

גיליון 240

חשב

כיוון

סיון-תמוז תשע"ז יוני 2017

המגזין לאזרח הוותיק ברעננה

אשכולות בכל מיני שפות 4-5 אתה השליח 6-7 גמליאדה בתמונות 9

מדורים קבועים: ספר - אופנה - טיול - טכנולוגיה - עברית - בישול - תזונה - טריוויה - תשבץ - כושר

✿ מאת: מלכה מהולל

טכנולוגיה וגיל שלישי

בעודי מוחה את הדמעות בתום צפייה בסרט הבריטי הנפלא "אני, דניאל בלייק", חשבתי על אחת הבעיות, מני רבות, בהן נתקל גיבור הסרט. הוא לא ידע להשתמש במחשב. בעולם הטכנולוגי כמעט שאין זכות קיום לאלה שנולדו מוקדם מדי ועל כן אינם שולטים ברזי המחשב על שימושי המגוונים.

מתוך סקר שפרסם "אשל" באדיבות "ג'וינט ישראל" ושפורסם במוסף 'סיקסטיס' של עיתון "הארץ", דליתי מספר נתונים מעניינים:

- אנשים יכולים ללמוד בכל גיל. מחקרים מראים שגם בגיל המבוגר אדם יכול להמשיך ולשפר מיומנויות שהיו לו במשך שנים או ללמוד מיומנויות חדשות.

- 49% מהמבוגרים בארץ מחוברים לאינטרנט, לעומת 89% מקרב כלל האוכלוסייה (ולעומת הזקנים בעולם: 65% בארה"ב, 68% ביפן, 89% בדנמרק ו-90% באיסלנד). מדובר בעלייה של פי 5 בעשור האחרון.

- ל-29% מבני 65 ומעלה אין דואר אלקטרוני.
- 51% מבני 65 ומעלה מעולם לא מילאו טפסים באתרים ממשלתיים.

- 66% מבני 65 ומעלה לא עשו קניות או השוואות מחירים באתרי אינטרנט.

- 70% מבני 65 ומעלה מחזיקים בטלפון חכם (לעומת 82% מכלל האוכלוסייה).

- מקרב בני 65 ומעלה המחוברים לאינטרנט: 25% עושים שימוש לחיפוש מידע, 23% בדוא"ל, 14% בפורומים ובצ'אטים, 8% לתשלומים, 8% לקניות.

- מבוגרים בעלי אוריינות דיגיטלית מסתגלים לשינויים הרבים והמהירים בתחום הטכנולוגיה.

- בניגוד לדעה הרווחת זקנים נוטים לאמץ טכנולוגיות.

הסעיף האחרון בעיקר הוא הסיבה לכך שמערכת "כיוון חדש" מפרסמת מדי חודש מדור טכנולוגיה, פרי עטו של נח הורניק, ולאחרונה הצטרפה אליו גם רוני רסין. מדור זה מכוון בדיוק לקוראני המעוניינים להיות חלק מהעולם הטכנולוגי ולשחק בו תפקיד, שגם אם אינו תפקיד ראשי, לפחות יהיה תפקיד פעיל. אתם מוזמנים להפנות למערכת כל שאלה הקשורה בתחום זה או אחר.

Mehulal2@netvision.net.il



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

חברי המערכת: נילי אפלבוים, אביבה אסיאו, בלומה בינשטוק, שלמה בינשטוק, נח הורניק, יהודית הלפר, ברכה ויסברט, מאיר חוטקובסקי, עוזי מנור, 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

המור"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. ראה מייל בתחתית הכתבות.

תמונת שער: פארק רעננה וברקע הגמליאדה ה-3.

צילמה: מלכה מהולל



✿ מאת: מאיר חוטקובסקי

הוועדה לצדק חלוקתי בראשות ח"כ מיקי זוהר התכנסה בחודש שעבר (מאי) בעקבות מקרים שהגיעו לשולחנה המצביעים על תופעה רחבה של הונאת קשישים בתחום הצרכנות והמסחר.

כל חברי הכנסת שהשתתפו בדיון העידו כי הם מכירים את התופעה דרך ההורים שלהם או של בני זוגם, וסיפרו על מקרים אישיים אחרים בהם הם נתקלו.

בדיון הוועדה נשמעו מפי חברי הכנסת הדברים הקשים הבאים: "זה נושא כאוב, לא הוגן ולא מוצדק". "הכישלון הזה הוא תעודת עניות של החברה בישראל. ניצול ציני של אנשים". "הסיפור של עושק האזרחים הוותיקים זו מכת מדינה". "השאלה מה המדינה עושה כדי לעזור, ולא הרבה נעשה". "לא מתקנים רק בדיבורים וצריך שהנושא יחלחל ויגיע לכל מוסד ורשות, ולהקים גם מערך בקרה ואכיפה... צריך למצוא את הנוסחה לאחד את כל הכוחות ולשפר את השירות".

בסיכום הדיון **לא התקבלה כל החלטה**. חברי הכנסת יצאו ידי חובתם בהתכנסות ובהבעת אהדה למצוקתם של הקשישים. האם לכך נועדו ועדות הכנסת?! לשיפוטכם. כתבה נרחבת בנושא הונאת הקשישים תתפרסם בקרוב במגזין.

meirch@gmail.com

+ / - פלוס מינוס

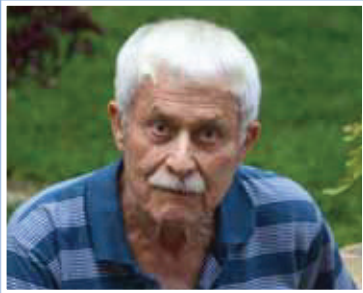
פלוס

עיריית רעננה התגייסה בכל הכוח לשמור על הסביבה בכל הנוגע לאירועי ל"ג בעומר. מראש הבטיחה העירייה פרסי הוקרה למוסדות חינוך שיקימו פעילויות ירוקות ללא אש. בנוסף, הקצתה עיריית רעננה מגרשים ייעודיים לתושבים ולמוסדות החינוך לקיום מדורות משותפות, במטרה לצמצם את כמות המדורות והנזקים הסביבתיים. באתר האינטרנט העירוני פורסמה רשימת המגרשים המאושרים להדלקת מדורות, וברחבי העיר הוצבו שלטים האוסרים על קיום פיראטי של מדורות ואזהרה לעושים הקבועים בחוק למפירים את ההוראות. וליתר ביטחון פורסמה גם רשימה של אמצעי זהירות שיש לנקוט בהם כדי למנוע אסונות. יפה עשתה!

מינוס

רחוב דו-סטרי צר, גן ילדים פעיל בו, בפינתו בית כנסת שרבים הבאים בשערו, וקבלן אחד מחליט לשפוך ערימת חול במרכז הרחוב, דבר המהווה מפגע בטיחותי גם למכוניות, גם להולכי הרגל, וגם להורים והילדים המגיעים לגן. חוצפה ישראלית.





אמנון אלדר (פרלמוטר)

✿ מאת: לאה קליין

"עץ אפרסמון, תפוז ועץ מנדרינות בטעם של הימים ההם – זה כל שנותר מהפרדס הגדול של הוריי", אומר אמנון אלדר. אמנון ואשתו כרמלה גרים באותה חצר בה נולד בשנת 1935. הבית מוקף בגינה פורחת יפיפייה. להם שלושה ילדים ושישה נכדים.

מתי הגיעו הוריך לרעננה?

"אבא עלה ארצה מפולין בשנת 1922 ונתקבל לעבודה בבית-הספר החקלאי מקווה ישראל. באותה שנה הצטרף לגדוד העבודה על שם יוסף טרומפלדור בקיבוץ עין-חרוד, שם מונה למנהל המטעים. אמא עלתה לארץ ישראל מגרמניה בשנת 1923", ישר לקיבוץ.

אמא הביאה איתה מחו"ל ריהוט קל קלוע מקש ושני כינורות יקרים, אבל החזירה אותם לבית הוריה כשראתה שהתנאים אינם מתאימים. באותה תקופה הוקמה תזמורת העמק וחשוב היה שאמא תצטרף לתזמורת ככנרת. בקיבוץ היה חדר אחד בנוי בלבד – שריד מביתו של המוכתר הערבי שמכר את אדמות העמק ליהושע חנקין. אבא ואמא קיבלו את החדר למשכנם."

מתי הגיעו לרעננה?

"בשנת 1928, עם הפילוג הראשון בתנועה הקיבוצית עזבו את הקיבוץ והגיעו לרעננה. אבא רכש ברעננה 36 דונמים של קרקע ברחוב שלעתיד ייקרא רחוב הרצל ובנה בית למשפחתו. הבית היה מיוחד במינו ותואם לאווירה הארץ-ישראלית – גג שטוח מבטון ובסמוך לתקרה חלונות שאפשרו אוורור והוצאת האוויר החם."

