

הפנינה של העיר

ח"כ לשעבר
פנינה תמנו- שטה
בראיון על
העבר והעתיד

שירן רובינשטיין | עמ' 26

שמרו מקום
למתכון של
השף גולדשטיין

טור אוכל חדש
ומעורר תאבון
עמ' 20

כשהמציאות עולה
על כל דמיון

אורית צמח פראיין עם
הסופרת מיכל אהרני תגב
המפתחה חיים בסיפורה
של "מלפת היהודים"

עמ' 10

איך אני יכול
להיות יותר מקובל?

חלק שני בסדרת כתבות
על מקובלות חברתית
ענת זפרני | עמ' 32

בתמונה: פנינה תמנו שטה | צילום: יח"צ

משכנתא הפוכה לבני 60 +
... פרטים נוספים בעמ' 19 | 054-6628080



חלה ידניץ
9.90 וקב

סופרמרקט ויטל
כפר גנים
מבצעים נוספים בעמ' 43...



www.leshem-holdings.co.il

ליהנות מאיכות חיים של
מחלקה ראשונה

ניהול, אחזקה וניקיון
בניינים משותפים

054-2622216





לקוחות כללית בכפר גנים: אתם כבר יודעים - צוות המרפאה הוא כבר מזמן חלק מהמשפחה

בנוסף ליחס חם, אישי ומקצועי אתם נהנים ממגוון שירותים רחב:

- מומחים לרפואת ילדים ■ מומחים לרפואת משפחה
- מומחים לרפואת נשים ■ הריון בליווי אישי ■ שירותי אחיות תזונה ודיאטה
- בדיקות מעבדה ■ שירותי משרד
- בית מרקחת סופרפארם בקניון מעניק שירות ללקוחות כללית

מרפאת גנים: קניון גנים רח' העצמאות 65 פ"ת טל' 03-9404200

ככה זה כשארגון הבריאות הגדול במדינה עובד בשבילכם, גם בפתח תקוה



לפרטים נוספים
פנו למוקד קשרי הלקוחות
03-9766111
ימים א'-ה' 09:00-20:30

www.boxla.co.il

תוכן עניינים

כתבות

שני קטייב - אלופה

אורנית ארביב. עמ' 6

יום המורה אולפנית ישורון

טלי ברייר עמ' 8

נס פך השמן

ערן חגיג עמ' 8

דור הזה"ב ו"דור האיפוף" בבי"ס ביאליק

שולרית קנטר עמ' 8

הפלפל של דונה גרציה

אורית צמח עמ' 10

עשור להרקדת הנשים במתנ"ס עולמות

רויטל גולן עמ' 12

הפנינה של העיר

שירן רובינשטיין עמ' 26

לא על היין לבדו

יעל שני עמ' 40

מדורים

יור"ה ומעדכן עמ' 4

קוסמטיקה רפואית עמ' 14

סיפורי גישור עמ' 14

משפחה בהתבגרות עמ' 16

הצד שלו הצד שלה עמ' 18

המעדנייה של גולדשטיין עמ' 20

הום סטייל עמ' 22

מחכמת המקורות (דבר תורה) עמ' 32

פינת חי עמ' 34

נדל"ן לפני הכל עמ' 34

בריאות לפני הכל עמ' 36

פזיורתפיה עמ' 38

אפליקציופדיה עמ' 40

יוצאים מהבית עמ' 42

חמישייה מנצחת עמ' 44

לוח מודעות. עמ' 46

*אין המערכת אחראית לתוכן המודעות. (ט.ל.ח.)
*תוכן כל כתבה הינו על דעתו ואחריותו של הכותב בלבד (ט.ל.ח.)
*למערכת העיתון הזכות לקצר ולערוך כתבות על-פי שיקול דעתה.
*זכויות היוצרים בנכונות לחומר המפורס בגיליון זה הינן רכוש מערכת העיתון, וכל שימוש בחומר כפוף ומותנה באישור מראש ובכתב מאת המייל.

דבר העורכת



קוראים יקרים,

"מנהיגים לא נולדים, הם מתפתחים" אמר ג'וליאני, ראש עיריית ניו-יורק לשעבר, וגם מנהיגות. החודש הגיליון עוסק בשתי נשים, שתי מנהיגות, שהפתחו מתוך קושי, מתוך הזהות היהודית הייחודית שלהן. הן לא הלכו בין הטיפות, הן החליטו באומץ רב "ללכת על כל הקופה".

הראשונה הייתה האישה העשירה בתבל, המנהיגה הגדולה ביותר אשר קמה לעם היהודי, אשת עסקים חובקת עולם, מנהיגה לאומית אצילת נפש ורבת פעלים. אישה אשר בחכמת מנהיגותה הצילה חלק גדול מהעם היהודי מן האסון הנוראי של גירוש ספרד. בכל מקום בו שהתה היו מלכים, מנהיגים דתיים ונסיכים מעורבים בתככים ובמלחמות שנועדו בין השאר לגזול את אוצרותיה ולקחת חלק בעסקיה. דונה גרציה נשיא, האישה והאגדה, קמה לתחייה בדפי ספרה החדש של מיכל אהרוני רגב. אני מזמינה אתכם לקרוא את כתבתה של אורית צמח עורכת הספר.

השנייה צמחה מהמקום שכל כך קל לנבול בו. נלחמת על מקומה ועל חזונה, וכבר עשתה היסטוריה כשמונתה לחברת הכנסת האתיופית הראשונה ואף לסגנית יור"ה הכנסת. פנינה תמנו-שטה. כמו דונה גרציה שהצילה את יהודי ספרד מהאינקוויזיציה, גם תמנו-שטה חרטה על דגלה את הזיכרון מאין באה ולאן היא הולכת. בכתבתה של שירן רובינשטיין מגוללת תמנו-שטה את סיפור חייה ואת דרכה לכנסת ישראל.

קריאה מהנה,
אורנית ארביב
ornitrbiv@gmail.com

לצפייה בגיליון דיגיטלי
סרקו את הברקוד



- מו"ל: צדוק בן משה
- עורכת: אורנית ארביב
- עורכת משנה: אורית צמח
- חברי מערכת: צדוק בן משה
- שירן רובינשטיין
- אילת שדה
- יועץ משפטי: עו"ד עמרם נהרי
- יועץ לשוני: יפעת פרידמן
- צלם: אמיר בן חיים
- עיצוב גרפי: אביגיל ספרלינג
- מריאנה אוסולק - 'פרסום גלעד'

הדפסה: סולן הדפסות
גיליון דיגיטלי: שוקי הראל | אקטיב דיזיין

לרכישת מודעות: 050-5332540



גם חבר מועצה וגם יו"ר ועד שכונה

"למרות שבעירייה ניסו למנוע ממני לפעול בהתנדבות בשני התפקידים, מהוועדה לניגוד עניינים קיבלתי אור ירוק"

לפני כשנה וחצי, בעת שהייתי חלק מהקואליציה ועבדתי בשמחה רבה ובמוטיבציה מלאה, החליט ראש העירייה לפנות לוועדה לניגוד עניינים, ללא ידיעתו, על-מנת לנסות למנוע ממני להישאר יו"ר ועד כפר גנים ג. הייתי מופתע, היות שלא ציפיתי שמנהיג אמתי יפעל מאחורי גבי, בעוד שאת תפקידי ביצעתי בהצלחה רבה, לכל הודעת, במיוחד בנושא קידום ועדי השכונות בעיר (הצלחה שאותה ראה ראש העירייה כאיום כנראה).

מכתב העירייה בנושא הועבר אליי על-ידי נציגת הוועדה לניגוד עניינים (ולא על ידי העירייה או על-ידי העומד בראשה), ולפיו נוכחתי לדעת שראש העירייה עשה ככל יכולתו לנסות לשכנע אותם שאי אפשר שאהיה גם חבר מועצה וגם חבר ועד שכונה.

העברתי לוועדה את סיועני, ולאחר כשנה הם מצאו לנכון שאין ניגוד עניינים בין שני תפקידי, למעט ההגבלות החלות על כל חבר מועצה באשר הוא.

לצערי, אז עדיין לא הבנתי שראש העירייה דואג לחיזוק מעמדו בדרך של מיגור כלל חברי המועצה והחלשתם.

אני בוחר לעדכן אתכם בזאת, קוראים יקרים, מכיוון שנושאים חשובים שקורים בעיר ובעירייה משפיעים על חיינו כתושבי העיר וכתושבי שכונת כפר גנים.

כידוע, גם חבר המועצה וסגן ראש העירייה וראש מנהל החינוך, איציק ישראל, ממפלגתו של ראש העירייה, פרש לאופוזיציה. ישראל השאיר חלל גדול מאוד בתחום החינוך וכרגע אין לו מחליף.

כמו-כן, לאחרונה פרש מתפקידו חבר המועצה אורן חפץ. חפץ טוען כי החל לעבוד במקום שאינו מאפשר לו להמשיך בתפקידו באגף הספורט, אך אני מאמין, שלצד ראש עירייה שהיה מנהיג אותנו להצלחות, אף אחד מאתנו לא היה פורש בשום תנאי.

נכון להיום מלווים את ראש העירייה חברת המועצה מסיעתו והמפלגות החרדיות בלבד, כאשר שאר חברי הקואליציה אינם רואים עין בעין את התנהלותו של ראש העירייה ואף מעדיפים שלא להגיע לשיבות המועצה, תוך שהם מתנדבים בין הקואליציה הרעועה לבין האופוזיציה.

קיצוצים

בשנתיים האחרונות אנו חווים קיצוצים נרחבים בכל אגפי העירייה, במיוחד בתחום הניקיון, מאות תלונות של תושבים אינן מטופלות בשל חוסר תקציב, ולצערי בימים האחרונים הצליח ראש העירייה לגרום לוועד ההורים העירוני לעמוד על רגליו האחוריות כאשר בישר להם על קיצוץ מתוכנן בחינוך, קיצוץ שלא פוסח על סיעות שמלוות ילדים מוגבלים וילדים בעלי רגישויות שנמצאים בסכנת חיים.

בנוסף, ראש העירייה עיכב את תוכנית הפיתוח של כפר גנים ג. רק התארגנות של מספר קבוצות בשכונה יחד עם הוועד לקידום נושאי הפיתוח והבטיחות בתנועה הצליחו להביא

לתזוזה בנושא, אולם תזוזה שלצערי אינה מספקת ואינה מטיבה עם הפיתוח והבטיחות בכל האזור.

הקיצוץ הנרחב בתקציב פוגע בכל תחומי החיים בעיר, אולם קיצוץ זה אינו כורח המציאות! ראש העירייה מוציא מליונים על יחסי ציבור ריקים מתוכן, מליונים רבים מבזבזים על הפקות מיותרות ובנוסף עובדים חדשים רבים נקלטו לעבודה בעירייה. כך, במקום התייעלות קיבלנו בזבזנות מטורפת.

ועד העובדים בעירייה מוכן לצאת לדרך של התייעלות, אולם מסרב לפיטורי עובדים ותיקים, בעוד חדשים, שחלקם מזוהים כמי שעבדו עם ראש העירייה בבחירות, נשארים בעירייה.

להערכת, בעיריית פתח תקווה מוציאים כ 250 מליון שז בשנה ללא צורך.

מה היינו יכולים לעשות בסכום הזה?

- להביא את החינוך בעיר למקום ראשון בארץ.
- לתת שירות מצוין לתושב-בטיחות מלאה, ניקיון, גיזום עצים, טיפול בגנים, שיפוץ מבני ציבור ועוד.

הצעה שלי לסדר במועצת העיר - שעות לימוד בנושא בטיחות בדרכים ונהיגה בטוחה.

חלה עלינו החובה לספל ולהתמודד עם בעיית הבטיחות בדרכים, ואני מציע לעשות זאת על-ידי חינוך בני הנוער בנושא, כולל קורס רכיבה על אופניים חשמליים. היות שאין באפשרותנו למגר את תופעת הרכיבה על אופניים חשמליים, בואו וניתן לבני הנוער כללי נהיגה ורכיבה נכונים, כדי לצייד אותם בכלים שיאפשרו להם להבין את הסכנה בדרכים ולדעת כיצד להתמודד אתה.

אמנת שירות לתושב

הצעה לסדר בישיבת מועצת העיר האחרונה, בנושא אמנת שירות לתושב, התקבלה על-ידי מועצת העיר פה אחד. ברור לי שראש העירייה יתקשה לתקצב תוכנית כזאת, היות שאת כספי השירות לתושב הוא מנצל לדברים אחרים, אולם אני את תפקידי אבצע, וההצעה שלי, כולל תוכנית מסודרת למתן שירות נכון ויעיל, תוך שמירה על התקציבים שיופנו לכך, תוגה על שולחנו בתקופה הקרובה.

אתם מוזמנים לפנות אליי בכל שאלה, הצעה או תלונה,
צדוק בן משה 050-5332540
kfarganim@gmail.com

בלעדי 360°:

רטון וירטואלי
לנכס שלכם
באתרי הנדל"ן
המובילים

תיווך המושבה

הקונים כבר כאן!

תיווך המושבה
מובילים

את שוק הנדל"ן
בכפר גנים ג' מיום
הקמת השכונה

נמכר
החודש



בעמנאל זמיר 2, פנטהאוז 5 חד'

נמכר
החודש



בצבי נריה 1, דירת 4 חד', קומה ב'

נמכר
החודש



בבן גוריון 49, דירת 6 חד', קומה ב'



במוסטבי 4 חד', גדולה ומסודרת, ק"א



באויערבך 4, דירת 5 חד' קומה 4



בחיים זכאי 4 חד' + מחסן צמוד



פנטהאוז 6 חד' בעמנאל זמיר + נוף



בקפלנסקי 5 חד', ק"ד + מחסן צמוד



בדניאל ליפשיץ 6 חד, ק"ב + מ.סוכה

היום יותר מתמיד
לא לוקחים סיכונים!!
"תיווך המושבה" -
ללכת על בטוח!!



דרור



בלחה

לפרטים: בלהה 052-2720247 | דרור 052-3856096 מומחים לשיווק נדל"ן בכפר גנים ג' | משרד: 03-9230880
חפשו אותנו ב-f תיווך המושבה www.m-hamoshavot.co.il

בכל רבע שעה נולדת עיסקת תיווך חדשה ברי/מקס



החשוב נעשה על בסיס ממוצע עסקאות תיווך בחודשים ינואר-אפריל 2015 לפי 6 ימי עסקים בשבוע. נ.ל.ח.

הצוות המנצח שלכם בכפר גנים א', ב', ג'!

 יונתן סימוני 052-7320122 כפר גנים א'	 אילנית בניטה 054-8192007 כפר גנים ג'	 אפרים וילינגר 052-2656825 כפר גנים ג'	 קרולינה דנילוביץ 054-8899814 כפר גנים ג'
 לירז כביר 050-3310033 כפר גנים ג'	 חניתה ילין 054-4723517 כפר גנים ב'	 מוטי שוק 052-2730377 כפר גנים א'	 אבי חדד 050-6309521 כפר גנים ג'

עם הצלחה לא מתווכחים.

 בצמאות מיני פנטהאוס 5 חדרים, 140 מ"ר, מ"ש 25 מ"ר סוכה! 4"ק	 בבן גוריון דופלקס 6 חדרים, עורפי, מחסן וחניות	 ביהלום דירת 4 חד' ק"ו, משופצת מהיסוד, מעלית וחניה	 נמכרה החודש במסקין עורפית! דירת 5 חד', מושקעת, ק"3, מרפסת סוכה מחסן
 נמכרה השבוע בהלוי דירת 3 חד' ק"ו, מ"מ"ד, מרפסת שמש, מושקעת	 נמכרה החודש בנקאש דירת 5 חד' ענקית, ק"4, נוף! מושקעת! מ"ש 18 מ"ר, מחסן וחניות	 במיזר דירת 4.5 חד' ק"ו, מרווחת, מחסן 2-1 חניות	 ביהלום דירת 4 חד' ק"3, משופצת, מעלית וחניה
 במסקין דופלקס לופט 6 חד' בבניה, מושקעת! ק"9+10	 בנקאש דירת 5 חד' ק"3, מרווחת, מ"ש 16 מ"ר, מחסן	 בדניאל ליפשיץ דירת 6 חד' ק"3, מושקעת! יח' מתבגר, מ"ש סוכה!	 בכפ"ג ב' ביטקובסקי דירת 4 חד' מ. שמש וממ"ד, מושקעת

גוּוּרִימִּי פּוּ רֻסְקִי! www.remaxpt.co.il טל. 03-9242878 מסחרי. מ. לוחמי הגטו 30 מ. מסחרי. טל. 03-9242878



שני קטייב בתמונות הוכייה
שני עם נטע ריבקיין מתעמלת אולימפית

שני קטייב - אלופה!

