

גיליון 233

הארץ

כיוון

תשרי-תשון תשע"ז נובמבר 2016

המוזיקן לאזרח הוותיק ברעננה

הכלה של ראובן 4-5 איזה דיכאון 6-7 היינו ילדים 8-9

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

מאת: מלכה מהולל

## נוח איש צדיק

מישהו העלה לאחרונה פוסט לפייסבוק בו הוא הציע להכניס את כל הקשישים העניים בארץ (200,000 איש ואישה!) לכלא. כך לפחות יקבלו דיור חנם, מקלחת חמה בכל יום, מצלמות במעגל סגור למקרה של בעיה, שלוש ארוחות חמות ביום, גישה לטלוויזיה, מחשב, ספרייה, חדר כושר, רופא ותרופות. לולא היה זה כל כך עצוב, אולי היינו מחייכים.

אבל יש אנשים בארץ שאכפת להם. חלקם אפילו נמנים על סקטור שאנחנו אוהבים לקטר עליו, העיתונאים. אילן לוקאץ' ערך כתבה באולפן שישי בחודש שעבר שליוותה קשישים עניים שאינם מצליחים להתקיים, לא להתקיים בכבוד, סתם להתקיים מקצבאות הזיקנה שלהם. המדהים הוא שהצעה להעלות את הקצבאות ל-3,500 ₪ עלתה להצבעה בכנסת, ומי שהצביע נגדה בין השאר הם שר הרווחה והשירותים החברתיים, חיים כץ, יו"ר השדולה להגנה על הקשישים, סופה לנדבר, יו"ר הוועדה המיוחדת לצדק חלוקתי ולשוויון חברתי, מיקי מכלוף, ובמקום של כבוד השרה גילה גמליאל, זאת שלא רצתה להיות השרה לענייני גמלאים ושינתה את שם המשרד ל"המשרד לשוויון חברתי". היא בעצמה הצביעה נגד הגדלת קצבאות הזיקנה. כתבנו על כך בעבר, ולא נרפה בעתיד. מעניינת העובדה שהרוב המוחלט של המצביעים נגד היו אנשי 'הבית היהודי', 'כולנו' ו'הליכוד', בעוד שאלה שהצביעו בעד היו אנשי 'המחנה הציוני' ו'יש עתיד'. רוצה לומר ששיקולים קואליציוניים גוברים על טובת האוכלוסיות המוחלשות במדינה. רבים ומתנצחים על גב החלשים.

צדיק אחד. צדיק אחד לו היה מצביע בהתאם למצפוננו ולא בהתאם לאינטרסים זרים של מפלגתו היה מביא לכך שהצעה תתקבל, והקשישים העניים יהיו קצת פחות עניים. קול אחד בלבד היה הופך את הקערה על פיה, ובמקום 45 בעד ו-46 נגד, היו 46 בעד. אבל נוח היה רק אחד.

Mehulal2@netvision.net.il



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

**חברי המערכת:** ניילי אפלבוים, אביבה אסיא, בלומה בינשטוק, שלמה בינשטוק, נח הורניק, יהודית הלפר, ברכה ויסברט, מאיר חוטקובסקי, עוזי מנור, לאה קליין, אורה צרויה, אביבה קניג, רות רסין.

**צלם המערכת:** מוטי בן-ארויה

**כתובת המערכת:** רח' ההגנה 114 רעננה, מיקוד 4331125

**טלפון:** 09-7747041, פקס: 09-7729320

**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:**

רחבת תיאטרון "הבימה" והיכל התרבות, תל-אביב  
**צילם:** מלכה מהולל

## סקר מעודד

מאת: מאיר חוטקובסקי

אוכלוסיית הגיל השלישי בארץ חיה חיים חברתיים, גולשת במרשתת, אינה סובלת מבידוד ומספרה עולה משנה לשנה.

בסקר של משרד הלמ"ס (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה) ליום הקשיש הבינלאומי שחל בחודש שעבר, פורסם כי מספר האזרחים הוותיקים גדל כל שנה. בסוף שנת 2015 נאמד מספר האזרחים בני 65 ומעלה ב-939,000 נפש לעומת 866,000 נפש לפני שנתיים. 85% מעידים על חיי חברה, ו-95% מאוכלוסיית המבוגרים נהנית מבריאות טובה. כמעט 50 אחוז מבין הוותיקים הם למעלה מבני 75, והנשים עדיין מחזיקות ביתרון שנות חיים בהשוואה לגברים. 82% מבין הגברים הוותיקים חיים עם בת זוג, ואילו אחוז הנשים הגרות עם בן זוג עומד על כ-48%. עם השנים חלה עלייה עצומה בשימוש באינטרנט אצל המבוגרים. בשנת 2005 רק 13% נחשפו למרשתת ואילו בסוף שנת 2015 מספר הגולשים בקרב הוותיקים עומד על 50%.

meir-ch@bezeqint.net

## + / - פלוס מינוס

### פלוס

#### התקנת מכשירי החיאה ברחבי רעננה

עיריית רעננה עושה לפעמים למען האזרחים מעבר לנדרש על פי החוק. התקנת מכשירי החיאה, דפיברילטורים (מפעמים בעברית), מחוייבת במוסדות ציבור גדולים, אבל העירייה התקינה כאלה (הודות לסגן ראש העיר אלי כהן) גם בבתי כנסת בעיר על אף שמספר המתפללים בהם קטן מהנדרש בחוק, פעולה שבהחלט מצילה חיים. בבית הכנסת "אריאל" חש אחד המתפללים ברע בשעת תפילת השבת, וחיינו ניצלו הודות למפגם שהיה במקום ומתנדבים שידעו להפעילו. העירייה גם יוזמת להביא את דבר קיומו של מכשיר כזה לידיעת כל התושבים שגרים בשכונות לבתי כנסת. שאפו!

### מינוס

הגבול בין שטח הפרט לשטח הציבור הוא לפעמים דק מאוד, שלא לומר מטושטש. ברחוב אליעזר יפה 7 עומד בית ישן ונטוש שהפך למזבלה של ממש. אז נכון שהמזבלה נמצאת בשטח הפרטי, אבל קרבתו לרחוב אחוזה חושפת את כל הכיעור לעוברים ושבים הרבים.



במקרה של מכוניות ברשות הציבור מפעילים נוהל שמביא להרחקת המפגע. האם אין דרך לגרום לסילוק המפגע הזה?



## תמר נבו

✿ מאת: לאה קליין

"אימצתי חתולת רחוב", אמרה לי תמר נבו, "ולדעתי זה סיפור שמתאים לעיתונכם".

"מדוע הסיפור מתאים לעיתוננו?", שאלתיה בתמיהה. "זה סיפור של יצירת קשר", ענתה.

ספרי...

"לפני זמן לא רב צדה עיני חתולה ליד ביתי שבלטה בגווניה הכתומים. התחלתי לקרוא לה מיאוקי ולשים לה אוכל. נקשרתי אליה והיא אליי ותוך זמן קצר קבעה את משכנה בגינתי. טרם אני אוכלת ארוחת בוקר אני מגישה לה את ארוחתה החתולית, מלטפת אותה ומברכת אותה בבוקר טוב והיא עונה לי במיאו עדין. במשך היום אני אפילו מדברת אליה. כשאני יוצאת מהבית היא מלווה אותי עד האוטו, וכשאני חוזרת היא רצה לקראתי ומתחככת ברגלי. הבנתי פתאום שההרגשה הזאת של הקשר למישהו או לטוף עם החזרת מבט שלה הוא בעל משמעות".

**את מאשרת את המחקרים הממליצים לאנשים מבוגרים הגרים לבד לאמץ חיה. ספרי עליך... על ה'מאמצת' של החתולה.**

"אני ילידת 1940. לי שני בנים הגרים בחו"ל, בת אחת בארץ ושישה נכדים".

**את ילידת הארץ?**

"נולדתי בחיפה. אבי עלה בנוסע סמוי על אוניה. הוא ברח מורשה לאחר שחגג בר-מצווה, הגיע ללונדון, שם בילה ב-Jewish Center עד לקבלת סרטיפיקט. בגיל 16 הגיע לארץ וכשהלך לקבל עבודה, לא התקבל מפאת גילו הצעיר. הוא חזר לאוהל בו גר עם חבריו שצחקו ממנו ואמרו: 'ארזי, הרי אין לך תעודות זהות ומי יודע בן כמה אתה?' למחרת חזר למנהל אחר ובין לילה הפך לבן 18 וקיבל עבודה, התגייס ל'הגנה' ויום יום יצא עם 2 כלבים, בוקסר וזאבה, למארבים. במשך הזמן נישא לאמי. אמא, שגם הגיעה מפולין, ידעה רק מילים ספורות בעברית. במקצועה הייתה אחות והחלה לעבוד בבית-חולים. היא סיפרה שביום הראשון חולה קרא לה 'אחות, סיר' והיא ענתה 'לא, אני אחות מלכה' לקול צחוקם של הסובבים. הוריי גרו בחיפה, שם נולדתי. עברתי את ימי ילדותי בבית הספר הריאלי, בתנועת 'הצופים' – ילדות רגילה אבל הייתי שובבה, בעלת יצר בידורי ועושה המון שטויות".

**כגון?**

"אהבתי כלבים והוריי התנגדו לרכוש לי כלב. קשרתי לידי רצועה ארוכה, הסתובבתי אתה ברחוב והתייחסתי אליה כאל כלבלב. לאחר שאמי שמעה את תגובת השכנים שחשבו שהשתגעתי, רכשה לי כלב".

**וכשהתבגרת?**

"המשכתי. למדתי באוניברסיטה בירושלים חינוך וסוציולוגיה. גרתי בגבעת רם. פעמים רבות עברתי בלילה מתחת לחלונות חברותיי עם מקל שעליו מגבעת ועשיתי קולות מפחידים. וזו רק דוגמה אחת מני רבות".

**וכשנישאת, המשכתי?**

"לא, המשכתי רק את חוש ההומור".

**במה עבדת?**

"כשנישאתי, גרנו בירושלים ואחרי לידת הראשון עברתי קורס תכנות ועבדתי במחשב השני בגודלו בארץ. גודלו היה כגודל חדר ענק עם סרטים מגנטיים ענקיים סביב גלגלים גדולים. את הפונקציות ניקבו קלדניות בכרטיסי ניקוב".

