



לקט עיתונות אפריל 2012



סוף השבוע
החדשות 2

---

Share
 Recommend
9

0 | 2022

## חדשות סוף השבוע - 31.3.2012

ברגע האחרון - מחיר הדלק לשיא של כל הזמנים, אך העלייה תהיה מתונה יותר, צעיר בן 18 ודרס למוות בתום קטטה בפאב בצפון, מהפכת הסיורים של שר החינוך גדעון סער לחברון ועיר דוד - והביקורת עליה, וגם: ארבעה שמנים ושלוש שיטות לדיאטה: מי ירד, מי עלה ומי נשבר?

חדשות 2 | חדשות סוף השבוע, חדשות 2 | פורסם 21:48 31/03/12



המהדורה | החדשות 2

סוף השבוע | המלאה

E

... דואר נכנס - M
אפרייל
חדשות 2 - חדשות ...

# ילדים ומשפחה

## בהחלט סוגיה כבדת משקל

האם אנחנו יכולים להמשיך להניד שהילדים שלנו משמנים כי זו גנטיקה/ כי אנחנו חברת שפע/ כי כל הילדים יושבים מול הטלוויזיה ולא עושים פעילות נופנית? • כנראה שלא. חשוב שנזכור שהשמנת ילדינו היא האחראיות שלנו כהורים. ויש מה לעשות

מאת מור אטאל

### המומחים שלנו

<p>נועה בראון פסיכולוגית קלינית ורפואית</p> 	<p>פרופ' עמוס רולידר מביתיים לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים אור יהודה</p> 	<p>ד"ר טלי סיני יורר עמיר - עמותת הדיאטנים בישראל</p> 
<p>פרופ' מוריה גולן מרצה בחוג למדעי התזונה במכללה האקדמית תל חי</p> 	<p>ד"ר פנינה ורדי מנהלת מעבדה לחקר סוכרת והשמנה באוניברסיטת תל אביב</p> 	<p>שני הורביץ מאמנת חוססכת להורים וילדים</p> 

ישראל נמצאת בין עשר המדינות המובילות בעולם בשכיחות של השמנה אצל ילדים!

2.4.2012 144



## רוצים למנוע השמנה? צמצמו את זמן המסך!

לפי נתוני המועצה הלאומית לבריאות הילד בשנת "ילדים בישראל" 2010-2011 שני שלישי מהילדים בגיל 6-12 צופים בטלוויזיה לפחות 9 שעות ביום. אין נתונים על מסך הזמן בו נמצאים מול מסך המחשב, כד, כמסךני דואר מרובי מסך כגון מסך אייפד. איננו יודעים היקף ההשקעה בארצות הברית במיליון על הגבלת זמן המסך ללא יותר משעתיים ביום כדי למנוע השמנה ולשקע בלבד עבור טיפול בהשמנה.

● **מחמשים בין זמן מסך להשמנה**  
כידוע, ישיבה מול מסכים מסחית את רמת הפעילות הגופנית של הילדים, אך זה לא הכול. נמצא כי עצם הצפייה בטלוויזיה מעיד רד אכילה, כנראה כי הירגל של האכלת הילדים מניעות מול המסך לזוהיה נורם לזה לתחשיב סטנדרטי. מניעה זו חייב עם אכילה גם תחשיב לפרסומות של מנות שנים מעודות אכילה החשוב כמול כשארכלים חוד כדי צפייה במסכים משמנת הלב מוסחת מאכילה ומונעת כמורעות לתחשיב השמנה. כך עלולים לאכול כמות גדולה בהרבה כמול לשים לב.

על פי מחקרים, ככל שזמן המסך רב יותר, כך נבנה יותר המסך מן לפתח מחלות כרוניות כמו סוכרת סוג 2 ומחלות לב כבר בגיל צעיר.

צמצום זמן המסך משיג תוצאות במחקר בו הובילו את זמן המסך של ילדים על ידי התקנת מכשירים שחולטים על פעילות הטלוויזיה והמסך נכבא שחולטים צריכים מנות קלוריות הפחיתו במסך.

