

מִשְׁפַּחַתִּי

מגזין המשפחה מבית העיתון **בשבע** גליון 1 | כ"ז חשוון 24.11.11



04

אנרגיה חיובית
לא חייבים להכניס
את ה'דכאון חורף'
הביתה

18

לשובע נפשנו
מתכונים חורפיים,
משביעים
ומהבילים

20

לתינוק באהבה
בגדים שלא תמצאו
במקום אחר

06

**המלצות
חורפיות**

איך תחסכו בחשמל | לא
תשמינו בחורף | תמנעו
מהשפעת | תרכשו את
השמיכה הנכונה ועוד

תוכן

דבר העורכת

חורף. קה אתם בבית. גם הילדים. הרעב מציק. גם השעמום. במידה ואף אחד לא נדבק בבית משפעת שמסתובבת בבית הספר או בעבודה, מצבכם טוב. אתם רק צריכים להיות יצירתיים ולנצל את החשיכה המוקדמת, את מזג האוויר המחייב את כולם להיות בבית ולגרום לכולכם ליהנות מ'זמן איכות' משפחתי ומועיל. ישנם אינספור רעיונות מה ניתן לעשות עם הילדים בבית. החל מבישול ואפיה משותפים, לימוד ריקוד קליל, משחקי חשיבה, קריאת סיפורים, אומנות יוצרת לגיל הצעיר ועוד.

במגזין ראשוני זה בנושא משפחה של מחלקת המגזינים בעיתון 'בשבע', תוכלו למצוא חומר רב בנושאי חורף ומשפחה, ביניהם: איך ניתן למנוע שפעת? איזה צעצוע נכון לקנות בכל גיל? איך תשמרו על עור גופכם בחודשים הסגריריים, איזו שמיכה לקנות? מה עושים כדי שהחורף יעבור שמוח ובריא? כל מה שרציתם לדעת על חום ועל הדרכים למדידתו, טיפים לאכילה נכונה בחורף, מתכונים מהבילים ומשביעים במיוחד לימים הקרים ועוד נושאים הממתנים לכם בין דפי מגזין זה.

שיהיה לכם חורף חם ובריא
הילה פאלח

04	חורף שמח איך נעביר את החורף עם מצב רוח קייצי
06	טיפים חורפיים על אכילה נכונה בחורף, טיפול נכון בעור, חיסכון בחשמל ועוד
12	קולטים אתכם על קולט האדים שהפך לפריט חובה
16	הכל נשאר במשפחה מוצרים שיחממו לכם את החורף
18	לשבע מתכונים קטניות חורפיים ומשביעים
20	הכל לתינוק ולילד Carter's בבגדי תינוקות וילדים באריזה אחרת
22	מתן תורה לימוד לבת מצווה בחוויה חיובית וצמיחה
24	ותעש בחפץ כפיה אומנות עם נשמה וחפצי יודאיקה
26	משפחה נופשת איך מתכננים חופשה עם הילדים
28	מחליפים חיתול שחקן חדש ואיכותי בשוק ההחתלה
30	חורף חם פתרונות חימום הבית באופן עיצובי



תמונת השער באדיבות
Carter's מבית H&O

בשבע

עורכת: הילה פלאח | הגהה: אפרת ליבר סמנכ"ל שיווק: דודי פינקלר
מנהלי שיווק ומכירות: יהודה ליכטנשטיין, עודד מוראד
עיצוב גרפי: סטודיו בשבע | מנהלת הפקה: שמורת שמח
מגזין פירסומי לציבור הדתי מו"ל: ביום השביעי בע"מ יו"ר: דודו סעדה
מערכת ומחלקת מודעות: טלפון: 03-9185555 | פקס: 03-9237777 | besheva3@besheva.co.il
כתובת למשלוח דואר: ת.ד. 3631 קריית אריה פ"ת 49130
המערכת אינה אחראית לתוכן המודעות

אזהרה

אחרי הלבנת שיניים ב-DreamSmile
לא תפסיק לחייך!

שיטות אמריקאיות מתקדמות ובטוחות כולל הלבנה תוך 60 דקות
מחיר ללא תחרות בישראל

ועכשיו ב-DreamSmile

ינשור שיניים תוך 6 חודשים

בשיטה אמריקאית יהודית במחיר חסר תקדים

תחסכו הרבה זמן ואלפי שקלים

מאות
המלצות
ממטופלים
מרוצים

יעוץ
חינם!



לפני



אחרי

במרפאת שיניים של ד"ר מייק טורצקי BDS (London) LDS.RCS (England)

DreamSmile

רח' עזה 30, ירושלים 02-5666425

שבת לכל המשפחה בראשית א'

גדי פולק, יוני וגולד

יצירת אמנות מדהימה פרי עטם ומכחולם של האמנים הגדולים, המשלבת דברי תורה ומשלים, ביוגרפיות של גדולי ישראל, חידות וסיפורים על הפרשה, קומיקס ואפילו מתכונים לשבת... עונג לכל המשפחה סביב פרשיות השבוע ושולחן השבת.

חדש!

עכשיו
בחנויות



פלדהיים

פלדהיים

להשיג בחנויות פלדהיים יודאיקה - רשת חנויות
ההוצאות לאור ובכל חנויות הספרים המובחרות

חורף

שמח ובריא



חורף. מה אומרת לכם המילה הזו? רבים מאיתנו האסוציאציות שיעלו הן שפעת, מחלות, יורוסים, קור, דיכאון חורף ועוד. האומנם זהו חורף? | מסתבר שאפשר להעביר חורף שלם מבלי לחלות או להרגיש אפרוריים וסגריריים

"מעצבים": קופאין, שנחשב לסם מעורר מתון אולם במקביל עלול לגרום לכאבי ראש, בעיות שינה, עצבנות ועוד. מצוי בקפה, קולה, תה וקקאו; סוכר, שנחשב למזון "עצוב" משום שהוא משפר את מצב הרוח לטווח הקצר, אולם לאחר זמן קצר גורם לפיללה חדה במצב הרוח ולדיכאון.

הנעה ותנועה כתנופה

כדאי מאוד להעניק מקום של כבוד לפעילות הגופנית, במיוחד בימות החורף. ההסתגרות בבית גורמת לנו לפחות תנועה והגוף מאבד מהחיוניות שלו. כדאי מאוד לשמר את התנועות וההקפיד על כושר. פעילות גופנית משחררת כימיקלים בשם אנדרופינים הגורמים לתחושת רוגע ומצב רוח טוב. לדברי זליקוביץ, פעילות גופנית סדירה, במיוחד פעילות אירובית, היא טיפול יעיל בדיכאון קל עד בינוני.

כמה שהדבר נשמע מוזר, אחת הדרכים המהירות לשיפור מצב הרוח היא הריקוד. בריקוד משתחררים אנדרופינים ובתוספת של מוזיקה אנשים נוטים לשכוח את עצמם ולשמוח.

מקדימים חיסונים טבעיים למחלה

"אם נחזק את המערכת החיסונית כראוי באמצעות צמחי מרפא טבעיים נוכל להקדים את מחלות החורף ולמנוע אותן", אומרת אורנה יפה, נטורופתית, מומחית לצמחי מרפא, מרצה גם היא במכללת מעינות.

לצמחי מרפא כוח יעיל ומוכח לחיזוק ומיגור מחלות, לדוגמה:

תימוס - מתמקד יותר בסילוק ליחה פרודוקטיבית ושיעולים, משמעותי בעיקר אצל ילדים.

אסטרגלס - מחזק את המערכת החיסונית, עובד באופן ממוקד ביותר על אזור הריאות, נכון לשימוש לאורך זמן, במיוחד בתקופות הסתיו והחורף.

אכינצאה - מחזק את המערכת החיסונית. טעות רווחת בציבור היא שימוש בצמח לתקופה ממושכת, אולם השימוש הנכון הוא לתקופה מוגבלת של חודש-חודש וחצי. כשחשים בגודש ובצינון או בצמרמורות, מומלץ לקחת אכינצאה בטניקטורה (מיצוי נוזלי), למבוגר 5 cc, לילד 2.5 cc, למשך יום אחד בתדירות של כל שעות-שלוש וכך ניתן למגר את המחלה.

ג'ינג'ר - יעיל מאוד ומיידי לטיפול בצינון, נזלת, או גודש במערכת הנשימה. מומלץ לקחת חתיכת ג'ינג'ר טרי, למזוג עליו כוס מים רותחים ולשתות לפחות שלוש כוסות ביום. ניתן להמתיק בהתאם.

לסיכום, עונת החורף היא חלק בלתי נפרד מחיינו, וטוב שכן. החורף מביא איתו אוויר נקי וגשם ברכה, משקה את הטבע ונותן לעולם חיים. אם רק נשמור על עצמנו ונשתמש באפשרויות הטבעיות שהקב"ה בטוב העניק לנו, נוכל לעבור את התקופה בשמחה, והכי חשוב - בבריאות.

החלבונים הנחוצים לייצור נוגדנים ומנגנוני הגנה. צריכת חלבונים אלו יכולה להגיע גם ממזונות צמחיים, כדוגמת שילוב של דגנים וקטניות. בנוסף, לכן, מומלץ לצרוך זרעי דלעת לא קלויים המכילים אבץ, שהוא מינרל חשוב במערכת החיסון, להוסיף לתפריט היומי פירות וירקות המכילים ויטמין C המצוי במינון גבוה בפלפל אדום, קיווי ופירות הדר, וכן לצרוך מזונות כתומים המכילים בטא קרוטן, המגביר גם הוא את פעילות מערכת החיסון.

ומה לגבי 'מדוכאי' החורף?

"דיכאון החורף" הוא תסמונת מוכרת הידועה בכינוי SAD - Seasonal Affective Disorder. בישראל, הנחשבת למדינה ים תיכונית חמה ופורצת גבולות, יש יותר ממאה אלף מדוכאים עונתיים. לדברי הנטורופתית רחל זליקוביץ, "הדבר מתבטא במצב רוח ירוד, תחושת כבדות גופנית, חוסר עניין או חוסר הנאה מפעילויות שהסבו הנאה קודם לכן, עייפות, קושי בריכוז, שינה מרובה ודחף בלתי נשלט לאכילת מזונות עתירי פחמימות שמלווה בעלייה במשקל. רוב הלוקים בדיכאון חורף הם אנשים צעירים בגילאי 20-30 ו-75% מהם נשים. ההשערה המקובלת כיום היא שהגורם לדיכאון חורף הוא עלייה ברמת המלטונין - הורמון שמופרש מבלוטת יותרת המוח, אשר הפרשתו עולה בשעות החושך והוא אחראי בין היתר לבקרה על זמני שינה וערות".

אז מהו הטיפול בדיכאון חורף?

1. הקפידו על תזונה נכונה, כפי שהזכרנו.
2. הקפידו לפתוח תריסים ולצאת החוצה.
3. קיצור שעות השינה והתעוררות מוקדמת יכולים לסייע.
4. מקלחת חמה וקרה עשויה להמריץ את זרימת הדם בגוף ולהגביר את רמת האנרגיה.
5. אל תהססו, פנו וקבלו טיפול מאיש מקצוע.
6. הפחיתו משמעותית מהתפריט מאכלים

בעידן המודרני, עם המודעות הגוברת והולכת ליכולות הרבות שבתחומי הרפואה המשלימה, מסתבר כי ישנה אפשרות ממשית לסיוע בטיפול בכל התסמינים הנלווים לתקופת החורף. לא חייבים לשקוע בדיכאון רק כי הכל בחוץ אפור וקודר, לא חייבים להישאר במשך שבועיים רצופים בבית ולהפסיד עבודה רק כי אתם או אחד מהילדים חולים, ולא חייבים לבקר אצל הרופאים מדי יום. אפשר ליהנות מהיפוי החורפי ולשמוח בו. אז איך עושים זאת?

לשם כך ביקשנו לשמוע את דבריהן של מומחיות ידועות שם, המרצות במכללת מעינות - המרכז לרפואה משלימה, בה מלמדים את כל מקצועות הרפואה המשלימה ומאפשרים לנשים רבות לרכוש מקצוע מבוקש ורווחי, על הצד המקצועי ביותר.

תזונה

"חשוב מאוד להקפיד על תזונה נכונה שתשמור על גופנו", אומרת מעיין חקלאי, מומחית לרפואה סינית ורפלקסולוגית, מרצה במכללת מעינות. "הקפידו לאכול בעיקר מזונות מחממים כמו קטניות, מרק עוף עם ג'ינג'ר טרי ודייסת שיבולת שועל בבוקר, והימנעו מאכילת מייצרי ליחה כמו בוטנים, בננות ומוצרי חלב, משום שליחה היא חוסם עיקרי של מערכת החיסון. כל הליחות בגוף נוצרות במערכת העיכול - בטחול ובקיבה - ועולות כלפי מעלה ומגרות במערכת הנשימה. כך נוצרות מחלות המעיקות במיוחד בחורף: אוזניים, סינוסיטיס, שקדים מוגדלים ופוליפים".

רחל זליקוביץ, נטורופתית ומרצה במכללת מעינות, מוסיפה ש"כדאי מאוד לחזק את המערכת החיסונית בתקופת החורף על ידי הפחתת צריכת סוכרים פשוטים, שהוכח מחקרית כי הם מחלישים את מערכת החיסון. כמו כן, כדאי להגביר את צריכת

מתנה מקורית ואישית זה אצלנו!!

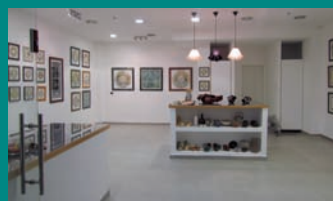


צהר בית האמנות הכתובת החדשה לאומנות בירושלים

כתובות • אשת חיל • הזמנות לארועים
ברכת הבית • ברכת העסק • מתנות יחודיות
אומנות אמיתית בהתאמה אישית
ניתן להוסיף הקדשות

מגזרות נייר אומנותיות ומקוריות שלא תראו בשום מקום
במחירים שלא תמצאו בשום מקום
מהאומנים אליכם

אנו מזמינים אתכם להתרשם
שווה לראות
יפאק בלמחות



החנות בסנטר 1 (מעל הקפה) וביריד האומנים בקניון הדר (ביום ה' ובתיאום טלפוני)

חפשו אותנו בפייסבוק - www.skylight-gallery.co.il 052-7621354

טיפים חורפיים

01 לילד יש חום!



כל מה שרצית לדעת על חום ועל דרכים למדידתו ולא העזת לשאול | כיצד מודדים חום באוזן בצורה נוחה ויעילה? מהו טווח הטמפרטורה הנורמלי בהתאם לגיל? | חברת בראון ממליצה ומייצעת

חום כשלעצמו אינו מחלה אלא תסמין או עדות לכך שמתרחש בגוף תהליך דלקתי. טמפרטורת הגוף של האדם משתנה במהלך היום. הטמפרטורה הנמוכה ביותר נמדדת בסביבות השעה 6:00 בבוקר, והטמפרטורה הגבוהה ביותר נמדדת אחר הצהריים בין השעות 16:00-18:00. הפרש הטמפרטורות עשוי לנוע בין 0.6 ל-0.9 מעלות צלזיוס. טמפרטורת גוף תקינה של ילד נעה בין 36 ל-38 מעלות צלזיוס. חום הגוף נקבע באמצעות ווסת חום (טרמוסטט) הנמצא במוח. עלייה בחום הגוף נוצרת כאשר יש עלייה בפעילות השרירים, בדרך כלל עקב שינוי של אותו ווסת. הבעיה הקשה ביותר במחלות חום היא להבדיל בין מצב קל שיחלוף מעצמו ובין מחלה חמורה המצריכה טיפול ספציפי. מומלץ לפנות לרופא כאשר מדובר בילדים מתחת לגיל חודשיים או כאשר ישנם תסמינים נוספים כגון שיעול, כאב גרון, הקאות וכו'. הדרך הטובה ביותר להתמודד עם חום היא לפעול להורדת טמפרטורת הגוף של הילד, הן באמצעות תרופות להורדת חום (חשוב לדעת כי ירידת החום מתחילה בדרך כלל תוך 30 דקות ממתן התרופה וההשפעה בשיאה כשלוש שעות), והן באמצעים נוספים כגון אמצעים פיזיים:

- מומלץ לא להלביש את הילד בבגדים רבים.
- מומלץ לא לכסות את הילד בשמיכות עבות, משום שכיסויים עבים רק שומרים על חום הגוף ומונעים את קירורו.
- מומלץ לא להניח את הילד על מגבת רטובה שכן כך נמנע איבוד החום הטבעי דרך העור.
- לא לחמם את חדרו של הילד מעל ל-25 מעלות. יש להשאיר את החלון פתוח מעט על מנת לאוורר את החדר. אם מזג האוויר חם לא להסס למזג את החדר, משום שהקירור עוזר להורדת החום.
- חשוב לתת לילד הרבה משקאות קרים. החזרת הנוזלים חשובה במיוחד כשיש חום, ומשקאות קרים יעזרו להוריד את הטמפרטורה.

