

תבע לשדון



מגזין לגיל השלישי דרום השדון

גליון 130 • מאי-יוני 2026 • אייר-סיוון תשפ"ו

חג שבועות שמח!

אם אתה כותבים למגירה הגיע הזמן לצאת מהמגירה

יש לכם ניסיון בכתיבה עיתונאית? כתבתם בעבר מאמרים בכל תחום? או שאתם כותבים למגירה. יתכן ומקומכם איתנו בצוות הכתבים של המגזין "מבט לשרון" המגזין לגיל השלישי של המועצה. בשנה האחרונה המגזין עבר מהפך בנראות, בעיצוב, בעריכה וגם בהדפסה. החלפנו את שם המגזין ל"מבט לשרון" ואנחנו פותחים את שולחן המערכת לכתבים חדשים. אם אתם בני 60 פלוס גרים ביישובי המועצה ויש לכם ניסיון בכתיבה אתם מוזמנים לשלוח לנו כתבה עד 300 מילים בכל נושא שתבחרו ועורך המגזין יחד עם העורכת הלשונית ורכזת המערכת יבחרו את הכתבים המתאימים להצטרפות לחברי המערכת שכותבים בהתנדבות למגזין.

חברי המערכת נפגשים אחת לשבועיים באולם המועצה לישיבת מערכת (בזמן המלחמה בזום) לסיור מוחות וחלוקת נושאים לכתיבה לעיתון הבא. בעתיד הקרוב יערכו גם סיורים מקצועיים במערכות עיתונים ובתי דפוס, סדנת כתיבה ומפגשים עם כתבים ועורכים מהעיתונות הארצית. רוצים להצטרף שלחו את הכתבה למייל dhiton607080@gmail.com

עורך: ארז מי רז

עריכה לשונית והגהה: חיה פלג

רכזת המערכת: עדנה פיינר

צלמת המערכת: יונה פלג

הפקה: ירוק תקשורת מקומית בשרון

טלפון לפרסום: 09-7604071

מו"ל: עמותת תפוח מ.א. דרום השרון

אתר אינטרנט: www.dsharon.org.il

רשימת חברי מערכת "מבט לשרון" בהתנדבות:

אשר הרשקוביץ	זוהר ארנון	נילי אברמוב
איציק שפילמן	יונה פלג	צביקה ביקל
אסתר לופו	יעל רטנר	עדנה פיינר
ג'קלין תורגמן	מלי ברוש	רותי גבאי
חיה פלג	לאה טל	רוחה הראל



עמותת תפוח"ח
תרבות, פנאי, ותיקים וחינוך
בישובי דרום השרון

רשימת טלפונים חשובים

מנכ"לית עמותת תפוח"ח

מירית כץ 03-9000540, 054-3901390

מנהלת אגף ותיקים

גלי זמיר 09-7658357, 052-3343838

מנהלת מרכז היום בנווה ימין

סיגי אברבנאל 09-7658357, 052-3200909

עובדת סוציאלית, מרכז היום בנווה ימין

מיטל גלעד 09-7658357

מזכירה, מרכז היום בנווה ימין

רותי כמרה 09-7658357

מנהלת מועדון מכללת "דורות" בכפר מעש

פלורה כץ 03-9080845

מנהלת מועדון מכללת "הדרים" בשדה ורבורג

רינת ויסמן 09-7481844

"קפה בשדה" לניצולי שואה שדה ורבורג

אליסיה ויינגרטן 09-7481844

מנהלות קהילה - שירותי זהב פלוס

רינת ויסמן 054-7552919

בישובים: גן חיים, חורשים, צופית, שדה ורבורג

אליסיה ויינגרטן 053-5209259

בישובים: אייל, חגור, כפר מעש, כפר סירקין,

מגשימים, נווה ימין, שדי חמד

איילה כהן 052-4546353

בישובים: אלישמע, גבעת ח'ן, גני עם, ירחיב,

ירקונה, כפר מל"ל, מתן, נווה ירק, נירית,

עדנים, צור יצחק, רמות השבים

חג שבועות תעשה לך בקיבוץ

מאת: יונה פלה, ניר אליהו.

לתחרות עגלות לבית הספר בדגניה א' - בית החינוך בו למדנו. כל קיבוץ הניח על עגלתו את התוצרת החקלאית של קיבוצו.



כדי למלא את הזמן עד תחילת הטקס והתאספות החברים, הוקמו דוכנים להכנת זרי פרחים וסלסלות להבאת הביכורים.



השנה עקב המצב עדין לא ידוע איך נוכל לחגוג את חג השבועות, בתקווה שהמלחמה תיגמר ונוכל להתקהל, להיפגש עם השכנים והחברים ולחגוג כמו שאנו יודעים, עם תהלוכת הטרקטורים של הענפים השונים, העוגות שאפו החברות, הפירות מגינות החברים ותצוגת התינוקות שנולדו השנה. ■

החייטים ומסתיים בהבאת הביכורים בחג השבועות. בבית המקדש נהגו להקריב מנחת שתי כיכרות לחם שהוכנו מהחיטה החדשה.

"תהליך זה מבטא את המעבר ממזון בסיסי כמו מצה שהינה תוצר גולמי שאינו תופח אל לחם, המסמל שפע", אומר פרופ' ישראל קורן, מרצה למחשבת ישראל במכללת אורנים. בהיבט ההיסטורי, חג השבועות מתקשר למעמד הר סיני ולמתן תורה.

גדלתי בקיבוץ חקלאי וחג השבועות היה חג חשוב וראוותני, אליו הוזמנו בני המשפחה שבאו מרחוק. כפעוטים היו שמים על ראשינו חיתול או בד, כדי שהזר עם האספרגוס על ראשינו לא ידקור.

זכורים לי ההכנות בקישוט העגלות של ענפי המשק השונים, והריקודים ברוח החג. לימים כשבגרתי עזרתי בקישוט העגלה שנסעה

שבועות הוא אחד משלשת הרגליים שבהם בני ישראל עלו אל המקדש

שבירושליים והביאו אליו את ביכורי התוצרת החקלאית מהגורן והמקנה. חג שבועות או חג ביכורים החל בארץ ישראל משנת 1933 עם הקמת הקיבוצים והמושבים ועד היום נחוג גם כחג חקלאי.

חג השבועות מכונה בספרות העתיקה בשמות אחדים: "חג הקציר" חג השבועות", "יום הביכורים" "וחג מתן תורתנו".

הקשר בין חקלאות, גמילות חסדים, ומתן תורה.

רעיונות רבים יש בחג השבועות, ויש קשר בין החקלאות והתורה. אלו הדברים שאין להם שיעור: הפאה, הביכורים, גמילות חסדים ותלמוד תורה.

מהבחינה החקלאית, חג הפסח פותח את עונת הקציר עם הנפת העומר המתחיל בקציר השעורים, נמשך בקציר



"במקום בו תחרוש המחרשה, שם יעבור גבולנו"

ראיון עם האגרונום פרץ ברוש

מאת: לאה טל כפר מנ"ל



פרץ ברוש היה לשעבר מדריך חקלאי בענף ההדרים בארץ ושל יח

חוקר בחו"ל. פרץ, שחקר והביא זנים שונים לארצנו, משתף אותנו בניסיונו העשיר והמעשיר.

מה מצב החקלאות בארץ כיום? ומה הצעותיך לשיפור? כתמונה המשקפת את המצב הכללי של החקלאות, אתחיל

בדוגמאות מענף ההדרים הקרוב לליבי. המשק שלי כולל 22.5 דונם של מנדרינות אור, 2 דונם ולנסיה ודונם אנונה. לזן אור יש ביקוש רב ויצוא מועדף, מבוקש ומתגמל.

כיום לאור המצב הפוליטי הרגיש והמביש, היצואנים טוענים שמתנכרים להם וממש מחרימים את תוצרת ישראל בארצות אירופה. גם הטלת המכסים על היצוא מגבילה ומקטינה את רווחיות היצוא. כל זה בהשוואה לעבר, היו ימים כאשר היצוא היה רווחי ומבוקש.

כנערה צעירה זכור לי כי כחקלאים זכינו למענקים והוזלות. ספר על כך. בעבר המוסדות והממשלה

ראו בחקלאות, ערך חשוב והמשטר עודד ותמך בחקלאים. הם קיבלו מענקים, הנחות וגם עזרה ממשית. למשל מי שנטע מטע חדש נהנה וקיבל תמיכה כספית להקמת רשת השקיה. חקלאים שנטעו מטעים של זנים מועדפים, המתאימים והמיועדים ליצוא, קיבלו מים במחירים נמוכים ונוחים ומענקים נוספים. נאחל שגם מנהיגינו כיום



יכירו בחקלאות כספק מזון יציב, ככוח בטחוני אמין ומגונן, ללא תלות ביבוא ממדינות זרות בהן המדיניות מפוקפקת.

