

תעלומת
עמודי
הפרסום
הגדולה

דרורן קורן | עמ' 12

חדרי הילדים
עולים כיתה

10 טיפים לחדר מושלם
לתלמידים הקטנים והגדולים
ז'אן דניאלס | עמ' 26

מחשב
מסלול מחדש
ישראל בר און

יודע שהדרך הקצרה היא הארוכה

"ההצלחה היא לא הזכייה
ב"כוכב מולד" אלא ההתמדה
ושאוכל לשיר על הבמה
עד יומי האחרון"

שירן רובינשטיין | עמ' 18

NEW

מדור כושר ואושר

שרון היטש לוי | עמ' 24

מדור סטייל והעיר הגדולה

טל לבאי | עמ' 32

מדור בידור ומוזיקה

יקיר ונה | עמ' 40

בתמונה: ישראל בר און | צילום: אמיר בן חיים

€ CHANGE \$

קבלו

הטבה מיוחדת

בקנייה מעל \$ 500

בהצגת קופון זה

פרטים נוספים בעמוד 35...



למכירה

בכפר גנים ג'

דופלקס 6 חדרים, 250 מ"ר

קומה אחרונה,

3 מרפסות שמש סוכה

ממ"ד, מחסן, 2 חניות נפרדות



052-4716333

ליטל נס
יועצת נדל"ן בכירה

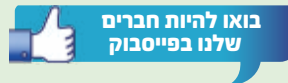


קוראים יקרים,

ברגעים הללו שבהם העיתון מחולק בתיבות, אני חוגגת את יום הולדתי. השנה אציין את יום הולדתי באזכרה במלוא שנה לפטירתו של סבי האהוב. סבי, אדם שבפניי ניכרת דמותו, היה איש תמיד וגבוה, איש של נתינה גדולה, אלוף מספרי המעשיות ואוהב מושבע של המילה הכתובה, הלך לעולמו והוא בן שמונים בדיוק. ברגעים שכאלה, כשיום ההולדת מהול בתוגה ובגעגוע, מחשבותיי נודדות לתהיות ברזומו של עולם ולהחלטות חדשות בחיי... אז על מה הספקתי לחשוב? חשבתי על שנותרו לי יותר שנות עבודה מכל שנות חיי עד כה, ולכן הקריירה יכולה להמתין וזמנה יגיע, אז מספיק עם המרדף אחריה. חשבתי גם על כך שאפשר להגיע למימוש ולקבל משמעות גם מעיסוקים אחרים, לאו דווקא ממקום העבודה (קרי עיתון קהילתי מפואר). חשבתי על כך שלא משנה כמה ימי חופש כתובים לי בתלוש, כל עוד העבודה נעשית על הצד הטוב ביותר שווה לקחת עוד כמה ימי חופשה וליהנות מהחיים. חשבתי, עד כמה שזה נדוש, שחשוב להוביל את הדור הבא שלנו על דרך המלך, ולכוון אותם להיות אנשים טובים יותר ומוצלחים יותר מאתנו. וחשבתי שמה שבעיקר חשוב לי ברמה האישית, הוא להיות בעלת משמעות ובעלת עשייה חשובה.

אז לרגל יום הולדתי, התחדשתי במדורים חדשים ומרעננים כיאה לגיליון אוגוסט הקיצי: מדור סטייל והעיר הגדולה של טל לביא ירענן לכם את המלחמה בלוק הנכון לעונת האירועים, ומדור התרבות החדש של יקר ונה יספק הצצה למה שקורה בעולם הזוהר. אז הדליקו את המזגן, התרווחו בכורסא ושתהיה לכם קריאה מהנה!

אורנית ארביב
ornitr biv@gmail.com



- מו"ל: צדוק בן משה
- עורכת: אורנית ארביב
- עורכת משנה: אורית צמח
- חברי מערכת: צדוק בן משה, שירן רובינשטיין, אילת שדה
- יועץ משפטי: עו"ד עמרם נהרי
- יועץ 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

תוכן עניינים

כתבות

הגיע הזמן ללכת לגן מוריה לאופר עמ' 10

הורות לתאומים- ההתחלה מעיין ליטוין עמ' 11

חיה בסרט BAD MOMS אורנית ארביב עמ' 12

הצד שלו- עלי בן נחום איירון מן עלי בן נחום עמ' 16

"לחיי חיים אמתיים יותר" שירן רובינשטיין עמ' 18

מדורים

יור"ה ומעדכן עמ' 4

מכתבים למערכת עמ' 6

מדור חינוך עמ' 8

עדכונות עמ' 10

ערוצי תקשורת עמ' 12

משפחה בהתבגרות עמ' 13

קוסמטיקה רפואית עמ' 14

המעדנייה של גולדשטיין עמ' 22

כוסר ואושר. חדש! עמ' 24

סיפורי גישור קהילתי עמ' 24

הום סטייל עמ' 26

פינת יצירה עמ' 28

מדור ספרות עמ' 30

סטייל והעיר הגדולה. חדש! עמ' 32

מחכמת המקורות (דבר תורה). עמ' 34

פיזיותרפיה עמ' 38

בריאות לפני הכל עמ' 39

בידור ומוסיקה. חדש! עמ' 40

יוצאים מהבית עמ' 42

חמישייה מנצחת עמ' 44

לוח מודעות עמ' 46

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

מחירי הכרות

מיטל

חדש

מכון לאסתטיקה טיפוח ויופי

הסרת שיער אצלניות
בשיטה החדשנית,
מתאים לכל עונות השנה

יתרונות:

- ✓ תוצאות אופטימליות בכל שלבי הטיפול
- ✓ קירור מגע אפקטיבי המגביר את רמת הבטיחות
- ✓ פתרונות יעילים לכל פרופיל מטופל/ת
- ✓ טיפול ללא ג'ל! נקי, נוח ובטוח יותר
- ✓ ממשק ידידותי למשתמש/ת



הטבות מיוחדות לקוראי עיתון כפר גנים

הסרת שיער

מתנה 1+1

איזור + איזור נוסף
מתנה

חברות נהנות יותר!

הנחה* 50%

על איפור קבוע
*למביאה חברה

בנייה בג'ל

רק ב-
200 ₪

מריחת לק ברגליים

מתנה!

*למזמינה מריחת לק בידים

*ההטבות בתוקף עד ה-31.8.16 בתיאום מראש

• הסרת שיער לצמיתות • לק ובנייה בג'ל • איפור קבוע בכל השיטות •
• ציורי גוף באיפור קבוע • מניקור • בניית ציפורניים • פדיקור רפואי •
• הרמת ריסים בשיטה הטבעית • שעווה • עיצוב גבות

ייעוץ חינם

מיטל: 050-2206106
כתובת: רח' טבנקין 13 (כפר גנים א')



על אהבה ואבדן

צדוק בן משה בכתבה על אהבה ואבדן, נפרד מתושב השכונה, תושב יחיד ומיוחד

בטיחות בדרכים ובבית

בעיצומו של החופש הגדול גדל מספר הולכי הרגל. הסחות הדעת בעת הנהיגה רבות, והמחיר שנאלצים לשלם לאחר תאונה עלול להיות קשה מנשוא.

מומחי הדרכים מצאו כי פסי האטה מאטים את מהירות הרכבים ולכן חשוב להתקינם בשכונות מגורים, בקרבת בתי ספר וגני ילדים. פסי ההאטה, שהיו ברחוב היבנר, הוסרו על-ידי קבלן עבודות דרך, ותושב השכונה, כבן 70, שילם על כך בחייו. התאונה הטרגית אירעה בבוקר יום שישי בעת שחצה את הכביש. לאחר פניות של ועד השכונה לעירייה, רק בימים אלה מותקנים פסים חדשים ברחוב.

תאונת דרכים נוספת אירעה לפני מספר ימים בכניסה לשכונה, בכיכר יפה נוף שברחוב העצמאות, כאשר רכב התהפך בשעות אחר הצהרים הפקוקות. התאונה הסתיימה בנס בפצועים בלבד.

חברים זכרו, עם כניסתכם לשכונה **הגעתם הביתה**, המרחק ביניכם לבין הגן, המטפלת, הצהרון הוא עניין של דקות ספורות בלבד והפקקים הגדולים כבר מאחוריכם, אז הורידו רגל מהגון. השכנים שלכם הם אלו שנוסעים ברכב לפניכם. וגם הם רוצים להגיע הביתה בשלום.

וגם מכבי האש הגיעו לבקר בשכונתנו לא מעט פעמים החדש; החל משריפה בארון חשמל שלא טופל כראות, ועד לסיגריה שהושארה במרפסת.

אני מבקש מכם, בכל לשון של בקשה, אנא היו זהירים ושמרו על עצמכם.

המשך חופשה נעימה!



הרכב ההפוך ברחוב העצמאות | צילום: אמיר פאר



אורי שרעבי ז"ל

אורי יוכי

אי אפשר היה להסתובב בשכונה מבלי לפגוש את יוכי ואורי שרעבי. יוכי, אישה מדהימה עם מוגבלות (מרותקת לכיסא גלגלים) ואורי בעלה תומך, מחייך, מפרגן, מחבק, שמח בחלקו ומרעיף מכל טוב גם על הסובבים אותו, במיוחד על יוכי.

יוכי ואורי חברים שלי, פגשתי את יוכי בשכונה, כמעט כמו שאני פוגש כל תושב אחר, ובכל שיחה עם יוכי נהגתי לשאול אותה: "יוכי את צריכה משהו? עזרה כל שהיא? יוכי תמיד ענתה: "לא צדוק, הכל בסדר יש לי הכל", והסתכלה על אורי באהבה גדולה. הבנתי כמובן שיש לי הכל זה "יש לי את אורי".

שאלתי את יוכי איך היא מסתדרת, והיא סיפרה שלפני 16 שנים כש"זה" קרה, אורי חיזק אותה, הוא לא נתן לרוחה ליפול ותמך בה בכל רגע. לאירועים אורי לא הסכים בשום אופן ללכת לבד, והיא ליוותה אותו לכל האירועים המשפחתיים, החברתיים ואף לאירוע מהעבודה של אורי. מבחינת אורי זו הייתה אהבה ללא תנאי עם נתינה אין סופית.

באחד הימים פגשתי את דורון קורן והוא אמר לי: "צדוק, אתה מכיר את יוכי ואורי, נכון? אורי נפטר".

הייתי בהלם, כאב לי עליו, והמחשבה הראשונה שעלתה לי היא: מה יהיה עם יוכי עכשיו?

לפני מספר ימים פגשתי את יוכי ושוחחנו, דיברנו על אורי ועל חסרונו הכל כך מורגש, ויוכי אמרה לי בכאב עז: "כשחליתי בשיתוק לא חרב עליי עולמי, כי היה לי את אורי, אהבת חיי, אך כשאורי נפטר חרב עליי עולמי".

יוכי ואורי, תושבי השכונה, הם סמל ומופת לאהבה ולנתינה. אני יודע שחסרונו יורגש בקרב כל מכרי.

יהי זכרו ברוך.

אני לרשותכם בטלפון 050-5332540
באתר כפר גנים www.kfarganim.co.il ובפייסבוק

תיווך המ/ושבה

הקונים כבר כאן!

אוגוסט 2016, ממשיכים להוביל את שוק הנדל"ן בכפר גנים ג' "לפי אתר מדל"ן" madlan.co.il עם עובדות לא מתווכחים!!

נמכר החודש



בישראל עידוד, 4 חד', מושקעת מאוד

נמכר החודש



בעמנואל זמיר, דופלקס 6 חד', מדהים!!

נמכר החודש



בעצמאות, פנטהאוז 6 חד', מושקע!



בבן גוריון, 5 חד', ק"א, מ. שמש, סוכה



בדגניה ב SPACE, 5 חד', קומה 7



ביגאל מוסטנון, פנטהאוז 6 חד', מפלס 1



ביוסף נקר, 5 חד', 2 מרפסות גדולות



ביוסף נקר, דירת 6 חד', בבנין בוטיק



בעצמאות, עורפית, דירת 6 חד' מפוארת

מדלן בדק וקבע !

תיווך המושבה-המשרד המוביל בלה שמואלי-הסוכנת המובילה במכירות בכפר גנים ג'



דרור שמואלי



בלה שמואלי



חפשו אותנו ב- תיווך המושבה

www.m-hamoshavot.co.il

מומחים לשיווק נדל"ן בכפר גנים ג'

בלה 052-2720247
דרור 052-3856096
משרד: 03-9230880

לכבוד ציתון כפר גנים,

ביתי למדה השנה בגן עגור במתחם הגנים בגן גריון. לאורך השנה נקלטו מספר ילדים חדשים בגן, כשהשיא היה לפני פסח בקליטת קבוצה של 5 ילדים שהגיעו מאן סיקסק. בגן סיקסק היו תלונות על אלימות בצוות, מרבית הילדים ישבו שבועות בבית. משרד החינוך גיבה את הגננת, הקריירה השתיקה את הסיפור והפתרון היצירתי היה לספר את הילדים. ביקשנו ממאירה דבר אחד - להישאר יחד בקבוצה ביחד עם הצוות הנדיר, יאנה ורונית, שכבחנו כל הבושה הזו עברה בצורה טובה והילדים שחוו טראומה חזרו לחייך. אלז הכושי עשה את שלו והוא יכול לעצת... כל כך מעט מאן היה לכל הילדים להתגבש בקבוצה, ליהנות מהיחס החם והאהוב והקדיש מאן לעלמיה איכותית ולא להסתגלות לשינויים. הקריירה בתגובה פיזרה אותנו לכל עבר ושיבצו את הילדים למספר גנים. הגנים הסמוכים במתחם לעומת זאת עברו בקבוצה אחת לתחנה הבאה (הקריירה מכחישה אבל אנחנו ביררנו אישית וזה נכון). והצוות היקר שלנו - נשאר לעל גן, כי הגנים נסגרים ובמקומם מתוכננים להיות גנים דתיים. וגא נותנים להן גן ולחופי בשכונה. וכך הילדים שלנו שחוו שינויים לאורך כל השנה, אטומטלים שוב וצריכים להסתגל לגן חדש, צוות חדש וילדים חדשים. חוסר התחשבות בנפשם הקרינה של ילדים. כששוחחתי עם מרצין, יועץ ראש הקיר, הוא הביע זלזול בטענותיי לפגיעה רגשית בילדים... בקריירה ציינו שגן זה עסק לכלי וצריך להיות רווחי. הדרכ של גן להיות רווחי היא שדחוסים בו האון ילדים. המאבק הזה הולך כמאבק אישי לשלומם של ילדינו. בקשה להישאר יחד בקבוצה, עם גננת וסייעת מדהימות וללא אוד איתן עוד שנה, בדרך נורמלית, ללי טראומות וקשיי הסתגלות. קיוונו שהקריירה תתחשב. ועם הזמן הכנו שיש אטומות, התעלמות, אריחת מאן כדי שנתיאש והקדפת אינטרסים של המגבר הדתי והכל על חשבון חינוך ילדינו. זה צבוב ומקומם.

מאיה אריאלי, אימא מוצאת

תגובת דובר העירייה, חזי חקאקי:

גן עגור נפתח לפני מסורת הדין ומנה 14 ילדים בלבד כשבמהלך שנה"ל הצטרפו 5 ילדים נוספים כך שהגן מנה 20 ילדים. לכל אורך התהליך היה ליוו של אנשי מקצוע באופן אדוק ולראיה ההורים מציינים שקליטת הילדים הייתה טובה. הקרוואנים במתחם נסגרו בגין צמצום מספר הילדים בשכונה וכן בשל מצבם הירוד של המבנים. אגף גני ילדים שמח על שביעות רצון ההורים מתפקודו של צוות הגן, והמידע הועבר לידי הגורמים האחראים על שיבוץ העתידי. חשוב לציין כי מתוך רצון והקשבה לפניית ההורים ולפנים משורת הדין, בחנה הרשות את האופציה של פתיחה מחודשת של הגן, אך בבדיקה מול ההורים עולה כי מספר הילדים עומד על פחות מ 20 ילדים. בגין מספר הילדים המועט ושנתון הגן שובצו הילדים לגנים בהתאם לכתובת מגוריהם ולפי רצף של שנתיים לקראת כיתה א' כמקובל.

נתפסו בעין המצלמה...

ליאם עמר רק בת 7
וכבר זכתה בעובדת החודש!
בחנות החיות פטמקס בקניון גנים
על התנדבותה המסורה בחנות.





עוצמה RE/MAX®

כפר גנים



קובי ברקוביץ
050-7676267
כפר גנים ג'



אילנית בניטה
054-8192007
כפר גנים ג'



אפרים וילינגר
052-2656825
כפר גנים ג'



לירז כפיר
050-3310033
כפר גנים ג'

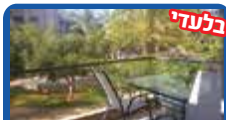


חניתה ילין
054-4723517
כפר גנים ב'



זהבה שמי
052-6309300
כפר גנים א'

עם הצלחה לא מתווכחים.



בעמנואל זמיר דירת 4 חד'
ק"ו לפארק ירוק! מחסן צמוד, בניין מפואר



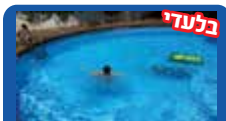
ביטקובסקי דירת 4 חד'
ק"5, חדשה! נוף פתוח, מחסן צמוד



בחיים כהן דירת 4 חד'
ק"3 עורפית משופצת! מעלית ו-2 חניות



בויצמן דירת 6 חד'
150 מ"ר! מ. שמש סוכה 17 מר! יח' מתבגר!



בנווה עוז הוותיקה
ברח' הציור! 455 מ"ר מגרש! 190 מ"ר בנוי! 3 מ. שמש, בריכה בחצר!



בפרטיזנים - כפר גנים
דו משפחתי 370 מ"ר מגרש, 200 מ"ר בנוי



דו משפחתי בויצמן
5.5 חד', מגרש 360 מ"ר, בנוי 160 מ"ר



בדוד שמחי/העצמאות
דירת 5 חד' בבניה ק"6, מחסן ו-2 חניות, נוף פתוח!

מקום שמור לנכס שלך!



ביוסף נקר, בגבעה,
דירת 5 חד', ק"3, מ. שמש 20 מ"ר!



מסקין דירת 5 חד',
ק"2, מושקעת! 2 חניות תת-קרקעיות



בארלחרוב
דירת גג 5 חד' מושקעת, 2 כניסות!

Говорим по русски! www.remaxpt.co.il טל. 03-9242878 מסחרי. מ. 30 הגעו 30 מ. מסחרי. טל. 03-9242878



בית חינוך יוצר חמ"ד אורי אורבך - "המילה האחרונה" בחינוך

החל משנת הלימודים הקרובה, יקרא חמ"ד כפר גנים בשמו החדש, בית חינוך יוצר חמ"ד אורי אורבך

• ערן חג'ג'

של הילד הדתי, ביניהם את הספר "סבא שלי היה רבי", שזכה להצלחה גדולה ואת הספרים "ילדה כמוני" ו"מתקן החלומות".
ליאת אילון, מנהלת בית החינוך: שמחה על החלטת ועדת השמות לבחור בשם זה לבית החינוך הממלכתי-דתי: "קהילת כפר גנים והצוות החינוכי קיבלו בהתרגשות רבה את החלטת הרשות העירונית לקריאת בית החינוך המוביל בשכונה ע"ש אורי אורבך ז"ל. אנו גאים וחשים אחריות רבה בחינוך ילדנו על ערכי דמותו של אורי אורבך ז"ל, דמות משמעותית ביותר בציבוריות הדתית, פורץ דרך בתחום התקשורת הכתובה, סופר, עיתונאי, פובליציסט ומאנשי התקשורת הבולטים בציבור הדתי לאומי. איש צנוע ועניו, ירא אלוקים ואדם אשר הוליך אחריו רבים בדרכו השקטה. אדם שחיבר בין קודש לחול, בין שמאל לימין תמיד באהבה, חדות לשונית ולא מעט הומור.".
בעקבות שינוי שם בית הספר, התחדשו גם בסמל חדש.