שני קטייב, תלמידת כיתה ז' 6 חטיבת "פיינברג", רק בת 12 וחצי וכבר זכתה במקום הראשון בתחרות התעמלות אמנותית FIG בלוקסמבורג. תפסתי את שני ואת אמה בין האימונים לשיחה של אלופות

• ארנית ארביב

לתחרות הבינלאומית הראשונה בחו"ל התלוותה אליה אמה אינה, ומאז גיל תשע שני נוסעת לתחרויות בעולם עם המאמנת המסורה ילנה זליקמן שמשקיעה בה במקצועיות אין ספור שעות אימון על חשבונה, בסבלנות אין קץ ובזכורת תמיכתה ועידודה למצוינות שני מגיעה להשגים ברמה הארצית והבינלאומית. לשני אין ספונסר לכן ההורים מממנים את הטיסות לתחרויות. "בתחרויות שאני זוכה, יש לנו מצב רוח ואנחנו יוצאים לטייל ולא רק להתעמל", מספרת שני. "זה לא מרגיש שאני לבד בחו"ל, כי המאמנת דואגת לנו. הספורט הזה לימד אותי על עצמאות ובגרות מגיל מאוד צעיר."

שאלתי על שאיפות, והיא, בלי לתת לי לסיים את השאלה, הסבירה שהשאיפה של כל ספורטאי זה להגיע לאולימפיאדה וליצג את מדינת ישראל וזוהי גם שאיפת. בינתיים, המשיכו לעקוב ולעודד, כי בחודש הבא היא תטוס לתחרות בינלאומית נוספת בבודפשט, ובמרץ תתמודד שוב על אליפות הארץ.

לפני שאנחנו מסיימות את השיחה, חשוב לאינה ולשני לספר על קבלת הפנים המרגשת שערכו לה בחטיבת "פיינברג", שם החלה ללמוד השנה. כל הצוות החינוכי נרתם לקבלת פנים של אלופה. המנהלת בירכה, רכות השכבה ארגנה שלטים בכניסה לחטיבה יחד עם החברים. מחנך הכיתה תמיר, הקדיש שיעור חינוך לעיסוק המיוחד של שני, שבו הקרין את הסרטון מהתחרות, וחבריה לכיתה הכינו לה ברכות אישיות. "מכון שזו השנה הראשונה בחטיבת "פיינברג" והתלמידים עדיין מתאקלמים, זה לא מובן מאליו שכך קיבלו את פניה. זו הייתה הפתעה שחיממה את ליבנו מאוד. המקום שנתן הסגל החינוכי לזכייה של שני הביא לכך שהמסר עבר לתלמידים והם הכירו בעיסוק שלה ובמצוינות שלה", מסכמת אינה.

כשחן, אחות של שני, הייתה בגן, אימה פגשה את אימא של המתעמלת, מורן בוזובסקי (לימים מתעמלת אולימפית), זיהתה בחן פוטנציאל והציעה לאימא שלה, אינה, לשלוח אותה לחוג התעמלות אמנותית, אינה החליטה לנסות את החוג עבור שתי בנותיה. כמרבית הילדות, לאחר מספר שנים עזבה חן את החוג והתמקדה בלימודים במגמה היוקרתית הנדסת תוכנה בתיכון "בן גוריון". אבל עבור שני, האחות הצעירה, החוג היה רק תחילתו של רומן. שני מתעמלת מגיל חמש במכבי תל אביב בהדר יוסף אצל המאמנת ילנה זליקמן. "זיהו את הפוטנציאל מיד", מספרת אינה. "כשנכנסה ראוי ישר שיש לה גמישות יתר. זה מצחיק שזה מהווה לה יתרון, כי כשהייתה קטנה, בעקבות עודף הגמישות, היא הייתה לא יציבה."

שני החלה להתבלט בגיל שמונה ונשלחה לתחרויות בארץ ובעולם. כבר מהתחרויות הראשונות זכתה בשלושת המקומות הראשונים. בשנים 2012-2013 הייתה אלופת הארץ לקבוצת גילה. היא מחזיקה בשבעה גביעים ואין ספור מדליות. החל מהשנה, מסגרת האימונים של שני עלתה הילוך והיא מתעמלת בין שישה לשבעה ימים בשבוע, בשל כך נעדרת שעות רבות מבית הספר. "אני משלימה את החומר הנלמד בבית הספר, באוטובוס בדרך לאימון בהדר יוסף, או בהפסקות בימים שבהם אני מגיעה לימודים", מספרת שני ואינה מוסיפה, "בית הספר מאוד מתחשב ובשיתוף עימם אנו בונים מסגרת שתעזור לשני לא לפספס הרבה. זה מאוד מחזק שמחנך הכיתה, רכות השכבה ומנהלת בית הספר מבינים את העיסוק המקצועי של שני ותומכים בו. לאורך הדרך היו מורים שהביעו התנגדות ולא הבינו שזה לא תחביב. היום, כשבית הספר תומך, זה מאוד מדרבן אותה להשקיע. היא תלמידה טובה עם ציונים מעולים."



צילומים: ליאור שי - סטודיו לצילום אירועים

נחפסו בעין המצלמה...

דור שי מכיתה ג' בבי"ס נווה עוז זכה פעמיים במקום הראשון בתחרות speed stacks

התחרות נערכה בהרצליה בתאריך 15.12.15 בחסות speed stacks הינה תחרות ישראל, בהשתתפות מאות ילדים. בניית פירמידות מכוסות ואיסופן בחזרה במהירות היא. דור זכה במקום הראשון בקטגוריית 3-6-3 ובקטגוריית cycle (המחזור המלא).

ובנוסף מדליה על המקום השני בקטגוריה 3-3-3 לגילאי 8.

יום המורה באולפנית ישורון

"אתן מדהימות, ואנחנו כ"כ מעריכות אתכן... זה כ"כ לא מובן מאליו. אז... כפיים לעצמיכן!" אמרתי וכל חדר מורים התחיל למחוא כפיים בחיוך. הסתכלתי עליהן וראיתי אוסף של נשים ובחורות מדהימות, הבאות מתוך תחושת שליחות, מתוך רצון לחנך, ללמד, וגם ללמוד. הסתכלתי עליהן, צוחקות ושמות, וכל הלילות נטולי השינה, הצדיקו את עצמם ובגדול." (מתוך פוסט שלי על יום המורה) • טלי ברייר



את הטור הזה אני פותחת בהתנצלות. התנצלות על החודש הקודם בו הפינה החדשה שלי נעלמה לה מהגיליון, מסיבה מוצדקת לגמרי... בחודש הקודם, ב-כ"א בכסלו, (3.12), היה יום מיוחד, יום שיש רק פעם בשנה: יום המורה.

יום המורה, לכל מי שלא יודע, הוא יום הוקרה למורים. זוכרים את המורה ההיא מבי"ס? זאת ששינתה בכם משהו, זאת שבזכותה אתם מי שאתם? אין אדם שאין לו מורה שנכנסה/ לו ללב, עמוק פנימה, קצת מעבר לתרגילים בחשבון ולחומר בהיסטוריה... הם נותנים לנו בלי סוף, עוזרים בלי להתלונן, מעבירים את זה הלאה בכל מובן... מתי בפעם האחרונה עצרנו לומר להם "תודה"?

החלטתי להרים עם עוד חברה את יום המורה באולפנית. לדאוג לכך שהם יקבלו את מה שמגיע להם (במובן החיובי כמובן). במשך שבועיים לא ראינו את הבית, הסתובבנו עם

נס פך השמן

במס"ד כפר גנים חגגו את חג החנוכה עם דמויות מתוך סיפור החג, בהפקת שמן בסביבון ענק • ערן חג'ג'



מאות תלמידים, הורים והצוות החינוכי, הגיעו לאירוע חנוכה מרשים ומרהיב, בבית חינוך ממ"ד כפר גנים.

החגיגות כללו שחקנים מסיפור חג החנוכה שהלחיבו את כולם: יהודה המכבי, אנטיוכוס ועוד. לקול השירה וצלילי המוזיקה

דור הזה"ב ו"דור האייפון" בבי"ס ביאליק

תלמידי שכבת ד' בבי"ס ביאליק אירחו את סביהם לצפייה במופע חינוכי בנושא כללי הזה"ב • שולרית קנטר



כגון: חציית כבישים באופן בטוח, כללי התנהגות בנסיעה, ראות ונראות.

תודות רבות לרשות הלאומית לבטיחות בדרכים ולמטה העירוני לבטיחות בדרכים של עיריית פ"ת שמימנה את העלויות. בתקווה שביחד נצליח לקיים את הכתוב ונשמרתם מאד לנפשותיכם."

שבוע שעבר, נערך מפגש מרגש בין תלמידי כתות ד' לבין הסבים והסבתות שלהם למען קידום החינוך וההסברה לבטיחות בדרכים. במפגש שנערך בבית הספר, צפו במשותף במופע מבית "אושרה הפקות", המשלב קטעי משחק, שירה ותנועה בו לקחו חלק "דור הזה"ב ו"דור האייפון" כאחד. התכנים היו כמובן כללי הבטיחות בדרכים הרלוונטיים לשני הדורות גם יחד.

30 שנות ניסיון

איטכ

מרכז טיפוח היופי

הגענו לכפר גנים

תספורת / פן / צבע
תסרוקות ערב
החלקה אורגנית משקמת
בניית ציפורניים בכל השיטות
לק ג'ל בשיטת OPI
הרמת ריסים
איפור ערב
שעוות בכל הגוף
סידור גבות

חבילת יופי
לכלות
תסרוקת,
איפור ומניקור
במחיר
מיוחד!



איטכ-טיפוח היופי

שאר הנחה

הרמת ריסים

רקב-200 ₪

במקום 400 ₪

שאר הנחה

איפור ערב

רקב-200 ₪

במקום 400 ₪

050-5297847
03-9073770

אבא ברדיצ'ב 8, פינת יפה נוף
כפר גנים/נוה עוז

הפלפל של דונה גרציה

דמיינו לכם אישה עשירה כל כך שהיא מלווה כסף למלכים, אישה מכובדת כל כך שהסולטן התורכי בכבודו ובעצמו בא לקבל את פניה, אישה אמיצה כל כך שהיא מכריזה חרם על האפיפיור! ואם כל זה נראה לכם הגיוני בתקופתנו, קחו בחשבון עוד שני פרטים מעניינים: האישה הזאת חיה באירופה של המאה ה-16 וגם הייתה יהודייה! מדובר במי שכונתה "מלכת היהודים" הלוא היא דונה גרציה. ראיון עם הסופרת מיכל אהרוני-רגב על ספרה תליון הזהב של דונה גרציה

• אורית צמח



מן העיתונות
"מיכל אהרוני רגב מוכיחה יכולת ספרותית וכישרון רב לציור במילים של האירועים". חבצלת פרבר.

עברתי שוב, הפעם לבית הספר הבינלאומי, ושם קיבלתי עונש על כך שדיברתי עברית עם חברותי בהפסקה. אני זוכרת שלאחר מסכת הענישה האכזרית הזאת, אבא שלי ישב איתי וסיפר לי על דונה גרציה ועל כל מה שעברה עד שהגיעה לנקודה שבה יכולה הייתה לחיות כיהודייה בגלוי. זה הצית לי את הדמיון, ולימים, לאחר שעשיתי תואר שני בהיסטוריה על גולי ספרד, בחרתי לחקור את דמותה.

כמה זמן ארך המחקר?

המחקר והכתיבה יחד ארכו כשבוע שנים. לכתוב רומן היסטורי זו משימה לא פשוטה. מצד אחד, הסיפור צריך להיות מעניין וסוחף, ומצד שני מדויק עובדתית. הייתי צריכה להתחקות אחר כל המעברים של דונה גרציה, להבין את כל הקשרים המשפחתיים בין בתי המלוכה וגם את עולם האיסלם, ובנוסף לכך גם להיות בקיאה בהליך המסחרי של התקופה, בתגליות השונות ובכל מיני פרטים שזרים לתקופתנו.

מה הפתיע אותך במהלך המחקר?

מאוד הופתעתי מרשת התקשורת שנוצרה ושאפשרה את הקשרים הכלכליים בין היהודים. זה הלך כך: יהודי שגורש מפורטוגל פונה לסוכנים של דונה גרציה, שדואגים למכור את רכושו לתושב מקומי ולתת לו נייר ובו רשום שווי רכוש. אותו יהודי מגיע לסלוניקי או לקושטא עם הנייר, מוסר אותו לסוכנים אחרים של גרציה ומקבל תמורתו כסף. ההליך הזה מאפשר צמיחה כלכלית אדירה.

הפתיעה אותי גם אנקונה, עיר האפיפיור, שפתחה עשריה ליהודים. מסתבר שכולם רצו את כספם של היהודים... וגם הסובלנות של הסולטן התורכי כלפי היהודים.

בחרת לכתוב על דמות אישה חזקה מאוד שאינה נכנעת לתכתיבי חברה הגשלת בידי גברים. את עצמך פמיניסטית?

אני מגדירה את עצמי כיהודייה, לא נתפסת לאף הגדרה מעבר לזה. אשר לדונה גרציה, מדובר באישה יוצאת דופן ועוצמתית, אישה שמתאלמנת בשנות העשרים לחייה וחיה בעולם גברי שבו את מוגדרת או כבתו של או כאשתו של, שבו אין לך זכות אפילו לחתום על מכתבים, והנה היא מנהלת אימפריה עולמית!

היא קוראת תיגר על הגברים החזקים ביותר של התקופה, כולם מחוזרים אחריה. הסולטן התורכי יוצא לקבל את פניה, הקיסר קול החמישי חומד את עושרה אך אינו מצליח במזימתו ולבסוף

המשך בעמוד 12 <



האתר שלנו בסמרטפון שלך

דורונדל"ן
משרד הנדל"ן של כפר גנים 'ג'
קניון גנים-העצמאות 65

"מומחים" ו"יועצים" מופיעים ונעלמים ודורונדל"ן איתכם בשכונה מזה 8 שנים

משרד דורונדל"ן - המשרד היחיד בכפר גנים 'ג' בניהול דורון קורן

- ✓ מומחה לנדל"ן בכפר גנים 'ג', תושב השכונה מהקמתה ופעיל ציבור
- ✓ תואר B.A בכלכלה ומנהל"ס עם ניסיון רב ככלכלן בתעשייה
- ✓ ניסיון של 8 שנים בשיווק ותיווך נכסים ופרויקטים בכפר גנים והאזור
- ✓ המלצות רבות ממוכרים, קונים וגם מחברת "אפריקה ישראל מגורים"
- ✓ ארגון כנסים בתחום הנדל"ן והדיר עם ערך מוסף רב ללקוחותינו

להשכרה

בבנין חדש ואיכותי

ברח' מסקין

דירות 5+6 דופלקס מפוארות ומאובזרות

כולל דירה לדוגמא

אכלוס מתוכנן: 2.16

למכירה

פנטהאוז 6 חד' 180 מ"ר במייזנר נוף פתוח, 4 כ"א, 2 מרפסות

למכירה

דופלקס לופט 6 חד' באוירבעק, מפואר ונדיר

למכירה

6 חד' 6. ק. ביטקובסקי 150 מ"ר+יח' נפרדת, 2 דירות בקומה, 3 כ"א, מיידית

במכר

דגג 5 חד' בעצמאות, מסוכה 31 מ"ר, 2 חניות ומחסן

במכר

5 חד' 1. ק. בבן גוריון ערפית, 2 מרפסות, 2 חניות ומחסן

במכר

3 חד' 4. ק. בבן גוריון, 2 חניות נפרדות ומחסן

לקבלת ייעוץ מקצועי ואובייקטיבי אני לרשותך בטל': 054-4404286



* הייעוץ ללא תשלום באם נטפל במכירת הנכס. בכפוף לתנאים באתר שלנו

דורונדל"ן - מגשימים לך את החלום

אתר הנדל"ן המקצועי והנצפה ביותר www.doronadlan.co.il



שחר זמלר, ע"ד ומנשר

אין טסט לרכב? עדיין יש ביטוח!

