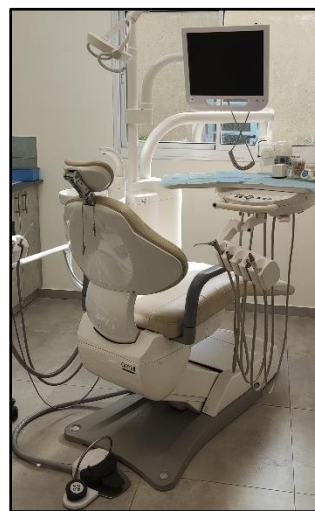
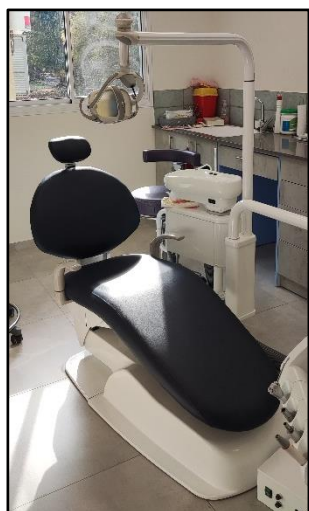


בנין רחוקלי

עלון קיבוץ עין דומפרץ  92 שנה להיווסד הקיבוץ

מרפאת השיניים החדשה נפתחה



עלון מס 3 (3328)

ג' חשון תשפ"ג, 28 אוקטובר 2022

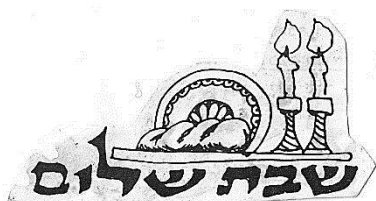


"אחרי חגים" שמח לכל בית עין המפרץ. תמו החגים על אירועיהם הרבים, השגרה בפתח. בזמן זה תמיד מתנגן בזיכרון שירה של נעמי שמר: "אחרי החגים יתחדש הכל..." שבהחלט יכול להתלוות לשיר שכתב אריק איינשטיין: "שלוש ארבע ולעבודה!" – כי העבודה חזרה לקדמת הבמה, אם רוצים ואם לא, ואני עובדת לבדי - מוכה נמצא ב"חופשת" מחלה. אלא שהחופשה שלו היא מהעבודה, לא ממני – אני מנצלת את ההזדמנות ומנדנדת לו, גם כי זה כיף, וגם כי לא פעם אני מבקשת את עצתו הטובה בעניינים השונים בעלון.

אני רוצה לחלוק מחשבות בתחום הדמוגרפיה - בעלון הזה ישנן שלוש רשימות בנושאים שונים, אך לדעתי שלושתן מתחברות זו לזו: **עירד הלר** כותב על מפגעי רעש וריח מהמתחם; ישנה ידיעה בנוגע לכביש שש, שעומד להיסלל לכיוון צפון, ממש קרוב לקיבוץ; ובדיווח של הנהלת הקהילה מדובר על מפגש בנושא תחזית דמוגרפית לעין המפרץ. שלושת הנושאים מתחברים, לדעתי, פשוט מבחינה זו שישנה יותר אוכלוסייה בקיבוץ, בסביבתו, במדינה ובעולם בכלל, ואז ישנם יותר כבישים, יותר בתי עסק, יותר מפעלים, רעשים וריחות. כל אלה מרוכזים, לפחות פה בצפון, באזור מצומצם, ובעלון הזה מקבלים ביטוי בשלוש רשימות שונות. אז אין לי מסקנה מסוימת בנושא, רק מחשבה שקיימת היכן שהוא בירכתי תודעתי שהכל גדל, וקשה לי מאוד לשער כיצד ייראה האזור בעוד דור.

ובעלון – דיווחים על **פתיחת מרפאת השיניים החדשה!** בהחלט אירוע היסטורי, בהצלחה ובריאות לכולם; **אורון קושניר** כותב לראשונה דיווח לעלון בתפקידו כמרכז משק; דעה של **שאול שילה** על מבנה המערך הכלכלי; מהי נכות כללית – כותבת **מיכל רוזנפלד**; **מתן** מספר על הקמת מפעל עטיפית; חדשות הכדורעף, מאמר על תוספי תזונה, לקראת בחירות, ברכות וידיעות בשפע - מוזמנים לקרוא ולהחכים.

שבת שלום,
דפי



מה קורה - (לפי סדר העמודים)

משולחן הנהלת הקהילה	3
מרפאת השיניים החדשה	4
סיכום אירוע בעטיפית	5
משולחן ריכוז משק	6
מבנה המערך הכלכלי בקיבוץ	7
מרפאת השיניים החדשה בהרמוניה	8-9
לידיעת החברים ומ"סבבא"	10-11
עטיפית	12-13
מהי נכות כללית ומי זכאי לה	14
תוספי תזונה	15-17
ד"ש ממרכז הרכיבה	18
חדשות הכדורעף	19
חוגים במרכז נעמן	20
החלק הצפוני של כביש 6 יוצא לדרך	21
דפתרבות	22

ברכת החלמה מלאה שלוחה לכל חולינו.

לחיילינו, באשר הם, שלוחה ברכת שלום ושלווה.
שובו הביתה בשלום.

משולחן הנהלת הקהילה

מתוך פרוטוקול הנהלת הקהילה 15/2022 מתאריך 22.9.2022

רוב הדיון עסק בנושאים אישיים לכן לא דווח כאן.

1. תמיר דיווח כי התקבל צו המורה על בעיות צער בע"ח בפינת החי הישנה - תמיר וניצן יסדירו את הנושא מול בעלי הכלובים או שהמקום יפונה.
2. יצא מכרז לצוות תכנון דמוגרפי - נרשמו כרגע כ- 8 חברים יחד עם 5 ממלאי תפקיד. יהיו בצוות כ- 14 חברים: ינחה מנחה חיצוני גלעד לוי, התהליך ינוהל על ידי יסמין אסף אחראית צמ"ד. ארוע ראשון יהיה לכל חברי הקבוץ עם הצגת תחזית דמוגרפית של עין המפרץ ל- 20 השנים הקרובות, שתוצג לחברים ב- 15.11 במועדון. פרטים יפורסמו בהמשך – מומלץ.

מתוך פרוטוקול הנהלת קהילה מספר 16/2022 מתאריך 22.9.2022

1. הוזמנו לדיון חברי הצוות בואו נדבר על זה - צוות חברים שעוסקים מזה תקופה בתרבות השיח בקבוץ בין אדם לאדם ובין אדם לממלא תפקיד. נכחו מהצוות – אורית גפן, יהודה פ., אורית ש., שני ל., יוסי ו., דליה מ., פניה ז., עמרם, אורי ל. אורית גפן – כמרכזת הצוות הציגה את התהליכים שעבר הצוות. מטרת הצוות להביא לדיון ציבורי את תרבות השיח הקבוצי. הצוות מונה עוד מספר חברים ומונחה על ידי אילת הריס מהתק"צ. הצוות מעוניין להביא את הדברים לשיח בקבוצות לכלל חברי הקבוץ ובסופו לנסות ולהגיע לקוד אתי קבוצי. הועלתה דילמה על ידי חברי הצוות האם יש להתייחס לשיח בין אדם לאדם או בין אדם לממלא תפקיד. הצוות מבקש כי יצטרפו חברי הנהלת קהילה לצוות. חברי ההנהלה התייחסו כי יש לטפל בכל היבטי השיח. יחד עם זאת לא רואים לנכון כי הדיון יהפוך ל"ניגוח ממלאי תפקיד" אלא להיפך - יש לעודד חברים למלא תפקיד ולשמור שתרבות הדיון לא תרתיע חברים מלהתנדב לתפקידים. כל חבר שמכהן היום הנו חבר מהשורה גם מחר ולהיפך. סוכם: ההנהלה מודה לצוות על פעילותו ותצרף שני חברי הנהלת הקהילה לפעילות הצוות.

2. שונות

- 2.1 תמיר דיווח כי בית ספר גוונים העלה בעיה של תשלומי הורים מרצון לאחר תלונה למ. החינוך בנושא - בעין מפרץ הדברים משולמים במרוכז דרך הקבוץ וכך ימשך.
- 2.2 רמי בר זיו מבקש לקיים דיון על תהליכי עבודה בהנהלת הקהילה – יתואם עם תמיר לאחת הישיבות הקרובות.

נפתח מכרז למנהל/ת המשתלה

פרטים נוספים ניתן למצוא אצל זהר שמיר או גלית זייד.

הגדרת התפקיד נמצאת על לוח המודעות ובמש"א.

קו"ח יש להגיש למש"א במייל masha@ein.co.il עד ליום ה' 10.11.22

מרפאת השיניים החדשה/ תמיר וניצן

בימים אלה פתחנו בהתרגשות את מרפאת השיניים המחודשת בהרמוניה. הגענו לרגע הזה לאחר עבודה מעמיקה, שבמהלכה הוחלט על הרחבת הפעילות של מרפאת השיניים, מה שהצריך "העברת דירה" של המרפאה וכניסתה תחת כנפי הרמוניה.