אורי אורבך ז"ל נולד וגדל בפתח תקווה, בוגר ישיבת נחלים וישיבת ההסדר קריית שמונה, התגייס לצה"ל ב-1979 ושירת כלוחם בגדוד 75. בתפקידו האחרון היה אורבך השר לאזרחים ותיקים וחבר במפלגת הבית היהודי. אורבך היה בעל החזון של הקמת מפלגה ציונית-דתית גדולה ובנוסף כיהן כיושב-ראש השדולה לקשרי הדתיים-חילונים.

טרם כניסתו לפוליטיקה התפרסם כאיש תקשורת וכפורץ דרך במגזר הדתי-ציוני. בשנת 1987 כתב את המאמר "הטובים לתקשורת", שעודד את צעירי הציונות הדתית לפנות גם לקריירה תקשורתית, דבר אשר הוביל לכניסה של רבים מהמגזר לתקשורת.

אורבך היה אחד מהמגישים הבולטים של התוכנית הפופולרית בגל"צ "המילה האחרונה".

אורבך כתב מספר ספרים הומוריסטיים לילדים, העוסקים בעולמו

בית חינוך חמ"ד אורי אורבך מציגים: כנר על הגג

אם יש לך חלום... אל תיתן לו ללכת... לך אחריו כל הדרך, זו הייתה הבשורה הגדולה שהביאו עימם בני מחזור י' של בית חינוך חמ"ד אורי אורבך בהפקת ענק שהתקיימה במתנ"ס עולמות בסימן המחזור "כנר על הגג"

• ערן חג'ג'



המתבססת על דמותו של אורי אורבך ז"ל. אל העיירה היהודית החווה קשיים ומציאות עמוסת תהפוכות נכנסת הדמות מתקנת ושורת לתושבי העיירה את חלומותיהם ושאיפותיהם ומחברת ישן וחדש תוך מחויבות מוחלטת להלכה.

על הפקה מרשימה ואיכותית כוללת כתיבה ועבודה פרטנית עם התלמידים ניצחה הבימאית, המחנכת אורטל שוקרון, כוריאוגרפיה וריקודים מובילת תחום חנ"ג: מיכל קאופמן, עיבודים מוזיקאליים: מובילת תחום המוזיקה: איילת חשאי ועל התפאורה: מובילת תחום האומנות: דורית טויטו.

עשרות הורים ילדים וצוות חינוכי הגיעו לערב בלתי נשכח. בוגרי מחזור י' של בית החינוך הציגו את המחזמר השזור את ערכי בית החינוך תוך שימת דגש על ערכי הציונות הדתית, החיבור בין שמיים וארץ ועוד.

במחזמר עלו השאלות מהו ישן וחדש? מהי מסורת? כיצד נשמרה ומה יחסה מול ההלכה? בהלימה לנושא זה נכתב המחזמר "כנר על הגג" המעובד ע"פ ספרו של שלום עליכם. המחזמר שילב בתוכו את מוטיב הישן והחדש, המציאות והחלום. כשגולת הכותרת הייתה דמותו מתקן החלומות"



★ אירועי ★

אוגוסט

הכל אני יכול! ג'ופס! הפצ'אלו!

סדנאות יצירה

ימי שני

בין השעות 16:45-18:15
עד גמר המלאי



נעלי בית	1.8
שעון קיר	8.8
קופסא לאוכל	15.8
לוח שעם להודעות	22.8
מחזיק מפתחות	29.8
סיגליות - סדנאות יצירה	



קניון גנים
וגהנים

בואו לבידור הכי טוב ולקנייה הכי טובה
קניון גנים בתל אביב
www.facebook.com/ganimmall



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

חניה חינם!
בחניון הקניון

הקניון שומר לטובתו את הזכות להגביל כמות המיכשירים הנרכשים. המסמכים לזיהוי זהויות נכבד.

הגיע הזמן ללכת לגן... בלי חיתולים

כניסה הילדים לראשונה למערכת החינוך הפורמאלי בגני העיריה, היא תקופה המאופיינת בהתרגשות, לבטים ותהליכים שהילד עובר, אחד מהם הוא גמילה מחיתולים. הצורך בהשלמת הגמילה לפני הכניסה לגן הוא מובן וכמו כל תהליך התפתחותי, גם הוא מורכב. מוריה לאופר עונה על השאלות להורים הגומלים

• מוריה לאופר, גננת B.ed בחינוך לגיל הרך

מה עושים כש"מפספסים"?

בתהליך הגמילה יש הצלחות ופספוסים. עודדו את הילד והרגיעו אותו לאחר ש"ברח לו", ובכך תחזקו את ביטחונו ותמנעו תחושת כישלון ואכזבה. במקרה של פספוסים רבים (חמישה ימים ללא הפסקה), השהו את התהליך והחזירו את החיתול. תמיד אפשר להתחיל מחדש ולהצליח בגמילה.

סיר או ישבנון?

הישבנון מדמה ישיבה על אסלה ונותן תחושת ביטחון ויציבות, ומונע גמילה נוספת... מהסיר.

איך מתמודדים עם פחד מהאסלה?

הפחד מאסלה שכיח (מעומק האסלה, ממערבולת המים) וניתן להתמודד עימו ע"י הקטנת האסלה באמצעות ישבנון, טיפוס במדרגות ואחיזה בידיות. כדאי לתת להוריד את המים ולהתבונן במערבולת שנוצרה.

מתי להוריד חיתול בלילה?

לאחר שבוע שהילד ניגש לשירותים, אפשר להוריד חיתול גם בלילה, לצפות לפספוסים אבל לא לוותר.

גמילה בבית או בגן?

חשוב שיהיה שיתוף פעולה מלא עם צוות הגן, שילווה את הילד לשירותים ויזכיר לו ללכת מדי פעם.

העקביות כאן הכרחית ולכן אין לשלוח ילד לגן בלי חיתול ובבית להשאיר אותו עם ולהיפך.

רצוי לשלוח את הילד גמול בראשון לספטמבר, אבל זכרו שמדובר בתהליך שדורש מוכנות וסבלנות.

מתי מומלץ להתחיל תהליך של גמילה מחיתולים?

עונת הקיץ היא הזמן האידיאלי לגמילה מחיתולים, הלבוש מינימלי, התחוננים הרטובים מתייבשים מהר יותר, הפספוסים פחות טראומטיים וחופשת הקיץ מאפשרת זמן איכות ללא מסגרות לעבוד עם הילד באופן מרוכז. יחד עם זאת חשוב לשים לב לסימנים המעידים על בשלות בתהליך הגמילה, לא כדאי להלחיץ ילד שטרם בשל:

- ✓ מוכנות פיזית: מיומנויות של מוטוריקה גסה (מעבר משיבה לעמידה) ומוטוריקה עדינה (הרמת מכסיים).
- ✓ בשלות פיזיולוגית: פעילות שרירים המאפשרת את תחושת הצורך, ההתאפקות והשליטה בסוגרים.
- ✓ מוכנות מנטאלית: כשהילד מבקש להוריד חיתול ולהיות עצמאי.
- ✓ מוכנות קוגניטיבית: הבנת הוראות וסדר פעולות, קישור בין תופעות.

האם יש שלבים לגמילה מחיתולים?

לגמילה של הילד מחיתולים קודמים שלושה שלבים שמומלץ לקיימם:

1. סביבה תומכת: חשיפת את הילד לנושא באמצעות ספרים ופרקי הזמן ללא חיתול.
2. יוזמת הילד: כשהוא מוריד חיתול ומראה רצון להשתמש בשירותים באופן עצמאי.
3. יוזמת ההורים: כשמבחינים במוכנות של הילד לשהות בלי חיתול לפרקי זמן ומעודדים את הילד להשתמש בשירותים.

איך לעודד את הילד?

חיוזקים חיוביים וציון לשבח מסייעים בהתקדמות התהליך. עידוד בעזרת פרסים קטנים "פיפי פרס" משמר את העניין של הילד בגמילה.



מעין אורון

מועצת הנוער מחזירה אהבה

מועצת הנוער פתח תקווה קיימה יריד התרמה ענק למען ילדים חולי סרטן! "פתח תקווה מחזירה אהבה"

בעיצומו של חודש יולי, במרכז הנוער ווליום ורבר התקיים, יריד התרמה ענק למען ילדים חולי סרטן, בהפקת מועצת הנוער העירונית. האירוע כלל עמדת תרומת דם של מד"א, עמדת תרומת שיער של עמותת פלי"א, עמדת חתימה על כרטיס אד"י, וזה לא הכול... הנוער הפעיל סדנאות מגוונות לילדים: סדנת תאטרון, סדנת בובות לילדים, קליעת צמות, איפור, צילום מגנטים, עמדות יצירה ועוד. בנוסף הנעימו את האירוע הופעות של להקות מרכז הנוער "בית דני", בזכות התורמים, הנוער והילדים היה הפנינג מעולה ומוצלח! תודה לכל העוסקים במלאכה ולתורמים.

עדכנוער



הורות לתאומים - ההתחלה

השבוע חגגו כמה מהחברות שלי יום הולדת לזוגות התאומים שלהם. הבטתי בתמונות המאושרות וקראתי את הברכות המרגשות ואת "גילויי ההערצה" מצד חברים אחרים על עוד שנה שחלפה, בה הצליחו החברים שלי להיות הורים "מושלמים" לתאומים. האם בהורות לתאומים (ובכלל) הפנטזיה על הורות מושלמת וטוטאלית יכולה להתממש? מה קורה כשלא? בעידן הפייסבוק המקדש את צילום אותם רגעים "מושלמים", איך ניתן מקום למה שפחות מזה?

• מעיין ליטוין

לזכור. זו לא בושה, יש לנו שני תינוקות (או יותר) ואנו עייפים מאוד. מדוע לבזבז אנרגיה מיותרת בניסיון לזכור כל דבר?

ערכו תודות

איך נענה על צרכיהם של שני ילדים במקביל? כשאנחנו לבד עם שני התינוקות צריך לתמלל, משמע לטפל באחד ובו זמנית לומר לשני: "אני עכשיו עם אחיך/אחותך, אבל ממש עוד רגע יגיע תורך". ובכך, נשדר לו, ובעיקר לעצמנו, שאנו קשובים גם לו ומודעים לצרכיו, ושנענה עליהם כשנסיים עם אחיו.



עיקרון התור עובד גם כאשר אנחנו שניים, הורה מטפל באחד, וההורה השני או כל מטפל אחר שעוזר, יטפל בשני נשים לב כי אנו לא מטפלים כל הזמן באותו הילד. זאת, כדי שננצל את האפשרות לזמן האישי עם כל אחד מילדינו ונוכל לעמוד במשימת ההיקשרות לשניהם במקביל.

סדר יום

כשהתינוקות יגדלו מעט, נעבור לסדר יום ממש כמו במעון. סדר היום שומר עלינו ועוזר לנו להשיג שליטה במצב. ולא פחות חשוב, הילדים לומדים שההרוב צפוי, רגוע. הם יודעים למה לצפות וזה מעניק להם ולנו תחושת ביטחון, כל אחד מהמקום שלו.

ומה ברמה הרגשית? פה מורכב לנו יותר. חשובה ההבנה וההכרה בכך שאנחנו לא יכולים להיות טוטאליים לתינוק אחד, אבל עדיין מספקים את צרכי ילדינו, חשובה, ההבנה שאני נוכחת במלל ובהתייחסות, ושזה בעצם מה שהתינוק שלי צריך ממני - הוא ממתין לתורו ואימא שמה לב אליו.

אט אט נשחרר את הפנטזיה ונחיה את המציאות. כשנשיג התמודדות, הבנה ושליטה, נהיה פנויים לראות את ההורות המופלאה שלנו, הייחודית. אנחנו לא מושלמים, אבל עבור ילדינו אנחנו כל מה שהם צריכים.

אומרים שאדם הופך להורה עוד מההיריון. היריון מרובה עוברים מלווה בבדיקות רבות, בחששות, ובעיקר בשאלות-איזה מין הורה אהיה? השאלות אינן שמורות רק להורות ראשונה, אלא מלוות אותנו לאורך כל ההורות המיוחדת הזו שלנו. אנו נדרשים למשימה כפולה ולא מוכרת לנו ולסביבתנו-היקשרות לשניים. המשימה הופכת למורכבת עוד יותר לאור מצבנו הפיזי. הורים רבים מגיעים למצב של תשישות ועייפות כרונית לאור ההתנהלות עם שני ילדים במקביל.

אז איך בכל זאת מצליחים?

כמו כל דבר בחיים, ברגע שנצליח לסגל הבנה עם הסיטואציה הייחודית, נשיג איוושהי תחושת שליטה. פחות נלך לאיבוד בים רגשות החסך והכמיהה לקשר בין-אישי עם ילדינו בזמן נתון.

השתחררו מהפנטזיה על הורות ספונטנית וטוטאלית

שחרור הפנטזיה אינו פשוט. אני זוכרת את עצמי הולכת בפעם הראשונה לטיפת חלב עם התאומים שלי כשהיו בני שלושה שבועות. בראשי חשבתי שאהיה אימא רגועה ואטייל לי בנחת עם העגלה. בפועל? שניהם החלו לבכות ואני ניסיתי להבין איך להרים את שניהם בו זמנית באמצע הרחוב. אנשים עצרו, העירו, שאלו... לבסוף, התיישבתי על ספסל והרמתי אותם אחד אחד, תוך כדי דיבור אל השני. עמדתי במשימה הפיזית והם נרגעו, אבל רגשית הייתי סחוטת. גם אני רציתי להיות אותה אם "מושלמת" שנותנת מענה מידי על ידי חיבוק תינוקה. הפנטזיה שלי לא כללה ילד שני שצורח בעגלה בזמן שאיני יכולה להרים אותו.

ערכו טבלאות

הורים נוטים לחלום על הורות זורמת- "נהיה רגועים, לא נתכנן, נענה על צרכי הילד בזמן אמת". לא כך הדבר בתאומים. הורות לתאומים היא הורות מתוכננת היטב. אין רגע "מבוזבז". כבר מהיום הראשון בו העגנו הביתה. למה הכוונה? לטבלאות. טבלאות ובהן רישום - מי אכל וכמה, מתי, מי עשה צרכיו ומתי... מדוע אנו זקוקים לטבלאות? פשוט מאוד - על מנת

מעיין ליטוין מטפלת רגשית MSW מנחת הורים לתאומים ושלישית
maayanlitwin@gmail.com



נעים בכבישים: שלטי חוצות ומתנ"ס ללא חניות

רחוב העצמאות הפך ליער של שלטי חוצות למרות שעמותת "אור ירוק" מתנגדת להצבת שלטי פרסום בתחום זכות הדרך ובקרבתו, ועד השכונה נכנס לפעולה. שלוחת המתנ"ס נסגרה לטובת שלוחה חדשה ללא חניה, וגם- פיל לבן בכיכר העצמאות-בן גוריון

מתנ"ס עולמות, ללא חניות: סגירת שלוחת "חגיג" ופתיחת שלוחת "זמיר"

שלוחת "חגיג" של מתנ"ס עולמות נסגרה בחודש אוגוסט לטובת הרחבת בית הכנסת העירוני "עמוד האש". במקומה תפתח שלוחת "זמיר" ברחוב אויערבך מעל גני הילדים. בהחלטה זו יש טעם לפגם, כיוון שלא נבנו בסמוך לה חניות כלל וכלל, מה שאינו עומד בתקני החניה שפרסם משרד התחבורה לגבי מבני ציבור (חניה אחת לכל 40 מ"ר). בנוסף, לתקנה העוסקת במספר החניות, עוסקת התקנה בצפיפות החניה לאורך שעות היום, וגם לכך יש לתת את הדעת, שכן שלא די בכך שהרחוב חסום ופקוק בשעות קריטיות של פיזור ואיסוף ילדים מגני הילדים במבנה, בצמוד לו מוקמים שני בתי כנסת שעתידיים לפעול בשעות תפילת הבוקר, וגם להם לא נבנית חניה, בניגוד לתקנות. לפי שעה החניה והנטיעה ברחוב הקטן צפויים להיות בלתי אפשריים. עושה רושם שמקבלי ההחלטות פעלו לכאורה ללא ביקור בשטח טרם התקבלה ההחלטה ופועלים בניגוד לתקני החניות למבני ציבור. מערכת העיתון פנתה לדובר העירייה, אך עד מועד סגירת העיתון לא נמסרה תגובת העירייה.

עמודי פרסום



בשבועות האחרונים צפו עמודי פרסום רבים לאורך רחוב עצמאות, מכיכר הסוסים ועד כיכר יפה נוף. למעשה, נספרו 18 עמודי פרסום חדשים בנוסף לתשעה הקיימים, שה"כ 27 שלטים לאורך 400 מטר בעורק הראשי של שכונתנו. שלטי הפרסום, למטרות פרסומת מסחרית, נועדו "ללכוד את עיני הנהג" ולהפנות את תשומת ליבו למסרים המוצגים עליהם. ממחקרים שבוצעו בעולם נראה כי קיימת השפעה שלילית של השלטים על מיקוד תשומת לב הנהג והם מהווים סכנה בטיחותית. על סמך ממצאי המחקרים ועל סמך הניסיון המצטבר ממדינות אחרות, עמותת "אור ירוק" מתנגדת להצבת שלטי פרסום בתחום זכות הדרך ובקרבתו. הפניית תשומת הלב לשלטים אלו, בעיקר ברחובה הראשי והעמוס של שכונת מגורים, עלולה להשפיע באופן קריטי על יכולתו של הנהג לצפות מצבים מסוכנים ולהגיב במהירות לאירועים בלתי צפויים בדרך, ולכן מהווה פגיעה בבטיחות הנהיגה. בנוסף הדבר פוגע בחזות השכונה, ובמקום גנים ירוקים, כיכרות פורחות ועצים מלבלבים לב השכונה נראה כמו לוח מודעות. התושבים סירבו להשלים עם רוע הגזירה ופנו לוועד השכונה בנושא. וועד השכונה, בשיתוף פעילים מקרב תושבי השכונה, החלו לפעול ובין השאר שיגרו מכתב לראש העירייה ובו דרישה שחברת השילוט תתחייב במכרו לדלל את כמות השלטים. מבירור ראשוני עולה כי חברת השילוט קיבלה במכרו כמות של שלטים להצבה ברחבי העיר, והיא שהחליטה על דעת עצמה את פיזור השלטים. כך נוצר מצב שהוצבו בשכונתנו כמות עמודי פרסום חדשים שאינה מתקבלת על הדעת. בעקבות פניית ועד השכונה, הנושא הועבר לטיפולו ובדיקתו של ראש העירייה.



שלוחת "זמיר"

המלצה לסרט

חיה בסרט BAD MOMS

דרך תמונות הפייסבוק לכולנו יש חיים מושלמים, בעל נהדר ורומנטי, ילדים מוצלחים, בית מדהים וקריירה מעוררת קנאה. מה קורה כאימא משקיענית על סף התמוטטות עצבים!? אתן חייבות לראות את זה!

