



## חיטוב ושמירה על הגוף בחגים

או סימני מתיחה אחרי לידות, אנשים הסובלים ממצבורי שומן נקודתיים או צלוליט ועוד. עבור אנשים אלה ישנם כיום מגוון טיפולים אסתטיים ופלטטיים היכולים לסייע במקרים כאלה ולהשיב את הגוף למראה הרצוי.

מהם האפשרויות שמציעה היום הרפואה למצבורי שומן עקשניים? ד"ר נמרוד פרידמן: "אתחיל מהטיפולים האסתטיים שהם טיפולים שאינם פולשניים, ותופסים היום תאוצה בעולם בשל היותם מהירים וזמינים יותר: במקרים של רפיון עור קל או הצטברות של שומנים בכמות קטנה, אבצע טיפול במכשיר המבוסס על אנרגיית אור ורדיו. הטיפול במכשיר מהדק ומכווץ את העור והוא מומלץ למקרים קלים בלבד. במקרים בינוניים, אשתמש בטכניקה ועירה-פולשנית ואבצע שאיבת שומן ומיצוק עור, ובמקרים של עודפי עור משמעותיים אבצע ניתוח מתיחת בטן בשילוב של שאיבת שומן" מה חשוב לנו לדעת לפני שאנו שוקלים לבצע את אחת מהפרוצדורות הללו? "קודם כל חשוב לדעת שכל מקרה לגופו. לכל מטופל הנתונים האישיים שלו, ועל ידי אבחון מקיף ניתן לקבוע באופן אינדיבידואלי את הטיפול המתאים. דבר שני וחשוב, גם לאחר ביצוע אחת מהפרוצדורות, יש לזכור שהייבים הפעילות גופנית".

אז לפני ששנה חדשה נפתחת, יש לנו כמה נקודות לחשוב עליהן ובעיקר לאחל שתהיה שנה טובה, בריאה ושלווה.

קרדיט: נכתב בעזרתו המקצועית של ד"ר נמרוד פרידמן, מומחה לכירורגיה פלסטית ואסתטית. [www.drfriedman.co.il](http://www.drfriedman.co.il)

ימי החגים רובם, טובים סביב ארוחות רשנות, והסטטיסטיקה מוכיחה שאדם ממוצע עולה בתקופת החגים בין 1-2 ק"ג. יש את קבוצת האנשים, שירדו את הקילוגרמים המיותרים בתום תקופת החגים בקלות, הם אותם אנשים שברוך כלל גם עוסקים בפעילות גופנית, אוכלים בצורה מאוזנת וחלק שפשוט "זכו" בגנטיקה טובה. ויש את אלה, שעל הקילוגרמים המיותרים, יעלו גם את אלה של החגים, ובכלל זה מחוג המשקל יעלה, ויהיה קשה יותר להוריד.

מה ניתן לעשות בכל זאת? קודם כל הבשורה היא שיש מה לעשות! במהלך תקופת החגים חשוב מאוד, לכל אלה העוסקים בפעילות גופנית להקפיד ולשמור עליה. התזונה היא נושא מרכזי יותר: מה? תותר על ה"חריימה" של רודה רחל? בעיה! ובכן, חשוב מאוד במהלך ארוחות החגים להשתדל להמשיך ולאכול מסודר, ולא להתפתות לעוגות הרבש ולמתוקים שבין הארוחות. כמו כן, בארוחות עצמן כדאי לצרוך מזון שאינו עתיר שומן, להקפיד ולאכול יותר ירקות וכמוסות להרבות בשתיית מים.

ומה קורה עם אותם אנשים שהפחיתו את משקל החג העודף אך בכל זאת ישנם עודפי שומן שאינם מצליחים להיפטר מהם? לשם כך הזמנו לשיחה קצרה את ד"ר נמרוד פרידמן, מומחה לכירורגיה פלסטית ואסתטית, כי מה שלא עושה הטבע - עושה המנתח הפלסטי... ד"ר נמרוד פרידמן, מה עושים כדי להיפטר מעודפי שומן? "ישנם מקרים שלא ניתנים לתיקון על ידי תזונה נכונה ואורח חיים בריא בלבד" מסביר ד"ר נמרוד פרידמן, "ישנם רבים באוכלוסייה שאמנם חשים צעירים אך סובלים ממראה שונה במראה: נשים הסובלות מרפיון עור

## ראש העיר ניר ברקת בהרמת כוסית לשנה החדשה באחוזת בית הכרם בירושלים

והתימה טובה. צריך לשבח ולהוקיר את היחס הנפלא של צוות האחוזה, לדיירי גיל הזהב, האווירה הטובה והרצון לעזור. ישר כוח להנהלה ולצוות שעושים עבודת קודש". ראש העיר ברקת, סיפר על התקופה הקשה שעברה בירושלים בצוק איתן והוסיף "זוהי עיר עם



ראש העיר ירושלים ניר ברקת התארח באחוזה בית הכרם בעיר, לרגל הרמת כוסית לשנה החדשה, בהשתתפות הדיירים, הנהלה צוות העובדים.

