

חמישים גוונים של נשיות

ענת ביתן פריסט

ממסלול הדוגמנות וערוץ
הקניות לכיסא המטפלת.
ראיון לחודש האישה הבינ"ל.
על אושר, תשוקה ומיניות
שירן רובינשטיין עמ' 18

שוברת הלבבות

אורלי קראוס וינור בראיון גלוי לב, על
ספרה החדש על אהבה, משפחה
ותקופת הנעורים המאושרת בפ"ת
אורית צמח | עמ' 38



דסמפדן אורלי קראוס וינור עם ספרה החדש

היכוננו!
לפורימון והעדלאידע
של כפר גנים!
פרטים בעמ' 3 ו-43



ענת ביתן פרוסט מתוך קמפיין להינגמך | צילום גיא כושי ויהיב פיין

נס"ד

עופלי'ה

והאוכל מוכן!






מתקבלות הזמנות לאירועים

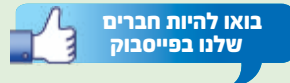
מול הכניסה לשוק, הברון הירש 8, פ"ת. 03-9317762
 כשר בהשגחת הרבנות פ"ת | כל סוגי הבשר כשרים למהדרין | הירקות גוש קטיף ללא חשש חרקים



קוראים יקרים,

"תעשי רק מה שאת אוהבת, רק מה שאת חושבת, שיהיה לך טוב" שרה גלי עטרי ולידו, בת דודתי, הקשיבה לה. לפני כמה שנים היא חזרה בתשובה. אמנם המרחק הפיזי בין בני ברק לכפר גנים לא כל כך גדול, אבל המרחק הרוחני גדל. היא אישה נאמנה לעצמה, שהולכת עם האמת שלה ולא מוותרת על מה שמרגיש לה נכון עברה. לפני כמה שנים דודה שלי הייתה במשבר, ולאט לאט היא החליטה לא לוותר על הילדה החכמה והיפה שלה. לא לתת לה לברוח מהמשפחה, ועמדה לצידה גם כשזה הפך קשה מנשוא. גם היא אישה שנאמנה לעצמה, שהולכת עם האמת שלה ולא מוותרת על המשפחה שלה. החודש, חל יום האישה הבינלאומי ובישראל יציינו גם את יום המשפחה, הלוא הוא יום האם המיתולוגי. ובדיוק היום, בין יום האישה ליום המשפחה, זוכה דודתי להוביל לחופה את בתה. הסופרגירל שבחרה ללכת בדרכה ולאהוב את עצמה בתוך העולם שבנתה לה, בתמיכתה של אם שנתנה לביתה להוביל, שלמדה לקבל את דרכה ולכוונה ברכות. בעיניי זוהי עוצמה נשית מעוררת השראה. בעיתון החודש תמצאו שתי נשים נוספות מעוררות השראה: שירן רובינשטיין פגשה את ענת בירן פרוסט, פעם דוגמנית והיום מטפלת בפסיכודרמה ומחנכת למיניות בריאה, בראיון עמוס תובנות נשיות. ואורית צמח פגשה את הסופרת שאני עוקבת אחריה כבר שני עשורים, אורלי קראוס-ויינר האלופה, שסיכמה את הגירושים שלה במשפט שמהדהד לי בראש הרבה אחרי שסיימתי לקרוא את הכתבה: "דווקא בגלל שיש לך כזו משפחה, את יכולה להרשות לעצמך לעשות מה שאת רוצה".

קריאה מהנה,
אורנית ארביב
ornitrbiv@gmail.com



תוכן עניינים

כתבות

- ליצינים לא רק בפורים
דניאלה וידנבאום עמ' 6
- קובי שלי
רחל מלמד עמ' 12
- מיום 100 נבחר לפרוייקט השנה בישראל
צדוק בן משה עמ' 16
- יופי של נשיות
שירן רובינשטיין עמ' 18
- דור חדש של אימונים
..... עמ' 23
- בא לשכונה גן חדש
אורנית ארביב עמ' 32
- המבורגרים חובקי עולם
קאריין אהרון עמ' 34
- הראש של מכבי תל אביב
אלון מרגונינסקי עמ' 34
- שוברת לבבות
אורית צמח עמ' 38
- מדורים
- יו"רה ומעדכן עמ' 4
- מדור חינוך עמ' 8-10
- קוסמטיקה רפואית עמ' 14
- פיזיותרפיה עמ' 14
- משפחה בהתבגרות עמ' 22
- פינת יצירה עמ' 26
- ריבוע הקסם עמ' 26
- הום סטייל עמ' 28
- חכמת המקורות עמ' 30
- בריאות לפני הכל עמ' 36
- משהו כשר וטוב עמ' 40
- פינת חי עמ' 40
- יוצאים מהבית עמ' 42
- חמישייה מנצחת עמ' 44
- לוח מודעות עמ' 46



- 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 עזמם נהרי
- צלם: אמיר בן חיים
- עיצוב גרפי: אביגיל ספרלינג
מריאנה אוסולק - 'פרסום גלעד'

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

הדפסה: סולן הדפסות
גיליון דיגיטלי: שוקי הראל | אקטיב דיזיין

לרכישת מודעות: 050-5332540



קרנבל פורים

בתוויל גנים

יום שלישי 07.3.17 בין השעות 16:00-19:30

מופעי רחוב פורמיים

מופע הקרקס של יויו (בשעות 17:10, 18:15)

הוורודים (בשעות 16:30, 17:30, 18:40)

איפור וציורי גוף (בשעות 16:00-19:30)



עמדות למריחת לק

חתנת היכל היופי O&A Beauty

סדנת הולה הופ (בשעות 16:00-19:30)

עמדת צילום מגנטיים (בשעות 17:00-19:00)



מתנת סטודיו קרן מאור

חלוקת אוזני המן

חתנת שופרסל כפר גנים **שופרסל**

חתום הקניון מאובטח יבוצע בידוק בכניסות לקניון

אירועים נוספים בחודש מרץ

יש להתעדכן בפייסבוק על מיקום הפעילויות

שבט גנים
י"ו שני 11:00
התחייט אורים ציג

מפגש חוייתי מוסיקאלי לפענוטות והוריהם, החושף את הילדים לעולם הצלילים, המקצבים, השירים והדקלומים. מתאים לתינוקות בגילאי שבועיים עד שנתיים

המפגש יתקיים בסטודיו **revital** בהשתתפות סמלית על סך 10 ש"ח ביום שני, 13.3.17 (שושן פורים) לא תתקיים פעילות

פעילות יצירתית
י"ו שני בין השעות 16:45-18:15

6.3.17 ליצן חוקד | 13.3.17 מסיכה נוצצת
20.3.17 רעשן שמח | 27.3.17 כובע צבעוני
(28 גאר האלגי)

ספרים בגנים
י"ו רביעי, 17:00

8.3.17
קובעים למכירה

22.3.17
המתנה של הדוב

זכונה קטנה בין הרבה גנים.
שוכלו קניון עם הרבה סיפורים,
אם תיגעו בזמן תהיו קשובים.
תכנסו גם את אלה המספרים...

עולם מלא הרפתקאות,
בו נמחזי, נשחק ונרקוד בליווי
תחפושות, בובות, אביזרים
והכל בשיתוף הילדים!



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

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

הקניון שומר לעצמו את הזכות לבצע שינויים בתוכנית. התמונות להמחשה בלבד. טלח



תקציב 2017 - כסף מעוור עיני צדיקים

כמו בכל שנה התפרסם לעיון חברי המועצה ספר התקציב לשנת 2017. בספר המון טבלאות ומספרים שנועדו לכסות על עוד שנה שבה הכסף שלנו עבד בשביל אחרים. כתבה על ספר תקציב עירוני אחד שמקפל בתוכו מחדלים רבים



תמונת אילוסטרציה iclipart

כבר סיפרתי לכם על אלפי עובדים ופעילים פוליטיים שנכנסו לעירייה, שרובם דחקו רגליהם של עובדים אחרים והוסיפו לתקציב השכר קרוב ל 200 מיליון ₪ בכל שנה, מהכסף שלנו...

כבר סיפרתי לכם על מאות מיליונים שמוצאים כל העת על גחמות פוליטיות ללא תוכנית עבודה מסודרת לעיר בסדר גודל כזה...

וגם סיפרתי לכם על כך שמשך הפנים מעניש אותנו בגלל חריגה בגרעון מעל 12.5% מכלל התקציב....

הצצה בספר התקציב שנועד לשרת את כולם (מלבד הציבור שמשלם) מגלה מחדלים עגומים:

סיור עם מנהל הנדסה בנושא בטיחות וסדר באתרי בנייה

החודש התקיים סיור של ועד השכונה עם מנהלי הפיקוח על הבנייה. בסיור נצפו אתרי הבנייה השונים ועלו נושאים כמו בטיחות, ניקיון, ארגון הגדרות והמעברים ובטיחות המנופים.

בסיכום הסיור אתרי הבנייה קיבלו התראות לפעול לשמירה על הניקיון והבטיחות, והוראה לפזר כורכר על המעברים למניעת זליגת בוץ וחול מהאתרים לכבישים. כמו כן סוכם שיתקיימו בדיקות תקופתיות למנופים וייבדק נוהל עבודה תקין לגבי פועלי בניין באתרים השונים.

שמרו על קשר

תקלתם בעייה בשכונה? פיתוח קריאה במוקד (גם באמצעות האפליקציה) על מנת שתהיה מדידה כמותית אמיתית של הבעיות שיש לטפל בהן בשכונה. במקביל שילחו אלי הודעת ווטסאפ או מייל ואפעל להשיב את הסדר על כנו.
צדוק: 050-5332540 | מייל: kfarganim@gmail.com

1. בית הספר נוה עוז קיבל תקציב של חצי מיליון ₪ ממפעל הפיס לצורך שיפוץ, אבל בספר התקציב נלקח הכסף, ובאותה נשימה עלה סכום משכורות ראש העירייה וסגניו בעוד 600,000 ש"ח.

2. ראש העירייה מתקצב את מבני ש"ס שנבנו על שטח ציבורי ללא הקצאה ועליהם יש פסק דין של בית המשפט להריסה מיידית, וכל זה למרות שש"ס קיבלו מבנה אחר. כספנו משמש לעבירה על החוק ועל הסדר הציבורי.

3. בית כנסת מעוניין להתרחב ולקחת מבנה עירוני סמוך, למי פונים לעזרה? לבית היהודי? לא, שכן אז התושבים בעצמם יצטרכו לשלם על המבנה. פונים לש"ס, כמובן, ולאחר חצי שנה בית הכנסת מקבל את המבנה ומושקעים בו מיליוני שקלים.

ובינתיים הקואליציה שאחראית על המחלל הזה שוב תשתוק ותכריה ירימו יד לאישור העוול הגדול לתושבים, בעוד האופוזיציה תציף ותשקף את כל הסעיפים שבהם כספנו נגזל.



תמונת מצב

כתובות גרפיטי מכוערות רוסטו בתחילת השבוע על קיר החוצה את רחוב מייזר בשכונה מול ביתו של היועץ המשפטי לממשלה (יועמ"ש) אביחי מנדלבלית, המשטרה פתחה בחקירה.

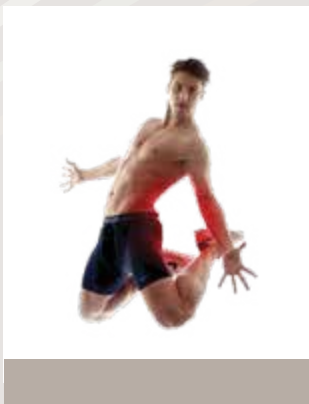
כידוע, למעלה מחודשיים מתקיים מידי יום משמר מחאה ומידי מוצ"ש מתקיימות הפגנות בראשותו של **מני נפתלי**. בחדש שעבר נעצרו מספר מפגינים ובית המשפט הורה למפגינים שלא להתכנס בקרבת ביתו של מנדלבלית ומאז ההפגנות מתקיימות בקניון גנים.

צילום: צדוק בן משה





BODY STUDIO



**שיטת האימון המהפכנית שכבשה את אירופה
הגיע סוף סוף לפתח תקווה**

20 דקות אימון פעם בשבוע

אימון BODY X בטכנולוגיית EMS זוהי שיטת אימוני כושר מהפכנית המבוססת על טכנולוגיה המגרה את השרירים באופן חשמלי וחיצוני, בדיוק כפי שהמוח עושה בזמן אימון כושר סטנדרטי. השיטה פותחה במקור לצרכים שיקומיים ובהמשך אומצה על ידי סוכנות החלל הרוסית, האמריקאית (NASA) ועל ידי ספורטאי-על בעולם. כיום היא משמשת במדינות רבות כשיטת אימון לקהל הרחב, ומאפשרת למליוני מתאמנים בעולם להיות מאימון של 20 דקות ולהשיג תוצאות מיטביות, ללא פציעות מיותרות וללא עומס על המפרקים.

• רק 20 דקות - שווה ערך לשלושה אימוני כושר רגילים

• פעם בשבוע - מפעיל 90% משרירי הגוף בו זמנית

• מאמן אישי צמוד Master trainer באימון בשיטה שמלווה את המתאמן לאורך כל התהליך

• אימון באמצעות מכשיר BODY X החדש והמקצועי ביותר

• באישור מכון התקנים הישראלי והאירופאי בתקנים מחמירים

אימון נסיון ב-69 ₪

✓ שריפת שומנים ✓ חיטוב ועיצוב הגוף ✓ חיזוק ובניית שרירים ✓ הקלה בכאבי גב ומפרקים ✓ טיפול ומניעת צלוליט

לתאום אימון 072-2222-202

האביב 5 פתח תקווה • www.xbodyisrael.co.il

ליצינים לא רק בפורים

קורס ליצנות רפואית לבני נוער מתנדבים "יום ללא צחוק הוא יום מבוזבז" אמר צ'רלי צ'פלין ובמרכז הנוער בנווה עוז הקשיבו ופתחו קורס ליצנות רפואית בהנחיית איציק הליצן. בעיר עם כל כך הרבה בתי חולים הכי טבעי שנגדל פה דור של ליצינים רפואיים

• דינאלה וידנבאום, מנהלת מרכז הנוער נווה עוז



ליצנות רפואית הינה שיטה

ייחודית המתמחה בתרפיה וטיפול תוך שימת דגש על הפן האנושי, בדרך של דמיון ופנטזיה, המור וצחוק, שיטת ליצנות רפואית הוכחה במרוצת השנים כמוצלחת ומקצרת תהליכי הבראה ושיקום. כיום מופעלים בישראל למעלה מ-320 מוסדות העוסקים בתחום של ליצנות רפואית הליצינים הרפואיים דואגים לצרכים חברתיים והנפשיים של החולים המאושפזים. הם מסיחים את דעתם במהלך תהליכים כואבים ומפחידים כמו ניתוחים ובדיקות ועוזרים להם להסתגל לשרת בית החולים בצורה נימה יותר. אווירת ההומור והצחוק עוזרת להשיח מן החולים את מוחלתם (גם אם באופן זמני) והמתח, החששות, השעמום בו הם שרויים.

בחודש פברואר האחרון נפתח זו השנה השנייה קורס ליצנות רפואית במרכז הנוער נווה עוז והפעם בהנחיית איציק הליצן! הקורס במסגרת פעילות אגף הנוער והצעירים והיחידה למעורבות חברתית. הקורס שבסופו המשתתפים יתנדבו בבתי החולים בעיר, מאפשר לכל אחד מבני הנוער לגלות את הליצן שבו, ולהשתלב בקהילה רחבה של ליצינים בני גילו העוסקת בהפצת שמחה ובאה ממקום של עידוד במקום שיש כאב ומצוקה נפשית. בקורס לומדים הנערים להצחוק משהו, מתיר קשרים ומתחים במקומות בהם שיחה רצינית היא מן המשימות הקשות ביותר. התוכנית מקרבת בין נוער מתנדב לבני נוער חולים, חריגים, נפגעי נפש ועוד. התנדבות זו מעצימה את קבלת השונה, והחלש בחברה הישראלית, ומאפשרת לבני הנוער לקחת אחריות ולתרום מזמנם ויכולתם לחברה ולקהילה תוך ניצול איכותי של זמן פנוי, הפנת ערכים של נתינה, מעורבות ואחריות קהילתית.

לאחרונה הליצנות משמשת כשפת תקשורת חדשה, דרכה נוצרות אפשרויות תקשורת בינאישית חווייתית וייחודית. דרך שפת הליצן נפתח עולם המרחיב ומעשיר את אפשרויות הבחירה, ונותן כלי תקשורת נוספים ומיוחדים. היא מסייעת בפיתוח יכולת אלתור, העצמה אישית, רכישת תובנות אישיות והקניית כלים מעשיים לחיים. בני נוער המתחנכים בתוכנית לומדים לאמץ את בסיס הליצנות כמוטיב מרכזי בחיים, להשתמש בכלים שנרכשו לתקשורת בין-אישית בתוך הקהילה ובני הנוער עצמם.

הצלחת הפרויקט ניכרת בין היתר באחוז בני הנוער שהמשיכו בפרויקט זו שנה שנייה, גם אחרי שהמחויבות האישית בתיכון הסתיימה. בקורס בני הנוער עוברים תהליך של למידה משמעותית וחוייתית, הם לומדים לבנות את דמות הליצן שלהם על ידי לבוש ולימוד טכניקת האיפור של הליצן הרפואי, תקשורת בעזרת בלונים והרכבת בלוני צורות, תקשורת בעזרת קסמים ושילוב של כל האלמנטים בעבודתו של הליצן. מרכזי הנוער מעודדים את הנוער לתרום לקהילה לצאת מהמרחב האישי אל הכלל מתוך מטרה של חשיפה לזולת ולאוכלוסיות המתקשות שלא תמיד בתור בני נוער נחשפים אליהם ולכן בתום הקורס בני הנוער יבקרו וישמחו ילדים בבית החולים "שניידר" בכדי לשמח את החולים ולהעלות חיוך על פניהם.



אביב שמש, כיתה 6'
תיכון בן גוריון (מרכז הנוער נווה עוז):

"רציתי לגעת בתחום הרפואה דרך הליצנות הרפואית ולתרום בעשיית טוב לילדים חולים עם התחפשות של הליצן שתמיד מעלות חיוך וכיף לי לראות חולים שמעלים חיוך"



דינאל מולברי, מכתה יא 2 בתיכון בן גוריון (מרכז הנוער נווה עוז):

"לפני שהגעתי לליצנות הרפואית רציתי מאוד להתנדב במקום שעושה משהו למען החברה שלנו ובפעם הראשונה שהגעתי להתנדבות הזו הרגשתי שאני עושה צעד חשוב בדרך למצווה חשובה שכדאי לקיימה. בליצנות הרפואית מתקיימים מפגשים, סדנאות ואירועים, אבל הדבר הכי חשוב הוא קורס ההכנה בו לומדים איך גורמים לילדים חולים לחייך. הליצנות הרפואית לימדה אותי שלא הכל בחיים זה וואטסאפ, פייסבוק, אינסטגרם אלא שיש משהו אחר וחשוב לא פחות, והוא לשמח!"

לירון אושרי, מכתה 6'
בתיכון בן גוריון (מרכז הנוער נווה עוז):

"בפורים האחרון הלכתי עם אבא שלי לחלק משלוחי מנות בבית החולים "בילינסון". כשהסתובבתי במחלקה הרגיש לי שמאוד חסר לחולים פן יותר אישי, בעיקר אחרי שראיתי איך הם ממש שמחו כשאני ואבי הגענו והתעניינו לשלומם. כשגיליתי שאני יכולה להתנדב בליצנות רפואית כחלק ממעורבות חברתית של התיכון בו אני לומדת ישר החלטתי להירשם אליו."

טל לוי, מכתה יא 9
בתיכון בן גוריון (מרכז הנוער נווה עוז):

"בחרתי בליצנות רפואית מכיוון שמעבר להרגשת ההתנדבות, יש הרגשה של סיפוק והרגשה טובה לדעת שאחרי כל פעילות שעשינו למען אחר יש שמחה, גם אצלי וגם אצל החולה."



הקונים כבר כאן!

לפי אתר מדלן madlan.co.il
מרץ 2017, ממשיכים להוביל
את שוק הנדל"ן בכפר גנים ג'
עם עובדות לא מתווכחים!!



