

"נרדמנו בשמירה  
שכחנו מהי ערבות הדדית  
ופגענו במגזר העסקי"

# אמיר חייק

אחד המנהלים הבכירים  
והמשפיעים ביותר בתעשייה  
ובכלכלה הישראלית  
מאמין שיכול להיות  
כאן טוב יותר  
שירן חופנשטיין | עמ' 24

ביה"ס "ביאליק"  
למדעים ולאומנויות  
הוותיק בשכונה ובתנופת  
עשייה מחודשת ומרשימה  
עמ' 10

רותם גבאי  
נציגתנו ב"דה וויס"  
ראיון עם כוכבת  
בתחילת דרכה  
עמ' 6

בתמונה: אמיר חייק | צילום: יקר פולק



כשר

## עופלי'ה

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

פרטים נוספים בעמוד 27...

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,

האמריקאים מספרים על צפרדעים שנפלו לבור וניסו לטפס חזרה. מסביב התקבצו יתר הצפרדעים לראותן ולתמוך בהן. למעשה, הצפרדעים בחוץ לא האמינו שהצפרדעים שנפלו יצליחו "אין טעם!!! הן לא יצליחו אף פעם!" הצפרדעים החלו להתיימש, מלבד מאחת שהמשיכה לטפס. הצפרדעים מבחוץ המשיכו בקריאות "חבל לכם על המאמץ!" והצפרדעים אפסו כוחותיהם, נכנעו ומתו בקרקעית הבור. מלבד צפרדע אחת, שלא ויתרה. היא ניסתה והמשיכה ובסופו של דבר, בנייתור אחר חזק הצליחה לצאת מהבור. כשיצאה שאלו אותה הצפרדעים: "איך עשית זאת?" הסבירה להם הצפרדע בשפת הסימנים כי אינה שומעת, היא לא שמעה מה אומרים לה, ובטעות פירשה את קריאותיהם הנרגשות כמילות עידוד...

אני נוצרת בליבי את סיפורה של הצפרדע עוד מימי שירותי הצבאי, היא מובילה אותי בדרכי. אני בוחרת מאילו מילים מחלישות להתעלם ובוחרת להקשיב רק לטוב. אני בוחרת להאמין בטוב שקיים באנשים וכתבתו של צדוק בן משה מוכיחה כי בקרבנו הרבה אנשים טובים שמוכנים לתת יד ולסייע. גם כתבתה של דניאלה וידנבאום ממרכז הנוער "נווה עוז" מלמדת שגדל פה דור המתחנך על ערכים של נתינה לקהילה. "יש לנו אחריות כלפי הדורות הבאים, להשאיר מדינה יותר טובה ממה שקיבלנו" אמר אמיר חייק לשירן בכתבת השער וכולי תקווה שעם המסר הזה שנת 2017 תהייה שנה טובה יותר.

קריאה מהנה,

אורנית ארביב

ornitr biv@gmail.com



בואו להיות חברים  
שלנו בפייסבוק

תוכן עניינים

כתבות

רותם גבאי The Voice

שירן רובינשטיין עמ' 6

חינוך מתוך אמונה

ערן חגיג' עמ' 8

"ומי אשר לב לו הצמא לאור... יבוא אלינו"

לאה משולם עמ' 8

משהו טוב קורה בביאליק

שירן רובינשטיין עמ' 10

ביקור המקלה

קרן גרטי עמ' 12

בני הנוער במרכז הנוער "נווה עוז" מפיצים את האור

דניאלה וידנבאום עמ' 12

מסעדת מנואל

קארין אהרון עמ' 16

הישג תאומי

מעייני ליטוין עמ' 18

אמרי חייק "ארץ אוכלת יזמיה"

שירן רובינשטיין עמ' 24

מדורים

יו"רה ומעדכן עמ' 4

קוסמטיקה רפואית עמ' 14

המצלה לסרט עמ' 14

פינת יצירה עמ' 16

הום סטייל עמ' 20

משהו כשר וטוב עמ' 20

משפחה בהתבגרות עמ' 22

המעדנייה של גולדשטיין עמ' 28

מדור ספרות עמ' 30

הצד שלו, הצד שלה עמ' 32

טיפול זוגי עמ' 34

בריאות לפני הכל עמ' 38

פיזיותרפיה עמ' 39

סטייל והעיר הגדולה עמ' 40

יוצאים מהבית עמ' 42

חמישייה מנצחת עמ' 44

לוח מודעות עמ' 46



לצפייה בגיליון דיגיטלי  
סרקו את הברקוד

- מול': צדוק בן משה
- עורכת: אורנית ארביב
- עורכת משנה: אורנית צמח
- חברי מערכת: צדוק בן משה
- שירן רובינשטיין
- אילת שדה
- יועץ משפטי: עו"ד עמרם נהרי
- צלם: אמיר בן חיים
- עיצוב גרפי: אביגיל ספרלינג
- מריאנה אוסולק - 'פרסום גלעד'

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

לרכישת מודעות: 050-5332540

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

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

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

\*זכויות היוצרים בנכונות לחומר המפורס בגיליון זה הינן רכוש מערכת

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

# מיטל

מכון לאסתטיקה טיפוח ויופי

הסרת שיער אצלניות  
בשיטה החזשנית,  
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 גל! נקי, נוח ובטוח יותר
- ✓ ממשק ידידותי למשתמש/ת



כחיווצ בשבילך...

<b>איפור קבוע</b> בשיטת המיקרו דיילינג היישר מאירופה <b>במחיר מיוחד!</b>	<b>פדיקור רפואי</b> רק ב- <b>80 ₪</b> פסרת/ חודרנית/יבלות	<b>בנייה בגל</b> רק ב- <b>200 ₪</b> בהצגת מודעה זו	<b>הסרת שיער</b> <b>1+1 מתנה</b> איזור + איזור נוסף <b>מתנה</b>
--	---	---	--

\*ההטבות בתוקף עד ה- 31.1.17 \*בתיאום מראש

• הסרת שיער לצמיתות • לק ובנייה בגל • 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')



# ערבות חברתית ומעורבות חברתית

חג חנוכה וצדוק בן משה מוצא את האור שבתושבי השכונה ומודה על טוב הלב של השכנים שמתגייסים לעזרת הנזקקים כל השנה. בפתיחת השנה האזרחית החדשה הוא מזמין את כולם לקחת חלק בצד הנותן

התקשרתי לחבר ששלח את ההודעה. מתברר שמדובר בזוג קשישים חולי סכרת הזקוקים לאינסולין, מקבלים קצבה מביטוח לאומי וחיים בכבוד. זאת עד לרגע שבו הבעל חש סחרחורת בצאתו מהבנק נפל, ומי שניגש לסייע לו כיים אותו. נסער הוא יצר קשר עם חברי היקר שמסייע לו כבר שנים, וזה ביקש סיוע במצב החירום שנוצר, על מנת למוער את התחושה האיזמה של הקשישים. מיד הפניתי אותו לתושב השכונה, שמנהל צמותה לחלוקת מזון למשפחות נזקקות, כדי לתת סיוע מידי. אנו עדיין מנסים למצוא פתרון לאינסולין. מרשמים יש ונשמח לכל סיוע.

\*פרטים מזהים מתאיור המקרים הושטו למען השמירה על צנעת הפרט.  
**הקבוצה "תרומות כפר גנים" מונה תושבים המעוניינים לתרום למטרות חשובות לאחר בחינת מהימנות המידע ובחינת יעד התרומות. המעוניינים להצטרף לקבוצה יכולים לשלוח אליי הודעת ווטסאפ לטלפון - 050-5332540**  
שאו ברכה ושתהיו תמיד בצד הנותן.

אני כותב שורות אלו בחג חנוכה באחת בלילה. בצהריים עתיד להתקיים אירוע התרמה לשילת, ילדה בת שבע שזוקקה לניתוח גירולוגי כדי שתוכל ללכת. קבוצת הוטסאפ, שהוקמה במיוחד לאירוע זה, לא שקטה לרגע ועד לפני מספר דקות רחשה בכל מיני רעיונות להצלחת האירוע. אני לא יכול להירדם, הראש חושב כמה קושי יש בעולם ומודה על כל הטוב שקיים לצדו. קבוצת ווטסאפ זו אינה היחידה, קבוצת האם "תרומות כפר גנים", היא תולדה של תושבים מדהימים שנתמנו לסייע לכל מי שזקוק בעיר והעשייה ענפה ומבורכת.  
מדי יום אני נחשף למצבים רבים בתוך השכונה ומרחבי העיר כולה, שבהם פונים אליי לעזרה, ואתם תושבים מדהימים, שהפכתם כבר לחבריי הטובים, מתגייסים ללא היסוס, משתדלים לסייע ודי בהצלחה. כיו"ר ועד כפר גנים, אני גאה בתושבים רחבי הלב בשכונתנו! לשמחתי הרבה אנו הולכים בדרך יחד, נאמנים לעצמנו, ותגמולנו בהצלחתנו.

**"ילדה בכיתה א' מגיעה לבית הספר ללא מעיל ונעליים ראויות..."**

אני קורא את ההודעה, ולפני שאני שולח את ההודעה לקבוצה אני שואל בנימה הכי פרוקטית- "מה המידה?" והתשובה לא מאחרת לבוא: "מידה קטנה, היא לא אוכלת כמו שצריך".  
כואב ודואב שלחתי את ההודעה בקבוצת התרומות, ותוך דקה המענה הגיע- מבול של הצעות לעזרה.  
אני עם דמעות בעיניים, התרגשות על הרצון הטוב וכאב על המצב- איך ייתכן שילדה בכיתה א' לא יהיו מעיל ואוכל?  
תוך יומיים הועברו לילדה בגדים, נעליים, שמיות, משחקים רבים, כלי כתיבה והמון חום ואהבה.

**"חברים יקרים, אדם יקר ונכה שאני מלווה אותו כבר המון זמן נפל קורבן לכייס, אשר גנב ממנו את כל כספי הביטוח הלאומי, כאשר הוא נפל היום ביציאה מהבנק..."**

## לתרומות לשילת - עמותת קו לחיים:

- < באמצעות כרטיס אשראי באתר עמותת קו לחיים
- < המחאה לפקודת 'קו לחיים עבור שילת קנפו' לרוחב גוון 15 פ"ת
- < העברה בנקאית בנק הפועלים סניף 532 חשבון 505492 ע"ש קו לחיים עבור שילת קנפו
- < תרומה טלפונית 03-9250505
- < לקבלת אישור תרומה יש להעביר את אישור ההעברה ולציין שם וכתובת למשלוח לפקס: 03-9215566



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

## תמונת מצב



### אי תנועה

ההשקעה בנושא הבטיחות בכבישי העיר היא אפס שקלים! נשמע הזוי, אבל אמתי לגמרי. איפסו את תקציב הבטיחות, כך שלאחר תקופה קצרה הפכה העיר ללא בטוחה מבחינה תעבורתית הן לנהגים והן להולכי הרגל. בזכות המאבק הנחרץ שלנו בעניין זה, אנו מצליחים להשיג טפטופי תקציבים, וכל שנותר לנו זה לבקש מכם לנהוג בזהירות, ולשים לב במיוחד ליד מוסדות החינוך.

**סעו לאט ובזהירות!!!**





# 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 צלוליטי

**לתאום אימון 072-2222-202**

האביב 5 פתח תקווה • [www.xbodyisrael.co.il](http://www.xbodyisrael.co.il)

# רותם גבאי The Voice

רותם גבאי הכישרונית מכפר גנים ג' היא נציגתנו בתוכנית "דה וויס". לאחר שהצליחה בשלב האודישן מול המנטורים, היא מתחילה לעבוד עם המנטור שלה- אביב גפן ומצפה לשלב הדו-קרב

## • שירן רובינשטיין

באודישן המצולם בפני ארבעת המנטורים, לאחר שעברה בהצלחה תהליך אודישנים קודם, ביצעה גבאי תוך שהיא מנגנת בגיטרה, את שירו של אריאל זילבר "ואיך שלא".

בתחילה מירי מסיקה הסתובבה וממש בשנייה האחרונה הסתובב גם אביב גפן, שמחא כפיים ואמר לרותם שהוא מאוד אהב את הביצוע שלה, אהב שהיא שרה עם הגיטרה, שיש משהו מאוד קליל בקול שלה, עם "הרבה אוויר" ולא "עשוי". מירי התלהבה מגומות החן שלה ואמרה שהיא כמו "גביש צלול שנכנס ללב".

רותם, מרחוב מייזר שכונה, בתם של דורית (מנהלת חשבונות) ואורן (מנהל מוצר), אחות אמצעית בין דור ורועי, היא תלמידת כתה י"ב בתיכון "בן גוריון" במגמת מוזיקה. ביסודי היא למדה בכיתה"ס "נווה עוז" ואח"כ בחטיבת "בן גוריון". בכיתה ז' היא השתתפה בטקס יום הזיכרון שהתקיים בנווה עוז ושם גילו את כשרון השירה שלה. "שם גילתה אותי הסביבה, ההורים שלי וחברים שלי. אני ידעתי עוד לפני שאני אוהבת לשיר", מספרת רותם.

המוזיקה היא חלק משמעותי מהחיים שלה. מלבד השירה, היא מנגנת בגיטרה כבר שמונה שנים, מתופפת בתופים ובשעות הפנאי כותבת ומלחינה ("מה שיושב לי על הלב"), עושה מוזיקה אלקטרונית, מעבדת קאברים לעצמה ולחברים ומקליטה הכול לבד במיני אולפן שלה בבית.

ועכשיו הגיעה הזדמנות חייה, בתוכנית "דה וויס" שמשודרת בימי רביעי ושבת ב"רשת" בערוץ 2. "הלכתי ל"דה וויס", כי אהבתי את הפורמט, דווקא שלא רואים אותך כשאת שרה" מספרת רותם. "הרגשתי שאני רוצה לפתח את האהבה שלי למוזיקה ושירה וזו דלת שפותחת המון הזדמנויות בעולם הזה, וגם חוויה עצומה. זה לרכוש ניסיון להופיע על במה וללא ספק, לעבוד עם מנטורים כאלה זו זכות גדולה וגם מאוד מרגש. המנטורים הם זמרים שאני שומעת ביום יום ויוצרים מדהימים".

### איך בחרת את השיר שביצעת?

"זה שיר שגדלתי עליו ויש קאבר של מוש בן ארי שאני מאוד אוהבת".

### לא העדפת לבצע שיר מקורי שלך?

"הרגשתי שעדיין זה לא השלב לתת שיר שלי".

### מן הסתם התרגשת. מי ידע שאת עושה אודישן ב"דה וויס"?

"התרגשתי מאוד זה מעמד מטורף. רק ההורים שלי ואחיי ידעו לפני".

### לאיזה מנטור את מתחברת מבחינה מוזיקלית?

"אני יותר מתחברת לסגנונות של שלומי שבת ואברהם טל".

### ומי חשבת שיתווכב?

"חשבתי ששלומי יסתובב. הופתעתי שאביב ואני מודה על זה, ואם זה קרה אז זה רק לטובה. המנטור שלי מושלם ואני מאמינה שעם עבודה קשה גיעה לתוצרים טובים".



רותם גבאי | צילום: מיכה רובינשטיין



רותם בחדרה | צילום: שירן רובינשטיין

### איך היו התגובות?

"תוך שנייה הטלפון שלי קרס. זה היה מדהים. כמות התגובות והפרגון".

### מוזיקה זו שאיפה גם בעתיד הרחוק?

"כן. ארצה גם בעתיד לעסוק במוזיקה. אני רואה את עצמי עוסקת בזה, אני לא רואה שום דבר אחר".

רותם, מקסימה אמיתית, יפה וביישנית, עם חיוך שובה לב, היא ילדה טובה פ"ת, צנועה וערכית. וחוץ מזה שהיא מוזיקלית, היא "ילדת צופים" כבר מכיתה ד', ילדת טבע שיש לה אהבה עזה ורגישות לבעלי חיים. בשל כך הפכה להיות טבעונית. "ראיתי סרטונים מה עושים לבעלי חיים והיה לי קשה לאכול אח"כ. זה מוזר לי ללסוף כלב ואח"כ לאכול בשר. התחלתי מצמחונות וכבר 3 שנים אני טבעונית וזה ממש סבבה ומרגישה טוב עם זה". אימא שלה דורית מספרת שהיא היא נפש טהורה שמאוד אוהבת לתרום לקהילה ולעזור לזולת. כבר שנתיים היא מתנדבת במד"א. "הלכתי ליום מיונים, שאלו אם אני מפחדת מדם וכל מיני שאלות כאלה. עשיתי קורס של 250 שעות ומבחנים. אח"כ עשיתי קורס מדריכים וחונכים. יש משמרות שבהן אנחנו מצוותים לאמבולנס ונהג. זה אדרנלין ונותן הרגשה מאוד טובה. ברור שיש דברים מאוד קשים שרואים. בהתחלה פחדתי. זוכרת מקרה שעשיתי החיאה לאדם. זה מטלטל אבל עם המון סיפוק". ובנוסף לכל זה היא גם אוהבת לבשל וחובבת צילום. "אני מצלמת בעיקר בעלי חיים עורכת סרטונים ומעלה ליוטיוב וזה קול".

והיא רק בתחילת הדרך... והיא מתגייסת בדצמבר 2017, עוד לא ידוע לאן.

בינתיים נחזיק לה אצבעות ונאחל הצלחה ענקית ב"דה וויס".

# תיווך המושבה

הקונים כבר כאן!

ינואר 2017, ממשיכים להוביל את שוק הנדל"ן בכפר גנים ג' לפי אתר מדלן [madlan.co.il](http://madlan.co.il) עם עובדות לא מתווכחים!!



