



חדשות כפר סאט והסביבה השכונה

כפר סאט והסביבה / מקומון עירוני / גיליון 001 / 8.10.2021 / ב' בחשוון תשפ"ב

ינג'ה
בעיר הגדולה
עיריית תל אביב-יפו
בונה מתקני ינג'ה
וספורט מפוארים
בשכונות דרום ומזרח
העיר | עמ' 10

קופונים והטבות
מבתי עסק מקומיים
בשכונה | בעמוד האחורי

// הכאב בלתי נתפס



"אני גאה באבא שלי. אוהב אותו. מרחם עליו ששמר את הכל בתוכו ולא שיתף ולא זעק לעזרה. לכל אחד יש את הסיפור חיים שלו אי אפשר להבין הכל. הוא השאיר מחברת שבה הוא מסביר, אבל אני עדיין לא מסוגל לפתוח אותה" | מספר חודשים אחרי שאביו, כוכב הכדורגל ויקי פרץ - שם קץ לחייו, בנו עומר, מאמן הפועל כפר שלם פותח את הלב | 12

צילום: עוד מעולם

19

המונטו של אילנה

לכבוד שבת: התבשיל הבוכרי שמצריך עבודת צוות ויגרום לכם ללקק את האצבעות | עמ' 18



15

סיפור על אהבה ולחם

למה כדאי לכם לטעום את המיוחדים של 'חלה מתוקה'?

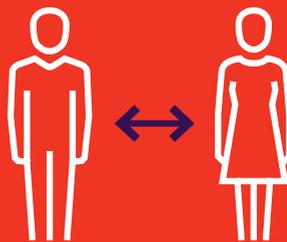


שומרים על

הבריאות של כולנו



עטיית מסכות



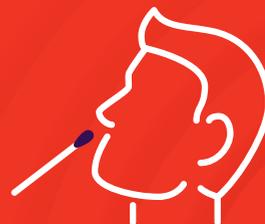
שמירת מרחק



חיסונים



בידוד



בדיקות

תמונת השבוע

**תהלוכת ניקיון
בכפר שלם 1977**

אוסף יוסף ליאור (החומרים ניתנו באדיבות הארכיון העירוני של עיריית תל אביב)

כניסת השבת: 18:41
יציאת השבת: 19:53



תוכן עניינים

חדשות כפר שלם והסביבה	4-7
חדשות עירוניות	8-11
ילד של אבא: עומר פרץ מדבר על אביו ויקי ז"ל	12
המיוחדים של 'חלה מתוקה'	15
המשפחה שלנו	16
פרשת השבוע	17
מתכון לשבת	18
אנשים בשכונה	20
ספורט בשכונה	21
תשחף ואסטרוולוגיה	22-23

קוראים וקוראות יקרים

אנחנו מציגים בפניכם את הגיליון הראשון של "חדשות השכונה" כפר שלם והסביבה. מדובר ברעיון חדש של מקומון עירוני, במימון העירייה שמהווה שיתוף פעולה של תושבים - עירייה בליווי, הדרכה וגיבוי של מערכת חדשות מקצועית - ידיעות אחרונות.

בעידן של היום העיתונות המודפסת, וברגש העיתונות המקומית, הולכת ומצטמצמת. רוב המפרסמים שממנים את העיתונים המודפסים בדרך כלל מעדיפים להשקיע את הפרסום באינטרנט וברשתות החברתיות. לכן הפילוט שאנחנו מציגים בפניכם הוא בגדר ניסוי מעניין וקצת נגד רוח הזמן של סמרטפונים, אפליקציות והודעות 'פוש' מיריות.

אנחנו מאמינים מאוד במקומון ולכן יצאנו לדרך ביוזמה שתציג בפני התושבות והתושבים חדשות מהשכונה, האזור ורחבי העיר - הכל דרך מידע עדכני ורלוונטי עבורם. חדשות "קטנות" על שינוי התחבורה, הגינה החדשה, המכולת והשינויים שעוברים על הקהילה באזור שלכם וככל הנראה לא ימצאו את מקומם בעולם התקשורת הארצי.

העיתון יחולק מידי סוף שבוע בתיבת הדואר של שכונת כפר שלם רכתי למשך שלושת החודשים הקרובים, ואם ההיענות תהיה חיובית המקומון ימשיך ויתפרסם.

אנחנו מזמינים אתכם/ן לקחת חלק פעיל לכתוב טורים, כתבות, מכתבים למערכת ואלו יפורסמו מידי שבוע בכפוף לשיקולי עריכה ומקום. בברכה,

מערכת מקומון "חדשות השכונה"

98south.news@gmail.com

****חדשות השכונה יוצא לאור מטעם עיריית תל אביב-יפו:**
מנהל תקשורת ותיירות, מינהל קהילה וספורט, אגף קהילה
דרום, מינהל השירותים החברתיים ובליווי קבוצת תושבים המלווה את המקומון: דורון ברזלאי, ענת רושני-פלזנמל, לריסה לוי, אשר חגי, סולי הושיאר - דוד, בני האגשי, איציק גיני

****בעלי עסקים מקומיים בשכונה שרוצים להצטרף למתן הטבות והנחות לתושבות/ים העיר דרך מועדון 'דיגיתל' של עיריית תל אביב-יפו, ולקבל פרסום בחינם במקומון, מוזמנים לשלוח פרטים לדוא"ל: Digitelvent@gmail.com**

לצלוח את התעלה

תעלה חדשה לחלחול מי נגר הוקמה ברחוב מעפילי אגוז 73 בשכונת כפר שלם



גן אסא קדמוני: פנים חדשות | צילום: העירייה

גן אסא קדמוני שודרג

האגף לשיפור פני העיר שמח לעדכן כי העבודות לשידרוג גן אסא קדמוני הסתיימו. מוזמנים להגיע ולהנות משבילים מחודשים, מתקני משחק חדשים, מתחם כושר ועוד.

הציבור מוזמן להנות משבילים מחודשים, מתקני משחק, מתחם כושר ועוד.

מחדשים לכם

במסגרת העבודות חודשו שבילי הגן, הוקם מתחם משחקים רב-גילאי, מתחם משחקים לפעוטות, מתחם נדנדות, מתחם כושר ובוצעו עבודות

אגוז 73. הפעולות מבוצעות ע"י חברת "גני יהושע", אגף שיפור פני העיר ויחידת התיעול בעירייה.

איתן בן עמי, מנהל הרשות לאיכות סביבה וקיימות בעיריית תל אביב, מסר: "ישום פעולות מקומיות המותאמות לאופי השכונות השונות היא אסטרטגיית פעולה מוצלחת להתמודדות עם שינוי אקלים. כך למשל העירייה מתעדפת חלוקת עצים לתושבים לניטועה בחצרות פרטיות בשכונות דרום העיר ומזרח העיר כדי להצל את המרחב הציבורי לאור העלייה במספר הימים החמים. לאלו מצטרף תפקיד חשוב של הציבור בשיתוף פעולה ושינוי דפוסי צריכה והתנהלות, הן במרחב הפרטי, והן במרחב הציבורי כדי להפחית את השימוש במוצרים ומשאבים. לדוגמא מעבר להליכה או שימוש באופניים, החלפת בגדים ספרים וצעצועים, מיחזור, אי שימוש בכלים חד פעמיים, מניעת בזבז מוזן וכו".

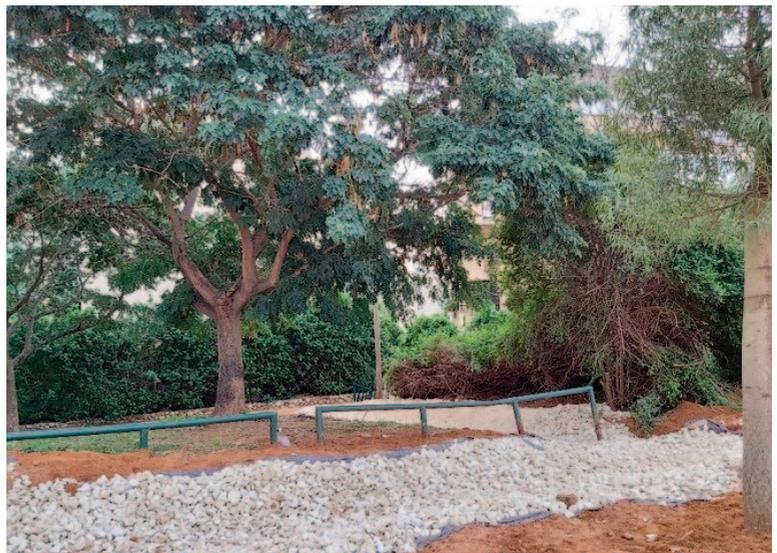
יש לציין כי שביל החצץ הוא התעלה שמוליכה את מי הגשם

לפי התחזיות, אירועי מזג אוויר קיצוניים ילכו ויהפכו לתדירים בשנים הקרובות כתוצאה משינויי האקלים.

בערים רבות בעולם, ובהן גם בתל אביב-יפו ובשכונת כפר שלם, כבר מבינים ומיישמים אסטרטגיית מענה המבוססת על פתרונות טבעיים – הכלת השינוי והרחבת התשתיות האקולוגיות זאת בנוסף לשדרוג מאסיבי של מערכת הניקוז, הביוב, המתבצע כבר שנים רבות על פי תכנית רב שנתית...

