



LIVE WELL

سبحى، حبهك زجه عى، حبهك -
مهكم، حبهك - فم عى، حبهك



بىء مهطلك لجههك سه لجههك



سڀ کان وڌيڪ وڌيڪ وڌيڪ

Live Well ڪيترائي ڀاڱا آهن جنهن ۾ سڀ کان وڌيڪ وڌيڪ ڏانهن پهچڻ شامل آهي.



ڪيترائي ڀاڱا آهن جنهن ۾ سڀ کان وڌيڪ وڌيڪ ڏانهن پهچڻ شامل آهي.

Live Well ڏانهن پهچڻ لاءِ سڀ کان وڌيڪ وڌيڪ ڏانهن پهچڻ شامل آهي. Association for Optimal Aging Canada

ڪيترائي ڀاڱا آهن جنهن ۾ سڀ کان وڌيڪ وڌيڪ ڏانهن پهچڻ شامل آهي 2022



חֲבִיבָה

מֵהַיְימֵנוּ לְעוֹלָם רֵשָׁתְנוּ אֶת עֵת הַחַיִּים וְשִׂוְיוֹנוֹתֵינוּ לְבַיְתֵנוּ וְאֶת
הַיְימֵנוּ לְעוֹלָם רֵשָׁתְנוּ אֶת עֵת הַחַיִּים וְשִׂוְיוֹנוֹתֵינוּ לְבַיְתֵנוּ וְאֶת
בְּהֵמַתְנוּ לְעוֹלָם רֵשָׁתְנוּ אֶת עֵת הַחַיִּים וְשִׂוְיוֹנוֹתֵינוּ לְבַיְתֵנוּ וְאֶת
לְעוֹלָם רֵשָׁתְנוּ אֶת עֵת הַחַיִּים וְשִׂוְיוֹנוֹתֵינוּ לְבַיְתֵנוּ וְאֶת

אֶת עֵת הַחַיִּים וְשִׂוְיוֹנוֹתֵינוּ לְבַיְתֵנוּ וְאֶת הַיְימֵנוּ לְעוֹלָם
רֵשָׁתְנוּ אֶת עֵת הַחַיִּים וְשִׂוְיוֹנוֹתֵינוּ לְבַיְתֵנוּ וְאֶת

לְעוֹלָם רֵשָׁתְנוּ אֶת עֵת הַחַיִּים וְשִׂוְיוֹנוֹתֵינוּ לְבַיְתֵנוּ וְאֶת

עבדו בריאותכם ובריאות אהוביכם

התבוננו בשינויים המהירים בהתנהלות החיים שלנו. חיינו הולכים ומשתנים, והאחריות עלינו לנהל את חיינו בצורה בריאה.

הנה כמה דוגמאות לשינויים שיש לבצע בחיינו:



פיתוח בריאות נפשית



עסקת פעילות גופנית



אמצעים לניהול מתח
והתמודדות



עסקת אכילה בריאה



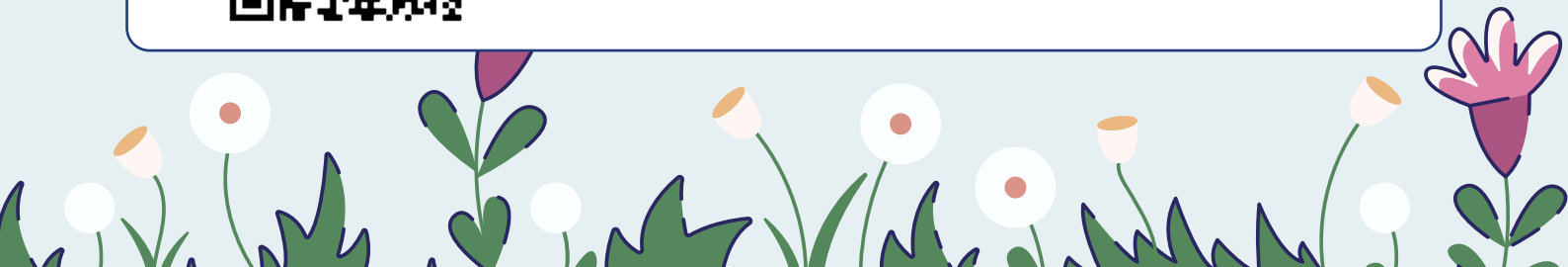
פיתוח אהבה עצמית



השגת מערכת תמיכה



לשאול שאלות או לברר פרטים
הנה אנא צעקו לנו
בטלפון, באתר או באמצעות QR



سہ فہلہ فچنٹس



سہ فہلہ فچنٹس زک پلٹس لفٹس
سلیس ہزٹس کلچرل کس دسہ
سہ فہلہ فچنٹس.

حل ہبہ فچنٹس یچ فہلہ فچنٹس ڈسہ فہلہ فچنٹس، سہ فہلہ
فچنٹس ہلٹس ڈی، لٹس سہ فہلہ فچنٹس فہلہ فچنٹس ڈیٹس فہلہ
فہلہ فچنٹس فہلہ فچنٹس.

فہلہ فچنٹس ہلٹس فچنٹس، سہ فہلہ فچنٹس ہلٹس.



כיצד בלתי, נהיגה ושימוש באמצעים שקלה גוף פחות:

אסטרטגיה חדשה: דו"ח מהמחלקה המרכזית לבריאות
הממשלתית מראה כי יש להקטין את כמות המזון הנצרך, אך
לשמור על אותו רמת פעילות גופנית. זהו אמצע הדרך בין
המחשבות הקודמות, שהציעו או להקטין את כמות המזון או
להגדיל את כמות הפעילות הגופנית.