**החיים כל כך התקדמו מאז, קשה להאמין שאותו מחשב ענק הפך לקטן כזה ושווה לכל נפש.**

"כשאני מספרת זאת לילדיי, הם אומרים: 'אמא, אל תספרי לחברים. יידעו שאת מתקופת האבן'. כשעברנו לרעננה, עבדתי באוניברסיטה גם כן במחשב ענק ולאחר 3 שנים נסענו לארצות-הברית במסגרת לימודי הדוקטורט של בעלי. שם התנדבתי ב'הדסה' ובעוד מקומות".

**וכשחזרתם לארץ?**

"עבדתי בעבודות שונות ופרשתי בגיל 60 עם הולדת הנכד הראשון".

**מבלה הרבה עם הנכדים?**

"בימים שנכדי אצלי, יש לנו 'שעות יצירה עם סבתא' עושים עבודות מגוונות שאני אוספת למטרה זו. כמו כן אנו עושים תרגילי חשיבה על ידי משחקים שונים, משחקים משחקי חברה ועושים הצגות ועכשיו... ישנה החתולה...".

**במה את עוסקת בשעותייך הפנויות?**

"ברידג', הצגות, סרטים, קונצרטים, הרצאות".

**נראה לי שאין לך אף רגע דל?**

"בשבוע האחרון קיבלתי קריאה למילואים - 'צו 8'. בתי ובעלה נסעו לחו"ל ל-10 ימים. נקראתי לישיבה משפחתית בה קיבלתי דפי הוראות עם תכנית מפורטת לארבעת ילדיהם שלכל אחד תפריט מיוחד לארוחות ביניים ולפעילויות. הפכתי לסו-שף, אבל באותו זמן גם עשיתי תרגילי כושר. רצתי קילומטרים בין דפי ההוראות למקור, למיקרו, לטוסטר ולתנור. אחר הצהריים הפכתי לרב-סבתא פלוגתית בתפקיד של נהג מוביל".

Cleah1@walla.com

## ההשגחה

כך היה / סיפור ולא בדיה

✿ מאת: דוד אשל

כך היה

סיפור ולא בדיה:

ביום רגיל לא קר לא חם

נהג בחור מפה לשם,

אולי הזמן קצת לו דחק

ולא הקפיד לשמור מרחק,

ומכוניתו שלו כמעט נצמדת

לזו שלפניו, נהוגה בידי נהגת.

לפתע...בלי שום אזהרה

היא את רכבה בלמה, עצרה,

הוא לא הספיק לבלם ולא לסגת

ונכנס ברכב הנהגת.

המום נותר הוא בכסאו

הבין מנד שזה חטאו.

לאחר זמן מה יוצאת חנכת

ואלי קרבה והיא נסערת,

מי זה הנהג?

הוא יוצא רועד מדאג.

ותקרב אליי ממלמלת ובוכה

ומרעיפה מלות ברכה,

מבקשת שוב ושוב סליחה

הוא משתומם וכלו מבוכה,

ואז היא צועקת: "הצלף את בני!"

הצלף את בני!"

הוא לא קולט, האם כל זה רציני?

והנהגת מוסיפה תאור מפרט:

מטבע הוציא בני מתוך הארנק

הכניסו לפיו והוא נחנק.

שמעתי אותו משתגק

ובלמתי מנד בלי לפקפק,

ואז בעתוי כה משלם

הרכב בתוך רכבי נבלם,

בשלב זה מוחי רק קלט

שבזכות החבטה, המטבע נפלט.

נספרות דרכי ההשגחה

מתי קללה, מתי ברכה?

Dbeshel13@gmail.com

# בד בוד – מסע בע

ראובן רובין היה אחד הציירים המובילים והידועים שהשאיר רישומו על אמנות הציור של ארץ-ישראל ומדינת-ישראל. את מוזיאון "בית ראובן", מנהלת כלתו, כרמלה רובין. בימים אלה יצא לאור ספרה "בד בוד" בו היא מתארת צדדים של מאחורי הקלעים הקשורים לציוריו של ראובן. וכן, התגלה גם קשר לעיר רעננה.

✿ מאת: מאיר חוטקובסקי

ובניהול בית-הספר. היה לה חשוב שלתלמידיה יהיו ערכים מעבר למקצועות הליבה בבית-הספר. היא דגלה בלימודי השירה המודרנית ובלמודי אמנות, וחייבה את התלמידים להירשם כחברים במוזיאון ולבקר בתערוכות כחלק מלימודי החובה. בדיעבד אני חושבת שהייתה לה השפעה גדולה על מסלול חייו.

## ויקיפדיה מהלכת

שיחתי עם רובין נערכת בגינת ביתה. דלת הסלון פתוחה לרווחה ולנגד עיניי נגלים על קירות החדר ציוריו של ראובן ושל ציירים אחרים בעלי שם. שפתה של רובין קולחת ובהירה. תוך כדי שיחה היא גולשת מהנושא המרכזי לשמו הגעתי לנושא משנה, כגון: תולדות האמנות העולמית, אמנים ישראלים לדורותיהם ועוד.

## חיזור גורלי

את דוד, בנו של ראובן רובין, היא הכירה דרך חברה משותפת. השלושה נפגשו בתיאטרון "הבימה" באחת ההצגות. "היה לי עניין להכיר את דוד בגלל אבא שלו. חברתי הייתה תמיד מספרת לי עליו ועל ציורי אביו והדבר סיקרן אותי מאוד. רצה הגורל והדבר קרה".

לאחר חתונתם ב-1968 בה נכחו שמנה וסלתה של המדינה בעקבות קשריו ההדוקים של ראובן עם כל המי ומי באותם ימים, נוסע הזוג הצעיר לארה"ב לבוסטון לצורך לימודי המחשבים של דוד. "ניצלתי את השהייה בארה"ב ללימודי תואר שני בתולדות האמנות וכן בנייהול מוזיאונים (מוזיאולוגיה). סוף סוף הגשמת את חלומי הישן".

## לגעת באלוהים

"ראובן, כמובן, עודד אותי ונתן לי את ברכת הדרך בכיוון אותו טווייתי לעצמי. הקרבה שלי לראובן הייתה עבורי אמצעי להתקרבות שלי לכל נושא האמנות. אתה יודע כי יש מי שיענה תשובות, אך לא היה אז מי שישאל אותן. וכשסוף סוף השאלות עלו בי, כבר לא היה מי שיענה". הזוג רובין חוזר ארצה מארה"ב בשנת 1973 עם בנם גידי שנולד שם. ראובן כבר חולה מאוד ושנה לאחר מכן הוא נפטר.

מהעיזבון שראובן השאיר אחריו למדה רובין לענות לשאלות שהציקו לה. ראובן נפטר בביתו והוא צייר עד יום חייו האחרון. חודש לפני מותו הוא חתם הסכם עם צ'יץ (שלמה להט-ראש העיר של תל-אביב) שהוא משאיר את ביתו לעירייה עם אוסף של 45 ציורים. זה לקח לעירייה 9 שנים עד שהפתיחה קרמה



כרמלה רובין

## אמנות כדרך חיים

לפעמים חלומות מתגשמים. כרמלה רובין (71) הנשואה לבנו של ראובן, דוד, אם לשני ילדים וסבתא לשני נכדים, לא שיערה שבגרותה תנהל את המוזיאון על שמו של חמיה. "אמנות מאז ומתמיד משכה אותי. בעיקר ציור. כשהייתי ילדה הייתי פותחת ספרי אמנות ומנחשת עם חברותיי מי הוא הצייר שתמונתו מופיעות בספר. בגיל 16 נסעתי לפריס ושם רצה אתי דודתי המבוגרת, חובבת האמנות, ממוזיאון למוזיאון. זו הייתה הפעם הראשונה שהבנתי את עולם האמנות. את אהבתי לציור לא יכולתי לממש באותה עת בלימודי אמנות בירושלים עקב פטירתו של אבי, ועל כן החלטתי ללמוד משפטים בתל-אביב, קרוב לאמי."

## חינוך לאמנות

רובין נולדה בתל אביב להורים יוצאי מזרח אירופה, למדה ב"תיכון חדש", אותו ניהלה טוני הלה שהייתה בין מייסדי בית-הספר. "היא הייתה יקית. דמות יוצאת דופן בהתנהלות חייה

# קבות ציוריו של ראובן

מדובר ב-1600 ציורים כאשר מתוכם 200 נעלמו. הציורים שלא איתרנו פיזית ידועים לנו מצילומים שנמצאו בארכיון או בכתבות".

היא אינה מסתפקת בקטלוג היצירות. היא מחליטה לכתוב ספר "בד בבד" אודות הסיפורים מאחורי תמונותיו של ראובן. "בהדרכות שלי במוזיאון אני מספרת כל מיני סיפורים על דמויות שונות של עולם האמנות וכמובן גם על ראובן. שמת לב שהמאזינים צמאים למידע. במשך השנים הצטברו אצלי סיפורים על ראובן. חלק מהם הכרתי וידעתי. חלק אחר למדתי מזיכרונותיו. חלק נוסף היו סיפורי האספנים של ציוריו שהיו המשך ישיר לפרספקטיבה הכוללת. זה לא כמו הצברים שנולדו פה לתוך מציאות מסוימת. הורינו ובני דורם חיו בכמה תרבויות ובכמה עולמות עם חיים דרמטיים, והסיפורים הם מעניינים לא מהצד הרכילותי אלא יותר מהצד ההיסטורי של התרבויות השונות אותן הם חוו".



כרמלה וראובן רובין

עור וגידים. "שנה לפני פתיחת הבית לציבור נבחרתי על ידי העירייה לאוצרת הבית שהפך למוזיאון. יש לי השכלה משפטית וגם השכלה בתולדות האמנות, וכמובן הכרתי את ראובן ואת אספני האמנות של יצירותיו. כל אלו היוו עבורי יתרון לבחירתי מתוך שלל המועמדים שהציעו עצמם לתפקיד. חמותי אסתר צריכה לקבל קרדיט על כך שהשכילה לקרב וליצור קשר בין כל אספני ראובן

שהפכו כעין משפחה מורחבת". רובין אהבה מאוד את אסתר, רעייתו של ראובן, והייתה קשורה אליה. ביום פטירתה אמרה רובין: "באיזשהו מקום הפרידה מאסתר זו גם פרידה מתקופה של תל-אביב. היא ובעלה ראובן היו חלק בולט מאוד בתל-אביב הקטנה ויחד איתה הלכה גם תקופה מכוננת בתרבות שלנו".

