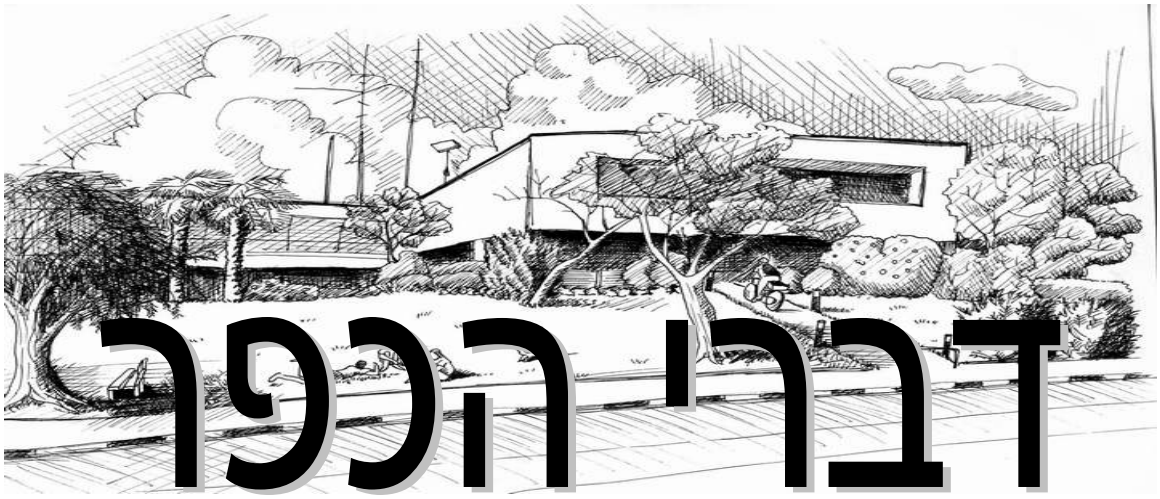


דברי הכפר

רובנו הגדול

מילים: אבי גרייניק

רובנו הגדול באיזושהי מידה
חיים ת'חיים בתחושת הכבידה
מחלקים עתותנו בין טוב ובין רע
חיים את חיינו באין ברירה

רובנו הגדול חדשות לבקרים
ממגנט את עצמו למסך השקרים
חשוב לו לאדם שייך להיות אל הסגל
לשחות מעורב במיץ של הזבל

רובנו הגדול לא נחלץ מהפקק
גם כשיישב בביתו הממוזג
בוהה באישה היא בוהה בגבר
יש כבר כמה ילדים אז יהיה בסדר

מה מבשר לי יום המחר
כמה עולה להיות מאושר
אולי אני צריך שינוי גדול
או שאולי אצא לחופש זה יפתור את הכל

רובנו הגדול באיזושהי מידה...

יש בגלוי ויש את שבסתר
תלוי באדם ובאופיו וביתר
אבל בבסיסו של דבר העיקר
שואף האדם להיות מאושר.

גיליון מס' 2026 *י' בכסליו תשס"ז *1 בדצמבר

כפר הנשיא * עלון פנימי

sachlav@kfar-hanassi.org il.

ימי הולדת

3.12 גשם כמרן (נכד ארנולד)

4.12 מעין פלמה
אברי גליק

5.12 מרים כהן
מעין מסר
רועי-דן זאבי (נין נ. אלמן)

6.12 גאיה סלע (נכדה)
בר המאירי
בת-אל רוזנקרנץ
אלמוג כהן-ישר (נכדה-רחמני)

7.12 אלון-דוד הוניג (נכד ב. לוי)

8.12 איבן לוין
עידית גלוק

9.12 שגיא כץ
פרי פינק
אנה מרקוסון (נכדה)
נווה-שלום כמרן (נכד-ארנולד)

ימי נישואין

6/12 קרן ודוד ארנברג
עיינה ועמיחי יוגב

נזכור

יז	בכסלו תשמ"ו	30.11.85	גב' הרטה וינטר
יט	בכסלו תשל"ז	11.12.76	לואיזה נתן
יט	בכסלו תשנ"ט	8.12.98	אנג'י קוניגס

