

קול השכונה

גיליון מס' 18 יוני 2014



המגזין של שכונות אם המושבות, נוה גן ונווה דקלים
מופץ חינם ב- 1,000 עותקים



ריקוד מושחת

פ"ת על מפת הריקודים הסלוניים
ליאור ליבוביץ | עמוד 18

גביע המדינה בידינו
ילדות הפועל עירוני פ"ת
זכתה בגביע המדינה בכדורגל
גיל עדי | עמוד 24-25

בי"ס נעמי שמר,
סגנית אלופה בשחמט
אריאל הדרי | עמוד 12

רוכבי אם המושבות
כאן 'גפרור'- 'הגולן' בידינו
ירון אלי | עמוד 20

אלה ליבוביץ ומלאור צוניק | צילום: ליאור ליבוביץ

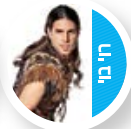


cost365
סופרמרקט לכלים מבית המשביר לצרכן

זול בכל מחיר!

cost365
במחירי אליפות
לרגל המונדיאל!

חזויות קיץ נפלאה לכל המשפחה!



מבצעי הצטרפות

מני קיץ
(4 חודשים)
במחיר מוזל

מני שנתי +
3 חודשים מתנה
(כולל 2 קייצים)

*הנהלת המועדון רשאית להפסיק את המבצע בכל עת בכפוף לתקנון. למצטרפים חדשים בלבד. ט.ל.ח.

6669 * 03-9230322 | דנקר 1 כתר תקוה | www.sportan.org.il | **ספורטן** רשת מועדוני ספורט ונופש

תוכן עניינים

כתבות

- 4 הורים רוצים בית ספר אחר ענבל הדר
- 4 מגדל רב קומות למגורים אינו משחק ילדים צביקה וויט
- 10 מתנות קטנות ורדית בלנגה
- 14 מעצמות להעצמה נשית דורית סוסי
- 18 "ריקוד מושחת" ליאור ליבוביץ
- ...ואיך בספורט
- 8 אליפות ארצית לשכבת ז' של קבוצת כדור יד עירוני פ"ת אילן מחלב
- 12 בי"ס "נעמי שמר" סגנית אלופה בשחמט אריאל הדרי
- 18 פ"ת על מפת הריקודים הסלונים ליאור ליבוביץ
- 20 רוכבי אם המושבות "הגולן בידנו" ירון אלי
- 24 גביע המדינה בכדורגל של ילדות הפועל עירוני פ"ת גיל עדי

מדורים

- 6 נווה גן עדן
- 8 מדור חינוך
- 10 חכמת הרב
- 10 ברכות מן הלב - ורדית בלנגה
- 14 קוסמטיקה רפואית
- 26 מסביב לעולם
- 26 חוק ומשפט
- 28 השף האלוף
- 29 תפוזרת ספורטיבית
- 30 לוח מודעות ודרושים

*בשיתוף עם עיתון כפר גנים

למשלוח כתבות, רעיונות ותגובות:
kolhashchuna@gmail.com

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

דבר העורכת

תמר בן משה

קוראים יקרים,

כדי לחיות חיים שמחים ומאושרים לא מספיק לטפח אישיות והשכלה, שזה לעצמו מבורך, אלא יש לעסוק בפעילות גופנית, שהרי נאמר "נפש בריאה בגוף בריא".

גם הרמב"ם התייחס לנושא ודרש: "בולם רוגזו, יפחית אוכלו ויגביר תנועתו", כלומר, היה רגוע, "עשה מזונותיך תרופותיך ולא תרופות מזונותיך" והקפד על פעילות גופנית החיונית לשמירה על אורח חיים בריא.

הפעילות הגופנית מעלה שמחה בקרבנו ומביאה תקווה ואמונה ביכולותינו.

בגיליון החודש החלטתי לתת מקום לכל אותם נערים ונערות, נשים וגברים בעלי כשרונות ותחביבים בתחום הספורט: ריקודים סלונים, שחמט, רכיבה על אופניים, קבוצות כדוריד וכדורגל בנות, אשר כולם מביאים כבוד רב לעיר פתח תקווה.

כל הכבוד !!!

תמר בן משה

אני מזמינה אתכם לשלוח למערכת כתבות
הן בתחום המקצועי והן מחוויותיכם האישיות
tamibm1988@walla.com

מו"ל צביקה וויט

עורכת תמר בן משה

חברי מערכת שירן רובינשטיין

איילת שדה

ענבר בכר לוי

שווק ופרסום מודעות צביקה וויט - 052-8000111

עיצוב גרפי - מריאנה אוסזלק ואביגיל ספרלינג-פרסום גלעד

הדפסה סולן הדפסות

הפצה ח.בר הפצות

הורים רוצים בית ספר אחר בפתח-תקווה



לאחר שלחמו מכתבים לראש מינהל החינוך ואחרי תהליך גיוס נרחב של חתימות הורים, פגישות בעיניים, כתבות בעיתון וברדיו: ענבל הדר ומרב קצמן קיבלו תשובה שמורה בית הספר לטבע והי בשיטת למידת משמעותית (pbl) הוא מודל הנלמד, אך יוקם רק בעוד מספר שנים. הדר וקצמן, החליטו לא לוותר והן יוצאות לדרך במטרה להקים בית ספר אחר בפתח תקווה, באופן פרטי, "בעיר שלנו קיימת מצוקה גדולה של אפשרויות לבתי ספר אחרים, שונים, בתי ספר שכן הראוי שיהיו רבים כמותם גם ללא יוזמה של ההורים" אומרות השתיים. "הורים רבים נואשים מחיפוש אחר בתי ספר איכותיים בקריית אונו, בכפר הירוק ובהודו השרון, גם לנו מגיעה האופציה שילדינו ילמדו בבתי ספר מיוחדים, קרוב לבית".

ג'. כיום אנו פועלים לגיוס תורם שיעזור לנו לתת לילדינו חינוך טוב יותר וקוראים להורים בעיר להצטרף אלינו כי חינוך ילדינו - זה רק בידנינו! למנו קבוצת פייסבוק "בית ספר אחר בפתח תקווה" ומדי יום מצטרפים אלינו עוד ועוד הורים שלא מוכנים לקבל "לא" כתשובה. הורים אומרים לנו שהם לא מוכנים לעזוב את פתח תקווה בגלל חינוך ולא רואים סיבה לנסוע מדי בוקר מחוץ לעיר. הגיע הזמן שהעיר החמישית בגודלה בארץ תזכה לבית ספר ייחודי משל עצמה.

הספר ילמדו בשיטת הלימוד מעורף - שיטת לימוד מבוססת פרויקטים. שיטה בה התלמידים לומדים תוך כדי עשייה וחוויה של פרויקט ולא בכיתה של 40 ילדים מול מורה יודעת כל. שיטה זו דורשת מהמורה להיות מלווה, מנחה דרך, ולשאל את הילד שאלות במקום לתת לו תשובות מוכנות ומוגמרות.

בימים אלו, מתגבשת קבוצת הורים גדולה ומגוייס צוות הקמה אשר אמור להגשים את החלום הזה עבור ילדי העיר פתח תקווה. מאות הורים כבר איתנו, וכיחד נגרום לבית הספר לעלות על הקרקע ולילדינו לקבל חינוך טוב יותר".

מה זה ב"ס בשיטת למידה משמעותית

המודל מוכיח את עצמו מזה 15 שנה בסאן דייגו ואומץ בהצלחה על ידי בית ספר בחולון "היי טק היי". בית הספר מיועד לילדים שהסקרנות לא עברה להם, שהחשיבה נולדת מהרצון ללמוד ולא כי צריך, ילדים שמממשים עצמם בלמידה חווייתית ומאתגרת. בית הספר יפתח כבית ספר צומח, בתחילה יוקמו כיתות א', ב',

השבו, יום ראשון, התקיים המפגש הראשון בהשתתפות כ-100 הורים מכל איזורי פתח תקווה ורשנה התגייסות רבה לדרך ולרעיון. בחודש האחרון מירב וענבל מקבלות פניות ממאות הורים, מורים, ואנשי חינוך שרוצים להצטרף לדרך.

מגדל רב קומות למגורים - אינו משחק ילדים...

צביקה וויט



בעקבות הדליקה שפרצה בדירת המגורים במגדל רב קומות ברח' שרגא רפאלי 17, אני מוצא לנכון להעלות היבטים בטיחותיים הקשורים למגורים במגדלים רבי קומות, שבה מאפיין את שנותנו. נושא הנוגע בטיחות חיי משפחות רבות בשכונה. ככתבה זו אתמקד בעיקר בנושא הקפדה על בטיחות בטיחות לכל המערכות החיוניות ומצילות חיים במגדלי מגורים רבי קומות ותקנותן.

מערכת לגילוי ובקרת אש ועשן - כולל החיבור למערכות נלוות וכולל צופר אזהרה בכל קומה. **תקינת חייגן** - במערכת הגילוי והבקרה וחבורו למוקד המבצעי בשירותי כיבוי אש והצלה. **מערכת ספרינקלרים** - (מתחים) תקינה שטחים ציבוריים ודירות פרטיות וכולל משאבת הגויק המחוברת למערכת זו להגברת לחץ במקרה של שריפה והפסקת חשמל.

דלתות אש, תקינת מערכת האלקטרו מגנט בדלתות. שחבתו הדלתות וסגירתן במקרה של שריפה. **נגרטר חרום** - כניסה לפעולה אוטומטית בהפסקת חשמל והזנת המערכות שהוגדרו כגון: תאורה בשטחים ציבוריים ובעיקר מדרגות המילוט ועוד. **מפוחי דחוס אויר** - במדרגות המילוט. כניסה לפעולה באופן אוטומטי בזמן שריפה ויצירת על לחץ. **מעברים ובעיקר מדרגות מילוט** - פנויים מכל חפץ, בכל הקומות, ללא יוצא מן הכלל.

ביצוע אינטגרציה אש - בדיקת תקינות ופעולה של כלל המערכות במגדל ובמשולב. סימולציה להפקת לקחים בית שיגרה. **רחבת כיבוי אש** - כפי שהוגדרה על ידי גורמי המקצוע. פנוייה מכל רכב והדרך לרחבת חופשית. **תרגול ייזום** ומתוכנן להתפתות כלל הדיירים.

ברצוני להדגיש, חובה לבצע טיפול וביקורת יזומה במערכים שנקבעו למערכות אלו כפי שפורטו מעלה. אסור לדלול בנושא זה שכן שרפות פורצות ללא התראה מקדמת מסיבות שונות: קצר חשמלי, משחק ילדים באש, התלקחות סיר טיגון, ועוד. מניסיוני ובתקופת מגוריי כאן בשכונה חוויתי מספר אירועי אש משמעותיים שרק הודות להגעה מהירה של צוותי הכיבוי וההצלה נמנעה התפשטות האש לדירות סמוכות ובמעלה המגדל. סיוט מוצהר של מפקדי שרותי כיבוי האש וההצלה כאן.

זכרו זה בידנינו!

בהזדמנות זו אני רוצה לשבח ולהודות ללוחמי האש מתחנת פתח תקווה המגיעים במהירות רבה לכל קריאה כאן בשכונה. בהחלט מהיכרותי את הנפשות הפועלות אני סמוך ובטוח שבעת חרום תגיעו במהירות ותעשו עבורתכם ואנמה ותתגברו על השריפה.

אתם מספקים לנו הדיירים שקט נפשי.

תודה לכם

בשמי ובשם הדיירים במגדלים רבי הקומות



Cost365 במחירי אליפות לרגל המונדיאל!

