

תבט לעשר

חגזין לגיל השלישי דרום השרון

גליון 132 • אוגוסט ספטמבר 2026 • אלול תשרי תשפ"ז

שנה טובה



שנה טובה ומתוקה לקוראי "מבט לשרון"

חגי תשרי בפתח ומביאים איתם הזדמנות נפלאה להתחלות חדשות, לריענון ולצמיחה. אצלנו, בני הגיל השלישי, כל שנה היא ספר עמוס בחוויות, בתובנות ובסיפורים שרק מחכים להישמע. העיתון שלנו הוא הבית שלכם, ולקראת השנה החדשה הבאה עלינו לטובה, אנו מזמינים אתכם לקחת בו חלק פעיל ומשמעותי.

יש לכם כישרון כתיבה? אוהבים לעקוב אחר הנעשה במועצה? רוצים לשתף בזיכרונות, במתכונים או בסיפורי חיים מרתקים? הצטרפו לצוות הכתבים של "מבט לשרון"! זה הזמן שלכם להשמיע קול, להשפיע, להתרענן בעשייה קהילתית ולחלוק את חוכמת החיים שלכם עם תושבי המועצה האזורית דרום השרון. אין צורך בניסיון קודם - רק באהבה למילים, לאנשים ובכישרון כתיבה.

חברי מערכת עיתון "מבט לשרון" מאחלים לכם ולמשפחותיכם חג שמח, בריאות איתנה, שנת יצירה ושיתוף פעולה.

לפרטים ולהצטרפות, פנו למערכת העיתון במייל: dhiton607080@gmail.com.

מחכים לכם.

שנה טובה!

מחברי המערכת

עורך: ארז מי רז

עריכה לשונית והגהה: חיה פלג

רכזת המערכת: עדנה פיינר

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



פנאי ושירותים לותיקי דרום השרון

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

רחלי לוי 09-7658357

מנהלות קהילה - שירותי זהב פלוס

רינת ויסמן 054-7552919

בישובים: גן חיים, חורשים, צופית, שדה ורבורג

רחלי לוי 050-2182223

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

מגשימים, גת רימון, רמות השבים, 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, נווה ימין, צור נתן



עוד שנה מתחילה, וראש השנה מביא איתו את הרגע המיוחד הזה של

התכנסות: סביב שולחן החג, עם המשפחה, הילדים והנכדים, עם הטעמים והריחות המוכרים ועם תקווה פשוטה ועמוקה שהשנה שבאה עלינו תהיה טובה יותר. דרום השרון הוא בית שנבנה לאורך שנים ואתם חלק משמעותי מהשורשים שלו. בסיפורים המשפחתיים, בחברויות של עשרות שנים, בזיכרונות מראשית היישובים

ובקשר העמוק למקום. כל אלה ממשיכים לחיות בתוך הקהילה שלנו ולעבור מדור לדור. השנה החולפת הייתה שנה שהלב בה ידע הרבה דאגה וכאב. אל השנה החדשה אנחנו נכנסים עם משאלה גדולה לימים שקטים וטובים יותר, לשלומם של חיילות וחיילי צה"ל וכוחות הביטחון, לרפואה שלמה לפצועים ולנחמה למשפחות שאיבדו את היקר להן מכל. חגי תשרי מזכירים לנו את מה שיקר לנו באמת. האנשים שאנחנו אוהבים, החברויות שמלוות אותנו לאורך השנים, הבית, הקהילה, שיחה טובה,

חיבוק של נכד או נכדה, וכל אותם רגעים קטנים שממלאים את החיים בשמחה ובמשמעות. לקראת תשפ"ז נאחל לכולנו שנה של בריאות טובה, אושר, אהבה ונחת. שנה של שקט וביטחון, של תקווה שמתממשת ושל הרבה רגעים טובים עם האנשים היקרים לנו.

שנה טובה ומתוקה, גמר חתימה טובה וחגים שמחים לכם ולכל בני ובנות המשפחה. ■

שלכם ושלכן,
אושרת גני גונן
ראש המועצה האזורית
דרום השרון

ראש השנה - נהיה לראש ולא לזנב...

מאת: לאה טל, כפר מנ"ל

אלול - אני לדודי ודודי לי



חודש אלול, חודש הסליחות והרחמים, נועד לחשבון נפש ולתשובה, זאת הכנה לימים הנוראים. שני ימי ראש השנה ויום הכיפורים נקראים ימים נוראים, נוראי הוד ויראה, בהם האדם נידון: "מי יחיה ומי ימות, מי בקיצו ומי לא בקיצו." בימים משמעותיים אלה נוהגים לברך איש את רעהו בברכת השנה החדשה: "לשנה טובה תכתבו ותחתמו". בראש השנה האדם נידון וביום

כיפור נחתם גזר הדין. ראש השנה - ראשית והזדמנות להתחלה חדשה. ראש השנה נקרא יום תרועה. צליל שופר כהזדמנות לשפר להשתפר. תרועת השופר מרעידת נימים ולב וידוע כי נימים מתחדשים בנו תמיד. כשנאזין לניגון השופר נתפלל ונחוש בהשראת: "המחדש בטובו כל יום, תמיד מעשה בראשית". נתפלל, נזדכה ונזכה לממש את סוד והוד ההתחדשות. תשליך בראש השנה - מנהג רוחני, נפשי, מוחשי ומעשי. ביום השני של ר"ה נוהגים

ללכת למקור מים שפת ים, נחל ולהשליך את החטאים, בחשיבה, בכוונה ובאמירה תמה. עצם "השלכת" החטאים למים זורמים מטהרים משחררים את האדם מכבלי אשם ועול. מוצע לשלב זריקת מחשבות זרות, והצהרה/ החלטה לשחרר דברים לא שימושיים. יחד בישיבה ליד מים זורמים, להצהיר על נכונות לשחרר הרגלים מזיקים, לזרוק ולוותר עליהם. מי ייתן והשנה החדשה תביא איתה בשורות טובות, בריאות, נחת ושגשוג! ■

רוכבים אל הרוגע

מאת: לייקה מלני-וייס, שדי חמד



עם קשיים רגשיים, חברתיים או קוגניטיביים ועד לקשיים מוטוריים. הפעילות עצמה מותאמת אישית, ונמשכת כחצי שעה לצעירים וכשעה למבוגרים. היא משלבת תקשורת עם הסוס מהקרקע ותוך כדי רכיבה. ניתן לעלות על גבו בקלות ובבטחה בעזרת רמפה מיוחדת. התרגילים מגוונים ומעניקים תחושת שליטה וביטחון ש"המושכות חוזרות לידיים".

לאורך כל הדרך מלווה את המטופל מדריך קבוע. הקשר האישי והאמון שנבנים ביניהם הם לב העניין, ומאפשרים מרחב בטוח לפיתוח מיומנויות, התמודדות עם פחדים ושיח רגשי פתוח.

אז בפעם הבאה כשאתם מהרהרים בצניחה חופשית, טיולי שטח, טיסות חוויה, או צופים במערכון בטלוויזיה הלוקח אתכם שנים אחורנית, שקלו לעלות על גבו של סוס שיוביל אתכם בבטחה אל עבר הרוגע בשקיעה. ■

תנועתו המדמה הליכת אדם, ונוכחותו כחיה גדולה ורגישה יוצרים מרחב שיקומי שקשה להשיג בחדר סגור. מחקרים בתחום מראים כי סוסים מסוגלים לקלוט את מצבו הרגשי של האדם ולזהות חרדה או חוסר ביטחון. השהייה במחיצתם מחזקת את תחושת הרוגע, משפרת את הדימוי העצמי ומפחיתה תסמינים של דיכאון, כעסים וחרדה.

תהליך הטיפול נפתח בהצגת אישור רפואי ובשיחה מקדימה להגדרת מטרות אישיות, החל מהתמודדות

בשנים האחרונות, כשהמציאות סביבנו מציבה אתגרים נפשיים לא פשוטים, צף ועולה הצורך בטיפולים רגשיים מסוגים שונים, ורכיבה טיפולית היא אחת הבולטות שבהן.

גם אם עייפו הרגליים, הרי שבגיל הזהב, כשהזמן והמושכות בידינו והפנטזיה להגשמת חלומות עדיין מרצדת בראשנו, ניתן לבחור בפעילויות שיאצילו עלינו רווחה כמו יצירת אינטראקציה עם אחד מעשרים הסוסים האצילים השוכנים בחווה הטיפולית בשדי חמד, הטבולה בירוק ומוקפת פינות ישיבה מזמינות.

מסתבר שהביטוי "אין גיל לאהבה" נכון גם לגבי רכיבה. לדברי גלעד, המנהל את החווה, צעיר הרוכבים בחווה הוא בן 8 חודשים בלבד והמבוגרת שבהם בת 70. קדם לה גבר בן 83, שביקש למצוא חוויה מרגשת שתיטיב עמו ותשפר את תחושתיו וכך הגיע אל המקום. חום גופו של הסוס, קצב





48
שנות מוניטין

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!

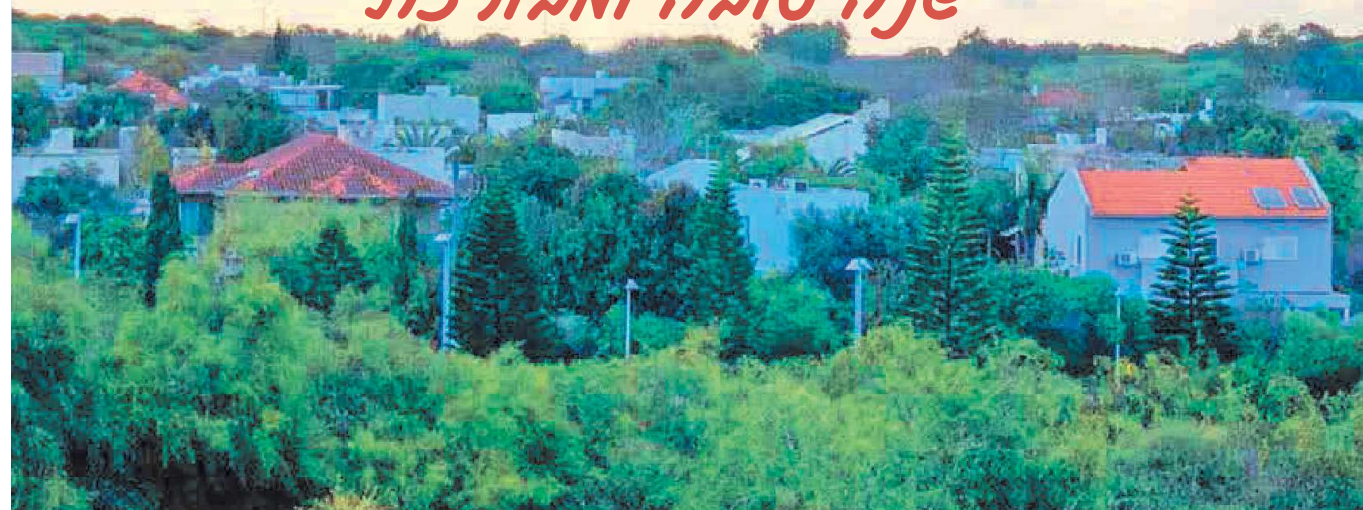
עוזי גיל יוזם ומוביל בעסקאות נטו בנחלות!