בלעדי

במשה מייזנר המבוקש, 5 חד', קומה 5, גדולה ומושקעת + נוף לילות, מחסן, מרפסת סוכה, 2 חניות נפרדות



בלעדי

PRIME LOCATION בנקאש, דירת 5 חד' שהוסבה ל-4 חד' מהממת, גדולה ומעוצבת להפליא! קומה ב, בבנין בוטיק + מחסן



בלעדי

בנקאש, דירת 6 חד' מושקעת, גדולה ומעוצבת, כולל יחידת מתבגר מפנקת, מחסן צמוד ו-2 חניות במחיר מטורף 2590000 ₪

## מדלן בדק וקבע!

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



דרור שמואלי



בלה שמואלי



חפשו אותנו ב- תיווך המושבה

[www.m-hamoshavot.co.il](http://www.m-hamoshavot.co.il)

מומחים לשיווק נדל"ן בכפר גנים ג'

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

## חינוך מתוך אמונה

**"כי פח עז לך, יש לך פנפי רוח"**  
(הרב קוק)

לקראת החנוכה תלמידי בית חינוך יוצר חמ"ד אורי אורבך העמיקו את הלמידה בערך הגבורה. ובהלימה לערך זה, ציינו יום ההוקרה לפצועי צה"ל ונפגעי פעולות האיבה

### • ערך חג'ר

בחמ"ד אורי אורבך למידה משמעותית מתקיימת באמצעות חוויה. מתוך כך פגשו תלמידי בית החינוך גיבורים מקומיים ששיתפו עימם את סיפורים האישי. ראשון פגשו את אבי סלומון, אתלט ריצות ארוכות, שחקן נבחרת ישראל בכדור שער ועיוור בן העדה האתייופית, נשוי ואב לשישה ילדים. אבי סיפר לתלמידים את סיפור חייו מעורר ההשראה. החל מעלייתו ארצה, דרך אתגרים והזדמנויות ועד השתתפותו בתחרויות אתלטיקה בארץ ובעולם. כחלק מהרצאה התנסו התלמידים בשימוש באמצעי נחיה ובמשחקי כדור בו מופעלים חוש השמיעה וחוש המישוש בלבד.

בהמשך, פגשו התלמידים את עופר צור, פצוע צה"ל, שריגש בסיפור פציעתו במלחמת יום הכיפורים, על מעשי הגבורה בזמן המלחמה ועל ההתמודדות היום יומית מאז הפציעה.



את סיפורי הגבורה המשיכו לשמוע התלמידים במהלך כל החודש מפי דיירי בתי אבות ברחבי העיר. התלמידים בקרו בתי האבות שמעו את סיפורי הגבורה, ותעדו אותם במחברותיהם. באמצעות מפגשים אלו זכו תלמידי בית החינוך להבין מהי גבורה וכיצד כוח הרצון מסוגל להאיר את הטוב ולהתמקד בו. תלמידי בית החינוך מהווים מקור לגאווה לערכים לאורם הם מתחנכים, בנועם, בכבוד ובתרומה לקהילה. מי ייתן וימשיכו להאיר את העולם במעשים טובים.

## "ומי אשר לב לו הצמא לאור... יבוא אלינו!"

תהלוכת האור של אלימלך כנר נערכה לכבוד חג החנוכה והזמינה את הציבור הרחב שהצטרף אליה בשמחה, למסלול קצר שהסתיים בטקס הדלקת נרות מסוג אחר... • לאה משולם

ביום חמישי לקראת החנוכה, עם רדת החשיכה, האירו תלמידי והורי בית הספר אלימלך כנר את שמי השכונה במוזיקה, בריקודים ובאורות מרצדים, בתהלוכה שמחה שמשכה אליה משתתפים נוספים מדיירי השכונה. תלמידי בית הספר נשאו בידיהם פנסי אורות ססגוניים, דגלים ושלטים, ורקדו ושרו משירי חנוכה.

עם סיום מסלול ההליכה שבה התהלוכה לבית הספר להדלקת נרות מסוג אחר: בכתובת אש גדולה חשף בית הספר בפני הבאים את ייחודיותו החדשה: "אלימלך כנר מדברים שפות - מגלים עולמו" בשנה האחרונה צוות ביה"ס עמל רבות לדיקור הייחודיות הבית ספרית שמתמקדת בשלושה אשכולות:

**שפת הלב והגוף** - המאפשרת לכל ילד את החופש להיות, לדבר את אשר על ליבו, להרגיש נאהב, משמעותי ומשפיע באמצעות שלל תכניות העשרה כגון תכנית "המסע אל ההר", "שמח במטבח", "קפוס מעשי" לגיל הצעיר ותכנית "מגמות הכוללות שפות וזרות" לכיתות הגבוהות יותר.



**שפת האומנויות** - המעניקה העשרה מוזיקלית בכלים מתקופות ומתרבויות שונות, מחול ותאטרון, פעילויות ייחודיות כגון אולימפיאדה של אומנויות וחקר, בית ספר רוקד ושר וחשיפה לאמנות מודרנית.

**ושפת החשיבה והדעת** - הכוללת למידת שפות וזרות כגון אנגלית, ספרדית, סינית, צרפתית וערבית; חקר תרבויות העולם; למידה רב-גילית, סיירות תוכן, תכנית שגרירים צעירים, שפות, דיביט ועוד.





# עוצמה RE/MAX®

## כפר גנים



**חניתה 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'

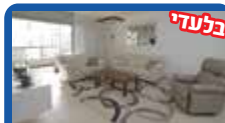


**דורית אוליבר**  
054-7300527  
כפר גנים ב'

## מקצת הנכסים הבלעדיים בכפר גנים



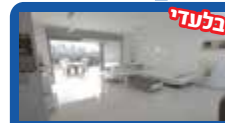
**בלעדי!**  
בעצמאות עורף!  
דירת 5 חד' ק"צ  
מושקעת! שקטה! מחסן  
2-1 חניית



**בלעדי!**  
כפר גנים ג' ביטקובסקי  
דירת 4 חד' ק"צ, מושקעת  
מאוד! 113 מ"ר נטו!  
מחסן וחניה תת קרקעית



**בלעדי!**  
דירת 6 חד'  
בפריקט שיכון ובינוי  
ק"ס 10" נוף פתוח! מחסן  
2-1 חניית



**בלעדי!**  
ביוסף נקר על הגבעה!  
דירת 6 חד' ק"צ, מ. סוכה!  
יח' מתבגר!



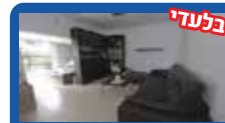
**בלעדי!**  
בגני חסודה!  
מגרש 504 מ"ר!  
שולד גמור 360 מ"ר!  
בית בחד!



**בלעדי!**  
בבת גנים בית בודד!  
מגרש 400 מ"ר, בניו 200 מ"ר,  
מרתף ואופציה להרחבה



**בלעדי!**  
כפר גנים א' בדגל ראובן!  
דירת גג 5 חד',  
מעלית וחניה



**בלעדי!**  
בטרומפלדור דירת 3 חד'  
ק"צ, ללא מעלית, מצוינת  
לצעירים ומשקיעים

רימקס עוצמה פ"ת  
146 עסקאות בבלעדיות  
541 נכסים שונמכרו

**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](http://www.remaxpt.co.il)



## משהו טוב קורה ב"ביאליק"...

בית הספר ע"ש ח.נ. ביאליק למדעים ולאומנויות הינו בית הספר הוותיק בשכונה, בית ספר חמים, עתיר ניסיון, עם צוות מורים אכפתי ומנהלת שמעורבת בכל פרט... לצד מגמות האומנות והמדעים, החלה השנה בבית הספר תנופת עשייה גדולה ומרעננת במגוון תחומים

### • רועי עטר, יו"ר ועד הנהגת ההורים



מופע ביום הופתח לצחק הבין

מנהלת ביה"ס, שולרית קנטר, במשמורת הזוה"ב



תלמידים בשיעור יוגה

- ✓ תוכנית תלמידים מגשרים בהפסקות: בסיוע של יועצות בית הספר, תלמידים מהשכבות הגבוהות מנסים לגשר בקונפליקטים ויוכחים של תלמידים אחרים בעיקר מהשכבות הנמוכות בדרך גישורית וקבלת הסכמה של הצדדים.
- ✓ סדנאות "מצמיחים" לצוות בית הספר, לתלמידים ולהורים: סדנה שיוצרת שפה אחידה בביה"ס, על מנת שהתלמידים יוכלו להתמודד עם קונפליקטים בדרך מחברת ומביעה את הרגש, שרואה ומקבלת את הצד האחר.
- ✓ טיפול רגשי באמצעות בעלי חיים- מועבר לתלמידי ביה"ס ע"י סטודנטים שלומדים את הנושא.
- ✓ שיפוץ מגרש הספורט.

### ומה טומנת בחובה 2017?

1. יום שישי ללא רכב- ועדת אורח חיים בריא מעודדת פעילות גופנית ובין היתר סוכם שאחת לחודש תלמידי ביה"ס יגיעו ויחזרו רגלית.
  2. שיפוץ והחלפת כיתות המחשבים ומעבדת הלימוד.
  3. בניית גינת הידרותר - בה יישבו תלמידים לשיח וליבוך נושאים בסביבה אחרת, יצירתית ובאווירה נינוחה.
  4. חידוש פינת החי.
  5. המשך שיפוץ מבנה בית הספר.
  6. הקמת גן וצילי- מרחב למידה חווייתית והפגתי ובו כלי נגינה גדולים ליצירת אינטראקציה חברתית חינוכית.
  7. הקמת בריכה לימודית להרחבת והעשרת מרחבי הלמידה. בריכה ובה צמחי מים ודגים ללימוד תהליכים מדעיים בסביבת מים.
- בהזדמנות זו אני רוצה להודות לכל מי שעוזר ותורם בבית הספר, לכלל ההורים ובפרט להורים בהנהגות השונות - הכינתיות והבית ספרית, שעל אף עבודתם ועיסוקיהם הרבים, מוצאים את הזמן והדרך כדי לייצר ולשפר ולדאוג שילדינו תהיה סביבת לימודים אופטימלית. וכמובן לצוות החינוכי שנתרם, ניפגש, חושב ומקדם בשיתוף פעולה מלא עם הנהגת ההורים.
- שתיהי לתלמידי ההורי ביה"ס ולכל הצוות החינוכי שנת לימודים פורייה ומצלחת!**

מי שמסתובב בסביבת בית הספר לא יתפלא לראות את מנהלת בית הספר עומדת במשמרות הזוהר, או מחכה בחוץ עם התלמידים להסעה שלא הגיעה ביום גשום מאוד. דוגמה אישית זו של מנהלת בית הספר, הגב' שולרית קנטר, היא החזון שמנחה את בית ספר ביאליק: קהילתיות ואכפתיות לצד מגמות לאומנויות ומדעים, שנותנות לילדים ערוצים מגוונים להתפתחות. מסורת של טקסים, שהפכו להיות נכסים קהילתיים ולא רק לילדי ההורי בית הספר.

לצד כל הטוב הזה, חשנו בצורך קצת להתחדש, להתקדם ולענות על הצרכים החדשים של התקופה, שמביאה אתה אתגרים חדשים. שנת 2016 שהסתיימה זה עתה, הביאה לבית ספר תנופת עשייה גדולה מאוד, מרעננת ומחדשת, שהתאפשרה הודות לאמון הדדי ושיתוף פעולה של הנהגת ההורית וההנהגה החינוכית הבית ספרית. הנהגת ההורים פעלה בוועדות משותפות יחד עם הנהגת החינוכית לקידום מסורות משותפות. הצוות המגובש של הורי הנהגה היה הכוח המניע חדור מוטיבציה לעשייה ולקידום והצוות הבית ספרי שהיה פתוח להקשבה ולשיתוף פעולה, יצר פלטפורמה לאווירה שיתופית, חברית, מבינה ומתחשבת שחלחלה לילדים ולכלל הורי בית הספר. זה לא תמיד פשוט להבין שמשהו צריך להשתנות, לוקח זמן לייצר את האווירה הנכונה ואת שיתוף הפעולה ולפעמים זה עומד בקשר ישיר לכימיה בין אנשים, אבל כשהי קורה, התוצאות בשטח לא מאחרות לבוא.

### אז מה התחדש בבית הספר ביאליק בשנת 2016?

- ✓ פינות רכות בכיתות, יצירת הזדמנות למידה אחרת.
- ✓ הקמת תדר חל"מ, חווית למידה, יצירה ומשחק, לעידוד הקריאה וליצירת סביבת למידה אחרת.
- ✓ תכנית 5 על 5: קבוצות שיח רגשי של חמישה תלמידים במשך חמישה מפגשים, שבהם ניתן ביטוי אישי ורגשי לכל אחד מהמשתתפים. משוחחים על קשת הרגשות, מנתחים התנהגויות ומגלים את החזקות.
- ✓ שיעורי יוגה: מתן מענה אחר המאפשר לילדים להתחבר לשקט הפנימי שלהם, מסייע בהורדת מתחים ולהתאקלמות רכה של הכתות הנמוכות.
- ✓ תוכנית "אל תלעגו ליי": תוכנית מותאמת בכישורי חיים לכיתות ג' ו-ד'.

# 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

### רוצה למכור דירה?

לפני שמפרסמים מצלצלים לקבלת ייעוץ  
מקצועי ואישי ממומחה מקומי

דורון קורן: 054-4404286



#### למכירה

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



#### למכירה

פנטהאוז אמיתי 6 חד' בנקר, יחיד  
בקומה, בנוי 180 מ"ר,  
מרפסת 200 מ"ר



#### למכירה

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



#### להשכרה מיידית

קוטיג ברח' ניגונים, 300 מ"ר בנוי  
הרחצה 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

ללא תיווך ובהזדמנות!!! מיני  
פנטהאוז חדש בנווה עוז, בנוי  
215 מ"ר ומרפסת 40 מ"ר

### התחדשנו באתר חדש ומקצועי

מותאם לסלולר, טאבלטים  
ונגיש לבעלי מוגבלויות

[www.doronadlan.co.il](http://www.doronadlan.co.il)

אתם מוזמנים לבקר



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

טל: 054-4404286, 074-701-555-6 מייל: [d\\_koren@orange.net.il](mailto:d_koren@orange.net.il)

אתר: [www.doronadlan.co.il](http://www.doronadlan.co.il) | פייסבוק: 'דורנדל"ן דירות למכירה בכפר גנים'

## ביקור מקהלת בית הספר "דבורה עומר" בבית האבות "נווה שלו"

בית הספר דבורה עומר ציין את חג  
החנוכה בביקור בבית האבות "נווה  
שלו" וביום שישי שובר שגרה בנושא  
החג • קרן גרטי



בנימין מעמותת "יד ליד" סיפר את סיפור חנוכה, וחילק לתלמידים חנוכיה, נרות וברכת ההדלקה. המדריכות מחל"ד (חנוך לנער ע"פ דרכו) העבירו פעילות בנושא ה"גבורה" האישית, המאפיינת כל אדם מתגבר על צרכים, יצרים או אינטרסים מידיים ומבצע פעולה לטובת הזולת ו/או הכלל. התלמידים פגשו את דמותו של מתתיהו המכבי, שהמחזו וסיפר לתלמידים את סיפור גבורת המכבים.

את היום חתמה פעילות מאתגרת "אליפות ישראל בדקה", התלמידים ביצעו משימות מצחיקות ומתוחכמות הקשורות לחג החנוכה בדקה אחת בלבד.

היום הסתיים בסופגניות מתוקות וטעימות, המסמלות את אחד ממנהגי החג וסמליו.

מקהלת בית הספר "דבורה עומר" בליווי נציגות ב"ס הגיעה לבית אבות "נווה שלו" בשכונת עמישב בפ"ת, במטרה לחגוג את חנוכה. המקהלה שרה עם דיירי הבית שירי חנוכה ושירים נוספים. ניכר כי הדיירים נהנו מאוד מהופעת הילדים ושמחו על היוזמה המרגשת. "הנתונים בשמחה, והשמחה שכרם" אמר חליל ג'ובראן, ובהחלט ניכרה השמחה בקרב התלמידים והצוות. ממקום זה של נתינה קטנה נוצרת הלמידה המשמעותית אשר נחרטת בלבם של הילדים הלומדים על ערכים משמעותיים. ליוזמה זו היו שותפים גם ועדת קשרי קהילה מקרב הנהגת הורי ביה"ס, ולהם תודה.

את חגיגות החנוכה המשיכו התלמידים כמיטב המסורת "שישי בש"ש" (שובר שגרה) הנפתח בטקס ייחודי ומרגש בנושא ה"אור שבכל אחד", הדלקת חנוכייה מסורתית, הצגה וריקודים.



## בני הנוער במרכז הנוער "נווה עוז" מפיצים אור

דניאלה וידנבאום מנהלת מרכז הנוער "נווה עוז" יכולה להיות גאה, אחרי שבחופשת החנוכה קרוב למאה בני נוער ממרכז הנוער התנדבו ברחבי השכונה: בבית אבות, בית חולים ומרכז לעיוורים, והרימו אירוע התרמה • דניאלה וידנבאום

לשילת נחשפנו דרך מודעה בעיתון ותוך שבוע הקימו בני הנוער אירוע חנוכה לילדים שכולו מבוסס על תרומות, החל מההופעות המשובחות ועד לזינוג האוכל והפרסים. כולי הערכה לבני הנוער שבחופשת חנוכה בחרו להתנדב, לשמח, לשיר שירים, לרקוד ולהפיץ את האור. תודה למוריה מ'חוויה עם מוריה ולקטקטית הליצנית שבאו להופיע ולשמח את שילת, לכל התורמים ולאנשים הטובים והילדים שהגיעו ותרמו. נאחל לשילת חג חנוכה שמח, מלא באור וניסים ♥.

אני בטוחה שבשנה הבאה נדאג להפיץ את מסורת אהבת חנם ונתינה בדיוק רציתי שזה יראה וירגיש. לצאת מהקונכייה הזו שנקראת "אני", להסתכל קדימה ולראות שיש גם את האחר, הסביבה, הזולת שזקוקים לנו, שצריכים את תשומת הלב שלנו.

שנה שעברה בחג החנוכה (2015) התחלתי לנהל את מרכז הנוער "נווה עוז". מספר ימים לאחר שהכרתי את הצוות ואת החניכים הל חג החנוכה, יצאנו לשמח בבית אבות בשכונה, אך מאחר ורק נכנסתי לתפקיד לא הספקתי להפיץ אור במקומות נוספים כפי שרציתי. אז הבטחתי לעצמי שהשנה חג החנוכה שלנו יהיה משמעותי יותר. ומחזון למציאות בני הנוער במרכז הנוער לא אכזבו והפגינו רוח התנדבותית והמון נתינה.

