

- NIVEAU 0
- NIVEAU 1
- NIVEAU 2
- NIVEAU 3

Alle 2 Wochen

# מה חדש עמרי? WAS GIBT'S NEUES OMRI?



Zeitung, um Hebräisch zu lernen

NIVEAU 0

**מְסִיבָה** **בְּתֵל-אָבִיב**  
Party in Tel Aviv  
messiba be-Tel Aviv

**עמרי:** שְׁלוֹם **עדי,** מַה קוֹרֵה?  
Schalom Adi wie geht's  
kore ma

**עדי:** הַכֵּל **טוב** וְאַתָּה?  
Adi alles gut  
akol tow

**עמרי:** גַּם, מַה **חדש**?  
auch was  
gam ma

**עדי:** כְּלוּם **ואתה?**  
Nichts und du  
klum we+ata

**עמרי:** אֲנִי כוֹתֵב עֵיתוֹן **בעברית.**  
ich schreibe Zeitung auf Hebräisch  
ani kotew iton be+Ivrit

**עדי:** יָפֵה! **בהצלחה!**  
schön viel Erfolg  
jaffe be-atz-lacha

**עמרי:** וְמָה **אתה עושה היום?**  
und was du machst heute  
we+ma ata osse a+jom

**עמרי:** אֲנִי הוֹלֵךְ לְמְסִיבָה עִם חֲבֵרִים,  
ich gehe auf eine Party mit Freunden  
ani olech le+messiba im chawerim

**עדי:** רּוֹצֵה **לבוא?**  
möchtest kommen  
rotza lawo

**עדי:** כֵּן, **בפניך!**  
ja Gerne  
ken bekef



**עמרי:** אֲנִי אוֹהֵב **עם**  
ich mag mit ausgehen  
ani o-ew im latzet

**עמרי:** בֵּית דּוּדָה **שלי** לְמְסִיבּוֹת!  
Cousine meiner auf Partys  
bat doda le+messibot scheli

**עמרי:** רּוֹצֵה **לעשות תמונה**  
möchtest Foto machen  
rotza tmuna la-assot

**עדי:** **למשפחה?** **במסיבה?**  
für die Familie auf der Party  
la+mischpacha ba+messiba

**עמרי:** **למשפחה?** **תמונה**  
für die Familie Foto  
la+mischhpacha tmuna

**עדי:** **לעיתון?** **או**  
für die Zeitung Foto  
la+iton tmuna oder o



**ראיון עם סמדר רוה-קלמקה**  
S. 7



**קומיקס - היום אני עושה**  
**מה שאני רוצה!**  
S. 8



**איר מזמינים**  
**אוכל במסעדה?**  
S. 9



**ראיון עם**  
**ענבר גיטמן**  
S. 10



**Unser Comic-Buch!**  
Alle unsere Original-Comics sind für alle Niveaus an einem Ort verfügbar.  
Bestellen Sie es auf unserer Website:  
[www.omrivinograd.com](http://www.omrivinograd.com)

Otzar Milim			אוצר מילים			Wortschatz		
כְּלוּם	Nichts	klum	מַה קוֹרֵה?	Wie geht's?	ma kore			
עֵיתוֹן	Zeitung	iton	הַכֵּל טוֹב	alles gut	akol tow			
מְסִיבָה	Party	messiba	גַּם	auch	gam			
חֲבֵרִים	Freunde	chawerim	מַה חֲדָשׁ?	Was gibt's Neues?	ma chadasch?			

Ich hatte nicht gedacht, dass ich dazu fähig wäre.  
Aber schon von Anfang an hat es mir Spaß gemacht.  
Ich liebe meine Kurse und meine Schüler.

## Was zeichnet eine(n) gute(n) Schüler:in und eine(n) gute(n) Sprachlehrer:in aus?

Ich denke, dass die Frage lauten sollte: "Was ist eine gute Unterrichtsstunde?"

