

## הכירו את הכוכב הבא!

"אני חי על הבמה"  
מספר לנו שלומי אברהם  
שחקן פתח-תקוואי  
צעיר ומוכשר במיוחד  
שירן רובינשטיין | עמ' 22



שלומי אברהם בהצגה "אורזי המזוודות" | צילום: גדי דגון

## הוא חזר מנפאל

אסי דבילנסקי יצא  
במשלחת מיוחדת לנפאל  
לסייע לאחר רעש האדמה  
שירן רובינשטיין | עמ' 26



קטמנדו - אסי דבילנסקי על רקע ההרס

מחפש נכס בנווה עוז?  
פרטים בעמ' 19 ...

### דירות גואטה

כבר לא צריך לצאת מהבית  
המשלוח אצלך תוך 20 דק'  
זינוק ג' פרו ניש להזמנות 03-9338670

סופרמרקט ויטל  
כפר גנים  
מבצעים בעמ' 39 ...

## ניהול, אחזקה וניקיון בניינים משותפים

### 054-2622216





קוראים יקרים,

גיליון החודש עשיר ומגוון במיוחד ומספק היכרות עם אנשים מעניינים ומוכשרים. לקראת ימי הקיץ הלוהטים, ההתמודדות עם משבר סוף השנה והחופשה הארוכה, שאצל תלמידים רבים מתחילה כבר החודש, תמצאו כתבות ובהן טיפים להתנהלות נבונה.

ולצד כתבת השער שתחשוף בפניכם את שלומי אברהם, שחקן מקומי, צעיר ומבטיח, שה"קאמרי" כבר בחר לאמץ, תוכלו להתרגש למראה הילדה הנפאלית המתוקה, שרעש האדמה הותיר אותה בודדה, אחראית לגורל אחותה התינוקת, ושכה נגעה ללבו של אסי דבילנסקי.

אבל, יותר מכל, אבקש שתעצרו לרגע בעמ' 12, כפי שמבקשת מיכל שרגיל בן סירה, פתחו לכם ועזרו לנו לתת חיים לטל-שחף דורון, בת השכונה. טל-שחף, שהאבה העניקת שלה היא זוכה מכולם מעידה עליה, זקוקה לעזרתנו במימון עלות טיפול מציל חיים שאינו בסל הבריאות.

המון תודה והכי חשוב- בריאות!

קריאה מהנה,  
שלכם  
אילת שדה  
ayelet.sadeh@gmail.com

תוכן עיניים

כתבות

קורא אתכם לסדר  
צדוק בן משה . . . . . עמ' 4

טוב שכן קרוב- תנו לטל חיים!  
מיכל שרגיל בן סירא . . . . . עמ' 12

השמלו את האולם!  
אילת שדה . . . . . עמ' 14

רוכבים את הקיץ בשלום  
שלום עטר . . . . . עמ' 20

יש לנו זוכים!  
אילת שדה . . . . . עמ' 21

הבטחה מקומית  
שירן רובינשטיין . . . . . עמ' 22

בחזרה מגפאל  
שירן רובינשטיין . . . . . עמ' 26

גאוות יחידה  
צדוק בן משה . . . . . עמ' 40

הכן ילדך לקיץ  
אורנית ארביב . . . . . עמ' 44

בחינוך-

כבוד הדדי איתי אונגר . . . . . עמ' 8

מצדיעים לעבר ולעתיד ערן חגג . . . . . עמ' 8

שבועות ב"כנר" איריס גלאי . . . . . עמ' 10

מדורים

ערוצי תקשורת ועד רשויות . . . . . עמ' 6

קוסמטיקה רפואית . . . . . עמ' 14

בריאות לפני הכל . . . . . עמ' 16

ציקי סטייל . . . . . עמ' 18

כלכלת המשפחה . . . . . עמ' 28

פינת חי . . . . . עמ' 34

נתפסו בעיץ המצלמה . . . . . עמ' 34, 35

מחכמת המקורות (דבר תורה) . . . . . עמ' 36

פזיזותרפיה . . . . . עמ' 38

השפית הקטנה . . . . . עמ' 40

לייף סטייל . . . . . עמ' 42

לוח מודעות ומומלצים . . . . . עמ' 46



- מו"ל: צדוק בן משה
- עורכת: אילת שדה
- עורכת משנה: אורנית ארביב
- חברי מערכת: צדוק בן משה
- שירן רובינשטיין
- יועץ משפטי: עו"ד עמרם נהרי
- ייעוץ 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

\* 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 המו"ל.

"זה כמו כפר קטן...  
 כל הצוות  
 כבר מכיר אותי"  
 ד' - תושבת כפר גנים

## לקוחות כללית, מרפאת גנים, המרפאה השכונתית שלכם.

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

מרפאת גנים, קביון גנים, רח' העצמאות 65 פ"ת טל' 03-9404200

ככה זה כשארנון הבריאות הגדול במדינה עובד בשבילכם, גם בפתח-תקווה



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

LESSISMORE



# קורא אתכם לסדר

## צדוק בן משה, יו"ר ועד השכונה וחבר הנהלת העיר, משתף ברעיון לסימון חדשני של מעברי- החציה ומעלה על סדר היום של המועצה הצעות לשיפור השירות לתושב

### אמנת שירות לתושב - הצעה לסדר למועצת העיר

בשנים האחרונות אנו עדים לחוסר שביעות רצון בקרב התושבים בנושאים מגוונים, שברובם קשורים לנושא השירות לתושב.

תושבים מתלוננים על קריאות למוקד שאינן נענות או שאינן מטופלות בזמן או בכלל, זאת מבלי לדעת שהמוקד ומחלקות העירייה עושות ככל יכולתן כדי לתפקד כראוי. תושבים מתלוננים על כך שאינם מקבלים משוב שהבעיה טופלה, ובטח שלא מקבלים הסבר אם הבעיה טופלה בדרכים אחרות או לא טופלה ומדוע.

בכוונתי להעלות לסדר היום במועצת העיר הצעה לכתוב אמנת שירות לתושב, שבה ייכללו פרמטרים למתן שירות עם התחייבות לעמידה ביעדים, כולל תקצוב הנושא במלואו. נכון, זו אולי התחייבות לא פשוטה, אבל כנבחרי ציבור חלה עלינו המחויבות לתת את השירות במלואו.

כשתהיה אמנה, התושב ידע שהבעיה, שעליה פתח תלונה במוקד, טופלה תוך פרק זמן ידוע מראש ושהוא יעודכן בטיפול בה.

אבקש להקים ועדה שתקבל על עצמה לכתוב את האמנה, כולל הערכה תקציבית.

### מעברי חציה

לצערי הרב, לפני מספר ימים נהרגה בתאונת דרכים תושבת השכונה ג'ניפר אדל. גבי אדל נפגעה בסמוך לביתה בעת שחצתה במעבר חציה דהוי ברחוב לוחמי הגטו. מצער להכיר אדם נפלא רק לאחר מותו. הייתי בהלוויה והקשבתי להספדים, במיוחד של הנכדים, והלב נחמץ. הלכה מאתנו אשה מדהימה. תהיה נשמתה צרורה בחרור החיים.



מעבר החציה בבוקר שאחרי. כבר צבוע | צילום: דורון קורן

ועד כפר גנים התריע בשנים האחרונות על נושאי בטיחות וזאת באמצעות ועדת בטיחות שכונתית שבה חברים צביקה שטרן, אמיר פאר, אלרן אנטמן ורועי עטר. הוועדה התריעה במיוחד לגבי הצמתים המסוכנים, בהם צומת זליג בס-העצמאות וצומת לוחמי הגטו-ברץ, הצומת שבו התרחשה התאונה הקטלנית. המלצת ועד השכונה, בשיתוף מהנדס התנועה מר מאיר שוהם, הייתה שיש צורך בהקמת מעגלי תנועה בצמתים אלה. הנושא בטיפול בעירייה כבר זמן ממושך.

ועדת התנועה התריעה בנוסף, פעם אחר פעם, על הסכנה שבמיקום מעבר החציה ליד קניון גנים, ברחוב העצמאות לכיוון מייזור. השילוב שבין הראות הלקויה עקב העיקול במקום ומהירות הנסיעה באזור זה היה תמרור אזהרה, אך דבר לא נעשה בנדון.

לפני מספר ימים אירעה תאונה במקום, כאשר מכונית פגעה בנכה על כיסא גלגלים שחצה במעבר החציה המדובר.

כמו-כן, התריעה ועדת התנועה של ועד השכונה שוב ושוב על הסכנה שבדחיית מעברי החציה ואי צביעתם בזמן. עם זאת, מתברר שגם לאחר צביעת מעברי החציה, הצבע דוהה במהירות גדולה. היינו עדים למעברי חציה שנצבעו ודהו, לא תאמינו, לאחר יומיים !!!

### מתוך הצעתי לסדר מועצת העיר בנושא מעברי החציה-

מתנונים אחרונים של הלמ"ס עולה, כי עצם קיום מעבר החציה אינו מהווה ערובה לחצייה בטוחה. מבין ההרוגים בתאונות דרכים 34% הם הולכי רגל. יותר מ-50% מהילדים וכ-70% מהקשישים הולכי הרגל שנפגעו בתאונות דרכים, נפגעו בעת שחצו כביש במעברי-חציה.

עם זאת, כחברי מועצת העיר אנו אמונים, בין היתר, גם על בטיחות התושבים ועלינו לגייס את כל הכלים שעומדים לרשותנו למאבק בתאונות הדרכים, בכלל זה גם את החידושים הטכנולוגיים שמוצעים בתחום.

אני מעוניין להעלות כאן חידוש מעניין בתחום מעברי-החציה, שבו משתמשים בכל העולם וכעת גם בעיר ראשון לציון. התאגיד האמריקני 3M מייצר מדבקות מתקדמות לסימון כבישים, שמהוות תחליף חדשני לצבע הפשוט. הן בעלות נראות גבוהה במיוחד ביום ובלילה, עמידות לאורך זמן ואף מונעות החלקה של הולכי רגל ושל רכבים דו-גלגליים.

בעוד שהשימוש בצבע רגיל מצריך חידוש של צביעת מעברי- החציה מדי חודשים ספורים, הרי שהמדבקות לסימון מעברי- חציה חזקות במיוחד, בעלות נראות לטווח רחוק, גם בתנאי תאורה מוגבלת ותנאי מזג אוויר קשים, עמידות לאורך זמן ויש לחדשן רק אחת לשנתיים.





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



**יהודית יעקובזון**  
054-9255043



**אילנית בניטה**  
054-8192007



**ראובן פלד**  
054-8020580

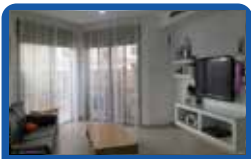


**קרולינה דנילוביץ**  
054-8899814

## למכירה בבלעדיות בכפר גנים



**נמכר נ-102% מהמחיר המבוקש!**  
בעמנואל זמיר  
דירת 3.5, חד' ק"2, מחסן וחניה

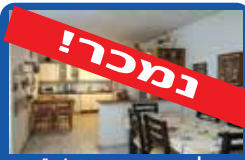


ברח' מסקין עורף, דירת 5 חד'  
ק"5, מ. סוכה, מחסן וחניה מקורה



4 חד' בברץ  
ק"א, מעלית, משופצת מהיסוד

**גם לדירה שלך מגיע  
שיווק מקצועי  
וחשיפה מקסימלית!**



**נמכר!**  
בלוחמי הגטו דירת 4 חד', ק"א  
מרווחת, יחידת הורים, מעלית וחניה



דירת גן 5 חד' ביוסף נקר  
מרווחת, גינה מטריפה 180 מ"ר!  
2 מחסנים ו-2 חניות



פנטהאוס 6 חד' ביוסף נקר  
מפלט שלם, 196 מ"ר בנוי  
200 מ"ר מרפסת, מפואר ביותר



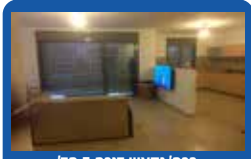
**נמכר!**  
בבן גוריון פנטהאוז ענק, 200 מ"ר  
3 מרפסות שמשו! מעלית שבת



ברח פנחס חגין דירת 6 חד'  
ק"3, מ"ש 18 מ"ר, שקטה, מחסן צמוד וחניות



6 חד' בולטוטיק (כפר גנים ג' מערב)  
ק"4, 140 מ"ר, מחסן צמוד, 2 חניות



ברח' נקאש דירת 5 חד'  
ק"3 חזית, מרווחת! מ"ש 18 מ"ר, מחסן צמוד וחניה



**נמכר!**  
בעצמאות עורף! דופלקס חדש ומפואר  
נוף לירלוח! יחידת הורים ענקית



בנווה עוז הוותיקה,  
מגרש 600 מ"ר+ בית ישן, כניסה מכפ"ג ג'



בית פרטי ברימון (נווה עוז)  
דו משפחתי מפואר, 330 מ"ר מגרש, 270 מ"ר בנוי



ברח' יוסף נקר  
דירת 5 חד' ק"4, נוף פתוחו מחסן ו-2 חניות



בית בקרב אל עלמיין (נווה עוז החדשה)  
דו משפחתי בבניה, 300 מ"ר בנוי,  
255 מ"ר מגרש, סטנדרט בניה גבוה

Говорим по русски!

**סניף כפר גנים - לוחמי הגטו 30 מ. מסחרי. טל. 03-9242878**  
**סניף מרכזי - השחם 18, ק.מטלון. טל. 077-4207300**

**ועוד-**

\*ברצוני להודות לראש העיר, מר ברוורמן, על החלטתו להתקין מיוזג בביתני השומרים במסודות החינוך.

\*כחבר הנהלת מתנ"ס "עולמות", אני מודה לראש העיר על עזרתו ותמיכתו בהרמת ארוע העשור למתנ"ס.

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

מעבר לעובדה שמדובר בחיסכון כספי, שכרוך בסגירת הכביש ובתשלום עבור כוח העבודה שנדרש לעבודות הצביעה התכופות, הרי שהיתרון המרכזי במדבקות הוא בכך, שנמנע מצב שבו מעברי-חציה נותרים דהויים ומסוכנים עבור הולכי הרגל ועבור הנהגים. בנוסף, המדבקות משפרות את בטיחות הנסיעה של אופנוענים, מאחר שהן כוללות מקדם חיכוך גבוה שמסייע במניעת החלקת הצמיגים.

בנוסף לאמור לעיל, יש לבחון התקנת תמרורים בולטים לפני מעברי-החציה שבקרבת מוסדות החינוך.



**דורון קורן דובר ועד השכונה**

**ערוצי תקשורת ועד-רשויות**

**ערוצי תקשורת ועד רשויות? כבר אין דבר כזה**

בתקופה האחרונה מתעלמת הנהלת העירייה מבקשות חברי ועד שכונת כפר גנים ג



מבנה הציבור שנבנה ברחוב נקאש | צילום: דורון קורן

**לאחרונה, מתעלמים בהנהלת העירייה מפניותיהם של חברי ועד השכונה ומבקשותיהם-**

1. הוצאתי מחברות בוועדת פרוגרמה, שבה דנים על מבני ציבור בשכונה ובשימוש בהם.
2. למרות בקשות חוזרות ונשנות טרם קיבלנו את סיכום המפגש עם התושבים שנערך בשכונה לפני כחצי שנה. נראה כי אין התייחסות של הנהלת העירייה לתושבים שטרחו להגיע למפגש ולנושאים שהועלו בו. כמו-כן, למרות בקשות חוזרות ונשנות של ועד השכונה לא הועבר סטטוס הטיפול בנושאים אלה. זהו לזול בתושבים ובזמנם.
3. קיימת התעלמות מתכנית האב שקיימת לשטחי הציבור עוד משנת 2009. בוצעו שינויים בשימושים שהוגדרו בה מבלי לעדכן את ועד השכונה ומבלי להתייחס לבקשות ולהערות שהועד העלה. דוגמה לכך היא האודיטוריום, שהיה מתוכנן לקום במבנה הציבור ברחוב נקאש ואשר בתכנונו הושקע כסף רב, שבנייתו בוטלה על-ידי ראש העיר. במבנה החדש שהוקם, ביקשנו לבנות בקומה השנייה ספרייה מכובדת לשכונה שלנו בת אלפי התושבים, זאת במקום הספרייה שהיתה מתוכננת במבנה הציבור ברחוב בן גוריון-העצמאות, שגם היא בוטלה ללא ידיעתנו.

פניות חוזרות ונשנות שהופנו להנהלת העירייה בנושא לא נענו. לאחרונה, נודע לי שיש כוונה לבנות ספרייה זמנית על גבי חצי קומה, ואחר-כך להעביר אותה לרחוב בן גוריון למבנה ציבור נוסף שיבנה בשטח מבנה הגנים הצפוף עד להתפוצץ. זהו הליך מיותר שיגרם לבזבוז כספי ציבור. לעומת זאת, ספרייה, שתתפרס על פני קומה שלמה ברחוב נקאש, תיתן מענה הולם למוסד מודרני משוכלל ומרווח.

לאחר אישור פרויקט רוזמרין והבנייה הרוויה שצפויה במתחם, כולל בניית מוסדות חינוך (בית-ספר, חטיבה ותיכון), לאור העובדה שבשטח שמול קניון גנים עתיד להיבנות, על-פי התב"ע, שטח מסחרי גדול נוסף, ובשל הפעלת מרכז פסג"ה במתחם הגנים מול הקניון, תהיה זו טעות גדולה לבנות בסמוך גם ספרייה. אזור זה עתיד להיות עמוס מאוד ויסתום את מרכז השכונה ואת הכביש המרכזי שלה.

התעלמות הנהלת העירייה מהערות ומבקשות ועד השכונה, עלולה להוביל לפעילות שגויה שרק תגרום לעומסים מיותרים בכפר גנים ג, תוך בזבוז כספי ציבור, ותהיה בכייה לדורות.