02 איזו שמיכה לקנות?



שמיכות החורף נחלקות לשתי קטגוריות עיקריות: שמיכות פוך טבעי ושמיכות סינתטיות | רשת FOX HOME מעניקה טיפים לרכישת שמיכות חורף

שמיכות סינתטיות ממולאות בסיבים סינתטיים כגון הולופייבר, מיקרופייבר והולופיל. המילוי הסינתטי עשוי סיבים סינתטיים המודבקים יחד ויוצרים מרקם נפחי אחיד. מבנה הסיבים היוצר נפחיות, רכות ובידוד טרמי. ככל שמשקל המילוי גבוה יותר כושר החימום של השמיכה גבוה בהתאם. אחד היתרונות של הפוך הסינתטי הוא התאמתו לאנשים שרגישים לחומרים טבעיים. יתרון נוסף למילוי הסינתטי הוא התחזוקה הקלה - היכולת לכבס בכביסה רגילה. שמיכות פוך טבעי ממולאות בתערובת של פלומה ונוצות, ותפורות מאריגים של 100% כותנה בעלי צפיפות גבוהה מאוד המונעת בריחת הפלומה החוצה.

הפלומה היא חומר מבודד, רך ונעים אשר מאפשר נוחות מרבית בזמן השינה בשל היותו חומר נוחש. ככל שאחוז הפלומה גבוה יותר איכות השמיכה וכושר החימום שלה גבוהים יותר. יש להבחין בין פלומות אווז לברווז - פלומת האווז היא האיכותית יותר.

רגע לפני שקונים שמיכת חורף, להלן מספר טיפים:

- בשני הסוגים קיימים שלוש משתנים עיקריים המשפיעים על איכות ומחיר השמיכה ומהווים שיקול בהחלטת הקנייה: משקל המילוי, סוג בד המעטפת וסוג המילוי.
- בעת קניית שמיכת חורף יש לקחת בחשבון את הפרמטרים הבאים: דרגת החום וכושר החימום של השמיכה שרוצים לרכוש, האיכות שעליה מוכנים לשלם - כלומר התקציב, והאם קיימת רגישות לחומרים טבעיים.
- למי שרגיש וסובל מקור מומלץ לקנות שמיכה בדרגת חום גבוהה, כלומר שמיכה העשויה מנוצות ברווז במשקל גבוה או בעלת הרכב גבוהה של פלומת אווז.
- למי שאינם סובלים מקור מומלץ לבחור שמיכה בדרגת חום נמוכה.

• חשוב להתייעץ עם הרופא האם כדאי לרוחץ את הילד באמבט מים פושרים. לא מומלץ להשתמש במים קרים או באלכוהול. העבירו על גב הילד ועל חזהו ספוג רחצה ספוג במים פושרים במשך 30-45 דקות. יש להפסיק את האמבטיה אם היא גורמת לצמרמורת.

דרכים למדידת חום

ישנן דרכים רבות ומגוונות למדידת חום, החל בדרכים המסורתיות (מדחום כספית ומדחום אלקטרוני) ועד מדידת חום באוזן על ידי מדחום מיוחד המותאם לכך. בזמן שהילד חולה מדידת חום אינה נוחה, אורכת זמן רב וקשה יחסית וכן מצריכה שיתוף פעולה של הילד. כמו כן חשוב להתאים את אופן המדידה לגיל הילד.

טווחי טמפרטורה נורמליים במדחום אוזן לפי גילאים:

גילאי 0-2 שנים 36.4-38.0 מעלות צלסיוס
גילאי 3-10 שנים 36.1-37.8 מעלות צלסיוס
גילאי 11-65 שנים 35.9-37.6 מעלות צלסיוס
מעל 65 שנים 35.8-37.5 מעלות צלסיוס

כיצד מודדים חום באוזן בצורה נכונה ויעילה?

בכל מדידה יש להרכיב כיסוי חד פעמי. המכשיר אינו פועל ללא הכיסוי, דבר המבטיח מדידה סטרילית ובטוחה. חשוב! טרם השימוש יש ליישר את תעלת האוזן על מנת לאפשר קריאה נכונה ומדויקת מעור התוף. אם לא מיישרים את תעלת האוזן, עלולה להתקבל קריאת טמפרטורה מוטעית. בתינוקות עד גיל שנה, לשם יישור תעלת האוזן יש למשוך קלות את האוזן לאחור. בתינוקות מעל גיל שנה, יש למשוך קלות את האוזן לאחור ומעט למעלה. חשוב לאפס את המכשיר טרם השימוש. לאחר הצמדת מד החום לאוזן, לוחצים על כפתור ההפעלה עד להישמע הצפצוף הדיגיטלי. קריאת הטמפרטורה תופיע בתוך שנייה על גבי הצג הדיגיטלי.

03 אין למנוע שפעת?

עומר פורת - רוקח ואחראי תחום בית מרקחת וטבע ברשת ניו פארם מעניק עשר עצות אין למנוע שפעת

- יש לצמצם את זמן שהייה במכנים לא מאווררים עם אנשים חולים בשפעת (וירוס השפעת חודר לגוף דרך דרכי הנשימה, ושהייה במכנה לא מאוורר תגרום להדבקה).
- מומלץ להפחית בצריכת סוכר לכן, רצוי לעבור לסוכר חום או ממתיק אחר.
- יש לצרוך מולטיוויטמין על בסיס קבוע לחיזוק מערכת החיסון.
- אוכלוסיות בסיכון (קשישים בעיקר) - מומלץ לקחת חיסון לשפעת (יש לזכור שעצם החיסון עלול לגרום להופעת המחלה).
- מומלץ לקחת ויטמין C לחיזוק מערכת החיסון על בסיס יומי: למבוגר 500 מ"ג, לילדים לפי הגיל (קיים בסוכריות ג'לי או במטבעות שוקולד).
- לחיזוק מערכת החיסון אצל מבוגרים מומלץ להשתמש בתקופת החורף בתכשיר על בסיס סמבוק שחור, פרופוליס ואינצאה: שווידן ביטור, חיזוקית, פרוטק או סמבוקול.
- לחיזוק מערכת החיסון אצל ילדים מומלץ להשתמש בתכשירים על בסיס סמבוק שחור בתוספת פרופוליס: סמבוקול קיד, פרוטק כוכבים, חיזוקית גן חיות.
- מכשיר אדים - עם בוא החורף יורדת הלחות והאף מתייבש. על מנת למנוע שפעת מומלץ להפעיל מכשיר אדים קרים בחדר להוספת לחות. ניתן להשתמש גם במכשיר אדים חמים אלא שיש להרחיק מילדים.
- שמנים ארומטיים - ניתן להשתמש בשמנים מחטאים דוגמת שמן אקליפטוס, בעזרת מבער או בטפטוף על קצה המיטה.
- תכשירים הומיאופטיים - למניעה ניתן להשתמש באוסילו של חברת בוארון או בסדרת ה-R של וולדה.

04 אין נבחר את הצעצוע המתאים ביותר לגיל הילד?



6-0 חודשים

בגיל זה חלות התפתחויות מרשימות - החושים מבשילים, ונרכשת שליטה בסיסית בראש ובגפיים. במחצית התקופה התינוק מתחיל להשתמש בידיו. אך למרות ההתפתחויות האדירות שמתרחשות בתקופת גיל זו, הרי שמבחינת צעצועים אין צורך בכמות גדולה, כיוון שהיכולות בסך הכל מוגבלות. בין הצעצועים המומלצים: מובייל "ג'מיני", ספר נפתח למיטה ולעגלה, 4-6 רעשנים - מסוגים שונים (עד 4-3 חודשים, ומ-4 חודשים), קלטת וידאו התפתחותית, 2-3 דיסקים של מוזיקה מרגיעה, צעצוע מישוש שעשוי מחדים ומחומרים שונים, מראה, צעצוע לעגלה, ספר נפתח עם תמונות ברורות (לגיל 3 חודשים ומעלה).

12-6 חודשים

בתקופה זו חלות התפתחויות גדולות, והתינוק לומד לתפעל וליהנות מצעצועים מגוונים בשימוש הולך וגובר בידיו. הוא נהנה מכל היבט של משחקי "קוקו" ולומד על הקשר שבין פעולה לתוצאה. צעצוע טוב חשוב שישמע קולות ורעשים ושיהיה אפשר לתפעל אותו. מרבית הצעצועים כאן ימישכו איתו גם לתקופה הגיל הבאה. בין הצעצועים המומלצים: נשך לשיניים, צעצוע לעידוד זחילה, אקטיביטי סנטר, 'חיות קופצות', צעצוע בסיסי להתאמת צורה, מגדל כוסות, כדורים בגדלים שונים, ספר עם דפים קשיחים (עדיף כזה שעוסק בחיות), צעצוע לאמבטיה (ברוחים), כדורים שקופים וכו'.

18-12 חודשים

הילד נמצא בשלב של חקירות, תרגולים וניסיונות מובנים יותר ויותר, וההעדפותיו מתחילות להתבטא. עם זאת, כדאי לאפשר לו להתנסות במגוון של צעצועים, אשר יעודדו אותו לתרגל ולפתח מגוון של יכולות, לא רק בתחום ההעדפה שלו. צעצועים מומלצים: בימבה, צעצוע להתאמת צורות, מגדל טבעות, הק פטיש, קוביות, לבני בנייה, פאזל ראשון, צעצוע מסוג בבושקה, מבוק, ספרים - סיפורים קצרים.

1.5-3 שנים

עולמו של הפעוט מתרחב - הוא הולך, מדבר, חושב ומתחיל להשתמש בדמיונו המתפתח. הוא מתחיל למיין את החפצים שסביבו ולבנות קטגוריות מושגיות (צבע, גודל, צורה וכו'). ההבדלים בין בנים לבנות מתבטאים בדרך כלל באופן מובחן גם בצעצועים שהם מעדיפים. צעצועים מומלצים: פאזלים - עץ רצפה, קופסה, לוטו ראשון, משחק קופסה ללימוד מושגים בסיסיים (שני חלקים: אמא-גור, הפכים וכו'), קוביות עץ, צעצוע ללימוד גוף האדם - מר תפוז"א, צעצוע הברגות/השחלות (מגיל שנתיים), צעצוע דחיה/גרירה, צעצועים לעידוד משחקי דמיון, יצירה - בצק צבעוני, צבעים, צבעי אצבעות. בגיל זה מומלץ לתת לילד צעצועי דמיון, לפי בחירתו: 2-3 בובות (כנושא האכלה, עשיית צרכים), עגלת בובה, כלי רכב - מגוון (טרקטור, משאיות, רכבת, אוטו מכבי-אש וכו'), כלי עבודה.

3 עד 6 שנים

הילדים מתחילים לשחק זה עם זה, להיות מושפעים ממה שקורה אצל השני, ובעיקר - מהטלוויזיה. הם מקדישים יותר זמן למשחקי דמיון עם גיבורי-על וכו', או לבניית עולמות זעירים. הנטיות השונות של הילדים הופכות ברורות, וחשוב להתאים לילד את הצעצוע שלו, ומצד שני גם לחשוף אותו להתנסויות חדשות.

4-5 שנים

משחקי חשיבה קלאסיים, שהוכיחו עצמם עם השנים - מצריכים מעורבות הורה, ומלמדים אותו להתמודד עם חוקים ועם ניצחון-הפסד. למשל, "סולמות וחבלים" (מגיל 4), מונופול לצעירים (מגיל 5). משחקי הרכבה - לגו או פליימוביל - מספקים שעות של משחק לכד או עם ילד נוסף. (טיפ: אם לילד יש בסיס של אחד ממשחקי ההרכבה, הרי שכל תוספת יכולה לעודד אותו לחזור ולגלות את המשחק מחדש). פאזלים - פאזל קופסה או פאזל רצפה - במספר חלקים עולה, בהתאם ליכולת של הילד. יצירה - טושים וצבעים, חוברות לצביעה, מדבקות, בצק, פלסטלינה, ערכות יצירה (טיפ: אפשר לקנות ערכות מוכנות, או לקנות את המרכיבים בחנויות פנאי). צעצועי דמיון ליצירת עולמות זעירים: מוסך - שאפשר להוסיף לו מגוון מכוניות זולות, חוות חיות - עם חיות גומי (טיפ: אפשר לרענן על ידי הוספת מכוניות או חיות גומי זולות).

05

טיפים לחיסכון
בחשמל בחורף

חימום יעיל של הבית מוביל לחיסכון ניכר בחשבון החשמל | להלן טיפים לחימום הבית בתקופת החורף ולחיסכון בהוצאות החשמל, באדיבות רשת החשמל והאלקטרוניקה א.ל.מ.

טמפרטורת החדר המומלצת בחורף היא 18-20 מעלות. כדי למנוע חימום יתר ולהביא לחיסכון בחשמל מומלץ לווסת את מידת החימום הרצויה באמצעות מתג בורר דרגות חימום או באמצעות וסת החום (תרמוסטט). שינוי הכוונון של הווסת במעלת צלזיוס אחת, גורם לשינוי של כ-5% בצריכת החשמל של המזגן. יש להקפיד על בידוד ואיטום הפתחים בבית, כדי למנוע בריחת חום מהבית. אם תבודדו היטב את ביתכם, האוויר החם יישאר ולא תבזבזו אנרגיה מיותרת. כדי לשמור על אפקטיביות של הבידוד והחימום בבית מומלץ:

- להשתמש בחלונות כפולים במידה ויש לכם חלונות גדולים בבית ביחס לחדרים.
- להעדיף רכישת מוצרי חשמל החוסכים בחשמל על פני מוצרים אחרים שלעיתים זולים יותר אך תצרוכת החשמל שלהם יקרה.
- יש להקפיד לאטום את החריצים שבין החלון למשקוף ובין גוף הדלת לבין משטח הסף.
- מומלץ לוודא שלא השארתם חלונות ודלתות פתוחים בשעה שהחימום הביתי מופעל.
- אם אתם עומדים לעבוד לבית חדש, מומלץ לוודא שהקירות יהיו בנויים מחומרים מבודדים.
- חממו את הבית רק היכן שצריך. הימנעו מחימום חדרים שאתם לא נמצאים בהם.
- דאגו לתחזוקה שוטפת של מכשירי החימום והמזגנים, ודאגו לניקוי מסננים ופתחי אוורור לפחות פעמיים בעונה.

טיפים נוספים לחימום הבית, מבית 'אלקטרה' מיזוג אוויר:

- יש להתאים את תפוקת אמצעי החימום לגודל השטח שרוצים לחמם.
- מומלץ לשפר את הבידוד התרמי של הבית ולאטום פתחים חיצוניים.
- מומלץ לקבוע טמפרטורת חדר של מקסימום 26 מעלות צלסיוס.
- ש לכוון את תריסי המזגן בזווית של 45 מעלות כלפי מטה לפעולה מיטבית.
- חשוב להבטיח כניסה של אוויר צח לחדרים.
- חשוב להקפיד שאין חפצים שמפריעים לזרימת אוויר חופשית מהיחידה החיצונית של המזגן (עלים, פסולת וכדומה).
- חובה לכבות את החימום בעת עזיבת הבית ולהקפיד על הוראות ההפעלה והבטיחות.