Eine gute Unterrichtsstunde ist eine Stunde, in der jede(r) Schüler(in) redet, schreibt, zuhört und etwas Neues lernt; eine Stunde, in der man lacht und singt, in der eine gute Atmosphäre herrscht und man viel Geduld füreinander hat. Wenn es gelingt, eine solche Unterrichtseinheit zu gestalten, haben wir eine\*n gute\*n Lehrer\*in.

## Ich glaube, die nächste Frage wird viele Menschen interessieren: Warum Deutschland?

Die Antwort ist sehr einfach und man kann sie in meinem Buch "Ivrit Bekef" auf Seite 185 finden.  
Das ist sozusagen meine Geschichte.

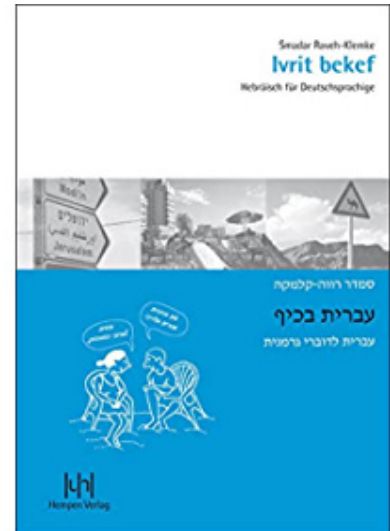
## Welchen Rat würdest Du mir geben, damit ich so erfolgreich werde wie Du?

Ich weiß nicht, ob man sagen kann, dass ich so großen Erfolg erreicht habe.  
Aber danke Dir.  
Mein Ratschlag für Dich, Omri, ist:  
Mach, was Dir gefällt und verwirkliche Deine Ideen, ohne Dir Gedanken darüber zu machen, ob Du Erfolg haben wirst oder nicht.

## Vielen Dank für das Interview. Möchtest Du etwas zum Schluss hinzufügen?

Zum Schluss wünsche ich Dir und der Zeitung viel Erfolg!  
Und besonders viel Erfolg allen Leser:innen, die Hebräisch lernen!

Man kann sich gerne über mich und meine neuen Bücher, die ich auf meinem Blog veröffentliche, informieren auf: [hebraeisch-bekef.blogspot.com](http://hebraeisch-bekef.blogspot.com)



### Professioneller Gesangs- & Klavierunterricht in Berlin

Erfüll dir deinen Wunsch  
zu singen/musizieren und  
meld dich zum Unterricht an.  
Gesangs- & Klavierunterricht  
mit Wohlfühl-Atmosphäre  
beim israelischen Opernsänger

LIAM HEN  
[liahmen10@gmail.com](mailto:liahmen10@gmail.com)



# INTERVIEW MIT SMADAR RAVEH-KLEMKE

AUTORIN DES LEHRBUCHS  
IVRIT BEKEF

## Schalom Smadar, bitte stell Dich vor.

Schalom, mein Name ist Smadar, ich bin in Israel geboren, und als ich 22 Jahre alt war, bin ich nach Deutschland gekommen. Seitdem sind mehr als 40 Jahre vergangen, also Ihr könnt rechnen, wie alt ich heute bin. Ich bin seit mehr als 20 Jahren Illustratorin, Grafikerin und Hebräischlehrerin.

## Warum hast Du eigentlich die Entscheidung getroffen, das Buch "Ivrit Bekef" zu schreiben?

Ich unterrichtete Hebräisch in Hamburg an der VHS.

Es hat mir viel Spaß gemacht, aber ich konnte leider kein gutes Buch finden, mit dem es Freude machte zu unterrichten.

Ich fing an, für jede Unterrichtsstunde Aufgaben und Texte zu schreiben, und daraus sind mehrere Bücher entstanden.

Es war für mich eine großartige Möglichkeit, meine zwei beruflichen Gebiete miteinander zu verbinden, d.h. die Gestaltung mit dem Bereich Sprache lehren-Didaktik.

## Wie kamst Du eigentlich auf die Idee, Hebräischlehrerin zu werden?

Ich suchte noch einen Job zusätzlich zu meiner grafischen Arbeit.

