

גיליון 241

חיה

כיוון

תמוז תשע"ז יולי 2017

המדריך לאזרח הוותיק ברעננה

עור טוב 6-7

מגד בן 90 4-5

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

## גמלאי דע את זכויותיך

מאת: מאיר חוטקובסקי

המשרד לשיוויון חברתי פרסם לאחרונה חוברת מעודכנת של "המדריך לאזרח הוותיק" ובה פרטים רבי ערך לזכויות, הטבות ומידע עבור האזרחים הוותיקים בישראל. בחוברת זו תוכלו להכיר מגוון זכויות והטבות שנותנות הרשויות כמו: קצבאות זקנה, הנחה בתחבורה הציבורית, בדיוק, בתחומי התרבות והפנאי, הבריאות, המסים ועוד. המידע בחוברת מפורט ביותר ונוח להבנה.

החוברת מתפרסמת באתר "המשרד לשיוויון חברתי" - [www.mse.gov.il](http://www.mse.gov.il)

ניתן לקבל את החוברת בדואר, בפניה ל"מוקד פניות האזרחים הוותיקים" בטלפון \*8840.

בנוסף, הודיעה השרה גילה גמליאל על יוזמה חדשה שתושק בקרוב, בה ניתן יהיה לבדוק במנוע חיפוש באינטרנט בקשר לחובות כספיים של המדינה לאזרחיה.

בתחילה יתמקד מנוע הזכויות באזרחים ותיקים, מתוך הבנה כי אוכלוסייה זו מתקשה יותר במיצוי זכויותיה.

גמליאל: "כשם שהמדינה מצפה שהאזרחים יעמדו במלוא חובותיהם, כך באחריותה כמדינה להבטיח שימומשו מלוא זכויות האזרחים. באחריותי, כשרה לשיוויון חברתי המובילה את המיזם 'ישראל דיגיטלית', להבטיח זאת. מנוע הזכויות יאפשר לכלל אזרחי ישראל לממש את זכויותיהם בצורה נגישה, קלה ומלאה."

[meirch@gmail.com](mailto:meirch@gmail.com)

## שולחן עורך

מאת: מלכה מהולל

### זיקנה שמחה

יותר ויותר אני שומעת מסביבי את המשפט "הזיקנה היא לא משהו". על אף ההתנגדות שאמירה כזאת מעוררת, במיוחד לאור האלטרנטיבה, אפשר להבין למה מתכוונים האומרים זאת. הבלאי של המכונה שסחבה כל כך הרבה שנים הולך ומתגבר, המראה החיצוני הולך ומידרדר, חוסר המעש גורם למחשבות עצובות שלא לומר מדכאות, אבל הגרוע מכל הוא ללא ספק יחסה של החברה לגיל השלישי. רק לפני שבוע אמרה לי מישהי שאין טעם להפיץ את העיתון שלנו באינטרנט, שכן הקהל שלנו אינו מסתדר עם המחשב.

התרעמתי. כל המחקרים מראים שעל אף שהזיכרון בגיל השלישי אינו כשהיה, עדיין מסוגל המוח להתפתח, ללמוד דברים חדשים, לעסוק בעבודה או בהתנדבות הדורשות כישורים רציניים, ובהחלט כן להשתמש בטכנולוגיה החדשה שהמאה ה-21 מציעה לנו ללא הרף.

אלא מה? הדבר בהחלט דורש מאמץ. השתרעות בבית על הספה מול מסך הטלוויזיה לא תוביל אותנו להשגה של שום יעד. על מנת למצות את היתרונות של הגיל השלישי יש לפעול במספר מישורים. אולי אפילו כדאי להכין רשימה של יעדים ועיסוקים שיתרמו להנאה שלנו מהגיל. אחרי הכול, הגיל השלישי משחרר אותנו מחובות של עבודה, מרדיפה אחרי קריירה והישגים, מתסכולים של בוסים מעצבנים ומורים שקוראים לנו לשוחח אודות ילדינו.

בכל הערים, וברעננה בפרט, התפתחה תעשייה שלמה של עיסוקים למבוגרים. אין כמעט תחום שלא קיים, החל מפעילויות ספורט, המשך דרך טיולים, תחביבים, הרצאות, פעילויות תרבות, וכלה בהתנדבויות שמזמן הוכחה יעילותם נגד הזדקנות המוח.

צריך רק לבחור. אחר כך צריך להכין מערכת שבועית מסודרת. כדאי לטעום טעימות קטנות מתוך המבחר הענק, ואז להתקבע על מה שמשמח אותנו יותר. בהחלט צריך להניח את העבר מאחורינו, ולהתמקד במה שמביא לנו משמעות והנאה, שהרי חוקר האושר ד"ר טל בן-שחר, כבר קבע מזמן שהאושר = משמעות + הנאה. במהלך הדרך אסור לשכוח כמובן את הנכדים, אבל הנכדים והילדים יהיו שמחים אם לא נזדקק להם ולא ניפול עליהם לעול. לעשות, זה כל הסיפור.

[Mehulal2@netvision.net.il](mailto:Mehulal2@netvision.net.il)

## "כיוון חדש רעננה" במדיה הטלוויזיונית

מאת: מאיר חוטקובסקי

מגזין "כיוון חדש" מקבל החודש חשיפה בערוץ הקהילתי, בכבלים ובלווין, על ידי גוף משדר חדש הקרוי "מרחב השרון". ייסדה אותו חנה נזר, תושבת רעננה ואשת טלוויזיה ותיקה ומנהל אותו בן זוגה, צבי נזר.

בכתבה המשודרת במגזין הערוץ הקהילתי מספרת מלכה מהולל, עורכת "כיוון חדש", על חוויותיה בעבודתה עם: "מערכת שכולה מורכבת מאנשים שהם גמלאים מתנדבים, שחיים בתוך הקהילה, ויודעים בדיוק מה מעניין אותה". אורה צרויה, כתבת ותיקה של מגזין "כיוון חדש", מחזקת את דברי העורכת: "העיתון מיועד ומכוון לגיל השלישי, ואנחנו, כחברים במועדון הזה, משתדלים לתת מענה למה שמעניין את קהל הקוראים שלנו ואינו מצוי בעיתונים אחרים."

בכתבה אודות "כיוון חדש רעננה" המשודרת ב"מרחב השרון" ניתן לצפות במשך כל חודש יולי בערוץ 98 בכבלים ובלווין בימי א' בשעה 18:00 ובימי ה' בשעה 18:30.

גילוי נאות: כותב הידיעה נמנה עם חברי קבוצת הטלוויזיה הקהילתית "מרחב השרון".

[meirch@gmail.com](mailto:meirch@gmail.com)



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-אריה

כתובת המערכת: רח' ההגנה 114 רעננה, מיקוד 4331125

טלפון: 09-7747041, פקס: 09-7729320

המ"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: מנשות הקהילה העברית בדימונה

צילמה: מלכה מהולל





"נולדתי בשנת 1936 ותמיד הייתי כזה ילד קטן וחמוד" אומר לי אביגדור קירשנר "זה היה בתקופה שעדיין חילקו ברחובות רעננה – המושבה הקטנה – מוצרי חלב, קרח, נפט ולחם מעל גבי עגלות רתומות לסוסים. אבא שלי היה מחלק הלחם."

**מהילד הקטן והחמוד נהיית גדול.**

"כן, הגעתי להיות מנהל בית הספר התיכון "כצנלסון" בכפר סבא."

אביגדור נשוי לנחמה. להם שלושה ילדים ושישה נכדים.

**מתי הגיעו הוריך לרעננה?**

"הורי הגיעו מגרמניה בשנת 1935. תחילה גרנו בשכונת ציפמן בבית הקיצוני ביותר לצד חירבת עזון ומשם עברנו לרחוב רמב"ם. אבא היה איש עבודה מאוד חרוץ. כשפרצה מלחמת העולם השנייה עבד במחנה הבריטים בעזה. היה ממונה על בארות המים והפעלת מכונות הקולנוע. בשנת 1947 חלה ולא יכול היה לחזור לעזה והתברר שהיהודים שהיו שם נשחטו על ידי פורעים ערבים. אבא היה ב'הגנה', עבד ב'סולל בונה'. לאחר זאת בחלוקת לחם. עד שפרש לא נח. אמא, אפשר לומר, הייתה העובדת הסוציאלית הטובה ביותר במושבה. הביאה הביתה נזקקים שהכירה, נתנה להם לאכול והקשיבה לבעיותיהם. בגיל 80 המשיכה להתנדב ב'משען': 'הזקנות מחכות לי' הייתה אומרת."

