

גיליון 234

# כיוון חרש

חשון-נסלו תשע"ז דצמבר 2016

המגזין לאזור הוותיק ברעננה

אז אוריס שמה!

חֲנֻפִּיָּה יִפְהַפִּיָּה  
נוֹתַנְתָּ לָנוּ אוֹר.  
מִסְפָּרַת לִי, מְשׁוֹרְרַת לִי  
עַל חֶפֶשׁ וְעַל דְּרוֹר.  
(לוין קיפניס)

שבוי לעד 4-5 איזה מזל שסבא פגש סבתא 6-7 מוטב מאוחר 8-9

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

## דמוקרטיה לעומק

בשנה האחרונה אמר העם את דברו. אין הכוונה רק לעם שלנו, שהרי לא רק בד' אמותינו אנו עסוקים, אלא העם במובן הכי כללי של המילה. העם שכולל את האמריקאים, הצרפתים, האנגלים. העם שכולל את המיעוטים, את הנשים, את הקשישים, את החלכאים והנדכאים, את הבלתי משכילים, את המשפחות החדשות, אלה שאינן הולכות בתלם הסלול של אבא, אימא, שני ילדים וכלב, את הלהט"בים, העובדים הזרים, הפליטים, המובטלים, אלה שהטכנולוגיה הפכה אותם בלתי נחוצים, הצעירים שמדברים שפה בלתי מובנת לבני הארבעים פלוס, ועוד ועוד. זה העם שמבין שבהגיע יום הדין, דהיינו יום הבחירות, הקול שלו בעולם הדמוקרטי שווה בדיוק, לא פחות ולא יותר, בדיוק כמו הקול של הפרופסור בהרווארד, המיליונר מברבלי הילס, הזמרת הסלבריטאית, הפוליטיקאי המשופשף מגבעת הקפיטול – כל קול שוקל בדיוק אותו דבר.

טובים וחכמים מנסים מאז ה-9 בנובמבר, היום בו כבש בסערה דונלד טראמפ את התפקיד החזק בעולם, לנתח את התהליך. מרתק לנסות לפצח בעזרת המומחים את שאלת השאלות: איך זה קרה?

אבל גם כאן, כמו בבחירות, כל הסבר שוקל בדיוק אותו דבר. יתרה מכך, אולי ההסבר של ההיספאני מקווינס, או השחור מאוהיו, ה-RED NECK מנברסקה, או האם החד-הורית מפלורידה אמינים יותר, נכונים יותר ושווים הקשבה ותשומת לב לא פחותים מאלה של המומחים.

בהשלכה לכאן, האם טועים הפוליטיקאים שלנו שממעטים להקשיב לקולות הגיל השלישי? האם ייתכן שהזלזול באוכלוסיית הגימלאים עלול לחזור אליהם יום אחד כבומרנג?

אני מקווה בהחלט שכן. יש לגיל השלישי, זה שחלקו באוכלוסייה עולה באופן מתמיד, כוח מעבר למה שהוא מנצל אותו. אולי נוכל ללמוד מהדמוקרטיה הנאורות האחרות שיעור מאלף לגבי היכולת שלנו להשפיע.

Mehulal2@netvision.net.il

## הגימלאים מפגינים למען חוק הסיעוד הממלכתי

מאת: מאיר חוטקובסקי

תחת הכותרת "ליצמן אל תיכנע לביבי ולכחלון", ערכו גמלאי חיפה הפגנה לקראת פתיחת מושב החורף של הכנסת שנפתח לאחר סיום חגי תשרי. בהפגנה ביקשו הגימלאים משר הבריאות לעמוד בהבטחתו בעניין חקיקת חוק הסיעוד הממלכתי שאמור להיכנס לתוקף בינואר הקרוב. בדברים שנשא בהפגנה שמוליק מזרחי, יו"ר הסתדרות הגימלאים, הוא גילה כי "רוה"מ נתניהו ושר האוצר כחלון מפעילים לחצים על שר הבריאות ליצמן לוותר על דרישתו לחקיקת חוק סיעוד ממלכתי, כפי שנקבע בהסכם הקואליציוני בין הליכוד ליהדות התורה". האם שוב האזרחים הוותיקים יהיו שק החבטות של האוצר? זאת נדע עם אישור תקציב המדינה ע"י הכנסת לקראת סוף החודש.

meir-ch@bezeqint.net

## + / - פלוס מינוס

### פלוס

לפני כשש שנים פתח אבי גבע, מי שהיה קצין הביטחון של העירייה, דף פייסבוק שנקרא 'פורום תושבי רעננה'. חברים בו, נכון להיום, קרוב ל-10,000 תושבים. הדף עוסק במגוון נושאים, החל מזוטות כמו בקשת המלצות לתופרת אמינה, וכלה בבריאות של כולנו, דהיינו בהתראות



לגבי אנטנות סלולאריות מסכנות חיים, מכת האופניים החשמליים, מפגעי בטיחות וכו'. הדף גם חולק שבחים וגם חולק כבוד, לעיתים אחרון, לדמויות שתרמו בעשייתן לעיר, וגם לפרויקטים יפים בעיר, כמו למשל הגן הציבורי היפיפה החדש שהוקם בצמוד ל"בית לוינשטיין" לרווחת המאושפזים בו ובני משפחותיהם. שווה להצטרף לדף, ללמוד ממנו, להוסיף לו ולהפיץ הלאה.

### מינוס

די לחנות על המדרכות באופן שכופה על הולכי הרגל לרדת לכביש ולסכן את חייהם.



די!



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

חברי המערכת: נילי אפלבוים, אביבה אסיא, 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

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: חנוכה בירושלים

צילם: גדי מיניץ

## יצחק גולדבלט

✪ מאת: לאה קליין



"אני משוחח אתו הרבה" אומר יצחק גולדבלט ומפנה את עיניו ואת ידיו השמימה.

**שיחות נפש? ... בעיות עולם?...**

"גם וגם. הייתי רוצה שתקראי את שירי שכתבתי בלילות חסרי שינה".

**לילות חסרי שינה?**

"בן 17 הייתי בשואה. בן 17 הרגשתי כבן 77. לא הייתה לי ילדות. סחבתי על גבי את כל בעיות השואה מהיותי באושוויץ ובעוד מחנות".

**עד גיל 17?**

"נולדתי בשנת 1927 בעיר סיגט ברומניה. שם למדתי ב"חדר" עם אלי ויזל. היינו חברי ילדות בלב ובנפש. למדנו גמרא וחומש מאותו ספר כי למשפחתי לא היה כסף. הייתי תלמיד מצטיין. אני קיבלתי מהרבי שוקולד בעוד הרבה תלמידים קיבלו ממנו מלקות. לאבא של אלי ויזל הייתה חנות מכולת ואלי היה לוקח קצת כסף מקופת המכולת ומחלק לחברים. שנינו הצטיינו בלימודים ובמשך השנים הוא לימד אותי עברית. אני לימדתי אותו אנגלית, שלמדתי אצל מורה פרטית שאחותי מימנה."

**חברותכם נמשכה עד גיל 17?**

"אלי ומשפחתו נלקחו לשואה שבועיים לפניי. אני נלקחתי לאושוויץ. עבדנו במחנה עבודה בקור ובשלג כשגופנו רק פיג'מות ולרגלינו קבקבי עץ. בחורף קבקבי העץ היו נדבקים לשלג וכמעט לכולנו נפלו העקבים. כל מי שחסר לו העקב לנעלו, הוצא מן השורה והוצא להורג. צורה אחרת של עונש הייתה 25 מכות. אני הייתי בין אלה שקיבלו מכות... ותאמיני לי, לא הרגשתי את הכאב כי אמרתי תהלים כל הזמן".

**לאחר השואה?**

"חזרנו – אלה ממשפחתנו ששרדנו – לבית הולדתנו שהיה הרוס והכל נלקח ממנו. החלטנו לעזוב את המקום והתחלנו לעבור גבולות ברגל. בדרך נכנסנו לרפתות כדי להתחמם".

**איך התחממתם?**

"פשוט חבקנו את הפרות".

"לאחר מכן הסיעו אותנו לכיוון איטליה, משם לקפריסין ולבסוף לישראל. האנגלים תפסו אותנו והכניסו אותנו למחנה. שם הייתי מורה לעברית ואנגלית ומתורגמן בין האנגלים ליוונים. אני מדבר 7 שפות".

**נפגשת שנית עם אלי ויזל לאחר השואה?**

"הקשר התחיל שוב כשנסעתי מהארץ לאיטליה לצורכי עבודה. אלי היה בצרפת והתחלנו להתכתב".

**שמרת את מכתביו?**

"כן", והוא מראה לי: "איזו יקירי, חבל שאני במזרח ואתה במערב. היינו יכולים להיפגש ולשוחח על דברים שקשה לכתוב עליהם. למשל – מה עושים? האם נכנעים לחוקי החיים?"... "באחד המכתבים שאלתי אותו", ממשיך יצחק, "מדוע פניך נפולות?" תשובתו הייתה: 'חסרון כיס'. עזרתי לו כספית. כשהקמתי משפחה, הייתה לנו חברת תכשיטנות. עבדנו במקומות שונים באירופה ובארצות הברית. אני עבדתי והתפרנסתי והוא היה רק בתחילת הקריירה שלו כעיתונאי-חוץ בעיתון 'ידיעות אחרונות'".

**מה מצבך כיום ומה עיסוקיך בגמלאות?**

"אני נשוי למירי. לנו 3 בנות, בן, נכדים ונינים.

אני מעביר פרשת השבוע, שומע הרצאות ופעמיים בשבוע משחק שח במרכז יום לקשיש. סופי שבוע רבים אנו מבלים עם הנכדים והנינים".

**נסיים בכמה שורות מאחד משיריך הרבים:**

הרהורים

"בשיא הענווה, הכבוד והכיסופים, אביע הרהורי בחרוזים

בחרדה ובחלחלה איומה אשיח לאל עליון ונורא

המחשבה הטרידתני הלילה על מיטתי בהרגישי מבוהל וחרד לגורלי

צצה במוחי השאלה הכבודה, האם גם הבורא מתמודד עם הבעיה?

