

גיליון 220

תשרי

כיוון חשון

חשו-חשון תשל"ו אוקטובר 2015

המגזין לאזרח הוותיק ברעננה

"הקיץ גוע מתוך זהב וכתם
ומתוך הארגמן;
של שלכת הגנים ושל עבי ערבים
המתבוססות בדמון".
"הקיץ גוע", חיים נחמן ביאליק

סימפוניה ברעננה 7-6

חזקים על חלשים 5-4

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

לו אני במקומך...

אימא שלי אמרה לי בשבוע שעבר שכאשר היא רואה את נחילי הפליטים משתרכים בתורים אינסופיים בניסיונם למצוא להם מדינה שתאיות לקבל אותם היא נזכרת בילדותה. "מה הקשר?" תהיתי. "גם אנחנו הלכנו. היינו פליטים שנפלטו מביתם והוגלו ממקום למקום. הלכנו ימים ולילות. הלכנו קילומטרים רבים, בחום ובקור, בהרים ובוואדיות, עם מדריך ובלעדיו. לפעמים הגענו לגבול וסירבו להניח לנו לעבור והלכנו את כל הדרך חזרה. לפעמים חיך אלינו שוטר נחמד ונתן לי יד שעזרה לי לחצות גשר. ככה הלכתי עם אימא שכבדו רגליה, ואבא שלא נתן לחרפה לפגוע בזקיפות קומתו."

יש המון טיעונים נגד הפליטים. אומרים שרק חמישית מהם הם באמת פליטים מסוריה, וכל השאר תופסים עליהם טרמפ. אומרים שלא נאה להם להשתקע בסרביה או ביוון והם רוצים רק את גרמניה. אומרים שהם חלק ממזימה ארוכת ימים של האסלאם להשתלט על כל העולם. אומרים שהם עוד יפילו ממשלות אירופאיות. אומרים שאם פותחים את הדלת לכמה אלפים, מחר יגיעו עשרות אלפים ומחרתיים מאות אלפים. אומרים שהם מקריבים את ילדיהם על מנת לזכות בנקודות זכות מהעולם. אומרים שהם בכלל לא נראים מסכנים ושפליטים נראים הרבה יותר רע מהם. אפשר להניח, כמו בכל סיטואציה אחרת, שחלק מהנאמר אמת, חלקו שקר וכזב. אפשר גם להניח שאמצעי התקשורת מחפשים את הסיפור הפיקנט, זה ש"מוכר" הכי הרבה עיתונים.

תהא האמת אשר תהא, תהא האמפטיה שלנו היכן שתהא, אין ספק שמדובר בדילמה אנושית מהדרגה הראשונה. כזאת שאין לה פיתרון חד וחלק.

Mehulal2@netvision.net.il

האם ייפסק העושק הצרכני כלפי הקשישים?

מאת: מאיר חוטקובסקי

תופעה ידועה היא כי חברות ונציגי מכירות טלפוניים מנצלים את חולשת הקשישים, המתפתים לרכוש מוצרים במאות ובאלפי שקלים ללא צורך, על ידי שכנוע מתוחכם ואגרסיבי. השרה, גילה גמליאל, העומדת בראש המשרד לשוויון חברתי, עומדת ליזום חוק שיתייחס באופן מיוחד למשווקים טלפוניים המטרידים וגוזלים את זמנם וכספם של אנשים ובפרט של אלו בגיל השלישי. הצעת חוק זו היא בנוסף להצעת חוק פרטית של ח"כ איציק שמולי וחברי כנסת נוספים המבקשים להאריך את מועד ביטול עסקת מכר מרחוק לאוכלוסיות מוחלשות עד לכדי שנה במקום תוך 14 יום. כותבת השרה גמליאל בדף הפייסבוק הפרטי שלה: "זמתי הצעת חוק ממשלתית נגד חברות וארגונים המנצלים את חולשתם ואת אי הבנתם של אזרחינו הוותיקים, ומוכרים להם במאות ובאלפי שקלים מוצרים ושירותים שאינם צריכים כלל. התופעה הזו חייבת להיפסק והיא אכן תיפסק!"

meir-ch@bezeqint.net

+ / - פלוס מינוס

פלוס

אזרחות טובה

מי אמר שאין אנשים טובים במדינה שלנו? אלה שיינמן, מרעננה, מצאה כרטיס מנוי לתיאטרון וכרטיס אשראי מוטלים ברחוב. היא טרחה וחיפשה במדריך הטלפון את כתובותיהן של בעלות הכרטיסים, צלצלה אליהן ואף דאגה להכניס את הכרטיסים לתיבות הדואר שלהן. יישר כוח!

מינוס

פיצול משפחות

יותר ויותר מדרכות ברעננה נצבעות בכחול לבן. יש לזה יתרון - הכסף מוזרם לקופת העירייה וחוזר לתושבים בצורת שירות משופר. אך אליה וקוץ בה. ידוע שרעננה יקרה מדי לדור הצעיר, שנאלץ לעזוב את העיר לטובת מקומות נגישים לו יותר מבחינה כלכלית. העניין הוא שהדור הזה מקפיד במצוות "כבד את אביך ואת אמך" ומרבה להגיע העירה לבקרום. כל ביקור כזה מציב בפניו דילמה: או שתשלם הרבה כסף על חנייה, או שתבקר את ההורים לזמן קצר בלבד. כדאי להשקיע מחשבה במציאת פיתרון יצירתי.



