

מופץ חינם ב-11,000 עותקים בשכונות:
כפר גנים, בת גנים ונווה עוז

כפר גנים

www.kfarganim.co.il

גיליון מס' 50 - אפריל 2014

המסיבה הכי שווה בעיר!

יקי כהן ושוקי הראל
זוכי הפרס הראשון בתחרות התחפושות,
במסיבת פורים המדהימה של כפר גנים
שלום עטר ושירן רובינשטיין עמ' 24

פורש מ"עיר צעירה"

"נשאר נאמן לדרכי ולבחוריי,
אמשיך לפעול במועצת העיר למען תושבי השכונות"
צדוק בן משה עמ' 4



שלום עטר, שוקי הראל, יקי כהן, איציק אופק, שירן רובינשטיין, צדוק בן משה ושרון למברגר. צילום: אמיר בן חיים

ליהנות מאיכות חיים של
מחלקה ראשונה

ניהול, אחזקה וניקיון
בניינים משותפים

054-2622216

www.leshem-holdings.co.il





קוראים יקרים,

איזה כיף לחגוג אתכם את גיליון היובל שלנו בשלל תמונות וחוויות מחג פורים ומיום המעשים הטובים. ניכר כי רוח השמחה והתנייה שרתה עליכם במלוא הדרה.

ובלי שהרגשנו, חג פסח כבר לפנינו. עת להרהר - האם אנו הפרטים והעם אכן בני חורין? בגיליון זה נעסוק במהות ובמנהגים הקשורים בחג שמסמל, בין היתר, סדר וניקיון חיצוניים ופנימיים.

אחד כזה שהחליט לשמור על ניקיונו הפנימי ועל חירותו, הוא צדוק בן משה, יו"ר ועד שכונת כפר גנים ג, שהודיע לפני מספר ימים על פרישתו מרשימת "עיר צעירה", הרשימה שעמה נבחר למועצת העיר. צדוק, שידוע כאיש עשייה ישר ובלתי נלאה, כזה שפועל במסירות ובאהבה לטובת תושבי השכונות, פונה אליכם במדורו "יו"רה ומעדכן" ומסביר את המניעים להחלטתו. אני מאחלת לו המשך פעילות מוצלחת ומהנה במועצת העיר.

חג אביב שמח!
קריאה מהנה,
שלכם
אילת שדה

ayelet.sadeh@gmail.com

כתבות

- פורש מ"עיר צעירה" צדוק בן משה עמ' 4
- המסיבה הכי שווה בעיר! שלום עטר ושירן רובינשטיין עמ' 24
- באתי, רצתי, כבשתי! שלום עטר עמ' 26
- רוצים לישון! שירה קרואטהמר עמ' 35
- בכתיבה טובה אודי לוינגר עמ' 38
- יש להם אומ"ץ! הלל גרנות עמ' 40
- תרבות בשכונה- קונות כל רעיון עמ' 10
- פורים בריא בקניון גנים עמ' 25
- יום מעשים טובים עמ' 25
- אופק עם נתינה עמ' 26

מדורים

- ערוצי תקשורת ועד-רשויות עמ' 6
- כפר גנים א' עמ' 8
- בריאות לפני הכל עמ' 10
- דבר תורה עמ' 12
- לשון נופל על ניבון עמ' 12
- קוסמטיקה רפואית עמ' 14
- מפי המומחים עמ' 16
- ציקי סטייל עמ' 18
- טיפים לחיים עמ' 18
- מדור חינוך עמ' 20, 22
- משפחה בהתבגרות עמ' 28
- השפית הקטנה עמ' 30
- נתפסו בעין המצלמה עמ' 31
- בדרך הרגש עמ' 32
- רבת פנים עמ' 34
- פינת החי עמ' 34
- התפתחותיפ עמ' 36
- על סרטים וספרים. חדש! עמ' 36
- לוח מודעות ומומלצים עמ' 46

מו"ל: צדוק בן משה

עורכת: אילת שדה

חברי מערכת: צדוק בן משה

שירן רובינשטיין

יועץ משפטי: עו"ד עמרם נהרי

ייעוץ לשוני: יפעת פרידמן

צלם: אמיר בן חיים

עיצוב גרפי: נטלי אקופיאן

הדפסה: סולן הדפסות

לרכישת מודעות: 050-5332540

* אין המערכת אחראית לתוכן המודעות. (ט.ל.ח.)

* תוכן כל כתבה הינו על דעתו ואחריותו של הכותב בלבד (ט.ל.ח.)

* למערכת העיתון הזכות לקצר ולערוך כתבות על-פי שיקול דעתה.

* זכויות היוצרים בנוגע לחומר המפורס בגיליון זה הינן רכוש מערכת העיתון, וכל שימוש בחומר כפוף ומותנה באישור מראש ובכתב מאת המו"ל.

חכם מה הוא אומר?

כל כך נוח שיש לנו בלב השכונה
מרפאה קרובה עם רופאים מומחים,
שמעניקה יחס חם ואישי. אפילו חניה יש
שם בשפע ואח"כ עושים סיבוב בקניון.

מכת בכורות? מוזר... אני בכור
ואז לא נדתי לאף אחד מכה...



גם בחול המועד פסח אנחנו כאן בשבילכם מרפאת גנים של כללית

במרפאת כללית ב"קניון גנים", עומד לשירותכם צוות שכולו מחוייב ליחס חם,
אישי, מקצועי ומסור! תחת קורת גג אחת, עומדים לרשותכם:

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

כללית 100 מעל שנה
הכי טובה למושפחה

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



פורש מ"עיר צעירה"

לאחר מספר חודשים כחבר מועצת העיר מטעם רשימת "עיר צעירה", הבנתי כי זו אינה דרכי. נאמן למחויבותי לתושבי השכונות ולעשייה אמתית, בחרתי לפרוש מהרשימה ולהמשיך לפעול לטובת הציבור באומץ ובישור

התפקיד שקיבלתי מראש העיר, אחראי על הקשר עם ועדי השכונות, הוא אחד התפקידים הטובים והראויים ביותר. תפקיד שמדבר אל לבי ותחום שלשם קידומו התנדבתי לשרת במועצת העיר. זהו תפקיד עם אחריות רבה, היות שוועד שכונה אחראי על איכות חיי התושבים כמעט בכל תחום. כשאתה נבחר לנצח על תזמורת ועדים בעיר כמו פתח תקווה אתה חייב לנצח.

במסגרת תפקידי אני נמצא בקשר רציף עם כל נציגי השכונות ברחבי העיר, מסייע להם, מייעץ ומקדם איתם נושאים, מקטן ועד גדול, למען שיפור איכות חיי התושבים. התוצאות כבר ניכרות בשטח.

אספר לכם שהתגבשה קבוצת ועדים, פורום ועדי השכונות, שמקיימת מפגשים אחת לחודש, כאשר בכל פגישה מתמקדים בנושא אחר.

במפגש הראשון אירחנו את ראש מנהל החינוך וסגן ראש העיר איציק ישראל לשעה מאלפת, שבה סיפר לנו על החזון שלו ועל שמתרחש כעת בתחום החינוך בעיר.

במפגש הבא נארח את חברת המועצה אורנה דוידאי ראש אגף איכות הסביבה ואת חבר המועצה רון כץ ראש אגף אירועים.

תודה לרבים שמתחזקים את ידיי והולכים איתי.

ביחד נהפוך את פתח תקווה לעיר עם אווירת תושבים ועם איכות חיים נהדרת!



ישיבת פורום ועדי השכונות

לכבוד

ראש העיר איציק ברוורמן

הנדון: פרישתי מרשימת "עיר צעירה"

רשימת "הפתחתקוואים" בראשותי חברה בשנה שעברה לרשימת "הצעירים" בראשות איתי שונשיין, על מנת להתמודד בבחירות למועצת העיר ברשימה משותפת - רשימת "עיר צעירה" בראשות האחרון. הרשימה המאוחדת זכתה להצלחה רבה בבחירות: שלושה מנדטים (וכמעט ארבעה).

מבין כלל התיקים, אשר השיג יו"ר רשימת "עיר צעירה" במסגרת המו"מ הקואליציוני, הוא לא הצליח להשיג עבורי תפקיד שהולם את כישורי ואת דרכי, וזאת על אף תרומתי הרבה להצלחת הרשימה וחרף רצוני להמשיך ולפעול בהתנדבות למען הציבור.

בשל כך, ועקב חילוקי דיעות, בנושא התנהלות ועשייה, שהתגלעו ביני לבין יו"ר הרשימה, איני מוצא סיבה להמשיך ולהיות חלק מ"עיר צעירה".

אני מתכוון להמשיך לכהן כחבר מועצה, לעשות למען תושבי השכונות ולסייע לוועדי השכונות, וככל שהדבר תלוי בי - אשמח להמשיך להיות חלק מהקואליציה בראשותך, מר ברוורמן.

אני מאחל לרשימת "עיר צעירה" הצלחה בהמשך דרכה.

בכבוד רב,

צדוק בן משה

חבר מועצת העיר

כדי להבין את המהלך האחרון שעשיתי, צריך לקחת בחשבון שנכנסתי לעולם שונה מהמוכר לי, העולם הפוליטי. בעולם זה מספיק שמישהו רק ישמיע קולות של אריה, כדי שייחשב לחזק ויוכל להתקדם בעזרת מסך עשן ובדרך לא דרך. אך לא כולם כאלה !

בעשר שנות פעילותי בוועד השכונה לא הציבו בפניי מכשולים רבים כל-כך, כמו בחודשים הספורים שעברתי מאז הבחירות.

אני בוחר שלא להיכנס לפרטים ולהאשמות אישיות, אך בכונתי לדאוג לכך שאנשי ציבור נבחרים, הן כאלה שעובדים בשכר והן אלה שפועלים בהתנדבות, יבצעו את תפקידם על הצד הטוב ביותר.

אן פרטי בסיקוח וסיבסוד מלרד פחינוק

הבית של תיתי

האהבה של אמא, האוכל של סבתא והילד... שלכם

אן טרוק טרוק חובה וטרוק חובה



כיתת בוגרים - אילאי 3-5 - אונת מוסמכת



כיתת צעירים - אילאי שנפ ושלוש ח' עד 3



תנוקה - 3 חד' עד שנפ



צברונת-מרכז אמידה אילדי פאן וביה"ס
איסוף הילדים ע"י הסעה סיוחדת ברכב סותאם
עפ"י קרטיריונים של משרד התחבורה

שעות הפעילות: 7:00 עד 17:00

צוות מסור ואובה, ארוחות עלירות פאובלעות במקום.
חואיק: ריתמוסיקה, חי-אן, תאטרון, אגדול בריא וא'מבורי

רח' האביב 6 נווה עוז, פי"ת

שחרית 050-5636364



פורימון 2014

בשבת ראשונים של צופי פתח תקווה עשו כיף פורימי לחניכי השבט ולילדי השכונה

כמו בכל שנה נמשכה המסורת של הפורימון, שהוא גולת הכותרת של אירועי פורים בתנועת ה"צופים".

המתקנים המדהימים, שבנו החניכים בחצר מבנה השבט החדש, הם תולדה של עבודת נמלים של קשירות וסנדות שיצרו יחד מבנים מורכבים בדיוק מופלא.

בין המתקנים היו: גלגל ענק, מגלשת מים, קרוסלה, אוהל של מגדת עתידות, רכבת שדים, מתקן קליעה למטרה ואפילו מתחם פיינטבול. מאות ילדים, כולל ילדים שאינם חניכי השבט, הגיעו במהלך היום ונהנו מאוד מהאירוע.

פרויקט מדהים זה נוהל ביד רמה על-ידי הנהגת השבט, הרכזים, הראש'גדים והמדריכים הנפלאים שבורכנו בהם- נוער משובח !

גלגל ענק ממש כמו בלונה פארק. צילום: דורון קורמן



גן קטנטנים בכפר

בין עצי הפרי וההדר ניצב לו "גן קטנטנים בכפר" גן ילדים איכותי וחמים המתנהל מבית כפרי ונעים עצים ירוקים וחצר מרווחת ילדים משחקים בשמחה ובנחת

שנה וחצי עד שנתיים וחצי

18-6 חודשים

בכיתות נפרדות עם ציוד חדיש ואיכותי צוות גן מקצועי, איכותי ורגיש, נבחר בקפידה ע"י ההנהלה ומיישם את "האני מאמין" המקצועי שלנו:

מדברים אל הילדים בגובה העיניים *בגן קיים מרחב מוגן

הגן מלווה על-ידי יועצת חינוכית

האוכל ביתי ומבושל במקום על ידי טבחית במקום, כולל בשר



אתם מוזמנים לבקר ולהתרשם. לפרטים נוספים:

רח' האילנות 33, גת-רימון | טלפון: 03-9080019 | 050-7464643

**תיווך המושבה
היחידים**

שיודעים להעריך
כמה באמת הנכס
שלכם שווה!

תיווך המושבה

הקונים כבר כאן!

**תיווך המושבה
מזבילים**

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

**ניתן לצפות בסרטונים הוירטואלים
של מבחר נכסים למכירה בבלעדיות בלהה שמואלי בכפר גנים ג'**

360 °



6 חד' בנקש, חדשה ומיידית

360 °



4.5 חד' ביוסף נקר, מחסן

360 °



3.5 חד' בעמנואל זמיר, מחסן



פנטהאוס נדיר, מיקום, נופ



4 חד' דירת גן, בהודמנות מפלס 1

360 °



4 חד' בעמנואל זמיר, מהממת



הצעה נדירה!
Premium
location

בבנין בוטיק ברח' זליגבס, דופלקס פנטהאוס 6 חד', מיוחד במינו!!

**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!!!**



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



רוח חדשה נושבת בכפר גנים א הוותיקה

קבוצת הפעילים, שפועלת מזה כשנה לרווחת השכונה, מתרחבת וקוראת לתושבים להצטרף לפעילות ולפנות אליה בכל נושא



פגישת פעילי כפר גנים א - יעל רוזין, אליגית דודיקמן, מיכאל לוי, רותי סטרטנבאום, יהודית קמפלר, צדוק בן משה, ורדה עזרי

מזה כשנה, פועלת בשכונת כפר גנים א הוותיקה קבוצת אנשים שדואגת לרווחת התושבים. הפעילים נפגשו עם אנשי מפתח בהנהלת העירייה הקודמת, קיימו עמם סיורים להכרת השכונה וצרכיה ושמרו על קשר רציף עם אחראים בתחומים השונים.

את אותו קשר עבודה פורה מקיימים חברי הקבוצה גם עם הנהלת העיר החדשה בראשותו של ראש העיר איציק ברוורמן.

לאחרונה, מתוך רצון להרחיב את תחומי הפעילות והאחריות, הרחיבה הקבוצה את שורותיה ותושבים נוספים הצטרפו. על חברי הקבוצה נמנים היום - יהודית קמפלר, רותי סטרטנבאום, מיכאל לוי, ורדה עזרי, אליגית דודיקמן, מאיה סורמלו בן ישראל ויעל רוזין. חברי הקבוצה, שפועלים בהתנדבות, הציבו לעצמם כמטרה לפעול בנוגע לסוגיות של ביטחון ובטיחות בשטחים הציבוריים ולקדם את רווחתם ואיכות חייהם של תושבי השכונה, צעירים ומבוגרים כאחת.