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

עוזי גיל: 052-2429526

בגוגל: עוזי גיל

שנה טובה ואבורכת



מעגל נשים

מאת: עדנה פיינר, ירקונה.

“מעגל נשים”
הינו מרחב
מעגלי,
המאפשר
השראה לכל



אחת מהמשתתפות ומהווה תהליך של ריפוי, התפתחות אישית והשתייכות לקהילה. עירית דותן מנחה את המעגל במושב ירקונה מזה 6 שנים. עירית היא מנחת קבוצות מוסמכת כארבעים שנה. היא בוגרת תכנית להכשרת מנחים בביה”ס לעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב. בעבר הייתה יועצת ארגונית במסגרות חינוכיות ובהתיישבות העובדת ועבדה

עם קבוצות מנהלים ואנשי מקצוע בתחומים שונים. היא המשיכה את לימודיה כפסיכולוגית ארגונית ומנחת קבוצות.

עירית מספרת: “מעגל הנשים” בירקונה (כמו גם בכפר סירקין, חגור ושדי חמד) התחילה את דרכה לפני מספר שנים במסגרת סדנאות “חוסן” לגיל המבוגר, שיזמה המועצה האזורית דרום השרון. בסיום יוזמה זו של המועצה, ביקשה ממני קבוצת הנשים של ירקונה להמשיך במפגשים. אופי העבודה במפגשים הוא שילוב של נושאי למידה רלבנטיים ורגשיים,

המאפיינים את הגיל השלישי לדוגמא: פרישה, הילדים ומימוש עצמי, העוזבים את הקן, איכות הזיכרון, התפקוד היום יומי, חיזוק האני, סבתאות ושמירה על האיחוד המשפחתי ועוד. השימוש בכלים פסיכולוגיים חברתיים ורוחניים לניהול דיון ממצה וקבלת חיזוקים בסוגיות שעולות לדיון – הם מהות העבודה.

האם הדיונים גולשים מחוץ לכותלי החדר? “בתחילת הדרך נקבע “חוזה קבוצתי” בין המשתתפות לכיני. כל נושא שעולה בקבוצה נשאר בתוך חדר הפעילות ואינו



לא לבד במחלה.

ליווי הוליסטי לחולים ובני משפחותיהם

**כשהמערכת הרפואית מטפלת בגוף,
אני כאן לטפל באדם. בפחד. בכאב. ובבלבול.**

הקלה בכאב
בשיטות ייחודיות

אוזן קשבת
וייעוץ רגשי

כלים לחיזוק
המשפחה המטפלת

תרגום של
השפה הרפואית

למעלה מ-35
שנות ניסיון

ליווי מול
הצוות הרפואי

עצרו רגע לנשום.

אתם לא חייבים לעבור את זה לבד.

- ✓ **מתאים** לחולים כרוניים, אונקולוגיים, או במצבי משבר רפואי
- ✓ **מתאים** לבני משפחה שמרגישים אבודים ומותשים
- ✓ **מתאים** למי שרוצה טיפול משלים לצד הרפואה הקונבנציונלית



איריס אלון

PhD בפסיכותרפיה הוליסטית
מומחית בטיפול רב-תחומי בגוף ובנפש

שיחת היכרות ללא עלות

052-688-2256

מספר המקומות החודשי ליווי מוגבל.



מדובר מחוץ לקבוצה. החוזה מבטיח סודיות, אינטימיות, הגנה ופתיחות.

המרחב של הקבוצה הוא מרחב מתוחם ומוגדר ויוצר אווירה אינטימית ואין המשך טיפול אישי מחוצה לו. גם אני כמנחה שומרת על קו ניטרלי וכל העולה במעגל נשאר ב"חדר".

האם את יוצאת מסופקת מהדיונים בקבוצה? "כן, משיבה עירית. כשאני רואה איך כל אחת מן המשתתפות פותחת את ליבה ומתפתחת אישית ובעיקר כשהקבוצה הופכת עם הזמן להיות קבוצת תמיכה משמעותית. ההשתתפות בקבוצה לאורך שנים ומציאת מענים רגשיים ותמיכה הדדית יצרה מחויבות לקבוצה, הנפגשת פעמיים בחודש, ובכך סוד קיומה.

פניתי לשתי חברות מהמעגל לשמוע מה תורמת להם הסדנא: יעל: "לדעתי מעגל הנשים הוא תהליך מבורך מאוד. אני ממתינה בקוצר רוח למפגשים והשתתפותי בהם מאפשרת לי יצירת שיח ופתיחות".

אורה: "השתתפותי במעגל נשים מעניקה לי תחושה של אושר, תוך כדי ההכרות הבלתי אמצעית והעמוקה עם חברותי למושב. השיח במגוון נושאים בין כל המשתתפות, מקרב, ומאפשר לי יכולת הבעה עצמית".

סיום בנימה אישית, אני מאמינה גדולה בכוח הנשי! עבדתי עשרות שנים בקהילות שונות תוך מגע עם אנשים. ובכל זאת, סדנת מעגל נשים בירקונה מאפשרת לי מסע חוויתי של צמיחה והתפתחות אישית. הסדנא מקנה לי כלים להובלת תהליכים וחיזוקים להמשך עשייתי. ממליצה בחום, להשתתף בתהליך שכזה! ■

ביער, ביער, ביער נרקוד, נרקוד

מאת: דודיק הלפרין, הני עם



כך כתבה גורית קדמן בשנת 1930 מילים ללחן של שיר עם רוסי, כשהיא עומדת במעגל עם ילדי כפר הנוער בן - שמן ומביטה סביבה.

למה דווקא יער ולא גורן או שדות חיטה או גן הירק?

שנים רבות אחר כך, נערכו מחקרים רבים על השפעת היער על גוף ונפש האדם. מהמסורות העממיות, עברו לתחום המחקר הרפואי וקראו לזה "רפואת היער" או "רחצת יער". המחקר הגדול והמקיף ביותר, נעשה על ידי האימונולוג היפני ד"ר צ'ינג לי.

הוא מצא בין השאר שהשהות ביער, מעלה את כמות התאים והחלבונים שמאתרים והורגים תאים סרטניים. היא מורידה את לחץ הדם, את רמות הקורטיזול בדם ומשפרת את מדדי הרגיעה. אנחנו, תושבי יישובי דרום השרון, יודעים בוודאי ומוקירים את הסביבה הכפרית שלנו, שיש בה לא מעט עצים ויערות. בשנים האחרונות, הוקמו קבוצות של מתנדבים ונאמנים שעוסקות בשיתוף עם קק"ל בנטיעת ובשימור עצים קיימים,

אבל לצערי זה לא מספיק. אחד הפרויקטים של שיקום היער, נעשה במסדרון האקולוגי ששייך מוניציפלית למועצת דרום השרון. בין כוכב יאיר במזרח לכביש 444 במערב ובין צור יצחק מצפון וצור יגאל מדרום, נמצא שטח ירוק ועשיר בצמחייה ובעלי חיים. יש בו אתרים ארכיאולוגיים, בורות מים עתיקים, בריכות חורף נפלאות וחוצה אותו אפיק נחל אלכסנדר. בתוכו, על שטח של כשישים דונם, ניטעים מזה שלוש שנים, מאות עצים ועוד היד נטויה.

בעזרת קק"ל וקבוצת מתנדבים מכוכב יאיר וגני עם, הותקנה ביער מערכת השקייה שמקבלת את המים באדיבות מושב צור נתן. זו היא דוגמה נפלאה לשילוב של העשייה לדורות הבאים עם "רפואת היער" ואתם מוזמנים להצטרף.

אי אפשר לסיים מבלי לספר את סיפורו של "יער קלבין" שחוגג השנה מאה שנים לנטיעתו.

ארבע שנים לפני שרקדה גורית עם תלמידיה ביער בן

- שמן, ניטע יער אקליפטוסים על אדמות כפר מל"ל בשטח של כארבע מאות דונם. ביוזמת משפחת קלבין מברזיליה ותרומתה, נטעה קק"ל את העצים כדי שישמשו בעתיד כחומר גלם לתעשיית הנייר שרצו להקים בארץ ישראל.

לאחר כמה שנים, פנתה קבוצת פועלים מהמושבה מגדיאל וביקשה לבנות שכונת מגורים על אדמות היער. החלוצים טענו: "למשקים שנקים ול"ציטרוסים" שניטע, יהיה ערך מוסף גבוה יותר". לאחר משא ומתן ארוך ובהסכמת משפחת קלבין, בורא חלק מהיער ונבנתה השכונה הראשונה ובה 32 בתים. לאחר שש שנים נוספות, נבנתה שכונה נוספת ושתייהן אוחדו לישוב אחד - גני עם. מהיער המקורי נשאר שטח של ארבעה דונם ועוד כמה עצים בודדים. השנה כאמור נחוגג מאה שנים ליער, ברצף אירועים ובנטיעות חדשות.

על הסיפור בהרחבה כמו גם על המסדרון האקולוגי, תוכלו לקרוא בפרויקט "ספסלים מספרים" באתר המועצה. ■

המומחים!!!

למכירת נחלות, משקים ובתים במושבים



אתר בחו"ל

שנה טובה



אתר בארץ

פגישת יעוץ והערכת נכס ללא תשלום

*ההערכה הנה לצורך שיווק בלבד ואינה תחליף חוות דעת של שמאי מקרקעין

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

על הדבש ועל העוקץ... אבל לא רק!

מאת: אסתר לופ, עדנים



המגע היום יומי של יעם הדבורים, מעניקה לי היכרות בלתי אמצעית עם אחד הפלאים הגדולים בטבע. מעבר לתוצר המוביל- הדבש, הדבורים מפיקות שורה שלמה של חומרים פעילים, המעניינים את עולם התזונה, הרפואה והקוסמטיקה; אבקת פרחים (הפולן) מזון מלכות, פרופוליס, שעווה וארס דבורים.

כדוראית וככותבת יצאתי לבחון מקרוב את הסגולות המיוחדות של החרק הקטן הזה, קסם של חרק.

המוצר הנפוץ ביותר הוא הדבש

חשוב מאוד לשים לב להגדרה על פי המכון התקנים הישראלי "הדבש הוא חומר טבעי המופק מצוף פרחים על ידי דבורת הדבש". כל דבר אחר הוא אינו דבש!! המחקר המדעי מאשר מה שהספרות העממית ספרה עוד מהתקופה הפרהיסטורית. הדבש בריא, מזין וטעים. בנוסף לכך הוא מצוין לחיטוי פצעים ולטיפול בכוויות והוא פיתרון טוב לשיעול, עם זאת הוא אינו

תרופת פלא לאלרגיות ולמחלות אחרות. יש לזכור שהוא מכיל אחוז גבוה של סוכר ויש לאכול אותו בכמות מתאימה. אין לחמם את הדבש מעל 40 מעלות, כי הוא מאבד את מרבית התכונות האנטי בקטריאליות הפעילות, כמו כן אין לתת לתינוק מתחת לגיל שנה לאכול דבש.