הרמוניה קיבלה לידיה נכס קיבוצי יקר, שטופח ונשמר לאורך שנים על ידי צוות יציב ונאמן ובראשו מיכל יערי. מיכל הובילה את מרפאת השיניים במשך כ-40 שנה, בריאות השיניים של החברים והילדים עמדה תמיד בראש מעייניה. כמנהלת המרפאה, כסייעת ובעיקר כשיננית, טיפלה במסירות בדורות של ילדים וחברים, במקצועיות וברגישות רבה. על הכל תודה, בהערכה רבה. למיכל הוצע לעבור למרפאה החדשה, אך היא בחרה לסיים את עבודתה עם סגירת המרפאה הישנה. כמו כן מיכל ביקשה שלא לציין את סיום עבודתה באירוע קיבוצי אלא במסגרת המצומצמת של צוות מרפאת השיניים. אנו מכבדים את בקשתה ומאחלים למיכל הרבה בריאות והצלחה בהמשך הדרך.

לצד מיכל עובדת כבר שנים יפעת גל. יפעת סייעת מקצועית ודואגת ליחס טוב ורגיש ללקוחות. לשמחתנו יפעת נשארת בצוות מרפאת השיניים החדשה ונמשיך להנות משירותיה גם בהמשך. בהצלחה ליפעת עם המעבר והשינוי.

רופאי השיניים – ד"ר אייל לוי סיים לאחרונה את תקופת העסקתו במרפאת השיניים של עין המפרץ. ד"ר אדיר שפיגלר עובר למרפאה החדשה וכל מטופליו הישנים והחדשים מוזמנים לתאם תור לטיפול דרך הערוצים שפורסמו. בהצלחה לאדיר עם המעבר.

לצוות החדש שמתגבש בימים אלו במרפאה המחודשת בהובלת אתי רז אנו מאחלים, בשם הנהלת הקהילה והקהילה כולה, הרבה הצלחה בבניית המרפאה החדשה, שנת שגשוג והתפתחות, בריאות השיניים והגשמת חלומות.



מזל טוב וברכות
לסיון פלג ולגל קלרפלד
לנישואי הבת
לינור עם בח"ל תום
ברכות לסבים
רן קלרפלד
ולאה ואברהם וולף

מכל בית עין המפרץ

לספיר ראש להט,

אחרי שירות ארוך למדינה, שכלל שנת שירות וגם צבא,
מאחלים לך המון ברכות להצלחה בהמשך דרכך.
תגשימי חלומות ותעשי חיים!

רויטל המקשרת
וכל בית עין המפרץ

סיכום אירוע השקת המפעל החדש של עטיפית באז"ת בר-לב

בחול המועד סוכות התקבצו ותיקי הקיבוץ לצד אושפיזין נוספים (כ-120 איש), ברחבת הדשא הירוק של משכנה החדש של עטיפית באזור התעשייה בר-לב. את פניהם קיבלו נציגי המפעל בגאוות יחידה "עטיפיתניקית", כשציידו כל אורח בכובע רחב שוליים עם לוגו המפעל. לאחר מכן התיישבו האורחים סביב שולחנות עגולים בצל שמשיות והתענגו על ארוחת בוקר מפנקת.

בתום סבב קצר של נאומים נערך טקס גזירת הסרט בכניסה לאולם הייצור החדש והממורק. כך, ברגע אחד, נחשף המפעל בשיא הדרו (כמעין מתיחת פנים מתבקשת), והותיר את קהל המבקרים פעור פה נוכח השינוי החיובי.

בתוך המפעל כבר פעלו במרץ עובדי ייצור מיומנים ומסורים שהתעטפו בכובעים לבנים וחלוקים חד פעמיים (כחלק מדרישות תקן המזון החדש שזה עתה נאכף במפעל). האורחים התחלקו לקבוצות, וטיילו לאורך מסלול מסומן בין תחנות שונות בשילוב הדרכה מפורטת. הדובדבן שבקצפת אשר חתם את האירוע היה ללא ספק סרטון בן 15 דקות, שסקר את נקודות הציון השונות בכל שנות קיומה של עטיפית. תמונות היסטוריות הוצאו מארכיון הקיבוץ, והציגו בצורה אבולוציונית את השתלשלות והתפתחות המפעל לאורך השנים. אין ספק שהאירוע האיר באור אחר את עטיפית, אשר שנים נתפסה כנעלם בקרב חברי הקיבוץ. כמובן שחובת ההוכחה על צוות המפעל להצדיק את ההשקעה במשכן החדש, ולהציע את עטיפית קדימה לגבהים חדשים.

שתיה שנה טובה לכולם

אביתר טף –

מנהל תפעול ומש"א עטיפית



משולחן ריכוז משק

לחברים שלום,

החגים הסתיימו, ימי העבודה חזרו ואנחנו עסוקים בנושאים השוטפים של המשק. בחודש האחרון התגברו תלונות חברים על מפגעים מעסקים שונים בקיבוץ. ככלל עסק לא אמור לייצר מפגע סביבתי, בין אם זה מפגע ריח, רעש או כל סוג אחר של הטרדה. נושא המטרדים יבחן כל אחד לגופו של עניין. הראשון והעיקרי הוא כמובן המרכז המסחרי, שלאחרונה התגברו התלונות בעקבות מיקומם החדש של אולמי יהלום. ברצוני לדווח על מסי פעולות אותן ביצענו כדי להפחית את המטרד, ויש בכוונתנו להוסיף ולהשקיע בנושא עד שייפתר:

- 07/2022 – חוות דעת אקוסטית ע"י מומחה כדי למפות את גורמי הרעש במרכז המסחרי.
- 08/2022 – מנכ"ל המרכז המסחרי השתתף בפגישות עם הנהלת הקהילה וחברים בנושא.
- הקמת קיר אקוסטי בגובה 2 מ' מפאנל מבודד כדי לחסום רעשים מהגג הטכני.
- בוצעה התקנת חומר בידוד בולע רעש ע"פ הנחיות מומחה האקוסטיקה.
- 09/2022 – סגירת עמדת מנגל חיצונית ברחבה הפונה לבתי החברים.
- 10/2022 – התקנת גג אקוסטי לבלימת רעש המנדפים.
- לביצוע בשבוע הקרוב: איטום פתחים נוספים באולם למנוע זליגת רעשים.
- חשוב לי לציין שכל הפעולות הנ"ל נעשות כדי שהמרכז לא יהפוך למטרד עבור החברים. בכוונתנו לבדוק שנית את עוצמת הרעש ברגע שיסתיימו כלל העבודות במתחם. בנוסף, נמשיך לחשוב על פתרונות נוספים, הכל כדי להפחית את המפגע. יחד עם זאת את המרכז המסחרי לא ניתן "להעלים", ואם נרגיש שיש צורך נביא את הנושא לאסיפה לצורך מתן הסבר מפורט על הנעשה.

ובנושאי משק אחרים -

- **איירגארד** - אושרה השקעה נוספת ע"י הנהלה כלכלית לשנת 2023, ברוב דחוק יש לומר. ההנהלה אישרה בהמלצתי לאפשר שנת עסקים נוספת לאיירגארד, וזאת בתנאי שיעשו שינויים מאסיביים:

1. שינוי דרסטי במבנה החברה (המנכ"ל הודיע על סיום תפקידו).
2. גיוס מנכ"ל מקומי עם אוריינטציה למכירות.
3. קיצוץ הוצאות החברה עד כמה שניתן.
4. אבן דרך לבחינת החברה במחצית שנת 2023 כדי לאשר את המשך העבודה לסוף שנה.

- **קרקעות** - קיבלנו מהמינהל אישור לסיים את פינוי שטחי המטעים עד סוף 2022, וכך נוכל להרוויח את עונת האשכוליות והאבוקדו האחרונה במטע זה. יתרה וחשוב מכך - אנו פועלים ע"פ הנדרש ועומדים בתנאי הסכם ההשבה – נושא חשוב לצורך הפיצויים.

- **יו"ר הנהלה כלכלית** - ברגעים אלה ממש (יום חמישי 27.10) מצביעים על המתווה שנידון באסיפת הקיבוץ. כולי תקווה שיו"ר חדש יסמן תקופה חדשה. נושא חשוב שעלה מהאסיפה ובכלל בשיחות אישיות שעשיתי, הינו רצון החברים שניהול המשק והקהילה יהפוך ליותר משותף ומתואם. זאת נעשה רק ע"י פגישות משותפות שלי יחד עם תמיר ומושון, וכבר התחלנו בכך.

המייל החדש שלי: oron@ein.co.il. אני מזמין את כל מי שמעוניין לשלוח לי חומרים מעניינים בתחומנו ו/או שאלות ותהיות ככל שיהיו.

בברכה - אורון

מבנה המערך הכלכלי של הקיבוץ/ שאול שילה

אל: תמיר שחף - מנהל הקהילה, אורון קושניר – מנהל ההנהלה הכלכלית, ומושון – מנהל תאגיד ימא.

לאחר התלבטות, תוך מחשבה על הצמיחה והשינויים שחלו מאז שבנינו את ההפרדה של המשק והעסקים מהקהילה לפני כ-20 שנים, נראה לי שיש מקום לבחון מחדש את המבנה הארגוני. החלטתי להעביר אליכם את מחשבותיי לגבי המבנה הארגוני/ניהולי של המערך הכלכלי/עסקי של הקיבוץ על תאגידיו.

