

תבט לשדון

מגזין לגיל השלישי דרום השדון

גליון 129 • מרץ-אפריל 2026 • אדר-ניסן תשפ"ו



חג הפסח חג האביב.

אנו חלק מהטבע גם אנו הצמחות להתחצב,
לצמוח ולפרוח. נסלק את החמץ הישן והאיותר
שהחמץ, ואל נחמץ הצמחות לסינוי.

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



תושבות ותושבים יקרים,
חג הפסח מזמן לנו בכל שנה הזדמנות לעצור לרגע, להתבונן בדרך
שעשינו כקהילה וכעם, ולהוקיר את הכוחות המשותפים שמחזיקים
אותנו יחד גם בתקופות מאתגרות.
השנה אנו מציינים את חג החירות בימים מורכבים ורגישים למדינת
ישראל. בזמן כתיבת שורות אלו אנו בעיצומה של מערכה ביטחונית
משמעותית במסגרת מבצע "שאגת הארי" וליבנו עם חיילי וחיילות
צה"ל וכוחות הביטחון הפועלים להגנת המדינה, ועם כל המשפחות
שחיות בצל הדאגה והתקווה לימים שקטים ובטוחים יותר.
המציאות הישראלית לימדה אותנו שוב עד כמה החירות, הביטחון
והיכולת לחיות כאן בשגרה אינם מובנים מאליהם. דווקא בימים
כאלה בולט כוחו של החוסן הקהילתי, היכולת של חברה להתלכד, לתמוך זה בזה ולהאמין
בעתיד טוב יותר.
פסח הוא גם חג האביב, חג של התחדשות, צמיחה ואמונה ביכולת לקום ולהיבנות מחדש.
הפריחה שסביבנו מזכירה לנו שגם לאחר תקופות קשות, התקווה תמיד מוצאת את דרכה חזרה.
לבני ובנות הגיל השלישי בקהילתנו תפקיד משמעותי בחוסן הזה. אתם עמוד התווך של הקהילה,
מקור לחוכמה, לניסיון חיים ולשורשיות. נוכחותכם ותרומתכם מעניקות לדורות הבאים השראה,
יציבות ואמונה בדרך.
מי ייתן וחג הפסח ימלא את בתיכם בשמחה, ברגעים משפחתיים מחממי לב, בבריאות טובה
ובתקווה לימים של שקט וביטחון לכל עם ישראל.

חג פסח שמח,
אושרת גני גונן
ראש מועצה אזורית דרום השרון



מאת: אהליס לקוראין
חג פסח שמח,
בראות איתנה, שמחה בלא
והרבה השראה
ארז מי-רז, עורך "מבט לשרון"
וחברי המערכת



חג הפסח ערכים והשראה לתובנות

מאת: לאה טל, כפר מלל

שמות החג



חג הפסח-
המוות
על אבותינו
שיצאו ממצרים

מעבדות לחרות

חג האביב - חל באביב המבטא
התחדשות הבריאה הטבע
והאדם

חג החרות - מבטא את יציאת
ישראל מעבדות לחרות להיות
לעם

חג המצות - מצה זהו לחם
העוני שאכלו אבותינו
בשעבוד בגלות

שמות החג וערכיו נותנים לנו
השראה

חג הפסח חג האביב.

אנו חלק מהטבע גם לנו
הזדמנות להתחדש, לצמוח
ולפרוח. נסלק את החמץ
הישן והמיותר שהחמץ, ואל
נחמץ הזדמנות לשינוי. נבער
דבר שאין בו צורך בבית וגם
בנפש פנימה.

נזרוק חפצים מיותרים
ונסלק מחשבות מתסכלות,
נתבשם מניחוחות הפריחה
באביב והלבלוב כהשראה

להתחדשות.

נפנה חמץ חמוץ ומיותר בל
נחמץ הזדמנות וההתחדשות.

מהי חירות כיום

לאו דווקא חירות מדינית,
אלא אישית אנושית. להיות
אדם חופשי משוחרר
מהרגלים מזיקים, מכבלים
לדעות קדומות מונחתות
מעל. בחירות אמתית נוכל
להיות ישרים עם עצמנו ונוכל
להישיר מבט באומץ למצב
נתון. נשמח בחלקנו, בכל
מה שיש לנו ובמעשה שאנו
עושים.

נשמח עם הטבע, עם אור
השמש ועם צחוק של ילד,
נרגיש מבורכים ונזכה לברך,
לאהוב ולתת. נשתדל להשלים
עם המצב ונעשה שלום בינינו.
מצה ושבירת המצה האמצעית
למה שוברים את המצה?
סודו של "יחץ" רומז לנו שיש
בחיים מצבים של שבירה
ומשברים יש לקבלם ולזכור
כי לנו יכולת להתגבר על כל
קושי גם על כאב ומחלה.

ולקבל במחילה וחמלה מצב
נתון כשיעור. נזכה לשאוב

כוח ממשבר כאתגר בתקווה
כי יחלוף.

במילה משבר צפון שורש
שבר רמז למשביר שבר-בר-
מזון. נפיק לקח ורווח משבר
ומשבר. נהפוך סדר אותיות
שבר ל: בשר=בשורה, שנזכה
לבשורות טובות. המצה שלא
תפחה היא השראה להיות
שפל רוח ולא מתנשא.

בעור חמץ ושחרור המיותר
נזרוק את המיותר בחומר
ובנפש ונרגיש הקלה, כך
הורדנו מעלינו עומס מיותר.
ובעיקר נשחרר רגשות ישנים,
נוותר על כעס שעבר זמנו,
ניצור קשר מחודש עם בני
משפחה וחברים ונתחבר
לשמחה ולאור. נתחבר
לצבעים ולניחוח האביב.

נאמין ונחדור פנימה אל הכוח
שגלום בנו, כך שלא נהיה
תלויים כמו עבדים באחר.
ואז השמחה תצמח מתוכנו
ונקרין אותה החוצה, נהיה
בנתינה ובאהבה, לא נצפה
מאחרים, נהפוך את הכוח
שבנו לכוח של נתינה.

■ חג פסח שמח!

גם בתקופת המלחמה יש מכירות!!!! 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

יעצת 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

משחקי קופסא למבוגרים

מאת: אשר הרשקוביץ, צור יצחק

מהשיח וכמובן מעוגה טובה. הרעיון הוא להיות ביחד ללא הניידים וללא המסכים, לשחק ולהנות. כולנו מחכים לזה כל שבוע.

יש גם אפשרות להזמין לערב חברתי רב משתתפים ביישוב חברות המתמחות בארגון ערבי משחקי קופסא. אחד מהם הוא סער בורנשטין מייסד המיזם "לצאת מהמסך" שאמר למגזין "מבט לשרון": "כל משתתף יכול למצוא

את המשחק שמתאים לו. אני מלווה ומסביר את חוקי המשחק במפגש ומתאים לכל אחד את המשחק שיגרום לו הנאה רבה. העיקר לאמן קצת את המח והחושים. המשחקים מהווים גם גשר בין דורי. ערב משחק הוא דרך מצוינת להתחבר עם נכדים, לגבש משפחה וליצור חוויה משותפת להורים, ילדים ונכדים - רחוק מהמסכים. חשוב לשחק בכל גיל - וזה כיף גדול. המשחקים של היום אינם המשחקים של פעם; הם צבעוניים, מעניינים ומאתגרים. מחשב לא יכול להחליף חבורה אמיתית של אנשים שיושבת יחד, צוחקים ונהנים מהביחד, את החוויה הזו מסך לא יכול להעביר."