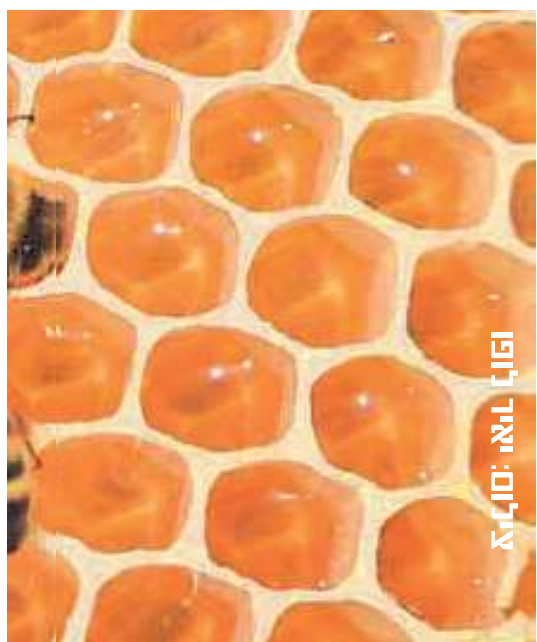
אבקת פרחים POLLEN אבקת פרחים הוא המוצר החשוב ביותר לדבורה, זהו מקור החלבוני העיקרי של הוולד בכוורת ובלעדיו אין המשכיות למשפחת הדבורים. מה מקבל הפרח בכריתת הברית הזאת? הדבורה מעבירה את גרגרי האבקה, שהם החלק הזכרי של הצמח לחלקים הנקביים של הפרח האחר וכך נעשית ההאבקה וההפריה, ללא פעולה זו אין הפריה, אין זרע ואין פרי. אבקת פרחים נחשב "למזון על" וזוכה בשנים האחרונות לביקוש בעולם הבריאות. אין מחקרים מדעיים המוכיחים את יעילותו, אבל ברפואה הטבעית הוא זוכה לשבחים.

מזון מלכות

מזון מלכות מיוצר על ידי



צילום: יאיר לופ



צילום: יאיר לופ

הדבורים הצעירות מבלוטות המצויות בראשן. מזון מלכות משמש כמזון היחיד לוולד, המיועד להתפתח למלכה בכוורת. לאורך כל חייה של המלכה יזינו אותה הפועלות הצעירות במזון מלכות. ברפואה הטבעית הוא נחשב

הדבורה - קסם של חרק



למזון איכותי, אבל אין הוכחה מדעית לכך.

שעוות הדבורה BEE WAX השעווה מיוצרת מבלוטות השעווה הממוקמות באזור הבטן של הדבורה. בעזרת השעווה היא בונה תאים או חותמת תאים.

מה התועלת לדבוראי? מהשעווה הוא מכין לדבורה את התשתית להמשך בניית חלת הדבש, וכך הוא חוסך לה אנרגיה רבה הדרושה לבניית כל חלה.

איזה שימושים עושה האדם בשעווה?

עוד בתקופת מצריים העתיקה חנטו גופות בשעווה, היום יוצקים תבניות ובונים פסלים, מטפלים בפצעים, יוצרים נרות, חותמים מסמכים. בתעשיית הקוסמטיקה הוא מהווה מרכיב חשוב בקרמים, שפתונים ועוד מוצרים.

פרופוליס PROPOLIS מקורו של הפרופוליס הוא בנוזל הנאסף על ידי הדבורה מתפרחות עצים ומחלקי עלים. הדבורה לשה את הנוזל, הופכת אותו לעיסה מוסיפה למרקחת הזאת אבקת פרחים, לכל הדייסה הזאת קוראים פרופוליס. הדבורה משתמשת בו כחומר לסתימת פתחים ולחיטוי הכוורת.

לפרופוליס יש שורה ארוכה של סגולות מיוחדות הידועות ברפואה הטבעית. מטיפול בפצעים ועד מחלות נגיפיות. ארס הדבורה. ארס הדבורה מעורר פחד

אצל בני אדם, אולם הארס נועד להגן על הכוורת ועל הדבורה, זה הנשק שלה מול האויבים: בעלי חיים, חרקים והאדם הרוצים לשדוד ממנה את תוצרתה או רוצים להזיק לה. לרוע המזל, כשהיא עוקצת היא נועצת את העוקץ בעור וכאשר היא מנסה להוציא את העוקץ הוא נשאר בבשר האדם ובמעופה לאחר העקיצה נקרעים אבריה הפנימיים והיא מתה.

לא נעשו מחקרים המוכיחים את יעילותו של ארס הדבורה לאדם, אולם ברפואה הטבעית יש לארס הדבורה מקום מכובד בעיקר בטיפול במחלות ריאומטיות, כאבי פרקים, מחלות הפוגעות במערכת החיסונית ועוד.

לסיום, מוצרי המכוורת נוצרו על ידי הדבורה ונועדו בראש וראשונה לשרת את הדבורה עצמה. לאורך הדורות האדם השתמש במוצרים האלה כנכס תזונתי בריא, רפואי או קוסמטי.

נוצרה הדדיות בין האדם לבין הדבורה. היא מעניקה לו מתנות מהכוורת ומהאבקת הצמחים והפרייתם והוא בתמורה שומר על קיומה. ■

מאת: ה'קלין תורה'מן, נירית



בישוב מתן פועלת מזה שנה וחצי, קבוצה של כדור-רשת לגיל השלישי.

את הקבוצה מאמנת בהתנדבות הילה ישעיהו, יזמת חברתית, חברת קיבוץ עינת. להילה יש עבר רצוף פעילות בענף זה. היא שימשה קפטנית קבוצת כדור-רשת, שהקימה בקיבוץ עינת, לאחר מכן הקימה קבוצה נוספת בקיבוץ ושתי קבוצות במקום עבודתה, בחברת "פרטנר". איגוד הכדור-רשת הארצי, הזמין אותה להצטרף לאיגוד כחברת ההנהלה ובהמשך כמנהלת הפרויקטים של איגוד הכדור-רשת הישראלי ולאחר מכן כמנהלת הפיתוח העסקי, של איגוד הכדור-רשת, בארץ ובעולם. במהלך השנים הקימה את אחד הפרויקטים המרגשים בעיניה: הקמת קבוצות לנשים חרשות או כבדות שמיעה. כמו כן, הקימה פרויקט של קבוצת כדור-רשת, עם נשים מכפר קאסם. כיום, הילה ישעיהו נבחרה להיות, מנכ"לית של פדרציית הכדור-רשת הבינלאומית, בה רשומות למעלה מחמישים מדינות. בחודשים האחרונים לקחה על עצמה להיות מנכ"לית

של הארגון "משמר הבחירות האזרחי" שמטרתו שמירה על טוהר הבחירות בישראל. הקבוצה של כדור-רשת לגיל השלישי, קמה ביוזמת שתי נשים חברות "מכינת הדר". הילה הגיעה להרצאה בנושא "ספורט כאמצעי לשוויון חברתי ומגדרי". בעקבות מפגש זה, הן העלו את הרעיון, להקים קבוצת כדור-רשת לנשים בגיל השלישי. בפגישה עם הילה, היא הביעה את הסכמתה, לאמן בהתנדבות את הקבוצה שתקום.

המקום שניבחר הוא אולם הספורט ב-ישוב "מתן" לאחר פרסום ביישובי הסביבה, פנו שתיים עשרה נשים, התקיימה פגישה של כל המעוניינות, בה הוחלט על קופה קבוצתית. האימונים החלו בחודש פברואר 2025. כחלוף הזמן, נשאר גרעין מחויב ומתמיד, הנפגש כל שבוע לאימון. הקבוצה מונה היום כעשרים נשים, בגילאים בין שישים לשבעים וחלקן אף צעירות יותר. הן מתאמנות פעם בשבוע. האימון כולל, תרגילי חימום ומשחק תחרותי. בשיחה עם הילה, היא מציינת, שיש אתגר באימון קבוצה בגיל הזה. היא מתאימה את האימון לפי הצרכים והיכולות. היא מורידה את גובה הרשת, כדי



למנוע קפיצות מאתגרות, שעלולות לגרום פציעה. הילה מזכירה לקבוצה, שכל אחת מכירה את הבעיות והמגבלות שלה, ושעליהן לשים לעצמן גבולות. כל השאר, מתנהל כמו בכל קבוצה. כאשר היא הביאה את לוח המספרים, התחרותיות הגיעה וכל נקודה חשובה... כולן רוצות לנצח גם כשהן בנות שבעים. היא רואה את ההתקדמות של המתאמנות. היא מציינת בסיפוק, כי כאשר היא לא יכולה להגיע לאימון, הבנות נפגשות ומקיימות את האימון בלעדיה, כולל כפיפות בטן בתחילת האימון ובסופו. משיחות שערכת עם החברות, עולות תחושות ומחשבות דומות.

לא לבד במחלה



איריס אלון phd בפסיכותרפיה הוליסטית, רפואה סינית, מפתחת ומלמדת הילינג מכשירים, מלווה ותומכת במטופלים ובני משפחותם שמתמודדים עם מצבים מאתגרים בצומת זאת של חיים.

איריס אלון: "מעבר להיותי מטפלת רב תחומית בעלת מגוון רחב של שיטות ריפוי, עם קרוב ל-40 שנות וותק, "בילתי" בילדותי ימים ולילות בבתי החולים ובמחלקת שיקום, לצד אבי ז"ל, שהתמודד עם מציאות מאוד מאתגרת. שם ב"אוניברסיטה" של החיים למדתי הלכה למעשה את מה שלא מלמדים בשום בית ספר לרפואה. להקשיב לגוף כואב לזהות את שורש הבעיה להיות קשובה לאינפורמציה שהגוף מוסר ובעיקר לפתח שיטות אלטרנטיביות מרתקות להקלה על סבלם, של אנשים מוגבלים פיזית ונכים." דוגמא מני רבות: בביקור שלי לאישה יקרה אחרי ניתוח ראש, ראיתי בעיניים שלה שיש נוזלים שלא התנקזו, התווכחתי עם הרופאים שהתעקשו שכל המדדים תקינים, לאחר בדיקה הועברה באופן מיידי לחדר ניתוח והצילו את חייה.

כיום אני מלווה באופן פרטני ונותנת מעטפת ושרות vip למטופלים ולבני משפחתם.

ציטוט מרגש של לקוחה מרוצה: "גם אם תקראו את מה שכתוב לא תבינו כלום. האישה הזו מגיעה עם הפשטות שלה, עם הידע העצום שלה, עם הצניעות שלה, עם ההילה הלבנה שלה, עושה טיפול לא מוכר, עדין עוצמתי, נוגע לא נוגע. והגוף זורם אתה, מתחבר אליה משתף פעולה, היא מפזרת רסיסי ריפוי וגם אם לא מבינים כלום זה פשוט עובד. תאהבו את עצמכם ותקבעו אתה פגישה"

אם גם אתם חלילה, נמצאים בשליחות של חייכם ומתמודדים עם כאב של מי מיקירכם, מתוסכלים ומרגישים חוסר אונים מול כל המערכת הרפואית שלא תמיד רואה את יקירכם בראש סדר העדיפויות אתם לא צריכים לעבור את זה לבד.