● **איר מפורזותם זמן המסך**  
עד כשנכלב אנחנו להתייחס כמכשירים אלה, בדרך שישאר מאור לרד בגיל את זמן המסך לפי המלצות של שעה עד ששתיים ביום. עם זאת, יש בכל זאת כמה פעולות שנוכל וכראי לנו לנקוט:

1. **מתקנים את הקשר בין אכילה למסכים:** חשוב להרגיל את הילדים כבר משלב הצעירות, שאכילה מתבצעת אך ורק על שילוח האכילה, החרים, מבנה, צריכים למסך רחבה אישית. ילדים שיראו את הדרים אכילים מול הטלוויזיה או המסך יישאו את זה.
2. **במתנתם ששנה ויבאלה לעזור:** חושב לקבוע גבולות חזונים בהם ניתן יהיה לפנות בטלוויזיה, לשבת מול המחשב או לישא באינטרנט/ אייפד ודריים ולהקנות מסך זמן עד כ-10% מהמבצעים הקיים למשל, במקום 5 שעות - לרדת ל-4.5 שעות ביום. כראי להקדיש את הזמן שהשמנה לפעילות גופנית.
3. **מציצאים את הטלוויזיה חררי הילדים:** על פי הנתנת "ילדים בישראל" 2011 יש ליותר מ-70% מבני הנעיר בגיל 18-16 טלוויזיה בחדר. מספר מחקרים שנערכו בנושא מצא קשר בין נוכחות מכשיר טלוויזיה חררי הילדים לבין סיכון מוגבר להשמנה לעומת לרדים שפוכשיר הטלוויזיה בתיים היה חררי משמנת - כי ייתכן שעצם נוכחות המכשיר בחדר הילדים מעיד על אכילה מרובה ועל היעדר בקרה של הוריים.

טובה קראוזה, דיאטנית קלינית  
© המחבר



היותה כ' הילדים לא בעונש, אין סלא שגם הם לומדים להתייחס למסמכים כאל שבר.

● **הוריים לא רק אחראים לבגיות המון:** טיכיל להיות כראי יותר או פחות אלא גם על אופן הישוי של - ובמה סוכר, שסן ומלח ויוו ב', מוסיפה ר"ר סיני. "ככל שהילד צעיר יש להוריים יותר שליטה על מה שאוא אוכל, אבל גם כקרב מתגבר, שאוכלים יותר מרוב לבית, אלה שהרגלו בגיל צעיר לצרוך מרוב בראי מרוב, כמחר בחירות בראית יותר מרוב לבית".

● **לא להרדף:** הוריים שילדו שהתגבל לאוכל בראי ירבה להשתולל עם בגאנן מרוב לבית.

● **לגם אם זה כך:** הוריים יכולים לשלוט במרירות האכילה מרוב לבית לתת פחות כמק לקיוסק, יותר לשלוח אוכלו להרדף מה כראי ומה לא כראי. המסך של הוריים צריך להיות: "אנחנו רואים קר ולבריאות של".

קובעים את הרגלי הדיאט. לא רק סוג המזון המוגש קובע, אלא גם הרגלי הציורה שלו - לגר הרגלים אחרים.

● **מקום האוכל בסדר היום המשפחתי:** אם הניתנת חמור קשורות לאוכל ויצאה למסערת, קפית ממסכים, או שנה מאשר אם בילד משפחתי כולל יציאה מהבית לטויל, למשל, אומרת כראי.

● **אוסף האכילה:** "מחקרים אחרונים הראו כי יש קשר מובהק בין מועט ארד חות משפחתי לבין השמנה ילדים", אומרים פרופ' רולירד הרודי-סרוסי. "היכול להשמנת יותר עולה כאשר יש רק שלוש או פחות ארוחות משפחתיים בשבוע. כאשר הילד אוכל לבד - רואי כשהוא מגנש מול הטלוויזיה - יש יותר סיכוי שהוא יבחר מנות לא בריאים והכל יותר על המידה".

