



חדשות השכונה

מקוואן עירוני

פסטה זוקיני
בריאותית
לשבת
עמ' 22

שכונות יד אליהו, כפר שלם, התקווה, עזרא, הארגזים והסביבה | גיליון 34 | תשפ"ג, דצמבר 2022

הניצחון האמיתי

בחוג הקט-רגל של מתנ"ס נווה אליעזר משלבים ילדים עם צרכים מיוחדים = המאמן אבי כהן: "אנחנו כאן כדי שכולם ירגישו שווים" | עמ' 16



החלה חלוקת זרעי פרחי בר לתושבי שכונת כפר שלם | עמ' 13



התושבים בוחרים שם חדש לשכונת עזרא והארגזים | עמ' 2



≈ בחירת ≈ שם חדש לשכונות

עזרא והאדגזים

איך זה עובד?

30.12.22

עשר השמות המובילים
יועברו לבחינת ועדת
השיום

עד 22.12.22

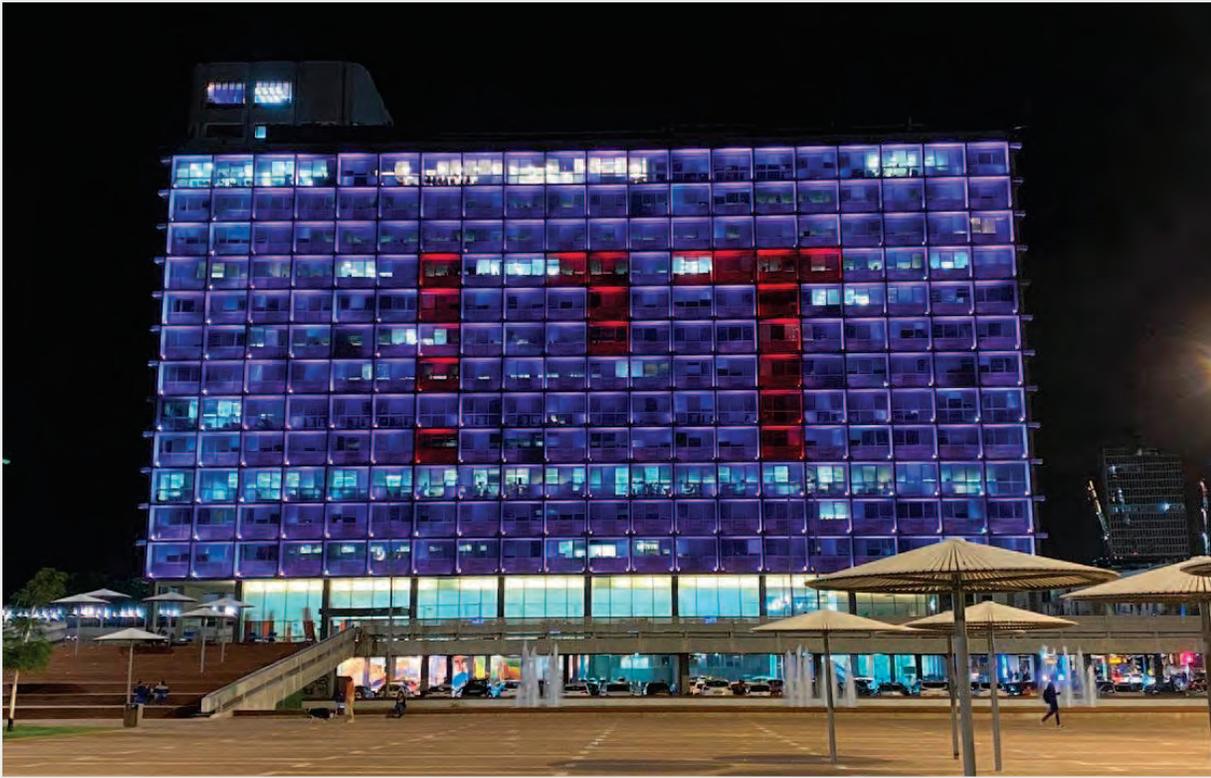
יום הבחירות
במרכז קהילתי
אורים

עד 6.12.22

הגשת הצעות
לשמות חדשים



לפרטים נוספים,
להצעות ולבחירת השמות
סרקו:



תוכן העניינים

חדשות השכונה	13-4
עסקים בשכונה	15
כדורגל עם בעלי צרכים מיוחדים	17-16
משפחה בשכונה	18
ספורט בשכונה	20-19
מתכון לשבת	23-22
פרשת השבוע	25-24
תשחצים/דקל בנו	29-27
אסטרולוגיה	31-30

תמונת השבוע

השבוע צוין יום המאבק הבינלאומי באלימות כלפי נשים והעירייה האירה את הבניין בכיתוב "די לאלימות!"
 מהעירייה נמסר כי השנה נרצחו בישראל 22 נשים! כל רצח ורצח הוא אובדן של עולם והוא מכרסם בנו כחברה. אלימות כלפי נשים אינה מתרחשת בחלל ריק. זוהי תופעה חברתית-ציבורית ששורשיה נעוצים עמוק באי השוויון המגדרי. כל עוד נשים אינן שוות לגברים בכל זירות החיים יהיה קשה למגר את האלימות כלפיהן. לכן השבוע צוין יום המאבק באלימות כלפי נשים. כמו כן יצא לדרך הקמפיין 'יש לך איך להגיב', שמדגיש את היכולת של כל אחד ואחת מאיתנו אשר עדים להטרדה מינית במרחב הציבורי להגיב בזמן אמת בעזרת כלים פשוטים. היכנסו ולמדו את הכלים הפשוטים וקחו חלק במאבק ליצירת מרחב בטוח: standup-israel.com | צילום: עיריית תל אביב-יפו

כניסת השבת: 16:20 | יציאת השבת: 17:21

"חדשות השכונה" יוצא לאור מטעם עיריית תל אביב-יפו, מינהל תקשורת, מינהל קהילה תרבות וספורט, אגף קהילה דרום וקבוצת תושבים המלווה את המקומון.

בשער: חוג הכדורגל של מתנ"ס נווה אליעזר | צילום: מהאלבום הפרטי

בעלי עסקים שרוצים לפרסם במקומון מוזמנים לשלוח פנייה מסודרת למייל 98south.news@gmail.com



חוגגים שכונה - קרית שלום

השבוע התקיים ערב סיפורי שכונה בכיכובם של יוסי אלפי, השף חיים כהן (שנולד וגדל בקרית שלום) והזמרת אביבה אבידן | מגרש כדורגל חדש נחנך בקרית שלום, והוא ישמש את מועדון הכדורגל גדנ"ע יהודה, שמשקיע רבות בקידום כדורגלנים בקרב הנוער | ונערכו סיורים בבתיים פתוחים של תושבי השכונה, שהזמינו את הקהילה לחוות מקרוב את העבר וההווה של השכונה עם פעילויות ואירועים

דם, משרדים, כיתת לימוד ומי חשבים לטובת ילדי המועדון, חדרי הלבשה וחדרי שופטים. המרכז שופץ במסגרת התחדדות עירונית, וכעת יוכלו השחקנים הצעירים והוריהם ליהנות ממגרש כדורגל חדש ומתקדם.

שמש את מועדון הכדורגל גדנ"ע יהודה, שמשקיע רבות בקידום שחקני כדורגל לנוער ואשר הצמיח שחקני עבר גדולים כמו: חיים רביבו, סלים טועמה ועוד. מגרש הספורט כולל משטח דשא סינטטי חדש, חדר כושר מתק-

השבוע התקיים ערב סיפורי שכונה בקרית שלום בהנחיית יוסי אלפי ובהשתתפות תושבים, שסיפרו את הסיפורים והאנשים שעושים את קריית שלום למה שהיא היום. אורח הכבוד היה השף חיים כהן שגדל בשכונה, ומרבה לספר עליה בכל הזדמנות. כמו כן במהלך כל השבוע נערכו סיורים בבתיים פתוחים של תושבי השכונה שהזמינו את הקהילה לחוות מקרוב את העבר ואת ההווה של השכונה. בנוסף לכך, התקיימו פעילויות ואירועים, ביניהם מסיבת רחוב להורים וילדים, קליעת צמות, הרצאות וסדנות ייחודיות על תזונה ואורח חיים על פי הרפואה ההודית, סדנה לקשירת מטפחות ואירוע סיום חגיגי בטברנה יוונית. במסגרת החגיגות, נחנך גם מגרש כדורגל חדש בקריית שלום, שי-



אביבה אבידן על הבמה בערב סיפורי קרית שלום

צילום: באדיבות המחלקה לשיפור רחובות ואזורים



שדרוג מתחם הכושר

מתחם הכושר זכריה רצאבי (כפיר) שודרג

במתחם הותקנו 15 מתקני כושר הידראוליים, מתקן כושר עם 16 עמדות אימון | ו-14 מתקנים, כולל מדרגות אימון ומדרגות יציבה

האגף לשיפור פני העיר סיים את עבודות השדרוג במתחם הכושר זכריה רצאבי (כפיר).

במסגרת עבודות השדרוג הותקנו 15 מתקני כושר הידראוליים ופונקציונליים, שמתאימים ל-35 מתאמנים ברזומנית. כמו כן הותקן מתקן כושר פונקציונלי בעל 16 עמדות אימון שונות, שכולל גם טבעות אימון אולימפיות תקניות וידיות אימון מתכווננות לאימון TRX.

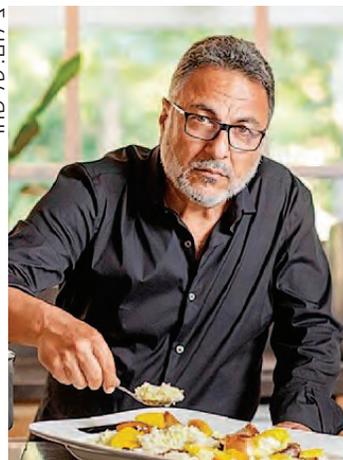
והותקנו גם 14 מתקנים הידראוליים שונים, ובהם גם מדרגות אימון ומדרגות יציבה בוסו 360 וכן מתקן כושר הידראולית חיצוני מסוג 'סקוויט' לאימון שרירי הרגליים, שמתאים גם לאימון כתפיים מתוך כיסא גלגלים ומאפשר שימוש גם לאנשים עם מוגבלויות!

ההפינוג בקריית שלום. גאווה מקומית צילומים: אילן ספירא



המקומית והשכונתית שמאפיינת את תושבינו. העירייה מציבה את השכונות בדרום העיר בראש סדר העדיפויות העירוני ומתעדפת אותן באופן מובהק בפעילות חברתית וקהילתית, בתשתיות ובחינוך. שכונת קריית שלום הוקמה בשנות ה-50 על ידי ההסתדרות ויושבה על ידי עולים. השכונה נבנתה בשולי העיר תל אביב, סמוך לאחד הכבישים הראשיים שמובילים מצד אחד אל מרכז העיר, ומצד שני אל מחוצה לה. מיקומה הגאוגרפי של השכונה בפאתי העיר, סגנון הבנייה המעוגל והממוסגר, השיכונים שנבנו שם בתחילת דרכה, העליות השונות לארץ שבאו לידי ביטוי במרקם הקהילתי של השכונה, קיבוץ הגלויות של עדות ושיוך דתי ותהליכי התפתחות המדינה והעיר - כל אלה עיצבו את אופייה של השכונה והשפיעו על אחד בראשון רכו על סיפורה. כיום, מתאפיינת השכונה באוכלוסייה מגוונת של תושבות ותושבים ותיקים לצד משפחות צעירות. הקהילה בקריית שלום בולטת בערכי הערכבות ההרדית, המשפחתיות והמעורבות החברתית.

