

כיוון חשב

גיליון 221

חשון-כסלו תשע"ז ונומבר 2015

המגזין לאגרום הוותיק ברעננה

יָמִין וּשְׂמָאל רַק חוֹל וְחוֹל
יִצְהִיב מִדְבָּר לְלֹא מִשְׁעוֹל.
(יעקב פיכמן)

דוקטור כואב לי 4-5 שוטי ספינתי 6-7 ברכה לגומל 8

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

מאת: מלכה מהולל

"אם מישהו חושב שבסופה הקרובה יהיה מי שיחלץ אתכם – אתם טועים". (מיקו צרפתי, יו"ר ועד עובדי חברת החשמל, בדיון בכנסת בתחילת חודש אוקטובר 2015). אין מה להגיד – אמר וקיים. וכך קרה שעשרות אלפי אנשים באזור השרון המורחב, בילו כמעט שלושה ימים ללא חשמל, שזה בעברית פשוטה ללא חיים. התקשורת עם העולם קרסה, אמצעי חימום האוכל והבית התפוגגו, כמויות גדולות של אוכל נזרקו מהמקרר לפח, נכים ומבוגרים לא יכלו לצאת מביתם, חלקם גם לא יכלו לחזור לביתם ללא מעלית, רבים עברו לבתי מלון, רבים אחרים חששו להפקיר את בתיהם מחשש ביזה, ילדים נכנסו לחדרה מפני החושך, חולים המטופלים במכשירים חשמליים נותרו ללא מזון, ושגרת החיים ניזוקה ללא תקנה, באופן שבמקרה הטוב 'רק' עלתה המון כסף. אבל מיקו צרפתי, יו"ר ועד עובדי חברת החשמל, הוא איש של כבוד. מבטיח – ומקיים. והאמת שהוא צודק. הוא ממלא את תפקידו באופן הטוב ביותר, לפחות כלפי העובדים. מי שאשם כרגיל במצב זה - אנחנו. אנחנו, ההמון השותק. המון שהולך כל יום לעבודתו ומשתכר די כסף כדי לשלם את חשבון החשמל שלו, אבל כשמתברר שאין מי שיספק לו אותו, אותו המון לא עושה כלום. אנחנו כמובן מקטרים, וכותבים, ומתלוננים, אבל אנחנו לא מבינים שאנחנו מדברים בשפה בלתי מובנת. בשביל עובדי חברת החשמל אנחנו מדברים בג'יבריש, הם לא מבינים מה אנחנו רוצים. הם בסך הכול רוצים את מה שהם מקבלים כבר עשרות שנים ואף אחד לא ייקח את זה מהם. חוץ אולי מאיש אחד עם יוזמה, רצוי עורך דין אכפתי, שיאסוף את כל נפגעי תקלת החשמל הבלתי מתוקנת ויגיש נגד מיקו צרפתי וחבר מרעיו תביעת ייצוגית שתהיה כתובה בשפה שהם כן מבינים, היא תהיה כתובה במספרים גדולים עם הסמל של לידם. רק כך הם יבינו.

Mehulal2@netvision.net.il

שנה לא טובה

מאת: מאיר חוטקובסקי

שנת תשע"ה היוצאת לא הסבירה פנים לקשישים רבים. 160 אלף קשישים היו מטרה לאלימות בשנה שחלפה, כאשר רבים מהם היו יעד תוקפני מצד בני משפחותיהם. יו"ר הגמלאים בהסתדרות, שמואל מזרחי, ציין את המנהג הנפסד של ילדים המאשפזים את הוריהם הזקנים למען שלא יהיו נטל עליהם בימי חגי תשרי. אומר מזרחי: "יחס שכזה להורים קשישים הוא גם סוג של אלימות".

מזרחי פנה לשר החינוך, נפתלי בנט, בבקשה להגביר את ההסברה בקרב תלמידים תחת הכותרת "אל תכני לעת זקנה".

(כתבה בנושא אלימות קשישים, בשם "חזקים על קשישים" התפרסמה במגזין 220 של "כיוון חדש רעננה").
meir-ch@bezeqint.net

+ / - פלוס מינוס

פלוס

נ', תושבת רעננה, נכה על כיסא גלגלים שבה מעבודתה, והתברר לה שלא תוכל לעלות לדירתה בקומה השלישית ללא מעלית. אחותה, שולה, ניסתה לסייע לה. השכנים היו תשושים בעצמם. 107 היו עמוסים פניות, מכבי האש ענו שהם לא בטוחים שזה תפקידם והם יבדקו (הם עדיין בודקים). בסוף, בצר לה, צלצלה למשטרה. כל הניסיונות כשלו עד שהחליטה לפנות למשטרה. הגיעה ניידת עם שני שוטרים טובי לב, שלא בדקו אם זה תפקידם אבל היו מצוידים בלב גדול. ביחד הם נשאו אותה עם כיסא הגלגלים עד לקומה השלישית. יש לנו כנראה עוד הרבה כאלה, אלא שלאחרונה לא כל כך פוגשים בהם. התרגשות גדולה ושאפו!

מינוס

לאן זורמת אגרת התיעול?



רחוב הארז ברעננה בחודש שעבר



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

חברי המערכת: נילי אפלבוים, אביבה אסיאן, בלומה בינשטוק, שלמה בינשטוק, חנה גלבוץ, 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

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:

חולות כסוי בדרום הנגב

צילום: מרינה בליקוב

מלאכי רינר

✿ מאת: לאה קליין



שביל סלול, חוצה פרדס של עצי הדר, עצים מזנים שונים, פרחים ותצוגה של כלי עבודה עתיקים, מוביל אל ביתו של מלאכי רינר, בתי בנותיו ומשפחותיהן הגרים על הגבעה – "גבעת מאיר". הוא כבר מחכה לי בראש הגבעה, עומד בין הבתים.

"באיזה מהבתים אתה גר?" אני שואלת תוך התבוננות בצמחייה הידוקה הסבוכה המעטרת את חצרות הבתים. "בכולם" הוא עונה. **"ובכל זאת היכן נשכ?"** "בכל בית שתרצי – כאן, כאן או כאן, הוא מצביע באצבעו לעבר הבתים וצוחק. "אנחנו מעין קומונה". מלאכי נולד ברעננה בשנת 1946.

שמו המקורי מלאכי בן עמי, נשוי לשוש, להם שלוש בנות וחמישה נכדים. אנחנו מתרווחים ליד שולחן אוכל גדול מימדים. "כאן" הוא אומר "בכל יום ישישי בשעה 14:00 במדויק יושבים ליד שולחן זה ילדיי, נכדיי ותמיד גם אורחים נספחים. אנחנו משפחה מחוברת. כמובן שלאשתי, שוש, יש חלק גדול בזה. אנחנו עובדים, נהנים ושוברים בכל מאודנו על מורשת הוריי ועל חלקת אדמה זו שאבי רכש בזמנו".

"מה מקור השם 'גבעת מאיר'?" "מאיר הוא אבי שנתן את השם לגבעה עוד בחייו". **"והייתקו רעננה בעלי הפרדסים והמגרשים כבר מכרו מזמן אדמותיהם לנדל"ן."** "אני משמר את העבר. אצלי המקום יהיה מטופח לעד. הפילוסופיה שלי היא שאין צורך ביאכטה, במטוס או במרדס. צריך כסף לקיום והרבה רגש. אין לי כיף שיגורו על אדמה זו, שאבי שילם תמורתה בדמו, אנשים זרים".

"שילם בדמו.. אני זוכרת את מקרה הרצח של אביך שהשפיע עלינו הילדים בבית הספר." "אבא היה מבין קבוצה של עשרה אנשים מהרטפורד בארה"ב שרכשו חלקת אדמה משותפת - כחמישים דונם - הגובלת בחירבת עזון, הכפר הערבי שהיה צמוד לרעננה. האדמה נקנתה על ידי יהושע חנקין מהערבים ונמכרה להם על ידו. הם תכננו בה מושבה קטנה שבה יהיה גן ילדים ובית ספר. העסק לא יצא לפועל, אף אחד לא בא לארץ חוץ מאבא. אבא היה בעברו אקדמאי, הוסמך כמורה ופה החל לעסוק בחקלאות, הקים משק של בעלי חיים, שתל זנים חדשים של ירק ועצי פרי. עצי הברושים והווינגטוניה שחוצים את סופו של רחוב עקיבא הם חלק מהעצים ששתל.

השכנים הערבים ניסו מדי פעם לגנוב רכוש, ואבא התמודד בעצמו בקשיי המקום. היה לנו כרם ענבים שגבל בגדר עם חירבת עזון. התנים היו אוכלים בקיץ ענבים. אבא שם עשיות כדי לגרש אותם וזה לא עזר. הוא פנה לאוסטרובסקי, ראש המועצה דאז, וביקש שיפזרו רעל כמו שהיה נהוג בפרדסי רעננה. מר אוסטרובסקי סרב בטענה שאבא לא נחשב לתושב המקום, - למרות ששילם מיסים לוועד המושבה. אבא לא ויתר. על אף היותו פציפיסט היה לו רובה ציד. הוא הרג שני שועלים, הטעין אותם על עגלה הרתומה לחמור והניחם על מדרגות המועצה המקומית. זה עשה רעש גדול במושבה. באותו היום פיזרו רעל.

בראשית שנות החמישים, בלילה אחד, חדרו מסתננים למשק והחלו לגנוב רכוש. אבא שמע רחש יצא מביתו...ונרצח. אמא, אחיי ואני המשכנו לטפח את המשק". **"זיכרונות ילדות?"** "הייתי בודד. גם לגן הילדים לא קיבלו אותנו בטענה שאנחנו לא תושבי המקום. שכנים לא היו. ההליכה לבית הספר הייתה קשה. בחורף לא יכולתי לחזור הבייתה בגלל הביצות. לא היה גז ולא חשמל. בחורף חיממנו את הצריף בפתילייה. עליה שמנו תנור אפייה עשוי מפח ובתוכו צלינו בוטנים. חדרי השירותים היו בחוץ. כל יום ישישי תפקידי היה לקושש עצים לדוד שבאמבטיה".