בשנת 1989 על ידי חברת המשחקים הפינית Tactic Games. מטרת המשחק היא להסביר מילים לחברי הקבוצה מבלי להשתמש במילה עצמה או בנגזרותיה במסגרת זמן מוגבל. המשחק נפוץ במדינות רבות, זכה לגרסאות רבות לאורך השנים, ונחשב לאחד ממשחקי הקופסה הפופולריים ביותר בפינלנד, סקנדינביה, אירופה והיום גם בישראל. המשחק מיועד לשתי קבוצות ומעלה. המשחק מחזק את כישורי השפה, חשיבה יצירתית, ושיתוף פעולה קבוצתי.

בן מיכאל מרמות השבים מספר שמשחקי הקופסא הפכו אצלם לערב חברתי אחת לשבוע. מפגש חברים למשחק והנאה מהחברותא,

בעולם שבו המסך תופס מקום מרכזי בחיי היומיום,



הולכת ומתחדדת תחושת הריחוק החברתי - בעיקר בגיל המבוגר.

סער בורנשטין, מייסד המיזם "לצאת מהמסך", מציע דרך אחרת: חזרה פשוטה אך עוצמתית למפגש אנושי דרך משחקי קופסה למבוגרים. את דרכו החל לפני כעשור, כתחביב שהתפתח עם

הזמן לעיסוק משמעותי. בעידן שבו רבים מהמבוגרים מוצאים עצמם לבד מול מסך, "יש לא פעם בדידות" מסביר בורנשטין. משחקי קופסה הם פתרון מצוין להכיר אנשים, לשחק, לדבר לחוות שוב את ההרגשה של פעילות אנושית בצוותא. לדבריו, יש במשחקי הקופסה משהו מיוחד שמאפשר לאנשים להתחבר מחדש, בגובה העיניים, ללא תיווך טכנולוגי. המשחק יוצר מסגרת לפעילות חברתית, תרומה בריאותית, מפעיל את הראש, "אימון כושר למוח" ומעניק תחושת ערך ושייכות. אחד המשחקים שהפך להיט בישראל בתקופה האחרונה נקרא אליאס - משחק קופסה קבוצתי פופולרי שפותח

נעמי וקס, בת 87 אלופה בשחיית מאסטרס 2026

מאת: חיה פלג, כפר מעש



נעמי היא אישה מרשימה ונעימת הליכות, דמות מעוררת השראה ומופת של

התמדה ונחישות. בגיל 87 היא מחזיקה בשיאים ארציים ובמדליות זהב וכסף בשחייה. היא בעלת תואר דוקטור לביולוגיה, מורה וחוקרת בביה"ס לחינוך, אוניברסיטת תל אביב, ומתנדבת ושופטת בתחרויות שחיה לבעלי צרכים מיוחדים. נעמי היא אלמנה מזה שמונה וחצי שנים, לאחר שנות נישואים מאושרים עם בנצי. הם בנו את ביתם ברמות השבים ב-1980, לאחר שחיפשו בית על הקרקע לטיפול פינת חי גדולה והצטרפו לקהילה אורתודוקסית פתוחה ומקבלת. ההורים עלו מוינה ב-1934 ונישאו בארץ. מגיל צעיר נעמי אהבה לשחות ואהבה זו ממשיכה כל חייה. השחייה והספורט נוכחים בחייה יחד עם הדת, המוסיקה וחיי תרבות עשירים. גם בניה ספורטאים נלהבים גולשים וצוללים. בגיל 70 היא החליטה לאתגר את עצמה ולהצטרף לתחרויות שחייה ארציות, המחולקות לפי קבוצות גיל. "מאז אני מתחרה בתחרויות הארציות בשחייה למאסטרס. בכל שנה השתתפתי בשתי תחרויות: אליפות החורף

ואליפות הקיץ, זכיתי בממוצע ב-3 מדליות זהב ובעוד כמה של כסף וארד. בתחרות האחרונה בינואר 2026 זכיתי ב-3 מדליות זהב ובשנים 2025 - 2024 ב-6. משנת 2009 התחריתי ב-4 "מכביות" וקיבלתי כמה מדליות זהב וכסף. השתתפתי גם בתחרות אליפות אירופה ולפני שנתיים הייתי ברשימת 10 שחייניות המאסטרס המובילות בעולם.



על מה את חושבת שניות לפני שריקת הפתיחה וברגע שנגעת בקיר והתברר לך שסיימת ראשונה? "שבוע לפני התחרות אני מתרגשת מאוד, אך ברגע שאני עומדת על המקפצה הכל נרגע. אני מסתכלת לשמיים ולוחשת: אמא זה בשבילך! קופצת למים ונותנת את כל מה שיש לי. לא מסתכלת לצדדים ורק רוצה לגעת בקיר ולבדוק את התוצאה. ההרגשה עילאית עשיתי זאת!".

הזכייה דורשת התמדה סייפית איך את מתמודדת עם זה?

אני פשוט אוהבת לשחות וגם אם קשה לקום בערב גשום ולצאת ארבע פעמים בשבוע לבריכה, אני מתגברת ונוסעת לבית ברל ומתאמנת עם שחיינים בגיל של בניי ונכדיי. רק צריך משמעת עצמית! חשוב שכל אחד יבחר תחום שהוא אוהב ועליו להקשיב לגוף ולאתגר אותו אבל לדעת גבולות.

מה מסמלת המדליה עבורך? מדליה מסמנת שהצלחתי עוד שנה להשיג ולהתגבר על מכשולי הגיל ואני שמחה להראות לנכדיי את תמונת הניצחון והמדליות. הם מתפעלים וזו גם דוגמה אישית ומסר לילדים: ראו זה אפשרי גם בגילי.

אם היית יכולה לפגוש את הנערה נעמי מה היית אומרת לה היום?

"הייתי אומרת תמשיכי לחלום ותעשי כל מה שאפשר כדי להגשים את חלומותייך. תהני מכל האהבה שאת מקבלת מהסביבה ותעבירי אהבה זו הלכה, תמשיכי!".

"אני כל בוקר מברכת את הקב"ה ומודה לו שנתן לי את מה שיש לי: את משפחתי האהובה והתומכת ואת היכולת להמשיך בזה בבריאות טובה!"

הארון שמספר את סיפור חיינו

מאת: ה'קלין תורגמן, נירית



דרך טיפול בארון הבגדים, אפשר להגיע לתחושות עמוקות שמלוות את האדם ולסייע לו, לצמוח למקומות אליהם הוא רוצה להגיע.

דרטלר עורכת סדנאות, לנערות ולנשים. לדבריה בטיפול הקבוצתי יש תוצר יותר חזק מאשר בטיפול פרטני. האדם מתרגל את נושא הביגוד וחברי הקבוצה משמשים מראות, שמשקפות לאדם דברים חשובים על עצמו שלעיתים הוא אינו מודע להם.

בראיון שערכתי איתה שוחחנו, על אפיוני הגיל השלישי ועל האפשרות

קיבלנו בילדותנו וחדרנו לתת מודע שלנו. דרטלר מציינת שהבגדים הם צוהר לעולם הנפש, דרכם, אנו בוחרים את הנוכחות שלנו בעולם. יש לנו מערכת יחסים מורכבת, עם ארון הבגדים שלנו. יש שני קצוות שאפשר לנוע בהם בנושא ביגוד ואופנה. קצה אחד הוא אנג'לה מרקל, שנושא הביגוד לא עניין אותה. היא הופיעה בציבור עם אותה חליפה, בצבעים שונים. בקצה השני יש את האחיות קרדשיאן שמושג הנראות הוא, הזהות שלהן והן מובילות בהשפעה גדולה תעשיות אופנה וניתוחים פלסטיים.

רונית דרטלר היא פסיכותרפיסטית, מטפלת ומדריכה מוסמכת, מזה שלושים שנה.

