



גופן עניינים

4-5	התחדשות ו"בנייה חכמה"
6-7	גורדי שחקים העתיד כבר כאן
8-10	איך לטפח עדנית ירוקה ושמחה?
12-13	קצת על עיצוב מרחב המחיה
14	גדרות טובות יוצרות שכנים טובים
15-17	אם המושבות - אם השמירה העברית
18-21	מדוע כדאי לעסוק בפעילות גופנית?
22-23	קצת על אופניים ורכיבה משפחתית
24-25	בריאות ע"פ המקורות
26-27	לטייל ליד הבית
28-29	שעת ניבים, פתגמים ומטבעות לשון

כמה מילים מאיתנו אליכם...

בשנת 1994 החלטנו לייסד את חברת הבנייה והקמנו את "יעקבי יוניברסל בע"מ" במטרה להפוך לפעילים, נוכחים ומעורבים בתחום בניית דירות מגורים בארץ, לבנות מגדלי מגורים, בהם תוענק לדיירים איכות חיים גבוהה וסביבת נוחות.

אחד הדגשים שהינחה ומנחה אותנו הינו היותינו אמונים על כל תהליך הבנייה: **אנו היזמים ואנו הקבלן המלווה את הפרוייקט מתחילתו ועד סופו.**

אנו מעורבים באופן קפדני בתכנון ובבנייה העומדת בכל התקנים, כולל אישור "בקרה בתהליך" של מכון התקנים הישראלי.

התמחותינו הינה בבנייה למגורים!

החברה מחזיקה ברישיון קבלן רשום עם סיווג ג' 5, אנו ידועים כחברה העובדת במהירות וביעילות, עומדת בלוחות הזמנים שנקבעו וכל הפרויקטים שלנו עומדים בכל תקני האיכות הישראליים.

עם השנים צברנו מוניטין המקנה לחברה אמינות מלאה במערכת הבנקאית וכל פרויקט זוכה לליווי בנקאי סגור.

מיום הקמת החברה בנינו מאות דירות ובתים צמודי קרקע בכל רחבי הארץ, אשר בהם גרות מאות משפחות הנהנות מבית ברמת גימור הגבוהה ביותר ואחריות על התוצר.

אנו גאים בפרוייקטים שנסתיימו ואוכלסו אי מזמן כגון: "יהלום האקדמיה נתניה", "יעקבי על הפארק ראשל"צ", "יהלום הפארק פתח תקווה", "Yטאוור פתח תקווה, "בתים בכפר הוד השרון" ועוד היד נטויה.

בימים אלה מתקדמת בנייתם של מגדלי היוקרה Y PREMIUM באם המושבות פ"ת.

אנו מקפידים על קשר עם רוכשי הדירות והענקת טיפול מסור, אחראי וצמוד עד למסירת הדירה לרוכש ואף לאחר הרכישה.

כחברה צומחת עם הפנים לעתיד הבונה באזורים מבוקשים, אנו גאים לקחת חלק בהמשך בנייתה של הארץ ולהיות יוזמי ויוצרי אפשרויות מגורים לתושביה.

אנו מאמינים להיותינו שותף אמין בדרככם להגשמת השאיפה לרכישת דירה חדשה.

**עלכם,
ריקי ואיימ יעקבי**

יעקבי יוניברסל

התחדשות ו"בנייה חכמה"



והתפתחות טכנולוגית ומתקדמת וללא פשרות.

כשחברת יעקבי מתכננת בניין, שואלים אנשי התכנון והשיווק של החברה, מיהו קהל היעד? מהם החלומות שלו? מה ניתן לתכנן כדי להעניק למשפחות שיבואו לגור אצלנו חווית מגורים איכותית ומגוונת.

כפועל יוצא מגישה שיווקית וניהולית זו יוצרים מהנדסי החברה בסיוע המתכננים השונים בניין בעל תמהיל דירות ממוקד ומגוון, סוגי דירות שונים ומגוונים הבאים לתת מענה לכל סוג משפחה או לקוח.

הדירות מתוכננות בחשיבה על גמישות מירבית, ראשית בכניסה לדירה, כל לקוח יכול לעצב את דירתו בצורה שונה וגמישה ולהתאימה לצרכיו.

בנוסף לאורך חיי הפרוייקט הדירה מתוכננת בצורה כזו שניתן יהיה בעתיד, עם התפתחות המשפחה והצרכים המיוחדים לה, להתאים את הדירה במינימום אמצעים וללא צורך בעבודות "כבדות" ולהגיע לדירה האופטימאלית לצרכי המשפחה.

השימוש בחומרי גמר איכותיים יבטיח שהדירות תשמרנה על ערכן למשך שנים רבות. בניין איכותי נמדד לא רק ביום האיכלוס אלא גם שנים רבות אחרי גמר הבניה.

דירה מייזם המשמש גם כקבלן הביצוע, מבטיחה את עמידותו של הבניין לשנים רבות.

אנשי התמיכה בבנייה וכלה במנהלי העבודה והפועלים אשר מעורבים ברמת המיקרו של תהליך הבנייה, ומביאים לרמה גבוהה של ביצוע ויישום הן בחומרים המתקדמים והן בבנייה עצמה.

היותה של חברת יעקבי היוזמת והמבצעת של הפרוייקט, הרי שהבקרה על רכישת המוצרים והתוצרים המתקדמים, יישומם בבניין ובקרת האיכות שלהם, הינה של היזם ומצטיינת בדייקנות.

התוצר הסופי של המבנה והדירות, הינו תוצר של התחדשות

בתהליך התכנון משתתפים יועצים ומהנדסים רבים מהשורה הראשונה והמובילה בתחומים השונים: אדריכלי הפרוייקט, יועצי אקוסטיקה ומערכות תרמיות, יועצי חשמל, אינסטלציה, מעליות, בטיחות, פיקוח סביבתי, תנועה וחניה, אלומיניום, בנייה ירוקה ועוד. כל אלה פועלים תחת מתווה החברה הדוגל כאמור בבנייה חכמה וחדשנית.

חברת יעקבי משתמשת בחומרים המתקדמים ביותר בשוק הבניה: חומרי בניה לשלד וחיפויים, חומרים לבידוד תרמי, אקוסטי וחומרי איטום באיכות הגבוהה ביותר המתקיימים בתחום.

חברת יעקבי משתמשת בחומרי הבניה הטובים ביותר והעומדים בתקנים הישראלים המחמירים, תוך כדי בקרה של החברה על היישום, לצד בקרה חיצונית של מכון התקנים על התוצר.

על צוות חברת יעקבי נמנים אנשי מקצוע מנוסים החל במהנדסים,

חברת יעקבי בונה מגדלי מגורים תוך הנפת דגל "הבניה החכמה". תפישה זו המתקדמת ומתחדשת מטרתה להקנות לדיירים איכות חיים וסביבת מגורים טובה ובריאה, תוך טיפול מושכל בהשפעות החיצוניות, כגון: קור, חום, רעש וכיוצ' על המבנה והדירות.

החברה שמה דגש על יישום "בנייה חכמה" החל משלב התכנון ותוך חשיבה לטווח ארוך - תחזוקת הבניין בעתיד, לרבות מתן פתרונות להיבטים הסביבתיים בפרוייקט, בהתאם למיקומו הגיאוגרפי של המבנה ושל הדירה.

בתכנון אנחנו מתוויים קווים המתייחסים למס' פרמטרים כגון: מעטפת המבנה: בידוד תרמי ואקוסטי של הקירות, הגג והחלונות, תכנון השלד: בידוד תרמי ואיטום החל מהיסודות, מרתפים, קירות, בידוד אקוסטי במערכות הצנרת, האיוורור והחשמל.



Absolute Towers. MAD-Arch

עיר אנכית ו"לגור בשחקים". אתגר זה יושם בין השאר, על ידי יצירת חללים ציבוריים בגוף המגדל ולא רק בקרקע, יצירת שטחי טבע וגינון ושהייה ברחבי הבניין ולכל גובהו.

אמנם הקמת גורדי שחקים כרוכה בעלויות גבוהות, אך המגדל הוא המקום הטבעי ביותר ליישום הקיימות. המגדלים מתוכננים לחסכון באנרגיה תוך שימוש באמצעים מייצרי חשמל כמו טורבינות רוח ותאים פוטו וולטאיים. מובטח גם חסכון בחשמל בעזרת המערכות המתוחכמות שיותקנו בגורדי השחקים, מחזור וניהול מתוחכם של המים, האוויר החם והטמפרטורה. המטרה היא להגיע לבנין הצורך 0 אנרגיה ופולט 0 גזי חממה. בנוסף, כיוון שהמגדל משמש אכסניה לפעולות רבות ושימושים מעורבים, תרומתו המשמעותית ביותר הינה בכך שהוא חוסך מאות שעות נסיעה מהפרברים המרוחקים אל מוקדי התעסוקה. תרומה זו מתבטאת בחיסכון עצום באנרגיה, פליטת גזי חממה ומונעת בזבז של השטחים הפתוחים המצויים במחסור במדינה קטנה כשלנו.