"היום המקום נראה כשמורה נדירה בלב העיר." "כן. אצלי החקלאות זה לא רק עיסוק. זו דרך חיים. יש לנו מטע אבוקדו, פרדס, פרחים וירקות. הקמתי כעין ארכיון של כלי עבודה עתיקים בין העצים. במקום ישנם סיורים מודרכים של בתי הספר, בהם נחשפים המבקרים להיסטוריה של המקום. הלימוד נעשה פה בכל החושים ואפילו בחוש הטעם". **"האם ילדיך ונכדיך הולכים בעקבותיך?"** "הבנות בנו פה בית לכל החיים. הן יודעות שמהבית הזה לא יוצאים. הנכד הגדול כבר שואל: 'איפה אני אגור פה?' לא עוברת במוחו אפילו המחשבה לגור מחוץ לגבעה".

"נכדיך בוודאי גאים בך." "אני חושב שאני סבא מצוין. אני לא מהסבים שמנשקים ומחבקים, אבל אני סבא שנותן להם מכל טוב. יש להם בעלי חיים, עופות, ציפורים וטווסים והרבה חברים באים לבקר. אנחנו גם עושים טיולים בשבילי הארץ". **"האם יש לך תכניות לעתיד?"** "להפוך את הצריף של הוריי למוזיאון מורשת המשפחה. אני רוצה לשמר שם תמונות, מזכרות, מכתבים של הוריי וכתבות שונות. הסופר בן מנחם, שהיה תושב רעננה, כתב רבות על אבא. דברי עם בתו". בתום השיחה שוחחתי עם יעל שנקר, בתו של הסופר. "אני זוכרת", אמרה לי יעל, "שכל שבת היינו צועדים אליהם בדרך לא סלולה. אבא היה קורא לזה: 'טיול לגבעה'. הוא אהב מאוד לדבר עם האיש האינטלקטואל בעל הידע הרחב בנושאים שונים שהגיע כדי לתקוע יתד בארץ-ישראל. הוא הנחיל זאת למלאכי ששומר על האדמה הספוגה בדם אביו. סיפורו של מלאכי וסיפור מורשת המשפחה הוא סיפור של דם, אדם ואדמה".

סיפורו של מלאכי וסיפור מורשת המשפחה הוא סיפור של דם, אדם ואדמה".
Cleah1@walla.com

עוד רגע / ©

לא שיר מחאה ולא שיר דיכאון / על רגעים בשעה ועל תקתוק השעון.

✿ מאת: דוד אשל

לא שיר מחאה
ולא שיר דפאון,
על רגעים בשעה
ועל תקתוק השעון.

כזה הנו הרגע,
ממש עכשיו חלף,
מצטברף אל הקולגה,
שעל ידו... החלף.

חולף לו חיש ביעף
אינו מתמהמה,
את זה שאחרי,
הוא מיד שומע.

לא יחזיק גם מעמד
זה שרק נולד,
בתוך רגע הוא ישמד,
הגם שהוא נלד.

אבל לרגע יתרון
גם אם לא יסף,
הוא ישאיר הזכרון
כערך המוסף.

כך חולפים הרגעים
ומצטרפים לזכרון,
כך חולפים להם חיים
שפאן הם מסדרון.

לא שיר מחאה
ולא שיר דפאון,
על רגעים בשעה
שלא סובלים קפאון.

חלפה שוב שנה
בשיא חפזון.

dbeshel13@gmail.com

לא צריך

על משככי כאבים והשימוש



מאת: חנה גלבוץ

מינון יתר עלול לגרום לנזק בכבד. **האופטלגין** - יעיל מאוד נגד כאבים. בארץ הוא בשימוש נפוץ ביותר. עם זאת הוא אסור לשימוש ברוב מדינות העולם בגלל סיכון לפגיעה נדירה ביותר (1:30000) במח העצם וגרימת אנמיה אפלסטית.

קבוצת משככי הכאבים שאינם סטרואידים (אספירין, איבורפרון) - **היתרון**: מביאים להקלה מיידית של כאבים וגם מקטינים דלקת בהיותם מעכבים יצירה של קבוצת חומרים שנקראת פרוסטנואידים שהינם יוצרי דלקת.

החיסרון: מצירים כלי דם ועלולים לגרום ליצירת קרישי דם. זו היא הקבוצה שלגביה חלה האזהרה לאחר הצטברות תוצאות מחקרים וסטטיסטיקה. כלולים בקבוצה זו:

אספירין - אל דאגה, אם הינך נוטל או נוטלת 'קרטיה' על בסיס יום יומי, המינון של אספירין בו נמוך ואמור להיות מועיל ולא מסוכן, בהיותו פעיל למניעת היצמדות טסיות דם.

אינפרופן - **אדוויל**, **נורופן** ו**אדקס** - כולם עדיין בשימוש נפוץ ביותר בארץ ובארה"ב, והציבור נקרא לשימוש מושכל ושקול אך לא להימנעות. כנ"ל לגבי **וולטרן**, **אביטרן** ו**נפרוקסן**. לגבי טיפול קצר בכאב ראש, כאב גב או מחזור הסיכון הוא קטן. הסיכון המוגבר הוא בהתייחס לנטילה מתמשכת וקבועה של תרופות אלו, כמו למשל בדלקת פרקים, או במקרים של כאבים כרוניים כאשר מדובר בנטילת תרופות על בסיס יומי."

האם יש הבדל בהשפעת משככי הכאבים על צעירים לעומת מבוגרים?

"למבוגרים יש יותר מחלות. זה גורם שיש להתחשב בו בפיזור השימוש במשככי הכאב, כי ההשפעה על מבוגרים היא איטית יותר. מצד אחד לרבים מהמבוגרים לחץ דם גבוה ומצד שני קבוצת המטופלים המבוגרת עלולה להזדקק יותר למשככי כאבים. בהתחשב במורכבות הגורמים הנ"ל, כאשר ידוע שקבוצת התרופות הנון-סטרואידיות עלולה להעלות את לחץ הדם ולגרום פגיעה כלייתית, כדאי להקטין מינונים ולהאריך את הזמן בין המנות הנלקחות. אין אדם דומה למשנהו וכל מטופל זקוק להתאימות עם הרופא המטפל שלוקח בחשבון את מכלול הגורמים."

מה הן התרופות שבשימוש למקרים קשים של כאב, כמו במקרה של פריצת דיסק או פגיעות חמורות, מחלות ממאירות וכו'?

"קיימת קבוצת ביניים, בין הקבוצה הנון-סטרואידית שדנו בה (שכוללות אדוויל וכו') לבין קבוצת התרופות הנרקוטיות הממכרות. בקבוצה זו נמצאת התרופה 'טרמדול' שעוזרת לטיפול בכאב אקוטי ואינה גורמת להתמכרות. תרופה זו דורשת מרשם רופא. תופעת לוואי אפשרית עלולה לגרום להרגשה לא טובה ובחילות.

קבוצת התרופות הנרקוטיות הינה בשימוש די נפוץ היום, בעיקר למחלות קשות, אך גם במקרים של פריצת דיסק למשל

תרבות ה"לא צריך לסבול" השתרשה לה היטב בארץ ובעולם, במידת מה אפילו בעידוד הרופאים. חיי היומיום והפנאי מאפשרים לנו פעילויות והנאות רבות כל כך שאין לנו כל עניין לתת לכאב ראש או לכאבי גב להפריע לנו בדרכנו. אז מה עושים? מצטיידים בקופסת "אקמול" או "אדוויל" בתיק, ובולעים בשעת הצורך. בכלל, מאז שקל כל כך לקנות את משככי הכאבים, מה שנקרא בקיצור האמריקאי OTC דהיינו Over the Counter, דהיינו אין צורך אפילו לעבור אצל הרוקח כדי לרוכשם, אנחנו לא חושבים פעמיים. מה כבר יכול להיות?

זהו, שיכול להיגרם נזק, ואפילו נזק גדול. מה רבה הייתה התדהמה כאשר ה-FDA (רשות המזון והתרופות האמריקאית) פרסם אזהרה דרמטית מפני שימוש במשככי כאבים מסוג "אינפרופן" (השייך לקבוצת התרופות האנטי דלקתיות, שאינם סטרואידים) שעלולים להגביר באופן משמעותי את הסיכון להתקפי לב ולשבץ. זאת לאחר שתרופה חזקה מקבוצה זו בשם "ויוקס" (VIOXX), שעזרה לרבים בזמן כאבי גב עזים, נאסרה לשימוש והורדה מהמדף כבר לפני מספר שנים בגלל עלייה בשכיחות התקפי לב ושבץ.

כדי לעשות קצת סדר בנטילת משככי הכאבים פנינו לד"ר **לוטן שילה**, (MD), מנהל השירות הפארמאקולוגי הקליני ורופא פנימי בבית החולים "מאיר" בכפר-סבא.

לדברי ד"ר שילה, אזהרה זו אינה במעמד של איסור מוחלט. הוא מבהיר כי קבוצת התרופות הנ"ל עלולות לגרום להעלאת לחץ הדם, ליצירת קרישי דם וכן לפגיעה בכליות (פגיעה כלייתית בשימוש ממושך). בסיכון הגבוה ביותר נמצאים אנשים בעלי מחלות לב, במיוחד מי שעברו לאחרונה התקפי לב, או אנשים הסובלים מכאבים כרוניים ונוטלים את התרופות לתקופה ממושכת. ניתן לקחתן, אך תוך שיקול דעת. ההמלצה היא "ליטול את המינון הנמוך ביותר ההכרחי ובמשך הזמן הקצר ביותר".

מה הן התרופות הנפוצות ביותר נגד כאבים?

ד"ר שילה: "אקמול, אופטלגין, אספירין, איבורפרון (אדוויל, נורופן, אדקס ועוד), דיקלופנאק (וולטרן ואביטרן), ועוד תרופות למקרים של כאב קשה במיוחד".

יש הבדל ביניהן? מהן תופעות הלוואי שלהם?

ד"ר שילה: "האקמול הינו משכך הכאבים המומלץ ביותר משום שהוא הכי פחות מסוכן, ואינו גורם לפגיעה ברירית הקיבה או לעלייה בלחץ הדם. הוא אינו מומלץ לחולי כבד.

"להוציא מקרים קשים במיוחד, אני ממליץ תמיד להשתמש באקמול לסוגיו השונים, או בשילובו עם תרופה נון-סטרואידית. קיים גם אקמול המוזרק לוריד ואנו רואים אפקט ותוצאה מוצלחים. החיסרון הינו המחיר, כ-60 ש"ח למנה, והצורך במתן תוך ורידי. הוא נמצא בשימוש בבתי החולים."