שכחתם לעשות טסט לרכב או שהרכב נכשל במבחן ועשיתם תאונה? חברת הביטוח לא תוכל לטעון לאי כיסוי ביטוחי בשל כך

בעל רכב שלא עבר את מבחן הרישוי השנתי (טסט), נוהג ללא רישיון רכב בתוקף.

עם זאת, שימו לב! אי ביצוע מבחן רישוי שנתי אינו משחרר את חברת הביטוח מחובתה החוזית או הנזיקית כלפי בעל רכב שעשה תאונה. מבחן רישוי לרכב הוא דרישה של המדינה מבעל הרכב, ולביצועו או לאי ביצועו אין השלכה על כל גוף אחר, לרבות חברות הביטוח.

הוראות החוק קובעות כי חובה לעבור מבחן רישוי שנתי לצורך מציאת ליקויים ברכב ולתקנם, אך מנגד, הן לא קובעות כי רכב שלא עבר בדיקה שכזו אינו תקין.

לכן, גם אם חברת הביטוח טוען לאשם תורם של 100% מצד המבוטח, שהיה צריך לצפות כי נהיגה ברכב שלא עבר בדיקה מקיפה וכוללת תביא בסופו של יום לתאונה, הרי שטענה זו לא תתקבל, כיוון שחברת הביטוח לא תוכל להוכיח קשר סיבתי בין העובדה שהרכב היה ללא רישיון רכב בתוקף לבין קרות התאונה. כלומר, חברת הביטוח תהיה חייבת להוכיח כי הרכב לא נפגע בשל רשלנותו של המבוטח, אלא בשל ליקוי רכב.

עליכם לדעת כי חברת ביטוח אינה יכולה להתנער מן ההסכם שבינה לבין המבוטח, אלא אם התנתה תנאי אשר הופר בהסכם הביטוח.

דוגמה קיצונית להמחשה: מקרה שבו רכב ללא רישיון רכב בתוקף או שלא עבר טסט חנה בצד הדרך, נפגע בתאונה ונגרמו לו נזקים כבדים. האם ניתן יהיה לומר כי חברת הביטוח פטורה מתשלום הנזקים שנגרמו לרכב?

שימו לב - אין לנצל מידע זה לרעה!
חשוב להדגיש שמדובר בזמן סביר שבו נוסעים ברכב ללא רישיון רכב בתוקף. מעל לתקופה של כ- 12 חודשים, ניתן יהיה לקבוע כי אין כיסוי ביטוחי.

*האמור במאמר זה, אינו מהווה תחליף לייעוץ משפטי מקצועי.

עו"ד שחר זמלר ממשרד עורכי דין וגישור זמלר ושות' מומחים בתחום תאונות דרכים וניקין וביטוח אמיל זולא 39, בית ג.י.ע. (קרית אריה) פתח תקוה טל': 03-9229252 | אתר: WWW.ZAMLER.CO.IL

שחר זמלר ושות' משרד עורכי דין וגישור תאונות דרכים

אמיל זולא 39, בית ג.י.ע. (ק. אריה) פתח תקוה
טל': 03-9229252
WWW.ZAMLER.CO.IL



התקופה. הפרויקטים הבאים שלי הם כתיבת סיפור החיים של אבא שלי, הסופר יעקב סיקא אהרוני, גיבור ששילב ספרא וסייפא, ואני מתכננת גם רומן היסטורי חדש, עדיין מתלבטת לגבי הדמות והתקופה.

אז זה יכול היה להיות עוד סיפור קטן ונשכח על אלמנה צעירה שבורחת מליסבון עם אחותה ושני דודניה אל אנטוורפן, אך למעשה אל הלא-נודע, כדי להיטיב את גורלה... אלא שלגיבורה שלנו היה מספיק פלפל כדי לבנות אימפריית תבלינים חובקת עולם שהיטיבה גורלות רבים ודי חזון ואומץ למקם אותה לצד דמויות מופת בדפי ההיסטוריה שגם הם עדיין נשלטים ברובם על ידי גברים...



מיכל אהרוני רגב, בת למשפחה ירושלמית, אשת חינוך ומרצה. בילדותה יצאה עם משפחתה לשליחות במדינה מוסלמית, התחנכה במנזר קתולי ונאלצה להסתיר את יהדותה. זהו ספרה השני. חיברה את ספר הפנטזיה המצליח המסע אל ממלכת אורידור.

אפילו מעניק את התואר אביר לדודן שלה, היא מצליחה לשכנע את חכמי ישראל לעשות חרם על האפיפיור, שהעלה על המוקד 24 אנוסים, היא האישה היחידה שרבים שרו לה שירי הלל!

מדובר בטייקונית אמיתית, אישה שידעה לנצל הזדמנויות, שהיה לה חזון, שהלוותה כספים, סחרה בתבלינים, בנתה צי שלם של אוניות! אלת ספנות, לא פחות... ועם כל ההצלחה שלה היא לא שוכחת את זהותה. הרי הייתה יכולה לחיות חיים קלים מאוד כנוצרייה! אך היא בחרה להסתכן במפעל הצלה ועזרה לבני עמה. באיטנטנול הייתה מארחת כל יום 80 עניים לשולחנה.

הסיפור מחולק לשערים, יש שער שאת אוהבת במיוחד?

הפרולוג מרגש אותי כל פעם מחדש, הוא כמו צילום סרט של התקופה ומרמז את כל מה שלא ידענו על המרת דת בפורטוגל בצורה אנושית ומצמררת. נהניתי לעסוק גם בסכסוך העמוק בין דונה גרציה לאחותה בריאנדה, סכסוך שמגיע לאירוע קשה מאוד שלא נרחיב עליו לטובת מי שלא קרא עדיין את הספר.

לסיים, מה הפרויקט הבא שלך?

כרגע אני מקיימת מפגשים בעקבות הספר, שבהם אני מציגה במשך כמה דקות קטע קצר מהספר כשאתי לבושה בלבוש התקופה. במפגשים אני מספרת על שם הספר, על התליון שקיבלתי אני בגיל שתיים-עשרה, חוויה שהעברתי לדמות הגיבורה בסיפור בלי לדעת שהיא באמת קיבלה תליון בצורת כוכב באותו גיל! עובדה זו הופתעתי לגלות לימים בכנס של צאצאי האנוסים. המפגשים מרתקים ומעבירים היטב את רווח

עשור להרקדת הנשים במתנ"ס "עולמות"

חגיגה עברית גדולה לנשים ונערות נערכה במתנ"ס עולמות לרגל עשור ההרקדה הנשית הגדולה

רויטל גול

עשור חלף מאז ההרקדה הראשונה, הרקדה שהתחילה כהרקדה שכונתית חד שבועית, תפסה תאוצה. עשור מלא סיפוק, בו רוקדות בדרך קבע, פעמיים בשבוע, עשרות נשים ונערות דתיות וחילוניות, מכל קצוות העיר ומערים שכנות ורחוקות. רוקדות וחוגגות את המוסיקה הישראלית מכל התקופות, קלאסיקות לצד שירים חדשים.

נתפסו בעין המצלמה...

לרגל יום הולדתו של אליעזר בן יהודה, ציינו בבית הספר "דבורה עומר", ביום שישי האחרון את יום השפה העברית. במסגרתו התקיימה מפגש ופעילות חווייתית עם המאיררת והסופרת נורית צרפתי.



חגיגת העשור צוינו בהרקדה חגיגית במיוחד. לצד הרוקדות הקבועות, רקדו אורחות מכל קצוות הארץ. לרגל החגיגה התקיימה הופעת מחול קצרה של להקת המחול מבית הספר למחול בניהולה האמנותי של עינת אלישע. הוקרן קליפ תמונות מעשור של פעילות וחולקו תעודות הוקרה לרקדניות המתמידות הרוקדות בחוג מאז פתיחתו.



נורית צרפתי ותלמידי כיתה ב



צידו לוינסון, התאומות מיכל ונופר שני עם הנורית צרפתי



נעמי עזר

קוסמטיקה רפואית

כולם רוצים להיות חלקים

הסרת שיער הפכה בשנים האחרונות לדבר שבשגרה. מבין כל השיטות להסרת שיער, האפילציה היא השיטה הוותיקה ביותר

שיטות שונות להסרת שיער מתפתחות עם השנים, אולם שיטה אחת קיימת כבר מעל מאה שנים בהיותה מוכחת כיעילה ובטוחה - אפילציה!

יתרונות האפילציה:

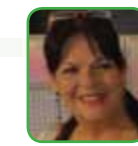
- אפילציה היא שיטה ממוקדת מאוד שעובדת על כל שיער בנפרד, ולכן עדיפה על פני שיטות אחרות באזורים שדורשים דיוק רב.
- אפילציה יעילה כנגד כל סוגי השיער, כולל שיערות לבנות ושיער שקשה להיפטר ממנו בשיטות אחרות. בשל כך היא משמשת גם להשלמת טיפול בהסרת שיער בלייזר.
- בעוד שטיפול בלייזר באזורים הורמונאליים עלול לעורר זקיקי שיער רדומים ולהגביר את צמיחת השיער באזור המטופל, אפילציה אינה מעוררת זקיקי שיער רדומים, ולכן מתאימה במיוחד לאזורים אלה. למעשה, באפילציה ניתן להסיר שיער כמעט מכל אזור בגוף.



צילום אילוסטראציה P.G.

כיצד פועלת האפילציה?

באפילציה חודרים לזקיק של כל שיער בנפרד בעזרת מחט חשמלית דקה (היום השימוש הוא במחטים חד-פעמיות).



דורה גבע

סיפורי גישור קהילתי

בדרך לרבנות עוצרים בגישור

נטלי החליטה נחרצות להתגרש מניר, עד הרגע שהוא חתם על המסמך... במעמד הסופי הזה של החתימה היא נשברה. סיפור גישור שנוגע בבטן הרכה

אני מבקשת מנטלי לצאת וקוראת לניר, "מה קורה, ניר? איך אתה מרגיש עם החתימה על ההסכם?" אני שואלת. "אני לא רציתי את הגירושין, אבל אם נטלי רוצה לא אפריע לה." "היית מוכן לחזור ולחיות איתה?" אני שואלת. "כן, אבל היא לא רוצה."
 "בוא נראה, אני חושבת שהיא רצתה לנסות ולבדוק עד כמה אתה אוהב אותה. נקרא לה ונדבר על שלום בית."
 וכך היה. נטלי רק חיכתה שמישהו "יוריד אותה מהעץ" שעליו טיפסה.
 ואחרי שיחה משותפת, יצאו נטלי וניר חבוקים מהמשרד. והם חיים באושר עד עצם היום הזה.

נטלי (שם בדוי), אישה צעירה בשנות השלושים לחייה, נכנסה למשרדי בוכייה, "אני רוצה להתגרש. לא יכולה יותר להיות איתו, רק עליי מוטל כל העול, הוא לא עוזר עם הילדים ולא אכפת לו משום דבר."
 כל הניסיונות להציע שיחה משותפת לפתור את המשבר לא הועילו. "אני רוצה להתגרש", חזרה ואמרה.
 ההסכם גובש בשיחות פעולה עם הבעל, ניר, סוכמו זמני השהות עם הילדים, התשלום החודשי למוזונות, וחלוקת הרכוש, והגיעה יום החתימה על ההסכם.
 יושבת האישה הצעירה, מסתכלת על ההסכם, מסתכלת עליי, על העט המונח לפנייה ועיניה לחות.
 אני מבקשת מניר לצאת לרגע מהחדר, פונה לנטלי ושואלת, "את רוצה לספר לי משהו? את מתחרטת?"
 נטלי פורצת בכבי ומוציאה את כל מה שאגרה בתוכה בימים האחרונים, "אפילו לא אכפת לו להתגרש! הוא מוכן לחתום על ההסכם, לא אומר אף מילה, לא מנסה לשכנע... הוא בכלל לא אוהב אותי!"

הגישורים מתבצעים במרכז רח' אמיל זולא 39, פ"ת לצירת קשר: טל. 074-7115612 או דוא"ל kfarganim@gmail.com

בס"ד

NE נעמי עזר

קוסמטיקה רפואית מתקדמת



לכל לקוחותיי שחוגגות יום הולדת החודש

מניקור + לק ג'ל מתנה



הטבה לקוראי עיתון כפר גנים

טיפול פנים פרא רפואי

מבית חוה זינגבוים + מניקור + לק ג'ל

ב-200 ₪ בלבד

*הטבה חד פעמית עם הצגת שובר זה *למימוש בחודש ינואר *בהזמנת תור מראש *ללקוחות חדשות בלבד



קופלמן אברהם 10, (נווה עוז) פתח תקווה | 052-3929793 | e1960noemi@walla.com | www.neomiezer.co.il

חפשו אותנו ב-f





תמונת אינטרנט צ'יפ

איך אני יכול להיות יותר מקובל? / חלק ב'

הורים רבים מבקשים לעזור לילד שלהם להיות טיפה יותר מקובל... "שצליח להתברג עם החברים היותר "שווים" שיהיה לו עם מי לצאת..." מכיוון שבכל כיתה יש מלך או מלכה אחת, ומקסימום שני סגנים, ענת זפרני בכתבה שנייה בסדרה, בטיפים למקובלות חברתית אצל מתבגרים

בחלק הראשון הוצג מחקר של ריצ'רד וייסמן, על העובדות ההופכות אדם להיות בר מזל לעומת חסר מזל. קיימות ארבע דרכים שהופכות אדם להיות בר מזל, שיכולות להעלות את המקובלות החברתית של מתבגרים. את הדרך הראשונה הצגנו בכתבה הקודמת והיא קשורה ב**מוחצנות**. כלומר, ככל שאדם מתיידד ומתחבר עם יותר קבוצות כך עולה מיומנותו החברתית ובמקביל הדימוי העצמי. המסקנה: לשתף, לדבר, להתייעץ ולהקשיב.

הדרכים הנוספות:

2. הקשב לתחושות הבטן שלך - כששני וענבל היו צריכות להחליט באיזה חדר להיות בטיוול השנתית, שני לא רצתה לצרף את נעה. לא הייתה לה סיבה רציונלית, אבל זה פשוט הרגיש לה לא נכון. בדיעבד, לאחר שנכנעה ללחצה של ענבל, גילתה שאכן נעה ניסתה לסכסך ביניהן. מקרים כאלו גורמים לנו לכעוס על עצמנו ולשאול למה לא הקשבנו לקול הפנימי שלנו. אנשים שקשובים יותר לתחושותיהם הפנימיות מצליחים יותר מאחרים. במקום לנהוג כפי שכולם נוהגים, במקום לפחד ולהתבייש, היה נאמן לאמת הפנימית שלך. שאל את עצמך, אם הייתי צריך לקבל את ההחלטה לבד, במה הייתי בוחר? זה הפרמטר שעושה את ההבדל בין אנשים עצמאיים לתלותיים, בין חסרי ביטחון לבעלי ביטחון.

בהצלחה!!!

ענת זפרני מרצה לפסיכולוגיה, M.A בחינוך
 מנחת קבוצות הורים, www.anat-zafarani.co.il

עומר במבי שלנו

שיהיה לך מזל טוב.
 בריאות והצלחה בכל אשר תפני.
 הלואי וכל משאלות לבך יתגשמו.
 אנחנו גאים בך על הילדה האחראית
 החכמה ומהממת שאת.