לשם כך, הוזמן מר צדוק בן משה, יו"ר ועד כפר גנים ג וחבר מועצת העיר לפגישת עבודה עם הקבוצה, כדי ללמד מניסיונו ומפועלו. בן משה התחייב ללוות את הקבוצה, להדריכה בצעדיה הראשונים ולסייע במידת הנדרש, כולל בהכנה לבחירות מסודרות.

פרוים הוועדים, שוועד כפר גנים א שותף לו, נפגש החדש ודן, בין היתר, בנושא תקנון הבחירות לוועדי השכונות.

נושא שהקבוצה מתעסקת בו כבר זמן מה הוא סוגיית מגרש הספורט היחיד בשכונה, שממוקם בסמיכות לבית-הספר "יד לבנים". מגרש זה מיועד להעברה לתוך גן יהונתן בסמיכות למתחם גבעת השלושה, אלא שכרגע הוא מגודר, סלי המשחק הוסרו והוא אינו בשימוש. מגרש חליפי בשכונה למשחקי כדור-אין.



שער המילוט האחורי בבית-הספר "יד לבנים". צילום: יעל רוזין

ועד הפעולה דואג לשמור על קשר עם כל בעלי העניין במגרש המריבה ופועל להשגת פתרון מטיב עבור כולם.

נקודה חשובה היא שמגרש זה אמור לשמש את בית-הספר כאזור ביטחון, שאליו יפוגו התלמידים וצוות ההוראה בעת הצורך. בישיבת הנהגת ההורים האחרונה, הועלה נושא בטחון הילדים בפני קב"ט העירייה, שאישר כי קיים שער מילוט בצידו האחורי של בית-הספר לכיוון מתחם גבעת השלושה.

אלא ששער זה נעול, ומצידו השני שדה פרא ששייך לגבעת השלושה, שהיא מרחב ששייך ככלל לעיריית תל אביב... על זו האחרונה, נדרש לאשר ולאפשר את השימוש באותו שטח. נעקוב ונודא, שאכן שער המילוט האחורי והשטח שמעברו השני יוכלו להיות שמישים בעת הצורך.

עניינים נוספים שעומדים כרגע על הפרק הם-

- גיבוש רשימת מתנדבים לקיום סיורי בטיחות בשעות הערב ברחבי השכונה ובעיקר בגנים הציבוריים.
- הקמת קבוצת הליכה לעת ערב שתחיל את פעילותה כבר בחודש אפריל.

חברי וחברות ועד הפעולה של כפר גנים א מזמינים את כל תושבי השכונה לפנות, להצטרף ולפעול למען הטוב המשותף.

kf.ar.ganim.alef@gmail.com

בפייסבוק: כפר גנים א

טלפון לפניות- מאיה סורמלו בן ישראל: 052-5213318



עוצמה RE/MAX

www.remmaxpt.co.il



משרד התיווך הגדול בכפר גנים למכירה בבלעדיות בכפר גנים



פנטהאוס-דופלקס בעמטאל זמיר
7 חדר, 170 מ"ר. מושקע ביותר



3.5 חדרים בדגל ראובן
משופצת מהסוד, מעלית. חניה



להשכרה דו משפחתי בכפר גנים ג'
9 חדר, יח' דיור, מושקעו, מייד



פנטהאוס 6 חדר בהיבנר
150 מ"ר בנוי, מחסן, 2 חניות



5 חדרים בגריה
מושקעת ביותר, 130 מ"ר, 2 חניות



4 חדרים בעצמאות
קומה ד', 103 מ"ר



250 מ"ר, מגרש לבניה רויה
בכפר גנים ד'



דופלקס-פנטהאוס 5.5 חדר' בכץ
חדש, קומה 4-5, מרפסת 70 מ"ר



5 חדרים בעצמאות
קומה ב', מרפסת, מחסן, 2 חניות



3 חדרים בדגל ראובן
עורפית, מרווחת, מעלית, חניה



4 חדרים בכרץ
ק"א, עורפית, משופצת, מעלית



פנטהאוס 5 חדרים בטרומפלחור
155 מ"ר, 3 מרפסות, ממ"ד, מחסן



6 חדרים ביטקובסקי
פרויקט מוגרש בפרדס, 160 מ"ר



4 חדרים ביטקובסקי
100 מ"ר, מעלית חניה, מ.שמש



דירת נג 5 חדר ביטקובסקי
משופצת, עורפית, משבת, חניה



דופלקס מדהים בישראל עידור
5.5 חדר, 2 מרפסות, 2 חניות

- אתר משרדי ממוקד לאזור כפר גנים ופ"ת
- למעלה מ-300 עסקאות בשנה
- שיתוף פעולה בין 46 סוכנים העובדים במשרד
- חשיפה למאגר של אלפי משפרי דור (קונים/מוכרים) העובדים בלעדית עם רימקס 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 שלישי בארץ במכירות לשנת 2013

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



*צילום: Shutterstock



פריחה אביבית

אלמנט העץ על פי הפילוסופיה הסינית וכיצד נדאג לאיזון הכבד

לאחר תקופת החורף שמתאפיינת בהתכנסות פנימה ובחשבוך נפש, עונת האביב מתאפיינת בכל התרבויות בצמיחה, בניקיון, בארגון המחשבות וביישומן.

לקראת חג פסח- חג האביב, היהודים מתחילים בסדר חיצוני, כהכנות לניקיון פסי ונפשי.

בתקופת האביב, תקופת הפריחה, מתפזרים אבקנים באוויר. אבקנים אלה יכולים לגרום להתקפי אלרגיה, לשיעול טורדני, לסינוסיטיס, לאסטמה, לדלקות עיניים, לפריחות, לגרד ולאדמומיות בעור ובעיניים. כמו כן, ישנה עלייה בתופעות קדחת השחת שמתבטאת בהתעטשויות מרובות, בנוזלת אלרגית ובגודש באף, ואף ייתכנו כאבי בטן ושלשולים, כאבי מפרקים "נורדים", יתר לחץ דם, שבץ מוחי ופצצאליס (שיתוק פנים).

לפי הרפואה הסינית, עולמנו מתחלק לחמישה אלמנטים: עץ, אש, אדמה, מתכת ומים. כל אחד מהאלמנטים מייצג עונת שנה אחרת. לאביב מיוחסת עליית אנרגיית העץ והאיברים המקושרים אליו- כבד וכיס מרה. תקופה זו מתאפיינת בכוח הנביטה- כוח שפורץ ברכות ובגמישות, חודר אדמה וסלעים אל פני השטח, ומיוצג בתכונות של יצירתיות ואסרטיביות.

הצבע המשוך אל הכבד הוא הצבע הירוק, והטעם המאפיין אותו הוא הטעם החמוץ. העיניים מייצגות את הכבד, ואכן בצהבת, מחלת כבד, ניתן לראות צבע צהוב בעיניים. הכבד אחראי על לחלוחית העיניים ועל בריאות הציפורניים.

כשהכבד אינו מאוזן יש עלייה בתחלואה שמשפיעה על מערכת העיכול, על מערכת העצבים, על העור ועל העיניים.

קונות כל רעיון

בעוד ערב נפלא של בנות מהשכונה התבצעה מכירה פומבית שכל הכנסותיה

עברו לתרומה • מירב ברנט

עוגה לשבת, שעת ייעוץ כלכלי, אימון אישי לריצה, שיעור פילאטיס, חוג הפרשת חלה לילדים, מטפחת בעיצוב אישי, שירות ניקיון בידורי של הבעל, חלות לשבת, הדרכת תוכנה במחשב וכדומה, אלו מקצת מן הדברים שהציעו המשתתפות בערב מכירה פומבית, כאן אצלנו בשכונה.

כל דבר נקנה בעשרות שקלים והסכום שנאסף, 2,400 ש"ח, נתרם לבית-הספר ממ"ד "שלום" לחינוך מיוחד ולמשפחה נזקקת מהשכונה.

בנוסף, כל משתתפת הביאה כיבוד, ולאור ההצלחה נוציא ספר מתכונים של הבנות מאותו ערב. היה ערב מקסים; אכלנו, תרמנו ונהנינו.

על-פי הרפואה המערבית, אחד מתפקידי הכבד הוא סינון הדם "ניקיון" משומנים כגון טריגליצרידים וכולסטרול, שיכולים להוביל לחסימת כלי דם, להתקפי לב ולאירועים מוחיים.

הרפואה הסינית משיגה איזון לאלמנט העץ - לכבד ולכיס המרה, באמצעות-

- טיפול בדיקור סיני, בנקודות דיקור המשוכות לכבד.
- בפעילות גופנית ובתנועה מתונה כיוגה וצ'י קונג.
- על ידי תזונה מתאימה. בעונת האביב יש להרבות באכילת עלים ירוקים וחמוצים כגון פטרוזיליה, רוקט ותרד.

בנוסף ניתן ורצוי לעבור "ניקוי כבד"- בתחילת העונה, למשך שבוע, יש לשתות בתחילת הבוקר- רבע כוס מים פושרים עם כף שמן זית ומיץ מחצי לימון.

חג אביב בריא ושמח!

אלון לרנר מומחה לטיפול ברפואה סינית, ניסיון של 16 שנה
www.alon.l-a.co.il / 0522-904008



ערב בנות- שרון לוי, מירב ברנט, מיכל הורנצ'יק, רחלי שטיין ויפעת דביר
צילום: צפורית אייזיק

כבר מחכות לערב הבנות הבא.

מירב ברנט - 054-4908000/amirav2005@walla.com



נדל"ן פתח תקווה

תראילו בבית!



054-8192007 / אילנית בניטה
מומחית לכפר גנים ג'

052-6397335 / ילנה קוזלוב
מומחית לכפר גנים

למכירה בבלעדיות משרדנו!



בכפ"ג ג' בנקאש דירת 6 חד' ק" 3
מרווחת, מחסן, 2 חניות ונוף



פנטהאוז מושקע במקליס כפר גנים ב'
150 מ"ר בנוי, 130 מ"ר מרפסת!



בנווה עוז באלכסנדר זייד!
מגרש 590 מ"ר / מגרש 295 מ"ר



בודד אבידן דירת 4 חד' ק" 2
מרווחת במיוחד! מחסן וחניה



בכפר גנים א' בדגל ראובן
דירת 4 חד' מרווחת, ק" 2, מעלית



במטלון דו משפחתי מפואר!
בריכה! יח' דיור נפרדת

הדירה שלך יכולה
להופיע כאן
ולזכות לחשיפה ייחודית
ומקסימלית!



בעין גנים באמיר בנימיני דירת 4 חד'
ק" 1, שקטה, עורפית, יח' הורים,
מעלית וחניה



בקטרוני דירת 4.5 חד' ק" 2
משופצת מהיסוד, יח' הורים גדולה

להערכת שווי נכס מקצועית וללא התחייבות - התקשרו כעת!

רח' אבא אחימאיר 22, כפר גנים, 03-5244032



מעבדות לחירות - ארבע קושיות

מעיון במקרא ניתן ללמד רבות על השתלשלות המאורעות שעברו ישראל במצרים, בטרם יצאו לחירות



ציור תנ"ך/קרעית ים סוף, ציירה: אהובה קליין © (שמן על בד)

כיצד קבוצת אנשים נהפכת לעם?

באמצעות התוכן המשותף לכולם - זוהי התורה הקדושה והארץ המיוחדת, ארץ ישראל.

מדוע נדרשו עשר מכות על המצרים עד להכנעת פרעה ועד להסכמתו לשחרר את העם? וכי אי אפשר היה להסתפק במכה אחת ניצחת?

אלא שהכוונה האלוקית הייתה להוכיח לפרעה, ובאמצעות לבני ישראל, את יסודות האמונה, כי אלוקים לבדו שולט על הטבע, ומציאותו והשגחתו התמידית על העולם קיימות לנצח.

בכחירתו בנו, אלוקים בוודאי מצפה מאיתנו להיות עם שמכבד את עצמו, מכבד את הזולת ומשמש דוגמה לכל העמים.

הבא ניחל כי השנה, כאשר נשב בליל הסדר, נתענג במאכלי החג ונקרא את ההגדה, נבקש גאולה שלמה לכל עם ישראל וניקח על עצמנו להתאחד כאיש אחד בלב אחד.

ואל נשכח את העניינים בקרבנו, כי רק כך שמחתנו תהיה מושלמת. ויהי רצון שיתקיים בנו הפסוק: "כימי צאתך מארץ מצרים אראנו נפלאות" (מיכה ז, ט"ו). אמן ואמן.

<http://ahuvaklein.blogspot.com>

ריח הפריחה המשכר ומראה השדות הפורחים מבשרים את עונת האביב ואת חג הפסח, חג החירות, הבא עלינו לטובה.

מדי שנה, אנו יושבים ליד שולחן ה"סדר", קוראים את הגדת הפסח ומודים לאלוקים על שהוציאנו ממצרים ביד חזקה ובורזע נטויה, וכולנו שמחים וחוגגים. עם זאת, נשאלות מספר שאלות.

מדוע הוצרכו ישראל לעבור ייסורי עבדות כה קשים בארץ מצרים, עד שלא היה בהם עוד כוח וצעקו אל ה' שיצילם?

מסתבר, שהייתה זו תוכנית אלוקית מתוכננת שנים רבות מראש-ה' גילה זאת לאברהם אבינו: "ידוע תדע כי גר יהיה זרעך בארץ לא להם ועבדום ועינו אותם ארבע מאות שנה: וגם את הגוי אשר יעבדו דן אנוכי ואחרי כן יצאו ברכוש גדול:" (בראשית ט"ו, י"ג-י"ד).

מדוע אברהם הצדיק שתק ולא ניסה לבקש רחמים על ישראל, כשם שביקש והתפלל על אנשי סדום ועמורה, בשומעו כי הם עומדים בפני בלייה?

אלא שאברהם הבין, כי הדורות הבאים אחריו חייבים יהיו לעבור כור היתוך על-מנת שיהפכו לעם, ורק לאחר-מכן יוכלו לצאת מעבדות לחירות, לקבל את התורה ולעלות לארץ ישראל.

כפי שמתואר בכתובים: "ואתכם לקח ה', ויוציא אתכם מכור הברזל ממצרים, להיות לו לעם נחלה כיום הזה" (דברים ד, כ).

ממצר למדבר

ישראל יוצאים מהמצר
נער זקן וכל השאר
בני הורין בגוף ובנשמה
לבורא יודו בשיר ורננה.

כושו הדיבור מתנחל בפייהם
אורך רוח זורם בעורקיהם
עיניהם פקוחות לרווחה
אזניהם קשובות לקריאה.

לראשיהם כיפת שמים
לפניהם חולות כמים
באופק יחזו בהר חורב
צעדיהם יחישו בלב אהב.

מכור ברזל עם נחור
ה' יצרים מכל משמר
עתידים להקדים נעשה לנשמע
אוצר לידות כלל חמדה.

אהובה קליין ©

לשון נופל על ניבון

לא פסחנו על ניב לחג



זָבַח-פֶּסַח = זָבַח [קָרְבָּן] שְׁעוֹשִׂים אוֹתוֹ לְזָכֵר
הַמַּעֲשֵׂה אֲשֶׁר פֶּסַח ה' עַל בְּתֵי בְנֵי יִשְׂרָאֵל
בְּמִצְרַיִם. רְאֵה עֲרֵךְ - מָה הָעֲבוּדָה הַזֹּאת לָכֶם?
דוגמה: זָבַח-פֶּסַח מְקַרְבֵּ לְזָכֵר הַמַּעֲשֵׂה אֲשֶׁר
פֶּסַח ה' עַל בְּתֵי בְנֵי יִשְׂרָאֵל בְּמִצְרַיִם, בְּשַׁעַר שַׁנְגָּן

ה' אֶת מִצְרַיִם, וְכָךְ נִצְּלוּ מִפְּרִיזָה.