פירורי נוב' 06

בשעה שמחזור נוב' 06 עולה על מדיו ומתחיל את ספירת הפז"מ, התגייסנו גם אנחנו. עלינו על מקלדת ותוכנת ward לטובת ליקוט מקבץ פירורים עבורכם. חודש נובמבר לא פשוט עבר על כוחותינו, הגשם היחיד היה מטר הקסאמים הבלתי פוסק שיורד על יישובי הדרום, ואשליית "הפסקת האש" שוב מתנגנת בחלל. בעוד על מזג האוויר אפשר בעיקר לדבר אך לא לעשות הרבה, הרי שבמדינאות כדאי לעשות הרבה ולדבר פחות, אבל נראה שלהגיע להפסקת אש בין רה"מ לבין שר הביטחון יותר מסובך מכל דבר אחר. כך שלצערנו אזעקת ,הצבע האדום" עוד תשמע במקומותינו לפני שהיונה עם עלה הזית תמצא מקום לנוח.

בעידן שתוכניות הכוחות העל-טבעיים זוללות שיאי רייטינג מידי ערב היה נחמד אולי שגם אצלנו יתרחשו כמה תופעות, שכרגע לפחות נראות לא מהעולם הזה.
איך לדעתכם היו מתקבלים אצלנו הפירורים הבאים:
מאות משפחות מתמודדות על המגרשים האחרונים בשלב ד' של השכונה הקהילתית...
הבנקים הודיעו שהתגלתה טעות מחשב ומתברר שהם חייבים לנו כסף ולא אנחנו להם...
חברות טויוטה ומרצדס מתחרות ביניהן על הזכות להחליף את הרכב שנפגע בתאונה...
הגזבר של כפר הנשיא הציע לארקדי גאידמק עזרה בקשיי הנזילות אליהם נקלע לאחרונה...
במרכולית החליטו על מבצע השוואת מחירים לרשתות השיווק השונות...
מפעל הבונים החליט לחלק בונוס ודבידנט לבעלי המניות...
כנראה שגם מהיורש של אורי גלר לא נשמע את הבשורות הללו, וחבל.

בינתיים נחזור למציאות שלנו:

כיתת "**תבור**" החלה את פעילויות שנת בר המצווה. לאחר שפתרו כתב חידה שהוביל אותם למפגש באתרים שונים במשק עם וותיקי ומקימי הקיבוץ לשמוע את סיפורם. נפגשנו במועדון לחתימה על מגילת בר המצווה ולארוחה טעימה (איך לא???) שהכינו ההורים, ותקווה גדולה להמשך מוצלח ומהנה לבני ובנות המצווה.

חודש הבריאות שארגנה ועדת הבריאות בהצלחה גדולה מגיע לסיומו. בערב שישי האחרון צחקנו עד דמעות, במופע של **שרה שמיר** שהיטיבה להעביר את המסר ש**צחוק טוב לבריאות.** נקוה שהמסר נקלט ושנהייה בריאים.
ושוב תודה למארגנים ולמשתתפים.

טיסות נכנסות:
אבנר מרום הגיע לחופשת מולדת מאפריקה אחרי היעדרות ארוכה של מספר חודשים ומלחמה אחת. הוא נראה שזוף, מרוצה, וכך כנראה גם איילת.

טיסות יוצאות:

ארווין קנטור וחנה נוסעים בכיוון ההפוך לדרום אפריקה לביקור וטיול, שם יפגשו קיץ אמיתי ולא כזה שנפל עלינו באמצע נובמבר. שיהיה בכיף. בינתיים יחליף **יאסו** את **ארווין** במרכולית.

לוטן מזרחי יוצא במסגרת משלחת צה"ל למסע בפולין, שם יזכה גם לנגן במחנות הריכוז. צפויה לו בהחלט חוויה מרגשת ובלתי שגרתית.
אגב המסע לפולין, עדיין לא שמענו חוויות מבני הי"ב שחזרו לא מזמן ממסעם לשם. כשנשמע נשמח להעביר את החוויות גם לכם.