מדובר בפתרונות שכוללים פעולות שימור, ניהול ופיתוח של שטחים שיוכלו להתמודד עם השינוי תוך שמיירה על המערכת האקולוגית ורווחת האדם, כגון שמירה על שטחים פתוחים להפחתת נגר עילי ולשיפור החלחול, יירוק שטחים מבוזבזים ליצירת צל והפחתת הטמפרטורה.

בשנתיים האחרונות מוקמות בעיר ובתוך השכונות השונות בריכות השחייה, שיקוע וחלחול, על מנת לתעל את נגר מי הגשם. בקיץ 2021 הסתיימה ההקמה תעלת השחייה וחלחול של נגר עילי שהוקמה בסמוך לרחוב מעפילי



תעלת הנגר. מתעלת את מי הגשם | צילום: דוברות העירייה



קאמפ מנהיגות תל אביב-יפו
| צילום חופשי לשימוש

מחנה קיץ למנהיגות עבור ילדי שכונת כפר שלם והסביבה

מנהיגות ורצון לשנות ולהוביל. לא סתם הם נבחרו בקפידה ואנחנו בטוחים שחלקם יהיו חלק משדרת ההנהגה העתידית של המדינה.

מה הם עשו שם כל הזמן בלי טל-פונים גלישת גלים, לייזר טאג, סדר-נאות אילוף כלבים, מתחמי נינג'ה ומייקרוס, מסיבות בריכות, טיול כייפי בצפון שכלל רפטינג בנהר הירדן, ובניית בליסטראות (הדבר הזה מימי הביניים). חוץ מזה הם גם תרגלו מנהיגות. מה זה אומר? יצרו בעצמם והוציאו לפועל ערבי גיבוש, עברו סדנאות, התנסו בדיבייטים ועוד. בקיצור - משעמם לא היה שם וגם הם..

הסאמר קאמפ הוא רק ההתחלה, כי הקבוצה הזו תמשיך להיפגש במהלך כל השנה.

170 ילדות וילדים תל אביביים בת-שעה ימים בלי מסכים. זה לא עונש קולקטיבי על שכבת ח' בעיר, זה ה"סאמר קאמפ מנהיגות תל אביב-יפו".

עיריית תל אביב יפו, בשיתוף סאמר קאמפ ישראל וקרן שוסטרמן מימנו והקימו מהנהגה קיץ למנהיגות נוער בזמן החופש הגדול. הילדים יצאו לשטח, עם סנדוויץ ויתושים וזי-עה. מחנה הקיץ התקיים בכפר גלים KIMAMA, הילדים בילו שבוע וחצי בלי הטלפון הנידר למעט שעה אחת.

רוב הנערות והנערים הם תושבי שכונות הדרום ויפו ולומדים בבתי הספר עירוני ט' אורט סינגלובסקי שנמצאים בסמוך לשכונה. המדרייכים כים במחנה ציינו כי בכל הנערים והנערות שהשתתפו היה ניצוץ של



לשתילה וטיפול בצמחייה בגן.

הגן התחדש במספר דברים:

מתחם הבוגרים: מתקנים חדשניים לבוגרים, מתקן טיפוס אתגרי, מתקן "קוסמוס" אקסטרים, נדנדת סוס-חבל, נדנדת עלה-ורדר רב משתתפים וקרסלה (נגישה).

מתחם הילדים: מתקני פעוטות (0-3) ומגלשות.

מתחם הנדנדות: הוצבו 2 נדנדות עבור פעוטות, 2 נדנדות עבור בוגרים ונדנדת קן לציפור (נגישה).

מתחם הכושר זכה אף הוא להידוש משמעותי. במסגרת השדרוג הותקנו מתקני כושר פונקציונאליים, משטח גומי והצללה.

בנוסף, בוצעה שתילת מרשאות, שתילת עצים מקומיים, הותקנו בר-זיות, עמודי הצללה משולבי תאורה והושארה חלקה להטמנת פקעות ופי-זור זרעי בר בשיתוף הקהילה.

עצי אקליפטוס המקור, המעטרים את הגן, נגזמו בצמרות גבוהות, והעי-בודה בסמוך לעצים נעשתה בעבודת ידיים למניעת פגיעה בשורשי הע-צים. הפרויקט התקיים במסגרת הליך שיתוף ציבור בהובלת אנג' מינהל קהילה.

מתיחת פנים לכפר שלם: 400 דירות בפינוי בינוי



הוועדה המקומית ת"א אישרה להפקדה שתי תוכניות התחדשות עירונית | התוכנית בכפר שלם תתמקד בעיבוי- בינוי ופינוי- בינוי ותכלול 125 דירות חדשות

במתווה של פינוי- בינוי באזורים שונים בעיר. מטבע הדברים, היזמים החלו בקידום תוכניות באזורים שבהם זיהו כדאיות כלכלית. אנו נכנסים לאזור רים המוחלשים יותר, בניסיון למצוא מתווים חדשים ופתרונות שיוכלו לתת מענה היכן שהתחדשות העירונית נדרשת במיוחד".

סמנכ"לית התחדשות עירונית בחברה, אדריכלית גיליה ברגר קוליץ, התייחסה לתב"ע הייחודית בכפר שלם והסבירה כי "מתחילת התכנון נבחנו חלופות רבות להתחדשות במתחם. כל חלופה הכוללת את הריסת כלל המבנים הביאה לנפחי בנייה גבוהים מדי, אשר אינם נותנים מענה ראוי כסביבת מגורים. החלופות

דירות חדשות. בעלי הדירות הקיימים יקבלו תוספת של 12 מ"ר לדירות החדשות עם מרפסת בשטח של 12 מ"ר מרפסת.

מדובר בתוכנית ראשונה בכל דופן כפר שלם, התואמת את מסמך המדיניות החדש שאושר לפני כחודש, הקובע שילוב פתרונות במסגרת התחדשות עירונית, במסגרתם חלק מהבניינים נהרסים וחלק יעברו הליכי עיבוי- בינוי או שיפוץ. תוכניות אלה מצטרפות לשני פרויקטים נוספים ברחוב לה גורדיה בשכונת יד אליהו וברחוב תקוע בשכונת נווה אליעזר.

מנכ"ל עזרה ובצרון, אלי גינזברג, אמר כי "בשנים האחרונות מקודמות למעלה מ-100 תוכניות להתחדשות עירונית

מודל ההתחדשות העירונית בדרום ומזרח תל אביב- יפו תופס תאוצה: הוועדה המקומית לתכנון ובנייה בעיר אישרה להפקדה להתנגדויות הציבור שתי תוכניות פינוי בינוי בשכונת כפר שלם ויפו ג'. התוכנית ברחוב מעפילי אגוז 60 ו-64 בשכונת כפר שלם במתכונת עיבוי- בינוי ופינוי- בינוי. במסגרת תהליך עיבוי- בינוי, בניין אחד, הכולל 4 קומות עם 32 דירות, יעבור חיזוק ושיפוץ חיצוני, הרחבת דירות כולל מ"ר, הוספת מעלית, הקמת חדר לובי והוספת 4 יחידות דיור בקומת הקרקע, ללא תוספת קומות. הבניין השני, הכולל 4 קומות עם 24 דירות, ייהרס - ובמקומו יוקם מגדל בן 22 קומות עם 121

שמות חדשים לשכונות הוותיקות עזרא והארגזים

שתיים מהשכונות הוותיקות של ת"א, עזרא והארגזים, יתאחדו בקרוב ויקבלו שם משותף – וחדש. הסיבה: התושבים לא מרוצים מהתדמית והשמות הקיימים. העירייה הסכימה, וביקשה מאנשי השכונות להציע שם לשכונה המאוחדת

ותחושת הגאווה המקומית. אחד התושבים של שכונת עזרא, הסביר כי "אני נולדתי בשכונת התקווה ובגיל חמש עברתי לכאן, אז עוד היה עזרא א' ועזרא ב'. בתור תושב ותיק אני חושב ששינוי השם חשוב מאוד". "שכונות הדרום עוברות התחדשות, ולא ייתכן שלשכונה עם רבי קומות חדשים יקראו 'הארזים'. זה גם לא שיש פה שמות עם משמעות, או משהו שורשי. אלה סתם שמות שנכפו עלינו בעבר, ולצערי הם יוצרים קונטרס שלילית. אני אישית הגעתי בצבא למיונים לקורס טיס, נשאלתי איפה אני גר, ואני זוכר את הפרצוף של המאבחן שדיבר איתי כשאמרתי 'עזרא'. זה פגע בתהליך ההיכרות. השמות האלה חוטאים למקום ולתושבים".

ומי יבחר את השם? בישיבה הוחלט שהתושבים יתבקשו להציע שמות, כל השמות יוצגו לוועדת שמות מיוחדת, והיא תבחר את השם המנצח. גדי מספר שכבר יש כמה כיוונים. "נציגים משתי השכונות דנו בעניין והענו לו רעיונות כמו פסגת איילון או נווה איילון, כי אנחנו יושבים על שפת איילון ומכיוון שאיילון זה מותג. אני מאמין שזה יעשה טוב לשכונות שלנו, קפיצת מדרגה, אבל כמובן יעלו עוד הרבה שמות לוועדה והתושבים מוזמנים להציע".