Ein Freund von mir, der an der VHS unterrichtete, fragte mich, ob ich dort auch Hebräisch unterrichten möchte.



## NIVEAU 0

Man hat keine Erfahrung und lernt Hebräisch selbständig.  
Manche kennen die Buchstaben und können ein bisschen lesen, aber haben kein Vokabular.

## NIVEAU 1

Man kann bereits lesen, kennt die Gegenwart, die Farben und die Personalpronomen.

## NIVEAU 2

Man kann ein bisschen ohne Vokalzeichen lesen, kennt die Gegenwart und ein bisschen die Vergangenheit.

## NIVEAU 3

Man kann ohne Vokalzeichen lesen, kennt die Gegenwart, Vergangenheit und ein bisschen die Zukunft.



*Die Zeitung enthält Werbung von meinen israelischen Freunden, die sehr schwer gearbeitet haben, um hier in Deutschland ein Geschäft zu eröffnen. Sie können gerne ihre Dienste nutzen.*

## Lautwert הגית אותיות

SS wie Sony PlayStation	ס
S wie Salat	ז
W=V wie Wort	ב=ב
Tz wie Zucker	צ
a	א=ה=ע
J	י

### Impressum

#### Verleger und Autor:

Omri Vinograd  
omrivino123@gmail.com  
Hohit 12, Haifa 329910, Israel

#### Grafikdesigner und Herausgeber:

Eden Yeheskel  
office@edencmedia.com

#### Lektorat und Korrektorat Deutsch:

Danielle Berthet M.A., Luzern, Schweiz,  
dberthet@gmx.ch

#### Drucker:

Präbst Satz & Druck GmbH  
Rosenstr. 4, 84405 Dorfen



Lernt Ihr Hebräisch weiter,  
unter:

**Hebräisch mit Omri**





# היום אני עושה מה שאני רוצה!

NIVEAU 1

möchte rotza    dass ich sche+ani    was ma    mache ossa    ich ani    heute a+jom



אני אוהבת יוגה.  
Yoga liebe ich  
Yoga o-ewet ani

אני עושה יוגה כל שבוע.  
Woche jede Yoga mache ich  
schawu-a kol Yoga ossa ani



בבועה, בעלי  
auf der Arbeit mein Mann  
ba+awoda ba-ali

הילדים בבית הספר  
in der Schule die Kinder  
a+ssefer be+beit a+jeladim

ואני בחופש!  
in Ferien und ich  
be+chofesch we+ani



היום זה יום טוב!  
guter Tag es heute  
tow jom se a-jom



למה, אלוהים?  
Gott warum  
elo-im lama

למה אני לא חתול?  
Kater nicht(kein) ich warum  
chatul lo ani lama



אני הולכת לחברה  
zu Freudin gehe ich  
le+chawera olechet ani

ובעלי עם הילדים.  
den Kindern mit und mein Mann  
a-jeladim im we+ba-ali



אני מתקלחת כל בוקר 10 דקות.  
Minuten 10 Morgen jeden dusche mich ich  
dakot esser bokor kol mit-kalachat ani