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

חברי המערכת: נילי אפלבוים, אביבה אסיאן, בלומה בינשטוק, שלמה בינשטוק, חנה גלבוץ, נח הורניק, יהודית הלפר, ברכה ויסברט, מאיר חוטקובסקי, 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:

שלכת בחבל לכיש

צילום: מלכה מהולל



עמוס צדקוני

✪ מאת: לאה קליין

"אני מכירה אותך?" אני שואלת בהיסוס את האיש שלוחץ את ידי בחום ומחייך בפתיחת תערוכת הציורים של חנה כהן. "שמי עמוס צדקוני ואני בן זוגה של חנה שמציגה פה את ציוריה". "גם אתה מצייר?" אני שואלת אותו בהמשך סיורי בין התמונות. "לא, רק כותב מקאמות. כל שבוע כותב על ענייני דיומא ושולח לחברים". "נשמע מעניין" אני עונה קבענו ריאיון.

עמוס צדקוני הוא יליד 1933. בשנת 1992 התאלמן מאשתו טובה, ומזה כ-23 שנה חי עם בת זוגו חנה, אלמנת מלחמה.

"במה נתחיל?" הוא שואל בתחילת הריאיון. "נתחיל בילדותך", אני אומרת. "ילדותי עברה במעונות פועלים בגבעתיים, שכונת מגורים המאורגנת כאגודה שיתופית סוציאליסטית, שכונה נידחת בה הוקמו שלושה בניינים "גבוהים", 2-3 קומות. באחד מהם הוקם בית דפוס שהוציא עיתון שבועי ביידיש בשם "נייע וועלט" (עולם חדש). אבא היה מתנגד חריף לשימוש יומיומי ביידיש. הוא היה חבר קבוע בגדוד 'מגיני השפה העברית' שהקים חיים נחמן ביאליק. בכל שבת בבוקר התכנסו חברי הגדוד באולם 'אוהל שם' ולאחר הרצאה היו יוצאים לרחובות תל-אביב כשביאליק צועד בראש והם קוראים בקול רם 'עברי, דבר עברית! ואת הלעז להכרית'.

ביתנו היה בית חם, פתוח, מלא שמחת חיים. הייתה לי ילדות מאושרת. בשכונה היה אולם בו נערכו בלילות שבת ובשחרית שבת הרצאות וערבי שירה בציבור בהם הופיעו אמנים אורחים שהתארחו לעתים בביתנו, כי אבי היה בין המארגנים שהקים גם חוג דרמטי במקום ושימש בו כבמאי. החיים בחברת הילדים במעונות יצרו חברויות הדוקות ומפגשים רבים בכל בית. אני אפילו זוכר ריחות של בתים: משפחת לב מרוסיה - ריח כרוב, פיק היקה - ריח מטוגן.

הייתי חניך ה'שומר הצעיר', תקופת הלימודים במקום היתה תקופה מופלאה, ולאחר זאת - שירות צבאי".

במה עסקת עד צאתך לגמלאות?

"עבדתי בחברת ה'ארגז'. הייתי מזכיר הקונצרן שזהו תפקיד רם מעלה".

היכן הכרת את חנה, בת זוגך?

"לאחר שהתאלמנתי, חברים הכירו לי את חנה ותוך שבועות ספורים עברתי לביתה ברעננה. מאז אנחנו ביחד כ-23 שנים... חיים בחטא..." הוא צוחק. "חוגגים ביחד כל שנה".

מה חוגגים כל שנה?

"כל שנה בתאריך פגישתנו הראשונה אנחנו חוזרים למקום הפגישה".

במקום מיוחד בארץ?

"לא, ב'קפולסקי' ברמת השרון. הבעלים התחלפו שם כבר כמה פעמים, ואנחנו ממשיכים להגיע מדי שנה בתאריך הפגישה הראשונה".

מגדלים יחד נכדים?

"לחנה 9 נכדים ולי 3. גידלנו אותם ונשאנו אותם על כפיים. אנחנו שותפים בכל השמחות. הם אינם קוראים לי סבא, נותנים כבוד לשמר את שמו של הסבא המקורי, בעלה של חנה שנפל ב-1973".

סיפרת לי שאתה כותב מקאמות...

"מיום שאשתי נפטרה התחלתי לכתוב מקאמות, ובכל ערב שבת אני שולח לחבריי. בהיותי בן 80 הוצאתי אסופה של כל המקאמות ונתתי אותה כמתנה ביום הולדתי ל-100 איש, לחבורה שבאו לחגוג איתי".

מי אלה אנשי החבורה?

"חברים משכונת הילדות ומצטרפים. מזה 20 שנה אני חבר בחבורת זמר שנפגשת אחת לחודש, משוחחים, מעלים זיכרונות ושרים שירי תיאטרון, פלמ"ח, שירי עבודה וחגים. אני מרבה לטייל ברחבי הארץ עם המשפחה ועם החבורה. אוהב ולומד תנ"ך בקביעות, אוהב את מולדתי וגאה במורשת עמי".

הייתי כותבת בתעודת הזהות שלך "ישראלי- שורשי בכל רמ"ח אבריו"?

"ואופטימי ללא חשבון" הוא מוסיף.