שכונת עזרא ושכונת הארגזים בתל אביב, יהפכו לשכונה חדשה אחת עם שמות קצת יותר מודרניים וחדשניים.

שכונת עזרא, שנקראת על שם החברה המשכנת שבנתה אותה, הוקמה עוד לפני קום המדינה על ידי יהודים יוצאי ארצות ערב, והיה לה חלק חשוב בהגנה על תל אביב בזמן מלחמת השחרור. שכונת הארגזים הסמוכה, הקרויה על שם מפעל שהיה קיים במקום, נמצאת בשטח בו שכנה העיירה סלמה, שנכבשה במבצע חמץ במלחמת העצמאות.

בשנים האחרונות מובילה עיריית תל אביב יפו תהליך של פרצלציה (שיוך נכסים) באזור, מה שיאפשר לרשום כל נכס בצורה מסודרת וברורה על שם בעליו. מדובר באחד מכמה תהליכי התחדשות שעוברים על כל האזור. כשנציגי התושבים נפגשו עם עובדי העירייה לרון בשינויים הגדולים שעוברות השכונות הייתה להם בקשה מפתיעה: לבחור שמות חדשים לשכונות, שידגישו את ערכי הקהילתיות



תוכנית ראשונה בדופן השכונה. פרויקט מעפילי אגוז בכפר שלם (הדמיה: NTRACE)

היחידות שמצאנו בהן פוטנציאל לבינוי עתידי ראוי ובסיס כלכלי איתן, היו אלו אשר שילבו בין פתרון שונים להתחדשות עירונית באותה תוכנית".

שכונת הארגזים בקרוב יהיה לה שם אחר | צילום: טל שחר





נעים בסופ"ש
תחבורת
סופשבוע
בגוש דן



נעים בסופ"ש

אוטובוסים חינם

בסופ"ש בגוש דן



- רחוב אלישיב בין רחוב קאפה לרחוב נחליאל.
- רחוב כרם התימנים בין רחוב רבי מאיר לרחוב כרם התימנים מספר 24
- רחוב כרם התימנים בין רחוב חיים חבשוש לרחוב תרמ"ב.
- בנוסף, במסגרת התכנית התנועתית, העירייה תסדיר את נושא הצבת השולחנות והכיסאות של בתי האוכל במרחב הציבורי באמצעות הנפקת היתר מסודר כדין.
- סביבה נעימה ובטוחה להליכה ברגל היא הבסיס התרבותי, המסחרי והקהילתי הנדרש לקיומה של עיר שוקקת חיים ומשגשגת. מדיניות התחבורה של עיריית תל אביב יפו מעמידה את הולכי הרגל בראש פירמידת התנועה, ובמסגרתה משקיעה העירייה מאמצים ומשאבים רבים לשיפור מעמדם במרחב הציבורי ולקידום הליכה בטוחה בעיר. כחלק מהמדיניות זו, הסבה עיריית תל אביב-יפו 20 רחובות למוטי הליכה, הפתוחים לתנועת הולכי רגל ורוכבי אופניים בלבד. הרחובות שנפתחו כעת בכרם התימנים מצטרפים לרשימה זו ויהוו עוד מרחב עירוני פתוח שבו הולכות והולכי רגל יכולים לנוע בחופשיות ובביטחה.



צילוי הכרם

כרם התימנים הפך נגיש וידידותי • הפרטים לפניכם

- בשכונה וחיוזוק המרקם הקהילתי. להלן הרחובות שיהפכו לרחובות מוטי הליכה להולכי ולהולכות רגל:
- בין הרחובות הכרמל לנחליאל: סמטת הכרמל, תרמ"ב, חיים חבשוש, ישכון, מל"ץ.
- רחוב רבי מאיר בין רחוב הכרמל לבין רחוב גדרה.
- רחוב יחיא קאפה בין רחוב אלישיב לסמטת הכרמל.
- רחוב כנפי נשרים בין רחוב רבי מאיר לרחוב תרמ"ב ייסגר לתנועת כלי רכב. תתאפשר תנועה ברחובות החוצים.

ההצלה של רחובות מוטי
ההליכה בעיר מגיעה גם לשכונת כרם התימנים. לאחר תהליך ארוך שנעשה בשיתוף תושבי השכונה, וכלל כ-7 מפגשים וסיורים מקצועיים, התכנית הופכות למציאות.
בתאריך 8.8.2021 נפתחו רחובות נוספים בשכונה לתנועה של הולכי רגל ורוכבי ורוכבות אופניים בלבד, בכל שעות היממה.
הלך זה יהווה בשורה אמיתית במגוון מישורים: בטיחות הולכי והולכות רגל ורוכבי האופניים, שיפור באיכות האוויר, הסדרת העסקים הפועלים

צילום: רחוב טובלברג



אוטותל. למעלה מ-11 אלף מינויים

הרכבים החשמליים) עומד על 670 חניות, רובן בכחול לבן וחלקן בח' ניונים מוסדרים. נכון ליולי 2021, ישנם למעלה מ-11 אלף מינויים ומנויות לאוטותל. בממוצע מתבצעות 1,601 הזמנות של השירות ביום, כאשר כל נסיעה אורכת בממוצע 23.62 דקות. ביום אחד מתבצצ' עות 37,818 דקות נסיעה בשירות.

פיילוט חיישנים לאכיפת חניות אוטותל

עיריית תל אביב-יפו תחל בפייילוט של חיישנים בחניות אוטותל: רכב אחר שיחנה במקום יזמן את הפקח באמצעות חיישן מיוחד

לטובת הציבור, על מנת להשפיע על הרגלי התנועה בעיר, ובכלל זה צמצום הבעלות על רכב בקרב תושבי העיר והמבקרים בה. המיזם הושק לפני כ-3 שנים ומיועד לנסיעות קצרות בתוך העיר. הוא נמצא במגמת עלייה מתמדת במספר המנויים ובזמן השימוש ברכב. כל רכב בשירות משרת כיום מעל 20 משפחות שחסכו לעצמן רכישה ואח' זקת רכב לרכות העלויות המתלוות לכך.

סה"כ הצי כולל 360 רכבים מתוכם 100 רכבים חשמליים שנכנסו השנה. היקף החניות ל-360 הרכבים (כולל

משתדרגים: בחודש יולי הותקנו עשרות חיישנים בחניות אוטותל המוסדרות ברחבי העיר, כאשר בהמשך יות' קנו חיישנים בכל חניות המיזם בעיר. במידה שבמקום החניה יחנה רכב שאינו שייך למערך אוטותל, יועבר שדר לפקח הנמצא בסמוך, אשר יגיע למ' קום ויבצע אכיפה באמצעות מתן דו"ח לרכב הפרטי.
מטרת המהלך היא לייעל את האכיפה כנגד חניה אסורה במקומות המיועדים לרכבי אוטותל.
אוטותל הוא מערך שיתוף רכבים שעי' ריית תל אביב-יפו הקימה ומפעילה

מתקן הנינג'ה בפארק
וולפסון (המכונה
גבעת בטיח)



נינג'ה בעיר הגדולה

מתקני נינג'ה וספורט מפוארים בשכונות דרום ומזרח העיר

לרווחת המתאמנים. בין הגינות
החדשות והמתחדשות:

- גן אסא קדמוני, שכונת כפר שלם
 - גן הבושם, ליד פארק ממנחם בגין
 - גן התקווה, בשכונת התקווה
 - בעל העקידה, שכונת שפירא
- כל מתקני הכושר והכתובות המדוייקות
נמצאים באתר העירייה: <https://www5.tel-aviv.gov.il>

שימו לב: הגיל המותר לשימוש:
14 ומעלה ובאחריות המשתמש או
המשתמשת.

מתחמי הכושר והנינג'ה פתוחים
לשימוש הציבור הרחב, ללא תשלום,
24 שעות ביממה.

סטפר, גל תנופה, גשר בורמזי, טבעות,
כדורים וקונוסים, קורת עכביש, לוח
יתדות, חבל קפיצה, גלגלים מרחפים,
דלתות גבינה מרחפות, סווינג, קיר
קפיצה וקיר סיום.

רק בשכונות דרום ומזרח העיר
פועלים 3 מתחמי נינג'ה שהם חצי
מכל המתקנים שיש בכל רחבי העיר
כולה:

- פארק וולפסון (דרך הטייסים),
- גן התקווה, שכונת התקווה
- גן רוידוף, יפו

כמו כן בתקופה האחרונה, שופצו
ונפתחו כמה גינות כושר, בהן הוצבו
מתקני כושר פונקציונאליים חדשים
ונגישים על גבי משטח גומי ייחודי

עיריית תל אביב-יפו מחדשת

לאורך כל השנה עבור תושבי ותושבות
העיר השכונות מתחמי כושר ונינג'ה
רבים.

במתחמי הכושר הפרוסים בעיר תוכלו
למצוא מגוון רב של מכשירי כושר:

מתקנים פונקציונליים, מתקני
משקולות חופשיים, מכשירי צעידה
ואירובי לזוגות או רביעיות, מתקני
דחיפה ומשיכה, מתקני בטן, מתקנים
לסיבוב האגן, עבודה על חזה,
מתקני ציבה "בוסו 360", מדרגות
אימון, מתקני חתירה, מתקני פרפר
ועוד!