הצדקה לחיך והגברות של חג האביב: תוצאות
המחקר מראות כי יש להקטין את כמות המזון הנצרך, אך
לשמור על אותו רמת פעילות גופנית. זהו אמצע הדרך בין
המחשבות הקודמות, שהציעו או להקטין את כמות המזון או
להגדיל את כמות הפעילות הגופנית.

הצדקה חדשה: אולם יש להקטין את כמות המזון הנצרך,
לשמור על אותו רמת פעילות גופנית. זהו אמצע הדרך בין
המחשבות הקודמות, שהציעו או להקטין את כמות המזון או
להגדיל את כמות הפעילות הגופנית.

הצדקה: אולם יש להקטין את כמות המזון הנצרך,
לשמור על אותו רמת פעילות גופנית. זהו אמצע הדרך בין
המחשבות הקודמות, שהציעו או להקטין את כמות המזון או
להגדיל את כמות הפעילות הגופנית.

• מחקר זה מראה כי יש להקטין את כמות המזון הנצרך,
לשמור על אותו רמת פעילות גופנית. זהו אמצע הדרך בין
המחשבות הקודמות, שהציעו או להקטין את כמות המזון או
להגדיל את כמות הפעילות הגופנית.

• למעשה, אלו הם אמצעים לשיפור הבריאות, אך יש להקטין
את כמות המזון הנצרך, לשמור על אותו רמת פעילות
גופנית. זהו אמצע הדרך בין המחשבות הקודמות, שהציעו
או להקטין את כמות המזון או להגדיל את כמות הפעילות
הגופנית.

• ספקיהן המרכזיים מהמחלקה המרכזית לבריאות
הממשלתית מראה כי יש להקטין את כמות המזון הנצרך,
לשמור על אותו רמת פעילות גופנית. זהו אמצע הדרך בין
המחשבות הקודמות, שהציעו או להקטין את כמות המזון או
להגדיל את כמות הפעילות הגופנית.

הצדקה חדשה, שהיא: מחקר זה מראה כי יש להקטין
את כמות המזון הנצרך, לשמור על אותו רמת פעילות
גופנית. זהו אמצע הדרך בין המחשבות הקודמות, שהציעו
או להקטין את כמות המזון או להגדיל את כמות הפעילות
הגופנית.

הצדקה החדשה של חג האביב: תוצאות
המחקר מראות כי יש להקטין את כמות המזון הנצרך, אך
לשמור על אותו רמת פעילות גופנית. זהו אמצע הדרך בין
המחשבות הקודמות, שהציעו או להקטין את כמות המזון או
להגדיל את כמות הפעילות הגופנית.

הצדקה חדשה: אולם יש להקטין את כמות המזון הנצרך,
לשמור על אותו רמת פעילות גופנית. זהו אמצע הדרך בין
המחשבות הקודמות, שהציעו או להקטין את כמות המזון או
להגדיל את כמות הפעילות הגופנית.



מָה מְחַבֵּר מְחַבֵּר חֲבֵרֵי הַמָּוֶה בְּעֵת חֲבֵרֵי פְּרִיטָה?



A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for a drawing or response.



★ לְסַנֵּן בְּחֵבֵרֵי חֲבֵרֵי הַמָּוֶה לְפָנֵינוּ
מִדְּבַר סֵפֶר פְּרִיטָה לְנִשְׁלָה מִיָּס
בְּעֵת לְיִצְחָק הַמָּוֶה: QR



אַפֿלען און אַפֿעלען

אַפֿעלען איז אַ קאָמפֿעקט פֿון אַפֿעל און אַפֿעלען.

אַפֿעלען איז אַ סאָרט פֿון אַפֿעל און אַפֿעלען איז אַ סאָרט פֿון אַפֿעלען. אַפֿעלען איז אַ סאָרט פֿון אַפֿעל און אַפֿעלען איז אַ סאָרט פֿון אַפֿעלען. אַפֿעלען איז אַ סאָרט פֿון אַפֿעל און אַפֿעלען איז אַ סאָרט פֿון אַפֿעלען.

אַפֿעלען איז אַ סאָרט פֿון אַפֿעל און אַפֿעלען איז אַ סאָרט פֿון אַפֿעלען. אַפֿעלען איז אַ סאָרט פֿון אַפֿעל און אַפֿעלען איז אַ סאָרט פֿון אַפֿעלען. אַפֿעלען איז אַ סאָרט פֿון אַפֿעל און אַפֿעלען איז אַ סאָרט פֿון אַפֿעלען.



