

גיליון 236

תורה

כיוון

שבת-אדר תשע"ז פברואר 2017

המגזין לאזרח הוותיק ברעננה



בובות של אסטל 4-5 התעמרות בקשישים 6-7 פאשניסטה בדיור המוגן 8-9

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

חכם על חלשים

ככה נהגנו לקרוא לזה בילדותנו, כשהבריון השכונתי, שברוב המקרים היה דחוי על ידי חבריו, היה מגיע לקבוצת ילדים הצעירה ממנו בכמה שנים ונחותה ממנו בממדי הגוף, והיה מתגרה בהם ומפליא בהם את מכותיו. "חכם על חלשים" אמרנו, אבל לא ידענו שהנוהג הפסול הזה יעבור גם לגופים גדולים המתעללים או מתעמרים באזרח החלש, על פי רוב קשיש או בעל מוגבלות. הכתבה של מאיר חוטקובסקי (עמודים 6-7) מדברת על כך ברמה המוסדית, אבל התופעה קיימת בכל מקום. במקום הראשון בתופעת ה"חכם על חלשים" עומד "המוסד לביטוח לאומי" שלעולם יעשה את כל שביכולתו כדי למנוע מהאזרח הקטן את זכויותיו. אותו אזרח ששילם לו, למוסד הזה, במשך כל חייו, וסבר לתומו שבערוב ימים כשיזדקק לו יקבל בזכות את שמגיע לו, אותו אזרח נתקל ביחס משפיל, ובעיקר בדרכים הכי יצירתיות להימנע מתשלום. גם חברות הביטוח המבטחות אזרחים באופן פרטי, מוצאות תמיד את הסעיף החבוץ לפיו מוצדק לא לשלם למי ששילם להן במיטב כספו, את המגיע לו. המצב מחמיר כמובן כשהאזרח הקטן אינו מודע לזכויותיו ועל כן אינו יודע מה לדרוש. אף אחד לא יתנדב ליידיע אותו כמובן.

אפילו הבנקים לא יכולים לסבול את הטרדה של האזרח הקטן. "תפקיד אצלנו את כל כספך", הם אומרים ללא מילים, "לך הביתה ואל תפריע לנו לעבוד". כל מי שנאלץ להיכנס לסניף בנק מרגיש זאת על בשרו.

ועוד לא דיברנו על הרמאויות במכירות הטלפוניות, על הניסיונות לא להחזיר לקשישים את כספם על החזר סחורות שקנו ועוד כהנה וכהנה דוגמאות. הכלל הוא אחד והוא ברור: ככל שהאזרח מבוגר יותר, חלש יותר, מבין פחות – ככה דורכים עליו יותר. אבל יש כמובן גם נקודות אור. כך למשל האתר "כל זכות" שמפרט את רוב הזכויות שמגיעות לאזרח בכלל ולגיל השלישי בפרט. חשוב לקרוא אותו, ועוד יותר חשוב להיעזר תמיד במישהו צעיר יותר וחזק יותר, כי על פי משנתנו של דרווין, רק החזק שורד.

Mehulal2@netvision.net.il



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

חברי המערכת: נילי אפלבוים, אביבה אסיאן, 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

המז"ל: העמותה למען האזרח הוותיק ברעננה

מודעות לפרסום: זכות מרים נייד: 052-2546043

גרפיקה: מנדל עיצוב והפקות דפוס (אנה קירי)

תגובות לכתבות בעיתון ניתן לשלוח לכל אחד מחברי המערכת.

ראה מייל בתחתית הכתבות.

תמונת שער: משני צידי נהר הירדן, של ישראל ושל ירדן בקאסר אל-יהוד, עומדים צליינים המבקשים לטבול במי הנהר הקדושים במסגרת חג אפיפניה, חג ההתגלות המצוין ב-19-18 בינואר מידי שנה.

צילמה: מלכה מהולל

ח"כ איציק שמולי למגזין "כיוון חדש": "אנחנו מתחילים לקדם את חוק הביטוח הסיעודי באופן עצמאי"

מאת: מאיר חוטקובסקי

בראיון שערך מגזין "כיוון חדש" עם ח"כ איציק שמולי, בעת שהשתתף בכנס הסתדרות הגימלאים של מרחב השרון בהרצליה, הצהיר שמולי בעניין הביטוח הסיעודי הממלכתי כי "הניסיון מלמד שאיננו יכולים לחכות יותר. אנחנו מתחילים לקדם את חוק הביטוח הסיעודי באופן עצמאי. והיה והשר (יעקב ליצמן) ירצה לקדם חוק ממשלתי אנחנו כמובן נתמוך בו. אנו לא מתכוונים לשבת במשך שנתיים על הגדר ולחכות. אין לנו את הפריבילגיה הזאת. יש יותר מדי אנשים במדינת ישראל שנופלים לבור הסיעודי ולא מצליחים לצאת ממנו. את זה יש לפתור על ידי חקיקת החוק. אני מאמין שזה יקרה עוד השנה. בחודש הקרוב אנו מתכוונים להגיש את הצעת החוק בה יקחו חלק חברי כנסת מכל סיעות הבית. אני מקווה שזה יפעיל לחץ על הממשלה וליצמן (שר הבריאות) עצמו יקדם את החוק".

meir-ch@bezeqint.net

+ / - פלוס מינוס

פלוס



זו הפעם הרביעית שקבוצה גדולה (44 חברים) מטעם מועדון ההגנה שליך העמותה לאזרח הוותיק יורדת לנופשון במלון לוט ביים-

המלח. הנופשון כולל חבילת ספא מפנקת, טיולי ג'יפים בהדרכת גשש בדואי, הופעות מעניינות, וגם כמובן הליכות עם מקלות נורדיים. החבר'ה בעננים!

פלוס 2

ערוגות מאכל



ברחוב אחוזה 178, בין רח' קרן היסוד לרח' חפץ חיים, נמצאות ערוגות המאכל של רעננה, אלה שכיכבו בוועידת האו"ם

לעירוניות שנערכה בקיטו, אקוודור. הרעיון מאחורי הערוגות מציע להכניס ערך מקיים לערוגות הנוי ברחוב, דהיינו צמחי תועלת, תבלינים וירקות בצידי הדרך. קצת מזכיר את הגינות הקהילתיות בשכונת 2005. שאפו לרעיונאים, למבצעים ולמשתתפים.

מי ומה מזהם יותר?

מאת: דוד אשל

פתאום אִנְחָנוּ אוֹצְרוֹת שְׁקִית וְעֶשֶׂר אֲגוּרוֹת. הִפְכְנוּ לְזָהָב לוֹהֵט וְיִצְאָנוּ בְּרִקּוּד דּוֹאֵט, פִּתְאוֹם אִנְחָנוּ אוֹצְרוֹת שְׁקִית וְעֶשֶׂר אֲגוּרוֹת.

מֵהֵיּוֹם אֲנִי לְהִיט שָׁרָה לְנוּ הַשְׁקִית, מֵהֵיּוֹם לֹא מִזְהֶמֶת וְלִזְהוּם אֵינִי תוֹרְמֶת, עֵבוֹר עֶשֶׂר אֲגוּרוֹת הַשְׁקִיּוֹת מִטְהַרְרוֹת.

הַיּוֹם אֲנִי מְבִינָה אֶת מֶה שְׂאוּמְרִים: כֶּסֶף מִטְהַר מְמוֹרָיִם! אוֹ אֶת הַמְקַבְּלָה הַנְּאָמְרֶת בְּקוֹל: כֶּסֶף, יַעֲנֶה אֶת הַכֹּל!

אֲנִי וְהַמְטַבֵּעַ הַקָּטָן בְּעֶרְכּוֹ מִמֶּשׁ לֹא הִכְרַנוּ עַד כֹּה, שְׁנֵינוּ נִרְקְנוּ אֶל הָאֵשׁפָּה וְאֶת שְׁנֵינוּ לֹא הִרִימוּ מִן הַרְצָפָה, וְעַתָּה בְּזִכּוֹת הַשְּׂדֵרוֹג הִפְכְנוּ שְׁנֵינוּ לְזוּג, כְּבָר לֹא נִחַל עַל עֶכֶר כְּנַחֵשׁ כִּי שְׁנֵינוּ הַיּוֹם מוּצָר מְבָקֵשׁ.

וּמוֹסִיפָה הַשְׁקִית: הַשְּׂמוּשׁ בִּי הִזָּה חַד פְּעָמִי וְהִיִּיתִי טוֹבָה לְעֵנִיִּים בְּעָמִי, מֵהֵיּוֹם כְּבָר לֹא יִשְׁתַּמְשׁוּ בִּי לְשׂוֹא כֹּל שְׂמוּשׁ בִּי יִהְיֶה יוֹתֵר מְחֻשָּׁב, יִשְׁתַּמְשׁ בִּי אוֹלֵי הָאוֹכֵל לְוִיָּתָן שְׂעִבּוֹרוֹ עֶשֶׂר אֲגוּרוֹת הֵן כֶּסֶף קָטָן, אֲהִיָּה לְשְׂמוּשָׁם שֶׁל אֲנִשֵּׁי הַסְּמִכוֹת שְׂבִתוֹכִי הֵם יִנְיָחוּ אֶת מוּצָרֵי הָאֵיכוֹת, הַיּוֹם אֲנִי חֲשׂוּבָה וְשׂוֹה לֹא יִנְיָחוּ בְּתוֹכִי עֲגֵבְנֵיהָ רְקוּבָה.

לְבִי לֹא־חֲרוֹנָה מִמֶּשׁ מִתְּפַעֵם כְּשֶׁאֲנִי תוֹהָה, מִתִּי הַשְּׂמוּשׁ בִּי יוֹתֵר מִזֶּהֶם:

כְּשֶׁאֲנִי בְּשְׂמוּשׁ אֲצֵל פְּנִסְיוֹנֵר? אוֹ כְּשֶׁאֲנִי בְּשְׂמוּשׁ אֲצֵל מִילִיוֹנֵר?

אֲמָרוּ לִי, שְׂאֲצֵל פְּשׁוּטֵי הָעָם הַכֶּסֶף אֵף פְּעַם אֵינִי מִזְהֶם.

Dbeshel13@gmail.com

שלום טובי

מאת: לאה קליין



כעשר מדרגות יורדות אל המרתף האפל ברחוב אחוזה, בו נמצא בית המלאכה של שלום טובי. "המון שנים לא התראינו" הוא אומר בהתרגשות כשמקבל את פניו במדרגה האחרונה בכניסה למרתף. זה עמוס בכלי נחושת, כלי עבודה, פסלונים קטנים של סוסים ובובות, מנורות ועוד ועוד. "יש לי פה את כל הכלים שבעולם", הוא אומר, "אבל כשאני מחפש משהו, אני אף פעם לא מוצא".

