

טובות השטיין מן האחת

סיפורן הבלתי שגרתי של
הבנות שטיין מכפר גנים-
סימה האחות שהקימה
בית-חולים לבובות
ומיה בתה הדוגמנית היפיפיה
שירן רובינשטיין | עמ' 20

כנר על הכוונת
האם יפורקו ויאוחזו פיתות
בבית-הספר "אלימלך פנר"?

עו"ד רהב עוז | עמ' 10

לא עושה דווקא

צדוק בן משה מסביר מדוע התנגד
להעלאת הארנונה

צדוק בן משה | עמ' 4

נפרדת מתפקיד העורכת

אילת שדה | עמ' 2

מיה שטיין- יופי מדהים ונחישות | צילום: רותם ברק



סימה שטיין עם דוגמנית משלל בובותיה
צילום: פאדיפות סימה שטיין

זהויות מאיכות חייה
טו מחזקה ראטוניה...

ניהול • אחזקה • ניקיון
בניינים משותפים



קוראים יקרים,



ארבע שנים חלפו מאז אוגוסט 2011, עת התחלתי לערוך את עיתון כפר גנים. ארבע שנים של חדות יצירה, של הנאה, של למידה והתפתחות.

אני רוצה להודות לצדוק בן משה שהטיל עליי את התפקיד, ובזאת נתן לי את הזכות להיות שותפה לפעילות קהילתית יוצאת דופן. אני מודה לו על תמיכתו ועל האמון שנתן בי לנהל את העיתון כראות עיניי. אני גאה מאוד בעיתון שלנו שנעשה כולו על-ידי תושבי השכונה ולמענם, עיתון שמתפתח כל הזמן, שהפך לחלק אינטגרלי מחיי הקהילה בשכונה ובסביבותיה, ושזוכה להערכה גם במחוזות רחוקים יותר.

היה לי לעונג רב לעבוד עם חברי המערכת האהובים - צדוק, שירן ואורנית, עם השותפים הנפלאים לעשייה - אביגיל, יפעת, עמי, אמיר ושוקי ועם כותבי המדורים המקצועיים והיקרים. הפכנו (למשפחה):

יש סיפוק עצום בהפקת עיתון וביצירה המחודשת מדי חודש בחודשו. למדתי המון מתפקידי כעורכת, גיליתי יכולות נוספות שטמונות בי, הכרתי אנשים רבים, ובעיקר נהניתי מאוד! עכשיו הגיע הזמן להעביר את השרביט. אני מאחלת הצלחה רבה למחליפתי אורנית ארביב, שאני בטוחה שתמשיך להצעיד את העיתון קדימה ותיצוק בו את אישיותה. אני מודה לכם, קוראים יקרים, על שהתעניינתם, שהגבתם, שלקחתם חלק בכתיבה או בפרסום צילום או ברכה, ועל כך ששמחתם לקבל את הגיליון בתיבות הדואר שלכם. שהרי רק בזכותכם יש לנו קיום!

אני נפרדת מהתפקיד באהבה רבה.
קריאה מהנה,
שלכם
אילת שדה
ayelet.sadeh@gmail.com

כתבות

לא עושה דווקא

צדוק בן משה עמ' 4

מצטיינים ברפואה

אורנית ארביב עמ' 10

איך אומרים home בעברית?

רוני גלט עמ' 12

טובות השטיין מן האחת

שירן רובינשטיין עמ' 20

בחינוך

קורנים מדאגה אורנית ארביב עמ' 8

כנר על הכוונת עו"ד רהב עוז עמ' 10

קצצרים

על סיום הקייטנה וחוג הקפוארה עמ' 14

חוות דעת- סרט, הצגה ותערוכה. עמ' 26

מדורים

מהנעשה בכפר גנים ג עמ' 6

קוסמטיקה רפואית עמ' 14

בריאות לפני הכל עמ' 16

ציקי סטייל עמ' 18

כלכלת המשפחה עמ' 28

משפחה בהתבגרות עמ' 30

בדרך הרגש עמ' 32

פינת חי עמ' 34

נתפסו בעין המצלמה. עמ' 34

מחכמת המקורות (דבר תורה). עמ' 36

פיזיותרפיה עמ' 38

השפית הקטנה עמ' 40

לייף סטייל עמ' 42

לוח מודעות ומומלצים עמ' 46



לצפייה בגיליון הדיגיטלי
סרקו את הברקוד

- 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: 050-532540

*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 בנבוגע 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 השכנתית שלכם.

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

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

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

כללית 100 שנה
הכי טובה למשפחה

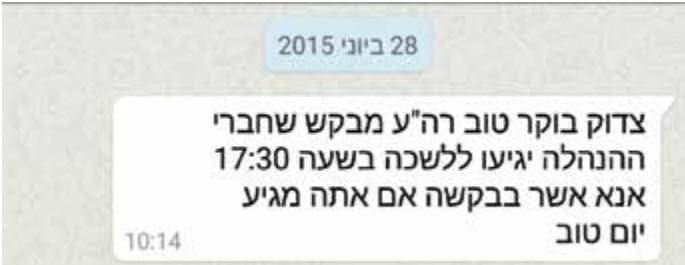
לפרטים נוספים פנו למוקד קשרי הלקוחות:
09:00-20:30 ימים א'-ה' 03-9766111

LESSISMORE



לא עושה דווקא

צדוק בן משה מסביר מדוע התנגד להעלאת תשלום הארנונה לתושבים



להסביר להם את הסיבות לכך, את ההשלכות לכאן ולכאן, ולתת להם כלים להסביר זאת לבוחרים עוד בטרם מכנסים הצבעה בנושא.

מה שנעשה בפועל זה שנשלחה הודעת SMS מספר שעות לפני ההצבעה, שבה זומנו חברי ההנהלה לשיבה בת חצי שעה לפני תחילת ההצבעה במועצת העיר.

מה כבר יכולנו לעשות באותן שלושים דקות? אילו שאלות יכולנו להספיק להעלות? איך יכולנו לגרום לשינוי בהחלטה ואיך יכולנו להתייעץ עם בוחרינו בנושא זה?

כאן אני פונה אליכם בוחריי- מה דעתכם?

האם הייתי צריך ליישר קו עם חברי ההנהלה ולשתוק? האם הייתי צריך לוותר על דרכי, על דעותיי ולהישאר בתפקידי כבובה על חוטים או שמא עליי, מתוקף היותי נבחר ציבור, להתריע על מחללים ולכוון את הנהלת העיר על-ידי אמירת האמת כפי שאני רואה אותה? אשמח לקבל תשובות למייל.

ג.ב.

לאחרונה הצבעתי על הצלחתם של ראשי הערים נתניה ובאר שבע. מיד נענתי שבבאר שבע הועלתה הארנונה ב 3% השנה, ואילו אני התנגדתי להעלאת ארנונה פחותה מכך. טענו נגדי שאם ההתנגדות הייתה מצליחה, לא היה כסף לקדם את העיר. אתם יודעים מה הייתה תשובתי? "בבאר שבע העלו את הארנונה כדי לתמוך בהצלחות, בפתח תקווה העלו אותה כדי להתמודד עם הכשלונות".

בישיבת מועצת העיר האחרונה העלה ראש העיר את תעריף הארנונה לתושבי העיר ולעסקים.

אני, כידוע, הצבעתי נגד העלאת הארנונה. למחרת ראש העיר נטל ממני את סמכויותי כראש אגף התברואה, תפקיד אותו מלאתי בהתנדבות במסגרת היותי חבר מועצה וחבר הנהלת העיר.

מדוע התנגדתי להעלאת הארנונה?

קצרה היריעה מלפרט את כל הסיבות להתנגדות, לכן אסתפק בכתבה זו בדוגמה אחת, שעוסקת בעסקים בעיר, ומבירה כי התנהלות עירונית נכונה הייתה מונעת את הצורך מהכבדת הנטל על התושבים:

• בחודש פברואר 2014 כתבתי לראש העיר ולהנהלת העיר והתרעתי על עזיבתן הצפויה של חברות גדולות את העיר, על סגירת עסקים בעיר פתח-תקווה ועל ההפסד הגדול של כספי ארנונה שצפוי כתוצאה מצעדים אלה, שלא לדבר על נזק לעוסקים העצמאיים בעיר. לצערי, מכתבי נפל על אזניים ערלות.

• בחודש אוגוסט באותה שנה כתבתי והעלתי הצעה לסדר למועצת העיר בעניין מיתוג העיר דרך אזורי התעשייה כעיר המגורים והתעסוקה. הצעה לפיה יפותחו אזורי התעשייה וימשכו אלינו תברות נוספות. גם הצעה זו נזנחה. (*על הצעות אלו עוד ניתן לקרוא באתר כפר גנים, תפריט עליון "מועצת העיר").

• החודש עלה לדיון במועצת העיר נושא עזיבתה של חברת "טבע" את פתח-תקווה לטובת העיר רעננה, שבה אזורי התעשייה מקבלים קדימות רבה. במרכז הדיון עלה הכישלון של הנהלת העיר להשאיר את "טבע" בפתח-תקווה, למרות שהחברה רצתה, אולי יותר מאתנו, להישאר כאן. מדובר בהפסד של עשרות מיליוני שקלים לקופת העירייה ולא רק, אלא גם הפסד של מקומות תעסוקה ושל אלפי עובדים שמביאים שגשוג לעיר. לטעמי, הודעת עזיבתה של "טבע" הייתה צריכה להוביל, לכל הפחות, לישיבת חירום של מועצת העיר ולדיון נוקב כבר בהתחלת הדרך, על-מנת לגרום ל"טבע" להבין שאנו לא מוותרים עליה בקלות.

ולגבי דרך ההתנהלות בנושא העלאת הארנונה-

לדעתי, החלטתו של ראש העיר להעלות את הארנונה הייתה צריכה להיות מלווה בישיבה מקדימה עם חברי המועצה, במטרה

אתם מוזמנים לפנות אליי
בכל שאלה, הצעה או תלונה,
צדוק בן משה 050-532540
kfarganim@gmail.com



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



יהודית יעקבזון
054-9255043



אילנית בניטה
054-8192007



ראובן פלד
054-8020580



קרולינה דנילוביץ'
054-8899814

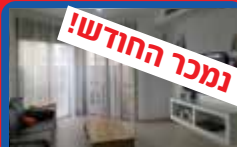


יונתן סימוני
052-7320122

עם הצלחה לא מתווכחים!



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



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

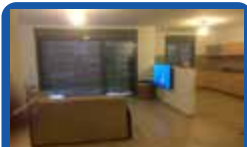


דירת גן 5 חד' ביוסף נקר
מרווחת, גינה מטריפה 180 מ"ר!
2 מחסנים ו-1 חניית



ברח' יוסף נקר
דירת 5 חד' ק"צ, 4, נוף פתוח! מחסן ו-1 חניית

למכירה בבלעדיות בכפר גנים



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



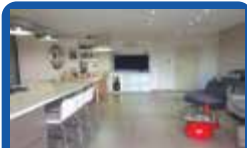
בית בקרב אל עלמיין (נווה עוז החדשה)
דו משפחתי בבניה, 300 מ"ר בנייה
255 מ"ר מגרש, סטנדרט בניה גבוהה



בכפר גנים א' ברב הח
דירת 4 חד' ק"צ, 2, מרווחת! מעלית וחניה



בנווה עוז הוותיקה,
מגרש 600 מ"ר+ בית יען. כניסה מכפ"צ ג'



בנקאש דירת 5 חד' ענקית
ק"צ, 4, נוף! משקעת! מ"ש 18 מ"ר, מחסן וחניות



בכפר גנים א' בברטנוב דירת גג 4 חד'
משופרת מחדש! ק"צ ללא

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

רימקס עוצמה משרד הגדל"ן המוביל בגוש דן מזמין אותך להצטרף לצוות הסוכנים הטוב ביותר בענף ולהנות מכל הכלים שיהפכו אותך לסוכן מקצועי. הכשרה מקיפה - תמיכה מצוות מנוסה ומקצועי - ליווי והדרכה צמודים - עבודה ברשת בינלאומית לפרטים: **אפשרות בן אלישע מנהלת כוח אדם, טל. 050-6361033**





מה בונים לנו פה?

לאט, אבל בטוח, לא ישארו כאן שטחי אדמה שוממים. אילו שטחים עומדים לפני פיתוח ולכמה מרכזים מסחריים אנו זקוקים?

הקדמה

בודאי שמתם לב לשינוי בשם המדור (ערוצי תקשורת לשעבר), שנובע מכך שמספר חודשים אין למעשה שום תקשורת בין ועד השכונה לעירייה. לצערי, אנו חשים שראש העיר החליט למדר את הוועד והורה לא להתייחס לפנייתנו. כידוע, הוא גם לקח מנציגנו במועצה, צדוק בן משה, את כל סמכויותיו בתחומי אחריותו באגף תברואה ובמנהלת השכונות, לאחר שצדוק בן משה הצביע נגד העלאת הארנונה לתושבים.

אז בואו נתעדכן קצת לגבי הנעשה בתחום השטחים הציבוריים והמסחריים-



צילום: דורון קורן

השלט שהותקן על השטח הריק שמול הסופרפארם בקניון גנים

מרכז מסחרי נוסף בלב השכונה

בימים אלה הותקן שלט על השטח הריק שמול הסופרפארם בקניון גנים. השלט מבשר על הקמת מרכז מסחרי נוסף. מדובר בשטח פרטי שהוגדר בתכנית בנין עיר (תב"ע) המקורית, עוד בשנת 2000, כשטח מסחרי (צבע אפור). היות והשכונה תוכננה לכ-3000 בתי אב (כשבפועל, בשל היתרי בנייה נוספים, תוכפל כמות בתי האב), לא ברור לי מדוע תכננו שני שטחי מסחר כל-כך גדולים צמודים זה לזה. עם זאת, זו עובדה שכל מי שקנה פה דירה ובדק את התב"ע אמור לדעת.

במהלך השנים, העליתי שוב ושוב את הנושא, כולל בזמן האחרון, כשמניתי את הסיבות להתנגדותנו להקמת ספרייה בסמוך לכיכר הגדולה. אחד החששות היה עומסי התנועה הצפויים באזור, בין השאר בעקבות הקמתו של המרכז המסחרי הנוסף.

מדובר בשטח שנרכש לאחרונה על-ידי חברת רסקו, לאחר פירוק השותפות בין בעלי המגרש המקוריים. בשלב זה טרם

הופקדה תכנית כלשהיא, לכן הדרך למימוש עוד ארוכה. אם אתייחס לכתוב בשלט כאל עובדה (ואני לא מתחייב על זה), אז נראה שהבעלים החדשים לא מתכוונים לבקש שינוי ייעוד. אנחנו, בוועד השכונה, נעקוב אחר ההתפתחויות ונעדכן.

פיתוח שטחי ציבור

ישנם שלושה שצ"פים (שטחים ציבוריים פתוחים) שנמצאים כרגע על סדר היום של החברה לפיתוח פתח-תקווה: מתחם מנרב רח' יסקובסקי, מתחם חיים זכאי - אוירבעך והמתחם שבין נקר 42 ל-44 שיורד לעבר הגנים בחגיף. התכניות נמצאות בשלב התכנון האדריכלי. בכל מקרה, מדובר בשלב ראשון בהקמת תשתיות בלבד, מאחר שלא ניתן לבצע שתילת צמחייה בשל שנת שמיטה.

נמשיך לדווח.

צדוק שלנו,

מזל טוב ליום ההולדת!

המשך להיות חבר יקר ואיש עשייה שפועל למען התושבים מאתלים לך בריאות, הצלחה, סיפוק ואושר

אוהבים אותך
משפחת עיתון כפר גנים

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



בלעדי

5 חד' במיזנר, מ.סוכה



בלעדי

5 חד' ביוסף נקר, מ. מוגדלת



בלעדי

4 חד' בצבי נריה ק"ב, 1,980,000



בלעדי

בית פרטי מהמם, בבת גנים



בלעדי

6 חד' בצבי נריה, מ.סוכה



בלעדי

6 חד' בבן גוריון, ק"ב, נוף ומחסן



בלעדי

דופלקס פנטהאוז, ברח' הפרדס



בלעדי

דופלקס פנטהאוז, ברח' בן גוריון



בלעדי

דופלקס פנטהאוז ברח' חביב ביטון



דרור

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



בלהה

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



מקרינים דאגה

לקראת סיום שנת הלימודים פרסמה עיריית פתח-תקווה באתר העירייה את ממצאי בדיקות הקרינה במוסדות החינוך. מה נמצא ואילו מדידות לא בוצעו?

נקאש התארגנו עצמאית לבדיקת קרינה סלולרית וחשמלית במתחמים הנבנים. הבדיקות, שיתואמו עם אגף החינוך ואגף איכות הסביבה, יהיו בלתי תלויות ויערכו בשלב הראשון לפני אכלוס המבנים ובשלב השני לאחר אכלוסם.

נמשיך ונעדכן בנושא.