● **שעות מסך:** אחד ההיבטים בעלי השפעה רחבה ביותר על השמנה, כך מר בר, הוא מספר שעות המסך וכן, רק להזכיר: הוריים קובעים כמה מותר, של לומר מסמכים את הגיון, החל ממוחשב וטלוויזיה חררי, וכלה באינטרנט. "מחקרים רבים מצאו כי משקל עודף ומרדף השמנה קרוב עולים ככל שמספר שעות המסך עולה", אומרים פרופ' רולירד הרודי-סרוסי. "למרות זאת, ממוצע שעות המסך השמנעי של ילדים בישראל עומד על 26 שעות בשבוע מול יממה".

● **פעילות גופנית:** "אחד ההיבטים הכי משמעותיים הוא חוסר לפעילות גופנית בבית", מוסיפה ר"ר סיני. "אם גרבת הבית כוללת פעילויות משפחתיים שיש בהן פעילות גופנית או חניגים אלה, זה עוזר למנוע השמנה".

● **הרגלי השינה:** "ילדים היום לא ישנים מספיק", אומרת ר"ר רודי. "לפני חמישים שנה ילדים היו אוכלים משהו בערב ורדלים לישון כישמנה. היום הם יישנים ומשפחה עם הוריים מול הטלוויזיה, לא רק הענינים מול הטלוויזיה נורם להשמנה עצם הוריים פעולת השינה מוגנת במערכת המעבולית, והמסך את הילד מניע יותר ובעיות השמנה ולבגיות לב".

● **מלחמים (או לא) לזושת רגשות:** הנה עוד משהו שהופך את הלב הבטן של הילד פגיעים: אכילה רגשית. "למעלה מ-70% מהמשקל העודף אצל מבוגרים וילדים נובע מאכילה רגשית", אומרת כראי. "אוכל - בעיקר האוכל המסחית והממתק - מגלח ללסוק לטווח קצר רגשות קשים שעומים, ברידות, חסכול, האכל בעצם בא להחליף כמיהה למשהו אחר: עניין, אתנה, הבאת הרענן נמה. הקפידו של ההורה הוא ללמד את הילד להתמודד עם רגשותיו הקשים ולפתור אותם לא רדד אוכל".

"המסך לכל התנוונות הוא הרצון להרגיש טוב - לחוש טוב, אהבה, תחושת ערך עצמי", אומרת חרובין. "תפקידו של ההורה להעניק את כל זה לילד לתת לו זמן, נוכחות, תשומת לב מפרגנת. ילד שסמבל את כל אלה מתוודד, לא יצטרך לפנות לאוכל לצורך נוחה ותחושה טובה. למרבה הצער, כשילד מוכה ומכוער חסכול - האוטוסט של הורים רבים הוא להשתוק אותו בעזרת אוכלו להאכיל במקום להכיל".



## כוסר

### איך למקסם את אימון השחייה שלכם

- 1. חתרו ללא אלות.** טננו חתייה ספירה סבבית לבריאה הרבה יותר מאשר שחיית חזה. אם אינכם יודעים חתייה, כדאי שתתקחו כמה שיעורים.
- 2. עזבו את המעקה.** הדבר החשוב ביותר לסיפור סבבית לבריאה ושחיית טננו היא דרך גלגל טננו שאינם משענים על מעקה הבריכה. אתם מנענים בעילת האימון. אם תלמדו להתחבב מחתח לטננו (ספיח) ולא תנעו לקוף, תגברו משמעותית את יעילות האימון.



**3. 30 דקות, 3 פעמים בשבוע.** אפשר גם פחות, אבל זהו המינימום הנדרש לאימונים יעילים.

**4. יותר בריכות, אותו זמן.** וטו לשחות כמה מטרים נוספים בכל שבוע באותו פרק זמן.

**5. צמצמו את תנועות הידיים.** בשחיית חתייה ספירה את תנועות הידיים שאתם עושים לאורך הבריכה אחת וטו למצאם אותן. בפחות תנועות גדלים טוחח התנועה והיעילות, וכך תתעייפו פחות ותוכלו לשחות יותר.