• אורנית ארביב



כדי שהדברים יראו כמו בתמונות בפייסבוק אנחנו עובדות קשה, ממש קשה... מגיגלות בין הרבה תפקידים: אימא של, הבת של, הרעייה של, העובדת של, המנהלת של, ועוד מיליון תפקידים שאנחנו לוקחות על עצמנו, יעידו על כך האימהות המתנדבות הסדרתיות לוועד הורים, הנהגת הורים ועוד התנדבויות מבורכות. גם אני כזו, לא יודעת לנוח, לא פלא שהראשונה שהתיישבה באולם הקולנוע לסרט "אימהות רעות" (BAD MOMS) זו אני. בשנייה שראיתי שהפרמיירה היא ביום הולדתי ידעתי שכך אציין את מאורע זה! כבר מהטריילר הזדהיתי עם איימי מיטשל (מילה קוניס) אימא שלא נחה לרגע... היא מותשת מכל "התפקידים" שלקחה על עצמה ועומדת על סף התמוטטות עצבים (אני בטוחה שביססו את הסרט עליו!) ואז יחד עם שתי אימהות אחרות שמאסו בסגנון החיים שלהן, היא יוצאת למסע של שחרור עצמי הכולל התנהגות פרועה קורעת מצחוק.

אימהות יקרות, החופש הגדול בעצמו, קחו פסק זמן מהסרטים המצויירים, וצאו עם חברה או שתיים לסרט שיחזיר לכן את הצבע ללחיים!



העצמה אישית לנוער (ולא רק...)

"אדם הוא מעט ממה שנולד עמו, והרבה ממה שהוא עושה מעצמו" אמר אלכסנדר גרהם בל וכאן הפסיכולוגיה החיובית חקרה, בדקה ומצאה שאחד הדברים המובילים אנשים לאושר ולחיים מלאי משמעות היא תחושת העצמה אישית. ענת זפרני מציגה שלוש שיטות העצמה אישית מהירות ויעילות



צילום אילוסטרציה P.G.

שיתוף פעולה ואימונים = ללמוד עם אחרים, לבדוק טלפונית האם כסינו את כל החומר למבחן או לעבודה, להתייעץ. כשאנו לומדים בצוותים, מופרש אצלנו בצורה לא מודעת חומר תחרותי שמייעל את הלימודים שלנו, את קליטת החומר, זכירתו ושלילתו. **הצבת מטרות** = לתכנן את הדרך ולקבוע את הציונים שאלהם אתה שואף בכל מקצוע. שלי טיילור, חוקרת אמריקאית, הראתה שתלמידים וסטודנטים שהציבו לעצמם מטרה (ציון) וגם את הדרך (תכנון לוח זמנים), הצליחו להגיע לאותם ציונים שאלהם כיוונו.

✓ **התרחקו ככל האפשר מאנשים מרעילים.** הקבלה מכנה אותם "ערפדי אנרגיה", בספרי הארי פוטר הם ה"סוהרסנים", הם פשוט זלני אנרגיה אינמיים, ששהייה בת כמה דקות במחיצתם גורמת לנו להרגיש שליליות המחלחלת אל גופנו. זו חייבת להיות אחת המטרות החזקות של חייכם. בחרו בחוכמה את האנשים המלווים אתכם, והתרחקו מכאלו שאחרי מפגשים איתם אתם מרגישים מרוקנים, עצובים או כעוסים. **חבר בהיפוך אותיות = בחר... בחר בתבונה!**

✓ **עסקו בספורט!** אין-ספור מחקרים הוכיחו את הקשר בין פעילות גופנית להעצמה אישית, בכל הרמות. על כך ועל נקודות נוספות להעצמה אישית בכתבה הבאה.

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

העצמה אישית פירושה להיות במיטבך, לדעת בברור, מהנשמה, שאתה נמצא במקום שבו אתה צריך להיות ושהאמת שלך שווה וראויה. אי אפשר לזייף, התחושה המוקרנת כלפי חוץ ונספגת באחרים. לזה קוראים בשפת העם "כריזמה אישית", אותה יכולת נסתרת מחד אבל ברורה מאידך של עוצמה ומשמעות. בני נוער רבים חווים בגיל ההתבגרות משברים וחוסר שביעות עצמית בלימודים, עם החברים, באהבה נכונת או לא ממומשת, ובעיקר- בנושא המראה החיצוני. לאור ניסיוני העשיר עם בני נוער מצאתי שלוש שיטות להעצמה אישית שעובדות נפלא עם בני נוער ולא רק... והשינוי מופיע במהרה.

✓ **חזקות: כתבו חמישה דברים טובים הקיימים בכם לפי סדר יורד החמישייה** הזו היא הבסיס להתפתחות אישית: **כשארם מתנהל בהתאם לחזקות הקיימות בו, הוא יכול לתרגם אותם לכל תחומי החיים ולהצליח בענק!**

רוצי, בן 17, ספורטאי מצטיין אבל תלמיד ממוצע, כתב ברשימה שלו את התכונות הבאות שהופכות אותו לספורטאי מוכשר: **משמעת עצמית, הקשבה למאמן, שיתוף פעולה, אימונים, הצבת מטרות.** כשתרגמו את היכולות האלו לכיתה, הציונים שלו עלו בצורה משמעותית:

משמעת עצמית = הגדרה ברורה של ימים ושעות שבהם הוא לומד (בהתאם למערכת שעות ולוח בחינות).

הקשבה למאמן = הקשבה למורה בכיתה, מחקרים הראו ש 50% מהחומר הנלמד בכיתה נוצר בתודעה בצורה חזקה, זאת בתנאי ש... מקשיבים.

English Club

לימודי אנגלית בשיטה קיימברידג', המובילה בעולם ללימודי שפה זרה. נלמדת ברמה הגבוהה ביותר, בקבוצות קטנות, ע"י מורה מאנגליה, שדוברת אנגלית ברמת שפת אם. שיפור בתחומים: קריאה, כתיבה, הבנת הנקרא, הכעה ודקדוק. המפגשים כוללים תרגילים מהנים לחידוד וחיוזוק הזיכרון (brain yoga), הביטחון והדימוי העצמי.

לפרטים נוספים ותיאום הערכה, **חני 054-4524845**  **כפר גנים, העצמאות 46 פ"ת** **חם! המקומות מוגבלים!** **הנחה לנרשמים עד 25/8**



אין טוב ממראה עיניים

העור שסביב העיניים נוטה להזדקנות מוקדמת. מהן הסיבות לכך והאם יש לקוסמטיקה הרפואית מענה בלתי פולשני לתופעה מטרידה זו?

2. כהויות מתחת לעיניים

- כהויות כתוצאה מכלי דם בולטים, בעיקר בזמן עייפות.
- כהויות כתוצאה מייצור עודף של מלנין בשל חשיפה לשמש, מנטייה גנטית ומתהליך ההזדקנות.
- כהויות כתוצאה מהצללה בשל מבנה עצמות פנים שקוע ונפיחויות מתחת לעיניים.
- ישנם גורמים נוספים לכהויות: אלרגיות, מחסור בשינה, סטרס, מחסור בברזל, בכי, אלכוהול ועישון, הצטברות נוזלים וצריכה מוגברת של מלח.

3. עפעפיים נפוחים

- נפיחויות באזור העיניים והעפעפיים נובעות משני גורמים עיקריים:
 - א. נפיחויות כתוצאה מבלט של רקמת שומן בעפעף התחתון. בתהליך ההזדקנות, העור סביב העיניים מתחיל לצנוח ורקמת השומן אשר במצב תקין מחוברת לאזור סביב העיניים וזה אל מתחת לעין. במקרה כזה הטיפול יהיה טיפול כירורגי של הסרת רקמת השומן.
 - ב. נפיחויות כתוצאה מהצטברות נוזלים (בצקת) שנגרמת מצריכה מופרות של מלח, שינויים הורמונליים, אלרגיה, בעיות סינוסים, התייבשות, מחסור בשינה וסטרס.

טיפול לעור העדין סביב העיניים

כוהנת הקוסמטיקה הרפואית חוה זינגבוים (אשר הכתוב בכתבה זו מתבסס על חוברת המידע שלה) פיתחה סדרה חדשה של תכשירי עיניים, שכוללת שלוש מסכות עיניים ושלוש ג'לים למריחה, שנותנים מענה טיפולי פשוט ובלתי פולשני לכל התופעות הקשורות להזדקנות באזור העיניים והעפעפיים. הטיפול באזור זה קצר (רבע שעה בלבד), ממוקד ויעיל ונותן תוצאות נראות לעין.

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



לאזור העיניים השפעה רבה על מראנו הכללי. נפיחויות העפעף התחתון, כהויות וקמטוטים משווים לנו מראה עייף ומבוגר. לעור העיניים נתונים ייחודיים שמשפיעים על הזדקנות מוקדמת של אזור זה ביחס לשאר עור הפנים:

- עובי העור דק מאוד יחסית לשאר אזורי הפנים.
- חוסר בייצור גורמי לחות טבעיים ובבלוטות חלב.
- גורמים נוספים: חשיפה מוגברת לשמש, עישון, סטרס, זיהום אוויר, תזונה לא מאוזנת וכמות בלתי מספקת של שעות שינה.

הסימפטומים להזדקנות אזור העיניים והעפעפיים:

1. קמטים וקמטוטים

- קמטים וקמטוטים מופיעים תחילה בצדי העיניים ולאחר מכן גם בעפעפיים עצמם. הסיבות לכך:
 - ירידה ברמת ההורמון אסטרוגן שגורמת לעור סביב העיניים לאבד מהאלסטיות שלו, כך שהשריר סובב העיניים (אורביטל) נחלש וצונח.
 - עם הזמן ועם איבוד האלסטיות של העור, קמטי ההבעה, שנובעים מהתכווצות השריר בעת דיבור, חיוך והבעה, הופכים מקמטים דינמיים לקמטים קבועים.
 - ישנה ירידה ברמת הלחות הטבעית הנמצאת בעומק העור וירידה ביכולת העור למנוע איבוד מים. אזור העיניים אינו מייצר גורמי לחות באופן טבעי, ואי לכך אזור זה מתייבש בקלות ובמהירות, דבר המשפיע על קצב היווצרות הקמטים.
 - בעור שסביב העיניים אין בלוטות חלב ולכן אין הפרשה של סבום, שלו תפקיד חשוב בהגנה על עור הפנים, בסיכוך העור ובאיון רמות הלחות של העור.
 - חוסר הקפדה על הגנה נאותה מפני קרני uv משפיעה באופן מוגבר על הזדקנות אזור העיניים העדין בפגיעה ממשית בסביבי הקולגן, בחשיפה מוגברת לרדיקלים חופשיים, בעליית רמות הדלקת בעור ובעידוד הבעות פנים הגורמות לכיוון אזור העיניים.

נתפסו בעין המצלמה...



נתפסו במרכז הנוער נווה עוז

אורזים ומצמידים הוראות חיבוק לדובוני החלמה למען ילדים חולי סרטן. **מרכז הנוער נווה עוז** משתף פעולה עם עמותת "דובוני החלמה" המחלקת דובוני החלמה לריפוי ואנרגיה חיוביות במחלקות אונקולוגיות.

רוצים לעשות מעשה טוב בחופש?

ביום ראשון 16.8

לפרטים דינאלה 052-6760979

NE נעמי עזר

קוסמטיקה רפואית מתקדמת



מילוי קמטים והעלמתם תוצאות מיידיות

על ידי רופאה מומחית
ברפואה אסתטית
ודרמטולוגיה קוסמטית

ממש ליד הבית...



נעמי עזר | NE | 052-3929793
קוסמטיקה רפואית מתקדמת

קופלמן אברהם 10, (נווה עוז) פתח תקווה

חפשו אותנו ב- e1960noemi@walla.com | www.neomiezzer.co.il





Eli ben nahum you are an IRON MAN



לשחות 4 קילומטר, מיד אחר כך לרכוב 180 קילומטר על אופנים ולקנח בריצת מרתון למרחק של 42.2 קילומטר. עלי בן נחום, מאסטר לאומניות לחיסה, פיזיותרפיסט ובעלים של רשת מועדוני הכושר והלחימה "קאיזן ספורט" בפתח תקווה, צלח את אתגר איש הברזל (Iron man) באוסטריה בחודש שעבר וחזר עם תובנות שמילאו ספר

לו, ולמרות העייפות הוא מעורר כך רגשות והתרגשות שאינם ניתנים לתיאור. סיימתי בזמן לא רע ביחס לתחרות ראשונה (ובי נשבעתי לעצמי, גם אחרונה): 11:44 שעות.

פתאום קם אדם

לשאלה המתבקשת, למה קם אדם באמצע חייו, בעל משפחה וקריירה, ומתמסר לאתגר תובעני באופן קיצוני? אני משיב שיש לכך שתי סיבות עיקריות: ראשית, הרצון לאתגר את עצמי במשימה שנתפסת כבלתי אפשרית ולהתמודד מול קושי פיזי ומנטלי. התמודדות זו גורמת לך לשרטט מחדש את גבולות היכולת שלך בכל תחומי החיים. אתה מבין באופן שאינו משתמע לשתי פנים, שאתה מסוגל לעשות הכול, כל מה שתרצה, כל מה שתבחר בידיים שלך.

הסיבה השנייה והמרכזית היא לשמש דוגמה למשפחתי, לילדיי, למתאמנים במועדונים שלי ולעובדים בהם, שהכול אפשרי כל עוד מסמנים מטרה ומוכנים לשלם את המחיר.

איך ממשיכים מכאן?

תובנות שהפקתי מהתחרות הביאו אותי לשני מחזות חדשים: הפקת תוכנית אימון לנשים וכתיבת ספר ילדים.

בימים אלה עמלה חברת קאיזן ספורט, תחת ניהולי, בפיתוח תכנית כושר, תזונה והרזיה לנשים, תוך שילוב תובנות מעולמות אומנות לחימה ותחרות איש ברזל. מטרת התוכנית להביא את המשתתפות למחזות חדשים שלא יכלו להגיע אליהם לבד.

ספר הילדים, שנקרא "תחרות החלומות", מעודד ילדים לחלום, להאמין, להתאמץ ולהגשים. הספר מכיל לקחים שלא תמיד נלמדים בבתי הספר וגם לא תמיד על דינו ההורים.

והי הנוסחה להצלחה ואין אחרת, וחשוב להכיר ולתרגל אותה!

זה קרה כשהייתי בכיתה ג', מאז זה לא הרפה ממני. לגמרי במקרה צפיתי בתוכנית טלוויזיה שהציגה את תחרות האיירון מן הראשונה בעולם. כילד, וגם כמבוגר, משימה כזאת נראתה לי כדבר שאיננו אפשרי אלא עבור סופרמנים אנושיים. לפני כשנה נתקלתי במודעה על תחרות איש ברזל באילת, הנחשבת לאחת הקשות בעולם, בגלל תוואי השטח ומוג האוויר הקיצוני. החלטתי לעשות זאת, בלי ניסיון ולאחר הכנה של חודש בלבד, והשתתפתי בתחרות לחצי המרחק. סיימתי את התחרות על סף צילפון, אך עם חציית קו הסיום ידעתי שאשתתף בתחרות שוב והפעם למרחק המלא, ואעשה את מה שתפסתי כבלתי אפשרי.

כאומן לחימה וכמאמן לחימה משולבת במשך שנים רבות, אני מאמין ביכולותיהם העצומות של בני האדם, ואחת ממשיות חיי היא לחשוף ולגלות את היכולות והעוצמות הקיימות בהם. ההכנה לתחרות נמשכה כשנה, שבה השתתפתי בתחרויות נוספות למרחקים קצרים יותר. תקופת האימונים הייתה קשה מנשוא וארבעת החודשים שקדמו לתחרות היו הקשים ביותר. נדרשתי להגיע ל-25 שעות אימון בשבוע בשעות מוקדמות מאוד, להקפיד על תזונה, שינה, טיפולים ועוד. לאורך התקופה הגוף מותש והרגליים כואבות באופן תמידי. זה הזמן בו אתה נדרש לנהל את המוח, לאמן אותו להתמודד עם הקשיים, אחרת זה בלתי אפשרי. אמרתי לעצמי, "אתה חגורה שחורה, אתה מסוגל". כשאתה בוחר את המסר, הכול בידיים שלך, אתה מנהל את המוח.

דמיינו רכיבה על אופניים מפתח תקווה לחיפה ובחזרה

כשחיין, פרק השחייה היה קל עבורי, אך הרכיבה למרחק של 180 קילומטרים הייתה מאתגרת ודרשה אימוני סיבולת ארוכים ומתישים. ריצת המרתון בתחרות אינה רגילה. מגיעים אליה מותשים, עם שרירי רגליים דואבים לאחר שחייה ורכיבה ארוכה. הקילומטר הראשון של הריצה הוא המאתגר ביותר, כי בו עולה שוב ושוב שאלה אחת טורנדית ומציקה: איך בדיוק אתה מתכוון לרוץ 42 קילומטר, שהם המרחק מפתח תקווה לחזרה? עשרת הקילומטרים האחרונים הם גיהינום, ופתאום מגיע קו הסיום, רגע השיא שאליו אתה מייחל במשך שנה ארוכה. הכרוז מכריז: *Eli ben nahum you are an iron man!* זה רגע שאין שווה

קאיזן ספורט
1700-555-400

אורתודונטית מומחית
ליישור שיניים ולסתות

ד"ר נעמי בכור



מכאן!!!

חוזרים לבית הספר עם חיוך מושלם!

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

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

קבע היום תור, ותתחיל לחייך:

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



צילום: רונן אקרמן

"לחיי חיים אמתיים יותר" ישראל בר און

בקץ לפני שמונה שנים בדיוק, הניף צביקה הדר את דייו והכריז עליו כמנצח הגדול בעונה השישית של "כוכב נולד". מהזכייה המתוקשרת, הופעות, מעריצות, ציפיות גדולות, ואז הפרידה מ"סדי הפקות" וההתרסקות הפיזית ונפשית. ישראל בר און, פעם באר שבע היום פתח תקווה, בונה את עצמו מחדש ובטוח שהדרך הקצרה היא הארוכה, "ההצלחה היא לא הזכייה ב"כוכב נולד" אלא להתמיד ולשיר על במה עד סוף חיי"

◦ שירן רובינשטיין

"Sk ניימס כוס /ין/ לנחי חיים כהיאם יוגר/ Sk ניימס כוס /ין/ לנחי חיים אלמיימ יוגר"

אי אפשר היה להתעלם ממנו. מהכישרון, מהמראה המיוחד, הכובש. היה משהו בביישנות שלו, בדיבור הנבחר שלא מישיר מבט, אנטי כוכב. והיה גם את הסיפור האישי שלו... ילד שנזרק מהבית על ידי הוריו ולמד לקיים את עצמו. היה בו משהו מורכב ונאיבי. חידה שרק הגבירה את העניין בו. כולנו היינו שם פיזמונו יחד אתו את מילות שיר הגמר "בדיוק כמו פעם" ששר גם באודישן שלו. שיר שכתב בעצמו ביום שהועזב מביתו בגיל 18 על ידי הוריו בתהליך של חזרה בשאלה, ורצינו לגונן עליו ולחבק אותו. ומאז אותו ערב, הופעות אינטנסיביות, יחסי ציבור, פרסום, מעריצות, נדמה היה שזו תחילתה של קריירה מצליחה ומהירה שרבים רק היו חולמים עליה. אמרו עליו שהוא מזכיר את מאיר אריאל, שלמה ארצי ואריק איינשטיין. כמו סיפור סינדרלה. הילד החוזר בשאלה מבאר שבע שכבש את המדינה. אבל החיים אינם אגדה, וההצלחה המהירה והציפיות ממנו לא עזו לו טוב. הוא רצה רק לשיר. בדרכו שלו. בקצב שלו. לימים הבין עד כמה הקונספט של תכנית ריאליטי לא התאים למישהו רגיש עם מבנה אישיות כמו שלו. כבר בצילומים של התוכנית התחיל להרגיש שהוא סובל. אחרי תקופה התחילו חרדות קשות, הפרעות אכילה, הסתגרות, עד להתרסקות הפיזית והנפשית. "חורבן הגוף והנפש", כפי שהוא מתאר. הוא נפרד מטמירה ירדני, ומאוחר יותר אף הגיש תביעה מתוקשרת כנגד "סדי הפקות", "קשת" והפסיכיאטר ד"ר אילן רבינוביץ, בטענה שגרמו לו סבל נפשי. התביעה עדיין תלויה ועומדת בבית המשפט. מלבד אותה התביעה נראה שהוא מבקש לשכוח ולהתנתק מכל אותה תקופה. היום הוא במקום אחר. נשוי באהבה לגויה, המנהלת האישית שלו, ועאב לו נועם המתוק. מבקש להתחיל מחדש. לבנות את עצמו לאט. רוצה שיכירו בו בזכות עצמו ולא "כילד" שהוא מבאר שבע שחזר בשאלה וזכה ב"כוכב נולד" עם השיר ההוא". וכן, עדיין מזוהים אותו משם. ויש גם מעריצות של עזבו אותו מאז.