מבקר המדינה, השופט בדימוס יוסף שפירא, כתב כי קרינה בלתי מייננת, לרבות קרינה אלקטרומגנטית, היא מפגע סביבתי שהחשיפה אליו מגדילה את הסיכון לחלות בסרטן. הדבר קריטי במיוחד אצל ילדים ובני גוער, שרגישים יותר ממבוגרים לגורמים מסרטנים בהם קרינה אלקטרומגנטית. על כן, חשוב מאוד שהרשויות יבצעו בדיקות קרינה בסביבת תלמידים, ידאגו כי הקרינה לא תחרוג מהסף שעליו המליץ המשרד להגנת הסביבה, ואם ימצאו חריגות מהערך המותר, יהיה על הרשות לאתר את מקור הקרינה ולטפל בגורם לחריגה.

טבלת ריכוז תוצאות מדידות הקרינה

חוצאות ומסקנות	עוצמת השדה המגנטי במיליגאוס	מקום המדידה	ביה"ס ביאליק
המקום אינו משמש לשהייה ארוכה	18.2	חדר מורים	
המקום אינו משמש לשהייה ארוכה	19.2	חדר שילוב	
מקום מעבר (שינויים בתאורה בנישה בקיר)	8.2	במסדרון על שולחן למידה	
המקום אינו משמש לשהייה ארוכה	13.9	כיתה 101	
המקום אינו משמש לשהייה ארוכה	6.1	כיתה 401	
המקום אינו משמש לשהייה ארוכה	6	כיתה לימוד פרטני	ביה"ס בן גוריון רח' אבי אורן
המקום אינו משמש לשהייה ארוכה	8.9	חדר רכות כיתה ח	
החדר הפך למחסן	4.4	חדר שליח	
המקום אינו משמש לשהייה ארוכה	5.1	ספרייה	ביה"ס בן גוריון רח' איתן לבני
המקום אינו משמש לשהייה ארוכה	9.2	מעבדת פיזיקה	
המקום אינו משמש לשהייה ארוכה	7.1	חדר הכנה	
חדר חשמל - אסור להשתמש בחדר החשמל כחדר העבודה	44.6	חדר אב הבית	ביה"ס פיירבג עלומים
פינה לא בשימוש	7.6	חדר מחשבים כיתה 214	ביה"ס הדר
המקום אינו משמש לשהייה ארוכה	14.8	חדר אוכל	ישיבת אמית כפר גנים
המקום אינו משמש לשהייה ארוכה	7.3	כיתה 128	
מבצעים שינויים ברשת חשמל (בארון חשמל)	20.2	כיתה 307	
המקום אינו משמש לשהייה ארוכה	11.2	בית מדרש	
מבצעים שינויים ברשת חשמל	13.1	בכיתה הקבוצה 1	
המקום אינו משמש לשהייה ארוכה	7.7	חדר 17	
נעשה מיגון בקיר ב-2006	8.5	חדר מנהלת	ממ"ד כפר גנים

* לפי האתר של המשרד לאיכות הסביבה - קיימות המלצות לסף של 1000 מיליגאוס לחשיפה אקוטית קצרת טווח (חשיפה רגעית). כן קיימת המלצה לתכנון של מתקני חשמל לפי סף לחשיפה ממושכת של 2 מיליגאוס ממוצעת על פני שנה, או 4 מיליגאוס ממוצע ביום בו החשיפה היא הגבוהה ביותר.

המשרד להגנת הסביבה מפרסם את תוצאות המדידות המדגמיות לקרינת רדיו ולקרינה ממתקני חשמל, שמתבצעות בבתי-הספר בתיאום עם משרד החינוך. מטרת המדידות לוודא שהילדים אינם חשופים לקרינה ברמות בלתי סבירות, שמקורה במתקנים חיצוניים לבתי-הספר, כגון: קווי מתח, שנאים, אנטנות תקשורת, רדיו, טלוויזיה וסלולר שמצויים בפיקוח המשרד להגנת הסביבה.

בתחילת שנת הלימודים החולפת בוצעה עיריית פתח-תקווה בדיקות קרינה במוסדות החינוך. תוצאות הבדיקה פורסמו באתר העירייה בסמוך לסיום שנת הלימודים. ראוי לציין את השקיפות שבה נהגה העירייה כשפרסמה את כל הממצאים. בכפר גנים נמצאו לא מעט חריגות. הדוחות לעיונכם באתר העירייה תחת הכותרת- שקיפות מידע.

כפי שביקשנו בעבר, היינו מעוניינים שבדיקת הקרינה שמתבצעת על-ידי הרשות תהיה מקיפה יותר, תעשה בכיתות בתי-הספר במהלך יום הלימודים ותכלול בתוכה, בנוסף למדידות שהוזכרו לעיל, גם את הקרינה מהמחשבים ומהטלפונים הסלולאריים שאותם נושאים המורים והתלמידים.

הורי הנהגת בית-הספר "דבורה עומר" והורי מתחם הגנים הנבנה ברחוב



קראטה-דו

空手道

בי"ס בינלאומי לאמנויות הלחימה

קראטה דו לילדי טרום חובה וגן חובה
קראטה דו לילדי כיתות א', ב'
קראטה דו לילדי כיתות ג' ומעלה

- ✓ בטחון עצמי
- ✓ הגנה עצמית
- ✓ משמעת עצמית
- ✓ חינוך לערכים
- ✓ שיפור יכולת הריכוז

**מאמן סנסאי
רון ברגר**

חגורה שחורה דאן 5
מאמן מוסמך מטעם מכון וינגייט
052-8286368



הסטודיו של ריטל
קניון גנים, העצמאות 65 פ"ת

**לפרטים והרשמה מוקדמת:
0522785131 / 03-9046464**



משרד הבריאות מדד וקבע את מה שתושבי פתח תקווה ידעו כבר קודם- בית-חולים "השרון" ובית-חולים "בילינסון" שגובלים בשכונתנו הם המרכזים הרפואיים המצטיינים

במדדי איכות רפואית של משרד בריאות • אורנית ארביב



תמונת אילוסטרציה iclipart

ד"ר רוטמן, סגן מנהל "מרכז רפואי רבין": "מרכז רפואי רבין חרט על דגלו את איכות הטיפול ובטיחות המטופל. אנו עושים כמיטב יכולתנו לתת את הטיפול המרבי והבטוח ביותר לחולים שלנו, כשבאמצעות המדדים אנו בונים תהליכי עבודה מוסדרים ונכונים על מנת להבטיח רפואה איכותית. בית-החולים מקפיד על תהליכי עבודה שיביאו לכך, שכשמופל יגיע לבית-החולים כל גלגלי הטיפול יעבדו יחדיו כמכונה משומנת, מהירה ויעילה, והתוצאה לפניכם בהישגים הרפואיים ובעמידה ביעדים".

בשנים האחרונות משרד הבריאות שם לעצמו למטרה למסד את מדידת האיכות בבתי-החולים. במאי 2012 הוסדרה חקיקה אשר במסגרתה הושקה התכנית הלאומית שכוללת 14 מדדי איכות. בית-חולים "בילינסון" מהמרכזים הגדולים, ובית-חולים "השרון" מבתי-החולים הקטנים, הם המצטיינים במדדי התהליך שפורסמו לשנים 2013 - 2014.

ד"ר אפק, סגן מנהל בית-חולים "השרון", הממונה על התחום בבית-החולים מסביר: "המדדים הם סוג של תהליך רפואי שמאפשר להתערב ולשפר תהליכי עבודה על-מנת לשפר את תוצאות הבריאות. החשיבות של מדד האיכות הוא התהליך המשכי של שיפור תהליכי עבודה וחתימה מתמדת למציאות".

ד"ר גרוזמן, מנהל בית-חולים "השרון": "בית-חולים "השרון" עובר שיפוצים נרחבים בעקבות שינוי היעוד שהוא עתיד לעבור, אך למרות המלונאות הלא טובה של בית-החולים, איכות הטיפול בו היא מהטובות בארץ. בית-חולים "השרון" הוא בין ששת בתי-החולים היחידים שהגיעו ליעד בכל מדד ומדד, כאשר בכל המדדים הגענו למקומות הראשון והשני".

חינוך

כנר על הכוונת

בית-הספר "אלימלך כנר" נמצא על הכוונת של משרד החינוך, וכבר בשנה הבאה, אם מניין הילדים בשכבת ג ירד למצבת 120 תלמידים, יפעיל משרד החינוך את גזרת ה- 40 תלמידים בכיתה

• עו"ד רהב עוז, יו"ר הנהגת הורי ביה"ס "כנר"

האם משרד החינוך באמת השתנה או שרק הסיסמאות השתנו? בשנה האחרונה הוכח שהסיסמאות הפכו למתוחכמות יותר, אך הבסיס נשאר כפי שהיה בשנות החמישים של המאה הקודמת.

בשכבת ג בבית-הספר "אלימלך כנר" למדו 126 תלמידים, השנה לאחר שעברו תלמידיהם לכיתות מחוגנים נותרה השכבה עם 121 תלמידים. במידה ויותרו בשכבה 120 ילדים, ככוונת משרד החינוך לפרק את ארבע הכיתות שבשכבה וליצור מהן שלוש כיתות עם 40 תלמידים בכיתה.

ילד אחד יכריע את הכף! למה?? כי זה החוק משנות החמישים...

האם משרד החינוך באמת רואה את טובת הילדים?



תמונת אילוסטרציה iclipart

אם מטרתו לערוב שכבות שלמות אחרי שילדים למדו יחד, יצרו מרקם חברתי ויאלצו להיקרע לכיתות חדשות וגדושות יותר- אז למשרד החינוך מטרות רבות מלבד חינוך וטובת ילדינו!

מחקרים רבים בעולם ובישראל מעידים כי כמות תלמידיהם גדולה בשכבות הנמוכות, שבהן אמורים ללמוד מיומנויות למידה, גורמת לצלקות נפשיות ולאיבוד תלמידיהם טובים ובינוניים. "ועדת שמחון" במשרד החינוך דנה בנושא והעבירה את מסקנותיה, אך משרד החינוך מתעלם, לא מיישם ופועל בניגוד גמור לממצאי ועדה שיצאה מתוכו!

לא נישאר אדישים למחקרים אלה.



האתר
שלנו
בסמרטפון
שלך

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

החלפת דירה היא אחת העיסקאות הגדולות בחיינו אל תהיו שם לבד והיעזרו במומחים

דורון קורן-בעל משרד דורנדל"ן - המשרד היחיד בכפר גנים ג'

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



התקשרו עוד היום ואשמח להיפגש ולתת לכם ייעוץ מקיף ומקצועי הכולל *

סקירת ענף הנדל"ן בשכונה + מחירי עסקאות דומות
הערכת שווי הנכס שלכם בהתאם לפרמטרים רבים
תהליך החלפת דירה: האם קודם למכור או לקנות?
בניית אסטרטגיה בהתאמה אישית
בדיקת היכולות הפיננסיות והתאמת הייעוץ להן
ייעוץ ראשוני בנושא משכנתא
ייעוץ להכנת הנכס למכירה

לרשותכם חבילת הפרסום המקיפה המקצועית ביותר בענף הנדל"ן

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

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!

מבצע!!! חבילת נופש מפנקת בשווי 2000 ש' למוכרים לאחר המכירה**

** בכפוף לתנאי המבצע באתר שלנו

**לקבלת ייעוץ
מקצועי ואובייקטיבי
אני לרשותכם
בטל': 054-4404286**



דורון קורן

* הייעוץ כרוך בתשלום בסך 250 ש"ח לשעה כולל מע"מ
* במידה והטיפול במכירת הנכס תימסר למשרדנו - הייעוץ ללא תשלום * במידה וגם תרכשו נכס דרכנו תינתן הנחה משמעותית בעמלות

דורנדל"ן - מגשימים לך את החלום
אתר הנדל"ן המקצועי והנצפה ביותר www.doronadlan.co.il

איך אומרים "home" בעברית?

חיבוקים, חיוכים, צחוק, החלפת מתנות אישיות, בכי וקושי להיפרד - כל אלה שמשו בערבובייה בערב השיא, שבו הסתיים מפגש השגרירים הצעירים שלנו עם בני נוער מבוסטון

• רוני גלט



השגרירים מארחים את בני הנוער מבוסטון | צילום זאב שטרן



סלפי - רוני גלט עם בני הנוער מבוסטון

כולם רצו להיאחז ברגע, בזיכרון שזה עתה נוצר, רק כדי שיוכלו לחוות אותו עוד קצת ולזכור את כולו.

הידיעה שיש לי את הזכות המדימה להעניק להם את הרגעים היפים, את הזיכרונות ואת המידע שהם צמאים אליו - הייתה חוויה עצומה עבורי.

ומי יודע? אולי יום אחד תקום משפחה חדשה בישראל, ואני אדע שגם זה בזכותי.

החודש חוותי את החוויה המדימה בחיי. לא האמנתי שארבעה ימים קצרים יכולים להביא לחברויות מעבר לים, למציאת מכנה משותף ולאחדות אמתי.

במסגרת הפעילויות שעורך בית-הספר לשגרירים צעירים בפתח-תקווה, השתתפתי החודש באירוח משלחת של כ-100 בני נוער יהודים מבוסטון (Y2I - Youth to Israel), במטרה להדק את הקשר עם הקהילה היהודית בארה"ב, לעורר ביהודי התפוצות את הזיקה למדינת ישראל וכמובן, לעודד עלייה ארצה.

לבית-הספר לשגרירים צעירים הגעתי בכיתה ט', לפני שנתיים; התפתחתי, חברתי ביטחון עצמי, היכרתי חברים חדשים, למדתי לייצג דעות שונות, לעמוד מול

קהל ואפילו השתתפתי בחמ"ל ההסברה של פתח-תקווה במהלך מבצע צוק איתן.

אבל השיא היה החודש, בחוויה הכל-כך משמעותית ומרגשת שבמהלכה, אנו השגרירים הצעירים מפתח-תקווה, ליוונו את בני הנוער מבוסטון, טיילנו איתם ברחבי הארץ והסברנו להם את ישראל.

כדי לפתוח את החוויה האדירה הזו בדרך הכי ישראלית שאפשר, המפגש הראשון עם האמריקאים היה מלווה, איך לא, במנת פלאפל.

במהלך ארבעת הימים שבילינו יחד, חווינו יותר מטויל ברחבי ישראל.

נכון, רכבנו על גמלים, עלינו על מצדה עם הזריחה, שחינו בים המלח ועשינו שופינג בשוק הכרמל, אבל לא אלה הדברים שהפכו את החוויה הזו לייחודית.

הדבר הראשון שיכולתי לראות בעיניהם של כל אחד ואחת מהאמריקאים הוא סקרנות ורצון עז ללמוד כמה שיותר על ישראל, על הגופים שבה, על האנשים שבה, על אורח החיים וכמובן, לשנן כמה שיותר משפטים בעברית.

בכל יום שערב יכולתי לראות איך הקשר נרקם יותר ויותר, את האהבה לארץ גוברת ואת הסקרנות עולה.

◀ המשך מעמוד 10

שכבות הגיל. איחוד שכבת ג תביא לצפיפות מקסימלית ב"כנר" והפניית תלמידים חדשים לבתי-ספר אחרים בשכונה תעלה את הצפיפות גם בהם. חשוב שכולנו נישאר מאוחדים ונפעל כגוף אחד ב"מחאת הסרדינים".

אם משרד החינוך לא מעוניין לדאוג לילדינו, מחובתנו להזכיר לו!

מחאת ההורים עלתה הילוך בעקבות איומי משרד החינוך לממש איחוד כיתות, ובשנת הלימודים תשע"ו נהייה עדים לצעדי מחאה ברמה הארצית. בכוונת ועד ההורים היישובי, הנהגת ההורים ב"אלימלך כנר" וועדי הכיתות, לפעול בכל הכוח כנגד רוע הגזרה.

בשכונה שממשיכה להתאכלס, טבעי שיתווספו תלמידים מכל



שחר זמלר, עו"ד ומנשר

גם תאונת דרכים קלה ביותר שווה כסף!

הייתם מעורבים בתאונת דרכים?

דרשו מחברת הביטוח את הפיצוי הכספי שמגיע לכם

נוסע ברכב או כל מי שהרכב יפגע בו- מבטחים בביטוח נזקי גוף כתוצאה מתאונות דרכים.

לכן, במידה שהייתם מעורבים בתאונת דרכים, אף אם נדמה כי נפגעתם פגיעה קלה ביותר, גשו להיבדק בחדר מיון או במוקד רפואי והיעזרו בעורך דין שמתמחה בתחום, כדי שידרוש עבורכם את הפיצוי הכספי שמגיע לכם.

אין זה משנה כלל אם אתם אשמים בגרימת התאונה, ואם לאו. בכל מקרה שבו הייתם מעורבים בתאונת דרכים, אתם זכאים באופן אוטומטי לפיצויים בסכום של אלפי שקלים מחברת הביטוח, בגין נזקי הגוף שנגרמו לכם.

*האמור בכתב זה אינו מהווה תחליף לייעוץ משפטי מקצועי.

כאשר נהג רכב פרטי או נוסע ברכב **נפגעים קלות** בתאונת דרכים, לרוב הם אינם מייחסים חשיבות לפגיעות הגוף הקלות ואינם מעלים על דעתם, כי הם זכאים **באופן אוטומטי** 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.