כמו כן, היא מנהלת את השי"רות הסוציאלי בישוב כוכב יאיר שצמחה בעולם הפסיכודינמי ולאחרונה, היא עוסקת בתרפיה דרך סטיילינג.

"כשפרויד פגש את פראדה" זה שם ההרצאה שרונית דרטלר מעבירה. היא מחברת בין העולם הפסיכודינמי בו היא מצויה לעומק, לבין עולם הלבוש והאופנה תוך התייחסות, לעולמה של האישה, ולקשר המורכב בינה לבין הביגוד שלה.

לדבריה, לבגד יש משמעויות רבות ועמוקות, הקשורות לדימוי גוף, ולדימוי עצמי. דרך הכסות אותו עוטה האדם, הוא מבטא, כמיהות, וחלומות. אופן הלבוש שלנו, מושפע מהמקום בו גדלנו, מהמסרים אותם



צילום: רונית דרטלר

בעולם, דרך חיבור הבגדים לעצמנו. חשוב לחיות את החיים במלואם ולהתאים את הבגדים, למה שמתאים ונוח. היום מחקרים מצביעים על כך שיש השפעה רבה של הבחירות שלנו, על הנראות שלנו בעולם, ועל הדרך בה אנו יוצרים קשר. כאשר כמיהות, תשוקה ואהבה קיימות גם בגיל השלישי. דרטלר ממליצה להתייחס לארון הבגדים, גם כמקום של משחק ולהשאיר בו בגדים, המזכירים לנו דברים טובים. לדבריה, ארון מדויק הוא תהליך של התפתחות- פרידה מזהויות ומזיכרונות וחיבור למקום העכשווי והאמיתי בו נמצא האדם. ■

ואסתטיים של החיים. טיפוח השיער והגוף, מחזקים את תחושת החיות. כשאדם בגיל השלישי פותח את ארון הבגדים, עולים זיכרונות של דברים טובים, אובדניים והיסטוריה משפחתית. זה מביא את האדם לשאול: מי אני היום? חשוב, שנתאים את ארון הבגדים אלינו ולא את גופנו לאופנה. ככל, שהאדם יהיה יותר קרוב לעצמו ויעז להתבונן באומץ על השינויים, שעוברים עליו ויהיה בחמלה עצמית, הוא יוכל להנות ממי שהוא וממה שהוא רוצה להדגיש. דרטלר מציינת שגם בגיל השלישי, חשוב איך אנו נראים ואנו קובעים את נוכחותנו

להיעזר בטיפול בסטיילינג בגיל זה. דרטלר ציינה שבגיל זה, האדם מתמודד עם פרידות ואובדנים שונים כגון: אובדן זהות מקצועית ואובדנים בריאותיים. כדי לשמור על חוסן, יש לנו כלי נגיש שהוא ארון הבגדים שלנו. ניתן להשתמש בו להגברת החוסן האישי. החוסן מורכב מבחירה אישית ותשומת לב, איך אני רוצה להיראות. כאשר מצב הרוח ירוד, הבגדים מאפשרים לאדם נוכחות ושיקוף, של הכוחות שלו. הטקס בערב, בו האדם מכין את הבגדים ומחליט מה ירצה ללבוש, נותן תחושה של סדר ותחושת שליטה. בגד נאה מאפשר להיפגש עם חלקים נעימים

ד"ר יגאל גרנות,
מומחה לרפואת הפה

ד"ר גיא דור אל,
מומחה לכירורגיית פה ולסת

ד"ר ג'ור' בן יצחק,
מומחה לטיפול שורש

ד"ר סוסן קלימניק,
השתלות, שיקום הפה ואסתטיקה

טטיאנה קמנוקב,
שיניית מוסמכת

ד"ר אנקר ערזה,
השתלת שיניים ושיקום הפה

כל טיפולי השיניים במקום אחד

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

***הרדמה מלאה מתבצעת ב-AMC**

ד"ר יגאל גרנות,
מומחה לרפואת הפה

ד"ר גיא דור אל,
מומחה לכירורגיית פה ולסת

ד"ר ג'ור' בן יצחק,
מומחה לטיפול שורש

ד"ר סוסן קלימניק,
השתלות, שיקום הפה ואסתטיקה

טטיאנה קמנוקב,
שיניית מוסמכת

ד"ר אנקר ערזה,
השתלת שיניים ושיקום הפה

ד"ר יגאל גרנות,
מומחה לרפואת הפה

ד"ר גיא דור אל,
מומחה לכירורגיית פה ולסת

ד"ר ג'ור' בן יצחק,
מומחה לטיפול שורש

ד"ר סוסן קלימניק,
השתלות, שיקום הפה ואסתטיקה

טטיאנה קמנוקב,
שיניית מוסמכת

ד"ר אנקר ערזה,
השתלת שיניים ושיקום הפה



עוז רוח ואנושיות - סיפורו של אלוף (במ"ל) ישראל זיו

מאת: אורה רייס, שדה ורבורג

בשנת 1975 התגייס לצה"ל והתנדב לגדוד הנחל המוצנח, אז 'גדוד 50'. מתוך מכלול תפקידיו בשירותו הצבאי, נציין כאן את המשמעותיים ביותר מבחינתו:

מפקד סיירת צנחנים. במסגרת זו השתתף במשימה חשאית, מיוחדת ומוצלחת בשם "מבצע אחים" להבאת עשרות רבות מיהודי אתיופיה, ביוזמתו ובניצוחו של דני לימור, זמן רב לפני "מבצע שלמה".

במלחמת לבנון הראשונה, עבר ישראל עם פקודיו מסע רגלי מפרך, מנהר אל-אוואלי ועד בירות, תוך היתקלויות רבות וקרבות עם מחבלי אש"ף. באחת מהם נלקחו בשבי עשרה מחבלים. כאשר נגמרה ההספקה הם נאלצו להסתפק בקופסאות שימורים ובמים שמצאו בדרך ועמדה בפניהם סוגיה ערכית של התנהלות מול השבויים שבידיהם. כמפקד קבע ישראל זיו, שהם חייבים לחלוק עם השבויים את המעט שיש להם. אופיו האנושי קיבל ביטוי נוסף, כשבהמשך הדרך, נתקלו בקבוצת פיליפינים שהוחזקו בתנאי עבדות ע"י קבלן סעודי. ישראל לא נשאר אדיש לגורלם, ובאמצע המלחמה, פעל לשחרורם. לאחר המלחמה נשלח ישראל

ואמפתיה. הוא נולד להורים שורדי שואה, שעלו לארץ ב-1949 - האב מפולין והאם מצ'כוסלובקיה. בארץ הכירו זה את זה והקימו משפחה. תחילת דרכם הייתה בת"א ואח"כ בירושלים, בשכונת נחלת אחים. המשפחה גרה בבית משותף, שבו חלקו השכנים שירותים ומקלחת משותפים. ההורים עבדו קשה למחייתם והשקיעו בגידול בניהם דני וישראל. האב כסנדלר והאם כתופרת, מקצועות שבזכותם שרדו את המלחמה. אמו נפצעה במלחמה. אביו הפרטיזן פעל להצלת יהודים ועבר 7 מחנות ריכוז. בילדותו למד האב ב'חדר' אך זוועות המלחמה הפכו אותו לאתאיסט.

הבנים, דני וישראל, הגיעו להישגים גבוהים מאוד. דני הוא פרופסור למיקרוביולוגיה בטכניון וישראל סיים את שירותו הצבאי בדרגת אלוף. ישראל זיו בוגר המכללה לביטחון לאומי ובוגר קורס מנהלים מתקדם בבית הספר לעסקים של הארזוארד, בנוסף יש לו תואר ראשון בכלכלה ותואר שני במדעי המדינה. ישראל הכיר את אשתו עידית בביה"ס בירושלים. להם 3 ילדים ושמונה נכדים/ות.

