

נערה מדליקה

גל יוסף: "האמנתי רק כאשר התקשרה אליי השרה לימור לבנת... כשסיימתי את השיחה איתה התחלתי לדמוע"
שירן רובינשטיין עמ' 20

כבר "ילדה גדולה"

כפר גנים ג אינה אתר בנייה אלא שכונה מאוכלסת, וראוי שיתייחסו אליה ככזאת

צדוק בן משה עמ' 4



מדליקי משואות יום העצמאות- גדי בשארי וגל יוסף בריאיון משותף. צילום: אמיר בן חיים

ליהנות מאיכות חיים של
מחלקה ראשונה

ניהול, אחזקה וניקיון
בניינים משותפים

054-2622216

www.leshem-holdings.co.il





קוראים יקרים,

לאחרונה הרהרתי בכך שאנו, העם והפרטים, מיטלטלים כל הזמן בין עבודות לחירות, בין סכנות האורבות לקיומנו הפיזי והנפשי ובין מאבק למען חיים ועצמאות. מאחורי שמות כמו: "פורים", "פסח", "יום השואה", "יום הזיכרון" ו"יום העצמאות" אפשר למצוא מאבקים כגון אלה. ומה שהיה נכון אז, נכון גם היום.

אך מעבר לקיום הפיזי ההישרדותי, אנו שואפים לחיים בעלי תוכן ומשמעות; חיים של שייכות, של אהבה, של שמחה, של עצמאות אישית, של עשייה משמעותית ושל נתינה.

בשנים האחרונות שאיפה זו באה לידי ביטוי אצל יותר ויותר נשים, שאינן מסתפקות בתפקידים "המסורתיים", ורוצות להיות כוח משפיע בחברה. השנה זוכות אלו בהכרה ממלכתית. ביזמתה של השרה לימור לבנת, יו"ר הוועדה לטקסים ולסמלים, נקבע כי טקס הדלקת המשואות יעמוד השנה בסימן "זמן נשים - הישגים ואתגרים", בהוקרה ובהצדעה לנשים בעלות תרומה משמעותית למדינת ישראל ולחברה הישראלית. ארבע עשרה נשים ידליקו את המשואות, והצעירה שבהן היא גל יוסף, יו"ר מועצת התלמידים הארצית, והיא משלנו!

יום עצמאות שמח!

קריאה מהנה,
שלכם
אילת שדה

ayelet.sadeh@gmail.com

כתבות

כבר "ילדה גדולה"

צדוק בן משה עמ' 4

האישה היחידה במועצת העיר

אורנה דוידאי עמ' 8

נערה מדליקה- מדליקי המשואה

שירן רובינשטיין עמ' 20

נשים מובילות

אילת שדה עמ' 26

תרבות בשכונה-

חגיגת טעמים ב"עולמות" עמ' 16

קמחא דפסחא בממ"ד כפר גנים עמ' 28

"אל עצמי" עמ' 25

מדורים

ערוצי תקשורת ועד-רשויות עמ' 6

בריאות לפני הכל עמ' 10

דבר תורה עמ' 12

קוסמטיקה רפואית עמ' 14

התפתחותיפ עמ' 14

מפי המומחים עמ' 16

ציקי סטייל עמ' 18

טיפים לחיים עמ' 18

משפחה בהתבגרות עמ' 24

בדרך הרגש עמ' 25

נתפסו בעין המצלמה עמ' 26

השפית הקטנה עמ' 29

לוח מודעות ומומלצים עמ' 30

למשלוח כתבות, רעיונות ותגובות:
kfarganim@gmail.com
ובאתר: www.kfarganim.co.il

לרכישת מודעות: 050-5332540

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

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

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

* זכויות היוצרים בננוע לחומר המפורט בגיליון זה הינן רכוש מערכת העיתון.

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

מו"ל: צדוק בן משה

עורכת: אילת שדה

חברי מערכת: צדוק בן משה

שירן רובינשטיין

יעוץ משפטי: עו"ד עמרם נהרי

יעוץ לשוני: יפעת פרידמן

צלם: אמיר בן חיים

עיצוב גרפי: נטלי אקופיאן

הדפסה: סולן הדפסות

לרכישת מודעות: 050-5332540

**תיווך המושבה
היחידים**

שיודעים להעריך
כמה באמת הנכס
שלכם שווה!

תיווך המושבה

הקונים כבר כאן!

**תיווך המושבה
מובילים**

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 וחניות

360 °



6 חד' בזליג בס, דופנטהאוז

360 °



3.5 חד' בעמנואל זמיר, מחסן



4 חד' דירת גן, בהדמנת מפלס 1

360 °



4 חד' בעמנואל זמיר, מהממת

PREMIUM LOCATION... PREMIUM LOCATION...

**למכירה בבלעדיות !!!
מבחר דירות חדשות 5-6 חדרים
לכניסה מיידית**

PREMIUM LOCATION... PREMIUM LOCATION...

**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



כבר "ילדה גדולה"

לא עוד שכונה בתחילת דרכה, ובהחלט לא אתר בנייה שנתון לחסדי קבלנים ועסקנים, כפר גנים ג היא שכונה מרשימה שמאוכלסת באלפי משפחות



מכערים את הכניסה לשכונה. צילום צדוק בן משה

השילוט בעירייה יש לתת את הדעת לכך, שלמרות התחייבותם להורדת השלטים הדבר לא בוצע.

מילה טובה

מילה טובה מגיעה למחלקות פיקוח ותברואה מערב על עבודה יוצאת דופן ומרשימה בשמירה על חזות השכונה ועל נקינה ובכך על השמירה על איכות חיינו.

גינה קהילתית

ועד השכונה פועל להקמת גינה קהילתית בכפר גנים. גינה קהילתית משמשת את תושבי השכונה לפעילות חברתית, שמבוססת על עבודת גינון משותפת של גידול צמחים, פרחים וירקות, תוך גילוי יצירתיות.

אנו נצטרך מתנדבים שינהלו את הגינה ואת הפעילות, ונשמח למתנדבים מהגמלאים שבינינו לטיפוחה השוטף של הגינה.

המתנדבים מוזמנים ליצור עמי קשר במייל:

kfarganim@gmail.com או בנייד - 050-5332540.

כפר גנים ג את כבר גדולה ויכולה להצטרף לאחיותייך השכונות הוותיקות בגאווה רבה!

כפר גנים ג כבר שכונה בנויה ברובה ומאוכלסת באלפי תושבים. מן הראוי גם להתייחס אליה ככזאת.

מבני חינוך

בשנים האחרונות התחולל שינוי מקיף בתחום החינוך בעיר כולה וגם בשכונת כפר גנים ג, כשעקב שינוי באזורי הרישום, החטיבות והתיכונים "התקרבו" לשכונות.

ועדיין, בתי-הספר אליהם משובצים ילדינו רחוקים ממרכז השכונה ונמצאים על הגבול שבין הליכה רגלית לצורך בהסעה. בשיבוץ נכון ניתן יהיה להוריד לחלוטין את הצורך בהסעות לחטיבות ולתיכונים בכפר גנים ובנווה עוז.

בכפר גנים ג, כמו בכל השכונות החדשות שבהן רב מספר הילדים ובני הנוער, נוצר צורך גדול במבני חינוך.

השנה החל רישום לבית-ספר יסודי צומח נוסף, דבר שיגרום בעתיד לצורך גם בחטיבה ותיכון נוספים. אני מקווה, כי בקרוב נתבשר על הקמת חטיבה ותיכון ש-ש-שנתי גם בכפר גנים ג.

כאן לא אתר בנייה!

כפר גנים ג כבר מזמן אינה אתר בנייה אלא שכונה מאוכלסת ברובה, וכך צריך להתייחס אליה. על הקבלנים שבונים בתחומה לשמור על סביבה נקייה ועל מעבר בטיחותי ברחבי השכונה.

כמו-כן, לא יתכן שברחוב יטקובסקי וברחוב העצמאות עדיין ניצבים מבני מכירות של חברות קבלניות. מעתה והלאה, יזמים וקבלנים חייבים למקם את מבנה משרד המכירות שלהם בתוך אתר הבנייה.

מחלקות העירייה הרלוונטיות החלו סוף-סוף לשנות את החשיבה בעניין כפר גנים ג, והבינו כי זו כבר אינה שכונה בתנופת בנייה, כי אם שכונה מאוכלסת שעדיין נבנים בה בניינים, וכל חריגה של קבלן זה או אחר פוגעת באיכות חיי התושבים.

במערב השכונה עדיין ניצבים שלטי ענק שמכערים קשות את הכניסה לשכונה, שזו למעשה גם הכניסה לעיר. במחלקת

תושבי פתח תקווה הנפלאים,
יום עצמאות שמח!
 צדוק בן משה, יו"ר ועד שכונת כפר גנים ג וחבר מועצת העיר

אן פרטי בסיקוח וסיבסוד מלרד בחינוך

הבית של תיתי

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

אן טרום טרום חובה וטרום חובה



כיתת בוגרים - אילאי 3-5 - אונת מוסמכת



כיתת צעירים - אילאי שנך ואלוש ח' עד 3



תינוקיה - 3 חד' עד שנך



הגן מלווה ע"י
יועצת חינוכית
ד"ר גילה אגוזי

צברונות-מרכז למידה אילדי הפן ובהיב"ס

איסוף הילדים ע"י הסעה מיוחדת ברכב סותאם

עפ"י קרטיריונים של משרד התחבורה

שעות הפעילות מ 7:00 עד 17:00

צוות מסור ואוהב, ארוחות עליות המובלטות במקום.

חואים: ריתמוסיקה, חי-אן, תיאטרון, אגדול בריא וג'ימבורי

רח האביב 6 נווה עוז, פ"ת. שמרית - 050-5636364

צהרונות: צדוק בן משה - 050-5332540



עוד לא אבדה תקוותנו

יזמה מקורית- גיבוש אמנת התנהגות למען שיפור איכות החיים בשכונה
משנה מקום משנה מזל? - הפלופ של רשות הדואר

מצא את ההבדלים-



הסניף החדש בקניון גנים



הסניף הקודם בלוחמי הגטו

אותה גברת בשינוי אדרת. צילום: פסח שחר

סניף הדואר בכפר גנים- אכזבה!

סניף הדואר מרחוב לוחמי הגטו נסגר ועבר לקניון גנים. מאמצים של שנתיים, להשאיר את הסניף הוותיק ולפתח סניף נוסף בכפר גנים ג, לא הניבו את התוצאה הרצויה.

כבר לפני מספר חודשים יידעו אותנו, שמתכוונים לסגור את הסניף בכפר גנים ב, זאת למרות הבטחות קודמות לפיהן לא ייסגרו סניפים. ידענו שאותו הזכיין ינהל גם את הסניף החדש, ששטח הסניף יישאר דומה (למרות שהקניון שריין עוד 20 מ"ר, רשות הדואר חסכה על גבנו ולא ניצלה אותם) וגם שמספר הדלפקים יישאר זהה. כל זאת, בניגוד להבטחות הרשות שהסניף ינוהל על-ידי עובדי הדואר, שהוא יהיה גדול יותר ויכלול יותר דלפקים. אנחנו ידענו שזה בלוף והתרענו על-כך, אולם במשרד התקשורת העדיפו להתעלם מאזהרותינו.