אוהבים אותך הכי בעולם,
 אבא, אמא, אחיות ועוד

היי אופטיק

HIGH OPTIC

אופטיקה וקליניקה לראיה ירודה

חושב שראית הכול?

יואב גורפינקל
 אופטומטריסט מוסמך
 מוסמך לראיה ירודה

מיכל גורפינקל
 אופטומטריסטיה מוסמכת

949

רק ב-

משקפי ראייה מולטיפוקל

✓ כולל מסגרת
 ✓ כולל עדשות
 ✓ כולל ציפויים

*מסגרת עד 399 4/2 אינדקס 1.5

מסגרות ראייה/שמש

במחירים הכי משתלמים

בפתח תקווה!

'highoptic'

עדשות מגע יומיות עם מרכיב לחות בהזמנת עסקה שנתית

רק ב- 69 ₪ לחפיסה

* אחריות מלאה להסתגלות

לייעוץ ע"י צוות המומחים התקשרו עכשיו! 03-6036011

רח' ההסתדרות 14, פתח תקווה

17 www.kfarganim.co.il | עיתון כפר גנים | גיליון 71 | ינואר 2016 | 16 עיתון כפר גנים | גיליון 71 | ינואר 2016



לקום מחר בבוקר עם שיר חדש בלב

היציאה לגמלאות מהווה עבור רבים נקודת מפנה במישורים רבים, ולעיתים אף מלווה גם בירידה באיכות החיים אליה הורגלנו. בדיוק למטרה זו, פותחה ה"משכנתא הפוכה". עו"ד יקי כהן, ממקימי תחום המשכנתא ההפוכה בישראל במורה נבוכים

• עו"ד יקי כהן

לפירעונה, והינה מיועדת לכל מטרה, דהיינו לשיפור איכות חיים, לביצוע החזר חובות (לרבות משכנתא קיימת), תשלום לטיפול סיעודי, עזרה לילדים ועוד.

אולם, להבדיל ממשכנתא רגילה המוכרת לכולנו, במשכנתא הפוכה אין דרישה לביצוע החזרים חודשיים שוטפים והיא איננה מוגבלת בזמן! דהיינו, פירעון יתרת החוב שנצברה נדחה בפועל למועד עתידי, בהתרחשותו של אירוע מוגדר: פטירת הלווים (היורשים מקבלים שנה נוספת להחזיר את החוב), מכירת הנכס המשועבד או ביצוע פירעון מוקדם ע"י הלווים ממקורות כספיים עצמיים, וזאת ללא קנסות או עמלות פירעון מוקדם.

[כתב ע"י עו"ד יקי כהן, ממקימי תחום המשכנתא ההפוכה בארץ]

לכל אחד הורים, קרובי המשפחה או מכרים שהפרישה לגמלאות צמצמה משמעותית את משאביהם הכספיים, וכתוצאה מכך חלה פגיעה משמעותית באורח החיים ובאיכותם. למטרה זו פותחה ה"משכנתא הפוכה" הלוואה ייחודית לאוכלוסיית הגיל השלישי. הלוואה זו קיימת בעולם המערבי למעלה מארבעה עשורים, מהווה חלק אינטגרלי ומובן מאליו מחייהם הפיננסיים של בני האוכלוסייה המבוגרת. בשנים האחרונות ניתן לקבל הלוואה כזו גם בארץ.

מהי בעצם משכנתא הפוכה ולמי היא מיועדת?

"משכנתא הפוכה" הינה הלוואה המיועדת ללווים שחצו את גיל 60 (במקרה של זוג לווים שניהם מעל גיל 60), אשר בבעלותם נכס מגורים. הלוואה זו נשענת על נכס המגורים כבטחון



המודעה הזו יכולה לשנות לכם את החיים!

פרעון רק אחרי גיל 120! | ללא תשלומים חודשיים | בעלות הנכס נשארת ברשות הלווים | ללא שכר טרחה | ללא קנסות פרעון מוקדם | לפרטים נוספים: 054-662.80.80 (יקי)

משכנתא הפוכה לבני +60

הלוואה לכל מטרה, בלי לשלם כל החיים כנגד מישכון הבית



חפשו אותנו בפייסבוק



לגילאי +60 בלבד!

אימא'לה, עץ!!!

תשאלו את עצמכם מתי בפעם האחרונה הילד שלכם טיפס על עץ? עשה קובבות מבוץ? רץ בשדה ואסף אבנים? הילדים שלנו לא חווים את אותן חוויות ילדות כיפיות בשדה או בפרדס. עינב לנדאו עושה חשק לטייל

כמי שגדלה בפתח-תקווה, את רוב ילדותי העברתי בפרדס או בשדה תפוחי האדמה שהיה בקצה הרחוב. בעלי, שגר בילדותו בחיפה, בילה את רוב זמנו בוואדי. חוויות ילדות ומפגש יום-יומי עם הטבע אינו זר לרובנו. גם מי שלא גר במושב או בקיבוץ בילה בשטחים הפתוחים שהיו זמינים וקרובים. היום המצב שונה.

היום הילדים שלנו עסוקים בעיקר בריצה מחוג לחוג ומנסים להספיק תוך כדי גם את שיעורי הבית. המשחק החופשי והמפגש הישיר עם הטבע הצטמצמו לטיול בסופשבוע, וגם זה אולי. אז נכון, ילדים יכולים להתפתח ולגדול גם בלי לטפס על עצים, אך מחקרים גילו שיש לכך השלכות ברורות על ההתפתחות הרגשית והחושית ועל הפרעות קשב וריכוז. ואם לא הצלחתי לשכנע עד עכשיו, אז שימו לב לנתון הבא:

"סקר שנערך בישראל מצא כי כמעט כל המבוגרים שנשאלו חשבו כי שטחי טבע היוו את הסביבה החשובה ביותר בילדותם. לעומת זאת, פחות ממצחית הילדים בישראל בגילאי שמונה עד אחת-עשרה היו שותפים לדעה זו."

אז... צאו החוצה עם הילדים, לגן המשחקים, לטיול קצר, לקטיף, באחד המחקרים נמצא כי אפילו הליכה של עשרים דקות בפארק משפרת את יכולת הריכוז אצל ילדים באופן משמעותי.



עינב לנדאו
מייסדת וכותבת תוכן באפליקציה EZgoing Family מרצה על תסמונת 'חוסר טבע' אצל ילדים בהרצאה "אמא'לה עץ"



למה לי ריצה עכשיו? / חלק ג'

לריצה יתרונות טכניים, פשוטים ויומיומיים. שי עדי מוצא את כל התירוצים לצאת לרוץ

1. **לוגיסטית**, זה הספורט הכי פשוט וקל. פשוט לנעול נעליים ולצאת לרוץ. לא מחייב ציוד או מקום מיוחד, אינו תלוי באנשים נוספים ומתאים לכל עונות השנה (כן, כולן!)

2. **פיזית**, כל אחד יכול לרוץ. לא נדרשת מיומנות מיוחדת. נולדנו עם היכולת לרוץ. זוהי בסך הכול רמה אחת מעבר להליכה.

3. **אישיות** - זהו ספורט שניתן לעשות אותו לבד, בקבוצה ובשילוב בין שניהם. לכן הוא מתאים לקשת הרחבה ביותר שבין אנשים אינדיבידואליסטים לחברתיים.

4. **בריאות** - בעולם המערבי ובתרבות השפע הכול זמין, אין סיבה קיומית לפעילות גופנית, ולכן קל להפוך לאנשים מגוונים. הריצה, כשהיא מבוצעת באופן מבוקר ונכון, הוכחה כמשפרת את הבריאות ומשפיעה לטובה כמעט על כל חלקי הגוף. מערכת הלב-ריאה מתחזקת, גמישות כלי הדם נשמרת, הסיכוי להתקף לב ולאירוע מוחי פוחת באופן משמעותי, לחץ הדם מתאזן, הכולסטרול יורד, עצמות הגוף והשרירים מתחזקים.

5. **ירידה במשקל** - הריצה הינה אחד מסוגי הספורט היעילים ביותר לירידה במשקל. ולא פחות חשוב - **מחקרים מראים שהסיכוי לשמר ירידה במשקל הינו גבוה משמעותית אצל אנשים שעוסקים בספורט באופן קבוע לעומת אלו שלא.**

6. **רוגע, שלוה פנימית ואושר** - הריצה מאוד מרגיעה, מסדרת את המחשבות ומשכיחה כעסים. גם אם נצא לריצה כעוסים, לעולם נחזור שלווים ורוגעים יותר, לעולם לא תתחרט שיצאת לריצה, סביר שתתחרט שלא יצאת! זוהי פעילות גופנית ומדיטיבית כאחד, מחקרים הראו שאנשים מבוגרים ובריאים שעוסקים בפעילות גופנית שמחים יותר מאלה שאינם.

במאמר הבא - עוד תירוצים... וקצת על תכניות אימונים.



תמונת אילסטריישן iclpart

עדי שי • 052-8707909

מאמן ריצות ארוכות ומלווה לפיתוח עצמי, העצמה ומוטיבציה. בעל קבוצת הריצה "רצים עכשיו" ו"רצים עכשיו באיזו"





ברכות ואיחולים
לרעות בנימין
ולילדי משפחת גולד:
יפעה, עוז, אורן, לבנת.

לסיום טיפול
אורתודונטי מושלם

*אגיה אז
אחיד סיבה לאיין*

ד"ר נעמי בכור

ד"ר נעמי בכור והחיוך שלך מוֹוווושלם!

רח' שושן ימין 17 פתח תקווה (מול קניון כ. גנים) | 052-8753619 | 03-9233456



עוגת הכרובית הבשרית

מצרכים:

- 2 כרוביות בינוניות
- 1/2 ק"ג בשר בקר טחון
- 1/4 צרור פטרוזיליה קצוצה
- 3 שיני שום כתושות
- 3 כפות אוכמניות מיובשות(אפשר גם לוותר אם אין)
- 3 כפות סולת
- 3 כפות פירורי לחם
- 2 ביצים
- 1/3 כוס מים
- 1/2 כפית מלח ופלפל שחור גרוס

לרוטב:

- 4 כפות שמן זית
- 1 סלסלה של עגבניות שרי תמר
- 1 בצל חתוך לקוביות
- 3 שיני שום פרוסות
- 4 כפות רסק עגבניות

אופן הכנה:

- מרכיבים את מרכיבי המילוי.
- מנקים את הכרובית מהעלים החיצוניים וממלאים מהחלק של השורש ע"י דחיסה בעזרת האצבעות של המילוי בין הפרחים של הכרובית בזהירות מבלי לפגוע במראה הטבעי של הכרובית.
- במידה והפרחים דחוסים מידי לעשות פתחים עם סכין קטנה ע"י הוצאה של פרחים ובמקומם לשבץ את מילויי בשר.
- בסיר גדול אבל לא רחב מידי, מכינים את הרוטב.
- מאדים את הבצל כ-4 דקות עם שמן הזית.
- מוסיפים את עגבניות השרי והשום ממשיכים לאדות למשך 5 דקות נוספות.
- מוסיפים כ-2 ליטר מים ורסק העגבניות ומערבבים היטב.
- מתבלים במלח ופלפל.
- מוסיפים את הכרובית הממולאת ומוסיפים מים עד לכיסוי הכרובית.
- מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש, מכסים עם מכסה ומבשלים למשך כ-40 דקות.
- מוציאים מהסיר עם כף גדולה ורחבה בזהירות ומגישים.


טעים לרבי, לתי און או אן אולדשטיין. הביטל
אזלי הוא אביב ראלונ, אקיל צויר ידותי למקומו
מאטבו. הפנמי לאוף מחבר בן אולטי, יוצר אולר,
אביב וחייק. את רוב לוחות פיוס אני מאבד במאבד
מבאל יוצר ומבא מנות מדלות אולוק. מידי חודש
אלתק במודר במתכונ מופלח וטעים.

הפעם נבקר ב"קונדיטוריה המלוחה
שלי" ונבשל את "עוגת הכרובית". כרובית
שלמה רכה ונמוכה ממולאת בשר
ואוכמניות ברוטב עגבניות שרי.
מנה מרשימה להגשה ויפה לאירוח
שיכולה ברגע להפוך לארוחת ערב
משפחתית הבאה שלכם. מצוינת עם
אורז לבן שלג איכותי שיספוג את הרוטב
ויתן במה לכרובית ולמילוי.
קבלו אותה.



עוגת כרובית ממולאת בשר-ביטל אגניות לתי

צומת סביון-לוי אשכול 201
טל' להזמנות: 03-5330304 | פקס. 03-5330405
www.maadania.co.il





אורית לוי
יעוץ ושיווק נדל"ן

מוכרים / קונים נכס?

למכירה

בפרויקט מבוקש ביטקובסקי
6 חדרים, ענקית (152) מחסן צמוד
2+ חניות ומרפסת סוכה מלאה

למכירה

מסקין, 6 חדרים
קומה א', חדשה, מחסן 2+ חניות
משופצת מרווחת ומוארת

למכירה

דגל ראובן, 4 חדרים
קומה ב מעלית וחניה מקורה
משופצת מרווחת ומוארת

נמכר

דגל ראובן

נמכר

יטקובסקי 5 חדרים

נמכר

**לבקשת המוכרים
ללא תמונה**

חיים זכאי 5 חדרים

הושכר

בן גוריון

הושכר

העצמאות דופלקס

להשכרה

בן גוריון, 4 חדרים, קומה 4

מלווה להצלחה

אורית לוי - יועצת הנדל"ן שלכם
לפגישת ייעוץ ללא תשלום צרו קשר
052-2898878



אורית לוי



ז'אן דניאלס

הום סטייל



צילום: מתוך אתר "תמונה"

DESIGN



Design

איך להציג אמנות?

יש לכם סלון מושלם... אך הקירות ערומים. החלטתם לתלות תמונה, אבל איך עושים את זה נכון? איזה תמונה בוחרים? איך תולים? ומאיפה מתחילים? מדובר במשימה מאתגרת, אך התענוג בסופה רב. הנה כמה טיפים מועילים

לתלות הרבה תמונות דומות במסגרת זהה וברוחים קבועים. כך נשיג אפקט מרשים גם בלי לבחור תמונה ענקית.



איך תולים?

- ✓ הגובה הנכון הוא תמיד גובה העיניים.
- ✓ אין לעבור את גובה המשקוף.
- ✓ אם תולים תמונה מעל רהיט, רצוי שהקו התחתון שלה יתחיל כ- 20 ס"מ מעליו.

לקוחה ותיקה שלי ביקשה שאצטרף אליה בבחירת התמונה המתאימה לסלון. אז יצאנו להסתובב בגלריות לאמנות. שלב בחירת התמונות מגיע בסוף תהליך העיצוב, לאחר שמיקמנו את כל הרהיטים בבית ונשאר הטאץ' הסופי של התמונות והאביזרים.

מיקום: לאחר שנקבל החלטה לגבי מיקום התמונה, נגדיר אם התמונה אופקית או אנכית ומה הגודל המתאים.

פרופורציות: כמו בכל דבר בחיים צריך פרופורציה. מצד אחד חשוב לא להנוק את הקיר בתמונה גדולה מידי, ולעומת זאת תמונה קטנה תלך לאיבוד בקיר גדול מידי.

צבעים: אין נכון או לא נכון, האומנות צריכה להתאים או לסתור את הגוונים שבחדר. אם הסלון כולו בגוונים ניטרליים, בצבעוניות אחידה, הייתי שמה תמונה צבעונית שתכניס אתם צבע לחדר, ואם בסלון כבר יש צבע או לחילופין אלמנט דומיננטי אחר (כמו ספה או שטיח) אפשר לשים תמונה שמתמזגת עם הקיים בחדר.

