

כינון חשב

גיליון 222

נסלז-טבת תשע"ז דצמבר 2015

המגזין לאגודת הוותיק ביעונה

"באנו חשך לגרש.
בידינו אור ואש.
כל אחד הוא אור קטן,
וכלנו - אור איתן.
סורה חשך! הלאה שחור!
סורה מפני האור!"

עבודה זרה 4-5 שיר הרועים 6-7 שאבתם מים 8

מדורים קבועים: ספר - הצגה - סרט - אופנה - טיול - טכנולוגיה - עברית - בישול - תזונה - טריוויה

מלאי הנסים הולך ואוזל

מוטיב הנסים בתולדות עם ישראל הוא חלק בלתי נפרד מה-DNA שלנו. בריאת העולם, לידת יצחק, קריעת ים סוף, דוד וגלית, פח השמן, שיבת העם לארצו, הקמת המדינה, ניצחון המעטים מול רבים, כיפת ברזל – אי אפשר בכלל לחשוב על כמות המקרים המתוארים על ידינו תדיר כ'פשוט נס'.

יש מי שחולק על ההגדרה. אלה חושבים שדווקא חוכמתו ותושייתו של האדם הם שהביאו לתוצאות הרצויות, שלולא האדם הטוב, המצפוני, המוסרי, החזק והחכם – שום נס לא היה קורה, אבל הרוב מסכימים שיש גם הנחייה אלוהית שמסייעת לנו להגיע לתוצאות הרצויות. עם ישראל ומדינת-ישראל נזקקו מאז ומעולם לנסים. בהיות הסיכויים בדרך זו או אחרת נגדנו, לא נותרה לנו ברירה אלא לצפות לנס.

אלא שיש לאחרונה תחושה קשה שמלאי הנסים הולך ואוזל. שהולכים ומתרבים המקרים בהם רצינו שיקרה איזה נס אך הוא בושש להגיע. שאנשים נהרגים על לא עוול בכפם, שיותר ויותר עמים שונאים אותנו, שהכרסום בסולידריות הידועה שלנו הולך ומתרחב, שהמוסר הידוע של עם הבחירה הולך ומתכווץ עם כל מעשה של אלימות מיותרת.

אולי הייתה מכירת חיטול של הנסים, ועכשיו מצפים מאתנו לחולל בעצמנו את הנסים. זה לא כל כך קשה, כנראה. מכל מקום שווה לנסות.

חנכה לחן!

Mehulal2@netvision.net.il

"צוזאמען אין רעננה"

חוג מפגשי יידיש

מאת: מאיר חוטקובסקי

חדש ברעננה. חוג חובבי שפת היידיש נפתח במועדון "גיל הזהב" ברעננה. במסגרת הפגישות משוחחים משתתפי החוג, מספרים בדיחות ("ביידיש זה נשמע אחרת"), קוראים ושרים בשפה היידישית. זוהי הזדמנות לכל מי שמבקש לשמר את השפה ולכאלה המעוניינים לרכוש ידע בסיסי "המאמע לושן".

את החוג יזמה ומנהלת בהתנדבות הפעילה החברתית רחל גולדנברג, תושבת העיר, המקבלת רוח גבית ממנהלת מועדון "גיל הזהב".

המפגשים נערכים בכל יום ב' בשעה 17:00. כולם מוזמנים. meir-ch@bezeqint.net

+ / - פלוס מינוס

פלוס



זאב בילסקי, ראש עיריית רעננה, בעת קבלת עיטור האור

ראש עיריית רעננה, זאב בילסקי, קיבל בחודש שעבר את "עיטור האור" לשנת 2015 מטעם הקרן לרווחה לנפגעי השואה. העיטור הוענק לבילסקי בטקס מרגש שהתקיים במשכן הכנסת.

העיטור הוענק לבילסקי על עשייתו הענפה למען

ניצולי השואה בשורת תפקידים ציבוריים לאורך השנים כראש עיריית רעננה, כיו"ר הסוכנות היהודית וכיו"ר השדולה למען ניצולי השואה בכנסת, תקופה בה פעל רבות להשבת כספים רבים לניצולי השואה.

זאב בילסקי, ראש עיריית רעננה: "זהו חלון הזמן האחרון שלנו לקחת את עצמנו בידיים ולעשות למען האנשים האלה שעברו את הנורא מכל. עבורי קבלת "עיטור האור" זו זכות גדולה שמדרבנת אותי לעשייה נוספת למען הניצולים, גם בתפקידי כראש עיריית רעננה".

פלוס 2

באה חושך לגרש

גם בקאנטרי רעננה פגעה הפסקת החשמל בימי החורף הקשים בחודש שעבר. עם זאת הגמלאים הגיעו לשיעור ההתעמלות שלהם כרגיל. רחל פיין, המורה הנהדרת, לא נתנה לבעיה 'שולית' כזאת לפגוע בכושר ובבריאות תלמידיה. במקום אור היא שכנעה את קרני השמש הבודדות להיכנס. במקום מוסיקה היא נתנה את קולה בקצב. פלוס למורה, כמו גם לתלמידים המתמידים.



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

חברי המערכת: נילי אפלבוים, אביבה אסיאו, בלומה בינשטוק, שלמה בינשטוק, חנה גלבווע, נח הורניק, יהודית הלפר, ברכה ויסברט, מאיר חוטקובסקי, לאה קליין, אורה צרויה, אביבה קניג, רות רסין.

צלם המערכת: מוטי בן-ארויה

כתובת המערכת: רח' ההגנה 114 רעננה, מיקוד 4331125

טלפון: 09-7747041, פקס: 09-7729320

המז"ל: העמותה למען האזרח הוותיק ברעננה

מודעות לפרסום: זכות מרים

נייד: 052-2546043

גרפיקה: מנדל עיצוב והפקות דפוס (אנה קירי)

תגובות לכתבות בעיתון ניתן לשלוח לכל אחד מחברי המערכת. לאה מייל בתחתית הכתבות.

תמונת שער:

חנכה בירושלים

צילמה: מלכה מהולל



נחמיה תנא

✿ מאת: לאה קליין

"מה תשתה?" אני שואלת את נחמיה תנא – חקלאי ובן למשפחת חקלאים מראשוני רעננה.
 "מים – רק מים!! בביתך זו מצווה לשתות מים..."
 "שהרי אביך היה מנהל מפעל המים במושבה." הוא צוחק:
 "גם בפגישותיי בעירייה עם ראש העיר, מר בילסקי, אני תמיד מבקש כוס מים כי זו מצווה גדולה לחקלאי לקבל כוס מים בחינם אפילו לא במסגרת הקצבת המים לחקלאות."

אז אם כבר אנחנו באווירת חקלאות, איך הייתה ההתחלה?

"אבא, בעזרת סכום כסף מקרוב בחו"ל, קנה 10 דונם בפאתי המושבה, במקום בו עומדת היום האוניברסיטה הפתוחה, החל לגדל ירקות והמשיך בגידול שתילים שמכר בכל הארץ, והפך לעסק ששמו הולך לפניו. במהלך השנים גדלה המשתלה והשתרעה על 120 דונם. עשרות מתושבי רעננה, ביניהם עולים חדשים, מצאו בה מקום עבודה."

ואתה נולדת במשק קיים?

"נולדתי ב-7 בדצמבר 1941, מלחמה, הבריטים בארץ, עוצר, אמא עומדת ללדת, עומדת עם אבא לצד הכביש הראשי השומם ומחכים לשווא לרכב מזדמן שיסכים להסיע אותם לבית חולים 'בילינסון'. רכב צבאי בריטי עובר לבסוף ומסיע אותם לבית החולים. באותו יום הפציצו מאות מטוסים את פרל הרבור. כך באתי לעולם ונקראתי נחמיה – מקור נחמה על אחי בן ה-5 שנפטר."

ומה אתה זוכר מילדותך בפאתי המושבה?

"הריחוק מהמרכז גרם לקשיים. אני זוכר את אמא נושאת תמיד סלים כבדים ואני עם ילקוט וכינור מכתתים את רגלינו בכל מזג אוויר כ-3 ק"מ עד למרכז המושבה וחזרה. בערב היינו יושבים לאור עששית... אבל זו הייתה ילדות מאושרת, שדות פתוחים, כלבים, חמור, גינת ירקות וחברים שאהבו להגיע לביתנו בשבתות ובחגים.
 בזמן המלחמה, מכיוון שהמשק שלנו היה בודד וחשוף להתקפות, ירדנו כל ערב לישון אצל משפחת איכרים ברחוב אחד-העם."

ובתקופה מאוחרת יותר?

"למדתי ב'תיכון חדש', התגייסתי, שירתתי ביחידה קרבית, השתחררתי בדרגת סגן, המשכתי לימודים באוניברסיטה, עשיתי תואר ראשון בכלכלה ובמדעי המדינה, נישאתי והקמתי משפחה. נחמיה נשוי לפרל (פנינה), להם בן, 2 בנות ו-8 נכדים."

היכן עבדת?

"עבדתי 12 שנה בחברות יצוא שונות בארץ ובחו"ל, ומשנת 1977 הייתי גם שותף במשק המשפחתי."

יצאת לגמלאות אחרי עיסוקים כה רבים – לא פשוט!

"חששתי מאוד. מה יהיה כשאפרוש מהעבודה, אך נסחפתי למגוון פעילויות. כיום, ביחד עם רעייתי ואחי, אנחנו משקיעים בחקלאות. אני דירקטור בחברות שונות ושותף בחממה הטכנולוגית הירוקה במפרץ חיפה ומתנדב בפעילויות ציבוריות רבות."

ובמשפחה?

"הילדים והנכדים מעניקים לי ולאשתי פרל סיפוק רב. אנו מתראים ומבלים איתם לעיתים תכופות. בשבתות ובחגים אנו מבלים עם כל השבט – 16 איש סביב שולחן."
 בשנת 2012 זכה נחמיה בתואר "יקיר רעננה" על התנדבות במשמור האזרחי, יו"ר התאחדות האיכרים, יו"ר ועד חקלאי רעננה, מי שעמד מאחורי הוצאת הספר "דרך החקלאים", הקמת סיורי אוטובוס "סובב רעננה", מרצה בתכניות "רעננה עירי" וכמו כן מסייע לאגפי הרווחה והתרבות.

כששוטטתי באינטרנט ראיתי תגובות ומכתבים רבים שלך בנושאים שונים.

"אני מאוד מעורב בחיי המדינה, כותב שירה בחרוזים, לוקח משלים ומלביש אותם בלבוש חדש."

אז אתה מושך ידך בעט ובאת?

"נשאלתי פעם מה היא חקלאות עבורי. האם זה משלח יד, עיסוק, דרך חיים? ותשובתי הייתה – 'עבורי זה החיים עצמם'."

Cleah1@walla.com

שבעים - יופי של גיל

שבעים הוא יופי של גיל, לכול שקורה אתה כבר רגיל.

✿ מאת: דוד אשל

שבעים הוא יופי של גיל לכל שקורה, האדם כבר רגיל ואדם בגיל זה כבר מחכים הוא כבר די והותר נזקים, לא נתן בן שבעים להפחיד, כי אין לו כמעט מה להפסיד, אבל גיל השבעים בכל זאת מעיק כי בעצם אינו... לא מועיל לא מזיק.

אבל זה גיל שבו אתה רק אוהב אין לך שגיאה בלב, כמה שיש יותר שיבה כך בלב... פחות איבה. זה גיל ששוכחים לכן... פחות תבכים, שוכחים בו שמות ורק לצדיקים יש עוד חמות.

יומן היום לא פתמול שלשום יותר קשה לראות, לחוש, לנשם. אתה כבר אינך הולך ישר, אבל הולך, מזיף קצת ישר, ועדין אתה לא אומר: "טוב...מחר זה יגמר."

בכל יום אתה חושב על עוד יממה כאלו מחר...שוב יתחיל דבר מה.

אם תשמע את אשתך נאנחת תדע...זה לא מענג או מנחת, או שהיא רואה תמונות ועולים בה זכרונות, או שהיא קוראת רומן ונזכרת באותו הזמן.

בלילה אתה מחכה לשעה הגואלת ואתה מוצא עצמך בטילת. במקום שנה, אתה נתקל ברהיטים בין המטה לשרותים.