בלעדי

בקרן קיימת, 4 חד', ק"ג + מעלית, מסודרת



בלעדי

בחיים זכאי, דופלקס/פנטהאוז + 100 מ"ר מרפסות



בלעדי

בדגניה (SPACE) 4-5 חד' חדשות



בלעדי

בנקש 6 חד', י. מתבגר, מחסן וחניות



בלעדי

בישראל עידוד, 5 חד', ק"ה + יחידת מתבגר



בלעדי

בליפשיץ, דופלקס פנטהאוס 6 חד'



בלעדי

בעמנאל זמיר, 4 חד', גדולה ומסודרת



בלעדי

בישראל עידוד, מיני פנטהאוס 6 חד'



בלעדי

במשה נקאש 5 חד', ק"ד + מחסן צמוד

מדלן בדק וקבע !

תיור המושבה-המשרד המוביל
בלהה שמואלי-הסוכנת המובילה
במכירות בכפר גנים ג'



דרור שמואלי



בלהה שמואלי



חפשו אותנו ב-
תיור המושבה

www.m-hamoshavot.co.il

מומחים לשיווק נדל"ן בכפר גנים ג'

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

ב "דבורה עומר" לומדים מהמנהיגים הגדולים

במסגרת שעורי תרבות ישראל תלמידי שכבת ג' חקרו ולמדו את נושא המנהיגות ויצרו תערוכת מיצגים מרשימה. תלמידים בעקבות מנהיגים • מוחן שחם



בפני הכיתה את המנהיג בו בחרו, סיפרו על ילדותו, קורות חייו ומדוע בחרו במנהיג זה. התלמידים הציגו את מיצגיהם באופן מופלא, ענו על שאלות חבריהם והפגינו מנהיגות וכריזמה. ולנו רק נותר לברך את תלמידי שכבת ג' ישר כוח, אתם המנהיגים של המחר!!

אלופים באתלטיקה קלה

תלמידי בתי הספר "הדר" ו"אלימלך כנר" השתתפו באליפות אתלטיקה קלה לבתי ספר היסודיים שהתקיימה באצטדיון הלאומי לספורט בהדר יוסף, וחזרו אלופים!



נבחרת "אלימלך כנר"

באליפות אתלטיקה לבתי הספר היסודיים מטעם משרד החינוך שהתקיימה החודש באצטדיון האתלטיקה בשכונת הדר יוסף בתל אביב השתתפו כ-14 בתי ספר, ביניהם גם נבחרות בתי ספר "הדר" ו"אלימלך כנר". נבחרות בתי הספר שנבחרו בקפידה על-ידי צוות החינוך הגופני בבית-הספר, התאמנו במסגרת הלימודים לקראת התחרות והגיעו ערוכות ועם אמביציה רבה. את התוצאות היה ניתן היה לראות בתחרות עצמה שהייתה מאתגרת ומותחת!

נבחרת "אלימלך כנר" • לאה משולם

נבחרת האתלטיקה של ביה"ס "אלימלך כנר" גרפה שלושה גביעים ו-13 מדליות. כל חברי הנבחרת הגיעו להישגים נאים ותרמו לניקוד הכולל הקבוצתי שבזכותו זכו הבנים של שכבת ו' בב"ס כנר בגביע במקום ראשון כללי; הבנים של שכבת ה' בבית הספר זכו בגביע במקום ראשון כללי ובנות שכבת ה' זכו אף הן בגביע במקום שלישי כללי "הנבחרת מנתה 28 תלמידים שייצגו את בית הספר בכבוד רב, הן מבחינת התנהגות הספורטיבית והן מבחינת הישגיהם המרשימים מאוד" מספרת לאה משולם מורה מביה"ס כנר "ישר כוח לכל חברי נבחרת האתלטיקה על ההתמדה באימונים, על המשמעת, על ההתנהגות הספורטיבית בעת התחרות, הפרגון והתמיכה בחברים לקבוצה."

נבחרת "הדר" • ורד גולדברג סגנית מנהלת

הנבחרת של ביה"ס "הדר" חזרה מנצחת עם לא פחות מעשרה פרסים: נבחרות השליחים היוו גאווה לכל בית-ספר כששתי הנבחרות של שכבת ו' זכו במקום הראשון, תחרות מרוץ השליחים הציגה שיתוף הפעולה והאמץ המשותף של התלמידים, כשבת הספר דוגל במצוינות, שואף למצוינות ומחנך למצוינות - אל תפלאו שהתלמידים מצטיינים!"

ריצת 60 מטר בנות:

נועה אביוב - מקום הראשון, ניקול גרשגורן - מקום השני

ריצת 600 מטר בנות: נועה אביוב - מקום השלישי

ריצת 60 מטר בנים:

עידן זהבי - מקום ראשון, יובל טורצ'ין - מקום השני

ריצת 300 מטר בנים: יובל טורצ'ין - מקום השלישי

נבחרת השליחים בנות במקום הראשון:

נועה אביוב, ליהי אלישע, עדי מוזס וניקול גרשגורן

נבחרת השליחים בנים במקום הראשון:

יובל ביבי, עידן זהבי, הראל קלמפנר, ואביב יפת

קפיצה מרחק בנים: הראל קלמפנר - מקום שני

קפיצה לגובה בנות: ליהי אלישע - מקום שלישי

קפיצה למרחק בנות כיתות ה': נעמה עוזיאל - במקום שלישי

קפיצה למרחק בנות כיתות ו': רוני גזית - מקום שלישי

ריצת 60 מטר בנות:

מיקה סופר - מדליית זהב (שנה השלישית ברציפות!)

במהירות של 29:27 שניות), אגם קרומבסקי - מקום שלישי

ריצת 300 מ' בנות: אגם קרומבסקי - מקום שני

ריצת 60 מטר בנים: עמית בנאי - מקום ראשון

נבחרת השליחים בנות:

נועם אדלר, עמית עומר, הדר אגמון ומיקה סופר - מקום השלישי

קפיצה לגובה בנות:

נועם אדלר ונועה הדר - מקום שני

קפיצה למרחק בנים: יונתן הלוי - מקום הראשון

זריקת כדורי: אריאל הוניגסברג - מקום ראשון,

ליאור אסולין - מקום הרביעי

קפיצה למרחק: עמית בנאי - מקום ראשון

בית ספר "אלימלך כנר"

בית ספר "הדר"



עוצמה RE/MAX®

כפר גנים



חנייה ילין
054-4723517
כפר גנים ב'



אילנית בניטה
054-8192007
כפר גנים ג'



אפרים וילנגר
052-2656825
כפר גנים ג'



לירז כביר
050-3310033
כפר גנים ג'



שמעון אוליבר
054-3468988
בי"ח השרון



דוד כדורי
054-7159440
בת גנים ונווה עוז



זהבה שמי
052-6309300
כפר גנים א'

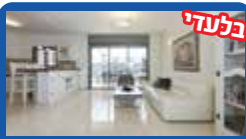


דורית אוליבר
054-7300527
כפר גנים ב'



שרון כהן-לב
054-4779422
כפר גנים ג'

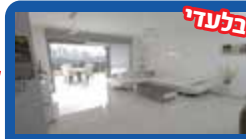
מקצת הנכסים הבלעדיים בכפר גנים



בעצמאות עורף!
דירת 5 חדר ק"3
מושקעת! שקטה! מחסן
2-1 חניות



נמכר!
בכפר גנים ג' ביטקובסקי
דירת 4 חדר ק"4, מושקעת
מאוד! 131 מ"ר נטו!
מחסן וחניה תת קרקעית



בלעדי
ביוסף נקר על הגבעה!
דירת 6 חדר ק"7, מ. סוכה!
יח' מתבגר!



בלעדי
בנקאש דירת גן 5 חדרים
ענקית 170 מ"ר בנוי,
גינה 250 מ"ר



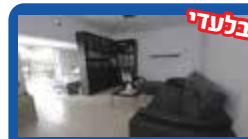
בלעדי
בד. ראובן דירת 5 חדר
מושקעת! עורפית ק"7
מעלית שבת וחניה



נמכר תוך 14 יום!
בבת גנים בית בודד!
מגרש 400 מ"ר, בנוי 200 מ"ר,
מרתף ואופציה להרחבה



בלעדי
בכפר גנים א' בדגל ראובן!
דירת גג 5 חדר,
מעלית וחניה



בלעדי
בטרומפלדור דירת 3 חדר
ק"3, ללא מעלית, מצוינת
לצעירים ומשקיעים



רימקס עוצמה פ"ת
146 עסקאות בבלעדיות
541 נכסים שנמכרו

אתר מדלן בדק ומצא
מי המשרד המוביל בפתח תקווה!
יותר נכסים, יותר קונים,
מכירה יותר מוצלחת בשבילך!

סניף כפר גנים - לוחמי הגטו 30 מ. מסחרי. טל. 03-9242878 www.remaxpt.co.il

ט"ובשבטיקה בבית ספר "הדר"

שכתב א' בבית ספר "הדר" ציינו את יום
המאה ללימודים בחגיגה מתמטית בסימן
ט"ו בשבט
• ורד גולדברג - סגנית בית הספר



בין הפעילויות בנו התלמידים את מגדל המאה, עיצבו את כתר המאה ומשקפי המאה, עציץ ה-20, שרשרת עשרות שלמות, יער הברכות ועוד מגוון משימות מאתגרות.

"חג ראש השנה לאילנות מסמל את התחדשות העצים לאחר תקופת החורף. עבודתנו החינוכית דומה מאד לעבודתו של הגנן, גם אנו עושים כל מאמץ להעניק לתלמידים בהרבה סבלנות ואהבה את התנאים המתאימים והראויים ביותר להתפתחותם, מתוך תקווה ואמונה שדרך חינוך זו, תקנה להם את היכולת להגיע למצוינות בכל תחומי החיים".

בבית ספר הדר זו כבר מסורת, שכתב א' חוגגת מאה ימי לימוד ביום שיא, המהווה יראת פתיחה לשבוע פעילויות מתחום המתמטיקה סביב הנושא המרכזי - ט"ו בשבט.

מחנכות השכבה הובילו משימות מקוריות ומגוונות עבור הילדים והוריהם, שהדגימו למידה משמעותית, שימוש בחשיבה פעילה ועצמאית המתאימה לסגנונו האישי של כל ילד. מתוך סקרנות, עניין, כף, והנאה רבה.

היה מרהיב לראות את דרך עבודתם של הילדים וההורים תוך שיתוף פעולה ביניהם ולמידת עמיתים.



איסוף שמיכות חמות לכלבים עזובים- יזמות חברתית בבי"ס "הדר"

תלמידי שכתב כיתות ד' בבית ספר "הדר" יזמו איסור שמיכות חמות לאוכלוסייה, שקולה אינו נשמע - הכלבים העזובים הנמצאים במכלאות ברחבי הארץ

• עדי רווח

מאיסוף התרומה למדו התלמידים את החשיבות העצומה באמפתיה לאחר, ובתמיכה באוכלוסיות נזקקות.

עמותת "הרצליה אוהבת" חיות פרסמה בעמוד הפייסבוק שלה:

"תודה לילדים המקסימים מבית הספר "הדר" בפתיחת תקווה, שתרמו ביום שישי שמיכות מחממות לכלבים המתוקים בכלביית הרצליה. כן ירבו ילדים כאלו עם לב רחב".

כן ירבו יוזמות חברתיות, כן ירבו ילדים עם לב רחב ומצוינות אישית ואנושית!

במהלך שבועות האחרונים ארגנו ואספו תלמידי שכתב ד' הבית הספר "הדר" עשרות השמיכות חמות במטרה לחבק ולעטוף באהבה ובחום את הכלבים העזובים בכלביות. השמיכות שנאספו סודרו ומיינו ובתום בארגון נציגי השכבה נסעו עם הוריהם לעמותת "הרצליה אוהבת חיות" בקיבוץ גליל ים.

התלמידים סיירו בין הכלובים, התודעו אל הכלבים שלמענם אספו את השמיכות ואף יצאו לטייל עמם בליווי מתנדבי העמותה. המפגש היה מרגש מאד לכולם.

כשחזרו לביה"ס, שיתפו את כלל תלמידי השכבה בתחושותיהם ובחוויותיהם מהמפגש עם הכלבים העזובים ועם העשייה המשמעותית של עמותה.

דורנדל"ן

ייעוץ ושיווק נדל"ן

משימים אך את האלם

משרד בוטיק לנדל"ן היחיד בכפר גנים ג'

- ✓ מבחר נכסים מיד שניה ובפרויקטים חדשים ואיכותיים
- ✓ ייעוץ אישי למוכרים, קונים וקבלנים
- ✓ שיווק נכסים המתקדם והמקיף ביותר בענף לחשיפה מקסימלית לנכס שלך
- ✓ ליווי אישי לאורך כל התהליך במקצועיות, אמינות ושקיפות
- ✓ שרותים נלווים בהנחות מיוחדות ללקוחותינו: עורכי דין, מעצבי פנים, יועצי משכנתאות



למכירה

5 חד' ק. 2, במייזר, מרווחת,
3 כיווני אויר, יח' הורים
+ יח' מתבגר, 2 חניות

**ייעוץ והכוונה
אובייקטיביים**
לרכישת מגוון דירות מקבלנים
איכותיים ומומלצים
בכפר גנים ג'
6, 5 חד' ד.גן ודירות גג
כולל מרפסות סוכה, 2 חניות ומחסן



למכירה

5 חד', ק. 1, בויצמון, מרווחת
ומושקעת, 132 מ"ר, מרפסת
סוכה, מחסן צמוד וחניה



להשכרה מיידית

קוטי'ג ברח' ניגונים, 300 מ"ר בנוי
ח.רחצה צמוד ומרפסת לכל ילד
מרתף ענק, כניסה נפרדת
להשכרה לחוד



למכירה

דופלקס נדיר: 3 חדרים למטה ו-3
למעלה, יח' מתבגר, כניסה כפולה,
3 מרפסות



למכירה

פנטהאוז אמיתי ברח' נקר, מפלס
אחד ועליון יחיד בקומה, 180 מ"ר
בנוי + מרפסת 200 מ"ר



5 חד' ק. 3, בבן גוריון כולל 2 חניות
ומחסן בבניה מקבלן איכותי



6 חד' ק. 1, בנריה ענקית 160 מ"ר
כולל 2 מרפסות, 2 חניות ומחסן



להשכרה

6 חד' ק. 3, במסקין כולל יח' מתבגר,
משודרגת ומאובזרת כולל 2 חניות ומחסן



רוצה למכור דירה?

לפני שמפרסמים מצלצלים לקבלת ייעוץ

מקצועי ואישי ממומחה מקומי

דורון קורן: 054-4404286



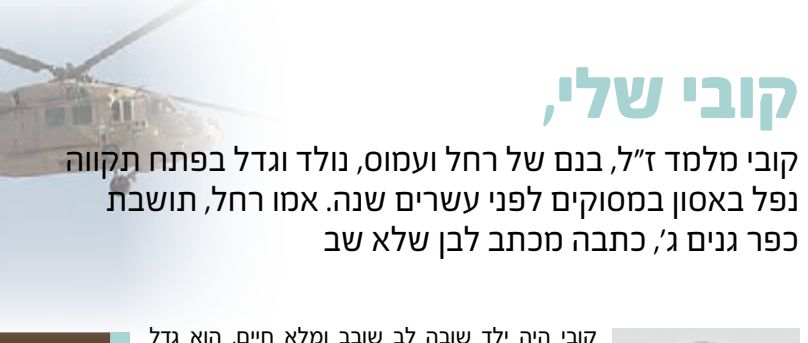
משרד: קניון גנים, כפר גנים ג', הכניסה מרח' פנחס חגין 10, ק.ק בגב הקניון

טל: 074-701-555-6, 054-4404286 מייל: d_koren@orange.net.il

אתר: www.doronadlan.co.il | פייסבוק: 'דורנדל"ן דירות למכירה בכפר גנים'

קובי שלי,

קובי מלמד ז"ל, בנם של רחל ועמוס, נולד וגדל בפתח תקווה נפל באסון במסוקים לפני עשרים שנה. אמו רחל, תושבת כפר גנים ג', כתבה מכתב לבן שלא שב



קובי היה ילד שובה לב שובב ומלא חיים, הוא גדל בשכונת מחנה יהודה בבית פרטי, שבעורפו פרדס שופע, בו בילה שעות ארוכות במשחק עם בעלי החיים שגידלה המשפחה: תרנגולות, חתולים, שפנים וכלב. על עץ בחצר בנה בית קטן מקרשים שאסף, ובו חלון ודלת. את רצפת הבית ריפד בשמיכות וכריות וחבריו הזמנו אליו למשחק משותף. ברדת הערב, כאשר הגיעה השעה לשוב הביתה, סירב לעזוב את החצר והתחנן שיאפשרו לו ללון בבית שעל העץ.

קובי למד בבית-הספר היסודי "אורנים" בחטיבת הביניים "ברנר" ותיכון "עמל א" במגמה העיונית ומוריו תיארו אותו כתלמיד נבון, חרוץ וסקרן. בכיתה א' החל בלימודי קרטה והתמיד באימונים עד שהגיע לדרגת חגורה צהובה. בכיתה ג' מצא עניין בתחביב נוסף - גלישה בסקטבורד. לטובת תחביב זה הקימו קובי וחבריו, במאמצים גדולים, במת אימונים - "רמפה", שעלתה לקובי במחיר פציעות רבות. בתיכון החל להתאמן גם בגלישת גלים, ובילה בים שעות ארוכות. בגיל שש עשרה, החל לנגן על גיטרה חשמלית, כתב והלחין שירים, ואף הקים עם חבריו את להקת רוק "גריז חמניות" שאף זכתה במקום השלישי בתחרות להקות צעירות מטעם עיריית פתח תקווה. אחד מהשירים שכתב והלחין קובי "המלחמה האחרונה/ פרופיל שלי" כתב:

"הם נופלים כמו זבובים, כל שבוע מתווספים

בתי הקברות כבר מלאים בחיים מבוזזים

הם לא נולדו כדי למות שם, הם עוד לא היו חיים

כבר בגיל עשרים ומשהו הם מקברים לעולמים

זה משחק עם נשמות וטעויות גורליות

הם לא בחרו לקחת נשק, אך הוא דרוש כדי לחיות.

המלחמה הזו לא המלחמה שלנו

אנחנו לא ביקשנו אותה

אני רק מקווה בשביל כולנו

שזו תהיה המלחמה האחרונה..."

ביולי 1995 התגייס לסיירת "עורב" של הנח"ל, בתקופה זו פרח קובי, אהבתו לצה"ל ולחבריו ליחידה הלכה וגברה. את חולצתו, שהסמל "עורב נח"ל" מוטבע עליה, לא הסיר מעליו. בגמר הטירונות סיים בהצטיינות קורס מ"כים, את חלקו האחרון של הקורס היה על קובי לעשות בפעילות מבצעית בלבנון, פעילות לה חיכה בקוצר רוח. לקובי היו חלומות ותוכניות לעתיד, ללמוד באוניברסיטה לימודי גיאוגרפיה של ארץ ישראל, אשר את נופיה אהב כל כך.

בערב של יום כ"ח בשבט תשנ"ז (4.2.1997) אירע אסון המסוקים, כששני מסוקי יסעור התנגשו מעל מושב שאר ישוב. שבעים ושלושה הלוחמים, שעשו דרכם לפעילות מבצעית בלבנון, נהרגו, וביניהם קובי. בן עשרים היה בנופלו. הותרו אחריו הורים ואח. לאחר נפילתו הועלה לדרגת סמ"ר. קובי הובא למנוחת עולמים בבית העלמין הצבאי סגולה, בפתח תקווה.

(מתוך מפעל ההנצחה הממלכתי "זיכור", שנערך ע"י משרד הביטחון)

רק אתמול נשאלתי איך ממשיכים, איך מתמודדים אחרי כל כך הרבה שנים? ואני מסבירה אך זה מהפה אל החוץ... בפנים כואב מאוד. אני רוצה לחבקך, לספר לך על השינויים שקרו במשפחה שלנו. לשמוע את תגובותיך עם החיך הענק, וזה איננו. אני רוצה ללוות אותך לחופשה, לגדל את ילדיך, להיות גאה בהם, אך גם זה איננו. אני נזכרת בחיך שלך בעצב איך היית אומר "אמא תהרג אותי אם יקרה לי משהו". כמה קשה... כאילו הבנת את אשר הולך לקרות ולא שיתפת... רק כי היה לך חשוב לשמור על אמא.