צילום: גל שחר



השף חיים כהן, שגדל בשכונה והשתתף בחגיגות

במהלך אירוע החניכה התקיים משחק ראווה, בהשתתפות ותיקי גדנ"ע תל אביב יהודה נגר ותיקי קי מכבי תל אביב. בין השחקנים שישתתפו: אמיר שלח, דוד רביבו, טל בן חיים, סלים טועמה ועוד. מעיריית תל אביב - יפו נמסר: "חגיגות קריית שלום" היא יוזמה נוספת במאמצי העירייה לספר את הסיפור האנושי הנפלא, שמרכיב את שכונת קריית שלום ולא פחות חשוב, משקף את תחושת הגאווה

הקו הירוק של הרכבת הקלה



החלו העבודות לחפירת המנהרה ברחוב לוינסקי

מסלול הקו הירוק צפוי לעבור מחולון וראשון לציון דרך תל אביב-יפו ועד הרצליה | התושבים: "כולנו מבינים שאי אפשר להמשיך במצב הקיים וחייבים לייצר תשתית תחבורה ציבורית טובה ואיכותית וזה הפתרון. הבעיה שהעבודות לוקחות יותר מדי זמן ולא תמיד עומדים בזמנים. אנחנו מקווים שעכשיו, אחרי השלמת הקו האדום, העבודות על הקווים הבאים הירוק והסגול יסתיימו מהר יותר"

הוא מצטרף לקו האדום, שבנייתו כבר הושלמה והוא צריך להיפתח בשבועות הקרובים. הקו האדום מחבר בין חמש רשויות: פתח תקו ווה, בני ברק, רמת גן, תל אביב-יפו ובת ים. בקו 34 תחנות, מתוכן 10 תת־קרקעיות. המרחק בין התחנות הקרקעיות הוא כ־500 מטרים, והמרחק בין התחנות התת־קרקעיות הוא כקילומטר אחד.

ה'ירוק' וה'אדום' מחוברים לקו השלישי, הקו הסגול. הקו הסגול של ה'דנקל' מחבר את החלקים המזרחיים של מטרופולין תל אביב (יהוד-מונוסון, אור יהודה וגבעת שמואל), דרך רמת גן וגבעתיים ועד מרכז תל אביב. הוא מאפשר נגישות למרכזי תעסוקה, לימודים ופנאי וכן מתחבר לקווים הירוק והאדום של ה'דנקל' ולרכי-

מאיר, ראשת ממשלת ישראל בעבר. הקו הירוק הוא קו הרכבת הקלה השלישי, והוא מתווסף לעוד שני קווים, האדום והסגול. שלושת הקווים מהווים את ה'דנקל' – רשת הרכבת הקלה שנבנית בימים אלה בגוש דן.

מסלול הקו הירוק צפוי לעבור מחולון וראשון לציון דרך תל אביב-יפו ועד הרצליה. על פי התכנון הוא יעבור ברובו בדרך עילית, אך במרכז באזור תל אביב הוא צפוי להיות תחתית, בין שדרות הר ציון לקצה הצפוני של רחוב אבן גבירול. אורכו של הקו כ־39 קילומטר במצבו הסדרתי, מתוכם כ־4 קילומטרים בשתי מנהרות מקבילות ו־35 קילומטר עיליים. הוא צפוי להתפרס על פני 4 ערים וב־62 תחנות, מתוכן 4 תת־קרקעיות.

העבודות לחפירת המנהרה של הקו הירוק של הרכבת הקלה החלו ברחוב לוינסקי. השבוע החל תהליך ההכנה לקראת כריית המנהרה, כאשר מכונת ענק, המכונה בשפה המקצועית TBM, הורדה בחלקים באמצעות מגופים לפיר ברחוב לוינסקי על מנת לחפור ולכרות את המנהרה, שתוביל מפיר לוינסקי עד לתחנה ברחוב קרליבך.

על מנת לסבר את האוזן, משקלו של ראש הקידוח של המכונה הוא 90 טון וקוטרו 7.5 מטרים. מדובר במכונה הראשונה מתוך אותן 3 מכונות ענק שנקראות TBM והן יכרו את המנהרות מתחת לרחובות אבן גבירול, קרליבך ודרך מנחם בגין בתל אביב. למכונה הראשונה קוראים 'גולדה', לא על שם הגלידרייה, מספרים בחברת 'נתע', אלא על שם גולדה

יהיה שמח



פסטיבל 'צ'לילי שאנן' חוזר | מסיבת רחוב ענקית לאורך רחוב הגר"א, שעושה כבוד למוזיקת הקסטות, תתקיים ב-1 בדצמבר | במופע המרכזי: לירון עמרם מארח את ישי לוי ואבנר גדסי ועוד הרבה הפתעות

לערב אחד ייסגר רחוב הגר"א ויארח מגוון מופעי מוזיקה שמתכתבים עם ההיסטוריה התרבותית העשירה של השכונה.

המופעים יתקיימו על 2 במות ברחוב הגר"א, שיהפוך למדרחוב לערב אחד. השורשים של המוזיקה המזרחית בישראל קשורים קשר עמוק והדוק לשכונת נווה שאנן ולתחנה המרכזית הישנה, שהיתה הלב הפועם של 'מו' זיקת הקסטות'.

מסצנה מוזיקלית שהיתה בשוליים הפכה המוזיקה המזרחית להיות אחת מקובעות הטון של המיינסטרים הישראלי.

נועם זמירותיהם של מייסדי הז'אנר וגדולי הזמר המזרחי יצא משכונת נווה שאנן וכבש את לב הקהל הישראלי, והם הניחו את היסודות למוזיקה הפולארית היום.

בפסטיבל 'צ'לילי שאנן' נחגג את החיבור שבין העבר להווה בהופעות שמשלבות סאונד מזרחי עכשווי עם קשר עמוק לשורשים.

הפסטיבל שם דגש על מתן במה לאומנים הצעירים וליוצרים החדשים, ממשיכי הדרך במוזיקה המזרחית שפועלים כיום, ועושה כבוד לדור המייסדים ולגדולי הזמר המזרחי.

בואו להרים לעבר המוזיקלי של השכונה ולשמוע את העתיד שלה! הכניסה רגלית בלבד!

ניתן להחנות בחניון הרציפים (כחול לבן) ברחוב סלומון. מומלץ להגיע בתחבורה ציבורית. קווים: 2, 5, 31, 37, 40, 42, 44, 46, 52, 64, 129, 16.

פסטיבל 'צ'לילי שאנן' חוזר לשכונה זו השנה השנייה ומחזיר את הצלילים והקולות שבקעו משכונת נווה שאנן והגיעו לכל בית דרך הקסטות - ומשם אל לב התרבות הישראלית!

האירוע יתקיים ביום חמישי, 1.12.22, החל מ-19:00, ברחוב הגר"א, שכונת נווה שאנן. הכניסה חופשית!

שתי במות מופעים - המופע המרכזי: לירון עמרם מארח את ישי לוי ואבנר גדסי ואחרים. מה עוד?

עמדת די-ג'יי לאורך כל הערב, דוכני אוכל, וידיאו ארט על בניינים ברחבי הפסטיבל ועוד! הופעות חיות:

לירון עמרם והפנתרים מארחים את גדולי הזמר המזרחי - ישי לוי ואבנר גדסי, לחגיגה של פ'אנק-רוקנרול-מזרחית.

ריף כהן במופע חדש - 'גו'דור' - בעקבות אלבומה החדש, עם השפעות מהסגנון הפרסי, טורקי, עיראקי, מרוקאי, אלג'יראי, ברברי ומזרחי של שנות ה-90.

צליל דנין - 'רעבה ועצבנית' - על התפר שבין בלדות מזרחיות נוגות, שירי פופ ועד להיפ הופ עצבני, בין מזרח למערב, בין השורשים שלה לבין העכשיו.

אודי צברי בחפלה שתגרום לכם לע"נט... מחווה למוזיקה של שנות ה-80! 'אותנטיקוס' ירימו אתכם על הרגליים עם מוזיקה יוונית. יאסו!

Dj יבגני צ'רטקוב עם תקלוטים לאורך כל הערב!



בת ישראל.

הקו הסגול מתעתד לעבור בצירים מרכזיים בשכונות דרום-מזרח תל אביב והעבודות עליו החלו ברחוב ההגנה בסמוך לשכונת התקווה, בכפר שלם וכן באלוף שדה. אחד המקומות שבהם הרגישו התושבים השבוע את העבודות היה בכביש הטייסים בסמוך לפארק אידית וולפסון (גבעת 'בטיח'), כשחלק מהחניון של הפארק גודר, מספר חניות בוטלו והמקום משמש עכשיו כאתר עבודות.

תושבים שמתגוררים בסמוך לעבודות ציינו כי זה שינוי גדול מאוד אך הכרחי. "כולנו מבינים שאי אפשר להמשיך במצב הקיים והיבטים לייצר תשתית תחבורה ציבורית טובה ואיכותית וזה הפתרון. הבעיה שהעבודות לוקחות יותר מדי זמן ולא תמיד עומדים בזמנים. אנחנו מקווים שעכשיו, אחרי השלמת הקו האדום, העבודות על הקווים הבאים הירוק והסגול יסתיימו מהר יותר, אחרי שחברת 'נתע' החליקה על הזקן של כולנו".



שיעור באנגלית

שהם יוסף, המורה לאנגלית בקאנטרי הקהילתי בארבור, מסבירה איך עם הומוור ותנועה מקילים על התלמידים את רכישת השפה | חוץ מזה, יש גם פתרון לקושי במעבר מבתי הספר היסודיים לחטיבת הביניים | השורה התחתונה: אפשר וצריך לחבר את הלימודים לחיים

קושי נוסף שניצב בפני ההורים הוא המצב של מערכת החינוך. בחודשים האחרונים מחו מורים רבים על תנאי הלימוד בבתי הספר, בחטיבות ובתי כונים. קשה ללמוד שפה חדשה בכל מקרה, ובייחוד בכיתה גדולה ורועשת. "ההבדל העיקרי בין לימודי אנגלית ביסודי לבין לימודי אנגלית בחטיבת הביניים הוא התפיסה לגבי השפה", אומרת שהם יוסף, מורה לאנגלית בקאנטרי הקהילתי בארבור, שמלמדת גם תלמידים בכיתות ה' ו'ו'. "אם בבית הספר היסודי עיקר העיסוק היה להרחיב את אוצר המילים, להגיד מילים בודדות או לכתוב משפטים בודדים, והשיח בכיתה מתנהל לרוב בעברית ועל עובדות קבועות, דעות, תחביבים והרגלים, בחטיבת הביניים מצופה מהתלמידים להפגין שליטה חזקה יותר בשפה עד לרמת ניהול שיחה. בחטיבה השיח בכיתה מתנהל בעיקר באנגלית, יש יותר מבחנים, מצופה מהתלמידים להציג פרזנטציות באנגלית, להציג טענות ודעות

רש בכיתה, אינו יכול להילמד דרך האנגלית המודרנית ומלאת הסלנג שהילדים לומדים באינטרנט. הקושי בולט במיוחד במעבר מבתי הספר היסודיים ללימודים בחטיבות הביניים. בחטיבת הביניים המורים כבר מתחילים להכין את הילדים לבחינת הבגרות, ולפעמים קשה להשלים את הפער אצל תלמידים שלא רכשו את השפה האנגלית בגיל מוקדם מספיק.

צילום: מהאלבום הפרטי



שהם יוסף, יש פתרונות מחוץ למערכת החינוך

כמו שכולם יודעים, היום בלי אנגלית טובה קשה מאוד להסתדר. אם זה באינטרנט, בלימודים או בעבודה, כמעט כולם צריכים שליטה טובה באנגלית, ומי שלא מסתדר מוצא את עצמו הרבה פעמים תקוע, אפילו עם שירותי תרגום כמו של גוגל, שלצערו אינם מושלמים והרבה פעמים מורילים לאי־הבנה. הורים רבים מחפשים פתרונות מחוץ למערכת החינוך, כמו גנים דו־שפתיים דוברי אנגלית, חוגי אנגלית לגיל הרך ושיעורים פרטיים. הורים אחרים מקווים שהעובדה שרשת האינטרנט משתמשת כמעט לחלוטין באנגלית תעודד את הילדים לרכוש את השפה.

הבעיה היא שאפילו ילדים שלכאורה מבינים אנגלית ברמה גבוהה או אפילו כאלה שרואים סרטים בלי תרגום יחוו קושי לימודי בכיתה. לימודי האנגלית בכיתה מתמקדים בחוקי התחביר והרקדוק, שאותם הילדים אינם לומדים מצפייה בסרטוני יוטיוב. גם אוצר מילים נרחב ולפעמים מיושן, שנדרש

מי צריך 'טינדר'?