עוצמה, הממשיכה בהגדרת פעילות התרבות לתושבים ולבני הגיל השלישי. עיר בה בונים בהיקפים חסרי תקדים. יש תקווה ואנו מאמינים בעתיד". את האירוע חתמה הזמרת אילנית במופע מלהיב במיוחד.

בדבריה את התגייסות הדיירים במהלך מבצע צוק איתן, למען החיילים בחזית, החיילים הפצועים והחיילים הבורדים. "מרגש להיות חלק מבית כזה" ציינה. ראש העיר ירושלים, ניר ברקת: "אני מברך את הדיירים בשנה טובה, שנת שלום שקט

## קניון הדר בירושלים מציג: הפנינג לגו לבניה חופשית!!!

לגו סיטי: מתחם בניה של דגמי לגו סיטי הכולל קיר צילום עצמי ואלפי קוביות לגו. עוד בהפנינג סוכות יציע הקניון פעילויות לילדות ולאימהות במתחם מיני סלון יופי: פינת טיפוח לילדות הכוללות מריחת לקים, קישוטי שיער ואיפור פנטזיה ע"י מאפרות מקצועיות. מתחם הלגו ומתחם המיני סלון יופי, יוקמו בקומה השנייה של הקניון ויפעלו במהלך חופשת חול המועד של חג הסוכות. בימים ראשון, שני, ושלישי בין התאריכים 12.10.14 ועד 14.10.14, בין השעות 11:00-14:00 בבוקר ובשעות אחה"צ בין השעות 15:00-18:00.

בחול המועד סוכות בין התאריכים 12.10.14 - 14.10.14 הכניסה חופשית! לרגל חג הסוכות הקרב ובא, מקיים קניון הדר בירושלים את הפנינג הלגו הכי שווה בעיר. ההפנינג מציג הפעלות מהנות ואטרקטיביות, לכל המשפחה במהלך חופשת הסוכות. בהפנינג הלגו יוכלו ליהנות כל בני המשפחה ממגוון פעילויות לגו: •בניה חופשית: מתחם ובו אלפי קוביות לגו צבעוניות לבניה חופשית להנאת המשפחה. •לגו חברות: בניה חופשית בקוביות לגו חברות והכנת שלט מקושט לדלת.



## עוברים את צום יום כיפור בקלות

מאת: ד"ר שלמה בן חור Ph.D, רוקח בכיר ברשת בתי המרקחת "ש.ר.מ. פארם"

וותרו על שתייה מוגזת ועוגת שמרים לקינוח לפני הצום - הם גורמים לתסיסה ולהתנפחות של הקיבה. מומלץ לשתות תה צמחים לפני הצום - של קמומיל, נענע או זנגביל - הם יספקו תחושה של רוגע, ויסייעו לכם להיכנס לצום הרבה יותר בנינוחות.

הצטיידו בתוספי מזון ייעודיים ליום כיפור להקלת הצום, ניתן למצוא על המדף תוספי מזון ייעודיים המפחיתים תחושת רעב מוגזים חולשה ומגבירים חיוניות - כגון - "צום קל" - תכשיר המוצע בכמוסות או בתמצית, המבוסס על צמחי מרפא, כמו - סרפד, ג'ינסנג סיבירי וקוריאני, מאקא, לחך, פירות סמבוק, פשתן, אספרגוס ואסטרגלוס.

במהלך הצום: באם קיימת תחושת עילפון וחולשה - הריחו תמיסת אמוניה. זו אמנם תרופת סבתא, אך יעילה מאוד. ניתן להשיג תמיסת אמוניה בבתי המרקחת.

בתום הצום: בזהירות ובלי התנפלות על האוכל צרכו נוזלים בהדרגה. התחילו במשקה ממוקט כמו לימנדה, תה ירוק עם כפית סוכר או יחד עם ביסקוויט, קרקר או פרוסת לחם עם מעט ריבה. לאחר כחצי שעה, ניתן לאכול ארוחה מלאה. כדי להימנע מכאבי בטן לאחר הארוחה, מומלץ ללעוס את המזון היטב ולאכול לאט וברוגע.

נורות אדומות: אם אתם סובלים ממחלות רקע כמו יתר לחץ דם, סוכרת, מחלות לב, ואם אתם נוטלים תרופות באופן קבוע, - מומלץ לשקול היטב את נושא הצום תוך היוועצות עם הרופא המטפל.

אם הנכם אנשים בריאים, ובכל זאת חשים ברע בזמן הצום, אל תהססו לפנות למוקד ולחזור מיון בעת הצורך. צום קל לכולם!