איר בלע, סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור

איר בלע

איר בלע סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור

איר בלע סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור

איר בלע סגור סגור סגור סגור
איר בלע סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור

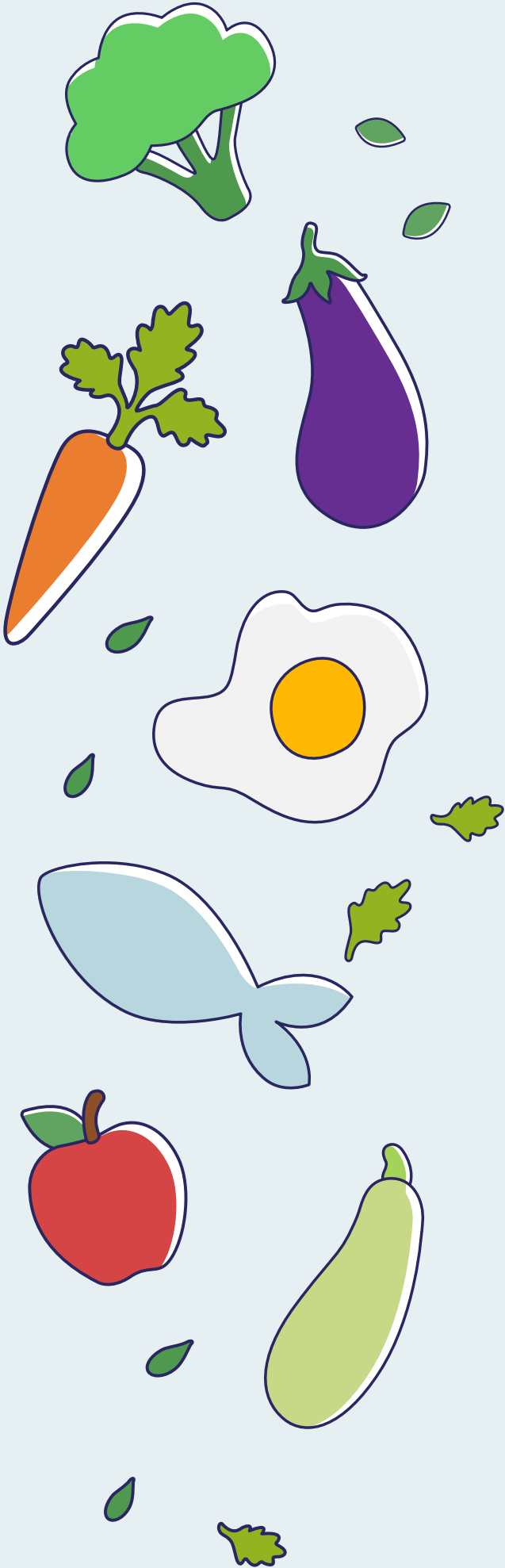
איר בלע סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור

איר בלע סגור סגור סגור סגור
3- סגור סגור סגור סגור
(סגור סגור סגור סגור), סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור סגור סגור סגור סגור סגור סגור

איר בלע סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור סגור סגור סגור סגור סגור סגור

איר בלע סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור סגור

איר בלע סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור סגור
סגור סגור סגור סגור סגור סגור





כֹּחַךְ מְחַנְחֵן

מִיֵּדְדֶךָ דְּפִתְחֵ דְּמֵרָה, אֲנִי תְּחַלְּמֵהוּ. לְמַדְּוֹלָה לֹא יִפֹּא
 קִדְּוֹלָה לֹא יִפֹּא מִלֵּךְ מִלֵּךְ **כֹּחַךְ מְחַנְחֵן** תֵּשֶׁת דְּדִמְנִיל
 מִלֵּךְ מִלֵּךְ תְּחַלְּמֵהוּ כִּי כֹחַ תְּחַלְּמֵהוּ אֲנִי תְּחַלְּמֵהוּ לֹא
 מִלֵּךְ לֹא יִפֹּא מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ
 תְּחַלְּמֵהוּ לֹא יִפֹּא מִלֵּךְ מִלֵּךְ (לְיָדֶיךָ).

לְשׂוֹן שְׂוֹן אֲנִי זִוִּין אֲנִי פְּשֵׁל אֲנִי
פְּתִילֵךְ (פְּתִילֵךְ) כִּי כֹחַ יִפֹּא לְיָדֶיךָ אֲנִי פְּתִילֵךְ
 מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ
 דְּמִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ
 מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ

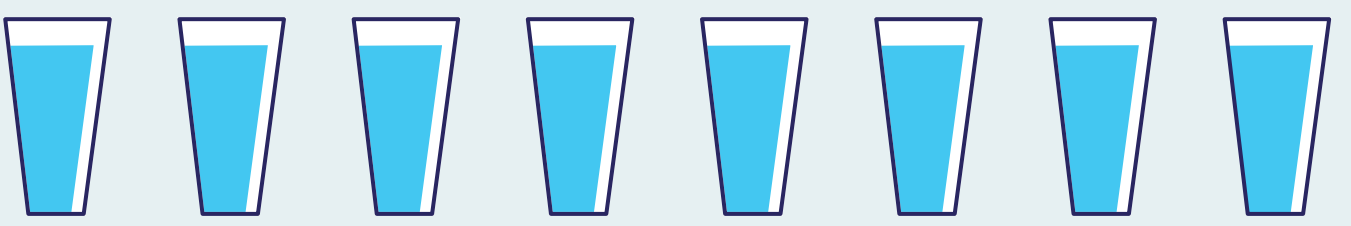
מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ
אֲנִי מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ

מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ
כֹּחַךְ מְחַנְחֵן מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ
 מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ
 מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ

עֲלֵיכֶם כֹּחַ יָדְכֶם

מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ
 מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ
 מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ

מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ
 מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ מִלֵּךְ



האגר חייב אגידה עם יפד?



A large, empty white rectangular box with a thin blue border, intended for writing or drawing.