מקור: זָבַח-פֶּסַח הוּא ה' אֲשֶׁר
פֶּסַח ה' עַל-בְּתֵי בְנֵי יִשְׂרָאֵל בְּמִצְרַיִם
[שְׁמוֹת יב כז].

חודש של נתינה ואהבה

אפריל בקניון גנים



ימי די סנאט

17:00 / 2.4

קופת לב לחסכון

17:00 / 9.4

מתלה תמונה לתת למישהו שאוהבים

17:00 / 16.4

צלחת מעוצבת לשולחן החג

17:00 / 23.4

ספר זכרונות

17:00 / 30.4

שרשרת לב



מופעים

יום בי

17:30 / 7.4

פחדל

הילה מקבלת מסבכת פאול מיוחד, אך היא וחברה הטוב רון, אינם מצליחים להרכיבו. אט אט הם מגלים את כוחו וסודו של הפאול: צחוק, שיתוף פעולה ואהבה גדולה.



יום חי

17:30 / 13.4

הנשיקה האבודה

שקד בכוח שאמא שלו איבדה את הנשיקות שלה ולגולם לא תוכל לשקק אותו יותר. הוא מחליט לחפש את הנשיקה האבודה... הצלה משעשעת ומרגשת כשילוב כובות.



יום הי

17:30 / 17.4

פסטיבל מנגינות שמר

לנו סוד גדול במיוחד, סוד צבעוני שבר בארון ואף אחד עוד לא גילה! כואו לפגוש את בני ועוד תברים במוסמט צבעוני ועשיר שיעשה לכם חשק לעוד, ותשכחו לשמור על הסוד!



יום די 30.4.14

ארוע נתינה ענק

16:00-20:00

עמדות התרמת דם למד"א, החתמה על כרטיס אדי ועוד...



חוגש לך נענה ואהבה



כואו להיות גברים שלני בפייסבוק:
קניון גנים פגה גקווה
www.facebook.com/ganimmall

תניה חינום! רחוב העצמאות 65, כפר גנים ג', פתח תקווה
טל 03-9224699 www.ganim-mall.co.il
הקניון שומר לעצמו את הזכות לבצע שינויים בתוכנית. התמונות להמחשה בלבד. ט.ל.ח.



נעמי עזר

עושים "פסח" לעור הפנים והידיים

לאחר הניקיונות המאומצים מגיע לעורנו פינוק מיוחד

את שתי הרטיות למשך כעשר דקות. לאחר-מכן, שטפי את האזור במים, נגבי ומרחי סביב העיניים קרם עיניים, שמשפר את מידת המוצקות של העור באמצעות ייצור של קולגן אלסטין.

• **טיפול לריכוך עור הידיים**

ערכבי מספר טיפות מיץ לימון עם מעט שמן זית וכפית סוכר. עסי את ידיך בתערובת ושטפי.

• **ציפורניים**

פדיקור, מניקור ומריחת לק תורמים לבריאות הציפורניים ולתחושה של ניקיון וטיפוח. את יכולה לעשות זאת בביתך או אצל הקוסמטיקאית.

תמיד ניתן להגיע לקוסמטיקאית לטיפול פנים עמוק ומקצועי יותר, שבו יש שימוש בחומרים פעילים ויעילים.

במכון קוסמטיקה ניתן לבצע פילינג בזק מהיר, ללא סכין, ללא חומצות וללא קילופי עור נראים לעין. לאחריו תהני מטיפול להזנת העור.

טיפול זה יפחית בקמטוטים, יסייע בחידוש תאי העור ובהגמתו, ואת תוכלי לקבל את החג בעור פנים רווי וקורן. חג שמח!



לחץ המטלות לפני החג והניקיונות המרובים מקנים לעור הפנים מראה עייף ונטול ברק, ולעור הידיים מראה יבש ומחוספס.

לפניך מספר טיפים מועילים לשדרוג מראה העור, שתוכלי לבצע בביתך באופן עצמאי:

• **טיפול משקם לפנים**

נקי היטב את פנייך בסבון פנים. כעת המריצי את הדרם באמצעות שינויי טמפרטורה; הניחי על פנייך, למשך רבע שעה, מגבת ספוגה במים חמימים, לאחר מכן עסי את עור הפנים באמצעות קוביות קרח. נגבי את פנייך ומרחי עליהם ועל עור הצוואר קרם לחות עשיר. מומלץ להשתמש במוצרים נוגדי חמצון, שמגינים מפני רדיקלים חופשיים.

• **טיפול מרגיע לעיניים**

כשפנייך נקיות ויבשות, הספיגי שני כדורי צמר גפן בתה קמומיל פושר (או במים חמימים), עצמי עינייך והניחי עליהן

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



פסח כשר! *Net!*

א.ב.י ניקוי יבש ישראלי!

פתח תקווה והסביבה

שירות מכל ה-

ניקוי יבש	גיהוץ
חליפה	10+1
₪50	20+3

מבצעים חדשים לקראת החג - פרטים בחנות!
כביסה | ניקוי יבש | גיהוץ | ניקוי שטיחים
איסוף והחזרה לבית הלקוח

צלצלו ונגיע אליכם

03-9330090

משלוחים חינם! בכפוף לתקון

7.4.14 | החברה שאיתו להפסיק את המבצע בכל עת

NE נעמי עזר

קוסמטיקה רפואית מתקדמת



לכבוד חג הפסח!

טיפול פנים פרא רפואי + מניקור 200 ₪ ללקוחות חדשים. ללקוחותיי מניקור ללא תשלום

30% הנחה
על כל המוצרים של חוה זינגבוים

HAVA ZINGBOIM
cosmeceuticals

הטיפולים מבוצעים באופן אישי על ידי נעמי עזר, קוסמטיקאית פרא - רפואית עם 30 שנות ניסיון. בעלת תואר P.M.E ומוסמכת סידסקו - CIDESCO - התואר הבינלאומי הגבוה ביותר בתחום הקוסמטיקה ומוכר בכל העולם.



טיפולים פרא רפואיים בשיטת חוה זינגבוים/ אפילציה/ הזרקות חומר מילוי: חומצה היאלרונית/ חוטים / 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

הפעם:

עשר המכות לתקציב המשפחתי

תופעות נפוצות שמגדילות את ההוצאה המשפחתית בחג והדרכים להתמודד איתן, כך שהחורים יישארו רק במצה ולא בכיסים...

• מאור מוזס



*צילום המגזין: shutterstock

7. אפיקומן במחיר מציאה

המנהג שבו מוצאי האפיקומן מקבלים מתנה או שווה כסף הוא מכה נוספת. פתרון אפשרי הוא לתת למוצא האפיקומן מתנה או סכום כסף מוגדרים מראש.

8. מעבודה לחירות, גם חופשה לפנינו

הורים רבים נאלצים לקחת ימי חופשה לפני החג ובמהלך חול המועד, כדי להיות עם ילדיהם שנמצאים בחופשה. כתוצאה מכך, דווקא בחודש בו היקף ההוצאות גדל, היקף ההכנסות קטן משמעותית. כל שנותר לעשות הוא להעריך את גובה המשכורת הבאה ולתכנן את ההוצאות לקראת החג בהתאם.

9. נופש פסח

החופשה הארוכה שנכפית על הילדים וההורים, מפתח משפחות רבות לצאת לנופש. עקב הביקוש הרב, מחירי הטיסות והמלונות בתקופה זו מרקיעים שחקים. חשוב לזכור שההוצאות לא מסתכמות רק בעלויות הטיסה והמלון ויש להוסיף להן את הבילויים, הקניות והמוזון. אם, בכל זאת, אתם מעוניינים לטוס לחוץ-לארץ בחג, נסו להזמין חופשה מוקדם, כדי לקבל מחירים שפויים יותר.

10. נוסעים

כל הקניות, הרכישות והחופשות מחייבות אותנו לנסיעות רבות, וכך בתקופת הפסח צריכת הדלק שלנו עולה אף היא. תכננו את הנסיעות שלכם בצורה חכמה וחסכונית.

כל ההוצאות שצוינו כאן מוכרות לכולנו. כדי להתמודד איתן בצורה חכמה עלינו להיערך להן מראש ולנקוט באסטרטגיה לפני מעשה. ייתכן שכדי לקצץ בעלויות יהיה עלינו לשנות תפיסות מגבילות כגון "לא נעים", אך חשוב לזכור שגם חיים בגירעון אינם נעימים.

שיהיה לנו חג פסח שמח!

בחג הפסח ישנו גידול חד בהוצאות המשפחתיות. כיצד נתמודד עם "עשר המכות" שמזמן לנו החג?

1. משפצים

לקראת חג הפסח בוחרים רבים לשפץ את בתיהם. כדי למונע מכה מסחררת לכלכלת המשפחה, יש להתכונן לכך מראש מבחינה כספית ולא לקחת את הסכום מתוך תקציב הבית הרגיל. לסכום המתוכנן יש להוסיף כ- 15% למקרה של חריגות תקציביות.

2. קונים ריהוט חדש

"אם כבר שיפצנו, אז למה שלא נתחדש ברהיט חדש?" כשעלויות אלו מתווספות לעלויות השיפוץ ולעלויות החג הנוספות, אנו עלולים לערער את האיוון העדין של כלכלת המשפחה ולהיכנס להתחייבויות שאיננו יכולים לעמוד בהן.

3. מנקים?

פסח הוא חג הניקיון, ולכן מחייב השקעה גדולה יותר בחומרי ניקוי. חסכו בשעות נוספות לעזרת נגייסו את כל בני הבית לעזרה.

4. קונים, שלא יחסר

חג הפסח הוא גם חג הצריכה. השילוב בין תלושי שי (שגורמים לנו לחשוב שאיננו משלמים) והחשש מ"רעב" בחג, מביאים אותנו להגדלת ההוצאה על מזון פי 1.5 מהרגיל. כדאי לנהל רשימה חכמה ולרכוש רק את מה שאנו באמת צריכים.

5. כולנו מסובין

אם אתם מארחים, כלכלת הבית שלכם תספוג מכה נוספת. ההוצאות על אירוח מגיעות למאות שקלים. אם אתם מתארחים, המתנה למארחים תחזיר את הכיס. הדרך הנכונה היא לחלק את הקניות בין המסובין, כך שכל משפחה תוציא סכום סביר בלבד.

6. תפרו לי בגד עם כיסים

"לכבוד החג, למה שלא נפנק את עצמנו בבגד חדש?" בדיוק בתקופה זו מגיעה לחנויות קולקציית האביב והמחירים בשיאם. עדיף לדחות את הקנייה ל"סיילים".

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

הצעירים לסיעוד!

הצעת החוק, שנועדה לעודד חיילים משוחררים לעבוד בתחום הטיפול באוכלוסייה המבוגרת, היא מהלך מבורך לנוכח העלייה המתמדת בתוחלת החיים בישראל

• דרוון רז

שמחתי לקרוא על התייחסות שר הרווחה, מאיר כהן, לאפשרות שצעירים יעבדו בענף הסיעוד ויזכו למענק שחרור מוגדל מטעם המדינה.

כבר לפני למעלה משנתיים, בעקבות יוזמתי ובשיתוף פעולה מוצלח עם ח"כ לשעבר אורית נוקד, עברה הצעת חוק שלפיה ענף הסיעוד יוגדר כעבודה מועדפת לחיילים משוחררים.

מטרת יוזמתי לחקיקת חוק זה הייתה כפולה - האחת להגדיל את מספר הישראלים שיעסקו בתחום חשוב זה, ולו גם זמנית כעבודה מועדפת, כך שנחזיר את שנת העשייה למען אוכלוסיות מוחלשות.

בנוסף, מפגש הצעירים עם האוכלוסייה המבוגרת ישפר את יחס החברה לאוכלוסייה החלשה בחברה הישראלית.

קבוצות נוספות שיכולות להשתלב בעבודה הסיעודית הן חרדים וערבים, ששילובם בתחום יכול להיות פתרון מתאים להעסקתם.

תוחלת החיים בישראל נמצאת בעלייה מתמדת. נכון להיום, חיים בישראל למעלה מ- 770,000 קשישים, מהם כ- 511,000 זכאים לגמלת סיעוד, ואם לא נחזיר לתחום הסיעוד עובדים ישראלים, בעוד מספר שנים רוב האוכלוסייה המבוגרת תופל על-ידי מטפלים זרים. חזונו של דוד בן גוריון לעבודה עברית ייתנפץ לנגד עינינו.

לאחר פעולות רבות שלנו במסדרונות השלטון, החלו להבין כי עדיף "להלבין" את העובדים הסיעודיים הזרים השוהים בארץ שרישיונם פג, מאשר להציף את הארץ בעוד ועוד עובדים זרים.

על המדינה לעשות כעת צעד נוסף, שיסייע בשנים הבאות להרחיב את מספר הישראלים שעוסקים בתחום הסיעוד, מטרה מבורכת בפני עצמה.

כולי תקווה כי חלק מאותם חיילים, חיילות ובנות השירות הלאומי ימצאו את ייעודם בתחום חשוב זה.

דרוון רז מנכ"ל טיפולית שרותי סיעוד ויו"ר איגוד נותני שרותי סיעוד בישראל

טיפולית
סיעוד ומרכזי יום לקשיש

תאגיד בת
להשמת עובדים
זרים לסיעוד

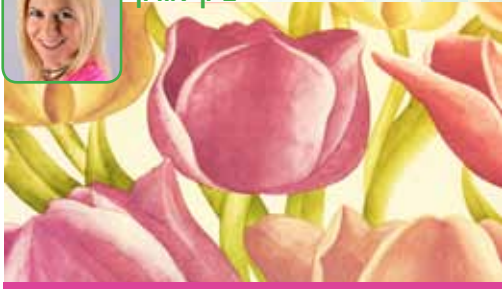
כל השירותים תחת קורת גג אחת
טיפולית שירותי סיעוד בע"מ פועלת מזה 28 שנים בתחום הסיעוד

תחומי פעילות החברה כוללים:

- כוח אדם סיעודי לטיפול בית על ידי מטפלים ישראלים, עבור זכאי חוק הסיעוד ואחרים
- מרכזי יום לקשיש בפתח תקווה, אשקלון ואריאל
- צוות מיומן להשגחה על חולים המאושפדים בבתי חולים בהחזר לבעלי ביטוח מושלם המאושפדים לאחר ניתוח

משרד ראשי: רח' האביב 4, פתח תקווה
סניפים: מרכז יום לקשיש פ"ת, סניף אשקלון ומרכז יום לקשיש, סניף אריאל ומרכז יום לקשיש, סניף יבנה רחובות, סניף לוד רמלה

WWW.TIPULIT.CO.IL | 1-800-226-600



השולחן כבר ערוך, והבית?

בארוחת ליל הסדר לא נסתפק בשולחן חגיגי, אלא נרצה שכל סביבת הבית תיכנס לאווירת החג

גם מדרכת טפט, טפט צבעוני או פרחוני לקיר אחד, יעביר את אווירת הפריחה האביבית לא רק פעם בשנה. אפשר להעזר ולצבוע שני קירות, כדי להעמיק את הצבע ואת ההתחדשות.