**אני זוכרת שבאחד הימים, כשהיינו שנינו בגן מלכה, אביך הגיע לגן וצעק בקול רם על מלכה הגנת.**

"נכון, ומאותו יום לא באתי לגן. התלוננתי בפני הורי שמלכה מפלה אותי לרעה כי אני כזה קטן ושקט.... אפילו כשזולר הצלם הרענני בא לצלם תמונה קבוצתית הזיזה אותי הצידה בצילום. אבא היה אז עולה חדש, חרוץ ולא מהמיוחסים. הוא עזב את העבודה, הגיע לגן, רב עם מלכה ובסוף הריב אמר 'אתה לא חוזר יותר לגן הזה'. למחרת התחלתי ללמוד בכיתה א'. הייתי הצעיר והנמוך מכולם. תקרית ששינתה את מסלולי – תמיד הייתי הכי צעיר, הייתי בן 5."

**לאיזה בית ספר התקבלת?**

"לבית ספר 'בנה' למרות שהייתי הכי צעיר היה לי אתגר. תמיד הצטיינתי בלימודים. אני זוכר שבכיתה ב' בכל יום שישי היו מצרפים שתי כיתות והמורה היה כותב בדיו אדומה סיכום להורים. באחת הפעמים כתב: 'זה הקטן גדול יהיה'."

**ואכן הגשמת זאת!**

"סיימתי תיכון, ניגשתי לבחינות סטיפנדיה, קיבלתי מלגה שכיסתה את כל שנות לימודי. מלאתי תפקידים רבים וגם הגעתי, כאמור, להיות מנהל תיכון 'כצנלסון'."

**התקבלת ל"בנה". החודש, בית-ספר 'בנה' חוגג 80 להיווסדו. מה זכור לך משנותיו הראשונות?**

"בכיתה א' למדנו בלול של האדון ורמן ברחוב רמב"ם. הבית היה בשכונת למורה מגד ולמשפחת סוכן הותיקה. בכיתה ב' למדנו בבית של האדון בלון ברחוב בורוכוב. כיתות ג'-ד' בחדרים הצדדיים בבית הכנסת הגדול. בכיתה ה' חנכו את הכיתות הראשונות של בית הספר 'בנה' שנבנה ליד בית הכנסת 'מוריה'. לאירוע החשוב הזה הופיעו שני הרבנים הראשיים של ישראל – הרב עוזיאל והרב הרצוג. המנהל היה הרב קלר וכשהפך להיות רבה של נהריה. הגיע ד"ר מאיר וייס שהיה אחד מחמשת האלפים המיוחסים של הרכבת של קסטנר. הוא היה הונגרי משכיל ושומר תמיד שלא נצא לתרבות רעה."

**תן דוגמא**

"בכיתה ז' נכנסו אנשי המחותרת לחצר בית הספר וניסו לגייס אותנו, הילדים, למחותרת. לפתע הגיעו המורים שיצאו מחדר המורים. קפצנו דרך החלונות החוצה וברחנו. ב-11 בלילה שמענו דפיקות בדלת הבית ובפתח עמד ד"ר וייס ואמר בגרמנית: 'תשמרו על התכשיט שלא יצא לתרבות רעה'."

**מה עוד אתה זוכר מבית ספר 'בנה'?**

"כשפרצה מלחמת העצמאות נמסר בית הספר לאנשי קיבוץ חפץ חיים והם התנחלו בו עם הפרות, העיזים והתרנגולות. אנו למדנו אחר הצהריים במשמרת שנייה בבית-הספר העממי (מגד) בצל העצים.

בכיתה ב', בכל יום שישי, הייתה תכנית לכבוד הקרן הקיימת לישראל: הילדים תורמים תרומה ואחד הילדים נבחר לשיר סולו 'מעל פסגת הר הצופים'... תמיד נבחר הנכד של בז'וז'ה – אחד העשירים ברעננה. כל יום שישי חיכיתי שפעם אחת זה יקרה לי. וזה לא קרה.

וזה מזכיר לי עוד סיפור הוא צוחק: במלחמת ששת הימים, כשהצנחנים הגיעו לכותל, שמעתי את התיאור ברדיו של השדר כיצד הוא נוגע בכותל. הייתי אז מורה בתיכון, נכנסתי לכיתה מרוגש ואמרתי: 'ילדים כוחותינו הגיעו אל הכותל. הם כבשו את העיר העתיקה. בואו נשיר 'מעל פסגת הר הצופים'. הם הסתכלו עלי, לא הכירו את השיר. נעמדתי, ואז שרתי סולו לבדי."

**ובהמשך דרכך?**

"למדתי בעתודה והייתי עתודאי יחידי שהורשה ללמוד ספרות והיסטוריה. למדתי עם השופט אהרן ברק, סיימתי B.A. להפתעתי פנו אלי מענף ההיסטוריה במטכ"ל לשמש קצין חוקר בענף ההיסטוריה. הייתה לי הזכות להשתתף בצוות שחקר את מלחמת העצמאות, לראיין ולחקור את כל המפקדים של החטיבות, כולל יומיים עם יגאל אלון. התוצאה: הספר 'תולדות מלחמת הקוממיות' בהוצאת 'מערכות'."

**וכשהשתחררת?**

"הייתי מורה בבית-הספר התיכון 'כצנלסון' בכפר-סבא. אחרי שנתיים נישאתי, ונסענו להלסינקי כשליחים לקהילה ולבית-הספר. נשארנו שם 5 שנים נפלאות. כשחזרתי נכנסתי לתפקיד של סגן המנהל ב'כצנלסון' ולאחר כמה שנים כמנהל. בד בבד עם העבודה עשיתי עוד תארים. עבדתי באוניברסיטת תל אביב ובטלוויזיה החינוכית ועוד ועוד. גם הספקתי לעבוד בפריס, לנהל שם את בית הספר הישראלי."

**אחרי פעילויות כה רבות, מה עושים בפרישה?**

"נהנים עם הנכדים, מטפחים גינה, מטיילים ונחים."

Cleah1@walla.com

# כבוד בת 90

✿ מאת: חיים ברוידא ✿ צילם: צביקה גולדשטיין

החל משושנה אהרוני, בתו של משה דוד מגד המיתולוגי וכלה בילדי כיתה ה' שהפליאו בשירתם, כולם התכנסו ובאו בשערי בית-הספר הראשון ברעננה, בית-ספר "מגד", לחגיגה של נוסטלגיה וגעגוע למוסד הראשון שעיצב את אישיותם לימים שיבואו. היו הרבה צחוקים והיו גם דמעות של התרגשות. חיים ברוידא, בוגר בית-הספר, היה שם גם.

**משה מגד שהגיע לגור ברעננה, והיה מורה צעיר מונה להיות המורה הראשון בבית הספר הזעיר. זה היה צריך קטן ששימש ככיתה בודדה ובני כל הגילאים למדו בו יחד – היום זה נשמע כמו חידה.**  
(מתוך המקאמה שכתבה הדס פויירשטיין, בוגרת "מגד" לכבוד הכנס)



שושנה (מגד) אהרוני

כאשר קראו ברמקול לבמה המרכזית את בוגרת ממלכתי א', חניה שמיר, אוטוטו בת 90, ניסיתי לדמיין בעיני רוחי את אותה חניה מולצ'דסקי, ילדה כבת 5, נאחזת בחוזקה בידה של אמה. חניה, כמו שאר חבריה התמימים, צפויה להיכנס עוד רגע לכיתה ושם יהיה כתוב על הלוח: "שלום כיתה א'". במושבה הקטנה רעננה, בימים של טרום הקמת המדינה, שלום לא היה, ותושבי העיר עסקו אז בעיקר בהתגוננות מפני התקפות של כנופיות ומסתננים ערבים.