וגם בגיל שבעים... כשהיא אתו בא לו לפעמים לחטא, אבל עדיף אם הוא יקח ממתיק כך הוא ירגיש...פחות עתיק.

בגיל שבעים הכל ארעי אל תגע בשום אשכאי, וגם תדע שאריכות לא תמיד הנה איכות, בגיל שבעים...הזמן תדע שהוא הפזמון.

זה גיל, של רגל פה ורגל שם ואין לאף אחד מרשם, האם עדיף הפה או זה...שמחליפו.

בגיל שבעים...לך לאטך ואז תגיע... בבטחה, ודע...שבגיל הזה אינך זקן אתה מבחין בין "לא" ו"כן" ועוד תדע, שבגיל הזה פסוקי קהלת מביאים...המון תועלת.

בעקר מה שרציתי לומר, שבגיל שבעים...דבר לא נגמר.

dbeshel13@gmail.com

"עבודה זרה" - מיומנות



חנה בודאר



מזל אהרוני

בישראל, כמו בעוד מדינות רבות, מקובל להעסיק עובדים זרים (מהגרי עבודה) כמטפלים סיעודיים לאוכלוסיית הקשישים, אלא שבארץ לא תמיד בודקים את הכשרתם, התאמתם, מקצועיותם וניסיונם של המטפלים ככאלה המסוגלים וראויים לטפל בזקנים הסיעודיים. הדבר פוגע הן במטופל והן במטפל עצמו.

מאת: מאיר חוטקובסקי

צילום: מוטי בן-ארויה

חיה ולך (92.5): "יש לי מטפלת מקשינב. אני מדברת איתה עברית. היא הגיעה אליי דרך חברים משותפים. הרבה עבודה אין לה. אני אוכלת צהרים במרכז היום. אני נותנת לה יד חופשית והיא יכולה לעשות מה שהיא רוצה. היא כאילו בבית שלה. היחס שלה אליי מצוין. היא אישה נבונה ועושה מה שצריך. לדעתי היא לא עברה כל הכשרה, אבל היא מתאימה לי. אין לי טענות וחופץ מזה אני אדם נוח שמסתדר עם כולם."

חנה בודאר (90): "המטפלת שלי הגיעה אליי דרך חברת כוח אדם. היא מרוסיה וגרה בארץ שנים רבות. אני מרוצה ממנה. אנו מתקשרות ברוסית ובעברית. למרות שזה לא היה 'תנאי', היא עברה הכשרה בארץ ויש לה תעודת מטפלת."

לאה סקוצ'ילס (92): "המטפלת שלי מהודו. היא מטפלת בי 4 חודשים. אני לא יודעת אם למדה את הטיפול בקשישים, אבל יש לה לב טוב ואני מרוצה ממנה. היו לי כבר כ-20 מטפלות, אך כמו זו - לא הייתה ואני מאמינה שלא תהיה."

מזל אהרוני (90): "ליסה, המטפלת שלי, עובדת אצלי שנה. לא התעמקתי אם עברה הכשרה. היא 'ממזרתה'. היא אוהבת עבודות בית. מנקה טוב, מבשלת טובה ומשגיחה עליי מבחינה רפואית. יש לה לפעמים 'ציאות' שהיא מתעקשת עליהן כאילו היא מבינה בדברים יותר טוב ממני. אני מסבירה לה בהומור, לא בצעקות ולא בריב, אך היא בשלה. ראש 'כורדי' (עקשנית). אני נותנת לזמן לעשות את שלו, ולאחר מכן אנו מלבנות את הסוגייה והכול חוזר למקומו על הצד הטוב ביותר".
בין המבקרות במרכז היום נמצאו גם מטופלות שאינן שלמות עם מקצועיותן של המטפלות.

סימה סודרי (80): "אין לי מטפלת קבועה. אני מחפשת דרך משרדי כוח אדם, אך עדיין לא מצאתי מישהי ראויה, כזאת שתתאים לי ברחיצה, בהלבשה, בליווי למועדון וכו'. זו בעיה. המטפלות שמוצעות לי אינן מספיק מקצועיות לטעמי".

מטופלת אחרת שהעדיפה להישאר בעילום שם, הלינה על כך שמשרדי כוח האדם העוסקים ביבוא עובדים זרים בנושא הסיעוד, לא נותנים דעתם מספיק על מקצועיותם של המטפלים הסיעודיים. "לאחר שנים רבות שאני נדרשת למטפלת עדין לא קיבלתי מהמשרד, אתו אני קשורה, מטפלת הולמת. לדוגמה, המטפלת הנוכחית עושה ככל העולה על רוחה: דורשת כספים

הנקודה בחיים בו מחליטה משפחה להפקיד את הטיפול באם או באב סיעודיים בידיים של מטפל, שאינו נמנה על המשפחה הגרעינית, היא החלטה לא פשוטה בלשון המעטה. מלבד ההתמודדות עם עצם העובדה שההורה הכול יכול הפך לתלוי באחרים, נוספת הדילמה "במי בוחרים?". כל כך הרבה סיפורים מסתובבים אודות מטפלים בלתי ראויים שלא לומר מזיקים, מה שהופך את התהליך לקשה יותר ויותר. מי מאיתנו לא שואף למצוא מטפל שיעניק לקרובנו יחס חם, סבלני ואוהב, כמעט כמו שאנו היינו מעניקים, לולא מנעו זאת מאיתנו אילוצי החיים?
כיום רוב הקשישים הסיעודיים מטופלים ע"י עובדים זרים שלרובם אין הכשרה מקצועית מתאימה בטיפול בקשיש הסיעודי. בשנת 2011 נערך בכנסת דיון בראשותו של חבר הכנסת יעקב כץ בוועדה לבחינת בעיות העובדים הזרים והכשרתם כמטפלים סיעודיים. השתתפו בדיון עובדים סוציאליים, חברות כוח אדם לסיעוד, בני משפחות המטופלים, נציגי הביטוח הלאומי, נציגי עמותות נכים ועוד.
מקריאת פרוטוקול הישיבה מצטיירת תמונה עגומה של חוסר הכשרה והתאמה של העובדים הזרים למשימתם. לא נעשית בדיקה מעמיקה ורצינית על ידי הגורמים הרלוונטיים בארץ למקצועיותם של המטפלים מהגרי העבודה. במדינות המערב נדרשים מהמטפל הסיעודי 'תקנים' שעליו לעמוד בהם, ואם אינו עונה למתבקש ממנו, הוא לא יוכל לשמש מטפל סיעודי. בקנדה, למשל, העובד חייב להיות בעל השכלה של 12 שנות לימוד ולהוכיח כי שימש כמטפל בפועל (ניסיון עבודה) בתחום הסיעוד. הוא חייב לדעת אנגלית או צרפתית, והניסיון המעשי שלו חייב להיות בשלוש השנים האחרונות טרם קבלתו לעבודה בבית המטופל. בארה"ב המטפל הסיעודי, מעבר להוכחת השכלתו, חייב להיות ללא עבר פלילי, חייב להציג תעודה כמי שעבר קורס החיאה, ולעמוד בהצלחה במבחן ממשלתי. באוסטרליה ובאנגליה נדרשים מהמטפלים הסיעודיים תעודות מקצועיות של קורסים הכוללים נושאים ברפואה בסיסית, תקשורת ופסיכולוגיה, החיאה ועוד.
מבדיקה בשטח שנעשתה במרכז היום ברעננה עולה שהמטופלות ע"י עובדות זרות לא שמות דגש מיוחד על הכשרתן טרם העסקתן.

המטפלים הסייעודיים הזרים

תעודה בסיום הקורס. בארץ לא קיבלתי הדרכה נוספת. ידוע לי שקיימים קורסים מתקדמים. הדבר תלוי בכך אם יש לך עניין להשתלם בנושא. אני אשת כספים בהכשרתי ועבדתי בפיליפינים בבנק. הסיבה שהגעתי לישראל זו המשכורת הגבוהה בהרבה מזו שבארצי. אשאר בישראל כל עוד החוזה עם המטופלת שלי בתוקף."

ליסה: (המטפלת של מזל אהרוני, שדבריה הובאו לעיל). "אני מדברת עם המטופלת שלי בעברית. העברית שלי בסיסית, ואנו מבינות זו את זו. קיבלתי הדרכה של שבועיים לפני הגעתי לישראל, וניתנו לנו הכלים כיצד ללמוד עצמאית את העבודה. אני אוהבת את ישראל וזו הסיבה שאני פה כבר שנתיים. יש לי משפחה: בעל ושלושה ילדים הנמצאים בפיליפינים. לא ראיתי אותם פיזית מאז שאני פה. התקשורת בינינו היא באמצעים הטכנולוגיים המצוינים הקיימים היום והיא על בסיס קבוע, ומבחינתי זה בסדר גמור."

על מנת להכשיר מראש מטפלים סיעודיים המגיעים ארצה או לארצות אחרות פתחה לאחרונה חברת "אביעד" בית ספר בסרילנקה ללימוד מקצוע הטיפול בקשישים שעורך שלושה חודשים של לימודי יום. בסיום הקורס מקבלים התלמידים תעודה המוכרת בארצות מערביות רבות.

גם המדינה החליטה לשים סוף לעניין העובדים הזרים בסיעוד המגיעים ללא הכשרה מוקדמת ומיומנות לביצוע מטלותיהם. לא מכבר סוכם הסדר עם נציגי ממשלת נפאל לקיום פיילוט בו יוכשרו 50 איש מתוך 300 שנרשמו. הם יקבלו הכשרה שבסיומה יאלצו לעמוד בסדרת בחינות למוכנותם כמטפלים סיעודיים לקשישים.

אומר שר הפנים סילבן שלום: "אנחנו מתחילים בתכנית חדשה אשר תאפשר לנו למיין את המטפלים בתחום הסיעוד ולבחון את כישוריהם עוד לפני שהם מגיעים לארץ. מדובר בבחינת כישורי עבודה, שפה ובעיקר מוכנות למשימה העומדת בפניהם. אנחנו מתחילים בימים אלו תכנית פיילוט עם 50 עובדים אשר יגיעו מנפאל ומשם נמשיך למדינות נוספות. מדובר במשימה ראשונה במעלה ואני מתכוון לעשות הכול כדי שדור ההורים והסבים שלנו יקבלו את הטיפול הטוב ביותר."

meir-ch@bezeqint.net



חנה ולך



לאה סקוצ'ילס

אקסטרה על כל מיני פעולות שלא נראות לה, אינה נשמעת לי, ומנסה להשתלט עלי. החלטתי לפטרה וביקשתי כבר שיארגנו לי מטפלת חדשה."

ואכן קיימת 'מצוקת' מקצועיות של העובדים הזרים. נילי פלדינגר-כהן, עובדת סוציאלית בחברת "אביעד", המכשירה בארץ עובדים זרים כמטפלים סיעודיים, פורשת את הבעייתיות הגדולה של מטפלים בלתי מיומנים. "מתרחשות הרבה נטישות של מטפלים זרים כי הם לא יכולים להתמודד עם אגרסיביות המטופלים. אף אחד לא מכין אותם למצבים קיצוניים. לחלק מהמטפלים הזרים יש הכשרה ולחלקם לא. מגיעות הרבה אחיות. איננו יודעים עד כמה הלימודים שלהן מוכרים בארץ. יש ויש. אני רוצה להיות בוטה, אך העובדים שמגיעים לארץ הם כאלו שלא הצליחו להגיע למדינות אחרות מהסיבה של ישראל אין שום דרישות. אתה לא צריך להיות עם מספר שנות לימוד מסוים, לא צריך להיות בעל הכשרה מסוימת או בעל רקע מסוים. אתה צריך שיהיה לך 'דופק', בלי מחלות מדבקות כמו שחפת ואידס...וזהו! מקבלים אותך בזרועות פתוחות. מה שעצוב בכל הנושא הוא שאותם מטפלים מגיעים למקרים הכי קיצוניים הקיימים, מאחר שלא נמצא עובד בישראל שמסכים לקבל על עצמו אותה עבודה סיעודית מורכבת."

