

מוכתב הילדים מיקי מוכתר:
"היכולת לשמח ילדים
ולהשפיע עליהם לטובה,
זה הדבר הכי חזק
שיכולתי לבקש"

שירן רובינשטיין | עמ' 20

בן שנה!

כבר שנה במועצת העיר.
מה הספקתי?

צדוק בן משה | עמ' 4

מחכים לאסון נוסף?

רוצים לחצות

את "העצמאות" בבטחה

ולישון בלילה בשקט

צביקה שטרן | עמ' 6

חיוך מהלב - מיקי מוכתר והכלב פונץ'
צילום באדיבות "משגב-עורי הפקות" ו"חבריים הפקות"

www.leshem-holdings.co.il

ניהול, אחזקה וניקיון
בניינים משותפים
054-2622216

ליהנות מאיכות חיים
שם אחזקה ראשונה...





קוראים יקרים,

19 שנים חלפו מאז נרצח ראש הממשלה, יצחק רבין ז"ל, על רקע חזונו לשלום. כבר חלפו למעלה מ-66 שנים לקיומה של מדינתנו, שנים שבהן היא חוותה רבות, ועדיין לא זכתה לשקט המיוחל.

קשה מאוד ליצור שכנות טובה ושיתוף פעולה בין העמים, כאשר אנו רואים זה בזה אויבים, רוצחים, מחבלים או כובשים, כאשר ילדים ניוונים מיוחד ומשנאה, וכאשר נותנים לגיטימציה לחנך לטרור ולאלימות. רק כשנשכיל לראות זה בזה בני אדם בעלי רצון לחיות, ללמוד, ליצור, להתפתח ולאהוב, וגם כאשר נתנהג בהתאם - רק אז יהיה סיכוי לשלום אמתי.

יש סיכוי שנגיע לרגע הזה אם נדע, כולנו, לחנך את ילדינו לטוב, לכבוד הרדי ולאהבת האדם באשר הוא. אם ניתן לילדינו לצמוח מינקות לחשיבה אחרת, חפה מרוע ומדעות קדומות, ונאפשר להם ליצור דיאלוג שבו יוכלו להכיר זה את זה מקרוב. אני מאמינה שבחינוך נכון של הדורות הבאים תמוך הבסיס לעולם טוב יותר ולמזרח תיכון חדש.

ובינתיים, לפניכם גיליון עשיר ומעניין. בכתבת השער - מיקי מוכתר, חביבת הילדים, שרואה שליחות באפשרות שניתנה לה להשפיע לטובה על הילדים, ובעיקר ביכולת שיש לה לשמח אותם.

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

כתבות

בן שנה!

צדוק בן משה עמ' 4

מתגלגלים אל המטרה

גיארון עמ' 14

מיקי מוכתרת למלכת הילדים

שירן רובינשטיין עמ' 20

NLP - קסם השינוי גם בבית-הספר

שירי לוונטל עמ' 24

קטנות-

הסוכה הזוכה עמ' 18

"המנגליסט-טים" עמ' 36

מדורים

ערוצי תקשורת ועד רשויות עמ' 6

מדור חינוך עמ' 8

בריאות לפני הכל עמ' 10

דבר תורה עמ' 12

קוסמטיקה רפואית עמ' 14

מפי המומחים עמ' 16

ציקי סטייל עמ' 18

כלכלת המשפחה עמ' 26

משפחה בהתבגרות עמ' 28

השפית הקטנה עמ' 30

כושר ואושר עמ' 31

בדרך הרגש עמ' 32

נתפסו בעין המצלמה עמ' 34

פינת החי עמ' 34

לייף סטייל עמ' 36

לוח מודעות ומומלצים עמ' 38



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: 050-5332540

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



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

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

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



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



בן שנה!

לאחר שנה בתפקיד חבר מועצת העיר וחבר הנהלת העיר, אני שמח לראות שעולה מודעות התושבים לאיכות חייהם הן בשכונות החדשות והן בשכונות הוותיקות. כראש אגף תברואה בכוונתי להפיק את המיטב מהתקציב המצומצם ואני מבקש מכם לדווח למוקד על כל מפגע

שנה חלפה מאז הבחירות למועצת העיר. כפוליטיקאי צעיר למדתי השנה שכדי להפוך לפוליטיקאי מהשורה צריך או להיוולד כזה או ללמוד מהניסיון. עם זאת, יש להימנע מלהפוך ל"פוליטיקאי" בלבד. חשוב שנבחר ציבור יזכור שמטרת תפקידו היא לעשות למען התושבים את הטוב ביותר שביכולתו.

אחראי על הקשר עם ועדי השכונות

את תפקידי הראשון כחבר מועצת העיר, אחראי על הקשר עם ועדי השכונות, קבלתי בזכות פעילותי בשנים האחרונות בנושא זה שקרוב ללבי. במסגרת תפקידי הקמתי את פורום ועדי השכונות, כשוועד כפר גנים מהווה מודל לשאר ועדי השכונות שקמים בעיר.

פעילות ועדי השכונות תופסת תאוצה ואתם התושבים יוצאים נשכרים ממנה.

ואצלנו בשכונה הפעילות ממשיכה במלוא הקיטור-

✓ נושאי תנועה ובטיחות מטופלים בשגרה על-ידי צביקה שטרן (על פעילות הוועד תוכלו לקרוא בכתבתו בעמוד 6).

✓ נושאי חינוך מטופלים על-ידי דורית מנצור:

1. עלויות שעות תל"ן - התברר שההורים משלמים כפול עבור כמות השיעורים שהילדים מקבלים, והנושא טופל מול מנהל החינוך.

איציק ישראל, ראש מנהל החינוך, השיב באמצעות הפייסבוק, כי במהלך השנה תושלם במלואה כל מכסת שיעורי התל"ן (3 שעות שבועיות לילד) עבורה שלמו ההורים.

2. "צהרונים אם המושבות" - אנו בקשר עם נציגי ועדי הגנים באזור ומטפלים בכל נושא שקשור בגנים ובצהרונים. ניתן לפנות אלינו דרך אתר השכונה, דרך קבוצת הפייסבוק או דרך קבוצת הוואטסאפ שנפתחה לנושא הגנים והצהרונים.

✓ מתנדבים

בוועדת התרבות ובמשמר השכונה נשמח לחיזוק השורות.

אני קורא לתושבים שמעוניינים להתנדב לשני תחומים חשובים אלה ליצור קשר עם נציגי הוועד. מדובר בהתנדבות של כמה רגעים בשבוע או מספר שעות חודשיות, לפי יכולתכם.

אגף התברואה

את ראשות אגף התברואה קיבלתי דקה לאחר שניתנה הוראה לבצע קיצוץ נרחב במספר עובדי הקבלן שאמונים על הניקיון בעיר, במנופי פינוי ובמכונות טיאוט. לאחר כחודש בתפקיד אני יודע שאפשר יהיה להתמודד עם הקיצוץ ההכרחי, אולם העיר לא תהיה נקייה כמצופה.



צילום: צדוק בן משה

כפר גנים ג - זה הכל בשבילך...

עם היכנסי לתפקיד ערכתי היכרות עם מאות מנהלי ועובדי האגף, שעושים עבודה יומיומית קשה בתנאים כמעט בלתי אפשריים. למרות הקשיים העובדים מקפידים על מתן שירות בצורה טובה מאוד, ומנהלי האגף קשובים ביותר ועונים ונענים לפניות הציבור במיידית.

מכם התושבים אני מבקש להתקשר למוקד בכל בעיה קטנה כגדולה. התלונות שמתקבלות במוקד הן מדד חשוב למצב התברואה.

הצעות לסדר

כחבר הנהלת העיר אני מרגיש מחויב להוביל לשינוי מהותי בעיר. כדי לבצע זאת, יש להיות חלק מצוות החשיבה של ראש העיר, להעלות רעיונות והצעות לייעול ולשיפור איכות החיים.

בין ההצעות הרבות שהגשתי (שחלקן התקבלו וחלקן לא) -

< איסור גורף לשתית אלכוהול בציבור ואכיפתו על בני הנוער.

< קידום העיר ומיתוגה כ"עיר המגורים והתעסוקה". בהצעה זו הצעתי להשקיע באזורי התעשייה ולקדם אותם. בכך ליצור מקומות עבודה נוספים ומקור הכנסה בלתי נדלה לעיר.

< שמירה על בטיחות התלמידים באזור בית-הספר ובתוואי ההליכה שלהם לבית-הספר ומנו.

אתם מוזמנים לפנות אליי בכל שאלה, הצעה או תלונה,

צדוק בן משה 050-5332540

kfarganim@gmail.com

תאגיד בת
להשגת מטפלים
זרים לסייעוד



כל השירותים תחת קורת גג אחת

טיפולית שירותי סיעוד בע"מ פועלת מזה 29 שנים בתחום הסייעוד

תחומי פעילות החברה כוללים:

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

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

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

זן שקדיה
מקום מצוין
לפרח בו

גן/מעון
שקדיה

החצר והכיכר
מנוחים
ומשפצים

קבוצות
קטנות אפי גיל

מחירים
נוחים

מסון הריא
וטרי

כשר

ניהול יומיומי על ידי יועצת חינוכית לגיל הרך.

הגן בפיקוח "עוגנים", לישכת גני הילדים הפרטיים בישראל

רח' הצייר צבי שור 26, נווה עוז

לאה, מנהלת הגן, 054-3586120 | www.ganshkedia.co.il



בניית גדר הבטיחות מול גינת דוד אבידן

לא רוצים לחכות לאסון נוסף

גדרות בטיחות • נעילה בלילות • מצב התחבורה בשכונה
עדכונים • צביקה שטרן, אחראי תחום תחבורה, ועד כפר גנים ג

גדר הפרדה

מזה שנים, מתריע ועד כפר גנים ג על הסכנה שאורבת להולכי הרגל ברחוב העצמאות בסמוך לגינת דוד אבידן ומבקש למצוא פתרון בטיחותי לילדים שחוצים את כביש העצמאות הסואן כדי להגיע אל הגינה ואל בית-הספר "אלימלך כנר".

לאחרונה, בעקבות תאונה במקום, שבה נפגע קשה תלמיד כיתה ד, פניתי במכתב בהול למנכ"ל העירייה על-מנת למנוע הישנות תאונות מסוג זה. יו"ר ועד השכונה, צדוק בן משה, התקשר ישירות לראש העיר וביקש את התערבותו בנושא. לאחר פניותינו החלה באופן מיידי התקנת גדר על אי התנועה במקום, ואנו ממתנינים להשלמתה לאורך כל אי התנועה שבין הכיכר ביפה גוף לכיכר בקפלנסקי. כמו-כן, נמשיך לדרוש פתרון למעבר בטיחותי באזור זה.

בנוסף, ועד השכונה מתריע זה זמן רב על מעבר החצייה המסוכן במייזנר- העצמאות. נקווה שבעירייה ידאגו לפתרון בטיחותי במקום לפני שיקרה אסון נוסף.

גן נעול

נעילת הגינות הציבוריות (ליפשיץ, הפילים ודוד אבידן) בלילות הופסקה עקב הפסקת עבודת סיירת המושבה. לאחר פנייה דחופה שלי בנושא לפז פרנקו ממחלקת הביטחון בעירייה, נענית שהנושא יעבור לאחריות השיטור העירוני, ובקרוב הם יחלו לנעול את הגנים בלילות.

באותו נושא, הושלמה בניית הגדר ההיקפית בגינת דוד אבידן.

תחבורה

מעברי החצייה בשכונה נצבעו מחדש.

שני פסי האטה חדשים הותקנו ברחוב וויצמן בין העצמאות לייטקובסקי.

ב- 5.11.2014 מתוכננת פגישה במשרד התחבורה בתל אביב בהשתתפות נציגי כל ועדי השכונות ובהשתתפות אבשלום שמחי מהעירייה. על הפרק כל הבעיות שנוגעות לתחבורה ציבורית בפתח תקווה. לאחר הפגישה אעדכן בפרטיה.

מתגלגלים אל המטרה

מרביתם לא החליקו מעולם על רולר-בליידס, שלא לדבר על החלקת הוקי ששונה לחלוטין מהחלקה ברחוב. שנה וקצת לאחר האימון הראשון, **הוקי רולרס בוגרים** כבר מחליקים לאחור

• גיא רון



פרום מייסדי הקבוצה - עומדים מימין לשמאל - אהרון גרביס, מקס בויז (המאמן) יושבים מימין לשמאל - אלון כץ, דולב כץ, גיא רון.

הוא מצריך שילוב של קואורדינציה גבוהה, שיווי משקל, כושר גופני, כוח סיבולת, כוח מתפרץ וחשיבה מרחבית. הוקי רולרס הוא משחק ספורט קבוצתי שדומה להוקי קרח שממנו התפתח; במשחק משתתפות שתי קבוצות שמנסות להבקיע דיסקית לשער הקבוצה היריבה באמצעות מחבט ייעודי ותוך כדי החלקה על רולרבליידס. הקבוצה שתבקיע יותר שערים מיריבתה תנצח במשחק.

מזה שנה מתאמנת במתנ"ס "עולמות" קבוצת הורים בספורט הוקי רולרס בהדרכתו של מקס בויז, מאמן בכיר בתחום. היוזמה לקבוצה נולדה ממפגש אבות לילדים שמתאמנים אצל מקס בויז, ומהרצון להשתלב בענף ספורט ייחודי ומאתגר. חברי הקבוצה כבר מוזמן יותר מרק חברים לקבוצה; אנו משלבים אירועים חברתיים, יציאות משותפות בסיום האימונים, ומשחקים גם עם הילדים.

היום אנחנו מונים שבעה מתאמנים קבועים, כשהמטרה, בשלב הראשון, היא להגיע למספר דו-ספרתי של מתאמנים מתוך מטרה להשתלב במשחקים סדירים החל מהשנה הבאה. כמו-כן, מרבית חברי הקבוצה מתכוונים לשלב גם הוקי קרח באימונים השבועיים, לאחר ביסוס השליטה בהוקי רולרס.