על פי נתוני סקר גאוקרטוגרפיה, נרשמה עליה של כ-10% בפופולאריות של בניינים גבוהים

לעומת סקר דומה שבוצע לפני שנה בישראל, אולם, הקונספט של דירה בבניין שגובהו 20 קומות ויותר עדיין אינו מובן מאליו- כ-38% מהנשאלים מעוניינים להתגורר בבניין כזה לעומת 32% בלבד בשנה קודמת. כשנשאלו באלו קומות יעדיפו להתגורר

בניין בן 20 קומות ומעלה? ענו כ-43% כי יעדיפו להתגורר בין הקומות 10-1, 32% יעדיפו להתגורר בין הקומות 20 ל-30 ומעלה, וכ-25% ענו כי יעדיפו להתגורר בין קומות 11 ל-20. כיום נבנים בישראל כ-15 מגדלים בני כ-40 קומות, כולם למגורים, דוגמת מגדל נוה בבת-ים, מיד-טאון בת"א ומגדל מאיר ברוטשילד ועוד כ-20 גורדי שחקים נמצאים בשלבי תכנון דוגמת מגדל אגד, מגדל עלית ופרויקט הסיטי בגבעתיים. אנו צופים כי בעשור הקרוב ייבנו כ-100 גורדי שחקים חדשים, רובם המכריע באזור גוש דן.



"The Shard" - Renzo Piano Arch

גורדי שחקים

העתיד כבר כאן

האדריכלגיל שנהבמשרד כנען שנהב אדריכלים, יו"ר פורום CTBUH- ISRAEL ונציג העיר תל אביב במועצה העולמית לגורדי שחקים

עם כניסתם של גורדי השחקים בעירוב שימושים לישראל כבניינים שישלבו מגורים, משרדים, מלונאות ומסחר, אנו צפויים לראות בנוף האורבאני שלנו קו רקיע גבוה ומגוון בשלל גבהים, כאשר השפעתם הגדולה תורגש בעיקר במרכזי הערים. סביבתו הטבעית של המגדל הינה מרכז העיר בו ערכי הקרקע גבוהים ומוקדי התעסוקה והבילוי קרובים. האתגר הגדול ביותר הוא השתלבותו של המגדל ברחוב- במפלס הולכי הרגל. באופן טבעי המגדל "מעדיף" להתבודד ולהתבלט "Stand Alone", אולם האתגר החשוב הוא שילובו של המגדל ברקמה העירונית העדינה והאיכותית.

גורדי השחקים החדשים צפויים לשלב את השימושים השונים בצורה מיטבית, זאת על מנת לייצר קהילה אנכית חיה ותוססת ולא רק קומות על קומות ולהגדיר מחדש את משמעות המושגים



Kingdom Tower. Smith-Gil Arch

זה לא כל כך נעים לראות אדנית עזובה, אבל לגננית עתר ארזי יש כמה טיפים שימושיים שיחזירו לכם את הירוק לצמחים: הצטיידו במשפך, בנו בנק מים ותכירו את הצמחים שלא כועסים כשלא משקים אותם.

למעט כמה מרפסות מטופחות, לרוב אדניות הפלסטיק שמקשטות את מעקות הדירות בערים הן סוג של מפגע אסתטי - בעיקר משום שרובן ככולן ריקות מצמחים. בעליהן טרחו וסרו למשתלה, רכשו אדניות, מתלים, אדמה ושתילים ותלו כלאחר כבוד על אדן החלון או על מעקה המרפסת, מצפים לשגשוגה של צמחייה פורחת שתהפוך את המרפסת לג'ונגל קטן. אבל למרות שהן נקנו בכסף רב וטופחו במסירות, לרוב האדניות לא ממלאות את ייעודן ונותרות עצובות ומיותרות. מדוע במקרים כה רבים הניסיון לגדל גינה קטנה נכשל ואנו נשארים עם קישוט פלסטיק ריק ומכוער?

אז מתברר שגידול צמחים באדניות אינו פעולה פשוטה, בעיקר משום שככל שמיכל הגידול קטן יותר הוא מתייבש מהר יותר. על אחת כמה וכמה באדנית ששטח הפנים שלה ביחס לנפח הוא גדול, ומייצר אידי רב, וכידוע, כשצמחים מתייבשים, הם נובלים. לכן חשוב לדאוג לאספקת מים במינון מתאים. איך עושים את זה? הנה כמה טיפים שיעזרו לצמחים שלכם לשגשג ולפרוח.

השקיעו בבנק המים

כדי שהצמחים לא יתייבשו, נסו ליצור "בנק מים" קטן בתחתית



המיכל באחד מהאמצעים הבאים (בחרו אחד מהם, אל תיישמו את שלושתם יחד):

השתמשו בתחתית שתכלא את עודפי המים ותאפשר יניקת מים בדיפוזיה.

נסו למצוא אדניות שחור הניקוז שלהן נמצא על גבי קונוס קטן שעולה כלפי מעלה. כך נוצרת שכבה בעובי של כשלושה סנטימטר בתחתית האדנית, שיכולה להוות בנק מים.

אל תחוררו את האדנית בתחתית, אלא השתמשו ביחידת ניקוז הנקראת טכנורם. חוררו חור עגול בקוטר של 20 מ"מ בגובה שלושה סנטימטר מהתחתית, וכך נוצר בנק מים.

כמה אפשר לרוץ לברז?

השתמשו במשפך. אלמנטרי? אז זהו שלא. אני רואה אנשים מתרוצצים ומשקים עם בקבוקי ליטר וחצי. כמה פעמים אפשר ללכת הלך וחזור אל הברז?

משפך 7 ליטר או עשרה (זהירות כבד) שווה לחמש או שש ריצות עם בקבוק.

זרעי מים - הקסם המתנפח

זהו קסם של ממש. זרעי מים הם גרגרי ג'ל זעירים אשר סופחים אליהם נוזלים ותופחים במגע איתם במאות אחוזים. את אותו החומר תמצאו בחיתולים חד פעמיים. הג'ל ייתן לכם מרווח נשימה בתכיפות ההשקיות ויאפשר לרווח אותן. ניתן בעזרתו להשקות אחת לשבוע. הוא ישמור על האדמה לחה עד להשקיה הבאה.

הוראות שימוש: בשביל השעשוע ועל מנת להבין את החומר, שימו כמה גרגירים בכוס שקופה והוסיפו להם מעט מים. בתוך כעשרים דקות הגרגרים יהפכו לג'ל וכפילו את נפחם במאות אחוזים. חשוב לא לעלות על המינון המומלץ, התכונה להתנפח עלולה לגרום לגלישה

איך לטפח אדנית ירוקה ושמחה?

עתר ארזי | "פרח משוגע - תכנון ועיצוב גינות"
www.crazyflower.co.il

במקרה של עודף חומר. הגרגרים נוטים לצוף למעלה אחרי מגע עם מים ואנחנו דווקא רוצים אותם למטה לכן - ערבבו אותם היטב עם תערובת השתילה והשאירו כחמישה סנטימטרים עליונים של תערובת נקייה מהג'ל. אל תמלאו את האדנית עד אפס מקום. מלאו אותה בכ-80 אחוז מיכולת הקיבול שלה על מנת להשאיר מקום לג'ל המתנפח. במקרה של הוספה לאדנית קיימת - ערבבו מעט מהגרגרים בבור השתילה שהכנתם לשתיל החדש.

על פי מידע מהיצרנים החומר ידידותי לסביבה ומתאים לגידול של צמחי מאכל.

היכן להשיג? לצערי הרב החומר לא משווק כראוי ולא פשוט להשיגו. במשתלת יגור מוכרים תערובות שתילה מוכנות ומעורבבות עם טרקוטם. חיפוש בגוגל של זרעי מים מוביל לאתר או שניים המוכרים חומר דומה.

ניתן לקנות ישירות מהיבואן אבל

המכירה היא של 5 ק"ג בלבד. המינון המומלץ הוא 5 גרם טרקוטם לליטר אדמה כך ש-5 ק"ג מספיקים ל-20 שקי אדמה של 50 ליטר שהם 40 אדניות. אפשר לעשות קנייה מרוכזת ולהתחלק. עלות קופסא של 5 ק"ג - 250 שקלים כולל מע"מ. שם היבואן הוא פדריקו, והטל' שלו: 054-4568933.

הצמח הנכון במקום הנכון - סוקולנטיים

עם כל הכבוד לבנק המים, לטרקוטם ולמשפך, זו העצה הטובה ביותר - שתלו סוקולנטיים.





UPGRADE YOURSELF

חדש

AUPING AURONDE דגם



HOLLANDIA
INTERNATIONAL

let's stay in bed

f HOLLANDIA.CO.IL



auping קולקציית מיטות היוקרה החדשה של הולנדיה

הולנדיה מזמינה אתכם לשדרג את עצמכם עם מיטת AUPING AURONDE היוקרתית ולגלות עולם חדש של איכות שינה ברמה הגבוהה בעולם. עיצוב מודרני בקווים נקיים ומעוררי השראה, מגוון צבעים ובדים לבחירתכם, ויכולת התאמה אישית יחודית הכוללת 2 מזרני SIZO, אשר יעניקו לכם חווית שינה מהחלומות. מיטה זוגית בגודל 180/200 ס"מ (2*200*90) הכוללת מנגנונים מתכווננים ומזרני SIZO INIZIO.

חייגו וה-AUPING בדרך אליכם! 1800-744-944

רחובות: ביל"ו סנטר 08-9414404	אילת: קניון מלכת שבא, חנות מס' 17, 08-6333378	חיפה (גשר): בר יהודה 52 04-8203666	ירושלים תלפיות: דרך חברון 101 02-6731524	ראשל"צ: ילדי טהרן 12 03-9518288	רמת גן: Design Center, הלח"ב 2 03-5792847	הרצליה פיתוח: שד' אבא אבן 15 09-9585669
-------------------------------------	---	--	--	---------------------------------------	---	---



עברו לאדניות מעץ

חברת טאצ'ווד החלה לייבא לארץ מוצר מרענן ומקסים - אדנית מעץ לבנה. האדנית יפיפייה וזהה במידותיה לאדניות הפלסטיק הרגילות, מה שמאפשר לתלות אותה בעזרת מתלי הברזל הסטנדרטים. אני ממליצה לצבוע את המתלים בצבע לבן או קרם, וכך הם יבלטו פחות על רקע העץ היפה. האדנית מגיעה עם יריעת איטום מניילון ששומרת על העץ מפני ריקבון ועם יחידת ניקוז.