פסח שחר (תושב כפר גנים ב) ואנכי פעלנו מול רשויות אטומות; הגענו לוועדת הכלכלה של הכנסת, פעלנו מול סמנכ"ל ומנכ"ל משרד התקשורת ומול יועץ בכיר של המשרד, מול ח"כ אבישי ברוורמן ואף פנינו למבקר המדינה, ולשווא...

בשורה התחתונה- ברשות הדואר עובדים על כולם בעיניים ומעבירים את העומס ממקום למקום. עד שלא ינקו שם את האורוות, הציבור יסבול. המצב גרוע גם במקומות רבים נוספים; סניפים נסגרים כי תנאי הזכינות לא כדאיים והחוזים דרקוניים. רשות הדואר על סף קריסה ולא עושה רושם שמישהו ממהר למצוא פתרונות.

המאבק שלנו לא תם. פנינו לוועדת ריין שאמורה להוציא תכנית הבראה לדואר והעלינו את הבעיה הנקודתית שלנו. נמשיך לעקוב ולעדכן.

אמנה לשכונת כפר גנים ג

ועד כפר גנים ג יוצא ביוזמה חדשה לגיבוש אמנה של קוד התנהגות אתי לשכונה.

מטרת האמנה-

- מחויבות אישית ולקיחת אחריות על איכות חיינו.
- שדרוג היחסים בין תושב לתושב.
- שמירה על איכות הסביבה ושיפור איכות חיינו.

למיטב ידיעתנו, זהו ניסיון ראשון בארץ לגבש מסמך כזה ואנו זקוקים לשיתוף הפעולה שלכם, תושבי השכונה, במתן רעיונות למסמך מתוך דברים שמפריעים לכם בחיי היום-יום.

נקודות לדוגמה:

1. ועד הבניין יוודא שהגנן יוציא את הגזם בימי א בלבד, כשיום האיסוף הוא למחרת. יש לוודא שהגזם לא יחסום מעבר הולכי רגל או חניית מכוניות ולא יהווה מכשול כל שהוא.
2. תושבים, שיעסיקו בעלי מקצוע, יוודאו שהפסולת תיאסף על ידם ולא תיזרק לרחוב.
3. אין לחנות במקומות שמסומנים באדום לבן, במקומות חנייה לנכים, בחניות לתחבורה ציבורית ובמקומות המיועדים לפרויקט "נשק וסע" בבתי-הספר.

המסמך הסופי יהיה תמציתי, יכלול highlights של הנקודות ויפורסם בבניין השכונה, במבני הציבור ובאמצעי המדיה השונים.

את הצעותיכם אנא שלחו אלי למייל:

d_koren@orange.net.il



עוצמה RE/MAX®

www.remaxpt.co.il



משרד התיווך הגדול בכפר גנים למכירה בבלעדיות בכפר גנים



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



3.5 חדרים בדגל ראובן
משופצת מהיסוד, מעלית, חניה



להשכרה דו משפחתי בכפר גנים ג
9 חדר, יח' דיר, מושקע, מייד



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



חדרים בנריה
ביותר, 130 מ"ר, 2 חניות



4 חדרים בעממאל
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



דירת נג 2 חדרים ביטקובסקי
154 מ"ר בנוי, משמש ומייד



3 חדרים בדגל ראובן
עורפית, מרווחת, מעלית, חניה



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



פנטהאוס 5 חדרים בטרוחמפלור
155 מ"ר, 3 מרפסות, מייד, מחסן



6 חדרים ביטקובסקי
פרויקט מורכב בפרדס, 160 מ"ר



4 חדרים בכרץ
עורפית, 95 מ"ר, מעלית וחניה



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



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

נמכר

- 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 דיר (קונים/מוכרים) העובדים בלעדית עם רמקס בעיר ומחוצה לה

- חשיפה בעיתון גדל משרדי והיחיד בפ"ת לנכסים מצולמים
- חשיפה ארצית באתר עם 70,000 כניסות בחודש
- שיתוף פעולה מלא עם כל הגותוכים
- 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

האישה היחידה במועצת העיר

הוצבתי במקום ריאלי ברשימתו של ראש העיר איציק ברוורמן, אך לא ציפיתי למצוא את עצמי אישה יחידה בתוך מועצה גברית

• עו"ד אורנה דוידאי, חברת מועצת העיר, ראש אגף איכות הסביבה וממונה על התחדשות עירונית



עו"ד אורנה דוידאי. צילום: זאב שטרן

אין ספק שלפעילות ציבורית יש מחיר. המחיר שאני משלמת הוא מחיר משמעותי. אני נמצאת מחוץ לבית שעות רבות, מהבוקר עד הערב. בנוסף לעבודתי כעורכת דין במשרה מלאה, עלי להקדיש זמן לפעילות הציבורית ששואבת אותי עד לשעות הלילה.

הבית והילדים בהחלט לא מקבלים תשומת לב מספיקה, ולא כל הנשים מוכנות לשלם את המחיר הזה.

• נקודה נוספת וכואבת היא שנשים, משום מה, פחות מפרגנות לנשים, פחות מצביעות לנשים ופחות ממנות נשים לתפקידי ניהול בעבודה.

זה הזמן להניח את הקלפים על השולחן, לומר לעצמנו את האמת ולנסות לשנות. אנו צריכות להאמין בעצמנו ובאחיותינו הנשים. עלינו לתת לנשים מוכשרות וראויות הזדמנות להתקדם ולמנות נשים לתפקידים בכירים.

אני מזמינה אתכן הנשים לפעילות ציבורית ומבטיחה לכן, כי למרות המחיר, תחושו סיפוק רב והנאה ותרגישו שאתן תורמות לקהילה.

אני מקימה פורום של נשות עסקים ופורום של נשים שמעוניינות להתקדם בפוליטיקה. כל המעוניינות מוזמנות לכתוב אלי למייל: ornadavidai@gmail.com

נבחרתי למועצת העיר לאחר מספר ימים של אי ודאות, רק לאחר ספירת קולות החיילים ("על הקשקש" כמו שאומרים) ואז, בתוך ההתרגשות והבלבול הסתבר לי, להפתעתי, שאכן האישה היחידה מתוך עשרים ושבעה חברי מועצה. גם חברת מועצה חדשה ללא ניסיון קודם וגם האישה היחידה. מצד אחד חשתי גאווה, אבל מצד שני חשתי בושה, כעס וגם חשש. הרוחות סערו - איך ייתכן שנבחרה רק אישה אחת מבין כל הנשים המוכשרות, הראויות והחזקות בפתח תקווה?

האחריות מוטלת על כולנו:

• גברים נוטים למנות לתפקידים בכירים או פוליטיים גברים אחרים עקב היכרות אישית ומתוך תחושת אמון. חברות גברית מאופיינת ב"אלכלנו מאותו מסטינג" בצבא ומתחושת נאמנות ושיתוף. הם לא ימהרו למנות נשים. הם חשדניים כלפי נשים, מאחר שאופיין המורכב זר להם.

כמו-כן, בעוד שנשים חזקות נחשבות פעמים רבות לאגרסיביות, גבריות ואפילו "קריזיזוטריות", גבר חזק וכוחני נחשב ל"גבר-גבר" והוא נערץ על-ידי גברים ונשים כאחד.

דוגמה טובה ליחס השונה שאליז יזכה גבר לעומת אישה היא, כשגבר מגיע לשיבת הנהלה עם תינוק, בדרך כלל יגידו: "איזה אבא נהדר". לעומת זאת, אם אישה תגיע עם תינוקה לשיבת הנהלה יצקצקו ויגידו ראש: "מה קרה, לא מצאת בייביסיטר?"

• עם זאת, גם הנשים אחראיות למצב הזה.

פעמים רבות נשים נמנעות מהעיסוק בפוליטיקה ומשליחות ציבורית מאחר שמדובר בפעילות שגוזלת זמן רב ומשאבים, ונשים מעדיפות להקדיש את זמנן למשפחה.



השבת חברי המועצה בישיבת מועצת העיר הראשונה בהיכל התרבות העירוני



נדל"ן פתח תקווה

תכניסו לבית!



אילנית בניטה / 054-8192007
מומחית לכפר גנים ג'

ילנה קוזלוב / 052-6397335
מומחית לכפר גנים

למכירה בבלעדיות משרדנו!



דירת נג 5 חד' ברח' בן צבי
מרווחת, מעלית וחניה



בויצמן דירת 6 חד' 5 ק"מ
150 מ"ר בנוי! מ"ש סוכה 17 מ"ר!



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



ביטקובסקי דירת 4 חד' ק"ו
מ. שמש, ממ"ד, מעלית וחניה



מגרש 590 מ"ר באלכסנדר זייד
נווה עוז הוותיקה, ניתן לפיצול



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



במקלים כפר גנים ב' פנטהאוז 6 חד'
מפלו אחד! מושקע! מ"ש 130 מ"ר!



בישראל עידוד פנטהאוז 5.5 חד'
160 מ"ר מרפסת!



דירת נג 5 חד' בבילו
מסודרת, חניה מקורה



בהרברט סמואל דירת 3 חד' ק"3,
משופצת, מעלית, חניה משותפת



בנבעת שמואל דירת חדר וחצי!
בנין מפואר, ק"ס, מציגת להשקעה!



במטלון דו משפחתי מפואר!
בריכה יח' דיור נפרדת

להערכת שווי נכס מקצועית וללא התחייבות - התקשרו כעת!

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



עצמאי או חרד?

חרדות שמגבילות אותנו פוגעות בעצמאות האישית שלנו
חרדת נהיגה מונעת מהסובלים ממנה את חופש התנועה



צילום תמושה: shutterstock*

טיפול בחרדות

ברפואה המערבית הטיפול כולל תרופות נוגדות חרדה שמעלות את רמות הסרוטונין בדם. במקרים רבים יש לתרופות אלו התוויות נגד לנהיגה, בשל פגיעה בריכוז ובשל השריית השינה שהן גורמות.

הדיקור הסיני מטפל בבעיות חרדה באופן כללי ובחרדות נהיגה בפרט וההצלחות יוצאות דופן. הטיפול בדיקור הוא טיפול טבעי, מהיר, יעיל וקל, ללא תופעות לוואי, שמייתר לרוב את הצורך בתרופות פסיכיאטריות שניתנות במצבי חרדה.

על פי מחקרים, הוכח כי החדרת מחטי דיקור, אל נקודות מיוחדות על פני הגוף, גורמת למוח להפריש הורמונים שנוגדים מצבי סטרס (דחק) כגון סרוטונין וניורוכימיקלים, ואלה מאזנים את המערך ההורמונאלי בגוף.

לאחר הטיפול ניתן לחוש בתחושת רוגע, וככל שמתקדמים במהלך סדרת הטיפולים תחושת הרוגע גוברת, רמות הורמוני הסטרס יורדות ותדירות התקפי החרדה יורדת עד להיעלמות מוחלטת.

שיטת הטיפול, שפיתחתי לטיפול בחרדת נהיגה, משלבת חשיפה מבוקרת לנהיגה בסימולטור, שמדמה נהיגה במצבים מגבירי חרדה.