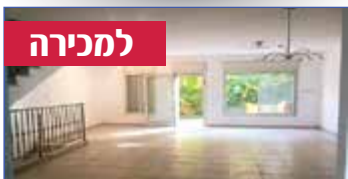
אני ממשיכה בני היקר ומתחזקת מכך שזיכיתי להיות אמך. זכיתי ליהנות מיופיך ומטוב ליבך ומאהבתך. אהבת בן לאם שאין בנמצא. אני ממשיכה ולפעמים כמעט מצליחה לשחק אותה שמחה ומאושרת, אך הלב בפנים בוכה עליך, קובי בני היקר. על החיים שנקטעו, על חיך שלך, וחיי שלי. היית רוצה להתעורר מהחלום הרע שאני חייה בו עשרים שנה. אך זהו חלום שאני אפשר להתעורר ממנו, ומכאן מרימה אני ראש ומזדקפת בגאווה ומזכירה לעצמי שביקשת ממני בכל הזדמנות לחיות, לחייך, לעזור לאחרים ולשמוח ובשפתך שלך "לבלוע את החיים". אני עושה זאת בני היקר, ומכאן כוחי להמשיך לחיות עד ליום שנפגש. שלך לעולמי עולמים ובאהבה אין קץ,

אמא



אורית לוי
יעוץ ושיווק נדל"ן

מוכרים / קונים נכס?



למכירה



בית פרטי בנווה עוז

ברח' הכורם, 7 חד', במיקום שקט,
במחיר מפתיע 3,400,000 ₪
פינוי מייד



למכירה

5 חד' ביוסף נקר

130 מ', קומה 3, מפוארת,
משודרגת, יחידת הורים מושקעת
מרפסת 20 מ"ר + מחסן



למכירה



4 חד' בויעמן פינת יסקובסקי

קומה 3, מחסן צמוד, מרפסת שמש
סוכה משופצת
+ פינת עבודה + 2 חניות



למכירה

במסקין 6 חד' הוסבה ל-5 חד'
יחידת הורים מרווחת, משמש
20 מ', מטבח מושקע,
שקטה במיוחד



נמכר

4 חד' ברח' העצמאות
במיקום מושלם, קומה 5,
מחסן צמוד + חניה, מרפסת
שמש 12 מ'



הושכר

5 חד' ברח' יוסף נקר
קומה 6 + מחסן
2 + חניות



הושכר

ביוסף נקר, דירת 6 חד' שהוסבה
ל-4 חד' מרווחים, חדר הורים מפנק,
נוף פתוח, שמש/סוכה, 2 חניות
מקורות + חניה בודדת

סקרנים לדעת כמה הבית שלכם שווה?

צרו קשר

אורית לוי - יועצת הנדל"ן שלכם

לפגישת ייעוץ ללא תשלום צרו קשר

052-2898878



אורית
לוי



די לכתמים!

בעזרת עמדת העבודה החדשנית של Venus Versa, מסבירה לנו נעמי עזר, כי כעת ניתן לטפל בכתמי הפיגמנטציה בייעולות וכמעט ללא כאב



תמונת אילוסטרציה iclipart

החדשה 'ונוס ורסה' היא פיגמנטציה. וכך היא מתארת את החוויה: "ניסיתי וראיתי שניתן להגיע לתוצאות טובות מאוד. זה שכנע אותי. כל התהליך היה מגובה במערך אקדמי, מערך קליני ובתוצאות שראיתי בעצמי. גיליתי תפיסה טיפולית שלא הייתה בתחום, התייחסות מעמיקה לעור על הפרמטרים השונים, אנליזה של הכתמים ובסיס רחב לטיפול יעיל בכתמים."

אז למה לחכות? אני מזמינה אתם לבוא ולומר - די לכתמים!

אם יש משהו שמעיד יותר מכול על גילנו המתבגר, הרי בראש ובראשונה אלה כתמי הפיגמנטציה שצצים על עורנו. ככל שאנו מתבגרים רמות הקולגן והאלסטין בעור הולכות ופוחתות, תהליכים קליניים טבעיים של העור הולכים ונהיים אטיים יותר והתוצאה היא: הזדקנות העור, קמטים, רפיון והיפרפיגמנטציה. בעבר הטיפול בתופעות אלו נעשה על ידי ניתוחים פלסטיים, אך בעשור האחרון הולך וגובר הרצון לעשות טיפולים לחידוש העור בטכניקות פחות פולשניות, עם זמן החלמה קצר וחזרה מהירה לשגרה.

תחנת Venus Versa החדשנית מגדירה מחדש את גבולות עולם האסתטיקה הרפואית. מערכת הקירור בזמן אמת היא שיא הטכנולוגיה. היא מאפשרת להגיע לעומק שכבת המלנין לטיפול אפקטיבי ללא כוויית, תוך מתן נוחות מרבית למטופל. כמו-כן, בשל העובדה שהיא מאפשרת לטפל בכתמי פיגמנטציה שנמצאים בעומקים שונים באותו טיפול, הרי שהטיפול יעיל יותר וקצר יותר. שימוש בידיות השונות מאפשר התאמה ספציפית לגוון עור המטופל וטיפול יעיל בבעיות פיגמנטציה, היפר פיגמנטציה, נמשים, כתמי שמש, נימי דם, רוויציאה וקמטים.

אחד התחומים הראשונים שחוו יזנגובים, חלוצת תחום הקוסמטיקה הרפואית בישראל, ניסתה בתחנת העבודה

פיזיותרפיה

חולשת הברך

חולשת הברכיים הינה תופעה המשויכת בדרך כלל לבעיות אורתופדית, אלא ש 20% מהפונים לרופא בגלל התופעה אין להם כלל בעיה אורתופדית בברכיים. טיפול אנטי דלקתי ללא בדיקה עלולה להביא לקריסת ברכיים ולנפילה. מה עושים?



שמוליק בראון



תמונת אילוסטרציה iclipart

רונית טופלה פעמיים בשבוע. היא דיווחה על הקלה בכאבים כבר אחרי הטיפול השני. הנפילות אמנם לא חדלו אך הכאבים הלכו ופחתו. לאחר כחודשיים מתחילת הטיפול רונית לא חוותה עוד נפילות. בבדיקה התברר שהשריר הארבע-ראשי התחזק משמעותית עם יישור מלא של הברך. לאחר כחצי שנה רונית דיווחה על הטבה כללית של 85% ביחס למצבה בתחילת הטיפול, היא הולכת חופשי ללא קביים, ללא אמצעי עזר וללא כאבים. לסכום, אבחון נכון ובזמן של בעיית חולשת הברכיים יכול לאפשר טפול נכון ויעיל שימגר את בעיית הנפילות וההשלכות הקשות שלהן.

רונית (שם בדוי) בת 60, פנתה לטיפול פיזיותרפיה עקב חולשה משמעותית של ברך ימין המתבטאת בקריסת הברך ונפילות יומיומיות, מה שחייב אותה להיעזר בקביעות עם קביים קנדיות. במקביל, התלוננה על כאבים בגב לאורך הירך הקדמית ועד השוק הקדמית. הכאבים פקדו אותה גם בלילה והיא התעוררה תכופות מהכאבים בירך הימנית. הכאבים היו משמעותיים בקימה בבקרים.

בבדיקה נמצא כי לרונית אין בעיה במפרקי הברך, מלבד חולשה משמעותית של השריר הארבע-ראשי (Quadriceps) שהיה רפה וחלש. בדיקת עמוד השדרה הראתה כי ישנה הגבלת תנועת עמוד שדרה מותני עליון. חולשת השרירים הנובעת מבעיה עצבית, קשה לריפוי אם היא קיימת מעבר לשנה והיות שלרונית היה שריר פעיל אך חלש באופן משמעותי, העצב המעצבב את השריר בעייתי עיצבב באופן חלקי את השריר, ולכן הייתה תקווה להצלחת הטיפול פיזיותרפי.

הטיפול הפיזיותרפי ממוקד ומטרתו לחזק השריר. הוא כולל טכניקות ממוקדות לעמוד השדרה וללא תרגילי חיזוק כלשהם.

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

תושב כפר גנים, פיזיותרפיסט מוסמך, מומחה לעמוד השדרה ואורתופדיה.

מנהל מקצועי בחברת "ראפיד מדיסין בע"מ"

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

sbrown@rapid-medicine.com

נעמי עזר NE

קוסמטיקה רפואית מתקדמת



מבצע הסרת שיער!

רכשי סדרת טיפולים להסרת שיער ברגליים קבלי אזור נוסף (מפשעות או בית שחי) **מתנה!**

פתרון מהיר, ללא כאבים לשיער מיותר

- יותר אפקטיבי ממכשירים אחרים ותוצאות מוכחות
- אפקט קירור לגוחות טיפול מירבית
- בטוח לכל סוגי העור • ללא זמן החלמה

 **VENUS CONCEPT**
Innovating The Ordinary

*המבצע בתוקף עד ה-31.3.17



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



חפשו אותנו ב-f

מיזם 100 נבחר לפרויקט השנה בישראל

שלומי צ'צ'קס מפתח תקווה הוא סטודנט מצטיין לתואר שני בראיית חשבון ויזם חברתי. לפני פחות משנה הקים מיזם ייחודי שהפך לפרויקט הדגל של ישראל וסחף אחריו אלפים רבים של עוקבים בישראל. בשל הצלחתו והמהפכה הגדולה שהוביל בתקופה הקצרה מאז שהוקם - בחרו בו ערוצי חדשות ועיתונים רבים לפרויקט השנה של ישראל. צדוק בן משה בראיון עם מייסד ומנהל המיזם הצעיר

• צדוק בן משה

החלב במפגש המחודש ביניהם היה רגע בלתי נשכח.

ספר על רגע קשה?

"במהלך גל השריפות בצפון הארץ, הכרזנו על מתכונת חירום וצוותים רבים נרתמו לסייע לכוחות המשטרה והכיבוי באיתור לכודים והצלת חיי אדם ובעלי חיים. הצוותים שלנו ביחד עם גורמי ההצלה הצילו 193 בעלי חיים, לרבות עשרות חיות בר ומשק. הרגע הקשה ביותר היה לראות מספר מוקדי שריפה שבהם

נפגעו בעלי חיים שלא שרדו. בזמן הזה, מטה המיזם ביחד עם העמותה "פתח תקווה אוהבת חיות" אירחו משפחות עם בעלי חיים שלהם, אשר נותרו ללא קורת גג."

ספר על שוטף שנבחר לצדיק.

"היו לא מעט שוטרים ופקחים שנבחרו לדוגמה, שוטר הסיוע, רס"מ מקסים ביגלמן ממרחב איילון עצר במיוחד את הניידת כדי להגיש עזרה לציפור פצועה שראה, ואף דאג להסיעה למחלקה הווטרנרית. גם השוטרת גל קדם זכתה בתואר כשעצרה את התנועה בנתיבי איילון כדי להציל כלבה שנמצאה בשולי הכביש, שבעליה שחיפשו אחריה זמן רב ובזכותה הכלבה ניצלה ושבה הביתה."

מי מנבחר הציבור מסייע לכם?

"שרים וחברי כנסת רבים מסייעים ומשתפים פעולה עם המיזם, הם מסייעים להגיש שאילתה או סיוע בפניות רשמיות לגופים. גם את חברי מועצת העיר פתח תקווה, עו"ד רמי גרינברג וצדוק בן משה, מסייעים ומלווים את המיזם מראשיתו ויש להם תרומה רבה להצלחת המיזם."

מהן המטרות לעתיד?

"לצמצם ככל שניתן את תופעת ההתעללות בבעלי החיים בישראל ולהוביל שינוי עתידי גם בהחמרת הענישה בפועל, כך שכל מי שמעז להתעלל בחסר ישע יעזיב את חיותו וישן רשויות אכיפה חזקות שנחששות לשים ידיהן עליו וישנה מערכת משפט חזקה שתדאג כי הוא יירקב בכלא."

כיצד ניתן לפנות אליכם?

"באמצעות חిבת הפניות של מערכת המיזם - הודעה פרטית בדף הפייסבוק "מיזם 100" או במייל: publicproject100@gmail.com חוץ ממיזם 100, הקמת עוד פרויקט מיוחד שמצליח מאוד: "גשר בין נוער בסיכון לסטודנטים מצטיינים", ספר עליו.

"מדובר בפרויקט חינוכי שמחבר בין עולמות מנוגדים. הפרויקט מאתר יכולת או כישרון בכל נער/ה שמשתתפים בפרויקט ומפתח אותם ובכך סולל דרכם של הנערים במצויקה לדרך חיים מוצלחת. זה יכול להיות בכל תחום: מתמטיקה, כדורגל, שירה וכיו"ב. עיריות רבות כבר אימצו את הפרויקט שפועל בהצלחה רבה בשטח, תוך שיתוף פעולה עם יחידות מעורבות חברתית באוניברסיטאות ומוסדות לימוד נוספים, ומצליח להציל חיהם של ילדים רבים."



מיזם 100: להציל בעלי חיים

מיזם 100 הוא מודל אזרחי חדש שיצר שיתוף פעולה בין הציבור למשטרה למען רווחת בעלי החיים ולמניעת אירועי התעללות בהם. צוותי המיזם פועלים בכל המדינה, ומוודאים שדיווח האזרחים לגורמי האכיפה זוכה לטיפול רציני. "במהלך ערב ל"ג בעומר אשתקד הצלחנו ליצור שיתוף פעולה מצוי עם משטרת ישראל, כאשר המשטרה הקצתה במיוחד ניידות לטובת הפגנת נוכחות ובוטטות במטרה למנוע אירועי התעללות בבעלי חיים. הגברת האכיפה בשטח ויצירת ההרתעה הובילו לכך

שהערב הסתיים בהצלחה רבה וללא אירועים חריגים, בניגוד לשנים עברו בהם התרחשו אירועי התעללות קשים. בנוסף, כחלק משיתוף הפעולה, נענתה המשטרה לבקשתנו דאו לכתוב פקודת היערכות מיוחדת בנוגע למניעת עבירות צער בעלי חיים ואף הקצתה צוותי בילוש כדי לאכוף וליישם הפקודה בשטח. מספר צ'צ'קס, "לכן, חשבתי על הקמת מודל אזרחי שיצליח לחזק את שיתוף הפעולה בין הציבור למשטרה. לא רק בערב ל"ג בעומר אלא גם ביומים, ובכך נצליח ביחד למגר את תופעת ההתעללות בבעלי החיים בישראל."

המיזם מעמיד לרשות הציבור מוקד פניות ארצי שמסייע מול רשויות האכיפה לאחר שפתחו קריאה מולם והתאכזבו. ובנוסף מוקד דיווח על גניבות ונטישות בעלי חיים צוות המיזם מערב את גורמי האכיפה הרלוונטיים במידת הצורך ועוקב אחר הטיפול בפניה. כמון כן קיים מערך ייעוץ מקצועי שניתן על ידי אנשי משטרה בדימוס, עורכי דין ואנשי מקצוע נוספים. אנו מפעילים גם מדור "בשדור חוקר" שמסייע למשטרה ולתושבים לאתר חשודים באירועי התעללות שטרם פוענחו, ומדור יצאת צדיק! המעניק תעודות הוקרה לשוטרים ולפקחים שהומלצו למערכת המיזם ע"י תושבים מרוצים, מדור מיוחד זה מהווה צעד נוסף של המיזם לחיזוק שיתוף הפעולה בין התושבים לגורמי האכיפה."

כמה פעילים ישנם כיום למיזם? מהו הניסיון שלהם והיכן הם פועלים?

"המיזם פועל בכל רחבי המדינה. הצוותים פונים כיום 98 פעילים, ואנו ממשיכים לגייס עקב עומס פניות. פעילי המיזם הם בעלי ניסיון רב, רובם המכריע הם אנשי משטרה בדימוס, וגם גורמים משפטיים ואנשי מקצוע מעמותות בעלי חיים שונות כך שהמענה לפונים מקצועי ביותר."

מהי ההצלחה הכי גדולה שלכם?

"הצלחנו לסייע ביותר מעשרת אלפים פניות, ההמלצות החמות ועברות מפה לאוזן ונאו מצפים בפרניות מדי יום. אחד ההישגים הכי חשובים שלנו הוא שהצלחנו לשים קץ להמתת כלבים בהסגרים בערים רבות."

מהו האירוע המרגש שזכור לך?

"זכור לי במיוחד מקרה בו הצלחנו לאתר ולהציל כלב שנגנב מניצולת שואה עזריית, לראות את השמחה של האישה המבוגרת



אורתודונטית מומחית
ליישור שיניים ולסתות

ד"ר נעמי בכור



ברכות ואיחולים
לשיר גלבוע
לסיום טיפול
אורתודונטי מושלם

אהיה לך
אויב סובח ואויב

ד"ר נעמי בכור



ד"ר נעמי בכור והחיוך שלך מוֹוֹוֹוֹשְׁלָם!

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

יופי שלשיות



בגיל 50, יפה מתמיד, ענת בירן פרוסט, דוגמנית עבר מצליחה ומנחה בטלוויזיה מקבלת את ההתבררות באהבה. גם אודות לכך שמקבלת משמעות עמוקה מלהיות מטפלת בפסיכודרמה ומחנכת למיניות בריאה. מאמינה שלנשיות יש כל מיני צורות וגדלים, שנשים צריכות להתחבר לגוף שלהן, ושלמיניות יש 50 גוונים של אפור. ראיון לחודש האישה

• שירן רובינשטיין

המשקפיים הביקורתיים של הדוגמנות. אני לא סבלתי בעולם הזה אבל אני תוצר של החברה בכלל ושל עולם הדוגמנות בפרט של תפיסה מעוותת של מה זה יופי ואיך אישה צריכה להראות. וכשהגיע הקמפיין של הווינגמן עם הייתי בטוחה במקום המקצועי שלי ולא חששתי שהצילומים יגרמו לי נזק, וגם הייתי שלמה עם הגיל, עם ההתבררות. או יש לי קמטים, צלוליט, וכרס קטנה. אני לא נראית ברבי מבוגרת, ולא מנותחת כמו אחרות. בקמפיין היה ברור שאני לא הדוגמנית הצעירה כמו נעם. הצלם ביקש ממני מראש לא לצבוע את שיער השיבה. עשו טיפה פוטושופ אבל חלק מהתמונות לא עברו שום פוטושופ. וגם מנקודת המבט של נעם המומנטום היה נכון, כי בתחילת הדרך שלה היא לא הייתה רוצה קמפיין משותף מן הסתם ואני כיבדתי את הרצון. אז זה היה טיימנג מעולה כדי לחגוג את הביחד שלנו".

התגעגעות לזה?

"לא התגעגעתי לחיות בתור דוגמנית, לעין הביקורתית, אבל כן התגעגעתי בגלל שיש לי חלקים מוחצנים ולמוזיקה, המסלול והקצב".

איך הרגשת עם זה שהבת שלך בחרה להיות דוגמנית?

"הייתי אמביוולנטית. לא נגד חד משמע, אבל גם לא בעד. עד גיל 16 בכלל לא הסכמתי שהיא תתקרב לתחום. רציתי שהיא קודם תדע מי היא לפני שתכנס לעולם הזה, שתכיר את עצמה. זה עולם שיש בו תכתיבים מאוד נוקשים לגבי איך צריך להראות וגם לא רציתי שהיא תצטרך להיות מינית בגיל הזה. שקודם תגלה את הנשיות שלה. בעלי היה נגד כל השנים ורק אחרי שביים את התכנית "הדוגמניות" ופגש שם את אלינור שחר, הסוכנת של נעם עד היום, הוא הרגיש שזה אפשרי".

בטח לא פשוט התקופות שהיא חיה בחו"ל.

"נעם התאימה לשוק הבינלאומי, כך שבמקביל היא החילה בקריירה שם. בהתחלה היא נסעה איתי ועם סבתה ורק אח"כ התחלת לשחרר. הנסיעה הראשונה ששחררתי הייתה ללונדון. אני זוכרת שליוויתי אותה לשדה התעופה ובפעם השנייה בחיי הרגשתי שאין לי ברכיים. אבל סמכתי עליה".