האימונים מתקיימים מדי יום א' בשעות 21:00 - 22:30 במגרש שצמוד למתנ"ס "עולמות". נשמח לראות הורים נוספים מצטרפים לחוויה מאתגרת ומיוחדת.



RE/MAX עוצמה




www.remax.co.il

משרד התיווך הגדול בכפר גנים למכירה בבלעדיות בכפר גנים



דירת גג, 5 חד', בסתונית, מפוארת
140 מ"ר בנוי, יח' דיור נפרדת בגג
בניין משופץ



דירת גג, 6 חד', בעצמאות
140 מ"ר בנוי, 100 מ"ר גג
מעוצבת אדריכלית, מעלית, חניה



דופלקס 6 חדרים בניה 170 מ"ר
בנוי 75 מ"ר מרפסות כניסה מ-2 הקומות



5 חד' בעצמאות 120 מ"ר
מדהימה, 20 מ"ר מן. שמש, 2 חניות



פנטהאוס-דופלקס בעמנואל זמיר
7 חד', 170 מ"ר, מושקע ביותר



בית ברח' האביב נווה עוז
320 מגרש, 180 בנוי מושקע, כולל פטיו יפה



ברח' האביב (נווה עוז) בית 580 מגרש,
400 בנוי, מעוצב בסגנון כפרי



באשר ברש (נווה עוז)
בית, 330 מגרש, 280 בנוי, מפואר ביותר



דירת גן טריפלקס 5.5 חד' בצוויק
120 מ"ר, 2 כניסות, גינה יפה, 2 חניות צמודות



5 חדרים במסקין
ק"ד, 130 מ"ר, עורפית מושקעת



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



פנטהאוס בחיים זכאי, 6 חד',
200 מ"ר בנוי, 100 מ"ר מרפסת
מעוצב אדריכלית



בית פרטי בכורם (נווה עוז)
250 מ"ר מגרש, 300 מ"ר בנוי
מפואר ביותר, בריכה, חניה תת"ק



6 חדרים ביוסף נקר 151 מ"ר
ק"ב, חכפולה, מחסן צמוד, עורפית



דירת 5 חד' בדגניה (מגדלי ספייס)
140 מ"ר בנוי, משמש, 3 כ"א,
2 חניות, מחסן, משודרגת



6 חדרים בניה, קומה ב'
מושקעת, מרווחת, מטבח משודרג

מכר!

- אתר משרדי ממוקד לאזור כפר גנים ופ"ת
- למעלה מ-300 עסקאות בשנה
- שיתוף פעולה בין 40 סוכנים העובדים במשרד
- חשיפה למאגר של אלפי משפרי דיור (קונים/מוכרים) העובדים בלעדית עם רימקס בעיר ומחוצה לה

- חשיפה בעיתון מדלן 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

**נפתחה מחלקת בקעת אונו
המטפלת באזור גבעת שמואל, קרית אונו, גני תקווה והאזור**

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



רוצה להיות חבר?

שנת הלימודים החלה ולוועדי ההורים התנדבו אימהות ומלאי רצון להשפיע על חווית ילדם במערכת החינוך

אנרגיות, לב פתוח ונפש חפצה לתרום ולהיות מוביל דעה.

אני יודעת שלאף אחד אין ממש זמן, גם לי אין, אבל כשאני מתנדבת לוועד ההורים אני משפיעה על החוויה של הילד שלי במערכת החינוך ומספקת לו דוגמה לתרומה לקהילה. כמו-כן, אני זוכה להכיר הורים מקסימים, וכמובן שאין דבר מרגש יותר מסיום שנה שלקחת בה חלק פעיל ויוזם והשפעת על איכות חייו וחינוכו של ילדך.

הורים יקרים, אנא העריכו וכבדו את השקעת זמנם ומרצם של חברי הוועד לטובת הילדים. אם יש לכם ספק לגבי החלטותיהם, אז רגע לפני שאתם שולחים יד לווטסאפ לקטר, פנו ישירות לחברי הוועד והקשיבו לשיקוליהם המפורטים. שנת לימודים פוריה!

דרושה מפיקת אירועים שהיא גם קניינית, מזכירה, גרפיקאית, מנהלת חשבונות ומנהלת רשתות חברתיות. התכונות הנדרשות: חריצות, יחסי אנוש ואמפטיה, חשיבה יצירתית, יכולת תכנון, ריצות ודאגה. אהה כן, ומדובר בתפקיד התנדבותי... (הפנייה היא לנשים ולגברים כאחד). יש מתנדבים?

כשהתנדבתי לוועד במעון לפני חמש שנים לא היה מי שהזוהר אותי קודם. חשבתי שתפקיד הוועד הוא לרכוש מתנות לילדים ולמטפלות, אך מהר מאוד התבדיתי. גיליתי שהתפקיד הוא שילוב של בנקאי וגובה בהוצאה לפועל, ולמרות זאת, מדי שנה אני מתנדבת שוב. למה? כי זו רק דרך אחת להסתכל על התפקיד.

חבר בוועד ההורים זה שתפקיד דורש אחריות והשקעה,

על הבמ"ה

בית מדרש הורים בממ"ד כפר גנים יצא לדרך

• ליאת אילון, מנהלת בית-הספר ממ"ד כפר גנים

הורים רבים וחברי צוות חינוכי הגיעו בערב- 30.09.2014 לבית חינוך ממ"ד כפר גנים למפגש במ"ה (בית מדרש הורים), הראשון מסדרת מפגשים שמטרתם לחבר את לימודי הקודש שבתוכנית הלימודים עם חינוך לערכים ולמידות טובות, ובכך לאפשר דיאלוג משמעותי עם הילדים.

מפגש זה היה בסימן התעוררות עשרת ימי תשובה ששיאם יום הכיפורים הקדוש.

הערב נפתח ביחידות לימוד על-פי חמשת חומשי התורה. כל הורה היה שותף להרצאה סביב החומש אותו לומד בנו, תוך דגש על אהבת התורה ועל חינוך לערכים.

לאחר-מכן התכנסו ההורים והצוות החינוכי לשיחה מרגשת ועוצמתית מפי הרב עמוס נתנאל שעסקה בחשיבות דרכי החינוך בגיל הצעיר. שמענו על המסע בעקבות הבן יוני נתנאל הי"ד שנפל בעזה לפני כחמש שנים, על העוצמות של הילדות ועל אבני דרך של הילדות שהתגלו בבגרות. ההרצאה לוותה בשני סרטים מרתקים.

הרב עמוס נתנאל קשר בהרצאתו את התורה המשולה למים לשגרת החיים, ואת עבודת החינוך שלנו לדוגמה האישית אליה אנו מחוייבים. יהי רצון ונעלה מעלה בזכות להיות שותפים מדי יום בחינוך ילדיכם היקרים הלכה למעשה.

ממשוב המשתתפים ניכר כי ההרצאה חיידה את תפקידנו החשוב כהורים וכמחנכים בכיתות מתוך אבני היסוד: אהבה, אמון וסייגים.

אנו מזמינים את כלל קהילת ההורים של בית חינוך ממ"ד כפר גנים להצטרף אלינו.



הרב עמוס נתנאל

טלי אליהו, יו"ר ועד ההורים: "אני מבקשת לברך על פעילות מיוחדת זו ומודה למנהלת ליאת איילון ולצוות בית-הספר על ההשקעה הרבה".

-הבהרה-

בגיליון הקודם פורסם צילום זה עם כיתוב שגוי, הכיתוב הנכון הוא: חיה קרביץ ומירב שפיזיזיאן, אימהות נרגשות לתלמידים בכיתות א, בבית הספר ממ"ד כפר גנים.



צילום: באדיבות ממ"ד כפר גנים

צילום: באדיבות ממ"ד כפר גנים



האתר
שלנו
בסמרטפון
שלך

דורונדל"ן

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

למרות המלחמה, החגים והחופשות - ממשיכים להוביל בעסקאות!!!



כמכר

5 חד' ק. 3 ברח' העצמאות
כולל מחסן ו-2 חניות

מיניפנטהאוז 5 חד' ק. 8 ברח'
אוייבך כולל מחסן צמוד ו-2 חניות

5 חד' ק. 3 ברח' נקש חדשה
כולל 2 חניות ומחסן צמוד

5 חד' ק. 2 ברח' יטקובסקי
כולל 2 חניות ומחסן צמוד



הושכר

יח' דיור בבית צמוד קרקע
ברח' ניגונים

5 חד' ק. 4 ברח' יטקובסקי
כולל 2 חניות ומחסן

6 חד' ק. 8 ברח' נקש חדשה
כולל 2 חניות ומחסן צמוד

6 חד' ק. 4 ברח' נקש חדשה
כולל 2 חניות ומחסן צמוד

יש לך נכס למכירה? - יש לנו לקוחות בשבילך

חבילת שיווק המקיפה והמתקדמת 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!

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

* בכפוף לתנאי המבצעים שנמצאים באתר האינטרנט שלנו



אורית
052-2898878

**אנו כאן ממתנינים לטלפון ממך
לתת לך ייעוץ מקצועי ואובייקטיבי
ולטפל במכירת הנכס שלך**

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



דורון
054-4404286

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



פיברומיאליגיה, הכאב זה לא בראש שלך

פיברומיאליגיה, בעברית דאבת, היא תסמונת שמתבטאת בכאבים בשרירים, ברצועות ובגידים. כ-3% מהאוכלוסיה סובלים מתסמונת זו, ברובם המוחלט - נשים

בראי הרפואה הסינית:

הפילוסופיה הסינית סוברת שניתן לזהות בתסמונת זו פגיעה בתפקוד הטחול שגורמת "לחוסר דם". בעיה זו יכולה להיווצר על רקע תזונה לקויה, נטילת תרופות, אורח חיים לא מאוזן וכן על רקע גנטי מולד. לעתים ניתן לזהות גם פגיעה בתפקיד ייצור הדם בכליות. חסר הדם עלול לפגוע בכבד ובתפקידו כאחראי על השרירים, הגידים והרצועות.

האבחון השכיח ביותר בהגדרה הסינית הוא חוסר כרוני של דם וצפי בטחול ובלב, בנוסף לסטרס ולעייפות שמובילים לפגיעה במחזור ייצור הדם.

פגיעה בתיאום בין תפקידי הלב, ששולט על הדם וכלי הדם, לבין הטחול גורמת לפגיעה בתפקיד הטחול בהעברת האנרגיה בגוף - פגיעה בהונת הלב - חוסר דם - פגיעה באספקט הנפשי של הלב. פגיעה זאת בלב תגרום לחוסר שינה, לעייפות, לחוסר ריכוז, לחרדה, לדיכאון, לפגיעה בויכרון, לנוקשות בשרירים, לסחרחורות ולבעיות עיכול.

הטיפול הסיני יתמקד בחיזוק מרידיאני הלב והטחול ובנקודות דיקור לבניית הוונת דם. בנוסף, מומלץ לתרגל יוגה וטאי צ'י.

מטופלים רבים ברפואה הסינית מדווחים על הקלה משמעותית בסימפטומים עד כדי העלמתם ועל שיפור בתחושה הגופנית והנפשית.



תמונת אילוסטרציה של תלפארד

הפיברומיאליגיה קשה לאבחון, מאחר שאין בדיקת מעבדה או אמצעי הדמייה שיאשוו את האבחון. גילוי התסמונת נסמך על מפת 18 נקודות הכאב ושליטת מחלות דומות אחרות. התלונות של הסובלים כלליות, לכן לעתים קרובות הסובלים מאובחנים בטעות כחולים במחלות אחרות עד למתן האבחנה הנכונה.

התסמונת מתאפיינת בכאב לא ממוקד שעובר ממקום למקום, מלווה בתחושה של שריפה, צריבה ונוקשות בשרירים, בגידים וברצועות. השינויים בתחושה יכולים לנבוע משינויים במזג האוויר, בשעות היממה, בפעילות גופנית, עקב חוסר שינה או סטרס ועוד. רוב החולים מדווחים על כאב כלשהו באופן תמידי, על שינה לא מרעננת, על פגיעה בתפקוד המעיים, על כאבים במפרק הלעיסה, על חרדה ודיכאון ועל פגיעה בויכרון ובריכוז.

הגורמים לפיברומיאליגיה אינם ברורים אך קיים חשד למעורבות גנטית. אין גן ייחודי שגורם לתסמונת, אך כפי הנראה הנטייה הגנטית מופעלת בתנאי סביבה שמתאימים להתפתחותה ויכולים לשמש זרז להתפרצות כגון מצבי דחק קיצוניים, חבלות גופניות או מחלות זיהומיות כדוגמת מחלת הנשיקה. יש שסוברים שהמקור לתסמונת הוא נפשי.

הטיפול הרפואי הקונבנציונלי מטפל בסימפטומים בלבד ומעטים מדווחים על שיפור כלשהו.

רופא ראוטולוג ימליץ על מתן תרופות שמקלות על הכאבים. לעתים יינתן טיפול לאיוון בלוטת המגן או תרופות לטיפול בתת פעילות יותרת הכליה. תומלץ פעילות גופנית אירובית ותרגילי חיזוק ומתיחות לשרירים הדואבים.

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

קופון מבצע

עוגת שמרים מתנה*

בקנייה מעל 100 ₪

* יום ו' בלבד

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

מאפה צרפתי

עד גמר המלאי.

כשר
המטבח והרבעות פתוחות



אחרי החגים הניצו! זה הזמן אפילו בשינויים שלק ושל החגים

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

ד"ר רון בכור פריודונט מומחה
מחלות חניכיים ושתלים בהסדר עם כל חברות הביטוח

ד"ר רון 052-7246245
ד"ר נעמי 052-8753619

שושן ימין 17 מול קניון גנים | 03-9233456



ציורי תנ"ך / "ארץ עיינות ונחלים" / ציירה: אהובה קליין © (שמן על בד)

"בחשוון ירד יורה" ועל גגי רקד" / נעמי שמר

תשרי מאחורינו, ובעוד אנו שואפים לשמר בלבנו את הוויי החגים, מגיע אלינו מרחשוון

בעוד אנו פוסעים בשבילים זרועי עקבות חגי תשרי - מלאי שמחה, תפילות, איחולים ובקשות שליחה, ניהוחות ההדסים והאתרוגים ממלאים את האוויר ואחדותנו נפלאה ומחוקת לאחר ישיבה בסוכה מהודרת, והנה כהרף עין מזג האוויר משתנה; הימים מתקצרים, ענני סתיו חגים מעל ראשינו וציפורים נודדות אל ארצנו.