בלי להרגיש חגגה **יפעת וייסבקר** 40 חורפים והיא מרשה לנו להגיד את זה. חייבים לציין שההספק ב-40 השנה הראשונות היה לא רע טפו טפו... המשפחה העליזה חגגה את האירוע ברוב עם. שיהיה במזל טוב. בנות כיתת "**היובל**" יחגגו את האירוע בערב של בלט וקפה ושוב מזל טוב.

דויד דיבון ממשיך לתקן אופניים ואפשר לפנות אליו ולקבל שירות טוב ומסור.

בבית הספר "מבוא גליל" שוב יציגו ילדי כיתה ה' את המחזה של **נתן אלתרמן** – "**זה היה בחנוכה**" זו מסורת ארוכת שנים של בית הספר וכרגיל מי שלא יבוא – יפסיד!

אל אל הפועל – קבוצת הפועל חולתה שמורכבת ברובה מילדי כפר הנשיא דווקא, חוזרת לשחק ולהתאמן באולם המשופץ. בינתיים הם במקום הראשון בליגה.

ועדת בנים וחברי גרעין "**צבר**" שעדיין לא התגייסו, יצאו לערב כיף בחמת גדר. היה מוצלח מאוד.

בני הנעורים מצידם יצאו לטייל במסגרת המועצה לנחל עמוד. גם הם מוסרים על טיול מהנה.

בכפר בלום במסגרת "קפה ולעניין" לנוער, נערך מפגש והרצאה של קטן קומה – **אהרון** – שמופיע עכשיו בסדרת הטלוויזיה "**החברים של נאור**",
שסיפר בצורה מאלפת על החיים בגובה נמוך מאוד.

גן "רימון" קיבלו מחשב חדש. תתחדשו!!!

"הפועל גליל עליון" לא מפסיקה בינתיים להפסיד. נקווה לטוב.

זהו חברים להפעם.
נתפלל לגשם ולשקט, שיעבור לכם הכול ממול. לא לשכוח לנסות ולעשות לפחות מעשה אחד טוב ביום, ותראו שיהיה בסדר.

שבת שלום
אבי דורית אביב גליל בת-אל גולן ליהי וכרמל רוזנקרנץ וכמובן גם דניאל

הפסקת חשמל

ביום ו', 8/12/06 נבצע עבודת אחזקה של מערכת מתח גבוה בקיבוץ ובמפעל, לכן תהיה הפסקת חשמל כללית בין השעות 07:00 עד 14:00.

פרטים אצל ג'סון

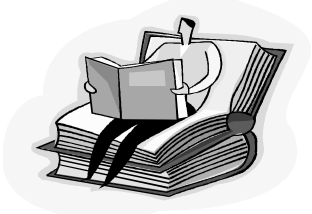
הודעה מהנוי

ביום ראשון נתחיל בדילול וכריתת עצים מסוכנים ברחבי הקיבוץ.
נאלץ לסגור כבישים פנימיים כדי לא לסכן את הציבור.
אנא קבלו זאת בהבנה

ג'קי עמר

החוג לספרות בתקופת החורף

על פי בקשת המשתתפים, אנו עתידים לעסוק בעיקר בסיפורים קצרים מן הספרות העברית.
נפגש פעם בשבועיים בימי א' בשעה 17:00 ב"מפגש" בתאריכים: 3.12.06, 17.12.06, 31.12.06, 28.1.07, 25.2.07, 11.3.07, 25.3.07 {אחרי מועד זה נראה איך ממשיכים}.



להתראות
תמר וולפין

חודש הבריאות

חודש בריאות הנה כבר מסתיים
והרי לכם מדגם של תגובות מן השטח.

*היה טוב, היה מאלף,
*ה"טעימות" היו טובות וחבל שלא הגיעו יותר חברים.
*חבל שלא הגיעו יותר צעירים להרצאות.
*בעד שיהיה חודש כזה כל שנה כדי שיכנס למודעות הציבור והצעירים בעיקר.
*רעיון מדידות לחץ הדם היה מעולה.
*יניתה היתה מאוד טובה. נתנה תרגילים ועצות לחיים בריאים.
*הצחוק יפה לבריאות – השתכנעתי.
*המאמרים ב'דברי' בנושאי הספורט והתזונה מאוד תרמו לי.