במרכז ההכשרה של חברת "אביעד" מוצעת תוכנית מקצועית, שעונה על הצרכים והדרישות כפי שמוכרת ומקובלת בארצות המערב המעסיקות מטפלים סיעודיים. התוכנית נבנתה בשילוב עם עמותות לטיפול באנשים עם מוגבלויות בארץ ובעולם. זאת כדי לספק למטפלים ולמטופלים את הכלים הפרקטיים, המקצועיים והעדכניים ביותר בתחום הטיפול בפרט. לדוגמה: כחלק משיתוף הפעולה של חברת "אביעד" עם עמותת "עמדא" פותחו תכנים מיוחדים לטיפול ולעבודה עם חולי אלצהיימר. משך ההכשרה הוא משישה חודשים ועד שנה.

לכתבה רואיינו שתי עובדות פיליפיניות, בשנות השלושים לחייהן, המשמשות כמטפלות סיעודיות. מדבריהן עולה כי לא ממש הכינו אותן לעבודה טיפולית עם קשישים.

ארמי: "באתי מהפיליפינים. אני רווקה ונמצאת 7 שנים בארץ. החלפתי כבר מספר מטופלות. העברית שלי חלשה ואני מדברת עם המטופלת שלי באנגלית. לפני שהגעתי לארץ קיבלנו הדרכה של שלושה שבועות בנושא טיפול בקשישים. קיבלנו

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
פרויקט ח.ג.ל.

**דרושים מתנדבים אוהבי ספורט,
ללימוד משחק ה"פסאנק"**

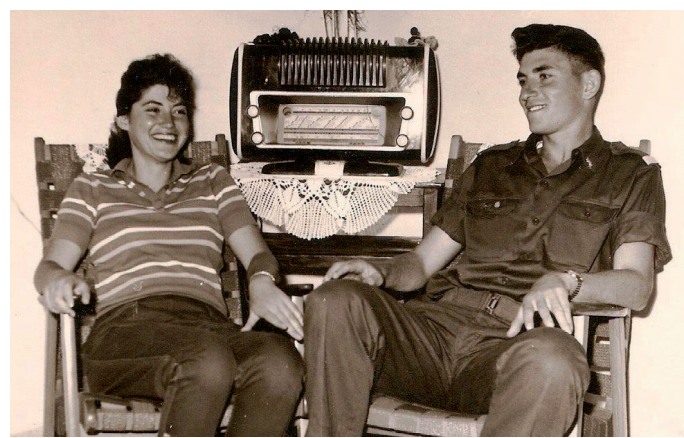
משחק זריקת כדורי ברזל במגרש פתוח. (משחק צרפתי)
המתנדבים שילמדו את המשחק בקורס,
ישמשו נאמנים למשחק
ויחנכו בודדים או קבוצות של אזרחים ותיקים.

לפרטים והרשמה: מרים זכות 052-2546043

סיפורי חיה של האומנית הרעננית לביאה מנוס

מאת: אביבה קניג

”אנשי בראשית”, קראו להם, ”גיבורים מן האגדות”. סיפורי חיה של לביאה מנוס, האומנית והפסלת הרעננית, אכן נשמעים כאילו הם לקוחים מתוך סיפור ארץ-ישראל התמימה והטובה.



לביאה ואורי בבית שרמן

שמעתי את סיפורה המרתק של לביאה בביתה ברעננה. מבנה הבית בולט בייחודו. כולו קשתות, תקרתו נמוכה, והחדרים מזכירים כוכים הספוגים באווירה ביתית חמה כשקרני השמש חודרות מבעד לזוגיות החלון הצבעוני. על הרצפה שטיחים וכריות בסגנון המזרח. כדים ודגמים מעבודותיה של לביאה מפוזרים בכל פינה בבית. במטבח הקטן והצבעוני ניצבות זקופות, כאילו במסדר צבאי, שורות של צנצנות מחמצי מלפפונים, עגבניות, כרוב וכרובית. בסמוך להן, מתוקות כתמיד, מונחות צנצנות של קונפיטורות מפירות שונים שלביאה מכינה כמנהגה מידי שנה בשנה, ומחלקת בין ילדיה ומכריה. “כל זה מבית אימא” היא אומרת.

ספרי על בית אימא

”הוריי, זאב ומרים שרמן, היו מזן נדיר. הם הגיעו לשיח’ אבריק שבעמק יזרעאל בשנת 1931. שנה לאחר מכן נשא אבי את אמי, מרים הררי מכפר ברוך. אבא נולד ברוסיה באזור סיביר, ואימא היא ילידת אוקראינה – קרים. הם היו זוג חזק וקשוח שחי על גבעות שיח’ אבריק כרועי צאן. בצרף לידם גרו אלכסנדר זייד ואשתו ציפורה. בהתאם לרוחו ובהשפעתו גדלנו להיות פטריוטים ואוהבי ארץ-ישראל. הוריי השתייכו בצעירותם לחבורת הרועים של אלכסנדר זייד שגם המשורר אלכסנדר פן היה חבר בה. כאן הוא כתב ב- 1941 כמה משירי הרועים הידועים שלו, כמו למשל:

”אֲדָמָה-אֲדָמָתִי,
רְחוּמָה עַד-מוֹתִי,
רוּחַ רַב חֶרְבוֹנֵיךְ הַרְתִּיתִי,
רוּחַ רַב הַרְתִּיתִי.
אֲרֻשְׁתֶּיךָ לִי בְּדָם
שְׂאֵדָם וְנָדָם
עַל גְּבֻעוֹת שִׁיח’ אֲבְרִיק וְחֶרְתִּיהָ!”

מהם הסיפורים הפיקנטיים מהימים ההם?

”אלכסנדר ניסה לחזר אחרי אמי, אך היא דחתה אותו”, מחייכת לביאה, ”הוריי ישנו עם הצאן במערות לצלילי חלילי הרועים. למערה שבה ישנו קראו מערת הגמלים כי היא הייתה גבוהה ורחבה כגמל. אבא תלה ערסל בפתח המערה והמים שזרמו מההרים התנקזו לתוכה. כמובן, אימא לנה אתו. אימא גם בישלה את האוכל לרועים. אלכסנדר זייד אהב מאוד את מאכליה. עד היום אני מכינה את המטעמים שלה: מאכלי בצק, ממולאים, ציבוקורי, קטלמה והכבושים למיניהם. החיים לא היו קלים, אך אף פעם לא התלוננו. אבא היה אלוף הנחשים. אדמת הגבעות היו סלעיות ומתחתיהם שרצו נחשים. אבא היה לוכד אותם, מסחרר אותם באוויר ושם אותם בחבית ליד ביתו של אלכסנדר זייד. הוריי חיו ללא פחד. אימא הייתה ’ג’דאית’ אמיתית. היא הייתה יוצאת לשמירה בלילות כמחליפה של שומרים אחרים. בשעה שהשכנים השומרים היו מתחבאים מתחת לשולחן, אימא הייתה משאירה אותנו בבית לבד ומתייצבת להגנה.”

נשמע חיים לא קלים.

”אכן לא היה לה קל לאימי, במיוחד כשאבי נשפט על ידי הבריטים לשנת מאסר בגין רצח ערבי שבא להרגו. יום יום היא נסעה לכלא עכו להביא לו אוכל. בבית ציפו לה עבודת האדמה, הקטיף, החמצת ירקות, הכנת היין, הבישול והאפייה. אך היא מעולם לא התלוננה. ביתנו היה פתוח לרווחה. גרנו בחדר אחד ותמיד נמצא מקום לכולם. המודל לחיים בצנעה ובפשטות, לחלוציות, ולשמירה היה תמיד אלכסנדר זייד.”



לביאה מנוס כיום

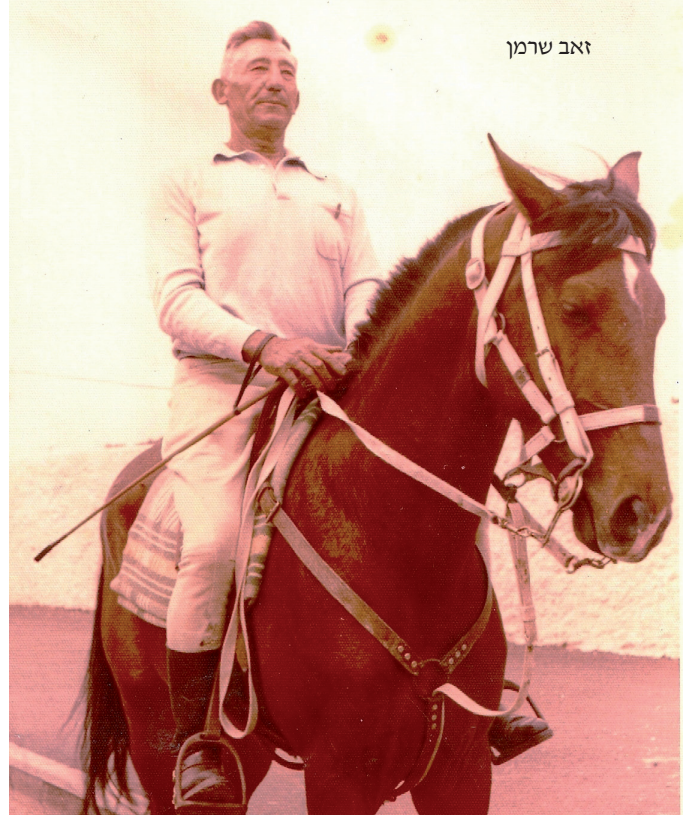
מי באמת היה אותו איש אגדי אלכסנדר זייד?

”אלכסנדר זייד נולד בסיביר בעיר זימה בשנת 1886. במסגרת תנועת העבודה הציונית עלה לארץ בגיל 18. בשנת 1907 התקיימה פגישה חשאית בהשתתפות אלכסנדר זייד, יהושע חנקין, שוחט ויצחק בן-צבי להקמת כוח מגן להגנת המפעל העברי בארץ-ישראל. זייד הקים את הארגונים ”בר גיורא”

חן בעיני אביה. "אתה צריך לזכור שאבא היה רועה, גילתה לי לביאה. "אין בעיה. כשבאתי בפעם השנייה נתתי שאגה. שלום זאב ברוררוררוררורר כדרך הרועים. הוא חיבק אותי. התקבלתי". אורי הוא דמות ידועה ברעננה כאיש הטלויזיה הקהילתית. תא"ל (מיל.), כיהן כנציב ומפקח כבאות ראשי ושירת במגוון תפקידי פיקוד בצבא. אורי הוא יליד פתח-תקווה שלמד במעיין צבי, שם הכיר את לביאה.

מה מקור השם לביאה?

"להוריי נולדו שלוש בנות. "אבו אל-בנאת" קראו לאבא. מכיוון שלא היו להם בנים ונהוג לתת שם על שם סבא, לא הייתה ברירה אלא לקרוא לי לביאה כי לסבא קראו אריה. לביאה הוא שם מאפיין ומחייב. השם עושה משהו לאדם. נותן לו חוזק ועוצמה תת-הכרתיים. לאן שהלכתי לא הבינו את השם כי הוא נדיר, אבל מיד התחברתי לשמי והייתי גאה בו. הייתי פרוחית בילדותי. תמיד הסתובבתי עם הבנים. אף פעם לא נרתעתי ממאמץ." לביאה היא "מלח הארץ". היא אומנית ופסלת בעלת שם עולמי, עטורת פרסים. היא הקימה אנדרטאות בארץ וכבר מגיל 14, עוד בהיותה בקיבוץ מעין צבי, העבירה חוגי קרמיקה לצעירים ולזקנים. אחרי הצבא למדה אדריכלות נוף וקיבלה פרס ראשון בתערוכת הפרחים בחיפה על החידוש בשימוש בכלים מקרמיקה לעיצובים במקום עציץ רגיל. היא הקימה אתר הנצחה לחללי גדוד 405 אשר נפלו במלחמת יום הכיפורים ברמת הגולן.