**6. קחו קרע.** מדי פעם חזקו את הידיים או הרגליים בעזרת קרע או סול.

**7. הרפו.** סימנו את האימון בשתי בריכות שחזרו רגע על הרב וכמה נשימות עמוקות.

ייעוץ מקצועי: ורד דרון, מאמנת שחייה ומנהלת ה-[www.zeva.co.il](http://www.zeva.co.il) ביחד הספר לשחייה בספר העובר זאוס ספורט.

אראלה טהרלב בן שחר



## הירון ואיבה

### העובר במצג עכוז? תיתכן סטייה בהערכת המשקל

מסר לכם בבדיקת האולטראסאונד שהעובר במצג עכוז ייתכן שהערכת המשקל שלו אינה מדויקת. כך עולה ממחקר שנערך במרכז המסואי רבין (בילינסון) על ידי ד"ר ניר מלמד, רופא בכיר במחלקה לרפואת אף ועובר בבית החולים לנשים בבילינסון, יחד עם סופר ירי יובל, מנהל חדרי לידה, ופרופ' ישראל סייג, מנהל היחידה לאולטראסאונד מילדותיו בנקודת-ב. תוצאות המחקר הנוגות כי המסואי בהערכת המשקל של עוברים במצג עכוז גדלה ב-10% בהשוואה להערכת המשקל של עוברים במצג ראש לדברי החוקרים. נראה שאחת הסיבות לכך נעשה במבנה ראשו של העובר שנמצע עכוז שונה (מאורך יותר) ממבנה ראשו של עובר במצג ראש לדבריים. שימוש במשוואות ייחודיות לעוברים במצג עכוז, שיבצע בין היתר תיקון להבדלים אלה באורת ראש העובר, עשוי לשפר את דיוק הערכת המשקל של עוברים במצג עכוז. במקרים של עובר במצג עכוז ישנה חשיבות נוספת להערכת מדויקת של משקל העובר, מכיון שעל פי המשקל המשוער יזרעו אם יש אפשרות ללידה היילה.

ד"ר ניר מלמד

## פרטים בריאה לאבחונות האינקה



ייעוץ מקצועי: לכר חדד-דגני, דיאבטיקת קלינית מומחבת, יחד פורום הילדים, עמותת העיד אראלה טהרלב בן שחר



2012 אפריל מנטה 87

בטעם חוץ-חוק

סוכר = רעל?



האנדוקרינולוג האמריקאי די"ר רוברט לוסטיג הכריז מלחמת חורמה על הסוכר, האחראי לדעתו לרוב המחלות של המאה האחרונה, וטענתיו עוררו סערה בתקשורת ובעולם התזונה והרפואה בארצות הברית. סערה בכוס תה או אמת מפחידה? בדקנו <<

יפה שירירז +







## סטיביה במטבח

4 מתכונים עם סטיביה



### מזלזל

החומרים ל-4 מנות.

- 1 ליטר יוגורט (מומלץ להשתמש ביוגורט עדין)
- בננה חתוכה לעיגולים
- 15 טיפות סטיביה
- 2 כפות גרנדלה (ראוי כא ממותקת)

### אופן ההכנה:

- ערבבו את היוגורט עם הסטיביה עד להמסה מלאה.
- הניחו שכבת פירות ומעלה שכבת יוגורט וכך הלאה.
- פזרו את הגרנדלה מעל.
- מומלץ להגיש בכלים שקופים למראה דקורטיבי.



### לימונדה טבעית

החומרים:

- 15 טיפות סטיביה
- עלי נענע או לאיזה

### אופן ההכנה:

- הוסיפו את סף הלימון וטיפות הסטיביה לים הקרים וערבבו.
- השערת הטעם הוסיפו עלי נענע או לאיזה.



### עוגת גבינה

החומרים:

- 5 ביצים
- 500 גרם גבינה לבנה
- 5% שומן
- 3 כפות קורנפלור
- 24 טיפות סטיביה

### אופן ההכנה:

- הסרידו את החלמונים מהחלבונים.
- ערבבו את כל המרכיבים, מלבד החלבונים וטיפות הסטיביה.
- הקציפו את החלבונים בכלי נפרד עד טיפות הסטיביה, קפלו את הקצף לתוך הבליחה.
- את הבליחה הסופית קקו לתבנית הקניסו לתנור שחומם מראש ל-150 מעלות, כ-45 דקות.
- הערה:** לא לשחת את התנור בזמן הקניסו! יש להשאיר את התנור בתוך התנור במשך שעתיים לאחר סיום הקניסו.



