

כינון חשב

ניסן-אייר תשע"ה אפריל 2015

המגזין לאגרום הוותיק ברעננה

גיליון 214



כמה ש"ס לש"ס א"א 2'2'!

הורים לחוזרים 7-6 הדברה בריאה 9-8 ספרים רבותיי 10-11

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

כל עוד בלבב

"מהירות האור" היא המהירות שעוברת בין הרגע שסופרים את הקולות שלנו לרגע שלא סופרים אותנו". כך הגדיר מישהו את המושג ביום הבחירות. זה כמובן מעלה חיוך על השפתיים, אבל זה לא ממש מצחיק. לא את הקשישים הזקוקים להבטחת תנאי חיים מכבדים ומכובדים, לא את העולים המבוגרים שנוסף לקשיי ההתאקלמות סובלים מקשיים כלכליים, לא את אלה שזקוקים לטיפול רפואי ונאלצים להמתין זמן ארוך עד שהם מקבלים אותו, וזה עלול להיות מאוחר מדי, וגם לא את מי שנותר משורדי השואה שחיים בתנאים מחפירים. נותר לנו לקוות שזה גם לא יצחיק את הממשלה החדשה.

נקווה שיכבדו את ההבטחות שפיזרו, נקווה שיידעו לכבד את הדור שבנה את המדינה והזדקן, נקווה שיחלקו את הכסף שלנו בהתאם לצרכים של האוכלוסיות השונות ולא בכניעה לסחטנות מפלגתית זו או אחרת. נקווה שהגינות, כבוד, אכפתיות הן לא רק מילים המופיעות בתעמולת בחירות ובמילון. Mehulal2@netvision.net.il

+ / - פלוס מינוס

פלוס

עמותת ידידי המרכז הרפואי "מאיר" יזמו פרויקט מבורך הנקרא "מוסיקה לרפואה". במסגרת הפרויקט נערכים באודיטוריום "קוט" שבמרכז הרפואי מופעים כמעט מדי שבוע בשעה 16:00. המופעים מועברים בשידור ישיר לטלוויזיות בכל המחלקות כדי שכל המאושפזים ובני משפחותיהם יוכלו לנוח לשעה קלה ממצוקות חוליים. המופעים נערכים תחת ניהולו של המלחין, הפסנתרן והמנצח גיל שוחט. בין השאר מופיעים שם פסנתרן הג'אז לאוניד פטשקה, הזמרים מירה עווד, שלמה גרוניך, קרן הדר ועוד. איזה רעיון מעורר השראה!

עוד פלוס

בכפרייה שבכניסה לגבעת-חן על גבול רעננה פצחו ביוזמה מחבקת ואומנותית. בשיתוף פעולה עם הצלם יואל וולף פתחו שם תערוכת צילומים מתחלפת שרוב הכנסותיה מוקדשות לילדי בית הילדים ע"ש צבע אלעזרקי. בית הילדים הזה שובר את מעגל המצוקה של הילדים האלה ונותן להם הזדמנות לגדול, להיות בוגרים עצמאיים ותורמים במדינה. כולם יוצאים מרווחים. כה לחי!

אחרון ודי



מה לעשות עם כל הזבל הזה? היא אחת הבעיות הקשות עימן מתמודדת מדינתנו. בכל יום אנו משליכים אל פח האשפה שאריות מזון, אריזות מסוגים שונים, צעצועים ישנים, בגדים ועוד ועוד. רוב הפסולת באתרי ההטמנה מתכלה רק אחרי עשרות ואף מאות שנים להתכלות. עיריית רעננה, כמו מקומות רבים בעולם המערבי, דואגת למחזור והציבה במקומות שונים בעיר מתקנים לסוגים שונים של פסולת. כל אחד עם התרומה הקטנה שלו ישמור על הכדור המשרת את כולנו. שאפו לעירייה!

תקווה לאזרחים הוותיקים

מאת: מאיר חוטקובסקי

אם נאמין להבטחות הפוליטיקאים, מצב הקשישים במדינה אמור להשתפר משמעותית בעקבות תוצאות הבחירות לכנסת ה-20 שנערכו בחודש שעבר. משה כחלון, ראש מפלגת "כולנו", שרץ בבחירות אלו על הטיקט החברתי, הקדיש במצע המפלגה פרק רחב ובלתי מבוטל לשיפור חיי האזרחים הוותיקים (סעיפים ממצע מפלגת "כולנו" פורסמו בגיליון 213).

סלוגן מפלגת "כולנו" הוא "מחזירים את התקווה לעם". אנו רוצים להאמין כי מפלגת "כולנו" כלשון מאזנים להקמת הממשלה, ומינויו של ראש המפלגה, משה כחלון, לתפקיד שר האוצר אכן תחזיר את התקווה לדור מייסדי המדינה שמצבם הכלכלי הוא הנמוך מבין מדינות ה-OECD, הארגון לשיתוף פעולה ופיתוח כלכלי, בו חברה מדינת-ישראל. Meir-ch@bezeqint.net



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

חברי המערכת: נילי אפלבוים, אביבה אסיא, בלומה בינשטוק, שלמה בינשטוק, חנה גלבוש, נח הורניק, יהודית הלפר, ברכה ויסברט, מאיר חוטקובסקי, לאה קליין, אורה צרויה, אביבה קניג.

צלם המערכת: מוטי בן-ארויה

כתובת המערכת: רח' ההגנה 114 רעננה, מיקוד 431125

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:

עגורים בשמורת החולה

צילום: מלכה מהולל

גמלאיות וגמלאים יקרים,

בפרוס עלינו חג האביב, ברצוני לשלוח לכם צרור ברכות לבריאות טובה, התחדשות ופריחה.

חג הפסח מסמל עבור העם היהודי את היציאה מעבדות לחירות והמעבר מהגלות המייסרת לעצמאות במולדתנו.

ברעננה מגזר מופלא של כ-12 אלף גמלאים, שהרבה בזכותם אנו נחשבים לעיר המתנדבת ביותר בישראל. רבים מכם כותבים בפרק ב' של חייהם פרק מפואר לא פחות מפרק א', ומוכיחים שאין תחליף לניסיון ולחוכמת החיים שרכשתם בעמל רב. אני מתמלא גאווה כשאני רואה את שלל מיזמי ההתנדבות והנתינה בהם מעורבים הגמלאים תושבי העיר.

אני רוצה לאחל לכולנו עוד שנים ארוכות של שיתוף פעולה למען העיר והרבה הצלחה ל"כיוון חדש" הנותן במה חודשית מכובדת לכל גמלאי רעננה.

בברכת חג פסח שמח ובריאות טובה,

זאב בילסקי

ראש עיריית רעננה

בפרוס חג הפסח הבעל"ט

שלוחה ברכת חג שמח לידידנו ראש העיר מר זאב בילסקי, לחברי מועצת העיר, לעובדי העירייה, לתושבי העיר, למנהלים ולעובדי העמותה למען האזרח הוותיק, למתנדבים, לחברי הוועד המנהל ולכל באי ביתנו.

יהי רצון שבחג החירות ישמע בבתינו קולות שמחה ובשורות טובות לכל תושבי המדינה.

חיימק'ה פרלשטיין
 מנכ"ל העמותה

מאיר קצין
 יו"ר העמותה

**ברכת יו"ר העמותה
 מר מאיר קצין**

בעוד ימים אחדים יחול חג הפסח - חג החירות.

פסח הוא החג המשמעותי ביותר מבין כל החגים. יום יציאת בני ישראל ממצרים הוא יום הולדתו של עם ישראל, ממשפחות ושבטים הם הופכים לעם. חג זה צריך להיות חרות על לוח ליבם של בני ישראל לדורות.

ליל הסדר הוא הערב המיוחד בו מסבה המשפחה סביב שולחן החג. הנושא המרכזי הוא "והגדת לבנך ביום ההוא לאמור" "והיה כי ישאלך בנך מה זאת?"

בחג הזה מעבירים ההורים את המסורת לבנים ועונים לשאלותיהם. הבן הקטן שואל "מה נשתנה?" ההגדה מציינת את ארבעת הבנים המייצגים את כל הגוונים ואכן קיומו המופלא של עם ישראל נעוץ במסירה וקבלה מדור לדור.

לפני זמן מה קראנו את סיפור מגילת אסתר המספר על מזימת המן. במצרים היה לנו את פרעה. גם היום עומדים עלינו לכלותנו, שיבעים הזאבים הסובבים אותנו מכל עבר ואנו מקווים שגם את אלה נעבור בשלום בבחינת "כאשר יענו אותו כן ירבה וכן יפרוץ".

אני מבקש לאחל לכל ידידי ומוקירי העמותה למען האזרח הוותיק, לידידי ראש העיר, זאביק, למנכ"ל"ת העירייה, לחברי מועצת העיר ועובדיה, לחיימק'ה לבילי, לגילה ולמרים המנווטות את ספינת קריית הגמלאי, לעובדים, למתנדבים, לידידי חברי הוועד המנהל וחברי ועדת הביקורת, לכל המדריכים ומשתתפי החוגים השונים ואחרונים חביבים באי שני המרכזים שלרווחתם והנאתם אנו עושים ככל יכולתנו.

**אני מאחל לכם ולבני משפחותיכם
 אה פסח שמח ובשורות טובות.**



מאיר קצין - יו"ר העמותה

לחברתנו אביבה אסיאו
 ברכות להולדת הנכדה איילה
 מחברי"ך במערכת 'כיוון חדש'

לסימה הדר
 ברכות להולדת שני נכדייך: ישי ויעל-אסתר
 מחברי"ך בעמותה למען האזרח הוותיק ברעננה.



חג שמח

ממערכת 'כיוון חדש'

P.D.S מרכז שרות למדפסות

טל: 03-9622339

חג שמח וכלי

חג של אור וברכה
בריאות ואריכות ימים
לגמלאי רעננה ולבני ביתם.

אייל חיים



"פרח ירוק" לניהול כ"א, הדרכות ושירותים בע"מ

טלפון: 09-3730073 פקס: 09-3730075

מאחלת לגימלאי רעננה

ולגימלאי העמותה

לאזרח הוותיק

רעננה,

חג שמח, בריאות
ואריכות ימים

ברכת חג פסח

שמח וכלי

אפי עזר

חשמלאי מוסמך

טל: 052-2528882



אחזקת מבנים

שירות שיווק והתקנה
אחזקת מיזוג אוויר, עבודות גבס וצבע

להנהלת העמותה לאזרח הוותיק
ולכל האזרחים הוותיקים ברעננה

ברכות לרגל פסח שמח וכלי

סנדלר אלכסנדר

0507892097

פינחס מאירי 39 פ"ת
E-mail: 0507892097@walla.com

אל רץ הסעות וטיוולים 1999 בע"מ
רח' הסדן 6 א.ת. גיל עמל הוד השרון

טל: 09-741166 פקס: 09-7411991

בפרוס חג הפסח
שלוחה לכם, גימלאי
העמותה לחג האזרח
הוותיק רעננה

ברכת חג פסח שמח
בריאות ואושר

לכם ולכל המשפחה

יוסי גל

✿ מאת: אמנון ריבק

כל אדם צריך שתהיה לו איזו מצרים, להיות משה עצמו מתוכה ביד חזקה, או בחריקת שנים.

כל אדם צריך אימה וחשכה גדולה, ונחמה והבטחה והצלחה, שידע לשאת את עינו אל השמים. כל אדם צריך תפלה אחת, שתהא שגורה אצלו על השפתים. אדם צריך פעם אחת להתכופף – כל אדם צריך כתר.

כל אדם צריך שתהיה לו איזו מצרים, לגאל עצמו ממנה מבית עבדים, לצאת בחצי הליל אל מדבר הפחדים, לצעד הישר אל תוך המים, לראותם נפתחים מפניו לצדדים.

כל אדם צריך כתר, לשאת עליה את עצמות יוסף, כל אדם צריך להזדקף. כל אדם צריך שתהיה לו איזו מצרים וירושלים, ומסע ארך אחד, לזכר אותו לעד בכפות הרגלים.



תיקון טעות

בחודש שעבר נפלה טעות בתמונה במדור 'סיפור תמונה'. להלן התמונה של יוסי צין ועימו הסליחה.

קישור לעיתונים באינטרנט

חדש חדש!

כל המעוניין לעיין בגיליונות 'כיוון חדש' הקודמים והנוכחי מוזמנים להיכנס לקישור הבא:

<http://user-1723486.cld.bz/ranana-digital-magazine>

מאיר איתן

✿ מאת: לאה קליין



"אני גבר פשוט עם ספור פשוט – אבל מצחיקן ואוהב לשיר", אומר לי מאיר איתן בן ה-83. לקבוע ראיון עימו זאת כמעט משימה בלתי אפשרית. **ביום ראשון?** "יש לי מקהלה". ביום שני? "רופא ואחר כך שירה". ביום שלישי? "אני שר מחוץ לרעננה"... וכך גם ביתר הימים.

"מאז ומתמיד אהבתי לשיר ולהקשיב לתכניות שירה ברדיו. מצב בריאותי לא טוב, יש לי 'מנווי' בבית חולים בכל המחלקות ואצל כל סוגי הרופאים", הוא צוחק, "כמו מנוי להצגות ב'יד לבנים', והם מנקבים לי... אבל השירה מחזיקה אותי על הרגליים". **אתה דוגמה חיה של השיר: 'שיר עושה לי טוב על הנשמה, יש לי שיר אז יש לי בשביל מה, אם יש קצב – אז הצער מסתלק, אם יש עצב בא השיר ומפרק'.** "לגמרי. נולדתי בשנת 1931 בצרפת בעיר מץ על גבול גרמניה על גדות נהר המוזל. אבא עבד במכרות בגרמניה ועלה לבדו ארצה בשנת 1921, עבד בבנין בעיר תל-אביב, ושלח לנו כסף לצרפת. בשנת 1935 אימא לקחה אותי לבריה העירונית, ושם על שפת הברכה עבר נער צרפתי, וזרק אותי לתוכה עם 'ברכה' 'לסל ז'ואיף' (יהודי מלוכלך). סיפרתי לאימא שסיפרה לאבא במכתב, והוא ענה – 'ארזי חפצים במהירות ובואי לא'י'. באנו באופן בלתי לגאלי עם מעט מיטלטלני, ובכניסה לנמל יפו זרקנו את הדרכונים לים. מהאוניה הגענו בסירות לחוף, ושם המשטרה לקחה אותנו לבית הסוהר".