למעלה משנתיים וחצי שהוא מדבר אלינו בפאנל החדשות. הקול הרגוע שלו ויצירת תמונת המצב בשפה שכל אזרח מבין. ישראל זיו הפך למרואיין מבוקש אך רבים מהצופים לא יודעים מיהו ישראל זיו.

כתבת "מבט לשרון" אורה רייס חושפת בראיון עם האלוף ישראל זיו, תושב שדה ורבורג. מתקפת הפתע על ישראל, שנערכה ב-7 באוקטובר 2023, תפסה את האלוף זיו בביתו בשדה ורבורג בזמן שחדרו המחבלים לקיבוץ נחל עוז וערכו בו טבח. האלוף זיו עזב הכול והגיע לקיבוץ יחד עם האלוף נעם תיכון, ביחד עם כוח של יחידת מגלן, הצליחו לחלץ תושבים רבים מהקיבוץ ובהם גם בנו של נעם, אמיר תיכון ומשפחתו. ביחד הם השתתפו בקרבות בקיבוץ מול המחבלים. מאז מעשה הגבורה הזה הגיע זיו לאולפני הטלוויזיה כפרשן. מאחוריו קריירה צבאית מרשימה של כ-30 שנות שרות צבאי, בהם התמודד עם סוגיות ביטחוניות מורכבות ביותר. כבן לניצולי שואה, ידע תמיד לראות בכל סיטואציה את ההשפעה על הפרט ולהפגין, לצד עוז-רוח ודבקות במטרה, גם אנושיות

הלו אותי ומה שמי?

מאת: לאה טל, כפר מלל

אני מושב עובדים ותיק במרכז השרון
השייך למועצה "דרום השרון". המושב
בולט מעט מעל המישור ומתייחד בגידול
מגוון של צמחים פירות ירקות ושיווקם.
למושב שם מיוחד בן שתי מילים וכך
הוא מנציח את שמו של יוצר עברי חשוב
ומפורסם.

בהצלחה!

להשלים ולתחלים

מאת: רחל לאה טל, כפר מלל

לִי תַחוּשָׁה עֲדִי מְרִגֶּשֶׁה
כְּמוֹ עוֹדְנֵי הָעוֹמֶדֶת בְּתוֹר
לֹא מִסְפָּר אוֹ מוֹעֵד מְזֻמָּן
וְזֶה הַגָּבֹל נִרְאֶה קְרוֹב רְחוֹק
אֲנִי מְשַׁעֲרֶת כָּל מִינֵי מִסְפָּרִים
מִסְפָּרֶת לְעֶצְמִי סוּדוֹת וְסִפּוּרִים
שׁוֹזֶרֶת בְּעֶצְמִי אֶת עֲצַמֹת הָאוֹתִיּוֹת
הַמְּאוֹתָתוֹת גַּם מִבְּטִיחוֹת טוֹב לְחִיּוֹת
וַיֵּשׁ לִי הַגָּנָה כִּפְתַּת מָגֵן מְלִים וְצִלְלִים
מִפְּעֻנַחַת רֶק קוֹדִים אוֹתוֹת מוֹעִלִּים
כֹּה טוֹב לְהִתְפַּתּוֹת לְהֶאֱמִין וּלְהַחֲלִים

זיו לווינגטון, כעוזרו של האלוף אורי שמחוני,
במטרה לייזום חתימה על הסכם אסטרטגי בין
ישראל וארה"ב.

מח"ט הצנחנים. בתקופתו שיפרה החטיבה
משמעותית את יכולותיה, בזכות אימונים
קשים ואינטנסיביים, שכללו צניחות בכל רחבי
הארץ. חלק ניכר מאנשי המטה הכללי בשנים
האחרונות היו פקודיו.

כשהטרור בארץ היה בשיאו, שימש כמפקד
אוגדת עזה. בזמן שצה"ל יצא למבצע חומת
מגן, יצא ישראל למבצע דומה בעזה. מידי
לילה ביצעה האוגדה פשיטות לעומק העיר
והשמידה תשתיות של ייצור נשק, מפקדות
וסוללות יירוט.

בתקופת ההתנתקות מונה ישראל לראש אגף
מבצעים. הייתה זו אחת המשימות המורכבות
שאיתן התמודד בחייו. הוא הבין שעקירת
אנשים מבתיהם מחייבת רגישות גבוהה, איפוק,
נחישות ואפס אלימות. המשימה אכן הושלמה
מבלי שנשפך דם, אך בכאב גדול. ישראל סבור
שהמדינה החמיצה אז הזדמנות מיוחדת לשנות
את המציאות ולמנוע את המשך הטרור מעזה.
את ההחלטה לפרוש מצה"ל קיבל בשנת 2005,
כשלא מונה, כפי שציפה, למפקד פיקוד הצפון.
הרמטכ"ל דאז, דן חלוץ, הכיר בכך ששגה
בהחלטתו, ואף ציין זאת בספר שכתב.

בימים אלה עוסק ישראל בכתיבת ספר
המתמודד עם השאלה איך קרסה המערכת
הביטחונית ב- 7.10.23. אות הקלון נשאר, אף
כי המערכת התעשתה במהירות וחזרה לתפקד.
ישראל מאמין בעם ישראל שהוכיח את עצמו
כעם יוצא דופן ומיוחד. עם שהצליח למלא
במהירות את החלל שהותירה המערכת
הממשלתית שקרסה וממשיך להוכיח שהוא
חזק, פעיל ויזום ובה בעת אנושי וערכי. עם
שנאבק לאורך זמן וללא לאות להשבת כל
החטופים והחללים לארצם. עם שבכוחו
להתאחד מחדש, לקום על רגליו ולתקן את
הטעון תיקון. ■

האוזן מקשיבה והמוח עובד ולומד מכשיר השמיעה הוא כמו משקפיים למוח!

מאת: חיה פלג, כפר מעש



האם גם לכם קורה במפגש משפחתי, שאתם מבקשים שוב ושוב מהילדים ומהנכדים לחזור על הנאמר ושואלים מה... ואז לא נעים לכם ואתם מפסיקים לשאול וקצת מתנתקים מהשיח? כך מתחיל בידוד חברתי שהוא גם בידוד מוחי, כי המוח שלנו זקוק לגירויים כדי להישאר במיטבו. כאשר המוח עסוק בלנחש מה נאמר הוא לא פנוי לאחסן את המידע בזיכרון וזה מסביר לנו למה אנחנו שומעים אבל לעיתים לא זוכרים מה נאמר. בשנת 2024 פורסם מחקר אורך שנערך בדנמרק ועקב במשך שנים אחרי חצי מיליון מבוגרים. ביניהם היו שומעים ושאינם שומעים היטב, כאלה שמרכיבים מכשירי שמיעה וכאלה שלא. ממצאי המחקר הראו כי ירידה בשמיעה קשורה גם בעליה בסיכון לדמנציה. הממצאים חיזקו מה שכבר היה ידוע ממחקרים קודמים, שהמוח שלנו הוא איבר של "use it or lose it" - אם לא תשתמש בו - תאבד אותו... דוקטור מהחוקרים הבולטים בתחום מאוניברסיטת "ג'ונס הופקינס"