Cleah1@walla.com

זקנה אינה מחלה

✪ מאת: עמוס צדקוני

אם יש אנשים בלבם עלה, בני אדם הזויים דעתם התבלבלה, נאמרו בלי הסוס לבני העולה: "הזקנה, רבותי אינה מחלה". הקשישות שאפתם ברחוב רואים, ישישים על ספסל בשמש יושבים, בני אדם מעמל ויגע שחוקים, על פתפיהם נבנתה מדינת היהודים. הם תרמו כל שאפשר לתת לעמם ולארצם בלישר ובאמת, פעלו בלי חסך בהגינות מזהרת לבנות ולהקים מדינה לתפארת. רק זו השפה אל לבם מדברת לא הכירו לא ידעו דרך אחרת. איך שכחנו ימים אחרים, לא מזמן מעמדו של הקשיש בתורה היה איתן. הוא היה האיש בו נועצו בכל ענין צבר ידע, נסיון, לרב היה בר אורן. הפבד והיקר לו נתנו בשמחה בלמוד מזקנים היתה חכמה וברכה זקן העביר לדור צעיר נסיון ותבונה. כבוד אם נאב לא היו סתם "דברה" וכבר נאמר: "דרך ארץ קדמה לתורה". אך היום עולמנו הפוך ומתפך את הזקנים המדינה שולחת לפח. קשישים נצולי שואה עומדים בתור לבקש כמה שקלים לרפואה ומזון. זקנים יוצאים להפגין בחוצות תובעים להגן על קצבה וזכויות. ואני מתבונן וחושב לי כך סתם אולי אצפה לראות את מנהיגי העם הקופצים היום את ידם לקשישים הופכים גם הם לזקנים מרששים. ואני מאמין שבמעשיהם גדלו דור לא יחמל על זקנתם, את מחדלם יזכר, אותם אל הקרח ישלח, דוממים כדרך האסקימוסים בזקנים נוהגים.

חזקים על קשישים



18 חודשי מאסר למטפלת שהתעללה בקשיש בן מאה/ הוארך מעצר אח ואחות החשודים בהכאת אביהם בן ה-90/ תקפו וביצעו מעשה סדום בחסרת ישע בבית אבות/ הוארך מעצר עובדת זרה החשודה בהתעללות בקשישה/ אם ובת קיבלו במרמה דירה של שכן מעורער בנפשו/ שני עובדי בית אבות בנהריה חשודים שהתעללו בקשישים/ תושב ראשון-לציון התעלל, הכה וחנק את אמו/ מטפלת התעללה בקשישה ומונעה ממנה מזון. (קטעי עיתונות)

מאת: ברכה ויסברט

פעם, בימים שהחברה הישראלית הייתה תמימה יותר, הייתה כותרת כזאת תופסת את העמוד הראשון של העיתון ואת תשומת הלב של הקורא לפחות למשך יום או יומיים. היום הפכו מקרי ההתעללות בקשישים רווחים כל כך (לפחות 10% מהקשישים מדווחים על התעללות, ועוד רבים אחרים נמנעים מלדווח), שדעת הקהל נהייתה מעט אדישה, סופקת כפיים וממשיכה לסיפור החם הבא.

מה מסתור מאחורי המושג הכללי "התעללות"?

שרה קראים, מנהלת המחלקה לרווחת האוכלוסייה המבוגרת בעיריית רעננה, מומחית בזיקנה ופקידת סעד לחוקי ההגנה על זקנים, עשתה לנו קצת סדר בנושא. "התעללות היא בראש וראשונה הפרת זכויותיו הבסיסיות של הקשיש על ידי גורם אחד או יותר מסביבתו הקרובה והמוכרת, או על ידי זרים", מסבירה קראים, "התעללות יכולה להיות אלימות פיזית, אלימות מילולית, הזנחה, השפלה, השתלטות על נכסים וכספים, מניעת טיפול רפואי, מניעת האכלה וכן נטישה ובידודו של הקשיש".

מי אחראי להתעללות הזאת?

"בדרך כלל מדובר באנשים הנמצאים קרובים פיזית לקשיש, קרי מטפלים בבית או בבית האבות. לעתים מדובר בשכנים המנסים להתקרב לקשיש על מנת לרשת אותו במרמה, ולעתים, למרבית הצער, מדובר בבני משפחה מדרגה ראשונה, בני זוג או ילדים, הנוקטים אלימות מסיבה זו או אחרת".

איך ייתכן שבעולם תקשורתי כמו שלנו, יכולה התעללות כזאת להתרחש, לכעמים גם במשך זמן רב?

"ראשית צריך לזכור שהתקשורתיות אינה תמיד מנת חלקם של הקשישים, אבל הסיבה העיקרית היא שרבים מהם חוששים לדווח. אנחנו יודעים בארץ על 10% של מקרים מדווחים, אבל יש לנו יסוד להניח ש-20% הוא נתון מעודכן יותר. רבים מהם חוששים לדווח פן יאונה להם רע. הם פוחדים מנקמת הפוגע, והם גם מתביישים ומרגישים אשמים במה שארע להם. הרבה פעמים הסיבות להתעללות קשורות בהיסטוריה ארוכת ימים של יחסים עכורים בתוך המשפחה, אבל לא פחות מזה מדובר במטפלים חסרי סבלנות המוציאים את תסכולם על המטופל שלהם".

מי מועד במיוחד לפורענות?

"מדרך הטבע מדובר בקשישים מוחלשים שאינם זוכים לביקורים סדירים של קרובים, כאלה המוגבלים פיזית ונפשית ומגלים תלות גדולה במטפלים". למערכת "כיוון חדש" הגיעו עדויות אחדות על מקרים של התעללות והזנחה. לפי קראים, ברעננה לא מגיעים לדיווח מקרים רבים.

מה עושים עם דיווחים כאלה?

קראים: "קודם כל פקידת סעד לחוקי ההגנה על זקנים וכן עובדת סוציאלית בודקות את התלונה, ואז מגיע שלב הפעולה והטיפול בגופו של העניין בכל מקרה ומקרה. אנו מזמינים את בני המשפחה לשיח כדי שידעו כי משרד הרווחה מודע למתרחש במשפחה וכן להדריך אותם לפעול בצורה אחרת כדי להביא לשינוי ביחס שלהם לזקן ולמצבו.