קפה טרוקי 'עלית' 200 גרם 20% תוספת	12.90	שמן זית כתית מעולה 'טעמנו' 750 מ"ל	22.90	בבוקוק UF לא מסונן 'גולדסטאר' מארז 6 330 מ"ל	33.90	בירה בבוקוק 'הייגן' 330 מ"ל	39.90
קורנפלקס 'תלמה' 750 גרם	14.90	בוסנים קלופים/ גרעינים שחורים 'זרוב' 190 גרם	9.2	קשיו קלוי 'פיצוחי חממה' 200 גרם	14.90	ביסל/חבובים/ במבה 80 גרם אפרופו 50 גרם	17.4
פופקון למיקרוגל 'תלמה' 5 יחידות במארז	9.90	מסקה אנרגיה 'בלו' 250 מ"ל	10.5	חטיף 'עלית' במארז 190 גרם	10	חטיפים כיף כף/ מקופלת/טוויסט/ אגוזי/שעשעי 'עלית'	15.5
שוקולד פרה 'עלית' 100 גרם, ס'ס'	12.3	חול 'עדין' 100 גרם	10.4	חטיף דגנים 'נייטישר וואלי טייס'	13.90	פתית' טונה בשמן צמחי' פיליטונה 160*4 גרם	14.90
חטב צ'ילי מתוק 'מזרח ומערב' 700 גרם	7.90	קנה 'טעמנו' 2 עדי ק"צ	2	קטשופ 'אסם' 750 גרם	מתנה	נייר טואלט פסטל/ קומפקט 'ליפי' 32 גלילים	29.90

דאבל שוק
בימים שלישי ורביעי

פיתח תקוה - רח' גליס (פינת גרינברג), אזה"ת סגולה
כפר סבא | עפולה | כרמיאל

ימים א'-ב' 8:00-22:00 | יום ה' 8:00-23:00 | יום ו' וערב חג- 14:00-7:30

זול בכל מחיר!

10% הנחה נוספת בחנות על מגוון פריטים בחנות לחברי CLUB365

Cost365
סופרמרקט לכולם מבית המשביר לצרכן

חפשו סופרמרקט Cost365 איתנו ב- מובילי
מכבדים כרטיס CLUB365 שירות לקוחות CLUB365 1800-34-66-66



נוה גן לווהטת

פרט למדורה השכונתית המדליקה, היתה בחודש האחרון גם התקדמות נוספת בנושא הפארק, ואושרו עוד מיליוני שקלים עבור פיתוח השכונה



המדורה השכונתית של ועד נוה גן

מדורה שכו נתיב - למעלה מאלף איש השתתפו במדורה השכונתית הראשונה אשר ועד שכונת נוה גן יזם, אירגן, ומימן את רוב עלויותיה. המדורה התקיימה בלב השכונה לפני כחודש, כשה"עוגן" שלה היה 14 כיתות ילדים מבתי ספר וגנים בהם לומדים ילדי נוה גן, התיים וחילוניים סביב מדורה אחת: בנוסף, גם יתר תושבי השכונה הוזמנו להגיגה אשר כללה 11 עמדות משחק, 5 מתקני שערות סתא ופופקורן, הפתעות וזהרות לילדים, הפעלות ע"י מד"צים של מרכז הנוער והצעירים השכונתי, אמבולנס שלשמחת כולם נשאר ללא עבודה, גדרות בטוחות בכניסה למתחם וסביב האש, ואבטחה ע"י משמר השכונה. גם ראש העיר, מנכ"ל העירייה ו חברי מועצה הגיעו לבקר במדורה הכי גדולה שנערכה השנה בפתח תקוה, שאפילו זכתה להתייחסות בתוכנית הבוקר "אורלי וגיא" בערוץ 10, בתוכנית הרדיו של גבי גזית ב"רדיו ללא הפסקה" וכמובן במקומוני פתח תקוה. מעבר לערך המוסף של שמירה על הסיביבה, הפחתת זיהום אוויר ומטרדי רעש, והקטנת הסכנות במדורות לא מפוקחות, נהנו המשתתפים מערב גיבוש ואף מהזולה עלויות הודות לקבוצות רכישה שאורגנו ע"י ועד השכונה עבור כיבוד.



מתחם גני הילדים הנבנה בצפון רחוב דנקנר - 4.1 מיליון ש"ח כבר אושרו עבורו

כפי שנכתב למעלה, רוב העלויות מומנו מקופת ועד שכונת נוה גן, אשר מקור ההכנסה היחיד שלה הוא מכירת שטחי פרסום באתר נוה גן. יתר העלויות כוסו הודות לאגף הנוער והצעירים של עיריית פתח תקוה ולרופאת השיניים ומיישרת השיניים תושבת השכונה ד"ר רחלי שריג.

על סמך המשובים שהתקבלו, האירוע היה מוצלח מאוד, ואנו תקווה שבשנה הבאה עוד כיתות וגנים יצטרפו ליוזמה, ונצטרך לעבור לשטח גדול אפילו יותר!

פארק נוה גן - בהמשך לפגישה בלשכת מנכ"ל העירייה מלפני כארבעה חודשים עליה דווח כאן, ובהמשך להכנסת עשרות מיליוני שקלים לתוכנית התכנון (תקציבים בלתי רגילים) של עיריית פתח תקוה לשנים הקרובות עבור פארק נוה גן, וכן בהמשך למדידות שבוצעו בשטח המיועד להקמת הפארק - נערכה לפני כחודש פגישה באגף גנים ונוף בעירייה לקידום תהליך התכנון המחודש של הפארק. בין היתר, השתתפו בפגישה מנהל אגף גנים ונוף, האדריכל המקורי של הפארק ונציגי ועד השכונה. סיכום הפגישה - באתר האינטרנט השכונתי.

רועי פן - חבר ועד נוה גן ודובר ועד השכונה,
neve.gan.pt@gmail.com
אתר נוה גן - www.neveganpt.co.il
neveganpt

בס"ד

מתקבלות הזמנות מרוכזות למסיבות סוף שנה, אירועי חברה ואירועים פרטיים: 052-3526634

אור שמיים

לב השווארמה

הרבה יותר לאכול

באגט / ג'בטה

34

פיתה

29

לאפה

36

שווארמה הובו / פרצית עסיסית

צ'יפס, סלטים וחמוצים חופשי!

מגוון תוספות חמות

מוגש בתוספת לחמניה ו-2 רטבים

30

המבורגר הובו

מוגש בלחמניה בתוספת צ'יפס, סלטים ורטבים

25

תנבים

COUPONPHONE

מגוון תוספות חמות

25

מגוון תוספות חמות

מגוש בתוספת צ'יפס, סלטים ורטבים

אורלוב 55 פתח תקווה

משלוחים חינם בהזמנה מעל 50 ₪

תפריט המשלוחים המלא בעמוד הפייסבוק:

אורלוב לב השווארמה

הצטרפו לאוהדי הדף ותינו ממבצעים והטבות ייחודיות

03-9134135

Like us on facebook

החדשות בחינוך

חודשים מאי - יוני

אילן מחלב

אנו כבר בישורת האחרונה לסיום שנת הלימודים בכל מוסדות החינוך.

בימים אלו נשלחים השיבוצים האחרונים של התלמידים אשר ביקשו לעבור בין בתי הספר השונים, (כל אחד וסיבותיו עימו), בכדי שכל תלמיד ידע באיזה גן או ביה"ס הוא אמור להתחיל ללמוד בשנת הלימודים הבאה.

בניית מוסדות החינוך נמשכת במרץ על מנת לסיים עד לתחילת שנת הלימודים.

גנים חדשים נבנים ברחוב שרגא רפאלי, ביה"ס "חיים חפר" היה מוכן לשנת הלימודים הקרובה וכן סיום חטיבת "אחד העם" שיוצא קומפלקס לימודי יפהפה.

בימים אלו עובדים במרץ על מנת לסיים את השלב הראשון של בניית שש שנותי "גולדה" שבו יאוכלסו תלמידי התיכון שיעברו משכונת יוספטל. כמוכן ישנם מאמצים רבים מצד העירייה להשיג



תמונת אילוסטרציה

הרשאות לביה"ס "פאול קור" ולהמשך בניית שש שנותי "גולדה" {אגף החטיבה}.

שכבת כיתות ז' בחטיבת "גולדה" חגגה את עבודת השורשים בערב גדוש בפעילות עם ההורים.

שאפו גדול לתלמידים על העבודות ולצוות החינוכי של ביה"ס שתמך ועזר לאורך כל הדרך למרות התנאים הלא פשוטים בהם המורים מלמדים לאורך כל השנה וזו להם שנה שלישית.

נקווה שבשנה הבאה תהייה שנת הלימודים האחרונה במבנה הזמני ויעברו לאכסנייה החדשה.

ילדי שכבת ז' של קבוצת הכדוריד "עירוני פתח תקווה" זכתה במקום הראשון באולימפידת הילדים הארצית שנערכה במכון וינגייט. גאוה גדולה לאגודה ולעיר פתח תקווה.

אילן מחלב, יו"ר פורום הנהגות ההורים של בתי-הספר בצפון פ"ת. 054-6098943

תלמידי בית הספר ע"ש "אהוד מנור"

חגגו את חג השבועות

וחג הקציר. הילדים יצאו במחול לצלילי שירי החג. המחול בהחלט מרטיב שמזכיר לכולנו את המחולות בכרמים עוד מימי המקרא. התלמידים נראו נרגשים מאד להופיע בפני כל תלמידי בית הספר, המורים וההורים שהגיעו במיוחד לצפות במסכת.

המסכת הסתיימה בשירת התקווה.

תודה למורות בשכבת כיתות א' שהכינו את הילדים למופע מרגש זה. בהחלט כולנו הרגשנו את אווירת חג השבועות.

חזקו ואמצו!

תלמידי בית הספר ע"ש אהוד מנור חגגו ביום שישי האחרון את **חג השבועות**. כל התלמידים הגיעו בתלבושת לבנה וחיגיגת לכבוד החג.

מנהלת בית הספר הגב' **נירה קפלן** בדבריה הפתיחה שלה ציינה עד כמה חג השבועות אהוב עליה, מרגש אותה ומזכיר לה את ימי ילדותה ואת מאכלי הגבינה המזוהים עם החג ועוד.

תלמידי **שכבה א'** הכינו מסכת חגיגת ומיוחדת לרגל חג השבועות. במסכת זו השתתפו תלמידים ותלמידות מ- 4 כיתות א' שבשכבה. במסכת שולבו קטעי דקלום, הוצגו השמות הנרדפים לחג שבועות, חג הביכורים, חג מתן תורה



בס"ד

נשר מהדרין
בהשגחת הרבנות פ"ת
בשר חלק

ליאן שפע

מרכז הבשר הטרי



דגים • ירקות • עופות • הודו • מבחר בשרים על האש • נבש טרי



* לשעבר חנות של צ'רלי בשר!

3 ק"ג בשר טחון טרי 99⁹⁰ רק ₪	1 ק"ג עוף שלם טרי 16⁹⁰ רק ₪	1 ק"ג חזה עוף טרי 29⁹⁰ רק ₪	3 ק"ג שוקיים עוף טרי 79⁹⁰ רק ₪	4 ק"ג כרעים טרי 99⁹⁰ רק ₪
---	--	--	---	--

1 ק"ג נפיים קפוא 9⁹⁰ רק ₪	חבילת קבב של אצ'י 9⁹⁰ רק ₪	חבילת המבורגר של אצ'י 9⁹⁰ רק ₪
--	--	--

מבחר עשיר של בשרים | **שניצל פרום דק** | **מבחר עשיר של בשרים על האש**



ב- **37⁹⁰** לקילו

משלוחים חינם! ברחבי העיר * בקניה מעל 300 ₪

הברון הירש 9, **שוק פ"ת** (חניה חינם מרחוב גוטמן)

טל' 052-6940507 • 03-9304173



← (לא) הכל אני יכול בחופש הגדול



תמונת אילוסטרציה

נעמי שמר משוררת גדולה. נקודה. אבל יש לפעמים שאני מוצא את עצמי חולק על שורה זו או אחרת שכתבה. וכך כתבה נעמי שמר:

"הכל אני יכול בחופש הגדול לצמוח ולגדול בחופש הגדול"

אני מסכים מאוד עם השורה השנייה, כפי שאפרט אבל אני ממש לא מסכים עם השורה הראשונה. דווקא בחופש הגדול כאשר הכל מסביב באווירה של "מותר" אני צריך לחנך את ילדיי ש"לא הכל אני יכול בחופש הגדול".