שלום טובי, יליד 1942, הוא גרוש, ולו בת אחת ושלושה נכדים. במקצועו הוא משפץ כלי קודש וכלי נחושת.

איך ומתי הגעתם לרעננה?

"הורי הגיעו לרעננה מצנעא שבתים בשנת 1943. גרנו ברחוב רמב"ם בבית בו התגוררו עולים חדשים. משם עברנו לשיכון פרץ.

היית בן שנה?

"כן, הייתי תינוק. אימא סיפרה שהדרך מצנעא עד עדין הייתה ברכיבה על חמורים. בדרך היו צריכים לעבור מתחת לעצים צפופים. אני הייתי תינוק ואימא החזיקה אותי בזרועותיה. בכל פעם שהחמור עבר מתחת לעץ, הייתה צריכה להתכופף וכמעט כל פעם נשמטתי מידיה. כשאחי רצו להקניט אותי היו אומרים: 'יש לך בכלל מזל שאתה חי, כמעט נפלת מהחמור'."

מהם זיכרונותיך משיכון פרץ?

"זה היה שיכון של תימנים. תוך זמן קצר כולם הכירו את כולם. אני זוכר שכל שבת אחרי התפילה היו הרחובות מלאים תימנים כשזרועותיהם שלובות מאחורי הגב.

בשכונה היה רדיו בודד. היינו מתאספים מאחורי חלון הבית ושומעים בהנאה את משה חובב והזמרת ברכה צפירה. הקשבנו לשירים תימניים שבנו אותנו רגשית-מוסיקלית. לידינו גר זכריה רחבי שהיה אומן בנפשו. הוא היה מלמד אותנו בערבים. ישבנו במעגל והיינו מרותקים לסיפוריו."

בכיתה א' וב' למדתי בבית ספר יבנה. היינו הולכים משכונת פרץ ברגל ובכל פעם שהתעייפנו, התיישבנו על החול ודיברנו. בשנת 1956 עברנו לרחוב אחוזה לבית שבו אני מתגורר עד היום."

איך היה השינוי והקליטה?

"אימא עבדה בחקלאות אצל האדון פפר ויום אחד ביקשה ממנו ארגז כרובית ועגבניות. היא הביאה לאבא את הארגוזים. וכך התחילה חנות הירקות. במשך הזמן נוספו עוד ירקות ומיני גרעינים. בערב אימא הייתה יוצרת קונוסים מריבועי עיתונים ואבא היה מוכר בגביע הזה גרעינים. כמות הגרעינים בגביע הייתה נמדדת בכלי קטן עם ידית."

שמרתם על ההווי התימני?

"החדר בו גרנו מעל המכולת היה חדר גדול שהפך לביתנו. כל שבת נשמעה ממנו שירה אדירה בכל הסביבה, הבית היה בית פתוח, משפחה גדולה והרבה אורחים. ערכנו בחדר זה מסיבות וחתונות. אחותי הייתה בלהקת 'ענבל' וכשהיו שמחות במשפחה, כל הלהקה הגיעה והיו שרים ושמחים."

ההורים עבדו קשה כדי להחזיק משפחה גדולה?

"בבית לא היה כסף מיותר, אבל אף פעם לא הרגשנו עוני. אימא הייתה מאוד חרוצה. ביום שישי ב-5 בבוקר, בעוד כולנו ישנים, היו כבר 6 סירים מלאים במרק עוף ושעועית ובצק מוכן ללחם. בחצר היה תנור אפיייה מפח וסיד ענק לבישול שעליו אנחנו שומרים עד היום."

היכן למדת את מקצועך?

"למדתי בשיבת 'נתיב מאיר' בירושלים וכעבור זמן קצר עברתי לעבוד ברחוב החלוצים בתל-אביב בעבודות נחושת. אני זוכר שב-1967 בזמן מלחמת 'ששת הימים', בכניסה לעיר העתיקה ושחרור הכותל, כשהרב גורן תקע בשופר, עשיתי בדיוק חנוכיה מנחושת בצורת הכותל. בשנת 1973 התחלתי ללמוד בבצלאל. הייתי המבוגר בתלמידים. אחרי ארבע שנים הוזמנתי למוזיאון היהודי בניו-יורק בתור אסיסטנט ללודוויג וולפרט שהיה מורה ב'בצלאל' וניהל בית מלאכה במוזיאון בארצות הברית. מוזיאון זה רכש כמה עבודות שלי: כתר תורה ועוד."

איזה פסלים יצרת לאחרונה?

"אחת מעבודותי האחרונות היא פסל לזכר השואה. 'פסל החיים' אני קורא לו. כרגע הוא מפורק עד שיימצא לו מקום."

תאר אותך,

"אישה אחת הביאה לי למכירה סכו"ם מצופה בנחושת שהוריה החביאו מתקופת השואה. התרגשתי מאוד ובלילה חשבתני איך להנציח זאת. עשיתי כדור גדול שמתאר את שולחן החיים ומהכפיות הקטנות עשיתי כדור קטן לזכר הילדים שנשפו. מהמצקות יצקתי פסל כמו מדורת אש המראה את השפל ואת ההתחדשות."

מה מעשיך כיום?

"ממשיך לעבוד וליצור, משפץ כלי קודש וכלי נחושת ונהנה מכל האוסף והאוצרות בבית המלאכה."

Cleah1@walla.com

הבובות של אסטל



אסטל פרידמן בתחילת דרכה בטלוויזיה

מאת: עוזי מנור

בימים קדומים של ערוץ טלוויזיה אחד הייתה כל המשפחה מתיישבת בערב מול המסך (האחד במקרה הטוב) וצופה בסדרת המצבים הישראלית "קרובים קרובים", בעקבותיה כבר לא נשמעה המילה "פ-ת-ו-ח" אותו הדבר. מאחורי התכנית הזאת, מאחורי הוראת האנגלית בטלוויזיה ומאחורי עוד עשרות הפקות מקור ישראליות עומדת אישה רעננית אחת.

"...ואז לקחתי את הבובות, סידרתי אותן מסביב לשולחן בביתנו בברוקלין והתחלתי ללמדן. אפילו עשיתי בדיקת נוכחות אם כולן נמצאות. אני חושבת שהייתי בת ארבע, אולי יותר. כן, כבר אז ידעתי שארצה לעסוק בחינוך ובהוראה". כך משיבה אסטל פרידמן לשאלתי ממתי החלה לגלות עניין בתחומים אלה, שהעיסוק בהם נמשך עד היום, 73 שנים מאז "לימדה" את הבובות בביתה בארה"ב. היא מלאת חיות וכולה מתלהבת כשהיא משחזרת בפניי את מגוון פעילויותיה הרבות בהן עסקה ועודנה עוסקת. אבל אנחנו נמצאים לא בברוקלין אלא ברעננה.

הכיצד?

אסטל מצטחקת: "האחראי לכך הוא בעלי ג'ף (המסב איתנו לשולחן). ג'ף בא ממשפחה ציונית דתית שמוצאה מפולין. אביו היה פעיל בקק"ל ועלייה לארץ הייתה ברורה לו מאז היה ילד. נפשותיהם של אסטל הצעירה (14.5) וג'ף הצעיר (16) נקשרות כבר כשהם נפגשים במחנה קיץ בניו-יורק. המחנה הסתיים אמנם כעבור חודש אך לא כן אהבת הקיץ של שני הצעירים. זו נמשכה ופרחה, נמשכת ופורחת עד היום. די להביט בהם כשהם אומרים את זה כדי להיווכח שאמת דיברו. ב"האנטר קולג' "לומדת אסטל חינוך והיסטוריה, והדרך להוראה סלולה וברורה. ג'ף לומד משפטים ומשמש מנכ"ל בתנועת הנוער של המזרחי. ב-1964 מחליטה המשפחה לעלות לישראל. "עבורנו לא הייתה זו עלייה אלא פשוט העברת הבית למקום שבו תמיד ראינו את עתידנו" – מדגיש ג'ף בעל השורשים הציוניים העמוקים. לו היה המעבר ברור מאליהו, ולאסטל? היא מודה שהיא הלכה בעקבותיו ללא כל היסוס בבחינת "באשר תלך – אלך..."

ולמה ב-1964?

ג'ף מחייך: "בננו הבכור עזרא, שהוא כיום פסיכולוג, נולד

בארה"ב. כאשר נולד בננו השני אריה, הוא פקח עיניים ובכה, כנראה משום שראה שאיננו בבית-חולים בישראל. אז החלטנו שהגיעה השעה לעלות". אריה, אגב, גר עד היום עם משפחתו ברעננה, והוא מכהן כיו"ר המועצה הדתית. בתל-אביב מתראינת אסטל לעבודה כמורה לאנגלית, ונותנת שיעור לדוגמה לכיתת תלמידים בבית ספר מקצועי-אקסטרני. ידיעותיה בעברית מצטמצמות לשתיים-שלוש מילים בלבד. באופן לא מפתיע, לאור כישוריה והקסם האישי שלה, פונים התלמידים בתום שיעור הניסיון ומבקשים מהמנהלת לקבלה לעבודה. הבובות מברוקלין התחלפו בתלמידים - הנערים מתל-אביב... בתל-אביב הדירה קטנה, והמשפחה עוברת לרמת-יוסף. שם מוצעות דירות עם משכנתא נוחה, וכן ישנם בית ספר דתי-לאומי ואוכלוסייה מעורבת מסבירה פנים. חמש שנים הם גרים שם. אסטל ממשיכה ללמד, ואילו ג'ף עובר קורס הסמכה כעו"ד בישראל ויעבוד בחברת אייזנברג. ואז זה קורה: המפקחת, שיודעת שמחפשים מורה לאנגלית בטלוויזיה הלימודית שמוקמת אז, מציעה לאסטל לגשת למבחני הבד. כשאסטל שבה מהמבחנים, בהם השתתפו 35 מועמדים נוספים, היא מודיעה לג'ף שהסיכויים נמוכים ביותר. אבל היא זוכה. וזו הופכת נקודת הפתיחה ל"רומן" ארוך, מהנה, פורה ומאתגר של אסטל עם הטלוויזיה הלימודית בה

תעשה קריירה עשירה ומפוארת במשך עשרות שנים. כשהנסיעות התכופות מרמת יוסף לרמת-אביב מתחילות להכביד, וכשאהובה, הצברית היחידה במשפחת פרידמן נולדת, מחפשת המשפחה בית גדול יותר. מודעה על "וילה ברעננה" צדה את עיניהם, ובשנת 1970 הם עוברים לרעננה שרחוקה שנות אור ממה שהיא היום.