## דבקות במשימה

אסתר, שלא כמו כלתה כרמלה, לא הייתה חובבת מובהקת של אמנות. היכרותה עם ראובן הייתה מקרית. הם נפגשו על ספינה שהפליגה מארה"ב לארץ-ישראל. מספר דוד, בנו של ראובן, שמצטרף לשיחתי עם רעייתו כרמלה: "זה היה בשנת 1929. אימא קיבלה פרס לבקר בארץ במסגרת תחרות כתבות אודות ארץ-ישראל שנערכה על ידי תנועות הנוער היהודי בארה"ב. אבא שב מארה"ב לארץ לאחר תערוכה מוצלחת שהציג שם. ביום השלישי של ההפלה, אימא, שהייתה נערה יפיפייה, פגשה את אבא ששיקר לה בעניין הגיל שלו. (אסתר הייתה בת 18 וראובן היה בן 36). אבא נדלק עליה מהרגע הראשון. ביומנה כתבה אימא: 'פגשתי היום צייר פלשתינאי, מכוער, לא נתתי להיכרות זו סיכוי, בגלל הפרש הגילים בינינו'. ראובן לא נותן לאסתר מנוח והמשיך לחזר אחריה גם לאחר הגעתם לארץ. אסתר שנפגשת עם המיליה של ראובן חווה את החיים הטובים, ולאט לאט היא מתרצה. באחד הפרקים ביומנה היא כותבת כיצד יצאה לטיול מושבים באזור השרון בחברתו של ראובן שילוח, חברו של ראובן ולימים ראש המוסד. הם ביקרו גם ברעננה. ביומנה מתארת אסתר את רעננה כ"מקום שבו גדלים תפוחי זהב נפלאים".

## הציור מעל הכול

אני מנצל את נוכחותו של דוד ומבקש לדעת איזה מין אבא היה ראובן עבורו ועבור אחותו. תשובתו קצרה וחד-משמעית: "קודם כל הוא היה צייר. אסור היה להפריע לו". לאחר פטירתו של ראובן מחליטה רובין, אוצרת המוזיאון, להתחקות אחרי אוצרות האמנות הרבים של ראובן הפזורים ברחבי תבל. בעזרת העובדים המסורים של "בית ראובן" היא פועלת מזה מספר שנים לערוך קטלוג רוזנה שיכלול את ציורי השמן והפסלים של ראובן (פרסום הכולל את כל היצירות שעשה אמן-מ.ח.). רובין: "המחקר שלנו בהתחקות אחר ציורי השמן של ראובן הראה כי

## מורשת ראובן

ראובן היה ציוני במלוא רמ"ח אבריו. ציוריו משקפים את ארץ-ישראל במלוא הדרה, נופים שכבר לא קיימים. בתקופה מסוימת בחייו (בשנת 1949 - מ.ח.) נשלח מטעם המדינה לשמש צייר בשגרירות ישראל ברומניה על מנת שייצג בקשריו מול שלטונות בוקרשט בהעלאת יהודים לארץ. סיפור חייו של ראובן עדיין לא פורסם במלואו ומכל צדדיו.

סיפורים רבים על ראובן רואים אור בספר פעם ראשונה. כך למשל הוא סיפור ציורו של ראובן הנקרא: "הומאז' לווינסנט". היא מעולם לא שמעה עליו והתוודעה אליו דרך אספנית של ציורי רובין. היא סיפרה לי על הציור הזה. "הייתי בטוחה כי מדובר בזיוף כי מעולם לא נחשפתי למידע שכזה. כשסוף סוף ניתנה לי ההזדמנות לראותו, השתוממתי כי היה לי ברור שהוא אכן צייר אותו. הגעתי למסקנה שראובן צייר אותו בראשית שנות הארבעים, בזמן מלחמת העולם השנייה כאשר התגורר עם אסתר בניו-יורק. באחד הימים, כך חשבתי לעצמי, "ביקר מן הסתם במוזיאון המטרופוליטן לאמנות, וכששב הביתה נפעם מציוריו הסוערים והמרגשים של ואן גוך, נולד ציור הקמח'ה "הומאז' לווינסנט" ונמכר או נמסר ככל הנראה מיד לאחר שהושלם, עוד בטרם צולם או תועד".

רובין אסירת תודה לגורל הטוב שהפגיש אותה עם ראובן וציוריו, וחשה חובה מוסרית לתעד את הסיפורים. "ציוריו של ראובן לוקחים אותי למקומות שלא הייתי מגיעה אליהם באופן אחר. זה הערך המוסף בכל העיסוק הזה של האמנות תחת המטרייה של ראובן. הרגשתי שגם אני מתבגרת ואם לא 'אשפוך' את הסיפורים עכשיו, זה ייעלם יחד אתי כי הדברים אינם כתובים או מופיעים בספר כלשהו".

הצילומים באדיבות מוזיאון "בית ראובן"

Meir-ch@bezeqint.net

# איזה דיכאון

✿ מאת: נילי אפלבוים



אורנה לוטן אשכנזי

הלא נגמר על האובדנים הקשים שחוותה, היא מתחילה לנקות ולהבריק את הבית. שושנה אומרת למטפלת שלה: "את יכולה לקרוא לזה בריחה, אבל זה מה שעוזר לי לא לשקוע".

**נורית** (שם בדוי) היא אקדמאית בת 75 הנשואה ל**יואב** (שם בדוי) בן 80, איש אקדמיה, פרופסור בעל שם עולמי. היא מספרת לי על הקושי הגדול כשאחד מבני הזוג חולה: "אורח החיים הזוגי שלנו", אומרת נורית, "תמיד התאפיין בכך שעשיתי הכול לבד. בניתי לי חיים עצמאיים: חוגים, חברים, טיולים בחו"ל. כשיואב חלה לפני 5 שנים, השגרה לא השתנתה בגלל שההפנמה וההבנה של חומרת הבעיה לא הגיעה מיד. היו הרבה התעצבנויות על פעולות לא צפויות. היום יש כעס והרבה הרבה עצב. קשה לראות בן זוג שוקע. קשה להשלים שאדם כל כך אינטליגנטי ובעל ידע כבה ודועך. היום כשאני נוסעת אני חייבת לדאוג שהוא לא יישאר לבד ולדאוג לכל הפרטים הקטנים".

**אורנה לוטן אשכנזי** היא מטפלת עתירת ניסיון בבני הגיל השלישי ומשפחותיהם. היא מדברת על חשיבותה של האבחנה. "הדיכאון נלווה ללא מעט מחלות של גיל הזיקנה, וחשוב לעשות את האבחנה הנכונה על ידי איש מקצוע כדי לגזור מכך את הטיפול המתאים. יש דיכאון שנובע מבעיה אורגנית, כמו חוסר בוויטמין B12, או מתת פעילות בלוטת התריס, מחלה פיזיולוגית לא מאובחנת, או כאבים מתמשכים.

יש גם תרופות מסוימות הגורמות לדיכאון. כמו כן הדיכאון מלווה בדרך כלל בירידה בריכוז ובזיכרון. זוהי תופעה שקיימת גם במחלת האלצהיימר. לכן חשוב לעשות את האבחנה בין שניהם."

## מהם הקשיים בדרך לאבחון?

אבחון הדיכאון נעשה על ידי רופא או פסיכיאטר. "הרבה פעמים לאדם עצמו קשה לראות את השינוי אצלו", אומרת לוטן אשכנזי, "קשה לנו להבחין שמתרחש אצלנו שינוי, במיוחד כשהשינוי אינו לטובה".

מי שמבחין ראשון בשינויים הוא בדרך כלל בן משפחה: בן

"כשאני בדיכאון עוטף אותי העצב כמו פרווה של דוב בחורף. כמו הדוב, גם אני רוצה רק לישון, ולא מתחשק לי לצאת מהמיטה בבוקר. ממילא אין לי בשביל מה. שום דבר לא מחכה לי, ושום דבר לא שווה שאתאמץ בשבילו".

דברים קשים אלה אני שומעת מפיה של דבורה (שם בדוי), בת 75, פסיכולוגית במקצועה. היא חיה עם בן זוגה לחיים מזה 55 שנה. גם הוא חווה דיכאון, אבל אצלו זה מתבטא באופן שונה. הוא כועס כל הזמן, בעיקר עליה, ממעט לצאת מהבית, וחברתו קשה לה: "קשה יותר בדידות בשניים. אחד תלוי בשני".

הדיכאון הוא המחלה של המאה ה-21. הוא חוצה גילים, אוכלוסיות, עדות, מין ודתות. מחקרים מראים שקיימת עליה משמעותית בהפרעות דיכאון בקרב בני הגיל השלישי. לפחות 15% מבני הגיל הזה סובלים מתסמינים שונים של דיכאון. למה לפחות? כי רבים מהם אינם מאובחנים, או מסתירים את מחלתם, או מאמינים שהם עצובים כי הזיקנה היא לא מקום משמח להיות בו.

**אריק אריקסון**, הפסיכולוג והתיאורטיקן השוויצרי הנודע, מדבר על שלבי ההתפתחות של האדם והמשימות שיש לו בכל שלב ושלב. בשלב הזיקנה האדם עוסק בהתבוננות על החיים. האדם מסתכל אחורה ושואל: "מה רציתי ומה השגתי? האם הסל שלי מלא או ריק או שהסל נפל ונשבר?". אחת התגובות להתבוננות היא הדיכאון.

## איך אנחנו יודעים שאנחנו בדיכאון ולא סתם במצב רוח רע?

חשוב לזכור שרק רופא יכול לקבוע אבחון כזה או אחר. הרופאים עורכים את האבחון ראשית בשורה של שאלות ואחר כך בבדיקות פיזיות שנועדו לשלול מחלות אחרות. לרופאים יש שאלון מובנה שנועד בדיוק לאבחון הזה. הפציינט נשאל שאלות המתייחסות לתחושות סובייקטיביות שלו, האם הוא מרגיש עצוב, מיואש, אשם, האם הוא מצליח ליהנות ולהתלהב מדברים, האם הוא סקרן, האם הוא מצליח לקבל החלטות לבדו, האם יש לו מחשבות אובדניות, האם הוא מגלה עניין בסביבה, האם יש לו התפרצויות זעם, האם חל שינוי בתיאבון, בשינה, האם איבד את ביטחונו העצמי, האם אינו מרוצה מדימוי הגוף שלו, ועוד ועוד.

חשוב לזכור שדיכאון יכול להיות סימפטום למחלה גופנית, אבל הוא גם יכול לגרום למחלות אם אינו מטופל. דיאגנוזה של דיכאון אינה דבר פשוט, וחשוב להיוועץ בבעל מקצוע טוב. לעיתים ניתן לבלבל בין תהליך נורמאלי של הזדקנות לבין דיכאון.

