

איציק ברורמן -בדרך שלו-

"שירות ואכפתיות אינם רק סימאות עבורי"
שירן רובינשטיין עמ' 20

רוצים את נציג הוועד במועצת העיר

חוב מוחץ למען שינוי התקנון
צדוק בן משה
עמ' 4



איציק ברורמן, המועמד לראשות העיר,
בתמונה משפחתית.
צילום: הדר כנר



בהחלטה חשובה כמו משכנתא,
אתם חייבים לפנות
למומחים של טפחות
מס' 1 במשכנתאות!

לפרטים ולהגשת בקשה:

סניף כפר גנים - רח' העצמאות 65, טל' 076-8041483
משווק מרחבי - יאיר אוחיון, טל' 052-6189484

mizrahi-tefahot.co.il





קוראים יקרים,

בקרוב יצאו ילדינו לחופשת הקיץ, וההתמודדות עמם תתחדד. ככתבתה בנושא "השמת גבולות", מעודדת אותנו רינת רופא גורי לבחון את התנהגותנו ואת השפעותיה על ילדינו. גם ענת זפרני מדגישה את המודל האישי שאנו ההורים מספקים, ואילו מירי פלמון מלמדת שאפשר להתייחס לשינוי כאל מקור לחידוש ולהתפתחות.

לאחרונה עברתי חוויה מדהימה, שבה למדתי רבות על עצמי ועל המודל שאני מהווה עבור ילדיי. למדתי על דרכי התבוננות חדשות על דברים. למדתי על העושר והיופי שנמצאים בכל אחד מאתנו, ועל כמה אפשר ללמוד מכל אחד ואחת. למדתי כי ניתן ללמוד מכל חוויה ומכל סיטואציה, ושאם רק נשים בצד את האמונות הישנות והמגבילות שהיו לנו ונאפשר לעצמנו להתבונן בדברים מכיוון אחר, הרי שבכל דבר נמצא הזדמנות ללמידה ולצמיחה.

בגיליון זה, בין שלל הכתבות המעניינות, תוכלו להכיר את עו"ד איציק ברוורמן המועמד לראשות העירייה, אשר גורס כי בדרכי נועם אפשר להשיג הרבה יותר.

חופשה נעימה לתלמידי חטיבות הביניים והתיכונים!

קריאה מהנה,
שלכם
אילת שדה

ayelet.sadeh@gmail.com

כתבות

רוצים את נציג הוועד במועצת העיר

צדוק בן משה. עמ' 4

למתנדבים בעם

יעקב אטקוביץ, אורנה ביאל עמ' 10

בדרך שלו

שירן רובינשטיין עמ' 20

צא לי מהווריד!

ד"ר עומרית בן סירא עמ' 26

מדורים

מפי המומחים עמ' 8

מדור חינוך עמ' 10

דבר תורה עמ' 12

ערוצי תקשורת ועד-רשויות. עמ' 14

מדור תזונה עמ' 16

ציקי סטייל עמ' 18

קוסמטיקה רפואית עמ' 24

משפחה בהתבגרות. עמ' 28

השפית הקטנה עמ' 30

נתפסו בעין המצלמה עמ' 31

בדרך הרגש עמ' 32

רבת פנים. עמ' 34

לשון נופל על ניבון. עמ' 34

התפתחותיפ. עמ' 36

חידודי פנאי. עמ' 37

לוזח מודעות. עמ' 38

למשלוח כתבות, רעיונות ותגובות:

kfarganim@gmail.com

ובאתר: www.kfarganim@co.il

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.)

* זכויות היוצרים בנוגע לחומר המפורט בגיליון זה הינן רכוש מערכת העיתון,

וכל שימוש בחומר כפוף מותנה באישור מראש ובכתב מאת המו"ל.

מו"ל: צדוק בן משה

עורכת: אילת שדה

חברי מערכת: צדוק בן משה

שירן רובינשטיין

יועץ משפטי: עו"ד עמרם נהרי

עריכת לשון: יפעת פרידמן

עיצוב גרפי: נטלי אקופיאן

הדפסה: סולן הדפסות

הפצה: ח.ב.ר הפצות



תבחרו בניין בשכונת כפר גנים ג', תמצאו בו הרבה לקוחות מרוצים של כללית

עם מרפאה גדולה, חדישה ומרווחת במיקום מרכזי בשכונה, צוות איכותי ואכפתי ורופאים מיומנים במגוון תחומים, אין פלא שיותר ויותר תושבים עוברים לכללית בכפר גנים ג' ונהנים מכל היתרונות:

- ✓ מומחים לרפואת ילדים
- ✓ שירותי סיעוד
- ✓ מומחים לרפואת משפחה
- ✓ שירותי משרד מלאים
- ✓ מומחים לרפואת נשים
- ✓ חניה בשפע
- ✓ בית מרקחת סופרפארם בקניון - מעניק שירות ללקוחות הכללית



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



אסיפת ועדי הבתים. צילום: דורון קורן

רוצים את נציג הוועד במועצת העיר

באסיפת ועדי הבתים הצביע רוב מוחץ למען השינויים בתקנון הוועד עדכונים... עדכונים... עדכונים...

אסיפת ועדי הבתים

אסיפת ועדי הבתים של שכונת כפר גנים ג' התקיימה במתנ"ס "עולמות" בתאריך 9.5.13. האסיפה נקבעה במטרה לסקור את פעילות הוועד, וכדי לשנות סעיף בתקנון כך שיתיר לחברי הוועד להיבחר למועצת העיר בבחירות הקרובות.

לכנס הגיעו ארבעים ותשעה נציגים מטעם ועדי הבתים המשותפים בשכונה, נציגי ועד השכונה - דורון קורן, איציק אופק ושלום עטר, פעילים בוועד השכונה - צביקה שטרן ודורית מנצור, עו"ד עמרם נהרי היועץ המשפטי של ועד השכונה, ואנוכי יו"ר ועד שכונת כפר גנים.

חברי הוועד והפעילים, כל אחד בתחומו, סקרו את הפעילות המתרחשת בשכונה, והשיבו לשאלותיהם של נציגי ועדי הבתים.

לאחר הסקירה הצעתי הצעה לשינוי התקנון, והסברתי את הרעיון שעומד מאחורי השינוי - בשכונות רבות בעיר הגיעו למסקנה שחברי מועצת העיר אינם עושים מלאכתם נאמנה. בעקבות זאת התגבשה החלטה להכניס למועצה נציגים של ועדי שכונות שפעילים מזה שנים לטובת הציבור ונמצאים בקשר ישיר ויומיומי עם התושבים.

לשינוי בתקנון היו מספר מתנגדים. בתום הצגת העמדות משני הצדדים התקיימה הצבעה על כל סעיף.

על פי הצבעת נציגי הבתים, הוחלט ברוב מוחץ של ארבעים וחמישה קולות לקבל את כל השינויים בתקנון.

(את פרוטוקול האסיפה המלא ניתן לקרוא באתר השכונה www.kfarganim.co.il).

ברצוני להביע את הערכתי לנציגי הבניינים בשכונה על הגעתם לכנס ועל תמיכתם הגורפת בי וברצוני להמשיך לכהן בוועד השכונה, להיבחר למועצת העיר ולייצג נאמנה את צרכי השכונה וצרכי תושביה, יחד עם חבריי משכונות רבות נוספות. בכוחות משותפים נשנה את התנהלות העירייה, נעלה את רמת השירותים הניתנים לתושב ונשפר את איכות חיינו.

אל תפתו אחר הבטחותיהם של חברי המועצה או סגני ראש העיר. תשאלו אותם מה הם עשו בחמש השנים האחרונות (ולא רק בתקופת שנת הבחירות).

ומה עושים נציגי ועדי השכונות בעיר? הכול! פועלים מול העירייה ומחלקותיה ללא הרף, לוקחים סיכונים להפוך על פיהן החלטות הרסניות של תכנון ובנייה שאותן מאשרים חברי מועצת העיר, ואף מסכנים את עצמם בתביעות נגד. הם מעלים את רמת החיים על ידי הבאת אירועי תרבות מחד, וטיפול בכל בעיה שעולה מאידך. וכל זאת מול עירייה שמיאנה לשתף פעולה, ועם חברי מועצה שנעלמו לארבע שנים (וכאמור, חזרו עכשיו לביקור קצרצר).

הבחירות לעיריית פתח תקווה מציבות בפניכם אתגר - בחירת ראש עיר ובחירת רשימה למועצה בשני פתקים נפרדים. כדי להתחיל לבצע שינוי בעיר, עליכם להגיע לבחור את הנציג שלכם למועצת העיר. האחריות כולה שלכם.

יש קייטנות באוגוסט!

בעקבות פנייתם של תושבים בשכונה בנוגע למחסור בקייטנות בחודש אוגוסט, בדקתי את הנושא. הובהר לי שהעניין סבוך מבחינה משפטית, מכיוון שלצהרונים יש פרק זמן להתארגנות לקראת השנה הבאה, והעירייה משפצת את הגנים בחודש זה. בעיה משפטית נוספת התגלתה במאפייני המכרז של הצהרונים, שהינו לאחד-עשר חודשים בלבד.

לאחר דין ודברים עם המחלקה המשפטית, ובעזרתו של שגי שומרת ראש לשכת ראש העיר, התגברנו על הבעיה, ובסיועה של מיכל אונגר, מנהלת אנף גני ילדים, הגענו להסדר לפתיחת מספר קייטנות בחודש אוגוסט. תודה ל"צהרונים אם המושבות" על הסיוע לאורך כל הדרך.

אם הקייטנות יתבררו כמוצלחות וההורים יהיו מרוצים, נמסד את "קייטנות אוגוסט" גם בשנים הבאות.

מכירת מחשבים וחלקי מחשב במחירי יבואן ישר לצרכן!

<p>מארז איכותי ספק כח 500W GIGABYTE H61 לוח אם: INTEL I5 3470 מעבד: 4GB DDR3 זיכרון: 500GB דיסק קשיח: LG DVD X24 צורב:</p> <p>מחיר מבצע ₪ 1750 כולל מע"מ</p>	<p>מארז איכותי ספק כח 500W GIGABYTE H61 לוח אם: INTEL I3 2130 מעבד: 4GB DDR3 זיכרון: 500GB דיסק קשיח: LG DVD X24 צורב:</p> <p>מחיר מבצע ₪ 1350 כולל מע"מ</p>	<p>מארז איכותי ספק כח 500W GIGABYTE H61 לוח אם: INTEL G2020 מעבד חדש: 4GB DDR3 זיכרון: 500GB דיסק קשיח: LG DVD X24 צורב:</p> <p>מחיר מבצע ₪ 1150 כולל מע"מ</p>
---	---	---

<p>מחשב נייד 15.6 lenovo G580 MAAHWIV דגם: I5 3210M מעבד: 4GB DDR3 זיכרון: 500GB דיסק קשיח: WINDOWS 8</p> <p>מחיר מבצע ₪ 2599 כולל מע"מ</p>	<p>מחשב נייד 15.6 lenovo G580 2689KKG דגם: B960 מעבד: 4GB DDR3 זיכרון: 320GB דיסק קשיח: WINDOWS 8</p> <p>מחיר מבצע ₪ 1900 כולל מע"מ</p>	<p>מחשב נייד 15.6 lenovo G580 MAAQEIV דגם: B960 מעבד: 2GB DDR3 זיכרון: 320GB דיסק קשיח: ללא מערכת הפעלה</p> <p>מחיר מבצע ₪ 1499 כולל מע"מ</p>
--	--	---

<p>USB Sundisk 16GB</p> <p>מחיר מבצע ₪ 59 כולל מע"מ</p>	<p>כונן קשיח פנימי 500GB 3.5</p> <p>מחיר מבצע ₪ 260 כולל מע"מ</p>	<p>כרטיס מסך GT 210 1GB</p> <p>מחיר מבצע ₪ 150 כולל מע"מ</p>	<p>כונן קשיח חיצוני 500GB 2.5</p> <p>מחיר מבצע ₪ 270 כולל מע"מ</p>	<p>סט מקלדת ועכבר מיקרוסופט אלחוני</p> <p>מחיר מבצע ₪ 109 כולל מע"מ</p>	<p>ספק כוח אנרמק 450W</p> <p>מחיר מבצע ₪ 199 כולל מע"מ</p>
---	--	---	---	--	---

שעות פתיחה: מיום א' עד יום ה' משעה: 09:00 עד 17:00
 *החברה תהיה רשאית להפסיק את המבצע ו/או לשנות את תנאיו בכל עת וללא צורך במתן הודעה מראש



רח' אימבר 24 פתח תקוה, טל: 03-7360011 info@pcnow.co.il



מתקן שקי-קקי. צילום: צדוק בן משה

להתעורר למציאות חדשה

דיירי רחוב מוסטבוי בשכונת כפר גנים א' התעוררו בוקר אחד למציאות חדשה - בסוף הרחוב גודר שטח בן 1200 מ"ר, והוצב שלט שבו נכתב שהעירייה עומדת לבנות בניין בן ארבע קומות שבו יהיו מעונות יום ומתנ"ס קהילתי.

רחוב מוסטבוי הנו רחוב קצר ללא מוצא, שכבר יש בו מקווה, בתי כנסת וגני ילדים למכביר. השכנים שנחרדו ביררו את העניין, ועד מהרה גילו לתדהמתם שהמבנה יינתן לעמותה פרטית ששייכת למגזר החרדי (החלטה שהתקבלה על-ידי מועצת העיר הקודמת).

התושבים: "שכונת כפר גנים מאופיינת בדו-קיום פורה בין דתיים לאומיים לציבור חילוני. בנייתו של מתחם כזה תשנה את האפיון הדמוגרפי, תפר את איכות החיים, תסב נזק בתחומי החניה, התנועה והבטיחות, ותגרום לירידת ערך הנדל"ן". בקרוב אצלנו??

נושאים נוספים בטיפולים

* בימים אלה ועד השכונה נעזר בעשרות תושבים למיפוי ליקויי הבטיחות ברחבי השכונה.

אם ברצונכם להעלות נקודות להתייחסות, אנא כנסו לאתר ושתפו אותנו.