מחירה: כ-220 שקל לאדנית. להשיג במשתלות או ישירות מטאצ'ווד.

יש לכם שמש? גדלו צמחי מאכל

בשבילי, הסיבה היחידה ששווה עבודה לוותר על סוקולנטים ולעמוד בטרחה הכרוכה בדרישות ההשקיה הגבוהות של צמחים באדניות בשמש הקופחת של יולי אוגוסט היא החדווה הכרוכה בגידול צמחי מאכל. אין דבר כיפי יותר מקטיף של צמחים בגידול אישי. הנגישות, הידיעה שאיש לא ריסס אותם ברעלים כאלה ואחרים. הם שם - חיים, טריים, מאושרים ומוכנים לשימוש ולא ארוזים בשקית במקרר (במקרה הטוב שזכרת לקנות אותם).

לא צריך אפילו מעקה מרפסת או אדן חלון. אם אין לכם אחד מהשניים - ניתן לחבר מתלה ברזל סטנדרטי הניתן לרכישה בכל משתלה אל הקיר מתחת לחלון, כמו בתמונה המצורפת.

מה כן צריך? שמש. כמה שעות או יום מלא. תבלינים לא משגשים בצל.

ממליצה לעשות שתי אדניות. האחת לצמחי תבלין רב שנתיים - מרווה, רוזמרין, קורנית, זעתר, אורגנו.

צמחי תה שיכולים לשמש גם לחליטת משקה קיץ מרענן - לואיזה, עשב לימון, גרניום לימוני, זוטה. האדנית השנייה לתבלינים חד שנתיים - בקיץ תוכלו לגדל בזיליקום, עגבניות ופלפלים חריפים או מתוקים ובחורף כשהנ"ל ידעכו או ימותו - עשבי תיבול: סלרי, פטרוזיליה, כוסברה, שמיר ואפילו חסה.

סוקולנטים הם צמחים בשרניים. הם אוגרים מים בעליהם מה שמאפשר להם לשרוד תקופות יובש ארוכות. בתחילת שנותיי כגננית לא הבחנתי בהם כלל. הייתי חולפת על פניהם במשתלה כאילו הם אוויר. אין להם תנועה, ריח או פרחים וכיוון שכך הם נראו לי אפרוריים וחסרי חן. זוהי טעות! לסוקולנטים צורות צימוח פיסוליות יפיפיות, אין סוף צבעים של עלים והם פשוט יצירות אמנות מרתקות של הטבע. יש זקופים, יש משתפלים, כל מה שצריך בשביל להכין אדנית יפה, משמחת ומעניינת. אם תזניחו אותם כינסעתם, הייתם חולים או סתם לא שמתם לב - הם יסלחו לכם. ברגע שתשקו אותם - הם יחזרו להזדקף ולהעניק לכם מחינם.

תכונה נוספת חביבה ביותר שלהם - הם קלים ביותר לריבוי. קחו חתיכת סוקולנט קטנה שנשברה (או נאספה...), הכניסו לאדמה וחיש קל היא תפתח מערכת שורשים ותהפוך לצמח חדש.

קצת עיצוב מרחב המחיה

פעמים רבות כששואלים אותנו מדוע בחרנו לעסוק בעיצוב? אנחנו מחייכות אחת אל השנייה ועונות, זה בחר אותנו..

הסקרנות הפנימית שלנו לחקור, לערער על מוסכמות ולבחון אותן מחדש, מרגשת אותנו ומובילה אותנו בתהליך החשיבה מתחילת הפרויקט ועד סופו.

אנו מאמינות כי כל אדם הוא סיפור ייחודי ומיוחד בעל יכולת קישורים והשקפות המיוחדים רק לו, אותם הוא יכול לבטא בצורת סביבת מגוריו ובחלל ביתו המשמש לו מראה ומשקף את ערכיו ואת חזונו.

תכנון מוקדם של החללים במרחב המחיה ועיצוב מוקפד ואפקטיבי של פרטי הריהוט וחומרי הגמר תוך התייחסות למקומות אחסון, ישמרו על הסדר והארגון בבית ויגרמו לאווירה קלילה ונעימה בחלל לשנים רבות.

הפונקציות העיקריות במרחב המחיה:

מטבח:

תכנון מוקפד מבעוד מועד על ידי ארגון אביזרי הריהוט ומוצרי החשמל יסייעו בקבלת המראה המבוקש ויקבעו במידה רבה את תוצאתו הסופית והתאמתו לממדי החלל. יש להכיר את עתיד המטבח שלנו בשלב מוקדם ככל האפשר על מנת לתכנן ביעילות את הגישה לפונקציות היעודיות (כיום, כיריים וכו'), משטחי העבודה, מקומות האחסון ואזורי הישיבה.

בעיצוב המטבח חשוב להתייחס למיקומו בחלל הבית אשר יכתוב את הסגנון, החומרים והצבעים

המתאימים לקבלת מראה הרמוני וזורם.

חדר שינה הורים:

חדר שינה הוא החדר האישי והאינטימי ביותר בבית.

בשנים האחרונות ניתן לראות גישה חדשה בעיצוב חדרי השינה, הבאה לידי ביטוי כסוויטה הכוללת בתוכה אזור שינה, חדר רחצה, חדר ארונות, פינת קריאה ופינת עבודה.

לקבלת אווירה שלווה ומרגיעה רצוי להשתמש בחומרים טבעיים ובגוונים בהירים. בנוסף, גופי תאורה מצדי המיטה או תאורה

שקועה בתקרה יתרמו אף הם להשלמת המראה.

חדרי ילדים:

בעיצוב החלל יש לשים דגש בראש ובראשונה על נושא הבטיחות. בנוסף, רצוי לתכנן מקומות אחסון.

עבור הצעצועים והמשחקים הרבים. חשוב ביותר גם הדגשת אופיו של הילד בשילוב פריטים הקשורים בתחביביו ותחומי העניין שלו, בבחירת הצבעים והגוונים האהובים עליו וביצירת חלל מקורי וייחודי עבורו.

כדאי לתכנן ולעצב את חדר הילדים עם חשיבה לטווח ארוך, בחירת ריהוט בעל קסם על זמני והתרחקות מקישוטים ודמויות ישמרו את הרלוונטיות שלו לכמה שנים טובות.

חדר אמבטיה:

חדר האמבטיה הפך להיות מחלל פונקציונלי המשמש אותנו עבור מקלחת יומית, צחצוח שיניים ושימוש בשירותים, לחדר פינוק המשרה אווירה שלווה ורגועה. הפיכת חדר אמבטיה לחלל כזה תלויה באופן שבו נתכנן ונעצב אותו. לרוב, חדרי הרחצה קטנים ביחס לחללים האחרים בבית ולכן חשוב למצוא את האיזון בין מגבלות החלל למטרה העיצובית. מיקום מרווח של הכלים הסניטריים ובחירת אריחי הריצוף והחיפוי בגוונים טבעיים יתרמו מאוד לאווירה קלילה ומאווררת.

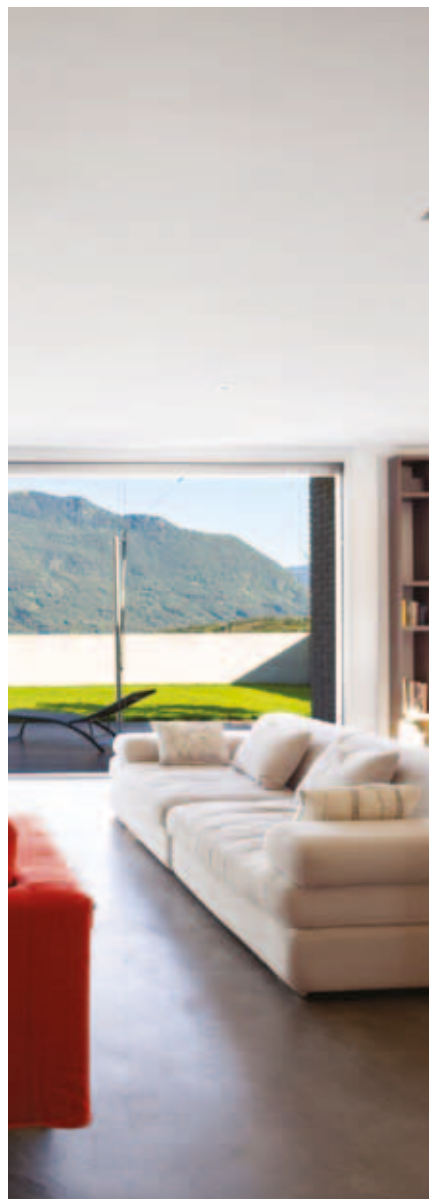
חדר מגורים:

חדר המגורים הוא לב ליבו של הבית ואנו מבלים בו את רוב שעות הפעילות שלנו בבית.

יש לתכנן אזור זה בקפידה מבעוד מועד תוך בדיקה אילו רהיטים מתאימים לחלל בגודל ובפרופורציות וכמובן לבדוק את עמידותם של החומרים והמוצרים. רצוי להתייחס בשלב מוקדם לקיומה של מערכת קולנוע ביתית ומערכת הסאונד ולתכנן את מיקום נקודות האספקה של החשמל וכמובן התאמת נקודות התאורה והאווירה בחלל.

