

# קול השכונה

גיליון מס' 16 אפריל 2014

גיליון חגיגי לחג הפסח



המגזין של שכונות אם המושבות, נוה גן ונווה דקלים  
מופץ חינם ב- 12,000 עותקים

## "אבוד ב"פוייוה"

סיפורו של בחור ישראלי  
שהלך לאיבוד ביערות הפארק הלאומי בצ'ילה  
ארז ספקיאר עמוד 18

מתקשים לשחרר דפוסים?  
אוגרים חפצים?  
"מנדלות" - זה הפתרון בשבילכם

סיבל זוארץ עמוד 34

המלצות ממי לקחת הלוואה ואיזו...

עדנה עדני - עמוד 20



התמונה באדיבות המשפחה

imoma



פרטים בעמ' 5

cost365  
סופרמרקט לכולם מבית המשביר לצרכן

קופונים  
משתלמים



זול בכל מחיר!

סופר כסח  
בסופר קוסט!

קוראים יקרים,

"בכל דור ודור חייב אדם לראות עצמו כאילו הוא יצא ממצרים" אנחנו חייבים לזכור שהיינו תחת עול המצרים וכעת אנו בני חורין. דווקא משום כך אנו צריכים להחליט שאנו חיים את חיינו מבלי לרדוף אחר החומר והכסף אלא אחר הסיפוק, לא אחרי התהילה אלא אחר ההערכה העצמית ולא אחרי ההצלחה אלא אחר שביעות הרצון.

לו היינו עוצרים לרגע ונזכרים מאין באנו, היינו משנים את החיפוש אחר האושר ומוצאים אותו בתוך העולם הפנימי שלנו. חג הפסח מלמד אותנו חמישה מושגים חשובים: \*הזיכרון - לזכור שהיינו עבדים.

\*אופטימיות - אין קושי שלא ניתן להתגבר עליו. \*אמונה - שיש מישהו שעוזר ומסייע בידינו בכל דרך. \*המשפחה - הילדים הם דור העתיד, הם מבטיחים את המשכיות קיומנו, והבית הוא המקום בו אנו מעצבים את הזהות שלהם. לכן בשולחן הסדר אנו מעודדים אותם להיות כוכבי הערב- הם אלה ששואלים את הקושיות ומחפשים את האפיקומן. \*אחריות - אנו מודים לה' שהוציאנו לחירות. מדוע, נשאלת השאלה, הכניסנו לשם?

כדי שנלמד לגלות אהדה למקופחים והמדוכאים חסרי הבית והעניים. בהיסטוריה של העם היהודי ישנם רדיפות וקיפוח, השואה בגרמניה ואנטישמיות בכל מקום, עד מתי? הגיע הזמן שנלמד.

**אני מאחלת לכם חג חירות שמח**

תמר בן משה

אני מזמינה אתכם לשלוח למערכת כתבות הן בתחום המקצועי והן מחוויותכם האישיות [tamibm1988@walla.com](mailto: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 - פרסום גלעד

הדפסה סולן הדפסות

הפצה ח.בר הפצות

תוכן עניינים

כתבות

- 14 מעבדות לחירות דורית סוסי
- 18 אבוד ב"פוייה" ארז ספקיאר
- 24 מניעת השמנה בילדים ענת מטיאש
- 25 שדרוג הבית-רגע לפני פסח אילנית קמחי
- 25 שולחן אבירות ראש העיר אילת שדה
- 34 "מנדלות" סיבל זוארץ

מדורים

- 4 דבר אם המושבות הוותיקה
- 6 נווה גן עדן
- 8 מדור חינוך
- 10 חכמת הרב
- 12 נווה דקלים
- 14 קוסמטיקה רפואית
- 20 עצה כלכלית
- 26 מסביב לעולם
- 28 השף האלוף
- 30 עיגולים של שמחה
- 36 ברכות סן הלב
- 38 תפארת לפסח

\*בשיתוף עם עיתון כפר גנים

למשלוח כתבות, רעיונות ותגובות: [kolhashchuna@gmail.com](mailto: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 בנגוע לחומר המפורסם בגיליון זה הינן רכוש מערכת העיתון, וכל שימוש בחומר כפוף ומותנה באישור מראש ובכתב מאת המו"ל.

**the Fun Market**  
אם האושר אצלך

רשת צעצועים, מסיבות, וציוד משרדי

**15% הנחה**  
**על כל החנות!**  
למביא מודעה זו

למעט מבצעים. אין כפל מבצעים. ט.ל.ח.

מגילי... זעוד מתחילים

Fisher-Price, MECCOS, קוד קוד, bruder

רח' חיה פיינשטיין 1, פ"ת (ליד מחסן הנעליים) 03-5040710

the fun market facebook info@thefunmarket.com

## דבר אם המושבות הוותיקה



← רננה פיול

### אירועי תרבות, חינוך וקהילה בחודש החולף-

חג הפורים נהג כמיטב המסורת במתנ"ס השכונתי, בליווי קריאת המגילה ובארוע ראשון מסוגו בשכונה, שהובילו שבט הצופים וקן הנוער העובד והלומד בשיתוף אגף הנוער והצעירים בביה"ס "נעמי שמר". בארוע השתתפו מאות מתושבי השכונה וילדיהם שנהנו ממגוון פעילויות, מתקנים והופעת קוסם.

במסגרת אירועי "כתום בשטח" מטעם מחלקת המיחזור העירונית, הועלה מופע "סילבר דאנס - מיחזור", באולם הספורט של מתנ"ס הדר המושבות. מופע מחול מרהיב, חדשני ומקורי המשלב חומרים ואביזרים שונים ומגוונים וסיפק לקהל חוויה ייחודית.

ילדים הנגמלים ולאילו שבדרך הביאה תושבת השכונה וחברת ועד הפעילים, ענבל הדר, את בשורת "עץ המוצצים" לגינת יסוד המעלה. בטקס מקסים, שלווה בהפעלה התנדבותית נהדרת של ננה זבה, חנכו זאטוטי השכונה את העץ, עיטרו אותו במוצצים וחגגו את הולדתו. יום המעשים הטובים ואירועי שבוע החינוך נפתחו בהפנינג מרשים שנערך בשילוב בית ספר "בר-לב" ו"שש שנתי אחד העם". ילדי בתי הספר והוריהם נהנו ממגוון הופעות, פרי כשרונות התלמידים בלהקות המחול, המקהלות, המנהיגות המוסיקלית, מנהיגות התיאטרון ומדוכנים שונים שכל הכנסותיהם נתרמו ל"ע ללקווי ראה".

חטיבת הביניים ע"ש גולדה קיימה שוק קה-תן, שכל הכנסותיו נתרמו לעמותת עזר מציון.

### על סדר היום....

הקמת גינת כלבים בתחומי השכונה עמדה במרכזו של דיון סוער בקבוצת הפייסבוק של השכונה, עת התברר כי הגינה, אשר תוקצבה במסגרת 6 גינות חדשות המוקמות ברחבי העיר, עתידה להיבנות במדשאה בפיתח הרחובות ראשל"צ-רחובות-גדרה.

התנגדויות התושבים הנוגעות למפגעי הרעש והריח הצפויים, הועברו לגורמים המתאימים בעיריה, בדרישה חד משמעית לבחינת מיקומים חלופיים ולהעתקת הגינה המתוכננת, כפי שהוצע ע"י פעילי הוועד והתושבים.

שימוש בשטח המגודר במדשאה הסמוכה למרכז המסחרי-לאחר קרוב לשנה, מאז תוכננה הקמתו של גן משחקים בתרומת בעלי רשת "חצי חינם", שמחה לעדכן כי בימים הקרובים צפויה הרשת להגיש תוכניתה לאישור בעבור הקמתה של מזרקה חווייתית וייחודית במתחם לרווחת התושבים ולהנאתם.

סיור מנכ"ל העיריה, צפוי להתקיים בתחילת חודש אפריל. מטרת הסיור קידום ענייני השכונה אל מול המערכת העירונית לרבות הקצאת תקציב לפיתוח הרצועה ההיקפית לאורכו של רח' ראשל"צ ועד לצומת העירפון, שיפוץ ושדרוג גני השעשועים, ביצוע עבודות תחזוקה שונות ברחבי השכונה ועבודות שתילה, גינון תברואה ותנועה. פרוטוקול הסיור יפורסם מייד עם קבלתו מלשכת מנכ"ל העיריה.



ועד פעילי השכונה מאחל לתושבי השכונה חג פסח כשר ושמח!

פניות לוועד השכונה, ניתן לבצע באמצעות כתובת המייל: [em.vatika@gmail.com](mailto:em.vatika@gmail.com)

ובאמצעות קבוצת הפייסבוק בכתובת:

[www.facebook.com/groups/senior.m](http://www.facebook.com/groups/senior.m)

Cost365 מציגה:

חבילת מצות אביב, 1 ק"ג

## סופר פסח בסופר קוסט!

\*בקינייה מעל 200 ש"ח מוגבל ל-1 יח' בתוקף עד ה-14.4.14

Cost365

רק ב- 1.90

ש"ח ליח'

קוד קופון 10037

### קופון בלעדי לתושבי אם המושבות

#### שוקולד פרה חלב/מריר 'עלית' 100 גרם

\*מוגבל ל-2 יח' ללקוח \*ללא התניית קניה

\*בתוקף בין התאריכים 21.4.14-9.5.14 \*מותנה בהצגת קופון

Cost365

רק ב- 9.90

ש"ח ליח'

קוד קופון 10038

### קופון בלעדי לתושבי אם המושבות

#### קורנפלקס 'תלמה' 750 גרם

\*מוגבל ליחידה אחת ללקוח \*ללא התניית קניה

\*בתוקף בין התאריכים 22.4.14-9.5.14 \*מותנה בהצגת קופון

# דאבל שוק

יומיים שוק, כל שלישי ורביעי

פירות וירקות במחירים הזולים ביותר בישראל!!!

זול בכל מחיר!

Cost365 סופרמרקט לכולם מבית המשביר לצרכן

פתח תקוה - רח' גליס (פינת גרינברג), אזה"ת סגולה 03-7295401/2  
שעות פתיחה ימים א' - ד': 8:00 - 22:00 | יום ה': 7:30 - 23:00 | יום ו': 7:30 - 14:00  
מכבדים כרטיס CLUB365 | שירות לקוחות 1800-34-66-66 | CLUB365 חפשו אותנו ב-

מערכת העיתון מאחלת חג פסח שמח וכשר לתושבי השכונה ולכל בית ישראל



## נוה גן ממשיכה להשתדרג

הודות לשיתוף הפעולה בין ועד השכונה ועיריית פתח תקוה בראשות עו"ד איציק ברוורמן - גם החודש יש הרבה חדשות טובות:

**• מיחזור קרטונים** - עברתם דירה או קניתם מכשיר חשמלי חדש, ואתם רוצים למחזר את הקרטונים אך לא יודעים כיצד? בהמשך לשיתוף הפעולה של ועד השכונה עם אגף התברואה במינהל שיפור פני העיר, החל מהחודש שעבר מנוה גן נאספים למיחזור גם קרטונים. על מנת שהקרטונים שלכם ימוחזרו, יש לשטח אותם ולהניחם בחדרי האשפה בימי רביעי אחה"צ בצורה מסודרת, כדי שהם ייאספו בימי חמישי.