וממה התפרנסו במושבה?

"אבא נטע פרדס על שטח של כ-16 דונם. ביתרת 20 הדונם הקים את המשתלה הראשונה בארץ-ישראל. שם הנביטו צמחים ועצי פרי רגישים. בפרוס מלחמת העולם השנייה עקרו את הפרדס והחלקה הוסבה לחלקת ורדים לקטיף. כל יום בשעה 5 בבוקר היה אבא יוצא, מלקט ורדים ושולח אותם על גג אוטובוס "אגד" לתל-אביב. אני זוכר שכשגדלתי הייתי מטפס על הסולם האחורי של האוטובוס להטענת הוורדים. כמו כן אבא טיפח גן פרטי על שטח בן כ-5 דונם ובו מבחר צמחים שהיו ייחודיים במזרח התיכון. מדי ט"ו בשבט היו עולים לרגל ילדי הגנים ובתי הספר לבקר במקום ולהאזין לסיפוריו. המשתלה שירתה את כל תושבי השרון ואף מעבר לזה. חיים וייצמן, הנציב העליון ואפילו המלך פארוק המצרי קנו צמחים לגינותיהם. עם קום המדינה חוסלה המשתלה. עד היום נשאר עץ פיקוס בתחילת רחוב הרצל. חלק מהקרקע נמכר. בחלק הנוותר נבנה בית החלמה (סנטוריום) ולימים הפך לפנסיון."

כיום רחוב הרצל צפוף ומאוכלס בתושבים רבים. זכורות לך חוויות מרחוב הרצל של פעם?

"ביתנו, היחיד בסוף הרחוב, היה בנוי במקום גבוה וקרוב לכפר הערבי אבו-קישיק. בזמן המאורעות היינו תולים מנורת נפט בחלון לסימון לבתים היותר רחוקים להודיע שהכול בסדר. ואם היה משהו חשוד הורדנו את מנורת הנפט ואנשי רעננה היו באים לעזרה. בזמן המאורעות אמא ואחותי נסעו לישון בכפר מל"ל וחזרו בבוקר, בעוד אבא נשאר בלילה לשמירה. רחוב הרצל הרחב היה בזמנו, כמו היום, נמוך מאוד בפינת הרצל-אחווה. בחורף היו שיטפונות, והמכוניות ששקעו באדמת החימר היו חגיגה לנו, הילדים."

במה שיחקתם?

"מגרש הכדורגל היה בשכנות היכן שהיום גן "אורי גורדון", ובו שיחקנו בכדור, ותשאלו מהיכן היה לנו כדור?"

מהיכן?

"ברעננה היה אדם בשם סיודמק שהיה לו מטע בננות. כדי לפרסם את מרכולתו הדביק מדבקה על כל אשכול בננות. על המדבקה כתוב "אני בא מממשק סיודמק". על כל חצי קילו היה תלוש להגרלה. מיאכל גולדשטיין היה עומד עם קופסה בשעת הגרלה ומקריא שמות. הראשון שהגריל כדורגל הייתי אני."

עוד זיכרונות?

"אבא שלי תמיד הלך עם חליפה ומגבעת, ושימש בין השאר כשופט בבית המשפט. זכור לי במיוחד מקרה אחד. לאחד מאנשי רעננה הייתה עז ולשכנו היה תיש שתמיד היה קשור לבלוק. יום אחד 'דרשה' העז שיתמלאו צרכיה, התיש הריח את הצורך, גרר את הבלוק, התקדם לעז והרביע אותה. כשנולדו הגדיים דרש בעל התיש אחד מהם ותבע את שכנו בבית המשפט. אבא שלי אמר: אינני מתערב בענייני אהבה."

ובחיים אחר כך?

"הייתי מהנדס ביצוע בחברות קבלניות. כשיצאתי לגמלאות היו לי תכניות שהשתבשו משום שחליתי. כיום אני מתחזק עצמי, מצייר ומבלה עם משפחתי."

Cleah1@walla.com

אֶכְזָבָה

למדתי אז בתיכון ולא את הכל הבנתי נכון.

✿ מאת: דוד אשל

רק עֲקָשׁוֹ אֲנִי מֵבִין אֶת הַפְּסוּס
לא חֲשַׁבְתִּי מִסְפִּיק, הֵייתִי פְּסוּס.
לְמִדְתִּי אִזּוֹ בְּתִיכּוֹן
ולא אֶת הַכֵּל הַבְּנֵי נְכוֹן.

נִשְׁלַחוּ אֵלַי רְמֻזִים בְּלִי סוּף
ולא יִדְעֵתִי אוֹתָם לְאֶסֶף,
לְמִשְׁל, כְּשֶׁהִפְרַעְתִּי וְלֹא נֶעְנַשְׁתִּי
חֲשַׁבְתִּי שְׂזָה דִידְקָטִי.
בְּמִבְחָנִים לֹא כָּל כֶּךָ הֶצְטִינְתִּי
אֲבָל הַצִּיּוֹן הִנֵּה בּוֹמְבִסְטִי,
תִּכְנַנְנֵתִי עֵבּוֹר הוֹרֵי מִסְפַּר תְּרוּצִים
וְהֵם חָזְרוּ מְאֻסְפוֹת הוֹרִים, מְאֻד
מְרַצִּים.

הַטִּילוּ עָלַי בְּתִיכוֹן מְשִׁימוֹת
שֶׁרַק לְמִצְטִינִים הָיוּ מֵתְאִימוֹת.
הִיָּתָה זֹו בְּשִׁבְלִי חֲגִיגָה
לְהַצְלִיחַ מִבְּלִי לְהִיּוֹת מְיָגֵעַ.

סִימְוֵתִי אֶת הַתִּיכוֹן בְּהֶצְטִינּוֹת
וְרַק אֶתְמוֹל נוֹדַע לִי, שֶׁהִמְצַעְתִּי
הִזְדַּמְנוֹת.

אֶתְמוֹל טְלַפְנוֹנִית קִבְּלַתִּי שִׁיחָה
שֶׁנִּפְתְּחָה בְּמֵלִים: "לְפָחוֹת תִּבְקַשׁ
מִמֶּנִּי סִלִּיחָה!
אֵל תִּחַשֵׁב שֶׁלֹּא הִיָּתָה זֹו טְרַחָה
לְהִיּוֹת אֲרַבַּע שָׁנִים מוֹרְתֶךָ.

שִׁפְרַתִּי לֶךָ צִיּוֹנִים
לְמֵרוֹת שֶׁהֵייתִי מְהַרְוֵעִים שְׁבָבָנִים,
כְּשֶׁהִפְרַעְתָּ, לֹא גִלִּיתִי כְּלַפֶּיךָ טִינָה
וּמַעוֹלָם לֹא הֶעֱמַדְתִּי אוֹתְךָ בְּפִנְהָ,
לֹא הִתְנַהַגְתָּ כְּמִלְאָךְ
וְאֲנִי תָמִיד צִינְתִּיךָ לְשִׁבְחָת.

אֲבָל אֶתְהָ... אֶתְהָ הֵייתִי אֶכְזָבָה
לֹא הִחַזַרְתָּ לִּי מַעוֹלָם אֶהְבָּה.

יְכַלֶּת הַיּוֹם לְהִיּוֹת בְּשִׂיא
וְאֲנִי לְהִיּוֹת... אֶשֶׁת נְשִׂיא.
שְׁנִינוּ לֹא הֵיינוּ הַיּוֹם בְּמִדְרוֹן
לוֹ רַק קָרְאוּ אוֹתְךָ... 'מִקְרוֹן'."

Dbeshel13@gmail.com

מישל איזאק

מאת: שלמה בינשטוק

ולעבור לכפרים באזור הפירינאים קרוב לגבול ספרד. קיבלנו מהמחותרת הצרפתית ניירות מזויפים, ולמרות זאת נאלצנו לנדוד מכפר לכפר מפחד ההלשנות. "בכפרים למדתי יחד עם הגויים בני כל הגילאים בכיתה אחת. גם ביקרתי בכנסייה באופן קבוע. יש לי כישרון לקליטת שפות ומהר מאוד דיברתי צרפתית בנוסף לגרמנית. כך גם למדתי אנגלית וספרדית. כדי שלא יחשדו במבטא הגרמני, בעיקר של אימי, אמרנו שבאנו מאזור אלזס, שם מדברים צרפתית וגרמנית." הנופים של ההרים, העיירות העתיקות, השדות והפרחים הצבעוניים נחקקו בנפש הצעירה של מישל והם מופיעים ברבים מציוריו.

מה קרה לאחר המלחמה?