לסיכום:

השתדלו להיות נאמנים למי שאתם, לסגנון שלכם ולדרך בה אתם חיים.



אין טעם לבחור פינת אוכל ענקית אם אתם לא מארחים.. חבל לבחור רהיט כי הוא טרנד חדש אשר יראה מאוד מוזר בבית ולא יתחבר עם שאר הפריטים.. זה נראה נהדר במגזין אבל כל כך לא נוח..

חשיבה מושכלת ואמיתית לגבי שימושכם היומיומי ואופן התנהלותכם במרחב מחייתכם תעזור לכם מאוד בתכנון ועיצוב פונקציונאלי, הרמוני ומוצלח של ביתכם.

אם המושבות אם השמירה העברית

כרמית קדמי עמרם



הבלדה על יואל משה סלומון

מילים: יורם טהרלב
לחן: שלום חנוך

בימי העליה הראשונה רכשה קבוצת יהודים אשכנזים חרדים מהעיר העתיקה בירושלים, אלפי דונמים של ביצות מערביי הכפר מולבס.

השנה היא שנת 1878 (תרל"ח) וחום יולי הלוהט לא הרתיע את אנשי הקבוצה הרוכשת להקים אוהלים וצריפים, להתיישב על אדמות הביצה ולהקים את המושבה הראשונה היא פתח-תקוה, "אם המושבות".

(הידעתם? מתנגדי הקבוצה כינו את המושבה "פתח חארטה").

במהלך אותה שנה הצטרפו לקבוצה משפחות נוספות: זרח ברנט, מיכל ליב כץ, יהודה ראב, אריה ליב פרומקין. אלה רכשו דונמים נוספים והחלו לעבד בנחישות ובדבקות את אדמות המושבה (כ-10,000 דונם).

מתיישבי העלייה הראשונה היו מחוסרי ידע חקלאי ומחוסרי ניסיון עבודת כפיים. במקום שררו תנאי חיים קשים, קדחת הביצות אשר גבתה חללים רבים מקרב המתיישבים, לצד התקפות והתנפלויות מצד השכנים הבדווים באזור. קשיים אלה הביאו את מתיישבי המושבה לנטוש המקום ולהתיישב בגיבעה

קפץ הדוקטור על סוסו
כי חס על בריאותו,
והרעים שלושתם יצאו
לשוב לעיר איתו.

אמר אז יואל סלומון
ושתי עיניו הוזות:
"אני נשאר הלילה פה
על הגבעה הזאת".

והוא נשאר על הגבעה,
ובין חצות לאור
פתאום צמחו לסלומון
כנפיים של ציפור.

לאן הוא עף, לאן פרח
אין איש אשר ידע,
אולי היה זה רק חלום
אולי רק אגדה.

אך כשהבוקר שוב עלה
מעבר להרים,
העמק הארוך נמלא
ציץ של ציפורים.

ויש אומרים כי עד היום
לאורך הירקון
הציפורים שרות על יואל
משה סלומון.

בבוקר לח בשנת תרל"ח
עת בציר הענבים
יצאו מיפו על סוסים
חמשת הרוכבים.

שטמפר בא וגוטמן בא,
זרח ברנט
ויואל משה סלומון,
עם חרב באבנט.

איתם רכב מזרקי
הדוקטור הכסוף,
לאורך הירקון הרוח
שר בקני הסוף.

ליד אומלבס הם חנו
בלב ביצות וסבך
ועל גבעה קטנה טיפסו
לראות את הסביבה

אמר להם מזרקי
אחרי שעה קצרה:
איני שומע ציפורים
וזה סימן נורא.

אם ציפורים אינן נראות
המוות פה מולך,
כדאי לצאת מפה מהר,
הנה אני הולך.

הצצה לדירות האחרות, בידוד אקוסטי מיוחד בקירות בכלל ובין הקומות (מתחת ומעל) בפרט על מנת למנוע רעשים.

ברמה הציבורית קיימים מרחבים רבים בהם שכנים נפגשים ואנו נתכנן מקומות אלה בצורה מבוקרת, חדשנית ומעוצבת המעוררת גישה חיובית, כגון: לובי הבניין, מועדון הדיירים, חצר וגינת הבניין.

מאחר שנושא עלויות וועד הבית ותחזוקת הבניין המשותף מהווים פוטנציאל לוויכוחים וחיכוכים - הרי שמלכתחילה נימנע משילובן של מערכות יקרות לתפעול ותחזוקה, נימנע מאפשרות בניית מרתפי יינות, חצרות סגורות, בריכות שחייה גדולות - כל אלה עלולים להביא לתשלומי וועד יקרים וגבוהים..

בסופו של יום, יחסי שכנות טובים הינם חלק מאיכות חיים גבוהה ובריאה אליה אנו שואפים.. וחיים בהרמוניה עם שכנינו תורמים לשיעור רצון שלנו מהדירה ולשמירת ערך הנכס שלנו בעתיד.



אזרוג טוב יוזרות שכנים טובים

Good Fences Make
Good Neighbors
אדריכל גיל שנהב



משותף... "עלולים להוות מקור לחיכוכים, סכסוכים וחילוקי דעות בין דיירי הבניין.

לא בכדי נולד הפתגם האמריקאי אודות היוצרות של שכנות טובה.

בייזום פרוייקט בית מגורים משותף נלקחים בחשבון מוקדי שיתוף אלה ובתכנון הפרוייקט אנו פועלים לצמצם למינימום נקודות החיכוך הן ברמה הפרטית והן ברמה הציבורית, כדי לאפשר לדיירים לשמור על שכנות טובה.

ברמה הפרטית: בדירות משתדלים שיהיו מינימום קירות משותפים, מיקום המזגנים במקומות שאינם מפריעים לחדרי שינה, נמנעים מתכנון חדרים או מרפסות המאפשרים

נהיר וברור כי ככל שנשמרת פרטיותם של דיירים בבית משותף, כך ייווצרו ויישמרו ביניהם יחסי שכנות טובים ורגועים.

בשונה מבית פרטי השומר על גבולותיו ופרטיותם של דייריו - הרי שבבניין משותף רבים מוקדי השיתוף של הדירים בו: הלובי הקומתי, כניסה לחניון, מערכות אלקטרומכאניות, גנרטור, משאבות, דחסניות אשפה, מערכות החשמל, מתזים וכיוצא - כל אלה הינם בבחינת "רכוש

פתח תקווה משופעת באתרים היסטוריים ותרבותיים, כגון: כפר הבפטיסטים - מרכז העדה הבפטיסטית.

תל מולבס - האתר בו שכן הכפר הערבי (זוכרים..? הכפר ממנו נרכשו אדמות הביצה שהפכו לפתח-ת).

כיכר המייסדים - המקום בו עמד הבניין הראשון של פתח-ת ונחצבה הבאר הראשונה.

בית ספר פיק"א - שהוקם ב-1885 ע"י הברון רוטשילד.

בית אברהם שפירא "זקן השומרים".

שער הברון ועוד אתרים רבים.

כיום מונה אוכלוסיית פתח תקווה כ-213,000 תושבים, בעיר 37 שכונות.

*עוד יצוין כי ראש פינה שהוקמה מס' שבועות לפני פתח תקווה טוענת אף היא לתואר "אם המושבות".



אנדרטה לנרצחי תרפ"ט. יוצר: אבישי טייכר cc-by-sa-2.5

במהלך 1921 קיבלה פתח תקווה מעמד של מועצה מקומית ונסללה בה מסילת ברזל, וב-1937 הוכרזה כעיר. לראש העירייה הראשון נבחר שלמה יצחק שטמפר-בנו של יהושע שטמפר מקבוצת המייסדים (כן...זה מהשיר).

ערב קום המדינה מנתה אוכלוסיית פתח תקווה למעלה מ-22,000 תושבים.

לאחר קום המדינה הוסיפה אוכלוסיית העיר לגדול, הוקמו בה שכונות חדשות, סופחו אליה יישובים סמוכים, כגון: קרית אריה, כפר גנים ועוד.

בחלוף השנים שינתה העיר צביונה וממושבה חקלאית הפכה לעיר הומה וסואנת הנשענת על תעשייה ומפעלי חרושת. נבנו בה מרכזים רפואיים - כשהגדול בהם "מרכז רפואי ע"ש רבין" המאחד את ביה"ח בילינסון, ביה"ח השרון ביה"ח שניידר לרפואת ילדים.

במהלך האירועים (ב-5 במאי), תקפו ערביי הכפרים יהודייה, פג'ה, ראס אל-עין ואחרים את המושבה אשר על הגנתה הופקדו "זקן השומרים", אברהם שפירא וסגנו אבשלום גיסין.

במאורעות תרפ"א נהרגו 47 יהודים, ביניהם הסופר חיים ברנר וארבעה מתושבי פתח-תקווה ובהם אבשלום גיסין וזאב אורלוב, על שמם רחובות מרכזיים בפתח תקווה של היום, לזכרם הוקמו אנדרטאות הנמצאות כיום ליד בית העירייה ובגן ליד בית "יד לבנים".



ככר המייסדים | YNHOCKEY, CC

איסור להניף את הדגל הציוני ואיסור להשתמש בסמלים ציוניים, איסור על שמירה עברית במושבות וגירוש מנהיגים יהודיים. בנוסף לגזירות אלה ואחרות היכתה בפתח תקווה מכת ארבה, אשר פגעה קשות ביבולים החקלאיים של המושבה.

במאי 1921 (מאורעות תרפ"א) החלו פרעות ביהודי יפו שהתפשטו ליישובים יהודים נוספים.

המאורעות כללו מעשי רצח, אלימות ואונס, שוד וביזה ע"י ערבים ביהודים.