למה דווקא רעננה?

"בגלל כפר בתיה", מפתיע בתשובתו ג'ף. זהו כפר נוער שנוסד ככפר לניצולי שואה וקרוי ע"ש בתיה גוטספלד, נשיאת נשות המזרחי דאז בארה"ב. "אמי הייתה פעילה בארגון והכירה היטב את בתיה, לכן, כשראייתי שמפרסמים ברעננה בית למכירה, נסענו לראות".

אלא שכאן התגלה מכשול בלתי צפוי: הילדים התנגדו למעבר. טוב היה להם ברמת יוסף, בבית-הספר ועם החברים, ולא היו מוכנים לשינוי. ג'ף ואסטל לקחו אותם ל"ביקור היכרות" עם המקום והבית במגמה לשכנעם. וזה עבד. העגלות עם החמורים ברחובות השאירו עליהם רושם עז ובעיקר הכבשים שהתרוצצו בחצר הגדולה של הבית. מראה משובב עין לילדים מהעיר. ההתנגדות למעבר לרעננה נמוגה.

46 שנים חלפו מאז, ואנו יושבים בחדר האוכל באותו הבית, ברחוב הרצל 7. מלבד סלון שנוסף לו, הבית שומר על האווירה של "אז" כאילו דבר לא השתנה. מצדו האחד הוא מוסתר מהרחוב על ידי הצמחייה העבותה בגינה והעצים גבוהי הצמרת המצלים עליו ונוסכים רוגע ואפולולית מסביבו ובתוכו. מצדו השני – החצר רחבת הידיים, מוקפת אף היא בעצים וצמחייה. אותה החצר שכבשה את לב הילדים, אלא שהכבשים כבר לא מתרוצצות בה. הבית מרוהט באיפוק ובצניעות. בחדרים תמונות וחפצי נוי ה"מסגירים" את השנים בהם ג'ף ואסטל ביקרו ועבדו במזרח אסיה. על שולחן הסלון מונחת קערה ובה אתרוגים ישנים. באגרטלים על השידה נישאים לולבים ישנים: "מסורת שהנהגנו להשאירם שם מדי שנה לאחר סוכות", אומרת אסטל.

בשנת 1968 מתחילה אסטל את צעדיה הראשונים בטלוויזיה החינוכית. תחילה כמורה לאנגלית בתכניות הפופולריות: MORE ABOUT ENGLISH, DAN & EDNA, NEIGHBOURS, HERE WE ARE, ובהמשך כתסריטאית וכמפיקה. כישרונה וכישוריה זוכים להכרה כללית והיא מקודמת לתפקיד בכיר: מפיקה של כל תכניות המחלקה לאנגלית, דהיינו הפקה של יותר מ-100 פרקים בהוראת השפה האנגלית. מכאן נסללת הדרך לתפקיד מנהלת ההפקה של כל תכניות הטלוויזיה החינוכית, כולל תכניות בערבית מדוברת ובמתמטיקה. בנוסף חתומה אסטל על נכסי צאן ברזל של התרבות הישראלית כגון: "פרפר נחמד", "ערב חדש", קרובים קרובים", "זהו זה" ועוד.

בשנות ה-80 שוהה ג'ף בניו-יורק לצרכי עבודה במשרדי חברת אייזנברג. אסטל מבלה "על הקו" תל-אביב - ניו-יורק ומנצלת את ההזדמנות להביא חומרים לתכנית המיתולוגית "רחוב סומסום". פעילותה המבורכת ורבת השנים זכתה גם להכרה מיוחדת כאשר במאי 2016 הוענק לאסטל, בטקס חגיגי שהתקיים במשכן הכנסת, פרס "בוני ציון" מטעם ארגון "נפש בנפש". הפרס מוענק מדי שנה "במטרה להוקיר את הישגיהם של עולים ממדינות דוברות אנגלית וכאות הערכה לתרומתם יוצאת הדופן למדינת-ישראל". הפרס הוענק לאסטל בהיותה "פורצת דרך בתחום לימודי שפות דרך הטלוויזיה החינוכית ומפיקה של המחלקה לאנגלית בחינוכית".

הבנות מברוקלין אינן מזדקנות, הן רק מתחלפות

אסטל לא עוצרת בגבולות המדינה. כששהתה עם ג'ף בשליחות בתאילנד, פנתה אליה אחת מבנות האצולה, אשת חינוך ידועה, מומדוסודי שמה, ששמעה על פעילותה וביקשה את סיועה בתכניות הלימוד באנגלית לילדים בגיל הרך. אסטל נענתה ברצון והרצתה בפני המורים על השיטות ללימוד אנגלית ועל ניסיונה בתכניות הטלוויזיה השונות.

בנוסף גם שיתפה אסטל פעולה עם חברת ההוצאה לאור הגדולה LIFE TIME בפיתוח והפקת ערכת מולטימדיה מתקדמת המיועדת ללימוד השפה האנגלית לילדים בשם: ENGLISH TIME. הפיתוח של המוצר נעשה בארץ עם עובדים ישראלים כשאסטל היא הרוח החיה והאחראית בכל השלבים של תכנון המוצר והפקתו.



אסטל וג'ף בחצר ביתם ברעננה

צילום: מוטי בן-אורייה

שיתוף פעולה נוסף של אסטל בפיתוח תוכן מתבצע עם החברה האמריקאית BURLINGTON ENGLISH המתמחה במגוון נושאים של פיתוח שיטות למידה של אנגלית, כאשר ההתמקדות היא במהגרים הזקוקים להכשרה כדי להתמודד עם קשיי הקליטה. גם עם אריק כהן, הגורו הגדול של המורים לאנגלית בארץ וגם בעולם, היא מרבה לשתף פעולה.

אנחנו יושבים, אסטל, ג'ף ואני, בחדר האוכל של המשפחה שמחלוננו נשקפת... החצר הגדולה. היא מזמן "שינתה את יעודה" ומזה שנים רבות משמשת אכסנייה לאירועים שונים. "מההתחלה", מספרים ג'ף ואסטל בהנאה גלויה, "הצענו שהחצר הגדולה והיפה תשמש, חנים אין כסף, לאירועי צדקה שונים. השמועה עברה מפה לאוזן וריבוי הבקשות לאירועים רק הגדיל את שמחתנו".

אירועים של מי? אני מבקש להתרשם "על קצה המזלג".

"תצוגת אופנה של ויצ"ו, המרכז הישראלי לתמיכה בילדים חולי סרטן "זיכרון מנחם", אמ"ת כפר-בתיה, ימי הולדת, חתונות ובני מצווה, וגם בית-הכנסת "לכו נרננה" הסמוך לביתם הנתקל מדי פעם במצוקת מקום. גם תנועת "בני עקיבא" מקיימת כאן פעולות רבות, ובימי הקיץ באים נערים לשיעורי גמרא".

לחדר האוכל נכנס הנכד. "הקטן", אומר ג'ף ואינו מסתיר את גאוותו. הנכד מדביק נשיקה לאסטל ולג'ף ומסתלק לעיסוקיו. "שמונה נכדים יש לנו", ממשיך ג'ף, "כולם שירתו בצבא בקצונה ביחידות מובחרות". במיוחד הוא מדגיש שבתור יהודים דתיים, הם חינוכו את הנכדות שכל דבר שבנים עושים, גם הן יכולות.

Manor_un@hotmail.com

עד מתי רשעים יעלוזו

מאת: מאיר חוטקובסקי

בתקציב המדינה הדו-שנתי שאושר לאחרונה בכנסת שוב 'נשכחו' מגזרי השכבות החלשות, ובעיקר האזרחים הוותיקים שמתקציב לתקציב מצבם רק נעשה חמור וקשה יותר.

הציניות חוגגת אצל הפוליטיקאים. נבחרו הציבור, שאמורים לייצג את בוחריהם, בוגדים בהם באופן קבוע. מיד עם היבחרם הם שוכחים למען מי ולמען מה נבחרו וכבר למחרת השבעתם בכנסת הם 'עושים לביתם', לטובת שרידותם הפוליטית וכל פעילותם מנותבת למען הקדנציה הבאה שלהם.

קרון אור הבליחה לרגע מבעד לעננים הקודרים בהרכבה של הממשלה ה-34 בדמותו של ח"כ משה כחלון. כחלון, יו"ר מפלגת "כולנו", שמונה לשר האוצר, זה שמיתג עצמו כשר חברתי שהשכבות המוחלשות תהיינה בראש מעייניו.



חברת הכנסת לשעבר מאשה לובלסקי

במסע הבחירות שלו הוא הבטיח שינוי חברתי-כלכלי, להילחם ביוקר המחיה ולאפשר לשכבות המוחלשות קיום בכבוד. כגודל התקווה כך גם גודל האכזבה מהאיש וממפלגתו. בהצבעות למען חוקים חברתיים, כמו למשל ההצעה להעלאת קיצבת הזקנה, הצביעו כל חברי מפלגת "כולנו" נגד.

באחת הרשתות החברתיות נכתב: "כחלון בגד בקשישים, בנכים ובכל מקבלי הקצבאות. את כל המיליארדים מעבירים לחרדים ולהתנחלויות ומשאירים את הנכים והקשישים בקצבאות רעב... בפעם הבאה בבחירות צריך פשוט להצביע נגד חבורת השקרנים הזאת".

הגדילה לעשות השרה לשיוויון חברתי גילה גמליאל. כבר כשהתמנתה לשרה ביטלה את שמו הקודם של המשרד:

"המשרד לאזרחים ותיקים", זה שהשר המנוח, אורי אורבך, היה כל כך גאה לעמוד בראשו. דאגתה העיקרית הייתה ליחסי ציבור שיתנו למשרדה כותרות בתקשורת, ואכן היא הצליחה להשיג תקציב ממשלתי למופעי תרבות ובידור. אבל הקשישים של מדינת-ישראל לא חשבו לרגע שזה מבדר, כשהשרה שאמורה להגן עליהם הצביעה במו ידיה נגד העלאת קצבת הזקנה. גם עליה זועמים הקשישים ברשתות החברתיות: "המשרד לשיוויון חברתי נעשה אמרגן של מופעים..." כתב שם מישהו, "אבל עד שלא יתוקן העוול של קיפאון הקצבאות העלובות, אין שום ערך לשום מופע.. תתביישו לכם".