06

טיפים לבישום נכון בחורף



קודם כל, לפני הכל, היפרדו יפה מהבשמים הקלילים של הקיץ. לחורף יתאימו בשמים בגרסת התמיצות שלהם. כלומר, או-דה פרפיום ופרפיום. הגרסה המרוכזת של הבושם, הכבדה יותר, העמוקה יותר - היא הבסיס שלכם לחורף.

מה בעניין הריחות? "ובכן, גם כאן יש להעדיף את הכבד על הקל", אומר אלון גרוס, סמנכ"ל השיזוק של אתר האינטרנט www.callperfume.co.il וקטלוג הבישום 'כל פרפיום'. ובמילים אחרות: החורף הוא עונתם של הבשמים הכבדים והמתוקים, המתובלים והאוריינליים. ריחות הפרחים והעצים ימתנו בסבלנות לקיץ הבא.

• זה אולי יישמע מוזר, אבל בושם לא מתייזם ישירות על הגוף. זה נכון בקיץ ועל אחת כמה וכמה בחורף, כשריחו של הבושם עז יותר. איך עושים את זה? המבינים מתייזם באוויר ועוברים דרכו במהירות. אבל גם התזה בקרבת פרקי היד והצוואר תעשה את העבודה. רק לא על העור ממש, בבקשה.

- לבשמים יש שכבות ריח, זה נכון יותר. ככל שהבושם כבד יותר, את השכבה הראשונה ניתן להריח מיד עם ההתזה. אבל זה אינו ריחו האמיתי של הבושם. לכן, כשאתם בודקים בושם חדש, התיזו אותו באזור העור שלכם וחכו עשר דקות. אם תריחו קודם, לא תקבלו את ריחו העמוק, המלא והאמיתי של הבושם.
- השרוולים ארוכים, הצווארון צמוד וזה אומר דבר אחד פשוט: שריח הבושם שלכם דבק גם בבגדים. אין עם זה שום בעיה, במידה ואתם לא מזפזפים בין בשמים. אם אתם מאלה שמחליפים בשמים בתדירות גבוהה, הריחו קודם את הבגד שאתם לובשים. ערוב בשמים בעלי ריחות שונים הוא חגיגת ניחוחות לא נעימה.

07

מעיל לקטנטנים

עינת גבע, מנהלת תחום אופנה ב'שילב' מציגה טיפים לבחירת מעיל לפעוטות



1. חשוב שלמעיל יהיה כובע לכיסוי האוזניים עם אפשרות סגירה נוחה ובטוחה בתיקתקים או בסקוטש, רצוי ללא שרוכים.
2. חשוב לבחור מעיל בעל ריפוד חם ונעים למגע.
3. מומלץ לבחור במעיל שעשוי מבד דוחה מים.
4. יש להקפיד על איכות הרוכסן ולוודא שראש הרוכסן אינו נושר במשיכה ומוגן במגן (מעטפת בד). ראש רוכסן שעלול לנשור מסוכן בטיחותית לפעוטות.
5. מומלץ לבחור מעיל בעל תווית גדולה לרישום שם הילד. התווית הפנימית מאפשרת זיהוי קל בגנים, בחוגים וכדומה.
6. מומלץ לשתף ילדים בזמן קניית המעיל. ילדים רבים לא אוהבים ללבוש מעיל, ואם הם יהיו שותפים בבחירתו הדבר מעלה את סיכויי לבישתו.

מחסי
כמעט
חִינָם

מהדרין



קפה טורקי "עלית"



14⁹⁹

***בקניית 2 שלישיות**



18⁹⁹ನ



15⁹⁹

מיונז "HEINZ" רגיל/דיאט 500 גרם



699

שניצלים לילדים "מאמא עוף"

ג'ונגל, כוכבים, אוקינוס, טבעות



19⁹⁹

גולש עגל
טיבון ויל/מעדני הטלה
800 גרם



24⁹⁹



מבצעים בלעדיים
חזיקי כרטיס אשראי ישראכד
עם חינוך ולמצטרפים חדשים

**חברי המועדון
ייהנו מהטבה
בהפתעה
בימים ב' ו-ג'**

נתיבות	אשדוד	יבנה	רחובות	רמלה	רמלה לוי	פתח תקוה	פתח תקוה	תל אביב	בית שמש	ישובי	מודיעין	אור יהודה
מתחם צ'ם מונט	רובע ט' מרכז טימור	המיסב 7	קרית המדע	קלאוזנר 10	לוי 10	ירקונים 50	לב סביונים	נחלת יצחק 20	מרכז ביג	בנימין	מרכז ONE	א.ת. יטן
אלקנה	כוכב יאיר	אור עקיבא	עמולה	מגדל העמק	נצרת עילית	טבריה	עתלית	שירת הכרמל	קרית אתא	קרית ביאליק	נהריה	
מרכז מסחרי	הדד 84	האילו 1. א.ת.	קהילת ציון 1	ליל העיירה	אזור תעשייה ג'	דגליוס מונטר	הר הירוסד	צומת קרית אתא	מרכז ביג מול	צ'ם מונטר		

מרכזיה לכלל הסניפים

1-700-550-550

תוקף המבצעים החל מ 1.11.11 עד 30.11.11 ט.לח, התמונות להמחשה בלבד, אין מכירה סיטונאית/מפוצלת, עד גמר המלאי. אין כפל מבצעים, מוגבל למימוש אחד מכל מוצר בקניה אחת. לחברי המועדון לקוחות מחסני פעם שני חנים בלבד.



08

עשרה טיפים לאכילה נכונה בחורף

בניגוד למה שנהוג לחשוב, לא רק הקור גורם לנו להעלות בין שניים לשלושה קילוגרמים בממוצע בעונת החורף. "הסיבה בעיניי הרבה יותר פשוטה", אומרת אלונה רוזנשטיין, דיאטנית 'נוטרסל' - המדריך התזונתי בטלפון הנייד. "בחורף אנחנו נמצאים יותר בבית, ובאופן טבעי קרובים יותר למקרר. זו גם עונה שקל יותר להזניח בה את הפעילות הספורטיבית, כי אנו מתעצלים לצאת מהבית".

אז מה בכל זאת? כמה טיפים יעילים, מהירים וקלים ליישום, שיעזרו לנו להוריד את הקילוגרמים המיותרים, או לפחות לשמור על המשקל הקיים. **1. שתייה:** העדיפו חליטת צמחים על פני קפה או תה שמגיעים עם חלב, סוכר ועוגיות. אלה קלוריות שאנחנו לא נוהגים לספוג, אבל הן מצטברות. הכי מוצלח: חליטת עלי לימונית הגינה ונענע. אם יש לכם עץ זית בסביבה, אפשר להוסיף גם כמה עלים ממנו.

2. מרק: דאגו שיהיה לכם במקרר מרק ירקות עשיר שניתן לחמם ברגע. מומלץ להשתמש בירקות שצבעיהם שונים: עגבניות, פטריות, ברוקולי, גזר וכו'. עשבי תיבול כמו פטרוזיליה, כוסברה ושמיר יוסיפו טעם. נסו להיגמל מאבקות המרק למיניהן. המרק יכול לשמש כמנה ראשונה בארוחה, כמנה עיקרית אם מוסיפים לו בשר או כארוחת ביניים קלה.

3. ירקות: הקפידו לאכול ירקות לפחות פעם ביום. אם אכילת ירקות קרים בחורף אינה נעימה, הוציאו אותם מהמקרר מספר שעות לפני שאתם חותכים סלט. את הירקות אפשר גם לאדות ולאכול כתוספת בארוחה העיקרית, או כמנת ביניים דלת קלוריות אחר הצהריים.

4. לחם: אל תוותרו על הלחם. הוא משביע, הוא זמין, הוא מזין - והוא לא כזה אסון מבחינה קלורית. פרוסת לחם קל מחיטה מלאה שווה כ-40 קלוריות. הוסיפו לה כף שטוחה של חומם, טחינה, אבוקדו או גבינה והגעתם ל-50 קלוריות בסך הכל. מוצא חן בעיניכם? אתם יכולים לחזור על הרעיון יותר מפעם אחת בכל יום.

5. ומשהו נוסף על לחם: העדיפו לחם על פני קרקרים למיניהם. לקרקר אחד ולפרוסת לחם קל יש מספר דומה של קלוריות. אלא שהלחם משביע (גם פסיכולוגית), דבר שקשה לומר על הקרקרים. כמו כן, קרקרים רבים מכילים שומן רווי, שאתם יכולים לוותר עליו בשקט.

6. חורף מתוק: לא חייבים שוקולד. במקום זה נסו פרוסת לחם קל עם כפית ריבה דיאטטית ומעט גבינה, או תפוח עץ שלם אפוי בתנור ללא כל תוספת, או אגס חתוך לשניים עם מקל וניל, ארבעה צימוקים, כפית קליפת לימון מגוררת וכפית יין - את כל זה בתנור, עד שהאגסים מתרככים, או כוס סחלב עם חלב 1% שומן וממתיק מלאכותי.

7. עזרו לעצמכם: אל תכניסו הביתה מאכלים מפתים, הכינו מראש תחליפים דלי קלוריות (ירקות מכל הסוגים, מבושלים או טריים). נצלו את הזמן בבית לבישול אינן ולא משמין.

8. גברים ונשים: האמרה "הגבר אוכל, אבל האישה משמינה" נכונה במידה מסוימת, בשל הבדלים במבנה הפיזי של גברים ונשים. מה שכן, בחורף אין הנחה לגברים. גם הם, כמו הנשים, עולים במשקל...

9. נוזלים: פעמים רבות הקור שבחוץ מנטרל את תחושת הצמא הטבעית שלנו. אבל השתייה חשובה מאוד, גם לחילוף החומרים. שירות 'נוטרסל' מזכיר למשתמשים בו לא רק לאכול נכון ומדוד, אלא גם לשתות בזמן. אם מים לא טעימים לכם בחורף, נסו חליטת צמחים טבעית ללא תוספת סוכר.

10. ומתכון נהדר לקינוח. גם מהיר, גם מזין ולא משמין: מאדים בצל בינוני בכף שמן קנולה, מוסיפים שני גזרים גדולים מגוררים, אחרי חמש דקות מוסיפים חצי כרוב לכן גדול, חתוך לריבועים, מאדים תוך ערבוב עד שהכרוב מתרכך. מוסיפים רסק עגבניות אחד, כף אבקת מרק עוף, מעט פלפל שחור, כפית מלח וכף אחת של סוכר. מערבבים ומוסיפים חצי כוס אורז ושתיים וחצי כוסות מים רותחים. מערבבים מדי פעם, עד שהאורז מתרכך. יוצא נפלא.

09

הכינו גופכם לחורף



נכון שבחורף הלוק הנכון הוא מראה השכבות, אבל השאלה היא מה קורה שם מתחת לכל העליוניות והצעפים, מתחת לכובע ולכפפות. איך מטפלים בעור שלא ייפגע מנזקי מזג האוויר החורפי, ואיך מקפידים שגם כשהשכבות יורדות העור יישאר רך ונעים למגע? רשת laline מעניקה מספר טיפים שיעזרו לכם להגיע לחורף רכים ונעימים:

מתחת לכפפות

חשוב למרוח במהלך היום מספר פעמים קרם ידיים. בהיעדר תרבות לבישת כפפות בארצנו החמימה, הידיים חשופות ברוב שעות היום לרוח הקרה וקרם ידיים טוב המכיל שמנים וויטמינים מסוגים שונים יכול למנוע פגיעה בעור.

מתחת למגף

לאחר חודשי הקיץ אשר בהם כף הרגל התהלכה על חוף הים ובכפפי האצבע, מומלץ להשרות את כפות הרגליים בגיגית מים חמים עם מעט סבון נוזלי או קצף אמבט לריכוך העור. לאחר ההשריה מומלץ למרוח קרם עשיר ומטפח ולהיכנס לתוך גרבי צמר מפנקות. הגרביים ישמרו על הלחות לאורך הלילה ותוכלו לקום עם עור רך במיוחד. מומלץ לחזור על הפעולה מספר פעמים בשבוע.

מתחת לגרביים

על מנת להסיר את תאי העור המתים שהצטברו בקיץ מומלץ לפנק את הגוף בפילינג טוב פעמיים בשבוע. תחילה יש להסתכן היטב, לאחר מכן לעסות את הגוף עם חופן פילינג, לשטוף ולייבש את העור. יש לסיים את הפעולה במריחת קרם גוף עשיר במיוחד על מנת להחזיר לחות מירבית לעור. מומלץ לשים דגש על אזור כפות הרגליים.

מתחת לסוודר

בחורף עור הגוף זקוק לחחות מוגברת עקב היושב הנגרם מהקור. לכן בחרו בקרמים בעלי מרקם עשיר המכילים תמציות שמנים המגבירות את אחוז הלחות בקרם. הקפידו על תדירות גבוהה מהרגיל של מריחת הקרם על מנת להימנע מעור יבש וסדוק.

מתחת לכובע הצמר

גם השיער מצריך טיפול חורפי מיוחד, אף על פי שרובנו מקפידים לכסותו בכובע. לאחר חפיפת השיער הקפידו לפנק את שיערכם במסיכה לשיער לפחות פעם בשבוע על מנת להעניק לו שכבת מגן מפני השפעות מזג האוויר החורפי.

מתחת לשמש

גם בימי החורף השמש יכולה לגרום לנזקים בעור הפנים, על כן יש להקפיד להשתמש בקרם פנים המכיל מקדם הגנה אשר ייתן הגנה מהקור ומהיובש וכמו כן יגן על הפנים מנזקי השמש.

התינוקות כבר בחרו! טוליפס פרימיום - מותג התינוקות המוביל בישראל



100%
בטיחות

מיוצר בהתאם לתקנים האירופאיים
והישראליים המחמירים ביותר

100%
בריאות

מיוצר מחומרים עמידים
ולא רעילים, העומדים בכל תקני
הבטיחות המחמירים ביותר

100%
התאמה

מגוון עצום של מוצרים
המאפשר התאמה אישית לך ולתינוקך
מגיל לידה עד גיל 4

Elintreyon

יבואן: אינטרסון בע"מ. שרות לקוחות: 03-9310202
www.intersun.co.il

*מרץ 2010 **דוחות סטורנקסט כוללים את כלל השוק למעט פארמים ושוק מוסדי



קולט אתכם

12 משפחתי



עמית נחמד, מנהלת השיווק של La Cucina בארץ מציינת: "קולטי האדים שינו את מעמדם מאביזר פונקציונלי לאביזר עיצובי. לפיכך מוצעים קולטי אדים במגוון עצום של צבעים, סגנונות וצורות. מגוון הצבעים מאפשר לבחור צבעים שייצרו קונטרסט מעניין עם צבע התנור או כאלו שישתלבו עימו בהרמוניה. הקולטים מעוצבים במגוון רחב של סגנונות: קלאסי-כפרי, מודרני-הייטק, סגנון פיורטיני המשלב כסף וזהב, או סגנון נוסטלגי עם אלמנטים סוסקניים. בגב הקולט ניתן לשלב חומרים שונים, כדוגמת נירוסטה או קרמיקה, שישלילו את העיצוב הייחודי ועניקו לו מגע ביתי מסוגנן"

והמפוח. מתאים למטבחים שבהם אין ארונות מעל הכיריים; וקולט אי, שגם הוא בעל ארובה, אך הוא יורד מהתקרה ומתאים למטבחים שבהם הכיריים ממוקמים במרכז המטבח.

אז מה צריך לחפש בקולט טוב?

בבואנו לרכוש קולט אדים יש לשים לב למספר פרמטרים חשובים שיהפכו את בחירתכם לנכונה. ראשית, עוצמת היניקה. ככל שתהיה גבוהה יותר כך באופן טבעי, חלל המטבח יהיה פחות אפוף באדי בישול וטיגון ויהיה יותר נעים. עוצמה זו נמדדת ביחידות מק"ש או ממק"ש (מטר מעוקב לשעה). קולטי האדים הסטנדרטיים מאופיינים לרוב בעוצמת יניקה העומדת על 600-800 ממק"ש, והטובים יותר על 800-1200 ממק"ש.