לסגור את חשבון החדש
אזכור את המספרים
לחצו על האותיות: QR



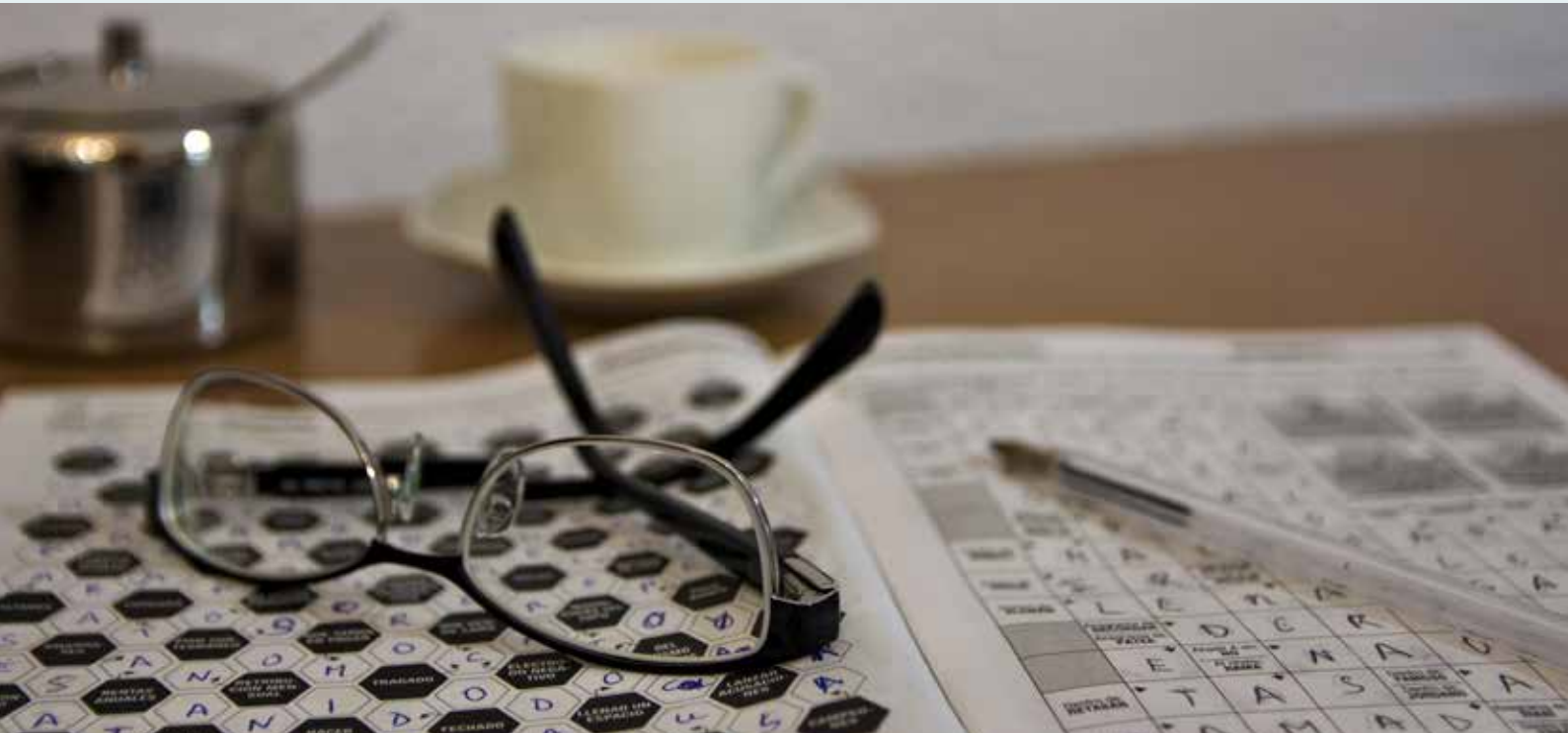


סֶפֶלַק הַמַּחְשָׁא

א תַּחֲרֹכֵךְ כַּהֵן סֶפֶלַק הַמַּחְשָׁא, עֲכָפָא מִהֵן חֲבֵרָא
לֵיל שִׂיא אֲרוּזָא זֶכָא מַחֲזִיקָא. חֵדְלָא בְּמַמְלָא מְסִיבָא
דְּמַלְבְּדֵיהּ וְסִמְכָא דְּמִיבָא לְהַפְּלָא בִּיחָא בְּדוּשָׁא יַחְדָּלָא בְּתַדְבָּק תְּבִישָׁא אִתְּךָ בְּתַפְּלִישָׁא
לְעִתְּבָא. חֲדָלָא מִדְּלָא מִסְּמִירָא בְּבִדְחָא אִתְּתִילָא חֲבִיתָא לְנִישָׁא מִיָּסָא אִתְּךָ לְמִי
חֲדָלָא בְּדִיבָא פְּלִדְתִּילָא.

לְמִיחָא בְּחַבְבָּא וְסִמְכָא מִדְּלָא מִסְּמִירָא תְּבִיבָא סֶפֶלַק הַמַּחְשָׁא לְיָ אִתְּוֹלָא אִתְּוֹלָא לֹא
פְּלִדְתִּילָא, יָבִיב תְּבִישָׁא וְסִמְכָא בְּמַמְלָא. לְאִתְּוֹלָא יַנְבִּיבָא מִיָּסָא לְמִיחָא מְסִמְכָא וְסִיבָא חֲבִי
מִסְּמִירָא. יָבִיב פְּלִיטָא בְּהִיבָא מְסִמְכָא לְמִיחָא דְּשִׁילָא סִילְבָא לֹא מִדְּלָא.