צום יום כיפור עלול לגרום לאי נוחות ולתופעות לא נעימות הנגרמות מהימנעות ממזון ומשתייה - כמו כאב ראש, חולשה, והרגשה כללית רעה. על מנת להפחית כמה שאפשר מהתופעות הללו מומלץ להתכונן לצום בתבונה.

ד"ר שלמה בן חור (Ph.D), רוקח בכיר ברשת בתי המרקחת ש.ר.מ. פארם נותן לנו המלצות: **היגמלו ממכרים** מכורים לקפה? לקולה? לסיגריות? קחו לעצמכם כמה ימים לפני הצום ו'התנקו' בהדרגה מכל הרעלים והמוזיקים הללו. אם למשל, אתם נוהגים לשתות כשמונה כוסות קפה ביום, הורידו כל יום בין כוס קפה לשתיים עד שתגיעו לארוחה מפסקת עם כוס אחת בלבד. לא זו בלבד, שיהיה לכם קל יותר ביום כיפור, אף תחושה הרבה יותר טוב. אגב, שתייה מרובה של מים (כ-2 ליטר) תסייע לכם בתהליך הגמילה.

תכננו ארוחה מפסקת ידידותית לקיבה, תכננו את ארוחת המפסקת, כך שתהיה קלה לעיכול. השולחן שלכם צריך להיראות כך: מנות המבוססות על פחמימות מורכבות: אורז מלא, כוסמת, קטניות (שעועית ועדשים), ירקות שורש (כמו גזר, סלק אדום, כרישה, כרפס). פחמימות מורכבות תורמות לתחושת שובע ממושכת והן מסייעות באיזון רמות הסוכר בדם להפחתת תחושת הרעב בזמן הצום.

דג בגריל או מבושל - דג נחשב למזון משובע, שמכיל שומנים בריאים ואינו מכביד על מערכת העיכול. אם אתם מעדיפים בכל זאת מנה בשרית, רצוי עוף על פני בשר בקר. הפחיתו בתיכול ובעיקר בצריכת מלח - השתמשו בעשבי תיבול במקום מלח. מזון מלוח ומתובל גורם לצמא.

## מלון רות רימונים צפת מציע: חופשת סוכות חווייתית ומיוחדת עם תכנים רוחניים ומיוחדים לחג

לרגל חג הסוכות הקרב ובא, מציע מלון רות רימונים צפת, אחד מארבעת מלונות הכתר של רשת מלונות רימונים, סופ"ש מיוחד וחוויתי לאורחיו. הסופ"ש החווייתי, אשר מתקיים בשיתוף עם מרכז הקבלה של צפת, יתקיים בערב חג סוכות, בין התאריכים 8-11.10.14, וישולבו בו סדנא, טיול, הרצאה וסיור מרתקים - כולם יעסקו בנושא חג הסוכות והיבטיו השונים. בתכנית:

- יום רביעי - ערב חג - 8.10
- 16:00 - סדנא הגיגית - "סוכות וארבעת המינים על פי הקבלה - הרמוניה, אחרות ושמחת הנפש".
- 19:00-20:30 - ארוחת ערב עשירה במסעדת המלון.
- יום חמישי - 9.10
- 16:00 - סיור שכולו חווית חג מרוממת נפש, בסוכות מסורתיות ברובע היהודי העתיק. בתכנית: סיפורים מעניינים על מנהגי החג, אושפיזין ושמחת בית השואבה.
- יום שישי - 10.10
- 17:00 טיול רוחני: קבלת שבת בעיר המקובלים - "עם כל הנשמה". מסלול מיוחד הכולל צפייה בשקיעה המרהיבה על רכס מירון, קבלת שבת חווייתית הכוללת שירה וריקודים בבתי הכנסת העתיקים מן המאה ה-16 והסברים ותכנים מסקרנים אשר ישולבו במהלך הטיול.
- 21:00 סיור מודרך בסמטאותיה הקסומות של העיר צפת.
- יום שבת - 11.10
- 14:00 הרצאה מרתקת: כיצד למשוך את השפע בשנה החדשה בכל תחומי החיים, עפ"י חוכמת הקבלה: בזוגיות, בעסקים ובהעצמה אישית.
- המחיר הינו לאדם בחדר זוגי ללילה, כולל מע"מ, למזמינים מינימום 2 לילות.
- יתכנו שינויים בתכניה.



לכתבות, צילומים, פירסום או כל רעיון טוב [meravd@jpost.com](mailto:meravd@jpost.com)

## זמן ירושלים

מקבוצת ג'רוזלם פוסט

מנהלת עיתון: מירב דברה

רכזת מדיה: איילה לוי

אחראית מדיה: מיטל אשכנזי

עריכה / הגהה: מירב דברה

052-2600823