**• הופעה חגיגתית לילדים** - כ-300 הורים וילדים נהנו בתחילת החודש מהופעה חגיגתית בשם "הכיסים של ענבל", שהתקיימה במרכז הנוער והצעירים של נוה גן. ההופעה יצאה לפועל הודות לשיתוף פעולה בין אגף הנוער והצעירים של עיריית פתח תקוה, ועד השכונה ומרכז הצעירים "החממה". כן ירבו אירועים כאלה בשכונתנו!

**• סטטוס התקדמות פארק נוה גן** - כפי שהתפרסם באתר השכונה, בפגישה של ועד נוה גן בתחילת פברואר בלשכת מנכ"ל העירייה סוכם כי מספר משרדי אדריכלים יוזמנו להציע סקיצות המתבססות על הקווים הכלליים שנבחרו עבור פארק נוה גן. מבין האדריכלים ייבחר מנצח (הבחירה תתבצע על ידי אנשי מקצוע ומספר נציגים מהשכונה), אשר יחל בתכנון המפורט של הפארק. לאחרונה ועד נוה גן סייע לאגף גנים ונוף בעירייה בהכנת מכתב פנייה לאדריכלים, הכולל מצגת על השכונה. כמו כן הועד עודכן כי התקציב לצורך התחרות הנ"ל כבר אושר על ידי מנכ"ל העירייה, בהתאם להנחיותו ולאישורו של ראש העיר עו"ד איציק ברוורמן אשר נותן לנושא פארק נוה גן עדיפות גבוהה ביותר - ועל כך אנו מודים לשניהם, וכמו כן גם לאגף גנים ונוף!



ב-300 הורים וילדים בהופעה חגיגתית במרכז הנוער והצעירים השכונתי

**• ניקיון השכונה** - בהמשך לסיור שערכו לפני כחודשיים מנהל מינהל שיפור פני העיר, מנהלים נוספים באגף התברואה ובמחלקת הפיקוח ונציגי ועד השכונה (סיכום באתר נוה גן) הוכפל מספר עובדי הניקיון בשכונה, הוכפל מספר ימי הניקיון של השכונה בעזרת רכב טיאטו, וסוכם כי ישולש מספר מתקני הקקיות (עמודים עם שקיות לאיסוף צרכי כלבים). זה המקום להזכיר כי יש להקפיד להוציא למזרקות פסולת גדולה וגזם רק בימי שני בערב, על מנת שייאספו בימי שלישי. כל המוציא פסולת שלא ביום הנ"ל - מסתכן בקנס בגובה של 730 ש"ח. בנוסף, יודגש כי אין להשליך בעשרות פחי האשפה המפוזרים ברחובות השכונה פסולת ביתית (באם התופעה תחזור על עצמה בפח אשפה מסוים, הוא יועבר למקום אחר).

**• תנועה** - כחודשיים לאחר פגישה שקיימו נציגי ועד נוה גן עם מנהל אגף תנועה ובטיחות בעירייה (סיכום באתר), הושלם חידוש הצביעה של סימוני הכביש בשכונה. בקשה נוספת שזכתה למענה על ידי עיריית פתח תקוה היא חסימת קצה דרך העפר הצמודה לספורטן. החסימה בוצעה על מנת שמכוניות לא יעברו דרכה לרחוב גיסין בצורה פיראטית תוך שהן מסכנות את הולכי הרגל, ובפרט את ילדי נוה גן הלומדים באם המושבות ואת ילדי אם המושבות המגיעים לספורטן.

**• שדרוג גינת המשחקים ברחוב טבצ'ניק** - עיריית פתח תקוה החליפה לפני כחודש את משטח הגומי בגינת המשחקים הסמוכה לקונסרבטוריון, משטח שהושחת על ידי בני נוער השוהים במקום בלילות. בנוסף, לאחרונה הצטרפה למתקני המשחקים בגינה נדנדה בצורת פיל בצבע צהוב. כך ניתן מענה ראשוני לצורך במתקני משחק לגיל הרך שהועלה בעת סיור שקיים ועד נוה גן עם מנכ"ל העירייה ועוזרו (סיכום הסיור באתר השכונה).

רועי פן - חבר ועד נוה גן ודובר ועד השכונה,

neve.gan.pt@gmail.com

אתר נוה גן - www.neveganpt.co.il

facebook neveganpt

בס"ד

# פויז האורלוב



חדש! כשר למהדרין

100% גבינה ללא חומרים משמרים



משלוחים חינם! מינימום להזמנה ₪50

בהזמנת 2 מגשים משפחתיים/ענקיים קבל שתיה 1.5 ל' במתנה!

זיוות | מלאווח | סלטים | טוסטים | ועוד

אורלוב 55, פתח תקווה פקס 03-9134136  
להזמנות: 03-9134134

# בקניות לפסח כבר לא צריך לבדוק, רשת You היא הרשת הכי זולה בישראל!

מי הכי זול? סניף You מתחם סגולה, פתח-תקווה!  
מתוך ידיעות אחרונות 4.4.14 "ממון", שושנה חן

המועצה הישראלית לצרכנות:  
"רשת You מציגה את המחיר הטוב ביותר לצרכן!"  
מתוך TheMarker 3.4.14

תבדקו בעיתון  
שלא יצקלפו אתכם!

"מבדיקה של 250 סניפים  
ברחבי הארץ עולה כי רשת  
You היא הזולה ביותר לערוך  
בה את הקניות לליל הסדר"  
מתוך ma30 3.4.14

"You היא הרשת המצטיינת  
של ערב פסח זה"  
מתוך ידיעות אחרונות 4.4.14  
"ממון", שושנה חן



youmarket.co.il פתח תקווה, בן ציון גליס 22, את סגולה

## פעילויות שונות בבתי הספר

טיולים שנתיים בחיק הטבע לצד הפנינג מכירות תרומה לנזקקים

אילן מחלב

אנו בפתחו של חג הפסח הוא חג החירות ותחילתו של האביב, ברצוני לברך את כל תושבי השכונה בחג שמח וכשר.

חודש מרץ התאפיין בפעילויות ענפות בבתי הספר כגון: תלמידי בתי הספר השונים יצאו לטיולים שנתיים בחיק הטבע וכיתתו רגליהם באיזורי הארץ השונים.

במסגרת שבוע המעשים הטובים נערך הפנינג מכירות ופעילויות, והבכספים שנאספו נתרמו לעמותות שונות שעוזרות למשפחות ואנשים נזקקים. ברצוני להודות לכל חבריי בהנהגת ההורים בבתי הספר השונים בשכונה שנרתמו לאירגון הפנינג ביחד עם הצוותים החינוכיים בבתי הספר. יישר כח ושתמיד נהיה בצד שנותן ותורם.



קבוצת הכדוריד בחטיבת גולדה

בימים אלו נשלחים להורי התלמידים שעולים לכיתות א', לחטיבות ולתיכונים השיבוצים לבתי הספר השונים. אני יודע שיש הורים שציפו לקבל שיבוץ שונה מזה שקיבלו, אך כמו כל דבר בחיים לא תמיד אנו מקבלים את מה שרוצים. מנסיון העבר, ברוב המקרים דווקא בשיבוצים שלא תמיד היו לרוחם יצאו ההורים והתלמידים מרוצים, כי כל בתי הספר בשכונה פחות או יותר באותה הרמה וקרובים למגורי התלמידים.

לסיים ברכות לקבוצת הכדוריד של חטיבת גולדה אשר עלתה לאלופות המחוזית, עלו והצלחו!!!

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





**בית ספר לנהיגה**  
**איציק**  
בהנחה איציק כחן

**לימודי נהיגה באוטובוס**  
**מחירי מבצע מיוחדים**

**אופנועים (כל הסוגים)**  
**מבחן מעשי תוך שבוע!**

**משא, פרטי ואוטומטי**  
**אפשרות לקבלנות**

**מח' ברטנבא 26, פ"ת**  
**נייד 052-2435315 טל. 03-9343581**

052-2435315  
מח' ברטנבא



הרב משה חיים הר-נוי

← **אולי אפשר לקנות ילד?**  
אהבה אמיתית של הורה

חג הפסח הוא חג החינוך. בחג הפסח נולד עם ישראל וההגדה מתחילה "כנגד ארבעה בנים דיברה התורה". אם רוצים להקים עם חסון צריך לדעת לא כל הילדים אותו דבר יש ילדים שצריך לחנך אותם כך ויש אחרת. כי ילד צריך להכין עבורו תוכנית חינוכית משלו המתאימה לילד הספציפי הזה.

אבל, כדי להכין תוכנית לכל ילד צריך לאהוב אותו אהבה אמיתית. רק כאשר אני אוהב את ילדי בכל יום אני מוכן להשקיע זמן רב בתכנון וביצוע של תוכנית חינוכית המתאימה לילד הזה.

נאחל לעצמנו ולכל עם ישראל חג חירות שמח

באהבה,  
הרב משה חיים הר-נוי



צילום אילוסטרציה



הרב משה חיים הר-נוי  
רב קהילת "מבראשית" ב"אם המושבות החדשה"  
harnoy0@walla.com / 054-5965770

**עמותת "חסד מהמושבות" (ע"ר) בראשות הרב משה חיים הר-נוי מתגייסת לסייע למשפחות נזקקות לקראת חג הפסח.**

**תרומות כספיות אפשר להעביר לרב הר-נוי, אליהו בן חור 4/4 גם מוצרי יסוד בסיסיים יתקבלו בברכה**

**ניתן לפנות במייל לכתובת- [harnoy0@walla.com](mailto:harnoy0@walla.com) מי שמעוניין נגיע עד אליו לאסוף את תרומתו תזכו לכל הברכות ופסח שמח**

**i-optic**  
אופטומטריסטים

**מאוחדת 68**  
אופטיקה

רק בסניף פ"ת  
בדיקת ראייה למשרד הרישוי  
**חינם!**

**50% על כל הנחה החנות!**

\* פרט למשקפי שמש של גוצי / תמיסות המבצע תקף בסניף פתח תקווה בלבד

**תמיסת ReNu**  
רק 25 ₪ בקניית 4 יחידות מחיר לקניית יחידה 29 ₪

**i-optic**  
אופטומטריסטים  
מחירים מיוחדים לעדשות מגע החנות שלכם באם המושבות

**03-9191970**  
[www.i-optic.co.il](http://www.i-optic.co.il)  
סניף פ"ת: מרכז שלום סנטר קומה 1, רח' רפאל איתן 3, אם המושבות  
סניף הרצליה: שדרות אבא אבן 10, (מגדלי אקרשטיין) טל' 077-9119209  
סניף רמת גן: שדרות אבא הלל 2, מגדל משה אביב טל' 03-5757591  
סניף תל אביב: רח' ירמיהו 33 טל' 03-6244006 ת"א סניף בית החולם



# NE נעמי עזר

קוסמטיקה רפואית מתקדמת



## לכבוד חג הפסח!

טיפול פנים פרא רפואי + מניקור 200 ₪ ללקוחות חדשות. ללקוחותי מניקור ללא תשלום

### 30% הנחה

על כל המוצרים של חווה זינגבוים

HAVA ZINGBOIM  
cosmetics

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



טיפולים פרא רפואיים בשיטת חוה זינגבוים/ אפילציה/ הזרקות חומר מילוי: חומצה האילרונית/ חוטים / בוטוקס ע"י רופאה מומחית ברפואה אסתטית ובדרמטולוגיה קוסמטית/ איפור קבוע/ פילינגים/ פדיקור / מניקור / עיצוב גבות

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

חפשו אותנו בפייסבוק

צילום אילוסטריציה



## מעבדות לחירות-דורית סוסי

המינון הנכון בטיפול החיצוני?