קבלת פנים לא נעימה. "לאבא היה דוד עשיר. היו לו 30 ל"י, הוא נתן ערבות של 20 ל"י ושחרר אותנו עד המשפט. הערבות הלכה לאבוד, כי לא באנו למשפט".

ובהמשך איך התאקלמת? ידעת עברית?

"הוריי דיברו יידיש ואחיי צרפתית. את העברית קלטתי מהר, וצרפתית למדתי במיטה". **במיטה?**

"אחי המבוגר שסיים גימנסיה בצרפת, לא נתן לי להירדם מבלי שאספר לו בצרפתית את קורותיי באותו יום. זה התחיל במשפטים פשוטים שידעתי, כמו: 'קמתי בבוקר', 'צחצחתי שיניים', 'אכלתי', ואת השאר הוא לימד אותי".

אמרת שאתה איש פשוט ומצחיקן, במה זה מתבטא?

"אני אוהב להוסיף מילים מצחיקות למשפטים שלי. הייתה לנו בבית שפה מיוחדת ופתגמים משלנו, לכל אחד הוספנו שם חיבה כמו אורי דער פראייר (חופשי). כל פעם שקרה משהו למישהו מאתנו, היינו אומרים 'פאר ווס האט דוס נישט ביי מוטקה פאסירט' (למה זה לא יכול היה לקרות למוטקה). בכל פעם שמישהו פיהק הוריי נהגו לומר: 'ער האט א- מישקיבר שלוף' (יש לו שינה כמו במישקיבר). והספור הוא שהוריי הלכו לעיר מישקיבר לבקר בני דודים, העיר הייתה רחוקה מעיר מגוריהם. הדודים לא היו בבית והוריי ישבו רעבים ועייפים בחוץ, פיהקו ונרדמו, פיהקו ונרדמו. הבית של הוריי היה בית פתוח. כל יום שישי התקבצו בני דודים עם ארבעה כלי נגינה, והיינו שרים במספר שפות: יידיש, אנגלית וצרפתית".

הגנים המצחיקים עברו אליך.

"כן, גם חיי הצנע. הבילויים שלנו היו אחרים לפני 68 שנה. הסתובבנו בדיזנגוף, ובמיוחד בשפת הים לבושים ברובשקה (חולצה רוסית רקומה) ופוצחים ערב שלם בשירה בלי חוברות ושקופיות. גם חתונתי עם רותי, אשתי, הייתה צנועה - בבית המפלגה, בלי צרמוניות. כך גם חיינו. היינו הולכים המון לשיר. תמיד קנינו במחיר הזול ולא לפי מותג. אנחנו לא הלכנו אפילו פעם אחת למסעדה. אני צריך שיתנו לי צלחת גדולה ובאמצע ישימו כמה 'קוזע בובקעס' (גללי עיזים)!"

מהם כיום החיים שלך?

"עברתי לרעננה משום שלא רציתי לגור לבדי בתל ברוך אחרי שאשתי, שהייתה 'הכי הכי', נפטרה. בדקתי דיור מוגן והבנתי שזה לא בשבילי בעיקר משום שאני רך לב, ולא יכולתי לראות שם מצבים שונים. אז בתי, שגרה ברעננה, אמרה לי: 'בוא תגור לידי, ואני אהיה הבית המוגן שלך', וכך עשיתי. יש לי שתי בנות ושישה נכדים".

ופה ברעננה?

"אני נהנה מהכול: מהאוכלוסייה, מהגנים הציבוריים, מהניקיון בכל פינה, מהדאגה לדור השלישי מטעם העירייה, ומהחוגים והפעילויות. פגשתי את ביילסקי, ראש העיר, ואמרתי לו: 'רעננה היא ממש חו"ל. תציב אנשים בפתח העיר, שייקחו ויזה מכל מי שנכנס"...

Cleah1@walla.com

חזרה בתשובה = (תשובה בסוף הכתבה)

חזרה בתשובה או 'התחזקות', כפי שקוראים היום לתהליך ההתקרבות לדת, הולכת ותופסת תאוצה בשנים האחרונות. שבר משפחתי הוא התוצאה הבלתי נמנעת הראשונה שעולה בראשנו. אך מתברר, שלא אחת, בוחרות משפחות דווקא בדרך אחרת, דרך של כבוד הדדי ודו קיום. משפחת קדמי מחולון היא דוגמה מוחשית לכך.

✿ כתב וצילם: מאיר חוטקובסקי

קיומן של תרי"ג מצוות. רוב החוזרים בתשובה מעידים כי חייהם הפכו מלאי משמעות ויש להם סיפוק רב יותר בחייהם החדשים. התהליך מעצם טבעו מעורר אנטגוניזם במשפחות שמתקשות לקבל את אורח החיים החדש. חלקן רואות בתהליך בגידה בערכים הבסיסיים לאורם חינכו את ילדיהם והם נגזרים לניתוק הקשר. לעיתים דווקא הילדים מנתקים עצמם מההורים שכן הם רוצים להתרחק ככל האפשר מאורח החיים החילוני ולשכוח את עברם הריקני וחסר התוחלת.

כך או כך יוצאים שני הצדדים מופסדים. משפחת קדמי החליטה להילחם על שלמות המשפחה. זה לא היה קל, אבל כשרואים את הדו-קיום בין ההורים לבנים ומשפחותיהם, מבינים שאצלם זה הצליח.



צחי קדמי: "אבא שלי צדיק"

צחי, הבן הבכור והראשון שחזר בתשובה מלפני יותר מ-20 שנה, אינו יודע להצביע בבירור מה היה הטריגר שגרם לו לשנות את הרגלי חייו. "היינו חבורה של צעירים שחינו חיים חילוניים לגמרי. יצאנו למועדונים עם בנות בערבי שבת, נסענו לים בשבת. הדת הייתה ממני והלאה. לא ידעתי אפילו מה זה קידוש בערב שבת, למרות שחברים שלי מבתי מסורתיים הורגלו לכך. זכור לי שבשלב מסוים, הייתי מצטרף לחבריי המסורתיים לבית הכנסת לתפילת ערב שבת, ולאחר מכן

להסביר בוודאות איך הדבר הזה קרה. אני יכול רק לשער". הדברים הנאמרים על ידי משה קדמי (72) ששלושת (!) בניו חזרו בתשובה, בשעה שהוא ורעייתו עמליה (66), אם הבנים, ממשיכים בדרכם החילונית. שיחתי עם משפחת קדמי נערכת באחד מחדרי סוכנות הביטוח המשגשגת שבבעלות המשפחה. בסוכנות זו עובדים בני הזוג, שלושת הבנים החוזרים בתשובה וגם נכדיהם. זאת בנוסף לעובדים נוספים.



משה קדמי: "צריך לדעת להתפשר"

שלושה בנים לעמליה ולמשה: צחי (46), אלון (43), עמית (38) ו-11 נכדים. זוג ההורים הם חילוניים גמורים. משה, יליד הארץ צאצא לאב יוצא טורקיה, התחנך בילדותו בקיבוץ דן עד לגיוסו לצה"ל. את אשתו עמליה הכיר בעת שעבד כנהג בחברת "דן". עמליה הייתה נוסעת קבועה בקו בו עבד.

"הראשון היה צחי. התהליך אצלו החל אחרי הצבא. אני זוכר שהייתה לו התלבטות מאד גדולה. אני הופתעתי מאוד ועמליה אף יותר ממני. היא הייתה ממש בטראומה. פחדה שצחי יתנתק מהמשפחה. קיימתי שיחה עם צחי והבהרתי לו כי הוא הבן שלנו, ויישאר הבן שלנו גם בדרכו החדשה. צחי הבטיח לי שאין לנו מה לדאוג ושהוא ימשיך להיות איתנו גם בעתיד".

בתהליך החזרה בתשובה המרחיב את אמונתו הדתית, הוא מוצא את משמעות החיים בלימוד התורה, ומקבל על עצמו

משבר משפחתי?

אמונתי. זו הסיבה שאנו חיים באושר, מסתדרים ולא התרחקתי מהם או הם ממני. אתן לך דוגמה. אמרתי לאבא כי ברצוני לטבול את כל כלי המטבח כדי שיתאפשר לי ולמשפחתי לסעוד אצלם. הבקשה נענתה מיידית. כשאני מגיע לבקר אותם אני מבקש באותה עת לכבות את הטלוויזיה ומבחינתם אין כל בעיה. אני מכיר משפחות שהולכות על 'דווקא'. יש הורים המתריסים כי איש לא יאמר להם איך להתנהג בביתם."

לא עובר זמן והבן השלישי, עמית, בן הזקונים, מתחיל להבין כי דרך התורה זו דרכו. "לא היה קשר בין המהלך שלי לחזרתם בתשובה של צחי ואלון. לכל אחד מאיתנו אופי שונה. כנראה שהיה בי משהו בתת מודע שמשך אותי מעבר לשמירת השבת והמצוות. לימודי התורה 'פתחו' לי את המוח". חזרתו בתשובה של הבן השלישי הייתה כבר מעבר לספיגתם של משה ועמליה. "היו לי עימותים עם הוריי בתחילת דרכי לכיוון הדת, אך עם הזמן אבא התגמש כדי שתמשך ותשרור בינינו הבנה כפי שהייתה בעת היותי חילוני".

אני מבקש מעמית להסביר לי כיצד ייתכן ששלושה אחים חוזרים בתשובה בלי כל קשר אחד לרעהו כפי שטוענים האחים. משיב עמית: "אין לי הסבר כפי שאין לי הסבר לעוד המון דברים. איך תסביר למשל שאחרי מבצע 'צוק איתן' חזרו אלפי חיילים בתשובה? איך תסביר שב'צוק איתן' נורו למדינה מאות טילים וכמעט לא היו נזקים? אין הסבר!"

עמית עדיין בראשית דרכו ההלכתית. הוא חובש כיפה, אך אינו מגודל זקן כמו שני אחיו המבוגרים. הוא נוטה לזרם החב"די כמו אחיו הבכור צחי, לעומת אלון המזוהה עם הזרם הברסלבי. "אני מיישם מצוות ויש לי עוד הרבה מה ללמוד. בבית יש לי טלוויזיה ואינטרנט. 'עצרת' את עצמי כרגע, לא כי אני מתחרט, אלא שאיני רוצה לעשות שינוי דרסטי בגלל אשתי וילדיי. אני רוצה שהדברים יתרחשו בקצב שלי ובכפי שלי". אני שואל את עמית אם בעוד שנתיים יש סיכוי שנראה אותו מגודל זקן. "בהחלט יכול להיות. איני שולל את זה", הוא עונה בכנות.

משה, שבעמל רב הקים סוכנות ביטוח לתפארת, גאה בבניו השותפים למפעל המשגשג. "בזכות צחי, יש לנו המון לקוחות מהמגזר. אין להם בעיה להגיע לסוכנות כי היא מתנהלת לפי ההלכה החרדית. כל האוכל המוגש כאן הוא כשר למהדרין. כל יום נערכת באולם הישיבות תפילת מנחה. המשפחה שלנו משמשת אות ומופת בקהילות הדתיות לדו קיום של משפחה מעורבת - חילונית ודתית שחיה בשלום ובהרמוניה מוחלטת."

"יש לך מסר להורים הנמצאים בסיטואציה הדומה לשלך בתחילת דרכם של ילדיהם בחזרה בתשובה?" אני שואל את משה. "המסר שלי להורים הוא שלא יראו במהלך של ילדיהם אסון. הבן שלהם לא הפך לנרקומן, או חלילה לפושע. צריך להסביר לילדים שהחיים כמשפחה צריכים להימשך גם בעתיד, וצריכה לשרור ביניהם הבנה וחיוני למצוא את דרך המלך. ההקרבה של ההורים בקניית מערכת כלים חדשה, שבמקרה הקיצוני השקעתם תסתכם בסך של 1000 ש"ח, שווה על פני איבוד הבן".

יצאנו לבלות כהרגלנו. לאט לאט הרגשתי שאני נמשך לכיוון הדת. זה לא קרה בבת אחת, אבל זה היה חזק מאוד. לקחתי אז פסק זמן מהחברה שלי, שהיא היום אשתי, כדי להיות עם עצמי ולהחליט אם זו אכן הדרך הנכונה עבורי. כפי שאתה רואה, אני נראה צדיק, אבל אבא שלי הוא הצדיק האמיתי."



עמית קדמי: "אני מיישם מצוות ויש לי עוד הרבה מה ללמוד".

משה: "כל עוד לא היו אצל צחי סממנים חיצוניים, לא הייתה לי בעיה עם תפיסתו הדתית. ברגע שהתחיל 'להתחזק' ולשים כיפה על הראש הבנתי שאנחנו ב'סרט' חדש. ניסיתי לפתות אותו על ידי שליחתו לחו"ל כדי להרחיקו מסביבתו החדשה, אך הדבר לא הסתייע. הבנתי שאם עמליה ואנוכי לא רוצים לאבד את הבן אנחנו חייבים להתפשר, ולהקריב מעצמנו. האמת היא שלא היה מדובר בהקרבה של ממש. בסה"כ הפכנו את ביתנו לבית כשר, עם כלי אוכל נפרדים למאכלי בשר וחלב. עם הזמן התחלנו לרכוש מוצרי מזון עם הכשר בד"צ שהיום הוא בר השגה בכל מרכול. לא נעשינו דתיים בעצמנו. אנחנו ממשיכים לנהל אורח חיים החילוני, אבל רוצים שהילדים ירגישו בנוח אצלנו ושירבו להגיע לביתנו."