ממלצרות בבית קפה בעיר ומופיע מדי פעם, אבל יודע ומאמין שההצלחה תגיע. מימוש הפוטנציאל מבחינתו זה לא רגע של שיא אחד, אלא ההתמדה. היום בגיל 27 הוא כבר אומר, "אני רוצה עד יומי האחרון להיות על במה ולשיר."

כוכב נולד בשכונה ה' בבאר שבע

הוא בן הזקונים של מינה, מורה, וד"ר יהושע בר און, היסטוריון יליד ארה"ב. הצעיר מבין חמישה אחים ואחות, משפחה דתית בשכונה ה' בבאר שבע. הוא למד עד כיתה ג' בבי"ס של חב"ד, ולקראת התיכון ניסה להתקבל לישיבה לבקשת אמו, ולשמחתו לא התקבל בתיכון ממלכתי דתי שהיה פחות ארוך. החיבור למוזיקה הגיע מהבית. אביו ניגן בכינור, אחותו בקלידים ואחיו בלהקת רוק. אבל החיבור האמתי התחיל, בעקבות ביקור בית ספרי כתיבה ג' בקונסרבטוריון בבאר שבע, אחריו התחיל ללמוד לנגן על פסנתר, התאמן בהתלהבות שעות, ובגיל 15 ביקש גיטרה. הוא ניסה להתקבל ל"כוכב נולד" גם שתי עונות קודם לכן ולא התקבל. לאחר שזכה בתחרות כישרונות של אזור הדרום, אנשי המרכז לצעירים המליצו עליו להפקת כוכב נולד, ומאז הכול התגלגל כמו כדור שלג. הוא מספר שהצורך לשיר היה הגורם העיקרי לפנייתו לתוכנית. אולי נקודת האור היחידה שהייתה עבורו באותה תקופה לא קלה בחייו, אחרי שנעזב על ידי הוריו, ואחרי שהועזב על ידי הצבא. "גדלתי בבית של משפחה דתית, בעולם של שחר ולבן. הייתי ילד שהכריחו אותו לקום לתפילה בשבת בבוקר ולהיצמד לאורח החיים היהודי. כבר בחטיבה הרגשתי שזה לא בשבילי והתחלתי למרוד. יש דברים שהרגשתי טוב לכבד בדת, ויש דברים שהרגשתי שזה נוקשה מדי. ניסיתי להתרחק מזה ולאט אזרתי אומץ לעשות דברים לא מקובלים, כמו לצאת עם גיטרה בערב שישי ולנגן בפארק. זה היה תהליך הדרגתי. ישבנו על חבית נפץ עד שיום אחד זה הגיע לפיצוץ. אימא שלי חשבה שערעבתי בשר עם חלב במיקרו וזה היה הקש ששבר את גב הגמל. רבנו עד שאמר לי 'תצא עכשיו מהבית'. לא דיברנו מתי אחזור, אם אחזור. היה ברור שבאותו רגע אני צריך לקחת את הדברים שלי וללכת."

מבהלה

"הייתי כל-כך מבוהל, למרות שהייתי כבר בן 18... בכסף שהרווחתי ממלצרות שכרתי דירת חדר, ליד אחי, בעיר העתיקה בבאר שבע. התחלתי להתמודד בכוחות עצמי. אמנם היה לי את אחי וחברים טובים שהיו בשבילי המון, אבל זה לדאוג לעצמך לבד. שיהיה לך מה לאכול מחר בבוקר. התחלתי לפחד ועברו בי מחשבות אם אני בכלל יכול לשיר או להלחין יותר. ואז כתבתי את אותו שיר. ("בדיוק כמו פעם" ששר באודישן ובגמר "כוכב נולד" - שר). זה קרה בתקופה סמוך לגיוסו לצבא. הוא לא התקבל ללהקה צבאית, היה לו פרופיל קרבי והתגייס לתותחנים. ביום הגיוס הגיע מלווה באחיו וכמה מחבריו. בלי אימא ובלי אבא. בלי שמישהו

הזו שנבנתה בתוכנית. ויום אחד אתה צריך לצאת החוצה מהחממה של התוכנית, שהייתה עם לויז קבוע סביב השעון, לצאת לרחוב. והאנשים מבקשים לצלם אותך ושתחייך ויש מעריצות. אז ההתמודדות עם הרחוב הייתה לי הכי קשה. זה היה פועל יוצא של התמודדות עם עצמי בבית."

הופעות, פסטיבל שירי הילדים, הפיקו לך דיסק, כל מה שרצית. מתי הבנת שזה לא עושה לך טוב?

"מאוד נהנית כבר בתקופת התוכנית ולאחר מכן בתקופה ההופעות, אבל גם מאוד סבלתי. אולי כי ההצלחה הייתה מהירה מדי. היו הרבה רגעים של כף, אבל זה לא מה שנראה כלפי חוץ. זה לא רק מעריצות, מצלמות והופעות. חושבים שלמפורסמים טוב, אבל ככל שכן אדם יותר בפסגה הוא יותר בודד."

ומה הייתה נקודת השבירה?

"הנפש לא נתנה לי להמשיך. לא הצלחתי לשאוב כוחות. התחילו לי חרדות והסתגרויות והפרעות האכילה שלי תפסו ממדים חדשים. התנתקתי לגמרי מכל העולם. לא עניתי לטלפונים. מהמאה אחוזי נפלתי לאפס. נפילה זה אנדרסטיימנט. היו לי שני פסיכולוגים שטיפלו בי, ואז עברתי להיות מטופל אצל ד"ר אילן רבינוביץ' והתחלתי לקחת כדורים. לקחתי קוקטייל מזורף. הלכתי רחוק עם ההרס העצמי שלי והגעתי למצבי קיצון. נתתי לעצמי לרדת עד התהום. חורבן הגוף והנפש. הגעתי ליותר מ-100 ק"ג. לא היה אכפת לי מכלום. הייתה תקופה שלא היה לידי אף אחד כי לא הרגשתי בנוח להיות עם שום אדם. אחרי תקופה חזרתי לבאר שבע. הרגשתי שיש איזה אי אמון שבגללו הודעתי לסדי הפקות שאתחיל להסדר בכוחות עצמי. הם אמרו לי שיהיה לך בהצלחה. לא נלחמו עליי."

למה הגשתי תביעה כנגד "טדי הפקות" ו"קשת"? זה לא לירוק לבאר שממנה שתיתי?

"היה חשוב לי לפתוח חזית עם הרעיון של ריאליטי בקונספט של או. אני לא יודע איך זה היום. בן אדם שנראה להם שמביא רייטינג והרבה אס אם אסים, לא חשוב להם אם הוא בנוי לזה רגשית או לא- פשוט ייקחו אותו. הוא רק כלי שרת בשבילם. הדבר הזה מאוד חמור ויש הורים שלא יודעים למה הם שולחים את הילדים שלהם. זה לא אחראי לקחת ילד שלא בדק אותו פסיכולוג אם הוא כשיר לעמוד בתוכנית ריאליטי. זה הרי להכניס אותו לסוג של אשליה. אחרי שמסתיימת התוכנית אתה מתמודד עם המציאות ועם הפער בין הדמות שיצרו לך ובין מי שאתה באמת."

קיבלת גם לא מעט מהתוכנית.

"אני לא אומר שלא קיבלתי או שלא נהנית. העניין שיכלו לחסוך ממני את הכמה שנים שעלו לי בבריאות, את כל החרדות ואת התלות שפיתחתי בכדורים פסיכיאטריים. זה בטוח קשור לזה שאני לא יכול לכתוב יותר. יש ניסיונות פה ושם, והכתיבה עוזרת לי לשחרר, אבל אני לא מצליח להגיע לתוצר של שיר שלם. עובדה



עם שלישיית הגמד ב"כוכב נולד"

דואג לו לגופיות חמות או כביסה נקיה. חייל בודד שלא הגדירו ככזה. "הרגשתי שאני עובר משהו שאני לא מסוגל להתמודד איתו. אף אחד לא הכין אותי ולא הבנתי מה הולך להיות. הרגשתי שאני פשוט קורס. הלכתי לקב"נית כי חשבתי שהיא כמו איזה פסיכולוג שאוכל לשוחח איתו, אווץ קשבת להישען עליה. רציתי להוציא רגש, אבל היא הייתה מאוד קורקטית וניסתה להבין מה אני מחפש. ניסיון לבדוק אפשרות שאוגדר כחייל בודד. הבינו שאני שברירי. לרגע לא חשבתי לצאת מהצבא, אבל הם לא היו מוכנים לשמוע. זה שחנת על

השחרור שלי אמר לי, 'בשביל מה לך להיות בצבא? לך תשיר כמו אביב נפץ, ואני נלחמתי שימצאו לי תפקיד שיתאים לי. באותו הזמן היו לי הפרעות אכילה, בולמיה, אכלתי, האבסתי את עצמי, ואחר כך הקאתי. בילדותי הייתי ילד מלא והראש המשיך להיות של ילד שמן. עד היום. הקב"נית שאלה אותי אם אני פוגע בעצמי, ועניתי שאני חושב שכן. התכוונתי לאותה הפרעת אכילה, והיא חששה שאנסה להתאבד. כשאני חושב על זה, אולי זה היה מגיע למצב הזה אם לא היו משוררים אותי. יש את המשפט של אביב גפן, 'זימה לו רבי גריש מול ביטחון של מדינה' (מהשיר 'אמש' ש.ר.). אנשים כותבים דברים לא קלים על מי שלא עושה שירות צבאי, חושבים שכולם משתמטים, אבל מה לעשות שלא כולם בנויים אותו הדבר. ראיתי את עצמי משרת שירות מלא, אבל המערכת הבינה שאני לא בנוי לזה נפשית. אולי אם זה היה מוצא אותי בזמן אחר, עם התמיכה של המשפחה, דברים היו נראים אחרת."

חלק מזה שהיית מועמד דומיננטי באותה עונה היה קשור לסיפור האישי שלך.

"אני מניח שכן. ישר אחרי שעברתי את האודישן בלי הכנה היו מולי מצלמות ושאלו אותי שאלות. עניתי מה שבאמת היה חלק ממני באותה תקופה. הבנתי שאני דומיננטי. לא חשבתי אז ברובים עמוקים, פשוט עפתי על הרעיון שאני זמר ויש לי הזדמנות שיראי את הביצועים שלי בכל בית בישראל. הייתי בהיי גדול. אני מהבית הדתי בבאר שבע ופתאום בתל אביב העיר הגדולה. עשו לי סטיילינג, שינו את הלוק. פתאום התרועעתי עם אמנים שגדלתי עליהם. אתה עולה מ'אפס' למאה. נהנית מכל העולמות בבת אחת. הפקה מקצועית ובמה מדהימה, היום אני רק יכול לחלום שאופיע עם דברים כאלה. ואיפשהו צמדתי לרעיון שמאחורי כל שיר שאני מבצע יש רעיון מרכזי, ועם כל התל אביב והשגעות, כל פעם שבאתי לבצע שיר זה מה שעניין אותי. כשאחרים היו מוטרדים מהלבוש ואיך הם אמורים להסתכל למצלמה, המצפן שלי היה הרעיון מאחורי כל שיר, שמישהו כתב אותו ברגע מסוים בחייו ואני כרגע מבצע אותו."

הבנת שאוהבים אותך?

"הבנתי שמתרחש משהו. ראיתי שפראצאי מתחילים לצלם אותי. מודה שזה גם השפיע עליי. הייתה לי 'טווסות' תמימה. מטבע הדברים היה איזה רגע שהרגשתי שאולי אני באמת משהו מיוחד. אבל לא הרגשתי כוכב. הייתי עסוק בעצמי בסירוף. היו שחשבו שאני טוב, אבל זה רק בגלל שאני פשוט ביישן. אנשים לא ידעו איך לאכול את זה. לא רדפתי אחרי מצלמות, להפך - רבתי עם הפראצאי. הרגשתי שזה האויב. שצריך לברוח מהם."

ציפית לזכות?

"בהתחלה רק רציתי לעבור את האודישנים ושלאט לאט ישמעו עליי וזימונו אותי להופעות. לא חשבתי על להיות בגמר ובטח שלא על לזכות. האמנתי שאני יכול להגיע רחוק אבל זה לא היה במחשבה. מאותו מעמד אני זוכר בעיקר את האופוריה."

יום אחר?

"לקח לי הרבה זמן לעכל את זה. זו תקופה של כמה חודשים שנראתה כמו יום אחד ממושך. זה מגניב כל האהבה ותשומת הלב, אבל זה גם מאוד קשה. אחד הבומים הכי גדולים היה כשהופענו לראשונה בלייב מול קהל. היו שם שלטים שכתבו את השם שלי ונערות שצווחו. ומסביבך מערכת שלמה שתפרה את הדמות

צילום: אמיר בן חיים



עם קדל. המבחן הוא ההתמדה. אני רוצה עד יומי האחרון להיות על במה. כשאני יושב ומנגן על פסנתר וגיטרה אני יודע מה אני יכול לתת והפער הזה קשה. אם משהו מזמין אותי להופעה של 45 דקות, אני יכול למצוא את עצמי אחרי שלוש שעות ולא יורד מהבמה. אני יכול לעשות הופעות של שירים עכשוויים לצעירים, שירה בציבור למבוגרים, שירים מקוריים שלי, וגם מוצא עצמי לאחרונה מאוד הנהה מלשיר שירי מסורת, מקורות ויהדות לציבור הדתי, אני שר עם כיפה כדי לכבד."



ישראל ואשתו נירה מאמין שהרגע הגדול לפניכם

"אני רציתי שר ואמין ביחד / זושה לנצ'ה כל איני לנצ'ה / אני רציתי שר ואמין / בזיון כלו פנא / פחיים לא לנצ'ה / פח כן פסגובהלו / מן הפנקה אל הפנקה / אלה כלל שנאקה נאקה / ל / שאני לנצ'ה."

אתה יודע כבר ממה תהיה מרוצה?

"אני מנסה לפענח תוך כדי תנועה. כשאני רואה ששיר אחד ששרתי גורם לבן אדם לחייך זה שווה מבחינתי הכול. זה לא מייאש אותי שכרגע נירה ואני עובדים בעבודות פשוטות. יש לי אחריות ואני צריך לפרנס גם אם זה אומר שאני מלצר בבית קפה. יש לי אמונה ששכנן אדם הולך לחוות רגע גדול בחיים נותנים לו לפני לחוות את הפשוטות, כדי שאחר כך יעריך את הדבר הגדול, ואני מרגיש שזה יקרה גם לנו. ברור לי שנויה תהיה משהו גדול, ואני מקווה להיות מוזיקאי ולהגיע לכמה שיותר לבבות. כסף זו לא מטרה. העיקר שלא יהיה חסר. ואם יהיה יותר מזה, אני מקווה שאזכור את כל מה שעברתי עד עכשיו כדי שלא ארים חלילה את האף. בשיר שחיברתי 'דע מאין באת', עליו גם נקרא האלבום שלי, יש שורה מהמקורות ששיניתי קצת. 'דע מאין באת ובפני מי אתה עתיד לתת דין וחשבון אם לא בפני עצמך'. בן אדם לא יכול לשקר את עצמו בסופו של דבר."

הצורך לקבל את אהבת הקהל נובע אולי מתשומת לב שהייתה חסרה לך?

"מניח שכן. הייתה לי ילדות מורכבת וזה ברור שכל הצורך לעמוד על הבמה זה גם רצון לקבל תשומת לב ואהבה."

אתה בקשר עם המשפחה שלך?

"עם ההורים שלי כן. היינו אצלם בשישי האחרון. מדי פעם משוחחים בטלפון. בתקופה של כוכב נולד, כשהם רצו לחדש את הקשר לא צייתי. הייתי פגוע. אחרי התוכנית חודש הקשר און אנד אוף. עם האחים שלי אני בכלל לא בקשר. אני מרגיש שלם עם המשפחה שבניתי לי היום וזה מספק אותי."

"SK נעים כוס ון ון לנצ'ה לח"מ
לח"מ פח"מ פחצ"מ של" (בדיוק כמו פעם. ישראל בר און)

"אני משתדל להיות אדם שוהב אדם ולראות את האחר בחמלה. אני פחות אגוצנטרי ומשתדל להיות אדם עם נתינה, כי הרי זה חזור אליך. עברו שמונה שנים ועדיין זוכרים אותי מכוכב נולד ולא מכירים את מי שאני היום. אני רוצה שיזכרו אותי בגלל דברים אחרים. שלא יתייגו אותי רק כמו הילד ההוא מבאר שבע, שחזר בשאלה, שוכה בכוכב נולד עם השיר ההוא. אלא כישראל בר און. זמר, מוזיקאי. שאנשים יתרגשו מהמוזיקה שלי, שיתחברו לשירים שלי, שיגידו איך נהנינו לשמוע אותו שר, איך כיף לנו הופעות שלו. גם אם חזרתי לנקודת ההתחלה וגם אם אצטרך לעבור דרך ארוכה, אני יודע שבסוף אגיע למקום הנכון בשבילי. לחיי חיים טובים יותר."



עלילות אידי בן יודיס

היא שעד אז כתבתי בצרורות וזה נעצר. אנשים בטח חושבים, הוא נהנה, התפרסם בזכותם, ועכשיו רוצה להוציא מהם כסף. אני לא מחפש כסף, באמת חיפשתי זקק. זה תמים אבל זו האמת."

לא חשבת בשביל מה אתה צריך את זה? כוחות לזה. זה לא צר אורך בתעשייה?

"אני יודע שצריך כוחות נפשיים בשביל זה, אבל זה לא מלחיץ אותי. צריך לזכור שבסך הכול סיפורתי סיפור והפכו את זה לתביעה עם עשרות סעיפים משפטיים וחוקים שחושבים שעברו עליהם. וכן, אני מאמין שהתביעה עצרה את זה ששופיע או שישמיעו אותי ברדיו. אולי לא התביעה כמו עצם הסיבה שתבעתי. מה שהבינו שקרה לי."