בארצות הברית, הסביר כי כאשר השמיעה נחלשת המוח סובל משלוש בעיות עיקריות: **עומס יתר מחשבתי (קוגניטיבי)**, כאשר קשה לשמוע, המוח משקיע יותר מאמץ בפענוח השיחה נשאר לו פחות "תקציב" לריכוז, לקשב, לזיכרון, ולעיבוד המידע. **שינויים במבנה המוח -** כאשר לא מבינים היטב את השיחה יש פחות גירויים למוח וזה משפיע על "כיווץ" האזורים במוח הקשורים לשמיעה ולזיכרון. **בידוד חברתי -** כשאנחנו מתקשים לשמוע אנחנו מוותרים על מעורבות חברתית, מסתגרים והדבר מאיץ ירידה קוגניטיבית, גורם לנו לוותר על מפגשים, להתבודד ופוגע בתפקודי המוח. החדשות הטובות הן: ששימוש במכשירי שמיעה יכול לעכב ואפילו למנוע את הירידה המחשבתית, את הפגיעה בזיכרון ואת ההתנהלות החברתית שלנו. כל קופות החולים הגיעו למסקנה זו ולכן הם נותנים את המכשיר חינם. עליכם לפנות לרופאת המשפחה, לקבל הפנייה לרופא אף אוזן וגרון, שיפנה אתכם לבדיקת

שמיעה מקצועית. בבדיקה יאבחנו את הבעיה ועל פי זה יתאימו לכם מכשיר שמיעה. קלינאיות תקשורת איתן שוחחתי ציינו כי מבוגרים רבים נמנעים מרכישת המכשיר או רוכשים ומשאירים במגרה. הם אינם מוכנים להודות שיש להם בעיה מתוך חשש לפגיעה בדימוי העצמי והסביבה תתייחס אליהם אחרת. הם מעדיפים לטעון שהם שומעים היטב, אבל הצעירים מדברים מהר מידי וממלמלים... ההחלטה להשתמש במכשיר שמיעה אינה קלה אבל, אך היא צעד חשוב לאיכות חיינו, לשימור הזיכרון ולחדות המחשבה. צריך "להתרגל" מחדש לצלילים ולכן כדאי להרכיב את המכשירים מוקדם ככל האפשר ולא לחכות שהמצב יחמיר. מכשירי השמיעה של היום הם זעירים, כמעט בלתי נראים וחכמים מאוד והופכים את החיים להרבה יותר פשוטים. המכשיר הוא לא רק מגביר קולות הוא מעין "משקפיים למוח" ושמחזירים לו את זרם המידע הדרוש, המוח מצליח לשמר את יכולותיו. האם הייתם מוותרים על משקפיים!?

מאת : עדנה פיינר - ירקונה.



חילוניים ודתיים כאחד וגם מתנדבים מחו"ל.

המימון בעיקרו ממשרד הרווחה, המוסד לביטוח לאומי ומכספי תרומות מהארץ ומחו"ל. בנוסף ישנן הכנסות נאות ממכירת היצירות בגלריה ומבית הקפה שהינו מקום לאירועים. האזור שקט נקי ומכבד. סירינו בו כמעין יראת קודש ובתחושה של סיפוק מכך שיש מענה אישי לאוכלוסיות בעלת צרכים מיוחדים, במטרה לשפר את איכות חייהם ולהפוך אותם למאמינים בעצמם וביכולותיהם - וזוהי לעניות דעתי המשימה העיקרית.

"בית אורי" מופעל על ידי עמותה, שלא למטרת רווח, שמרביתה מורכבת

מאכלס 128 חברים מגיל 7 ועד 70.

תהילה קוראת למקום "בית לחיים". יש בכפר בית ספר לחינוך מיוחד, שלומדים בו עד גיל 21. לאחר מכן משתלבים הצעירים בתחומי תעסוקה שונים ומגוונים בהתאם ליכולתם בתוך חדרי סדנאות. ביקרנו במספר חדרים והתרשמנו מעבודות צבעוניות ומיוחדות. החל מכלי קרמיקה נאים, יצירת

הצטרפות לטיול של נשות המועצה בהדרכת טל רו ביוזמתה של אסתי מנהלת "צמח בר". התחלנו בפגישה עם קהילה ייחודית של נתינה ואהבה- "בית אורי". המשכנו בטיול מהנה ומרשים במקום הטובל בירוק עז ובשפע פריחות צבעוניות, במרומי גבעת המורה השוכנת בצפון העיר עפולה.

"בית אורי" בגבעת המורה, הוא כפר המשמש כקהילה וכבית חם עבור למעלה מ-100 ילדים, נוער ומבוגרים יהודים וערבים עם מוגבלויות התפתחותיות, הזקוקים לטיפול מיוחד וליחס חם ואוהב. נפגשנו עם תהילה,



מהורי הצעירים ומהווה את הזרוע החשובה בקבלת החלטות וגיוס מימון.

סיימנו חלק זה של היום ועלינו במעלה הגבעה הלא היא "גבעת המורה". התבשמנו מיפי פריחתם של פרחי בר צבעוניים שונים, מרבדי כלניות אדמדמות ורקפות הצצות מבין סלעי הבזלת והגיר ומהנוף הסביבתי עוצר הנשימה. ■

נרות ריחניים, קליעת סלים וחריות חרוזים, אריגת שטיחי קיר מיוחדים ועבודות מקרמה מרשימים. עיקר הגאווה של מדריכי הכפר היא בנגריה בה עובדים החניכים במרץ ותחת פיקוח מדריך מקצועי. כל המדריכים עובדים בשכר, המתנדבים הם מתנדבי שנת שרות מטעם התנועה הקיבוצית והמושבות, וצעירים בשרות לאומי,

רכזת התעסוקה שסיפרה את סיפור הבית תוך אמפטיה ואהבה. לפני 56 שנה הוקם הכפר, על ידי דבורה שיק ז"ל וניקרא על שם בנה אורי. אורי ז"ל היה נער בעל צרכים מיוחדים שהלך לעולמו בגיל 16. בתחילת הדרך, דבורה גרה בכפר ואימצה לחיקה מספר נערים ונערות. היא הלכה לעולמה בגיל 94. עם השנים המקום גדל וכיום הוא

הבילויים ממשיכים גם לאחר אובדן רישיון הנהיגה

מאת: אסתר לופ, עדנים



“הקרוב לבית”. הקהילה יכולה להביא את התרבות אל מועדוני היום במושבים ובישובים הקהילתיים.

במועצה שלנו ישנן פעילויות תרבות ומרכזי למידה איכותיים ללא צורך בנסיעות ארוכות ומתישות. יש להתאים את סוג הבילוי ליכולות הפיזיות של המבוגר לדוגמה: במקום לעבור 5 אתרים ביום אחד, ניתן לבחור באתר נגיש ונוח, שבו ניתן לשהות שעות ארוכות בנחת.

קיימת “תרבות דיגיטאלית” עשירה, מי שמתקשה לצאת מהבית, מוצע לו עולם שלם של הרצאות זום, קונצרטים בשידור חי, סיורים וירטואליים במוזיאונים ועוד. כל אלה מספקים הנאה, וגרוי מנטאלי ללא מאמץ פיזי.

לסיכום: האבדנים הפיזיים בגיל הזקנה הם בלתי נמנעים, אך אפשר לצמצם אותם בעזרת הסביבה התומכת, המשפחה, הקהילה, המועצה ובעזרת המבוגר עצמו, אם יסתגל לשינויים, החיים ימשיכו להיות מלאים ומספקים גם אם הקצב שלהם יהיה איטי יותר. ■

כשגסי סיפר לי, שמשדך הרישוי אינו מאפשר לו לנהוג ברכבו מפאת גילו

ובראותו, קולו רעד ועיניו דמעו, כאילו בישר לי על מות חבר יקר. גיסי התאבל לא רק על “אובדן” רישיון הנהיגה אלא על משהו עמוק יותר. הוא התאבל על אבדן החירות, על אבדן הזהות כאדם חיוני, על אבדן השליטה על חייו.