גלה לנו טפח מטיפוח זנים משובחים בארץ? באופן כללי מטרת הטיפוח הייתה למצוא תחליפים לזן שמוטי, שהיה בעבר מאוד מבוקש. הפרי אור נולד מזן אורה. קלמנטינה אורה הייתה מוגבלת בגלל שפע הגרעינים. משרד החקלאות וחוקרי מכון

וולקני ערכו ניסויים שונים, עד שהצליחו לפתח זן ל קליף ומשובח, ללא גרעינים שמו אור. הפרי מוצלח ומבוקש מאד בארץ ובחו"ל.

המות היהודי ממציא לנו פטנטים בימי מלחמת העולם השנייה יצוא פרי ההדר מהארץ לחו"ל נפסק. הדר היה ענף עיקרי שלנו וכחברי מושב נפגענו וסבלנו. ואז זכינו להפתעה; הביאו לנו כלים חדשים - מסחטה גדולה ומאכלת. ישבנו על תיבות העץ ובעזרת המאכלת הוצאנו את הפרי מהקליפה והוא שימש מאכל לבעלי החיים ואת המיץ מהקליפה אחסנו בבקבוק. את המיץ הנוזל מכרו לבריטים, אשר נצלוהו לתעשיית הנשק

וגם לקוסמטיקה. כך הרווחנו כסף שעזר לנו כפיצוי על היצוא שפסק. פרץ חצה את גיל תשעים, הוא פעיל בהיר כמו צעיר. אהבת הטבע, המשלבת עבודה ומגע בעצים המניבים פירות, נוסכת בו רוח נעורים. העצים מעניקים לחקלאי כוח חיים מעצים מחכים ומחלים. וזו המלצה לכולנו!

לסיום, נאחל למדינתנו, לעמנו ולעצמנו כי נחדש את ימינו כקדם. ■

גם בתקופת המלחמה מכרנו!!!! בחדש אחד מכרנו 4 משקים ובתים במושבים



פגישת יעוץ ללא תשלום
חושבים למכור? תתקשרו.
כל מילה מיותרת
התוצאות מדברות בעד עצמן

ממליץ מקומי

Lior sion
ממליץ מקומי - 51 ביקורות - 17 תמונות



יעקב לא רק מצא בשבילי את בית החלומות אלא גם ליווה אותי ואת המוכרות בתהליך.
מצד אחד תוך כדי כיבוד הרצונות של שני הצדדים ומצד שני תוך הורדת פחדים ולחצים כדי
להגיע לעסקה טובה לכל הנוגעים בדבר. מומלץ בחום לכל מי שמחפש שטח או בית !

פזית שאולזון 052-8543049
יועצת נדל"ן מתמחה במושבים
רישיון תיווך משרד המשפטים 3216005

יעקב גרוסמן 054-2109410
מהנדס וחבר ועדת בנין ערים לשעבר
רישיון תיווך משרד המשפטים 30927853

WWW.GROSSMAN-NADLAN.CO.IL

החוקר והחקלאי שצבע את

ראיינו וכתבו: אשר הרשקוביץ, צור יצחק ועדנה פיינר, ירקונה.



מצטיינים בתחום המשחק והמוזיקה.

לימודים ומחקר:

"המטרה שלי היא לממש את הכישרונות החבויים בי, תוך שילוב תרבות, למידה ותרומה לחקלאות."

יוסף פנה ללימודים באגף החקלאי שברחובות של הפקולטה לרחובות חבר לפרופסור לפרחים אברהם הלוי, קשריו ההדוקים עימו הולידו כיתת סטודנטים בתחום הצומח. יוסף הפך לעוזרו ולידידו של פרופסור הלוי. הוא החל להתמחות בצמחי נוי כחוקר. עבודת הגמר והדוקטורט שקיבל בשנת 1968 עסקה בגורמי פריחה והדרכים להכוונתה בפרח "הנץ החלב". משם עבר לחקר גידול, הסייפנים והאיריסים, לקטיף ולשיווק. יוסף קיבל פרסי הצטיינות בארץ ובחו"ל על תרומתו למחקר ולהשבחת פרחים.

במהלך עבודתו ומחקריו, נפגש יוסף עם מומחים לפרחים מהולנד ומארצות רבות נוספות. מפגש בארץ, עם אחת החוקרות הגרמניות בתחום גידול הגרברות הוליד מחקר רב שנים העוסק בטיפוח זני גרברה בשיטות הכלאה והאבקה כשהמטרה הייתה לייצר קו גידול מסחרי

היו חקלאים חרוצים, שגידלו משק עופות ואבא עבד בנוסף גם בפרדסי הסביבה. המוסיקה והשירה ליוו את חייהם ובי עוררו התרגשות רבה לאורך חייהם. הם היו שמאלנים, סוציאליסטים יוצאי רוסיה ואני מצאתי את עצמי כילד חניך בתנועת "השומר הצעיר" בסניף רמתיים. החנינוך לעבודה השפיע מאוד על עתידי, ידעתי שאהיה חקלאי ואעסוק בכל עבודה. כך מספר לנו יוסף בפתיחת הריאיון עימו.

בנעוריו, התקבל ללימודים בבית הספר ב"מקווה ישראל". בחודש מאי 1945, עם פרוץ מלחמת השחרור, הופסקו הלימודים, וכל התלמידים גויסו לפלמ"ח, לליווי השירות לירושלים הנצורה. כבר בגיל 16 התגייס לנח"ל. עבר הכשרה בקיבוץ "גבע", והמשיך בקבוץ "אבוקה" בעמק בית שאן, שם היה שותף בכל עבודה חקלאית נדרשת. בשל חילוקי דעות אידיאולוגיים חזר לביתו והמשיך בפעילותו בשומר הצעיר ובשנת 1948 היה בין מקימי קבוץ "הראל".

את רעייתו שרה הכיר בגיל 23 לאחר עזיבת הקבוץ. יחד הקימו משפחה לתפארת ובנו את ביתם במושב גני עם. להם ארבעה ילדים, שניים מהם

ד"ר יוסף שוב הינו מדען בעל שם עולמי אך בראש וראשונה הוא חקלאי. אדם שורשי בן למשפחת חלוצים מדור הנפילים, שהתיישבו במושב גני עם שבשרון. הוא הצליח להפוך את פרח הגרברה מפרח גינה קצר גבעול, לפרח מסחרי שגבעולו זקוף קומה, גאה ועמיד.

השילוב בין עבודה חקלאית ומחקר:

מחקריו הרבים, שזכו לפרסי הוקרה ופרסומים באנציקלופדיה של הצומח, מהווים סיפור הצלחה חובק עולם. כשפוגשים את יוסף מבינים שמדובר באדם חרוץ, המגשים את אהבתו לאדמה ולארץ. הוא ניחן בסקרנות של חוקר הבוחן תהליכים המתפתחים מול עיניו, מתוך אהבה בלתי מתפשרת לצמחי נוי. יוסף הוא בעל ידע אקדמי רחב המיושם הלכה למעשה ומהווה נדבך חשוב בקידום הכלכלה והחקלאות הישראלית.

מסלול חייו:

יוסף בן ה-95 מספר: "נולדתי למשפחה חלוצית שאהבה מאוד מוזיקה. אמא ואבא

ישראל בפרחי הגרברה

ולא מזרעים, הכל באמצעות שימוש במחשוב ובקרה אוטומטית - רווח לי מאוד." הכרנו אדם צנוע, דמות למופת, חד מחשבה שרואה בפרחיו את ילדיו ובשימוש באדמת הארץ את ייעודו. פרי מחקרו חובק העולם, מקשט בצבעיו המיוחדים את הארץ.

ועתה עם הגיעו לגיל שיבה כה מכובד, קישט יוסף, יבדל לחיים ארוכים, עם פרחי הגרברה הצבעוניים את קיברו של אחד מידידיו שנפרד מאיתנו לאחרונה. כה מרגש וסמלי הוא הדבר. ■

ביום, אם הצלחתי להגיע למצב של ריבוי הצמח באופן וגטטיבי ע"י יצירת צמח חדש מחלקי הצמח עצמו



וכלכלי, עם גבעול ישר ונוקשה וקשת רחבה של זנים, כשכל זן מאופיין בצבע משלו. כיוון שפרח הגרברה הוא רב שנתי - עד 8 שנים, יש לדאוג שהצמח יגדל באדמה קלה, יהיה עמיד למחלות ולמזיקים, שיקבל מים וחמצן ושהטמפרטורה תווסת בגידול בחממות. את כל אלו ויותר משאיר יוסף כ"צוואה" למגדלי הפרחים בארץ ובעולם.

לשאלתנו: מה לדעתו התרומה שלו בעקבות עשרות שנים של מחקר, פיתוח וטיפוח?