- לפניכם עוד מאמר מיובא בנושא תזונה, בתקווה שכולנו נישאר בריאים בגוף ובנפש, עם המון חיוכים - עוד הרבה שנים.
-
- שושנה שרקי

3 תפריטי דיאטה לימים הקרים ועל מה צריך להקפיד כדי לאכול נכון ובריא

החורף בקושי התחיל והספקתם להעלות קילוגרמים עודפים למשקלכם? **כן, החורף הוא אחד המוקשים הגדולים ביותר שקמו לדיאטה - הקור דוחף גורם לנו להאביס את עצמנו עם כל מה שאסור. החלטה אחת יכולה לשנות את זה ושלושת מתכוני הדיאטה המצורפים יעזרו לכם לעמוד במשימה.**
הדרך הבטוחה והבריאה ביותר לרדת במשקל היא באמצעות ירידה איטית וקבועה של חצי קילו עד קילו אחד בשבוע. כל ירידה מהירה יותר עשויה לגרום לנו לאבד שרירים במקום שומנים, ולסכן אותנו בהיווצרות אבנים בכיס המרה וחסרים בוויטמינים חיוניים.

וזה קל לחישוב - קילוגרם שומן גוף מכיל כ-7,000 קלוריות. לפיכך, אם ניצור הפסד שבועי של 7,000 קלוריות באמצעות דיאטה, ספורט או שניהם - אנחנו צפויים לאבד קילו אחד במשקל מדי שבוע.

מומלץ לאכול מזון מגוון, הכולל לחם ופסטה מחיטה מלאה, אורז מלא ודגנים נוספים, וחמש מנות פירות וירקות ליום.

כחלק משגרת החיים החשובה לשמירה על המשקל, מומלץ לבצע לפחות 30 דקות פעילות ליום במרבית ימות השבוע. תמיד שווה להעלות את תדירות ותכיפות האימון הגופני על פני הורדת הקלוריות בניסיון להפחית במשקל בטווח הארוך, ולמעשה

הפחתה קבועה במשקל לאורך זמן קשה עד בלתי אפשרית אם לא מעלים את מינון האימון הגופני.

שלושה תפריטים להתחלה קלה ונעימה

שלושת התפריטים מאוזנים מבחינת אבות המזון, והם מורכבים בממוצע מ-50% פחמימות, קצת פחות מ-30% שומנים, והיתר – חלבונים. התפריטים מיועדים רק למבוגרים בריאים שלא סובלים ממחלות כרוניות כמו סוכרת או מחלת כליות.

בהמשך, יש כמובן צורך לשנות את התפריט על מנת לגוון, וכמובן להתייעץ עם דיאטנית, כדי שתתאים את התפריט להעדפותיכם הקולינריות. אגב, לסדר הארוחות המוצע כאן אין כל חשיבות, וניתן לשנות אותו. והעיקר – שיהיה הרבה בהצלחה.

תפריט ראשון: 1,200 קלוריות

- **בוקר:** 2 פרוסות לחם קל, כף גבינה לבנה 5%, ירק
- **ביניים:** פרי
- **צהריים:** חזה עוף מוקפץ או עשוי במחבת טפלון (כ-150 גר'), ירקות מבושלים
- **ביניים:** 2 פתי בר או פרי
- **ערב:** 2 פרוסות לחם קל, ביצה, כ-50 גר' גבינה לבנה 5% (כ-2 כפות), סלט ירקות
- **במשך הערב:** כוס גלידה דיאט

תפריט שני: 1,400 קלוריות

- **בוקר:** גביע יוגורט 3% + 2 כפות גרנולה
- **ביניים:** פרי
- **צהריים:** צלחת ספגטי + רוטב עגבניות (כ-250 גר')
- **ביניים:** גביע יוגורט פירות 3%
- **ערב:** 2 פרוסות לחם קל, פרוסה גבינה צהובה 9% (אפשר להכין טוסט), 5 זיתים וסלט ירקות
- **במשך הערב:** פרוסת לחם קל עם כף טחינה ופרוסת נקניק פסטרמה

תפריט שלישי: 1,600 קלוריות

- **בוקר:** לחמניה קטנה עם 2 כפות טונה בשמן (לסחוט את השמן לפני), מלפפון חמוץ
- **ביניים:** פרי
- **צהריים:** 2-3 קציצות בשר קטנות, 6 כפות אורז לבן מבושל (בערך ספל), ירקות מבושלים או סלט ירקות + כפית שמן זית
- **ביניים:** חטיף אנרגיה או שקית במבה קטנה
- **ערב:** ספל מרק אפונה, 2 פרוסות לחם קל
- **במשך הערב:** מעדן דיאט ופרי.