בכתבה זו אנסה להציע פתרונות המאפשרים שגרת חיים מלאה סיפוק, למרות מגבלות הגיל והבריאות של המבוגר. ההסתגלות לאבדן הניידות אינה קורית ביום אחד, זהו תהליך רגשי, שבו המבוגר ומשפחתו מפסיקים להתמקד “במה שאבד” ועוברים להתמקד “איך אפשר אחרת”.

אחד החסמים הגדולים ביותר הוא האגו והבושה, מבוגרים רבים חווים את הצורך בעזרה, כמו שימוש במקל הליכה או הליכון ככישלון אישי. ההסתגלות המוצלחת מתחילה בשינוי התפיסה, כשהמבוגר משתחרר

מהתפיסה, שההליכון מגדיר אותו כאדם חסר ישע, אלא ככלי המאפשר לו יציבות בהליכה, אז הוא מתפנה רגשית למצוא פתרונות ולהשתמש בהם.

אביא מספר דוגמאות, עבור מי שרישיון הנהיגה נשלל, קיימות אפליקציות הסעה כמו “גט טקסי” המאפשרות להזמין הסעה ללא תלות בבני משפחה.

קיימים בשוק קולנועיות המאפשרות לגמוע מרחקים ללא מאמץ ומאפשרות ניידות במרחב, בכפר, בעיר או בבית המלון.

פתרונות נוספים לבילוי המבוגר המוגבל בניידות, מציעות חברות המתמחות בטיולים לקשישים, שבהם המסלול נבנה סביב “מינימום הליכה ומקסימום חוויה”, כולל שימוש באוטובוס מונגש ולווי רפואי צמוד המוריד את מפלס החרדה.

אפשר לבחור גם את הבילוי

טכנולוגיה שמחזירה משמעות למילים מבית Philips



המכשיר משלב חיישני תנועה המזהים את תנועות הראש והגוף, לצד מערכת בינה מלאכותית הלומדת את דפוסי הסביבה, ומבצעת התאמות מדויקות בזמן אמת. הבינה המלאכותית אינה מחליפה את השמיעה הטבעית, אלא פועלת בהרמוניה עם האופן שבו המוח מפרש צלילים.

הטכנולוגיה המתקדמת פועלת בשקט, מבלי שנרגיש בה. מאפשרת נוכחות טבעית יותר בשיחה, הבנה רציפה ללא צבירת פערים, ופחות מאמץ שמיעתי לאורך היום גם כאשר הסביבה רועשת.

הצליל ברור ומאוזן, תשומת הלב יכולה לעבור אל האנשים, אל החיבור ואל התוכן, וזה ההבדל בין הגברה לבין הבנה.

שירות אישי, ללא המתנה

מכשירי השמיעה של Philips משווקים במסלול פרטי ולא במסגרת קופות החולים.

המשמעות היא שתהליך הבדיקה, ההתאמה והליווי המקצועי מתבצעים במקום אחד, ללא המתנה למועד הזכאות הבא, וללא צורך בקביעת תור רחוק דרך הקופה. ניתן לקבוע פגישה במועד קרוב לעבור תהליך אישי בליווי מקצועי רציף, בהתאם לצרכים וללוח הזמנים של כל אחד.

איכות, חדשנות ושירות ללא פשרות - זה הסטנדרט העולמי.

למידע נוסף וליצירת קשר:

03-5268119 (כתבה שיווקית)

חלק מהמרחב הדיגיטלי

שיחות טלפון, צפייה בטלוויזיה והאזנה למוזיקה הן חלק בלתי נפרד מהשגרה המודרנית, מכשירי השמיעה צריכים להשתלב בטבעיות.

באמצעות טכנולוגיית LE Audio Bluetooth® המובנית במכשירי Philips, ניתן להתחבר ישירות לטלפונים חכמים, טאבלטים ומחשבים, ולהזרים שמע יציב וברור ישירות אל מכשירי השמיעה.

בנוסף, טכנולוגיית Auracast™ מאפשרת הזרמת שמע ישירה במרחבים ציבוריים כמו אולמות, בתי קולנוע ואצטדיונים - כך נשמרת רציפות שמיעתית מלאה מהסלון אל הרחוב, ומחווייה אישית אל חוויה משותפת.



בינה מלאכותית לחוויית שמיעה טבעית

שמיעה צריכה להרגיש טבעית. לא חדה מדי, לא מתכתית ולא אטומה, אלא כזו שמאפשרת לשכוח שמכשיר השמיעה נמצא על האוזן.

הדגש אינו רק על הגברת הצליל, אלא על הדרך שבה המוח קולט ומארגן אותו בתוך רצף של קולות, אנשים ותנועה.

HearLink 50, הדור החדש של מכשירי השמיעה מבית Philips, מציב רף טכנולוגי חדש.

יש רגעים קטנים שמבהירים שמשוה השתנה. לא דרמה ולא משבר, אלא רגע יומיומי שמרגיש פתאום אחרת: מישוה מדבר מהצד ולא ברור מה אמר, בטלוויזיה מגבירים עוד קצת, בשיחה עם חברים נעלמת מילה אחת ואז גם משפט שלם. החיים מסביב ממשיכים באותו הקצב, אבל השמיעה כבר אינה מובנת מאליה.

החיבור לעולם

בעולם שבו התקשורת עומדת במרכז החיים, לשמיעה יש תפקיד משמעותי ומוביל. שמיעה טובה היא היכולת להבין בלי לנחש, להשתתף בלי להתאמץ ולהישאר חלק מהשיחה גם בסביבה רועשת.

בשנים האחרונות התחזקה ההבנה שירידה בשמיעה אינה רק קושי נקודתי באחד החושים, אלא גורם בעל השלכות נרחבות על איכות החיים - על מערכות יחסים, על הביטחון העצמי ועל היכולת להיות נוכחים באמת ברגע.

תפיסה חדשה שמגיעה לישראל

גישה זו מקבלת כעת ביטוי גם בישראל, עם כניסתם של מכשירי השמיעה של Philips. המותג העולמי, המזוהה כבר למעלה ממאה שנה עם חדשנות, מביא עמו הסתכלות אחרת על שמיעה - לא רק עוצמה, אלא דיוק. לא רק הגברה, אלא התאמה לאופן שבו המוח מפרש צלילים במציאות משתנה ודינמית.

מכשירי השמיעה של Philips פועלים כמערכת חכמה המסתכנת עם האופן הטבעי שבו אנחנו שומעים את העולם, ומעניקים חוויית שמיעה צלולה, ברורה ונוחה.

יציאת מצרים -

מאת: יצחק שפילמן, כפר מעש

יום המחר. יהודים התחילו לחפש פתרונות: חיפשו קרובים בארצות אירופה, בארצות הברית ועוד...

זו הייתה הפעם הראשונה שהרגשתי שייך ליהדות מבלי שהיה לי מושג - יהדות מהי? ומבלי היכרות עם היסטוריה של העם היהודי (חוץ מנושא השואה!).

באותה תקופה, גרתי ליד הספרייה הלאומית. דבר ראשון שעשיתי, חיפשתי את הספר "מדינת היהודים" של הרצל ואת "מלחמת היהודים" של פויכטוונגר. זה היה המפגש הראשון שלי עם היהדות ועם ההיסטוריה של העם היהודי. על השואה ידעתי, כפרק נפרד, כחלק ממלחמת העולם השנייה, כי כך למדו פרק זה בהיסטוריה בתקופה הסובייטית.