השיב: "צמחים פועלים בלילה עושים עבודה בחושך וגם

ביכורים פרי הילולים

מאת: נ'אה טל, כפר מלל

המלה שבועות שזורה במספר הקסום שבע. ואכן שבעה שבועות מונים מאז חג הפסח עד לחג השבועות, מהיציאה לחרות עד מתן תורה והתגבשות העם בקבלת מסר ומשמעות. מספר 7 ביהדות מיצג שלמות, ברכה, קדושה וחיבור בין עולם גשמי לרוחני. שבע משקף את הטבע, את ששת ימי הבריאה + שבת, יום מנוחה. המספר 7 חוזר ומופיע בהרכב נושאים: שבת, שמיטה ויובל, שבעה קנים למנורה, שבעת המינים, שבעה רקיעים ושבעה ימי אבלות. ■

בכיתה ח' כאשר זכיתי לכהן בתפקיד הכוהנת מה שמחתי והתגאיתי. לעיתים אני מתגעגעת לימי ראשית אלה לחג השבועות וחג הביכורים. שבעה שמות לחג השבועות: חג מתן תורה, חג הקציר, שבועות, ביכורים, חמישים, עצרת והקֶהֱל. כל שם משמעות לו המורה על אופי החג, מניעיו, מנהגיו וטקסיו. חג הביכורים קיבל תנופה ומשמעות מיוחדת עם חידוש ההתיישבות והחקלאות בארצנו. המספר שבע ומשמעותו בחג שבועות ועוד

אנו הוותיקים זוכרים חג שבועות מיוחד, כילדים היינו צועדים זר



צבעוני לראשנו ובידינו נושאים בגאווה טנא בו תוצרת המשק שלנו מתת בחג הביכורים. הטקסים בבתי הספר בעיקר במושבים ובקיבוצים, שפעו ניחוחות של ירקות צבעוניים ובנתינה של מתנה לקק"ל כתחליף ראוי לבית המקדש. כ"אפרוחית" בכיתה א' קנאתי בכוהנים לבושי בגדי לכן ארוכים שקסמו לי. ואז

כדורגל הליכה

המשחק שמחזיר את הדופק לגיל השלישי

מאת: ארז מירז

המתכנסת באופן קבוע בימי שני למשחקים באווירה ספורטיבית וחברתית. במקביל, גם בהוד השרון פועלת קבוצה פעילה, בימים אלו מצרפת שחקנים חדשים. אם אתה חובב כדורגל, שיחקת בעבר - גם אם לפני 40 שנה - ואפילו אם אינך בכושר כיום, האהבה



למשחק היא כל מה שצריך כדי להצטרף.

חיים בן 65, מספר: "תמיד אהבתי לשחק, אבל החיים הובילו אותי לעסקים ולמשפחה ולא נגעתי בכדור 40 שנה. לפני שלושה חודשים הצטרפתי לקבוצה. לא אשקר - המשחק הראשון, גם בהליכה, לא היה קל. המשחק השני כבר הרגיש טוב יותר, והיום אני בכושר משחק, נהנה מכל רגע. החינוך ותחושת החיבוריות בזמן ואחרי המשחק שווים הכול".

בקבוצות משחקים גם שחקנים מעל גיל 70, חלקם בעלי יכולת מרשימה, והם מוכיחים שהגיל אינו מגבלה. מעבר לפעילות הגופנית, המשחק מספק מסגרת חברתית, תחושת שייכות ושיפור משמעותי באיכות החיים. אם הכדורגל עדיין בלב שלך - זה הזמן לחזור למגרש. ■

לפרטים נוספים צור קשר עם מנהל הקבוצה בהוד השרון אלי בלאס 053-4799077

תקין ובהפחתת תחושת בדידות - מרכיב חשוב במיוחד בגיל השלישי. רבים מהמשתתפים מדווחים כי המשחק מעניק להם תחושת חיוניות, מסגרת חברתית ומוטיבציה להמשיך להיות פעילים.

בישראל פועלות קבוצות רבות שמשחקות ומשתתפות בטורנירים שמסורטים ומצולמים וניתן לצפות במשחק ולשתף את המשפחה והחברים בביצועים שלך במשחק. חלק מהשחקנים הם כדורגלנים לשעבר, אך רבים אחרים הם אנשים שלא שיחקו מעולם וגילו את המשחק בגיל מאוחר. כדורגל הליכה מוכיח כי אהבה למשחק אינה תלויה בגיל. הוא מאפשר לשמור על אורח חיים פעיל, ליהנות מתחרות ידידותית, ובעיקר - להמשיך לזוז, להתחבר לאנשים ולחייך. גם באזור השרון הענף תופס תאוצה.

בכפר סבא פועלת קבוצת כדורגל הליכה לגילאי 60+

בשנים האחרונות צובר תאוצה ענף חדש-ישן המותאם במיוחד לבני הגיל השלישי - כדורגל הליכה. מדובר בגרסה מותאמת של המשחק האהוב בעולם, שבה אסור לרוץ, אין תיקולים אגרסיביים, והדגש הוא על תנועה מבוקרת, הנאה ובריאות. כדורגל

הליכה נולד באנגליה לפני יותר מעשור, כחלק מיוזמה של The Walking Football Association, במטרה לאפשר למבוגרים להמשיך לשחק בבטחה. מאז, הענף התפשט למדינות רבות, כולל ישראל והוא זוכה לעידוד מצד ההתאחדות לכדורגל בישראל וארגוני ספורט קהילתיים. הייחוד של המשחק הוא בפשטותו: השחקנים הולכים בלבד, ללא ריצה, מה שמפחית משמעותית את העומס על המפרקים והלב. המגרש הוא דשא סינטטית קטן יותר, אך עדיין שומר על כל האלמנטים האהובים - מסירות, עבודת צוות ושערים מרגשים. מעבר להנאה, היתרונות הבריאותיים משמעותיים. מחקרים מראים כי פעילות זו משפרת סיבולת לב-ריאה, שיווי משקל וקואורדינציה. בנוסף, היא מסייעת בשמירה על משקל



עוזי גיל

**מומחה מוביל בשיווק
נחלות ובתים במושבים**

**וכן בכל הישובים הקהילתיים
בשרון ובעמק חפר!**

עוזי גיל, גדל בכפר ויתקין. רב סרן בדימוס מחיל התותחנים. עוזי מוכר כבר סמכא מספר 1 בארץ לתחום המושבים בקרב שמאים, עורכי דין, אנשי עסקים ובנקאים! תחום הנדלן במושבים. זו מקצוענות רחבה ומורכבת!

עוזי גיל משמש גם כיועץ לעורכי דין בסגירה וביצוע עסקאות במושבים עקב מומחיותו הייחודית והידע המקצועי המושלם בתחום זה!

עוזי גיל יוזם ומוביל בעסקאות נטו בנחלות!

עוזי גיל עומד לרשות המוכרים והקונים בקשר ישיר, בלי מגבלות של זמן!

עוזי גיל: 052-2429526

בגוגל: עוזי גיל



כיצד לשמור על הזיכרון

מאת: חיה פלה, כפר מעש



כולנו חשים שהגוף שלנו משתנה עם הגיל ומהירות התגובה וגם הזיכרון בוגדים בנו לעיתים. אך בניגוד למה שחשבו בעבר, גילו המחקרים החדשים על המוח ותפקודו, כמה בשורות טובות: במסגרת כנס ארצי על חוכמת הזיקנה (The wise age), שארגן מרכז הידע לחקר ההזדקנות באוניברסיטה העברית, שמעתי את הרצאתה של פרופ' עמיה ליבליך, פסיכולוגית, סופרת וחוקרת סיפורי חיים. עמיה ליבליך ציינה כי החוכמה בזיקנה כוללת ניסיון וידע רב שצברנו במהלך החיים, יש לנו יציבות בדעות שלנו ובוזהות שלנו אך גם יכולת לשמוע דברים חדשים. יש לנו יכולת איזון בין הפכים וכישרון להסתכל על ההווה בפרספקטיבה היסטורית רחבה וכחלק מהחברה האנושית".

אנו מסוגלים לחוות את מה שקורה עכשיו במלחמה הקשה והנמשכת, האזעקות והריצה למקלטים, אך גם להסתכל על המצב בפרופורציה ולזכור גם את השואה, את התקומה, את מלחמות ישראל מאז עד היום... ואנו יודעים כי הכל

עובר ומשתנה בעולמנו. הפסיכולוגית ניצה אייל, ממכון הרצוג לחקר הזיקנה-אוניברסיטת ת-א, מציינת כי המחקרים החדשים על המוח מגלים כי - ניתן ללמוד ולהתפתח בכל גיל, בזכות ניסיון החיים שלנו, מוח שהיה פעיל כל חייו, הינו בעל קשרים רבים בין תאי העצב ולכן הוא מסוגל לשמור על יכולת הלמידה גם בזיקנתו.