## Otzar Milim

## אוצר מילים

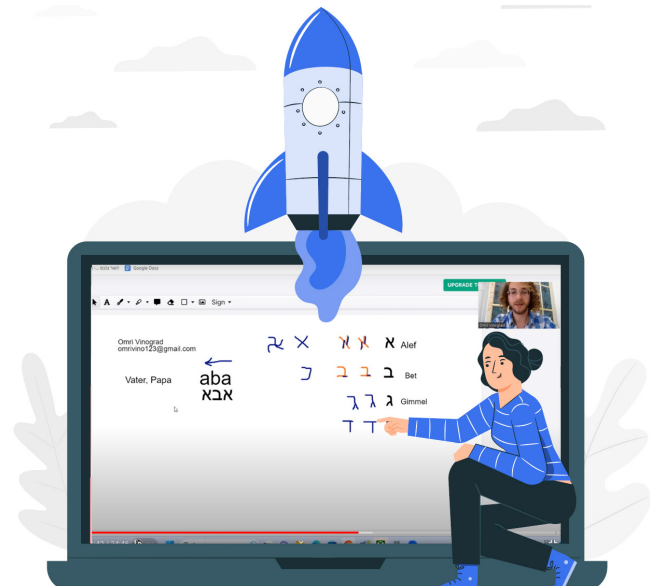
## Wortschatz

מתקלחת	ich, du, sie sich duscht (F)	mit-kalachat	בעלי	mein Mann	ba-ali
הולכת	ich, du, sie geht (F)	olechet	עבודה	Arbeit	awoda
אלוהים	Gott	elo-im	בית ספר	Schule	beit ssefer
חתול	Kater	chatul	חופש	Urlaub	chofesch

## Digitaler Hebräischkurs!

Wenn Sie die Buchstaben noch nicht kennen, kann ich Ihnen unseren Kurs anbieten. Im Kurs lernt man die Buchstaben und die Vokalzeichen in 4 Unterrichtsstunden. Jeder Unterricht dauert ungefähr 30 Minuten. Dazu bekommen Sie auch ein Abo für 6 Monate für unsere Zeitung.

Bestellen Sie unter:  
[www.omrvinograd.com](http://www.omrvinograd.com)





# איך מדמינים אוכל במסעדה?

im Restaurant      Essen      bestellt man      wie  
be+miss-ada      ochel      masminim      ech

Yaniv      **קניב:**      meltzar      Kellner      **מלצר:**

<b>שָׁלוֹם,</b>	<b>הִנֵּה</b>	<b>הַתּפְרִיט.</b>	<b>תּוֹדָה.</b>
shalom	hier	das Menü	danke
shalom	ine	a+tafrit	toda

<b>מָה אַתָּה מְעוֹנְנִין לְהַזְמִין? פִּיצָה,</b>	<b>כְּבִקְשָׁה.</b>
du was	bitte
ata ma	bewakascha
interessierst	
zu bestellen	
le-asmin	
me-un-jan	
Pizza	

<b>עִם</b>	<b>אֵיזָה</b>	<b>תּוֹסַפּוֹת?</b>	<b>חֶצִי זֵיתִים, חֶצִי אָנָּס.</b>
mit	welchen	Belägen	Ananas halbe Oliven halbe
im	ese	tossafot	Ananas chetzi setim chetzi

<b>מִשָּׁהוּ</b>	<b>לְשִׁתוֹת?</b>	<b>פַּעַמִּים</b>	<b>מִיץ</b>	<b>תּפוֹזִים.</b>
etwas	trinken	2 Mal	Saft	orange
masche-u	lischtot	pa-a-ma-im	mitz	tapusim

<b>גָּדוֹל</b>	<b>או</b>	<b>קָטָן?</b>	<b>גָּדוֹל.</b>
groß	oder	klein	groß
gadol	o	katan	gadol

<b>אַתָּה אוֹכֵל פֹּה אוֹ לֹקֵחַ?</b>	<b>פֹּה.</b>	<b>כַּמָּה</b>	<b>זֶה</b>	<b>עוֹלָה?</b>
du isst	hier	wieviel	es	kostet
ata ochel	po	kama	se	ole
hier isst				
oder hier				
loke-ach				
o po				
nimmst				

<b>הַפֶּל בְּיַחַד עוֹלָה 80 שְׁקֶל.</b>	<b>יָקָר.</b>
Schekel	teuer
koştet zusammen alles	jakar
schmonim	
ole be-jachad	
akol	

<b>מְזוּמָן</b>	<b>או</b>	<b>אֲשֵׁרָאִי?</b>	<b>מְזוּמָן.</b>
Bargeld	oder	Kreditkarte	Bargeld
mesuman	o	asch-rai	mesuman

<b>תּוֹדָה</b>	<b>וְיוֹם</b>	<b>טוֹב!</b>	<b>גַּם</b>	<b>לְךָ!</b>
Danke	und Tag	guten	auch	dir
toda	we+jom	tow	gam	lecha