**שושנה** (שם בדוי) היא ניצולת שואה בת 84 ומאובחנת כסובלת מדיכאון. בכל פעם שהיא מרגישה שהיא שוקעת בתוך האבל

זוג, ילדים, אח, אחות או חברים קרובים. הבת אז אומרת: "אני חושבת שאימא שלי בדיכאון, אבל אין לי דרך להוציא אותה מהבית, ללכת לבית קפה או למועדון. אימא לא מוכנה לשמוע שיש לה דיכאון ושהיא זקוקה לעזרה".

"חשוב ביותר", מדגישה לוטן אשכנזי, "לבחור טון ופנייה נכונה שתניב פירות, ותגדיל את הסיכוי לשיתוף פעולה. כך, למשל, פנייה ישירה לאדם בשאלה: "מה קורה לך, משהו עובר עליך?" מביאה לתשובה: "אני לא יודע על מה אתה מדבר". פנייה מאשימה וביקורתית: "את כבר לא כמו שהיית פעם. את לא עושה כלום עם עצמך" תביא להתנגדות והכחשה. לעומת זאת גישה תומכת תזמין שיתוף פעולה: "אני רואה שיש שינוי בהתנהגות שלך. אני חושבת שאפשר לעשות משהו שיהיה לך יותר טוב".

### אילו דברים יכולים להקל על הדיכאון?

לתרופות יש השפעה נהדרת בהקטנת תסמיני הדיכאון, וכך גם חברה, עניין, פעילות גופנית, תזונה, תחושת ערך ומשמעות, פעילות פנאי, התנדבות.

מחקרים מראים שהטיפול הטוב ביותר למצבים של דיכאון הוא שילוב של תרופה ופסיכותרפיה.

דבורה מספרת שהיא לקחה מאמנת אישית (קוצ'רית). "היא מכריחה אותי לצאת החוצה. היא מראה לי את החיים, את הציפורים את הירוק של העצים. פעם בשבוע אנחנו הולכות ומשוחחות. היא מדברת איתי על תזונה נכונה וגם על פילוסופיה חיים, ומלמדת אותי תרגילי יוגה ונשימות שעוזרות לי בשינה. בזכותה אני חוזרת לפעילויות שלי".

### במי את מטפלת, אורנה?

"התפישה היא שהאדם הקשיש הוא חלק ממערכת משפחתית קהילתית ולכן כל אחת מהחוליות זקוקה למענה לצורך הספציפי שלה. אני מטפלת גם בבני המשפחה, בבני זוג, בילדים, ביחד ולחוד. הטיפול הוא מגוון וכך גם המיקום של הטיפול. למשל: הופנה אליי לטיפול אלמן בן 94 ע"י בנו, בעקבות בדידות, דיכאון וחוסר יכולת פיזית לצאת מהבית. הטיפול נערך בבית המטופל. מידי שבוע היינו קוראים ביחד את הספר של לאה נאור 'בואי אימא', וכשגמרנו את הספר חזרנו עליו על פי בקשתו".

לאישה בת 87, המתקשה להתמודד עם מחלת האלצהיימר של בעלה והבדידות הקשה שהיא חווה בגלל קשיי ניידות, הותאמה פגישה טיפולית חד-שבועית בבית קפה בפארק "כששתינו יחד משקיפות על הנוף".

### האם יש מסר אופטימי?

"דיכאון", אומרת לוטן אשכנזי, "הוא לא סוף העולם. אפשר לצאת מזה, ואם לא לצאת לגמרי אפשר לפחות ללמוד לחיות עם זה בשלום. אפשר לשלוט בדיכאון, לטפל בו ולחזור ולמצוא טעם ומשמעות בחיים. ההמלצה היא לא להיות לבד עם הדיכאון. התייעצו עם רופא ואיש מקצוע. שתפו בני משפחה וחברים. צאו מהבית ועסקו בפעילות, ואם קשה להיות יוזם וקשה לבצע תכניות, בקשו עזרה מאנשים משמעותיים לכם".

**נורית** (שם בדוי) החיה עם בן זוגה החולה, מספרת מאין היא שואבת את הכוחות: "יש לי הרבה 'ממתקים' בסביבה:

משפחה, ילדיי, נכדים וחברים. אני מקבלת מהם המון".

**דבורה** (שם בדוי) מרחיקה לכת ואומרת: "הדיכאון משרת אותי. הוא מכניס אותי להתבוננות אל עצמי. דרכו אני מכירה את האמת שלי, ומגלה את המסכות שהלבשתי עלי במהלך השנים. הוא עוזר לי לקבל את עצמי, לנסות לשנות את מה שאפשר ולחיות עם מה שאי אפשר".

הטיפ החשוב ביותר מופנה לילדים: אל תפקירו את ההורים לעת זיקנה. הבדידות מכרסמת בבריאות הפיסית והנפשית, ואילו חברה יש בכוחה לרפא הרבה חוליים. הזמן הרי אינו עומד במקום, ועוד רגע קט גם אתם תהיו שם במקומם, מייחלים לביקור של הבן/הבת והנכדים.

appel@eng.tau.ac.il



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

**הזמנה**

הנכם מוזמנים להרצאה שתתקיים ביום שני  
28 בנובמבר בשעה 19:00 באולם של מרכז היום

נושא ההרצאה:  
**שיווי משקל ומניעת נפילות  
בגיל המבוגר**

מרצה: **הגב' מאיה פרונקל**  
פיזיותרפיסטית בבית החולים לוינשטיין

הגדרות בסיסיות של שיווי משקל,  
מערכות הגוף האחראיות על שיווי המשקל שלנו  
והדרכים למניעת נפילות.

משעה 18:00 צוות מתנדבי חיל יערכו  
בדיקות שיווי משקל למעוניינים.

הכניסה: 10 ש"ח, יוגש כיבוד קל  
*נשיא ארגון ניקי אהרנסון ז"ל*  
**מיכל מילר**, מנהלת מרכז היום

**טלפון להרשמה: 09-771 1598**

# היינו ילדים וזה היה מזמן

לפני 60 שנה, הם היו ילדי הרחובות רבוצקי, פיתוח ולסטר במושבה הקטנה רעננה. חוו את ימי הצנע. התרוצצו יחפים. יצרו כדורגל מקרעי בדים ועפיפונים מתוצרת ביתית. חיים ברוידא, יליד רבוצקי, יזם וארגן בסיוע ארכיון רעננה מפגש מחודש. הרבה דמעות, נוסטלגיה, חיבוקים והתרפקות על העבר של הילדים מאז, ששיבה זרקה בשיעורם...

## מאת: חיים ברוידא

אור ליום ה-6 באוקטובר 1957, בימים שרעננה עדיין נשאה את התואר מושבה, התדפק אבי, זלמן ברוידא, על דלת בית השכן דוד פוטשניק ברחוב רבוצקי. הוא התנצל מראש על השעה המאוחרת. שלף את אדון פוטשניק מהמיטה החמה... שהרי לא הייתה ברירה. אשתו חנה, שתהפוך בעוד כמה שעות להיות האימא שלי, כרעה ללדת וצריך למהר לבית היולדות "הקריה" בתל-אביב.

לשכן פוטשניק היה מה שנחשב באותם ימים ברעננה הקטנה כ"לוקסוס": פרייבט - מכונית פרטית. מכורח הנסיבות פוטשניק היה מעין כונן לילה לכל הלידות הצפויות ברחוב רבוצקי.

אחרי שני בנים במשפחת ברוידא: יוסי וזהבי, הציפייה והכמיהה הייתה לבת. אפשרות אחרת לא עמדה על הפרק. אבי זלמן סיפר לימים שכל הסובבים אותו בחדר ההמתנה בבית היולדות התבשרו בזה אחר זה: "מזל טוב, נולדה לכם בת", ורק לו אמרו "אדון ברוידא 'מזל טוב'. לך יש... בן". אבא שלי גירד בראש. מלמל לעצמו מזל טוב וקיבל את הגזירה.

הייתי הבן השלישי שהצטרף אל הדירה בת שני החדרים ברחוב רבוצקי 49, העומדת עדיין על תילה. לקראת גיל 5, עברנו לרחוב קלאוזנר. עדיין, אחרי 59 שנים ברעננה, כאשר אני נשאל על ילדותי במושבה, ישר צץ ועולה אצלי רבוצקי.

גדלתי אל תוך סיפורי רבוצקי, בשיח עם ההורים והאחים וגם במפגשים אקראיים עם שכנים לשעבר ברחוב. היה בהרכב האוכלוסייה ברבוצקי מאפיין בולט, שלימים יהפוך למטבע לשון בחברה הישראלית - "מיזוג הגלויות". שעטנו של יוצאי מזרח ומערב. רובם התקבצו בארץ-ישראל שלאחר הכרזת המדינה. שרידי שואה ומשפחות שנרדפו במדינות ערב רק בשל יהדותם. אלה היו ימי הצנע. חטיף ופלה שוקולד נחלק לעיתים בין ארבעה ילדי המשפחה. במכולת השכונתית של אדון פרייס, התרחשו "גניבות" קטנות של ממתקים בידי ילדים שלא יכלו לעמוד בפיתוי. ילדי הרחוב לבשו בגדים ונעלו נעליים גם בשתי מיזות גדולות מגופם שירשו מאחיהם הגדולים. היו שהחולצה לחצה על הבטן, כי הבגד עבר בשושלת דווקא מהאחות הגדולה. רחוב רבוצקי נמלא בסופי שבוע בניחווחות של צ'ולנט אשכנזי מהול בריחות הפלאפל בטעם המזרחי. פשטידות מסוכרות לצד מלאווח חריף, געפילטע פיש מול חריימה.

ילדי רבוצקי בשנות ה-40 ה-50 וה-60 התהלכו בו יחפים בינות לפרדסים ושדות חרושים. ילדים מכל שכבות הגילים, גילו תושייה, יצרו עיגול מגודש של סמרטוטים ששימש ככדורגל לכל דבר. כולם חלמו להיות חודורוב, שוער נבחרת ישראל או שייע גלזר, מלך השערים. עפיפונים היו רק מייצור ביתי.