מוזמנים לקבוע איתי שיחת ייעוץ ראשונית ללא עלות. או לסרוק את הברקוד במודעה עמ' 7 ולהגיע ישירות לוצאפ שלי.

מאחלת לכולנו חג שמח והרבה בריאות. ■



והמגרש אין היל



הן מציינות שההשתתפות בחוג מחזקת את תחושת השייכות הקבוצתית שלהן, את הגאווה ואת ביטחונן האישי. סיפוק רב נגרם להן, מהעובדה, שהן משחקות ומתקדמות ומסופקות מכך שהחוג תחרותי ודינמי. אחת הבנות ציינה: "אני מרגישה שחזרתי לילדות, גיליתי, שאני יכולה לרוץ ולהתחרות". אחרת ציינה: "למדתי לעבוד בצוות עם בנות הקבוצה, האימון מעניק לי אנרגיות טובות. הן מציינות ששמחו להכיר נשים חדשות. המתאמנות מדגישות את האישיות של הילה, כגורם מרכזי לשייכותן לקבוצה.

הרגישות, הנועם, דרך האימון העדינה מצד אחד, אך גם מאתגרת והמסירות שלה מעודדות אותן להיות מחויבות לאימונים. לדברי אחת החברות: "הילה מפצה אור סביבה".

הקבוצה מונה היום כעשרים נשים, המגיעות פעם בשבוע להתאמן ולשחק, בהדרכתה של הילה ישעיהו, המאמנת אותן בהתנדבות מזה שנה וחצי. ■

מדוע חשוב לערוך ייפוי כוח מתמשך וצוואה הודדית

מאת: עו"ד אבנר פרידמן (רעננה) 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 האפוטרופוס הכללי, למקרה שיאבדו את צלילותם ולא יוכלו לנהל עצמית את ענייניהם.

עו"ד אבנר פרידמן חבר 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 המינוי לטובתו האישית. כמו כן למיופה 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 והאפוטרופסות תשכ"ב-1962, מאפשר לכל אדם מגיל 18 להסמיך את קרובי משפחתו או אחרים להיות מיופי 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 מיופי 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

נבהיר 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

בית המועצה הישן מקבל חיים חדשים



בית המועצה הישן בכפר מל"ל היה במשך שנים אחד המקומות המזוהים עם העשייה הציבורית בדרום השרון. כעת, באמצעות החברה הכלכלית דרום השרון, המבנה וסביבתו עוברים שינוי משמעותי, תוך שמירה על אופיו של המקום והתאמתו לפרק החדש שנפתח בו.

במבנה יוקם בית מועצת הנשים על שם ורדה לוי ז"ל, שכינה כיועצת ראש המועצה לקידום מעמד האישה וכמנהלת אגף נוער וצעירים. הבית יעסוק בקידום שוויון מגדרי, מנהיגות ויוזמות קהילתיות, וישמש מרחב לפעילות, מפגשים ותוכניות ברוח הערכים שהובילה ורדה לאורך השנים. לצדו מוקם מבנה חדש שישמש מרכז טיפולי-שיקומי של בית פורנשטיין לפגועי ראש ובהם פצועות ופצועי צה"ל, ויעניק

טיפולים ומעטפת מקצועית בתהליך השיקום והחזרה לחיים. הקמת המרכז בדרום השרון תאפשר להביא שירות טיפולי משמעותי נוסף אל תוך האזור ולתת מענה קרוב ונגיש יותר למי שזקוקים לו.

כך נפתח בבית המועצה הישן פרק חדש, שממשיך את הסיפור של המקום ומחבר אותו לצרכים של הקהילה היום. ■

המבנה ההיסטורי בכפר מל"ל, ששימש במשך שנים את משרדי המועצה, עובר בימים אלה שיפוץ וחידוש יסודי בהשקעה של מיליוני שקלים. כשהעבודות יסתיימו, המקום המוכר והאהוב יקבל שני ייעודים חדשים: בית לקידום שוויון ומנהיגות נשית ומרכז טיפולי-שיקומי לפגועי ראש, ובהם פצועות ופצועי צה"ל.

נובמבר כולו בשבילכם ובשבילכן

חודש האזרח הוותיק יצוין השנה בדרום השרון עם מהגון אירועים, מפגשים ופעילויות ברחבי המועצה, מתוכן על זכויות ואיכות חיים ועד תרבות, קהילה ומפגשים בין דוריים.

משותפות עם מכינת הדר וכן הרצאות ופעילויות במסגרות וביישובים. נובמבר הוא הזדמנות לעצור לרגע, להיפגש, ללמוד, ליהנות ובעיקר לחגוג את האזרחים והאזרחיות

במהלך החודש יתקיימו, בין היתר, מופע סטנד-אפ לבני ובנות משפחה מטפלים, מפגשים והרצאות בנושא זכויות, יום איכות חיים, מופע "בוקר זהב - יחפות: מברחה לבחירה", פעילויות

הוותיקים של דרום השרון, את הניסיון, הידע, הסיפורים והחלק המשמעותי שלהם בחיי הקהילה שלנו. זו רק ההתחלה. התוכנית המלאה, המועדים והפתעות נוספות יפורסמו בהמשך. ■

מבג"ץ לשטח: קו התפר מתחזק

אושרו לבסוף הכספים. כמעט שלוש שנים אחרי שהוחלט להעבירם.

פיגוע הטרור הקשה ביוני, שהחל בכוכב יאיר, עבר בצור יצחק והסתיים בצור נתן ובסלעית, המחיש באופן הכואב ביותר את הצורך. חיים קלומיטי ז"ל, חבר כיתת הכוננות בצור נתן, נרצח ואזרחים ואנשי ביטחון נפצעו. מאז ממשיכה המועצה לדרוש גם את החזרת תקני ההגנה המרחבית וחיזוק הנוכחות הצבאית לאורך הקו.

במקביל כבר נכנסו לשטח אמצעים חדשים: רחפנים תרמיים, מערכי מצלמות ובקרה, ציוד לכיתות הכוננות ומרכיבי ביטחון נוספים. המטרה ברורה, להפוך את קו התפר לקו הגנה חזק יותר, עבור יישובי דרום השרון ועבור המדינה כולה. ■



בדצמבר 2023, אך הכסף לא הועבר. המועצה לא ויתרה ופעלה בכנסת ומול משרדי הממשלה, קיימה סיורים ודיונים מקצועיים ובספטמבר 2024 הצטרפה לעתירה לבג"ץ בדרישה לחייב את המדינה ליישם את החלטתה. לאחר דחיות ממושכות קבע בג"ץ כי על המדינה לקדם את העברת התקציב. אך גם החלטת בג"ץ לא זירזה את העברת הכספים והמאבק העיקש המשיך. בדיון האחרון בוועדת הכספים שהתקיים באוגוסט, אליו הגיעה אושרת גני גונן כדי לדבר שוב בפני חברי הוועדה

אחרי כמעט שלוש שנים של מאבק עיקש, עתירה לבג"ץ ואינספור דיונים מול משרדי הממשלה, המאבק של דרום השרון ורשויות קו התפר נשא פרי: 50 מיליון שקלים יועברו לחיזוק הביטחון לאורך קו התפר. במקביל, בעקבות פיגוע הטרור הקשה ביוני, ממשיכה המועצה לפעול לחיזוק מערך ההגנה, כיתות הכוננות, הטכנולוגיה והנוכחות הביטחונית ביישובים.

מאז 7 באוקטובר פועלת המועצה ללא הפסקה לחיזוק הביטחון ביישובי קו התפר. לצד השקעה חסרת תקדים מתקציבי המועצה, הובילה דרום השרון מאבק מול המדינה בדרישה לקבל את התקציבים שהובטחו ליישובים הנמצאים בקו התפר.

50 מיליון השקלים אושרו בהחלטת ממשלה כבר

יש מי שעונה. תמיד

נוח יותר כשיש מישהו איתו בטלפון לאורך הדרך. השירות שהושק בחודשי הקיץ וזכה להצלחה, הוא חלק מתפיסה רחבה יותר של מוקד המועצה, להיות כתובת זמינה לתושבים בכל שעות היממה, גם הרבה אחרי ששעות הפעילות במשרדים הסתיימו. המוקד פועל 24 שעות ביממה, שבעה ימים בשבוע,

המוקד העירוני השיק שירות ליווי טלפוני לילי שמאפשר לכל תושב ותושבת, בכל גיל, להתקשר למוקד בזמן הליכה בשעות הערב והלילה ולהישאר עם נציג או נציגה על הקו עד ההגעה ליעד. השירות מיועד לכל מי שמעדיף לא לעשות את הדרך לבד, בני ובנות נוער, תושבים ותיקים או כל מי שמרגיש



ומעניק מענה לפניות, תקלות ומפגעים במרחב הציבורי, לצד שירותים נוספים כמו הליווי הטלפוני.

אפשר לפנות בטלפון 106

או 03-9000629

בואטסאפ 053-2942154. ■

המועצה הארצית אישרה: יותר אפשרויות לבנייה ביישובים הכפריים



המועצה הארצית לתכנון ולבנייה אימצה את תיקון 5 לתמ"א 35, שמסיר את המגבלה הארצית על מספר יחידות הדיור ביישובים הכפריים. המשמעות היא שיישובים רבים יוכלו להמשיך להתפתח ולאפשר גם לדור ההמשך לבנות את ביתו קרוב למשפחה ולקהילה שבה גדל.

ההחלטה התקבלה לאחר מאבק שנמשך כארבע שנים, בהובלת מרכז השלטון האזורי ובשותפות המועצה האזורית דרום השרון. כבר בשנת 2021, במהלך ביקורה של שרת הפנים דאז איילת שקד במועצה, העלתה המועצה את הצורך בהסרת המגבלה שהקשתה על

האפשרות להוסיף יחידות דיור בתוך היישובים מאפשרת לקלוט משפחות צעירות ובנות ובני מקום, לחזק את הקהילות ולהבטיח את המשכיותן, לצד שמירה על אופיו הכפרי של האזור ועל השטחים הפתוחים. ■

המשך הצמיחה של היישובים הכפריים. תיקון 5 משנה את אופן התכנון ביישובים ומאפשר להם להתפתח בהתאם לתוכניות ולצרכים המקומיים, ללא תקרה ארצית קבועה של יחידות דיור. עבור דרום השרון, מדובר במהלך משמעותי במיוחד.

מול ביטוח לאומי, בנקים ומשרדי ממשלה, לא חייבים להסתדר לבד

השירות מאפשר לקבל במקום אחד הכוונה ראשונית, להבין למי נכון לפנות ואיך להתקדם, גם בנושאים שלפעמים קשה לדעת מאיפה בכלל מתחילים. שעות הפעילות הן בימי ג' בין השעות 17:00-19:00 ובימי ה' בין השעות 9:00-12:00. ■

ניתן לתאם פגישה באמצעות מוקד זימון התורים, במייל shil@dsharon.org.il או בוואטסאפ 050-2185140.