כלומר, האם הוא מרגיש בודד וגלמוד, או אולי מוטרד וטרוד?

כי מצד אחד הוא ימלוך לבדו ומאידך הוא אחראי על עולם ומלואו.

איך הוא מתמודד עם כל התחינות, שאליו נשלחות?

האין הוא מתעצב בראותו עולם מושחת? והוא חייב לשאת הכול לבד?

האין זה עצוב להתמודד לבד עם כל הבקשות הבאות ליד?

אם אני חושב כמה תפילות אני עצמי שוטח בפניו ביום אחד...

**ולסיכום יצחק – אני אומרת - אני מבינה שאתה ממשיך לשוחח אתו הרבה.**

Cleah1@walla.com

## ריקנות

שח לי סבא זקן: געגועי  
לימים שמלאו את הקן.

✪ מאת: דוד אשל

שח לי סבא זקן:

געגועי לימים שמלאו את הקן,

לימים של המולה רעשים ומקהלה,

לימים בהם ילד שורק, זורק וטורק,

ילד מרביץ ומתאבד

ואחרי דקה שוב מתחבק,

אבל פתאום... הבית ריק.

באור אין חשמול

ושום רחש או מלמול,

אין שום תעלול

לא בעגלה, לא בלול,

אין ילד קבול

ולא מלה אחת של נבול,

רק קירות צוננים

דוממים ולא עונים.

ואז... אני מנסה

מזיז מפה לשם כסא,

מחפש ולא מוצא

נכנס פנימה ויוצא,

מוריד ומעלה מקסה

ועם שמיקה סתם מתפסה.

כל עוד ביתי היה מלא

חשתי בריא ולא חולה,

אבל מאז שהתרוקן

קשה אותי כבר לתקן,

וכשאני רק עם עצמי

אני שוכח... אף את שמי.

מאז שפסקו הילדים לבקר

מאז שפסקו ולא באו יותר,

הפך ביתי לקריר

ולבי החמים הפך למריר.

שובו אלי לפעמים

אחת... לכמה ימים,

לא אמר: אל תגעי... אל תגע!

הפכו שוב יומי... ליום חגיגה.

Dbeshel13@gmail.com

# החיים כערך עליון



דובר עמותת פדויי השבי "ערים בלילה", אל"מ (מיל') ד"ר מיכאל (מיכי) זייפה, המציין 43 שנים לשחרורו מכלא האויב, מספר על נפילתו בשבי, חקירותיו תוך כדי העינויים והמסד המתנכר לקבוצת הפדויים. "קדושת החיים", הוא גורס, "גוברת על כל פקודה ומורשת צה"לית".

✦ מאת: מאיר חוטקובסקי

## מדינה מתנכרת

"דבר, אבל דבר בצורה מבוקרת". זו המלצתו של אל"מ במילואים מיכי זייפה (71) לחיילי צה"ל אם וכאשר יפלו, חלילה, בשבי האויב. דברים אלו הוא אומר מניסיון אישי. זייפה ישב בכלא המצרי כשבוי מלחמת יום כיפור. יש התנכרות מצד הגורמים השלטוניים לפדויי שבי. שנים שלא הכירו בנו כנכי צה"ל כפי שהכירו בחיילים שנפגעו ואיבדו אברים מגופם. המדינה לא נתנה דעתה לכך כי פגיעה נפשית, כפי שרבים מפדויי השבי חווים עד היום, זו נכות". לדבריו ולדברי פדויים נוספים, קבלת הפנים מהשבי ע"י הגורמים שהיו אמורים לסייע להם במתקן החקירות של השב"כ בזיכרון-יעקב, הייתה מבזה וטראומתית. "עברנו חוויית שבי נוספת של השפלות וביזוי. הפגיעה הנפשית בחלק מהפדויים הייתה קשה יותר מהפגיעות והעינויים הפיזיים בשבי האויב. מפקד בכיר ביותר שפגש אותנו במתקן ציין בפנינו שהיו מעדיפים לקבל אותנו בארונות. קצין בכיר אחר אמר: 'חזרתם מוקדם מדי. אילו הייתם נשארים עוד תקופה בשבי היינו זוכים להישגים פוליטיים וגיאוגרפיים'".

אני מחליט להשאיר פתק אצל אחד ממשקיפי האו"ם: 'אימא ואבא היקרים. השתדלו להחזיק מעמד-למעני. הרבה הרבה נשיקות, ד"ש לכולם מבנכם האוהב מיכאל'".

פגישתי עם זייפה מתקיימת בביתו ברעננה לרגל יום השנה לשחרורו מהכלא המצרי שחל ב-19 בנובמבר 1973. אנויושבים בפינת האוכל הצמודה למטבח. ברקע מתנגנת לה מוסיקה קלאסית חרישית. "את האהבה למוסיקה ירשתי מבית הוריי כילד. יש לי מנוי קבוע לקונצרטים של הפילהרמונית אליהם אני הולך לבד. רעייתי, חיה, נרדמת בקונצרטים", הוא מחייך.

## ילדות עגומה

זייפה הנו בן יחיד להורים ניצולי שואה. הוריו נישאו בפולין, ארץ הולדתם, טרם בריחתם מהתופת המדממת ועלו ארצה בשנת 1939. "להוריי נולדה בארץ בת בשם מרים, אך למרבה הצער היא לא שרדה. ב-1945 הגחתי אני לעולם, והייתי הבן היחיד להוריי". תקופת ילדותו של זייפה הייתה חריגה. הוריו התקשו להעניק לו את החום והאהבה כמקובל לילד בשנותיו הראשונות. "אימא הייתה חולת שחפת, ואבא עבד מהבוקר

עד שעות הערב המאוחרות במפעל נשק. הם לא היו מסוגלים לטפל בי. מגיל שלוש עד שמונה כלל לא הייתי בבית. בגיל שלוש נשלחתי למעון-מוסד בתל-אביב. ראיתי את הוריי רק לעיתים רחוקות. בגיל 6 הועברתי למוסד "אוניס" בכפ"ס, שם שהיתי שנתיים".

## רוקחות במקום רפואה

עם סיום לימודיו התיכוניים בבית ספר "אליאנס" בתל-אביב בשנת 1963 מתגייס זייפה לצה"ל ומשרת בחיל הרפואה, בתחילה כחובש קרבי ולאחר מכן כעוזר קצין הדרכה ראשי של החיל. זייפה מנסה ללא הצלחה להתקבל ללימודי רפואה בירושלים. "החלטתי ללמוד רפואה בצרפת ולשמחתי התקבלתי לאוניברסיטת בורדו. אבל אז חברה טובה שלי שכנעה אותי לנסות לימודי רוקחות בירושלים במקום רפואה. 'ממילא', טענה 'זה לא רעיון טוב, כבן יחיד, להשאיר את ההורים לבד'". זייפה מקבל את ההצעה: "למדתי ברצף במשך 13 שנים עד קבלת תואר הדוקטור".

## הנפילה בשבי

ב-1970 עם סיום לימודי הרוקחות נענה זייפה לבקשת הצבא ועובר קורס קציני רפואה. זמן מה טרם פרוץ מלחמת יום כיפור "מתנדב" זייפה לשירות מילואים כאיש קשר לקציני או"ם בתעלה. "אני דובר אנגלית טובה מאוד, והתבקשתי להתלוות כקצין קישור לאו"ם לתצפיות בתעלה למרות שמעולם לא התנסיתי בתפקיד שכזה". זייפה, סגן משנה (מיל') צעיר, בן 28, לא שוכח את חוויית הנפילה בשבי. "מוצב תצפית האו"ם בו הוצבתי נקרא בקשר 'גרין'. הוא נמצא בגזרה הצפונית של התעלה ליד המעוז הצפוני ביותר שלנו 'אור קל'. נמצאים איתי שני קציני או"ם, אחד מארגנטינה והשני מצרפת. לאחר יומיים של לחימה לאורך כל הגזרה ונפילת כל המעוזים מצליחים המצרים לכבוש את מעוז 'אור קל' ולהגיע אלינו לתצפית. הבנתי כי אלו שעותיי האחרונות. לא היה סיכוי להתגבר על עשרות חיילים מצרים שפלו ומוצב התצפית.

אני מחליט להשאיר פתק אצל אחד ממשקיפי האו"ם: 'אימא ואבא היקרים. השתדלו להחזיק מעמד-למעני. הרבה הרבה נשיקות. ד"ש לכולם מבנכם האוהב מיכאל'. זייפה מסלק ממוחו מחשבות של להילחם עד הכדור האחרון. הוא יודע כי עם תמ"ק עוזי ושתי המחסניות שברשותו, גם אם יהרוג מספר חיילים מצריים הוא יחוסל בסופו של דבר. הוא מתגלח, מצחצח את נעליו, עולה על מדי אל"ף עם דרגות הקצונה וממתין למצרים.

האדומים - עד איפה אני משתף פעולה בחקירות ומדבר ועד איפה אני מספר סיפורים סתם. נתנו לי דפים ומילאתי אותם בסיפורי אלף לילה ולילה.

## הנבואה לשלום שמתגשמת

אחת מהחקירות שזכורות לזיכרון היטב הייתה עם גורם בכיר מאוד מהממשל המצרי. "זו לא הייתה חקירה במובן המילולי של המילה. זו הייתה יותר שיחה. הוגש לי סוף סוף אוכל ראוי, ובמשך כשעתיים ניסה אותו איש להבין אותי כמי שמייצג חתך של אוכלוסייה ישראלית. השיחה נסבה על כל נושא שבעולם, פרט לנושאים צבאיים. עניין אותו נושא האשכנזים והספרדים, החילונים והדתיים, העירוניים והקיבוצניקים. הייתה לו בת סטודנטית ואני גם הייתי סטודנט ודיברנו על השכלה ולימודים. היה מרתק. הבנתי שהמצרים רוצים ללמוד עלינו ואותנו. מי אנו בכלל השונים במהותנו מכל הסובבים אותנו במזרח התיכון. הדת שלנו שונה משלהם, השפה שונה, התרבות שונה ולא די בזה - אנו גם מנצחים אותם בכל מלחמה. הייתה בו סקרנות מדהימה. לאחר שיחה זו הבנתי שאם יהיה אי פעם שלום עם מי ממדינות ערב, מצרים תהיה הראשונה. החברים שלי זלזלו באמירתי זו. אך המציאות הוכיחה שצדקתי ואפילו היו 'סימנים' מקדימים לכך. אני שוחררתי ב-19 בנובמבר, 1973, ואנואר א-סאדאת הגיע ארצה ב-19 בנובמבר, ארבע שנים לאחר מכן."

