

חם וסתם

החדור של נעמי גוטקינד-גולן

קיצ 1: גלילי קרח



רשת 'פעמית סטור', המתמחה בכלים חד פעמיים משיקה לקראת הקיץ מגוון להבנת קרח בצורת גלילים צרים וארוכים. התוצר: כך הם נכנסים בקלות דרך הפיה הצרה למבקוק, לכתובת בקבוקי מים מישלים 10 שקלים לזוג מגשים.

קיצ 2: גרבי סיליקון



סובלים בקיץ מעקב סחוקה? חברת אוריאל (URIEL), המתמחה בפתרונות לבגות בבקי התל, מציעה לשם כך לאשונה בארץ פטנט: גרביים סייליקונים עם עקבים מסיליקון, המכילים שמן מנרל. המדקס העור תקשה מעליהם תוך כדי הליכה פז שקלים בוד מוקחת, פארמס ומכונים ארוטופדיים.

החופש לאכול?



אז איך נערכים אין מתמודדים

1. ודאו כי בבית לא נמצאים מאכלים נטורי סוכרי. למשל: אל תחזיקו גלידות במקרר באופן קבוע ושופף "בשכיל הילדים", קט אותם בטיול בחוץ לילדים, רק באופן חד פעמי.
2. החליטו את המינימום המינימום שהילדים יכלו לקבל באכילה שוטפת של פירות מרשים.
3. כבו את הטלוויזיה בזמן הארוחות. קבעו כללים מראש עם הילדים וערכו תכנית פעולה גם בחופש השבועה התגולות. בתוך מערכת של גבולות. כמחצית מהחברים וילדיהם אוכלים מול הטלוויזיה, זה הדרך תזונתית רע. ארוחה משפחתית ליד השולחן, להגנה, היא מענה טוב. המסר צריך להיות חד וברור: תפסיקו לאכול מזון מהיר.



עליה במשקל של ילדים ממנו חופשת הקיץ היא סכנה שלא מורבים לתת עליה את הדעת. אנוני דואגים לכדור אמצעי בטיחות בקייטנה, מהחיים את הילדים מפני הכביש, הבריכה הים, מודעים כבר לטקי קרינת השמש, עקבים בריכות אחרי תרגילי השיטוף והני לישיה שלהם בנגרש המשחקים, אבל נוטים להעלים עין בקיץ מן השוטטות שלהם סביב ארון החטיפים או המקפאי. ר"ד אסנת רואל, כירורגית מומחית בבית החי הרוייה, המנהלת הרפואית של מלבי"י, המרכז הרפואי לטיפול רב תחומי בהשמנת יתר מקבוצת אסא מדי קל, מציעה להורים לא להשלים עם הרעיון שהחופש הגדול פירושו החופש לאכול מבוקר עד ערב כל מה שמתחשק. השמנה היא פרוודור למחלות רבות, אונרת רואל, ימים שלמים מול המסך הקטן או הגדול, תוך כדי גישוש חטיפים ולגימת משקאות ממותקים, אף הם פותח לצד רבות. על פי דוח מבקר המדינה שפורסם לאחרונה, 19% מהילדים בישראל סובלים מעודף משקל ומכל מיני בעיות הקשורות בכך כמו אסטמה, סוכרת, לחץ דם גבוה, לחץ על מפרקים, תשיע נשימה בשינה, דיכאון ועוד.



4. הימנעו מארוחת משקאות ממותקים מוגזים - מים או חלב דל שומן עדיפים.
 5. קחו את הילדים לטיול בחדר איתכם אחרי ארוחה משותפת. דאגו ל"חילוף עצמות" שוטף של הילדים.
 6. התניקו ירשיה חד בלילדים על מצע של פעילות גשנית החיכוכה בעודה בבית. עודה בנינה, בניקון הבית, הליכה עם הכלב.
 7. השתדלו להיות ימודל לחיקוי של חיים נבונים ובריאים. יש השיבות עקביות רבה לכך. הילדים יראו מצד התנהגות חזנה, אם אתם בעצמכם תהיו המודל הנכון לחיקוי.
 8. פעילות ספורטית. קיץ הוא זמן מצוי לכל סוגי הספורט, אנצו לכם תחביב ספורטיבי משפחתי משל עצמכם ושתפו את כל המשפחה בפעילות המשותפת.
 9. הגבילו את שעות משחקי המחשב והגמייה במר לזוהיה. זאת תעש על ידי יצירת "כללי בית לחופש הגדול", גם אם הילדים שלכם מביעים מתאה על כך, עודדו אותם למצע פעילות טיפנית שרתית בכל יום על מנת שיפיעלו את עצמם באופן סיד.
 10. מברך כאשר שנת הלימודים תיפתח, גירמו לכך שהילדים שלכם יוכלו לענות על השאלה: מה עשיתם בחופש הגדול? יעשיתו וכול על מנת להשרך אותו לחיפש בריא וספורטיבי.
- דבריה לילד הנגיעל ביתה א' עם עודף משקל סיכוי של יותר מ-50% להיחפך למבוגר שמן.