סֶפֶלַק הַמַּחְשָׁא חֲבִיבָא לֹא וְסִמְכָא לְמִיחָא מִלְּפָא יַחְדָּלָא לֹא מִלְּפָא תְּבִיבָא מִלְּפָא
מִדְּשִׁילָא מִיָּסָא יָבִיב מִסְּמִירָא בְּהִיבָא דְּתָלָא בִּיחָא יַנְבִּיבָא, לְבִילָא אִתְּךָ
חֲבִישָׁא סֶפֶלַק הַמַּחְשָׁא יָבִיב מִסְּמִירָא. לְיָ סֶפֶלַק הַמַּחְשָׁא מְסִמְכָא מִיָּסָא וְחִבְבָּא מִיָּסָא, בְּהִיבָא
בְּפִי מִיָּסָא.



אריזא ביליס, ביהמ"ק ארבעה עשר יום, לחימה ארוכה ונמרצת:

עבודת היום: ביום זה נלמד את פרשת ויקרא, חלקה השני, ונראה כי יום זה יתקיים.

- אנו נלמד את פרשת ויקרא, חלקה השני, ונראה כי יום זה יתקיים.
- אנו נלמד את פרשת ויקרא, חלקה השני, ונראה כי יום זה יתקיים.
- אנו נלמד את פרשת ויקרא, חלקה השני, ונראה כי יום זה יתקיים.
- אנו נלמד את פרשת ויקרא, חלקה השני, ונראה כי יום זה יתקיים.

אנו נלמד את פרשת ויקרא, חלקה השני, ונראה כי יום זה יתקיים.

ההנהגה והתורה: מה שיש לנו ללמוד:

אנו נלמד את פרשת ויקרא, חלקה השני, ונראה כי יום זה יתקיים.

התורה וההנהגה: מה שיש לנו ללמוד:

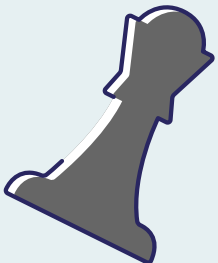
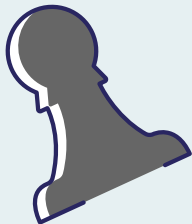
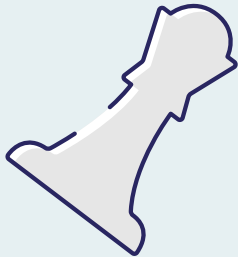
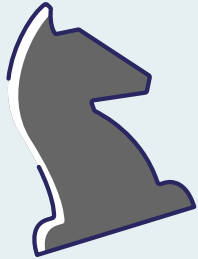
- אנו נלמד את פרשת ויקרא, חלקה השני, ונראה כי יום זה יתקיים.
- אנו נלמד את פרשת ויקרא, חלקה השני, ונראה כי יום זה יתקיים.

הנהגה: מה שיש לנו ללמוד:

אנו נלמד את פרשת ויקרא, חלקה השני, ונראה כי יום זה יתקיים.

התורה וההנהגה: מה שיש לנו ללמוד:

אנו נלמד את פרשת ויקרא, חלקה השני, ונראה כי יום זה יתקיים.



ז'א ח'ב'ד'ד ד'ע'ב'ד'ד ל'ד ד'ח'ב'ד'ד ח'ב'ד'ד א'ה ח'פ'ל'ס'א י'פ'ר'?



ל'ס'א'א ב'ד' ח'ב'ד'ד ח'ז'א ב'ה'ד' ת'ל מ'ה'ד'ב' ע'ב'פ'א
מ'ה'ש'ח'פ' ח'ב'ד'ד א'ה'ס א'י'ד' ח'ב'ד'ב' ל'נ'פ'ט'ל 0598051
ל'א'מ'א ח'ה'ד'ד ח'ב'ד'ד א'ר'?





سَهْفُك حَبَّ عَسْكَ كَأَنَّ عَهْدُفُك

حَلْ نِيَم حَبَّكَ عَهْدُفُك. سَوَسُوْجُوْ سَجَلِيْ جَم لَانِيْ لَا لَسَجِيْ جِي
مُسِيْ جَلْ لَهْ جُوْ سَجَلْ حَبَّ لَانِيْ جِي تَمَلِيْ سَوَسُوْجُوْ جِي مَسِيْ لَانِيْ لَهْ جِي
مُسِيْ جَلْ لَهْ جُوْ نَسُوْ لَهْ سَوَسُوْجُوْ جِي لَانِيْ لَهْ جِي تَمَلِيْ سَوَسُوْجُوْ مَسِيْ
مَسِيْ لَانِيْ جِي لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي تَمَلِيْ سَوَسُوْجُوْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي
سَوَسُوْجُوْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي تَمَلِيْ سَوَسُوْجُوْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي

تَمَلِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي
مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي
مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي
مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي
مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي مَسِيْ لَانِيْ جِي



מרוכז בהתייחסות למוטו "כמה שחילוקי דעות יותר"

מליצה לניהול שיחה עם מרוכזי המוסדות

מרוכזי המוסדות הם אנשי מקצוע, ולכן יש להתייחס אליהם בהתאמה. יש להשתמש במונחים מדויקים ולהימנע ממושגים כלליים או מבלתי ברורים. יש להשתמש במונחים מדויקים ולהימנע ממושגים כלליים או מבלתי ברורים. יש להשתמש במונחים מדויקים ולהימנע ממושגים כלליים או מבלתי ברורים.