במה אתן דומות וכמה שונות?

"אנחנו דומות באיך שאנחנו רואות את העולם ומדברות אותו. לפעמים כשנעם מדברת זה נשמע כאילו זו אני וקורה שמישהו אומר משהו ואנחנו מגיבות באותו אופן ובאותה אינטונציה. אנחנו דומות ביכולת לחפור, בעלות משמעת ואחריות בעבודה ויחסי אנוש טובים אבל בדוגמנות אנחנו שונות. אני הייתי יותר מרצה ולנעם יש הרבה יותר בטחון עצמי. אהבתי את זה. היו לי צילומי אופנה שאני מחייכת חיוך של בננה והיא קשוחה ופחות מתאמצת".

היא נכנסה לבית הקפה שקבענו, דיוינגוף פינת גורדון, תמידה, מרשימה, יפיפייה ומחייכת הרבה. כיאה לדוגמנית מצליחה ולמנחת טלוויזיה. כבר בחיבוק הראשון ועם כל משפט שלה ניתן לזהות כמה היא חמה ומכילה, ומדברת בשפה טיפולית, כיאה למי שמטפלת בפסיכודרמה ומנחה למיניות בריאה. היא וורבלית וחשוב לה לדייק, עם מודעות עצמית לצד הרבה הומור והומור עצמי.

בירן מטפלת פרטנית וקבוצתית בפסיכודרמה בבית חולים לבריאות הנפש, ומנחה קבוצות המשלבות טיפול בפסיכודרמה עם הסברה מינית למגוון קהלים בתחום המיניות הבריאה ומפגשים חווייתיים: אירועי חברה, מסיבות רווקות, ערבי גיבוש, ערבים לזוגות ועוד.

היא נולדה בחיפה, ילדת סנדוויץ' בין שתי אחיות, ושהייתה תינוקת עברה המשפחה לפתח תקוה. היא למדה בביה"ס 'גורדון' ובתיכון 'ברנר'. אביה נפטר לפני שלוש שנים מסרטן ואימה וסבתה עדיין גרות בעיר. היא גם בקשר עם חברות ילדות, בין היתר מקבוצת הפועל פתח תקוה שם התאמנה בהתעמלות מכשירים ובהמשך בהתעמלות אומנותית. עם תמר בר-גורן הבת של רלי המאמנת ועם רינת משיח-הריסון. יחד עם בירן התאמנו גם מירי נבו ומירי דריסק, לשעבר מלכת היופי. במסגרת זו הן הופיעו בארץ ובחו"ל ובירן הייתה גם אלופת הארץ. "הייתי ילדה מאוד קשוחה, לא רואים את זה עליי היום". מספרת בירן. "באיזה שלב לקחו אותי לקבוצת המחוננות בהתעמלות מכשירים בווינגייט אבל בגלל שהייתי מאוד גבוהה ולא כל-כך חזקה פיזית הבנתי שלא אוכל להתקדם שם יותר ואז חזרתי להפועל להתעמלות אומנותית".

בצבא היא הייתה מד"סית ובאחת הפעמים הופיעה בתצוגה בבסיס שם ראתה אותה מפיקת תצוגות אופנה ושאלה אם לא תהיה לה בעיה לצעוד על הבמה ולדגמן. בשביל בירן, שהופיעה כמתעמלת במעמדים הרבה יותר מלחיצים, זו לא הייתה בעיה. מכאן התחילה קריירת דוגמנות מצליחה. היא גם השתתפה בתחרות מלכת היופי ותחרות הנשים של ה-90. בירן נשואה לעדי פרוסט-במאי טלוויזיה, ולהם שני ילדים- נעם (23), דוגמנית בינלאומית ודניאל (17), תלמיד תיכון.

התפוח לא נפל רחוק מהיופי

נעם ביתה הבכורה, דוגמנית בינלאומית יפיפייה ואחת מהדוגמניות המצליחות ביותר מארץ. לאחרונה היאמא והבת הופיעו בקמפיין משותף לחברת 'הווינגמן'. עד הקמפיין הייתה לבירן הפסקה ארוכה מהדוגמנות והיא סירבה להצעות שקיבלה. "היו לי מחסומים שאני שמתי לעצמי וגם מה שהציעו לי לא מצא חן בעיני והקמפיין הזה הגיע בטיימנג מושלם. זו הייתה מתנה נפלאה עבורי לגיל 50 וגם כבר הרגשתי יותר מבוססת בעיסוקי המקצועיים האחרים. הייתי כל הזמן שיפוטית לגבי איך שאני נראית. עד גיל 50 לא הלכתי עם בגד ים לים אלא עם שכבות, לא הרגשתי נוח, כי היו לי את

הייתי בריצות אינסופיות ולא היה לי זמן פנוי והפילאטיס היה המקום שעשיתי ריסטרט".

ידוע שלנשים יפות עוד יותר קשה להתבגר. את לא 'מתאבלת' על הנערות ועל עוד דברים שלא יחזרו?

"אני כל הזמן מתאבלת. אנשים מסתכלים עליי ורואים שאני תמיד מחייכת וחושבים שרק טוב לי. אני מאוד חרדתית ויש קטעים שאני עצובה, אבל יש לי יכולת לעשות התמדה. אני לא פוחדת לא מעצב ולא מכאב. אני יודעת לזהות אותו ויודעת שזכותי המלאה עם כל מה שלא מושלם לעשות משהו יותר טוב. זה בדיוק על מה שאני עובדת עם מטופלים ועם עצמי, להסתכל במראה ולזהות את החוקות ואת החולשות. זו הדרך. אין יעד אחד או מטרה אחת. אנחנו בדרך תמיד, לעולם לא נגיע, לכן צריך לעצור לפעמים ולנשום, ואני גם לא פוחדת מרגשות קשים כמו קנאה. יש לי חברות דוגמניות שהתחננו עם עשירים ויש נשים בגילי שהן כבר מנהלות מחלקה, וזה מתסכל בגילי להיות במקום הזה שאני עוד צריכה להוכיח את עצמי. אבל מצד שני אני מלאת חמלה, וכבוד והבנה לילדה ולנערה ולאשה שהייתי וכל הזמן אני מסתכלת על מה שהשגתי וגם אם אחרים השיגו יותר בדברים מסוימים זה לא אומר שהם יותר מאושרים."

פרוץ הקניות כבר קיים 21 שנים. בטח שואלים אותך אם לא נמאס לך למכור מזרנים. מה הסוד שלו בכל זאת?

"הסוד אולי זה המזל והטיימינג, באנו לפני העידן של הפייסבוק ודומיו והצלחנו לבסס היכרות וגם בזכות המנחים, שלאורך שנים נמצאים שם וזה נותן תחושה של רצף ובית. בעבר שאלו אותי הרבה אם לא נמאס לי, היום אני במקום אחר לגמרי ועושה הרבה דברים אחרים, אבל אין ספק שזה סוג של בטחון ועוגן והבית השני שלי. כששואלים אותי מה אני עושה אני עונה שיש לי 3 כובעים: מוכרת מזרנים, מציעה מה לעשות עליהם ובודקת מה יש מתחתם."

אז לגבי המתחת - את גם מטפלת בפסיכודרמה. איך הגעת לתחום?

"חיפשתי תחום טיפולי. באופן טבעי חשבתי שאהיה מטפלת בתנועה אבל היו חסרות לי שעות ואז השתתפתי בקורס משחק ונהייתי ועשיתי עוד אחד ושם שמעתי מאנשים על התחום הזה. הלכתי ליום פתוח בסמינר הקיבוצים וראית את במאי התאטרון הנדן שניר ונשבתתי. חזרתי מרוגשת, היה לי ברור שזה מה שאני רוצה לעשות. הדרמה הפנימית של בן אדם באמצעות הפסיכודרמה מקבלת ביטוי חיצוני של הבמה המדומינת. כל הטיפול בהשראת עולם התיאטרון לאנשים שהם לא שחקנים, שבאופן יצירתי מוזמנים להעלות קונפליקטים שלהם בין אם פנימיים ובין אם קשורים ביחסים עם אחרים."

למי הטיפול יכול לעזור?

"זה מיועד לכל בן אדם שמיועד לפתור קונפליקטים באמצעות החוויה. פה 'פועלים' את הבעיה, חווים אותה ואני עושה זאת ומשלבת את בשתי דרכים- בתוך קבוצה שחברי הקבוצה

יש לי כל הזמן משבר לפני סיום העשור, בספרה 9 מספרת בירן. "וכאשר מגיע העשור החדש אני כבר חוגגת. בגיל 40 היה משבר, פתאום קלטתי אחרי שנים בערוץ הקניות שהיה חסר לי תוכן ועניין. הייתי כבר מחנכת למיניות בריאה, אבל זה לא סיפק. עשיתי מסיבת רווקות והרגשתי שהלב שלי נמשך דווקא לזו שלא נהנית, שסובלת והרגשתי שאני צריכה עוד רשת בטחון, כי אם אני נוגעת עם אנשים באזורים מאוד מסוכנים אני צריכה להיות שם איתם. החלטתי כמתנה לגיל 40 ללמוד קורס משחק ובעקבות זאת הבנתי שיש לי יכולת לטפל דרך משחק. זה היה משבר שהביא אתו אתגר ואח"כ הזדמנות.

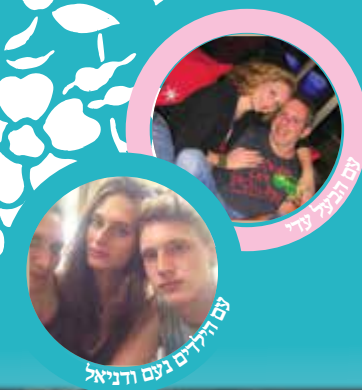
כמה שנים לפני גיל 50 כבר הרגשתי תופעות של גיל המעבר. הייתי עם אנרגיה מטורפת כמו בגיל ההתבגרות, סוערת עם דחפים גדולים, היו לי דפיקות לב בלילה, מצבי רוח משתנים, קריוות ודחפים לטרוף את העולם כמו ילד בגיל ההתבגרות שלא יודע להכיל את עצמו. ובנוסף אבא שלי נפטר אחרי שחלה בסרטן וזה הביא אותי להבנה של משבר קיומי, משבר שבדיעבד עזר לי. אח"כ כשהתחילו לי גלי חום, כבר קיבלתי אותם באהבה. אני חושבת שקיבלתי מתנה להבין, ולשמחתי ידעתי כבר לטפל ולנתב את הדחפים האלה ולנצל את הדלק והאנרגיה. הצלחתי לחשב מסלול מחדש ולהתמקד במה שחשוב לי באמת. בגיל 50 נהייתי יותר מפוריט וזה עזר לי לקבל את ההתבגרות באהבה. אז אני לא נהנית לראות קמטים אבל אני מסתכלת על המכלול. הגעתי לעולם הטיפול אחרי שרוב השנים הייתי דוגמנית וקודם לכן ספורטאית, מקום שבו גוף זה דבר בריא וחזק, מושלם ויפה וסקסי וכנראה שרק בגיל מסוים יכולתי לעשות את השינוי הזה אצלי, כשחיפשתי משמעות עמוקה שהיא יותר מאשר רק חיצונית."

אבל גם בגילך את נראית נפלא.

"תודה, בעלי מאוד מחמיא לי וחושב שכלל שאני מתבגרת אני יותר יפה. אבל עדיין יש לי ביקורת."

אז מה עוזר לך לשים בצד את חסרונות הגיל?

"בזכות הצד הטיפולי שלי השתנתה לי נקודת המבט. מלבד הביקורת שלי ונקודת המבט המעוותת יש לי משקפיים שרואים בעצם את החיובי. התרגלתי, אימנתי את עצמי. וזה טיפ שאני נוהגת גם לנשים. בגלל שאנחנו חיות בחברה מוצפת גירויים ויזואליים דכאניים אני בוחרת לעצמי למשל באינסטגרם לעקוב אחרי הרבה נשים יפות שהן מלאות ובכל המידות שלא עונות על הסטריאוטיפים. אני רוצה השראה. זו גם הסיבה שאני לא צובעת את השיער ורק עושה גוונים, כי כל המאמץ והמלחמה בהתבגרות מיותרים בעיניי. אני מחפשת את הדרך להתבגר בצורה שפחות משעבדת. בטח שאני רוצה להראות טוב, אבל בפחות מאמץ. אני עושה פילאטיס פעמיים בשבוע. שם אני תומתת את הפה ונושמת. כשאבא שלי חלה



עם הבת נעם בקמפיין משותף להווינגמן

צילום: דין אבישר



"כששואלים אותי מה אני עושה אני עונה שיש לי 3 כובעים: מוכרת מזרנים, מציעה מה לעשות עליהם ובודקת מה יש מתחתם."



בירן, דוגמנית באייטיז' תמונות מהאלבום האישי

< המשך בעמוד 20

למה חוששים לעסוק בנושאים מיניים? כי זה תחום מאוד מבלבל. מיניות היא 50 גוונים של אפור ויש המון אפור. למשל מתי מגע נעים הופך להיות לא נעים, ומתי זו ידידות ומתי זה משהו שהופך להיות טכני, מתי זה רק רומנטי ומתי פורנוגרפי וגם זו נקודת מפגש של עצמות רגשיות. אפילו רגע כמו לידה שהוא טבעי, יש נשים שחוו אורגומה בלידה ולא תדברנה על זה. זו נקודת מפגש בין אימא לאישה וזה גם מקום עם ציפיות מאוד גבוהות.

אונג'איה תחת לחצים

"יש לי הרצאה שמתבוננת על הווגיות בפרספקטיבה עכשווית. הרצאה על מוסד הנישואין, שנמצאת תחת לחצים שאני לא חושבת שאי פעם היו. מצד אחד יש לחץ גדול על תחונה, להביא ילדים בדרך המקובלת ומצד שני איום גדול על התא המשפחתי השמרני. אין פתרון ויש תסכול".

אז מה הפתרון בכל זאת?

"הפתרון יחסי. קודם מודעות לכך שהמוגמיה נתונה ללחץ גדול. שנית, שמאוד קשה להחזיק יחד תשוקה וחברות ולכן מי שחשוב לו לשמור על התא המשפחתי צריך לייצר פתרון של מרחק יזום בתוך הקשר. לא מרחק מתוך ניכור, אלא בשביל הפרספקטיבה, לקחת את הרעיון הדתי של נידה ולתרגם אותו לערך מודרני. אם אבדה התשוקה לאישה אני אלמד אותה להתחבר לגוף שלה מחדש. את יודעת כמה פעמים כשעשיתי אירועים לנשים ואמרתי להן לרקוד בעירום מול בן הזוג שלהן הן ענו לי שאני משוגעת? אז לא יהיו בהכרח זיקוקי דינור יותר אבל אפשר להפיה חיים בתשוקה, ויש כאלה שכמובן בוחרים באופציות אחרות כמו יחסים פתוחים וכי. כל זוג, צריך לדאוג שלא תהיה עודף קרבה ומצד שני להתקרב יותר באופן חשוף ומלא בכנות. אפשר ליצור יותר תשוקה, יותר התלהבות, לדאות של מתוך הפנטזיה אפשר להביא לתוך הקשר, להרחיב את המפגש הרומנטי זוגי שלהם, השלמה עם מה שקיים ולא לוותר. אני מלמדת אותם להגיע לגוונים של עומק ורכות. יש בעיה גם של גברים וגם של נשים של חוסר

אמון בקשר זוגי, כי הכול רץ ומשתנה, הקצב מהיר מאוד וצריך להאמין שהקשר יכול לצמוח ולהישאר".

יש פער בין גברים ונשים.

"לדעתי אין פער כמו שחושבים. אני שוברת את המיתוס. יש תפקידים וסטריאוטיפים מבחינה חברתית וציפיות שונות".

בחדש בו חל יום האישה הבינלאומי מה המסר שלך לנשים?

"שנשיות מגיעה בכל מיני צורות, גדלים וגילאים. דווקא בגלל הדרך שעשיתי, שפעם הייתי דוגמנית והיום אני מטפלת אני יודעת שלא צריך להיות קשר בין משקל למיגל. ואני מלמדת שלמיניות וההנאה ממנה אין קשר לצורה חיצונית אלא לתנועתיות. לא משנה מה המשקל שלך, אלא איך את מתנועתת ומסתובבת בעולם. גברים אוהבים כל-כך הרבה סוגים של נשים. יש נשים שקשה להן למצוא את השילוב שמתאים להן בין צרכים פמיניסטיים של הגשמה עצמית לבין צרכים מסורתיים של הורות ואני מחברת אותן לגוף שלהן, דווקא בגלל שהיית דוגמנית אני שמה לב שנשים וגם צעירות ממוקדות מטרות ולא מתחברות לגוף שלהן.

הטיפ שלי לנשים זה להקשיב לתשוקות שלנו. אין דבר כזה אושר. אנחנו כל הזמן בדרך. מי שמחפש רק אושר ומפחד מתסכול לא יכול להיות מאושר יותר, צריך לדעת איך לעבוד עם התסכול."



בירן, מחנכת למיניות בריאה

תומכים ועוזרים אחד לשני או באופן פרטני. זה יכול לעזור בכל משבר שהוא במעגל החיים".

בנוסף בירן מחנכת למיניות וטיפלה בין השאר באנשים שפגעו מינית או נפגעו. מלבד בקליניקה הפרטית היא מטפלת בקבוצות בבתי חולים שונים. בין אם שיקום פזי לאחר תאונה או כאבים גופניים ובין אם זה שיקום נפשי, ויש לה גם קבוצה של אנשים בבית אבות.

מה זו מיניות בריאה?

"זה כל מה שקשור ביחסים האינטימיים שלנו עם עצמנו והיחסים האינטימיים שלנו עם אנשים אחרים. מיניות זה לא רק מיין אלא כל הקשר שלנו עם המחשבות, הרגשות, הגוף שלנו, ההיסטוריה המינית שלנו, הפנטזיות, הווגיות, המגדריות ועוד. זה נקרא מיניות ולא מיין. ההסתכלות היא על כל האספקטים".

נראה שאנחנו עדיין יותר שמרנים ממתירנים.

"עד היום עם כל הפתיחות יש המון שמרנות ומצד שני יש חוסר גבולות והמטרה שלי לעזור לאנשים ולעודד אותם להתעסק באופן מודע בהיבטים של המיניות בחייהם ולעשות בחירות מושכלות על הרצף שבין שמרנות לפתיחות באופן שמתאים להם. אני מלמדת זוגות מה זה אמנם להיות בווגיות ולנערות בגיל ההתבגרות, אני מעבירה סדנאות לאימהות ומתבגרות. אני מעבירה הדרכות הורים סביב מיניות, בננים ובנותי ספר וגם לצוותים של מורות ועוד. כשאני מדריכה הורים אני מלמדת אותם שדיבור על מיין ומיניות זה לא רק תקנות לשעת חירום. אנשים מדברים עם הילדים על מיניות רק שמדובר בכיבוי שריפות או בהוראות 'אל תעשה'. מניעה אותם הדאגה ההורית. יש מקום לדאגה אבל צריך גם לחנך את הילדים שלנו להנאה. אם הילד שלנו בכיתה ד' סיפר שהתנשק עם ילדה או אפשר חוץ מלברר שזה היה מרצונו לשאול פשוט איך היה ואם נהנה. או למשל לגבי עינוג עצמי שמביך הורים - אפשר לחנך את הילדים לעינוג בפרטיות, ולהסביר שמיניות צריכה את הזמן והמקום. אני עד היום מסמיקה ונבוכה בהרצאות ובטיפולים. לא איבדתי את הבושה או המבוכה אבל אני מקבלת את זה. אני נינוחה בתוך האי נוחות. אני עוברת גם עם אנשים דתיים, אני לא אתן להם את הערכים שלי, זה צריך להיות מותאם לזמן ולמקום".

לפעמים נשים חוששות להיות מיניות, שלא יפרשו אותן לא כנון. אפילו חצאית קצרה יכולה להתפרש כמסר מיני. "מה שעוזר לאנשים לעשות את ההחלטה או הבחירה זה ההקשר. אני יכולה ללכת עם חצאית ולהרגיש נוח וההיפך. צריך לזכור באיזה הקשר ומה המטרה ומה ההשלכות".