אנו מיידעים אותם לגבי החוק למניעת אלימות במשפחה מ-1991, ומציעים להם להצטרף לקבוצת תמיכה של בנים ובנות המטפלים בבני משפחה זקנים. לפעמים אנו מצרפים אליהם מתנדבות "מט'זיות" (מטפלות זקנים) שהוכשרו לכך, שתעזורנה למטפלים באופן מעשי בטיפול נכון.

מצד אחד שירותים אלה נותנים תשובות טיפוליות מעשיות למשפחה, אך יש עוד מטרה בהכנסת מתנדבים לבית המשפחה: למעשה, זאת הכנסת עיניים ואוזניים נוספות לבית הזקן שיוכלו לדווח באופן אמין על המתרחש".

נורית (שם בדוי) מספרת כי אף שבחרה בקפידה מטפלת לאמה, ואף שאמה לא הראתה סימנים של חוסר שביעות רצון, היא עצמה חשה כי אמה יורדת במשקלה ונעשית אפאטית לסביבתה. בעצה אחת עם אחותה הן הציבו מצלמות בבית האם וגילו שהמטפלת יוצאת מהבית לשעות רבות במהלך היום ואינה מגישה לאם המוגבלת את ארוחותיה. מובן שהשתיים פיטרו את המטפלת לאלתר, אך עתה הן נותרו עם הדילמה האם לסמוך על מטפלת חדשה או לשכן את האם בבית-אבות.

אריה (שם בדוי) מספר כי במשך שנים טיפלה אחותו באימא שלהם, כולל בכל ניהול הכספים שלה. כאשר נפטרה האם,

פונים לוועדת פטור ומבקשים פטור מהגשת תלונה למשטרה מתוך הבנה כי במקום זאת יוגש לזקן טיפול מעשי. הפטור הוא זמני, ואנו ממשיכים בתהליך הטיפול כדי להביא לשינוי במצב. חשוב לזכור כי המוטו המקצועי שלנו הוא לנסות ולטפל בקורבן התעללות טיפול פרטני, מעקב ובקרה של כל נושא חוק הסייעוד. אנו מאמינים מאד בטיפול מניעתית כדי לא להגיע לאירועים קיצוניים כאלה.

זו גם הסיבה אנו משתדלים להגיע לביקורי בית תכופים וקבועים על ידי עובדות סוציאליות. כמו כן אנו מפתחים קבוצות תמיכה ב'מרכז היום לקשיש' ברעננה כדי להסביר כי במצב של יחס שלילי והתעללות בקשיש יש להם כתובת למי לפנות כדי לקבל עזרה.

לאחרונה הוקם במרכז הרפואי "מאיר" צוות רחב המכשיר את הצוותים הרפואיים "לפקוח עיניים" ולגלות עירנות לסיכונים היכולים להעיד על מקרים של התעללות בקשישים והעלאת הנושא לסדר היום. הצוות מטפל גם בהתעללות הפיסית והפסיכולוגית, אבל גם בהתעללות הפיננסית, והם מתערבים במקרים בהם חותמים קשישים על מסמכי ויתור על רכושם וכספם תחת לחץ.

המחלקה לרווחת האוכלוסייה המבוגרת
בעיריית רעננה 09-7610395
המרכז הרפואי "מאיר" - טיפול במניעת
התעללות בקשישים 09-7471574

bracha@weisbarth.com

לחברנו אברהם סטרומזה
משחתפים בצערך על
מותה של רעייתך

סוזן ז"ל

יהי זכרה ברוך!

חברך להנהלה, האסיפה הכללית, המנהלים וצוות
העובדים בעמותה למען האזרח הוותיק רעננה.

לחברינו אורי ולביאה מנוס
אתכם באבלכם הכבד עם מותו
בטרם עת של בנכם

עומר מנוס ז"ל

יהי זכרו ברוך!

מחברך בטלוויזיה הקהילתית, ההנהלה, המנהלים
וצוות העובדים בעמותה למען האזרח הוותיק רעננה.

גילה אריה כי מחשבון הבנק של האם הוצאו כספים רבים, מעל ומעבר לצרכי האם. בעת קריאת הצוואה של האם, שבה השאירה לכל אחד משני ילדיה חצי מרכושה, פנה אריה לאחותו והודיע לה שהוא מוריד מחלקה את כל הסכומים שהוציאה במרמה מהחשבון. האחות הסכימה ללא ויכוח על מנת להימנע מתסבוכת משפטית.

אחד המתנדבים ב"קהילה תומכת רעננה" מספר: "במסגרת תפקידי כאב קהילה אני עורך ביקורי בית אצל קשישים המטופלים בשכר על ידי מטפלים זרים. לפני שאני נוקש בדלת הדירה בה גר הזקן/הזקנה, אני ממתין ליד הדלת כדי לשמוע אם אין או יש צעקות אלימות משם. כבר נתקלתי במספר מקרים של צעקות זעם של המטפל או צעקות כאב של הזקן, לרוב בעת הלבשת הזקן בכוח. תהליך ההלבשה מקשה על הזקן אם כתוצאה מכאבי מפרקים או משום שתהליך ההלבשה נעשה שלא בעדינות. כשאני נכנס לדירה אני מסביר למטפל כי יש להתחשב במצבו הפיזי של המטופל בעת הלבשתו ולעשות זאת בעדינות.