מהדורה מוגבלת

212 splash - "הזדה (של מים או של בשוף)". הא השם ההולם שמצא בת האפנה והבישום "קרבלינה ורה" ל-2 בשמי הקיץ החודשים שלו לגבר ולאשה גם האריה מקרית, הא פראת כמו פחית של שתייה קרה סופת. בכל פחית כח ש שני בקבוקי משם (300 מ"ל כל אחד) נשי או בקבוק של 100 מ"ל בשם גבר. הנשי נשען על הדום והגברי על תבלנים (תגביל, אמוז מוסקט, אל ועדידות). לשניהם אותו סחור: 199 שקלים.



בלעדית בישט סופר פארם משם קיץ בשם "אייסברג" ("קרח"). מציעה תשת אפריל לשמש משילב סנצין של אנס ומסכה, מלידת פסטוק וציל. הבקסק סוכר בצורת פוד שחוקם. 240 שקלים ל-30 א.ד. סואלס.

זכרים את "אמור אמור" של קשרל? במהחורת הקיץ שלו יש גומים של פרחים ופירות טרופיים, וגם ריחות של אסמלית אחמה, מנודינה, פרח אדמונית ואורפודאה 340 שקלים ל-50 מ"ל.



"בגנה ריפבליק" הוא מותג בינלאומי ספרסם שעד זה לא חדר לארץ. בימים אלה עומדת לו חברת סטוביץ השקה עולמית עם 7 בשמים חדשים, במתג הנקרא DISCOVERY COLLECTION (קולקציית התגלית). סחור ב-4 בשמים למיני 3-1 לגברים הנתונים בקופסאות עץ יקרות מעולות או זוויתות, נימד בולט לאריות הקטנות המקבלות מעולם הבישום. גם שמות הבשמים מקוריים: אבן בהט (אלכסטר), אבן ירק, עץ סיסם (חומר), צפחה, עץ אמו או קרדוק (עור מישן) וקר ביותר). 369 שקלים ל-50 מ"ל. במקביל לריסקור קלקטן משיקה בגנה ריפבליק את הסדרה הקלאסית שלה "למגיס" משנת 1995. 252 שקלים ל-50 מ"ל.



קיצ אומגה בעיר דוד



הילדים שלא נשלחו למחנה הראשון של קייטנות הקיץ, האים כנס קציני הדי וביחד שלהם? - שלבו ביולי בלטרדה, וסעו אתם לעיר דוד. יש שם עכשוו אטרקציות לכל המשפחה כמו טיולי רינגרים בדר הדתים, מדר החבלים הגדול בארץ (120 מטרים), החתנה את גיא בכ הדגים, מתאים לילדים מגיל 7, שעשועי אמנה סחרי מים ותוך כדי כך, מפגש עם הזדה העבר של יחדלים בינד דוד, די אבשלום, בריכת השילות, ארכיאולוגיה, היסטוריה, הודת, ציבות, חלציות, כל כך הרבה תכנים שהילדים קלטים בצורה הקלה ותכונה ביותר, בלי שיעור פונטאל, בלי שיעורי בית, בלי משגים וכלי הלחץ של הישנים המספקים. מומלץ יותר מכל קייטנה. החבר'ה של עיר דוד מציעים למשפחות במהלך יולי-אוגוסט גם סיור מסיקלי במדרד הר הדתים הגמטן שלוש שעות, פעילות ארכיאולוגית בן לאומי עמק צורים (סינן העפר הק חם, שמקווד במבנים על הר הבית), סיור בין מערות קבורה בנות אלפים שנה, סיור מודרך על רכס המטואר דוד-נגלגל בשיילת שרונה וטיילת גולדמן (הנהיגה בכלי מגיל 18), קפהרעונה אודיסודר של שלוש שעות בנקבת חוקיה ועוד הרבה. מומלץ כבר אמרת?