85 שנים עברו מאז, ואני תהיתי מה עבר לה, לחניה, בראש



כשעלתה לבמה וקיבלה את התואר: "פרופסור של כבוד". אולי העובדה שהיא חונכה ב"מגד" כתלמידה, חזרה אליו כמורה, ולימים שימשה המנהלת בה' הידועה. בשערי אותו בית-ספר באו גם שלושת ילדיה; צחי, עמוס ודליה. וגם נכדיה: רון, ניצן, עודד, ילדיו של עמוס.



**הפעמון? הוא היה חלק מתפקידו של השרת, או השמש. חלק בלתי נפרד! אורך השיעור וגם ההפסקה נקבעו בהתאם לשעון שהוא בגאון ענד על היד. מי לא זוכר את השרת סירי, את שגיא, או סטריקובסקי בפעמון מצלצלים? (צלצול) אחר כך, בהמשך, "הפעמון" הפך לצלצול חשמלי. היום הצלצול הוא שיר מוקלט בהפקת אולפן מלאה שמוחלף מדי פעם לפי בחירה או בהצבעה...**  
(מתוך המקאמה)

כמעט 1,000 ממניין הבוגרים שהצטופפו ברחבה ששימשה בעבר כמגרש הספורט של בית הספר, היו עדות חיה שהזמן ממש לא עצר מלכת.

מקרב הגברים, מי שהיו פעם עם רעמת שיער ג'ינג'ית ושיערם עוד נותר על הפדחת, קיבלו ברבות השנים אותו גוון מאפיר שקיבלו בעלי הבלורית השחורה. אלה שמשחו שיערם בגריז, תוך ציות לצו האופנה של הימים ההם נותרו עם מעטפת צרה של קצוות שיער מסביב לקרקפת. אחרים ויתרו מזמן וגילחו

רעננה הייתה לנו חממה. תחושה של ערבות הדדית. כזו שיצקה את הערגה והצימאון להרגיש שוב את טעם הנערות הרעננית בדמות מפגש המחזורים בממלכתי א' על שם "מגד".

עדנה בקנשטיין, שופטת בדימוס, מספרת: "ישנם דברים בנאליים מילדותנו ב'מגד' שנטועים בי עד היום. התרגשתי לפגוש בכנס את עמנואל בירנבאום, ניצול שואה שהגיע בכיתה ב' מלא חרדות. המורה יפה סוכן, שהלכה לעולמה לפני חודשיים, החדירה בנו את ההתייחסות המחבקת והמקבלת את האחר. זה זורם בעורקיי עד היום."



**זאב בילסקי, ראש עיריית רעננה שמשדרו שוכן סמוך לחצר בית-הספר, נוהג לרדת ולפגוש את הזאטוטים. במיוחד הוא אוהב לכוון את התנועה בבוקר שחוסמת את המעבר ברחוב רמב"ם. את הנאום המוכן שהכין לכנס השאיר בכיס חולצתו, ובחר לדבר ישר מהלב.**

"כל תלמיד שנכנס בשערי בית הספר לכנס, צויד בתגית על דש חולצתו עם ציון שמו, וטוב שכך. המראה של כולנו רוכנים לעבר החזה בתקווה לזהות את החברים מפעם היה אופייני לערב הזה. לא תמיד הצלחנו לזהות. אלי, למשל, ניגש 'ז'לוב' בגובה כמעט שני מטרים, ולחץ ידי בחוזקה: "מה שלומך חיים ברוידא?" לא זיהיתי עד ששלפתי את משקפיי. פתאום זה היכה בי. זה היה הילד הקטן שחטף ממני בילדות "מכות רצח" וצמח למימדי ענק. הרמתי את ראשי בחשש ויישרתי מבט. התפללתי שהזיכרון שלו גם כבר לא מה שהיה. יצאתי בשלום.



רק לקראת שעה 11 בלילה, החלה רחבת בית-הספר להתרוקן. תמו אותן פיסות היסטוריה שהיו למספר שעות לפאזל נוסטלגי בן 90 שנה, מהול בשובבות נעורים. איש איש התפזר לביתו. תם ונשלם.

האחריות לכינוס הבא על הדורות הבאים.

chaimbroyde@gmail.com

ראשם לגמרי.

והילדות מפעם, שהיו לנשים, אימהות וסבתות. מי מהן לא רצתה להיראות בערב שכזה הכי זוהרת שאפשר. רבות בילו קודם לכן במספרה, והתלבטו מול הארון: איזה בגד הכי יחמיא. מלכות הכיתה ביקשו, ולו לשעתיים של מפגש, לחוש שוב שהן עדיין מקרב "המקובלות".

ההיענות הגדולה והסחף בהתלהבות הם הישג ענק הן למארגנות, ובראשן יוכי שרמן ביטנסקי, אבל הם גם תוצר רענני מובהק. גדלנו במושבה קטנה. עוד בשנות ה-70 נדרשנו להסביר שאנחנו מישוב שקוראים לו רעננה, אי שם בין תל-אביב לחדרה. נסיעה לתל-אביב, אל הכרך הגדול, נחשבה באותם ימים מעיקה ומסורבלת. היא הייתה כרוכה בנסיעה דרך רמתיים, פתח-תקווה רמת-גן ובואך לתחנה המרכזית הישנה.

לכן מיקדנו את הפעילות בתוך תוכנו. כולם ברעננה הכירו את כולם. נפגשנו בקולנוע "צוק אור" לסרטי מערבונים. בקולנוע "אורות" צפינו בסרטים שהגיעו למושבה כחמש שנים לאחר שהוכרו כשוברי קופות. שני בתי הקולנוע הללו נטחנו עד דק על קדושת הנדל"ן. כולנו נפגשנו באמפיתיאטרון. עוד מומנט עירוני שנעלם מהנוף. נכון - לצרכי נדל"ן.

כל שכבת גיל יצרה בימי שישי את נקודת המפגש המוקדשת רק לה במושבה. בני גילי התקבצו ליד השעון בחזית בנק לאומי, פינת אחוזה-קלאוזנר. בנקודות הכינוס הללו, החלו גישושים ראשונים וניצוצות של אהבות ילדות. חלקן מחזיקות מעמד עד היום. בתוספת נכדים ונינים.

רותי מוסינזון, בוגרת מחזור יז', זוכרת שבזמן מלחמת השחרור, בכל פעם שנפל מישהו מאנשי רעננה היה נוהג לקרוא במסדר הבוקר את הפסוק מתוך קינת דוד: "הַצְבִּי, יִשְׂרָאֵל, עַל-בְּמוֹתֶיךָ, חֶלְלִי; אֵיךְ, נִפְּלוּ גִבּוֹרִים". לאה (כהן) קליין הייתה זו שנבחרה על פי רוב לדקלם את הפסוק.

**זוכרים איך הגעתם לבית הספר פעם?**

**הוותיקים בינינו שבאו מרחוק רכבו על חמור ובהמשך על אופניים, כל השאר פשוט גררו את הרגליים.**

**מי חשב על "הקפצה" במכונית?!**

**על התנדבות של "חבק וסע" - זה לא היה בשום תוכנית!**

(מתוך המקאמה)

# העור כראי הגוף

מאת: מאיר חוטקובסקי

רפואת העור הייתה מאז ומתמיד נושא מעניין בקרב הקהל וזאת עקב היותה חיצונית ונגישה ביותר. ד"ר צחי שלקוביץ, מומחה ברפואת עור, בדגש על רפואת עור אסתטית, שרק המקריות הביאה אותו לעסוק ברפואה וברפואת העור דווקא, תורם מניסיונו רב השנים בעצות לקוראינו כיצד להתמודד בהצלחה עם תופעות עור שונות.

הרפואה הוא נכון יותר מאשר ראיית חשבון או הנדסה כי אני אדם קומוניקטיבי והרפואה זה מקצוע שמחבר לאנשים. ביליתי את הקיץ כפי שמבלים צעירים שסיימו את לימודיהם התיכוניים, עבדתי בעבודות מזדמנות וחיכיתי למועד הגיוס. יומיים לפני פתיחת הלימודים באוניברסיטה קיבלתי מברק הביתה שהתקבלתי ללימודי רפואה ועליי להסדיר את ענייני המנהלה. בשלב זה התגייסה המועצה המשפחתית והחליטה פה אחד – פיה של אמי ז"ל שהתגלתה אז באחת משיאי הפולניות שלה – כי צריך לקבל את ההצעה ואכן כך היה".