- **טקסטיל** - חלון עירום יאהב ללבוש וילון. וילון לבן ומאיר עיניים נכון לכל חלל וכבר יוצר תחושת חג.
- **פרחים** - גם פרחים באגרטל קטן שקוף או צבעוני מקשטים את הסביבה הביתית ומרעננים אותה.

הרגשתם פעם שאתם מסבים אל שולחן החג הערוך והחגיגי הבית לא ערוך לכבודו?
דמינו מצב שבו השולחן ערוך ולבוש לכבוד חג, והסביבה שבמרכזה הוא מוצב חגיגית בדיוק כמוהו, איך זה מרגיש?
כדי שהשולחן לא יהיה מנותק מהסביבה, וכדי שאווירת החג תהיה מושלמת, חשוב להיערך לכך.

איך לערוך את סביבת השולחן?

עכשיו, מצויידים בכל הטיפים והרעיונות, השתמשו לפחות בטיפ אחד והכינו את המרחב להצבת שולחן החג, כך שייראה לבוש וחגיגי בעזרת צבע, טקסטיל, פרחים ופריטים תואמים. ותמיד ניתן להיעזר בייעוץ מקצועי.
חג שמח!

• **סדר ומיזן** - המיזן מסייע להיפרד מכל מה שלא מרגש ולא הכרחי: ריהוט ישן ולא איכותי, ריפורד בלוי, פריטים שאין ביניהם קשר וממלאים מרדים שנראים לעין, עיתונים וספרים שניתן למסור וכל פריט משמים ולא שמיש.

• **רענון הריהוט** - אם מחליטים להישאר עם ריהוט קיים, אפשר לרפד אותו או לרענן בכריות שתמיד מוסיפות עניין. כריות תפורות, אף באותו גוון של בד אך עם טקסטורות שונות, יכולות לעשות הבדל עצום.

• **צביעת קירות** - בחירת גוון אחד בעל טון דומיננטי לקיר בהייה אחד, שנצפה עם הכניסה או בישיבה לשולחן, יעשה שינוי, כך שהחלל ירגיש מושקע ובעל אמירה, בניגוד לחלל אנמי והסר צבע.

ציקי אורון - מעצבת פנים וסטייליסטית

טל: 054-2424976

zikioron@gmail.com

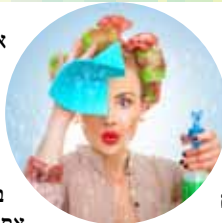
www.tzikidesign.co.il



אחורה. בלוח זה פרטי את המשימות, הספציפיות לכל יום. היהורי לא להגזים, כדי שלא תיוותרו מתוסכלת אם לא עמדת במתוכנן.

3. חלוקת האנרגייה

בשעות הבוקר, כשרמת האנרגייה גבוהה, את פונה לנקות במרץ, אלא שמגיעה שעה שבה רמת האנרגייה יורדת, ואז את מוצאת את עצמך בתוך שלולית של מים וחומרים, בדיוק כשהילדים חוזרים הביתה. **לכן חשוב מאוד:** 1. לא להסתער על הרבה דברים גדולים בבת אחת. 2. אחרי כל פעולה מאומצת לעשות מנוחה קצרה או לגוון באופי העבודה, כדי לתת לגוף כוח להמשיך במשימות, שהצבת לעצמך, בלי לחץ ובלי מתח!
בהצלחה וחג שמח!



אביב הגיע, לחץ בא

להתכונן לפסח בלי תחושות של לחץ וייאוש

• אושרה קדוש

אשמח לתת לך מספר טיפים, שיקלו עלייך להתמודד עם ים המטלות לקראת חג האביב:

1. בידוד הגורם המאיים

העיקרון אומר לבודד את הגורם שהכי קשה לך איתו ושמהווה 80% מהקושי. יש לבצע אותו תחילה, ביישוב הדעת ובהתארגנות נכונה, ואז שאר המטלות, שמהוות 20% מהקושי, ייבוצעו בצורה רגועה יותר.

לדוגמה: זו שמטלת הלבוש והקניות הכי מאיימת עליה, תתמקד בתחילה. ברגע שנושא זה סודר והורד מכתפיה, היא תהיה הרבה יותר רגועה לטפל בשאר המשימות.

2. תכנון לוח מטלות

את רשימת המטלות ערכי כלוח שמתחיל בתאריך היעד ויורד

אושרה קדוש, תושבת כפר גנים, סומכת לנשות עסקים,
Oshra0909@gmail.com / 052-7116818

הקיצ'ן כבר כאן

חגיגת מותגים

נשים, ילדים גברים וספורט



נגה עינת

הנעלה וביגוד לכל המשפחה

קיבוץ גבעת השלושה (בכניסה) טל' 073-2150831 Nogaeinat1@gmail.com

שעות פתיחה חדשות: פתוח רצוף א'-ה' 9:00-19:45 יום ו' 9:00-14:45 שבת: מצאת השבת - 21:45

משנכנס אדר שמחה ב"הדר"

שבוע קדם פורים בבית-הספר "הדר"
מוקדש לנתינה ולשלל פעילויות חגיגיות
• אתי נעימי - רכזת חינוך לחיים בחברה, בית-
הספר "הדר"



*צילום המחשה: shutterstock

חיות וחיוכים הכינו הילדים משלוחי מנות לבעלי החיים בפירת החי, צבעו והכינו מסיכות של בעלי חיים והתאפרו. בהפסקה, הפעילו חברי המועצה את התלמידים בריקודים ובהכנת יצירות לחג: מסיכות, ליצנים, תשבצים ותפוזרות. כמו כן, הגיעו לבית הספר אימהות מתנדבות לאפר את הילדים, והחגיגה הייתה בעיצומה!

בשבוע קדם פורים יש אווירת הפנינג בבית-הספר: ריקודים, שירים ותחפושות, כאשר בית-הספר מתקשט בצבעים ובאביזרים שונים של חג פורים.

כבית-החינוך הומניסטי אנו רואים בערכים נר לרגלינו, ודרך שלל הפעילויות אנו חושפים את התלמידים לערכים ומנסים להשריש אותם בהם.

בכל שנה מקיימים ב"הדר" שבוע קדם פורים, שמטרתו לשמח את ליבם של הילדים תחת הרעיון "משנכנס אדר, מרבין בשמחה בבית-הספר "הדר".

את הפעילויות קיימנו תחת ערך החודש מתוכנית מפתח הלב - נתינה:

- בשבועיים שקדמו לחג תרמו ילדי בית-הספר ומשפחותיהם תחפושות למשפחות שבית-הספר מחבק ולגן הרב תכלית.
- למשפחות הנוזקות, שאנחנו מחבקים במשך כל השנה, נתבקשו תלמידי בית-הספר להביא מצרכים יבשים, ותלמידי כיתות ה' הכינו משלוחי מנות ל"עמותת מזון לחיים". ההיענות הייתה גדולה, והיה כיף לראות את הילדים מביאים בכל בוקר משלוח אחד ואפילו שניים.
- ב"שבוע קדם פורים" נבחר בכל יום נושא אחר, לפיו הגיעו התלמידים מחופשים לבית-הספר: חיות וחיוכים, יום הפחד, יום כובעים, יום פיג'מות ויום הפוך. ביום הפיג'מות חברי מועצת התלמידים קראו סיפור לפני השינה בכיתות הנמוכות באווירה נעימה ושקטה; עם מוסיקה, כרית ושמיכה! ביום

פסטיבל האביב

מגמות האומנות בבית-הספר "ביאליק"
הציגו את הישגיהן

• שולרית קנטר, מנהלת בית-הספר "ביאליק"

בית-הספר "ביאליק" מזמן לתלמידיו מפגשים לימודיים יחודיים גם באמצעות מגמות ההתמחות. תכנית המגמות מאפשרת ללומד להתנסות בלמידה משמעותית, בפיתוח יצירתיות, בחשיבה ובלמידה עצמאית. הלמידה במגמות ההתמחות פורצת את גבולות הכיתה המסורתית, מעודדת מעורבות חברתית, מעשרה את חווית הלומד ומביאה לידי ביטוי יכולות רבות שטמונות בו. לכל מגמה ייחודיות משלה, והיא מהווה אבן דרך למצוינות ולעיצוב זהות הלומד. בפסטיבל האביב הציגו תלמידי המגמות את כשרונותיהם להנאת כולם.



פסטיבל האביב - דרביקות



פסטיבל האביב - חליליות

מוקד חדש לרפואה דחופה

כאשר המרפאה סגורה



פתוח
24/7

במסגרת הפעולות לשיפור השירות, החל מיום שישי ה-13.11.13 לקוחות הכללית יקבלו שירותי רפואה במוקד טרם הנמצא ברח' ז'בוטינסקי 160 בבני ברק

השירות במוקד טרם יחליף את השירות המצומצם הניתן כיום בקומה 4 בקניון קריית אונו

**מוקד טרם עומד לשירות לקוחות הכללית
24/7-365 יום בשנה**

השירותים הנרחבים כוללים:

*רנטגן *אולטרא סאונד *גיבוס *תפירה *א.ק.ג.
*בדיקות מעבדה *מתן תרופות תוך-ורידיות

תוצאות מיידיות במקום

החל מיום שישי ה-13.11.13

עלות השירות: מהשעה 14:00 ביום ו' או ערבי חגים ועד השעה 06:00 בבוקר שלמחרת השבת ו/או החג - רק 40 ש"ח!
עלות השירות בימי חול (לאחר השעה 19:00) - 79 ש"ח

רחוב ז'בוטינסקי 160, בני-ברק, טלפון: 1599-520-520

חניה חינם!

מעבד 100 שנה
כללית
הכי טובה למשפחה

טרם
TEREM
יום - הרבה לפי חייך

קשר בין דורי

תלמידי כיתה ד' מבית-הספר "אלימלך כנר" נהנו מפעילות משותפת עם דיירי "רקאנטי" • **רותי עזוז, אמא של נועה, כיתה ד'**



לקראת חג פורים ובמסגרת פעילות "הקשר הבין דורי" בבית-הספר "אלימלך כנר", ביקרו תלמידי כיתה ד' בבית דיור מוגן "קראנטי" וערכו פעילות משותפת עם הדיירים בנושא מיחזור.

הביקור ב"רקאנטי", והקשר שנוצר בין הילדים לקשישים, העניק לתלמידים חוויה מדהימה וחיוק בהם את ערך הנתינה. מחנכת הכיתה, מיכל גולן, הכינה עם הילדים תוכנית קצרה לקראת הביקור. כמו-כן, התלמידים יצרו פרחים מחומרים ממוחזרים בהדרכתה של סימון מולה ובשיתוף פעולה עם הדיירים. לקראת סוף המפגש העניקו הילדים לדיירים משלוחי מנות, שהכינו במיוחד עבורם, וכולם יצאו נרגשים ומסופקים.

תודה לראש העיר איציק ברורמן שקישר בין הגורמים השונים, לדליה גאון רכות מנהלת הגמלאים ולסימון מולה על שיתוף הפעולה ועל שאפשרו את הוצאת הביקור לפועל. אנו שואפים להמשיך ולחזק את הקשר הבין דורי בפעילויות נוספות.

"כנר" על הפודיום

תלמידי שכבת כיתות ד' בבית-הספר "אלימלך כנר" זכו במקום השלישי בתחרות אתלטיקה קלה



תלמידי "כנר" ניצחון. צילום באדיבות ביה"ס "כנר"

בית-הספר הצומח "אלימלך כנר", השתתף בפעם הראשונה בתחרות בתי-הספר היסודיים באתלטיקה קלה.

התחרות התקיימה ביום שני, 3.3.14, באצטדיון האתלטיקה "הדר יוסף" בתל-אביב, ובה השתתפו שניים עשר בנים ובנות, תלמידי שכבת כיתות ד'.

למרות המתח, הלחץ וההתרגשות העצומה, תלמידינו זכו במקום השלישי!

אנו מברכים את התלמידים הזוכים, גאים בהישגיהם ומודים למורה לחינוך גופני, ענת פאר, שמחנכת לאורה חיים בריא ופעיל ומקפידה לעודד את התלמידים לעסוק בספורט.

כמו-כן, אנו מודים לכל השותפים במלאכה: לאגף הספורט במחוז תל-אביב, לעיריית פתח-תקווה, למנהלת בית-הספר, לצוות החינוכי, להורים ולתלמידי השכבה.



אמיר בן חיים

052-2433953 / 03-9099990

amirphotos.co.il / amirbenh@zahav.net.il





האתר שלנו בסמרטפון שלך

דורנדל"ן

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

כאן תמצאו את בית החלומות שלכם



5 חד' ק.4 בבן גוריון מ. סוכה, ערפית ומושקעת, 3 חניות צמודות!!! ומחסן



מיניפנטהאוז 6 חד' ביטקובסקי חדשה 155 מ"ר, מרפסת 75 מ"ר, 2 חניות צמודות ומחסן



5 חד' ק.2, מושקעת ומעוצבת, 2 מרפסות, 2 חניות ומחסן צמוד



בהזדמנות!!! מגרש 250 מ"ר במיקום מעולה בכפר גנים ג'



דירות 6 חד' חדשות וגבוהות במערב כפר גנים ג', כניסה מיידית, מחסן ו-2 חניות



מיני פנטהאוז 5 חד' ק.8. מרפסת 25 מ"ר סוכה+2 חניות צמודות ומחסן צמוד



דופלקס 6 חד' בדניאל ליפשיץ מרפסת 80 מ"ר נוף פתוח, מחסן ו-3 חניות



5 חד' ק.4 ביטקובסקי, מרווחת+מ.סוכה, 2 חניות ומחסן צמוד



ד.4 חד'+גג 100 מ"ר ערפית בחיים כהן, מרווחת ופסטרולית+חניה



ד.גג 5.5 חד' מהממת בסתונית מרפסת 55 מ"ר, מושקעת+חניה



4 חד' ק.4 בבן צבי, מקסימה ומושקעת, נוף פתוח, מעלית חדשה וחניה



בית מהמם בבת גנים כולל דירת מרתף מושכרת, 450 מ"ר בנוי, 300 מ"ר מגרש, 2 חניות



אורית
052-2898878

אנחנו כאן בשבילך לפגישת ייעוץ ללא התחייבות מצדך

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



דורון
054-4404286

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

המסיבה הכי שווה בעיר!

כפר גנים חגגה את פורים במסיבת תחפושות מדהימה, צוהלת ושמחה

• שירן רובינשטיין ושלומו עטר



אורי ריעל זיו, סרט אילם. זוכי המקום השני



מנחם ויפית עובד, דגל ישראל ודגל ארה"ב. זוכי המקום השלישי



אלנית דוריקמן: "זו השנה השלישית שאני משתתפת במסיבה של כפר גנים, ובכל שנה היא מושקעת ואיכותית יותר. כף לחגוג עם שכנים וחברים, שאפו למארגנים."



ראש העיר איציק ברוורמן וחברי ועדת תרבות

גם השנה חגגנו את פורים במסיבת תחפושות לתושבי השכונה ולחבריהם, והפעם במועדון "מידלטון" שבקריית מטלון.