ארץ עיינות ונחלים

ארץ עיינות ונחלים
כחולים זכים וצלולים
חוצים גאיות והרים
בשצף קצף גועשים.

חורצים נתיבים בסלעים
מחוללים מחולות רננים
שירי הודיה לאלוקים
צלילי כינורות ונבלים.

מרווים לכול צימאונם
תלווים בקול תפילתם
יעלו מתהומות ועמקים
ישאבו כוחם מרביבים.

אהובה קליין ©

הערה: השיר בהשראת פרשת עקב [חומש דברים]

חודש חשוון נקרא גם מרחשוון. מה משמעות התחילית "מר"?

דעה אחת סוברת כי חודש זה מאופיין בטעם מר, מכיוון שאין בו חגים ומכיוון שלפי המסורת התרחשו בו אירועים מצערים.

דעה אחרת סוברת כי חודש חשוון פותח את עונת הגשמים וטיפת המים היא מרה: "הן גויים כמר מדלי" (ישעיהו מ, ט"ו).

בתנ"ך חודש חשוון נקרא גם "ירח בול":

"ובשנה האחת עשרה בירח בול הוא החודש השמיני כלה הבית לכל

דבריו ולכל משפטיו ויבנהו שבע שנים" (מלכים-א, ה, ל"ח). כשהכוונה לבניית המקדש על ידי שלמה המלך. חשוון הוא החודש השמיני למניין חודשי השנה מיציאת מצרים בניסן, והחודש השני לבריאת העולם מתשרי.

"בול" - מלשון יבול או מלשון המבול שהתרחש בחודש חשוון. ולפי הגמרא - "בול" מלשון שבוללים לבהמות את המספוא מתוך הבית - שכן אין בזמן זה מרעה בשדה.

מזל החודש עקרב, לפי שבחודש חשוון העולם צמא למים כעקרב. מים נזכרים בתורה כאחד משבחיה של ארץ ישראל: "כי ה' אלוךך מביאך אל ארץ טובה ארץ נחלי מים עיינות-ותהומות..." (דברים ה, ז).

דויד המלך אומר: "כאייל תערוג על אפיקי מים כן נפשי תערוג אליך אלוקים" (תהלים מ"ב, ב). כאן המים מקבלים משמעות רוחנית- צימאון אל ה'.

ב- ז בחשוון מתחילים בתפילה לבקש על המטר: "ברך עלינו את השנה הזאת ואת כל מיני תבואתה לטובה" ומוסיפים: "ותן טל ומטר לברכה".

נתפלל כולנו שהשנה הבאה עלינו תהיה גדושה בגשמי ברכה ושהשמחה והאחדות תהיינה מנת חלקינו.

<http://ahuvaklein.blogspot.com>



ניר מתמטיקה

בכפר לניקו



ניר מתמטיקה
מחלקת מורים לילדים

בית הספר המצליח ניר מתמטיקה מרמת גן ובעת שמואל מגיע עכשיו גם לכפר גנים!
שיטת הלימוד הנהדרת נותנת כלים להצלחה לתלמידים בכל הרמות!

- ✓ 100% הבנת החומר
- ✓ אבחון אישי ללא עלות
- ✓ הכנה לבחינות הבגרות 3, 4, 5 יחידות

- ✓ קורסים שנתיים בקבוצות קטנות לכיתות ג' - יב'
- ✓ שיעורי עזר פרטיים
- ✓ הרכבת מבחני סימולציה בהתאמה אישית

☎ 072-252-2020 חפשו אותנו בפייסבוק



תכשיטי יוקרה

50% הנחה
על כל תכשיטי היהלומים

*בתוקף עד ה-30.11.14 *בכפוף לתקנון. *עד גמר המלאי.



זהב ויהלומים

שיבוץ יהלומים ואבני חן

חידוש תכשיטים

כל סוגי התיקונים

אחריות על כל התכשיטים

עיצוב ויצור תכשיטים

לפי הזמנה אישית

הזהב שלך שווה כסף...

מעל 20 שנות וותק

03-6706336

קניון גנים, רחוב העצמאות 65, פ"ת קומת קרקע



לה בלה דונה

מחטבים את הגוף - נפטרים מהשומנים ומהצלוליט בתהליך פשוט ולא פולשני

תוצאות מחקר שנערך בבית-החולים "הדסה" העידו שהליכה, לאחר טיפול במכשיר "בלה קונטור", העלתה כ- 50% את תצרוכת האנרגיה של הגוף שמקורה משומנים. הדבר נובע מכך שהשומנים שפורקו במהלך הטיפול הופכים לאנרגיה זמינה, שתוכל להישרף בקלות על-ידי פעילות אירובית מתונה.

95% ממטופלי השיטה השיגו את התוצאות המובטחות, אולם כדי להשביח את תוצאות החיטוב מומלץ לשלב תזונה נכונה ופעילות גופנית במהלך כל תקופת הטיפול.


התוצאות נפלאות ובאות לידי ביטוי בהצרת ההיקפים ובשיפור נראה לעין במראה העור ובמרקמו.

ברצוני להדגיש, כי הטיפול נעשה ללא כאב, אינו פולשני ויש התחייבות לתוצאות!

הטיפול ישולב בהדרכת תזונאית ומאמנת כושר על-מנת לקבל תוצאות מירביות.

*המכשיר עומד בתקנים מחמירים של ה-FDA האמריקאי ושל משרד הבריאות בישראל.

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



"היצרתי 12 ס"מ מהיקף הבטן, בקלות וללא מאמץ!"
 תהליך הצרת היקפים מצריך התמדה וסבלנות, ונשים רבות מעידות שנסיונותיהן הרבים להשלת השומנים העודפים כשלו. האם ייתכן שתוכלי לחטב אזור מסוים בגופך ללא מאמץ?



צילום: אלכסנדר דניצ'וב

טיפול חדשני במכשיר "בלה קונטור" מחטב את גופך ומשיג תוצאות מהירות ללא כאב, ללא סיכון וללא פעולות פולשניות.

בשיטה זו נעשה שימוש בטכנולוגיות מתקדמות מבוססות אולטרא סאונד. עיקרון פעולתו של המכשיר הוא לפרק את השומנים שלכודים במאגרי השומן ושמצטברים באזורי הבטן, הישבן והירכיים.

תדירות ועוצמת גלי הקול מחושבת ומותאמת באופן אישי לכל מטופלת לפי עובי, עומק וצפיפות הרקמה השומנית באזור המטופל.

מספר הטיפולים ותדירותם מותאמים אישית לכל מטופלת ונקבעים על-פי הצורך. מדובר בכשניים-עשר עד עשרים טיפולים בני שעה כל אחד.

תרבות בעיר מתרגשים ונהנים

אגף התרבות, שהינו חלק ממינהל התרבות בעיריית פתח תקווה בניהולה של הגב' דרורית גור אריה, ומנהלו מר אריה ימיני מאמצים חזון שמבקש להעשיר ולהנגיש את תחום התרבות לכלל תושבי העיר והסביבה, וזאת בתמיכתו הרבה של ראש העיר - מר איציק ברוורמן.

תושבי העיר ממשיכים ליהנות מסדרות איכות של מוסיקה קלאסית, מוסיקת ג'אז, אקטואליה, ספרות, שירה בידיש, מופעי מקהלות ולהקות מקומיות ועוד.

השנה יצר האגף סדרות חדשות כמו: קולנוע, פסיכולוגיה ופילוסופיה - הרצאה, סרט ודיון בשעות הבוקר, "הכר את הצליל" - סדרה חדשה לילדים שמתוספת ל"צליל, ציור ותאטרון" - סדרת הצגות איכות לילדים בשיתוף מוזאון האמנות, סדרת סרטים לילדים ולכל המשפחה באולם שרת וכן סדנת כתיבה לדור שני לשואה. תוכניות האגף מתעדכנות בדף הפייסבוק של מינהל התרבות ובאתר העירייה.

אתם מוזמנים לבוא, להתרגש וליהנות מהמגוון הרב של תוכניות התרבות שלנו.

מכירת הכרטיסים והמינויים בעיצומה, לפרטים נוספים צלצלו: 03-9052349



אצל נעמי
 כל אחת מלכה גם את יכולה להרגיש מלכה

טיפולים פרא רפואיים מתקדמים בהתאמה אישית לאחר אבחון העור ובשילוב טיפולים בבית.

100%

HAVA ZINGBOIM
 cosmeceuticals

NE נעמי עזר

קוסמטיקה רפואית מתקדמת



**חדש בקליניקה!
חזרה לבטן שטוחה והצרת היקפים ללא מאמץ!**

שיטת 'בלה קונטור' מבוססת על טכנולוגיית אולטרא סאונד שמסייעת להיפטר משומנים ולצמצם היקפים בבטן, בירכיים ובמותניים. ללא ניתוח וללא כאב ובהתחייבות לתוצאות גראות לעין ועכשיו במבצע היכרות

סדרת טיפולים במחיר מיוחד!

Bella Contour

באישור משרד הבריאות, FDA -I CE



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



חפשו אותנו ב-



הפעם:

השבח לאל?

"מס שבח" - שינוי במיסוי מכירת דירות מגורים • עו"ד יהודה קפלן



מצבכם שפר עליכם וברשותכם לפחות דירת מגורים אחת ובנוסף מעל 1/3 בדירה נוספת? בעבר התאפשר למכור דירה אחת, אחת לארבע שנים, בפטור מלא ממס שבח ללא התחשבות במחיר הדירה.

ביום 1.1.14 נכנס לתוקפו שינוי מהותי במיסוי המקרקעין. על-פי המיסוי העדכני, כל מכירה של אחת מהדירות תחוייב ב"מס שבח" של 25%, בדיוק כמו מס על רווחי הון.

עם זאת, בתקופת המעבר שבין 1.1.14 ועד 31.12.17, אם בבעלות התא המשפחתי לפחות דירה אחת ובנוסף מעל 1/3 בדירה נוספת, ניתן למכור עד שתי דירות ב"מס מוטב".*

בעלי דירות יחידות שימכרו את דירתם יזכו לפטור מלא ממס שבח, ובלבד שעברו 18 חודשים לפחות מאז רכישת הדירה (יום חתימת החוזה) או מיום שהדירה הפכה לדירת מגורים (טופס 4), לפי המאוחר שבהם. כלומר, גם אם קניתם דירה "על הנייר" מקבלן לפני 3 שנים, וטופס 4 ניתן לדירה לפני שנה, תזכו לפטור ממס במכירה רק בחלוף חצי שנה נוספת.

אם ברשותכם דירה נוספת מירושת הורים או מירושת בן/בת הזוג, לדירה זו כללי פטור משלה.

הכתוב לעיל הוא על קצה המזלג, ולרוב הציבור זו חידה שתומה. מיסוי מקרקעין הוא "שדה מוקשים", אך מומחה במיסוי יעביר אתכם בו בבטחה.

עורך-דין שמתמחה במיסוי מקרקעין יוכל לתת לכם תמונה מלאה וטיפים למזעור התשלום.

*אין להסתמך על הכתוב לעיל, ויש לקבל ייעוץ פרטני לכל מכירה לפי נסיבותיה.

מילון מונחים

"מס שבח" - מס (מוצמד למדד מיום הרכישה עד ליום המכירה) שמוטל על ההפרש בין מחיר רכישת הדירה לבין מחיר מכירתה, בניכוי הוצאות שהוצאו להשבתה של הדירה והוצאות נוספות כמו מס רכישה ושכר טרחת עורכי הדין והמתווכים בקנייה ובמכירה.

"מס מוטב" - פטור על השבח שנצבר על החלק היחסי שבין מועד הרכישה ועד 1.1.14, מועד שינוי החוק. כלומר, מס שבח (25%) יחוייב רק על החלק היחסי מיום 1.1.14 ועד ליום מכירת הדירה.

יהודה קפלן, עו"ד ונוטריון, מומחה במקרקעין ובמיסוי מקרקעין, תושב שכונת כפר גנים. בעל משרד עו"ד ברח' האודם 5 פ"ת
טל 052-2801600 | yk_law@017.net.il

גון

אוצרון

המקום המושלם לילד שלכם

מגילאי חצי שנה עד 3

לפרטים: תמר 054-6162209

רח' לוי אשכול 29 נווה עוז

פשו אותנו

יצי רחל


מרכז טיפולים לאסתטיקה ויופי

מבצע מפנק לחורף

חינם!
30 דקות עיסוי

בהזמנת טיפול פנים
או טיפול מזותרפיה

למביא מודעה זו

חפשו אותנו ב-  'ידי רחל מרכז טיפולים'

❁ ציפורניים בנייה וגל ❁ מניקור ופדיקור ❁ טיפול בפטרת ❁ טיפולי פנים ❁ הדבקת ריסים
❁ הסרת שיער בשעווה ולצמיתות ❁ עיצוב וסידור גבות ❁ איפור ערב וקבוע
❁ עיסויים: עיסוי מפנק, עיסוי רפואי ❁ טיפולים ברפואה משלימה

לטיפול אסתטיקה ויופי התקשרו לרחל: 03-9191960 • 050-6791266
לעיסויים התקשרו לשרון: 050-3220268
שושן ימין 29 פתח תקווה

* ללקוחות חדשים בלבד * בתוקף עד ה-30.11.14



וילון משני צדי המיטה

סגירת חלון לנישת תבלינים



על החלון פרח עציץ

לעיתים נדרש פתרון עיצובי כדי ליהנות מהחלון הביתי, ולעיתים אף נשקול לוותר עליו

אנרגטית; שלוותו של השכוב במיטה עלולה להיות מופרת, מאחר שפתח מאחורי הגב מזמן, מבחינת התודעה, כניסת זרים בלתי נצפים. ניתן להשיב את השלווה באמצעות וילון שמכסה על הפתח ויוצר תחושת אינטימיות שמתבקשת לשינה רגועה.