## חזרה למציאות

זיפה וחבריו בשבי המצרי ישבו "רק" מספר שבועות לעומת חבריהם בשבי הסורי שישבו בכלא מספר חודשים. מזלם היה שהמדינה דרשה את שחרורם המיידי תמורת הספקת מזון לארמיה השלישית שהייתה מכותרת על ידי חיילנו. "כשפגשתי לראשונה את הוריי עם שחרורי מהכלא קלטתי עד כמה הם סבלו בעת השבי שלי. לא די היה שהם עצמם ניצלו מהשוואה, עלו ארצה בדרך לא דרך, בת שנולדה להם נפטרה, ועכשיו נפל עליהם גם סיפור השבי."

עם חזרתם מהשבי דאגה המדינה שהפדויים יעברו סדנאות בהנחיית מומחים בבריאות הנפש על מנת להחזירם בהדרגה למציאות. "הבנתי דרך שיחות עם המומחים ששרדתי באמצעות הדמיון שלי. פיסית הייתי בכלא, אבל במחשבותיי הייתי בבית. למדתי גם כי העובדה שכילד נלחמתי כדי לשרוד סייעה לי להתמודד גם בשבי."

אחרי ניסיון קצר שלא צלח להשפיע בפוליטיקה, חוזר זיפה לאוניברסיטה וממשיך בלימודי הדוקטורט. שנתיים לאחר מכן הוא נישא לחיה, מורה לערבית בתיכון 'אוסטרובסקי' וגמלאית כיום. יש להם בת ובן וחמישה נכדים. חיה זיפה: "את מיכי הכרתי ב'שידוך'. סירבתי בנימוס למכרה שהציעה לי להיפגש עימו. חשבת כי בחור בן 28 שעדיין לא נישא, היה שבוי ובנוסף הוא גם בן יחיד, זה מתכון לכישלון. לשמחתי מיכי לא הרפה ואנחנו ביחד כבר מעל 40 שנה". חיה מעידה על הסיטום הפוקדים את מיכי בלילות לעיתים קרובות. אז היא נאלצת להעירו. "יש תקופות רגועות יותר ויש קשות. למשל, בתקופת גלעד שליט, בימי זיכרון ואירועים אחרים הקשורים לשבי הסיטום הם בתדירות גבוהה."

המשך בעמוד 10

הוא מבקש למות באופן הולם לקצין בצבא ההגנה לישראל אם המצרים יחליטו לחסלו. בסביבות השעה 08:00 ב-8 באוקטובר 1973, יוצאים שני משקיפי האו"ם לקראת המצרים וזיפה בעקבותיהם. "אני צועד קדימה ומושיט ידי לבעל הדרגה הגבוהה ביותר שהיה בדרגת סגן אלוף. מוסר לו את שמי ודרגתי, וארבעה חיילים מצרים מלווים אותי. הם מאפשרים לקצין הקישור הארגוני להודיע במכשיר הקשר של האו"ם על נפילת חולים בשבי כולל אני שנלקחתי חי בריא ושלם."

מהרגע הראשון לשבי, כשהבנתי כבר שלא הולכים לחסל אותי, החלטתי כי מיתוס החיים אצלי גובר על מיתוס המוות. אני חייב לשרוד."

## החיים בשבי



החזרה מהשבי

תקופת השבי אצל זיפה חיה נוסמת ובוטת מזה 43 שנים. סיטום מהשבי פוקדים אותו לעיתים קרובות. "אין יום שאיני נזכר בחוויה כלשהי מאותה תקופה". במשך שישה שבועות היה זיפה כלוא עם חיילי צה"ל נוספים בכלא עבאסייה בקהיר. "חטפנו מכות ועברנו מסכת עינויים נוראית. היינו כפותים 24 שעות ביממה בתא מבודד ומטונף ללא אוכל ושתיה ראויים. כל זאת על מנת להוציא מאיתנו מידע מודיעיני. מהרגע הראשון לשבי, כשהבנתי כבר שלא הולכים לחסל אותי, החלטתי כי מיתוס החיים אצלי גובר על מיתוס המוות. אני חייב לשרוד". זיפה גם מבין ומצדיק את החלטתו של המפקד הצעיר של "מוצב המזח" בתעלה להיכנע ולשמור את חיי הלוחמים ששרדו טרם כיבוש המוצב על ידי המצרים, אף שהפיקוד העליון לא נתן לו אישור להיכנע. זיפה מאמין כי האתוס הצה"לי של דבקות במשימה בכל תנאי "עד כדי חירוף הנפש" צריך להשתנות. "גם אם חיילי 'מוצב המזח' היו ממשיכים להילחם כפי שמורשת צה"ל דוגלת וכולם היו נהרגים, אז מה ההישג? הרי לא היה להם כל סיכוי כאשר הם היו מוקפים באלפי חיילים מצריים."

בעת ישיבתו בכלא ידע זיפה כי הוא אמור להילחם עתה מול שתי חזיתות. "הבנתי כי כשבוי נקלעתי לקרבות חדשים: המלחמה לשמירה על צלם האדם-ניצחון הרוח והאמונה, והמלחמה בייסורי הגוף והנפש. החלטתי שלא אעשה כפי שכתוב בפנקס השבוי כי זו תעודת פטירה. אני עוד עלול לקבל כדור בראש. אני אדבר! זה מה שאני גם ממליץ בהרצאותיי. לדבר - אבל בצורה שקולה. אני קבעתי לעצמי את הקווים

# סבתאות בעידן המודרני

מאת: אורה צרויה



טיולים בארץ ובעולם, מפגשים חברתיים). עברו הימים שהפנסיונר היה פורש לחדר האחורי וממתין לסוף חייו. זה נשמע על פניו נהדר, אבל זה בהחלט יכול להיות מוקד לקונפליקט. ההורים הצעירים עובדים הרבה שעות, המסגרות החינוכיות יקרות ולא ממלאות את כל שעות הפנאי, יש פער גדול בין שעות העבודה והחופשה במערכת החינוך לעומת הסקטור העסקי. כל אלה יוצרים ציפייה אצל ההורים הצעירים שהסבא והסבתא יתגייסו למלאכת גידול הילדים. הקונפליקט מבצבץ כשהסידור הזה לא מתאים לכל הצדדים.

## בהנחה שיש הסכמה בסיסית, האם תפקיד הסבים והסבתות הוא למלא את מקומם של ההורים?

"אין עקרון חינוכי בסיסי. זה עניין של תיאום ציפיות ושיח. לעזור להורים זה לא למלא את מקומם. אנחנו מדברים על משפחות נורמטיביות ומתפקדות שבהן יש לערך שיחות תיאום ציפיות שבהן מגדירים מה הדרישות ובודקים האם זה מתאים. אם יש תיאום ציפיות, אין אכזבות ובעיקר אין קונפליקט. באופן הזה כל צד מבין את הצרכים והבקשות של הצד השני.

חשוב להגיד, זה לא צריך להיות הכול או לא כלום. אפשר להחליט על מספר שעות או יום מסוים בשבוע שבו תבוא

בדיוק כפי שישנם פורמטים שונים של הורות, ישנם פורמטים רבים ומגוונים של סבאות וסבתאות. במשפחות רבות ממלאת הסבתא את התפקיד המסורתי שלה, דהיינו היא משגיחה על הילדים, מבשלת להם, מטפלת בהם בעוד הוריהם יוצאים לעמל יומם. לעומתם ישנם סבים וסבתות שחשים שהם כבר עשו את שלהם, גידלו ילדים, דאגו לפרנסה וכעת הגיע זמנם לבלות ולנצל את השנים שנותרו להם בדרך הטובה בעיניהם. בין אלה לאלה נמצאים רוב הסבים והסבתות. כולם עושים את הטוב ביותר מבחינתם, אך האם זה טוב גם בעיני ילדיהם? יצאנו "להכות את המומחים" ולקבל מענה, חלקי לפחות, לכמה מהסוגיות הבערות.

## לכולם כבר ברור שלהורים ולמערכת החינוך השפעה עצומה על איך יגדל הילד ואיזה מבוור הוא יהיה. האם גם לסבים ולסבתות?

אסנת הראל, מנכ"לית "מכון אדלר" מתארת בפנינו את השינוי שחל בחברה המערבית בכלל והישראלית בפרט. "בהתאמה לשינויים אחרים גם התפקיד והמהות של סבא וסבתא הם בתהליך שינוי. מצד אחד, תוחלת החיים עלתה וכך יש יותר סבים וסבתות (ולאורך זמן). מצד שני, אנשים לא ממהרים לפרוש לפנסיה, והרבה סבים וסבתות ממשיכים את הקריירה בעת שנולדים הנכדים. בנוסף, גם אלו שפורשים לפנסיה, מקפידים למלא את הזמן בתחומי עניין (הרצאות,

עכשיו אתם אצלי וכך נתנהג בביתי, והם מקבלים זאת בהבנה".

### **"אני רק סבתא של כייף" - האומנם?**

"סבתאות בגדול זה באמת מקום של כייף. הסבתא והסבא מחבקים, נותנים חום ואהבה, פינוקים ומתנות, אבל גם מעבירים ערכים. הסבתאות היא מקום של חום ללא תנאים. לפעמים הנכד רב עם הוריו ומגיע לסבא לשפוך את לבו, להחליף אנרגיות, לקבל חיבוק - וזה בדיוק מה שצריך לתת לו: אהבה ללא גבולות. בשום אופן לא ליפול למלכודת המזמינה לקחת צד. לא להקטין את ההורים, לא לנקוט עמדה, ולא להיות שיפוטיים. רק לחבק."