חבר ממשלה נוסף שהצטייר כשר חברתי ואכפתי הוא שר הבריאות יעקב ליצמן. בחתימתו על ההסכם הקואליציוני הוא התחייב לביטוח סיעודי ממלכתי לכל תושבי ישראל. בסעיף 80 של ההסכם הקואליציוני נכתב כי "יישום הרפורמה יחל ב-1.1.2017". עם זאת, עם תחילת הדיונים על תקציב המדינה הדו-שנתי 2017-2018, רפורמת הביטוח הסיעודי לא עלתה כלל. השר ליצמן הבטיח כי יפרק את הקואליציה אם הרפורמה לא תאושר. הוא אמר: "הסכמים יש לכבד. זהו תנאי להישארות יהדות התורה בקואליציה".

מיותר לציין כי הרפורמה עדיין לא נולדה. מערכת מגזין "כיוון חדש" פנתה לשר ליצמן פעמיים בחודשים האחרונים כדי לקבל את התייחסותו לעניין. מאגף הדוברות של משרד הבריאות הגיעה התגובה הבאה: "משרד הבריאות לא נסוג בו לרגע מרפורמת הסיעוד. השר עומד על דרישתו זו. במקביל נמשכים הדיונים האינטנסיביים שנערכים בנושא במטרה להביא לשינוי חברתי בנושא החשוב של הסיעוד... לכשיושלם המשא ומתן עם האוצר על יישום הרפורמה, היא תובא לאישור הממשלה. הדיונים בין הצדדים בעיצומם וגם אם תאריך היעד יידחה קצת, השר פועל בנחישות להוציאה לפועל".

גם עמותת "כן לזקן" פנתה במכתב גלוי לשר ליצמן בו היא הלינה על אי עמידתו של ליצמן בהבטחותיו והביעה את אכזבתה המרה על כך שהשר לא עמד בדיבורו להנהיג רפורמה ולהבטיח טיפול ואשפוז סיעודי במסגרת החוק. "חוק זה חיוני כחמצן ומים עבור הזקנות והזקנים. לדאבוננו הבטחת ולא קיימת, כי היו לך סדרי עדיפויות אחרים".

בתחילת החודש שעבר נערך בהרצליה כנס גימלאי ההסתדרות בו נדונו בעיות הנוגעות להתעמרות המדינה בגימלאים. בכנס לקחו חלק ח"כ איציק שמולי, יו"ר שדולת הגימלאים בכנסת, ח"כ לשעבר מאשה לובלסקי ויו"ר הסתדרות הגימלאים, שמוליק מזרחי. הדברים שנאמרו בכנס לא נעמו לאוזני הגימלאים, שכן שום בשורה מעודדת לא נשמעה שם. שמוליק מזרחי השמיע דברים קשים נגד חברת הביטוח "כלל" העושקת את מבוטחיה המבוגרים: "זה אבסורד שמדינת ישראל דורשת מאזרחיה לעשות ביטוחים רפואיים. זו אמורה להיות אחריות המדינה. ואם מדובר בחברות הביטוח אז אני רוצה להזהיר אתכם מפני חברת "כלל". החברה הזו מתעללת באנשים ואינה מעוניינת להמשיך את הביטוחים הסיעודיים.

הרבה מעבר למועדון...

הרשמה לשנת 2017

לכל חוגי ההתעמלות
וחדר הכושר



בתיאטרון הבימה

"עלובי החיים"

יום שני 6/3/17 בשעה 20:00



נופסון לעכו - מלון חוף התמרים

לילה אחד + טיולים
480 ₪ לאדם בחדר זוגי
13-15/2/17



טיול פריחות מקסים עמק האלה

יום רביעי 22/2/17
עלות: 140 ₪



חדש במועדון

חוג סריגה
חוג חליליות
חוג מדיטציה ודמיון מודרך
חוג אקוורל
ציור אינטואיטיבי



קורס מחשבים למתחילים קורס מחשבים למתחילים פלוס

בהדרכת: שמוליק רובין



בימי שלישי בשעה 16:00

תרגול מחשבים וטלפונים חכמים

בהדרכת תלמידים



טיול לצפון יוון סלוניקי. אתונה. וחצי האי פיליון

תוכנית מפורטת והרשמה בטל. 7720707

8 לילות 9 ימים

מחזור 1: 10-18/5/17

מחזור 2: 6-14/6/17

הטיול כולל: מדריך ומלווה. חצי פנסיון. מלונות 4-5 כוכבים.
כל הכניסות והאתרים.

מערכת שמע. טיסות עם חברת אל על בשעות נוחות.

הסעה לשדה התעופה ובחזרה. קבוצה קטנה.

טיול מקסים באווירה נעימה... חווייה

עלות: 1,330 יורו לאדם

לכל הפרטים והרשמה

במרכז תעסוקה כושר ופנאי ההגנה 114 רעננה טל. 7720707

אנחנו ניזום הפגנה מול משרדיה. זו חברה שבעלי ההון שלה
לא סופרים אף אחד. ברגע האמת הם לא יהיו אתכם. הצעת -
תעברו לחברות אחרות".



ח"כ שמולי בראיון ל"כיוון חדש"

בתשובה לשאלת מגזין "כיוון חדש" אמרה ח"כ לשעבר
מאשה לובלסקי שמילאה מגוון תפקידים ממלכתיים בעיקר
בתחומים החברתיים כי "הנושאים הקשורים לאזרחים
ותיקים נדחקים לקצה סדר היום, דבר שמחייב את הגימלאים
להיות יותר אסרטיביים, יותר תוקפניים ולא לוותר".

ח"כ איציק שמולי, המשמש כיו"ר שדולת האזרחים הוותיקים
בכנסת, הוא בין היחידים שאינו מרפה מנושא הביטוח,
הסיעודי, הביטוח הרפואי וקיצבאות הפנסיה. לשאלת "כיוון
חדש" בעניין דחיית החוק לביטוח סיעודי ממלכתי אמר ח"כ
איציק שמולי כי "הניסיון מלמד שאיננו יכולים לחכות יותר.
אנחנו מתחילים לקדם את החוק באופן עצמאי. והיה והשר
(יעקב ליצמן) ירצה לקדם חוק ממשלתי, אנחנו כמובן נתמוך
בו" (ראה חדשות הגימלאים בעמוד 2).

בדו"ח שפרסם לאחרונה ד"ר שלמה סבירסקי, סוציולוג, פעיל
חברתי, סופר ישראלי עם מייסד והמנהל האקדמי של מרכז
"אדוה", מצטיירת תמונה עגומה למדי. סבירסקי כותב בין
היתר: "השוויון והצדק החברתי אינם עומדים בראש סולם
העדיפויות של המדינה. הבעיה היא שממשלות ישראל הלכו
וקיצצו ביכולותיהן לפעול, ובעיקר ביכולותיהן התקציביות.
התוצאה היא הידלדלות והצטמקות השירותים החברתיים
שהמדינה מספקת: שירותי חינוך, השכלה גבוהה, בריאות,
רווחה וביטחון סוציאלי".

Meir-ch@bezeqint.net

לחיימק'ה פרלשטיין, מנכ"ל העמותה למען
האזרח הוותיק, ולכל משפחת פרלשטיין

משתתפים בצערכם על מותה של

צפורה פרלשטיין ז"ל

האם והסבתא, אשת החסד, מוותיקות העיר רעננה.
שלא תדעו עוד צער

העמותה למען האזרח הוותיק רעננה

פאשניסטה בדיור המוגן:

"פעם ביקשו ממני עצות לבוש - כאן כולנו זקנות"



מאת: איתי יעקב

שנים ארוכות אחרי שהיתה שגרירת "משכית" בעולם, והלבישה בעיצוביה נשים מכובדות כאורה הרצוג, מספרת דינה גסטש, 87, את הדרך שעשתה משואה וצנע לשמלות יוקרה.

לבוש שיהיה מיוחד. שמלה של לולה בר (תופרת עילית שפעלה ברחוב הירקון בתל-אביב, א"י) לא היה לי כסף לרכוש, אז הלכתי לחנות משכית בתל-אביב. מצאתי שמלה שמצאה חן בעיניי, אך כששמעתי את המחיר ידעתי שלא אוכל להרשות אותה לעצמי, וביקשתי לשוחח עם רות דיין. חמש הדקות שהקציבה לשיחה דיין, שהיתה אותה עת במשרדי החברה מעל החנות, התארכו לשיחה בת שעתיים, שבסופם אפשרה לגסטש לנסוע למפעל החברה בבית ג'אלה ולרכוש שמלה במחיר עלות.

דיין ידעה, מן הסתם, שנשים כמו גסטש, הנוסעות בעולם לבושות שמלות "משכית", משמשות שגרירות בינלאומיות למותג הישראלי. לעתים קרובות הן היו נוסעות עם בגדי "משכית" וחוזרות עם מזוודה ריקה, לאחר שהשאירו את הפריטים אצל נשים מעבר לים, שלא עמדו בקסם הרקמות הפלסטיניות שהיו מזוהות עם בית האופנה. גם במקרה של גסטש ההימור של דיין השתלם. היא הגיעה לקונגרס מקצועי גדול ביפן, שם הפכה את שמלת הערב הרקומה בחוטי כסף שלבשה למסמר הערב. "תוך דקות הצטופפו סביבי נשים שכמעט קרעו ממני את השמלה", היא נזכרת. "אישה אחת הציעה לי להתחלף בו במקום עם שמלת הדיור שלה. לא היה לי שכל מסחרי אז", צוחקת גסטש. "לא הבנתי כמה שמלה כזאת שווה".

גם כיום ניתן למצוא במלתחה הפרטית של גסטש פריטי וינטג' של משכית משנות ה-70, ביניהם שמלת טלאים מרהיבה שלבשה למפגש עם עזר וייצמן כשעוד היה פוליטיקאי מתחיל, ומעיל מדבר ארוך בגזרת שכמייה - את שניהם רכשה בחנות "משכית" בבאר שבע.

כששבה לישראל נסעה בהמלצת דיין אל השוק הבדואי שבפאתי באר-שבע, והחלה לרכוש שמלות בדואיות ושאריות בדים רקומים, מהם יצרה אביזרי נוי כתיקים, כרטיסי ברכה וקולאז'ים, שנמכרו מאוחר יותר בחנויות "משכית" ברחבי הארץ, עד שהחברה נקלעה לקשיים בסוף שנות ה-70, והכניסה את גסטש לתסבוכת עסקית. על אף הקשר ההדוק לכאורה של גסטש עם הסוחרים הבדואים, העבודות שיצרה לא נעשו בשיתוף פעולה עם הרוקמות הבדואיות, אלא שימשו, לדבריה, כחומר גלם בלבד. "אלה היו סמרטוטים שרק הרקמה נשתמרה מהם. הייתי צריכה לכבס ולנקות אותם שעות ארוכות כדי לשמר את הרקמה", היא מסבירה.