שמישות - נמצא וקיימים חלונות נוספים בחלל שמזרימים אוויר ומחדירים אור בצורה מספקת, ניתן לאטום את החלון בקיר גבס, כשמחוץ למבנה תריס החלון נשאר סגור ולא פוגם במראה החזית. בנישה שנוצרת עם אטימת פנים החלון אפשר להדביק טפט כצויר, להתקין תאורת אווירה או להציב מדפים צרים כאורך הנישה עבור אוסף מיניאטורות או עבור כל שימוש אחר.

גם חלון ראוי ליחס עיצובי כדי להביא נועם למרחב - וילון ילביש את החלון ויעניק תחושת אינטימיות, פרטיות וחמימות. סגירת החלון לנישה תביא ערך מוסף לחלל כנישה עיצובית ואף פרקטית.

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



עם נחיתת מסופיה בטיסה צפופת משתתפים, משוועת למשב רוח רענן, נוכחתי לדעת כמה חשוב פתח אוורור, אלא שלא כל חלון שנקבע בתכנית אדריכלית של בניין מגורים נמצא פרקטי ורצוי במציאות.

בחנו בשלושה צעדים עד כמה החלון בחדר רצוי ונעים:

1. וודאו שהנוף שנסקף ממנו נעים לעין.
2. בחנו אם המיקום נוח (מעל גב מיטה למשל).
3. בדקו במבחן הזמן עד כמה החלון שמיש.

נוף - השאיפה הרווחת היא שפתח החלון יזמן נוף פסטורלי וצמחייה טבעית, אך לעיתים שאיפה זו אינה תואמת מציאות, בעיקר בעיר. במקרים רבים המראה שנגלה מהחלון הוא מראה אורבאני; במקרה הטוב- מבני מגורים, ובמקרה הפחות טוב- שכן שמשקף לפרטיותנו. כדי לשמור על הפרטיות ולהימנע ממראה מבנים צפוף, כדאי ורצוי לתלות וילון מבד חוסם ראייה שמחדיר אור לחלל.

ניתן למצוא וילונות במחירים אטרקטיביים ברשתות הזולות, רק יש לקצר את אורכם בהתאמה לגובה התקרה.

מיקום - מיקום חלון מעל גב מיטה, למשל, הוא בעייתי מבחינה



הסוכה הזוכה



תחרות סוכת היופי

בחופשת סוכות נערכה תחרות הסוכה היפה בשכונת כפר גנים, בת גנים ונווה עוז. התחרות פורסמה באתר האינטרנט של כפר גנים ובקבוצות הפייסבוק השונות • **צדוק בן משה**

בתחרות זכו בפרסים חמש הסוכות היפות ביותר מבין משתתפות התחרות-

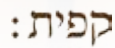
- < **למקום הראשון** הגיעה הסוכה של **אורה עמרני** שזכתה בפרס טיפול יופי אצל נעמי עזר קוסמטיקאית רפואית.
- < **למקום השני** הגיעה הסוכה של **עדי שיגה** שזכתה ב- DVD נייד.
- < **למקום שלישי** הגיעה הסוכה של **משפחת קלטום** שזכו בחודש מנוי לאתר האינטרנט ההתפתחותי של מט"ח- "הסוד של מיה".
- < **למקום רביעי** הגיעה הסוכה של **משפחת צדיק** שזכו בארוחת בוקר זוגית ובטיסון.
- < **למקום חמישי** הגיעה הסוכה של **משפחת פלציר** שזכו בארוחת בוקר זוגית.

(תודה לכל המשתתפים):

בואי אצות
ביום שבת
יק שלב

קני בחנויות הקניון ב-199 ₪
והשתפי בהגרלת יום פינוק לאישה
מבלי אצות ביום שינוק אמנה בקניון גנים לכל כולו שלב...

איראן vavava



ספר קריאה



**הופעה מושלמת
מכנס, חולצה
וצעיף**



₪450 *^{טו}

**תספורת ופן
מפנקים**



**ביקור יופי
מלא הכולל:**

טיפול פנים
מיקור
לק ג'ל
ואיפור יום

**ארוחת בוקר
זוגית**



- תיבת ההגרלה נמצאת בקומת הכניסה ליד המעליות -

ההשתתפות בהגרלה בין התאריכים 23.10.2014 - 16.11.2014 | ההגרלה תיערך במשרדי הנחלת הקניון בתאריך 17.11.2014 ותפורסם הזוכה בדף ופרסומי הקניון הפנימיים | ההגרלה בהתאם לתקנון המבצע | ט.ל.ח.

בואו להיות חברים שלנו בפייסבוק
קניון גנים פתח תקווה
www.facebook.com/ganimmall

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



הקניון שמור לעממת את הכנסת לבצע שיתים בחנות. ההחלטות למוסחה בלבד.

מיקי מוכתרת למלכת הילדים

היא שחקנית כשרונית, כובשת, מרגשת ומצחיקה, ציפי שביט-גרסת המילניום, וכבר שלוש שנים שהיכלי התרבות עמוסים בילדים ובהורים שצוחקים ומתרגשים איתה

• שירן רובינשטיין

הצילומים באדיבות "משגב-עורי הפקות" ו"חברים הפקות"

מיקי מוכתרת (33) כוכבת ילדים, ילידת כפר גנים, למדה בבית-הספר "ביאליק", בחטיבת "עלומים" ובתיכון "אחד העם".

היא מבקשת שיקראו לה מיקי ולא בשם הילדות מיכל: "נולדתי מיכל, אבל לפני ארבע שנים החלטתי להוסיף את השם מיקי לתעודת הזהות. להורים שלי זה קשה אבל לי זה הרבה יותר נעים".

מיקי, מטר ושישים ס"מ של כישרון, השתתפה בלא מעט הצגות והפקות עד שזכתה לתואר מלכת הילדים. לא ברור כמה רואים את זה עליה, אבל החיים לא תמיד חייבו למלכת הילדים המצחיקה; אחיה הצעיר נפטר בפתאומיות בגיל שש, בן זוגה בגד בה רגע לפני החופה, רוב מפיקי ההצגות הפנו לה עורף, ולפני כשנתיים בשיא ההצלחה חלתה בסרטן שממנו החלימה. כמו מלכה אמתית מיקי יצאה מחווקת, מאמינה ואופטימית, מוקירה תודה על כל מה שהשיגה עד הלום ועל המזל שנפתח לה מאז שהכירה את המפיק אריק עורי שהפך אותה לכוכבת.

מיקי החלה את דרכה כרקדנית בפסטיגלים במסגרת סטודיו למחול שבו רקדה. לאחר הצבא למדה משחק ב"בית צבי", שיחקה בתיאטרון למבוגרים ולילדים, דיבבה סרטים וסדרות ובעיקר התפרנסה כשהופיעה בתוך בובות: הכבשה שושנה, קופיקו ופסטי בובת הפסטיבל. בשנת 2011 הפכה לכוכבת הילדים "מיקי". היא הוציאה תקליטורים, עלתה עם מופע ברחבי הארץ, כיבבה במחזמר חנוכה "גיבורי האור" עם שירי המופע שלה, ואף עשתה סדרת טלוויזיה-"מיקי בפארק השעשועים".

מי זו "מיקי כוכבת הילדים"?

"מיקי זו הילדה שבי, ילדה 'טום בוי' שלא הכל מושלם אצלה ושוננת חופש לכל הרגשות שלה, גם לכעס ולפחד. מיקי אומרת לילדים שזה בסדר לפחד לפעמים, שלא צריך להדחיק את הפחד אלא לדעת שבסוף הוא עובר כי אחרי החושך בא האור, כמו בשיר. בעת מבצע 'צוק איתן' הרבה



מיקי מוכתרת

הורים פנו אליי וסיפרו שהילדים שלהם פוחדים ושהשיר הזה נותן ביטוי ולגיטימציה לפחד. למיקי יש בגד מלא כפתורים, כשלכל כפתור חשיבות משלו. בכל שבוע אני מקבלת כמה מכתבים, ואני עונה לכולם בעצמי. אם ילד כותב לי שהוא פוחד אני מצרפת מדבקת כפתור אומץ, אם ילד מגיע לגן חדש אני שולחת לו כפתור חברות שיקבל ביטחון. במלחמה היה ביקוש לכפתורי אומץ. צילמו ילדים שבזמן האזעקה שמו על עצמם את המדבקה של כפתור האומץ. האמונה שלהם שהכפתור הזה יכול לעזור להם זה משהו מדהים".

לקראת סוף המופע את שרה שיר תודה מרגש ומודה להורים ולילדים על כך שבזכותם את מגשימה חלום.

"אני מנסה להעביר לילדים את האמונה שלי שיש להודות גם על מה שנראה לנו מובן מאליו. השיר הזה נוגע בי במקום מאוד אישי. בגלל שעברתי הרבה בחיי, אני יודעת שתוך דקה הכל יכול להשתנות ולמדתי להעריך דברים. כשאני עומדת על הבמה ורואה מאות ילדים והורים שבאו במיוחד כדי לצפות בי, ילדות שמחופשות אליי, ילדים שמחזיקים בובות שלי, אני אומרת לעצמי: 'כל הכבוד. את מצליחה למרות כל מה שעברתי'. השיר הזה הוא רגע מאוד חזק עבורי. אני עדיין לא מעכלת שבאים לראות אותי. אני מתמוגגת מאהבת הקהל ולא חושבת שאי פעם אפסיק להעריך זאת".



כולנו מיקי - עם סתו וליה פיש המתוקות



גם אני מיקי - מיכל שני החמודה בת השש

ולמרות זאת היה לי דימוי עצמי נמוך. בעיני עצמי היית הברווזון המכוער".

מתי ידעת שאת רוצה להיות שחקנית? כוכבת ילדים?

"מגיל אפס ידעתי שאהיה שחקנית ומאז ומתמיד הכיוון היה ילדים. ביומנים שלי מגיל שש רשום שאני עומדת על הבמה וצועקים את השם שלי. זו נבואה שהגשימה את עצמה. יובל אברמוביץ, שהוא חבר שלי ואחד האנשים שהכי ראויים להערצה, כתב ספר מדהים "הרשימה" שאומר 'צעקו את החלומות שלכם'".

וצעקת גם כשכל דלתות המפיקים נסגרו בפניך, עד שפגשת את המפיק אריק עורי?

"ממש ככה. מפיקים אחרים אמרו שאני מוכשרת, אבל שכרצע אין להם מה לעשות איתי, ואז הגעתי למשרד של אריק עורי, בעל שם בענף. הוא אמר לי שאני באמת מוכשרת ושבעוד תשעה חודשים הוא מעלה הצגה של קופיקו, שהוא ידאג שיכתבו לי תפקיד ומשם נתגלגל. כששמעתי שאשחק בתפקיד נוגה ולא בתוך בובה, הרגשתי שזכיתי בפיס. בתקופה שבה התחילו החזרות גרתי אצל הוריי ברחוב קפלנסקי בפתח-תקווה. לחזרה הראשונה הלכתי ברגל מכפר גנים לרמת גן כי לא היה לי כסף לאוטובוס וקצת התביישתי לקחת מההורים. הגעתי כולי מזיעה, ואריק שהבין שאין לי פרוטה נתן לי מיקדמה של 5000 ש"ח, מבלי שבכלל הכיר אותי. אני חייבת לבן אדם הזה; הוא האמין בי, לקח אותי כבת חסותו, ולאחר שנה שבה שיחקתי בהפקות שלו, אריק אמר שאני צריכה לפרוש כנפיים. הוא הביא אותי ל"חברים הפקות" ואיתם יצרנו את המותג "מיקי". מאז הכל היסטוריה. שני משרדי ההפקה הכי חזקים בשוק "משגב עורי" ו"חברים הפקות" מובילים אותי כבר שלוש וחצי שנים. זה לא מובן מאליו".

התחרות בענף לא קשה?

"בכל ענף יש תחרות קשה, אבל בסך הכול כולנו רוצים לשמח ילדים וילד יכול לאהוב גם את דורה, גם את קופיקו וגם את מיקי. אני נתקלתי בפרגון. יובל המבולבל, למשל, קידם אותי בהצגה שלו".

המשך בעמוד הבא <

מה זה בעצם אומר להיות מלכת הילדים?

"זה אומר לדעת כל הזמן שאני בשליחות ושאני צריכה לשמש דוגמה. אחרי כל הצגה אני מצטלמת עם הילדים עד האחרון שבהם, וזה בא לידי ביטוי גם במסרים שאני מעבירה.

אני אוהבת מאוד ילדים. היכולת לשמח ילדים ולהשפיע עליהם לטובה זה הדבר הכי חזק שיכולתי לבקש. כשאני רואה ילד בקהל שמתפקע מצחוק, מתחשק לי לרדת ולחבק אותו".

הקול שלך זה הסמל המסחרי שלך?

כן. הקול שלי כשאני בדמות מיקי הפך לסמל המסחרי שלי. אבל תמיד אוכל לדבר בקול הרגיל שלי בתפקידים אחרים".

את לא חוששת שהמיתוג כ"מיקי" ייקבע אותך?

"אני באתי מתיאטרון למבוגרים- 'אבנו Q', 'הצאט ועונשו' ועוד, ובמופעים שלי יש קריצות למבוגרים, אבל זו הייתה הבחירה שלי לעבור לעולם הילדים. זה נורא שמסתכלים על כוכבי הילדים כזיאנר נחות. אני, שלמדתי משחק ועשיתי תפקידים בתיאטרון, בחרתי להשתמש בכל הכלים שקיבלתי וליישם בעולם הילדים".



ספרי על המחזמר "גיבורי האור" שיתקיים בחנוכה הקרוב.