- המוח יכול להתחדש, כי במוחם של זקנים, המקפידים להמשיך ללמוד ולתרגל, יתפתחו קשרים חדשים ומוחם ישמור על גמישות ויכולת התחדשות לאורך החיים.

- גמישות בין שני חלקי המוח של המבוגר, המוח מחולק לשתי אונות ולכל חלק יש תחומי אחריות שונים. המוח השמאלי אחראי על כישורי שפה, הדיבור, ההבנה לוגית וחשובים מתמטיים. המוח הימני אחראי על "יצירתיות", זיהוי פנים, התמצאות במרחב ואינטואיציה. המדענים גילו שאנשים זקנים משתמשים לעיתים בשני חלקי המוח וכך הם פותרים טוב יותר בעיות.

- המוח המבוגר מווסת ומאזן עוצמות רגשיות, יש לנו יכולת לשלוט על הרגשות ולא להגיב מיד על כל גרוי, למדנו לספור עד עשר לפני תגובה.

מה נוכל לעשות גם בימי מלחמה מתמשכת, כדי לשמור את היכולות הנפלאות של המוח שלנו?

Use it or lose it! - המוח מתחזק כאשר מפעילים ומאתגרים אותו ולכן על כל אחד מאיתנו לקחת אחריות על חייו באמצעות פעילויות מגוונות המתאימות לו.

- פעילות מנטלית וקוגניטיבית עלינו להמשיך ללמוד דברים חדשים וליצור למוח גירויים חדשים: כיום ניתן באמצעות המחשב או הטלפון ללמוד שפה חדשה, לתרגל שפה שלמדת בתיכון, לפתור חידונים, תשבצים, לפתור תרגילי חשבון ולשחק במשחקים מאתגרים.

- פעילות גופנית - לא חייבים לרוץ מרטון, גם פעילות גופנית מתונה מזרימה חמצן ומעצימה את יכולות המוח. עידית חריף, גרונטולוגית ומרפאה בעיסוק, מציעה בהרצאותיה כמה רעיונות פשוטים: לשמור על סדר יום קבוע שכולל מגוון פעילויות: שינה בשעות קבועות, פעילות גופנית גם בבית - בעזרת ההקלטות ביוטיוב, הליכה בסביבת הבית. עלינו לנסות להפחית את הסטרס,

בתקופה זו

בתי

מאת: מלי ברוש, גן חיים

כמו במרוץ שליחים,
במקום בו אני מסיימת,
את רק מתחילה.
שערי מאפיר ודל
רעמתך גולשת, שופעת
חלקת פני חורשת קמטים
מקדמת גן פרחי שנהבך.
רצוצה.
המרוץ מתישני,
אוני הדל.
חזקי בו במאבק
ואמצי

הפוגע במוח ולחפש מה מרגיע אותנו: מוסיקה, שירה, מדיטציה, נשימות, ריקוד... חשוב להמשיך לשמור על קשר חברתי, המפחית סטרס ובדידות, מפעיל קשב וריכוז ותומך בבריאות הנפשית. עלינו ליזום מפגשים ניתן להזמין שכנים לשיחה על כוס קפה לשחק במשחקי קופסה, לעזור לשכנה צעירה המתמודדת עם ילדיה הקטנים. אפשר ליזום שיחה טלפונית יומית עם חברה טובה או לצלצל לחברות ילדות ולהעלות זיכרונות או ליזום שיחות זום שבה לפחות רואים זה את זה. כדברי ברנרד שו: "אנחנו לא משחקים כי התבגרנו, אלא, שהתגברנו כי הפסקנו לשחק" - עלינו להמשיך לשחק, ללמוד דברים חדשים, לתרגל, להתנדב, לצאת מהבית, לפגוש אנשים ולאתגר את המוח וזה בידינו! ■

**du DENTAL
UNIQUE**

בדיקת אבחון
הכוללת צילום
פנורמי ו-CT
ללא עלות

***2825**

050-3040998

סוקולוב 46, הוד השרון
בניין כיכר המושבה

חניה חינם למטופלי המרפאה



כל טיפולי השיניים במקום אחד

- ♥ השתלת שיניים בשיטה חדשנית
- ♥ מתמחים בחרדה דנטלית
- ♥ אסתטיקה דנטלית
- ♥ טיפולי שיניים תחת הרדמה מלאה



ד"ר ג'ורג'ו בן יצחק,
מומחה לטיפול שורש



ד"ר גיא דור אל,
מומחה לכירורגיית פה ולסת



ד"ר יגאל גרנות,
מומחה לרפואת הפה



ד"ר אנקר ערה,
השתלת שיניים ושיקום הפה



טטיאנה קמנקוב,
שיניית מוסמכת



ד"ר סטס קילימיניק,
השתלות, שיקום הפה ואסתטיקה

*הרדמה מלאה מתבצעת ב-AMC



שנקראה קבוצת "מימוניה". היו פערים כלכליים ותרבותיים די גדולים בין 2 הקבוצות. לאחר קום המדינה עזבו את הכפר כ-20 משפחות מקבוצת "מימוניה" והם היו בין מייסדי מושב מגשימים. לאחר קום המדינה נמסר ל-65 משפחות בכפר שטח של כ-1,000 דונם והן הפכו לנחלות בשטח 20 דונם כ"א. לאור העובדה שהכפר השתתף בסכום ניכר וחריג בהתיישבות ברכישת הקרקע, היו לו הסדרים ייחודיים עם הקק"ל ואח"כ עם מינהל מקרקעי ישראל באשר לזכויותיו בקרקע. זהו אחד היישובים הבודדים שיש לו חוזה חכירה ראשי עם הקק"ל ל-99 שנה. הוקנו לו הסדרי תשלום ייחודיים בתשלומי דמי חכירה והסכמה. וכן זכויות בניה במשקי העזר

- הושתו על המתיישבים, זאת בדומה לשאר המושבים והקיבוצים שעלו על הקרקע טרם קום המדינה. על הקרקע, בשטח 957 דונם שנרכשה מהשיח' אבו אל ביטאר במחיר 17 לא"י לדונם, עלו 186 משפחות ולכל משפחה הוקצו 5 דונם. חלק מהחברים התפרנסו רק מחקלאות ועיסוקם העיקרי היה בענף הרפת והאחרים בנו לולים. היקפו הגדול של היישוב ואופיו המיוחד זכו להגדרות לא מחמיאות מצד מנהיגי ההתיישבות כגון: "לא הא ולא דא לא מושב ולא שכונת עובדים", "יישוב צולע על חמש". כ-135 משפחות היו וותיקות יותר בארץ, בעיקר יוצאי רוסיה ופולין ואליהם הצטרפה קבוצה של כ-50 משפחות מעולי גרמניה

ביום 1.4.1936 15 יום לפני פרוץ המאורעות, עלו החברים על הקרקע- לאחר שנחפרה הבאר והוקם מגדל המים. היה זה מושב חריג בהתיישבות בהיקפו, אופיו ואופן התיישבותו. כבר בשנת 1933 התארגנה קבוצת פועלי בנין ופועלים חקלאיים במושבה פתח תקווה, במטרה לרכוש חטיבת קרקע לצורך התיישבות על שטח קטן שלא במסגרת של נחלות. מאחר שעלות רכישת הקרקע הסמוכה למושבות הייתה גבוהה, הוחלט כי המתיישבים יממנו 50% ממחיר הקרקע ואת היתרה תשלים הקרן הקיימת לישראל. כל שאר ההוצאות כגון: הכשרת הקרקע, הקמת מערך מים, סלילת דרכים, ביצור המושב ורכישת נשק, הקמת בתים ומבני ציבור



בדומה לזכויות שהוקנו לנחלות. הסדרים אלה בוטלו לאחר שכל התביעות של יישובי ההתיישבות הוותיקה באשר להכרה בזכויות ייחודיות בגין רכישת הקרקע, השבחתה והגנה עליה נדחו ע"י בתי המשפט. וביניהן גם התביעה של כפר סירקין. במהלך השנים, בדומה ליישובים וותיקים אחרים, התפתח הכפר בכוחות עצמו כמעט ללא סיוע מוסדות המדינה. בכפר חיים כיום כ-450 משפחות וכ-1,500 נפשות. כמו בשאר המושבים נותר מספר מצומצם של חקלאים מצטיינים בכפר, המתמתחים בענף הנשירים. כיום נבנים בתים חדשים על מגרשי המייסדים ובחלקו הדרומי של הכפר הוקם שיכון הבנים.

הקהילה תוססת ופעילה עם מגוון פעילויות רחב לכל שכבות הגיל. הקהילה הוותיקה של בני הדור השני, זוכה לתשומת לב ופינוקים רבים. ולצד הקלנועיות של המבוגרים נעות עגלות עם תינוקות שבעוד 10 שנים יופיעו על הבמה בחגיגות ה-100 כבני הדור החמישי. חג ה-90 יצוין במספר פעילויות רק בעוד 10 שנים, כי אנו נוהגים לחגוג בכל יובל אירוע מרכזי גדול.