זאב שרמן

ו"השומר" שאנשיו עסקו בשמירה ובחקלאות. בשנת 1926 עבר זייד לשיח' אבריק שבעמק יזרעאל. הוא ניהל קרבות עם שודדים ופורעים ששדדו את עדרי המתיישבים בעמק. בין היתר אהב ארכיאולוגיה, אהב לחפור ליד הישובים שבהם התגורר. בשנת 1936 גילה באקראי פרצה באחת המערות סמוך לשיח' אבריק, ובעקבות גילוי זה התגלו מערות קבורה שהובילו לגילוי בית שערים. באחד הימים, בדרכו לאסיפה, נורה ונהרג על ידי מארב של כנופיית בדווים מהסביבה. לזכרו הקים הפסל דוד פילוס אנדרטה בדמותו של זייד הרוכב על סוסתו ומשקיף לעמק. אימא סיפרה לי שבזמן הרצח נשמעה צעקה כשאגת אריה שעד יומה האחרון לא משה מזיכרונה. אני נולדתי אחרי הירצחו, אך זכרו ורוחו נשאר עד היום. זה בא לידי ביטוי בחיי צניעות, פשטות ואהבת הארץ, וזה מה שהורשתי גם אני לילדיי."

האם יש לך קשר עם משפחתו של זייד?

"בוודאי שיש לנו קשר. אשתו צפורה "אימצה" אותי כנכדה שלה. זכור לי לילה גשום וסוער כשלפתע נשמעה דהרת סוס בחצר. ציפורה הגיעה. "שלום קינדערלאך", היא אומרת, "מחר יש לי בדיקה בקופת חולים בחיפה אז אני נשארת ללון אצלכם. ואל תשכחו להאכיל את הסוסה", היא מוסיפה. "אני זוכרת שהיא באה כל כך רטובה שנתתי לה את המעיל החדש והרקום שקניתי לעצמי." "ציפורה רקדה הורה בחתונה שלנו", מוסיף אורי, בעלה של לביאה.

את אורי הכירה לביאה בגיל 14 במעיין צבי. "כשהייתי בצבא, מספר אורי, "ברחתי כדי להיפגש אתה. כדרכי אני אוהב להתבדת, אבל הפעם זה היה בעוכריי כי זה לא מצא



דגם האנדרטה לזכר ראשוני רעננה

מה החזון שלך?

"הצעתי לעיריית רעננה דגם של מונומנט לזכר ראשוני רעננה. המונומנט שגובהו 10 מטר יוצב ביער הוותיקים. הוא מורכב מגבעות רכות כשבתוכו חללים שניתן לראות דרכם את כל נוף רעננה. על האנדרטה חרוטים שמות ותיקי העיר. הייתי רוצה שיעמוד לעולמי עד."

לביאה ואורי הם הורים לשלוש בנות וסבא וסבתא לנכדים. בנם עומר ז"ל נפטר לאחרונה מדום לב בעת שהיה בטיול עם אביו בגיאורגיה, ולא היה בכוחה של ה"לביאה" להגן עליו.

kenig1@bezeqint.net

ישראל כבר אינה מתייבשת

פרופסור עמיצור ברק - מהנדס, מדען ומרצה

אטומית ועסקתי בהיערכות להקמת תחנות כוח גרעיניות להפקת חשמל. בשנת 1976 הוא זכה, יחד עם עוד 3 מדענים, בפרס רוה"מ למחקר-שימושי. "את הפרס קיבלתי מידי יצחק רבין ז"ל כשהיה ראש הממשלה בקדנציה הראשונה שלו." בשנת 1995 הוא נשלח על ידי שר החוץ פרס כנציג ישראל במעבדה הידועה CERN על גבול צרפת ושוויץ. "עשרות פעמים הוזמנתי להשתתף כנציג הישראלי בסוכנות הבינלאומית לאנרגיה אטומית (ס.ב.א.א.) בקריית האו"ם בווינה. הוזמנתי לשם כ-EXPERT. ישראל היתה אחת מחמש המדינות הראשונות שיש להן מומחים בהתפלת מים על ידי אנרגיה אטומית. המדינות הראשונות הנוספות הן: רוסיה, ארה"ב, יפן וגרמניה."

בשנים האחרונות, לאחר יציאתו לגמלאות, משמש פרופסור עמיצור ברק כמרצה באוניברסיטת "אריאל". "מעולם לא רציתי להיות מורה, אך אחרי שיצאתי לגמלאות הרגשתי שאני עוד יכול לתרום מניסיוני המעשי בתחומי מדע שונים והצטרפתי לאקדמיה". הסטודנטים והנהלת האוניברסיטה מעריכים מאוד את איכות ההוראה שלו, את יכולת ההסברה, את יחסי האנוש המצוינים, את יחסו לסטודנטים ואת מאמציו להוביל דור חוקרים צעירים. במשוב של הסטודנטים נכתב: "יש המון מה ללמוד ממנו. הוא נכס לאוניברסיטה."

כאשר הסטודנטים ב"אריאל" גילו שהמרצה שלהם גם יודע להעביר בצורה מרתקת רעיונות רוחניים בתחום היהדות, הם ביקשו ממנו שכל הרצאה תתחיל ברעיון קצר מתחום היהדות. "זוהי החוויה הגדולה ביותר לה זכיתי מאז שאני מלמד באוניברסיטה". עמי מנצל את כישוריו אלה, מדי פעם, גם לפרסום מאמרים בעלון פרשת השבוע של אוניברסיטת "בר-אילן" ובעיתונים "מקור ראשון" ו"מצב הרוח".

בשעות הפנאי עסוק עמי בלימודי קודש. הוא אוהב גם לקרוא ספרות יפה ושירה. הוא מעריך גדול של שירי ארץ-ישראל שאת המילים של רבים מאוד מהם הוא מכיר בעל פה. עמי ומשפחתו מטיילים בכל הזדמנות אפשרית בארץ. לאה ועמי ברק נהנים מאוד לבלות בחיק המשפחה המורחבת ומטפחים את הנכדים ואת הנינים. מה שבטוח הוא שכשפותחים את הברז בבית, לא שוכחים לומר לסבא תודה.

Shinbet37@gmail.com

✿ מאת: שלמה בינשטוק

✿ צילום: מוטי בן-ארויה

החזאים נוטים להיכנס בעונה זו של השנה לפולמוסים חוזרים ונשנים - תהא שנה גשומה או שחונה? האמת, אותנו זה כבר לא מעניין. אחת הסיבות לכך שישיראל כבר אינה חוששת ממחסור במים היא פרופ' עמיצור ברק, שנמנה על קבוצת הממציאים של מתקני ההתפלה הענקיים של מי הים. בישראל קיימים חמישה מתקני התפלה של מי ים והם מספקים מים המתאימים לצריכה. הם הוקמו לאורך החוף: באשקלון, באשדוד, בנחל שורק, בפלמחים ובחדרה.



פרופסור עמיצור ברק, תושב רעננה, הוא כאמור אחד האבות המייסדים של שתיים משיטות ההתפלה המסחריות - ז.ד.א (זיקוק דחיסת אדים) לתפוקות קטנות וז.ר.ש (זיקוק רב שלבי) לתפוקות גדולות. ישראל ייצאה כ-400 מתקנים כאלה למדינות הסובלות ממחסור במים, כמו: האיים הקנאריים, האיים הקריביים, הודו ואפילו איראן. מתקן כזה הותקן בבושהר שבאיראן, בחבל ארץ שרובו מדבר.

במשך 10 שנים שימש פרופסור ברק כיועץ נציבות המים לעניין ההתפלה. בגלל הידע הרב שלו הוא נשלח פעמים רבות לכינוסים בחו"ל. במפגשים ברחבי העולם הוא מצא שפה משותפת גם עם המשתתפים מארצות ערב כמו: לוב, סוריה, סעודיה ועוד. "באחד הכנסים הזמין אותי לוב לארצו. מסיבות מובנות לא יכולתי להיעתר להזמנה."

עמי, בפי חבריו, הוא איש אשכולות, אדם חביב וצנוע ובעל זיכרון פנומנלי, יודע לחשב בראש במהירות חישובים מתמטיים מסובכים. "הוא אינו נזקק למחשבון מדעי. הוא מחשבון מהלך", מעידים עליו תלמידיו. עמיצור ברק הוא יליד 1938, מנעורות שאף להיות מהנדס. "אבי, שהיה מגרעין המייסדים של בית יהושע, המליץ לי שאהיה מדען, לכן אני מהנדס-מדען." מסביר פרופסור ברק: "בטכניון למדתי הנדסת מכונות, הנדסה גרעינית וכן הנדסת מים. את הדוקטורט עשיתי בהנדסה אזרחית. באחד השבתונים למדתי גם הנדסה כימית. בעבודתי שילבתי את כל התחומים. במשך 20 שנה הייתי עובד של הוועדה לאנרגיה

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש דצמבר

מה במגזין?

1. פניית התרבות - כתבתו של ג. בר טל
2. ריקודים לאושר - בריאות העם - כתבתו של זאב ביגון

מתי משדרים? בימי א' בשעה 17:30 בימי ה' בשעה 12:30

איפה? בכבלים בערוץ 98 ב-YES וב-HOT. ניתן לצפות בכל המגזינים והכתבות באתר העמותה www.amutaraanana.co.il בלשונית T.V קהילתית ייתכנו תוספות ושינויים.

חסך יורג חסך צולה

✿ מאת: נילי אפלבוים

✿ צילום: מוטי בן-אריה

לתיאטרון יש מקום חשוב מאוד בחייו. הוא מאפשר לו לממש את הפנטזיות שלו ולבטא את התיאטרליות שבו.



"כל העולם במה

כל איש וכל אישה רק שחקנים הם.

כולם כניסות ויציאות להם

וכל אדם על פי תורו מופיע בתפקידים שונים..."

(כטוב בעיניכם" שייקספיר)

בסוף החודש יעלה במשכן האומנויות המחזה "סוף התבונה" על ידי חברי חוג הדרמה של מועדון הזהב של עיריית רעננה. את המחזה כתב במאי ההצגה, **יוסי טל-טייב**, והוא ביסס אותו על דמויות שהשחקנים 'הביאו מהבית', כלומר דמויות מהחיים ומהפנטזיה.

למה ללכת לתיאטרון כדי לראות דמויות מהחיים?

אורה צרויה, מתנדבת סדרתית בכל מיני מקומות, כולל במערכת "כיוון חדש", לא מחמיצה אף לא חזרה אחת: "אלפרד היצ'קוק אמר שדרמה היא החיים שנוקו מהם הקטעים המשעממים. זה בדיוק זה. אלה החיים עצמם, אבל באופן מוקצן ומעניין. מדובר בקומדיה קצבית שמתרחשת בבית שגרות בו דמויות שונות ובעיקר משונות: עורך דין ביקורתי, המנהלת שחוקרת קופי בוננובו, מנקה בעלת תובנות חברתיות, אישה השומעת קולות ועוד ועוד."

מוסיף **טייב הבמאי**: "אפשר לראות בהצגה אלגוריה חברתית. יש לה שלושה רבדים: ברובד העליון- מדובר בקומדיה, הרובד העמוק יותר הוא פסיכולוגי ומתאר נפשות במרחב, והרובד העמוק ביותר הוא האלגוריה לחיים, דהיינו איך תמיד עובדים על האנשים שממילא חשים דפוקים וחלשים, איך מופעל לחץ חברתי ואיך נוצרת מציאות שבעצם עולה על כל דמיון. כך שהמחזה נותן ערך נוסף לדמויות, אף שהן מהחיים." **יוסי טל-טייב** עוסק במגוון תחומי התיאטרון. הוא גם שחקן, גם מחזאי וגם במאי. החברים מתים עליו: "הוא דורש עבודה ולא מוותר, אבל הוא יודע את המקצוע. הוא מוביל, מנחה, מלמד אבל גם נותן לכל אחד מאיתנו לבטא את עצמנו בדרך הייחודית לנו." בקבוצה זו כולם פנסיונרים. הם יכלו לשבת בנחת עם הנכדים, לתרגל פלדנקרייז ולשמוע הרצאות. במקום זה, או בנוסף, הם מתייצבים בכל יום שלישי ב-11:30 בקומה השנייה, בלי מעלית, במועדון "גיל הזהב".

מה זה, חיידק התיאטרון?

חיה רהט (71) סבתא לנכדים, עבדה 43 שנים בתחום החינוך לגיל הרך כגננת, מדריכה ולבסוף כמפקחת. "האמת", אומרת חיה, "במקצוע הגננת יש חלקים שקשורים לתיאטרון: להמחזי לילדים סיפור, לשיר שיר בשילוב משחק, להציג דילמה באמצעות דרמה, אבל הכול בקטן. פה מצאתי את הדרך לממש את הנטייה הטבעית שלי על במה אמיתית."