עברו יותר מ-20 שנה מהשינוי שעשינו לגבי המערך העסקי שלנו. הגדרנו את מיקום הנהלת הקהילה בראש הטבלה ואת מקומם של ההנהלה הכלכלית וימא (אחריות וסמכות). כבר אז נחשבנו לקיבוץ עתיר תאגידים ועסקים. בראשית שנות ה-2000 בנינו מבנה ארגוני שבו יש הפרדה ברורה בין התאגידים השונים ובין הקיבוץ (הקהילה), כך שבמקרה של תקלה באחד התאגידים לא יוכלו הנושים לרדת אל הקיבוץ/קהילה, כאשר בין התאגידים לקיבוץ נמצא תאגיד המרכז רק את הרווחים המיועדים לשימוש הקהילה. שילמנו את חוב הקיבוץ/קהילה לבנקים (כ-160 מיליון ₪), וביטלנו את הערבויות של כל חובות הקיבוץ לבנקים. עשינו זאת בהצלחה בהובלה של מושון, ואף המשכנו גם לגבי ימא.

היום, אחרי יותר מ-20 שנים, גדלה המערכת הכלכלית, נוצרו תאגידים נוספים, וגדל המחזור הכספי ורווח העסקים. היום גם השתנה מעמדה של הנהלת הקהילה – לא כמביאה הכנסות אלא כעתירת יעדים להשקעות – והגיע להיקף של כ-200 מיליון ₪. נראה לי שצריך לבחון מחדש את המבנה הארגוני כדי לחזק את המערכת הניהולית, לשלב את המנהלים הטובים שלנו, ולחשוב ולפעול יחד כדי למקסם את ההצלחות ולהקטין את הטעויות שתמיד יהיו.

היום, עוד לפני שבחרים יו"ר להנהלה הכלכלית, יש מקום לבחון את היקף התפקיד. מה מעורבותו של היו"ר בסוגיות כלכליות חדשות של הקהילה? האם נדרש לימא יו"ר עצמאי, או שאפשר ואולי רצוי יו"ר אחד לכל המערכת הכלכלית, כמערכת מסונכרנת אחת? מה מעמדה של ימא במבנה הארגוני? האם למרות גודלה היא עומדת מתחת להנהלה הכלכלית, או שהיא עומדת לצד ההנהלה הכלכלית במעמד זהה? איך אנו יוצרים גוף ניהולי שתפקידו לאחד את היכולות והיתרונות של מיטב המנהלים שבחרנו כדי להכין ולבדוק הצעות רכישה של עסקים שונים? איך נמנעים מסכנות? איך מכינים תוכנית חמש שנתית לפיתוח/רכישת תאגידים חדשים? איך עושים את כל זאת תוך יצירת תוכנית כלכלית להשקעות ויעדי הקהילה לתקופה של 5 שנים, תוך ליווי ובקרה (חיזוק של היכולת והידע הכלכלי של הקהילה)?

אני מציע לבחון הקמת גוף מרכזי חדש, מעין קבינט, אשר יכלול את מנהל ההנהלה הכלכלית, את מנהל ימא, מנהל הקהילה והיו"ר הכלכלי. הקבינט יעסוק בתאום ובחינה של התוכניות השנתיות של כל הנהלה ושל כולן ביחד, ויאפשר לבחון במשותף את התוכניות להשקעות ורכישת/הקמת עסקים חדשים (או סגירת פעילויות בשעת הצורך). ידרשו פגישות קבועות כל שלושה חודשים ופגישות יזומות בהתאם לצורך.

הקמת קבינט כזה יגביר את השיתוף והעומק הנדרש להכנת דיונים מרכזיים. אשמח להתייחסותכם ומוכן להיפגש עם כל אחד על מנת לשמוע את הערותיו.

הערה – מכתב זה נשלח לחברים בחג סוכות, לפני שזומנה אסיפת החברים. בהמשך לדברי באסיפה אני מעביר את המכתב לעלון.

מרפאת השיניים החדשה

לאחר תהליך ממושך ורגיש, אנו שמחים וגאים לבשר שמרפאת השיניים במיקומה החדש במרכז הרמוניה החלה לפעול ולקבל לקוחות. השבועות הקרובים מוגדרים כתקופת הרצה, ולכן נבקש את סבלנותכם והבנתכם לחבלי הלידה הראשונים.

עוד יגיע זמן לתודות והשקה רשמית וחגיגית של המקום. בינתיים, נציג פה את הצוות המקצועי של המרפאה ואת סל השירותים שניתנים לחברים. המחירון הינו מחירון מרפאת השיניים שעבר אלינו ללא שינוי.

אך לפני הכל, חשוב לנו להציג לכם את הייעוד והחזון של המרפאה שלנו במתכונתה המחודשת, כפי שנכתב והוגדר בשותפות של אגף הבריאות וצוות הרמוניה בהנהלת אתי רז:

חזון המרכז לרפואת שיניים ואסתטיקה - הרמוניה

המרפאה מהווה מרכז טיפול ושירות בתחום רפואת השיניים וטיפול אסתטיים, ותעניק שירות לאוכלוסייה רחבה של מטופלים, ילדים, מבוגרים וגיל הזהב. אנו, צוות המטפלים ועובדי המרפאה, מתחייבים לשים לנגד עינינו את הערכים הבאים, שהינם בסיס לעבודתנו:

1. מקצועיות

אנחנו מתחייבים להעניק טיפול מיטבי, מקצועי, אמין ומתקדם לכל לקוחותינו. נפעל בכל עת להעסיק צוות רפואי מקצועי ומיומן על מנת לתת מענה איכותי ללא פשרות. נפעל להגברת המודעות וקידום הידע בתחום בריאות הפה.

2. יחס ושירות

אנחנו מתחייבים להעניק טיפול מסור ורגיש לשביעות רצון לקוחותינו. נפעל לחוויית טיפול מזמינה, אישית, תומכת ומרגיעה ככל הניתן, תוך התאמת הטיפול למאפייניו האישיים ולבקשותיו של הלקוח בכל גיל.

3. הזינות ויושרה

אנחנו מתחייבים לנהוג ביושרה ובהגינות כלפי כל לקוחותינו, ונפעל בשקיפות מרבית החל משלב האבחון, דרך התכנון ועד להשגת התוצאות.

צוות מרפאת השיניים שלנו:

- ד"ר סאמר מטאנס – רופא שיניים ומנהל מקצועי של המרפאה
- ד"ר אדיר שפיגלר – רופא שיניים (שממשיך איתנו)
- יפעת גל – אחראית רכש וסייעת
- ירדן רמר – מנהלת אדמיניסטרטיבית וסייעת
- אירה קוגן – שיננית
- שיראל לוי – שיננית
- ד"ר רמי שפיגל – אחראי על תחום האסתטיקה (הזרקות, בוטוקס, חומצות היאלורוניות, פלאזמה, ועוד...)

מהן זכויות הטיפול שלנו בארפאת שיניים הראוניה?

תוכנית השיניים של עין המפרץ חלה על כל חברי הקיבוץ ומבטיחה מגוון רחב של טיפולים רפואיים:

✓ סבסוד של 80% מהמחירון:

- במסגרת התוכנית המסובסדת אנו זכאים:
- **כל הטיפולים המונעים** (בדיקה, צילומים, הסרת אבנית, אפליקציית פלואוריד, תוכנית טיפול)
- **כל הטיפולים המשמרים** (סתירות, טיפולי שורש, מבנים מידיים, עקירות)
- **טיפולים משקמים** (כתרים, גשרים, תותבות וכו').
- **שימוש בגז צחוק**
- **סבסוד יישור שיניים:** לצורך רפואי בלבד, באישור רופא המרפאה, סבסוד של 80% מהמחירון ועד 6,000 ₪ לאדם.

✓ סבסוד של 50% מהמחירון:

- במסגרת התוכנית המסובסדת אנו זכאים:
- לכל הטיפולים השיקומיים המבוצעים על גבי שתלים (כתרים, גשרים, תותבות וכו').

✓ הפרוצדורות שמתווספות לפעילות המרפאה ואינן כלולות בתוכנית השיניים (סבסוד של 10% מהמחירון בתשלום דרך התקציב):

טיפול שיניים:

- שתלים
- הלבנת שיניים מיידית בישיבה אחת
- הלבנת שיניים ביתית
- כיסוי חרסינה חזיתי בשיניים קדמיות
- יישור שיניים שקוף למטרות אסתטיות

טיפולים באזור הפנים:

- הזרקת בוטוליניום טוקסין (בוטוקס) להסרת קמטי זעף בפנים
- הזרקת חומצה היאלורונית בפנים למילוי חריצים ושקעים בפנים
- הזרקת בוטוליניום טוקסין לטיפול בבעיות סגר ומפרק

בהצלחה!



לידיעת החברים/ עירד הלו

בזמן האחרון גברו המטרדים והמפגעים הסביבתיים ונפגעה איכות החיים בקיבוצנו. מי שער לעניין ודאי שם לב לריחות ולרעשים השונים, מאזור התעשייה והכביש.

אולם האירועים באתחם

ברצוני לשתף אתכם במפגע סביבתי תחת חסותו של המרכז המסחרי שלנו. בנוסף לריחות ורעשים מאזור מסעדת הדגים, המשאיות, השוק כמובן ועוד, מתנוסס בגאון אולם החתונות יהלום.