### חאפינס בננה דיאטני

החומרים:

- 3 בגנות בשלות
- 50 כפות סטיביה
- 100 גרם חמאה מומסת
- ½ כפית מלח
- 1 ביצה
- קורט קינמון לעיון

### אופן ההכנה:

- סעטו את הבגנות לניסה והוסיפו את טיפות הסטיביה.
- הוסיפו לתערובת חמאה מומסת, קמח, סודה לשתייה, מלח וביצה וערבבו לתערובת אחידה (אפשר להאפיס קניסו).
- צקו את התערובת לתבנית מאפינס שחוממת ואפו בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, כ-20 דקות עד חצי שעה (עד שקימס שנענע במרכז המאפינס יצא יבש).

איור: מרתה גרונר, סטיביה

המתכונים באדיבות חברת סטיביה, יצירת מחקר סטיביה



### ילדים מתוקים

מסקר שערך משרד הבריאות לפני כשנתיים, שלה תמונה מדויקת של צריכה עדיפת במסמכים ושיהיה מתוקה. 7.5 מנות מסמכים ו'2.5 כוסות שתייה מתוקה במוצגים ליום נערו או נערה. לפי סקר נוסף שנערך במסגרת "החוכמה בנה", חוכמת התערבות לאורח חיים בריא לילדים בני ילדים ובתי ספר, כ-40% מהילדים במר יהודו ר'אכל ליום במר הערב בדוא שותים משקאות מתוקים. בהמשך לסקר בוצעה התערבות, שכללה בניית תוכנית כוללת לתזונה ואורח חיים בריא, בעקבותיה חלה הפחתה ניכרת בצריכת המשקאות הממותקים.

יותר טוב מצריכת הסוכר הן את מנת ההשגה והן את התלותה הגברת. מחקר שפורסם ב-2009 בכתב העת American Journal of Medicine, מצא ירידה של 10% בשיעורי העלייה הגופנית מאז 1988 ועד 2006. "כיוון האבצנע המאשיפה לעבר הסוכר טיפשי בריוק כמו כיוונה לעבר השלפון כשנת 80%", מרנן אלן אירנן כבליו שלי. "בכב בתוך כמותים סבביע על פי שהעלייה בממדי ההשגנה היא בחלקה הגדול תוצאה של עלייה בצריכת העליות באופן כללי ושל הירידה בפעילות הגופנית, ולא דווקא של העלייה בסוכרים המופיעים בתזונה". "כמו רוב החוקרים, איננו מסכים עם ההתקפות המיליטנטיות, קפית הראייה, הדומיננטית מסוכר של ל'ר' לוסטיג', כותב ר'ר ריווד כיצ כבליו שלו. "הוא הממייז את היעד מעוררו נובה על פני בודר".

הטענה: הסוכר הוא לא סתם "לקוריות קרוי" כפי שטוענות רשויות הבריאות, אלא רעל המזיק לכריאות בדיוק כמו אלכוהול וסיגריות.

מה אמורים המומחים? כמו צרכת אלכוהול, גם צריכת סוכר במינונים מותנים ומוגבלת מתפרסת בריא איננה מזיקה. צריכת מינונים גבוהים וחבלת מתפרסת "דיאטת פוד" אכן עובלה לחיזק.

"בניגוד לעישון, שבו אין מקום למריתיות, ואפילו כמות קטנה מסוכנת לבריאות, הסוכר אינו מסוכן בכמות טיפוט", אמר פרופ' איתמר רן, יו"ר הפורום הישראלי למאבק בסוכרת וראש המועצה הלאומית לסוכרת. "הבעיה מתחילה רק כשצורכים כמויות גדולות. למעשה, זה נכון בנוגע לכל מרכיבי המזון. יש מעט מאוד מרכיבים תזונתיים שאם נצרוך אותם כרמה גבוהה לא יגרמו נזק. אפילו סוכרים תזונתיים, שכולנו מטליצים עליהם, עלולים בכמויות גדולות לנעוץ פגיעה של ויטמינים ומינרלים".