יוני-1968 זו הייתה השנה האחרונה בלימודים שלי. חיפשתי מפעל בו אוכל לעבוד ולכתוב את עבודת המאסטר על אחד מתחומי העבודה במפעל. הלכתי ממקום למקום, ממפעל אחד לשני. בכל מקום קבלתי תשובה שלילית. התפלאתי. מה זה יכול להיות? אבי שלח אותי למפעל שהוא עבד

למרות שמדינת ישראל הייתה עבורי משהו רחוק, לא מוכר, פרט לזה שאי שם, רחוק, חיים קרובי משפחה שלי.

פולין ניתקה את היחסים הדיפלומטיים עם ישראל והתחילה תעמולה אנטי-ישראלית בכלי התקשורת והתחילו מידי יום הפגנות אנטי ישראליות ברחובות. החלו פיטורי עובדים ממוצא יהודי, מהאוניברסיטאות פוטר מרצים, ראשי חוגים הודחו מתפקידם, אנשי רוח זכו לגנאי ברדיו, וכך קרה בכל התחומים. בין היהודים שררה אווירה של חוסר ביטחון לגבי

יוני 1967

במזרח התיכון מתחוללת מלחמה. הייתי סטודנט שנה

רביעית בטכניון בוורשה, בסטאטוס של עתודאי, לאחר מבחני הגמר. יצאתי למחנה צבאי באחד מבסיסי חייל האוויר הפולני לשנת סיום קורס קצינים.

אבי הקשיב ברדיו ל'קול ישראל לגולה'. ידעתי בדיוק מה מתרחש בישראל, בחזיתות של מלחמת ששת הימים. שני בני דודים שלי נפצעו במלחמה. הייתי מאוד מודאג,



איציק שפילמן 1969 בוורשה

מפולין לישראל

בטכניון, עבורי, עבור אחותי וג'סי. לא היה באפשרותי לעמוד בתשלומי העתק שדרשו ממני השלטונות. אבל הנציגות הישראלית (בשגרירות הולנד), הסדירה עבורנו ועבור כל העולים את תשלום הכופר. כעבור שלושה חודשים נחתתי בנתב"ג. התחלתי חיים חדשים, בארץ חדשה בלי ידיעת השפה, בלי חברים ובלי לדעת איפה אני. פניתי לטכניון לראיון ראשון אצל פרופ' קורט לוי. לאחר בדיקה קפדנית של המסמכים שלי



הוא אישר את התעודות מטכניון וארשה וכבר למחרת התחלתי לעבוד (בלי ידיעת השפה), בתעשייה הצבאית. לאחר נישואי, עברתי לעבוד בתעשייה האווירית וקיבלתי אפשרות לבצע את עבודת המאסטר.

ב-מאי 1974 השתחררתי משרות מילואים לאחר 265 ימי שרות במהלך מלחמת יום הכיפורים. שבועיים לאחר מכן, התקיים בטכניון מבחן ההגנה על פרויקט הגמר לתואר שני בהנדסה והמעגל נסגר. ■

נושא חשוב בחיי. מאותה שיחה התחלתי פתאום לשים לב גם למתרחש בסביבה. התחלתי להקשיב לחדשות ברדיו, להפגנות ברחובות, במקומות עבודה ובמפעלים. אנחנו היהודים הפכנו לאויבי העם הפולני! אבי, אשר הקדיש את כל חייו לפולין, הפך לאויב העם! עם תובנה זו, התקבלה אצלי ההחלטה לעזוב את פולין והתחלתי לבצע פעולות לקראת העלייה. הודעתי לשלטונות הטכניון שאני עוזב את פולין. נאלצתי לשלם כופר תעודה עבור כל שנות הלימודים

בו בתפקיד בכיר מאוד, בתקווה ששם אתקבל. קבעתי פגישה עם מנהל כוח האדם ולאחר שיחה קצרה הוא נתן לי להבין שאין לי סיכוי לעבודה ובוודאי שלא תינתן לי אפשרות לכתיבת עבודת המאסטר. מיד הזמנתי פגישה אצל ראש החוג בטכניון של ורשה. הסברתי לו את הבעיה. פרופסור הייטמן ראש החוג (שהיה יהודי), הבין מיד במה מדובר

ואמר לי משפט שעד היום מצלצל לי באוזניים: "הם לא יתנו לך לסיים את הטכניון". אז נפל לי האסימון! הסירוב היה על רקע הלאום שלי ובגלל שאני יהודי- "הם" לא יתנו לי לסיים את התואר. עד אז, האנטישמיות הייתה נושא שלא היה קשור אלי, זה היה עניין רחוק, שלא מתייחס אלי. עד אותו יום, קראתי עיתון יומי, ידעתי מה מתרחש בפוליטיקה הפנימית והבינלאומית, אבל האנטישמיות היה נושא רחוק ממני ובעצם גם לא היה

מערך שיעורים תשפ"ו

מורה	שעות פעילות	יום פעילות	פעילות	ישוב
גיא 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, מיכל 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	כפר סירקין בית העם בתאום מול מזכיר(ת) הישוב
אורית אפרת 054-4818006	10:30-11:15	ראשון	יוגה	
שרון לובל 052-5111306	09:30-10:15 10:15-11:00	שלישי וחמישי	התעמלות בריאותית	
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, עמית 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 מועדון תפוז
גיא ינאי 052-3272471	08:00-08:45 08:45-09:30	חמישי נשים גברים	יוגה	בריכה
	בחודשי הקיץ		התעמלות במים	

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

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	עינת בית דרור
עיבא אסף 052-3682318	09:15-10:00	שני ורביעי	אימון פונקציונאלי	
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 שמילוביץ	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	
עיבא אסף 052-3682318	08:00-08:45	שני	אימון פונקציונאלי (בריכה בקיץ)	נחשונים מועדון
אורית אפרת 054-4818006	09:45-10:30	רביעי	יוגה	ניר 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

מביעור חמץ עד "שמע ישראל"



מאת: זוהר ארנון, כפר מעש

"אני הכי אוהב את חג הפסח, והכי לא אוהב", אמרתי לאחי הקטן.
"איך זה עובד ביחד?" הוא שאל. "לא ביחד, כול אחד לחוד", עניתי.
"מה אתה אוהב?" "אני אוהב שקונים לנו בגדים חדשים ונעליים חדשות".
"ומה אתה לא אוהב?" "אני לא אוהב שאלוהים מעניש את בניו ובנותיו.
לא די שהם עבדים במצרים כבר 350 שנה ומעשר המכות על מצריים, תשע ירדו גם על בניו ובנותיו". "לא חשבתי על זה. מה עוד אתה לא אוהב?"
"אני לא אוהב שהארבעה נכנסו לפרדס והיו ביניהם שהשתגעו."
"למה נכנסו? לא ידעתי שבפרדס אפשר להשתגע?"
"אתה יודע מה זה פרדס?"
"בתנועה סיפרו שהחלוצים בארץ נוטעים פרדסים והם עליזים, ולא משתגעים.
שרים וקוטפים תפוזים".
"אבל החלוצים עובדים בפרדסים של פרי, הארבעה נכנסו לפרדס של חוכמה ודעת".
"לא ידעתי שמרוב חוכמה אפשר להשתגע".
"יש עוד דברים שאתה לא יודע".
"אבל אני שואל".
"טוב שיש חופשת פסח. אפשר להיפגש ולדבר".
"לא רק לדבר, אתה יכול גם לעזור לי לטהר את הבית מכול דבר-חמץ".
אשמח מאוד נתחיל".