### הזמנה



במסגרת סדרת מפגשי ילדי רחובות המושבה רעננה  
אנו שמחים להזמין אתכם למפגש ילדי רחוב רבוצקי

בתחילת: חיים ברוידא

המפגש יתקיים ביום חמישי, 29.9.2016, בשעה 19:00

בארכיון העיר, רחוב גולומב 6, רעננה (הנסיח ריך הינה העיבורית)

המפגש יצולם ויועוד עבור הארכיון

נודה לכם על הבאת תמונות ילדות עמכם

(התמונות ייסקו ויועודו בארכיון העיר)



אנא אשרו השתתפותכם בארכיון העיר, בטל: 09-7414110

ותאשרו זמנה בחצרי בית ספר "ברטוב", הכניסה מרחוב אליעזר יפה 14

למרות המצוקה בחיי היומיום, הסיפורים והעדויות על רחוב רבוצקי עולים בערגה, והנוסטלגיה ברובה מצוירת תקופה של אושר, בלי חומרנות, המון זיכרונות טובים. זו הייתה עילה מספיק טובה, חמישה עשורים ויותר לאחור, כדי לצאת למסע חיפושים שארך חודשים, לאיתור ילדי רחוב רבוצקי, פיתוח ושכונת לסטר הסמוכה. כל אחד מאותם ילדים יצא לדרך. הקים משפחה. עיצב אישיות וחיים חדשים. היה למה לצפות...

בחסות ובדברון של ארכיון רעננה התקיים ב-29 בספטמבר, מפגש דורות של אותם ילדים מפעם, שרק מי שנכח מקרוב, מי שראה בעיניו יכול היה להבין את עוצמות ההתרגשות, ההתלהבות, ודמעות הגיל במפגש של מי שלא ראו ולא ידעו זה על זה למעלה מ-50 שנים. קיוונו שיגיעו 40 איש. הגיעו 80. כל אחד נשא תג זיהוי לציון שמו. השנים שחלפו עשו את שלהן. בילדים של פעם זרקה שיבה. בעלי הבלורית נותרו ללא שמץ של שערה על הקרקפת. היו שהצטיידו בתמונות שחור



לבן קטנות ששלפו מאלבומי תמונות מצהיבים. תיארו בלהט את סצינת הצילום. כולם הסירו מעליהם את אבק השנים. נפלו זה בזרועות זה. ביקשו לעצמם לכמה שעות להיות שוב הילדים של רבוצקי לסטר ופיתוח.



האירוע בארכיון רעננה

הזכרנו ילדים שהפכו לאנשים ועיצבו אישיות חדשה. למרדכי, אבא של ישראל טוויטו, היה במרכז רעננה דוכן פלאפל. המשפחה עלתה מתוניסיה והתגוררה ברבוצקי. 8 נפשות בדירת חדר וחצי. "הרגשתי ילד לא מקובל", סיפר ישראל במפגש. תמיד הילך בתחושת מחויבות לפרנסת משפחתו. היום ישראל טוויטו, השוליה של אביו בדוכן הפלאפל, לרוב על חשבון היעדרות מספסל הלימודים, הוא הבעלים של שני מפעלים משגשים שמפרנס לא פחות מ-120 משפחות. אחיו, חיים טוויטו, קנה

את עולמו והיה מכוכבי הכדורגל בקבוצת הפועל רעננה. איתן (דרבינסקי) דר ניצל את חוק ההתיישנות, ובחלוף 60 שנה גילה כי הוא זה שניפץ את חלון הראווה במכולת של פרייס. עד אז ידעתי שהאשם נפל על אחי יוסי. שיפרה וולף בת ה-93, רעייתו של ד"ר וולף רופא השיניים, התייצבה למפגש כנציגת דור ההורים וסיפרה כיצד הקימה את מעון "שיקמה" ועל הקשר ההדוק עם הנשיא זלמן שזר, שבתו הייתה בין חוסי המעון.

מרדכי בק הוא בנם של רחל וחיים בק שהיו בעלי מלון פיתוח ברבוצקי, בו התארחו אישים ומשלחות ספורט מכל העולם. האחים טוויטו הציעו לפצות אותו כשחשפו איך התפלחו לחצר האחורית של המלון ופילחו בקבוקי "תסס". יהושע כהן, אוטוטו בן 89, התחייב להגיע למפגש הבא כשימלאו לו 110 שנה. יאירה לפטה סיפרה את קורות הוריה שייסדו בקצה רחוב רבוצקי את מפעל השימורים "לפטה", אחד מסמלי הפיתוח התעשייתי של רעננה הקטנה. טובה (גרוסמן) וולף לימים מורה מיתולוגית ואהובה בתיכון אוסטרובסקי ובת שכונת לסטר, סיפרה כיצד האיצה והמליצה השכנה שיפרה וולף, באוזני המחזר שלה, שיהיה לימים בעלה, להינשא לה: "כדאי לך! טובה בלבוסטע", אמרה לו "היא מנקה מצויין את הפנלים והתריסים בבית".

קשה היה להיפרד. למעלה מ-4 שעות נועדו החברים מפעם. מישהו פלט שאולי זו הפעם האחרונה שהם מתראים. אבל לפני שהתפזרו נקבע כבר המועד למפגש הבא... בעוד 20 שנה. [chaimbroyde@gmail.com](mailto:chaimbroyde@gmail.com)

## צוואה - מה היא בעצם!?

✪ מאת: עו"ד בועז גור \*

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

צוואה היא מסמך משפטי, אשר בא להסדיר את חלוקת רכושו של אדם לאחר מותו; אלא שהצוואה היא גם מסמך בעל נשמה, המשקף את רצונו האחרון של המת ואת שאיפתו את שיקרה לאחר מותו.

המחוקק לא מצא לנכון להגדיר בחוק הירושה, התשכ"ה-1965, מהי צוואה; מאידך, בתי המשפט קבעו, כי **צוואה צריכה לשקף את כוונת המצווה להעניק זכויות בעיזבוננו. לכן יכול המוריש בצוואתו להעניק זכות בעיזבוננו גם למי שהזכות אינה מוענקת לו בדין; ומשום כך חייבת הצוואה לענות על הדרשות אותן קבע המחוקק בחוק הירושה.** המחוקק כן מצא לנכון להורות על ה"חופש לצוות"; כך עשה הוא בסעיף 27 לחוק הירושה, בו נקבע, בין היתר, כי: **"התחייבות לעשות צוואה, לשנותה או לבטלה או שלא לעשות אחת מאלה – אינה תופסת".**

מהאמור לעיל ניתן ללמוד שני כללים מהותיים בנוגע לצוואה: מחד, תוכנה של הצוואה, כלומר רצונו של המוריש, יכול שיהיו מוזרים, מפתיעים, לא מקובלים ואולי אף מעליבים ומקפחים; וכדבריו של השופט העליון ש"ז חשין, בספרו: **"דמויות מבית המשפט"**, בע"מ 239: "המצווה הוא השליט של צוואתו ואל לנו לשפוט את תבונת הציווי והגיונו. כוח זה הניתן ביד המצווה, משמש לו לעיתים נשק יעיל ביותר כלפי העולם הסובב אותו, ובייחוד כלפי קרוביו, ידידיו ואנשי ביתו; והמצווה היודע ומכיר כוחו זה, עושה בו שימוש יעיל ביותר, וגומל טובה תחת טובה, ורעה תחת רעה".

ומאידך, כאשר מסתבר, כי הצוואה נעשתה, שלא מרצונו האמיתי של המוריש, למשל בכפייה או בהשפעה לא הוגנת אחרת או שעולה מתוכה פגם מהותי באשר לצלילותו וכושר שיפוטו של המוריש – יש לבטלה. במקרה אחד, למשל, הסתבר, כי עורך הדין שערך את הצוואה לא תרגם את הצוואה לשפה המובנת היטב למורשה, אף שידיעותיה בשפה העברית לא אפשרו לה להבין את תוכן המסמך. בית המשפט קבע, כי במקרה כזה קיים פגם מהותי שיש בו, על רקע הנסיבות שהוכחו, כדי לעורר חשש ממשי, כי הוראות הצוואה אינן משקפות את רצונה האמיתי של המורשה.

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





העמותה לאזרח הוותיק רעננה  
מרכז תעסוקה כושר ופנאי ההגנה 114 רעננה

## תגידו לנוכדים שאתם עסוקים...

### נופשון בים המלח מלון לוט

מחזור 1: 8-12/1/17 ראשון-חמישי מחזור 2: 5-9/2/17 ראשון-חמישי  
חצי פנסיון. קפה ועוגה. חלוק. הופעה של שר'לה שרון. הסעה.  
1,550 ₪ לאדם בחדר זוגי

### חוג אקוורל (ציור בצבעי מים)

יום ראשון בשעה 18:00 בהדרכת וסילי קלש

### מדיטציה ודמיון מודרך

שיעור ניסיון ב-8/11/17 בשעה 11:00 בעלות: 10 ₪

### חדש... חוג חליליות

ימי רביעי בשעה 10:30 בהדרכת: עזר פרנקו  
אין צורך לדעת תווים... מתאים לכל אחד...

### גמלאים ונהנים

26/2/17-2/3/17 נופשון באילת מלון דן פנורמה  
פנסיון מלא. תוכנית פעילות הרצאות והופעות מלאה  
כולל הסעה 1,450 ₪ לאדם בחדר זוגי.

### ברידג'

קורס למתקדמים בנושא "משחק היד"

בהדרכת: מוטי גלברד

ימי חמישי בשעה 18:45-16:30 החל מ-3/11/17  
10 שיעורים. עלות 500 ₪

### הזמנה למופע

פגישה לאין קץ משירי נתן אלטרמן

יום חמישי 17/11/16 בשעה 17:00 עלות 30 ₪ כולל כיבוד

### אנחנו שרים ביידיש

"מיי זינגען יידיש" - מופע של שירים וסיפורים ביידיש  
יום חמישי 24/11/16 בשעה 17:00. עלות: 25 ש"ח

### הרשמה ופרטים

מרכז תעסוקה כושר ופנאי ההגנה 114 רעננה טל. 7720707



# נובמבר במועדון הזהב

## חוג ברידג' - חדש!

ימי שלישי בין השעות 09:00-12:00  
מחיר 100 ₪ | מורה: אהובה פכטמן

## חוג ערבית - חדש!

ימי חמישי בין השעות 17:00-18:00  
מחיר 130 ₪ | מורה: אולה פרי

## מכללת יום ה' נפתחת ב- 3.11.2016 ההרשמה בעיצומה!

## החלה הרשמה לנופש בריאות מלון "לוט" ים המלח:

4-8/12/2016 ימים א-ה' מחיר לגמלאי בחדר זוגי - 1,700 ₪  
1-5/1/2017 ימים א-ה' מחיר לגמלאי בחדר זוגי - 1,550 ₪  
12-16/2/2017 ימים א-ה' מחיר לגמלאי בחדר זוגי - 1,550 ₪

## נופש במלון דן פנורמה - אילת

2.3.2017-26.2.2017 ימים א-ה' מחיר לגמלאי בחדר זוגי - 1,450 ₪  
הרשמה החל מ-1.12.2016