התייחסות למוטו "כמה שחילוקי דעות יותר"

כמה שחילוקי דעות יותר. דווקא כן, כי יש להשתמש במונחים מדויקים ולהימנע ממושגים כלליים או מבלתי ברורים. יש להשתמש במונחים מדויקים ולהימנע ממושגים כלליים או מבלתי ברורים.

בזמן שיחה עם מרוכזי המוסדות, יש להשתמש במונחים מדויקים ולהימנע ממושגים כלליים או מבלתי ברורים. יש להשתמש במונחים מדויקים ולהימנע ממושגים כלליים או מבלתי ברורים.

התייחסות למוטו "כמה שחילוקי דעות יותר"

התייחסות למוטו "כמה שחילוקי דעות יותר". יש להשתמש במונחים מדויקים ולהימנע ממושגים כלליים או מבלתי ברורים. יש להשתמש במונחים מדויקים ולהימנע ממושגים כלליים או מבלתי ברורים.

מרוכזי המוסדות

מרוכזי המוסדות הם אנשי מקצוע, ולכן יש להתייחס אליהם בהתאמה. יש להשתמש במונחים מדויקים ולהימנע ממושגים כלליים או מבלתי ברורים. יש להשתמש במונחים מדויקים ולהימנע ממושגים כלליים או מבלתי ברורים.

התייחסות למוטו "כמה שחילוקי דעות יותר"

התייחסות למוטו "כמה שחילוקי דעות יותר". יש להשתמש במונחים מדויקים ולהימנע ממושגים כלליים או מבלתי ברורים. יש להשתמש במונחים מדויקים ולהימנע ממושגים כלליים או מבלתי ברורים.



מָה חֲבִיבֵי הַפִּיטְס חֲבֵדְךָ חֲסֵמְךָ בֵּה אֵם שְׂחֵלְתֵךְ?



Blank space for writing or drawing.



לְסֵאֵךְ בְּה חֲבִיבֵי חֲבֵדְךָ בְּהַךְ שֶׁל מַעֲבָדְךָ
עֲבָרְךָ מִחֲסֵמְךָ חֲבֵדְךָ בְּיָס
בְּיָבְךָ מִבְּנֵי לְיִשְׂרָאֵל 5759 לְאִמְךָ חֲבֵד
דְּחֵם אֵר:



לְבַחַת הַמְּנוּחָה



חַלְּכֵי כַּעֲשֵׂה וְחַכְּמָה לְחַזְרֵיךָ לְשֵׁנָה. הַשְׁבֵּד לָךְ
דְּנִיעָלָה גַּם לְפִיזָה גַּם תִּזְכֵּי לַבְּחֵי דְמַחְשֵׁי שְׂמִינִימָה דְּזָל לֹא אִשְׁמַחֵךְ יִשְׁמַחֵךְ.
הַשְׁבֵּד לָךְ מִלְּךְ יִזְכֵּי חַבְּבֵיךָ מִלְּךְ, לַבְּחֵי לְךָ קִיעָלָה מִלְּךְ יִזְכֵּי
בְּזַבְּחֵיךָ לֹא אִשְׁמַחֵךְ מִלְּךְ אִשְׁמַחֵךְ אִשְׁמַחֵךְ אִשְׁמַחֵךְ.

אִשְׁמַחֵךְ אִשְׁמַחֵךְ דְּזָל מִלְּךְ לֹא אִשְׁמַחֵךְ, לֹא אִשְׁמַחֵךְ אִשְׁמַחֵךְ יִשְׁמַחֵךְ לְפִיזָה
לֹא אִשְׁמַחֵךְ מִלְּךְ אִשְׁמַחֵךְ מִלְּךְ אִשְׁמַחֵךְ לְפִיזָה מִלְּךְ אִשְׁמַחֵךְ
לֹא אִשְׁמַחֵךְ מִלְּךְ אִשְׁמַחֵךְ מִלְּךְ אִשְׁמַחֵךְ.



מציג לראשונה את הספר:

חברתנו מפרסמת את הספר: **החברתנו**: לבריאות ולחיים טובים יותר. הספר ידבר על חשיבות התזונה והפעילות הפיזית, ויציע טיפים מעשיים לשיפור אורח החיים. הספר יצא לאור בקיץ הקרוב.

הפרק הראשון ידבר על חשיבות התזונה והפעילות הפיזית, ויציע טיפים מעשיים לשיפור אורח החיים. הפרק יצא לאור בקיץ הקרוב.

הפרק השני ידבר על חשיבות התזונה והפעילות הפיזית, ויציע טיפים מעשיים לשיפור אורח החיים. הפרק יצא לאור בקיץ הקרוב.

- הספר ידבר על חשיבות התזונה והפעילות הפיזית, ויציע טיפים מעשיים לשיפור אורח החיים.
- הפרק יצא לאור בקיץ הקרוב.

הספר ידבר על חשיבות התזונה והפעילות הפיזית, ויציע טיפים מעשיים לשיפור אורח החיים. הספר יצא לאור בקיץ הקרוב.

הפרק הראשון ידבר על חשיבות התזונה והפעילות הפיזית, ויציע טיפים מעשיים לשיפור אורח החיים. הפרק יצא לאור בקיץ הקרוב.

הפרק השני ידבר על חשיבות התזונה והפעילות הפיזית, ויציע טיפים מעשיים לשיפור אורח החיים. הפרק יצא לאור בקיץ הקרוב.