ברצונך הייתי מוותר על הכול?

"היו רגעים שתפסתי את הראש ואמרתי לעצמי למה הייתי צריך את זה, והיו רגעים שחשבתי שזו חוויה שלומדים ממנה המון. דרך מאוד טראומטית, אבל למדתי. לא יודע מה היה קורה אילו לא הייתי משתתף בזה, אולי הייתי מצליח בסופו של דבר אחרי דרך ארוכה אבל יותר מחובר לקרקע. הדרך הכי בריאה זה לעלות מדרגה מדרגה כמו הרבה אמנים."

"SK אני רציתי / מן הפנקה אל הפנקה / אלה כלל שנאקה נאקה / ל / שאני לנצ'ה / פח כן פסגובהלו / מן הפנקה אל הפנקה / אלה כלל שנאקה נאקה / ל / שאני לנצ'ה."

נראה שהמילים האלה תקפות גם להיום. נפלת וקמת מחוזק?

"אני בשורה תחוננה מתמודד. בלי שום טיפול תרופתי. אני פריק של התמודדות. אז רק ברחתי ממנה."

בר און נשוי חמש שנים לנויה, אתה הכיר דרך חבר משותף. לפני שנה בדיוק נולד להם נועם, "מתנה מאלוהים. קסם של דבר", אומר בר און. נויה לא רק אשתו, אם בנו ואהבת חייו. היא גם המנהלת האישית שלו, שרואה כרגע לנגד עיניה את הצלחתו גם במחיר של ויתור על הקריירה שלה (אשת יחסי ציבור). כמה דקות עם שניהם ומרגישים את החיבור המיוחד, וגם עד כמה היא העוגן שלו. היא גדולה ממנו ב-11 שנים ולא, הוא לא חושב שהיא תחליף אם. "מישהי בגילי לא הייתה מכילה אותי. תמיד אמרו לי שאני צעיר מבוגר". כשמדברים אתו על ההתרוממות שלו מאותה נפילה, הוא זוקף הרבה לזכותה. מדבר עליה בהערצה. "בהתחלה היא הייתה המנהלת האישית שלי וזה התלגלג לזה שמצאנו את עצמנו מאוד מחוברים ומבינים אחד את השנייה. היא כשרונית, יש לה ראש מדהים. אנשים נפגשים אתה ומקבלים השראה. היא נועדה לגדולות."

כאב אתה מרגיש אחריות היום לא לתת לעצמך ליפול?

"אני משתדל לא להיכנס למערבולות של מחשבות שליליות. אני יודע שהסיטואציה יותר רחבה מרגע מסוים. כשיש לך ילדים אין לך פריבילגיה לתת לעצמך להתרסק."

מה מפחיד אותך היום?

"הדאגות הרגילות בענייני בריאות ופרנסה ובטח שלנועם. אתמול הייתי ילד ועכשיו אני מגדל ילד. אבל גם מפחיד אותי, יותר נכון מעציב אותי, שאני לא מממש את פוטנציאל שלי. הרצון לעבוד במוזיקה הוא כמו פצצה מתקתקת בתוך הגוף שלי. יש לי לא מעט שאלות קיומיות - אם אני מוביל בחיים או מובל, אם אני בן אדם שמרוכז בעצמו ולוקח מאחרים, או שאני בן אדם שנותן הרי בנתינה יש משהו מאוד משחרר."

מימשת כבר את הפוטנציאל. היית כבר בשיא.

"אני לא חושב שכוכב נולד זה שיא. הצלחה זה לא רגע של שיא ואו להיעלם. זה לא נקרא לממש את הפוטנציאל. לממש את הפוטנציאל זה רגעים של הזדהות בינך ובין הקהל, זה חיבור מסורף תוך כדי שיר שאי אפשר להסביר במילים. זה פתיחות

חוזרים לבית הספר עם

GOLF & KIDS

☆ ☆
6 חולצות ביה"ס ב-1

100 ₪

במגוון צבעים כולל הדפסת סמל



היריד יערך בין התאריכים 2.9-8.8
ברחבה המרכזית בקניון גנים
(בין שופרסל וגולף קידס)

על הדגמים המשתתפים במבצע. ההטבה על סמלים של בתי הספר הבאים: נווה עוז,
ביאליק, אלימלך כנר, הדר, דבורה עומר, יד לבנים, עלומים, ממ"ד כפר גנים



רגע לפני החופש הגדול פנו אלי שתי גננות, "אבא של יוגב, אפשר את המתכון לסלט ממסיבת הסיום", הסכמתי ונזכרתי שלא מזמן ביום המורה גייסה אותי יו"ר ועד ההורים בבית ספר "הדר" וביקשה שאהיה יצירתי, אז יצרנו סדנת בישול למורים גם בה כיכב הסלט... מורים ומורות גננים וגננות, את כל זיכרונות ילדותי אני יכול לספר באמצעות זיכרון חושי הטעם והריח. כבר בבית ספר זכיתי לכינוי "מיסטר בייגל נאש", שם הייתי מבלה את רוב זמני, שם בעצם היה שיעור הבישול שלי, שיעור שאף פעם לא החסרתי, ותמיד חיכיתי לו כל כך. מורי היו מגיעים לשם לאכול, מרגש אותי להיזכר במורה שלי לספורט, שהיה מגיע לאכול חביתות בריאות עם הרבה ירק וסלט קצוץ. מבית הספר היסודי אני זוכר את ריח מפית האוכל עם הפסים, את ה'פיצה מקפצה' של יואב עטופה בנייר הכסף ואת ריחות כול הסנדוויצ'ים והבננות מעורבים בכיתה... מהגן אני זוכר את מעדן היוגורט והפטל, ואת הגננת השמנמנה והחייכנית, שתמיד אפפה ניחוח טיגון מהמטבח הרומני האהוב עלי. חוויות ילדות בלתי נשכחות. מורי ומורותיי, אמנם לא הייתי נוכח בכל השיעורים, אבל מבטיח לכן שאני זוכר את כולכן לטובה ומקווה שאתן מתגאות בי היום,

תמיד בפנים, גם היום כשף- אני בתוכי-הילד "מיסטר בייגל נאש". הבטחתי ולכן אקיים, אני מקדיש לכן את הסלט הנפלא והקל להכנה לאירוח או כארוחת ערב זוגית- סלט כרוב פיצוחים חגיגי.



סלט הכרוב החגיגי

מצרכים:

- 1/4 כרוב סגול חתוך לרצועות דקות
- 1/4 כרוב לבן חתוך לרצועות דקות
- 3 גזרים מקולפים וחתוכים לרצועות דקות
- 3 כפות גרעיני חמנייה קלויים
- 3 כפות בוטנים קלויים
- חופן פקאן קלוי שבור גס
- חופן חמוציות.
- 7 כפות חומץ יין לבן
- 3/4 כף מלח או טיפה יותר
- 5 כפות סוכר/ 5 שקיות סוכרה דיאט
- 3 כפות שמן סומסום
- 6 כפות שמן תירס

אופן הכנה:

לערבב את כול מרכיבי הרוטב והירקות יחד ולתת לסלט לנוח כ-10 דקות לפני ההגשה ואת הפיצוחים להוסיף ממש בסוף.

שרווגים:

אפשר להוסיף פרוסות גבינת קממבר עם כמהין (של גד מאוד מתאימה) או גבינה רוקפור, הוספה של עלים מיוחדים, נבטטים או עלי מקרו סלק או קוזברה. אבל הסלט כבסיס תמיד מוצלח תהנו.

בתאבון!

צומת סביון-לוי אשכול 201
טל' להזמנות: 03-5330304 | פקס: 03-5330405
www.maadania.co.il



חדש בכפר גנים! חדש בכפר גנים! חדש בכפר גנים!

באווירה שקטה נצימה וקאז'ו

- לק גל כולל מניקור
- עיצוב גבות (בפינצטה/חוט/שעווה)
- פדיקור/ פדיקור רפואי
- שעווה
- בנייה בגל

נאקש 13/27, כפר גנים ג', פ"ת | טל: 077-6631141 | 052-8487485



Nurit's place

בקר אותי ב- NURIT'S PLACE



אורית לוי
יעוץ ושיווק נדל"ן

מוכרים / קונים נכס?

למכירה



במייזר המבוקש

3.5 חד', מוארת ומרווחת 98 מ'
קומה 4 + מעלית + חניה, פינוי גמיש

למכירה



מגרש בנווה עוז

280 מ', במיקום מושלם ושקט

למכירה



ביוסף נקר 5 חד'

קומה 1 (בגובה של קומה 2),
+ מחסן 2 + חניות, פינוי גמיש

למכירה



בכפר גנים ג' דירת 4 חד', ברח' יסקובסקי
קומה 4 + מעלית + 2 חניות + מחסן
+ מרפסת שמש 11 מ"ר

₪ 2,220,000

להשכרה



דופלקס מהמם ביוסף נקר

בנין מטופח, 2 כניסות, מחסן צמוד
+ 2 חניות, פינוי 15/7/16

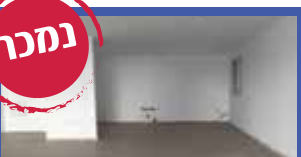
להשכרה



משרד 47 מ' רח' השחם

מייד

נמכר



דירת 6 חד' ענקית, קומה א'
+ מחסן + מרפסת 17.3 מ' מיידית

הושכר



5 חד' ביוסף נקר

קומה 6, מחסן צמוד + 2 חניות
מחיר: 5700 ₪

הושכר



דירה חדשה, 6 חד' גדולה

+ 2 יח' הורים + מחסן + חניה
+ מרפסת 17 מ'. מחיר: 5900

סקרנים לדעת כמה הבית שלכם שווה?

צרו קשר

אורית לוי - יועצת הנדל"ן שלכם

לפגישת ייעוץ ללא תשלום צרו קשר

052-2898878



אורית
לוי



בין כוסר לאושר

נכון שכולם בפארק מתאמנים אבל לך חם... חם מאוד... ואין לך חשק לצאת לריצה או להליכה. כדי שלא תפספסו אימון, שרון דויטש לוי מאמנת פילאטיס בחרה עבורכם שני תרגילים לאימון בבית אז תפעילו את המזגן, קחו מזרן ו...תתחילו לעבוד!

אימון ראשון: עובדים על שרירי הבטן, הכתפיים והישבן.

תנוחה: עמידת 6



1. ישרו את הרגליים אחורה כך שאתם דורכים על כריות כף הרגל, העבירו משקל על הידיים כשהן ישרות. שימו לב שהישבן לא גבוה מדי ולא נמוך מדי, שמרו על קו אלכסוני בין קודקוד לעקבים. אספו בטן פנימה, החזיקו את הראש בהמשך לעמוד השדרה.
2. הישארו בתנוחה זו בין 30-60 שניות.

אימון שני: עובדים על שרירי הישבן והרגליים

תנוחה: שכבו על הגב, פשטו ידיים לצדי הגוף, כופפו את רגל שמאל כך שכל כף הרגל תדרוך על המזרן. ישרו את רגל ימין לתקרה בזווית של 90 מעלות.



1. קחו שאיפה ובנשיפה נתקו את האגן עד לקו שכמות, חוליה אחר חוליה, ב-4 ספירות, שאבו את הבטן פנימה ולחצו את הידיים למזרון, רדו חזרה בשתי ספירות.
2. חיזרו על התרגיל 10 פעמים והחליפו רגל.



שימו לב: לסובלים מכאבים בגב התחתון, מומלץ לא לנתק את הרגל או לחלופין לנתק את הרגל כך שהיא כפופה ב-90 מעלות.

טיפ כחולט

הסתכלו על עצמכם במראה, תמצאו ותראו את הדברים הטובים שבכם. כולם תמיד רוצים לשנות דבר אחד או שניים, אין זה סוף! רק אם נאהב את עצמנו באמת, נקבל את עצמנו כפי שאנחנו, עם היתרונות והחסרונות (למי אין?) נוכל להצמיח בנו הישגים, הגשמות יעדיים והתקדמות ואהבה עצמית בונה וטובה.

שרון דויטש לוי - מדריכת פילאטיס

טלפון 054-4995703



דורנה גבי

סיפורי גישור קהילתי

עכשיו אני

דפנה חגגה יובל לחייה, גרושה טרייה ואם למתבגר. היא הכירה בסטודיו בו עבדה את אבי, רווק מבוקש בן גילה והאהבה פרוחה. עד ש... הוא רצה ילדים וכל המאזן הרומנטי השתנה. מרווק הולל הפך אבי לאב במסגרת משפחתית מורכבת והשינוי נתן את אותותיו...

מספר פגישות, המטפלת הציעה להם להיפרד ולעשות זאת בגישור, כדי להמשיך ולתפקד כהורים משותפים לבת הקטנה.

הזוג הגיע לגישור על מנת להסכים על תנאי הפרידה בהבנה ובהתחשבות עם הסכם כתוב וחתום כפסק דין. הפגישות היו קשות וטעונות. בתחילה דובר על ניסיון ליישב את הקרע, אך עד מהרה התברר שאין זה אפשרי. הפגישות היו עמוסות האשמות הדדיות על הפרת הבטחות מצד אחד ועל הונחה מצד שני, כאשר דפנה קרועה בין אהבתה לאבי לבין אהבתה ומחויבותה לילדיה.

ואז הגיע הרגע שבו אמרה: "די! עכשיו אני" היא לא יכלה עוד להיות בין הפטיש לסדן. היא ביקשה ללכת לדרכה. "גם אם השקעת את כל הוני ואוני בקשר החדש, גם אם תליתי בו את כל תקוותי ועתידי, אינני יכולה להמשיך כך הלאה. אחיה בצמצום אך בחופש מחשבתי ורגשי, על פי תפיסתי ורצוני עם ילדי." דפנה הסכימה למשמורת משותפת ולחלוקת הוצאות הבת עם אבי, ובלבד שלא תצטרך להיאבק יותר. היא אמנם ויתרה מעט, אך השיגה את שקט נפשי והמשך שיתוף הפעולה עם אבי בטיפול בבת.

היו לה חיי נישואים קשים. היא חייתה לצד גבר אלים, בעל מנטליות שונה משלה. היא, ששאפה לנהל קריירה מצליחה, מצאה עצמה נאלצת למלא אחר גחמותיו של בעלה. עם ילד קטן, עבודה מחוץ לבית ועבודה בבית, לא מצאה זמן לעצמה. היא החליטה לעשות לזה סוף. "עכשיו אני" וסיימה את פרק הנישואים הזה בחייה.

ואז הכירה את אבי. "עם אביו", חשבה, "חיי ישנתנו. יש לי ביטחון ואהבה עם גבר שתפיסת חייו דומה לשלי, והוא בעל שאיפות דומות לשל". שניהם אמנים שהכירו לפני שש שנים בסטודיו לגרפיקה בו עבדו. היא גרושה טרייה עם בן מתבגר, והוא רווק. שניהם אנשים יפים ואינטליגנטיים. היא ראתה בו את גבר חלומותיה, הוא ראה בה את האישה של חייו. אבי רצה ילדים, אך דפנה עברה כבר את גיל הפוריות ולכן החליטה לאמץ. הם טסו לרומניה ואימצו ילדה קטנה בת שנה. לדפנה לא היה קל; בנה הביולוגי כבר היה מתבגר כשלתפוע נכנסו לחייו הבעל החדש של אמו ואחות מאומצת שקטנה ממנו ב-15 שנים. דפנה נאלצה לעמוד בפרץ ולהרגיע. אבי, שהורגל בחיי רווקות, פתאום חי עם שני ילדים בעלי צרכים שונים, ועם אישה שמחלקת את זמנה בינו לבין הילדים הדורשים את מירב זמנה. הוא הרגיש מיותר, ביטחונו התערער והיחסים בבית הידרדרו. המתח בינו לבין הבן הבוגר גבר והביא לאלימות מילולית ברמות בלתי נסבלות. דפנה החליטה ללכת לייצוץ זוגי, אבי הסכים. לאחר

הגישורים מתבצעים ברחוב אפעל 3, (בית התמר) פ"ת
ליצירת קשר: טל. 073-7411198 או דוא"ל
kfarganim@gmail.com





בוקר טוב אנגליה !

לדעת אנגלית זו לא זכות, זו חובה. שליטה בשפה האנגלית מהווה יתרון בחיים ומאפשרת פתח לעולם הגדול. שיטת קמברידג', המובילה בעולם ללימודי שפה זרה, מאפשרת רכישה טבעית של השפה, בקבוצות קטנות, על ידי מורה מאנגליה

בית הספר להוראת אנגלית **English Club**, מבוסס שיטת קיימברידג', שיטה המאפשרת רכישה שפה זרה בצורה טבעית ממש כפי שתינוקות רוכשים שפת אם. למידה בקבוצות קטנות תוך שימוש בשיטות הוראה יצירתיות, חווייתיות, היוצרות עניין רב והנאה בקרב התלמידים.

קבוצות הלימוד מונות עד שישה תלמידים, המחולקים לפי רמה וגיל (כיתות ב'- יב'). הקבוצות מאפשרות למשתתפים להתבטא בחופשיות בעל פה ובכתב, תוך קבלת תשומת לב אישית ואינטראקציה קבוצתית. בנוסף לשיפור יכולות בקריאה, כתיבה, הבנת הנקרא, הבעה ודקדוק בשפה האנגלית, המפגשים כוללים מגוון תרגילי אימון בשפה האנגלית ביניהם brain yoga לחידוד וחיזוק הזיכרון, הביטחון והדימוי העצמי.

למעלה מעשרים שנה מלמדת המורה חני את השפה האנגלית בקבוצות לימוד שונות. היא משלבת שילוב ייחודי ונדיר בין

שיטת הלימוד שרכשה בפקולטה להוראה במסלול TEFL של אוניברסיטת קיימברידג' (Cambridge University) המתמחה באנגלית כשפה זרה, לבין שיטת הלימוד שרכשה בלימודי הבלשנות והספרות האנגלית באוניברסיטת בר אילן.



**להצטרפות לקבוצות הלימוד
ופרטים נוספים: 054-4524845**

**לתשומת לבכם, מספר הקבוצות מוצמצם
ומספר המקומות מוגבל.**

לנרשמים עד 25/08/16 הנחה מיוחדת!

אולפן הבית

www.lior-studio.com

באירוע שלכם לא יזכרו רק את האוכל

**מומלץ לבר/בת מצווה -
דמיקס שירקיד את כל
האזרחים עם שירה שלכם**

**שיעורים על יצירת
מוזיקה ודמיקסים**

ברכת כלה בלחן מקורי ומרגש

**באווירה נעימה
ומחירים נוחים**



**האזינו
באתר
למבחר
פרוייקטים**

**חבצע
לחופש הגדול!**

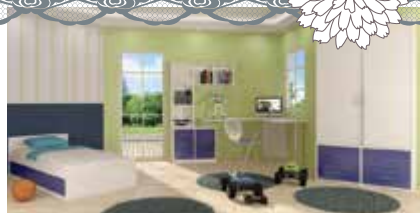
הקלטת פלייבק מקצועי

**רק 100 ₪
ב-ב**

ליאור 050-7134000

'-אולפן הבית'





חדרי ילדים עולים כיתה

חופשת הקיץ היא זמן מצוין לחדש את חדר הילדים לקראת שנת הלימודים החדשה, במיוחד במעבר מגן לבית ספר. מעבר זה מהווה שינוי משמעותי בחייו ובאישיותו של הילד ועמו משתנה גם הפונקציונאליות של חדר הילדים. לז'אן דניאלס מעצבת הבית שלנו 10 טיפים לחדר ילדים מושלם

8. אחסון: תכנון מקומות אחסון הוא חלק מאוד חשוב בחדרי ילדים שכן הם עוזרים לארגן ולהסתיר את כל הצעצועים והמשחקים שיש לילדים. ניתן לשלב קופסאות פלסטיק צבעוניות, ארגזים, מדפים, כוורות, סוגי רהיטים שנפתחים לאחסון ועוד.