## רפואת העור זה הסטרט-אפ הבא

עם סיום לימודיו באוניברסיטת ת"א עושה דר' שלקוביץ סטאז' בבית-חולים איכילוב, מתגייס לצה"ל, משרת שנתיים כרופא בביה"ס לקצינים – בה"ד 1, ולאחר מכן בלשכת הגיוס בתל-השומר, כיו"ר ועדה רפואית. להתמחותו במקצוע רפואת העור יש רקע מעניין. "בעת לימודי הרפואה אתה מתכוונן על מקצוע מסוים ואתה ננעל עליו. בשנה הרביעית ללימודי החלטתי כי קרדיולוגיה יהיה תחום ההתמחות שלי. כשהגעתי לשנה השישית העדפתי את נושא הגניקולוגיה כי יש בו אופטימיות והבאת חיים לעולם. הייתי ממש מורעל לנושא זה. כבר סגרתי שעם שחרורי מצה"ל אתחיל לעבוד בבית חולים ליולדות בקריה. התפנית קרתה כאשר פגשתי את ד"ר אהרן לוי ז"ל, רופא עור, שפמפם לי כי להיות גניקולוג זו עבודת והתמסרות אין סוף, אין יום ואין לילה. מקרי חירום זו שגרת עבודה. הוא הסביר לי כי מקצוע רפואת העור הוא מקצוע סימפטי, שקט בדרך כלל ללא מקרי חירום ולרוב עם שכר נאה בצידו. לא הייתי שלם עם הרעיון, אך החלטתי לתת לעצמי תקופת ניסיון של חצי שנה ובמקרה שאתאכזב אחזור לתחום הגניקולוגיה. לאחר כארבעה חודשים, כבר היה לי ברור כשמש כי אני אוהב מאוד את העיסוק, ואכן אני ממשיך בו עד היום ואמשיך גם בעתיד".

## דוקטור גוגל

לדבריו של ד"ר שלקוביץ, רפואת העור היא אחד המקצועות ברפואה בהם נשמר הקשר הישיר עם המטופל והיא מתבססת על ראיית הנגעים בעור ומישוש שלהם לפי הצורך. "תשים אותי בכל מקום בעולם עם כדורים ומשחות בסיסיים ואוכל

## "במקרה" רופא

"הפתרון למניעת יובש בעור הוא אספקת לחות תדירה וקבועה לעור במשך היום" - עצה זו מספק לי ד"ר צחי שלקוביץ (58) בשיחתנו בתחום מקצועיותו שנערכה במרפאתו ברעננה. "עורנו מאבד עם השנים את יכולתו לשמור לחות ולכן התופעה של יובש עורי עולה בשכיחותה עם הגיל. נושא זה נהפך לבעיית עור משמעותית מאוד ושכיחה עבור בני הגיל השלישי".



ד"ר שלקוביץ נשאב למקצוע הרפואה במקרה לחלוטין. בילדותו ובנעוריו לא חלם שיעסוק אי פעם באבחון, מחקר וטיפול במחלות. "סיפור לימודי הרפואה שלי באוניברסיטת תל-אביב היה נראה לי במשך שנים רבות כבחירה מקרית לחלוטין שנעשתה מכורח נסיבות מסוימות. בסיום כיתה י"ב בתיכון 'קלעי' בגבעתיים, העיר בה נולדתי, נרשמו 'החברה הטובים' ברובם לעתודה האקדמאית. הייתי אמור להתגייס במרץ, חודשים רבים לאחר סיום הלימודים. אמרתי לעצמי שגם ארשם, ללא כוונת מתכוון, כדי לעשות וי, ואדע שאני אכן בסדר אם אתקבל. בעת הרשמתי במזכירות האוניברסיטה התבקשתי לבחור מקצוע אותו אני מבקש ללמוד והחלטתי לסמן את מקצוע הרפואה לאחר שהצעות נושאי המקצועות האחרים לא מצאו חן בעיניי. הבנתי כי בשבילי נושא



ד"ר צחי שלקוביץ

לעשות רפואה טובה, מבלי להיות תלוי בגורמים נוספים". בקליניקה של ד"ר שלקוביץ מבקרים מטופלים מכל שכבות הגיל. "בשנים האחרונות החלה מודעות גדולה מאוד בעניינים הרפואיים וזאת בעקבות פלישתו של 'ד"ר גוגל' שהפך ל"מומחה" הכי גדול ברפואה. מגיעים אליי מטופלים עם אבחנות 'חד משמעיות' של בעיותיהם בעקבות דברים שקראו בגוגל, וברובן הוכחו כמוטעות. לרוב אלו אבחנות קטסטרופליות שאני שולל אותן כמעט באופן מיידי ומרגיע את המטופל. במרבית המקרים האבחנות העצמיות הן לכיוון השלילי, ומאחר שמדובר בעור האבחנה היא בדרך כלל סרטן. החזקתי בזמנו רשימה של מספר אתרי רפואה מבוקרים הנכתבים ע"י רופאים מוכרים ובעלי שם שאליהם הייתי מפנה את המטופלים כדי להעמיק את המידע שלהם אודות הבעיה שלהם ולא להתייחס לכל מאמר שעולה לרשת ולהקיש ממנו על בעייתם".

### העור כמעטפת מגן לגוף

העור שוקל 15% ממשקל הגוף, והוא האיבר הגדול ביותר בגוף האדם. השכבה החיצונית של העור היא זו המשמשת כמגן בפני ההשפעות החיצוניות והמזיקות של זיהום האוויר, השמש, המים וחומרים כימיים למיניהם. יש לשמור על עור תקין ולספק לו לחות קבועה שלא יתייבש וייסדק. אומר ד"ר שלקוביץ: "עור יבש, כמעט ב-100 אחוז, גורם לגרד. הדבר שכיח בעיקר אצל המבוגרים. זו התרחשות ההולכת ומחמירה עם הגיל. הדבר נובע בעיקר בגלל הגנטיקה". ד"ר שלקוביץ גורס שלסוג מוצר הלחות אין משמעות כמו תדירות המריחה. "אני אומר למטופלים בחיך שגם שמן זית ומרגרינה יעשו עבודה נהדרת אם יימרחו פעמים רבות במשך היום, לעומת קרם לחות יקר שיימרח פעם או פעמיים ביום ושלא יפתור את הבעיה. הסוד הוא מה שיותר מריחות במשך היום, אפילו עד 20 פעם במשך היממה".

פגע נוסף הוא כתמי העור כתוצאה מחשיפה מצטברת לשמש לאורך השנים. ד"ר שלקוביץ הוא חסיד השימוש בקרם הגנה בעל מקדם גבוה וזאת על מנת להגן על העור ממחלת הסרטן. ד"ר שלקוביץ מרגיע; "סרטן העור הנפוץ ביותר שהינו גם הגידול הסרטני השכיח ביותר מבין כל סוגי הסרטן, נקרא סרטן תאי הבסיס. נדיר מאד שמישהו ימות מסרטן עור מסוג זה. נדיר שהוא שולח גרורות. ההתפשטות שלו היא מקומית בלבד, והיא איטית מאוד. לעומת זאת המלנומה הוא סוג של סרטן היכול להיות בעל מהלך אגרסיבי מאוד". אצל בני הגיל השלישי מתגלים כתמים שהם לרוב אסתטיים ואין צורך להיבהל מכך. "הכתמים נוצרים כתוצאה מגנטיקה והם לא קשורים לשמש. ככה גוף האדם בנוי. אצל חלק מהאנשים הנגעים בולטים ואצל אחרים בולטים פחות". תופעה נוספת שקשורה לגיל היא הקמטים. "עם השנים יש איבוד שומן תת-עורי וחלק מאזורי הגוף הופך מקמור

לקמור, כגון שקיעת לחיים פנימה ואז מתגלים הקמטים. גם רפיון העור באזורים מסוימים בגוף כגון בסנטר, בזרועות ובמקומות אחרים הם תוצאה של הזדקנות העור הנגרמת עם עליית הגיל. 'פגעים' אלו אינם בריאותיים וניתן לתקנם על ידי רפואה אסתטית".