רחוב במושבה | הארכיון לתולדות פתח תקווה ע"ש עודד ירקוני, CC

החקלאות העיקרית של פתח תקווה.

עד ראשית המאה ה-20 מנתה פתח תקווה כ-800 תושבים, אוכלוסייה שהלכה וגדלה עם הצטרפותם של אנשי עלייה שנייה.

עתה הגיעו ימות מלחמת העולם הראשונה וכשאר יישובי הארץ גם תושבי פתח תקווה סבלו מגזירות הטורקים שלא ראו בעין יפה את חידוש היישוב היהודי בארץ, הטילו גזירות במטרה להקפיא ההתיישבות היהודית, כגון: איסור להשתמש בבולים של הקן הקיימת לישראל,



הצטלבות רחובות בפתח-ת | הארכיון לתולדות פתח תקווה ע"ש עודד ירקוני, CC

סמוכה (כיום-סביון) ולהגיע כל יום לאדמות פתח-תקווה כדי להמשיך לעבדן.

הלהט והדבקות נשאו פרי ועד 1882 יובשו ביצות פתח תקווה. למושבה הגיעה קבוצת השומרים הראשונה אותה הנהיג אברהם שפירא שכונה "זקן השומרים", התושבים שנטשו חזרו לגור בה ולהמשיך בפיתוחה.

במהלך העשור הצטרפו אל משפחות המייסדים חברי אגודת חובבי ציון שעלו מביאליסטוק, היישוב התפתח וגדל ועורר את זעמם של ערביי הכפר "אל יהודייה" (כיום - יהוד) אשר התנפלו על היישוב והמיטו נזק ברכוש ובנפש.

בשנת 1888 פרש הברון רוטשילד חסותו גם על מושבה זו וכעבור זמן (בשנת 1900) מסר את ניהול המושבה לחברת יק"א (החברה להתיישבות יהודית) - זו נטעה פרדסים ופיתחה את ענף ההדרים שהיה לאחד מענפי

הנשימה

הפעילות הגופנית מחזקת את שרירי הנשימה ואת נפח הנשימה. השיפור מתבטא בנשימה קלה יותר, עמוקה יותר ובצריכת חמצן מרבית גבוהה יותר. מכיוון שהלב, כלי הדם והריאות, מרכיבים יחד את "המערכת הקרדיוסקולארית", הרי ששיפור בנשימה מתבטא בכל המערכת ובגוף כולו.

אחוזי השומן בגוף

ניתן לחלק את הגוף, ל"גוף הרזה" שהוא למעשה הגוף ללא הרקמה השומנית, ולחלק של רקמת השומן. מלבד השומן החיוני לאדם כמו זה שמרכיב את המוח, מצפה את מערכת העצבים ומגן על איברים פנימיים חיוניים, השאר הוא למעשה "רקמת שומן עודפת" שמפוזרת בין האיברים הפנימיים או נאגרת כשומן תת עורי.

כששומן זה מצוי בגוף מעל פרופורציה מסוימת, הוא מתחיל להוות סיכון בריאותי לכל מערכות הגוף. אנו ניצבים מול הפער, בין גוף שתוכנת לאורך ההתפתחות האנושית כולה, לבין החיים המודרניים שאינם תואמים עוד את צורכי העבר. ככול שהתרחקנו ממודעות וקשר עם גופנו, כך הורעו בחירותינו ויכולתנו לחוש באמצעות הגוף - מה טוב לנו ומה לא ומה המידה הרצויה ממה שכן. כעת, מי שמכתיב את הבחירה במקרים רבים, זו כבר לא הקיבה, אלה המחשבה והרגש.

החדשות הטובות הן ששילוב של תזונה נכונה ופעילות גופנית, הוא שילוב רב עוצמה שמוריד את

לכל האיברים. המשמעות היא דרמטית - אם ברמת היכולת של השרירים לקבל אספקת דם בזמן המאמץ, ואם ביכולת המשופרת להזרים אספקת דם שוטפת לכל איבר ואיבר בגוף כל הזמן. בנוסף לכך, ליכולת של הגוף לבנות כלי דם חדשים, יש מימד מניעתי ושיקומי רב משמעות, כמו במקרים של מחלות לב וכלי דם, שבץ ועוד. השפעה עיקרית שנייה, היא היכולת של כלי הדם להתרחב בשעת הצורך והאלסטיות הכללית שלו. גמישות כלי הדם משפיעה על היכולת להתרחב בשעת מאמץ ומונעת התקשות והסתיידות כלי הדם. תוצאה חשובה ומבורכת של כלי דם מרובים וגמישים, היא ירידה בלחץ הדם. היכולת של הדם להגיע בכמות ובקלות לכל מקום בגוף, מתבטאת במניעת מחלות רבות הידועות או חשודות כמושפעות מזרימת דם לקויה, כמו גם ביכולת להילחם בזיהומים פולשים ויכולת שיקום מפציעות ונזקים אחרים. בנוסף לשיפור בזרימת הדם, משתפרים גם מדדים של הרכב הדם, כמו עליה בהמוגלובין, שיפור בכמות הכולסטרול הטוב שמגן מצידו על כלי הדם בפני שקיעת שומנים וכולסטרול רע בדופנותיהם וסתימתם ובמקביל, מורידה הפעילות הגופנית ישירות את כמות הכולסטרול הרע ואת כמות שומני הדם- גורמי סיכון לדיפון והצרה של כלי הדם. הפעילות הגופנית מעלה את רמת "ההורמונים הטובים", המסייעים בבניית רקמות הגוף ובפעילותו התקינה וכן משפרת את פינוי הורמוני הלחץ והעקה, הפוגעים בגוף רבות.



בדופק במאמץ וירידה בדופק במנוחה ועלייה ביכולת העמידה במאמצים ממושכים וגם קצרים ועצימים. שריר לב מאומן, במיוחד באמון אירובי, מוריד משמעותית את הסיכון לכל מגוון מחלות הלב.

כלי הדם והרכב הדם

שתי השפעות עיקריות יש לפעילות גופנית על כלי הדם. השפעה אחת, היא סך אורך ההסתעפויות והקיבולת של כל ה"צנרת" שגדלה ומתרבה כתוצאה מאימון. הגוף מרובה כלי הדם הוא בעל יכולת טובה להזרים דם במאמץ וגם במנוחה



הביטחון ותחושת הערך העצמי. בהקשר הבריאותי ניתן לדבר על סיכויי תחלואה, על יכולת השיקום ממחלות ופגיעות ובעיקר על מניעתן. ברור שאין ערובה לפטור מחולי והרבה מכירים או שמעו, על איזשהו "פריק" בריאות וספורט שדווקא הוא קיבל התקף לב למשל. דומה הדבר לשכנוע העצמי של מעשנים מסוימים, המספרים על איזשהו סבא רבא מיתולוגי שעישן שתי חפיסות ביום וגם לא התנזר מערק וחי בבריאות נהדרת עד גיל מאה פלוס.

למרות שגם פעילות במינון מוגזם או באינטנסיביות יתרה וללא התאמה אישית עלולה להזיק, אי אפשר להתעלם ממאות מחקרים שמוכיחים בברור את היתרונות הבריאותיים של הפעילות הגופנית.

הקונצנזוס המדעי לגבי יתרונות התנועה הוא חד משמעי וגורף. אלה מאיתנו, הפעילים לאורך

שתי סיבות עיקריות מניעות אנשים לעסוק בפעילות גופנית:

השאיפה לכושר גופני משופר ובריאות כללית והרצון להיראות טוב. סיבה שלישית האופיינית לאלה המנוסים בפעילות גופנית כדרך חיים, היא התגמול בהרגשה טובה.

כל המערכות הגופניות כולן, השכל והנפש, יוצאים נשכרים כאשר הפעילות הגופנית שזורה במארג החיים בקביעות. התועלת והדרכים הרבות בהן "מודה" הגוף ומגיב בחיוב לפעילות, נובעים מהצורך הטבוע בכל תאי גופנו בתנועה.

לא נכון יהיה לבטל את הרצון שלנו במראה מושך, כמניע בעל עוצמה רבה. הרי הסביבה משדרת לנו בכל ערוץ אפשרי את חשיבות המראה החיצוני כגורם שמשפיע על סיכויי הצלחתנו בחיים. אנשים מתרשמים ממראה חיצוני וכך כנראה גם אנחנו. אנו מתרשמים גם מהמראה של עצמנו ובהקשר זה מושפעים גם

להלן המערכות העיקריות המושפעות לטובה מפעילות גופנית:

שריר הלב

גדל בנפחו, בעוצמתו, ובנפח פעימתו. ההשלכות הן: ירידה

אחוזי השומן בדרך בריאה וללא "דיאטות הרעבה", בדרך שמאזנת את הגוף למצבו התקין וללא הנטייה לשוב לעודף המשקל, האופיינית לדיאטות פוגעניות אלה.