לפני מספר חודשים אולמי יהלום הועברו לקומה העליונה במקום מרכז התקשוב שהיה. כעת הם פועלים עשרות מטרים מהשכונה המערבית. כך נכפתה מציאות חדשה על השכונה ומעבר לה. ענני עשן בשרים ומוזיקה חזקה אל תוך הלילה וגם בשישי בצהריים. המצב הוא בלתי נסבל. הרגשת הביתיות נשמטה. שגרת היום יום נפגעה אנושות. תושבי השכונה פנו לעזרה אך בינתיים לא נמצאו פתרונות ממשיים למפגע. עניין זה הוא באחריותנו שלנו, חברי קיבוץ עין המפרץ. מי שמשלם על כך הם החברים שלנו. ומשלמים בגדול.

ריחות הסטייקים מגיעים לפרקים לעומקו של הקיבוץ. המוסיקה נשמעת היטב באזורים רחוקים יותר בקיבוץ ומהווה מטרד יום יומי.

מה היה קורה אם היו מקימים אולם אירועים 40 מטר מהבית שלכם? זה הוא קול קורא למציאת פתרון מידי למפגע. לשאת באחריות בערבות הדדית.

"סבבא"

קצת אינפורמציה על הנעשה ב"סבבא":

- * **סיור במילואות:** ביום רביעי ה-2.11 נצא לסיור במילואות, שיכלול ביקור בתערוכה של עדה, ארוחת בוקר, הסבר וסרט על מילואות וסיור קצר. נשארו מספר מצומצם של מקומות, ההרשמה על לוח מודעות "סבבא".
- * **טיול:** ההרשמה לטיול של 3 ימים לדרום ים המלח ולערבה בהדרכת **קרן פלג** בעיצומה. מספר המקומות מוגבל, מהרו להירשם. פרטים מלאים והרשמה על לוח המודעות "סבבא", הטיול יתקיים בימים א'-ג' 27-29.11.
- * **מועדון ארוחת הבוקר:** המועדון שב ופתח את שעריו אחרי פגרת הקיץ והחגים. השבוע ארחנו את **שמרית** בהרצאה מרתקת על פוסט-טראומה. המפגש הבא יתקיים ביום רביעי 16.11.
- * **מועדון יום ג'** ממשיך כהרגלו במפגשים מעניינים בניצוחה של **רחל רייז**. השבוע ארח המועדון את **"דואו כרמל"** (פסנתר וכינור) בתוכניתם 'ממוצרט עד נורית הירש', היה מקסים.
- * **סעבלה:** אנחנו ממשיכים בניצוחה של **עירית זקל** לצפות בהצגות. השבוע יצאנו 24 חברים לצפות בהצגה בתיאטרון חיפה. זו ההצגה השניה בה יש לנו יותר נרשמים מנהגים, ואנחנו נעזרים בנהגים בתשלום מלא.
- ההצגות הבאות: כנר על הגג ב-20.11 ופיאף ב-8.12. שתי ההצגות בימי א' בשעה 11:00 בתיאטרון הצפון. פרטים נוספים והרשמה – בקרוב.
- * **ברידג':** החוג יתקיים כרגיל עם המנחים **משה ויהודה**.
- * **פטנק:** כרגע פועל רק חוג אחד מהשניים.

- * **פרלמנט:** המפגש הראשון שאחרי הפגרה והבחירות יתקיים ביום רביעי 9.11.
- * **נסיעות פרטיות:** אנו לקראת הפעלת השירות החדש. פגישת נהגים שמוכנים להסיע חברים בתשלום בזמנם הפנוי תתקיים ביום חמישי 3.11 בשעה 17:00 בח. מוסיקה.
- * **טאיצ'י:** החוג ממשיך כרגיל וללא הפסקות באחריותם של **שמעון הרפז ובתיה רוטמן**.
- * **יום הגמלאי:** חדש! בשיתוף פעולה בין ימא וסבבא הוחלט לערוך "יום גמלאי", שיתקיים כאירוע שנתי בסוף ינואר, שמציין את הקמת הקיבוץ בבת גלים. הוקם צוות בראשותו של **עמרם**, שנפגש כבר פעמיים. פרטים נוספים בעלון הבא.

בברכה,
מיכאל

טיול של 3 ימים לדרום ים המלח והערבה, 27-29/11

בהדרכת קרן פלג

- יום 1 -** נפתח את הטיול בנסיעה אל העיר דימונה שהתפתחה מעיירת פיתוח לעיר של ממש, נבקר בקהילת העיבריים, נשמע על הקהילה המיוחדת הזו, מדוע הגיעו לארץ, מהו מעמדם ומדוע הם עדיין כאן. לאחר הפסקת הצהריים ניסע לביקור בחוות גידול צברים, נשמע כיצד מתמודדים עם החקלאות בנגב. בהמשך נרד בכביש המפותל אל ים המלח, אם הזמן יאפשר, נעצור לרחצה ולציפה בים המלח וניסע אל אנ"א מצדה.
- יציאה בשעה 08:00 ♦ הפסקת ארוחת בוקר (עצמאית) בכביש 6 ♦ הפסקת קפה קצרה בצומת בית קמה ♦ הפסקת צהרים (עצמאית) בקניון דימונה ♦ לינה באכסניית הנוער במצדה. *חשוב לארוז בגד ים ומגבת בתרמיל שעולה לאוטובוס לרחצה בים המלח (אם יתאפשר).
- יום 2 -** ניסע אל מרכז המבקרים של מפעל אהבה, בדרכנו נזהה בולענים, נבין כיצד נוצרו ומה ניתן לעשות כדי לעצור את התופעה אם בכלל. נמשיך בנסיעה דרומה, בדרך נשמע מעט על התהליכים שעוברים על הים ועל תרומת המפעלים לתעשייה הישראלית ולהתיישבותו של ים המלח, האמנם ?
- נמשיך אל ביקור במרכז המבקרים על שם נובויימסקי, נלמד מי היה נובויימסקי ומה היה תפקידו בהקמת מפעלי ים המלח .
- ניסע לעין יהב לביקור בחווה היחידה בארץ לגידול צמח האלוורה, נשמע על ההתמודדות של חקלאי הערבה עם נושא המים, הבחירה בעשיית חקלאות והיתרונות הייחודיים של צמח האלוורה. אם יותר לנו זמן נוכל לעצור במלחת סדום לתצפית על עופות המים שמחפשים מקום טוב ללינת לילה.
- יום 3 -** את הבוקר נתחיל בהתרעננות במסלול הליכה קצר ורטוב בנחל בוקק, נמשיך בדרכנו צפונה לכפר בדואי, נערוך סיור בכפר, נתארח בבית של משפחה ונשמע על חיי הבדואים ומה ההבדל בין בדואים לפלאחים, נטעם לאבנה וזיתים מתוצרת מקומית.



- * עלות הטיול לזוג : 2200 (ליחיד 1100).
- * עלות הטיול ליחיד בחדר לשלושה : 1020.
- * עלות הטיול ליחיד בחדר לארבעה : 980.
- * עלות הטיול כוללת : הסעה, לינה, כלכלה מלאה, הדרכה וכניסות.
- * ייתכנו שינויים.

לפני שבוע חגגנו את כניסת עטיפית למשכן החדש בפארק בר-לב. במקום להביא את ההיסטוריה בצורה יבשה, ניסיתי להפוך את ה"דיווח" לסיפור, ותודה לרוני עמידן שהסכימה להיות גיבורת הסיפור. חשוב להדגיש שעשרות חברים, בעיקר מקרב הוותיקים של פעם, עבדו בעטיפית. בשל קוצר היריעה נזכיר רק את נחמה הלפרין שהחליפה את נעמי ידלין בניהול פנים וניהול ייצור, את אריה לוי שהקים את המסגרייה ותחזק את מכוונות המפעל ממש עד יומו האחרון, וחברים שעבדו בעטיפית והם חיים בינינו היום – אברהם גורן, וולי הריס (זאת כמובן בנוסף לחברים ששם יוזכר בהמשך).