9. תאורה: כמו בכל חלל רצוי לחלק את התאורה לראשית ומשנית: התאורה הראשית בתקרה עם אהיל המתאים לגילו של הילד, ותאורה משנית על שולחן העבודה - מנורת שולחן ותאורה משנית נוספת לצד המיטה למנורת לילה.

10. עיצוב חדרי מתבגרת: בשלב זה של חיי הנער, פלטת הצבעים צריכה להיות מאופקת יותר, הרהיטים בחדר לא צריכים להיות כבדים ועמוסים, חשוב לתכנן פינת עבודה עם תשתית חיבור למחשב.

אפשר לתלות לוח שעם או לוח מגנטי לתלות תמונות, הודעות ותזכורות..

מומלץ להגדיל את המיטה, למיטה וחצי (120 ס"מ) או זוגית (140 ס"מ).

בחדרי בנות כדאי להוסיף שידת איפור ומראת גוף.

1. חדר התינוקות והפעוטות עוצב רק על ידי ההורים, חשוב מאוד שעם המעבר מהגן לכיתה א' גם הילדים מעורבים וייקחו חלק בבחירת הרהיטים, סידור ועיצוב חדרם.

2. במידה ומספר ילדים חולקים חדר אחד, חשוב שלכל ילד תהיה פינה אישית משלו שמאופיינת בסגנונו האישי ותחביביו.

3. בעת בחירת ריהוט רצוי להסתכל כמה שנים קדימה ולבחור ריהוט ניטרלי בקווים ובצבעים שיוכל "לגדול" עם הילד.

4. השאיירו "שטח רצפה" פנוי למשחק עם חברים ולפתיחת מיטה במידה ומארחים חברים לישון.

5. ריצוף: הואיל והילדים משחקים בדי"כ על הרצפה, האופציה הנוחה והנעימה ביותר היא ריצוף פרקט, במידה והרצפה עשויה גרניט פורצלן, מומלץ לשלב שטיח צבעוני כדי להפוך את החדר לחמים ונעים יותר.

6. בחירת שולחן: חשוב לבחור שולחן שמתאים למידות החדר עם כוורת או יחידת מדפים ומגירות לאחסון ספרים וציוד בית ספר. לתלמידי בית ספר יסודי יש לבחור כיסא שמתאים לגובה התלמיד (שהרגליים נוגעות ברצפה), רצוי כסא ללא גלגלים.

7. צבעים: חדרי ילדים הם מקום אידיאלי להפגין צבעוניות, ניתן לשלב צבעים בקירות, בטפטים, בטקסטיל ובאביזרים בחדר. (אם בחרנו ריהוט בצבע ניטרלי, הצבעוניות בחדר יכולה להתחלף בקלות ככל שהילד מתבגר). ניתן לתלות לוח מחיק ענק בגובה המתאים לילד המאפשר לו לצייר בחופשיות ולבטא את היצירתיות שלו.



ז'אן דניאלס - מעצבת פנים
050-2734386 :70



קראטה-דו

空手道

בי"ס בינלאומי לאמנויות הלחימה

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



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

מאמן סנסאי
רון ברגר

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



הסטודיו של ריטל
קניון גנים, העצמאות 65 פ"ת

לפרטים והרשמה מוקדמת:
0522785131 / 03-9046464



עשו זאת בעצמכם - עיסות נייר לקיץ

הקיץ הזדמנות נהדרת להשתעשע בעבודות אומנות שצריכות שמש טובה. יצירות בעיסות נייר שצריכות להשתזף בשמש, משמחות ילדים בכל הגילאים, מגיל 2 ועד 120



המתכון של ורד לעיסת נייר

חומרים:

דבק טפטסים** דבק פלסטי, גיגית השרייה עם מים, ציפית של כרית ישנה, נייר טואלט (עדיף של אורן).

**דבק טפטסים ניתן להשיג בחנויות לחומרי בניין. הדבק מגיע בקופסה של גרגירים או אבקה.

אני מעדיפה גרגירים מכיוון שבתהליך ההמסה שלו במים הגרגירים נמסים יותר טוב.

אופן ההכנה:

1.מלא את הגיגית במים והוסיפו שישה גלילי נייר טואלט. שלפו את גליל הקרטון ופוררו את נייר הטואלט בתוך המים לפירורים קטנים. השרו את העיסה במים כעשר דקות. ובזמן הזה הכינו את הדבק הטפטסים.

2.הכנת דבק טפטסים: לתוך כוס מים פושרים הוסיפו כפית גרגירי דבק טפטסים ובחשו עד להמסה. המתינו כחמש דקות ובחשו שוב, הדבק מוכן כאשר המרקם שלו הוא גילי שקוף וסמיך.

3.שיפכו לתוך הציפית את עיסת הנייר מגיגית המים וסחטו היטב מהמים.

4.את הנייר הסחוט החזירו שוב לגיגית כשהיא יבשה, פוררו היטב את הנייר. הוסיפו דבק הטפטסים לעיסה. לוושו היטב והוסיפו שתי כוסות דבק פלסטי והמשיכו ללוש את כל העיסה עד לקבלת בצק גמיש רך וקטיפתי. את העיסה המוכנה עטפו בניילון גדול וסיגרו היטב.

זהו מוכנים לפסל...לאחת הפיסול ייבשו העבודה בצל. מומלץ לצבוע את העבודה לאחר ההתייבשות בצבעי אקריליק ולאחר ייבוש נוסף למרוח לקה שקופה להדגשת הצבע וחיווק העבודה.

אנגרי בירד

החומרים: עיסת נייר, קיסם מעץ, שיפוד, צבעי אקריליק בצבעי הציפור, דבק פלסטי, לקה שקופה- לא חובה, לולאת תלייה (ניתן להשיג בחנויות יצירה) - לא חובה. סרט-לא חובה.



הכינו עיסת הנייר



הכינו כדור מעיסת הנייר בגודל הגוף של הציפור. הדקו את עיסת הכדור טוב על מנת שלא יהיו לי סדקים בעיסה. המראה שצריך להתקבל הינו חלק ואחיד ללא סדקים וחריצים. לאחר השלמת הכדור באותה הטכניקה של הידוק העיסה אני מכינה שני כדורים בצורת ביצה לעיניים ושני כדורים קטנים יותר לכפות הרגליים ובנוסף משולש למקור.



הצמידו את הכדורים דמויי הביצה לכדור הגדול כעיניים, ביניהם הכניסו קיסם מעץ לצורך הצמדת המקור המשולש.



על שיפוד מעץ הניחו ענף מעיסת נייר, הכינו את הענף בצורה המודקת ואחידה.



לולאת תלייה לראש הציפור על מנת שניתן יהיה לתלות אותה.

6 בסיום הפיסול יבשו את כל החלקים בשמש כיומיים.

7 לאחר הייבוש צבעו בצבעי אקריליק את הציפור ואת הענף. הניחו לייבוש בשמש למספר שעות.

8 חברו בדבק פלסטי את הרגליים לגוף הציפור ואת הציפור לענף.

9 למראה מושלם מירחו לקה שקופה להדגשת הצבע וחיווק העבודה.



אתם כבר יודעים - צוות המרפאה הוא כבר מזמן

לקוחות כלית בכפר גנים: חלק מהמשפחה

בנוסף ליחס חם, אישי ומקצועי אתם נהנים ממגוון שירותים רחב:

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

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

ככה זה כשארגון הבריאות הגדול במדינה עובד בשבילכם, גם בפתח תקוה

כלית 100 שנה
מילי
הכי טובה למשפחה

לפרטים נוספים
פנו למוקד קשרי הלקוחות

03-9766111
ימים א'-ה' 09:00-20:30

הבית של שחר

הוא עורך דין בעל תואר שני במנהל עסקים שהכי רוצה להיות אמן, לפרוץ את גבולות הפרטי, להשפיע ולהגיע ללבם של אנשים דרך המילים, הדמיון והכמיהה לבית. אז הוא כתב לאחיין שלו שחר ספר שכולו בית חם, "שחר צבים וכל מיני בתיים" - ספר שתוצאו להכניס לבית. לרגל עונת מעברי הדירה, ראיון קצר עם אביטל וילנסקי, תושב כפר גנים



אורית צמח



ברית המילה של שחר, ורק עכשיו הוא הבשיל לספר. אז מן הסתם לשחר אין חלק פעיל בו, הוא ההשראה. עם זאת, שחר בחר את השם של הצבה שולה, לאף אחד מהצבים אין שם. רק לה."

איך שחר, האחייך שלך, הגיב לספר?

"שחר ממש אוהב את הספר, הוא מבין את המשמעות שהספר הזה נכתב עליו ומתלהב להיות הכוכב שלך. הוא מדקלם ממנו, מכיר את החזרות ("איזה צב מצחיקול"), אוהב את הדמויות, ומשחק עם פסלי הפימו שנותרו ברשותי."

למה בחרת בפסלי פימו ולא באיורים רגילים?

"רציתי משהו מקורי, קצת אחר. עשיתי את זה בהשראת תכנית הילדים מפעם "רכבת ההפתעות". הפסל הוא איתי עמיר שעשה עבודה נפלאה, אני עצמי מצייץ, אך העדפתי שלא לאייר את הספר משום שרציתי משהו מיוחד. אני ציירתי לו את הדמויות ונתתי הוראות מדויקות מה לעשות בכל דמות. האיורים בכריכה הפנימית נעשו באפליקציה."

איזה צב אתה?

"אני חושב שאני צב שהבית שלו הוא מכלול של כל הבתים, גם ריחות וטעמים, גם חברים מפתח, גם איפה שנולדתי. בקיצור, הוא בנוי מהרבה חדרים, ובכל חדר אפשר למצוא צב אחר."

היכן ניתן לרכוש את הספר?

הספר אינו זמין בחנויות וניתן לרכוש אותו באמצעות אתר האינטרנט או טלפוני 052-8363822

אתר: <http://avitalwilensky.wix.com/shaharandtheturtles>

מה הופך את המקום שבו אנו גרים לבית אמתי? שחר ואמו מחליטים לעבור דירה והוא חושש ומייחל להיות צב שתמיד טוחב את ביתו על הגב. אמו, דליתי, מרגיעה אותו ומספרת לו שגם צבים מחדשים בתים ומתאימים אותם למה שקורה להם בפנים. כך מתחיל דיאלוג בין שחר לצבים שונים (ומתוקים!) שעוזרים לו להבין שבית זה עניין של תחושה ולא משנה באיזה רחוב הוא נמצא.

מתי יצא הספר ואילו תגובות אתה מקבל?

"הספר יצא לפני כחודשיים והתגובות הן טובות מאוד. אנשים מצליחים לגלות את המסר, טוענים שהדמויות מפימו ממחישות את הסיפור בצורה מקורית. גננת אחת סיפרה לי שעשתה כמה ימי פעילות בעקבות הספר והילדים נהנו מאוד. הורים אומרים לי שהם מוצאים את הספר כמתאים גם למבוגרים כי כולם מחפשים את 'תחושת הבית'."

אתה כותב שבספר יש סיפור בתוך סיפור. למה הכוונה?

"כן, יש את הסיפור העיקרי על פני דפי הספר, ויש סיפור משני בדפי הכריכה. במקום לעשות שבלונה ציורית כלשהי כמו שהרוב עושים, אני החלטתי לנצל את הדפים האלה כדי לכתוב סיפור שבו שחר מספר על צבה נוספת שאינה אחת הדמויות בסיפור, מאוירת ולא מפימו, ויש לה חיים ושם משלה - שולה. זה מעין יומן של שחר שבו הוא כותב על חוויותיו עם שולה הצבה, והאיורים הם איורים שהוא כאילו צייר."

האם שיתפת את בני הבית בכתיבת הספר?

"הסיפור נכתב לפני שלוש שנים, כנאום שתכננתי לשאת במסיבת

השקת ספרה של אתי ציונית "תפוח אדום"



בחודש יוני התקיימה השקת הספר "תפוח אדום" ותערוכת ציורים "ויטראז'ים", עבודת ידה של אתי ציונית גושן, סופרת ואמנית מוכשרת, שאת סיפורה פרסמנו בכתבה "ציונית בנשמה" בגיליון חודש מאי. האירוע התקיים באדיבות אגף הספריות, במהלכו קיבלה ציונית את הוקרה ממושרד החינוך על ספרה

ציינה את הסיבות להוצאת ספרה ואת ההשראה להיות שליחה של אמת לאלה שנותרו מאחור. בנה של אתי, קצין בחיל האוויר, סיפר על הבמה את הסיפור מנקודת מבטו כילד. עוד במהלך הערב, הקריאה גבי הלי גבאי קטעים מרגשים מתוך הספר. בסיום, גילתה אתי שבאותו היום קיבלה את הוקרה ממושרד החינוך על ספרה. האווירה באודיטוריום הייתה מרגשת ומחשמלת. בכניסה לאולם ההרצאות הכינה ציונית כיבוד מגוון שכל כולו מן המטעמים הפרסיים האותנטיים והמשובחים ביותר.

הספר "תפוח אדום" מתאר את חוויותיהם של יהודים שניסו לצאת מאיראן של האיטולות דרך סיפורה האמתי של משפחה שעברה תלאות רבות בתקופת שלטונו של ח'ומייני. את דברי פתיחה בערב ההשקה, נשאה גבי קרן ארז אסיף, סגנית מנהלת הספריות, גם הסופרת פרי סאני שהנה, שיבחה בדבריה את אתי ציונית על ספרה החשוב ועל מאמציה להעלות יהודים לארץ ולהיות פה לאלה שלא צלחה דרכם. לאחר מכן עלתה ציונית על הבמה ובהתרגשות עצומה הקריאה שיר שכתבה ביום האירוע,



בקי שמש

סיגלית אשטמקר

דניס איטקין

גיא פלד

רונו ניסן

פאבל ארנבורג

אמיר בן דוד

אבי סוקרצ'י

ענת מרגלית



פריים נדלון

נכסים והשקעות בהנהלת רונו ניסן

המפתח שלך להצלחה

אצלנו הנכס שלך שווה יותר
תוכנית שיווק יחודית ואטרקטיבית במיוחד!
פגישת ייעוץ והכוונה ללא התחייבות

בלעדי

פנטהאוז מרהיב! 220 מטר בניי, 150 מ' מרפסות, נוף פתוח, יחיד בשוק מסוגו...

בלעדי

בבן גוריון השקט, דירת 5 חדרים, משופצת מהיסוד ברמה גבוהה, 2 חניות (לא עוקבות)

בלעדי

ביוסף נקר המבוקש! דופלקס 6 חד' / 165 מ"ר, 65 מרפסת, 2 כניסות, 3 מחסנים

בלעדי

ביוסף נקר המבוקש! 4.5 חד' / 120 מ"ר, ק"א, מושקעת, מ"ש סוכה, חניות, מחסן גדול

בלעדי

במייזג, 3 חדרים, גדולה במיוחד, ק"א, 93 מ"ר, 2 מרפסות שמש • מחסן. יחיד בשוק...

בלעדי

במסקין, דירת 6 חדרים 160 מ"ר, ק"א, מעוצבת אדרכתית ברמה גבוהה

בלעדי

ברח' בן גוריון, דירת גן, 5 חד' / 135 מ"ר בניי במפלס אחד, 210 מ"ר גינה, 2 יח' הורים

בלעדי

בדוד אבינן, 4 חד', מושקעת וגדולה ק"א, 115 מ"ר, מחסן, חניה

משרד: 077-5060331

פקס. 077-5060332 | מייל. primenadlan1@gmail.com

ליצירת קשר:

בגדי הערב החדשים

טל לביא במדור חדש מלא סטייל, טרנדים ומגמות, כדי שתמיד נראה מלאי סגנון. הטרנדים המובילים בקיץ לרגל עונת החתונות והאירועים

"האופנה מתיישנת; הסגנון- לעולם לא" אמרה קוקו שאנל הקיץ בעיצומו ואתו עונת האירועים, אז מה ללבוש לאירוע כדי להיראות וואו? מה הם הטרנדים המובילים באופנת קיץ 2016? איך להיראות טוב גם בצבעוניות?



טל לביא



מלכה לב אדום

אדום הוא צבע שמעורר את התגובות הכי חזקות הוא בעל השפעה מעוררת בגוף הוא מסמל עוצמה, תקיפות, מרץ, אנרגיית חיים, חיוניות, אומץ, תשוקה, אהבה, אין ספק ששמלה אדומה היא הדבר הנכון לקיץ 2016 ותהפוך אותך למסמר הערב.

חולם בספרדית



"כל אישה צריכה לאהוב את הכתפיים שלה יותר מכל, כי הן אף פעם לא משמינות" אמרה מעצבת העל דונה קארן ואכן אחד הטרנדים הבולטים בקיץ הנוכחי הוא טרנד הכתפיים החשופות, שמתכתב עם טרנד הרקדנית הלטינית, המשדר חושניות וסקסיות בלי לחשוף יותר מידי, מה שיפה שהוא מתאים לכולן. רגע לפני שאתן רצות לאמץ את הטרנד היידידותי למשתמשת, חשוב להדגיש כי על אף שהגזרה הזאת מחמיאה לרוב הנשים, יש לתת את הדעת לאורכם של השרוולים למי מכן שזרועותיה עבות יחסית, אמליץ לבחור בשרוולים ארוכים, שעה שבעלות הורועות והמחוטבות מזמנות לחשוף כתפיים גם עם שרוולים קצרים יותר.

הלוק הרומנטי - תחרה

תחרה רומנטית מלווה אותנו עוד מהקיץ הקודם ועדיין שולטת ביד רמה, כאשר התחרה המומלצת היום היא התחרה המתוחכמת העשויה בחיתוכי ליזור, לצידה עדין צועדת התחרה הרומנטית עם משחקים של שקיפות חלקית.



דבר אלי בפרחים

אחד הטרנדים שמובילים כמעט בכל עונה הוא הפרחים. שמלה עם דוגמת פרחים יכולה להוות את הטוויסט ללוק הורס באירוע הקרוב, אז איך עושים את זה נכון? הפרחים גדולים יותר נועזים מתמיד, דגש על צבעוניות חזקה ומרקם של רקמה על גבי הבד.

התחליף לשמלה - טרנד הטופ קרופ

שהוא בעצם חצאית וחולצה באותו הצבע או הפרינט, כאשר החולצה היא חולצת בטן. הטרנד הפס תאוצה לאחר שבית האופנה "שאנל" הציגו את חליפת הטופ קרופ בתור שמלה עם מחוך, את יכולה לאמץ את הטרנד הזה, בהנחה שיש לך בטן שטוחה, ולהפתיע בלוק מעניין שיכול להתחליף את השמלה השחורה הקטנה.



הדוגמניות: גל מרגלית ויובל גרוסמן | המאפרת: אפרת וטרפוגל | צלם: בן לאון | בוטיק שש בכפר גנים, בוטיק KD במגדלי יו.