כתב ידידי הרב יוני לביא במכתבו לבני הנער:

"וואו! כמה זמן חיכית לרגע הזה.

שפל הלימודים ומהמכחנים כבר יהיו מאחוריך, שתוכל לקום בבוקר מתי שבא לך, ללכת לישון מתי שאתה רוצה, לבלות עם החברים, לנסוע לים, פשוט... לעשות את כל הדברים שבגללם אלוקים ברא את החופש. איהו כפי!

רק דבר קטן אחד מציק לך.

אתה כבר ילד גדול. יצא לך לעבור כבר כמה וכמה חופשים בחיים שלך. יותר מידי פעמים, כשהגעית לסוף החופש, והיית אמור להיות הכי פקיי שרק אפשר, הרגשת בלב איזו צביטה, תחושה מעיקה של החמצה, כאילו משהו התפספס לך מבין הידיים.

נכנסת לחופש עם ציפיות עצומות, ויצאת ממנו מאוכזב ומשועמם עם זנב מקופל בין הרגליים. נשמע לך מוכר? ...

כדי שזה לא יקרה שוב אתה חייב לעשות דבר אחד. לקחת את החופש ברצינות. **עד הסוף!** כי החודשיים והחצי האלו, כמו שהם הזדמנות אדירה, יש בהם, לא פחות מזה, סיכון עצום לפספוס"

רוצים טיפים נוספים?

גיליון הבא...

הרב משה חיים הר-נוי

רב קהילת "מבראשית" ב"אם המושבות החדשה"
harmoy0@walla.com / 054-5965770

← מתנות קטנות

כלים ותובנות שאנו זוכים להם במהלך חיינו
← ורדית בלגה



"החיים קצרים - פשוט... לחיות אותם, האהבה היא נדירה - פשוט... לתפוס אותה, כעס? הוא גרוע - פשוט... לזרוק אותו, הפחד הוא נורא - פשוט... נודה בזה, הזיכרונות מתוקים... פשוט להוקיר אותם..."
אלמוני

לו רק היינו מסוגלים להתבונן על החיים באופן הזה... למצוא את הפשטות שבהם ולא לנסות לנתח כל דבר... לחיות את הרגע הזה! ולא... לשחזר את העבר או לדאוג לעתיד... לאמץ את הטוב ולהינות ממנו! לא... לחפש את החסר... לשחרר את הלא מקדם! לא... להתעכב עליו... לפתוח וזרועותינו לחדש... לנסות! לא... לפחד... להקשיב ללב! ולא... רק לראש... לצחוק... כי זה בריא...!!! לרקוד ולשמוח... כי זה משחרר...!!! להיות מי שאנחנו! ולא... לנסות להיות מישהו אחר...

ורדית בלגה

מאמנת אישית ומנחת סדנאות
בנושא העצמה אישית.
מייל: vered1231@gmail.com



ברכות מן הלב' f

למחירים! נותנים Knock Out

גלקסי S4

צבע לבן כולל עברית מצלמה 13 מגה פיקסל גודל מסך 5" זיכרון מבנה GB 16 שנתיים אחריות **רק 2199₪**



גלקסי S5

מסך ענק 5.1 מצלמה 16MP סוללה עוצמתית MA2300 חיישן מד דופק שנתיים אחריות **רק 3349₪**



אייפון 5S

צבע זהב, מסך 4 אינטש מצלמה: 8MB, זיכרון מכשיר 16GB מערכת הפעלה IOS APPLE 7.03 חיישן לזיהוי טביעות אצבע מובנה בכפתור הבית **רק 3299₪**



גלקסי S3

מצלמה 8 מגה פיקסל גודל מסך 4.8 אינטש GPS מובנה, כולל עברית מלאה, ערכה מלאה מהיבואן שנתיים אחריות **רק 1599₪**



גלקסי S3

מצלמה 8 מגה פיקסל גודל מסך 4.8 אינטש GPS מובנה, כולל עברית מלאה, ערכה מלאה מהיבואן שנתיים אחריות **רק 1599₪**



LG L2

גודל: 5.2 אינטש זכרון: 32 ג'יגה מצלמה 13 מגה פיקסל, GPS 16 G **רק 1990₪**



מחשב טאבלט

במבצע חיסול מטורף! דגם 717 החדש 7" מעוצב ודק במיוחד אנדרואיד 4 מסך טאץ' באיכות גבוהה מאוד **רק 299₪**



דיבורית לרכב פלנטרוניקס

דיבורית דגם K100 שנתיים אחריות רמקול עוצמתי במיוחד חיישן סינון רעשים **רק 279₪**



מבצעים מטורפים על החלפת מסך

- אייפון 4.....189₪
- אייפון 5.....299₪
- אייפון 5S.....399₪
- גלקסי 3.....599₪
- גלקסי 2.....499₪
- גלקסי 1.....399₪

תחנת עגינה

תחנת עגינה מבית JBL תומך IOS7 מאושר אפל תומך אייפון 5 / 5S **במחיר מטורף! רק 279₪**



מבצע מטורף!

מצטרפים עוד היום לחבילה ללא הגבלה כולל גלישה SMS, שיחות **רק 39₪ לחודש**



*טל"ח *כפוף לתקון *התמנות להמחשה



בני ברק ז'בוטינסקי 12

אלעד בן שטח 8 מרכז רימון

ראש העין רח' שבזי 130

פתח תקווה מרכז שלום סנוור אם המושבות רפאל איתן 3

שעות פתיחה: א'-ה' 10:00-20:00 רצוף, יום ו' 9:30-13:00

www.simtik.co.il טל: 03-6096060

לידיעת יצרניות הרכב הגרמניות:

“Das CTS bricht vorwärts und ohne Traktionskontrolle. Sie würde die zwei schwarzen Streifen auf der Straße verlassen, von ihren Hinterrädern.“



ה-CTS פורצת קדימה וללא בקרת האחיזה, היא הייתה משאירה שני פסים שחורים על הכביש מהגלגלים האחוריים. קובי ליאני, וואלה, 18.5.2014

Cadillac CTS

המתחרה המוביל ברכבי היוקרה הגרמניים הוא בכלל אמריקאי.

*9040 f
cadillac.co.il

החל מ-359,900 ₪



השקה מיוחדת בשגיא מוטורס! || 10-9 ביוני || רח' משה דיין 18, פתח-תקווה

דגם	צריכת דלק ממוצעת בליטרים ל-100 ק"מ*	זיהום מירבי	זיהום מזערי
CTS	12.6	בינעירוני	6.1

* יחידות היצרן, עפ"י בדיקות מעבדה. תקן: 692/2008 & 2007/715. **הדרגה מוחשבת לפי תקנות אויר נקי (גילוי נתוני זיהום אוויר מרכב ממוני בפרוטומת), התשס"ט 2009.

נעמי שמר - סגנית אלופת בתיה"ס

בשחמט!

← אריאל הדרי



הבוגרת של "אהוד מנור" עם 9.5 נק', והישג מצויין לנבחרת הצעירה של "אהוד מנור" שסיימה עם 8.5 נק'. בנבחרת זו שיחקו ילד אחד בכיתה ג', 3 ילדים בכיתה ב' וילד אחד בכיתה א' (!) ולכן העובדה שהיא עמדה ככבוד במשימה והתמודדה כשווה מול נבחרות בוגרות בהרבה היא מעוררת התפעלות. נבחרת "בר-לב" ג' סיימה את התחרות עם 5.5 נק'. נוסף להישגים הקבוצתיים המרשימים זכו חלק מהילדים גם במדליות על הצטיינות אישית.

באמצע מאי התקיימה במועדון השחמט העירוני בכפר גנים האליפות השנתית של בתי הספר היסודיים בשחמט. בתחרות שנמשכה יומיים נטלו חלק כ-120 ילדים מ-17 בתי ספר יסודיים בעיר, והתקיימה באווירה סגונית וספורטיבית כאשר 25 הנבחרות המשתתפות נאבקות על חמשת המקומות הראשונים

שמבטיחים עליה לאליפות הארצית (קטגוריה כללית א'-ו') שתתקיים בחודש יוני. יש לציין שהרמה המקצועית בתחרות היתה גבוהה בהרבה מהשנה שעברה, ובין היתר השתתפו בה שחקנים מהחזקים בארץ לגילם כולל אלוף הארץ הטרי עד גיל 10!

באמצע יוני תתקיים כאמור אליפות בתי הספר היסודיים הארצית בשתי קטגוריות: קטגוריה כללית (כיתות א'-ו'), וקטגוריית א'-ג'. לאור הישגיהם המרשימים של בתי הספר בשכונה בתחרות העירונית בהחלט יתכן שכל ארבע המשתתפות ייוצגו גם בתחרות הארצית, מי בקטגוריה הכללית ("נעמי שמר", "בר-לב" א' וכנראה גם "נתן יונתן") ומי בצעירה ("בר-לב" ב' ו"אהוד מנור").



בהצלחה רבה
אלא זכאי ללבוש אף
באיוסות בארצנו

שכונת אם המושבות שלחה לתחרות נציגות נכבדה, 7 (!) קבוצות מ-4 בתי ספר: 3 קבוצות לבי"ס "בר-לב", 2 קבוצות ל"אהוד מנור", ו"נתן יונתן" ו"נעמי שמר" עם קבוצה אחת כ"א. כל בתי הספר בשכונה הציגו ביצועים משופרים ביחס לשנה שעברה מה שמעצים את ההישג אם לוקחים בחשבון את העליה ברמת התחרות.

מעל כולם בלטה נבחרת "נעמי שמר" שהתעלתה על כל הציפיות המוקדמות וסיימה במקום השני (!!) עם 13.5 נק' מתוך 20 הנקודות האפשריות, כולל נצחון מפתיע בדרכי השכונתי מול "בר-לב" א' בסיבוב האחרון. בסה"כ ניצחה "נעמי שמר" בצורה מרשימה בארבעה מפגשים קבוצתיים מתוך החמישה, ולמעשה נכנעה רק לאלופה (בי"ס "דעת מבינים"). הקבוצה הבכירה של בי"ס "בר-לב" היתה בצמרת לכל אורך התחרות וסיימה במקום הרביעי עם 12 נק'. 12 נק' ומקום רביעי מחולק גם לנבחרת "נתן יונתן" שנתנה תחרות מצוינת. מקום טוב באמצע ל-3 קבוצות נוספות מהשכונה: נבחרת "בר-לב" ב' עם 10.5 נק', הנבחרת

הכותב הוא המדריך בחוגי השחמט במתנס"ם של אם המושבות



מתי להתחיל?

באיזה גיל מומלץ להתחיל בטיפולים קוסמטיים, והאם הקוסמטיקה הרפואית אכן יעילה?

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

קוסמטיקה, גם כשמדובר בקוסמטיקה רפואית, אינה קסם. היכולת למנוע נזקי עור גדולה מהיכולת לתקן נזקים שכבר נוצרו. גם בגיל מתקדם ניתן לשפר את מראה העור ולהיטיב עמו, אך התחלה של טיפול פנים כבר מגיל צעיר היא אידיאלית לשמירה על עור פנים בריא וקורן ומונעת נזקים עתידיים.

על בריאות העור ומראהו משפיעים גורמים שונים; גנטיקה, מצב בריאותי והתנהגות. חשוב לשמור על תזונה נכונה, על שתיית מים מרובה, על פעילות ספורטיבית שממריצה את הדם ועל שינה טובה. מומלץ להימנע מחשיפה לשמש בשעות החמות, מעישון ומלחצים.