דבר חשוב שיש לקחת בחשבון הוא מידת הרעש שקולט האדים מייצר, שהרי מבישול צריך ליהנות. כיום ישנם קולטי אדים רבי עוצמה שכמעט אינם נשמעים בפעולתם. מידת הרעש נמדדת בדציבלים, כאשר הסטנדרטית עומדת על 50-56 דציבלים, והשקטים במיוחד על כ-40-46 דציבלים. מומלץ לשמוע את קולט האדים כבר בחנות, כדי לא להיתקל בהפתעות לא נעימות. פרמטר נוסף וחשוב לא פחות הוא החומר שממנו עשוי הקולט. באופן כללי קולט עשוי נירוסטה טהורה עדיף יותר ולא ממתכת, כך הוא לא יחליד ולא יצהיב. אין בודקים זאת בקלות? עורכים את "מבחן המגנט". מדביקים מגנט - אם הוא נדבק מדובר בקולט שעשוי ממתכת.

מבנה קולטי האדים השביח אף הוא עם השנים. לא רק שרוחב הקולטים גדל בעקבות הצידוד החצי תעשייתי שהפך נחלת הכלל, הם גם הפכו לאלמנט פיסולי בתוך המטבח. אנו יכולים להצהיר קבל עם ועדה שעידן הקולט המשופע בצורת הפירמידה הגיע לקיצו. קולטי אדים מרובעים, משולשים, עגולים ושרירים הפכו כבר מזמן לחלק אינטגרלי מהמטבח הישראלי.

לקראת החורף הקרב, מציגות החברות השונות סדרות חדשות של קולטי האדים הבולטים בשדרוגים עיצוביים ופונקציונליים שמתמזגים היטב בכל סגנון מטבח. בין הייחודיים הבולטים: קולטי אדים משולבי זכוכית מרחפת, קולטי אדים דו-כיווניים, קולטים בעיצוב מינימליסטי ונקי וקולטי אדים בצורות גיאומטריות שונות.

הם שקטים יותר מבעבר, חסכוניים וירוקים, מחירים ירד בשלוש השנים האחרונות ב-20% והקטגוריה כולה צמחה ב-35%, וכיום ניתן להשיג במגוון עיצובים וסגנונות המשרדרגים את המטבח | קולט האדים של היום הוא לא קולט האדים של פעם, אלא הפך לפריט חובה בכל מטבח ומתאים לכל כיס

כולנו מכירים את תחושת המחנק והלחות אשר אדי הטיגון והתבשילים יוצרים במטבח במקרה הטוב, ובפחות טוב - בבית כולו. תהליך הבישול באווירה זו הופך לפחות נעים ויתרה מכך לפחות בריא. אחד המכשירים החשובים במטבח הביתי המודרני שבכוחו לפתור בעיה זו הוא קולט האדים, אשר שומר על מטבח מאוורר ונעים כל ימות השנה ובמיוחד בחורף כאשר חלונות הבית מוגפים.

בשנים האחרונות חלה עלייה משמעותית בגידול המכירות של קולטי האדים. אחת הסיבות לכך היא מודעות הציבור לאיכות האוויר שאנו נושמים, ובמיוחד בבית. סיבה נוספת היא השיפור הטכנולוגי שהציגו החברות, עם מנועים שקטים ופילטרים בעלי אורך חיים ויכולת יניקה גבוהה, שיפורים שהפכו את הקולט לאטרקטיבי יותר ובכך לחלק אינטגרלי בסל מוצרי החשמל למטבח.

סוגים שונים והתאמה

קיימים שני סוגים עיקריים של קולטי אדים. הנפוצים ביותר הם משולבי הארובה שיונקים את האוויר והריחות ומחלצים אותו מחוץ לבית בעזרת צינור הפליטה. אלה נחשבים ליעילים ביותר, אך כדי להתקנים דרוש קיר חיצוני ולכן מתאימים יותר לבתים פרטיים. הסוג השני הוא קולטים ללא ארובה המסננים את האוויר דרך פילטרים עם מערכת סינון פחמית ומשחררים אותו בחזרה לחדר.

על מנת להתאים למטבח את קולט האדים המתאים ביותר, ניתן לבחור מבין שלוש תצורות הקולטים העיקריות: קולט בילט אין/תחתון, המתאים למטבחים שבהם יש ארונות מעל הכיריים. בסוג זה המנוע והמפוח נמצאים בתוך ארון המטבח כאשר רק החלק התחתון (המסנן) גלוי לעין; קולט ארובה (צמוד קיר) המותקן על הקיר מעל הכיריים ומורכב ממסנן וארובה המסתירה את המנוע



להלן דגשים נוספים שיש לקחת בחשבון בעת קניית הקולט, באדיבותה של עילית סידי נומה, מנהלת השיווק של Teka בארץ:

◀ חשוב להשקיע מחשבה בבחירת הקולט, הן מבחינה עיצובית והן מבחינה פונקציונלית. שכן בניגוד לשאר מכשירי החשמל במטבח הביתי, זהו מכשיר שכמעט לא מחליפים, אלא אם מחדשים את המטבח.

◀ חשוב להתאים את כוח היניקה לגודל הכיריים והמטבח כדי שתפוקת המכשיר תקלוט את כל הריחות, האדים והעשן ומצד שני לא תפגע בלהבות הבישול.

◀ אם אתם נוהגים להרבות בבישול ממושך או בהכנת אוכל מטוגן, השחמת בשר ובישול היוצר אדים, תזדקקו לקולט בעל יכולת יניקה גבוהה יותר, מינימום 700 מק"ש.

◀ 75-

60 ס"מ מהכיריים. התקנת קולט האדים בגובה הנמוך מ-60 ס"מ עלולה להיות מסוכנת, ובגובה של למעלה מ-75 ס"מ פוגעת ביעילות המכשיר.

◀ קולט צריך להיות לפחות ברוחב הכיריים. אם יש לצידו מכשירים נוספים כמו צ'יפסר וגריל, מומלץ שיהיה רחב מספיק ובעל עוצמה גבוהה שתניק את האדים הנפלטים מכלל המכשירים.

◀ מומלץ לוודא כי הסרת הפילטרים פשוטה ונוחה.

מבצעי סוף שנה מדהימים!



100% מימון 0% מקדמה

מאלקאר-מוניטין משנת 1992

פיז'ו 107 ₪ 790 החזר חודשי 	ניסאן קשקאי ₪ 1990 החזר חודשי 	מאזדה 6 ₪ 1990 החזר חודשי 	סוזוקי אלטו ₪ 790 החזר חודשי 	שברולט קרוז ₪ 1390 החזר חודשי 
ניסן מיקרה ₪ 1240 החזר חודשי 	יונדאי i10 ₪ 880 החזר חודשי 	אופל קורסה ₪ 1190 החזר חודשי 	סיאט איביזה 1.6 ₪ 1210 החזר חודשי 	טויוטה קורולה ₪ 1410 החזר חודשי 
יונדאי i35 ₪ 1410 החזר חודשי 	קאיה פורטה ₪ 1390 החזר חודשי 	מאזדה 5 ₪ 1990 החזר חודשי 	אלפא מיטו ₪ 1640 החזר חודשי 	שברולט ספארק ₪ 910 החזר חודשי 
פיז'ו פארטנר ₪ 1680 החזר חודשי 	יונדאי ולוסטר ₪ 1960 החזר חודשי 	איסוזו די מקס ₪ 2280 החזר חודשי 	אודאי A1 ₪ 1840 החזר חודשי 	מאזדה 3 ₪ 1410 החזר חודשי 

תנאים בלעדיים ל:מאלCAR רכב חדש גם אני יכול!
ליסינג - השכרה - מכירת רכב חדש - טרייד אין

שירות 24 שעות ביממה 1-700-555-600

תמונות להמחשה בלבד ! ט.ל.ח. www.malcar.co.il מרכז מכירות ראשי-צומת חורשים כביש 444

מים חמים ברגע, וחסכון של 30% בעלויות החשמל

היכן ממוקם המחמם בבית? -

קיימים 2 סוגים של מחממי מים: מחמם מים טורבו הניתן להתקנה במסתורי כביסה ומקומות סגורים. מחמם מדגם זה מאפשר יניקת אויר נקי מבוסץ ופליטת מזהמים חזרה החוצה דרך מערכת טורבו השומרת על בטיחות דיירי הבית. מחמם מים מאולץ הניתן להתקנה מחוץ למבנה כמו במרפסת שרות או על קיר הבית. למחמם מים מדגם זה אין צורך בהתקנת ארובה או ארון המגן מפני פגעי מזג האוויר.

האם המכשיר הינו ידידותי לסביבה?

מחממי המים של פזגז ובכלל מוצרים צורכי גז הם מכשירים ידידותיים לסביבה שאינם מזהמים את האוויר מעצם היותם מופעלים בגז כיוון שהגז הוא "ירוק".

מהי רמת הבטיחות של מחממי המים?

מחממי המים המשווקים על ידי פזגז עומדים בקריטריונים הגבוהים ביותר של מכוני התקנים בארץ ובח"ל, המכשיר נבדק ואושר ע"י מכון התקנים הישראלי, היפני והאירופאי ועומד בכל דרישות התקן והבטיחות.

מהי עלות התקנה, מה עלות המכשיר ומה דרוש לשם התקנתו?

התקנת המחמם קלה ומהירה - באמצעות עיגון פשוט לקיר באמצעות אביזר המסופק עם המחמם. המחמם מתחבר לכניסת המים הראשית לדירה או לכל נקודת יציאה (מקלחת, מטבח, כביסה...). עלות מחמם המים + התקנה סטנדרטית ללקוחות 'פזגז' עומד על 2,800 ש"ח כולל מע"מ.

לאחרונה יצאה פזגז במבצע השכרת המחמם במחיר סמלי של 1 ש"ח ליום בתוספת דמי התקנה חד פעמי, פתרון מושלם!

מהו אורך חייו של המוצר?

אורך החיים הממוצע של כ-15 שנים (לעומת כ-7 שנים למערכת חשמלית וכ-5 שנים למערכת סולרית). אחריות החברה הינה לשנתיים, אך ניתן להרחיבה ל-3 - 4 שנים. האחריות הינה מלאה.

עם דוד השמש. ה'רינאי' יצרו קודם את המים החמים הנמצאים בדוד השמש ורק כאשר טמפרטורת המים בדוד השמש יורדת אל מתחת לטמפ' המים שנקבעה בשלט ההפעלה, יכנס מחמם המים לעבודה. המחמם יחמם את המים עד לטמפ' הרצויה הקבועה בשלט ויכבה אוטומטית. כלומר, הוא מחמם רק את ההפרש עד לטמפ' הרצויה ואינו נותר דלוק לאחר שהטמפ' הגיעה לרמה הרצויה שהוגדרה בשלט, בקיצור יעילות וחסכון מקסימאליים.

האם ישנה הגבלה על כמות המים?

מחמם המים אינו מוגבל לכמות המים החמים. מיד עם פתיחת ברז המים חמים בכל מקום שהוא בבית, יצאו מים חמים בכל הברזים במקביל. מחממי המים של פזגז הם בעלי הספק של 16 ליטר לדקה ו-3 מבערים כך שהמחמם מסוגל לתת מים חמים בו זמנית לשתי נקודות מים בבית (שתי מקלחות בו זמנית, מקלחת וכיור מטבח בו זמנית וכדומה), כאשר לא נדרשת כל פעילות מקדימה לשימוש במחמם המים, ואין צורך להדליק את המחמם מבעוד מועד או להמתין לחימום המים.

האם ניתן לשלוט בטמפרטורת המים?

בהחלט. ניתן לשלוט על טמפרטורת המים ולכוון את הטמפרטורה הרצויה. מחממי המים של 'רינאי' מצוידים בשלט רחוק הניתן להתקנה במקלחת או ליד כל מקור מים אחר בבית כגון מטבח, כאשר השלט מאפשר שליטה מבוקרת על טמפ' המים לאורך כל זמן השימוש.

מהי טמפרטורת המים המקסימאלית?

טמפרטורת המים משתנית לפי גילאי המשתמשים. אם הטמפרטורה המוצעת לרחצת ילדים היא 37 מעלות צלסיוס - כחום הגוף. ואילו מקלחת חמה מאוד למבוגרים לא תעלה על 41 מעלות. עפ"י חוק כאמור, טמפרטורת המים המקסימלית שניתן לספק למתקנים סניטרים היא 55 מעלות צלסיוס. בעזרת שלט ההפעלה נוכל לבחור את רמת החום הרצויה לילדים ולמבוגרים ללא כל סיכון.

החורף ב"ה כבר בעיצומו. הבוילר החשמלי, מייבשי הכביסה ותנורי האמבטיה זוללים חשמל במרץ, ואנו נזקקים לנשימה ארוכה לקראת חשבון החשמל הקרב שיונק מן הסתם כלפי מעלה, והרבה. בשנים האחרונות נוגס משק הגז בהתמדה בשוק מוצרי החשמל, כשהוא מציע מגוון פתרונות בשימוש בגז, כמו מחממי מים, מייבשי כביסה, ההופכים אט אט למוצרים מובילים, הזולים כמובן, בהרבה.

המוצר הפופולארי בשוק זה, הינו 'מחמם מים מיידי' המופעל בגז ומציע יתרונות רבים. מומחי 'פזגז' עושים סדר בתחום ומשיבים על כל מה שרציתם לדעת. לגזור ולשמור.

מהם יתרונותיו של מחמם מים הפעיל בגז?

מחמם המים מציע מספר יתרונות מובהקים: ראשית, יתרון הנוחות. לראשונה אין צורך ב'תכנון מוקדם' של צריכת מים חמים ואין צורך באחזקת מאגר מים חמים כמו בדוד שמש או דוד חשמל. מיד עם פתיחת ברזי המים החמים בבית, מספק מחמם המים מים חמים ללא כל הגבלת כמות וזמן וללא הגבלת טמפרטורה.

בנוסף, במחמם המים הפעיל בגז ניתן לווסת את טמפרטורת המים. החל ממים בחום נמוך לשטיפת כלים וכדומה, וכלה במים ברמה של 55 מעלות צלסיוס (הטמפרטורה המקסימלית המותרת על פי חוק). בולט במיוחד היתרון הכלכלי הברור, כאשר עלות החימום מותנית בכמות המים החמים אותם צורך הלקוח בפועל. אם מנסים להשוות את עלות החימום בגז לעלות הפקת מים חמים של דוד חשמלי, הרי שהפער הוא עד 30% (!) לטובת מחמם המים המיידי המופעל בגז.

האם מחמם המים מבטל את החיסכון המובנה של דוד השמש?

ישנם בשוק מחממי מים שאינם פועלים עם מערכת דוד השמש. אולם הלהיט החדש והמהפכני בשוק, הוא מחמם המים היפני 'רינאי' המיובא בלעדית על ידי 'פזגז', העובד בתאום



פזגז
Pazgas
כל האנרגיה בשבילך

סובלים מעובש בבית?

עובש במקלחת? בממ"ד? בחדר הארונות? במחסן?
הפתרון המקצועי המוביל בתעשיות המזון לראשונה בבתים פרטיים.
ציפוי מיוחד מגרמניה למניעת עובש!!! באחריות מלאה!!

אורלי מחיפה מספרת:

כאשר פניתי אל דורון מצב העובש בביתי היה חמור ביותר. העובש התפשט כמעט בכל חבית כולל חדר השינה של הילדים. חיפשתי באינטרנט מידע על נזקי העובש והודעתי - החלטתי שדרוש טיפול מיידי ומחלט. המשכתי וחפשתי את הפתרון הטוב ביותר לטיפול יסודי בעובש וכך הגעתי לדורון. משיחתי הראשונה עם דורון ועד לביצוע העבודה חלף פרק זמן קצר. דורון הגיע מחר מאוד לראות את הדירה הבין את חומרת המצב וכעבור ימים אחדים כבר הגיע לבצע את העבודה. דורון ועוזתו ביצעו את העבודה ביועצות רבה. וכאשר אני הגעתי הביתה בתום העבודה מצאתי את הבית נקי מעובש וגם נקי ומסודר להפליא. כאילו לא היו בו פעילים שעבדו. מאוד התפעלתי מרמת דיוק העבודה וכן מתקן הסדר והניקיון שדורון עמד בהם בעבודתו. בנוסף לעבודתו המקצועית, לאורך כל הדרך דורון התנהג באדיבות רבה ובסבלנות.

