

äçáðä äð"ì íúâðâú âíâðâú áðéúâú äâââú áâúð · íéð÷ òèèì ìñîî ùâðéúä òèèìä.

[òöâîä](#) · [çâùâú](#) · [ðâðâíéí](#) · [âéâââ](#) · [âìââéí](#) · [îâðéééí](#) · [ñ÷ðéí](#) · [÷éùâðéí](#) · [ââðââú](#)

èéð ùéíâùé: [ââðñ/é](#) àú [âððâíä](#) ìððè èâé ìâðéââ ìùâðè áâéú âíùðè...

áð÷ââú çáðú äâè Hot:

çáðâú âíâðâðâì âðð÷ ââðé ÷âðà ìâí "÷ðèì" çâââéí òì äððéí âíñéí äâââìì âðâìðéí áâ ùâ÷ òì éðè. íéâéòúí, âí âð÷ âí çáðâú ä÷ðèì çìâðé äððéâí ìâ÷íú àúð æâ.

ñéðâð âíðð ùì àúð æâ ââúíðéð ìâ÷íú ââúð ù÷í áíâéðâú áæ÷ ùâðìèâ àú âñâââéí âââúé èâçâ! ìâéí úâè çíéúâ éíéí, âðìâ ìâââéð òì ââíééí ìæââ ÷ââð! [îñéðâð âíìâ >>>](#)

òðééí èìééí ââââú äçáðä:

ùí ðùâí âððèé äçáðä: [îéâð òì çáðú äâè](#)

ùí çáðä ðùâí: äâè - ìððéâú ù÷ùâðú áð"í

âúð1: <http://www.hot.net.il> àúð ìñçðé áâ âí ìðéðéí àú äùéââ÷ âðé÷ðé!

âúð2: <http://www.ihatehot.com> àúð òâ áâ âí ââñðéí àú äððâðéí ùìâí!

èùââú: áéú ñððâ, èâðâðâð÷ 1, é÷âí, 60972

ú. â.:

èìðâí: 077-7077000

ð÷ñ: 077-7078230

âíééì:

âó ìùââ: [òðéâú äðéââð](#) ìðéñéâí ââéúé - çâæðéí àè ìâ ðòùâ äâð!

âçð:

îéâð ìâðçâ:

1. **çùää!** æiðé äiúðä áèiðái òàìä òì èì äíéái àìòéééí æä ðíùé çöé ùòä, ùòä áéáúø.

æií äiúðä äáéáðé áéðä òàìä òì ùìáù ã÷áú.

èøí èåòì

2. **ñòéó çíäø:** èðé ùðéúí ìðú÷ èìðái ààéðèððè ïìðøéú äá÷ðä ùìéí, ùèè éäää áí áðáúáé ùéääðé äèìáéæéä!

áèè ìà úääðä àú äàæøç áài÷áç ùìéí èí÷áø äèðñä ðáñòú ááiéí äðéää ìèääðä öðééä áðøáðéí. [øää èúää.](#)

íáñò ìáèì àú èì úáéòáúééí ðää äàæøç àì÷áçáúééí ìàçø áðòéìáú æä èáçðéú æääðéú áúääððä ìøàù òì éäéí.

èøí èåòì

3. **ðà ìáèì òùééú òáù÷ áâæì:** áéèài äúçééááú ì÷áç ìùéøáúéí àìàðùø ìì÷áç ìäúðú÷ àìäúçáø èääáú øðáðä áéì

æií.

æä ìáééç ùéøáú äääí áðái ìì÷áçáúééí áéì æií áíùðø àú ìòíäéí áçáøä äéùøàìéú.

èøí èåòì

4. **çíäø ìää!** ììéðéí àììùéðéí ìà úáéä ú÷äää áèì äðáñ÷éí èäääää!

çáää ìáèì äíøóú éöéøú ììùéðéí ááúøéí ìàçø áæä ìáéä ìùéðáú çéðí ñéèñáééí áðéìáä àòì äéäääé áéùøàì.

[øää èúää.](#)

èøí èåòì

5. **äíùé éäää ááúái.**

1. **àñáø ìäúçééä äääúçééááú ìääè (áèìì!) äéðä áéééä ìùðéí.**

2. **ääúø "àðé ùáðà àú ääè" äéðä çùää áúúé ààðééáú àðùøáéáú òàíäéí ìððéðä ääì,**

à. äúúìèà òìéá òòéìé ääè!

á. ääúø ùééé ìääè!

èúääú ääúø: <http://www.ihatehot.com>