מהן בדרך כלל הסיבות שאנשים מגיעים לטיפול מיני?

"גברים מגיעים לטיפול בגלל בעיות בתפקוד מיני או הימנעות מינית. יש הרבה צעירים חסרי מיומנות זוגית, סופר אינטליגנטים, נראים מעולה, אבל מבחינת מיומנות של קשר אין להם, יש להם חדרות קשות של קשר. הם רגילים לספק את עצמם. בנים שרואים סרט כחול וכל החינוך המיני והידע שלהם מגיע מזה וזה משבש אותם. ונשים שלא חוו אורגומה או שיש להן בעיות של חשק מיני והן מבלבלות מציפיות ויש פעמים בין הרצונות הפמיניסטיים לרצון להיות בתוך זוג. הן מרגישות שצריכות לעשות ויתור ואצל חלקן יש סימפטומים גופניים".

רות וסטיהימר הייתה עבורך השראה?

"ברור. היא ההשראה הראשונה שלי והמשמעותית. ראיתי אותה בתכנית ולא אשכח את זה - אישה שבחצינויות שלה הכי רחוקה מסטריאוטיפ של מיניות, קטנה, לבושה חליפה אבל מדברת על מיניות בצורה פתוחה והוליסטית. היא ללא ספק עבורי מודל ומצפן".

מיטל

מכון לאסתטיקה טיפוח ויופי

הסרת שיער לצמיתות
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



השיטת מהצעים לכהוד פוריסו!

איפור קבוע

בשיטת
המיקרו דיילינג
היישר מאירופה

**במחיר
מיוחד!**

פדיקור רפואי

רק ב-

80 ₪

פטר/חודרנית
/בלות

בנייה בג'ל

רק ב-

200 ₪

בהצגת
מודעה זו

הסרת שיער

1+1
מתנה

איזור + איזור נוסף
מתנה

*ההטבות בתוקף עד ה- 31.3.17 *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')



תמונת אילוסטרציה iclipart



הבגדים (לא) מסתירים...

לא קל להיות מתבגר, מהמון סיבות, אבל העיקרית מבניהם היא תחושת הרעב האינסופית. מתבגרים עסוקים באוכל, בתכנון ארוחות שחיתות ובהנאה בבילויים שסובבים את האוכל, ומצד שני, עסוקים בצורה אובססיבית כמעט במראה החיצוני שלהם

צ'י, בת 14, סובלת מצובץ משקל, היא לא פאכה לים או אברכה כבר שש שנים, במקום זאת היא בבית שעות ארוכות מול המסכים, ו... אוכלת חטיפים!

ספיר, בת 17, מציבה על עצמה שאם שפסיקה לרקוד, עקב צומס אינופיס הכיתה המדעית, היא הצלתה מתחילת השנה הפנוניות באב, 6.5 ק"ג... "ואני כל הזמן רצה!"

אינור, ביה שחקן כדורסל מוצרק על לפני שנה, הוא הפסיק להתאמן כי החברים צחקו עליו שצמחו לו שביים... אינור צובץ משקל של 8 ק"ג בערב, מה שמונע ממנו להצליח במקום שבו הוא הכי הכי!

לגורם חיצוני (מדריכה) הרבה יותר נכון ומאפשר לבית להתנהל בצורה רגועה.

- ✓ מזמנים נישנושים בריאים. מכינים מגשים וקופסאות עם המון המון ירקות חתוכים. אחת הבעיות של מתבגרים היא עצלות. כשיש אוכל מוכן ומודעות, הסיכוי לנשנש פוחת.
- ✓ פעילות גופנית! מעבר לירידה במשקל וזירוז חילוף החומרים, הפעילות הגופנית מחטבת, ומחזירה את תחושת השליטה לידיים.

חשוב לזכור:

הורים, התמקדו בכל יתר הצדדים של המתבגר, חוכמתו, הומור, יופיו, ולא רק המשקל.

בהצלחה!

לא קל להיות הורים של מתבגרים שסובלים מהשמנה, החברה נוטה להאשים את ההורים בהזנחה עקב שעות עבודה מרובות וחוסר פיקוח צמוד על ארוחות מסודרות של הילדים. האצבע המאשימה של החברה, חוסר הסבלנות כלפי ילדים שסובלים מבעיה אמיתית של השמנה, סדרות הטלוויזיה והרשתות החברתיות, כל אלו יוצרים קונפליקט נוראי גם במפגש עם החברה, וגם בתוך הבית פנימה.

או מה עושים?!

- ✓ קודם כל מבינים! שינוי של הרגלי אכילה הוא תהליך, קצב הירידה המומלץ הוא כחצי ק"ג בשבוע, שהם כשני ק"ג בחודש, שהם כ-12 ק"ג בחצי שנה!
- ✓ מצטרפים לקבוצת תמיכה. הרבה יותר קל כשיש מסגרת, והמאבק יוצא מתוך הבית (כשההורים הופכים לשוטרים)

לימודים לחבוארים!

- ✓ קריאה כתיבה שפה והבנת הנקרא
- ✓ עזרה והכוונה בכל מה שקשור ללימודים

הכנה לכתה א עם אהבה שבו

- ✓ למה הכנה לכתה א' חובה? חוגים והרצאות
- ✓ מה הורים צריכים לדעת לפני שילדם עולה לכתה א'?
- ✓ להרצאה בנושא יש לתאם טלפונית מראש.

הוראה מתקנת בקריאה וכתיבה עם אהבה שבו

- ✓ לימוד אסטרטגיות להבנת הנקרא
- ✓ לשיפור זכירה
- ✓ לניהול זמן והתארגנות למידה

לומדים עם אהבה לפרטים 050-7762799
 מורה מומחית לקריאה ולכתיבה נוספים: ahuvashababo@gmail.com



חבר המועצה וי"ר ועד השכונה צדוק בן משה
באימון Xbody

דור חדש של אימונים מסעיר את עולם הכושר

הספורטאים יוסיין בולט, כריסטיאנו רונאלדו, קארים
בנזמה ואפילו תומר חמד, משפרים את ביצועיהם
באמצעות המכשיר העתידי XBODY - טכנולוגיה
שמאפשרת להגיע לתוצאות טובות בזמן קצר.
ניר דנקונה, תושב השכונה, קירב את כפר גנים לעתיד

לאחרונה הגיעה לארץ שיטה חדשה שמאפשרת להגיע
לתוצאות טובות בזמן קצר. השיטה מבוססת על טכנולוגיה
המגרה את השרירים באופן חשמלי וחיצוני, בדיוק כפי
שהמוח עושה בזמן אימון כושר סטנדרטי. EMS פותחה
במקור לצרכים שיקומיים ובהמשך אומצה על ידי סוכנות
החלל הרוסית, האמריקנית (NASA) ועל ידי ספורטאי-על
בעולם עד שיתרונותיה תורגמו לתחום הכושר. כיום השיטה
משמשת במדינות רבות כשיטת אימון לקהל הרחב,
ומאפשרת למיליוני מתאמנים בעולם ליהנות מאימון קצר
של 20 דקות בשבוע ולהשיג תוצאות מיטביות, ללא פציעות
מיותרות וללא עומס על המפרקים.

מדובר באימון בשיטת Xbody שהוא אימון קצר וממוקד
שאורך 20 דקות בלבד ושווה בעצמותו, לאימון ממושך
בחדר כושר, כשהרעיון הוא שאין צורך להקדיש זמן נפרד
לכל קבוצת שריר. המתאמנים לובשים חליפה השולחת
גירויים חשמליים עדינים לשרירים וגורמת להם לכיווץ,
תוך שליטה על עוצמת הזרם. המאמן המלווה מזין את
נתוני המתאמן אל תוך מערכת ממוחשבת שבה הם
נשמרים לצורך מעקב. שוחחנו על השיטה עם **ניר דנקונה,**
תושב השכונה ומאסטר טריינר מטעם EMS Trainer
Institute, מאמן כושר ובריאות מוסמן ממוכן וינגייט,
בעל ניסיון של שנים באימון קבוצות ומתאמנים פרטיים
ומרצה בתחום הכושר והבריאות והבעלים של מכון
חדש שנתח בשכונה לאימון בטכנולוגיה. "מדובר באימון
אישי המהווה תחליף או תוספת לאימוני הכוח השונים
(TRX, פילאטיס, חדר כושר וכו') ומותאם לרמת הכושר של
המתאמן, למטרותיו האישיות, לצרכיו ולמוגבליו. אימון
EMS מעלה את מסת השריר בגוף, גורם לחיזוק ולחיטוב
הגוף, משפר את היציבה ובמקביל מסייע בהקלה בכאבי
גב, מבזיר את חילוף החומרים של הגוף ובכך מסייע לירידה
במשקל (מומלץ כמובן בשילוב פעילות אירובית ותזונה
נכונה). מתוך עדויות של מתאמנים רבים בשיטה ניתן לומר
כי יש לאימון זה תועלות בריאותיות נוספות, כמו חיזוק שרירי
רצפת האגן ובכך שיפור בתופעת בריחת שתן, שיפור במצב
הרוח האישי, סיוע להאטת אוסטיאופורוזיס, סיוע בהסתרת
צלוליט ועוד."

**מחקר שבוצע לאחרונה באוניברסיטת הספורט של
הונגריה בחן את ההשפעות של EMS על הגוף ואת
האפקטיביות של הטכנולוגיה. המשתתפים במחקר
עברו סדרה של 16-18 מפגשים, פעמיים בשבוע במשך
20 דקות בכל פעם. מעבר להצרת היקפים, וחיזוק
שרירים אלו דיווחי המשתתפים:**

92% חשו שינוי חיובי במראה הפיזי

76% מהמשתתפים חוו שיפור במצב הרוח

72% הרגישו יותר אנרגטיים במהלך היום

80% חשו שיפור במצב הכללי

84% העידו על שיפור ביציבה

100% מאלו שסבלו מכאבי גב כרוניים, דיווחו על
שיפור משמעותי בכאבי הגב

מי יכול להתאמן בשיטה?

"האימון מתאים לכל רמת כושר ומצב גופני למעט ילדים מתחת
לגיל 18, נשים בהריון ומצבים רפואיים מיוחדים."

מה היתרונות המרכזיים של השיטה?

"חסכון עצום בזמן, התאמה לכל רמת כושר ומצב גופני."

האם האימון בטיחותי?

"האימון בטוח לחלוטין ומאפשר לשימוש על ידי האיחוד האירופי
(CE) ב - 60 מדינות בעולם, ועל ידי מכוני התקנים הישראלי.
המכשיר נמצא בשימוש באלפי מכוני כושר ייעודיים באירופה
ובארץ ונוסה על-ידי ספורטאי-על, פיזיותרפיסטים, רופאים
ומגוון רחב של אנשים מתחומי הבריאות השונים."

האם הגירוי החשמלי כואב?

"התחושה הראשונית היא תחושת נמלול קל וככל שעוצמת
הגירוי עולה, מורגשת תחושת כיווץ השריר. החוויה אינה כואבת
אך לעיתים מדגדגת ומתרגלים אליה במהירות."

BODY STUDIO

לתיאום אימון: 072-2222-202

www.xbodyisrael.co.il



לקוחות לא משנה לאן אתם תמיד תמצאו עוד מרפאה ו

לשירותכם 23 מרפאות, 3 מרכזים רפואיים

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

לקוחות כללית בפתח 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. **אנחנו כאן בשבילכם. אתם יכולים להיות בטוחים.**



כללית: פונים בפתח תקוה עוד מרכז בריאות של כללית

יום ו-5 בתי חולים, ממש במרחק הליכה

- מכון פיזיותרפיה
- 2 מכוני רנטגן
- מוקד בדיקות מעבדה ללא צורך בקביעת תור
- 5 בתי חולים: שניידר לילדים, השרון, בילינסון, גהה ובית רבקה

- מרפאות שיניים כללית סמייל: 3 מרפאות למבוגרים + מרפאת ילדים
- כללית רפואה משלימה
- כללית אסטטיקה

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



www.boxfac.co.il

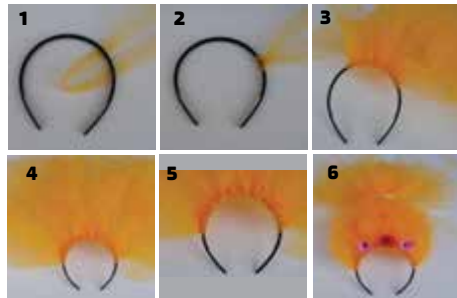


פאה טרולית לפורים

הטרולים הצבעונים שכבשו את המסך הקיץ האחרון כבר מככבים על מדפי התחפושות. ורד פרייס במדור יצירה חגיגי לחג פורים

החומרים:

- קשת לשיער • בד טול רך (אורך הבד: מטר. רוחב הבד: 2.40 מטר)
- דבק סיליקון • סרט בד סאטן באורך חצי מטר • פרחים ופפיונים מבד או פלסטיק לקישוט.



1. גיזרו 24 רצועות מבד הטול ברוחב 4 ס"מ ובאורך 1.20 מ'.
2. קפלו את רצועת הבד לשניים וקישרו לקשת.
3. חזרו על הפעולה עם כל הרצועות הגזורות עד לקבלת רצמת בד צפופה. (ראו בתמונה)
- * שימו לב את הקשר הראשון יש להתחיל בגובה של 8 ס"מ מתחילת הקשת והקשר האחרון מסתיים בצד המקביל בגובה 8 ס"מ מסופה של הקשת.
4. איספו את כל רצועות הבדים בסרט סאטן וקישרו לקוקו.
5. לקישוט הדביקו עם דבק הסיליקון את הפרחים והפפיונים.
6. יבשו את הפאה בסבלנות והתחפשו בשמחה!



תג פורים שאח וצ'אני

ורד פרייס - חוגי יצירה ועוד... • טל' 050-8544540
www.facebook.com/veredcake

בריבוע הקסם שלפנינו כל מילה שתירשם במאוזן תופיע גם במאונך.

1. אחד מטעמי הגלידה הנפוצים
2. כך נקרא בן עם זר
3. צבע המתקבל מערבוב של כחול עם צהוב
4. העביר את הלשון (למשל על גלידה)

ריבוע קסם



תשובות יש לשלוח
בווצאפ לצדוק בן משה
050-5332540

בין הפותרים
יוגרו פרסים!

התשבץ לקוח מתוך הספר
"תשבצים ועוד..."



ההרשמה
בעיצומה!

האוצרות המקום ליקר לך מאז



גן, מעון ותינוקיה
גילאי 3 חודשים עד 3 שנים
צהרון - לגילאי גן חובה וכיתות א', ב', ג'

שיבה הלנת
הצלת תואר כמאמן לזיוף הרך

- לכל קבוצת גיל כיתה נפרדת
- ביטוח ילדים מלא
- יחידה נפרדת לצהרון
- אוכל טרי מבושל במקום יום יום, תפריט עשיר מרכיב כל אבות המזון
- חוגים תנועה, ריטמוסיקה, חי גן, בישול, מדען הצעיר (לילדי צהרון)

צוות מקצועי
חס ואוהב

אנו שמים דגש על קידום הילד
בשיטת האינטגרציה החושית-
תנועתית וקידום קוגניטיבי



שעות פעילות: א-ה 7:00-17:00 | יום ו' 7:30-12:30

לפרטים
והרשמה: **דנה: 050-8949597**
רחוב לוי אשכול 19, נווה עוז הותיקה (גבול כפר גנים ג')



הבית התחפש

חג פורים מייצג צבעוניות, שמחה, הומור ומקוריות, ואלה בדיוק המרכיבים שיכולים לשמש מקור השראה בעיצוב הבית

שנראה כאילו לא שייך. אך התוצאה היא מדהימה החל ברהיטים מחלקי לגו, כורסא עם מושב אסלה, פופים צבעוניים מפלסטיק ואין ספור רעיונות.

גופי תאורה

אלמנט עיצובי שאפשר להתפרע איתו. החל מגופים העשויים מחומרים שלאאורה אינם שייכם לעולם התאורה כדוגמת בטון ופלדה, אך בימינו never say never וניתן למצוא גם גופי תאורה בעצובים בהשראת הטבע, בעלי חיים (מדוזות או עכביש), פירות, תכשיטים ומה לא בעצם.

Baby steps

גם מי שחושש להעז מוזמן להכניס להתחיל להכניס לבית אלמנטים קטנים ומטריפים: מחזיקי ספרים, קערות, כריות, אגרסלים ועוד גם ליצן קטן יכול להיות אלגנטי בחלל הלבן.

תג טורים שאח וצ'אני

הבתים היום מאופיינים בקו נקי, מוקפד ומינימליסטי, הכל מהודק ומוקפד. אז למה שלא נכניס מעט הומור, צבע או הגזמה בעיצובים שלנו? להפחית קצת חיים

קירות

- הטפטים מכניסים לבית צבע עם הדפסים מעניינים בחדרי הילדים, בחדרי עבודה, משפחה ועוד. ניתן לגוון את הקיר האחיד עם טפטים בצורות גאומטריות צבעוניות.
- מדבקות קיר יכולות להיות מדליקות ולהקפיץ את האווירה כמו מפת הרכבת התחתית בלונדון, פרצופים מצחיקים או משפטים בעלי דו משמעות, צריך רק ראש יצירתי והשמיים הם הגבול.

ארונות הקיר

הארונות היום כבר לא נטמעים בקיר, יש בהם אמירה, תעוזה ועניין. ניתן להדפיס הכל על דלתות הארון (אפילו תמונה של עצמכם) ובזכות הגודל האפקט מרשים ולא ניתן להישאר אדישים.

ריהוט

בגורת הרהיטים אין גבול ליצירתיות בעיצובים בלתי אפשריים כמעט או מחומרים ששיכים לעולם אחד ומיישמים אותו בעולם



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



לקוחות כללית בכפר גנים:
אתם כבר יודעים - צוות המרפאה הוא כבר מזמן

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

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



לפרטים נוספים
פנו למוקד קשרי הלקוחות

03-9766111
ימים א'-ה' 09:00-20:30



עין רעה ועין טובה

אמרו החכמים במשנה: "עין טובה, רוח נמוכה ונפש שפלה, מתלמידיו של אברהם אבינו. עין רעה, רוח גבוהה ונפש רחבה, מתלמידיו של בלעם הקשע". [מסכת אבות]. ואכן לחוש הראיה יכולת לרומם את הנפש אך גם לצערה. אהובה קליין חיפשה את מקורות העין הטובה והרעה בתורה



ציור לפורים/ מרדכי יושב בשער המלך/
ציירה: אהובה קליין © (שמן על בד)

העין הרעה

- ערכן המספרי של שתי המילים "רע עין" הוא ארבע מאות מספר החוזר על עצמו בתורה בהקשר של העין הרעה.
- כשאברהם ביקש לרכש את חלקת הקבר במערת המכפלה מעפרון, הוא תחילה לא ביקש כסף. אך כשאברהם התעקש לשלם, עפרון מבקש סכום נכבד של ארבע מאות. ערכן של המילים רע עין, כמאן שמדיה זו היא שהובילה להתנהגותו של עפרון. שמו של עפרון מופיע בתורה לעיתים ללא האות ו', וערכו המספרי של השם "עפרון" (ללא ו'), גם הוא ארבע מאות, המעיד על מידותיו הרעות עין.
- עשו מתבונן בעין רעה ביעקב אחיו, הוא כעס מאד על הברכות אשר ברכו אביו. ובהמשך, כשיעקב חזר עם פמלייתו מחרן, הוא בא לקראתו להליחם בו עם ארבע מאות איש, מספר המסמל את העין הרעה.