"בתום המלחמה חזרה משפחתי לבריסל. כשגמרתי את בית-הספר היסודי, המשכתי ללמוד בתיכון כללי, אך במקביל הייתי גם חבר בתנועת 'בני-עקיבא'. ניסיתי להשתלב בעסק המשפחתי, אך הרגשתי שהמסחר אינו בשבילי. בתום הלימודים בתיכון החלטתי, בגלל שליטתי בשפות, ללמוד לקראת תואר ראשון תרגום סימולטני. זהו מקצוע מעניין, אך לא נטול חששות: איך אתפרנס מזה? כמה קונגרסים כבר יש?!"

הדרך לישראל עוברת דרך הלב

בבריסל פגש מישל את רעייתו לעתיד יהודית, ישראלית שעבדה כשליחת הסוכנות בבריסל ולימדה שם עברית. בתום תקופת שליחותה חזרה יהודית לארץ ומישל החליט לבקר אותה בישראל. "הנשמה משכה לכאן. כשארזתי את המזוודה, לקחתי איתי גם חליפה. ואם כבר יש חליפה, החלטתי לבקש את ידה ותוך שבועיים התחתנו וחזרנו לבריסל".

בשנת 1965 עלתה המשפחה עם הבת הבכורה לארץ. "בעצת המדריך שלי ב'בני-עקיבא' בבריסל נכנסתי לעבוד במשרד החקלאות, שם חיפשו יודעי שפות לכתובה, לעריכה ולתרגום. העצה הטובה של המדריך השאירה אותי במשרד החקלאות 36 שנים, ושם הגשמת את הציונות שלי בדרך מיוחדת. למדתי שנתיים בפקולטה לחקלאות ברחובות, בעיקר למדתי ארגון ודיקטיקה, לא אגרונומיה. התחלתי את דרכי החדשה בהדרכת משתלמים - חקלאים מארצות מתפתחות. הדרכתי גם בארץ וגם בחו"ל: ביבשת אמריקה, ביבשת אפריקה,



במרכז רעננה, בבניין מטופח, מצויה פנינה צבעונית וחמימה. זהו הסלון של יהודית ומישל איזאק. את קירות הבית מקשטים ציורים צבעוניים, מעשי ידיו של בעל הבית. על המדפים והשידות מונחים פסלוני עץ של חיות, מסכות אפריקאיות ובגדים מסורתיים. אלה הן מזכרות ותשורות שקיבל מישל מאנשים וממוסדות שהדריך בארצות שונות כמו: פיליפינים, הודו, בורמה, קולומביה, ג'מייקה, טורקיה, אוקראינה, סנגל, קניה, טוגו, בנין, קונגו ועוד. מישל הוא איש צנוע, אופטימי, בעל חוש הומור, והחיוך אינו מש משפתי. זהו איש אשכולות שפועל בתחומים שונים ושולט במספר רב של שפות. כשהוא מתבטא בעברית חשים במבטא הבלגי שלו.

מאין הגיע הידע שלך בשפות ובמיומנויות השונות?

"שני הסבים שלי, יוצאי גרמניה שהיגרו לבריסל, השפיעו מאוד על אופיי. סבא אחד היה דתי ולא ציוני בעוד שהסבא השני היה חילוני וציוני מאוד. סבא זה הכיר אישית את הרצל ואת נורדאו. הייתי בן יחיד במשפחה בורגנית אמידה וזכיתי בילדותי לליווי צמוד של 'נני' ולתשומת לב של שני דורות, הורים וסבים, שדאגו לחנך אותי ולצייד אותי במיומנויות שונות".

במלחמת העולם השנייה נאלצה משפחתי לברוח מבריסל

איש האשכולות

במהפכה, זה בזכות הברכה שלי." בהזדמנות אחרת, בעת טקס סיום במנילה (הפיליפינים), כשהתבקש לברך, דיבר מישל על הלשון העברית: "ניתחתי את המילה 'שלום' והראיתי ש'שלום' 'תשלום' 'השתלמות'... כולם קשורים. דוברי השפות הזרות 'השתגעו' מהמאפיין המיוחד של השורש העברי."

איך מסתדר יהודי שומר מצוות בארצות הניכר?

"לרוב נשלחתי לבד. היו מקומות עם תנאים טובים, אך כשומר מצוות לא היה לי קל. נאלצתי להתאים את הטיסות שלי כך שלא אטוס בשבת. ביקשתי שלא יארגנו לי שיעורי הדרכה בשבת. בדרך כלל לקחתי איתי במזוודות שימורים ותבלינים. באירועים ביקשתי שיבשלו עבורי פירות וירקות בנייר כסף או בסיר חדש רק בשבילי."

לוולטה עילית כבר יצא מישל עם יהודית אשתו וארבעת ילדיהם. שם שהו שנתיים. "למרות הקשיים מצאתי בעבודתי סיפוק עצום: יהודי דתי מארץ-ישראל מדרך משתלמים בתורת החקלאות הישראלית, ממש 'כי מציון תצא תורה'. ההדרכה אפשרה יצוא ציוד ישראלי, הקמת חוות חקלאיות והופעה בירידים חקלאיים שם מתפללים עדיין מהחקלאות ה'היי-טקיסטית' שלנו. למשל: גידולים לגובה החוסכים שטח ומניבים יבול גדול."

בשנת 2003 פרש מישל לגמלאות. "גם כיום עדיין מזעיקים אותי כפרילאנסר להרצאות או לתרגום סימולטני בכנסים. הרבצתי ציונות ועדיין אני עושה זאת בקורסים בינלאומיים. הצלחתי לזרוע זרעי ידידות רבים מאוד. במשך השנים פיתחתי תוכנית מיוחדת למשתלמים 'ישראל ועמה'. זוהי תכנית ציונית אמיתית בשלוש שפות. באמצעות מילים, סרטים, חוויות וטוילים שילבתי ידע מקצועי עם ידע היסטורי, ידע גיאוגרפי ואהבה לעם-ישראל ולארץ-ישראל. במשך שנות עבודתי הרבות הצלחתי גם לראות 'פירות' למאמצים שהשקעתי."

הוציורים שלך - לקוחים מהשליחויות הרבות?

"אני מצייר מגיל צעיר. למדתי ציור בבריסל וגם בלונדון ופיתחתי את הכישרון שלי. אני משתתף בחוג לציור במרכז האומנויות. יהודית ואני אוהבים לטייל בארץ ובעולם, שם אני מרבה לצלם נופים ואנשים. בזמני הפנוי אני חוזר לנופים שצילמתי ומצייר אותם בצבעוניות ומתבל אותם ברגשות העזים שמציפים אותי כשאני נזכר בחוויות שעברתי. בשנים האחרונות ציירתי נופים של פרובאנס, גיאורגיה וטוסקנה, ולשמחתי יצא לי להציג אותם בתערוכות ברעננה."

נשאר לך זמן פנוי?

"קצת", הוא צוחק, "אני לומד קבלה, לומד תורה בבית-המדרש, שר במקהלת בית-הכנסת "שבטי ישראל" ומתנדב בהוראת אנגלית לתלמידים עולים בכפר-בתיא. אני גם שומע הרצאות במכללה, מנגן באקורדיון או במפוחית. והכי חשוב, ביחד עם יהודית אשתי, אנחנו נהנים לבלות זמן איכות עם ילדינו ונכדינו. Shinbet37@gmail.com



מישל איזאק

באסיה ואפילו באירופה. רק לאוסטרליה לא הגעתי". מטרת ההשתלמויות בארץ הייתה, בעיקר, להכשיר מדריכים בעלי ידע מקצועי ותרבותי, אנשים בעלי כושר מנהיגות ויכולת להדריך אחרים, לייעץ כיצד להקים ארגוני עבודה וקואופרטיבים ולהטמיע שימוש באמצעים טכנולוגיים חדישים."

האם זכורות לך חוויות מיוחדות משליחויותיך?

"בלי סוף", מחייך מישל, "רבים מהמשתלמים שהגיעו ארצה ללימודים היו ממש המומים: 'אתם חותכים הר כדי להעביר בו כביש? אתם משמיעים מוסיקה לפרות שחיות ברפתות עם מיזוג אוויר? אצלכם החקלאות היא ממש מדע הייטק!' אחדים אף שאלו 'היכן מתגיירים?' ומוסיף מישל ואומר: "חלק מהם, כך הרגשתי, היו יותר ציונים מאתנו".