**ממערכת עיתון כפר גנים נערכה פנייה ללשכת דובר העירייה, אך עד לרגע סגירת הגיליון לא התקבלה תגובה בנושא.**

## קבוצת רוכשים!

הזדמנות חד פעמית  
לזכות בהנחה משמעותית  
ברכישת דירה חדשה  
בכפר גנים ג'

# תיווך המושבה

הקונים כבר כאן!

## תיווך המושבה מובילים

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

בלעדו



דופלקס פנטהאוז,  
6 חד' + יח' הורים  
במפלס הסלון והמרפסת

בלעדו



6 חד', בישראל עידוד,  
+ מחסן + 2 מ.שמש  
12 מ' ו-20 מ'

בלעדו



בית פרטי בבת גנים  
פינתי, במיקום מעולה  
גדול ומושקע, במיקום שקט

בלעדו



6 חד' דופלקס/פנטהאוז  
ברח' הפרדס + מחסן  
2 מרפסות, 3 חניות

בלעדו



4 חד' בצבי נריה  
ק"ב, מטבח סמל, 2 חניות  
1,980,000 ₪

בלעדו



5 חד' בעמנואל זמיר  
ק"ד, מושקעת ומעוצבת  
2 חניות נפרדות

בלעדו



6 חד' בן גוריון  
ק"ב, מרווחת, נוף,  
מחסן צמוד, 2 חניות

בלעדו



4.5 חד' ביוסף נקר  
מושקעת + מחסן + חניות  
מ.שמש מוגדלת



בלהה

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



## כבוד הדדי

בבית- הספר "הדר" חותמים לך שהם מכבדים את האחר

• איתי אונגר כיתה 5ד, בית-הספר "הדר"

אחת הפעילויות החשובות שארגנה מועצת התלמידים במהלך השנה היא פעילות בנושא "כבוד הדדי". בשיעור שוחחנו על הנושא וקיימנו פעילויות שונות שהדגימו מהו כבוד הדדי ואיך צריך להתייחס לחברים ולמבוגרים בבית-הספר "הדר". הפעילות כללה גם משחקים שונים בנושא בזמן ההפסקה.

בכל הכיתות חתמו התלמידים על הסכם בנושא הכבוד הדדי, שבו כל תלמיד התחייב לשמור על התנהגות נאותה כלפי ילדים ומבוגרים ולנהוג בכבוד כלפי כולם: "אני מתחייב לנהוג בכבוד כלפי התלמידים וצוות העובדים (המורים). אני מתחייב לשמור על כבודו של האחר ועל גופו (לא לדחוף, לא לירוק, לא לבעוט, לא להכות ולא להרביץ למישהו מבאי בית-הספר). אני מתחייב לשמור על דיבור מכבד כלפי האחר (לא לקלל, לא ללעוג, לאיים, להעליב, להשפיל מישהו מבאי בית-



תמונת אילוסטרציה: P.G.

הספר). אסור להפיץ שמועות או לצלם ללא ידיעת המצולם והוריו. אין להשתמש ברשתות חברתיות על מנת להחרים ולפגוע בתלמיד או באיש מצוות העובדים. אין לגעת ולחבל בחפציו של האחר".

לבסוף, קיבל כל תלמיד צמיד כתום שעליו כתוב "בבית-הספר 'הדר' מחוייבים לכבוד הדדי".

עלינו לדאוג לכך שדברי חז"ל- "יהי כבוד חברך חביב עליך כשלך", יעמדו תמיד לנגד עינינו.

# Neomi Dor

נעמי דור מאפרת מקצועית

## 050-8364510

כפיוג הכי יפה...

- איפור ערב
- כלות ומלוות
- בת מצווה
- נשפים
- סדנאות איפור אישיות

### מחיר מיוחד לאיפור נשף ובת מצווה

נעמי דור מאפרת מקצועית ואישית מזה כ-12 שנה. בעלת שנים של נסיון וותק רב בתחום. בעלת סגנון איפור ייחודי ואומנותי עם טכניקות מקוריות וחדשניות, מתמחה באיפור כלות וערב, הפקות אופנה וטלוויזיה.

'נעמי דור מאפרת מקצועית'

הגעה עד בית הלקוחה





# טוֹצ'קָה

ו מ ה ש ב י נ ה ם

## תפריט אירועים

### מיני מאפים מלוחים

פלפלים פיקנטיים, פסטו וגבינות

### מקלות פרמזן

מקלות בצק עלים במילוי פרמזן/פרמזן פסטו

### מבחר עוגיות

מבחר עוגיות מלוחות או מתוקות על בסיס חמאה, ניתן להזמין גם עוגיות ללא סוכר

### סלטים

סלט רוזנטלס' במחר עלי חסה צעירים, אגסים ביין ופקאנים

### קינחים

מבחר עוגות בקוטר 22. לבחירה: גבינה אפויה, גבינה פירורים, טריקולד פאי שוקולד וקרמל, פאי לימון וליים, איבון, פינו (שוקולד עשיר)

### עוגות

### פחזניות

מיליו ווילי ופקנים מסוכרים, שוקולד קרנצ'י

### מבחר קראנצ'ים

שוקולד, פרג, גבינה, קינמון

### מבחר עוגות בחושות

גזר, פירות יער, שקדים ולימון

### קנולני

### לזניה

### מבחר כריכונים

מבחר כריכונים המוגשים בלחמניות/לחמי מחמצת טונה, בריאות, סביח, סלמון, סלט ביצים וגאודה

### מבחר מאפים

דניש קינמון, דניש גבינה, דניש שוקולד, ברוש שקדים

### מגש ירקות

מבחר ירקות (עגבניות שרי, מלפפון, פלפלים, גזר, צנונית, קולורבי, חסה) בליווי שני מטבלים (ציזיקי, טפנד זיתים, פלפלים, פסטו, לימון כבוש)

### פלטה אנטרפסטי

ירקות קלויים בשמן זית, מלח גס ועשבי תיבול

### מגש עלי גפן

מגש עלי גפן ממולאים באורז בליווי מתבל צ'יזיקי

### מבחר גבינות

מגש עם מבחר גבינות קשות ממחלבת בוטיק יעקבס (גאודה, פקורינו, מנצ'גו, קממבר אגוזים, סנט מור) ומבחר לחמי טוֹצ'קָה

### פוקאצות

פטריות, דגנים, עגבניות ושוק

### קישים

לבחירה 3 סוגי קישים במילוי מבחר ירקות וגבינה. בטטה, בצל כרישה, פטריות מיני קיש (קוטר 5')



**חדש!**

**מחלקת**

**הזמנת אירועים**

moshe@grolan.co.il

חפשו אותנו ב-f

דרך רבין 6, פתח תקוה (תחנת דלק פז) טל': 052-4537063

שעות פתיחה: א-ה: 07:30 - 19:30 יום ו': 07:00 - 15:00 **חניה חינם!**

# "וְחַג שָׁבוּעוֹת תַּעֲשֶׂה לָךְ, בְּכוֹרֵי קֶצֶיר חֲטִים. הַזֹּרְעִים בְּדַמְעָה, בְּרִנָּה יִקְצְרוּ. אֶרֶץ נְתָנָה יְבוּלָה, אֶרֶץ זָבַת חֶלֶב וּדְבַשׁ" (ספר שמות)

לקראת חג שבועות, חגגו בבית-הספר "אלימלך כנר", ברוב פאר והדר, את "ביכורי שיא הלמידה"

• אירוס גלאי, מנהלת בית-הספר "אלימלך כנר"

את חגיגות חג שבועות חגגו הורי בית-הספר "אלימלך כנר" במסע קצר ומעניין עם ביכורי הלמידה של ילדיהם.

הבוקר נפתח במפגש חגיגי במגרש הספורט; תלמידי שכבת כיתות א נכנסו לצלילי "שלום כיתה א", בעוד שתלמידי שכבת כיתות ג ניגנו בחליליות ותלמידי שכבת כיתות ד ניגנו בכלי נשיפה של בית-הספר המגן. תלמידי מקהלת בית-הספר הנעימו לנוכחים במחרוזת שירי שבועות.

בחלק השני של היום נחשפו ההורים לחגיגת תוצרי למידה ותוצרי עבודה בתחומים שונים- מצגות בנושא שבעת ימי הבריאה, תוצרים בנושא החלל, משחקים, סיפורים ומצגות באנגלית וכן צפו בספר דיגיטלי בנושא תזונה.

תוצרים נוספים, שהוצגו להורים, העידו על התנסויותיהם של



התלמידים בבחירת נושא חקר ובהתנסות בלמידה אקטיבית וחווייתית. ההורים והתלמידים קינחו במסעמי החג, סירו במרחבי בית-הספר ובכיתות הלימוד והודו לצוות המורות ולצוות המינהלה על ההתגייסות ועל העבודה המאומצת.

בבית-הספר "אלימלך כנר" מקדמים למידה עדכנית שמובילה להישגים, למימוש עצמי ולמצוינות.

כאשר "זורעים אהבה - קוצרים הצלחה"!

## מצדיעים לעבר ולעתיד

בבית חינוך ממ"ד כפר גנים ציינו התלמידים את יום ירושלים והזמינו את בני משפחותיהם ליריד לימודי מרגש

• ערן חגג

### יריד לימודי מושקע ומרגש

מאות הורים, סבים וסבתות הגיעו לבית חינוך ממ"ד כפר גנים ליריד לימודי של חקר ושל תוצרים בסימן מנהיגים, חדשנות וצמיחה אישית.

התלמידים, שהציגו להורים את עבודותיהם, נאמו על-פי שלבי הקתימביה ובציר אורך בשכבות א-ו.



יריד חשוב זה ייצג את החדשנות ואת הרוח האיכותית ששוררת השנה במסדרונות ממ"ד כפר גנים, ולפתח עבור ההורים צוהר לנעשה במרחבי בית החינוך.

### צעת יום ירושלים



בהדלקת משואות לכבוד ירושלים.

תלמידי ממ"ד כפר גנים סיימו את היום במנת פלאפל טעימה ממסורת בית החינוך.



האתר  
שלנו  
בסמרטפון  
שלך

# דורונדל"ן

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

## שרי אוצר נמהרים שולפים תכניות שגויות ומתחלפים ומשרד דורונדל"ן איתכם בשכונה מזה 8 שנים



**נמכר ללקוח הראשון!**

5 חד' ק. 7 בנקר  
כולל מחסן ו-2 חניות



**נמכרו! 3 דירות!**

6 חד' ק. 3+5 חדשות בנקאש 6  
כולל מחסן ו-2 חניות



**נמכר תוך יום לפני שצולם...**

4 חד' ק. 2 בפנחס חגין  
כולל מחסן ו-2 חניות



**נמכר תוך 3 ימים!**

4 חד' ק. 2 בקפלנסקי  
כולל מחסן ו-2 חניות



**למכירה בבלעדיות!**

4 חד' ק. 4 בבן גוריון  
מרפסת סוכה, נוף פתוח  
מחסן דירתי וחניה



**למכירה בבלעדיות!**

5 חד' ק. 2 ביפה נוף  
מושקעת ומעוצבת מהז'ורנלים  
מרפסת 25 מ"ר נוף פתוח



**למכירה בהזדמנות!**

5 חד' ק. 3 בעצמאות  
מרפסת סוכה 16 מ"ר  
מחסן ו-2 חניות



**למכירה בבלעדיות!**

5 חד' ק. 1 ביוסף נקר  
2 מרפסות, נוף פתוח  
מעוצבת + חניה ומחסן

## יש לך נכס למכירה? אצלנו הוא יקבל חשיפה מתקדמת ורחבה

פרסום הנכס בדף שלנו **דירות למכירה בכפר גנים ג'**

סרטון וידיאו לנכס בערוץ שלנו

דיוור ישיר בדוא"ל: למאגר ממוקד של מאות לקוחות פוטנציאליים

פרסום באתר הנדל"ן המקצועי והנצפה ביותר: [www.doronadlan.co.il](http://www.doronadlan.co.il)

פרסום הנכס באפליקציה בסלולר: ישירות בסמרטפון של הקונים

פרסום בעיתונות: המקומית, האזורית, החילונית והדתית

חדש וייחודי: תעודת אחריות לאיכות השרות שלנו: לא מרוצים לא משלמים!

ואותך נפנק בחבילת נופש זוגי בשווי 2000 ש"ח לבחירתך לאחר המכירה\*

\* בכפוף לתנאי המבצעים שנמצאים באתר האינטרנט שלנו



אורית  
052-2898878

**לקבלת ייעוץ מקצועי ואובייקטיבי  
הערכת שווי הנכס  
והצעת מחיר לטיפול במכירתו  
התקשרו אלינו עוד היום**



דורון  
054-4404286

דורונדל"ן - מגשימים לך את החלום  
אתר הנדל"ן המקצועי והנצפה ביותר [www.doronadlan.co.il](http://www.doronadlan.co.il)

# טוב שכן קרוב

היא אימא מדהימה ואישה מיוחדת במינה. עזרו לנו להציל את טל-שחף דורון

• מיכל שרגיל בן סירה

בבדיקות נראה כי הסרטן חזר בצורה גרורתית ומפורזת ללימפה, לעמוד השדרה, לעצמות ולריאות.

בתחילת 2015 החלה טל-שחף בסדרה חדשה של טיפולים כימותרפיים בליווי הקרנות. ממש לאחרונה עברה בדיקת סיטי-פט נוספת, שהראתה שהפעם טיפולי הכימותרפיה אינם עוזרים.

## המצב לא טוב!

אבל קיים טיפול מציל חיים שיכול לעזור לטל-שחף. לטיפול קוראים "Opdivo" והוא כמובן אינו כלול בסל הבריאות. את הטיפול מקבלים אחת לשבועיים ועלותו החדושה כ- 43,000 ש"ח. אין מצב שהיא לא מקבלת את הטיפול הזה. אין מצב שהטיפול הזה לא עוזר לה להחלים ולחזור לחיים רגילים בחיק משפחתה המתוקה והמיוחדת.

## אין מצב.

אז, לראשונה, גם אני משתפת קמפיין לגיוס כספים למשפחה שזקוקה לרפואה שאינה כלולה בסל. כי הפעם זה קרוב, והילדים חברים בגן. כי זה לא הגיוני לדבר עם ילדים בגן, ילדים בגיל שש, על סרטן ועל זה שיש משהו שיכול לפגוע בדבר הכי יציב ובטוח שלהם, באימא.

כל סכום יעזור; עלות ארוחה משפחתית במקדולנדס, עלות קופסת סיגריות אחת, עלות תדלוק טנק דלק, עלות חודש אחד מנוי בחדר כושר. כל סכום.

העיקר שלא נהיה אדישים. העיקר שלא נדחיק את זה רק בגלל שזה באמת בלתי נתפס ובלתי ניתן לעיכול. בטח לא כשאפשר להחלים מהסרטן הזה אם מקבלים את הטיפול הזה.

## בבקשה אל תישארו אדישים.

### אנא עשו מעשה ותרמו.

כי ביקשתי. כי זה קרוב מדי. כי אתם באמת יכולים לעשות, לשנות, להשפיע, להציל חיים. it makes the whole difference.

## תודה!

ובריאות שלמה לכולנו. רק בריאות!

עשו לי טובה רגע ועצרו כאן. רק כי אני ביקשתי. אתם יודעים מה אתם רואים בתמונה?

אתם רואים משפחה אוהבת; הורים ושתי בנות מקסימות.

זו חברה טובה של יהלי, מהגן. היא בדיוק חגגה יומולדת שש, ויהלי הכין לה בעצמו צמיד. אימא שלה, טל, היא האימא שמכינה בגן עציצים עם עוגיות פרחים מיוחדות, שמכינה בבית כל יום פיתות טריות מקמח מלא. היא האימא שאופה עם הילדים פיתות על סאגי בפעילויות בגן, האימא שמארחת את שאר האימהות לבוקר של גלגול שושי או ערב קריוקי על הגג. היא המוקד, הדבק החברתי.

טל ועמי הם זוג מקסים, מיוחד. הבנות מתוקות ונבונות. יש להם שני חתולים וכלבה. הם חיים בשכנות נפלאה ונדירה מול משפחה צעירה, כאשר הדלתות ביניהם פתוחות, והאוכל זורם מדירה לדירה. אני תמיד מתבוננת על כך בהשתאות. חשבתי שכבר אין שכנים כאלה, שזה שייך רק לסיפורים של אימא שלי משנת תרפ"פ...

אלה השכנים שאתם הייתם רוצים. אלה ההורים שאתם הייתם רוצים אתכם בוועד ההורים. אלו הבנות שהייתם רוצים כחברות לילדיכם.

## יפתאום- בום!!!

באפריל 2013 אוכחנה טל-שחף, בת ה-42, כחולה בסרטן שחלה. היא עברה ניתוח לכריתת רחם, שחלות ומספר איברים נוספים כחלל הבטן, אך שארית מחלה בסרעפת חייבה בטיפולים כימותרפיים. במהלך הטיפולים היא פיתחה אלרגייה קשה לרוב התרופות שניתנו לה. עם זאת, חצי שנה אחרי, בתום שישה מחזורי טיפול כימותרפי, עברה בדיקת סיטי-פט וגופה נמצא נקי ממחלה.

נשימה לרווחה.

ואז, בטרם הסתיימה שנה אחת של שקט, הכאבים חזרו.