סיוע, קצבאות וזכויות מול ביטוח לאומי, מילוי טפסים וכתובת פניות למוסדות, צרכנות, ייעוץ משפטי וגם שאלות הנוגעות לצוואות, ירושות, בן ממשך והעברת נכסים ונחלות בין הדורות. את המענה מעניקים מתנדבי ומתנדבות שי"ל ובעלי מקצוע מתחומים שונים, וניתן לקבל אותם בפגישה אישית או בטלפון כך שלא בכל מקרה נדרשת הגעה לבניין המועצה.

בשירות ייעוץ לאזרח של דרום השרון אפשר לקבל סיוע בשורה רחבה של נושאים שמעסיקים את כולנו ביום יום. מהתנהלות מול ביטוח לאומי ומשרדי ממשלה, דרך צרכנות וזכויות ועד סוגיות משפחתיות, משפטיות והעברה בין-דורית. שי"ל דרום השרון פועל במסגרת האגף לשירותים חברתיים ומעניק ייעוץ וליווי ללא תשלום ובסודיות. בין התחומים שבהם ניתן לקבל

אהבה גדולה בנויה ממחוות קטנות! זאיות

מאת: חיה פלה, כפר מעש



כאשר מביטים בזוגות שחוגגים את "חתונת הזהב" ומציינים חצי מאה של חיים משותפים, קל ליפול למלכודת האשליה הרומנטית. אנחנו מדמיינים קשר קסום, אך המציאות מורכבת בהרבה. 50 שנות נישואין אינן תוצר של נס, אלא של בחירה מודעת ויומיומית: לעבור יחד משברים, להשתנות מבלי להתרחק, להתפשר וללמוד לסלוח שוב ושוב. כדי להבין את סודות הזוגיות ארוכת השנים ראינתי את יעל חביב - מטפלת זוגית ומשפחתית, מלווה רוחנית לגיל השלישי ומפקדת דסק אזרחים ותיקים בענף ההסברה, פיקוד העורף.



עד כמה נפוצה התופעה של זוגיות מעל 50 שנות נישואין? "בדור שלכם לא התגרשו

כל כך מהר כמו הצעירים בימינו. בעבר רווחה ההנחה שזוג שצלח את השנה הראשונה לנישואין ואת השנה ה-13, כנראה ימשיך הלאה וזוג שהגיע לגיל השלישי יישאר יחד לנצח. אבל הנתונים הסטטיסטיים מגלים לאחרונה תופעה חדשה של "הגירויים האפורים", שנמצאת בעלייה מתמדת בארץ ובעולם. גם זוגות בני 50 ו-60 ומעלה בוחרים 'לפרק את החבילה' דווקא לאחר עשרות שנות נישואין. לעיתים כי הילדים בגרו ועזבו את הבית, כי "כבר אמרנו הכל", כי תחומי העניין והיכולות הפיזיות השתנו "

כשתוחלת החיים מתארכת ואופציית הגירושין לגיטימית, מתעוררת השאלה כיצד מצליחים זוגות להישאר יחד שנים רבות? "זוגיות יציבה נובעת מהיכולת ללבן בעיות בזמן, כי כשיש מתחים שלא מטופלים, מתפתחת מרידות שעלולה להפוך לכעס ולשנאה. במצב כזה כל דבר מוציא מהדעת וגורם לפיצוצים או לשתיקות ארוכות - כמו לבה שמבעבעת מתחת לפני השטח. חשוב לשוחח להיות מסוגל

להבהיר מה מציק לך ומה הצורך שלך ולא להתבצר בעמדות שלנו. להקשיב לבן/ בת זוג ולא לנסות לשנות את אותו אלא לשנות את תגובותינו להתנהגותו".

זה נשמע לא פשוט בכלל! מה הסוד של אלה שכן מצליחים?

"לשים את הדברים על כף המאזניים ולברר לעצמך: האם הזוגיות הזו טובה לי? ולמרות התסכול לבחון אילו חוויות טובות ויתרונות יש בנישואין האלה ומה ניתן לעשות כדי להגביר אותן. אם כף המאזניים שקולה והתסכול והכעס משתלטים על הטוב, מומלץ לפנות לעזרה טיפולית ממוקדת. אנשים בתוכם יודעים מה טוב להם ועליהם למצוא את הדרך חזרה זה לזה. "החיים הם חוויה וכל אדם יכול בכל גיל יכול לשנות את תפיסת החוויה האישית שלו".

מאז ה-7 באוקטובר 2023 אנו חיים תקופה ממושכת של מתח, חרדה וסטres. אילו אתגרים מציבים בפניך הזוגות שבאים לטיפול?

"תקופה זו משמשת כזכוכית מגדלת לבעיות בזוגיות" מציינת יעל. "בעת חירום כל

מתחזקים ביחד

מעגל החיים - פרק ב'

סדנת 10 מפגשים לגילאי 65+
לחוסן, משמעות וחיבור

בואו לגלות את הכוח שבכם בגיל השלישי!

סדנה ייחודית שתעניק לכם כלים מעשיים לחיים מלאי עניין, אנרגיה וחיבור.

בסדנה נלמד:

- ♥ לחזק את הגוף והנפש - תרגילים פשוטים לחיזוק
- 💡 אימון המוח הגמיש - שמירה על חדות, סקרנות וערנות קוגניטיבית
- 😊 להתמודד עם שינויים - כלים להתמודדות עם אובדן ומעברים
- 😊 למצוא משמעות חדשה - יעדים ותשוקות לגיל השלישי
- 😊 להתחבר מחדש - יצירת קשרים חברתיים חדשים
- 😊 לצחוק יותר - הומור וקלילות כתרופה לנפש

מנחה: נורית שער - רוזנברג, מנחת קבוצות ומאמנת אישית



הארוכה.

צידה לדרך:

מה לקחתי איתי מהראיון?

- ✓ זוגיות יציבה נובעת מהיכולת להקשיב באמת, להתייחס ולחבק.
- ✓ לא לתת לטינה להצטבר - ללבן קונפליקטים ולא להסתירם. ליצור איזון בין חוויות חיוביות ושליליות.
- ✓ להימנע מציניות, מזלזול ומשתיקות ארוכות. להודות על מחוות קטנות, להרבות בחוויות משותפות. לטפח את 'הייחדנס'.
- ✓ כדאי לזכור, שאיכות החיים בזוגיות טובה יותר לעומת הגרושים, הפרודים והאלמנים. ■

הסדנה תתקיים במועדון בנווה ימין
בימי שלישי בשעה 18.30 עם קפה ועוגה
מפגש ראשון יתקיים ב 6.10.
עלות הסדנה ל-10 מפגשים 400 ש"ח.

הסדנאות במקסימום 12 איש.
יפתחו סדנאות נוספות
בהתאם לביקוש באזורים שונים במועצה

מספר המקומות מוגבל!

להרשמה ופרטים: 050-695-0491 ☎

מחכה לפגוש אתכם ולצמוח יחד
שהיה שנה טובה ושקטה לכולם

המסע שלי לעולם הדבורים

מאת: אילת שחם, הני עם

המסע שלי לעולם הדבוראות התחיל מפגישה מקרית, שמעתי בעקיפין על קורס הדבוראות וחשבתי שזה יהיה נחמד. לא ממש השקעתי מחשבה, פשוט נרשמתי כמו שנרשמים לחוג. אני לא ממש צרכנית דבש אבל כמטפלת בגינון חשבתי שזה יועיל לשדה הלבנדר שלי ובכלל לעודד את כל המשק להיות יצרני יותר.

במפגש הראשון של הקורס בחודש אוקטובר, נלחצתי, אמנם הגעתי עם סקרנות, שאלות אבל גם עם לא מעט פחד. הכוורת נראתה כמו עולם מורכב ומסתורי, אבל השיעורים המרתקים תפסו אותי והתחלתי ללמוד ומשיעור לשיעור העניין גבר וכך גם המעורבות שלי. כשהציעו לתלמידים לרכוש כוורת, הייתי הראשונה, שהתייצבה ערב אחד לקחת את "המשפחה הראשונה", למה? לא היה ברור לי, ואמרתי לצפריר בן זוגי, ננסה ונראה.

קורס זה נחמד, באים פעם בחודש מקשיבים להרצאה, אך כשפתחנו את הכוורות, הייתי מסתרת הרחק. אבל עכשיו לא יכולתי להסתתר

מאחורי הגב של אף אחד. עכשיו זה ה"מאני טיים" וצריך לפתוח את הכוורת, לדאוג לדבורים, לטפל, להאכיל... ואני, בכל פתיחה של הכוורת בסטרס שעתיים לפני ושעתיים אחרי. נחשו מה? מסתבר שגם הדבורים יודעות לזהות שאני מפחדת וכך כל פתיחת הכוורת הייתה מתכון בטוח למספר עקיצות. וההיסטוריה לא שכחה כשמעקיצה לעקיצה התחלתי לפתח אלרגיות מקומיות עד שבסוף קניתי מזרק אפיפן, כדי להיות בצד הבטוח. צחוק הגורל, מסתבר שאני הפחדנית מספר אחד, זכיתי גם במשפחת דבורים חזקה, שלא לומר עצבנית.

ושבת אחת, בדיוק יום אחרי שלמדנו על נחילים, בעודי יושבת ומעשבת את הערוגות, אני שומעת הוריקן מתקרב, אזור הכוורת היה שחור ואלפי דבורים התעופפו באוויר. חרדה! סרט היצקוקי במיטבו. שלחתי ליאיר המדריך הודעה היסטורית והוא הרגיע בנונשלנטיות את צריכה לתפוס את הנחיל. זה ממש לא הרגיע אותי. נסעתי בלחץ וקניתי כוורת. במקביל התחלתי להתקשר לכל מי

שיכול לסייע לי. נאדה, כולם היו עסוקים ולא באזור. הבנתי שאם אין אני לי מי לי ובעלי לי. בהיותנו מושבניקים אוספי ג'אנק, ישר ארגנו שולחן בר מתחת לעץ שעליו היה תלוי הנחיל. שמנו את הכוורת על בלוק וצפריר חתך את הענף כך שהנחיל נפל לתוך הכוורת ובערב העברנו אותה לנקודת הקבע ליד הכוורת השנייה.

וכך בהינף מזמרה, זכיתי להיות בעלת שתי כוורות. אני חושבת שזו הייתה נקודת המפנה שהבנתי שהכוורות כאן להישאר. מצאתי את עצמי מייצרת להם בריכה עם צמחי מים, בודקת שהן בטוב, תולה רשת צל, מאכילה, שותלת פרחים צופניים וסתם עוברת לשמוע זמזומים. בקיצור נהיינו חברות.

ברדייה הראשונה היה טירוף, היינו בלחץ, עבדנו לא נכון והדבורים בתגובה, רדפו אחרינו שעה ארוכה, אפילו נכנסו לבית. אבל התוצר והתוצאה היו מתוקים מדבש תרתי משמע! 8 ק"ג של דבש דבורים שאנחנו רדינו! תחושת המסוגלות, שהתמודדתי ויכולתי לפחד, שהתגברתי על הבעיות, שרדתי דבש!!! פשוט אושר!