כאשר אתם מבטחים את רכבכם בביטוח חובה, אתם משלמים אלפי שקלים בשנה למקרה של תאונה. לכן, בקורת תאונת דרכים, ולו הקלה ביותר, זכותכם לדרוש מחברת הביטוח את אלפי השקלים שמגיעים לכם, ללא כל קשר לאחריותכם בגרימת התאונה.

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 מבטח הרכב, בין אם הוא רכב פרטי או ציבורי.

מדינת ישראל מחייבת כל רכב בביטוח חובה. משמע- כל נהג,

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

מבצעי חזרה לבית הספר!

אפטומטריסטים

מאחדת 68 אופטיקה

משקפי ילדים

כולל ציפויים

70 ₪ בלבד!

במקום 700 ₪

מסגרות לילדים ונוער

כולל עדשות עם ציפוי אנטי ריפלקס

זוג 1 רק ב-	300 ₪
זוג 2 זוגות רק ב-	490 ₪

יע' 2+6 צילינדר

DAILIES

עדשות מגע יומיות

1+3 מתנה

ACUVUE MOIST

עדשות מגע יומיות

78 ₪ ליחידה

(בקניית 24 מארזים)

03-9191970

www.i-optic.co.il

סניף פ"ת: 'מרכז שלום סנטר', קומה 1, רח' רפאל איתן 3, אם המושבות
 סניף הרצליה: שדרות אבא אבן 10, (מגדלי אקרשטיין) • טל: 077-9149209
 סניף רמת גן: שדרות אבא הלל 2, מגדל משה אביב • טל: 03-5757591
 סניף תל-אביב: רחוב יומיהו 33 • טל: 03-6244006 • ת"א: סניף בית הלחום
 סניף קניון רמת אביב רחוב איינשטיין 40, (אופטיק דרוון) • טל: 03-6437147



מזרק הניעורים

בכל גיל ניתן להעניק לעור מראה צעיר יותר, מטופח ורענן

הגבות ולאורך המצח ולהרמת גבות וכל זאת ללא ניתוח, לקבלת מראה צעיר ולטיפול נגד הזעת יתר בבתי השחי ובכפות הידיים.

מזרתפיה:

הזרקה לעור של ויטמינים, מינרלים, קו-אנזימים, חומצה היאלרונית, חומצות אמינו (חלבונים) וכדומה. חומרים אלה פועלים לחידוש ולהצרת העור, מעודדים ייצור טבעי של אלסטין וקולגן שדרושים לגמישותו ולמיצוקו של העור, משפרים את חילוף החומרים בתאים, סופגים מים ולחות, פועלים כנוגדי חמצון, ומחזירים לעור את חיוניותו. הטיפול מיועד לאזורי הפנים, הצוואר, המחשוף וגב כף היד.

שיטת Fine Lift (חוטים):

פיתוח חדשני למיצוק העור ולעיבוד תווי הפנים והגוף, שבו הרופא מחדיר לעור, בעזרת מחט דקיקה, חוט שעשוי מפולידיאוקסנון. החוט נספג בעור ומאפשר ייצור מתמשך של רשת סיבי קולגן, שתומכת במבנה העור, מעבה אותו ומעניקה תוצאה מתוחה וחלקה. התוצאות מיידיות וארוכות טווח.

כל הטיפולים נעשים על-ידי רופא/ה מוסמך/ת. מדובר בטיפולים תקופתיים, וכדי לשמר את תוצאותיהם יש לחזור על התהליך.

עורנו מזדקן- מדוע?

- עקב השפעת גורמים חיצוניים כמו קרינת השמש, חשיפה לכימיקלים, זיהום סביבתי, יובש ועישון.
- בשל אורח חיים לא בריא כמו תזונה לקויה, מתח, לחץ נפשי וחוסר שינה.
- עקב הפעלת שרירי הפנים, תהליך טבעי שעם הזמן יוצר קמטי הבעה.
- בשל תורשה וגיל- עם השנים העור מאבד מרקמות השומן, מהקולגן ומהחומצה ההיאלרונית שבו. בשל כך, נפגע המבנה המוצק של העור, הנפח מצטמצם והלחות והגמישות פוחתים.

קיים מגוון רחב של טיפולים בהזדקנות העור, בהם טיפולים בהזרקות:

חומצה היאלרונית:

חומצה היאלרונית מצויה בעור באופן טבעי ושומרת על לחות ועל נפחו אך פוחתת משמעותית עם הגיל. הזרקה משמשת למילוי קמטים ושקעים בעור, לטיפול בצלקות, לעיצוב נפחים, לטיפול בא-סימטריה של הפנים, לטשטוש שקעים כהים סביב העיניים ועוד. השימוש בה כחומר מילוי טבעי מפחית את הסיכון לתופעות לוואי ולארגיות והיא נספגת בגוף פסיגה מלאה.

בוטוקס (או דיספורט):

הזרקה בוטוקס משמשת להרפייה זמנית של פעילות השרירים שגורמים להיווצרות קמטי הבעה בוויזות הפה, בצדי העיניים, בין

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



בקיטנת הקיץ של בית-הספר "הדר" ממש נהדר!

כל יום פעילות חדשה: קסמים וקעקועים, מדעים והכנת מדליות והרבה משחקים.

גם בכיף בחוברות עובדים. ביחד כל החברים, אנחנו ממש נהנים.

לבקר בספארי נסענו ביחד הילדים וצוות המורים, ראינו גורילות, עטלפים, אריות

ועוד הרבה חיות מעניינות וגם הצגה מאוד יפה.

נתראה בטוח בשנה הבאה בקייטנה!

מרום שדמי, בן 7, עולה לכיתה ב בבית-הספר "הדר"



לאחרונה נערך טקס סיום חוג הקפוארה בקוגמלו, אשר מתקיים אחת לשבוע בסטודיו של רויטל בקניון גנים, והתלמידים הפגינו את כישוריהם במופע קפוארה ובתרגילים.

בטקס נכה פרופסור קוגמלו שהגיע במיוחד להעניק דרגות לתלמידים.

NE נעמי עזר

קוסמטיקה רפואית מתקדמת



**הזרקות
וחומרי מילוי**

על ידי רופאה מומחית
ברפואה אסתטית
ודרמטולוגיה קוסמטית

ממש ליד הבית...



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

חפשו אותנו ב-f





מתח נפשי ומיחושים גופניים

תלונות רבות וחוסר פתרון הביאו את המטופל שלנו לסף ייאוש. אחרי שנה רוויה בלחצים נפשיים ובמיחושים גופניים הגיע לסדרת הטיפולים סקפטי ויצא כמעט כמו חדש

לחדר הטיפול נכנס אדם בעל מבנה גוף גדול, תשוש, חסר אנרגיה ובמצב רוח ירוד. בסקפטיות רבה גולל את קורותיו בשנה החולפת; לידת בתו השנייה לאחר היריון בסיכון, מעבר דירה ולימודי תואר שני. במקביל החל לסבול מדקירות בבטן העליונה. בבדיקות נמצא כבד שומני ודלקת בוושט. בדיקה שללה קיום הליקובקטר פילורי. הוא החל בטיפול תרופתי, דיאטה ופעילות גופנית והשיל 15 ק"ג ממשקלו. לאחר כחצי שנה של טיפול החל לחוש צריבה בוושט. למרות שרופאו החליף את סוג הטיפול התרופתי, מצבו התדרדר והוא החל לחוש תחושת שפעת ללא חום. מתוך כך הפסיק פעילות גופנית ועלה 5 ק"ג. התסמינים הדומים לטרשת נפוצה או לפיברומיאליגיה דרדרו את מצבו הנפשי החרדתי והוא החל לחוש שריפה בכפות הידיים וסביב עינו השמאלית, צריבה בוושט וכאב בגב התחתון עם הקרנה לרגל ימין. בדיקת MRI שללה טרשת נפוצה.

אבחון לפי הרפואה הסינית

על פי הרפואה הסינית אופיו החששן והיסודי מתאים לאלמנט המתכת. באבחון נצפתה לשון עבה עם סימני שיניים וחיפוי עבה וצהוב שמעידים על חולשת מערכת העיכול, וקצה לשון אדום ותמונת דופק שמעידים על חום בגוף ובמיוחד בעמדות הלב והקיבה. מסקנת האבחון הייתה שעקב המתח הרב לפני הולדת בתו התפתחו תהליכים פיזיים שמעידים על חום במרדניאן הלב והקיבה שגרמו לחרדות, מתח וחולשה שנובעים מאופיו של המטופל. "לעליית" יאנג בקיבה ובלב, לתופעות של "חום" - צריבה בוושט ובידיים ולהחלשות הצי' המגן - מערכת החיסון - אשר הובילה לתחושת שפעת, ירידה באנרגיה, חוסר מוטיבציה ומפוטמים גוספים.



תמונת אילוסטרציה iclipart

הטיפול הסיני

המטופל עבר תריסר טיפולים, פעמיים בשבוע. אסטרטגיית הטיפול התבססה על נקודות ה"מוציאות חום" מהקיבה והלב ומרגיעות את הנפש, ועל נקודות המאזנות את אלמנט האדמה - קיבה וטחול במטרה להרגיע את הגוף ולחזקו. הומלץ לשוב לפעילות גופנית ולתפריט דיאטטי, אימוץ טכניקות הרגעה, מדיטציה ופרחי באך.

במהלך תקופת הטיפול אובחן אצלו דום נשימה גבולי והוא החל בשימוש במכשיר C-PAP. לאורך הטיפולים הורגשה מגמת שיפור משמעותית ומתמשכת. בטיפול התשיעי דיווח על שיפור ניכר בהרגשתו, ומנקודה זאת ואילך חל שיפור משמעותי בכל תלונותיו, מצבו הנפשי השתפר לאין ארוך, רמת האנרגיה עלתה, כושר הריכוז השתפר ותלונותיו על תחושות צריבה בידיים ובוושט פסקו. בתום תריסר הטיפולים הוא חזר לתפקוד ואף לפעילות גופנית, האנרגיה שבה לחייו, בדיקות הדם השתפרו, הוא רגוע יותר וחש שיפור ניכר. כעת הוא מוזמן לטיפול חודשי משמר ומונע.

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

לניל מרס ממאפה צרפתי במרכז לוחמי הגטו ולאשתו גל

מזל טוב להולדת הבן רועי

אח לעלמה המתוקה

מאתלים לכם הרבה אושר

חברי מערכת עיתון כפר גנים



זמלר ושות'

משרד עורכי דין וגיטור

- תאונות דרכים • נזיקין • 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 מצהים עם הסל שלק, ורזים להשיג עבורך את כל מה שאתה צריך!

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

טל': 03-9229252



Zamler

Shahar Zamler Law Office • משרד עורכי דין • שחר זמלר



WWW.ZAMLER.CO.IL

כתבת פרסומת



סטודיו יוני כהן
בית ספר לצורפות

בעירה פנימית תערוכת תכשיטים בקניון גנים



סטודיו יוני מאמין בתרומה לקהילה ולכן מקיים בכל שנה קשר עם ארגונים קהילתיים חברתיים (בתי-חולים, מוסדות ועוד). מתאים לתלמידים שמעוניינים לשלב את הלימוד עם עשייה משמעותית וקבלת סיפוק: תרומה ומכירה למען ילדי מיח"א, פעילות בבית החולים שניידר ותרומה לנשים במצוקה - תכשיט לכבוד ראש השנה.

נפתחת ההרשמה לשנה"ל הקרובה - קורסי בוקר וערב.

לפרטים נוספים: "סטודיו יוני" בפייסבוק, טלפון: 03-9232424
נייד: 052-2588429, מייל: studioyoni@gmail.com
רח' המהר"ל 4 קרית מטלון פתח תקוה

קניון גנים בפתח-תקווה מארח את "בעירה פנימית", תערוכת התכשיטים השנתית של תלמידי "סטודיו יוני - בית הספר ללימודי צורפות".

בתערוכה יוצגו תכשיטים ואביזרים שנוצרו לאורך השנה, פרי יצירתם המקורית והייחודית של תלמידי הסטודיו לצורפות. התכשיטים מרתקים ושימושיים (ממתכות כגון: כסף, פליז, ציפויי זהב ושילוב חומרים) ומתאימים לכל מי שרוצה להתקשט בתכשיטים יחידים בעבודת יד.

סטודיו יוני הוא סטודיו לצורפות שהוקם בשנת 1995 על-ידי יוני כהן מתוך אהבת היצירה והאדם.

העבודה בסטודיו פתוחה לכל מי שחפץ להתנסות בהווייה של עיצוב וייצור תכשיטים, עם שימת דגש על פיתוח היצירתיות והיכולת האישית של כל תלמיד ותלמיד.

התוכנית מובנית ואינטנסיבית ומאפשרת הישגים החל מקורס הבסיס.

בסטודיו אווירה נעימה, נינוחה ומפרה. הלמידה מתקיימת בקבוצות קטנות של עד 8 תלמידים, על מנת לאפשר יחס מקסימלי וליווי אישי לכל תלמיד ותלמיד.



ארגון תומך ספרים



קומפוזיציה מעניינת



שולחן ומגורה עומדת



עמדת עבודה? בקלי קלות!

החופש הגדול וז הזדמנות מצוינת לחדש את עמדת העבודה; עמדה שתתאים לתלמיד, לסטודנט או למבוגר שמבקש לעצמו פינת עבודה אישית או פינת יצירה בבית

מקצועית, שנוכחותה ועיון בה מצת לעת הם מקור להשראה, לצמיחה ולעשייה.

חשוב להאיר את משטח העבודה בתאורה פונקציונאלית, ואם זו לא מספקת להוסיף מגורה עומדת לצד העמדה או גוף תאורה עם רגל מעל השולחן.

את עמדת העבודה בבית תוכלו לחדש בעשייה עצמית בקלי קלות. על מה כדאי לתת את הדעת?

נוחות, פרקטיקה והנדסת אנוש

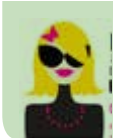
גובה השולחן ועומק מרחב העבודה חשובים, בעיקר, כשמדובר בעבודה מול מחשב. כשמדובר ברכישה שולחן חדש, כדאי ורצוי להתיישב ולחוות את השולחן עוד בחנות, פשוט לדמיין התנהלות מול מחשב, כתיבה או כל עשייה אחרת שתתקיים בעמדה. גובה השולחן לא יעלה על 75-76 ס"מ, עומק השולחן: מינימום 50 ס"מ (כדי שהיד תוכל להיותך בשולחן אל מול המקלדת או מחברת הכתיבה). ברכישה כיסא רצוי לוודא שהכיסא יאפשר ישיבה נוחה עליו למול השולחן, בעיקר אם מדובר בישיבה ממושכת. גובה הכיסא לא יעלה על 43-45 ס"מ, וכדאי לוודא שמשען הכיסא ישר, נוח ותומך עמוד שידרה.

המראה הנצפה מעמדת העבודה

התשוקה לעבוד במרחב העבודה מתחילה מסדר ומהמראה הנשקף למול העיניים. זה יכול להיות נוף וצמחייה ירוקה, לוח מחיק עם פעילויות צפויות לשבוע או לחודש הקרוב או קיר תעודות ומסגרות שמוזכר את ההישגים ומספק תחושת גאווה ורצון לצמוח. זהו קיר ממריץ עשייה. ניתן למסגר תעודות מקצועיות במסגרת צבעונית, לרכוש הדפסים צבעוניים משובבי נפש, להצטייד בשלט שעליו כתובים מילה או משפט מאתגרים, כמו: לחשוב מחוץ לקופסה (THINK OUTSIDE THE BOX) או צחק (LAUGH), ולסדר את כל המקבץ בקומפוזיציה מעניינת על הקיר שמול השולחן כדי לעודד יצירה. כדי להיות בטוחים שהקומפוזיציה על הקיר תראה מושלמת לעין, אפשר לעשות עבודת הכנה ולהניח על הרצפה את סדר מקבץ התמונות כפי שנרצה לתלות על הקיר, לצלם את המראה ולבחון אם מראה התמונה מתקבל יפה. מכאן יהיה בטוח יותר לעבור לתלות על הקיר את הקומפוזיציה המועדפת והאהובה. בהצלחה!