המסיבה, יוזמת ועדת תרבות של כפר גנים, שהפכה למסורת זו השנה הרביעית, אורגנה על-ידי יו"ר ועד השכונה וחבר המועצה צדוק בן משה ועל-ידי שירן רובינשטיין (אלאדין ופוקהונטס). והייתה אחד מאירועי פורים המהנים ביותר בעיר.

מאות חוגגים; שוטרים ואסירים, קליאופטרה ופרעה, אדם וחווה, אלאדין והנסיכה יסמין, סקוטי, קיסר רומאי ועוד ועוד... נכנסו בזה אחר זה למועדון ובקושי המקושט ורקדו לצלילי מוסיקה קצבית ופורימית בניצוחו של צחי הדיגיי.

החוגגים התכבדו במשקאות ובכיבוד קל, וככל שנמשך האירוע האווירה רק נהייתה יותר ויותר עליוזה.

בשיאו של הערב הוכרזו הזוכים בתחרות התחפושות:

• במקום הראשון זכו יקי כהן ושוקי הראל, שהתחפשו לזוג ציצים (!). את הפרס, שובר ללילה בצימר גלילי, מתנת ועדת תרבות, העניק להם שרון למברגר, חבר הוועדה.

• במקום השני זכו אורי ויעל זיו שהתחפשו לדמויות מסרט אילם וקיבלו שובר לטיפול פנים, מתנת הקוסמטיקאית הרפואית נעמי עזר.

• במקום השלישי זכו מנחם ויפית עובד שהתחפשו לדגל ישראל ולדגל ארה"ב וזכו בדיסק תמונות משפחתי מתנת הצלם אמיר בן חיים.

• במקום הרביעי חולקו עשרה שוברים לארוחת בוקר מתנת "לחם" - בית קפה בוטיק ומאפייה.

פרסים אלה חילק לזוכים שלום עטר יו"ר ועדת תרבות.

כיבדו בנוכחותם והגיעו לחגוג אתנו- ראש העיר איציק ברוורמן וסגנו איציק ישראל, חברי המועצה רון כץ ואורנה דודאי ודובר העירייה חזי חקאק.

את החוגגים באירוע הנציח הצלם אמיר בן חיים.

אורה עמרני: "תודה ענקית לוועדת תרבות של שכונת כפר גנים על הארגון המופתי והמושקע מאוד של מסיבת פורים. המשיכו בעשייה מבורכת ונתראה בשנה הבאה."

תודה לנותני החסות שאפשרו את האירוע הכיפי הזה: לרימקס עוצמה, לאיציק אדורם וללוקאס תאורה.

תודה לחברי ועדת תרבות הנפלאים- שלום עטר, צדוק בן משה, אייל גליק, שרון למברגר, דורון קורן, לשה סון, צביקה שטרן ושירן רובינשטיין ולכל מי שבא למסיבה וחגג.

נתראה בפורים הבא!

פורים בריא בקניון גנים

קניון גנים ושירותי בריאות כללית חגגו איתנו את פורים באווירה בריאה

• ענבל הדר, מנהלת שיווק קניון גנים



גיא פרידמן ריתק את הילדים ואת ההורים כאחד

למרות הגשם המפתיע, חגגנו בקניון גנים את חג פורים בשיתוף פעולה עם המרפאה המקומית של שירותי בריאות כללית.

הולכי קביים, דוכן ציורי פנים, דוכן קעקועי נצנצים, חלוקת מברשות שיניים לילדים, סדנת יצירה בריאה וספורטיבית, שבה הכינו הילדים משחק קליעה למטרה בעיצוב אישי שלהם, והמופע המרכזי של כוכב הילדים "גיא פרידמן" – מופע מקסים עם שירים שכולנו גדלנו עליהם, מופע שהקפיץ את הילדים והרחיק את הגשם.

שיתופי פעולה פוריים כאלה מניבים פירות יפים ומוצלחים ומאפשרים לנו ליצור עבורכם אירועים קסומים, מלאי חוויה, ממש מתחת לבית וללא תשלום.

תודה רבה למולי שרמן- מנהל השיווק של שירותי בריאות כללית, שבלעדיו האירוע לא היה יוצא לפועל.

מקווים שנהניתם ושנמשיך להיפגש גם בעתיד!



הולכי קביים- אין פורים בלעדיהם!



גם הילי "התוחח" אליהו, בן 3.5 מגן "אוח", נהנה מאוד מהמופע של גיא פרידמן



מירב ברנט ובתה קשת בודכן של כפתוריה בקניון גנים- "היה נהדר ומלא סיפוק".

יום מעשים טובים

כפתוריה- פרויקט עיצוב אקססורזיז מכפתורים, יוזמת מירב ברנט, לפעילות עם בעלי לקויות.

שרשראות הכפתורים נמכרו ביום המעשים הטובים, וההכנסות מהמכירות הופנו לטובת בעלי הלקויות.

מירב ברנט: "אני רוצה להודות לבנות המקסימות, חברות ועדת חסד מאולפנת ישורון, על עזרתן הרבה. וכן תודה לקניון גנים על שיתוף הפעולה ולליאור הורנצ'יק שתרם את כרטיסי הביקור".

באתי, רצתי, כבשתי!

תודה על האדרנלין והאנדורפין שמכניסים את הגוף לאושר עילאי.
חצי מרתון תל אביב - שעה ו-57 דקות, זמן מצוין ושיא אישי שלי

• שלום עטר



שלום עטר: "זה הזמן לנתק את המחשבות ורק לרוץ"

ברחוב הירקון שלפתי את הדבר החדשני, תמר שהחבאתי בכיס הסודי. נגיסות קטנות, וואו זה טוב. מאחוריי הגיח אצן עיוור, כשחבריו לקבוצה מעודדים אותו, דבר שנאותן פרופורציות לחיים.

זהו, הק"מ ה-18, זה הזמן לנתק את המחשבות מהגוף ורק לרוץ, אין יותר רגעי משבר; המבט קדימה, הגוף על אוטומט, שום דבר לא חשוב יותר (כרגע), וסיימתי! מתיחות וריצת שחרור על הדשא, יחף, הנאה צרופה ואושר בלתי יתואר.

כשהגעתי לריצת חצי המרתון היו לי הרבה חששות, אך ההכנות הטובות שערכתי והשווא בזמן התחרות, הפכו את הריצה לחוויה מהנה ביותר. ואולי המרתון לא רחוק כל-כך...

שלום עטר, מדריך רכיבה על אופניים, מדריך ריצה וכושר גופני

השיגעון החל לאחר התחרות הקודמת, שבה רצתי 10 ק"מ. מייד כשסיימתי את הריצה, חיפשתי את אשתי שעמדה כבר על קו ההזנקה למקצה של ריצת 5 ק"מ. מצאתי את עצמי רץ לצידה "ריצת שחרור". בסיומה הבנתי שרצתי בסה"כ 15 ק"מ, מרחק נגיעה מחצי מרתון.

כשהגיע מועד ההרשמה לתחרות חצי מרתון תל-אביב, בעידודה של אשתי, נרשמתי ונכנסתי לסדרת אימונים. בוקר הריצה כלל השכמה מוקדמת בשעה 5:00 כדי להספיק להתכונן.

כשהגעתי למתחם התחרות בגני התערוכה, סף ההתרגשות עלה משלל הצבעים, הבלונים והאנשים. הנה גם אלי פיניש המצחיק, שמגלם את דמות המרתוניסט בארץ נהדרת, ולצידו רון חולדאי, ראש עיריית תל-אביב.

קריאה לקו הזינוק וירייה. התחלתי בקצב טוב. מנסיון העבר לא סירבתי למים, ובכל עמדת שתייה "תדלקתי" את עצמי וגם שפכתי על הראש, כדי להקפיץ את הגוף... איזה כיף לרוץ כשהים לימיני והרוח נושבת בפניי.

אופק עם נתינה

במרכז הנוער "אופק כפר גנים" נתרמו לפעילות ביום המעשים הטובים

• נתלי בטאט



ביום המעשים הטובים 2014, נערכה במרכז הנוער "אופק כפר גנים" פעילות לקהל הרחב בשיתוף עמותת "פתחון לב".

במסגרת הפעילות תרמו באי המרכז פריטים שונים - פריטי לבוש, פריטי מזון, צעצועים וכדומה. נציגי "פתחון לב" ידאגו להעברת הפריטים הרבים שנאספו לאלה שזקוקים להם.

כמו-כן, התקיימה במקום הופעת ליצנית מפעילה עבור הקהל הצעיר יותר, שנהנה מאוד מהפעילות.

היה זה יום פורה ביותר ומרחיב את הלב. תודה לכל מי שהשתתף, עזר ותרם.

אפריל בעולמות

מועדון הילדים



יום רביעי 2.4.14 שעה 17:30
תיאטרון "אורנה פורת"
"מרק כפתורים"
לגילאי 4-8 מחיר: 35 ₪



יום שלישי 8.4.14 שעה 17:30
תיאטרון "שיר"
"הברווזון המכוער"
לגילאי 2-4 מחיר: 20 ₪



יום רביעי 9.4.14 שעה 17:30
תיאטרון "רחוק"
"שמוליק קיפוד"
לגילאי 3-7 מחיר: 25 ₪



יום רביעי 23.4.14 שעה 17:30
תיאטרון "המפתח"
"הילד שלא ידע פחד"
לגילאי 4 ומעלה ולכל המשפחה מחיר: 25 ₪



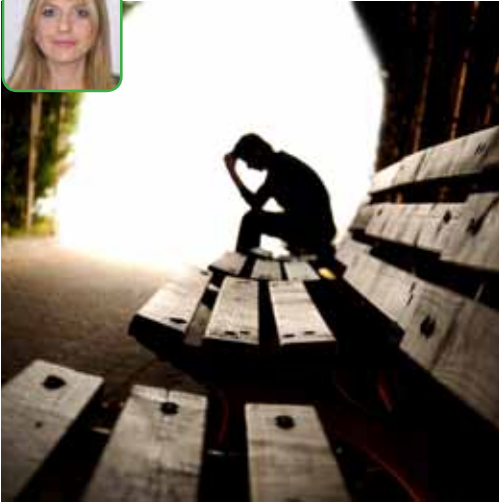
יום שלישי 29.4.14 שעה 17:30
תיאטרון "אגדת" (מוצרט הקטן)
"אגדת הודו"
לגילאי 3 ומעלה ולכל המשפחה מחיר: 30 ₪

לחבוגרים



מחיר כרטיס 10 ₪

ביום חמישי, 3.4.14, בשעה 19:00
פוטנה ג'אבר
במתכונים מרעננים לחודש האשה



*צילום: shutterstock

האביב פורח ואיתו הפחדים

החרדות, שמלוות את המתבגרים, ראויות להתייחסות במשפחה ולעיתים גם על-ידי איש מקצוע

יש קשר של שתיקה סביב נושא פחדים וחרדות של מתבגרים. זה מתחיל במתבגר עצמו שמתבייש ומסתיר זאת, וממשיך במשפחה שלא תמיד מצליחה לעכל את הפער בין המראה הבוגר לפחדים הילדיים.

אמא של רועי, בן 14.5, מספרת שכבר באסיפת ההורים, כשהעלו את נושא הטיול השנתי, הודיע לה רועי שאינו רוצה לצאת ותירץ זאת במספר רב של תירוצים. היא ניסתה לברר אם יש בעיות חברתיות אך לא היו; רועי נחשב לילד טוב עם שני חברים קרובים, תלמיד מוערך בכיתה שאינו מעורר פרובוקציות. כששוחחה עם בעלה, הזכיר לה שגם כשהיה רועי בכיתה ז', צלצל הביתה מהטיול השנתי והחזיק אותם ערים כל הלילה בטענה שכואבת לו הבטן (וזהו אחד הסממנים לחרדה)!

שוחחתי עם רועי, סיפר שיש לו פחד להתרחק מהבית: "בכל פעם שאני נוסע רחוק אני לא רגוע, יש לי מין תחושה לא טובה בבטן. כשאני עם ההורים זה פחות נורא, אבל עם הכיתה? אין מצב שאני עובר את זה שוב".

ישנן חרדות אופייניות לגיל ההתבגרות:

1. חרדה שנובעת מהתפיסה וההבנה שההורים אינם כל יכול, בעוד שהמתבגר מרגיש שאין לו את היכולת להתמודד לבדו עם המשימות, שהגיל מצביע בפניו (כמו החרדה של רועי לישון מחוץ לבית).
2. חששות מפני הגיוס.
3. חששות ותהיות בנוגע לשינויים הגופניים.

חרדות אלו ניתן להרגיע באמצעות תקשורת פתוחה במשפחה, יצירת מצבים שבהם המתבגר יכול לפרוק את התהיות שלו (שוב ושוב, ואם צריך אז שוב) ולקבל מידע, תחושת שליטה ונחמה. במקרים קיצוניים ניתן לפנות לאיש מקצוע ולקבל כלים להתמודדות.

לצידן ישנן חרדות שמעיעבות על המתבגר בתהליך ההתבגרות:

1. חרדת מוות - פחד נורא על המשפחה, על שלמות גופו, מחשבות טורדניות סביב הנושא ולעיתים אף פיתוח טקסים (שטיפת ידיים, ספירה, הימנעות מדריכה על קווים במדרכה וכדומה).
 2. ביישנות קיצונית וחוסר ביטחון - עד כדי מצב של שיתוק במצבים חברתיים והימנעות מהשתתפות בהם.
 3. ייאוש וחוסר יכולת למצוא טעם בחיים, חוסר הנאה מכל דבר שנעשה (יש להבחין בין מצב קבוע יחסית, לבין מצב זמני של תלונות כמו "משעמם לי, בא לי למות" - שאינן קשורות לעניין).
- במקרי חרדה מומלץ לפנות לאיש מקצוע, פסיכולוג קליני או פסיכיאטר, שיאבחן את מצבו של המתבגר. ישנם טיפולים נפלאים היום, שיכולים להיטיב את מצבו של המתבגר תוך מספר שבועות.

גיל התבגרות יש רק פעם בחיים, חבל לעבור אותו בתוך כלא של חרדות! (חג שמח:)

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

נמשכת ההרשמה לקבוצת כושר בכפר גנים!

האימונים מותאמים למתחילים ולמתקדמים וכוללים:

- אימון איזובי המשלב הליכה או ריצה בהתאם ליכולת החתאמנים ועל פי תוכנית אימונים שמתאמת לכל אחד
- אימוני חיטוב וחזוק לכלל שרירי הגוף תוך שימוש בעורי אימון מגוונים כגון רצועות (TRX), חשקל גוף, גומיות, כדורים, ועוד
- תרגילי גמישות ושייוי חשקל

לפרטים ולהרשמה: 054-2311302 - ניר דנקונה





עור פנייך יבש וסדוק ?

את צריכה טיפול ממוקד להחזרת הלחות!



*למידע נוסף היכנסו ל- "דנה גינת"

הזמנה לטיפול פנים
מבית

GUINOT
INSTITUT • PARIS

טיפול "הידרה" הכולל:

אבחון עור מקצועי, ניקוי עמוק,
החדרת לחות וויטמינים במיכשור מתקדם,
עיסוי כתפיים ופנים

₪ **249**
במקום 500 ₪

במחיר
מיוחד!

Dana Ginat

מרכז לקוסמטיקה רפואית
אבא ברדיצ'ב 8, כפר גנים ג', פתח תקווה

לקביעת תור צלצלי עכשיו!