צילום: מהאלבום הפרטי



הסטודנטים והספסל המעוצב (למטה)

קבוצת 'תופסים כיוון' של סטודנטים תושבי שכונת התקווה פיתחו ספסל עם ברקוד שמוביל לשאלון היכרויות לצעירים

התקווה ועיצבו שלט עם ברקוד שמוביל לשאלון היכרות חמור. בסוף השבוע האחרון הזמינו הסטודנטים חברים ותושבי שכונה לחנוך ולחגוג איתם את הצבת הספסל. מנחי הקבוצה אושרת צרפתי וחזי פרחי: "אנחנו גאים מאוד בחברי הקבוצה שיזמו והפיצו קו את הפרויקט בעצמם עבור תושבי השכונה. הסטודנטים עברו תהליך מדהים של התפתחות אישית ומקצועית וספסל ההיכרויות הוא דרך מקסימה לסיים אותו".

קבוצת 'תופסים כיוון' – תוכנית לסטודנטים תושבי שכונת התקווה, עברו יחד 8 חודשים של פיתוח אישי בעולמות התעסוקה, ובשבוע האחרון הציגו את פרויקט הסיום שלהם בסימן מן חזרה לקהילה. לאחר חשיפה משותפת ואיתור צורך, הם בחרו לקדם ספסל היכרויות לבאי מרכז הצעירים ותושבי השכונה. הם פנו לאגף שפ"ע – של עיריית תל אביב-יפו, ואלה התקינו ספסל ברחבה של מרכז הצעירים 'ורדיאל 17' בשכונת



באנגלית ולבסס אותן על עובדות, לשוחח על אירועי עבר ועתיד, לכתוב פסקה שלמה, לשאול שאלות ולענות על תשובות בשיח הכיתתי באנגלית. בנוסף, יש מיקוד גדול על מבני דקדוק מורכבים יותר מבעבר, ובחלק מבתי הספר כבר מתחילים ספרות, כלומר התלמידים מתבקשים להתבטא באנגלית בשפה גבוהה ולנסח טענות על בסיס הכתוב. יתרה מזאת, התלמידים נדרשים לגלות יותר עצמאות, אחריות ובגרות בתהליך הלמידה, כמצופה מתלמידים בחטיבת הביניים".

שזהם גם מסבירה כיצד היא כמורה עוזרת לתלמיד להתכונן ללימודים בחטיבה:

"לפי הגישה שלי, התפקיד של המורה הוא לתת לתלמיד ביטחון לדבר, לכתוב, לשאול שאלות, כי רק מכך לומדים, ולתת זמן לחשוב ולא לציפות לתשובה מיידית או תשובה נכונה על הפעם הראשונה. אני מנסה לחבר את הלימודים לחיים שלהם ומשלבת לימודים חווייתיים, שכוללים משחקים, הומור ותנועה, כי הוכח מחקר רית ששיטות כאלה עוזרות לרכישת שפה".

עד שהרפורמות בחינוך בשנים האחרונות יסייעו לרכישת האנגלית, נישאר עם השיעורים הפרטיים.

עמק הפרחים

ביום שישי, 9 בדצמבר, יוצבו בשוק 'בצלאל' דוכני מכירה של פרחים, עציצים לבית ולחצר ועוד | הכניסה חופשית



ההזמנה לשוק 'בצלאל'. האירוע ילווה בתקלוט נוסטלגי | צילום: עיריית תל אביב-יפו

שוק 'בצלאל' הוקם בשנות ה-20 של המאה ה-20, והוא מלא בחנויות ודוכנים של ביגוד, הנעלה, כלי בית ומוצרים שונים ומגוונים. השוק מפורסם בעיקר בזכות המגוון הרחב של מוצרי ההלבשה מכל הסוגים והדגמים ועודפים של מותגים במחירים נמוכים, שניתן להשיג במקום. הכניסה חופשית! נתראה ב'בצלאל'.

את כל היופי הפרחוני הזה ילווה תקלוט נעים ונוסטלגי של שישי בצהריים. למי יחריים ולמי יחירות שבכם - מחכה עמדת 'קח-תן' של ייחורים, שיובילו מייסדי קבוצת הפייסבוק 'ייחורים בין תל אביבים', ואם טרם גזרתם והשרשתם מהצמחים היפים בסלון שלכם - זה הזמן! הכינו עצמכם להחלפה...

ביום שישי, 9.12, בשעות 10:00-14:00, יהפוך רחוב בית לחם ליריד פרחוני משגע! האירוע, יש לציין, נדחה מ-25 בנובמבר ל-9 בדצמבר בגלל מזג אוויר חורפי. בין החנויות, המסעדות והדוכנים של שוק 'בצלאל' המקסים והוותיק יחכו לכם דוכני מכירה של פרחים, פרחים יבשים, עציצים לבית ולחצר ועוד...

שת"פ בין שוטרי תחנת 'שכונות' לנערי ונערות שכונת עזרא

עובדי מרכז לנוער יצרו סדרת מפגשי העשרה משותפים למשטרה ולנוער



שכונת עזרא והארגזים

השוטרים למרכז הנוער ומ' עבירים תכנים בנושא החוק, באמצעות המפגשים האלה הנערות והנערים לומדים לעומק על עבודת השוטרים. השוטרים מצידם לומדים להכיר את הנוער, בשאיפה שהפנייה אליהם במפגשים עתידים תהיה נעימה ורכה יותר, וכפועל יוצא גם תגובת הנוער כלפי השוטרים תהיה בהתאם. ביום שלישי השבוע נערך מפגש במועדרון הנוער בשכונה.

בשכונת עזרא קיימת מורכבות ושוררת מתיחות בין הנוער לבין השוטרות והשוטרים. המפגשים בין שתי הקבוצות האלה מתקיימים לרוב בגינות הציבוריות בלילה ולא פעם הם מלווים באלימות. כדי לנסות לצמצם את המתיחות ולייצר היכרות שונה בין השוטרים לנוער יצרו עובדי מרכז הנוער סדרת מפגשי העשרה משותפים למשטרה ולנוער. במהלך המפגשים מגיעים

צילום: גיא יחיאלי

אסל לענקיות היאר

חנוכה בקאנטרי קהילתי בארבוד

הדלקת נרות קהילתית בכל יום בשעה 18:00

25.12

17:00

תאטרון צלליות



19:30

חדר בריחה בספרייה



26.12

17:30

תאטרון אורנה פורת:
"ליצן"



21.12

20:00-22:00

מוסיקה חיה בחדר
DJ&FIT - הכושר

22.12

16:30

דיגיטל: נגיעות חנוכה

20:00

מופע מבוגרים
"איזיקס"



19.12

16:30

דיגיטל:
"משחקים באור
ובחושך"

20.12

15:30-19:30

פלנטריום כוכבים



17:00

סדנת אסטרונומיה



אירוע אימה נוער

18.12

17:00-19:00

הפנינג חנוכה מואר
קיר גרפיטי השפרצות
להקת רידמאניה
במופע תופים מואר
סדנת קישוט סופניות
סדנת צנצנות מוארות
הדלקת נרות חגיגית
מופע ביה"ס למחול



בית דני מציג:

קייטנת חנוכה

לכיתות א-ג

מסלולים:

ספורט, אומנות וקייטנה כללית

בין התאריכים: 20.12-26.12
(ימים: שלישי עד שני (לא כולל יום שישי)

בין השעות 8:00-13:00 בעלות 115 ₪
כולל צהרון 8:00-16:00 בעלות 180 ₪

מס' המקומות מוגבל

מאסטר שף
סדנת
לביבות

משחקי חברה

טיול
לספארי

סדנת תיק.טק

הופעת
אומן אורח

הפתעות

סדנת יצירה



מישהו לרוץ איתו

מרתון תל אביב יתקיים ב־24 בפברואר 2023 | אחרי שבשנה שעברה לא השתתפו במרתון רצים מחו"ל, השנה צפויים לקחת בו חלק עשרות אלפי רצים ורצות מכל קצות הארץ ומרחבי העולם, כמו בימי טרום הקורונה

כמה זה עולה ואין נרשמים?

מחירי ההשתתפות:

- *20% הנחה על המחירים האלה למחזיקי ולמחזיקות 'דיגיטל'!
- הרשמה מוקדמת עד 30.11.2022:

 - מרתון - 240 ₪
 - חצי מרתון - 180 ₪
 - 10 ק"מ - 130 ₪
 - 5 ק"מ - 100 ₪
 - 21 ק"מ אופני יד - 180 ₪

הרשמה מוזלת עד 21.01.2023:

- מרתון - 270 ₪
- חצי מרתון - 200 ₪
- 10 ק"מ - 155 ₪
- 5 ק"מ - 120 ₪
- 21 ק"מ אופני יד - 200 ₪

הרשמה מאוחרת עד

18.02.2023

- מרתון - 300 ₪
- חצי מרתון - 220 ₪
- 10 ק"מ - 180 ₪
- 5 ק"מ - 140 ₪
- 21 ק"מ אופני יד - 220 ₪



צילום: עיריית תל אביב-יפו

מרתון ת"א. חוזרים בכל הכוח

אחרי שבשנה שעברה התקיים מרתון תל אביב ללא רצים מחו"ל, השנה ישתתפו בו עשרות אלפי רצים ורצות מכל קצות הארץ ומרחבי העולם, כמו שהיה לפני מגפת הקורונה.

העיר תל אביב-יפו, באמצעות רשות הספורט העירונית, פועלת ומעודדת את התושבים לאורח חיים פעיל ולעיסוק בפעילות גופנית וספורטיבית. אירוע המרתון, אחד מאירועי הדגל העירוניים, הוא נקודת שיא של הפעילות הגופנית והספורטיבית בעיר ובארץ בכלל.

ב־24 בפברואר 2023 יזנקו כ־40 אלף משתתפים ומשתתפות משרדות רוקח (ליד מרכז הירידים) למסלול אורבני חווייתי שעובר בכל העיר: טיילת חוף הים, נמל תל אביב, נמל יפו, הבימה, העיר הלבנה, שדרות העיר, הרחובות המרכזיים ועוד.

6 מסלולים לבחירת המשתתפות והמשתתפים: מרתון, חצי מרתון, 10 ק"מ, 5 ק"מ, מרוץ אופני יד ומיני מרתון ילדים.

זרעים ברינה ייהנו מפריחה

עיריית תל אביב-יפו מחלקת זרעי פרחי בר בחינם לתושבי כפר שלם והסביבה

- חצר של בניין משותף והסכמה של הדיירים / ועד הבניין
 - שמש מלאה (לפחות 6-8 שעות שמש ביום)
 - שותפות של השכנים בפעילות
 - תמונה של החצר
 - תיאום עם הגנן
- יש לכם את כל זה? בצעו הרשמה בקי

זריעת פרחי בר והטמנת פקעות בסתיו הן הדרך הקלה והטבעית לכיסוי שטח החצר שלכם בפריחה מרהיבה באביב. הן מחזקות את מגוון המינים המקומי, תומכות במערכת האקולוגית הטבעית ומשרות יופי מקומי ליד הבית. מה צריך כדי לקבל ערכת זרעים ופקעות של פרחי בר?

צילום: אילן ספירא



חלוקה של זרעי ירקות חורף לנציגי הגינות הקהילתיות בעיר

שור, ובמידה שהחצר מתאימה נערכו מתי ואיפה החלוקה.

https://www.coing.co/Sviva_tlv_PlantingFlowers/73172



AcRO אורים

התעמלות קרקע ואקרובטיקה

בהובלת סהר ומיקה
מוסמכות מכון וינגייט



רוצים ללמוד לעשות עמידות ידיים, גלגלונים וסלטות?
מזמינות אתכם ללקחת חלק באימונים חווייתיים ומקצועיים המשלבים:
פס אקרובטי, התעמלות קרקע ומכשירים, פרמידות ועוד... דגש על קואורדינאציה,
זריזות, כוח מתפרצץ, שיווי משקל, כושר וגמישות בשילוב מוזיקה ומשחקים.