### **מה לגבי יחס שוויוני בין הנכדים, האם זה אפשר בכלל?**

"השאלה הנכונה היא מה מרגישים הסבא והסבתא בפנים, ומה הם מראים כלפי חוץ. יש בהחלט אפשרות כזו שיש נכד מועדף וזה טבעי שיש חיבור אישי עם ילד מסוים. אין סיבה להילחם בזה. עם זאת, חשוב ביותר לזכור: כלפי חוץ כולם שווים, אם זה בדמי כיס שאנו נותנים, במתנות, בבילויים, בימי כייף - להשתדל שאף אחד לא ירגיש מקופח."

### **יש הבדלים בין היחס לכלה ולבת?**

"יש פוזיציה אחת לבת ואחרת לכלה, אבל אסור לתת לזה ביטוי חיצוני. צריך לתת לכל הילדים אותה תחושה של נכונות להיות שם בשבילם, אם כי קשה להימנע מרעשים הבוחשים מתחת לפני הקרקע.."

### **יש כללים לסבתא וסבא שנכדיהם רחוקים?**

"הטכנולוגיה המודרנית הקלה על העניין מאוד. סקייפ, וייבר, מיילים, קבוצות ווטסאפ, עכשיו גם יש שיחות וידאו בווטסאפ, וגם טלפון רגיל... חשוב לדבר באופן קבוע, לשלוח חבילות בדואר, לשלוח אפילו גלויות לכל נכד מטוילים בחו"ל. יש ערך לדברים של פעם. הנכד שמסיים בית-ספר ויודע שיחכה לו משהו בדואר מסבא וסבתא שבישראל, זה בהחלט מרגש ומשמח אותו."

סבא שלי תמיד היה אומר שהוא שמח פעמיים כשבאנו לבקר אותו: פעם ראשונה כשבאנו, ופעם שנייה כשהלכנו הביתה. יש לעתים תחושה שבעניין הזה לפחות, אין שינויים גדולים בין הדורות."

orazruya@walla.co.il



לידי ביטוי העזרה של הסבים והסבתות. מבחינת הסבא והסבתא, ההימצאות עם הנכדים בונה את הקשר, וזה לא "רק בייביסיטר". זו הזדמנות לפתח יחסים עם הנכדים כשהורים לא נמצאים, וזה זמן בעל ערך מאוד משמעותי. המשכנו ושאלנו גם את גליה אלכסנדר, מדריכת הורים ב"מכון אדלר", שאלות שמטרידות את כולנו, סבים וסבתות כאחד.

### **איך אומרים "לא" ונשארים בקשר טוב?**

"גם כאן תיאום הציפיות הוא שחקן ראשי. תיאום מראש היא המכבדת והמונעת קונפליקטים הדרך אולטימטיבית. להוציא מקרי חירום חשוב לפתוח יומנים ולוודא שהתאריכים המבוקשים נוחים לכל הצדדים. כך מייצרים זמינות מהמקום המכבד, וכל הצדדים מאושרים. לדוגמה אם הסבתא אומרת: "יש לי עיסוקים רבים, אך אשמח להגיע ולבלות עם נכדיי בימי שלישי בשעות אחר הצהריים", זוהי אמירה חיובית ומנטרלת בעיות.

חשוב גם להקפיד לא מה אני אומר אלא איך אני אומר. דהיינו להשתמש בלשון 'אני' ולא 'אתה'. לדוגמה: "אתה מפיל עלי דברים שאיני יכולה לעמוד בהם." הוא משפט מזמין מריבות. לעומתו "בימי שני אני הולכת לשיעורי פלדנקרייז שעוזרים לכאבי הגב שלי" הוא משפט נכון. הצבת גבולות שהייתה נכונה כשהיו ילדינו קטנים, נכונה גם היום כשבגר.

להכיל את התסכול אינו דבר קל. הבן והבת שלנו צריכים להתמודד עם "הלא" שאמרנו. אפשר להרים להם טלפון ולהתנצל שלא הצלחנו להיות להם לעזר הפעם. קרוב לוודאי שהם יעשו לנו "פרצוף", או "ברוגז" בדיוק כמו שהשתטחו על הרצפה בסופר כשלא קבלו את הממתק שלהם. אז, כמו היום, נמתין בסבלנות עד שיעבור זעם."

### **יש בוודאי דוגמאות למכביד..**

"בוודאי" מחייכת גליה, "פאני, אחת מחברות הקבוצה סיפרה שהתבקשה לשמור על הנכדה באחד מימי השלישי. היא הסכימה, אלא שאחרי יומיים התברר לה שמתקיים מפגש חשוב שלא הייתה רוצה להחמיץ. בתה רתחה מזעם. 'לא היה לי פשוט, אבל יישמתי את עיקרון הצבת הגבול: "גם לי יש חיים." בתי הייתה צריכה מספר ימים להתגבר על זה, אבל לבסוף קיבלה את זה ואפילו אמרה: "אימא, את צודקת. גם לך יש חיים ועניינים."

### **עד כמה מותר לנו להתערב בחינוך הילדים, אם בכלל?**

"כשהנכד אצלך יש לך מנדט להעביר לו את הערכים והמנהגים שלך. עם זאת, אנחנו לא נבקר את ההורים, ונכבד את הדרך בה הם בחרו לחנך את ילדיהם. אם יש לנו משהו לומר או להעיר, חשוב לעשות זאת בטון מזמין ומכבד. טוב שהילדים שלנו יקבלו פידבק חיובי מאיתנו. הם תמיד שמחים לשמוע מחמאות ודברים חיוביים על הדרך בה הם הולכים, אבל מותר לנו גם להעיר לגבי דברים שהם מאוד משמעותיים לגבינו. בכל מקרה, בשום אופן לא נעביר ביקורת על ההורים באוזני הנכדים. יש קווים אדומים שלא חוצים.

רותי מהקבוצה סיפרה על אירוע שקורה בכל בית. "אצלי, כשהנכדים באים, אני לא מרשה להם לאכול בסלון, אלא רק במטבח. הם כמובן אומרים לי שאצלם בבית אימא מרשה, לאכול בסלון. ואז אני עונה את התשובה שפעם לא ידעתי לענות:

# מוטב מאוחר

"קפה אירופה" הוא המועדון של שורדי השואה ברעננה. שם הם נפגשים, מחליפים חוויות מהיום ומפעם, זוכים לתכנית תרבותית מדי פעם, וגם קצת "יידישקייט". שם גם החלו הדיבורים על הבר-מצווה שלא זכו אף פעם לחגוג, בין אם היו במחנות, בין אם הגיעו כבר לארץ אבל ישר לתקופת הצנע וגם מסיבות אחרות. במחלקת הרווחה של עיריית רעננה החליטו להרים את הכפפה ובשיתוף פעולה עם "מורשת הכותל" חגגו בר-מצווה ל-70 שורדי שואה בכותל המערבי. היה מרגש.

✿ מאת: שלמה בינשטוק

התמונות באדיבות דוברות רעננה

"מורשת הכותל". הגברים הובלו לסיור ב"שרשרת הדורות", הנשים נלקחו לסיור במנהרות הכותל. בסיום הסיורים נערכו טקסים נפרדים לנשים ולגברים.

הנשים קיבלו הסבר קצר מפי בת שירות חביבה, "אמרנו יחד פרק תהילים, ברכנו 'שהחיינו' וקיבלנו שי, פמוט זכוכית קטן. זה היה מרגש, אך בלב חשבנו על הטקס של הגברים שלא השתתפו בו", אומרת **בלומה בינשטוק**, אשתו של שלמה. בשם הנשים הקריאה יהודית קצין את התפילה של בת-המצווה. יהודית לא חגגה בת מצווה כשהייתה בת 12. "נולדתי בשנת 1937 בליטא. הוריי ברחו איתי לתוך רוסיה. בתום המלחמה חזרנו והגענו למחנה עקורים בגרמניה ומשם לארה"ב. לא היה נהוג אז לחגוג בת-מצווה. בסדר העדיפויות עמדו המאמצים להתאקלם ולהתקיים כבני אנוש יהודיים. היום אני מתרגשת יחד עם כל החברות שחוגגות כאן".

את הגברים קיבלו בחורי ישיבה במנהרות הכותל בשירה ובריקודים. "הם הרימו אותם, גם את אלה שישבו בכיסאות הגלגלים ורקדו אתם בשמחה. הגברים הניחו תפילין וחלקם עלו לתורה, שמו מעליהם טלית והם נראו מאושרים. "אני, כשעמדתי למעלה בעזרת הנשים, התרגשתי מאוד ועיניי דמעו ללא הרף. לא שכחנו גם להביא סוכריות טופי וזרקנו עליהם", כך מספרת **רבקה דהן** שנכחה בטקס בתור אחראית.

**יצחק רייכמן** נולד בשנת 1927 בהונגריה, ילד עשירי במשפחה מרובת ילדים. "עד גיל 12 למדתי בבית-ספר ממשלתי ואחר הצהריים ב'חדר'. מגיל צעיר עבדתי כדי לעזור בכלכלת המשפחה. את שנות המלחמה עברתי בגטו



ההיערכות לא הייתה פשוטה. צוות שלם גויס לאתר את כל הניצולים, לא לשכוח אף לא אחד בבית. מנהלת המחלקה לרווחת האוכלוסייה הבוגרת, **שרה קראים**, והאחראית על פיתוח תוכניות והתנדבות לגיל המבוגר, **יהודית שורק**, ניצחו על המקהלה העליזה, ובבוקרו של יום שני בשבוע טיפסו שני אוטובוסים עמוסי חתני בר-מצווה מבוגרים לגילם לירושלים הבירה. לא הייתה מגבלת מקום. החתנים יכלו להזמין בני משפחה, והעירייה, מצדה, דאגה למלווים שיפתרו כל בעיה שעלולה לצוץ.