**Sasha Drak**  
Umzug und Renovierung des Hauses zu guten Preisen und mit professionellem Service!  
015755459280

אוצר מילים		
Otzar Milim		Wortschatz
Kellner	מלצר	meltzar
bestellen	מדמינים	masminim
Restaurant	מסעדה	miss-ada
Beläge	תוספות	tossafot
halbe	חצי	chetzi
zweimal	פעמיים	pa-a-ma-im
Bargeld	מזומן	mesuman
Kreditkarte	אשראי	aschrai

# יום טוב במסעדה

אוצר מילים Otzar Milim Wortschatz	
ארוחת בוקר aruchat boker	Frühstück
ארוחה עסקית arucha isskit	business meal
בשבילכם bischwil-chem	für euch
רוטב rotew	Soße
טבעוני tiw-oni	vegane
פקיד pakid	Angestellter
לדג rawak	ledig
לשמע lischmo-a	hören



# יום רע במסעדה



Lernen Sie Hebräisch lesen in unserem 4 wöchigen digitalen Kurs

4 Unterrichtsstunden + Halbjahresabo

~~155€~~  
**135€** Bestellen Sie unter:  
[www.omrivotgrad.com](http://www.omrivotgrad.com)

Otzar Milim		אוצר מילים		Wortschatz	
מעוניינות להזמין le-asmin me-un-janot	interessiert Ihr Euch sich zu bestellen	ממהר mema-er	ich muss mich beeilen	רוצים rotzim	möchten
מתחכה mechaka	warten	בעיות be-a-iot	Probleme	מלפפון mela-efon	Gurke
מתוק מדי matok midai	zu süß	יכולה jechola	kann (F)	יודע jode-a	weiß
עולם olam	Welt	פירות perot	Obst	תפריט tafrit	Menü
		פיצוי pitzu-i	Wiedergutmachung	להגיד le-agid	sagen



## כּוֹתֶבֶת סֵפֶר הַלִּימוּד IVRIT BEKEF

# רְאִיוֹן עִם סְמֵדָר רְנוּה-קְלִמְקָה



Einwanderung zu Fuß  
von Äthiopien nach Israel

Eine Geschichte auf Hebräisch-Deutsch über Schai Jitzchak Jasso, der zu Fuß von Äthiopien nach Israel eingewandert ist!  
Bestellen Sie das Buch unter:  
<https://www.omrvinograd.com/>

### שְׁלוֹם סְמֵדָר, סֵפֶרִי לָנוּ בִּבְקֵשָׁה עַל עֲצָמָךְ.

שְׁלוֹם! שְׁמִי סְמֵדָר רְנוּה-קְלִמְקָה, נוֹלְדָתִי בִּישְׂרָאֵל וְהִגַּעְתִּי לְגֵרְמָנִיָּה בְּגִיל 22.

מֵאָז עָבְרוּ יוֹתֵר מֵאַרְבַּעַיִם שָׁנָה – אִזְּכָרְכֶם יְכוּלִים לְחַשֵּׁב בְּתֹכְמָה אֲנִי הַיּוֹם.

אֲנִי מְאִיְרָת, גֵּרְפִיקָאִית וְגַם מוֹרָה לְעִבְרִית כִּבְר יוֹתֵר מִ-20 שָׁנָה. אֲנִי חִיָּה עִם בְּעָלִי בְּהַמְבוֹרָג אֲבָל אֲנַחְנוּ נִמְצָאִים בְּבֵרְלִין לְעִיתִים קְרוֹבוֹת כְּדֵי לְבַקֵּר אֶת הַנְּכֵדָה הַחֲמוּדָה שֶׁלָּנוּ.

### לְמָה הִתְחַלַּטְתְּ לְכַתּוֹב אֶת סֵפֶר הַלִּימוּד "עִבְרִית בְּכִיף"?

לִימְדָתִי עִבְרִית בְּהַמְבוֹרָג ב־VHS.