במתחמי הנינג'ה השונים מחכים מגוון
רב של מכשולים:



**כניסה
חינם**

**למוזאונים
העירוניים**

עד גיל 18



אבא השאיר מחברת שבה הוא מסביר את הכל, אני עדיין לא מסוגל לפתוח אותה"

לפני מספר חודשים ויקי פרץ ז"ל, שם קץ לחייו והכה את עולם הכדורגל בתדהמה, בנו עומר, מאמן הפועל כפר שלם, מדבר על ההתמודדות עם הכאב • תחושת הפספוס: "הייתי רוצה לדבר איתו, לסגור איתו דברים לפני שהלך לעולמו ואת זה פספסתי. אני לא יודע מה עבר עליו" • ומבהיר שהוא לא כועס: "אני מרחם עליו ששמר את הכל בתוכו, לא שיתף ולא זעק לעזרה" • ילד של אבא

שלומי אהרוני / צילומים: ראובן שוורץ, רונן מחלב

שמע שנפתח מקומון חדש בכפר שלם, לא שכח לפרגן, להבהיר עד כמה, כמי שהפך כמאמן קבוצת הכדורגל המ-קומית, מדובר בנושא קהילתי חשוב. "התחברתי למקום, לתושבים, לאנשים המקומיים. אני מרגיש חלק מכפר שלם ושכפר שלם חלק ממני".

לפני שתי עונות עלייתם לליגה הלאומית, הישג היסטורי למועדון, וב-עונה שעבר שוב ירדתם לליגה א'.

"היתה לנו עונה לא פשוטה. אחרי 26 שנה בליגה השלישית היה קשה להתאקלם בליגה הלאומית. נעשו כל מיני טעויות, עזבתי במחזור הש-לישי וחזרתי במחזור ה-14, לא היה לנו מגרש ביתי, וזו לא היתה משימה קלה. צמצמנו את הפער מהמקום שבו נשארים ליגה הגענו אפילו לשוויון נקודות אבל דברים הלכו נגדנו ולא כפי שרצינו. סבלנו מהמון חוסר מזל

פנית לשומר ואמרת לו 'תגיד בבקשה למאמן שוויקי פרץ פה', לא עברו שלוש דקות והשערים נפתחו והוא בא אליך בזרועות פתוחות. אותי עניינו זידאן, הנרי ודשאן, אבל יום לפני רבע הגמר מול נבחרת ספרד הגדו-לה ישבנו עם המאמן של צרפת. הוא אמר לי - 'אם לא אבא שלך, הנשיא של שטרסבורג כבר מזמן היה בועט אותי הביתה'. אבא, המוות שלך הכה אותנו בתדהמה. לא מגיע לאיש כמוך ללכת בצורה כזאת. לפעמים יש קושי להתמודד עם החיים, שהם כמו רכבת הרים, אבל לא נשכח אותך. אבא שלי, תודה לך על חוויות בלתי נשכחות".

השבוע שוחחנו עם פרץ. הכאב עדיין טרי, הדעת מסרבת לתפוס. כשהוא

לפני מספר חודשים הוכה

עולם הכדורגל בתדהמה, שכוכב מכבי תל אביב ויקי פרץ שם קץ לחייו בגיל 38. בנו של פרץ, עומר, מאמן קבוצת הכדורגל של הפועל כפר שלם, ספר לאביו בהלוויה בנוכחות מאות אנשי ספורט - מילים קורעות לב, שלא השאירו עין אחת יבשה. "שמך הלך לפניך, תמיד היה כך. השארת חותם ושמך חקוק בהיסטוריה", אמר עומר פרץ. "מאות אלפים העריצו אותך והזיכרונות יישארו איתם. לא אשכח איך טסנו ליורו בלי כרטיסים ואמ-רת לי לא לדאוג כי המאמן של נב-חרת צרפת אימן אותך בשטרסבורג. וכך היה. הגענו למלון של הנבחרת,

אבא היה צמוד אליי ולא פעם 'נתן לי בראש' אחרי אימון או אחרי משחק. הזכרונות המשותפים הם בעיקר מהכדורגל. לכל פינה בארץ שהיינו הולכים אנשים היו מביטים בו במבט מעריץ. אמרו לי 'אתה לא מבין איזה שחקן אבא שלך היה'"

עומר ואביו.
"הוא היה גאה בי"



פרץ באימון הפועל כפר שלם. "התחברתי למקום" | פרץ צילום: פרטי

ז'ל דובר רבות על יחסים מתוחים בן עומר לאביו. "עד גיל 25-26", אומר עומר פרץ (היום בן 35 וחצי) היינו בקשר יום יומי. הוא ליווה אותי בצד מוד בכל צעד בקריירה שלי ככדורגלן. בשלב יותר מאוחר הקשר פחת אבל חזרנו להיות קרובים לפני 4-3 שנים ואבא גם היה מגיע למשחקים שלי בכפר שלם תמך ועודד אותי והיה גאה שאני עומד על הקווים. הסיפור ביני לביני בכל מקרה יישאר בינינו".

בדרך כלל מי שמאבד את יקיריו בן-סיבות טראגיות ומגלה שאותו קרוב שלח יד בנפשו, התגובה האינסטינקטית ביבת היא כעס. מעין אצבע מאשימה על כך שעזב את העולם באופן חד צדדי והשאיר אחריו כאב עצום.

פרץ ג'וניור מבקש להדגיש שהוא ממש לא שם. "אין לי שום כעס כלפי אבא שלי".



האנשים ידעתי שאפשר לבנות כאן משהו יפה".

"הכדורגל היה מרכז החיים שלו"

"המקרה של אבא שלי הוא מקרה עצוב מאד", פותח פרץ את הלב במונולוג. "אם בנאדם מגיע למצב כזה שהוא מחליט לשים קץ לחייו, מסתיר מהמי שפחה הקרובה שלו את המצוקות שלו, אז זה נורא. המקרה הזה מלווה אותי יום שעה שעה. יש הרבה דברים פתוחים. אני מנסה להכריח את עצמי לחשוב דברים חיוביים שהיו איתו ולא את התקופה שהוא היה במצב נפשי לא טוב. זה מקרה עצוב. זה כאב עצום לה רבה אנשים וכאב בלתי נתפס לי כבן שאיבד את אבא שלו".

במהלך סיקור ההלוויה של ויקי פרץ

אבל ביושר אני יכול לומר שלא הגיע לנו להישאר בליגה. עכשיו אנחנו שוב בליגה א' והמטרה המוצהרת היא לעלות שוב ללאומית. אני חושב שיש כאן את כל התנאים גם לעלות וגם להישאר לאורך זמן קבוצה טובה בליגה השנייה".

ספר על החיבור שלך לכפר שלם? "הגעתי לפגישה עם הבעלים איתן אהרון אחרי עונה מוצלחת בהכח רמת גן. איתן סיפר לי על המתקן בכפר דרום, על התוכניות העתידיות שהן גם לעלות ליגה אבל לטפח במקביל את מחלקת הנוער ולתת מסגרת לילדים של האזור. הלכתי לראות את אחד האימונים, הבנתי שאפשר לעשות כאן משהו יפה. זה מועדון שניסה לעלות ללאומית שלוש ארבע שנים ברצף ולפני זה היה רגיל להיות במרכזתית טבלת ליגה א'. כשראיתי את מתקן האימונים ואת החיבור עם



אבא השאיר מחברת שבה הוא מסביר את הכל, אני עדיין לא מסוגל לפתוח אותה"



פרץ
בהלוויות
אביו

אוהבים ומעריכים את אבא. אבא שלי הקדים את זמנו. אני לא מכיר אף יש ראלי היום אולי חוץ מערן זהבי שיכול לשחק בליגה הצרפתית ולהבקיע בכל עונה כמות שערים דו ספרתית. כנראה שלא סתם הוא עשה קריירה כל כך מר פלאה ומפוארת."

אתה חושב לפעמים מה היית רוצה לומר לו אם היית לך הזדמנות היפוא תטית כמובן, לעוד כמה דקות יחד איתו.

"אני משאיר לעצמי מה הייתי אומר לו. לי ולקרובים אליי יש כל כך הרבה דברים שנשארו פתוחים לגבי המעשה שלו והסיבות שהובילו אותו לכך.

"אני יודע שאבא השאיר מחברת שבה כתב את הכל, את מה שהוביל לעשות את מה שעשה ודברים שהם מאד פרא טיים. זה מאד מסקרן אותי ואני רוצה להבין למה הוא הגיע למצב כזה קיצוני, כמה לא היה לו טוב בחצי השנה האחרונה אני עדיין לא מסוגל לפתוח אותה. היתה שבעה, היתה תקופה שבה ניסינו ועדיין אנחנו מנסים לעכל ויגיע הרגע שבו נפתח את המחברת הזו."

איך נסיים את הריאיון הזה?

"אני גאה באבא שלי. אוהב אותו. מרחם עליו ששמר את הכל בתוכו ולא שיתף ולא זעק לעזרה. לכל אחד יש את סיפור חיים שלו אי אפשר להבין הכל."