האם לתוספי מזון מסוימים יש השפעה לשיכון כאבים? מגנזיום? CoQ10?

"בהקשר לתחום תוספי המזון: כללית, מנהל התרופות האמריקאי (FDA) לא דורש את הבדיקות המחמירות כפי שהוא דורש במקרה של תרופות. לפיכך הקשר בין התרופה להשפעתה לא ברור תמיד. יש להיזהר בתוספי מזון כי לחלקם יש תופעות לוואי לא רצויות. אין איסור בלקיחתן, אך יש להיזהר בשימוש בהם. לגבי מגנזיום, שהינו אחד המינרלים החשובים ומשתתף בהפקת אנרגיה, חוסר בו גורם לעייפות, ולכן לקיחתו תורמת לתוספת אנרגיה וכן להפחתת עייפות שרירים (כאבים, התכווצויות ברגלים וכו'). אין מצב של עודף מגנזיום כי כל מה שמיותר מופרש מהגוף (פרט לחולים הסובלים מאי ספיקת כליות-להם אסור ליטול מגנזיום). מגנזיום נמצא במזון בירקות ירוקים: תרד, ברוקולי, חסה, וכן בשוקולד ובאגוזי ברזיל, אך אלו כידוע מומלצים בכמות מוגבלת ביותר. CoQ10 יכול לעזור לכאבי שרירים אצל נוטלי סטטינים (תרופות להורדת כולסטרול בדם). הכי חשוב להפעיל שיקול דעת ולהתייעץ במקרה של התלבטות. והעיקר, כמו תמיד, הבריאות."

hannahgilboa@walla.com

(השימוש הוא לתקופה מוגבלת כדי לא לגרום להתמכרות). תרופות אלו ניתנות על פי מרשם מיוחד. מרפאות כאב (בלבד!) רשאיות לטפל בכאב ע"י קנביס רפואי או תרופות נרקוטיות אחרות שמצליחות להעלות את סף הכאב ולשחרר את האדם הסובל, ולו במעט, מכאב אקוטי ומתמשך. תופעת הלוואי ללקיחת תרופות אלו היא התמכרות."

אנו עדים להתקדמות ופריצות דרך בתחום הרפואה. אין אתה רואה את תחום הטיפול התרופתי בכאבים?

"לצערי, אינני רואה התקדמות פורצת דרך בתחום זה. ההתקדמות היא יותר בהבנת המחלות וגורמיהן וטיפול במחלות עצמן. יש התקדמות בפיתוח אמצעים טכניים שעוזרים להתגבר על כאבים. מצד הרפואה המשלימה - דיקור עשוי לעזור. כמו כן פותח מכשור להקלה על כאבי גב בהפעלת זרמים חשמליים חלשים (אפשר להשיג מרשם לקנייתו אצל פיזיותרפיסטים, כולל ב'כללית')."

מהי, אם כן, התרופה המועדפת לשיכון כאבים?



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש נובמבר

מה במגזין? "כדאי עוד לחיות" - סרט על בן +100

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.



זכירה ז'רנה!

הזוג המבריק

להחזיר את הברק לבית ולמשרד

- פוליש
- נקיין אחרים (אפשרות ניהול ווקי בית)
- נקיין אחרים
- אמינות
- רצינות
- שירות בכל אזור השרון

054-2401877 אליאור
zoog2clean.bigger.co.il



למנחם שטיינמץ - יו"ר ועד ביקורת אתך באבלך על מות אחותך פנינה ז"ל

שלא תדעו עוד צער.

ההנהלה, צוות העובדים והמתנדבים בעמותה למען האזרח הוותיק רעננה



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה פרויקט ח.י.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

בתקופתנו, נשות עסקים העומדות בראש ארגונים גדולים, הן כבר לא תופעה יוצאת דופן. בשנות השישים-שבעים של המאה הקודמת, אישה ששימשה מנכ"לית כשמתחתיה ציבור גברים אומרי הן, לא היה חזיון שבשגרה. עדינה איזמן (72), תושבת רעננה, עם המון חוצפה ותעוזה, הייתה פורצת דרך כשהגורל זימן לה להוביל חברת ספנות. היא התמודדה מול חברות ספנות מהמובילות בארץ - ויכלה להם. אגב, היא גם סופרת.

מאת: מאיר חוטקובסקי

התחייבו לסיוע מקצועי של שטרי המטען שיגיעו כבר מודפסים מחיפה, ועליי יהיה רק להגיע למכס בת"א או ביפו, תלוי היכן עוגנת האוניה ופורקת את מטענה, ולדאוג לשחרור המטען".

ואכן איזמן לוקחת על עצמה את המשימה המורכבת הזו, אך נתקלת בלא מעט קשיים שלא תמיד ידעה להתמודד איתם. "בהנהלת 'תרשיש' נתנו לילהבין שעליי להתמודד בעצמי עם בעיות הצעות בשטח. הנחו אותי ליצור קשר עם חברת 'צים' שהייתה אז המובילה בענף הספנות ולהיעזר בהם. מבחינתי זו הייתה בעיה מסוימת כי החברה שייצגתי הייתה מתחרה ל'צים'. איזמן מעזה ומצליחה. העובדים ב'צים', שהיו מבוגרים מאוד ביחס לגילה של איזמן, התייחסו אליה כאל בתם וסייעו לה בכל אשר נדרשה. הם שמחו ללמד אותה. "נראיתי טוב. זה כנראה קסם להם שפניתי אליהם. אמרו לי: 'מיידעלע' (כיניו סלנג לילדונת), בואי נסביר לך". היו פותחים בפני את כל הניירת והמסמכים, וכך למדתי וקלטתי את סודות המקצוע. אהבתי מאוד את העבודה. הייתי בסך הכול בת 20 והרגשתי בעננים. זו הייתה עבודה מאתגרת. לא היו מעליי בוסים. הייתי עצמאית לחלוטין. עם הלקוחות והסוכנים בחו"ל יצרתי קשרי עבודה מצוינים כי שלטתי במספר שפות, דבר שהיווה יתרון משמעותי ב'תעשיית' הספנות".

איזמן מנצלת את טוב ליבם של העובדים ב'צים' המשמשים לה כמנטורים, ומתפקדת בנוסף לכל מטלותיה כמרגלת תעשייתית עבור חברת "תרשיש". "כשפתחו בפני את כל המסמכים שלהם עם שמות הלקוחות, 'הלשנתי' למנהלים שלי. ברשימותיהם גיליתי מי מביא מה, כגון: ברזל, מלט, דגים מלוחים וכו'. זה היה בי"ס של החיים".

בשנת 1966 הופכת איזמן לאימא עם הולדת בתה. בשנת 1968 נולד בנה, והיא מחליטה לסיים את עבודתה ב'תרשיש' ולהתמסר לגידול ילדיה. מבקשת להיות אימא במשרה מלאה.

בשנת 1971 קמה חברת ספנות חדשה בשם "ארדו". הם חיפשו עובדים בעלי ניסיון, ומאחר שאיזמן הייתה מוכרת בענף הספנות, הם פנו אליה והציעו לה להצטרף לחברתם. "הסכמתו בתנאי שמשרתי בפועל תהיה חלקית על מנת שאוכל להמשיך ולגדל את ילדיי הקטנים, אך משכורתו תהיה משכורת של משרה מלאה. הנהלת החברה הסכימה והתקבלתי לעבודה".

בעבודתה בחברה החדשה ממשיכה איזמן לצבור ידע וניסיון בענף הספנות. "לא למדתי דבר הקשור בספנות באופן מסודר. כל הידע שלי בא מניסיון ומלמידה תוך כדי העבודה - מהבוסים שלי, מהלקוחות שלי, מעובדי 'צים' ומכל מי שיצרתי איתם קשרים".

ב-1977 מתחלף המנכ"ל בחברת "ארדו", והכימיה בינו לבין איזמן

לא בכל יום פוגשים אישה שעמדה בראש חברת ספנות, ענף גברי לכל הדעות. עדינה איזמן (72), החוגגת עתה פרק ב' עם העיר רעננה, היא מהזן של הנשים שהקדימו את זמנן. "חזרתי להתגורר ברעננה לאחר שהתגוררתי בתל-אביב 45 שנים. בקריירה 'הסוערת' שלי מוציאת את חיי העיר. נשארתי בקשר עם חבריי מבית הספר העממי במשך השנים. האירוע שעברתי לפני 16 שנים, יציאתי לגמלאות וההחלטה לכתוב, החזירו אותי לרעננה", דברים שאומרת איזמן בפגישתנו בביתה הנאה באחד מפרברי העיר.

איזמן נולדה להורים יוצאי אוסטריה שעלו ארצה בשנת 1938 עם בריחתם מתופת השואה שהחלה באירופה. הוריה השתקעו בת"א ושם גם למדה איזמן עד לכיתה ד'. בשנת 1952 עברה המשפחה לרעננה. "עקירנתו מתל-אביב לרעננה הייתה נסיבתית. אחי הקטן ממני ב-7 שנים חלה באסטמה. ד"ר כנוביץ, שחוק זיהום האוויר נקרא על שמו וששימש כרופא הילדים שלנו, המליץ בגלל מחלת אחי שנגור בכפר או...בשוויץ. ברור שנושא שוויץ ירד מהפרק ועברנו לכפר, לרעננה, כי היו לנו קרובים ברמות השבים". איזמן, בוגרת בי"ס "מגד" במחזור כ"ה, המשיכה את לימודיה בבי"ס "אליאנס" בתל-אביב כי עדין לא היו באותה עת בתי ספר תיכוניים ברעננה.

עם שחרורה מהצבא בשנת 1963 נישאה איזמן, עברה להתגורר ברמת-גן וחיפשה מקורות פרנסה. בעזרת קשרי משפחה, השכלתה ושליטתה בשפות רבות על בוריין היא זומנה לבחינות פסיכוטכניות כמועמדת לעבוד במשרד החקלאות בצוות מזכירותיו של השר משה דיין שעמד בראש המשרד. איזמן צלחה את הבחינות בהצטיינות ונקבע לה מועד לתחילת העבודה. "התרגשתי מאוד כשהודיעו לי כי מועמדותי התקבלה, אך הגורל רצה אחרת. יום לפני תחילת עבודתי קיבלתי מברק בו נאמר לי לא להגיע למשרד. לא צוינה הסיבה לתפנית. האגו שלי נפגע מאוד. עם השנים נודע לי כי בעקבות עסקיו של בעלי עם מדינות מזרח אירופה הוחלט לא להעסיקני".

