



בושם גברים 2: דווידוף

"מים צוננים-טריים כשלג" (cool Water Man Ice Fresh), זה שמו של הבושם החדש שמייעד המותג דווידוף לגברים. יש בריח הזה קוקטייל של לימון, מנדרינה, אשכולית, בויליקום, מרווה וצמח ערער. מומלץ לשמור את בקבוק הבושם במקפיא. 149 שקלים ל-125 מ"ל מחיר השקה.



בושם גברים 1: קיילי מינוג

מספר הבשמים החדשים היוצאים מדי עונה לגברים, לא נופל ממספרם של בשמי הנשים. אחד מאלה הוא בושם הגברים הראשון של קיילי מינוג: INVERSE. שילוב של לבנדר, הל, כוסברה, פלפל, קינמון, כוכב אניס, אגוז מוסקט ועוד. כ-330 שקלים ל-50 מ"ל ברשת סופר פארם בלבד.

צרכנות



נעמי גוטקינד-גולן

גלידה? כן, לאכול



להציע גלידה כזו. ואגב, בקיץ ניתן לשלב בתפריט של הילדים לסירוגין גלידה במקום מנת חלב. האם בגלידה צמחית יש פחות קלוריות? "לאו דווקא. בניגוד למקובל, היא עלולה להכיל כמות דומה מאוד של קלוריות כמו גלידת שמנת כי יש בה שומן צמחי". וגלידת פירות לא חלבית? "היא אכן מכילה פחות שומן מגלידה חלבית, אך תכולת הקלוריות שבה יכולה להיות דומה לגלידת שמנת עקב כמויות סוכר גבוהה יותר".



מה דעתך על הגלידות הדיאטטיות? "אם מדובר במופחתות שומן, כלומר אחוז השומן נמוך מ-5%, מדובר בגלידה דיאטטית בהחלט. קיימות בשוק גם גלידות המכילות ממתיק מלאכותי והן מעוטות קלוריות באופן משמעותי".

איך עושים השוואה קלורית בין הגלידות? "ניקח כמדד שלנו חצי כוס גלידה או 100 גרם של מוצר. בגלידת שמנת יש בכמות כזו 192 קלוריות. בגלידת פרי לא חלבית: 150 קלוריות. בגלידה עם 3% שומן, כלומר מופחתת שומן, יש 130 קלוריות. ובגלידות דיאט עם ממתקים מלאכותיים: 55 קלוריות. מצד שני, כאשר בוחנים ערכים אחרים, כמו סידן למשל, הרי שב-100 גרם גלידת שמנת יש עריך הנמדד בספרה 146 ואילו בגלידות הדיאט רק 45 ובגלידות פירות לא חלביות, אפס סידן. פחמימות לעומת זאת יש בגלידת הפרי 30, ובגלידת שמנת רק 21".

או לסיכום לאכול או לא לאכול גלידה? "בהחלט לאכול. אבל במידה, שזה אומר פעמיים שלוש בשבוע. רצוי כארוחת ביניים ולא כקינוח לסעודה. רצוי גם לגוון ולא להיצמד לסוג אחד בלבד. להעדיף בדרך כלל את

מתים על גלידה, אבל חוששים מהקלוריות או מה? סוכר? מירית קרקובסקי, דיאטנית קלינית ממל"ב, המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר מקבוצת אסיה, התנדבה לנפץ את המיתוסים השונים אודות המרענן הרשמי של הקיץ. ותחילה קצת היסטוריה: הסינים הקדמונים היו הראשונים שהמציאו את המעדן המתוק והקר. הנוסע האיטלקי הנודע מרקו פולו, הגיע לסין הקיסרית, טעם, התלהב, והזר הביתה עם הידע של הכנת גלידה, אותה העביר לבני ארצו. האיטלקים כינו את ההמצאה ג'לטו, והשאר היסטוריה. מאז ועד היום לא שכחה התלהבותה של האנושות מן ההמצאה, שאומרים עליה כי היא מסוגלת גם "לקרר את ההרגשה", כלומר להרגיע נפש סוערת. במקביל, יש ריבוי כמעט אינסוף פי של חידושים בתחום: גלידת שמנת, גלידה צמחית, גלידה מופחתת סוכר, גלידה על בסיס פירות, שלגונים, ארטקים, חטיפים קפואים, קסטות ומה לא.