בעוד משה ועמליה מעכלים את חזרתו בתשובה של בנם הבכור, 'נופלת' עליהם מכה חדשה. הבן האמצעי אלון מתחיל להתחרד. "אין לכך שום קשר לצחי, אחי הבכור" מספר אלון וממשיך, "חזרתי בתשובה בגיל 24. לא היה חסר לי כלום. חברים, אופנועים ובילויים. מה שכן היה חסר לי, זו ההנאה הרוחנית. משהו שישפק את הנשמה". אלון לקח את חזרתו בתשובה באופן טוטאלי. אין בביתו טלוויזיה, הוא משתמש בטלפון 'כשר' ומחלק את זמנו בין לימודי תורה יומיים בישיבה הסמוכה לביתו, לבין עיסוקו בסוכנות הביטוח המשפחתית. "השיעורים נותנים לי סיפוקים רוחניים גדולים. אני לומד איך להתנהג איך לאהוב את הזולת, ואיך להיות אדם טוב יותר עם מידות טובות כפי שהדברים באים לידי ביטוי בכתובים."

אלון, כמו גם אחיו צחי, מעריך ומכבד את הוריו החילוניים. "ההורים שלי הם אנשים טובים וקיבלנו מהם מידות טובות. אני יודע שלאימא זה היה קשה מאוד כאשר גם אני התחלתי בהליך חזרתי בתשובה. יש לי כבוד אליהם, והם גם מכבדים את

עולם הסטרט-אפ לא שייך רק לצעירים

מכירים את ריח הרקב של תפוחי אדמה? את המלפפונים שמתרככים ונוזלים במקרר? חוששים מאכילת ביצה רכה או מחביתת עין? יש לכם סיבה טובה. הבקטריות האחראיות לתופעות אלה עלולות לגרום לנו מזק בריאותי משמעותי ובשל כך עסוקים חוקרים ויזמים בחיפושים עיקשים אחר הדרך להדביר מבלי לגרום מזק לסביבה.

מאת: חנה גלבע

להפחתה ניכרת בזריקת 30% מיבול תפוחי העץ במערב. הוא מצא פתרון למחלה בקטריאלית בשם חרונון האגס, שאילצה לעקור את העצים בעבר ולשרוף אותם כדי למנוע התפשטותה לעצי התפוחים. היום מטפלים במחלה עצמה ונמנעים מעקירת העצים כדי לאפשר המשך תנובתם בעתיד. בסין, בה מתקבל גיורא בהוקרה ובהערכה רבה, עוזר הוא כבר מזה 20 שנה להחדיר לאזורים העניים גידול תפוחי אדמה לצד התירס והאורז. היום, בחקלאות מותאמת, הם מצליחים לקבל יבול של כ-7 טון תפוחי אדמה לדונם במקום חצי טון לדונם בעבר.

מדוע לא פוגשים אותך כאמלאי בבית קפה באחוזה?

"מדינת-ישראל הוציאה אותי לגמלאות בגיל 67 ולחברי הטוב ששאלני אם כבר רכשתי חכה עניתי בשאלה: 'אתה באמת כל כך אוהב אותי שתרצה לראות אותי מדבר אל הדגים?'"

איך נהיה פתאום סטרט-אפ?

"עם הרבה מזל. בזכות חוות דעת מקצועית שכתבתי בתחום ההדברה הביולוגית, חוות דעת אשר מנעה השקעת כשל וחסכה לזים כספים רבים, נולד הסטרט-אפ בו אני שותף, עבודה המחייבת אותי להיות פעיל כמו הייטקיסט בן 30".
הרעיון שנולד היה למצוא תרופה לבעיה ידועה. איך מוצאים תכשירי הדברה שיהיו יעילים מצד אחד וידידותיים לסביבה מאידך? לנישה האתגרית הזאת נכנסה לפני כשנתיים החברה שמפתחת הדברה ביולוגית טבעית. "הקמנו מעבדות, וצוות בראשותי פיתח תכשיר המבוסס על חיידקים שהם אנטגוניסטיים לחיידקים אחרים. במקביל הוחדר השימוש בשמנים צמחיים, שגם להם תכונות היכולות לעזור בקטילת חיידקים. השילוב של שני הרכיבים יצר תכשיר בעלת כוונות מאוד יעילות". כיום מיוצרים תכשירים אלו במפעלים של החברה. בהתחלה פעל קריצמן לבדו במעבדה והיום כבר חובר אליו צוות מורחב של מדענים ואנשי שדה. כל התכשירים עברו את מבחני הטוקסיקולוגיה (רעילות) ונמצאו ידידותיים למשתמש ולסביבה. טכנולוגיית הפיתוח המתוארת מקבילה לשימוש בהנדסה גנטית לפיתוח תרופות ביולוגיות למחלות האדם.

פרופ. גיורא קריצמן הוא אחד החוקרים שעיסוקם חקר המחלות הבקטריאליות של צמחים. במסגרת חברת סטרט-אפ שהוא שותף לה הוא מחפש ומוצא פתרונות מתקדמים לבעיות שהחקלאות המודרנית



נתקלת בהם.

הוא חגג 70 כבר בשנה שעברה.



גיורא מצוי עמוק בתחום הצמחים מאז שהוא זוכר את עצמו. בגיל צעיר הוא התיתם מאב אגרונום שהספיק, לפני נפילתו בקרב סרפנד עוד לפני קום המדינה, להקים גינות ציבוריות בחולון הצעירה. גיורא "ינק" מאביו את המשיכה לצמחים וידע כבר מגיל שבע את כל שמותיהם. כבוגר התיכון במקווה-ישראל נאלץ לדחות את חלומו ללימודים בפקולטה לחקלאות ברחובות בשל קשיי מימון. רק לאחר פרק של הכשרה להוראה ("לא הייתי טוב בזה") ועבודה קצרה כמורה לטבע וחקלאות, עבר סוף סוף ללימודי חקלאות באוניברסיטה העברית ברחובות, שם סיים תואר ראשון, שני ודוקטורט.

שלושים וחמש שנים עבד קריצמן במכון וולקני והן סיפקו לו הזדמנויות רבות למחקר פורה ולמציאת פתרונות לבעיות המטרידות את החקלאות בארץ כמו גם ברחבי העולם. לפני שנים אחדות פרש, אך נותרו לו במקום מעבדה ומשרד בהם הוא ממשיך לפתח ולספק תשובות לשאלות.

איש צנוע גיורא, אך אינו יכול שלא להתגאות בתרומתו, יחד עם חבריו, להפחתת הרעב בעולם. בין השאר הוא הביא

ה.ש. שירותי הסעדה

054-2398777

להנהלת מרכז היום,
לכל המבקרים היקרים במרכז
ולכל גימלאי רעננה

ברכת יום כלל ושלום
בריא ואריכות ימים

לשירותכם תמיד
ויקטור - ה.ש. שירותי הסעדה



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש אפריל

מתי משדרים?

בימי א' בשעה 17:30
בימי ה' בשעה 12:30

מה במגזין?

1. יום המעשים הטובים
2. הבלונים
3. הפרשת חלה ברעננה
4. "השהיד" בעקבות סיפור אמיתי
5. חנוכת בית האומנים



לפייה זהבה!

איפה?

בכבלים בערוץ 98 ב-YES וב-HOT
יתכנו תוספות ושינויים.

כרגע נמצא התכשיר בתהליכי רישוי מתקדמים ביותר. זהו תכשיר להדברת חיידקים על ביצי רבייה של עופות כך שהקוליפורמים (כגון הסלמונלה הידועה לשמצה) יותקפו ויושמדו. פיתוח התכשיר יופנה גם לטיפול בביצי מאכל כך שנוכל ליהנות בקרוב מאכילת ביצת עין ללא חשש.

"אני רואה בחברת הזנק זו, שהזדמן לי לפעול בה, את האור שבתקופת יציאתי לגימלאות. זוהי התמודדות אתגרית עם הקמת מפעל חדש תוך כדי חשיפה לתחומים ואתגרי למידה חדשים. כמדען ראשי בחברה מתאפשר לי להמשיך ולהפעיל מחשבה יצירתית ולזכות ולראות פרי מועיל לחברה כולה. חשוב לי להוכיח לעצמי ולאחרים כי יש ערך מוסף לניסיון ולידע גם בגילי".

ולא מתחשק לך בגילך לנוח קצת מלחצי עבודה?

"עשיתי לעצמי חוק שאני משתדל לעמוד בו: אני קובע לעצמי את העבודה בקצב ובזמן שלי. אני מתחיל את היום מוקדם כי אלו השעות הפוריות שלי. אני קם בחמש ובשעה שש אני כבר במעבדה ובניסיונות שדה ברחבי הארץ. אני משתדל מאד לסיים בשעות אחה"צ המוקדמות ונלחם בכל אלה שמצפים לפעמים בעקשנות לגזול ממני את הערבים... מסתבר שבתכנון נכון ובאכיפת גדרות אפשר ליהנות מכל העולמות". פרופ' קריצמן הוא תושב רעננה, אב לשלושה וסב לארבעה. הוא משתדל לבלות עם נכדיו "לפחות אחה"צ אחד בשבוע", ולא שוכח לתת קרדיט רב לזוגתו איטה. הוא מציין לשבח את תמיכתה, הערכתה וויתוריה המאפשרים לו לממש את פעילותו גם בזמנים שהיתה אולי מעדיפה לבלות ולטייל. "אני גם יודע לפצות..." הוא מעיר בחיוך ובנועם.

מה קורה מעבר לגבול? רואים התפתחות חקלאית גם בירדן

"שיטות גידול זונים שפותחו בישראל הועברו גם לירדן, לרווחתם. זאת בהחלט תרומה ליחסים עם מדינה שכנה. למדנו בארץ דבר מעניין: הקרקע אינה הדבר החשוב ביותר. בגלל מיקומו במדבר פותחו פתרונות שאינם צמודי קרקע. בעבר היו החקלאים תלויים באדמות עשירות. כיום, בזכות השליטה בכל מערכות ההזנה של הגידולים, מה שקובע הוא המים וטיבם. הבשורה היא שגם את מדבר סהרה אפשר להפוך לגן פורח".

מה הסיכוי שנזכה שוב ליהנות מטעם אמיתי של ירק ופרי?

"לאחר תהליך של כמעט 20 שנה בהן, לפי דרישות השוק, שמו דגש על פיתוח פתרונות לחיי מדף ארוכים, היום חוזרים לדגש של טעם וריח. לדוגמה: אנו נהנים כבר מזנים חדשים של תות שדה שטעמם השתפר מאוד".

יש גם אכזבות?

"הרוב טוב, אבל לי באופן אישי יש אכזבה מהשקעתה הבלתי מספקת של מדינת-ישראל בחקלאות למרות שהיא נחשבת למעצמה בתחום. אין כמעט שנה שהדיון על סגירת מכון וולקני לא עולה על הפרק. ואף על פי כן ההישגים מעלים את קרנה של ישראל כמעצמה חקלאית בכל העולם כולו".

hannahgilboa@walla.com

בס"ד

הזוג המבריק

- ✓ נקיון בנייני מגורים-נקיון משרדים
- ✓ משק בית / פוליש וקס
- ✓ ניקיון לפניי אכלוס / אחרי שיפוץ
- ✓ מחירים הוגנים
- ✓ השירות והאיכות במקום הראשון

אליאור - 054-2401877 • שירן - 052-3884202
eliorperetz2222@gmail.com

"ינשוף ספרים"

ספרים, רבותיי, ספרים

✿ מאת: נילי אפלבוים



צילום: מוטי בן-ארויה

ספר טוב זה ספר שלאחר שסיימת אותו אתה מעט שונה ממה שהיית כאשר התחלת אותו", אומר אלי הרשטיין, הבעלים של חנות "ינשוף ספרים" ברח' חנקין ברעננה. מדובר בחנות קטנה עמוסה באלפי ספרים משומשים, ספרים נדירים לאספנים. אפשר למצוא בה גם ספרים חדשים מעולם המדע הבדיוני שאלי הוא המוציא לאור שלהם. הביקור בחנות מחזיר אותך במכונת הזמן אל מחוזות הילדות אל הספרים שקראנו בשקיקה. הבנים קראו את סדרות "טרזן". הבנות הזילו דמעות מזדהות עם גורלה המר של "האסופית", וז'ול וורן שריתק אותנו ברעיונות בדיוניים שהפכו למציאות. אפשר להתקדם במסע אל גיל ההתבגרות ולמצוא את "כמעין המתגבר" של אין רנד, "עלובי החיים" של ויקטור הוגו, וכמובן נכסי צאן וברזל של הספרות העברית כמו אלטרמן, נתן שחם ועוד.

החיבור בין אלי והספרים התחיל בגיל מאוד צעיר. "העבודה הראשונה שלי הייתה בספרים כשהייתי בכיתה ח'. הייתי לקוח קבוע בחנות ספרים קטנה במרכז חולון שנקראה 'ספרי מאיר'. בעלי החנות הציעו לי לעבוד בדוכנים שפרסו בחוף בשבוע הספר. אני הייתי אחראי על נושא המדע הבדיוני. ההמשך היה הצטרפות לחוג מדע בדיוני שהתקיים במשמר האזרחי בחולון. המיוחד בחוג היה שהוא חצה גבולות גיל. קשת הגילאים התפרסה מ-14 עד 70."

אלי משחזר את תחילתה של חנות הספרים שנפתחה בעקבות משבר שעבר, לאחר שהוצאת ספרים שניהל קרסה כלכלית. "ישבתי בבית ושאלתי את עצמי מה אני עושה עכשיו? הבטתי סביבי. המשרד, שהיה חדר בביתי, כולו מלא ספרים. כל הבית מלא ספרים, המטבח, המסדרונות ואפילו השירותים. כן. ספרים זה השיגעון שלי. בבית היו לי 7000 ספרים. המחשבה, שיום אחד הבנות שלי תאלצנה להתמודד עם 'ירושה' כזו, עוררה בי חלחלה. החלטתי שאני לא אוסף עוד ספרים. לקחתי משאית גדולה, העמסתי עליה את הספרים ופתחתי את החנות הזו."