טיפול משולב בדיקור סיני, בנהיגה בחשיפה מבוקרת בסימולטור ובנטילת תמצית פרחי באך, שייעודית לחרדת נהיגה, מסייע להורדת רמות הדחק, להגברת הביטחון העצמי ומאפשר לקחת את ההגה לידיים ולשוב לחיים עצמאיים.

חג עצמאות בריא ושמח !

עצמאות האדם חשובה ומתבטאת בדרכים רבות, אך לעיתים אנו עצמנו פוגמים בה, נעשים תלויים באחרים ופוגעים באני העצמי שלנו.

תחושת חרדה מאפיינת אנשים בעלי רמות סטרס גבוהות באופן כללי.

חרדת נהיגה

חרדת נהיגה פוגעת ב-7%-10% מהאוכלוסיה ובעיקר בנשים. היא גורמת להסתגרות ולהתכנסות, לחוסר יכולת לנהוג ברכב או להגבלת הנהיגה לאזורים גיאוגרפיים קרובים לבית או למצבי אקלים נוחים לנהיגה.

נהיגה, שמסמלת חופש ומהווה פעילות שגרתית אצל רוב האנשים, גורמת לחרדתיים לתגובות פיזיולוגיות קשות כגון: הזעה, תחושת פאניקה ומחנק, קשיי נשימה, סחרחורת, צמרמורת, דופק מואץ ובעיקר תחושת רצון לנטוש את הרכב בצד הדרך.

הימנעות מנהיגה או הגבלת הנהיגה נובעת מהצורך הפסיכולוגי להימנע מהסיטואציות המלחיצות שהכניסו למצב חירתי מלכתחילה. הרבר גורם לפגיעה הולכת ומחריפה של אובדן עצמאות וחופש תנועה.

חרדת נהיגה מאופיינת בשלושה סוגים עיקריים-

• **חרדה בעקבות טראומה**- אנשים שחוו תאונת דרכים או שהיו עדים לתאונה ונמצאים במצב פוסט טראומטי, שאינו מאפשר להם להשתחרר מחוויה זו.

• **הימנעות מנהיגה**- אנשים אשר הוציאו רישיון נהיגה ואף מקפידים לחדשו, אך נמנעים לחלוטין מנהיגה ברכב. מצב זה מלווה לרוב בתחושת חוסר ביטחון עצמי ובאמונה כי לא יוכלו לתפעל את הרכב ולהגיע למחוז חפצם בשלום.

• **חרדת נהיגה קלאסית**- תחושת חרדה זו יכולה להתרחש פתאום או להתעצם עם השנים. התקף החרדה "משתק" וגורם לאדם להימנע בעתיד מלנהוג באזורים מסוימים או בתנאים מסוימים שבהם נחווה החרדה.

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



האתר שלנו בסמרטפון שלך

דורונדל"ן

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

יש לך חלום על שדרוג הבית? בדורונדל"ן מגשימים לך את החלום אנחנו One-stop-shop ששמים אותך ב-Top

היכינו לכנס
הנדל"ן מס' 3
שיעור
ב- 12.6.14

- ✓ מבחר דירות יד שניה
- ✓ מבחר דירות בפרויקטים איכותיים בהנחות מיוחדות ללקוחותינו
- ✓ ייעוץ מקצועי ואובייקטיבי לבחירת המיקום האידיאלי לך

יש לך נכס אטרקטיבי למכירה?

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



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

סרטון וידאו לנכס בערוץ YouTube שלנו

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

פרסום באתר הנדל"ן המקצועי והנצפה ביותר: www.doronadlan.co.il

פרסום הנכס באפליקציה בסלולר: ישירות בסמרטפון של הקונים

פרסום בעיתונות: המקומית, האזורית, החילונית והדתית.

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

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



* בכפוף לתנאי המבצעים שנמצאים באתר האינטרנט שלנו



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

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



הרהורי שלום

לקראת יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל



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

ומנגד אנו קוראים על שנאת האחים ליוסף: "... וישנאו אותו ולא יכלו דברו לשלום" (בראשית ל"ז, ה).

השלום המיוחל הושג בתקופת שלמה המלך, החכם מכל אדם- ותשקוט הארץ ארבעים שנה. "וישב יהודה וישראל לבטח איש תחת גפנו ותחת תאנתו מדין ועד באר שבע כל ימי שלמה" (מלכים א', ה).

חוכמת שלמה התפרסמה בכל קצוות תבל והכול באו לחזות במלך נבון זה: "ויבואו מכל העמים לשמוע את חוכמת שלמה מאת כל מלכי הארץ אשר שמעו את חוכמתו" (שם וי"ד).

שלמה זכה גם לבנות את בית המקדש הראשון, בזכות שלא נשפך דם בימיו, כי לא היו מלחמות. וכך אמר לו אלוקים: "הבית הזה אשר אתה בונה, אם תלך בחוקותיי ואת משפטיי תעשה ושמרת את כל מצוותי ללכת בהם והקימותי את דבריי... ושכנת בתוך בני ישראל ולא אעזוב את עמך ישראל" (שם וי"א).

מי ייתן ונשכיל להתאחד כאיש אחד בלב אחד ונקיים את הנאמר: "אם בחוקותיי תלכו ואת מצוותיי תשמרו... וישבתם לבטח בארצכם: ונתתי שלום בארץ..." (ויקרא כ"ג, ח).

<http://ahuvaklein.blogspot.com>

כמדוי שנה, טרם שמחת יום העצמאות החל ב- ה' באייר, מציינים אנו את יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל. ביום זה מתאחדים כולנו כאיש אחד, בכאב ובגעגועים, סביב זכר גיבורינו שנלחמו כאריות וחירפו נפשם למען המולדת. והלבבות זועקים לשמים- עד מתי נזיל דמעות? מתי נזכה לשלום הנכסף, שהצימאון אליו רק הולך וגובר משנה לשנה? מעיון בספר הספרים, נבחין כי נושא השלום היה תמיד חלק מחיי האדם.

כבר בתחילת ספר בראשית אנו פוגשים את היונה, שנשלחת פעמיים על-ידי נוח כדי לברוק- "הקלו המים מעל פני האדמה"? בפעם ראשונה נאמר: "ולא מצאה היונה מנוח לכף רגלה ותשב אליו אל התיבה כי מים על פני הארץ".

כשנשלחה בשנית נאמר: "... ותבוא אליו היונה לעת ערב והנה עלה זית טרף בפיה..." (בראשית ח, ט-י).

יש המפרשים כי יונה זו מסמלת את עם ישראל שעד כה לא מצא שלוה בארצו, ממש כאותה יונה שלא מצאה מנוח לכף רגלה ורק בפעם שנייה, בתום שבעה ימים, הגיעה אל המנוחה ואל הנחלה. כך גם ישראל ישיג, בע"ה, את השלום בתקופת הגאולה, שלפי חשבון המקובלים כבר נמצאת ממש בפתח.

כשרועי לוט ואברהם רבו ביניהם על חלקת המרעה, בא אליהם אברהם ואמר: "אל- נא תהי מריבה ביני וכינך וכיני רועי וכיני רועיך כי אנשים אחים אנחנו..." ויישר את ההדורים ביניהם.

שלמה המלך

השמים רקומים ענני תפארה
בישיבת מעלה מתחוללת סערה
הדיה יגיעו ישר לאדמה
מלך חדרש בראש האומה.

הבשורה לובשת עור וגידים
לימים שלמה ידוע במלכים
חוכמתו כמעין המתגבר
תעלה על גדותיה ותיזכר.

רוח נושבת עצים עולזים
שלמה המלך מסייר בבוסתנים
לחיות ולעופות ינעים בניעים
ילחש בשפתם ירועף שבחים.

יזכה לשקט ושלווה
לא חרב לא מלחמה
מארזי לבנון ואבני ענק
יבנה מקדש ויאמרו חזק.

אהובה קליין ©



נחשכת ההרשמה לקבוצת כושר בכפר גנים!

האימונים מותאמים למתחילים ולמתקדמים וכוללים:

- אימון אירובי החשלב הליכה או ריצה בהתאם ליכולת המתאמנים ועל פי תוכנית אימונים שמוותאמת לכל אחד
- אימוני היטוב וחזוקה לכל שרירי הגוף תוך שימוש בעזרי אימון מגוונים כגון רצועות (TRX), חשקל גוף, גומיות, כדורים, ועוד
- תרגילי גמישות ושיזיו חשקל

לפרטים ולהרשמה: 054-2311302 - ניר דנקונה



חנ"ס הילדים

יום רביעי 7.5.14 שעה 17:30
תיאטרון "המטמון"
"מי אכל את הדייסה שלי"
מחיר: 25 ₪ לגילאי 3-7

יום שלישי 13.5.14 שעה 17:30
תיאטרון "רחוק"
"נסיכת הירח" (הצגת צללים)
מחיר: 25 ₪ לגילאי 3-7

יום רביעי 14.5.14 שעה 17:30
תיאטרון "צחוק'לה"
"כיף כף הקוף"
מחיר: 25 ₪ לגילאי 3-7

יום רביעי 21.5.14 שעה 17:30
תיאטרון "המפתח"
"הלפת הענקית"
מחיר: 25 ₪ לגילאי 4 ומעלה

יום ראשון 25.5.14 שעה 17:00
סדנת יצירה להורים וילדים
"שימוש חוזר" בנושא איכות הסביבה
מחיר: 10 ₪ לגילאי 4 ומעלה



לחבוגרים

יום ירושלים עם **משה חרמץ**
בהרצאתו "ציון בציונות - המדיניות
בשאלת ירושלים מ- '48 עד '67"
ושירה בציבור עם **משה תורג'מן**
יום ג' 27.5.14 שעה 20:00

ערב שירי לוחמים
ושירי להקות צבאיות
עם **אופירה גלוסקא**
מוצ"ש 3.5.14 שעה 21:00

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

www.olanot.org.il | olanot@matnasim.org.il

www.petah-tikva.muni.il | פתח תקווה | קצב של עיר לב של מושבה

רגע לפני הקיץ

לקראת הקיץ, כדאי לקחת בחשבון מספר דברים לגבי טיפוח העור



נעמי עזר

שטיפת הפנים

בשל הלחות הגבוהה וההזעה המוגברת מומלץ לנקות את הפנים במים מספר פעמים ביום, ובערב לרחוץ אותם בסבון, על-מנת להוריד את כל שאריות האבק והזיעה.

שתית מים

הזעה מוגברת בקיץ מובילה להתייבשות הגוף והעור. קיימת חשיבות רבה לשתיה של 10-12 כוסות מים ביום. תוספת של מיץ לימון סחוט למים, תסייע להתחדשות תאי העור, מעצם היותו עשיר בוויטמין C ובמינרליים.

וישנם גם טיפולים ייחודיים מומלצים

- טיפול מזותרפיה - טיפול שבו מזריקים לעור חומרים שמעודדים ייצור טבעי של אלסטין וקולגן, שדרושים לגמישות ולמיצוק של העור ומחזירים לעור את חיוניותו.
- לסובלים מהזעת יתר ניתן להזריק בוטוקס לבתי השחי ולכפות הידיים. הבוטוקס מנטרל את פעילות בלוטות הזיעה וגורם להפחתה ניכרת בהזעה. אפקט זה נשמר כשנה.