את הטיפול הקוסמטי בעור יש לבצע בחומרים פעילים, שאפקטיביים לטווח ארוך ושאינם אגרסיביים. חומרים שרק מרגישים לנו נעים אינם עושים את העבודה.

בתחום הקוסמטיקה הרפואית פותחו תכשירים שמבוססים על ידע רפואי ועל מחקרים קליניים מתחום הדרמטולוגיה, שבדקו את מקור הבעיות העוריות ושלקחו בחשבון את השפעת הפרופיל האישי של כל מטופלת (גנטיקה, דרך חיים) על מצב עורה.

NE נעמי עזר

קוסמטיקה רפואית מתקדמת

Beautiful Brides



מתנה

"ביום המאושר בחיך, עורך יקרין בזוהר ואהבה. ערכת כלה מבית חוה זינגובים **במתנה**, במיוחד עבורך."



* מותנה בסגירת תוכנית טיפולים אישית



הטיפולים מבוצעים באופן אישי על ידי נעמי עזר, קוסמטיקאית פרא-רפואית עם 30 שנות ניסיון, בעלת תואר P.M.E מוסמכת סידסקו - CIDESCO - התואר הבינלאומי הגבוה ביותר בתחום הקוסמטיקה ומוכר בכל העולם.



טיפולים פרא רפואיים בשיטת חוה זינגובים | אפילציה | הזרקות חומרי מילוי: חומצה היאלרונית | חוטים | בוטוקס ע"י רופאה מומחית ברפואה אסתטית ובדרמטולוגיה קוסמטית | איפור קבוע | איפור ערב עד לבית הלקוח | פילינגים | פדיקור/מניקור | עיצוב גבות

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

חפשו אותנו ב-f



העצמה נשית ועצמות

דורית סוסי



מספר עובדות על ציפורניים

- ציפורניים צומחות כ-2.5 מ"מ לשנה.
- הציפורניים צומחות בקצב שונה בכל אצבע.
- ציפורניים צומחות לאט יותר בלילה ובחורף.
- הציפורניים צומחות בכ-20% מהר יותר... בקיץ ובחודשי הריון.
- ציפורניים צומחות הכי מהר בגילאי 14-10 ומאטות את הקצב לאחר גיל 20.
- כסיסט ציפורניים או אבדן של ציפורן יגרום לצמיחה מואצת.
- הציפורניים אצל הגבר צומחות מהר יותר מציפורניים של אישה.
- ככל שהאצבע ארוכה יותר כך הציפורן תצמח מהר יותר.

עוצמתה של האישה נמדדת ביכולתה לעמוד מול ניסיונות רבים בזוגיות, בחינוך הילדים ועוד. כיום מגמת הנשים להתחבר לנשיותן ולאיכויותיהן. אנו הנשים מכירות בערך עצמנו ואין לנו צורך ל"הוכיח" כמה חזקות אנו. השייכות בין קריירה ובין הבית, הפכה לנחלתן של רוב הנשים. החיבור לעצמנו, מהווה אתגר לגלות את העוצמה הנשית שבנו ואת יכולתנו לתמוך בין מספר כובעים בו זמנית.

דרך ארוכה לפנינו עד שנבין באמת מהי ומיהי האישה? מהן תכונותינו הטבעיות ואיך אנו משתמשות בהן בתבונה בחיי היום יום.

נשים רבות שואלות אותי מהן הסיבות להאטה בציפורניים? ובכן, ישנם מספר גורמים:

זרימת דם לא תקינה, זיהומים, תזונה לקויה, מחלת הפסוריאזיס וכן נטילת תרופות.

דורית סוסי - "הפנינה של דורית"

רחוב ראשון לציון 10 פינת רחבעם זאבי 1
077-3503503, 050-3211134
www.doritfad.wix.com/hapnina

אופטיקה אם המושבות

במרכז המסחרי אם המושבות מתחם חצי חינוך

האופטיקה שלך איז הכי



בהנהלת
עופר ניסנבוים B.Sc
אופטומטריסט מוסמך
ברשיון משרד הבריאות

מבצעי קיץ!

בדיקת ראייה לילדים ומבוגרים ע"י אופטומטריסטים מוסמכים
ברשיון משרד הבריאות

בדיקות למשרד הרישוי בעלות **20 ₪**

800 ₪ הנחה
לזוג משקפיים
למביא מודעה זו

השקה עולמית המולטיפוקל
היחיד המתאים את עצמו למרכיב מיוצר בגרמניה



משקפי ילדים 2 זוגות עדשות עד 6 : **500 ₪** מבצע מחיר

עדשות מגע חודשיות 6 זוגות לחצי שנה **299 ₪** מחיר מחירון 749 ₪

משקפי שמש * מגוון אפשרויות בחירה מתוך קולקציה בחנות **50% הנחה** מבצע מחיר

הטבות ללקוחות "מאוחדת שיא"
משקפיים לילדים ונוער עד גיל 18 בשווי **700 ₪**
בהשתתפות עצמית של **70 ₪**

EMPORIO ARMANI Ray-Ban VERSACE VOGUE RALPH LAUREN RUDY PROJECT

03-9222235

מרכז מסחרי אם המושבות
פתח-תקוה רח' ראשון לציון 1
(כניסה א', ליד קפה ארומה, בכניסה לכללית סמיל)



2 אולמות וגן מקורה
עיצוב מחדש
ואוכל משובח

האולם בהכשר גלאט מהדרין פתח-תקוה
בשרים בהכשר הרב מחפוד כל השנה
2 משגיחים צמודים ובישול יהודי
כל המוצרים בדיץ

חדש!
שירותי קיטרינג
אוכל מגוון ועשיר
מתקבלות הזמנות
אוכל מוכן למוסדות
ומפעלים
בהזמנה מראש

מבצע חתונות

118 ₪ למנה
כולל מע"מ
מעל 300 איש

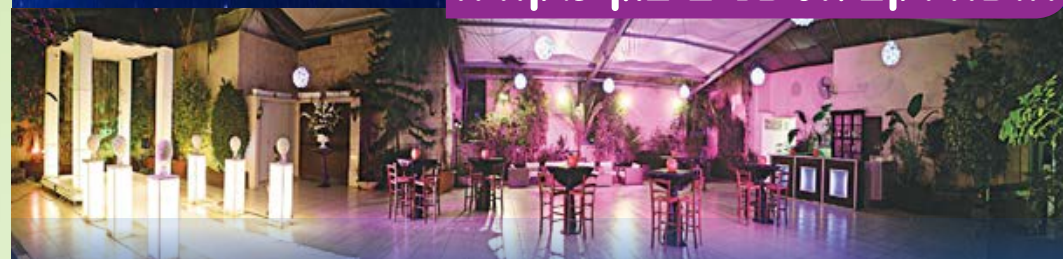
מתנה!
תאורה • הגברה
• עיצוב שולחנות

80 ₪ למנה
כולל מע"מ

בריתות

רישיון עסק
100419007

חופה וקבלת פנים בגן מקורה



בר כוכבא 72, פ"ת 03-9310178 | 03-9309229
www.arkia7.co.il



אלה ליבוביץ' ואלאור צ'רניאק



השופטים ברקע מחלקים ציונים



אלה ליבוביץ' ואלאור צ'רניאק

פתח תקווה על מפת הריקודים הסלוניים

אלה ליבוביץ' בת ה-10, אחת הרקדניות בבית הספר לריקודים סלוניים דאנס סיטי, התחילה לפני 3 שנים בערך, כשאימה לקחה אותה לסיבוב במרכז העיר, וממש במקרה היו בסביבה ונכנסו לראות במה מדובר. המחזה שנגלה היה שהילדים רקדו נסיכים ונסיכות מהאגדות, ורציית גם - אמרה בנחישות.

← מאת ליאור ליבוביץ'

בשנים האחרונות, עם התפתחות תוכניות הריאליטי בארץ ובעולם (דוגמת "רוקדים עם כוכבים"), זכה תחום הריקודים הסלוניים והלטינו-אמריקאים לחשיפה אדירה אשר הובילה לפופולאריות הגבוהה שלה אנו עדים כיום. פופולאריות זו לא פסחה על עירנו היקרה פתח תקווה. מה שהחל כתחום אומנותי המזוהה בעיקר עם עולים ממדינות חבר העמים, התרחב והתפשט גם בקרב אוכלוסיית הצברים בעיר. "היום כולם רוצים לדעת לרקוד כמו בסרטים (ריקוד מושחת) וכמו בתוכניות הריאליטי בטלוויזיה", מספר לנו דני כספי, מנהל בית הספר לריקודים סלוניים ולטינו-אמריקאים Dance City (דאנס סיטי) אשר במרכז העיר. תחום הריקודים הסלוניים כל כך התקדם בשנים האחרונות, עד כי העיר מארחת גם תחרויות ארציות, שבהן רוקדים מיטב הכישרונות בארץ. רק לפני כחודש התקיימה תחרות ריקודים, אשר אירחה מאות זוגות רקדנים מכל מועדוני הריקודים הטובים ביותר במדינה.



טל ואירית

נמנים הריקודים: וואלס אנגלי, טנגו, סלואופוקס/פוקסטרוט, וואלס וינאי וקוויק-סטפ. קבוצת הריקודים השנייה היא הריקודים לטינו-אמריקאיים, כשלכל ריקוד יש אופי, סגנון וקצב משלו. הריקודים הלטיניים נחשבים לשמחים ומשחררים יותר, ואף מלאי תשוקה לעומת הריקודים האירופאים שנחשבים ליותר רציניים וקלאסיים. בקבוצה זו נמנים הריקודים:

צ'ה צ'ה צ'ה, סמבה, רומבה, פאסודובלה וגייב. ובאלו גילאים מדובר? כאן כמעט ואין גבולות. ניתן לראות זוגות רקדנים כבר מגיל 4, וגיל הפרישה מריקוד כמעט ואינו קיים. בסטודיו לריקוד מגיעים ילדים ומבוגרים כאחד, כשכל אחד מותאם לקבוצת הגיל והרמה שלו. לתחרויות השונות מגיעים מכל בני כל הגילאים מכל הארץ. אך גם בנות שעדיין לא מצאו את בן הזוג המיועד, יכולות אף הן לרקוד בקטגוריה סולו ייחודית ושובת עין משלהן.

אלה ליבוביץ' בת ה-10, אחת הרקדניות בבית הספר לריקודים סלוניים דאנס סיטי,

כיצד בכלל התחלת עם הריקוד?

אלה: "לפני 3 שנים בערך, אמא לקחה אותי לסיבוב במרכז העיר, וממש במקרה היינו בסביבה ונכנסנו לראות על מה מדובר. ברגע הראשון שראיתי את הילדים בחוג רוקדים, החלטתי מיד שאני רוצה לנסות. הילדים נראו רוקדים כמו נסיכים ונסיכות מהאגדות, ורצייתי גם. בהתחלה רקדתי לבד, עד שדי מהר מצאו לי בן זוג מתאים, ומאז אנחנו רוקדים יחד."

אתם יוצאים לתחרויות?

אלה: אנחנו יוצאים לתחרויות בכל הארץ. אני אפילו זוכרת את המדליה הראשונה שזכיתי בה. זה היה בערך לפני שנתיים וחצי בתחרות בקרית ביאליק, אז הבנתי שאני טובה וזוה מה שאני רוצה לעשות.



חלוקת הגביעים והמדליות, זה הרגע שכולם מחכים לו

איילו חוויות מיוחדות את זוכרת מהתחרויות שבהן השתתפת?