### המיתוס של פטרת הציפורניים

פטרת ציפורניים היא בעיה שהשכיחות שלה עולה עם הגיל. חמישים אחוזים מאוכלוסיית המבוגרים (מעל גיל 50 ומעלה) סובלים מפטרת ציפורניים באופן כל שהוא. "במצב 'קל' של פטרת בציפורניים, כשרק החלק הרחוק של הציפורן נגוע, ניתן לטפל בלקים שמכילים תרופה נגד פטריות. כשהציפורן נגועה מן השורש שלה, הלק כבר לא יעיל ויש לטפל בכדורים. המטופלים חוששים מאוד ליטול את הכדורים בגלל הפגיעה בכבד. זה מיתוס שצריך לשרש אותו מן היסוד, כי הדבר הזה הביא להקמת שוק של טיפולים שרלטניים. אני אומר בזהירות את המילה 'שרלטנות' כדי לא לומר רמאות. האם כדורים נגד פטריות עלולים לעשות פגיעה בכבד? הם עלולים. אבל כמו כל דבר שאנחנו שוקלים ברפואה, השיקול צריך להיות נוק מול תועלת. ובמקרה הזה, התועלת שבטיפול בכדורים עולה בכמה וכמה סדרי גודל מול לנזק. אני רושם טיפול בכדורים לציפורניים מסוגים שונים למעלה מ-20 שנה. אני לא אומר שלא נתקלתי במקרים שהיו הפרעות בתפקודי כבד והייתי צריך להפסיק טיפול, אבל אלו היו מקרים נדירים.

הרוב הגדול של הטיפולים עוברים ללא בעיה. רובם הגדול הם מוצלחים, והסטטיסטיקה מראה שלאחר טיפול של כ-3 חודשים בכדורים נגד פטרת ציפורניים, אצל הרוב המכריע הפטרייה עוברת, ואצל כ-70 עד 80 אחוז מהם היא גם לא חוזרת".

### שוק מבולגן

ד"ר שלקוביץ, שהפך לרופא 'שלא באשמתו', אוהב היום את המגע האישי עם מטופליו בקהילה ומכין עתודה של סטודנטים לרפואה המתמחים ברפואת עור ובכירורגיה פלסטית של אוניברסיטת תל-אביב ומחלקות העור השונות בקופות החולים. בנוסף הוא עורך מדעי של מאמרים מקצועיים המתפרסמים בספרות הרפואית בארץ ובעולם. בסיום הריאיון אומר ד"ר שלקוביץ: "נושא רפואת העור והאסתטיקה של העור הפכו בשנים האחרונות לאחד התחומים הנדרשים והמבוקשים על ידי הקהל ועל ידי המדיה כאחד. אין יום שבו לא ניחשף לנושאים אלו באחד מאמצעי המדיה המקיפים אותנו: אינטרנט, טלוויזיה, רדיו, עיתונות כתובה ועוד. הביקוש הרב הזה הביא באופן טבעי להיצע עצום, אשר יצר, לצערנו, לאחרונה שוק מבולגן אחד גדול.

אני מציע כי מי שיש לו שאלה/בעיה בנושאי העור יפנה אך ורק לגורם מקצועי אמיתי ומוכח ולא לגורמים בעלי עניין וממון שלרוב הקשר בינם לבין האמת הרפואית הוא מקרי לחלוטין".

**תודה לנח הורניק על הסיוע בהכנת הכתבה.**

meirch@gmail.com



## מרכז תרבות כושר ופנאי

**החלה ההרשמה לחוגי אומנות  
2017-2018**

ספטמבר 2017 - יולי 2018



קרמיקה  
שילוב אומנויות  
ציור מנדלות  
ציור אקוורל  
עיסת נייר  
תכשיטנות  
רקמה  
ציור וריטום

### סודוקו למתחילים ללא תשלום

**ימי שלישי 11:30-12:30**  
בהדרכת: **חיים סימינובסקי**

### הזמנה להרצאה

**ביטחון אישי ובטיחות - חשוב מאוד  
מטעם משטרת ישראל**

**יום שני 3/7/17 בשעה 16:30**

מרצה: **חיים חקאני**

כניסה חופשית, מותנה בהרשמה מראש

**"החיים ודג הזהב"**

מרצה: **עמית צור**

**4/7/17 בשעה 17:00**

עלות: 30 ש"ח לאדם, כולל כיבוד קל

### מוזיאון ישראל ירושלים 31.7.17

סיור מודרך בתערוכת אי ויי ויי - אולי, אולי לא.  
סיור מודרך בתערוכה נוספת....

עלות: 100 ש"ח כולל קפה ומאפה

### "הולידיי אין" אשקלון

נופשון לאשקלון + טיולים 4-6/9/17  
2 לילות, 3 ימים - טיולים/הופעות/הרצאות  
1,080 ש"ח לאדם בחדר זוגי  
הופעות: "איזו מדינה" - **יורם טהר-לב**  
**אילנית** - מופע "ישראלית"

**פרטים והרשמה בטל. 7720707**

במרכז תרבות כושר ופנאי, ההגנה 114 רעננה טל. 7720707



## מרכז תרבות כושר ופנאי אנחנו (חוגגים) 10



**יום רביעי 13/9/17 - חוגגים יום הולדת 10  
למרכז תרבות כושר ופנאי וכולם מוזמנים**

**בתוכנית:**

**09:30 - 13:30**

- ◆ תערוכת חוגי אומנות ◆ דוכני אוכל ◆ מוזיקה והופעות
- ◆ מתנות ◆ ספרים ◆ כלי בית ◆ דוכן יד-2
- ◆ בית קפה... ◆ סדנאות והפתעות...

**כניסה חופשית**



**19:00** קבלת פנים... הדלקת נרות

עוגות יום הולדת וקפה להנאתכם...

**19:30** ההופעה - "נתן על הגג". שר ומספר - **נתן דטר**

עלות: 20 ש"ח לאדם

**כרטיסים בטל. 7720707**



העמותה למען  
האזרח הוותיק רעננה



**לחיימקה ועצמאות פרלשטיין**

**ברכות חמות לנישואי בתכם  
שירה עם בחיר ליבה טראווס**

**שגרונו רוז נמג, אור ויזים אביב.**

**מברכים:** הנהלת העמותה, העובדים, המתנדבים  
וחברי מערכת "כיוון חדש"

### ליהודית הלפר

לכבוד הולדת הנכד

### יאיר משה

חבריך למערכת "כיוון חדש"





# 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 וצליפה.

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

**הנאה מובטחת!**  
פרטים והרשמה: מועדון הזהב טל' 09-7610604/6

## B.Sc נועם לוין

### אופטומטריסט קליני מטעם אוניברסיטת בר-אילן

#### התאמת משקפיים אופטיים ועדשות מגע



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

**יש להתקשר לקביעת תור:**  
**054-3029339**

**מבצע**  
בדיקות ראייה  
למשרד הרישוי

אחווה 198 חדר 110, רעננה

[www.noamlevin.co.il](http://www.noamlevin.co.il)

## לשמואל ואסתר גור

חבר הנהלת העמותה

ברכות לבביות  
להולדת הנינים  
נעם ועמית

אגניו אראואגה מהלאאגה וננאראואגה

מברכים: חברי הנהלת העמותה והעובדים



העמותה למען האזרח החותיק - רעננה

## הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש יולי

**מה במגזין? תוכנית אולפן**

- 1) פרק מסדרת סרטים הסטוריים "אני ועירי"
- 2) נחמיה טנא מספר על ילדותו
- 3) לונדון מנקודת מבטו של זאב ביגון
- 4) חלליות של גימלאים ברעננה



לפיה יחנק!

