

מומלצי השבוע

ספרים - זהר נוי | www.readbooks.co.il

קולינריה צרפתית בסתיו

מה אתם יודעים על המטבח הצרפתי? כמה מאכלים אתם מכירים? רים חוץ מקרוואסון ומקרון? **יהודית לוטואק**, שפית שגרלה בצרפת, ספגה את התרבות, הטעמים, הניחוחות והצלילים שאולי מוכרים פחות לקהל הישראלי, כבעלת המותג "יהודית לוטואק תקשורת, משחקים ואוכל גורמה", היא מעבירה למעלה מעשור חוויות קולינריות וארוחות שף באווירה צרפתית בביתה. יש לה יכולת מיוחדת ליצירת מתכונים שלמים בראשה. היא מדמיינת את המנה, מפרקת את המרכיבים, הריחות והטעמים ויוצרת "פיצוץ" של טעמים בכל פעם מחדש. את כל הטוב הזה היא ארוזה בספר "סתיו צרפתי במטבח שלך" שמזמין למסע קולינרי עם עלי שלכת ברקע. זהו הספר הראשון בסדרה של ארבעה שכתבה. בספר 51 מתכונים ביניהם: מנות ראשונות - טריץ דגים, ביצים ממולאות עם פטריות, מרק דלעת וערמונים, קלפוט גבינת רוקפור ופטריות; עיקריות - ברווז נוסח יהודית, דג סלמון על מצע כרוב אדום, עוף עם דבש, תפוחים ואגסים מקורמלים, תבשיל בשר עגל עם פטריות, חזה אווז עם תאנים ורוטב שוקולד; תוספות - גראטן דלעת עם קרם קוקוס, גרטאן תפוחי אדמה ופטריות יער, פילאף פטריות, קסרול תפוחי אדמה סתווי; קינוחים - טארט אגסים וקרמבל שוקולד, עוגת בראוני סתווי עם אגוזי מלך, תפוח עץ ממולא בפירות יבשים. אייקוני פרצוף הצפרדע שמסומנים ליד כל מנה מסמלים את דוגת קושי הכנה. המתכונים כתובים בגובה העיניים ובשפה ברורה לכולם. בתיאבון.



הוצאה עצמית, (054-7388825)

הסודות מנהלים אותנו

מרגישים שהחיים קשים? מרגישים מועקה תמידית? חוסר מוטיבציה? סובלים מביטחון עצמי נמוך? באמצעות היכרות עם העולם הרגשי שלנו, כולנו יכולים לבחור להשתנות ולהפוך את חיינו לקלים. מה שעלינו לעשות זה רק להבין, לרצות ולעשות. **עדנה ברק**, פסיכולוגית חברתית, ארגונית ותעסוקתית, מספקת בספרה "חיים קלים" כלים מעשיים שמאפשרים להשתנות ולחיות חיים קלים במקום חיים קשים. אין כאן תיאוריה ומושגים מסובכים. היא מתארת בספר שישה טיפוסים שנמצאים בתוכנו, שהיכרות איתם תאפשר לנו לעבור מאחד לשני. לכולנו עולם רגשי משותף שמורכב מ-12 סודות רגשיים. הם קובעים איזה טיפוס נהיה. הסודות מנהלים אותנו בלי ידיעתנו - אחרת הם לא היו סודות. הפתעה: מעולם לא שמענו על טיפוסים ועל סודות רגשיים. מעולם לא סיפרו לנו שהחיים לא חייבים להיות קשים. המחברת משרתת אותנו ומציגה בהומור ובחמלה דוגמאות מוכרות מחיי היומיום של כולנו: איך לעבור מ"אין לי" ל"יש", איך לחזק את הרצון ולהשיג הישגים, איך לרכוש ביטחון עצמי, אסטרטגיות, שמחת חיים. אתם יכולים להמשיך לחיות כמו "אלחנן הקורבן" או "יהושע התקוע", אבל מוזמנים לבחור לחיות כמו "לב", שלו ואוהב: בתחושה של ראוי ורצוי, בביטחון עצמי, בשמחה, בתחושת יכולת, הישגים, אהבה ושפע.