העין הטובה

- במקביל ניתן לראות כי עין טובה וראיה חיובית המביאה לשמחה:
 - ✓ כשעם ישראל יצא ממצרים והים נבקע לשניים, ראו בכך ישועה גדולה והיא גרמה להם לשיר ולשמוח: "וַיֹּשְׁעַ ה' בְּיָוֵם הַהוּא אֶת יִשְׂרָאֵל מִיַּד מִצְרַיִם, וַיֵּרָא יִשְׂרָאֵל אֶת הַיָּם הַגָּדֹל אֲשֶׁר עָשָׂה ה' בְּמִצְרַיִם, וַיֵּרָא הָעָם אֶת ה', וַיֵּאמְרוּ בְּה' וּבְמִשְׁלַח עֲבָדָיו" [שמות י"ה, ל'- ל"א].
 - ✓ יתרו, חותן משה, הטיב לראות בעין טובה: "וַיִּתְּרֵ יִתְרוֹ עַל כָּל הַטּוֹבָה אֲשֶׁר עָשָׂה ה' לְיִשְׂרָאֵל, אֲשֶׁר הֲצִילֹ מִיַּד מִצְרַיִם. וַיֵּאמֶר יִתְרוֹ יִבְרָךְ ה' אֲשֶׁר הֲצִיל אֶתְכֶם מִיַּד מִצְרַיִם וַיִּמַּד פְּרָעֹה, אֲשֶׁר הֲצִיל אֶת הָעָם מִיַּד מִצְרַיִם" [שמות י"ח-י"ט].
 - ✓ גם במגילת אסתר מסופר לאחר שהיהודים ראו את הנס הגדול שקרה להם וקבעו את חג הפורים לזכר ניצחון על אויביהם: "לְקַיֵּם צְלִיחָה לְהֵיוֹת עֲשִׂים אֶת יוֹם אֲרְבָּעָה עָשָׂר לְחֹדֶשׁ אֲדָר וְאֵת יוֹם חֲמִשָּׁה עָשָׂר בּוֹ בְּכָל שָׁנָה וְשָׁנָה; כִּימִים אֲשֶׁר נָחַז בָּהֶם הַיְהוּדִים

מרדכי היהודי / אהובה קליין

השמועה עברה ממדינה למדינה, העיר שושן כמרקחה, המלך אחשוורוש משהתחונג, משמחה ונחת מתמוגג, עיניו לוהטות- באש הגאווה, כלי המקדש מציג לראווה.

בשער ארמונו הסגנוני- יושב מרדכי היהודי, בן שמעי, בן קיש, איש מיני. בעורקיו זורמים מפלי ייסורים- הנושאים עימם פרץ געגועים אל בית המקדש וקודש הקודשים.

לפתע, כרוח רפאים, הופיע הכן מזרע העמלקים, כטווס הדור נצות- מצפה לכריעה והשתחויות "ומרדכי לא יכרע ולא ישתחוה" אלא, תפילתו ישא לבורא.

"ויסאל הכן חימה" להשמיד היהודים מתוך נקמה, מרדכי היהודי אינו נשבר נחוש בדעתו לקיים הנאמר למחות את זכר העמלקי, ובכך לקיים צויו אלוקי.

מאויביהם, והחֹדֶשׁ אֲשֶׁר נִהְפָּךְ לָהֶם מִיָּגוֹן לְשִׂמְחָה וּמֵאֲבָל לְיוֹם טוֹב; לְעִשׂוֹת אוֹתָם יְמֵי מִשְׁתָּה וְשִׂמְחָה וּמְשֻׁלַּח מְנוֹת אִישׁ לְרֵעֵהוּ וּמִתְנַזֵּת לְאֲבוֹיָנִים" [אסתר ט, כ"א-כ"ב].

ניחל ונתפלל שניטיב לראות תמיד את הטוב בעולם ונזכה תמיד לשמחה מתוך ראייה חיובית. רבי אלימלך מליז'נסק זצ"ל כתב: "תן בלבנו שנראה כל אחד מעלת חברנו ולא חסרונם, ושנדבר כל אחד את חברו בדרך הישר והרצוי לפניך" (מתוך תפילה: שלפני התפילה שחיבר).

www.ahuvaklein.blogspot.com



איציק ליבוביץ

עורך דין

מתמחה בניהול והובלה של עסקאות במקרקעין

ייעוץ וליווי בנושא מיסוי מקרקעין



אתר: www.leibovich-law.co.il
דוא"ל: itsik@leibovich-law.co.il

טלפון: 054-5870812 • פקס: 03-6844977
רחוב השחם 30 (קומה 2), פתח תקווה

המכירה
בעיצומה!



פרוייקט

צנחנים על הפארק

רח' הצנחנים 18



- דירות 4 חד' מרווחות + מ.שמש
- פנטהאוז מפואר עם מרפסות ענקיות
- מפרט טכני בסטנדרט גבוה
- ערבות בנקאית מלאה לכל דירה

אלעד: 054-2499411
נגה: 052-4161501

האחים מאיה בע"מ

בניה ויזמות נדל"ן
משרד מכירות: שחם 30, פ"ת





בא לשכונה גן חדש

הגן המצליח של ערן מתל אביב מתרחב ופוחת
שלוחה חדשה בנווה עוז, מה סוד ההצלחה של הגן
הכי מבוקש בתל אביב

• אורנית ארביב

גיל ארבע), גנן ובעלים במשך 15 שנה של גנים בתל אביב, יועץ פרטי להורים ולגנות ובוגר וינגייט לגיל הרך. ואני מגיעה מתחום הגנים העירוניים ובעלת ניסיון של יותר מ 12 שנה, כגננת בכירה בעלת תואר בהוראה ואמא לארבעה ילדים מקסימים".

מה ניתן ללמוד ולשפר במערכת החינוך בשכונה לאור הניסיון שיש לך עם ארבעת ילדיך?

יעל: "חלק ממכלול השיקולים למעבר שלנו לנווה עוז היה מערכת החינוך בשכונה. הבסיס החשוב ביותר הוא בבית ומעורבות ההורים בחינוך. מעבר לכך עם הניסיון שיש לי עד היום, אני חושבת שהמחסור העיקרי הוא הגמישות של מערכת החינוך לראות כל ילד כאינדיבידואל והאופן שבו כל ילד יכול לבוא לידי ביטוי בצורה אחרת.

מה ייחודי במבנה הגן?

יעל: "הגן נפתח מתוך רצון וצורך להעניק לילדים סביבה חמה, אוהבת ומטפחת, המבוססת על למידה חווייתית ותנועתית בגירוי של כלל החושים. רוב שעות היום הילדים נמצאים בגן, תכננו ועיצבנו קומפלקס ייחודי הכולל חצר מרווחת ובית רעפים חד קומתי, במשך היום הוא ישמש כבית עוטף, מחבק ומכיל. הגן והחצר מעוצבים ומותאמים במיוחד לצורך העיקרי של האוטוטים- לנוע ולרוץ!"

יש לכם חזון חינוכי?

ערן: "עם הניסיון ולאורך השנים גיבשנו חזון שמהווה תכלית הקיום של הגן ולאורו אנו פועלים: "אנחנו מקנים לילדך יסודות חזקים באמצעות ערכים חברתיים, חופש ביטוי והעצמת החיובי בסביבה בטוחה, בריאה ועוטפת".



האביב 4, נווה עוז פתח תקווה | יעל: 050-8680220

www.hagansheleran.co.il

מה סוד ההצלחה?

ערן: "ההצלחה נבנית בהתמדה במשך שנים של עשייה יומית, מלאה בתשוקה ואהבה לילדים ולמקצוע, תוך כדי הענקת סביבה ייחודית לצרכי הילדים וראיית כל אחד ואחת כאינדיבידואל. הפליאה לתאר זאת בציטוט של יאנוש קורצ'ק אחת מהאמהות במכתב תודה שקיבלתי: "הדואג לימים זורע חיים, הדואג לשנים נוטע עצים, הדואג לדורות מנחך אנשים". ברוח הזו אנו פועלים בהצלחה כבר 15 שנה ומוציאים את האמירה מהכח אל הפועל".

איזו בשורה הגן מביא?

ערן: "אנחנו שילוב מנצח של ידע וניסיון. ליעל ניסיון רב בגני עירייה ולי בגנים פרטיים. ביחד פיתחנו כלים המובילים את הילדים להתפתחות חברתית בריאה, בשילוב ביטחון ועצמאות המובילים לקליטה וכניסה חלקה לגני העירייה. הבסיס האיתן שאנו מקנים לילדים והכלים החברתיים והלימודיים ילוו אותם במשך שנים גם בשלבים הבוגרים שלהם. מעבר לכך אנחנו פועלים בשקיפות מול ההורים ושילובם בתהליך החינוכי הערכי של הילדים, מלווים בשירות אישיות ושיתוף פעולה".

מה הניסיון המקצועי שלכם?

יעל: "הניסיון המקצועי שלנו מגיע מחינוך ילדים בשלבים שונים של תהליך ההתפתחות שהוא תהליך מורכב ועדין. בכל שלב בהתפתחות ישנם דגשים אחרים שחשוב לשים לב אליהם. ערן מגיע מתחום הגנים הפרטיים (גילאי שלושה חודשים עד

גירויים לא שרפים קלוריות! בואו להתאמן איתנו

1 | טכניקת הרציה | 3 אצטקים-850 א"ש

2 | 3 אצטקים-600 א"ש

לפרטים נוספים 03-9333302
בני דהבן | מנחי לטנחה

BOAZ Sport Center

שיעור טניס מובילים ביוני | רשימת חנויות מנוחה | אודיטה נשמחת | אבא אדוארד 22, פתח תקווה

מחממים לכם את החורף



yeetik studio

התמונה להמחשה בלבד

ייעוץ מקצועי בבית הלקוח
צריך פתרון מקצועי למיזוג אוויר?
מחפש מתקין איכותי?
תכירו את המקצוענים שלנו
מחלקה מיוחדת להתקנות



מחלקת שירות ותיקונים למזגנים
03-9342604

מבחר מזגנים של כל החברות ❄️



המזגן פ"ת

מכירה שירות והתקנה

דרושים
מתקינים
וטכנים

מחלקה מיוחדת לאדריכלים, יעוץ ופתרונות ע"י צוות מקצועי

שטמפפר 32, פתח-תקוה טל' קווי: 03-9344944, פקס: 03-9342407



המבורגרים חוקי עולם הפפריקה



אסגדת פפריקה, האסגדה המשפחתית הכי אוכרת בפתח תקווה, מתחדשת בתפריט המבורגרים

חדש הכלל שבעה המבורגרים בהשראת צרי בירה בעולם. קארין אהרון יצאה לטעום מסעדת פפריקה הוותיקה במתחם יכון סנטר מתאימה לכל סוגי הבילוי: מארוחות ילדים-סבים, ועד בילוי של צעירים עם חברים, ערב בנות או ערב זוגי. היא קורצה מזן נדיר שגורם לה להיות פשוט מתאימה לכל מצב. כך זה כשהאווירה טובה, השירות אדיב ואוכל טעים במחירים סבירים. חלק מהקסם הזה מקורו בתפריט המגוון שכל אחד יכול למצוא משהו: כשמתחשק לאכול משהו קטן, משהו חלבי או מנה בשרית ורצינית יותר. ועכשיו פפריקה מרחיבה את מנעד ההמבורגרים ומתחדשת בתפריט המבורגרים חדש הכולל שבעה המבורגרים בסגנונות שונים, בהשראת ערי בירה בעולם. ההמבורגרים מגיעים בשלושה גדלים לבחירה (220, 440, 660 גר'), מבשר אנגוס משובח.



איסטנבול - המבורגר מבשר בקר וטלה (טעים במיוחד), מוגש עם טבעות בצל וטחינה ירוקה מעל. **ריביירה** - המבורגר בקר עם תערובת פטריות עליויות בשמן כמהין, ריבת בצל, מוגש עם מורק מייפל, למי שרוצה את זה מתוק יותר (אני העדפתי לוותר על המתוק והשארתי את המזרק לגלדיה של הילדים).

בנגוק - המבורגר בקר עם מלפפונים, כרוב אדום, חסה, כוסברה, בצל ירוק, עגבניות, בתיבול אסייתי וואסבי.

ניו יורק - המבורגר בקר טחון עם חזה אווז מעושן, גבינת צ'דר, פסטו וביצת עין הפוכה.

מחיר: 46-84 ₪ למנה בתוספת צ'יפס או סלט.
השחם 21, יכון סנטר, פתח תקווה. טל: 073-7822982

אלון מרונינסקי

מדור ספורט

הראש של מכבי פ"ת

פלייאוף עליון בהישג יד ואולי אף כרטיס לאירופה, רבע גמר גביע וכל זאת בתקציב שאינו נחשב למהגבוהים בליגה. מה סוד ההצלחה של מכבי פתח תקווה? ולמה מחלוקת הנוער שלנו כ"כ נחשקת?

המועדון מתוך ארבעה - חמישה שחקני בית קבועים בהרכב, מה שמוביל אותי לנקודה השנייה.

מחלוקת הנוער - יודע שמחלקת הנוער של מכבי פתח תקווה היא אחת ממחלקות הנוער הטובות בארץ. גם השחקנים הצעירים יודעים שכדי לנסות ולהגיע הכי רחוק כדאי להם לשחק דווקא במכבי פתח תקווה. וזאת למרות שקבוצת הנוער של המועדון לא זוכה באליפויות כמו מכבי חיפה או מכבי ת"א. ראשי מכבי פתח תקווה הבינו זה מכבר מה שאחרים עוד לא הבינו עד עכשיו: מחלקת נוער חזקה שמייצרת שחקנים איכותיים לקבוצה הבוגרת היא הבסיס לקבוצה טובה ויציבה לאורך שנים, שמאפשרת לקבוצה דלת אמצעים, להתברג ולתקוע יתד בצמרת הכדורגל הישראלי. הם הבינו שקבוצות נוער שלוקחות אליפויות ברצף לא מייצרות שחקנים לקבוצה הבוגרת ולכן אין בהם שום תועלת. וכששחקן צעיר רואה שחקן כמו מנור סלומון משחק כבר בגיל 17 בקבוצה הבוגרת ורואה שגידי קניוק ודור אלו הופכים להיות לשחקנים מובילים בכדורגל הישראלי, הוא יודע ששווה לשחק במכבי פתח תקווה גם אם הוא לא מתגורר בקרבת מקום. וזו הסיבה שלסלקאוסים של מכבי פתח-תקווה הפוזרים ברחבי הליגות השונות לילדים ברחבי הארץ, קל יותר לשכנע ילדים להגיע למכבי פתח תקווה. כל זה נבע מהחלטות נכונות שנלקחו ונלקחות אצל ראשי המועדון. ואם אתם החלטות ייעשו גם בכל הנוגע להשקעה בשיווק הקבוצה הבוגרת לקהל הרחב או כולם יבינו שמכבי פתח תקווה אינה קבוצה קטנה.



מכבי פ"ת דוהרת אל אחת העונות הטובות שלה בשנות האלפיים ללא הגדלה משמעותית מדי של התקציב ביחס לשנים אחרונות. אז למה דווקא השנה? שתי סיבות עיקריות:

קובי רפואה - לא בכדי מאמן מכבי פתח תקווה מועמד לתואר מאמן העונה (נכון להיום). כשלקח את הקבוצה, צפו לה מאבקי תחתית ובמקרה הטוב השתחלות לפלייאוף העליון. לאט לאט מתסבר שהוא הפך אותה לקבוצת צמרת תוך הצגת כדורגל אטרקטיבי ויעיל, שמשתכל לקבוצות הגדולות של הליגה "בלבן של העיץ". ברק בכר, מאמן הפועל באר שבע, צוטט לאחר המפגש מול מכבי פ"ת באצטדיון "המושבה" (1:1 בסיום): "זו אחת הקבוצות החזקות ביותר ששיחקנו נגדה העונה ולא רק בארץ", וכידוע באר שבע פגשה גם את אינטר וסאות'המפטון העונה ואין מחמאה גדולה מזו. את מכבי פתח תקווה מוביל השנה צוות מקצועי בראשותם של **עומר גולן** ו**קובי רפואה**, הקבוצה מאוזנת מאוד בכל חלקי המגרש: הגנה יציבה שלא מרבה לטעות, קישור המורכב משני "גרזנים" באמצע בדמותם של **צעירי ופירס** שעובדים קשה כל משחק ומשחק וחלק קדמי שעל פניו אינו נראה מבריק במיוחד, אולם, נותן תוצרת יפה. וכלל שהעונה מתקדמת כך גם עולה התפוקה של **רומן את מלמד**. אבל אין ספק שהשמות החמים של מכבי פ"ת השנה הם **גידי קניוק** ו**דור אלו** שעשו את הפריצה הגדולה שלהם השנה ונחשבים למלפפונים החמים של חלון ההעברות תוך זריקת סכומים של מיליוני דולרים עבורם. שני שחקני בית של

לרגל הפתיחה
הצענה מיוחדת
לנרשמים עד סוף
חודש מרץ

חדש
בשכונה!

הגן של יעל וערן

לגנים שלנו בת"א ובפ"ת ידע וניסיון רב שנים בתחום החינוך

לגילאי שנה עד שלוש

קבוצה קטנה בסביבה בטוחה, מוארת, מרווחת, מפתחת ונעימה

יחס אישי באווירה ביתית ורגועה בליווי מקצועי

גננת מוסמכת, צוות מקצועי, מיומן ואוהב

כישורי חיים וכישורים חברתיים בדגש על כל ילד וילדה

שילוב בין תנועה במהלך היום ותזונה בריאה

חוגי העשרה במהלך השבוע

חצר גדולה ומרווחת

חדר ג'מבורי מאובזר



האביב 4 נווה עוז פתח תקווה

יעל 050-8680220

www.hagansheleran.co.il



אסטמה של העור או בסינית... "מחלת ארבעת הקפלים"

אוהד בן 11 חודשים, סובל מאסטמה של העור (אטופיק דרמטיטיס) מזה מספר חודשים, הוא מתגרד עד זוב דם במיוחד ברגליים, בישבן, בזרועות ובפנים. פריחה אדמדמה נקודתית במיוחד בתקופות יובש, לעתים הפצעים מזדהמים ומודלקים. הוא מטופל במשחות סטרואידיות ובאנטיביוטיקה ללא הועיל. עד שפגש את אלון

עדלקת עור אטופית, אטופיק דרמטיטיס המכונה גם "אסטמה של העור" הינה מחלת עור דלקתית כרונית ושכיחה בקרב תינוקות. מרבית החולים יחלימו עד גיל חמש, והנותרים יסבלו גם כמבוגרים.

אטופיק דרמטיטיס אינה מסוכנת אך מטרידה ופוגעת באיכות חיי החולה. בכ-70% מהמקרים קיימת נטייה משפחתית לאלרגיה ולאסטמה. לרבים מן החולים מפתחים במרוצת השנים אלרגיה, אסטמה נולת אלרגית, קדחת השחת וכו'.

תסמינים: תפרחת אדמדמה נקודתית, יובש קיצוני בעור, גרד בלתי נשלט, פצעים פתוחים ומודלקים. הסימפטומים עשויים להחריף בשינויי מזג אוויר ובמיוחד ביובש, סטרס, מזונות אלרגיים ומחלות חום. הפריחה מופיעה בעיקר בפנים, מאחורי האוזניים, מאחורי ארבעת קפלי המפרקים והברכיים ומכאן מקור שמה בסינית SI WAN FENG "מחלת ארבעת הקפלים".

רפואה מערבית-

הטיפול המערבי מתבסס על משחות ותרופות סטרואידיות בעוצמות שונות המשולב אנטיביוטיקה. עם הזמן הגוף מסתגל ויש צורך בהחלפת התרופה או הגדלת המינון הטומן בחובו סכנה למטופל בשל אפשרות להחמרת הסימפטומים והחלשת מערכת החיסון.

רפואה סינית-

התבטאות המחלה מעידה על חום ויובש בגוף ולכן אסטרטגיית הטיפול תהיה לחלוח וקירור העור. טיפול בשלב האקוטי ביובש, בגרד ובתפרחת ובשלב הכרוני- הזנת העור ושיקומו ויסות מנגנוני הגוף למניעת תהליכי אלרגיה. הרפואה הסינית עוזרת לשפר את איכות חיי הילדים הסובלים מתופעה זו. בסיום סדרת טיפולים יש חשיבות רבה בהמשך טיפול תחזוקה משמר למניעת הישנות התופעה ולהורדת עוצמת ותדירות ההתקפים הגורמים למחלה.



טיפול:

- < שמירה על סביבה מאווררת ונקיה.
- < הימנעות מחשיפה לגורמים מחוללי אלרגיה
- < הימנעות מחימום יתר של החדר והוספת לחות לאוויר.
- < שימוש בבגדי כותנה מאווררים.
- < מקלחות קצרות במים פושרים בתוספת שמן אמבט.
- < הימנעות ממזונות אלרגיים
- < הפחתת השימוש במזון מתועש ומעובד, חומרים משמרים וצבעי מאכל.