אלה: כיף לפגוש רקדנים בגילאים שלנו מכל הארץ, כיף לראות את הבוגרים רוקדים וללמוד מהם, אבל הכי כיף, זה שלב התסרוקות והאיפור שלפני התחרות. כל הבנות מקבלות יחס אישי מאפרים אותן, ומעצבים להן את השיער במוחה לתחרות. וכשהתחרות מתחילה, ואני לבושה בשמלה מפוארת, אני באמת מרגישה שאני בנשף של נסיכים ונסיכות מהאגדות."

עכשיו כשאת רוקדת כבר כמה שנים, מה את חושבת שתעשי עם היכולות האלו כשתהיי גדולה?

אלה: "אני רוצה להיות מורה לריקוד, בדיוק כמו המאמנים והמאמנות שלי היום."

ולסיים אני שואל את אלה, מה לגבי הבנים? גם להם עושים תסרוקות לפני כל תחרות?

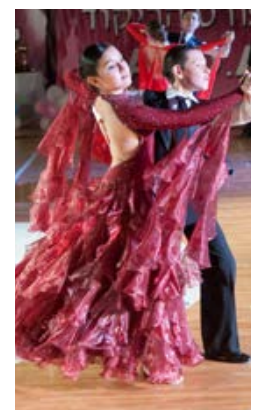
והילדה עונה לי: "נו אבא מספיק! הקדשתי לך מספיק זמן לכתבה הזו. אולי במקום לשאול שאלות, תבנה לי עוד מדף למדליות. כבר אין לי מקום."



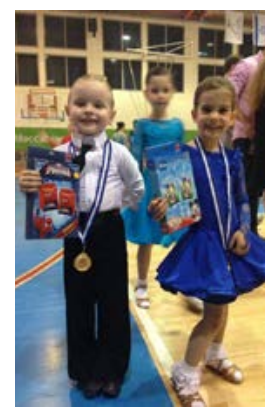
גלב אליעז, נסך וניסה ממש מנו באגדות



דורי וסטפני אלופי הארץ לגילאי 12-13 רוקד בתחרות



דורי וסטפני, מחליפים בגדים בין הריקודים



ליבי ואוריאל בני 4 וחצי גם רוקדים

הכותב היה אורח (וגם אבא) בתחרות האחרונה שהתקיימה בפתח תקווה, שארגן הסטודיו לריקודים סלוניים Dance City, בניהולה של משפחת כספי. לקבלת פרטים נוספים, ניתן ליצור קשר עם כותב הכתבה בטלפון 054-7640135

מהיום,
מזמינים מצרכים
באפליקציית סיטון
ומקבלים את
המשלוח עד
דלת הבית!

תשוו ותראו
בעצמכם



סיטון

משלוחים
חינם
בהזמנה
מעל 200 ₪

✓ מחיר סיטונאי נמוך כל השנה ✓ סריקת מוצר לתוך רשימת הקניות
✓ קניה חכמה, מהירה, יעילה וידידותית ✓ רשימת קניות משותפת לכל בני הבית

בלי מבצעים, מחירים זולים על כל המוצרים כל השנה!
הורידו את האפליקציה וסרקו את המוצרים להוספה

 פסטה אסם (לא כולל פרפקטו) ₪0⁹⁰ 729000060880	 קפה טורקי עלית 100 גר' ₪4⁹⁰ 7290000176062	 נייר טואלט ליילי 32 גלילים ₪24⁹⁰ 7290000187921	 קורנפלקס תלמה 750 גר' ₪9⁹⁰ 7290003805525
 מגבות מטבח ניקול ₪7⁹⁰ 7290000188355	 שייטת נביעות 1.5 ליטר ₪7⁹⁰ 7290002331322	 שמן קנולה ליטר מילומור ₪4⁹⁰ 7290002374312	 סטארקיט שישייה 5 ליטר ₪29⁹⁰ 7290005287244

* בכפוף לתקנון



שירות לקוחות: 073-7000777 | למידע נוסף סרקו את הקוד
www.sitononline.co.il | חפשו סיטון אונליין



Available on the iPhone
App Store
Google play

"רוכבי אם המושבות" כאן 'גפרור'.. ה'גולן' - בידנו!*



← ירון אלי

שהאופניים והגולן חד הם, תוך המחשה ברורה ומיידית למה אנחנו אוהבים כל כך את הכלי הזה (אופניים) בהיותו אחד הכלים היחידים שיכולים לגמוע מרחק גדול כמעט בכל תוואי בשטח. לאחר ארוחת צהריים באורטל, המשכנו את המסלול עד ל'קצרין' ששם התמקמנו בלילה של שישי. מתקני הקאונטרי היו שינויי מרענן ליום שעברנו וטבילה בכריכה ובג'וקוי היו אקורד סיום נפלא לאותו היום.

למחרת התחלנו לרוויש כבר בשעה 06:30 כשאת ארוחת הבוקר אכלנו באיזור 08:00 במעיינות סלוקיה. חרף ארוחת הבוקר הדשנה, חיכתה לנו עלייה (שאורכה כ-10 ק"מ) כבר בתחילת הרכיבה. העליה הקשה (בליווי החום הכבד שרק הלך והתגבר ככל שאנו מדרימים לכיוון הכנרת) לטויל מדהים ומאתגר



קבוצת "רוכבי אם המושבות"

והן בפן המנטלי. לאחר הפסקת ארטיקים התחלנו לרדת לכיוון הכנרת במסלול מהיר ומסוכן אשר היה מלווה (בחלקו) בסלעי בזלת ובשבילים מהירים עם דרדרת. דגלים אדומים מצד אנשי הצוות הונפו בפניות שונות בכדי להמחיש את הסיכויים החדים והסכנה הצפויה בחלק מהמקטעים. מלבד הארוחה הקלילה שחיכתה לנו בסיום המסלול, חיכו לנו שם המון חיבוקים וחיוכים. מעולם לא נהניתי לחבק גברים מזיעים כל כך. האושר ותחושת הסיפוק היו ניכרים על כל אחת ואחד מהרוכבים. לא צריך הרבה בחיים בכדי למלא את הנפש; זוג גלגלים, פדלים, חברים טובים, צחוקים והרבה עליות וירידות עם נופים עוצמתיים.. ביקשתי הרבה!?

ולפני סיום - תודה מיוחדת לאופיר בגים על ארגון הקבוצה ובעיקר על הדאגה לכולם לפני ובמהלך ה'חוצה' וכן לאלון לקריץ שהגם שהיה חולה, הגיע בכל זאת לחוצה ע"מ לתמוך בחברים ואף סייע לצוות המארגן בהכנות בנקודות השונות.

כתב באפריל 2014 "רוכבי אם המושבות"

ירון אלי, עו"ד (יועץ מס)

יום חמישי, אני מזנק מהמיטה בתנועה חתולית מרשימה ומתארגן לעוד יום של החיים. יום שונה. יום שבסופו אני מוצא את עצמי בדרך ליישוב 'נמרוד' שבצפון רמת הגולן לקראת השתתפותי ב'חוצה גולן 23' המהווה את אחד האירועים המרכזיים בשנה לחובבי רכיבת השטח, במסגרתו, מאות רוכבים גומעים מרחק של 120 ק"מ (ביומיים) במסלול שתחילתו ב'נמרוד' וסופו על

שפת הכנרת. המס' 23 מעיד על המסורת ועל הארגון המופתי של הגוף המארגן שהיה בכל פינה, שביל וצומת. ההפסקות המדודות, הצוות האדיב והחייכן, הסימונים היעילים בכל צומת, הארטיקים הצוננים בדיוק באמצע המסלול היומי (מעולם לא השתוקקתי לקרטיב כל כך...) והאוכל, שהגם שהיה סביר ותו לא, עשה את העבודה בהחלט. הנתון הרשמי מדבר על כ-300

רוכבים שנרשמו. קבוצת "רוכבי אם המושבות", עליה אני נמנה, הביאה לחוצה 30 רוכבים (!!!) והיתה לקבוצה הגדולה ביותר בתולדות "חוצה גולן". את ההכנות לחוצה האצתי כמה חודשים קודם לכן עם בן זוגי לרכיבה - יוסי רוזנברג. מלבד הרכיבות השוטפות, הגברנו את את המרחקים והקצבים הן על סלול, והן בשטח, כשהשיא היה כשרכבנו מפ"ת לבן שמן (הלוך חזור) דרך השטח [75 ק"מ שלמים שהזכירו לנו 75 פעם מה תפקידם של השרירים (ובעיקר הישבן) בגוף האדם...]. ב'נמרוד' פתחנו את התיאבון עם 'פריסה' וזיזה של בירות, חמוצים ו'קבנוס' והמשכנו למסעדת 'נידאל' ואכלנו אוכל מזרחי פשוט וטעים. האור עולה. כריך עם שוקולד והופ על האוכף. יודגש מייד- הגם שהמסלול הוא במגמת ירידה (כללית), עליות קשות וארוכות היו גם הן. תוסיפו לזה עשרות רוכבים שמתקבצים במקטעים שונים על שביל צר בשילוב החום שהלך והתגבר ככל שחלף הזמן - והנה לכם יופי של אתגר. הרכיבה בגולן לא דמתה כלל למה שחוויתי בעבר; הנופים ותוואי הדרך שמשתנה כל הזמן, מעניקים תחושה קסומה של נצחיות; פרות, פרחים יחודיים, מקורות מים, ואף טנקים סורים שהופצצו ונשארו בשטח מסמנים יותר מכל את החשיבות (לרבות ההיסטורית) של הגולן. במקטעים שונים במהלך המסלול, היה נדמה



תקשורת פתוחה עם מתבגרים

חשוב להרגיל לתקשורת פתוחה כבר מגיל צעיר / חלק ב'



צילום: אילוסטרציה

תקשורת היא דלת דו-צדדית

אם תקפידו לשתף את הילדים ולשוחח איתם מגיל צעיר, סביר להניח שזה יהיה המודל שתכתיבו, כך שגם כשיגיע השלטר של גיל ההתבגרות - היכולת לשתף תישאר.

מצייאת מכנה משותף

הילדים שלכם באו מכם (ברוב המקרים...), כך שיש בהם איקס אחוזים מהאישיות שלכם וגם מהאהבות ומהשנאות. מצאו את המכנה המשותף הזה לילדיכם, טפחו אותו ובנו עליו את רוברי הדיאלוג שלכם.

בילוי זמן איכות

בין הזמן שהם מבילים בבית ספר, אצל חברים ובתנועת נוער ואתם בעבודה - כמה זמן משותף נשאר ביחד? אל תבזבוזו את הזמן הזה בשיחות לוגיסטיקה ובמתן הוראות לילדים. הרבה יותר קל ונוח להצימד ל"תיאבא" ו"קח" מאשר להשקיע מאמץ בשיחות של ממש.

לא לבטל רגשות

כשהם כבר מספרים ומשתפים, אל תנסו מיד לסדר להם את החיים ולתת עצות ואל תבטלו את תחושותיהם. זה בדיוק הרבר שיאטום אותם מלהקשיב ולספר עוד. תקשיבו, תשתתפו, אפשרו להם לראות שאכפת לכם באמת...

כבדו סודות

הבינו את הצורך שלהם - בעיקר בגיל ההתבגרות - עולם פרטי משלהם, כזה שגם יש בו סודות, אך הקפידו להראות להם תמיד שאתם שם בשבילם ברגע שיוזקקו לכם.

משהו טוב - משהו רע

בסדרות ובסרטים האמריקאים המשפחה יושבת בארוחת הערב וכל אחד מספר על דבר טוב שקרה לו ועל דבר רע. אם לא הצלחתם להטמיע שיתוף מגיל קטן, אל תרימו ידיים: צרו משחק שיראה אולי מלאכותי בהתחלה, אבל כזה שיאפשר שיתוף טבעי יותר בהמשך.