שמוליק בר לוי (81) גם הוא סב ל-5 נכדים, נמצא בקבוצה כבר 10 שנים. לפני הפרישה עבד בחברת "אלקטרה" כמנהל אגף כשמתחתיו היו 70 עובדים. הפרישה אפשרה לו להשתחרר מהלבוש המעונב, אם כי כעורך דין בהצגה הוא נכנס בקלות לז'קט ולעניבה, אותם הוא מביא מהבית.

שמוליק אינו משתעמם. הוא מבשל אוכל פרסי, רוקח ריבות, שוזר פרחים, רוקד ריקודי עם, מטפח את הגינה סביב ביתו, אבל

מהו הקושי של שחקן בגיל המבוגר?

"הקושי הכי גדול זה הזיכרון. זה מתחיל ונגמר בזיכרון: לזכור טקסט, לזכור מתי אתה נכנס ולזכור את המקום שלך על הבמה". לשמוליק יש גם פטנטים לשינון. הוא מנצל כל רגע כהזדמנות לשנן את הטקסט. הוא עושה זאת בזמן שחיה בבריכה, או בעת עמידה בתור, או בשעת נהיגה, אך גם בעת ישיבה בגינתו ליד בריכת דגים עם מפל מים קטן, גם היא מעשה ידיו להתפאר. עדנה שמר, ילידת רעננה, מורה לחינוך מיוחד, אוהבת מאוד לרקוד: "אבל תמיד רציתי לשחק בחוג תיאטרון. כששמעתי על הקבוצה במועדון "גיל הזהב", ידעתי שאדפוק על הדלת הזאת ושם אשאר. אני יכולה פה להביע את עצמי והמשחק מתאים לאופי האקטיבי שלי, לצורך שלי להיות כל הזמן בתנועה." **אתי רגב** מגיעה עם תחבושת עבה על ידה. לפני יומיים עברה ניתוח בידה, אבל היא אינה מוכנה להיעדר מהחזרה.

רינה אריונה בחיך שובבי מפנה את תשומת לבו של יוסי לשמלה הסקסית שהיא לובשת מתחת לחלוק. יש בהצגה קטע שהיא אמורה לחשוף רגל.

אריה הראל, יחפה, ידיה מושטות לצדדים, העיניים קצת עצומות. היא מתחילה לנוע ולרחף באולם בתנועות מחול. ניכר עליה שהמחול נובע מתוכה.

חבר אחר בקבוצה סוחר מסגרות של תמונות. אלה תהיינה, בשל מצוקת תקציב, כל התפאורה להצגה. הבמאי נותן לרינה שקית במבה שהביא מהבית. היא תחלק זאת לדיירי הבית במהלך ההצגה. **עדנה**, הנמצאת בקבוצה כבר 10 שנים, מסכמת את הקסם: "אני אוהבת כשיום שלישי מגיע ואני הולכת לחוג. אני אוהבת את האנשים, את הבימוי של יוסי, את הליכוד והפרגון הקבוצתי. אני תמיד חוזרת הביתה ביום שלישי שמחה קצת יותר."

בעבר העלו חברי הקבוצה הצגות קלאסיות, והם זוכרים בגאווה כי בהפקה האחרונה שלהם האולם היה מלא ו-80 איש נשאר בחוץ מחוסר מקום. לצערם, התקציב מכתוב את האפשרויות, וגם הפעם יצטרכו להסתפק בהופעה אחת בלבד.

ההצגה תועלה ב-29.12.15 במשכן למוסיקה ולאומנויות ברחוב הפלמ"ח ברעננה.

appel@eng.tau.ac.il

התחלה חדשה לעולם לא מאוחר...

מאת: יהודית הלפר

לקדם אוכלוסיות חלשות, אף שהעבודה הייתה קשה ומרובת שעות. ניצה מצביעה על מספר פסלונים ומלאכת אריגה, עבודות יד של נשים יוצאות אתיפיה, כאשר היא זיהתה את הפוטנציאל הגלום בעבודות היד הללו, היא ארגנה למען הנשים האתיופיות תערוכות ודוכני מכירה בבתי מלון יוקרתיים וגם רכשה לעצמה מספר פריטים.

מה עשית עם פרישתך מהעבודה?

"עם פרישתי לגמלאות השתתפתי בקורס להנחיית קבוצות ובקורס מדריכי טיולים לקשישים. בתום הקורס הקמתי מועדון 'לגיל הזהב' בשכונת ניות, שכונה של אקדמאים, שהיו צמאים לפעילות. המועדון פעל מדי יום במקלט ציבורי והיו רשומים בו בשיאו בו 250 חברים. בגן הבוטני ארגנתי קבוצות הליכה בשיתוף החברה להגנת הטבע. הפעילויות הללו זיכו אותי בפרס מתנדבת מצטיינת מטעם משרד הרווחה."

את אלמנת צה"ל. התאלמנת בגיל צעיר מאד וגידלת שני ילדים לבדך. בכל זאת לא ויתרת על קריירה מקצועית ועל לימודים, איך הצלחת לעמוד בכל המשימות הללו?

"כשהתאלמנתי מבעלי, יענקלה בן- צבי לבית קינד, בגיל 39, חשתי שעולמי חרב עלי. ילדי היו בני 12 ו-15. נאלצתי להתמודד בכוחות עצמי עם גידול הילדים ועם עומס החיים. אימי גרה רחוק ולא הייתה מסוגלת לעזור לי. באותה התקופה כתבתי שירים רבים שביטאו את מצוקתי. היו לי חברים טובים שעזרו לי. הם עודדו אותי להירשם לאוניברסיטה ולהמשיך להתקדם בקריירה המקצועית. הייתי קמה השכם בבוקר, אחרי לילות כמעט לא שינה, לילות בהם השקעתי בלימודים, מארגנת את הילדים לבית הספר, חוזרת בצהריים להיות עם הילדים, ובין לבין עבדתי ולמדתי. היו אלה שנים קשות, אך הן לימדו אותי להתמודד עם משברי החיים שהיו לי ושיעוד נכונו לי בהמשך."

למה את מתכוונת?

"בני הצעיר, עופר, מעולם לא התאושש ממות אביו. כשהיה נער ב"צופים" ביקש שאתאים את מדוי של אבא למידות גופו ונהג ללבוש אותם בפעולות ה"צופים". אחרי הצבא, ראיתי שהוא הולך ושוקע. הוא צייר וכתב שירים מלאי עצב. למרות שהיה בטיפול, הוא לא התאושש ויום אחד קפץ אל מותו מבניין גבוה, כשבכיס חולצתו נמצאה תמונת אביו."

וואו!

"חסרונו של בני הצעיר בוער בקרבי עד היום, אך השקעתי את עצמי בעבודה והמשכתי. יום אחד, באחד מטיולי, ראיתי שושן אדום פורח בתוך ערמת קוצים. חשבתי בליבי שאני כמוהו, מתעקשת לפרוח למרות כל המשברים (זה מקור השם לספרי: 'כמו אותו שושן'). החלטתי לבחור בחיים וכך מתנהלים חיי, עם פנים לחצי הכוס המלאה. אני מאושרת בבני היחיד ובכלתי. הם מזמינים אותי אליהם בימי שישי ובחגים ואני יודעת שהם כאן לידי בשעת הצורך. יש לי שני נכדים ושני נינים. גם נכדתי עם משפחתה גרה בסביבה."

כיום, בדיעבד, האם את שמחה שעשית את המעבר לרעונה בגילך?

"אמנם לא מצאתי חברים קרובים כמו שהיו לי בירושלים (אני, כמובן, עדיין בקשר איתם), כי בגיל מבוגר קשה לייצר חברויות חדשות, אך מצאתי ברעננה כר נרחב לעשייה ויש לי כמובן גם את המשפחה שלי, כך שאני בהחלט שלמה עם ההחלטה."

Yehudit_helfer@walla.co.il



בגיל 80 רוצה האדם לדבוק במקומות מוכרים, בהרגלים ישנים, בחברים טובים, ברופא המכיר אותו לפני ולפנים ובירקן הנאמן. לא ניצה בן-צבי. היא קמה יום אחד, ארזה את חפציה ועברה מירושלים לרעננה.

לא היה לך קשה לקום ולעזוב הכול?

"לא היה קל", היא מודה, "אבל בני אלי חשב שמאחר שאני אלמנה וחיה בגפי, עדיף שאגור בקרבתו. אחרי התלבטות ארוכה הבנתי שהוא צודק."

איך הייתה ההתחלה?

"השנה הראשונה הייתה קשה. בפרט היה לי קשה הניתוק מהחברים. בני מצא לי את הדירה הנעימה בה אני מתגוררת, ואילו חבריי מצאו לי מקומות להתנדבות. בדיוק אז החל קורס לטלוויזיה קהילתית בעמותה למען האזרח הוותיק, והצטרפתי אליו. לא נתתי לעצמי

לשקוע במחשבות על חרטה, ופניתי לעשייה. ביססתי את עצמי בהתנדבויות שלי, ובמקביל התחלתי לכתוב את זיכרונותי בספרי 'כמו אותו שושן', שיצא לאור כעבור שנה ומתאר את תולדותיי ואת תולדות משפחתי, החל מסביי, מצד אבי, שהיו ממייסדי זיכרון-יעקב במאה ה-19, ואמי, שעלתה ארצה מגרודנו, בעלייה השלישית. העבודה על הספר עשתה לי טוב."

לפני זמן מה נבחרת ל "מתנדבת החודש" מטעם המקומון "קול רענן". ספרי קצת על תחומי ההתנדבות שלך.

"אני מתנדבת במסגרת העמותה לאזרח הוותיק בשני תחומים: במרכז היום אני נותנת הרצאות בנושאים היסטוריים, ובטלוויזיה שימשתי מפיקה ותחקירנית כבר בשלושים סרטים, ועוד ידי נטויה. אני גם חברה בפורום "מאור", חברה במועצה הציונית ברעננה ובפורום ארצי של גמלאים שמטרתו לקדם חקיקת חוקים למען האזרחים הוותיקים. פרט לכך התנדבתי לראיין חמישים ניצולי שואה לצורך ספר שהוציאה עיריית רעננה."

נשאר לך זמן לעצמך?

"כן. אני משתתפת בהרצאות במכללת הגמלאים, בחוג לארכיאולוגיה, ובמפגשים של נשות "צוות" (גמלאי צבא-קבע). מפעם לפעם אני גם הולכת לקונצרטים ולהצגות, ובעבר גם טיילתי עם מכון בן-צבי בכל רחבי הארץ."

ומה עם ספורט?

"הייתי שמחה להשתתף בחוגי הספורט של מרכז הכושר והפנאי של העמותה אך המרחק מביתי לשם הוא רב ואין, לצערי, בעיר תחבורה ציבורית מספקת. אולי כדאי לשקול לקיים שאטלים, שיביאו את המעוניינים למרכז."

מה עשית טרם שפרשת לגמלאות?

"אני פנסיונרית של משרד העבודה. כשגרתי בחיפה ניהלתי לשכת תעסוקה לאקדמאים-עולים וכשעברתי לירושלים ניהלתי את נושאי תעסוקת עולים ונשים במשרד. היה לי המון סיפוק בהרגשה שיכולתי



"ההוריקנים" שהתרגשו ובאו עלינו בחודש האחרון הזכירו לנו שמלבד פנס ותאורת חירום עלינו להצטייד גם בדבר נוסף: זוג מגפונים נוחים וחמימים השומרים על כף רגל יבשה וחמה. אלה אכן צצו כפטריות אחרי גשם הזלעפות בחנויות הנעליים. המגפונים הם שילוב מנצח בין נעל למגף. הם מגיעים באורך 3/4 ומצוידים לרוב ברפידה פנימית נשלפת בעלת מדרס נוחות המונעת עייפות כף הרגל. המגפונים מופיעים בדרך כלל בשחור, חום, אפור או בשילובים ביניהם, אך מדי פעם מפציע זוג בבורדו, בירוק, או בחום בהיר (קאמל). רוב העקבים רחבים ונמוכים, אבל אפשר בהחלט לבחור עקב מעט גבוה למי שרוצה להתהדר מעט, שלא לדבר על לגבוה. נשים רבות מדווחות שנעליים שטוחות מדי אינן נוחות להן, ולאלה עדיף כמובן לבחור דוגמה עם עקב קטן. זה תמיד, אגב, נראה טוב יותר.