"עטיפית היה בשבילי ובשביל רבים מהוותיקים לא רק מקום עבודה אלא בית שני"

אומרת רוני עמידן. "אבל איך זה התחיל?" שואלת נכדתה...
"אז ככה" אומרת רוני ופותחת את הספר. "הדבר התחיל לפני המון שנים... בוקר אחד קם אריה ממיטתו כהרגלו והלך לעבוד במפעל. את פניו קיבלה ההודעה הבאה: "מצטערים חברים, מחלקת האריזות הקטנות נסגרה כי אין הזמנות". אבל מה נעשה בלי עבודה אמר. המצב קשה, חשב, אבל לא הכל אבוד, אלך לסדרן העבודה ואולי הוא ימצא משהו שמתאים לי. לאחר זמן מה תחושתו הופכת לייאוש, והוא אומר לעצמו במרירות, אבל כבר עברתי את גיל ששים, מה הוא כבר ימצא".
אריה החליט לא לוותר. הוא ניגש למאיר מרכז המפעל ושטח בפניו את מצוקתו. לא רק אני במצוקה, ישנם כבר כמה עשרות חברים שעברו את גיל 60 ואפילו 65 מה נעשה... כל חיינו לא החסרנו אפילו יום עבודה אחד ופתאום אין כלום אמר בעצב...
מאיר גירד את פדחתו, כחכח בגרונו ואמר, כשהוא מפנה את מבטו הרציני לעבר אריה, אכן יש בעיה. תן לי לישון על זה יום-יומיים ונראה מה אפשר לעשות. מאיר העלה את הנושא בועדת המשק שקבעה בפסקנות: "צריך מפעל ב' לקשישים, רק כך נוכל לפתור את הבעיה".
נואל נבחר למשימה. ואכן הישועה באה ממפעל קטנטן (7 עובדים) בת"א למוצרי פלסטיק. הדבר הובא לשיחת הקיבוץ ב-27.12.80 והתקבל ברוב של 96 תומכים ללא מתנגדים. נואל ונעמי ידלין למדו על המכוונות ועל תהליך הייצור בעזרתו של דוד, הבעלים, שהפך לאחר מכן לסוכן ההפצה.
אריה היה מרוצה. הנה הקיבוץ לא מפקיר אותנו הוותיקים. אבל איפה ישוכן המפעל?
ועדת המשק התכנסה שוב, שקלה את הנושא בכובד ראש, והחליטה שהמקום הכי מתאים הוא המבנה של רפת א' ששימש גם כבית אימון לאפרוחי הודים. אחת הנקודות שתמכו בהחלטה הייתה שנעמי שעבדה לפני כן בהודיה כבר מכירה את המבנה... המקום שופץ והותאם לצרכים החדשים. נואל פנה לעזרת הציבור ולאחר סקר בו השתתפו חברים רבים הוחלט לבחור, מתוך רשימה ארוכה את השם "עטיפית", רמז לסוג המוצרים שייוצרו במפעל.
ב-29.3.81 הועבר המפעל לקיבוץ בעזרת מנופים וסמיטריילר נהוג בידי מיכה פלד. הציוד הגיע בשלום למקום המיועד לו וכבר למחרת הופעלה המכונה הראשונה. למקום הזדמנה החברה אנדה. "יפה יפה, אמרה, האולם מתאים לותיקי העמל, מרווח, אוורירי, נוצץ וממורק".
העובדים הראשונים היו נואל (מרכז), נעמי ידלין (מנהלת הייצור), אריה כספי, יעקב להט ויצחק גולדברג שכבר נקלטו, ולאחר זמן קצר הצטרפו גם פרץ ברטשניידר וכרמלה מילמן.
לאחר שנה כותב אריה בעלון: "מבחינה חברתית הסיכום הוא בהחלט חיובי. במפעל עובדים 15 חברים בעבודה קלה, נעימה ונוחה. מי יודע איך היינו פותרים את בעיית עבודתם של אלו אילו המפעל לא היה קיים", אומר, כשהוא נזכר באותו בוקר מר כשנסגרה מחלקת האריזות הקטנות...
הקטנות...

את נואל החליף בריכוז המפעל אמציה רייז, ואת אמציה החליף רמי דורון.
רוני לוגמת מכוס המים שלה, וכשהיא רואה שהנכדה עדיין מגלה עניין בסיפור היא ממשיכה.

עברו מספר שנים, העבודה בעטיפת הפכה לשגרה ונראה היה שהעניין נפתר. ואכן, כתבנו המשוטט שהחליט לבקר שם מדווח: "יש לך הרגשה טובה כאשר אתה נכנס ומשוטט באולם העבודה החדש והנרחב והממוזג של עטיפת. יש לך רושם של מקום עבודה מסודר, יפה ונעים מאד. שורת המכונות משווה למקום אופי יצרני דינמי. ועוד יותר אתה נהנה כאשר אתה נעצר ליד החברים העובדים ומחליף אתם דברים ונוכח לדעת עד כמה הם מרוצים במקום הזה". הם לא רק היו מרוצים הם ממש אהבו את המקום, מוסיפה רוני... וזה לא הכל, העובדים הרגישו שהם תורמים בעבודתם בעטיפת להכנסות של הקיבוץ וזה נתן להם סיפוק רב.
נעם כהן החליף את רמי דורון.

"עם השנים התפתח המפעל וגדל, ועבר מהפך בתפיסה הניהולית. במפעל עובדים 15 חברים מעל גיל 75 הרואים בעטיפת מקום עבודה המאפשר להם לתרום לחברה ולקהילה הקיבוצית בה הם חיים", אומר נעם, ומציין, שיחד עם חברי הקיבוץ אנו מעסיקים 16 עובדים שכירים המפעילים את המכונות.

עובדי עטיפת לא מסתפקים בכך שהמפעל יהווה מקור תעסוקה בלבד. הם רוצים גם להיות עסק מצליח, אך הגיל נותן את אותותיו, החברים מזדקנים ונאלצים להכניס יותר ויותר שכירים.

רן מוניץ שהחליף את נעם מציין את ירידת מספר החברים העובדים בעטיפת ומוסיף ש"הדבר האופייני לעטיפת הוא זה שקודם זה היה מפעל למבוגרים וכיום הוא ענף עסקי לכל דבר על כל המשתמע מכך".

את רן מחליף תמיר שחף שניהל את עטיפת כעשרים שנה.

ב- 2002 יש ירידה משמעותית בהכנסות כתוצאה מהמצב הכלכלי בארץ. ימ"א מציע לייצר ולשווק לירדן עטיפות פוליאטילן. קונים מכונה שמפיצה בתהליך הייצור ריח רב. רוצים להרחיב את הייצור קונים עוד שלוש מכונות ועוברים לנגריה הישנה. לאחר כשנתיים מפעל "דגש" ממעלות מעביר לנו לקוחות. לאחר מלחמת לבנון השנייה אנו קונים את המפעל במעלות וב- 2009 עוברים לשם.

"אבל קר שם במעלות... וזה רחוק נורא", מקשה הנכדה. "נכון" אומרת רוני, "אבל החברים הצעירים שלנו שהחליפו את הוותיקים גם הם גיבורים. היו קמים מוקדם כל בוקר ועולים למעלות וחוזרים בערב. - מי היו החברים הגיבורים, אני מכירה אותם? - בואי נראה... רוני מתחילה למנות במהירות ("כדי שלא אשכח") את השמות: תמיר שחף, רם שילה, יוסי ב"ס, איתי פרדו, שולי ענבר, רות מרדכי, רחל אשכול, לילך אלברג ז"ל, אורלי עצמון-רפאלי, בר הראל, עומר בן הרוש, שרון קון...

הנכדה קוטעת את הרצף... וואו המון חברים... אה, מוסיפה רוני ובשנת 2022 החליף אביתר טף את רם שילה בתפקיד מנהל הייצור".

"אבל אני יודעת שתמיר שחף הוא מנהל הקהילה" מודיעה הנכדה בקריאת ניצחון... כל הכבוד, אומרת רוני, איך שאת מעודכנת... באמצע 2020 לאחר שתמיר התמנה לתפקיד מנהל הקהילה החליף אותו מיכה אוברמן (מקיבוץ לביא) המשמש כמנ"כ עד היום".
"מה סוף הסיפור, שואלת הנכדה?"

בינואר 2021 החליטה ההנהלה הכלכלית שעטיפת תעבור לחסותה של ימ"א ומאז עוסקים בתהליך אטי של הטמעה. בסוף יולי 2021 נחתם הסכם לשכירות של מבנה חדש עבור עטיפת בפארק התעשייה בר-לב. המעבר הסתיים בסוף מאי 2022, עם פינוי המבנה האחרון במעלות.
"תם ולא נשלם אומרת רוני", ולפני שהיא סוגרת את הספר היא מפטירה: "אני מקווה שגם להם זה יהיה בית שני כמו שהיה לנו..."

מהי נכות כללית ומי זכאי/ת לה? / מיכל רוזנפלד

- **התנאי הבסיסי להגשת נכות כללית הוא אובדן כושר עבודה מפאת מצב רפואי, כאשר אובדן הכושר להשתכר ירד בבת אחת או בהדרגה ב 50% לפחות. ניתן להגישה מגיל 18 ו- 3 חודשים ועד גיל הפרישה.**
- **את דרגת הנכות הרפואית קובע רופא המוסד :**
 - נכות מורכבת של 60%
 - נכות מורכבת של 40%, בתנאי שאחד ממרכיבי הנכות עומד על 25% לפחות.
- **השלב הבא הוא בחינת כושר עבודה, משום שייתכן וישנה זכאות ל- 90% נכות אבל עדיין קיימת משוכת כושר העבודה.**
- **דרגת אי כושר שבין 60-74% מזכה בקצבה חלקית, אי כושר של 75% ומעלה מקנה קצבה מלאה (3,700 ₪).**
- **מי שמשכר יותר מ- 6,000 ₪ לחודש לא יימצא זכאי לקצבת נכות כללית, כי למעשה זו גמלה על אובדן כושר עבודה. לעובדי הקיבוץ אובדן הכושר מוגדר לפי שעות העבודה, ההגדרה היא 4.5 שעות עבודה.**
- **במכתב הפנייה לביטוח לאומי חשוב לציין מהם תחומי הרפואה בהם ישנן בעיות : לדוגמא- מבחינה נוירולוגית/מבחינה אורטופדית/ מבחינה פסיכיאטרית/ מבחינת כושר עבודה ועוד.. כמובן שיש לגבותן במסמכים רפואיים בהתאם.**
- **אדם שמקבל קצבת נכות חלקית והינו עובד, יקבל תוספות מלאות בגין ילדיו, לכן שווה לעבוד בזמן שמקבלים קצבה חלקית.**
- **תחילת הזכאות לקצבת הנכות היא מהיום ה- 91 להתגבשות תנאי הזכאות או בתום תשלומים של שכר/ימי המחלה נמוכים מהמקסימום המותר כתנאי לתשלום גמלה, שלהם זכאי ממעבידו- המאוחר בין השניים.**

אני מזמינה אתכם/ן ליצור קשר לתאום פגישה, להתלבטות/ הכוונה/ליווי וסיוע במילוי טפסים למען מימוש זכותכם. השאירו הודעת וואטסאפ בטלפון שמספרו 055-6850401 ואני אשתדל לחזור אליכם/ן בהקדם לתיאום פגישה (*שימו לב שטלפון זה ללא תקשורת קווית ולכן זמין רק להודעות וואטסאפ ולא להודעות SMS).