ניקוי אנרגטי

מאת: יונה פלה, ניר אליהו



עם זה ברור שאדם המאמין בטיפול, הוא יותר מגויס לטיפול ולתהליך. איך מתנהל הטיפול?

"הטיפול יכול להתנהל גם בזום וגם בקליניקה, אני מאתרת את הקונפליקטים היושבים בתת המודע וגורמים למצב הרגשי או הפיזי. בזמן הטיפול והשיח מעלים את הקונפליקט למודעות. המודעות היא השלב הראשון בדרך לריפוי. EFT נעשה ע"י תיפוף על המרדיאנים או הצ'קרות בגוף, זה החלק הפיזי של השחרור האנרגטי."

מה אומרים רוב המבוגרים אחרי טיפול?

"רוב המטופלים מעידים על הרגשה יותר קלה, הדאגות התפוגגו ויש אפשרות להתמודד עם החיים, מתוך אמונה ביכולת העצמית."

איך נוכל להפחית עומס רגשי בכוחות עצמנו?

"הדבר תלוי באורח החיים של כל אחד. כדי להרגיש יותר טוב: רצוי לצאת לטבע, לכתוב על דף, את כל הרגשות השלילים והרעים, המחשבות והפחדים, לקרוע את הדף ולזרוק אותו לפח."

תוך כדי שיחה ענבל הדגימה עלי בקצרה את שיטות הטיפול שלה, והאמת היא שאני מרגישה יותר קלילה! ■

לכתבה ראינתי את ענבל מימרן לנגשטר, מטפלת אלטרנטיבית מהקיבוץ שלי.

מהו תחום עיסוקך?

"אני מטפלת אנרגטית ורגשית ועושה ניקויים מהתת מודע. התוכלי להסביר במילים פשוטות את המושג: "תת-מודע" ו"ניקוי אנרגטי"?

"תת המודע הוא המחסן בו מאוחסנים הפרשנויות שלנו לחוויות החיים. שני אנשים יכולים לחוות את אותה חוויה - אך הפרשנות תהיה שונה אצל כל אחד מהם. ניקוי אנרגטי הוא שחרור הסטרס, כי המטען האנרגטי שיושב אצלנו בגוף משפיע על כל חוויות החיים שלנו ויכול לגרום למצבי רוח, מכאובים ואף חולי."

איך הגעת לזה? האם כל אחד יכול להגיע לסוג זה של מטפל?

"אני מטופלת נצחית" אומרת ענבל. "מפסיכולוגיה, ועד קריאה בקפה, עברתי דרך הרבה סוגי טיפול. יום אחד התעוררתי בידיעה - שאני צריכה לטפל באנשים אחרים. האם אדם חייב "להאמין" בשיטה כדי שהיא תעבוד, או שהטיפול משפיע גם על מי שמגיע ספקן?"

"מפני שזה טיפול אנרגטי, אדם לא חייב להאמין, יחד

הרדייה השנייה כבר הייתה שונה לחלוטין. היינו הרבה יותר יעילים ומקצועיים, לא רבנו עם הדבורים, באנו בשקט ובנחת, בדקנו את הכוורות, החלטנו איזה חלות לרדות, לקחנו אותן ובעדינות הסרנו את הדבורים ומשם לרדייה. פשוט וקל. הרגשתי שממש התבגרתי כדבוראית, אם בהתחלה הייתי פשוט היסטריה, היום אני כבר רגועה, נהנית לבקר ולפתוח את הכוורות וזה משפיע גם על הקשר שלי עם הדבורים שהוא הרבה יותר רגוע, בקיצור, עשיתי דרך!

קורס דבוראות זה הרבה יותר מקורס לגידול דבורים, זה קורס בפיתוח סקרנות לטבע, להבין את עונות השנה, בוטניקה ופריחה, ללמוד את מחזור חיי הדבורים, להגן עליהם מפני אויבים, זו צלילה לעולמות ידע חדשים. בשבילי, זה גם היה קורס באומץ ובהתמודדות ואם התמודדתי עם הפחד ויכולתי לו כנראה שאין הרבה דברים שלא אצליח לעשות! ■

תרומתה של הרפואה

מאת: סיהי רוזנפלד, קיבוץ אייל

בטיפולים אלטרנטיביים כגון: יוגה, דיקור סיני, שיאצו, עיסוי רפואי הוליסטי, עיסוי נשים הרות, ארומתרפיה, נטורופתיה, פילאטיס ועוד. בחרתי לראיין את שירלי המטפלת מהקיבוץ שלי, העובדת בכמה תחומים מהרפואה המשלימה.

כמה זמן את עוסקת בתחום זה?

"אני מטפלת מזה עשרים שנים במקצוע עם תעודה ללימודי דרגת מומחה בנטורופתיה תוך התמקדות בשיאצו, דיקור סיני, עיסויים למיניהם, כוסות רוח, אבנים חמות והאונטסו."

על מה מתלוננים המטופלים? ומה בקשותיהם?

"המטופלים מגיעים אלי לרוב לאחר טיפולים של הרפואה הקונבנציונלית. הם מגיעים עם אנרגיות ירודות וחולשות גוף למיניהן, כאבים מתמשכים, תלונות על אי נוחות וכאבים כרוניים בתפקוד היום יומי שלהם כגון: מוגבלויות בתנועה, חוסר איזון הורמונלי ותזונתי, הפרעות שינה המלוות בכאבי מפרקים, נפיחויות, בעיות עיקול, נימול, צריבה ברגליים ועוד. אני מתשאלת אותם תשאל מקיף על מצבם הבריאותי והרגשי שלהם. הרבה יותר קל לי עם אנשי

הרפואה האלטרנטיבית או המשלימה, כוללת גישות הוליסטיות בהן מתייחסים לקשר שבין הגוף לנפש בראייה רחבה, שלא כמו הרפואה הקונבנציונלית המטפלת, בדרך כלל בבעיות הגופניות. ברפואה המשלימה בוחנים את אורח חייו של המטופל ומנסים למצוא יחד איתו, דרכים כדי להקל על חיי היום יום שלו ולהביא לאיכות חיים טובה יותר.

בשנים האחרונות גברה המודעות לתחום הרפואה המשלימה והיא תופסת מקום מוערך ומקובל. גם בבתי החולים ובקופות החולים משלבים מזה שנים את הרפואה הקונבנציונלית והמשלימה ובכך מסייעים לחולה לקבל טיפול זמין יותר והחלמה.

גם בקיבוצנו, ישנם העוסקים



הקהילה שלי, המכירים אותי מבית והם יכולים לסמוך עלי. זה נראה לי כיתרון משמעותי בעבודה. ההיכרות העמוקה עם המטפל / מטופל יוצרת תחושת קרבה וחופש לשתף בקשיים הבריאותיים וגם הרגשיים. יתרון נוסף הוא, שהקליניקה נמצאת בקיבוץ במרחק הליכה קצרה"

"מהם הטיפולים שאת מספקת למטופלים?"

"אני מספקת טיפול הוליסטי הכולל: טיפול מגע, שיאצו או עיסוי, כוסות רוח, אבנים חמות ואונטסו. אפרט כמה מהם:

אונטסו: "מקורותיו מגיעים מהרפואה הסינית העתיקה והוא מתנהל על מזרן חשמלי או באמצעות מכשיר חשמלי ידני. זהו טיפול בחום אינפרא אדום החודר לגוף דרך המזרן עליו שוכב המטופל, החום חודר את שכבות העור



מדוע כדאי לנו לייצר שחזורים דנטלים באופן דיהיטלי?

כתב ד"ר אבישי רייזנר

עם השיפור הטכנולוגי אותו אנו חווים בחיינו, השתפרו משמעותית גם היכולות שלנו רופאי השיניים. ניתן היום לצלם עם מצלמה מיוחדת המוכנסת לפה, תמונה תלת מימדית של השיניים והחניכיים.

תמונה זו הופכת לקובץ תלת מימד במחשב. בעזרת תכנה מיוחדת ניתן לראות את המצב הקיים ולתכנן שחזורים המשפרים את מצב המשנן - כתרים, ציפויי חרסינה תותבות חלקיות ותותבות שלמות. כמו כן ניתן לתכנן מצב אידיאלי של שיניים האופייני לכל פציינט/ית ספציפי ולפי זה לתכנן מיקום אידיאלי של שתלים - מעין ג'י.פי.אס להתקנת שתלים, העוזר לרופא למקם את השתלים במקום האידיאלי.

ייתרון נוסף לצילום הדיגיטלי הוא שניתן להראות תמונת מצב בזמן מסוים, בעתיד ניתן יהיה לחזור ולהשוות תמונת מצב זו ולראות את הדינמיקה ואת השינויים שחלו עם השנים שחלפו.

לאחר שתכננו ועיצבנו את השחזור הדנטלי שולחים אותו למכשיר החורט או מדפיס את השחזור הדנטלי, ישנן אף מדפסות המאפשרות לרופא השיניים לייצר את השחזורים במרפאת השיניים עצמה כך שכל התהליך מהסריקה, התכנון ויצירת השחזור נעשים בזמן שהפציינט ממתין במרפאה.

לתהליך התקנת התותבות הדיגיטליות ייתרון על פני השיטה הקונבנציונלית. בעוד שבשיטה הרגילה יש צורך במספר גדול של פגישות ומדידות, בשיטה הדיגיטלית יש צורך בפחות פגישות. הסריקה הדיגיטלית מאפשרת לנו לרשום נתונים חשובים כגון צורת השיניים, גובה הפנים, תמיכת השפה והלחי, מיקום השיניים בהתייחס לפונטיקה. היחס בין הלסתות והצורה בה סוגרים את הלסתות. ייתרון נוסף לתותבות הדיגיטליות הוא בכך שהן נשמרות במחשב כקובץ ובמידת הצורך, לדוגמא, אם התותבת הולכת לאיבוד ניתן לייצר תותבת חדשה. ■

www.dr-reisner.com

והעצמות ומגיע עד לרקמת התא שבגוף. החום מאפשר הנעה של המטבוליזם ופינוי פסולת מהתאים. העבודה עם המכשיר הידני מאפשרת טיפול נקודתי בכאבים כרוניים, בבצקות, בפצעים פתוחים וסגורים, במורסות ובכיבים למיניהם ואפילו בגידולים סרטניים.

כוסות רוח: "תכונות טיפול זה חוצה יבשות, כוסות הרוח יוצרות ואקום על האזור הכואב, מרימות את העור וכאשר משחררים את הכוסות מתאפשרת זרימה חזקה של דם ואנרגיית הצ'י משתחררת באזור המטופל."

אבנים חמות: "רפואה סינית / הודית - מחממים אבנים מחלוקי נחל בכלי על פלטה בטמפרטורה חמימה עד חמה. כאשר האבנים החמות באות במגע עם העור, מתרחשות שתי תגובות בגוף: ברמה הפיסית - כלי הדם והלימפה מתרחבים וזרימת הדם בגוף מתגברת. ברמה הרגשית - החום מתקשר לתחושת הביטחון ותחושה זו עוברת ומתחברת לתחושת רוגע גופני וביטחון רגשי."

מה אומרים המטופלים אחרי הטיפול שלך?