היום, 7 שנים לאחר פתיחת החנות, מצטופפים להם על המדפים 40,000 ספרים ובבית של אלי עוד 3000 ספרים. על כך אומר אלי באירוניה "זה הסיפור איך הפסקתי לאסוף ספרים" ומיד ממשיך אסוציאטיבית ומצטט את כותרת הסרט "איך הפסקתי לפחד והתחלתי לאהוב את הפצצה שלי".

קשה היה לנהל את הריאיון עם אלי. הפעמון בכניסה מודיע על כניסה וציאה של קונים. המגוון רב:

אישה מבוגרת שמשתתפת בחוג לספרות מביאה רשימה של ספרים שנדרשה לקרוא בחוג. תייר אמריקאי, שעומד לחזור מחר לביתו, הוא קורא עברית קלה רוצה לקחת אתו מספר ספרים. אלי מסייר אתו בין המדפים שואל שאלות וממליץ. התייר יוצא עם חיוך רחב ועם חבילה של 10 ספרים משומשים. קונה אחרת מחפשת ספר בעברית של סופר יפני. אלי מכיר את הספר. "קשה מאוד להשיג אותו. יכול להיות שאמצא לך אותו באנגלית, אולם תדעי שזהו ספר יקר." הקונה מוכנה לכל מחיר העיקר שהספר הנכסף יגיע אליה.

הראיון מתעכב. הטלפון מצלצל. אנשים מחפשים ספרים. השיחות מתארכות. קונה שמחפש ספר שנכתב ע"י סופר מסוים מקבל מאלי המלצות: "אם אתה מתעניין בסופר הזה, כדאי לך להתחיל לא מהספר הראשון שלו אלא מספר שכתב בהמשך." והמשפטים שמתעופפים באוויר: "זה ספר מצויץ" "זה ספר רוחני". "זה ספר מדהים". "לא אהבת את הספר? תמצאי זמן אחר, מצב רוח אחר ותקראי אותו שוב". "אתה יודע מי עשה את האיורים בספר? אילת זורר", וכך הלאה. חשוב לאלי לציין בפני שהוא לא ממליץ על ספרים על בסיס טעם אישי. "ספרים טובים יש בשפע. המקצוע שלי זה להבין מה אדם אוהב ולהתאים לו את הספר."

למה אנשים מחפשים ספרים משומשים?

"אנשים בעיקר מגיעים בגלל הרצון לחסוך בכסף. המחיר נמוך ויש אפשרות, שהחנות נותנת להם, להחזיר את הספר בגמר הקריאה ולקבל מחצית ההוצאה כזיכוי לקניה הבאה." בנוסף, החנות היא לא רק חנות יד שניה. זוהי חנות של ספרים נדירים. "אנשים זוכרים ספר טוב שקראו בילדותם וזה לא נמצא. אני עוזר להם למצוא אותם." אלי מספר בגאווה על ספר שנמצא בחנות: מהדורה ראשונה בעברית של "אליסה בארץ הפלאות" בהוצאת "אומנות". זהו ספר במצב מתפורר אבל לא תוכל לקנותו בפחות מ-500 ש"ח, כי יש אספנות סביב הספר. על הוצאת "אומנות" מדבר אלי בהערכה ובנוסטלגיה: "זוהי

סדנא לניקוי רעלים ושיפור הבריאות



עם ד"ר דורית מאיר

ד"ר דורית מאיר – נטורופתית, מטפלת בבעיות בריאות, השמנה והתמכרויות, ומאמנת אישית להרזיה. מנחה סדנאות לניקוי רעלים: "מרזים ומבריאים".

הסדנא לניקוי רעלים מסייעת בתחומים רבים

- ירידה במשקל. בין 3-11 ק"ג בחודש.
- גמילה מהתמכרות למתוקים
- שיפור בעיות בריאותיות כגון: סוכרת, לחץ דם, כולסטרול, כאבי פרקים, מחלות עור, אלרגיות, כאבי ראש ומיגרנות, מחלות אוטו-אמוניות בעיות במערכת העיכול צרבות, עייפות תמידית, מצב רוח ירוד ועוד...



מה בסדנא:

- 4 מפגשים שבועיים
- שינוי הרגלי ודפוסי אכילה לקויים
- מתכונים מהירי הכנה
- קבלת ערכת צמחי מרפא המסייעים בתהליך

מה אוכלים?

דגנים מלאים, ירקות, פירות, קטניות, שותים מיצים טבעיים וטעמים מאוד של ירקות ופירות, שייקים ירוקים ובהמשך גם דגים. הסדנאות מתקיימות במקום פסטוראלי ויפה, בהוד השרון.

כולס מציגים. זא אגא!

טלפונים להרשמה: 054-4266880, 09-7444715

הוצאה מפוארת שהוציאה תרגומי מופת של ספרות ילדים וספרות בכלל. תרגומים יוצאים מהכלל של ז'ול וורן, כל הדולטלים ועוד, שהיום יש אספנות סביבם. הספר היקר ביותר בחנות הוא תלמוד בבלי משנת 1929. תשעה כרכים מעור הכתובים בעברית ובגרמנית. הספר עבר את השואה. המחיר שלו 2000\$."

מה קורה לשוק הספרים המשומשים בעידן האינטרנט והטאבלט?

אלי טוען שבארץ אין לזה עדיין משמעות. בחו"ל חצי מהשוק הוא דיגיטלי. בארץ זה לא מגיע לכדי 10%.

מה פשר השם "המרתף" שמופיע על שלט החנות?

אלי מבהיר שהמרתף של ינשוף ספרים מוקדש למדע בדיוני ולפנטזיה, תחום שלא עזב אותו מאז נערו. "זהו המרתף הסודי של מנויים שקוראים את הספרים שלנו. בזכותם אני מוציא לאור ספרות מדע בדיוני ופנטזיה."

מועדון המנויים נקרא "מחנת המדע הבדיוני". השם שאול מספרו של לארי ניבן, הנמנה על גדולי סופרי המדע הבדיוני. לאלי יש ממנו מזכרת. על קיר החנות תלויה תמונה משותפת של אלי עם הסופר הדגול.

במרתף החנות אפשר למצוא: ספרים, פריטי אספנות, פוסטרים, חלליות, תקליטים, סרטי DVD. כולם קשורים למדע הבדיוני. "אנחנו מרכז ייחודי של מדע בדיוני. אין עוד חנות מסוגה בארץ". האוויר בחנות רווי ריח של ספרים שזה עתה יצאו מבית הדפוס. אלי קורן מאושר. הוא מצביע על ערימות הספרים החדשים שסותמות את המעברים בחנות. הספר החדש, שישלח ל-200 חברי המועדון בארץ ובחו"ל, נקרא "בידיים ריקות". זהו ספרה של אורסולה ק. לה גוויין בת ה-86, אותה מכנה אלי "הבן גוריון של המדע הבדיוני".

למה אנשים קוראים מדע בדיוני?

את התשובה קיבלתי מנועה עובדת חדשה בחנות. "זהו סוג של אסקפיזם מהמציאות בה אנחנו חיים ואותה אנחנו מכירים."

ומה עם סיפורים על אנשים מאחורי הספרים?

יש סיפורים אבל לאלי קשה להיזכר בהם. הוא זוכר היטב ספרים אבל לא אנשים. אבל עם קצת מאמץ הוא נזכר באדם שהגיע לחנות בעקבות תערוכה. הוא ביקר בתערוכה של ספרי "עם עובד" משנות ה-50, ובעקבות אותו ביקור החליט כי הוא רוצה שיהיה לו בבית אוסף של כל ספרי "עם עובד" מתקופה זו. בחנות "ינשוף ספרים" הוא מצא מספר ספרים לאוסף החדש שלו.

ויש גם סיפור אישי. אלי מזמין אותי לצאת מהחנות להפסקת עישון ובאותה הזדמנות משתף אותי בחוויה מרגשת שחוה לפני 20 שנה במפגש מחודש עם ספר ילדות.

"נכנסתי לחנות 'סטימצקי' וראיתי שהוציאו הדפסה חדשה אלבומית של הספר 'פו הדוב', ספר שהיה אהוב עלי בילדותי. פתחתי את הספר והוא נפתח בעמוד בו מצוירת המפה של קרן פו. באותו רגע הרגשתי סחרחורת. נשאתי לתוך המפה והתחלתי לטייל עליה עם אצבעי. נזכרתי שאני כילד בן 6 הייתי קורא את הספר. מסתכל על המפה והולך עם פו מפה לשם לבקר את אייה החמור את טנגה וחברים אחרים. את לא מבינה איזו תחושה זו. אתה לוקח ספר ופתאום בום! זה כמו שאתה עולה בבניין חדש, פותח דלת ופתאום אתה נמצא בחדר ילדותך ששום דבר לא הוזה בו.

רכשתי את הספר ומאז אני לא נפרד ממנו."

appel@eng.tau.ac.il

הסעות האחים אבו חייט

057-5744474

להנהלת מרכז יום לקשיש
למבקר המרכז ולאורחים

אז שמה ונסך

מוניר - הסעות האחים אבו חייט







והכעורים. עם זאת ניחוח הפרדסים, הלולים והרפתות נעלם כלא היה, והפך את רעננה מעיר עם ניחוח של מושבה, לעיר עם ניחוח של פליטת גז ממכוניות.

✿ גסטרונומיה וצרכנות – חנויות מכולת קטנות מפנות מקומן למרכולים גדולים, מאפיות, שמכרו פעם לחם אחיד, מציעות אינספור מיני מאפה, מסעדות חדשות נפתחות חדשות לבקרים, בתי קפה לא מפסיקים לצוץ בכל פינה ואפשר גם להזמין אוכל הביתה למי שחשקה נפשו בכך. עיר עיר.

✿ פה ושם נותרו בתי מרקחת של פעם אף שהרשתות השתלטו על התחום ומפתות את הקונים עם מבחר מוצרים שאינו מצוי בבית המרקחת הישן.

✿ מכוני קוסמטיקה וטיפוח הציפורניים, שהיו פעם בבתים בלבד, פתחו סניפים במרכז העיר ומציעות מבחר של טיפולי יופי.

✿ שומרים על הכושר והבריאות – מכוני כושר, בריכות שחייה, היכל ספורט, שיעורי פעילות גופנית למיניה, שבילי הליכה מסומנים בעיר, כל אלה נועדו לעודד את האזרחים לשמור על בריאותם ולמנוע מחלות.

✿ הצגות, הרצאות, חוגים, מופעים, טיולים, ערבי שירה, סרטים, ועוד כהנה וכהנה פעילויות תרבותיות מוצעות לאזרחים במגוון נושאים, באולמות נעימים, בקרבת מקום, במחירים נוחים ובאיכות מעולה.

✿ השירותים העירוניים לאזרח שופרו לאין ערוך, והם כוללים את המוקד העירוני, את ש.י.ל, את מרכז השירות החדש לתושב בקלאוזנר, משרדי הרווחה, והמרכזים השונים הפתוחים לגמלאים.

סיכום זמני – שיפור ניכר, סיכום סופי – עוד רבה המלאכה.

פעם במהדורה עדכנית: מה נשתנה בעיר רעננה בשנים האחרונות?

✿ מספרי הרמזורים, שמות הרחובות ומספרי הבתים – כולם שודרגו והם מקילים על העוברים ושבים את ההתמצאות בעיר.

✿ התחבורה הציבורית השתפרה מאוד. קווי "אגד", כמו גם חברת "מטרופוליטן", פועלים בכל רחבי העיר, ממנה ואליה במרווחי זמן נוחים. בקרוב צפוי סיום סלילת הכבישים מצפון ומדרום לרעננה וישתחרר העומס במרכז העיר. מתישהו, בלי נדר, גם תיפתח ברעננה תחנת רכבת.

✿ כיכרות יפות המאיטות את מהירות הנסיעה, חוסכות רמזורים ומונעות תאונות הוקמו בצמתים רבים. על המדרכות בצמתים יש משטחים בולטים המקילים על לקווי הראייה להרגיש שהם קרובים לכביש ולמעבר החצייה. חניות הנכים נצבעו בכחול בולט המזהיר את הנהגים, שאין להם תו נכה, לא לחנות שם. ליד בתי הספר נצבעו הכבישים באדום והוצבו שלטים חביבים: "חבק, נשק וסע" שנועדו לעורר הורים להוריד בזריזות את ילדיהם ולפנות מקום לבא אחריהם.

✿ גימלאים, יחד עם "משמרות הזהב", דואגים לחצייה כבישים בטוחה של תלמידי בתי הספר.

✿ שבילי אופניים סומנו על המדרכות וגם נסללו במיוחד לבטיחות הרוכבים וההולכים. עם זאת ריבוי האופניים החשמליים והקלנועיות מהווה מטרד לא קטן להולכי הרגל, שלא לדבר על סכנה ברורה וממשית.