## לתרומתך יש את הכח לתת לטל חיים!

### הדרכים לתרום:

כל תרומה תקבל בברכה ותישלח קבלה, כל התרומות מוכרות לצורכי מס לפי סעיף 46. את תרומתך ניתן להעביר לקרן מיוחדת שהוקמה לצורך כך בעמותת "חברים לרפואה"

באמצעות כרטיס אשראי  
בטלפון: 03-5777666

או ישירות באתר

[http://www.haverim.org.il/funds/one\\_fund/507.htm](http://www.haverim.org.il/funds/one_fund/507.htm)

### שליחת צ'ק

שליחת צ'ק ע"ש "חברים עבור דורון טל שחף" לכתובת משרדי "חברים לרפואה".  
ת.ד. 6782 רמת-גן 52167

### העברה בנקאית בארץ

ע"ש חברים לרפואה עבור דורון טל שחף בנק לאומי, סניף 856 אחיעזר, ח"ן 30497/22







שחר זמלר, עו"ד ומנשר

# תאונת דרכים קלה? - כסף בטוח

נהגים או נוסעים ברכב, שהיו מעורבים בתאונת דרכים, ולו הקלה ביותר, זכאים באופן אוטומטי לפיצוי כספי מחברת הביטוח, ללא קשר למעורבותם בגרימת התאונה

וחשוב להדגיש- תמיד יש לגשת לחדר מיון או למוקד רפואה דחופה, כדי לבדוק אם יש פגיעות חמורות יותר מאלה שנראות לעין.

לכן, במידה שהייתם מעורבים בתאונת דרכים, אף אם נפגעתם פגיעה קלה ביותר, פנו לחדר מיון או למוקד רפואי לבדיקות והיעזרו בעורך דין שמתמחה בתחום, כדי שידרוש עבורכם את הפיצוי הכספי שמגיע לכם.

**זכרו! אין זה משנה כלל אם אתם אשמים בתאונה ואם לאו. בכל מקרה שבו הייתם מעורבים בתאונת דרכים, אתם זכאים באופן אוטומטי לפיצויים בסך אלפי שקלים מחברת הביטוח, בגין נזקי הגוף שנגרמו לכם.**

\*האמור בכתב זה אינו מהווה תחליף לייעוץ משפטי מקצועי.

מדינת ישראל מחייבת כל רכב בביטוח חובה. משמע- כל נהג, נוסע ברכב או כל מי שהרכב יפגע בו- מבוטחים בביטוח נזקי גוף כתוצאה מתאונת דרכים.

כאשר אתם מבטחים את רכבכם בביטוח חובה, אתם משלמים אלפי שקלים בשנה למקרה של תאונה. לכן, בקרות תאונת דרכים, ולו הקלה ביותר, זכותכם לדרוש מחברת הביטוח את אלפי השקלים שמגיעים לכם.

כאשר נהג או נוסע ברכב **נפגעים קלות** בתאונת דרכים, לרוב הם אינם פונים למוקד רפואי, אינם מייחסים חשיבות לפגיעות הגוף הקלות ואינם מעלים על דעתם, כי הם זכאים לפיצוי כספי מחברת הביטוח, בגין נזקי הגוף הקלים שנגרמו להם כתוצאה מהתאונה.

הדבר נכון גם לגבי פגיעה ברכב תחבורה ציבורית, אופנועים וכל כלי תחבורה אחר.

גם במקרה שבו נפגעתם בעת עלייה או ירידה מהרכב, כולל חבלה מדלת הרכב או מתא המטען או אם, למשל, נפלתם בתוך אוטובוס, גם אז אתם זכאים לפיצוי מחברת הביטוח שבה מבוטח הרכב, בין אם הוא רכב פרטי או ציבורי.

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



**דושיס וז  
מפיל סינת  
שעות מיוחדות  
תנאים טובים  
קרב לבית**



**מרכז יום לקשיש  
שירותי סיעוד בבית**

# טיפולית

מרכז יום הוא מסגרת יומית לפעילות עבור קשישים עצמאיים וקשישים מוגבלים פיזית. מרכז היום מנוהל על-ידי צוות מקצועי, מיומן ומנוסה בטיפול בקשישים מזה 27 שנים. זכאי גמלת סיעוד יכולים לשלב טיפול בית עם ביקור במרכז יום בעל יתרונות רבים.

**הפעילות בין השעות 7.30 - 14.00  
כתובת: רחוב בן צבי 10 פ"ת**

**אתם מוזמנים לבוא ולהתרשם מהמקום, שמכבד את המבקרים בו באווירה מקצועית, רגועה, שלווה ואסתטית. חבת טיפולית מספקת מטפלות מוכשרות ומאומנות לטיפול בית.**

**השירותים שניתנים במרכז היום**

- הסעות מבית הקשיש
- טיפול בהיגיינה אישית
- ארוחות מותאמות לדיאטות
- פעילויות חברה ותרבות:
- חוגי יצירה, אמנות, מוסיקה, תנ"ך ואקטואליה, אירועים חברתיים, מסיבות וטיולים.
- ייעוץ אישי לקשיש ולמשפחתו
- מעקב אחות וקשר עם גורמים מטפלים בקהילה





# היא כאן והיא לווהטת!

## הקיץ בפתח ונעמי עזר מתריעה בפנינו מפני נזקי החשיפה לשמש ומדגישה את חשיבות השימוש בחסם שמש

אחד הכלים היעילים להגנה הוא שימוש בחסם שמש על פני כל חלקי העור החשופים.

### חסם שמש נועד למנוע מקרינת השמש מסוג UVA ו-UVB לחדור לעור בשתי דרכים:

- 1) בעזרת חומרים שיתרונם בהחזרת הקרינה, שחסרונם שהם גורמים לתחושת כבדות על העור.
- 2) בעזרת חומרים שיתרונם בספיגת הקרינה, שחסרונם שהם נוטים לחדור לעור ועלולים לגרום לתופעות לוואי כמו רגישות ואלרגיה.

הדור החדש של חסמי השמש מצליח לשמר את יתרונות החומרים חוסמי הקרינה, וברבד להתגבר על החסרונות באמצעות טכנולוגיה חדישה, שבה מסנני הקרינה עטופים במעטפת שמונעת מגע ישיר עם העור. חסמי שמש בטכנולוגיית מיקרוקפסולציה מותאמים לסוג העור ומתאימים גם לעור רגיש, למי שמשתמש בחומרים פעילים לפנים ולאחר טיפולים אסתטיים.

שיהיה לכולכם קיץ נעים ובריאי!

נזקי השמש נגרמים מחשיפה יומיומית ומצטברת ולא רק בזמן בילוי בים או בבריכה. גם כשאנו בדרך לעבודה, בנסיעה ברכב, בפעילות מחוץ לבית, ואפילו בשהייה בצל או בחופשת סקי-קרינת השמש חודרת ומסבה לעור נזקים בלתי הפיכים.



צילום: אילוסטרציה depositphotos

### חשיפה לשמש גורמת לנזקים אסתטיים ובריאותיים בעור:

כוויות, ריבוי כתמים, פגיעה בגמישות העור, ריבוי קמטים, הזדקנות מוקדמת של העור וסרטן העור. כולנו חשופים לנזקי השמש, ובמיוחד מי שנכלל בקבוצות סיכון כמו- בהירי עור, בעלי שומות, בעלי נמשים רבים, מי שנוטלים תרופות שמגבירות את רגישות העור לקרינת השמש, וכן מי שעבר טיפולים אסתטיים כמו- פילינג, הבהרה, הסרת שיער וכדומה. כולם נדרשים להקפיד ולהגן על עורם מפני השמש.

התגוננות מקרינת השמש, מגיל צעיר ולאורך כל השנה, מונעת חלק ניכר מנזקי העור.

נעמי עזר, קוסמטיקה רפואית מתקדמת  
70: 052-3929793, www.neomiezer.co.il



אפרים שמיר ואלון אולארצ'יק



רוקדים לצלילי "כוורת"

# חשמלו את האולם!

"כוורת" הגיעה לשכונה. אפריים שמיר ואלון אולארצ'יק חגגו עם התושבים עשור למתנ"ס "עולמות" במיטב שירי להקת "כוורת" אילת שדה

ישראלים ולמרכז תוסס ומלא חיים, שמעשיר את התושבים והוא לבה הפועם של שכונת כפר גנים.

שמיר ואולארצ'יק, מלווים בשלושה נגנים, שרו ממיטב שירי להקת "כוורת" וסחפו את הקהל שירד מהיציעים לאולם והחל לרקוד.

את המופע המחשמל סגרו בלהיטים "נתתי לך חיי" ו"המגפיים של ברוך".

מזל טוב למתנ"ס "עולמות", ובבקשה לאמץ את הקונספט... היה מדהים!

צלילי "בא לשכונה בחור חדש" עלו על הבמה המקצועית שהוקמה ב"עולמות" אפריים שמיר ואלון אולארצ'יק, מכוכבי להקת כוורת, עם המופע "נפגשנו".

את ערב חגיגת העשור למתנ"ס "עולמות" פתחו יו"ר הנהלת המתנ"ס, משה פלדמר, ומנהלת המתנ"ס דרורה קולסקי שסיפרו בסיפוק כיצד נולד המתנ"ס, צמח ופרח, הפך להיות עולם ומלואו, ומשהיה המקום צד מלהכיל, אף נולדו לו שתי שלוחות.

קולסקי, שערכה מצגת שתיעדה למעלה ממאה חוגים פעילים ומתנ"ס, הוסיפה בגאווה כי "עולמות" הפך לבית לאומנים

צילומים: זאב שטרן

# NE נעמי עזר

קוסמטיקה רפואית מתקדמת



## "חלום ליל קיץ"

**מתנה**  
מבית חוה זינגבוים  
לכל משתתפת

נעמי עזר מארחת את

**חוה זינגבוים**

בערב לקוחות מיוחד

שכולו יופי וסינרגיה בין תכשיר למכשיר

**יום ד', 17.6.15 • בשעה 19:00**

\*נא אשרי השתתפותך \*מקומות מוגבלים



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



חפשו אותנו ב-f



# כשהגב התחתון זועק

כ-80% מהאנשים יסבלו מכאבי גב במהלך חייהם. ארגון המנתחים האורתופדים האמריקאים ממליץ על שילוב הרפואה הסינית בטיפול האורתופדי

תהליך האבולוציה הביא להזדקפות האדם, והוא למעשה היונק היחידי עלי אדמות שהולך דרך קבע על שתי רגליים. הליכה על ארבע מחלקת את נטל משקל הגוף והמשא בצורה מאוזנת יותר ומורידה את הלחץ מעמוד השדרה.

עמוד השדרה הוא מבנה גמיש שמורכב מחוליות שמעניקות את יכולת התנועה והכפיפה של הגוף, במיוחד באזור המותניים והצוואר. משקל הגוף, המשא שמוטל עליו בהרמת משאות, כוחות הכיפוף והתנועה, כולם משפיעים על הגב התחתון ובמיוחד על החוליות.

מבחינה פתולוגית, הדיסקים עלולים לעבור שינוי ניווני, לצנוח או להיקרע ולגרום לבלט ולפריצת דיסק ולכאב. תהליך ניוון ושחיקת החוליות, ובמיוחד חוליות עמוד השדרה המותני, מתחיל במחצית שנות העשרים ומתעצם עם השנים. תהליך זה מוביל למגבלת התנועה בשל הסתיידות החוליות והתדלדלות הסחוס.

חוס השדרה הוא שלוחה של המוח וממוקם בתעלה שנוצרת במרכז חוליות עמוד השדרה.

**ספיינל-סטינוזיס** הוא תהליך פתולוגי שבו מוצרת תעלת חוט השדרה, היצרות שיוצרת לחץ עצבי וכאב. לעיתים נוצר מצב של החלקת חוליה קדימה ורכינתה על החוליה הבאה. החלקת החוליה גורמת למשיכת חוט השדרה בתעלתו, למתיחת רצועות ולכאב.

הרפואה הסינית רואה בכליות ששוכנות באזור הגב התחתון ובכבד, שאחראי להפצת הצי בגוף, כאיברים העיקריים שמועדים לפגיעה שמובילה לכאבי גב. אנרגיית הכליות נפגעת בראש ובראשונה מאורח חיים לא תקין, מהתשת הגוף במהלך החיים כתוצאה מעבודה פיזית מאומצת, מוולדנות, מתזונה לא מאוזנת ובעיקר מהזדקנות.

ירידה באנרגיית הכליות קשורה לכאבי גב שמיוחסים לאוסטיאופרוזיס, לקיפוזיס, לשברים ולהתנוונות החוליות ולכבד - בטראומה נפשית, מתח, כעס, חימה ורוגז. פגיעה נפשית גורמת לירידה ביכולת ההפצה של הכבד ולסטגנציה, חסימה של האנרגיה, שמובילה להתכווצות שרירים ולכאבי

תמונת אילוסטרציה iclipart



גב. הגב העליון והשכמות חשופים לכאב בשל המתח הנפשי שמצטבר בגוף.

פגיעה, שנחשבת לרוב לפחות חמורה, נוצרת על ידי פתוגן חיצוני, שמשמעותו- חשיפה לפגעי מזג האוויר; חום, קור, לחות או יובש. לדוגמה- הימצאות בחדר ממוזג בקיץ יכולה לגרום לכאבי גב.

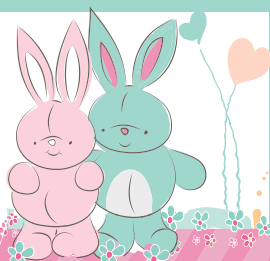
כמו-כן, טראומה חיצינית כמו; נפילה, חבלה בעמוד השדרה, פעילות גופנית מאומצת, תאונה וניתוח עלולה לגרום לחסימה מקומית באנרגיה, לפגיעה בעמוד השדרה ולכאב.

מחקר שנערך בגרמניה הוכיח, כי הדיקור הסיני יעיל פי שניים מיתר הטיפולים בבעיית הגב התחתון. הוכח שכמחצית המטופלים בדיקור הסיני חוו הקלה משמעותית לעומת 27% מהמטופלים ברפואה המערבית שדיווחו על הקלה משמעותית בכאב הגב. המחקרים הוכיחו כי הטיפול ברפואה הסינית שכולל דיקור במחטים, תזונה נכונה, צמחי מרפא ופעילות גופנית יעיל לטווח הארוך, בעוד שהטיפול המערבי בתרופות וריקיות יעיל לטווח הקצר.

אלון לרנר מומחה לטיפול ברפואה סינית, ניסיון של 18 שנה  
[www.alon.l-a.co.il](http://www.alon.l-a.co.il) / 0522-904008

לגילאי 3 חודשים עד 3 שנים. אווירה בייתית ורגועה.

אוכל ביתי מאוין. 10 שנות ניסיון.



האספתתן  
בא אנוסה

טל: 050-9231431 כפר גנים ג'



# זמלר ושות'

## משרד עורכי דין וגישור

- תאונות דרכים • נדיקין • רשלנות רפואית
- זכויות יוצרים • ביטוח • תובענות ייצוגיות
- הוצאה לפועל • חוזים • מקרקעין וצרכנות
- המשרד אף מתמחה במתן פתרונות לסוכנויות ולסוכני ביטוח כמחלקה משפטית פנימית בתוך המשרד.
- המשרד משמש כמרכז לגישור עסקי באזור תל אביב והמרכז.

אנו מצדדים עם הסל שלק, ורוצים להשיג עבורך את כל מה שאתה צריך!

אמיל זולא 39, בית ג.י.ע (קרית אריה) פתח תקוה

טל': 03-9229252



# Zamler

שחר זמלר, משרד עורכי דין • Shahar Zamler Law Office



WWW.ZAMLER.CO.IL

## חדש בסטודיו!

# הפעלות ימי הולדת מושקעות ומיוחדות!

### מגוון סוגי הפעלות

מתאים לגילאי 5-12

מהיר מיוחד לחבילת "הכל כלול"

052-3325493

קניון גנים, רח' העצמאות 65, פ"ת, קומה ב'

studio\_km1  



הסטודיו  
צילום עם ערכים  
by keren maor



דשא מלאכותי



ירוק בעיר



גדגדה וגדר במבוק

צילומים: תגרי דובלט

## הגנים התלויים

הקיץ כבר כאן וזה הזמן ליהנות מהמרפסות. יש מי שמדמה את מרפסת ביתו לפארק וצולה בשר על האש, ויש מי שהופך את המרפסת לחצר שתענוג להתאוורר בה. לקראת ימות הקיץ החמים מגישה ציקי אורון טיפים להתאווררות לילית בחצר המרפסת הביתית

### ריצוף ומדרג רגל

שי ודגה, הורים לזאטוטים שובבים, בחרו לרפד את המרפסת הצמודה לסלון בשטיח ירוק של דשא מלאכותי, כדי לאפשר לקטנטנים יציאה מהסלון לאוויר הפתוח. המראה שהתקבל הוא של גינה צמודה לבית.

אילן ושרין ריצפו את המרפסת בדק מעץ, שמשווה מראה של חצר, והגביהו את המעקה באמצעות הצמדת גדר במבוק. גדר כזו זולה בעלויות, נותנת מענה בטיחותי (עד כמה שניתן) ומשווה מראה של חצר מגודרת ופרטית.

אפשרות נוספת להשגת תחושת חצר היא באמצעות ריצוף בתצורת מדרכה, כשהאריחים אינם זהים זה לזה במראה ובגודל. כך מייצרים תחושה של מרחב מרווח, זורם ובלתי תחום.

### ישיבה אלטרנטיבית

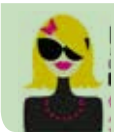
חויית ישיבה נוצרת בכיסאות אלטרנטיביים שאינם מיועדים דווקא לבית כמו כיסא נדגה, ערסל תלוי או עומד, ספסל עץ או מושב מפורזל. אלה מזכירים ישיבה בגינה הציבורית או בחצר. ניתן לשלב אותם במרפסת וכך להעשיר את חויית

הישיבה בבית. גם שולחן בית קפה וישיבה על כיסאות סביבו יעניקו הרגשה של ישיבה בחצר בית-קפה. כך תהפוך היציאה למרפסת לבלוי.