העירייה דאגה ל"צ'פר" את כל המשתתפים. חולקו להם כובעים ירוקים כדי לשמור על רוח רעננה ואחדות קבוצתית, וגם שי: תיק ובו כיפה או שביס לבן, ברכה לשנה טובה וכן לוח שנה מהודר וחטיף לנשנוש. כמובן שהאחראים חילקו מים ודאגו לכיסא גלגלים או להליכון למתקשים בהליכה. חשוב לציין שהתקיים סיור מכין לאחראים והשתדלו לדאוג לכך שכולם יוכלו להשתתף באירוע למרות המוגבלויות.

המדריך המתנדב, **יאיר עשבי**, העשיר את הדעת בהיסטוריה של ירושלים לאורך הדורות. ברחבה חיכו מדריכים מטעם



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

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



## מרכז יום לקשיש ברעננה

**הזמנה**

הנכם מוזמנים להרצאה שתתקיים ביום 15.12.2016  
בשעה 19.00 באולם מרכז היום.

נושא ההרצאה: תזונה נכונה בגיל השלישי  
מרצה: הגב' רקלה בן אלטבט  
מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה בבי"ח לוינסטין

שמירה על תזונה מתאימה היא תנאי הכרחי  
לשמירה על בריאות וחיוניות.  
ההרצאה תתמקד בהכוונה לשמירה על אורח חיים בריא.

-- הכניסה: 10 ש"ח, יוגש כיבוד קל

**משא אראוכא, (בקה אהירשא מראש)**

מיכל מילר, מנהלת מרכז היום

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598

ואחר כך בבירקנאו ובבוכנוואלד. בסיום המלחמה נותרתי  
יתום מהוריי ואיבדתי גם שמונה אחים ושלוש משפחות של  
אחיי החורגים. זמן לחגיגות לא היה".

יצחק התרגש מאוד בזמן הנחת התפילין והעלייה לתורה.  
"אני מאושר שזכיתי להקים משפחה ויש לי, תודה לאל,  
ילדים ונכדים בארץ-ישראל".

אני עצמי (שלמה בינשטוק, חבר מערכת 'כיוון חדש') "ביליתי"  
את השנים הראשונות של חיי בגטו לודז'. כשהסתיימה  
המלחמה התעקש אבי לעלות ארצה, למרות שעמדו בפנינו  
כמה אפשרויות, כמו להגר לקנדה או לארה"ב. הוא לא רצה  
לחיות שוב בין הגויים. הגענו לבני-ברק ואז החל מאבק  
ההישרדות הכלכלית בתקופת הצנע של ראשית שנות המדינה.  
מי דיבר בכלל על בר-מצווה אז? עד היום לא עלה נושא זה  
על הפרק, אבל אני בהחלט שמח לעמוד פה עם אשתי בלומה  
ונכדי מתן ולחגוג. אני גם יודע שארבעת ילדיי ו-21 נכדיי וגם  
נינתי נמצאים אתי בחגיגה ברוח, אם לא בגוף.



נתבקשתי לברך בשם החוגגים, ובין השאר אמרתי: "לצערנו,  
בימי השואה, לא התאפשר לנו, שורדי השואה, לחגוג יום זה.  
חלקנו נאלץ להתבגר בגיל צעיר יותר, היו ילדים ששרדו ונשארו  
יתומים, חלקם היו בגטאות, חלקם נדדו ביערות עם הפרטיזנים,  
חלקם היו במחנות ריכוז ובמחנות עבודה. אי אפשר היה לחלום  
אז על חגיגות, אלא על הישרדות בלבד. החגיגה הזו מרגשת,  
אך מרגשת גם בכאב, כי אם היינו חוגגים אותו בגיל בכרונולוגי  
האמיתי, הימים היו אחרים והאורחים היו אחרים".

בסיום הטקס בבית-הכנסת הלכו המשתתפים לרחבת  
הכותל לתפילת יחידים ולבקשות לקראת הימים הנוראים  
והשנה החדשה, ואז המשיכו לסעודת מצווה כדת וכדין עם  
נגנים וזמר ומלצרים שנענו בחיוך לכל בקשה. כאילו שכחו  
את גילם קמו כל חתני הבר-מצווה לחולל תוך קיום "חדש  
ימינו כקדם".

שרה קראים דיברה על סגירת מעגל: "היום נביט לאחור  
בכאב אך גם בגאווה על ניצחון הרוח שלכם שהביאה אותנו  
לכאן. כל עוד מפעם בנו החלום וכל עוד לא אבדה התקווה,  
לא חלפו הנעורים ולא מאוחר לחגוג בר-מצווה ובת-מצווה".  
Shinbet37@gmail.com

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה



## הזמנה

מרכז תרבות כושר ופנאי בשיתוף חיל

**הנכם מוזמנים להרצאה  
בנושא אימון המוח**

ביום ראשון 18.12.16 בשעה 20.30  
במרכז תרבות כושר ופנאי ברחוב ההגנה 114 רעננה.

**מרצה: ישראלה קוסט**

מרפאה בעיסוק ממחלקת שיקום המוח "בי"ח לוינסטין"

עם הגיל עולים לעיתים קשיים בזיכרון, בהתארגנות עם עומס של מטלות  
ואפילו בשליטה על עבודת הידיים העדינה.  
ע"י אפלקציות שונות המותקנות בקלות ובחינם על הטאבלטים הביתיים,  
ניתן לשפר ולחזק את המיומנויות הללו.

בהרצאה תיערך היכרות עם האפשרויות השונות שפותח בפנינו מחשב  
הלוח, הנקרא גם טאבלט או IPAD. מכשיר זה הינו כלי מצוין לשיפור התפקוד  
היומיומי שלנו, ולשימור ואימון התפקוד הקוגניטיבי והמוטוריקה העדינה.

לפעמים הטכנולוגיה יכולה להרתיע, אבל אנחנו נעשה את זה פשוט לגמרי.  
ממש כמו לפתוח טלוויזיה! וכולם, גם אתם - יכולים ליהנות מזה.

**זאן אפיאן מרוא/מרצה**

הכניסה בעלות 10 ₪. מותנה בהרשמה מראש.

פרטים והרשמה טל; 09-7720707

## מילואימניק לנצח

עם סיום לימודי הדוקטורט מתקבל זייפה לעבודה בחברת "טבע" בה עבד עד ליציאתו לגמלאות. הוא שימש כמנהל מדעי בכיר ויועץ בנושאים מדעיים. "עם חזרתי מהשבי ביקש הצבא לשחרר אותי ממילואים אך סירבתי. ביקשתי להמשיך לתרום מהידע והניסיון המקצועי שלי בתחום הפיתוח והייצור התרופתי".

למעשה, זייפה נמצא במערך המילואים כבר למעלה מ-50 שנה. הוא נושא 6 אותות השתתפות במערכות צה"ל מתוך שמונה בהן השתתף (החל ממלחמת ששת הימים ב-1967 וכלה במבצע צוק איתן ב-2014). זייפה משמש היום כמפקד "יחידת שירותי הדם" האחראית למלאי הדם במדינה בצורה שתספק את כל צורכי הטיפול בנפגעים. בנוסף משמש זייפה כיועץ למשרד הביטחון בנושא תרופות לא קונבנציונאליות.

## הצעה שנדחתה

סימולציות ותרחישים של נפילה בשבי נערכים בצה"ל ללוחמים ולטייסים דרך קבע. זייפה פנה לגורמים הרלוונטיים בצבא והציע את עצמו ואת חבריו פדויי השבי כדי שהצבא ישתמש בהם לאור ניסיונם ככלואים בשבי האויב. "לדאבוני נעניתי בשלילה. אני בכל זאת מקווה כי הלקחים משבי הלוחמים במלחמת יום כיפור נלמדים לטובת המלחמות העתידיות".

## ערים בלילה

בשנת 1998 קמה עמותת "ערים בלילה" שמאגדת כ-300 פדויי השבי מכל המלחמות. היא שמה לעצמה למטרה לסייע להם בכל התחומים. זייפה מתגייס להנהלת העמותה ומשמש לה דובר. "עדיין יש אטימות קשה באגף השיקום של משרד הביטחון, במשרד האוצר וברווחה. קשה להזיז דברים לטובת חבריי הפדויים. רבים מהם עדיין סובלים מתסמונת פוסט טראומטית ומתקשים לתפקד".

## פעילויות כגמלאי

בשנים האחרונות חורש זייפה את המדינה ונושא הרצאות על חוויותיו כפדוי שבי. את שכר המרצים הוא תורם לעמותת "ערים בלילה" ועמותת "בל"ב" (ביחד לחיות בקהילת רעננה - עמותת הורים לילדים עם צרכים מיוחדים). הוא גם משמש כ'מורה מן החוץ' בבית-הספר למנהל עסקים של האוניברסיטה העברית בירושלים במסלול ביומד (תחום בביוטכנולוגיה שעוסק בפיתוח מכשור רפואי ותרופות) לסטודנטים לתואר שני. "ובשאר הזמן? בשאר הזמן אני משחק טניס ומבלה עם נכדיי המקסימים".

meir-ch@bezeqint.net

לחברת המערכת אביבה אסיאו ומשפחתה  
**זכוכות 222109 והסל 216**  
**לנשואי הנכדה יעלי**  
**הולדת הנין דוד,**  
**הולדת הנינה ניצן.**



# דצמבר במועדון הזהב

**טיול לירושלים - יום שלישי 20.12.16**

מרכז מורשת משטרת ישראל - בבית שמש | כנסת ישראל | ארוחת צהריים במסעדת "בלו-הול" | מוזיאון המוסיקה

### חוגים:

- **ריקודי בטן:** ימי ב' + ה' בשעה 10:25 | מורה: אורלי ימין
- **ערבית למתחילים:** ימי ה' בשעה 16:00 | מורה: אולה פרי
- **מדיטציה:** ימי ג' בשעה 12:00 | מורה: מאיה תירוש
- **בניית עצם בשיטת פאולה:** ימי א' + ד' בשעה 10:45 | מורה: עופרה סתיו
- **קרמיקה:** ימי ד' בשעה 09:00 | מורה: הדס להב
- **פורצלן:** ימי ד' בשעה 16:30 | מורה: טלי שושן
- **פסאנק:** ימי א' בשעה 10:00 | בגן "אריג" (כניסה מרח' קלאוזנר או מרח' רמב"ם)
- **ריקודי שורות:** ימי ה' בשעה 16:00 | מורה: נועם יערי

**לפרטים והרשמה: מועדון הזהב, טל' 09-7610606**



## שופינג בנעלי בית - מסע קניות! בהדרכת אתי הרפז

זירות המסחר הגדולות ברשת שינו את הרגלי הקנייה של הישראלים. במקום להתרוצץ בקניונים, אפשר לשבת בנוחות על הספה ולקנות מוצרים דרך המחשב בנוחות ובכל זמן. בקורס נכיר את אתרי הקניות המובילים בעולם (Carter's | eBay | Aliexpress (בגדי ילדים ותינוקות) נלמד איך נרשמים, מחפשים פריטים, משווים מחירים וקונים חכם וגם נצטרף לקבוצות הפייסבוק המובילות בתחום.