תיהנו מהשמש תוך נקיטת אמצעי הגנה והכניסו הרבה אהבה לחייכם - כי כך הכל נראה טוב יותר, במיוחד העור.



עונת הקיץ לפנינו. מזג האוויר החם וקרני השמש היוקדות מחייבים אותנו להיערכות שונה בכל הנוגע לטיפוח עור הפנים.

החלפת הקרמים

הטמפרטורה החמה והלחות הגבוהה בקיץ גורמות להזעה מוגברת ולייצור מוגבר של השמנים הטבעיים של העור. את הקרם הכבד של החורף יש להחליף בתחליב לחות קליל ונטול שומן, שיזין את העור מבלי לסתום את נקבוביותו. גם את המייק-אפ יש להחליף לאחד שהוא קל, נטול שומן ומאפשר לעור לנשום.

הגנה מפני השמש

העור שלנו, שנחשף מחדש לקרני השמש הקייציות, זקוק להגנה גבוהה יותר. יש למרוח קרם הגנה על הפנים מדי יום. היום ישנם חסמי שמש מהדור החדש, שלרבות ההגנה הגבוהה שהם מספקים לפנים, הם מכילים גם לחות, נוגדי חמצון ומייק-אפ. נוגדי החמצון נלחמים ברדיקלים החופשיים שאשמים בהזדקנות העור.

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



אלה זילברמן

התפתחותיפ

"חופש בתוך גבולות" - הדרך לעצמאות

סיסמאות כאלה ואחרות אנו שומעים כל הזמן, אבל איך מיישמים?

להרגיש שייך - ילד מרגיש נחוץ, שייך ועצמאי כשאנו דורשים ממנו לעשות פעולות חשובות ומשמעותיות. הכינו רשימת מטלות שאתם חושבים שהילד יכול לבצע, ושאתם מסוגלים להכיל את טעויותיו בנושא, ותנו לו לבחור מתוך הרשימה אילו מהמטלות ירצה לקחת על עצמו.

בחירות - תנו לילד לבחור פעמים רבות במהלך היום מתוך שתיים או שלוש אפשרויות. מה תרצה ללבוש? איזה חבר תרצה להזמין? וכדומה. ההתלבטויות, השיקולים והתחושה שלבחירה שלו יש משמעות אמיתית, כי מתייחסים אליה ברצינות, מפתחים בקרב הילד תכונות הכרחיות לפיתוח העצמאות והביטחון העצמי.

איך מפתחים עצמאות אצל הילד?
התפקיד ההורי שמתמקד בין לשחרר ולגונן אינו פשוט. מה שלא יהיה - פשוט זה לא יהיה (:

ניגש להתפתחותיפים:

- עונת הטיולים בפתח - מחוץ לבית זו הזדמנות נפלאה לפרוץ גבולות, לבדוק ולחקור. כשחוזרים הביתה תמיד ניתן לחזור לחוקים הישנים או לבחור לאמץ דרך חדשה.
- "סומכת עליך שאתה יכול" - השתמשו במשפט זה לעיתים קרובות והאמינו בו, כדי שהילד ידע שאתם שם בשביל לעזור לו ולייעץ, אך לא כדי לעשות במקומו. תנו לו להתמודד, ובעיקר לא להצליח, כשהוא בסביבה בטוחה ועוטפת.
- מגיל לידה למדו את התינוק לשחק כמה דקות לבדו. דברו איתו מרחוק וחזרו אליו. עשו זאת לסירוגין. כך תכשירו אותו ליהנות ממשחק עצמאי.

אמר בה נא לאסאסר אהעיר את היד, אלא אינו תחלוף איוול מקצו, איו.

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

NE נעמי עזר

קוסמטיקה רפואית מתקדמת



קיץ 2014 כאן!

טיפול פנים פרא רפואי מבית
חוה זינגבוים + פדיקור 200 ₪
ללקוחות חדשים

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:

מה ציירת בגן היום, ילד מתוק שלי?

בואו ניתן מקום של כבוד בעיצוב הבית לציורי הילדים שלנו • עידית מתן



- דרך אחת היא למתוח חבל דק על אחד מקירות החדר ולתלות את הציורים בעזרת אטבי כביסה. אטבים מעץ מתאימים למראה כפרי חם, אטבים צבעוניים למראה עליו וילדותי ולמראה הייטקי מתאימים קליפסים ממתכת.
- ניתן לתלות מסגרות ריקות על הקיר בקומפוזיציה מעניינת ולערוך תערוכת ציורים מתחלפת. מסגרות עם עיטורים מתאימות לחדר בסגנון כפרי, לעומתן מסגרות ישרות יתאימו לסגנון המודרני.
- דרך נוספת היא ליצור קולאז' ממקבץ ציורים וליצור מהם מעין טפט.
- ניתן גם להפוך ציור לבובה תלת מימדית (ישנן חברות שמתמחות בזה).
- אפשר לסרוק את הציורים ולעצב כאלבום או להדפיס את הציור על כלי אוכל, חולצות, כריות וכדומה (בחנויות רבות או באתרי אינטרנט).
- ואפשר לפנות לאומן מקצועי שיהפוך את הציור הפשוט והקסום לציירת אומנות של ממש!
- הציור יצויר בצבעי אקריליק על גבי בד קנווס בכל גודל שתבחרו, באיכויות של אומן ותיק. כך היצירה תישמר לאורך שנים ותמיד תוכל להיות מתנה נפלאה.

ילדים הם עולם ומלואו; אנשים קטנים ויצירתיים, שהעולם עבורם הוא מגרש משחקים מלא אופטימיות, הרפתקאות והפתעות.

הילדים מצוירים בתמימות ובכנות רבה. הם אינם עסוקים בציפיות הסביבה מהם, ועבורם הציור הוא אמצעי נוסף כדי להביע את עצמם, לשחק ולחקור את העולם. ציוריהם עשירים בהבעה, בצבעוניות ובחוש לקומפוזיציה, שמזכירים, גם אם באופן שטחי, אומנים כמו פול קליי, חואן מירו ופאבלו פיקאסו. אנו המבוגרים מלאי מחשבות ועכבות, ולכן מאבדים את הספונטניות במהלך היצירה. לצייר כמו ילד זו משימה קשה ביותר עבורנו.

פאבלו פיקאסו אמר שרק בהגיעו לגיל מבוגר הצליח לצייר כמו ילד...

המחמאה הגדולה ביותר היא שמתייחסים לציור שלו באותה החשיבות והרצינות שהוא מייחס לציור. ויותר מכך, כשתולים את היצירה בבית. לכן, כשילדכם מגיע עם ציור חדש, שימו לב והתייחסו לציור, לצבעים, למידת ההשקעה ולצורות. בדרך זו ירגיש הילד גאה ובעל ערך ובטחוננו העצמי יעלה.

הציורים של ילדינו הם נכס. בין הציורים ניתן למצוא בקלות רבה ציורים שיכולים לשמש כיצירות אומנות של ממש.

תמיד כיף להיזכר ביצירות המופלאות של ילדינו, וישנן דרכים רבות ומגוונות לשמור ולהציג את הציורים:

עידית מתן, עיצוב והום סטיילינג
www.iditmatan.com | 054-6644768

שוב עלו הניחוחות מאולמות המתנסים

במסגרת פעילויות חודש האישה הגיעה פותנה ג'אבר מערוץ האוכל לבשל במתנס "עולמות" • אילת שדה



פוטנה ג'אבר ואילת שדה מבשלים ב"עולמות". צילום: אילת שדה

גם השנה, כבשנה שעברה, במסגרת שיתוף פעולה של עיריית פתח תקווה עם ערוץ האוכל, הגיעו שפים נבחרים לבשל בפני נאורות העיר.

את השפים ליווה סו-שף מקומי משכונת כפר גנים ג, אילת גליק, שהבמה הקולינארית הראשונה שלו הייתה ככתב מדור האוכל בעתוננו.

אל מתנס "עולמות" הגיעה פותנה ג'אבר ("האח הגדול") שבישלה מטעמים מקישואים.

פוטנה, מקסימה וחרברמנית, ענתה בשמחה על כל השאלות שהופנו אליה ונתנה הסברים וטיפים אישיים. היה חמים וטעים!



מאפה צרפתי



לחמים מיוחדים

1 ב- 15 ₪

2 ב- 28 ₪



עוגיות ועוגות
ללא סוכר

עוגות ימי הולדת
עוגיות ועוגות

5 לחמניות
קמח מלא
12.5 ₪

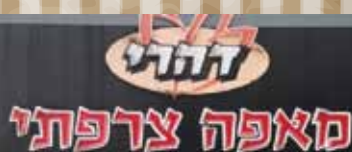
חלות קלועות
7 ₪

חלה מתוקה לשבת
12 ₪

10 לחמניות
13 ₪



קפה
ומאפה
ב-10 ₪



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

טובין סטאר דיזיין



מכבסת, תולה, מכבסת, תולה...

האם מלאכת הכיבוס והקיפול היא מטלה נחשקת בעיניכם?

הקיפול כנעימה או כמעיקה. יש שאוהבים לקפל או להגזיף מול מסך הטלוויזיה, ויש שאוהבים לעמוד לצד המכונה ולהוציא את הבגדים ישירות לקיפול ומשם למיון לארונות. סביבת עבודת הקיפול מבקשת להיות מזמינה, נעימה ונוחה עבור המשתמש. היא אמורה לכלול מקום להנחת המקופלים בערימות ממוינות לכל בן משפחה.

5. הפרטים הקטנים שמבקשים מענה. למשל- גרב שמחפשת בת זוג שהלכה לאיבוד יכולה להיתלות באטב ולהמתין למציאת האבידה, מטבע או שטר כסף שעברו חסיטה במכונה יאספו בכלי השפע שאותו יכירו כל בני הבית. גם קופסה לאטבי כביסה רצויה לצד מכונת הכביסה.

כך נוח להוציא את הכביסה הרטובה ממכונת הכביסה ישר לתלייה.

פעולת הכיבוס יכולה להפוך מפעולה יומיומית מאוסה לחוויה נעימה, אולי אף אהובה, בזכות ארגון סביבת כיבוס ידידותית ופרקטית.



כמה פעמים בשבוע מתופעלת אצלכם המכבסה הביתית?

כיבוס הוא מסוג הפעולות שנראה שלעולם אין להן סוף. שוב נורקים לסל בגדים מלוכלכים, מגבות ומצעים, שוב מועברים למכונת הכביסה, לייבוש, לקיפול או לגיהוץ וחוזר חלילה.

כדי להקל על המלאכה, על אזור הכביסה להיות מזמין, נוח לתפעול ומאורגן עבור בני הבית.

להלן מספר כללים מייעלים לתפעול המכבסה הביתית-

1. הפרדה בין צבעוני לבן. זהו כלל ברזל, מאחר שמקור הסדר הוא במיון. תחילתו של הליך הוא בזריקת המלוכלכים אל הסל. יש לדאוג למיקום שני סלים מאוררים שניתן להבחין ביניהם. למשל: סל צבעוני לכבסים צבעוניים וסל לבן לכבסים לבנים.