* עתיד החינוך של ילדינו מוטל על כתפינו, ואנו פועלים יחד עם ועד הורי ביה"ס "כנר" למען הקמת תיכון ש-שנתי בשכונה.

* אנו ממשיכים בפעילות בנושא הרעש ממכבית ובצורך בהטמנת עמודי המתח הגבוה לאורך מכבית.

* בחודש יולי הקרוב יחל פיילוט להשכרת אולם במתנ"ס "עולמות" לחגיגת ימי הולדת במחיר מוזל.

כל הקודם זוכה !

אייל גליק היקר

משתתפים בצערך ובצער המשפחה

על מות אביך

שלא תדעו עוד צער

ועד כפר גנים, ועדת תרבות ומערכת העיתון

יריד תעסוקה לנוער

בעקבות עשרות פניות אליי בנושא תעסוקה לנוער במהלך החופש הגדול, פניתי לראש העיר מר אורי אהר, ויחד עם ראש לשכתו שגיאה שומרת העלנו רעיון ליריד תעסוקה בעיר. היריד יתקיים בקריית המוזיאונים ברחוב ארלוזורוב 30, ביום רביעי, 5.6.13 בין השעות 17:00-20:00. אתם מוזמנים !

החלטה עגומה לחניה על המדרכות

לצערנו הרב, חבר מועצת העיר מר אבי בלושטיין, מנסה להעביר החלטה שגויה שמתירה חניה על מדרכות בשכונה, זאת מבלי להתייעץ עם ועדי השכונות.

הדבר לא יפתור את מצוקת החניה, מכיוון שאין מספיק מדרכות רחבות שיכולות לשמש לחניית רכבים. הדבר יסכן את הולכי הרגל, והמדרכות המטופחות שעליהן יחנו כלי הרכב יתלכלכו מפית, מצמיגים ומשמן.

ההחלטה תוביל להתרופפות משמעת הן בקרב הנהגים והן בקרב פקחי החניה שלא יגיעו לכאן לעולם.

נראה כי החלטתו של אבי בלושטיין באה בעיתוי "משונה" לפני הבחירות.

תושבי כפר גנים והשכונות בעיר קוראים לראש העיר מר אורי אהר לא לקבל החלטה אומללה זו, ששמה ללעג ולקלס את החוק והסדר הציבורי.

בטיחות וביטחון בגני הילדים

בסיור שהתקיים עם הקב"ט משה ויגדור בגני הילדים, הובהר חד משמעית שחדרי הממ"ד אינם מחסן, והם צריכים להיות פנויים במקרי חירום.

בעקבות הבקשה שהעברתי לאגף גני ילדים, החלו בהתקנת מחסנים ובפינוי הממ"דים. זוהי חגיגת בטיחות למען ילדינו.

כמו-כן, לבקשתם של עשרות הורים מודאגים, העברתי בקשה להתקנת בד יוטה סביב גדר הגן. היוטה מהווה חיץ בין הילדים הרכים ובין החולפים ברחוב.

תודה לראש לשכת ראש העיר שגיאה שומרת ולראובן עמרם שטיפלו בנושא !

הורי הילדים בגנים ובבתי הספר מוזמנים תמיד לפנות אליי בכל בעיה ושאלה.

מתקני "שקי קקי"

ברצוני להודות למר זוהר צברי, מנהל מחלקת פיקוח כלבים, על התקנת מתקני "שקי קקי" לאיסוף צואת כלבים ברחבי השכונה.

אנו פונים אליכם בעלי הכלבים; אנא אספו את גללי הכלבים, על-מנת לשמור על השכונה נקייה ומטופחת.



עוצמה RE/MAX®



משרד התיווך הגדול בכפר גנים

למכירה בבלעדיות בכפר גנים



קוטג' חדש בניגס (כת גנים)
310 מ"ר מגרש, 280 מ"ר בנוי



5 חדרים בעצמאות
134 מ"ר, קומה ב', עורפית



בית פרטי בשמעוני (נוה עוז)
620 מ"ר מגרש, 700 מ"ר



5 חדרים במסקין
קומה ג', מושקעת ביותר



4 חדרים ביגאל מוסימון
120 מ"ר, משמש 20 מ"ר



3 חדרים במיזנר
90 מ"ר, מרווחת, מושקעת



קוטג' 7.5 חדרים בעמטאל לויס
300 מ"ר בנוי, 250 מ"ר מגרש



דגן 5.5 חדר' ביסוף נקר
140 מ"ר בנוי, כניסה נפרדת



קוטג' 8 חדרים ברפאל רייס
350 בנוי, 250 מגרש



4 חדרים ביסמין
115 מ"ר, עורפית, מעלית חניה



5 חדרים בבן גוריון
143 מ"ר, עורפית, 2 מרפסות



חפלקס 6 חדר ברב אייערבך
175 מ"ר בנוי, 2 מרפסות, מפואר



6 חדרים ביטקובסקי
פרויקט מנרב בפרדס, 160 מ"ר



דגן 4.5 חדר' במשיאם
115 מ"ר + 115 מ"ר נג



4.5 חדר' בדגל ראובן
125 מ"ר, מעלית, חניה



3.5 חדרים בארלזחוב
105 מ"ר, קומה א', 3 כיווני אויר

- אתר משרדי ממוקד לאזור כפר גנים ופ"ת
- למעלה מ-300 עסקאות בשנה
- שיתוף פעולה בין 38 סוכנים העובדים במשרד
- חשיפה למאגר של אלפי משפרי דור (קונים/מוכרים) העובדים בלעדית עם רמקס בעיר ומחוצה לה

- חשיפה בעיתון גדול משרדי והיחיד בפ"ת לנכסים מצולמים
- חשיפה ארצית באתר עם 70,000 כניסות בחודש
- שיתוף פעולה מלא עם כל המתווכים
- מקום 2 בארץ ו-9 באיחפה במכירת לרבעון הראשון 2013

סניף כפר גנים - לוחמי הגטו 30 מ. מסחרי. טל: 03-9242878
 סניף מרכז - ההסתדרות 23 ר. קולנוע היכל. טל: 077-4207300

והפעם:

מעברים

כיצד נסייע לילדים ולבני הנוער לצלוח את המעבר ממסגרת אחת לאחרת?

מירי פלמון



מעבר הילדים לבית-ספר חדש, לחטיבת-הביניים או לתיכון מלווה, בדרך-כלל, בחרדות וחששות מצד הילד, אך גם בדאגה מצד ההורים לגבי שילובו של ילדם במסגרת החדשה. לעיתים, נוטים ההורים לחששות עקב חווית עבר אישית שלהם או חוויה של ילדם האחר.

השינוי, מעצם מהותו, כרוך בחוסר וודאות ולכן מאיים. המעבר מערער את הקיים ומצריך כוחות להתמודד ולהסתגל אל החדש.

במעבר לחטיבת הביניים, למשל, עובר הילד מהמסגרת המוכרת והאינטימית של בית-הספר היסודי למסגרת גדולה יותר, בעלת אופי לימודי שונה ומסגרת חברתית חדשה.

ההכנה לקראת המעבר תשפר את יכולת ההתמודדות בזמן השינוי.

על ההורים להיות קשובים לחששות ילדיהם, לציין כי החשש טבעי, אך גם להדגיש כי מעבר הוא בהחלט הזדמנות חדשה.

המסר של ההורים חייב להיות חד וברור- "אנו סומכים עליך ועל היכולות שלך. יכול להיות שההתחלה תהיה קשה, אך בהמשך תסתגל בהצלחה. המעבר הוא מקור לשינוי ולהתחדשות. זוהי הזדמנות להציג את עצמך מחדש, זהו פוטנציאל לצמיחה ולהתפתחות".

נאמר- "כל שינוי מתחיל בדמיון".

בעזרת הכלים של דמיון מודרך ו-NLP-

(Neuro - Linguistic Programming) אפשר לסייע לילד להתייחס אל השינוי כאל חוויה חיובית מעוררת השראה, ציפיה והתלהבות.

מוח האדם לא מבחין בין מציאות אמיתית למציאות מדומה, ולכן נוכל ליצור בדמיונו תמונה מוחשית של שינוי רצוי, שכוללת בתוכה את כל מרכיבי החוויה של המצב העתידי, ועל-ידי כך להפוך את השינוי לאפשרי. החוויה העתידית הופכת להיות חלק ממאגר הזיכרונות שלנו, משהו שכביכול כבר קרה.

יש להבין מהילד מה מעורר את פחדו ואילו מסרים פנימיים מכוננים ומנחים אותו. כדאי לעזור לילד לפתח

חשיבה חיובית אופטימית שמשררת אמונה ביכולתו, ולהדגיש את הצלחותיו ויכולת ההתמודדות שלו בתחומים שונים בעבר.

חויית בניית התמונה העתידית החיובית תסייע להתמקד בתוצאה שהילד רוצה להשיג ולא בבעיה שהוא חווה כרגע. תשומת הלב תהיה ממוקדת ביעד הרצוי, ותספק את ההשראה שדרושה לצורך התגברות על הפחדים העומדים בדרכו של הילד.

חשוב שההורים יעזרו לילד להכיר את משאביו השונים, ובעזרתם יוכלו לבנות יחד את התמונה העתידית החיובית והמרגיעה. מקבץ שאלות כמו- איך אני רוצה לראות את עצמי בעוד מספר חודשים? מה אני ארגיש לאחר השינוי? מהן התכונות הבולטות שלי שיבואו לידי ביטוי? וכדומה להן, יסייעו לילד לבנות את תמונת ההצלחה במעבר למסגרת החדשה.

בנוסף, כדי להקל על המעבר, רצוי להפוך את הזר למוכר יותר. אפשר לנצל את חופשת הקיץ ולעודד מפגשים של הילד עם ילדים מבתי-ספר אחרים שעוברים לאותה מסגרת חינוכית, ורצוי להכיר גם את הסביבה הפיזית החדשה.

בתהליך טיפולי שנעזר בדמיון מודרך ו-NLP, ניתן לבנות את התמונה העתידית בעזרת מדיטציה, שעוזרת לראות את התמונה ולהתחבר אל המסרים החיוביים באופן ממוקד ומהיר. זהו טיפול שנערך בזמן קצר ותוצאותיו מיידיות ונשמרות לטווח ארוך.

מירי פלמון, מנחה בכירה בדמיון מודרך ו-NLP, מטפלת בילדים ומבוגרים.

רח דוד שמעוני 7 נווה עוז. טל- 054-6548663

www.time4change.co.il



ניהול, אחזקה וניקיון בניינים משותפים

חברת "לשם אחזקות" מציעה שירות ניהול לבית המשותף במטרה לשדרג עבור דיירי הבית את איכות החיים בביתם, לפטור את הדיירים ואת הוועד מהטרדה וזמן יקר הנדרשים לביצוע ניהול וועד הבית, ענייני גבייה, להעלות את רמת התחזוקה ולקבל את השירותים השונים במחיר תחרותי ובאיכות גבוהה.

אנחנו ב"לשם אחזקות" שמים לנגד עינינו את הצורך של הדיירים בניהול יעיל, איכותי, שירותי והכי חשוב "הראש השקט" כאשר ניהול ותחזוקת הבית מבוצעים כראוי ביעילות ובשקיפות כמובן.

שירותים נוספים

ללקוח תינתן האפשרות לקבל מגוון שירותים איכותיים במחיר אטרקטיבי! להלן מגוון שירותים נוספים ש"לשם אחזקות" מציעה לקהל לקוחותיה.

שירותי Handy man הכוללים:

- עבודות אינסטלציה
 - תיקוני צבע/שפכטל קלים
 - החלפת ידיות/צילינדר לדלתות
 - החלפת כיוון דלת מקרר/מיקרוגל
 - תליית מדפים, תמונות, וילונות וכד'
 - הרכבת רהיטים
 - התקנת מסכי LCD / פלאזמה
 - הוספת שקעים חיצוניים תקשורת/חשמל/טלוויזיה
 - הרכבת/פירוק גופי תאורה
 - החלפת נורות
 - התקנת אטמור
 - החלפת גוף חימום, תרמוסטט (דוד חשמל)
 - התקנת טיימר/שעון שבת למזגן/דוד חשמל וכד'
 - הרכבה/פירוק אסלה/ניאגרה, ברזים, תנור חימום
 - פתיחת סתימות
- * ישנה אפשרות ל"שירותי ניקיון בלבד לבניין, ללא אחזקה"

www.leshem-holdings.co.il

טל: 03-6500562, נייד: 054-2622216



תלמידי "גולדה" גאים בתעודות זהות החדשות

אזרחים גאים!

בטקס מרגש הוענקו תעודות זהות לתלמידי שכבת כיתות ' בתיכון "גולדה"

מיכל טימן, מנהלת תיכון "גולדה"

תלמידי שכבת כיתות ' מתיכון "גולדה" יצאו ליום סיור בירושלים. הפעילות בסיור הוקדשה כולה לחיזוק הזהות הישראלית, אהבת הארץ ותחושת השייכות למדינה.

במהלך היום ביקרו התלמידים בהר הרצל, במוזיאון הרצל, ברובע היהודי, בכותל המערבי ובמוזיאון אסירי המחתרות. שיאו של היום היה טקס הענקת תעודות הזהות

לתלמידי השכבה ברחבת מוזיאון אסירי המחתרות. הטקס המרגש הופק על-ידי רכות השכבה, פזית היבש, והשתתפו בו תלמידי השכבה בקטעי קריאה ובשירה. כל הנוכחים- תלמידים, מורים, מדריכים ועובדי המוזיאון התרגשו מאוד והביעו הערכה רבה לכל הצוות.

למתנדבים בעם

הם מסייעים לילדים, לחולים, לעולים חדשים.... פעילי 'של"מ' - לשירותכם!