← דורית סוסי

המוצר נקרא: ג'ל קולור. לק המיוצר מג'ל טהור, בעל יכולת הצמדות לציפורן הטבעית עם פיגמנטים המעניקים לציפורן צבע עמיד יותר משל לק, אחיד ובעל אחידות בגוון. עמיד במים וסבון, מתייבש במהירות (עם גמר הטיפול) הטיפול מתבצע במכון מקצועי ע"י מניקוריסטית או לחילופין טכנאית ציפורניים.



ג'ל לק OPI - הג'ל שמוביל את תעשיית הציפורניים בעולם, עד שבועיים ללא סדקים ופיצוצים, מעטפת מבריקה וצבעונית, מגוון צבעים.

**חשוב לדעת:** אי אפשר להסיר בעצמנו את הלק, ולא מומלץ למשוך את הג'ל ולקלף אותו הציפורן יכולה להתלש או להיפגם.

כמו כן, אם הציפורן הטבעית מכוסה לאורך זמן בג'ל הציפורן עלולה להיחלש.

דורית סוסי - "הפנינה של דורית"

רחוב ראשון לציון 10 פינת רחבעם זאבי 1

077-3503503, 050-3211134



נעמי עזר

## קוסמטיקה רפואית

## עושים "פסח" לעור הפנים והידיים

לאחר הניקיונות המאמצים מגיע לעורנו פינוק מיוחד

צילום אילוסטריציה



### טיפול לריכוך עור הידיים

ערבבי מספר טיפות מיץ לימון עם מעט שמן זית וכפית סוכר. עסי את ידיך בתערובת ושטפי.

### ציפורניים

פדיקור, מניקור ומריחת לק תורמים לבריאות הציפורניים ולתחושה של ניקיון וטיפוח. את יכולה לעשות זאת בביתך או אצל הקוסמטיקאית.

תמיד ניתן להגיע לקוסמטיקאית לטיפול פנים עמוק ומקצועי יותר, שבו יש שימוש בחומרים פעילים ויעילים.

במכון קוסמטיקה ניתן לבצע פילינג בזק מהיר, ללא סכין, ללא חומצות וללא קילופי עור נראים לעין. לאחריו תהני מטיפול להזנת העור.

טיפול זה יפחית בקמטטים, יסייע בחידוש תאי העור ובהגמשתו, ואת תוכלי לקבל את החג בעור פנים רווי וקורן.

חג שמח!

נעמי עזר, קוסמטיקה רפואית מתקדמת,

www.neomiezer.co.il / 052-3929793

לחץ המטלות לפני החג והניקיונות המרובים מקנים לעור הפנים מראה עייף ונטול ברק, ולעור הידיים מראה יבש ומחוספס.

**לפניך מספר טיפים מועילים לשדרוג מראה העור, שתוכלי לבצע בביתך באופן עצמאי:**

### טיפול משקם לפנים

נקי היטב את פניך בסבון פנים. כעת המריצי את הדם באמצעות שינויי טמפרטורה; הניחי על פניך, למשך רבע שעה, מגבת ספוגה במים חמימים, לאחר מכן עסי את עור הפנים באמצעות קוביות קרח.

נגבי את פניך ומרחי עליהם ועל עור הצוואר קרם לחות עשיר. מומלץ להשתמש במוצרים נוגדי חימצון, שמגינים מפני רדיקלים חופשיים.

### טיפול מרגיע לעיניים

כשפניך נקיות ויבשות, הספיגי שני כדורי צמר גפן בתה קמומיל פושר (או במים חמימים). עצמי עיניך והניחי עליהן את שתי הרטיות למשך כעשר דקות.

לאחר-מכן, שטפי את האזור במים, נגבי ומרחי סביב העיניים קרם עיניים, שמשפר את מידת המוצקות של העור באמצעות ייצור של קולגן אלסטי.







# אבוד ב"פוייוה"

## סיפורו של בחור ישראלי כארז בלבנון שהלך לאיבוד ביערות הפארק הלאומי של צ'ילה

### ← ארז ספקיאר



מתיישב ומבשל לי ארוחת ערב ארוז עם רוטב עגבניות והניתי מאוד מהאוכל ומן החברה שהייתה בבקתה...

**ביום השני** - אני וקבוצת הישראליים יוצאים בסביבות השעה 8:00 בבוקר לטפס אל המכתש. למעלה אנחנו רואים נוף עוצר נשימה של המכתש והאזור. משם אנו ממשיכים לשדות הבזלת, כאן קבוצת הישראליים מוצאת מקום טוב לחנות (הם החליטו מראש שהם עושים את הדרך הלוך וחזור, כיוון שהשאירו כמה תיקים בכניסה לפארק אצל הריינג'ר).

מנקודה זו אני ממשיך לבדי לחלק הצפוני, אך לאחר כשעת הליכה אני פוגש את הקבוצה שוב הולכים בכיוון אליו אני הולך, ובלי התיקים. לאחר זמן מה, של הליכה יחד שוב נפרדות דרכינו (לאחר שעברתי את האזור שהריינג'ר סיפר עליו), קבוצת הישראליים חוזרת את האזור וממשיך צפונה. כשלוש שעות מאוחר יותר - כשאני מגיע ל"לגונה סקה" (הלגונה היבשה) שבעצם לא היתה יבשה לחלוטין, יכולתי לשבת לנוח לבשל ולשתות בלי בעיה..

**ביום השלישי** - קצת קשה היה לקום בבוקר, הלילה היה די קר (אך לי לא היה נורא קר בזכות שק השינה המעולה), אבל כשיצאתי מהאוהל ראיתי מחזה מרהיב מאין כמותו שכבה דקה של קרח כיסתה את כל האזור הכל היה לבן בוהק (טל שקפא), אבל גם האוהל היה מכוסה בקרח, והיה קשה וממש מתסכל לקפל אותו.

לאחר כשעתיים משהתחלתי ללכת, התחלתי לראות בדרך עצים מבצבצים, שבעצם בשבילי זה היה סימן טוב, כיוון שהריינג'ר אמר לי שאני אמור להגיע לאזור מיוער, לכן הסקתי שאני אמור להתחבר עם השביל שוב, ובנוסף ידעתי שאמצא בקרוב מים (היו ברשותי 2 ליטר אך מים תמיד חשובים). ואכן, ראיתי נחל עם קצת מים זורמים, ומאותה נקודה כבר לא דאגתי לגבי מים, למרות שעדיין מילאתי את הבקבוקים עד הסוף.

כיוון שהתחלתי להבין שזה ייקח יותר זמן ממה שחשבתי, באותו הלילה לא אכלתי, וישנתי באזור מיוער מאוד.

**ביום הרביעי** - כשנכנסתי עמוק לתוך היער, התחיל להיות צפוף, וקשה יותר ללכת דרך היער עצמו, לכן אני מחליט לרדת לנחל הקרוב ביותר ומתחיל ללכת לאורכו. לאורך הנחל הבצטרתי לעבור דרך מפלים, אבנים גדולות וגבהים שונים, לכן חזרתי ליער והמשכתי בהליכתי אך כשכבר נעשה צפוף מאוד מרוב עצים (נתקעתי וחטפתי מכות בתוכי מספר פעמים). בסופו של היום, אני מבחין שהמים בנחל כבר מתחילים לזרום בכמויות גדולות, כמו הנחל הפך לנהר אז גמרתי אומר ללכת ממש בתוך הנחל (גובה הברך) לא הייתה לי אפשרות אחרת. בשלב הזה החלטתי שבשביל להקל על הגב, עלי להוריד משקל, אסחוב עלי רק כמות מינימלית של מים כחצי ליטר, כיוון שיכולתי לסמוך על כך שיש מים חופשיים ואוכל למלא ולשתות מהנהר.

היום הבנתי בלי שום ספק שאני כבר לא על השביל, אבל תיארתי לעצמי שאם אחזור על עקבותיי לא יהיה לי מספיק מזון, לכן כדאי לי להמשיך הלאה.

לקראת צהרי היום בעת שעברתי מפל מצידו של היער, אדמה קרסה תחת רגליי, החלקתי ונפלתי נפילה די קשה על גזע עץ וקיבלתי מכה בשוק רגל שמאל. אבל באותו רגע לא הרגשתי כאב ולא ייחסתי חשיבות רבה רק למחרת הרגשתי כאב.

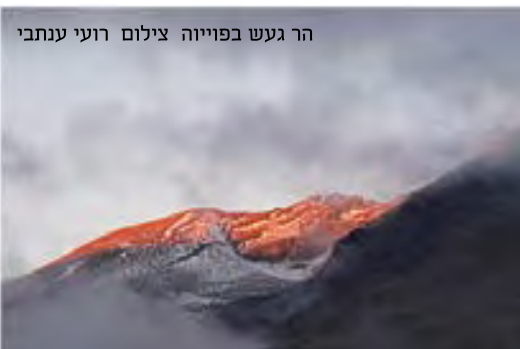
את הלילה העברתי בשינה ליד הנהר במחנה סביר. בלילה היה קצת קריר וירד גשם שחדר לאוהל. האוהל התרטב בחלקו התחתון, וחלק משק השינה (ששחרר חום ביתר קלות). לקח לי קצת זמן להירדם עם הקור אבל רק כששק השינה התחמם והתייבש, ישנתי יחסית בסדר.

**ביום החמישי** - כבר הייתי עם אנרגיות נמוכות והולך והופך קשה יותר. הלכתי יותר מחצי יום. השמיים נחשפו יחסית לימים קודמים, והנהר כבר התרחב וזרם בכבדות (בקושי יכולתי ללכת בנהר. הייתי די מודאג מהדרך.

עברתי יותר מעשר בריכות עמוקות ומפלים לפני שהגעתי לגרוע מכל (הסיט של הדרך) מפל גבוה ו"מרשים" מאוד ואחרי בריכה גדולה, מוקפת בשני קירות צוקים אנכיים, כל אחד בין 50 ל-100 מטר אי אפשר לעבור אותם לחלוטין.