"בגלל שליטתי במספר רב של שפות נשלחתי לחו"ל בשליחויות רבות על ידי משרד החקלאות, משרד החוץ או הבנק העולמי. באחת השליחויות, כאשר הסתיים קורס בהאיטי נכחו בטקס נשיא האיטי ושגריר ישראל. הנשיא היה כומר לשעבר שלמד בירושלים וידע עברית. השגריר שאל את הנשיא האם הוא יודע מהי הכיפה שעל ראשי. 'כמובן שאני יודע! הרי למדתי בירושלים'. בשם המשלחת ביקשו ממני לברך. סמכתי את ידי על ראש הנשיא (למרות שאינני כהן) וברכתי אותו בברכת כהנים. הנשיא התרגש מאוד, חיבק אותי ופצח בשיר 'הבאנו שלום עליכם'. אני מאמין שאם הנשיא הוא לא נהרג אחר כך

"אז אתה השליח"

✿ מאת: נילי אפלבוים

"הראש היהודי ממציא לנו פטנטים", כך כתב עוד בשנות ה-60 – חיים חפר ושר אורי זוהר. ואכן, מספר הפטנטים שממציאים ישראלים הוא מהגבוהים בעולם. **יונה בלזברג** הוא שילוב מיוחד של ראש יצירתי במיוחד, ידיים מוכשרות ולב זהב. הקומבינציה הזו מייצרת פטנטים המסייעים לאנשים בעלי נכויות שונות בשיפור איכות החיים שלהם.

פטנט זה שימש אחר כך גם אנשים אחרים, ובהם נער שנפגע בידו השמאלית בתאונת דרכים סמוך לטקס בר-המצווה שלו. המכשיר עבר גם שכלולים כדי להתאימו ליותר אנשים, או בלשונו של יונה: "המכשיר עובר מוטציה. הוא משנה צורתו בהתאם לדרישות המטופלים. כך למשל במקור המתקן היה מחובר למשקוף. אולם כאשר פנה אליי בחור שאינו מסוגל לעמוד, בניתי לו מכשיר שיוכל להתחבר לשולחן".

איני מסתירה את התרגשותי מהאיש המיוחד ומבקשת עוד סיפורים.

"הגיע אליי נכה צה"ל שנפצע בברכו ולא יכול היה לכופף אותה. בכל פעם כשהוא התיישב, הוא נאלץ להניח שרפרף מתחת לברך, דבר שהפריע גם לו עצמו וגם לאנשים בקולנוע או בטיסה. הוא ביקש ממני לפתח לו תושבת מותאמת וזמינה לכל מצב מבלי שיצטרך לשאת אותה. שברתי את הראש איפה מוצאים כיסא שגם מותאם לשינוי הסביבתי, וגם שהוא צר מספיק ולא מפריע לסביבה. הפיתרון נזדמן לי באקראי, בעקבות ביקור אישי אצל אחות כשראיתי את המתקן המוכר שמשמש להנחת הרגל בעת החלפת תחבושת. ידעתי שמצאתי את התשובה. כל כך רציתי לצעוק 'אאוריקה' אבל התאפקתי. הייתי מאושר. מתקן החבישה שימש לי השראה לפיתוח המכשיר, ומכאן ועד למוצר המוגמר הדרך כבר הייתה קלה. התקנתי לו מכשיר טלסקופי שאפשר להאריכו או לקצרו לאורך של 40 ס"מ והא מוצמד לרגל מתחת למכנסיים כך שאין צורך לשאת אותו בנפרד".

יונה נושם נשימה עמוקה וממשיך לספר ועיניו מזדגגות. "באחד הימים הצגתי את המתקן בתערוכה של מוצרי עזר לנכים מטעם מילב"ת. ראיתי אדם שעמד מול המתקן והיה נסער מאוד. שאלתי אותו למה הוא מתרגש, הוא הפתיע אותי ואמר 'אלוהים בנה לי את המתקן הזה'. אמרתי לו שאני בניתי אותו. "אז אתה השליח", אמר לי האיש. הוא סיפר ליונה שבזמן מלחמת העולם השנייה הוא היה פרטיזן ביערות. באחד הימים הוא נפגע בברך ומאז אינו מסוגל לכופף אותה. מזה 50 שנה אשתו הולכת איתו לכל מקום עם דרגש ומניחה אותו מתחת לברכו. מזה שבועיים אשתו מאושפזת ואין מי שישים לו את הדרגש בכל פעם כשהוא צריך". יונה נענה לקריאה ובנה לו מתקן מתאים שאפשר לו להמשיך לנהל חיים עצמאיים.

יונה, בן 80, הוא גמלאי "אל על", והוא מתנדב במילב"ת*. בפגישתנו בביתו פתח בפניי יונה קלסרים ובהם עשרות תמונות של עזרים שהוא פיתח. מאחורי כל מוצר מתחבא סיפור חיים שיש בו עצב, אבל גם תקווה וסיכוי. הרשימה ארוכה והסיפורים מרתקים. יונה מחייך ואומר: "אני מאוד אופטימי. אני טוען שתמיד אפשר לעזור לזולת בעזרת טכנולוגיה. אצלנו במילב"ת המוטו הוא **להמציא גלגל מסוג חדש**".

"תן לי דוגמאות", ביקשתי. "פנה אליי אדם שאיבד את ידו השמאלית במלחמת יום הכיפורים בתעלת סואץ. מדובר באדם דתי שרצה מאוד להניח תפילין. הלכתי לחב"ד וביקשתי שילמדו אותי כיצד מניחים תפילין בכל מיני שיטות. לאחר מכן התרכזתי בפיתרון הטכני והגעתי למסקנה שאפשר להכין מתקן דמוי גלגלת שאדם מכניס ידו לרצועת התפילין לאחר מכן הוא מעביר ידו למעלה ולמטה והתפילין מתקפלים סביב ידו הבריאה ללא צורך בעזרה של יד נוספת. המתקן עצמו נעשה מחומרים המצויים בסביבה כגון גלגל, בקבוק טמפו שמשמש כמאריך, ותפס שמוצמד למשקוף הדלת".



רגלית לרגל ישרה (עבור פרטיזן יהודי ממלחמת העולם השנייה)

"המעניין במתקן זה", מחייך יונה, "שהוא מתאים לנוסח הספרדי כשהסיבוב נעשה בכיוון מהלב החוצה, ולנוסח האשכנזי כשהסיבוב נעשה מהחוף פנימה לכיוון הלב".

"אומרים שאבי ההמצאה היא הדרישה של המטופל", מצטנע יונה.

אני מתעקשת: איך זה עובד אצלך?

"זה כמו תשבץ: ישנה בעיה והאתגר הוא לפתור אותה. אני חושב שלכל בעיה פיזית של אדם ניתן למצוא פתרון טכנולוגי. החשיבה מחוץ לקופסה מביאה פתרונות פשוטים לדברים מורכבים מאוד. היום לא השמיים ולא הגלקסיות הן הגבול. אפשר להגיע לכל הפתרונות מהטלפון החכם עד הבית. הרבה פעמים אני חולם על הפתרונות. המוצר הסופי צריך להיות כזה שיהיה הכי קל למטופל לתפעל אותו, ושיחזיר לו את "השליטה" בסביבה שלו. הוא כל כך פשוט ובכלל לא דורש חשיבה לוגית. כמו למשל הצמדת אביזרים לכיסאות גלגלים, שימוש באזיקון, או הפעלת מכשירים אלקטרוניים בעזרת מצמוץ עין."

אתה אדם מאוד אופטימי. האם יש גם תסכולים?

"התסכול הגדול הוא כאשר מתכננים אביזר למטופל שמצבו מידרדר מהר יותר מקצב פיתוח המוצר". יונה נזכר במקרה שטיפל באדם צעיר, מהנדס אווירונאוטיקה בעל משפחה. הוא נפגע בתאונת צלילה ונותר משותק בכל חלקי גופו למעט אצבע אחת שיכול היה להזיזה. הוא ביקש מיונה שיסייע לו לטלפן מהטלפון הנייד. יונה סידר לו ידית מיוחדת לטלפון הנייד וחיוג על ידי מקל פה. מתקן זה שימש אותו גם במחשב, והוא יכול היה להמשיך בעבודתו כמהנדס. בנוסף יונה התקין לו ידית מיוחדת שיוכל להצמיד אליה סכ"ם וידית למברשת שיניים. "היה לי אתו קשר אינטנסיבי במשך שנתיים. בפעם האחרונה שהייתי אצלו ראיתי שיש צורך לשכלל את מתקן מברשת השיניים כך שיוכל להסתובב ואז הצחצוח יהיה טוב יותר. בנוסף, הוספתי למתקן שימוש נוסף – מתקן למצלמה. כשבאתי למסור לו את המוצר אמר לי אביו: "אני נורא מצטער. הוא נפטר."

איך מתמודדים עם מצבים כאלו?