בהיקפו של הכפר נסללו הכביש 6 וכביש 471 ובעטיים הופקעו שטחים חקלאים. לאחרונה הופקע שטח נוסף עבור סלילת כביש מקשר בין רובע סירקין למחלף כביש 471, אשר יוקם על שטח המחנה הצבאי שפונה לאחרונה.

לפני כ-5 שנים נהגתה "תכנית גרנדיוזית" של הפקעת חטיבת הקרקע הדרומית של הכפר בשטח כ-700 דונם הצמודה לשיכון הבנים. זאת במטרה לספח אותם לעיר אלעד, הנמצאת כ-2 ק"מ מזרחית לשטח זה. הוקם צוות חרום בשיתוף נציגי השכונות הסמוכות, הוגשו השגות ועתירות ותכנית הזויה זו בוטלה.

בדומה לעוד יישובים צמודי דופן לערים, גם בכפר סירקין קיים החשש מפני סיפוח לעיר הסמוכה פתח תקווה. לדעתי יש מקום להכין תכנית פעולה של המועצה האזורית בסיוע תנועת המושבים והתק"צ, במטרה לבדל את היישובים הללו ולמנוע הליך כזה, אשר יהפוך אותם לשכונות עירוניות ולא יאפשר את המשך קיומם כיישובים כפריים עצמאיים עם מאפיינים ייחודיים, הפועלים במסגרת המועצות האזוריות. ■

לא להיבהל, יש סוף טוב

את השירה של חני דינור אי אפשר להפסיק

מאת: ארז מירון

שקרו התחילו להתאושש...
הועברתי ליחידה לשיקום
נשימתי בשיבא, שלא ויתרה
עלי, עד שהצליחו לגמול אותי
ממכונת ההנשמה!!

בליווי המשפחה המופלאה
שלי וצוות חברות מלאכיות
שהשגחו עלי ואז להמשך
שיקום ארוך בבית. אני בהודיה
גדולה על הנס הגדול, על
התפילות, על אנשי המקצוע



הזמרת חני דינור משדה ורבורג
חגגה את השקת אלבומה
החדש "פסנתרוק" פרויקט
מחווה מרגש לגדולי
הרוקיסטים בישראל.

מופע ההשקה נדחה קודם
לכן פעמיים: פעם אחת בשל
המלחמה, ובפעם הקודמת
בשל דרמה רפואית מטלטלת
שכמעט והסתיימה בטרגדיה.
אך המלאכים בשמיים שמרו
עליה, וחני חזרה אלינו -
משודרגת ומלאת הודיה.

בתחילת השנה שיתפה חני
בעמוד הפייסבוק שלה את
סיפור המאבק על חייה:

"משתפת אתכם היום
בטלטלה הגדולה של חיי,
שקרתי לי בדיוק לפני שנה...
הרגע האחרון שאני זוכרת
הוא התחושה האיומה שאני
מנסה לנשום ולא נכנס אוויר,
כמו טביעה... אני בחדר מיון
מנופפת בידים ומאז איני
זוכרת דבר... הייתי על סף
מוות... הרדימו והנשימו ולא
הצליחו לייצב אותי ואז הוחלט
להעלות אותי על אקמו...
במשך חודשיים לא היה ברור
אם אני חוזרת לחיים... ואז
באורח נס, עם מסירות אין
קץ של מחלקת טיפול נמרץ
בב"ח מאיר ועם אין סוף
תפילות של אלפים, הריאות





המלצת קריאה: **איפה הבית**

רומן חדש של סופרת רבי המכר שרה אהרונים

"איפה הבית", הרומן החדש של סופרת רבי־המכר שרה אהרונים, יצא לאור השבוע.

לאחר שישה רומנים היסטוריים מצליחים, פונה אהרונים הפעם אל

ההווה הישראלי ואל האזור החשוף ביותר של חיי הנפש.



"איפה הבית" הוא רומן עכשווי, מרגש ומפוכח, על גבר שמנסה להתרחק מן הכאב רק כדי לגלות שהדרך חזרה אל עצמו ארוכה ומפותלת. דניאל, לוחם שחזר ממלחמת לבנון ונושא עמו לילות חסרי מנוחה וצלילות שקשה לשאת, מוצא מפלט במשתלה שהקים. כשהחיים שבנה מתחילים להיסדק והוא יוצא למסע ללא יעד ברור, הוא מגלה שגם במקום של שבר אפשר לחפש התחלה חדשה.

אהרונים מגישה סיפור עדין ועוצמתי על אהבה, על שתיקות שמדברות בעוצמה, ועל החיפוש אחר המקום שבו הלב יכול להרגיש בבית.

ספרה הקודם "הנערה מח'זמיין", שראה אור לפני שנתיים, עמד בראש רשימת רבי־המכר של סטימצקי והיה מן הספרים הבולטים של השנה. ספרה "עד שאיינשטיין בא" נבחר על ידי משרד החינוך למצעד הספרים של בתי הספר התיכוניים, ואילו "אהבתה של גברת רוטשילד" תורגם לשפות שונות והגיע לראש רשימת רבי־המכר של אמזון. כל ספריה של אהרונים היו לרבי־מכר. עד כה זכתה בשלושה פרסי ספר הזהב, בשלושה ספרי פלטינה ובפרס סטימצקי.

חוקרת הספרות שרה אוסטרוב כתבה על הספר: "ב'איפה הבית' מתגלה וירטואוזיות הכתיבה של הסופרת שרה אהרונים." ■

שליו אותי - רופאים ורופאות, אחים ואחיות, צוות כוח העזר, צוות קלינאי התקשורת, צוותי הפיזיותרפיה והריפוי בעיסוק. כולם עשו עבודת קודש ממש, עם אין סוף סבלנות! וגם אני לא ויתרתי לעצמי, על אף רגעים קשים ומורכבים שחוויתי ובכל יום ממשיכה להתחזק תודה לד"ר נסים יפרח מנהל היחידה לטיפול נמרץ כללי במרכז הרפואי מאיר, שם אושפזתי במשך חודשיים וזכיתי לטיפול מציל חיים מסור ומקצועי!"

אחת החברות הקרובות שליו אותה לאורך כל הדרך היא הזמרת לאה שבת, שהגיעה שוב ושוב לבית החולים כדי לשיר לחני, ונוסכת בה כוחות מחודשים מאז שחזרה לביתה ועד היום. בתוך המאבק הרפואי, הרופאים - שהיו מודעים להיותה זמרת - נהגו בזירות יתרה כדי שלא לפגוע במיתרי קולה בעת החדרת צינורות ההנשמה.

לאחר שיקום ארוך ומפרך, חני חזרה ליצור ולהופיע בגרסתה הטובה ביותר, אך המציאות הנוכחית הובילה לדחייה נוספת של מופע. ההשקה התקיימה בסוף חודש אפריל באולם צוותא בתל אביב.

חני דינור היא זמרת-יוצרת רבת גוונים, שבאמתחתה שבעה אלבומי סולו.

חלק ניכר מיצירתה הוקדש להלחנת שירי משוררים, עבודה שזיכתה אותה בפרס מטעם אגודת הסופרים על קידום השירה העברית. את האלבום החדש, "פסנתרוק", היא מוציאה יחד עם רמי הראל - מוזיקאי רב-פעלים ובוגר "ברקלי" שהפיק מופעים לענקים כמו נעמי שמר, יונתן גפן ויצחק קלפטר.

השניים, שמשתפים פעולה מזה שנים בקידום הזמר העברי (במופעים כמו "פרח משוגע" עם רחל שפירא), בחרו הפעם להעניק פרשנות אקוסטית חשופה וחדשה לקלאסיקות רוק ישראליות: "על קו הזינוק", "עבדים", "זכיתי לאהוב" ועוד - כולם זוכים לעיבוד אינטימי של קול נשי ופסנתר. ■

אתם מוזמנים להאזין לשירים בלינק הבא:

<https://orcd.co/psanterock>

מושב הן הערבות הכלכלית



בימים אלה מציין גן חיים 90 שנה להיווסדו. לרגל האירועים המיוחדים נכתבה הגדת גן חיים, שמספרת את קורותיו מאז ימיו הראשונים. במניסיה למשקים של המייסדים תלו תמונות וזה מוסיף נופך היסטורי לכל ההולך בדרכי המושב.

25 המייסדים הראשונים היו חלוצים אמיצים, חדורי אמונה במעשיהם ונאחזו בקרקע חרף קשיים פיזיים בלתי יאומנו. היו אלה חבר'ה צעירים, רווקים ברובם, שזה עתה עלו מארצות אירופה הדוויה והארץ הייתה עבורם סוד נעלם והם ביקשו לפענחו. הם עבדו בכל עבודה חקלאית בלא התנאים הטכנולוגיים שקיימים היום.