בהיתי בנוף הנשקף בהתרשמות חיובית, אבל ביראה והבנתי שאין מצב שאני עובר את זה, והתחלתי לחזור על עקבותיי, אך נזכרתי באתר הקמפינג הטוב שעברתי בדרך, (שמעתה והלאה יקרא מחנה "X"). הגעתי למחנה מוקדם יחסית, הקמתי את האוהל, ובישילתי לי מנה קטנה של ארוז מתובל.

**את היום השישי** אני מעביר במנוחה במחנה "X", בידיעה שזו נקודה טובה שאתגלה למי שמחפש אותי דרך השמיים. הייתי עייף ומיואש מהיום הקודם, בו גיליתי שאני לא יכול להמשיך ללכת צפונה. כאן כבר הבנתי שאני צריך לאכול באופן מחושב וזהיר, לא ידעתי כמה זמן יעבור עד שימצאו אותי לכן פחדתי שאשאר בלי אוכל אז אני מתכנן שאוכל כראוי רק ביום למחרת. בינתיים אני אסתפק בכמה שקדים ועוגיה. לפתע נזכרתי שראיתי באזור סוג של פירות יער שהיו צבוע אדום ירקק מבחוץ ובצורה ביציתית (1). הלכתי לבדוק אם היו כאלה ליד המחנה ולשמחתי מצאתי כמה שיחים, נרגעתי וחשבתי לעצמי אם אגיע למצב שבעוד כמה ימים אשאר בלי אוכל, אנסה לאכול את פירות היער הללו בזהירות. זו הייתה בדיוק דילמת (2) "Into The Wild"



הר געש בפוייוה צילום רועי ענתבי

**ביום השביעי** - החלטתי שאני צריך לנסות לחזור. ארוזתי את החפצים שלי, וסימנתי מסלעים ועלים חף לכיוון שאני פונה (חזרה דרומה). הייתי מותש ועייף מאוד, וכמה קשה היה לי לטפס את מה שירדתי. בשלב מסוים נתקעתי, אני מנסה דרך אחרת, ושוב נתקע ללא מוצא, לבסוף, אחרי שהבנתי שזה פשוט לא הולך, ושאובדתי את הדרך חזרתי למחנה "X". בדרך חזרה, ממש לפני המחנה, השתחרר הבקבוק השני של המים מהמוצ'ילה, ולמרב הצער נפל לבור מים שאלי צריך לצלול כדי לקחתו חזרה. לא הייתה כוונתי לעשות זאת ולא נשאר לי כוחות רציתי רק להציץ איפה הבקבוק, נפלתי לאחור ולא הרגשתי בכאב כלל, אך הרטבתי את כל התיק. דאגתי מאוד וחשבתי לעצמי איזה מסכן אני פשוט ריחמתי על עצמי. לו ניסיתי לחזור שוב הייתה נוצרת בעיה ברגע שהייתי מתרחק מהנהר. הגעתי די מאוחר ועייף למחנה "X" והחלטתי שמחר אני עושה יום מנוחה. כמו כן החלטתי לדחות את הארוחה ליום המחרת בהתחשב בכך שלא הייתי כל כך רעב, אבל עייף מאוד כן.

כאן כבר הבנתי שאולי התחילו מחפשים אותי, והייתי בתקווה אך לא הייתי בטוח כלל בהיקף ובאילו אמצעים.

1 הפרי הראשון נקרא wolfberries או Goji בספרדית, והפרי השני נקרא Murtilla (Ugni molinae) פירות שהתבררו גם אכילים. וגם מאוד מקוריים לחלק זה של צ'ילה

2 סרט על סיפור אמיתי שבו יש תקרית עם אכילת פירות מהטבע. מומלץ



המשך בגיליון הבא...

הלוואות

המלצות ממי לקחת הלוואה ואיזו...



עדנה עדני  
בנק הפועלים

ליסינג:

כאשר מחליטים לקחת הלוואה חשוב לקחת אותה מגוף אשר יאפשר לנו לקחתה בצורה אחראית ושקולה באופן אשר יסתדר עם התקציב החודשי שלנו ויאפשר לנו לעמוד בהתחייבות ולבצע את התשלומים בזמן. קיימת חשיבות למערכת היחסים המתמשכת שנוצרת עם הגוף ונתן האשראי והנכונות של גוף זה ללכת לקראת הלקוח.

נושאים נוספים אשר ניתן לבחון בעת לקחת הלוואה קשורים לתחום נוחות ונגישות האשראי ללקוח:

**גמישות בלקחת הלוואה** - האפשרות לקחת את הלוואה בקלות ובנוחות באמצעי הנוח ללקוח - דרך הסניף, האינטרנט או המוקד הטלפוני. כדאי לבדוק האם הלוואה כרוכה במתן בטחונות או ערבים. ישנן הלוואות לכל מטרה אשר ניתן לקחת אותן בקלות דרך ערוצים ישירים ואינן דורשות מתן בטחונות וערבים או מילוי טפסים.

**גמישות בהחזר הלוואה** - כדאי לבחור בהלוואה אשר מאפשרת לנו פריסה נוחה והחזר חודשי אשר עומד בהלימה עם התקציב החודשי שלנו ולא מכביד עליו. לרוב ניתן לפרוס הלוואות צרכניות לתקופה של עד 60 חודשים. חלק מההלוואות מאפשרות גם דחיית החזר קרן הלוואה של עד 6 חודשים מיום לקיחתה.

**אפשרות פירעון מוקדם בכל עת** - מומלץ לבדוק אם הלוואה מאפשרת פירעון מוקדם של חלקה או כולה בכל עת ללא עמלה. תכונה זו תאפשר לנו לסלק את הלוואה באופן מידי במידה וישתחרר לנו סכום כסף לאחר תקופה.

היתרונות בלקחת הלוואה

יש לא מעט מצבים בהם סכום כסף גדול שמקבלים מהבנק (או מגורמים אחרים) יכול לאפשר לנו להשיג מטרות שעומדות בפנינו ולהתקדם בחיים. כשצריך לממן הוצאה גדולה וחד פעמית כמו למשל: רכישת רכב, מימון חתונה או איזושהי משפחה, פתיחת עסק, הערכות לידת ילד חדש וכד' ניתן להעריך לכך מראש ע"י לקחת הלוואה.

הלוואה מתוכננת היטב מאפשרת תכנון לגבי סכום התשלום החודשי ובחינה כי הסכום נמצא במסגרת יכולת החזר שלנו. הלוואה מתווה נתיב של תשלומים תקופתיים על פיהם ידוע לנו מראש מתי מסתיים הפירעון של סכום האשראי אותו צרכנו מראש. זאת בניגוד לניצול אשראי בצורה של מסגרות אשראי בהן לרוב לא ידוע מועד סיום החוב, לא ניתן לבדל צורך אשראי אחד ממשנהו והריבית בגין האשראי הנ"ל גבוהה לרוב משמעותית מזו של הלוואה.

תכנון נכון של לקחת הלוואות בתוך מתווה המתאים לצרכי הלקוח יכול להוביל לחסכון משמעותי על ידי הימנעות ממשכית ושכירת חסכונית בטרם עת, הימנעות מכניסה ליתרות חובה בלתי מתוכננות ויצירת מתווה תשלומים התואם את הצורך (למשל, בהלוואה לרכישת רכב במידה והלקוח מתכנן החלפת רכב בתום שלוש שנים מתווה הלוואה המומלץ יכיל רכיב של הלוואה אשר הקרן בגינה תשולם בתום שלוש שנים ואשר לא יעלה על שווי הרכב הצפוי בתום התקופה - בתכנון כזה ההחזר החודשי אותו ישלם הלקוח יהיה משמעותית נמוך יותר).

לקראת החגים אנו צורכים יותר וההוצאות גדלות. חשוב להתנהל נכון בהתאם לתקציב המתאפשר לנו. ישנם המממנים את הוצאותיהם מכספים נזילים וישנם כאלה הצורכים הלוואה, לכן חשוב לבחור נכון. קיימים גופים רבים במשק שתפקידם לתת הלוואות. העיקריים שביניהם הם:

- בנקים
- חברות כרטיסי האשראי
- חברות ביטוח ופנסיה
- מקום העבודה

בעת לקחת הלוואה מהגורמים השונים מומלץ לבחון את הנושאים הבאים:

**תנאי הלוואה** - סך העלויות הכרוכות בהלוואה וזאת לרבות ריביות, עמלות והוצאות נוספות הכרוכות בהמשך הלוואה והן בביטחונות הקשורים להלוואה זו.

**השינויים הצפויים בהחזר הלוואה לאור השינויים הצפויים במשק** - לדוגמה, בתקופות של ריבית נמוכה כאשר בוחרים לקחת הלוואה בריבית משתנה יש לקחת בחשבון כי קיים צפי אמיתי לעליית הריבית אשר יבוא לידי ביטוי בעלייה בהחזרים החודשיים של הלוואה.

**האם הלוואה המוצעת מתאימה לצרכי האשראי וליכולת ההחזר** - גופים רבים מציעים הלוואות בסכומים קטנים או לתקופות קצרות. במקרים רבים לקחת הלוואה אשר אינה תואמת את צרכי הלקוח ואת יכולת החזר מסתכמת בעלייה ניכרת בעלויות האשראי.

שכן הלוואה שאינה מותאמת לצרכי הלקוח תגרסו בהכרח ליצירת יתרות חריגות בחשבון העובר ושב של הלקוח אשר יסתכמו בעלות גבוהה משמעותית מזו שהלקוח לקח בחשבון בעת לקחת הלוואה.

**האם תנאי הלוואה שהוצגו לפני תלויים בקיום תנאים מסוימים ומה יקרה כאשר תנאים אלו לא יתקיימו** - במקרים רבים מוצעות הלוואות בתנאים נוחים למעבידי חשבון משכרות בין בנקים. יש לשים לב כי תנאי הלוואה תקפים כל עוד נכנסת לחשבון החדש משכרות בסכום העולה על מינימום מסוים במידה ומסיבה כלשהי התנאים לא מתקיימים חלה הרעה משמעותית בתנאי הלוואה.

**הביטחונות אותם ידרשו להעמיד לצורך קבלת הלוואה** - במקרים רבים הלוואות דורשים בטחונות ו/או ערבים לצורך מתן האשראי, על הלקוח לבחון האם הביטחונות הנדרשים מתאימים לצרכיו.

**האם לקחת הלוואה עלולה לפגוע בתנאים אחרים מהגוף ונתן האשראי** - האם יש פגיעה כלשהי בתנאים הפנסיוניים בעת לקחת הלוואה על חשבון קרן הפנסיה, האם יש פגיעה בתנאי האשראי בעת לקחת הלוואה דרך המעביד (במקרים רבים הלוואות מהמעביד משולמות ישירות מהמשכורת, כתוצאה מסכום המשכורת נטו הנכנס לבנק נמוך יותר וכתוצאה מסגרת האשראי בחשבון העו"ש של הלקוח נמוכה יותר).