"לגרול לצידו היה באופן טבעי הת ווית המסלול להפוך לכדורגלן. הוא היה מלווה אותי לכל משחקי הילדים הנערים והנוער בכל שלב ובכל זמן. הוא היה צמוד אליי ולא פעם נתן לי בראש אחרי אימון או אחרי משחק. הזכרונות המשותפים הם בעיקר מה כדורגל. לכל פינה בארץ שהיינו הולכים אנשים היו מביטים בו במבט מעריץ. אמרו לי 'אתה לא מבין איזה שחקן אבא שלך היה', היו מתרגשים כמו ילדים. רק במפגשים האלה עם האנשים ברחוב או בכדורגל קיבלתי מושג כמה גדול הוא היה. זכיתי לקבל גם אבא גם מנטור וגם את ויקי פרץ כוכב הכדורגל כמנטור הכל במקשה אחת."

"אי אפשר להבין הכל"

בשלב מסוים בקריירה רצה עומר פרץ, אז שחקן מכבי תל אביב ולא חר מכן הפועל תל אביב, לנסות את מזלו בחו"ל. כשבשטרסבורג הצרפית שמעו שהבן של ויקי פרץ כדורגלן קיבלו אותו בזרועות פתוחות. "לראות את הצרפתים רוחשים לו כל כך הרבה כבוד, מנסים לרצות אותו כי הוא הטביע חותם במועדון היה מרגש. הוא פתח לי שם דלתות. זה היה מדהים לראות אנשים מהטופ של אירופה בכדורגל כמו למשל ארסן ונגר (אחד המאמנים הגדולים בעולם), כל כך

"הוא היה במצב נפשי קשה ואי אפשר לשפוט מי שנמצא בסיטואציה כזו. כן הייתי רוצה לדבר איתו, לסגור איתו דברים לפני שהוא הלך לעולמו ואת זה פספסתי. אני לא יודע מה עבר עליו."

כל מי שהיה חובב כדורגל בשנות השבעים והשמונים, יגיד לכם שויקי פרץ זה חלוץ שנולד פעם בהרבה מאד שנים. יכולת בלתי נתפסת של כדורגלן שהיה מסוגל להבקיע שער מרבע הזרמנות, שלט בכדור בשתי הרגליים, ניחן בחוכמת משחק וטכניקה בלתי רגילה. בקיצור, היתה לו לפרץ את כל החבילה. "השם של אבא שלי הולך לפניו. הוא היה שחקן ענק, אישיות, מקצוען ואחד שהכדורגל היה כל עולמו. אנשים שוכחים שהוא הגיע משכונה לא פשוטה, רמת עמידר עד למכבי תל אביב הגדולה והפך לסיפור הצלחה. הוא גם היה פורץ דרך כשער בר לשחק בליגה הצרפתית היה מלך השערים בשטרסבורג והעלה ליגה את קבוצת ראן. הוא עבר פציעות, קשיים ועם הכל התמודד כמו גדול מה שמי ראה את הנחישות שלו ואת האהבה שלו לכדורגל. אפשר להתווכח ולישאל איך עולם הכדורגל לא קלט וחיבק אותו גם אחרי שסיים את דרכו בכדורגלן פעיל אבל בכל מקרה המקצוע הזה היה מרכז החיים שלו."

עומר הוא היחיד בין ילדיו של פרץ שהמשיך את השושלת הכדורגלנית.

'חלה מתוקה'
חם מהתנור

חום שמתי במקום הזה", מספר חצבני. "אנחנו מתחילים לאפות בשלוש לפנות בוקר ועוברים מסביב לשעון עד 20:00. אנחנו שמים את כל האהבה שלנו לתחום הקונדיטוריה בכל עשיית כריך ובכל הכנת קפה. אנחנו לא מתפשרים על איכות המוצרים שלנו ויש בידול מוחלט מול בתי עסק דומים אחרים כי אצלנו הטרייות היא ברמה הכי גבוהה שיש. לראייה, סחורה שנשארת אנחנו לעולם לא ממחזרים אלה תורמים למי שידו אינו משגת. ככה כל הצדדים מרוויחים הלקוחות שלנו שמקבלים מוצרים טריים מדי שעה, ואותם אלה שרעבים ללחם וזוכים לנחמה בדמות משהו מתוק או מלוח, אבל בכל מקרה טעים".

חצבני גר מרחק הליכה מבית העסק שלו, גם כן ברחוב מח"ל. זה יוצר חווית קניה שונה כי הלקוחות הקבועים שלו הם גם (אבל לא רק) השכנים שלו. "אנחנו יודעים מי אוהב מה, באיזו מידת עשיה עם איזה מילוי. יודעים לשים בפלטת הפירות או הירקות העשירה את הספיישלים של אותו לקוח. יש כאן חוויה בלתי רגילה של יצירה ואמנות מצד אחד, טעם ייחודי מצד שני, ומקום שהוא לא בית חרושת למוצרי מזון אלא בית עבור כל מי שנכנס לפה", מסביר חצבני.

'חלה מתוקה' מספקת גם קייטרינג חלבי לאירועים, אפשר למצוא שם כריכים, סלטים, בורקס פינוקים, פלטות פירות וירקות כאמור, את כל סוגי הקפה, הלחמים והחלות.

רק כדי לסבר לכם את האוון, לקוחות מוכנים לעמוד בימי שישי בתור עצום שמשתרך לאורך הרחוב בסבלנות גדולה מאד כי על איכות לא מתפשרים.

'חלה מתוקה'
רחוב מח"ל 20
כפר שלם
טלפון: 037302730



מתוק לו

תכירו את 'חלה מתוקה', הקונדיטוריה ברחוב מח"ל בכפר שלם שקלה הלקוחות שלה לא מוותר על הבורקס, הכריך, הקפה ושלל הפתעות | "אנחנו מקפידים על טריות", מסביר הבעלים גילי חצבני, "לא ממחזרים סחורה ומחלקים את מה שנשאר"

גילי חצבני (44, נשוי+3), תמיד חלם שתהיה לו קונדיטוריה שהצבעים הריחות והטעמים שלה יגרמו לנהירת לקוחות מכל רחבי הארץ. לפני שלוש שנים הוא הקים את 'חלה מתוקה' ברחוב מח"ל 20 בכפר שלם. השם לא נבחר במיקרה. הוא נישא בגאון בגלל שכשחצבני קנה את המקום, קראו לו 'החלה המתוקה', "ואני לא בנאדם של ו"ו החיבור". אבל ברצינות, יש כאן מופת של עסק שמשלב כמה אהבות גדולות ביחד. גם מתוקים, גם מאפים, גם פלטת ירקות, גם חלות ולחמים בתוצרת ביתית. נכון, על טעם וריח אין מה להתווכח אבל גם כאשר זה טעים קשה מאד להיגמל. "את כל הידע שלי של 20 שנה בת-

משפחת הושיאר-
דוד בהרכב מלא



ולכן אני נושא את שם המשפחה גם של אשתי וגם שלי ואנו חולקים במשותף את האחריות לעבודות הבית ולגידול הילדים. בסך הכול, אנחנו מאמינים שהפרט צריך לתרום לכלל, והשוב לנו לשמש מודל לחיקוי עבור ילדינו בנתינה לאחר, ולכן סולי פעילה חברתית שתורמת רבות מזמנה בהתנדבות ביות במגוון תחומים בשכ' ואני מצטרף אליה כשאני יכול להתנדבות במשמר האזרחי.

● **איך נראה סוף השבוע שלכם?**
סולי: "הגיגה אחת גדולה. ביום שישי אנחנו נוסעים ליונה, חמותי האהובה, שהיא סמל ומוסד בראש העין, נהנים ממאכלים תימניים, משלימים פערים עם שלל הרודים והאחיינים. בערב שבת אנחנו אצל ההורים המדהימים שלי בשכונת ניר אביב. זה יישמע אולי קיטשי- אך אני מתכוונת לכל מלה: הוריי הם הסיבה לכל מה שאני עושה, ובזכותם אני מי שאני ומה שאני, והג' עתי להישגים רבים בזכות ההשקעה שלהם בי, וזו ההודמנות להודות להם מעל גבי העיתון, אבא שלי, מלא חור' כמת הלב והשכל, שממנו ירשתי את ההומור, יוסי ואימא שלי, יפה, יפת הנפש ומלאת הנתינה שגידלה דורות של ילדים וממנה ירשתי את האהבה לילדים, ההורים הצנועים האלה שמהם למדתי את כל מה שאני יודעת, וגם אחי ואחיותיי כמוני תורמים לקהילה בזכות החינוך שקיבלנו בבית אימא ואבא הנדירים שלנו, שרק יהיו לנו בריאים."

● **חשוב לנו להגיד:** "אנחנו מחוב-רים מאוד לאזור דרום מזרח תל אביב, ואנחנו בפירוש "לוקאל פטריויטים". יש כאן צמיחה והתקדמות עקבית בכל תחומי החיים, והאזור הזה הולך ומשתדרג מיום ליום. יש כאן קהילה שערכה מאוד אחד לשני, ואנשים פה אוהבים מאוד לתת יד למי שצריך, וזה תמיד מרגש אותי. תבואו לבקר באזור. תראו תל אביב שלא הכרתם, המשלבת בתור' כה בצורה נדירה עממיות וקדמה, וכן אפשרויות בלתי מוגבלות הנותנות כמעט לכל אחד את הסיבה להישאר כאן."