קולאז': אם בחרתם לתלות קולאז' של תמונות חשוב מאוד שתשימו לב לקומפוזיציה. מומלץ למקם תחילה את התמונות על הרצפה כפי שרוצים לתלות אותם ואז לבחון ולשנות במידת הצורך, לפני שקודחים חורים. דרך פשוטה ומרשימה היא



ז'אן דניאלס - מעצבת פנים
טל: 050-2734386



לקוחות כללית בפתח תקוה: 23 מרפאות, 5 בתי חולים, 3 מרכזים רפואיים הופכים אותנו לזמינים יותר עבורכם כי בבריאות לא משחקים

תושבי פתח תקוה, כללית מציעה לכם שרותי בריאות כוללים, זמינים ואיכותיים בכל מקום ובכל שכונה ברחבי העיר. רק לכללית פריסה רחבה ביותר של מרפאות ומכונים במגוון תחומים, העובדים בשיתוף פעולה מלא עם חמישה בתי חולים. כל זה הופך את פתח תקוה למרכז בריאות אחד גדול, הכי קרוב אליכם.

- 23 מרפאות
- 19 בתי מרקחת
- ללקוחות כללית
- מרכז לבריאות הילד
- מרכז לבריאות האישה
- מרכז לרפואה יועצת

- מכון פיזיותרפיה
- 2 מכוני רנטגן
- מוקד בדיקות מעבדה
- ללא צורך בקביעת תור
- 5 בתי חולים: שניידר
- לילדים, השרון, בילינסון ועוד

- 3 מרפאות כללית סמייל
- + מרפאה לילדים
- באם המושבות
- כללית רפואה משלימה
- כללית אסטטיקה

לפרטים נוספים
פנו למוקד קשרי הלקוחות

03-9766111
ימים א'-ה' 09:00-20:30



ככה זה כשארגון הבריאות הגדול במדינה עובד בשבילכם



פנינה תמנו-שטה בילדותה בשמלה האדומה



פנינה תמנו-שטה עם הנשיא ריבלין



צילומים באדיבות פנינה תמנו שטה

” הגענו לביה״ס ״ניר עציון״, שם עשו לנו מבחנים ולא האמינו שאנחנו מעל הממוצע. זה משהו שעד היום הולך איתי. שלא האמינו שהתוצאות שלי טובות, שהצלחתי במבחן...”

חשוב לה עד היום להוכיח - לסביבה, להוריה, לעצמה - שהיא יכולה, שהיא טובה, שהיא מצליחה. לא משנה עד כמה אינטליגנטית ורבת כישרונות היא, לא משנה שהפכה בחייה הבוגרים לעיתונאית, לעויד ולפעילה חברתית בכל רמ"ח איבריה, לא משנה שהגיעה להישגים, שהרימה הרים וגבעות, שהפכה להיות חברה בכנסת ישראל - חשוב לה להוכיח! ובנוסף לכל המעלות היא גם זמרת וכותבת שירים. בצעירותה שרה, הופיעה על במות, ניצחה בתחרויות שירה ואף הופיעה בחו"ל בפני קנצלרית גרמניה. היא לא התקבלה ללהקה צבאית, אך במהלך שירותה ראתה מודעה שמחפשים זמרים להופעה בכנס משתחררים וסיפרה לרותם כהן, שהיה חבר שלה בצבא (היום אחד הזמרים המצליחים בארץ). הם הלכו לבחינות והתקבלו. גבי אופיר היה האלוף ששמע אותם, התלהב וביקש שיקימו להקה צבאית. רותם הספיק להיות בה ותמנו-שטה, לצערה, הייתה כבר לפני שחרור. גם כאן מלווה אותה התחושה שלא הייתה לה הזדמנות שווה, שסגרו לה דלתות בצבא ובמקומות נוספים. כדי שזה לא יקרה לאחרים, הלכה ללמוד משפטים, לחפש צדק, במקביל ללימודיה החלה את פעילותה החברתית וההסברתית.

בגיל 24 קיבלה הצעה להגיש תכנית לערוץ הראשון. תחילה סירבה, מחשש שתהיה על תקן עלה תאנה והסכימה רק לתוכנית אקטואליה לאחר שאורי לוי בעצמו הציע לה להגיש לצדו את ״שישי בחמישי״. בנוסף שימשה ככתבת המשפטים של הערוץ הראשון. למרות ההצלחה כעיתונאית, קונן אצלה החיידק הפוליטי, והיא עשתה היסטוריה כשהייתה לאישה הראשונה מהעדה האתיופית שנבחרה לחי״כ.

למה החיבור היה דווקא ליאיר לפיד?

יזו הייתה מפלגה חדשה עם הרבה אנרגיות חדשות וטובות, ולא רציתי להיכנס למסגרת של פוליטיקה עם עסקנות ודילים. יש במפלגה הזאת משהו מאוד מתון, פתוח וחברתי. היה חשוב לי שאוכל להשקיע בשליחות שראיתי לנגד עיניי. החלטתי שאוהיה קולן של האוכלוסיות המוחלשות, הכתובת לנוער בסיכון, לפגועי הנפש. בהתחלה יאיר נתן לי את המקום ה-20 ואמרתי לו שזה לא ייסגר בזה. אחרי ששמע אותי נואמת העביר אותי למקום ה-14.”

המשך בעמוד 28 <

זכתה ל-11 מנדטים בלבד. לאחרונה הוענק לה פרס ״אות הידידות החברתי״ מטעם הקרן לידידות על פעילותה לקידום צעירים בני העדה האתיופית.

עלית לארץ בגיל שלוש, כשאמך ושתיים מאחיותייך נותרו במחנה הפליטים. עלייה טראומטית.

״הרבה מעבר לטראומטית. כל הדרך מאתיופיה לטורן הייתה קשה. מלווה באובדן ושכול, מראות קשים של ילדים שמתו בדרך, נשים נאנסו, אנשים מתו מרעב ולא היה זמן לקבור אותם. ואז הגענו למחנה פליטים, למדבר, בלב מדינה מוסלמית. עבור אוכלוסייה יהודית זה טראומה. כל יום מתו עשרות אנשים. המזון היה מקולקל, לא הגיעו תרופות, אבל לא מדברים על זה. היינו 13 אחים ואחיות ואיבדתי שישה אחים שנפטרו - ארבעה באתיופיה ושניים בארץ. העלייה לארץ כמעט גרמה לפירוק המשפחה שלי. נפרדנו מאימא שלי ולא ידענו מה קורה איתה. בדיעבד התברר שהמשפחה שהיא עלתה עליה התפרקה ומצאו אותה אח״כ במחנה הפליטים על ערש דווי. אחותי בת ה-11 טיפלה בה. זה נורא להבין איזה אחריות הייתה על אחותי בגיל כזה צעיר. ומנגד, כאן בארץ המשפחה הייתה בדכדוך עמוק מעצם הדאגה לאימא ולאחיותיי. רק אחרי כשנה הן הגיעו לארץ.”

זוכרת את המפגש עם אמך?

״זוכרת כעס מסוים עליה. כשהתבגרתי היא סיפרה לי שהצלתי אותה, כי כשהייתה על ערש דווי התגעגעה אליי וזה מה שהחזיק אותה. רק בצבא הגעתי להבנה שהיא סבלה לא פחות ממני. היא מדהימה והיא הצליחה לאחד את המשפחה. זו הסיבה שנושא הוצאת ילדים מהבית ופירוד משפחות קרוב לליבי. אני שואבת את הכוח שלי מאמי, אישה חזקה מאוד, אולי בזכות אבא שלה, שהיה מנהיג. היא תמיד מחייקת לכולם, שומרת על ילדי השכנים בחינם כדי שהאימהות תצאנה לעבוד. אין ספק שעברנו ניסים שהראשון שבהם הוא שאימא שלי חזרה. אבל תישאר צלקת לכל החיים.”

אחרי קליטה בטח לא קלה, כשהיית בכיתה ב' עברתם לפ"ת. מאז התחילו החיים האמתיים?

״אפשר לומר שכן. יש לי חוויה חזקה מהימים הראשונים בעיר. הגענו לביה״ס ״נר עציון״, שם עשו לנו מבחנים ולא האמינו שאנחנו מעל הממוצע. זה משהו שעד היום הולך איתי. שלא האמינו שהתוצאות שלי טובות, שהצלחתי במבחן. אח״כ למדתי בפנימייה בגלל המצב הסוציו אקונומי. להורים שלי היה מעט מאוד כסף, היינו עניים ועם זאת בבית ההורים שלי מאוד דרשו וחינכו אותנו להצטיין. אין דבר כזה שלא תגיע לאוניברסיטה. כולנו משכילים. אבל הסביבה תמיד מופתעת כי לא מצפים מאתנו.”

בכל פעם שח"כ לשעבר פנינה תמנו-שטה ("יש עתיד") נדרשה לנהל דיון במליאת הכנסת, חלפה בראשה תמונת עצמה כילדה יחפה בת שלוש, רגע לפני שחולצה מהמדבר בסודן ועלתה על מטוס הרקולס בדרכה לישראל במבצע משה. זיכרון אותו אירוע המחיש את הדרך הארוכה ורצופת המאבקים שעברה עד ההצלחה: עורכת דין ועיתונאית לשעבר אשר הגיעה לבית המחוקקים אף כסגנית יו"ר הכנסת

• שירן רובינשטיין

תמנו-שטה, 34, נשואה לציון ואם לתהל (6) ואורי (3.5), מתגוררת עם משפחתה בפתח-תקווה. אף שהסתיימה כהונתה בכנסת היא ממשיכה להיות פעילה חברתית בעלת תעוזה, מודעות חברתית עצומה ורצון להשפיע. היא אינה עוצרת לרגע וממשיכה להיאבק בכל כוחה בגזענות. הייתה בין מובילות מחאת בני העדה האתיופית בשנת 2015, ומנצלת את קשריה הטובים עם משרד רוה"מ ומנכ"ל משרדי ממשלה לטובת הקהילה ממנה באה, לשיפור חייהם של האתיופים ולמניעת גזענות ואפליה. מגיל צעיר התהלכה עם הבנה שאין לה הזדמנות שווה ושיכוליה להצליח מוגבלים, ובמקום להיות ממורמרת קיבלה מוטיבציה אדירה להצליח ולצבור הזדמנויות לאחרים.

מגיל שבע הייתה הפה של ההורים מול האפליה והעוני. בגיל 11 יצאה לעבוד בלי לספר להם והושפלה. ״התחלתי לנקות בתי חולים ובתי אבות ולא תמיד שילמו לנו״, עיניה מתמלאות דמעות. ״היה ברור להם שאני ילדה אתיופית ושאין מי שייתן לי גב וידרוש את הכסף. ניצלו אותנו. להיות ילד שקוף זו הרגשה נוראית, אבל בדיעבד אני חושבת שזה רק חישל אותי. להיות חלק מאוכלוסייה מוחלשת, להיחשף לאפליה, כך למדתי מהר מאוד להילחם על הזכויות שלי. מפה הוריב שלי להצליח, הביוגרפיה הזאת עשתה אותי מי שאני היום.”

בשנת 2012 הצטרפה תמנו-שטה למפלגת ״יש עתיד״. בבחירות לכנסת ה-19 בפברואר 2013 נבחרה לכהן כח"כ והייתה לאישה הראשונה מהעדה האתיופית המשמשת בתפקיד זה. בבחירות לכנסת ה-20 בשנת 2015 הוצבה במקום ה-13 ברשימת ״יש עתיד״, ונשארה מחוץ לכנסת כשהמפלגה

4ME הפרויקט שכל פ"ת חינתה לנו!

אר"י הקדוש 2



קבוצת בבלי הירוקה מזמינה אתכם להכיר את הדבר הבא בפתח תקווה: **ברחוב אר"י הקדוש 2**. פרויקט בוטיקי ויוקרתי, העתיד לקום בשכונת מחנה יהודה המתחדשת, ויכלול שני בניינים בני 5 קומות ו-9 דירות (2 דירות בכל קומה ופנסהאוז) [מעוצבות ומאובזרות בספרט סכני ירוק מתקדם.

בואו להגשים את חלום המגורים שלכם, בפרויקט ייחודי ויוקרתי, ובמיקום מוצף

**דירות 3, 4 חדרים החל מ-
1,250,000 ₪**



טלפון // 03-5220820
Bavly20@inter.net.il



פנינה תמנו-שטה בהפגנה

הייתה סערה במערכת הפוליטית בעקבות העובדה שלא הורשית לתרום דם בכנסת. את ידעת את הנוהל ובכל זאת ניסית, וטענו כלפיך שזו פרובוקציה.

"יקראו לזה איך שיקראו, יש לי פה מאבק אמתי על זכות בסיסית. זה סיפור חיי. בגיל 16 עמדתי במחאה בירושלים ושאפתי גז מדמיע וראיתי את הוריי צועקים ומוחים. כשהייתי בת 25 כבר הובלתי את המחאה והבאתי 3000 איש לירושלים מול משרד רוה"מ דאז אולמרט, והצלחתי יחד עם חבריי לשנות את זה שהאתיופים ילדי הארץ יוכלו לתרום. כשהייתי בכנסת בגיל 31 העליתי שוב את הסוגיה. כשילדתי את אורי, שלוש יולדות שהיו איתי בחדר עזבו את החדר זו אחר זו, בגלל שאני אתיופית. בכיתי ולקחתי את זה קשה. יש סטיגמה עלינו. אנשים לא מודעים מה סטראוטיפים יכולים לעשות".

מלבד המקרה הזה, הרגשת גזענות כלפיך בכנסת?

"יום אחד העוזר שלי אמר לי שאיזה לוביסט שאל אותי: 'איפה הכושית שלך'. היו גם קטעים מצחיקים, למשל כשהגעתי עם העוזרת שלי למקומות לחצו לה את היד כי חשבו שהיא חברת הכנסת. כשישבת בוועדות והתחלתי לדבר ראיתי איך כולם מסביב מופתעים, כאילו לא מצפים ממני לדבר ככה".

זה לא רק האפליה והגזענות, העדה האתיופית היא אחת הקבוצות העניות ביותר בחברה.

"המדינה לדעתי כשלה בטיפול בה. שמו אותם בגטאות, בשכונות עוני ובבתי ספר מוחלשים. משלמים לאתיופים 40% פחות. לפי סקר שעשו, 70% מהמעסיקים פחות רוצים להעסיק אתיופים, מיד אחרי ערבים.

הובלת מחאה לקידום יוצאי אתיופיה, שהתקבלה לבסוף בממשלה. את היית הרוח החיה בדיונים ובהחלטות שהתגבשו טרם המחאה וחזרת לזירה, הפעם מחוץ לכנסת.

"לא פעם עבודה של חברי כנסת נקטעת בשל סיום הקדנציה, ואצלי המחאה האחרונה גרמה למשרד רוה"מ לפנות אלי ולבקש מעורבותי, וזאת לאחר שבכהונתי הייתי חלק מהדיונים וההחלטות שהתגבשו בעניין במשך שנה וחצי שקדמו למחאה. מדובר בהחלטה בהיקף של 500 מיליון ₪, בין היתר, תכנית השקעה בדור, רווחה וחינוך, והחלטות לשינוי תפיסה לבידול ושילוב כגון סגירת המסלולים הנפרדים שיש ליוצאי אתיופיה בצבא".

המשך בעמוד 30 <



פנינה תמנו-שטה

אמרת שאת רואה את עצמך שליחה של ילדים עם נקודת פתיחה נמוכה, אוכלוסייה מוחלשת, ילדי עולים, פריפריה, שכונות מוחלשות. הצלחת בקדנציה הקצרה לעשות משהו?

"גם בחקיקה וגם בהעלאה לסדר היום הציבורי הצלחתי לדעתי לא רע. הייתי יו"ר השדולה למניעת היפגעות ילדים ופעלתי יד ביד עם בטר"ם והצלחתי להעביר חוק שמחייב את משרד החינוך להקים מחלקה שתבדוק אם הוגשו כתבי אישום בגין עבירות מין ואלימות לעובדי הוראה ולהשעות אותם. נאבקתי גם על מניעה של הוצאת ילדים על רקע תרבותי וכלכלי, ועל שמירה על זכויות של משפחות מוחלשות שאינן מיוצגות. האהבה שיש לי לחברה הזאת דווקא ממנה מגיע המאבק שלי לתיקון עיוותים, ולא ממקום מורמר. חובת ההוכחה עליי, ולמרות שהייתה לי קדנציה קצרה עשיתי הרבה. התקשרות מאוד מחבקת אותי, כי רואים את הנחישות שלי ומבינים שאני אשת ציבור בין אם בכנסת ובין אם מחוץ לה. זו גם ההבנה של יאיר. חברי כנסת שמסיימים קדנציה נעלמים לא אחת מהציבוריות ואני עדיין מוזמנת להרבה כנסים ואירועים. בימים אלה למשל התלוויתי לבקשת השרה איילת שקד לכנס בגרמניה לכינון היחסים בין שני משרדי המשפטים".