"גיבורי האור" זה כבר מותג. זו שנה רביעית שאנחנו עושים את המחזמר של "משגב- עורי הפקות" ו"חברים הפקות", שני המשרדים שמייצגים אותי. 'גיבורי האור' נלחמים בחושך וברע דרך האור, הצחוק והחברות. השנה אופיע בתפקיד מיקי עם קופיקו, עם רוי בוי ועם אסתי גינצבורג".

ולאחר חנוכה?

"אני עולה עם הצגה חדשה, לאחר שההצגה הנוכחית שלי רצה בהצלחה כבר שלוש שנים".

למדת ב"בית צבי" וסיימת בהצטיינות. זה לא מובן מאליו.

"ב'בית צבי' היו שלוש השנים היפות ביותר בחיי וגם הלחוצות, התחרותיות והקשות ביותר שהיו לי בחיים. מזלי שגרי (בילו ז"ל, לשעבר מנהל 'בית צבי- ש.ר.), שלא היה קונצנזוס, מאוד אהב אותי, האמין בי וטיפח אותי. בשנה ב העלנו הצגות של שקספיר וגרי אמר שלא פגש מישהו שככה מצליח לדבר בשפה של שקספיר ולגעת לו בלב. בשנה ג גרי שלח לי פתקים שבהם היה כתוב 'פעם מ.מ. הייתה מרילין מונרו, והיום מ.מ. היא מיכל מוכתר...'

לא מעט כוכבי ילדים כבר לא. את חוששת מתאריך תפוגה?

"לא חושבת על זה כרגע. כל דבר נגמר. בינתיים אני נהנית, ממצה כל רגע ומזכירה לעצמי שהכל זמני".

יש מודל לחיקוי? אמרו שאת היורשת של ציפי שביט.
 "זו מחמאה כבירה. מאוד אהבתי אותה כילדה, היא מודל לחיקוי עבורי ואחת הסיבות למה שאני היום".

אחייך תום נפטר בצעירותו. כמה הטרגדיה מלווה אותך במופע מול ילדים?

"הייתי אז רקדנית של מיכל ינאי ב"קצפת" ו"בקרנבל של מיכל". תום נהג לצפות בתוכניות. באחת התוכניות כל-כך צחק ואמר לי "אל תפסיקי להצחיק אותי בחיים". שבועיים אחר-כך הוא נפטר. אני רואה אותו בכל ילד שאני פוגשת. יש ילדים שממש מזכירים לי אותו. לקבל מכתב או ציור מילד שחותר את השם 'תום' זה מצמרר, ועבורי אלה סימנים שאני מקבלת ממנו כל הזמן".

את מרגישה קשר לפתח-תקווה?

"כן, מאוד. בילדותי גרתי בכפר גנים ליד מגדל המים וברחוב הפרטיזנים. בתקופת הלימודים ב'בית צבי' גרתי ברמת גן ואחר-כך חזרתי להוריי שגרו כבר ברחוב קפלנסקי. לפני כחמש שנים עברתי לתל אביב, אבל אני מאוד קשורה לפתח-תקווה ומגיעה לכאן בימי שישי ובחגים. מבית-הספר 'ביאליק' יש לי זיכרונות טובים בתור ילדה. כשתום נפטר, הייתי בכיתה ט' בחטיבת 'עלומים' וגם שם עטפו אותי כולם. את הכיתה של תום הפכו ב'ביאליק' לכיתה הנצחה שנקראת 'החדר של תום'.
 כמו-כן, יש לי חברות מתקופת הילדות שהיום מגיעות להצגה שלי. עברתי כאן תקופות מדהימות ותקופות לא פשוטות ואני ממש מחוברת לעיר".

התקרבת לדת. בעקבות מה?

"בתקופה ששיחקתי ב'קופיקו' התחלתי לשמור שבת בעקבות חלום שחלמתי על תום. אריק (עורי ש.ר.) דאג לי ללינה כשהייתה הצגה בשבת. במשך כשנה וחצי הופעתי ואת הכסף שהרווחתי תרמתי לעמותה".

ועכשיו?

"אני לא עולה לבמה בלי לקרוא תהילים ולפני השינה אני מדברת עם אלוהים, אבל היה קשה לי ונשאבתי למקום שלא התאים לי. אני מאמינה שדרך ארץ קדמה לתורה וזה מה שמוכיל אותי. אני מאמינה שכשאקים בעזרת השם בית בישראל, נעשה קידוש בשבת ונערוך את החגים כמו שצריך, כמו הבית שגדלתי בו".



מיקי בהופעה

בגיל 32 גילו אצלך סרטן בבלוטת התריס. ממה הכי פחדת?

"פחדתי שינשור לי השיער, אבל למזלי גילו אצלי בזמן כשהגידול היה מאוד קטן. החזרה המהירה לבמה הייתה התרופה שלי".

היו שהעבירו עלייך ביקורת על שמסחרת עצמך כשצוות טלוויזיה סיקר את הניתוח ושירד בחדשות ערוץ 2.

"אני מלווה הרבה ילדים חולים והחלטתי לתעד את המסע מהמקום החיובי של השליחות. אני נותנת דוגמה, אני נותנת כוח. אני מראה לילדים את הצלקת שיש לי בצוואר, שאני לא מושלמת ושגם לי קשה, שלא הכל זוהר ושכולנו בני אדם".

מהם מקורות החזק שלך?

"אלוהים והאמונה שאנחנו כאן אורחים לרגע. הסרט של החיים קצר, צריך למצות אותו, להיות אנשים טובים ולעשות את השליחות שלנו כאן. גם ההורים המדהימים שלי הם מקור חזק חשוב עבורי ואני גאה בהם על מה שעברו ועל מי שהם".

כמו-כן, לפחות פעם בחודש אני הולכת לביה"ח 'שניידר'. זה מקום שהיה לי מאוד קשה להגיע אליו כי תום נכנס לשם ולא יצא ממנו, אבל להגיע לשם בתור מיקי ולשמח ילדים זו סגירת מעגל, וליווי הילדים נותן לי הרבה כוח".

מהן השאיפות?

"להקים בית ולהמשיך לשמח ילדים. במקצוע הזה קל להישאב לתוך אינטריגות, אבל כל הזמן עומדת מולי המטרה- לשמח, להעביר כוח ופחות להתעסק בטפל. לכולנו יש אגו, אני בן אדם כמו כולם ולא הכל מושלם אצלי, אבל אני מזכירה לעצמי מה המטרה ואז נרגעת".

מה המסר שאת רוצה להעביר לילדים?

"לעולם אל תפסיקו לחלום! אף אחד לא יכול לקחת לכם את החלומות, והאמינו! כי לי החלום התגשם!"

זה שקוף!

יישור שיניים באמצעות פלטות שקופות



ד"ר שמואל עיני

מרפאת מומחים ויישור שיניים

מתאפשרים צחצוח שיניים וניקוי בחוט דנטלי קלים יותר. **בתחת:** אין שימוש בסמכים ובחוטות מתכתיים שיכולים לגרום לגירוי בפה. **דינקו:** זוהי טכנולוגיה חדשנית שמאפשרת תוצאה מדויקת מאד.



ד"ר עיני שמואל

- < בוגר הפקולטה לרפואת שיניים בהדסה ירושלים (בהצטיינות) משנת 1983.
- < בוגר תוכנית ההתמחות בהדסה ירושלים ובעל תואר מוסמך במדעי רפואת השיניים (בהצטיינות) משנת 1994.
- < יו"ר האגודה האורתודונטית בישראל.
- < יו"ר ועדת הבחינות באורתודונטיה בוועדה המקצועית של המועצה המדעית.
- < מנהל מחלקת ההתמחות ליישור שיניים בבית-החולים רמב"ם בחיפה.
- < מנהל מרפאות אורתודונטיות ליישור שיניים לילדים ולמבוגרים ברמת גן ובראש העין.

מרפאת רמת גן: הרב לזין 9, טל. 03-6778859
מרפאת ראש העין: משה דיין 4, טל. 03-9012012

במשך שנים רבות נחשב הטיפול האורתודונטי נחלתם של ילדים ומתבגרים, אך היום עם הדגש שניתן לאסתטיקה, ובכלל זאת למראה השיניים, עוברים מטופלים רבים יותר ליישור שיניים. חלק מהמתבגרים ורבים מהמבוגרים, שנרתעו פעמים רבות מטיפול אורתודונטי שכרוך בהרכבת מכשירים בולטים לעין, מוצא פתרון אסתטי ביישור שיניים בלתי נראה. יישור שיניים שקוף מיועד לאלה שאינם מוכנים להתפשר על אסתטיקה גם במהלך הטיפול. שיטה זו באה במקום השיטה הנפוצה והמקובלת של הדבקת "גשר" (סמכים וטבעות אורתודונטיות) על המשטחים החיצוניים של השיניים.

יישור שיניים באמצעות קשתיות נשלפות

חידוש פרוץ דרך ביישור שיניים באמצעות קשתיות שקופות מאפשר טיפול בלתי נראה, קל ויעיל יותר יחסית למה שהיה נהוג. יישור השיניים מתבצע באמצעות סדרה של מכשירים (קשתיות), שעשויים מפלסטיק קשיח ושקוף ואינם נראים לעין. כל קשתית מורכבת בפה למשך כשבועיים לאורך כל שעות היממה, חוץ מזמן האכילה וזמן ניקיון השיניים, ומזויה את השיניים באופן הדרגתי. בהמשך נמסרת קשתית מתקדמת יותר וכך עד לקשתית שמסיימת את הטיפול. רצף תזויות השיניים של סך הקשתיות מביא לתוצאה הרצויה.

לצד הקשתיות השקופות הידועות ביותר של חברת אינבוליין (INVISALIGN) קיימות גם קשתיות יעילות של חברות אחרות. השימוש בטכנולוגיית מחשוב תלת ממדית ובאמצעי ייצור מדויקים מאפשרים את קבלת תוצאת הטיפול האידיאלית לתיקון ליקוי הסגר.

יתרונות השיטה: אסתטיקה: הקשתיות השקופות מאפשרות יישור שיניים שקוף מבלי שאף אחד יידע. **הנעימה:** להבדיל מטבעות ומחוטות אורתודונטים, ניתן לאכול ולשתות ללא הקשתיות וכך

ד"ר שמואל עיני

**ליישור שיניים
הולכים ישר
אל המומחה**

מרפאת ראש העין: רח' משה דיין 4, טל. 03-9012012
מרפאת רמת גן: הרב לזין 9, טל. 03-6778859

NLP - קסם השינוי גם בבית הספר

דמיינו לעצמכם שהייתם מגלים דרך שתלמד אתכם לחשוב בצורה שונה, שתאפשר לכם להבין איך אתם פועלים ושתיצור אצלכם מקום פנימי של רוגע ושל ביטחון.

שירי לוונטל, מחנכת כיתה יב בתיכון אחד העם פותחת צוהר לגישת ה-NLP

• שירי לוונטל



תמונת אילוסטרציה iclipart

כדי להצליח במשימה אני מתחילה ב"הרפייה פרדוכסאלית", שמטרתה ליצור קשר ראשוני ולא מאיים עם תת המודע שממאן לקבל את המילה "לא": "אתם לא צריכים להקשיב למה שאני אגיד... גם למוסיקה אינכם צריכים לשים לב..." כשהמשמעות היא - אתם צריכים להקשיב.

"אתם יכולים לדמיין את הראש שלכם כמו שמיים ולדמיין את המחשבות כעננים..." לאט ובעקביות התלמידים מתחילים להרפות ולהקשיב וחשים את הקסם באוויר; מן שלוה ורוגע שלא חווים במציאות הכאוטית של החיים. בהמשך ההרפיות משולבות בתרגילי דמיון מודרך ארוכים יותר - שימוש בהדמיות ובמטאפורות של חיוק משאבים ושל פתרון בעיות.

מטרה חכמה

בתחילת כל שנה אני מעלה עם התלמידים את הקשיים ואת הבעיות שהם חווים בתחומים השונים: חברתי, אישי, משפחתי ולימודי. מתוך הקשיים שעולים אנו מגדירים מטרה "חכמה" (S.M.A.R.T בשפת ה-NLP). על המטרה להיות מנוסחת בצורה חיובית - "מה אני כן רוצה להשיג" ועליה להיות מדידה, אפשרית ומוגדרת בזמן מדויק לביצוע. חשוב לשאול "עד כמה השגת המטרה בשליטתך?" "שכן האחריות לביצוע היא של התלמיד. כל תלמיד יוצר אצלו "תמונה בתת מודע" - תמונת דמיון מוחשית, שבה הוא רואה את עצמו לאחר הצלחתו, משיג את המטרה. את התחושות הללו מעצימים, מחזקים ומעגנים במודע.

העבודה בגישת ה-NLP מגוונת ומאפשרת הזדמנויות אינסופיות "לגעת" בתלמידים, להוביל אותם לראות את מפת העולם שלהם ולהבין אותה, לתת להם כלים יישומיים של להיות בטוחים, חושבים חיובי, עצמאיים וגם להגיע להצלחות.

הכרת התודה שלהם מרגשת, מעצימה ויוצרת קשר מיוחד.

אני מרגישה בת מזל שזכיתי בכלי נפלא זה ובאפשרות להקנותו גם לאחרים, ומקווה שבעתיד ישולב ה-NLP בעשייה החינוכית כולה.

במהלך שנותיי כמחנכת הרגשתי צורך להכיר כל תלמיד ולהובילו בדרכו. אתגר מורכב זה הצריך ממני חיפוש כלים חדשים להצלחה. בשנת 2007 נחשפתי לראשונה לתחום ה-NLP והדמיון המודרך ועליתי על דרך המלך.

ה-Neuro Linguistic Programming - NLP או בעברית- נלפ- ניתוח לשוני פיזיולוגי, מתאר כיצד אנו חווים את המציאות ומלמד אותנו להכיר ולדעת את ה"איך" שלפיו אנו פועלים.

ה-NLP נותן מענה למגוון רחב של נושאים: פתרון בעיות, חיוק משאבים, שיפור תקשורת בינאישית, מוטיבציה וכדומה. אני קבלתי דרכו כלים חשובים לחינוך תלמידים.