במו ידם סללו כבישים במושב, יבשו ביצות וגם חלו בקדחת. הם הקימו באר מים שהיא היסוד להקמת כל חברה אנושית ופתחו צרכניה, ממגורה לאספקת מזון לעופות, מכון לאיסוף ביצים. הם חיו במעין קומונה עם תמיכה הדדית, כי רק בדרך זו יכלו לעמוד בכל הקשיים. החיים הכמעט שיתופיים

אילצו אותם להסתפק במועט, כדי לאפשר השקעה משקית ומשפחתית. צורת חיים זו הביאה למחשבה הכלכלית של "ערבות הדדית" (כמו גם במרבית מושבי העובדים דאז). הם החזיקו בנק מושבי משותף וועד המושב קיבל החלטות למי מהתושבים מגיעה עזרה כספית, כמה ובעבור מה? הממון ניתן בעיקר להוצאות חקלאיות אך גם למשפחתיות, למשל: לידת תינוק במשפחה נזקקה לתוספת.

עם הזמן הכספים ניתנו ביד פתוחה יותר, כי רמת החיים עלתה ופחות הקפידו על מהות הצרכים. לדוגמא: הם הבינו שצריך לעזור גם בהוצאה של הרחבת מטבח בבית המתיישב. כך נוצר חוסר איזון כספי וההוצאות עלו על ההכנסות שהפקידו המתיישבים בבנק המושבי.

משפחה אחת תכננה להקים מפעל תעשייתי שטמן בחובו הכנסות גבוהות עתידיות, שהמושב היה אמור להיות שותף להן. כדי לממש את שאיפתם ביקשו מימון מוועד המושב. המימון עלה ותפח לממדים בלתי אפשריים למושב הקטן



בן 60 המשפחות. מי העלה בדעתו שמושב קטן של חקלאים יכול לשאת על גבו הוצאות של מפעל תעשייתי? חוב המושב לבנקים הלך ותפח (לא רק בגן חיים) וגרם למשבר חברתי קשה. המושב נאלץ לחלק את החוב בין כל חברי המושב וזה עורר אי שביעות נחת במקרה הטוב וזעם גדול במקרה הרע. כמה וכמה שנים עברו עד שהחובות סולקו ובזה גם



חיים בן-90

- ההדדית



צילום: עופרי ברוש

המלחמות שרק במלחמת 7 באוקטובר נוספו עוד שלושה חללים, יום השואה והגבורה ולהבדיל בשמחות מחלקים עציצי פרחים לתושבים. היום המושב עולה ופורח ומתכננים הקמת מוזיאון. כיף לגור בגן חיים, מספר התושבים הכפיל את עצמו ואפילו שילש, הרבה ילדים מאושרים מתרוצצים במושב יחד עם הוריהם. ■

הם עצם מעצמותיה של גן חיים, בלעדיהם המושב היה מתנוון, כי לא ניתן להחזיק מעמד עם שישים משפחות בלבד. נבנה בית תרבות חדיש ומרווח, בית נוער, גן משחקים, מגרשי ספורט, בית עלמין מושקע ומטופח. הוועדים החברתיים דואגים לרווחת התושבים בעיקר לגיל השלישי, מציינים אירועים כמו: יום הזיכרון לחללי

הגיעה הערבות ההדדית לקיצה. היום כל משפחה אחראית לעצמה ולחשבון הבנק שלה. ועד האגודה גובה עבור תשלום מים ונהנה מהכנסות ממוסדות שונים שמשלמים למושב שכירות. בשנות השמונים והתשעים חל מהפך חברתי במושב, כשהחלו להיבנות שיכונים בנים כחלק מההסדר עם המדינה לאפשר שיקום המושב אחרי פירעון החובות. שיכונים הבנים

מערך שיעורים תשפ"ו

מורה	שעות פעילות	יום פעילות	פעילות	ישוב
גי'א ינאי 052-3272471 שרון לובל 052-5111306	08:00-08:45 09:15-10:00	שלישי חמישי	יוגה התעמלות בריאותית	גבעת השלושה מועדון חברים
מרגלית שמיר 052-4477018	17:15-18:15	ראשון	ריקודי שורות	גן חיים בית תרבות
אביטל ג'ופי 054-6743462	17:00-17:45	ראשון ורביעי	התעמלות בונה עצם	גני עם בית העם
שחק מצליח 054-2227167	08:30-09:15	ראשון	פילאטיס	חגור בית הנוער
אורית אפרת 054-4818006 ג'סיקה קנול 054-5055544	09:00-09:45 10:00-10:45	ראשון חמישי	יוגה	חורשים סטודיו/ אולם
שחק מצליח עינב אסף	15:30-16:15	ראשון רביעי	התעמלות בכיסאות 052-5956111	ירחיב רותי עמרם-
אילת כנען כהן 050-4480224	08:00-08:45 08:30-09:15	שני חמישי	פלדנקרייז	ירקונה בית העם
אביטל ג'ופי 054-6743462	11:15-12:00 09:15-10:00	ראשון שלישי	התעמלות בונה עצם	כפר מל"ל מועדון לחבר
לילך זהר, מילך שלם, עטי שאטי, שקד כהן	09:00-09:45 09:45-10:30 שני שיעורים	ראשון, שלישי וחמישי	התעמלות בריאותית, בונה עצם, יוגה	כפר מעש מכללת דורות פלורה- 03-9080845
לילך זהר 050-6764854	12:00-12:45 16:30-17:15	שני וחמישי	פלדנקרייז	
אורית אפרת 054-4818006	10:30-11:15	ראשון	יוגה	כפר סירקין בית העם
שרון לובל 052-5111306	09:30-10:15 10:15-11:00	שלישי וחמישי	התעמלות בריאותית	בתאום מול מזכיר(ת) הישוב
גליה אור ליעוז 052-5013930	בחודשי הקיץ ועונת הרחצה		התעמלות במים	
אורית אפרת 054-4818006	09:45-10:30	שלישי	יוגה	מתן מתנ"ס
אביטל ג'ופי, טלי ראובני, עמיחי קורדובה	10:00-12:00 אחד/ שני שיעורים	ראשון עד חמישי	התעמלות בונה עצם, בריאותית, משלבת	נווה ימין מרכז היום 09-7658357
בוורלי באנד 050-2337370	07:55-08:40	שני	התעמלות בריאותית	נווה ירק בית העם
גי'א ינאי 052-3272471	08:00-08:45 08:45-09:30	חמישי גברים	יוגה	מועדון תפוז
	בחודשי הקיץ		התעמלות במים	בריכה

לפרטים 09-7658357 להרשמה <https://bit.ly/4iVaXP5>

2026 ההנאה שבהנעה

מורה	שעות פעילות	יום פעילות	פעילות	ישוב
אורית אפרת 054-4818006	18:00-18:45 18:50-19:35	ראשון מועדון 55 +	יוגה נשית יוגה נשים וגברים	נירית
	מגרשי פטאנק		פטאנק	
אביטל ג'ופי 054-6743462	08:50-09:35	שני	התעמלות בונה עצם בית העם	
	10:30-11:15	רביעי בחודשי הקיץ	התעמלות במים בריכה	
אביטל ג'ופי 054-6743462	08:50-09:35	חמישי	עיצוב נשים בית העם	
עינב אסף 052-3682318	09:15-10:00	שני ורביעי	אימון פונקציונאלי	עינת בית דרור
פלורית מכלוף 050-6309066	09:30-10:15	שלישי	תנועה משולבת	צור יצחק מתנ"ס
אורית אפרת 054-4818006	08:30-09:30	רביעי	יוגה	
פלורית מכלוף 050-6309066	09:15-10:00	חמישי	תנועה משולבת	
דפי פרידמן-מירב 050-7229545	11:00-11:45	ראשון ורביעי	פלדנקרייז	צור נתן צרחניה
אביטל גופי 054-6743462	07:30-08:15	רביעי	התעמלות על כסאות	רמות השבים מועדון בריכה
	בחודשי הקיץ		התעמלות במים	
דפי פרידמן-מירב 050-7229545	12:15-13:00	ראשון ורביעי	פלדנקרייז	רמת הכובש מרתף
שי אשכנזי פורמן עמיחי קורדובה	09:15-10:00	ראשון שלישי	פילאטיס שיקומי שיטת כח חי	שדה ורבורג קפה בשדה אליסיה ויינגורטין מכללת הדרים רינת וסרמן 09-7481844
שקד כהן אביטל ג'ופי	08:45-09:30 09:30-10:15	שני, רביעי 2 שיעורים	התעמלות בונה עצם, יוגה	
צביקה שמלוביץ	08:30-09:30	ראשון	צ'י קונג	
דודו בן זאב	09:45-10:45	בית העם	פלדנקרייז	
אורית אפרת 054-4818006	08:00-08:45	ראשון	יוגה נשית	שדי חמד בית העם
אביטל גופי 054-6743462	07:45-08:30	שני וחמישי	התעמלות בונה עצם	
שחק מצליח 054-2227167	07:45-08:30	שלישי	פילאטיס	
עינב אסף 052-3682318	08:00-08:45	שני	אימון פונקציונאלי (בריכה בקיץ)	נחשונים מועדון
אורית אפרת 054-4818006	09:45-10:30	רביעי	יוגה	נר אליהו בית אליהו
אביטל ג'ופי 054-6743462	18:15-19:00	ראשון ורביעי	התעמלות בונה עצם	אלישמע מפעל הפיס