סימנים מזהים

שימו לב לסימנים מוקדמים לכך שילדכם מבקש לתקשר ולא יודע כיצד - הוא חג סביבכם, מתבונן בכם מבלי לדבר, מתחיל משפט ולא מסיים, מרבה להשתמש בביטויים כמו "לא חשוב" או "לא משנה", משפיל מבט או נע בחוסר נוחות. שדרו לו ברכות ובעדינות שאהם מבינים שמשוהו עובר עליו, וששתמחו לשמוע ולנסות לעזור.

לילד אחד יתאים מגע מחבק ושתיים-שלוש מילות פתיחה, ואחר יהיה זקוק לכמה "תחנות מרככות" בדרך לפתיחות. אם תשדרו אמון ללא סייג, פתיחות, תחושת עוגן וחוסר שיפוטיות תגלו שגם הילדים הכי מסוגרים רוצים לשתף ואף מוצאים את הדרך לכך.

מיכל שפר מיכאלי - מאבחנת ומטפלת בשיטת אלבאום רחוב רפאל איתן, אם המושבות החדשה לפגישת ייעוץ חנים חייגו: 074-7015551

לכיתות ז-ט'

קורסי העתיד מגיעים לאם המושבות

קורס **טכנאי מחשב ורשתות** קורס **פיתוח אפליקציות פוטושוף ואנימציות** קורס **פיתוח אפליקציות פוטושוף ואנימציות**



שעות הפעילות: 16:00-19:00

משך כל סדנה 5 ימים, 3 שעות ביום הקורסים יתקיימו בחודשים יולי-אוגוסט

הקורסים יתקיימו במרכז הטכנולוגי באם המושבות, רח' חדרה 22

לפרטים והרשמה **052-745-0000** פרטים מלאים בפייסבוק - חפשו "הייטק קידס"



אחים גיני איתך לאורך הדרך לכל תושבי אם המושבות

סטרטרים, אלטרנטורים, מצברים וטיפולים שוטפים לרכב במחירי מפעל



רח' הסדנא 2 (פינת גיסין) קרית אריה פתח-תקוה

מפעל: 03-6962120

דודו: 057-7404180 עידן: 057-7404191



"אליפות המדינה וגביע המדינה בידנו"

קבוצת ילדות הפועל עירוני פתח תקווה בכדורגל אלופת המדינה ומחזיקת הגביע לשנת 2013-2014

גיל עדי



קבוצת הילדות של הפועל עירוני פתח תקווה בכדורגל

ילדות שמשחקות כדורגל בדרך כלל רואים בשכונה כאשר הן משחקות עם הבנים, אבל אחרי גיל 11-12 הן מפסיקות ופונות לעיסוקים אחרים של נערות מתבגרות. גם מאמני "כדורגל בנים" עדיין מתקשים לקבל את העובדה שיש בנות שאהבות לשחק כדורגל ועושות את זה בצורה כמעט מקצוענית. פתח תקווה התברכה בקבוצת בנות כזו, ש"רוגיות" ו"צינוריות" וצינוריות זה שם המשחק שלהן.

השנה הן זכו גם בגביע המדינה וגם באליפות המדינה. תואר כפול, או בשפת חובבי הכדורגל "דאבל". כדי להגיע למעמד הזה יש לגבור על לא מעט קבוצות שחלקן אפילו טובות מאוד.

גילאי השחקניות נע בין 9 ל-14, אבל אין זה אומר ששחקניות צעירות יותר לא תעלה לשחק. הכל תלוי בוריוזות, וביכולת הטכנית. כבר בשנה שעברה שיחקו שחקניות בנות 10 ו-11. ובשנה הבאה ההרכב יהיה צעיר מאוד ויתבסס על דור חדש של שחקניות.

עונת המשחקים נערכת בין ספטמבר למאי ומרבית המשחקים הם בחורף. ואם חשבתם שגנשם ברוך או קור מרתיע את הבנות, אז טעיתם קודם כל הכדור והשער. קורה שהמשחקים נראים כמו קרב שלוליות.

ההורים מאוד מעורבים והם האוהדים הכי שרופים של הקבוצה. הם באים לכל משחק ולמרבית האימונים, עושים סקאוטינג על יריבות חזקות. משמשים כשרות הסעות וכמובן דואגים לטפח את היכולות של הבנות.

שחקניות רבות בקבוצה משחקות גם בנבחרת ישראל, דבר שמוסיף להן עוד עומס של אימון אחת לשבועיים שלושה אבל בסופו של דבר זה נותן להן כושר ויותר טכניקה.



לירון עדי

מספר לא מבוטל של שחקניות מהקבוצה מתגוררות בשכונה החדשה או הוותיקה חלקן בגרות וחלקן צעירות יותר. שוחחתי עם שלוש מהשחקניות ששיחקו השנה בקבוצה: שני לדרמן ולירון עדי שמסיימות את כיתה ח' בחטה"ב "גולדה" רומי מאלול ביטון שמסיימת כיתה ה' בבית הספר "צעמי שמר".

איך הגעתם לשחק כדורגל?

רומי: הצטרפתי לחוג כדורגל בנים, ניסיתי ומאוד נהניתי קיבלתי פידבק מהמאמן שאני טובה, והחלטתי להמשיך.

לירון: אחרי שניסיתי כמה חוגי ספורט התחלתי ללכת לחוג קט-רגל לבנות בשכונה, אחרי שנתיים המאמן הקודם של הקבוצה ראה אותי משחקת והציע לי להצטרף לקבוצת הליגה.

שני: עוד בגיל הגן אהבתי לראות בטלוויזיה משחקי כדורגל עם אבא שלי ולשחק איתו כדורגל בגינה. התחלתי להתאמן באופן סדיר מגיל 8, כאשר גילינו את חוג קט-רגל הבנות של יצחק זלצר ושמיילו בב"ס "צעמי שמר".

כמה שנים אתן משחקות בקבוצה, ובאיזה תפקיד?

לירון: אני משחקת בקבוצה שתי עונות. בהתחלה שיחקתי בתפקיד מגן אבל כשהשוערת שברה את היד גיליתי שאני טובה מאוד בשער, ועכשיו אני השוערת.

רומי: אני משחקת בקבוצה שנה.

שני: לאחר שנתיים בקט-רגל עברתי לקבוצה רשמית המשתתפת בליגה. בהיותי בת 9 וחצי, עברתי לקבוצת הנערות של הפועל עירוני פ"ת, בה אני משחקת בחמש השנים האחרונות. אני משחקת בתפקיד קשר האמצע, תפקיד שאני אוהבת מכיוון שהוא בעל אחריות רבה ורווח המשחק עובר דרכי.

איך החבריים והתכונות לספסל הלימודים מקבלים את זה שאתן משחקות כדורגל?

לירון: בהתחלה גם לבנים וגם לבנות זה נראה מוזר, ועכשיו הם מקבלים את זה ומחנענינים בתוצאות. הם אפילו היו מתוחים מאוד בזמן משחקי הגמר והתעניינו בתוצאות עוד לפני שהמשחקים נגמרו.

רומי: הבנים בבית הספר מאוד מפרגנים לי ומעודדים אותי. בשעות הפנאי אנחנו נפגשים לשחק כדורגל ביחד.

שני: התגובות בב"ס מפרגנות ותומכות. החבריים והחברות מתעניינים בתוצאות המשחקים ומידי פעם אף מגיעים לצפות ולעודד.

איך ההרגשה לזכות בתוך שבוע גם באליפות וגם בגביע?

שני: לפני שתי עונות קבוצת הנערות זכתה, באליפות ובגביע. אולם הייתי הצעירה בקבוצה, בת 12 בלבד, ולכן לא הייתי השחקנית המובילה.

העונה אני מהמובילות בקבוצה, והצלחתה חשובה לי לכן הזכיה ב"דאבל" השנה מאד משמעותית ומרגשת עבורי, בעיקר בהתחשב בהפסד בעונה הקודמת לאותה קבוצה.

רומי: ההרגשה לזכות באותו שבוע באליפות וגם בגביע היא הרגשה עילאית, מרגשת ומאתגרת. העובדה שאנו משקיעים באימונים עוזרת לנו להגיע להישגים גבוהים ולנצח.

לירון: זה הישג לא קטן עבורי במיוחד לאור האכזבה מהמעמד הזהה בשנה שעברה שבו התמודדנו מול אותה קבוצה בדיוק. בהתחלה לא האמנתי שהצלחנו אבל, עכשיו זה כיף נענק.

כמה פעמים אתן מתאמנות בשבוע והאם זה מפריע ללימודים?

שני: אני מתאמנת ומשחקת שש פעמים בשבוע - אימון אחד עם קבוצת הבוגרות של המועדון, אימון אחד עם קבוצת הנערות, אימון אחד עם נבחרת ישראל, אימון אישי ומשחק ליגה בילדות ועוד משחק ליגה בנערות.



רומי מאלול ביטון

בנוסף, אני מקפידה לבצע תרגולי טכניקה עם כדור כל יום כרבע שעה במרפסת ביתי.

אני מצליחה לאזן בין האימונים לבין הלימודים כך שציוניי אינם נפגעים ואף קיבלתי תעודות הצטיינות על הישגי הלימודיים. בכל שבוע אני מתכננת מראש, ע"י לוח המבחנים והעבודות, את הזמנים הפנויים אותם אקדיש ללימודים. כמובן שהדבר כרוך גם בויתורם רבים על בילויים, זמן עם חברות וסופי שבוע.

לירון: לקבוצה יש אימון אחד פעם בשבוע במהלך העונה, ומשחק אחד פעם בשבוע, לפעמים יש עוד אימון של נבחרת ישראל בשנתון שלי שם אני מתאמנת. אני משתדלת להקפיד על חצי שעה ביום של תרגול אימון בימים שאין משחק או אימון כדי לשפר את הטכניקה והכושר. מאז שהתחלתי לשחק בליגה הצינינים שלי דווקא עלו, הביטחון העצמי של השתפר, ולמדתי לתכנן את הזמן כך שאני מספיקה ללמוד למבחנים ולהכין עבודות.

רומי: אני מתאמנת פעמיים בשבוע, זה לא מפריע ללימודים מאחר והאימונים מתקיימים בשעות אחר הצהריים המאוחרות אחרי שסיימנו את כל המטלות.

איזה מסר אתן רוצות להעביר לבנות שמתלבטות אם לשחק כדורגל?

שני: אני ממליצה לכל אחת שאוהבת ספורט וכדורגל, לא להתבייש ולהגיע אפילו לאימון ניסיון איתנו. אני בטוחה שתאהבו בכדורגל לפחות כמוני.

רומי: אל תותורו על החלום לשחק ולהגשים את הדבר שאתן אוהבות וטובות בו. אם לא תנסו לא תדעו.

שלמה המאמן מספר: "האמת שהייתי חלק מהקבוצה כבר בשנה שעברה במהלך כיתה י"ב כעוזר מאמן אבל בסוף העונה שעברה אני והמאמן עזבנו ביחד את הקבוצה. בתחילת השנה הייתי אמור להגיש, אך פנייה של רפי סוברד יו"ר העמותה של הקבוצה ביקש שאקח את הקבוצה כמאמן ראשי. מכיוון שידעתי את הפוטנציאל הענק שיש לבנות האלו, דחיתי את הגיוס בלי לחשוב פעמיים ולקחתי את הקבוצה. מהרגע הראשון שלי בקבוצה היה לי קשר מיוחד עם הבנות ובגלל הקשר והרצון של כולם לזכות גם בגביע וגם באליפות היה ברור שנאבק עד הסוף ואני שמח מאוד שהצלחנו לעמוד במטרת שלנו ולזכות בשני התארים. אני רוצה לקרוא לכל הבנות שמתלבטות אם לשחק כדורגל או לא: "זה משחק של כולם בנים ובנות כאחד ואל תפחדו ללכת לשחק ולעשות את מה שאתן אוהבות"

ב-22.5.14 נערך גמר גביע המדינה לילדות. קבוצת הילדות של הפועל עירוני פתח תקווה מול קבוצת הילדות של איחוד בנות סכנין. למעשה היה שחזור של גמר ששוחק בשנה שעברה ורק בגלל שיפט נוראי סכנין זכתה בגביע. לקראת המשחק הבנות עולות לדשא לחימום וההורים כבר בטרופ כאליו אנחנו בגמר ליגת האלופות, בעצם הבנות שלנו אלופות. אבא של אופיר קורא לבנות אליו ומצחיק אותן עד דמעות כאשר הוא מפזר עליהן מלח לברכה.