בגלידות על בסיס חלב יש חלב מרוכז ללא שומן, שמנת, אבקת חלב וחומרי צבע והמתקה. האם גלידת שמנת "פחות בריאה"? לאו דווקא, אומרת מירית קרקובסקי, מדובר במזון בעל ערך תזונתי גבוה המספק חלבון באיכות גבוהה, סידן ומינרלים חיוניים כמו ויטמין B2. ולמי שמתקשה לאכול מגוון ועשיר בימים חמים, כמו ילדים או קשישים, חשוב



עושים שוק

אורגני ב"תחנה"



שמטרתם ללמד את הציבור שיטות של חסכון במים ובחשמל, איך מנצלים נכון אנרגיה, איך ממחזרים ואיך שומרים על איכות הסביבה בה אנו חיים. אגב, קרניים מהסביבה יכולים לקבל את הקנינות בכיתם באמצעות שליחים "ירוקים": חברת שליחיות על אופניים!

גני "הרדוף". בפעם הראשונה יכולה התנועה האורגנית להציע לעם ישראל קניות לשבת על טהרת מוצריה, ולהציג את המגוון המרשים הקיים כבר בארץ: ירקות ופירות, מוצרי חלב, לחמים ומאפים, שמנים, זיתים, ריבות, ועוגות, קטניות, תבלינים, תבשירי קוסמטיקה טבעית ועוד.

בצמוד לדוכני השוק פתחו דוכן גם חברות המתמחות במוצרים אקולוגיים



ילדים

פתחו את הים (והבריכה)

נזכרתי בבדיחה של "הגשש החיזור" במערכון "סוגרים את הים", כאשר אחד מזאטוטי המשפחה שאל השבוע במלוא הרצינות והתמימות: "פתחו כבר את הים השנה"? אז גם אם בשבילו הים והבריכה ייפתחו רק בעוד כחודש, עם פרוץ "החופש הגדול", אנחנו יכולים כבר עכשיו להצטייד בפק"ל הנלווה. למשל סט האביזרים המשווק ברשת כפר השעשועים לילדים חובבי מים, עם כדור מתנפח ומצופים, המתקפלים ונכני סים לעגלת טרולי מצוידת בגלגלים וידידת נשיאה. כ-60 שקלים.



כפכפי האצבע מגומי של חברת פפאיה של מרות משקלם הקל מצוידים ברצועת גומי עבה החובקת את הרגל, כך שהריצה בהם בטיחותית יותר. מידות: 28-21 מחיר: 39 שקלים. מסנן הקרינה של "אווו", יבוא מצרפת, עם מקדם הגנה 50, המתאים גם לילדים בעלי עור רגיש, בהיר ונוטה להישרף ולתינוקות מגיל חצי שנה, המכיל מסנני קרינה אורגניים ומינרלים, ומעניק הגנה מפני קרינת UVA ו-UVB. חבל רק שהוא יקר: כ-160 שקלים ל-100 מ"ל.



וקרם הפנים מסנן הקרינה של "ד"ר פישר" עם מקדם הגנה מספר 45, בריח מלון, המיועד לילדים, בסדרת אולטראסול קידס שגם הוא אפקטיבי לקרינת UVB&UVA/UVB ובעל עמידות גבוהה בזיעה ובמים לפי תקן ה-FDA האמריקאי. כ-55 שקלים ל-50 מ"ל.

ואם נסיעה לים לא מתאימה לתוכניות שלכם, הייתי מצטיידת בבריכות השחייה והסירות המתנפחות של בית פייסטה, בערכה הכוללת חומרים לצביעה בתוך הבריכה ומדבקות רב פעמיות להדבקה על הבריכה. החברה מייבאת גם גלגל הליכון לתינוקות, בריכת פעוטות עם פרח מתז מים או בתוספת גגון מצל, סירה בצורה של צוללת ועוד. 80-100 שקלים.