### אווירה ותאורה

צמחייה תורמת לאווירת הטבע ומעניקה תחושה של חצר. ניתן לבחור בהשקייה ממוחשבת או לשלב צמחייה מפלסטיק איכותי או צמחים שעמידים בתנאי השמש הישראלית ובכיווני האוויר במרפסת. מומלץ להתייעץ עם גנן. תאורת אווירה עם החשיכה תורמת לישיבה נעימה בחצר הביתית. ניתן לשלב תאורת עששיות או תאורה רכה שמשולבת בכדים במרפסת.

**כדאי להשקיע במרפסת ולהפוך אותה לחצר ביתית, ההנאה מההשקעה היא יומיומית.**



ציקי אורון - מעצבת פנים וסטיליסטית  
 054-2424976 :טל  
 zikioron@gmail.com  
 www.tzikidesign.co.il

**עוגות  
 יום הולדת  
 בהזמנה אישית**

תמר  
**054-5510244**

סוכריות עם הדפסה (:



**מוניטינג  
של 50 שנה**

# דירות גואטה

תיווך ושיווק דירות ונכסים



## המומחה לשיווק נווה עוז - מוטי גואטה שיא מכירות בנווה עוז!

**בבלעדיות**



בנוה עוז הותיקה במקום הטוב ביותר מגרש 650 מ"ר עם תוכניות אופ' לרכוש 325 מ"ר

**בבלעדיות**



בנוה עוז קוטג 7 חד' עם בריכת שחיה ומעלית מיוחד ומפואר לרציניים

**בבלעדיות**



בנוה עוז הותיקה בלוי אשכול מגרש 250 מר +תשואה כולל כל המיסים

**בבלעדיות**



בנוה עוז החדשה במקום מנצח קוטג 6 חד' +מרתף ועליית גג שקט ומושקע 3950000 ש"ח

**בבלעדיות**



בנוה עוז בזייד מגרש 590 מ"ר +בית 3 חד' אופציה לרכוש 300 מ"ר

**בבלעדיות**



בנוה עוז החדשה מגרש יחיד ומיוחד 433 מ"ר במקום הטוב ביותר

**בבלעדיות**



בנוה עוז החדשה בדרומי קוטג 5 חד' עם מרתף עם 2 כניסות ל-2 יחידות ואופ' לעליית גג חדש ומושקע מידי



בנוה עוז בדנמרק 48 קוטג' 5.5 חד' עם מרתף ועליית גג

**בבלעדיות**



בנוה עוז החדשה בדרומי במקום מעולה קוטג 9 חד' + מרתף גדול עם כ. נפרדת ועליית גג מושקע ומפואר



בתיקה בזייד מגרש 600 מ"ר עם בית ל-2 יחידות



בנוה עוז הותיקה בניצנים, מגרש 325 מ"ר



בנוה עוז באלכסנדר 19 קוטג 5 חד' מרתף ועליית גג



בנוה עוז בדנמרק 46 קוטג 8 חד'

**מעוניין למכור את הנכס**  
פנה אלינו עוד היום וקבל ייעוץ והערכת נכס ללא התחייבות

**מוטי גואטה: 052-2551 155**

[www.dirot-gueta.co.il](http://www.dirot-gueta.co.il)  
רח' חיים עוזר 15 פ"ת



## רוכבים את הקיץ בשלום

שלום עטר, מאמן אופניים ומאמן כושר אישי, מסביר כיצד ניתן לרכוב ב בטחה גם בימות הקיץ החמים • שלום עטר

ימות הקיץ הלוהטים כבר כאן והגוף צריך להתרגל לעלייה בטמפרטורה.

**להלן עשרת הדיברות שיאפשרו לכם לרכוב גם בימים החמים:**

**1.** צאו לרכיבה בשעות הקרירות יותר של היום, ב- 6 בבוקר או בשעות אחה"צ. ביום חם במיוחד או עם לחות גבוהה, בחרו נתיב "רגוע" ומוצל יותר ואפשרו לעצמכם לעשות את המסלול בזמן ממושך מהרגיל. אל תתאמצו יתר על המידה ואל תעלו קצב דופק.

**2.** מספר ימים לפני רכיבה ארוכה הגבירו את צריכת הפירות והירקות המלאים בנוזלים כמו: אבטיח וענבים. הקפידו לצרוך מזונות עשירים בסודיום ובפרוטאין שמסייעים בשמירת המים בגוף. כשהפרוטאין מגיע לשרירים, הוא "סוחב" אתו גם מים. בסיום הרכיבה, עם שתיית המים, שלבו חטיף אנרגיה או ארוחה שמכילה פרוטאין, פחמימה וסודיום.

**3.** הרגילו את עצמכם לשתות כוס מים בבוקר וכוס נוספת לפני הרכיבה. לרכיבה עצמה הצטיידו בליטר וחצי מים עד שניים לאדם מבוגר (מומלץ להקפיא חלק מהמים בבקבוק). שתו בזמנים קבועים במשך הרכיבה ולא רק כשצמאים. אנו מזיעים קצב גבוה ומאבדים נוזלים רבים, ולרוב הגוף לא מאותת לנו על כך בזמן. מיד בסיום הרכיבה שתו כוס מים ובמשך כחצי שעה לאחר הרכיבה הקפידו לשתות לפחות כוס מים אחת נוספת.

**4.** הימנעו מכווית שמש שמשפיעה על העירנות שלנו, מגבירה את קצב חילוף החומרים ואת הצורך בנוזלים, דבר שעלול לגרום לבעיה בשעה שאנו רוצים לשמור על גוף רווי במים. הגנו על עורכם בזמן הרכיבה בשמש ומרחו את עצמכם בקרם הגנה בעל מקדם הגנה 30 לפחות. ככלל, מומלץ ללבוש חולצה מנדפת זיעה בעלת שרוולים ארוכים, שמיעדת לימי הקיץ ומגינה על זרועות הידיים בצורה טובה יותר ולטווח זמן ארוך יותר מאשר מריחת קרם הגנה.



**5.** כפפות חצי יעזרו לאחיזה טובה של כפות הידיים בגרפים ולמניעת החלקת הידיים המזיעות מהכידון.

**6.** הרכיבו משקפי שמש כדי שעיניכם ירגישו בנוח וכהגנה בפני חרקים שעפים באויר.

**7.** למרות הפיתוי, אל תשימו קוביית קרח על הגוף כדי לצננו. דבר זה גורם להתכווצות הוורידים, ולדם חם לזרום ללב. במקרה זה, הביצועים והבריאות שלנו עלולים להיפגע. במקום זה, שפכו מים קרירים על הצוואר והזרועות או נגבו אותם בעזרת מטלית לחה.

**8.** אם אתם מתחילים לחוש בחילה או סחרחורת ואתם כבר לא נהנים מהרכיבה, נוחו ותנו גם לאופניים שלכם מנוחה.

**9.** בסיום הרכיבה, אם אתם נכנסים לחדר ממוזג, לבשו בגד חם וארוך כדי לשמור על טמפרטורת הגוף ואל תתנו לגוף להתקרר מהר מדי.

**10.** ההוצעה לא חייבת להיות סיום הקריירה המקצועית או הקץ לחיי החברה.

רכבו בחולצה מנדפת זיעה ובהגיעכם לעבודה התרחצו במקלחת או ב"מקלחת מגבונים" והחליפו לחולצה נקיה. שתו הרבה מים, אכלו דברים מתוקים שנותנים לגוף שלנו להרגיש קריר ובנוח, אל תאכלו מאכלים שומניים והקפידו להצטייד בדאודורנט בתיק, תהיו מופתעים לגלות שריח הגוף שלכם יריח טוב (יחסית...)



**היכל התרבות פתח תקוה**  
**תעלת בלאומילך / תיאטרון הקאמרי**  
קומדיה עפ"י סרטו של אפרים קישון  
יום חמישי 25.6.15 בשעה 20:30  
מוצ"ש 27.6.15 בשעה 21:30  
יום ראשון 28.6.15 בשעה 17:00  
03-9125222  
על שלומי אברהם, כוכב ההצגה "תעלת בלאומילך" בכתבת השער בעמ' 22





# יש לנו זוכים!

הוכרזו הזוכים בתחרות הצילום "פורטרטים בכפר גנים" • אילת שדה

זוכי המקום הראשון | צילומים: אמיר בן חיים



• **בפרס השלישי** - תכשיטים בשווי 300 ש"ח, מתנת חנות התכשיטים **Fine Jewellery** בקניון גנים, זכתה יוליה ארדיטי שצילמה את בתה הקטנה.

תודה לברוריה שילדהויו מנהלת אשכול פיס ולאוצרת שרה רו יו"ר עמותת אמני פתח תקווה על ארגון התערוכה ועל אירוח הטקס.

תודה לעיתון כפר גנים ולאתר האינטרנט של כפר גנים על הפרסום ומתן החסות.

תודה לצלם המקצועי אמיר בן חיים, צלם הבית של עיתון כפר גנים, על השתתפותו בצוות השופטים ועל צילום טקס הענקת הפרסים.

תודה לכל המשתתפים ומקווים שנהניתם!

**נותן החסות הראשי לתחרות  
דורונדליין  
סוכנות הגנדליין של כפר גנים ג בקניון גנים**

תחרות הצילום, שאורגנה על-ידי דורון קורן וחברי ועדת תרבות כפר גנים ג, הסתיימה בטקס חלוקת הפרסים באשכול פיס.

עשרות הצילומים היפיפים שנשלחו לתחרות עברו סינון ראשוני של חבר השופטים, שכלל צלמים מקצועיים: צבי פורת תושב שכונת כפר גנים, אמיר בן חיים תושב שכונת כפר גנים ופביאן קולדורף תושב קריית מטלון. חמישה-עשר הצילומים שעלו לשלב הבא, על-פי החלטת השופטים, הוצגו בהגדלה בתערוכה במבואת אשכול פיס, וכן פורסמו באתר השכונה ובקבוצות הפייסבוק להצבעת התושבים.

**בבחירת שלושת הצילומים הזוכים ניתן משקל להחלטת צוות השופטים ולקולות התושבים, ולהלן הפרסים הזוכים:**

• **בפרס הראשון** - 250 צילומי סטודיו משפחתיים+ אלבום מהודר בשווי 650 ש"ח, מתנת הסטודיו לצילום של קרן מאור בקניון גנים, זכתה הילה שוורץ שצילמה את בתה הקטנה.

• **בפרס השני** - מצלמת קנון בשווי 500 ש"ח, מתנת בית דפוס סטאר דיזיין, זכתה עדי לוי שצילמה את בתה.




# מטחתון צוף

ב"ה

לגילאי 3 חודשים עד 3 שנים

רוצים שקט בעבודה ושילדכם יהיה מוקף באהבה? במשפחתון צוף ילדכם ירגיש מוגן ועטוף, יגדל ויתפתח להיות סקרן, בסביבה חביבה ומלאת עניין.

**לפרטים: שרה 054-2212713**

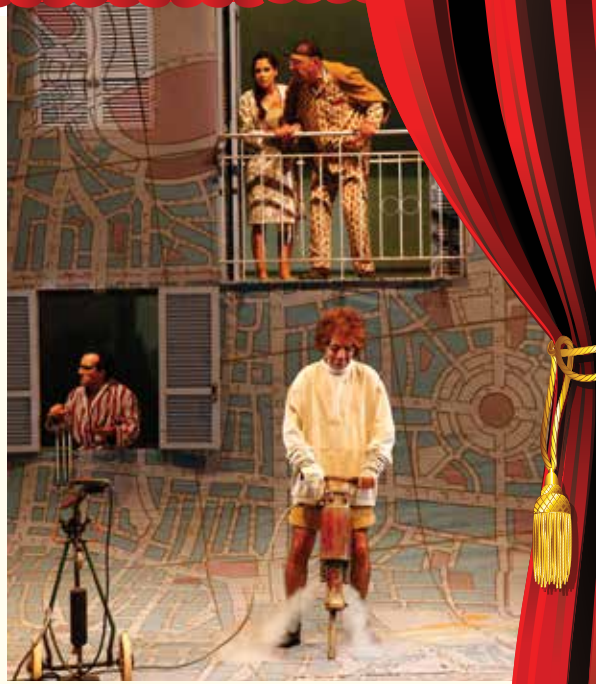
כפר גנים ג



# הבטחה מקומית

בימים אלה מועלית בתיאטרון "הקאמרי" ההצגה "גם הוא באצילים" בהשתתפותו של השחקן הפתח-תקוואי הצעיר והמוכשר, שלומי אברהם. אברהם, שהספיק לשחק בתפקידים שונים בקולנוע ובתיאטרון, בהם בסרט "ביקור התזמורת" ובהצגות "תעלת בלאומילך" ו"קזבלן" והיה מועמד פעמיים לפרס השחקן המבטיח בתיאטרון הישראלי, יוצא לראשונה מתפקיד ה"אנדרדוג" ומודה שהוא חי על הבמה יותר מאשר בחיים האמתיים

## • שירן רובינשטיין



שלומי אברהם בתפקיד בלאומילך בהצגה "תעלת בלאומילך" בקאמרי | צילום: ליאור נורדמן

גרייניק ועוד. כמו-כן בקומדיה של חנוך לוין "כולם רוצים להיות", במחזמר "קזבלן" ובהצגה "תעלת בלאומילך", בעיבודם ובבימויים של גורי אלפי ואלי ביזאווי לתסריט סרט הפולחן של אפרים קישון. אברהם, שנכנס לנעלים של בומבה צור בתפקיד חולה הרוח הנמלט בעל האהבה הפיזית, חושף בפנינו: "את הסרט ראיתי פעם ראשונה רק לפני שהתחלנו את החזרות. צפיתי בו, מאוד אהבתי וגם נהנית לראות כמה העיבוד של גורי ואלי נאמן לטקסט המקורי של אפרים קישון, חוץ משינויים קטנים פה ושם".

### על מה אתה עובד בימים אלה?

"אני משחק במקביל בהצגות הקאמרי 'תעלת בלאומילך', 'קזבלן' ו'כולם רוצים להיות'. בנוסף, אני עושה חזרות ליגם הוא באצילים', קומדיה של מולייר, בבימויו של אודי בן משה, שבמים אלה עומדת לעלות, ושבה אני משחק לצדם של אבי קושניר וענת וקסמן. אני משחק בהצגה בשני תפקידים - בתפקיד המורה לבלט ובתפקיד החייט. המורה לבלט הוא דמות בעלת חשיבות עצמית רבה".

### זה שינוי מרענן ביחס לתפקידים שגילמת עד היום.

"נכון. זו כבר הצגה רביעית שאודי בן משה מביים אותי, כשבדרך-כלל לקח אותי לתפקידים שבהם ביקש ממני להיות 'מכופף' בדימוי. באורזי מזוודות' שיחקתי גיבן, ביכולם רוצים להיות' שיחקתי עבד, במעגל הגיר הקווקאזי' שיחקתי את העוזר של בראבא וגם 'תעלת בלאומילך' שיחקתי את המשוגע. כעשיו, לראשונה, אני משחק מישהו בעל חשיבות עצמית".

### הטייפ קאסט שלך זה לשחק את המסכן.

"בקולנוע זה יותר בולט שאני משחק את הביישן והמסכן, האנדרדוג. משהו באופי שלי ובוויזואליות שלי מקרין מישהו שחושש, ביישן, נחבא אל הכלים. יש לי הבעות של חוסר ביטחון, של תמימות, משהו אפילו ווירדי".

הוא משרד תמימות כובשת, חוסר ביטחון ואפילו מעט תמהוניות. לא אחת חיך במבוכה במהלך הריאיון, במיוחד, כשטיפרתי לו שאנשים אומרים עליו שהוא כישרון עצום. בחור מאוד נעים, צנוע וטבעי. יש בו משהו אחר, ייחודי, שגורם לך להתאהב בו.

שלומי אברהם, יליד 1982, נולד וגדל בפתח-תקווה ולו שתי אחיות. הוא למד בבית-הספר "פיק"א" ובחטיבת הביניים ובתיכון "אחוז העם".

בחטיבה השתתף בחוג תיאטרון, אבל החיידק הבימתי התחיל לקנן בו בתיכון, שם למד במגמת תיאטרון. "או הבנתי שזה מה שאני רוצה לעשות, שזה המקום שכיף לי ושטוב לי בו".

בסוף כיתה י"ב שיחק בדרמת הטלוויזיה "הבלדה על ארי ודרצ"י" בבימויו של אחד ממוריו, איתן לונדנר, ובמהלך שירותו הצבאי שיחק בסרט הסטודנטים "אנדרדוג".

לאחר הצבא למד אברהם בסטודיו למשחק "ניסן נתיב". בין חבריו לכיתה היו יובל שרף, ידידיה ויטל (השמינייה) ואבי קורניק. "זאת הייתה חוויה, אבל היה לי גם קשה. יותר מאשר לימודי המשחק, היה לי קשה ללמוד יחד עם עוד אנשים יום-יום מהבוקר עד הערב. היה לי מאוד נעים עם כולם, אבל זו הייתה התמודדות חדשה עבורי, שדרכה גיליתי דברים חדשים על עצמי".

במהלך לימודיו זכה במלגת "קרן שרת אמריקה ישראל" ושנה לאחר מכן זכה במלגת הצטיינות מטעם קרן "אסתר וד"ר ליאון אלי".

בזמן לימודיו שיחק אברהם בסרטו המצליח של ערן קולירין "ביקור התזמורת", ומאו הספיק לשחק בסרטים נוספים, בהם "מאיה" בבימויה של מיכל בת-אדם (2010) ו"הבורדים" בבימויו של רגן שור (2010).