077-4121800

טיפול פנים | פילינג עמוק | הבהרת כתמים | גלי רדיו | מזוטריפיה | אקנה | הסרת שיער | איפוז קבוע



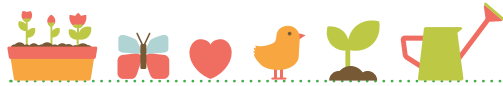
עוגה אביבית

חוגגים גיליון יובל לעיתון כפר גנים עם עוגה מפתה

בהיסטוריה, תקופה שיש בה משמעות של התחדשות, נקשר שם האביב אליה: "אביב העמים", "האביב של פראג", "האביב של בייג'ינג", "האביב הערבי" וגם "האביב הסלולרי" - כינוי לרפורמה בתקשורת הסלולרית בישראל, שחלה בדצמבר 2011 עם תחילת פעילותה של "רמי לוי תקשורת" ושהובילה לירידה במחירים.

וכמובן, מזל טוב לכל אלה שנקראים אביב ונולדו בתקופה זו של השנה.

אחד מפורסם כזה הוא אביב גפן.



"חודש האביב" נזכר לפחות שבע פעמים במקרא. רש"י מפרש: "חדש האביב - שהתבואה מתמלאת בו באביב. אביב, לשון אב, בכור וראשון לבשל פירות". חכמי המשנה חלוקים בפירוש השם, אך אין חולק שיש לשם קשר להיבט החקלאי.

האביב מציין את התחדשות הטבע, ובבוא האביב נישאים באוויר ריחות משכרים וקולות של ציפורים, של חרקים ושל בעלי חיים אחרים, שחלקם מתחילים את חייהם מחדש לאחר שנת החורף.

השם "אביב" הפך לקונטציה להתחדשות ולנעורים גם מבחינה לשונית- "אביב נעוריו", "אביב ימיו", ואף

עוגה אביבית: (קרדיט לשרית רבינזון)

מצרכים אלוזה:

- 1 כוס שמן
- 4 ביצים

- 1 כוס אבקת שוקולית
- 1 מיכל שמנת חמוצה
- 1 כוס קמח תופח

אלפן ההכנה:

מערבבים יחד את חומרי העוגה ושמים בתבנית קפיצית בקוטר 26.

מחממים מראש תנור ל- 160 מעלות ואופים כ- 30-40 דקות.

מצרכים אלוזה:

- 100 גרם שוקולד מריר
- 25 גרם חמאה
- מעט חלב

אלפן ההכנה:

לחמם במיקרוגל או בבאן מרי עד לקבלת מרקם של קרם שוקולד חלק ולמרוח על העוגה.

מצרכים אלוזה:

- שקית אינסטנט פודינג וניל
- כוס חלב
- מיכל שמנת מתוקה

גליליות עבות ממולאות שוקולד, חתוכות לחתיכות קטנות

אלפן הכנה:

מקציפים ביחד את החלב, את השמנת המתוקה ואת האינסטנט פודינג וניל.

מזלפים (משקית זילוף) "פרחים" בחלק העליון של העוגה. מעטרים בגליליות.

שיהיה במתיקות!



ליובלי המקסימה

12 שנים חלפו לך במהרה והנה את הופכת מילדה לנערה המשיכי להיות אהודה ואהובה על כולם ושחיוך המתוק לא ימחק לעולם אנו מאחלים לך אושר ועושר שנים של בריאות ויושר בהצלחה בלימודים ובהגשמת החלומות והלואאי ותשיגי את כל המשאלות

אוהבים אותך מאוד המשפחה המורחבת יעקבי, יפת וכהן





צוות לעניין -
יואב דן, שלומד בכיתה ד' בבית-הספר
 "אלימלך כנר", נתפס במצלמה כשהוא מחזיר
 הביתה את **הדר**, אחותו בת ה- 3.5,
 בסיום יום הלימודים בגן "דרור".
 איזה אחים מדהימים!

צילום: דורון קורן

ראש העיר **איציק ברורמן**, סגנו וראש
 מינהל החינוך **איציק ישראל** וחברת
 מועצת העיר **אורנה דוידא**,
 לא ויתרו על המסיבה הכי שווה בעיר,
 ובאו לשמוח עם תושבי השכונה במסיבת
 התחפושות של כפר גנים!

צילום: אמיר בן חיים



ניורופידבק

טיפול בניורופידבק יעיל במקרים רבים של הפרעות ניורולוגיות שלהן ביטוי בפעילות גלי המוח כגון- הפרעות קשב וריכוז, אפילפסיה, חרדה, דיכאון, אוטיזם, לקויות למידה, תסמונת טורט, הפרעה טורדנית, אירועים מוחיים, ירידה קוגניטיבית ועוד

• מירב שקד טולידאנו

אנו ממשיכים ועונים על שאלותיכם לגבי טיפול בניורופידבק-

מאיזה גיל אפשר להתחיל לטפל באמצעות ניורופידבק?

את הטיפול ניתן להתחיל מגיל שש והלאה, ללא מגבלת גיל.

האם טיפול בריטלין מפריע לטיפול בניורופידבק?

אין כל מניעה להתחיל טיפול בניורופידבק בזמן נטילת ריטלין או כל תרופה אחרת. בשלב מסויים תהיה אפשרות להפחית ואף להפסיק את נטילת התרופה, כיוון שיווצר שינוי בפעילות המוח, והוא לא יהיה זקוק עוד לעזרה חיצונית.

מהם אחוזי ההצלחה של הטיפול?

הספרות העולמית מדווחת על כ- 85% הצלחה בטיפול בהפרעות קשב וריכוז גם בבדיקות לאחר מספר שנים. לאחר

כחמש שנות ניסיון עם מטופלים בארץ, ניתן לומר שכמעט ואין מטופל שאיכות חייו לא השתפרה בצורה דרמטית. לשם השוואה, אחוזי ההצלחה בעקבות טיפול תרופתי מגיעים לשיעור נמוך מ 70% ואין כמעט הצלחה לאחר סיום נטילת התרופה.

לכמה זמן משפיע הטיפול?

באופן עקרוני, לאחר שהמוח למד, הוא זוכר זאת לתמיד. מחקרים בעולם מלמדים, כי עשר שנים לאחר הטיפול בילדים עם הפרעות קשב וריכוז, ההישגים נשמרו. מחקרים שבדקו ילדים עם ליקויי למידה הוכיחו, כי שנתיים לאחר הטיפול השתמרו הישגיו.

מטופלים שטופלו בשיטה זו ברחבי העולם מדווחים כי גם במצבים אחרים השיפור מתמיד.

אנו, בקליניקה, עדים לדווחים על כי ההצלחה אף גדלה לאחר סיום הטיפול, היות שהמטופל חווה הצלחות ומשוב חיובי מהסביבה, וזה ממשיך את תהליך הלמידה של המוח. לרגל חג החירות אתם מוזמנים לפגישת היכרות אישית, ללא עלות! התחילו לחוות את יציאתכם מעבדות לחירות ולחיים טובים יותר. חג שמח!

מירב שקד טולידאנו M.s.w עובדת סוציאלית קלינית
 מנהלת מכון א"מ הדרך - פתח תקווה
 050-6279955, 050-6818084



הילד הפנימי - תנו לו מקום

חג פורים מאחורינו. הסירו את המסיכות ואפשרו לילד שבתוכם להזכיר לכם למה אתם באמת זקוקים



*shutterstock: איילוסטרציה

מושג הילד הפנימי אינו חדש, למעשה, יש לו שורשים במיתולוגיה העתיקה ובאגדות.

הילד הפנימי הוא אותו חלק בנו שמרגיש כמו ילד ועשוי לגרום לנו להתנהג בצורה ילדותית, משוחררת וללא עכבות. אותו חלק שידוע ואומר למה זקוק.

לצערנו, הילד הפנימי הוא, לעיתים, אחד מהצללים שהותרנו מאחור בשעה שגדלנו והתבגרנו. ייתכן, שכדי לשרוד בעולם שלנו, כולנו התכחשנו במידה זו או אחרת לילד שבתוכנו. למעשה, זה נראה כמעט בלתי אפשרי לגדול מבלי שהילד הפנימי שלנו "ירד למחתרת". גם בתקופתם של הורינו וסבינו וגם בתקופתנו אנו, ישנם לחצים, אסונות, פיגועים, מלחמות, מחלות ומתחים רבים. עולמנו אינו בטוח דיו עבור אותו חלק רגיש ופגיע בעצמנו.

גם אם לא נסתכל על האסונות הגדולים - חישובו כמה אנו דורשים מילדינו להיות דומים ל... להיות כמו... להיות מהירים יותר, חכמים יותר, צודקים יותר, שאפתנים יותר. ישנה דרישה להסתגל מהר, לקלוט, לעבד ולהבין ביעילות.

המרץ, החתירה למציאות והתחרותיות מבטלים פעמים רבות את הגרעין שלנו, את האמת הפנימית. חשוב לזכור, כי אין אפשרות להיות מבוגר שלם ומאושר בלי להביא את הילד הפנימי לתוך חיינו. וכן, זה עלול להיות מפחיד לפגוש בו, מכיוון שלעיתים נגלה שצרכי הילדות שלנו לא מולאו דיים - צרכים לאהבה, לביטחון, לקבלה, לכבוד ולהדרכה. היעדר תנאים אלה יכולים להביא את הילד הפנימי למצב של חרדה, פחד, בושה, כעס וייאוש.

פעמים רבות, הישנותן של בעיות רגשיות ופיסיות בבגרות הן סימן לכך שהילד הפנימי מנסה לדבר, ומסיכת האישיות המבוגרת מתחילה להיסדק. בשלבים אלה, פעמים רבות אנשים נוטים לעצור ולהתבונן פנימה מתוך ניסיון להעריך מחדש את חייהם ולהבין מה קרה. בשלבי החיים הבוגרים, האחריות לדעת מהם צרכי הילד הפנימי ולמלאם, מוטלת על האדם לבדו.

איך נדע שהילד הפנימי שלנו קיים?

הילד הפנימי הוא העצמי הרגשי, שם שוכנים רגשותינו. כשאנו חווים שמחה, כעס, כאב, עצב, פחד או חיבה, הילד הפנימי יוצא החוצה. כשאנו מרגישים באמת את רגשותינו, הילד הפנימי מתקיים. הילד הפנימי פעיל גם כשאנו עליונים, ספונטניים, יצירתיים ואינטואיטיביים. אפשר למצוא את קולו של הילד הפנימי ביתר קלות באמצעות משחק, ציור, כתיבה ואומניות.

חשוב להפעיל את ההורה האוהב שבתוכנו, שיכול לטפח את הילד הפנימי הזה ולהגן עליו. הילד הפנימי שלנו יעורר בצורה אוטומטית הורה פנימי חיובי ותומך, או הורה פנימי מזניח וביקורתי. ללא מודעות אנו עשויים לחזור על סוג ההורות שקיבלנו בילדותנו.

אולם, וזאת חשוב לזכור - אם אין אנו אוהבים את הדרך שבה התייחסו אלינו הורינו, יש לנו ברירה! אנו יכולים להשתנות ולהתחיל לטפח את עצמנו ואת ילדינו!

ערב יום הזיכרון לשואה ולגבורה
בסימן יאנוש קורצ'אק - אבי היתומים
יום ראשון כ"ז בניסן תשע"ד
27.4.14 שעה 20:00
התקס יתקיים באולם הספורט של מתנ"ס עולמות

במעמד מר משה פלדמר י"ר הנחלת המת"ס
 הדלתוח חניגלנה בשעה 19:50
 יול סולנינו 05, יול 02111, 052-021111, 052-021111, 052-021111
 www.ynet.com | www.ynet.com | www.ynet.com
 © 2014 יתומים - אבי היתומים

רינת רופא גורי, עובדת סוציאלית קלינית, מטפלת בילדים, נוער ומבוגרים
rinatguri@gmail.com / 054-3972187



המרכז לקוסמטיקה רפואית

כאביה בסתו
ואתם מתחדלים!

50% הנחה
לטיפול הכירות



IR + RF טיפול לפנים לחידוש ומיצוק העור

הביטי במראה עכשיו!
והביטי שוב לאחר חווית
הטיפול אצלנו.

שיזוף במכונה
19.90 ש"ח
ללקוחות חדשים
בלבד

הסרת שיער לצמיתות!

אצלנו אפשר גם בקיץ
יעוץ וטיפול ראשון - חינם!
בשילוב טכנולוגיות-IPL / אפילציה
(ללקוחות חדשים)



איפור קבוע והדגשת תווי פנים

הנך מוזמנת ליעוץ
והדמיית גבות - חינם
על ידי המאסטר בתחום!



טיפול פנים / עיסוים / בניית ציפורניים / גל ציפורניים / פדיקור / מניקור / עיצוב גבות

www.tzipor-hanefesh.co.il | חפשו אותנו ב-f

טל: 03-9312664

רוטשילד 79 פ"ת



אמר משה ונאנח: לא תשנא ולא תרצח!

אמרו כולם: הו, אל תירא לזה תידאג המשטרה! / יורם טהרלב

למעשה, איסורים אלה הם יסודותיה של חברה מוסרית, שבה החוק עליון על החזק וככזה מגן על החלש. תפיסה מוסרית זו היא העומדת בבסיסה של הדת היהודית, והיא זו שהפכה אותה לשונה לחלוטין מכל דת אחרת שהייתה מוכרת באותם ימים.

עבודת האל העיקרית היא עשיית המעשה החברתי הנכון.

יתר על כן, האיסור ברצח, בניאוף ובגנבה חל על כל אדם ולטובת כל אדם. אין הדברים מופנים אל עם ישראל בלבד. בכך, הופך עם ישראל לנושא בשורת מוסר לכל העמים כולם. הלואי ונעמוד במשימה זו.



"לא תרצח ולא תנאף ולא תגנב ולא תענה כרצף עד שְׂנֵא" (דברים ה' י"ז)

מכל עשרת הדברים הכתובים על לוחות הברית, סדרה זו של איסורים קצרים היא הקלה ביותר ליישום. כל דבר מורכב מהמילה 'לא' ומפועל. על-מנת לעמוד באיסורים אלה נדרש האדם להשתמש ביכולתו הבסיסית לשלוט בגופו. הוא אינו נדרש לאמונה, למחשבה או לרצון, אלא אך ורק לשליטה בגוף.

פשטותם של הדברים מזככת את מהות המעמד כולו: מעמד הר סיני, זמן קבלת לוחות הברית הוא זמן התגלות. התגלות במובן הרחב של המילה- מול בני ישראל, שמתגבשים לכדי עם, מתגלה האל בצורה שהאנושות לא הכירה עד כה.

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



ד"ר טלי אלוני-רוזן



שמנמי מחמד

אם אתם סבורים שחיית המחמד שלכם סובלת מעודף משקל, מומלץ להגיע לוותרניר לביצוע בדיקה מקיפה, בין היתר לשלילת מחלות אחרות שעלולות לגרום להשמנת יתר

גורם נוסף שמביא להשמנת יתר הוא מתן חטיפים, שאריות וצ'ופרים לחתול או לכלב, ואובדן שליטה על כמות האוכל שחיית המחמד צורכת.

- הסיכונים הבריאותיים מהשמנת היתר הם-**
- מחלות מפרקים ובעיות אורטופדיות שונות.
 - מחלות דיסק כרוניות.
 - כבד שומני בחתולים- שעלול להביא לכשל כבד, עד כדי תמותה.
 - עלייה בסיכון למחלת הסוכרת בחתולים.
 - קיצור משך החיים.
 - מחלות במערכת הנשימה, עקב שכבת שומן סביב החזה.