איזמן ממשיכה להפעיל קשרי משפחה למציאת תעסוקה הולמת, ומוצע לה לנהל סוכנות של חברת הספנות "תרשיש" בבעלות הקיבוץ המאוחד. "חברת הספנות 'תרשיש' שמיקום משרדיה היה בחיפה, ביקשה לפתוח נציגות בת"א. נפגשתי עם שני נציגי החברה בבית הקפה 'עטרה' המיתולוגי בת"א, ושם סוכם שעליי לחפש משרד לתפעול וללקוחות. נאמר לי כי אני אשמש כמנהלת המשרד, הפקידה, השליחה, אשת המכירות ועוד. כלומר - כל התפקידים הוטלו עליי כנציגת החברה במחוז המרכז. הם

לא משדרת טוב. "החלטתי שאני מתפטרת, ובמקביל פניתי לבעלי אוניות והבהרתי להם שאהיה מוכנה לייצג אותם כעצמאית". איזמן פונה לבעלה ופורשת בפניו את תוכניותיה. מבקשת ממנו לסגור את בית-הספר לנהיגה אותו הוא ניהל ולהצטרף אליה לעסקי הספנות. היא מסבירה לו שאין צורך בהשקעה כספית, פרט לשכירת מבנה לשימוש משרדי והציוד הנלווה. בעלה מביע את הסכמתו והתוכנית יוצאת לפועל.



מהיכרות מוקדמת של בעלי האוניות עם יכולותיה המקצועיות של איזמן הם קובעים איתה פגישה בפריו בה נוכחים נציגים מצרפת, מגרמניה ומהולנד. "נוצר מצב מוזר. כל נציג מדבר בשפתו בלבד, ואני, 'כולה' בת 35, משמשת להם, בעלי ההון, כמתורגמנית וכמובילה את העסקה". לאחר 48 שעות בפריו שבה איזמן ארצה עם הסכם חתום. "חזרתי מפריו עם חוזה בו נכתבו כל התנאים ואחוזי העמלות שאקבל בעד העסקאות. כל זה נעשה על ידי בלבד ללא תמיכה של עורכי דין או יועצים כלשהם. הייתי בטוחה מאוד בעצמי, ולא היססתי גם להשתמש בתחבולות נשיות כדי להרשים את הגברים. הייתי מתלבשת באופן מכובד ומתיזה על עצמי בושם ששבה את לבם". מרגע שנחתם ההסכם בין איזמן לבעלי האוניות החלו לנוע "אמות הספים" בענף הספנות בארץ. "אין סודות בתעשייה שלנו. ברגע שהתפרסם שאני הולכת לפתוח חברה, התקשר אלי מנכ"ל 'צים' שבזמנו ניהל את 'תרשיש' ובלשון חד-משמעית אמר לי: 'תוציאי את העדר שלך מהאחו שלי. לא זכור לי שכשעבדת אצלי היית כזה גאון'. טרק את הטלפון ולא הוסיף. לאחר מכן התקשרו מהנהלת 'צים' וביקשו 'לקנות' אותי. ניסו לפתות אותי בכסף רב. בהמון המון כסף. זו הייתה השיטה של 'צים' בעת ההיא. שילמו כספים רבים לגורמים שביקשו להתחרות בהם".

איזמן מסרבת. לא מוכנה לוותר על החלום של חברת ספנות עצמאית משלה מאז החלה את הקשר הבלתי אמצעי בתחום. כשסיפרה לבעלה על הצעת "השוחד" מחברת "צים", הוא כעס ולא היה שלם עם החלטת רעייתו. "בעלי רצה כמעט להרוג אותי.

איך אני מוותרת על הכסף שהוצע לי?! עניתי לו שאין מצב שאוותר על חברה משלי. אני חייבת לממש את החלום שלי". מניסיון העבר של איזמן בעסקי הספנות היא מבינה כי כעצמאית לא תוכל לתפעל את החברה באופן מקצועי אם לא תחבור לחברה קיימת שברשותה כל אמצעי התפעול הנדרשים. היא פונה לחברת הספנות "מנו" ומציעה להם להיות שותפה בחברתה. הם נענים, ואיזמן מקימה את חברת "דן ספנות". העסקים פורחים ומשגשגים. כעבור מספר שנים איזמן נפרדת לשלום, ברוח טובה, משותפיה בחברת "מנו", ומקימה חברה עצמאית לחלוטין בשם "א.א. ספנות" הנקראת למעשה על שמה. (באנגלית החברה נקראת A.A. SHIPPING. כאשר ראשי התיבות באנגלית מרכיבות את שמה (ADINA AIZMAN). כחברה עצמאית איזמן משתמשת בכל הכלים האפשריים על מנת להתחרות במונופול הספנות שבראשו עמדה חברת "צים". היא מוזילה את מחירי ההובלה ב-30% ממחיר ההובלה של חברת "צים", ונותנת ללקוחותיה, קטן כגדול, יחס חם ואישי. "כשיש מונופול אתה עושה מה שאתה רוצה. אנחנו שברנו את המונופול. המחירים של 'צים' באותה תקופה היו \$1100 למכולה. אנו נכנסנו לשוק עם \$750 למכולה. לא הפסדנו. היינו רווחיים". בשיא פעילותה של החברה היו לאיזמן 60 עובדים. היא מעידה על עצמה שהייתה מעסיקה טובה. "באתי לקראת העובדים, אך לא נתתי שיעלו לי על הראש. אהבו אותי מאוד".

ב-41 שנות פעילותה בענף הספנות הייתה איזמן שותפה לאין ספור הובלות ביטחוניות לארצות העולם השלישי ולמדינות חושך. סירבה לתת פרטים. "אני מאמינה שעם הזמן אכתוב ספר על הקריירה המקצועית שלי, ואז גם אתייחס לסיפורים 'הפיקנטים' לאחר שאקבל אישור מהצנזורה". לפני קרוב ל-16 שנים חוותה איזמן אירוע שגרם לה חשיבה מחודשת ושינוי אורח חיים.

"הייתי לבד בביתי. התחלתי להזיע ונכנסתי לאמבטיה לשטוף את הפנים. חשבתי שאני באירוע של התקף לב. התקשרתי לילדי, אך לא היה מענה. הרגשתי לחץ בחזה וכאב ראש נוראי. התקשרתי למד"א והם ביקשו שאשאיר את דלת ביתי פתוחה...נכנסתי 'לקומה' (תרדמת) והתעוררתי לאחר 4 חודשים. הדבר התרחש ב-31.12.99 (בחיוך) אני מייחסת זאת לבאג 2000". איזמן לקתה במפרצת גזע המוח, ונדרשה לשיקום ארוך ב"בית לוינשטיין". "באוגוסט 2000 כבר חזרתי לעבודה אך אני עדיין במעקב כל השנים. הכול בסדר". ב-2005 מחליטה איזמן לצאת לגמלאות ומעבירה את שרביט ניהול חברת הספנות לבנה, עדי, העומד בראש החברה. "העבודה בענף הספנות והעיסוק בו היו עבורי דרך חיים, תחביב ופרנסה. אני מקדישה היום מזמני לשבעת נכדיי שהם גאוותי הגדולה וחזרתי ללמוד כתיבה יצירתית. אני עושה היום רק מה שאני אוהבת. באוקטובר 2014 יצא לאור הרומן הראשון שלי 'נפוליאון הקטן'".

בהשקת הספר שנערכה ברוב הוד והדר ב"ד לבנים" ברעננה, שיבחו הנואמים את ספרה של איזמן בו היא מתארת סאגה משפחתית אמיתית של סבה מצד אמה המתפרש על פני ארצות, עמים ותרבויות לאורך עשרות שנים. מורתה של איזמן מבית הספר היסודי, חניה שמיר, יקירת העיר, סיפרה באותו מעמד על התלמידה שהצטרפה לכיתה בכיתה ה', והייתה "עדינה כשמה, נעימת הליכות וחרוצה". איזמן נמצאת במגע עם מו"לים בחו"ל ומקווה שהספר יתורגם לגרמנית ולאנגלית. מיחלת איזמן: "אני משתוקקת מאוד שהספר יהפוך גם לסרט. יש בו כל המרכיבים לסרט בעל פוטנציאל להצלחה רבת".

Meir-ch@bezeqint.net

"מי שעשה ניסים"

איך אשה אחת קטנה מצילה חיים של הרבה

שייקח אותה לביתה אחרי שיעור התעמלות במים. שום דבר בשלווה המנומנמת של אותו בוקר שגרתית לא בישר את שעתיד היה להתרחש בתוך שניות. "פתאום התקרב לכיווני בריצה בחור כבן 25 לבוש באפוד כתום כשסכין מונפת בידו. בתוך שנייה הבנתי. 'מחבל' 'מחבל' צעקתי, דחפתי אותו בכל הכוח שהיה לי וכולם ברחו על נפשם. המחבל הסתובב ורדף אחריהם בצעקות 'אללה אכבר'. הקרבן הראשון שלו היה בחור ניגרי שעמד מחוץ לתחנה. אז הוא חצה את הכביש ודקר עוד שלושה. אני לא מבינה איזה נס קרה לי שהוא עזב אותי." יומיים אחר כך, בביתה, היא מנסה לשחזר את רגעי האימה ואת קור הרוח בו פעלה. "חזרתי הביתה עם מונית כולי רועדת. התקשרתי לעיריית רעננה, למחלקת הרווחה וסיפרתי להם מה שעברתי. הם הציעו לי את עזרתה של העובדת הסוציאלית, שירלי, שנתנה לי את מספר הטלפון האישי שלה במקרה שאזדקק ליעוץ." הסיפור אינו מסתיים כאן. תומר כהן, בנה של ברכה, עובד כאח בכיר בבית חולים "מאיר" בכפר-סבא. כשהגיעו הפצועים הוא היה זה ששלף אותה סכין שבנס לא פגעה באימו. כששמע שהיה פיגוע ברעננה בתחנת האוטובוס שאימו נוהגת לחכות בה, מיד התקשר בבהלה: "אמא, שמעתי שהיה פיגוע", מספרת ברכה. אמרתי לו: "כן. אני בסדר. הייתי שם ואני בסדר. אתה תדאג לניגרי כי אולי אין לו משפחה." תומר מיהר לספר לבחור הניגרי על צירוף המקרים. הוא דרש בשלום ברכה: "דע לך", אמר, "שהצעקות של אמך הצילו שם את כולם."