באפריל 2010 החל לשחק בתיאטרון "הקאמרי", שם הוא משחק במספר הצגות במקביל - בהצגה "מעגל הגיר הקווקאזי", בהצגה "אורזי המזוודות" מאת חנוך לוין, שבה הוא שיחק לצד חנה מרון, דרור קרן, רבקה מיכאלי, גילת אנקורי, עזרא דגן, אבי

## איך לך בעיה עם זה?

"לא. אלה תפקידים שמתאימים לי כי הם באים לי יותר בקלות. אבל זה משהו שמיציתי, ואני רוצה גם תפקידים אחרים."

## אתה שחקן יותר קומי או דרמטי?

"קומי. זה משהו שאני יותר שוחה בו, ורוב התפקידים שגילמתי היו קומיים."

## מזהים אותך עם שחקן כלשהו?

"הרבה אומרים לי שאני דומה חיזונית לשחקן רואן אטקינסון (מיסטר בין- ש.ר.). אני לא כל-כך אוהב את ההקבלה אבל אני מבין אותה, ומבין שזה בא ממקום חיובי. הוא באמת מאוד מוכשר."

## אתה יותר שחקן קולנוע או תיאטרון?

"אפשר לומר שאני יותר שחקן תיאטרון. אני מרגיש נוח יותר על הבמה, לקבל את הפידבק המיידי מהקהל, זה גורא כיף. בקולנוע אין את זה, ואני גם לא מרגיש שם עדיין מושרר כמו בתיאטרון."

## איך היה להיכנס לנעליים של השחקן בומבה צור בהצגה "תעלת בלאומילך"?

"מאוד קשה. גם כי אנחנו שונים מבחינת המראה החיצוני, הוא יותר מבוגר ונמוך ממני, וגם כי הוא מדמים בסרט, והדמות הכי מוזהה עם הסרט. הציפיות ממני הפחידו. זה בהחלט להיכנס לנעליים גדולות. אבל אני חושב שעשינו משהו שמאוד דומה להלך הרוח שבומבה צור הביא איתו; ההנאה והשלווה שהוא מצא בהרס וההבעה עם החיוך הזה על הפנים."

## לדמות שלך כ"בלאומילך" אין כמעט טקסט. איך זה לשחק דמות כזו?

"אני לא אדם שמדבר הרבה באופן כללי. כמו-כן, הדבר גם מאפשר לך לצפות במתרחש מסביבך על הבמה אצל השחקנים האחרים. אבל לפעמים כן הרגשתי שחסר לי שאין לי כמעט טקסט. רק בסוף יש לי מונולוג שסוגר את ההצגה."

## לפני מספר חודשים, כשראינתי לעיתון את קובי פרג' שמשחק איתך בהצגה, הוא ציין שאתה כישרון גדול ושלא ככה לעבוד איתך.

"אני מת עליו. הוא ממש חמוד ובעצמו כשרוני. ההיכרות איתו זו באמת מתנה שקיבלתי מההצגה. החיבור בינינו טוב."

## היו סרט או הצגה שהשתתפת בהם שאהבת במיוחד?

"את ההצגה "אורזי מזוודות" מאוד אהבתי. כשהייתי תלמיד י"ב בתיכון 'אחד העם' העלנו את המחזה הזה, וכשהשתתפתי בהצגה

בתיאטרון 'הקאמרי' גילמתי בה תפקיד אחר. היה מאוד מעניין לחזור למשהו שעשיתי בעבד ובתפקיד אחר."

**פעמיים היית מועמד לפרס השחקן המבטיח בתיאטרון הישראלי; בשנת 2011 על תפקידך כ"שאווה", עוורו של השופט בהצגה "מעגל הגיר הקווקזי", ובשנת 2012 על תפקידך כגיבן אבנר צחורי בהצגה "אורזי המזוודות".**

"זה היה מאוד כיף. ההכרה נותנת לך תחושת ביטחון שמה שעשית הוא טוב. לא ממש התאכזבתי שלא זכיתי. עצם המועמדות, הפירגון וההכרה, זה מה שחשוב."

## אומרים שאין תפקידים קטנים, אבל אתה מחכה לקבל הזדמנות לשחק בתפקיד ראשי?

"אפשר לומר שאני מחכה לזה. לכל שחקן יש רצון לעשות תפקיד יותר מרכזי או יותר ראשי, אבל יש לי גם חשש מסוים שההצגה או הסרט יהיו בנויים עליי."

## את מי היית רוצה לגלם?

"אולי את "חפץ" של חנוך לוין."

## ולצד איזה שחקן היית רוצה לשחק?

"יצא לי לשחק לצד שחקנים מדהימים כמו תיקי דיין, שלמה ברבא, אבי קושניר, ענת וקסמן, דרור קרן ואבי גרייניק, וכבוד גדול היה לי לעמוד על אותה במה לצדה של חנה מרון. הייתי רוצה לשחק עם אסי הון, כי הוא גורא מצחיק אותי ואני חושב שהוא מוכשר בטירוף."

## יש לך חברים מהתחום?

"כן, חברים שעובדים איתי בקאמרי, אבל אני יותר בקשר עם חברי ילדות מפתח-תקווה. אני קשור לעיר ומאוד מחובר אליה. גם אם בעתיד אעבור לגור בתל אביב, תמיד ארגיש שהבית הוא פה."

## איך המשפחה שלך קיבלה את הרצון שלך להיות שחקן? יש קושי להיות במקצוע הזה?

"המשפחה שלי קיבלה את זה באהבה ומאוד עודדה אותי. כרגע לא מרגיש את הקושי בלהיות שחקן. התמזל מזלי ולא הייתי צריך להתמודד עם אודישנים כי נכנסתי למשפחת 'הקאמרי', שם אני מלוהק לתפקידים. אבל אני חושב שהקושי לשחקנים הוא בכך שאין הבטחה לעבודה קבועה."

## היית רואה את עצמך עושה משהו אחר?

"הייתי רוצה ללמוד קולנוע וליצור, אבל טוב לי איפה שאני ואני לא רואה את עצמי בלי משחק. כשאני משחק אני מרגיש שאני חי יותר ואפילו מאשר בחיים האישיים."



שלומי אברהם



שלומי אברהם ורמי כרן בהצגה "כולם רוצים לחיות" צילום: גדי דגון

בהצגה "מעגל הקיר הקווקזי" שלומי אברהם בתפקיד הכומר עם השחקנים: נטע גרטי, שרון דגון ורובי מוסקוביץ | צילום: דניאל קמינסקי



כללית אסטטיקה



מרפאת משפחה



מרפאת ילדים



מרפאת שיניים  
כללית סמייל



מרפאת ילדים



מרכז  
לרפואה יועצת



מוקד לבדיקות מעבדה  
ללא צורך בקביעת תור

## לקוחות

# 23 מרפאות, 4 מרכזים רפואיים, 3 בתי חולים ככה זה כשארגון הבריאות הגדול במדינה

תושבי פתח תקווה, כללית מציעה לכם שרותי בריאות מוללים, זמינים ואיכותיים בכל מקום ובכל שכונה ברחבי העיר. רק לכללית פריסה רחבה ביותר של מרפאות ומכונים במגוון תחומים, העובדים בשיתוף פעולה מלא עם שלושה מרכזים רפואיים: שניידר לילדים, השרון ובילנסון. כל זה הופך את פתח תקווה למרכז בריאות אחד גדול, הכי קרוב אליכם.

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





מרפאת משפחה



כלית  
רפואה משלימה



מרכז  
לבריאות האישה



מכון פיזיותרפיה



מרכז  
לבריאות הילד



מרפאת משפחה



מרפאת משפחה

כלית

## הופכים אותנו להרבה יותר זמינים עבורכם. עובד רק בשבילכם, גם בפתח-תקווה.

23 מרפאות 19 בתי מרקחת ללקוחות כללית 2 מרכז לבריאות הילד 3 מרכז לבריאות האישה 2 מרכז לרפואה יועצת 2 מכון פיזיותרפיה 2 מכוני רנטגן 3 מוקד בדיקות מעבדה ללא צורך בקביעת תור 3 בתי חולים: שניידר לילדים, השרון, בילינסון 3 מרפאות כללית סמייל + מרפאה לילדים באם המושבות 2 כללית רפואה משלימה 2 כללית אסטטיקה

LESSISMORE





## בחזרה מנפאל

אסי דבילנסקי, תושב כפר גנים, מנהל מחלקת פרויקטים מיוחדים במד"א, יצא במסגרת משלחת מיוחדת לנפאל בעקבות רעש האדמה הקטלני, ובחר לשתף אותנו במראות, בתחושות וברגע קורע לב במיוחד • שיקן רובינשטיין

| צילומים: אסי דבילנסקי |

בשעות הבוקר המוקדמות התחלנו לקבל הודעות. יחידת חובבי רדיו הם אלה שקיבלו את ההודעות הראשונות לגבי האירוע, המימדים שלו ומעורבותם של ישראלים בו, וזאת הרבה לפני שהוא פורסם ברשתות התקשורת בארץ. לפי המידע שקיבלנו הבנו כבר מההתחלה שמדובר באירוע חריג ובסדר גודל גדול. בגלל שמדובר במדינה אהודה על המטיילים הישראלים הכנסנו את האירוע לכוננות גדולה, תוך כדי שהמשכנו לאסוף מידעים מכל מקום אפשרי; מגופים שנמצאים בקטמנדו כמו בית חב"ד, מהצלב האדום המקומי וממשרד החוץ. הבנו שייתכן, בסבירות גבוהה, שבאירוע יש נגעים ישראליים ובמספר גבוה.

מיד לאחר רעש האדמה, כשלב ראשון, הנפאלים סגרו את נמל התעופה, מה שהקשה על גופי סיוע להגיע לשם. כמו-כן, נמל התעופה בנפאל, גם בשגרה, הוא אחד הנמלים הבעייתיים בעולם, שכן הם דורשים מכל טייס שנוחת בשדה התעופה שלהם לעבור הכשרה מיוחדת לנחיתה בחצי השנה האחרונה. נאלצנו לחפש גם מטוס וגם טייסים שעברו את ההכשרה. בהתחלה מד"א שלח משלחת של 12 אנשי צוות מתוכם 8 פרמדיקים, רופאים ואיש משרד החוץ. ברעידת האדמה הראשונה המטוס שאיתו נסע הצוות נחת בקטמנדו, הצוות ירד מהמטוס ובמקומם העלו למטוס את תינוקות הפונדקאות ומשפחותיהם עם אנשי צוות שליוו אותם לטיסה לתל אביב. יתר אנשי הצוות נשארו בקטמנדו כדי להעביר לארץ תמונת מצב מלאה וכדי לחבור לכוחות ההצלה המקומיים,

אסי דבילנסקי, פתח-תקוואי בן 44, נשוי+3, עובד במד"א משנת 1966, היום בתפקיד מנהל מחלקת פרויקטים מיוחדים. בהכשרה הוא גם פרמדיק ופרמדיק מוטס. בצבא היה דבילנסקי חובש קרבי ומאז ידע שזה מה שהוא רוצה לעשות. "זה סוג של חלום לעבוד במד"א ולהמשיך להגיש עזרה". הוא מתורגל בטיפול באסונות בינלאומיים ובעשרים השנים האחרונות יצא מטעם מד"א לסייע ברחבי העולם, כולל ברעידות האדמה בטורקיה ובהאיטי, בצונאמי שהתרחש בתאילנד, במפלות שלגים ועוד.

ארגון "מגן דוד אדום", מעבר לטיפול בחירום מבצע גם פעולות הומניטריות ברחבי העולם, לעתים גם במדינות שאין לישראלים קשרים דיפלומטיים איתן. משנת 2006 מד"א חבר בצלב האדום הבינלאומי, ולפיכך משתתף מטעם הארגון בסיוע בינלאומי כארגון צלב אדום ישראלי. בשל הידע הרב של הארגון, צוותי הדרכה מטעמו עוסקים בהדרכה בכל רחבי העולם, בעיקר באפריקה, בדרום אמריקה, במרכז אמריקה ובאסיה. מד"א מסייע בכל אירוע בעולם שמעורבים בו ישראלים, וכן באירועים נוספים, כחלק מהסיוע ההומניטרי.

על האירוע האחרון בנפאל מספר דבילנסקי: "הודעה על אירוע מתקבלת במטה המוקד הארצי. מכניסים את הארגון לסוג של כוננות ובהתאם למידעים שמקבלים מתאימים את הכוננות. רעידת האדמה הראשונה בנפאל התרחשה בשבת בבוקר, וכבר



ההרס בקטמנדו

לבית חב"ד המקומי ולשגרירות, עד הגעת משלחת נוספת מהארץ".  
הגעות הראשון, מעדכן דבלינסקי, הגיע לבית חב"ד המקומי, שם התאספו רוב המטיילים הישראלים, סייע להם ליצור קשר עם המשפחות ובדק אותם. לשמחתם לא היו ישראלים פצועים. (רק בשלב מאוחר יותר אותר ההרוג הישראלי היחיד, אור אסרף- ש.ר.). לאחר שבדקו את הישראלים החלו לטפל באוכלוסייה המקומית.

לאחר רעידת האדמה השנייה הגיעה לנפאל משלחת נוספת, שעליה נמנה גם דבלינסקי, שמשתף במראות הקשים: "בגלל שמשלחת הסיוע הצליחה להגיע למקום תוך פחות מ-48 שעות לאחר רעידת האדמה, ראינו את כל המראות האופייניים: הרס רב, המון פצועים,

פונדקאות דווחו נואשות שהם נמצאים מחוץ לבית החולים, בתוך וואן מחומם, מחזיקים את הפגים בידיים וממתנינים לסיוע. כשמנכ"ל מד"א שמע זאת, הוא הכניס את מד"א לכוננות וכבר בבוקר המראנו לקטמנדו. היו שם ארבעה תינוקות. ידענו שלפחות אחד מהם נולד כפג שבוע 31 להיריון, ולכן נאלצנו לחפש טיסה שבה יהיה אפשרי לחבר למטוס אינקובטור. ארגנו צוות של שני פרמדיקים בכירים, ובנוסף רופא ואחות שמתמחים בטיפול נמרץ פגים, ובשיתוף עם משרד החוץ הצלחנו למצוא מטוס מתאים של חברת טיסה טורקית. כשנחתנו בקטמנדו הדבר הראשון שעשינו זה לקחת את התינוקות ואת ההורים ולהטיס אותם חזרה לארץ יחד עם צוות ליווי.

אני נשארתי בנפאל, כשתפקידי לבדוק את הנזקים של הרעידה השנייה ואת הצורך בסיוע למקומיים. בנוסף, רצינו להקים מפעל לסיוע לנפגעים שיעביר משלוחי מזון מישראל".

דבלינסקי, שהגיע למחנה פליטים יחד עם נציגים של חב"ד, הקים מטבח מאולתר והחל לחלק אוכל. הוא מספר שהיו לא מעט מקרים מרגשים תוך שטיפלו במבוגרים וילדים ושאיפלו השתתפו בלידה מקומית, אבל סיטואציה אחת רגשה אותו במיוחד: "במהלך שנותיי במד"א ראיתי יותר ממה שכן אדם צריך לראות. בכל אסון אני נתקל בסיפורים מצמררים וסוחטים דמעות, אבל באירוע האחרון, במחנה הפליטים, הייתה סיטואציה שאיני מצליח לשכוח. ראיתי ילדה נפאלית, להערכתי בת 6 לכל היותר, שסוחבת על הגב הקטן שלה תינוקת בת שנה ומחפשת מזון. היא לא הצליחה להידחק בתור ההמונים שהמתינו לקבל אוכל. לקחתי אורז ושתי חתיכות אבטיח והבאתי לה. אחד האנשים שם סיפר לי שהילדה איבדה באסון את כל משפחתה. ילדה בת 6 שלא נשאר לה אף אחד, למעט אחותה התינוקת, והיא לוקחת עליה אחריות. ילדה בגיל שלה צריכה מישוהו שידאג לה. כשנתתי לה את האבטיח ראיתי שהצלחתי להוציא ממנה חיוך וצילמתי אותה. עקבתי אחריה כל היום. ראיתי שהיא לא מורידה את אחותה מהגב. זה כואב. זה קורע את הלב.

אחרי שפרסמתי את התמונה שלהן בפייסבוק ובנשיונל גיאוגרפיק פנו אליי עשרות אנשים שחיפשו דרך לעזור להן, אפילו לאמץ אותן. אני לא יודע למסור פרטים. אבל התמונה שלהן לא עוזבת אותי עד היום".

אנדרלמוסיה, אנשים מבולבלים ומצוקה בעזרה מספקת לכל הנוקקים. בתי-החולים קרסו שם כמעט במיידית, כך גם הרשתות הסולריות. זה מצב שמייצר בקרב האוכלוסייה בלבול, פחדים ובעיות רבות ומגוונות. אנשים התנפלו על כל פיסת מזון ומים שקבלו מהמשלחות. כמו-כן, ידוע שאחרי רעידת אדמה מגיעות גם רעידות משנה, כך שגם אנשים שביטח נותר על תלו חששו לחזור אליו וישנו ברחובות. רחובות שלמים קרסו ובתי-חולים שלא היו מסוגלים לאכסן את כל הפצועים, טיפלו בהם ברחוב מחוץ לבית-החולים".

דבלינסקי חזר לנפאל פעם שנייה השנה. לפני כעשרה חודשים נסע עם משלחת מד"א לסייע בעקבות אסון מפולת השלגים שגם בו נפגעו ישראלים. הצוות טיפל ופינה 12 ישראלים לארץ. הוא מספר שיום לפני הטיסה חזרה הוא הסתובב במקום וראה את יופיו ואת אתרי המורשת ואילו עכשיו, כשחזר למקום, ראה את ההרס ואת האתרים שהפכו לעיי חורבות.