חילוף חומרים / מטבוליזם

"החלפת החומרים" מתייחסת בהפשטה להפיכת המזון שאנו צורכים לאנרגיה ותהליכי בנייה בגוף. מצד אחד נכנסות ה"קלוריות" (יחידות למדידת אנרגיה) בצורת מזון ומעבר האחר של התהליך משתמש/"שורף" הגוף קלוריות לצרכיו השונים. כשאנו אומרים שאנו מעלים את חילוף החומרים, הכוונה שהגוף שורף יותר קלוריות באותו פרק זמן. כאן מבדילים בין "חילוף החומרים בזמן מאמץ" שברור שהוא מוגבר, משום שהגוף צורך יותר אנרגיה כדי לעמוד באתגר, לבין "חילוף החומרים במנוחה" שהוא סך הקלוריות שהגוף משתמש בהן בשאר הזמן וגם בשינה לצורך תהליכי החיים המתקיימים תדיר. בשינוי של "חילוף החומרים במנוחה" שמתרחש בעיקר כפועל יוצא של פעילות גופנית אפקטיבית בשילוב עם תזונה נכונה, נמצאות החדשות הטובות והמדדימות ביותר. הגורם העיקרי שמעלה את חילוף החומרים במנוחה, הוא העלייה במסת השריר בעקבות אימוני כוח. נכון שלוקח זמן של כמה חודשים לפחות להעלות את מסת השריר, באופן שישנה מהותית את "מצבת שריפת הקלוריות", אך כשהצלחנו לשנות את אחוזי מסת השריר בגוף, הצלחנו כמעט בהתאמה מלאה לאחוזי השינוי, לשנות את מנוע הבעירה ששורף עבורנו קלוריות יום ולילה והגנראטור הזה - הוא מסת השריר בגוף.

השינוי אפשרי מכיוון ש-80% מצריכת הקלוריות בגוף מתרחשת ברקמת השריר.



המסה השרירית

לרקמה שורפת השומנים העיקרית של הגוף, יש יתרונות נוספים רבים כשהיא חזקה, שמורה ו"מלאה במקומות הנכונים". מסת שריר לא פעילה, נחלשת ומתמעטת בחלוף השנים. התהליך משפיע כמובן על הכוח ויכולת העמידות של הגוף, המרץ והחיוניות, כמו גם על היציבה, על כאבי פרקים, בעיות גב, כיפופים ועיוותים שונים, סיכון מוגבר לפציעות, רמות הורמונים בגוף, מראה חיצוני ומצב נפשי.

יש שני גורמים בלבד שבאמצעותם אנו יכולים לשנות את צורת הגוף, מלבד ניתוחים פלסטיים - אחוז השומן בגוף ומסת השריר.

צפיפות העצם

השלד בנוי ממינרלים שהידוע שבהם הוא הסיידן. עם התבגרותנו, נוטות העצמות לאבד ממסתן, בדומה להצטמקות מסת השריר. התהליך הנקרא בשפה עממית - "ברחת סידן" מוביל במצב הקיצוני שלו למחלת ה"אוסטיאופורוזיס" שבשלבים מתקדמים שלה, דומות העצמות לספוג המלא בחללים. ככול שמאבד השלד מצפיפותו, נוטות יותר העצמות להישבר. עוצמת התהליך ומהירות התרחשותו, הן תוצאה ישירה של אורך חיים נטול פעילות. שוב פועל המנגנון של "עבוד עם זה, או אבד את זה", בו הגוף, מפאת נטייתו החזקה לשימור אנרגיה, "מחליט" שלא לטרוח ולתחזק מסה שאורח החיים "משדר" שאין בה צורך. אין צורך, משום שאין הגוף נידרש להתנגדות. התנגדות, כלומר

האילוץ לעמוד בלחץ חיצוני באופן קבוע, היא הדרך שהגוף מתוכנת בה, ה"מאותתת" לו שיש צורך בעצמות חזקות. בשלושת העשורים הראשונים לחייו, יש לעצמות יכולת לצופף את כמות המינרלים שבהם. עובדה זו מקנה נקודת פתיחה עדיפה לחיים, למי שעסק בפעילות בגיל צעיר ובהמשך, הפעילות תשמר את חוזק העצמות. סוג הפעילות שלו ההשפעה הרבה ביותר על חוזק השלד, היא תרגילי הכוח.

מערכת העיכול

הפעילות השוטפת של מערכת העיכול ותפקודה התקין, מושפעת מפעילות גופנית, כן או לא. מערכות הגוף קשורות זו לזו. הזרימות השונות בגוף, משפיעות זו על רעותה. תפקוד מחזור העיכול, כמו גם היכולת של הגוף להפיק את המרב מן המזון, משתפרים כתוצאה מפעילות סדירה. לפעילות מעיים טובה יש אפקט מונע מפני מחלות מעיים שונות, החל מעצירות ולא מן הנמנע שעד לסרטן המעי הגס.

ניצול גלוקוזה/סוכר

לאימון גופני יש השפעה מטיבה על יכולת הגוף לנצל סוכר לצורך הפקת אנרגיה. תהליך שבהיותו לקוי, מגדיל את סיכויי התפתחות מחלת הסוכרת. ליכולת משופרת זו יש השלכות על רמת האנרגיה שלנו ועל חילוף חומרים מיטבי ושמירה על משקל תקין.

מפרקים/יציבה/כאבי גב

לחיזוק השרירים והעצמות יש השפעה מונעת ומתקנת על כאבים והתפתחות של דלקות במפרקים. עיוותים שונים בשלד,

המשפיעים על היציבה וגורמים לכאבים ולסבל, הם במקרים רבים תוצאה של מנחי גוף לא טבעיים כמו ישיבה ברכינה קדימה וכד' מצד אחד ומחסור בפעילות מתקנת, מאזנת ומחזקת מאידך.

המוח

מחקרים רבים שנערכו בשנים האחרונות, מצביעים על קשר ישיר בין אורח חיים פעיל ובין יכולות קוגניטיביות ושימור תפקודי המוח. דוגמא אחת, היא מחקר שמצא שהפעילות הגופנית מגנה על המוח בפני נזקים, כמו נזק מרעלנים סביבתיים הגורמים להתפרצות מחלת ה"פרקינסון". הפעילות הטובה ביותר מבחינה זו, היא הפעילות האירובית. זרימת הדם המשופרת, הפרשה של הורמונים מרגיעים ומנגנונים נוספים שלא כולם ברורים לנו עדיין, משפיעים לטובה על יכולותיו של מוחנו.

הנפש

זוהי אולי "אם כל הסיבות". אנו חיים בתקופה חדשנית מבחינת הקונצנזוס ההולך ומתרחב, לגבי הקשר הישיר והמוחלט בין הגוף לבין הנפש. גם אם אין למדע עדיין את כל ההסברים לגבי הקשר הזה, ברור ומוכח בוודאות שהוא קיים. הביטוי הידוע "נפש בריאה בגוף בריא" מקבל כעת משנה תוקף.

אימון גופני גורם לתחושה טובה ומעלה אותנו מעלה, על סקאלת האושר האישי. המונח הלועזי המבטא במדויק את אשר חש מי שמתאמן לאורך זמן, הוא - Well Being.

אפשר להסביר את התחושה כתוצאה של הפרשת חומרים מרגיעים ומשככי כאבים, כמו "אנדורפינים". אפשר גם לדבר על השפעות פסיכולוגיות, הנובעות מדימוי עצמי נוסק, תחושת הישג ועוד הסברים נכונים אומנם, אך שאינם מכילים את התמונה כולה.

ודאי שהכלל המתייחס לתפקודים גופניים ושכליים של "אם לא תשתמש בזה, תאבד זאת", תקף גם לגבי האזורים האחראיים לתנועה במוחנו.

אפשר ללכת צעד אחד נוסף קדימה ולשאול: **האם הגיוני להסיק שאם ישנם במוחנו אזורים נרחבים, האחראיים על מוטוריקה, קואורדינציה ועוד היבטים תנועתיים, הרי שהפעלה של אלה וישום ייעודם כדרך הטבע, תתוגמל בהרגשה טובה ותחושות רווחה!?**

ניר הדס | מאמן ומלווה תהליכי התפתחות אישית. ייעוץ אישי, אימון להרזיה טבעית, כושר גופני ובריאות, חיזוק הדימוי העצמי ויכולות אישיות להצלחה, מאמן בשיטת M.B.C. לאימון משולב-גופני/פיזיולוגי ומנטאלי/ריגשי. מייסד קבוצת "טוב לי בגופי-אורח חיים בריא", מחבר הספר "התרופה המודרנית" מרצה, מאמן כושר ובריאות בכיר, מאמן אישי ומלווה לחיים, מנחה קבוצות בריאות והרזיה, חבר לשכת המאמנים, מורה למאמנים בבית ספר I.C.U. www.tovlibegufi.co.il

קצת על אפניים ורכיבה משפחתית

ליאור שר | מאמן אופניים - מועדון CSC | www.csclub.co.il



בעידן בו ההורים עסוקים מרבית שעות היום בעבודה והילדים עוסקים פחות בפעילות גופנית וצוברים עוד ועוד שעות מחשב וטלוויזיה, זה הזמן למצוא עיסוק שיחבר את כולם יחד, יעניק חוויה ספורטיבית משותפת וישלב כל זאת ביציאה אל הטבע.

ספורט רכיבת האופניים משלב את כל אלו, ואולי זו הסיבה שזה אחד מענפי ספורט הפנאי המתפתחים בקצב הולך וגובר בשנים האחרונות.

אז איך מתחילים? איך בוחרים מסלול? איך בוחרים אופניים?

ראשית, בבחירת המסלול

המשפחתי נזכור כי זהו טיול ואין זה הזמן המתאים למשור את כולם אל קצה היכולת. כדאי לפחות בהתחלה, להימנע מעליות קשות ושבילים מורכבים מדי מבחינה טכנית לרוכב.

האופניים של הילדים המצוידים בגלגלים קטנים, קשים יותר לשליטה ומושפעים מכל מהמורה.

קיימים הרבה מאד מסלולים מותאמים לרכיבה משפחתית: מאגמון החולה בצפון, המשך במסלולי הרכיבה בעמק המעינות, שבילי הכורכר של השרון, שבילי הירקון, פארק הירקון, הבשור, בארי ועוד ועוד -

רק צריך לבחור. בבחירת המסלול חשוב שיהיו ציוני דרך המעניינים את הילדים: בריכת שכשך, עץ מיוחד לטפס עליו, מערה או כל דבר אחר שיאפשר להם לרדת מהאופניים ו"להשתחרר".