החוג יתקיים ימי שני

16:30 גילאי 4-5 | 17:15 כיתות א'-ב'

18:00 כיתות ג'-ו' (עתודה)

מחיר - 125 ₪ לחודש

לפרטים נוספים והרשמה - מרכז קהילתי אורים | רח' אורים 41

מזכירות: 03-7240335 | חן: 054-9708787

ניתן לקבל הנחות עבור חוג נוסף / ועדת הנחות.

ההרשמה החלה! מסי המקומות מוגבל

אחד האירועים של 'לונה'ג'אמפ מתנפחים והפעלות לילדים | צילומים: מהאלבום הפרטי

ומתחזקים אותו. אנחנו מעניקים ביטוח לבעלי האירוע, שמכסה את הלקוחות ואת משתפי האירוע. לא צריך להזמין הפעלה לחוד וציוד לחוד. אנחנו אחראים על הכל."

● החוויה הכי מיוחדת?

"קורה לנו להגיע למפורסמים, וזה מגניב. עשינו הפעלה לכמה מפורסמים ועשיתי לאחד מהם את ההנחיה, והוא אמר לי 'יש הד', כי הוא שדרן בטלוויזיה. מה שמיוחד זה שאתה פוגש סלב'ס ומגלה שהם בני אדם וקולט מי הם. זה קטע ואנחנו נהנים לקבל מהם ומאחרים פרגונים. זה נותן מוטיבציה. יש לנו סיפור מרגש מאירוע של 'תותח כסף' שעשינו לאוכלוסייה עם צרכים מיוחדים על כיסאות גלגלים, וברגע שראינו מה שזה עשה להם זה היה מצמרר. עשינו את זה חצי בהתנדבות, אבל חזרנו הביתה מלאי סיפוק מהאושר שגרמנו להם."

● אנחנו וכפר שלם?

מוריה: "אני בת 40 וגדלתי פה. אחרי שההורים שלי נפטרו עזבתי את השכונה, ואחרי כמה שנים כשהכרתי את עומרי גרנו ברמת גן וחזרנו לדירה של ההורים שלי. אני מגדלת כאן דור שני. מרגישים את השינוי בקהילה ואת ההגעה של אוכלוסייה מבחוץ. קאנטרי בית בארבור, הפארק, זה נוף ילדות עבורי. עומרי מגיע מהצפון אבל אומר ש'זו אחלה שכונה'. הכל קרוב להכל ואין לנו שום כוונה לעזוב."

לונה'ג'אמפ מתנפחים והפעלות לילדים'

טלפון: 054-4362996 - עומרי
054-3142321 - מוריה
כנסו לאתר: www.luna.jump.com

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



שמחה זה אנחנו

מוריה ועומרי אלבני הקימו אחרי החתונה שלהם את 'לונה'ג'אמפ מתנפחים והפעלות לילדים' | עכשיו הם מספרים על הסיפוק שיש כשמקבלים חיוך מילד או ילדה | על שדרן טלוויזיה שבאירוע שלו ביקש לכוון את הסאונד | על הפעלה של אוכלוסייה עם צרכים מיוחדים שגרמה להם לחזור מאושרים | ועל החיבור שלהם לכפר שלם

● מי אנחנו?

מוריה ועומרי אלבני הקימו את העסק שלהם לפני 11 שנה. העסק הוא 'מתנפחים והפעלות לילדים'. מוריה: "כשהתחתנו העסק נולד יחד עם ההריון הראשון של הבת הבכורה שלנו. היום, עם שתי ילדות, משנה לשנה העסק הולך ומתפתח ומשתדרג". הוא התחיל מעסק להשכרת אירועים וימי הולדת. בשלב מאוחר יותר הזוג מגיע למקום האירוע, מתפעל את הציוד והאירוע ומספק קים שירות מלא. שמו של העסק הוא 'לונה'ג'אמפ מתנפחים והפעלות לילדים'.

● הכי חשוב לנו?

"אנחנו כאן כדי לעשות שמחה לילדים. אנחנו מגבילים את עצמנו עד גיל 10, שזה הגיל שנותן לנו את התחושה הכי טובה. ילדים גדולים יותר לא באמת ישתפו פעולה. הילדים הקטנים מתלהבים ונהנים מכל



מוריה ועומרי עם בנותיהם

דבר כמו שערות סבתא ובוועות סכון. זה לא עסק קל, כי אתה צריך המון כוח וסבלנות, אבל אין תחליף לחיוך של ילד או ילדה. כשילד מחייך לא אכפת לך ששחבת ציוד בשמש. מה שמיוחד בעסק שלנו הוא שאנחנו נותנים גם שירותי הנחיה. הציוד שלנו מאוד איכותי כי אנחנו מנקים

מקום לכולם

בחוג הקטרגל של מתנ"ס נווה אליעזר משלבים ילדים עם צרכים מיוחדים באימונים ה'רגילים' המאמן אבי כהן, שרואה בשילוב הזה שליחות: "ילד שרוצה לשחק כדורגל, צריך לתת לו את האפשרות הזו. אז אם הוא מתקשה או שהוא נתקל באיזושהי בעיה, אנחנו כאן כדי לעזור לו להכיל את זה ולתת לו את האפשרות להיות שווה בין שווים"



מאוד גבוהה. הם באים מאהבה ומשלבים את הילדים עם הצרכים המיוחדים. האופי שלי ושל הקבוצה הוא בשם אהבה, וזה מה שאנחנו מנסים להנחיל לכל מי שמגיע לה. תאמץ. הכדורגל זה גם כלי לחינוך וכלי לחיים. מאז ומתמיד, כשהיו מולי ילדים אז בין תרגילי האימון והניסיון להפוך אותם לכדורגלנים יותר טובים, תמיד אני מדבר איתם על טוב לב ונתינה, ואז כשמגיעים ילדים עם צרכים לקבוצות שלנו, לילדים זה הדבר הכי טבעי להיכנס בין שכולנו שונים ומיוחדים, ובדרך שלנו האימונים מאוד מאוד מקצועיים, אבל תמיד זה בשם האהבה. יש לנו ילדים שאנחנו משלבים אותם. לפעמים בזמן האימון אני בהתלהבות ובהי תרגשות רואה איך הם מתקדמים או אם הם

סבלנות כדי שיוכלו להגשים את החלום שלהם לשחק כדורגל וגם ובעיקר להשתלב עם ילדים 'רגילים' בני גילם. המאמן כהן והעוזרים שלו אינם מוכנים לוותר על אף ילד וזוכים לסיוע גם מהילדים עצמם, שמקבלים באופן מרשים ומדהים את הילדים בעלי הצרכים המיוחדים שהצטרפו אליהם.

כהן מעדיף לדבר על השילוב של הילדים עם הצרכים המיוחדים. פחות בוער לו להסביר איך ולמה כי מבחינתו השליחות שהוא מבצע, שראויה לכל מחמאה, היא עניין רגיל לגמרי. הוא נזכר בסיפור טרי מהשבוע שגרם לו להתרגש ולסיים אימון כשהוא מחויך.

כהן מספר: "יש ילד שכולם ביי קשו שנקבל אותו למרות שלא היה לנו מקום. הצלחנו לגייס עוד בחור שייתן לי יד בטיפול הפי

רטני עם הילדים, וכשהילד הגיע הוא התחבר בקלות כי הילדים מחבקים את מי שמצטרף והוא עם צרכים מיוחדים. אפשר לומר שה מדריכים הכי טובים פה הם לא אני והעוזרים שלי אלא הילדים ה'רגילים', שיש להם אינטליגנציה רגשית

לפני מספר שבועות הגיי

עה אחת האמהות שהבן שלה, בעל צרכים מיוחדים, מתאמן בקבוצת הקטרגל של מתנ"ס נווה אליעזר, למאמן אבי כהן והביאה לו במתנה סידור תפילה. כשכהן התפלא על המחווה, הסבירה לו האם הנרגשת ש: "אני כל הזמן מתפללת שהבן שלי ישתלב עם ילדים 'רגילים', וכמי שמקיים את המצווה הזו הבאתי לך סידור תפילה", אמרה לו. לכהן, שבחוג הכדורגל שהוא מנהל במתנ"ס נווה אליעזר אף פעם לא היתה סלקציה אלא כל ילד וילדה מוזמנים להצטרף, הדברים מובנים מאליהם. "זה אף פעם לא נראה לי מוזר או מיוחד", הוא אומר. "ילד שרוצה לשחק כדורגל, צריך לתת לו את האפשרות הזו. אז אם הוא מתקשה או שהוא נתקל באיזושהי בעיה, אנחנו כאן כדי לעזור לו להכיל את זה ולתת לו את האפשרות להיות שווה בין שווים."

להתרגש מחדש

בנווה אליעזר מתקיים חוג כדורגל/קטרגל מאוד מושקע ומצליח. יש בו יותר מ-80 בנים ובנות. בין הילדים גם תשעה ילדים עם צרכים מיוחדים, שמקבלים מעטפת של המון יחס, המון הכלה והמון



כהן. מכל הלב

אבי כהן יושב ולצידו
הילדים. כדורגל בשם
האהבה | צילומים:
מהאלבום הפרטי



גל ברזיון, הוגה הרעיון של שיי לוב ילדים עם צרכים מיוחדים באימוני כדורגל, מספר: "בשנת 2017, כשניהלתי את 'מרכז ספור' רט חדש' בצפון הישן בתל אביב, החלטתי שאני רוצה לפתוח חוג כדורגל/קט'רגל לילדים עם צרכים מיוחדים. פתחנו חוג בחור' פש הגדול של יולי-אוגוסט. אבי הגיע לאימון הראשון, שבו אני ואבי אימנו ביחד שישה ילדים, וזו היתה הנגיעה הראשונה של אבי, ומאז ההורים והילדים התאהבו בו. זה גורם לילדים אושר. זה ממש טבעי עבורו. הוא לא מכיר את המושג 'צרכים מיוחדים', זה חלק ממנו. הוא הפך את זה לחלק מסדר היום בכפר שלם, בניגוד למאמנים שנבהלים מהשילוב הזה. הוא מלא נשמה ונתינה. הוא לא רק מכיל אותם אלא יודע ליהנות מהילדים בצורה מאוד טבעית."

המאמן אבי כהן: "המדריכים הכי טובים פה הם לא אני והעוזרים שלי אלא הילדים ה'רגילים', שיש להם אינטליגנציה רגשית מאוד גבוהה. הם באים מאהבה ומשלבים את הילדים עם הצרכים המיוחדים. האופי שלי ושל הקבוצה הוא בשם אהבה, וזה מה שאנחנו מנסים להנחיל לכל מי שמגיע להתאמן"

עם גישה מדהימה, נתינה אינ' סופית ותחושת ביטחון לילדים. מאז שהוא החל להתאמן בקבוצה של אבי, זה העצים את הילד שלי וקידם אותו, ואני ממליצה מאוד לכל הורה לצרף את הילד שלהם לקבוצה. אבי פשוט התאים את האימון ואת התרגילים למגב' לות שיש לילדים מסוימים ומביא אותם לתחושת מסוגלות, ועם כל ילד הוא יודע לעשות את ההתא' מות הנדרשות, והוא בעיקר מאמן עם לב ענק ושמחת חיים. אכפת לו מהילדים, וזה לא משהו שרואים כל יום."

עושים תרגיל חדש בצורה טובה. זה ממש מרגש אותי. אנחנו נקבל תמיד כל ילד וניתן את הנשמה כדי שהוא יצליח כי בשבילי כולנו שווים. ככה חונכתי, וזה מה שלמי' דתי מאבא שלי. תיתן אהבה, תקבל בחזרה. נווה אליעזר בשבילי זה בית, זו התרגשות כל פעם מחדש, זו חממה של אנשים והכי משפחה שיש."