בכל אירוע הוא גם מצלם. התייעוד המבצעי נעשה על ידו ומלבד העזרה, הטיפול והסיוע הוא מסתובב עם המצלמה.

רעידת האדמה בנפאל סוקרה בתקשורת הישראלית, בין היתר בהקשר תינוקות הפונדקאות הישראלים. לבנו נרעד למשמע קריאות העזרה של ההורים להחזירם לארץ יחד עם תינוקות בני יומם, חלקם פגים. "ברעידה השנייה מספר הורי



קטמנדו - מחלקים אוכל למקומיים



# הכינו חשבונכם לקיץ

שני דברים שבוודאי יקרו הקיץ - יהיה חם יותר והוצאות יהיו גבוהות יותר. ההוצאה הכספית למשק בית בחודשי הקיץ גבוהה ב- 30 אחוזים לפחות לעומת חודשים רגילים

חודשיים ללא מסגרות לילדים מביאים עמם הוצאות רבות: קייטנות, אטרקציות ובילויים, חופשה משפחתית, הוצאות חשמל חריגות ואל לשכוח את עלות ימי החופשה. הסוד להתמודדות עם ההוצאות הגבוהות הוא להיערך אליהם מראש ולבנות תקציב שנתי שלוקח בחשבון את ההוצאות הצפויות.

## בריכה



- לפני שרוכשים מנוי קיץ לבריכה, עשו חישוב ריאלי- כמה פעמים הילדים באמת יגיעו לבריכה? אולי תגלו שמשתלם יותר לרכוש כרטיסיות, במיוחד אם מדובר בילדים קטנים שזקוקים להשגחתכם.
- חפשו דילים באתרי הקופונים במהלך כל הקיץ.

## החופשה השנתית



- יותר מכל חשוב לתכנן את עלות החופשה המשפחתית בראייה שנתית, תוך התנהלות ושמירת כסף בצד ברמה חודשית.
- אם ניתן, דחו את החופשה השנתית לחודשים זולים יותר.

## ואיך אפשר בלי מזגן ?



- ימי הקיץ החמים קרבים, וכל מי שהמזגן בביתו התקלקל, יזמין טכנאי. בתקופת הקיץ הטכנאים עמוסים בעבודה וגובים עלות גבוהה עבור כל ביקור. בדקו עוד היום את המזגן, ואם אינו פועל כהלכה, הזמינו טכנאי מבעוד מועד.
- ניקוי רשת המזגן מעלה את הניצולת שלו בעשרות אחוזים. עשו זאת כבר עכשיו, לפני תחילת העונה.

## קיץ נעים!

מאור מוזס, יועץ ומאמן בכלכלת המשפחה  
Maor.Moses@gmail.com | 055-8838047

## קייטנות



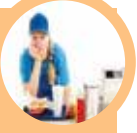
- חפשו קייטנה כבר עכשיו. בצעו סקר קייטנות וסקר מחירים ותינהגו מהנחת הרשמה מוקדמת.
- בררו אם במקום עבודתכם קיימת השתתפות בעלות הקייטנות ואל תשכחו לבקש קבלות ממפעלי הקייטנה.
- מרבית הקייטנות מאפשרות הנחת אחים - דרשו אותה.
- קייטנות הורים מתאימה לאלה שיכולים לקחת רק מספר מועט של ימי חופש. לשם כך נדרשת התארגנות של חמישה הורים יצרתיים, שיארחו ויפעילו את הילדים בתורנות.

## בילויים ואטרקציות



- תכננו מראש מהו הסכום שאתם מתכוונים להוציא במהלך כל התקופה על כל ילד. זה נתון לשליטתכם, אל תחרגו מהתכנון.
- אפשר ורצוי לבלות בבית, אצל חברים, בגינות, בפארקים ובפעילויות חינמיות אחרות.
- תכננו את הפעילויות, בעיקר, לתקופה שאחרי הקייטנה.

## בני נוער: הכנסות ולא רק הוצאות



- אל תתנו לילדיכם לישון כל היום ולבלות כל הלילה. הסבירו להם את חשיבות הנושא ועזרו להם למצוא תעסוקה מתאימה.
- תקופת החופש מהווה הזדמנות נפלאה עבור בני נוער להתנסות בעבודה, להרוויח כסף בעצמם ולהפנים את ערכו.
- עמדו על כך שחלק מהמשכורת שלהם יכסה בילויים, בגדים וכדומה, במקום שהכל ייצא מהכיס שלכם.

# אורון וויאקובסקי

## שירותי הנהלת חשבונות

הנהלת חשבונות לעצמאיים וחברות, לבתי כנסת ועמותות  
דוחות מע"מ | מס הכנסה | ביטוח לאומי | משכורות  
מומחה לחשבשבת ולתוכנת מנהל SAP  
תוכנת ט.מ.ל. | תוכנת משכורת טריו | תוכנת הנהלת חשבונות ריווחית

טלפון: 072-2400382 • 077-3200483  
רח' העצמאות 48, פתח תקווה • פקס: 03-5322787  
oron50@netvision.net.il







## כפר גנים, תתחדשו.



חמוס חם ופלאפל

טרי וללא חומרים משמרים

 ידידותי לצמחונים

מנות ללא גלוטן

חמוס במשקל לקחת הביתה

קניון גנים פתח תקווה, קומה שנייה. 03-5522770.  
שעות פתיחה 11:00-21:00 יום ו' 9:00-14:00



## משבר סוף השנה

כל שנה זה קורה, פסח עובר ולמרות שבלוח השנה יש עוד מספר שבועות של לימודים, התלמידים כבר מריחים את החופש. לצד השמחה, עלולה תקופה זו של השנה לזמן גם משבר

תמונת איילוסטציה iclipart

### גל

גל תלמיד ממוצע שעומד לעלות לתיכון. בשבועות האחרונים הוא החליט שאין לו כוח; הוא מאחר כמעט בכל יום לבית-הספר והוא לא רוצה ללמוד למבחנים. המורים מאיימים עליו שיורידו לו ציון בהתנהגות (קריטי לקבלה לתיכון). גל מרגיש שהלימודים תופסים לו את כל הזמן, ושלאף אחד לא באמת אכפת ממנו, רק מהציונים, מהמבחנים ומהאיחורים. הוריו כועסים עליו, המורים כועסים עליו ונמאס לו. כמו מתבגרים רבים אחרים, גל מביע את החשש מכישלון על ידי הימנעות. הוא מנסה "להוריד ציפיות" כדי שהסביבה לא תתאכזב אם ייכשל. ביקשתי מגל שיברר עם חבר, שלומד בתיכון שאליו הוא אמור להגיע, איך שם. כעבור שבוע גל חזר עם חיוך. מתברר שזה קצת פחות נורא ממה שחשב; יש אומנם את בחינות הבגרות, אבל גם הרבה מקצועות שהוא שונא ללמוד לא ילמדו שם, ויש גם אפשרות לכיתת ספורט. גל עדיין מתקשה לעמוד במטלות החטיבה, אבל לפחות האיחורים פסקו...

לתלמידים שחווים משבר לימודי לקראת סוף שנה, אני ממליצה לבנות תוכנית ברורה של פריסת המטלות - עבודות, מבחנים ושיעורי בית. כמו-כן, להכין אתם טבלת יאוש, על מנת להראות להם שהחופש.... ממש בפתח!

### בהצלחה!

ענת זפרני מרצה לפסיכולוגיה, M.A בחינוך  
מנחת קבוצות הורים, [www.anat-zafarani.co.il](http://www.anat-zafarani.co.il)

### מיה

קשה לנו להתחיל מחדש, בעיקר בגיל שבו נדמה לנו שכל דבר שאנחנו עושים מושך תשומת לב וכולם מסתכלים. זוהי העונה בשנה שאני מקבלת בה את הפניות הרבות ביותר מהורים למתבגרים שסובלים ממשבר סוף-משבר סוף היסודי, שלרוב מהול בציפייה ובחששות. - משבר סוף החטיבה, שמתבטא בלחץ לקראת התיכון, המקום שבו ניגשים למרתון הקובע, בחינות הבגרות. - משבר סוף תיכון, שהוא אולי העצוב מכולם, של הבנה והפנמה שהעולם כפי שהכרנו אותו עומד להשתנות.

מיה, שעומדת לעלות לחטיבה, מתלוננת על כאבי בטן כבר חודש וחצי. בבדיקות לא נמצא כלום. בשיחות אתה התברר שהמעבר לחטיבה מעורר בה חששות נוראיים: היא צמודה לשתי חברות טובות מאז הגן ובחטיבה שתי חברותיה מועמדות לכיתת מחוננים והיא לכיתה רגילה. עם זאת, למיה חברות נוספות מכיתה, מכיתות מקבילות ומלהקת הריקוד. בנינו תוכנית התקרבות אל הבנות, על-מנת לייצר לה רשת חברתית בטוחה במעבר: היא יזמה הליכה לסרט והזמינה למסיבת פגימות גם את החברות הוותיקות וגם את החדשות. החשש שמא לא יהיו מעוניינות ולא יגיעו - התבדה. מתברר שיש הרבה מאוד בנות שנמצאות במצבה. במקביל, שוחחנו על הכישורים החברתיים שלה: נאמנות, הומור, אכפתיות, הקשבה, שאותם היא לוקחת אתה לכל מקום שאליו היא מגיעה. בינתיים, כאבי הבטן חלפו...

**עוגות מעוצבות לימי הולדת ואירועים**  
**סדנאות למתחילים ומתקדמים**  
**הפעלות לימי הולדת**

עוגת זילוף החלל מ-250 ₪ | בצק סוכר החלל מ-300 ₪

**מועדי סדנאות מפורסמים בפסיבוק:**  
נ'עמה אופיר עוגות מעוצבות

**מיה אופיר**  
עוגות מעוצבות

להזמנות - 050-8500031

שיעשה לכם  
קיץ מושלם. כחיוך



ד"ר בכור

מרפאת שיניים - כפר גנים ג'



## מאבחנים, מטפלים ולא מזניחים. רק אצל המומחים ביותר!

ד"ר רון בכור פריודונט מומחה

מחלות חניכיים ושתלים

בהסדר עם כל חברות הביטוח

ד"ר נעמי בכור אורתודונטית מומחית

יישור שיניים ולסתות לילדים ולמבוגרים

שושן ימין 17 פתח תקווה (מול קניון כפרגנים

טל: 03-9233456

ד"ר רון 052-7246245

ד"ר נעמי 052-8753619

קבע היום תור,  
ותתחיל לחייך!

# קייטנות העתיד מגיעות לכפר גנים

לבוגרי ב'1

## קייטנת מיינקראפט



קייטנת  
משחקי מחשב  
ואפליקציות



קייטנת  
לגו רובוטיקה



תכנון ופיתוח בעברית של אפליקציות ומשחקי מחשב, כגון: אנגרי בירדס, פרויט נינג'ה, קרבות ועוד...

בניית רובוטים משוכללים מלגו EV3 המתקדם ביותר בעולם, המשולב במחשב וחיישנים, תכנות וקרבות רובוטים ועוד...

## • סופרלנד • בריכה • מרכז רבין

הקייטנה תתקיים בתאריכים: 1.7-21.7, 22.7-12.8 | שעות: 8:00-13:00  
קייטנת מיינקראפט תתקיים בלוחמי הגטו 38, קייטנות רובוטיקה ואפליקציות תתקיימנה במרכז מייזנר  
לפרטים ולהרשמה: גיל רהב 052-745-0000



## הקיץ, האקדמיה פותחת את שעריה לילדים !

אתגר חינוכי עומד לפני מדינת ישראל: להתאים את מערכות החינוך לעולם הטכנולוגי ולקרב את הילדים אל המדעים, מוקדם ככל האפשר. אוניברסיטת בר-אילן נענית לאתגר ומביאה את ילדי בתי-הספר מכל הגילים לתוככי מעבדות המחקר.

באוניברסיטת בר-אילן פועלת כבר יותר מ-40 שנים 'היחידה לנוער שוחר מדע' שמפעילה מגוון תכניות ומסלולים: חוגים לילדים מחוננים, חוגים לצעירים שוחרי מדע שמיועדים לתלמידים מכיתות ד-ו (כולל) וימי עיון לבת-ספר לתלמידים מכיתות ד-יב. את הפעילות מעבירים דוקטורנטים צעירים, שמלווים ומדריכים את הילדים ומשרישים בהם את האהבה למחקר.

לקראת הקיץ, הבעל"ט, תקיים היחידה פעילות מדעית שמיועדת לבוגרי כיתות ד-יב. הפעילות תתקיים בקמפוס האוניברסיטה בין התאריכים 27.7.15 - 6.8.15, י"א באב - כ"א באב, בין השעות 9.00 - 14.00.

ההרשמה תיפתח ב- 1.6.2015, מספר המקומות מוגבל.

**(הנחה של 5% תינתן למביא מודעה זו עד ה- 15.6.15)**

הפעילות ביחידה מציבה אתגרים לילדים ומאפשרת היכרות עם חזית המדעים, העשרה והרחבת דעת, באמצעות חשיפתם של הילדים לעוסקים במלאכת המחקר המדעי בסביבה אקדמית אוניברסיטאית.

הגב' הדסה אוסטרוב (שפייזמן), מנהלת היחידה לנוער שוחר מדע: "הידע הנרחב שנרכש אצלנו מעשיר את התלמיד בחוויה מדעית אינטלקטואלית, ומקנה לו "ארגז כלים" איכותי להתמצאות בעולם האמיתי ולטיפוח השאיפה להישגיות ולמצוינות".

אתר הבית: [www.ysa.biu.ac.il](http://www.ysa.biu.ac.il) | טלפון: 03-5318207



# חודש הספר

יוני בקניון גנים



## ימי בי אופעים

17:00/29.6



### זוריה בספרייה

לספרייה השקטה נכנס אריה, הוא לומד את כללי ההתנהגות בספרייה ואיך להיות מועיל. מה קורה כשהספרינית דספי נופלת? והאם האריה ישמור על הכללים?

17:00/22.6



### סינדרלה

סיפוריה של נערה יפית תואר שחיה לזד אם חורבת ושתי אחיות רעות. אימה אוסרת עליה להגיע לנשף בו יבחר הנסיך את אשתו. מה תעשה? האם תגיע לנשף?

17:00/15.6



### פילובי צבעוני

מעשה בפילון שרצה להיות הכי יפה בעולם, אך לפילון צבע אמור בלבד. הוא יוצא לחפש אחר צבעיו ברחבי היבנה הטרופי. האם ישאר פילובי צבעוני לנד?

17:00/8.6



### להציל את עמי ותמי

עמי מצליח לברוח מבית הממתקים של המכשפה, אך תמי נשארת מאחור. עמי מבקש עזרה מבת היער והילדים כדי לעמוד במשימות להציל את תמי.

17:00/1.6



### פיטר פן בארץ הילדים

פיטר פן, היבנר האהוב, מגיע אל עולם הילדים. הוא מונש את ננדי וילדים אמיצים שעוזרים לו במאבקו בשודד הים הרשע, קפטן קוק. האם יצליחו במשימה?

## ימי די סנאט

17:00 / 24.6



### מעשה בחמישה בלונים

בכין חזקיקייס בבצק סוכר

17:00 / 17.6



### הכבש השישה עשר

בכין תמונת כבשה וסימניה

17:00 / 10.6



### המפוזר מכפר אזור

בכין כוח מודעות

17:00 / 3.6



### בכין את הזחל הרעב

מתלה תמונות מעץ

## ימי בי אפיק עונות



הפעילות מתקיים בסטודיו



הפעילות בעלות סמליות של 10 ש"ח

סבב 1 - בשעה 10:00

סבב 2 - בשעה 10:45

מדריכת מעגלי התימוקות, איריס זינגר, מביעה לקבין גנים, בואו לחוויה מרגשת של מפגש אמנות ותימוקות...



יום אי 7.6 בשעה 17.00

### בואו לפגוש את הסופר ינץ לוי



מתבר סדרת הספרים האהובה "הרפתקאות דוד אריה", "המורה דרורה לא מפילת" ו"סיפורי איש הער". ינץ יגיע לסניף סטימצקי ויחזות עם לספרי.

חוגי הספר



בואו להיות גנים שלנו בפייסבוק:

קניון גנים פתח תקווה

www.facebook.com/ganimmall

חניה חינם! רחוב העצמאות 65, כפר גנים ג', פתח תקווה  
טל 03-9224699 www.ganim-mall.co.il

הקניון שומר לעצמו את הזכות לבצע שינויים בתוכנית. התמונות להמחשה בלבד. ט.ל.ה.



# תולעת הפארק

## מהי אותה תולעת קטלנית ולמה חוששים מפניה? בניגוד לתולעי המעייים, תולעת הפארק הטפילה גורמת לכלבים למחלה קשה ואף למוות

באופן מידי ולא לאפשר לכלב לאכול שאריות אוכל, בעיקר במקומות עם חול ובמדשאות גדולות. כטיפול מונע, מומלץ להביא את הכלב לוטרינר כל שלושה חודשים לקבלת זריקה נגד תולעת הפארק.

יש לטפל בנפרד בכלבים נגועים בספירוצרקה לופי.

ישנם כלבים מסוימים כמו כלבי קולי וכלבי רועים שמאוד רגישים לטיפול ולתרופה, ולכן יש לעשות בדיקת דם שבדקת את הרגישות לתרופה לפני התחלת טיפול. לכלבים אלה, כמניעה, מומלץ לשים מחסום פה בעת טיול הכלב מחוץ לבית.

קיץ בריא, שמח והנהנה!!