דורון הוא אדם מקצועי ואין
מקצועי אדם אלא אדם אמיתי.

חדר שינה



אחרי

חדר שינה



לפני

חדר אמבטיה



אחרי

חדר אמבטיה



לפני

איך מזהים עובש?

אם נתקלתם בריח רע בבית, פטריה שחורה על הקיר או קילופי צבע מוזרים בעבודה או בכל מקום שבו אתם מבלים את מרבית שעות יומכם סביר להניח שאתם במוקד הצטברות של עובש

למי זה מסוכן?

לפי מחקרים אחרונים שפורסמו יש עלייה של 50% במחלת אסתמה בילדים שנמצאים באזור נגוע בעובש. חשיפה לעובש מסוכנת במיוחד לילדים, קשישים, נשים בהיריון ואנשים אשר סובלים באופן כללי מבעיות בדרכי הנשימה. גם אדם בריא ככל שיהיה מומלץ שיימנע מחשיפה גבוהה לעובש כי הרי המערכת החיסונית הטבעית של גופנו לא תמיד תשמור עלינו

באתר nrg מעריב פורסם: סיבת המוות – עובש!

אל תיתנו להם לעשות כתבה כזו עליכם !!!

נתקלתם בבעיית עובש?

חפשו בגוגל "הקץ לעובש" וצרו קשר כדי להתחיל להילחם בעובש

הקץ לעובש

054-2028410

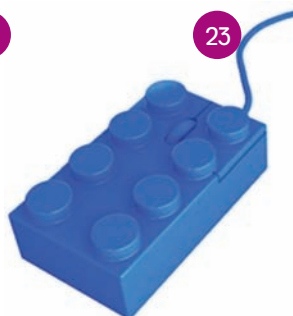
www.en-ovesh.co.il

הכל נשאר במשפחה

16 משפחתי



12



23



4



14



18



26



33



7



32



31



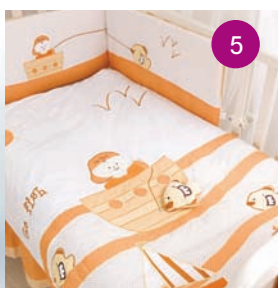
29



38



30

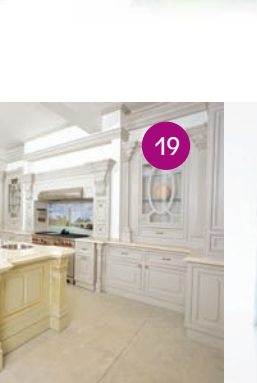


5



17

1. לכבוד החורף חברת 'אקרמן' משיקה: מארז "סאוטרן קומפורט", המשלב בקבוק ושתי כוסות מחיה: 135 ₪
2. מחלות חורף? עם סימילאק למדדורין את יכולה להיות רגועה שתינוקך מקבל את כל הדרוש להתפתחות תקינה ולחיוזק מערכת החיסון
3. צנטרוס פרפורמנס - מולטייטמין מותאם במיוחד לאנשים צעירים ואקטיביים. מחיר ל- 60 טבליטות: 149.90 ₪
4. עכשיו בישראל: ה-SHOE WHEEL של חברת RAKKU - פטנט מהפכני שמאפשר אחסון קל ונוח של עד 30 זוגות נעליים בגדלים שונים. פרטים: 052-6015035
5. 50% הנחה על סט 3 חלקים מסדרת דג הזהב של ציפי דבש ברכישת סט מלא
6. רשת FOX HOME במבצע מיוחד 1+1 מתנה על שמיכות פוך וכריות השניה
7. גרבי כריות Experia עם רפידות הגנה של חב' Thorlos, המתמחה בייצור ועיצוב גרביים מרפדות. במגוון צבעים. מחיר: 79 ₪
8. המותג "שופרסל" משיק סדרה של 5 קמחים חדשים: קמח חיטה מלא, קמח שיפון מלא, קמח חיטה לאפיית לחם, קמח חיטה רב תכליתי וקמח תופח
9. גאדג'טים לחורף חם: ראש ברז לאמבטיה עם צבעים באתר USHOPS - מחיר 247 ₪. כולל משלוח
10. סדרה חדשה של יינות- איתן 2008 ASSEMBLAGE מבית יקבי ברקן. מחיר: 90 ₪
11. אסם יוצאת במבצע ענק תחת הסלוגן 'אסם נותנת לך יותר!' ומאפשרת לצרכנים ליהנות מהנחות חסרות תקדים
12. לכבוד החורף, משדרג מותג הטיפוח DOVE את תחליבי הגוף מלפפונים ותחליב לעור יבש ומשיק אותם מחדש בפורמולציה משופרת ובארזיות מעוצבות
13. כריות- מבית תלמה משיק מוצר חדש במהדורה מוגבלת: מיקס כריות ועיל ונוגט. 750 גרם, במחיר מומלץ של - 28.99- 30.99 ₪
14. מותג הנעליים "גלי" יוצא במבצע על קולקציית חורף של מגוון נעלי נשים, גברים וילדים עד 50% הנחה
15. עד 50% הנחה על מגוון פריטי עיצוב לכבוד סוף 2011 בגליית VASTU בבצרה
16. סנו פוליוויקס עם 5 פועלות: מנקה, משמיד חיידקים, מבריק, מותיר שכבת הגנה ומפיץ ניחוח מרענן.
17. נעלי בית מפנקות לחימום במיקרו. מחיר: 175 ₪. כולל משלוח באתר USHOPS
18. Asper/סאגו ושחור/אגוז. מחיר: 280 ₪ Crocs Cobbler leather Clog - דגם נשים של קרוקס. צבעים: כשורה חדשה. בעולם המטבחיים: מותג חדש - מטבחי פרנקל 33 מטבחי יוקרה לעשיון העליון תוצרת כחול לבן.
20. חברת התרופות "פלוריי" מתמחגת מחדש ומשיקה סדרת מוצרי יוטמן D המותאמת לתינוקות, ילדים ומבוגרים בטיפוח, לכלינה וללעיסה
21. סטובן דאבל אקשן: ניקוי יעיל ובישום חזק-בפעולה אחת: מנקה, מחטא, מסיר אבנית ומכשם
22. אסם מרחיבה את סדרת "עוגות לשבת" ומוסיפה שתי עוגות בראונים חדשות: שוקולד קפה ושוקולד ריבת חלב. 13-18 ₪.
23. GIMIK מציגה: כעבר בצורת לגו, אופטי, איכותי ובעל דיוק DPI 800, חיבור USB ואחריות לשנה. צבעים: כחול, לבן או אדום. מחיר: 79.90 ₪
24. קולדקס של טבע, להקלה בתופעות ההצטננות, עכשיו גם באריזה מוגדלת של 30 קפסולות. מחיר: 27.10 ₪
25. רשת שמרת הזורע משיקה קולקציית פופים סרוגים במגוון צבעים: 50/40 ס"מ = 599 ₪ 85/23 ס"מ = 899 ₪
26. ראפד מרי ג'יין של קרוקס - דגם נשים בעיצוב חדשני, הנעל משלבת זמש וקרוסליט בגפה ומודוך עשוי כולו מקרוסליט. מחיר: 320 ₪
27. הספר "ארוחת שתיים" של ג'יימי גלר, לשעבר מפיקה ומראיית ב CNN, עם 400 עמודי צבע וכ-160 מתכונים, טיפים והסבר לכוירת מוצרים. בהוצאת פלדהיים 130 ש"ח
28. אקססוריו בי'הכל בדולר
29. חמאת גוף בניחוח לכנדר של CHIC 37 ש"ח בפארמים
30. מסכת קלמין של קארט קוסמטיקס
31. ליפגלוס מנצנץ בזהב של M.A.C 109 ש"ח
32. לק בגוון סגול אפור של M.A.C 62 ש"ח
33. פרימור סחוט, 100% מיץ רימונים טבעי ובריא לחורף.
34. באלם ללחות השפתיים "כוב ספוג". מחיר: 20 ₪
35. תמצית אקטיבית המבוססת על אמולסיה שומנית להגברת החדרת רכיבים תחת כל תכשיר קוסמטי לעור.
36. ליפ גלוס לחותי של בועז שטיין. מחיר: 89 ₪
37. לרגל סגירת החנות הוותיקה של 'מעין שטוב' מוצעת תכולתה במחירי חיסול בחנות החדשה קולקציות חדשות.
38. קולקציית שונוי FT Fitness של POLAR בצבעי חורף חדשים המיועדת לחובבי הכושר. מחיר: FT4 - 399 ₪ FT1 - 590 ₪



הילה פלח | matteachila@walla.com





קדירת שעועית, בצל ועוף

תבשיל קדירה עשיר, רצוי להגישו על מצע של גרגרי אורז או קוסקוס

החומרים ל-6 מנות:

- 4 כפות שמן
- 5 בצלים גדולים, קלופים, שטופים וחתוכים לקוביות
- ½ כף פלפלת אדומה חריפה
- 3 כפות מים
- 3 כפות רסק עגבניות
- 1 כפית מלח
- 1 כפית פלפל שחור
- 1 כפית כורכום
- 1 כפית קינמון טחון, או מקל קינמון
- 6 מנות עוף מנוקות ושטופות
- 1½ כוסות שעועית לבנה מבושלת ומסוננת
- 1½ כוסות מים (אפשר גם מנוזלי בישול השעועית)

ההכנה:

1. מטגנים את קוביות הבצלים ומזהיבים קלות. מערבבים את הפלפלת והמים ומוסיפים לבצל.
2. מוסיפים את רסק העגבניות, התבלינים ומנות העוף. מערבבים ומבשלים מכוסה על להבה נמוכה כ-10 דקות.
3. מוסיפים את השעועית המבושלת והמים ומבשלים על להבה בינונית כ-30 דקות.

המתכונים באדיבות פסקל פרץ-רובין, שפית הבית של חברת 'מיה'

החורף כבר כאן ואיתו תחושת הרעב והתיאבון המוגבר. אכילת קטניות היא אחד הטיפים המנצחים המספקים לנו תחושת שובע ממושכת. הקטניות עשירות בחלבונים וסיבים המכילים פחמימות מורכבות עם קצב ספיגת סוכר איטי, ולכן תחושת השובע הממושכת המושגת מאכילתן בחורף מספקת לנו את התשובה ההולמת לרעב הנובע מיידה ברמות הסרטונין בדם. הקטניות הן מזון בריאות לכל הדעות. הן עשירות בחלבונים יותר מכל מזון צמחי אחר, דלות יחסית בשומן, מכילות פחמימות שמתפרקות ונספגות בדם בקצב איטי ולכן תורמות לתחושת השובע כמו כן הקטניות עשירות בסיבים תזונתיים, מכילות מנה נאה של סידן וברזל, ולכן הן מהוות מזון מומלץ מאוד. 'מיה', חברת המזון הוותיקה והמובילה בציבור הדתי, חוגגת 30 שנה להיווסדה, ויוצאת במהלך רחב של מיתוג כולל ומקיף שיכלול שינוי בנראות החברה והשקת סדרות מוצרים חדשות.

'מיה' נוסדה בשנת 1983 על ידי שלושה חברי ילדות. לאחר שסיימו את שירותם הצבאי, השקיעו את כספי חסכוניהם יחד עם הלוואות מעטות מחברים ובני משפחה לצורך הקמת מיזם עסקי קטן - חברה לתבלינים. החברה, שבתחילת הדרך כונתה בשמה המלא 'מיה תבליני החיים ירושלים בע"מ', החלה את דרכה כמפעל קטן בגבעת שאול לייצור ולמכירה של אבקות אפייה ותבלינים, כאשר היא נושאת את דגל כשרות המהדרין.

עם השנים התרחבה החברה והגדילה את מגוון מוצריה, עד שבשנת 1998 מפאת חוסר מקום עברה החברה לאזור התעשייה במישור אדומים, שם ממוקמת הנהלת החברה ומפעלי הייצור בשנת 2010 שינתה את שמה הרשמי ל'מיה תעשיות מזון בע"מ' ושיקפה בכך את המגוון הרחב של מוצריה.

כיום 'מיה' היא ממוקמת כחברת המזון המובילה בציבור הדתי, כאשר כל מטבח שני בישראל בנוי על מוצרי 'מיה' אשר אורזת, מייצרת ומשווקת מגוון רחב של יותר מ-500 מוצרים, בשלל קטגוריות: קטניות, אורז ודגנים, מוצרי עור לאפייה, תבלינים, פיצוחים, פירות יבשים, חטיפים, ממתקים ועוד. סדרת הקטניות החדשה 'סלקט' - סדרה 'ירוקה' ללא חשש תולעים וללא צורך בבדיקה,



'מיה' מגישה שני מתכונים קדירה חמימים, שיחממו לנו את החורף. בבריאות ובתיאבון!

חמין גריסים צמחוני עשיר

חמין נטול בשר ועשיר בקטניות בניהוח כמון וכוסברה

החומרים ל-6-8 מנות:

- 1 כוס גריסים
- 1 כוס גרגרי חומס גדול מושרים במים ללילה ומסוננים
- ½ כוס שעועית אדומה
- 2 כפיות זרעי כוסברה
- 2 כפיות כמון
- ½ כפית פלפלת מתוקה
- 1 כפית כורכום
- 1½ כפיות מלח
- 1½ כפיות פלפל שחור גרוס
- 1 ראש שום גדול נקי מקליפה חיצונית
- 1 כף סילאן
- 1 כף רסק עגבניות
- מלח ופלפל לפי הטעם
- 4 כפות שמן זית או קנולה
- 4 בצלים גדולים חתוכים לרבעים
- 1 בטטה גדולה חתוכה לקוביות גדולות
- 8-6 תפוחי אדמה קטנים
- 8-6 ביצים שטופות היטב

ההכנה:

1. מניחים בסיר את הגריסים, החומס, השעועית, התבלינים, השום, הסילאן ורסק העגבניות.
2. מטגנים בשמן את רבעי הבצלים עד להשחמה. מעבירים לסיר יחד עם השמן. מפזרים קוביות בטטה ותפוחי אדמה.
3. יוצקים מים עד 3 ס"מ מעל לתכולת הסיר, ומביאים לרתיחה. מוסיפים ביצים ומביאים לרתיחה. מסיימים בישול על פלטה או בתנור למשך הלילה.





עיצוב וייצור ארונות הזזה ומטבחים



חדש! מחלקה מיוחדת לשיפוצים כלליים

כל המזמין שיפוץ כללי, כולל מטבח
מתנה מוצרי חשמל למטבח
 (כיריים, מדית, תנור בילד-אין, קולט אדים)

מטבחים לקבלנים-במחירים שאסור לפרסם

ארונות קיר-במחיר חסר תקדים!

ארון הזזה החל מ-1,800 ₪



החברה

התמונות להמחשה בלבד * המחירים לא כוללים מע"מ
 * החברה רשאית להפסיק את העסקה בכל עת או עד גמר העלאת

שעות פתיחה: א'-ה' 8:00-20:00 רצוף, ו'- 8:00-14:00
 דוד מרכוס 42, א.ת. סגולה (צמוד לאולמי היכל) פ"ת, טל. 03-9044735 פקס. 03-9044730

תינוק באריזה



20 משפחתי



כל האפשרויות, כל האופציות של בגדים מושקעים לילדים ותינוקות במקום אחד | הנראות על המדף נעימה לעין וקלה למתלבט, ותמיד אפשר למצוא מראה מושלם במארזים המותאמים מראש | ברשת האופנה H&O מציעים בלעדית מותג בינלאומית חדש: Carter's המעניק להורה נוחות, גמישות, התאמה ומחיר אטרקטיבי

אין צורך להתאים, הכל כבר מוכן לקנייה וגם יפה למתנה. גם אם תשלחי את בעלך לקנות בגדים לתינוק הוא לא יוכל לחזור עם מוצרים שיאכזבו אותך, כי אי אפשר לטעות כשהכל כבר מוכן באריזות ובסטים שלמים התואמים צבע וסגנון. תני לו את המידה ואת השאר יעשו בשבילו ב-Carter's. "המחשבה העומדת מאחורי הרעיון היא קנייה מרוכזת ומסודרת של פריטים רבים במחיר אטרקטיבי", מסבירה ענבל טולדו רענן, קניינית של מחלקת ילדים ותינוקות באופנת Carter's ברשת האופנה H&O.