Kenig1@bezeqint.net

מאת: **אביבה קניג**



צילום: מנוס בן-אריה

שבה לה ברכה כהן, תושבת העיר, בחודש שעבר בתחנת האוטובוס ליד "בית לוינסטיין" והמתינה לאוטובוס

יש לי חלום

איזה פרויקט יצירתי ומחמם לב! במסגרת חודש הגמלאי הבינלאומי משיקים 'ידעות אחרונות', YNET ורשת "משען" את פרויקט "חלומות של זהב". כל תושב ישראל מעל גיל 70 מוזמן לכתוב למייל המופיע מטה ולספר על חלום שלו/שלה שטרם התגשם. התנאי היחיד הוא שהגשמתו תתבצע במסגרת גבולות מדינת-ישראל. שלושה חלומות יוגשמו ויזכו לפרסום. רצוי להיות יצירתי: לשיר דואט עם זמר מפורסם, לצנוח צניחה חופשית, לפגוש אישיות ידועה וכל מה שעולה בדעתכם. חשוב לציין שם מלא, גיל, כתובת, טלפון ופירוט מדוקדק ככל האפשר של החלום. גם בן משפחה יכול לשלוח בשם הגמלאי. אנחנו מבקשים לשלוח גם אלינו למערכת את החלומות כדי שנוכל לאסוף אותם לכתבה. לפעמים חלומות מתגשמים, ואם לא – יש גם ערך נוסף בלדבר עליהם.

הכתובת למשלוח: halomot@yedioth.co.il

תושבי השרון בני ערובה של עובדי חברת החשמל

מאת: מאיר חוטקובסקי

במעלית. נזק מזון באלפי שקלים משלושת המקפייאים שבביתנו".



צביקה נזר, תושב רעננה ובעל מפעל פיתוח למערכות אלקטרוניות המיועדות למערכת הביטחונית כועס עד מאד. במפעלו עובדים 15 איש. "המפעל שלי נמצא במבנה ברחוב היצירה. ביום א' עם תחילת הסופה ניתק כבל חשמל גדול וגרם לפיצוץ אדיר. כל המתחם נשאר ללא חשמל עד לבוקר יום ג'. נגרם לי נזק של עשרות אלפי שקלים. נאלצתי לסגור את המפעל ולשלוח את העובדים הביתה. לו"ז ההזמנות השתבש לחלוטין. האבסורד הוא שאיני יודע את מי לתבוע ומי יפצה אותנו על הנזקים שנגרמו לי ולמפעלי האוכל הסמוכים למפעלי. ראיתי במו עיני כיצד טונות של בשר ומזון מושלכים לפח".

ראש העיר זאב בילסקי דורש מראש הממשלה ועדת חקירה. אליו מצטרף לדרישה ראש עיריית כפר-סבא, יהודה בן חמו. במכתב שהועבר לראש הממשלה כותבים בין השאר בילסקי ובן חמו: "לא יתכן כי במצב של מזג אוויר קיצוני הופכת ישראל למדינת עולם שלישי. אזרחיה מנותקים מהחשמל, נגרמים להם נזקים חומריים ורגשיים כבדים, והאמון במדינה ובמוסדותיה הולך ומתמוסס".

meir-ch@bezeqint.net

סופת גשמים עזה שהתחוללה בשבוע האחרון של חודש אוקטובר גרמה לתושבי השרון ובעיקר לתושבי רעננה וכפר-סבא נזקים רבים וקשיים בהתנהלות החיים התקינה במשך 48 שעות.

עיריית רעננה התגייסה במתכונת חירום ודאגה להושיע אזרחים רבים שנקלעו למצוקות. הזמנו אמבולנסים עבור חולים קשישים לצורך תפעול מכונות הנשמה לאחר שהסוללות במכשיריהם נגמרו. נרכשו מאות מכשירי תאורת חירום לבתי אב של אזרחים ותיקים, וחולקו להם תלושי מזון לאחר שנאלצו לזרוק את כל המזון ממקררם.

מספר **אורי קלריך** (75): "שגרת חיינו השתבשה לחלוטין. מעבר לנזק מהסופה שנגרם למחסן בביתי, חזרתי לימי טרום המצאת החשמל. למזלי אני איש טכני והשתמשתי במצבר האוטו להטעין את הטלפונים הסלולריים. תאורת החירום פסקה לפעול בגלל הסוללות שנגמרו והשתמשנו בנרות. נאלצנו ללכת למסעדות על מנת לאכול".

דליה סלוצקי (68): "הפסקת החשמל תפסה אותי בזמן הכי לא מתאים. נמצאים בביתנו אורחים מחו"ל שהגיעו לחתונת בתי שנערכה בשבוע שעבר. נאלצתי להעבירם לקרובי משפחה מחוץ לעיר. הייתי חייבת להזמין עבורם מונית כי לא ניתן היה לפתוח את דלת המוסך. שיבוש חיים מוחלט. בעלי, שלמה, ואני נסענו למשפחת בני המתגורר בנתניה ושם העברנו את היום עד שעה 23:00, וכשחזרנו השתמשנו בנרות והלכנו לישון".

אסתר ארכוני (82) יקירת העיר רעננה, אלמנה המתגוררת בגפה בבית, נשארה בעלטה מוחלטת גם במשך שעות היום של הפסקת החשמל. "התריסים שלי חשמליים ולא הייתה אפשרות לפתוח אותם. השתדלתי לשמור על שפיות. נאלצתי להישאר כל אותה עת בבית, והאפשרות להיעזר בבתי המתגוררת בצור יצחק הסמוך לכוכב יאיר ירדה מהפרק כי גם הם סבלו מהיעדר חשמל".



יגאל גוטמן (70) חולה פרקינסון המתגורר בקומה רביעית נאלץ לעזוב את העיר ולהשתכן במלון. מספרת אשתו אביבה: "יגאל לא מסוגל לעלות ולרדת 4 קומות. תאורת החירום בדירתנו 'אזלה', ויגאל בגלל מגבלותיו חייב אור. כל האוכל במקפייאים הפשיר ונזרק. האופציה לאכול במסעדות ירדה מהפרק כי לא ניתן להשתמש

תרגילים לחיזוק הידיים

✦ מאת: נירית שנברגר



1



2



4



5



3



6

היום נציע מספר תרגילים לחיזוק הידיים לטובת תפקוד יעיל וקל יותר בפעולות היומיומיות. כדאי להשתמש במשקולת. עדיף להתחיל במשקולות של 2-3 ק"ג ולהתקדם לפי היכולת. מומלץ לחזור על כל תרגיל 10 פעמים, להמתין כמה שניות ולעשות עוד שני מחזורים.

• **שכיבת סמיכה** נעשית בשיפוע קל על ספסל בגינה או אפילו על קיר בבית. כאשר אנו נסמכים בשיפוע, לא כל משקל הגוף מוטל על הזרועות. ככל שהשיפוע גדול יותר – כך יהיה לנו יותר קל. מכופפים את המרפקים לצדדים, מקרבים את החזה למשטח, נושפים אוויר ומיישרים את הזרועות לאט חזרה לנקודת המוצא. יש לשמור את הבטן אסופה בחוזקה כדי להגן על הגב. (תמונה 1)

• **כפיפות מרפקים**. שלב א' – הידיים צמודות לגוף, כפות הידיים פונות כלפי חוץ ונמצאות משני צדי הירכיים. (תמונה 2). שלב ב' – מכופפים את המרפקים כאשר הם צמודים לגוף כיפוף מלא עד שהמשקולות מגיעות לכתפיים. מיישרים את המרפקים חזרה לנקודת המוצא. (תמונה 3)

• **לחיצת כתף**. מניחים את הידיים כשהן כפופות עם המשקולות על הכתפיים, לוקחים אוויר, נושפים ומיישרים את הידיים לכיוון השמים. מורידים חזרה לכתפיים ושוב מיישרים כלפי מעלה. (תמונה 4)

• **הרחקה**. אפשר בישיבה ואפשר בעמידה. מתחילים כאשר המשקולות קרובות לגוף בידיים ישרות. מרחיקים את הידיים לצדדים, מתחת לגובה הכתפיים (45 מעלות). יש לשמור על יציבות הכתפיים ולא לכווץ את הצוואר. (תמונה 5)

• **פשיטת מרפקים**. עוברים למשקולת אחת. נקודת המוצא ידיים כפופות מאחורי הראש, אוחזות במשקולת (שומרים שלא תיפול) וצמודות זו לזו. מיישרים את הידיים למעלה, שומרים על יציבות המרפקים, מכופפים את הראש קדימה ומורידים את הידיים אל מאחורי העורף. לאורך כל התרגיל שומרים על מרפקים מופנים כלפי מעלה. להקפיד לא לבצע תנועה בכתפיים. (תמונה 6).

snirit@gmail.com

הכותבת הינה מדריכת התעמלות וכּוּשֵׁר לגיל השלישי

"עשר דקות מהבית"

מחזאית: מאיה ערד

במאי: שי פיטובסקי שחקנים: דב רייזר, נתי רביץ, ריקי בליך, רזיה ישראלי, ועוד.

✦ מאת: מלכה מהולל



מאיה ערד היא סופרת ישראלית הפועלת וכותבת בארצות הברית. היא לימדה באוניברסיטאות נחשבות ומשמשת מרצה אורחת ב"מרכז טאובה" ללימודים יהודיים באוניברסיטת סטנפורד. היא פרסמה כמה וכמה ספרים כמו "חשד לשיטיון", "אמן הסיפור הקצר", "תמונות משפחה". "העלמה מקזאן" ועוד. אין בכתבתה של ערד רחמים.

"עשר דקות מהבית" הוא מחזה חדש מאת מאיה ערד שעולה בתיאטרון "הבימה", לא במקרה, במלאת 20 שנה לרצח רבין. המחזה בוחן את השתלשלות האירועים באחד הצמתים המשמעותיים של יצחק רבין. שנה לאחר שחתם על השלב הראשון של הסכמי אוסלו נחטף החייל נחשון וקסמן והוא מוחזק בשטח שנמסר לריבונות פלסטינית. חזון השלום של רבין עומד למבחן ורבין עומד מול דילמה מנהיגותית. ברגעים קריטיים אלה, כאשר שעון עצר קוצב את חיי החטוף ואם מתחננת על חיי בנה, מציפים את המנהיג הדגול זיכרונות מן העבר וחזיונות מן העתיד. היסטוריה של מדינה שלמה ושל איש אחד מתקפלת ונפרשת בתקופה של שלושה ימים מורטי עצבים, כשרבין עושה סדרה של החלטות שנויות במחלוקת הלוחצות על כפתורי הרגש הלאומיים, עד עצם היום הזה. (מתוך התכנייה).