האור שלנו התחיל ביום ראשון באגודה למען העיוור, המשיך ביום שלישי בבית האבות גיל עוז, ביום חמישי בבית חולים השרון ולקינוח ביום שישי הפנינג התרמה למען שילת בת השבע, המגייסת כספים לטובת ניתוח בחו"ל, שבו גייסנו 2,365 ש"ח.





**אורית לוי**  
יעוץ ושיווק נדל"ן

# מוכרים / קונים נכס?

## למכירה



### 5 חד' ביוסף נקר

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

## למכירה



### 4 חד' ברח' העצמאות

במיקום מושלם, קומה 5,  
מחסן צמוד + חניה,  
מרפסת שמש 12 מ'

## למכירה



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

## למכירה



**בית פרטי בכנווה עוז**  
ברח' הכורם, 7 חד' ב-3  
מפלסים במיקום שקט,  
פינוי מייד



**נמכר**

**דופלקס ברח' נריה**  
6 חדרים, כפר גנים ג



**הושכר**

**ביוסף נקר, דירת 6 חד'** שהוסבה  
ל-4 חד' מרווחים, חדר הורים מפנק,  
נוף פתוח, משמש/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



# השנה תוכלי להשתחרר סוף סוף מהמייקאפ

הבשורה כבר כאן- חידוש דרמטי של עור הפנים על-ידי מיכשור חדשני פורץ דרך, שאינו פולשני, בשילוב תכשירים ייעודיים

שיתוף הפעולה בין חוה זינגבוים, כוהנת הקוסמטיקה הרפואית, ובין חברת ונוס קונספט הבינלאומית, שמתמחה במכשור בתחום הלייזר וגלי הרדיו, הוליד שיטה חדשה לטיפול בעור, שמבוססת על סינרגיה (שיתוף פעולה) בין מיכשור חדשני לתכשירים ייעודיים.

**C.energy**, הטיפול פורץ הדרך בחידוש העור, מתבצע על-ידי הקוסמטיקאית הרפואית המורשית, באמצעות מכשיר שעובד בטכנולוגיית **NRF** החדשנית-

באמצעות מערך מיקרו אלקטרודות, שמובילות זרם חשמלי מדויק ופועלות בשכבת האפידרמיס והדרמיס (שכבות העור החיצונית והעמוקה), מתחולל תהליך שיקום והתחדשות של העור שמגביר את ייצור הקולגן בעור הפנים.

ייחודיות השיטה היא לא רק במכשור המתקדם, אלא בשילוב מושלם בין המכשור לבין שימוש בתכשירים שמתאמים להכנת העור לפני הטיפול ולאחריו. המטרה היא להביא את המטופלת למצב אופטימלי של קליטת הטיפול ולסייע בריפוי מהיר של האזור, תוך שמירה על רמת הלחות, הבריאות והאלסטיות של העור.

## בשיטת C.energy החדשנית ניתן טיפול כולל לחידוש עור הפנים-

- < כיווץ נקבוביות פתוחות ושיפור מרקם העור
- < הפחתה עד העלמה של צלקות אקנה
- < חידוש והצרת עור הפנים והפחתת סימני הזדקנות
- < החלקת קמטים וקמטוסים עמוקים
- < הפחתת כתמי פיגמנטציה
- < מיצוק עור הפנים, אזור הצוואר וקו הלסת
- < מתחת העור באזור המחשוף



נעמי עזר מעניקה טיפול יופי בשיטת C.energy

### שיטת C.energy הצליחה לפצח את הקוד להצלחה-

1. דיוק. 2. עוצמה אחידה. 3. אחידות תוצאה ושליטה בשינויי עוצמה רצויים. 4. תכשירים קוסמטיים ייעודיים שפותרים את תופעות הלוואי. \*בנוסף, הטיפול אינו פולשני ואין צורך בהדרמה.

בכל העולם עובדים בשיטה זו רופאי עור בלבד. רק בישראל מורשות לעבוד עם המכשיר קוסמטיקאיות רפואיות, וזאת בזכות ההדרכה והליווי של חוה זינגבוים.

השיטה החדשה נותנת נוקאאוט ללייזר ומבטיחה את הטיפול הנעים ביותר מסוגו, לכל סוגי העור, בזמן החלמה מינימלי, עם תוצאות מיידיות ולטווח ארוך

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



## המלצה לסרט



### אוזי והנביחה הגדולה

החיים המושלמים של אוזי, כלב רגוע וחביב שתמיד מוקף באהבה ופינוקים עומדים להתהפך, משפחתו נוסעת לטיול ארוך והם מחליטים לשלוח אותו לפנסיון כלבים יוקרתי שמוביל אותו להרפתקה מפוקפקת • אורנית ארביב

החזות המושלמת של הפנסיון היוקרתי מתגלה מהר מאוד כבית כלא לכלבים המנוהל בידי כלבים רעים במיוחד. אוזי חייב להימנע מסכנה ולמצוא כוחות שהוא לא ידע שקיימים בו ולסמוך על חבריו החדשים שמלווים אותו כשהוא מנסה לחזור הביתה בשלום.

לסרט מסרים ברבדים שלילדים קטנים מאוד קשה להבין. לא מומלץ לקחת ילדים שמלכתחילה מפחדים מכלבים, שכן בסרט מוצגים לצד כלבים טובים גם כלבים מפחידים המחזקים את התבנית השלילית בעיני הילדים החוששים מהם. ילדים גדולים (החל מגיל 8-9) מסוגלים לעשות את האנלוגיה למציאות ולהבין את המבנה הכלא. הסרט מסתיים בסוף טוב ואוזי מוצא את הכוחות להנהיג מהפכה ולשחרר את כל הכלבים לחופשי.



# נעמי עזר NE

קוסמטיקה רפואית מתקדמת



**השנה תוכלי  
להשתחרר מהמייק אפ!**

ה- C-ENERGY, מכשיר גלי רדיו מבית "ונוס קונספט", מציע פיתרון יעיל לקמטים, צלקות אקנה, מרקם עור ועוד...

**הטבה חד פעמית!  
רכשי טיפול דאימונד  
קבלי טיפול פרקשונאל**

**מתנה!**

\*המבצע לחודש ינואר בלבד





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



חפשו אותנו ב-f

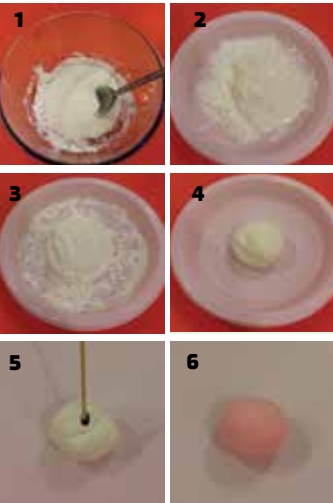


# פלסטלינה ביתית

פלסטלינה ובצק מהווים חומרי חובה ליצירה עם הילדים כבר שנים רבות. בשוק אמנם קיים מבחר גדול אבל אין כמו להכין לבד בבית. ורד פרייס במתכון להכנת פלסטלינה ביתית

**החומרים:**

- קונפלוור 65 גרם • דבק פלסטי לבן 118 גרם • כף חומץ 5%
- כף שמן • קרם ידיים



1. הכניסו את כל החומרים לקערת פלסטיק וערבבו היטב.
2. הכניסו למיקרוגל לחום בינוני 15 שניות. חיזרו על הפעולה ארבע פעמים. בכל פעם שמוציאים ערבבו קלות את החומרים ושוב להכניסו למיקרוגל.
3. הכינו צלחת ופזרו עליה כף קונפלוור.
4. שיפכו את הבליילה החמה על הקונפלוור עד שהבליילה תהפוך לבצק, אם הבליילה עדיין אינה בצקית הוסיפו קונפלוור.
5. מירחו קרם ידיים על הידיים. וכשהידיים שמנוניות לוושו את הבצק.
6. עיטפו את הבצק בניילון ניצמד ל-24 שעות. התחילו לפסל.

\* לאחר הפיסול הבצק מתייבש באוויר הפיסולונים נשארים למזכרת. רצוי להדביק בדבק פלסטי את חלקי הפסל אחד לשני אחרי הייבוש.

צבע - ניתן לצבוע את הבצק בצבעי מאכל.

**בהצלחה!**

ורד פרייס - חוגי יצירה ועוד... • טל' 050-8544540  
[www.facebook.com/veredcake](http://www.facebook.com/veredcake)

דור ושמר

דור ושמר

# מסעדת מנואל - קצת איטליה בפתח תקווה

מסעדת מנואל, מביאה לפתח תקווה קצת איטליה, עם תפריט עשיר וכשר של מנות איטלקיות, גם מעבר לפיצצה ופסטה



המנות העיקריות מציעות סלטים, כמובן פיצות עם תוספות מקוריות, פיצה ירוקה עם ארטישוק, זוקיני וקונפי שום עם רוטב שמנת-פסטו וגבינת עזים, ניוקי, רביולי, מנות פסטות שונות, ריזוטו, מנות דגים. (המחירים נעים בין 34 ש"ח עד 82 ש"ח). וגם בתפריט קינוחים יש מבחר של מספר קינוחים מפנקים, כמו טירמיסו, קרם עוגת גבינה עם שברי מרגנ דובדבני אמרנה. (מחירים החל מ-22 ש"ח עד 40 ש"ח).

במסעדת מנואל אווירה נעימה ומרגיעה, הן במקומות ישיבה בתוך המסעדה והן בחוץ. המסעדה מתהדרת במטבח שקוף המעצים את החוויה. ממאפים ועד לפסטות, הכל נעשה טרי ובעבודת יד. המנות אסטטיות ומזמינות והמחירים סבירים והוגנים. וביום שיש ניתן גם לקחת את כל הטוב שבאיטליה גם הביתה.

בין המנות הראשונות: פולנטה, סלט קפרזה, פוקצ'ה, ארנצ'יני (כדורי אורז), אנטיפסטי (החל מ-19 ש"ח עד 34 ש"ח).

רחוב גיסיין 17, טלפון: 053-424-5800



אורתודונטית מומחית  
ליישור שיניים ולסתות

# ח ד"ר נעמי בכור



לא מונכה נכר עזכי  
אפלי אהפסיק אהסגונז

חיוך מושלם!  
עושים כאן!

קבע היום תור, ותתחיל לחייך!:

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



## הישג תאומי

החגים מאחורינו, שנה"ל בעיצומה, תקופת המבחנים כאן ועמה דילמות לגבי הישגיות אצל תאומים. התאומים שלנו גדלים בתנאים של תחרות כבר משנת חייהם הראשונה. ככל שהתאומים גדלים הורים רבים מוטרדים מאוד מהשפעת היכולות השונות של תאומים בתחומים שונים

### • מעיין ליטוין

חשוב שנשים לב לכך שהישגים יוצאי דופן לא יבטלו הישגים של השני.

כאשר תאום אחד כובש את עולם החברים והשני מתקשה, ננסה להימנע מהשוואות ונתייחס לקושי החברתי של ילדינו באופן אישי, מבלי להכניס את אחיו התאום למקרה. עלינו לזכור כי הם שני ילדים שונים וקשיים חברתיים יכולים לאפיין רק אחד מהם. מה עושים כאשר האחד עובר את מבחני המחוננים והשני לא? הורים מנסים להתחמק מסיטואציה בה יבשרו לתאומים על הצלחה של אחד מהם בלבד. חשוב לאפשר לעצמכם לשמוח ולהתרגש עם התאום שהצליח, נחם אם צריך את זה שלא, ולהזכיר לו את כל התחומים בהם הוא טוב.

**לסיכום,** אני בטוחה שאם נעצור רגע, נראה שכל אחד מהילדים שלנו מוכשר ומצליח בתחום אחר. החיים עוד יזמנו להם הצלחות שונות בתחומים שונים. כאשר ההורים יפגינו שמחה כלפי התאום שהצליח, הם ישמשו מודל לתאום השני בכך שניתן לשמוח ולפרגן לכל אחד מהם בתורו וכי כישלון לא מערער את מקומם במערכת המשפחתית או אותנו כהורים. אם תגובת ההורה תהיה של חשש וחרדה ממצבו של התאום שלא הצליח במשימה/מבחן, נשדר להם כי אין מקום להצלחותיהם בנפרד. בחיים כמו בחיים- לפעמים מצליחים יותר ולפעמים פחות... אנו כהורים נעזור להם להתמודד עם המגוון.

חשוב לציין כי לא מדובר במקרים מורכבים בהם ישנה לקות התפתחותית מאובחנת אצל אחד מהתאומים, מצב כזה מצריך הדרכה נפרדת.

מעיין ליטוין מטפלת רגשית MSW ומדרכת הורים לתאומים  
maayanlitwin@gmail.com | 052-3632032

התאומים שלנו לא תמיד עשו את הכול באותו הקצב. כבר בגיל הניקוח ובגיל הרך קיים הבדל בקצב ההתפתחות בין התאומים. החיוך הראשון לא הופיע באותו הזמן, הצעדים ראשונים, השפה ועוד... דאגנו ובסוף הם הדביקו את הקצב האחד של השני. אבל או הסביבה החלה להשוות... אמרנו לעצמנו שאנחנו לא משווים... אבל בפנים חששנו, אז עוד לא הבנו שזו רק ההתחלה לחיים שלמים שעוד נכוננו להם בהם יתמודדו עם שונות בהישגים. התאומות מזמנת חיים מול מראה באופן תמידי, נוכחותו של התאום השני והישגיו מלווים את התאום בכל צעדי התפתחותו. כמו ברוב המקרים גם במקרה הזה, חשוב התיווך שלנו כהורים **וחשובה תגובתנו.**

חוויות החיים מול מראה תמידית מתעצמת ככל שגיל הילדים עולה, והתכונות וההישגים השונים הופכים למורגשים יותר ונראים יותר על ידי הסביבה. בגילאי הגן ובית הספר, מתחילים לשים לב שאחד מהתאומים רוכש חברים בקלות יותר, אחד מהתאומים תלמיד טוב יותר, ספורטאי יותר וכו'. רבים מהורים פונים לייצור כאשר הם מוטרדים מתאום אחד שיושב בודד בבית בעוד שאחיו התאום כובש את החברים, או כאשר האחד מצליח בלימודים בעוד שאחיו מתקשה.

ראשית, חשוב שלא ניבהל, התחרות בריאה. הישגים המתווכים על ידי ההורים יובילו לצמיחה רגשית של כל אחד מהתאומים בנפרד והעמקת הקשר בין התאומים. יחד עם זאת, חשוב להיווהר שלא ליפול למכשול בו נשים את התאום שרוכש חברים ביתר קלות בתפקיד האחראי על אחיו המתקשה בתחום, או שהתאום החזק יותר בתחום הלימודים יפוך למורה הפרטי של אחיו. למרות שבסתר ליבנו נתעצב במקרים בהם האחד יהווה הצלחה והשני לא, חשוב שנשמור על התנהלות נפרדת מול כל אחד, נראה את הישגיהם בנפרד ונזכור לשבח כל אחד על פי יכולותיו.

## תמונת מצב



בשבוע שעבר התקיימו שלושה ימי אימון, חילוף והצלה **למתנדבי סע"ר פתח תקווה** (סיוע עצמי ראשוני), ובהם חבר המועצה ויו"ר ועד השכונה **צדוק בן משה**. מטרת האימונים לתרגל מצבי חירום ב"שטח הרס" ומתן כלים למתנדבים להתמודדות אקטיבית עם רעידת אדמה בשעות הראשונות לאירוע, עד להגעת כוחות מקצועיים.

**הצמחייה באי התנועה** סמוך לכניסת חניון הקניון לא מצליחה להתאושש ונרמסת על ידי העוברים והשבים. **תושב אחד יקר** לקח את הנושא לידיים ועל מנת שלא תרמס הצמחייה בנה **גדר מאולתרת** בין החניה לקניון. **ישר כוח!**

# אירועי ינואר

חורף חם בקניון גנים



## יצירות חורפיות

ימי שני בין השעות 16:45-18:15

2.1.17 כובע מחמם

9.1.17 מחממי אוזניים

16.1.17 מטריה

23.1.17 כפפות צבעוניות

30.1.17 כירבולית אישית

(עם גאר התאלי)



קומה 1  
במידה וגשום  
יתקיים בלובי  
המעליות בקי 2-

## שבט גנים

ימי שני 11:00

התנחית איריס צ'ינג

מפגש חווייתי מוסיקאלי לפעוטות והוריהם, החושף את הילדים לעולם הצלילים, המקצבים, השירים והדקלומים. מתאים לתינוקות בגילאי שבעיים עד שנתיים

המפגש יתקיים בסטודיו REVITAL בהשתתפות סמלית על סך 10 ש"ח

## ספרים בגנים

ימי רביעי, 17:00

4.1.17

העכבר  
החכם



18.1.17

בוקר טוב  
לכבשה עליזה



בשכונה קטנה בין הרבה גנים,  
שוכן או קניון עם הרבה סיפורים,  
אם תגיעו בזמן ותהיו קשובים,  
תיכנסו גם אתם לעולם הספרים...

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

קומה 1  
במידה וגשום  
יתקיים בלובי  
המעליות בקי 2-

אירועי מוזיאון

קניון גנים  
וגנים

בואו אריות חברים אלנו בהייסבוק  
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. החלטות להמחשה בלבד. טולח



## Mix & match

פעמים רבות כשאנחנו נמצאים בתוך חלל שהושקעו בו מחשבה, יצירתיות וטעם טוב, אי אפשר שלא לראות בעיצוב פנים יצירת אומנות של ממש. איך עושים את זה לבד?

רבות דובר על ההיצע העצום שיש לחנויות העיצוב להציע וכמה חשוב לדעת לבחור נכון. מרבית האנשים מעדיפים לא להתבלבל וללכת על בטוח ולקנות "סטים" מוכנים: לחדר שינה מיטה, שתי שידות וטואלט, לחדר ילדים מיטה, שולחן כתיבה וארון ולסלון ספה, מזנון ושולחן. יש מקומות שאף הגדילו לעשות ומוכרים "חבילות" מוכנות לדירות.