תולעת הפארק (ספירוצרקה לופי) זאת תולעת עגולה שחיה כבוגרת בתוך גרנולומה שיצרה סביבה. היא חודרת לגוף הכלב ומתיישבת בוושט, באבי העורקים ובעמוד השדרה. הגרנולומות גדלות וחוסמות את הוושט, והכלבים מנסים לאכול, אך מקיאים מיד לאחר האכילה וכתוצאה מכך נחלשים ומרזים. נוצרים כיבים שעלולים לגרום לאנמיה ולעתים אף לקרע של כלי הדם ולמוות פתאומי.

**מחזור חיים:** נקבות תולעת הפארק מטילות ביצים שמכילות זחלים. הביצים מופרשות בצואה לסביבה החיצונית ונאכלות על-ידי חיפושית הזבל. בחיפושית משתחרר הזחל מהביצים ומתפתח לזחל בוגר בגודל של 2 - 3 מ"מ. הכלב עלול להידבק על-ידי אכילת חיפושיות זבל נגועות. הזחלים משתחררים בקיבת הכלב ומתחילים בנדידה לכוון העורק הראשי ולוושט ויכולים להגיע גם לאיברים נוספים בגופו.

**מניעה וטיפול:** כדי לצמצם את ארועי ההדבקה, יש למנוע הגעת כלבים לגינות עם חיפושיות זבל, לאסוף צואת הכלבים

ד"ר טלי אלוני-רוזן, וטרינרית, תושבת כפר גנים,  
dr Tali@animal-clinic.co.il / 052-3910673  
www.animal-clinic.co.il

## נתפסו בעין המצלמה...



את **רחלי פרידמן**

תפסנו מטיילת עם "א גרויסע מציאה" שלה. האב, שחיפש דרך להגן על בתו היקרה מפני קרבי השמש שחדרו דרך רשת העגלה, החליט למחזר חולצה אהובה ולהפוך אותה לכיסוי לעגלה. על החולצה הוסיף את הכיתוב המגניב- "א גרויסע מציאה", הגרסה הפולנית נגד עין הרע?...



**עינב גולדברג**  
**ועלמה שפיגל המתוקות,**  
בנות השלוש מגן גוגואים,  
נתפסו בפעילות הורים וילדים לחג  
שבועות ב"חוויה החקלאית".

# הבית הירוק הדברות

**מבצע  
מטורף!**

הדברת דירה 3 חדרים

**179 ₪ בלבד!**

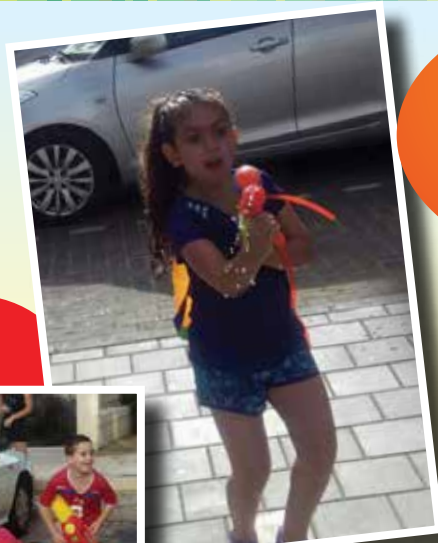
\*לג'וקים ונמלים \*כל חדר נוסף 20 ₪

כניסה לדירה  
כבר לאחר שעה  
(\*ברוב המקרים)  
פרטים יחסר  
בטלפון

**מבצעים  
לוועדי בתים**

- ✓ חומרי הדברה בעלי תו תקן
- ✓ העבודה תתבצע ע"י מדביר מוסמך בעל רישיון
- ✓ אחריות בכתב על כל הדברה

**התקשרו עכשיו! 058-7142142**



אין כמו מים קרירים  
ביום לוחט!

**ילדי מייזנר 7**

ציינו בשמחה רבה  
את חג המים כחלק מחגיגות  
חג שבועות.





# געגועים לבית המקדש

מזה דורות מתפללים יהודים בערגה יום-יום: "ולירושלים עירך ברחמים תשוב ותשכון בתוכה... ובנה אותה בקרוב בימינו בנין עולם..."



ציורי תנ"ך / שלמה המלך בונה מקדש / ציירה אהובה קליין © (שמן על בד)

## שלמה המלך והמקדש / אהובה קליין

שם שורה שכינה  
חממה תזרח אמונה  
הלויים ישירו שירתם  
מקהילות נעימות ניגנים.

שלמה המלך הנבון  
כרת ברית שלום  
קשרי מסחר גוונים  
בחלקו ארזים ולבנים.

הכהנים יברכו ברכתם  
הדורים בלובן לבושם  
אלוקים משרה קדושתו  
ישראל חוסים בצלו.

שרים חוצבים וסבלים  
בזיעת אפם עמלים  
ששים רצים כאיילים  
בית בחירה מקימים.

נבואה מיוחדת ומעניינת היא ש"הכותל לא ייחרב לעולם", כפי שנאמר בשייר השירים (ב, ט): "דומה דודי לצבי או לעופר האילים, הנה זה עומד אחר כותלנו, משגיח מן החלונות מציץ מן החרכים". מפרשים על כך חז"ל: "הנה זה עומד אחר כותלנו - אחר כותל מערבי של בית-המקדש, שנשבע לו הקדוש ברוך הוא שאינו חרב לעולם... ולמה? משום ששכינה שוכנת במערב".

מי ייתן ונתמיד לקיים את מצוות: "ואהבת לרעך כמוך", ובע"ה נזכה כולנו במהרה לגאולה שלמה, אמן ואמן.

[www.ahuvaklein.blogspot.com](http://www.ahuvaklein.blogspot.com)

בית המקדש שימש ומשמש נושא בעל חשיבות עליונה מאז ומתמיד גם למשוררים, לסופרים ולאמנים.

לראשונה מוזכר הר המוריה, מקום המקדש, בחומש בראשית, כאשר אברהם אבינו מצווה על ידי האלוקים לעקוד את יצחק בנו: "עקב נא את בנך את יחידך אשר אהבת את יצחק ולך לך אל- ארץ המוריה...", ובהמשך נאמר: "וירא את המקום מרחוק" (בראשית כ"ב, ד) - על כך מפרשים: כי אברהם ראה ענן מעל המקום והבין שזהו מקום השכינה.

בית המקדש מופיע ברמז גם בחלום יעקב, כפי שנאמר: "ויצא יעקב מבאר שבע וילך חרנה: ויגע במקום וילך שם..." (שם כ"ח, י- י"א).

את מקום המקדש רכש דוד המלך בכבודו ובעצמו מארוונה מלך יבוס, כפי שמתואר: "...ויקן דוד את הגורן ואת הבקר בכסף שקלים חמישים: ויבן שם דוד מזבח לה'..." (שמואל-ב, כ"ה, כ"ו). למרות זאת, לא זכה דוד לבנות את המקדש, היות שלחם מלחמות ושפך דם רב.

עם זאת, ה' הבטיח לדוד כי בנו שלמה יזכה לכך: "כי ימלאו ימך ושכבת את אבותיך והקימותי את זרעך אחרוך אשר יצא ממעיך והכינתי את ממלכתך, הוא יבנה - בית לשמי..." (שמואל-ב, ז, י"ב). ואכן, שלמה המלך בנה את **בית המקדש הראשון** שעמד על תילו במשך ארבע מאות ועשר שנים, עד שהועלה באש בשנת 586 לפנה"ס על ידי נבוכדנאצר, שר צבאו של נבוכדנאצר.

**בית המקדש השני** נבנה, כשבעים שנה לאחר חורבן בית ראשון, על ידי עולי בבל בראשית שיבת ציון, בהנהגת זרובבל מבית דוד ויהושע בן יהוצדק הכהן הגדול. בית המקדש השני הורחב ועבר שיפוץ על ידי המלך הורדוס בשנת 19 לפנה"ס וחרב בימי הרומאים בשנת 70.

**בית המקדש נחרב בעבור שלוש עבירות: שנאת חינם, גילוי עריות ועבודה זרה. בעבור אהבת חינם עתיד המקדש להבנות בשלישית.** כיצד יבנה? האם בדרך נס בידי אלוקים או בידי אדם? על כך חלוקות הדעות.

## משלוחים טריים ומפנקים עד פתח הבית ובמחירי מכולת

עד 06:00 בבוקר אצלך!

- פירות הדר סחוטים במקום
- לחמניות טריות
- מגוון לחמים מפנקים
- עוגות ומאפים חמים ישר מהתנור
- מוצרי חלב
- ארוחת בוקר משיבנה

חדש בפינוק של בוקר: סנדוויצ'ים לבית הספר!

**חדש בשכונה**

**פינוק של בוקר**

**כשר**

[www.pinokboker.co.il](http://www.pinokboker.co.il)

053-722-4210

להזמנות התקשרו עכשיו!

לרשימת כל המוצרים בקרו בדף ה- [פייסבוק](https://www.facebook.com/pinokshboker) "פינוק של בוקר"



# Mili Ilany

BOUTIQUE

בגדי אמצבים וסרטי יבוא יחודיים



אביזרי אופנה

תיקים

תכשיטים

חגורות

נאליים

10% הנחה  
על הקולקציה  
החדשה

אמריא מודרנה 15



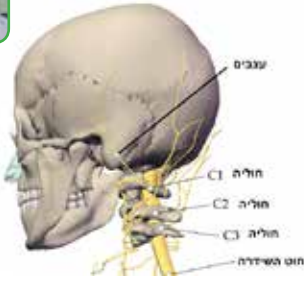
מרכז עוז - רח' העצמאות 104 (כניסה צדדית ליד חביב)

טל' 03-5497375



# למנוע מראש את כאב הראש

## על הסיבות לכאבי ראש (מיגרנה) ממקור צווארי (Cervical Headache)



המבנה האנטומי המיוחד של חוליות הצוואר גורם לתופעות וסימפטומים נוספים במקביל לכאבי הראש, כגון: סחרחורת, בחילות, תחושות ריחוף, הפרעות בראייה וקושי בריכוז. תופעות אלו עלולות לגרום לנערה לכאבים מתמשכים, לחוסר אונים ולתסכול.

המערכות הבריאותיות היום אינן ערוכות לנושא ואין טיפול תרופתי יעיל, במקרים שבהם יש טיפול, הוא מוריד במקביל הן את התפקוד המוטורי של הנערה הסובלת והן את תפקודה הקוגניטיבי.

טיפול הפיזיותרפיה מתאימים למיגור הכאבים ולמיגור יתר הסימפטומים, בכל גיל, וחייבים לכלול תרגול לשיפור היציבה.

אוכלוסיית כפר גנים עשירה, דור צעיר ותוסס. על ההורים לשים לב ליציבת ילדיהם ולפעול בהתאם, כי זו לא גזירה משמיים. בגילאים אלה הכל אפשרי ועוד ניתן לתיקון, הימנעות מיציבה גרועה אצל ילדות וילדים מתקבלת בחוגי הריקוד והתנועה ובהפנמת אורח חיים של יציבה נכונה במשך כל שעות היום.

כאשר עוברים את גיל ההתבגרות הפתרונויות קשים יותר, עד כדי אי יכולת לתיקון מלא של היציבה. בשלב מאוחר הסימפטומים מחמירים והופכים לכרוניים ויצרכו טיפולי פיזיותרפיה מתמשכים.

**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 "אפידי מדיסין בע"מ"  
**משרד:** 052-2335462 | **נייד:** 03-7528003/4  
sbrown@rapid-medicine.com

כאבי ראש, על-פי רוב, מופיעים עם רגישות ואי נוחות בצוואר. העובדה האנטומית היא, כי ישנם קשרים אנטומיים בין מסלולי עצבי עמוד השדרה הצווארי העליון ובין העצב הקרניאלי החמישי (טריגמינוס) שמעצבב את כל אזור הפנים והגולגולת. קשרים אלה גורמים לעמוד השדרה הצווארי להיות גורם משמעותי בכאבי הראש לסוגיו השונים.

התהליכים הניוונים של עמוד השדרה הצווארי מתחילים כבר בגיל צעיר מאוד. אצל נערות נראה גו מעוגל וכפוף עם נטיית הסנטר קדימה. זאת, לאור שינוי בתנוחת הגו ועיגול השכמות קדימה בשלבי התפתחות החזה, בשל אי רצון להבליטו ביציבה נכונה וישרה.



זאת למעשה הסיבה האמתית להאצת התהליכים הניוונים במפרקי עמוד השדרה הצווארי העליון אצל נשים. סיבה שגורמת לכך שתופעת כאבי הראש אצל נשים גבוהה משמעותית מאשר אצל גברים, גם בגיל הצעיר.

מבנה החוליות הוא כזה, שאת עיקר המעמסה וכובד הגוף נושאת החוליה, בגלל זה היא גדולה ומאסיבית. לעומתה, שני המפרקים מצדיה תפקידם לתחם את תנועות החוליות לטווחי תנועות פיזיולוגיים, ובהחלט, לא לשאת כובד המשקל.

כאשר תנוחת עמוד השדרה אינה נורמלית ונוצרת הטיית ראש קדימה, המפרקים הקטנים נושאים חלק נכבד של כובד הראש. ככל שהראש מוטה קדימה יותר, כך יגברו המשקל והכובד על המפרקים. במקביל, תחייב תנוחה זאת את שרירי הצוואר לעבוד קשה יותר כדי למנוע את נפילת הראש קדימה, מה שיגביר באופן משמעותי את הלחצים התוך פירקיים וכך תהליך הניוון יילך ויחריף.

# מדל טוב!

באירוע מושקע ומרשים באולמי קסאנדו, בתאריך 5.5.15 (חמסה, חמסה, חמסה), חגגה בת מצווה **קורל פרידמן**, בתו של היזם ואיש העסקים אלכס פרידמן. קורל נכנסה לאולם בכניסה מרשימה בשיר "תן" של רוני דלומי, כאשר היא מלווה ברקדנים ובתחפושות מהקרנבל. עלו להופיע באירוע המרגש הזמר דודו אהרון בהופעה מדהימה והזמר איתי לוי שהקפיץ את הקהל. את הערב סגר DJ אבירם.

**המנאה הייגה מושלג**



# סופרמרקט ויטל

## כפר גנים

במי שיש, בכל קנייה מעל 150 ₪



חלה לשבת מתנה!

בכל קנייה מעל 150 ₪



עיתון ידיעות אחרונות מתנה!

## המבצעים שלנו!

שישיית מים  
"נביעות"



רקב-  
9.90 ₪

2 גבינה לבנה של "סקי"



רקב-  
8.90 ₪

\*מוגבל  
ל-2 יח'  
לקנייה

תבנית ביצים L  
30 יח'



רקב-  
29 ₪

### משלוחים חינם עד הבית!

זליג בס 18, כפר גנים • טל'. להזמנות 03-9338670

חפשו אותנו ב- 'סופרמרקט ויטל - כפר גנים'





# הולכים על ירוק

הקיץ בפתח ואין כמו מנת פסטה קלה

## פסטה ירוקה

(קרדיט: מאיה דרין)  
מרכיבים



- 1 חבילת פסטה (500 גרם) מבושלת
- 3 קשואים מזון זוקיני, חתוך דק
- 2 גבעולי בצל ירוק, חתוך לרצועות
- 3 כפות שמן זית
- צרור עלי תרד
- 6 שיני שום פרוסות דק
- 1 כוס אפונת גינה
- מלח/פלפל לפי הטעם

לרוטב פסטו:

- 1/2 צרור פטרוזיליה
- 1/2 צרור בזיליקום
- 1/2 כוס שמן זית
- 4 שיני שום
- 4 כפות גרעיני חמנייה קלויים
- מלח/פלפל לפי הטעם

### אלן הכנה:

- במעבד מזון סוחגים את כל מרכיבי הפסטו למרחח אחד, מתבלים במלח ופלפל.
- מבשלים את האפונה במי מלח רותחים במשך כ-4 דקות.
- מחממים שמן זית במחבת, מזהיבים את הבצל ואת הזוקיני.
- מוסיפים למחבת שום ותרד ומקפיצים יחדיו.
- מוסיפים למחבת רוטב פסטו, אפונה ופסטה מבושלת, מתבלים במלח ופלפל, מערבבים ומבשלים ביחד דקותיים.
- מסירים מהאש, מקשטים בארבע כפות גבינה צפתית מפוררת ובחופן גרעיני חמנייה.

**הפסטה** הפכה להיות פופולרית בישראל כמעט כמו באיטליה. היא פשוטה להכנה, טעימה ובבישול נכון ובבחירה נכונה של סוג הפסטה אף נחשבת בריאה!  
פסטה מחיטה מלאה היא המומלצת ביותר מאחר שיש בה כמות גדולה של סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים. כדאי לצרוך לצדה או בתוכה מנת חלבון כגון גבינה, עוף, דג, טופו, ביצה וכדומה, ולא להרבות בתוספת השומן (שמון/שמנת) שיכול לגרוע מערכה התזונתית של המנה.

בתיאבון!

# גאות יחידה

בתחרות הבניין המטופח והמקושט זכה הבניין ברחוב נקר 15

• צדוק בן משה

יום העצמאות הוא חג שמח שבו כולנו מאוחדים בגאווה רבה. מאז ומתמיד אהבתי לראות את הבניינים עוטים את דגלי מדינתנו האהובה, ותמיד חלמתי לראות את בנייני השכונה מטופחים ומקושטים ברוב הדר ופאר. מבחינתי, זאת גאות יחידה.

חיפשתי דרך לעודד את התושבים. העלתי רעיון לתחרות הבניין המקושט בפני קרולינה דנילוביץ' מ"רימקס עוצמה", והיא הרימה את הכפפה והבטיחה להעניק פרס שווה לבניין המנצח בתחרות.

פרסמנו את דבר התחרות, וכבר שבוע לפני החג שמעתתי תושבים רבים מספרים שהשכונה ממש מקושטת ושמחה. את הבניין ברחוב העצמאות 67 קשטה העירייה לבקשת הדיירים בבניין.