הצרכים בסביבת העבודה

למען הנוחות והנגישות, רצוי לתת מענה לצרכים כמו: קרבת מדפסת למחשב, כלי כתיבה שמישים בכלי שניצב על השולחן. אפשר להעניק קריצה הומוריסטית לעמדה ולהשתמש במיכל לסכום עבור העטים ושאר כלי הכתיבה המתבקשים להיות זמינים. אם מדובר בעמדת יצירה, אפשר להציב מידוף מתכתי פשוט, ועליו להציב סלסילות וארגוני עץ שיכילו חומרים ופריטים שמישים. ניתן להציב ארגון עץ על אחת מהדפנות שלו בצורה לא שגרתית כך שיתמוך ספרים ומחברות בין הדפנות, כשבדופן העליונה ייווצר מדף לאחסון נוסף ולהעמדת פריטים קטנים (כמו מתקן לנייר דבק, צנצנת זכוכית נמוכה למסמרים, מתקן לכרטיסי ביקור ושאר חפצים מתבקשים). ארגונים נוספים ניתן להעמיד כמקובל על התחתית שלהם, כך שישמשו כלי קיבול לפריטים נוספים ליצירה (צבעים, דבקים, סרגלים וכל פריט אחר לפי הצורך). מומלץ לתת מקום של כבוד גם לספרות



ציקי אורון- מעצבת פנים וסטייליסטית
054-2424976 :70
zikioron@gmail.com
www.tzikidesign.co.il



הכשרת דירקטורים

"הכשרת דירקטורים ונושאי משרה בכירים"

מרכז אקדמי ומקצועי:
רו"ח עמית קולינסקי

הסמכה
מאוניברסיטת אריאל

אוניברסיטת
אריאל
בשומרון
היחידה ללימודי חוץ והמשך

לפרטים והרשמה:

מירב - 050-9290520 | אבי - 052-5957597 | 1-700-500-704



פרטי עיצוב, כלי אוכל והגשה, מתנות ותכשיטים

הכינו עצמכם מראש
לראש השנה
בואו לבדוק!
פרטים בחנות...

בכל שבוע יתפרסם ב- f מבצע
כנסו עכשיו לפייסבוק "גלריה סי"
עשו לנו לייק
וגלו איזה מבצע מחכה לכם!

לוחמי הגטו 28 כפר גנים, פ"ת טל. 03-9234999



טובות השטיין מן האחת

הן מתגוררות בשכונה, חזרו בשאלה, אוהבות מאוד זו את זו ויופי ונחישות הוא מוטיב משותף לשתיהן.

סימה שטיין, אחות במקצועה, שהקימה בביתה בית-חולים לבובות ומיה שטיין, בתה החיילת, הדוגמנית היפיפייה, חולקות אתנו סיפור חיים לא שגרתי

• שירן רבינשטיין

מתעסקת בבובות. היא גרה כאן בשכונה יחד עם היצירה הכי חשובה ומוצלחת שלה, בתה מיה, גיגינית יפיפייה, חיילת בצה"ל, דוגמנית שחזרה בדיוק מצילומים לקראת הריאיון שלנו. בובה בעצמה.

במפגש הראשוני עם האימא והבת אי-אפשר שלא להיכנס לתוך האווירה האידיאלית של יופי, אסתטיקה, אמנות, דוגמנות, חלומות מתוקים, ממלכה של בובות יפות. אבל כששטיין מספרת על המשבר שחוותה בחייה ושנינה את עולמה ואת עולמה של מיה, מקבלים תזכורת לכך שבחיים לא הכול רודו, ובעולם האמיתי לא את הכול אפשר לתקן ולהפוך למושלם.

שטיין, בת למשפחה דתית וירושלמית במקור, עברה להתגורר בפתח-תקווה עם נישואיה. מעל 25 שנה היא אחות בבית-חולים "השרון"; בתחילה עבדה בפגייה, ולאחר שהפגייה עברה ל"שניידר", סימה עברה לטפל בחולים בחדר המיון. אחרי שעות של עבודה תובענית בבית-החולים, בתנאי לחץ, כשהיא חוזרת הביתה היא מתפנה לעסוק בתחביב שלה, שמרגיע אותה ושהפך להיות משמעותי בחייה.

כשנכנסים לביתה של סימה שטיין אפשר לטעות ולחשוב שנכנסנו לממלכה של ילדה קטנה; בסלון, בפנית האוכל, במטבח, בכל מקום יושבות להן בובות יפיפיות כאילו הן חלק מהמשפחה. בחדר ליד ניתן לראות בובות שבורות, קירחות או חסרות, כאלה שהיא תהפוך אחר-כך למושלמות ותשמח ילדה כשתיתן לה אחת מהן. עם כל הציורים שתלויים על הקיר, שהיא בעצמה ציירה, מבינים שמדובר בבית של אמנית.

לפרנסתה, מטפלת סימה שטיין, בת ה-51 מכפר גנים, בחולים במסגרת עבודתה כאחות חדר מיון בבית-החולים "השרון". לנשמה וכתחביב היא מטפלת, מתקנת ומעניקה חיים חדשים לבובות פגומות במה שהיא מכנה "בית-חולים לבובות". היא לוקחת בובות או שברי בובות שגורקו ברחוב או לפח האשפה, קונה חלקי בובות בשווקים, קונה פאות, חרוזים, גוזרת בגדים, מדביקה ומספרת ומפיהה בובות חיים חדשים. לאחר-מכן היא מעניקה אותן לילדות ממשפחות נזקקות, לילדות חולות או מוגבלות וגורמת להן אושר גדול.

סימה, אישה יפה, מטופחת וחיכנית, אם לארבעה בנים ולבת, נראית צעירה לגילה, ובנשמה היא אולי ילדה ולא בכדי

לאן את רוצה לקחת את זה?

"כרגע אני מרגישה שאני הולכת ומתפתחת. כל יום אני מתקדמת ויוצרת דברים חדשים. אני יוצרת יש מאין ובכל פעם באים לי רעיונות חדשים. (היא מראה לי בובה שהרכיבה מחלקים של חמש בובות שונות. שר). עובדה שמכירים אותי ברחבי הארץ בקשר לזה. אנשים רבים מתקשרים אליי ומביאים לי בובות שכבר לא רוצים. שולחים לי ספרים שקשורים בבובות. למשל, מישהי שכתבה ספר על בובה שאיבדה פעם. אני פוגשת הרבה אנשים מעניינים בעקבות זאת. כותבים עליי, עשו עליי כתבה במבט לחדשות, כתבו עליי אפילו בעיתון הונגרי. לא יודעת לאן זה יגיע. אני לא מסתכלת על זה כעסק כלכלי, אבל זה בלתי סופי מבחינתי. זאת עשייה מתוך הנאה גדולה."

אני יכולה לראות קשר בין העבודה שלך כאחות בבית-חולים לבין התחביב הזה של טיפול בבובות.

"בבית הקמתי בית-חולים לבובות. זה מצחיק, בעבודה אומרים לי שאני אחות מהשורה, ואני מסבירה להם שבבית אני הרבה מעבר לאחות; אני גם מנכ"לית בית-החולים, הרופאה, המרדמה, המשתילה. אבל זה הקשר היחיד לדעתי. הסיפור שעומד מאחורי זה הוא שתמיד אהבתי אמנות. תמיד ציירתי, גם כילדה ונערה, הייתי עושה קרמיקות או אפליקציות על בדים. אפילו מכרתי. אחרי השירות הלאומי היה ברור לי שאפנה לתחום הזה ונרשמתי ל'בצלאל'. אבא שלי ז"ל הטיל וטו ואמר שאני צריכה מקצוע אמתי, שתהיה

היא מספרת איך הכול התחיל: "אהבתי בובות עד גיל מאוחר, אבל 'זה' התחיל רק בשלב מאוחר יותר, אחרי נישואי ואחרי שהפכתי לאימא. הסתובבתי בשוקי הפשפשים ביפו, ברמלה ובשווקים נוספים וראיתי חלקי בובות ובובות פגומות שהיו מאוד יפות פעם. גם כאן, בגן הציבורי ליד הבית שלנו, זרקו בובות. לקחתי אותן, תפרתי להן בגדים והלבשתי אותן, ואז הגיעה אליי מישהי שמאוד התלהבה ומכרתי לה בובה. אחר-כך התחלתי לעשות את זה באופן קבוע; קניתי חלקי בובות וחיברתי אותם, רכשתי את האביזרים הנלווים, לקחתי בגדים שלי, גזרתי ותפרתי מהם בגדים לבובות. ואז עלה בדעתי לתת את הבובות המשוקמות לילדות נזקקות. ממש נכנסתי לעניין והבית התמלא בבובות ובעגלות לבובות. נהיה לי פה אוסף, ממש מחסן. פרסמתי בפייסבוק שיש לי עגלות לבובות ובאו ולקחו. גם תמונות שמן שציירתי נתתי."

זוכרת סיטואציה מרגשת במיוחד בעת שמסרת בובה לילדה?

"כן, בבית-החולים 'שניידר'. רגע ממש מרגש עם דמעות. בית-החולים יצר אתי קשר ושמחתי מאוד על האפשרות לשמח ילדות. חילקתי שם כעשרים בובות. הבאתי גם מיטות לבובות ועגלות. עשיתי במכוון גם בובות חולות, בובות בלי שיער ובובות נכות. בין היתר רציתי להרגיש שגם בובות לא חייבות להיות מושלמות וברביות, ושעדיין אפשר לאהוב אותן. והייתה לזה הצלחה, גם לבובות הנכות. זה גרם לי לרצות לעשות זאת שוב ושוב. נסעתי גם למוסד לילדים מוגבלים בבנימינה ותרמתי בובות."

מהיכן המשיכה לשיקום הבובות? ממקום של תרפיה, של תחביב או מתוך הסיפוק של הנתינה לילדות?

"גם תרפיה כמובן, אבל בעיקר סיפוק. אין כאן עניין של רווח, כי גם בובות שאני מוכרת זה כמעט ללא רווח. זה לא הלחם שלי. כשאומרים לי 'שימחת את הילדה', אני עונה שפשוט נהייתי כי שיחקתי בבובות. כך אני מרגישה."

היה לך חסך של בובות בילדות?

"לא היו לי הרבה, אבל בדור שלנו זה היה אחרת. אני גם בת לניצולי שואה. הייתה לי רק בובה אחת שקראתי לה אסתר. יש לי היום את ההעתק שלה. ראיתי אותה בשוק הפשפשים וקניתי לעצמי."

צריכה להיות לך נפש של ילדה להתעסק ככה בבובות.

"הילדים שלי אומרים שיש עוד ילדה בבית. יש לי משוב נעורים. אמנם גם עצבות, אבל הרבה משוב נעורים. מזל תאומים תמיד מסרב להתבגר."

יש בובה שאת אוהבת במיוחד? בובה שאת משאירה לעצמך?

"יש בובה שהרבה מעוניינים לקנות ולא מכרתי עד היום. בובה בשם 'איגור'. זו הבובה הראשונה שקניתי לעצמי והלבשתי אותה כבחור. אחר-כך עשיתי לו שינוי מין והפכתי אותה לבת. היא לא הכי מפוארת ולא הכי יפה, אבל זו הבובה הראשונה שלי ואני לא מוכנה למסור אותה עדיין. לפחות יש לה גם שם, לאחרות אין. חוץ מאיגור אני לא מפתחת סנטימנטים לבובות, ומה שרוצים אני מוכרת או מוסרת."

איך הסיבה הקרובה מתייחסת לעיסוק הזה שלך?

"בעבודה שלי מכירים אותי כ'סימה של הבובות', ומתייחסים לזה יפה ובפרגון. הרי זה קטע אמנותי. אימא שלי מעריצה אותי על העניין הזה, אבל הילדים שלי צוחקים ממני."



בו פרנסה, ולא הסכים שאלמד ב'בצלאל'. הוא ממש לקח אותי ביד לבית-הספר לאחיות ב'שערי צדק' ועד שלא נרשמתי הוא לא עזב אותי."

העיסוק באמנות הוא אולי פיצוי או התחברות לנשמה, לאחר שכל השנים נכנעה ללחצים של משפחה ועסקה רק במה שביקשו ממנה. אבל המרד האמתי היה אחר. שטיין הייתה דתייה עד גיל 42, נשואה ואם לחמישה ילדים, עד המשבר שטלטל אותה.

"נכנסתי להיריון נוסף ובעלי לא רצה את הילד. הוא אמר שהוא לא יתמוך בי כלכלית. לא הבנתי איך הוא מוכן לוותר על הילד, איך זה משתלב עם הדת ועם כל השמירה שלו על הלכות ומצוות. הלכתי לרב שאמר לי לא להפסיק את ההיריון, אך בסוף נכנעתי ובעל כורחי החלטתי להפיל. אבא שלי אמר לי לפני שנפטר שלא יוכל להמשיך לתמוך בי כלכלית לתמיד ושלא יישאר לעד לעזרי. הוא היה תמיד טוב אליי וכל מה שהיה חסר לי השלים לי. ידעתי שאין מוצא ושלא אוכל להתקיים בלי התמיכה של בעלי. כך התחיל משבר ביחסים שלי עם בעלי ונשברתי מנטלית. אחרי ההפלה הרגשתי שאני שוברת את הכלים ועושה מה שאני רוצה. החלטתי להתגרש והייתי נחושה. החלטתי שאני שוברת את הכלים בעוד דברים, שלא מעניין אותי יותר כלום ואני עושה מה שבא לי. העובר הזה היה כבר חלק ממני, וההפלה הזו טלטלה אותי, היא הייתה בניגוד למצפוני, ממש בניגוד לכל מה שאני מאמינה בו. עד היום כשאני מדליקה נרות שבת אני מדליקה גם לעובר הזה נר."

בדיעבד יכול להיות שהעיסוק היום בכובות זה הפיצוי, ההחלמה מאותה הפלה?

"לא חשבתי על זה אף פעם, יכול להיות שזה נכון. בגדול אהבתי ואוהבת להיות אימא. גידלתי את הילדים די בקלות. הם היו ילדים מאוד נוחים. הקטע הכי יפה בחיים מבחינתי זה השלב של האימהות. היום הבנים פרשו כנפיים וגרים כל אחד במקום אחר, ורק מיה גרה איתי. אם היום הייתי יכולה להביא עוד ילד, הייתי מביאה בשמחה."

כשהתגרשת לא חששת מהתגובה של הסביבה הדתית שחייית בה? גם להישאר לבד עם חמישה ילדים זו החלטה לא קלה.

"נכון, אז זה לא היה מקובל. היום להתגרש זה יותר שכיח, גם במשפחות דתיות ואפילו בחרדיות. בטח שלא קל להיות לבד עם חמישה ילדים, אבל לא היה אכפת לי. זה לא ייסר אותי. לא יודעת מאיפה היו לי הכוחות אבל היו לי. לא ראיתי אפשרות אחרת."

צילום: באריבות סימה ומיה שטיין



היום את בזוגיות חדשה? את בקשר עם בעלך לשעבר?
 "כן אני בזוגיות. עם הגרוש שלי אני בסוג של קשר בגלל שיש לנו ילדים משותפים. הוא נשוי שוב ואני חברה טובה של אשתו. אפילו נולדנו באותו תאריך."

לאחר הגירושין סימה אף חזרה בשאלה כשכל המשפחה נשארה דתייה. מאוחר יותר התחילה החזרה בשאלה גם אצל ילדיה. היום כולם חילונים מלבד התאום של בתה מיה.

יש לך ארבעה בנים ובת אחת שעדיין מתגוררת איתך. יש משהו מיוחד ביחסי אם ובת?

"היה לי רצון לבת מההתחלה. יש לי בנים נהדרים ואנחנו חברים הכי טובים בעולם, אבל מיה זו חברה צמודה. אנחנו מבינות אחת את השנייה אפילו בלי לדבר. רגשות שצפים אצלה ישר זה מגיע אליי. כשהיא מספרת לי למשל על חוויות עם בני המין השני, אני מזדהה כל-כך כאילו אני עוברת את זה בעצמי. לפעמים אני מרגישה שהיא כמו אימא שלי, הבוגרת מבין שתינו. אני אוהבת אותה אהבה אדירה. יש בינינו סימביוזה ואנחנו מדברות בלי הפסקה במשך היום."

מיה, גייגנית יפיפייה ומיוחדת, מספרת שבהתחלה, כשאמה חזרה בשאלה, היא הסתכלה איך היא יוצאת בימי שישי ואילו היא נשארת בבית. מיה למדה בבית-הספר היסודי "ממ"ד כפר גנים" ושנה אחת בחטיבת "ישורון", ואז התחיל גם אצלה הרצון לחזור בשאלה.



צילום: שילת מזרח, מגזין ווג | צילום: עמירם בן ישי | צילום: עומרי ממך | צילום: אייל בן יעקב | צילום: רותם ברק

דווקא חשבתי שהיופי, מלכתחילה, הוא שגרם לקנאה ולחרם. סימה: "גם לדעתי זה מה שהיה, וגם אם הייתה עצורה וביישנית ועם שיער אסוף. אבל אז הבנתי אילו כוחות יש לה. היא לא נשברה בשום שלב. לא בכתה אפילו".

אילו תגובות את מקבלת היום? מפרגנות?

"כן. מכולם. אפילו מאנשים שאני לא מכירה. וזה כף לקבל פרגון. זה לא מובן מאליי כל הפרגון הזה. יודעת שיש קנאים, אבל כל עוד אני לא פוגשת אותם אז טוב לי".
בלי איפור ובלי פוזות למצלמה, מיה עדיין יפיפייה, נראית ילדה טובה ירושלים וחברותיה הטובות הן החברות מתיכון "גולדה". היום, אחרי פרידה ואוהד ויש קטעים שנראים לי במסיבות - "למרות שאימא פחות אוהבת. היא תמיד מודאגת".

סימה, את שגדלת כדתייה, לא קשה לך שהבת שלך דוגמנית?