**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](http://www.amutaraanana.co.il) בלשונית T.V קהילתית  
**ייתכנו תוספות ושינויים.**



## בית יד לבנים - מועדון המנויים

### הזמנה להלציוס באתר נשכחים

עונת המנויים  
17/18

**סדרת התיאטרון**  
7 הצגות נבחרות בביצוע התיאטרות  
המובילים בארץ

**סדרת רגעי קסם**  
6 מופעי זמר מרגשים עם אמנים  
אורחים בשילוב שירה בציבור

**סדרת תיאטרון הילדים**  
6 הצגות איכות לילדים  
מהרפרטואר הנבחר של מיטב  
תיאטרות הילדים בארץ

**קונצרטים מוסברים לילדים**  
4 מופעים משלבים מוסיקה, תנועה  
וצבע בחוויה מוסיקלית עשירה וקסומה  
לבני 5 ומעלה

הרשמה במוקד "קול טיקט"  
tickets.raanana.muni.il \*8864



בית יד לבנים, רח' אחווה 147, רעננה

# תרגילי התנגדות עם גומייה

✿ מאת: אפרת גלעד אמיר

תרגילי התנגדות בגיל המבוגר מסייעים ליציבה נכונה של הגוף, משפרים את שיווי המשקל ומונעים נפילות, מפתחים את מסת השריר וכוחו, משמרים את מסת העצם, וכן תורמים להעלאת הביטחון העצמי ולתחושת המסוגלות העצמית. כללים חשובים:

- להיוועץ עם רופא ולקבל את אישורו, ולהתאים תכנית אימון ממורה בעל הסמכה לאמן את הגיל המבוגר.
- לבצע התרגילים בהתאמה אישית, בהתחשב במצב הבריאותי: יציבה, בעיות אורתופדיות, מחלות לבביות, לחץ דם.
- יש לאכול מנת אוכל מזין וכן להקפיד על שתייה, על לבוש נוח ונעליים נוחות.
- לנשוף בעת מאמץ ולשאוף בביצוע תנועת חזרה, כדי למנוע פציעות וכאבים.
- יש לבצע כל תרגיל 8-15 פעמים ולהקפיד על מנוחה של 2-3 דקות בין תרגיל לתרגיל.
- בתום האימון לבצע מתיחות למשך 3-5 דקות כ-15 שניות לכל מתיחה.
- מומלץ בשלב ראשון לבצע את התרגילים מול משקל הגוף, ובהמשך מול מכשיר התנגדות כגומייה.
- אימון גומיות צריך להיות מותאם והדרגתי. ניתן לזהות את דירוג הקושי של הגומיות לפי הצבעים. הגומייה הירוקה הכי קלה, ואחריה האדומה, הצהובה, הכחולה והתכלת שהיא הקשה ביותר.
- להלן תרגילי התנגדות פונקציונאליים – תפקודיים לחיי היום יום עם גומייה:



תרגיל מס. 3



תרגיל מס. 2



תרגיל מס. 1

**1 - פשיטת יד לפנים בנשיפת אויר.** התרגיל מסייע לחיזוק הזרוע הקידמית, מסייע בחיי היום יום בהרמת חפצים. לנשוף אוויר ביישור היד לפנים, יש לבצע 8-10 פעמים, להישאר במנח 5-5 שניות ולאחר מכן למתוח ולהרפות את השריר שפעל.

**2 - פשיטת ידיים מעבר לקו העורף.** מסייע לגמישות מפרק הכתף וחיזוק זרוע קדמית. מסייע בתפקוד היום יומי להגיע לארון גבוה. לבצע 8-10 פעמים, להישאר במנח 5-5 שניות ולאחר מכן למתוח ולהרפות את השריר שפעל.

**3 - פשיטת ידיים לאחור.** מסייע לגמישות מפרקי הכתפיים, קירוב השכמות, פתיחת בית החזה, וכן מסייע ליציבה טובה ונשימה נוחה. בתפקוד היום יומי מסייע בלבישת בגד עליון. לבצע 8-10 פעמים להישאר במנח 5-5 שניות ולאחר מכן למתוח ולהרפות את השריר שפעל.

**4 - יישור יד עליונה מעלה ויד תחתונה מטה לסירוגין.** מסייע לחיזוק הזרועות וגמישות הכתפיים. מסייע בתפקוד היום יומי לשמירה על יציבה טובה. יש לבצע 8-10 פעמים, להישאר במנח 5-5 שניות ולאחר מכן למתוח ולהרפות את השריר שפעל.



תרגיל מס. 6



תרגיל מס. 5



תרגיל מס. 4

**5 - יישור וכיפוף ברך.** מחזק את שריר הירך הקדמית ומותח את שריר הירך האחורית. מסייע בתפקוד היום יומי לקימה מכיסא, עלייה במדרגות, שמירה על יציבה טובה והפחתת כאבי גב. יש לבצע 8-10 פעמים, להישאר במנח 5-5 שניות ולאחר מכן למתוח ולהרפות את השריר שפעל.

**6 - פישוק והצמדת רגלים.** מחזק את שרירי הירכיים, מסייע בשיפור היציבה ומניעת נפילות. יש לבצע 8-10 פעמים להישאר במנח 5-5 שניות ולאחר מכן למתוח ולהרפות את השריר שפעל.

**6 - פישוק והצמדת רגלים.** מחזק את שרירי הירכיים, מסייע בשיפור היציבה ומניעת נפילות. יש לבצע 8-10 פעמים להישאר במנח 5-5 שניות ולאחר מכן למתוח ולהרפות את השריר שפעל. לתגובות - אפרת גלעד אמיר M.A. בחינוך גופני M.A. בגרונטולוגיה ורפלקסולוגיה בכירה. יועצת, מתאימה תוכניות אימון ומאמנת כושר אישי המתמחה בשיקום, מחלות כרוניות, גיל מבוגר, מניעת השמנה ולכל מטרה. השיעור בשילוב מכשיר עזר ובאווירה נעימה.

לתגובות - אפרת גלעד אמיר 052-5311481 efratga@gmail.com  
יועצת, מתאימה תוכניות אימון ומאמנת כושר אישי המתמחה בשיקום,  
מחלות כרוניות, גיל מבוגר, מניעת השמנה ולכל מטרה.



# מוזיאונים ישוביים בשרון

✿ מאת: **בלומה בינשטוק**



ביקור במוזיאונים ישוביים עם הצאצאים מנחיל את מורשת המקום ומחזק את הקשר הבין-דורי.

## "חדר ראשונים" (בית "יד לבנים")

המקום מתעד את התקופה מראשית הקמת חברת "אחווה א' ניו-יורק" בשנת 1912 ועד ימי המנדט בשנת 1936. ניתן ללמוד שם על התפתחות החקלאות, על הפרדסנות, על בריכות המים, על שמירה והתגוננות, וכן על החיים החברתיים במושבה.

## המרכז ללימודי תולדות רעננה (הארכיון) על שם דן ברוך (הכניסה מרחוב גולומב)

מרכז המבקרים מכיל בתוכו את ארכיון העיר ואת מוזיאון החקלאים. במרכז ישנה תצוגה המתעדת את מפעל חייו של ברוך אוסטרובסקי, ראש המועצה הראשון של רעננה, וכן פינה המוקדשת ל"הגנה" ברעננה. קבוצת מתנדבים מתעדת את תולדות המשפחות הרענניות. בחצר אוסף של כלים חקלאיים ופינות מקסימות של עצים וצמחים משולטים.

## "בית הלורד" - תל-מונד (רחוב הדקל 44)

המוזיאון נבנה בשנת 1931 עבור סר אלפרד מונד-הלורד מלצ'ט, משפחתו וחברת "מטעי ארץ-שראל". המקום משמש כיום כמרכז תיעוד לתולדות גוש תל-מונד. במקום תצוגת קבע, סרט ואפשרות של סיורים היסטוריים באזור.

## מוזיאון כפר-סבא ( "בית ספיר" רחוב ירושלים 35)

מרכז לתיעוד ולימוד ההיסטוריה של כפר-סבא החל מתקופת האדם הקדמון ועד לתל הקדום מלפני 2000 שנה. התצוגה כוללת פריטים ארכיאולוגיים ופסיפסים וכן סרט אור-קולי על האזור. במקום יש סדנאות לילדים בתשלום.

