

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

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



מנכ"לית אחוזת בית הכרם, אורלי גולן בירכה לרגל השנה החדשה, ושיבחה 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

וחתימה טובה. צריך לשבח ולהוקיר את היחס הנפלא של צוות האחוזת, 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

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.

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

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. הפנינג מציג הפעלות מהנות ואטרקטיביות, לכל המשפחה במהלך חופשת הסוכות. הפנינג הלגו יוכלו ליהנות כל בני המשפחה ממגוון פעילויות לגו:

- בניה חופשית: מתחם ובו אלפי קוביות לגו צבעוניות לבניה חופשית להנאת המשפחה.
- לגו חבורות: בניה חופשית בקוביות לגו חבורות והכנת שלט מקושט לדלת.

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.



חיטוב ושמירה על הגוף בחגים



ימי החגים רובם, טובים סביב ארוחות דשנות, 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 הכשרה 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 הדבש 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

עוברים את צום יום כיפור בקלות

מאת: ד"ר שלמה בן חור Ph.D,

רוקח בכיר ברשת בתי המרקחת "ש.ר.מ. פארם"

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: **היגמולו ממכריים**

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 משביע, 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 החוויתי, 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

זמן ירושלים

מקבוצת ג'רוזלם פוסט

מנהלת עיתון: מירב דברה

רכזת מדיה: איילה לוי

אחראית מדיה: מיטל אשכנזי

עריכה / הגהה: מירב דברה

052-2600823