טל לביא - סטייליסטית אישית
מייל: tallavi282@gmail.com

קופון הטבה

**במיוחד
לתושבי כפר גנים**

משחת שיניים

מתנה

*בקנייה מעל 50 ₪



בהצגת קופון זה

*המבצע בתוקף עד ה- 31.8.16 *החמשה להחשפה בלבד



הנחות
מיוחדות
לגני ילדים
ברכישה
מהכחזת

רשת מור

רשת מור מתמחה מזה 40 שנה
בייצור מוצרי טואלטיקה, קוסמטיקה,
מוצרי ספיגה למבוגרים, חד פעמי ועוד...
למוצרים שלנו נוסחה ייחודית המעניקה להם
איכות ברמה גבוהה ביותר ללא פשרות

חפשו אותנו ב-f 'רשת מור'

רחוב שטמפר 35 פ"ת טלפון: 03-9312396 חניה חופשית ללקוחותינו

בית הספר לתאטרון של רגעי ילדות



**שיעור
ניסיון
ללא עלות**

אז מה נלמד?

מונולוגים, משחקי תיאטרון, סצינות מתוך מחזות, תנועה ואימפרוביזציה, ונתמקד בעבודת השחקן על דמות דרך מאפיינים פסיכולוגיים, פיזיים וקוליים.

עבודה מסוג זה מאפשרת העצמת הביטחון העצמי, ביטוי אישי, יכולת עמידה מול קהל, חופש יצירתי, תוך כדי הנאה מרובה. בית הספר נערוך כיתות אומן עם שחקנים ומורים מתחומים שונים של אמנות הבמה

לגילאי גן חובה – תיכון, לפי קבוצות גיל
לתיאום שיעור ניסיון:

יעל נאור 050-6843434

**החלה
ההרשמה
לשנה
הבאה**

© 2016

רח' לוי אשכול 20 פ"ת



www.Yaldut.net • חפשו אותנו ב-f



ארץ זבת זבל ודבש



ציורי תנ"ך/ ארץ זבת חלב ודבש/
ציירה האהובה קליין © (שמן על בד)

עונת הקיץ טומנת בחובה הזדמנויות רבות לבליו ונופש, ימי החופשה מזמנים לנו אפשרויות לימי טיול חווייתיים. נצלו אותם, טיילו בשבילי ארצנו היפה, וזכרו, זכינו לארץ מיוחדת במינה 'כי ה' אלוקיך מביאך אל- ארץ טובה ארץ נחלי מים עינות ותהומות יוצאים בבקעה, ארץ חיטה ושעורה, ארץ אשר לא במסכנות תאכל-בה לחם לא תחסר כל בה ארץ אשר אבניה ברזל ומהרריה תחצוב נחושת" (דברים ת, ז-י)

ארץ עיינות ונחלים/ אהובה קליין

מרוים לכול צימאונם תלויים בקול תפילות יעלו מתהומות ועמקים ישאבו כוחם מרביבים.

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

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

ארץ ישראל שהובטחה כבר לאברהם אבינו: "ונתתי לך ולורעך אחרוך את ארץ מגורך את כל ארץ כנען לאחוזת עולם והייתי להם לאלוקים" [בראשית י"ז, ז-ח], מוזכרת רבות במקורות והיא בעלת משמעות רבה הן בסיפור המקראי והן בהווה העכשווי, כפי שניתן להיווכח במעשה המרגלים, שהוציאו דיבתה רעה ונענשו קשות. בכיים נשאר לדורות והמתבטא בחורבן בית ראשון ושני שעליהם אנו בוכים ומתענים מידי שנה בתשעה באב.

אַרְץ אֲשֶׁר- ה' אֱלֹקֶיךָ דָּבַשׁ אֹתָהּ תַמִּיד עֲצִי ה' אֱלֹקֶיךָ בְּהַ מְרֻשֶׁת הַשָּׂדֶה וְצֶדֶד אֲחֻרַיִת שָׁנָה: [דברים י"א י"ב] ארצנו שונה מכל הארצות, מקורות המים שלה תלויים בגשמי הברכה בעונת החורף, ובכך ישנו היבט רוחני תמידי על עם ישראל, שכן אם הוא הולך לאור התורה והמצוות- הלכה למעשה- הוא זוכה לשפע ברכה, בכל, מכול וכול.

משה רבינו שהובילנו במדבר אל הארץ המובטחת, לא זכה להיכנס בשעריה ולראות את יופיה, חרף תפילותיו הוא נשא בעונש בעבור שחטא בהכאת הסלע ולא דיבר אליו. אמנם ישנם הסוברים כי תפילותיו לא שבו ריקם והוא זכה לראות את יופייה של הארץ בהביטו על נופיה המרהיבים מראש ההר.

על כן, תבה ננצל את ימי הקיץ הנותרים להתענג מגוף ארצנו- בהר בעמק ובנחלים ונזכור כי זכינו בארץ שאין יפה ומיוחדת כדוגמתה בתבל כפי שהכתוב מצייך: כי-אֲבִיָּאנוּ אֶל-הָאָדָמָה אֲשֶׁר-נִשְׁבַּעְתָּ לְאֲבוֹתָי, זָבַת חֶלֶב דְּבָשׁ, וְאָכַל וְשָׂבַע, [דברים ל"א, כ']

www.ahuvaklein.blogspot.com

אבילי זה לא רק זן... זו לשפלה
 תינוקיה חזקה הישר לננוה זן - באו להתירשם ולהירשם

מגיל שלושה חודשים עד שנה
 שעות פעילות
 א'-ה' מ 7:30 עד 16:30

צווד מתאים לגולאי הילדים
 חוג תנועה לתינוקות
 ארוחות חמות וביתיות
 ביטוח לכל ילד

בס"ד
 תלמידי
 התינוקיה
 של חגית

החלוצות
 וולות

כפר גנים ג' סמוך לגני הילדים 052-6695252

עיתון כפר גנים | גיליון 78 | אוגוסט 2016

**חדש
בקרית אריה!**

€ **CHANGE** \$

בר שירותי מטבע

**נמאס לך לחכות 4 ימים
לפירעון הצ'ק?**

תמורת עמלה קטנה תוכל לקבל מזומנים מיידית!

**קבלו
הטבה
מיוחדת**
בקנייה מעל \$ 500
בהצגת קופון זה

ניכיון צ'קים לשכירים ✓

ניכיון צ'קים מסחריים ✓

מכירת מט"ח בכרטיסי אשראי ✓

המרת מטבע מכל הסוגים ✓


העברת כספים לכל העולם ✓

WESTERN UNION על ידי -

שעות פתיחה: ימים א'-ה' 09:00-19:00, יום ו' 09:00-14:00

רחוב שנקר 5, א.ת. קרית אריה (צמוד ל"שווארמה ויקטור")

טל': 03-9022983 נייד: 050-6656649

חנייה בשפע ובחינם! פפשו אותנו ב-  'בר שירותי מטבע'



לקוחות כללית 23 מרפאות, 5 בתי חולים, הופכים אותנו לזמינים כי בבריאות

- 23 מרפאות
- 19 בתי מרקחת
- ללקוחות כללית
- מרכז לבריאות הילד
- מרכז לבריאות האישה
- מרכז לרפואה יועצת

תושבי פתח תקוה, כללית מציעה לכם שרותי בריאות כוללים, זמינים ואיכותיים בכל מקום ובכל שכונה ברחבי העיר. רק לכללית פריסה רחבה ביותר של מרפאות ומכונים במגוון תחומים, העובדים בשיתוף פעולה מלא עם חמישה בתי חולים. כל זה הופך את פתח תקוה למרכז בריאות אחד גדול, הכי קרוב אליכם.



בפתח תקוה: 3 מרכזים רפואיים יותר עבורכם לא משחקים

לפרטים נוספים
כנו למוקד קשרי הלקוחות

03-9766111
ימים א'-ה' 09:00-20:30

www.kfarganim.co.il

כללית מעל **100 שנה**
הכי טובה למשפחה

- 3 מרפאות כללית סמייל + מרפאה לילדים באם המושבות
- כללית רפואה משלימה
- כללית אסטטיקה

- מכון פיזיותרפיה
- 2 מכוני רנטגן
- מוקד בדיקות מעבדה
- ללא צורך בקביעת תור
- 5 בתי חולים: שניידר לילדים, השרון, בילנסון ועוד



היצרות תעלת השדרה ופיזיותרפיה

אהרון (שם בדוי) בן 69, נראה כפוף מעט, סובל שנתיים מכאבי גב ותחושת קוצים בכף רגל ימין, עם הקרנת כאבים בעכוז שמאל וירך קדמית. הוא מסוגל ללכת 200 מטר ורק ישיבה של חצי דקה משחררת את הכאבים. אהרון סובל מהיצרות עמוד השדרה - לחץ המופעל על חוט השדרה ועצביו, הגורם לכאב, חולשה וקושי בתנועת הגפיים. תופעה הנפוצה בגילאי חמישים פלוס. במקרים רבים אין קשר בין ממצאי ההדמיה האובייקטיביים, לבין הסימפטומים והסימנים הסובייקטיביים שלו. מה עושים?

צילום אילוסטרציה: P.G.

3. בדיקה של ממצאי ההדמיה השונים. מקרים רבים אין קשר בין ממצאי ההדמיה, והסימפטומים והסימנים של החולה. לכן, ההנחה כי ההדמיה היא האבחנה האבסולוטית בפעמים רבות מוטעית. משום כך, הפיזיותרפיסט חייב להיות ממוקד ולא מוטה כתוצאה מממצאי ההדמיה במקרה שממצאיו אינם תואמים לה.

טיפול הפיזיותרפיה:

טיפול מנואלי לעמוד השדרה, מוביליזציות (הנעת חוליות ומפרקי עמוד השדרה באופן פאסיבי) ומניפולציות, טיפולי אלקטרו תרפיה הממוקדים לאזורים הנגועים בעמוד השדרה, ותרגילי תנועתיות להגמשת עמוד השדרה.

⚠ **נורת אזהרה** במקרה של היצרות עמוד השדרה צווארי כשממצאי הבדיקה הניורולוגית מורים על שינויים ניורולוגיים מתקדמים וסימני לחץ על חוט השדרה יש להימנע מטיפולי פיזיותרפיה ופניה לניורוכירורג בדחיפות. ההתעלמות מהכאב תוך כדי הליכה רק מחריפה את הבעיה. לכן על המטופל להיות קשוב לתחושותיו ולהימנע מהחמרת הנזק.

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

תושב כפר גנים, פיזיותרפיסט מוסמך מוסחה לעמוד השדרה ואורתופדיה.

מנהל מקצועי בחברת "ראפיד מדיסין בע"מ"

משרד: 03-7528003/4 | נייד: 052-2335462

sbrown@rapid-medicine.com

תעלת עמוד השדרה מכילה את חוט השדרה היוצא מגזע המוח ועד החוליה המותנית העליונה, והמשכו בסביב עצבים היורדים בתוכה עד לצעם העצה. היצרות תעלת השדרה הינה תופעה לא נורמלית הדוחקת את חוט השדרה והעצבים הנמשכים ממנו. היא יכולה להתרחש בכל מקום בעמוד השדרה, אך נפוצה ביותר במותני ובצווארי. היצרות גורמת ללחץ על חוט השדרה ועצביו, ותוצאותיו הישירות הן חסר ניורולוגי וכל המשמע מכך: חולשה, כאבים וקושי בגפיים ובשליטה עליהן. היא מהווה גורם משמעותי לכפיפת הגו אצל בגיל השלישי ולקושי משמעותי בהליכה.

הסימפטומים:

- אי נוחות בעמידה
- קושי בהליכה המחייבת עצירה לישיבה ומנוחה עד להיעלמות הכאבים ו/או החולשה ברגליים - הליכה לסירוגין
- סימפטומים דו צדדיים בגפיים
- תחושת נימול ותרדמת באזורים מסוימים בגפיים

הסימפטומים דומים בכל אזורי עמוד השדרה, אך היצרות בעמוד השדרה צווארי היא בעלת פוטנציאל לנזקים ניורולוגיים בלתי הפיכים, ולכן מהות הטיפול בו יותר זהיר, כולל טיפול ניתוחי. בהיצרות עמוד השדרה מותני הוכח כי אין הבדל משמעותי בתוצאות בין המנותחים לאלה שעברו טיפול שמרני.

האבחון:

1. בדיקות סובייקטיביות מדויקות להבנת התלונות והסימפטומים
2. בדיקה אובייקטיבית מדויקת של עמוד השדרה, הכוללת בדיקה ניורולוגית ובדיקת תנועתיות עמוד השדרה והגפיים תוך כדי התייחסות לסימפטומים המופקים בתנועתיות המתבצעת.



פינת אימוץ

גיזמו החתול

גיזמו בן חודשים וחצי מסתדר עם כולם גם הוא ניצל מרחובות פתח תקווה.



דו הגור

דו הגור שניצל מהרחוב בן חודשיים מסתדר עם אנשים כלבים חתולים



לפרטים נוספים: אורנית - 050-9344563 או אסנת 050-9336052 מעמותת "למען הכלבים שבצל"



אצבע הדק- טריגר פינגר

דבורה (שם בדוי), בת 55, מזכירה במשרד עו"ד, הגיעה לטיפול של אלון בשל נפיחות וכאב באגודל יד ימין. לדבריה, עבודת ההקלדה המאומצת והמתמשכת גרמה לכאב באגודל ובהדרגה לקושי בהנעת המפרק. כמו כן, האצבע קופצת ונתקעת. אלון נרתם למשימה והצלח

• ניתוח אמבולטורי ובו מבצעים חתך בטבעת ומאפשרים חלל גדול יותר לגידים.

הטיפול בראי הרפואה הסינית:

שימוש יתר או חסר במפרק גורם ל"עייפות" המפרק. הדיקור מניע דם ואנרגיה אל האזור הפגוע ומטפל בהסתיידות, בכאב ובדלקת, ואף בנקודות מערכתיות המחזקות את הגוף ועוזרות במניעה ובשיקום מפרק האצבע.

דבורה, כרבים אחרים הסובלים מהבעיה, חוששת שתאבד את מקום עבודתה כשלא תוכל להקליד ולכתוב. היא טופלה ברפואה סינית במשך תריסר טיפולים בתדירות של פעמיים בשבוע, וחשה הטבה מדורגת. בתחילה דיווחה כי עוצמת הכאב פוחתת במהלך הטיפולים, טווח תנועת האצבע גדל והנפיחות פחתה ולבסוף שבה לתפקוד מלא והיתקעות המפרק חלפה.

דבורה מפעילה את מפרקי אצבעותיה רבות במסגרת עבודתה ולכן היא ממשיכה בטיפולים חודשיים משמרים כדי לשמור על המצב הקיים, לחיזוק האצבע וצמצום הנוק עקב העומס על המפרק בעבודתה.

אצבע הדק (Triggerfinger) הינו מצב רפואי שכיח הנגרם כתוצאה מנפיחות הגיד בבסיס האצבע ומלווה בנקישה וכאב בעת יישור או כיפוף המפרק. התופעה רווחת לרוב בעשורים הרביעי עד השישי לחיים ונפוצה עד פי שלושה בקרב נשים מאשר בגברים. הגיד הינו רצועה גמישה המחברת בין שריר לעצם, ובמקרה זה מסלולו עובר בטבעת המהווה כעין מנהרה, מעטפת הגיד, ותפקידו לסכך ולהפחית את חיכוך הגיד בטבעת.

בתסמונת זו, אשר גורמיה אינם ידועים, תאי הגיד מתעבים ומסתיידים ויוצרים נודולה (התעבות של נוזל הסינוך) המקשה את מעבר הגיד בטבעת וגורמת לדלקת המלווה בכאב ולנעילת האצבע ביישור או בכיפוף. הכאב מתחיל בבקרים ובהמשך אף במהלך היום כולו. רק במקרים נדירים התופעה חולפת מעצמה. **האבחון** מתבצע על סמך תלונות המטופל ואין צורך באמצעי דימות נוספים.

הטיפול הקונבנציונלי:

- תרופות נוגדות דלקת
- הזרקת סטרואידים (קורטיזון) למפרק- יעיל במחצית מהמקרים ולעיתים כרוך בתופעות לוואי. במקרים רבים התופעה נשנית
- קיבוץ האצבע בסד
- פיזיותרפיה

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

בהצלחה באולימפיאדה לנטע ריבין האתגרת האומנותית שלנו!

נטע שהתראיינה לכתבת השער בגיליון
פברואר השנה תישא את דגל ישראל
בטקס הפתיחה מחר 05.08.16!
נטע ניצלה את המעמד והשתתפה
בקמפיין ברשת להעצמה נשית של
מותג טיפוח לשיער amika.
ריבין ארזה בתיק את המוצרים
של החברה שישמשו אותה בעיצוב
התסרוקות באולימפיאדה.



צילום: נטע ריבין



יקיר ונה
YakirVanaMusic@gmail.com



gettyimages

מערכת מוזיקה mako

ג'סטין ביבר התערר משמעותית מסיבוב ההופעות שלו

בסיבוב ההופעות האחרון שלו בארצות הברית וקנדה ביבר הופיע בלא פחות מ-64 ערים והרוויח מיליון דולר להופעה. אתם רוצים לעשות אתם את החישוב או שנעזור לכם? אה, והוא יוצא לאסוף עוד כמה דולרים באירופה עכשיו.



לצפיה בכל הנתונים



צילום: אוהד מורנו

שגיא בן גון

וואלה

עמיר בניון טובע את מנחם אשר, מפיקו לשעבר, ב-2 מיליון שקלים

השבוע נפתח קדם הדיון המהותי הראשון במשפט. הזמר טוען כי לא קיבל תשלום עבור כ-70 הופעות, בעוד שהמפיק הכניס לקופתו מאות אלפי ש"ח. המפיק: "בניון רוצה לעשוק אותי".



לכתבה המלאה



צילום: PR

מערכת וואלה

וואלה

במרחק נשימה: מעריצה רצתה סלפי עם אדל וקיבלה גרעפס

פסטיבל גלסטונברי סיפק לאדל מחווה מרגשת מאלפי מעריצים ששרו את "Someone Like You". בתמורה, היא שחררה גרעפס ליד מעריצה שרצתה תמונת סלפי ענוגה.



לכתבת הוידאו

רוצה גם קליפ בת מצווה כזה??

מבצע קליפ אומנותי 30 דקות עם קליפ לילדי הכתה ותמונת היקרה עלי-צילומי אוויר רק 999 ש"ח!

ק"ר דרך הפייסבוק שלנו: "יקיר ונה הפקות" 0522-40-41-41

פוקימון חוזר

הפדיחה של אדל

קרן אמבר בסינגל חדש

כותרות החודש המובילות מאתרי חדשות הבידור המובחרים



מערכת ynet

צילום: מתוך האפליקציה

שיחקה באפליקציית פוקימון שמשגעת את העולם ומצאה גופה בנהר:

בת 19 ממדינת וויומינג שבארצות-הברית יצאה לחפש באזור ביתה אחר דמותו של פיקאצ'ו, במסגרת המשחק שהורידה לטלפון הנייד. אך במקום למצוא את פיקאצ'ו - היא מצאה גופה של נער בנהר ליד ביתה.



לכתבת הוידאו



צילום: PR

קרן אמבר ינקילביץ תושבת השכונה ומורה בחופשה בסינגל ראשון

הכל החל כשקרן ורובי רבינוביץ נפגשו לפני מספר שירים בתחרות שירה בה השתתפה קרן, ורובי התרשם מאוד מקולה והחליט לכתוב לה שיר שנפתח במיוחד למידותיה והתוצאה היא השיר הנפלא "משהו טוב" - אותו אתם מוזמנים לשמוע בוטיוב ואף ב"פטיפון" ע"י סריקת הקוד. בהצלחה.