עילית: ענבל מרמיר

מעיל המדבר המיתולוגי של משכית

דיירי בית הדיור המוגן "עד 120" בהוד-השרון מתבוננים בפליאה בדיירת האדמונית דינה גסטש, שפוסעת בלובי לבושה שמלה בדואית רקומה ומעליה מעיל מדבר מיתולוגי ארוך בצבע אבן טבעי, ונראים כלא בטוחים שמדובר במחזה מציאותי או שמא הם הזויים. משולחנות הברידג' הסמוכים ניתן לשמוע התלחשויות סביב צוות הצילום של Xnet, שהגיע לסקר את אוסף השמלות והעבודות של גסטש, לשעבר מעצבת אופנה ואביזרים, וכיום פאשניסטה בת 87 עם ארון בגדים עשיר ומסקרן.

כמה שעות קודם לכן היא פותחת בפנינו את דלת דירתה במתחם, לבושה במכנסיים כהים וטוניקה צבעונית מודפסת. על הקירות עבודות אמנות שיצרה בעצמה, ובחלל הסלון ניצבת שמלה בדואית רקומה, המסמלת את עיסוקה המרכזי של גסטש בארבעים השנים האחרונות. עד לפני שלוש שנים עבדה גסטש כמעצבת אופנה של פריטי וואן אוף א-קיינד במותג הנושא את שמה, הנמכר בגלריות לעיצוב ובאופן פרטי. אלה נוצרו מרקמות בדואיות שאספה מתחילת שנות השבעים בעקבות מפגש מקרי עם רות דיין, מייסדת חברת האופנה והנוי "משכית".

הימים היו ימי ראשית שנות ה-70, וגסטש נהגה להגיע לכנסים מקצועיים עם בעלה, פרופ' תומס גסטש, מי שהקים את מחלקות ההרדמה והטיפול הנמרץ בבית החולים סורוקה, ונפטר לפני חמישה חודשים בגיל 90. "אל מול הנשים מצרפת שהיו מגיעות לכנסים לבושות בכריסטיאן דיור אוריגינל, הרגשתי כמו הענייה מהכפר", מספרת גסטש. "שברתי את הראש מה אני יכולה

בדירתה הנוכחית, אליה עברה עם בעלה (שנפטר לפני כשנה וחצי) המנוח לפני כשנה וחצי, היא מציגה אוצרות טקסטיל המונחים בארגזים וארונות מתפקעים, המספרים את סיפורה של הקהילה הבדואית בדרום הארץ, דרך האומנות הפולקלוריסטית מלאת הניואנסים של היוצרות הבדואיות. לגסטש אוסף עצום של שמלות בדואיות מסורתיות, כולן רקומות בעבודת יד, וכן יריעות בד רקומות ששימשו אותה כחומר גלם ליצירת מוצרי נוי וז'קטים בגדלים ואורכים שונים. אלה הוצגו בתצוגת אופנה של ארגון הנשים ויצו, ונלבשו על ידי נשים כמו ד"ר רות וסטהיימר ואורה הרצוג, אשת נשיא המדינה לשעבר חיים הרצוג. חלק מהדגמים אף מוצגים לראווה בתערוכה "סיפור אהבה בדואי", שהוצגה בקומת הכניסה של בית הדיור המוגן בו היא מתגוררת.



"אימא שלי היתה אישה מטופחת מאוד, ולא יצאה מפתח הבית לשוק בלי להתלבש ולהתאפר. זה הכול עניין של חינוך טוב"

גסטש נולדה ב-1928 וגדלה בעיר טימישוארה שברומניה, הקרובה לגבול עם יוגוסלביה, למשפחה משושלת המהר"ל מפראג. במהלך מלחמת העולם השנייה נאלצו לעקור מביתם, אליו שבו מאוחר יותר. "חיינו בפיסת אדמה שאלוהים אהב", היא אומרת בעיניים נוצצות, "כל הגברים שנלקחו לעבודת פרך חזרו הביתה". עם כניסת הגרמנים ב-1942 הסתתרה יחד עם אמה ואחיה בן השנה תמורת תשלום באסם בכפר סמוך שהיה שייך למשפחה גרמנית, שמאוחר יותר הסגירה אותם לידי שודדים. "התעוררתי באמצע הלילה כשידיים זרות נוגעות בי", היא נזכרת. "עמדו שם מספר גברים שניסו לקחת ממני כסף. בגלל שהבנתי גרמנית הם לא האמינו שאין עליי כסף, עד שאחד מהם הרים קרש מעץ וחבט בי בראש. במשך מספר ימים הייתי מחוסרת הכרה. כשהתעוררתי, כבר היינו בחזרה בביתנו המקורי".

גם אחרי המלחמה ידעה גסטש לא מעט קשיים ומאבקי הישרדות. בשנת 1950 ביקשה לעלות לישראל באוניה מקונסטנצה שבמזרח רומניה, אולם רגע לפני שעלתה על האוניה היוצאת לחיפה עצרה אותה המשטרה. גסטש מספרת כי עד היום היא אינה יודעת את הסיבה למעצר, אך לדבריה נחקרה באלימות ונשאלה על בן גוריון ומדינת-ישראל. "השאירו אותי על המזח בבוטקה נעולה מלאה עכברושים, והיכו אותי במשך ארבעה ימים רצופים, עד שלא יכולתי לשכב על הגב", היא מספרת. "לאחר שבוע שוחררתי, לקחו ממני את כל המטלטלין והכסף, והעלו אותי לאוניה לחיפה".

בישראל הגיעה לקרובי משפחה בקיבוץ בית זרע שבעמק הירדן, ומהר מאוד מצאה את דרכה החוצה משם - כי עם היו קומוניסטיים מדי עבורה - רק כדי להגיע לבני משפחה קומוניסטיים לא פחות בתל אביב. "בן דוד של אמא שלי, מרדכי אבי-שואל, היה מעורכי העיתון הקומוניסטי 'קול העם', ואשתו אמרה לי כי 'מי שעוזב דמוקרטיה עממית ומגיע למקום קפיטליסטי - אוכל אותה'. הרגשתי שם לא רצויה ועזבתי".

גסטש עזבה ויצאה לחפש עבודה. לאחר מספר שבועות נסעה לירושלים, והחלה לעבוד בבית החולים הפסיכיאטרי טלביה ("אז קראו לזה בית משוגעים"). בירושלים גם הכירה את מי שלימים יהפוך לבעלה, ד"ר תומס גסטש, רופא מרדים מומחה. עם פתיחת המרכז הרפואי סורוקה עברו השניים לבאר-שבע, ומאוחר יותר ליישוב להבים הסמוך. לשניים שתי בנות ושלושה נכדים.

למרות התלאות שעברה בחייה, גסטש היא אישה אופטימית שפניה אל העתיד גם בגיל 87. כשהיא משתפת בסיפור חייה היא מזגזגת בנחות בין סיטים מהשואה שחוזרים אליה בלילות, לבין סיפור על הספר הקבוע שלה בבאר שבע, שאליו היא מקפידה עד היום להגיע בקביעות. "זה מרחק נסיעה של שעה, לא כזה נורא", היא אומרת בחיוך, ורומזת כי יש דברים שכבר לא מחליפים בעשור התשיעי לחיים.

גם המלחמה שלה כמעט ואינה מתחדשת כיום. "אני כבר לא קונה בגדים כבעבר, אבל אם כן, אני אוהבת להיכנס ל'קרייזי לייך' בקניון הצמוד. אתה יודע מה הבעיה?", היא שואלת וממהרת לענות, "אם הייתי קונה בבאר שבע, עיר של 260 אלף תושבים, הסיכוי שאני אראה מישהו בבגד דומה הייתה נמוכה. כאן אני מוצאת עוד ארבע נשים עם אותו דגם. אז אנחנו מחייכות בנימוס אחת לשנייה".

איך מתייחסות הנשים האחרות בדיור המוגן לעובדה שאת מקפידה כל כך בלבושך?

"אני לא אוהבת לרכל, אבל יש מספר גברות שאני יודעת שלא אוהבות את העיסוק שלי באופנה, חושבות את עצמן עם האף למעלה. אחרי שנפתחה התערוכה שלי לפני מספר שבועות, המניות שלי עלו, כי הגיעו הרבה אנשים לפתיחה וראו שהקשר שלי לאופנה הוא עמוק מאוד".

מה הטיפ שלך לשמירה על סטייל בגילך?

"אימא שלי היתה אישה מטופחת מאוד, ולא יצאה מפתח הבית לשוק בלי להתלבש ולהתאפר. אני לא פותחת לאנשים את הדלת אם אני לא לבושה ומאופרת, שלא לדבר על לצאת מפתח הבית. זה הכול עניין של חינוך טוב".

נשים פה מתייעצות איתך לגבי לבוש?

"היום?! ממש לא. אף אחת לא באה להתייעץ איתי. כשהייתי צעירה יותר, נשים היו מבקשות ממני טיפים בלבוש, אבל כאן כולנו זקנות".

הכתבה פורסמה באדיבות אתר XNET אופנה www.xnet.co.il



פברואר במועדון הזהב

מועדון הזהב ממריא ...

חברי מועדון הזהב מוזמנים לטייל עמנו השנה
בנופיה המרהיבים של מונטנגרו

חוג פטאנק

משחק כדורת חברתי, תחרותי ומהנה באוויר הפתוח, המתאים לכל גיל
הפעילות מתקיימת בימי א' (בשתי קבוצות)
בשעות 11:00-9:00 / 13:00-11:00
במגרשי הפטאנק בגינת "אריג" ברחוב קלאוזנר

הצגה "מצחיקונת" - תאטרון הקאמרי תל אביב

יום ראשון, 19.2.17 בשעה 20:30

מחיר למשתתף: 195 ₪

כולל הסעה הלוך ושוב מתחנת האוטובוס בית "ד לבנים"
בשעה 18:30

נותרו מקומות אחרונים בחוגים:

תנועה בונה: חיזוק ועיצוב, גופנפש - ימי ג' 9:00-10:00

קור ויציבה: חיזוק שרירי ליבה ויציבה נכונה - ימי ג' 10:00-11:00

טאי צי: חיזוק יכולת השליטה על המערכת התנועתית - ימי ג' 11:00-12:00

פלדנקרייז: חיזוק של השלד, המפרקים ועמוד השדרה

ימים א' + ד' 11:05-11:50

חוג ערבית: ימי ה' 16:00-17:00

חוג ריקודי בטן: ימים ב' + ה' 11:15-12:00

חוג בניית עצם/פאולה: ימים א' + ד' 10:40-11:40

חוג אנגלית- שיחה למתקדמים: ימי ג' 10:45-12:15

חוג ציור: ימי ג' 15:00-17:00

חוג קרמיקה: ימי ה' 9:00-12:00

פרטים והרשמה במזכירות המועדון:

רח' אחוזה 157 פינת אופסטרלנד, טל' 09-7610606

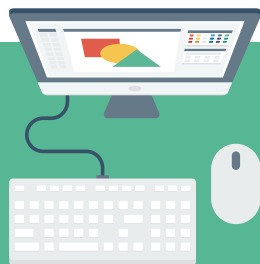
המכללה
העירונית
רעננה



העולם נפתח בפניכם

קורסים בבית הספר למחשבים

המכללה העירונית רעננה



הכרת המחשב, בניית מצגות, אקסל, הכרת הסמארטפון,
פייסבוק למתחילים, שופינג בנעלי בית ופוטושופ.