✿ מתיחות פנים לבנייני העיר עולות מדרגה. בתים קטנים וישנים נהרסים ובמקומם נבנים בניינים גבוהים, ותמ"א 38 תופס תאוצה רצינית ומחדש את פני הבניינים הישנים

יום הזיכרון לשואה ולגבורה

טקס הקראת שמותיהם של הנספים בשואה

"לכל איש יש שם"

ביום הזיכרון לשואה ולגבורה
יום חמישי, כ"ז ניסן תשע"ה, 16.4.2015
בשעה 10:00 (עם הישמע הצפירה)
ברחבת בית "יד לבנים"

במעמד: מר זאב בילסקי, ראש העירייה

בהשתתפות:

סגני ראש העירייה, חברי מועצת העיר, מנכ"לית העירייה
יו"ר הנציגות המובילה, עובדי העירייה ונציגי מועצת הנוער העירונית

בתכנית:

◀ הקראת שמות הנספים
◀ קטעי נגינה ושירה

בין השעות 11:00-13:00 תימשך הקראת שמות הנספים
על-ידי בני נוער ותושבים

עצרת הזיכרון לשואה ולגבורה

**בחלוף 70 שנה
ובכל זאת קולם ישמע...**

יום רביעי, כ"ו ניסן תשע"ה, 15.4.2015
בשעה 20:00 ברחבת בית "יד לבנים"

במעמד: מר זאב בילסקי, ראש העירייה

בתכנית:

◀ הדלקת אבוקת הזיכרון ע"י הגב' מלכה הולנדר
◀ הדלקת שש משואות זיכרון
ע"י שישה ניצולי שואה תושבי רעננה

מנחה: דליה מזור

שירה: מקהלת העירוני

זמר: גיא מנהיים

הרכב נגני תזמורת "סימפונט רעננה"

חזן: קולין שחט

יזכור: גידי חנקיס

הציבור מוזמן

הלהולה של עריסה

✿ מאת: אביבה קניג

בדפשו הייתה תחנתי הראשונה. שם ראיתי את האנדרטה לזכר יהודי הונגריה: עץ הערבה הבוכייה, העשויה מתכת והיא מורכבת מאלפי עלים קטנים. על כל עלה חרוט שמו של אחד מ-564,500 קרבנות יהדות הונגריה, ובהם גם שמות כל בני משפחתי. בחזית האנדרטה ניצב עמוד שחור גבוה, ובראשו פסוק מספר איכה: 'אם יש מקאוב כמקאבי אָשֶׁר עוֹלָל לִי'.

המטרה השנייה היתה להגיע לבטיו. לקחתי אתי מדריך דובר הונגרית ויחד נסענו לכפר הישר לבית הקברות היהודי. מצאנו ישישה בת 97 שקיבלה אותנו בשמחה. 'בטח שאני זוכרת את 'שמו' (כינויו של שמואל סבי בהונגרית). איזה נגר הוא היה!' היא הכניסה אותנו לביתה והראתה לנו את הארון שבמטבח מעשה ידיו. עוד אמרה שבעליית הגג ישנה עריסה מעשה ידיו גם כן. מייד עליתי למעלה ולא יכולתי לעצור את התרגשותי. הנה היא ניצבת לה שם, מאובקת אך שלמה ויפיפיה, העריסה שאבי נהג לנדנד בילדותו. מיד התקשרתי לאבא שדיבר בהונגרית עם האישה הנחמדה."



שמחה וייס ליד העריסה שבנה אביו שמואל

יה היה נגר יהודי בשם שמואל וייס אשר נולד וחי בעיירה בטיו אשר בהונגריה. שמואל היה נגר אומן ושמו הלך לפניו בכל הנוגע לבניית מיטות, ארונות, ועריסות לפעוטות.



שי וייס עם תמונת הוריו

האריה מוטו ביל-אריה

באפריל 1944, מיד לאחר חג הפסח, פרסם היודנרט ברחבי מונקאץ' מודעות רחוב בהונגרית בהן הצטוו כל היהודים להיכנס לגטו. הם הורשו לקחת מעט מיטלטלין עימם. כבר ביום הכניסה לגטו נבזזו כל בתיהם. אייכמן בעצמו בא לבקר בגטו לוודא שהכול נעשה עפ"י ההוראות. הם נשלחו לעבודה במפעל לבנים, ומשם ברכבת ישירה לאושוויץ, בוכנוולד וברגן בלזן. "אבי לא ראה עוד את בני משפחתו", אומר היום שי וייס, נכדו של הנגר שמואל, וממשיך: "אבא, יליד 1930, היה בן 14 בזמן המלחמה, והיה בין כל היהודים שנשלחו לגטו ואחר כך למחנות ההשמדה. כעבור שנה, בשנת 1945, הגיעו האנגלים ושחררו את המחנה.

אבא השתחרר לבדו ונסע לחפש קרובי משפחה שאולי שרדו. הוא הגיע לבטיו וגילה שביתו הפך משרד לרוסים. אף לא אחד מבני משפחתו שרד. בן 15 נותר לבדו בעולם. בשנת 1946 עלה לארץ, וכעבור זמן מה הקים משפחה. רק לפני מספר שנים נסעו אבי ואמי להונגריה לטיול שורשים. הם הגיעו לבטיו, חיפשו ושאלו את התושבים מי זוכר את המשפחה, אך חזרו מאוכזבים עד מאוד. "אבא היה מהמדברים. הוא נהג לספר לי רבות על ילדותו בעיירה, על מי הנחל שקפאו בחורף, על באר המים, על בית הספר, על התרנגול בצריח הכנסייה ועל המשחק אהב: לקשור חוט לעריסה שבנה אביו, שמואל הנגר, ולנדנד אותה. בליבי גמלה החלטה לנסוע ולראות את המקומות שאבא חווה כילד ואהב כל כך.

ומה עם העריסה?

"הישישה הסכימה לתת לי אותה מייד ולא רצתה כל תמורה. אני התעקשתי ונתתי לה כאות תודה 100 יורו. היא לא חדלה לבכות מהתרגשות ותודה."

ואיך הבאת את העריסה לארץ?

"בזהירות רבה הצלחתי לפרק אותה לארבעה חלקים, עטפתי כל אחד בניילון וכך הצלחתי להחזיר אותם הביתה."

מה הרגשת בתהליך?

"הייתי ואני עדיין המום מכך שהצלחתי להשיג פריט אחד מחייו של אבא. העריסה הזאת מספרת סיפורים של כמה מהדמויות במשפחה, והיא סמלית לכולנו."

חשבת למסור אותה ליד ושם?

"באתי עם העריסה לארץ כשהיא מאובקת ומקולפת. שייפתי, ניקיתי, שיפצתי וצבעתי אותה בשכבות לכה. האחין שלי ועוד נכד כבר ישנו בה ואני משאל אותה לכל מי שצריך עריסה. הרבה אנשים שואלים אותי מה הסיפור של העריסה הזאת, וזה נותן לי הזדמנות להפיץ את הסיפור של סבי וסבתי ז"ל. התחושה שלי היא שהעריסה הזאת היא סוג של 'יד ושם' למשפחה שלי." kenig1@bezeqint.net

הטבעת ששרדה את השואה בפולין אך לא את הגנבים ברעננה

מאת: ברכה ויסברט

"בדיוק לפני 90 שנה פגש אבי, הרשל צבי שיינבין, את אימי, מניה-מרים זלמן, והתאהב בה. זו מצידה החזירה לו אהבה ומקץ זמן קצר נישאו השניים, לא לפני שקיבלה אימי מאבי טבעת אירוסין עשויה זהב ועליה קבועה אבן שחורה שבה הוטבעו ראשי התיבות של שמה החדש: MS. שלושה ילדים נולדו להוריי: דבורה, בנימין, ואני ברכה, בת הזקונים. כשעבר אזור מגורנו, הוהלין, לשליטת הרוסים בשנת 1939, החביאו היהודים את כל חפצי הערך שלהם. אמי החביאה את הטבעת, אך לא סיפרה לאיש היכן. הרוסים לא הפתיעו איש כשהחרימו את כל מה שהצליחו לשים עליו את ידיהם, כולל חוות המשפחה, טחנת הקמח ובית החרושת לצמר.

כשהגיעו הנאצים בשנת 1942 וכבשו את ווהלין, השתנו חיי יהודי מלינסק ללא הכר. הגברים נשלחו לחטוב עצים ביערות והנשים נשלחו עם ילדיהם לגטו ברזנה. מנהל בית החרושת של המשפחה, גרמני לא נאצי, היה מתגנב מדי פעם ומביא עימו מעט אוכל למשפחה. ב-24 באוגוסט 1942 הוא הגיע לגטו ואמר לאמא שלי כי עלינו לברוח מן הגטו מייד, כי מחר יקרה משהו איום. אמי התייעצה בעניין זה עם סבא שלי שהרגיע אותה באומרו כי הגרמנים הם עם תרבותי והם לא יפגעו בנו. אבל אחי בנימין בן ה-14 החליט כי עליו לפעול לפי עצתו של אותו ידיד גרמני. הוא לקח את ידי ויצא משער הגטו. ואחותי רצו אחרינו. הגענו לביתו של איכר אוקראיני שנתן לנו מסתור. למחרת ב-25 באוגוסט הוצאו כל 2,200 יהודי הגטו אל היער הקרוב אשר בו הוכנו מראש בורות קבר וכולם נרצחו.

אבי אסף אותנו מהגטו ויצאנו אל היער. במקביל הוא הקים קבוצת פרטיזנים שהצליחה לנקום בגרמנים שביצעו את רצח המשפחות. לאחותי דבורה מלאו באותם ימים שמונה-עשרה שנים. אמי הסירה את טבעת האירוסין שלה מידה והעניקה אותה לבכורתה כמתנת יום הולדת.

רופא גדוד הפרטיזנים יעץ לאבי למצוא לי בית חם כשחליתי. איכר אוקראיני טוב לב הסכים לתת לי ולאמי מסתור. אבי בא לבקרנו עם אחותי. ככל הנראה הלשנה הביאה לכיתור הבית על ידי נאצים. ירייה, שכוונה לאבי, פגעה באחותי והרגה אותה במקום. עלי לא רצו לבזבז כדור ועל כן השליכו אותי לשלג בהנחה שכך אמות. בדיעבד הסתבר שהצילו את חיי שכן השלג הצליח להוריד את חום גופי הגבוה. שכן מצא את אחותי, קבר אותה, הסיר את טבעתה והחזירה לאבי. סיפור הקורות אותנו אחרי ששוחררנו ארוך והוא מצוי בכתובים, אבל סיפור הטבעת כואב במיוחד. אמי הצליחה לשומרה מכל משמר, ובבוא היום העניקה לי אותה ליום הולדתי ה-18, בדיוק כפי שעשתה עם אחותי הגדולה שגורלה לא שפר עליה. תמיד ידעתי שבבוא היום אתן את הטבעת לבתי, אלא שלחיים יש אירוניה משלהם. כששבתי לביתי ברעננה, התברר לי שגנבים פרצו הבייתה וגנבו מכל הבא ליד, כולל טבעת יקרת ערך זו, טבעת שמסמלת את הקשר המוחשי היחיד ביני לבין אמי ואחותי ז"ל. Bracha@weisbarth.com

מעגלים שנסגרים

מאת: אביבה קניג



מלכה הולנדר נבחרה להדליק אבוקה מיוחדת בערב יום השואה הקרב ובא. הסיפור שלה החל לפני 75 כשנולדה בסלובקיה בדיוק באותה שנה בה החלה מלחמת העולם השנייה. במרץ 1942 החלה השואה להכות בהם בחוזקה. באישון לילה הם נאלצו לעזוב את ביתם ולברוח להונגריה, שם הונפקו להם מסמכים מזויפים שהסתירו את דבר יהדותם. ככל הנראה הלשנה גרמה להיעלמות עקבותיו של האב. אמה של מלכה לקחה את שתי בנותיה, בת השש ובת השלוש וחצי, והן יצאו לדרך. בתחנת הרכבת עצרו אותן הנאצים ורצו לשלחן לטרייזנשטדט, מחנה ממנו אף אחד לא יצא חי. מלכה לא הבינה דבר אך מראה פניה המבועת של אמה גרם לה לפרוץ בבכי נורא שגרם למהומה בתחנה. שוטר אחד זיהה את אמה והצליח לשנות את רוע הגיזרה. השלוש הגיעו למחנה עבודה פסטורלי שנחשב מחנה לדוגמה, אותו הציגו הגרמנים בפני האמריקאים. בעקבות מרד החלו האם ובנותיה לרוץ, כך במשך שלושה ימים ושלושה לילות ללא אוכל, ללא מים, וללא מנוחה. כשנתקלו הנסים בשלולית, נשכבו סביבה והחלו ללקק את המים. אמה של מלכה הרגישה בחושיה החדים כי מסוכן הדבר ולא הרשתה לבנות להתקרב לשלולית. מקץ דקות אחדות החלו הנאצים לירות באנשים והרגו את רובם.

יום אחד הם הסתתרו במרתפו של איכר טוב לב, וחילל נאצי ירה לכל הכיוונים. כדור אחד פגע בגבה של מלכה אך לא חדר. אמה זקפה זאת לתפילות שנשאה. פרטיזנים שפגשה האם הציעו לה להצטרף לשורותיהם ובתמורה תאומצנה הבנות בידי משפחות נוצריות. אלה לא היו חיים קלים, הן הועבדו בפרך וקיבלו מזון במשורה, אבל הכול היה יחסי בימים ההם. ביום מן הימים שמעו הבנות שאימן, שגעוגועיה לבנותיה הכריעו אותה, נורתה בדרכה לראותן. הן לא ידעו שהיא שרדה את הפגיעה. בוקר אחד נכנסו חיילים רומנים, שהיו תחת חסות הרוסים, ושחררו את הכפר מידי הגרמנים. כשאם הבנות קרבה אליהן לא הכירו אלה את אלה. שער האם הפך לבן בן לילה, והבנות - קוצץ שערן בשל הכינים. בהמשך פגשו השלוש גם את האב, וביחד עלתה המשפחה לארץ. לפני שנתיים נסעה מלכה לסלובקיה לבקר את צאצאי המשפחה שהסתירה אותה. היא הגישה בקשה מיוחדת להעניק לצאצאים את אות חסידי העולם, ואכן לפני כחודשיים, ב-28 בינואר, הוענק להם האות לצלילי השיר "ירושלים של זהב". החודש היא תדליק את אבוקת יום השואה. Kenig1@bezeqint.net.il

"ללא גורל" / אימרה קורטס

מאת: נילי רז

"ללא גורל" הוא רומן של הסופר היהודי- הונגרי אימרה קורטס, זוכה פרס נובל (2002).