"לא דגלתי בזה ולא דחפתי אותה, אבל היום אין לי שום בעיה. היא כבר בפנים אז אני עוזרת לה. נכון שלא שמחתי מהעניין, כי זה לא עולם אוהב ואוהד ויש קטעים שנראים לי לא נעימים. אני גם לא אוהבת ששמים דגש על מראה חיצוני, כי אז לא רואים את החיוביות ואת היתרונות האחרים שבבן אדם. פחדתי מזה, אבל אני רואה שהיא שורדת ונשארת מאוד ערכית וזה עושה לי טוב".
מיה: "מאוד חשוב לי שאימא שלי מפרגנת ותומכת. זה הכי חשוב לי".

אז שתיכן מתעסקות ביופי בסופו של דבר.

סימה: "נכון, אני מייפה בבובות, וחשוב לי עצמי להיות מטופחת; אני אוהבת שופינג, אוהבת להתלבש, אוהבת אסתטיקה. מיה בחרה להיות דוגמנית".

היופי גורם לכן להערכה עצמית גבוהה יותר? נדמה שאתן משרדות שזה לא מספיק.

סימה: "זה לא רק יופי שגורם להערכה עצמית, ולא החיזוקים שאת צריכה מהסביבה שאת יפה. המוטי שלי בחיים קשור לזה שנשים רבות מחפשות אהבה אצל הגבר שלהן, וממנה הן מקבלות הערכה עצמית, ואם אין להן את זה, הן מרגישות במקום נמוך. אני מדברת עליי, על מיה ובכלל על נשים: אהבה עצמית חייבת לבוא מתוכנו. חשוב שתרגישי 'שווה'. שהתכונות שלך, היצירתיות שלך והשמחה שלך יכולות לבוא ממך ולא תלויות במקומות חיצוניים, כי המקומות החיצוניים האלה; הגבר שאת מחפשת ממנו את החיזוקים ותלויה באהבה שלו או החיזוקים מהחברה, יכולים מחר להתפוגג. יש הרבה יופי בוגיות ובאהבה וזה חשוב, אבל אם אתה חסרה בתוך תוכך, שום אהבה לא תעזור. בשנה האחרונה הבנתי כמה צמחתי, שאין אני לי מי לי, ושאת החוזקות אני מוצאת בתוכי ולא זקוקה לקבל אותן משום אדם אחר. אני מקווה שגם מיה וגם נשים אחרות יצליחו להרגיש ככה".

סימה מספרת: "היא עשתה מלחמת עולם. היא רצתה לעבור לבית-ספר חילוני, ואבא שלה לא הסכים. היא נאבקה ונלחמה והגיעה עד לבית-משפט כדי שיאפשרו לה ללמוד בבית-ספר חילוני".

אחרי כל המאבקים מיה נצחה ועברה ללמוד בחטיבת 'רשיש' ובהמשך בתיכון 'גולדה'.

לדוגמנות הגיעה במקרה. "היכרתי מישהו בשם קובי דוד חי שערך לי היכרות עם המאפר ירון שחף. זה בחר אותי לפרויקט שלו ומשם העניינים התגלגלו".

היום מיה שטיין היא דוגמנית בסוכנות "דה ז'ה ווי" של נורית אור-גל. במקביל היא חיילת בסדיר בתפקיד של טכנאית קשר. היא כיכבה בהפקות אופנה רבות ומגוונות, בפרסומות טלוויזיה, בירחוני כלות, באינדקס חתונות, בקמפיינים לשמלות ובגדי ערב, בצילומים לקטלוגים של איפור ושיער, דיגמנה לחברת ההלבשה "דלתא" ואפילו הצטלמה ל"ווג". היא משתדלת לשלב בין הצבא לדוגמנות ומצטלמת בעיקר בימי החופש שלה.

היא לא יודעת עדיין מה תעשה אחרי הצבא, אבל ברור לה שחוץ מהדוגמנות היא תרצה למצוא עבודה קבועה - "אימא שלי רוצה שאלך ללמוד משחק". סימה: "יש לה כישורים. הוא פוזאית כוון". מיה: "היום לא מספיק להיות דוגמנית כדי להיות דוגמנית פורצת ומצליחה את צריכה לעשות דברים נוספים; לשיר, להיות מגישה, להיות פליטת ריאליטי וכדומה". סימה: "הציעו לה להשתתף בתוכניות ריאליטי והיא סירבה". מיה: "דוגמנות זה לא לכל החיים. בעזרת השם אני חושבת בעתיד על הפקת אירועים".

תמיד היית יפה? התעסקת ביופי?

"תמיד רציתי ללכת לתחרות מלכת היופי. זה היה מן חלום. תמיד ביקשתי מאימא שלי שתקנה לי איפור ואהבתי להתעסק ביופי. אבל כשהייתי דתייה לא חשבתי על דוגמנות, ודווקא כשעברתי לבית-ספר חילוני, הייתי מנודה חברתית. עשו עליי חרם. חטפתי מכה, גם ככה הרגשתי נחותה ועוף זר. לא ידעתי איך מתנהגים בחברה חילונית, איך מתנהגים עם בנים. הבנות סביבי היו יותר פתוחות ואני באתי מעולם סגור, מתבייש, שלפיו הייתי חייבת דין וחשבון לכל אחד למה פתחתי טלוויזיה, למה הלכתי עם חזאית מעל הברך ועוד. זה לא קל שעושים עלייך חרם. נאבקתי כדי לעבור לבית-ספר חילוני ובסוף הפנו לי עורף".

אחרי החופש הגדול כשחזרה לבית-הספר הכל השתנה. "הורידו לי את הגשר בשיניים, פיזרתי את השיער, התחלתי לטפח את עצמי, ואז בנים התחילו איתי. ראו אולי שנפתחתי יותר וכבר לא נראיתי להם מזוהה, פתאום כשנראיתי יפה התקרבו אליי. זה מגעיל לחשוב ששופטים רק לפי צורה חיצונית".



* צילומים באדיבות סימה ומיה שטיין



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 כוללים, 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 ובילינסון. כל זה הופך את פתח תקווה למרכז בריאות אחד גדול, הכי קרוב אליכם.

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



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 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

LESS IS MORE



אני לא מאמין, אני רובוט?!

שלחנו את ים ונועם, בנות ה-10, לפרימיירה החגיגית של "אני לא מאמין, אני רובוט?!", סרט ישראלי חדש לכל המשפחה. מעניין מה הן חושבות על הסרט

• ים שרגל ונועה אדלר

יצאנו לתל-אביב לראות הקרנה מיוחדת של הסרט- "אני לא מאמין, אני רובוט?". בסרט מאוד התחברנו לקטע שדני גילה שהוא הפך לרובוט והלך לחפש את חברתו. לעומת זאת, פחדנו בקטע שבו דני חתך לעצמו את היד, בגלל שהיה שם דם. נהנינו מהחוויה, מהמפגש עם השחקנים ובמיוחד להצטלם עם דני הרובוט.

והיא מאהלת, רחל שרגל, מסכמת: "נהניתי מהחוויה עם הבנות. עצם היציאה לתל-אביב בשעות הערב הייתה בילוי עבורי. סרט נחמד לחובבי הז'אנר של מדע בדיוני".



נועה וים בהקרנת הסרט

היה שווה לחכות!

"מחכים", הצגת הבכורה של תיאטרון אידיאה, התיאטרון הקהילתי במתנ"ס עולמות, עוררה צחוק, התרגשות והתפעלות בקרב הקהל הרב שמילא את האולם

• אילת שדה

במונולוגים ממחזות מוכרים, השחקנים החובבים, שלומדים משחק בתיאטרון הקהילתי חודשים ספורים בלבד, הפגינו כישרוי משחק מפתיעים.

בהתרגשות רבה עלו והופיעו על הבמה השחקנית הבמאית שרית גרינברג זיאד וכל שחקני התיאטרון - אדוארד פישר, גילה שוורץ שחר, דוד רוזן, פנינה שוורץ, דוד פרי, מירי פיינברג הובר, אורי'נה גרינברג וצעיר המשתתפים, שחגג החודש יום הולדת 51. לא אחר מאשר צדוק בן משה, יו"ר ועד שכונת כפר גנים ג וחבר מועצת העיר.



צדוק בן משה, הקמפן של מוליקר ופנינה שוורץ



שחקני תיאטרון אידיאה (גרינברג חמישית מימין) | צילומים: דרון קורן

מסע בזמן דינוזאורים

בר ולירי ממליצות- מהרו לתערוכת הדינוזאורים בירושלים

• בר ולירי ארביב

בתחילת החופש הגדול נסענו עם המשפחה ברכבת לירושלים, לתערוכת הדינוזאורים שבגן הבוטני.

ראינו דינוזאורים ענקיים שנראו כמעט אמתיים. היו המון סוגים של דינוזאורים. בכניסה כל ילד קיבל כתב חידה ועט, וגם שלט שדרכו שמע הסברים על כל דינוזאור. הסתובבנו בין הדינוזאורים הגדולים, וכשהמשמש שקעה הדינוזאורים הוארו באורות צבעוניים ומיוחדים.

חיפשנו עצמות של דינוזאורים בחולות, פתרנו תעלומה במבוך ובסוף גם ראינו סרט תלת מימד שבו נסענו בגלקסיה. אנחנו ממליצות.



בר ולירי מאזינות ברוב קשב להסברים

לצמוח ביחד

יעל רזינסקי, מאמנת אישית לילדים ונוער ומדריכת הורים, מציינת שנה לפתיחת הקליניקה הביתית שלה בכפר גנים, מסבירה מהו אימון אישי לילדים ונוער ומזמינה אתכם ההורים לבוא עם ילדיכם לפגישת אימון שתעשה לכם סדר בבית

צילום אילוסטריציה



גם ללא הליווי שלי, ובמקרה הצורך ניתן לערוך מפגשי ריענון חד פעמיים.

האם השינוי שמתרחש באימון נשמר לאורך זמן?

כן. הילדים לומדים להיות המאמנים של עצמם, ובעיקר לדעת שהם המעודדים הטובים ביותר של עצמם, גם אם הסביבה לא תמיד משבחת ומחזקת. בפגישת הסיכום הם מקבלים תזכורת לכל התרגולים שביצעו ולומדים שניתן להשתמש בהם גם לשינוי תחומים אחרים בחייהם.

זהו היופי באימון ילדים ונוער- הגילוי שניתנה לנו היכולת, כבר בגיל צעיר מאוד, להשפיע על התנהלות החיים שלנו, לבחור כיצד לפעול מתוך מגוון אפשרויות וליצור לנו חיים מספקים ומאושרים.

מהו אימון לילדים ונוער ומדוע יש בו צורך?

אימון ילדים ונוער הוא תהליך קצר מועד, מתוחם בזמן, שמאפשר לילדים לבחון את התנהגותם, מחשבותיהם והרגשות שלהם ולקחת עליהם אחריות. האימון מקנה לילדים כלים מעשיים שאותם יוכלו ליישם בפתרון קשיים ואתגרים בתחומים שונים בחייהם. בזכות כלים אימוניים אלה ילדיכם יוכלו להיות המובילים של חייהם ולהגשים יעדים ומטרות.

מאיזה גיל ניתן לאמן ילדים?

ילדים בשלים לאימון החל מגיל תשע בערך, גיל שבו הם מסוגלים "להסתכל על עצמם מבחוץ", להתבונן במחשבות, בהרגשות שלהם ובדפוסי ההתנהגות שלהם ולבחור לבצע שינוי. בגילאים צעירים יותר, הדרכה קצרה להורים עוזרת את מוקד הבעיה, ולעיתים די בשינוי גישה של ההורים כדי לפתור את הקשיים של ילדיהם.

מהם הקשיים שיש לילדים שמגיעים לאימון?

- מניסיוני, מדובר בארבעה תחומים עיקריים-
1. קשיים לימודיים בבית-הספר שקשורים לארגון ותכנון, קשב וריכוז, הכנת שיעורי בית והתכוננות למבחנים.
 - קשיים ביצירת תקשורת נעימה בתוך המשפחה.
 - קושי ביצירת קשרים חברתיים ובשמירה עליהם.
 - קושי רגשי שגורם למצבי רוח משתנים, להתפרצויות, לדימוי עצמי נמוך ולחוסר ביטחון עצמי.
- לכן, בניגוד לאימון מבוגרים שבו נדרשים מספר מפגשים כדי להגדיר מטרות, באימון ילדים ונוער כבר בפגישה השנייה ניתן לקבוע עם הילדים מהי המטרה אליה רוצים להגיע, וניתן להבחין בתוצאות די מהר.

האם להורים יש תפקיד בתהליך האימון של הילד?

ההורים שותפים חשובים בתהליך וחשוב שיכירו את שפת האימון. הסוד הוא לשים לב לשינויים הקטנים ביותר, ולשבח ולעודד את ילדיהם גם על ההצלחות הקטנות ביותר.

כמה מפגשים נדרשים?

בדרך-כלל ניתן לראות בתחילתו של שינוי כבר לאחר 3 מפגשים ובשינוי משמעותי לאחר 6-7 מפגשים. לאחר 10-15 מפגשים יכולים הילדים ליישם את הכלים שרכשו

בואו לצמוח ולגדול גם בחופש הגדול

אימון אישי לילדים ונוער בשעות הבוקר ומולץ למעבר נעים וקל לחטיבה או לתיכון
בחרת מטרה לשינוי לקראת שנת הלימודים הבאה
קבלת כלים חדשניים מעולם האימון
תרגול חוויתי וקל רק 10 דקות ביום

תוצאות מהירות לאורך זמן והדרכת הורים **מתנה!**



יעל רזינסקי



האקדמיה לקניות



כיצד להצליח לא ליפול במלכודות שהסופר טומן לנו

הקניות בסופר הן מהווצאות הגדולות שיש למשפחה. להלן מספר רעיונות והארות לחיסכון בהוצאות אלו-

<p>לוקיישן</p> <p>רשתות השיווק העירוניות יקרות יותר. רוצים לקנות קרוב לבית? שלמו יותר - זו המשוואה. בדיקה מקיפה של המועצה לצרכנות מסיקה, כי אפשר לחסוך אלפי שקלים בשנה בסל הקניות המשפחתי, "אם בוחרים את הסניף המשתלם ולא דווקא ברשת כלשהי".</p>	<p>קנייה חודשית וקניות שבועיות</p> <p>הרגילו את עצמכם לקנות את הקנייה החודשית (חומרי ניקוי, מוצרים יבשים וכדומה) במקום זול ומשתלם: וקנייה של הצריכה השוטפת (כמו מוצרי חלב, לחם, ירקות, פירות) אחת לשבוע במקום נוח יותר. כך תדירות הקניות שלכם תהיה נמוכה יותר והוצאותיכם תהיינה בשליטה.</p>	<p>בטן ריקה = עגלה מלאה</p> <p>וזה מוכח מדעית - כשאנו רעבים נקנה יותר, מכיוון שהמוזן יראה לנו טוב יותר. הקפידו לצאת לקניות לאחר שאכלתם דבר מה.</p>	<p>כלל 50-30-20</p> <p>מומלץ לחלק את רשימת הקניות לשלוש קטגוריות: חיב-צריך-רוצה. כמחצית משווי עגלת הקניות שלנו היא מוצרים שאנו רוצים (אבל לא ממש חייבים או צריכים), ואילו רק כחמישית מהמוצרים הם בגדר חובה - חשוב להפנים זאת.</p>	<p>הכינו רשימת קניות מראש</p> <p>סידור המוצרים על המדפים בסופר מתוכנן על-ידי מומחים בהתנהגות צרכנים, ועיצובם נועד לפתות את הלקוח המצוי לקנות, כמה שיותר. לכן, חשוב לבוא עם רשימת קניות מתוכננת מהבית ולא להרוג ממנה.</p>
<p>קנו תווי הנחה</p> <p>מספר לא מבוטל של רשתות מציעות לרכישה תווי הנחה שנעים בין 4% ל-20%. כמו-כן, תמיד נחמד ואפילו משתלם שיש כרטיס מועדון, אבל שוב - כל עוד המוצר שבהנחה נמצא ברשימת הקניות שלנו, אם לאו, זה בגדר פיתוי...</p>	<p>בקופה</p> <p>לאחר שהמתנו בתור (כלי להתפתות לכל מוצרי הקופה והצ'ופרים) יש לשלם בתשלום אחד. פריסה לתשלומים רק יוצרת אשליות, שכן הצריכה החודשית תהיה דומה גם בחודשים הבאים. מומלץ לשלם במוזמן, כך אי אפשר לקנות יותר מאשר הסכום שנמצא בארנק.</p>	<p>השוואות</p> <p>כדאי להשוות מחירים. המדפים המוצרים שמחיר המוצרים שבגובה העיניים גבוה יותר. כדאי להסתכל גם על המדפים הנמוכים והגבוהים יותר ולהשוות מחירים. בהשוואה נכונה יש לחשב את מחיר המוצר לפי משקל.</p>	<p>מותג או מוצר</p> <p>מותגים עולים ביוקר. פעמים רבות אנו נופלים במלכודת של קניית המותג, למרות שממש לידו במדף יתכן שיש מוצר שאינו נופל ממנו באיכותו רק שאינו מותג מוכר או שהוא ממותג בשם הסופר.</p>	<p>מבצע חיסול</p> <p>יש להימנע מקניית "מבצעים". אלה נועדו לפתות את הצרכן להגדיל את הקנייה ולהעשיר את בעלי הסופר. אם מוצר שתכננו לקנות נמצא בהוזלה, כדאי לקנות אותו, אבל אם מציעים אותו בחבילה של 2+1 וכדומה, זה מיותר וסתם מכביד על התקציב שלנו.</p>

קני במבוקר!