להאזנה לשיר

על מנת לצפות בכתבות המלאות של מיטב הכתבים, צפיה בקליפים והאזנה לשירים - סרקו את ה-QR code שבאייטמים דרך אפליקציית ה-QR code reader הניתנת להורדה חינם דרך ה-Google play וה-App store



מאפיית בוטיק ובית קפה

לחמי **מחמצת** בעבודת יד,

ללא סוכר! ללא חומרים משמרים!

חיטה מלאה, שיפון, 100% כוסמין

בית קפה עם ארוחות מפנקות (מטבח חלבי)

לחם, ככה זה כשאופים באהבה....

פסטות טריות!
ללא חומרים משמרים!
וללא צבעי מאכל!



להכנה מהירה של 3 דקות.

כשר

בהשגחת
הרבנות
גבעת שמואל

הזיתים 92 קאנטרי גבעת שמואל (ע"י Holmes Place) הסיבים 50 פתח תקווה מול בניין שטראוס. חניה חינם

לחם  www.lehem.co **03-5335503**



קייטנת אימא

מחצית מהחופש הגדול כבר מאחורינו, רוב הקייטנות כבר הסתיימו וחודש אוגוסט עוד לפנינו. לירולי לביא כמה רעיונות נחמדים לבילוי עם הילדים, רגע לפני שהם חוזרים אל פסול הלימודים

ירושלים

לילה מהאגדות בשביל התגליות בגן הבוטני, מי לא רוצה להפוך לדמות בסיפורי האגדות? להתהלך ביער המסתורי עם מספר הסיפורים ולפגוש את הפיה הקסומה והשדונים הקטנטנים? עם רדת החשיכה יהפוך הגן הבוטני בירושלים, פינת חמד נפלאה ומרעננת בלב העיר, לגן קסום ומרתק, מלא צלילים, סיפורים, משחקים והפעלות. "שביל התגליות" הוא מסלול מתפתל המשתרע לאורך מאות מטרים, בין צמחיית הגן, ובו תחנות ומפגשים מפתיעים עם דמויות מהאגדות: שדונית שובבה, גמד מכרות חרוץ, פיה קסומה, מספר סיפורים ועוד, שילוו את הילדים בשביל התגליות שהואר בתאורה קסומה ומיוחדת ואפקטים של גחליליות, הקרנות על צמרות העצים והצמחים באזור, מוסיקה וצלילים קסומים.



גן הנדיב



לילה מהאגדות בשביל התגליות

מרכז

מוזיאון בית התפוצות בתל אביב, בגלריה החדשה נלמד על גיבורים יהודיים פורצי דרך: מנהיגים (בן גוריון, דוד המלך, משה רבינו), מהפכנים (הרצל), אנשי תרבות (בוב דילן, אריק איינשטיין), ספורטאים (טל ברודי, אסתר רוט שחמורוב), פילוסופים ועוד. הילדים יקבלו החלטות בידוד עם בן גוריון, יבנו את עיר דוד עם דוד המלך, ירוצו עם אסתר רוט שחמורוב, ישחו עם מרק ספיץ, יכנסו לאולפן ההקלטות עם עופרה חזה, אריק אינשטיין, ובוב דילן יצלמו סרט עם וודי אלן, יחפשו את הריבוזום של פרופ' עדה יונת ועוד.

יריד המזרח בנמל תל אביב מזמין לקיץ מהאגדות ואופרה ישראלית ההורים והילדים מוזמנים לפגוש את זהבה ושלושת הדובים, לחפש את פלוטו הכלב, להכיר את דורותי

מהקוסם מארץ עוץ וליהנות ממיטב הקלאסיקות האהובות על הילדים במופעים מיוחדים. תחילת המופעים 18:00, לפני כל מופע יתקיימו סדנאות כגון הכנת חרבות ואבק פיות לפיטר פן וטינקרבל. הכניסה חופשית. מדי יום רביעי יתקיימו ביריד המזרח תחת כיפת השמיים מופעים מיוחדים ללא תשלום, כמחווה לגדולי הזמר העברי ביניהם: אהוד מנור, נעמי שמר, נורית הירש, יאיר רוזנבלום, משה וילנסקי. האופרה תארח זמרים אורחים כמו שלומית אהרון, ישראל גוריון, מירי אלוני, גלית גיאת ואילנית.

תערוכת טיוביקס, Tubix בפארק פרס חולון, תערוכה מספרת את סיפורם של הצינורות בעולמנו, בנוף החי, בצומח, בתעשייה, בתקשורת ועוד, דרך זרימה בעולמות ומעברים סודיים במפגש מרתק וסוחף בין מדע, טכנולוגיה וחוויה. זוהי חוויה אינטראקטיבית ועוטפת חושים. תערוכה מבית היוצר המשותף למוזיאון המדע והחלל "מדעטק" ולקבוצת אלומיניום.

צפון

"aqua kef" - פארק המים הצף הראשון בישראל בחוף גנים בכנרת, פארק מתקנים יוצאי דופן ומהנים לכל המשפחה. קיר טיפוס בגובה 4 מטר, רפסודה, גשר מכשולים, צוק- עם רצועות אחיזה לידיים, טרמפולינה בצורת כיפה קפיצית, רולר גבוה שניתן לרוץ לקפוץ ולטפס עליו, אגם שניתן לקפוץ ולהצטנן בתוכו ועוד.

אירועי קיץ בכרמל עם עמותת התיירות "כרמלים" בנופיו הפסטורליים של הכרמל, יתקיימו סיורים בין ערביים, אירועי קיץ מהסרטים ברמת הנדיב, חוויה מדעית ולילה מוטרף לכל המשפחה במוזיאון הטכנודע כולל ביקור בבלנטריום, משחק לילה חווייתי במחנה המעפילים עתלית ועוד. בשעות היום יתקיימו סיורים באתר מי קדם, לאורך מפעל המים המופלא של קיסריה העתיקה, פעילות קיץ חווייתית במרכז המבקרים של מפעל "מלח הארץ".

יצחק נחשון אינסטלטור מוסמך

מורשה משרד העבודה

- אינסטלציה סניטרית • התקנת כלים סניטריים • התקנה והחלפת ברזים • אסלות תלויות • מיכלי הדחה
- איתור ותיקון נזילות מים • פתרון בעיות לחץ מים • פתיחת סתימות ביוב • שאיבת היוב • שיפוץ חדרי אמבטיה
- מערכות סינון וטיהור מים • כיבוי אש • מערכות השקייה • ברזי גרזא • גילוי נזילות • שירותי ביובית ועוד..



050-5260088

טל. 03-9218221 | מייל kfirs2600@gmail.com
www.y-nachshon.co.il



הגן של טובה

חזש!

לגילאי
שלושה חודשים עד שלוש שנים

צוות חם ואוהב, מקצועי ומנוסה

אוכל חם ומזין, טרי יום יום

חוגי העשרה

חצר גדולה ומוצלת

אפשרות לצהרונים

לגילאי שלוש עד שש • בין השעות: 13:30-17:00
כולל הסעות מהגנים



שעות פעילות:

א'ה' 7:00-17:00

יום ו' 7:00-13:00

טל': 050-9455621

רח' איפרגן 15, כפר גנים פתח תקוה



קארין אהרון מחלקת גביעים ומדליות לחמשת המוצרים החדשים והכי מוצלחים

שלום כיתה א'

הערכה כוללת מעל 70 פעילויות שונות מחולקת בשלוש פעילויות מרכזיות: תרגול מיומנויות למידה באמצעות כרטיסי פעילות ושיטה לבדיקה עצמית. פיתוח מוטוריקה עדינה וראשית כתיבה באמצעות לוחות מחיקים וטוש. ופעילות דגמים לפי תבנית. לילדים החל מגיל 4.

מחיר לצרכן: 145 ש"ח (לרוב ניתן למצוא במבצע).



Baby Natural

סדרה הגנה חדשה של ד"ר פישר שמתאימה גם לתינוקות, היחידה עם מסנני קרינה 100% טבעיים ובנוסף הגנה מוגברת מקרינת ה-UVB (+50) ומקרינת ה-UVA. מועשרים בשמנים לשמירה על לחות העור, תמצית אלווורה ופרו-ויט

מין B5, ללא בספינול A וללא פראבנים.

מחיר מומלץ לצרכן: קרם פנים - 54.90 ש"ח תחליב גוף - 69.90 ש"ח



מעייני מדברת עברית

כשמעייני שומעת את אימה מספרת על 'גשם שתפס' אותה, היא מעלה בעיני רוחה, גשם שיש לו ידיים ואצבעות ויש לו יכולת לתפוס אנשים. ספר ילדים חדש מאת רוחה אברם, העוסק במטאפורות ובביטויי הלשון באופן שבו ילדים לומדים לדבר ומבינים את השפה. מושגים וביטויים, שלנו המבוגרים מובנים מאליהם, נשמעים באוזני הילדים בצורה שונה. הם קולטים את המושג כפי שהוא באופן מילולי, ולכן בהתחלה השפה מוזרה להם. תוך כדי קריאה ניתן לחפש מושגים וביטויים נוספים ולהסבירם לילד או לבקש מילדים לחשוב על מילים נוספות כאלו (הם שומעים בבית ובגן). הספר עוסק בביטויי לשון ומיועד לגילאי הגיל הרך ועד הכיתות הנמוכות בבית הספר. ספר הוצאה לאור.

מחיר לצרכן: 59 ש"ח



קרם החתלה ניטופית הלבנה

סדרת וולדה בייבי דרמה, מבוססת על תמצית ייחודית המופקת משורש ניטופית לבנה, מגידול אורגני, אשר יוצרת שכבת הגנה סביב עור התינוק ושומרת עליו מפני נזקי הסביבה, יובש, שינויי מזג האוויר ומרגיעה אדמומיות ורגישות. לסדרה מרכיבים צמחיים ייחודיים נוספים. הסדרה אינה מכילה חומרי ריח או בושם ונושאת את תו תקן NATRUE. מוצרים נוספים בסדרה: חלב גוף, קרם לחות לפנים.

מחיר מומלץ לצרכן: 69.90 ש"ח (50 מ"ל)



חומוסיבו

חברת סלטי צבר משיקה לראשונה סדרה חדשנית של סלטי חומוס עם תוספת בסיבו. התוספת נמצאת לאורך כל החומוס, כך שנהנים ממנה בכל ניגוב ולא רק כתוספת מעל החומוס. הסדרה החדשה כוללת שלושה סלטי חומוס עם תוספות: רוטב חרף, רוטב שום מתובל ורוטב גזר ופלפל.



מאחדת
אופטיקה 65

i-optic
אופטומטריסטים

מבצעי חזרה לבית הספר!



משקפי ילדים
כולל ציפויים

עד-70 ₪ בלבד!
במקום 700 ₪



2 מסגרות לילדים
כולל כל הציפויים

רק ב-499 ₪
עד 2 צילינדר



משקפי מולטיפוקל
בטכנולוגיה מתקדמת

1499 ₪

03-9191970
www.i-optic.co.il

סניף פ"ת: "מרכז שלום סנטר", קומה 1, רח' רפאל איתן 3, אם המושבות
סניף הרצליה: שדרות אבא אבן 10, (מגדלי אקרשטיין) • סל': 077-9119209
סניף רמת גן: שדרות אבא הלל 2, מגדל משה אביב • סל': 03-5757591
סניף תל-אביב: רחוב ירמיהו 33 • סל': 03-6244006 • ת"א: סניף בית הלוחם
סניף קניון רמת אביב רחוב איינשטיין 40, (אופטיק דרוון) • סל': 03-6437147

שחר זמלר ושות'

משרד עורכי דין וגישור

תאונות דרכים

אפעל 3, (ק. אריה) פתח תקוה

טל': 03-9229252

WWW.ZAMLER.CO.IL



שליחת מודעות חנים!

באמצעות לוח פתח תקווה באתר כפר גנים
www.kfarganim.co.il

דורשי עבודה

קלדנית מקצועית ומהירה,
מבצעת עבודות מהבית
לפרטים נוספים: 054-8328816

מטפלת מנוסה ומקצועית פנויה
לטיפול בילדים בכל הגילאים.
חמה ואנרגטית, בעלת ניסיון עשיר
והמלצות. מוכנה לבצע עבודות
בית קלות. עדיפות למשרה מלאה
לפרטים נוספים: 052-7214466

טבחית עם ניסיון לגני
ילדים, בעלת המלצות.
מתפנה באוגוסט.
לפרטים נוספים: 052-3345854

סבתות

סבתא צעירה ואנרגטית תשמח
לעזור במטלות הבית (כביסה,
גיהוץ, סידור ארונות, סידור
כללי של הבית) ללא ניקיון.
לפרטים נוספים: 054-6331242

סבתא צעירה וגמרצת בפרישה
מוקדמת מבנק, עם ניסיון והמלצות
חמות, מתפנה בספטמבר 2016.
מעוניינת לטפל בתינוק בביתך
או בביתי בכפר גנים ב",
או הוצאת ילד מבית הספר.
שעות גמישות.
לפרטים אירית: 0545-742468

מורה למוזיקה

מורה אקדמאי מנוסה לפסנתר,
אורגן, חלילית, תיאוריה,
מכון ומתקן פסנתרים.
לפרטים, אלכסנדר: 054-6320495

מורה מנוסה לגיטרה מקצועית,
מלמד באווירה ידידותית, סבלנית
וכיפית בבית התלמיד. גמיש
בשעות ובמיקום, מתחילים

אפילו לא צריכים גיטרה!
(מתן גיטרה בעת השיעור).
דור בר שלמה: 050-7555924

נוער

נער בן 15 עם ניסיון עם
כלבים, מעוניין לטפל בכלבכם
בתקופת הקיץ (הורדה לטיול).
לפרטים נוספים: 052-7495959

תיכונסטיית בת 17 אחראית, בעלת
ניסיון רב והמלצות רבות פנויה
לשמור על ילדיכם בכל חודשי הקיץ.
לפרטים נוספים: 054-5545517

תלמידת העולה לכיתה ז'
(כיתה מדעית), לומדת בכר-
אילן מתמטיקה. מעוניינת ללמד
תלמידי ב"ס יסודי, סיוע בהכנת
שעורי בית ולימוד מתמטיקה,
אנגלית וכל יתר המקצועות.
לפרטים נוספים: 052-3397946

דרושים

דרושה בייביסיטר לפעם עד פעמיים
בשבוע לתינוק מתוק בן חצי שנה.
לפרטים נוספים: רות 050-6215060

דרוש נהג בעל רישיון ג',
חרוץ ואמין. לקו חלוקה
בפתח תקווה והסביבה
תחילת עבודה מיידית.
לפרטים נוספים אייל: 050-2647047

דרושה מטפלת לפעמיים- שלוש
בשבוע החל משעה 16:00.
אווירה טובה ונעימה.
לפרטים נוספים: 050-6543601

דרושה מטפלת אחראית, ניידת,
חמה וסבלנית, לצורך פיזור 2
ילדים למסגרות בבקרים, בין
3-4 ימים בשבוע, ימים גמישים.

אפשרות גם כמשרה נוספת
לפרטים נוספים: 054-3005043

לגן פרטי בנוה עוז, דרושה מטפלת
אחראית ומנוסה תנאים טובים.
לפרטים נוספים: שרון 050-7231080

מורים פרטיים/הכנה לכיתה א

הכנה לכיתה א ושיעורים פרטיים
לכיתות א-ג: עידוד ללמידה
בכונה, שימוש בלמידה מקוונת,
תקשורת נעימה ופתוחה. עדי
דר - מורה לספרות, תואר שני
לפרטים נוספים: 050-2225363

מורה פרטית מתמחה בהוראה
מתקנת תוביל אותך להצלחה!
(השיעורים יתקיימו בבית התלמיד)
לפרטים נוספים: 052-3121625

בעלת תואר ראשון בפזיותרפיה
מסייעת לילדים בהכנת שיעורי
בית/חוברות לקיץ אני כאן כדי
לעזור! לילדים ביסודי/חטיבת
בניים, טלפון: 054-3336871

מורה לאנגלית אקדמאית
בעלת ניסיון רב
לימוד השפה בדרך
חוויתית ומהנה.
שיעורים פרטיים לכל גיל,
לימוד בקבוצות קטנות,
הכנה לחטיבת ביניים
אפשרות להגעה לבית התלמיד
חווה: 054-9135959

אבחון, הוראה מתקנת, הדרכת
הורים ושיטות מקוריות מחו"ל (שני
תארים בחינוך בארץ מאוניברסיטה)
הכנה לכיתה א לימוד גם ילדים בעלי
צרכים מיוחדים, ליקויי למידה.
לפרטים, קרן אור: 050-2077010

הכנה לכיתה א' על ידי מורה לגיל
הרך בעלת תואר ראשון ובעת
ניסיון רב בתחום, באזור כפר גנים.
לפרטים נוספים: 052-4339399

מבצע ב - דפוס צניא
כל סוגי תלבושות ב"ס
12 חולצות קצרות ילדות
(כולל סמל ב"ס עד מידה 18) | רח' המכבים 23, פ"ת
(מול מד"א)
רק ב - 100 ש"ח | טל: 077-3351798

אלום א. שמי בע"מ

עבודות אלומיניום

בנהלת שאול שמי



- תיקון תריסים חשמליים
- מקלחונים
- חלונות אלומיניום "קליל"



נייד: 050-8587777

מפעל: רח' הרכב 14, א.ת. סגולה פ"ת | טל': 03-9316268
03-9248520 | פקס: shemi4@014.net.il | www.alum-shemi.co.il

בס"ד



מאפה צרפתי

חלות לשבת
לחמניות / מקחח מלא ללא סוכר
עוגיות ועוגיות ללא סוכר
לחמים מיוחדים
ג'חנון מלאווח
עוגיות ליום הולדת



מוצרים
ללא גלוטן

עוגיות ועוגיות
טבעוניות



סנדוויצ'ים, סלטים,
טוסטים, שקווקה
פניה חמה/קרה

רח' לוחמי הגטו 36, כפר גנים, פ"ת

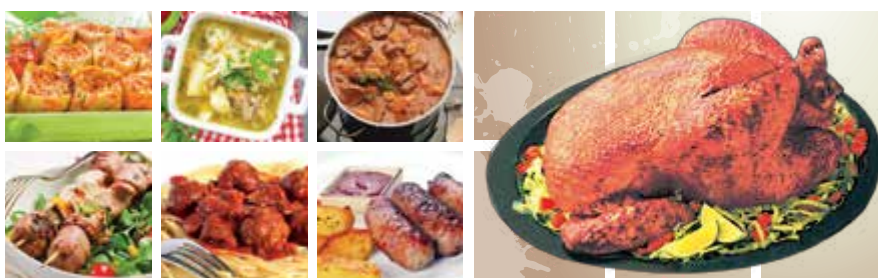
054-7720300 • 03-9192677

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

עופל"ה ואוכל מוכן!



"מה יש לנו
בתפריט?"



התמונה

תוספות: אורז, תפוז"א, פירה, ספגטי, תפוז"א ברוזמרין, בטטה, כרוב מאודה, ירקות מוקפצים, גזר צימעס ועוד.

עוף בגריל

ועוד...ועוד...ועוד. בתאבון!

מתקבלות הזמנות לאירועים

מול הכניסה לשוק, הברון הירש 8, פ"ת. 03-9317762

כשר בהשגחת הרבנות פ"ת | כל סוגי הבשר כשרים למהדרין | הירקות גוש קטיף ללא חשש חרקים