**מהו המחיר של אי עמידה בתשלומי הלוואה** - בעת לקחת הלוואה גם הלקוח וגם המלווה יוצאים מנקודת הנחה כי הלוואה תשולם כסדרה, אך היות ומדובר לרוב בהתחייבות לזמן ארוך, כשם שהמלווה מגבה את עצמו בבטחונות להלוואה, כך גם הלווה צריך לבחון את האפשרויות אותן הגוף המלווה יוכל להעמיד בפניו. בין יתר הפרטים יש לקחת בחשבון את העלויות של אי עמידה בתשלומים (ריביות פיגורים והוצאות גביה) וכן האם קיימת בגוף אילו פניתי אפשרות לגמישות בהלוואה עצמה או לחילופין אפשרות סבירה ליצירת הסדרי תשלום.

עדנה עדני, מנהלת סניף אם המושבות, טל' - 03-9409201

# ירידת מחירים לפניך!

## sim תקשורת

**גלקסי S3**

מצלמה 8 מגה פיקסל  
גודל מסך 4.8 אינץ'  
GPS, מצלמה סולל עברית מלאה,  
ערכה מלאה מוזיאון

זיכרון מובנה 16 GB

שנתיים: ₪1649  
שנה אחריות: ₪1499

**גלקסי S4**

צבע לבן כולל עברית  
מצלמה 13 מגה פיקסל  
גודל מסך 5"  
זיכרון מובנה 16 GB

שנתיים: ₪2499  
שנה אחריות: ₪2299

**גלקסי S מיני**

גודל 4 אינץ'  
זכרון 8 גיגה  
מצלמה ידאו  
כולל עברית מלאה  
מצלמה MP5

שנתיים: ₪1249  
שנה אחריות: ₪999

**LG L3**

מבצע חיסול מטורף!

מבצע 3.2 אינץ'  
GPS מובנה  
מצלמה 3 מגה פיקסל  
זיכרון מובנה 1 גיגה  
שנה אחריות

₪399

**גלקסי W**

גודל מסך 3.7"  
GPS, מצלמה 5MP  
אפשרות הרחבה עד 32"  
תומך סלקום, ארנב, פלאפון

₪649

**דיסקים זיכרון**

DISK ON KEY

GB 4: ₪19  
GB 8: ₪29  
GB 16: ₪55  
GB 32: ₪99

**מבצעים מטורפים!**

אייפון 4: ₪199  
אייפון 5: ₪399  
גלקסי 4: ₪750  
גלקסי 3: ₪599  
גלקסי 2: ₪499

על החלפת מסכים  
החלפה תוך  
חצי שעה  
מסכים מקוריים!

**מבצע מטורף!**

מטורפים עוד היום  
לחבילה ללא הגבלה  
כולל גלישה  
שיחות, SMS  
ושיחות לחו"ל

₪59

פתיחת תקווה  
מרכז שילום סנטר  
אם המושבות  
רפאל איתן 3

ראש העין רח' שבזי 130  
אלעד בן שטח 8 מרכז רימון  
בני ברק ז'בוטינסקי 12

03-6096060  
שעות פתיחה: א'-ה' 10:00-20:00, רצוף, יום ו' 9:30-13:00

## כללית אם המושבות ומרכז רום אם רק נוכל לעזור לכם גם בפסח... דיינו

- ✓ כללית רפואה משלימה
- ✓ כללית אסתטיקה
- ✓ בתי מרקחת סופר-פארם
- ✓ במרכז רום וניו-פארם אם המושבות מעניקים שירות ללקוחות הכללית
- ✓ רופאי משפחה
- ✓ רופאי ילדים
- ✓ רפואה יועצת: א.א.ג, עיניים,
- אורטופדיה, עור ועוד
- ✓ רופאי נשים
- ✓ כללית סמייל

### מוקד רפואי בחג ובשבת

מוקד טרם עומד לשירות לקוחות הכללית  
365-24/7 יום בשנה

השירותים הנרחבים כוללים:

\* רנטגן \* אולטרא סאונד \* גיבוס \* תפירה \* א.ק.ג.  
\* בדיקות מעבדה \* מתן תרופות תוך-ורידיות

תוצאות מיידיות במקום

עלות השירות: מהשעה 14:00 ביום ו' או ערבי חגים  
ועד השעה 06:00 בבוקר שלמחרת השבת ו/או החג - רק 41 ש"ח!  
עלות השירות בימי חול (לאחר השעה 19:00) - 82 ש"ח

רחוב ז'בוטינסקי 160, בני-ברק, טלפון: 1599-520-520  
חניה חינם!

מרפאת אם המושבות רח' ראשון לציון 1, מרכז מסחרי. טל' 03-9101200  
מרפאת מרכז רום רח' יעל רום 8, פ"ת. טל' 03-6287200

**כללית 100 מעל שנה**  
הכי טובה למשפחה

# חכם מה הוא אומר?

גם בחול המועד פסח  
הכללית כאן בשבילנו!

מכת הכרות? מוכר... אני הכור  
אז לא נתתי לאף אחד מכה...



## אורח חיים בריא מניעת השמנה בילדים

ענת מטיאש



צילום: אילוסטרציה

ההתערבות הנדרשת הינה אפוא הן לצורכי טיפול והן לצורכי מניעה.

מניעה ראשונית כוללת חינוך לבריאות ולסגנון חיים אקטיבי וכן שמירה על טווח משקל תקין.

מניעה שניונית כוללת התערבות טיפולית בילדים שכבר נמצאים בעודף משקל, כדי להביאם לנורמליזציה של משקל לגובה ולשמור על כך לטווח הארוך.

לרוב, הטיפול המקובל בהשמנת ילדים בארץ נעשה בסדרת פגישות יחידניות (הורה + ילד+מטפל), שבהן נקבעים התפריט המתאים ותוכנית האימון המתאימה. אך לפעמים, הילד מאבד עניין בפגישות, או אף מפתח אנטגוניזם, המוביל לחוסר התמדה בטיפול. במצב כזה, לא די ברצונה של האם כדי להניע את השינוי קדימה.

מעבודות וממחקרים עולה, כי תוכנית של טיפול קבוצתי הכוללת טיפול קוגניטיבי לשינוי הרגלי אכילה ופעילות גופנית בשילוב הורים, מניבה את התוצאה הטובה ביותר של שמירה על משקל, שינוי דפוסיים והטמעתם לאורך זמן.

על הדיאטה כמובן להיות מותאמת אישית לילד, להרגלי האכילה של הילד והמשפחה, לרמת ההנעה של הילד, להשכלתו, לתמיכה המשפחתית ולאפשרויות הכספיות. רצוי לשלב את כל המשפחה בתוכנית ההרזיה במיוחד אם יש עוד בני משפחה בעודף משקל.

מומלץ להגביר את החינוך לתזונה נכונה כבר בכיתות הנמוכות בבית הספר ולספק תזונה בריאה לקיסקים ולקפיטריות שליד בית ספר. יש צורך להגביר שעות חינוך גופני בבית הספר ולערוך מסע הסברה כנגד ההשמנה בעיקר בתקשורת. יש לנסות להמעיט פרסומות מזון עתיר שומן וסוכר ולהגביר הפירסום למאכלים בריאים העובדות הללו מדיגישות את הצורך הדחוף בגיבוש מדיניות למניעת השמנתם של ילדים ובהתערבות בנושא זה בארץ ובעולם.

ענת מטיאש

דיאטנית קלינית MPH מומחית בתזונת ילדים  
www.fiteat.com

## שדרוג הבית - רגע לפני פסח

חג הפסח מביא עימו ניחוח אביב והתחדשות המלווה ברצון עז של רבים מאיתנו לשפץ, לשדרג ולשנות את הסביבה הביתית. להלן מספר טיפים קלים ופשוטים ליישום לחללי הבית השונים:



**חדר שינה** - הרשו לעצמכם להתפנק קצת ורכשו מצעים חדשים - זה תמיד משדרג את האווירה, הוסיפו כריות נוי ואף וילונות מעודנים.

יבחרו קיר, לרוב את קיר גב המיטה, ושדרגו אותו עם צבע או טפט בגווני רכים ונעימים.

הוסיפו עמעם (דימר) למנורת התקרה ומנורת לילה רומנטית.

הוסיפו תמונות יפות ואף מסגרו תמונות של צילומי משפחה או נוף. הקפידו על סמלים מרגשים ונעימים הקשורים, לזוגיות, אינטימיות וחלומות אישיים.

**חדר ילדים** - חשוב לזכור, שחדר הילדים משלב מספר תרחישים כמו משחק, הכנת שיעורים ושינה, על כן, בחרו בגווני ריהוט וקיר שיהיו רגועים אך שמחים. המנעו מצבעים עזים מידי. הוסיפו לקיר מדבקות קיר או טפט.

הוסיפו טקסטיל רך וצבעוני בהתאם למשפחת הגוונים שנבחרה: אהיל מרשים, וולונות ושטיח.

יבחרו פריטים המשרתים יותר מפונקציה אחת כמו ארגז אחסון, שניתן להשתמש בו כספסל.

אלו הם רק כמה טיפים קלים על מנת להוסיף חיים, עניין והתחדשות לבית. הם בהישג יד, צריך רק לנסות ולהנות... גם מהדרך... חג אביב שמח!



אילנית קמחי

בעלת משרד עצמאי לתכנון ועיצוב פנים  
lanit.kimhi@gmail.com

## שולחן אבירות ראש העיר

אילת שדה

בין בוגרות קורס הדירקטוריות, שהתקיים בבית-הספר "אהוד מנור", נמצאות נציגות משכונות אם המושבות ומנוה גן

יעל קסוטו שרון ראש מטה הקונגרס היהודי הישראלי, תושבת לב הסביונים בשכונת אם המושבות החדשה, מיכל מזרחי רואת חשבון וזהבית דרויש מנהלת מחלקת תקציבים בעיריית הוד השרון, שתיקה תושבות שכונת נוה גן.

אם עוד לא שמעתם עליהן, זה כנראה רק עניין של זמן. שלושתן נשים עסוקות ומצליחות שהחליטו להשפיע גם במישור הפוליטי.

בימים אלה הסתיים בפתח תקווה קורס דירקטוריות שבו השתתפו שלושתן, בהנחייתה של הגב' חלי פרידמן, מנכ"לית יל.

מטרת הקורס להקים פרלמנט נשים שיכנס למערכת הפוליטית ויוביל שינויים חברתיים.

ברך את מסיימות הקורס איציק ברורמן ראש העיר, שנתן את ברכתו להצלחת הפרלמנט.

כמו-כן, כיבד בנוכחותו והבטיח לסייע, צדוק בן משה יו"ר ועד שכונת כפר גנים ג וחבר מועצת העיר.



זהבית דרויש, חלי פרידמן, מיכל מזרחי, צדוק בן משה יעל קסוטו שרון. צילום: אילת שדה

# מוצרים מעוצבים לילדים מציגים

**מבצעים מיוחדים  
לחג הפסח!**

**לומיקס  
יצירה מגומיות!**

**המשחק שכובש את העולם**

**יתן לרכוש באתר: www.kidiz.co.il או במרכז הזמנות 03-6859398**

סרקו את הקוד  
לגישה מהירה לאתר

למי קראת גולם...?