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

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



קורס חשב שנה בכיר



- ◆ תעודה ממשלתית - חשב שנה בכיר
- ◆ צוות מרצים מקצועיים ומומחים מהתחום
- ◆ מרכז אקדמי ומקצועי: ר"ח עמית קולינסקי

לפרטים והרשמה:

מירב - 050-9290520 | אבי - 052-5957597 | 1-700-500-704

אלמוג בע"מ
אסטרטגיה לחברות, מנהלים ומופיעים ציבוריים

ד"ר מוטי קוטלר

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



כירורגיה מתקדמת

- עקירות כירורגיות
- עקירת שיניים כלואות
- הרמת סינוס
- השתלת עצם
- טיפול בחניכיים

אסתטיקה מתקדמת

- עיצוב לחיוך מושלם
- שחזורים אסתטיים
- כתרי זירקוניה
- ציפוי חרסינה (Laminate)

טיפולים בהרדמה כללית (סדציה)

השתלות שיניים ביום אחד

- כולל שיטת ALL ON 4/6
- תכנון ממוחשב
- שיקום מלא של הפה
- כתרים דיגיטליים
- שיניים ביום אחד



ד"ר מוטי קוטלר מקנה לך קידמה רפואית ע"י שימוש בטכנולוגיות דיגיטליות בתחום הפה והשיניים. ד"ר קוטלר מורשה ע"י משרד הבריאות לביצוע טיפולים תחת הרדמה כללית. **צוות המרפאה שולט בשפות: עברית, ספרדית, רוסית ואנגלית.**

לתאום פגישה ללא התחייבות:

רמב"ם 1 קומה א' פתח תקווה **חנייה חינם במקום**
03-931-3097 • 03-934-6955



לאפשר או לא לאפשר? זאת השאלה

בחופש הגדול מתייעצים הורים רבים עם ענת זפרני, באשר לרצונם של המתבגרים לטוס לחו"ל עם חבריהם

"הבן שלי ילד אחראי", סיפרה לי אחת האימהות, "גם החברים שלו הם ילדים טובים, איתם אין לי בעיה, החשש העיקרי שלי הוא מהאנשים שהם יפגשו שם, מהאלכוהול, מהמסיבות, ואולי אפילו מהסמים שיהיו, אני לא יודעת מה לעשות. מצד אחד- זה הגיל ליהנות, זה לא יותר יקר מלנפוש בארץ ויתר ההורים מסכימים, מצד שני- זה רחוק, ולא ידוע. מדוע אנחנו יכולנו להסתפק באילת והם חייבים חו"ל?!"

המתבגרים, החל מכיתה י, מעוניינים לטוס לחו"ל עם חבריהם. בני הנוער, שנענים לדילים שמשווקים במיוחד עבורם, מעוניינים לטוס ליעדים כיפיים כמו - איה נאפה, רודוס או כרתים, לבריכות, לחופים ולמסיבות הים.

וההורים? הם מודאגים מהתופעה.

אב אחד התנה את הטיסה בכך שכל המשפחה תהיה גם היא שם, במלון סמוך, כדי "שאוכל לפקוח עין", והמתבגר - הוא ביטל את הטיסה עם חבריו.

אב אחר הטיל וטו על מימון הטיול- "זה לוקוסט שאני לא חושב שנכון לאפשר לו, הוא רוצה - שיעבוד!"

אז מה עושים? בחנו את העובדות:

- האם המתבגר שלכם אחראי?
- איך הוא מתמודד עם מצבי לחץ?
- מי החברים שלו? עד כמה אתם מכירים אותם?
- לאן הם נוסעים?
- מה צפוי שם? (מסיבות, אירועים של המלון, טיולים או רביצה של בטן-גב, בריכה, ים?)
- ממה יש להיזהר? (יש אתרי אינטרנט ברורים עם אזהרות ידועות מראש)



תמונת אינטרנטית iclipart

אם אתם סומכים על המתבגרים ועל חבריהם, ואם אופי הבילוי נראה לכם לא מסוכן, שווה לצייד את המתבגרים בידע הבא:

- ✓ מיקום השגרירות הישראלית.
- ✓ אופן ההתנהלות עם המקומיים.
- ✓ אופן ההתנהלות הכספית.
- ✓ איך לשמור אתכם על קשר רציף.
- ✓ למי פונים בעת חירום.

רוב המתבגרים לא מסתכנים בחו"ל. הם שומרים על עצמם דווקא משום שמדובר במקום רחוק ולא מוכר. יצא לי לשמוע על מתבגרים שהפגינו מידה רבה יותר של אחריות בטיול לחו"ל מאשר בנופש באילת.

כדאי ורצוי שהמתבגרים ישתתפו בעלות הטיול, שיעבודו ושיעריכו את הנסיעה.

חשוב לשמור על ערוצי התקשורת פתוחים ולשדר להם כל הזמן שסומכים עליהם ושהם מסוגלים ליהנות ולחזור בשלום.

חופשה מהנה!

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

מבצע קיץ
התפנקי בלק ג'ל לידים
וקבלי במתנה לק לרגליים

NATALI

נתלי בק | קוסמטיקאית

איפור קבוע	פדיקור / מניקור / ג'ל	טיפול פנים
איפור ערב	עיצוב וצביעת גבות	טיפול שעווה

טל': 03-9223397 | 054-3180025
רח' העצמאות 50 דירה 3, כפר גנים פ"ת

חפשו אותי ב-f | נתלי בק קוסמטיקה
www.natalibackcosmetics.co.il

אורתודונטית מומחית
ליישור שיניים ולסתות

ד"ר נעמי בכור



מבאנו!!!

חוזרים לבית הספר עם חיוך מושלם!

החופש הגדול, הזמן האידיאלי להתחיל טיפול ליישור שיניים אצל תלמידי בית הספר.

מרפאה אורתודונטית מקצועית ליישור שיניים ולסתות, לילדים ולמבוגרים. מתן אבחנה רפואית מקצועית, קביעת תוכנית טיפולים מדויקת, מעקב וייעוץ ברמה הגבוהה ביותר והכל מתוך שירות אדיב וגישה אמפטית לכל מטופל ומטופל.

קבע היום תור, ותתחיל לחייך!)

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



תמונת אינטרנטית clipart



לא מצליח "לצאת מזה"

הפרעת הסתגלות מתעוררת עקב מצב סטרוס ומתגלה כאשר יש פגיעה ביכולת התפקוד היומיומית

קשיי הסתגלות יכולים להתבטא בכל תחומי החיים, וההפרעות הבולטות מתגלות על-פי רוב ביכולת התפקוד היומיומית-בתחום התעסוקתי (אצל מבוגרים), בלימודי (אצל ילדים) וכן בתחום החברתי. הפגיעה יכולה להגיע עד כדי חוסר תפקוד בולט וצמצום משמעותי של קשרים חברתיים. סימפטומים נוספים שמתעוררים הם מצב רוח ירוד, מתח, דאגה וחרדה, הפרעה ביכולת הריכוז והלמידה ולעיתים גם הפרעת התנהגות.

במהלך חיינו כולנו חווים מצבי סטרוס שמתעוררים הן סביב אירועי חיים קשים והן בעקבות אירועי חיים חיוביים. מרבית האנשים יגיבו למצב לחץ בדכדוך, במתח ובמחשבות על האירוע, אך כעשירית מהאוכלוסייה תגיב בצורה קיצונית יותר למצבים שונים של דחק פסיכו- חברתי מתמשך. התגובות הפתולוגיות מתפתחות מספר חודשים מאז ארע מצב הדחק.

הגורם המלחיץ - הסטרסור, מתאפיין באירועי חיים יומיומיים, בשונה מאירוע טראומתי חד פעמי בעל אופי קטסטרופלי. מדובר באירועים כגון - שינוי מקום מגורים, התחלה של מסגרת חדשה, שינוי ברמת החיים, מחלה של הורה, קשר אהבה וכדומה.

כדי לאבחן הפרעת הסתגלות הסימפטומים צריכים להתפתח תוך שלושה חודשים מתחילת המצב הסטרסוגני ולחלוף תוך חצי שנה. אם אינם חולפים או שעוצמתם נראית גבוהה וקיצונית יותר, מדובר כנראה בהפרעת הסתגלות כרונית.

לקראת השנה החדשה, עם הכניסה של ילדים רבים למסגרות חדשות, עלינו ההורים לשים לב לתגובותיהם. נדיר כי ילד לא יראה כלל סימנים של הסתגלות, הרי עליו להתמודד עם מקום חדש. אבל אם תגובותיו נראות קיצוניות בעוצמתן ונמשכות מעל לחודשיים יש לפנות לקבלת עזרה מקצועית.

ככל שההתערבות תעשה מוקדם יותר, כך סיכויי ההחלמה יהיו גבוהים ומהירים יותר.

חשוב לזכור שאצל ילדים ומתבגרים הסמפטומים הבולטים ביותר קשורים להפרעת התנהגות שמכוונת לתוקפנות ולהתנהגות אנטי חברתית. לא תמיד קל לזהות כי התנהגויות אלו נובעות בשל קושי להסתגל למסגרת החדשה, והן משוייכות פעמים רבות, בטעות, להפרעת קשב וריכוז או למצוקה בבית.

למעשה, אם הילד יקבל את המענה המתאים לקשייו, קיים סיכוי גבוה כי תוקפנותו תווסת ואף תיעלם. היו ערניים לשינויים אלה ונסו לתמוך בילדיכם, עד כמה שניתן, גם בעזרת הצוות החינוכי. זכרו שדרושה הכלה רבה בבית בתקופות של שינוי ולחץ, היו קשובים לילדיכם ועודדו אותם לספר על חוויותיהם.

בהצלחה!

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

rinatguri@gmail.com / 054-3972187

כתבת תדמית



כשיוקרה פוגשת מחירים נוחים

גלריה סי- הום סטיילינג, כלי בית ומתנות

מי לא היה רוצה לעצב את הבית בפריטים חדשים ומודרניים, להחליף את הסרוויס הישן או לקנות מתנה מפנקת מבלי לקחת משכנתא?

יוקרתית לא חייב להיות יקר!

בגלריה סי, חנות מעוצבת שמשדרת יוקרה, תוכלו למצוא מגוון גדול של מוצרים במחירים שפויים: אגרטלים ופרטי עיצוב לבית, כלי אפייה והגשה, תכשיטים, גאדג'טים, מוצרי אווירה וטקסטיל לבית ועוד.

אתם תסבירו את הצורך, ואנחנו ניתן את הפתרון.

מקבלי המתנות יופתעו לטובה ואתם תוכלו לחייך בהנאה, כי רק אתם תדעו את המחיר...

המוטו שלנו הוא- "בכל תקציב אפשר לקנות משהו שהוא מעבר לצפיית".

לפרטים נוספים ראו מודעה בעמוד 19...

עקבו אחרנו ב- **"גלריה סי" ותוכלו להתעדכן במבצעי השבוע ובמוצרים החדשים.**
גלריה סי- לוחמי הגטו 28 פ"ת, 03-9234999



חודש החברות

אוגוסט בתיוון גנים



מכבי שרותי בריאות וקניון גנים
מזמינים אתכם לחגוג את סוף החופש בפסטיבל



עליסה בארץ המלאות

ביום חמישי 20.8.15

בין השעות 11:00-18:30

בפסטיבל הקסום תפגשו את עליסה, מלכת הלבבות,
בארנב הממהר ובכובען המטורף!

מתחמים, הפעלות וסדנאות ללא תשלום!
דוכני הפעלה בחסות מכבי

* בין השעות 14:00-16:00 הפעילות יצאת להפסקה



יום ב' - מציגו תינוקות

סבב 1 בשעה 9:30

סבב 2 בשעה 10:15

מדריכת מעגלי התינוקות - איריס זינגר מביעה לקניון גנים, בואו לחוויה מרגשת של מפגש אמהות תינוקות *הפעילות תהיה בקומה העליונה בקניון ולא במסדרון רציף הפעילות בעלות מסלול - 10 ש"ח *כחודש אוגוסט בלבד

יום ד' - סדנאות

בשעה 17:00

- נכין משחק מטקות זוגי 5.8
- נכין מסגרת לב לתמונה 12.8
- נעצב תיק לספר 19.8
- נכין מערכת שעות מעוצבת ועיפרון מעוצב 26.8



חופש גדול!

קניון גנים
וגנינים

מטרתנו: גידול הילדים והוראתם
קניון גנים פתח תקווה
www.facebook.com/ganimmail

רחוב העצמאות 85, כפר גנים ב', פתח תקווה
טל': 03-9224699 | www.ganim-mail.co.il

מקום זה אינו מהווה המלצה או אישור מכל סוג של מדינה או גוף רגולטורי.



הכלב שלנו נוסע רחוק...

החלטתם לקחת את חיית המחמד האהובה לנסיעה?
יש מספר דברים חשובים שצריך לדעת לפני שיוצאים לדרך

הרגלים

הרגילו את כלבכם לנסיעה במכונית מגיל צעיר ובהדרגה, התחילו בנסיעות קצרות ורק לאחר-מכן סעו למרחקים ארוכים יותר.

לפני הנסיעה

רכשו חגורת בטיחות מיוחדת לכלבים, בזמן הנסיעה חשוב מאוד לחגור את כל הנוסעים ברכב, כולל את הכלב. בסמוך לנסיעה לא מומלץ לתת לכלב אוכל, על-מנת להימנע מבחילות ומהקאה. קחו אתכם לנסיעה משחקים כדי שהכלב לא ישתעמם, ושמיכה נוחה שיהיה לו נוח לישון במידה וירצה. ישנם כלבים שסובלים מבחילות בזמן הנסיעה ושינה יכולה להיות פתרון נוח עבורם.

בדרכים

בנסיעות ארוכות עצרו לשתיה ולהתרענות. צאו עם הכלב מחוץ למכונית לסיבוב קצר לעשות את צרכיו ולהפסקת שתייה קצרה.

כדי למנוע אפשרות שהכלב ילך לאיבוד במקום שהוא לא מכיר, יש תמיד ללכת אתו קשור ברצועה, וכן ניתן להשאיר על הקולר דיסק עם שם הכלב וטלפון במידה וילך לאיבוד. אין להשאיר את הכלב לבד במכונית אפילו לשלוש דקות, גם עם החלון פתוח!!

שימו לב!

כלבים רגישים יותר מבני אדם למכת חום מפני שאינם מזיעים, וכלבים שמנים וגזעיים גדולים רגישים אפילו יותר. לכן, יש להימנע מפעילות מאומצת ולדאוג לאספקת מים קרירים תמידית. הסימנים להתייבשות: הקאות, שילשולים, איבוד הכרה, טמפרטורה שעולה על 40 מעלות. מצב זה הוא מסוכן ויכול להוביל לפגיעה באיברים פנימיים ולמוות. בכל מצב של מכת חום יש לפנות מיידית לטיפול אצל וטרינר.

במידה וכלבכם עדיין ירגיש חסר מנוחה ולא רגוע בעת הנסיעה, התייעצו עם וטרינר לגבי מתן כדור הרגעה.

נסיעה טובה!

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

נתפסו בעין המצלמה...

איילה

מחנות פטמקס שבקניון גנים, נתפסה מטיילת עם התוכי שלה אקלטוס. אקלטוס הוא תוכי טיפולי, ואיילה מופיעה איתו בבתי אבות ובמועדוני חוסים ומשמחת לבבות. בהודמנות זו נאחל לאיילה מזל טוב דרגל נישואיה!



צילום: דורון קורן



צילום: אלעד גוטמן

שלומי קוריאט,

שמרענן את דירתו שבשכונה, הגיע עם רעייתו אורית לסניף הריטי דורון, כדי לרכוש חדר חדש לילדתם הבכורה **ליהיא**, שעולה לכיתה ג בבית-הספר "אלימלך כנר". שלומי עדכן שקיבל תפקיד ראשי בהצגה "שלא תתעורר הילדה", של תיאטרון חיפה, יחד עם חבריו מסדרת הבורר-משה איבגי (הבורר) ויוסף אבו ורדה (בולדוג).

*תודה לנדאיאלה רייבנבך



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



ונשמרתם לנפשותיכם

עת שערי הקיץ נפתחים, הימים מתארכים ומאפשרים זמן למנוחה ולבילוי. החופש חיוני וחשוב לחידוש כוחות, אך טומן בחובו גם סכנות רבות

עיון בספר הספרים מגלה כי יש ערך רב לחיי האדם, ועל האדם להיות ערני וזהיר ולא לסמוך על הנס.