הכותבת היא דיאטנית קלינית, שנותנת טיפולים אישיים ומנחה סדנאות להרזייה במסגרת מלב"י – המרכז לטיפול בהשמנת יתר.

טיפים נוספים

- **שתו:** הקפידו לשתות 8-10 כוסות ביום. מה לשתות? כל דבר שמכיל מים ואינו מכיל סוכר: מים, מים מינרליים, משקאות דיאט, תה ללא סוכר. שתייה מרובה משפרת את מצב העור, את מראהו ואת האלסטיות שלו, מקטינה את הקמטים וגורמת לעור להיות קורן וזוהר.

- **הקפידו על ירידה הדרגתית במשקל:** ככל שהירידה איטית יותר, כך העור ייפגע פחות. אל תיחפזו, השילו את הקילוגרמים לאט אך בהתמדה.
- **מניעת דלקת:** יש השערה שהזדקנות העור קשורה לתהליך דלקתי בגוף שנגרם ממזונות כמו המבורגר מבשר שמן וצ'יפס. לעומתם יש מזונות שמונעים דלקת, כמו שמן זית, ירקות, פחמימות מורכבות ושמן דגים. אכילתם עשויה לשפר את מצב העור, להאט את הזדקנותו ולהפחית היווצרות קמטים. צרכו דגים שמנים ממים קרים (סלמון, פורל, מקרל ועוד) המכילים אומגה 3, המונעת דלקת ועשויה לשפר את מצב העור.

- **הימנעו מדיאטות יו-יו:** גם עליות וירידות תכופות במשקל פוגעות באלסטיות של העור וגורמות להזדקנותו המוקדמת ולהופעת סימני מתיחה וקמטים.

- ה**פסיקו לעשן:** עישון מזרז היווצרות רדיקלים חופשיים, הפוגעים בעור וגורמים להזדקנותו.

- **הקפידו על שעות שינה:** שנו לפחות 7-8 שעות בלילה. מנוחה משפרת את מצב הגוף כולו ובמיוחד את איכות העור. לא סתם קוראים לזה שנת יופי.

- **אכלו ירקות בשפע:** ירקות מכילים פיטוכימיקלים, ויטמין C ובטא קרוטן, שמנטרלים את הרדיקלים החופשיים המזיקים לעור. כל הירקות מומלצים, ובעיקר הצבעוניים – אדומים וצהובים. ירקות כתומים וירוקים כהים מכילים בטא קרוטן: גזר, דלעת, תרד, פלפלים. ויטמין C מצוי בעגבניות, פלפלים וכרוב.

- **אכלו פחמימות עשירות בסיבים:** לחם מחיטה מלאה, נבטי חיטה, גריסים לסוגיהם, קטניות מיובשות וכדומה. פחמימות אלה מכילות ויטמינים מקבוצה B , החיוניים לריפוי העור ולאלסטיות שלו.

- **הוסיפו שמן:** אכלו כל יום 3-4 כפיות שמן זית או קנולה, החשובים לתחזוקת העור. אך אל תשכחו שעודף שומן, במיוחד רווי (מן החי), מזיק לעור, וגם לדיאטה.

- **תוספי מזון:** לעיתים יש צורך בנטילת ויטמינים ומינרלים, לפי ייעוץ של דיאטנית קלינית.

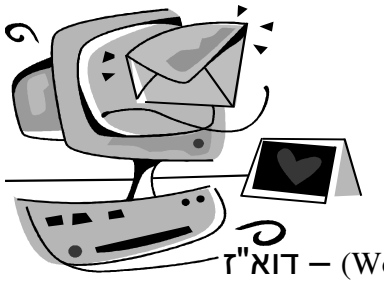
תה ירוק
המשקה הסיני הלאומי הוכח מחקרית כמסייע בהרזיה. התמצית האתנולית שבו מעכבת ספיגת שומנים ומאיצה את קצב חילוף החומרים – שתי פעולות התורמות להרזיה.