” כשילדתי את אורי, שלוש יולדות שהיו איתי בחדר עזבו את החדר זו אחר זו, בגלל שאני אתיופית. בכיתי ולקחתי את זה קשה.”

כשבחרת לכנסת יעצו לך להתרחק מנושאים הקשורים לקהילה האתיופית, כדי לא להגביל את עצמך לעיסוק נישתי שימתג אותך במשבצת עדתית וסירבת.

"סירבתי ואמרת שאשמיע את קולה של הקהילה ולא אתצל בפני אף אחד. ההורים שלי סבלו באתיופיה כיהודים, כי האשימו אותם בעלילות דם, וכאן בארץ ישראל אנחנו מכונים 'שחורים'. אני אתיופית וזה מושרש עמוק בתוכי, אך עסקתי הרבה גם בענייני נשים, ילדים בסיכון ופגזעי עבירה. קדמתי הצעת חוק בעניין הצהרות הון של נבחרי ציבור ועוד. אני יכולה להעיד על עצמי שאני לוחמנית. בכנסת הרגשתי שאין לי זמן. היו רגעים כששר לא נתן לי מענה פניתי ישירות לרוה"מ. אני לא מנסה למצוא חן, וכשאני בטוחה בצדקת דרכי - אני הולכת עד הסוף".



פנינה תמנו-שטה עם אשת קונגרס

את נאבקות בכל כוחך להוקיע את הגזענות באשר היא ולא רק כלפי אתיופים. הגזענות פוגעת בכל חלקה טובה בחברה הישראלית ולא נראה שהיא הולכת מכאן.

"אני סבורה שעוול במקום אחד מכרסם בחברה שלמה. אם אנחנו רוצים להיות במקום מתוקן אנחנו צריכים ליצור שוויון הזדמנויות. לא יכול להיות מצב שילד לא יכול ללכת לחוג או לממש את הפוטנציאל שלו בגלל שאין להוריו כסף. צריך להנגיש לו את האפשרויות ע"י מלגות וכיוצא בזה. עכשיו בתוכנית הלאומית הצלחתנו להשיג 8 מיליון ש"ח ממשד החינוך לחוגים מסובסדים. אני לא יכולה לשאת גזענות כלפי ילדים."

את עמדת בחזית המאבק נגד אפליית תלמידים אתיופים בפתח-תקווה. במקרה אחד מנהלת ב"ס סירבה לקלוט תלמידים אתיופים, ובמקרה שני טענתם שביה"ס משמש "גטו של תלמידים אתיופים". השתנה משהו מאז?

"בסה"כ יש מאמץ כביר וזה שינוי, אולם עדיין יש הפליה, ויש הרבה עבודה לקראת כל פתיחת שנת לימודים. יש בתי ספר שאין שם כמעט ייצוג של אתיופים, כמו למשל 'גולדה', למרות שנמצא בתוך שכונת יוספטל שבה גרים יוצאי אתיופיה רבים. פ"ת לא יכולה להרשות לעצמה תדמית של עיר עם אפליה וגזענות."

כמה קרוב אלייך נושא האפליה נגד נשים?

"קרוב מאוד וטיפלתי בענייני נשים. חשוב לי שיעצמו נשים מוחלשות. פעמים רבות מצאתי את עצמי כנטע זר באירוע נשים שהוא למען נשים, כאשר כולן היו שם מחתך סוציו-אקונומי גבוה ובעמדות מפתח, ולא חשבו לטפל למשל בעובדי הקבלן ובנשים מוחלשות. גם בתוך השיח הפמיניסטי נראה לי שלפעמים שוכחים את הנשים המוחלשות ומבחינתי נאה דורש ונאה מקיים. אציין שגם הובלתי את העצומה נגד השופט שביקש מנאנסת להדגים לו, במטרה לעשות בירור מקיף ולקבוע נהלים ברורים בקשר לעדויות של מתלוננות בביהמ"ש."

מה את חושבת על הייצוג הדל של נשים במועצה בעיר בה את מתגוררת?

"מצער מאוד. זו תעודת עניות לעיר וזה חשבון נפש לנו הנשים."

את מעורה בפוליטיקה המקומית?

"אני מכירה אבל לא כ"כ מעורה. היו לי הצעות אבל דחיתי אותן כי הרגשתי שהנושאים שמעניינים אותי לטפל בהם יותר הם ברמה הארצית."

אבל את שומרת אמונים לפ"ת.

"אני מאוד אוהבת את העיר. מגיל 8 אני פה. זו עיר מאוד פלורליסטית, ההון האנושי מקסים ועם זאת יש מקומות שאפשר להשתפר. פתח תקוה היא הבית שלי."

יש בתי ספר שאין שם כמעט ייצוג של אתיופים, כמו למשל 'גולדה' למרות שנמצא בתוך שכונת יוספטל שבה גרים יוצאי אתיופיה רבים. פ"ת לא יכולה להרשות לעצמה תדמית של עיר עם הפליה וגזענות."

הרבה שנים את עוסקת בהסברה בחו"ל מטעם המדינה, ומצד שני את מלאת ביקורת על המדינה.

"עם כל הביקורת שיש לי כלפי המדינה זו המדינה שלי וחשובה לי תדמיתה. אני חושבת שזו מדינה מופלאה. אני באה ממשפחה מאוד ציונית. הניסיון לעשות דה לגיטימציה לישראל בחו"ל לא עולה בקנה אחד עם מה שמתרחש כאן הן בנושא הפלשתיני והן בניסיון לקעקע בתדמית האוכלוסייה הישראלית ויש פה הרבה צדדים יפים שלא מראים ולכן אני גם מגויסת למאמץ הישראלי בהסברה."

רואים ושומעים אותך בתקשורת. מה את עושה בדיוק בימים אלה?

"אני מגישה את התכנית 'עושים צדק' ברשת ב' ומשתתפת בפאנל שנקרא 'שיחת היום' ברשת עם לואיס אהריש, חברתי מימי הערוץ הראשון. לפרנסתי הקמתי חברת לייצור לקשרי קהילה ואחריות תאגידית וגם ייעוץ לקידום חקיקה ומדיניות. אני גם מעבירה הרצאות רבות בנושא מנהיגות והעצמה, בצה"ל, במשרד הביטחון ועוד. אני חורשת את הארץ בהרצאות ועובדת צמוד עם השדולה הישראלית האמריקנית AIPAC, ודרכם הייתי גם בקונגרס. מבחינת הפעילות החברתית מצאתי עצמי בלי רגע דל. התחילה המחאה של יוצאי אתיופיה שהייתי בין המובילים שלה. היא הייתה מאוד קשה לשני הצדדים, ואפשר לומר שהייתי הגורם הממתן. מבחינתי, אלימות לא הייתה אופציה."

את בוודאי מקור השראה להרבה ילדים שמרגישים שהם בנקודת פתיחה נמוכה.

"אני מעבירה הרצאות רבות בבתי ספר ולא מעט ילדים וסטודנטים בוחרים לעשות עליי עבודות. זה מקסים ומרגש, גם כותבים לי המון."

עברת דרך ארוכה ורצופת מאבקים מאז היום שהלכת יחפה בת 3 במדבר סודן ועד שהגעת לבית המחוקקים. האמנת לרגע?

"כן. האמנתי. תמיד אימא שלי בירכה אותי 'שתהיי בכנסת'. לא הספיק לה שהפכתי להיות בתקשורת או עו"ד. נבואה שמגישה את עצמה."



piano guide
פיאנו גייד
הבית לאומנויות הנגינה

הפתיחה

10.1.16

בואו להתרשם

הפנינג פתיחה:

בין התאריכים: 10.1.16-12.1.16 ימים א'-ג'
שיעורי הכרות ופעילויות מודרות

חינם!!!

- פסנתר • תופים • קלידים
- כלי נשיפה • גיטרה • פיתוח קול • הרכבים מוזיקליים

צוות מנוסה ומקצועי • פעילויות מוזיקליות מגוונות

רישום לפי תאום טלפוני מראש:
קון 03-6315220, גיא 052-4400036

מבצע קדש 5, קומה ב' פ"ת 03-6315220
(כניסה מרחוב רבינזון)



מועדון בר/בת מצווה • ימי הולדת • אירועים מיוחדים

250 מטר של חלל פתוח בעיצוב חדשני ומדהים

המאפשרים לקיים אירועים בעלי אופי וסגנון שונה ולהתאים עבור כל אירוע את העיצוב והאווירה המתאימים רק לכם.

- מטבח מוקדם וקונסולות משחק מפוזרות בכל רחבי המועדון
- הקרנה על גבי מסך ענק
- מערכות תאורה והגברה מהמתקדמות ביותר
- במה להופעות והרצאות
- בר שתיה ענק
- מכונת עשן, מיזוג, תאורת לדים

אתם מוזמנים לשכוח את המקומות הסטנדרטים וליהנות ממועדון אחר, שונה ומיוחד!

www.pacha-clup.co.il



052-5547776 **050-4428023**
אבשלום גיסין 61 **פתח תקווה קריית אריה**
 חפשו אותנו ב-f מועדון פאצ'ה חניה באזור ללא תשלום | נגישות נוחה להגעה בתחבורה ציבורית



מים מים בששון

מי ברז או מתקני בר מים, היום המים נגישים לנו ללא כל מאמץ, אך בימי אבותינו לא היה זה מובן מאליו. מה בין מים ותורת ישראל?

"עשק", "שטנה" ו"רחובות"

הבאר הראשונה נקראה "עשק" רמז לבית ראשון "שנתעשקו אתנו האיובים ועשו עמנו מחלוקות וגם מלחמות עד שלבסוף נחרב". הבאר השנייה נקראה "שטנה" רמז לבית שני שנאמר: "ובמלכות אחשורוש בתחילת מלכותו כתבו שטנה על יושבי יהודה וירושלים" [עזרא ד, ו]. באר נוספת שיצחק חפר הייתה "רחובות", על שם הכתוב בבית שלישי לעתיד לבוא.

שירת הבאר

"או ישיר ישראל את השירה הזאת עלי באר ענו לה" [במדבר כ"א, י"ז] בני ישראל בלכתם במדבר שיים בעת התרחש נס בגבול מואב, "עלי באר" משמעות השיר היא רצונם שהמים יעלו מהמעמקים וישקו את עם ישראל. אור החיים מפרש שהשירה הזאת נאמרה על התורה שנמשלה לבאר מים חיים והיא נקראת באר על שם השכינה העליונה, שהרי התורה נמשלה למים.

באר המריבה

אברהם מתוכח עם אבימלך על אודות באר המים אשר גולו עבדיו. כדי להכריע מי דובר אמת, עמדו ליד שפת הבאר ומי שהמים עלו לקראתו סימן שהבאר שייכת לו. ואכן המים עלו לקראת אברהם. גם בין יצחק לבין עבדי אבימלך התנהלה מריבה בנושא. הרמב"ן: בעניין הבארות משהו עמוק מאוד: לפי שהוא רמז לעתיד לבוא - היות שבאר מים חיים משמש רמז לבית המקדש, כמו שכתוב: "מקור מים חיים את ה'" [ירמיהו י"ז]

"חפרוה שרים"

האבות הצדיקים הראשונים במעלה גבוהה חפרו את הבאר. מסופר על יעקב: "האבן גדולה על פי הבאר ויגל את האבן וישק את צאן" [בראשית כ"ט]. ומאז הייתה התורה ראויה להינתן לעם ישראל, אך עדיין לא הייתה בבחינת אפשרות לשתות ממנה, עד שמשוה הוריד אותה לעם.

לסיכום: קיים קשר עמוק ורוחני בין באר המים בתנ"ך למקדש, לרוח הקודש, לתורה ולכל המהות של עם ישראל.

הי רצון ויתגשמו דברי הנביא ישעיהו: "ומלאה הארץ דעה את ה' כמים לים מכסים".

אמן ואמן.

ציורי תנ"ך/שירת הבאר בפי ישראל/ ציירה אהובה קליין © (שמן על בד)

שירת הבאר / אהובה קליין

בראית ישראל ניסים את האמורים נכחדים בידי שרביט אלוקים בעומק שפך נחלים.	מרבד הרקיע עננים גוונים כתומים וורודים על ישראל מסוככים שמחה מרקיעה שחקים.
ניצתה בהם השראה כאש בעצמותיהם בערה להודות ולזמר שירה הודות באר שנחפרה.	מי הבאר מחוללים כלפי שמים מתעלים את ההרים מרעידים גם המלאכים מתפללים.

הערה: השיר בהשראת פרשת חוקת [חומש במדבר]

www.ahuvaklein.blogspot.com

נתפסו בעין המצלמה...



צילום: דורון קורן

הילדים אופיר וליבי ברוך קפצו לקניון גנים



גן יד ביד

לגילאי 10 חודשים עד 4 שנים

לגדול בידיים מקצועיות!

חיים באמון ובאמונה

אנשי הצוות בגן שלנו אמונים על חינוך ולמידה המותאמים להתפתחות הילד וצרכיו האישיים באופן גמיש. ב"יד ביד", מחנכים את הילדים מתוך גישה אמונית וסובלנות חברתית ותרבותית.

החיים "יד ביד"

גן "יד ביד" הינו אשכול חינוכי לילדים בגילאי שנה עד חמש, המחולקים לקבוצות גיל. שעות פעילות: 07:00 עד 17:00. חופשות לפי משרד התמ"ת. ארבע ארוחות ביום.

חיים של העשרה ומגוון

הגן הוא קהילה חברתית אחת המקיימת ימי סדנה, הצגות, הפנינג משפחות, טיול ומסיבות. בנוסף, במהלך השבוע נהנים הילדים מחוגים חיצוניים.

חיים בהכוונה ובבקרה

הגן בפיקוח וסבסוד משרד החינוך ומלווה ע"י מדריכה פדגוגית. כאן לצד הלב, תמצאו עבודה בקב' קטנות, תצפיות ודיווח שוטף ושקוף על תפקוד הילד ועל המתרחש בגן.

אילת 054-2129454

כפר גנים, פ"ת • חפשו אותנו ב-f



פועת 011 * 7255 * 054.924



ד"ר טלי אלוני-רוזן



קדחת קרציות / ד"ר איתי אפוד

קדחת קרציות נפוצה מאוד בישראל. המחלה בכלבים נגרמת על-ידי חיידק בשם ארליכיה, שחי בתוך תאי דם, ויכולה לבוא לידי ביטוי באופנים שונים

איך נדבקים?

הטפיל מועבר מכלב לכלב ע"י קרציות. הקרצית עלולה להידבק בארליכיה אם היא גיוונה ברם של בעל חיים חולה. כאשר היא תעבור לזון מדם של בעל חיים בריא, היא תדביק אותו במחלה.

מהלך המחלה:

השלב האקוטי מאופיין במחלה קלה עם סימנים המופיעים שבוע עד שלושה שבועות מהרגע שהכלב ננשך ע"י הקרצית. סימנים קליניים כוללים חום, תאבון ירוד וחולשה. אנמיה, כאבי פרקים ושטפי דם. בלוטות הלימפה, הכבד והטחול עלולים להיות מוגדלים בשלב זה של המחלה. רוב הכלבים מצליחים להפטר מהטפיל בכוחות עצמם, אולם חלקם ממשיכים לשלב התת-קליני של המחלה.