אחרי טקס הפתיחה המשחק מתחיל והבנות של פתח תקווה לוחצות את הבנות של סכנין ממש קרוב לשער שלהן. אחרי כעשר דקות של משחק החלוצה של סכנין מצליחה לחטוף כדור ויוצאת להתקפה אבל אופק שלוש יורדת לגליץ' נקי והכדור נישאר אצלה ברגליים, מסירה למרכז ומשם לאתן ימין ושירה מרימה למרכז ומיטל בועטת בסטייל את הכדור פנימה. הקהל של פתח תקווה שמורכב מהורים

בני משפחה וחברים ללימודים כמעט עף מהטריבוונה לתוך המגרש מרוב התלהבות ושמחה. המשחק ממשיך והבנות של פתח תקווה נלחמות על הכדור ולא מוותרות. המשחק נראה מצוין ויש מסירות של דבל פסים, פריצות מהאגפים, תיקולים ופזיזות. לקראת סיום המחצית הראשונה מצליחה אחת משחקניות סכנין לחטוף כדור ולחתוך את כל ההגנה של פתח תקווה. לירון השוערת מוצאת עצמה יוצאת בריצה לכיוון השחקנית של סכנין ומזנקת לרגלים שלה כדי לעצור את ההתקפה. הקהל של פתח תקווה מחסירי פעימה אבל לירון מצליחה והקהל של פתח תקווה שב לנשום.

המחצית השנייה בדומה למחצית הראשונה הלחץ ההדדי של הקבוצות נמשך ככל שעובר הזמן המתח עולה והקהל משתלהב יותר ורוחף את הבנות עוד. דקה לפני סיום המשחק התקפה ממרכז המגרש והשוערת של סכנין יוצאת רחוק מידי מהשער ותופסת את הכדור. השופט שורק לנגיעת יד ומעניק בעיטת עונשין לזכות הבנות של פתח תקווה. שני מסדרת את הכדור, סכנין מעמידות חומה, שני בועטת מסובב ישר לידיים של השוערת שהודפת את הכדור ישר לרגליים של שירה. שירה בועטת לפינה הרחוקה ו-2:0 לפתח תקווה. ההורים ובני המשפחה משתוללים משמחה המצלמות לא מפסיקות לתקתק. ואז מגיעה שריקת הסיום שני מכוונות את האגרופים וצועקת יש, הבנות רצות לכיוון של שלמה המאמן שנישכב על



שני לדרמן בהתקפה

הדשא ומקבלת מלקחת של מים מהבנות.

אבא של אופק שולף הפתעה ומחלק לבנות חולצות שהכין למקרה שיזכו בגביע. הבנות מחליפות את החולצות וניגשות לטקס הנפת הגביע. לא לפני שהן מקבלות מדליה ומצטלמות. גם לבנות סכנין מחאו כפיים הקהל של פתח תקווה.

שבוע לאחר מכן נפגשות הקבוצות שוב באותו מקום כאלופת מחוז דרום נגד אלופת מחוז צפון למשחק שיקבע מי תהיה אלופת המדינה. הפעם מגיע קהל רב שהיה במתח, חצי הדרך עשינו לזכיה משתמשת בנשק הלחץ של פתח תקווה. לא עוברות חמש דקות והחלוצה של סכנין סמארה מקשיחה כדור מעל לירון השוערת והתוצאה הופכת 1:0 לטובת הבנות של סכנין. בנות פתח תקווה לא מוותרות אבל לא מצליחות לפתח משחק בנות סכנין נלחמות על כל כדור. המחצית נגמרת והבנות יורדות לנוח שלמה האמן מתדרך אותן שעכשיו משחקים על כל הקופה, גם על חשבון דילול ההגנה. הבנות עולות והפעם משתלטות על המשחק בנות סכנין לא מצליחות לצאת להתקפות מסודרות ומושכות זמן הן ביתרון. אבל חמש דקות לסיום שני מקבלת כדור במרכז הרחבה ובבעיטה מדויקת בין המגנה לשוערת כובשת את שער השוויון. בנות סכנין שראו את עצמן כבר מנצחות נשברות והמשחק מגיע להארכה של עשר דקות. לא עוברות שתי דקות מפתחת הארכה ואלה מקבלת כדור בצד שמאל של הרחבה עם שקט נפשי היא בועטת בעיטה מאוד חכמה מעל השוערת של סכנין והופכת את התוצאה 2:1 לפתח תקווה. עד סיום ההארכה בנות פתח תקווה מצליחות ליצור עוד שני מצבי הבקעה אבל שירה לא מצליחה להכניע את השוערת של סכנין. הקהל של פתח תקווה משתולל משמחה.

יש אליפות יש דאבל!

בנות שרוצות להגיע לאימון ניסיון
מזומנות לפנות לרפי סוברד
בטל' 0549761515
או במייל rafi06323@gmail.com

עירוני פתח תקווה - כדורגל נערות וילדות



פסטיבל הלילות הלבנים של סנט פטרסבורג

סנט פטרסבורג נחשבת לאחת הערים הצפוניות בעולם. על כן, בימות הקיץ, עוטה העיר ארשת חגיגית במיוחד, כאשר רוב שעות היממה העיר היפיפה מוארת בזוהרה של שמש המסרבת לשקוט.



סנט פטרסבורג

בתקופה שבין חודש מאי לסוף חודש יולי, יוצאים לרחובות המוני תושבי סנט פטרסבורג, ואיתם אלפי התיירים כדי ליהנות מחגיגות הלילות הלבנים. בעיר השוכנת במרחק של כמה קווי רוחב דרומית לחוג הארקטי, נוהגים לקבל את פני הקיץ בשמחה ובחגיגות, מאז שפיטר הגדול ייסד אותה בתחילת המאה ה-18. בלילות הקיץ, כשהשמש כמעט ואינה שוקעת (וזהרת כ-20 שעות ביממה), סנט פטרסבורג

הופכת לזירת מופעים, זיקוקים, קונצרטים, ותיאטרות בכיכובם של מיטב האמנים מרוסיה ומהעולם. ארועים וקרנבלים רבים נוספים נערכים בארמונות המקיפים את העיר (כגון: פטרוהוף, יקטרינה ופבלובסק), וקונצרטי להקות רוק מתקיימים בכיכר הארמון בחזית מוזיאון ההרמיטאז'. אחד האירועים הגדולים ביותר מתקיים לקראת סוף חודש יוני, אשר נועד במקור לציין את סיום שנת הלימודים בבתי הספר, והפך עם השנים לחגיגה המונית המושכת מאות אלפים. אחת האטרקציות החביבות בארוע, היא

משט של סירות עתיקות על נהר הניבה, כאשר כל בתי הקפה, המסעדות והברים הסמוכים פתוחים והומי אדם. ולבסוף, בשעות הקטנות של הלילה, מתאספים המוני תיירים ומקומיים בני כל הגילאים מגדול ועד קטן, לראות את הגשרים הענקיים והמוארים שעל נהר הניבה מורמים, כדי שספינות המשא הגדולות המגיעות ממפרץ פינלנד, יוכלו לחלוף על פניהם. בעיר יש 4 גשרים גדולים המחברים בין שני צידי העיר, ויותר מ-340 גשרים קטנים החוצים את התעלות. או שפשוט תפסו לכם מקום באחת המסעדות הסמוכות לגשר, וצפו במתרחש תוך כדי ארוחה טובה המלווה במשקה וודקה מקומית ואיכותית.

ליאור ליבוביץ, יועץ טיולים, תושב נוהגן | 054-7640135 | liorleybo@gmail.com | [Lior Leybovitch](https://www.facebook.com/LiorLeybovitch/)



ניקיון, עבודות, ויציאה לחירות

הבית, המקום הכי חשוב ומגונן עבורנו, הוא גם המקום עם האחוז הגבוה מאד, שבו מתרחשות תאונות לרבות: נפילות, חתכים, כוויות, שברים וכו'.

אחת מהשאלות הכי נפוצות שאני שומעת מסביבי, היא בעניין חיפוש מנקה מומלצת לבית.

מי מכם שעוסק בחיפוש אחר אחת כזאת, מזדהה היטב עם הכתוב אצלי, ומי שמעסיק כבר מנקה בבית, יודע היטב כמה זמן לקח למצוא אחת כזאת, שתהא לשביעות רצון כל בני הבית, ושתעבוד על בסיס קבוע, כלומר, לא תחליט יום אחד לא להגיע.

למה בעצם אנחנו מעסיקים מנקה בבית? או עובד במשק בית לצורך השאלה? אנחנו מעסיקים מנקה, על מנת שתבצע במקומנו, ועבורנו את המטלות השוטפות והיומיומיות שצריכות להתבצע בבית, ביניהם גם חלק מעבודות הבית הקשות.

היות ורוב התאונות מתרחשות בבית, ותאונות, מטבע הדברים, פשוט קורות, אל תחשבו שאצלכם בבית זה לא יכול לקרות!.

חשוב על המנקה שלכם או עובד משק הבית שלכם, כפי שתמצאו שמישהו אחר יחשוב עליכם. כמו שאם חס וחלילה, לא תחשבו לנהוג ברכב ללא ביטוח חובה, שיבטח אתכם באם יקרה לכם או למישהו אחר במעורבות שלכם פגיעה גופנית, כך אף תעסיקו עובד במשק בית ללא ביטוח.

דיווח וביטוח של העסקת מנקה בביתך, הוא הליך פשוט, שמבטיח לך- בית נקי וראש שקט.

מנקה היא מצרך נדיר. כל כך נדיר, שכבר יש לנו אחת כזאת, יש לשמור עליה מכל משמר.

*האמור במאמר זה, אינו מהווה תחליף ליעוץ משפטי מקצועי.

ענבר בכר לוי, עורכת דין לאימהות
מתמחה בנוקדי גוף וביטוח לאומי | טל': 077-4655055
<http://www.facebook.comqlaw4moms>

כשר **40 שנה בפ"ת**

כלאכל גוזל וציונה

פלאפל • שקשוקה • שקשוקה אישית במחבת

לתושבי אם המושבות רבתי ויתר התושבים בצפון פ"ת

הרחבנו שעות הפעילות עד 22:00 ומתחדשים בתפריט יחודי

הצעה טאמס! נכספים!

שקשוקה במחבת אישי תוספות 29 ₪

לחם הבית, סלט ירקות אישי, טחינה, כדורי פלאפל, כרוב כבוש, מלפפון חמוץ, פלפל חריף, סוס לימונדה קרה

המבצע החל מהשעה 17:00, כולל שישי בוקר

מואלף הלניץ והתנסות... אי טאמס כבר יוצא את הטאמס הזה הוא לא יחלוף...

טל' להזמנות: 050-747-7773 • 050-844-0046

אבשלום גיסין 21, פ"ת • ישיבה במקום • משלוחים חינם (*מ-5 מנות)

מקדם הגנה של ד"ר פישר
מס' 1 בהגנה משמש כי בבריאות לא משחקים

Dr. Fischer ULTRASOL

50% הנחה

בייבי EYE CARE

49.90 ₪

מוצרי רסקיו
RESCUE REMEDY

25% הנחה

בית מרקחת מיני פארם

רח' חיה פיינשטיין 11 טל' 03-6031511
א-ה 8:00-14:30, יום ו' 16:00-20:00, 8:30-13:00

מבצעים מיוחדים רק לתושבי אם המושבות!