"אני חושב בצורה חיובית. שום דבר לא הולך לאיבוד. גם הזמן לא הולך לאיבוד. הוא עזר לי לפתח מתקן שילך לאחרי. כשאדם מקבל מתקן, בדרך כלל הוא שואל אותי כמה זה עולה ואז אני אומר לו שהתמורה היא שהוא ייתן לי מהניסיון האישי שהוא צבר מהמתקן כדי לעזור לאחרים. הוא הופך להיות שותף לשכלול המתקן. הפידבק עוזר לשכלל את המוצר". יונה בלזברג נולד לפני 80 שנה ביאסי שברומניה. בזמן המלחמה התחבא עם משפחתו במקלט. הוא עלה ארצה בשנת 1946 בעלייה בלתי לגאלית, נתפס, והושם במחנה המעצר בעתלית. בהמשך הגיע לקיבוץ יפעת. בצבא שירת בבית הספר הטכני של חיל האוויר ואח"כ עבד ב"אל על" במחלקת אוויוניקה כמנהל ביקורת איכות תעופתית. במהלך עבודתו שהה עם משפחתו בשליחות בשוויץ במשך 5 שנים. יונה נשוי לחיה למעלה מ-50 שנה ויש להם 3 ילדים ו-7 נכדים. מלבד תרומתו האישית במסגרת מילב"ת בפיתוח עזרים, משתתף יונה בתחרויות "אקאטון" בטכניון. מדובר בתחרות של ממצאים לנושאים מוגדרים. אדם מציג בעיה מוטורית מסוימת והקבוצה נדרשת למצוא לה פתרון. בנוסף, הוא מרצה בבר-אילן במסגרת החוג למידענות בנושא: "פיתוחים

טכנולוגיים לאנשים עם צרכים מיוחדים", ומשמש כשופט ומדריך בתחרויות של בתי-ספר תחת הכותרת "גם אני יכול". וחוץ מזה הוא ג'ינג'י, אוהב לשחק טניס ולשחות. את הכינרת הוא צלח כבר ארבעים פעם כשהוא מוביל איתו קבוצה של עובדי "אל על".

בשנת 2005 קיבל את אות יקיר רמת השרון. יונה נוגע בהרבה צער והצער גם נגע בביתו. לפני מספר שנים חלתה חיה אשתו במחלת ניוון שרירים. יונה הוא אדם מעשי ואופטימי: "כל חיוך של חיה נותן לי אנרגיות". הוא מיישם על חיה רעיונות המשפרים את איכות החיים שלה. רעיונות אלו מופיעים אח"כ ברבעון ISRA.L.S. (עיתון העמותה לחקר מחלת ALS)



התאמת כלי כתיבה

האם המשפחה שלך שותפה?

"עם חיה אני מתייעץ כל השנים והיא תמיד מעודדת אותי. חשוב לי גם להכניס את ילדי ונכדי למעגל של עזרה לזולת. אני מתייעץ איתם, שואל, ומגייס לעזרה גם כשאני כבר יודע את הפתרון.

הייתה לי תחושת נחת גדולה מהנכד הגדול שעשה פרויקט בבית-הספר. הנכדים שימשו לי גם תחנת מחקר. כשעשיתי מתקן לילד בן 5 שהייתה לו בעיה להפעיל את כף היד, ניסיתי את זה על הנכדים שלי שהיו באותו גיל. במקרה אחר נדרשתי לייצר מתקני שעשועים לגן של ילדים כבדי ראייה. צפיתי בנכדיי משחקים בכדור והחלטתי להתאים את האביזרים של גן ילדים רגיל לגן זה."

ומה החזון שלך?

"אני מעוניין להפיץ את הרצון לעזור לזולת, להמשיך לעזור ולהדריך אחרים מהניסיון שאני רכשתי כדי שיהיה המשך עזרה לזולת. העזרה לזולת נותנת לי משמעות. אני מאמין מאוד בתורתו של ויקטור פרנקל, ניצול שואה, שכתב את הספר "אדם מחפש משמעות". אדם שיש לו מטרה בחיים יותר קל לו להתמודד עם הקשיים שיש בחיים."

*מילב"ת הינה עמותה ציבורית הפועלת לשיפור איכות חייהם של ילדים, מבוגרים וקשישים בעלי מוגבלויות, באמצעות פיתוח אביזרי עזר המותאמים להם באופן אישי. כתובת: ביתן 23 א' בית חולים תל השומר טל. 072-2230007 appel@eng.tau.ac.il

פטאנק במועדון הזהב

משחק כדורת חברתי, תחרותי ומהנה המתאים לכל גיל. פעילות גופנית מתונה באוויר הפתוח המשלבת טקטיקה, יכולת חשיבה, דינמיקה קבוצתית וקואורדינציה. האימון כולל פיתוח יכולת שליטה בהטלת הכדור, דיוק וצלפה.

ימי ראשון במגרשי הפטאנק בנינת אריגי (מגד), רחוב קלאוזנר
קבוצה ראשונה: 8:00-10:00 | קבוצה שנייה: 16:30-18:30
מאמן: נסטור וסרמן

הנאה מובטחת!

פרטים והרשמה: מועדון הזהב טל' 09-7610604/6



פסטיבל היין ברעננה

ימים רביעי וחמישי,
15.6.17-14.6.17
בין השעות 18:00-23:00
סביב האגם בפארק רעננה

חבר בין אמנות ויין, תערוכת יוצרים
צילומי כרמים מהגולן הגליל והנגב,
ומפגשים עם ייננים בכירים לצד סדנאות יין איכותיות.

- טעימות של עשרות ינות משובחים ממיטב יקבי ישראל והיבואנים המובילים במתחמים מעוצבים, לחובבי היין והקולינריה
- מתחם גורמה עם מחלבות מובילות שוקולטייריים ומסעדת שף
- דוכני גאדג'טים וכל מה שנחוץ לאוהבי יין
- את האווירה תשלם מוסיקה חיה

**הכניסה
בתשלום**
מחיר מיוחד
לתושבי רעננה



מרכז תרבות כושר ופנאי

טיול קטיף דובדבנים בגולן

יום רביעי 7/6/17
עלות: 120 ₪ לאדם - קוטפים ואוכלים...
בהדרכת: **חגי ברון**



שלישי בשלייקס 27/6/17

סיור ביד ושם + הרצאה - עלות 50 ₪ לאדם



הזמנה להרצאה

יום שלישי 7/6/17 בשעה 17:00
קונסול ישראל בניו יורק (לשעבר) אלון פינקס
"יחסי רוסיה ישראל" -
עלות 10 ₪ לאדם כולל כיבוד קל.



הזמנה למפגש מרתק "החיים ודג הזהב"

כיצד חיים חיים משמעותיים
מרצה עמית צור - 4/7/17 בשעה 17:00
עלות 30 ₪ לאדם כולל כיבוד קל



בקרב... מפגש מיוחד

בשיתוף תה"לה. לבני משפחה של להט"ב.



חוגים עשור

יום רביעי 13/9/17 - הכינו לאירוע גדול ומרגש...



"הולדיי אין" אסקלון

נפשון לאסקלון + טיולים - 4-6/9/17
2 לילות 3 ימים - טיולים/ הופעות/הרצאות.
1055 ₪ לאדם בחדר זוגי.



סודקו למתחילים

ללא תשלום. ימי שלישי 11:30-12:30
בהדרכת: חיים סימינובסקי

לפרטים והרשמה

במרכז תרבות כושר ופנאי, ההגנה 114 רעננה טל. 7720707

הגמליאדה ה-3 יצאה לדרך ונחלה הצלחה גדולה. בפעם הראשונה התקבצו ובאו כל מועדוני הגמלאים ברעננה, זאת הודות ליוזמת מאו"ר, ולעומדת הראשה, אביבה קניג, ליצור שיתופי פעולה בין האגף לתרבות ופנאי, מחלקת הספורט, העמותה למען האזרח הוותיק, מועדון הזהב ועוד. הגמליאדה הציעה מגוון של פעילויות שמשכו השנה מספר שיא של משתתפים, ובכך קבעה את מעמדה כמסורת קבועה בכל שנה.



אורח חיים בריא בהליכה תפקודית והליכה נורדית

✿ מאת: אפרת גלעד אמיר

בשמירה על אורח חיים בריא מומלץ להקפיד לבצע פעילות גופנית טבעית כמו הליכה, באופן סדיר וקבוע בהתאמה אישית, באופן הדרגתי ובבטיחות.

הליכה טבעית כפעילות גופנית טובה בתוכה יתרונות גופניים ונפשיים. לדוגמה:

תורמת לבריאות הגוף והנפש, מעלה את מצב הרוח, משרה תחושת רוגע, מפיגה חרדה ותחושת דיכאון, מעלה את הביטחון האישי ואת דימוי הגוף.

ההליכה גם משפרת את שיווי המשקל ומונעת נפילות, תורמת לשיפור היציבה, מיעלת את תפקוד מערכת לב – ריאה, מיטיבה את זרימת הדם, מפחיתה את לחץ הדם, מאזנת את רמת הסוכר בדם, מגדילה את מסת כוח השריר, משמרת את מסת העצם, מסייעת בתהליך העיכול, מפחיתה את משקל הגוף, משפרת את איכות השינה ומחדדת את החושים.