כמובן שטיול משותף עם עוד משפחות וילדים ישדרג את החוויה. עם עוד ילדים בסביבה "רמת התלונות" יורדת פלאים והכיף עולה.

וכמובן - פיקניק. אין כמו עצירה בצל, מלווה בקצת אוכל, ממתקים ושתייה כדי לצבור עוד כמה נקודות לקראת הטיול הבא.

אז איך בוחרים אופניים?

ראשית ולפני הכל: המידה. מידות אופני הילדים מתבטאות בין השאר בגודל הגלגל והשלדה (16", 18", 20", 24" - אלו מידות הגלגלים) שימו לב: הילדים גדלים, האופניים לא! כך לא סביר שילד יבלה על אותו זוג אופניים יותר משנה (גג שנתיים). גשו לחנות האופניים שלכם ובקשו כי יתאימו את האופניים לילד (ולא להיפך...).

הילוכים? רצוי, אבל שימו לב כי הם מאיכות כזו שהילדים באמת יכולים להפעיל. תנו להם לנסות.

בלמים? ברור. אופניים עם "ברקס רגל" פחות מתאימים לרכיבת שטח. עדיף אופניים עם שני בלמי יד. שימו לב לכך ובקשו ממוכר האפניים כי יתאים אותם לילד. ושוב, תנו לילד לנסות הבלמים!

בולמי זעזועים - ברוב אופני הילדים בולם זעזועים אחורי מיותר, בד"כ למעט משקל הוא לא מוסיף כלום. לגבי בולם הזעזועים הקדמי (המזלג): רוב זוגות האופניים מיוצרים עם כזה, אבל גם אם אין, לא נורא, שכן למעט אם מדובר בבולם איכותי הרי שיעילותו נמוכה.

קסדה - חובה!!!

עכשיו כשאנחנו מוכנים, נשאר רק לגרד את המשפחה מהספה, להעמיס את האופניים, את התיק עם האוכל והמים, ולצאת אל השטח לצבור חוויות משפחתיות שיישארו עוד זמן רב.

מספר מילים על הדרכת רכיבה:

אופניים ורכיבה על אופניים זה דבר פשוט. אך עם זאת, השקעה בבניה מסודרת של הכושר הגופני והיכולות הטכניות תאפשר לכם לחוות מסלולים חדשים ומאתגרים יותר. אל תשקיעו את כל כספכם במכונה ובציוד הנלווה, השאירו קצת

בצד לעצמכם, ללימוד ולהדרכה. חפשו את מועדוני הרכיבה באזורכם, הצטרפו אל הקבוצה שמתאימה לכם או רשמו את ילדיכם אל אחד ממועדוני הרכיבה לילדים. כך תוכלו לרכב טוב יותר, בצורה בטוחה יותר ולשפר בצורה מבוקרת את הכושר הגופני.



בריאות עפ"י המקורות רמב"ם וחז"ל

ורד שמחוני | נטורופתית ומטפלת בתזונה

מבוא

רבים חושבים כי איזון גוף נפש, כושר גופני ותזונה נכונה הם טרנדים שהתפתחו בשנים האחרונות בלבד. עם זאת, עיון במקורות חז"ל בכלל ושל הרמב"ם בפרט, מציגה בפנינו תמונה שונה לחלוטין. נראה כי עוד בתקופתם הבינו חכמים אלו את הדברים שכעת המחקרים המדעיים מוכיחים...

עפ"י הרמב"ם המילה בריאות הינה ראשי תיבות של המילים: "בולם רוגזו יפחית אוכלו ויגביר תנועתו".

גם ברפואה ידוע כי שמירה על אורח חיים בריא ומניעת מחלות תלויה בעיקר בשלושה גורמים: הירגעות והימנעות מסטרים, תזונה נכונה ופעילות גופנית (ישנו מרכיב נוסף- גנטיקה, הבעיה היא שאיננו יודעים מה הגנטיקה שלנו טומנת בחובה. מה גם שאדם שהגנטיקה שלו איננה אופטימלית יכול להשפיע על איכות חייו ואורכם ע"י אימוץ אורח חיים בריא המורכב משלושת הגורמים לעיל).

בולם רוגזו - "נפש בריאה בגוף בריא" - סטרים הינו גורם ראשי לרוב המחלות. כשאדם נמצא בסטרים מתמיד הגוף מייצר רעלים, תפקודו משתבש והתוצאה: מערכת החיסון אינה מתפקדת במלוא אונה והאדם רגיש יותר למחלות ולחולי.

יפחית אוכלו - "עשה מזונותיך תרופותיך ולא תרופותיך מזונותיך". על פי הרמב"ם נובעות רוב המחלות ממערכת העיכול- מאכילה מרובה או מאכילת מאכלים גרועים. איכות

המזון תשפיע על איכות הדם הזורם בעורקינו, על מצבנו הגופני והנפשי והיא אף משפיעה על דפוסי התנהגותנו, מחשבתנו והרגשתנו. כיום ידוע כי בעולם המערבי אנו אוכלים הרבה יותר מכפי שגופנו זקוק, עודף קלוריות מביא להשמנת יתר והשמנה (בעיקר ההשמנה הבטנית) הינה גורם סיכון מס' 1 למחלות לב וכלי דם ולמחלות רבות נוספות. בהקשר הזה הרמב"ם מבטיח לנו כי אם נאכל רק כשאנחנו רעבים נהנה מאורח חיים בריא ונטול מחלות.

יגביר תנועתו - פעילות גופנית חיונית לשמירה על אורח חיים

בריא, לשמירה על המשקל, לתפקוד תקין של כל מערכות הגוף, הלב וזרימת הדם.

על פי חז"ל- "האוכל פת שחרית יוכל להשיג 60 רצים אחרים". **אם כן, מה הקשר בין ארוחת בוקר לכושר גופני?**

ארוחת הבוקר שוברת צום ובאה לאחר שעות רבות ללא אוכל. כתוצאה מכך, מאגרי הגלוקוז בגופנו התרוקנו באופן משמעותי ומחובתנו לחדש את המאגרים על מנת לקבל אנרגיה. שעות הבוקר והשעות שלאחר מכן הן השעות הפעילות ביותר במהלך היום. לכן חשוב למלא את

המצברים, לחדש את מאגרי הגלוקוז בגופנו וזאת ע"י אכילת ארוחת בוקר שתספק לגוף את צורכי האנרגיה שלאחר לילה ללא צריכת אנרגיה.

"פת שחרית"- אין הכוונה ללחם הלבן הפופולארי בימינו, בימי חז"ל הלחם היה מלא, כפי שהוא מגיע אלינו מן הטבע- גרעין החיטה נטחן במלואו ובשפע ערכיו הבריאותיים!

אם כן, מדוע חשוב לאכול ארוחה מלאה ומזינה בבוקר? מדוע קפה ועוגה אינם נחשבים לארוחת בוקר? כפי שנאמר לעיל, ארוחת הבוקר שוברת צום, מה קורה בגופנו לאחר שעות רבות ללא אכילה?

רמת הסוכר בדם נמוכה יחסית והגוף זקוק לאוכל מיידית כדי להעלות את רמת הסוכר, כאן הרבה אנשים טועים ואוכלים "ארוחת בוקר" הכוללת פחמימות ריקות- עוגה, מאפים, לחם לבן, פיתה, לחמניה, בגט וכו'. להבדיל מהפחמימות המורכבות (דגנים מלאים) אשר מביאות לעליית הסוכר בדם באופן הדרגתי ומתון, הפחמימות הריקות מעלות את הסוכר בדם בבת אחת אל מעל ערכי הנורמה, מצב הנקרא: היפרגליקמיה. כתוצאה מכך, הלב לבד מפרש אינסולין במטרה להיפטר מהסוכר הרב בדם ולהכניסו לתאים (שהריי הסכנה העיקרית בהיפרגליקמיה היא היצרות כלי דם וחסיתם, ביניהם כלי הדם הכליליים אשר מספקים דם ללב, כלי הדם הקטנים המספקים דם לעין למשל, כלי הדם לכליות ועוד), כמות האינסולין המופרשת היא רבה ומסיבית ומורידה את

כמות הסוכר בדם בבת אחת אל מתחת לטווח הנורמה, והתוצאה: היפוגליקמיה = חולשה, סחרחורות, רעד, הזעה, חיוורון, בלבול, קשיי ריכוז ועוד. על מנת לפצות על התחושות האלה וכיוון שהסוכר בדם ירוד, מצב המביא שוב לרעב וכמיהה למתוק כי האדם נזקק לפיתרון מידי על מנת להעלות שוב את הסוכר וחוזר לאכול פחמימות ריקות שיעלו את הסוכר בדם בבת אחת. זהו "מעגל קסמים" מסוכן, התנודות החדות האלה בסוכר מביאות להשמנה ולמחלות רבות ובראשן מחלת הסוכרת. מחקר שנערך בארה"ב בהקשר הזה מוכיח כי ארוחת בוקר מאוזנת מקטינה ב-50% סיכוי לסוכרת ולהשמנת יתר. ארוחת בוקר מאוזנת מונעת רעב פתאומי וחזק ובכך מקטינה את הסיכוי לאכילה עודפת ובלתי נשלטת של חטיפים ונשנושים במהלך היום.

עפ"י חז"ל "ארוחת בוקר מונעת כ-80 מיני מחלות התלויות בכיס המרה". באילו מחלות מדובר ואיך ייתכן כי כ"כ הרבה מחלות ראשיתן בכיס המרה?