2. מידוף לצד המכונה. ניתן ורצוי לשלב מידוף לצד המכונה או מעליה. מידוף בקרבת מקום מאפשר נגישות לאבקה או לגיל הכביסה, למרכז הכביסה, לספריי נגד כתמים, לתרסיס עם ריח למייבש ואף לנוזל לכביסה ביד. כשהמוצרים קרובים, התפעול נעשה נוח וידידותי למשתמש.

3. סל לקליטת הבגדים היבשים. לאחר שהבגדים יובשו במייבש או בתלייה על חבל, רצוי לקלוט אותם לגיגית או לסל, שאותם ניתן לנייד למקום שבו נוח לקפלם.

4. מקום נוח לקיפול, להנחת מקופלים ולגיהוץ. קביעת המקום הנוח לקיפול חשוב מאין כמוהו. הוא קובע את חוויית

ציקי אורון- מעצבת פנים וסטייליסטית

טל: 054-2424976

zikioron@gmail.com

www.tzikidesign.co.il



מאמון לעצמאות

איך תוכלי להשתחרר מהעומס הרב ולצאת לעבודה ברוגע? • אושרה קדוש

את בעבודה, אבל ראשך ולבך מודאגים מהנעשה בבית.

את מרגישה קרועה בין שתי החזיתות, עמוסה ומותשת. סדר היום צפוף ותובעני ואינו מרפה לרגע!

ובכן, הכל תלוי בך.

עזבי את הבית מתוך ידיעה שכל אחד מבני הבית יודע מה עליו לעשות.

שחרירי! שחרור פנימי ואמתי נובע מאמון מלא בהם ובכוחם.

האמיני בילדייך שיהיו מסוגלים להשלים במריבותיהם לבד.

האמיני בילדייך שיכינו את שעורי הבית ואת המערכת לבדם, גם ללא תזכורות.

האמיני בילדייך שיהיו מסוגלים להתלבש לבד ולעמוד בזמנים.

וכך לגבי כל שאר המטלות המצופות מבני הבית.

הכלל הוא פשוט:

יש להרפות ולשחרר באופן מוחלט, כי את האחריות כל אחד נוטל על עצמו.

כשתאמיני ביכולתם להיות עצמאיים, תזכי גם את בעצמאותך.

חג שמח!



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

נזהרים בדרכים וחוגגים

38 נאמא

נאמא בקניון גנים

ימי די 38 נאמא

ימי בי מופעים

17:00 / 7.5

בכין כובע חגיגי ליום העצמאות

17:00 / 14.5

בכין מחזיר צור לקסדה

17:00 / 21.5

בכין משחק קופסא - זהירות בדרכים

17:00 / 28.5

בכין דר לראש לרגל חג שבועות

17:30 / 12.5

רמזור הזהב

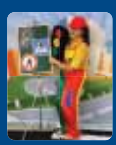
המפקד "נתן-לידוח" קורא לשוטרי "סמי-סיבי" לכוון את התמונה. כשהוא לא עומד בעומס, הם קוראים למר רמזור. הצגה מקסימה ומוזיקלית לגילאי שלוש ומעלה.



17:30 / 19.5

מר רמזור רוצה לעזור

הנסיכה הטובה רוצה להגיע בשלום לקצה האחר של יער הרפתקות. כדי להצליח במשימה עליה לשמור היטב על כל חוקי התנועה ולהיות זהירה מאוד בדרכים. הכול קל יותר כאשר בסביבה מופיעה דמותו החביבה של "מר רמזור רוצה לעזור".



17:30 / 26.5

קצרי ובן

קארי הוא אוטו צעיר שעדיין אינו מכיר חוקי הנסיעה בכביש. לעזרתו מגיע חבר חדש, הילד בן, ויחד הם לומדים את החוקים החשובים של התנהגות ילדים בכביש ובסביבתו.



עקב חגים ומועדים שימו לב לשינויים בימי הפעילות



38 נאמא 2014

חוגגים לזכרונות בדרכים

קניון גנים
ונהנים

כואו להיות גברים שלנו בפייסבוק:
קניון גנים פגה גקולה
www.facebook.com/ganimmall

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

"כשאעמוד על הבמה בהר הרצל, לא תהיה שם רק גל, אלא כל 700,000 בני הנוער שאני מייצגת"

גל יוסף, בת 16, יו"ר מועצת התלמידים הארצית, תושבת אם המושבות, נבחרה להדליק משואה ביום העצמאות. הפגשנו אותה לשיחה מרגשת עם גדי בשארי, תושב כפר גנים ג, שהדליק משואה לפני שלוש שנים.

שני נציגי העיר מעוררי הכבוד נבחרו גם כאנשי השנה של ארגון ליונס השלום

• שירן רובינשטיין



מפגש מרגש - גל יוסף וגדי בשארי. צילום: שירן רובינשטיין

תחילה ליו"ר מועצת התלמידים העירונית והיום משמשת כיו"ר מועצת התלמידים הארצית.

שר החינוך שי פירון בירך את גל: "זו גאווה גדולה למערכת החינוך בכלל ולמועצת התלמידים בפרט. בבואנו לקדם חברת מופת, עלינו להטמיע בקרב הנוער ערכים של סובלנות ושל תרומה לקהילה. אין ספק שגל היא הדוגמה הטובה ביותר לכך שניתן לשלב ערכיות ומצויינות בכיתה ובקהילה".

לפני שלוש שנים, ביום העצמאות ה-63 למדינת ישראל, כאשר ציינו את שנת הערכות ההרדית, נבחר להדליק משואה נציג מלאבסי אחר שלנו - **גדי בשארי**, תושב שכונת כפר גנים ג, בן 50, נשוי ואב לארבעה, יוזם פרויקט "מתוק בלב".

גדי, איש עסקים ויוזם חברתי, יזם את הקמת פרויקט "מתוק בלב", שבראשיתו התמקד בעשייה למען חיילי צה"ל, לפני קרוב לחמש עשרה שנים. בשלל הפעילויות אותן יזם הפרויקט – תרומות של מכשירי טלוויזיה למוצבי צה"ל, ארגון ימי כיף, מופעים וסופי שבוע ללוחמים ולחיילים בודדים. בשנים האחרונות הורחבה פעילות הפרויקט גם למען ילדים בסיכון

השנה, ביום העצמאות ה-66 של מדינת ישראל, יעמוד טקס הדלקת המשואות בסימן "זמן נשים - הישגים ואתגרים".

את המשואות בטקס הממלכתי בהר הרצל ידליקו ארבע עשרה נשים. הצעירה בהן - **גל יוסף** משכונת אם המושבות היא יו"ר מועצת התלמידים הארצית.

גל היא הבכורה מבין שלושה אחים, תלמידה מצטיינת שלומדת בכיתה יא במגמת כימיה ותלמוד בתיכון "אחד-העם". היא מעידה על עצמה שהיא פרפקציוניסטית ומדברת בצניעות ומבוכה על הישגיה. מלבד הצטיינות בלימודים, היא זכתה במקום ראשון באולימפיאדת מתמטיקה של מופ"ת בתחרות המחוזית ובמקום השני בתחרות הארצית, וזכתה במקום ראשון בתחרות המחוזית בחידון על עולם המשנה ובמקום חמישי בתחרות הארצית.

הוועדה הציבורית נימקה את בחירה של גל: "מגיל צעיר השתתפה גל בפעילויות של בני נוער בתחומים חברתיים והשפיעה על בנות נוספות להתנדב למען הקהילה. משגילתה יכולת מנהיגות המשולבת בשיקול דעת ואחריות נבחרה

זה עדיין טוב וזה שווה. אני מוצאת את עצמי לומדת בלילות ואני מפסידה לא מעט ימי לימודים, בגלל שאני המון בכנסת והדיונים בבוקר; מועצת התלמידים הארצית היא חברה קבועה בוועדת חינוך, בוועדה לזכויות הילד, בוועדת הכלכלה ולמעשה, משתתפת בכל מה שקשור בנוער, למעט ועדת חוץ וביטחון. בנוסף, אני לא מוותרת על ריקודי ההיפ הופ."



גל עם ח"כ יפעת קריב, כשמועצת התלמידים הארצית השביתה את הלימודים בינואר השנה.

ספרי על הרגע שבו בישרו לך שנבחרת להדליק משואה.

"הייתי באילת במסגרת פעילות מועצת התלמידים. התקשרו אליי ממרכז ההסברה של מדינת ישראל. הייתי בטוחה שעובדים עליי וניתקתי להם את הטלפון. כשהתקשרו שוב נתתי את הטלפון לחברה שתענה במקומי, ואז אמרו שנבחרתי להדליק משואה ביום העצמאות. לא חשבתי שזה אמתי.

האמנתי רק כאשר התקשרה אליי השרה לימור לבנת (שעומדת בראש ועדת השרים לענייני סמלים וטקסים. ש.ר), כדי לספר לי כמה היא גאה בי ומעריכה אותי וסיפרה לי את כל קורות חיי. כשסיימתי את השיחה איתה התחלתי לדמוע ורעדתי כחצי שעה. מסתבר שמאחורי הגב שלי משכו בחוטים אמא שלי, המנחה שלי ואריה שמש. ולי לא היה מושג קלוש לכך. בדיעבד, התברר לי שהרבה אנשים המליצו עליי. הייתי בהלם. כמעט כולם ידעו ורק אני לא."

איך היו התגובות?

"כולם בהתלהבות גדולה ואומרים שזה כבוד; המשפחה, החברות. קיבלתי מאות הודעות ושיחות, כולל משר החינוך שי פירון, מעמרם מצנע יו"ר ועדת החינוך, מחברי כנסת ועוד."

גדי, מה תוכל לספר לגל על רגע הדלקת המשואה?

"מדריכים אותך, אבל האמת שאתה לא יכול להיות ממש מוכן לכך. לעמוד בהר הרצל בטקס המרכזי ביום העצמאות, להדליק משואה ולומר את המילים - "לתפארת מדינת ישראל" - עד שאתה לא נמצא ברגע הזה, אתה לא מבין את המשמעות שלו. אמרו לי - "קיבלת את הדבר הכי גדול שקיים במדינת ישראל". הרגע הזה, החיבור של יום הזיכרון, יום העצמאות, הטקס,

המשך בעמוד הבא <

ילדים נזקקים, ילדים חולים או נכים ונערות במצוקה. היום הפעילות ארצית וכוללת גם את "המשט החברתי", שבו מזמינים גדי ו"מתוק בלב" חיילים, ילדים חולים, ילדים מעוטף עזה וקבוצות נוספות לשייט מפנק ביאכטה.

גדי: "המיום הוא שלי, אבל לא יכולתי להקימו לבד בלי האנשים המדהימים שעוזרים לי, כמו למשל יהודה טלישבסקי מפתח תקווה. ביום המעשים הטובים יזמנו יחד עם "רוח טובה" של שרי אריסון איסוף צעצועים וספרים מבתי-ספר ברחבי הארץ ותרמנו אותם לפנימיות וילדים במועדוניות.

בפתח תקווה אנו עושים מזה שנה רביעית קייטנה בשיתוף עם תנועת "בני עקיבא", וכן הוצאנו ילדים מהקהילה האתיופית לימי כ"ף. חלק מהפעילות שלנו מיועדת לנוער בסיכון של עמותת על"ם, ואנו פועלים בשיתוף גם עם עמותות נוספות."