"מטופל או מטופלת המתמידים להגיע אלי באופן קבוע, מדווחים על שיפור בכאבים הפיזיים, בתחושת הפנימיות, במצב הרוח שהולך ומשתפר ובתחושת החיוניות המלווה אותם.

אותי תמיד מרגש לשמוע ממטופלים שסבלו מכאב כרוני תקופות ממושכות, שהכאב פחת משמעותית או נעלם. אלה ההצלחות הקטנות שלי שנותנות לי כוחות ומוטיבציה להמשיך לעזור לאוכלוסיות אלו."

אזכמה טוב שישגם את הרפואה האלטרנטיבית, המשלימה עם הרפואה המערבית ומשלבת ביניהן. שנדע בריאות תקינה וחיוך. ■

שוארים על העיניים: שתי מחלות כל מה שצריך לדעת על

מאת: ד"ר אחיה נמט, מומחה למחלות עיניים

ככל שאנו מתבגרים, הבריאות שלנו הופכת ליקרת ערך, ואיכות הראייה היא אחד הגורמים המשפיעים ביותר על העצמאות ואיכות החיים שלנו. שתיים ממחלות העיניים השכיחות ביותר בגיל השלישי הן ניוון מקולרי תלוי גיל (AMD= Age-related Macular Degeneration וגלאוקומה. למרות ששתיהן עלולות להוביל לפגיעה קשה בראייה, הן משפיעות בדרכים שונות לחלוטין. היכרות מוקדמת עם סימני האזהרה ודרכי המניעה יכולה להציל את הראייה ולמנוע הידרדרות ופגיעה בלתי הפיכה.

ניוון מקולרי: כשהמרכז הופך מטושטש

מחלה זו פוגעת באזור ספציפי וקטן במרכז הרשתית הנקרא מקולה. אם נדמה את העין למצלמה, הרשתית היא החיישן, והמקולה היא המרכז שלו - משמע האזור האחראי על הראייה המרכזית, על הראייה החדה, קריאת פרטים קטנים וזיהוי צבעים. נקודה קריטית להבנה היא שמחלה זו אינה גורמת לעיוורון מוחלט או חושך מלא, שכן

הראייה ההיקפית והצדדית נשארת תקינה לחלוטין. אדם המתמודד עם המחלה מסוגל לראות שיש שעון על הקיר, אך הוא לא מסוגל לראות מה השעה. הוא יראה דמות של אדם נכנסת לחדר, אך לא יזהה את תווי פניו.

המחלה מתפתחת בשני מסלולים עיקריים:

הסוג היבש מהווה כתשעים אחוזים מהמקרים ומתקדם לאורך שנים. המטופל חווה טשטוש הדרגתי או ערפל במרכז הראייה, שלעיתים מיוחס בטעות לצורך בהחלפת משקפיים. אין לו תרופה, אך ויטמינים (שניתנים דרך הפה) יכולים להאט את קצב התקדמות המחלה. הסוג הרטוב מהווה כעשרה אחוזים מהמקרים בלבד, אך גורם לרוב מקרי אובדן הראייה החמורים. במסלול זה צומחים כלי דם חלשים ודולפים מתחת לרשתית, שעלולים ליצור תוך שבועות ספורים כתם אפור או שחור קבוע במרכז שדה הראייה. הטיפול מבוסס על הזרקות תקופתיות ישירות לתוך גלגל העין אשר מונעות

צמיחת כלי דם פתולוגיים. תמרור האזהרה המרכזי למעבר לסוג הרטוב מתבטא בכך שקווים ישרים כמו משקופי דלתות, קווי מדרכה או שורות בספר, נראים גליים או עקומים. זיהוי כזה דורש בדיקה מיידית אצל רופא עיניים.

גלאוקומה: הגנב השקט של הראייה

בניגוד מוחלט, גלאוקומה פוגעת קודם כל בשולי שדה הראייה, בעוד שהמרכז נשאר תקין לחלוטין למשך זמן רב. היא נגרמת לרוב מבעיה בניקוז הנוזלים בעין, המובילה ללחץ מוגבר בגלגל העין הפוגע בעצב הראייה וממית בהדרגה את סיביו באופן בלתי הפיך. היא מכונה הגנב השקט מכיוון שאינה מלווה (בדרך כלל) בכאב, אינה מגרדת ואינה מורגשת בשלביה הראשונים. המטופל לא מתלונן כיוון שהוא מסוגל לקרוא את האותיות הקטנות ביותר מבלי לדעת שהראייה הצדדית כבר נפגעה. כשהמטופל שם לב שהוא רואה כאילו הוא מביט דרך צינור או מנהרה, זהו לרוב

עיניים שכיחות בהיל המבוהר

ניוון מקולרי ואלאוקומה

שלב מתקדם מאוד. הפגיעה התפקודית מתבטאת בבעיות בטיחות קשות, כמו נטייה להתקע בחפצים ובמשקופים, וסכנת נפילות חמורה עקב חוסר מודעות למכשולים על הרצפה.

דרכי מניעה ואבחון

עבור ניוון מקולרי, מומלץ לאמץ אורח חיים בריא, להימנע מעישון המכפיל את

הסיכון למחלה, לחבוש משקפי שמש איכותיים המסננים קרינה ולעקוב באופן עצמי אחת לשבוע אחר איכות הראייה מול דף משבצות ייעודי (נקרא 'אמסלר', אשר ניתן להשיגו אצל רופאי עיניים).

עבור גלאוקומה, הדרך היחידה למנוע אובדן ראייה הינה אבחון מוקדם באמצעות בדיקת סקר שגרתית אצל

רופא עיניים פעם בשנה, מעל גיל חמישים. הבדיקה פשוטה וכוללת מדידת לחץ תוך-עיני והערכה של עצב הראייה. בדיקה זו קריטית במיוחד עבור מי שיש לו היסטוריה משפחתית של המחלה.

אל תמתינו לשינויים בראייה - הקפידו על בדיקות שגרתיות כדי לשמור על ראייתכם ועצמאותכם. ■



טכנוטרף בטכנודע

27.9-1.10.2026
חול המועד סוכות

מומלץ לגילאי +7

הצטרפו ליוסף השף לחוויה מדעית קולינרית סוחפת לכל המשפחה - מסע גילוי בעקבות מזון, בריאות וגוף האדם:

המירוץ לעגלת הקניות המנצחת	בלשי המזון	קסם המטבח המולקולרי	תעלומת המתכונים הסודיים	סוד הפיצה המנצחת
----------------------------	------------	---------------------	-------------------------	------------------

רכישת כרטיסים מראש בלבד, מספר המקומות מוגבל - לפרטים וכרטיסים:

🌐 www.technoda.org.il | ☎ 054-538-5149 | ☎ 04-633-3505 | 📍 חדרה

לא רק דרך הנאב

מאת: אשר הרשקוביץ, צור יצחק



העוזר לה להבין לעומק את תחושותיו של המטופל.

אחד המקרים הזכורים לה במיוחד הוא של בחור צעיר שהגיע אליה במצב רגשי ופיזי מורכב מאוד, כשהוא מתוסכל מנטילת עשרות תוספים ללא הבחנה. הטיפול לא כלל מניפולציות חדות, אלא בעיקר הקשבה, סדר בתזונה, החזרת הביטחון העצמי והורדת רמות הלחץ. כיום, שנים לאחר מכן, הוא מנהל אורח חיים עצמאי ומאוזן.

הטיפול שמגיע עד אליכם. בעוד שרבים נאלצים לטרות, לנסוע ולחכות בתורים, אחד היתרונות הבולטים בגישה של תמר הוא הטיפול המתקיים בבית המטופל. עבור בני הגיל השלישי, הגעתה של המטפלת לסביבה הטבעית והמוכרת משרה רוגע מיד, חוסכת מאמץ פיזי מיותר ומאפשרת להתבונן באדם במרחב האישי שלו.

"אני מאמינה שאדם הוא הרופא הכי טוב של עצמו" מסכמת תמר. היא רק באה עם הפנס, להראות לו איפה להסתכל ואז לעזור לו להחזיר את האיזון לחייו. ■

מקשיבה למילים, אבל גם לשפת הגוף ולמה שהלב אומר. הטיפול לא מיועד רק למחלה הספציפית, אלא לאדם כולו. רק לאחר שמצטיירת התמונה המלאה, היא בוחרת את הכלים המתאימים ביותר.

הדרך לאיזון בגיל השלישי מטופלים רבים בגילאי 60 פלוס מגיעים אליה עם אתגרים אופייניים, ובהם קשיים במערכת העיכול, יתר לחץ דם, כולסטרול או סוכרת מסוג 2. תמר מסבירה כיצד שינויים באורחות החיים - החל מסדר הארוחות והרכבן ועד לפעילות גופנית מותאמת - לצד תמיכה בדיקור סיני, בצמחים או בשמנים אתריים (ארומתרפיה), יכולים לסייע לגוף. ולאפשר למטופלים (בליווי ובמעקב של הרופאים המטפלים) לבחון מחדש את צורכיהם הבריאותיים. אם יש רתיעה ממחטים, היא מציעה חלופות רכות ונגישות - כמו לחיצה עדינה עם עט על נקודות מפתח, או עבודה דרך רפלקסולוגיה.

לצד הכלים הפיזיים, תמר משלבת גם כלים מעולם הנפש והפחתת המתחים, כמו שיטת ה-EFT (טכניקה לשחרור רגשי על ידי טיפוף עדין), המסייעת להרגעה ולהפחתת סטרס, או פענוח דרך ציור

הדרך של תמר אל עולם הרפואה הטבעית והטיפול האלטרנטיבי לא החלה מתוך ספרים או אולמות הרצאה, אלא מתוך החיים עצמם. בת 61 מתגוררת בצור יצחק כ-12 שנה. כאימא לשלישייה, שאחד מבניה סבל מגיל צעיר מדלקות ריאות חוזרות ונשנות ומטיפולים תרופתיים צפופים, היא חיפשה משהו אחר. "בגיל שלוש כבר לא יכולתי לראות את זה".

הקשר עם מטפל טבעי, שהצליח להביא לשינוי משמעותי בתוך חודשים ספורים, נטע בה את הזרע. שנים לאחר מכן, כשחיפשה שינוי מקצועי, פנתה ללימודי נטורופתיה, אותם סיימה בהצטיינות, ומשם המשיכה להעמיק ברפואה סינית, בשיטות להפחתת מתחים (EFT), בפענוח ציורים ובשלל הדרכים שבהן הגוף והנפש משוחחים זה עם זה.