עניין של גישה

מ', אמו של אחד הילדים בעלי הצ'רכים המיוחדים שמתאמן בקבוצה של אבי כהן, מספרת: "אבי מאמן



משפחת מזרחי. מזורח. שומרים על צניעות | צילום: מהאלבוס הפרטי

משפחת מזרחי מיד אליהו מקפידה להיות ביחד במהלך סוף השבוע | לא נוסעת בשבת | ומקדישה המון לאהבה לספורט של הבן הגדול יעקב ולחיבור להייטק של הבן הקטן הילל

שולחן לארבעה

● החיבור שלנו ליד אליהו? מרינה באר שבעית במקור, וכי שהיתה צעירה היא הגיעה לתל אביב "לנסות את מזלי במרכז", כפי שהיא אומרת. "אני ונועם גרנו בשכונת התקווה לפני 14 שנים. הכרנו דרך חברים והוא חיזר אחריי המון והתחתנו אחרי שנה. הוא לקח את המשפחה שלי למסעדה וביקש את ידי. זה היה מאוד יפה וצנוע, בדיוק כמו שאי נחנו. "נועם, בחור ישיבה לשעבר עם משפחה ענפה של אנשי שוק הת- קווה, וגם הוא עבד בשוק במשך מספר שנים. הקהילתיות פה מיוחדת, והפשטות והחום ויראת השמיים של האנשים מזכירים את באר שבע. זו שכונה עממית ומאוד מרגיש לנו בית. יש כאן חברויות, והן הופכות מהר לכמו משפחה."

ועושים קידוש. בדרך כלל אנחנו ארבעתנו ביחד בזמן איכות משפחה. תי. מקפידים על זה. אנחנו מארחים בדרך כלל בחגים."

● שבת בבוקר יום יפה: "נועם לוקח את הילדים. יעקב הוא שוער של קבוצת הילדים של הפועל כפר שלם, אז נועם לוקח לאימון באחד המגרשים ליד הבית. אחרי אימון של שעתיים-שלוש חוזרים הביתה. בימי קיץ הולכים לבריכה בקאנטרי בית בארבור. מקפידים שהשבת תהיה עם ספורט, כולל משחקי כדורסל. מכיוון שהמשפחה לא נוסעת בשבת הכל נעשה בבית או קרוב לבית. לקראת הצהריים כל אחד חופשי. יעקב שומר שבת אז הוא יוצא לשחק בגינה, והי לל משחק במחשב. בין היתר בגלל שהילל בחוג הייטק הוא מפתח את העניין במהלך השבת."

● מי אנחנו? משפחת מזרחי. מרינה, בת 35, בעלת אקדמיה לציפורניים. נועם, בן 35, בעלים של דוכן מיצים. יעקב, בן 11, תלמיד כיתה ה' בבית הספר 'יהלום'. הילל, בן 9, תלמיד כיתה ד' בבית הספר 'יהלום'. ויש גם כלב פינצ'ר ששמו ג'ק. מתגוררים ביד אליהו.

● יום שישי את יודעת? מארגנים את הילדים לבית הספר. נועם יוצא לעבודה ומרינה עובדת מהבית. כשהילדים חוזרים מתחילים לים הבישולים (הנקיונות מתקיימים ברביעי וחמישי). מרינה: "הבישוי" לים יותר קרובים לשבת כדי שגם כל אוכל טרי וחם. בתפריט: דגים (חריימה), צלי בשר, אורז, שניצלס, קצת טיגונים. לקראת הערב הילדים משחקים בכיף שלהם. נועם, שחוזר לקראת שבת, מתארגן כמו האחרים

עדן פסחיה. "הכדורגל בונה לנו את הביטחון" | צילום: מהאלבום הפרטי

גן עדן



עדן פסחיה, בלמית בקבוצת בנות יהודה, מקפידה ללבוש את הספרה של הגיל שלה | מעריצה את ליאו מסי | ומסבירה איך החיבור שלה לכדורגל התחיל בכלל מהזמרת שאקירה

וגם מאכלים אדיראיים בשביל אמא ואבא. בשישי שבת אני אוהבת לעזור לאמא."

● **כשאחיה גדולה?**

"אני רוצה להיות מדריכה בצופים או מאמנת כושר. אני מאוד רוצה להתמקצע בכדורגל ולהיות כדור-רגלנית. בישראל אני אוהדת את בני יהודה וקצת את מכבי חיפה. אני אוהדת את נבחרת ארגטינה בעולם ואת פריז סן ז'רמן. הכדורגל בונה לנו את הביטחון, וזה נותן לנו כלים לעבוד בצוות ולהיות חברות טובות שדואגות אחת לשנייה, לפני, תוך כדי ואחרי משחקים."

● **החיבור שלי לשכונת התקווה?**
"נולדתי פה. אני מחוברת ומכירה כאן את כולם. זו שכונה שהיא משפחה אחת גדולה. ההורים שלי מרגישים פה בבית. אמא שלי נולדה בארץ ואבא שלי עלה מאריתראה ב־2007."

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

● **מי אני?**

עדן פסחיה, בת 14, תלמידת כיתה ח' בבית הספר עירוני ט', משחקת בכנות יהודה בתפקיד בלמת, מתגוררת בשכונת התקווה.

● **איך הכל התחיל?**

"במונדיאל 2010 שאקירה הוציאה שיר, ולפני כמה שנים שמעתי אותו והחלטתי שאני רוצה לנסות כדור-גל. לפני שלוש שנים הזמינו אותי מבית הספר לשיעור ניסיון בכנות יהודה, היה לי כיף ונשארתי שם."

● **קצת על הקבוצה?**

"רוב הבנות חברות שלי מהשכונה, וחלק הכרתי במהלך האימונים. עדיין אין לנו ליגה, ואם השנה ננצח את רוב המשחקים בעונה הבאה נתחיל ליגה. אני מספר 13 כרגע. זה מספר שלקחתי בגלל יום ההולדת

שחגגתי לפני פחות משנה. כל שנה אני רוצה ללבוש את הספרה לפי הגיל שלי, כך שבקרוב מאוד אהיה מספר 14."

● **ספורטאי/ת נערץ/ת?**

"ליאו מסי. הוא המועדף עלי. התחלתי לשחק כדורגל בגלל שראיתי את מסי משחק, ואהבתי גם את סגור החיים שלו. נכון לעכשיו, הוא סוחב את ארגנטינה על הגב כמו נדיאל, במיוחד כשאנחנו מדברים אחרי המשחק שלו מול מכסיקו כשהוא הבקיע."

● **התחביבים שלי?**

"חוץ מכדורגל אני מאוד אוהבת אתלטיקה ולהיות עם החברות שלי ולעשות פעילויות בצופים ולצאת לטיולים. אני גם מבשלת מאכלים כמו פסטה, אורז, קוסקוס, שניצל

אליה קורוליוב.
"החלום הגדול הוא להיות רקדנית" |
צילום: מהאלבום הפרטי



אליה קורוליוב, מתעמלת אומנותית סופר מוכשרת, נהנית מכל רגע באימונים ובתחרויות בקאנטרי בית בארבור | לפני שנה וחצי, כשהיא ומשפחתה עזבו את יד אליהו לקנדה למשך שבעה חודשים, היא התגעגעה לספורט והתאמנה לבד כדי לשמור על כושר | עכשיו היא מספרת על ההרצה ללינוי אשרם ונועה קירל ועל הרצון להמשיך ולהתפתח בתחום

יש לה קצב

מקווה להגיע למקום הראשון. ברור שזו השאיפה. הכי אני אוהבת לאכול פיצה, אבל לפני אימונים אני מקפידה לשמור על תזונה נכונה. חשוב להגיע לאימון אחרי פרי קטן ולא להגזים עם אוכל כי אז תהיה בחילה".

● **כשאחיה גדולה?**

"אשלב בין כל הדברים שאני אוהבת, גם התעמלות אומנותית, גם שחייה וגם נגינה בפסנתר. החלום הכי גדול שלי הוא להיות רקדנית, משהו בסג' נון של נועה קירל, ואולי אולי אפילו קצת יותר משודרג ממנה".

● **החיבור שלי ליד אליהו?**

"נולדתי כאן ואני מאוד מחוברת לש"י כונה. זה מקום יפה וחדשני וכל פעם מנסים לשפר פה את הדברים. אני אוהבת להסתובב פה עם ההורים ועם החברות וגם להגיע לשבט הצופים השכונתי".

● **דבר המאמנת:**

אנה למפרט: "אליה מקסימה ומתאמנת אצלי מהגן. היא מאוד מוכשרת. כל מאמנת היתה רוצה אחת כמוה".

בזמן הזה להתאמן לבד כדי לשמור על כושר".

● **ספורטאית נערצת?**

"המדליסטית האולימפית לינוי אשרם. היא מאוד גמישה ועושה תרגילים יפים. השנה היא גם תרפיע בפסטיגל עם התרגילים שלה, ואני אגיע לצפות בה מקרוב. אני גם חייבת לציין את המאמנת שלי אנה למפרט, שהיא מקסימה ויודעת להתייחס לכל ילדה ולשפר את הביצועים שלנו. הרבה בזכותה אני והרבה בנות אחרות הגענו לרמה כל כך גבוהה בהתעמלות אומנותית".

● **התחביבים שלי?**

"אני אוהבת לרקוד ולשיר, ואני אוהבת גם לנגן בפסנתר. התחלתי השנה לנגן. חוץ מהתעמלות האומנותית אני גם שחינית, ובעוד חודש תהיה לנו תחרות שחייה ארצית, ואני

● **מי אני?**

אליה קורוליוב, בת 9, תלמידת כיתה ד' בבית הספר 'רוקה', מתעמלת אומנותית בקאנטרי בית בארבור, מתגוררת ביד אליהו.

● **איך הכל התחיל?**

"ראיתי ביוטיוב כל מיני מתעמלות ורציתי לנסות גם, אז בגיל חמש נרשמתי לחוג. בתחילת הדרך לא ידעתי כלום, אבל לאט לאט, עם הרבה אימונים ועבודה קשה, התחלתי להיות מקצוענית. זכיתי בתחרות ההתעמלות האומנותית של תל אביב במקום השני בגיל 8. אני מתאמנת פעמיים בשבוע, בימים ראשון ורביעי. אני מאוד אוהבת להגיע לחוג ומחכה כבר שיגיע היום שבו כולנו מתאספות. לפני שנה וחצי אני והמשפחה שלי נסענו לקנדה למשך שבעה חודשים ומאוד התגעגעתי לחוג, למרות שניסיתי



בית דני

מועדון כושר

Gym

מועדון כושר בסטנדרט גבוה ובאווירה משפחתית. הצטרפו אלינו להצלחה ולמאות המנויים שמתאמנים ונהנים מחווית כושר ובריאות.

85 ₪

בלבד

לחודש במנוי שנתי



- בניית תכנית אימונים אישית
- צוות מיומן ומסודר
- ציוד חדיש ומקצועי
- חנייה חינם ובשפע
- 7 ימים בשבוע
- מחירים אטרקטיביים ומוזלים
- לאחר הורדת יוקר המחייה

גיל 14 ומעלה | טלפון: 03-5522418

שעות פעילות:

א'ה' 6:30-13:00 | 16:00-22:30

שישי שבת 9:00-15:00

רק בריאות

טל שרעבי, יועץ בריאות טבעי, מגיש לכם פסטה זוקיני שמשלבת את כל אבות המזון | חוץ מזה הוא מסביר למה תזונה נכונה יכולה לרפא אותנו: "תזונה נכונה מנקה את הגוף" | ומספר על החוויה האישית שלו: ששינתה את חייו: "שינוי תזונתי וניקוי רעלים הבריא אותי" | הטיפ שלו: "כל מה שצומח ומגיע בצורה טבעית יעשה לכם רק טוב"

מז אני?

טל שרעבי, בן 45, בזוגיות. יועץ בריאות טבעי – מלווה אנשים לריפוי ממחלות כרוניות וליידיה במשקל בדרך הטבע. מתגורר בכפר שלם.

החיבור שלי למטבח?