הספר ראה אור ב-1975 ועובד לסרט קולנוע ב-2005. זהו סיפור אוטוביוגרפי למחצה על מסע של נער יהודי מתבולל בן 15, שנעקר מחייו בבודפשט, נשלח למחנות ריכוז ושרד. זהו גם סיפור חניכה והתבגרות. ראשיתו בהתבוננות נאיבית במציאות ההולכת ומשתנה תוך קבלתה, המשכו בטלטלה גופנית ונפשית במהלך השהות במחנות הריכוז וסיומו בשיבה מפוכחת אל החיים בבודפשט שלא חדלו מלכת בזמן המלחמה.

ייחודה של היצירה בסגנון המיוחד שלה. המספר מתבונן, כאמור, בעולם ההולך ומשתנה צעד אחר צעד. "הפלנטה האחרת" אינה מעוצבת באחרות שלה, אלא דווקא בנורמאליות ובשגרה שלה: "היום לא הלכתי לבית הספר, כלומר הלכתי, אבל רק כדי לבקש מהמחנך ללכת הביתה. מסרתי לו גם את המכתב של אבי, שבו הוא ביקש לשחרר אותי מסיבות משפחתיות. המחנך שאל מהי הסיבה המשפחתית ואני השבתי לו שאבי נקרא לשירות עבודה."

כך נפתח הרומן. האב נעקר מעולמו ונשלח למחנה עבודה ממנו לא יחזור עוד. בני המשפחה באים להיפרד ממנו ללא כל מחוות דרמטיות. הכול שגרתי ורגיל, ורק מבט זהיר מגלה את התנועה הזעירה של האב המבקש לגעת בידה של אשתו, האם החורגת, ואת החיבוק החזק שלו שהוא מעניק לבנו. הבן עומד לבכות, אבל אינו בוכה, כי האורחים אמורים להגיע להיפרד. גם הטלאי הצהוב מוזכר כחלק ממציאות נורמטיבית שמקבלים אותה ללא עוררין. כבדרך אגב מספר הנער שהחליט לא לפתוח את הכפתורים במעילו, כדי שהטלאי לא יכוסה.

בדרך למחנה ובמחנה עצמו מתמודד גיבור היצירה עם הצימאון למים, עם הרעב, עם הצורך במקלחת, עם זוהמת הגוף ומחלותיו. הוא מתאר את השינה במחנה ואת הניסיון להיאחז בנורמאליות ולהצליח לישון במציאות של חוסר מרחב. "כשהסתובבתי, גם השכן שלי היה חייב להסתובב... למרות זאת אני זוכר מספר רגעים אלו בחיבה עמוקה לשותפי השינה למרות הקושי... לעיתים קרובות היה בשינה משהו עמוק וטוב, שמשכיח הכול, את החיים במחנה, את היותך אדם אסיר."

המפגש עם תושבי המחנה ה"ותיקים" מעורר בו בתחילה תמיהה. הם נראים מוזרים בעיניו במיוחד המוזלמנים, עד שלאט לאט גם הוא הופך להיות אחד מהם. "הם לא הגיעו אלי, אפילו לא הרגשתי בהם. אפילו תחושת הרעב שלי חלפה. המשכתי אמנם להביא אל הפה כל מה שמצאתי, כל מה שניתן לאכילה...מתוך הרגל, קור, רטיבות, רוח או גשם כבר לא יכלו להפריע."

המספר מתאר את החיים במחנה כחיים מלאים עם רגעי עצב ואושר. הלשון, שהעולם אימץ לתיאור המציאות במלחמת העולם השנייה, זרה ליצירה זו. מילים כמו שואה, השמדה, אימה, זוועה, תופת, זרים ליצירה זו. הלשון אנושית מאוד, מינורית ומדויקת. המציאות נפרטת לפרוטות. הגיבור השב משם מצהיר על הפרדוקס הקיומי של הניצולים: "אני אמשיך לחיות את חיי, שאי אפשר להמשיך לחיות אותם."

nili.raz@gmail.com



העמותה למען האזרח הוותיק מרכז יום לקשיש רעננה

מרכז יום לקשיש קולט חברים חדשים ומציע:

♥ הסעות מהבית וחזרה

♥ ארוחת בוקר, עשר וצהרים

♥ פיזיותרפיה

♥ אחות

♥ עובדת סוציאלית

♥ חדר מחשבים

♥ סלון יופי-מספרה ופדיקור



מגוון פעילויות:

אומנות, הרצאות, מוסיקה, קרמיקה, התעמלות,

עיסת נייר, ארומתרפיה, פסיפס, גיון טיפולי,

משחקי שולחן וחברה, טיפול בעזרת בעלי חיים,

פרשת השבוע, ציור, אירועים וטיולים.

במרכז שני אגפים:

עצמאיים/תשושים ותשושי נפש (אלצהיימר).

מתקבלים זכאי חוק סיעוד, רווחה ופרטיים.

העמותה למען האזרח הוותיק - מרכז יום לקשיש

רח' ההגנה 114 רעננה

לפרטים נוספים וא להתקשר לטל. 09-7711598

חפשו אותנו ב-f

ללכת רכיל, להיות קצת 'הרע' מארבעת הבנים שבהגדה, זה משהו שכולנו נגועים בו.

✿ מאת: שוקה די-נור



יום אחד מתקשר אלי הרשליה, בחור חרדי צעיר, ומשתף אותי בסיפור הבא: שלוש בחורות דתיות, תלמידות בסמינר, מסיימות את יום הלימודים הארוך ועולות לאוטובוס בדרך לביתן. הן מתיישבות על הספסל האחורי ופוצחות בשיחה קולנית. "שמעתן על זיוה." אומרת האחת לחברותיה, "היא עומדת להתארס... בשידוך."

"מי הבחור?" שואלות חברותיה. "תלמיד ישיבה חכם, משפחה טובה... מספרים שגם מראהו נאה..." עונה הראשונה. והאחרת חונקת פרץ צחוק בכף ידה ופולטת בקול רם: "ליבי ליבי על הבחור. דווקא את זיוה, מכל בנות ישראל שידכו לוי? את הקלפטה הזו?"

"היא מרשעת של ממש" חוזרת ושחה הראשונה "היא תמרר לו את חייו. כמוה פאמה." וכך יושבות שלושת הבנות ומהלכות רכיל על חברתן לכיתה: "מסכן הבחור", "ומה נפל עליו" "ובכלל צורה לה..." כשהאוטובוס מגיע לתחנה הסופית קמה אישה מהמושב שלפניהן, מפנה אל הבנות את פניה הנפולות. "לא יכולתי להימנע מלשמוע את שיחתכן", היא אומרת. "כאב לי לשמוע את דעתכן הנחרצת על זיוה חברתכן." הבנות מגניבות מבטי מבוכה, אינן מבינות את הקשר.

"אני אמו של בחור הישיבה ששודך לה." היא מבהירה בכאב. "איאלץ לבטל את האירוסין... אחרי מה ששמעתי מכן" והיא מפנה את גבה ויורדת מהאוטובוס. הבנות נרעשות. הן מבינות אט אט את הנזק שגרמו, אולי בלתי הפיך. הן יורדות מהאוטובוס ואז, ללא תיאום ביניהן, הן רצות אחר האישה.

"אל תסיקי מסקנות... זה לא לגמרי מדוייק..." הן זורקות אליה רסיסי משפטים, מנסות להניאה מהחלטה חפזיה. והאישה מתנערת מהן: "תודה לכן... סליחה... את מה ששמעתי אין להשיב..." והיא נכנסת במבוא ביתה. הנערות המומות, דמעות בעיניהן, אינן מוותרות. הן נוקשות על דלת ביתה. הדלת נפתחת והאישה בפתח. בעיניים מושפלות הן מתנצלות ומבקשות להוסיף הסברים. היא מהססת לרגע ואז מזמינה אותן פנימה. בחדר האורחים היא אומרת להן בטון רך: "שמי יוכבד, אני אשת הרב. איני אימו של בחור הישיבה ששודך לזיוה. תגובתי באה רק כדי להעביר לכם מסר קטן על הנזק שיכול להיגרם מרכילות ומלשון הרע. 'לא-תלך רכיל בעמין', לא תעמוד על דם רעך...' נאמר בספר 'ויקרא'. לפי הדרך שנזעקתן להגיע לכאן אני מבינה שהמסר הקטן שלי נקלט, גם נקלט. בוודאי הוקל לכן, אתם רשאיות ללכת." (כך סיפר לי הרשליה)

רבות תהיתי מהו בטבע האדם הוא שמוליך אותנו לרכילות רעה? והאם הפיכת האחר ל'לא בסדר' גורמת לנו להרגיש טובים יותר ממנו? חומר למחשבה....

היג אביב קניג

shuka@dinur.name

טוניקות

✿ מאת: אביבה קניג



הטוניקה מצויה באמצע הדרך בין החולצה לשמלה. בעת העתיקה לבשו אותה גם גברים וגם נשים, ואילו באופנה המודרנית היא פופולארית מאוד בקרב הנשים בלבד, להוציא אולי מדינות כמו הודו, שם גברים לובשים אותה באירועים חגיגיים ורשמיים. היתרון הגדול של הטוניקה הוא נוחות הלבשה שלה. היא עשויה בדרך כלל מבדים אווריריים ונעימים, אינם צמודים לגוף ומאפשרים חופש פעילות מלא. יתרון נוסף - היא נוטה להסתיר את מצבורי השומן שאספנו באדיקות בחודשי החורף הקרים.

לא ממש חייבים להיכנס למשטר דיאטה. אפשר להסתפק בלבישת הטוניקה. הצבעים בהירים ברובם, ההדפסים אתניים ופרחוניים, הגזרות חופשיות והאורכים משתנים. יש המגיעות עד הברכיים ממש, ויש המכסות את הישבן ושם נעצרות. בדרך כלל לובשים מתחתן מכנסיי טייץ הדוקים, אבל גם מכנסיים. חשוב להביט במראה לפני שיוצאים מהבית ולוודא שהטוניקה הולמת את מבנה הגוף.

Kenig1@bezeqint.net

"מלון MARIGOLD האקזוטי השני"

מאת: מלכה מהולל

במאי: ג'ון מאדן, שחקנים: מגי סמית', ביל ניי, ג'ודי דנץ', ריצ'ארד גיר, דב פאטל



אני אהבתי את סרט המשך של "מלון מריגולד האקזוטי" משנת 2012. חשוב לי להתחיל בהכרזה כזאת כי לעתים נדירות מצליח סרט המשך לשחזר את הקסם של הסרט המקורי, ואכן מבקרי קולנוע לא ממש התלהבו. נדמה כאילו אפילו העוסקים במלאכת הסרט חשבו בעצמם שהוא לא די טוב, וההוכחה היא השם שנתנו לו: "THE SECOND BEST MARIGOLD HOTEL" רוצה לומר: המלון הכמעט הכי טוב בתרגום חופשי.

ועדיין אהבתי את הסרט. הסיפור לא ממש חשוב. חשובה האווירה, הצבעוניות ההודית, הטיפוסים שמגולמים על ידי טובי השחקנים הבריטים וההודים, ג'איפור העיר היפה על הבלגן הכי מאורגן שמתקיים בה, וגם הסיפורים האישיים שעל אף שאינם מגיעים לכלל סגירה אפשר להזדהות עם כל אחד מהם, להתחבר לפחות בחוט אחד לכל אחת מהדמויות ובמיוחד לאמץ מספר מהמשפטים שנאמרים שם. מגי סמית' הנפלאה מדברת מן הסתם על הסוף עם חברתה ג'ודי דנץ' והיא אומרת שהיא הייתה רוצה למות באופן כזה שמישהו היה מסיט את ראשו לרגע ופתאום שם לב שהיא איננה. היא גם כותבת במכתב שהיא משאירה: "אין סיום, יש רק מקום בו עוזבים את הסיפור." יש באמירה הזאת מין צניעות של מישהו שמבין שהוא אמנם ילך לדרכו, אבל העסק ימשך פה גם בלעדיו. מאידך, בתחילת הסרט, כשהיא נוסעת לאמריקה, בתוקף תפקידה כסגנית המנהל בניסיון לגייס כסף עם סאני, מנהל המלון הצעיר והאנרגטי, היא נושאת נאום על איך צריך להגיש תה, נאום שיכול לשמש הגדרה מילונית ל"מיהו אנגלי".

הם מקבלים שם תשובה שלילית אבל לקראת סוף הסרט, וזה לא ממש ספוילר, מגיע מנהל החברה למלון כי הוא רצה להכיר בקרוב את "האישה שרוצה לטעת עץ, אף שהיא יודעת שבצלו לא תשב." בקיצור, לא אוסקר, אבל כשתלפטו אם ללכת או לא, חשבו על עוד משפט מהסרט. כשאחת הנשים במלון שואלת את הנהג שלה אם הוא התלבט פעם איזו החלטה לקבל, הוא עונה: "אין דבר כזה. גם כשאתה מטיל מטבע, אתה יודע מראש על איזה צד אתה רוצה שיפול." ואם כל זה אינו מספיק, גם ריצ'ארד גיר הצטרף לקאסט.

Mehulal2@netvision.net.il

"האנאלפביתית שידעה לספור" / יונס יונסון

משבדית: רות שפירא

מאת: ברכה ויסברט



יש בספרו השני של יונס יונסון, מחברו של רב המכר "הזקן בן המאה שיצא מהחלון ונעלם", הכול: פצצות אטום, אנשי מוסד הישראליים הרודפים אחרי הפצצה שנועדה לישראל, ראש ממשלת שבדיה והמלך קרל גוסטב, שיקי יהלומים לא מלוטשים, תרמיל מלא שטרות כסף, כל מיני טיפוסים משונים בעלי מטרות פעולה משונות ובעיקר עלילה מסובכת אשר במרכזה עומדת נומבוקו מיאקי, ילדה שחורת עור שגדלה בסוטו שבדרום אפריקה, זו טעות לשבדיה בארגז יחד עם פצצה אטומית. אפילו ציפי לבני מופיעה בו בתפקיד משונה.