אֲהַבְתִּי מְאֹד לְלַמֵּד עִבְרִית אֲבָל לֹא מְצָאִיתִי סֵפֶר לִימוּד טוֹב. שֶׁהִיָּה כִיף לְלַמֵּד אִתּוֹ. הִתְחַלַּתִּי לְכַתּוֹב לְכָל שִׁיעוֹר תְּרַגְלִילִים וְטַקְסֵטִים וּמִזֶּה יֵצְאוּ כְּמָה סֵפֵרִים.

### אֵיךְ הִגַּעְתְּ לְרַעִיוֹן לֵהִיֹּת מוֹרָה לְעִבְרִית?

חִפְשָׁתִי עֲבוּדָה נּוֹסֶפֶת לְעֲבוּדוֹת הַגֵּרְפִיקָה שֶׁהָיוּ לִי. יָדִיד שֶׁלִּי שֶׁלִּימְד עִבְרִית ב־VHS שָׁאַל אוֹתִי אִם אֲנִי גַם רוֹצֶה לְהִתְחַלֵּל לְלַמֵּד עִבְרִית. הָאִמָּת הִיא, שֶׁלֹּא חָשַׁבְתִּי שֶׁאֲנִי יְכוּלָה לְעֲשׂוֹת אֶת זֶה. אֲבָל כִּבְר מְהֵרָה חָלָה מְאֹד אֶהְבֵּתִי לְלַמֵּד, אֶהְבֵּתִי אֶת הַקּוֹרְסִים וְאֶת הַתְּלִמִּידִים שֶׁלִּי.

### מָה זֶה בְּשִׁבְלֶךְ מוֹרָה טוֹב?

אֲנִי חוֹשֶׁבֶת שֶׁהַשְּׂאֵלָה צְרִיכָה לֵהִיֹּת- מָה זֶה שִׁיעוֹר טוֹב? שִׁיעוֹר טוֹב זֶה שִׁיעוֹר שֶׁבּו כָּל תְּלִמִּיד מְדַבֵּר, כּוֹתֵב, מְקַשֵּׁב וְלוֹמֵד דְּבָרִים חֲדָשִׁים. שִׁיעוֹר טוֹב זֶה שִׁיעוֹר שֶׁבּו צוֹחֲקִים וְשָׂרִים.

שִׁיש אוֹוִירָה טוֹבָה וְהִרְבָּה סְבֻלָּנוֹת אֶחָד אֶל הַשְּׂנִי. אִם הַמוֹרָה מְצַלִּיח לְהַעֲבִיר כְּאֵלֶּה שִׁיעוֹרִים הוּא מוֹרָה טוֹב.

## אני מאמין שהשאלה הבאה מעניינת הרבה אנשים: למה גרמניה?

התשובה פשוטה מאוד ואפשר למצוא אותה בספר "עברית בכיף" בעמוד 185. זה בערך הסיפור שלי:

## איזו עצה היית נותנת לעמרי כדי להגיע להצלחה שאת הגעת אליה?

אני לא יודעת אם אפשר לומר, שהגעתי להצלחה כזאת גדולה... אבל תודה! קעצה שלי לעמרי היא - לעשות מה שאתה אוהב ולממש רעיונות מבלי לחשוב על ההצלחה בסוף הדרך.



## תודה רבה על הראיון.

## יש משהו אחרון שאת מעוניינת להגיד לקוראים שלנו?

לסיום, אני מאחלת לך, עמרי, ולעיתון "מה חדש עמרי?" המון בהצלחה! ובמיוחד בהצלחה לקוראים שלומדים עברית!

אתם מוזמנים להתעדכן עלי ועל הספרים החדשים שאני מוציאה בבלוג:

[www.hebraeisch-bekef.blogspot.com](http://www.hebraeisch-bekef.blogspot.com)

Otzar Milim	אוצר מילים	Wortschatz	
סבלנות	Geduld	נולדתי	ich bin geboren
בערך	sozusagen	מאירת	Illustratorin
לומר	sagen	לעיתים קרובות	oft
עצה	Rat	אווירה	Atmosphäre



## Bleibergs Israelisches Restaurant und Catering

Seit 2003 in Berlin - Koscher

So.-Do.: 12-20 Fr.: 10-16  
Nürnberger Str. 45A, 10789 Berlin  
[www.bleibergs.de](http://www.bleibergs.de)