"רשת האופנה H&O פועלת על פי הקונספט הקמעונאי VALUE FOR MONEY ומציעה פריטי אופנה עדכניים באיכות גבוהה ובמחירים אטרקטיביים במיוחד. הרשת מציעה ללקוחותיה שילוב של מוצרי אופנה PL ומומטי אופנה בינלאומיים ומקומיים מובילים בכל הקטגוריות. חנויות רשת האופנה מעוצבות בקו אופנתי עכשווי במטרה להעצים את חווית הקנייה של הצרכן. ברשת מחלקות אופנה לכל המשפחה: אופנת גברים, אופנת נשים, בגדי ילדים, בגדי ים, הנעלה, ספורט והלבשה תחתונה. כמו כן מציעה הרשת מוצרי קוסמטיקה, אביזרי אופנה, תכשיטים, כלי בית וטקסטיל לבית."

כרשת אופנה מיתגה עצמה H&O כרשת המדגישה אופנתיות וחדשנות מלוות בערכים משפחתיים ובדגש על הורות צעירה. מדי שנה תורמת הרשת פריטי אופנה בסכום של כמיליון שקלים לאוכלוסיות נצרכות באמצעות עמותות ומרכזי רווחה.

בחנויות H&O ניתן למצוא מגוון רחב ביותר של פריטי אופנה לגברים, נשים וילדים העונה על כל סגנונות הלבוש: אלגנט, ספורט-אלגנט, קז'ואל וספורטיבי. בנוסף לכך משווקת הרשת הלבשה תחתונה, הנעלה, אביזרי אופנה נלווים, תכשיטים, קוסמטיקה, בישום וטקסטיל לבית.

כל מה שצריך

בשנת 2011 השיקה החברה בישראל מותג בינלאומי חדש: Carter's. מותג אופנת התינוקות המוביל מארצות הברית נכנס לראשונה לישראל רק בחנויות H&O וכבר הפך לאחר עונת הקיץ האחרונה ללהיט מבוקש בקרב אלפי אמהות צעירות ברחבי הארץ.

מה קונים לחורף?

- תינוק צריך לפחות חמישה בגדי גוף ארוכים, פרקטיים ומתאימים לכל בגד. אלה מתאימים ללבישה מתחת לבגדים או כחולצה ממש, בגלל איכות הבד הנשמרת גם לאחר הרבה כביסות וכן הצבעים וההדפסים שנראים יפה כחולצה.
- שמיכות - חשוב שתהיה בבית שמיכה רזרבית. תמיד צריך יותר מאחת, לעגלה או לעריסה.
- סט מארז של שני בגדי גוף וחוג מכנסיים. מאוד פרקטי גם לבית וגם לשבת אצל המשפחה.
- מארז קפוצ'ון שלושה חלקים הכולל מכנסיים, קפוצ'ון ובגד גוף. מתאים לכל יציאה, ואפילו למעון.
- מארז של ווסט, פליז ובגד גוף, המתאים לאירועים בחורף.
- מארז של זוג מכנסי סריג לבנים ולבנות, בגלל הנוחות וההגנה מפני הקור.
- בגד גוף מעטפת לתינוק שמצורפים לו גרביים וכובע. מתאים בעיקר לתינוק בחודשי הראשונים.



"חברת Carter's מתמחה במארזים הנותנים פתרונות מידיים ובגדי גוף מושקעים בצבעים ובדפוסים ובמחיר אטרקטיבי", מוסיפה ענבל ומדגימה. "ישנם מארזים המיועדים לתינוקות קטנים יותר ומורכבים מכל מה שצריך. ניתן למצוא מארזים ממש מושלמים הכוללים כובע, סינר וגרביים. הכל כמוכן בתיאום צבעים והדפסים, מה שמקל על בחירת מתנה או בחירת בגדים לילדך."

"גם בבגדי התינוקות Carter's הכניסו מאפיינים אופנתיים כגון הבד המנומק, כך שתינוק יכול להיות לבוש בבגדים התואמים את בגדי אמו. בקולקציה ניתן למצוא גם שמלות עם גרביון תואם מוצמד שניתן להתאים לו חולצה. ישנם מארזים הכוללים צעצוע קטן וחמוד, אוברולים עם רגליות לתינוקות קטנים - מה שנותן מענה לשינה, או חליפת פליז שלושה חלקים: מכנס פליז, קרדיגן פליז ובגד גוף. ברשת ישנם גם אביזרים משלימים לתינוק כמו שמיכות אינטרלוק, שמיכות פליז לתינוק ועוד. ישנם גם מוצרים לגילאים שנתיים עד ארבע בחליפות וגם בבדדים, וכן חולצת פולו עם מכנס ארוך לגילאים שונים באיכות ובהשקעה בכל פרט בבגד."

"חברת Carter's ממש מתמחה במארזים", מסכמת ענבל, "את נכנסת לחנות ולא מתבלבלת למרות ההיצע הרב שישנו שם. הכל מסודר לפי צבעים וסגנונות. סטים שלמים מחכים לך בשליפה, לא צריך להתלבט ולחשוב יותר מדי. והמחיר? אטרקטיבי ונעים לארנק."

סוף בריא לכאב



בי-קיוור לייזר. מכשיר רפואי לריפוי וטיפול עצמי בכאבים, בעיות אורתופדיות, בעיות עור ופצעים.



- 10 סיבות להתחיל לטפל בעצמך עם בי-קיוור לייזר:**
- גם מעביר את הכאב וגם מרפא את מקור הבעיה.
 - מטפל ומרפא כאבים כרוניים ואקוטיים, בעיות אורתופדיות, פציעות ספורט, בעיות עור שונות ופצעים סוכרתיים.
 - טיפול טבעי ולא פולשני המצמצם צריכת תרופות.
 - בטוח לשימוש, ללא תופעות לוואי, אינו מחמם.
 - נמצא בשימוש מזה שנתיים בבתי החולים איכילוב, הדסה, רמב"ם ושיבא.
 - פיתוח ופטנט ישראלי.
 - נמצא בשימוש של עשרות אלפי מטופלים בארץ ובאירופה.
 - פוטותרפיה - לייזר רך (קר) המעורר וממריץ את יכולת הריפוי הטבעית של הגוף.
 - פשוט להפעלה, קל (173 גרם), נייד ונטען.
 - מתאים מאוד גם לקשישים וילדים - ניתן להעברה בין בני המשפחה.

בדוק את עצמך - אם אתה סובל מאחת התופעות, אתה צריך בי-קיוור לייזר:

- כאבים כרוניים ואקוטיים
- כאבי גב תחתון, עליון וצוואר
- כאבי מפרקים - ברכיים, אצבעות, ירכיים וכתפיים
- פריצת דיסק
- כאבי שרירים וגידים
- בעיות חניכיים ולסת
- סימני מתיחה לאחר הריון
- צללקות טריות
- כויות
- טחורים
- אקנה
- מיניסקוס
- פצעים קשי - ריפוי
- פצעי לחץ סוכרתיים
- בעיות אורתופדיות
- שחיקת סחוס
- נקע
- פציעות ספורט
- דלקות פרקים וגידים

"לאחר יותר מעשר שנים של כאבים בלתי פוסקים, התקפי כאבי גב תחתון, אינספור כדורים, טיפולי פיזיותרפיה, חודשים על חודשים של שכיבה במיטה וסבל שרק מי שעבר אותו יכול להבין, מצאתי - בי קיוור לייזר הציל אותי. עם התמדה - הכאבים חולפים." לאה, חיפה.

B-CURE®
LASER

סוף בריא לכאב.

לפרטים נוספים התקשרו עכשיו: 03-9503070
להשיג גם בבתי המרקחת ובחנויות נבחרות למוצרים אורתופדיים

אריקה כרמל בע"מ
ספק משהב"ט מס'
0011003564



GOOD
ENERGIES

מאושר ע"י משרד הבריאות.
אישור מכשיר רפואי בקהילה האירופאית CE 0120
למחקרים והמלצות: www.gd-energies.com

מת"ן תורה



מה התוכנית תורמת?

"התוכנית מעצימה את הבנות והאמהות גם יחד, תוך כדי התהליך שהן עוברות בגילוי הכוחות הטמונים בהן והוצאתן מן הכוח אל הפועל. יותר מכל, אנו מקפידות לחבר את האם והבת, זוהי הזדמנות להעמקת הקשר ביניהן בשנה חשובה זו. התוכנית נותנת משמעות לשנת בת המצווה, מקשרת את הבנות לשרשרת הדורות של הנשים היהודיות וחושפת אותן להכרת המקום הדינמי של נשים יהודיות במהלך הדורות".

איך מעבירים מסר כזה לבנות המצווה?

"החווייה המשותפת והמעצימה שהן עוברות במהלך התוכנית, מאפשרת לנו לעסוק בעולם הערכי היהודי מאז ועד היום, ולמצוא את הרלוונטיות של ערכים אלו למציאות חיינו היום. כתוצאה מחשיפת הנשים לחומרים המוצגים בתוכנית, ולדרך הלימוד החווייתית, רבות מהן חשות צורך להעמיק בלימודי התורה, ואנחנו פוגשות אמהות אלו בתוכניות האחרות העומדות לרשותן בסניפי מתן ברחבי הארץ. חלקן משתתפות בתוכנית 'עיינות', שהיא תוכנית רב תחומית, המשלבת שיעורים לצד לימוד בחברותות ומטרתה להכשיר את הנשים להיות מנהיגות בקהילה. גם הבנות חוזרות אלינו למפגשים חד פעמיים שיוזמת מתן".

מה את מרגישה בעקבות העיסוק בתוכנית?

"באופן אישי אני מרגישה שהחידוש בעיסוק שלי הוא במענה לתוכניות בת מצווה לציבור החילוני, צורך שהולך ומתפתח בשנים האחרונות ומזה שמונה שנים שאנו נותנים לו מענה. הציבור החילוני מחפש כל דרך אפשרית כדי להתחבר למקורות ולשורשים, ואנו שמחות לתת מענה לקבוצות שמתארגנות בכל רחבי הארץ".

"אין ספק שמתן הוא הארגון הוותיק ביותר בארץ בתחום לימודי נשים ובנות מצווה. אני מאמינה שמתן מביא בשורה חדשה ונלהבת לעולם היהודי ומאפשר הזדמנות לכלל האוכלוסייה לחוות חוויה יהודית חיובית", מסכמת רמתי.

לפרטים והרשמה: ציפי - 052-5661389.
המעוניינות לקחת חלק בהנחיית תוכנית בת מצווה מוזמנות לשלוח ק"ח לכתובת: bat12@matan.org.il



ליבוביץ. התוכנית כוללת עשרה מפגשים לבנות עם האמהות. המפגשים מועברים דרך עיון במקורות ובדרכים חווייתיות ומגוונות, כגון: דרמה, תנועה, שירה, ציור ועוד. זוהי הזדמנות להעמקת הקשר בין האם ובתה בשנה חשובה זו, תוך כדי לימוד חווייתי משותף. תוכנית בת המצווה מבית המדרש של מתן היא חוויה משותפת לאמהות ובנות, ומהווה הכנה ותשתית לחגיגת בת המצווה.

בת מצווה

"מתוך הכרה במשמעות העמוקה של בת המצווה נוצרה התוכנית. זהו הגיל שבו מגלה הבת את יכולותיה, את כישורונתיה המיוחדים, וכמוכן מהיכן היא מגיעה. המקום של הבית האישי-פרטי ובמעגל הרחב יותר מורשת העם היהודי, הם חלק מההגדרה וגיוש האני של בת המצווה. בתוכנית אנו נוגעים קודם כל במעגל הקרוב ביותר - אם ובתה. זאת החוליה הקרובה ביותר לבת המצווה ומשם לאמהות של העם שלנו לאורך כל הדורות - מתקופת המקרא ועד ימינו, ימי הציונות. התוכנית מיועדת הן לקהל חילוני והן לקהל דתי, ומציעה שתי תוכניות נפרדות בהתאם לקהל היעד".

מהי תוכנית בת מצווה?

"התוכנית מיועדת לבנות בשנת בת המצווה ואמותיהן. זו תוכנית למדינת חווייתית על נשים יהודיות לאורך הדורות, כשכל דמות מייצגת מידה וערכים המשמעותיים לתקופת חיינו היום".

מי הגה את הרעיון?

מתן נוסד בירושלים על ידי הרבנית מלכה בינה, במטרה לקדם לימוד תורה לנשים. לפני 19 שנים, נפתח סניף של מתן ברעננה על ידי אושרה קורן, שהייתה תלמידה בתוכנית 'מתמידות' הראשונה במתן ירושלים. היום פועל סניף זה ארבעה ימים בשבוע ומתנהל בו בית מדרש לנשים, עם מגוון עשיר של קורסים, הנותנים מענה לקרוב ל-700 נשים שמגיעות ללימוד מכל הסביבה. לפני כ-17 שנים פנו נשים מרעננה לאושרה קורן, בבקשה לבנות תוכנית לבנות מצווה ולתת בכך מענה ומשמעות לשנת בת המצווה".

על פי מורשת ישראל, עם הגיעה לגיל שנים עשרה, הבת היא בעלת אחריות ומצטרפת כבוגרת לעמה | כשם שירשנו צבע עיניים, גובה ותכונות פיזיות נוספות מאמותינו, כך ירשנו נוספים | במתן, מכון תורני לנשים, הגו דרך של למידה ויצירה המקשרות אותנו לנשים מופלאות | זאת הזדמנות נפלאה לחיזוק הקשר בין אם לבתה וחוויה חיובית של צמיחה והתחברות, מבטיחים במתן

מתן, מכון תורני לנשים שמרכזו בירושלים, הוא חוליה חדשה בשרשרת המסורת היהודית בסלילת דרך בלימוד תורה לנשים. לב העשייה שלהם הוא לימוד תורה לשמה לציבור הרחב ויצירת בית מדרש מעמיק לקבוצות מובילות. במתן מטפחים צמיחה אישית ומעניקים לתלמידות את היכולת להשפיע במשפחה, בקהילה ובחברה היהודית העכשווית. הלימוד במתן נובע ממחויבות עמוקה למסורת ולהלכה ופתיחות לנקודות מבט רוחניות ואינטלקטואליות מגוונות. לימוד התורה במתן הוא בבחינת תורת חיים הפורצת החוצה מכותלי בית המדרש ומשפיעה על הקהילה שאנו חיים בה. פעילות ציבורית ומעורבות חברתית הן מהיעדים המרכזיים שמתן הציב לעצמו, ובשנים האחרונות מתן מפעיל תוכניות שונות בקהילה מעבר לשיעורי התורה הרבים הפתוחים לקהל הרחב, כגון: הכשרה מקצועית, שיעור לנשות השכונה, התנדבות של תלמידות ביד רחל ועוד. "מתן קשוב באופן מתמיד לרצונות ולצרכים הלימודיים-דתיים של נשים בקהילות ישראל וברחבי העולם. יחמה, פתיחות והצטיינות בכל תחומי הלימוד מאפיינים את סגל המורים שלנו", מסבירה ציפי רמתי, מנהלת השיווק של תוכנית בת המצווה ומנחת קבוצות לימוד של בנות מצווה, "התוכנית מהווה דוגמה אישית של שילוב לימוד תורה מסורתי עם מחקר מודרני. מתן הציב לעצמו מטרה ליצור דור של מנהיגות יהודיות יודעות ספק, אוהבות תורה ובעלות רגישות בין-אישית וקהילתית. במתן מאמינים בעוצמה של לימוד תורה לנשים ובתפקידו החיוני והמכריע בעיצוב מעמד האישה ביהדות".