השפה השלווה

בכיתת החינוך שלי, כיתה יב בתיכון אחד-העם, שפת ה-NLP היא שפה מוכרת. כבר בכיתה י הקניתי את הבסיס ל-NLP באמצעות **השפה השלווה**: "אני מזמינה אתכם לפתוח ספרי לימוד", "אנחנו מעצמקים לתוך הנושא, ואני מבקשת מתת המודע שלכם לתת לכם תחושה של נוחות". שימוש במילים שלוות אפשר לי למצוא את הדרך ללבו של כל אחד. הבנתי מהי "המפה" של כל תלמיד, וכך יכולתי ליצור "ראפור" - דרך שגורמת לכל תלמיד לחוש, באופן בלתי מודע, שאני דומה לו ולכן מבינה אותו.

בסיום אחד התרגילים כתבה לי תלמידה: "ה-NLP נותן לי את האפשרות לשנות דברים בתת-מודע שלי. הוא גורם לי לחשוב מחוץ לקופסה, משחרר אותי מלחצים ומרגיע אותי."

דמיון מודרך

במסגרת הכיתתית אני מעבירה גם תרגילי דמיון מודרך. זה אולי נשמע קל ופשוט, אך הדרך ארוכה ומלאה התנגדויות; נסו לבקש מכיתה של עשרים וחמישה תלמידים בני שבע עשרה: "...אפשרו לעצמכם לעצום עיניים... למצוא תנוחה נוחה על הכיסא..." ועוד עם מוסיקה קלאסית...



מועדון הילדים של עולמות

מחיר
כרטיס:
₪ 25



יום רביעי 5.11.14 | בשעה 17:30

האריה שאהב תות
הצגת שחקן עם תיאטרון "תות"

לגילאי 3-7

מחיר
כרטיס:
₪ 25



יום רביעי 12.11.14 | בשעה 17:30

השיר של לולה
הצגת יחיד עם "נויה ובזיק" ע"פ אוריית ברגמן

לגילאי 3-7

מחיר
כרטיס:
₪ 25



יום רביעי 19.11.14 | בשעה 17:30

הסנדלר והגמדים
הצגת יחיד עם תיאטרון "רחוק"

לגילאי 3-7

מחיר
כרטיס:
₪ 25



יום רביעי 26.11.14 | בשעה 17:30

וניל על המצח ותות על האף
שעת סיפור מוזיקאלית עם רן זמיר

לגילאי 2-5

עולמות בית לאומנים ישראלים



יום חמישי, 13.11.14 | שעה 20:30

הפזמונאי יורם טהרלב
והזמר יהודה סעדו
במופע משותף "כל השומע יצחק"

רח' שולזינגר 10, פ"ת 49211 | טל' 03-9233280 פקס. 03-9233281
olamot@matnasim.org.il | www.olamot.org.il

לילדים

למבוגרים



הזדמנות של "אחרי החגים"

אחרי שבילינו, נפשנו וטיילנו ההוצאות זינקו בכ-40%. עם זאת, גם טענו מצברים ואנו רגועים מתמיד. זו ההזדמנות לעבור מכיבו שריפות לתנופה כלכלית בחמישה צעדים

זיכרו:
משפחה היא יחידת רווח והפסד -
הפסד אינו אופציה!



תמונת אילסטריציה iclipart

תקופת החופש הגדול והחגים הכניסה משפחות רבות ללחץ; המינוס גדול מהרגיל או שיש הלוואה חדשה שצריך להחזיר. לעצמאים ההכנסה בחודש האחרון קטנה משמעותית בשל מיעוט ימי עבודה, וההורים שבינינו, שעוד לא התאוששו מהוצאות החופשה נאלצים להתמודד עם הוצאות הלימודים והחגים לילדים. גם מי שמתנהל נכון כל השנה מועד בתקופה זו לחריגות תקציביות, על אחת כמה וכמה מי שאינו מתנהל נכון, הוא חווה קושי כלכלי משמעותי.

הלוואה או ניהול תקציב?

יש לבחון את המצב הכלכלי ולבחור את דרך ההתמודדות עם הבעיה התקציבית; יש משפחות שבוחרות לקחת הלוואה ולפרוס את ההחזר למספר חודשים. אך אם הן אינן מנהלות תקציב ואינן מקטינות את רמת ההוצאות שלהן, בתום תקופת הלוואה שוב צפוי להצטבר בחשבונן מינוס שיחייבן בהלוואה נוספת. במשך השנה הקרובה הן תיקחנה שתיים או שלוש הלוואות גדולות אחת אחרי השנייה, והחופש הכלכלי שלהן יקטן.

לעומת זאת, ניתן להתחיל לנהל תקציב, להיערך מראש ולהקדים תרופה למכה. התנהלות נכונה תמנע בבוז כספי ריביות. הניסיון מראה כי גם בתקופות קשות כלכלית למשק, באמצעות ניהול נכון של תקציב, ניתן להשיג חיסכון מבלוי ויותר על איכות החיים!

איך מתחילים?

ככל שמקדימים להתמודד עם המצב הכלכלי ונכנסים למסגרת, כך המחיר יהיה נמוך יותר:

- 👣 הכינו רשימה מדויקת של ההוצאות החודשיות.
- 👣 השוו את ההוצאות להכנסות ואתרו את הפער ביניהן.
- 👣 במידה שההוצאות עולות על ההכנסות, בדקו היכן ניתן לקצץ או כיצד ניתן להגדיל את ההכנסה.

- 👣 הכינו תכנית פעולה מדויקת שתיכנס לתוקף מהר ככל האפשר בתמיכת כל בני הבית.
- 👣 בצעו בקרה שוטפת ותדירה על-ידי שני בני הזוג.

שנה חדשה - הזדמנות חדשה

המאמץ ישתלם אם נעמוד בתקציב, נפסיק לצבור חובות, נסגור את המינוס ונוכל להתחיל לחסוך ליעדים לפי סדר עדיפויות שנקבע.

אם נתפוס את ההזדמנות בשתי הידיים, נתגבר על החשש מפני ירידה ברמת החיים, נניע את השינוי ונוציאו לפועל, נוכל להחליף את האשמה בשקט נפשי, להפוך את תקופת אחרי החגים לתקופה של תנופה כלכלית, ובכך להבטיח לעצמנו שנה כלכלית טובה ובטוחה יותר!

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



זאב לזירוביץ ובתו הדס עם הגביע המכובד

"המנגליסט-טים"

בסוכות ייצגו אותנו הליזרוביץ' בתחרות מאסטר שף בינלאומית ואפילו חזרו עם גביע

זאב (וובה) לזירוביץ' ובתו הדס ניומן לזירוביץ' ייצגו אותנו בגאווה בתחרות ה"מאסטר שף היהודי בלאס וואגס". זאב והדס ה"מנגליסט-טים", שיצגו את האירגון הישראלי אמריקאי IAC, זכו בפרס השני בקטגוריה החשובה ביותר, שהייתה עיקר התחרות, והיא הכנת בריסקט- נתח חזה בקר כשר. את ההכנות למנה ערכו ארבעה ימים לפני התחרות, וביום התחרות הונחו הנתחים על המנגל למשך 8 שעות על חום נמוך. צמד ה"מנגליסט-טים" התחרו בשתי קטגוריות נוספות- שיפור שעוצית אפוייה מקופסה, שאותה שדרגו ל"מסבחה" מתובלת, והכנת צלעות בקר, מנה שהייתה מעדן לחיך.



עוצמה RE/MAX®



רענן חלה
ייעוץ, יזמות ושיווק נדל"ן
052-6674218

מומחה בכפר גנים



נכס ייחודי צריך שיווק ייחודי

- ▶ פרסום מודעה גרפית בעיתונים השכונתיים ובעיתונות הארצית.
- ▶ שלט מכוון גדול עם פרטי הדירה.
- ▶ שיתוף של כ-40 סוכנים במשרד ו-120 סניפים בארץ.
- ▶ הכנת הדמייה וירטואלית לדירה.
- ▶ ייעוץ משפטי ועריכת חוזה ע"י עורכי דין שעובדים בשיתוף עם המשרד.

רוצים להתייעץ?
לקבל המלצה?

התקשרו עכשיו ואשמח לעזור

**מכירת דירה לא מסתיימת במודעה באינטרנט,
זו רק ההתחלה!**



למה? אני לא מבינה...

כיצד להתמודד עם הילד המתוק שלנו שהפך למתבגר זועף?
הורים למתבגרים צריכים ללמוד להרפות ולסמוך

"שלוש שנים לקח לנו להיכנס להריון. שלוש שנים שכללו טיפולים קשים ושבמהלכן חווינו אכזבות נוראיות ושש הפלות... ואז ההריון של גיא! היינו מאושרים. טיפלנו בו, שמרנו עליו ואהבנו אותו בצורה טוטאלית; לא יצאנו מעולם לחופשה בלעדיו, את סופי השבוע בילינו ביחד כמשפחה מגובשת, וגם ביום-יום, עבדתי בחצי משרה שאפשרה לי להיות בבית בצהריים, להכין איתו את שיעורי הבית, לסייע לו להתכונן למבחנים ולהסייע לחגוים ולמסיבות הכיחיתיות.

הכל השתנה השנה כשגיא עלה לחטיבה. הוא כל הזמן כועס עלינו, בעיקר עליי, הוא מסרב לספר לי מה קרה בבית-הספר, אינו מוכן לצאת איתנו לבילויים בשבת וכועס כשאני נכנסת לתוכנו המשוב כדי לראות את ציוניו.

מילד מתוק וחברי הפך גיא למתבגר כועס וממורמר. לא משנה מה אנחנו עושים, הוא פולט לאוויר משפטים שנגמרים ב"עזבי, את לא מבינה".

כנראה שאני באמת לא מבינה. איך זה קרה? ואיך אפשר להחזיר את היחסים הטובים?"

אז זהו, אי אפשר לחזור למה שהיה, אבל אפשר ליצור משהו חדש שלוקח בחשבון שהילד שלכם גדל.

זו משימה לא פשוטה לגדול וגם קצת מפחידה. ישנם דברים חדשים שצריך ללמוד להתמודד איתם: אחריות, מחשבות, רצונות, פחדים, וגם... המודעות לפדיחות שההורים מסבים-בדיבור (מה את קשורה?!), בבדיחות (שלא מצחיקות אותם) בהסברים ("הפירות"), בניסיונות ההתעניינות (למה את מעיקה?) ובעצם... באוויר שאנחנו ההורים נושמים.

אמו של גיא תיארה מצב שבו המתבגר מתנער בבת אחת מהחיבוק ההורי, שהפך להיות חונק ומעיק, ורוצה עצמאות שנסענת על ההחלטה שלו לחוות דברים בדיוק כפי שהוא בוחר, בלי לשתף ובלי לתת דין וחשבון לאחרים, בלי להתייעץ ובלי לשמוע דעות על חברים שלו, על הלימודים וכדומה.

הורים רבים, שמפרשים את הרצון בעצמאות כדחייה וכביטול, צריכים לשאול את עצמם אם הם רוצים שהילד שלהם יהיה תלוי בהם לאורך כל החיים.

המסע שהמתבגרים עושים בדרך לעצמאות כולל "הפעלת



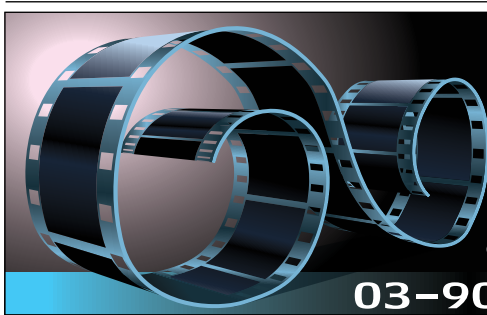
תמונת אילוסטרציה iclipart

שרירים", סדרת אימונים לקראת החיים האמתיים. ההורים חייבים לאפשר להם את העצמאות ואת החופש לבחור מתי לספר וכמה, להכיר במציאות שמשתנה בלי להיבהל ממנה, לנסות להיזכר איך אנחנו היינו בגילם.

חלק מלגדול זה לחוות אכזבות. זה המקום שלנו כהורים לגדול, למצוא לעצמנו עיסוקים אחרים שאינם תלויים בילדים, ללוות את גיא ובני גילו בדרך של עידוד ולזכור תמיד את שיטת המזון הפתוח: "אני סומכת עליך, אין לי ספק שתבחר מה שמתאים לך באמת, אשמח לדעת כשתרצה לשתף".

כשלוחצים עלינו - אנחנו בורחים, כשמאפשרים לנו - לרוב, אנחנו מתקרבים. וגם אם לא, חשוב לזכור שזה זמני, זהו מגרש האימונים לשריר העצמאות, והתפקיד של ההורים הוא ללוות ולהשגיח, אבל גם להרפות ולסמוך!

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



אמיר בן חיים
צילום אירועים מקצועי

- צילום מגנטים לאירועים
- המרת קלטות לכל הפורמטים

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

03-9099990 • 052-2433953

גנים אוצרין
המקום לקראתכם

המקום המושלם לילד שלכם

מגילאי חצי שנה עד 3

לפרטים:
תמר 054-6162209
רח' לוי אשכול 19 נווה עוז

פישו אותנו

אלה, של אלה
אין זכיתו של הוליווד
אל אמא, או כמייק?

חדש בכפר גנים! מרפאת שיניים כללית סמייל

רחוב העצמאות 65 פ"ת, קומה 1, טל. 03-5132800

- הנחות בלעדיות**
לדלקחות כללית מושלם ופולטיגום
במגוון טיפולי שיניים
- חינם!**
לדלקחות כללית מושלם ופולטיגום
בדיקת שיניים וטיפול שיננות
אחת לשנה*
- ילדי כללית במסגרת
חוק ביטוח בריאות ממלכתית
טיפול שיניים עד היל 12
ללא עלוה או בהשתתפות עצמית נמוכה

*בכפוף לתקנון

מקצועי יותר. אישי יותר. משתלם יותר.