יעקב אטקוביץ' ואורנה ביאל, מתנדבים



מתנדבי "עולמות" הוא בית לפעילי 'של"מ' - שירות לאומי למבוגרים. 'של"מ' היא תנועה חברתית ששמה דגש על גיבוש המתנדבים וחיזוק שייכותם לקהילה. בשל"מ, יכול כל מתנדב למצוא את תחום ההתנדבות המתאים לו, מבין תחומי הסיוע המגוונים:

קבוצת מתנדבים אחת פועלת בשיתוף עם מחלקת החינוך של עיריית פתח-תקווה ועם עמותת אור ירוק במסגרת 'זה"ב בגן'. המתנדבים יזמים פעילויות בתחום הבטיחות בדרכים, ובנוסף לכך שותפים לפעילויות שונות בגנים. קבוצה אחרת משתתפת בפרויקט "גיל ונוער" של רשת הספריות העירוניות. המתנדבים מסייעים באופן פרטני לתלמידים שמתקשים בלימודים ואינם יכולים לממן מורים פרטיים.

ישנם מתנדבים שלוקחים חלק פעיל בפעילויות "נאמן"- מועדון חברתי לנפגעי ארוע מוחי לאחר שיקום, שפועל גם הוא ב"עולמות". המתנדבים מסייעים בהגשת ארוחות

הבוקר, בפעילות יצירתית, בהרצאות ובארועים חברתיים אחרים. היכרותם הקרובה של המתנדבים עם מצוקת החולים והצורך השוטף שלהם בתרופות מרובות, הניעה אותם להתארגן להעברת תרופות, מאנשים שאינם זקוקים יותר לתרופות שבידיהם, לאלה שזקוקים להן. בטרם הן נמסרות לחולים, נאספות התרופות במתנ"ס ומועברות ל"חברים לרפואה" לצורך בדיקת כשירותן. גם בקבוצת "חברים לרפואה" לוקחים חלק מתנדבים, רוקחים במקצועם.

מיזם התנדבותי נוסף פועל באולפן לעולים חדשים בפתח תקווה. המתנדבים נפגשים עם תלמידי האולפן, עוברים ביחד על החומר הנלמד ומנהלים איתם שיחה חופשית בעברית. מפגשים אלה תורמים לקליטה מיטבית של העולים בחברה ובעבודה.

פעילויות נפלאות אלו ורבות נוספות, תורמות לקהילה ולפעילי 'של"מ' עצמם!

סניף פיצה האט אם המושבות פ"ת

פיצה משפחתית
ב- 49⁹⁰ ₪ בלבד!
בקניית 2 פיצות משפחתיות
קוד קופון: 9980



התמונה להמחשה בלבד. מינימום הזמנה למשלוח 54.90 ש"ח. ט.ל.ת.

 Pizza Hut

1-700-50-60-70 | pizzahut.co.il



אומנות קדושה

אומנות ברוח ה' מעצימה את קדושת בית התפילה



ציורי תנ"ך/ משה והסנה
ציירה: אהובה קליין © (שמן על בד)

ובכסף ובנחושת: ובחרושת אבן למלאות ובחרושת עץ לעשות בכל מלאכה ואני הנה נתתי איתו את אהליאב בן אחיסמך... (שמות ל"א, א-ד). מסתבר שאומנים אלה חיו בצל השכינה ושמותיהם מעידים על כך: בצלאל=בצל-אל, אהליאב=אהל-ה'. הם התאפיינו בחוכמה וברעת לעסוק בכל סוגי האומנות השונים, דבר שאינו מובן מאליה, וניכר בכלי המשכן המפוארים: המנורה, הכיור, הארון והכרובים. לעומת אומנות קדושה זו, המקרא מתאר לנו גם אומנות קלוקלת, כמו מעשה עגל הזהב שנעשה בעת משבר בקרב העם. אומנות קלוקלת זו נחשבת לעבודת אלילים ונוגדת את עשרת הדיברות, ולכן נענש העם. האמנות לא פסחה גם על הכוהנים ובגדיהם, שהרי הכוהן הגדול ענד את חושן המשפט המשובץ בשתים- עשרה אבנים כנגד שנים-עשר השבטים. גם בימינו ניתן לפגוש באומנות קדושה בבתי הכנסת בארץ ובעולם, והדבר מאדיר ומפאר את המקום ומעניק לו אווירת קדושה.

מי ייתן ובמהרה יבנה בית המקדש השלישי, וכולנו נזכה לראות את כלי הקודש כמו עינינו במלוא תפארתם ויופיים. אמן ואמן!

אני מזמינה אתכם להכנס לבלוג - "בראי התנ"ך"
<http://ahuvaklein.blogspot.com>

פר הספרים מגלה לנו כי תמיד התייחסו לאומנות כאל ערך חשוב ונכבד. כאשר שלמה המלך בנה את בית המקדש, הוא ביקש מחירם מלך צור שישלח לבנייתו ארזים ועצי ברוש, ובית המקדש נבנה ברוב פאר והדר. במהלך השנים ממצאים ארכיאולוגים מעניינים מתגלים ושופכים אור על החיים הפיסיים והרוחניים של תושבי העבר. אחת התגליות המסעירות הייתה מציאת סלעים באזור הר סיני, שעליהם מציור שיח הסנה שנגלה למשה. הדבר המעניין בסיפור הוא, שכאשר מנפצים את הסלע לחלקים קטנים, בכל צד ניתן לראות שוב את ציור שיח הסנה מציור וחרוט, ואין אפשרות למחוק זאת...

לפי רוב המפרשים, ארוע הסנה הברוע התרחש על הר סיני. משה נקלע לנס שבו הוא חזה כמו עיניו בסנה העולה באש ואינו נשרף, כנאמר: "וירא מלאך ה' אליו בלבת אש מתוך הסנה וירא והנה הסנה בוער באש והסנה איננו אכל, ויאמר משה אסורה- נא ואראה את המראה הגדול הזה מדוע לא יבער הסנה?" (שמות ג, ב). יצירה אלוקית זו משמשת עדות נצחית לכלל ישראל! מקריאת פסוקי התנ"ך אנו למדים, כי

כאשר האומנות הייתה ברוח ה', ונעשתה על ידי אומנים בעלי כישרון מיוחד, הדבר העצים את הקדושה שבמשכן, ומאוחר יותר את קדושת בית המקדש. כפי שכתוב: "וידבר ה' אל משה לאמור: ראה קראתי בשם בצלאל בן אורי בן חור למטה יהודה: ואמלא אותו רוח אלוקים בחוכמה ובוני ובוני ובדעת ובכל מלאכה: לחשוב מעשות בזהב

ישנה אומנות

ישנה אומנות צו עליין מחכימה מעמיקה מעל דמיון כולה מלאכת מחשבת שלמה כלילת תפארת.

דוגמת הכרובים המזוהבים מעל הארון ניצבים איש ברעהו מביטים אוצרים סודות גנוזים.

ישנה אומנות קלוקלת ברגעי משבר נוצרת ראשיתה שירה ומחולות אחריה צער ובכיות.

דוגמת מעשה העגל חוצר חומר גלם חרון אף בשמים תהנוני מנהיג כמים.

לא כן אומנות טהורה מקיינה סגולה ואורה מעצימה קדושה בהיכל מרוממת לב הקהל.

אהובה קליין ©

בלעדי 360°:
רטון ורטואלי
לנס שלכם
באתרי הנדל"ן
המובילים

תיווך המושבה

הקונים כבר כאן!

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

ניתן לצפות בסרטונים ורטואלים

של מבחר נכסים למכירה בבלעדיות בלה שמואלי, בכפר גנים ג'



היום יותר מתמיד, לא לוקחים סיכונים!!
במצב שוק לא יציב, בחירת המתווך הנכון מבטיחה
מכירה מהירה ומוצלחת... תשאלו את השכנים שלכם!
"תיווך המושבה"-ללכת על בטוח!!!



בלהה
שמואלי

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



צבי מזדקן

נפתחה התחנה החדשה לבריאות המשפחה בנווה עוז * תושבי השכונה נהנו מטיול על חומות ירושלים * הקרב על סניף הדואר הגיע לירושלים

דיון על סניף הדואר בוועדת הכלכלה בכנסת

בשנתיים האחרונות אני פועל, כנציג ועד כפר גנים ג', לפתיחת סניף דואר נוסף עבור השכונה שהולכת ומתאכלסת בקצב מהיר.

במקביל פועל מול רשות הדואר גם פסח שחר, תושב כפר גנים ב'. הוא כתב לשר התקשורת בנושא והוזמן לדיון בוועדת הכלכלה של הכנסת.

ב-20.5.13 הצטרפתי לפסח שחר והשתתפנו בדיון. לישיבת הוועדה הוזמנו נציגי משרד התקשורת, המשפטים, האוצר, משרד ראש הממשלה, חברת דואר ישראל, רשות החברות הממשלתיות, בנק ישראל, ארגון סוכני הדואר, חברות פרטיות בתחום הדואר, איגוד לשכות המסחר, המועצה הישראלית לצרכנות ונציגי תושבים.

פסח שחר ואני הצגנו את הבזיון והיחס המחפיר להם זוכים התושבים בסניף הדואר הקטנטן בשכונה. בנוסף, ציינו שהמכרזים שהוציאה הרשות אינם כלכליים לזכיינים. בעזרתו של יו"ר הוועדה, ח"כ אבישי ברוורמן, יו"ר רשות הדואר הבטיח לפתוח תוך ארבעה חודשים סניף חדש שיאחד גם את סניף לוחמי הגטו. הוא הבטיח שהסניף יהיה גדול יותר, יכלול יותר דלפקים ויופעל על-ידי עובדי רשות הדואר. בתגובה, טענתי שאנו מעוניינים בסניף נוסף לזה הקיים ולא במקומו. פסח טען שצריך להפריט את רשות הדואר ולהכניס שוק זה לתחרות.



ועדת הכלכלה צילום: דורון קורן



טיול על חומות ירושלים

צילום: דורון קורן

בסוף הדיון זרק יו"ר רשות הדואר "פצצה", ואמר שרשות הדואר בקשיים כלכליים ועומדת בפני קריסה וחדלות פרעון... נמשיך לעקוב, ללחוץ ולעדכן.

טיול משפחות על חומות ירושלים

כמיטב המסורת של ועדת תרבות וועד כפר גנים ג' יצאנו לטיול משפחות (מס' 9), הפעם למקטע הצפוני של חומות ירושלים. את הטיול תכנן והדריך שלמה ישיל ידידי, שמוכיל את טיולי השכונה בקביעות ובהתנדבות מלאה. התחלנו את הסיור בשער יפו, עלינו על טיילת החומות הצפונית והתקדמנו לכיוון שער שכם, למתחם כנסיית הקבר והכנסייה האתיופית. לאורך כל המסלול דאג שלמה לפנק אותנו בשתייה, עוגיות ופיצוחים, ולבסוף ארגן לנו גם פלאפל חם וטרי בפיתות שהגיעו הישר ממסעדת עכרמווי, אלוף החומוס והפלאפל בעיר.

נפתחה התחנה החדשה לבריאות המשפחה

לאחר ארבע שנים שבהן פעלתי בנושא, התבררנו סוף-סוף על פתיחת התחנה החדשה לבריאות המשפחה ברחוב אלכסנדר זייד בנווה עוז.

התחנה מרווחת ובה ציוד מתקדם וסביבת עבודה ידידותית למטופלים. המשפחות הראשונות כבר קיבלו בימים אלה מכתבי זימון.

עוד מאבק של ועד כפר גנים ג' הגיע לסיומו המוצלח. אני מאחל הרבה בריאות לילדים ולמשפחות.

יוני מהספרים

ב-קניון גנים

ימי די סנאט

17:30 / 5.6

פיסול דמויות מספרי קלחסיקה

פילפילון, האריה שאהב תות, פו הדב ועוד.

17:30 / 12.6

דירה להשכיר

הבניין האהוב והמוכר הופך למשחק מהנה.

17:30 / 19.6

מעשה בחמישה בלונים

כל ילד יקבל בלונים ב-6 צבעים ויצור להם אישיות לפי צבעם.

17:30 / 26.6

קופסת חיסכון פירצטים

בנה תיבת אוצר ממקלות ארטיקים, בתיבה נוכל לחסוך את דמי הכיס שלנו.

ימי בי מופעים

17:30 / 3.6

טליה וחברים מהחגדות

בדרכה לסבתא טליה עוברת ביער הקסום שם מחכות לה הפתעות רבות, הצטרפו אליה...



17:30 / 10.6

הנסיכה והצפרדע

האבדה הקלאסית שכולנו גדלנו עליה בגרסה מרתקת, מלאה בדמויות צבעוניות ועתירת הומור.



17:30 / 17.6

סיפור של צצוע

סיפור שמתרחש בחדר הצעצועים של שיר. הצעצועים מתעוררים ומחליטים למצוא לעצמם מלך או מלכה...



17:30 / 24.6

צבעונית מסביב לעולם

לצבעונית חלום מיוחד. לעשות טיול מסביב לעולם היא אורזת את מזוודת הקסמים ויוצאת להרפתקה מיוחדת.



כואו להיות גברים שונים בפייסבוק - קניון גנים פתח תקווה
www.facebook.com/ganimmall

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

הקניון שוקר לעצמו את הזכויות לבצע שינויים בתוכנית התמונות להמחשה בלבד. ס.ד.ח.



חמה מבחוץ ומלאת הנאה מבפנים חופשת הקיץ בפתח - כיצד נתמודד עם הפיתויים?

5. מוצרי חלב קרים ומרעננים תורמים לנו סידן וחלבון. העדיפו מעדנים עד 3% שומן ויוגורטים עם פירות ללא תוספת סוכר.

6. קטניות כמו עדשים, גרגירי חומוס, פול וכדומה מצוינות כתוספת לסלט קר. הן עשירות בחלבון וסיבים ויכולות להוות תחליף צמחוני או לשמש תוספת למנה בשרית.

7. בטוילים, גם בחוץ לארץ, בהם אוכלים ארוחה מסודרת רק בערב, כדאי להצטייד במהלך היום בחטיפי אנרגיה עד 100 קק"ל, פריכיות אורז, אגוזים ושקדים (לילדים מעל גיל 5).

8. העדיפו קרטיבים על פני ארטיקים או גלידות שמנת, או הכינו קרטיב פרי מרסק פירות ומים.

9. איכלו ארוחות משפחתיות ליד שולחן והימנעו מאכילה מול הטלוויזיה.