השלב התת-קליני הכלב נראה בריא או עם סימני מחלה קלים בלבד והעדות היחידה למחלה היא ספירת טסיות נמוכה. זהו בעצם שלב שאינו מאופיין במחלה מובחנת ויכול להמשך חודשים ואף שנים. השלב הכרוני הופעה מחדשת של המחלה שיכולה לנבוע נסיבות שונות (סטרס-לחץ). הסימנים בשלב זה כוללים ירידה במשקל, אנמיה, סימנים עצביים, דמומים, דימום מהאף, דלקות עיניים, חום גוף גבוה, מחלת כליות ועוד.

אבחון המחלה:

אבחון המחלה מתבסס על סימנים קליניים המתאימים למחלה



דורון קורן

נדל"ן לפני הכל

איך תעזרו בשירותי תיווך בצורה חכמה ויעילה?

האינטראקציה הראשונית עם המתווך יכולה להתבצע בפגישה במשרדו או בטלפון. חשוב להיות מוכנים ולחסוך זמן יקר. קוני דירות - לפניכם עצות ממתווך מומחה, כאלו שלא תשמעו מאף אחד אחר

הצטיידו מראש במחברת ורשמו לעצמכם את הפרטים המדויקים של הנכס כולל התרשמות אישית, יתרונות וחסרונות, כל עוד המידע טרי בראש. השתמשו במחברת המשותפת לשני בני הזוג. **תכנון עתידי** - לעולם אל תסמכו על מידע שקיבלתם מהמתווך או מבעל הנכס לגבי תכנון עתידי בסביבות הנכס. בדקו זאת במחלקת הנדסה בעירייה.

מזל טוב - לא מומלץ לחתום על הסכם דברים בין הצדדים. בעת הסכמה, על כל צד לפנות לעורך הדין שלו עם הפרטים שסוכם לצורך עריכת חוזה.

חשוב לדעת - למתווך אסור לערוך זיכרון דברים, מאחר שמדובר במסמך משפטי לכל דבר ועניין.

שיחת טלפון מקדימה - אתם מצלצלים למתווך בעקבות מודעה שהוא פרסם, לרוב המתווך לא יקוב בכתובת הנכס המדויקת. חסכו לעצמכם זמן יקר, מסרו לו את רשימת הנכסים שכבר ראייתם ושאלו מפורשות האם הנכס שהוא מפרסם הוא לא אחד מהם.

בשיחה תארו למתווך מה אתם מחפשים בדיוק, באיזה תקציב, על מה תתפשרו ועל מה לא. גבשו את הדברים לפני כן.

אם במודעת הפרסום לא מצוין מחיר דרשו לשמוע אותו. לרוב זה בשל כך שהמחיר המבוקש גבוה במיוחד, יחסית למחיר השוק.

פגישה ראשונה - בין אם זה במשרדו ובין אם זה ליד הבניין, דרשו מהמתווך להציג רישיון תיווך בעל תוקף עדכני (הרישיון מתחדש כל שנה בחודש מרץ).

בעת חתימה על טופס תיווך וודאו שהמתווך רושם את הכתובת המדויקת של הנכס כולל מספר הדיירה! בקשו עותק מהטופס או צלמו אותו במצלמת הטלפון הנייד.

מוגש באדיבות **דורון קורן** בעל משרד דורונדל"ן ייעוץ ושוק נדל"ן שבקניון גנים www.doronadlan.co.il





לירז כביר

יועצת ומשווקת נדל"ן



למכירה

שיווק בלעדי

דופלקס לופט
6 חד', בבניה
בפרוייקט היוקרתי והירוק
של גיא ודורון לוי

50 מ' מרפסת עם נוף לפארק
סטנדרט בנייה גבוה מאוד!

דלתות פנדור

2 חניות בטאבו

מחסן

6 מ' תיקרה בחדר מגורים ובמטבח
קומה 9 ו-10 (מתוך 10 קומות)



לשיווק הנכס שלך בצורה ייחודית
פנה עוד היום להערכת שווי נכס ללא עלות או התחייבות

050-3310033

סניף כפר גנים - לוחמי הגטו 30 מ. מסחרי. טל. 03-9242878 www.remaxpt.co.il



אלון לרנר

בריאות לפני הכל

תסמונת קדם וסתית

מור (שם בדוי) בת 25, סובלת שנים רבות בשבוע שלפני הוסת, מכאבי בטן תחתונה, גודש בחזה ולעתים כאבי ראש. מצב רוחה משתנה והיא עצבנית ורגזנית. יום לפני הווסת הסימפטומים מחמירים והיא נמנעת מללכת לעבודה. לאחר יומיים הסימפטומים חולפים כלא היו... אלון לרנר נחלץ להציל עלמה במצוקה

צילום אילוסטריציה P.G.



תוספי תזונה - שיח אברהם המוריד את רגישות עצב שריר. מגנזיום וויטמין D הנמצאים בחוסר עקב הסטרס.
פעילות גופנית - מומלצת פעילות גופנית כדוגמת הליכה של 40 דקות מספר פעמים בשבוע לשחרור אנדרפינים המשככים כאבים ומורידה רמת סטרס. חשוב לאמץ פעילות הרגעה כגון יוגה, מדיטציה, צי קונג או טאי צ'י.

ובחזרה למור היא אובחנה כסובלת מסטנציה של צי הכבד, טופלה בדיקור סיני פעמים בשבוע וכבר בווסת הבאה הסימפטומים פחתו בצורה משמעותית וכלל שחלפו הטיפוליים והחודשים, חלפו התופעות כליל.

טוב

בזמן כאבי מחזור, לושי את חלקו הפנימי של ירך ימין בעזרת מערוך מלמעלה למטה בעדינות למשך מספר דקות. הכאבים יפחתו משמעותית למספר שעות. ניתן לחזור על פעולה זו מספר פעמים ביום.

נשים, אתן לא חייבות לסבול! חשות שינויים רגשיים או פיזיים לפני קבלת הווסת החודשית חשוב שתדענה כי לרפואה הסינית פתרון קל ויעיל לפתרון הבעיה, ללא תרופות והורמונים-למענכן, בריאותכן ולמען משפחתכן.

אלון לרנר מומחה לטיפול ברפואה סינית, ניסיון של 18 שנה
www.alon-l-a.co.il | 0522-904008

מה את עצבנית? את המחזור? נשים רבות מכירות את המשפטים הללו המתלווים לתקופת הוסת החודשית. נשים אלה סובלות מתסמונת קדם וסתית (P.M.S) התסמונת המתרחשת בין הביוץ לווסת, מתחלקת לאספקטים גופניים ונפשיים ופוגעת בתפקוד היומיומי התקיין. התלונות הנפשיות הנפוצות הינן רגישות נפשית, רגזנות, ירידה במצב הרוח, אימפולסיביות. התלונות פיזיות הפופולריות הינן כאבי גב תחתון, מיגרנות, תפירות בטן, החמרה בתופעות מוכרות, לדוגמא; הסובלת מאלרגיה תחוה החמרה בזמן זה. הגורם לתסמונת אינו ידוע, משערים כי מדובר בתגובת מערכת החיסון האמורה להגן מפני פולשים למצב בו מערכת החיסון אמורה לקבל את העובר- המהווה חצי גוף זר לאם (חלק של האב בעובר). מערכת החיסון משתנה והגוף מונע דחיית העובר.

הרפואה מערבית מציעה גולות למניעת הריון לנשים שאינם מעוניינות בהריון בזמן הווה. מתן סרוטונין- חלק מתופעות הלוואי גורמות לירידה בסרוטונין ויש להשלימו בתרופה. לעיתים ממליצים על גולות המפסיקות מחזור לחלוטין. חשוב לשלול מחלות המדמות PMS כדוגמת אנדומטריוזיס.

בראיה סינית, הכבד אחראי על הזרמת הדם הצי, אנרגיית החיים, בגוף. רגשות של סטרס, תסכול וכעס פוגמות באיזונו.

אסטרגיה טיפולית-

הטיפול יחולק לשתי תקופות: לפני הוסת- הנעת דם וצי למניעת סטנציה. ואחרי הוסת- לאחר איבוד דם שימוש בנקודות מחזקות דם. תזונה-שילוב עלים ירוקים וצריכת מוצרי סויה כגון, טופו ומיזם. להמציט באכילת מוצרי חלב, מתוקים, אוכל מטיגן, מאכלים קרים.



מיה מאירי

עו"ד • נוטריון • מגשרת

בעלת משרד עו"ד ונוטריון
עוסקת במקרקעין ומשפט אזרחי מזה 20 שנה

טיפול אישי ומקצועי

פגישת ייעוץ עד 20 דקות - חינם

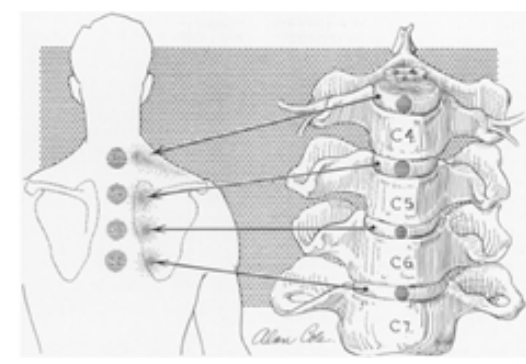
ר'ח' משה סנה 22, פתח תקווה | נייד: 054-4909404
טל. 077-4437824 | פקס: 153774437824 | mayalaw@bezeqint.net





כאבי שכמות - המשמעות והטיפול

מי לא ביקש אי פעם מחבר לעסות את שרירי השכמות הכואבים? בטח לאחר העיסוי חשתם הקלה רגעית ולא משמעותית. זו אינה אשמת המעסה... למרות ההרגשה שהשכמות תפוסות ונוקשות, הן בכלל לא מקור הבעיה! מומלץ לקרוא את המאמר לפני העיסוי הבא



כאבי השכמות נפוצים בכ-40% מהאוכלוסייה המערבית. התופעה גורמת לעייפות כללית ולתחושה של כובד עצום על הכתפיים. מקור כאבי השכמות אינו בשכמות עצמן, אלא בדרך כלל בעמוד השדרה הצווארי, ולעיתים בעמוד השדרה של בית החזה העליון. אבחון מקור הכאב נעשה בבדיקת פיזיותרפיה אובייקטיבית, שמוצאת איהו סגמנט (גובה) בעייתי בעמוד השדרה. מיקום הכאב בשכמה עשוי להסגיר את הגובה בעמוד השדרה הבעייתי. יחד עם זאת, על הפיזיותרפיסט לבחון את היסטוריית הסימפטומים של המטופל, כדי לקבל אומדן על מידת חריפות הבעיה. מטופלים החווים גם סחרחורות ו/או כאבי ראש ובחילות, קרוב לוודאי סובלים במשך תקופה ארוכה מכאבי שכמות.

הטיפול ולטפל בסחרחורת תחילה. רוב המקרים גם השכמות מתאוששות מעצם הטיפול בסחרחורת. הטיפול הפיזיותרפי יעיל מאוד וכבר מהטיפול הראשון חשים בשינוי בתסמינים. במקרה שלא חל שיפור כבר מהטיפול השני, יש צורך לשנות טכניקה טיפולית.

❗ שימו לב! ככל שהסימפטומים נמשכים תקופה ארוכה יותר, כך קשה יותר להיפטר מהם.

לסיכום, זכרו!

- עיסוי השכמות אינו יעיל
- ככל שהבעיה מתמשכת יותר, קשה יותר לצאת ממנה.
- דרשו טיפול פיזיותרפיה למיגור התופעה ויפה שעה אחת קודם!

שמוליק בראון Ed.M., R.P.T., O.M.T., F.I.s
תושב כפר גנים, פיזיותרפיסט מוסמך מומחה לעמוד השדרה ואורתופדיה.
מנהל מקצועי בחברת "ראפיד מדיסין בע"מ"
משרד: 03-7528003/4 | נייד: 052-2335462
sbrown@rapid-medicine.com

טיפול הפיזיותרפיסט כולל טכניקות המכוונות לסגמנט הבעייתי בצוואר:

טכניקה ידנית: הנעת החוליה הבעייתית (מוביליזציה) לטווחי תנועה, מוגבלים ו/או כואבים.
טכניקות האלקטרוטרפיה: אולטרה סאונד, גלים קצרים, טיפול חשמלי במגוון זרמים.
במטופלים שבמקביל לבעיית השכמות סובלים מתסמינים של סחרחורת ו/או כאבי ראש ובחילות, יש לנהוג במשנה זהירות הן בבדיקה האובייקטיבית והן בטכניקה הטיפולית. במקרים שבהם תסמין הסחרחורת דומיננטי מאוד, יש לשנות את מטרת

ד"ר מוטי קוטלר

מרפאת שיניים רב תחומית במרכז פתח תקווה
טכנולוגיות מתקדמות - טיפולי שיניים ביחס אישי שלא הכרת



שיקום על גבי שתלים (כירורגיה ושיקום)

- החל משתל בודד וכלה בשיקום של שתי הלסתות (בשיטת ALL-ON-FOUR/SIX) או שיקום קבוע ע"י כתר או גשרי חרסינה

אסתטיקה מתקדמת

- הבהרת שיניים
- ציפוי חרסינה
- כתרי זירקוניה

כירורגיה מתקדמת

- עקירת שיני בינה וניבים כלואות
- הרמה של רצפת הסינוס
- השתלות עצם

טיפולים בהרדמה כללית (סדציה)

במקרים של חרדה עמוקה ניתן לבצע טיפולים בסדציה עמוקה או בהרדמה מלאה. (ע"י רופא מרדים מומחה)
ד"ר קוטלר מוסמך ע"י משרד הבריאות לבצע טיפולי שיניים בהרדמה מלאה.

ד"ר מוטי קוטלר מקנה לך קידמה רפואית ע"י שימוש בטכנולוגיות דיגיטליות בתחום הפה והשיניים.
צוות המרפאה שולט בשפות: עברית, ספרדית, רוסית ואנגלית.
לתאום פגישה ללא התחייבות:

רמב"ם ו קומה א' פתח תקווה חנייה חנים במקום
03-931-3097 • 03-934-6955



אימון אופניים

• לילדים ולמבוגרים •

"רוכבי פלאטון" בהנהלתו של שלום עטר

מדריך אופניים בכיר בעל שנות ותק רבות כמדריך רכיבה שהקים ומוביל את יחידת האופניים של המשטרה

המומחים לפעילויות אופניים בכל הרמות לילדים, נוער ומבוגרים

- ◀ לימוד רכיבה למתחילים ולמתקדמים
- ◀ טיולי אופניים חווייתיים
- ◀ שיפור הכושר הגופני, מיומנות, טכניקה ועוד
- ◀ הורדה מגלגלי עזר
- ◀ קבוצות ייעודיות לנשים



לפרטים נוספים: שלום עטר 054-4701023

חפשו אותנו ב- f "רוכבי פלאטון"



למשפחת רווח היקרה, חירב, גיא, יהלי ועמית

מזל טוב להולדת הבת רומי

מי ייתן ותדעו רק אושר, נחת ובריאות

אוהבים, סבתא ענת וסבא בני
דודה לירז ודוד איציק



מצעד האפליקציות

חנויות האפליקציות עמוסות ביישומים חדשים בתחומים רבים, במרחב הדיגיטלי המבלבל יש סיכוי שפספסת את האפליקציות שיעשו לכם את החיים טיפה יותר קלים



ליידיז פירסט



חינמי לגמרי, שמיועד להיכרויות רציניות. המיוחד בו זה שרק הנשים יכולות להתחיל את תהליך ההיכרות. אם גבר התעניין באישה הוא צריך לעבור בוחן לפי רמות קושי שהיא בנתה ואז יכול לפנות אליה. הכוונה היא כמובן לתת במה לנשים, וזה האתר היחיד שעובד בשיטה המתוארת.



EZgoing Family



מה עושים עם הילדים בסופשבוע?

אפליקציה חדשה וחינמית לבילוי משפחתי עם שפע של טיולים קלילים, פארקים, טיולים נגישים לעגלה, מקומות חינמיים, חוויות ועוד...

בנוסף נוספו כלים שיקלו על היציאה לבילוי כמו ניווט ב-Waze, מפות, הוספה ליומן, שמירת מועדפים, פעילויות נוספות בסביבה וגם שיתוף לואטסאפ.