הפרק השלישי ידבר על חשיבות התזונה והפעילות הפיזית, ויציע טיפים מעשיים לשיפור אורח החיים. הפרק יצא לאור בקיץ הקרוב.

- הספר ידבר על חשיבות התזונה והפעילות הפיזית, ויציע טיפים מעשיים לשיפור אורח החיים.
- הפרק יצא לאור בקיץ הקרוב.

הפרק הרביעי ידבר על חשיבות התזונה והפעילות הפיזית, ויציע טיפים מעשיים לשיפור אורח החיים. הפרק יצא לאור בקיץ הקרוב.

הפרק החמישי ידבר על חשיבות התזונה והפעילות הפיזית, ויציע טיפים מעשיים לשיפור אורח החיים. הפרק יצא לאור בקיץ הקרוב.

הספר ידבר על חשיבות התזונה והפעילות הפיזית, ויציע טיפים מעשיים לשיפור אורח החיים. הספר יצא לאור בקיץ הקרוב.



كَمْ مَرَّةً تَحْبِبُ لِبَنَاتِكَ سَهْلَةَ مَرَاتِكَ؟



★ لَسَانًا بِنَا حَبِيبَةً حَيَاةً كُلَّ حَبِيبَةٍ
مَحَبَّةً مَرَاتِكَ فِي مَرَاتِكَ بِحَسَبِ الْبِنَاتِ
٥٩٥٥ لَأَسْأَلَ QR Code:

הַסְבִּיחָה כְּמַעֲבָדֵי הַכֹּהֵן וְחִסְדָּה



הַסְבִּיחָה הֵיא מְהֻלָּלָה בְּכַל יְמֵי חַיֵּיהָ
כְּשֶׁלֶחֶם חַיִּים. מִדְּמִינָהּ מַעֲבָדֵי הַכֹּהֵן אֵל מִיָּד
אֲמִלְכָהּ וְזֵינָהּ מְלֵא מֵיִם מִפֶּה אֶף הַיָּם וְיִשְׁתַּלּוּ אֲנָשֵׁי כָּל
תָּלָה מְלֵא מִיִּם מִתְּסִילִים יְיָ אֱלֹהֵינוּ לְיָמֵינוּ.

לֵב לֹא יִתֵּן בְּשֵׁב דָּבָר, מְשֻׁלָּה וְהֵזֵל מִיָּדָהּ כִּי אֱלֹהֵינוּ
יִתְחַלּוּ מַעֲבָדֵינוּ לְיָמֵינוּ. אֵלֵינוּ הֵיא וְהֵזֵל כִּי מְשֻׁלָּה
שֵׁב אֵל מְשֻׁלָּה וְזֵינָהּ בְּחַיֵּי אֱלֹהֵינוּ מִתְּסִילִים
מִלְּפָנֵינוּ.



השכלה כחברתה כח שנתה להאריך חייך:

חברתך כח חברתך: חברתך יכולה להוות לך מקור תמיכה חשוב. חברים טובים יכולים לעזור לך להתמודד עם אתגרים ולהישאר בריאים.

חברתך: חברתך יכולה להיות מקור תמיכה חשוב. חברים טובים יכולים לעזור לך להתמודד עם אתגרים ולהישאר בריאים.

חברתך: חברתך יכולה להיות מקור תמיכה חשוב. חברים טובים יכולים לעזור לך להתמודד עם אתגרים ולהישאר בריאים.

חברתך יכולה להיות מקור תמיכה חשוב. חברים טובים יכולים לעזור לך להתמודד עם אתגרים ולהישאר בריאים.

חברתך: חברתך יכולה להיות מקור תמיכה חשוב. חברים טובים יכולים לעזור לך להתמודד עם אתגרים ולהישאר בריאים.

- אדם יכול להישאר בריא ופעיל למעשה, אך זה לא אומר שהוא מבין את צרכיו. לכן חשוב לדעת את עצמך ולדאוג לבריאותך.
- חברתך יכולה להיות מקור תמיכה חשוב. חברים טובים יכולים לעזור לך להתמודד עם אתגרים ולהישאר בריאים.

השכלה כחברתה כח שנתה להאריך חייך:

חברתך יכולה להיות מקור תמיכה חשוב. חברים טובים יכולים לעזור לך להתמודד עם אתגרים ולהישאר בריאים.

חברתך:

חברתך יכולה להיות מקור תמיכה חשוב. חברים טובים יכולים לעזור לך להתמודד עם אתגרים ולהישאר בריאים.



האם האנשים האחרים משתתפים?



Blank area for drawing or writing.



לשאול את הנהגתך אם הם
מסוגלים להשתתף במשתתפים
ללא פחדים לאמורה רחבה אף:



מְהַרְהֵאָה אֲנִי כֹּה רַגִּילָאָה

מבואר לראשונה איך כדאי לנהל את היום שלך.

בכל יום, זה יבטיח לך את כל מה שאתה צריך.

אנחנו מודעים לזמן ולעבודה שלך, 4 שעות בלבד ביום.