"סוף השבוע הוא חגיגה אחת גדולה"

משפחת הושיאר-דוד מספרים על החוויה המשפחתית שלהם בשישי שבת • נהנים מכל רגע • וגאים על הפריחה של דרום מזרח תל אביב • האם סולי: "תבואו לבקר"

הפעם: משפחת הושיאר-דוד

גדולה בחינוך המונטסורי, שיטה שמי ניהה שהילד הוא אוטודידקט, ותמיד יבחר פעילות שעונה על צורך פנימי שלו, ולכן אנט ההורים מנגישים להם את עולם המבוגרים על מנת שהבחירה שלהם במה לשחק, מה ללמוד, ובמה לעזור בבית תיעשה בשמחה ובהתלהבות בתקווה שנטעע בהם באופן זה את אהבת הלמידה לשארית חייהם.

אנו מדברים איתם בגובה העיניים, תרתי משמע, משתפים אותם לגבי כל מה שהם שואלים ועונים בצורה שקופה, גם אם מדובר בשאלות פילוסופיות ברומו של עולם, ובם יודעים לשאול שאלות סקרניות שלעיתים אנו צריכים לחשוב בעצמנו ולחקור כדי לענות להם... כמוכן, אנו משתדלים מאוד להגן עליהם מחשיפה לתכנים שילדים בגילם לא צריכים לצרוך."

יניב: "אני פמיניסט ומאמין בשוויון,

● **משתתפים:** סולי בת 48, מורה ללשון ולערבית, מנחת סדנאות צחוק ומאמנת אישית. יניב בן 50, בעליה של חברת אמוזס' הקמה וניהול חנויות באמזון. אריאל בן 7, ארבל בת 5.5.

● **כתובת מגורים:** "אנחנו גרים בפארק TLV ממול פארק דרום, בשכ' הארגזים."

● **קצת עלינו:** סולי: "התחתנו בגיל יחסית מאוחר וקיבלנו שתי מתנות, הילדים. אנחנו מסורים להורות ולמשפחתיות הרבה לפני הקריירה וההעצמה האישית הרבה יותר חשוב לנו הביחד המשפחתי, החינוך והניסיון לייצר פה עולם טוב יותר לילדינו. אני מאמינה

אחרי המבול



פרשת נח. הרבה פירושים של גימאטריה צילום: תומי הרפז |

פרשת נח מגלמת בתוכה את הצורך בערבות הדדית | את היטהרות העולם באמצעות המבול | ויש בה אפילו את תורת היחסות

פרשת נח / הרב יוסי מורדוב

עסק בצרכי ציבור. הוכחה לכך נמצאת בתפקיד שהוטל על נח להאכיל ול-טפל בכל החיות בתיבה רצה הבורא ללמד את נח יסוד עצום שצדיק אינו יכול להיות רק צדיק לעצמו אלא חייב לדאוג לסובכים אותו, לפי לשון בעל הסולם מדרגה זאת נקראת צדיק גמור. לקבל על מנת להשפיע.

אני אמנם מקבל שפע מהבורא אך רק על מנת להשפיע לסביבה ולא למען עצמי, דבר שהופך את האדם לא-גואיסט המאבד את עיקר הסיבה לב-ריאתו שהיא להיות ערבים זה לזה.

בסוף הפרשה אברם לוקח את שרי לאישה והיא עקרה אך בהמשך שרי הופכת לשרה ואברם לאברהם.

י"ד אות מצמצמת וה"א מרחיבה. לשרי לא היה רחם וכשונגה שמה לשרה ושמו של אברם לאברהם, קיבלה רחם והולידה את יצחק.

שבת שלום!

בתודה יוסף מורדוב מנהל מדור מקלטים

לקיום מציאות של דברים חדשים בעו-לם.

מידות התיבה היו שלוש מאות אמה אורך כנגד האות ש"ן (300 בגימא-טריה) של שרה. חמישים רוחבה כנגד נז"ן אמצעית של חנה (שהיא חמישים בגימאטריה) ושלושים כנגד האות למ"ד של רחל שהיו עקרות וזכו להרות בראש השנה.

נח ככתוב, נקרא איש צדיק תמים בדו-רותיו, יש הדורשים לשבח ויש לגנאי: צדיק בדורו ולא בדורות אחרים. משל למה הדבר דומה? באם יקח אדם דבר יפה ויכניסו לדבר מכוער יבלוט היפה הרבה יותר כך היה נח בדור המבול מלא החטאים.

ובאם יקח דבר המפיץ ריח טוב כגון פרי ויטמינו בבור ודאי לא יפיץ את ריחו אך אם ישימו בבית יפיץ את ריחו.

משל זה מגלה לנו שנח היה בינוני אך אם היה בדור של צדיקים היה מתבשם ממעשיהם והיה צדיק גדול יותר, אך הדורשים לגנאי מסבירים שלא היה גדול.

יותר מאחר ולא הוכיח את בני דורו ולא

פרשת נח הינה הפרשה בין דור בריאת העולם לבין אברהם אבינו.

בתקופת נח רבו החטאים ולכן נח שהיה איש צדיק תמים בדורותיו נבחר לקחת זוגות זוגות מכל החי בארץ כדי לברוא עולם חדש וטהור.

נשאלת השאלה מדוע בחר בורא עולם דווקא במבול?

אנו יודעים שמים מטהרים כמו ים ומ-קווה ולא רצה להשמיד את העולם אלא לטהרו להמשך הבריאה.

המבול נמשך ארבעים יום ולילה. אנו רואים סוד גדול מדוע השתמשה התו-רה דווקא במספר ארבעים?.

בני ישראל כדי להיכנס לארץ לאחר יציאת מצרים חגו ארבעים שנה במדבר. כשבורא עולם מצווה ויחוגו לי במדבר. המילה לי בגימאטריה שווה ארבעים. המרגלים שנשלחו לתור את הארץ תרו אותה ארבעים יום.

כשמשה רבנו עלה לקבל את התורה היה בה ארבעים יום ולילה.

ידוע שארבעים יום לפני יצירת הולד ניקבע זיווגו, פלוני לפלונית.

מפה אנו רואים שארבעים הם סימן

יציאת השבת: 18:52

כניסת השבת: 17:35

זמני השבת:

אני ואתה נשנה את העולם

אילנה כהן מונרוב מכפר שלם מגישה מתכון מיוחד של כיסונים בוכריים: 'מנטו' (בתרגום לעברית: אני ואתה) • גם: מספרת על העשייה הקהילתית שלה, והחלום לפתוח בית ספר קהילתי - מיזם שכבר קורם עור וגידים

נעים להכיר,

"שמי אילנה כהן מונרוב בת 41 מכפר שלם, אם לשלושה. ניהלתי בעבר משפחתון בשכונה. בשנתיים האחרונות אני עוסקת בהרבה מאוד עשייה ציבורית, עזרה לנזקקים, אוכלוסיות מוחלשות חלוקת מזון ועוד. יש לציין שהכל נעשה בשיתוף פעולה מלא עם אנשים נהדרים שתמיד שמחים לתת יד ולפתוח את הלב".

ומהו המתכון שלך?

"בחרתי 'במנטו' - כיסונים בוכרי מסורתיים. התרגום המילולי של 'מנטו' זה 'אני ואתה', רוצה לומר שזהו תבשיל שדורש עבודת צוות שהוא גם חוויה משפחתית שבה אחד מרדד את הבצק, שני פותח את הבצק, שלישי ממלא אותו, רביעי מקפל וכך הלאה. זה תבשיל שמוגש בעיקר בחגים ובאירועים מיוחדים וכל דרך העשייה שלו היא עבודה קבוצתית ומיוחדת. בוכרה ותרשיבה הושפעו מאד מהמטבח הסיני ומדרך המשי. כדי לסבר את האוזן: מדובר בסוג של דים סאם בוכרי - כיסון ערב לחך. אחת החוויות שלי היא שהצעתי את המתכון הזה במסגרת תוכנית הטלוויזיה 'מהפכה במטבח' לאחת המסעדות. אסף גרניט טעם והתלהב".

החלום הגדול שלך?

"בימים אלה, כאשת חינוך במהותי, אני וחברתי היקרה אורית כהן עמלות ביימים אלו על מיזם של פתיחת בית ספר קהילתי בשכונה.

"מוסד חינוכי שיתן מענה שונה לילדי האיזור, שיתרום לצמצום פערים ויעניק לנו, תושבי השכונה, מענה מגוון של

חינוך שונה ומיוחד. חינוך בו כל ילד ימצא את המקום שבו הוא טוב, וימצא את כל הפוטנציאל הגלום שבו. אני מאחלת לנו שהמיזם יתממש במהרה ונגשים את החזון על מנת שילדי השכונה המעוניינים בחינוך מעולה לא יצטרכו לחפש אותו רחוק וימצאו אותו פה. "מי שמעוניין לקחת חלק ולעזור לקדם את היוזמה, מוזמן ליצור קשר בשמחה בטלפון: 050-8765876".