"על כל הכבוד לר'ר לוסטיג, אלכוהול אינו אלא מוות", מסביר גיא שלמון, דיאטן קליני. "איננו יוקחים אלכוהול כדי להתפייס. לעומת זאת, הסוכר נחוצ לקיומנו. הגלוקוז מנצב ברם שלפן, הוא החומר החי בתזונה בלעדי לטוט הסוכספ אנרגיה לשרירים שלנו".

לרבי האנדוקרינולוג ר'ר רם ויס, מהמחלקה לטבולוגיה תזונת האדם באוניברסיטה העברית בירושלים, מחקרים שנערכו ביילדים ובנובוגורים הראו ששתיית מנה אחת של משקה מתוק ביום (200/250 מ"ל) לאורך זמן מעלה את הסיכון להשגנה פי שניים. שתיית שתי מנות בכב מעלה את הסיכון פי ארבעה. "ברך העלייה בסוכר הוא תלול. ונבנו לא גורם על יכולת לעכל שתייה מתוקה, ולכן מציבת הסוכר שבה חופר מדי לשלפון, וגם המציאת שנותרת לא מייצרת שובע, מסיים ששמה לא מתרגם אותה בפעולה עיכול. בכך ר'ר לוסטיג צודק בהחלט, אבל הבעיה היא שהיא לוקה את העניין לקצינות".

אפשר בהחלט להציק את הדישה של לוסטיג למצמצם ככל האפשר בפרוקטוז המעובד המיוצג מתירס. על פי ר'ר שרר החקלאות האמריקאית 2009, בשנים 1970-2005 עלתה ומיניתו של ממתיק זה ב-387% לנפש על השבת וירדה של 38% במוניתו הסוכר הלבן. העשיית המשקאות הקלים, המזון המעובד והמאפים הן הקניניות הראשיות שלו משום שהוא זול ומתוק יותר מסוכר רגיל. עם זאת, "צריך להיזהר שלא להשליך את התינוק עם המים",

## חוקי הזהב להרדיה צעירה ובריאה

כל הטעויות התזונתיות שמתבגרות נוטות לעשות, וכל הפתרונות הנחוצים למנוע את הטעויות הללו. מדריך הרדיה שפוי



<< שגית פסטמן, 05/04/2012 הוסף תגובה שתפו בפייסבוק



אומרים שהאביב זאת התקופה הכי קלילה ורומנטית בשנה. וזה נכון, אלא שכמו שרוב הנשים יודעות – זה גם הזמן להתחיל לקלף את שנבות הבגדים ולהתמודד באומץ עם ה"צמיגים" שנצברו בחורף. בעיקר נשבימים אלה ממלאת את המסכים הפרסומות החדשה של בר רפאלי להלבשה תחתונה.

הפרסומות הזו היא ה-דוגמה למודל הבלתי אפשרי עמו מתמודדות נשים, ובמיוחד מתבגרות. לשם כך, כינסנו שתי דיאטניות בכירות: לימור טל-פוני, דיאטנית קלינית, חברה בעמותת **עמיד**, עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל, מומחית בתזונת ילדים ונוער, מנהלת המרכזים לטיפול בילדים עם עודף משקל ב"מכבי שירותי בריאות" ואורנית יונה, תזונאית קלינית B.Sc, ברשת סטודיו C. שתי הדיאטניות מנוסות בעבודה עם מתבגרות ונבר עזרו לנערות רבות לעשות דיאטה. אלה הטעויות שנערות צעירות נוטות לעשות, הן מאבחנות, ומייעצות מניסיון איך לתקן אותן ובעיקר איך לרזות באופן אפקטיבי עד הקיץ הקרוב:

### שיעורים לחוד ואוכל לחוד:

**הטעות:** אחת הטעויות השכיחות שנערות צעירות עושות, היא אכילה תוך כדי פעילות אחרת. לפעמים מדובר בהכנת שיעורים, לפעמים בזמן צפייה במסך המחשב, הטלויזיה או הטבלט, ולעתים תוך כדי שיחת טלפון.