ליאור ליבוביץ'



צילום אילוסטריציה

את המיתוס הגאון על "הגולם מפראג", שם נמצא בית הקברות העתיק, ושם נמצא בית הכנסת "אלטנוישל", שהוא גם בית הכנסת העתיק ביותר באירופה שגם פעיל כיום. ועוד בתי כנסת שבהן מוצגות תערוכות על לדי השואה, כמו בית הכנסת "פינקס", ומוצגי יודאיקה וספרי קודש כמו בבית הכנסת "מייזל". ישנן גם מבחר מסעדות כשרות באזור, ובכלל נעים מאוד להסתובב בסמטאות העתיקות, שמעלות מחשבה בכל נפש יהודיה. בכיכר העיר העתיקה של פראג, תוכלו להתרשם מפסלו של המנהיג הנוצרי יאן הוס, ומגדל השעון האסטרונומי המפורסם, אשר נותן את צליליו בכל שעה עגולה, כאשר מאות תיירים מפנים מבטם מעלה, לראות את 12 הדמויות הקטנות סובבות, מבלי לשים לב לכייסים החוגגים על חשבונם. לא הרחק משם, ניצב ביתו של הסופר היהודי הידוע, פראנץ קפקא, כמו גם בית העירייה החדש.

ליאור ליבוביץ', יועץ טיולים, תושב נוה גן, 054-7640135  
liorleybo@gmail.com, Lior Leybovitch

# אביב הגיע מורבנו בא!



קרוז טורבו  
מ-666 ₪ לחודש\*

טראקס טורבו  
ב-777 ₪ לחודש\*

סוניק טורבו  
ב-666 ₪ לחודש\*

שגיא מוטורס מאחלת לכם חג שמח ומזמינה אתכם ליהנות ממגוון הצעות אטרקטיביות על דגמי הטורבו החדשים.



CHEVROLET  
בכל 7 שניות נמכרת בעולם שברולט

שגיא מוטורס, משה דיין 18, פתח-תקווה 03-9284444

\*טראקס - מקדמה בגובה 44,500 ₪, 777 ₪ ב-36 תשלומים והיתרה בסוף תקופה. \*סוניק - מקדמה בגובה 31,000 ₪, 666 ₪ ב-36 תשלומים והיתרה בסוף תקופה. \*קרוז - מקדמה בגובה 24,500 ₪, 666 ₪ ב-36 תשלומים והיתרה בסוף תקופה. בכפף לאישור הגורם המממן.

דרגת זיהום אוויר	צריכת דלק ממוצעת בליטרים ל-100 ק"מ	צריכת דלק ממוצעת בליטרים ל-100 ק"מ	צריכת דלק ממוצעת בליטרים ל-100 ק"מ	צריכת דלק ממוצעת בליטרים ל-100 ק"מ
קרוז ל' טורבו	5.0	6.6	8.6	8.7
סוניק ל' טורבו	5.6	6.6	8.7	8.7
טראקס ל' טורבו	5.8	6.6	8.6	8.6

דרגת זיהום אוויר לרכב מנועי\*\*  
זיהום מירבי 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0  
זיהום מערי

ינתוני היצרן, עפ"י בדיקת מעבדה. תקן: 715/2007&692/2008. \*\* הדרגה מחושבת לפי תקנות אוויר נקי (גילוי נתוני זיהום אוויר מרכב מנועי בפרסומת), התשי"ט 2009

## שאלות ותשובות לגבי נירופידבק

צילום אילוסטריציה



בגליון הקודם ענינו על שאלות לגבי מהו טיפול בנירופידבק וכיצד הוא מתבצע.

### למי מתאים הטיפול?

טיפול בנירופידבק יעיל במקרים רבים של הפרעות נייורולוגיות אשר להן ביטוי בפעילות גלי המוח כגון אפילפסיה, חרדה, דיכאון, טראומה, אוטיזם, לקויות למידה, תסמונת טורט, הפרעה טורדנית, ארועים מוחיים, ירידה קוגניטיבית ועוד.

### לכמה זמן משפיע הטיפול?

באופן עקרוני, לאחר שהמוח למד, הוא זוכר זאת לתמיד. ישנם מחקרים בעולם שמלמדים כי עשר שנים לאחר הטיפול בילדים עם הפרעות קשב וריכוז, ההישגים נשמרו. מחקרים שבדקו ילדים עם ליקויי למידה הוכיחו כי שנתיים לאחר הטיפול, השתמרו הישגיו. מטופלים שטופלו בשיטה זו ברחבי העולם מדווחים כי גם במצבים אחרים השיפור מתמיד. אנו בקליניקה עדים לדווחים על הצלחה הגדלה אפילו לאחר סיום הטיפול היות והמטופל חווה הצלחות ומשוב חיובי מהסביבה שממשיך את תהליך הלמידה של המוח.

להלן תשובות לשאלות נוספות אשר הגיעו אלינו במהלך החודש

### מהם אחוזי הצלחה של הטיפול?

הפרעות העולמית מדווחת על כ 85% הצלחה בטיפול בהפרעות קשב וריכוז עם סיום הטיפול ואחוז דומה בבדיקות לאחר מספר שנים. לאחר כחמש שנות נסיון עם מטופלים בארץ ניתן לומר שכמעט ואין מטופל אשר איכות חייו לא השתפרה בצורה דרמטית. לשם השוואה, אחוזי הצלחה בעקבות טיפול תרופתי מגיעים לשיעור נמוך מ 70% ואין כמעט הצלחה לאחר סיום נטילת התרופה.

### מאיזה גיל אפשר להתחיל לטפל באמצעות נירופידבק?

בקרוב ילדים ניתן להתחיל טיפול בגיל 6. במקרים חריגים ניתן להתחיל בגיל צעיר יותר. במקרים מבוגרים אפשר לטפל בכל גיל ללא מגבלה.

### האם טיפול בנירופידבק מסוכן שהרי מדובר בפעילות חשמלית במוח?

טיפול בנירופידבק אינו מסוכן כלל כל עוד מדובר באיש מקצוע מיומן ומוסמך בתחום. בטיפול אין כל פעילות פולשנית ואין הכנסה או הוצאה של גל משהו למוח. המכשיר קורא בלבד! את הפעילות החשמלית.

### בני מקבל טיפול בריטלין. האם זה מפריע לטיפול בנירופידבק?

אין כל מניעה להתחיל טיפול בנירופידבק בזמן נטילת תרופה כגון ריטלין או כל תרופה אחרת. הטיפול יהיה יעיל בכל מצב ובשלב מסוים תהיה אפשרות להפחית ואף להפסיק את נטילת התרופה, היות ונוצר שינוי בפעילות המוח והוא אינו זקוק עוד לעזרה חיצונית.



ניתן לפנות בשאלות לכתובת  
emhaderech@gmail.com

מירב שקד טולידיאנו, עובדת סוציאלית קלינית,

מנהלת מכון א"מ הדרך, פתח תקווה.

טל : 050-6279955 , 050-6818084



← פשטידת ירקות אישיות

קבעתי עם תושבת שכונת אם המושבות קטי איתן ראש, לאפות איתה מאפינס פשטידות ירק שמתאים לחג הפסח. נפגשנו בישלנו צחקנו וזה מה שיצא.

**מצרכים:**

- 8 ביצים
- 1.5 כוסות קמח מצה
- 1 אבקת אפיה
- 1 כפית כמון
- 2 כפות מרק עף
- 5 שיני שום קצוצות דק דק
- 3 כפות שמן קנולה
- 4 תפו"א גדולים חלוטים ומרוסקים
- 3 קישואים גדולים מגורדים גס
- 3 גזרים מגורדים גס
- 2 בצלים גדולים קצוצים
- מעט פטריות טריות חתוכות
- חצי קופסת תירס גרגרים ללא הנוזל
- חצי קופסת גרגרי אפונה ירוקה ללא הנוזל
- חצי צרור פטרוזיליה קצוצה
- חצי צרור שמיר קצוץ
- חצי כפית פלפל שחור גרוס
- מלח לפי הטעם.....



**אופן ההכנה:**

1. חולטים את תפו"א ומרסקים לפירה.
2. מטגנים את הבצל עד להזהבה ומוסיפים את השום ושאר הירקות ל- 3 דקות בערך.
3. מסננים ושוחטים טוב טוב את הנוזלים מהירקות.
4. את הירקות מערבבים עם פירה התפו"א ומוסיפים את הביצים, הקמח, אבקת אפיה, התבלינים ועשבי התיבול.
5. מערבבים את הכול לתערובת אחידה וחלקה.
6. יוצקים את התערובת לתבניות או לכוסות מאפינס משומנות ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות עד שיזהיבו כ- 25-30 דקות.
7. עם קיסם בודקים שהפשטידות לא לחות ומוציאים מהתנור. מצננים ומגישים בטמפרטורת החדר.

ניתן להוסיף לתערובת כוס גבינה מגורדת או כל גבינה אחרת מועדפת  
ניתן להשתמש ב-2 תבניות אינגליש קייק או בכמה כוסות מאפינס



בתיאבון



**קינג ג'ורג'  
מאחלת  
ללקוחותיה  
חג פסח שמח**

**ומזמינה אתכם  
לסעוד אצלנו  
עם תפריט ומוצרים  
כשרים לפסח**



KISHKUSH

שחם 36 פתח תקווה | 03-6126068



## ציפור הנפש מתכוננת לחג הפסח

בכל שנה לקראת חג הפסח אני נזכרת בספר שקיבלתי במתנה בגיל 10: "ציפור הנפש" (קלסיקה ישראלית).

את האישה שנתנה לי את הספר לא אהבתי, אבל באותו הרגע שקיבלתי ממנה את הספר הרגשתי שהיא פחות מפחידה אותי. חשבתי לעצמי שהיא בטח התאמצה לחפש ספר שכל כך מתאים לי וכאילו נכתב עבורי.

במשך השנים שמרתי על הספר הזה מכל משמר כאלו נמצא שם סוד גדול ועדיין באחת ממגירות נפשי מונח לו הספר "ציפור הנפש" ובכל פעם שאני פוגשת ילד חדש בקליניקה אני פותחת את המגירה ומוציאה את ציפור הנפש לאוויר.

"לכל אדם ציפור נפש משלו עשויה מגרות, מגירות. איש עוד לא ראה אותה, איש עוד לא שמע אותה, אך כולם יודעים שהיא קיימת. יש מגירה לאהבה ומגירה לכעס. יש מגירה דאגנית ומגירה לאומץ ויש גם את מגירת הסודות...."

הכי הצחיק אותי המשפט, "היא לא תמיד ממושמעת לנו, לפעמים אנחנו צריכים לשתוק והציפור פותחת את מגירת הדיבור". (נכתב עבורי כבר אמרתי).

ברוח החג, הניקיונות והסדר, מי מאיתנו לא צריך קצת סדר במגירותיו. אבל איך עושים סדר במגירות ביתנו או נפשנו?