מוקד מידע ארצי:
***2829**
clalitsmile.co.il





התמונה למהות בלבר - גילום אילוסטריציה: P.C



פשטידת ברוקולי

מצרכים

- 2 בצלים גדולים
- 1 גביע קוטג'ר
- 1 גביע גבינה לבנה
- 250 גרי' גבינת ריקוטה
- 100 גרי' גבינת פטה עיזים
- 3 ביצים
- 5 כפות פירורי לחם
- מלח ופלפל לפי הטעם
- קילו ברוקולי חתוך לחתיכות גסות

אלון הכנה:

1. מחממים תבנר ל 180 מעלות.
2. מבשלים את הברוקולי על אש בינונית כ-20 דקות עד שהוא מתרכך, אבל לא לגמרי.
3. קוצצים ומטנגים את שני הבצלים עד להזהבה.
4. שמים בקערה את כל החומרים ומערבבים.
5. מעבירים את כל התערובת לתבנית בינונית ואופים בתבנר כ-45 דקות.

להריאות!

תיפרדו יפה מהרופא...

10 רמזים לירק הכי בריא אצל הירקן

1. הוא נולד באיטליה ונקרא גם כרוב הבר.
2. הוא גבעול אכיל, בעל ראשי פרחים בצבע ירוק כהה שמסודרים בצורה דמוית עץ.
3. הוא דל קלוריות; מנת כוס אחת שלו מכילה רק 43 קלוריות.
4. הוא בעל ערך תזונתי גבוה ותועלת בריאותית לגוף: במנת כוס שלו יש 205.7% מהצריכה היומית המומלצת של ויטמין C, כ-90 מיליגרם למאה גרם, שזה פי 2 מתפוזים, פי 3 מתרד, פי 9 מעגבניה, פי 15 מתפוחים.
5. מיוחסת לו יכולת למנוע מחלות רבות; הוא מכיל כימיקלים שמסוגלים למנוע סרטן ולבלום התפשטות או התפתחות של גידולים.
6. הוא בעל תועלת רבה לבריאות הלב; מסייע לחיזוק מערכות ההגנה בגוף ובכך מונע מחלות לב ומפחית את נזקייהן.
7. הוא מסייע בתיקון תאי עור שניזוקו על-ידי השמש, ומסייע במניעת סרטן העור.
8. הוא בעל תועלת רבה למערכת העצמות בזכות הריכוז הגדול של ויטמין C וסידן, ואינו מכיל כמויות גדולות של סוכר ושומן שמצויים במאכלים מחזקי עצמות אחרים, כמו תפוזים וחלב.
9. הוא בעל יתרונות במניעת קטרקט, דלקת מפרקים, מומים מולדים וכיבים (פצעים פתוחים ברקמות שונות בגוף).
10. בישולו נעשה באמצעות טכניקות פשוטות, בעיקר בהרתחה או באידוי, וניתן לאכול תפוחות של צמח טרי גם ללא בישול.

ניחשתם?! כן, זהו הברוקולי!

אז הנה זה בא...

אתי baby

לגילאי 0-2 שנים

הנכם מוזמנים לבוא להתרשם מאווירה נעימה, חמה ומשפחתית

בתהלת מנהלת גן ילדים במשך 25 שנה

המשפחתון כולל:

- ♥ חוג מיוחד להתפתחות לגיל הרך
- ♥ אוכל מזין וטעים
- ♥ והרבה חום ונתיחה

052-8910600 ניד

03-9384240 בית

שעות הפעילות: 07:00-16:30

לפרטים נוספים ולהרשמה, אתי:



עושה או לא עושה?

למי שלא מתעמלת בשיטת פילאטיס, וגם למי שכן רוצה לזכור כיצד לתרגל גם בבית - כתבה זו היא בשבילכן



1

אחת השאלות הנפוצות ביותר בין נשים היא- "איפה את עושה פילאטיס?" נשים רבות, בהן שחקניות ודוגמניות, מדברות על נפלאות הפילאטיס ועל מה שפעילות זו עשתה לגופן.

מה זה פילאטיס?

פילאטיס זו שיטת אימון בת 70 שנה, שקרויה על שם מייסדה ג'וזף פילאטיס, ומטרתה שליטה בגוף על-ידי ביצוע תרגילים מתוך רפרטואר שמונה כ-34 תרגילים.

רוב התרגילים מתבצעים בשכיבה ובישיבה על מזרון, כאשר הדגש המרכזי הוא על שרירי הליבה (רצפת אגן ובטן).

עקרונות השיטה: בקרה, איזון הגוף וחיוזוק שרירי הליבה (השרירים המייצבים במרכז הגוף) על-ידי שליטה ודיוק בביצוע התרגילים תוך תנועה אטית ומבוקרת.

לפני ביצוע כל תרגיל ובזמן התרגיל עצמו יש לאסוף את רצפת האגן ואת שרירי הבטן פנימה ולמעלה ולא לכווץ את הבטן, פעולה שמכניסה את הגוף לסטרס מיותר.

תרגול פילאטיס קבוע משפר את היציבה ואת שיווי המשקל ומחטב את הגוף.



2

אז מי מעוניינת לחטב את שרירי הבטן שלה?

קדימה לעבודה! קחו לכן מזרון דק, שכבו עליו וגשו לתרגיל ראשון בסדרת תרגילי הבטן-

מטרת התרגיל: חיוזוק שרירי הבטן וייצוב האגן ומכופפי הירך.

תנחות המוצא: שכיבה על הגב, ברכיים אל בית החזה, ראש וכתפיים באוויר, מצח לברכיים, קו שכמות תחתון צמוד למזרון (וכל מה שמעליו, באוויר), ידיים מונחות לצדי הגוף.

התרגיל: אחזו בקלילות בשתי ידיים את ברך ימין (רק לגעת לא להישען על הברך) וישרו את רגל שמאל ל-45 מעלות.

קחו אוויר דרך האף (הפה סגור) ובהוצאת אוויר הדקו סוגרים ורצפת אגן ושאבו את הבטן פנימה ולמעלה.

החליפו רגליים לסירוגין.

חזרו על התרגיל 8 - 10 פעמים.

דגשים: שמרו על מבט פנימה לכיוון הטבור.

שאבו בטן בכל הוצאת אוויר והחלפת רגליים.

היזהרנה לא ליפול אחורה, ולא להתנדנד מצד לצד בעת החלפת הרגליים.

* מי שסובלת מבעיות בצוואר או בגב תחתון או מאוסטאופורוזיס - לא להרים ראש ובית חזה.

* תרגיל זה אינו מתאים למי שעברה ניתוח החלפת ירך. כחי לתרגיל של החודש הבא.)

טיפ הכושר החודשי שלי:

בחרי לך פעילות ספורטיבית שמתאימה לגוף שלך ולטמפרמנט שלך, וחשוב- בחרי פעילות שאת אוהבת לעשות. קבעי לך ימים קבועים ושעות קבועות לביצוע הפעילות, ממש כמו דייט עם עצמך... והתמידי בה! הגוף יתמלא באדרנלין, שיגרום לך למצב רוח טוב ומרומם.

אנחנו רוצות להיות חטובות, אבל בעיקר מאושרות!

שרון דויטש לוי - מדריכת פילאטיס
טלפון 054-4995703



מה שלומך היום ילד מתוק שלי?



אמא: "מה היה לך כסף?"

ילד: "אה... לא זוכר."

אמא: "מה שלומך? איך היה לך היום בבית ספר?"

ילד: "בסדר, כסף."

2. "מה הדבר שהכי שעמם אותך היום?", "מה המילה שהמורה שלך אמרה היום הכי הרבה פעמים?", "אם הייתי משוחחת עם המורה שלך היום, מה היא הייתה מספרת לי עליך?" תשובותיו תאפשרנה קבלת תמונה לגבי יכולותיו הלימודיות של הילד. באיזה תחום הוא מתקשה ובאיזה הוא מתקדם.
3. "ליד מי אתה יושב בכיתה וליד מי היית רוצה לשבת?" "אם הייתי קוסם, את מי היית רוצה שאעלים מהכיתה שלך?" "למי לדעתך היית יכול להיות נחמד יותר בכיתה?" "ממי היית רוצה לבקש סליחה?" תשובות לשאלות אלו יכולות לתת מדד לגבי מצבו החברתי של הילד, והאם יש דמות מסוימת שמציקה לו.
4. "מה היית מייצץ לילד שמציקים לו בבית-הספר?" תשובתו תתרום בהבנת דרכי ההתמודדות שעומדות לרשות הילד.

ילדים יכולים להתחבר לשאלה אחת ולא לשנייה. אל תעמיסו, בכל פעם נסו שניים מן השאלות. שיחה טובה יוצרת אינטימיות ותחושה אצל הילד שיש אדם מבוגר שרואה אותו, מתעניין בו ומסוגל להכיל את חוויותיו. היא מאפשרת השגחה טובה יותר ומעבירה מסר שניתן להסתייע בהורה במידת הצורך. בהצלחה!

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

שיחה זו מאפיינת משפחות רבות; ההורה סקרן לשמוע וללמוד על ילדו, והילד לא עונה או שמתאר את יומו בשטחיות. אם נעזור ונחשוב, נגלה שזה מודל שלמד מאתנו, שכן כששואלים אותנו "על הדרך" לשלומנו, לרוב תשובתנו לא תכלול את הפרטים "ההעסייים".

יצירת אווירה

כדי לדבר ולהיפתח זקוקים ל"אווירה נכונה". לכן, שיחה עם הילד צריכה להיעשות ברגע שבאמת מאפשר שיחה; לא תוך כדי שיחת טלפון או במקביל לביצוע משימה בבית, ולא כשהילד משחק במחשב או צופה בטלוויזיה. ניתן לשבת עם הילד על המיטה לפני השינה ולדבר, אפשר כשאתם בנסיעה משותפת באוטו וכדומה. אפשרות נוספת היא לשוחח בנוכחות האחים. כך כל אחד יספר את חוויותיו בתורו. הילדים ילמדו להקשיב טוב יותר, ייטו לספר יותר כדי "לתפוס מקום" וירגישו משמעותיים אם יצליחו לייעץ לאחיהם.

מה לשאול את הילד ואיך?

- כדי למנוע את התשובה - "כסף", גונונו בשאלות:
1. "ספר לי מה היה הדבר הטוב ביותר והדבר הרע ביותר שקרו היום בבית ספר", "ספר לי על משהו שגרם לך לצחוק היום". תשובותיו תאפשרנה הצצה לעולמו- כיצד הוא תופס טוב ורע, על חוש ההומור שלו, את עוצמות רגשותיו ואת יכולת ההבנה שלו את הסיטואציה.

**בדיקה
הוצעת מחיר
ללא עלות**

שירות מזגנים לרכב

תיקון מזגנים לרכבים מכל הסוגים

שירות נייד

בפתח תקווה ובסביבה

צדוק בן משה

050-5332540

**מזל טוב
לרוז בן משה!**

רוז, תלמיד כיתה ח בחטיבת "עלומים"
נתפס חוגג עם בני משפחה וחברים
במסיבת בר המצווה.
מאחלים לך שתמיד תשמח
(ותהיה מאושר!)



**ילדים ירוקים
ליאם עמר ואלון ליזרוביץ'
המתוקים
עובדים במרץ להקמת גינת ירק
בגן שחרור שבו הם לומדים.**



צילום: אמיר בן חיים

ארבעת האחים "בן משה" - בר, ליאם, רוז ורחל.



ד"ר טלי אלוני-רוזין



פינת החי

"אל תשליכני לעת זקנה" / תהילים

כמו בני אדם, גם כלבים מזדקנים ולוקים במחלות זקנה ובירידה בלתי נמנעת בתפקוד מערכות הגוף

נוטים לחשב את שנות הכלב כך שהשנה הראשונה לחייו שווה לשתיים-עשרה שנות אדם, גיל שנתיים מקביל בערך לגיל עשרים וארבע בבני אדם וגיל שלוש מקביל לגיל שלושים של בני האדם. לאחר מכן, כל שנה נוספת בחיי הכלב שווה לחמש שנות אדם.

את גיל הכלב ניתן להעריך גם לפי גודלו והתנהגותו ולפי שיער השיבה באזור העיניים, האף והפה.

מהם השינויים שנראה בכלב מזדקן?

- ✓ ירידה בתפקוד מערכת החושים: ראייה, שמיעה וריח.
- ✓ ציניניים - חלים שינויים בעדשת העין וצבע האישון נוטה לעכור.
- ✓ קצב חילוף החומרים יורד וגורם לירידה במסת השריר ולעלייה במשקל כתוצאה מחוסר פעילות ומאכילת מזון שאינו מותאם לכלבים מבוגרים.
- ✓ שינויים במצב הפרווה והעור ומחלות עור כרוניות. העור נעשה עבה, יבש, מאבד מגמישותו ומתמלא בקשקשים. תוספי מזון כמו חומצות שומן אומגה 3 יכולים לשפר את המצב.
- ✓ כאבי פרקים ושרירים.
- ✓ בעיות חניכיים ושיניים.
- ✓ גידולים סרטניים שונים.
- ✓ עם הגיל הכלב נעשה אטי, מגלה פחות עניין לטייל וישן רוב הזמן.

הידעת?!

קצב ההתבגרות של כל כלב הוא אישי, אך כלבים מגזעים גדולים נוטים להתבגר מהר יותר.



תמונת אילוסטרציה iclipart

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



מאפיית בוטיק ובית קפה

אמאי שאור (מחמצת) בצבוצה יב
לאא גומחים משמרים!
אמס בריואל, צ'יניס, אגוזים כוסמין ועוד...
קישים, עוגות קרוט ועוגיות

בית קפה גלבי
ארוחת בוקר, כריכים, סלטים, שקשוקה הבית

כשר בהשגחת הרבנות גבעת שמואל



www.lehem.co

03-5335503



קאנטרי גבעת שמואל ע"י HOLMES PLACE חנייה גנים



בד נבד

במרחק רבע שעה נסיעה מפתח תקווה נחבא לו עולם חקלאי, בית הבד "שמנא" שבמושב חגור



"שמנא" הוקם בשנת 2006 על-ידי משפחת אברמוב, וכל בני המשפחה, מהסבתא ועד הנכדים, פעילים בעסק המשפחתי שעליו גאווה.