בשנת 2010 נבחר גדי בשארי כאיש השנה של מועדון ליונס השלום בפתח תקווה ושנה לאחר-מכן נבחר כאיש השנה של מועדון ליונס ישראל.

בשנה שעברה נבחרה גם גל יוסף כאשת השנה של ליונס השלום בפתח תקווה.

בריאיון זה נפגשו גדי בשארי וגל יוסף לראשונה. הוא בן 50 והיא בת 16. שניהם פתח-תקוואים שזכו בתואר אנשי השנה של ליונס השלום, ארגון בינלאומי שעוסק בתרומה לקהילה, ושניהם זכו לאחד הרגעים הגדולים והסמליים ביותר עבור כל ישראלי - הדלקת משואה ביום העצמאות.

גל, ספרי על פעילותך הציבורית שזיכתה אותך בכבוד הגדול.

"כבר בכתה ב הייתי בוועד הכיתה ולמעט שנתיים, במהלך כל השנים, הייתי במועצת התלמידים. בכיתה ו הייתי יו"ר מועצת התלמידים של בית-הספר ונבחרתי לייצג את בית-הספר ב"פרלמנט הילדים העירוני", שם נבחרתי לתפקיד סגנית יו"ר הפרלמנט. תקופה זו זכורה לי כתקופה מיוחדת, שבה נסעתי פעם בשבוע לבית התלמיד כדי להיפגש עם סגן ראש העיר. מאוד אהבתי את המקום, לימדו אותנו הרבה על מנהיגות ונתנו לנו כלים. עד כיתה ח הייתי מאוד ביישנית, דיברתי בחוסר ביטחון, אפילו גימגמתי, אך כשנכנסתי למועצה התחלתי לצבור ביטחון. בכיתות ז ו-ח בחטיבת "אהד העם" לקח אותי תחת חסותו סגן המנהל אריה שמש, שהוא איש מדהים, ובכיתה ט ייצגתי את החטיבה במועצת התלמידים העירונית, שם נבחרתי לסגנית יו"ר המועצה. בכתה י נבחרתי ליו"ר מועצת התלמידים העירונית של פתח-תקווה ולמוז"ל המועצה הארצית, וביולי האחרון נבחרתי ליו"ר מועצת התלמידים הארצית."

איך את מוצאת זמן לכל הדברים?

"קיבלתי פרופורציה שונה עקב הפעילות במועצה, ואני מבינה כמה אני מרוויחה ממנה. שום דבר לא משתווה למה שאני עושה. אז בתעודה האחרונה הממוצע לא היה 100 אלא 92, אבל

מדליקי המשואות.

בסופו של דבר, אתה מתעל את כולך לפעילות הציבורית שלך. אתה יודע שבזכות זה נבחרת, ואז החזרה לשגרה עושה לך טוב ומחזירה אותך למציאות, שהיא חיובית."

אתה רואה קווים מקבילים בין גל ובנין?

"אנחנו מתחברים במעורבות שלנו. אני מאמין שבזכות אנשים דינאמיים שמעורבים בפעילות למען החברה, החברה יכולה להיות טובה יותר. כשאני שומע על כל מה שגל עשתה, אני מבין שהעשייה למען הציבור, למען הנוער, עוברת כחוט השני לאורך חייה. בזכות זה אנשים מדליקים משואה. הם נבחרים כי הם סמל".

מה השאיפות שלכם?

גדי: "אני שואף להמשיך ולפעול במישורים הציבוריים ולהיות מעורב בנושאים החברתיים במדינת ישראל בכל הרמות שיכולות להיות.

ועם המוטיבציה והיכולות שיש לגל, אני בטוח שהיא תכבוש פסגות רבות".

גל: "יש לי חלום לגבי הצבא- אני רוצה להיות טייסת קרב. זאת פסגת העל מבחינתי, ואם לא- אז בטוח שאהיה לוחמת קרבית. כל הזמן שואלים אותי אם אני רוצה להגיע לפוליטיקה, והאמת שאין לי מושג עדיין. יש לי זמן לחשוב מה אני רוצה לעשות בחיים האמתיים".



גדי בשארי מדליק את המשואה ביום העצמאות ה-63 למדינת ישראל. צילום: מרכז ההסברה

האווירה, תפילת ה"זיכור" שאומרים בתחילת הערב- זה אירוע מרגש במיוחד. גל זכתה, וזה ילווה אותה לכל החיים".

גל, את חושבת על הרגע? יודעת מה תגיד?

"עדיין לא, המשררת חמוטל בן זאב אמורה לכתוב לנו את הטקסטים ואז נעבור עליהם יחד.

כשאעמוד על הבמה בהר הרצל, לא תהיה שם רק גל, אלא כל 700,000 בני הנוער שאני מייצגת. כמו שאני מדברת בוועדות הכנסת ובכל מקום אחר בשם כל הנוער, ככה יהיה גם בטקס".

גדי, איך חוזרים לשגרה אחרי שיא כזה? אין ריקנות?

"בימים שאחרי עדיין היה עמוס. התראיינתי לתקשורת, הוזמנתי לאירועים ועד היום פונים אליי תלמידים שעושים עבודות על



טיפולית

סיעוד ומרכזי יום לקשיש

תחומי פעילות החברה כללים:

- כוח אדם סיעודי לטיפולי 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

שיעשה לכם
קיץ מושלם. כמיוק



מאבחנוים, 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!

גיוס קל ונעים?

לקראת הגיוס לשירות הצבאי מתעוררות תהיות וחרדות. חשוב להיערך לגיוס לא רק בן הפיזי, אלא גם מבחינה נפשית

גיא, שאמור להתגייס באוגוסט הקרוב ליחידה קרבית, הוא בן למשפחה שמעודדת שירות צבאי משמעותי; אביו סרן במילואים, אחיו הגדול מ"פ בגולני ואף אמו שירתה כקצינה בקבע שנים לא מעטות.

גיא, בן השמונה עשרה, מעלה תהיות שמשותפות לבני נוער רבים:

- למה בכלל להתגייס? למה יש כאלה ש"אוכלים קש" ואחרים שלא עושים כלום?
- מה יקרה אם השירות ביחידה יהיה קשה מדי והוא יאכזב את משפחתי?
- מה יקרה לקשר עם חברתו מזה שנה וחצי, כאשר תדירות פגישותיהם תפחת לפעם בשלושה שבועות?

לילדים שלנו יש חדר גדול, מחשב, טלוויזיה, מקרר מלא אוכל, ניידים וכסף בלבוים. חוץ מאשר המחויבות ללימודים, החיים שלהם די קלים. פתאום, עליהם לבוש מדים ולהפוך לחיילים ירוקים וחדשים, שכל מ"כ שמשרת חודשיים יותר מהם מתנשא עליהם. הם צריכים למלא פקודות, לעיתים מרתקים אותם לבסיס, ויש להם סדר יום עמוס, מתיש ומאתגר.

חשוב להכין אותם לגיוס, ולא רק לחלק הפיזי (אימוני כושר קרבי הם טרנד אופנתי וחשוב בשנים האחרונות, על מנת להגיע בכושר ליחידה הרצויה), אלא לחלק המנטלי והנפשי. ידוע שלמשפחות ולחברים יש השפעה גדולה על יכולתם של המתבגרים להתמודד עם הפרידה ועם המעבר וההסתגלות לחיים הצבאיים.

ליקמתי עבורכם אוסף עצות מועילות:

1. ידע זה כוח - יש אנשים שמידע מוקדם מסייע להם להפחית חששות - ככל שתדעו יותר, כך יהיו פחות סימני שאלה על מה שמצפה לכם. היכנסו לאתרים, שאלו חברים, התעניינו וצברו מקסימום כלים כדי להגיע מוכנים לצבא.

2. הלהץ בבקו"ם - השלב הראשון בצבא הוא המלחין ביותר, והטירונות היא הדרך הצבאית להכניס את כולם להרגלים הצבאיים. קחו בחשבון שיהיה קשה ומתיש, אבל גם מצחיק ומעניין ובסופו של דבר - הזמן "טס"...

3. הומוור - מרגע שתיכנסו לשרשרת החיול צחקו. המון דברים אבסורדיים שקורים בצבא הופכים אחר כך לסיפורים הכי פיקנטיים שמספרים לחברה בסופ"ש, ואם אפשר לצחוק

מאת: ענת זפרני



*צילום: התמשה: shutterstock

עליהם אחר כך למה לא להתחיל עכשיו? הומוור מרפא מכאובים ונותן פרופורציות.

4. קחו את התפקיד ברצינות - על-מנת שהשירות יהיה משמעותי, תנו 100% מהיכולות שלכם. בסופו של דבר ההישגים שלכם יובילו אתכם למקומות טובים ויתנו לכם עוד סיבות לגאווה אישית.

5. כור היתוך - הצבא הוא השדכן מספר אחד בארץ, ולזוגיות וגם לחברויות. השעות המשותפת והחוויות המתישות יוצרות "אחוות לוחמים", שעוזרת לאנשים להרגיש שרק אותו אדם שהיה איתך ברגעים הקשים יכול להבין אותך, ושאתם חולקים משהו שיחבר ביניכם לעד.

6. אהבה - לזוגות שחוששים שהצבא יפריד ביניהם צפויה הפתעה. לפי מחקרים שנעשו ברחבי העולם, דווקא שהייה רחוקה מבני הזוג האהובים הגבירה את האהבה. אם היו פרידות, הן קרו דווקא אחרי הריחוק הכפוי ולא בגללו.

7. שמרו על קשר רציף עם המשפחה - תמונות, מיילים, אסאמאסים - תנו למשפחה שלכם להיות חלק ממה שאתם עוברים. המשפחות יכולות לשלוח לכם חיבוקים וירטואליים, חום ואהבה ולספור יחד אתכם את הזמן שנותר למפגש הבא.

8. מימד הזמן - פו הדוב אמר: "גם בדקה הכי קשה יש רק 60 שניות". הצבא, עם כל העייפות, העול, המשמעת והמסדרים, הוא בסך הכל אפיוודה חולפת בחיים. בסוף השירות תצאו לחיים הרבה יותר חסונים ומודעים לעצמכם.

9. אופטימיות - עודדו אחרים שקשה להם, העידוד יעלה גם את המוטיבציה שלכם. בדוק!

10. תוכניות לעתיד - נסו לחשוב מה יקרה אחרי השחרור, לאן לטייל ועם מי, מה ללמוד והיכן, האם לעבוד ואחר כך לטייל? מחשבות כאלו מסייעות לווסת את תחושת הבאסה ולהבין ש... יש עתיד! שירות מהנה!

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



תעשו לי לייק

רשת האינטרנט, הטלפון החכם ואמצעי התקשורת החדשים הנוספים פתחו בפנינו אפשרויות תקשורת מגוונות ורחבות. אלו מאפשרות התנסות בחוויות בינאישיות, קבוצתיות וחברתיות רבות, בדרגות משתנות של חשיפה אישית ושל עומק הקשר. השימוש באמצעי תקשורת אלה יצר טשטוש גבולות בין המרחב הפרטי למרחב הציבורי

כתבה זו היא הראשונה מתוך שתיים, שבאות לעורר את החשיבה שלנו כאנשים בכלל וכחורים בפרט, לגבי מידת החשיפה האישית באינטרנט ובאשר לסיבותיה.