לעיתים סירוק שיער בכוח מכאיב למטופלת, אך המטפלת לא מתייחסת לצעקות הכאב וממשיכה בסירוק. כאשר אני נכנס לדירה, אני מעיר למטפלת כי עליה לבצע את עבודתה בעדינות, בסבלנות ובהתחשבות בתגובת המטופלת גם בעת סירוק השיער. אבל אלה עוד מקרים קלים. נתקלתי גם במקרים קשים יותר."

האחריות, כצפוי, נחלקת בין גורמים אחדים. הגופים הממלכתיים: משרד הרווחה, משרד הבריאות והמוסד לביטוח לאומי מסייעים לזקנים בקהילה. מלבד המשפחה הקרובה, הם מנסים לזהות ולתאר סימנים לפגיעה בקשיש, לבדוק אם יש חבלות, כוויות ופציעות בלתי שיגרתיות, לשים לב אם חל שינוי בהופעתו החיצונית של הקשיש ולבדוק את מצב הבית.

האם הגיעו אליכם תלונות על התעללות בזקנים בדיור מוגן?

קראים: "כן, אבל לעתים רחוקות. כשזה קורה אנו עובדים בשיתוף פעולה עם מנהלי המסגרות בדיור המוגן שבתוך רעננה כדי לעזור ולמנוע את המצב בעזרת יעוץ והדרכה לצוותים המקומיים. כמו כן אנו עוזרים להם לפתור דילמות ובעיות אתיות ומעשיות כדי להוריד עומסים רגשיים של לחץ ושחיקה בקרבם."

האם אתם מדווחים למשטרה על מקרי התעללות בזקנים?

"כאשר מגיע אלינו חשד לתלונה אנחנו מנסים לעבוד לאור החוק, דהיינו אנחנו מטפלים בכלים העומדים לרשותנו. הקמנו למשל, בשיתוף עם כל הרשויות בסביבה ועדת אל-אלימות, ופעם בתקופה אנחנו מתכנסים עם מומחים מכל הדיסציפלינות, קרי, פסיכוגריאטר, עורך דין מ'יד ריבה', נציג המשטרה וכמובן נציגים שלנו. אנחנו דנים במקרים מורכבים ורגישים ומנסים ביחד לפתור את הבעיה בדרך הטובה ביותר.

למשטרה אנחנו מעבירים מקרים של התעללות קיצונית. אנו מבכרים ללכת לכיוון הטיפול, כי נוכחנו שהדרך הזאת יעילה הרבה יותר ופועלת לטובת הקשיש. כאשר המצב מחייב אנו

"אני חייב לסימפונט רעננה את הכבוד שלי כאדם"

סיפורו של הכנר אריה לייב קאופמן

✿ מאת: נילי אפלבוים

1991 הוא קרא מודעה בעיתון על אודישן לתזמורת רעננה שרק הוקמה. "רק מוסיקאי יכול להבין את עצמת החוויה של אודישן בכלל, ובטח של אודישן שקובע את העתיד המקצועי שלך. יש הבדל בין נגינה בתזמורת ובין נגינה סולו. באודישן אתה נדרש לנגן סולו. כדי לנגן היטב סולו אתה צריך להיות מיומן, ואני, אני הגעתי לאודישן הזה 15 שנה אחרי שסיימתי את האקדמיה".

התרגשת?

קאופמן צוחק למשמע השאלה. "את שואלת אותי אם התרגשתי? הרגשתי כמו מישהו שצונח בלי מצנח. האדרנלין הופרש ברמות. זה היה טירוף הלחץ הזה, ולא הצלחתי לישון לא בלילה לפני ולא בלילה אחרי. המזל הגדול שלי היה קודם כל שהתקבלתי, וחוף מזה שהודיעו לי את התשובה כבר למחרת בבוקר".

מאז, כבר 24 שנים הוא חבר בתזמורת, משמש ככנר, כמתאם טכני ומוסיקלי של התזמורת וגם כרכז הנגנים. "יש לי בטלפון הנייד שמות ומספרי טלפון של מאות נגנים. כשהתזמורת מנגנת יצירות שמשתתפים בה כלים שלא שייכים לתזמורת, אני דואג להתקשר לנגנים האלה ולהזמין אותם לנגן אתנו".

אריה לא מנסה אפילו להסתיר את התרגשותו כשהוא מדבר על "סימפונט רעננה". כמו נער מאוהב הוא מדבר בהתרוממות רוח על היצירות הקלאסיות שהוא זוכה לנגן עם התזמורת. "באך הוא הקומפוזיטור האהוב עליי, אבל אני נהנה לנגן את כל הרפרטואר של התזמורת ואפילו ללמוד יצירות חדשות", הוא מחייך. "הופיעו איתנו מוסיקאים ידועים מאוד מהארץ ומהעולם, כמו למשל הכנר מקסים ונגרוב, זמרת המצו-סופרן נטשה פטרונסקי, הצ'לן מיכאל הרו, הפסנתרן חואקין אצ'וקרי והמנצח מקסים שוסטקוביץ".

אתם מנגנים רק מוסיקה קלאסית?

"בדרך כלל כן, אבל יש לנו הרבה תכניות מהמוסיקה הקלה. אחד הזיכרונות הכי טובים שלי הוא כשניגנו עם סטיבי וונדר, איאן אנדרסון וריי צ'ארלס".

אתם לא מרגישים שהקהל של המוסיקה הקלאסית הולך ומזדקן? עוד מעט לא יהיה מול מי להופיע.