לפרטים והרשמה: מועדון הזהב, טל' 09-7610606



**אצלנו כל השנה בשלייקס**  
מבצע מגויים מיוחד  
לגמלאי רעננה חברי מועדון הזהב  
בקרית הספורט והנופש רעננה  
**מינוי שנתי ליחיד**  
**במחיר אטרקטיבי**

**1,500 ₪ לשנה**  
(במקום 3,400 ₪)

המנוי כולל  
בריכה, חוגי סטודיו וחדר כושר  
בונוס נוסף: כרטיסייה בת 5 כניסות  
לנכדים מגיל 3 עד 18

המנוי יהיה פעיל בימים שני-חמישי  
בשעות 5:00 - 13:00  
ובימי שישי בשעות 6:00 - 13:00

\*דמי רישום חד פעמיים 60 ₪  
\*תוספת 10% עבור שבתות וחגים  
\*תוספת 20% לגמלאים חברי מועדון  
תושבי חוץ

קריית הספורט והנופש, רח' יאיר שטרן 1 רעננה. טל' 09-7700700, 8752\*



מכל טלפון לשירותכם 24 שעות ביממה | www.raanana.muni.il | עיריית רעננה המוקד העירוני 107



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

## מרכז יום לקשיש ברעננה

### תוכניות מיוחדות לחודש נובמבר 2016

- יום שלישי 1.11.16 משעה 09:00 עד 12:00 סדנאות והרצאות בנושא פיזיותרפיה.
- יום חמישי 03.11.16 בשעה 10:30 - הצגה של "הידיש שפיל" זינג מיט אונדז".
- יום חמישי 10.11.16 בשעה 10:30 - הרצאה בנושא צוואות וירושות מפי העו"ד מיקי שינדלר.
- יום חמישי 17.11.16 בשעה 10:30 - הרצאה בנושא: אתיופיה. מפי גלעד חתוכה.
- יום חמישי 24.11.16 בשעה 10:30 - הופעה של הזמר ינון חסון.

### מכירות במרכז בחודש נובמבר 2016

- המכירות תתקיימנה ברחבת הכניסה בין השעות 10:00-12:00:
- יום רביעי 09.11.16 - מכירת נעלי בריאות.
  - יום שני 14.11.16 - מכירת בגדי נשים ולבנים.
  - יום ראשון 27.11.16 - מכירת הלבשה תחתונה.

### הציבור מוזמן לכל הפעילויות, בתיאום מראש!

\* ייתכנו שינויים בתכנית. נא להתקשר יום לפני.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7714598

## גנים ופארקים מיוחדים בראשון-לציון

טיול



העיר ראשון-לציון מבורכת במספר גדול מאוד של גני שעשועים ופארקים, ובהם גם כאלה המיוחדים לנושאים ספציפיים. עליהם נספר החודש.

**גן המנהיגים** נמצא בקצה הצפוני של רחוב ז'בוטינסקי, קרוב לכביש 4. הגן נוסד בשנת 2007 במלאות 60 שנה להחלטה האו"ם בכ"ט בנובמבר. בכניסה הצפונית לגן מוטבעים על קיר אבן דגלי המדינות שהצביעו בעד הקמת המדינה. במרכז הגן בריכת מים וסביבה פסלי אבן של מנהיגים בולטים בתולדות העם היהודי כמו: הרצל, ז'בוטינסקי, בן-גוריון ועוד. במרכז הבריכה עומד עמוד האש וממנו פורצת המזרקה. בהחלט גן עם ערך מוסף היסטורי.

**גן הערים התאומות** נמצא ברחוב משה דיין בצמוד לגן החיות העירוני "חי-

כי". זהו גן עם מסר גיאוגרפי והיסטורי. הגן מחולק לחלקות המייצגות קשר עם ערים

תאומות של ראשון לציון. כך למשל לובלין שבפולין מיוצגת על ידי שער שחור שהיה מוצב בכניסה לגיטו לובלין.

העיר דרשוב ברומניה מיוצגת על ידי פסיפס שהיה בבית – הכנסת שבעיירה. העיר טנג'ין שבסין מיוצגת על ידי פגודה ועוד. הילדים ודאי יאהבו את החלקה של העיר הירנפיין מהולנד. יש בה תעלת מים שבקצה עוגנת סירת עץ גדולה.

**אגם הנקיק** הוא מקום בילוי מקסים לאוהבי טבע ואיכות הסביבה. מגיעים למקום משדרות משה דיין בדרך לסופרלנד. זהו אגם שנוצר כתוצאה מעליית מי התהום באזור. מסביבו חורשת אקליפטוסים. חובבי ציפורים יכולים ליהנות מצפייה בציפורים. לחובבי פיקניקים או דיג זהו מקום מתאים לרגעי שקט ושלווה. לא רחוק משם, בין איצטדיון הכדורגל והסופרלנד, נמצא "האגמון". לידו נמצא מתחם הקולנוע והמסעדות. לילדים מחכה טיילת קטנה וגשר עץ תלוי על המים.

**גן בעברית** הוא פארק גדול במזרח העיר קרוב למחנה הצבאי "צריפין". נמצא ברחוב חנה ומיכאל לוי. הגן מוקדש לאוהבי השפה העברית. ראשון-לציון הייתה המושבה הראשונה שבה לימדו בגן ובבית -הספר בשפה העברית. בגן צמחים לפי סדר האלף בית. יש בה מזרקת מים שהילדים יכולים להשתובב בה והמים ניתזים מאותיות. יש מבוכ של מילים וניבים בעברית וגם גבעת אותיות שנתן לטפס עליה. שולחנות הפיקניק הם למעשה תשבץ של מילים. במרכז הגן בריכה ביולוגית גדולה עם דגי נוי, מזרקות, מגרשי שעשועים ועוד. מומלץ להגיע למספר שעות ולהצטייד בארוחה וגם בבגדי ים לקטנטנים.

**גן המוסיקה:** נמצא בדרום העיר ברחוב יואל דרובין 40.

המוסיקה משמשת כהשראה לגן. הגן מעוצב כפסנתר. מבנה עשוי עמודים מטיל צל כמו הקלידים של הפסנתר. כמו כן יש אזורי פעילות, המוקדשים ליוצרים מוסיקליים, שמסמלים אותם קלידים לבנים. הם מסמלים קלידים לבנים. הקלידים השחורים הם פרדסי פרי הדר התחומים באמות מים ששימשו להשקייה מבארות האזור. באזורי הישיבה יש רמקולים המשמיעים יצירות של האמנים המיוצגים בגן. על מרצפות הטיילת שבגן מוטבעים תווי נגינה. בגן יש גם מזרקה מוזיקלית, מפלי מים ונבל מים. Shinbet37@gmail.com

## הכן ביתך לחורף שטיחי כניסה מעוצבים לסף הבית

אופנה



עם בוא הגשם מתווספות הסיבות לפרוש שטיחון נאה על סף הדלת. שלא לדבר על זה שהשטיחון הוא הדבר הראשון שהאורחים שלכם רואים לפני שהם נכנסים אליכם הביתה. אז כדאי שהוא יהיה מקורי ונאה. ודאי תאמרו: למה לנו שטיח חדש? כי השטיחון הישן שעשוי מקוקוס מתפורר ומשאיר סיבים. והוא כל כך משעמם, תמיד אותו שטיחון חום או שחור. לכו על שטיחונים עם עיצוב נקי, כאלה עם אמירה, ואף חצופים ומצחיקים. לרוב אנחנו מתעסקים בעיצוב הבית ושוכחים שהכניסה לבית לא פחות חשובה. הנה מסר לגבי החוקים בבית ותזכורת לפסוק מהתנ"ך "של נעליך מעל רגליך". ולפי תורת הפאנג שווי, הכניסה לבית היא החשובה ביותר - כניסה נאה ומזמינה ועוד עם חיוך - מבשרת לבאים מה מצפה להם בפנים. מה דעתכם על שטיחון שולם עליכם?

שטיחון כזה משאיר את הלכלוך והבוץ בחוץ, ומכניס מיד חיוך הביתה.

בחנות הקטנה והמקסימה, "מלכת הבית" ברעננה אי אפשר להתעלם ממגוון השטיחונים הכל כך ישראלים המשתטחים על סף הדלת. מיד מעלים חיוך והתפעלות מהיצירתיות ומהאופנה החדשה ההולכת וכובשת את הסף, מחווה לסדרת הטלביזיה פתוווח וכן נא להתנהג בהתאם.

לדברי דורית בר-און, הביקוש לשטיחונים הוא רב, הם נחטפים ברגע שהם מגיעים. לאנגלו-סקסים שבעירנו יש לה שטיחונים באנגלית this home runs on love, laughter and cups of strong coffee. "יש משהו בשטיחונים", היא אומרת, "מסר נחמד, הוא ישראלי, שטיח עם חיוך, הוא פרקטי אפשר לשטוף אותו. הוא בעל מראה שמח לכניסה נעימה: אז לכו על זה. לכו על נקי עם חיוך.

kenig1@bezeqint.net

# "מפוענח" / מאי ג'יה

מאת: אביבה אסיא



ג'ונג ג'ינג'ן הוא גאון מתמטי שגדל יתום בסין, אצל המיסטיקן והמנטור שלו, מר ירדלי. כשמבחין ירדלי ביכולות המתמטיות המופלאות של בן טיפוחיו, הוא שולח אותו ללמוד מתמטיקה בבתי ספר ובאוניברסיטה ברמות הגבוהות ביותר. שם הוא מכיר את ראש החוג, פרופסור למתמטיקה ליסייביץ, פולני ממוצא יהודי, שברח מציפורני הנאצים, פליט שלא יכול לשוב למולדתו. חייו משתנים כאשר הוא נושא לאישה את אחת המורות באוניברסיטה, אלא שעם עליית השלטון הקומוניסטי, חותנו, שהיה בעל רכוש רב, נידון למוות. תמורת הצלתו היה על ליסייביץ לעבור למדינה זרה. הוא עולה לישראל ועובד בשרות מדינת-ישראל כקריפטוגרף (מומחה להכנת ופענוח צפנים).

בשנת 1950 מציע פרופסור ליסייביץ להנהלת האוניברסיטה שג'ינג'ן הצעיר יעבוד במחקר שנושא יהיה "חקר מסתורי מבנה המוח האנושי" ולאחר שתהיה לו הבנה מעמיקה של הנושא, יוכל לפתח מוח אשר יחקה את המוח האנושי. לאחר מכן יוכל לפתח יצור חדש שיחקה את בני האדם אך שלא יהיה בשר ודם" (עמוד 114).