### היכנון לחווית הקניות הגדולה בעולם

דרישות קדם - ניסיון בסיסי בגלישה באינטרנט  
 3 מפגשים בימי ב' 18:30-20:00, מחיר 250 ₪

פרטים והרשמה:

המכללה העירונית רעננה, רח' קרן היסוד 75, טל' 7713161



עיריית רעננה המוקד העירוני 107

מכל טלפון לשירותכם 24 שעות ביממה | www.raanana.muni.il

# אתרים להפקת חשמל

✿ מאת: בלומה בינשטוק



"באנו חושך לגרש" – איך מייצרים את האנרגיה שמפיקה חשמל? מרכזי המבקרים של חברת החשמל ושל אתרי האנרגיות החלופיות הן דרך נהדרת להבין את התהליך וגם לבלות בחנוכה עם הנכדים.

**"חווית נהריים"** ממוקמת בבקעת הירדן מול הכניסה לקיבוץ גשר. בנהריים הוקמה בשנת 1927, ביוזמתו של פנחס רוטנברג, מייסד חברת החשמל, תחנת הכוח הראשונה בארץ. התחנה ההידרואלקטרית ייצרה חשמל בכוח המים בעזרת סכר שאצר את מי הירדן ומי הירמוך. באתר ניתן לצפות במיצג מיוחד המספר את סיפור הקמת המפעל וכן המחשה יפה של הפקת החשמל באמצעות אנרגיית המים.

**תחנת הכח חיפה:** פעלה התחנה הראשונה שפעלה באמצעות קיטור שנתקבל מהרתחת מים באמצעות דלק נוזלי. גם תחנה זו הוקמה על ידי פנחס רוטנברג.

במרכז המבקרים ניתן ללמוד על ההיסטוריה של המקום וכן לצפות כיצד אוספים את המידע

מכל קצוות הארץ ומחליטים איזו תחנה תפעל, באיזה הספק ולכמה זמן בהתאם לצורך באזורים השונים של הארץ.

**תחנת "אורות רבין" בחדרה:** מציעה ביקור במרכז המבקרים ביקור הנמשך כשעה וחצי וכולל סרטון הדרכה, מיצג אור קולי וכן סיור ממונע בשטח. הדגש הוא על התהליכים המודרניים של יצירת חשמל באמצעות פחם או מזוט. משפחות ויחידים הרוצים לסייר במקום יכולים לעשות זאת ב"ימים פתוחים" המתפרסמים באמצעי התקשורת, בעיקר בימי חול המועד ובחופשות. תיאום הביקורים המוצעים חינם, בטלפון 076-8644333.

**תחנת הכח "חגית":** מייצרת חשמל באמצעות גז טבעי. היא נמצאת ליד אליקים בצד כביש ואדי מילק. מסביב לתחנה יש פארק ובו שבילי הליכה שמאפשרים ליהנות מהפריחה העונתית וכן ממעיין שנובע במעלה נחל תות. בשביל מפוזרים שלטי הסבר על מקורות האנרגיה השונים.

**טורבינות רוח:** הן עמודים גבוהים מצינורות פלדה או מבטון שבראשם שניים או שלושה להבים הלוכדים את הרוח, ובעזרת אנרגיית הרוח הם מסתובבים כמו מדחף ויוצרים חשמל. חוות הטורבינות הראשונה הוקמה ברמת הגולן ליד הישוב אלוני הבשן. אחריה הוקמו חוות בבית יתיר שבהרי יהודה, וליד קיבוץ מעלה גלבע. מרכז המבקרים בתהליך הקמה.

**חשמל סולארי:** בשנים האחרונות החלו לנצל גם את השמש לטובת ייצור חשמל. במקומות שונים ניתן לראות עמודים עם תאים פוטו-וולטאים המייצרים חשמל כמו ליד תחנות האוטובוס. גם על גגות בתי הספר ברעננה פרשו מתקנים לייצור חשמל. בנגב שטוף השמש הקימו חווה גדולה לייצור חשמל סולארי ליד קבוץ שדה בוקר. מתוכננות חוות דומות ליד אשלים, ליד חצרים ועוד.

Shinbet37@gmail.com

✿ מאת: אביבה קניג

# אופנת חורף 2017

## מחממת לנו את הלב ואת החורף (ומרוקנת את הכיס)

גם אם בוא יבוא החורף לבסוף, ארוך הוא לא יהיה ועל כן כדאי להצטייד כבר עכשיו. טרנד תדפיסי ורקמות הפרחים שפרחו בקיץ לא יבלו בחורף. נהפוך הוא, סיור בחנויות האופנה בעיר מעלה שהחיים הם כגון של שושנים: שושנים בחולצות,

בסריגים ואפילו במכנסיים. בעלת חנות מספרת שהפריחה החלה כברצלוונה ו'עשתה עלייה' אלינו. רעיון משובב לב ונפש בימים אפורים וסגריריים.

בחודש שעבר נערכה, כרגיל בכל עונה, חגיגת אופנה בביתה של הסטייליסטית הרעננית ג'נט בן-דוד. זו הייתה חגיגה לכל אוהבות העיצוב והאופנה (פאשניסטיות, מילה חדשה יחסית למילון). ג'נט מדגישה שני טרנדים מרכזיים לעונת החורף: מבחינת הצבעוניות, שולטים השחור החורפי והירוק על גווניו, ומבחינת החומרים, בולטים הקטיפה, הבדים דמויי העור והג'ינסים שאף פעם לא נס ליחם. ניתן היה לראות גם דגמים משנות ה-60 כמו למשל חולצות הנקשרות עם עניבה, כפתורים בצבעי כסף או זהב, שמלות קטיפה בשחור, בורדרו או כחול רויאל, וכובעי הלבד עם נגיעות פרווה שמעניקים לבגד נגיעה רומנטית מסתורית מחד ושובבות נעורים מאידך.

השמלות החורפיות עשויות מבד וסקוזה צבעוני. הסריגים תופסים מקום של כבוד בשילובים קלאסיים וגם קצת נועזים יותר. יפים במיוחד הם הסריגים הארוכים בגזרת מעיל וגם הסריגים נטולי השרוולים המשמשים כאפודות שהיו פעם. משעמם לא יהיה. העיקר שיגיע החורף!

kenig1@bezeqint.net

צילום: רמי זיתגר



## צוואה - מה צורה לה?

✪ מאת: עו"ד בועז גור \*

האמור להלן אינו מהווה חוות דעת משפטית ו/או תחליף ליעוץ משפטי



סעיף 19 לחוק הירושה קובע כי: **"צוואה בכתב יד תיכתב כולה בידי המצווה, תישא תאריך כתוב בידו ותיחתם בידו"**.

ניתן לראות, כי צוואה בכתב יד חייבת להיכתב כולה בכתב ידו של המצווה: התאריך, הצוואה גופה והחתימה; הדרישה הזו קיימת הן לצורך זיהוי של המצווה, וגם כדי לוודא את גמירות דעתו של מי שכבר אינו עימנו כדי להעיד על כך.

מחד יש הטוענים, כי צוואה בכתב יד היא הצוואה החזקה ביותר, שכן כתב ידו וחתימתו של המצווה הם הערובה הטובה ביותר לאמיתותה של הצוואה. מאידך, יש הגורסים כי צוואה כזו היא דווקא החלשה ביותר מכל סוגי הצוואות, בעיקר בכל הנוגע לגמירות דעתו של המצווה, וזאת משום שחסרים בה סימני היכר הקיימים בצוואות אחרות, ובמיוחד אישורם של עדים חיצוניים אובייקטיביים.

סעיף 19 האמור לחוק הירושה קובע תנאים צורניים כלליים לצוואה בכתב יד, אך אינו מציינ, למשל, האם חייבים לחתום חתימה מלאה; האם ניתן לחתום בשם עט; או באיזה חלק של הצוואה יש לציין את התאריך.

במקרה אחד, נערכה צוואה שכללה מספר דפים, אך המצווה חתם רק בדף האחרון, במקום המיועד לחתימה. בית המשפט העליון פסק, כי אין לדרוש כי חתימת המצווה תימצא על כל אחד מדפי הצוואה.

במקרה אחר שאל בית המשפט, האם מכתב שכתבה המנוחה ביום שבו התאבדה, מהווה צוואה בכתב יד. למרות שלאחר חתימתה הוסיפה המנוחה וכתבה מספר מילים, קבע בית המשפט, אין חובה כי שחתימת המצווה תהיה במקום מסוים, ולכן אין המילים שהוספו לאחר החתימה פוגמות בהיות המכתב צוואה בכתב יד לכל דבר ועניין.

ובנוגע לתאריך הצוואה, מצווה אחד כתב צוואה במספר מועדים שונים. בית המשפט קבע בעניין זה, כי אין כל דרישה בחוק, שצוואה בכתב יד תיערך ברצף אחד או שייכתב בה רק תאריך אחד, ולכן העובדה שצוואה בכתב יד נושאת מספר תאריכים, לא פוגמת בה.