"את צודקת", נאנח קאופמן לרגע, אבל אז שוב בורקות

השנה היא 1990. מסך הברזל קרס בין לילה חודשים אחדים קודם לכן. נחשול גדול של עלייה מגיע מרוסיה ומביא עימו מדענים, מהנדסים, רופאים, שחקנים, ציירים וגם נגנים. מגיעים אלפי נגנים בעלי השכלה מוסיקלית כמו שרק בברית-המועצות ידעו לתת. הבדיחה שהתהלכה אז בקרב העולים החדשים הייתה: "מי שירד מהמטוס ולא היה לו נרתיק עם כלי נגינה, סימן שהוא פסנתרן".



אריה לייב קאופמן (62) אז בן 37, ירד עם נרתיק של כינור. כבר אז היה כנר מוכשר, חבר בתזמורת הסימפונט של ליטא עם רזומה עשיר של קונצרטים ברחבי ליטא. להופעות של התזמורת בחו"ל לא אפשרו לו להצטרף מאחר שהיה "סירובניק" במשך 6 שנים. כשאריה משחזר, בשיחה שקיימתי אתו בבית של "הסימפונט" במשכן האומנויות ברעננה, את תקופת העלייה לארץ, צפות ועולות החרדות שליוו אותו אז. "זה לא פשוט. זה אפילו קשה מאוד להיות עולה חדש. אתה מאבד את הסטטוס שלך. לא משנה בכלל מי ומה היית קודם. עכשיו אתה מתחיל להתחלה, ואז או שיש לך מזל או לא. יחד אתי עלו אלפי נגנים. הקימו לא מעט תזמורות שהתפרקו תוך חודשים ספורים. על כל מקום בתזמורת היו 10 מועמדים ויותר. אלו שלא התקבלו מצאו פרנסתם כעובדי ניקיון או כנגני רחוב". אריה מאמין ביד הגורל המשפיעה על מסלול חייו. בשנת



לא תמיד ברור אם הוא רציני או מתלוצץ, אבל כשהוא מדבר על אורית פוגל, מנכ"לית התזמורת מיום הקמתה, הוא רציני לחלוטין: "אם לא אורית פוגל, התזמורת לא הייתה קיימת. הודות לה יש לעולים החדשים בתזמורת פרנסה. אבל אני חייב לאורית לא רק את הפרנסה שלי, אלא גם את הכבוד שלי כבן-אדם. אורית עבורי היא אימא מיטיבה." הרעיון להקים תזמורת עולים נולד במסגרת "הפורום הישראלי" שפעל לעזור לעולים מבריה"מ לשעבר להיקלט בארץ. הפורום פעל בשיתוף פעולה עם משרדי ממשלה והרשויות לטפל בקליטתם ובשילובם בעבודה. אורית פוגל שפרן, עו"ד יעקב ישראלי וזאב ביילסקי, ראש עיריית רעננה, אז והיום, היו חברים בוועד המנהל של הפורום. יחד, בחזון מופלא, הם רקחו את הרעיון ומימשו אותו בהצלחה גדולה ברעננה.

היכן התחיל הסיפור האישי שלך?

"נולדתי בעיירה דרוסקיננאי בליטא. בגיל 7, כשעמדתי להתחיל כיתה א' בבית הספר המקומי, פתחו לראשונה בעיירה בית-ספר יסודי למוסיקה. אבי ניגן בכינור וכך גם סבי שנשפה בשואה, לכן ההורים שלחו אותי לבי"ס זה ללמוד לנגן בכינור. בגיל 11 כבר ידעתי שזה יהיה העתיד שלי. אני עצמאי כבר מגיל 15. קיבלתי מלגת לימודים ועזבתי את הבית לקונסרבטוריון בוויילנה, מרחק 150 ק"מ מהבית. עם ההורים הייתי מתראה פעם בחודש. הקונסרבטוריון היה מיועד להכשיר מורי כינור לפרובינציה. רק הטובים קיבלו המלצה להמשיך ללמוד באקדמיה. לשמחתי, הייתי אחד מהם. מכאן נסללה דרכי לאקדמיה ובהמשך לתזמורת." אריה מדבר על יד הגורל שהביאה אותו למוסיקה, אך כמובן הדרך עד הלום לא הייתה קלה. "זה אחד הכלים הקשים ביותר לנגינה. בחצי שנה ראשונה הצלילים חורקים. כמעט שלא הייתה לי ילדות. זהו מקצוע שדורש עבודה סיוזיפית. אתה מתאמן יום ולילה כל החיים. התחרות קשה. רק המצוינים מתקדמים לנגן בתזמורות לאומיות." קאופמן מסיים את השיחה וחוזר לקחת את כינורו לידי. את המנגינה הזאת אי אפשר להפסיק.

appel@eng.tau.ac.il

עיניו, "יש לנו תחושת שליחות כלפי הדור הצעיר. התזמורת מופיעה באולמות קונצרטים ברחבי הארץ, בשידורי טלוויזיה ובפסטיבלים, ומנגנת בקביעות בפני תלמידי בתי ספר וילדי גן במגמה לקרב את הדור הצעיר למוסיקה קלאסית. פעם, לפני כמה שנים, הופענו בבית אבות מפואר בציריך. בתום ההופעה ניגש אלי המנכ"ל ואמר לי: "אני זוכר אותך. הילדים שלי גדלו על תכניות ה"מוסיקיף" שהגשתם לילדים הצעירים. מה עוד צריך!?"

תזמורת 'סימפונט' פועלת ברעננה בניהולה של אורית פוגל-שפרן ובניהולו המוסיקלי של עומר מאיר-ולבר. היא נוסדה ב-1991, מונה 41 נגנים, 31 מתוכם נגנים יוצאי בריה"מ, ואילו 10 הנותרים הינם בוגרי יחידת הנגנים המצטיינים בצה"ל.