**צבירה!** בטסים האלו אין שום ייחוד, אין שום מחשבה יצירתית אין שום דבר שהוא אתם!

כדי להגיע לעיצוב ברמת אומנות יש להשקיע הרבה מחשבה והבנה בשילוב של חומרים, בשילוב של צבעים ופונקציות. אל תיתנו לאחרים להחליט עבורכם, עשו אתם את הבחירות שלכם, תשלו פריטים שונים, תחשבו, תתאימו, תעצבו, זה בהכרח יהיה יותר מעניין מכל סט שתקנו מוכן בחנות.

### איך עושים את זה נכון?

1. היצמדו למאפיין אחד של הרהיט אותו אהבתם (סגנון, צבע, חומר) והתאימו משהו דומה, למשל למיטה בסגנון מודרני התאימו שידות מחומר וצבע שונה אך שמרו על סגנון מודרני וקווים ישרים.
2. תשלבו ביגודים, לשולחן קלאסי/עתיק תשלו כסאות פלסטיק מודרניים. למיטה סולידית התאימו שתי שידות וינטגי או משהו יצירתי או צבעוני שבדיוק מנוגד למיטה.

**העזו לנסות, מבטיחה לכם שהתוצאה תהיה הרבה יותר מעניינת ומרשימה מ"סט" מוכן מהחנות.**



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



### אורית שטרן

### משהו כשר וטוב

## לה קרנה - וול דאן LA CARNE

השמועות אומרות שקשה למצוא מסעדות כשרות מוצלחות. אורית שטרן במדור חדש וכשר למיטיבי לסת והפעם חמישה כוכבי שטרן למשלוח המבורגר מ"לה קרנה"



קרנה, טוחנים במקום את הבשר לקציצות המבורגר שלהם ומרגישים את ההבדל. הקציצות עסיסיות, טריות ובעלות תיבול מדויק. הציפס קצת פחות שרד את המשלוח וטבעות הבצל היו טיפה מלוחות לטעמי, אבל המבורגר פשוט מושלם.

בלה קרנה יש גם סנדביץ של רצועות אנטריקוט צרובות עם בצל וצימיצורי והמבורגר מושחת בשם "הקצב" עם רצועות אנטריקוט, עגבניה קלוייה וקריספי בצל. מקום קטן מוקד וטוב.

כתובת: חיים עוזר 1, פתח תקווה.

כבר תקופה ארוכה שתכנתי לדגום את המבורגר של "לה קרנה". רציתי לבדוק אם הבאו סביב המבורגר פרמיום שלהם מוצדק. הם מופיעים באופן תדיר ברשימות המבורגרים השווים בחבי המדינה למרות תעודת הכשרות שלהם. התשובה היא כן. המקום בהחלט נכנס לקטגוריית "אני לא מאמין שזה כשר!". החיסרון היחיד שלהם הוא המיקום - במרכז העיר. מזל ש"לה קרנה" פתחו לאחרונה את אופציית המשלוחים. הזמנתי המבורגר פרמיום במידת עשייה של מדיום והתפללתי לאלוהי המשלוחים שהמבורגר יגיע במצב אכיל לביתי. המבורגר הגיע, עטוף בקפידה. מידת העשייה הייתה מדויקת למרות המשלוח. בלה



# YR HK

מעצבי שיער  
HAIR STYLING

## אקדמיה לעיצוב שיער יאיר ורות & חנן קמיר

### מחירון תלמידים בבית הספר יאיר ורות

₪ 20	תספורת גבר/ילד
₪ 30	תספורת אשה/ילדה
₪ 30-40	פן
₪ 60-120	צבע
₪ 140-240	פסים
₪ 30-100	צמות
₪ 100	תסרוקות
₪ 100	בייביליס
₪ 40	סרוק פאה
₪ 220-480	סלסול
₪ 380-580	החלקות



### כל העבודות בהשגחת מדריכים/ספרים מנוסחים



לתיאום שיעור  
ניסיון חינם!  
התקשרו  
03-9318320

לעולים חדשים  
קורס במימון  
משרד הקליטה



### קורסים לעיצוב שיער

אקדמיה יאיר ורות & חנן קמיר, ההסתדרות 14 פיית 03-9318320 [www.hanankamir.co.il](http://www.hanankamir.co.il)

בפיקוח משרד המסחר והתעשייה | לחיילים משוחררים ע"ח הפיקדון



# פסיכולוגיה חיובית



בשנת 1987 התיישב מרטין זליגמן, פסיכולוג יהודי, תפס את פניו בידיו ואמר "אוי יא ברוך!" הוא גילה שאם לא נתעורר אזי עד שנת 2020 הגורם מספר אחד לתמותה בעולם יהיה - דיכאון! האושר הוא אינטרס לאומי. אנשים מאושרים פחות חולים, תורמים לקהילה, חשים העצמה אישית ומעצימים את כל מי שבא איתם במגע. עשרת הכללים לחשיבה חיובית כדרך חיים

לכישוריו. ואם סדר היום שלכם לא מאפשר התנדבות, אל תשכחו שגם: חיך מילה טובה או אפילו חיבוק יכולים לעזור לנו! אפילו יותר מאשר למקבל.

**1. חיך -** קומיקאית אמריקאית פעם אמרה, "חיך, זה קו עקום שמיישר את ההדורים!" חייכו, החיך, גם אם הוא מזויף, מסייע להפרשת חומרים נעימים במוח, והופך אותנו תוך פחות מ-10 דקות ל... מחויכים על אמת!

**7. חוכמות -** לכל אחד יכולות: דיבור, כתיבה, הנהגה, סדר וארגון, הומור, חשיבה לוגית, ועוד ועוד. מציאת החוקות ותרגומן לתחומי החיים השונים מסייעת להתפתחות אישית. לדוגמה- מתבגר שמצליח מאוד מבחינה ספורטיבית, יכול לארגן בלי שום בעיה טיול לחו"ל לכל המשפחה ולהתאים לכל אחד מבני הבית את הנקודות הכיפיות שלו בטיול. זאת משום, שחנך טוב בקבוצה חייב להיות בעל החוקות: משמעת, עמידה בזמנים, תכנון מהלכים מראש, התמדה, הקשבה למאמן, שיתוף פעולה עם אחרים. אותן יכולות ניתן לתרגם לתכנון מדויק של טיול מדהים.

**2. כל אירוע נתן ליותר מאשר פרשנות אחת -** אוטומטית רובנו חושבים על הכיוון השלילי, כדי לאמן את החשיבה החיובית תשאלו את עצמכם שאלות הפוכות "ומה יקרה אם אצליח? (לרדת במשקל, לטייל, להצליח במבחנים, להיכנס להריון ועוד ועוד) כשאנחנו מתמקדים בחיובי אנחנו מגייסים אזורים במוח שמסייעים לנו להגשים את אותו והרצון (ולהיפך...).

**8. הכרת תודה -** שום דבר בחיינו אינו מובן מאליו, תפילה "מודה אני" מדגישה את כל הדברים החיוביים הקיימים בחיינו מדי בוקר. גם אם אינכם נוהגים לומר אותה, מומלץ בחום רב לאמצה ובכל בוקר, ברגע שפוקחים את העיניים מודים על הכול, על העובדה שהתעוררנו (לא כולם זוכים...). על קורת גג, פרנסה, בני זוג, ילדים, חברים, עבודה, מזגן, אוכל במקרר ובעצם, על מה לא? ככל שאנו מודעים יותר למה שיש אנחנו מעלים אותו ובהתאמה מקטינים את האיין;

**3. פאם בשנה,** שבו בנינוחות, וכתבו לעצמכם רשימה של הדברים שאתם ממש ממש רוצים להשיג השנה, כשהמדובר הוא על אותם דברים המוגדרים כ'הנאות', מחקרים מראים שכתבת הרשימה כשלעצמה הוא תהליך מהנה, ושלאורך השנים אנשים שהתנהלו עם רשימות השיגו כמעט 90% מהדברים הכתובים בה;

**9. האון אנשים אופים לחשוב שהאושר... נמצא במקום כלשהו והשאיפה להגיע אליו. למעשה, האושר נמצא כאן ועכשיו. אנשים שמצליחים לשלב בשגרת חייהם רגעים מהנים (עד שעה ביום) מגדילים בצורה משמעותית את רמת האושר האישית שלהם ושל הסובבים אותם. המשפט הבא מיטיב לתאר זאת: "לעיתים קרובות אנו מחפשים את האושר כפי שאנו מחפשים את משקפיו שמונחים מעל אפינו." אנדרה מורואה**

**4. "אפצין אנרגיה חיובית" -** חפשו זוגיות, חברות, ואנשים שעושים לכם טוב. אנו כיצורים חברתיים מחפשים אנשים שסביבת האנרגיה שלהם נעימה, משעשעת, מעניינת ותומכת, אנשים שעטפו עצמם בסביבה חיובית היו בריאים יותר, מאושרים יותר, ובעלי יכולת נתינה רבה יותר.

**10. לכל אחד יש בראש מתג שיכול לראות בכל רגע נתון את החיים בצורה אובה או גרועה. שתי המציאויות נכונות באותה מידה. אך איכות החיים של אלו שבחרים באו החיובי אובה פי כמה. הם מאגנים אנשים, ההצלחות שלהם בתחומי החיים השונים צולות בהתאמה, הם תורמים לקהילה ומקבלים נתימים, זוכים לאמצרות יחסים אובות יותר הן באקואות צדקה והן בבית, ויש להם רצון הפאנים גם את הכחות להגשים את האומותיהם!**

**5. איבדו אידה הזמן -** חפשו תחום שאתם אוהבים, ממש נהנים עד כדי איבוד תחושת הזמן. פנו **רבע שעה כל יום** לעסוק בתחום זה, ואם הדבר בלתי אפשרי, פנו לעצמכם **שלוש שעות בשבוע**. מחקרים מראים שכשאנו מצליחים לפנות את הזמן לעיסוק מהנה שכזה - רמת האושר שלנו בתחומי החיים השונים עולה בהתמדה! עורך דין שהגיע אלי להתייעצות סיפר שלמרות ההצלחות הרבות שהוא זוכה להן במקום עבודתו, השכר הגבוה והתנאים הנפלאים, הוא אינו מאושר. חלום ילדותו היה לנגן בחצוצרה. המלצתי לו לפנות שלוש שעות שבועיות שבהן יתמקד רק בנגינה, כעבור חודשיים הוא צלצל וסיפר שחבר לארגון של ילדי העובדים הזרים, הוא נפגש איתם פעם בשבוע, במקלט, בנה הרכב והם מופיעים מול כל מי שרק מוכן לשמוע!! והשיא - בדיקות הדם שלו, שהיו מאוד לא טובות, השתפרו בצורה משמעותית!!

**6. התניבות -** כל פעילות שגורמת לנו להעלות תחושת הערך העצמי, ומעלה את תחושת המשמעות של קיומנו- מעלה בהתאמה את רמת האושר. מצאו מקום בו ניתן לתת, אפילו פעם בחודש: צער בעלי חיים, עבודה עם נזקקים, תשוי נפש, קשישים, כל עזרה שמתאימה לנותן בהתאם

**קורס העצמה דרך אומנות**

קורס של 8 מפגשים  
שעה וחצי למפגש  
עלות הקורס: 1800 ₪  
כולל חומרים, לא כולל מע"מ  
עצמות 42, דירה 15, פ"ת

**תלמידים עד 10**

**הכלים**  
התנסות בעבודה עם חומרים ומקורות השראה באומנות

**קהל היעד**  
• ילדים • נוער  
• אוהבי אומנות ויצירה

**תוצאות**  
• מיומנות וידע בציוור ובעבודה עם חומרים • הקניית ידע באומנות • ביטחון עצמי דרך התנסות מעשית • מודעות עצמית דרך הציוור

דרך הקורס נחווה אומץ ונרכוש ביטחון לעשייה והידיעה שהכל אפשרי. נרגיש הנאה וסיפוק ביצירה על ידי הבעה עצמית אותנטית ותוצר מוגמר.

**תכני הקורס**

- קולאז'
- איור
- חזותית בשילוב דמיון מודרך
- הצבע תורת
- תלת ודו מימד

שירלי לאה גנון מוזס מעצבת רב תחומית בעלת צהרון לאומנות מעבירה חוגים, סדנאות ומורה לאומנות חפשו אותי ב- f 'שירלי לאה גנון מוזס'

**לפרטים נוספים ולהרשמה:**

**050-8859795**  
shirla@gmail.com מייל:

**שחר זמלר ושות'**  
משד עורכי דין וגישור

**תאונות דרכים**

**טל': 03-9229252**  
אפעל 3, (ק. אריה) פתח תקוה  
WWW.ZAMLER.CO.IL

**אופטיקה אם המושבות**  
האופטיקה שלך איז הבז

במרכז מסחרי אם המושבות מחתם חצי חיים

**הנחות 30%-50%**  
ברכישת מסגרות ועדשות  
\*לא כולל עדשות מונע

בדיקות למשרד הרישוי בעלות 30 ₪

**03-9222235**  
רח' ראשון לציון 1, מרכז מסחרי אם המושבות (כניסה א'), פ"ת

**NE נעמי עזר**  
קוסמטיקה רפואית מתקדמת

**הטבה לקוראי עיתון כפר גנים**

**טיפול פנים פרא רפואי**  
מבית HAVA ZINGBOIM cosmetics  
+ ג'ל לק  
ב-200 ₪ בלבד

קופלמן אברהם 10, (נווה עוז) פתח תקוה | 052-3929793  
www.neomiezer.co.il

# אמיר חייק

## "ארץ אוכלת זמיה"



צילום: ירון פולק

הוא אחד המנהלים המנוסים במשק וכנראה היחיד במדינה שחווה את התעשייה הישראלית מכל צדדיה: כמנכ"ל מכון הייצוא, משרד התמ"ת והתאחדות התעשיינים, וכמי שניהל חברות ציבוריות רב לאומיות בתעשייה. רו"ח אמיר חייק, שנולד וגדל בפתח תקווה, מודאג מהיחלשות התעשייה המקומית, מהרגולציה העודפת ומזה שאיבדו את הערבות ההדדית. "חשוב לחבק את המגזר העסקי ולדאוג שלא יהיו פערים בחברה. יש לנו אחריות כלפי הדורות הבאים להשאיר מדינה טובה יותר"

### • שירן רובינשטיין

מהאלימות ברחוב וברשתות החברתיות. תפקידה של ההנהגה להרגיע. כיאה לפרשן כלכלי הוא מאוד ורבלי, וגם כשמדבר על מע"מ דיפרנציאלי, מס עקיף ומס ישיר, מפיו גם שיעור בכלכלה נשמע פתאום מעניין.

### נלחם על התעשייה המקומית

יש ביקורת על 'הטייקונים' שעשו הסדרי חוב והיום חלקם משלמים מחיר. מצד שני, יש חשש שבעלי הון ומשקיעים לא ירצו לעשות פה עסקים.

יאני חושב שקרה לנו משהו רע ביחס לאנשי עסקים. הפכנו להיות במצב שאו שאתה מצליח ואו אתה כנראה גנב, או שאתה נכשל ואו אתה כנראה אידיוט. האווירה הזאת מברירה בעלי הון. אנשי עסקים מרגישים לא רצויים ושיותר קל לעשות עסקים במדינות אחרות. אני סבור שצריך להבחין בין אנשי עסקים לגיטימיים שניסו לפתח את העסקים שלהם ונכשלו, לבין נוכלים. לא כולם נקיים אבל הרוב כן. הם באים לעשות עסקים, משקיעים את מרצם ואת נכסיהם, מעסיקים עובדים, וקורה שנכשלים. הבעיה שצריך לשמור על מערכת מאוזנת. יכול להיות שהמערכת הבנקאית הייתה צריכה להיות אחראית יותר, אולי גם הרגולטורים נרדמו בשמירה. מקומם שיש אנשי עסקים שביד אחת מבקשים תספורת לחובותיהם וביד שנייה ממשיכים להתהלך כגברים, דבר שאמנם החוק מאפשר אך מוסרית אינו ראוי. אם לא נתבק את היוזמים, נייצר סביבה תומכת ליוזמות עסקית ונילחם בביורוקרטיה וברגולציה, נברח מפה את כל מי שיכול להצמיח את המשק. כי בעודנו עושים זאת, האירופאים והאמריקאים פורשים סטיח אדום ליוזמים ומושכים אותם לשם. כאן זו ארץ אוכלת זמיה."

כמנכ"ל התאחדות התעשיינים, טענת שהרגולציה העודפת פוגעת בתעשיינים.

"רגולציה עודפת פוגעת בעולם העסקי, באזרחים ובכולם ולא רק בתעשיינים. מבול החקיקה המיותרת זה דבר שקשה לסבול אותו. עולם העסקים רוצה ורואה ומי אפשר לשנות את החוקים כל הזמן. כשאיש עסקים מחליט לנבון עסק, הוא בונה תכנית עסקית שבנויה גם על חקיקה במדינה, וכשהיא משתנה חדשות לבקרים קשה מאוד לנהל פה עסקים. שם המשחק הוא ודאות."

היום לעסקים קטנים קשה להחזיק פה מעמד.

"אחד הכלים האפקטיביים ביותר לתסוקה הוא עידוד עסקים קטנים ויוזמות. הייתי שמח לראות העדפה של עסקים קטנים דרך

בפתחה של שנה כלכלית חדשה, אחרי שנה סוערת שבה הנושאים הכלכליים והחברתיים לא ירדו מסדר היום והפכו לבערים לא פחות מהמצב הביטחוני, פגשנו את מי שמכיר את התעשייה הישראלית על כל היבטיה. רו"ח אמיר חייק, שימש גם כרגולטור - בתפקיד מנכ"ל מכון הייצוא ומנכ"ל משרד התמ"ת, גם כתעשיין כשניהל חברות ציבוריות רב לאומיות בתעשייה וגם כמנכ"ל התאחדות התעשיינים ומנכ"ל נשיאות הארגונים העסקיים. בנוסף, הוא עמד בראש ועדה שמיינו שרי האוצר והתקשורת, שבתנה את מבנה שוק התקשורת בישראל (ועדת חייק). כיום, מייסד ומנכ"ל של בי אר טי גלובל-חברה לייצוא אסטרטגי, ופרשן ב"לילה כלכלי" בערוץ 10.