ג'ינג'ן מתחיל בעבודת המחקר ואף מגיע להישגים רבים, אלא שבשנת 1956 הוא מגויס ליחידת הקריפטוגרפיה היוקרתית והסודית ביותר של הביון הסיני בשירות הממשלה הקומוניסטית. הוא נכנס להסגר טוטלי עד סוף ימיו. גם כאשר הוא יוצא לכנס של ההנהלה הראשית של היחידה, הוא מלווה בשומרים ועוקבים לכל אורך הדרך.

ביחידת הקריפטוגרפיה מוטל על ג'ינג'ן לפענח צופן מסובך בשם "סגול". הצופן הקשה ביותר מכל הצפנים שבו מוכמנים סודותיה הכמוסים של מדינה X. הצופן מפוענח על ידו בזכות כישורי פירוש החלומות שלו, שאותם הוא מיישם בדרכים מקוריות. הוא זוכה לתשבחות מהסגל המנהל, אלא שהפענוח גורם לו לאבד קשר עם העולם וממיט עליו חורבן.

הספר "מפוענח" הוא רומן היסטורי שמצליח לפתוח צוהר לאופן החשיבה הסינית. הוא מתייחס למאורעות היסטוריים משמעותיים שהתרחשו בסין ובאירופה במחצית הראשונה של המאה הקודמת, כמו הכיבוש היפני, מלחמת האזרחים הסינית ומהפיכת התרבות, וכמובן המלחמה הקרה. כן ממחיש הרומן את כוחו ההרסני של מקצוע הקריפטוגרפיה על העוסקים בו.

הסופר שחקר את סיפורו של ג'ינג'ן מפזר בין קטעי הספר "תמלילים" של ראיונות שערך עם כמה מהדמויות הראשיות. "מפוענח" הוא רומן סוחף וקריא מאד. הכתיבה הציורית מתארת בהרחבה את הרגשותיהם של הדמויות השונות. מאי ג'יה עצמו (נולד ב-1964) היה איש ביון סיני במשך קרוב לעשרים שנה. שמו האמיתי ג'יאנג בנחו. "מפוענח", ספרו הראשון, הנו פרי בקיאותו של הסופר ורגישותו לנושא הביון. הספר נמכר ביותר מ-5 מיליון עותקים ותורגם ל-25 שפות.

asseoie@gmail.com



# "פליישר" תיאטרון "הבימה"

כתב: יגאל אבן אור

בימוי: משה קפטן

שחקנים: נתן דטנר, סנדרה שדה, דב רייזר, רבקה גור, נתי רביץ, יגאל שדה ועוד

מאת: מאיר חוטקובסקי

"פליישר", הצגה חדשה בתיאטרון "הבימה" עוסקת בקונפליקט המתמשך, שלא לומר הנצחי, בין החילוניים לבין המגזר הדתי. את המגזר מייצגים החרדים המכונים בהצגה "אדוקים". לתוך שכונה חילונית ותיקה בה גרים דור מייסדי הארץ, חלקם שורדי שואה, מצטרפת קהילה חרדית. ההתחלה מבטיחה. בתים חדשים נבנים על פני הבתים הישנים המטים לנפול, ורוח אופטימית שורה באוויר, אלא שהמציאות מזדרזת לטפוח על פניהם. אריה וברטה פליישר, בעלי האטליז המקומי מנסים להסתגל למציאות החדשה ומנסים להשיג תעודת כשרות שתתאים לדיירים החדשים, אך מאמציהם עולים בתוהו ואף מביאים אותם לסף פשיטת רגל.

זו הצגה בה מתגלה במערומיו השסע בין שני 'שבטים' ממכלול השבטים הבלתי נדלה המרכיבים את אוכלוסיית המדינה. איש לא יכול נגד הרעים. "הם מצפצפים על המשטרה. יגעו בהם? תיפול הממשלה". ההצגה נושכת במרקם העדין בין אדם לחברו ומומלצת לכל מי שאכפת לו מהתנהלות המדינה מול אזרחיה.

חנה לסלאו, נתן דטנר, דב רייזר והאחרים מפליאים במשחקם המשכנע המבוסס גם על חוויות אישיות וגם כמובן על כשרון גדול.

Meir-ch@bezeqint.net



מאת: נח הורניק

# היו זמנים - על העבר ועל ההווה הטכנולוגי

לא מכבר נתקלתי, בחינמון המופץ בארץ, בכתבתה של מורה שתפסה את תשומת לבי. מצאתיה מעניינת וחשבתה שהיא תעניין גם את קוראי עיתוננו שהם בני גילי, פחות או יותר, שמזכירה נשכחות, מחד, ואת ההווה הטכנולוגי מאידך. פניתי אליה וקיבלתי את רשותה להשתמש בדבריה, והיא הוסיפה שבקשתי שימחה אותה מאד. חלק ממה שכתבה בתור מורה, השארתי כמעט ללא שינוי. ומכיון ש-"כל האומר דבר בשם אומר - מביא גאולה לעולם", אומר כבר בפתיחה ששמה של הכותבת הוא רפאלה לייבוביץ, ותודתי לה על הסכמתה.

היו ימים... אז שיחקנו בגיולים (או בנדורות/בלורות - תלוי היכן גרתי), שיחקנו "ריכוז" ולא מונופול, תופסת ומחבואים, חמש אבנים, דודס וסֶטְנָה, אך רוב אלה חלפו ועברו מן העולם. הילדים בימינו אפילו לא יודעים מה זה... הם כבר לא יורדים לשחק בחצר. היו ימים בהם חיכינו 6 ו-7 שנים כדי לקבל קו טלפון מדאר ישראל (טרם היות "בזק")... גם אלה חלפו. ובינתיים התרגשה עלינו מהפיכת התקשוב<sup>(1)</sup> שלא מפסיקה אף לרגע לנוע קדימה ולהפתיע.

לנו, המבוגרים, קשה להתמודד עם השינויים הטכנולוגיים. הטלוויזיה היתה המהפכה הראשונה. תחילה - בשחור/לבן ואח"כ בצבע (זוכרים את המחיקון "שדפקו" לנו כדי שלא נראה בצבע?); אחריה באו המחשב והתקשורת האלקטרונית, וכיום דרושה לנו מיומנות של עכבר, שליטה בתוכנות, שימוש במעבד תמלילים כ-Word, יתברך שמו, וכלים כאקסל ופאוור-פוינט ועוד (את "איינשטיין" - אתם עדיין זוכרים? עד לא מכבר שמרתי את התוכנה ואת ספר ההפעלה שלה). עם הזמן הוחלף הניר הרציף, זה עם החורים משני צידיו, בנייר רגיל. התוכנות והמשחקים עברו מדיסקטים לדיסקים אופטיים (CD), והיום הם על דיסק-און-קי או כרטיס זכרון בגודל של ציפורן. למהפיכת התקשוב הצטרפו הטלפונים הניידים. בתחילה הם היו בגודל ובמשקל של מכשיר קשר צבאי, ואז הלכו וקטנו, ועתה הם שוב גדלים, עם מסך אדיר שמאפשר לצפות בנוחות בסרטים...

"ומה לסקירה היסטורית זו ולהיותי מורה? אני עדיין זוכרת את הסטנסילים שאותם היה צריך לחרוט היטב, ולא הייתה ערבות לאיכות הפלט. אחר כך השתמשנו במכונות ספירט. וכיום יש לנו מכונות צילום, שאיכותם טובה לאין שעור. הרווחנו דיוק והפסדנו צבעוניות ונוסטלגיה. גם הלוחות בכיתה השתנו. מלוחות שחורים וגיר פריך עברנו לגיר דחוס, ומשם ללוח מחיק עם טושים ("לורדים" בלשון העם); וכיום יש לנו כיתות שזוכות במחשבי לוח חכמים (טאבלטים). לא תמיד אני מאושרת מהתפתחות הטכנולוגיה, כי ההתמודדות עם השינויים אינה קלה. אך בכל זאת קשה שלא להעריך את היעילות וההתמקצעות במעבר מ-DOS לחלונות, מאיינשטיין ל-Word, ממכונות סטנסיל למכונות צילום. הלוחות המחיקים אמנם נחמדים, אך לעתים אני עדיין מתגעגעת למגע הגיר המתפורר. אך כל אלה הם כאין וכאפס לעומת יתרונות המחשבים והטאבלטים שיש בכיתות, שבהם קו ישר - הוא באמת ישר, ומשולש ישר זוויית - כשמו כן הוא, וכל מה שנכתב בשיעור הקודם - נשמר בזכרון. יש מורים ומורות שנוהגים ליצור קשר עם תלמידיהם בחופש הגדול. פעם זה היה תהליך מסובך, אבל היום הכול זמין ומיידי! כי כמעט לכל תלמיד(ה) יש מכשיר צמוד והם ברי השגה בקלות. ועולה על כולם הווטצאפ: שאלה אחת - ותגובה מיידיה מכל הקבוצה. כבר לא צריך לשבור את הראש איך להעביר הודעות. צריך רק לסבול בשקט את ה-"חחח" ואת כל האימוגים למיניהם.

אשר לסמארטפונים, אני עדיין חוככת בדעתי. מחד גיסא, לא צריך לאמץ את הראש לזכור מספרי טלפון, לא צריך לרכוש מצלמה דיגיטלית, ואפשר להשווץ בכל עת בתמונות הצאצאים, הנכדים והנינים. אף פעם לא משעמם: אפשר לשחק, להאזין ולצפות בסרטים ובחדשות ואפילו - לטלפן. הכל זמין ומיידי. מאידך, טלפון נועד ליצור קשר עם מישהו שאינו עומד לידיך, ואינו אמור לשמש מצלמה, משחקיה, אולם קולנוע, רדיו או נגן MP3".

וכאן אני מגיע ל-"אֶלְיָהּ וְקוֹץ בָּהּ". הסתכלו באנשים ברחובותינו וראו עד כמה הם מכורים למכשיר הקסם שבידם. איך הם חוצים כביש תוך הסתכלות בצג ולא בנעשה סביב. ממש סכנת נפשות. וכמה זמן הם משקיעים בו, זמן שהוא לרוב זמן מבוזבז. שימו לב לתחושת חוסר האונים של רבים כשהטלפון שלהם אינו לידם, או כשהסוללה מתרוקנת. לפעמים זה ממש יוצא מפרופורציות הגיוניות.