יעקב

יעקב אבינו שב מחרן לארץ כנען, ויודע כי עליו להישמר מפני אחיו עשיו, שמא יממש את איומיו ויסכן את חייו. הוא שולח מלאכים לבדוק את השטח, ובשובם הם מודיעים לו: כי עשיו בא לקראתו ועמו ארבע מאות איש. יעקב חושש מאד, ומבין שאין סומכים על הנס ונוקט בשלושה צעדים: דרוך, תפילה ומלחמה. **דרוך**- הוא מכין לעשיו מתנות מתוך העדר שלו, אותן הוא מתכנן להעניק לו.

תפילה- הוא מתפלל אל אלוקים: "הצילני נא מיד אחי מיד עשיו כי ירא אנכי אותו פן יבוא והיכני אם על- בנים..." (בראשית ל"ב, י"ב).

מלחמה- הוא מחלק את מחנהו לשניים כדי להתכונן למלחמה במידת הצורך.

התורה מזהירה: "לא תנסו את ה' אלוקיכם" (דברים ו', ט"ז).

אהרון

אחרי מות שני בני אהרון על ידי אש זרה שהקריבו בקודש הקודשים, התורה מזהירה את אהרון הכהן לא לבוא למקום קדוש זה, אלא רק בתנאים מסוימים. זאת, על-מנת שיוהר וישמור על חייו. גם אנשים שולחיו מצווה חיביים להישמר מפני סכנות כי אין סומכים על הנס.

שמואל הנביא

הרמב"ם פוסק להלכה, כי כל מעשה שיש בו סכנת נפשות מהווה עבירה על מצוות שמירת הנפש (משנה תורה לרמב"ם, ספר נזקים, הלכות רוצח ושמירת הנפש פרק י"א, ד).

כאשר הקב"ה ציווה על שמואל להמליך את דוד כמלך על ישראל, שמואל חשש מפני קנאת שאול, כפי שכתוב: "... ויאמר שמואל איך אלך ושמע שאול והרגני" (שמואל-א, ט"ז, ב).

אך במקום שהסכנה חרוקה מאד, חז"ל מתיירים לקיים את המצווה ומסתמכים על הפסוק: "שומר פתאים ה'".



ציורי תנ"ך/יורדי הים ותפילתם לה/ ציירה אהובה קליין ©
(שמן על בד-דיפטיכון)

יורדי הים / אהובה קליין

כהרף עין נשאו תפילה זעקות שבר גדשו חמלה בצווי ה' ירדו מלאכים השקטו הסערה הנמיכו גלים.

כאיש אחד התאספו כולם לשאת הודיה לבורא עולם בשיר ורננה נשאו קולם עלו התעלו במעלות סולם.

הערה: השיר בהשראת [תהילים ק"ז, כ"ג-לא]

מעשה ביורדי ים חזקים עצמם זכרו, שכחו אלוקים הכינו רשות לדוג דגים יצאו לדרך לנתיבי ימים.

דבר לא רמז על הבאות לא גלים ולא רוחות מטרבולת אימתנית איימה להורידם שאולה לבטן האדמה.

לשווא תרו אחר תחבולות מחוכמתם ניסו לשאוב פתרונות. המים נסקו עד שמים המים העצים הרחיב ידיים.

התורה מזהירה את האדם להישמר מכל פגע וסכנה כנאמר: "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" (דברים ה', ט"ז).

מי ייתן וכל עם ישראל יקיים ציווי זה וימנעו אסונות ונשכיל לשמור על חיינו.

www.ahuvaklein.blogspot.com

מסגרת סקרים שעורכת כללית באופן שוטף
לבדיקת שביעות רצון הלוקחות
משירותי המשרד וצוותי הרפואה במרפאות

זכתה מרפאת כפר גנים בתואר מרפאה מצטיינת בשירות!



המשפחתון של טליה

מייזנר, כפר גנים ה'

רוצה להיות רגועה
ולדעת שלתינוקך טוב?



במשפחתון של טליה תמצאי אורה ביתית,
תחושת בטחון ושמחה.

טליה (37) - מנוסה, חמה ומאירת פנים,
תעניק לתינוקך יחס אימהי במסירות ובתחושת שליחות.

✓ סביבה מרווחת.

✓ גינה מתחת לבניין + גן שעשועים קרוב.

✓ משחקים התפתחותיים בהתאם לגיל.

✓ ארוחות כשרות.



אלמה לראותכם, טליה

נייד 054-6201634



זה דומה, אבל זה לא

כאב שמקורו בעמוד השדרה עלול להידמות כהתקף לב

כאב בבית החזה מריץ אנשים לחדר המיון מחשש להתקף לב, אך לרוב מתברר שאין זה כך.

עמוד שדרה בעייתי מספק סימפטומים וכאבים באזורים שונים בגוו ובגפיים. אזור נוסף שכיח לסימפטומים וכאבים הוא בית החזה, אלא שלרוב משייכים כאבים אלה למחלת לב או לבעיה במערכת העיכול ובפועל, לא ניתן מענה לכאב.

הסיבות לכאבים שונות:

- טראומה לעמוד השדרה באזור בית החזה.
- בלט דיסקוס בין חוליית באזור בית החזה.
- שינוי שלילי במסת העצם של חוליות בית החזה באוסטאופורוזיס.
- תמט חלקי של החוליה.
- מחלות שתוקפות במיוחד את עמוד השדרה של בית החזה כגון: מחלת בכטרף (Ankylosing Spondylitis) ודלקת פרקים.

ממה נובע הדמיון להתקף לב?

העצבוב האנטומי של עמוד השדרה הגבי (בית החזה) נראה כרצועות סובבות את בית החזה (ראה תמונה). העצבים שיוצאים מחוליות 4-6 הם למעשה הטריטוריה של אזור הלב בבית החזה. במקרה של אירוע טראומטי באזור זה, עלול להופיע כאב שגורם לחולה לחשוש כי הוא סובל

מהתקף לב. חשש כזה, בתוספת כאב שמקרין גם ליד השמאלית, מביא את החולה למצוקה וללחץ נפשי. כשמתלוות לכך תופעות הזעת יתר וקצב נשימה מהיר עם תחושת לחץ בחזה עקב עוררות יתר של מערכת העצבים האוטונומית, אנו מקבלים סימפטומים של התקף לב.

תחושות אלה מתרחשות לאור העובדה כי מערכת העצבים האוטונומית מרוכזת לאורך עמוד השדרה הגבי.



רצועות העיבוב של עטבי גיש של בית החזה

כאשר מידת הכאב אינה מרבית, תנועות של בית החזה שיבצע החולה יכולות להצביע כי המקור הוא מעמוד השדרה, מאחר שבכאבים קלים התנועות משפיעות על אופי הכאב ומהוות אינדיקטור לכך שעמוד השדרה של בית החזה הוא מקור הסימפטומים. כאשר הכאבים חזקים, אין כמעט משמעות לתנועות, היות שהכאב הוא תמידי.

טיפול הפיזיותרפיה

טיפול הפיזיותרפיה יתחיל רק לאחר שהמטופל עבר בדיקה קרדיולוגית שנמצאה שלילית. על המטופל להגיע לטיפול הפיזיותרפיה מצויד בצילום עמוד שדרה של בית החזה במבט צדדי.

הטיפול יתייחס להתקף כפי שמתייחסים להתקף כאבי גב-מותניים עם הקרנה לרגל (סיאטיקה) ו/או כאבי צוואר והקרנה ליד (ברכיאלגיה).

זיהוי ואיתור הגובה הבעייתי בעמוד השדרה הוא האלמנט החשוב ביותר.

מגוון טיפולי הפיזיותרפיה כוללים טיפולים ידיניים, תרגול והפעלה ממוקדת וטיפול אלקטרו תרפיה שונים. הדרכת המטופל לתנוחות המנוחה והשינה וכן התנוחות בפעולות היומיום שלו חיוניים להצלחת הטיפול.

ככל שנקדים את הטיפול ולא נדחיק, כך הטיפול יהיה יעיל וקצר יותר.

שמוליק בראון Ed.M., R.P.T., O.M.T., F.I.s

תושב כפר גנים, פיזיותרפיסט מוסמך מוסחה לעמוד השדרה ואורתופדיה. מנהל מקצועי בחברת "ראפיד מדיסין בע"מ"

משרד: 03-7528003/4 | נייד: 052-2335462
sbrown@rapid-medicine.com

5% הנחה
למציג מודעה זו

ל.מ. הובלות

מעבר דירה קל ונוח ובטוח

30% הנחה לחיילים וסטודנטים

קרטונים וחומרי אריזה עלינו

מיכאל: 054-6975213
פקס: 03-9338680

בס"ד

הובלה
כלל הארץ

אריזה
ואחסנה

ביטוח
ואחריות

www.zeev-hovalot.info

הובלה • אריזה • אחסנה



RE/MAX עוצמה

למכור בחכמה

מכירת דירה יד שנייה זה לא עניין של מה בכך, במיוחד בתקופה שבה שוק הנדל"ן לא שקט. צירפתי עבורכם טיפים למכירה נבונה

תמונת אילוסטרציה idilpart



לקראת מכירת דירה עליכם להיערך כראוי. היערכות נכונה תוביל אתכם לקבלת המחיר האופטימלי עבור דירתכם.

הצעת מחיר:

פעמים רבות הצעת המחיר הראשונה היא ההצעה הטובה ביותר שתקבלו. לפני שאתם מסרבים לה, שיקלו אותה היטב ואת השלכות הסירוב.

- האם תוכלו לקבל מחיר גבוה יותר ומתי?
- ככל שהדירה מוצעת למכירה זמן רב יותר, ערכה עלול לרדת ויתכן שתקבלו הצעות מחיר יותר נמוכות.
- השתדלו להימנע מלהתבסס על "עובדות" מהסוג של "השכן שלי מכר דירה דומה ב-x ש"ח". הדירה של השכן לא תמיד דומה לשלכם, והשכן לא תמיד אומר את המחיר האמיתי.
- ניתן לבדוק מחירי דירות שנמכרו באתר רשות המיסים - מידע נדל"ן מעודכן.
- כמו-כן, המחיר לא נקבע רק על-פי טיב הנכס אלא גם על סמך פרמטרים נוספים כגון פינוי ותנאי תשלום.
- הנורמה המקובלת בשוק הנדל"ן היא ניהול משא ומתן בין מוכר וקונה. רצוי לא להתעקש יתר על המידה בניהול משא ומתן, זה עלול להרתיע את הקונים ולשדר חוסר רצינות למכור.

קטנים שאתם כבר התרגלתם אליהם, אך הם יקפצו לעין של הקונה: סדקים, לכלוך, מפסקים שבורים, נורות שרופות. תקנו את הברזים הדולפים והסירו חלודה, אם יש. את הקירות רצוי לצבוע בצבע בהיר ורענן.

בסופו של דבר לא מדובר בהשקעה גדולה, אך הרושם שיווצר כתוצאה מההשקעה המינורית יוסיף הרבה לרושם הכללי של הדירה, והדבר יתבטא במחיר הסופי שלה.

רושם ראשוני:

זוכרים את הפתגם שאומר: "אין הזדמנות שנייה לעשות רושם ראשוני?"

בזמן ביקור הקונים בבית מומלץ להימנע מעישון, להציג דירה מאווררת, נקייה ומסודרת. אפשר להציב פרחים או עציצים - זה בטוח ישאיר רושם חיובי ויזכרון טוב אצל הקונה.

בהצלחה!

נקודות תורפה:

קונה שיראה את הנכס במצב פיזי לא ראוי ולא אסתטי עלול להירתע ממנו. הוא יחשוב שבדירה יש להשקיע כסף רב לשיפוץ ועל כן יציע מחיר נמוך יותר.

לפני שאתם מזמינים אל הדירה שלכם קונים פוטנציאליים, חפשו את כל נקודות התורפה בדירה. אלה יכולים להיות דברים

לטיפים נוספים ולייעוץ ניתן לפנות
לקרולינה דנילוביץ, יועצת נדל"ן
054-8899814



רימקס עוצמה

לוחמי הגטו 32, כפר גנים, פ"ת | 03-9242878



בקיץ נתענג על פארידה

הפארידה הוא אחד משלושת הדגים הנמכרים והמבוקשים ביותר בארץ בשל טעמו העדין והמשובח

לפארידה קוץ אחד ארוך במיוחד, שבסלנג הדייגים נקרא "אנטנה", ולפיו מבדילים הדייגים בנקל בינו לבין דגים אחרים.

את הפארידה ניתן לזהות בקלות אצל מוכר הדגים בשל מצחו הגבוה, שפתיו הבולטות וצבעו הוורדרד. מחירו גבוה תמיד בשל טעמו האדיר ובשל הביקוש הגבוה מול כמויות דיג לא גדולות.

אפשר להכין את הפארידה במגוון דרכים וכולן יעשו לו טוב; מתנור וגריל, טיגון ושלל צורות הכנה. במקרה שהוא גדול, לא לחסוך בנוזלים (לימון, שמן זית או חמאה) תוך כדי ההכנה, על מנת לא לייבוש.

פארידה בתנור עם לימונים משומרים

מצרכים

- | | |
|------------------|----------------------|
| מלח ופלפל | 2-1.5 ק"ג דג פרידה |
| 4 לימונים גדולים | 1 כפית גרגירי כוסברה |
| שמן זית | 1 כפית פפריקה |
| מלח גס | |



אלון הכנה:

! הכנה ביתית של הלימונים המשומרים דורשת היערכות של חודש מראש!

הכנת הלימונים:

- חותכים את הלימונים לפרוסות, בוזקים עליהן מעט מלח גס ומניחים אותן במסננת שניצבת בכיור למשך יממה.
- לאחר יממה במסננת, מניחים את פרוסות הלימון בצפיפות בתוך צנצנת ומכסים אותן בשמן זית. סוגרים במכסה ומניחים בארון לארבעה שבועות.

הכנת המנה:

- לוקחים תבנית שיכולה להכיל את הדג בשלמותו, ושמים בה ארבע כפות מהשמן שבו שרו פרוסות הלימון.
- מסדרים בתבנית מחצית מכמות הפרוסות בשכבה אחת ועליה מניחים את הדג. מתבלים במלח, פלפל, כוסברה ופפריקה.
- מכסים את הדג בשכבה של פרוסות הלימון הגותרות ועליהן יוצקים כוס מהשמן שבו שרו.
- מכניסים את התבנית לתנור חם מאוד, ולאחר 5 דקות מנמיכים את חום התנור ל-160 מעלות.
- ממשיכים באפייה 40 דקות, כשמדי פעם מרטיבים את הדג בנוזלים שבתבנית.

בתיאבון!

הנאים השכנים בעיניך?

אתם שוברים את הראש מה לעשות עם הילדים בימי החופש שנתרת? האגודה לתרבות הדיור מציעה לכם להפוך את החופשה לחגיגה משותפת בבניין



מים בששון - יש ילד שלא אוהב להשתכשך? הכריזו על יום מים בבניין ותהיו בטוחים שצהלול השמחה יחרישו אוזניים. מדובר בבריכות קטנות, ולכן צריכת המים היא שולית, מה גם שמדובר באירוע חד-פעמי. בקשו מכל הורה לרדת למטה עם הילד, עם בריכת גומי מתנפחת או גיגית, עם צעצועים וכדורים ועשו לילדים יום כף רטוב בחצר הבניין.

ביער נרקוד - אפשר גם "להתפרע", לצאת מהבניין ולערוך טיול שכנים - הורים וילדים יחדיו. יש בארץ המון שמורות טבע ופארקים שהכניסה אליהם היא בחינם או במחיר סמלי.

הנאה, גיבוש חברתי, תכנים, תעסוקה - הכל בחבילה אחת - תהנו!

*תודה למור יעקובי.

גינה לי - בקשו מוועד הבית "לתרום" 100 שקלים לטובת קניית פרחים במשתלה. קחו את הילדים לגינת הבניין ותנו להם לשתול את הצמחים בעצמם. אפשר גם ליצור ערוגה מגודרת של צמחי תבלין מסוגים שונים - נענע, בזיליקום, אורגנו. תנו לילדים משימות המשך - לעדור, להשקות וכדומה.

מועדון הסרט הטוב - פעם בשבוע משפחה תזמין אליה את הילדים בבניין לראות סרט בדיו.די, לזלול פופקורן ולשתות מיץ. מי שרוצה להגדיל לעשות, יכול לערוך לילדים סדנת אפייה ולהכין יחד עוגיות, פיצה, כל מה שמתחשק. את התוצרים הילדים יוכלו לזלול בזמן הסרט או להביא בגאווה לאמא.