להתראות,
מיכל



בית עין המפרץ
אבל עם לכתה לעולמה
של חברתנו היקרה
חני אילן ז"ל
ב-17.10.2022
כ"ב בתשרי תשפ"ג
ניחומים לכל המשפחה
מכל בית עין המפרץ



תוספי תזונה

האם הם מועילים או מזיקים? מתי כדאי לקחת ומתי עדיף להימנע? מאת **אריאל לנס** – מטפל ברפואה סינית, מומחה בטיפול במערכת העיכול

בכל שנה צץ 'סופר פוד' חדש - תוסף התזונה שמועיל 'לכולם' ושאי אפשר לחיות בלעדיו: כורכומין, אומגה 3 או גוגי בריס... יחד עם זאת מידי שנה אני רואה יותר ויותר מטופלים שנוטלים כמה וכמה תוספי תזונה במקביל. רבים לא לגמרי בטוחים מדוע הם נוטלים אותם, כי "מקסימום זה לא יזיק..." האם זה נכון?

במאמר הזה אענה על השאלות הבאות:

1. **מהם תוספי תזונה?**

2. **מדוע הם כל כך נפוצים?**

3. **מתי כדאי לצרוך אותם?**

4. **מתי עדיף להימנע מהם?**

כמובן שיש המון גישות לשימוש בתוספי תזונה... זה האני מאמין שלי. יאללה מתחילים:

מהם תוספי התזונה?

על פי משרד הבריאות "תוסף תזונה (הוא) ויטמין, מינרל, חומצת אמינו, צמח או מזון אחר, שאישר המנהל לצריכה כמזון".
תכלס - תוסף תזונה הוא כל מה שאנחנו צורכים בצורת טבליות, קפסולות, אבקה, צמח גרוס בתפזורת או בשקיקי תה, שמן, מיצוי באלכוהול, מים או בשמן.

מדוע הם כל כך נפוצים?

קודם כל **שיווק**. המודעה באינטרנט שמבטיחה לכם "חיים ללא כאב" או "התוסף שיוריד לכם משקל בקלות" בדרך כלל מפרסמת תוסף תזונה כלשהו. בתי המרקחת ובית הטבע מלאים בפרסומות למוצרים שמבטיחים הרים וגבעות לטיפול בכל מכאובינו. וכמובן שיחות סלון ואירועים משפחתיים הם עדיין כלי חשוב מאד בהעברת מידע בין אנשים – שמעתי המון סיפורים של מטופלים שלוקחים תוסף כי הדודה המליצה...
סיבה נוספת היא שרובנו מחפשים **תרופות קסם**. אם אפשר ליטול כדור שיטפל באורח פלא בכאבים, וניתן לרכוש אותו בכל חנות טבע כי הוא לא "תרופה"... אז למה לא?

אבל מה הבעיה ליטול תוסף תזונה? מקסימום הוא לא מזיק, לא? אני מאמין כי אם תוסף אינו מועיל ואינו מזיק, אז בעצם אין טעם לקחת אותו. ובכל מקרה, רוב התוספים החזקים אינם **תמיד** רק מועילים. מה שיכול לעזור עם תסמינים מסוימים, יכול גם להזיק במידה והוא לא מתאים לכם.

אלו הן 3 הטעויות המרכזיות בצריכה של תוספי מזון:

1. **תוסף תזונה כלי מרכזי לטיפול** - אם אנחנו מחפשים להיות בריאים יותר ולטפל במצבים רפואיים בעזרת תוספי תזונה, עלינו קודם כל לשים לב ל... תזונה! אנחנו אוכלים כל יום, בממוצע שלוש ארוחות, ועוד איזה ארוחת ביניים או שתיים.
השימוש ה"נכון" בתוסף תזונה הוא לתת תוספת מדויקת לתפריט, כדי לשפר את תפקוד הגוף.

אם נחליט ליטול תוסף להורדת סוכר ונמשיך לאכול כל היום ממתקים – בעיית הסוכר שלנו לא תיפתר.

2. לא מבדילים בין הסוגים השונים של התוספים ולא משתמשים בהם נכון – בגדול יש שני סוגים של תוספי תזונה:

א. צמחי מרפא בצורתם השלמה (ללא עיבוד)

אנחנו משתמשים כל יום בצמחי מרפא שהם בעצם צמחי מאכל ואנו צורכים אותם כתבלינים, כמו: כורכום, קינמון וכמון, או בשתייה שלנו כמו נענע או ג'ינג'ר. רבים מצמחי המרפא הם מאכלים שכיחים כמו פטרוזיליה או לימון. אלו בטוחים לשימוש לכל אחד, כלומר כנראה שלא יהרגו אותנו אם נצרוך אותם. אבל חלק מהם יכולים לעזור או להזיק למצבים מסוימים: כך לדוגמא, אישה בת 55 שסובלת מגלי חום – שתייה של קינמון (צמח שגורם לתחושת חום בגוף) יכולה להחריף את גלי החום. לעומת זאת למי שסובלים מצינון ורועדים מקור, קינמון ישמש כתרופה מועילה.

האם צריך עכשיו להיזהר כל פעם שרוצים לאכול או לשתות כל דבר? ברור שלא, רק קחו בחשבון שאם אתם מתחילים לשתות ליטר תה קינמון כל יום, תהיה לכך השפעה בריאותית.

ב. תוסף תזונה שהוא מיצוי, רכיב או תוצר פירוק

לרשימה זו נכללים תוספים כמו ברזל, אומגה 3, אנזימי עיכול וחומצות האמינו. בנוסף לכך נכללים פה גם כל פורמולות צמחי המרפא הסיניות או המערביות המכילות מיצוי של תערובות צמחים. אלו כבר תוספי תזונה "חזקים" יותר, שעברו מיצוי, זיקוק או הפרדה לצורך הגברת ההשפעה הטיפולית שלהם. מבחינתי אלו תרופות לכל דבר, ומומלץ לצרוך אותן רק בהמלצה מבעל מקצוע מוסמך כמו רופא, רוקח או מטפל מוסמך בתחום. נתקלתי כבר במטופלים רבים שלקחו על דעת עצמם תוספים שונים שרק החמירו את מצבם. חשוב לזכור שנטילה של תוספי תזונה יכולה להשפיע גם על הספיגה של תרופות המרשם שאתם נוטלים. לדוגמא – צריכה של אומגה 3 יכולה להגביר את ההשפעה של תרופות מדללות דם.

3. לוקחים תוספים לתקופה ארוכה – תוסף נועד למלא חוסר במצב קיים בגוף, או לשפר את התנועה של הדם ואת חילוף החומרים בגוף.

דוגמא לתוסף שממלא חוסר בגוף – פרוביוטיקה. זהו תוסף יעיל מאד לשיקום אוכלוסיית החיידקים הטובים במעיים לאחר נטילת אנטיביוטיקה, אבל הוא לא נועד ללקיחה לתקופה ארוכה של חודשים ושנים. במקביל לשימוש בפרוביוטיקה אנו נשאף להכניס לתפריט שלנו מזונות אשר תומכים בבריאות המעיים כמו כרוב כבוש, מלפפון חמוץ ויוגורט יחד עם הפחתה משמעותית של מזונות מתוקים. דוגמא לתוסף שמשפר את חילוף החומרים הוא נורמלקס – לטיפול בעצירות. זהו תוסף שיכול לעזור, אבל קל לפתח בו תלות אם לא מטפלים במקביל בגורם לעצירות. לכן לדעתי עדיף לא להשתמש בו לאורך זמן.

אז איך אדע אם כדאי לקחת תוסף תזונה?

הגענו לתכלס – מתי כדאי לקחת תוסף תזונה?

1. חוסר בבדיקות דם – אם התגלה לכם חוסר בוויטמין B12, ברזל או סידן בבדיקות דם – כדאי ומומלץ לקחת תוסף תזונה מתאים המכיל את החומרים הללו. כדאי תמיד

במקביל להיוועץ בבעל מקצוע שמכיר את המצב הרפואי שלכם, שיוכל ליעץ לכם איזה סוג תוסף הכי מתאים ואילו שינויים נוספים בתזונה ואורח החיים כדאי לכם לבצע כדי המצב לא יחזור.