ועל אף זאת קשה לומר שהתקדמות הטכנולוגית כולה שלילית, גם אם לפעמים מתגעגעים לזמנים עברו. היו ימים...

hornikn@inter.net.il

(1) תקשוב - חיבור המילים תקשורת + מחשוב

## מילת החודש

נווטן - ג'י-פי-אס.

harelea@gmail.com

מאת: לאה הראל

## עברית: חלק הארי

מאת: לאה הראל

ביטוי שמשמעו "הרוב, החלק הגדול" ובטעות נאמר "החלק הארי". מקורו בתרגום הביטוי "חלקו של האריה" הלוקו ממשלי החיות של איזופוס.

וכך היה: אריה, שועל וחמור יצאו לציד. כשהטרף היה לפנייהם ביקש האריה מהחמור לחלק את השלל. חילק אותו החמור לשלושה חלקים שווים. כעס מאוד האריה, טרף את החמור והטיל את משימת החלוקה על השועל. חילק השועל את הטרף לשניים - לחלק זעיר אותו השאיר לעצמו, ואת הרוב נתן לאריה. שאלו האריה: "מנין ידעת לחלק כך את השלל?" "מן החמור" ענה השועל.

harelea@gmail.com

## 2 פשטידות ברוקולי האחת עם קמח ללא ביצים והשנייה עם ביצים ללא קמח.

✪ מאת: לאה קליין

### פשטידת ברוקולי ללא קמח

תבנית 30X20

1 חבילה סנפרוסט ברוקולי  
 1 כרישה – החלק הלבן בלבד – פרוס דק  
 שמן זית לטיגון, 4 בצלים, 8 כפות טחינה גולמית,  
 1 כף דבש, 1 כפית אבקת אפייה, 1 כפית מחוקה מלח  
 חצי כפית פלפל שחור.  
 להפשיר את חבילת הברוקולי, לחמם במחבת מעט שמן  
 זית, לאדות את הכרישה על להבה בינונית כ-5 דקות עד  
 שהיא שקופה. לצנן. לטרוף בקערה את הביצים, הטחינה,  
 הדבש, אבקת האפייה והתבלינים. להוסיף את הכרישה  
 והברוקולי ולצקת לתבנית. לחמם את התנור ל-180 מעלות  
 ולאפות 40-50 דקות או עד שהפשטידה משחימה מעט.  
 Cleah1@walla.com

### פשטידת ברוקולי ללא ביצים

תבנית 30X20

1 חבילה סנפרוסט ברוקולי, 1 כוס קמח מלא או כוסמין  
 או קמח תופח, 3 כפות טחינה מעורבות במעט מים, שמן  
 זית, עשבי תיבול, 1 בצל קצוץ, מלח, פלפל, שומשום.  
 להפשיר את חבילת הברוקולי, לטגן את הבצל במעט  
 שמן זית, לערבב עם הטחינה, עשבי התיבול, המלח  
 והפלפל ולהוסיף את הקמח.  
 מעל לפזר שומשום. לחמם את התנור ל-180 מעלות  
 ולאפות 40-50 דקות או עד שהפשטידה משחימה מעט.

## ירקות ופירות הטובים לחיסון הגוף בחורף

✪ מאת: אורה צרויה

סימני הסתיו כבר כאן. קודם הגיע החצב, אחריו הטפטוף הראשון, החלזונות יצאו לטיול ואנחנו מתחילים להתעטש. נעמוד בתור בקופת החולים לקבל חיסון, אבל זה בהחלט לא מספיק. לחילופי העונות יש השפעה משמעותית על גופנו ועל מצב רוחנו, ויש צורך להכין גופנו לחורף. תזונה נכונה עשויה בהחלט לחזק את החיסון הטבעי שלנו ולחשוף אותנו פחות למחלות החורף. חשוב לזכור שלא כל מה שמתחשק לנו – בריא לנו. כך למשל ההזדקקות למתוק מנחם בימי הקור, אף שהיא מהנה בטווח הקצר, הרי לאורך זמן היא גורמת נזקים. מה עושים?  
 הטבעונים ומומחי תזונה נכונה סבורים שאפשר ואפשר לעבור את החורף ללא סבל ממחלות כגון שפעת, הצטננות, שיעול, אלרגיה וחולשה וללא תחושות דיכאוניות וחולשת הגוף. זאת בתנאי שנקפיד על תזונה נכונה **המורכבת ממזונות עשירים בוויטמינים ומינרלים כגון: בטא-קרופן, ויטמינים A, C, E, אבץ, סלניום, מגנזיום. המכנה המשותף לכולם שהם חיוניים לחיזוק המערכת החיסונית, והם נמצאים בשפע בירקות ופירות כפי שנפרט בהמשך:**  
**בטא-קרופן** – מצוי בפלפל, בטטה, גזר ודלעת, וסימנם – צבע אדום כתום, ולכן הם מכונים האדומים.  
**ויטמין C** – מצוי בפירות הדר, תותים, קיווי, פלפל, עגבנייה ובפירות וירקות נוספים.  
**ויטמין E** – נמצא בשפע בנבט חיטה או שמן נבט חיטה, בשמנים צמחיים, אגוזים, פירות, ירקות ובשרים.  
**אבץ** – מינרל זה מסייע לייצור תאי הדם הלבנים, שהם השלד של מערכת החיסון בגופנו. בנוסף אחראי האבץ על שיקום פגיעות פנימיות וחיזונית, וככזה יכול לסייע לטפל בריריות פגועות באף ובדרכי הנשימה. האבץ - מצוי בבשר בקר רזה ובקטניות. גזר, בטטה וגרעיני דלעת.  
**סלניום** – נמצא באגוזי ברזיל. התזונאים ממליצים לאכול רק שניים ביום.  
**מגנזיום** – אבוקדו עשיר במגנזיום.  
**הרפואה הסינית** ממליצה לשתות בחורף חליטות מצמחי מרפא. הם מכיחים, אנטי בקטריאליים, מדללי דם, אנטי דלקתיים, מורידים חום, נותני אנרגיה וממריצים את תפקוד מערכת החיסון. בחורף כדאי לצרוך קינמון, ציפורן, אורגנו, זעתר, כמון, הל, כורכום, ג'ינג'ר, פרופוליס, תימין, סמבוק שחור ולבנדר. אפשר להוסיפם לכל תבשיל, מאפה או מרק חם – וחלקם לשתותם כחליטות.  
 התזונאים ממליצים לצרוך בחורף מזונות המכילים פחמימות מורכבות בכמות מתאימה שלא נעלה במשקל. הפחמימות נותנות הרגשה טובה לגוף, הרגשה של רגיעה ושובע. יש לצרוך פחמימות עשירות בסיבים תזונתיים. כגון: דייסת שיבולת שועל, לחם מקמח מלא, לחם שיפון, אורז מלא וקטניות כמו שעועית, גרגרי חמוס, עדשים ואפונה.  
 כרגיל, אנו ממליצים להתייעץ עם מומחי תזונה ורופאים. **חורף בריא**

orazruya@walla.co.il





## 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.

החלה הרשמה לקורס הליכה נורדית ביום ג' משעה 9.00  
וביום ד' משעה 18.00

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

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

מזר ושומר



## תוכנית טיולים

מרכז תרבות כושר ופנאי בשיתוף חיל

תאריך	טיול
16/11/16 יום רביעי	עמק המעיינות ואגירה שאובה בגלבוע
1/12/16 יום חמישי	שביל ישראל מכתש רמון פרסת נקרות ונחל ארדון
14/12/16 יום רביעי	הכושם העבריים בדימונה, ב"כ בנבטים וסיור רכוב בב"ש
17/1/17 יום שלישי	טיול פריחות - דרום אדום
25/1/17 יום רביעי	טיול פריחות - דרום אדום
15/2/17 יום רביעי	שביל ישראל בכרמל. נחל חיק, נחל אורן ומחנה המעפילים בעתלית
22/2/17 יום רביעי	טיול פריחות - עמק האלה
15/3/17 יום רביעי	שביל ישראל אזור מודיעין מחורבת תנשמת לתל חדיד
29/3/17 יום רביעי	שכונת בירושלים: רחביה ומוסררה
10/5/17 יום רביעי	שביל ישראל הר מירון: מחרבת חממה לנחל גריה

ייתכנו שינויים

ההרשמה והפרסום לכל טיול יפורסמו בנפרד!  
נא לעקוב אחר הפרסומים

העמותה למען האזרח הוותיק רעננה  
טל. 7720707



עיריית רעננה  
MUNICIPALITY OF RAMAT GAN  
פנימי 9800  
מינהל קהילה  
המחלקה לרווחת מבוגרים



## קורס הכרת המחשב



word  
אינטרנט  
ודואר אלקטרוני

15 מפגשים במכללה העירונית, רח' קרן היסוד 75, רעננה.  
מחיר: 740 ₪. מחיר מיוחד לגמלאים: 592 ₪ \*כולל ספרי לימוד

לפרטים נוספים: 09-7713161

בס"ד

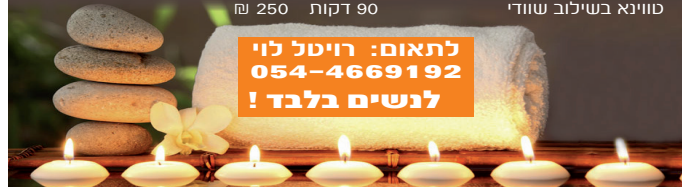
אני מזמינה אותך, לקחת פסק זמן ממרוץ החיים.  
לשעה של שלווה והתנתקות מהסביבה.  
שעה של שחרור ממתחים פיזיים, נפשיים ורגשיים.  
שעה של מגוון עיסויים מקצועי.

### מבצע היכרות:

ניתן לרכוש שובר מתנה

עיסוי שוודי  
עיסוי שוודי משולב באבנים חמות  
עיסוי במקלות במבוק  
טיפול אגטי-סטרס  
עיסוי נשים בהריון  
סווינא  
סווינא בשילוב שוודי

לתאום: רויטל לוי  
054-4669192  
לנשים בלבד!



## הזוג המבריק

להחזיר את הברק לבית

✓ ניקיון חדרי מדרגות ✓ פוליש

"אלופי הניקיון"

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



מכונה חדישה, בבית הלקוח.

ניקיון אחרי שיפוץ / לפני אכלוס

054-2401877 אליאור  
zoog2clean.bigger.co.il



## הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש נובמבר

מה במגזין?

סיפור משפחתי - "דור שני בצל השואה".

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

איפה? בכבלים בערוץ 98 YES-ב-HOT.

ניתן לצפות בכל המגזינים והכתבות באתר העמותה

www.amutaraanana.co.il בלשונית T.V קהילתית



לפייה זהב!

ייתכנו תוספות ושינויים.