"תמיד אהבתי להכין ולנסות כל מיני דברים. אני מאוד אוהב אוכל, וכילד הייתי ממציא כל מיני דברים במטבח. הספציאליטה שלי הוא כור סמת ירוקה. החלטתי להגיש לכם את הפסטה זוקיני. זה מאכל שמסמל את המעבר שלי לאוכל ללא בישול, וחיפשתי דרכים לגוון את האוכל. הפסטה היא מזוקיני חי עם מכשיר שמייצר חוטים של הזוקיני. הייתי מכין לזה רוטב עם אגוזי מלך, בויליקום, פטרוזיליה, שמיר, עגבניות שרי, עגבניות מיובשות. זה רוטב גרגרי שנדבק על הפסטה זוקיני. זו מנה שמשלבת את כל אבות המזון, גם ירקות, גם חלבון ושומן בריא וגם עלים ירוקים, ואת הזוקיני עצמו, שהוא ירק מאוד בריא."

אני וריאליטי אוכל?

"אוהב לראות, אבל בגלל שאני טבעוני אני פחות מתחבר מכיוון שרוב המנות שם הן עם בשר, שאני לא אוכל. הייתי משתתף אם הייתה תוכנית טבעונית. היום אני יותר מודע לצירופי מזון ולחוקי האכילה, ולצדדי כל המנות עוברות על חוקי המזון. אנחנו אוכלים אוכל שמשולב בצורה לא נכונה ולא בריאה, וזה מה שבעצם מה שגורם לנו להיות חולים כי אנחנו לא מעכלים טוב את הדברים. לטבע יש חוקים אחרים."

תזונה נכונה יכולה לפתור בעיות בריאות?

"אם התזונה נכונה והמזון טבעי אנחנו מכניסים פחות רעלים לגוף ואז הניצול של המזון על ידי הגוף יותר טוב והפסולת שהגוף מייצר פחות

גדולה. כשיש לנו הרבה רעלים בגוף זה גם יוצר שומנים וגם פוגע לנו בתאים. האוכל מתפרק למולקולות וחודר לדם דרך הכבד. אנחנו נבנים ממה שאנחנו אוכלים. אוכל בריא שווה גוף בריא. אוכל לא בריא מייצר לנו בעיות בריאות וחולאים. הסיבה המרכזית היא הרעילות שאנחנו נו יוצרים בגוף. אוכל נכון מנקה את זה."

חוויה אישית?

"סבלתי מבעיות מעיים, מתת-פעילות של בלוטת התריס ומאסתמה ואלרגיות אביב, מדלקות פרקים ומעייפות ותשישות כרונית. הרפואה המערבית לא הצליחה לעזור לי במשך שנה של סבל. מצאתי את עצמי לוקח כדורים, הולך לטיפולים וניתוחים ומטופל בסטרואידים ומ' שאפים. לא ראיתי אור בקצה המנהרה. התחלתי לקרוא ולחקור והגעתי לבריאות הטבעית. עשיתי שינוי תזונתי ועשיתי ניקוי רעלים. ובפחות משנה הבראתי מכל החולאים. זה מה שאני עושה כ-15 השנים האחרונות, מלווה אנשים לריפוי טבעי בעזרת שינוי אורח חיים. השינוי הוא בהרגלי התזונה, הרגלי החשיבה והרגלי הפעילות."

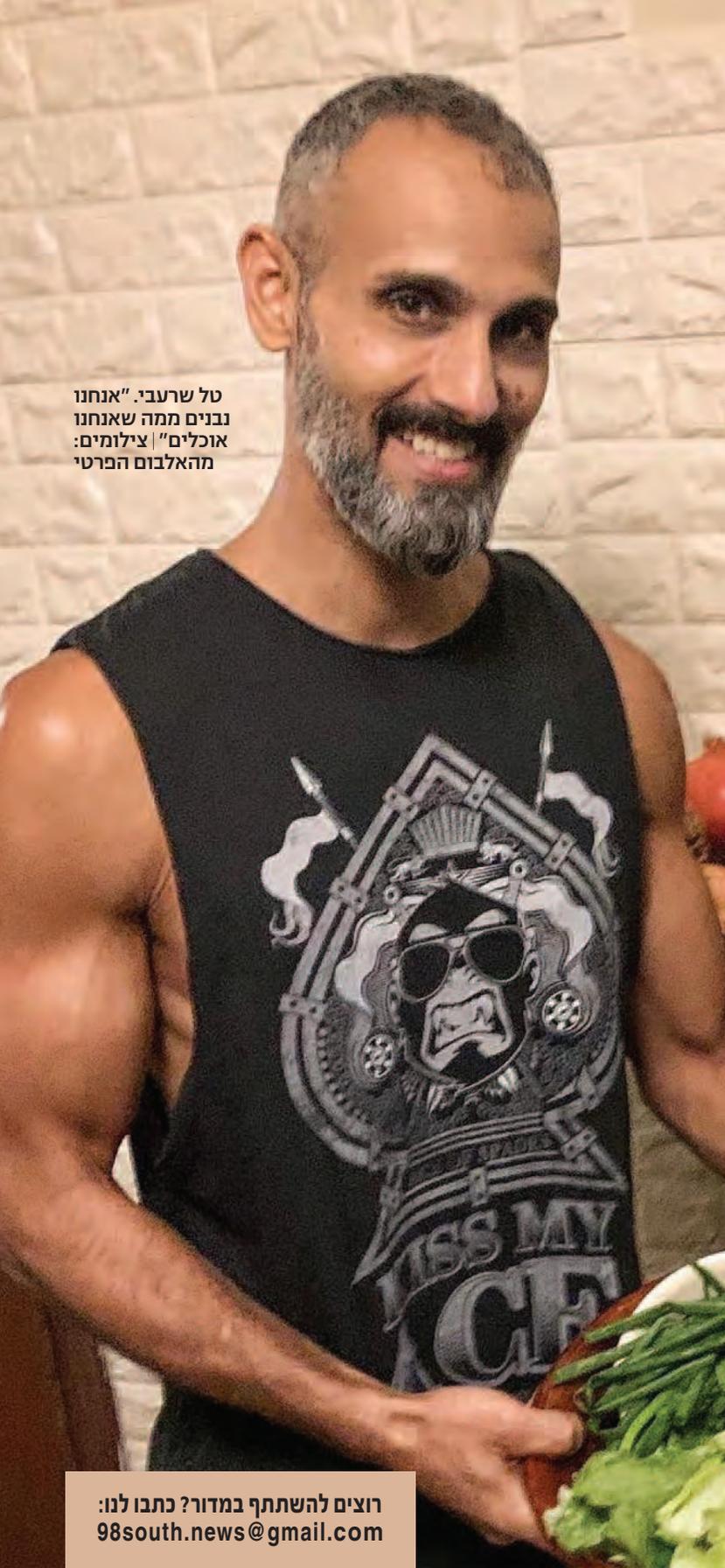
עצה ייחודית למזון בריא?

"יותר מזון צמחי חי. תאכלו ירקות חיים, פחות מזון מהחי ופחות מזון מעובד שהורס את הגוף. כל מה שצומח ומגיע בצורה טבעית יעשה לכם רק טוב."



מוטו לחיים:

"החיים והמוות ביד המזון והלשון"



טל שרעבי. "אנחנו נבונים ממה שאנחנו אוכלים" | צילומים: מהאלבום הפרטי

פסטה זוקיני

** הכנת הפסטה נעשית על ידי מכשיר ספירולידר

במעבד המזון:

3/4 כוס עגבניות מיובשות

חופן אגוזי מלך/שקדים/צנוברים

חצי צרור בזיליקום טרי

חופן פטרוזיליה טרייה

כף שמן זית

שן שום

תבלין לפי הטעם

2 כפות מים

1 תמר מג'הול

טוחנים הכל במעבד מזון ושופכים על

הזוקיני

בתיאבון



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

חוזזה לך ברח

יציא // הרב נסים בכור

יעקב ברח מבית אביו ואמו כדי להימלט מעשיו שרצה להרוג אותו | אלא שלפני שמצא מקלט בביתו של לבן הוא ברח קודם לישיבת שם ועבר, שבה למד תורה, ורק אחרי 14 שנה הגיע אל דודו | הסיבה: הוא רצה להגיע ללבן הרשע אחרי שהתפתח ברוחניות, כי כדי להתמודד עם שיא הטומאה חייבים להגיע לדרגת שיא הקדושה

וללמוד מדרכיו הרעים ולאבד שני עולמות. ולכן נשאר שם יעקב עד שהרגיש והבין שיש לו מספיק כוח רוחני. יעקב היה אז בגיל 67, בוגר, חכם וצדיק, ורק אז הלך לבית לבן דודו השקרן. והנה מגיע יעקב לשם ולבן שואל וחוקר כאילו לשלום יעקב. מה קרה? למה בא בודד וללא כל ממון לדרך רחוקה כל כך? והאמת שלבן הארמי היה בעל תאוות בצע ענקית וזכר טוב מאוד שאליעזר עבד אברהם בא מלא כסף זהב ועבד דים וחילק מתנות, והנה הגיע החתן המיועד שלו בלי גרוש. אכזבה גדולה עבור לבן. לכן סיפר יעקב לדודו שהוא במנוסת חיים ולא היה לו זמן להביא כסף איתו. כששמע לבן כי יעקב הצליח להערים על עשיו ולרמות את אחיו, הוא אמר לו: "אך עצמי ובשרי אתה" ונתן לו להישאר עימו בבית.

לא מדובשך ולא מעוקצך
פשט הרברים הוא שמכיוון שאתה אחייני באת להציל את נפשך אני אעזור לך. ככה זה נראה על פני השטח. אבל לבן היה איש רע ושקרן וכיצד הסכים לתת ליעקב מחסה בביתו? שהרי פשוט שרשע וצדיק רק יפריעו זה לזה? אלא שהנאה

עשיו במשחק של עשיו, כשרימה את עשיו בזה שהתחפש לעשיו ולקח את מה שמגיע לו בחוכמה, עשיו התפוצץ מכעס והחליט למצוא זמן כדי לרצוח את יעקב. בגלל זה נאלץ יעקב לעזוב את בית אביו ואמו החם והטוב ולנדוד ללא כלום, רק עם בגדיו על בשרו, לדוד לבן. והנה חז"ל הקדושים מגלים לנו שיעקב ברח קודם לכן לישיבת שם בן נח ובנו עבר. הם לימדו תורה שם לכל מי שרצה ללמוד. צריך היה רק להגיע אליהם. ושם יעקב נשאר 14 שנה ולמד ימים וילות, כי ידוע ידוע יעקב שלדוד לבן יש הרבה מאוד כוחות טומאה ודרכי שכנוע לעבוד עבודה זרה, ולכן הלך יעקב לפתח את עצמו רוחנית, כי כדי להתמודד עם שיא הטומאה חייבים להיות בשיא הקדושה כדי לנצח את הרצון נות והתאוות, את אותו נזיד עדשים שבעבורו אנשים רבים מאבדים את העולם הזה והבא שלהם. והשאלה היא אם הוא מפחד להירצח ובורח, למה עצר בבית הכנסת של הרבנים שם ועבר? שם בנקל היה עשיו יכול למוצאו ולשים קץ לחייו. אלא שיעקב אמר שעדיף להירצח צדיק ולזכות לעולם הבא ולגן עדן ולא להתחבר ישר ללבן הטמא

נפרשה מסופר על הבריחה של יעקב מפני עשיו אחיו. יעקב יוצא מבאר שבע, מבית הוריו, והולך לכיוון חרן אל הרוד שלו, אח אמו לבן הארמי. יעקב מודע לזה שעשיו רוצה לרצחו נפש, ואף על פי שעשיו אחיו מכר לו את הבכורה בעבור ארוחה טובה (כפי שמסופר בפרשה הקודמת), עשיו כאילו מתכחש למכירה ומנסה לרמות את יעקב ובא לקחת את הברכות שוויתר עליהן ואפילו מכר אותן.

זו דרכם של רשעים: "בעבור נזיד עדשים הם מוכנים למכור את כל כבודם". דהיינו בשביל תאוה טיפה פשית הם יהרסו חיים שלמים של אחרים ואפילו את שלהם עצמם.