"שיטת המגירות" אומרת שיש לרוקן את תכולת המגירה לקופסא, לנקות ממנה את האבק המצטבר ואז לבדוק חפץ חפץ ולהחליט האם אנו עוד זקוקים לו. כאשר נבחן את החפצים הנמצאים במגירה, נמצא חפצים שאנו משאירים אותם מסיבות שונות: כי פעם היה להם שימוש, אולי קצת נוסטלגיה, חפצים שאולי נזדקק להם בעתיד, חפצים שחבל לזרוק, חפצים שאם נזרוק יכעסו עלינו, חפצים שאנו לא

רוצים להיפרד מהם כי.... אבל באופן מפתיע נמצא שם הכי פחות חפצים בהם אנו עושים שימוש בהווה.

חפצים במגירה משולים לרגשות, חרדות, דפוסים, עקרונות וזיכרונות שאנו אוגרים במגירות ליבנו. אם נבחר לעשות סדר במגירות נראה שיש רגשות שאנו יכולים לשחרר, אומנם פעם הם שירתו אותנו נאמנה אבל כיום בהווה אין לנו צורך בהם.

במגירות נמצאים גם דפוסים ישנים שאנו סוחבים מהבית בו גדלנו, אספנו קצת מאמא ומאבא ואולי כיום אין לנו צורך להחזיק בהם יותר. במגירות נמצא גם אנשים שבכל פעם שציפור הנפש פותחת את המגירה שלהם, הנפש שלנו קצת מתכווצת, אז זה הזמן להוציא אותם החוצה ולא לתת להם לשוב אל ליבנו.

נכון שבפסח שהכול כל כך נקי ומסודר, מריח ריח נהדר של פרחי אביב, בא לנו לקנות דברים חדשים לבית, ויש הרבה מקום לדברים חדשים, כי קצת ניקינו, קצת זרקנו. כך גם במגירות הנפש: אם ננקה, נאוויר, נשחרר, נמצא שיש במגרות מקום להרבה רגשות שמועילים ומחזקים אותנו, ניתן לאהבה לשמחה ולנתינה להתרווח קצת ואולי רק אולי נוכל אף להכניס רגשות חדשים שפחדנו להתקרב אליהם.

חג שמח, מלא בכל טוב

מיכל שפר



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



## הדפסת פליירים, פרוספקטים, מגנטים וחוברות במחירים הכי זולים!



לתושבי פ"ת בלבד  
20,000 פליירים דו"צ A5

מבצע מאי עד סוף מאי

1,000 ₪ בלבד

חג אביב שמח

גרפיקה והובלה חינם!

מענה מקצועי | שירות אדיב ויחס חם

התקשרו עוד היום! 03-6874443

טלח המחיר לא כולל מע"מ

שירותי VIP  
אוניות אביביק \*2838  
מכל טלפון

גיסין 41, פתח תקווה 03-9233339

נסיעות מיוחדות

משלוחים

הסעות עובדים

נסיעות הלוך וחזור מנתב"ג  
24 שעות ביממה, בשבתות ובחגים!

מקבלים הזמנות מראש

קרינת חן לך ושמה  
לקהל לקוחותינו ולכל בית ישראל





# פסח מגיע, והיצירה תפתיע...

בס"ד

**כשר לפסח**  
ללא חשש קטניות  
במסגרת הרבנות פ"ת  
הצוות הינה מסלול  
ללא חשש חרקים  
בשר הבקר בלבד  
הינו חלק  
בפיקוח הרב"ר ישראל

## תפריט חגיגי מיוחד לפסח



**תוספות -> 5 סועדים**  
תפ"א אפוי מזרחי  
פלחי בטטה בתנור  
כרוב מאודה  
רטטוי-ירקות מבושלים  
גזר - צימעס



**סלטים -> 5 סועדים**  
כרוב וגזר בתחמיץ  
מלפפון בשמיר  
חצילים וינגרט  
חצילים מזרחי  
חמוצי הבית  
סלק



תפ"א במיונז  
סלט ביצים  
ולדורף  
עגבניות שרי בפסטו  
חרוסת  
חררת

**מנה עיקרית -> 5 סועדים**  
כרעיים עוף בשום ודבש  
כרעיים עוף צלוי  
שוקיים עוף בשזיפים  
שוקיים עוף ברביקו  
נתח חזה עוף על האש  
פרגית על האש  
במרינדה ים-תיכונית  
מיני פרגית בטריאקי  
פרגית עוף ממולאת  
(בשר ופירות יבשים)  
שניצל עוף  
שניצלונים פילה עוף  
צלי בקר ברוטב פלפלת  
לשון בקר ברוטב פטריות ויין אדום  
קציצות בשר ברוטב  
קציצות עוף ברוטב  
נתחי פרגית עוף סיני  
כבד עוף מוקפץ  
אסאדו ברוטב שזיפים

**מנות ראשונות -> 5 סועדים**  
כבד קצוצ  
רגל קרושה  
לביבות תפ"א  
לביבות ירק  
קיל תפ"א  
פשטידת פיטריות

**ממולאים -> 5 סועדים**  
כרוב ממולא  
(ירקות-בשר)  
פלפל ממולא  
(ירקות-בשר)  
מוסקה (בשר)

**דגים -> 5 סועדים**  
גפילטע פיש  
סול מטוגן  
חריימה  
פילה מושט  
בטריאקי  
פילה סלמון  
בעשבי תיבול  
טבעות קרפיון  
ראש קרפיון ממולא

**קינח -> 5 סועדים**  
סלט פירות  
מקלות שוקולד אישי  
אינגליש-קייק תפוחים וקינמון  
אינגליש-קייק גזר בננה ואגוזים  
מוס פרו-רושה

**חג שמח!**

### המקום כשר לפסח

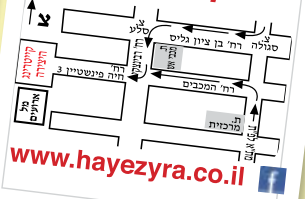
**שעות פתיחה למכירה במקום**  
10/4 יום ה' - 10:00-18:30  
11/4 יום ו' (שבת הגדול) - 7:30-15:00  
14/4 יום ב' - 7:30-14:30  
18/4 יום ו' - 7:30-14:00  
20/4 יום א' - 7:30-14:00

### קייטרינג היצירה

מבחר מאכלי עדות לקחת הביתה



### איך מגיעים?



www.haazyra.co.il

רח' חיה פינשטיין 3 פ"ת טל: 03-9309992, 03-9342916  
פקס: 03-9309902, 03-9309954

# מבצע אפיקומן

קונים בחנות המותגים הגדולה באזור ומשתתפים בהגרלה חסרת תקדים!



# 50 לקוחות

יזכו בהחזר מלא של סכום הקניה!

ובנוסף חבר במועדון הלקוחות שיעלה בגורל יזכה לשובר קנייה בשווי 2000 ₪!

## נ.ג.ה. עינת

הנעלה וביגוד לכל המשפחה

קיבוץ גבעת השלושה (בכניסה)

טל' 073-2150831 nogaeinat1@gmail.com



מבצע ההגרלות נערך בהתאם להוראות ההיתר הכללי לעריכת הגרלות לפרסומת מסחרית לפי חוק העונשין, התשל"ז-1977. עורך ההגרלה: תעשיות נעלים נגה-עינת בע"מ, ח.פ. 512416298. המפקח על ההגרלה: עו"ד טל קרפלוס שבלת ושות'. את תקנון המבצע ניתן לקבל בחנות המפעל - בכניסה לקיבוץ גבעת השלושה. בכפוף לתקנון המבצע ההשתתפות בהגרלות תקפה לרוכשים בין התאריכים 5.5.14-9.4.14. ההשתתפות בהגרלות שובר קניה בשווי 2000 ש"ח לחברי מועדון ומצטרפים חדשים בלבד, בקניה בסכום של 399 ₪ ומעלה ובמילוי פרטים בטופס ההשתתפות. ההגרלה תיערך במשך עו"ד שבלת ושות', בתאריך 29.5.14. התמונות להמחשה בלבד, אין כפל מצעים, טלח.

שעות פתיחה חדשות: פתוח רצוף א'-ה' 9:00-19:45 יום ו' 9:00-14:45 שבת: מצאת השבת - 21:45

# אופטיקה אם המושבות

במרכז מסחרי אם המושבות  
מתחם חצי חינוך

מ האופטיקה שלך איש הביג



בהנהלת  
עופר ניסנבום B.Sc.  
אופטומטריסט מוסמך  
ברשיון משרד הבריאות

## מצעעי אביב!

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 ₪



עדשות מגע חודשיות 6 זוגות לחצי שנה 299 ₪  
(ללא צילינדר) כולל בקבוק תמיסה גדול  
מחיר מחירון 749 ₪

משקפי שמש \* סגנון אפשרויות בחירה סתוך קולקציה בחנות %50 הנחה



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 אי. ליד קפה ארוכה, כניסה לכלילת סמויל)



## מתקשים לשחרר דפוסים?

"מנדלות" - זה בשבילכם

סיבל זוארץ



במהלך החיים אנחנו נדרשים לתרגל שחרור, שינוי וקבלה. התרגול הזה חשוב בכל גיל. החל מגיל ינקות בו אנחנו נאבקים על הצעצוע האהוב, בילדות - מבגדים שגדלנו מתוכם וכבר אינם מתאימים, בית יטן או ספר אהוב שהלך לאיבוד... בכל יום החיים מזמנים לנו התמודדות עם שחרור וקבלת השינוי.

יש מי שהתהליך הזה קשה עבורו יותר ויש מי שפחות. הדבר נעוץ באופי מולד, השפעת הסביבה, חינוך ועוד. כשגדלים התופעה עלולה להפוך להתמכרות לקניות, אגירת חפצים וקושי לשחרר מהבית את מה שאינו נחוץ.

מאז שהתחלתי לשלב בעבודתי עם ילדים ומשפחות יצירת מנדלות גילית שילדים ומבוגרים עם קושי לשחרר מוכנים לתרגל שחרור אם עושים זאת ביצירתיות ותוך עקיפת ההתנגדות הרגשית.

מנדלה היא למעשה יצירה במעגלים. היא מתבססת על הצורה הבסיסית והראשונית של עיגול המבטא את השלמות והמחזוריות שיש בטבע ובחינוך, טבועה אפילו בגופנו ובדפוסי חיינו.

כמובן שגם היצירתיות מקבלת כאן חיזוק והרבה הנאה מלווה את התהליך. האמהות מספרות על החלטות לא פשוטות שקיבלו בעקבות סדנאות כאלה, הקושי לשחרר והפחד מפני השינוי מפנה מקומו לזרימה, קבלה, השלמה.

וכמה מילים על קניות ואגירה... מספר נשים סיפרו לי בלחש כי זוית הראייה החדשה שקיבלו בעקבות התרגול הפשוט הזה עזרה להן לשחרר הרגלים של שנים..