נומבוקו מיאקי, שאיננה יודעת לקרוא, מתמנה בגיל 14 לתפקיד של בוסית של קבוצה האחראית להצבה ולניקוי מחראות ציבוריות בשכונת מגוריהם, ביוהנסבורג. נומבוקו באה לבקר את תבו שהיה אחראי לעבודה הזאת לפני ומגלה כי הוא נרצח. בפיו של תבו היא מוצאת 14 יהלומים לא מלוטשים שהיא לוקחת לעצמה. ביום הולדתה ה-15, בעקבות הצלחתה בייעול פעילות ניקוי המחראות, היא נקראת לפגישה עם הממונה הלבן במחלקת התברואה של עיריית יוהנסבורג והוא מפטר אותה. נומבוקו המיואשת צועדת למרכז יוהנסבורג ושם דורס אותה מהנדס שתוי. השופט מטיל עליה את האחריות וגוזר עליה שבע שנות עבודה אצל המהנדס השותף לבניית פצצות אטום. בתקופת עבודתה במחנה פוגשת נומבוקו שלל דמויות צבעוניות, ביזאריות ומעניינות. תוך כדי עבודתה כמשרתת בביתו של המהנדס היא לומדת קרוא וכתוב וקוראת את כל הספרים שבספריית המחנה. מוחה החד סופג כל אינפורמציה שהיא נתקלת בה, כולל השפה הסינית. חוכמה וטיפשות, מקריות ותכנון, צדק ועוול – כל אלה שוכנים בין דפי הספר המורכב הזה. העיקר הוא שנערת המחראות השחורה מדרום אפריקה הופכת לסוג של סינדרלה ולא בזכות יופייה כמו זו המקורית. הרומן הזה הינו, מתחילתו ועד סופו, פרודיה שנונה ורבבת הומור של המצב החברתי בעולם המודרני. סאטירה מופלאה שטומנת בקרבה ביקורת חברתית, עוקצנית, שנונה אך חמודה.

bracha@weisbarth.com

פארקים מדעיים בישראל

✿ מאת: בלומה בינשטוק

פארק קרסו למדע בבאר-שבע

זהו מוזיאון חווייתי אינטראקטיבי למדע ולטכנולוגיה בשילוב גן מדעי. הפארק נמצא בקמפוס גוסטב לוואן בלב העיר באר-שבע. הוא ממוקם על שטח של 17 דונם המכילים מבנים היסטוריים מהתקופה העותמנית, מהתקופה המנדטורית ומתקופת המדינה. מטרת המקום הוא לעורר עניין במדעים ובטכנולוגיה, לאפשר למבקרים בו הזדמנות לרכישת ידע וכישורים בתחומים אלה, להנגיש ולהביא את המדע לכל בית ולכל ילד וילדה באמצעות הנאה, למידה, משחק וכיף. מומלץ ביקור משותף של שלושת הדורות כדי להוביל את הדור הצעיר לגילוי עולמות חדשים ותוך כדי כך גם ליהנות מחוויה משותפת. רחוב העצמאות 79, טלפון 08-6252600. רצוי להזמין הדרכה. אפשר להגיע ברכבת ובתחבורה ציבורית. הכניסה בתשלום. כדאי לעקוב אחרי אירועים ומבצעים באינטרנט.

גן המדע על שם קלור ברחובות

מוזיאון מדעי תחת כיפת השמיים שמציע מסע חווייתי לתוך הפיסיקה שמאחורי תופעות הטבע לדוגמה: אנרגיית השמש, אנרגיית המים ועוד. המוזיאון נמצא בלב מכון ויצמן למדע שברחובות. על עשרה דונם של מדשאות יש יותר מ-90 מוצגים. הכניסה בתשלום. ניתן להגיע גם ברכבת, להכנס בשער הראשי של מכון ויצמן ולהמשיך לפי השילוט. רחוב הרצל 234, טלפון 09-344401.

מדעטק - המוזיאון הלאומי למדע טכנולוגיה וחלל בחיפה



המוזיאון שוכן בבניין הטכניון ההיסטורי, בשכונת הדר הכרמל בחיפה. ניתן להגיע בתחבורה ציבורית מהרכבת או מתחנת האוטובוסים. פתוח גם בשבת ובחגים. הכניסה בתשלום. במקום פארק אטרקציות מדעי ובו מוצגי ענק המזמינים את המבקרים להיכנס לתוכם ולחוות אישית את עקרונות המדע והפיתוחים הטכנולוגיים של המדענים הגדולים בהיסטוריה. כמו כן יש במוזיאון

תערוכות והרצאות בנושאים מדעיים מגוונים. במקום פועל סינמטריקס שהוא קולנוע רב חושי בתלת מימד. קיימת נגישות לכיסאות גלגלים ולעגלות. ניתן לשאול אמצעי עזר ללקויי ראייה. בין רחוב שמריהו לוויין 25 לרחוב בלפור 12, טלפון 04-8614444.

מוזיאון המדע ע"ש בלומפלד בירושלים

המוזיאון הוא מיסודן של האוניברסיטה העברית והקרן לירושלים. הכניסה בתשלום ויש הנחיה של מדריכים. מטרת המוזיאון היא להציג את המדע כחלק בלתי נפרד מן התרבות המודרנית ולקשור אותו לתופעות מחיי היומיום. במקום מוצגים אינטראקטיביים במגוון רחב של פעילויות המעמיקות את ההבנה ומרחיבות את הדעת. בין התוכניות: "מצב הרוח", "משחקי אור וצל", אשליות, חשמל, מנופים ועוד. מומלץ לבני כל הגילים. שדרות המוזיאונים, טלפון 02-6544888.

shinbet37@gmail.com

פורחים בגיל

✿ מאת: נילי אפלבוים



האם אפשר לדבר על פריחה וצמיחה בגיל השלישי? מסתבר שכן. כל מי שמבקר בימים

אלה בגן "מוזיאון ארץ-ישראל" בתל-אביב, זוכה לחוויה ויזואלית מרגשת. 10,000 פרחי קרמיקה מדהימים ביופיים יוצרים תמונה של שדות, נהר זורם בתוכם ושמש ענקית מעל. זהו נוף חייו של האדם הזורם מהעבר ופניו אל העתיד. המסר הוא להמשיך להיות חלק מהנוף ומהפרחים שבצד, ולזכור שהאור בתוכנו.

מדובר במיזם חברתי אומנותי הנקרא "פורחים בגיל", פרי יוזמתה של האומנית שלומית חפר. משתתפים בו 1,600 מבוגרים מ-70 מרכזים של בני גיל הזהב, מרמת הגולן בצפון ועד אילת בדרום. כל אחד מהמשתתפים יצר פרח המבטא את עולמו הפנימי הפרטי.

שלומית חפר חיברה את כל הפרחים יחד לתמונת עולם משותפת המציגה את בני הגיל השלישי כקהילה יצירתית ויצרנית אשר יכולה ומעוניינת לתרום מיכולותיה לחברה. המיזם מוצג "במוזיאון ארץ-ישראל" עד התאריך 11.04.2015.

appel@eng.tau.ac.il

GPS - לאן נוסעים עכשיו? פרק ראשון

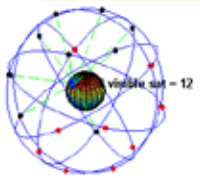
מאת: נח הורניק

לאחרונה נתבקשתי להסביר את השווה והשונה בין GPS ו-Waze. אלה למעשה שני דברים שונים במהותם, אם כי יש ביניהם קשרי גומלין. רובנו משתמשים בהם, לחילופין, כשאנו מדברים על מערכות ניווט. אז בואו נעשה קצת סדר בעניין, ואתחיל בהסבר כללי.

המלה GPS – מערכת המיצוב/המיקום העולמית (Global Positioning System) – הוא השם של מערכת ניווט שפותחה ע"י משרד ההגנה האמריקאי לסיוע לחילות צבא ארה"ב בביצוע משימותיהם ברחבי העולם (ויש עוד מערכות אחרות (1)). פיתוחה החל עוד בשנות ה-60 של המאה ה-20, אך המערכת שמשמשת אותנו כיום, נכנסה לפעולה מלאה רק ב-1993. זו מערכת מאד מורכבת מבחינה טכנולוגית, ואנסה להסבירה בצורה פשוטה ומובנת. בפרק השני אבהיר את השוני בין GPS ו-WAZE ומהו קשר הגומלין ביניהם.

בתחילה לא היתה המערכת פתוחה לשימוש אזרחי, אלא רק לשימוש של צבא ארה"ב. אולם ב-1983 – לאחר שמטוס נוסעים של Korean Airlines, עם 267 נוסעים, הופל ע"י בריה"מ כשנכנס, בטעות, לתחום האווירי שלה עקב טעות בניווט – הוציא הנשיא רייגן צו נשיאותי שפתח אותה לשימוש אזרחי, חנים. עם זאת יכול צבא ארה"ב לשבש את הניווט האזרחי כאשר הוא נזקק למלוא עוצמת המערכת לצרכיו המבצעיים. וכאן משהו שחוויתי בעצמי: בפרוץ מלחמת המפרץ השנייה, ב-2003, ניווטתי עם GPS בטיול בגולן. לפתע השתבש הניווט וסמן המכונית שלי "קפץ" מכבישי הגולן לאמצע הים התיכון. האמריקאים, שנזקקו אז למלוא עוצמת המערכת כדי לנווט, למשל, את טילי הטומהוק שלהם בדיוק רב לתוך חלון של בית בבגדד – שיבשו אז את השידור האזרחי. וזו הסבה שארצות שונות החלו לפתח מערכות ניווט משל עצמן⁽¹⁾.

מערכת ה-GPS מורכבת משלושה חלקים (סגמנטים): (1) החלק החללי; (2) החלק הקרקעי; ו-(3) החלק של המשתמשים במערכת, כלומר, אנחנו.



החלק החללי: אלמנט זה מורכב כיום מכ-30 לוויינים שמשייטים בחלל, במסלולים שונים, בגובה של כ-22,000 ק"מ מעל פני האדמה, כמוצג באיור משמאל. כל לויין מצויד בשעונים אטומיים והוא משדר מדי שניה שני רצפים קצרים של נתונים (זיהוי, זמן שידור מדויק, גובהו, מיקומו המדויק מעל הגלובוס במונחים של קו אורך ורוחב [נ"צ] וכו'). רצף אחד, מדויק מאד, נועד לצרכים צבאיים, ורצף שני, פחות מדויק לצרכים אזרחיים. נתונים אלו הם הבסיס לחישוב המיקום על-פני כדור הארץ.

החלק הקרקעי: מורכב מתחנות שליטה ובקרה ממוחשבות שפרוסות במספר מקומות בעולם וממרכז בקרה ראשי של יחידת החלל של ארה"ב ב-Colorado Springs. זהו אלמנט השליטה והבקרה על המערכת כולה.

סגמנט המשתמשים: כאן אנחנו נכנסים לתמונה עם מכשירי הניווט שבהם אנו משתמשים. בפרק הבא נתרכז במכשירים אלו, ואז נבין מה שונה בין GPS ל-WAZE ומה קשר הגומלין ביניהם.

(1) מערכת ה-GPS האמריקאית אינה מערכת הניווט היחידה. מדינות נוספות, שמסיבות אסטרטגיות לא רצו להיות סמוכות "על שולחנה" של ארה"ב, החלו לפתח מערכות משל עצמן. ברית המועצות (ז"ל) החלה בכך עוד ב-1976, אך עם התמוטטות בריה"מ חלה נסיגה והפרוייקט נעצר. מ-2001 חודש הפיתוח הרוסי שנקרא Glonass, וכיום כבר קיימת מערכת רוסית תפעולית שמכסה לפחות את הטריטוריה הרוסית ובקרוב את העולם כולו. גם השוק האירופי מפתח מערכת עצמאית בשם גלילאו, וכך גם סין והודו – אך אלה רחוקות מהשלמה.

מאת: לאה הראל

מילת החודש

אֶחָדָה - קואליציה, ומכאן נגְדָה - אפוזיציה

harelea@gmail.com

מאת: לאה הראל

חג החירות - על שום מה?

רק ברבים: "אשריך ארץ שמלכך בן חורים" (קוהלת י"ז). אנחנו משתמשים בצירוף בן חורין לריבוי על פי הארמית (אין משיחין בשעת הסעודה, תעודת נישואין, וכו'). גם הפועל שְחָרַר בא מהשורש חר"ר. הוא ובן זוגו שְעָבַד חדרו לשפתנו מן הארמית מבניין שפעל, מקביל לבניין העברי הפעיל, שהוראתו גרימה, וכך שְעָבַד פירושו העביד.

harelea@gmail.com

במטבעות מימי המרד הגדול ומימי בר כוכבא נמצאו הצירופים "חרות ציון", "לחרות ישראל" ו"לחרות ירושלים". המשנה נאמר: "לפיכך אנו חייבים להודות...למי שעשה לנו ולאבותינו את כל הנסים האלו והוציאנו מעבדות לחרות" (פסחים י"ה). סביר שמקור המילה בארמית "חירותא". השורש שלה הוא חר"ר, ממנו המילה המקראית חר במשמעות 'אציל', 'אדם חופשי', והיא מופיעה במקרא

לזניה חלבית ממצות



החומרים:

8 מצות שבורות ל-4 רבעים, 3 כוסות חלב, שמן לטיגון, 2 בצלים בינוניים קצוצים גס, 2 קופסאות פטריות חתוכות שטופות ומסוננות, 2 גביעי גבינת קוטג', 3 כוסות רסק עגבניות, 2 עגבניות שטופות ופרוסות, 1 מיכל שמנת מתוקה, מלח, פלפל, אורגנו, 5 כפות קטשופ, 1 וחצי כוסות גבינה מגוררת.