גם מקומם של הגברים לא נפקד והחנויות מציעות גם להם מגפיים חורפיים המכסים את כף הרגל ומגיעים עד לקרסול. הז'ורנלים אמנם חושפים מגפיים עד גובה הברך ועם עקבי שפיץ גבוהים, אבל כמו שסבתא שלי הייתה אומרת: "על שונאינו ללכת ככה..". המומחים וגם סתם יודעי דבר ממליצים לבחור מגפון נוח, בדיוק כמו הסלוגן המכבב בימים אלה: "את הכי יפה כשנוח לך".

פעם, ולא לפני הרבה שנים, קראו לנעליים האלה 'נעליים אורטופדיות', ורק אלה שסבלו מבעיות רגל וגב נעלו אותן. הדוגמאות היו מיושנות, שמרניות ואפילו "זקנות". היום, לעומת זאת, קמו הרבה חנויות, גם בארץ וגם בעולם, המתמחות בנעלי נוחות אופנתיות, שיקיות ואלגנטיות, ואף אחד לא יוכל לנחש היכן נקנו. ככל שאנחנו מתבגרים, מתחדדת התובנה שנעליים לא נוחות לא רק שגורמות לכאבים, אלא גם לנזקים של ממש לגופנו. בעצמי ראיתי נשים צעירות נכנסות לחנויות כאלה וקונות מספר זוגות תוך שהן מסבירות: "אני עומדת כל היום על הרגליים, אני חייבת משהו נוח." "נעליים, קונים מהר, וגרביים לא חסר, אך מגפיים ומכנסיים שתמיד קונים קומפלט, קשה מאוד להשיג אותם כעת..". (להקת "כוורת").

אז לא כל כך קשה, במיוחד אם נשמור על רוח צעירה ונלך לחנות עם שיר בלב ועל השפתיים. Kenig1@bezeqint.net

"אמנות ההקשבה לפעימות הלב" - יאן פיליפ סנדקר



יוליה וויין, עורכת דין ניו-יורקית ידועה, עוזבת את עבודתה ונוסעת לחפש את אביה שנעלם 4 שנים קודם לכן.

בעקבות חיפושים אלה מצאה אימה בעלית הגג קופסה עם יומני פגישות. בין המסמכים מצאה יוליה מכתב בן 40 שנה שכולו געגועים ואהבה לאישה שכתובתה קאלאו, מחוז שאן, בורמה. מכתב שלא נשלח לנמען.

יעד מסעה של יוליה הוא בורמה, הכפר קאלאו.

בבית תה בכפר בו היא יושבת לנוח ניגש אליה אדם זר, מציג את עצמו בשם או-בה, ואומר לה שהוא יודע שהיא מחפשת את אביה. הוא יודע מי היא ומה שמה, הוא יוביל אותה לאביה אחרי שתשמע את סיפור חייו. וכך הוא מספר:

טיין וויין היה ילד שהתעוור ונטש ע"י הוריו משום שהכוכבים צפו לו עתיד רווי סבל. שכנה, שראתה

את הילד המצפה לאמו, החליטה לאמץ את הילד. חוסר הראיה של טין גורם לחיזוק השמיעה וחושיו האחרים. הוא מסתובב בגן הבית ומצליח לפענח קולות של חרקים ומעופפים שונים. הוא מקשיב לפעימות הלב של הסובבים אותו. כשגדל טין הוא הועבר למנזר שם התחנך והיה תלמיד מבריק.

באחד הימים, בעודו מהלך ליד המנזר, הוא פוגש את מי-מי, ילדה נכה בת כפרו שאינה מסוגלת לעמוד על רגליה, וכדי להגיע ממקום למקום אחיה מושיבים אותה על גבם. הוא מבקש להחליף את אחיה ומרכיב את מי-מי על גבו, ובדרכם היא לו עיניו והוא לה רגליה. הסיפור שמספר או-בה הוא סיפור אהבתם של טין ומי-מי. הסופר משתמש בתיאורים מרטיטי לב ומענגים. כל החושים נפתחים תוך כדי קריאה.

אלא שביום בהיר אחד מגיעים שליחים מטעם דודו ולוקחים את טין לרנגון. שם דודו מעבירו לבית חולים לניתוח עיניים שבסופו מאור עיניו חוזר. דודו, ששמע על הצטיינות טין בלימודיו במנזר, מעבירו לבית ספר ומשם לאוניברסיטה. בגמר לימודיו הדוד שולחו לארה"ב לנהל שם את עסקיו.

בכל העת הזו טין ברנגון כותב למי-מי מדי יום מכתב, אלא שדודו שמחליט שטיין לא יחזור לכפרו, אינו שולח את המכתבים וגם מכתביה של מי-מי אינם נמסרים לו.

בארה"ב הוא מקים משפחה עד שיום אחד געגעועיו גברו עליו, והוא חוזר לכפרו לחפש את אהבת חייו. זהו סיפור מרגש הכתוב בחוכמה תמימה ובהחלט גורם למחשבות אודות קצב החיים בחברה המודרנית המערבית.

asseoia@gmail.com

המושבה האמריקאית שליד יפו

מאת: בלומה בינשטוק



בין פלורנטיין ליפו מצטלבים שני רחובות: אורבך ובר הופמן. בצד אחד יש בהם חורבות מטות ליפול ולצדם בתים שעברו שימור. אלה בתים שטומנים בתוכם סיפורים היסטוריים מרתקים על התושבים שבנו את השכונה ועל המתיישבים שבאו אחריהם. בשנים האחרונות מתווספים במקום מתחמים של בנינים חדשים ובהם דירות יוקרה.

זה קרה בשנת 1866, סמוך מאוד לאחר מלחמת האזרחים בארה"ב. במיין שבארה"ב התארגנה קבוצה של חברי "כנסיית המשיח", כת פרוטסטנטית בראשות הכומר גורג' אדמס. הם החליטו לעלות לארץ-ישראל להחיות את ארץ הקודש ולקרב את הגאולה. בספטמבר הגיעה ליפו באנייה "נלי צייפון" קבוצה ראשונה שמנתה 43 משפחות. היו ביניהם איכרים, נגרים, בוני סירות, בוני בתים ובעלי מלאכה שונים. הם הביאו אתם 10 בתי עץ מפורקים כולל בית-עם וחנוות כל-בו, ריהוט, כלי בית, כלי עבודה, כרכרה, בעלי חיים ואפילו חביות נפט. בתחילה התמקמו באהלים ליד החוף וחיכו לרישיונות מהשלטון התורכי. כאן התחילו הצרות: מחסור במזון, במי שתייה ומזג אוויר קשה גרמו למותם של 13 מהם. הכסף שהיה להם לא הספיק לסיום הבתים. היבולים לא צלחו, המנהיג לא מילא את תפקידיו כראוי. כעבור שנתיים חזר חלק גדול מהקבוצה לארה"ב בחוסר כול. רק משפחה אחת נשארה במושבה "לשמור על המתים". משפחת פלויד, הביאה אתה את המרכבה וזו הייתה ההתחלה של סוכנות נסיעות שהסיעה תיירים וצליינים ברחבי הארץ. ניסיון ההתיישבות האמריקאי הסתיים בכישלון.

ניסיון נוסף ליישב את הגבעה שננטשה נעשה על ידי בני כת הטמפלרים שבאו מגרמניה. הם רכשו חלק מבתי העץ ואת המלון והפכו את השכונה למקום משיכה לתיירים ולאורחים. השכונה הוקפה בחומה ובה שערים. אחד האורחים החשובים היה הקיסר הגרמני וילהלם השני שהשתכן עם פמלייתו בבתי המלון בשכונה.

כיום ניתן לטייל במקום ולחוות את זיכרונות העבר. מגיעים לאזור מרחוב אילת. פונים דרומה לרחוב אורבך. במספר 4 נמצא בית עץ ששרד, בית אקלי נורטון. זהו בית בן שתי קומות עם גג רעפים בעל חזית עם מרפסות עץ ופיתוחים. בבית העץ, שעבר שחזור ושיפוץ בידי בנאים שהובאו במיוחד ממיין, פעלה במשך מספר שנים מסעדת יוקרה בשם "קרן". כיום הולך ומוקם במקום מתחם מגורים יוקרתי במגבלות "שימור אתרים". במספר 6 ניצב בית האבן הראשון שבנו האמריקאים. בית של שלוש קומות שיועד לשמש מלון לצליינים. הוא נבנה על ידי האחים גריסקו ונקרא מלון "גראנד הוטל". הטמפלרים הרחיבו ושיפצו אותו ושינו שמו ל-"מלון ירושלים". בעת מלחמת העולם השנייה, כשהוגלו הטמפלרים מהארץ, הועבר הבניין לידי הבולשת הבריטית ובמרתפיו נחקרו ועונו עצירים רבים, ביניהם גם עצירי המחתרות. ממול, בפינת רחוב אילת, מצויים בנייני הבולשת. במקום היה ניסיון לפוצץ את הכניסה לבניין על ידי אנשי המחתרות. לאחר קום המדינה שימש הבניין את הצבא.

במספר 8 ניצב מלון נוסף, "הוטל דה פארק". הוא נבנה על ידי האמריקאים ונרכש על ידי הטמפלרים ושימש כבית ספר. הוא נקנה על ידי הברון פלטון יוסטינוב ונוספה לו קומה שלישית. אחר כך חלק ממנו הפך למלון. הברון, דמות בולטת בעיר, התגורר ביפו יותר מ-30 שנה. בביתו היה אוסף מרשים של עתיקות, ובחצרו היה גן יפה ומטופח עם צמחים טרופיים, תוכים וקופים. הברון הקדיש מכספו לפעולות סעד וצדקה והקים במושבה הגרמנית בית-חולים. כיום נקרא המקום "בית עמנואל" ופועלת במקום קהילה של יהודים משיחיים.

בהמשך הרחוב, במספר 10, עומד בית עץ ששופץ על ידי הולמס ריד, צאצא למתיישבים האמריקאיים. זהו "בית ידידות מיין". את בית העץ בנתה משפחת וונטוורת' האמריקאית. את החלק שבנוי מאבן הוסיפה משפחת פרנק הטמפלרית שפתחה בית הארחה. במקום, המעודד את אחוות העמים, יש תערוכת מוצגים וחפצים מתקופת הטמפלרים.

מול "בית עמנואל", ברחוב בר הופמן 15, נמצאת "כנסיית עמנואל". הכנסייה נבנתה בסוף המאה ה-19 בסגנון גותי חדש. יש בה עוגב גדול, וויטראז'ים צבעוניים. במקום המתופעל על ידי מתנדבים נורבגיים לותרניים, נערכים קונצרטים לקהל הרחב. ניתן לבקר במקום כל יום בין עשר לשתים.

בהמשך רחוב בר הופמן יש מספר בתים משוחזרים המשמשים למגורים ביניהם: בית רולה פלויד, סוכן הנסיעות האמריקאי שנשאר לגור במקום ואחר כך עבר לירושלים. במספר 16 גרה האמנית סופי ויינגרז ששיפצה את בית העץ היפהפה.