כיס המרה זהו איבר קטן הממוקם בצמוד לכבד. הכבד מייצר את נוזל המרה ומאחסן אותו בכיס המרה. תפקידו של נוזל המרה בעיקר בפירוק שומנים, נוזל המרה הינו חומר מתחלב (בדומה לסבון) הקושר אליו את השומן ומאפשר את מעברו בדם הנוזלי. לאחר ארוחה, כיס המרה מתכווץ ומפריש את מיציו אל דרכי המרה ומשם לתריסריון. בכיס המרה עלולים להצטבר אבנים העשויות מכולסטרול, מלחים וסידן. רוב

אבני המרה נוצרות בכיס המרה מכולסטרול.

הזכרנו לעיל את הקשר בין השמנת יתר לדילוג על ארוחת בוקר ונאמר כי ארוחת בוקר מסייעת בשמירה על משקל גוף תקין ומניעת השמנה, איך זה מתקשר להיווצרות אבני מרה?

ברפואה יודעים כי קיים קשר ישיר בין צריכה גבוהה של קלוריות לבין היווצרות אבני מרה וכן מחקרים מוכיחים כי השמנת יתר מגבירה סיכון להיווצרות אבני מרה. כיצד זה קורה?

צריכה גבוהה של קלוריות/השמנה גורמים להפרשה מוגברת של כולסטרול במרה כתוצאה מסינתזה מוגברת של כולסטרול. כשהמרה נהיית רוויית כולסטרול, חומר זה מאבד מהמסיסות שלו והוא שוקע בכיס המרה. אבני המרה שבתעלות המרה מגיעות ברובן מכיס המרה. אבני מרה גדולות עלולות להרוס בהדרגה את הדופן של כיס המרה ולחדור למעי הדק או למעי הגס ולגרום שם לחסימת מעיים.

אבני מרה בתעלות המרה עלולות לגרום לזיהום חמור ואף קטלני בתעלות המרה, בלבב או בכבד. כאשר נוצרת חסימה במערכת צינורות המרה, חיידקים משגשגים שם ויוצרים במהירות זיהום בצינורות. חיידקים אלה עלולים אף לחדור אל זרם הדם, להתפשט ולהביא לזיהום במקומות אחרים ברחבי הגוף.

להכין סל פיקניק, לקחת את המשפחה ולטייל ליד הבית...

גן לאומי ירקון

מאחורי העיר פתח תקווה, דקות נסיעה אחדות מהכרך ההומה של תל אביב משתרע גן לאומי רחב ידיים, שטח ירוק שופע מעיינות, בריכות ואגמים המהווים את מקורות הירקון. הירקון מציע למבקרו מדשאות מטופחות, חורשות אקליפטוסים וברוש בהן צל רב, שולחנות פיקניק, מתקני מנגל, מתקני משחק לילדים, שירותים מסודרים וכל זאת לאורך נחל הירקון המתפתל במקום. בשטח זה נובעים אלפי מעיינות קטנים המזינים את הנחל, המתחיל למרגלות תל אפק ומתפתל לאורך 28 קילומטר עד לשפך הירקון בחוף תל אביב, בסמוך לתחנת הכוח רדינג ונמל תל אביב.

גן לאומי תל אפק

”וַיִּפְקֹד בֶּן-הֶדְד אֶת-אָרֶם; וַיַּעַל אֶפְקָה, לְמִלְחָמָה עִם-יִשְׂרָאֵל ... וַיָּבֹאוּ בְנֵי-יִשְׂרָאֵל אֶת-אָרֶם מֵאֶה-אֶלֶף רִגְלִי, בַּיּוֹם אֶחָד. וַיִּגְסּוּ הַנּוֹתָרִים אֶפְקָה, אֶל-הָעִיר, וַתִּפֹּל הַחוֹמָה, עַל-עֲשָׂרִים וְשִׁבְעָה אֶלֶף אִישׁ הַנּוֹתָרִים” (מלכים א' כ', כו-ל).

הריאה הירוקה של גוש דן, על כביש הוד השרון-פתח תקווה, מכיל את שרידי העיר המקראית ”אפק”, אגם קסום ובתוכו פריחת נופרים ונימפאות,

בריכת שכשור ומבצר מהתקופה העות'מנית (בינאר באשי) שנקרא על שם העיר החדשה שנבנתה במאה ה-9 בידי המלך הורדוס. ונקראה אֶנְטִיפִּטָּרִיס,



תל אפק, DVIRRAZ CC

על שם אביו של הורדוס אנטיפטרוס.

גבעת נפוליאון ושבע טחנות

כבר בתקופה העות'מאנית שכנו באזור טחנות קמח.

הכפר הערבי הסמוך, ג'רישה ותל נפוליאון, שנודע כ”תל גריסה”, מעידים בשמם על כך שהמקום היה מרכז אזורי של גריסת קמח. טחנות נוספות הוקמו במאה ה-19,

והמקום שימש כמרכז חקלאי, שאליו הגיעו חקלאי האזור כדי לטחון את תבואתם ושהו בו משך שעות ואף ימים. מסיבה זו קמו במקום בית קפה ומעגן סירות. בלילה הסוער שבין

ה-20 ל-21 בדצמבר 1917, צלחה את הירקון חטיבה 155 הסקוטית מן הדיוויזיה ה-52 הבריטית, נעה על הגדה הצפונית מזרחה ולכדה את המוצב הטורקי בח'ירבת הדרה, היא רמת החייל, שחלש על מעברת הירקון בעשר טחנות.

מערות אפקה

ריכוז של מערות קבורה שומרניות עתיקות, שנחצבו בסלע הכורכר בצמוד ממערב לנתיבי איילון, צפונית לשכונת רמת אביב ג' ודרומית-מזרחית לאתר פי גלילות. אתר המערות התגלה ב-1951 בעת עבודות הקמת מסילת החוף. במקום יש ריכוז מרשים של גאופיטים: בין היתר אירוס הארגמן, כלנית מצויה, סתוונית היורה, עירית גדולה, צבעונים, חרציות ואחרים. האתר מאוים על ידי תכניות בנייה מזה שנים רבות.

במקום שכן אתר קבורה שומרני ששימש את ח'ירבת על עורה, אתר ארכאולוגי מהתקופה הרומית והביזנטית. בית הקברות היה פעיל החל מהמאה ה-2, אך בעיקר מהמאה ה-4 ועד תחילת המאה ה-6. השימוש במקום פסק עם כישלון מרד השומרונים בשנת 529.



שבע טחנות, "מעלה היצירה, אורי" C

יש הסבורים כי המקום שימש לקבורת נוצרים.

בחפירה הראשונות התגלו שבע מערות. בכל אחת מהן מוליכות מדרגות אל חצר שלאורך קירותיה נחצבו ספסלי ישיבה. מהחצר מוביל פתח אל אולם הקבורה העשוי מכוכים שבהם הונחו ארונות הקבורה. בקברים נמצאו ממצאים רבים הכוללים כלים שונים ומטבעות מהמאה ה-4 ומהמאה ה-5. עוד נמצאו במקום אבנים ששימשו לחסימת פתחי הגישה אל הקברים וקמע מארד שעליו פסוקים בכתב שומרוני.

החפירות שנערכו ב-1989 חשפו שמונה מערות נוספות ובהן נרות, סירים וכלים נוספים, טבעות, ריכוז של מאה מטבעות וממצאים רבים נוספים. ממצא ייחודי הוא מטבע מקיסריה הרומית מהמאה ה-3 אשר שימש כתליון. במקום תעלות שנועדו לגלילת האבנים שחסמו את פתחי הכניסה לקברים.



מערות אפקה, "מעלה היצירה, אורי" C

עוד התגלה במקום בור ובו עצמות בהמות וחמורים, ונראה שזהו שריד לנוהג קדום לקבור בהמות בית בסמוך לבית קברות לבני אדם.



מערות אפקה - גומחות קבורה, "מעלה היצירה, אורי" C

מגדלי Y PREMIUM



*התכניות ההדמיות והמפרט הטכני הינם לצורך המחשה בלבד. את החברה לחייבו החוזה ותכניות המכר בלבד.

AVRAHAM



UPGRADE YOURSELF

חדש
דגם CRIADE 2014



לסרטון סרקו את
הקוד או חפשו ביוטיוב
"הולנדיה criade"



HOLLANDIA
INTERNATIONAL
let's stay in bed

f HOLLANDIA.CO.IL



auping מותג יוקרה הולנדי שהביא לעולם את המיטה
המתכווננת הראשונה - עכשיו ברשת הולנדיה.

AUPING CRIADE עם יכולת התאמה אישית גבוהה במיוחד | עיצוב מודרני בקווים נקיים ומעוררי השראה מגוון צבעים, בדים, חומרי גלם ואפשרויות גימור | מערכת שינה מתכווננת הכוללת: 2 מזרני סוזומו וראש מיטה.

חייגו וה- AUPING בדרך אליכם! 1800-744-944

רחובות:
ביל"ו סנטר
08-9414404

אילת:
קניון מלכת שבא, חנות
מס' 17, 08-6333378

חיפה (נשר):
בר יהודה 52
04-8203666

ירושלים תלפיות:
דרך חברון 101
02-6731524

ראש"צ:
ילדי טהרן 12
03-9518288

רמת גן: Design Center
הלח"י 2 ב"ב,
03-5792847

הרצליה פיתוח:
שד' אבא אבן 15
09-9585669



יעקבי יוניברסל
בונים איכות חיים.



יוחנן הסנדלר 4, א.ת. כפר סבא
טל' 09-7404156, פקס: 09-7404157
www.yaakobi.com