בראייה לאחור אפשר לייחס את הזכות לחשיפה לנומרה חברתית שהייתה בעבר נחלתו של המעמד הגבוה בחברה - בעיקר של קיסרים, מלכים ומצביאי צבא. החשיפה באה לידי ביטוי, בין היתר, בהטבעת דיוקנים שנועדו לרומם ולפאר. בתקופת הרנסאנס הפכה החשיפה גם למנת חלקם של העשירים ובעלי הכוח בחברה. הדיוקנאות חשפו גם משהו מרומזו על החיים, על העיסוקים, על השאיפות ועל המעמד החברתי של מי שצויר. הדיוקן אפשר להציג את העצמי האמתי או דווקא את העצמי שהיו רוצים לראותו. חשיפה זו הפכה לזכות דמוקרטית עם המצאת הצילום בשנת 1826 על ידי ניספור נייפס ובהמשך על ידי הטלוויזיה והאינטרנט.

על החשיפה ברשתות החברתיות נאמר: "אם אתה לא שם, אתה לא קיים" ו"אם אתה שם והרבה, אתה מאוד חשוב".

ברשתות החברתיות הסטאטוס והיוקרה החברתית ניתנים ככימות ולמידה באמצעות מספר הכניסות לרף, מספר החברים ומספר הלייקים. על פי מחקר של מכון MARKET WATCH לכל ישראלי יש 232 חברים בממוצע, בעוד שהממוצע בעולם הוא 130 חברים לגולש. נמצא קשר ישיר בין מידת הפופולאריות של בעל הפרופיל (מספר החברים הרשומים אצלו) להיקף המידע האישי שהוא מביא בו. כלומר, ככל שאדם חושף את עצמו יותר, הוא יותר פופולארי ברשת.

ככלל, חשיפה כהתנהגות נורמאלית ממלאת תפקיד מרכזי ביצירת יחסים אינטימיים וכך, למעשה, אנו יוצרים קשר משמעותי. אולם למושג אינטימיות יש משמעויות שונות ברשת, שם מתייחסים אליה כאל אינטימיות קרה, שאין בה משמעות מול מי נעשית החשיפה ומהו סוג הקשר שלנו, אם בכלל, עם אלה שחשפנו את עצמנו בפניהם.

מהן הסיבות לחשיפה?

חשיפה נותנת מענה לצרכים אקספרסיביים כמו הכרה, השתייכות והעצמת הערך העצמי. מרבית הגולשים משתוקקים לפופולאריות ולפרסום ואינם חוששים מאובדן הפרטיות.



צילום המתשה: shutterstock

ההחצנה ברשת משמשת בעיקרה להאדרה עצמית, שכן האינטרנט נהפך לדרך זולה לפרסום רעיונות ומיזמים.

כמו-כן, לעובדה שהאינטרנט הוא מדיום כתוב בלבד, דהיינו - מדיום "עיוור" כביכול (לא רואים אותי ואני לא רואה את האחר), ניתן לייחס הסרה מהירה של הגנות חברתיות, שחרור מעכבות תרבותיות מקובלות ובעקבות כך - שחרור מהיר של דחפים ליבידינליים ואגרסיביים.

יש גם אחרים שחושפים כדי לחלוק ידע או לשתף בקושי אישי.

מרבית הרשתות החברתיות יוצרות אשליה כי אפשר למצוא בהן מרחב פרטי, לבחור בחירה מדוקדקת של רמות החשיפה, להגדיר ולהגביל את הקבוצות, אולם למעשה אין בהן שליטה על המידע שנחשף לעיני כל מי שנכנס אליהן.

תיהנו, אך היו זהירים, ובעיקר השגיחו על המידע שילדיכם חושפים!

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

rinatguri@gmail.com / 054-3972187



אמיר בן חיים

052-2433953 / 03-9099990

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

צילום אירועים
מקצועי

נשים מובילות

הסתיים קורס הדירקטוריות הראשון בפתח תקווה. חלי פרידמן, מנכ"ל "יהל" ויו"ר עמותת "פני"ם חדשות", ציינה כי פוליטיקה אינה עוד תיאוריה נלמדת אלא מיומנות נרכשת

• אילת שדה



בוגרות הקורס בתמונת מחזור עם ראש העיר איציק ברוורמן, חבר מועצת העיר צדוק בן משה וחלי פרידמן מנכ"ל "יהל" ויו"ר עמותת "פני"ם חדשות".

חבר מועצת העיר, צדוק בן משה, בא אף הוא לברך בטקס הסיום ושוחח על חשיבות כניסתן של נשים לפוליטיקה המקומית, על תרומתן החשובה ועל הדרכים להגעה למוקדי ההשפעה.

בקרוב מסיימות קורס הדירקטוריות הראשון בפתח תקווה אנו גאים בפתח תקוואיות שלנו: מגי שלו, יעל קסטו שרון, ליאת בידס, עו"ד רויטל פרידמן, רחל אמרני, שרה רונן, רו"ח מיכל מזרחי, ריקי רוזוב, אהובה ואנה, רו"ח אגנס גולנדר כהן ומלי משה.

החודש נפתח מחזור נוסף של קורס דירקטוריות שממנו תצמח המנהיגות הבאה של נשים בכירות בפתח תקווה ותצטרף לבוגרות הקורס הראשון ולפרלמנט הנשים שמוקם בימים אלה בעיר.

להרשמה לקורס דירקטוריות ולהצטרפות לפעילויות יש לפנות לחלי פרידמן, מנכ"ל "יהל": helif@bezeqint.net

אנו הנשים מעניקות ונותנות כל העת- למשפחותינו, לילדינו ולזולתנו, אל לנו לשכוח את עצמנו. חרף המירוץ התמידי שלנו בין קריירה, בית, משפחה ופעילויות התנדבותיות נוספות, ניצול מושכל של יכולותינו יכול להביא לעשייה רבה ומגוונת בו זמנית.

לפני כחודש הסתיים קורס הדירקטוריות הראשון בפתח תקווה. "זהו הרישות החברתי והעסקי שלנו", אמרה חלי פרידמן, יוזמת ומנחת הקורס, "הסינרגיה שנוצרת משילוב כוחות נשיים, יכולת ביצוע ששענת על מקצועיות, מובילות חברתית, אינטליגנציה רגשית ובינה- היא יכולת מנצחת!"

איציק ברוורמן, ראש העיר, הגיע לברך את מסיימות הקורס ושמע מפרידמן על התוכנית לפעילות עניפה בעיר שכוללת, בין היתר, הקמת פרלמנט נשים שיעסוק במגוון הנושאים שמקדם הפרלמנט הארצי והקמת "שולחן אבירות ליד ראש העיר", שבו תתנדבנה נשות הפרלמנט ותבאנה את כישוריהן המקצועיים למען קידום נושאים שונים בעיר.



צילום: זורון קרן



נתפסו בעין המצלמה...

גם אני מגיע במרצדס לרולדין!

רם הרשקו המתוק בן השנה

נתפס נוהג בקניון גנים, בעת שהצטרף לאבא יהונתן ביום שישי שטוף שמש.

עכשיו זה הזמן להיכנס לכושר



אומנויות לחימה



פילאטיס מכשירים

בלי תירוצים!

מחייגים 03-9324352



TRX



CROSSFIT

אימונים פונקציונליים

רחוב כץ 35 פתח תקווה | kaizensport.co.il

קמחא דפסחא בממ"ד כפר גנים

בבית-הספר ממ"ד כפר גנים נפגשו לפני חג הפסח חברי ועד ההורים והכינו סלי מזון לנזקקים • טלי אליהו, יו"ר ועד ההורים, ממ"ד כפר גנים



קמחא דפסחא בממ"ד

מנהלת בית הספר הגברת אסתר כהן: "כולי נרגשת לראות את העשייה המשותפת של ההורים והילדים בהשגת מטרות חיוביות ובקיום מצוות קמחא דפסחא".
 יו"ר ועדת חסד אסנת לוי ערוסי: "ברוך השם שזכינו לקיים מצוות קמחא דפסחא, שנזכה תמיד להרבות במצוות".

הורי ועד ההורים המרכזי וילדיהם, מועצת התלמידים וחברי הפרלמנט נפגשו בבית-הספר ממ"ד כפר גנים וארגנו סלי מזון לנזקקים - קמחא דפסחא.
 את המזון תרמו הורי בית-הספר ועמותות שונות.

מירב ברנט (אימא לתלמידות בבית-הספר) התנדבה לערוך מגוון פעילויות עם הילדים: עבודות יצירה עם ברכה עבור המשפחות הנוקדות, צמות לבנות, קעקועי גוף והעברת מסר אודות מצוות קמחא דפסחא לילדים. בזמן שהילדים היו עסוקים בפעילויות, יצאו ההורים לחלוקת המזון עבור המשפחות.

זו הייתה פעילות למופת! ברצוני להודות ליו"ר ועדת חסד אסנת ערוסי לוי שעמלה רבות להצלחת אירוע זה, למורה בתיה מידיני שפועלת בשיתוף עם ועדת חסד וליוספה דורון שרכשה כיבוד מכובד לטובת הפעילות.

תודה רבה לכל הורי ועד ממ"ד כפר גנים שגויסו להצלחת האירוע.

אני מלאת גאווה על האחדות והאחוה בין ההורים והתלמידים בבית-ספרנו ועל שיתוף הפעולה הפורה.



גם מחנכות השכבה - מירי סלמן, מיכל ליפקין, עדי רווח וגלית דריי התרגשו והצטלמו עם מיכה ביטון.

שהתפרקה עם מות האב ועל המעבר לבית המפורסם של גלילה רון פדר, מה שהוביל לסדרת ספרים מצליחה.
 הגיטרה והשירים היפים, שליוו את מיכה ביטון בכל אותו מפגש קסום, העצימו את אישיותו, המחישו את שדרות של אז והיום וסיפרו כיצד המוסיקה מחברת אותו לעבר, להווה ולערכי המשפחה.
המפגש היה מרגש, מרתק ומהנה.
 תודה למנהלת בית הספר ולצוות החינוכי על אירוע תרבותי ומעשי.

מיכה ביטון: "הפכתם את המופע שלי למופע שנתי מסורתי אצלכם, ואצלי זה לחזור שוב ושוב לחיבוק ולחום שלכם. הילדים וההורים מקסימים והצוות איכותי ונהדר. הלוואי ככה בכל בית-ספר בארץ".

"אל עצמי"

חזרתי אל ילדותי בחגיגה הספרותית בבית-ספר "הדר" • נטלי גליק

התרגשות עצומה אחזה בי כאשר ליוויתי את בתי דנה, תלמידת כיתה ה' בבית-הספר "הדר", לחגיגה הספרותית.

מדי שנה נערכת ב"הדר" חגיגה ספרותית, שבה תלמידי והורי כל שכבה נפגשים עם סופר או סופרת אחרים, שעליהם ועל ספריהם למדו התלמידים בצורה מעמיקה במסגרת שיעורי השפה. מדי שנה אני נהנית להשתתף בחגיגה זו, השנה התרגשתי במיוחד.