בית הבד פותח את שעריו מדי שבת בתקופת מסיק הזיתים, בחודשים אוקטובר עד דצמבר, לפעילות מסיק משפחתית חווייתית ומחכימה.

הגענו אל מרכז המבקרים של בית הבד- הילדים פתחו בסדנת יצירה והמבוגרים פתחו בטעימות ארבעת סוגי שמן זית מעולים שמוצעים למכירה במקום. לאחר הטעימות יצאנו לסיור והדרכה בכרמי הזיתים. ליאור המדריך הסביר על הזית הארץ-ישראלי, ולמדנו כי יש עצי זית בני אלפיים שנה! עם תום ההסבר החל מסיק הזיתים בשתי שיטות: המסורתית הידנית, והמודרנית שמתבצעת עם "מנערת"- טרקטור שמנער את גזע העץ. הילדים פרסו יריעה מתחת לעץ ולאחר "ריקוד המנערת" שטף אותנו גשם של זיתים...

בתחנה הבאה- סדנא לכבישת זיתים בשיטה הביתית, הילדים דפקו עם אבן על הזיתים שמסקו והחזירו לצנצנת, שאותה לקחו הביתה להמשך טיפול לפי מתכון שקיבלנו. לאחר מכן, מללנו זיתים והפקנו מהם שמן זית.

גשם של זיתים | צילום: יולי לביא

בנסיון, חזרנו לבית הבד לצפייה בבית הבד המודרני, שבו הזיתים הופכים לשמן זית. (קו הייצור בבית הבד אינו פועל בשבתות ובחגים).

בית בד שמנא, משק 81, מושב חגור
יש להזמין מקום לסדנאות בטלפון 03-9033380
פרטים נוספים באתר www.shamna.co.il

יש לי סוד

הרשו לי לשתף אתכם בסוד... ניתן להמיר את שעת המסך לילדים במסך אחר שישפר את יכולות הלמידה שלהם ואף יכולות רבות אחרות. "הסוד של מיה"- אתר אינטרנט התפתחותי וחווייתי לגילי 3 - 7 • קארין אהרון

גם את ההורים לא קיפחו ובמדור "הסוד של מיה להורים", מלבד כתבות מעשירות וטיפים להתמודדות עם אתגרי ההורות, ניתן לקבל מידע חשוב על פעילות הילד באתר ועל התקדמותו, וכך לדעת מה הוא אוהב לעשות ומה כדאי לחזק.

בנוסף לאתר האינטרנט הושקו לאחרונה משחקים משלימים בפלטפורמות שונות:

- ✓ אפליקציית חשבון (שמתאימה בינתיים רק לאייפון).
- ✓ משחקי קופסה בהוצאת משחקי ארדע-יצירה בשיתוף פעולה עם מט"ח.
- ✓ חוברות לימוד מקסימות של "הסוד של מיה".



התרווחו והכינו קפה, התפנה לכם זמן אחר הצהריים! בזמן שהילדים גולשים באופן עצמאי באתר ידידותי וקל להפעלה, אתם יכולים להיות רגועים. "הסוד של מיה" הוא אתר אינטרנט התפתחותי חינוכי מבית מט"ח, שמותאם לילדים מבחינת התכנים, השפה והעיצוב. האתר הוא מעין מרחב מוגן ללא פרסומות וללא אפשרות ללחוץ על קישורים חיצוניים.

בחשיבה ובבניית התכנים השתתפו מומחים ופסיכולוגים מהמובילים בארץ ובעולם. המחשבה הייתה לרתום את יתרונות עולם המחשב ולאפשר עיסוק בנושאים רציניים כמו התפתחות וחינוך בכיף ובהנאה.

האתר מתאים מאד גם כהכנה לכיתה א ומאפשר לכל ילד וילדה לפתח את המיומנויות הקוגניטיביות הדרושות להם להצלחה בבית-הספר.

גלו גם אתם את הסוד!

חמשת הראשונים שישלחו את המשפט - "גם אני גיליתי את הסוד" למייל kfarganim@gmail.com

יזכו במנוי לחודש חניגם באתר "הסוד של מיה" ובחוברת לימוד מותאמת



לתושבים רבים נשלחו שאלונים מרשויות המס, שבהם הם נדרשים לפרט את הכנסותיהם. מדוע נקטה רשות המיסים בצעד זה? • אסף אפרתי, רואה חשבון

פתיחה בחקירה (לא מומלץ), והן במישור האזרחי - פתיחה תיקים לנישומים אלה וחיובם להגיש דוחות עד שבע שנים אחורה.

מה לעשות?

לגבי הכנסות משכר דירה ישנם שלושה מסלולי דיווח. ניתן להיכנס לאתר האינטרנט של רשות המיסים לקריאה נוספת. בכל מקרה, מומלץ לפנות לגורם מקצועי ולקבל ייעוץ - האם אתם חייבים בהגשת דוחות שלא הוגשו? האם ניתן להקדים תרופה למכה, להגיש את הדוחות מיד ולא להמתין להמשך הטיפול של רשות המיסים? כמובן, שכל מקרה יישקל ויבחן לגופו.

דיווח ותשלום מס אמת הם חובה חוקית, אזרחית ומוסרית של כל אזרח במדינה.

לאחרונה, פונים אליי עשרות תושבים בשאלה - "מה מס הכנסה רוצה ממני ולמה קיבלתי למלא טופס 5329 - דו"ח פרטים אישיים והצהרה על מקורות הכנסה בארץ ובחו"ל?" ברשות המיסים החליטו להביא להגברת האכיפה והגבייה של מס אמת, למען השוויון בנשיאה בנטל בקרב אזרחי המדינה. הרשות החליטה, ובצדק, להשתמש במאגר הנתונים הענק שיש למדינה, כדי לברר אם קבוצות מסוימות באוכלוסייה מדווחות כיאור על הכנסותיהן, ובכך להגדיל את מספר המדווחים לרשות המיסים.

לאילו קבוצות פנו?

אין לכך תשובה רשמית, אבל מנסיוננו פנו לאזרחים שיש ברשותם יותר משתי דירות מגורים, לאזרחים שנוהגים לצאת מהארץ מספר רב של פעמים ולאזרחים בעלי חשבונות זרים. בקבוצות אלו ייתכנו אזרחים שיש בידם הכנסות חייבות בדיווח שלא דווחו. לכן, למי שאין תיק במרשמי מס הכנסה נשלח טופס מילוי הפרטים.

לאחר קבלת השאלונים המלאים, תתקבל ברשות המיסים ההחלטה - אם להמשיך לטפל בנישומים, הן במישור הפלילי-

רואה חשבון - אסף אפרתי

רחוב חיים זכאי 9, קומה 8, כפר גנים, פתח-תקווה
נייד: 054-4662839 | משרד: 077-4662839 | פקס: 077-5558030

מערכת עיתון "כפר גנים" מברכת את

רואה חשבון אסף אפרתי

על מעברו למשכנו החדש
בשכונת כפר גנים ג



בהצלחה!

חיים זכאי 9, קומה 8, פתח תקווה

נייד: 054-4662839 | פקס: 077-5558030 | משרד: 077-4662839

עבודות בית קלות, חמישה ימים בשבוע ללא שיש.
 טלפון: 050-7770455

בעלי מקצוע

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

ספרית מקצועית פן / צבוע / תסרוקות / איפור מכפר גנים, העצמאות 89. נסו ולא תתאכזבו.
 טלפון- 050-821 5364

ספר מקצועי מגיע לבית, הלוקוחות. שעות גמישות, מחירים נוחים.
 054-7470000

דרושים

דרושה סיעת למשפחתון פרטי בכפר גנים למשרה מלאה.
 אורלי 03-9339041

לימאפה צרפתי דרושה/ עובדת לשעות אחר הצהריים, כולל שיש.
 גילי: 054-7720300

לגן אוצרון דרושות סיעות בעלות ניסיון. אפשרות לחלקי/ החלפה.
 תמר: 054-6162209

ניסיון רב בהדרכת קריאה ומיומנות של טקסטים. ליווי צמוד, התאמה לצרכי התלמיד. *מלמדת תלמידים רבים בשכונת כפר גנים *80 ש"ח לשיעור של שעה בבית התלמיד. שני שליו: snislv@gmail.com
 054-3305357

מטפלות ובייביסיטר

אישה חרדית, גרה בפתח תקווה, מעוניינת לנקות את ביתכם, לבשל ולטפל בילדיכם. יכולה לעשות את כל שלושת הדברים או חלק מהם לפי הנדרש. העבודה מיידית.
 טלפון: 052-6791663

סטודנטית מעוניינת לשמור על ילדים /הוצאה מהגן/ מהצהרון . פנויה במהלך השבוע.
 לינוי: 054-6396604

מטפלת, אמה לארבעה ילדים, ניידת עם רכב (יכולה לעשות הסעות) מעוניינת לטפל בילדים מגיל שלושה חודשים ומעלה, ניסיון והמלצות.
 ג'סיקה: 054-5265776

מעוניינת להוציא ילדים מהגן/ צהרון ולעשות בייביסיטר, החל מהשעה 16:30 בפתח תקווה בלבד.
 טלפון: 052-2309722

אישה אחראית, אוהבת ומסורה, מעוניינת לשמור על ילד/ה או הוצאה מהגן / בית-ספר +

יב בכיית מופיית בכפר הירוק. תלמיד רציני וסבלני. מלמד כיתות א-י.
 טלפון: 052-5242001

שיעורים פרטיים לילדים בכתות א-ג בכל המקצועות, על-ידי מורה לגיל הרך בעלת תואר שני בחינוך ובעלת ותק של 32 שנה.
 טלפון: 054-8133141

מסייע לתלמידי חטיבת הביניים ובתי ספר יסודיים. בעל ניסיון רב ומגוון במקצועות אנגלית, מתמטיקה, היסטוריה, ספרות ומקצועות נוספים שנלמדים בבית-הספר. שמוליק:
 0524-306148 | 052-4306148

מורה מנוסה מאוד לאנגלית מעבירה שיעורים פרטיים תוך שימת דגש על אהבת השפה. בשיעור נחזק תחומים רבים: דיבור, הבנה, קריאה וכתביה. השפה התגלגלה והביטחון יגדל. מתאים לגילאים 3 - 70. מחירים נוחים לקבוצות של 3 - 5. שירלי:
 050-7351596 | 050-7351596

שיעורי אנגלית ממורה בעלת ניסיון רב בשיטות שונות ויעילות.
 טלפון: 050-8226608

סטודנטית לפסיכולוגיה בהצטיינות, בעלת ניסיון כמורה פרטית, מלמדת מתמטיקה - החל מכיתה א. אנגלית - החל מרמה בסיסית ועד בגרויות 5 יחידות- בעלת

מורים פרטיים

ממהנדסת חשמל, בעלת ניסיון מוכח, אחראית, סבלנית ומקצועית מעבירה שיעורים פרטיים במתמטיקה בליווי אישי וצמוד לתלמידי יסודי, חטיבה ותיכון. בעלת ניסיון רב במתן שיעורים לכל הגילאים. יש המלצות. מחירים נוחים.
 טלפון: 054-6600320

שיעורים פרטיים במתמטיקה לתלמידי כתות א-ו על-ידי מנחה להוראת המתמטיקה, בדרך למידה חווייתית שמובילה להבנה ולהצלחה. מפגש ראשון לאיבחון דינמי -זיהוי וקביעת תכנית עבודה מתאימה - ללא תשלום.
 טלפון: 054-7563113

סטודנטית, מצטיינת דיקן במשפטים ומנהל עסקים עם בגרות מורחבת של 5 יח' במתמטיקה, 5 יח' אנגלית, 5 יח' ביולוגיה ו- 5 יח' גיאורפיה מלמדת שיעורים פרטיים לתלמידי בית-ספר יסודי, חטיבה ותיכון.
 טלפון: 054-2801335

מורה פרטית מלמדת הבנת הנקרא, מדעים, כתיבה וספרות לכיתות א-1 + הכנה למבחנים. מגיעה לבית התלמיד.
 דקלה: 055-8836333

מורה פרטי למתמטיקה, אנגלית ופיזיקה. בן 18, לומד בכיתה

גלידה איטלקית מקורית ביצור עצמי

scoop

גלידות במשקל • מילקשייק, פרישייק • ופל בלגי

פנפו אותנו ב- 

דנמרק 1, מתחם דור אלון בתוך האלונות



רצים עכשיו

עדי שי מאמן ריצה מוסמך

052-8707909

הפנו אותנו ב- 



בס"ד



מאפה צרפתי

לחמניות
מקמח מלא
ללא סוכר

לחם בריאות ללא סוכר

1 ב-15 ₪

2 ב-28 ₪

לחמניות



חלות
לשבת

מוצרים
ללא גלוטן

עוגיות בריאות
מהטבע

עוגות ועוגיות
ללא סוכר

עוגות ימי הולדת
ומוצרים לימי הולדת

ג'חנן
מלאווח



סנדוויצים, סלטים, טוסטים
שתיה חמה/קרה



רח' לוחמי הגיטו 36 פתח תקוה
טל': 03-9192677, 054-7720300

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



לוקאס-סטייל לייטינג

מט"מ

גלריה לעיצוב גופי תאורה - לראות את האור ולהתאהב



03-9223398

אולם תצוגה: רח' גיסין 65, א.ת, קרית אריה, פתח תקווה

ימים: א'-ה' 9:00-18:30 | יום ו' 9:00-14:00

הכניסה מצד ימין צמוד ל"שלטי ארגמן", קומה 1 חניה חינם

מהיצרן לצרכן, ניתן להתרשם באתר: www.s-lighting.co.il

ייעוץ ינתן ע"י מעצב תאורה בבית הלקוח (בתאום מראש) | מייל: lighting@bezeqint.net