פתגם:
"אדם שואף לגדולות ונבחן בקטנות. אשרי אדם שמעשיו הקטנים גדולים הם"



כהן-מונרוב. שיהיה לכם בתיאבון

מנטו // המנה של אילנה

החומרים:

ק"ג קמח
2 ביצים
1.5 כפות מלח
3/4 כוס מים

אופן הכנת הבצק:

מערבבים את החומרים עד שנוצר בצק, נותנים לו לנוח שלושים דקות.
לאחר 'המנוחה' יוצרים גליל ארוך. את הגליל חותכים ל-20 עיגולים.
מועכים את העיגול ומפזרים מעט קמח מעל.
נותנים לבצק זמן מנוחה נוסף של כ-10-15 דקות. פותחים את הבצק עם מכונת פסטה על פי מספר 1-3-5-6 וחותכים לריבועים.

חומרים למילוי:

ק"ג בשר מספר 2 חתוך לחתיכות קטנות וקצוץ
400 גרם פרגיות
10-8 בצלים בינוניים קצוצים
קישוא
תפוח אדמה
קוצצים הכל דק מוסיפים מעט מלח פלפל ומרק עוף ומערבבים היטב.

אופן ההכנה

מורחים שכבה דקה של מרגרינה על דפנות סיר האידיוי על מנת שהבצק לא יידבק.
במקביל מניחים את המילוי במרכז הבצק ומקפלים את 4 צדדיו יחד. טובלים כל יחידה בשמן ומניחים בסיר האידיוי של המנטו.
במקביל, בחלק התחתון של הסיר ממלאים מים עם שתי כפות מלח. לאחר שהמים רתחו מניחים את הסיר העליון עם הכיסונים המקופלים מעל סיר המים.
לאחר 20 דקות של אידיוי, שופכים קצת מים מעל הכיסונים על מנת שהחלק העליון לא יתייבש.
סוגרים את הסיר עם המנטו וממשיכים לבשל עוד 25 דקות.



רוצים להשתתף במדור כתבו לנו: 98south.news@gmail.com

החיים הם קומדיה

בר קדרנל קיבלה החלטה דרמטית בעקבות סיפורה האישי והפכה למנחת סדנאות צחוק

סולי הוישאר - דוד



סדנת הצחוק של בר קדרנל

פחות יוצר קשר עין, ולא מגיב לשם שלו. אמרתי שאני רוצה לברוק את זה, ראיתי שהוא לא עושה דברים שבעבר היה עושה. לאחר חצי שנה הוא אובחן עם אוטיזם בתפקוד נמוך. בהתחלה כש סיפרתי למשפחה הרגשתי שאני צריכה לנחם אותם ולהרגיע. להגיד להם שיהיה בסדר כשאני בעצמי לא יודעת מה יהיה. כמו שאומרים הזמן עושה את שלו, ואני חנו משתדלים במשפחה להתמודד עם הכל בהומור, להכניס לכל הקושי צחוק. "לפני קרוב לשנתיים ראיתי פרסום בפייסבוק של עמותה בשם 'מחייכים אל החיים', שהייתה בראשית דרכה. הם רצו לערוך ערב צחוק לאימהות לילדים עם צרכים מיוחדים. מובן, שכאמא מיוחדת לילד מיוחד, זו הייתה חוויה אדירה עבורי לשמח כ-50 נשים חזקות ואמיצות. זו הייתה חוויה ייחודית, שנחלקה בוויכוחי היטב עד היום בזכות ההתרגשות הכפול-לה - שלהן ושלי."

"היה מקרה אחר שממשרד המשפטים רצו להזמין הפעלה, sos שתתקיים באילת לצוות העובדים שלהם. תוך ארבע ימים התארגנתי להפעלה: נסעתי בבוקר לאילת, הגעתי לאילת ב-15:00, התארגנתי להפעלה שהייתה ב-18:30, ובאותו הערב כבר חזרתי הביתה להתארגנות להפעלה נוספת. לפעמים הנסיגות מתישות, אבל הסיפוק והאדרנלין, שיש לי אחרי הפעלה שווים הכול, ולכן מולם הכל מתגמד."

לסיום, בר מעניקה ציפור לקוראינו: הייתי רוצה להזמין את הקוראים לקבוצת הפייסבוק הסגורה שלי: "צחוק פלוס - מכניסים שמחה לחיים". יש שם טיפים להפעלות פרטיות ושיתופים שלי.

סיס שאני צריכה גם ללמד ילדים, ובי סוף לפתוח את העסק שלי."

מה גרם לך לעבוד בעצמאית?

"לפני כארבע שנים הייתי מורה לדרמה בבית הספר היסודי גולומב. באותה תקופה הבן הבכור שלי אובחן על הספק טרום האוטיסטי. הרגשתי שעולמי חרב עליי, הרגשתי מן עצבות כזו שעוטפת אותי ואני מסתגרת ושמחת החיים דועך. כת. ממש זמן קצר לאחר האבחון נפגשנו עם עוברת סוציאלית בתחום של נכויות, ואז נחשפתי לראשונה למגוון גדול של נכויות של ילדים/נוער/מבוגרים ובני משפחה שמתמודדים עם הקושי. ראיתי בעיניים שלהם עצבות, ממש כמו העצבות שהייתה בעיניים שלי. שם גמלה בליבי החלטה שאני צריכה לעשות שינוי. שהעורך המוביל בחיי יהיה "שמחה" מתוך הבנה שלכל אחד יש את החבילה שלו, והוא מנסה להתמודד איתה. אז גם נולד העסק הקסום שלי "צחוק פלוס" המתמחה בהפעלות למשפחות, חברים וארגונים. בכך אני מצליחה לשמח אחרים וגם את עצמי."

"אני חושבת שהאבחון שלו עשה אותי אדם יותר טוב ורגיש לסביבה, ולהיות הגרסה הכי טובה של עצמי ועבור המשפחה שלי. גיליתי שיש לי משפחה מדהימה. שעורת לנו ונמצאת שם כשאנחנו צריכים וזה ממש לא מובן מאלינו. בהתחלה האבחון עורר תדהמה אצל כל המשפחה. כשהראלי נולד הוא היה בתפקוד רגיל לחלוטין עד גיל שנה. היה מקשקש ואומר 'מאמא' ו'אבאאא', היה נותן נשיקות ורוקד כשהיינו מבקשים. סמוך לחיסון של גיל שנה הוא העלה חום, ולאט לאט הרגשתי שהוא

בר קדרנל, מנחת סדנאות צחוק (נשואה ואם לשלושה) קיבלה החלטה דרמטית - לערוך הסבה מקצועית ולהפוך למנחת סדנאות צחוק בעקבות סיפור חייה.

"בגיל 16 חזרתי בשאלה", היא מספרת. "מילדה שלמדה בבית ספר חרדי, עברתי לתיכון דתי לאומי ומשם החלטתי שאני רוצה דרך אחרת. מטבע הדברים כשאת עוזבת דרך אחת, את נשארת לבר. כשהייתי בת 17, נפתחה בבית הספר של יורם לוינשטיין תוכנית ללימודי תיאטרון, לשם היינו מגיעים פעמיים בשבוע. זו הייתה תעסוקה, עם עוד חברים שהכרתי, ומסגרת מהנה. מצאתי שם בית לשש שנים, ואני בהודיה גדולה על המסגרת הזאת."

"בעקבות כך החלטתי שאני רוצה להפוך את התחביב למקצוע. למדתי משחק ב'מנשר לאומנות' ובמקביל עשיתי תואר ראשון במדעי הרוח והחברה עם התמחות בתיאטרון. זה נתן לי את הב-



קדרנל. "להכניס לכל הקושי צחוק" | צילום: האלבום הפרטי



יובל עם אמא שני. "אנחנו שמחים לתמוך בה" | צילומים: כרטי

היא רק רוצה לרקוד

יובל חנן (11) רקדנית בלט והיפ הופ במתנ"ס נווה אליעזר, חולמת לכבוש את הבמות כשתהיה גדולה • בינתיים היא נהנית מכל רגע

הילדה שלנו ואת הילדים האחרים מצליחים לספק את האמנות שלהם בכוח מקצועיות".

● **דבר המורה:** יעל פארן, המדריכה של יובל במתנ"ס נווה אליעזר: "יובל נמצאת אצלי מאז שהיא בכיתה א'. היא קורונת, עם נוכחות חיובית שתמיד משקיעה ועובדת הרבה בבית. היא לא לעולם לא מתלוננת על עייפות או קושי וגם לא מנסה לגנוב פוקוס. בכלל, היא תמיד מרוצה, בגלל האהבה שלה לתחום, ומוכנה להתאמץ בלי תנאים. אני רכות מחול בנווה אליעזר 30 שנה, ובעיניי נקודת התרבות המקומית שאני מייצרת היא הרבה יותר גדולה. ייסדתי את הפרויקט של להקת הבלט הישראלי בכפר שלם וזה מקדם את הבנות. התלמידות שלי הגיעו הכי רחוק בתחום. יכולתי לבחור לעבוד בלב תל אביב, אבל כפר שלם עבורי והאנשים שם הולכים איתי יד ביד, או לא היתה לי התלבטות".

גאווה למדינה. בלט והיפ הופ הם לא ענפים אולימפיים, אבל אולי בעוד כמה שנים יתחרו בענפים האלה באולימפיאדה. בכל מקרה החלום שלי הוא להיות רקדנית כשאהיה גדולה, ואני גם ממליצה לכל ילד או ילדה שמתחברים לתחום לעסוק בו. זו עבודה קשה, אבל מי שאוהב את זה יהנה מכל רגע".