## מוזיאון "עין חי"-כפר מל"ל (רחוב הבנים 2)

המוזיאון שוכן במבנה שנקרא "הבית הציבורי" או "בית העם". אחת המטרות של המוזיאון היא לספר את סיפור ההתיישבות בארץ-ישראל ותפקידם של מושבי הפועלים. במקום תצוגת קבע, סרט, אוסף צילומים וחפצים. גם כאן יש צריף משוחזר וחצר משק לידו.

shinbet37@gmail.com

# גיל שלישי של האלף השלישי - גברים מתלבשים יפה

✿ מאת: **אביבה קניג**



זה כבר לא סוד שגברים הלבושים באופן אסתטי, זקנם מגולח, ניחוחם נעים ונעליהם אינן מרופטות – גברים כאלה זוכים לאהדה ותשומת לב מהסביבה, ובעיקר מהסביבה הנשית. בסך הכול מדובר בשמירה על כמה כללי יסוד. ראשית, צריך למצוא מכנסיים התפורים בגזרה ההולמת אתכם. מצאתם גזרה כזאת? קנו מכנסיים בשלושה צבעים. מומלץ ללכת על ג'ינס, חאקי ושחור. אם יש לכם בארון מכנסיים מלפני עשר שנים, זרקו אותם מיד ללא כל סנטימנטים. חולצות כדאי שתהיינה מכופתרות, אפשר עם שרוול קצר, או שרוול ארוך המופשל מעט. גם חולצות פולו עושות נפלאות למראה צעיר וספורטיבי. כדאי להימנע מפסים שיצאו מהאופנה יחד עם "אתא".

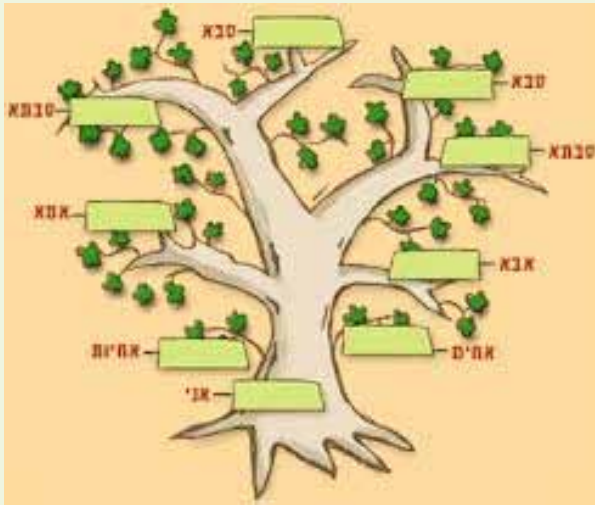
אפשר "להשתולל" קצת עם הדפסים עדינים בוד, אבל להיזהר ממראה פתטי של מי שנדבק לנעוריו בהגזמה. חשוב להתאים את המראה לגיל, וזה בהחלט לא אומר להתלבש "זקן". טי-שירטס שימרו לאירועים מיוחדים כמו עבודה בגינה או סידור מסמכים ישנים בבית, או מקסימום לצעידות בוקר ולאמון בחדר הכושר.

בלייזרים קיציים מפתן או כותנה משדרגים כל הופעה. בערבי הקיץ יוצאים הרבה פעמים למקומות ממוזגים, והם גם שימושיים וגם יפים. אם תקנו אחד, לכו על כחול כהה. הצבע הזה מתאים לכולם.

ואם מתחשק לכם להכניס צבע לחיים, קנו לכם משקפיים עם מסגרת המשלבת כחול וחום, או אולי אפילו ירוק וכתום. זהירות – מיועד לנועזים בלבד. קחו בחשבון רק שהנשים מתות על זה.

Kenig1@bezeqint.net

אם אתם בני 13 או 63 - הפשילו שרוולים והתחילו לבנות את עץ המשפחה שלכם



בכיתות ז' מקבלים ילדי בית הספר מטלה להכין "עבודת שורשים", שתתאר את תולדות משפחתם. עבודה שורשים כזו מכילה סיפורים, תמונות ושמות של בני משפחה מן ההווה ומהעבר, וכוללת, לעיתים, גם מספר דורות לאחור. זה אחד הפרויקטים היפים של מערכת החינוך בארץ. כל ילד מקבל חוברת הדרכה כיצד לבנות עץ משפחה. אך בזה לבד לא די, כי הילדים זקוקים לסיוע באיסוף המידע. כיון שההורים עסוקים בעבודה - פונים הילדים לסבא ולסבתא ולקרובים אחרים והפרויקט נהיה עסק משפחתי משותף, וכל העוסקים בו יוצאים נשכרים. כי לשיתוף הזה בין הילדים למבוגרים במשפחה יש ערך מוסף גדול בחיזוק הקשר הבין-דורי של סב-אב-נכד ולפעמים גם נין. בסוף השנה הילדים מגישים את יצירותיהם ועושים מסיבה לציון האירוע.

בעבר נהגו לצייר אילנות יוחסין ביד, אך כיום ניתן לעשות הכל באופן ממוחשב. בעיקרון יש שתי אפשרויות: האחת, להשתמש

בשירות של אתרים ברשת (כפי שיוסבר בכתבה הבאה); והשנייה, להתקין תוכנה לבניית עץ משפחה פרטי, שיפעל רק במחשב האישי שלכם, בלי קישור לאתר באינטרנט. חלק מהשירותים או התוכנות ניתנים חינם וחלקם - תמורת תשלום. יש באינטרנט מגוון גדול של תוכנות<sup>(1)</sup>, וחלקן די יקרות. רוב הפתרונות שתמצאו פועלים בלועזית בלבד אך יש בודדים שפועלים גם בעברית. זה משהו שכדאי לבדוק לפני תחילת העבודה. כמעט שאין למצוא תוכנה עצמאית בעברית שפועלת במחשב האישי ללא קשר לאתר באינטרנט. אחת שמצאנו היא תוכנה ישראלית בשם "שורשים", שניתנת להורדה בחינם בקישור הבא <http://www.bmkol.co.il/shorashim>. מומלץ לקרוא היטב את רשיון השימוש שלה שמופיע בעת ההתקנה, משום שיתכן שבעתיד ייגבה תשלום כדמי שימוש שנתיים. סרט הדרכה לשימוש בה יש ב- <https://www.youtube.com/watch?v=J1ymM3x81K0>.

בחברה הדתית (ובכלל) יש חשיבות רבה לאילן היוחסין, שכן אם יש רבנים (או אנשים מפורסמים אחרים), ברקע המשפחתי - זה ייחוס שמעלה, למשל, את סיכווי השידוך עם תלמיד חכם מבריק.

מלבד יצירת אילנות יוחסין אישיים פרטיים, יש גם פרוייקטים כאלה ברמה הלאומית. אלו החלו עקב הרצון והצורך לתעד ולשמר את זכר המיליונים שנספו בשואה, והפכו עם הזמן למאגר אדיר של גנאלוגיית העם היהודי לדורותיו. שימור וכיבוד העבר הם כלים להבנת ההווה ותכנון העתיד. המאגרים של "יד ושם" או של "בית התפוצות" הם שתי דוגמאות לכך.

יש באינטרנט מספר אתרים עם מאגרי מידע גדולים המאפשרים גילוי שורשים אפילו עד 8-10 דורות לאחור, ואיתור קרובים מדרגה רחוקה על פני כל הגלובוס. אתרים אלה הם בעצם רשתות חברתיות מקוונות לבניית עצי משפחה. חלקם של אתרים אלו מאפשרים מציאת זיקה לעצים אחרים ברשת. האתרים תחילה חינמיים אך מי שנדבק בחידק הגנאלוגי ורוצה לגלות יותר - יידרש לשלם דמי שימוש שנתיים לאתר שבו ישתמש. אבל על כל זה - בחלק ב' שיפורסם בחודש הבא.