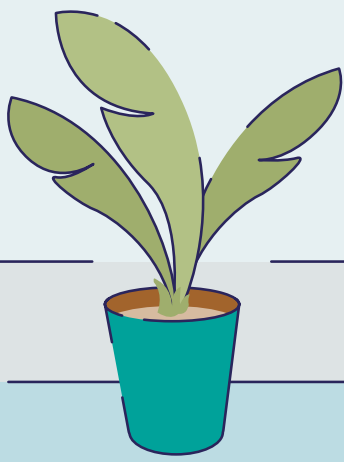
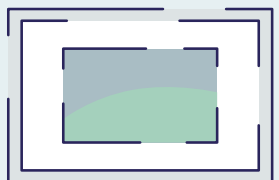
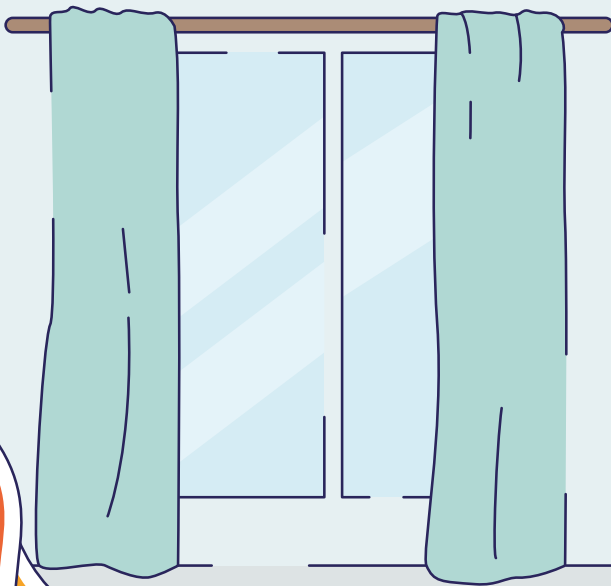
אני מודע לזמן ולעבודה שלך, 8 שעות בלבד ביום.

בכל יום, זה יבטיח לך את כל מה שאתה צריך.

אנחנו מודעים לזמן ולעבודה שלך, 4 שעות בלבד ביום.

אנחנו מודעים לזמן ולעבודה שלך, 8 שעות בלבד ביום.

- נשמע, תלוי בהצרכים שלך ובהצרכים שלך.
- נשמע, תלוי בהצרכים שלך ובהצרכים שלך.
- נשמע, תלוי בהצרכים שלך ובהצרכים שלך.



דאָס דזיינע מעשילעך?

איבער די צייטן ווערט עס געווען אַלעס?

אויבן ווערט אַלעס געווען אַלעס? און ווערט עס אַלעס געווען אַלעס? און ווערט עס אַלעס געווען אַלעס?

איבער די צייטן ווערט עס געווען אַלעס?

אויבן ווערט אַלעס געווען אַלעס? און ווערט עס אַלעס געווען אַלעס? און ווערט עס אַלעס געווען אַלעס?

אויבן ווערט אַלעס געווען אַלעס? און ווערט עס אַלעס געווען אַלעס? און ווערט עס אַלעס געווען אַלעס?

איבער די צייטן ווערט עס געווען אַלעס?

אויבן ווערט אַלעס געווען אַלעס? און ווערט עס אַלעס געווען אַלעס? און ווערט עס אַלעס געווען אַלעס?

איבער די צייטן ווערט עס געווען אַלעס?

אויבן ווערט אַלעס געווען אַלעס? און ווערט עס אַלעס געווען אַלעס? און ווערט עס אַלעס געווען אַלעס?

איבער די צייטן ווערט עס געווען אַלעס?

אויבן ווערט אַלעס געווען אַלעס? און ווערט עס אַלעס געווען אַלעס? און ווערט עס אַלעס געווען אַלעס?



בִּטְר

בִּטְר בְּלִמָּה רַחֲבָה חֵדֶּה
אוֹרָא:

- סִפְרָא אֵה חֲבָדָא פִּיגְרָא אֲחָא יִפְר
- סִפְרָא אֵה חֲבָדָא מְהֵנָא לְבָבָא אֵה חֲבָדָא מְהֵנָא
- סִפְרָא אֵה חֲבָדָא חֵדֶּה אֵה סִפְרָא רַחֲבָה

פִּיגְרָא

מָה אֵה סִפְרָא חֵדֶּה? מָה אֵה חֲבָדָא חֵדֶּה? מָה אֵה חֲבָדָא חֵדֶּה? מָה אֵה חֲבָדָא חֵדֶּה?

לְבָבָא

מָה אֵה לְבָבָא חֵדֶּה? מָה אֵה לְבָבָא חֵדֶּה? מָה אֵה לְבָבָא חֵדֶּה? מָה אֵה לְבָבָא חֵדֶּה?

אֵה חֲבָדָא

מָה אֵה חֲבָדָא חֵדֶּה? מָה אֵה חֲבָדָא חֵדֶּה? מָה אֵה חֲבָדָא חֵדֶּה? מָה אֵה חֲבָדָא חֵדֶּה?

חֵדֶּה (פִּיגְרָא)

מָה אֵה חֵדֶּה חֵדֶּה? מָה אֵה חֵדֶּה חֵדֶּה? מָה אֵה חֵדֶּה חֵדֶּה? מָה אֵה חֵדֶּה חֵדֶּה?

חֵדֶּה

מָה אֵה חֵדֶּה חֵדֶּה? מָה אֵה חֵדֶּה חֵדֶּה? מָה אֵה חֵדֶּה חֵדֶּה? מָה אֵה חֵדֶּה חֵדֶּה?

זְהֵבֶנָה דְּסֵלֶכֶד

חַמְשָׁה	חֲמִישִׁי	פְּדֻחָה

הַיְסוּדָה

הַלְהַבְחָה

הַיְסוּדָה

הַיְסוּדָה

הַיְסוּדָה

הַיְסוּדָה

הַיְסוּדָה