דב רייזר מייטיב לגלם את דמותו המופנמת, ביישנית משהו, מסוגרת ועם זאת חכמה ונחושה של מי שמותו שינה לעד את ההיסטוריה של מדינת-ישראל. השימוש המחוכם בעתיד האמיתי המוצג בפרצופו של ראש הממשלה, עתיד שינבע מהחלטות שהוא מקבל, מעורר חלחלה אמיתית. לו ניתן היה באמת לדעת את משמעות ההחלטות שלנו, האם היינו משנים אותן? המחזה עשוי היטב, הבימוי אינטליגנטי, וכמעט לכל אחד בקהל הייתה עצה לתת למקבלי החלטות על הבמה כיצד לנהוג. יהודים הם יהודים.

Mehulal2@netvision.net.il

פרחי סתיו - אופנת בגדי סתיו 2016

✿ מאת: אביבה קניג



זוהי שעתה הגדולה של עונת הסתיו. החורף ממשמש ובא, הקיץ הולך ומתפוגג וברשתות האופנה מככבים עדיין בגדי הסתיו בכל הדרם, בצבעוניות ובדגמים חדשים המזכירים את דגמי שנות ה-70, או 'דגמי הסבתות' כפי שאומרת רותי, בעלת חנות לבגדי אופנה ברעננה. דגש חזק על המותן. המגמה של הדגשת המותן חוזרת. לאחר עונות רבות בהן התבססה האופנה על גזרות רחוקות מהגוף יבלטו המותניים ויתקשטו בחגורות. טרנד מצויין לבעלות מבנה גוף אגסי המטשטש את החלק התחתון ומבליט את החלק העליון, מה שיוצר מראה גוף נשי ומחוטב.

נראה הרבה הדפסי פרחים בסתיו. "כשיש רצון לאמירה יצירתית, פרחים הם אופן ביטוי עצמי דרך הלבוש המיוחד", מסבירה רותי. הדפסי הפרחים ממשיכים אתנו גם לתוך החורף, כשפלטות הצבעים הופכות לכהות יותר עם גוונים כמו בורדו עמוק וירוק, וכמובן גם נגיעות של שחור ולבן שמנת.

הצבע החם של העונה הוא החמרה הזוקפת ראש, גם הוא צבע של שנות ה-70. מדובר בצבע מיוחד הדורש מחשבה עם אלו צבעים לשלב אותו. יש אפשרות לשלב עם צבעי ירוק בקבוק וכן עם צבעי הקאמל.

נוסף להדפסי פרחים נמצא דגמים גיאומטריים, הדפסים חדים בשחור לבן, עיטורים אוריינטליים, פסים ופרחים קטנים ונפלאים. העיקר שלא ישעמם בעיניים. סולידי - אאוט, שמח - אין. נוצצים בבגדים לאירוועים. כל הנוצץ זהב הוא בין אם בגזרה נשפכת או צמודה

המתאימה לכל מבנה גוף. ממש מראה מרשים וחגיגי. ועד שיגיעו ימי הקור, נהנה מימים נעימים עם בגדים יפים של סתיו.
Kenig1@bezeqint.net

סיור ל"שרונה" - הקריה תל-אביב

✿ מאת: בלומה בינסטוק



"שרונה" הוא שמה של מושבה טמפלרית שנבנתה ליד יפו בשנת 1871.

"שרונה" כיום הוא שם נרדף למתחם בילוים חדיש המציע אפשרויות שונות לכל המשפחה. במתחם, ששוכן בין רחוב קפלן לרחוב הארבעה, מצוי פארק ציבורי פתוח הכולל מרחבי דשא מטופחים, עצים עתיקים, כיכרות ומקומות ישיבה מוצלים. בולטים בשטח הבתים המשוחזרים של המושבה החקלאית הטמפלרית, ובהם שוכנים: מרכז מבקרים, בית בד, מוזיאונים, מסעדות יוקרתיות או עממיות, שוק מקורה, חנויות אופנה יוקרתיות ועוד. מבחינה אדריכלית ישן וחדש דרים בשלום בכפיפה אחת. אווירת המקום מזמינה לערוך פיקניק ברוח הימים ההם. רצוי להצטייד במצרכים או לקנותם בשוק "שרונה" המרהיב. חוויה מרתקת נוספת היא להצטרף לספורים המומחזים של "שרונה" של פעם המכניסים אותך לאווירה של הימים ההם. מדי פעם נערכים במקום אירועי תרבות מגוונים (פרטים ניתן למצוא באינטרנט).

בסיפור ההיסטורי של המקום משולבים תולדות תחילת ההתיישבות בארץ, השלטון הבריטי, הקמת המדינה ותולדות משרדי הממשלה. מעניין במיוחד הוא סיפור העתקתם של הבתים ההיסטוריים כדי לאפשר את הרחבת הכביש. פרויקט הזאת הבתים הטמפלרים היה אתגר הנדסי ייחודי ומאתגר והראשון שנעשה כמותו בישראל. התודה על הצלחת הפרויקט רב ההשראה מגיעה לאנשי שימור האתרים שלא ויתרו.

מתחת לפארק של "שרונה" יש כביש עירוני תת-קרקעי המוביל לחניות תת-קרקעיות רבות. ניתן להגיע גם בתחבורה ציבורית מרעננה (קווים 501, 502). יורדים ליד מגדלי עזריאלי ועולים ברחוב קפלן לכוון ה"קריה". כמו כן אפשר להגיע בנוחות ברכבת שעוצרת בתחנת "השלום".

Shinbet37@gmail.com

"התכנית"

מאת: מלכה מהולל

"התכנית", סרטו החדש של סטיבן פריס, נבחר להיות סרט הפתיחה של פסטיבל הסרטים הבינלאומי ה-31 שנערך בסוכות האחרון בחיפה.

הסרט מספר את סיפורו המטאורי של רוכב אופניים אלמוני מטקסס, חסר נתונים גופניים של אלוף אבל מצויד במנות מרשימות של אמביציה, שהצליח בניגוד לכל ציפייה או היגיון להיות אלוף מרוץ האופניים היוקרתי "טור דה-פראנס" שבע (!) פעמים ברציפות. ארמסטרונג שימש במשך שנים מודל והשראה למיליונים בעולם הן בזכות נחישותו הספורטיבית להגיע להישגים, והן בזכות ההתגברות המרשימה שלו על מחלת הסרטן, התגברות שהביאה אותו לתרום מיליונים למאבק במחלה.

אבל עיתונאי עיקש אחד מ"הסאנדיי טיימס", ביל וולש, שגם כתב על כך את הספר ששימש הבסיס לסרט, עיתונאי עיקש אחד הריח שמשהו לא בסדר פה. הוא הריח סמים אסורים. הוא אפילו הצליח לקבל את הסכמת העורך שלו לפרסם את הדברים, פרסום שנתקל בתביעת דיבה מצדו של ארמסטרונג. ארמסטרונג ניצח בתביעה, והעיתון נאלץ לשלם לו סכום של

\$300,000, אבל האמת יצאה בסוף לאור, והייתה זו דווקא יהירותו של ארמסטרונג שהפילה אותו. הוא הפך להיות מאמין כמעט שיכור בכוחו העל אנושי, וכך, במקום לפרוש בשיא התהילה חזר למרוצים, המשיך להזריק לעצמו ולקבוצתו את הסמים האסורים וכך נפל ממרומי האולימפוס לתחתיות השאול. הוא נאלץ לוותר על כל הפרסים והכספים בהם זכה, ומה שגרוע יותר, המיט בושה וכלימה על מפעל ספורטיבי רב שנים ומרשים.

השחקן האמריקאי, בן פוסטר, כל כך מיטיב לגלם את דמותו של ארמסטרונג עד כי נדמה כי האיש עצמו מגלם את התפקיד. המעניין בכל הסיפור הוא הניסיון להבין את התהליך המתרחש בראשו של אדם כזה כשהוא בוחר ללכת בדרך חתחתים כזאת. סוג של תאוות בצע? ניסיון לרפא תסכולי עבר? צורך באהבת הקהל? אמביציה בלתי נשלטת? לארמסטרונג ולשכמותו הפתרונים. הסרט, מכל מקום, עושה עבודה טובה בהצגת הדילמה.

mehulal@netvision.net.il



"טירת הזכוכית" / ג'אנט וולס

מאת: מלכה מהולל

כשקראתי בנשימה אחת את ספרה האוטוביוגרפי של העיתונאית ג'אנט וולס "טירת הזכוכית", לא יכולתי שלא לחשוב על שירו הקצר של אמנון שמוש בעניין חינוך: "יש מורשים לבניהם צימאון יש מגישים להם את המים/ יש מציתים בעיניהם את האור/ יש מבטיחים להם את הבית/ מי שיאמר לי מה נכון/ אשתחוה לו אפיים."

ג'אנט וולס ואחיה, בריאן, לורי ומורין גדלו במשפחה שניתן לכנותה בלשון המעטה לא-נורמטיבית. הם בהחלט לא זכו לחום, לטיפוח ולאהבה שכל ילד זכאי לו באופן טבעי. הוריהם, רוז-מארי ורקס, גידלו אותם בתנאי הזנחה נפשית ולא העניקו להם תנאים אלמנטריים של בית גידול סביר.

הם סברו כי "הערכה עצמית חיונית אפילו יותר מאוכל", וחלק נכבד מחייהם הם היטלטלו בארגז מטען של משאית בחשיכה גמורה, התקלחו מתחת ברזים מטפטפים בחצרות אחוריות, היו קרוב לאלימות של בני גילם ומבוגרים, סבלו חרפת רעב, לא ביקרו בבית-הספר באופן סדיר ואפילו חוו ניצול מיני בידיעת הוריהם ואפילו בעידודם.