לפרטים והרשמה:

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

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



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

משוחחים בעברית גמלאים עולים מגיל 60 ומעלה.

עולים המעוניינים לשפר את העברית,
המפגשים יתקיימו בקבוצות אחת לשבועיים
בשעות אחר הצהרים במרכז תרבות כושר ופנאי
רח' ההגנה 114.
השיחות ייערכו עם דוברי עברית רהוטה ללא תשלום.
המעוניינים יפנו לרחל 09-743164
אם אין תשובה נא להשאיר הודעה.

אולם אירועים לימי הולדת חדרים להרצאות

במרכז היום בשעות אחר הצהרים והערב

לפנות למרים - 7747041

הזוג המבריק להחזיר את הברק לבית

✓ ניקיון חדרי מזרקות ✓ פוליש

"אלופי הניקיון"

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



מכונה חדישה, בבית הלקוח.



ניקיון אחרי שיפוץ/ לפני אכלוס
054-2401877 אליאור
zoog2clean.bigger.co.il



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש פברואר

מה במגזין? תוכנית אולפן

1. תאטרון וותיקים רעננה - "סוף התבונה".
2. בר מצווה לניצולי שואה.
3. מרד המכשירים.
4. משחק סבים ונכדים.
5. חבורת זמר מועדון גמלאי סירקין.

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.

סוף העונה כבר כאן

מאת: אביבה קניג

אופנה



שתי תופעות צרכנות הלכו לעולמן לפני שנים. פעם, כשהיינו הולכים לקנות מעיל, היו המוכרים מתפארים בכך שהמעיל "יחזיק לכם שנים רבות". לפיכך, השקענו בכך מחשבה רבה, היינו בודקים היטב לפני הקנייה, ולבסוף היינו קונים על פי רוב מעיל צמר איכותי, כזה שאכן שימש אותנו הרבה שנים, גם אחרי שנמאס לנו ממנו לגמרי. והיום? היום כבר מדובר באופרה אחרת. היום חשוב בגד שיקי, אופנתי, נוח, לא יקר, וכזה שאפשר להחליפו ללא ייסורי מצפון מיותרים.

התופעה השנייה שמתפוגגת לה במקומותינו היא מועד תחילת מכירות סוף העונה. פעם היו מוציאים לנו את הנשמה לפני שהיו מתחילים במכירות סוף העונה. האביב כבר הגיע, השמש כבר חיממה את כל מה שהתקרר בחורף, העלינו את בגדי החורף והורדנו את הקיץ, ואז, או אז, החלו המכירות. אבל העולם נהיה כפר גלובלי, הנסיעות לחו"ל הוזלו, ואנשים החלו לקנות בגדים מעבר לים בחודשים דצמבר וינואר בהנחות גדולות של 50% ויותר.

נאלצו אצלנו להתפשר ולהקדים את מכירות סוף העונה. בעלי החנויות הבינו שעדיף להם כך מאשר "להיתקע" עם מלאי גדול. לכן חברים, זה הזמן לצאת לקניות. המעילים המודרניים, אלה הספורטיביים יותר, הממולאים בפוך סינתטי, מוצעים השנה בשלל צבעים ואורכים. המחירים כל כך אטרקטיביים שלא צריך לקנות אותם לשנים, ואפשר, שומו שמים, גם לקנות יותר ממעיל אחד. החברה היפנית "יוניקלו" הייתה הראשונה לייצר מעילים כאלה. הם מחממים, הם קלים, הם מתקפלים לתוך שקית, הם אידיאליים לטיסה, הם מלאי שיק, ויש להשיגם לנשים, לגברים ולילדים. אין מבוגר מדי או צעיר מדי ללבוש אותם, הם הולמים את כולנו. ואם כבר יצאנו לקניות, למה לא לבדוק את שאר הבגדים במבצע. שלל סריגים נהדרים מונחים על מדפי החנויות בצפייה רק לנו, וגם ז'אקטים קלים, מכנסיים, חצאיות וצעפים לחימום הצוואר ולהשלמת המראה. החורף יימשך עוד לפחות חודשיים ונוכל ליהנות מהבגדים עוד העונה, ואם לא – הם ימתינו לנו בסבלנות לשנה הבאה. באותה נשימה שווה לבדוק את חנויות בגדי הנכדים. אלה הרי גדלים על שמרים, ועל כן כדאי לחשוב על החורף הבא, ולצידם בבגדי חורף 2018 במחירים של סוף חורף 2017. ואז, לקראת חנוכה הבא, נוכל לשלוח אותם ולהעניקם לנכדנו באהבה ובתחושה שלא רוששו אותנו.

kenig1@bezeqnt.net

גנים לימודיים בירושלים

מאת: בלומה בינשטוק

אופנה



הגן הבוטני שעל הר הצופים הוקם בשנת 1931 בידי פרופ' אוטו ורבורג, מייסד המחלקה לבוטניקה באוניברסיטה העברית וד"ר אלכסנדר איג, מראשוני החוקרים בתחום הבוטניקה והפיטווגיאוגרפיה בישראל. הצמחייה בו מבוססת על הצומח של ארץ-ישראל לפי בתי גידול. בזמנו לוקטו בו גם צמחים מסוריה, מטורקיה, מעירק ומלבנון. בחלקו הדרומי של הגן מצויה מערת ניקנור בה קבורים המנהיגים הציונים מנחם אוסישקין ויהודה ליב פינסקר. עד מלחמת ששת הימים אי אפשר היה להגיע לקמפוס כי הוא היה חלק מהמובלעת של הר הצופים.

הגן הבוטני בגבעת רם נמצא בחלקו הדרומי של קמפוס גבעת רם סמוך לשכונת ניות. הגן מכיל יותר מ-6000 מיני צמחים משישה אזורים שונים בעולם. מומלץ ללכת ב"שביל התגליות", לחוש ולחוות בעזרת מתקנים ותצפיות את חשיבות המים ושימושם בחקלאות, את סוגי הקרקעות ועוד. "בשביל הצמרות" אפשר להלך בין ענפי האקליפטוסים, להרגיש כמו ציפורים ולצפות בעזרת טלסקופ על הסביבה. במקום מתקיימים סיורים מודרכים "ברכבת הפרחים" וסיורים רגליים לאורכו של הגן.

גן הוורדים ע"ש וואהל בלב קריית הממשלה היה בראשיתו "גן הנשיא". הוא נבנה עוד לפני שהוקם בניין הכנסת ב-1966. במהלך הכשרתו נתגלו בו שלוש מערות קבורה יהודיות עתיקות. בסוף שנות ה-80, בעקבות יוזמה של דוד גלעד, חבר מועצת הפרחים בישראל וחובב ורדים, אשר חיפש מקום אירוח לתערוכת ורדים בינלאומית, הוסב הגן ל"גן הוורדים". יש בו 15,000 שיחי ורדים מ-400 זנים שונים. יש גם אגם מלאכותי קטן בעל שני מפלסים. מדי פעם נערכות בגן קבלות פנים רשמיות וגם הפגנות למיניהן. בביקור במקום אסור לפספס את מנורת שבעת הקנים המפורסמת, מעשה ידיו של בנו אלקן, אומן יהודי בריטי. המנורה מציגה כשלושים אירועים, ביטויים, דמויות ומושגים מכוננים בתולדות עם ישראל, ונחשבת ל"ספר לימוד" ויזואלי של ההיסטוריה היהודית לדורותיה.

התחנה לחקר ציפורי ירושלים הממוקמת בפאתי גן סאקר, סמוך למשכן הכנסת, הוקמה בשנת 1994 והיא משמשת נקודת עצירה לעשרות אלפי ציפורי שיר שנודדות מדי סתיו לאפריקה ומדי אביב לאירופה. התחנה משלבת מחקר ומעקב אחר ציפורים יציבות וציפורים נודדות. בגג מרכז המבקרים הוטמנו פקעות של פרחי ארץ-ישראל שאינם זקוקים להשקיה, והם מספקים צוף וזרעים לחיות הבר הקטנות שבגן. בקירות המבנה הוטמנו תיבות קינון בגדלים שונים ובין האבנים יש כוכים וחריצים שבהם נמצאות חיות בר קטנות. ישנה באתר סוכת מסתור דרכה אפשר לצפות בציפורים, וניתן גם לצפות ולקבל הסברים על טיבוע ציפורים. למעוניינים בפעילות מומלץ לתאם ביקור. shinbet37@gmail.com

"מאחורי המספרים" / בימוי: טד מלפי / שחקנים: אוקטביה ספנסר, ג'אנל מונה, טראג' פי. הנסון, קווין קוסטנר ועוד.

מאת: מלכה מהולל



נהוג במקומותינו לומר שביידיש זה נשמע טוב יותר, אבל בכל הנוגע לשמות הסרטים המתורגמים לעברית שבאנגלית זה נשמע לא רק טוב יותר אלא גם נכון יותר ועם עומק רב יותר. HIDDEN FIGURES יש לו מספרים נסתרים, אבל גם, ואולי בעיקר, דמויות חבויות. וזה עיקרו של הסרט: הדמויות שהיה מי שדאג באמריקה הנאורה להסתירם. הכוונה כמובן לאוכלוסייה האפרו-אמריקנית.