(1) מילות מפתח לחיפוש תוכנות ברשת (תגיות): הן: עץ/עצי משפחה/יוחסין; אילן/אילנות משפחה/יוחסין; עבודת שורשים; שורשים; גנאלוגיה/גנאלוגיה/ גניאולוגיה; Family Tree; Genealogy וכד'

מילת החודש

נָכָדָן – הנכד של האח או האחות.

harelea@gmail.com

מאת: לאה הראל

עברית: חודש תמוז

שם החודש כשם אל הפריון הבבלי (du'uzu). הוא נזכר בספר יחזקאל (ח' יד'): "והנה שם הנשים יושבות מבכות את התמוז". לפי המסורת המסופוטמית, עם קמילת הצומח יורד תמוז אל השאול, ושב ועולה אל הארץ עם בוא הגשמים.



מאת: לאה קליין

בצק

8 פילטים של סלמון במשקל כ-150 גרם כל אחד • 1 פלפל ירוק חתוך לרצועות דקות • 1 פלפל צהוב חתוך לרצועות דקות • 1 פלפל אדום חתוך לרצועות דקות • 2 גבעולי סלרי קצוצים דק • 1 ראש שום חתוך לפלחים • 3 עגבניות אדומות חתוכות לפרוסות • קופסה של רסק עגבניות 100 גרם • מיץ לימון • מלח • פלפל • 1-2 כפיות סוכר (אפשר סילן)

בסיר רחב יש לטגן בשמן זית את רצועות הפלפל על אש נמוכה. כשמתרככים יש להוסיף את הסלרי, השום והעגבניות ולהמשיך לבשל מעט, לתבל במלח, פלפל, סוכר ומיץ הלימון. להוסיף את רסק העגבניות. להמשיך לבשל מעט. לתקן טעמים. להוסיף את הפילטים של הסלמון ולבשל כ-10 דקות (אם הרוטב מאוד סמיך, אפשר להוסיף מים).  
Cleaah1@walla.com



## מתים על שוקולד

מאת: אורה צרויה

יהודה אטלס כתב כך: "תמיד, כשנותנים לי סלט/ אני רוצה מרק/ כשנותנים לי מרק/ אני רוצה קציעה/ כשנותנים לי קציעה/ אני רוצה תפוח אדמה/ רק כשנותנים לי שוקולד אני רוצה שוקולד". למה שוקולד?

**מהו השוקולד?** שוקולד הוא ממתק העשוי מזרעים קלויים, טחונים ומותססים, של עץ הקקאו הטרופי. שמו היווני "תאוברומה" שפירושו **מזון האלים**. השוקולד הוא שילוב של קקאו מוצק בתוספת סוכר ומרכיבים נוספים כמו לציטין.

**זני פולי הקקאו** - ישנם שלושה זנים של עצי קקאו שמפוליהם מייצרים את כל סוגי השוקולד. הזן היקר והנדיר ביותר הוא הקריולו. זן זה טעמו מריר פחות וארומטי יותר. השני הוא הפורסטרו, והוא הנפוץ ביותר. כ-80% מתעשיית השוקולד משתמשת בזן זה. הזן השלישי מכונה טריניטריו והוא הכלאה של שני הזנים האחרים.

**תולדות השוקולד** - בני המאיה היו הראשונים שהשתמשו בפולי עץ הקקאו למאכל. הראשון שהביא את הקקאו לאירופה היה הרנאן קורטז, שלקח איתו פולי קקאו בחזרה לספרד כמתנה למלך קרלוס הראשון. אולם רק קרוב למאה שנים לאחר מכן, נפוץ השימוש בקקאו באירופה, בתחילה כמשקה. במאה ה-17 נחשב משקה הקקאו למצרך מותרות בקרב האירופאים.

היו אלה ההולנדים שהצליחו להוציא את השומן מתוך פולי הקקאו וליצור אבקת קקאו וחמאת קקאו. תהליך זה הוא שאפשר את יצור טבליות השוקולד המודרניות. במשך השנים הבאות הצליחו יצרנים באנגליה ובשווייץ לפתח שיטות לייצור סוגי שוקולד בטעמים שונים כפי שאנו מכירים בימינו.

**סוגי השוקולד** - **שוקולד מריר** שבו אחוזי מוצקי הקקאו הגבוהים ביותר, **שוקולד חלב** שמתוק יותר ו**שוקולד לבן** שנחשב הכי פחות. הוא נצרך גם בצורת פרלינים שהם ממתקי שוקולד בציפוי שוקולד ובתוכם מלית.

**השוקולד ובריאות גופנו** - בשוקולד מריר יש נוגדי חמצון המאיימים את הזדקנות התאים. קרמים המכילים חמאת קקאו טובים לשמירה על תאי העור וטובים לשמירה על השיניים. השוקולד יעיל נגד שיעול, מוריד לחץ דם, טוב ללב ולזרימת הדם. במחקרים נמצא כי צריכת כמות קטנה של שוקולד בכל יום, עשויה להפחית במידה נכרת את הסיכון ללקות בשבץ מוחי והתקף לב.

**רעילות השוקולד לבעלי חיים** - השוקולד עלול להיות רעיל לחיות כגון סוסים, כלבים ותוכים משום שאינם מסוגלים לפרק אותו באופן יעיל. התאוברומין שבשוקולד עלול להתקיים במחזור הדם שלהם במשך כ-20 שעות בניגוד ל-2-3 שעות אצל בני אדם ולגרום להתקף אפילפטי, התקף לב, דימומים פנימיים ואף מוות.

**השוקולד והדיאטה** - השוקולד הוא מזון עתיר אנרגיה: פולי הקקאו מכילים כ-50% חמאת קקאו וכן הם מכילים פחמימות וחלבונים. נוסף לזה יש בו סוכר שהינו המרכיב העיקרי ברוב סוגי השוקולד, ונבין. שוקולד אינו משמין כשהוא נצרך בכמויות לא מוגזמות.

**אהבה ושוקולד** - הקשר בין שוקולד ואהבה ידוע במשך אלפי שנים. בחגי האהבה ברחבי העולם נצרכים למעלה מ-20 מיליוני ק"ג שוקולד. במחקרים נמצא כי נשים מאוהבות וזולות שוקולד יותר מגברים מאוהבים, וכן נמצא כי הקשר בין אהבה ושוקולד בעיקרו הוא קשר כימי, שכן בפולי הקקאו קיימים מרכיבים טבעיים שגורמים לנו להרגיש שבעי רצון ומאושרים, ממש כמו בזמן שאנחנו מאוהבים.

orazruya@walla.co.il



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



## הזמנה

### הרצאה חודש יולי

ביום שני 10 ביולי בשעה 19:00  
תתקיים במרכז היום לאזרח הוותיק

הרצאה בנושא:

### ירושות וצוואות

ההרצאה תועבר ע"י עו"ד ונוטריון  
איילה פולק-משה

כניסה: 15 ש"ח. נא להרשם מראש !!!

**בטל: 09-771 1598**

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 יולי 2017

- יום חמישי 06.07.17 בשעה 10:30 - שירי קיץ, נמל יום עם שחר שומן.
- יום חמישי 13.07.17 בשעה 10:30 - "חייה של הזמרת שושנה דמארי" מרצה: שומי שירן.
- יום חמישי 20.07.17 בשעה 10:30 - "תקשורת בין-אישית" מרצה חיים צרפתי.
- יום חמישי 27.07.17 בשעה 10:30 - מסיבה לחברים עם ינון חסון.

### מכירות במרכז בחודש יולי 2017

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

- יום שני 03.07.17 מכירת הלבשה תחתונה ובגדי ילדים.
- יום שני 10.07.17 מכירת אביזרי אופנה.
- יום רביעי 24.07.17 מכירת בגדי נשים.

\* ייתכנו שינויים בתכנית. נא להתקשר יום לפני.

**נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598**

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה  
פרויקט חי.ל.



## לכל גמלאי רעננה

העמותה למען האזרח הוותיק בשיתוף  
אגף הספורט בעיריית רעננה

מעניקה לתושבי רעננה הדרכה בהליכה נורדית **חינם**  
בפארק רעננה מיום שני 3/7/17 בשעה 07:30  
במשך החודשים מאי, 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

## להשכרה

אולם אירועים  
לימי הולדת

חדרים להרצאות

בשעות אחר הצהרים והערב

**לפנות למרים - 7747041**

קולאז' הגמליאדה בחודש שעבר צולם בידי מוטי בן-ארויה