רוב חייהם הם ברחו מהחוק ונאלצו אף לגונן על הוריהם מפקידי הסעד שהגיעו לעתים נדירות לבדוק את המצב במשפחה. יחד עם זאת, העקרונות שהעניקו ההורים האלה לילדיהם, כוח העמידה שנטעו בהם, הידע הפנומנלי וההשכלה הכללית, האחריות והעצמאות שנשתלו בהם מיום היוולדם, היכולות שלהם להתמודד עם קשיים אמיתיים, הלכידות המשפחתית והנאמנות העיוורת אלה לאלה, הפכו להיות הכוח שבאמצעותו הם התמודדו בהצלחה עם קשיי החיים. הגבול הדק העובר בין האחריות ההורית לבין הרשלנות ההורית מתנדנד כחוט גומי לאורך דפי הספר. לא ברור אם הספר הוא יותר יצירה ספרותית או יותר מסמך אנושי מרטיט. מה שבטוח שכסרט הוא יהיה הצלחה גדולה.

מכל מקום הספר מכבד כבד שנים אחדות ברשימת רבי המכר של ה"ניו-יורק טיימס".

השאלה הבסיסית שנשאלה בתחילת הכתבה, דהיינו למי המונופול על החינוך הנכון, רלוונטית לסיפור הספציפי הזה, קיצוני ככל שיהא. העובדה שרוב ילדי המשפחה הפכו להיות אזרחים נורמטיביים בחברה רק מחזקת את הדילמה הזאת. לא חסרים הרי סיפורים על "בני טובים" שצמחו להיות רוצחים ואנסים שפלים. אין ספק, עם זאת, שהמסד האמריקאי כשל כישלון מחפיר בדאגה שלו לאזרחיו, ובמיוחד לאזרחיו הקטינים.

Mehulal2@netvision.net.il



חילוץ תמונות ופס קול ממצגת פאוור-פוינט

✿ מאת: נח הורניק

בגיליון האחרון (אוקטובר 2015) תיארתי שיטת חילוץ תמונות ופס-קול ממצגות פאוור-פוינט. אני משתמש בה בהצלחה כבר שנים רבות, והיא פועלת בדיוק כפי שתיארתי, אולם רק בגרסאות PowerPoint מהשנים 2003 ו-2007⁽¹⁾. על אף שבכותרת מאמרי זה כתוב הביטוי "ח" – אין במה שנאמר במאמר הקודם שום טעות, אלא שלא הייתי ער לכך שמגרסת שנת 2010 ואילך הסירה מייקרוסופט את האפשרות של שמירת קובץ מצגת בפורמט "Web page (*.htm; *.html)", כמתואר בסעיף 6 במאמר הקודם. יש לזה מספר פתרונות, ואותן ברצוני להשלים במאמר זה⁽²⁾. בהזדמנות זו רצוני להודות לחברי ברוך גם, שקרא את המאמר הקודם, הסב את תשומת לבי לבעיה ועזר לי בבדיקת האפשרויות לגבי גרסת 2010 שאינה ברשותי.

- (1) ראשית נבצע את השלבים שבסעיפים 1-4 שבמאמר הקודם⁽³⁾. יהיה לנו עכשיו קובץ בשם xyz.ppt או xyz.pptx.
- (2) **שיטה 1.** נפתח את תוכנת "PowerPoint 2010", ומתפריט "קובץ" שלה נפתח את המצגת בה אנו מטפלים. עכשיו נבחר "שמור בשם...", ונגלה המון אופציות שמירה של תמונות, כגון JPG, PNG ועוד (לא כולן רלוונטיות. אפשר לנסות כל אחת). נבחר באחת שמתאימה לנו (נניח JPG) ונאשר את פעולת השמירה. תופיע שאלה אם לשמור רק תמונה זו או את כולן. נבחר ב-"כל התמונות". כתוצאה נקבל בתיקייה שבה אנו עובדים תיקייה נוספת בשם XYZ, כשמה של המצגת, ובה יהיו כל התמונות. **קובץ השמע לא יחולץ בשיטה זו.** זה ישים גם בגרסאות 2003 ו-2007.
- (3) **שיטה 2.** זו שיטה פשוטה והיא ישימה לגרסת 2010 (ואילך? לא בדקתי). נשנה את הסיימת של שם קובץ המצגת מ-xyz.ppt/pptx ל-xyz.zip (כלומר נחליף את הסיימת ppt או pptx באותיות zip). נפתח את הקובץ xyz.zip ע"י לחיצה כפולה עליו. הוא אמור להיפתח בעזרת אחת מתוכנות ה-ZIP שמוותקנות אצלכם (אם אין לכם – הורידו מהאינטרנט והתקינו). תגלו רשימה של קבצים ותיקיות. באחת התיקיות ששמה Media תמצאו את כל קובצי התמונות וגם את קובץ השמע (פס הקול). יתכן שהסיימת של קובץ השמע תהייה האותיות bin, או משהו אחר, וצריך לנסות לאתר את קובץ השמע.
- (4) **שיטה 3.** אפשר למצוא באינטרנט תוספים לתוכנת PowerPoint 2010, שמאפשרים בכל זאת לשמור את המצגת בפורמט של "Web page (*.htm; *.html)", כפי שתיארתי במאמר הקודם. תוספים כאלו מכונים בשם add-ins או add-ons⁽⁴⁾. דוגמה לתוסף כזה נקרא בשם "HTML5POINT" (חפשו בגוגל). כשתתקינו תוסף זה יופיע בשורת התפריטים של פאוור-פוינט לחצן חדש שיאפשר לשמור את המצגת כ-"Web page (*.htm; *.html)", ואז תמצאו כל מה שנאמר מסעיף 6 ואילך במאמר הקודם. גם קובץ השמע יהיה שם. שימו לב למשפט האחרון בשיטה 2 לעיל.

- (1) כל גרסאות פאוור-פוינט המוזכרות, 2003, 2007 ו-2010 ואילך – הן חלק ממערכות האופיס (Microsoft-Office) של השנים הללו, בהתאמה.
- (2) אגב: מגרסת 2007 + הוסיפה מייקרוסופט לקובצי המצגות סיומות חדשות, PPSX ו-PPTX בנוסף ל-PPS ו-PPT שתוארו בסעיפים 3-5 במאמר הקודם. לכן בכל מקום שכתוב PPS או PPT – זה מתייחס גם לסיימות PPSX ו-PPTX.
- (3) מי שחסר לו המאמר הקודם, או שנתקל בקושי, יכול להתקשר אלי בדוא"ל hornikn@inter.net.il. אשלח חומר ואתן סיוע טלפוני.
- (4) לחפש בגוגל "PowerPoint 2010 add-ins" או add-ons.

✿ מאת: לאה הראל

harelea@gmail.com

חילת החודש

עִים - עֵצִים, עוֹז

✿ מאת: לאה הראל

ברוך הוא היורה

רו"י, כלומר הרווית האדמה הצחיחה. אברהם אבן עזרא פירש את הפסוק המצוטט לעיל: "יורה - גשם שיורה על שנה טובה, והוא בתחילת השנה". נתפלל לירידתו ולבשורות טובות.

harelea@gmail.com

"ונתתי מטר-ארצכם בעיתו יורה ומלקוש" (דברים י"א, ד). יורה הוא הגשם הראשון של עונת הגשמים, ומלקוש - הגשם האחרון.

כיום, כמו בתקופתם של חז"ל, חלוקות הדעות באשר למקור המילה יורה. יש הסוברים שמקורה בשורש יר"י, כלומר הטחת הגשם מן השמים, ויש הסוברים כי מקורה בשורש

פילה לברק - מתכון פשוט, מהיר וטעים

מאת: לאה קליין



- 2 פילטים של דג לברק
- 2 כפות שמן זית
- 2 שיני שום קצוצות דק
- 1 עגבנייה בינונית מוצקה
- 1 כף תערובת עשבי תיבול טריים קצוצים
- 1 גבעול רוזמרין
- מלח, פלפל, פפריקה מתוקה
- פלחי לימון

אופן ההכנה:

לחמם את התנור לחום גבוה מאוד - 210 מעלות. להניח את הפילטים של הברק עם העור כלפי מטה בתבנית מרופדת בנייר אפייה משומן. לתבל במעט מלח, פלפל, פפריקה ולזרות את השום הקצוץ. לחצות את העגבנייה ולפרוס אותה דק, לסדר את הפרוסות על פני הדג ולזרות למעלה עוד מלח, פלפל ופפריקה ואת תערובת עשבי התיבול. לזלף שמן זית ולהניח את גבעול הרוזמרין. להכניס את הדג לתנור החם ולאפות כ-12-15 דקות. להגיש עם פלחי לימון, להזליף עוד מעט שמן זית ולזרות מלח ופלפל.

Cleah1@walla.com

עוגת תמרים נהדרת לקפה



- 1 קופסת ממרח תמרים, 1 ביצה, 1 כוס סוכר, 1 כוס שמן, 3 כוסות קמח,
- 1 כפית אבקת אפייה, 1 כפית סודה לשתיה, 1 כוס יין מתוק, 1/2 כפית קינמון,
- לערבב בקערה את הנוזלים לחוד, להוסיף את היבשים עד שנוצרת בלילה אחידה.
- לאפות בשתי תבניות אינגליש קייק או בסיר פלא 45-50 דקות ב-180 מעלות.

בצל גינה

מאת: אורה צרויה



בצל יבש

בצל הגינה הוא ירק מאכל מסוג שום בעל שורש בצלי יבש וגבעולים ירוקים ורכים. הבצל מורכב משכבות העוטפות זו את זו, והוא אכיל ובעל טעם חריף. בדומה לשום גם הבצל עשיר במרכיבי גופרית ומכאן החריפות. בצל הגינה הוא מראשוני הצמחים המתורבתים. הוא תורבת במערב אסיה לפני כ-7,000 שנה. הוא אף מוזכר בתנ"ך בהקשר של גידולו במצרים:

"זָכַרְנוּ, אֶת-הַדָּגָה, אֲשֶׁר-נֹאכַל בְּמִצְרַיִם, חֲנָם; אֶת הַקֶּשֶׂאִים, וְאֶת הָאֲבֹטְחוֹת, וְאֶת-הַחֲצִיר וְאֶת-הַבְּצָלִים, וְאֶת-הַשּׁוּמִים" (ספר במדבר, פרק י"א, פסוק ה')

אנו מכירים זנים שונים של בצל הגינה; **בצל לבן**, **בצל אדום**, **בצל ירוק** הוא בצל גינה צעיר שהצמיח עלים ירוקים ועליו משמשים למאכל.