חייק, שלתעשייה יש הרבה מקום בלבו והמצב הכלכלי והחברתי בווער בעצמותיו, הוא ללא ספק איש של אנשים. זה מסביר כנראה את תפקידי הניהול הבכירים שמילא ואת ההתקדמות המטאורית שלו כשכבר בגיל 31 מונה למנכ"ל מכון הייצוא. הוא נולד להשפיע. איש דומיננטי, כריזמטי וחריף, שלא רתע מלומר את דעתו באופן נוקב. תקראו את הפוסטים שלו בפייסבוק ותשמעו אותו ב"לילה כלכלי". אבל הוא גם זהיר כשצריך, משתדל שלא לחלק ציונים לפוליטיקאים ומאוד מפרגן כשאפשר. מיוחד עם שרים בממשלה לפוליטיקאים מכל הקשת הפוליטית, ועם לא מעט ממושכי החוטים במדינה. ובעיקר, נראה שהוא אכפתי ובעל רגישות מיוחדת לאנשים, שהוא אוהב מקום אותנטי, מאמץ שעובדים הם לא עובדים "שלו" אלא עובדים "אתו". חשוב לו שבעלי מוגבלויות ישתלבו בחברה, חשובה לו הערבות ההדדית במדינה. ועם כל זה שהוא מנהל טוטאלי, הוא משתדל להיות אבא מעורב. חייק, בוגיגות עם יפעת, דוקטורנטית לחדשנות, אב לארבעה: יובל (מנישואיו הראשונים), נועה, שירה ויונתן. לא מותר על פעמים שבבוע לצאת מקדם מהעבודה ולהיות עם הילדים, לא משנה באיזה תפקיד תובעני הוא עובד וגם אם זה אומר שימשיך לעבוד כל הלילה ואפילו משתתף בקבוצות וואטסאפ של ההורים בגן ובביה"ס. מבין שהילדים גדלים מהר ולא רוצה לפספס את הרגעים האלה איתם. לא זמן חזר מטיול במרדכי עם הבכור, עכשיו מחכה לקחת את הילדה להופעה של ג'סטין ביבר. "אני יודע שאני מבוגר לזה. הבטחתי לה שתהיה שם רק עם חבריה שלה. לא אדבק", הוא צוחק. מבדיחות הדעת והומור, השיחה אתו יכולה לזרום במנעד רחב לרצינות תהומית. ולא רק כשמדברים על הפועל תל-אביב, שבנשמתו כבר 30 שנה ועל המצב הקשה של הקבוצה, אלא בעיקר על המצב פה במדינה. "אני מאוד מודאג מהפילוג בעם, מההסתה,





עם ראש הממשלה בנימין נתניהו



עם גדי סוקנין ב"לילה כלכלי"



בכנס חברת תמי"ר



עם שר האוצר משה כחלון



חייק עם חבר הכנסת יאיר לפיד

אפשר להילחם ביוקר המחייה על ידי הורדת מחירים, ואפשר גם באמצעות העלאת שכר. העלאת שכר מחייבת עלייה בפריזון. אם נייצר יותר פר עובד נוכל לשלם לו גם יותר."

### אתה רואה תקווה לפתחה רצינית במחירי הדירור?

"הגיע הזמן לומר את האמת בנושא הזה. אין פתרון פלא שיוכל לפתור את הבעיה בתוך שתיים-שלוש שבועות. במחירי הדירור צריך להילחם רק על ידי הגדלת ההיצע. הממשלה מנהלת פה קרקעות והיא אחראית על הביורוקרטיה ועל תהליכי האישורים. אם יפתחו את הסתימה הזאת ונראה יותר היצע, בסופו של דבר ירדו המחירים. כל פתרון אחר לא יביא ליעד. אם ימשיכו להשקיע בתשתיות תחבורה יוכלו לקרב מקומות מרוחקים למרכז. ככל שנפתח תעשייה מקומית ובעודה בפריפריה, תהיה גם חלוקה נכונה יותר של האוכלוסייה בארץ. אף אחד לא רוצה לגור בבית יפה עם גוף אם אין לו תשתיות ומקום להתפרנס ליד."

### שר האוצר כחלון הולך לדעתך בדרך הנכונה?

"אני לא אוהב לחלק ציונים לפוליטיקאים. כחלון נלחם במחירי הדירור 'במקל, בסרגל ובמה שבא ליד'. אבל צריך להנמיך ציפיות ולדעת שהמלחמה הזו תיקח זמן."

יש ביקורת על פערי השכר. על שכר מנהלים מופרז ועל שכר גבוה של עובדים בגופים ציבוריים דוגמת נמל אשדוד ורשות שדות התעופה.

"יש גופים במשק, ששכר המנהלים בהם הוא בלתי נסבל ולא הגיוני, בפרט כאשר באותם גופים יש עובדים ששכרם נושק לשכר המינימום. מצד שני, חשוב לדעת לתגמל מנהלים טובים ובעיקר על הישגים. מה שקרה בבנקים והחקיקה בנושא הגופים הפיננסיים באו בעקבות הגומה מאוד חריפה של המנהלים. באשר לגופים שמשלמים שכר ממוזן, זה נובע מהסכמי שכר שמישהו אישר הרי. אי אפשר להלץ עליהם."

היום גם בסקטור הפרטי רואים יותר התארגנויות לוועדי עובדים. הכוח של המעסיק גדול ורוצים לאזן.

"ועדי עובדים זו לא מילה גסה. הם נולדו מצורך. היו הנהלות שהתייחסו לעובדים באופן לא ראוי ולא נתנו להם את מלוא הזכויות המגיעות להם. הנהלה תפקידה לנהל, וועד עובדים תפקידו לדאוג לזכויות העובדים. הנהלה חכמה תדע להתנהל עם ועד עובדים וכך שני הצדדים ירוויחו. ההסתדרות היא גוף חשוב והיא עברה תהליכים חשובים בשנים האחרונות, גם של המוכ"ל הקודם עופר עיני, שחזק את כוחה, וגם של הנוכחי- אבי ניסנקורן, שהפך אותה גם לגוף חברתי שדואג לשוויון, לחלשים ולבעלי מוגבלויות. ההסתדרות לדעתי היא גוף חיוני בתוך מאזן הכוחות של ממשלה, מעסיקים ועובדים."

לצד עסקים רווחיים, מתחילים לראות מיומים חברתיים הרהים בקידום השוויון, צמצום פערים וראיית האחר ערכים מובילים.

"אין עסק שבנוי רק על אגנדה חברתית ויכול להתקיים. יש עסקים שמבוססים גם על צרכים חברתיים לשרוד, ואפשר לשלב. זה קורה בעולם וגם בישראל. למשל העסקת בעלי מוגבלויות. נעשה פה שינוי מאוד גדול. הסכם שאבי ניסנקורן הוביל בין ההסתדרות למעסיקים, שבעקבותיו בא צו הרחבה וחקיקה של הממשלה, שמחייבים העסקת מספר מינימום של עובדים כאלה. ברגע שאנשים אלו ישלבו בעסקים הרגילים ולא רק במקומות עבודה מיוחדים, זה יהפוך ואתנו לחברה טובה ורגישה יותר."

חקיקה. יש להקל עליהם ולאפשר להם לצמוח ולגדול. לתת להם קודם לחרויות."

אתה נלחמת למען התעשייה המקומית, אבל לא בכדי החלו פה מהפכים צרכנים כמו מחצית החקיקה, כי מבינים שיש פערים גדולים בין המחירים בארץ ובחו"ל.

"כשמדברים על מחירי המזון ומשווים אותם לעולם, צריכים לשאול את עצמנו מהיכן מגיעים ההפרשים. ברוב המדינות יש מע"מ אפס או מופחת וכבר פה אנחנו בפרע של 17%. תוסיפי לזה את הכשרות ואת זה שמפעלים לא יכולים לעבוד בסופי שבוע. בנוסף, אנחנו כלכלה שמוכרת לכמות קטנה וכל חומר גלם אמור להגיע דרך הים, כל זה מוביל ליוקר מחיה של התעשייה. היא משלמת ארנונה גבוהה יותר, והרבה על מחירי המים ועל האנרגיה שהיא צורכת. אם לא היה את כל המסביב לא בטוח שמחירי המזון בישראל היו גבוהים יותר ממדינות אחרות. תעשיית המזון היא אסטרטגית כמו התעשייה האחרות. אם היא לא תהיה וניכא את כל המזון שלנו, תחשבי שאיזה יום בגלל שיקולים מדיניים לא ישלחו לנו מזון. אי אפשר לפתח תלות."

לא רק תעשיית המזון. כשאנשים לא גורמים את החודש הפערים האלה שמפעלות רואים בוה חזירות מצד התעשיינים המקומיים. איך התעשייה הפכה להיות אויב?

"כשהתחילה המהפכה החברתית הצודקת, הממשלה הפנתה אצבע מאשימה למגזר העסקי ואמרה 'זה לא אני זה הוא'. בואי נדבר על ערבות הדדית. זה מונח שנשתכח. אם נשאל אנשים מי מוכן לשלם עוד חצי שקל על מוצר כלשהו כדי להבטיח שלא יפוטרו מאות עובדים באיזה מפעל בפריפריה, אני בטוח שהרוב היו מסכימים. קל מאוד לשפוט את התעשייה ולמדרור את רוחיה. יש מוצרי בסיס שחייבים להיות נגישים לכולם וחלק גדול הם מוצרים שמחירם מפוקח כמו לחם ומוצרי חלב, תחבורה ציבורית וכיו"צ. ולגבי היתר, אפשר לקנות מוצרים תחליפיים זולים יותר. משק לא יכול לפעול תחת פיקוח כולל. מצד שני, יש אחריות על החברות לחשוב על הציבור. חברה עסקית שלא תשכיל להציג מחירים הגונים - לא תשרוד. אין ספק שהמחאה התברתית שינתה פה את התפיסה של החברות. בכל ישיבה מוכרעת בנושא מחירים יושב גם ציגי המחאה החברתית, גם אם הוא לא יושב שם פיזית. וטוב שכן."

### מדוע צריך תעשייה חזקה ולא להעדיף עסקי יבוא או שירותים?

"לפני עשור קמו פה בממוצע 50-60 מפעלים בשנה. היום אפשר לספור אותם על כף די אחת. אבל לא התעשיינים בבעיה, כי הם מקימים את קווי הייצור מעבר לים, אלא התעשייה. בסופו של דבר כולנו מפסידים. ארה"ב ואירופה על תכנית להחזרת התעשייה הביתה. בארץ נותנים סם להמונים. הקימו במשרד הכלכלה מחלקה לקידום היבוא. הפכנו להיות הפראיירים של השכונה. אנחנו שוק קטן אבל בסופו של דבר מדינה חייבת לשמור על גורמי הייצור שלה ועל מקומות התעסוקה שלה. אחד הפתרונות זה לעודד חדשנות ולעודד את הפריון בתעשייה בחקלאות ובבנייה."

### ואיך צעודים את הפריזון? ואיך נלחמים ביוקר המחיה?

"יש גורמים שמפריעים להגדלת הפריזון. יש פחות בתי ספר מקצועיים והתעשיינים עצמם פחות משקיעים בציוד ובמכונות בגלל חוסר ודאות רגולטורית ועסקית. מי שהציל לנו את התעשייה בעשרים שנה אחרונות היו העולים מברית המועצות. הבעיה שהם כל שנה מתבגרים בשנה וצריך להכשיר כוח עבודה מיומן ומקצועי."

**מה עם זה שבני 40 פלוס נחשבים כ"פג תוקף" במקומות עבודה ומעדיפים לפטרם ולהביא צעירים ולשלם פחות?**

"אם נדאג לפיריון לא תהיה בעיה להעסיק יותר עובדים. אני מאמין שאם העובד פיתח מיומנות ויכולת גבוהה לא יוותרו עליו."

**זו היתממות. מעסיקים מנסים להגדיל את הרווח ואין הרבה סנטימנטים, לפעמים גם לא לעובדים מצטיינים. תראה מה קורה בהייטק.**

"נכון, ולכן לא לחינם מתחילות התארגנויות גם שלהם. בסופו של דבר מעסיקים שניהגו בצורה לא הגונה ימצאו מולם גם התארגנות של עובדים."

**לא צריך חקיקה שתקבע למשל העדפה מתקנת גם לעובדים ותיקים?**

"אני חושב שהבעיה פה זה עודף חקיקה. לא צריך על כל דבר לחוקק חוק. אבל כשיש איוונים ויהיה יותר פרייון, גם את זה אפשר יהיה למנוע ולשפר."

**כמה השפעה יש לפוליטיקה על הכול?**

"רבה מאוד. פוליטיקה משפיעה מאוד על מצב הרוח הלאומי. למנהיגים יש אחריות וחובה גם לומר את האמת וגם לנהוג לפי קודים שמחייבים את מי שנכנס למגרש הפוליטי. הגענו למצב שכל דיון בכנסת או במקום אחר, במקום להיות ענייני הופך להיות לדיון בין שמאל לימין. הרבה יותר קל להיות פופוליסטים ולרוץ לראות כמה לייקים קיבלו בפייסבוק במקום להנהיג באמת ולקבל החלטות נכונות גם אם לא אהודות על כולם. לפני שמאל וימין כדאי שנהיה בני אדם. לא כל דבר זה מלחמה בין ימין ושמאל ולא צריך לגרור את חיי היום יום שלנו למלחמה פוליטית."

## אין לי ארץ אחרת

חייק נולד וגדל בפתח תקווה לאב רואה חשבון ואם מנהלת חשבונות. בן זקונים לאחר שתי נבות, ורק לאחר מות אמו לפני מספר שנים, גילה שהיה להם גם אח שנחטף מבית החולים. " הוא חלה והורי לקחו אותו לביה"ח ושם אמרו להם שהוא נפטר בלי להראות גופה ולא קבר. ההורים שלי הרכינו ראש המשכיח הלאה בלי לחקור ולפקפק בזה. רק אחרי הרבה שנים לאחר מות אימי אבא שלנו פלט את זה. זה לא נתן לנו שקט ואנחנו עושים הכול כדי לנסות למצוא אותו אבל אין לנו בינתיים שום קצה חוט". הוא למד בביה"ס גורדון ובתיכון עמל ב' במגמת אלקטרוניקה. "פתח תקווה הייתה אז הרבה יותר קטנה ומנותקת מהכול. היו רק שני קווי אוטובוס 66 ו-51 שחיברו אותה לתל אביב והסביבה. זוכר את הפלאפל, את הפיצרייה הראשונה, את חגיגות יום העצמאות במרכז העיר. היינו אז ברחוב כל היום. תמיד מוצאים איזה כדור לבעוט בו..."

אחרי השירות הצבאי הוא הלך ללמוד ראיית חשבון, כי רצה להרוויח כסף כדי ללמוד משחק. אבל החיים גלגלו אותו אחרת. אחרי חמישה חודשים בעבודה כרו"ח ("דעתי מההתחלה שלא אעסוק בזה") הוא מונה להיות היועץ הכלכלי של שר התעשייה דאז מיכה חריש. הכירו אותו כאשר היה נשיא מועצת הסטודנטים באוניברסיטת תל אביב. וכבר בגיל 31 מונה לשמש כמנכ"ל מכון היצוא. לאחר מכן מונה להיות מנכ"ל משרד התמ"ת (אז נקרא משרד התעשייה). בשנים אלו הקים חייק קרן לתמיכה בחברות סטארט אפ בראשית דרכן וקרן לטיפול במפעלים במצוקה. לאחר פרישתו מהממשלה, כיהן חייק בתפקידים בכירים בסקטור הפרטי, בהם כנשיא טסקו וכמנכ"ל ונשיא אלקטרוניקס ליינ 3000. כמו כן, עמד בראש ועדה לבחינת תעריפי בזק ושוק התקשורת הנייה, שהוקמה על ידי שרי התקשורת והאוצר. בפברואר 2011 מונה חייק לתפקיד מנכ"ל התאחדות התעשיינים ובראש ארבע וחצי



**"אין פתרון פלא למחירי הדיור. כחלון נלחם 'במקל, בסרגל ובמה שבא לידי'. אבל צריך להנמיך ציפיות ולדעת שהמלחמה הזו תיקח זמן"**

**"רק כשנקבל באמת את האחר והחלש יהיה פה טוב יותר"**

שנים. במהלך כהונתו שינה את תפישת שירות לקוחות וניהל מלחמה ללא פשרות ברגולציה תוך שימוש בכלים משפטיים כדוגמת בג"ץ ומהלכים מול משרדי הממשלה הרלוונטיים והכנסת. הוא הוביל את הקמת אגף המחקר, האגף למפעלים קטנים ובינוניים ואגף הרגולציה בהתאחדות התעשיינים. כמו כן, יזם את ועידת התעשייה. במקביל שימש כמנכ"ל נשיאות הארגונים העסקיים בישראל, כמנכ"ל הקרן ההדדית של המעסיקים, כיו"ר תמ"ר (תאגיד המחזור הישראלי) וכסגן יו"ר מכון התקנים הישראלי.

אחרי שנים שבהן עמד בראש ארגונים גדולים, הוא ייסד חברה לייצור אסטרטגי במיזוגים ורכישות של חברות וסטארט אפ. התברה מבוססת על שיתופי פעולה וניצול הידע שצבר. "כל מקום קמתי ועובתי לאחר כמה שנים. הרגשתי שנכון לי לעבור הלאה והיה חשוב לי לנסות להיות עצמאי ואחראי על דברים שאני עושה. הרגשתי שאני חייב את זה לעצמי. אחרי שניהלתי הרבה עובדים, דווקא נחמד לי היום לעבוד לבד. אני קובע לבד את הפגישות. עושה לעצמי קפה. אבל למעשה אני כמעט כל היום מול אנשים ובפגישות."