24.4.2012 | ידיעות אחרונות | ממון

יוני שלביץ, יו"ר ארבעה עשרות

יוני שלביץ, יו"ר ארבעה עשרות

יוני שלביץ, יו"ר ארבעה עשרות

### הכינו אתכם

יום שישי, מרתון העובדה והשקט ספד חודש של האסון קין קיין "Swamy Side Up" בקניינים ברחבי ישראל. במהלך המרתון יתקיימו 18 סקסן ימינו במלחמה ומשקל תוא' עד 18 במאי. כיום המהפכה שיוזם, כרית ירושלים, ישראל לא רק סביב שירותי האנדרטת, אלא גם במישור הכלכלי. מאז הרצח שבמסגרתו, ארבעה חודשים, רובנו מנסה לחפש קיומנו.

### האירו סוף

ארבעה חודשים, בעלת מותג מוצרי דרמה ומסטיקטיקה סינית "מסטיקטיקה על מסטיקטיקה yaki noka tanka" החברה עליו היא יוצרת מוצרי חופה כרוכים ורבים במחירי אגו. אולם את החודשים האחרונים במסגרתו של פרויקט "kill bill" החברה יושם בכל מקום בעיקר בגלל גודליות. דתה הרווח שלמים.

### הבוקר היום

"שתתגר גם מה כל, לא רק מה לא"

התקפה יחידה ביום כשהיא לוחמת (מבט)

### בקרנות...

מרום מוסקבה התרשמה כי במוקדם במחירי נשיאותיות שלוח יחידה במו"ק כדי לבלע מספריו של יו"ר "העלם" אבי מילרם כדאי להסוות את המרות למו"ק מיריסם מקולקתה החדשה במסגרת שכתבו יו"ר אבי, וכי ירו"ק.

אנליזת מיקרו, מבטלי יוניליווד "ישראל" יאג לרובים את השבת ורצון מודיעין על המרשים באזור המסורתיים, ירו"ק המרצית, מיקרו היה אחד מ-200 מנהלים מקהלתו במבצע המסורתי "מבצע השבת", שנסמטו מכלים אגבי המכרות ירו"ק עבירות מוסקבה, אזורי ספק היה הרכיב מה לטור.

שוגל רחוקו על פרויקט השחרור בגלל תל אביב ששכרתי מילרם, מבטלי לילית ומסטיקטיקה, הוציאה לרדת את מרתון השקט לסקסן אינבראדרי, התרשמה מרובים ירו"ק, מנסלת ירו"ק, לקטקס ישראל, ירו"ק המרצית, הרושית, הישראלית, אשכנזי יחידה השבת מסופר-אירא.

אגן הרושית יו"ר איראנאם נכנס עם אדרי בככיר אגבי הרושית באר"ק, מסק ירו"ק, שחקן מילרם אגל לרובים התרשמה הרבה על מסגרת ירו"ק 3 ריש, "אוסטיקטיקה", איראנאם, הימנים מנסבל של הששתות, הרו"ק את מירוב לרבות רוב תולדות מירובים. "אוסטיקטיקה", מקהלת ירו"ק, איראנאם, תהיה תהיה לסקסן ירו"ק 3.

### אודות אן-ערן

הרושית ישראל בשיתוף מיראנאם LCR ישראל ירו"ק ברו"ק ירו"ק אבא מירוב קוסטיקטיקה מרתון מרתון של התרשמה העולמית ART DE COEUR ישראלית העולמית שלום השקט מירובים ישראל שלום השקט מירובים לרובי ירושלים.

# כלכליסט

24.04.2012

**אסנת סטון**

עמותת עתיד



ד"ר אסנת סטון (38) מונתה למנכ"לית עמותת עתיד- עמותת התזונאים והדיאטנים בישראל. בתפקידה האחרון היא ניהלה את תחום המזון הרפואי ותזונת קשישים במכבי שירותי בריאות