

מחטבחה של מחפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

עלון 77 כ"ד ניסן תשע"ח 09.04.18



בין המילים (או ה'מילים')

בעלון הפעם על תחושת הכובד שאחרי פסח לעומת ההתעלות שלפניו ובתוכו.

שני מדורים משולבים: אחד- תזונה בריאות וחיסכון, השני חינוך וצרכנות.

וגם המשך ההבדלים בין גברים ונשים.

זווית אישית

ביום שאחרי הפסח הבנתי את הביטוי ל'הרגיש את כובד השנים'.
ליום שאחרי הפסח הבנתי את הביטוי ל'הרגיש את כובד השנים'.

אני זוכרת חגים בהם הייתי מארחת שתי משפחות לליל

הסדר, שתיים אחרות

לחג השני ועוד אחת

בשבת חול המועד.

נוסף לכל המאכלים

הרגילים הספקתי להכין

מתכונים המצריכים

התעסקות רבה כמו

שוקולדים ממולאים,

בלינצ'ס, עוגיות שונות.

בואו נקרא לתופעה

בשמה: 'זקנה'. חשבתי שצריך לעשות הערכות מחודשת

בנושא. אי אפשר להמשיך להעמיד פנים שכוחותיי במותניי

ואני מסוגלת להיות פעילה יום שלם ואז להמשיך במאמץ

פיזי לא פשוט עד שיחסל חג הפסח כהלכתו.

למוצאי החג הגעתי לאחר יום גדוש פעילות: הגשת ארוחות,

הכנת סלטים חדשים,

עזרה עם הנכדים,

יציאה לטיול המסורתי

ביער, חזרה חפוזת כדי

להספיק להגיע למסור

שיעור, הכנת סעודה

שלישית, ומיד אחר כך

שטיפת כל כלי הפסח,

והחזרתם למקומם.

הבן ומשפחתו שהתארחו עזרו במיטב יכולתם, ואכן עצם

העובדה שכל נכד העביר מספר כלים למטבח הפסח

שנמצא בקצה השני של הבית, עזרה מאד וחסכה לנו כיתות

רגליים, ועדיין, קרוב לשעה 11 בלילה הרגשתי שכוחותיי

אפסו, ונאלצתי להפסיק הרבה לפני הסיום. בבוקר, במקום





לאחרונה גילו מומחים מדוע שוקולד מלבין או מאפיר, והאם מותר להמשיך לאכול אותו. מדי שנה נזרקים לפח שוקולדים בעלויות של מיליוני דולרים רק בגלל הופעת כתמים לבנים. נתקלתם בתופעה המוזרה וחשבתם שהשוקולד סתם מלבין מקור? (ספק: מתברר שהאבקה הלבנה מתהווה מחלקיקי שומן שעולים על פני שטח השוקולד, התופעה נוצרת בגלל טמפרטורה חמה או קרה מדי. החדשות הטובות הן שניתן להמשיך ואכול את המתוק המתוק הזה ללא חשש. הטמפרטורה האופטימלית על פי יודעי דבר היא בין 14 ל-18 מעלות.

עכשיו נראה אתכם מתעלמים מהצבע המרתיע, אוכלים את המוצר ונהנים ממנו, למרות הכול.

מדור צרכנות וחינוך

לקנות או לא לקנות?

מדובר ב'הוברבורד', צעצוע חדש בקרב ילדים.

דו"ח אמריקני מתריע ומדווח כי מאז הוחל לפני כשנתיים בשיווק המכשיר, אירעו כ-27 אלף פציעות בקרב ילדים מתחת לגיל 18, ואלו נתונים רק מפניות לבתי חולים. על פי הערכה אירעו 120 אלף פציעות.

גיל הפציעים הממוצע עמד על 11 שנה, ונתון מעניין הוא שבנים מעורבים רק בקצת יותר ממצית מהפציעות [52%] וכן ששני שלישי [60%] מהם אירעו בבית.

ועכשיו לשאלה לקנות או לא? באופן אישי אמרתי לנכדים שאני לא קונה את המכשיר לאף אחד ולשום אירוע, פשוט כי לדעתי זה לא מתאים.

כמובן שדעתי לא מחייבת את ההורים, ואיש הישר בעיניו יעשה.

הבדלים בין גברים לנשים - המשך

1. הידעתם שלגברים יש פי שלוש סיכוי להיות שמאלים מאשר לנשים? עדיין לא נמצא הסבר לתופעה. אבל חוקרים מהאוניברסיטה הלאומית של אוסטרליה גילו שאנשים שמאלים יכולים לעבד כמות גדולה יותר של מידע לעומת הימניים.

2. לגברים יתרון בפעילות גופנית: וזאת בשל נפח הדם שלהם. בממוצע, לגברים בעלי משקל גוף תקין יש 4.5-5.6 ליטר דם בגופם, בעוד שלנשים בעלות משקל גוף תקין יש 3.4-3.9 ליטר. בנוסף, דמם של הגברים עשיר יותר בהמוגלובין ובכדוריות

דם אדומות, הבדלים

אלו גורמים שיותר חמצן

יכול להגיע לשרירים של

הגברים בזמן פעילות

גופנית, עובדה שמסייעת

להם להתמיד והשקיע.



זהב