במטה אנליזה שפורסמה בעיתון הנחשב JAMA ב-2011, נמצא שצפייה ממושכת בטלוויזיה (שעתיים ביום) העלתה את הסיכון באופן מובהק לסוכרת, מחלות לב ותמותה.

10. עודדו את הילדים לצאת מהבית ולהיות פעילים (הדבר נכון גם לגבי המבוגרים...), וצמצמו את שעות הצפייה בטלוויזיה ובמשחקי המחשב.

המאמר מצוטט מהצוות של אוניברסיטת קולומביה, ניו יורק, מאת אורית וקסמן, דיאטנית קלינית מוסמכת M.Sc, ומדריכת אירובי ועיצוב הגוף. ליעוץ תזונתי ואימון גופני אישי ניתן לפנות בטלפון: 050-7362193

חופשת הקיץ היא מתכון ליציאה מהשגרה גם עבור הילדים, אבל גם עבורנו המבוגרים. בכל הקשור לתזונה נכון לנו אתגר לא קטן.

להלן מספר טיפים שיוכלו לעזור לנו לשמור על הבריאות בחודשי הקיץ:

1. תכנון מוקדם יקטין את הסיכוי להפתעות לא רצויות: כשאנו רעבים, אנו מחפשים מזון מהיר הכנה, בדרך-כלל עשיר בפחמימות או בסוכר. לכן רצוי להעריך מראש עם ארוחות עיקריות מוכנות. כאשר מטיילים, רצוי לתכנן את מקום הארוחה.

2. פירות וירקות שיונחו מוכנים במקרר, שטופים וחתוכים, יגדילו את הצריכה שלהם הן על-ידי ילדים והן על-ידי מבוגרים. ניתן לחתוך פירות כמו אבטיח או מלון עם קורצי עוגיות, להכין עם הילדים סלט או שייק פירות, ולחתוך סלט ירקות עם הילדים בעזרת חותך ירקות. היצירתיות והפעילות המשותפת גם הן תעודדנה לתזונה נכונה.



3. הרבו בשתיית מים והמעטו בשתייה מתוקה. הכינו במקרר בקבוקי מים קרים והצטיידו בהם בכל פעם שאתם או הילדים יוצאים מהבית.

ניתן להוסיף טעם ועניין למים על-ידי תוספת לימון, נענע או לואיזה. אפשר גם להכין קוביות קרח שבתוכן פירות יער.

4. אכלו ארוחה בשרית אחת ביום - בצהריים או בערב. הבשר והעוף מספקים לנו ברזל, ויטמין B12 וחלבון איכותי.



נדל"ן כפר גנים



אילנית בניטה / 054-8192007
מומחית לכפר גנים ג'

ילנה קוזלוב / 052-6397335
מומחית לכפר גנים

אל תסמוך על פרסומות - תשאל את החברים שלך!



בדקו קוטל טווי 5 חדר



בניחל המשיחה דירת 4.5 חדר 27



באר לוזרוב דירת 3 חדר 27



במורכב דירת 4 חדר 57



במסקין דירת 3 חדר 37



בשפוחות קוטל גבול על מני 550 מ"ר

להמלצות - כנסו לאתרנו www.nadlankfarganim.co.il

למכירה בבלעדיות בנדל"ן כפר גנים!



בנווה עוז הוותיקה ברח' הזית דו משפחתי 120/320 זכויות בניה!



ברח' מסקין פנטהאוז ענק וייחודי 2 כניסות, 3 מ"ש, 200 מ"ר בנוי!



ברח' קידר דו משפחתי מפואר יח' דיור ענקית, מיקום מוקדש!



ברח' תדהר כפ"ג ב', דירת גג, 7 חדר, יחידה בקומה! נוף, מעלית



ברח' יטקובסקי 3 חדר 37 מסודרת, מ"ש סוכה, מעלית



ברח' קפלנסקי 5.5 חדר 57 מ"ש 25 מ"ר, נוף פתוח, מחסן



ברח' שד"ר דירת גג 4 חדר 37 שקטה, פונה לגינה, זכויות בניה, נוף!



ברח' כץ דירת 4 חדר ענקית, 47, משופצת מהיסוד, יח' הורים



ברח' פנחס חגין דופלקס 6 חדר 3 מ"ש, נוף למערב וצפון, מחסן



ברח' חיים כהן דירת 3 חדר 37 ללא, משופצת מהיסוד, חניה



ברח' בן יהודה דירת 6 חדר 17, 4 כ"א מעלית וחניה



ברח' סלומון דירת 3 חדר 47, 90 מ"ר

רח' אבא אחימאיר 22 כפר גנים 03-5244032



הופכים את ה"עונש" לפרס!

פינת האוכל - התכנסות בסטייל במרחב הביתי המרענן

ממוסגר מעניין, הצבת צמחיה בחלון או במרפסת, וכן יצירת חללי מטבח וסלון נעימים למתבונן.

תאורה במרכז

לאחר שמיקום השולחן ברור, כדאי למקם גוף תאורה שיירד מהתיקרה בדיוק במרכז השולחן. גוף תאורה זה יהיה אחד הבולטים והחשובים במרחב הציבורי, מאחר שתפקידו להאיר את איזור ההתכנסות ואת המוגש לשולחן.

צבעוניות

צבע מחייה פינה משמימה. אפשר לשלבו בריפוד או בכרית ישיבה לכסא, בגווני שונים של כסאות סביב השולחן, בגוף תאורה צבעוני או בפריטים שונים.

פריטים משרדגים

מפית או רנר על השולחן אינם מחביאים את משטח השולחן כולו ועדיין מעניקים כסות חלקית. פריטים מעניינים או פרקטיים יודגשו כשיוצבו מעל פיסת בד, צלחת גדולה מעניינת או מגש. כמרכזי שולחן יכולים לבוא בחשבון פמוטים מדגישי מסורת, אגרטל עם פרחי טבע או משי, ואף כלי זכוכית עגול על רגל ובתוכו תנועה של זוג דגי זהב.

מתקן למפיות, מלחיה ופלפליה יכולים להתווסף כפריטים פרקטיים בצידו השולחן.

סביבת שולחן מכנסת ומרעננת יכולה להיות מושא געגועים בימי חופשת הקיץ השרביים ולמעשה, בכל ימות השנה.

חופשות המשפחתיות מתוכננות, עוד מעט ינועו הילדים בין קייטנה ובית, וימי השרב והחום הישראלי כבר כאן ומשוועים לרענון. לצד שלגון וגלידה מצננים, בילי קייצי או חופשה מאווררת, בקרוב נמצא את עצמנו אומרים את המשפט - "טוב לנסוע ועוד יותר טוב לחזור", כי אין כמו ההתכנסות סביב השולחן הביתי. מעבר להגשת פירות העונה הקיציים, גם למיקום המרחב ולעיצובו יש חלק נכבד ברצון שלנו לחזור ולהתכנס בו.

מיקום וגודל

תכניות אדריכליות של דירות קבלן מייצרות לרוב אזור בלתי מציאותי לפינת האוכל. השולחן דחוק כשפאה אחת שלו צמודת קיר, וכך פינת האוכל הופכת בלתי מזמינה בחיי היומיום. אזור זה אני מכנה "פינת העונש".

המצב האופטימלי הוא להציב את השולחן באופן שמאפשר לחוג סביבו. מיצוב זה פרקטי ומזמין הן למארח והן לסועד, ויוצר אווירה נעימה. מרווח אופטימלי בין הקיר לקצה השולחן להתנהלות נוחה עם הכסא יהיה לפחות 80 סמ'. צורת השולחן וגודלו יקבעו לפי גודל החלל. לעיתים, נכון יהיה לבחור שולחן קטן לשימוש בחיי היומיום עם פוטנציאל להיפתח בימי חג וחגיגה.

המרחבים החובקים

ראוי להעניק תשומת לב למרחבים החובקים את השולחן, כך שכל סועד ישא את עינו אל קיר או אל אלמנט שנעים להתבונן בו.

בין האפשרויות: חיפוי הקיר בצבע, בטפט איכותי או בלבני פירוק. החייאת קיר משמים בתליית ציור או פוסטר



ציקי אורון - מעצבת פנים וסטייליסטית

טל: 054-2424976

zikioron@gmail.com

www.tzikidesign.co.il



האתר שלנו בסמרטפון שלך

דורונדל"ן

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


מובילים את ענף הנדל"ן בכפר גנים ג'- 4 עסקאות מכירה ב-5 ימים!!!

נמכר

נמכרה תוך יומיים לפני שזולמה ופורסמה!!!

4 חדרים ק.1 ברח' עצמאות ערפת

נמכר



5 חד' ק.4 ברח' בלום

נמכר



ד.גן 5 חדרים חדשה גינה 200 מ"ר ברח' נקר

נמכר



דופלקס לופט, 6 חד', 7.7 ברחוב הרב אייברך

נמכרו בין 5.5 לבין 9.5 !!!

יש לך נכס אטרקטיבי למכירה?

הנכס יקבל מאיתנו את החשיפה המקצועית והמתקדמת ביותר בתחום הנדל"ן



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

סרטון וידאו לנכס בערוץ YouTube שלנו

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

פרסום באתר הנדל"ן המקצועי והנצפה ביותר: 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

אנחנו כאן בשבילך לפגישת ייעוץ ללא התחייבות מצידך

054-4404286



אורית
052-2898878

דורון ואורית מותיקי כפר גנים ג'
מומחים בשיווק נכסים רק בכפר גנים ג'
במשרד היחיד הממוקם בכפר גנים ג'



דורון
054-4404286

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

בדרך שלו

עו"ד איציק ברורמן מבקש לעשות שינוי ממשי בתרבות השלטונית, וטוען שאכפתיות ושירות לציבור אינם רק סיסמאות עבורו

שירן רובינשטיין



ברוורמן הנו יליד פתח תקווה, בן 55, בוגר תיכון "ברנר" ועורך-דין במקצועו, נשוי לדפנה ואב לרוחם (בת 21), לרועי (בן 16) ולשחר (בת 8).

בצבא שירת בתפקיד התובע הראשי וסגן היועץ המשפטי בחבל עזה, והגיע לדרגת רב סרן. במסגרת תפקידו היה התובע במשפטו של אחמד יאסין, שנשלח לכלא לשנים רבות. לאחר מכן כיהן בתפקיד עוזר הקונסול לענייני עבודה בניו-יורק, וכאשר חזר לארץ פתח משרד עו"ד עצמאי בעיר.

עו"ד ברורמן חבר במועצת העיר פתח תקווה מזה כחמש עשרה שנים, תחילה מטעם מפלגת העבודה, ובקדנציה הקודמת מטעם סיעת 'אכפ"ת', סיעה עצמאית שהקים.

בארבע השנים האחרונות כיהן גם בתפקיד סגן ראש העיר, והיה סגנו של ראש העיר לשעבר, מר איציק אוהיון. "כאשר הוצע לי תפקיד סגן ראש העיר, לאחר מחשבה והתייעצות עם המשפחה החלטתי שאני בוחר לשרת את הציבור, ולכן סגרתי את משרד עורכי הדין שניהלתי במשך 23 שנים".

בימים אלה מתמודד עו"ד ברורמן לתפקיד ראש העיר.

מה היו תפקידיך בעיריית פתח-תקווה?

במשך כחמש עשרה שנים אני חבר במועצת העיר. בין השאר כיהנתי כמחזיק בתיק התרבות, אחראי על השומה ועל הגבייה במסגרת מנהל הכספים, יו"ר ועדת החינוך ויו"ר ועדת הבריאות, חבר בוועדת תכנון ובנייה, יו"ר ועדת המכרזים של העירייה, ובנוסף כיהנתי בתפקיד יו"ר ועדת השמות וההנצחה העירונית.

שנים פעלתי באופוזיציה, ובקדנציה האחרונה של אוהיון כיהנתי גם בתפקיד סגן ראש העיר.

באילו תחומים קידמת את העיר? ספר על פרויקטים ויוזמות חשובים שלך.

יזמתי וקידמתי נושאים בתחום תרבות הילדים והנוער, כמו:

- פרויקט "נוער 10", שבמסגרתו בחופשת הקיץ יכלו בני נוער בני 13-18 לצפות בסרטים, לשחק באולינג,

לשחות בברכה ולצפות בהצגות בהיכל התרבות בעלות של 10 ש"ח בלבד. פעילות זו זכתה להצלחה גבוהה ביותר.

- פרויקט "ילד 10", שבו בחופשת הקיץ התקיימו בעשרה מתנ"סים שונים הצגות מובחרות לילדים בגילי 4-9, ובסופן הם קיבלו פיצה ושתייה, והכול במחיר של 10 ש"ח לילד.

- פרויקט "פארק מאובטח", שבו בסופי השבוע הוצבה אבטחה בפארק הגדול, כדי לאפשר לבני הנוער לבלות שם ללא חשש. לצערי, יוזמה זו הופסקה מטעמי תקציב.

- פרויקט לתלמידי כיתות ג' - "אגדות מתעוררות בספרייה", שנועד להעמיק את אהבת הקריאה.

בנוסף, פעלתי למען עידודם של בני השכונות הוותיקות לקחת חלק בפעולות התרבות השונות.

במסגרת ועדת הבריאות יזמתי פעילות להחדרת אורח חיים בריא ותזונה נכונה למוסדות החינוך, וכן קיימנו סדנאות בנושאים אלה גם לבני הגיל השלישי.

יוזמות נוספות שלי הן לחייב בתכניות בניין חדשות שתי חניות לכל דירה, ולבנות בנייה ציבורית בקומות בשל חוסר בקרקע למבני ציבור.

הישג נוסף שנוקף לזכותי, הוא תרומתי הרבה לתהליך שינוי התרבות השלטונית בעיר, תהליך שטרם הסתיים. פעלתי רבות להעמקת השקיפות העירונית, וביוזמתי החלה העירייה לפרסם חומרים ופרוטוקולים באינטרנט.

כמו-כן, התחלתי בפרויקט שמטרתו שכל פונה לעירייה יקבל מענה תוך זמן מוגדר. לצערי פרויקט זה נעצר כאשר ראש העיר התחלף.