ובחירה לאוהד... השיפור במצבו היה כמעט מיידי, כבר לאחר הטיפול הראשון נצפה שיפור באדמומיות ובגרד ומהטיפול הרביעי ירידה בתפרחת. אוהד סיים סדרת טיפולים ובסופה הפריחה והגרד חלפו.

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



תמונת מצב

מיכל הקטנה נתפסה שותה סחלב חם
ביום קר בסחוט קניון גנים



יום ראשון ז' אדר 5/3
בסניף בני עקיבא כפר-גנים
שלזינגר 12 פתח תקווה
בשעה: 16:30

מתנפחים
דוכני מזון
תחנות
ועוד הרבה פרסים...

חגיגת פורים

כל התרומות למרכז עזרה למרפא-העוזרת לחולים ולמגובלים, ביישוע רפואי, בהשאלת ציוד רפואי, בהסעת חולים לחו"ל ועוד...

מרכז עזרה למרפא-העוזרת לחולים ולמגובלים, באישות הרב א. א.

שחר זמלר ושות'
משד עורכי דין וגישור
תאונות דרכים
טל': 03-9229252
אפעל 3, (ק. אריה) פתח תקוה
WWW.ZAMLER.CO.IL

"יד למרדכי"
מיזמים ביהדות

- הרצאות ושיעורי יהדות • הכנת חתני בר מצווה וארגון סיורי הדרכה בכותל
- ייעוץ ברכישת תפילין ומזוזות • הנחיית אירועי חנוכה הבית, שבע ברכות
- טקסי הכנסת ספר תורה לכלל העדות ולכלל המגזרים

ד"ר מוטי גולן
מרצה ללימודי יהדות ואקטואליה

טל'/פקס: 03-9241355 **נייד: 050-5607290**
מייל: ozie500@gmail.com

מסיבת תחפושות
של כפר גנים ג'
במועדון הפאצה, מוצ"ש 11.03.17
פרסים יוקרתיים בתחרות התחפושות!
פרטים נוספים בעמוד 45...

פורים 2017

שוברת לבבות



ספרה הראשון זכה בפרס "ספר הפלטינה" ומאז הסופרת אורלי קראוס ויינר (57) בהתרוממות מתמדת. בקצב של ספר לשנה, ספריה הופכים לרבי מכר היסטריים. היא מצליחה לכתוב על נושאים כואבים בצורה רגישה ומפיחה בקורא אופטימיות והבטחה לסוף טוב. לרגל צאת ספרה ה-17 - "המדריך לשוברת הלבבות" - ולכבוד חודש האישה, ראיון פתוח וכיפי עם אישה עצמאית ומרתקת, השואבת את עלילות ספריה מההיסטוריה המשפחתית ומחייה האישיים. על פתח תקווה, העיר שבה גדלה ונוכחת היטב בספריה, היא אומרת: "היא מתחת לעור שלי, זו הילדות שלי."

כל המשפטים האלה שציטטתי בספר ואני רוצה כל כך שיאמר לי אותם בקולו ובנימה המיוחדת שלו שוב. אחרי מותו התחלתי להאמין בגלגול נשמות. המחשבה שעוד ניפגש בגלגולים הבאים עודדה אותי מאוד. עסקתי בוה בספר 'מה שצריך לקרות'."

ב"דיוקן הונגרי" הסצנה שבה את מכירה את אביך מת הביאה אותי לדמעות.

"מרגש אותי לשמוע על כך. הרבה אנשים התחברו לסצנה הזאת. אישה אחת התקשרה אליי ואמרה לי שהיא תקרא לכן שלה פטר, על שם אבי."

עד כמה 'המדריך' אוטוביוגרפי?

"אחת החברות הקרובות שלי היא מיסטיקנית. היא טוענת שאני מחוברת לאיזו ספרייה קוסמית כי כל מה שאני כותבת באמת התרחש, אפילו דברים שחשבתי שאני ממציאה! כשכתבתי את 'זאבים בשלג', סיפורו של בן דוד של אבא שלי, שהיה פרטיזן, לא היה לי מושג על פרטיזנים. התחלתי לקרוא ביוגרפיות וכמובן להמציא הרבה פרטים. באחת ההרצאות על הספר, קמה אישה מבוגרת ואמרה שהדבר היחיד שמאכזב אותה הוא שלא הייתי פרטיזנית. היא לא האמינה שהמצאתי את הסיפור."

את מרבה לכתוב על המשפחה וההורים.

"ההורים שלי עשו הכול בשבילי. אבא בדרכו המצחיקה והצינית עם משפטי ה'גזר-שמו', ואימא שלחמה בשבילי את כל המלחמות. אני זוכרת כעברתי לפתח תקווה בכיתה ג', לבית ספר סלומון, הייתי ילדה שקופה. הורים בדרך כלל רוצים שילדיהם יקראו, אך לאימא שלי נשבר הלב כשראתה אותי רק קוראת וקוראת ולא נפגשת עם חברים. היא הלכה לילדים בכיתה שלי וביקשה מהם שיזמינו אותי. עשתה לי פדיחות אבל הכול מתוך רצון לגונן ולתת."

אני מניחה שזה הסתדר, כי את מדברת על ילדותך בפתח תקווה בגעגועים.

"פתח תקווה היא מתחת לעור שלי. זו הילדות שלי. גרנו ברחוב חן 12 בשכונת רמת רובר, ליד גן החיות. אימא שלי עלתה לארץ מבוכרה ישראל לפתח תקווה, אז זה כבר התחיל משם. אחרי המעבר מרמת השרון וההסתגלות, דווקא הקטע החברתי היה החלק החזק בפתח תקווה. היינו חבורה. ממש משפחה. הזדהינו מאוד עם הסדרה 'חברים', ככה היינו. בצחוק קראנו לעצמנו 'מועדון האקסיות של קובי מימון' כי שלוש מאתנו יצאו אתו. המעטפת הזאת של החברים והיחוד עזרה לי לצלול הרבה משרים."

מה את חושבת על פתח תקווה כיום?

"הפכה לאימפריית גדול. עצוב איך שדברים משתנים. ברור שבשכונות החדשות כבר אין מקום לאינטימיות של חבורות ילדים שגדלות יחד. כיום אני גרה בגבעת הטייסים בתל אביב, שמזכירה לי את הפשטות והממימות שאיתן גדלתי בפתח תקווה."

לאחר שנתיים של שירות בצה"ל ואהבה נכזבת, יסמין חוזרת לבית אמה בניו יורק. היא מתחילה ללמוד באוניברסיטה, מבלה עם חברותיה ומנסה לשכוח את הקצין הנצלן ששבר את לבה. חברותיה ממליצות לה על בלוג שאם תאמן את חוקי תהפוך משוברת לב סדרתית לשוברת לבבות מיומנת. יסמין מיישמת את כללי



הבלוג ומשנה דפוסים ישנים, אך חלק מחוקי נראים לה מוזרים מאוד וקולעים יותר ויותר לחייה האישיים, כמו ההמלצה למצוא לעצמה "יזיו נפש", שתיאורו תואם להפליא את אחד מחברי הילדות שלה. סוף סוף היא מרשה לעצמה להתאהב ואפילו ביותר מגבר אחד, אך במקביל תוהה מי מהסובבים אותה מעוניין לנהל את חייה בשלט רחוק ומה מניע אותו. הדברים כמובן מסתבכים, אך אל דאגה, הסופרת מאמינה בסוף טוב.

זהו תקציר עלילת ספרה החדש של אורלי קראוס ויינר - "המדריך לשוברת הלבבות" בהוצאת ידיעות ספרים. "המדריך הוא הספר הכי אוטוביוגרפי שלי. זו בעצם משנתו של אבי בעיני רומנטיקה, דברים שאמר לי לאורך כל חיי כשבאתי לדבר ולהתייעץ אתו. הוא לא היה מדבר הרבה. משפט אחד והבנת את כל המסר. בגיל 12 התחלתי לברוח מבית הספר, ואבא שלי התחיל לדאוג מה ייצא ממני. אמרתי לו, 'אל תדאג, אני כבר אתחן עם מיליונר'. והוא אמר לי: 'כדאי שתעשי את הכסף בעצמך, כי אצל מיליונר תעבדי יותר קשה'. כמה שנים אחר כך, הייתי חלק מחבורה של בנים ובנות שנהנו לבלות יחד ויצא שגם כולם יצאו עם כולם. החבורה כללה את קובי מימון וחיים צוף, שהם חברים טובים שלי עד היום ואנשי עסקים בינלאומיים. יצאתי עם שניהם ובגיל 16, כשלאבא שלי נמאס לראות אותי בוכה בגללם, הוא תפס אותי לשיחה ואמר: 'לא עדיף שהם יבכו בגללך?'"

זה בטח היה קשה מאוד רגשית לכתוב את הציטטות של אביך ז"ל, שכל כך אהבת.

"אבא שלי היה איש מיוחד ומלא בהומור. בגיל 62 הוא קיבל אירוע מוחי וכל החלק הקוגניטיבי שלו נמחק. הוא חי כך 17 שנה. ב-2004 הוא נפטר. כשכתבתי את 'דיוקן הונגרי' שמתבסס על סיפור המשפחה שלו, מצאתי את עצמי דומעת. אז היה לי קשה יותר. אך גם עשיתי אני נזכרת איך הוא היה אומר לי את



בגינת הבית
ברח' חן, פ"ת



פורים בגן החיות בפ"ת.
קראוס-ויינר מחופשת
לשחרורה



עטיפת הספר "סיוני"
הרוגמנים הם אשר הירש
(חבר נפש) וקראוס-ויינר
בכבודה ובצמחה!



קראוס-ויינר ובתה גילי
כשהייתה תינוקת בחצר
הבית ברח' חן, פ"ת



קראוס-ויינר בצעירותה

"חשוב לומר שהתאהבות היא לא דבר נשלט. אני מתייחסת לזה גם במרדכי". יום אחד את מאוהבת ויום שני - כלום. ההתאהבות, שמקורה בכלל אבולוציוני, מעוורת ומביאה אנשים להתקשות להבחין בין טוב לרע. אני ממליצה לא לקבל החלטות מתוך התאהבות. רצוי להינשא למי שהיה אתך שנים. מעין 'יזו נפש' או המילה שאבא שלי המציא: 'חבר'די' שזה בעצם חבר'דיד. בסוף מוצאים אהבה עם אחד כזה.



"אני בן אדם בריא בנפשו. תמיד משאירה את עצמי בחוץ ועושה לעצמי אנליזות. זה עוזר לי לשפיות. הספר שלי 'התרוממות' יצא לאור יחד עם 'חיי האהבה' של צרויה שלו המדהימה, וגם ערכה את ספרי הדמות בספר שלה אובססיבית ומתנהגת לדעתי כמו בן ילדה בת 16. אני לא חושבת שהתנהגות כזאת מתאימה לבחורה בת 30. אצלי לא תמצאי דברים כאלה."



איך התמודדת עם הגירושים? עם התנפצות חזון המשפחה השלמה?

"לא ידעתי כמה זה יהיה קשה. לקחתי בחשבון את הצד הכלכלי, אבל לא את העובדה שילדים זה נורא ולא משנה מה. אבל בן אדם יכול לעשות רק מה שהוא יכול לעשות... אני מסתכלת על זוגיות ארוכת טווח כמו למשל זו של חברה שלי, קרוב לארבעים שנה, וזה נראה לי כמו נס. לא כולם יכולים. אני לא יכולתי. ואו הבנתי שגילי (בן זוגה הנוכחי. א"צ) הוא הנפש התאומה שלי ושלפעמים צריך לקפוץ לכריכה בלי לחשוב יותר מדי."

אילו סופרים את אוהבת לקרוא?

"אוהבת מאוד את מאיר שלו ואת ההומור שלו, 'מלכוד 22' זה התנ"ך שלי, איין ראנד בימרת הנפילים' שחזרתי לקרוא לאחריונה, 'חלף עם הרוח'... ספריה של מריאן קיז, מחברת 'טושי למתחילים'. היא ענקית בעיניי, כי היא כותבת בצורה קלילה יחסית על דברים מאוד כואבים. אני אוהבת שהגימה אופטימית, שנינות, הומור וסוף טוב."

על מה יהיה ספרך הבא?

"כבר כותבת אותו. הגיבורה היא מורה. הרי הייתי מורה בתיכון "בלדך" ברמת גן. זה לא יהיה רומן היסטורי, אבל יש בו חלק היסטורי."

כמי שכתבה הרבה רומנים היסטוריים וגדלה בפתח תקווה, למה שלא תכתבי על דמות מעניינת מההיסטוריה של העיר?

"עד כה ההיסטוריה המשפחתית די הספיקה... יש שם חומרים לספרים נוספים. אבל אם תמצאי לי איזו דמות מעניינת - אשמח לכתוב עליה."

אז קדימה, מוכנים למצוא את הגיבורה הבאה של אורלי קראוס-ויינר?

התחנת בגיל צעיר מאוד.

"בגיל 21 התחנתי עם מישהו שיצאתי אתו ארבע שנים. לא תכננו להתחתן בשלב הזה, זה התגלגל כך. הכרתי אותו בנח"ל. אחרי הצבא הוא היה מאבטח באל-על (לימים הפכתי לדיילת) ויצא לעשות הסבה לאבטחת שגרירויות בווינגטון. הצטרפתי אליו ושם התחננו בנישואים אזרחיים כדי שיהיה לי דרכון דיפלומטי. הגענו לחתונה ישר מהעבודה. תקתקנו את זה ולא אמרנו לאף אחד בארץ. לא חשבתי שהנישואים תופסים גם בארץ, עד הבחירות של 1984. אז, אחרי שכבר חזרנו ארצה ונפרדנו, רציתי להצביע וגיליתי שתעודת הזהות שלי נעלמה. הגשתי בקשה למשרד הפנים וסימנתי שאני רווקה. אחרי שבועיים כתבו לי לגשת לברר את מצבי המשפחתי וכך גיליתי שאני אישה נשואה גם בארץ... במשך שנתיים אחרי הפרידה לא התגרשנו כי לא הצלחתי לקום לפני שסוגרים את הרבנות. ואז נפרדנו בבוקר, כמו שהתחננו."

ואז התחנת שוב...

"הנישואים השניים כבר היו בגיל שלושים, סיפור אחר כי זו הייתה מערכת יחסים כל כך רצינית שהסכמתי להביא אתו לעולם ילד. נולדה גיל, שהיא כל עולמי."

את אומרת "הסכמתי" להביא ילד לעולם, נניח שכן וזוג לא היה רוצה - היית מוותרת על האימהות?

"אני מאמינה שהצד ההרפתקני שלי היה בסוף לוקח אותי לשם. זה הלחיץ אותי כי אי אפשר לנסות את זה ואם לא מתאים - עוזבים. זה לכל החיים."

שני האקסים שלך קיבוצניקים, נכון? מה יש בהם בקיבוצניקים?

"כן, וזה לא מתמצה בזה. חוץ מהם, היו לי עוד שני אקסים קיבוצניקים. למה קיבוצניקים? 1. אבא שלי תמיד רצה להיות קיבוצניק. 2. אני מתחברת לסוציאליזם. 3. אני אוהבת גברים שלא מבלבלים את המוח, שעושים. צנועים, אוהבים טבע, מתגייסים ליחידות קרביות וגם נראים טוב בגלל העבודה הפיזית..."

הבת שלך דומה לך?

"יש לה את הרגישות התהומית שהייתה לי בתור ילדה, לפני שפיתחתי עור עבה. היא עדיין לוקחת יותר ללב. גם היא יצירתית, אבל בתחום הקולנוע. היא לומדת וממלצרת שעות רבות בבראסרי ומרוב שהיא עסוקה לא קראה עדיין את הספר..."

את עוסקת הרבה במשפחה, ובכל זאת התגרשת פעמיים.

"אני בת מזל מרטון, מאוד משפחתית. פעם אמרתי לחברה שאני לא מבינה איך אני סרטנית ולא מצליחה להחזיק זוגיות. היא אמרה, 'דווקא בגלל שיש לך כזאת משפחה את יכולה להרשות לעצמך לעשות מה שאת רוצה'. וזה כל כך נכון. בזוגיות אני תמיד ממליצה להשאיר חלק ממך בחוץ. חלק שבוחן, שמוודא שאתה לא בקשר מתוך פחד או מחסור באופציות."



ניני האצי'

פעם היא לא אהבה בכלל סושי ולא הבינה על מה כל הטררם. זה היה לפני שחווית את ההתגלות בסושיה ניני האצי'. סושי כשר וטוב

יותר והעיצוב שמח וטרנדי יותר, אבל הטעם נשאר אותו טעם, מעדן. אחד מהפייבוריטים שלי נשאר רול רוקנרול (בסקאיי היה נקרא מקסיקני רול), טונה אדומה פיקנטית ואבוקדו עטופים בטונה צרובה ורוטב פונזו.

בניני האצי' יש גם סושי לנשים בהריון, המוכן במשטח עבודה נפרד, עם כלים נפרדים ועם דגים מבושלים. וגם מרק ראמן נפלא (הגרסה הכשרה הכי טעימה שיצא לי לאכול) עם כל התוספות הנלוות (הגיזוה מומלצת), ומבחר מוקפצים אסייתיים, למשל, פאד סיו, איטריות אורז רחבות עם 3 סוגי פטריות בתוספת בקר/עוף/ירקות. לחובבי המתוקים, מבחר קינוחונים טעימים לסיום הארוחה.

ניני האצי', בן יהודה 228, תל אביב



למסעדת ניני האצי' יש לי פינה חמה בלב, אני מכירה אותה עוד מהגלגול הקודם שלה כסושייה אינטימית בשם סקאיי על רחוב אבן גבירול בתל אביב. שם גיליתי שאני בעצם מאוד אוהבת סושי. עד אז, יצא לי לאכול סושי בסושיות בינוניות למדי ובאולמות אירועים (רחמנא ליצילן) ולא הבנתי על מה כל הטררם. שם חוויתי התגלות של בכל מה שקשור לסושי. הארוז המדויק, לא חמוץ מידי ולא מתוק מדי, הדגים טריים, חומרי הגלם מעולים והשילובים הנפלאים גרמו לי להתאהב במאכל הזה מחדש.

כמה שנים לאחר סגירתה של סקאיי, פתח את ניני האצי' אודי רומנובסקי, אחד השותפים של מסעדת סקאיי, מסעדה יפנית כשרה וערכנית המגישה גם אוכל אסייתי. המסעדה החדשה גדולה



ד"ר טלי אלוני-רוזן



פינת החי

פיית השיניים של רקסי

ממש כמו תינוקות גם לגורי הכלבים בוקעות שיני חלב בגיל צעיר ואף מתחלפות בשיניים קבועות. שלא כמו בני האדם, הכלבים אינם מתלוננים על כאבי שינים, לכן קיימת חשיבות רבה לשמירה על היגיינת הפה בקרב ההולכים על ארבע

לנסגית חניכיים ולהצטברות חיידקים בחלל הפה ולריח רע וניתן למנוע זאת בטיפול שיניים שיגרתי אצל וטרינר. בעיות שיניים נפוצות נמצאו בעיקר אצל גזעים קטנים בגלל מבנה הפה הקטן, השיניים הצפופות וכמו כן ישנם גזעים שבעיות שיניים הם על רגע גנטי. במידת הצורך יש לשקול ניקוי שיניים (טיפול שיננית) שנעשה תחת הרדמה.

טיפים

1. אכילת מזון יבש ומתן כופתאות מיוחדות עוזרות להוריד את הפלאק, כמו כן מזון קשה כמו גזר יכול למנוע את הצטברות האבנית.
2. מומלץ לתת לכלב לשחק בצעצועי לעיסה המנקים את השיניים ואת החניכיים.
3. צחצוח שיניים באופן קבוע בעזרת מברשת שיניים רכה ומשחה שיניים המיועדת לכלבים שמכילה חומרים מסוימים (אנזימים) שעוזרת לפרק את שאריות המזון ואת האבנית.



המרפאה וטרינרית רמת אביב מעלה את המודעות בנושא "חודש בריאות השן" ומזמינה אתכם בעלי חיות - המחמד ליינוץ ובדיקת שיניים ללא עלות

חדש! וטרינר עד הבית פרטים באתר המרפאה.