סטיוויה
מוטב להשתמש בסטיוויה במקום בסוכר רגיל. זהו צמח דרום אמריקאי בעל עלים מתוקים, מתוק פי 30 מסוכר, ובעל ערך קלורי אפסי. זהו ממתיק בריא וטבעי הנמכר בחנויות הטבע כנוזל. חמש טיפות משולות לכפית סוכר במתיקותן. הסטיוויה טובה

גם לעייפות (נפשית או פיזית), מהרמנת (הורמון) את מערכת העיכול ומווסתת את לחץ הדם.

המנעו משתייה מרובה מדי של קפה
צריכה עודפת של קפה עלולה לגרום להתקפי חרדה, דופק מואץ, חוסר שקט נפשי והתכווציות לא רצוניות. שכיחות תסמונת הרעלת הקפאין ("קפאיניזם") עולה בישראל. לא יכולים בלי? אל תשתו יותר משלוש כוסות ביום.

שושנה ש.



דואר זבל והמלחמה בו

אנחנו עדים לתופעה הולכת וגוברת של WWJ (World-Wide-Junk) – דוא"ז בעברית, והתופעה חמורה עד כדי סתימת אזורי אינטרנט שלמים ברחבי העולם. בעקבות כך פותחו שיטות שונות של לוחמת-נגד. במסגרת זו אני מכניס את המערכת שלנו למגננה חדשה ע"י רכישת סינון דואר שהינה המילה האחרונה בתחום זה. (המערכת יודעת לסנן דואר זבל המועבר בתמונות שזו המילה האחרונה של ה"זבלנים")
המערכת תתחיל לעבוד בנובמבר ותופעל בחינם עד סוף החודש. לאחר מכן ההשתתפות תמומן ע"י חיוב חודשי של 2$ לחודש למשתמש (למי שייבחר להמשיך בסינון).

פרטים:-
סינון הדואר יתבצע ע"י עצירת דואר שנחשב לזבל ושמירתו למשך 8 ימים בהסגר. לאחר 8 ימים ימחק דבר הדואר לצמיתות.
אפשרויות השליטה של משתמש הקצה הן:

1. לסמוך על המערכת ואז יקבל המשתמש דואר "נקי" על פי שיקולי תוכנת הסינון.
2. ניתן לבקש רשימה של כל הדואר שנחסם. הרשימה תשלח 3 פעמים ביום.
3. בעזרת רשימת הדואר החסום ניתן יהיה לראות מה באמת נחסם וגם לשחרר מכתב שמבחינתנו אינו זבל. כלומר יש כאן אפשרות שליטה במחיר של קבלת עד 3 הודעות ביום.

בחודש נובמבר יוכנסו כל המשתמשים לתכנית הסינון החדשה ללא דווח מי שירצה דווח יומי על חסימות כולל אפשרות שחרור דואר מתבקש להודיע לי כבר עכשיו בדואר האלקטרוני או בתיבת הדואר הקולי 4777. בהודעה הקולית יש לציין את כתובת הדואר האלקטרוני (שכולל בתוכו את שם המשתמש)

עם סיום תקופת הנסיון בנובמבר יוכל כל משתמש לבחור להמשיך בסינון תמורת תשלום חודשי.
מי שאינו מעוניין, יוסר מהרשימה ויעבור חזרה למערכת העכשווית.

חשוב!
מדובר אך ורק על מי שמנוי ב**דומיין** שלנו וזאת יודעים על פי כתובת הדואר האלקטרוני. לדוגמה במקרה של כתובת **my_name@kfar-hanassi.org.il** ,
my_name הינו שם המשתמש
ואילו **kfar-hanassi.org.il** הוא שם הדומיין שלנו.

מי שאינו מעוניין להיכנס להסדר זה אפילו בנובמבר – נא להודיע לי מיידית!!