במאמר הבא נעסוק ב"צוואה בעדים", היא הצוואה שלדעת הח"מ הינה החזקה ביותר, ולכן גם הראויה ביותר להכנה.

(\* בועז גור עו"ד, בעלים של משרד לעריכת דין ברעננה, המתמחה, בין היתר, בעריכת צוואות, ניהול עזבונות, מקרקעין, פשיטות רגל, הסדרי חוב וחוזים. טל. 054-7432487; דואר אלקט': GURLAW63@GMAIL.COM)

## הזמיר / כריסטין האנה

✪ מאת: אביבה אסיאו



במלחמת העולם השנייה, בין חודש מאי לחודש יולי 1940, נכבשה צפון צרפת עד פריס בידי הגרמנים. ב-10 ביולי 1940 הצביעה האסיפה הלאומית הצרפתית על כינונה של ממשלה בראשות הגנרל פטן, שכינה עצמו ראש המדינה הצרפתית. ממשלת פטן קבעה את מקום מושבה בעיירה וישי.

משטר וישי שיתף פעולה עם הגרמנים הן מבחינה מדינית והן מבחינה צבאית. שיתוף הפעולה עם הגרמנים הגיע לידי כך שמנהיגי וישי הורו למשטרה החשאית שהקימו, לרדוף אחר היהודים ואחרי אלה שסומנו כ"בלתי רצויים", לרבות אנשי הרזיסטאנס (תנועת המחתרת שהתנגדה למשטר ולכיבוש). המשטר הפעיל מדיניות שהגבילה את חירויות האזרח ונטלה את הזכויות ממיעוטים ומזרים.

למשטר וישי אחריות ישירה לשואת יהודי צרפת, שבמהלכה נשלחו לתאי הגזים למעלה מ-76,000 יהודים שחיו בצרפת. על רקע המצב הזה נכתב הספר המאד מיוחד המתאר כפר קטן ושליו בדרום צרפת, "קאריבו" שמו, שחיו בו נוצרים ויהודים באחוה. הספר מתמקד בשתי אחיות נוצריות, ויאן נשואה ויש לה ילדה קטנה, נפרדת מבעלה היוצא לקרב, ואחותה איזבל המרדנית שבאה לעזור לאחות הבוגרת בטיפול בילדה. אל הבית הגדול והנאה פולש קצין גרמני בשם בק.

ויאן נאלצת לחיות עם הקצין הגרמני בכפיפה אחת. האחות המרדנית מתנדבת למחתרת, מקבלת פקודה ממפקדיה להגיע לפריס ולהעביר מכתב למפקד המחתרת בפריס. הקצין הגרמני נענה לבקשה, והיא יוצאת לדרך עם המכתב.

בהמשך דרכה היא מתנדבת להעביר לספרד טייסים בריטיים שצנחו ממטוסם שירות. היא הולכת ברגל לאורך הפירנאים אל מעבר לגבול לספרד, שם נמצאת השגרירות הבריטית. את הדרך הזו היא עושה מספר פעמים ומצילה למעלה מ-20 טייסים.

גם ויאן, האחות הגדולה, מבצעת משימה כבדת משקל. היא אוספת יתומים יהודיים, מארגנת להם תעודות זהות חדשות ומעבירה אותם למנזר, שם הם לומדים בבית-הספר.

הסופרת מתארת בפירוט מצמרר את חייהם של תושבי הכפר, את התורים להשיג אוכל, ואת התנכלות הגרמנים לתושבים הכוללת חיפושם בבתיים ושווד דברי ערך.

הספר מרתק אך קשה לקריאה עקב התיאורים המזעזעים והחיים כל כך של התעללות הגרמנים בתושבים ובמיוחד ביהודים. asseoia@gmail.com



✿ מאת: נח הורניק

## סובלים מיושב בעיניים? - אז כדאי שתקראו

את מדור הטכנולוגיה החלטתי להקדיש הפעם לבעייה רפואית-בריאותית. על אף שאין לכתבה זו שום קשר להיי-טק, אני משוכנע שלא מעט קוראים, אשר סובלים מתסמונת של יובש בעיניים, ימצאו עניין בה, וגם ב"פטנט" שאתאר בהמשך. תסמונת היובש בעיניים היא תופעה מאד נפוצה שרבים סובלים ממנה – מי יותר ומי פחות. גם אני אישית, סבלתי מכך רבות. די לראות את מודעות הפרסומת הגדולות לטיפות עיניים, שבעיתונים, כדי להבין עד כמה הבעייה נפוצה. מתסמונת זו סובלים בני כל הגילים, אך שכיחותה עולה עם הגיל. כ-25-35% מהפונים לרופאי העיניים מגיעים אליהם עקב בעייה זו.

באופן רגיל העין מוגנת על-ידי דוק של דמעות. אם העין לא מקבלת די לחות של דמעות, נגרמת תופעת היובש. הסיבות לכך יכולות להיות רבות. למשל: תקלה בבלוטות הדמעות שאינן מפרישות לעין די לחות או שהרכב הדמע אינו תקין, פעולה לא תקינה של העפעפיים, שינה עם עפעפיים שאינם סגורים לחלוטין, וגם מחלות פנימיות שונות כמו סוכרת. גם מי שאין לו בעייה רפואית עלול לסבול מתופעת היובש בעיניים. זה יכול לקרות, למשל, לנהג כשאוויר המזגן ברכב מופנה ישירות אל פניו, וגורם לאיבוד מוגבר של לחות העיניים, או לעובדים שבוהים זמן ממושך בצג המחשב מבלי לעפעף. מי שנתקף ביובש ירגיש בעיניו תחושות של אי-נוחות, דמוע, כאב או עייפות של העיניים, צריבה, רגישות לאור ועוד.

יש מקרים קשים יותר, כפי שלעיתים קרה לי (למשל) כשהייתי מקיץ משנת לילה, או אף לאחר תנומת צהרים קצרה, **כשהעפעפיים לא היו סגורים היטב במהלך השינה**. אז הרגשתי כאילו זרו לי חול בעין, וממש לא יכולתי למצמץ. הכאב היה נורא. העין הפגועה ממש "התחננה" להשאר סגורה. כל טיפות העיניים שניסיתי, לא עזרו. גם ניתוח עפעפיים שעברתי לא פתר לגמרי את הבעייה. הפתרון היחיד, שעזר לי במצב הזה, היה למרוח לתוך העין משחת עיניים שמנונית, תחליף דמעות, כמו, למשל Duratears, שנמכרת ללא מרשם (Over the Counter), או משחת עיניים אחרת שנרשמה ע"י רופא עיניים<sup>(1)</sup>. אז נאלצתי לשכב עם עיניים סגורות במשך מספר שעות עד שהבעיה חלפה, אלא שכך "הלך" לי חצי יום. שיטת טיפול נוספת היא **להדביק** רטיה על העין שאינה נעצמת כליל. שיטה זו אינה כל כך פרקטית.

וכאן אני מגיע ל"פטנט" שבו אני משתמש כיום בזמן השינה. יש מין משקפיים שמשמשים להגנת עיניים מפני נזקי קרינה בטווח של גל קצר אולטרה-סגול (UVB במיוחד). הם מיועדים למשתמשים במיטות שיזוף, או למקבלי טיפול פוטותרפיה



בבית-חולים, שאז נחשפים לקרינה שמזיקה לעיניים<sup>(2)</sup>. משקפיים אלו מאד קטנים וקלי משקל. (ראו בתמונה משמאל). לפני חודשים אחדים הציעה לי רעייתי רעיון לנסות לישון עם משקפיים כאלה. **בִּינְגוּ**: טפו-טפו-טפו. מאז התחלתי להשתמש בהם – וזה כבר מספר חודשים – הבעיה נעלמה. המשקפיים האלה מתיישבים בדיוק בתוך ארובות העיניים ואוטמים אותן מפני התייבשות. כשאני קם בבוקר, אני מוצא בתוכן טיפות לחות שלא יכלו להתאדות, וזה מה ששומר לי על לחות העיניים. רוצים לרכוש משקפיים כאלה? ניתן אמנם לקנותם בארץ, אבל קשה למצוא (נסו בגוגל "משקפי הגנה" וכד'). יותר קל למצוא אותם ב-eBay, למשל. חפשו שם "iGoggles" (לא Google) ותמצאו כאלה במחירים מצחיקים (כ-50 ש"ח ל-3 זוגות, כולל משלוח). אפשרות נוספת, שאף אותה ניסיתי בעצמי, הם משקפי צלילה, **לארובות העיניים בלבד**, שאותם ניתן לרכוש בכל חנות ספורט.

(1) בשום מקרה איני ממליץ לכם לעשות איזה שהוא דבר מבלי להתייעץ עם רופא העיניים שלכם.

(2) גם בקרני השמש יש קרינה בטווח האולטרה-סגול. לכן מומלץ תמיד להשתמש במשקפי שמש ביום בהיר. יש אף משקפיים בעלי עדשות

חוסמות אור כחול (Blue Blockers) שעוזרים לשמור על העיניים מפני הקרינה המזיקה.

hornikn@inter.net.il

מעצמת - דיבייט

## חילת החודש

✿ מאת: לאה הראל

harelea@gmail.com

✿ מאת: לאה הראל

## עברית: נשיא

המילה "נשיא" מקורה בתנ"ך במשמעות של מנהיג, מי שהורם מעמדו משאר האנשים. כמו כן אדם נשוא פנים שהינו אדם מכובד.