### Sarah Sadian

- Lehrerin für Englisch, Deutsch, Französisch, Suahili (online Unterricht)
  - Autorin von Lehrbüchern für Englisch, Deutsch, Französisch, Suahili (erhältlich bei Amazon / Kindle)
  - Übersetzerin
- Englisch  
Deutsch                      Englisch  
von Französisch        ins        Deutsch  
Hebräisch  
Suahili

Email: [sarah.sadian16strauss@yahoo.com](mailto:sarah.sadian16strauss@yahoo.com)  
Mobil / Whatsapp: +255 786 127128

## בת הדודה של עמרי

# ראיון עם ענבר גיטמן



תרגיל הדחיקה

**שלום לבת דודתי היקרה- ענבר גיטמן. את היחידה במשפחה שיותר חזקה ממני, את וסבתא. כן, לסבתא יש שרירים עוד מהימים שהייתה נערה מתבגרת. אני חושבת שיש עוד הרבה אנשים במשפחה עם מסת שריר יותר גדולה משלך, בלי להעליב. חשוב שהקוראים יקראו עובדות ולא השערות.**

**אני אשמח שתציגי את עצמך לקוראים שלנו.** היי, אני ענבר, בת 23 ואני מתחרה בהרמת משקולות אולימפית. מטרת הספורט היא להרים משקל מאוד כבד מעל הראש בטכניקה מסויימת. הספורט קשה כי צריכים גם להיות חזקים, וגם ללמוד להתגבר על פחדים. כל ספורטאי צריך מסגרת מתאימה עם מאמן טוב וקשה למצוא כאלו בישראל, אבל כשמוצאים אפשר להגיע להישגים מרשימים!

**מה היו ההישגים שלך עד עכשיו?** בתרגיל ההנפה הרמתי 64 קילוגרמים ובתרגיל הדחיקה 83 קילוגרמים.

**אלופה!**  
**כמה זמן נדרש על מנת להגיע להישגים שלך?**

זה מאוד תלוי בספורטאי, במסגרת שהוא מתאמן בה וביכולות הגנטיות שלו. אני בתחום 6 שנים בערך והרווחתי כל קילו מעבודה קשה.

**למה החלטת בעצם להתחרות דווקא בספורט הזה?**

המרכיב העיקרי בספורט הוא הטכניקה, אחריו כוח ולבסוף גמישות, מהירות וזריזות. אני מאוד נהנת מהאתגר המוחי שמגיע עם הספורט; ניתוח התנועה לחלקים קטנים, כניסה לכל חזרה עם שאיפה לשלמות. כמובן שיש גם חלק מנטלי של להתגבר על פחדים, וחלק של להרים משקלים כבדים. אני אוהבת להיות ולהרגיש חזקה.

**מה סבתא אמרה על כל זה בהתחלה? והאם היו אנשים שהמליצו לך על בלט או על ריצה?**

בסופו של דבר לאנשים בחיי חשוב שאעשה את מה שאני אוהבת, אז סבתא תמיד פרגנה וההורים תמכו.



## באילו תגובות את נתקלת כשאת מספרת על זה לאנשים ומראה תמונות עם המשקולות? מצד משפחה, חברים, בנים, בנות וכו'.

בעיקר התלהבות והרבה פרגון. לפעמים יש אנשים ששואלים שאלות כמו "את לא מפחדת להתנפח?" או דברים בסגנון ממקום של בורות, ואני יותר משמחה תמיד להגיב וללמד.

## איך את מתמודדת עם זה שזה תחום שנחשב יותר גברי מאשר נשי?

אני מאמינה שעצם זה שהסובבים אותי יודעים שאני מרימה משקולות כבר יוצר תודעה בנושא והם מעבירים את המסר הלאה.