תלמידי שכבת ה' והוריהם נפגשו השנה עם **מיכה ביטון או בשמו הספרותי ציון כהן, גיבור ספריה של הסופרת גלילה רון פדר**. על חייו של מיכה ביטון מבוססת דמותו של ציון, הילד העוזב מסדרת ספרי "אל עצמי", "מכתבים לבתיה" ו"המעון המשפחתי".

כילדה, בשלהי שנות השמונים, קראתי בשקיקה את כל ספריה של גלילה רון פדר, כשהמשמעותי בהם היה "אל עצמי", ספר שגרם לי, כמו לילדים רבים אחרים, להזדהות עם הילד ציון ולהתחיל לכתוב יומן.

בשפה רהוטה וקולחת, ששבתה את לב התלמידים כמו את לב ההורים, סיפר מיכה ביטון על ילדותו בשדרות, על הווי חייו בשכונה בשלהי שנות החמישים, על הוריו, על ערכי המשפחה



על האש

השנה, בל"ג בעומר, ננסה להכניס טוויסט למנגל המסורתי



ברווז בנוסח פקינג:

ארכיב'ים:

ברווז שלם
מים
כוס סילאן

אלפן ההכנה:

משרים את הברווז במשך כמה שעות (עד יום שלם) במים ובסילאן.
כאשר המדורה דועכת מעט צולים את הברווז כשעה וחצי כשהוא תלוי מעל המדורה.
מסובבים את הברווז מדי 10 דקות, כדי שהוא ייצלה באופן אחיד מכל הכיוונים.
מחוררים מספר חורים בברווז, על-מנת שהשומן ינטוף ממנו.

אלפן ההגשה:

פורסים פרוסות מהברווז הצלוי ומגישים אותן עם חביתיות (פנקייק) מלוחות בתוספת בצל ירוק ורוטב הויסין או טריאקי.

בתיאבון וחג שמח

ל"ג בעומר הוא ממועדי השנה היהודיים ומקורו במנהג שהתפתח החל מהמאה ה-12. זהו היום השלושים ושלושה לספירת העומר שנספרת מפסח לשבועות.

בחג זה נהוג לערוך מדורות גדולות, שבהן מקובל לאפות תפוחי אדמה עטופים בנייר אלומיניום על-ידי הטמנתם בגחלים (יש המכנים אותם קרטושקס), וכן נהוג לערוך פיקניקים ולאכול "על האש".

השנה, מתכון הפתעה - ברווז בנוסח פקינג, בגרסת ל"ג בעומר.

ברווז בנוסח פקינג הוא מאכל מפורסם מהמטבח המנדריני שמקורו בבייג'ינג שבסין. מאכל זה הפך עם השנים למאכל המסמל את המטבח הסיני. מקור שמו במערב, בעיות שם הבירה "בייג'ינג", אשר נקראה שנים רבות על ידי תושבי אירופה- "פקינג".

הברווז, שמכיל מעט בשר, מוגש עם חביתיות מסורתיות, רטבים וירקות, כאשר ערוך הפריך מהצלייה מהווה חלק בלתי נפרד מהמנה.

לצורך הכנת ברווז בנוסח פקינג נעשה שימוש בברווז בשלמותו.



מימוש הטבה
בהצגת קופון זה!



90 ₪
49 ₪
90 ₪
69 ₪

מבצע לקוראי עיתון כפר גנים!

קיט דנטלי הכולל מברשת לצחצוח השיניים, אצבעון להסרת שאריות מזון מהשיניים וגל אורדנטאלי לניקוי השיניים ושמירה על היגיינת ריח הפה
מי פה להוספה למי השתיה, לשמירה על ריח פה רענן וניקיון השיניים



90 ₪
29 ₪
90 ₪
49 ₪

*התמונות להמחשה בלבד. *המבצע עד גמר המלאי. *בתוקף עד 31.5.2014. *אין כפל מבצעים והנחות.

פטמקס קניון גנים, העצמאות 65, שכונת כפר גנים פ"ת. טל- 03-7164466

פטמקס הקניון הגדול, ד'בוטינסקי 72 פ"ת. טל- 03-9194414 חפשו אותנו ב-f petmax israel

דרושים

דרושה מטפלת לקבלת שלושה ילדים מבית-הספר, כולל הכנת ארוחת צהריים ועבודות בית קלות.
שעות: 12:30 - 16:30
רכב - לא חובה. תחילת עבודה - החל מספטמבר הקרוב (2014).
שני 052-2802579

דרושה סייעת בעלת ניסיון לגן פרטי בפתח-תקווה, א-ה 8:30 - 17:00.
מירב 050-5701001

מחפשת מטפלת מאזור פתח-תקווה. משעה 13:00 ואילך+ עבודות בית קלות ובישול.
אנה 054-8121717

מורים פרטיים

מורה מעולה למתמטיקה נותנת שיעורים פרטיים ומכינה לבגרות. 140 ש"ח לשעה. 052-6868510

מורה בכירה בעלת תואר שני בחינוך מעוניינת ללמד שיעורים פרטיים תלמידים בכיתות א-ו +סיוע בהכנת שעורי בית והכנה לבחינות. מתמחה בהוראת קריאה וזימונויות הבנת הנקרא.
050-8896007

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

מטפלות

מטפלת חמה, אחראית וסבלנית מעוניינת לטפל בתינוק ו/או לקחת ילדים מהגן ו/או בית ספר.
flormevorach@hotmail.com
052-8996756

מטפלת מנוסה וחמה בעלת ניסיון עשיר בטיפול בילדים.

מחפשת עבודה כבייביסיטר או כסייעת בנן ילדים פרטי בימים שני, שלישי ושישי. ליאת, טל'- 052-4614106

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

בעלי מקצוע

טכנאי מחשבים - מחירים מיוחדים לתושבי השכונה! מוטי בניטה/מוטקום
054-8192006

ספר מקצועי מגיע לבית הלקוחות.
שעות גמישות ומחירים נוחים. זוהר 054-7470000

בחורה חרוצה מאוד, מסורה ואמינה מנקה בתים. עם המלצות.
אורלי ימין 054-5318360

כבת 60 אבל צעירה בנפשה. ציפי- 050-6494894

בת 17 מעוניינת לשמור על ילדכם. בתאל- 03-9086934, 052-3779746

מטפלת חמה ומסורה מעוניינת לטפל בילדכם בביתה חצי יום / יום מלא במחיר אטרקטיבי.
052-7509776

מטפלת אחראית וחמה בעלת ניסיון עם ילדים בעלי צרכים מיוחדים, אמא לשלושה, מתפנה ב-14.15 מעוניינת לטפל בתינוק בביתי או בביתכם.
זיו פשרל- 052-5918283

סטודנטית שנה שנייה במסלול לגיל הרך ו-א-ב במכללת לוינסקי לחינוך, בת 24, ניידת ולא מעשנת. מאוד אוהבת ילדים, טיפוס חם, מסור ואחראי מאוד. עם ניסיון רב בטיפול בילדים.



היפראקטיביות - מה עושים עם זה?

• מירב שקד טולידאנו

כדי להתמודד עם הבעיה, פותחה בסוכנות החלל האמריקאית (נאס"א) שיטת טיפול שעוקפת את המערכת הקוגניטיבית המודעת שלנו ופועלת ישירות על המערכת הלא מודעת. כך נמדדים בכל העולם אחוזי הצלחה מדהימים ביצירת שינוי! שיטה זו נקראת **ניוירופיזיק**, וכשמה כן היא - מתן משוב עצבי.

השיטה אינה חודרנית, ללא תופעות לוואי, מייצרת שינוי מוחי קבוע ואינה מצריכה כל השקעה מצד המטופל.

לאחר אבחון מקצועי, מתבצע הטיפול מול מסך מחשב, כשאלקטרודות מדידה משרדות למערכת ממוחשבת את פעילות המוח בכל רגע נתון. המטופל צופה בסרטים, על פי בחירתו, ומקבל תגמול חיובי כשהמוח פועל בצורה תקינה (הסרט נראה ברור יותר). בצורה זו לומד המוח פעילות תקינה מהי.

את השיפור התפקודי ניתן לראות כבר לאחר מספר מועט של מפגשים, ועם הזמן השינוי ניכר בצורה ברורה וקבועה גם למטופל עצמו וגם לסביבתו.

היפראקטיביות היא אחת מארבעת התסמינים העיקריים של הפרעת קשב וריכוז (ADHD). עם זאת - לא כל ילד שמתנדנד על הכיסא בכיתה סובל מהיפראקטיביות, וישנה חשיבות רבה לעריכת אבחון מדוייק ומקצועי.

היפראקטיביות עלולה להיות בעייתית כבר בשנות בית-הספר, שבהן מצפים מהתלמיד להיות קשוב בשיעורים. בגילאים הבוגרים מתחלפת ההתרוצצות הפיזית בחוסר שקט פנימי, שמקשה מאד על תפקודי החיים השונים. כתוצאה מחוסר הצלחה בבית-הספר או בעבודה, עלולים להתפתח- דימוי עצמי שלילי, חוסר ביטחון עצמי, קושי ביצירת קשרים חברתיים, קושי בסיום מטלות וכדומה.

הפרעת קשב וריכוז יכולה להופיע גם ללא היפראקטיביות. ילדים ומבוגרים שסובלים מההפרעה, סובלים לא פחות מההיפראקטיביים ולעיתים אף יותר, מכיוון שכאשר הילד "רק חולם" בכיתה, נוטים פחות לאבחן אותו באופן מקצועי, והילד צובר פערים משמעותיים ללא קבלת עזרה מתאימה.

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



מאפיית בוטיק ובית קפה

לחמי שאור, עוגות, עוגיות,
גרנולה, מתבלים, קישים מוצרים ללא סוכר ועוד ...

אנו אופים במקום בעבודת יד ובאהבה רבה
לחמים ומאפים איכותיים ומשובחים. אפייה בשיטה מסורתית
של לישה ומוחה של הבצק מקמח מלא טרי
בחומרים באיכות מעולה ללא פשרות. ללא חומרים משמרים
ללא כימיקלים ומשפרי אפייה בשיטה הנקראת שאור -
מחמצת בה הלחמים מותכחים בתהליך טבעי ואיטי.
תערובת בריאה יותר שבה המינרלים והויטמינים זמינים יותר לגוף.
אנו מציעים מגוון רחב של לחמים בשילובים וטעמים מרגשים.



כשר בהשגחת הרבנות גבעת שמואל

כתובתנו: הזיתים 92 קאנטרי גבעת שמואל ע"י HOLMES PLACE הסיבים 50 פתח תקווה מול בנין שטראוס / חנייה חינם
שעות פתיחה: א-ה 21:00 - 7:30 ו' 7:30 - שעתיים לפני כניסת השבת
www.lehem.co 03-5335503 PMS

נוהאס-סטייל לייטינג

גלריה לעיצוב גופי תאורה - לראות את האור ולהתאהב

תאורה לכל אחד, בעיצוב אישי ומיוחד...



www.s-lighting.co.il

אולם תצוגה ומפעל: רח' גיסין 65, א.ת, 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
בנין צמוד לשלטי ארגמן, קומה 1 מעל "gimik" כניסה מצידו הימני של הבניין | חניה מאחור