אז אני מציעה לכם לצאת לטבע או לפארק ולגינה לאסוף חומרים טבעיים כמו עלים, אבנים וחול בכל מיני צבעים, להוסיף אוספים של מיני פיצ'פקס שנאספו בבית - מטבעות, פרחים מיובשים, חרוזים, קוביות ועוד.. לקחת משטח עגול, לבחור את הבינדו (נקודת המרכז וההתחלה של המנדלה) ולהתחיל ליצור את המנדלה הזמנית הראשונה שלכם.



הכותבת היא אמא ומורה מוסמכת ליוגה לילדים ומשפחות. מנחה חוגים, ימי הולדת וסדנאות  
סיבל זוארץ - פרחי יוגה -  
sibel.yogali@gmail.com

**דוגמאות למנדלות** - פרח, גזע עץ, קורי עכביש, אישון העין, טביעת האצבע, מערבולת, סערה ועוד.. ציור במעגלים הינו טבעי ומרגיע ויכול להיות יצירה נהדרת בכל גיל. אך מנדלה ניתן גם ליצור משלל חומרים. מקורה במזרח אך היא נמצאת בסמלי תרבות ואמנות שונים. בטיבט למשל הנזירים יוצרים מנדלות מחול צבעוני בעדינות ובדיוק מרהיב במשך ימים וכשהיצירה מושלמת גורפים את כל החול, תוך נשיאת תפילה וברכות ומשחררים את המנדלה חזרה לטבע.. פעולת השחרור הינה למעשה תרגול עקרון יוגי עתיק - אי צמידות. להסכים לשחרר ולקבל את השינוי באהבה. להבין שהכל זמני ולא באמת שייך לנו. עקרון לא פשוט לבני המערב המורגלים בתרבות הצריכה והאגירה.

אני שמחה לספר על תגובות מרגשות בסדנאות בהן אני מנחה את המשתתפים ליצור מנדלה זמנית ממבחר חומרים הזמינים בכל בית. יש כאלה שמגלים את חדוות השחרור, קלילות חדשה וזרמת כשהבעלות נעלמת מהמשוואה, דפוס חשיבה מתרככים, המיקוד והקשב מקבלים זוית חדשה ומרעננת והרבה רוגע נסוך על פני המשתתפים. לעיתים ילד אפילו בגיל צעיר מאוד ימצא עצמו יוצר בשקט ובשלווה מנדלה אחר מנדלה, מפרק, יוצר ונהנה מכל רגע!



## מתנה - כל דבר הוא מתנה בכל דבר יש משהו טוב...

"אם הבית שלי כבר בוער - לפחות אתחמם ליד האש" פתגם איטלקי  
**← ורדית בלנגה**

האם אתם רוצים את מה שיש לכם?  
 האם אתם אסירי תודה על כך?  
 חלקכם יאמרו: "אנה...לא ממש...חסר לי זה זה וזה... ואם היה לי  
 ותלככם יאמרו: "אזה...לא ממש...חסר לי זה זה וזה... ואם היה לי  
 את זה וזה...אז...הייתי מאושר..."

ואני שואלת אתכם... "אולי תחשבו שוב?"  
**תחשבו רגע, איך חיינו היו נראים אם היה לנו הכללל...?**  
 בעיניי, זה היה ממש משעמם, לא היו לנו רצונות, לא היו מטרות,  
 לא היתה מוטיבציה...לא היינו יודעים לעולם למה אנחנו  
 מסוגלים, כמה כוחות יש לנו, מה קצה גבול היכולת שלנו...היינו  
 אנשים מפונקים, משועממים ואפאתיים...  
 למזלנו, החיים הרבה יותר נדיבים כלפינו...  
 הם מאתגרים אותנו, מחשלים אותנו, גורמים לתחושת חוסר,  
 מכאיבים לנו...וכך זה רק שלא יהיה לנו משעמם, שנשאף, שנלמד  
 והכי חשוב...שנחלום...

אם כך, כל שעלינו לעשות זה לבחור איך להתבונן על החיים...

**יהיו מי מכם שיאמרו:** "המשכנתא הורגת אותי"

**ואני אומר:** יפה לכם, סימן... שיש לכם בית לגור בו.

"הבוס שלי מעצבן אותי"

מגניב יש לך מקור פרנסה, יש לך עבודה.

"יש לי ערימות של כביסות...זה לא נגמר"

איזה כיף לך כנראה שיש לך הרבה בגדים...

"אוף שמנתי"...וואו... סימן שהמקרר שלך היה ממש מלא או

לפחות היה מלא, לפני שהעברת את תוכנו לגופר, החחחח...

"הילדים מבלגנים לי את הבית" -

איזה כיף סימן שיש חיים בבית שלך, אתם לא לבד.

"אוףוף, איזה חום היום" - סימן שהשמש זורחת

"אני במינוס" - סימן שפינקת את עצמך...

"אוףוף מעצבנים אותי" - סימן שאתם יודעים להביע רגש...



"לא סובלת את חמותי" - סימן שיש לך בעל...

"איך לי זמן לנשום" -

אם יש לכם מספיק אויר כדי לומר את זה סימן שאתם חיים.

"היא שברה לי את הלב" - סימן שזכית לאהוב...

"האירועים האלה זה ממש קנסות" - סימן שיש לכם חברים...

"המבטנים האלה מעיקים" - סימן שתאי המוח שלכם עובדים...

"בעלי אומר שאני פרינססה" - איזה חמוד הוא קורא לך נסיכה.

"החיים לא פשוטים" - מצויין!!!! סימן שאתם חיים!!!!

**"אוף, איזה פוסט ארוך... לפחות חייכתם..."**

חברים יקרים, כל דבר הוא מתנה, בכל דבר יש משהו טוב, אפשר  
 לעשות מכל לימון לימונדה...

אם רק תוסיפו לו את המתיקות שבכם...

פיתחו את יומכם בהוקרת תודה על כל מה שנקרה בדרככם, ככל  
 שתחושו את תחושת ההודיה

כך תמגנטו אליכם עוד ועוד דברים שיהיה לכם סיבה להודות  
 עליהם...

רוצים חיים מלאים? ...מלאו אותם...

בחיוכים...



שלכם,

ורדית

ורדית בלנגה

מאמנת אישית ומנחת סדנאות בנושא העצמה אישית.

מייל: vered1231@gmail.com

facebook ברכות מן הלב

חברתנו נوبرכת את קהל לקוחותיה הנאמן ואת תושבי פ"ת בברכת חג פסח שמח וכשר

**אדורם**  
 תמיד בשבילך  
 050-5300922

מחסנים בגדלים שונים  
 יחידות דיור במידות שונות למי בקשת הלקוח

לרזה לחוסן

ליקרים לאופניים וקלנועיות

אדורם

טל' משרד: 03-9134030 נייד: 050-5300922 E-MAIL: itsik.aduram@gmail.com

**פלאפל צמדת**

טעם ישראלי אמיתי

פלאפל 12 ₪  
 פלאפל פול ביצה 14 ₪  
 חצי מנה 7 ₪  
 שתיה 7 ₪

טרי | איכותי | טעים

בר כוכבא 74, פינת המכבים  
 פתח תקווה 050-9011222  
 (מול תחנת מכבי האש)

בס"ד

חדש!  
 סמבוסק אורגניל 8 ₪

**אורלי קוסמטיקס**

בהזמנת 10 טיפולי הסרת שיער ב IPL כל הגוף 4.500 ₪

פדיקור מניקור ופראפין לידיים מתנה !!  
 למזמינה מניקור מתנה פראפין לידיים !!  
 למזמינה פדיקור מתנה מניקור או ג'ל לק מתנה !!

052-7333196 יעל רום 12 פתח תקווה

www.orlyc.co.il

המבצע עד 01.05.2014

אן פרטי בסיקו וסיבסוד מלרד בחינוך  
**הבית של תיתי**  
 האהבה של אמא, האוכל של סבתא והילד... שלכם

אן טרוק טרוק חובה וטרוק חובה



בת 3 בוגרים - אילאי 5-3 - אונת מוסמכת

בת 3 צעירים - אילאי לנה ולול ח' צד 3

תנוקה - 3 חד' צד לנה



צברונות-מרכז לנידב אילדי בן וביב"ס  
 איסוף הילדים צ"י הסעה מיוחדת ברכב מותאם  
 צפ"י קרטיריונים של משרד התחבורה

לעות הפעילות מ 7:00 עד 17:00

צוות מסור ואוהב, ארוחות עליות המובילות במקום.  
 חוגים: ריתמוסיקה, חי-אן, תיאטרון, אגדול בריא וא'מבורי

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

כתבת פרסומת

למה "לוקאס"?

בליל הסדר, נוהגים בני-ישראל לשאול קושיות. בפסח הזה כל אחד חייב לשאול קושיה נוספת: למה "לוקאס"? למה לקנות תאורה לדירה, לווילה, למשרד ולמפעל אצל "לוקאס תאורה"?

1. מפני ש"לוקאס" טובים בתאורה. נכון! אבל לא מספיק.
2. מפני ש"לוקאס" יצרנית גמישה, רגישה לטעם האישי של הצרכן. נכון! אבל לא מספיק.
3. מפני שב"לוקאס" דגמים יחודיים של מעצבי תאורה מוכשרים. נכון! אבל לא מספיק.
4. מפני שב"לוקאס" המחירים ללא מתחרים. נכון! אבל לא מספיק.
5. מפני שב"לוקאס" כל נברשת וכל גוף תאורה מספקים אווירה מיוחדת-הגדה. נכון! אבל לא מספיק.
6. מפני ש"לוקאס" חדשנית ברעיונות, בשילובים מדהימים. נכון! אבל לא מספיק.
7. מפני שסניף "לוקאס" קרוב לבית. נכון! אבל לא מספיק.
8. מפני ש"לוקאס" מייצרת אור ממגוון חומרים: זכוכית, פורצלן, חימר, קרמיקה, נחושת, פליז, כסף זהב. נכון! אבל לא מספיק.
9. מפני ש"לוקאס" צועדת בראש מהפכת ה-LED. תאורה עם עוצמה, אבל חסכונית. נכון! אבל לא מספיק.
10. מפני ש"לוקאס" נמצאת בקדמת המאבק בחשבונות החשמל. נכון! אבל לא מספיק.



מצא לפחות 10 מונחים השייכים לחג הפסח

המילים יופיעו בכל כיוון למעלה למטה ימינה שמאלה ובאלכסון



תפזרת לפסח



# לוקאס - סטייל לייטינג

גלריה לעיצוב גופי האורה - לראות את האור ולהתאהב

תג החירות - המחירים אצלנו ללא תחרות!



[www.s-lighting.co.il](http://www.s-lighting.co.il)

אולם תצוגה ומפעל: רח' ניסין 65, א.ת. קרית אריה, פתח-תקווה | ימים: א-ה: 09:00-18:30 | יום ו': 09:00-14:00  
03-9223398 | לתיאום פגישות: אורי 052-4251497 | ייעוץ יינתן ע"י מעצב תאורה בבית הלקוח  
בנין צמד ל"שילטי ארגמן, קומה 1 מעל "glilk" בניסה מצידו הימני של הבניין | חניה מאחור