לא על היין לבדו

נעים מאוד, שמי יקב גליל ואני היקב הגדול והמוביל בגליל העליון, הכורמים החרוצים שלי בוצרים עבורי כאלף דונם של אדמת ענבים והייננים המוכשרים מייצרים בשמי כמיליון בקבוקי יין איכותי ומשובח

• יעל שני



לזן הענבים. מגוון סוגי האדמות מאפשר לייצר מגוון סגנונות של יין.

יש בלנד של גבהים - הכרם הנמוך ביותר נמצא בגובה 300 מטר מעל פני הים וכרם משגב עם בגובה 700 מטר. כל 100 מטר שעולים בגובה מעלה אחת יורדת וזה משנה את יכולת גידול סוג הענבים, לדוגמא זנים לבנים אוהבים קור, השכיח בכרמים הגבוהים.

יש בלנד של אנשים - המגיעים ליקב ברינה כל בוקר מהעמק ומההר.

אך במיוחד ניתן לומר שיש **בלנד של ערכים** - אהבה לטבע ולסביבה, יצירה מגוונת המבטאת את אזור הגליל העליון, שמחה על כל מה שיש והרבה השראה שמחברת את הכול.

אשמח מאוד אם תמשיכו לעקוב ולהתעדכן שלכם, יקב הרי גליל פגשו אותי גם בדף הפייסבוק

בישראל קיימים שלוש מאות יקבים המסווגים לפי הגודל, אבל אני מעדיף לבחון את נושא האיכות. בעניין האיכות יש לי הרבה לספר, אך מאחר והיריעה קצרה אבחר בכל פעם נושא מעניין ועליו ארחיב.

מאחר ואנו נמצאים בסוף תקופת בציר הענבים ובתחילת תקופת ייצור היין אספר על המונח - בלנד. או בעברית - ממשך הכוונה היא להרכב הזנים שנמצא ביין - אם הייננים שלנו מיכה, עדיה, בועז מזרחי ואדם בוחרים לשלב מספר זני ענבים בהרכב היין ולא לתת דגש לזן דומיננטי אחד או סוג היין יקרא בלנד ואנשי השיווק יבחרו לו שם מאפיין - לדוגמא: יראון, מירון או גליל אלון.

ביקב הרי גליל ה**בלנד** מתייחס לא רק להרכב הזנים אלא למכלול הגורמים המשפיעים על אופיו ואיכותו של היין - למה הכוונה?

יש בלנד של אדמות - בגליל העליון יש מגוון רחב של אדמות לגידול ענבים, כל אדמה מעניקה משטח גידול שונה ומיוחד



חמץ
בית קפה
מפנק



מאפיית בוטיק ובית קפה

לחמי שאור (מחמצת) בעבודת יד, ללא סוכר! ללא חומרים משמרים! הכל בעבודת יד לישה ואפיה במקום.

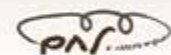
לחם, ככה זה כשאופים באהבה...

בלחם בית קפה מפנק (חלבי)

ארוחות בוקר שמוגשות כל היום. סלטים עשירים, מבחר כריכים, קישים, שקשוקה ועוד...

מגוון לחמים; בריאות, דגנים, אגוזים, כוסמין, חלות גם מקמח מלא, בורקסים, פוקצ'ות בריושים, גרנולה, עוגיות, עוגות מוס ועוגות קרות.

מתקבלות הזמנות לארועים.



כשר
בהשגחת
הרבנות
בנות שמואל

הזיתים 92 קאנטרי גבעת שמואל (ע"י Holmes Place)
הסיבים 50 פתח תקווה מול בנין שטראוס. חניה חינם
שעות פתיחה: אה-21:00 - 7:30 יום ו' 7:30 - שעתים לפני כניסת השבת

03-5335503
www.lehem.co
PNF



פסטיבל טעמים בעמקים

כששדות העמק לובשים בגדי חג ומתקשטים בפריחת השקדיות ובשלל צבעי פרחי החורף - אודם הכלנית, לובן העירית, צהוב הסביון וורוד הרקפת, זה סימן שפסטיבל "טעמים בעמקים" בעמק יזרעאל עומד להתחיל. סמנו ביומן 17-28 בינואר

החורף הוא זמן מצויין לביקור בגליל, מזג האוויר בדרך כלל מאיר פנים ומקומות הבילוי והאתרים לא עמוסים. ט"ו בשבט נבחר כחג הטעמים בעמקים, כבר שניים עשר שנים שבעמק יזרעאל חוגגים את פסטיבל "טעמים בעמקים". הפסטיבל מציע ימים של חוויה מיוחדת ומהנה בשלל מסעדות, סדנאות ופעילויות לכל המשפחה: חוות דרך התבלינים, נסיעות ביערות קקיל ובמסלול חדש עם נגישות שפותחים רשות ניקיון קישון בין תחנת הנזירים לטחנת מרפוקה בראס עלי. בנוסף, תתאפשר כניסה חופשית לאירועים שיתקיימו בקניון חוצות אלונים 20-21.1 סודות ממתכחי מסעדות הקניון, בשבת ה- 23.1 חנוכה שביל בין התחנות לאורך נחל ציפורי שהנגישו רשות ניקיון קישון לרווחת המטיילים. באירוע תחנות יצירה מחומרי טבע וחומרים בשימוש חוזר, דוכני אומנים ותוצרת מקומית ועוד...בסרט מול ננעל את הפסטיבל עם סדנאות ביטול בריא לכל המשפחה עם גילת רווה אור 28.1 ובשישי 29.1 יריד חקלאי מתוצרת מקומית עם בימת להקות צעירות מכל רחבי העמק הקרן הקיימת לישראל ישלבו את טיולי שישי שבועי המודרכים בימים הסובבים את ט"ו בשבט הוא חג קקיל, הטיולים פתוחים לקהל ללא תשלום ויסיימו באתרים המשתתפים בחוית "טעמים בעמקים".



המסעדות והשפים המובילים בעמק מזמינים לארוחות נהדרות, טעימות יין ותוצרת חקלאית אדלה - רמת ישי, אוקטגון- נהלל, בלה- בית שער, דורון בר און-מושב היוגב, טנדוקה - יקנעם המושבה, לימוזין - רמת ישי, נילי כהן מינץ - בית לחם הגלילית, פינת אוכל - קרית טבעון, קימל בגלבו, שלו ביער - קרית טבעון.

הפסטיבל הוא גם הזדמנות מיוחדת להכיר יקבי בוטיק חדשים, שיארחו תערוכות ויזמינו את ציבור המטיילים לטעימות וסיוורים מודרכים.

היקבים המשתתפים: יקב הגבעה- קיבוץ גבע, יקב טוליפ -כפר תקווה, יקב סריג- מרחביה, יקב שדות- שדה יעקב.

יקבי בנימינה ייקחו חלק מרכזי בצד הקולינארי של הפסטיבל ויציעו במסעדות המשתתפות מגוון יינות מסדרות היקב כמו סדרת יוגב הצעירה, סדרת בנימינה רורב האיכותית וסדרת אבני החושן היוקרתית. כך יוכלו המבקרים במסעדות במסגרת אירועי הפסטיבל ליהנות מתפריט יינות ייחודי שיבנו עם אנשי היין של היקב יחד עם השפים של המסעדות השונות בהתאמה

פרטים נוספים באתר הפסטיבל:
www.teamim-baamakim.co.il

נשר

בכל קנייה מעל 150 ₪
עיתון ידיעות אחרונות
או מעריב **מתנה!**

סופרמרקט ויטל

כפר גנים

מבצעים!

פרחים בסופ"ש

לחם דידוביץ קל/מלא

רקב- **9.90** ₪

חלה ויז'ניץ

רקב- **9.90** ₪

גבינה מגורדת עלמה 400 גרם

רקב- **21.90** ₪

קפה טסטר צ'ייס

רקב- **24.90** ₪

חותים ביו מובחרים

רקב- **20.90** ₪

ארגז קולה

רקב- **29.90** ₪

3 יח' קמח חיטה

רקב- **10.90** ₪

מבצעים עגבנייה מובחרת 7.90 ₪ לקילו חפ"א לבן 4.80 ₪ לקילו

לשבוע בלבד!!

נייר טואלט טאצ'

רקב- **29.90** ₪

קרוסונים/רוג'ל/בורקסים

רקב- **38.50** ₪

חפשו אותנו ב- f 'סופרמרקט ויטל - כפר גנים'

משלוחים בחינם מעל 50 ₪

רח' זליג בס 18, כפר גנים

03-9338670

חניה במקום



קארין אהרון מחלקת גביעים ומדליות לחמשת המוצרים החדשים והכי מוצלחים



גבינות טבעוניות משומשו

סדרת תחליפי גבינה חדשה ללא סויה וללא לקטוז, מעושרים בסיבים תזונתיים ובסידן, ללא חומרים משמרים. בשלב הראשון ישוקו שישה מוצרים: צהובה במרקם חצי קשה בסגנון גאודה מעודנת, צהובה בסגנון עדין קלאסי על בסיס שמן קנולה, צהובה עם זיתים ירוקים, תחליפי גבינות מלוחות עם ובלי זעזר, אחוזי השומן בתחליפי הגבינה נעים בין 5% - 18% כשרות: כשר פרווה בהשגחת ה"פ"י העדה החרדית ירושלים.

מחיר מומלץ לצרכן: 19.90 ₪ - 21.90 ₪ (לאריוות 200 ו-250 גרם)

כדור אימונים גימי בול



כדור האימונים הראשון, שניתן לשחק אתו גם בבית וגם בחוץ. הכדור קשור בעזרת רצועות לכתפיים, מכוונים את גובה הכדור ומתחילים להתאמן. את הכדור ניתן להשיג באתר www.jimmyball.co.il

מחיר: 138 ₪ (לא כולל דמי משלוח)

השחר העולה בטעם תפוז



לכבוד החורף, ממרח חדש של "השחר העולה" בטעם תפוז. הטעם החדש מגיע בשפופרת נוחה לזילוף ואפייה. כשרות: הרבנות הראשית חיפה.

מחיר: כ-12 ₪ (330 גר')

מצעים של דיסני למיטת יחיד

לורה סוויסרה, חברה ותקינה בתחום הטקסטיל לתינוקות, משיקה מצעים לילדים במיטת יחיד עם דמויות של דיסני בדגמים של מיקי מאוס, מיני מאוס, מכוניות ונסיכות דיסני.

הסט כולל סדין, ציפה וציפית.

מחיר: החל מ-129 ₪



הדרך אל האפשר מאת דודי גרין, הוצאת "קוראים"

"אז אמרתי להם שאפשר לוותר, כן, לוותר לא פחות לא יותר. אם אתה תוותר אז אמא תשמח ומחר לוותר גם לך לא תשכח."

הסיפור עוסק במצבים, בהם קיימת חוסר הסכמה ומלמד כיצד למצוא את הדרך אל האפשר. הילד מוביל את הסיפור ולא בכדי בחר בו המחבר לקדם את העלילה לכיוון של פתרון בדרך הרמונית. בבחירה זו, יש הבעת אמון בחשיבתו העצמאית של הילד ובכינת לבו - תוך הפנמת השיח וההקשבה ככלי מעצים, בדרך להידברות ולהסכמה.

הספר נושא תו תוכן של מכון אדלר

מחיר: 54 ₪



בס"ד

Winter Sale

מבצעים חמים בקניון גנים!

קניון גנים | חנויות: 65, כפר גנים ג', פתח תקווה | www.ganim-mall.co.il | 03-9224699

קניון גנים | חנויות: 65, כפר גנים ג', פתח תקווה | www.ganim-mall.co.il | 03-9224699

שליחת מודעות חינם!
באמצעות לוח פתח תקווה באתר כפר גנים
www.kfarganim.co.il



כשר
בהשגחה הרבנות
פתח תקווה



מאפה צרפתי

חלות לשבת
לחמניות / מקרח מלא ללא סוכר
עוגיות ועוגיות ללא סוכר
לחמים מיוחדים
ג'חנון מלאווח
עוגיות ליום הולדת

מוצרים ללא גלוטן

סנדוויצ'ים, סלטים,
טוסטים, קשוקה
פיה חמה/קרה

רח' לוחמי הגטו 36, כפר גנים, פ"ת
054-7720300 • 03-9192677
שעות פתיחה: א-ה 06:00-20:00 יום ו 06:00 עד שעה לפני כניסת השבת

לפרסום בעיתון התקשרו
צדוק בן משה
050-5332540

קוסם לימי הולדת
הופעה + סדנת קסמים + פרטים
מבצע לחורף! רק 400 ₪
אילון 052-5116573

* המודעות פונות לגנשים ולגברים כאחד.

ביביסטר לילדים

בכפר גנים ג' פנסיון משפחתי חם ואוהב לכלבים מפונקים...

לא יותר משלושה כלבים לפרטים נוספים: ורד 050-3910939

כולל הכנה לבגרות. מלמדת גם תלמידי בית הספר היסודי.
לפרטים: אדווה 052-2907089

מורה פרטית עם ניסיון רב מהחינוך המיוחד, רפואה משלימה ואומנות לתלמידי כיתות א' - ב' לפרטים אילה 052-3312902

דרושה מטפלת מסורה עם רכב לשעות הצהריים. להוציא שתי בנות מבית ספר ביאליק, הכנת שערי בית והכנת ארוחת צהריים. סך הכל 4 שעות 12:30 - 16:30
לפרטים: 052-4006884

מחפשת מטפלת מקסימה ואחריות, נעימה ויצירתית לימי ראשון, להוצאה מהגן ושמידה על ילדי (בני 2,4)
לפרטים: 052-5533133

מורה לאנגלית המלמדת בתיכון נותנת שיעורים פרטיים לתלמידי תיכון, חטיבת הביניים, ויסודי. מתמחה בהוראה מתקנת ומלמדת שימוש באסטרטגיות למידה. אפשרי להגיע לבית התלמיד.
לפרטים: 050-6996602

מטפלות ובייביסיטר
סבתא צעירה ונמרצת בפנסיה מוקדמת, מכפר גנים לסיידור הילדים בבוקר לגן ולב"ס, קיפול כביסה וסיידור ארוגות. יעילה ומסודרת.
לפרטים: 054-5742468

בייביסיטר לשעות הבוקר - אמא לתינוק מקסים בן שנה מעוניינת לטפל בביתה בתינוק ילד/ילדה בשעות הבוקר גם לימים בודדים כמחליפה למטפלת או לילד חולה.
לפרטים: 054-5904015

מורה פרטית
מורה פרטית למתמטיקה, בעלת תואר ראשון בכלכלה וניהול ותואר שני בהוראה במתמטיקה. בעלת ניסיון רב במתן שיעורים פרטיים בבית התלמיד.
לפרטים: 054-2598055

דרושים
לגן משפחתי ואוהב בנווה עוז דרושה סייעת מסורה ואחריות למשרה מלאה למידי.
לפרטים: 052-5454780

לאגודת ניצן פ"ת דרושה קלדנית/מוזכירה לתקופה של 4 חודשים. ידע במחשב, ראש גדול.
לפרטים: 03-9245296/06

Shani Solutions שני פתרונות HOME & BUSINESS בית ולעסק

שירות אמין, מקצועי ואמין

תחזוקת ביתכם ו/או העסק מ-א' ועד ת' תחת קורת גג אחת

- תכנון והתקנת מערכות קול וקולנוע ביתי
- הרכבה ותכנון ריהוט ביתי/משרדי
- עבודות צבע
- התקנת האביזרים לבית ולמשרד

054-8090557 אייל שני

עד שנתיים שכירות על חשבוננו!



פרויקט My HOROWITZ אם המושבות
מזמין אתכם להצטרף לפרויקט המגורים
המבוקש וליהנות מהטבה חד פעמית
לזמן מוגבל, של עד שנתיים שכירות במתנה!



₪1,620,000^{החל מ-}

* בכפוף לתנאי החברה * ט.ל.ח

My HOROWITZ
אם המושבות פתח תקווה

משרד מכירות: משה סנה 2,
אם המושבות, פתח תקווה

לתיאום פגישה:

***8188**