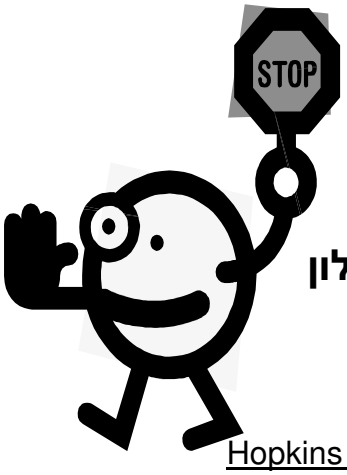
שאלות בנושא ניתן ורצוי להפנות אלי
בברכה - דוד אלמן
(הארגון לשמירה על נקיון המדיה הדיגיטאלית - נשמע לא רע, נכון?)

חדר כושר

נוסף מכשיר חדש-
הליכון אליפטי אלקטרוני חדש!
המון תודה לסילביה ויוסי ליפה
על תרומתם לחדר כושר.
עוד סיבה לצרוב את הקלוריות החוצה.

חדר הכושר מחפש אחראי, עדיף עם רקע בעניין.
לפנות לבעז.

נ.ב. הידעתם:
- לחשוב חיובי זה הכי טוב לבריאות!
- איך לא לדמוע כשחותכים בצל ?? יש למלא מים בפה ולשמור אותם בפה עד שמסיימים לחתוך הבצל. - (אשמח לדעת אם זה עובד).



אזהרה

אסור, א ס ו ר, א ס ו ר, להשתמש בשקיות ניילון ובפלסטיק במיקרוגל – לא בקופסאות ואפילו לא בכיסוי שמונע מהמיקרו להתלכלך!

ואסור גם להקפיא מים בבקבוקי פלסטיק!!!!!!!!

כדאי שתקראו! חדשות על סרטן מבי"ח ג'ון הופקינס Hopkins John

בי"ח ג'ון הופקינס הוציא לאחרונה חוזר בנושא זה. המידע מופץ במרכז הצבאי הרפואי ולטר רייד - Reed Walter .

כימיקלי דיוקסין Dioxin גורמים לסרטן במיוחד סרטן השד.

כימיקלי דיוקסין הנם רעילים מאד לתאי גופנו.

אין להקפיא בקבוקי פלסטיק מלאים מים כי זה משחרר את הדיוקסין מהפלסטיק.

ד"ר אדוארד פוז'ימוטו,(Fujimoto Edward), מנהל תכנית לשיפור איכות חיים Wellness בבי"ח קאסל, התראיין בתכנית טלוויזיה, כדי להסביר סכנה בריאותית זו. הוא דיבר על דיוקסינים וכמה הם מזיקים לנו.

לדבריו: אסור לנו לחמם את האוכל במיקרוגל בתוך מכלים פלסטיים. ובמיוחד לא אוכל המכיל שומן. מכיוון שהצירוף של שומן, חום גבוה, ופלסטיק משחרר דיוקסין לתוך האוכל ולבסוף לתוך תאי הגוף.

במקום זאת, הוא ממליץ להשתמש בזכוכית, כדוגמת Ware Corning או מכלים קרמיים לחימום חוזר של אוכל. מקבלים אותן התוצאות, רק בלי הדיוקסינים. לכן דברים כמו מאכלי TV " וכ"ו, צריך להוציא מהאריזה המקורית, ולחמם בכלי אחר.

נייר איננו רע, אבל איננו יודעים מה הנייר מכיל. פשוט בטוח יותר להשתמש בזכוכית מחוסמת, כדוגמת Ware Corning וכ"ו הוא הזכיר שלפני זמן מה, חלק ממסעדות המזון המהיר עברו ממכלי קלקר לנייר. בעיית הדיוקסין הייתה אחת הסיבות.

כמו כן ציין שעטיפת סארן (Saran) מסוכנת באותה מידה כשהיא מכסה אוכל לבישול במיקרוגל.

בעת בישול האוכל, החום הגבוה גורם לטוקסינים רעילים להינמס מתוך המעטף הפלסטי, ולטפטף לתוך האוכל.

מומלץ במקום זאת לכסות האוכל במגבת נייר. מומלץ להעביר מאמר זה למשפחה, ידידים - ולכל מי שחשוב בחייכם !!

העתיקה לבריאות כולנו: ש.שרקי