האישה היהודית לדורותיה

"לקראת בת מצווה יזמה וכתבה אושרה קורן תוכנית לימוד לבנות ואמהות. התוכנית יוצאת למסע משותף בעקבות נשים מיוחדות מן ההיסטוריה של עם ישראל מימי המקרא ועד היום, בכדי לראות את עצמנו כהמשך שלהן בשרשרת הדורות, וכיצד בת המצווה מהווה חוליה חדשה בשרשרת", מסבירה רמתי. בכל מפגש מכירות הבנות את אישיותה של דמות ייחודית ושונה: רבקה, מרים, דבורה, חנה, אסתר, ברוריה, דונה גרציה, בנות צלפחד ונשים וארץ ישראל, הרבנית קפאח ונחמה



ד"ר עליזה לביא

"שלוש פעמים השתתפתי בתוכנית בת המצווה של מתן. עם כל אחת משלושת בנותי יצאתי למסע בעולמן של נשים יהודיות לאורך הדורות. כל פעם למדתי להעריך מחדש את הלימוד המשותף בת-אם, את הרגעים המזוקקים של הביחד, את העשייה המבורכת לאורך הדורות שראוי שנלמד כולנו ממנה. זו המתנה הראויה ביותר שלי לבת המצווה"

המכינה לאקדמיה



תינוקות
זה שמחה
וגם תעסוקה

קורס חדש וייחודי

תומכות לידה באמונה

רוצה ללוות נשים ברגעים הגדולים של החיים, להשתתף בחוויה הנפלאה של תינוק המגיע לעולם, וגם להנות ממקצוע מבוקש? מכללת אמונה פותחת בעבורך קורס תומכות לידה-דולות-ברמה גבוהה מתוך גישה אמונית יהודית עמוקה על פיריון הריון ולידה.

הקורס הוא רב היקפי וכולל 400 שעות לימוד במגוון נושאים המועברים על ידי צוות מרצים מהרמה הראשונה עם ניסיון קליני וותק רב, רופאים, מילדות ודולות כולל ליווי רבני.

מספר המקומות
מוגבל

מנהל הקורס: דר' שיש שלמה (md).

לימוד עיוני מלא ורכישת ניסיון מעשי רב, תוך תמיכה מקצועית.

דגש מרכזי בקורס: רכישת ניסיון מעשי רחב תוך תמיכה עקבית. מסיימות הקורס מקבלות תעודה של תומכות הריון ולידה ותעודת מדריכות הכנה ללידה, מדריכות לאחר לידה.

הקורס יפתח בעז"ה ב-ח' בטבת תשע"ב 3.1.12

לפרטים והרשמה התקשרו עכשיו

052-4239556

ותעש בחפץ כפיה

המתוחים על בד קנוס, מגוון היצירות מתחדש ותופס כוונים שונים מעת לעת.

מיהו קהל היעד?

"אין קוד לקהל היעד. כל אדם באשר הוא מחובר לידיאקה וליצירה היהודית העתיקה - מוזמן. ישנו גם ליין שחור-לבן מודרני יותר ללא כיתוב. לא פעם הופתעתי ממגוון האוכלוסייה שמתעניינת ביצירות ובידיאקה. כל יהודי, ואפילו תיירים שאינם יהודים רוכשים בשמחה".



היכן ניתן למצוא יצירות שלך?

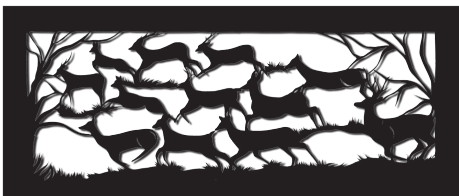
"ישנה חנות גלריה בקניון סנטר 1 (צמוד לתחנה המרכזית בירושלים), ולקראת החגים אני מגיעה לכל מיני ירידים ביישובים שונים. בנוסף לכך ישנו יריד קבוע בקניון הדר בתלפיות ירושלים רק בימי חמישי. ישנו אתר אינטרנט ומספר טלפון שניתן להזמין דרכם, והיצירות מופצות בחנויות ידיאקה מובחרות. ניתן כמובן ליצור איתנו קשר טלפוני לכירור".

את נהנית מהעיסוק?

"אם הייתי צריכה לבחור שוב, סביר להניח שלא הייתי מוותרת בשום פנים על היצירה והחווייה של תקשורת עם לקוח בשיחה על המקומות הכי רגישים ונוגעים. מדי יום אנשים משתפים אותי ברגשותיהם כלפי היצירה שלי והחיבור שלהם אליה, ולמעשה - החיבור שלהם אלי. היצירה שלי היום היא אחוז גבוה מעולם הרגש שלי, ואין דבר מהנה יותר מלשתף אנשים בעולם הזה. בשונה מעולם העיצוב, שבו היצירה מולבשת ומוחבאת בתוך כלי שימושי המשמש כל אדם והחיבור הוא מעט יותר מרוחק, לאומנות יש חיבור ישיר. בפה מלא אני נהנית מהעיסוק שלי. הייתי בוחרת בו שוב ולא הייתי מוותרת עליו".

איך את משלבת חיי משפחה עם העיסוק באומנות?

"כל תחום דורש נתח מסוים מחיי המשפחה, והילדים שותפים מלאים לתהליך היצירה. לדוגמה, בני הפעוט בן השנתיים נעמד לאחורונה ליד שולחן העבודה שלי ומלמל "אמא פה פה", וואי פה פה" (כאומר "יפה"), לאחר שהתבונן בי עוסקת בגימור העבודה עם המכחול. אני משתדלת לנווט את שעות עבודתי, גם אם זה דורש ממני לעבוד בשעות מאוחרות. היצירה סוחפת אותי וכבר יצא לי לא פעם לשבת עשר שעות ברציפות. אישי תומך ונותן כתף בכל יצירה הדורשת ממני תשומת לב למשך זמן ארוך".



עצמה, דבר שנתן לי את הכוח להאמין שהיצירה שלי נועדה להיות נחלת הכלל. בסופו של דבר קהל הלקוחות הוא שמינף את העסק משנה לשנה".

מה מייחד את היצירה שלך?

"היצירה שבה אני עוסקת נוגעת בקו שבין מציאות לדמיון ומאפשרת לי לפתוח צוהר לעולם נוסף מעודד ומרגיע בשילוב עם פסוקים מהמקרא שמעניקים ליצירה נופך וחיים ומימד נוסף".

אילו חידושים הכנסת לשוק האומנות?

"קשה להצביע על נקודה ביצירה שלי שהיא חדש או ישן. ישנן טכניקות עבודה שפיתחתי וסגנון ייחודי, ובסופו של דבר אין חדש תחת השמש. אולי החידוש היחידי הוא הרגש שהיצירה מעלה בצופה".

האם זה עסק שהתחיל כביתי והפך לתעשייתי?

"העסק התחיל ביתי ועודנו כך, אולם הרחבנו את יכולת הייצור והנגישות שלנו בכדי להגיע לכל זוג צעיר שיהיה מעוניין בכתובה מעוטרת. כמו כן רצינו את היכולת להגיע לכל איש שרוצה לשמח את אשתו באשת חיל מעוטרת, במתנות לחתונה וכדומה. גם בחפצי ידיאקה למיניהם לבתי כנסת, אני ואישי מעורבים בכל הזמנה שנרשמת בחנות שלנו ונותנים מגע אישי לכל הזמנה. בנוסף לכך אני מתמקדת ביצירה חדשה ובריענון התצוגה שלנו".

איך בדיוק את יוצרת? מהיכן באים הרעיונות שלך?

"זעכשו לסוד. אני לא ישנה לילות, אני מתפללת, אני מחברת רגשות וחוויות וחושבת המון איזה צורה וצבע הייתי רוצה לראות על קירות ביתי. לא פעם הערתי את אישי באמצע הלילה כדי לשתף אותו ברעיון חדש שנולד. ועדיין, רוב הרעיונות עוד ממתינים לצאת אל הפועל".

מה יש לך להציע?

"רוב היצירות שמוצגות למכירה הן מגזרות מאוירות בעלות אופי מיוחד, טקסט לפי הזמנה ומסגור בין שתי זכוכיות למראה יוקרתי. ישנם גם שעונים, שלטי דלת, כלי קרמיקה ותצלומים מרהיבים

כתובה מעוטרת, חפצי ידיאקה לבתי כנסת, שעונים, שלטי דלת, כלי קרמיקה ועוד ניתן למצוא תחת ידיה המוכשרות בטכניקות עבודה פרי פיתוחה ובסגנון ייחודי | מגיל חמש היא יוצרת מבלי לדעת שזה יהיה עיסוק חיה | הדר משען מונטיפיורי נהנית מהעיסוק ובשום אופן לא מוותרת עליו

הדר משען מונטיפיורי, נשואה ואם לארבעה, מתגוררת בירושלים בשכונת קריית יובל הירוקה. היא עוסקת בציור, רישום, ידיאקה ומגזרות נייר יוצרת ומציגה בתערוכות ומוכרת רפרודוקציות FINE ART מקצועיות ויפות ביותר במחירים השווים לכל נפש.

מתי גילית שאומנות היא התחום שלך?

"בערך בגיל חמש בגן, כשהגננת מאוד התלהבה מהציורים ומהיצירות שלי. בפעמים רבות היא היתה מרימה את הציור ומראה לכל הילדים בגן. משם זה המשיך לבית הספר ולכל חוג שהייתי בו במהלך השנים".

למה נמשכת דווקא לתחום הזה?

"אין סיבות לאהבה הזאת. האפשרות לקחת דף לבן ולמלא אותו במגוון של צורות וצבעים תמיד שחררה אותי מכל מעוקה והביאה אותי למחוזות חדשים של שמחה וסיפוק".

האם למדת את התחום?

"למדתי המון. לא תמיד במקומות רשמיים, למרות שגם כאלה היו. כל מיני אומנים פרטיים שלמדתי אצלם, בתי ספר גבוהים לאומנות וחוגים למיניהם. אך עיקר הלימוד הוא הרצון והסקרנות ליצור עוד, ואת זה לומדים מהחיים, מהטבע ומכל דבר שפוגשים בעולם".

מי הגה את הרעיון להתקדם לעסק?

"אחרי נישואי, לפני לידת בתי הבכורה, הבנתי שמלבד לימודי מקצוע ועבודות מזדמנות עלי לפנות לכוח מסוים, ולמרות שתחום האומנות הרבה פחות מפותח מתחום העיצוב במחוזותינו בחרתי ללכת עם האומנות הנאיבית והפשטה ולראות לאן זה יתגלגל. כמובן שאישי תמך מאוד, והמשפחה ההורים והאחים מאוד התרגשו מעצם היצירה

לפרטים נוספים:

052-7621354

www.skylight-gallery.co.il



תיקון המידות

ההשמנה היא מגיפה. היא הורגת.

להשמנה קשר ישיר לעליה במחלות: לב, רמות גבוהות של כולסטרול ושומנים בדם, יתר לחץ דם, סכרת, שבץ מוחי, סוגים שונים של סרטן, הפרעות נשימה ועוד... זו לא גזירה, זו בחירה. מפתחים מודעות ומונעים השמנה. מתחילים לאכול נכון, לעסוק בפעילות גופנית, לשמור על הדבר הכי יקר שיש לנו - **על החיים**



משרד הבריאות

שוקלים לפני שאוכלים



"מה לא עושים בשביל הילדים" | האיזון בין הנופש שההורים רוצים, לבין החופש שהילדים בוחרים | מטיילים בחורף ומחממים את לב הילדים

מחפשים ריגושים חדשים, אתגרים ומרתקים, ואין אתגר מרגש ושונה כמו חופשת סקי? דפנה כהן מציינת כי במסגרת השאיפה לספק את רצון כל בני המשפחה, לצד חווית הסקי מוצעות עוד מגוון פעילויות לכל המשפחה ביניהן החלקה על הקרח, גלישה במזחלות שלג, קייטנת סקי מיוחדת לילדים ועוד.

לקראת חג החנוכה הקרב ובא, כמו גם ההיערכות לחג הפסח שאיננו כה רחוק, מוצעים דילים אטרקטיביים במיוחד לכל המשפחה, כאשר המוטיב העיקרי והמרכזי הוא השילוב בין שאיפותיהם של הילדים וחלומותיהם, לבין היכולת והרצון של ההורים, "תמיד צריך למצוא את האיזון הנכון. לפעמים ההורים מתגמשים מעט בתוכניותיהם וגם הילדים מבינים שההורים לא יאפשרו להם להגשים את כל חלומותיהם, אבל בהחלט האיזון המשפחתי נופש כזה המאזן בין הצרכים, הרצונות ובעיקר היכולות, הוא הנכון והאפקטיבי ביותר לחופשה רגועה לכל בני המשפחה".

כך או כך, מתברר שהשאיפה לספק את רצון הילדים והיכולת של בני הבית הצעירים לכוון לעיתים את הבית כולו אחריהם, קיימת לא רק בשגרת היומיום המשפחתית ובהכנת הסנדביץ', אלא גם בתחום הנופש והתיירות המשפחתית. אבל כמו בכל תחום אחר, גם כאן, בכל החלטה שלא תהיה, המשפט שיהיה נר לרגלנו הוא "מה לא נעשה בשביל הילדים"...

שהילדים יחשפו למקום ואתר אחר. כמו כן, לעיתים ההורים עצמם רוצים ליהנות מהחופש? כהן מוסיפה, "אנחנו מאמינים בהצעת חוויית נופש מאוזנת לכל המשפחה. נכון שלרוב ההורים מתפשרים על מקומות הבילוי והנופש כדי לאפשר לילדים ליהנות, אך ההנאה של הילדים היא הסיפוק של ההורים, כך שכולם מרוצים".

אז איך ניתן לספק את הילדים ולהישאר במסגרת התקציבית, החינוכית והערכית?

"כל הורה יודע שכמו בכל תחום ישנן הגדרות ברורות מה 'ייתכן', מה 'אולי' ומה 'אין בכלל על מה לדבר', וצריך להיות מאוד ברורים עם הילדים. נכון שהורים רוצים שילדיהם ייהנו, אך אסור להם לשכוח שהם מובילים ושולטים בהחלטות. ניתן לשמוע את דעותיהם של הילדים, את העדפותיהם ולהתחשב בהם. אך ההחלטה הסופית חייבת להיות של ההורים לאחר שקלול של כל האפשרויות".

לאחרונה החלה תופעת הנופש המשפחתי לחצות גבולות בשל הרצון לספק את רצון הילדים. "בשנים האחרונות הציבור הדתי-לאומי נופש יותר ויותר, ולא רק בחודשי הקיץ ההמוניים, אלא גם בעונת החורף. בשנים האחרונות מציעים גם חופשות סקי לציבור הדתי. "הביקוש לכך בסימן עלייה תמידי. הילדים, כמו ההורים עצמם,

מה לא עושים בשביל הילדים? כולנו מכירים את ההתחבטויות היומיומיות לגבי שלל נושאים בהם קיימת התנגשות בין רצונותיהם של הילדים בבית לבין אלו של ההורים. בין אם מדובר בתעסוקה, "אמא משעמם לי", במזון בבית הספר, "לא אוהב את זה", ובכל מהלך בחינתו. ההורים צריכים תמיד למצוא את האיזון בין רצונו של הילד לבין טובתו וטובת המשפחה.

גם במצבים שאמורים להיות רגועים, נינוחים ויוצאים מן השגרה, מצוי הקונפליקט התמידי בין ההורים לילדים. כך גם בתחום הנופש והתיירות בכל ימות השנה, לילדים ולהורים יש את שאיפותיהם הן כלפי עצמם והן האחד כלפי השני. לעיתים המחיר הוא הקובע, לפעמים ההיבטים החינוכיים, אך התמודדות תמיד קיימת. ועל ההורים למצוא את נקודת האיזון.

בעולם התיירות והנופש הקונפליקט התמידי מגיע לעיתים להכרעות יקרות. לפעמים במקום ליהנות מההווי המשפחתי, מגיעים לפיצוץ דפנה כהן, מנהלת השיווק של חברת התיירות והנופש 'תור-פלוס', מספרת לבשבע כי ההתמודדות הזאת הובילה במהלך השנים ליצירת חבילות נופש שמתאימות לכל המשפחה, הן להורים והן לילדים. כך נמנעות רוב ההתכתשויות המשפחתיות המיותרות בימים המיוחלים של נופש ורגע.