מאפיית בוטיק ובית קפה



לחמי שאור (מחמצת) בעבודת יד ,
 ללא סוכר ! ללא חומרים משמרים !
 הכל בעבודת יד לישה ואפיה במקום.
 לחם, ככה זה כשאופים באהבה...
 בלחם בית קפה מפנק (מטבח חלבי)



03-5335503

www.lehem.co



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



חפצתי בגן יפני

בתקופה לא פשוטה לישראל בזירה הבינלאומית, מחמם את הלב לשמוע על תנועת המקויה - יפנים אוהבי ישראל, שתומכת בישראל מזה עשרות שנים ללא סייגים וללא תנאים. יולי לביא ממליצה על סיור בגן היפני בקיבוץ חפציבה

הגן היפני



צילום: יולי לביא

בשטח הגן מערת תפילה שבה יושבים היפנים במעגל, מתפללים מהלב ושרים שירים בעברית וביפנית. נמצאים בה דגלי ישראל ויפן, שהמשותף ביניהם הוא הרקע הלבן שבאמצעו סמל: מגן דוד בדגל ישראל ושמש אדומה בדגל היפני. בגן מתקיימים סיורים ליחידים, למשפחות ולקבוצות בכל גיל. קיימת אפשרות להדרכה מיוחדת לילדים, בליווי אביונים יפניים וסיפורי-עם יפניים.

פרטים נוספים בעמוד הפייסבוק גן יפני חפצי-בה.

את הגן היפני בקיבוץ חפציבה למרגלות הגלבוע, פינת חמד קטנה וקסומה, הקימו חברי המקויה בשנת 1973. הגן, שהוקם לזכרו של מייסד התנועה, פרופסור אברהם איקורו טשימה, מושך אליו את חברי המקויה שמגיעים באופן קבוע בקבוצות קטנות לישראל, ללמוד עברית, לשמר ולטפח את הגן.

הכניסה לגן הירוק מותרת באישור בלבד ובתאום מראש. נעמה עמית, בת הקיבוץ, מדריכה את הסיור, שאורך כשעה, בליווי סיפורה של תנועת המקויה ובתיבול באגדות ובסיפורים מהמסורת היפנית.

בברכת דגי הנוי שמענו על "קוי"- הקרפיון מהאגדה היפנית ששוחה נגד הזרם. במרכז הבריכה ניצב פסל של עגורים שמסמלים אחדות, אהבה ומשפחה. היפנים מאמינים כי מי שיכין אלף עגורים באוריגמי (אומנות קיפולי הנייר היפנית) משאלותיו יתגשמו.

תערוכת הכרישים



צילום: יולי לביא

מאובנים ודגמי שיניים בני מיליוני שנים. כמו-כן, במיצג מולטימדיה קולנועי מהפנט שוקעים המבקרים במצולות ונחשפים לסיפור המופלא והעצוב של החיה הימית המרתקת. לאלה שעדיין חוששים - אל דאגה: התערוכה עוצבת מבלי להשתמש בכרישים חיים, ומתוך מגמה ליצור חוויית כרישים אמינה וסוחפת "מחוץ למים".

www.planetshark.co.il פרטים נוספים

כרישים - לא מה שחשבתם...

"כריש במים", צירוף מילים שמעורר אימה והיסטריה. האם זה מוצדק?

תערוכת הכרישים, שמתקיימת בגני התערוכה עד לסוף אוגוסט, פותחת צוהר לעולם התת-ימי המופלא והלא מוכר של הכרישים, כחלק ממסע עולמי להצלת החיה שעומדת בפני הכחדה. שנים של דייג קטלני וסיקור מוטעה בתקשורת הביאו את הכרישים לסכנת הכחדה. תקוותם האחרונה תלויה בהעלאת מודעות הציבור למצבם האמתי.

התערוכה האינטראקטיבית, שמגיעה מאוסטרליה ומתאימה לכל המשפחה (מגיל שש) כוללת עשרות מודלים של כרישים,

מוזיאון בנמל יפו



צילום: יולי לביא

למשפחות- מומלץ לבקר ב**תיאטרון אלמינא** בנמל, תיאטרון רב תרבותי לילדים ולנוער, שבו מתקיימות בקיץ, בכל שישי ושבת, הצגות, סדנאות ומגוון פעילויות ואירועים במחירים שווים לכל כיס. התיאטרון, שהוקם על-ידי המחזאית גדעונה רו והשחקן נורמן עיסא, חרט על דיגלו לקדם דו-קיום בין יהודים לערבים באמצעות חשיפה לתרבות ולאמנות.

שישי קייצי בנמל יפו

עד סוף הקיץ, בכל יום שישי החל משעות הצהריים, יתקיימו בנמל יפו אירועים ב-LIVE

בנמל יפו דואגים להעביר לנו את הקיץ בכיף- בכל שבוע יופיע בנמל יוצר ישראלי להופעה חינוכית לקהל הרחב.

לצד ההופעות החיות יפעל בנמל שוק מעצבים אורבני ויתקיימו סדנאות הפעלה לילדים ולכל המשפחה סביב נושא האמנות האורבנית. במקביל, ההורים יוכלו לנוח במתחם טיפולי רפלקטולוגיה ושיאצו מול הים.

054-2475997

מעקו

פוחדים להשאיר את הילדים במרפסת???

התקינו הגבהת "מעקו" ותהיו רגועים

מבצעים לחודש אוגוסט!



מעקו הגבהת מזכוכית

רקב- 390 ₪ למטר אורך

מעקו

הגבהת שקופה, יציבה ובטיחותית אינה מסתירה את הנוף, מזכוכית מחוסמת בגובה 30 ס"מ

סורגים שקופים לשקט נפשי בחדרים



חדש!
סורגים מאלומיניום

סורגים שקופים

רקב- 750 ₪ למ"ר

מעקו

מפעל ותצוגה בן ציון גליס פתח תקוה

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

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

תחזוקת מעליות - עשה ואל תעשה!

תחזוקת מעליות בבניין מגורים מהווה נתח נכבד מהתקציב החודשי של ועד הבית. כל נזק משימוש לא נכון או כתוצאה מתחזוקה לא ראויה עלול לגרום לסכנה ולהוצאות כבדות

❌ אין לפנות מים דרך פיר המעלית בשטיפת הבניין וחדר המדרגות.

ריכזנו עבורכם מספר כללים בסיסיים של עשה ואל תעשה בתחזוקת המעלית:

המידע באדיבות חברת שחמט - שירותי חשמל מעליות וטכנולוגיות.

עשה:

- ✓ ודא שהמעלית נבדקה בחצי שנה האחרונה על ידי בודק של משרד העבודה. תאריך הבדיקה מופיע על גבי מדבקה צהובה שמודבקת קרוב לתקרת תא המעלית.
- ✓ שמור על ניקיון המעלית מבפנים ומבחוץ, אסוף לכלוך שנמצא ברצפת המעלית או בכניסה למעלית.
- ✓ שמור את דלת חדר המעליות נעולה. מנע כניסת יונים, עכברים ומוזיקים אחרים לחדר המעליות. ודא שהדרך לחדר המעליות פנויה ושהחדר מכיל אך ורק ציוד של המעליות.

עד כה נתנה חברת שחמט שירותי תחזוקה ואחזקה למעליות לאיזור צפון הארץ בלבד. בימים אלה פותחת חברת שחמט סניף בכפר גנים. לרגל פתיחת הסניף מעניקה החברה הנחת הצטרפות לחוזה שירות ותחזוקה למעליות לתושבי שכונת כפר גנים.

אל תעשה:

כמו-כן, טכנאי החברה קשובים לכם ויכולים ליעץ לכם בכל שאלה בנושא מעליות ללא כל התחייבות מצדכם.

❌ אין למנוע את סגירת דלת המעלית עם איברי גוף או עם חפצים.

❌ אין להסיע אנשים או מטען מעל העומס המותר הרשום על תווית המעלית.

מאחלים לכם שימוש בטוח. שחמט - מהלך מנצח.

טלפון: 050-6476669 | אתר החברה: WWW.SELEVATORS.COM

**עוברים דירה?
משפצים?
רוצים
לחסוך?**



כנסו לאתר וחסכו אלפי שקלים!
www.mitahlesim.co.il

מתאכלסים!
חוסכים



לדגל פתיחת סניף מרכז

חסוך עד 30%

מהמחיר שאתה משלם על תחזוקת המעלית

חברת ש.ח.מ.ט. - שירותי חשמל, מעליות וטכנולוגיות פועלת כבר למעלה מ-20 שנה. החברה הינה חברה משפחתית, ועל כן, בוחרת להתייחס אל כלל לקוחותיה כאל משפחה, היחס הוא חם ואישי לכל לקוח.



חברת ש.ח.מ.ט. מתמחה במספר תחומים ביניהם:

- ▶ **שירות ותחזוקה מונעת** - אשר נועדה להגביר את בטיחות הנוסעים ולהאריך את חיי המעלית
- ▶ **שיפוף מעליות קיימות**
- ▶ **אפיון והתאמת מעליות לצרכים מיוחדים** - נכים, גישה לא שגרתית וכד'
- ▶ **שירותי חשמל מקיפים**
- ▶ **פיקוח וייעוץ הנדסי ואדריכלי בתחום המעליות**
- ▶ **שירות אדיב**
- ▶ **מחירים נוחים**



להצעת מחיר ולייעוץ ללא כל התחייבות

התקשר 050-6476669

סניף צפון: בית וגן 87/1 סבריה טל: 04-6716582 נייד: 050-6451889
סניף מרכז: העצמאות 91/18 כפר גנים פ"ת פקס: 072-2829948 נייד: 050-6476669
דוא"ל: S.Elevators@gmail.com **אתר החברה:** www.selevators.com

מורים פרטיים

מורה פרטית, 3 שנות ניסיון לתלמידי א-י"ב + הכנה לבגרות.
טלפון: 054-7725866

תלמידת י"ב מעוניינת לתת שיעורים פרטיים במתמטיקה לתלמידי ב"ס יסודי.
טלפון: 054-5692609

מורה מוסמכת ומנוסה בהוראה לתלמידי כיתות א-ו, בעלת התמחות במתמטיקה ושיטות לימוד לא קונבנציונאליות שמותאמות לגיל התלמיד ולצרכיו.
טלפון: 054-9473399

העשרת מיומנויות השפה העברית, שיפור מיומנויות נדרשות לקראת כיתה א, עזרה בחומר הלימוד לילדים בכתות א-ג. מורה מוסמכת, בעלת תואר ראשון וניסיון של מעל 25 שנים בהוראה בארץ ובחו"ל.
טלפון: 058-4334888

מורה מנוסה מאוד לאנגלית מעבירה שיעורים פרטיים תוך שימת דגש על אהבת השפה. לגילאי 3 - 70. מחירים נוחים לקבוצות של 3 - 5.
שירלי: 050-7351596

שיעורים פרטיים במתמטיקה ליסודי ולחטיבה, חזרה והכנה לשנת הלימודים הקרבה. תלמיד כיתה יב, שנה ב בתואר ראשון במתמטיקה.
שגי: 052-6421640

מורה פרטי למתמטיקה ולהנהלת חשבונות לכל הגילאים. המלצות

רבות מתלמידים מרוצים. מחירים נוחים.

פנחס: 052-4403888

מורה מוסמכת, בעלת ותק עשיר בהדרכה, נותנת שיעורים פרטיים ועזרה בשיעורי בית לתלמידי יסודי. דוברת עברית, אנגלית ורוסית.
אינה: 052-6357907

בעלי מקצוע

מריכת כלות ונשים לטהרת משפחה. אווירה ביתית, מחירים נוחים.
אילנית: 052-3209560

עד הבית- אימוני כושר לשריפת קלוריות עם מאמנת אישית מוסמכת ומנוסה. אימון שכולו הנאה ועבודה מרובה. לתיאום אימון ניסיון- יפית: 052-3505089

דרושים

מחפשים מטפלת אחראית, חמה ומסורה לילד בן שנתיים. המשרה ל 4 - 5 ימים בשבוע בין השעות 16:00 - 19:00.
טלפון: 054-3452443

מחפשים נערה דתיה בגיל 18-17 לבייביסיטר בכפר גנים א, לאמצע השבוע, אחר- הצהרים, לפחות 3 פעמים בשבוע.
טלפון: 052-6711939

ל"גולדה" הגלדריה הטובה בפתח תקווה, ברחוב שחם 30, דרושים מוכרנים/אחמ"שים/ גלדנים- חרוצים, אחראים ומצופעיים! עדיפות לגילאי 18+ ואחרי צבא
טלפון: 054-7602572

לפרטים נוספים ושליחת קורות חיים נא ליצור קשר- שולדוהו ברוריה, מנהלת אשכול פיס- 050-7136488
Brur22@gmail.com

מטפלות ובייביסיטר

מטפלת בעלת שנות ניסיון רבות מעוניינת לטפל בביתה במספר ילדים (4-5) באווירה ביתית וחמה. כולל- איסוף הילדים, ארוחת צהריים מזינה ומגוונת, פעילויות והרבה אהבה.
טלפון: 052-3345854

בעלת תואר ראשון בחינוך ואימא לילד מתוק, מעוניינת לשמור על ילדכם בשעות הערב. המלצות ניתנו לפי דרישה.
ארטל: 054-9473399

מטפלת מסורה ואחראית, בעלת 18 שנות ניסיון בטיפול, גם בתאומים, בעלת רכב, מתפנה באוגוסט. המלצות רבות.
טלפון: 052-7664313

המטפלת הכי חמה, מנוסה ומקסימה מתפנה מחודש ספטמבר בכפר גנים ג.
ים של המלצות. 052-3509705

סטודנטית לחינוך, בעלת ניסיון בטיפול בתינוקות ובגיל הרך, מעוניינת לעשות בייביסיטר. שעות גמישות.
טלפון: 054-6312406

אני בת 33, חמה ומסורה, יש לי תינוקת בבית ואני מעוניינת לטפל בעוד תינוק בביתי בכפר גנים.
ליאת שובל: 050-4445828

דרושה מטפלת לשני ילדים בגילאי 1-8, מדי יום החל משעה 13:00 - 18:00, כולל בבקרים בחופשות ועבודות בית קלות (כביסה וכד') ובישולים לעיתים.
טלפון: 050-5512751

דרושה גמלאית לאיסוף 2 ילדים מבית-ספר וגן חובה, הכנת הגשת ארוחת צהריים. 5 ימים בשבוע, 3.5-3 שעות ביום.
טלפון: 054-2307426

דרושה עוזרת בית אמינה לאזור קניון גנים.
טלפון: 052-8465555

מחפשים מטפלת במשרה חלקית שתוציא 3 ילדים מקסימים בגילי 2.5 - 8 ממסגרות, ותהיה אתם עד שעות הערב המוקדמות, 3-3 פעמים בשבוע. רישיון נדרש.
טלפון: 052-8772554

דרושה איש/אישית לניקיון ועבודות אחזקה קלות לבניין משרדים באזור התעשייה בקרית אריה. לשעתיים, פעם או פעמיים בשבוע.
טלפון: 054-4457352

ל"שמיר ייעוץ והדרכה" דרושה/ מרדוך/כה ללימוד פיתוח (תיכנות) משחקי מחשב לילדים מצטיינים בעלי מוטיבציה גבוהה. המשרה חלקית, תשלום לפי שעות. דרישות: בעל/ת ניסיון בהדרכת ילדים. ידע בתכנות. מוטיבציה, ראש גדול ואחריות, יחסי אנוש מצוינים. התחייבות לעבודה בשנה"ל תשע"ו כולה.
טלפון: 054-7771019

דרושה מנהלת/ צהרון לאשכול פיס פ"ת. דרישות התפקיד- תואר ראשון באחד מתחומי החינוך ו/או תעודת הוראה (גננת, מורה). הגדרת התפקיד- בניית תוכנית כללית מותאמת לגילאים שונים, אחריות על הסעות ילדים, ארגון וניהול תקציב, ניהול צוות עובדים, ניהול קייטנות בחופשות מבתי-הספר. שעות עבודה - 5 ימים בשבוע משעה 11:30 - 17:00, ובחופשות מבת-הספר יום שלם.



למכירה מרת מלצות מזינה
בת 4 חודשים, עם תעודות גזע, אילן יחסן מפורז וכל החיסונים הנדרשים.
נוחה לגידול בבית ובסביבת ילדים, לא מנשרה שיעור.
ליוו של ווטרינר!
052-3910673

* המודעות פונות לנשים ולגברים כאחד.



אלמוג שירותי קירור
שירותי תיקון מוצרי חשמל

- מקרים • מזגנים • מכונות כביסה
- תנורים • דודי חשמל/שמש ועוד...

בדיקה חינם לתושבי כפר גנים

050-5208696



מאפה צרפתי

חלות לשבת
 לחמניות / מקמח סלא ללא סוכר
 עוגות ועוגיות ללא סוכר
 פשטידות
 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

סופרמרקט ויטל כפר גנים

כבר לא צריך לצאת מהבית



המשלוח אצלך
תוך 20 דקות!
בהתחייבות!

ניתן להזמין טלפונית ולאסוף

* מינימום הזמנה מעל 80 ש"ח

בכל קנייה מעל 150 ₪



עיתון ידיעות אחרונות מתנה!



בימי שישי, בכל קנייה מעל 150 ₪



חלה לשבת מתנה!



מחירים מיוחדים למוסדות וגנים

03-9338670

טל. להזמנות:

רח' זליג בס 18, כפר גנים

חפשו אותנו ב-  'סופרמרקט ויטל - כפר גנים'