כיהנת כיו"ר ועדות החינוך והבריאות. היכן הייתה תרומתך המשמעותית בתחומים אלה?

התחומים הללו קרובים ללבי, ויש עוד הרבה מה לעשות בהם. בתחום הבריאות, שבו ניתן לי חופש פעולה גדול יותר, ביצענו מהפך בחינוך לאורח חיים בריא ולתזונה נכונה בעיקר בקרב הילדים.

בתחום החינוך - אמנם הייתי יו"ר ועדת החינוך, אולם לא הממונה על החינוך בעיר.

מהם הדברים שיעמדו בראש סדר העדיפויות שלך אם תיבחר לראשות העיר?

החינוך יעמוד בראש סדר העדיפויות שלי. מחד, יש לבנות גני ילדים ובתי ספר נוספים, ומאידך יש לשדרג את בתי הספר הישנים, לבנות מעבדות ראויות ולהכניס מערכות מחשוב. עלינו לקדם את מערכת החינוך למאה ה-21 בנושא קידום החינוך למצוינות והרחבת הנושאים הכלליים שהתלמידים יעסקו בהם. אחד היעדים שלי הוא לבנות בעיר בית ספר ייחודי על-איזורי, אשר שמו יגיע לכל הארץ.

אני מתחייב לדאוג לניקיון העיר ולחזותה, וכן להגדיל באופן משמעותי את השטחים הירוקים - הגנים הציבוריים והפארקים בעיר. אני מתחייב לפעול לצמצום הבנייה המסיבית למגורים, ולטפל בשדרוג מרכז העיר והשכונות הוותיקות, כמו גם לטפל באופן יסודי בפיתוח התשתיות העירוניות. אני מתחייב לחסל את הבירוקרטיה העירונית, לדאוג שהעירייה תיתן שירות איכותי ומהיר לתושבים, לשנות את התרבות השלטונית בעיר, ולהביא לתושבים גאווה יחידה בעיר שלהם.

בדעתי להקים פורומים שייעצו לי כראש עיר, שבהם יהיו חברים אנשי מקצוע בלתי תלויים. בעידן המודרני יש אנשים שמתמחים בכל נושא ונושא, והחכמה אינה נמצאת בידי אנשים ספורים בלבד. במקביל, בדעתי להקים פורומים של תושבים על-מנת לקבוע יחד עמם את סדרי העדיפויות, ולתת מענה לצרכים האמתיים של תושבי העיר.

במצע שלך אתה מתחייב להעמיד את החינוך בראש סדר העדיפויות. עם זאת, בקדנציה הקודמת הצבעת בעד קיצוץ תקציב החינוך.

אני דווקא ניהלתי מלחמה נגד הקיצוץ, ולשמחתי הצלחתי למנוע את הפגיעה בפדגוגיה. יעידו על כך מכתבי התודה של ועדי ההורים ודבריו של מנכ"ל העירייה בדיון על התקציב. בתפקידי כראש ועדת החינוך, שימשתי יותר כמבקר, בדומה לוועדת החינוך בכנסת. ההחלטות האופרטיביות נתונות בידי ראש המנהל, מר בן שמחון.

במה תטפל בשכונות החדשות?

בשכונות החדשות יש לטפל באופן דחוף בהשלמת מבני החינוך והציבור החסרים, ובהשלמת התשתיות הלוקות בחסר, לרבות תנועה וחניה. עם זאת, במקביל חייבים לטפל במרכז העיר ובשכונות הוותיקות שהוזנחו במשך עשרות שנים. נוצר פער גדול בין חלקי העיר, עד כדי תחושה של שתי ערים נפרדות. דבר זה מסוכן למרקם החיים בעיר, ויש לתת על כך את הדעת.

בשכונת כפר גנים ג' יש תכנית לבניית מגדל בסמוך לקניון גנים. מהי עמדתך בנושא?

באשר לבנייה המתוכננת בכפר גנים - אני מחזיק בעמדה עקרונית נגד בנייה מאסיבית ונגד בניית מגדלים. אני רוצה להפריך את הסברה שהעיר מרוויחה מארונות המגורים. ההכנסות העיקריות הן מארנונה לעסקים המסבסדת גם את המגורים. לכן, יש חשיבות רבה לעידוד עסקים בפתח-תקווה, ולצמצום הבניה המאסיבית, על-מנת שהמאזן שבין העסקים למגורים לא יתערער.

בהקשר זה, יש בקשה לבניית אלפי יחידות דיור בשטח בסיס סירקין לאחר שיפונה. העיר שלנו ראויה לפחות לפארק אחד גדול ורציני - עלינו להאבק על כך, שבשטח מחנה סירקין, הריאה האחרונה של העיר, יוקם פארק ראוי לטובת כל תושבי העיר.

בישיבת מועצת העיר שדנה בהתנגדות להקמת המגדל בצומת הרחובות ראשון לציון ושרגא רפאלי באם המושבות, עזבת את המקום חצי שעה לפני ההצבעה, יחד עם חבר סיעתך איציק ישראל. איך זה עומד בהלימה עם המצע שלך לצמצום הבנייה הרוויחה בשכונות החדשות?

באשר למגדל המדובר - אני תומך בהחלטה שהתקבלה במועצת העיר. עזיבתי את הדיון נבעה מכך שהדיון נקבע באופן בלתי צפוי, והיו לי התחייבויות קודמות שלא יכולתי לבטל.

פתח תקווה נחשבת לאחת הערים העשירות עם הכנסות רבות מאזורי התעשייה וההיי-טק. למרות זאת, גביית הארנונה בעיר היא מהגבוהות בארץ. מדוע תמכת בהעלאת הארנונה?

הארנונה בעיר עלתה במשך השנים רק בהתאם לחקיקת הכנסת. בדומה לעשרות רשויות אחרות, בשנה האחרונה החליטה הנהלת העירייה לבקש ממשרד הפנים אישור להעלאה חריגה וחד-פעמית של הארנונה, זאת במטרה להקטין את הפגיעה בשירות לתושב. בהיותי חלק מהנהלת העיר הייתי מחוייב להצביע יחד עם הקואליציה.

המשך בעמוד הבא <



ברורמן ומתנדבים אורזים חבילות מזון.

חברים מהקואליציה "בגדו" והכתירו את ממלא המקום
מהאופוזיציה.

הדעה הרווחת בציבור היא שאתה אדם ישר וטוב, בעל
אישיות נעימה. עם זאת, טוענים שאינך חזק מספיק כדי
לעמוד בראש המערכת.

את הטענה הזאת אני שומע והיא מגוחכת בעיניי. לא
ברור לי על סמך מה היא נאמרת. ביריונות אינה מנהיגות,
וצעקנות אינה החלטיות. אני משוכנע שבנועם הליכות
ובשקט ניתן להעביר הרבה יותר החלטות, גם את הקשות
שבהן.

כחבר מועצה ותיק אתה מבין את חברי סיעת "הפתח
תקוואים", שרואים צורך בנציגות ישירה של תושבי
השכונות במועצת העיר?

אני מברך על כל התארגנות של אנשים טובים להיכנס
למערכת הפוליטית. בעיניי, אחת הבעיות של המערכת
הזו היא שאנשים טובים וראויים נמנעים מלקחת בה
חלק. התארגנות השכונות לשלוח נציגים למועצה היא
יותר מלגיטימית, ואני מאחל הצלחה לכל מי שבוחר
בדרך הזו.

מהי פתח תקווה בשבילך?

פתח-תקווה היא העיר שבה נולדתי וגדלתי. עיר גדולה
שעדיין שומרת על האופי שלה כמושבה. עיר שאפשר
לעשותה הפנינה שבכרת.

אתה אומר שהגיעה העת לשינוי של ממש. לאיזה שינוי
אתה מייחל?

אני מייחל לתרבות שלטונית אחרת. בין השאר,
שראש העיר לא יהיה מחויב לקבוצות לחץ ולגורמים
אינטרסנטים, אלא אך ורק לתושבים. אני חושב שעל
ראש העיר לכהן לא יותר משתי קדנציות, ואף מתחייב
לכך בעצמי. כאשר נבחר אינו צריך לחשוב על הבחירות
הבאות, הוא יכול לבצע את מדיניותו כפי שהוא רוצה.

אני מאמין כי בראשות העיר צריך לעמוד אדם שמעלותיו
הגדולות הן ישרה וניקיון כפיים, התכונות המובילות
לראש עיר טוב ולעשייה בעיר.

עד כמה באמת אכפ"ת לך מהתושבים? תוכל לתת
דוגמאות?

במשך כל תקופת כהונתי דלתי הייתה פתוחה בפני כל
תושבי העיר, והייתי נכון לטפל בבעיותיהם, גם אם הדבר
לא היה בתחום אחריותי.

אני רוצה להדגיש את הפעילות בתחומי הרווחה והעזרה
ההדדית שאני וחבריי למשפחת 'אכפ"ת' עושים במשך
שנים רבות, הרבה לפני שחשבתי להתמודד לראשות
העיר. בין השאר אנו מחלקים מאות חבילות של מצרכים
בפסח ובראש השנה, ולקראת תחילת שנת הלימודים
חילקנו לתלמידים נזקקים 200 תיקי בית-ספר על
תכולתם. בנוסף, אנו מסייעים למשפחות נזקקות באופן
פרטני, עוזרים לבתים חמים בעיר וכדומה. אנו פועלים
כך מפני שבאמת אכפת לנו, ואצלנו שירות לציבור הוא
לא רק סיסמה.

מיהם חברי רשימתך?

בשלב זה נמצא ברשימה איציק ישראל, שמכהן יחד עמי
במועצת העיר ומקדיש לילות כימים בהתנדבות למען
העיר והתושבים.

שאר חברי הרשימה יהיו אנשי עשייה שיכולים לתרום
לתושבים, ולא עסקנים פוליטיים שמחפשים כיסא או
תואר.

מהם יתרונותיך על פני המועמדים האחרים?

לראש עיר טוב ומוצלח צריך שיהיו מספר תכונות,
והעיקריות שבהן הן ישרה, ניקיון כפיים והיעדר
מחויבות לקבוצת אינטרסים כלשהי, אלא רק לעיר ולכלל
תושביה. תכונות אלו מאפיינות אותי ואת פעילותי במשך
כל השנים.

מה הרקע ליריבות בינך וביין ראש העיר אורי אהד? האם
תוכלו לשתף פעולה יחדיו?

מבחינתי אין יריבות ביני ובין ממלא מקום ראש העיר,
אהד.

האם יש סיכוי שדני סויסה ואתה תחברו ותאחדו כוחות
לקראת הבחירות?

אני שומע שמועות רבות בעניין זה, כמו גם על חבירות
אחרות שמיוחסות אליי, ואני רוצה לומר שבפוליטיקה
הכול אפשרי. עם זאת, כיום אין שום חבירה שלי עם
מישהו מהמועמדים. אתמודד עד הסוף ואהיה ראש העיר
הבא של פתח-תקווה.

אתה לא מתחרט שוויתרת על האפשרות להיבחר לתפקיד
ממלא מקום ראש העיר?

לא ויתרתי; כלל לא הצגתי את מועמדותי, משום
שחלק מחברי הקואליציה לא תמכו בי. חיפשנו מועמד
שיהיה מוסכם על כלל הקואליציה. לצערי, מספר

ביגוד ספורט
קיץ

DIADORA



1+1

ביגוד ספורט
קיץ



קיץ 2013
20% הנחה

מבצעי
קיץ
חמים
בנהגה
עינת

נעלי ספורט
אולסטאר



נשים גברים ונוער

189.90 במקום 249.90



ילדים

134.90 במקום 179.90



סנדלי גברים

TRAK

כל הדגמים רק 169.90



נעלי קט רגל

20% הנחה FILA



DIADORA

לדגמים שבמבצע
רק 89.90

חולצות טריקו



מידות עד 2XL
מגוון צבעים
4 יח' 100 ₪

המבצע בתוקף עד ה- 30.5.13. התמונות להמחשה בלבד. אין כפל מבצעים. מבצע ביגוד ספורט קיץ פריט שני הזול מביניהם.

נגה עינת

חנות המפעל קיבוץ גבעת השלושה

הנעלה וביגוד לכל המשפחה

טל. 03-9030150

שעות פתיחה חדשות: פתוח רצוף א'-ה' 9:00-20:45 יום ו' 9:00-14:45 שבת: מצאת השבת - 21:45



היא לזהת!

על נזקי החשיפה לשמש וחשיבות השימוש בחסם שמש

חשוב לדעת, נזקי השמש נגרמים מחשיפה יומיומית ומצטברת לשמש, ולא רק בזמן בילוי בים או בבריכה. כשאנחנו בדרך לעבודה, בנסיעה ברכב, בפעילות ספורטיבית מחוץ לבית, בטיולים, ואפילו בשהייה בצל או בחופשת סקי-קרינת השמש חודרת ומסבה נזקים בלתי הפיכים לעור. **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 המגבירות את רגישות העור לקרינת השמש (כגון: סוגי אנטיביוטיקה, תרופות נגד אקנה, גוללות למניעת הריון ועוד), וכן מי שעבר טיפולים אסתטיים כמו- פילינג, הבהרה, הסרת שיער, טיפולי פנים עם חומצות וכדומה. כולם נדרשים להקפיד ולהגן על עורם מפני החשיפה לשמש.

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

אחד הכלים ההכרחיים והיעילים 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, אבל חסרונם שהם גורמים לתחושת כבדות החומר על העור.
- 2) בעזרת חומרים שיתרונם בספיגת הקרינה, אבל חסרונם שהם נוטים לחדור לעור ועלולים לגרום לתופעות לוואי כמו גירוי, רגישות ואלרגיה.

*תמונת אילוסטרציה

הדור החדש של חסמי השמש מצליח לשמר את יתרונות החומרים החוסמים קרינה, ובד בבד להתגבר על החסרונות באמצעות טכנולוגיה חדישה של מיקרוקפסולציה, שבה החומרים מסנני הקרינה עטופים במעטפת המבודדת אותם ומונעת מגע ישיר עם העור. חסמי שמש בטכנולוגית מיקרוקפסולציה מתאימים גם לעור רגיש, למי שמתמש בחומרים פעילים לפנים ולאחר טיפולים אסתטיים.