כיצד ניתן לטפל או למנוע השמנת יתר?
 • הגברת הפעילות הגופנית של חיית המחמד.
 • פניה לוותרניר לביצוע בדיקה גופנית והתאמת תפריט דיאטטי.
 • הפחתת מתן צ'ופרים משמנים.

החודש, המרפאה הוותרנירית רמת אביב מסבירה את חשיבות השמנת יתר. הנכם מוזמנים לבדיקה מקיפה של בעל החיים ללא עלות, וקבלת תכנית להרזיה.

השמנת יתר (OBESITY) מהווה גורם תחלואה משמעותי בחיות המחמד, והיא מחלה נפוצה ביותר אצל חתולים וכלבים. ההערכה היא שכ-45% מכלל הכלבים ולפחות 12% מהחתולים הם בעלי משקל עודף.

השמנת היתר נפוצה יותר ככל שגיל חיית המחמד עולה, והיא נפוצה יותר אצל נקבות מאשר בזכרים, וכן בחיות מעוקרות או מסורסות.

כיצד נדע האם חיית המחמד שמנה?

בחיות מחמד ניתן לאבחן השמנת יתר באמצעות בדיקת כמות השומן מעל הצלעות. אם ניתן להרגיש את הצלעות בקלות, הרי שמשקל החיה כנראה תקין, אם קיים קושי להרגיש את הצלעות, מדובר בעודף משקל, ואם לא חשים בצלעות כלל - חיית המחמד סובלת מהשמנת יתר.

מה גורם להשמנת יתר?

קיימים גורמים רבים להשמנת יתר אצל חיית המחמד, בהם- גיל החיה, חוסר פעילות גופנית, היריון, האכלת יתר מגיל מוקדם, אכילת מזונות משמנים, סירוס או עיקור ועוד.

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



רוצים לישון?

שינה היא אחד הצרכים הבסיסיים של גופנו, כמו אוכל ואוויר לנשימה. מחסור בשינה משפיע עלינו הרבה מעבר לעייפות פיזית • **שירה קרואטהמר**

אצל הורים רבים לילדים בגיל הרך קשיי שינה מהווים התמודדות יום-יומית לא פשוטה. כ-30% מהילדים בשלוש השנים הראשונות לחייהם יחוו קשיי שינה.

מחסור בשינה או שינה מקוטעת מאוד פוגעת בבריאות הרגשית, בבריאות הגופנית וביכולת החשיבה כמו-דיבור, זיכרון, מצב רוח, פתרון בעיות ועוד. התוצאה היא שתפקודו המיטבי כהורים, נפגע. ואיך משפיע מחסור בשינה על ילדינו? עקב מחסור בשינה, אין להם את הכוח לחקור את העולם ולהתפתח, שזה עיקר תפקידם בגיל הרך.

רוב ההורים משייכים את קשיי השינה לבעיות פיזיות כמו-שיניים, גזים, כאבי בטן, רעב וכדומה, כשלמעשה בעיות השינה הנפוצות ביותר קשורות דווקא לבעיות התנהגות. למה הכוונה?

תינוקות מסגלים לעצמם התנהגויות שונות שעוזרות להם להירדם, כמו-נדנוד על הידיים, הנקה, בקבוק, טיול בעגלה, שינה במיטת ההורים. התנהגויות אלו תלויות לרוב בהורים, כך שההורים מהווים "משענת" עבור ילדם, ובלי מעורבותם הילד לא יוכל לחזור לישון.

בנוסף, במשך הלילה אנו עוברים בין שלבי השינה שמרכיבים מחזור שינה-משינה קלה לשינה עמוקה לשנת חלום. במעבר בין שלב לשלב ייתכנו יקיצות קלות שבהן נתהפך, נסדר את הכרית ונמשיך לישון ללא כל בעיה. התעוררויות קלות אלו הן חלק מרצף שינה נורמלי. גם תינוקות חווים התעוררויות מסוג זה, אך תינוק שמתעורר מערב את ההורים בכל התעוררות שכזו. תינוק, שרגיל להתעוררויות רבות בלילה, בוכה בדרך-כלל, לא כי הוא רעב, רטוב או בודד,

אלא פשוט כי הוא עייף! הוא רוצה מאוד לישון, אך לא יודע איך להירדם לבד.

אפשר לשנות את הרגלי השינה לטובים יותר:

- 1. שגרה קבועה לפני השינה או "טקס שינה",** מאפשרים הכנה פיזית לשינה ומהווים הורדת הילוך והכנה לקראת הפרידה בלילה. מומלץ להוסיף פעילות שקטה כמו סיפור או שירים במיטה.
- 2. אל תחכו שילדכם יהיה מאוד עייף** כדי להרדים אותו. השכיבו אותו לישון מיד כשהוא מתחיל להראות סימני עייפות.
- 3. נטרלו את הקשרי השינה התלותיים שיש לילד** כמו: ידיים, נדנוד, בקבוק וכדומה. כשתנאים אלה קבועים, הילד יוצר בהם תלות כדי להירדם. הדרך שבה ילד נרדם בתחילת השינה, היא גם הדרך שבה הוא יידע להירדם שוב כשיתעורר בלילה. כדאי שהקשרי השינה של ילדכם יהיו עצמאיים. גם תינוקות שיונקים הנקה מלאה יכולים לישון טוב בלילה, אם ילמדו להירדם לא רק תוך כדי הנקה.

בכל דרך שבה תבחרו לשנות את הרגלי השינה של ילדכם, חשוב שתרגישו שלמים עם התהליך.

סוד הצלחת כל תהליך לשינוי הוא העקביות!

שירה קרואטהמר-יועצת שינה, מנחת הורים ואחות מוסמכת- הורים באור טבעי shira@horimtv.com
054-2366641



מימוש ההטבה
בהצגת קופון זה!



מבצע לקוראי עיתון כפר גנים!

קיט דנטלי הכולל מברשת לצחצוח השיניים, אצבעון להסרת שאריות מזון מהשיניים וג'ל אורדנטאלי לניקוי השיניים ושמירה על היגיינת וריח הפה **מי פה להוספה למי השתייה, לשמירה על ריח פה רענן וניקיון השיניים**

*התמונות להמחשה בלבד. *המבצע עד גמר המלאי. *בתוקף עד 31.3.2014. *אין כפל מבצעים והנחות.

פֶּטמַקס קניון גנים, העצמאות 65, שכונת כפר גנים פ"ת. טל- **03-7164466**
פֶּטמַקס הקניון הגדול, ז'בוטינסקי 72 פ"ת. טל- **03-9194414** חפשו אותנו ב- petmax israel



מילים, מילים, מילים, על הלשון מגלגלים...

כיצד נסייע לילדים לרכוש שפה ודיבור



"אמא אני רוצה לומר לך שאמש ... חברה הסתכלה עלי בתדהמה: "לומר ?? אמש ?? איזה ילד משתמש היום במילים הללו?" ענית לה: "אני מתה על הילדה שלי. חבל על הזמן איך שהיא מדברת".

אני בעד השימוש בסלנג ובעד השימוש בשפה גבוהה. השאלה היא מתי ואיפה.

ניגש להתפתחותיפים:

- רשמו את המילים ה"חדשות והייחודיות" שמציא הפעוט. שוכחים מהר וכיף להיזכר.
- נשמח שתשלחו רעיונות נוספים וחיידודי לשון היישר מבית היוצר של ילדכם.

אנחנו מאפשרים לילדים להשתמש בשפה גבוהה ובעד השימוש בסלנג ובעד השימוש בשפה גבוהה. השאלה היא מתי ואיפה.

אלה זילברמן מוסמכת בהנחיית הורים ועבודה עם תינוקות, בעלת B.A בפסיכולוגיה, מנחת סדנאות במתנ"ס "עולמות" ומקיימת מפגשי ייעוץ אישיים. 050-6864772

- דברו איתם - רכישת השפה והדיבור היא תהליך מורכב. חשוב לדעת כי יש להרבות בדיבור עם הילדים מרגע היוולדם ולדבר בשפה נכונה.
- תחושת ביטחון - אל תגרמו לפעוט לחוש באי נוחות. הימנעו מתיקון מילים משובשות או מחיקוי שלהן. הקפידו על הגייה נכונה, אם אין לו קושי ברכישת הדיבור, הוא כבר ילמד מכס.
- "בא לי" לא בא הביתה - התעקשו להימנע מביטויים ומילים שחשוב לכם שלא ייכללו באוצר המילים של ילדכם. ענו בדרך הומוריסטית ("באלי זה כלב"), על-מנת להבהיר כי בביטוי זה לא משתמשים, ובמקומו תמיד תנו אפשרות חלופית, לדוגמה: "אני רוצה" ולא "בא לי..."
- פשוטו כמשמעו - אני "מתה עליך", "חולה עליך" - קצת מפחיד לא? ילד קטן מבין את המילה פשוטה כמשמעה. הימנעו מביטויים כאלה או הקפידו להסביר את כוונתכם.

הילי שדה

על סרטים וספרים

"חתונת רפאים"

סרט אנימציה מעורר מחשבה מאת היוצר טים ברטון



הסרט "חתונת רפאים" של טים ברטון מספר את סיפורו של ויקטור, שמיועד להינשא בשידוך לבת ממשפחת אצולה שירדה מנכסיה.

בזמן שויקטור מתרגל את נדרי החתונה בבית הקברות שביער, הוא נישא בטעות לכלת רפאים שלוקחת אותו לעולם המתים.

בסרט מוצג עולם החיים כעולם קודר ומונוטוני שמצולם בצבעי שחור לבן.

לעומתו, עולם המתים מצולם בצבעים עזים, ובו דמויות המתים רוקדות לצלילי מוזיקת ג'אז ומלאות בשמחת חיים.

"חתונת רפאים" מיועד לגילאי 8 ומעלה, אך רק מבוגרים יבינו את רבדיו העמוקים ואת משמעותו האמתית של הסרט.



תושבי כפר גנים
הקיץ שוחים
רק בבריכת חגור!



הפעלות, מתנפחים,
סדנאות העשרה,
סרטים, שחיות
לילות, ערבי מנגל
ועוד...

10 דקות נסיעה ואתם בעולם אחר!

- בריכה חצי אולימפית מוצלת בחלקה
- בריכת פעוטות מוצלת
- בריכת משחקים מוצלת (ייחודית לנו)
- ג'ימבורי לקטנטנים
- מסלול אופני קארטינג
- שולחנות משחק: פינג פונג, הוקי אוויר, כדורגל, ביליארד

מבצע ההנחה יינתן לנרשמים בין
2.5.2014-30.5.2014 בלבד

**בואו ליום
חוויה והנרות!**

ביום שישי 2.5.14

בין השעות: 12:00-18:00

20 ש"ח בלבד לאדם!

***הנרשמים ביום זה בלבד**

יזוכו בעלות כרטיסי הכניסה

03-9388006

בכתיבה טובה

ששה כללי זהב לכתיבה עניינית ומוצלחת

• אודי לוינגר



משפט ולשים פסיק כשעוצרים לנשימה, אך אין להכביר על הטקסט בסימני פיסוק מיותרים שמסיחים את דעתו של הקורא מהדבר העיקרי - התוכן.

4. הימנעו מטעויות בזכר ונקבה

בכתיבה יש טעויות שנחשבות קשות יותר מאחרות. משגיאות בזכר-נקבה אפשר להימנע בקלות יחסית בעזרת הצצה מהירה במילון.

הנה סוד: העברית היא שפה קצת שוביניסטית, רוב המילים שאתם מתלבטים לגביהן הן זכר. לפניכם רשימה של שמונה מילים, רק אחת מהן היא נקבה, התדעו מהי? מספריים, צומת, תפילין, גרב, מותניים, עט, סנדלים, משקפיים.

5. שימו לב לנראות

תמיד עברו פעם נוספת על הטקסט לפני שאתם שולחים אותו; שמרו על רווחים תקינים, עשו יישור לשני הצדדים, תנו כותרות ביניים אם צריך, הקפידו לחלק לפסקאות אם מדובר במסמכים, ואם שייך ומתאים, מוטב שתחלקו את הכתוב לסעיפים או למספרים.

6. היו אדיבים

יש אנשים ששולחים ומקבלים עשרות ואפילו מאות מיילים ביום, ובתוך בליל הכתיבה והעיוקים שוכחים נימוסים בסיסיים. חשוב להקדים שלום ולכתוב מילה אישית לפני שבאים בדרישות, חשוב לומר תודה כשמקבלים תשובה, וחשוב לפרגן ולכתוב מתמאה אם נעשה דבר לפי רוחך ורצונך. אגב, הכלל הזה נכון לא רק לכתיבה, אלא לחיים בכלל.

אודי לוינגר עורך תוכן ועורך לשון מוסמך, תושב השכונה.
דוא"ל: udi1702@gmail.com / טל': 052-5555300

העידן המודרני מתאפיין בכתיבה יותר מכל תקופה אחרת בהיסטוריה האנושית. כולנו כותבים, כל הזמן: סטטוסים בפייסבוק, ציורים בטוויטר, הודעות טקסט, הודעות בוואטסאפ וכמובן אי-מיילים.

הנה ששה כללים לכתיבה עניינית ונכונה, שתעביר את המסר בצורה חדה וברורה ולא תגרום לקורא לדלג במהירות על מה שכתבתם -

1. כתבו קצר

המוח האנושי עבר שינוי. הקדמה הטכנולוגית הובילה לעומס גירויים, שהפך את יכולת הקשב שלנו למוגבלת. חלק מהפלטפורמות מיועדות מראש למספר תווים מסוים שאי אפשר לחרוג ממנו, אך הצורניות הזאת הפכה לעיקר, הצורה היא התוכן, וכדי שלא לאבד את הקורא אסור לנו להכביר עליו עם טקסט ארוך.

שני סעיפים יש לכלל הזה:

- א. אל תשלחו לאנשים טקסטים ארוכים: מסמך - עד עמוד, מייל - כמה שורות, הודעה - לא יותר משניים-שלושה משפטים.
- ב. המשפטים עצמם צריכים להיות קצרים וחדים. אל תכתבו יותר משורה וחצי בלי לשים נקודה (או לפחות סימן פיסוק אחר).

2. התחילו בדבר החשוב

הנטייה הטבעית היא להקדים הקדמות ולהכין הכנות, במיוחד כשיש לנו משהו חשוב להגיד. זו טעות. כדאי להתחיל מיד בדבר החשוב, במסר העיקרי. זה נכון לחוות דעת מפורטות ולמסמכים ארוכים, וזה נכון גם במשפטים בודדים.

3. אל תעמיסו בסימני פיסוק

אין להרבות בפסיקים, בסימני קריאה ובמירכאות וכדאי להימנע מרצפים של סימני שאלה, סימני קריאה ושלוש נקודות. המילים הן העיקר, בואו ניתן להן כבוד. כן חשוב לשים נקודה בסוף

השילוב המנצח של הבית וקריירה

סדר, ארגון, חינוך והקניית הרגלים לשליטה ואיזון בתוך הבית מקנה לך: שלווה נפש ופנאי להצלחה עסקית *דיסקרטיות מובטחת

052-7116818

החלצות חמות!