הוצאת ספרי ניב, 150 עמ')

מזקק מחשבות ותובנות

"קדימה", מאת דין דלגרו שחר, הוא ספר מתנה נפלא, ספר שמ"תאר את המסע שכולנו עוברים מנקודת מבט של יחיד, הוא מזקק מחשבות ותובנות ומציע השקפה אחת להתבונן בהן ומאפשר לקרואים לאחוז בהתבוננות העצמית הזו ולאמץ את ההשקפה או לדחות אותה ולגבש אחת אחרת. הספר נסוב סביב חלק קטן ממסע החיים של כולנו, שאלות ותהיות שכולנו פוגשים בחיים בשלב כזה או אחר - פיתוח עצמי, הרצון לטרוף את העולם, זוגיות, משפחה, לימודים, התנגשויות של ערכים וגיבוש זהות עצמית. הספר משלב את אותן שאלות ותהיות עם מקרים מחייו של הסופר אשר מתרחשים בתפקידו כמפקד פלוגת הכשרה בחיל תותחנים, חוויות שקורות רק ב"טיול הגדול", ובתקופת לימודיו כסטודנט. מומלץ לכל מיטייל או לכל צעירה בגילאי ה-20. הוא גם קליל, גם עמוק, גם מרגש ואולי קצת מצחיק.



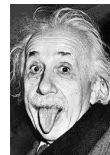
הוצאת ספרי ניב, 195 עמ')

סיפורים מהנים בחרוזים

"מילקשייק בכריכה" שכתבה רינת שרון הוא ספר ילדים מקסים, בו אוסף סיפורים מהנים בחרוזים. בספר הצצה לעולמם של הילדות והילדים בו הם פוגשים מחשבות ודילמות מחיי היום יום. מה קורה כשהחבר הכי טוב מעדיף חבר אחר? למה לפעמים לא קל להיות אחות גדולה? מה עושים אם הולכים לאיבוד? אלה הם כמה מהנושאים בהם עוסק הספר. כשפה קלילה ונגינית של הומור, נותנת המספרת מקום לקשת רחבה של רגשות ומאפשרת הזדהות והבנה עם כך שיש ילדים וילדות נוספים בעלי תחושות דומות. (איורים נפלאים של שירה פלד. הוצאת ספרי ניב, 60 עמ')



תשבץ היגיון מס' 109



הושע רחמים

| | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|----|----|--|----|----|--|----|
| 4 | | 3 | | 2 | | | | 1 | | |
| | | | | | | | | | | 5 |
| | | | | | 7 | | | | | 6 |
| | | | | | | | 8 | | | |
| | | | | 10 | | | | | | 9 |
| | | | | | | | 11 | | | |
| | | | | | 14 | | | 13 | | 12 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | 15 | | | | | 16 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | 18 | | | | | 17 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 19 | | |

לשאלות: Shukirahamim@gmail.com

מאונך

- הטלים עולים ויורדים (5)
- לקח דג רב בתבלין (4,4)
- הנשיא והאיטריה (5)
- העביר בחשאי קול דפני (5)
- תזכורת שגורמת ליישום (4)
- מטה עוצמתו בעיר (4,4)
- שור, פר והיפופוטם (5)
- כסף דו-כיתתי ברכב (5)
- בייקונים בקירות (5)
- אל של חברות וגולגולת (4)

מאוזן

- נעלה בייקור העיסקה (3,4)
- הטקס בו הטיל תשלום (4)
- חבוש ידווח למקל (6)
- נהג מרוצים חצי מהזוג (5)
- ירושלמית בגבעת עקיבא (2,3)
- גלעד קרח (3)
- חלום כזה בלע גמל למשל (ש) (5)
- אקונומיה בשלמותה (5)
- ח"כ עבר על דגלנו (3,3)
- נירוסטה בשידור גרוע (4)
- קיבוץ עליו חשבו במקלה (7)

פיתרונות תשבץ 108

מאוזן

- פסיכופט = פסיכו-פת; 6. דונם = דו-נם; 7. נטורלי = נטו-רלי; 9. קריטי = קרי-טי; 10. יתנצל = יתנ-צל; 11. נדן; 12. מדאיג = מד-אי-ג; 14. ירדנה; 17. צינתור = צי-נתור; 18. סליל = 0-ליל; 19. ארגון גג;

מאונך

- פונטי = פו-נו-טי; 2. ויטמינים = ויטה-מינים; 3. טורבן = טור-בן; 4. שניצל = שני-צל; 5. הדוק = ה-דוק; 8. קינג ג'ורג' = 12. מנצח = מנ-צח"ם; 13. אונרא = און-ר"א; 15. דאלוג = ד-א-לוג; 16. הרלם = הר-ל"ם;