להקרמה

3 כפות קטשופ, חצי כוס גבינה צהובה מגוררת גס.

הכנה:

להשרות את המצות בחלב בכלי מתאים עד שהמצות רכות. לטגן את הבצל בשמן ולהוסיף את הפטריות, להמשיך להזהיב כמה דקות תוך בחישה. להוריד מהאש. להוסיף לסיר את יתר החומרים. להניח בתבנית מתאימה חצי מכמות המצות שהושרו בחלב, ולצקת חצי מתערובת החומרים שבסיר על שכבת המצות. להניח את רבעי המצות השרויות בשכבה נוספת ולצקת מעל את שארית התערובת, ולישר. לאפות בתנור בחום בינוני-גבוה עד שהלזניה מזהיבה.

מאת: לאה קליין

להקרמה- להוסיף לחלב שנשאר מהשריית המצות בו את הקטשופ והגבינה הצהובה. לפני סוף האפייה- להניח על הלזניה, להמשיך אפיה כ-15 דקות.

גילי מצות במלית עוף



מתכון לניצול שאריות המצות מחג הפסח.

5 מצות, 2-3 בצלים קצוצים, 3 גבעולי בצל ירוק, 2 כפות שמן זית, 150 גרם עוף מבושל במרק, טחון או קצוץ, 3 ביצים (2 לתערובת ואחת לטיגון), 2 כפות קמח מצה, מלח, פלפל, אבקת צ'ילי.

להרטיב מצות ולהניח על מגבת, לכסות במגבת לחה נוספת. לטגן בצל, להוסיף את העוף ואת התבלינים, ולאדות כ-10 דקות. לצנן, להוסיף לקערה שתי ביצים, בצל ירוק, תבלינים וקמח מצה. לחצות כל מצה לשניים, להניח כף מהתערובת ולגלגל. לטרוף את הביצה השלישית עם מעט מים ורבע כפית מלח, לטבול את הגלילים ולטגן.

Cleah1@walla.com

המצה והדיאטה

מאת: אורה צרויה

כל שומרי המשקל נכנסים לחרדה עם התקרב חג הפסח, וזאת בגלל המצות שאנו אמורים לאכול במשך שבעת ימי החג. רוב שומרי המשקל מניחים כי המצה עשירה בקלוריות, ולאחר הפסח לכשיעלו על המשקל יגלו שנוספו לגופם מספר קילוגרמים. אפשר בהחלט לשמור על המשקל הרצוי. להלן מספר עצות. גזרו ושמרו. את המצה הרגילה מכינים מקמח ומים וללא תהליך חמוץ (תפיחה). מכינים מיד את המצות לתנור. כל התהליך לוקח לא יותר משמונה-עשרה דקות לכן המוצר הוא קשה וקשה ללעיסה. יש המכינים אותו בהומור "דיקטים". במצה אחת יש 150 קלוריות כך שאם נאכל כמות מצות נכונה במהלך היום כפי שאנחנו עושים עם פרוסות הלחם במשך ימות השנה נחסוך מעצמנו קלוריות מיותרות. על כן מומלץ להניח לידנו בתחילת הארוחה את כמות המצות הנחוצה לנו כך שנימנע מכרסום זוחל של המצות בצלחת המרכזית. שלא כמו הלחם, המצות אינן משאירות הרגשה של שובע לאחר הארוחה ולכן אנו נוטים לחפש מזונות שונים אחרים להשלים את החסר. יש להימנע לגמרי מאכילת לחמניות כשרות לפסח המכילות מרכיבים שאינם רצויים לשומרי המשקל, כגון מרגרינה וביצים. לסעודת ליל הסדר אין להגיע רעבים. היות וביערנו את החמץ יש להעדיף לאכול במהלך היום לפני הסדר ירקות ופירות. בסעודה עצמה מוגשות מספר מנות. יש להעדיף דגים טבעיים שאינם מעובדים ובשר רזה ולא שומני. כדאי מאוד לוותר על אכילת הפחמימות ולהעדיף ירקות מבושלים או חיים. הירקות ימלאו את הבטן וימנעו מכם את הרגשת הנפיחות בבטן ואת העצירות. לגבי המנה האחרונה: תמיד כדאי כזו המורכבת מפירות טריים ללא תוספת סוכר. עוד כדאי לקחת לתשומת הלב כי המצה הרגילה חסרה את כמות הסיבים היומית הנחוצים לגוף, לכן במשך שבעת ימי החג יש להרבות באכילת ירקות עלים כגון חסה למיניה. הכי גרוע בפסח הוא הטיגון. גם עצם הטיגון וגם השימוש המרובה בביצים מהווים סכנת השמנה ונוטים להעלות את הכולסטרול. הכי מסוכנות הן עוגיות החג. טעות נפוצה היא כי עוגיות ללא קמח פחות משמינות. נהפוך הוא. עוגיות פסח העשויות שקדים, בוטנים, קוקוס ועוד מלאות בסוכר, ובממוצע יש 150 קלוריות בכל עוגייה. ראו הוזהרתם. ואם כבר חוטאים, לפחות יש למזער את הנזקים בצעדה ספורטיבית, ברכיבה על אופניים ואפילו בריצה קלה באוויר הצח. חג שמח ובריא!

orazruya@walla.com

תשבץ 25 - ניסן תשע"ה - פסח/עצמאות - אפריל 2015

(ה) הגדרה מתחכמת; (ל) =בלעיז; (ע) =עגה; (כ"מ) =כתיב מלא; (כ"ח) =כתיב חסר; (ש"מ) =שם משפחה; (ש"פ) =שם פרטי

		8	7	6	5	4	3	2	1
12					11			10	9
	א17		17		16		15		14
		20				19			18
	25		24		23		22		21
		28		27				26	
	34	33			32	31			30
		36							35
40			א39	39				38	37
					44	43			42
	48				47			46	45
	51					50			49

מאוזן: 1. נס גדול שקרה לעמנו (3,2,5);
 10. רוח; 11. פסל צרפתי עריץ (ה); 13. כרע;
 15. שמנמן ומוצק (ע); 17. שוכב שרוע;
 18. סופר ישראלי במקור מים (ה) (ש"מ);
 19. ישר; 20. כרטיס אלקטרוני בטלפון סלולרי
 (ל); 21. פרא; 23. שהה בלילה; 25. קבינה;
 26. מושיעם של ישראל; 27. מין שיח שעליו
 משמשים לעיבוד עורות; 29. עיר ביוון בה ישב
 האורקל; 31. אבן חן (ל) (אָגֵט); 33. הסבתא
 הגדולה של דוד המלך; 35. נאכל בסוף הסדר;
 36. תאוצת הכובד בכדור הארץ (ל);
 38. משקה; 39. יש לו כוס נפרדת ב"סדר";
 41. נהר באפריקה; 44. התנמנם (ע);
 45. דריכה במקום; 47. נשלחו בלתי מוסתרות
 (ה); 49. החושם שהוליד את נח (ה);
 50. שדולה יהודית בארה"ב (ר"ת); 51. עז בר.

מאונך: 2. גבוה; 3. גר; 4. זעם; 5. קיבוץ
 בגליל העליון; 6. קול בהמי; 7. טקס ערב פסח;
 8. כוכב נגה; 9. הליכה מתונה (5,3,3);
 12. חירות; 14. פוסטה (כ"ח); 16. ישמח;
 א'. מעון לאחסון מידע במחשב (ה);
 22. קצה קרום הלחם; 24. קנגורו ספרותי;
 חבר של פו הדב; 26. מגבון; 27. במתינות;
 28. גבשושי; 30. בירה בלגית; 31. ארטיסט;
 32. מעמד; 34. דרך (ל); 39. שם האיגוד
 הישראלי לטכנולוגיות המידע (ר"ת);
 39 א'. טעימה בלשון (כ"ח); 40. מחל על
 זכותו; 42. בשביל אבן טובה (ה); 43. סחב
 פרשה בתורה (ה); 44. מכשול; 46. עני ומסכן;
 48. יחידת הספק. hornikn@zahav.net.il טל"ח

פתרון תשבץ 25

טו: 48; דל: 46; גמ: 44; אה/אהל: 43
 סמ/סמל: 47; ותר: 40; יוקל: 39; (ה)הגאולות/הגאולות: 44; א"ל: 39; ויה: 34; כו: 32
 אה: 31; (Leff) 30; אה: 28; טה: 27; טה: 26; (ה)הגאולות/הגאולות: 24; (ה)הגאולות/הגאולות: 22; אה: 17; הל: 16
 דה: 14; אה: 12; אה: 11; אה: 10; אה: 9; אה: 8; אה: 7; אה: 6; אה: 5; אה: 4; אה: 3; אה: 2; אה: 1
 טה: 51; (AIPAC) אה: 50; אה: 49; אה: 47; אה: 45
 אה: 44; אה: 41; אה: 39; אה: 38; אה: 35; אה: 33; אה: 31
 אה: 29; אה: 27; אה: 26; אה: 25; אה: 23; אה: 21; אה: 20
 אה: 19; אה: 18; אה: 17; אה: 15; אה: 13; אה: 11; אה: 10; אה: 9; אה: 8; אה: 7; אה: 6; אה: 5; אה: 4; אה: 3; אה: 2; אה: 1

טרווייה 18 ניסן תשע"ה - פסח - אפריל 2015 מאת נח הורניק

שאלה	מהו מקור המנהג לשתות ארבע כוסות יין בליל הסדר?
תשובה	זו תקנה שקבעו חז"ל אך הסיבות שניתנו לכך, בתלמוד הבבלי והירושלמי, הן רבות ושונות, ויש בהן מחלוקת בין האמוראים. ההסבר היותר נפוץ ומקובל הוא שזה בא לסמל את ארבע לשונות הגאולה: "והוצאתי", "והצלתי", "וגאלתי", "ולקחתי", הנזכרות בספר שמות, פרק ו' פסוקים ו'ז', שנאמר: "...והוצאתי אתכם מתחת סבלת מצרים, והצלתי אתכם מעבדתם; וגאלתי אתכם בְּזֶרְעוֹ נְטִייה, וּבְשִׁפְטִים גְּדִלִים. וְלִקְחַתִּי אֶתְכֶם לִי לְעָם..." סיבות אחרות שניתנו בגמרא הן: (א) כנגד 4 פעמים שהמלה "כוס" נזכרת בשיחה בין יוסף לשר המשקים כשיוסף פותר לו את החלום (בראשית מ י"א-י"ג). (ב) כנגד 4 מלכויות ששיעבדו והגלו את ישראל: בבל, מדי יון ורומי. ויש עוד דעות. לקראת סוף "הסדר", מציבים גם כוס חמישית, אותה לא שותים, והיא נקראת "כוסו של אליהו", והיא נועדה לסמל את הגאולה העתידית (וגם לזה יש יותר מהסבר אחד).

ט.ל.ח.

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
פרויקט ח.ג.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 חלקיים.
- משפרת יציבה ומאזנת את שיווי המשקל.
- מגבירה שריפת קלוריות.
- פעילות נעימה בחברותה המאפשרת שיחה בזמן הפעילות.
- מתאימה לגברים ולנשים ברמות הליכה שונות ובכל גיל.

יפתח קורס הליכה נורדית בקרוב.
(לפי מס' הנרשמים).

צ'יקונג - בימי שני בשעה 17.00
במרכז היום - ההגנה 114 רעננה.

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



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

מרכז יום לקשיש ברעננה

תוכניות מיוחדות לחודש אפריל 2015

יום חמישי 2.04.14 בשעה 10:30 - הרצאה מפי מעוז ברשד
"מי מפחד מקרינה?"

יום חמישי 16.04.14 בשעה 10:30 - טקס ליום השואה.
בהשתתפות חברי המרכז ובני משפחה של חברים ניצולי השואה.

יום חמישי 30.04.15 בשעה 10:30 - מסיבת יום הולדת לחברים
ילידי אפריל.

מכירות במרכז בחודש אפריל 2015

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

יום שני 27.04.15 בין השעות 10:00-12:00 - מכירת הלבשה
תחתונה.

* יתכנו שינויים בתוכנית.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598

העמותה לאזרח הוותיק רעננה
מרכז תעסוקה כושר ופנאי ההגנה 114 רעננה



חוגים ופעילויות

טיול לגאורגיה

7 לילות 8 ימים

בהדרכת: בועז מעוז

טיול מקיף, מפנק ומיוחד!

תאריכים: מחזור 1: 27/5/15-3/6/15
מחזור 2: 10/6/15-17/6/15

עלות \$ 1380 לאדם



חוג קרמיקה

ימי שני בשעה 08:00-11:00
בהדרכת: עמליה סנדלר



יוגה על כסא

יום שלישי בשעה 12:30-13:30. עלות: 60 ₪ לחודש



מחשבים למתחילים

10 מפגשים של שעתיים + תרגול
450 ₪ לקורס. פרטים במועדון.



קורס טלפונים חכמים - 220 ₪ 4 מפגשים.

רמי קוב - בימי רביעי בשעה 09:00 כניסה חופשית.

מפגשי אקטואליה - רביעי בשעה 16:30 כניסה חופשית.

סדנא לאלמנים ואלמנות

בימי שלישי בשעות 18:00-20:00
עלות 500 ₪ ל-8 מפגשים.

נאם אזולני

הרשמה ופרטים

מרכז תעסוקה כושר ופנאי ההגנה 114 רעננה טל. 7720707



מרכז תעסוקה כושר ופנאי

נופשו "מרום גולן" עם טיולים

חדרי אירוח ימים א-ד

26-29/4/2015

חצי פנסיון כולל טיולים.

עלות: 1250 ₪ לאדם בחדר זוגי.

מלון "מרום גולן" בקיבוץ מרום גולן פנינה תיירותית

עם חדרי אירוח מרווחים צמודי קרקע.

חדר טלוויזיה, מזגן ומטבחון עם פינת קפה ומקרר.



לפרטים והרשמה טל' 09-7720707