מומלץ להתמיד בהליכה כפעילות גופנית ולבצעה לבד או בחברה, בטבע, בבית או במועדון.

הליכה נורדית

הליכה בטבע הנתמכת באופן אקטיבי בזוג מקלות. טכניקת ההליכה מבוצעת בתיאום בין תנועות הידיים לרגליים ובהפעלת רוב שרירי הגוף בקצב הדומה להליכה מהירה ללא המקלות. הליכה בטכניקה נכונה דורשת תיאום בין איברי הגוף בפלג הגוף העליון והתחתון. מקורה בפינלנד, שבדיה, נורבגיה.

הליכה עם מקלות נורדיים בטכניקה נכונה תביא ליתרונות גופניים ונפשיים, ובהם כל היתרונות שהוזכרו בהליכה טבעית. המחקרים מצביעים כי היתרונות המושגים שונים מאדם לאדם, ונראה כי הם תלויים בטכניקת ההליכה ובמהירות ההליכה. כאשר מהירות ההליכה גבוהה, משך זמן דחיפת המקל קטן לכן יקטן זמן הפעלת מערכת השרירים של מרכז הגוף והזרועות. הליכה בטכניקה טובה תעלה ב-20% את ההוצאה האנרגטית מהליכה טבעית. חלוקת משקל הגוף בין 4 הגפיים תחזק את שרירי הגוף העליון והתחתון, תפחית עומס על הפרקים ותשפר את מצב הרוח.

המלצות לפעילות גופנית - הליכה כחלק משגרת החיים:

בטרם התחלת הפעילות הגופנית כהליכה מומלץ להיבדק על ידי רופא.

משך הפעילות להליכה תפקודית: למתחילים 10-15 דקות ובאופן הדרגתי להאריך למשך 30-45 דקות.

תדירות: 3-4 פעמים בשבוע.

קצב הליכה: טבעי ונוח, בנשימה חופשית ובלי תחושת קושי בנשימה או עייפות שרירית.

מומלץ להקפיד לשתות לפני ואחרי ההליכה ולאכול כשעה לפני הפעילות ואחריה.

חשוב להקפיד על לבוש נוח וקל ונעלים סגורות נוחות, עם סוליה בולמת זעזועים, כובע, קרם הגנה. מומלץ ללכת בסביבה בטוחה, מוארת ומוכרת ומידי פעם לגוון את מסלולי ההליכה בשבילים בטבע.

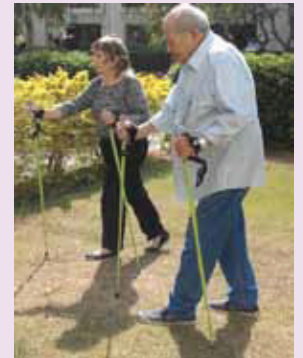
מועד: להימנע מהליכה בשעות החמות של היום. הליכה כפעילות גופנית מעוררת ולכן יש להימנע מלבצעה סמוך לשעת השינה.

ניתן לבצעה באופן עצמאי, עם בת/בן זוג או בקבוצה ובמועד הנח לך. מומלץ ללמוד ולתרגל את טכניקת ההליכה הנורדית בטרם הליכה כאורח חיים בריא.

בסיום ההליכה מומלץ לבצע תרגילי מתיחה לשרירים שפעלו בפעילות כשרירי הרגליים והידיים.

ניתן לשלב במהלך ההליכה או בסיומה אימון מול התנגדות עם גומיה, ולשפר את כוח השרירים.

ארוחב על כך בכתבה הבאה.



אפרת גלעד אמיר efratga@gmail.com

M.A. בחינוך גופני, M.A., בגרונטולוגיה

מרצה במכללה האקדמית ע"ש זינמן וינגייט, מורה לחינוך גופני בדיור מוגן.



"סיפור חיינו של מר פיקרי" / גבריאל זוין

מאת: עוזי מנור

בין הביקורות על הרומן הזה מצאתי אחת שקלעה לטעמי: "ספר טוב - לא יצירת מופת ספרותית, אך קיים בו קסם רב שמשאיר את הקורא מרותק ומעביר לנו תחושה של רוגע, השלמה ותקווה. המוטיב החזק לכל אורכו הוא אהבת ספרים טהורה".

והגיבור ברומן זה אומר: "...כל מה שאתה צריך לדעת על אדם כלשהו יתגלה לך אם רק תשאל אותו שאלה אחת ויחידה: איזה ספר אתה הכי אוהב?"

ואמנם יש ברומן זה סיפורים, מספרים, שמות סופרים וספרים, חנות ספרים ומועדוני קוראים, כולם שזורים בעלילה הקולחת שתמציתה: בעל חנות ספרים (איי-ג'יי פיקרי) באליס איילנד, שהתאלמן מאשתו בעקבות תאונת דרכים קשה, מוצא את חייו ללא תכלית. יום אחד הוא

מגלה להפתעתו תינוקת חמודה בת שנתיים, מאיה שמה, שאמה השאירה אותה בפתח חנותו. מכאן

משתנים חייו. הוא מאמץ אותה ומגדלה. מי היא? איך הגיעה אליו? מי הוריה? זו אחת התעלומות ברומן. תעלומות נוספות הן כיצד נעלם מביתו עותק יקר ערך של "טמרליין" (היצירה הראשונה שכתב הסופר אדגר אלן פו) ומי היה ליאון פרידמן, הסופר שהוזמן למפגש תרבותי בחנות הספרים.

הקריאה בספר זורמת ונעימה, למרות שיש בו גם אירועים לא משמחים.

נופך מיוחד מוסיפות ההמלצות/הערות על ספרים וסיפורים קצרים, המלצות של בעל החנות המיועדות לבתו, והן מופיעות לפני כל אחד מפרקי הספר.

הן כוללות התייחסויות לסופרים כמו פ.סקוט פיצג'רלד, מארק טווין, אירווינג שו, ג'.ד. סלינג'ר, אדגר אלן פו ועוד.

ניכר בה, במחברת, יחסה המיוחד לסוגת הסיפור הקצר. הדבר בא לידי ביטוי במסר אותו מעוניין בעל החנות להעביר לבתו בשכבו על ערש דווי: "לרומנים יש קסם משלהם, אבל הדבר האלגנטי ביותר בעולם הסיפורת הוא הסיפור הקצר. אם תגלי את המפתח לסיפור הקצר, תגלי את המפתח לעולם".

גבריאל זוין, ילידת 1977, בוגרת הרווארד, היא סופרת ותסריטאית אמריקאית החיה בניו יורק. ספרים נוספים שכתבה: "כי זה בדם שלי", "כל הדברים שעשיתי", "מקומאחר".

Manor_un@hotmail.com

נועם לוין B.Sc

אופטומטריסט קליני
מטעם אוניברסיטת בר-אילן

התאמת משקפיים אופטיים ועדשות מגע



מתמחה בהתאמת משקפי מולטי פוקל
משקפיים לרחוק, קריאה,
מגדלת שולחן לקריאה וכתביה.

יש להתקשר לקביעת תור:
054-3029339

מבצע
בדיקות ראייה
למשרד הרישוי

אחוזת 198 חדר 110, רעננה

www.noamlevin.co.il

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה



גמלאים עולים, מגיל 60 ומעלה, משוחחים בעברית.

עולים הרוצים ללמוד עברית בסיסית,
יקבלו הדרכה על ידי מורה מוסמכת.
עולים המעוניינים לשפר את העברית - קבוצות שיחה
אחת לשבוע בימי שלישי בשעה 17.30.
המפגשים ללא תשלום.

**המקום: במרכז תרבות כושר ופנאי,
רחוב ההגנה 114 רעננה.**

המעוניינים יפנו לרחל ג. 09-7431 614
אם אין תשובה נא להשאיר הודעה.

לחברתנו למערכת
אביבה קניג ולמשפחתה

ברכות להולדת הנין יואב

מערכת "כיוון חדש"

"אצא לי אל היער לראות את הקוקית"

מאת: **בלומה בינשטוק**



אמנם ארצנו איננה משופעת ביערות, וקוקיות אנו מוצאים רק בשיערן של נכדותינו אבל עדיין אנחנו משופעים בחורשות ירוקות ובהמון סוגי ציפורים. נצא לנו אל היער. **יער קדימה:** ה"ריאה הירוקה" הגדולה של לב השרון - בין קדימה ובין צורן. מדובר ביער נטוע ובו אלוני תבור, אקליפטוסים ואורנים. הנטיעות התחילו בימי הבריטים והקרן הקיימת ממשיכה לטפח את היער. ביער אנדרטה לזכר אילן רמון והאסטרונאוטים שנספו במעבורת החלל "קולומביה". יש ביער חניון ובו מתקני שעשועים ושולחנות נגישים.