● **מה אומרים ההורים?** אמא שני: "אנחנו מלווים את יובל בצמוד, מסייעים ומחזירים וצופים בריקודים. זו השקעה מסביב לשעון גם שלנו וגם של הילדה, אבל אנחנו שמחים לתמוך בה. יובל אוהבת לרקוד והיא צריכה ללכת אחרי החלומות שלה. בסוף חודש יולי היה מופע מושקע של הרקדניות של הבלט וההיפ הופ בנווה אליעזר, והיתה התרגשות גדולה. הלב התרחב לראות את

נעים להכיר: יובל חנן בת 11, עולה לכיתה ו', מתגוררת בצלילי חנינה. רקדנית בלט והיפ הופ במתנ"ס נווה אליעזר.

● **מה היא מספרת?** "התחלתי בכיתה א' לרקוד, וזה משהו שאני הכי אוהבת בעולם. מגיעה פעמיים בשבוע לרקוד ולהתאמן במתנ"ס יחד עם עוד קבוצה של 12 בנות. אנחנו מחולקות לפי גילאים. הרגע שבו עולים על הבמה הוא הנקודה הכי כיפית של השבוע".

● **קשר משפחתי:** אבא אביעד, איש קבע, אמא שני, גננת. אני הבכורה לשני אחים: איתי בן 8 ואליאור בן 7.

● **חווית קיץ:** "נהנית לראות את לינוי אשרם מביאה לישראל מדליית זהב באולימפיאדה. זה היה יפה והביא



רוצים להשתתף במדור כתבו לנו: 98south.news@gmail.com

יובל חנן. "ריקוד זו האהבה שלי"

סוד המזלות

תחזית שבועית כללית לילידי כל המזלות

צילה שיר-אל
אסטרונומית ויועצת זוגית
טל, 052-2248626

טלה



השמש בשמיים נמצאת אצלכם בבית השותפויות ולכן זוהי תקופה שבה אתם יכולים לעזור לעצמכם להתארגן בנושאים רבים שיכולים לעזור לכם לבטא את עצמכם. מאחר וגם הכוכב פלוטו המביא איתו חופש ושחרור נמצא אצלכם בבית הקריירה, הרי שזה הזמן הנכון עבורכם לברוק את הצרכים האמיתיים שלכם ביחס ליחסים שלכם מול האחרים. מה שתחליטו עכשיו יעזור לכם להמשיך דרככם.

שור



בשבוע הקרוב תאלצו להתמודד עם מערכות יחסים מאוד משמעותיות בחייכם על רקע עבודה וייתכן שיהיו ימים בהם תיכנסו לחוסר מנוחה עם השותפים לכם בגלל חוסר תקשורת נכונה. חשוב מאוד שתוודאו שהממונים וחברים לעבודה מבינים כהלכה את מה שאתם מבקשים להגיד להם, כיוון שאי עמידה בצרכים שלהם יכול להכניס אתכם למלכוד ולהתלבטות בין לעשות מה שטוב לכם ובין לעשות מה שטוב להם.

תאומים



אתם מתלבטים בכל הקשור לענייני עבודה ולא בטוח שאתם מוצאים את הדרך מה לעשות. הכוכב ונוס שמביא איתו בשורות ויחסים טובים מצוי אצלכם במקום זה ולכן נראה שיש לכם רגישות גבוהה למתרחש על רקע נושאים אלה. ייתכן שמוטלת עליכם אחריות מעבר למה שאתם רוצים או יכולים לשאת. ולכן, אולי כדאי שלמשך פרק הזמן של השבוע הזה תנסו יותר להתגמש עם שותפים לעבודה.

סרטן



כוכבים רבים ומשמעותיים נמצאים אצלכם במקום המקור שר עם המעגל הראשון שלכם, הוא בית המשפחה ונראה שאתם נושאים על גבכם עול משמעותי כיוון שכל האינטנסיביות הזו גובה מכם מחיר רגשי וגם פיזי. במידה ותתלוננו שקשה לכם, יהיו מוכנים לעזור לכם, אך מאחר ואתם רוצים שהכול ייראה ויצא מושלם אתם עושים את מירב העבודה לבד ולא מאצילים סמכויות.

אריה



המשפחה והסביבה הקרובה לכם, מאוד מוטרידים מכם כיוון שהם רואים שוני בין ההצהרות שלכם כלפיהם, לבין סגנון ההתנהגות שלכם במציאות כך שהם די מנסים להגיד לכם, כיצד לדעתם אתם צריכים להתנהג. אל תיגררו למריבות, כיוון שאתם יכולים לשלם על כך מחירים גבוהים שאין ברצונכם להיכנס אליהם. את העזרה לה אתם מצפים תקבלו מחברים קרובים.

בתולה



הכוכבים בשמיים בשלב זה נמצאים עמוק בבית הכספים שלכם ולכן נושאים כספיים יהיו מאוד דומיננטיים החודש. יש לכם אפשרות לעשות שינויים משמעותיים ולפעול בצורות שונות על מנת להתחדש. מאחר ונושאי כספים מטרידים אתכם ואתם לא בטוחים שאתם מבצעים את המהלך כים הנכונים, מומלץ לכם בשלב הזה לנסות ולקבל עצות מאנשי מקצוע מתאימים.

מאזניים



תקופת יום ההולדת מוצאת אתכם באחד השיאים של השנה, כיוון שכוכבים רבים נמצאים במזל שלכם ומאפשרים לכם שפע של התחלות חדשות ועלייה כס רגשית מההתחלה בה אתם רוצים להשקיע. אתם טובים ביצירה וזוהי אחת האופציות שיכולה מאוד לעזור לכם למרות שבכל נושאי הכספים לא הגעתם להחלטה של מה אתם צריכים לעשות בהמשך.

עקרב



הכוכב ונוס נמצא במזל שלכם ונותן לכם את מקסימום היכולת לבטא את עצמכם ביחסים בין אישיים. נראה שתקבלו פרגון מפנק וימים טובים ומשמחים מאנשים שירצו לגרום לכם להרגיש אהובים בצורה משמעותית. הרשו לעצמכם להיפתח למרות, קשיי תת המודע שמבקש מכם להתחיל התחלות חדשות ולא לתת לעבר לדכא אתם ואת היכולת שלכם להצליח.

קשת



הכוכב ונוס האחראי על מערכות יחסים נכנס לבית תת המודע שלכם ולכן אתם עסוקים עכשיו במחשבות מעמיקות לגבי מערכות יחסים שהיו לכם והצורך להסיק לגביהם מסקנות. בשבוע הקרוב, ולמעשה במהלך כל החודש הקרוב תרגישו צורך להסתגר ולשהות בפינה הנוחה והחמימה שלכם. אנשים יחפשו את קרבתכם, אבל אתם תדחו את קרבתם כיוון שתרגישו צורך להיות עם עצמכם.

גדי



בימים אלה אתם מרגישים מאוד פופולאריים מכיוון שונוס שני נמצא במזל מאזניים וישבת אצלכם בבית החברים והחברות וההזדמנות לכם להצטין חלק חרש באישיות שלכם שגם עבורכם הינו מרענן בדמות שובבות ורצון לפנק ולהתפנק. כל הסובבים אתכם בשלב הזה יכולים ליהנות מעובדה זו וכמובן שגם מערכות היחסים שלכם יתרעננו בהתאם מהאנרגיה שפורצת מכם.

דלי



זוהי תקופה מאוד עמוסה בשבילכם בגלל העובדה שמרבית הכוכבים נמצאים במקום המזהה אתכם כאנשי שים שלוקחים אחריות על חייכם ומחפשים תמיד דרך להתקדם מבחינה אישית. מבחינה מקצועית אתם יכולים למצוא עכשיו חברה חדשה מלבד זו שבה אתם רגילים להימצא. זה הזמן הנכון לכם ביותר על מנת להעשיר את חייכם החברתיים ולהגיע דרכם למטרה אליה אתם שואפים.

דגים



כוכבים רבים נמצאים במזל מאזניים הוא המקום המקור שר אצלכם עם הצורך לפתור בעיות בירוקרטית עם אנשים שחייבים לכם כספים ולדרוש לקבל אותם חזרה. זה הזמן לעשות זאת ואף לנסות להגיע להסדר מחוץ לבית המשפט. זהו חודש מאוד משמעותי בו תנסו לברוק עם עצמכם מיהם האנשים האמינים בעיניכם שחשוב להם להיות איתם בקשרים חברתיים ופחות אינטימיים.



חדש

יישומון דיגיתל

אם עד עכשיו נהנית מדיגיתל
היישומון החדש נותן לך הרבה יותר!

הרבה יותר אידועים! הרבה יותר הטבות! הרבה יותר מידע!
והכול בהתאמה אישית אליך!



Touch

- קופון -

**מינימרקט
בשכונה**

טרופית + קפה ומאפה
ב-10 שנה

רח' סנפיר 10

- קופון -

TMR

חנות סלולר ואביזרים

5% על מגוון החנות
מלבד מכשירים

רח' סנפיר 10

- קופון -

**החלה
המתוקה**

קפה ומאפה
ב-10 שנה

רח' מח"ל 20

- קופון -

לירון כהן

סטודיו לשיער ואיפור

10% הנחה לכל
טיפולי השיער והאיפור

רח' מח"ל 26