בבואנו לבחור חסם שמש חשוב להתאימו לסוג העור:
לעור שמן- חסם עם לחות קלילה על בסיס מים, כדי לא לעורר אקנה.
לעור אקנתי- חסם במרקם קליל על בסיס מים עם מקדם הגנה 15.
לעור יבש - חסם על בסיס קרם עשיר.
שיהיה לכולכם קיץ נעים ובריא!

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



הטבה לקוראי עיתון כפר גנים טיפול פנים בהתאמה אישית ב- 150 ₪ בלבד (במקום 450)



טיפולים אסתטיים מתקדמים | הזרקות | טיפולי פנים | הסרת שיער | פדיקור/מניקור
* הטבה חד פעמית עם הצגת שובר זה ** למימוש בחודש יוני בהזמנת תור מראש
פופלמן אברהם 10 (נווה עוז) פתח תקוה 052-3929793
www.neomiezer.co.il

NE נעמי עזר

קוסמטיקה רפואית מתקדמת



הטבה לשבועיים

30% הנחה

Derma Fill (דרמה פיל)

- התכשיר היחיד שגם מעניק נפח וטישטוש קימטוטים וגם מעצים הזרקות מילוי
- אידאלי למילוי קימטוטים, נפח לשפתיים
- מתאים לשמירה והעצמה של הזרקות מילוי

טיפולים פרא רפואיים מתקדמים/ אפילציה/
הזרקות חומר מילוי: חומצה היאלרונית/ בוטוקס
ע"י רופאה מומחית ברפואה אסתטית ובדרמטולוגיה קוסמטית/
איפור קבוע/ פילינגים/ פדיקור / מניקור / עיצוב גבות

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

צא לי מהוריד!!!

האם כולסטרול הוא רק אויב?
האם אפשר ללא תרופות?

ד"ר עמרית בן סירה



האם ניתן להביא לפתרון משמעותי של התופעה באמצעים טבעיים שאינם תרופתיים?

כ- 30% מהכולסטרול בגוף נקלט מן התזונה ואילו את המרב - 70% מייצר הכבד. למרות זאת, ניתן לאזן את רמות שומני הדם באמצעים טבעיים המשלבים: תזונה מוקפדת, צמחי מרפא ותוספי מזון.

לדוגמה - פטריית המאכל והמרפא, פליאורוטוס, סופחת אליה כולסטרול אנדוגני המיוצר על ידי הכבד. שימוש קבוע בתמצית שלה במהלך הארוחות יביא לא רק להפחתת רמות הכולסטרול בסרום, אלא גם לריפוי כבד שומני ולשיפור יכולתו של הכבד לקלוט LDL, ובכך "ינוקו" כלי הדם.

איכות החיים תעלה בזכות תזונה איכותית שמעלה רמות אנרגיה, תוספים וצמחי מרפא ש"מנקים" את מערכות הגוף ותורמים לבריאות רב מערכתית, והימנעות מתרופות כימיות שהשפעתן המצטברת יוצרת תופעות לוואי (ייעוץ והתאמה פרטניים מביאים לתוצאות אופטימליות).

חשוב לדעת: לאיזון רמות ה-PH (חומציות) בגופנו ולהורדת תופעות הדלקת ישנה משמעות מניעתית רחבה במניעת תחלואה בכלל; החל בדלקות פרקים ועד להורדה משמעותית של הסיכון לחלות במחלות הסרטן.

תוספים טבעיים וצמחים ופעילות גופנית יומיומית משפרים את כל מדדי הבריאות הפיזיים והרגשיים!

וזל החיים המופלא, הדם שלנו, נושא בתוכו מספר עצום של מרכיבים, בהם הליפופרוטאינים - תרכובות חלבוניות אשר נושאות את הכולסטרול. הליפופרוטאינים העיקריים שמוכרים לנו מבדיקות הדם הם:

LDL - "הכולסטרול הרע" שתפקידו להוליך כולסטרול מן הכבד אל הרקמות.

HDL - "הכולסטרול הטוב" שתפקידו להוביל כולסטרול מן הרקמות אל הכבד.

מהו כולסטרול?

כולסטרול הינו חומר שומני חיוני לייצור הורמונים, בהם הקורטיזול (שמאפשר לגוף להתמודד עם מצבי טראומה, קשיים וצורך בהסתגלות של הגוף) והורמוני המין. הוא חיוני לייצור מיאלין שעוטף את תא העצב ומאפשר את הולכת המסר העצבי. הוא המרכיב העיקרי בקרום התא החי, ממנו מיוצרים מלחי המרה, וכן הוא מרכיב בויטמינים מסיסי השומן: A,D,E,K.

מתי הכולסטרול מזיק?

רמות LDL גבוהות גורמות למחלות לב ולמחלות כלי דם. שקיעתו על דפנות כלי הדם גורמת להיצרות נפחם, פוגעת בגמישותם וגורמת לעליית לחץ הדם. כך גם קטנה אספקת חומרים חיוניים המועברים בדם אל אברי הגוף השונים. תהליך טרשתי זה בכלי הדם הוא הגורם העיקרי לארועי לב ולארועים מוחיים.

*בדם מצוי גורם שומני נוסף - טריגליצרידים, שמיוצרים על ידי הכבד ומשמשים מקור לאנרגיה. רמות גבוהות שלהם יסמיכו את הדם, יקשו על הזרימה התקינה ויעמיסו על הלב.

תזונה עשירה ותנועה מעטה - ממאייני חברת השפע, גרמו בכלל האוכלוסייה לעלייה ברמות ה-LDL והטריגליצרידים, וכן לעלייה ברמת החומציות של הגוף שמגבירה את התהוות הדלקות והתהליך הטרשתי. הרפואה מטפלת בתופעה על ידי שימוש בסטטינים להורדת רמות שומנים בדם ובאספירין לדילול הדם ולמזעור המופע הדלקתי. בצד ערכן הרפואי גורמות התרופות לתופעות לוואי.

ד"ר עמרית בן סירה, נטורופטית, N.D.C.Ac

מטפלת ברפואה טבעית אינטגרטיבית, מתמחה בליווי וטיפול במחלות הסרטן, טיפול במחלות מטבוליות, פיברומיאלגיה, עייפות כרונית, מחלת הנשיקה ועוד.

קישור לאתר: www.dromrit.co.il
www.fibromyalgia.org.il

קולקציית קיץ 2013

בואו להתחדש...



מאגזין אורח

בליווי מעצבת נא לתאם פגישה מראש

Living Room
ריהוט ואקססוריז לבית

ליוינג רום | רח' השלושה 37, כפר מע"ש | 03-9080727
שעות פתיחה: א-ה' 10:00-19:00, ו' 14:00-9:00 | www.livingroom.co.il



*תמונת אילוסטרציה



אני חייב! אני צריכה!!

כיצד ניתן להתמודד עם התנהלות הפזרנית של בני הנוער?

"אני לא מבינה מה הגעיה? אני צריכה ז'ינס!!"
 "אבל י'אך נהי כזאת ז'ינסים הארין..."
 "ולמה בדיוק זה מספיק?! אני כולו הסכנסים האלה"
 "צריכים אלבא את אולתו הז'ינס פז'ינסים השבוע!!"

מוכר לכם?

מדוע בכל-כך הרבה בתים יש את הוויכוחים האלה על כסף, על קניות ועל מותרות שנתפסות הכרחיות על-ידי בני הנוער?

מדוע אנו, ההורים, מוצאים עצמנו לעיתים קרובות בקונפליקט שמתבטא ברצוננו להיות הורים טובים מצד אחד, ולהתמודד עם מגבלות התקציב וחינוך הילדים מצד שני?

בעבר נהגו לצאת לאכול במסעדה לרגל ארוע, היום משפחות רבות אוכלות במסעדות כחלק מהשגרה. בעבר קיבלו את השעון הראשון כמתנת בר-מצווה, היום לכל פעוט יש שעון. בעבר נסענו לנפוש בבית-מלון של קופת חולים, היום כוואולם נופשים בקלאבים מפנקים ביוון, לפחות...! בעבר טסנו לחוץ-לארץ רק לירח דבש, ואילו היום כבר בסוף הלימודים בתיכון טסים "לנקות את הראש..."

ה"בעבר" הזה מתייחס לתקופה של כעשרים שנים אחורה, ומכאן אפשר להבין מדוע ההורים היום לא מסוגלים להבין את דרישות ילדיהם בעידן "החדש".

בעידן של שפע, קניות הן סוג של בילוי.

קשה מאוד לחנך לחסכון בכסף, כשאנו עצמנו עסוקים ברכישות ובפינוקים.

כמו בכל הקשור לגבולות - עלינו לבדוק קודם כל- האם אנו מתמודדים עם המתבגר או עם עצמנו? האם קשה לנו לומר לו לא, או קשה לנו להכיל את עצמנו כהורים שלא מספקים את הדרישות?

החינוך להתנהלות כספית צריך להיות מאוד ברור, ולהשען על הסבר הגיוני שמבהיר מה עומד מאחורי הגבול אותו שמים.

מספר הבהרות:

- "כוואולם..." - זו פיקציה! אין כזה דבר "יש כואולם". חינוך וערכים מתחילים בכך.

- ילד שלא מקבל מותג לא נעשה לו עוול, הוא פשוט לא מקבל את סוג הג'ינס המסוים, נקודה.
- הורים, שעורכים מסיבת בר-מצווה מפוארת ובגלל זה נקלעים לחובות, מעבירים מסר שאומר שמותר וצריך לעשות הרבה למען הרושם החיצוני!
- ישנם ילדים שמאיימים או מבטיחים - "רק אם תקני לי אז..." הורים רבים לא מודעים לכך שאיומים זו שפה. בדקו - האם גם אתם נוהגים לדבר באיומים? אם כן, עליכם לשנות את סגנון דיבורכם.

טיפים לחינוך לערך הכסף:

1. שתפו את הילד בתהליך קבלת ההחלטות.
 2. אם זה מאוד הכרחי ומוצדק, אפשר להסכים כי הנער ישתתף ברכישה של המותג שבו הוא מעוניין. הגיעו להחלטה משותפת - על מה מוותרים במקום זאת.
 3. תנו לילד דמי כיס - בעזרתם יוכל הילד ללמוד להתנהל עם תקציב מוגבל. חשוב לערוך "חוזה" עם הילד מה כוללים דמי הכיס, ומומלץ לכלול בהם את הוצאות השימוש בטלפון הסלולרי. למדו אותו לחסוך למען מטרה יקרת ערך, כך גם ילמד דחיית סיפוקים.
 4. מומלץ לעודד ילדים ובני נוער לעבוד. כשמדובר בכסף שהם מרוויחים במאמץ - הם בהחלט יודעים להיות מחושבים!
- חינוך להתנהלות כספית אחראית מלמד תהליך של קבלת החלטות וכן דחיית סיפוקים. זהו כלי חשוב לחיים, ודרך השיבה המתאימה להתמודדות עם תחומים רבים ושונים.

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



חויית קיץ נפלאה

לכל המשפחה
בספורטן פ"ת

ברית נופש חדשה
ברית באיכות מים מעולה, עם אזורי צל רבים מעל המים, כוללת שני מתחמים: האחד לילדים עם מגלשות ומשחקי מים והמתחם השני כולל 8 מסלולי שחייה לשחינים.

פעילות קיץ מגוונת לילדים
מתנפחים: יבשים ורטובים, הפעלות, סדנאות, קרקסים, הצגות ומופעים של מיטב אמני הילדים.

פעילות למבוגרים
מופעים של מיטב אמני ישראל, הרצאות, שירה בציבור ועוד.

מתקני ספורט ונופש ופעילויות נוספות
ברית פעוטות, בריכה מקורה, חדר כושר, מגרשי ספורט, סאונות, ג'קוזי ומגוון חוגים איכותיים לילדים ולמבוגרים

לקבלת חוברת פעילות קיץ בדואר התקשרו אלינו.
בבצעי הצטרפות מיוחדים עד ליום 6/6/2013.



דני סנדרסון
בספורטן הוד השרון



יהאל בן



דודו אהרון



חנך רוזן



נמרוד הראל
בספורטן הוד השרון



www.sportan.org.il | דנקר 1 פתח תקוה | 03-9230322 *6669



”כדורים אדומים”

מי מכם אינו מכיר את הסלק וטעמו הנפלא? גם ילדים יאהבו את כדורי הבשר במרק האדום

מהו סלק?

סלק הסוכר מכיל כמות גדולה של סוכר. ממנו מייצרים יותר מ-40% מהסוכר הלבן בעולם. הסלק האדום משווק למאכל.

סלק מכיל: פחמימות, סוכרים, סיבים תזונתיים, שומן, חלבון, מים, ויטמין C, חומצה פולית, ויטמין A, סידן, ברזל, מגנזיום, זרחן, אשלגן, אבץ!

למי שרוצה לצבוע בגד לאדום, הפיגמנט בטלאין המצוי בסלק יעשה את העבודה. ראו הוזהרתם!

ניתן לגדל סלק באדנית- זורעים בעומק של 2 ס"מ והנבטים מציצים לאחר שישה ימים. משקים פעמיים בשבוע.

בעלי חוש הריח המפותח מריחים אותו כבר מזמן... החופש הגדול!

חופשת הקיץ מסיימת את שנת הלימודים במוסדות החינוך. חלקנו נתחיל את החופשה כבר החודש. אז מה נעשה עם כל הזמן הפנוי שלפנינו?

נישן, ננוח ונשחק, נצא לטיולים ונופשים משפחתיים בארץ או בחוץ לארץ, נהנה במחנות הקיץ של תנועות הנוער ואולי נעבוד קצת ונרוויח דמי כיס.

ומה לגבי קייטנות? בשנים האחרונות קיים הצע של מגוון קייטנות "מקצועיות", בהן קייטנות בישול.

המתכון שלי למרק סלק עם כדורי בשר הוא מקייטנת הבישול של שנה שעברה, שאותה העבירה המורה הראשונה שלי לבישול, שרון בוננו המדהימה.