אחרי שביעורנו את כול החמץ, פירורנו פירורים בפינות שונות כדי "שבביקורת" (של אבא שלנו), יהיה מה למצוא. היו שאמרו שזה משחק טיפשי, אחרים אמרו, שזה משחק חינוכי. חזרנו עם אבא לערוך ביקורת עם נרות דולקים, כדי להאיר לתוך פינות חשוכות. גילינו דברים שנראו לנו כ"חמץ". (חוכמה גדולה: אנחנו הנחנו אותם שם...).

קראנו לאבא שלנו והוא קבע שזה אכן חמץ ושיבח אותנו על חוש בילוש מפותח. את החמץ אבא גרף בנוצת אווז לתוך כף עץ, שיועדה להישרף. אבא כיסה על החמץ שבכף העץ בכד שאימא קשרה אליו ויצאנו לחצר אל המדורה שהדלקנו מראש. הנחתי על יד המדורה שלט: "ולא ייראה לך חמץ בכול גבולך". אבא ברך את "מי שציוונו במצוותיו וקידשנו על ביעור חמץ", ואחי הניח את כף העץ עם החמץ על האש.

ואני נזכר בשריפה אחרת: שנים לא רבות אחר כך, בערך באותו עונה, אבא הביט בעשן שנפלט מארובות מחנה ההשמדה. זה היה העשן של אשתו השרופה, אימי ושל שתי בנותיו הקטנות, אחיותיי. אבא ראה בעשן אותיות פורחות, שרופות ושמע, באוזני רוחו, את זעקות האימים של השרופות באש: "ש מ ע י ש ר א ל" - והקול נדם וקרעים של האותיות עוד ריצדו באוויר... ■

הניצולים

מאת: מלי ברוש, גן חיים

משנה לשנה שרותיהם מידלדלות
משנה לשנה "נדוני החיים" מתים.

שרידי האודים העשנים

עולים באש.

הם שעמדו על סף התהום

שב"סלקציה" בחרו לחיות,

אילו חיים...

שבויי זיכרון מאפיל,

צמיתי ייסורים,

של הבטחה להמשיך.

משנה לשנה המוות גואלם

משנה לשנה מצטרפים אל ההם...

ומגיעה שלוה לרוחם,

לרוח שאצרה עצב,

אך לא יכלה עוד.

ובהשלימם את דרכה הארורה

שנקטעה אז באיבה,

מפקידים את כאבם,

עימנו.

ואז נישא את לפידם

ונשמור על אש התמיד

בדרכנו לנצח.

לזכר החללים והנרצחים במלחמת "חרבות ברזל"

מאת: המועצה האזורית דרום השרון

אנו מרכינים ראש לזכרם של מיטב
בנינו ובנותינו, שנפלו בגבורה במלחמת
"חרבות ברזל" ונרצחו במסיבת "הנובה".
הלב נותר כבד מהיגון על האסון שפקד
אותנו ב- 7.10.2023 ולעולם לא נשכח
את המחיר הכבד ששילמנו.
לכנו עם משפחות הנופלים והנרצחים.
יהי זכרם ברוך.

- סמ"ר עדן אלון ז"ל
- מאי נעים ז"ל
- לוטן אביר ז"ל
- סגן יובל יפה ז"ל
- מתן מרדכי ליאור ז"ל
- גיא גבריאל לוי ז"ל
- סמל תמיר ברק ז"ל
- סא"ל מידן ישראל ז"ל
- סמלת רוני אשל ז"ל
- רס"מ עדי שני ז"ל
- סמל רני תמיר ז"ל
- סמ"ר דרור חן ז"ל
- רס"ן הוד {הודי} שרייבמן ז"ל
- סמ"ר יואב רוור ז"ל
- סמ"ר אורי יונתן כהן ז"ל

חדשות המועצה

אספה: יעל רטנר, מושב ירקונה



משרד החקלאות ובטחון המזון

משרד החקלאות ובטחון המזון ישתתף במימון פרמיית ביטוח לחקלאים להגנה מפני נזקי טבע בחקלאות לשנת 2026 בערך ב-78 מיליון ש"ח. המטרה: חיזוק החקלאות הישראלית וייצור המזון לטובת ביטחון המזון הלאומי.

משרד החקלאות וביטחון המזון, בשיתוף עמותת "לקט ישראל" משיק פיילוט חדש להצלת תוצרת חקלאית עודפת והעברתה לנזקקים באמצעות אפליקציה חדשנית לדיווח בזמן אמת. הפיילוט יאפשר לחקלאים לדווח בזמן אמת על עודפי תוצרת המתהווים בשדה או בבית האריזה, ותאפשר לעמותת "לקט ישראל" להגיע ולהצילם. האפליקציה הזו תאפשר לקצר את זמני האיסוף ולהביא לכך שהתוצרת תיאסף טרייה יותר. למענה אנושי ניתן להתקשר למוקד: 1299

אוטובוסים צהובים, נסעו בשיירת מחאה לירושלים בדרישה למימון מלא של ההסעות לתלמידים שנפגעו מאד בשנים האחרונות.

מרכז תמיכה ומידע ארצי לאזרחים ותיקים ובני משפחתם

בטלפון 9696*.

וגם ב 02-6709857. המענה האנושי ניתן בימים א-ה בשעות 9-13.30. לאחר שעות הפעילות הללו תוכלו להשאיר הודעה במענה הקולי ויחזרו אליכם.

שורדי שואה

על פי הערכות חיים כיום בישראל 111.000 שורדי שואה. במהלך השנה האחרונה הלכו לעולמם למעלה מ-12 אלף שורדים. כ-41,800 שורדי שואה מקבלים שירותים ממשרד הרווחה והרשויות המקומיות. מדובר על 37% מכלל השורדים.

שרונ'לה, מיזם מהפכני לחיים בריאים לבני 60+

המועצה שלנו שותפה לאשכול רשויות השרון ומגישה לנו חינוך מענה יומיומי, במטרה לאפשר לכל אחד מאיתנו לחיות בריא ולשפר את איכות חיינו. המיזם חונם לתושבי דרום השרון ומציע לנו מבחר גדול של שיעורים בזום: התעמלות בונה עצם, פלדנקרייז, פילאטיס וחיזוק רצפת האגן - על כיסא, טאצ' - צ'י קונג, יוגה על כיסא, פיתוח קול בשילוב יוגה וצ'י קונג, מיינדפולנס ואפילו חדר כושר למוח-לשיפור הזיכרון! להרשמה ניתן להיכנס לאתר המיזם: 60 פלוס, חיים בריא או לצלצל לטלפון 054-5022284

מחאת האוטובוסים הצהובים מגיעה לכנסת.

ראש המועצה שלנו עם כל ראשי המועצות האזוריות בארץ, מלווים בעשרות

מדוע חשוב לערוך ייפוי כוח מתמשך וצוואה הודדית

מאת: עו"ד אבנר פרידמן (דעננה) מורשה לייפוי כוח מתמשך



עו"ד פרידמן אבנר, מוסמך לעריכת ייפוי כוח מתמשך, מ מ ל י ץ למבוגרים וגם לצעירים יותר לערוך "ייפוי כוח מתמשך", במטרה שישמש פוליסת ביטוח שתבטיח להם ולמשפחתם התנהלות מיטבית ועצמאית ללא פיקוח שאיבדו את הכללי, למקרה שיאבדו 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

PHILIPS

לא ניתן להשיג
בהסדרי קופ"ח

קשה לראות קל לאהוב

המכשירים הזעירים ביותר עם
טכנולוגיית עיבוד צליל מתקדמת,
לחווית שמיעה חדה, טבעית ומדויקת
בלי להתפשר על נוחות או מראה.



innovation  you

להתנסות ללא התחייבות חייגו: 03-5268119

להשיג אצל משווקים מורשים ברחבי הארץ

www.tedarim.co.il