## האם הרמת משקולות במשקלים כמו שלך עלולה לפגוע בבריאות?

ממש לא! כאשר הכל נעשה תחת השגחת מאמן ועם תוכנית טובה אין פגיעה בבריאות. ספורט תחרותי ברמות הגבוהות יכול לגרום לפציעות, אבל אם עוסקים בזה באופן חובבני אין סיבה להגיע לשם.

### Jurgita Bucinskaite

Litauen /Spanisch Startup kreiert Seifen und Duft Stäben aus Bio Öle aus Spanien in eigenen schmuck voller Verpackung alles selbst gemacht.

Zu Bestellen unter dieser Adresse.  
besmiegenis1976@gmail.com  
www.62a9d1dc9c9b7.site123.me



תרגיל הדחיקה

## מה החלום?

לנצח באליפות ישראל כמובן!

## לסיום, איזה טיפים היית נותנת לקוראים שלנו, שאולי אחד מהם מעוניין להיות כמוך?

ללכת למצוא מכון טוב עם מאמן מוצלח, להתאמן עם אנשים טובים, להאמין בעבודה קשה ולא להיכנע לסטיגמות ישנות.

## איך טבעונים משתלבים בתחום?

Kenrick Yahcob Farris- מרים משקולות טבעוני בן 29, ייצג את ארצות הברית באולימפיאדת ריו.

## אילו סטיגמות את רוצה לשבור?

שנשים שריריות הן בהכרח גבריות או רוצות להיראות כמו גברים. נשים חזקות = נשים יפות ונשיות. אין קשר בין מסת שריר למגדר.

## שיהיה בהצלחה!

Otzar Milim	איצור מילים	Wortschatz	
הישגים	Leistungen	שרירים	Muskeln
פרגנה	Komplimente machte	נערה מתבגרת	Teenager-Mädchen
תודעה	הבנה	עובדות	Fakten
ייצג	vertrat	השערות	Hypothesen
immer	תמיד	להתגבר על פחדים	להפסיק לפחד

# משחקים

Spiele  
miss-chakim

## ק"ץ

Buchstaben  
Oti'jot



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

**חופש**  
chofesch - Urlaub

**אבטיח**  
avati-ach - Wassermelone

**גלידה**  
glida - Eis

**מדוזה**  
medusa - Qualle

**ים**  
Jam - Meer

**כובע**  
kova - Mütze

**שמש**  
schemesch - Sonne

**בריכה**  
brecha - Pool

NIVEAU 1

## אותיות

Buchstaben  
oti-jot

NIVEAU 0

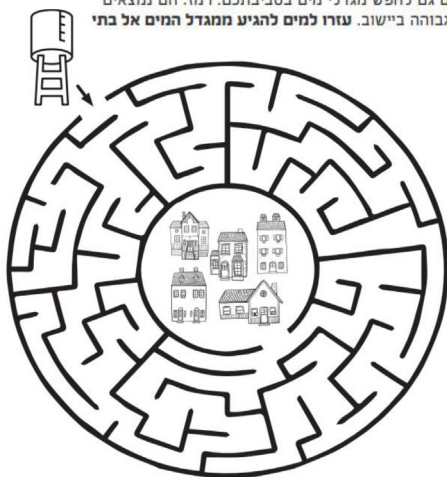


yo-yoo.co.il

NIVEAU 3

## מגדל מים

מגדל המים שימש בעבר לאגירת מים וסייע בהזרמת מים לבתי התושבים בשל גובהו. מוזמנים גם לחפש מגדלי מים בסביבתכם. רמז: הם נמצאים תמיד בנקודה הכי גבוהה ביישוב. עזרו למים להגיע ממגדל המים אל בתי התושבים.



shimur.org



## אותיות חנכה

NIVEAU 2

מה מתחיל באות <b>נ</b> ? 	מה מתחיל באות <b>ח</b> ? 
מה מתחיל באות <b>כ</b> ? 	מה מתחיל באות <b>י</b> ? 
מה מתחיל באות <b>ה</b> ? 	

Interessieren  
Sie sich für ein  
Zeitungsabonnement?

Bitte kontaktieren Sie uns unter:  
[www.omrivotograd.com](http://www.omrivotograd.com)