בצל הגינה נאכל בפני עצמו. כמרכיב בסלטים או כתבלין במאכלים רבים ושונים. טיגון או בישול הופכים את הבצל לחריף פחות או אף למתוק, לכן ערך הפחמימות שבו עולה. הבצל הוא מרכיב דומיננטי במאכלים רבים, הביקוש אליו הולך וגדל והוא מדורג שני אחרי העגבנייה.

מייחסים לבצל תכונות בריאותיות שונות, כגון מניעת הצטננות, מניעת מחלות לב, מניעת סוכרת, טיפול בטפילים בדרכי העיכול ועוד. על פי אחד החוקרים, בגלדים החיצוניים של הבצל קיימים חומרים נוגדי חמצון המעכבים התפתחות טרשת עורקים. הוא מועיל לבטן ומשמש לריפוי טחורים וכן משמש בתור סם משלשל. בימי הביניים השתמשו בבצל בארץ-ישראל להגברת השתנה ולפתיחת חסימות בדרכי השתן, למניעת הקאה. זילוף מיץ בצל לאוזניים יכול להקל על כאבי אוזניים.

בעת עיבוד הבצל נפלט מהבצל גז המכיל גופרית. בבואו במגע עם מים, ובמקרה שלנו עם דמעות, מתקבלת חומצה גופריתית, ולכן חיתוך בצלים גורם לכך שהעיניים תדמענה עד כדי קשיים בהמשך עיבוד הבצל. קירור הבצל לפני החיתוך, שימוש בסכין רטובה או הרכבת משקפי שחייה מקטינים את כמות הגז המגיע לעיניים, דבר שיקל על המשך עיבוד הבצל.

orazruya@walla.co.il



טריוויה 25 - מרחשון-כסלו תשע"ו - נובמבר 2015

שאלות

1. מה נקרא בשם "משנה תורה" ?
2. מדוע קוראים לפתיית שבלת שועל, להכנת דייסה, בשם "קוואקר"?
3. מה מקור המילה פְּרוּה ?
4. מה זה אוקסימורון ?
5. מדוע מסמנים שירותים ציבוריים במספר "00" ?

תשובות



1. יש שני ספרים ביהדות שמכונים כך. (א) האחד הוא ספרו המונומנטלי של הרמב"ם (רבי משה בן מימון), שכתבתו נמשכה כ-10 שנים, ושנחשב "לפסגת היצירה היהודית" בתחום ההלכה. זהו סיכום של כל התורה שבעל-פה, מימי המשנה ועד ימי הרמב"ם. הוא מחולק ל-14 כרכים, ולכן נקראת יצירה זו בשם "היד החזקה" על-שם י"ד הספרים שהוא כולל. הרמב"ם עצמו מכונה לעיתים בשם זה, וגם בשם "הנשר הגדול", בגלל המוטה הרחבה של חיבורו. הספר נכתב במקור בעברית, בניסוח פשוט ובהיר, כדי להקל על רוב האנשים לקרוא בו. הרמב"ם קרא לספרו "**משנה תורה**" כדי להדגיש, שספרו הוא **שני** בחשיבותו לתורה, כדבריו: "לפי שאדם קורא בתורה שבכתב תחילה, ואחר כך קורא בזה - ויודע ממנו את כל התורה שבעל פה, ולא צריך לקרוא ספר אחר...". במהלך הדורות נכתבו עליו מאות ספרים, חלקם מפרשים אותו, חלקם מתנגדים ו"מתווכחים" איתו ואחרים מוסיפים עליו. מיד אחרי פרסומו הכיר בו העולם היהודי, כמעט ללא עוררין, כספר החשוב ביותר, שלא נכתב כמותו מאז חתימת התלמוד ועד היום הזה. על הרמב"ם נאמר: "ממשה עד משה, לא קם כמשה".
(ב) הספר השני שנקרא כך הוא ספר "דברים", האחרון בחמשת חומשי התורה. שם זה לקוח מהוראות התורה למלך ישראל שיקום בבא העת ("דברים", פרק י"ז פסוק י"ח) ששם נאמר לו: "וְהָיָה כְשֶׁבִאתָ עַל פְּסַא מְמַלְכְתָּו וְכָתַב לוֹ אֶת מִשְׁנֵה הַתּוֹרָה הַזֹּאת עַל סֵפֶר...". ספר "דברים", בעיקרו, הוא נאומו של משה רבנו ערב כניסת עם ישראל לארץ כנען, ומשה חזר בו, במידה רבה, על פרטים רבים שכבר תוארו בחומשי התורה הקודמים, אך עשה זאת בסגנון ייחודי, בשינוי פרטים ותוך מתן הדגשים לעניינים שונים, והוא מבאר בו את עיקרי הדברים שיהיו חשובים לעם כאשר ישב בארצו.
2. השם נובע ממותג אמריקאי בינלאומי, שנוסד ב-1901, שמשווק באריזה שעליה יש תמונת בן כת פרוטסטנטית שמכונה בשם קוויקרים (Quakers). מותג זה כל כך מזוהה עם המוצר, עד שכולם קוראים לכל פתיית שועל בשם קוויקר (קוואקר בעברית), ממש כמו שלכל מקרר חשמלי או קוראים פריג'ידר (Frigidaire), שזה בעצם שמה של חברה אמריקאית לייצור מקררים חשמליים ומכשירי מטבח אחרים, והראשונה שיצרה מקרר חשמלי ביתי ב-1916. התמונה על קופסת הקוואקר היא ככל הנראה הדמיה של קוויקר בשם ויליאם פן שיסד את המושבה האמריקאית פנסילבניה והקים את העיר פילדלפיה.
3. פְּרוּה היא מילה לועזית שנכנסה לעברית דרך היידיש (פֶּאַרְעוּע), אך מקורה הראשוני אינו ידוע. השערה אחת היא שהמקור נובע מהמלה párový בצ'כית (או בשפה סלאבית אחרת), שמשמעו "מזווג", "מותאם", או "דו-שימושי", הואיל וניתן לצרף מאכלי פרווה הן לבשר והן לחלב. המקבילה העברית של פְּרוּה היא "סתמי" (למשל, מאכל סתמי).
4. זהו ניב לשוני פרדוקסלי, ניב ניגודי שהוא תרתי דסתרי (שיש בו דברים סותרים). ביטוי שיש בו מילים שמשמעותן הפוכה והן סותרות זו את זו. דוגמאות לאוקסימורונים: "שתיקה רועמת", "חושך בצהרי יום", "זעקה אילמת", הצגת "טרומ בכורה", "מציאות מדומה", "העתק מקורי", "משתנה קבוע" (במתמטיקה); ויש עוד רבים וטובים בשימוש יומיומי.
5. למקורו של סימון זה אין הסבר וודאי. השערה אחת היא שחדרי השירותים במלונות באירופה של המאה ה-19 היו מחוץ לחדרים - בתחילת המסדרון. היות והחדר הראשון סומן ב-01, לכן סימנו את השירותים במספר אחד קודם, דהיינו: 00. השערה נוספת היא שבמקור הסימון היה של האותיות "OO" - ראשי תיבות של Officers Only, כלומר: שירותי שדה לקצינים בלבד.
hornikn@inter.net.il

התשבץ יצא לחופשה קצרה, ישוב בקרוב.



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

רח' ההגנה 114, פינת רחוב חנה סנש, 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 חינם לקשיש 02-6444569

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

ש.י.ל אוסטרובסקי 14 טל: 09-7430682

מוקד עירוני - 107

"עזר מציון" טל: 09-7715691

"עזרה למרפא" אחוזה 142 (מול "ד-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
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.
- מתארגנות קבוצות הליכה נורדית לבוגרי הקורסים בשעות אחר-צ או הערב.
יש להירשם אצל מרים.

צ'יקונג - בימי שני בשעה 17.00

במרכז היום - ההגנה 114 רעננה.

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



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

מרכז יום לקשיש ברעננה

תוכניות מיוחדות לחודש נובמבר 2015

- **יום חמישי 05.11.15 בשעה 10:30** - טיולים ונופים מוזיקליים בישראל עם הזמר שחר שומן.
- **יום חמישי 12.11.15 בשעה 10:30** - הרצאה של גרציאלה נוסקביץ בנושא: כליזמרים.
- **יום חמישי 19.11.15 בשעה 10:30** - הרצאה של אילן ברק בנושא: "הבודדים ואתם".
- **יום חמישי 26.11.15 בשעה 10:30** - הופעה של הזמרת טובה להב ומסיבת יום הולדת של החברים ילידי נובמבר.

מכירות במרכז בחודש נובמבר 2015

- המכירות תתקיימנה ברחבת הכניסה של המרכז בין השעות 10:00-12:00:
- **יום רביעי 11.11.15** מכירת הלבשה תחתונה.
 - **יום שני 23.11.15** מכירת בגדי נשים.
 - **יום שני 30.11.15** מכירת אביזרי אופנה.

* 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

נופשון וטיולים דן פנורמה אילת *5

28.2.16-3.3.16 **חצי פנסיין**
הופעות (מאמא מיה, שולה חן, ננסי ברננדס, החברים של בני ועוד).
טיולים, אוטובוס **עלות: 1400** לאדם בחדר זוגי

אירוע הוקרה לגמלאי רעננה

יום חמישי 5/11/15 בשעה 17:00
בתוכנית: כיבוד, סדנא "מחשבות אחרות - חיים אחרים"
שחקן ומספר סיפורים יספר את הסיפור "פגישה ראשונה" ע"פ אלי עמיר.
עלות: 10 ₪ לאדם.

נופשונים לים המלח - מלון לוט

מחזור 1: 3-7/1/15
מחזור 2: 7-11/2/15
4 לילות 5 ימים חצי פנסיין
חלוק • אוטובוס • קפה ועוגה
עלות: 1500 ₪ לאדם בחדר זוגי

קורס מודעות ותקשור

10 מיפגשים יום שלישי 09:00-11:00
מיוחד ומרתק בהדרכת: **תמר שחר**
עלות: 480 ₪

חדש..חדש..חדש... מועדון נשים ונישנושים

מפגשים חווייתיים לנשים בימי חמישי בשעה 19:30
פעמיים בחודש בהנחיית: **ורד ריבלין**

חוגי אומנות

• תכשיטנות • ציור על עץ • סריגה בחוטי טריקו • רקמה

פרטים והרשמה בטל. 7720707