יער אילנות: יער שהחל את דרכו כתחנה ממשלתית לאקלום עצים מחור"ל. במשך השנים הוא הפך לגן בוטני בחסות הקק"ל. היער משתרע משני צדי כביש 4. בצד המערבי יש שולחנות, מי שתייה ושירותים, מתקני שעשועים וכן מרכז מסחרי. בצד המזרחי יש מבחר גדול של עצים ממקומות שונים בעולם. יש שלטים עם שמות והסברים. ההליכה היא בשבילים נוחים המתאימים גם לעגלות. לאחרונה הכניסה קק"ל פעילות אינטראקטיבית הנעשית בעזרת יישומון (אפליקציה) בטלפון החכם. (אפליקציית קופיקו - קק"ל על הזמן).

יער נתניה-חורשת הסרג'נטים: יער של עצי אקליפטוס, אלונים ואורנים. הוא משתרע במזרח העיר נתניה על שטח של כ-255 דונם. המקום מכונה גם בשם "חורשת הסרג'נטים" כי במקום זה נתלו שני סרג'נטים (סמלים) בריטים לאחר שהבריטים העלו לגרדום שלושה מאנשי האצ"ל בכלא עכו. במקום חניון מטיילים, שבילים, מתקני משחק ושולחנות פיקניק.

יער חורשים: שוכן על גבעות למרגלות השומרון. במרכז היער עובר נחל קנה, מיובלי נחל הירקון. על הגבעות יש נקודות תצפית מהן ניתן להשקיף ולראות את גוש דן עד ארובות חדרה. בשטח שרידי מבנים, גתות למדרך יין, בורות מים, מערות ועדויות לישוב מתקופת התנ"ך ומתקופת השומרונים. היער ברובו הוא יער נטוע. ביער שבילי הליכה, שבילי אופניים וחניונים שבהם שולחנות פיקניק, מתקני משחק ועוד.

יער ראש-העין: יער קהילתי המשתרע על גבעות בשיפולי השומרון לאורך נחל רבה (אחד מיובלי של הירקון) על פני 1,050 דונם. הוא צמוד לשכונותיה הצפוניות של ראש העין. ביער פעילים מתנדבים "נאמני יער קהילתי" העוסקים בפעילות הדרכה בקרב הקהילה ובטיפוח היער. לאורך הדרך הראשית יש מספר חניונים לפיקניק, תצפיות נוף, שבילי הליכה, מסלולי ריצה וניווט ושבילים לאופניים. המתעניינים בארכיאולוגיה מוזמנים לסייר באתר "חירבת צרטה" המזוהה עם הישוב המקראי "אבן העזר". הכניסה ליערות היא ללא תשלום ונועדה לשרת את רווחת הציבור. **אנא הקפידו לשמור על הניקיון ולקחת את שקיות האשפה הביתה וכן להיזהר ולא להבעיר אש מחשש לשריפות.** את המקומות המודגשים ניתן למצוא ביישומון Waze.

Shinbet37@gmail.com

לא כל הנוצץ זהב

מאת: **אביבה קניג**



מאז ומעולם היו תכשיטי הזהב משאת נפש של כל אישה, וסמל למעמד גבוה ולעושר רב. כבר בתחילת ספר בראשית כתוב: "וְזָהָב הָאָרֶץ הַהוּא, טוֹב"

(בראשית ב', יב'). הזהב היא המתכת הראשונה שמוכרת לאדם עוד לפני ההיסטוריה המתועדת. הזהב הוא מתכת אצילה, כלומר אינה מתערבבת בקלות עם מתכות וחומרים אחרים, ולכן היא נמצאת בטבע כמעט טהורה. מכאן גם מחירה הגבוה. בצעירותנו היו תכשיטי הזהב מתנות לאירועים מיוחדים כמו חתונה, והעונדים אותם לא נפרדו מהם. לא עוד. בדיוק כפי שאיננו קונים יותר מעיל "לכל החיים", או תיק עור לשנים ארוכות, כך גם בנושא התכשיטים. אנחנו רוצים, או רוצות ליתר דיוק, להתאים תכשיטים שונים לבגדים השונים, בדיוק כפי שנתאים נעליים או תיק. איך פותרים את בעיית העלות הגבוהה של הזהב? התשובה גלומה במילה אחת: גולדפילד (GOLDFILLED).

גולדפילד הינו חומר המשמש לייצור תכשיטים זולים אם כי לא פחות יפים מהדבר האמיתי. מדובר במתכת פשוטה עם ציפוי של זהב בדרגה נמוכה. מחירו הנמוך הוא רק יתרון אחד שלו. יתרון נוסף הוא איכותו שעומדת במבחן העמידות לאורך שנים. אם חפצתן לשבץ בו יהלום, אבני סברובסקי האיכותיות יעשו את העבודה באופן מושלם. תכשיטי הגולדפילד שימושיים לכל אירוע ולכל הופעה, בין אם מדובר בלבוש ספורטיבי לבוקר או אלגנטי לערב. המחמאות שתקבלנה יהיו זהות. ממילא אף אחד לא יאמין שאתן לא עונדות את הדבר האמיתי.

Kenig1@bezeqint.net

אם היינו משווים מדינות ורשתות חברתיות לפי מספר התושבים / החברים, אין ספק שפייסבוק הייתה עולה בגודלה על סין (1.94 מיליארד משתמשים חודשיים מול 1.371 מיליארד תושבים בסין).

פעם היה לנובדף קשר של החברים שלנו. היום יש לנו המון חברים ואנחנו "מקושרים" בכל מדיה אפשרית: ויזואלית, קולית, וידאו, מסרונים או מיילים. דוגמאות לרשתות חברתיות: פייסבוק, ווטסאפ, אינסטגרם, טוויטר.

ב-2004 הגה מארק צוקרברג עם חברים רעיון גאוני ליצור "ספר תמונות של הסטודנטים באוניברסיטת הארוורד". כל השאר היסטוריה. מה שנוצר כדף קשר עבור הסטודנטים באוניברסיטה הפך לחברה רב לאומית החובקת כ-70 מדינות, וחברים בה קרוב ל-2 מיליארד איש. ב-2012 רכשה פייסבוק את אינסטגרם במיליארד דולר, וב-2014 את ווטסאפ ב-16



מיליארד דולר. ישנן מדינות לא דמוקרטיות שמגבילות את השימוש ברשת. כך נוצרה תרבות חדשה עם שפה משלה וקודי התנהגות משלה לטוב ולרע. הרשת החברתית משרתת את כל מנהיגי העולם, טראמפ מציץ, ביבי מוציא סטטוסים, ארדואן הצליח באמצעות האינסטגרם להביס את המורדים שניסו להפיל את משטרו בטורקיה, אובמה גייס את תומכיו ותרומות לקמפיין שלו בפייסבוק, האביב הערבי התפשט ב-2011 כשריפה בשדה קוצים. אין בארץ מוסד, חברה, עירייה, עיתון שאין להם דף בפייסבוק.

הטוב: פייסבוק מאפשרת לנו ליצור קשר עם חברים גם מהווה וגם מהעבר הרחוק, להעלות תמונות נוסטלגיות מהעבר, ותמונות מהטיול האחרון שערכנו, ליצור קשר עם בני משפחה בכל מקום. למרחק הגיאוגרפי אין משמעות. הרשת נותנת במה לדעה שונה בחברה, היא מאפשרת להעלות למודעות הציבור עוול כזה או אחר, לפרסם שירה מקורית, לבקש עזרה בזמן מצוקה כלכלית או רפואית, ועוד. יש אפילו פייסבוק גלאט למגזר הדתי. תקצר היריעה מלפרט את כל השימושים, אבל היא בהחלט מסייעת להפיג בדידות ולהכניס עניין לחיים.

הרע: ישנן תופעות קשות ברשת ובהם: גזענות, אנטישמיות, קריאות לאינתיפאדה, פעולות לא חוקיות, טרור, או ניצול מיני. רק במקרים נדירים מוחקת הרשת פוסטים שלדעתה אינם מוסריים, אתיים או שקריים. אפשר כמובן גם להתלונן במשטרה, וכבר הועמדו לדין עברייני רשת.

המכוער: אין קל יותר מאשר להוציא לשון הרע על ילד, אישה, פוליטיקאי, איש צבא, או כל אדם אחר. למילים עם כוונות רעות יש כוח משחית ויכולות להרוג. כבר היו תופעות של התאבדות. נוצרה תופעה שנקראת שיימינג. זו מתחילה בכיתות הנמוכות בבתי-הספר כשהופכים ילד שמן או חלש לקורבן, וזה נמשך במעגלים חברתיים של נוער או סטודנטים. היתרונות ברשתות החברתיות משתווים כמעט לחסרונות. יש לשקול בקפידה מה אנחנו מעוניינים לחלוק עם העולם, שכן מילים, או תמונות שהועלו לרשת – אינן שלך עוד. גם לנו, גמלאי רעננה, יש דף למגזין "כיוון חדש". העיתון נועד להסב לגמלאים הנאה ועניין. הנכם מוזמנים להגיב, לספר, לשתף ולעשות "לייק".