הבניין הזוכה בתחרות, ברחוב יוסף נקר 15, הוא בניין מטופח מאוד בזכות איש הוועד, יצחק לאלו, שמשקיע מזמנו שעות רבות ואהבה גדולה לטובת העניין. מיד עם כניסתכם לבניין



תוכלו לראות את ההשקעה הרבה; עציצים ואדניות עץ, מריצות עץ עמוסות פרחים, ברווזים וירוק בעיניים.

קרולינה דנילוביץ' העניקה את הפרס ליצחק לאלו, נציג ועד נקר 15, ובמעמד זה כבר הכריזו על תחרות דומה גם בשנה הבאה.

תבנית תחובת | צילומים: אמיר בן חיים

משאלי | צחק לאלו עם צדוק בן משה וקרולינה דנילוביץ'



054-2475997

רַיִל

## פוחדים להשאיר את הילדים במרפסת???

התקינו הגבהת "רַיִל" ותהיו רגועים



הגבהת שקופה, יציבה ובטיחותית אינה מסתירה את הנוף, מזכוכית מחוסמת בגובה 35 ס"מ

## סורגים שקופים לשקט נפשי בחדרים



**בנוסף**

מפעל ותצוגה בן ציון גלים פתח תקוה

נייד. 054-2475997 | טל. 073-7370001 | פקס. 03-6039939

דוא"ל. info@railing.co.il | אתר. www.railing.co.il



## פארק קרסו - כשמדע וחוויה נפגשים

במרחק שעה ורבע נסיעה תיהנו מבילוי משפחתי שבצדו ערך מוסף של ידע ולמידה, בטכנולוגיה ומדע. פארק קרסו למדע מביא המון כבוד כשהוא ניצב בשורה אחת עם המוזיאונים הנחשבים והמוכרים מסוגו בעולם



בשנים האחרונות נמצאת בירת הנגב באר שבע בתנופת פיתוח אדירה, וכחלק מתהליך זה הוקם בשנת 2013 פארק קרסו למדע.

התערוכות הקבועות במוזיאון ממוקמות במבנים שמדגימים שילוב ארכיטקטוני משלוש תקופות שונות: עות'מאני, מנדטורי ועכשווי, כשאחד מהמבנים הוא בניין עתיק ששומר ושוחזר.

בפארק פועלות 13 תערוכות חווייתיות ואינטראקטיביות בנושאי אור וראייה, קול ושמע, צופן החיים, גרעין המדע, תקשורת ועוד. כל התערוכות מתאימות לילדים ולמבוגרים כאחד וזה הכיף הגדול בבילוי משפחתי במקום. בעוד שבמקומות רבים אחרים ההורים בוהים בשעמום במתרחש מסביב, תוך הצצה מתמדת בשעון, הרי שבפארק המדע ההורים שותפים פעילים במשחק ובהתנסות בתהליך החקר המדעי. והזמן חולף במהירות ובהנאה.

התחלנו בגן המדעי המוצל, שהמתקנים שבו מבוססים וממחישים עקרונות וחוקים פיזיקליים בעלי קשר ישיר לחיי היומיום שלנו כמו מנוף, מטוטלת מגנטית, צינורות קול מיוחדים, מתקן להמרת אנרגיה באמצעות דיווש באופניים ועוד. בהמשך השתתפנו בסדנאות שבהן למדנו בגובה העיניים על תופעות טבע שונות ומשונות כמו הרי געש, רעידת אדמה ואסטרונומיה.

ליום אחד הרגשנו כמו מדענים ולמדנו כיצד המדע והטכנולוגיה משתלבים בכל תחום בחיינו. חוויה מומלצת, מסקרנת ומעשירה לכל המשפחה.



צילום: יולי לביא

אתר הפארק  
[www.sci-park.co.il](http://www.sci-park.co.il)  
 או חפשו בפייסבוק "פארק קרסו למדע"

### ברק עטר זוכה סדרתי

בתחרות אתלטיקה בין בתי-הספר בעיר, שנערכה באצטדיון בהדר יוסף, זכה ברק עטר מבית-הספר "אלימלך כנר" במקום שלישי בקפיצה לרוחק.

כמו-כן, זכה ברק במקום ראשון בתחרות ספיד סטאקס לאיזור המרכז.

כבוד!



### ליאה גרבר אלופת ישראל!

ליאה גרבר, בת ה-8, היא אלופת ישראל בהתעמלות אומנותית בתרגיל אישי.

בתחרות, שנערכה בגבעתיים, זכתה ליאה במקום הראשון ובמדליית הזהב.

כבוד גדול!



amirphotos.co.il



# אמיר בן חיים

## צילום אירועים מקצועי

צילום מגנטים לאירועים

אלבומים דיגיטליים

בוק לבר/בת מצוה

המרת קלטות לכל הפורמטים

### 052-2433953

### 03-9099990

amirbenh@zahav.net.il



ניהול אומנותי: חני לוגסי

## קורס קיץ מקצועי למחול ואומנויות הבמה

5-9.7.15

16:00-19:00

בלט קלאסי, ג'אז, ג'אז לירי, מודרני  
היפ-הופ, סדנאות העשרה ועוד...

אוכלי אהבה  
אלו שמעין

- \* מיועד לגילאי 8-18
- \* לא כולל יום שישי
- \* הקורס יתקיים במתנ"ס עולמות-רח שוזילנגר 10, פ"ת



אפריטיב והרשמה: 03-9796116/03-9233280

# הכנ ילדך לקיץ

מחקרים מראים כי בחודשי הקיץ והחופש הגדול חלה עלייה במשקל אצל ילדים, בעיקר, בשל אכילת יתר ואכילה בלתי מסודרת. שוחחתי עם מיכל מסר בן שלום על ההיערכות לקיץ

## • אורנית ארביב



היא עשתה מהפך בגיל 13 וממשקל של 110 ק"ג ירדה במשך שנה וחצי כחמישים קילוגמים! מהמקום האישי שלה צמחה מיכל מסר בן שלום לתוך התחום שעסקה בו כל חייה. מיכל, אימא לשניים, היא דיאטנית קלינית ומומחית בתזונה המשפחה ובהנעת תהליכי שינוי תזונתי במשפחות לילדים ומבוגרים, לנשים בהיריון ולנשים אחרי לידה. היא רואה במקצוע שליחות. באחד מתפקידיה הראשונים הייתה מיכל הדיאטנית המלווה בבת-הספר במחוז תל אביב בתוכנית לאורח חיים בריא, "תפור עלי". במשך מספר שנים ערכה ביקורות על מפעלי הזנה וקייטרינג מוסדי לבדיקת התפריטים ושיטות הבישול, ובשנת 2007, לאחר שהתמחתה בהיריון ולידה, פתחה את הקליניקה הפרטית שלה אצלנו בכפר גנים ג. "אני מטפלת בתזונת המשפחה עוד משלב ההתהוות. כבר כשהעובר ניוון בבטן אימו חשובה תזונת האם, לאחר מכן ישנה חשיבות לתקופת ההנקה ובהמשך תזונת המשפחה כולה שאוכלת בריא ונכון".

מתוך חוויות הילדות שלה הוציאה מיכל, ביחד עם אימה, את הספר "מיכל בוחרת לאכול אחרת". "הספר נולד כשליה הייתה בת כמעט שלוש ונהנתה מהאוכל. בזווית העין ראיתי שאימי משוחחת עמה בנושא התזונה ואני, כאימא עם איג'דה מאוד ברורה בנושא, לקחתי אותה לשיחה והסברתי לה שלא מעבירים לילד את האחריות על הדיאטה. לילד יש משקל גנטי וחשוב שהמסר שאנחנו מעבירים יהיה בדוגמה אישית. אם נלמד את הילד איך אוכלים נכון, מה צריך להיות בצלחת ואיך להקשיב לתחושות שלו, כשיגדל תהיה לו שליטה על התזונה שלו. משיחה זו צמח הספר, שנכתב מתוך רצון להסביר לילדים, בשפתם, את רזי התזונה הנבונה ולנפץ את המיתוס, שכדי לאכול בריא צריך לותר על 'הדברים הטובים'".

**אישית, חודשי הקיץ מלחיצים אותי. בחורף אני בשליטה, כי הילדים בבית רוב שעות אחר הצהריים, אבל בקיץ הפיתויים גדולים, מה עושים?**

"נכון, מרבית ילדי ישראל עולים במשקל בחופש הגדול. בחופש הם פחות פעילים. מגיל 8 - 9 הם לא הולכים לקייטנות ובעיקר רוצים מול המסכים ומנשנשים לאורך כל היום.

**חשוב מאוד שההורים יהיו ערים להרגלי האכילה של הילדים ויחד עם זאת לא מומלץ להעיר לילד או להכניסו למשטר דיאטטי.**

מה כן?

1. הוציאו את הילד מהבית לפעילות חוץ או רשמו אותו למסגרת כלשהי: קייטנת טיולים, קייטנת גלישה, ים, בריכה, משחקי כדור.

2. הגדירו שעות מסך ועמדו בהן.

3. הכינו מראש את צלחת האוכל במקרר, כך שהילד יוכל רק

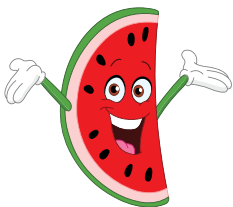
לחמם במקרר ולאכול. ילד לא יוציא אוכל מהקופסה במקרר וימוג לצלחת. יהיה לו קל יותר לנשנש משהו.

4. על-מנת לעודד נשנושים בריאים, הניחו בהישג יד פירות וירקות מפתים.

5. כמות החטיפים: עד אחד ביום ובהתאם לנהוג בבית. להגדיר מראש זמנים וכללים בנוגע לחטיפי.

6. אוטו גלידה: עדיף תמיד ארטיק קרח או סורבה. שימו לב שכמות הקלוריות בארטיק לא תעבור את ה- 130 קלוריות. בטילון או בשוקובו יש 300 - 600 קלוריות, שהן למעלה משליש מהצריכה הקלורית היומית של ילדים. אם בוחרים בגלידה, הזמינו כדור אחד בשני טעמים.

7. מים, מים ומים! שתו מים! בכוס מיץ יש 150 קלוריות ושבע כפות סוכר. שווה ערך לחטיפי.



אל תפנקו ילדים באוכל, פינוק זה חיבוק ותשומת לב. בזמנכם החופשי תהנו עם הילדים בפעילות שורפת קלוריות ופחות בטיולים בקניונים.

קיץ נעים!





**אדורם**  
 תמיד בשבילך  
 050-5300922

**אדורם**  
 תמיד בשבילך  
 050-5300922



יחידות דיור  
 במידות  
 שונות לפי  
 בקשת  
 הלקוח

מחסנים  
 בגדלים שונים

לוקרים  
 לאופניים  
 ולקולנועיות



דפוס סדיל 03-9370634

**טל' משרד: 03-9134030 נייד: 050-5300922**

E-MAIL: [itsik.aduram@gmail.com](mailto:itsik.aduram@gmail.com)

ילדים. יכולה לעזור בהכנת שיעורי הבית ופנויה אחר הצהריים ובערב.  
טלפון: 054-6201555

מטפלת בתינוקות וילדים, בעלת ניסיון וגישה לילדים, מתפנה לקראת ספטמבר.  
טלפון: 052-2953883

**מורים פרטיים**

מורה ללשון א ו-ב, מנוסה מאוד בהכנה לבגרות, כולל עולים חדשים ותלמידים לקויי למידה. מגיעה לבית התלמיד. תושבת פתח תקווה. יפה אביטל:  
03-7300807 | 052-6640404

מטפלת ותיקה עם ניסיון והמלצות. מטפלת בביתה טיפול אישי ומסור, אחד על אחד במחיר משפחתי.  
טלפון: 052-3328757

מורה פרטי למתמטיקה עם ניסיון מוכח של 5 שנים ועשרות תלמידים מרוצים. בוגר התכנית של בר אילן לסיום בגרות 5 יחידות במתמטיקה כבר בכיתה י עם ממוצע של 100. מלמד בשיטות פשוטות וקלות להבנת החומר. ניסיון לימוד בכל הרמות וכל הגילאים, כולל הכנה לבגרות. מתאים גם לתלמידים בעלי הפרעות קשב וריכוז. שיעור - 60 דקות! (אפשרות גם לשיעור כפול)  
טלפון: 054-9930358

**דרושים**

דרושה מטפלת מ 1.9.15 לשתי בנות, כיתה ג וגן, מ- 12:30 עד 16:30.  
טלפון: 050-7496990

למשפחתון בכפר גנים דרושה סייעת לשעות הבוקר 7:30 עד 12:00 כל השבוע.  
טלפון: 03-9339041

לחנות אופטיקה במרכז פתח תקווה ודרושות, באופן מיידי, מוכרות עם ניסיון במכירות ובעלות הופעה ייצוגית. למשרה חלקית אחה"צ. לבעלות ניסיון בענף יתרון.  
טלפון: 03-9036100

לחנות אופטיקה במרכז פתח תקווה ודרושות, באופן מיידי, מוכרות עם ניסיון במכירות ובעלות הופעה ייצוגית. למשרה חלקית אחה"צ. לבעלות ניסיון בענף יתרון.  
טלפון: 03-9036100

**נדל"ן**

להשכרה בכפר גנים ב-בית פרטי 4.5 חדרים ברחוב שקט, 140 מ"ר בנוי, גינה 120 מ"ר. מיועד להשכרה למגורים בלבד - לא לעסק ולא בעלי חיים.  
יר: 052-4534623

\* המודעות פונות לנשים ולגברים כאחד.

מטפלת עם ניסיון, חמה וטובת לב, מעוניינת לטפל בפעוט/תינוק/ילד במשרה מלאה, 5 ימים בשבוע. מייד.  
טלפון: 050-6494894

מטפלת עם ניסיון, חמה וטובת לב, מעוניינת לטפל בפעוט/תינוק/ילד במשרה מלאה, 5 ימים בשבוע. מייד.  
טלפון: 050-6494894

**עסקים**

צהרון פרטי בכפר גנים ג, "הצהרון של נעמה", מיועד בעיקר לילדי ביה"ס "אלימלך כנר" כיתות א-ד  
טלפון: 050-6595688

אם ראת את חברותיך סורגות עבודות מהממות ואת רוצה גם, אני אלמד אותך לסרוג במסרגה אחת או בשתיים, מן ההתחלה עד שתדעי מלמדת בבייתך בשעות הערב או בימי שישי. החומרים לעבודה הראשונה כוללים במחיר השיעור.

150 ש"ח לשיעור בן שלוש שעות.  
טלפון: 050-6204371

מתקשים במתמטיקה? החופש הגדול בפתח וזה הזמן להשלים פערים ולהיות מוכנים לקראת השנה הבאה. חבילת שיעורים כהכנה לחטיבה הביניים. הכנה למבחני מעבר בין כיתות החטיבה. חינוך, תרגול ושימור החומר לתלמידי בית-הספר היסודי ובכלל. מורה מנוסה, בעלת ניסיון, קידום מובטח ומחירים נוחים. אפשרות להגיע לבית התלמיד.  
גלית: 054-7566783

**מטפלות ובייביסיטר**

בית 16 מעוניינת לעשות בייביסיטר. אחראית, נחמדה, בעלת ניסיון וטובה מאוד עם

בתוקף עד ה-15.06.30

**קופון הטבה**

**לקוראי עיתון כפר גנים**

**למציג קופון זה**

יש כפל מבצעים

חצאים נוספים  
נחמים לכם  
מאז האחרון...

**5% הנחה על כל החנות!**

הברון הירש 9, שוק פ"ת טל' 03-9304173

**ליאן שפע**



# מאפה צרפתי

חלות לשבת  
 לחמניות / מקמח סלא ללא סוכר  
 עוגות ועוגיות ללא סוכר  
 פסטידות  
 ג'חמן סלאונח  
 מצורים ללא גלוטן  
 עוגות ליום חולדת



לחם בריאות 1 ב-15 ₪  
 ללא סוכר 2 ב-28 ₪



סנדוויצ'ים, סלטים, טוסטים, שקשוקה  
 שתיה חמה/קרה



03-9192677  
 054-7720300

רח' לוחמי הגטו 36  
 כפר גנים, פתח תקוה

שעות פתיחה: א-ה 06:00-20:00 | יום ו 06:00 עד שעה לפני כניסת השבת





# ליאן שפנע



## מרכז הבשר הטרי

דגים • ירקות • עופות • הודו • מבחר בשרים על האש • כבש טרי

אבארי טרי של בשרים  
לריוס יום יום  
ובשרים של האש!  
בקר טרו! כבש טרו!



בתוקף עד ה-15.7.6



1 ק"ג  
עוף שלם טרי  
**19.90**  
רק



4 ק"ג  
כרעיים טרי  
**99.90**  
רק



סטייק אנטריקוט  
**74.90**  
רק לק"ג



1 ק"ג  
פרגית טרי (קצר)  
**56.90**  
רק



3 ק"ג  
בשר טחון  
**119.90**  
רק



1 ק"ג  
חזה עוף טרי  
**29.90**  
רק



דג שלמון  
שלם  
**41.90**  
רק לק"ג



שניצל  
פרוס דק  
**37.90**  
רק לק"ג



דג פילה  
זהבון  
**13.90**  
רק לק"ג

לשעבר  
חנות של  
צ'דלי בשר

בתוקף עד ה-15.7.6

**5%**  
הנחה  
על כל התנות!

**קופון הטבה**  
לקוראי עיתון כפר גנים  
למציג קופון זה  
יש ככל מבצעים

**ליאן שפנע**

הברון הירש 9, שוק פ"ת טל\* 03-9304173

משלוחים חינם!  
ברחבי העיר יבנה מעל 300 ש