רפרטואר התזמורת כולל יצירות מן התקופה הקלאסית והרומנטית לצד מוזיקה קלה ועכשווית, כמו גם טיפוח מורשת המוזיקה היהודית לדורותיה, במיוחד של כל אותם גדולי מלחינים שנספו בשואה.

"הסימפונט" מקיימת כ-360 קונצרטים בשנה ולוקחת חלק בפסטיבלים נחשבים בארץ ובמדינות בעולם, בהם: ארה"ב, צרפת, פולין, גרמניה ודנמרק.

יש לך זמן פנוי?

"בכלל לא," הוא אומר, "יש לנו הופעה כל ערב ובמהלך היום אנחנו מקיימים חזרות. אנחנו מופיעים בכל העולם, לאו דווקא בפני קהלים יהודיים."

אז מתי למדת עברית?

"מיד כשעליתי הייתי באולפן כמה חודשים. אני לא צריך יותר," הוא מצטנע, "אני אוהב שפות ושולט בשש שפות. אני חושב שלו לא הייתי כנר, בזה הייתי מתעסק. בשפות." קאופמן מתבל את השיחה בהומור שמאחורי הקלעים: "את יודעת כי תכנית הקונצרט מותאמת לקיבולת השלפוחית? חשוב לנו שהקהל יהיה נינוח ורגוע, לכן אנחנו דואגים שאחרי שעה תהיה הפסקה, בעיקר לצורך שירותים." או: "האם ידעת שיש הבדל בצבע של קשת העשויה משער סוס לזו שעשויה מזנב סוסה? מה שעושה את ההבדל זה הרגלי ההשתנה של כל חיה."



*** קניה * השכרה ***
עיצוב פנים * שיפוצים

עברנו

למשרדנו החדש
באחוזת 110
בואו לפגישת ייעוץ

אחוזת 110 רעננה טל: 052-3885552
מייל: GadNadlan100@gmail.com

**סובלים מכאבי פרקים
או כבדיות רפואיות?
רוצים גוף בריא?**



אקדמיה לטאי צ'י גונג

נסו שיטת תנועת ריפוי הפועלת על כל איבר בגוף
באמצעות תרגילי נשימה-תנועה-כוונה. טאי צ'י גונג.

הדרך לחיים בריאים LIFE IN MOTION
בראשות מאסטר גדי לוי-גולן

הצטרפו לכיתה חדשה בטאי צ'י גונג
התעמלות סינית דינאמית לבריאות ואריכות ימים

ימי ג' בשעה 8:00 עד 9:00 בבוקר.

ימי ד' בשעה 19:00 עד 20:00 בערב.

היכן? פארק ברחוב מוצקין רעננה, (בין רח' ההסתדרות לרח' אנילביץ)

ימי ו' בשעה 6:45 בבוקר עד 7:45 בבוקר.

היכן? פארק רעננה - מול האגם.

מאסטר גדי מלמד צ'י גונג וטאי צ'י גונג למעלה מ-25 שנים.

www.LifeinMotion.co.il

גדי 052-3885552

תנועה ונשימה דינאמית בריאה לתוצאות



**עכשיו יותר מתמיד, חשוב שכספכם
ינוהל בידי מקצוענים.**

"יתרונות פיננסיים" הינה בוטיק לניהול תיקי השקעות בעלת מוניטין של מעל 10 שנים,
המעניקה ניהול כספים ברמה גבוהה, תוך "תפירת חליפה אישית" לכל אחד מלקוחותיה.
החברה מנהלת ע"י מר עופר אקסלרוד, שהינו בעל נסיון עשיר בשוק ההון.

תנו לנו לשפר את התשואה על כספכם ואנו נעניק לכם:

- שירות מקצועי ואיכותי**, שיבטיח נסיון להפיק את המירב מהאפשרויות במצבים המשתנים בשווקים הפיננסיים.
- מחויבות מלאה וקשר אישי**, שיתן לכם ידע ובקרה נרחבת על הניהול ויעניק לכם אוזן קשובה.
- ביטחון ושקט נפשי**, שכן תיק השקעותיכם ינוהל דרך חשבונכם האישי בבנק שלכם.
- ניהול ללא ניגוד עניינים**, שיבטיח איכות מירבית בקבלת ההחלטות.

לתאום פגישה, ללא התחייבות, לבחינת אפשרויות השקעה שיתאימו לכם
פנו אלינו לטלפון 09-8843616 בקרו באתר שלנו: www.itronot.co.il

מה השעה?

מאת: בלומה בינסטוק



"קלפסידרה" שהיה בנוי ממכל גדול בצורת חרוט מלא מים. בתחתית מכל המים היה מותקן צינור, שממנו זורם זרם דק של מים הנשפך לכוס בכל שנייה. מדידת זמן בשעונים אלה נעשתה על ידי שימוש בזרימה קצובה.

שעון חול הוא מתקן למדידת פרק זמן נתון. השעון מורכב משני מכלים קטנים, שהאחד מהם קבוע במהופך מעל השני וביניהם חור קטן. המכל העליון ממולא בחול דק היורד בקצב קבוע אל המכל שמתחתיו בתוך פרק זמן מסוים. למדידה נוספת יש להפוך את המתקן וחוזר חלילה. שעוני החול הופיעו במאה הראשונה לספירה. (עד היום יש אנשים שמשתמשים במטבח בשעוני חול של 3 או 4 דקות לבישול ביצים). השעון המכאני הומצא בסוף המאה השלוש-עשרה לספירה. השעון הופעל על ידי משקולת שהניעה מערכת גלגלי שיניים שסובבו את המחוגים על פני לוח יחידות המחולק לשתיים עשרה יחידות שוות. בהתחלה זה היה מנגנון כבד ומסורבל. במאה החמש-עשרה החלו לפעול שעונים מכאניים שהשתמשו בהם בקפיצים כמקור כח. היו אלה שעוני המטוטלת הראשונים. המצאת הקפיץ אפשרה לייצר שעונים קטנים יותר וניידים. שעון היד הומצא בשנת 1890.