2. **תוסף שעזר לי בעבר** – אם אני יודע שנטילה של פרוביוטיקה אחרי סבב של אנטיביוטיקה שיפר את המצב בעבר, או צמצם מרפא כמו אשווגנדה עזר לי עם הפרעות הקשב בפעם האחרונה שלמדתי למבחן - אז כדאי לקחת. מומלץ כמובן לבצע שינויים מתאימים באורח החיים או לגשת לטיפול אם המצב חוזר או מחמיר.
3. **לטיפול בבעיה ספציפית** – אם אתם יודעים **בדיוק** מדוע אתם רוצים לקחת תוסף – לדוגמא לטפל בכאב מסוים, וקיבלתם המלצה מאיש/אשת מקצוע – לכו על זה.

אתי עדיף להימנע מלקחת תוסף תזונה?

1. **מחלה או מצב מורכב** – אם אתם סובלים ממצב המערב תסמינים רבים, אין טעם לקחת תוסף לטיפול בתסמין אחד או שניים. כדאי לגשת לרופא או לטיפול ברפואה שלמה אשר ייתן לכם מבט כולל מצבכם.
2. **מוכרים בחנות טבע או בית מרקחת** – יש כמובן יוצאים מהכלל, אבל זכרו שהמטרה של המוכרים היא למכור. עליכם להפעיל שיקול דעת מתי הייעוץ הוא מקצועי ומתי הוא חפיפניקי.
3. **טיפול כללי** – אני לא ממליץ על נטילה של תוסף תזונה כי הוא "בריא". ברוב המקרים יותר "בריא" יהיה אם תשנו את התפריט שלכם כך שיענה על כל הצרכים שלכם.
4. **המלצות** – אם הם לא אנשי מקצוע או בעלי ניסיון בתחום הרפואי, אל תקחו המלצות מחברים, משפחה או פרסומות. מה שנכון להם לא תמיד יתאים לכם.
5. **שיווק רישתי** – אם אתם צריכים לקנות תוספי תזונה ולנסות למכור לחברים שלכם כדי להרוויח עמלה, זה שיווק רישתי. התרחקו מהם. גם אם הם עוזרים, יש מוצרים אחרים שיעזרו בלי הצורך למכור הלאה.
6. **אם אתם נוטלים תרופות מרשם** – התייעצו תמיד עם בעלי מקצוע המתמצאים בתחום. אל תקחו תוספים אם אתם לא בטוחים לגבי ההשפעה שלהם על התרופות שאתם כבר נוטלים.

אני מקווה שהמאמר יעזור לכם להחליט טוב יותר לגבי נטילה מתאימה של תוספי תזונה. בכל שאלה אתם מוזמנים לפנות אליי: נייד אישי – 050-3045430, מרכז הרמוניה – 04-9852313

- ✓ אריאל לנס – מומחה לטיפול במערכת העיכול.
- ✓ דיקור סיני, תזונה מותאמת אישית וצמחי מרפא.
- ✓ מטפל במרכז הרמוניה עין המפרץ כבר יותר מעשור.

גאה לשתף בעלון על הצלחת בית הספר שליאור הקים בחריש:

גאים לשתף שתיכון אתגרי העתיד - חריש נבחר לקבוצת "מוסדות חינוך פורצי דרך" של אגף מו"פ במשרד החינוך. המסלול הוא שלב בדרך להפיכת בית הספר למרכז הדגמה וחשיפה למגמות עתידיות ומעוררות השראה. אגף מו"פ ניסויים ויוזמות משרד החינוך - אנחנו סקרנים לצאת לדרך!



ד"ש ממרכז הרכיבה

שלום לכולם, שמי ליאור קרמיסי.
אני מדריכה לרכיבה מעל 13 שנים, מדריכה לרכיבה טיפולית כ-8 שנים, נהנית מכל רגע ורגע. בעלת תואר ראשון בחינוך מיוחד, ולאחרונה גם כלבנית טיפולית.
גיליתי כי עולם בעלי החיים מלא בכל טוב. מלמד אכפתיות, אחריות, סבלנות, מנהיגות, מעניק ביטחון עצמי, משפר את הדימוי העצמי, משפר את הקשב והריכוז ועוד... איך? בעזרת הטיפול בהם, בעזרת למידה על העולם שלהם, למידה על השפה שלהם וכיצד הם מתקשרים, ואיך אנחנו יכולים לגשת בצורה הנכונה לבעל החיים.



גם בעולם הסוסים, הרכיבה היא אמצעי, היא לא העיקר. מה שאנחנו המדריכים והמטפלים רואים בשטח הוא שהעבודה האיכותית ביותר עם המטופל היא מהקרקע.

אם יש שאלות על הסוסים/ על הכלבים, על הטיפולים, דברים אחרים שעולים... מוזמנים באהבה.

נ.ב - יש מקום בכלבנות הטיפולית אצלנו, תשאירו פרטים או תתקשרו.

צילמה: אילת פלור

מרצ

רק מרצ

תכנית מרצ לחיזוק המרחב הכפרי והחקלאות בישראל

- ✓ ביטול ה"רפורמה" בחקלאות מבית מדרשם הליברטריאני של ליברמן ופורר
- ✓ חקיקה להשוואת זכויות המגזר הכפרי בקרקע למגזר העירוני והפסקת הפלייטה
- ✓ עיגון מעמד החקלאות והכפר בישראל בחקיקה כערך לאומי ואסטרטגי
- ✓ ביסוס ההתיישבות ע"י הבטחת זכות חכירה לדורות והפסקת גזל הקרקעות הזמניות ע"י רמ"י
- ✓ הגנה על החקלאות הישראלית והבטחת חוסן תזונתי וביטחון מזון
- ✓ שמירה על השטחים החקלאיים והפתוחים ועל משאבי הטבע
- ✓ ביצור וביסוס משקים חקלאיים שיתופיים ומשפחתיים
- ✓ טיפול ופיקוח על פערי השיווק והתיווך והקמת שוק סיטונאי
- ✓ הגדלת ההשקעות במחקר ופיתוח של האגרוטק לביסוס טכנולוגיית החקלאות הישראלית
- ✓ תכנית מחויבת ותכליתית לשילוב דור צעיר בחקלאות

שלח לעלון: אמציה

חדשות הכדורעף

לילה טוב אירופה! הפועל גליל מטה אשר/עכו מנצחת גם במשחק השני את אהון מילון מאתונה ומעפילה לשלב הבא בגביע האתגר האירופי. מתוך אתר איגוד הכדורעף, פורסם ב-20.10.22



מאות צופים נלהבים חזו באולם בנעמן בניצחון ביתי של החבורה של נועם כץ, שגברה 3:1 על יריבתה היווניה. המערכה הראשונה הלכה יחסית בקלות עבור מטה אשר וכך היה גם בשניה. במערכה השלישית התעוררו היוונים וניצחו בקושי 25:23, אבל אקורד הסיום היה של מטה אשר, שהצליחה להוכיח הרבה אופי ולנצח 3:1 במשחק השני ולהשלים ניצחון בסדרה (לאחר ניצחון 3:2 בשבוע שעבר ביוון), מה שהבטיח העפלה ל-32 הגדולות במפעל.

בשורות הפועל גליל מטה אשר/עכו הצטיינו: בנוב ואוסטינוב עם 18 נקודות כל אחד ועילי חבר עם 15 נקודות.

מאמן המנצחים ממטה אשר, נועם כץ, אמר בסיום המשחק: "זה הישג מצוין לקבוצה שלנו מול קבוצה מצוינת בליגה חזקה יותר משלנו. אני גאה בשחקנים על הניצחון הגדול ביוון וגם על המשחק היום. יש לנו קבוצה של ישראלים צעירים שאפתנים. אני מקווה מאוד שנמשיך בדרך הזאת בהמשך ותודה לקהל שדחף אותנו ותמך בנו."

הפועל גליל מטה אשר/עכו - אהון מילון אתונה 3:1 (25:15, 25:16, 25:23, 25:15)

מתוך דף הפייסבוק של הקבוצה, פורסם ב-25.10.22 פותחים את העונה ברגל ימין, בניצחון חוץ 3:0 נגד מ.ס. עילבון (25:14, 25:15, 25:20), במחזור הראשון של משחקי ליגת העל.

בשבת הקרובה 29.10, משחק בית בהיכל נעמן נגד הפועל רחובות, ניפגש.