**מה זה מנהל טוב?**

"זה מי שיועד לאן הוא לוקח את העסק שלו, וזוכר תמיד לראות את האנשים מאחורי העובדים

אתו. ואני כבוונה אומר ומאמין בעובדים "אתו" ולא עובדים "שלו". אני לא מכיר שום מנהל שיכול לנהל עסק טוב לבד בלי עובדים, וגם במקרים שצריך להיפרד מעובד צריך לעשות את זה בצורה נאותה."

**יש תפקיד שאתה מתחרט שלא קיבלת על עצמך?**

"אפשר לומר שפספסתי כאשר הציעו לי לנהל את חברת ICQ ולא רציתי. כשנמכרה בסכום של למעלה מ-400 מיליון דולר התקשר אליי יוסי ורדי והסביר לי כמה אני אידיוט. אפשר לומר שפספסתי כמה מיליונים דולרים טובים."

**מה השאיפות שלך במישור המקצועי?**

"תמיד היו לי שאיפות להשפיע על אופייה של המדינה ועל הכלכלה שתהיה פה. ומאז שאני זוכר אני עצמי לא הפסקתי להשפיע ואני מקווה שיהיה לי את הכוח להשפיע. בסופו של דבר אין לי ארץ אחרת. גם מי שמאיים לעזוב את המדינה יודע שאין לנו ארץ אחרת. כל אחד בחלקת האלוהים הקטנה שלו צריך לעשות הכול כדי לשמור על המדינה."

**אז איך יכול להיות פה יותר טוב כלכלית?**

"יש לנו אחריות כלפי הדורות הבאים להשאיר מדינה יותר טובה ממה שקיבלנו ואני לא בטוח שלא נרדמנו בשמירה. חייב להיות כאן יותר טוב. אני חושב שכששאנחנו נראה את האחר ואת החלש ונדע להקשיב למי שחושש אחרת מאתנו וכשתהיה ערבות הדדית- רק אז יהיה פה טוב יותר. ומבחינה כלכלית, אם נחבק את המגזר העסקי נקבל ממנו הרבה מאוד, כי הרי המגזר העסקי הוא עובד, מעסיק, מרוויח, משלם מיסים, וממנו הכסף מגיע לממשלה. מהכספים האלה היא מחלקת את התקציב לרווחה, לביטחון ולחינוך. הכול מתחיל ונגמר במגזר העסקי. הצמיחה הכלכלית נהפכת לאט לאט מייצור מחקלאות ותעשייה לצמיחה שמבוססת על ייבוא רכבים. זה לא יכול להחזיק מים ואנחנו צריכים לזכור שני דברים: האחד, שמדד האי שוויון הוא מדד שצריך לעמוד לנגד עינינו כל הזמן וצריך לדאוג שלא יהיו פערים גדולים בחברה. והשני, שתפקידה של ממשלה הוא לספק חינוך ובריאות וביטחון ורווחה, אבל היא לא תוכל לעשות זאת ללא מגזר עסקי חזק, פעיל ויוזם שמרוויח כסף ומשלם מיסים."

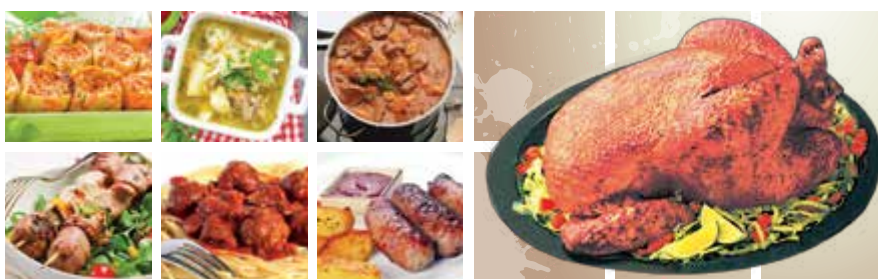


חייק בילדותו

# עופל'ה ואוכל מוכן!



"מה יש לנו בתפריט?"



התמונות

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

## עוף בגריל

ועוד...ועוד...ועוד. בתאבון!

**מתקבלות הזמנות לאירועים**

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





לאפות עוגה, להביט בה מבעד זכוכית התנור... לראות איך היא לאט לאט עולה ומתחילה לקבל גוון זהוב וריח אפייה משובח ממלא את חלל הבית...

אלו רגעים שנשארים חקוקים בזיכרון, זיכרונות בלתי נשכחים, המלווים אותנו לעוד שנים רבות. האהבה שלי לעוגות הביאה אותי להרכיב חיבור בין מתכון של עוגת גבינה מוצלחת ועוגה בחושה פגזית. אז אל תחפשו סיבות ואל תבזבזו זמן! עצרו בסופר הקרוב, הגיעו הביתה, הפשילו שרוולים, הדליקו את התנור, הכינו את עוגת הגבינה ושתפו את בני הבית והשכנים בריחות ילדות בלתי נשכחים.



- 5) מחממים מראש תנור ל-165 מעלות ואופים כ-50 דקות.
- 6) לאחר אפייה מערבבים גביעה שמנת חמוצה ושלוש כפות סוכר ומזלפים מעל העוגה (בעזרת כף).
- 7) מוסיפים עוד שתי כפות קונפיטורת פירות יער ומחזירים לתנור לעוד 3-4 דקות.
- 8) העוגה מוכנה מומלץ לאכול חם!

מתאבון

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



## עוגת גבינה משולבת עם עוגה בחושה פירות יער ושוקולד לבן

### מצרכים לעוגה הבחושה

- 140 גרם קמח
- 2 ביצים
- 100 גרם סוכר
- 120 גרם חמאה
- 100 גרם שמנת חמוצה (1/2 גביע)
- 1/4 כפית סודה לשתיה
- 1/4 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית תמצית וניל אמיתי
- גרדת תפוז+גרדת תפוז

### אופן ההכנה

מקציפים במיקסר את החמאה והסוכר (עם מקציף בצורת העלה) כ-3-4 דקות. מוזגים לתוך המסה את הביצים הטרופות בהדרגה ובאיטיות. בכלי ניפרד מערבבים את המרכיבים היבשים (קמח, אבקת סודה, אבקת אפייה). מאטים את קצב המיקסר ומוסיפים את הקמח ואת השמנת החמוצה לסירוגין.

### מצרכים לעוגת גבינה

- 150 גרם גבינת שמנת
- 250 גרם גבינת 9%
- 250 גרם שמנת חמוצה
- 3 ביצים
- 210 סוכר
- 25 גרם קמח
- תמצית וניל אמיתי

### אופן ההכנה

מערבבים היטב את השמנת החמוצה עם הסוכר, שמתמוסס הסוכר מוסיפים את הקמח ואת שאר מרכיבי הטעם, טורפים את הביצים בקערה נפרדת ומוסיפים למסה של הגבינה ומערבבים היטב.

### ההרכבה העוגה לפני האפייה

- 1) בתבנית אינגליש קייק משומנת משטחים את מסה של העוגה הבחושה.
- 2) מפזרים מעל המסה שתי כפות קונפיטורת פירות יער ועדשי שוקולד לבן.
- 3) מוזגים את מסה של עוגת גבינה לתבנית.
- 4) מפזרים עוד שתי כפות עדשי שוקולד לבן.

# מבצע

## 2017

לתושבי כפר גנים

מנוי שנתי (12 חודשים) לסניף כפר גנים  
האיכותי ביותר, כולל ספונט סניף

# 190 ₪ X 12

\* ייעוץ שיווקי אישי ומעמיק | כוון: 03-9333302 | מרחק חוקי: 03-9333302





אתם כבר יודעים - צוות המרפאה הוא כבר מזמן

# לקוחות כלית בכפר גנים: חלק מהמשפחה

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

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

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

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

**כלית 100** מעל שנה  
הכי טובה למשפחה

לפרטים נוספים  
פנו למוקד קשרי הלקוחות

03-9766111  
ימים א'-ה' 09:00-20:30



# תנו למילים

כמה אנשים אומרים "אני לא מתחבר לשירה" אבל ברגע שמנגנים ברדיו את "זמר נוגה" או את "הרדופים" מתרגשים עד דמעות? האם זו רק המנגינה? אורית צמח, שעורכת בימים אלה את ספר שירתה, על קסם השירה, איך ראוי לקרוא אותה ולמה כדאי להתמכר

לה פתאום מתוך איזו חוויית יום יום ("ואני קמתי ונאלצתי ללכת וגופי אחריי"). לא תמיד הבנתי את השורה עד שקפצה המציאות הפכה לשיר, השיר למציאות. זו ההתמזגות שהופכת את השירה ללחם חוק.

המפגש עם שירה הוא כמו מפגש של נחש עם טרף. הכשה, בליעה, עיכול. עדיף לא לחשוב יותר מדי. חובה להתמסר, לתת למילים, להיות חופשיים. הרבה אומרים לי, "פעם ידעו לכתוב שירה." ואני אומרת, "פעם ידעו לקרוא שירה." הרבה אומרים לי, "לא מצליח להבין את השיר." ואני אומרת, "אז תפסיק לנסות." הרבה אומרים לי, "תכתבו פשוט שנבין." ואני אומרת, "הפשוט מוערכת יתר על המידה."



ולכל מי שאי פעם אמר לי שהוא לא מתחבר לשירה, אני אומרת עזבו את השירה, תתחברו לעצמכם, ליופי, לרגש הצלול, לשפה, לדמיון, לקצב, למנגינה הפנימית שלכם, לכל מה שרציתם אי פעם, לכל מה שאבד, לכיסופים, להתקוממות, לגעגוע, לאהבה, לבדידות, לבית שאתם חיים בו, לבית שהייתם רוצים לחיות בו, ללידה, לאבדן, לייסורים ולצמיחה, לציריח ולתמונות שרצות לכם בראש, למחשבה חולפת, למשפט שלא נאמר, לשמים, לשתיקה, לכפות ידיים של ילד, למגלשה. השירה היא שיתוף, הצצה. היא נכתבת מתוך היסודות. מהאש, מהמים, מהאוויר ומהאדמה. היא טבע. תנו למילים לעשות בכך כרצונן, כפי שכתבה יונה וולך בשירה "תן למילים". בלי לשאול לאן ומה. כמו בכל תחום אמנותי, לא כל שיר יעורר בכך רגשות או רצון לקרוא גם את שיר הבא. אז מה. תיהנו מהחיפוש וכשתמצאו - קפצו לבריכה.

אני זוכרת את הרגע שבו המורה קראה בשמי ועליתי על הכיסא. כל העיניים ננעצו בי. הסתכלתי על טורי השולחנות ועל התלמידים הישובים בכיסאות ופתחתי את פי: "אָז יִשֵּׁר מִשָּׁה וּבְנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת הַשִּׁירָה הַזֹּאת לְהַ' וַיֹּאמְרוּ לְאִמֵּר אֶשִּׁירָה לְהַ' כִּי גָאָה גָאָה, סוֹס וְרִכְבוֹ רָמָה בָּיָם..." תשעה-עשר פסוקים דקלמתי. תשעה-עשר פסוקים שעם ריענון קל אוכל לדקלם גם היום. כי השירה ברגע שהיא מתגלגלת בפה היא סוללת את המילים בתוך דרכי הנשמה ושותלת בנו מקצב שנע עם פעימות הלב. השירה נדבקת בך.

ימים רבים עברו מאז חזרתי הביתה ודיווחתי להוריי על "מצוי" בשירת הים. לאחר שדקלמתי את שירת התנ"ך, התוודעתי לפיוטי ימי הביניים ומשם צללתי אל תוך הבריכה של ביאליק, שבה נתגלתה לפניי חמדה גנוזה בקורה הגדול. לא אשכח את השעות יקרות הערך שבהן ישבנו אבי ואני פרושים מן העולם וקראנו יחד את ביאליק, את טשרניחובסקי ואת אורי צבי גרינברג. המילים נשאו אותי מהטקסט, מלשוננו של אבי, אל המרחב, מן הבית אל החלון, אל הרוח. כמה אור מצאתי, כמה גוונים של אור הכרתי. שמש רוחצת, קרני זהב וכסף, אור גנוז, רשת פז, זוהר, זיק, בהוב, רמזי ברקים, גבורות שמש... והשפע הזה שנטמני בי הרחיב את דעתי ואת נפשי.

מכאן, המשכתי לבדי. שירה חדשה את בוקר חיי הרגינה ומצאתי את עצמי מתרגמת לעצמי סטואציות מחיי היום יום שלי לשורות שיריות שקראתי ועוררו בי איזה דבר ("כמה כעת אני יודעת היטב בלבד שעליי למהר") זה פשוט קרה. כמו פסקול. לא תמיד ידעתי ששורה מסוימת נטמנה בי, עד שקפצה

**איציק ליבוביץ**  
**עורך דין**

**מתמחה בנייהול והובלה של עסקאות במקרקעין**  
**ייעוץ וליזוי בנושא מיסוי מקרקעין**

אתר: [www.leibovich-law.co.il](http://www.leibovich-law.co.il) | תלפון: 054-5870812 • פקס: 03-6844977 | דוא"ר: [itsik@leibovich-law.co.il](mailto:itsik@leibovich-law.co.il) | רחוב השחם 30 (קומה 2), פתח תקווה



שמע  
בקי

אשתמק  
סיגלית

איטקין  
דניס

רוזן  
ניסן

אמיר  
בן דוד

אבי  
סוקרצ'י

ענת  
מרגליות



# פרייס נדלן

נכסים והשקעות | בהנהלת רוזן ניסן

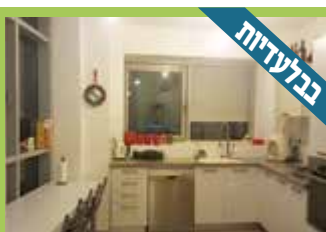
האמת שלק זה צלחה

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



בלעדיות

במייזר, 3 חדרים, גדולה במיוחד,  
ק"פ, 93 מ"ר, 2 מרפסות שמש  
+ מחסן. יחיד בשוק...



בלעדיות

במגדלי ספייס, דירת 5 חד' ענקית  
144 מ"ר, 18 מ"ר מ"ש, ק"פ 12,  
מחסן, 2 חניות, נוף מהמם



בלעדיות

**להשכרה!**  
ביטקובסקי דירת 5 חד' / 126 מ"ר,  
חדרים גדולים, מחסן צמוד,  
2 חניות צמודות, מזגנים, כניסה: 15/1



בלעדיות

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



נמכר

בלעדיות

דירת 4 חד', ברחוב אבידן,  
100 מ"ר, ק"פ 3, 12 מ"ר מ"ש,  
מחסן, חניה



בלעדיות

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

משרד: 077-5060331

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

ליצירת  
קשר:



## מסע -

# פעילות גופנית לנוער

פעילות גופנית אינה נחלתם של אלופים בלבד, אלא עיסוק מרכזי וחשוב, מקור להפקת הנאה ושיפור הבריאות. מדוע חשוב לעסוק בפעילות גופנית ומה הפעילות המתאימה במיוחד לבני נוער שרוצים להתחיל להשתחרר מהמסכים?

## ח-מטרה    0-סיבה    ע-עשייה

בעשור האחרון חלה ירידה משמעותית בפעילות הגופנית בקרב ילדים ובני נוער, ובשילוב הרגלי תזונה לקויים ואורח חיים ישבני, חלה עלייה משמעותית בשכיחותן של מחלות רבות: השמנה, סוכרת, מחלת לב, אסטמה, הפרעות קשב וריכוז וכן חרדה ודיכאון. התרופה היעילה ביותר לילדים ולבני הנוער אינה עולה כסף, ללא תופעות לוואי ותורמת להתפתחות פיזית וקוגניטיבית תקינה - פעילות גופנית!

מחקרים רבים מוכיחים שילדים ובני נוער פעילים הינם בעלי תחושת רעננות והרגשה בריאה, ציונים טובים יותר, מצב רוח מרומם, תחושת ביטחון עצמי גבוה, הרכב גוף בריא יותר, סיכון מופחת להשמנה, עצמות חזקות יותר, הפחתת גורמי סיכון למחלות.

### אז איך מתחילים?

השלב הראשון הוא שלב התכנון, חשוב לתכנן את הפעילות הגופנית על מנת למצוא מסגרת של פעילות וסוג פעילות שתואמת לאופי האישי על מנת שנוכל להתמיד: לתכנן ימים ושעות, מספר פעמים בשבוע, מסגרת הפעילות: אישית, זוגית או קבוצתית. לחשוב אילו פעילויות מתאימות לנו? מהי הפעילות המתאגרת אותנו?

### שימו לב לשני כללים:

1. חשוב שהפעילות תהיה ארובית כמו ריצה, שחייה, רכיבה על אופניים, כדורגל, או כדורסל ועוד.
2. חשוב לעשות פעילויות המסייעות לחיזוק שרירים: ניתן כנגד משקל הגוף כמו שכיבות סמיכה בטן, מתח ועוד, או בעזרת מכשירים בחדר כושר.

ילדים צעירים חשובה פעילויות היום-יומית, בעיקר במסגרת משחק. ניתן לקיים במשחקיות, בגנים ציבוריים, משחקי תופסת על סוגיה השונים ופיתוח מיומנויות מגוונות כמו לכדרר ולקלוע לסל, למסור לבעוט בכדור, לדלג, פעילות שתגרום להנאה, תוביל לחוויה חיובית שהילדים ירצו להמשיך בה.

אם נותר על הטלוויזיה והמחשב רק שעה ביום מידי יום ונבצע פעילות גופנית, נקבל מתכון לחיים בריאים ומאושרים.

שמעון מרגוניסקי תואר שני בחינוך גופני ובריאות

מרצה בנושא התפתחות אישית, מאמן ילדים אישי להצלחה  
 052-8239558 | תד' 77 | shimonmrgon66@gmail.com

# כל לידה והמיילדת שלה

לפני עשרה חודשים אורית שטרן הפכה לראשונה לאם, ותינוק אדמדם ומתוק השתלט בסערה על חייה. עשרה חודשים אחרי, אורית החליטה לצאת למאבק ציבורי ולהעלות לסדר היום את האישה החשובה לכל יולדת ברגע הלידה, המיילדת

כשהגעתי לסיור מקדים בחדר הלידה בבילינסון, הופתעתי לשמוע לראשונה כי יש יחס של מיילדת לשני חדרים. היה נשמע לי (ולשאר) קצת משונה, אבל גיליתי שהזו המצב בכל חדרי הלידה באזור המרכז. "מה קורה אם יש עומס בחדר הלידה?" שאלה הריונית מודאגת את המדריכה. "כאשר יש עומס, אנחנו מזעיקות מיילדות נוספות ובמידת הצורך מכשירים חדרים נוספים", ענתה. נרגענו. עכשיו יש רק לקוות שלא ניפול על יום עמוס במיוחד. לאף אחת מאתנו לא מתחשק ללדת בחדר לידה מאולתר, גודל או צבע החדר פחות משנה כשאין מיילדת פנויה.