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

גורי הכלבים נולדים ללא שיניים, כשהם בני שישה שבועות מתחילות לצמוח שיני החלב. תקופה של בקיעת השיניים כמו אצל תינוקות עלולה להיות כואבת ומטרידה. לאחר מספר חודשים, השיניים נושרות ומתחלפות לשיניים קבועות. תהליך החלפת השיניים נעשה לפי סדר הופעתן, הראשונות שהתחלפו בגיל שלושה חודשים הן השיניים החותכות הקדמיות, ולקראת גיל חצי שנה התחלפו הניבים והטוחנות. הגורים לועסים ונושכים יותר חפצים וצעצועים ובדרך זו נופלות השיניים, לעיתים נוכל לראות דימום קל ואין זו סיבה להיבהל! לעיתים שן החלב אינה נושרת וכתוצאה מכך משתנה צורת הפה של הכלב. במידה והשיניים לא נמצאות זה מול זה, עלול להיווצר מצב של שיניים בולטות שעשויות לפצוע את החניכיים בזמן לעיסה של האוכל. מצב שכזה מומלץ לגשת לוטרינר לקבל יעוץ וטיפול ואולי יהיה צורך בעקירה של השיניים שלא נשרו.

קיימת חשיבות רבה לשמירה על בריאות הפה והשיניים בקרב ההולכים על 4, בניגוד לבני האדם הכלבים אינם מתלוננים על בעיה או כאב, לכן על מנת לשמור עליהן נקיות ולהימנע מריחות ומהצטברות של אבנית יש לנקות מידי פעם את שיני הכלב. ברוב המקרים הם עלולים לסבול מהצטברות אבן שן, איבוד שיניים וריח רע מהפה. צחצוח השיניים כאשר הכלב גור, יגרום לכלב להתרגל מהר יותר למגע באזור הפה והלשון ולא ינסה לנשוך. רוב מחלות שקשורות לחלל הפה הם כתוצאה של ריקבון או אבן שן. הצטברות של אבן על השיניים שבסופו של דבר גורמת



מאפיית בוטיק ובית קפה (מטבח חלבי)

לחמי **מחמצת** בעבודת יד,
ללא סוכר! ללא חומרים משמרים!

לכבוד פורים **אזני המן** בעבודת יד
מבצק חמאה פריך נמס בפה במילוי:

חלבה,

שוקולד,

פרג,

אגוזים,

תמרים,

פרג

ולוטוס

חג פורים שמח



לחם, ככה זה כשאופים באהבה....

כשר
בהשגחת
הרבנות
גבעת שמואל



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

www.lehem.co **03-5335503**



יולי לביא



יוצאים מהבית

מטיילים בתחפושות



אחרי שהתרוצצתם, טרחתם ולבסוף מצאתם תחפושת מתאימה לילדים, תוכלו להגיע לשלל פעילויות פורים לכל המשפחה וכל שנתר הוא להתחפש ולצאת לדרך...

בבית אריאלה לרגל חגיגות 90 שנה לפו הדב תתקיים תערוכת איורים מקוריים של הדב המפורסם וחבריו מטיילים בעולם, כולל בשישה אתרים בישראל, בריטניה, הולנד ובלגיה.

ספלה

לכבוד פורים יתקשטו מערות **הגן הלאומי בית גוברין** בדמויות ובסיפורים על מערות ובעלי חיים ויתקיימו מופעי תאטרון, סיפורים לקטנטנים ולגדולים וגם אלדין אחד על שטיח מצופף עם סיפורי אלף לילה ולילה. ללא תשלום נוסף על דמי הכניסה.

זרוע

בפארק קרסו למדע כבאר שבץ בפורים הקרוב תוכלו להתלוות למדענים הגדולים בהיסטוריה: איינשטיין, גלילאו, פרנקלין, ארכימדס ולינקולן לפעילות מדעית. המדענים הגדולים ידריכו שלל סדנאות פורימיות ייחודיות המשלבות ידע מדעי, ניסויים וכיף, כולל סדנאות ג'אגלינג, הליכה על כביים והליכה על חבל.

ספון

בגן הלאומי תל מגידו תצאו למסע מרתק אל העבר עם הארכאולוג האגדי ירחמיאל ג'ונס: מלכים וארמונות, תככים ומזימות, מקדשים, מלחמות ונבואות זעם. נפגוש חופרים, חוקרים וארכאולוגים. ללא תשלום נוסף על דמי הכניסה לאתר

קיסריה: בגן הלאומי בנמל העתיק תוכלו להשתתף במפגש משעשע עם אבריים, רקדניות ושאר דמויות מחצר המלך הורדוס. לאורך ההיפודרום העתיק יוצגו פסלים חיים, מופעי קרקס להטוטני ומופעי אקרובטיקה משעשעים וסדנאות פורימיות משעשעות (בתשלום סמלי). ההשתתפות אינה כרוכה בתשלום נוסף על דמי הכניסה לגן הלאומי.

ארכס

תל אביב: מוזיאון נחום גוטמן לאמנות מציע סדנאות פעילות הכוללות מחזה, הכנת ספרון אישי מאויר של מגילת אסתר וסדנה להכנת מסכות.

פארק קראסו למדע



תערוכת איורים בבית אריאלה



גן לאומי בנמל העתיק קיסריה



צילום: נמרוד גליקמן

גן לאומי תל מגידו



צילום אבי בהרי

אלום א. שמי בע"מ

עבודות אלומיניום

בהנהלת 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

ענדלאידע

2017

ועדת תרבות של השכונה
מזמינה את תושבי השכונה לחגוג בתהלוכה ססגונית

יום שלישי 7.3.17
התכנסות ברחבת החניה
של קניון גנים
מול הסופר פארם בשעה 15:30
יציאה לדרך בשעה 16:00

בליווי
רכבי מוזיקה נוצצים,
הורחני קונפטי
ומוזיקה משמחת!

*במקרה של גשם באותו יום, העדלאידע תבטל.
*ההשתתפות בעדלאידע הינה באחריות המשתתפים עצמם *קטין יחוייב בליווי מבוגר *הועד ו/או הנהגות הורי בתי הספר לא יישאו בכל אחריות לכל נזק לגוף ו/או לרכוש ככל שחלילה ייגרם עקב ו/או במהלך האירוע

יפיד האור 30.3.17

ביה"ס דבורה עומר ב- ♥ הקהילה
שמח להזמינכם לארוע התרמה
הארוע יתקיים ביום חמישי 30.3.17
בין השעות 17:00-20:00
ברחבת בית הספר
רח' ישראל עידוד 5, פתח תקווה.

כל התרומות ל"שמחה לילד" - עמותה שמסייעת לילדים חולים ומשפחותיהם בתהליך האשפוז והשיקום

אופטיקה אם המושבות

האופטיקה שלך ליוז הביג

במרכז מסחרי אם המושבות
מתחם חצי חיים

הנחות
ברכישת מסגרות
ועדשות
*לא כולל עדשות מגנ

בדיקות למשרד הרישוי בעלות 30 ש"ח

03-9222235

רח' ראשון לציון 1, מרכז מסחרי אם המושבות (כניסה א'), פ"ת

שיעורים פרטיים באנגלית

לכל הגילאים ולכל הרמות

מורה מוסמכת, אקדמאית, דוברת אנגלית,
בעלת ניסיון בלימוד תלמידים בכל הגילאים ובכל הרמות
החל ממתחילים, לימוד אותיות, אוצר מילים
והעשרת השפה, קריאה והבנה,
ועד להכנה לבגרות וחזוק הדיבור באנגלית

כפר גנים

שרי לישה 054-5742876

יעקב בעיות קליטה זמניות, ניתן לפנות בוואטסאפ



קארין אהרון מחלקת גביעים ומדליות לחמשת המוצרים החדשים והכי מוצלחים



הבמבה שתחפשה

לכבוד פורים אסם משיקה מהדורת קונספט של במבה שהתחפשה לבייגלה. האריזה עליזה וצבעונית ובתוכה במבה בצורת בייגלה שמיניות, עם הטעם והמרקם האוהב של במבה.
מחיר מומלץ: במבה שהתחפשה 3-4.5 ש"ח ל 60 גרם.



קמח מנופה

טחנת הקמח הוותיקה ה'טחנות הגדולות של א"י מחיפה, משיקה קמח לחם ללא צורך בניפוי, לנוחות ולזמינות השימוש, בכשרות מהודרת של בדי"צ העדה החרדית.

הקמח ללא צורך בניפוי נארז סמוך לטחינתו ולאחר ניפוי באריזה מבוקרת בטכנולוגיה מיוחדת המונעת התפתחות חרקים. 'קמח לחם ללא צורך בניפוי' הוא הראשון בסדרת קמחים ללא צורך בניפוי שמשיקה הטחנה בימים אלה.

מחיר מומלץ לצרכן: 10-8 ש"ח (לאריזה של 1 ק"ג).



בן & ג'ריס מבוססת על חלב שקדים

סהכברה המזוהה בענף גלילות הפרימיום עם גלילות שמנת איכותיות, מציגה לראשונה סדרת גלילות ללא חלב, המכילות 100% רכיבים טבעיים ומבוססות על חלב שקדים שיעניקו חיות בן & ג'ריס שלמה - רק ללא החלב. הגלילות נותנות מענה לרגישים ללקטוז, אלרגיות לחלב ולצרכנים הטבעוניים (הגלילות נושאות את התו האישר של אירגון Vegan העולמי).

הסדרה תכלול ארבעה, שניים מהם מהטעמים הפופולריים של בן & ג'ריס ועוד שניים חדשים: 'צ'אנקי מאנקי' - המכילה פאדג' שוקולד, בננות ואגוזי מלך, 'שוקולד בראוניס' - בטעם שוקולד עם חתיכות פאדג' פראוניס, קפה קרמל פאדג' - בטעם קפה עם חתיכות פאדג' וסוירל קרמל וחמאת בוטנים ועוגיות - בטעם וגיל עם עוגיות סנדוויץ' וסוירל חמאת בוטנים קלאסי.

מחיר לצרכן: כ-33 ש"ח לפיינט.



"קל להיות בריא" / "ד"ר יעל טוקצינסקי

מדריך מלא לבריאות שיעזור לכם לדעת מה לאכול ומתי. מה הולך עם מה וכמה רצוי מכל דבר. כיצד לטפל בדרכים טבעיות במצבי בריאות שונים, מה מועיל ומה מזיק לנו. המדריך מפרט את הייחוד שיש בפירות, בירקות, באגוזים, בקטניות ובתבלינים למיניהם. לצד מידע מורחב כמו סגולות רפואיות, משוברים בספר גם מתכונים וסיפורים קצרים. הספר מחולק לפרקים, קליל לקריאה ומלא אינפורמציה. "קל להיות בריא" מאת ד"ר יעל טוקצינסקי. הוצאת הספרים "אוריון", 759 עמודים.

מחיר לצרכן: 125 ש"ח להשיג בכל חנויות הספרים ובחנות המקוונת של ההוצאה www.orion-books.co.il



עדשות מגע מולטיפוקל

חברת ג'ונסון & ג'ונסון בישראל משיקה את הדור החדש של עדשות מולטי פוקל - הנותנת פתרון לאנשים הסובלים מזווית ראייה (פרסביופיה). זוהי עדשת המגע היחידה בעלת הפרופיל האופטי המשופר, שנותן פתרון לשינויים הטבעיים בגודל האישון הנובעים מגילו של המטופל. העדשה מאפשרת לחלוף של העין מהבוקר עד הערב ותורמת לצמצום תחושת היובש בעיניים אצל המשתמשים בעדשות מגע. מחיר מומלץ לצרכן: 250 ש"ח לקופסא של 30 עדשות ו-750 ש"ח ל-4 קופסאות.



כשצילום אומנות ועיצוב נפגשים



שלי שכטר הצלמת המעצבת והסטייליסטית מס' 1 בארץ לנערות, אחרי שנים של עבודה בכל ה-Fashionshows בניו יורק, שלי כאן בכפר גנים ומציעה לכם:

- × בוקים מרהיבים הכוללים סטיילינג באווירה מדהימה ובחוויה של פעם בחיים.
- × שמלות מעוצבות לנערות לבת מצווה ולאירועים בעיצוב שלי שכטר.



מבצע

מתנה לכל מצטלמת לבוק שמלה בעיצוב "שלי שכטר"

*המבצע לזמן מוגבל ובתיאום מראש

www.shellystyle



@shellyshechter

לפרטים:

054-2626869

Shelly Shechter
בוקים, שמלות, סטיילינג

מסיבת תחפושות

של כפר גנים ג'

ועדת תרבות של כפר גנים ג'

מזמינה את תושבי השכונה וחבריהם

לרקוד ולחגוג במסיבת פורים מטורפת

במועדון הפאצ'ה, מוצ"ש 11.03.17

(פתיחת דלתות 20:30)

כיבוד ושתייה קלה
חופשית

משקה אלכוהולי ראשון
חינם

הרשמה באתר כפר גנים,
מס' מקומות מוגבל

האירוע בחסות:

דורונדל"ן
משרד הנדל"ן של כפר גנים ג' בקניון גנים
www.doronadlan.co.il

בבעלות דורון קורן 054-4404286

הכניסה בתשלום של 25 ₪ לאדם.
תושבי השכונה ואורחיהם נרשמים כאן:
www.kfarganim.co.il
הקדימו להירשם והבטיחו את מקומכם במסיבה מספר המקומות מוגבל.
הירישום מיועד לתושבי השכונות וחבריהם (כפר גנים א ב ג, נוה עוז).

פרסים וקרתיים בתחרות התחפושות!

פרס שי

שובר טיפול פנים
חתנת
הקוסמטיקאית נעמי עזר

NE נעמי עזר
cosmetics training

פרס ראשון

לילה בצימר גלילי
חתנת
ועדת תרבות של כפ"ג

כפר גנים

פרס שלישי

דיסק תמונות
חתנת
הצלם אמיר בן חיים

אמיר בן חיים

פרס רביעי

ארוחת בוקר זוגית
חתנת
עיתון כפר גנים ג'

עיתון
כפר גנים

שליחת מודעות חינם!

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

תלמידת תיכון מעבירה שיעורי בית לתלמידי בית ספר יסודי וחטיבה.
לפרטים: 054-4459702

מטפלות ובייביסיטר

מטפלת מסורה בעלת 12 שנות ניסיון בטיפול בתאומים מתפנה ב-1.3.2017 למשרה מלאה
לפרטים: 054-4470294

מטפלת חמה ומסורה פנויה לטפל בתינוק מגיל שלושה חודשיים עד תשעה חודשיים
לפרטים: 054-2564381

מטפלת אמנית, אחראית וטובת לב פנויה למשרה מלאה או חלקית. מבצעת גם עבודות בית קלות
לפרטים: 050-7919789

עסקים קטנים

סידור ועיצוב גבות ושפם ברמה מקצועית גבוהה
לפרטים: 054-5828685

מאמן טניס מוסמך מעביר אימונים אישיים ברמה גבוהה מאוד למתחילים ולמקצוענים יחס אישי לכל הגילאים.
לפרטים: 054-8829185

גורמים שונים, מעקב אחרי מצלמות אבטחה. משרה מלאה במתכנת של משמרות 24/7
לפרטים: 054-2929860

דרושים **מורים פרטיים** באנגלית, חשבון עברית והוראה מתקנת לקבוצות המוגות כחמישה תלמידים בבתי ספר בפתח תקווה בשעות הצהריים. שכר לפי השכלה.
לפרטים: 054-6152575

לחברת PCNOW מחשבים דרושים אנשי **מכירות** מהמשרד (לא שטח) להרחבת מאגר הלקוחות ואיתור לקוחות חדשים מהמגזר הפרטי והעסקי. משרה מלאה, משכורת בסיס +אחוזים. העבודה בפתח תקווה. קורות חיים דוא"ל: info@pcnow.co.il

לחברת דואר ישראל דרושים **דוורים** לחלוקת דואר בבתים. 12 שנות לימוד חובה. תנאים סוציאליים כעובדי מדינה.
לפרטים: 054-3981688

מורים פרטיים

סטודנט ומורה פרטי למתמטיקה, בעל ניסיון.
לפרטים: 052-4684144

בסביבה נעימה, תנאים מעולים! לפרטים: אורן 054-4956485

לשפיר הנדסה, דרושים **מוקדני שיקלה** לעבודה ממוחשבת (עבודה משרדית). מתאים לסטודנטים ולכלל הגילאים. עבודה במשמרות או משרה מלאה.
לפרטים: 03-9169562

למכירת פרסום בטלוויזיה וברדיו דרושה אשת מכירות מנוסה לפרטים: 050-7928679

דרושה/עובד/ת **כללי** לעבודות אחזקה פשוטות, פרויקט של כ-3 חודשים עם אופציה להארכה. אזור פתח תקווה.
לפרטים: 08-6447775

למפקדי מאתגר דרושה/ת **מחסנאית** למחסן ממוחשב צמוד למעבדת פיתוח בחברת הייטק. לפרטים: 08-6447775

דרושה/עובד/ת לתחזוקה וניקיון חדרים נקיים לחברה פרמצבטית הממוקמת בתל השומר.
לפרטים: 08-6447775

לשפיר הנדסה, דרושים/ות **מוקדני/ות אבטחה**. מתן מענה לקריאות מצוקה, תיאום בין

דרושים

מטפלות

דרושה בייבי סיטר לשעה מידי יום להוצאת הילדים מהמעון לפרטים: 052-7428428

דרושה מטפלת חמה לימי ב' ו-ד' לאיסוף ילדים ממסגרות וארוחת ערב קלה. בין השעות 16:30-19:30 אין צורך ברכב לפרטים: 050-8789383

לגן פרטי בנווה עזר דרושה מטפלת למשרה מלאה/חלקית לפרטים: 050-7231080

דרושה מטפלת לתינוקת ל-2-3 ימים בשבוע בין השעות 8:00-14:30 החל מחודש מרץ 2017. הדרושות העיקריות: חום ואהבה לפרטים: 054-5757025

דרושה מטפלת חמה ואמינה בעלת ניסיון לתאומות בנות ארבעה חודשים. ימים א-ה 9:30-14:00. לפרטים: 052-5569267

כללי

דרושות **מוכרות** לסניף חדש של "שירלי אוסדורף", אופנה צנועה ברחוב ההסתדרות, עבודה

תיקוני בגדים
ע"י תופרת מקצועית
בעלת ותק של מעל 40 שנה!
תיקונים ברמה גבוהה
מקבלת בכ"ג
חיים זכאי 9, כפר גנים ב, פ"ת
טובה: 050-6411968 | 03-6777278

לוח הספרות
תספורת נשים • גברים • ילדים
מקבלת בביתה בכפר גנים שעות נוחות גם בסופי שבוע!
מחירים נוחים • תספורת • עיצוב גבות • שווה לקיימית חזון צלעלה
054-6204315

יקיר מן הטבע
חוזרים לביצים כמו פעם עם חלמון כתום עשיר בויעמנים
סוּק ביצים עריות חמומות בפיקה מסרד הבריאות עם חלמון כתום
סוּר (30 ביצים כל תבנית):
2 תבנית I. 2 תבנית II. 2 תבנית III.
= 56 = 64 = 52
4 תבנית I. 4 תבנית II. 4 תבנית III.
= 104 = 116 = 96
משלוחים חינם עד הבית כל יום בין השעות 14:00 עד 21:00 בלילה
לפרטים 050-2801188

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



לחג מצות פורים,
אופני האון
הטעמים מיוחדים



מקומות ישיבה חדשים! מבחר מוצרים של חברת "נוגטין"

סנדוויצים, סלטים, טוסטים, שקשוקה, שתיה חמה/קרה ועוד...



מחכים לכם!

רח' לוחמי הגטו 36, כפר גנים, פתח תקווה

054-7720300 | 03-9192677

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

- חלות לשבת • לחמניות מכל הסוגים • עוגיות ועוגות טבעוניות • מוצרים ללא גלוקן
- פשטידות • ג'חנון מלאווח • עוגות ליום הולדת • סנדוויצים • סלטים • טוסטים • שקשוקה ועוד...

אפילו הזברה יודעת

רזון ענק הביטוח



רשת הביטוח הזולה ביותר בצפון

עכשיו גם בכפר גנים



הנסיון שלנו, הבטחון שלכם!

עכשיו! חייג *5266