אלפן הכנת המרק:

פורסים 3 ראשי סלק לפרוסות דקות.

מגרדים 3 ראשי סלק במעבד מזון.

חותכים את הדלעת לקוביות.

קוצצים את הפטררוזיליה והכוסברה.

מטגנים את הבצלים במעט שמן בסיר עמוק עד להזהבה.

מוסיפים את הסלק הפרוס והמגורד ואת קוביות הדלעת לסיר וממשיכים לטגן במשך 3 דקות. מוסיפים לסיר מים רותחים, בערך ליטר (כ-5 ס"מ משפת הסיר).

מוסיפים את הפטררוזיליה, הכוסברה, רסק-העגבניות, מיץ-הלימון, אבקת המרק, הסוכר, המלח והפלפל.

מבשלים במשך 40 דקות עד שפרוסות הסלק רכות.

אלפן הכנת הקציבות:

מערבבים היטב את כל המצרכים.

יוצרים כדורי בשר קטנים (קוטר- 2 ס"מ).

מעבירים את הכדורים אל הסיר ומבשלים כ-15 דקות. ניתן לאכול חם או פושר, בתאבון!

”כדורים אדומים” - מרק סלק עם כדורי בשר

מצרכים למרק:

- 2 בצלים בינוניים קצוצים דק
- חצי קילו דלעת
- 6 ראשי סלק
- מיץ מ-5 לימונים סחוסים
- 1 רסק עגבניות
- 2 כפות אבקת מרק עוף
- 10 גבעולי כוסברה
- 10 גבעולי פטררוזיליה
- מלח, פלפל
- 5 כפות סוכר

מצרכים לקציבות:

- חצי קילו בשר בקר טחון
- 2 ביצים
- כוס פירורי לחם
- 5 גבעולי פטררוזיליה קצוצים
- כף שמן זית
- כף אבקת מרק עוף
- מלח, פלפל





צילום: דורון קורן

תושבי השכונה צחקו ונהנו

מהרצאתה של "סופר נני", מיכל דליות, בנושא- הורות נכונה, בארוע "נפגשים במזרחי טפחות" שהתקיים בסניף כפר גנים, בקניון גנים.



צילום: שוקה כהן

עדן שפאן

בת עשר, הבת של נתי מ"עדן מחשבים" בקניון גנים, נתפסה מתענגת על מנת פלאפל בטיול השכונתי לחומות ירושלים.

בגדי וינטג', רטרו ויד שנייה!

אני שמחה להזמין לסטודיו החדש של "הכל מפעם" בסטודיו תוכלי למצוא שמלות, חולצות, חצאיות, מכנסיים ושלל תיקים ונעליים, זאת לצד מגוון רחב של אקסטוריז, מפות וכלי בית.



אם גם לך נמאס לשלם מאות שקלים ולהיראות בסוף כמו כולן, את מוזמנת להגיע ל"הכל מפעם", ולרכוש פריטים ייחודיים במחיר שפוי.



"הכל מפעם" טבנקין 7 פתח-תקווה, זהבה 054-8110779
הגעה בתיאום טלפוני מראש!
אנחנו גם ב f - "הכל מפעם"



*תמונת אילוסטרציה

לא, לא ולא!

מתי השמת גבול חינוכי עוברת את הגבול??

הרבה נכתב על השמת גבולות בהקשר של הורות וילדים, אבל מה קורה כאשר "הגבול" הופך להיות "שם חיבה" לנוקשות או חרדה של ההורה?

מי מאיתנו לא מרגיש אחת לכמה זמן, כי המילה ששגורה בפיו באותו יום מול הילדים, היא "לא"? אחרי יום הלימודים בבית הספר הילד רוצה ללכת לחבר או לגינה, הוא רוצה להירשם לחוג זה ולא לאחר, לאכול עוד ממתיק, להשפיריץ מים במרפסת או למוזג לבד מים לכוס - על כל בקשותיו אנו אומרים - "לא". ישנם ימים שבהם אין לנו מספיק כוח כהורים להתמודד עם ההשלכות של מתן הסכמה לבקשות: להתניע את האוטו ולקחת את הילד לחבר, לנקות אחרי, להוסיף עוד בגדים לערמת הכביסה, או פשוט "לזוז" מסדר היום שתכננו לעצמנו. כשזה המצב - קבלו זאת בסלחנות כלפי עצמכם, זה קורה לכולם. עם זאת, כאשר התנהלות זו היא חלק אופייני משגרת יומכם ואופן החינוך בבית, אני מציעה לכם לעצור ולחשוב על **הסיבות האפשריות:**

- פעמים רבות הורים מתארים כי הם חשים "מופגזים" בבקשות על-ידי הילדים, וכדי לא להרגיש "פראירים", הם נוטים לשים גבול מבלי לבחון כלל את הבקשה. הורים אלה לרוב אינם בטוחים דיים בגבול אותו שמים, והם מתנהלים מתוך תפיסה שעל הילד להתמודד עם תסכול ו"להסתדר" עם כל מה שאומרים לו (למה? כי כך אמרתי!). למעשה, הם בודקים באופן תמידי אם ילדם הוא צייתן, וכך מקבלים אישור שהם חזקים מספיק מולו. שימו-לב, ילד צייתן אינו לומד לעשות משא ומתן ולחשוב בצורה ביקורתית, אלא מקבל את הדברים בהכנעה מבלי להבין את הסיבה להם. בנוסף, במקרים רבים ביטחוננו העצמי של הילד נפגע, והוא יתקשה להלחם על דעותיו ורצונותיו בעולם החיצוני.

- ישנם מקרים, שבהם האיסור התמידי נובע מסגנון הורות חרדתי. סגנון זה מתאפיין בהגבלה מוגזמת של חופש הפעולה של הילדים, מתוך חשש תמידי שיקרה להם משהו. החשש נובע

מחוסר השליטה שיש להורה על הסיטואציה. תחושות אלו מלוות לרוב בסבל גם עבור ההורה עצמו. הילד מצידו עלול להפנים את החרדה של הוריו, ואז הוא יימנע מלהעז, להתנסות, ובמקרים רבים אף יבקש את קירבת הוריו בצורה מוגזמת.

- במקרים אחרים יתכן כי זוהי התנהגות האופיינית של ההורה גם כלפי עצמו. שינוי (גם אם הוא קטן, כמו לצאת בערב למסעדה במקום לשבת לצפות בטלוויזיה) נתפס אצל ההורה קודם כל כדבר מעיק, ולכן גורר תגובה ראשונית שלילית. כך גם כלפי הילד- בקשותיו נחוות כמעמסה שיש להתארגן אליה. אם אתם מזהים תכונה זו אצלכם, חשוב שתלמדו לקחת זמן לחשוב ולא להגיב מיד.

ככלל, תמיד חשוב שתשאלו את עצמכם: "בעצם, למה לא?" נסו לבחור מספר קווים אדומים שעליהם יהיה ברור שלא עוברים, ועל השאר שימו סימן שאלה. כך הילד יחוש שלוקחים את בקשותיו ברצינות, ויהיה לו קל יותר לקבל סירוב כתשובה.

לקראת החופש הגדול דרושה סבלנות מיוחדת, הבקשות יתרבו ככל שהזמן יחלוף. קחו זאת בחשבון והיערכו בהתאם.

בהצלחה!

אני מנחמת אתכם ולוח אלני לילי מילות נוספות מניא כה אלו אחר.

רינת רופא גורי, עובדת סוציאלית קלינית, מטפלת בילדים, נוער ומבוגרים

rinatguri@gmail.com / 054-3972187

M גברים

מגוון חולצות אופנתיות
בשרוול ארוך וקצר

מכנסיים אלגנטיות
בגזרות חדשות
מכנסי כותנה ולייקרה
בדגמים שונים

עניבות, חגורות, חפתים,
ושלייקס

רחוב לוחמי הגטו 32 פתח תקוה
מרכז מסחרי כפר גנים

0528913914 | 0507926316

חולצות
אלגנטיות

מבצע!
מגוון חולצות
ב-75 ₪

מבחר
מכנסי ג'ינס

ניתן להשיג גם
מידות גדולות

גן שירה

בכפר גנים ג

גן שלמים אלהים

גילאים 1.5 עד 3 שנים

בית פרטי עם חצר ענקית מוקף עצי פרי,
ברחוב טובה ציפורי 10 (מאחורי מרכז פיס בן גוריון)
חניה בשפע • אוכל ביתי, בריא, כשר וטעים
אין טלויזיה בגן
גנת מוסמכת בעלת תואר ראשון בחינוך
עם התמחות בגיל הרך



www.kfarganim.co.il

054 - 4293153

054 - 4241066



”זרעי קיץ נישאים ברוח, מעירים זכרונות, מעוררים ערגונות... ורומזים איזה קיץ הולך להיות” מאיר אריאל



ישתנה בו הרבה. זו העונה שבה גשמי החורף שעבר מגשימים את עצמם. הזרימה בנחלים, הבשלת הפירות, כמות היבול... הכל כבר נקבע מזמן. נותר רק לקבל את הנתון בשלווה. כך בטבע.

ובחיינו שלנו? - בכל שנה מחדש עולה שאלת שעון החורף - האם הוא יתחיל בספטמבר או בערב יום הכיפורים? בכל שנה עולה שאלת החופשה הגדולה - מה יהיו אורכה ותקופתה?

אני רוצה להציע להצמד לשנה העברית; שעון החורף יתחיל בערב יום הכיפורים ויסיים בערב פסח. שנת הלימודים תתחיל בחודש אלול ואילו החופשה הגדולה תתחיל בחודש תמוז.

לוח השנה העברי ומועדיו קשורים בטבע. פסח, החג שבו נולד העם היהודי חל באביב, העונה שבה מתעורר הטבע לחיים. זהו גם החג שבו מתחיל קציר השעורים. שבועות, החג שבו ראשית היבול הובאה אל בית המקדש, הוא גם חג הקציר שבו מתחיל קציר החיטים. חג סוכות, שבו יוצאים לדור בסוכה, ממש כשמזג האויר מתחיל להתקרר, הוא גם חג האסיף שבו נאספת מן השדה התוצרת שנקטפה בקיץ. הלוח השמשי והלוח הירחי מתאחדים בשנה מעוברת, כדי שעונות השנה לא ייסטו מחודשי השנה. כך למשל, לעולם לא יחול חג הסוכות בעיצומו של החורף. בימים אלה הקיץ חוזר. עונה שקטה, מנוממת ונטולת חגים. הטבע כבר נכנס למסלולו ולא

אשמח לקבל הארות ותגובות. רבֵּה מיכל שורץ - michalshva@gmail.com

לשון נופל על ניבון



נעמן אופיר



הכל דיבורים...

דוגמה: הנער שנגָשַׁל בַּמִּבְחָן בְּקֶשׁ מֵהוֹרֵיוֹ: "אל תגידו בְּגַת!"

אל יתְהַלֵּל הוֹגֵר בַּמִּפְתָּח = מי שחוגֵר אֶת חֲגוֹר הַמְּלָחְמָה בְּצֵאתוֹ לַמְּלָחְמָה, אל יתְהַלֵּל מֵרֹאשׁ בְּנִצְחוֹנוֹ כְּאִלוֹ כָּבֵר חֲזָר מְנַצֵּחַ, וְהוּא מִפְתָּח=[מתיר] אֶת הַחֲגוֹר.

דוגמה: הפוליטיקאי התפָּאֵר כִּי רִשִּׁימַת "שִׁקְר" תִּזְכָּה בַּבְּחִירוֹת לַכְּנֶסֶת. יְרִיבָיו הִשִּׁיבוּ לוֹ: אל יתְהַלֵּל חוֹגֵר בַּמִּפְתָּח.

אִישׁ דְּבָרִים = יודע לדבר נָאָה.

דוגמה: לפגישה עם מנהלת בית הספר נשלחה רכֶּזֶת השִׁכְבָּה פִּינָן שֶׁהִיא אִשְׁתׁ דְּבָרִים.

אִישׁ אֶל-רַעְיוֹ = דְּבָרוּ זֶה עִם זֶה.

דוגמה: הדיעה על נפילת המסוק נתפרסמה במהירות כי איש אל רעהו שוחחו על המקרה המצער.

אִישׁ בְּשׁוֹרָה = מְבַשֵּׁר יְדִיעָה טוֹבָה. בְּשׁוֹרָה = על פי רב ידיעה טובה.

דוגמה: יואב בן-צרוּיָה, שֶׁר צָבָאוּ שֶׁל דָּוִד, הוֹדִיעַ לְאַחִימֵצֵץ בֶּן-צְדוּק, כִּי הַיּוֹם הַזֶּה אֵינּוּ רְאוּיִ לְמַלְאֵ תַפְקִיד שֶׁל אִישׁ בְּשׁוֹרָה וְלְהוֹדִיעַ עַל מוֹת אֲבִשָׁלוֹם.

אל תגידו בְּגַת = אל תפרסמו את הדבר.

בתקופת המקרא גת היתה אחת מחמש הערים החשובות בממלכת פְּלִשְׁתׁ הַקְּדוּמָה- בְּלָן עָרֵי חוֹף: עֵזָה, אֲשָׁדוֹד, אֲשָׁקְלוֹן, גַּת, עֶקְרוֹן.