***קיום החוגים ופתיחת חדשים מותנה במינימום של 8-10 משתתפים!**
***יתכנו שינויים במועדי השיעורים**

הזיכרונות שלי מהמקלט

מאת: יונה פלה, ניר אליהו



אני, ילידת קיבוץ מסדה, אשר על הגבול עם ירדן וסוריה לרגלי הגולן. מאז לידתי ועד נישואי לבני המקלט הוא בן לוויה (כמעט) קבוע שלי. הוא ליווה אותי גם בניר אליהו, היושב גם הוא על הגבול, עד שהממ"ד החליף אותו. בשנת תש"ח עם הישמע צלצולו של הפעמון ליד חדר האוכל, שבימים כתיקונם השכים את החברים לעבודת יומם, או הזעיק את החברים לכיבוי שריפות בקיץ. רצנו ילדי הגן באמצע ארוחת הבוקר מהגן למקלט, כי פרצה המלחמה לעצמאות ישראל. במהלך הקרבות פינו מהמקלט את הילדים והאימהות לחיפה, כמו ביתר הקיבוצים צמודי גדר. את החתונה שלי ושל בני ז"ל, חגגנו מעל המקלט ששימש כבמה. ב-1965 כאשר הייתי באה לבקר את אבי עם בתי הבכורה, חלק חשוב מהביקור היה להראות לה את המקלט, פן נצטרך להשתמש בו במהלך הביקור, למזלי לא נזקקנו לזה במציאות. בשנות הרגיעה מהמלחמות שימשו המקלטים כמקום בו

החדשים שיש להם ממ"ד - פתק עם מילים מחממות לב, תרמוס עם שתייה, כוסות וצ'ופרים, שימתיקו להם את השהייה במקלט. ■



מי אני ומה שמי?

זהו מושב באזור השרון ושייך למועצה האזורית "דרום השרון". גדלו ענפי פרדס, אפרסמון, אבוקדו, דיר, משתלה ודבורים. בשם המושב צבע המזכיר מקור מים זורמים.

פתרון החידה הקודמת:

חן חן לסקרנים לגילוי החידה.

המושב הוא גבעת ח"ן (גבעת חן) שייך למועצה האזורית שלנו "דרום השרון".

ח"ן = חיים נחמן, על-שם חיים נחמן ביאליק, הוקם בסוכות 15/10/33 ע"י 41 משפחות עולים מאירופה כחלק מהתיישבות האלף...

מדוע חשוב לערוך ייפוי כוח מתמשך וצוואה הודדית

מאת: עו"ד אבנר פרידמן (רעננה) מורשה לייפוי כח מתמשך



עו"ד פרידמן אבנר, מוסמך לעריכת ייפוי כוח מתמשך, מ מ ל י י צ למבוגרים וגם לצעירים יותר לערוך "ייפוי כוח מתמשך", במטרה שישמש פוליסת ביטוח שתבטיח להם ולמשפחתם התנהלות מיטבית ועצמאית ללא פיקוח שיאבדו את הכללי, למקרה שאבדו את צלילתם ולא יוכלו לנהל עצמית את ענייניהם.

עו"ד אבנר פרידמן צבר ניסיון רב בתחום לאחר שעבד עם משפחות רבות, ויכול לקבוע כי המוטיבציה של רוב האנשים, לערוך ייפוי כוח מתמשך הינה מתוך דאגה למשפחה, ורצון לשחרר את בן או בת הזוג והילדים מבירוקרטיה משפטית מכבידה ולהקל עליהם בימים הקשים שיצטרכו לסעוד ולטפל בהם, כאשר הם אינם כשירים לקבל החלטות על בעצמם. מצד שני הממנים מעלים חשש שמיפוי הכוח יוכלו לנצל את ייפוי הכוח המתמשך וימכרו נכסים או ימשכו כספים מהחשבון מבלי שיש עליהם פיקוח, לעניין זה החוק קובע כי על מיפוי הכוח לפעול בתום לב, ורק לרווחתו של הממנה, כלומר חל איסור על מיופה הכוח להפיק רווח אישי או לנצל את המיניו לטובתו האישית. כמו כן למיפוי הכוח אין סמכות למכור נכסים ללא אישורו של בית המשפט.

אז מה זה בעצם ייפוי כוח מתמשך?

מכיוון שכל אדם עלול להגיע למצב שבו הוא אינו כשיר לקבל החלטות על חייו, אם זה חלילה בגלל מחלה, ניתוח,

תאונה, או סיבות אחרות. תיקון מספר 17 לחוק הכשרות המשפטית והאפוטרופוסות תשכ"ב-1962, מאפשר לכל אדם מגיל 18 להסמיך את קרובי משפחתו או אחרים להיות מיפוי הכוח שלו, ולהסמיך אותם לטפל בכל ענייניו הרכשיים, האישיים, והרפואיים מרגע שיוכר ע"י גורם רפואי מוסמך כלא צלול או "לא מבין בדבר".

מה החידוש בייפוי כוח מתמשך?

עפ"י החוק, כאשר אדם מוכרז כלא כשיר שכלית לנהל את ענייניו, רוב ייפוי הכוח מכל סוג שנתן בעבר מבוטלים, בנוסף חשבונות הבנק שלו נחסמים, כולל חשבונות משותפים עם בן או בת הזוג, וכתוצאה מכך משפחות יכולות למצוא את עצמן ללא יכולת לנהל את הכספים בנק, ובקושי לממן את ההוצאות השוטפות הדרושות לטיפול באדם הלא צלול. הרציונל של החוק הוא רצון להגן על האדם שהפך לחסר יכולת לקבל החלטות עבור עצמו. במצב כזה המשפחה צריכה לפנות לביהמ"ש כדי להתמנות כאפוטרופסים, דבר הכרוך בהליך בירוקרטי סבוכך ארוך ומתיש, וגם לאחר המינוי הם חייבים להגיש דוחות לאפוטרופוס הכללי מדי שנה. התיקון בחוק מאפשר לאדם בעודו צלול, לערוך ייפוי כוח מתמשך ולמנות מיפוי כוח, בדרך כלל בני זוג /ילדים, או אנשים הקרובים לו, ולהסמיך אותם לטפל בכל ענייניו בשעה שיוכר כלא צלול. ייפוי הכוח המתמשך נערך ע"י עו"ד המוסמך לכך, הוא מופקד אצל האפוטרופוס הכללי

- נכון להיום ללא תשלום, ויכנס לתוקף רק עפ"י בקשת מיופה הכוח, לאחר שיוכר ע"י רופא מומחה כי הממנה לא צלול.

צוואה הודדית

נבחר את ההבדל בין צוואה שאדם אחד עושה בעצמו לבין צוואה הודדית שנערכת בין בני זוג. וחל עליה עקרון ההסתמכות.

בד"כ בני הזוג קובעים כי לאחר מות אחד מהם, הרכוש של בן הזוג שנפטר עובר לבן הזוג שנותר בחיים, ורק לאחר מות בן הזוג השני, הרכוש יחולק בין היורשים באופן שנקבע בצוואה. בני הזוג עורכים צוואה הודדית מתוך רצון להגן על בן הזוג השני, ולשמור על עצמאותו הכלכלית עד ליום מותו.

עקרון ההסתמכות קובע כי במידה ואחד מבני הזוג רוצה להסתלק חד צדדית מהצוואה ההודדית, הצוואה מבוטלת, וחלוקת הרכוש תערך עפ"י החוק ותחולק לכל היורשים החוקיים.

יודגש: אין כפילות בין "ייפוי כוח מתמשך" שפועל כל עוד האדם בחיים ושלב שנמצא בחוסר כשירות שכלית, לבין צוואה הודדית שנכנסת לתוקף רק לאחר שהראשון מבני הזוג הולך לעולמו. ולסיכום: ע"י עריכת שני מסמכים אלה יחדיו, מאפשרת לאדם יכול לתכנן את עתידו ואת עתיד משפחתו בשיטה מקסימלית ולשנים ארוכות.