בלי ראיות

ראינו בעבר מפורסמים שברגע שירד להם הרייטינג שמו סוף לחייהם ושלחו יד בנפשם... אבל עשיו הוא רשע מסוג אחר, הרבה יותר חכם ומסוכן וחכם להרע, לכן דרכו של עשיו היא שמי שמפריע לתוכניות שלו, הוא מטפל בו אישית ופשוט מעלים אותו מעל פני האדמה. הוא רוצח בדם קר, ערמומי שלא משאיר ראיות. לכן אפילו שהוא מכר את הבכורה הוא משקר ומרמה, וכשיעקב ניצח את

יעקב עזב את בית הוריו
ללא כלום והחל במנוסה
| צילום: שאטרסטוק



לעזר עבורו. ולכן הוא מחליט להשאיר את יעקב אצלו כדי להשחית את מי דותיו הטובות של הצדיק למען יהיה רשע כמוהו. והנה עוד דוגמה שכל עזרה אשר באה מאדם רע נושאת בתור כה רשעות נסתרת... על זה אומרים חכמים את משל הרבורה: "לא מדובשך ולא מעוקצך", אל תיתן לי כאילו טובה כי המחיר שלה יהיה ממש יקר. כמו הלוואה בשוק האפור. בהתחלה המל" וויס נחמדים ומחפשים לתת כל סכום... ובסוף יורדים לחיי הלווה המסכן ולו" קחים לו או את כל כספו או את חיו, ובכל אופן הורסים אותו ואת משפחתו לעולם. אבל צדיק כמו יעקב מצליח להתמודד עם הכל וצולח כל ניסיון. שבת שלום.

לבן הארמי היה בעל תאוות בצע ענקית וזכר טוב מאוד שאליעזר עבד אברהם בא מלא כסף, זהב ועבדים וחילק מתנות. והנה הגיע החתן המיועד שלו בלי גרוש. זו אכזבה גדולה עבורו

ולהיות נוכל יותר טוב מאחיו, שמח לבן ואמר לו אך עצמי ובשרי אתה, דהיינו מכיוון שאתה בן אחותי ונמצאת נוכל חכם... סימן מובהק הוא שהגנים שלי נמצאים בכך והדם שלי זורם בכך. חשב לבן לעצמו, שהרי בנים לא היו לו באותו זמן, רק בנות, שהוא צריך עוד נוכל שיעזור לו לגנוב את הבריות ולהעשיר את עצמו, ובאחד כזה חכם כמו יעקב הוא יוכל למצוא נוכל חזק

של הרשעים זה לקחת איש צדיק שהם מבינים ויודעים שהוא בכמה רמות מעליהם, בבחינת אדם טוב, ישר, צדיק ונאמן, ולמצוא את הנקודות שהוא חלש בהן ולהפיל אותו שיהרס מבחינה רוחנית ויהיה רשע כמותם, והרווח שלהם זה שעכשיו הוא כבר לא יכול להוכיח אותם כי גם לו יש לא מעט שקצים בארון... ולכן בזמן שסיפר יעקב לע" שיו שהוא הצדיק הצליח לשקר לעשיו

יציאת השבת: 17:21

כניסת השבת: 16:20

זמני השבת:

אנגלית

עם המורה קרוליין מור



A
החוג יתקיים בימי שני
16:30 גן חובה - כיתה א
17:15 כיתות ב ומעלה

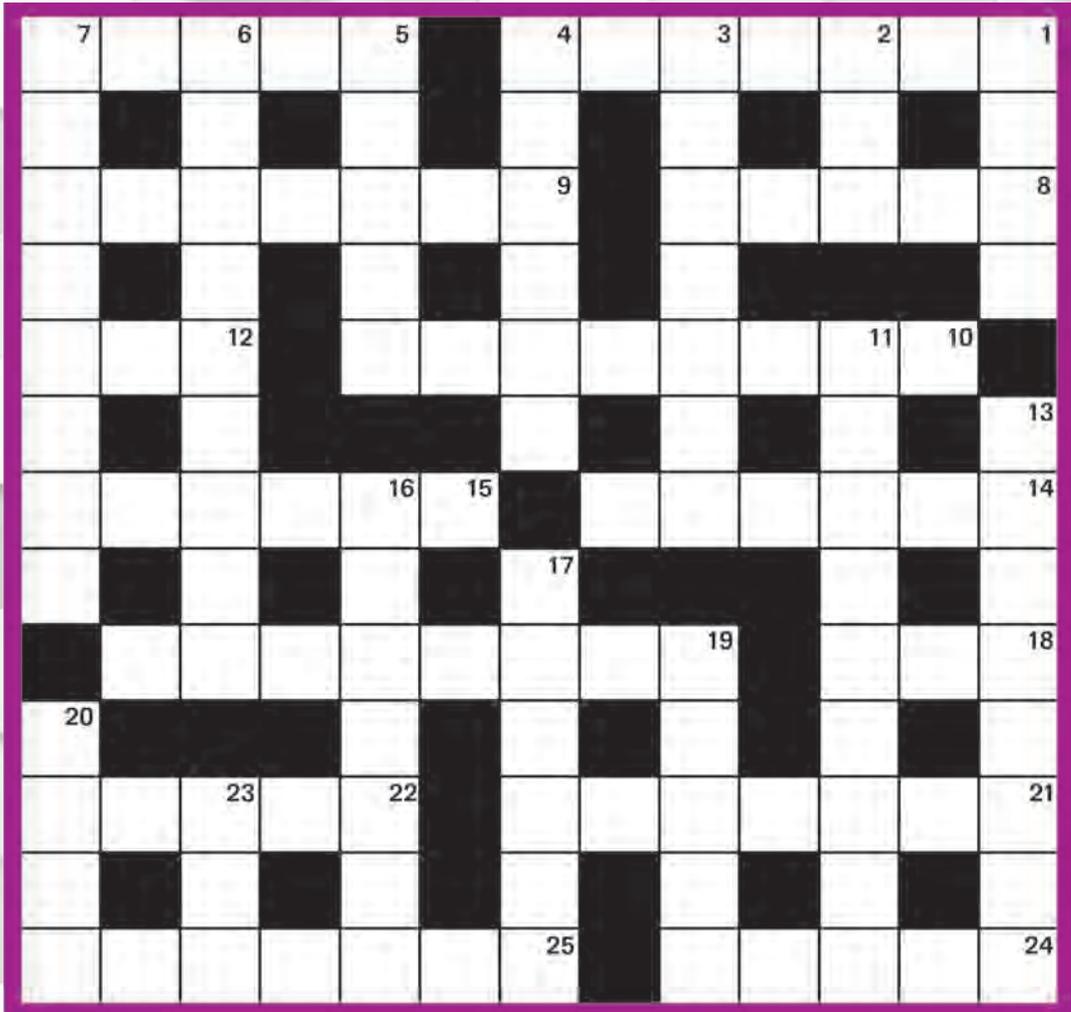
מחיר - 80 ₪ לחודש

לפרטים נוספים והרשמה - מרכז קהילתי אורים | רח' אורים 41

מזכירות: 03-7240335 | חן: 054-9708787
 ניתן לקבל הנחות עבור חוג נוסף/ ועדת הנחות.

ההרשמה החלה! מסי המקומות מוגבל

הפוך על הפוך - תשבץ הגיון



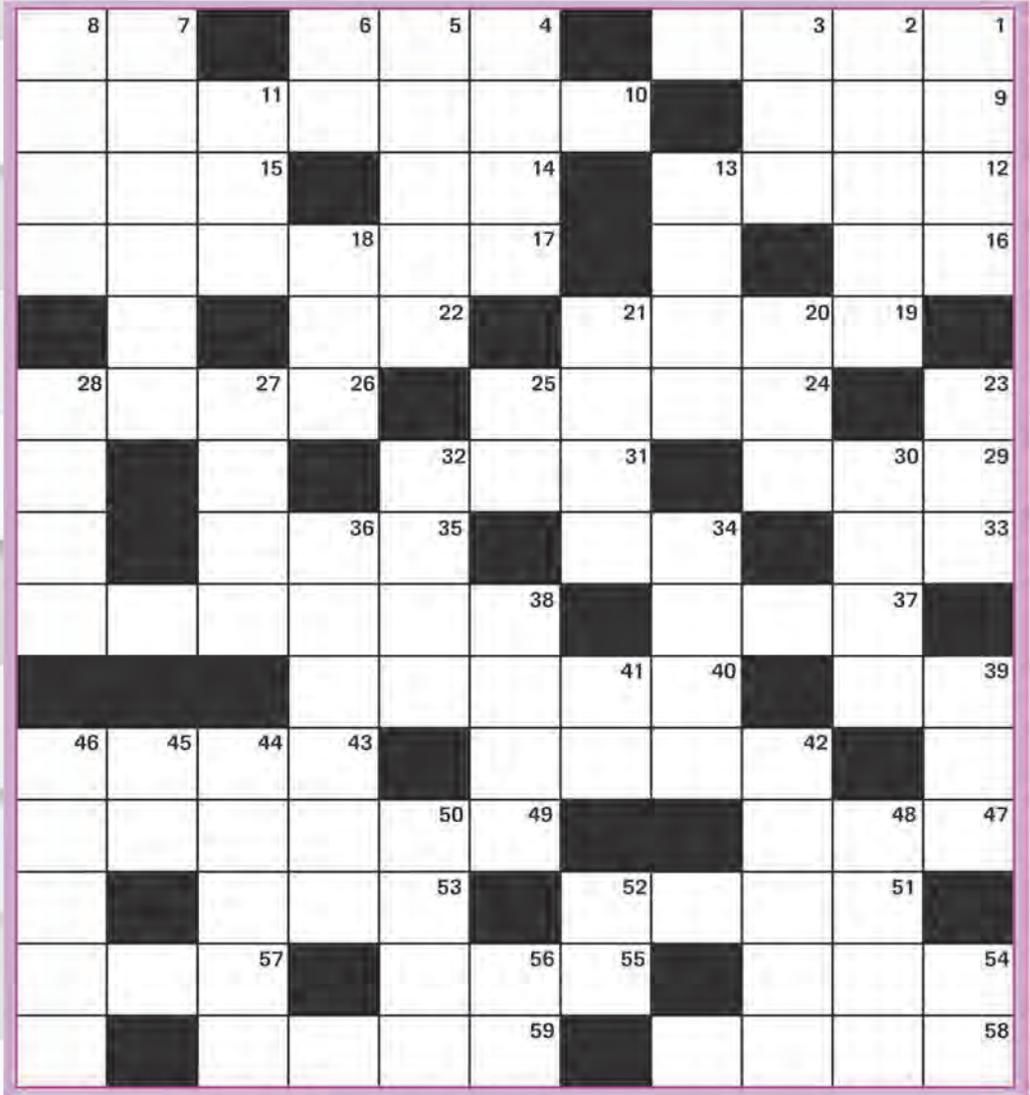
מאוזן:

1. אברהם אברהם לא למד דבר (4,3); 5. ארז מקובל באתרי בנייה (5); 8. עם " 10 מאוזן": כל אנשי המושב מכחישים שהוא סטודנט מצטיין (2); (8,5); 9. מן ההכרח להכניס אמצעי לחימה בכפייה (4,3); 10. ראו " 8 מאוזן"; 12. במבט לאחור זה תבלין שיכול להתאים גם לטבעונים (3); 14. טוב נראה כמו מישחו אחר - ומשחו גרם לה להסמיק (6); 15. בחצי דולר אפשר למצוא גוף המעניק שירותי בריאות בשפע (6); 18. גבול האויב נמצא אחרי חצי ק"מ (3); 19. אמין וחנה אינם נצמדים לגמרי למה שנכון (2,6); 21. מה שחסר לאבא אליהו (5,2); 22. הסמל עבד במאפייה, אולי, ואז החליק (5); 24. היה כדאי להכניס בן אדם לשוק (5); 25. הקישוטים - לא במקרים של קטיעה (7).