Ruti.racine1@gmail.com

חילת החודש

מסָפֵק – דילמה

harelea@gmail.com

מאת: לאה הראל

עברית: גרעין או גלעין?

ביסודן שתיהן אותה מילה ומקורן בספרות חז"ל. גלעין (במקור גְלֵעִינָה) אופייני לטקסט ארצישראלי, ואילו גרעין (גְרֵעִינָה) אופייני לטקסט בבלי וגם ארמי. החילופים בין הלמ"ד לרי"ש נובעים מהקרבה בין שני העיצורים האלה (עיצורי לשון), כמו נֶשֶׁל=נָשֶׁר. בעברית בת ימינו כפל הצורות נוער להבחנה במשמעות: גרעין הוא שם כללי לזרעים שבתוך הפרי (במלון, בתפוח), ואילו גלעין הוא המעטה הקשר שבתוכו טמון זרע יחיד של פרות (במשמש, בזית).



עוגיות גבינת טוב-טעם (מרשם של כרמלה אלדר)

מאת: לאה קליין

- בצק**
- 200 גרם חמאה
 - 2 חלמונים
 - 1 שמנת חמוצה
 - 3 כוסות קמח תופח
 - מלח
- ללוש במעבד מזון לבצק ולאכסן כ-3 שעות במקרר.

- מלית**
- 2 חבילות גבינת טוב-טעם
 - 1 סוכר וניל
 - 3/4 כוס סוכר
 - 2 חלמונים

לחלק את הבצק לכדורים. לרדד כל כדור לעיגול ולקרוץ משולשים. למלא בכל משולש כפית מהמלית. לגלגל ולמרוח במברשת חלבון או חלמון על כל עוגייה. לאפות ב-180 מעלות כ-30 דקות. להוציא מהתנור ולפזר אבקת סוכר.

Cleah1@walla.com

שמן קוקוס: בריא ומזין

מאת: אורה צרויה



שמן הקוקוס מופק מאגוזי עץ הקוקוס הגדל בעיקר בארצות טרופיות שעל חוף הים. נהוג לומר על העץ הזה שהוא מספק את כל צרכי החיים. ואכן כך הוא. מפרי הקוקוס העשיר בסוכרים, בסיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים, נוגדני חמצון ועוד, מייצרים חלב קוקוס, כתחליף לחלב של בקר וצאן, וכן מפיקים ממנו קרמים לטיפוח העור והשיער. **הסיבים** משמשים מזון לבעלי חיים, וכן מייצרים מהם חבלים, מחצלות וסירות קלועות. **מהצוף** מייצרים יין דקלים.

צמחיו הצעירים אכילים ומכונים כרוב הדקל.

גזע הדקל משמש לבניית בקתות וסככות, וכן בונים ממנו סירות. **משורשיו** ניתן להכין דיו לכתובה וכן להכין מי פה ותרופות שונות. התוצר החשוב ביותר המופק מפרי הקוקוס הוא: **שמן הקוקוס**.

שמן הקוקוס, סגולותיו ושימושו – את שמן הקוקוס מייצרים מהקופרה, דהיינו ה"בשר" או הגלעין של פרי הקוקוס. רצוי מאוד שמן קוקוס בשיטת הכבישה הקרה כי כך יישמרו בשמן ערכיו התזונתיים וסגולותיו התורמים רבות לבריאות הגוף. במצב מוצק צבע שמן הקוקוס לבן ובמצב נוזלי צבעו צלול. יש לו טעם וריח עדין כשל פרי הקוקוס.

סגולותיו הבריאותיות – מוריד את רמת הכולסטרול הרע: שמן הקוקוס עשיר בשמנים רוויים שמעלים את רמות הכולסטרול הטוב ומורידים את הסיכון ללקות במחלת לב.

תורם לירידה במשקל הודות לחילוף החומרים המהיר שהוא גורם לו.

שומר על לחות העור ויעיל נגד חיידקים, וירוסים ופטריית. החומצה הלאורית הנמצאת בו היא בעלת תכונות אנטי פטרייתיות, אנטי ויראליות ואנטי בקטריאליות, דבר המאפשר לגוף להילחם בסוגים שונים של מחלות.

מביא לשיפור בחלב האם – הוספת שמן קוקוס לתזונת אימהות מיניקות מסייעת להתפתחות התקינה של התינוק, לגדילתו ולחיסונו נגד זיהומים למיניהם.

מונע נשירת שיער – עיסוי הקרקפת בשמן קוקוס מונע נשירת השיער ומחזק את שורשיו. **מונע עששת בשיניים.**

בשמן הקוקוס משתמשים גם בטיגון, בבישול ובאפייה. זהו שמן שאינו מתקלקל בחימום ובריא יותר מאשר שמנים אחרים. כיוון שהוא צמחי, משתמשים בו כתחליף לחמאה והוא מרכיב מעולה לקינוחי פרווה ולמאכלים טבעוניים.

כף של שמן קוקוס מכילה 116 קלוריות, 11.7 גרם שומן רווי, 0.8 גרם שומן חד בלתי רווי ו-0.2 גרם שומן רב בלתי רווי מסוג אומגה 6. רצוי להתייעץ עם מומחי תזונה לפני השימוש.

orazruya@walla.com

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
רח' ההגנה 114, פינת רחוב חנה סנש, רעננה
מרכז יום לאזרח הוותיק



הזמנה

הרצאה חודש יוני

ביום שני 19 יוני בשעה 19:00
תקיים במרכז היום לאזרח הוותיק

הרצאה בנושא:

לחץ דם - גורמים, איזון ומניעה

ההרצאה תועבר ע"י הגב' ניצה סגל
מנהלת הסיעוד במחלקה לשיקום נירולוגי
בבית חולים "לוינסטיין"

כניסה: 15 ש"ח. רישום מראש בטל: 09-7711598

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



מרכז יום לאזרח הוותיק

תוכניות מיוחדות לחודש יוני 2017

- יום חמישי 01.06.17 בשעה 10:30 - הרצאה מפי זהבית כהן בנושא "כוחה של המוזיקה".
- יום חמישי 08.06.17 בשעה 10:30 - הרצאה מפי שומי שירן בנושא "מוסיב ריקוד פולקלור רוסי".
- יום חמישי 15.06.17 בשעה 10:30 - הרצאה מפיו של חיים נתנאל בנושא: "שידוכים במקרא".
- יום חמישי 22.06.17 בשעה 10:30 - הופעה של הזמר קובי חינקיס.
- יום חמישי 29.06.17 בשעה 10:30 - הרצאה בנושא "נוסטלגיה מעולם הקולנוע: אודרי הפבורן".

מכירות במרכז בחודש יוני 2017

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

- יום שני 05.06.17 - מכירת בגדי נשים.
- יום שני 12.06.17 - מכירת נעליים.
- יום רביעי 21.06.17 - מכירת בגדי נשים.
- יום רביעי 28.06.17 - מכירת בגדי נשים.

* ייתכנו שינויים בתכנית. נא להתקשר יום לפני.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598

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



לכל גמלאי רעננה

העמותה למען האזרח הוותיק בשיתוף
אגף הספורט בעיריית רעננה

מעניקה לתושבי רעננה הדרכה בהליכה נורדית **חינם**
בפארק רעננה החל מיום שני 1/5/17 בשעה 07:30
במשך החודשים: מאי, יוני, יולי, אוגוסט.
להתראות בכל יום שני באותה השעה.

**הדרכה והליכה נורדית
בכניסה הראשונה מול אחוזת בית.**



המעוניינים יירשמו אצל מרים בעמותה.
טלפונים: 09-7747041 בשעות הבוקר,
0522-546043 בשעות אחר הצהרים.

הזוג המבריק

להחזיר את הברק לבית

✓ ניקיון חדרי מזדגות ✓ פוליש

"אלופי הניקיון"

- ניקוי ספות ומזרונים,
- ניקוי שטיחים,
- ניקוי וילונות,



מכונה חדישה, בבית הלקוח.

ניקיון
אחרי שיפוץ/
לפני אכלוס

054-2401877 אליאור
zoog2clean.bigger.co.il

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה



הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש מאי

מה במגזין? תוכנית אולפן

- 1) אוי, שכחתי - אז מה עושים?
- 2) כנס בינלאומי לחלל ע"ש אילן רמון ז"ל

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.



לשידור זהיר!