"תמיד יש את רצונותיהם של הילדים לצאת למקומות מסוימים ולעיתים ההורים רוצים

הסרת משקפיים בלייזר

במחיר קבוצתי
מיוחד לציבור הדתי

6500 ש"ח

במרכז רפואי הטוב ביותר

מישל 054-5538268

גזור ושמור

סורג בטיחותי
להגנת ילדים
להרכבה עצמית

כל המציל נפש אחת מישראל...

סורג
השמרתי הקבוע

בס"ד

השאלה
הקבוצה!

זכה במדליית ארד
פסנט רשום
משרד התעשייה והמסחר

אפשרות
לסורג לממ"ד

מתאים גם
לדירות שכורות

נבדק ע"י
הטכניון!



החל מ-99 ש"ח לחלון!

מומלץ ע"י
ארגון בטרם

info@taf-sorag.co.il
נציגויות בכל הארץ
טף-סורג בע"מ טל: 04-8376880



מחליפים חיתול

28 משפחתי



חיתולי Babysitter מאופיינים באלסטיות וגמישות מרבית לנוחות מושלמת על גוף התינוק והם מאפשרים חופש תנועה מוחלט | אלטרנטיבה איכותית וזולה יותר. כי גם לתינוקות מגיע פרימיום

חברת DPL, חברה מובילה בתחום מוצרי הספיגה ומוצרי היגיינה שונים, משיקה בימים אלה מותג חיתולים בקטגוריית הפרימיום: Babysitter. החברה שמה לה למטרה ייצור חיתולים בטכנולוגיה מתקדמת, במחירים הגונים ובאיכות בלתי מתפשרת. לאחר כשנתיים של פיתוח וביצוע קבוצות מיקוד רבות, התלוותו השכיחות שעלו על חיתולים לתינוקות בקרב אמהות הן בנושא אלסטיות החיתול, הגמישות ורוחב הסוגרים מהצדדים, סוגרי החיתול שאינם רב פעמיים והרצון לשלב בין תחושת "ללכת בלי חיתול" לבין חיתול שיכלום את נפילת התינוק ושלא יהיה דק מדי. בעת ייצור חיתולי Babysitter כל הגורמים הללו נלקחו בחשבון ויחד עם טכנולוגים ומפתחים יוצרו חיתולי Babysitter בטכנולוגיית stretch to fit, כלומר נמתחים בהתאמה לגוף. בנוסף לכך, לחיתול סוגר רב פעמי שמאפשר לסגור אותו בחזרה במידה ואין צורך בהחלפה.

אריזות החיתולים הן בגדלים הסטנדרטיים הנהוגים בישראל (ממידה 1 new born ועד מידה 5) וכן כמות החיתולים בהם. החיתולים מאווררים בדמויות חיות צבעוניות וחיכיוניות שגדלות עם התינוק.

עית אדיב ברר, מבעלי חברת DPL, מציין כי "חיתול בייביסיטר הוא חיתול פרימיום המשלב מערכת ספיגה מתקדמת וחדשנית הכוללת הפיכת הנוזל שבחיתול לגל ובהמשך פיזורו האחיד לאורך כל החיתול למניעת היווצרות גושים ותחושת אי נוחות לתינוק". עוד בחיתול פד אנטומי לכל אורכו בדיוק בצורת גזרת גוף התינוק להתאמה מושלמת.

בכך הוא נבדל משאר החיתולים בשוק?

"לא רק, האלסטיות והגמישות המרבית גורמת לנוחות מושלמת על גוף התינוק, מה שמאפשר חופש תנועה מוחלט. צידי החיתול בעלי אוזניים רחבות וגמישות במיוחד שנמתחות ועוטפות היטב את גוף התינוק ומגינות עליו מפני דליפות וטפטופים, גם מותנית החיתול גמישה וכשהתינוק שוכב הדבר מונע בריחת נוזלים החוצה מגבו. בנוסף לכך, את חיתולי בייביסיטר ניתן להשיג במחיר סביר לצרכן במהלך כל השנה וללא צורך לרוץ בין מבצע למבצע ברשתות. ייצור החיתולים נעשה בטכנולוגיה חדשנית ומתקדמת בייצור חיתולי פרימיום ומכונות מתקדמות ביותר בהשקעה של למעלה מ-25 מיליון שקלים. מוצרי DPL מיוצרים בטכנולוגיות מתקדמות, תחת נהלי איכות קפדניים,

בקטגוריית חיתולי הפרימיום לצרכן הישראלי שלא יצטרך לחפש את המבצעים בין הרשתות. לאחר כל כך הרבה שנים של מונופול בקטגוריה של חיתולי התינוקות, אנו שמחים שהצרכן הישראלי הבין שיש אלטרנטיבות איכותיות ושאינן סיבה לשלם הרבה כסף. מבחינתנו, אחרי פיתוח של שנים החלטנו להביא לצרכן הישראלי את המוצר הטוב ביותר במחיר ההוגן ביותר. כמו כן, היות שהמוצר מיוצר בישראל אנו ערוכים עם אספקה מהירה ומלאים ולא תלויים בגורמי ייבוא ובשוק בחו"ל. מבחן התוצאה מוכיח ועוד יוכיח כי יש לחלוטין מקום לשחקן נוסף בשוק".

האם נראה הבדל משמעותי במחיר?

"ללא ספק ההבדל במחיר הוא משמעותי, ויותר משמעותית היא האחידות לאורך כל השנה, מבלי לרוץ ולחפש את המבצעים ברשתות השונות. ניתן להשיג ברשתות 'מי לוי', 'מחסני השוק' ורשת 'ממן' במחיר של 39.90 שקלים".

בהתאם לתקן הישראלי 818/2 ובפיקוח מכון התקנים הישראלי.

האם קיבלתם תגובות של שביעות רצון? ממה בעיקר?

"ללא ספק קיבלנו תגובות רבות מאמהות על שביעות רצון מהמוצר. המוצר מוכיח את עצמו זה מתבטא גם במכירות. אמהות הדגישו את נושא הספיגה והאלסטיות של החיתול ורכותו והדגישו גם את נושא המחיר ההוגן והסביר להבדיל מהמתחרים".

מי הגה את הרעיון?

"צריך להבין שחברת DPL מתמחה בייצור מגבונים לחים במגוון אריזות ולשימושים שונים. החברה מובילה מזה שני עשורים את תחום מוצרי הספיגה, עם המותג 'נועם' - מכנסוני ספיגה למבוגרים. בתחום התינוקות מובילה DPL את תעשיית ייצור החיתולים האקולוגיים בעולם. החברה שמה לה למטרה להכניס את מותג בייביסיטר כמותג פרימיום ואיכותי לצרכן המעניק נוחות, רכות, ספיגה ובעצם כל מה שהתינוק צריך עם דגש על מחיר סביר לצרכן למשך כל השנה".

האם יש מקום לעוד שחקן בשוק?

"אנו מציעים מותג פרימיום בייצור ישראלי שמחיל את עלותו משמעותית. סוף סוף יש אלטרנטיבה



לפרטים נוספים:

1800-80-1515, www.baby-sitter.co.il

קרקס מדדראנו

חובש ביפה

מופע וירטואוזי מדהים, 6 ימים עם אומני קרקס
מהמובילים בעולם, חוויה חד פעמית נדירה
מופע עוצר נשימה לכל המשפחה!

★ מותאם במיוחד לציבור הדתי ★

מיום ד', נר ראשון של חנוכה, כ"ה בכסליו, 21.12
עד יום ד', נר שמיני של חנוכה, ב' בטבת 28.12
גבעת שמואל | מול קניון הגבעה

לוח הצגות

16:00 / 12:30 / 10:00	חנוכה	21/12	כ"ה בכסליו	יום ד
16:00 / 12:30 / 10:00	חנוכה	22/12	כ"ו בכסליו	יום ה
16:00 / 12:30 / 10:00	חנוכה	25/12	כ"ט בכסליו	יום א
16:00 / 12:30 / 10:00	חנוכה	26/12	ל' בכסליו	יום ב
16:00 / 12:30 / 10:00	חנוכה	27/12	א' בטבת	יום ג
16:00 / 12:30 / 10:00	חנוכה	28/12	ב' בטבת	יום ד

מוקד הזמנות ארצי, קופת ת"א 2207*
לקבוצות וארגונים יש לפנות לניב

ובאתר האינטרנט: www.2207.co.il

כרטיסים ניתן להשיג גם בקופות הקרקס 050-7402200
ובכל ועדי העובדים, המוסדות והארגונים

אמנים
גברים בלבד
מוזיקה
מותאמת



מחממים את הבית בסטיל פתרונות החימום והשפעתם על עיצוב החלל | איך ניתן לשלבם בחלל הבית? כיצד יהפכו לאלמנט עיצובי אינטגרלי המשתלב באופן הרמוני בחלל? והיכן ממקמים?

מומלץ ליצר פינה כזו בחלל הבית, מדגישה שמיר. מבחינה פונקציונלית, מדובר באמצעי חימום יעיל המפיץ חום מאוד נעים נקודתית במידה ומופעל לזמן קצר (קמיני גז) ומרחיבת במידה ומפעילים אותו לאורך זמן (קמין נפט או עץ).

רצפה חמה

אחד החידושים שבוטל בשנים האחרונות בתחום פתרונות החימום הוא החימום התת-רצפתי הפועל על ידי מערכת מודולרית של גופי חימום חשמליים המותקנת מתחת לרצפה ומחממת אותה וזו מחממת את האוויר ואת הקירות המקיפים אותה, "מערכת הפועלת בהתאם לחוקי הפיזיקה, האוויר מתפשט באחידות כלפי מעלה ומחמם את כל החלל באופן שווה ונעים, יתרון עצום לחללים גדולים וגבוהים", מסבירה שמיר.

המערכת ניתנת ליישום מתחת לכל ריצוף שהוא, שיש, גרניט פורצלן, אבן טבעית, קרמיקה (אפילו באמבטיות) ומתחת לפרקט (יש לציין כי לא במגע ישיר עם העץ או למיניצה אלא מתחת לריצוף שמתחת לפרקט). מערכת חימום זו מומלצת לכל סוג וגודל של יחידת דיור, בית פרטי או דירה, והיא אינה מייבשת את האוויר אלא שומרת על לחותו וניקיונו בהתאמה מלאה לגוף האדם ולדרכי הנשימה, מאפיין שחשוב ביותר לאסטמטיים או לרגישים לקרדית הבית. בשל היותה של המערכת סמויה לחלוטין מהעין, היא אינה מוסיפה או גורעת מאדריכלות ועיצוב הפנים של החלל, אך יחד עם זאת מומלצת בחום ועשויה להתאים במיוחד עבור מי שתרים אחר ניקיון עיצובי ומינימליזם מוחלט.

דקורטיביות בתכנון אדריכלות ועיצוב הפנים משמרת עיצובית את החלל. בנוסף למערכת מרכזית זו, ניתן לדאוג שבכל חדר יהיה מזגן עילי המותאם לגודל החדר, ועדיף למקומו במיקום מוצנע ולא מול המיטה. על מנת להוציא מעט את האפרוריות שבעיצובו של המזגן הקונבנציונלי, ניתן לאמץ את אחת ממגוון אפשרויות העיטורים היפיפיים לפנלים של המזגנים העיליים המוצעים בשוק ובקלות להפוך אותו לפרט דקורטיבי המותאמים לגוונים ולאופי החדר.

חימום מעוצב

שפע התצורות והסוגים המוצג בשנים האחרונות בענף הקמינים שתופס תאוצה, הופך את הקמינים לגישים יותר וגם למעוצבים, כאשר ניתן להתקנים לא רק בבתי פרטיים אלא גם בדירות. כבר לא מדובר באותן יציקות ברזל או פלדה ערומות, אלא בכאלו שלובשות אופנה בסגנון קראמי עם צבעוניות בולטת באינספור גדלים, צורות וסגנונות המעניקים מענה לכל סגנון עיצובי או אדריכלי.

עץ, גז, חשמל, נפט או ארובה, השפע המצוי כיום בשוק מעניק מענה רחב לכל חלל. בבחירת הקמין ניתן לנקוט באחת משתי גישות עיצוביות: לבחור בכזה המתחבר באופן מושלם והרמוני לאווירת העיצוב הכללית שבחלל, או להיפך בכזה המעוצב בסגנון שונה לחלוטין ובכך להפוך אותו למוקד עניין בחלל. "מאחר והאלמנטים העיקריים בעיני הם העיצוב ויצירת אווירה, נקודת יופי וחום המוקרן לכל הבית גם בימים שהקמין לא בשימוש, מיקומו מהווה נקודה המרכזת את דיירי הבית סביבו, ולכן

עונת החורף מביאה עימה שינויים רבים באורך היום והלילה, בכמות העננים וירידת המשקעים, שינויים אקלימיים וחימונים המחייבים היערכות גם בתוך הבית, והכי חשוב - בחימומו. לאור העובדה כי פתרונות החימום שאנו בוחרים לאבזר בהם את הבית נשארים עימנו לאורך כל השנה, בשנים האחרונות חל שינוי בתפיסת עיצוב אמצעי החימום, ומפריט פונקציונלי הם הפכו לפרט הום סטיילינג מעוצב המוסיף צבע ועניין לחלל.

שלושה מי יודע

בישראל קיימים שלושה פתרונות עיקריים, הראשון והנפוץ ביותר הוא המזגן, אחריו הקמין אשר חודר בשנים האחרונות ליותר ויותר בתים ודירות פרטיות והחימום התת-רצפתי שמיועד בעיקר למי שבוים או עורכים שיפוץ מאסיבי. רגע לפני שבחרים באמצעי חימום, מצביעה אדריכלית הפנים איריס שמיר על האפשרויות השונות ועונה על שאלות אלו ואחרות.

אמצעי החימום השכיח ביותר ששמיש לאורך כל השנה הוא המזגן. בכל בית או דירה מותקן היום מזגן לצורך קירור, כך שנגישות השימוש במזגן לצורך חימום היא למעשה אוטומטית. על סוג המזגן המומלץ לשלב בחדרים השונים בחלל הבית ואופן התאמתו מסבירה שמיר: "למיקום וסוג המזגנים השפעה ניכרת על יעילות פעולתם. מומלץ לשלב מערכת מיני מרכזית בחללים הציבוריים של הבית או הדירה, ללא קשר לגודל החלל, כזו המוסתרת, מוטמעת בתקרה דקורטיבית כלשהי. כיום ישנם שפע של חומרים ורעיונות ליישום תקרות

עיצוב עולמי בבית שלך



חלמת לפסוע על מרצפות איטלקיות, רצית ליהנות ממטבח אמריקאי,
דמיינת למשש טקסטורה ספרדית
אינסייד בייבוא אישי של מותגי איכות מובילים מכל העולם

מבצע השבוע

40%
הנחה

על מבחר הריצופים
והחיפויים
לשבוע בלבד



מטבחים • אמבטיות • ריצוף • שיש • דלתות • ברזים • כלים סניטריים

אולם תצוגה: רח' פתח תקוה 16 ירושלים (מעל אימפריית החדש) טל: 02-5373343

תראו כמה אפשר להנות ב-



תוצאות אפקטיביות • RESULTS

מחמם המים של פזגז בשקל אחד ליום!

עוברים עכשיו למחמם מים מבית פזגז תוצרת Rinnai יפן

- מים חמים מיד עם פתיחת הברז ללא הגבלת זמן
- שתי מקלחות מים חמים בו זמנית
- מכשיר בטיחותי ואמין
- חסכוני - אין צורך בהפעלת דוד חשמלי
- עובד בתאום עם דוד השמש

*בתשלום דמי התקנה חד פעמיים

לא יאכזר חייך של כוללת את Rinnai



חסך עד
30%
מהוצאות
החשמל



פזגז
Pazgas
כל האנרגיה בשבילך



להזמנות התקשרו עוד היום לסוכנות פזגז באזור מגוריכם
מוקד פזגז לקבלת פרטים: * פ ז ג ז א ו (9636*)