Shinbet37@gmail.com

הזוג המבריק

להחזיר את הברק לבית ולמסדר

פגיש

ניקיון אחרי שיפוץ ופני אבן דירה

ניקיון בנייני מגורים (אשרות ניהול וקצ' בית)

ניקיון אשרים

✓

אמינות

✓

רצינות

✓

שירות בכל אזור השרון

054-2401877 אליאור

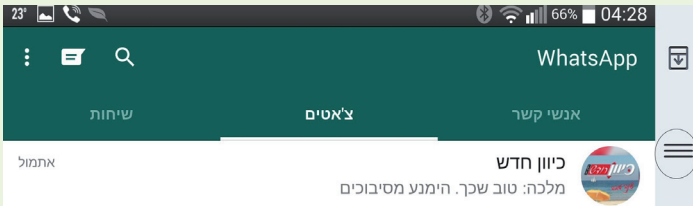
zoog2clean.bigger.co.il

הפסקת הפרעות של ווטצאפ בזמן ניווט ב-Waze

מאת: נח הורניק

טכנולוגיה

אחד הדברים המעצבנים כשמונוטים בעזרת תוכנת ניווט כ-Waze, הוא קפיצת הודעות WhatsApp על גבי מסך הניווט. הודעה כזו, שנכנסת תוך כדי נהיגה, מסיחה את דעת הנהג, מכסה את מפת הניווט, ומפריעה בנהיגה. מובן מאליו שאסור לנהג לקרוא הודעות כאלה – חשובות ככל שתהיינה – תוך כדי נהיגה. זה ממש מסוכן. כדי לסלק "מפגע" זה, צריך הנהג, או היושב לצידו, ללחוץ על המסך ולסגור את ההודעה. אפילו פעולה קטנה זו גורמת להסחת המבט מהכביש ומהנעשה סביב. לי הפריעה מאוד התופעה הזו, ואני יודע שהיא מפריעה גם לאחרים. יש אפשרות למנוע אותה, ואתייחס כאן לשיטה⁽¹⁾ למניעתה או להקטנתה. הערה חשובה: עשו את מה שאתאר כאן אך ורק כשאינכם נוהגים.



כשפותחים את ווטצאפ, רואים בשורת הכותרת העליונה שלוש נקודות אנכיות (:) (כמוצג בצד שמאל בתמונה). לפעמים הן בצד שמאל ולפעמים בצד ימין – תלוי במכשיר. לחיצה על 3 הנקודות הללו פותחת תפריט משנה ובו מספר אופציות, כשהתחתונה שבהן היא "הגדרות". בנוסף, בכל הטלפונים יש בתחתית המסך מספר אייקונים, שאחד מהם מאפשר גישה לתפריט

ההגדרות. (זה תלוי בסוג הטלפון שלכם ובמערכת ההפעלה שלו. אצלי, ב-LG2, אלה 3 קווים אופקיים (כפי שנראה מוקף בעיגול בצד ימין בתמונה). קשה לתאר במאמר קצרצר את כל האפשרויות, אך אני מניח שאתם מכירים את המכשיר שלכם. בכל מקרה, כשמסך ווטצאפ מוצג, יש ללחוץ על "הגדרות".

לאחר לחיצה על "הגדרות", ייפתח מסך ובו מספר אפשרויות בחירה, כשאחת מהן היא "התראות", ועליה יש ללחוץ. כעת ייפתח מסך חדש עם אפשרויות לנטרול צלילים בעת כניסת הודעת ווטצאפ ומניעת פתיחת "חלון קופץ". מסך זה מחולק ל-4 חלקים: השורה העליונה היא "השמע צלילים...", ובה מסמנים או מוחקים את סימן ה-V במשבצת. שם אפשר גם לבחור איזה צליל יושמע; הקטע השני מתייחס לכניסת הודעה מאחד מאנשי הקשר, שאינו חלק מקבוצה; הקטע השלישי מתייחס לקבלת הודעה מקבוצת ווטצאפ בה אתם חברים; הקטע הרביעי פחות רלוונטי. בקטעים, השני והשלישי, אפשר לבחור באופציה "התראות חלון קופץ", שלחיצה עליה תציג 4 אפשרויות: (א) "ללא חלון קופץ", (ב) "רק כשהמסך דלוק", (ג) "רק כשהמסך כבוי", או (ד) "הראה תמיד חלון קופץ". אני בחרתי בשני הקטעים באפשרויות שבשורה העליונה, להשמיע צליל בעת כניסת הודעה ובאפשרות "רק כשהמסך כבוי". הגדרות אלה יחולו על הודעות ווטצאפ, מכל מקור⁽²⁾. יש גם אפשרות להשתיק קפיצת הודעות רק לגבי קבוצות ספציפיות. לי, למשל, יש קבוצה ששולחת המון הודעות "זבל", וביצעתי חסימה רק לגביה. איך? פותחים את הקבוצה הספציפית, לוחצים על "הגדרות", כמוסבר לעיל, ואז ייפתח חלון ובו אפשרות "השתק". בחירה באפשרות זו תפסיק הקפצת הודעות מקבוצה ספציפית זו שהיא נודניקית במיוחד. אני מקווה שבכך עזרתי לכם לנסות למנוע את המטרד הזה והסיכון שיש בו לנהיגה בטוחה.

(1) מה שמתואר במאמר תלוי בגירסת ווטצאפ שמוקנת אצלכם. הגירסה הנפוצה היא 2.12.317. (בדקתי ב-3 מכשירים מיצרנים שונים). איך תדעו מה הגירסה שלכם? היכנסו להגדרות כמתואר לעיל, בחרו ב-"עזרה" ובחלון שייפתח לחצו על "אודות".
(2) מבדיקות שעשיתי בין שני מכשירים שונים גיליתי שלא תמיד זה פועל כמתואר. אני בודק זאת עתה עם מחלקת התמיכה של ווטצאפ.

מילה

מאת: לאה הראל

חילת החודש

צ'ריף - ענן

harelea@gmail.com

מאת: לאה הראל

אין בו מתום

דתי, ושם כתב: "...כל מכריו שיבחוהו, ולא היו קמים עליו אלמלא היה דתי. אין בו מתום. אין בו פגע..."
אולם המשמעות היא הפוכה: אין בו איבר שלם, כלומר: כולו פגמים.

מתום - מקום בריא בגוף שאין בו פצע או מום. היום משתמשים בטעות בצירוף "אין בו מתום" (גם ללא מתום) במשמעות "אין בו פגם". לדוגמה, מר דן מרגלית יצא במאמרו ב"ישראל היום" (מוסף פוליטי, 9.10.15) נגד המתקפה על מינויו של מר רוני אלשיך למפכ"ל המשטרה רק בשל היותו

harelea@gmail.com

עברית

מאכלי חנוכה

מאת: לאה קליין



לביבות נאכלות בכל מקום בחנוכה. בדרך כלל הן עשויות מתפוחי אדמה. "האגדה מספרת", כותבת מולי בר-דוד בספרה "בישול פולקלורי", "שבזמן שהמכבים יצאו למלחמותיהם הכינו בני משפחותיהם בעורף את אוכלם: לביבות מטוגנות מבצק. אפשר היה להכין בחיפזון, לחמם בקלות. הן היו טעימות ומשביעות ושימשו מזון עיקרי ללוחמים". כך הפכו הלביבות מכל המינים למאכל מסורתי בחנוכה. סוגן שונה בכל קהילה וקהילה.

לביבות תירס

1.5 כוס גרגרי תירס (מקופסה או קפוא), 2 כפות קמח, 2 ביצים (מופרדות לחלבון וחלמון), מלח ופלפל. לערבב את גרגרי התירס עם 2 החלמונים, הקמח, המלח והפלפל. להקציף את החלבונים לקצף מוצק ולערבב קלות בתערובת. לצקת בעזרת כף לתוך מחבת משומנת ולטגן עד צבע זהוב. להגיש עם רוטב יוגורט מעורבב בשמיר, שום, מלח ופלפל.

פפנש - לביבות מטוגנות מרומניה

2 חבילות גבינת "טוב-טעם", 2-3 ביצים, 2 כפות קמח רגיל, חצי כוס סוכר, 1 כפית גרידת לימון או תפוז, 1 כפית תמצית וניל. לערבב היטב את החומרים ולטגן בשמן משני הצדדים. להניח על נייר שישפוג את השמן ולהגיש את הלביבות כשבמרכז כל אחת ריבת תות או דובדבנים חמוצים ומעט שמנת רגילה.

Cleah1@walla.com

הזית

מאת: אורה צרויה

עץ זית עתיק, כבן 1,500 שנים, בקרוואטיה



מנהגי העדות השונות לאכול מאכלים מטוגנים (ולא בריאים) בחג החנוכה נועדו להזכיר את נס פך השמן. המהדרים מקפידים להשתמש בשמן זית להדלקת נרות החנוכה כפי שהיה נהוג בבית המקדש.

מקורו של הזית הוא בזית הבר. ביות הזית נעשה בסביבות 4,000 לפני הספירה. עדויות לכך נמצאו באתרים ארכיאולוגיים מצפון לים המלח ובאזור השומרון. מאוחר יותר הביאו אותו סוחרים פיניקים מהמזרח התיכון ליוון, לספרד ולארצות נוספות באגן הים התיכון. בימי המקרא גידול הזיתים בארץ-ישראל היה ענף חקלאות עיקרי, כאשר רוב היבול שימש להפקת שמן זית. כיום מופק רובו המוחלט של שמן הזית בעולם בארצות אגן הים התיכון, ובראשן ספרד, איטליה ויוון.

פריו משמש למאכל כשהוא כבוש, מבושל, אבל שימוש העיקרי הוא ייצור שמן הזית. לפני המצאת החשמל שימש שמן הזית דלק להפקת אור. לפני הזית, לשמן הזית ולעלי עץ הזית מיוחסות מעלות תזונתיות ורפואיות רבות. גם עצת הזית מנוצלת לייצור פריטי ריהוט, גילוף, חפצי נוי, קישוטים שונים עשויים מעצת הזית כמו כן משמש עץ הזית כחומר הסקה. הזית מוזכר פעמים רבות בתנ"ך. כך, לדוגמה, הזית הוא הצמח הראשון אליו פנו במשל יותם. בסיפור תיבת נח היונה המחזיקה במקורה עלה של עץ זית מבשרת את סוף המבול. סמל זה, בשינוי קל, יונה עם ענף זית במקום עלה, הפך לסמל השלום. הזית מופיע בסמלים נוספים בארץ ובעולם: סמלה של מדינת-ישראל, סמל האומות המאוחדות ועוד. הזית הוא אחד משבעת המינים בהם השתבחה ארץ-ישראל. את פרי הזית אין אוכלים ללא טיפול, ועל השמן שמפיקים ממנו יש לעמול עמל רב.

יש המחזיקים בארנקם עלה של זית כסגולה למזל. בישראל, נכון לשנת 2006, רחוב "הזית" הוא שם הרחוב הנפוץ ביותר. ב-124 עיריות ורשויות מקומיות קיים רחוב בשם זה.

שמן הזית מכיל חומצות שומן בלתי רוויות, לכן ממליצים לצרוך שמן זית. הוא משפיע על ירידת הכולסטרול ולחץ הדם ובכך עוזר להפחית את הסיכון למחלות לב, שבץ וסוכרת. השמן מצליח להוריד את שיעור הכולסטרול הרע בלי לפגוע בכולסטרול הטוב. הוא טוב גם לטיפול בעצירות – ממליצים לערבב כף שמן עם חצי כוס לימון סחוט ולשתות על קיבה ריקה. אלה הדוגלים להשתמש בקוסמטיקה טבעית ממעטים להשתמש בשמן זית וזאת בגלל צבעו הירקרק וריחו החזק, אבל מומלץ לנצלו לריכוך שיער יבש, בעיקר בתקופת החורף או במקרים של בעיות עור שונות, כגון אקזמות.

גם עלי הזית מכילים חומרים פעילים אנטי ויראליים, מרפים כלי דם ולכן מורידים לחץ דם, מורידים את רמת הכולסטרול, מורידים סוכר ואנטי בקטריאליים. במשך מאות שנים שימשה תמצית עלי הזית לטיפול במלריה בזכות הכינן שהיא מכילה. מחקר שנערך בארץ הוכיח את יכולתם של עלי הזית לאזן את רמות הסוכר. ממליצים לחלוט תה מעלי הזית, וכן לשטוף את הפה במים שהורתחו בתוכם עלי הזית. הדבר טוב לחיך ולמניעת ריחות לא נעימים. כמו תמיד אנו ממליצים להתייעץ עם מומחים בנושא לפני השימוש.

orazruya@walla.co.il

תשבץ 32 - נסלו-טבת תשע"ו - דצמבר 2015



(ה) הגדרה מתחכמת; (ל) = לע"ז; (ע) = עגה; (כ"מ) = כתיב מלא; (כ"ח) = כתיב חסר; (ש"מ) = שם משפחה; (ש"פ) = שם פרטי

מאונך: 1. ההפך הוא הנכון (6,5); 11. רש; 12. נסה; 13. בתוכם; 15. מאכיל אסכולה בודהיסטית (ה); 17. נהר באפריקה; 19. לכל צבא יש עיר כזו שבה פרץ מרד (ה); 21. ניסו להעביר יהודים על דתם; 24. בנין פֶּעל; 25. סחף תרשים (ה); 26. אות לועזית; 27. חזרת לסוף שבוע (ה); 29. משָׁבֵר; 30. כאן בפנים (ה); 32. נחלש; 34. חג החודש; 36. גל; 37. מאת סוג מזון (ה); 38. נועל אוניברסיטה ידועה (ה); 39. פלא שהוא ברח? (ה); 40. כלי מדידה; 43. פותח באש בתחילת החורף (ה); 45. סיכום דיון; 49. אבל; 50. מסכך; 51. אנוס; 52. מסמן קץ החורף; 55. קסם; 56. רב; 57. מחוז ליד חוף התכלת; 58. סתם; 60. הר שהחריב את פומפיי; 62. ספור על אם וילדיה שטרבו לעבור על מצוות הדת בפקודת אנטיוכוס אפיפנס (4,5,3).