ביום שבת מצאתי את עצמי בחדר לידה. המיילדת הייתה מקסימה ומסורה, אך עסוקה עם לידות פעילות אחרות. כשהגעתי לחלק של הלידה הפעילה, מצאתי את עצמי לגמרי לבד במשך שעה ארוכה. יותר משכאב לי, פחדתי. פחדתי ללדת לבד. פחדתי על החיים של העובר שלי. תחושת חוסר אונים מוחלטת. החוויה הזאת גרמה לי לחקור את הנושא. רציתי לברר אם המקרה שלי יוצא דופן, או שקיים מחסור בתקני כוח אדם בחדרי הלידה בישראל. רציתי לדעת מה קורה בעוד מדינות בהן יש רפואה ציבורית.

### גיליתי כמה דברים מעניינים:

1. שיעור הלידות בישראל עלה ב-20% בעשור האחרון ללא עלייה תואמת בתקני המיילדות ורופאי נשים בחדרי הלידה.
2. מיילדות בישראל אחראיות על שתיים, שלוש ולעיתים אף ארבע וולדות במקביל. כשבועולס המערבי מקובל יחס של מיילדת לולדת (מיילדת אישית מעלה את שיעור הלידות הטבעיות ומפחיתה באופן ניכר התערבות וסיבוכים כגון וואקום וניתוחים קיסריים).
3. בישראל שיעור המיילדות ביחס לאוכלוסייתה נמוך בהרבה מהממוצע במדינות המפותחות למרות שיעור הפריור הגבוה.
4. בתי החולים מקבלים 13,000 ש מהמדינה עבור כל יולדת שבאה ללדת בתחומם.

גיליתי גם שאני לא היחידה שהרגישה לבד במהלך הלידה ושלא מעט נשים משלמות אלפי שקלים לדולות על מנת לקבל תמיכה במהלך הלידה. וגם שחלק מבת החולים אינם מאשרים דולות וכי השעות של דולה בחדר לידה לרוב במקום מלווה.

אם גם אתן מרגישות שהייתן יכולות ללדת בצורה אחרת, בטוחה יותר, אם אתן חושבות על לידה בעתיד או שחשובה לכן בריאות נשים (ועוברים) באופן כללי, אני מזמינה אתכן להצטרף לקבוצת הפייסבוק "הזכות ללדת בבטחה - המחאה למען הוספת מיילדות ורופאי נשים בחדרי לידה", יחד נוביל שינוי ונוכח ללידות בטוחות יותר.

אורית שטרן

טל: orityemini@gmail.com



# 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



תמונת אינטריווית iclipart



## מתגברים על הבגידה

"גיליתי שבעלי בגד בי... אבל אני לא רוצה להתגרש, יש לנו ילדים קטנים, האם יש לזה בכלל סיכוי? האם אפשר לתקן את זה? להמשיך לחיות יחד?" קרן אילון כבר רגילה לקבל שיחות טלפון מנשים בוכיות, אבל זה אף פעם לא נהייה פשוט יותר

עצמו! לפגוש חלקים מעצמו שאבדו לו בזוגיות. זה לא בהכרח קשור לנבגד וזה לא אומר שהוא לא אוהב אותן... יש שבוגדים כי הם מרגישים שבזוגיות מתייחסים אליהם רק כפונקציה והם רוצים להרגיש שמישהו רוצה אותם כאדם ולא על מה שהם נותנים.

בטיפול אני מזמינה כל אחד מבני הזוג לקחת אחריות על עצמו ועל החלקים שהוא מביא איתו לזוגיות. ברגע שהנבגד מפסיק לראות את עצמו כקרבן ולהתמקד רק בכאב, גם הבוגד מתחיל לעבוד, כי הוא כבר לא עסוק בלהצדיק ולפייס, ומכאן בני הזוג יכולים לצאת לדרך חדשה, טובה יותר.

הפגישה עם אורנה (שם בדוי), בשנות השלושים לחייה, לא הייתה פשוטה, לאחר שגילתה שבעלה בוגד בה היא חשה תחושות קשות מאוד של פגיעה באמון ובנשיות. היא רצתה לדעת את כל הפרטים על הבגידה. האם הוא אוהב אותה בכלל? איך היא יכולה לדעת שזה לא יקרה שוב? האם הזוגיות תחזור להיות כמו פעם? מה יקרה כשאנשים אחרים יגלו? כשהילדים יגלו? הסוד הנורא הזה שהיא לא יכולה לשתף בו אף אחד הכביד עליה נורא... בעלה רק רצה שזה יעבור, שהיא תפסיק לכעוס עליו, שתפסיק להזכיר לו את זה, מה יעזור לה לדעת עוד פרטים? גם ככה היא גמורה...

בדרך כלל אחרי בגידה, הבוגד מסומן כאשם, כאדם רע, שצריך להצדיק את עצמו על הבגידה ולפצות את בן הזוג הנבגד, לעיתים עד סוף חייו. אני מציעה להסתכל על הבגידה בגישה אחרת. משהו חסר במסגרת הנישואין והבוגד מחפש אותו בחוץ, הבחירה בפתרון הזה היא באחריות הבוגד אבל לא באשמתו! הבוגד מחפש לא מישהו אחרת, אלא לפגוש את

**קרן אילון** (M.A) מטפלת זוגית ומשפחתית מוסמכת ע"י האגודה הישראלית לטיפול זוגי ומשפחתי. מנחת סדנאות ומרצה בנושא זוגיות ומשפחה.  
kereneilon@gmail.com | 052-8308332



## תמונת מצב



**ביה"ס "ביאליק"** גם דואג להתנדבות בקהילה. לאחרונה תלמידי ביה"ס חגגו יחד עם חניכי מרכז שק"ל, אנשים בעלי צרכים מיוחדים, חגיגת חנוכה מרגשת. הדלקת נרות מסורתית, הופעה של בנות מגמת מחול והצגה של תלמידי מגמת התאטרון. התרגשות רבה היתה לכולם. החניכים הקשיבו קשב רב, התרגשו מאוד ונהנו מאוד. ילדי בית הספר חילקו סופגניות חמות לחניכים, ונציגי המרכז העניקו שי מעשה ידי החניכים לתלמידים. תחושה מרגשת ביותר שרתה במפגש.

נבחרת האסטרונומיה של **בית ספר "ביאליק"** עלתה שלב בתחרות האסטרונומיה הארצית! בשלב זה על התלמידים היה לבנות דגם של גשושית המתארת משימת חלל בת ביצוע במערכת השמש. התלמידים בחרו לבנות גשושית מקפת שמטרתה לקיחת דגימה של הסלעים מפני השטח של דימוס (הירח הקטן והחיצוני של מאדים).

# דרושים יועצי נדל"ן

תנאים מעולים למתאימים!

**לפרטים:**

הזכין אבי פרץ

**052-3478276**

מונהלת המשרד נאטלי פרץ

**050-8423388**



**Century 21**

לג הארץ LEV HAARETZ  
פתח תקווה, כפר גנים

רד' מיכל לייב כ"ץ 35, כפר גנים, פתח תקווה | טל': 03-8082121

<http://c21-homes.co.il> | [www.century21global.com](http://www.century21global.com) | [c21levhaaretz@gmail.com](mailto:c21levhaaretz@gmail.com)

סג' 21 היא רשת תיווך הנדל"ן הגדולה בעולם: 78 מדינות, 8,000 משרדים, 121,000 יועצי נדל"ן מומחים



# לבריאותכם לקוחות כללית בפתח תקוה, העמדנו ממש מת

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

לקוחות כללית בפתח תקווה נהנים משירותי 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 תקווה למרכז בריאות אחד גדול, הכי קרוב אליכם. **אנחנו כאן בשבילכם. אתם יכולים להיות בטוחים.**



# לבריאות!

23 מרפאות, 3 מרכזים רפואיים ו-5 בתי חולים

## חת לארץ

לפרטים נוספים  
פנו למוקד קשרי הלקוחות

03-9766111  
ימים א'-ה' 09:00-20:30

  
הכי טובה למשפחה

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

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



תמונת אילוסטרציה iclipart



## נפילת הכרית" כאבי צוואר ועורף

ודני (שם בדוי), ספר בן 40 סבל מכאבי צוואר כתוצאה מתאונת דרכים בה חווה "צליפת שוט" (הצוואר נזרק קדימה ואחורה בעוצמה רבה). הוא חש כאב חד באזור העורף שהקריף לידו הימנית ומגבלה בתנועת הצוואר. הטיפול בכאבים בעורף נפוץ ברפואה הסינית

**רפואה מערבית:** מתן תרופות או זריקות מקומיות להפגת הכאב ולמניעת דלקת, הזרקת צמנט (בסוון) אל החוליות או ניתוחי קיבוע הן הפרוצדורות הנפוצות ביותר, יעילותן נקודתית, זמנית ולרוב מוטלת בספק.

**ברפואה הסינית** תופעה זו נקראת Lao zhen "נפילת הכרית" ומרמזת על שינה לא טובה. הרפואה הסינית מטפלת בשורש הבעיה. המטפל יבחנו ויאתר את נקודות הדיקור ובאמצעות דיקור במחטים יסיר את החסימות, ישפר את זרימת הדם והאנרגיה. לעתים ניתן להשתמש בחימום במקוה, שימוש בכוסות רוח וחשמל (אלקטרופונקטורה). חוקרים מצאו שיש לבצע לפחות שש טיפולים וקיים קשר בין מספר הטיפולים לתוצאות.

עמוד השדרה הצווארי מורכב מבעד חוליות המיוצבות מלפנים, מהצדדים ומאחור בעזרת שרירים חזקים המאפשרים את נשיאת הגולגולת ואת תנועתיות הראש. בין החוליות מצוי דיסק-רקמה סחוסית, המונע חיכוך בין החוליות ומונע זעזועים. חוט השדרה עובר בתעלת השדרה הנוצרת מרצף החוליות ותפקידו העברת מסרים מהמוח אל הגוף ובחזרה.

### הגורמים לכאבים:

- < **תאונות דרכים** - רבים מן הנפגעים סובלים מצליפת שוט בה הצוואר נזרק קדימה ואחורה בעוצמה רבה.
- < **עבודה מול מחשב** - ישיבה מרובה בתנוחה לא נכונה או כל פעילות חד גונית אחרת המאמצת את שרירי הצוואר.
- < **שינה לא נכונה** - שינה על הבטן או שימוש בכרית לא נכונה.
- < **היצרות תעלת השדרה (spinal stenosis)** - היצרות של המרווח הבין חולייתי לרוב כתוצאה מתהליכים ניווניים. עם עליה בגיל הדיסקים מתייבשים ויוצרים שינויים בעמוד השדרה הגורמים לחץ על חוט השדרה.
- < **הסתיידות חוליות** - היווצרות זיזי עצם (אוסטאופיטים) הלוחצים על חוט השדרה וגורמים לדלקת.
- < **פריצת/בלט דיסק** - הדיסקים הבין חולייתיים מתנוונים כתוצאה מאספקת דם לקויה, הדיסק מתייבש ונשחק והבלט, בקע או פריצת הדיסק יפעילו לחץ על העצבים.
- < **אורח חיים** - עומס מטלות יומיומיות בבית, בלימודים או בעבודה מוציאים את הגוף מאיזון ובמצב סטרס (מתח) הלחץ מתבטא בכאבים צוואריים כתפיים ובשכמות.
- < **חשיפה לרוח וקור** - קור ורוח יכולים לגרום לנוקשות בשרירים.
- < **זיהום חיידקי או גידול**

### טיפים:

- התאמת הלבוש למזג האוויר וכן הגנה על הצוואר במזג אוויר קר.
- שינה על כרית מתאימה ולהימנע משינה עם מזגן או מאורר.
- יציבה נכונה.
- פעילות גופנית המתרגלת גמישות עמוד השדרה.
- ארגונומיה - סביבה עבודה מותאמת, פסקי זמן בעבודה למתיחות, הרמת משאות נכונה.
- הפחתת מתחים - ניהול אורח חיים מאוזן.

ובחירה לדני, מצבו השתפר במהירות בטיפולי דיקור המשולבים במקוה, חשמל וכוסות רוח. כבר בטיפול השלישי חזר לעבודתו ובתום תריסר טיפולים בעיית הצוואר נפתרה.

**אלון לרנר** מומחה לטיפול ברפואה סינית, ניסיון של 18 שנה

[www.alon.l-a.co.il](http://www.alon.l-a.co.il) / 0522-904008

## BODY STUDIO

שיטת האימון המהפכנית שכבשה את אירופה  
הגיע סוף סוף לפתח תקווה

**אימון ניסיון ב-69 ₪**

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

**לתאום אימון 072-2222-202**

[www.xbodyisrael.co.il](http://www.xbodyisrael.co.il) ראו מודעה בעמ' 5...

## רוח הספרית

• תספורת נשים • גברים • ילדים

מקבלת בביתה  
בכפר גנים  
שעות נוחות  
גם בסופי שבוע!

מחירים נוחים • תספורת • עיצוב גבות • שעווה

**054-6204315**

לקביעת תור  
צאלצאל



# פיק בירכיים

מפרק הברך הוא המפרק המורכב והמסובך בגוף האדם. עליה וירידה במדרגות הינה הפעילות היומיומית הקשה ביותר למפרק הפיקה, בפעולה זו המפרק נושא עד פי שלושה ממשקל הגוף ולכן מועד לפתולוגיות רבות בכל הגילאים

הליכה בצליעה כואבת על משטח ישר וקושי בעליה וירידה במורד, קושי עד אי יכולת עליה וירידה במדרגות. פיק ברכיים כתוצאה מאי שליטה רגעית על הברך. כאבים בישיבה ממושכת עם ברכיים כפופות, אי יכולת עמידה כפופה או עמידה על הברכיים. הם רק חלק מהתסמינים המלווים את הסובלים מפתולוגיות במפרק הפיקה.

מפרק הפיקה הוא המפרק הגדול בין עצם הירך לעצם השוק הוא מורכב מחלק פנימי וחלק חיצוני, הנמצאים במעטפת אחת עם מערך רצועות ושני מניסקוסים. חלקה האחורי של הפיקה מכוסה בשכבת סחוס ומולה בחלק הקדמי תחתון של עצם הירך שקע המכוסה גם הוא בשכבת סחוס. תנועתיות הפיקה בתוך השקע הנ"ל כלפי מעלה ומטה.

### הפתולוגיות הנפוצות במפרק:

1. כונדרומלציה: בעיה בסחוס המפרק - נפוץ בקרב צעירים.
2. אוסטאוארטריטיס של המפרק: שחיקה של רקמת הסחוס- נפוץ בגילאי העשור הרביעי והלאה.
3. תת-נקע כרוני של המפרק - בעיה מולדת במבנה אנטומי.
4. פריקת המפרק בפציעת ספורט של אחת מרצועות הפיקה.

### טיפול הפיזיותרפיה:

האבחון הנכון של מקור הפתולוגיה הוא הבסיס להצלחת הטיפול. ככל שהטיפול מתחיל בסמוך להופעת הסימפטומים כך הוא יעיל ואפקטיבי יותר.

בטראומה של המפרק חשוב למצוא את המרכיב האנטומי הפגוע במפרק ולטפל בו באמצעות שילוב של טיפול ידני ומוביליזציה עדינה של המפרק, עם טיפול אלקטרוטראפיה עדין לריפוי ואיחוי הסיבים שנפגעו. וכן טכניקות של אולטראסאונד. במקביל, יש לתמוך את המפרק בעזרת הדבקת פלסטרים



המיועדים לכך בכדי לאפשר הורדת סטרס מהרצועה שנפגעה ובכך לזרו את תהליך אחייה וריפוייה.

במידה ונמצא כי הגורם לסימפטומים הינו מבנה אנטומי לא תקין של המפרק, אזי הטפול המומלץ הוא תרגול את שרירי הברך ה בצורה שתפעיל יותר את חלקי השריר שימנעו את תזוזת הפיקה לכיוון הפתולוגי. במקביל להדביק פלסטרים שיעזרו לפיקה לנוע בכיוון הנכון. ולהימנע מסטרס מיותר למפרק הפיקה, במיוחד בעליה וירידה במדרגות.

במצבי פציעה עם צליעה כואבת, מומלצת הליכה עם קביים קנדיות בכדי להוריד משמעותית את הסטרס מהמפרק, כדי לאפשר תנועתיות של המטופל עם מינימום סטרס למפרק הנגוע.

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 "רפיד מדיסין בע"מ"

משרד: 052-2335462 | נייד: 03-7528003/4 | sbrown@rapid-medicine.com

**קסקטית הליצנות**

מופע ליצנות וקסמים • איפור וקעקועים מנוצצים • צורות מגניבות מבלונים • בועות סבון אכילות ומתוקות • בובות ענק והמון הפתעות...

חדש! עיצוב בלונים לאירועים ובריתות במחיר מצחיק

חפשו אותי ב- **050-9007890**



## מחאת החצאיות

החצאית היא פריט חובה בכל מלתחה נשית, היא מתאימה גם ליום וגם לערב. בקיץ עם סנדלים חושפות רגל שזופה או סניקרס, ובחורף בשילוב גרביונים אטומים או מדוגמים עם מגפיים גבוהות. החצאית היא פריט סופר נשי ויכולה להוות בסיס לאינספור לוקים שונים. בשבועות האחרונים בהם אורך החצאית הוא הנושא החם במסדרונות הכנסת, טל לביא יצאה לחקור מה התחדש בגזרת החצאיות

### חצאיות מיני

הכוכבת הגדולה של המחאה, הינה פריט חובה בחורף הנוכחי, היא מלווה אותנו עוד משנות ה-60 של המאה הקודמת ועדיין לא נס ליחה. בחורף הזה תלבשי את המיני שלך קצר מאוד. כדי לאון את האורך (או מחסור באורך) מומלץ ללבוש עם טי שירט מדליקה או טריג OVER SIZE.