מאונך:

1. בלשכה מטעם משרד ראש הממשלה זה לא נחשב לסודי (4); 2. יש להעלות לשטח קצין בכיר (3); 3. הדם עולה להם לראש הבריכה? (7); 4. בקבוצה החולנדית יש מלכה אפריקאית (6); 5. מקימים עיר בירה (5); 6. מי שבא מרומניה שר עם שלום בצומת (9); 7. אבי בדק אותן והוא נראה מאושר (8); 11. הייתה שרה לניב למרות שזה לא בסדר (4,5); 13. כלא מרהיב בדרום הארץ (2); (5,3); 16. יצירה מוזיקלית היא מחאה שלו (3,4); 17. מבחין מהר מאוד שמדובר בתא של כורם (2,4); 19. דבר ראשון - הומרי רפואה מחסנים (5); 20. מכאיבה בחלק האחורי ולא אופיינית לגברים (4); 23. נעלים בשווי 3,000 פרוטות (3).

תשבץ



מאונך:

1. מבשיר לצייד כרישים ולווייתנים; 2. סרט ישראלי משנות ה-70; 3. מחצית החצי; 4. שלטון; 5. מוציא דיבה; 6. מילת הגבלה; 7. קנאות מופרזת; 8. תוכנה לעיבוד תמלילים; 11. בעל מחיר גבוה; 13. חרב, ממוטט; 18. אולם, אבל; 20. מילת שאלה; 21. בלי נשיפה מקרן הלולה של איל; 23. אזור מישורי מוקף הרים; 25. מלכודת; 27. נתיך; 28. התיישר ונמתח כלפי מעלה; 30. בעס גדול; 32. סימפטי; 34. מחבר ה"שולחן ערוך"; 36. קודם (2,4); 38. קטן, זעיר (בארמית); 39. הכחיש אשמה; 41. מילת שלילה; 42. מעצבן, מרגיז; 44. בעל גוף מפותח; 45. אסכולת תיאטרון יפנית; 46. קונגרס; 48. בן לדת מוסלמית; 50. ממושחי הלוח (2,2); 52. מספיק; 54. מחזאי אירי; 56. תבן.

מאוזן:

1. שנורקל; 4. פזמונאית ומלחינה ישראלית בעבר; 7. דוב אגדי; 9. מדינה באפריקה; 10. דמות של משרת בקומדיה דל ארטה; 12. חרק עוקצני; 14. זדוני; 15. אמירות בחצי האי ערב; 16. גנרל אמריקאי בעבר; 17. בן בלאיים; 19. חסר אחיזה במציאות; 22. מקלעת פרחים; 24. טרמינל; 26. סף הדלת; 29. התקוממות; 31. מבעלי המלאכה; 33. מחלקי הרובה; 34. צונן; 35. מס עקיף; 37. עוון; 38. חול ים גם; 39. בדרך הזאת, כך; 40. משבטי ישראל; 42. מבוסה, מוסתר; 43. קיים, נמצא; 47. עדינות; 49. עין לייצור רהיטים (בוק); 51. מספרי יצחק בשביס זינגר; 53. צבע אדום עז; 54. מאסר בארץ אויב; 55. מקום לייצור יין; 57. יצא במחול; 58. הסדר פעולה; 59. שמחה גדולה.

סודוקו

אלכסון

		3			7			
					3	4		8
	9							6
4	1				9	7	6	
			6		2			
	5	6	4				8	3
5								3
3		9						
			7			6		

קל

	7		4	2	5		3	
2							1	9
			1		9			
		2	7		3	8		
7	1	8					4	3
		9	8		4	1		
			9		8			
5								4
	3		5	6	2		7	

קשה

8	3		9	2				1
			1	6		8		
	1	7					9	
		4						3
	9		2	5				
3						5		
	8					7		
	7		6	3				
2			7	9		3	8	

בינוני

1	6		4	3				
		2					6	
			6	2				
	4	3		8	1			5
7	8							9
2			7	4			8	
		7	5		8			
	9					3		
	1		2	4			7	8

סוד המזלות

תחזית שבועית כללית לילידי כל המזלות

צילה שיר-אל

אסטרוולוגיה וייעוץ משפחתי



אריה

הכוכב פלוטו עדיין נמצא אצלכם בבית העבודה וגורם לכם לתהיות ביחס לשותפויות שלכם. הכוכב הזה פועל באופן איטי, לאורך זמן ובצורה מאוד יסודית, עד שהוא מביא את המהפך הרצוי, ולכן השינוי שאתם מחכים לו יגיע אבל לא בקצב שהייתם רוצים. מה שנשאר לכם בשלב הזה הוא לתכנן את התוכניות שאליהן אתם שואפים ולבחור את אנשי הנכונים שיעזרו לכם להתפתח ולהתקדם.



תאומים

הכוכב מארס, שמביא איתו רצון להחלף חרשות, נמצא במזל שלכם ומשפיע עליכם בכל הנוגע לחייכם, כך שנראה שזה בדיוק הזמן שבו אתם יכולים לבדוק את הנושא הזה לעומק ולעשות בירור מי הם האנשים שאתם מאמינים בהם, פועלים עימכם בשיתוף פעולה ויש לכם רצון לעתיד זהה. תנו גם לאנשי המקצוע שמבינים בתחום שבו אתם מעוניינים לומר את דעתם וקחו את כל האופציות בחשבון לפני שאתם פועלים.



טלה

אתם נמצאים בתקופה שבה אתם חווים התעוררות חברתית בעקבות העבודה שסטורן, הכוכב שגורם ללקיחת אחריות, מבקר אצלכם בבית החברים והחברה וגורם לכם להבין שרק אתם יכולים להיות אחראים בנוגע לסגנון חייכם ואינכם יכולים להאשים אף אחד בנושא. ייכנסו לחייכם אנשים חדשים שיביאו לכם נופך מרענן וחדשני, ובעקבות זאת תוכלו לשרד את החיים החברתיים שלכם.



בתולה

אתם שולטים בסביבה בכל הנוגע למצב המשפחתי וזאת על ידי דרך ההתנהלות שלכם. ייתכן שאנשים קרובים לא תמיד מסכימים איתכם ואתם לא אוהבים את ההתנהלות שלהם במעגל המשפחתי שלכם, מאחר שהם אינם מתאימים לסגנון אישיותכם. נסו להיות סבלניים יותר ופחות מתחשבים עם אנשים קרובים כיוון שהחיים הם גלגל ובהמשך ייתכן שתצטרכו בדיוק את אלה שכיום אתם כועסים עליהם.



סרטן

הכוכב יופיטר, שנמצא בבית הקריירה שלכם, עדיין מפעיל אתכם בעשייה אינטנסיבית ולא נותן לכם מנוח אלא גורם לכם לפעול ולהיות אנרגטיים כמה שיותר על מנת להוכיח את עצמכם בכל המישורים ועל ידי כך לקבל את הכרת התורה שאתם מצפים לה. יופיטר הוא כוכב שמביא איתו שפע של מזל ואפשרויות שונות להתחלות חדשות, ועל כן התייחסו אליו במלוא כובד הראש והרצינות.



שור

הכוכב שבתאי עדיין נמצא בבית הקריירה שלכם, כך שזה הזמן להיעזר בחברים על רקע מקצועי, שיעזרו לכם לשווק את יחסי הציבור שלכם בדרך טובה יותר. מומלץ לנסות למנף את היכולות שלכם ברמה שונה מכפי שהורגלתם עד היום ולתת גם לאחרים שאתם סומכים עליהם לעזור לכם על מנת לגרום לכך שתגיעו למקומות המתאימים והנכונים לכם. הקשיבו לאני הפנימי שלכם בכל פעם שלא תהיו בטוחים בעשייתכם.



דלי

נראה שבתקופה הקרובה לא תוכלו לממש את כל תוכניותיכם האישיות והרגשיות, ולכן יהיה זה נכון לא לשתף את כולם בכל מה שאתם חושבים ובעיקר עושים. אומנם אתם מבליים הרבה ויוצאים יותר מתמיד כיוון שחשובה לכם חברתם של אנשים, ואתם גם אנשים שמאוד אוהבים לעזור לזולת, ובכל זאת מומלץ לכם לברוק היטב עם עצמכם מי הם האנשים שמתאימים לכם להמשך קשרים קרובים להמשך החיים.



קשת

הנושא שיתפוס בשבוע הקרוב, ולמעשה בכל החודשים הקרובים, את התאוצה המשמעותית בחייכם, הוא הצורך שלכם בהתחלות חדשות ובעיקר קר מבחינה אישית. כבר תקופה ארוכה שאתם מרגישים שאתם דורכים במקום ושום דבר לא מצליח לרגש אתכם באמת. הגיע הזמן שתברקו עם עצמכם מה אתם עדיין צריכים לעשות על מנת לספק לעצמכם גם את החלקים שעדיין נשארו הסומים בעיניכם.



מאזניים

הכוכב מארס, שמביא איתו צורך בהתקדמות ועשייה משמעותית, נמצא במקום המקושר עם לימודים וחול, והוא ייתן לכם את התנופה שאתם מחכים לה. מאחר שלעיתים אתם מרגישים שלוקח לכם יותר זמן לבצע מטלות מאשר לאחרים, ייתכן שתזדקקו לדחיפה על מנת לממש את עצמכם כדי להגיע לעשייה בונה ויוצרת. החודש הוא זמן מאוד משמעותי עבורכם בתחום של תכנון פעולות והתחילו בתחום הכלכלי.



דגים

בתקופה הקרובה תרגישו שאתם חייבים להגיד את דעתכם בצורה הכי נחרצת ואנשים אכן יקשיבו לכם. נראה שגם במהלך החודש הקרוב לא תהיו מוכנים לוותר על עמדותיכם, בניגוד לפעמים אחרות שבהן אתם בדרך כלל פשרנים גדולים. הבעיה היא שאנשים מסוימים רגילים שאתם מוותרים ומנצלים זאת – והפעם נראה שדעתכם תישמע וגם תילקח בחשבון בצורה הכי נכונה עבורכם.



גדי

השמש בשמיים ועוד כוכבים משמעותיים נמצאים אצלכם בבית תת-ההכרה, עובדה שמדברת על כך שאתם מעדיפים להסתגר ולא לפתוח את מחשבותיכם בפני הקרובים לכם. ואכן זה זמן שבו אתם צריכים להישב שוב מה נכון וטוב לכם לבצע ופחות לשתף אחרים בתוכניותיכם, אלא אם כן אתם ממש סומכים עליהם. מומלץ לכם להיות קצת יותר בסובלנות אל הסביבה הקרובה על מנת שבהמשך תוכלו ליהנות מכל העולמות.



עקרב

הכוכב מארס נמצא במקום המקושר אצלכם עם כספים שאתם מבקשים לקבל מאחרים, ולעיתים קרובות אתם תוהים מדוע לתחושתכם אתם נשארים מאחור בעוד חברים קרובים מקבלים יותר מכם. מסתבר שאתם המזל שיכול להצליח בגדול על ידי יצירת תוכנית עשייה ועבודה. פעלו לפי דעת עצמכם והסתמכו פחות על אחרים, כיוון שהם בוודאות ירצו להרגיע אתכם כך שהם יהיו פחות אובייקטיביים.

מדור פנאי נוסף
בעמוד 27

תשחץ

נתקף פחד פתאומי	יהיה רברבן	השתקה		פרשת דרכים	מאכל יוני	חודש הלוח השנה העברי
		עמק בשומרון				
	צמח, שיגשג אחד הצבעים	כיניו לאדם חלש אופי			עיר במישגן	טטנוס
			קטן ביותר מינימלי	מנשיאי ארגנטינה		
		מין דג קטן		תפר בבגד		קסם
יחידת זמן	ממכשירי החשמל במטבח	מחטיבות הפלמ"ח		ספר של אלבר קמי		סופר ישראלי
		נזל סמיוק ומתוק מקלעת פרחים		העיר ברוגז, נרף		
	חלק בפה עיר נמל בארץ		פוריסט	עגלון גדול בתורה	בריקדה	סיווג לקבוצה
				תיבת זכוכית המשמשת לתצוגה		יחידת אורך
לחלוטין		מין תחבושת סטה מן הדרך	מחומשי התורה		ילדים קטנים	מבעלי המלאכה
				דרגה בצבאות זרים	בד פשתן דק ומשובח	
	אפיפית	מעמסה, נטל		עובד ביקב		חוסר דואות
			מוכה תדהמה חבר ממשלה	תאריך ציין באדר	מספד, קינה	
		מושב בגליל העליון			מלחינה ישראלית	