050-5207501

avnerfri@gmail.com

האמור לעיל איננו מהווה חו"ד משפטית או תחליף לייעוץ משפטי

כתבה שיווקית

המגרש בהרחבה

מאת: משה ברנע כפר סירקין

לכ"א מבני המשפחה צריך להיות 3,466,667 ₪ = 10,400,000 / 3. בהתאם לתחשיב של הנחלה השנייה - לפי "שווי זכות ההמלצה" והנתונים של העסקה בדוגמא זו.

החלוקה בין בני המשפחה, בהנחה כי המגרש שנרכש ע"י בן המשפחה והבית נבנה על חשבוננו: כל אחד מ-2 היורשים יקבל בגין המכירה סה"כ, 466,667 ₪ - ולא 3,750,000 ₪ - המהווה 50% מהתמורה נטו. כל אחד יעביר סכום מזומן בסך 283,333 ₪ לבעל הזכויות במגרש בהרחבה וביחד הם יעבירו לידי סכום 566,666 ₪.

לפיכך התמורה הכספית + "שווי זכות ההמלצה" בהרחבה יהיה זהה לתמורה הכספית של האחרים: 3,466,667 ₪ = (283,333 * 2) + 2,900,000 ₪

תחשיבי האיזון בחלוקת הזכויות בנחלה שלא במכירתה בין בני המשפחה - אפשרי גם כן.

אך מדובר בתחשיב מפורט ומורכב יותר - ובעיקר תוך הבנה של בני המשפחה כי חלוקת הזכויות, המוצגת בדוגמא הנ"ל, אינה מדויקת ויש להגיע להבנות ולעתים גם לויתורים בין בני המשפחה. ■

והתכנון הסתכמו כדי 1,350,000 ₪. סכום כל ההוצאות ממודדות להיום מסתכמות ב - 1,600,000 ₪. שווי המגרש בשטח 500 מ"ר מוערך כיום בסכום 4,500,000 ₪.

מכאן ש"שווי זכות ההמלצה" מוערך כדי 2,900,000 ₪. בשעת מכירת נחלה במושב התמורה נטו, הנותרת בידי בני המשפחה, הינה בסדר גודל 45-50% מסכום העסקה. כך למשל, באם נחלה נמכרת תמורת 15 מליון ₪, התמורה נטו העשויה להיות ביד בני המשפחה

הינה בגבולות 7.5 מליון ש"ח. ובאם במשפחה יש 3 יורשים - כ"א אמור לקבל 2.5 מליון ש"ח. אולם, ככל שאחד היורשים הוא בעל מגרש בהרחבה ובהנחה שהוא מימן את רכישתו (במקרים רבים ההורים מימנו את רכישת המגרש ולעיתים גם את בניית הבית - ואז התחשיב יהיה שונה) - בחלוקת זכויות סבירה הוא יקבל סכום מופחת - ולא 2.5 מליון ש"ח.

סכום המגלם גם את "שווי זכות ההמלצה". השווי נטו בגין מכירת הנחלה הנ"ל ו"שווי סכום ההמלצה" מוערך כדי 10,400,000 ₪. כדי להגיע לשוויון התמורה

כאשר רוצים למכור נחלה או שבני המשפחה רוצים לבצע חלוקת זכויות בה - יש לקחת בחשבון את שווי העכשווי של המגרש בהרחבה. שווי מגרש כזה גבוה יחסית לסכום רכישתו בעבר.

ככל שהוקצה לאחד מבני המשפחה - יש לערוך תחשיב המכונה בעגה השמאית "שווי זכות ההמלצה".

תחשיב זה יהווה חלק מטבלת איזון הנערכת עת מימוש הזכויות בנחלה ו/או כאשר רוצים לחלק את הזכויות בה בין בני המשפחה.

להלן מוצגות 2 דוגמאות להמחשה (התחשיבים בערכים מעוגלים):

במושב אחד בוצעה הרחבה בשנת 1998 אז דמי רכישת המגרש היו בתחשיב 66% משווי. הוצאות הרכישה, הפיתוח והתכנון הסתכמו כדי 285,000 ₪. סכום כל ההוצאות ממודדות להיום מסתכמות ב-450,000 ₪. שווי של המגרש בשטח 500 מ"ר מוערך כיום בסכום 3,500,000 ₪.

מכאן ש"שווי זכות ההמלצה" הינו 3,050,000 ₪.

במושב אחר בוצעה הרחבה בשנת 2009 אז דמי הרכישה היו כבר לפי 91%. הוצאות הרכישה, הפיתוח

המותג מאסטר שף מציע מתכון חגיגי לחג

לזניה בשלושה צבעים

בדרך כלל, הכנת הרטבים היא המשימה שלוקחת הכי הרבה זמן בהכנת לזניה. הלזניה של מאסטר שף קלה להכנה בעזרת ממרחים איטלקיים מוכנים.

חומרים לתבנית פיירקס מלבנית עמוקה:

1 חבילת עלי לזניה

לרוטב הירוק:

1 גביע (250 גרם) קוטג' 9% או ריקוטה

3 כפות פסטו איטלקי מאסטר שף

לרוטב אדום:

3 כפות ממרח עגבניות מיובשות איטלקי מאסטר שף

1 קופסה עגבניות איטלקיות חתוכות דק מאסטר שף

לרוטב לבן:

3 גביעי קוטג' 9% או ריקוטה

200 גרם מוצרלה מגוררת

100 גרם פרמזן מגוררת

לקישוט:

6 עגבניות שרי פרוסות

6 עלי בזיליקום

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-200 מעלות.

מערבבים בקערה 1 את חומרי הרוטב הירוק.

מערבבים בקערה 2 את חומרי הרוטב האדום.

מערבבים בקערה 3 את חומרי הרוטב הלבן.

משמנים תבנית, מניחים כף רוטב אדום

ומפזרים בתחתית התבנית. מניחים שכבה של

עלי לזניה, רוטב ירוק, עלי לזניה, חצי מכמות

הרוטב הלבן, עלי לזניה, הרוטב האדום, עלי

לזניה ויתרת הרוטב הלבן. מקשטים בעגבניות

שרי פרוסות ובעלי בזיליקום.

מכסים ברדיד אלומיניום ואופים חצי שעה.

מורידים את הכיסוי ואופים עוד 15 דקות או

עד שהכל שחום ומבעבע.



צילום: אסף גרני

מתכון חגיגי סעודת חתונה חלב ציפורים

מאת: זוהר ארנון, כפר מעש



מה עוד ימציאו "השפים"

האלה? "חלב ציפורים"?!

באמת. אבל, עובדה, יש דבר

כזה! ועם עובדות לא מתווכחים,

אמרו חז"לים כאלה ואחרים.

ואיך אמר איציק מאנגר: "אם אלוהים רוצה,

גם מטאטא יורה. בלית ברירה, נתחיל לירות.

החומרים: 5 ביצים מופרדות לחלמונים

וחלבונים * חצי כוס סוכר * 2 שקיות סוכר

וניל * 3 כוסות חלב * 2 כפות קמח.

אופן ההכנה: מקציפים את החלבונים לקצף

חזק ומוסיפים רבע כוס סוכר תוך כדי

הקצפה.

מבשלים 2 כוסות חלב בתוספת שקית סוכר

וניל. כאשר החלב רותח, מעבירים כף גדושה

מהקצף. ועוד כף גדושה מהקצף, ועוד אחת,

ככול שיש מקום בלי מגע ביניהן. מבשלים

דקה/שתיים והופכים בכף מחוררת למשך

כשתי דקות. מוציאים בכף המחוררת ומניחים

על צלחת גדולה ושטוחה, עד גמר כל הקצף.

טורפים את החלמונים עם שארית הסוכר,

סוכר הוויניל והקמח ומוסיפים את כוס החלב

שנותרה. מעבירים את התערובת לסיר

הנתון בסיר מים מבעבעים (ובצרפתית:

"בן מארי- האמבט של מרי"), מבשלים

עד שהתערובת מסמיכה. מוסיפים את

החלב בו התבשלו הקצפיות (לאחר סינון).

בוחשים מדי פעם. מבשלים עד לקבלת

קרם סמיך. מצננים את הקרם ויוצקים אותו

לקערה. שמים את הקצפיות על הקרם.

את "הדבר הזה" מגישים קר והוא מתקבל

בחום אצל הנהנין.

להגיד שזה פשוט? אפשר, אבל לא בטוח

שידייקו. מכול מקום, כדאי לנסות. הוא

טעים מאוד! ■

שרית גיל

במופע קלאסיקות ישראליות ויווניות



מופעים
יווניים



חגיגה אותנטית
ושמחה

מוזיקה
ים-תיכונית



מקצבים חמים
וסוחפים

שירי
ארץ ישראל



מופע נוסטלגי
ומרגש

LIAT & BAR

להזמנת מופעים:
050-7126216
www.liatbar.com