קאיזן FIT

אימונים פונקציונאליים



אימוני TRX
אימונים בתחנות
אימוני קרוס פיט

תשכחו מאימוני הכושר
שהכרתם, הצטרפו
למהפיכת הכושר
העולמית
ותיהנו גם אתם
מתוצאות מדהימות...



מתאים לנשים וגברים עם או בלי כושר

האימונים מתקיימים במועדון קאיזן בפ"ת ברחוב כץ 35
לתיאום שיעור היכרות **חינם** חייגו: **03-9324355**

יש להם אומ"ץ!

באומ"ץ פועלים למען הצדק כבר עשור ללא הפסקה
• הלל גרנות - ממונה על התחום המוניציפאלי



ולא מאבדים את התקווה. עינינו כלות מול נבחר ציבור ועובדי ציבור שבזים למערכות המשפט ורודפים את אוכפי החוק. אלה שמתייחסים אל הלוחמים בשחיתות כאל אנשים תימהוניים ומכנים אותם, לעיתים, "הזויים", "דון קישוטים", "סוכני מוסד", פוגעים במאבק שלנו, אבל לא מצליחים לבלום אותנו. אנו לא רואים את עצמנו כפראירים, אלא כשליחים נאמנים של הציבור, וכאנשי ביצוע של רוב דומם אשר בסתר ליבו מברך על פעילותנו.

חבל שאלה שמזנבים בנו, ביניהם "לקוחות" שלנו, אינם מפנימים את העובדה שהם מנסים לחבל בפעילותם של אזרחים שהם שומרי חומות המוסר של המדינה. ואמנם, בפועל, אנו מתגדבי המשמר האזרחי הלאומי, שמגבים את אוכפי החוק ומוודאים שהאכיפה תהיה יסודית ורצינית.

במקביל, אנו מעודדים את חושפי השחיתויות במגזר הציבורי, מגישים להם סיוע משפטי ולעיתים סיוע אישי, ונאבקים כדי שיקבלו הגנה על-ידי משרד מבקר המדינה, כדי למנוע את פיטוריהם.

תנועת אומ"ץ תמשיך בפעילותה למען טוהר המידות ולמען הבטחת ערכי מנהל תקינים.

בתום עשר שנות פעילות נמרצת של תנועת אומ"ץ לביעור השחיתות השלטונית, להקניית ערכי מנהל תקינים, להבטחת צדק חברתי, משפטי, חינוכי ורפואי ולחיסול עוולות חברתיות, הגיעה השעה לערוך מאזן של הישגים ולעמוד על תרומתה של אומ"ץ ליצירת נורמות מוסריות חדשות.

אין מדינה נוספת בעולם, זולת מדינת ישראל, שבה מתארגנים אזרחים מרבדים שונים, רובם אלמונים, שפועלים במשותף למען שמירה על המנהל התקין ועל טוהר המידות בשירות הציבורי.

אנחנו, עשרות חברי אומ"ץ, עומדים בקו הראשון של המאבק למען עיצוב דמותה המוסרית של החברה. המשותף לפעילי התנועה שלנו היא היותנו אזרחים טובים, בעלי מוטיבציה ויכולת ביצוע.

למרות שפעילותנו אינה מעוגנת בחוק, אין לנו מדים וסמכויות, ואנו חסרי הגנה מפני התנכלויות, תביעות לשון הרע ותביעות נזיקין אישיות, אנו לא נרתעים וממשיכים במלאכת הקודש.

אנו מגלים אומץ לב ועושים את מלאכתנו נאמנה בהתמדה, בנחישות ובדבקות במטרה, על-מנת להרחיק מעמדות שלטוניות, ממלכתיות ומוניציפאליות, אישי ציבור ססרחו.

אנו לא מתייאשים נוכח השחיתות הציבורית המפלצתית בקרב מנהיגים חסרי בושה או מול אישי ציבור פורעי חוק סדרתיים,

ת"ב



s@rider10.com
www.rider10.com

רחוב מייזנר 10 פתח תקווה

- תיקון ותחזוקת מחשבים ורשתות
- טיפול בכל סוגי התקלות
- מכירת מחשבים וציוד הקפי
- התקנת מצלמות אבטחה
- גיבוי ושיחזור מידע

שלוחי 054-454-1884



מאפה צרפתי

חג פסח כשר ושמח

עוגות ועוגיות
כשרות לפסח

סטודיו סטאר דיזיין



שעות פתיחה: א'-ה' 06:00-20:00
יום ו' 06:00 עד שעה לפני כניסת השבת
רח' לוחמי הגיטו 36 פתח-תקווה
טל': 03-9192677, 054-7720300

השנה,
תעשו סדר לשיניים
אצל ד"ר בכור



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

ד"ר בכור
מרפאת שיניים - כפר גנים ג'



ד"ר רון בכור פריודונט מומחה
מחלות חניכיים ושתלים
בהסדר עם חברות הביטוח הראל, הפניקס דקלה ואיילון

ד"ר נעמי בכור אורתודונטית מומחית
יישור שיניים ולסתות לילדים ולמבוגרים

שושן ימין 17 פתח תקווה (מול קניון כפר גנים)

טל: 03-9233456

ד"ר רון 052-7246245

ד"ר נעמי 052-8753619

**קבע היום תור,
ותתחיל לחייך!**



חדש!!!

גן ילדים של "מעין החינוך התורני" בכפר גנים! לגילאי 3-4!

הגן יפעל במתחם "שופ גנים"
ברחוב אבא אחימאיר 22,
במבנה מפואר שוותאם לצרכי הגן.



מרכז מדעי



מרכז דרמה וחושים



מרכז מוזיקאלי



חדר האוקיינוס

איכות של חינוך...

- ✓ 48 גנים בכל רחבי העיר!
- ✓ הישגים גבוהים בלימודים!
- ✓ חינוך לצרכים ומסורת ישראל!
- ✓ אין שביתות!
- ✓ צהרונים מוכרים מהתנ"ת!
- ✓ מוכנות לביטוח אג!
- ✓ מרכזי העשרה מיוחדים ובלעדיים



פרטים והרשמה בגני הילדים או במשרד הראשי:

רח' וולפסון 10 פ"ת טל': 03-9315031

שעות הפתיחה: א', ב', ד', ה': 8:00-15:00

ג': 8:00-18:30



למה "לוקאס"?

בפסח, בליל הסדר, נוהגים בני-ישראל לשאול קושיות. בפסח הזה חייב כל אחד לשאול קושיה נוספת: למה "לוקאס"?



9. מפני ש"לוקאס" צועדת בראש מהפכת ה- לד. תאורה עם עוצמה, אבל חסכונית.

נכון! אבל לא מספיק.

10. מפני ש"לוקאס" נמצאת בקדמת המאבק בחשבונות החשמל.

נכון! אבל לא מספיק.

מי הם לוקאס תאורה? מה סוד הקסם שלהם?

חברת "לוקאס" - מייצרת, מייבאת ומשווקת לחנויות וליחידים, למוסדות ולקבלנים גופי תאורה במגוון מרהיב. היא נוסדה ומנוהלת על-ידי שני אנשים צעירים עם ראש על הכתפיים - רענן אהרוני וצביקה דוד שמצאו את האור!

הם מצאו את הנוסחה המנצחת לעסקים הוגנים:

מה שטוב לצרכן - טוב לעסק!

מאז מהפכת האור שהנהיגה "לוקאס תאורה", בהישג יד של כל משפחה להביא הרבה אור ואווירה לביתה: היצף אור למטבח, אור ואווירה לסלון, חמימות לחדרי השינה, תאורה לגינה ואור עם ביטחון לחומה מסביב לבית.

מהו קסם האור של לוקאס?

תשומת-לב ושירות לצרכן לאורך זמן לאחר הקנייה!

למה לקנות תאורה לדירה, לווילה, למשרד ולמפעל אצל "לוקאס תאורה"?

1. מפני ש"לוקאס" טובים בתאורה.

נכון! אבל לא מספיק.

2. מפני ש"לוקאס" יצרנית גמישה, רגישה לטעם האישי של הצרכן.

נכון! אבל לא מספיק.

3. מפני שב"לוקאס" דגמים יחודיים של מעצבי תאורה מוכשרים.

נכון! אבל לא מספיק.

4. מפני שב"לוקאס" המחירים ללא מתחרים.

נכון! אבל לא מספיק.

5. מפני שב"לוקאס" כל נברשת וכל גוף תאורה מספקים אווירה מיוחדת- הגדה.

נכון! אבל לא מספיק.

6. מפני ש"לוקאס" חדשנית ברעיונות, בשילובים מדהימים.

נכון! אבל לא מספיק.

7. מפני שסניף "לוקאס" קרוב לבית.

נכון! אבל לא מספיק.

8. מפני ש"לוקאס" מייצרת אור ממגוון חומרים: זכוכית, פורצלן, חימר, קרמיקה, נחושת, פלז, כסף וזהב.

נכון! אבל לא מספיק.

אורי כדורי, מנהל השיווק- לוקאס תאורה

אגף הנוער והצעירים

בשיתוף ועד כפר גנים

מזמינים את הנוער ואת תושבי שכונת כפר גנים

לחגוג את

פסח

2014

ביום א' 6.4.14 בשעה 15:30

בפארק ליפשיץ בשכונת כפר גנים, רחוב העצמאות

יקמחא דפסחא'

אז גפסו על הצמחונות אשוח אשוח טוב!

כל משתתף יתרום מצרך מזון כשר לפסח
למען משפחות מעוטות יכולת

תושבי השכונה מוזמנים
לקחת חלק במצווה!

סדנאות יצירה

משחק
ליוזר קומבאט!



מופע ילדים ונוער עם

דון לני הבא' כוכבת "השמיניה"

בחסות מועצת הילדים-אגף הנוער והצעירים

במעמד

איציק ברוורמן- ראש העיר

איתי שונשיין- סגן ראש העיר ומחזיק תיק הנוער והצעירים

צדוק בן משה- חבר מועצת העיר ויו"ר ועד השכונה

נדל"ן
השכרה - דירת 3.5 ח' ברח' שרת, קומה ג'. משופצת, מסודרת וממוזגת. איירים - 054-6456802

השכרה - יחידת דיור מעוצבת ומשופצת בנווה-עוז הוותיקה ברח' אלכסנדר זייד א30, 35 מ"ר, מרוהטת במלואה וכוללת מטבח, מקלחת, חדר סלון ופינת אוכל.
פינה, טל' - 054-7863040

חם, מסור ואחראי מאוד. בעלת ניסיון רב בטיפול בילדים. מחפשת עבודה ככייביסיטר או כסייעת בגן ילדים פרטי בימים שני, שלישי ושישי. ליאת, טל' - 052-4614106

מורה לאנגלית המלמדת בתיכון, נותנת שיעורים לתלמידי תיכון וחטיבות הביניים תוך שימוש באסטרטגיות למידה. אפשרי להגיע לבית התלמיד. נועה - 050-6996602

חיפוש עבודה
מעוניינת לטפל בתינוק או/בילד נוסף כ- 9 שעות ביום, 5 ימים בשבוע. ניסיון 20 שנה. המלצות חמות. אירית אושר טל': 050-8151900

מנהלת חשבונות רצינית מחפשת חצי משרה/מלאה באזור פתח תקווה.
Sharon 050-7930980
Sharon805@walla.co.il

בחורה חרוצה מאוד, נקיה, מנקה בתים.
שרה. טל' - 052-4646062

דרושים
לחנות פלאפל גדולה, ייחודית ומיוחדת דרושים:
• עובדי דלפק טובים ומסורים.
• עובדי דלפק בעלי אופנוע לצורך ביצוע שליחויות באזור. תנאים טובים למתאימים.
לפנות לטל': 054-4586606

דרושה מטפלת בוגרת, אחראית וניידת, לאיסוף שני ילדים מביה"ס (כתה א') לביתם בשכונת כפר גנים, לסיוע בהכנת שיעורי-הבית וליויי לחוגים, בין השעות 13:00 - 18:00.
אפרת: 052-9278303

24 שעות כימסה | 7 ימים בשבוע

מוניות כפר גנים

שרות הסעות, מוניות ומשלוחים
לכל חלקי הארץ

03-922712/3/4
רח' ארלוזורוב 33 פתח-תקווה
kfrtaxi@gmail.com

מבצעים מיוחדים בנסיעות לאזורי הבילוי בת"א ולנסיעות לנתב"ג

דרושים מוניות לעבודה קבועה בתנאים מעולים

בעלי מקצוע
טכנאי מחשבים לשירותים, באם המושבות פתח תקווה טל': 054-8192006 מוטי

לאשה בת 75 מפ"ת, מתפקדת אך בודדה, נדרשת בחורה לניקיון + לינה 6 ימים בשבוע. שעות העבודה גמישות.
טל': 050-4271500

סטודנטית שנה שנייה במסלול לגיל הרך ו-א-ב במכללת לוינסקי לחינוך. בת 24, ניידת ולא מעשנת. מאוד אוהבת ילדים, טיפוס

דרושה סייעת בעלת ניסיון לגן פרטי בפ"ת.
א-ה, 8:30 - 17:00.
מירב: 050-5701001

גלידה איטלקית מקורית ביצור עצמי

scoop
גלידה איטלקית מקורית

גלידות במשקל • מילקשייק פרישייק • ופל בלגי

חפשו אותנו ב-f

דנמרק 1, מתחם דור אלון בתוך האלונית

אודי לוינגר
עורך לשון מוסמך

✓ ניסיון עשיר
✓ יחס אישי
✓ מחירים נוחים

עריכת תוכן • עריכת לשון • הגהה

052-5555300 udi1702@gmail.com

הסוף לג'וקים!!!
בר-עם
שירות להדברת מזיקים!!!

הדברת כל סוגי המזיקים, טיפול נגד נמלים, פרעושים, מקקים, לכידת חולדות ועכברים וכו'

0-58-58-7777

רצים עכשיו

עדי שי מאמן ריצה מוסמך
052-8707909

אהלן יא אלווה הכיזה

חפשו אותנו ב-f



מאפיית בוטיק
ובית קפה

לחמי שאור ללא חומרים משמרים

חדש

ניתן להזמין לחם כשר לפסח לאוכלי קטניות

לב שמא ופסא כשר

המאפייה והחנות יהיו סגורים בתאריכים 14-21.4.2014



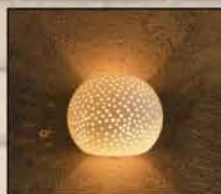
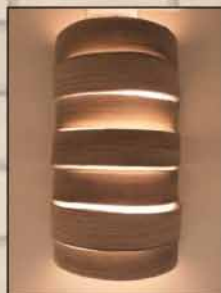
כשר בהשגחת הרבנות גבעת שמואל

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 03-5335503   www.lehem.co 

לוקאס-סטייל לייטינג

גלריה לעיצוב גופי תאורה - לראות את האור ולהתאהב

חג החירות - המחירים אצלנו ללא תחרות!



www.s-lighting.co.il

אולם תצוגה ומפעל: רח' גיסין 65, אג. קרית אריה, פתח-תקווה | ימים: א'-ה'. 09:00-18:30 יום ו'. 09:00-14:00
03-9223398 | לתיאום פגישות: אורי 052-4251497 | ייעוץ יינתן ע"י מעצב תאורה בבית הלקוח
בניין צמוד ל"שלסי ארגמן", קומה 1 מעל "gimik" כניסה מצידו הימני של הבניין | חניה מאחור