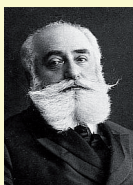
מאונך: 2. גף לזכרון (ה); 3. אשה סתמית; 4. יש צמח רך במשפחה (ה); 5. פגם בהתדיינות (ה); 6. נפולת סיבים כפשתן או צמר בעת עיבודם; 7. תפסיק; 8. ילדתי; 9. פרש אציל וחזק (ה); 10. שר לא נכון; 14. מכונה להפרדת סיבי כותנה; 16. כך מזרזים בתיאטרון יפני (ה); 18. המזכ"ל הראשון של האו"ם (ש"מ); 20. מלך מואב נוהג בכרכרה (ה); 22. על האות הזו ניתן לתלות דבר (ה); 23. זז ונגע ב...; 28. זמרת ישראלית (ש"מ); 29. יש משהו מ-DNA בפארק (ה); 31. נטמע; 33. יש חרט בחנוכה (ה); 34. קרה; 35. מחדשי השנה; 37. א'. טעם בחושן המשפט (ה); 38. ממלכי ישראל; 40. זו שאלה; 41. הזיל ל'חיה; 42. שמץ; 43. יגיד; 44. דביבון (כ"מ); 46. התרחץ והוסיף טעם למזון (ה); 47. טול; 48. מאכל שאוכלים חם ומתוק או מלוח; 50. הפריד זרעים משפת הבגד (ה); 53. אשת הנשיא הראשון (ש"פ); 54. קליפס; 56. כאב וחולי; 58. שלהבת שהיא שם משפחתו של סופר יהודי ידוע (ה); 59. אל מצרי גרוע (ה); 61. מין טי"ח hornikn@inter.net.il

			9		8	7	6	5	4		3	2	1	
14	13								12			11		10
			20					19		18	17		16	15
			25			24			23			22		21
					29			28	27			26		
		35			34				33	32			31	30
			39			38		א37	37				36	
					42			41			40			
48			47			46			45			44		43
							51			50				49
			56			55		54			53			52
					61	60		59		58			57	
													62	

פתרון תשבץ 32 - נסלו-טבת תשע"ו - דצמבר 2015

19: יט; 10: י; 11: רש; 12: נסה; 13: בתוכם; 14: נהר באפריקה; 15: ניסו להעביר יהודים על דתם; 16: סחף תרשים; 17: משָׁבֵר; 18: נחלש; 19: מאת סוג מזון; 20: נועל אוניברסיטה ידועה; 21: פלא שהוא ברח?; 22: גל; 23: זז ונגע ב...; 24: בנין פֶּעל; 25: סחף תרשים; 26: אות לועזית; 27: חזרת לסוף שבוע; 28: זמרת ישראלית; 29: יש משהו מ-DNA בפארק; 30: מלך מואב נוהג בכרכרה; 31: נטמע; 32: נחלש; 33: יש חרט בחנוכה; 34: קרה; 35: מחדשי השנה; 36: ממלכי ישראל; 37: א'. טעם בחושן המשפט; 38: שמץ; 39: פגם בהתדיינות; 40: זו שאלה; 41: הזיל ל'חיה; 42: שמץ; 43: יגיד; 44: דביבון; 45: סיכום דיון; 46: התרחץ והוסיף טעם למזון; 47: טול; 48: מאכל שאוכלים חם ומתוק או מלוח; 49: פריד זרעים משפת הבגד; 50: הפריד זרעים משפת הבגד; 51: אנוס; 52: מסכך; 53: קסם; 54: קליפס; 55: מסמן קץ החורף; 56: רב; 57: מחוז ליד חוף התכלת; 58: סתם; 59: אל מצרי גרוע; 60: הר שהחריב את פומפיי; 61: מין טי"ח; 62: ספור על אם וילדיה שטרבו לעבור על מצוות הדת בפקודת אפיפנס.

טריוויה 24 - נסלו-טבת תשע"ו - דצמבר 2015



שאלה: מה זה "מכבי", למה יש קבוצות ספורט בשם זה ואולימפיאדה בשם "מכביה" ומי הגה את הרעיון?
תשובה: יש סברות רבות לשם "מכבי". לפי רובן (ויש אחרות), אלה ראשי התיבות של "מי כמוך באלים ה'" (שמות ט"ו, י"א), שנחרטו על דגלו של יהודה החשמונאי, מנהיג המרד ביוונים, שכונה בשם יהודה המכבי ושנחשב לגיבור גדול באפוס היהודי. בקונגרס הציוני השני בבאזל ב-1898 נשא מקס מורדאו, מנהיגי הציונות, נאום מזוהר שבו תיאר את מצב העם היהודי, ושם טבע את המושגים "בית לאומי" ו-"יהדות השרירים" (בגרמנית: *Muskeljudentum*). את הרעיון העלה מתוך הכרה באפוס המכבים ובר-כוכבא, וכדי לתת מענה לאנטישמיות ולתחושת ההשפלה של יהדות אירופה, ואמר: "נעלינו ליצור שוב יהדות חזקה!... דברי ימינו מעידים, כי לפני הייתה קיימת יהדות כזאת...". הוא טען שאין סיכוי להמשיך קיום העם היהודי בגולה, ולכן יש להבטיח את קיומו במדינה משלו. תנאי חשוב לכך הוא פעילות ציונית, חינוכית וספורטבית. רעיונו שימש זרז להקמת אגודות ספורט יהודיות ברחבי העולם, שנשאו שמות מייצגי כוח ועצמה: "מכבי", "שמשון", "הכוח וינה", "בר כוכבא ברלין", "המכבי הצעיר" ועוד. תנועת הספורט הציונית - מכבי העולמית - הוקמה לפי חזונו של מורדאו ב-1921, בהחלטת הקונגרס הציוני ה-2, ושמה נלקח מכינויו של יהודה המכבי. מאז 1932 מקיימת התנועה, מדי ארבע שנים, את המכביה - האולימפיאדה היהודית. (מקס מורדאו הוא שם הפסבדוני של שמו האמיתי היה שמעון זיידלר).



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
פרויקט ח.י.ל.

הליכה נורדית

יתרונות ההליכה הנורדית

- מפעילה, מחזקת ומגמישה את שרירי פלג גוף עליון.
- משפרת כושר גופני.
- משפרת סיבולת לב ריאה ומייעלת זרימת דם.
- מפחיתה עומס מהגב התחתון וממפרקי הברכיים.
- מקלה על הליכה בעליות, בירידות ובשטחים חלקים.
- משפרת יציבה ומאזנת את שיווי המשקל.
- מגבירה שריפת קלוריות.
- פעילות נעימה בחברותה המאפשרת שיחה בזמן הפעילות.
- מתאימה לגברים ולנשים ברמות הליכה שונות ובכל גיל.

קורס לימוד הליכה נורדית:

יומי שני 09:00-08:00, ימי רביעי 07:00-16:00 יש להירשם מראש.

- דרושים מתנדבים למשחק "הפטאנק" ראו מודעה בעמוד 5
- צ'יקונג - בימי שני בשעה 17:00 באולם מרכז התעסוקה.

פרטים והרשמה אצל מרים:
09-7747041 רצוי לתאם הגעה עם מרים 052-2546043

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
רח' ההגנה 114, פינת רחוב חנה סנע, רעננה טלפון: 09-7747041 / פקס: 09-7729320

טלפונים חשובים

מרכז יום לקשיש ההגנה 114, רעננה טל: 09-7711598, פקס: 09-7710580

מרכז תעסוקה כושר ופנאי טל: 09-7720707 פקס: 09-7727386

ח.י.ל - קידום בריאות טל: שלוחה 09-7747041/4

האגודה למלחמה בסרטן ד"ר שני - יו"ר טל: 09-7745942

קהילה תומכת טל: 050-6530446 (דני)

בית "יד שרה" רח' שמחה הולצברג 3, רעננה טל: 09-7706600

יד ריבה - יעוץ משפטי חנים לקשיש, מוקד ארצי *6444

האגודה לסוכרת "א.י.ל" טל: 09-7727060, 09-7412782

ש.י.ל אוסטרובסקי 14 טל: 09-7430682

מוקד עירוני - 107

"עזר מציון" טל: 09-7715691

"עזרה למרפא" אחוזה 142 (מול "יד-לבנים") טל: 09-7401700

"הקו החם" למען חולי פרקינסון ומשפחותיהם טל: 09-7431614

כללי	
100	משטרה
101	מד"א
102	מכבי-אש

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
רח' ההגנה 114, פינת רחוב חנה סנע, רעננה
טלפון: 09-7747041 / פקס: 09-7729320

מרכז יום לקשיש ברעננה

תוכניות מיוחדות לחודש דצמבר 2015

- **יום חמישי 03.12.15 בשעה 10:30** - סדנת בנושא זהירות בדרכים עם אשר פלד.
- **יום חמישי 10.12.15 בשעה 10:30** - אילנה מונק מספרת ויהודה פישר שר משירי רחל.
- **יום חמישי 17.12.15 בשעה 10:30** - מופע של האידיש שפיל "מונולוגים מהקישקע". בהשתתפות: יוני אילת, רונית אשרי, יעל יקל, עינת סגל-כהן, מירי רגנזורפר.
- **יום חמישי 24.12.15 בשעה 10:30** - הרצאה בנושא "חטא גן העדן" מפי חיים נתנאל.
- **יום חמישי 31.12.15 בשעה 10:30** - מסיבת טילווסטר עם הזמרת עינת בנימין.

מכירות במרכז בחודש דצמבר 2015

המכירות תתקיימנה ברחבת הכניסה בין השעות 10:00-12:00:

- **יום שלישי 01.12.15** מכירת נעליים של חברת "פליפוט".
- **יום ראשון 13.12.15** מכירת בגדי נשים.
- **יום שני 21.12.15** מכירת הלבשה תחתונה ובגדי ילדים עבור הנכדים והנינים. * ייתכנו שינויים בתכנית. נא להתקשר יום לפני.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598

העמותה לאזרח הוותיק רעננה
מרכז תעסוקה כושר ופנאי ההגנה 114 רעננה

חוגים ופעילויות

מסיבת חנוכה

ביום חמישי 10.12.15 בשעה 19:00 + מרקים ומתוקים. חבורת הזמר "המרעננים", מופע שירה עם עוזי רוזנבלט ורויטל קראוס בשירי אור וגבורה.

טיולי שביל ישראל

יום רביעי 9.12.15 לת"א מקורות הירקון, יום רביעי 20.1.16 לאזור נחל אלכסנדר

חדש במועדון - חוג רקמה

ימי ראשון בשעה 16:00 בהדרכת: חיה ברגר

חדש במועדון - חוג סריגה בחוטי טריקו

בימי חמישי בשעה 11:00 עלות: 170 ₪ לחודש

Espresso - איטלקית ב-10 שיעורים

קורס קצר ללימוד איטלקית. פרטים במועדון...

מיוחד... "מבשלים סיפורים"

סדנא ייחודית של אוכל • זיכרונות • טעמים ואהבה • כולל הפקת ספר בישור עלות: 200 ₪

חדש..חדש..חדש... מועדון נשים ונישונים

מפגשים חווייתיים לנשים בימי חמישי בשעה 19:00 פעמיים בחודש בהנחיית: ורד ריבלין

פרטים והרשמה בטל. 7720707