הגזרה השולטת היא גזרת A ומגוון רחב של בדים המתכתבים עם החורף (ערד, קטיפה, טוויד) ודוגמאות (משבצות משולבות פרחים, הלוק המנומר) הלוק הכי חם לחורף הזה הוא השילוב של המיני עם מגפיים מעל הברך (טרנד שמגיע לו מדור בפני עצמו), לוק שמקבל את ההשראה שלו מהסרט הקלאסי "אישה יפה".



### חצאיות מידי

חצאית המסתיימת באמצע השוק עם טוויסט השסע. כך שהחצאית נראית חסודה אך השסע המוסיף לה נופך קסי.



### חצאיות מבדים נשפכים

הלוק הרומנטי נוכח מאוד החורף הזה והחצאיות באות בבדים רכים נשפכים ובגזרות שמחבקות את הגוף ומדגישות את הקימורים הטבעיים שלו,

חצאיות פליסה, חצאיות שבסופן מסתיימות בתוספת בד וולאן קל שמתכתבות עם הטרנד הספרדי ששלט פה בחודשי הקיץ. גם פה הייחוד הוא בבדים מיוחדים

למשל לורקס והקטיפה (שהיא שחקן מרכזי החורף בכל הטרנדים), גם התחרה משחקת תפקיד בנישה זו ותרמת את חלקה ללוק הרומנטי.



### חצאיות ג'ינס

חורף 2017 מאופיין בתחייתה של חצאית הג'ינס עם טוויסט- שילוב של טרנדים: חצאית ג'ינס שמשולבת עם טול (שמתכתבת עם הטרנד החזק של שילוב מעולמות המחול), שילובים של כמה סוגי ג'ינס, שילוב רקמה על הג'ינס, וכמובן טרנד הג'ינס הקרוע וההרוס המקבל מקום של כבוד גם בחצאיות.



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





## מאפיית בוטיק ובית קפה

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

חיטה מלאה, שיפון, 100% כוסמין, חלות

עוגות ובריושים



פסטות טריות ללא חומרים משמרים! וללא צבעי מאכל!

לקחת להכנה מהירה של 3 דקות.

או להתפנק בבית הקפה (מטבח חלבי).

להם, ככה זה כשאופים באהבה....

כשר  
בהשגחת  
הרבנות  
גבעת שמואל



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

 [www.lehem.co](http://www.lehem.co) **03-5335503**



## טיולי ינואר חורפיים

גם בחורף אפשר למצוא סיבות רבות לעזוב את השמיכה, התנור והתה ולצאת לבלות מחוץ לבית...

### חמת גדר "מיני ספארי"



כשקר בחוץ בחמת גדר חם ונעים. מעבר לשקט ולאווירה המרגיעה, למעיינות הסרמו-מינרליים המשחררים את הגוף והנפש. בחמת גדר קיים מתחם "מיני ספארי" לילדים במתחם תפגשו קופים, איילים, זוחלים ועוד, תצפו

במופע האכלת תנינים, במופע תוכים מרהיב ובעשרות ציפורים בחממה הטרופית, ותוכלו לדוג באגם הדיג. לחובבי הארכיאולוגיה, בפארק גם אתר עתיקות מימי הרומאים.

### החרמון באקסטרים

החורף הגיע במלואו וצומתו ובאתר החרמון מברכים על כל מערכת שמביאה עמה משקעים וקור. במהלך החורף יפעילו מלבד הרכבל snow tubing: מזחלות אקסטרים, מזחלות שלג ומסלול אבובי שלג ובחורף מדובר על אטרקציה נהדרת לכל המשפחה (מתאים לילדים מגיל 5).



### פתח תקווה מחממים את הגרון

בבית אברהם שפירא (הרצל 20) מגוון הופעות מוזיקליות. 7/01 יתקיים מופע מוזיקלי לילדים "מסביב לעולם עם כלים עממיים" מופע החושף את הילדים לכלי נגינה ומנגינות מעולם המוזיקה הקלאסית ומהאגדות הקסומות.

28/01 יתקיים גם מפגש אמן עם אמיר דודן שיספר על דרכו האישית והמקצועית ויבצע את מיטב שיריו.

### ירושלים "באור אחר"

במוזיאון המדע בירושלים יתקיימו מיצגים וסדנאות בנושאי אור וצל המתאימים לכל המשפחה: סדנת קופסאות אור, כפפות הקסם, פנס החושך, הדגמה מדעית על האש, סיור מודרך בתערוכה משחקי אור וצל, וסרט טבע בתלת מימד.



### עמק יזרעאל פסטיבל טעמים בעמקים

למי שמעדיף לצאת מהעיר, זה הזמן לטייל בצפון, מזג האוויר נפלא, האזור אינו עמוס והגשם שירד הפך את הצהוב לירוק ונתן זריקת מרץ לנחלים ולמקורות המים. ואם כל זה לא מספיק, בין 29 לינואר ל-11 בפברואר יערך פסטיבל טעמים



בעמקים במהלכו יוצעו תפריטים מיוחדים במסעדות מובחרות בעמק. פריטים נוספים: [www.teamim-baamakim.co.il](http://www.teamim-baamakim.co.il)

## 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 וחזיון הדיבור באנגלית

בכפר גנים

שרי לישה 054-5742876

\*עקב בעיות קליטה זמניות, ניתן לפנות בוואטסאפ

### בהנהלת שאול שמי

## אלום א. שמי בנ"מ

עבודות אלומיניום



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

050-8587777

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

**כשר**

בכל קנייה מעל 150 ₪  
עיתון ידיעות אחרונות  
או מעריב **מתנה!**

# סופרמרקט ויטל

## כפר גנים

**אפייה במקום**  
קראסטנים, בורקסים, לחמים ועוד  
**בונז'ור**  
ניתן לעשות  
הזמנה לאירועים



**כבר לא צריך לצאת מהבית**  
**המשלוח אצלך**  
**תוך 20 דקות!**  
**בהתחייבות!**

\* מינימום הזמנה מעל 50 ש"ח \* לתושבי כפר גנים ונוה עוז בלבד

ניתן להזמין טלפונית ולאסוף

## המבצעים שלנו!

**3 יח' קמח**  
"שלוש טחנות"

רק-ב-  
**10** ₪

**שישיית נביעות**

רק-ב-  
**9.90** ₪

**קורנפלקס GOFREE**

רק-ב-  
**12.90** ₪

**חצי דג סלמון קפוא**

רק-ב-  
**85** ₪ לק"ג

**5 יח' ממתקי אטיאס**

רק-ב-  
**10** ₪

**2 יח' בקבוק 1.5 ל'**  
תפוזינה

רק-ב-  
**12** ₪

חפשו אותנו ב-  'סופרמרקט ויטל - כפר גנים'

**דרוש עובד כללי**  
לשעות הבוקר ו/או אחה"צ  
פרטים במקום

**רח' זליג בס 18, כפר גנים**  
**03-9338670**

**חניה במקום**





# קארין אהרון מחלקת גביעים ומדליות לחמשת המוצרים החדשים והכי מוצלחים

## מזון פרמיום לחיות

חברת וטו מגן, המתמחה בייבוא, שיווק והפצה של מוצגי מזון פרמיום לחיות מחמד החלה לייבא לישראל את מותג המזון האיטלקי "אלמו נייצ'ר" לחתולים ולכלבים המבוססים על חומרי גלם איכותיים וטבעיים (וראוים למאכל אדם), ומכילים בשרים ודגים טריים, ללא קמחי בשר, מוצרי לוואי של תעשיית הבשרי, ללא חומרי טעם, ריח וצבע וכימיקלים אחרים. בסדרה אלמורה: פחית מזון לחתולים מרכיבים טריים, ג'לי-מזון מאודה ומשומר, דיילי מניו - פחית לכלכלים וחתולים, עם ריכוז בשר גבוה, ועוד



מוצרי המזון אלמורה ימכרו בחנויות לחיות מחמד ברחבי הארץ.

## תנובה בצל ועירית

תנובה מרעננת את סדרת קרם גבינת שמנת והשיקה טעם חדש וטעים - גבינת שמנת 5% שומן עם בצל ועירית. הטעם החדש מצטרף אל הטעמים הקיימים כיום על המדף: גבינת שמנת בטעם טבעי, גבינת שמנת עם זיתים, גבינת שמנת בטעם שום ושמייר וגבינת שמנת עם פלפלים.



## גמדים מופחת סוכר

גביע שטראוס גמדים מכיל כעת רק חצי כפית סוכר מוסף- הפחתה של 56%. סוכר מוסף הנו הסוכר שנמצא בתוך מחית הפרי + סוכר לבן (ללא הסוכר שמקורו בחלב).



הגמדים של שטראוס מכילים מחיות פרי טבעי, ללא צבעי מאכל מלאכותיים, ללא חומרים זשמרים, ללא מייצבים ודלי כולסטרול ומבוססים על גבינה לבנה 5%, מכילים ברזל, סידן, ויטמין D, ויטמין A ואבץ.



## ספר משחקופיקו



ספר משחקים חדש בהוצאת "דני ספרים", המכיל משמונה משחקים מקסימים לכל אוהבי הקוף השובב, גיבור ספריה של תמר בורנשטיין-לזר. נוסף על היותם מהנים ושובי לב, נועדו המשחקים לסייע לילדים ללמוד נושאים בסיסיים שונים, כמו מילים בעברית, חשבון, חשיבותה של פעילות גופנית ועוד. ספר קרטון, 16 עמודים, מנוקד. כולל חיילי משחק וקובייה.



## טחינה עם נוגט

יצרנית החלבה והטחינה "ממלכת החלבה", המפעילה את חנויות הקונספט המיוחדות בשווקים מחנה יהודה, שרונה מרקט, שוק הכרמל ושוק צפון (ברמת החייל בתל אביב), מציעה טחינה עם נוגט. הטחינה עשויה משומשום טהור 100% הנטחון בשיטה מסורתית השומרת על הערכים הבריאותיים של השומשום, ומשולבת בממרח נוגט עשיר העשוי מאגוזי לוז. טחינה עם נוגט מעולה למריחה על הלחם, ולשילוב במגוון מתכונים עוגות, עוגיות וקינוחים.



מחיר: 35 ₪ ל-500 גרם.

מחיר לצרכן 118 ש"ח, להשיג בכל חנויות הספרים ובחנות המקוונת של ההוצאה: [www.siman-kria.co.il](http://www.siman-kria.co.il)



# כשצילום אומנות ועיצוב נפגשים בקסם מתנה



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

amirphotos.co.il



פטשו אותי ב-  
'amir ben haim'

# אמיר בן חיים

## צילום אירועים מקצועי

- צילום חתונות
- צילום בר/בת מצווה
- צילום וידאו מקצועי
- צילום מגנטים לאירועים
- אלבומים דיגיטליים
- בוק לבר/בת מצווה
- הפקת אירועים בכותל
- המרת קלטות לכל הפורמטים

**052-2433953**

**03-9099990**

amirbenh@zahav.net.il

**שליחת מודעות חנימ!**

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

סטודנטית לביוטכנולוגיה מלמדת בבית התלמיד את מקצועות המתמטיקה והמדעים החל מיסודי ועד תיכון. לפרטים: 054-4955229

סטודנט שנה ב' לתואר ראשון בהנדסה, מלמד שיעורים פרטיים במתמטיקה בכל הרמות. בעל ניסיון ומחירים נוחים.  
רן: 050-7766675

סטודנט לאלקטרוניקה ומחשבים מלמד השיעורים פרטיים בבית התלמיד במקצועות הריאליים לתלמידי חטיבת הביניים והתיכון 60 ש לשעה. לפרטים: עמרי 050-8818017

מהנדס אלקטרוניקה עם ניסיון רב בהדרכת תלמידים, מלמד שיעורים פרטיים לכיתות א-י באנגלית, מתמטיקה, אלקטרוניקה וביתר המקצועות. מחיר מבצע ל 10 שיעורים רמי: 052-4008692

**מוניות רמי חן**

נהג מונית  
לתאום והזמנת נסיעות  
050-6890154

דרושה בייביסיטר חמה ואוהבת לפעמיים בשבוע אה"צ, איסוף מהגן באופן קבוע, מקלחות וארוחת ערב קלה. שעות העבודה 16:00-19:00. לפרטים נוספים: 054-5552423

דרושים /ות מדריכים /ות מעולים /ות להדרכה בחוגי לגו הנדסי, באזור פתח תקווה קריית אונו ורעננה. לעבודה עם ילדים בגילאי ביים יסודי. 75 ש"ח לשיעור + נסיעות + תנאים סוציאליים +בונוסים. רכב - חובה. התחייבות לעבודה מינימום עד 30.6/17. לפרטים נוספים: 053-8355328

למכון יופי בקניון הגדול דרושות עובדות לפדיקור מניקור בניית ציפורניים ועוד ניסיון חובה. לפרטים: 03-6411698

**מורים פרטיים**

מורה מוסמכת לאנגלית מעל 30 שנה מלמדת שיעורים פרטיים לכל הגילאים עד כיתה יב. כולל הכנה לבחינות, דיבור למבוגרים. שיטת לימוד מהירה ואהבת השפה. לפרטים נוספים: 054-8144270

מטפלת התנהגותית ABA מטפלת ותיקה מוערכת ומתמידה לטיפול בילדים או לשילוב בבוקר במסגרות וגם להוציא ממסגרות לביתכם. לפרטים: 052-3596221

**דרושים**

למיני מקרט בכפר גנים דרוש עובד כללי לשעות הבוקר א/ו אה"צ. לפרטים: 050-6114630

דרושים מובילים להובלת דירות, שפר מצוין כולל טיפים. לפרטים: 050-9393031

דרוש עובדת/ת בחנות יצירה "הוביקס" בקניון גנים. חייכנית, אהבת/ת יצירה, יצוגית ונעימה. אחרי צבא. למשמורת. שכר התחלתי 28 ש לשעה ולאחר מכן 30 ש. לפרטים: 050-8230440

דרוש מפקח/ת ניקיון לעבודה בביה"ח בלינסון, לעבודה במשמרות, יכולת הנעת עובדים, אין צורך בניסיון קודם, קו"ח לשלוח למייל: shellych@clalit.org.il

לסניף "בוטסת" בקניון גנים דרושים/ות עובדים/ות, אין צורך בניסיון קודם. מתאים גם לסטודנטים/תלמידי י"ב. לפרטים: אלה 052-4534616

לצהרון קטן בשכונת עין גנים דרושה סיעת לעבודה קלה ונוחה, נדרשת יכולת עזרה בשיעורי בית. לפרטים נוספים: 054-7767759

דרושה מוכרת לחנות צעצועים בקניון גנים, סביבת עבודה כיפית ונעימה. עבודה במשמרות, שעות גמישות, מתאים לסטודנטים. לפרטים: לובה 054-7934547

**חיפוש עבודה**

בחורה אמינה וחרוצה מחפשת עבודה במשק בית בשעות הצהריים. לפרטים: 052-8784067

מבשלת למשפחה אוכל ביתי ואיכותי 3-4 שעות בבוקר החל מחודש ינואר 2017. לפרטים: 052-4524453

מחפשת עבודה כשומרת ומטיילת עם כלבים. לפרטים: 054-9275304

**מטפלות בייביסיטר**

מטפלת מעוניינת לטפל בתינוק או תינוקת למשנה מלאה יש ניסיון בטיפול תינוקות בעלת ידע חמה ומסורה פנויה במידי יש המלצות לפרטים: 054-2563481

מטפלת מנוסה מאד מחפשת משרה חלקית, עדיפות לילדים מעל גיל 3. לפרטים: 052-3202596

מטפלת ותיקה חביבה מתמידה ויציבה (גם בוגרת לימודי טיפול התנהגותי) מעוניינת לטפל בילדכם/לשלב במסגרת/להוציאם ממסגרות בימי שיש. לפרטים: 052-3596221

מטפלת בעלת ניסיון רב עם המלצות חמות מעוניינת לטפל בילד או בשניים. עברתי קורס עזרה ראשונה והחייאה לילדים. לפרטים: 052-3405889

סטודנטית לחינוך תשמח לשמור על ילדכם בשעות הערב באמצע השבוע ובסופי שבוע. גיידת באזור פתח תקווה והסביבה. (בייביסיטר גם לערב הסטילבסטר 31.12.16) לפרטים: 052-5973177

**תיקוני בגדים**

ע"י תוכנית מקצועית

בעלת ותק של מעל 40 שנה!

תיקונים ברמה גבוהה



מקבלת כנס"ו

חיים זכאי 9, כפר גנים ג', פ"ת

טובה: 050-6411968 | 03-6772278

**יקיר בכפר**

שיווק ביצים טריות חתומות ממושב אביבים עד לבית הלקוח

הזמנת 2 תבניות 30 ביצים:

XL	L	M	S
מחיר: 32 ₪	מחיר: 28 ₪	מחיר: 25 ₪	מחיר: 18 ₪

הזמנת 3 תבניות ביצים: 1 ₪ הנחה לכל תבנית  
הזמנת 6 תבניות ביצים: 2 ₪ הנחה לכל תבנית

חלב עיזים אורגני ל 1 ליטר 20 ₪ | ביצי חופש 30 ביצים 35 ₪

ניתן להזמין כל יום עד 14:00 אח"צ, יום שישי משלוחים עד 13:00

להזמנות: 050-2801188 | משלוח חינם | תוך 3 שעות | ניתן לשלוח SMS

**מבצע ב-דפוס צניא**  
כל סוגי תלבושות ביי"ס

12 חולצות קצרות ילדות

(כולל סמל ביי"ס עד מידה 18) רח' המכבים 23, פ"ת (מול מד"א)

רק ב-100 ש"ח | טל: 077-3351798



**התחדשנו!**



**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 גלוטן
- 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!

**\*5266** חייג עכשיו!  
\*5266