כיום, עם ניסיון של כעשרים שנה, תמר מחזיקה בארגז כלים עשיר הכולל עשרות שיטות טיפול אלטרנטיבי. אך כששואלים אותה איך היא בוחרת במה להשתמש עבור כל מטופל, תשובתה פשוטה וישירה: "בסוף, אני באה לדבר עם בן אדם, אני

עידן הנוכלות החדש: 10 "כללי זהב" שיהנו על הכסף שלכם ביטחון אישי ואיך השלישי

מאת: חיים כהן, נירית

שלבי (זיהוי נוסף לסיסמה) כדי למנוע פריצה. **לסיכום:** הגופים המוסמכים לעולם לא יבקשו מכם סיסמאות או קודים. גיליתם ניסיון הונאה? דווחו מיד למשטרה (100/110), למוקדי ההונאות של הבנקים, או למוקד הסייבר 119. ערנות וזהירות יחסכו מכם עוגמת נפש כספית ורגשית למנוע עוקץ ועושה. (נכתב על ידי תת ניצב חיים כהן, קצין משטרה בדימוס, יליד הוד השרון, מומחה לביטחון אישי, מייסד תכנית מעו"ת למניעת עושה אזהרה וותיקים במסגרת המועצה הישראלית להתנדבות ומשרד הרווחה).



תת ניצב חיים כהן, קצין משטרה בדימוס

ייתכן שמדובר במתחזים. נתקו וחזרו בעצמכם למספר הרשמי שלהם.

התייעצו: לפני כל עסקה משמעותית, עצרו והתייעצו עם בני משפחה.

כללי מניעה בזירת הדיגיטל והבינה המלאכותית

חשדו בלינקים שמצורפים להודעות SMS: נוכלים רבים ינסו ל"דוג" את פרטיכם באמצעות הודעות או מיילים מפתים; אל תלחצו עליהם ואל תזינו פרטים אישיים.

סרטוני וידאו: היו חשדניים כלפי סרטונים המציעים עסקאות שנראות "טובות מדי" (חשד לזיוף). אל תלחצו על קישור, אלא היכנסו לגוגל ובדקו את החברה ביוזמתכם.

זירת האשראי והבנק: שליטה בכסף

מעקב קבוע: בדקו את פירוט עסקאות האשראי מדי חודש כדי לאתר חיובי מרמה. **דיווח אונליין** - השתמשו בדיווח אונליין לטלפון הנייד על כל עסקת אשראי כך תוכלו לזהות הונאות אשראי בזמן אמת.

אימות דו-שלבי: הגדירו לכל חשבון אימות דו-

הטכנולוגיה משתכללת, ויחד איתה גם שיטות העוקץ. בעידן של בינה מלאכותית ו"דיפ פייק", נוכלים כבר לא צריכים לפרוץ אליכם הביתה - הם מגיעים ישירות לטלפון שלכם. מול מגפת ההונאות הגוברת, חובה עלינו להגביר את המודעות והערנות, ולבלום את הניסיונות החוזרים של הנוכלים להרוויח "כסף קל" על גבם של אזרחים תמימים. כדי לא להפוך לחלק מהסטטיסטיקה, אמצו את הכללים הבאים:

כללי מניעה בטלפון:

אל תשתפו פעולה עם זרים: אל תסכימו לשום עסקה כלכלית מאדם לא מוכר בטלפון, במייל או בפתח הבית.

היו אסרטיביים: אל תגררו לשיחות שכנוע. אמרו מיד ובאופן חד-משמעי: "לא מעוניין/ת!"

שמרו על פרטיות פיננסית: לעולם אל תמסרו מידע אישי, פרטי חשבון, אשראי, קוד סודי או קוד אימות. זה מנוגד לכללי הביטחון - הפרטים הללו כבר מצויים בבנקים!

חוק "נתק והתקשר": התקשרו אליכם מחברה מוכרת?

מעון 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	
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
גיא ינאי 052-3272471	08:00-08:45 08:45-09:30	חמישי נשים גברים	יוגה	מועדון תפוז
	בחודשי הקיץ		התעמלות במים	בריכה

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

ההנאה שבהנעה 2026

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	
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	
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	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

"התוכנית לבנייה ולחיזוק של קהילות אזרחים ותיקים", יוצאת לדרך

מאת: איציק תורמן, נירית

במימון הפעלתה. לאור ההיענות הגבוהה, החליטה ראש המועצה להגדיל את תקציב התוכנית, כדי לאפשר לכל היישובים שביקשו להצטרף להשתתף בה. התוכנית תופעל בשני שלבים: שלב 'א' - הפעילות תחל כבר בשנת 2026 ב-14 יישובים ובשלב 'ב' הפעילות תחל בשאר היישובים בתחילת 2027 (מותנה באישור התקציב לתוכנית, במליאת המועצה).

זוהי הזדמנות חשובה ומשמעותית, לראשונה מתגבשת במועצה תוכנית רחבת היקף, שמכירה בצורך ליצור ביישובים עצמם, קהילות פעילות של אזרחים ותיקים, ומעמידה לכך גם משאבים.

הצלחת התוכנית תלויה בנו, אזרחיה הוותיקים של המועצה. אני קורא לכם, לגלות עניין ולהיות מעורבים וכשהתוכנית תחל לפעול, חשוב שנשתתף בפעילויות, נעודד חברים להצטרף, נשמיע את דעתנו ונסייע להצלחת התוכנית. בואו נהיה שותפים פעילים בהצלחתה! ■



מקומית של אזרחים ותיקים. התוכנית תפעל ע"י ובאחריות האגף לאזרחים ותיקים בעמותת תפוז, בשיתוף עם אגף השירותים החברתיים במועצה, בליווי ובסיוע של ועדת האזרחים הוותיקים. מודל התקצוב מבוסס על שותפות: המועצה והיישוב יממנו את התוכנית בחלקים שווים.

התוכנית שגובשה, הוצגה בהנהלת המועצה ובמליאתה וזכתה לתמיכה רחבה שבעקבותיה הוקצו לה משאבים להפעלת תוכנית הפיילוט.

לקראת הפעלת תוכנית הפיילוט, פורסם "קול קורא" בו הוזמנו הנהגות היישובים להצטרף לתוכנית. ההיענות הייתה מרשימה: 26 יישובים כבר הודיעו על הצטרפותם לתוכנית והתחייבו להשתתף

"ועדת אזרחים ותיקים" הוקמה ביוזמת ראש המועצה, הגב' אושרת גני גונן, ונועדה לבחון את צרכי האזרחים הוותיקים במועצה ולגבש דרכים לשיפור ולחיזוק השירותים הניתנים להם.

אחד הממצאים המרכזיים של הוועדה, שהכותב משמש כיו"ר שלה, היה כי ברוב יישובי המועצה ובמיוחד במושבים, הפעילות החברתית המיועדת לאזרחים הוותיקים מצומצמת מאוד, וכי פעילויות המחייבות נסיעה מחוץ ליישוב, מאבדות במידה רבה מהאטרקטיביות שלהן וההשתתפות בהן. מנגד, ביישובים בהם מתקיימת פעילות חברתית ענפה, נוצרת קהילה מקומית פעילה ותומכת, התורמת לתחושת שייכות ומשמעות, מפחיתה בדידות, ותורמת לאיכות החיים.

לאור זאת גיבשה הוועדה תוכנית להקמה, חיזוק וביסוס של קהילות אזרחים ותיקים פעילות ביישובי המועצה, באמצעות פעילות חברתית רציפה, מגוונת ואיכותית בתוך יישובי המועצה, שתסייע להתפתחות קהילה

לאור זאת גיבשה הוועדה תוכנית להקמה, חיזוק וביסוס של קהילות אזרחים ותיקים פעילות ביישובי המועצה, באמצעות פעילות חברתית רציפה, מגוונת ואיכותית בתוך יישובי המועצה, שתסייע להתפתחות קהילה

הסיפור מאחורי השיר "רינה"

מאת: איציק שפילמן, כפר מעש



בעקבות
משר
כלכלי ומורל
לאומי ירוד,
בשנות ה-30
בריה"מ,

החליטה ההנהגה להפיק קומדיה מוזיקלית עליזה כדי להרים את מצב הרוח. המשימה הופקדה בידי הבמאי גיאורגי אלכסנדרוב, והתוצאה הייתה הסרט המצליח "החבריא העליזה" (1934). פסקול הסרט, שכלל את השיר "כל כך הרבה בנות יפות" מאת המלחין איסאק דונייבסקי והמשורר ואסילי לבדב-קומאץ', זכה להצלחה בינלאומית כבירה. באותה תקופה, השירים הרוסיים היו פופולריים מאוד בארץ, בעיקר בקרב צעירי הקיבוצים שעלו מבריה"מ. איך נולד הנוסח העברי?

"רומנסה על הספסל", נכתב במקור להצגה "חגלִידע" של התיאטרון הסאטירי "המטאטא" (1935). כעבור כ-20 שנה, ב-1958, זכה להצלחה מחודשת כשהשתלב במופע "תל אביב הקטנה", ומאז הפך לנכס צאן ברזל בזמר העברי.

**רינה מילים: נתן אלתרמן
לחן: איסאק דונייבסקי**

רינה, אני אוהב את השמים
רינה, אני אוהב את הספסל
רינה, אני אוהב את סנדליך
את אור עיניך, את ארנךך
אשר נפל...

השיר בעברית אינו דומה
למקור.

להלן תרגום חופשי של השיר
המקורי:

כל כך הרבה בנות יפות
יש נערות רבות ושמות כה
יפים, אך רק אחת ממלאת את
נשמתי בדאגה.

הלב שלי, שאינו חפץ במנוחה,
מרגיש בר מזל על היכולת
לאהוב כך.

לו רק ידעת כמה קשה ועצוב
לי וכיצד אני מחכה לאהבתך
היחידה.

הלב שלי, שאינו חפץ במנוחה,
מרגיש בר מזל על היכולת לאהוב
כך, ואני מודה לו על כך. ■

את הסיפור שמאחורי הגרסה העברית מספרת חוקרת הספרות פרופ' זיוה שמיר: כשהסרט הוקרן בארץ, המנגינה הקלילה כבשה את הציבור וכולם זמזמו אותה. יוצרים רבים פנו למשורר הלאומי חיים נחמן ביאליק בבקשה שיתרגם את השיר, אך ביאליק סירב. באחד הימים ישבו ביאליק ונתן אלתרמן על ספסל בשדרות רוטשילד. לפתע נפתחו דלתות קולנוע "עדן" הסמוך, והקהל היוצא זימזם את הלחן מתוך הסרט. ביאליק פנה לאלתרמן והציע לו לכתוב מילים עבריות למנגינה. אלתרמן נענה לאתגר, בחר בשם "רינה" שהיה אהוד מאוד באותם ימים, וחיבר טקסט מקורי וקליל ששונה לחלוטין מהמקור הרוסי. השיר, שנקרא בתחילה





מי זו נגה?

נגה היא חברה חדשנית הפועלת בזירה המתפתחת של ניווט החיים בגיל הפרישה – שלב חיים המוגדר מחדש בעידן של עלייה מתמדת בתוחלת החיים.

נגה פונה לאנשים הבוחרים באופן מודע לעצב את פרק חייהם הבא, מתוך חירות, אחריות ומשמעות.

החיים השניים שלכם מתחילים כאן!

אם גם אתם רוצים הצעה למעטפת פעילויות וחוויות בהתאמה אישית לאריכות ימים באיכות חיים –

התקשרו 3439* או השאירו פרטים בכתובת: www.my-noga.co.il

**למתעניינים עד סוף חודש ספטמבר –
 חודש התנסות בחינם!**



כושר



משמעות



תזונה



למידה



חברה