לסרט יש נגיעות למלחמה הקרה בין ארצות הברית לברית-המועצות שהתחרו ביניהן על הבכורה בהגעה לחלל, יש לו נגיעות מגדריות לגבי תפקיד האישה/האם, להיות בבית ולדאוג לילדיה או לצאת ולממש יכולות שיש בה, אבל בעיקר הוא עוסק במשמעויות של ההפרדה הגזעית ששררה בארצות הברית עד לפני 50 שנה (ויש הטוענים שנסתיימה חוקית אך לא מעשית), הפרדה מדכאת, משפילה, לא צודקת ומייאשת. עצם העובדה שסיפורן האמיתי של שלוש הדמויות הראשיות בסרט אינו מוכר לרוב האנשים רק מבליטה את הטרגדיה של האוכלוסייה הגדולה של השחורים באמריקה.

קת'רין ג'ונסון, דורות' ווהן ומרי ג'קסון הן נשים אפרו-אמריקניות מבריקות, דעתניות חרוצות ומוכשרות אשר עבדו בנאס"א והיו המוח מאחורי אחד המבצעים הגדולים בהיסטוריה: השיגור של האסטרונאוט ג'ון גלן לחלל, הישג שטרף את הקלפים במרוץ לחלל והסעיר את העולם. את התרומה הזאת לאנושות הן תרמו למרות הקשיים הבלתי נתפסים בדרך, כמו למשל איסור על אישה שחורה ללמוד הנדסה בכלל ובבית-ספר לבן בפרט, האיסור לשאול ספרים בספרייה, ואפילו האיסור להשתמש במקום העבודה בשירותי הנשים שנועדו לשימוש לבנים בלבד.

אבל הסרט נמנע משימוש בוטה או אלים בהפרדה הגזעית מאחר שלא זה הנושא של הסרט, אם כי הוא נותן ביטוי לרוע האנושי שלווח אותה. הנושא המרכזי הוא ניצחונן של הנשים להתגבר על הדלתות הסגורות שהוצבו בפניהן ולמצוא את החלונות מהם יוכלו להיכנס. עצם העובדה שאכן הצליחו להיכנס, גם סללה את הדרך לנחיתה על הירח וגם פתחה את הדלת בפני נשים שחורות רבות ללכת בעקבותיהן. אז נכון שיש הרבה 'קייטש' בסרט, אבל זה 'קייטש' נחמד ונחוץ שעושה את העבודה באופן יוצא מן הכלל, וזאת מבלי להזכיר את משחקן המופלא של שלוש השחקניות הראשיות. גם בהוליווד הן תורמות את חלקן להתקדמות נשים באשר הן. בהחלט שווה צפייה!

Mehulal2@netvision.net.il

"לרוץ עם סוסי הפרא" / מיכל שלו

מאת: ברכה ויסברט



ספרה האחרון של מיכל שלו "לרוץ עם סוסי הפרא" (2016) הוא פסיפס עוצר נשימה המתפרס על פני תקופות היסטוריות שונות, מימי הביניים ועד לימינו אנו, ומתרחש במקומות גיאוגרפיים שונים החל מאחוות המלך אדוארד הראשון, עבור דרך מצודה צלבנית ליד עכו, וכלה בערבות הדשא הפראיות של מונגוליה. הספר אינו מוגדר, אמנם, כרומן היסטורי, אך ניכר כי הוא מבוסס על מחקר היסטורי מעמיק. הדמויות אמנם עושות רושם שהן אמיתיות לחלוטין, אך כולן פרי דמיונה העשיר של מיכל שלו.

הסיפור מתחיל במסעו של האביר היילן מחצר המלך אדוארד הראשון מאנגליה. מדובר באותו מלך אשר גירש את יהודי אנגליה מארצו. האביר התלווה למסע הצלב השמיני שמטרתו הייתה להגיע אל ארץ הקודש ולשחרר אותה מידי הכובשים המונגולים - צאצאיו של ג'ינג'יס חאן, השליט המונגולי האגדי, שכבש כמחצית מיבשת אירופה. האביר היילן, דמות יוצאת דופן ובעלת קסם אישי כובש, נושא בחובו סוד חבוי ומפתיע שעתיד להתגלות לקורא בבוא העת. הרומן מתרחש בשלוש זירות ובשתי תקופות: באנגליה, בארץ הקודש ובמונגוליה בשנת 1270. וכן במדינת-ישראל ובמונגוליה במאה ה-21.

העלילה מתחילה כשנזיר בשם האח ברטולד, המתגורר במנזר פרנציסקאני בקרבת עכו, מגלה אוצר במרתף סודי מתחת למנזר. מדובר בשלד של לוחם מונגולי עדי בתכשיטי זהב יקרים. הוא מוסר את האוצר לידי של אבנר ידידו, מנהל יקב בגליל המערבי, המבטיח לו כי הוא יחזיר אותו לבעליו: שבט האילים המונגולי, החיים בערבות הדשא הפראיות של מונגוליה.

למסעו של אבנר, מסע של גילויים מעבר לכל דמיון, מצטרפת שלומית, ארכיאולוגית שאפתנית. שניהם חוברים זה לזה במאמץ משותף לגלות למי שייך השלד ולהשיבו למקומו המקורי. יחד הם מפענחים ממצאים נושנים אשר מתוכם קמים ועולים לתחייה אביר צעיר, גמד אציל וחד חושים, בתו היפה של צורף יהודי, לוחם מונגולי מהולל וברון אנגלי אכזר. אבנר ושלומית מצליחים במסע שלהם וממלאים בכך את בקשתו של האח ברטולד, וכבנוס הם זוכים באהבה. מיכל שלו יודעת לספר סיפור. היא עושה זאת בשפה קולחת, בחן, ובהירות. היא מצליחה להוכיח את טענתה: בתוך הרוע הגדול ביותר מתקיימים טוב לב, צדק וחמלה - וגם להיפך. עם זאת, יש גם תיאורים ארוכים מדי המתישים לעתים את הקורא, שלא לומר מעצבנים אותו ובכל זאת שווה קריאה

bracha@weisbarth.com



מאת: נח הורניק

האם אנו די מיושמים? (2)



באוגוסט-ספטמבר 2016, פצחתי בסדרת כתבות על יישומים לסמארטפונים⁽¹⁾. ונשאלת השאלה: למה צריך כתבות בעניין זה, כשכל אחד יכול להכנס בעצמו לחנות היישומים של אפל, או של גוגל או מייקרוסופט, להקליד מספר מילות מפתח, בעברית או בלע"ז, ולמצוא שם כל מה שליבו חפץ? התשובה פשוטה. הבעיה היא שיש ב"חננויות" הללו מאות אלפי יישומים, אולי מליונים. חלקם מועילים יותר וחלקם פחות; חלקם עשויים היטב וחלקם פחות; ויש כאלה שהם פשוט "בלוף" או מתיחה⁽²⁾ חסרת כל תועלת. לכן, מרוב עצים קשה לאתר את העצים הבודדים ששווה "לטפס עליהם". לכן, כדי לחסוך לכם את העבודה הסיזיפית לאיתור ולבדיקת יישומים מתאימים – אביא בפניכם כאן מספר מצומצם של יישומים שאותם בדקתי⁽³⁾. כמו בכתבה הקודמת שעסקה ביישומים למדידת לחץ דם, רמת חימצון בדם וכד', גם הפעם אביא בפניכם מספר יישומים בנושאי בריאות.



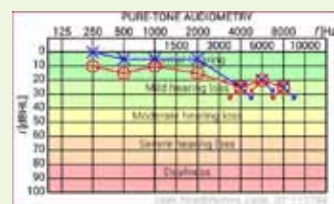
1. **מחשבון BMI (Body Mass Index):** BMI הוא מדד רפואי שמראה באופן כמותי וגרפי אם משקלנו תקין, או שאנו בעודף או תת-משקל, ביחס לגיל, למין, ולגובה. היישום מאד פשוט להבנה וכך גם הממשק הגרפי שלו. זה יישום קטן שלא תופס הרבה מקום בזכרון. יש להכניס 4 נתונים בלבד: מין, גיל, גובה ומשקל ותקבלו את מדד ה-BMI שלכם כמספר וכגרף. (תגיות: BMI, מסת גוף, Body mass, משקל, weight וכד').



2. **Walking Odometer:** יישום שמיועד לצועדים ויש לו ממשק משתמש מאד יפה וברור (ראו בתמונה העליונה). (זיכרו להכניס גיל ומשקל). כשתתחילו לצעוד – הפעילו את היישום (החץ הירוק), וכשתעצרו – לחצו על אחד הסימנים האדומים שבאותה שורה. הצג מראה שעת התחלה, משך זמן הצעידה, המהירות (בקמ"ש), קלוריות שנצרכו, עליות ומורדות לאורך הדרך ועוד. יש בתוכנה גם מספר גרפים מצויינים של הפעילות שלכם. אפשר אפילו לראות את מסלול הצעידה על מפה. יישום מאד מוצלח. (תגיות: Step Counter; Pedometer; walking או Walk; מד/מונה צעדים וכד').



3. **Hearing Test:** זה יישום לבדיקת שמיעה. זו, כמובן, אינה בדיקה ברמת מכון אודיומטרי, אך היא יכולה לשמש כמעקב אם מצב השמיעה יציב או שיש התדרדרות. לביצוע הבדיקה צריך אוזניות. יש לבחור באיזה סוג תשתמשו ולבצע כיוול של היישום בכתוב בהגדרות. בדיקת שמיעה יש כמובן לבצע במקום שקט לחלוטין. כשתפעילו את היישום תשמעו סדרת צפצופים בעוצמות הולכות וקטנות. אם אתם שומעים צליל – לחצו על הלחצן "I Can Hear" ועוצמת הצליל תוקטן. המשיכו לחוץ "I Can Hear" עד לנקודה שבה אינכם שומעים. אז לחצו על הלחצן "I Cannot Hear". התוכנה תעלה קצת את העוצמה, וכששוב תשמעו צליל חלש – לחצו על "Barely Audible". בדקתי את היישום עם אוזניות טובות, אך ללא כיוול. התוצאות היו די קרובות לתוצאות אמת. ראו התמונה משמאל, בה הקו האדום = אוזן ימין, והכחול = אוזן שמאל. שווה לנסות. (תגיות: בדיקת, שמיעה, Hearing Test, וכד').



1. הסדרה תתפרסם מעת לעת, לא באופן סדיר. היישומים שאתאר יהיו למכשירי אנדרואיד, אך ניתן למצוא יישומים דומים גם בחנויות של אפל ומייקרוסופט. אשתדל לפרסם מוצרים שנראים לי טובים ומועילים, ואבדוק אישית כל מוצר שאתאר, אך טל"ח.
2. ראו יישום מס' 3 בכתבה מספטמבר 2016 על יישומי סרק, מתיחה ומעשי קונדס חסרי טעם. ובכלל, שווה לעיין בכתבות הקודמות.
3. הערה כללית: בכל תוכנה שתתקינו, השלב הראשון הוא כניסה להגדרות של היישום ושינוי כל מה שנדרש.