נעמן אופיר, תושב כפר גנים ג', עורך אתר הניבים העבריים "ניבונכון" <http://www.nivon.co.il>



מועדון הילדים של עולמות לחודש יוני



5.6.13 יום רביעי, בשעה 17:30
תיאטרון בובות עם ליאורה שוקרון
"כיפה אדומה הקטנה"
לגילאי 3-7
כרטיס: 20 ₪, הורה מלווה חינם



12.6.13 יום רביעי, בשעה 17:30
תיאטרון סיפור עם "נויה ובזיק"
"העכבר של תמר וגאיה"
לגילאי 3-7
כרטיס: 20 ₪ ברכישה מוקדמת
25 ₪ ביום ההצגה, הורה מלווה חינם

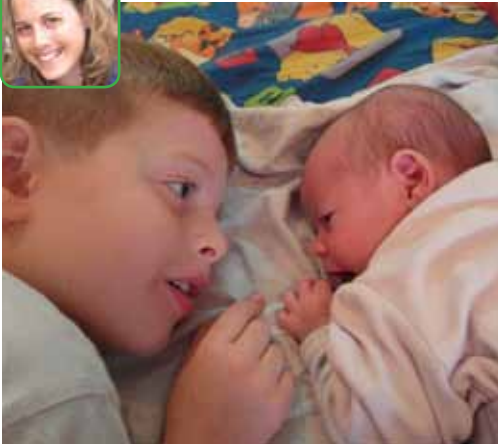


19.6.13 יום רביעי, בשעה 17:30
מופע ילדים "פנצ'ר ופופיק"
מופע בידור חדש לילדים ולכל המשפחה
של צמד הקומיקאים השובבים
לגילאי 3 ומעלה
כרטיס: 30 ₪ ברכישה מוקדמת
35 ₪ ביום המופע, הורה מלווה חינם



26.6.13 יום רביעי, בשעה 17:30
רן זמיר עם שעת סיפור
"עלילות פרדיננד פדהצור בקיצור"
על פי אפרים סידון
מלך מטורלל שניסה לבדוק עד כמה הוא אהוב ...
לגילאי 3-7
כרטיס: ברכישה מוקדמת 20 ₪
ביום ההצגה 25 ₪, הורה מלווה חינם

רח' שולזינגר 10, פ"ת 49211, טל. 03-9233280 פקס. 03-9233281



את, איזו מתנה!

הצטרפות של תינוק למשפחה מעוררת רגשות מעורבים אצל הילד ה"גדול"

ה תרחבות המשפחה היא ארוע המחייב הסתגלות מחדש של התא המשפחתי. "יהיה לך ממש כיף כשהתינוק ייוולד, אתם תהיו חברים טובים ותוכלו לשחק ביחד..." האומנם?! האם זו המציאות או רק משאת נפשנו כהורים? עלינו להקל על תהליך ההסתגלות של ילד בגיל הרך שהופך בעל כורחו לאח גדול. **ניגש להתפתחותיפים:**

- מתי לספר? - ספרו לילד כשסימני ההיריון מתחילים להיראות ולפני שהאנשים סביבכם מתחילים לדבר על כך. תנו נקודת זמן ממשית ללידה, לדוגמה: "אחרי שיהיה לך יום הולדת, התינוק ייצא מהבטן של אימא".
- הדרך הטובה ביותר לתת לילד מידע על ההיריון והלידה הצפויה היא להניח לו לשאול את השאלות. ענו בכנות ובפשטות, בהתאם לגילו וללא הרחבה מיותרת.
- אל תאמרו דברים שאתם לא בטוחים בהם, וציינו את הקושי הצפוי: "בהתחלה כשהתינוק יוולד, אמא תצטרך ללכת בכל פעם שהוא יבכה", "בהתחלה הוא ישן הרבה ולא תוכלו לשחק יחד, אבל זה יאפשר לי להיות אתך לבד" וכדומה.
- קבלו בהבנה את רגשותיו של "הגדול" וזכרו שהוא עדיין קטן. התייחסו לרגשות השליליים כאל רגשות טבעיים והעבירו מסר ברור שמוותר להרגיש כך, ושאתם אוהבים אותו ללא תנאי. אל תאמרו "איך אתה מדבר, זה אה שלך ואתה צריך לאהוב אותו!" תנו לגיטימציה לקושי - "אני רואה שלא קל לך".

הטור נוצר לאספר לקראת היותן להגיש את היצירות
בהרים חברים וליהנות מטיפים מקצועיים, אבל אינן תחליף
לייעוץ מקצועי, אי.י.

אלה זילברמן מוסמכת בהנחיית הורים ובעבודה עם תינוקות, בעלת B.A בפסיכולוגיה, מנחת סדנאות במתנס"ס עולמות ומקיימת מפגשי ייעוץ אישיים.

carmella26@013.net

050-6864772



סבתא מודרנית? הצטרפי לקבוצת שיח מעשירה

בנושא סבתאות!
מתי?

ערבי יום ד' 20:00 - 21:30

איפה?

בנווה עוז, ברח' לוי אשכול 30

לפרטים ולהרשמה חייגו: 052-2541847





13	12	11	10	9	8	7		6	5	4	3	2	1
					16		15						14
				20		19		18					17
			24		23			22					21
			27						26				25
	32		31					30		29			28
		37		36				35		34		33	
					40				39				38
44						43					42		41
	50				49		48				47		45
			55			54		53				52	51
				59					58		57		56
					63				62		61		60
						66				65			64
							68						67

מאוזן:

1. הרמטכ"ל העשירי 7. ערכן המספרי של האותיות 14. מרחיק לכת בדעותיו 16. בירת צ"לה 17. נאמר בתרעומת 18. זמר 20. אגף בארמון ששימש לנשותיו ופילגשיו של המלך 21. ראשוני, קדום 22. בירת סודן 24. היידר, ראש ממשלת אוסטריה (פרו נאצי) 25. אבר הראיה 26. סוג של סרטן (במילה אחת) 27. אחד ממלחי הנתרן 28. מטבע יפני 30. חדר יוקרתי במלון 32. שתי אותיות הבאות במקום השם המפורש 33. קנה מחודד לחרוט בו 35. ארג, עשה חוטים מפשתן 36. ואבירים אחים ממנהיגי עדת קורח 38. מעשה מירמה, הונאה 40. עני, חסר כול 42. מקלט, מקום להימלט אליו 43. ירידה אל מתחת למים 45. מילת בקשה 47. פרי שדה אדום 49. ייבב, בכה 50. שר 51. נקבה בגוף שלישי 53. עולם, תבל 55. מרחב מוגן דירתי (ר"ת) 56. שם מודרני של אישה 58. רכב המיועד לחלל 59. לגלג, עשה לצחוק 60. שירים, שמה של מקהלה 62. התקיים 63. שדה תעופה בבולגריה בו נפגעו ישראלים מטרור 64. קריאת עידוד, יפה עשית (2,4) 66. היכולת הפוטנציאלית שלו 67. התענות, הסתגפות 68. מועצת זקני העם בימי בית שני

מאונן:

1. נדל"ן 2. אחד מחומרי המזון שנחוצים לאדם 3. צייר איטלקי שחי במאה ה-16 (כתיב חסר) 4. כספי, רכושי 5. מדינה במערב אפריקה 6. קריאת צער 8. כן באנגלית 9. חלק מהארוחה 10. אזרח רוסי שמוצאו מהמנגולים 11. פרי בעל גרגרים 12. אשר ... בא, לי, פחדתי 13. מדינה באירופה 15. מתכת יקרה 18. התווית קיום מדויקים בסרגל 19. אבן שנמצאה בכיבוש מצרים ע"י נפוליון ובה נחקקו שלוש שפות 22. ממנו מייצרים כלים וכדים 23. שבט אינדיאני מפותח שנעלם בדרום אמריקה 29. שפת התלמוד הבבלי 31. קרא מהסידור לבוראו 33. נידוי 34. סופה עצומה באוקיינוס ההודי 36. אהובתו של שמשון 37. מקום מרעה ומנוחה במדבר 39. שלוש 40. מגלגל המזלות 41. שכונה חרדית בצפון ירושלים 44. מלחין גרמני ממוצא יהודי 46. צפרדע עצים ירוקה 48. סילואט 50. כינוי לתושב רמת גן 52. השלם: דאמרי.... הבריות (ארמית) 53. נפל למשכב 54. עוף דורס גדול 55. התייפחות בכבי 57. מגריריו מכינים "פופקורן" 59. נלקח מלמעלה למטה 61. מודע, אדם שמקורב לזולתו 63. נגן ג'ז אמריקאי ששמו הפרטי סינדי. 65. חס וחלילה (ר"ת) 66. חן

בהגרלה, ביין הפותרים נכונה, זכתה בטלפון אלחוטי - עדית רוט, רחוב בן צבי 8



**בין הפותרים נכונה יוגרל פרס
גלאי עשן לבית המופעל ע"י סוללה
מתנת קראוזמן ובניו**



את הפתרונות יש לשלוח, בצירוף פרטים אישיים, לכתובת: צדוק בן משה רח' נקר 32 פ"ת או לסרוק ולהעביר במייל לכתובת: kfarganim@gmail.com

ממונה להמחשה בלבד

הבנת ותרגול דקדוקי של
הטקסט
See u..052-4306148

מורים למוזיקה

אקדמאית במוסיקה, בעלת 30 שנות נסיון, מלמדת חליל-צד וחליליות בביתה. אפשרי גם בבית התלמיד/ה.
יעל - 050-9130716

חוגים

מתארגנות קבוצות ללימוד שחמט על-ידי מדריך מנוסה, באווירה נעימה- לגילי 5 - 10. הנסיון הראה, שילד שטוב בשחמט - מצליח גם בלימודים אפשרות לשיעור פרטי. דודי 054-6542876 לא בשבת.

חדש! סדנת קוילינג מתנה לנרשמים בחודש יוני למבחר החוגים והסדנאות ב"כיף היצירה"- סדנאות וחוגי אומנות רב תחומית. לפרטים: יעל חכם 052-2218395

וכן, שיעורים פרטיים לאנשים מבוגרים בתחום הכרת המחשב בנושאים בסיסיים ובאנגלית בסיסית.
מחיר מבצע ל 10- שיעורים 052-4008692

מורה פרטית, בת 21, בעלת נסיון במתן שיעורים פרטיים ועזרה בהכנת שיעורי בית לתלמידי א'-ו'. השיעורים יתקיימו בבית התלמיד או בביתי, לפי נוחותכם! אשמח להוביל את ילדכם ולחזקו בכל מקצוע שיצטרך. אמנה, מסורה, חרוצה ואכפתית.*
*מחירים נוחים!

בואו נצעד יחד אל ההצלחה!
בר: 052-8222266

שמוליק, תושב כפר גנים ג', מורה בחטיבת ביניים, המתמחה בהוראה פרטנית בבית הספר, מקיים הקיץ לימוד ותרגול מקצוע האנגלית, כשהדגש הוא על גיבוש דרכי התמודדות עם אנשינים על פי רמת התלמיד, תוך העשרת אוצר המילים,

מטפלות ובייביסיטר

שמי יעלה רוזנברג, בת 15. אשמח לעשות בייביסיטר על ילדיכם. יכולה לתת גם שיעורים פרטיים במתמטיקה לילדי כיתות א'-ו'.
טל': 052-3530173 יעלה

מטפלת אחראית ומסורה, עם חיבור נהדר לילדים ונסיון של מעל 10 שנים, מעוניינת לטפל בנסיך או נסיכה. מתפנה לעבודה בתחילת יולי 2013 כגנית דנינו
kd71@walla.com

מירה, מטפלת חמה ומסורה עם המלצות רבות, מעוניינת לטפל בילדים במשרה מלאה, החל מתאריך 6.6.2013
טל' 052-7929818

מורים פרטיים

מהנדס אלקטרוניקה נותן שיעורים פרטיים לתלמידים בכיתות א'-ח' בכל המקצועות.

דרושים

סוכן מכירות מנוסה מחפש עבודה בתחום הרכב. רישיון נהיגה ג', רציני, אחראי, מנוסה בגביית כספים.
טל': 052-5757097

דרושה בחורה צעירה, נייט, לבייביסיטר, כולל הוצאת ילד מהגן משעה 14:00 עד 17:00
טל' נייד: 054-7667667

למשפחתון איכותי וביתי בנווה עזו החדשה דרושה מטפלת/סייעת מנוסה לטיפול בתינוקות, לחצי משרה בשעות הבוקר. עבודה במקום איכותי, ביתי ואוהב.
yael_maor@bezeqint.net

מחפשת בייביסיטר לילדה בת 4, שתהיה דוברת אנגלית שפת אם!! רחלי.
טל': 054-6897755

שתק

שרותי ניקיון

רוצים להוזיל את עלות נקיון הבניין,
בלי להתפשר על
איכות הנקייון?



חברת שחק מציעה גם לבניין שלכם להצטרף לבניינים מרצים נוספים ולהנות משירות נקיון איכותי ומהיר

נקון חדרי מדרגות, לובי, וטרנט ומראות. נקון חצר, חניה, שבל, כניסה, נקון בנייני משרדים. נקון דירות לאחר שיפוץ/לפני כניסה

להצעת מחיר התקשרו עוד היום!

050-2401282

052-3824545

ניסן

לחם

למאפים בעברות יז

מאפיית בוסיק ובית קפה
 למחי שאר, עוצות, עוצות
 גרנולה, מבלים, קישים מוצרים לא סוכר ועוד ...

אנו אופים במקום בעברות יד ובאהבה רבה
 למחין ומאפים איכותיים ומשובחים.
 אפייה בשיטה מסורתית
 של אישה ומנוחה של הבצק מקנה לה לא טרי
 בולמרים באיכות מעולה לא פשרת
 לא גומרים משמרים כיומיקאים ומשפרי אפייה
 בשיטה הנקראת שאר - המחצת
 בה האמנים ומתמחים בתהליך טבעי ואיטי.
 גערינג ברטלה יתרי
 שבה המורפוזים והאיטליאנים זמנים יתרי ארז.
 אנו מוציאים מגוון רחב של לחמים
 בשילובים וטעמים מרגשים.

כתובתנו: הזיתים 92 קאנטרי גבעת שמואל ע"י HOLMES PLACE
 הסיבים 50 פתח תקווה מול בנין שטראוס / חנייה חנים
 שעות פתיחה: א-ה 7:30 - 21:00 ו' 7:30 - שעתיים לפני כניסת השבת

www.lehem.co 03-5335503

כשר בהשגחת הרבנות גבעת שמואל

לוקאס - סטייל לייטינג

גלריה לעיצוב גופי תאורה - לראות את האור ולהתאהב



בואו לעצב לעצמכם
את התאורה
שתמיד רציתם בביתכם



www.s-lighting.co.il

ישירות מהיצרן לצרכן

אולם תצוגה: גיסין 65 א.ח. ק. אריה פ"ת א-ה 09:00-19:00 - עד 14:00

נפתח סניף תאורה גדול בפ"ת 03-9223398