משמעות אחרת למילה נשיא היא "ענן". במשלי כ"ה, יד נאמר: "נשיאים ורוח וגשם אין" – כלומר תקווה שאיננה מתממשת. נ.ב. המדור הושפע מרוח התקופה.

harelea@gmail.com

# לכבוד חנוכה: סיידר חם ולביבות הכי פשוטות

מאת: לאה קליין

## לביבות תפוחי אדמה



800 גרם תפוחי אדמה  
1 בצל בינוני, מלח ופלפל, 1 כפית סוכר, 1 ביצה,  
2 כפות קמח תפוחי אדמה, שמן תירס לטיגון

מגרדים את תפוחי האדמה והבצל במגרדת הדקה ביותר של מעבד מזון. את הפיסות הגדולות שנשארות מחזירים למעבד המזון עם להב הפלדה ומרסקים. מעבירים את כל מה שמגורר למסננת להוצאת הנוזלים. מוסיפים את יתר החומרים, מחממים שמן בגובה סנטימטר, קורצים בכף גדולה צורת לביבות ומטגנים עד להשחמה. שמים את הלביבות על נייר מגבת לספיגת השמן.

Cleah1@walla.com

תיקון טעות:

במתכון פשטידת ברוקולי ללא קמח בגיליון 233 ברשימת המרכיבים צ"ל 4 ביצים ולא 4 בצלים.

## משקה סיידר

משקה סיידר חמים ואלכוהולי מתאים לחורף ויכול לשמח לבב לצד הלביבות

2 בקבוקי תרכיז סיידר "הגליל" (הכי טעים)

2 כוסות מים

1/2 כוס ברנדי

1/2 כוס סוכר חום

2 תפוחי עץ קלופים חתוכים לחתיכות קטנות

קורט זרעוני הל

3 מקלות קינמון (+ מקלות קינמון להגשה)

1/2 כפית אגוז מוסקט מגורר

מערבבים הכל בסיר גדול (פרט למקלות הקינמון להגשה), מביאים לסף רתיחה, מנמיכים להבה ומבשלים כ-10 דקות. בהגשה יוצקים את הסיידר לכוסות ובכל כוס שמים מקל קינמון.

# סופגנייה - "10 10 סופגנייה חמה ומתוקה לחג החנוכה"

מאת: אורה צרויה



הכותרת לקוחה משירה של אורלי בינדר "סופגנייה" ובו היא מזמינה את ילדי הגן להכין יחדיו סופגנייה חמה ומתוקה לחג החנוכה. סופגנייה זו תעשה, מבצק העשוי קמח, מים וריבה קנויה. היא תטוגן בסיר והנה לנו סופגנייה, שכפי ששמה מעיד עליה, היא ספוגה בשמן.

מאכלים ספוגי שמן מוכרים בעולם העתיק, ובמשנה הם מכונים "סופגנין". עד ימינו נפוצים מאכלים ספוגי שמן בקרב עמים שונים. בקרב עמי אירופה קיימים מספר מאפים דומים לסופגנייה, ובהם ה"בֶּרְלִינֶר" הגרמני. בצפון אפריקה מוכרים הספנז ובמזרח התיכון מוכרות הסופגניות הזעירות הנקראות עוואמה.

אצלנו הסופגנייה נאכלת בחג החנוכה.

ההסבר שנתנו חכמים לאכילת מאכלים מטוגנים בשמן דווקא בחנוכה הוא שנזכור את "נס פח השמן" שבו שרתה ברכה במעט השמן שהיה בפח והוא הספיק להדלקת מנורת המקדש במשך שמונה ימים.

אירועי הדלקת נרות המלווים באכילה בלתי מבוקרת של סופגניות ולביבות הם חלק בלתי נפרד מחג האורים. הקונדיטוריות המובחרות מתחרות ביניהן מדי שנה מי יצליח להפתיע במילויים חדישים ומעוצבים להפליא. המבוגרים נוהים אחריהן ומסכימים להוציא מעות רבות של חנוכה עליהן ויעידו על כך התורים הארוכים המשתרכים בכניסה לקונדיטוריות. הילדים כולם מעדיפים את הסופגניות הבסיסיות, אלה עם מילוי הריבה הכי פשוטה שקונים בשקלים בודדים במרכול השכונתי. מסקר שנעשה בין ישראלים עולה כי כל אחד מהם אוכל בחג במוצק בין ארבע לחמש סופגניות. אוזניהם של מומחי הדיאטה, מזדקפות בחרדה כשהם שומעים את הנתונים האלה. "בחנוכה זיקפו את עמוד שדרתכם, כי כל סופגנייה מכילה בין ארבע מאות לחמש מאות קלוריות! בכל נגיסה בסופגנייה תספחו לגופכם כשבעים וחמש קלוריות שלמות". הבעיה האמיתית בסופגנייה היא שאין היא משביעה כי אין בה ערכים תזונתיים, ואכילת סופגנייה אחת גוררת אחריה סופגנייה שנייה, ולעיתים גם שלישית, ואז מגיעה גם הבחילה. כל זה עוד לפני שהתחלנו לטעום משאר מטעמי החג. "חכמים, היזהרו בסופגניותיכם!"

orazruya@walla.co.il



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

**מרכז יום לקשיש ברעננה**

**תוכניות מיוחדות לחודש דצמבר 2016**

- יום חמישי 01.12.16 בשעה 10:30 תתקיים הרצאה בנושא: גירסה חדשה לסיפור הילדים "בגדי המלך החדשים". מרצה: עמי רוניס.
- יום חמישי 08.12.16 בשעה 10:30 - תתקיים הרצאה בנושא של בטיחות בקהילה. מרצה: אלכס השוטר.
- יום חמישי 15.12.16 בשעה 10:30 - הופעה של הזמרת טובה להב.
- יום חמישי 22.12.16 בשעה 10:30 - הרצאה בנושא: מקהלת הצבא האדום. מרצה: שומי שיהן.
- יום ראשון 25.12.16 בשעה 10:30 - הדלקת נר ראשון עם תלמידי ישיבת בני עקיבא.
- יום שני 26.12.16 בשעה 10:30 - הופעה של בית ספר לריקוד "רותינע".
- יום שלישי 27.12.16 בשעה 10:30 - פעילות של סבים ונכדים הופעה של להטוטן מופע אש וסדנת ג'לנינג.
- יום חמישי 29.12.16 בשעה 10:30 - שירי חנוכה עם רונן סופר.

**מכירות במרכז בחודש דצמבר 2016**

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

- יום ראשון 04.12.16 מכירת בגדי נשים.
- יום רביעי 14.12.16 מכירת בגדי נשים.
- יום שני 19.12.16 מכירת מוצרי קוסמטיקה.

**הציבור מוזמן לכל הפעילויות, בתיאום מראש!**  
 \* ייתכנו שינויים בתכנית. נא להתקשר יום לפני.

**נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7741598**

**יש לכם סיפור חיים מעניין ?**  
**בואו לכתוב את הספר שלכם**  
 אף פעם לא מאוחר להתרגש מחדש עם בני המשפחה

**התהליך כולל:**

- ✓ ראינות אישיים ומעמיקים
- ✓ כתיבה סיפורית אותנטית
- ✓ שילוב תמונות ומסמכים
- ✓ עיצוב גרפי
- ✓ הפקה, דפוס והוצאה לאור

**סיפור והמשכים**  
 הסיפור שקורא לך

**לפרטים: ערן נובק טלפון: 052-6134999**  
**דוא"ל: sipurve@gmail.com אתר: www.sipurve.co.il**

**העמותה לאזרח הוותיק רעננה**  
**מרכז תרבות כושר ופנאי ההגנה 114 רעננה**

**החלה ההרשמה לחדר כושר 2017**

אימון מכשירים ושיעורי התעמלות. **עלות:** 160 ₪ לחודש

**סריגה**  
 ימי שני 09:00-11:00. **עלות:** 150 ₪ לחודש

**חליליות**  
 ימי רביעי 10:40 בהדרכת: עוז פרקנו. **עלות:** 150 ₪ לחודש

**ריקודי בטן**  
 ימי שלישי 17:00-18:00 בהדרכת: עדנה אומדי  
**עלות:** 120 ₪ לחודש

**טיול**  
 14/12/16 - הכושים העבריים בדימונה ונבטים

**נופשונים**  
 יום המלח מלון "לוט" - מחזור 1: 8-12/11/17 מחזור 2: 9-2/17

**נופשון באילת**  
 מלון "דן פנורמה" 26/2/17-2/3/17  
 תוכנית מלאה 1,450 ₪ לאדם

**חדש במועדון פילאטיס מזרונים**  
 ימים ראשון ורביעי בשעה 20:00 בהדרכת: שרה דאשכמי  
**עלות:** 120 ₪ לחודש

**אירוע חנוכה**  
 יום רביעי 28.12.16 בשעה 18:30 מסיבה והדלקת נרות. **עלות:** 10 ₪

**בקרוב טיולי פריחות**  
 דרום אדום יום ג' 17.1.17, יום ד' 17.1.17.

**פרטים והרשמה: טל. 09-7720707**

**בס"ד**

**אני מזמינה אותך, לקחת פסק זמן ממרוץ החיים. לשעה של שלוה והתנתקות מהסביבה. שעה של שחרור ממתחים פיזיים, נפשיים ורגשיים. שעה של מגוון עיסויים מקצועיים.**

**מבצע היכרות:**

עיסוי שוודי	לשעה	120 ₪
עיסוי שוודי משולב באבנים חמות	לשעה	150 ₪
עיסוי במקלות במבוק	לשעה	150 ₪
טיפול אנטי-סטרס	70 דקות	160 ₪
עיסוי נשים בהריון	לשעה	150 ₪
טווינג	לשעה	200 ₪
טווינג בשילוב שוודי	90 דקות	250 ₪

**ניתן לרכוש שובר מתנה**

**לתאום: רויטל לוי 054-4669192**  
**לנשים בלבד!**

**העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה**

**הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"**  
 אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש דצמבר

**מה במגזין?**

- 1) סיפורה של משפחה שעלתה לישראל פעמיים מעירק.
- 2) אנדרטה לנופלי פעילות טרור ברעננה.

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

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

**ייתכנו תוספות ושינויים.**

**הזוג המבריק**  
**להחזיר את הברק לבית**

✓ ניקיון חדרי מדרגות ✓ פוליש

**"אלופי הניקיון"**

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

מכונה חדישה, בבית הלקוח.

**ניקיון אחרי סיפוח/ לפני אלכוס**

**054-2401877 אליאור**  
**zoog2clean.bigger.co.il**