מילת החודש

מופנינים - מאפינס, עוגות קטנות אישיות בגביעוני נייר.

harelea@gmail.com

מאת: לאה הראל

עברית: הקטנה של שמות עצם

אמצעי ההקטנה בעברית רבים (לעיתים הם גם משמשים להבעת חיבה, זלזול או דווקא להגברה):

- הכפלת אות או הברה בסוף מילה: קליל, שבריר (חברתי מל. טבעה לעצמה את המילה שמצוץ מ-שמץ), צהבהב או חלקלק (חלק מאוד).
- סיומת - ית: כתובית
- סיומת - ון: גגון.

אברהם שלונסקי היטיב ל"שחק" בהם ב"עוץ לי גוץ לי":

"נִדְמָן לִי בֵיתוֹן קֶטְנָן כְּנָגְד עֵינַי, זְעֻטוֹט כְּזָה, פְּעֻטוֹט כְּזָה, בֵּית - כְּזֵית! מְנַגֵּד לוֹ מְדוֹרְנֵת דוֹלְקֵת, וּמִסְבִּיב לְמְדוֹרְנֵת מְכַרְכֵּר לוֹ אֵיזָה בְרִנְשׁוֹן, וְהוּא עֲלֵבְלוֹב כְּזָה, זְעֵרוֹר כְּזָה... אֲכַן בְּרִנְשׁוֹן קֶטְנָן, אִישׁוֹן-פְּזִיזוֹן כְּזָה, מְצַחִיקוֹן כְּזָה..."

מרק תירס ופטריית

מאת: לאה קליין

- 2 כפות שמן • 1 בצל גדול קצוץ דק • 10 כוסות מים רותחים • 2 כוסות גרעיני תירס מוקפאים או משומרים
- 3 כפות אבקת מרק פטריות • 1/2 כפית מלח
- 1/4 כפית פלפל שחור • 1/2 כפית כורכום
- 3 גבעולי שמיר • 1 גבעול סלרי • 3/4 כוס אטריות דקות

לחמם את השמן בסיר רחב וגדול, להוסיף את הבצל ולטגן עד לקבלת גוון חום זהבהב. לצקת את המים, להוסיף את גרעיני התירס ולערבב. להוסיף את אבקת המרק, לבחוש היטב ולתבל. להוסיף את גבעולי השמיר והסלרי. לבשל על להבה בינונית כ-1/2 שעה.



מרק ברוקולי

- 1 שקית ברוקולי מוקפא (800 גרם) • 1 כף חמאה • 1 כף שמן
- 1 כרישה בינונית פרוסה • 1 כף גדושה קמח • 7 כוסות מים רותחים • 3 כפות אבקת מרק בטעם עוף • 150 גרם פטרוזיליה
- ללא גבעולים חתוכה גס • מלח ופלפל • קורט אגוז מוסקט • 1 מיכל שמנת מתוקה • 1/2 כוס חלב

להמס את החמאה בסיר ולהוסיף את השמן. לטגן את הכרישה ולבשל על להבה נמוכה כ-10 דקות. לבחוש מדי פעם. להוסיף את הקמח ולערבב כדקה. לערבב את המים הרותחים עם אבקת המרק ולהוסיף לסיר בהדרגה תוך בחישה עד קבלת תערובת חלקה. להוסיף את הברוקולי, הפטרוזיליה והתבלינים, להביא לרתיחה. לכסות ולבשל על להבה נמוכה כ-30 דקות. לטחון במעבד מזון, להחזיר לסיר, להוסיף את החלב, חצי מיכל שמנת ולחמם. בזמן ההגשה להזליף על כל צלחת מחצי מיכל השמנת המתוקה הנותר.



Cleah1@walla.com

הקנאביס - יתרונות וחסרונות

מאת: אורה צרויה



צמח הקנאביס

הקנאביס היה בשימוש כבר לפני עשרת אלפים שנה, אבל היו אלה הסינים שגילו לראשונה, בסביבות שנת אלפיים לפנה"ס, את סגולות המרפא של הצמח הזה. בטקסי פולחן דתיים הוא שימש כחומר הרדמה, וגם שימש כתרופה נגד עצירות. מספרים על המלכה אליזבת הראשונה שהשתמשה בקנאביס להקלה על כאבי המחזור שלה.

היום מפיקים מהקנאביס סם פסיכואקטיבי, המשווק כמריחואנה וחשיש. רוב המדינות אוסרות הפצת סמים אלה, והנתפסים בהפצתו או בצריכתו, נשפטים על פי הדין הפלילי. בשנים האחרונות התירו מדינות רבות את השימוש בו או לפחות עוצמות עין לגבי שימוש בכמויות קטנות. ביניהן ניתן למנות רבות ממדינות דרום אמריקה, וכן באירופה את הולנד, צ'כיה, גרמניה, בלגיה, שוויץ, דנמרק וקרוואטיה וגם קנדה הצטרפה אליהן.

בניגוד לדעה הרווחת הקנאביס פחות ממכר משימוש בסיגריות ובאלכוהול. עם זאת, יש לו בהחלט השפעות שליליות על הגוף, חלקן בטווח הקצר, וחלקן בארוך. לגבי הטווח הקצר, עלול הקנאביס לגרום לשינויים קיצוניים במצב הרוח, בדרכי החשיבה וההכרה, הוא עלול לגרום לתחושת ריחוף וזרמים בגוף, לתחושה שהזמן איטי או מהיר יותר, לליקויים בחשיבה, לפרצי צחוק כפייתיים, להעצמה או ירידה ביצר המיני, ולתחושת התעלות רוחנית ויצירתיות מוגברת.

לגבי הנזקים ארוכי הטווח: עלולה להיגרם פגיעה בדרכי הנשימה, וכן ירידה ברמת ההישגים במבחני אינטליגנציה. עדויות מדברות על פגיעה קבועה בזיכרון, בעיבוד מידע וביכולות הביצוע המנטאליות אצל ילדים שאימותיהם השתמשו בקנאביס בזמן הריון, ועל כן מומלץ להימנע משימוש בקנאביס בזמן הריון.

חשוב להדגיש שיש גם יתרון בשימוש בקנאביס, במיוחד לאנשים הסובלים ממחלות קשות כמו איידס וסרטן. השימוש בו מביא להקלה על כאבים, להפחתת תחושת בחילה והגברת הרעב והתיאבון, להקלה לסובלים מקשיי נשימה כגון חולי אסטמה, להפחתת הלחץ התוך-עיני לסובלים מגלאוקומה, ולהרחבת כלי הדם. כן הוכח שקנאביס עשוי להיות יעיל לטיפול במחלות נוירולוגיות מסוימות כגון אפילפסיה, מיגרנה ומאניה דפרסיה.

מחקר חדש מראה שקנאביס יכול לשמש טיפול מונע למחלת אלצהיימר בשלביה הראשוניים. גם נפגעי הלם קרב מטופלים לעתים קרובות במריחואנה.

בישראל ישנם כעשרים אלף המשתמשים בקנאביס ברישיון ממשרד הבריאות למטרות רפואיות. במדינות רבות במערב, ובהן בישראל קיים ויכוח ציבורי האם לאפשר שימוש חוקי בקנאביס. בישראל אפילו מתמודדת בבחירות באופן קבוע מפלגת "עלה ירוק" שחרטה על דגלה שימוש חופשי בקנאביס.

השר לביטחון הפנים, גלעד ארדן, הקים וועדה לבחינת מדיניות האכיפה כלפי משתמשי קנאביס לצריכה עצמית. מסקנותיה יפורסמו בקרוב, אך לפי חדשות וואלה, "יש רוב לשינוי מדיניות, או לפחות לאי-הפללה של הצרכנים".

orazruya@walla.co.il

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
פרויקט ח.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.
- החלה הרשמה לקורס הליכה נורדית ביום ג' משעה 9.00
וביום ד' משעה 16.00**
- צ'יקונג** - ייפתח חוג נוסף של ציקונג בימי שני בשעה 17.00
במרכז היום - ההגנה 114 רעננה.

פרטים והרשמה אצל מרים:
052-2546043, 09-7747041

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 פברואר 2017

- יום חמישי 02.02.17 בשעה 10:30 - תתקיים הרצאה בנושא: נשים בתנ"ך זכר ונקבה ברא אותם.
- יום חמישי 09.02.17 בשעה 10:30 - סדר ט"ו בשבט עם איתמר הולין.
- יום חמישי 16.02.17 בשעה 10:30 - הרצאה בנושא: מיצוי זכויות רפואיות מפני: עמית לניר.
- יום חמישי 23.02.17 בשעה 10:30 - הרצאה בנושא: צ'רלי צ'פלין עם עמי רוניס.

מכירות במרכז בחודש פברואר 2017

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

- יום שני 06.02.17 מכירת בגדי נשים.
- יום שני 13.02.17 מכירת אביזרי אופנה.
- יום שני 20.02.17 מכירת צעיפים.
- יום שני 27.02.16 מכירת בגדי נשים.

* 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



מסיבת יידיש

"לשמוח זה דבר טוב..." פרייען זיך איז גוט

רסיטל מרגש עם מיטב השירים הקלאסיים ביידיש
זמרת בינלאומית: וירה לוזינסקי
פסנתרנית: רגינה דריקר

יום חמישי 16/3/17 בשעה 17:00

ביד לבנים רעננה
עלות: 25 ש"ח לאדם

כרטיסים בטל. 7720707

הרצאה

"אידשע פיראטן" העולם התחתון בעיירה היהודית

6/3/17 יום שני בשעה 16:30

מרצה: ד"ר לאה גרפינקל
ההרצאה בעברית עם ביטויים ביידיש
עלות הכניסה: 15 ש"ח כולל כיבוד קל
הציבור מוזמן

מרכז תרבות כושר ופנאי - רח' ההגנה 114 רעננה

כרטיסים בטל. 7720707

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

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



מרכז יום לקשיש ברעננה

ה ז מ נ ה

הנכם מוזמנים להרצאה שתתקיים ביום חמישי 23.2.17
בשעה 19:00 במרכז היום לקשיש, רח' ההגנה 114 רעננה

נושא ההרצאה:

"חידושים בשיקום המוח"

מפי ד"ר נחום סורוקר

מנהל המחלקה לשיקום נוירולוגי מבית החולים "לוינסטיין".

דמי כניסה - 10 ש"ח עלות

נא אהרלם אראל.