חוגים במתנ"ס נעמן

חוג תיאטרון

פיתוח הדמיון והיצירתיות, שיפור יכולת ההבעה והביטוי, עבודה דרך תנועה, קול ורגש, חיזוק הביטחון העצמי, וכמובן – כיף גדול. המורה: דנה לוין.
ימי רביעי במשך 20 מפגשים, הרשמה לשיעור ניסיון אצל כנרת 050-3482345.
כיתות ד'-ו', 16:30-17:30 (170 ש"ח); כיתות ז'-ט', 17:30-19:00 (220 ש"ח)

• ★ • ★ • ★ • ★ • ★ • ★ •

חדש! מחול יוצר - קבוצת מחול לנשים בוגרות (+50)

מפגש שבועי המאפשר מרחב יצירה לנשים המעוניינות לבטא את קולן האישי דרך עולם של תנועה ומחול. בימי חמישי בשעות 16:00-17:15. עלות: 180 ש"ח לחודש.
לפרטים: יעל זבולון – 054-4765164

• ★ • ★ • ★ • ★ • ★ • ★ •

חוג קראטה

הגנה עצמית ♦ שליטה עצמית ♦ קשב וריכוז ♦ קואורדינציה ♦ כבוד ♦ זריזות ♦ ועוד...
עם נטלי ברטפלד, חגורה שחורה דאן 4, בוגרת וינגייט עם ניסיון רב.
ימי שלישי, גן-א' 16:45-17:30, ב'-ד' 17:30-18:15.
ניתן להצטרף לאימון ניסיון בתיאום עם המאמנת – 054-6210170

• ★ • ★ • ★ • ★ • ★ • ★ •

פיתוח אפליקציות - סדנת המשך

מיועד לילדי ה' ומעלה, בימי רביעי בשעה 18:00 בכיתת המחשבים בבית"ס גוונים.
הסדנה כוללת 12 מפגשים, בהם ילמדו על המשך תהליך יצירתם של אפליקציות ומשחקים משלב הרעיון, דרך עיצובם ועד השקתם בחנויות השונות. יתנסו בבנייתם של מספר פרויקטים מאתגרים באופן עצמאי ובצוותים, ויכירו חברים בעלי אותו תחום עניין.
עלות למשתתף: 550 ש"ח ♥ הרשמה דרך אתר מתנס מטה אשר:
matnasmatteasher@org.il

• ★ • ★ • ★ • ★ • ★ • ★ •

בייסבול

בימי חמישי בשעה 16:00. לפרטים: קטי ברכה – 054-9989910,
רוני בוסין – 054-6341187. להרשמה – matnasmatteasher@org.il

• ★ • ★ • ★ • ★ • ★ • ★ •

מועדון הטניס מטה אשר

בימי שני בכפר מסריק עם המאמן ערן גרטי
לפרטים: מירי פלנל – 052-4077231



חוזרים לשיגרה, נפתחו סדנאות, שימו לב לשינויים ולפרסומים שנשלחים

שעות	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
בוקר	ריקודי עם גימלאים 10:30-12:00 עלות: 135 ₪ מדריכה: תמי דביר		"הבית הפתוח" לאימהות ותינוקות 10:00-12:30 המדריכה: דורית גלעד עלות למפגש: 30 ₪ *מרכז צעירים מטה אשר	בי"ס לכדורגל 16:00-17:00 ג- כיתה ב' 17:00-18:00 כיתה ג-ה' מאמן: מיכה קרסנר עלות: 290 ₪ במגרש כדורגל נעמן	
אחה"צ	בי"ס לכדורגל 16:00-17:00 ג- כיתה ב' 17:00-18:00 כיתה ג-ה' מאמן: מיכה קרסנר עלות: 290 ₪ במגרש כדורגל נעמן חבורת הזמר- מבוגרים 18:00-20:15 מנצח: עוזי אסנר עלות: 100 ₪ *מרכז תרבות מטה אשר התעמלות קרקע 16:30-17:30 ג חובה 17:30-18:30 כיתה א-ב' מאמנת: נטלי שלמייב עלות: 170 ₪	גלגוליות מתחילים: 16:15-17:15 גיל 5- כיתה ב' אומנותי: 17:15-18:15 כיתות ג-ה' הוקי: 18:15-19:15 כיתות ג-ה' עלות: 160 ₪ מדריך: אופיר- מחליקי הצפון פילאטיס- מבוגרים 18:15-19:00 מדריכה: כבי דש עלות: 187 ₪ כדורשת מאמנאט - נשים 20:30-22:00 מאמנת: טניה צירקוב עלות: 195 ₪ היכל הספורט נעמן	קארטה 16:45-17:30 גילאי 5- כיתה א' 17:30-18:15 כיתות ב-ד' 18:15-19:00 כיתה ה' ומעלה מדריכה: נטלי ברטפלד עלות: 170 ₪ מפגש ניסיון שני הבא 25/10 חדש	פיתוח אפליקציות בביה"ס גוונים- נעמן 18:00- כיתות ה' ומעלה מדריך: קדימה מדע (12 מפגשים) עלות 550 ₪ מתחיל ב 26/10/22 חוג תיאטרון מדריכה: דנה לוי 16:30-17:30 ד-ה' (עלות 170 ₪) 17:30-19:00 ז-ט"ו (עלות 220 ₪) מתחיל ב 26/10/22 חדש	מחול יוצר- נשים 60 + 16:00-17:00 מורה: יעל זבולון עלות: 180 ₪ האולפן למחול מתחיל ב 27/10/22 חדש
				ביג בנד כרמל מטה אשר מנצח: מנחם גרודזינסקי נגנים חובבים מבוגרים 19:15 עלות: 160 ₪ *האולפן למוסיקה מטה אשר בייבול 16:00-17:00 כיתות ג-ה' עלות: 200 ₪ מאמן: רוני בוסין	

החלק הצפוני של כביש 6 יוצא לדרך

שרת התחבורה מרב מיכאלי הודיעה על חידוש פרויקט כביש 6, שצפוי להגיע עד סמוך לצומת כברי ולהשתלב עם עבודות ההרחבה של כביש 70. פורסם באתר המועצה בתאריך 19/10/2022.

לאחר מסע לחצים ממושך של ראשי הרשויות מהצפון הודיעה ביום שלישי ה-18 באוקטובר שרת התחבורה מרב מיכאלי על חידוש החלק הצפוני בפרויקט כביש 6. מיכאלי שיבחה את ההתקשרות של ראש המועצה וראשי רשויות נוספים מהגליל המערבי על קידום הפרויקט, וציינה כי לכביש 6 יש השפעה מהותית על פיתוח הצפון ועל חופש התנועה של תושבי האזור לכיוון חיפה ומרכז הארץ.

ההודעה על הרחבת כביש 6 צפונה התקיימה במסגרת פגישה שקיימה מיכאלי עם ראשי הרשויות מהצפון. היא הוסיפה כי הכביש צפוי להגיע עד כמה קילומטרים מצומת כברי, ליד שייחי דנון. לדבריה, ליד שייחי דנון צפוי הכביש להשתלב עם כביש 70 שצפוי להתרחב לשני נתיבים לכל כיוון.

עם זאת, כמו המקטעים הצפוניים האחרים ומנהרות הכרמל, עתיד הכביש להיות כביש אגרה - בניגוד לכבישי האגרה בדרום הארץ ובירושלים. בתגובה לכך, אמרה חברת הכנסת יעל רון-בן משה מהמחנה הממלכתי, חברת קיבוץ געתון: "אפעל לביטול מס הצפון השערורייתי הזה".

נובמבר בתרבות

14.11 מפגש לימודי עם יעל קריא	11.11 קבלת שבת משפחתית עם יעל קריא	7.11 מפגש לימודי עם יעל קריא	4.11 מופע מוזיקלי אינטימי בפאב
28.11 מפגש לימודי עם יעל קריא	18.11 מפגש טד במועדון לחבר	17.11 הצגת יחיד מטעם המועצה - אירוע אלימות נגד נשים. פרטים נוספים בהמשך	

תודות רבות

תודה למופלאים שבנו לנו סוכה וגם פרקו אותה כשהיה צריך:
תומר פלג, אדם עומר, עידן יונסי, זיו אטד, פלג אשכול, אבשלום רוטמן ואיתן שפיר.

לכל משתתפי אירוע המחוזה לצביקה פיק -
תודה על השתתפותכם, עשיתם לנו את הערב בשירה ובריקוד!
תודה לכל מי שלקח חלק בערב מאחורי הקלעים: לדנה רוח וניר ברונשטיין על הצילום והוידאו ארט. לכחל רונטל על הוידאו ארט, לאלני ושני טבול על התפאורה.
ותודה לכל העומלים סביב הכיבוד והגשת:
ג'ני פטלך, שובל שלף-טף, רות שחף, שחר פלד ונופר פרקש.
תודה לכל המתנדבים שבזכותם קרתה החומסיה:
זיו הלפרן, אריה אלברג, רות שחף, צח בן אשר, כרמל טבצניק, חופית קלברג, נעמה ברנשטיין, רויטל לוי, רון בן אשר, שירי גביון, שני טבול ונופר פרקש.
ותודה לימא על מימון האירוע
תודה לפניה זהר על ארגון מפגשי הטד והיריד שהתקיים.
בעלון הקודם נכתב שם המשפחה הלא נכון של שונית וחופית. עימכן הסליחה.

יוזרים און הלא

כיום שני ה-31.10.22 בשעה 18:00 בבית השותפויות מטה אשר

יונתן הירשפלד

אמן ואוצר הכותב בנושאי תרבות, אומנות ופילוסופיה בעיתונים ובכתבי עת, בהרצאה:

"אומנות ישראלית עכשווית"

ההיסטוריה של האומנות הישראלית מראשית המאה וימי הקונגרס הציוני הראשון ועד ימינו, תוך דגש על היחס לגוף היהודי, ליחסה של האומנות ללאומיות ולמקומיות.

לאישור השתתפות ולפרטים: מחלקת תרבות ואומנות, 04-9952748, odile@mta.org.il