שעות כל הגוף **250 ₪** במקום 300 ₪

פדיקור + מניקור + טיפול פארפיין לידיים **200 ₪** במקום 280 ₪

מפשעות + בית שחי **800 ₪** במקום 1000 ₪ ל-10 טיפולים

רגלים **2800 ₪** ל-10 טיפולים

ידיים **1300 ₪** ל-10 טיפולים

כל הגוף **4200 ₪** ל-10 טיפולים

אופל מלכות
אף כאבים!

בשיטת IPL

אפשרות קבלת שרות בבית הלקוח/ה

הסרת שיער ב-IPL ובשעווה • פדיקור רפואי וקוסמטי • מניקור • גל לק טיפול פארפיין לידיים • מסיבות ימי הולדת ספא • טיפולי פטר IPL

יעל רום 12, פ"ת | 052-7333196 | בקרו אותנו באתר: www.orlyc.co.il



עוגת גבינה ופסיפלורה קרה

(אפשרי כל מחית אחרת שרוצים: לוטוס, מנגו, שוקולד, אננס, ועוד...)



מצרכים: 24 תבנית

750 גרם גבינה לבנה

750 מ"ל שמנת מתוקה (3 יחידות)

3 כפות ברנדי או ליקר קירסאו או מיץ תפוזים או רום

20 גרם ג'לטין מומס בחצי כוס מים

225 גרם סוכר

1 מחית פסיפלורה או ריבת פסיפלורה

1 פודינג וניל

** לבסיס העוגה 200 גרם פתי בר טחון מעורבב עם 150 גרם חמאה מומסת.

הכנת בסיס העוגה:

1. מניחים סרט שקף סביב הדופן הפנימית של תבנית העוגה.
2. מפזרים ומהדקים טוב את התערובת כך שתכסה את כל התחתית ובעובי שווה.
3. מניחים את התבנית בצד.

אופן הכנת העוגה:

1. קערה (1) - מקציפים את השמנת עם 100 גרם סוכר והפודינג עד שהתערובת יציבה.
2. קערה (2) - מקציפים את הגבינה ו-125 גרם סוכר 3 כפות ליקר לתערובת אחידה, ומוספים את הג'לטין לאט לאט וממשיכים להקציף עוד 2 דקות.
3. את קערת הגבינה מקפלים לתוך קערת השמנת המוקצפת בתנועות קיפול (לא לקפל יותר מדי).
4. יוצקים לתבנית על הבסיס המוכן, מיישרים את הגבינה טוב בתבנית ומכניסים למקפיא ל-3 שעות.
5. לאחר 3 שעות במקפיא, מוציאים את העוגה ומורחים עליה את מחית הפסיפלורה ומקפאים שוב לשעתיים.
6. לאחר ההקפאה מוציאים את העוגה ומנתקים אותה מהתבנית ומכניסים למקרר.

מתאון

תפזורת

תפזורת ספורטיבית



מצאו לפחות 10 מונחים הקשורים לספורט המילים יופיעו בכל כיוון למעלה למטה ימינה שמאלה ובאלכסון

ת	ט	ק	פ	ו	ר	ג	א	כ	כ
א	נ	פ	ח	ד	ת	מ	ק	ד	ד
ו	י	י	י	ו	ה	י	ו	ו	ו
פ	ס	צ	ב	ג	ת	ר	ח	ר	ר
נ	ש	ה	כ	ו	מ	ט	ב	ג	ס
י	ו	ל	מ	י	נ	ס	ע	ל	ל
י	ל	ג	מ	י	ק	ק	ט	ב	ר
מ	ח	ו	ס	ה	ר	א	ו	כ	י
ר	נ	ב	ו	י	ט	ר	מ	י	צ
מ	י	ה	מ	י	ה	ק	ב	א	ת
י	ל	ת	ש	ח	ח	מ	ה	ג	מ
ת	ו	ח	ו	ש	מ	ת	צ	י	ר
ו	ל	פ	ל	ח	מ	ה	י	ג	ת
ו	י	ח	מ	ש	ה	ע	פ	ל	ו
ס	ה	א	ב	ק	ו	ת	ק	א	נ



גלפרליון

תחזוקה ושירות למערכות אשפה

נקיון אשפה זה אנחנו

מומחים לפתרונות תחזוקה, נקיון ומניעת ריחות ובקטריות בשוט אשפה ודחסנים

מצטרפים עכשיו לחוג לקוחותינו הרואים בנו "רופא משפחה" של שוט האשפה הפועל בביתם. כך תשמרו על נקיון והגינה בחדרי האשפה, תשמרו על הסיבה ותשפרו את איכות חייכם.

- < ניקיון דחסנים ופחי אשפה >
- < תחזוקה לשוט אשפה חכם >
- < שרות בפריסה ארצית >

התקשרו עכשיו: 1-700-70-40-43

www.gelferline.co.il

info@gelferline.co.il

למצטרפים חודש היכרות חינם!*

*בהתאם לתנאי המבצע

דוגמה לשוט אשפה בתחזוקה נכונה

דחסן אשפה

29

קול השכונה | גיליון 18 יוני 2014

28

קול השכונה | גיליון 18 יוני 2014

למסירת מודעה

kolhashchuna@gmail.com

מאמן כושר

מטפל בעיסוי - מתאים לקשת רחבה של אנשים הסובלים מכאבים בגוף וכמו כן מתאים לעוסקים בספורט, בנוסף מאמן חדר כושר בוגר וינגייט גל כוכבי: 054-4740078

מטפלות ובייבי סיטר

מאמנת במסגרת התמחות במכון אדלר מחפשת מתאמנים. עלות מוזלת 600 שקלים ל 12 פגישות. מלווה בהנחייה של המכון. טל': שרון אגמי: 054-2563481

בייבי סיטר אחראית ומקסימה לשעות הערב. יוטל: 050-4541515

משפחתון

משפחתון המושבה בואר לגלות כמה כיף להינקות לגדול פה. הינכם מוזמנים לבקר ולהתרשם. רחוב אריה בראון 18/1 גילי קופמן: 03-921458 נייד: 0526651830

יעוץ אישי

הוויתם משבר בוויתות? ליתא

הלימודים החדשה (3,4,5 יחידות) מלמדת שיעורים פרטיים בכל הרמות והגילאים. מתגוררת בנווה גן. מיירי: 052-8703231

סטודנט למדעי המחשב עם ניסיון בהדרכה מעביר שיעורים פרטיים במתמטיקה לחטיבות ותיכונים. משה: 050-4204090

מורה פרטית - בעלת שני תוארים של אוניברסיטת בר אילן, בעלת ניסיון רב. יאירה: 054-5915144

מורה פרטית באם המושבות, מלמדת את כל המקצועות (אנגלית, מתמטיקה, מחשבים) בכל הרמות כולל בגרויות. הילה: 052-6884010

מורה פרטי - תיכונסט מצטיין מלמד מתמטיקה לכיתות א-ט, סבלני, מחירים נוחים. תומר: 054-8192008

מורה פרטי - סטודנט להנדסת חשמל מעביר שיעורים פרטיים במתמטיקה ופיזיקה לכל הגילאים כולל בגרויות. מגיע עד בית התלמיד במחירים נוחים. אור: 054-4463024

מורה פרטית - שיעורי עזר במתמטיקה לכיתות א-ט ע"י מורה אקדמאית במחיר סביר לאורה: 050-6774841 חושבת נוה גן

בעלי מקצוע

עורכת סרטונים וקליפים למסיבות סיום, ימי הולדת וכל סוגי האירועים שתרצו. מביאים תמונות וסרטונים ומקבלים קליפים מושקעים תמורת 300 ש"ח בלבד. אלה חגי: 054-6853333

חשמלאי מוסמך - חשמלאי אמין ומקצוען בעל ניסיון רב זמין לכל תקלה ובעיה, חיים כגן: 050-3204096

שיפוצניק - ניסים בלדב שיפוצניק לכל סוגי העבודות גבס, צבע, אינסטלציה וגם עבודות חשמל. דניאל: 052-2764175

טכנאי מחשבים - טכנאי מחשבים לשירותכם, באם המושבות פתח תקווה. מוטי בניטה/מוטוס 054-8192006

דרושים מעבירי כביש - דרושים מעבירי כבישים לרחוב גיסין. השעות הינן: 07:30-08:00, 12:45-13:00, 13:30-13:45, לפנסיונרים או לסטודנטים. לליצירת קשר אבישי: 054-6120386

לסניף ה"סושיה" במרכז הבילוי והקניות "מרכז רום" דרושים מלצרים/יות ואחראית/ת משמרת. תנאים טובים מובטחים למתאימים. אייל/יורם: 03-6226288

ליפיצה במושבה במרכז הבילוי והקניות "שלום סנטר" דרושים שליחים אחראים ומסורים אחרי צבא עם רישיון לקטנוע. תנאים טובים למתאימים. קארין: 050-5845570

ליפיצה האט"ם אם המושבות פ"ת דרושים שליחים ועובדי פנים. אפשרות לקידום. שכר גבוה מובטח למתאימים. אבי: 050-3333233

לרשת השקדיה - איש/ת מכירות לרשת "שקדיה", ליכין סנטר/סגולה/בני ברק. עבודה במשמרות 054-9024424 shkediajob@gmail.com

טיפול פנים

טיפול פנים (בהתאמה אישית) איפור מקצועי, (איפור גוף), כנ"ל יעוץ באיפור וטיפוח אישי איפור קבוע, עיצוב וצביעת גבות/ריסים, שזירת ריסים הסרת שיער בשעווה ע"י קוסמטיקאית ומאפרת מקצועית, קריסטינה: 052-3408216

עיצוב גבות

עיצוב גבות /שעווה/מניקור אפשרות עד בית הלקוחה מעל 70 ש"ח. מורן: 052-8933833

איפור

איפור ערב, כלות, חתונה וסדנאות ע"י מאפרת מקצועית בוגרת איל מקיאג'. דניאל: 052-8929288

מורים ושיעורים פרטיים מורה פרטית לאנגלית, אקדמאית, בעלת ניסיון רב בהוראה וכן בהגשה לבגרות על פי תכנית

אן פרטי בפיקוח וסיבסוד משרד החינוך

הבית של תיתי

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

אן טרום טרום חובה וטרום חובה



כתבת בואריים - איליא 3-5 - אונת מוסמכת

כתבת ציורים - איליא לנה ואלוש ח' צד 3

חינוך - 3 חד' צד לנה

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

צברונית-מרכז למידה אילדי הפן ופביה"ס

מאיל 3 צד כתבה ב'

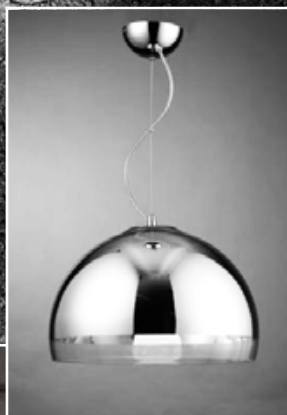
רח האביב 6 נווה עוז, פ"ת שמרית- 050-5636364



לוקאס-סטייל לייטינג

גלריה לעיצוב גופי תאורה - לראות את האור ולהתאהב

הגיעו דגמים חדשים - חובה לראות!



www.s-lighting.co.il

אולם תצוגה ומפעל: רח' גיסין 65, א.ת. קרית אריה, פ"ת | ימים: א'-ה': 9:00-18:30 | יום ו': 9:00-14:00
03-9223398 | לתיאום פגישות: אורי 052-4251497 | ייעוץ יינתן ע"י מעצב תאורה בבית הלקוח
בניין צמוד ל"שלטי ארגמן", קומה 1 מעל "gimik" כניסה מצידו הימני של הבניין | חניה מאחור