השעון האנלוגי (עם מחוגים) הומצא עוד לפני המאה ה-17. רוב השעונים האנלוגיים הם שעונים מכניים, אך ישנם גם שעונים אלקטרוניים עם מחוגים.

השעון הדיגיטלי הוא שעון שבו אין מחוגים, אלא ספרות בלבד. זהו שעון המופעל על ידי מנגנון חשמלי המבוסס בדרך כלל על רטט של גביש קוורץ. שמו נוצר מהמילה digit שפירושה באנגלית – ספרה.

לשעונים כיום יש גם תפקידים נוספים כגון: טיימר, מצפן, תכשיט. לחברת "אפל" יש שעון חכם שיועד יותר מהעונד אותו. השעה במדינות העולם נקבעת לפי קווי האורך שעל הגלובוס יחסית לשעון גריניץ'. בישראל נקבע בחוק בשנים האחרונות שהזמן בישראל יחולק ל"שעון חורף" (מסוף אוקטובר עד מרץ) ו"שעון קיץ" (ממרץ עד אוקטובר). להארכת שעון הקיץ יש תועלות כלכליות: חיסכון באנרגיה והגדלת פריון העבודה. Shinbet37@gmail.com

בסוף החודש (25.10) ייכנס לתוקפו שעון החורף, ובאחת יקצר לנו את הימים. נדמה כי בחורף אנחנו מספיקים הרבה פחות, וביטויים עם המילה "זמן" מדגימים איך האדם יצר בעצמו את כלי מדידת הזמן, ומתפלא איך הגולם קם על יוצרו: "אין לי זמן, נגמר הזמן, מתי יגיע הזמן, זמן הווה, זמן הוא כסף" – לעתים נדמה שהזמן הוא הבוס האמיתי שלנו. שיטות המדידה הקדומות ביותר הידועות לנו כיום, מקורן באלף הרביעי לפנה"ס במצרים, במסופוטמיה ובעמק האינדוס. באזורים אלה יצרו התרבויות הראשונות מערכת של שיטות מדידה לצורכי מסחר, בנייה ואמנות. שיטות אלה הגיעו לדיוק רב במדידת אורך, מסה וזמן. חלוקת יחידות הזמן ל-60 דקות ו-60 שניות מקורה במסופוטמיה והיא מתבססת על ההחלטה לחלק מעגל ל-360 מעלות. אמצעי מדידת הזמן הידועים הם: שעון; למדידת שעות, דקות, שניות וחלקי השנייה, ולוח שנה: למדידת ימים, שבועות, חודשים ושנים.

האדם החל בניסיונותיו לבנות "שעונים" כבר בעת העתיקה. שעונים אלה היו פשוטים, נטולי מחוגים או ספרות. הם לא תקתקו ולא השמיעו צליל, וגם את השעה הראו "בערך". את המילה העברית "שעון" המציא יחיאל מיכל פינס, שהיה ממחיי השפה העברית, על בסיס המילה "שעה".

השעון העתיק ביותר, שעון שמש, נמצא במצרים והוא נוצר במאה השמינית לפני הספירה. שעון השמש הראשון היה מקל זקוף הנעוץ באדמה, שצלו נופל על קיר או על אבן זקופה, בה יש שנתות שמראות את השעות. מכיוון שהשמש זורחת ממזרח ועוברת למערב דרך הדרום (בחצי הכדור הצפוני), הצל נע במעגל ומורה על שעות היום. חסרונו הוא בחוסר הדיוק שלו, הנובע ממיקומי הזריחה והשקיעה המשתנים בחורף ובקיץ. בעיה נוספת הייתה שהוא אינו עובד בלילה. במשך הזמן שוכללו שעוני השמש. (ב"מוזיאון הארץ" בתל-אביב ישנה כיכר ובה דוגמאות של שעוני שמש).

בסין קבעו את הזמן על פי שעון מים שוקע. הניחו כוסית על המים עד שהתמלאה ושקעה ולזה קראו יחידת זמן. במצרים, במאה החמש-עשרה לפני הספירה, היה שעון מים שנקרא

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש אוקטובר

מה במגזין? 1. מילים לזכרו של פעיל חברתי ורץ מרתון עומר מנוס ז"ל. 2. סרט "הכאב לא נמוג".

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

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



הזוג המבריק
להחזיר את הברק לבית ולמשרד

פוליש
נקיין אחרים (אפשרות ניהול ווקע בית)
נקיין אחרים
נקיין אחרים

אחיזה אחרת
אחיזה אחרת
אחיזה אחרת

אחיזה אחרת
אחיזה אחרת
אחיזה אחרת

שירות כלל אזור השרון

054-2401877 אליאור
zoog2clean.bigger.co.il



תרגילי רגליים

✿ מאת: נירית שנברגר



1



4



2



5



3



6

snirit@gmail.com

הכותבת הינה מדריכת התעמלות וכּוּשֵׁר לגיל השלישי

תרגילי רגליים פשוטים ואפקטיביים גם ללא עזרים. אפשר להשתמש במשקל הגוף ובליויי משקל כדי לחזק את שרירי הרגליים. אנו צריכים אותן חזקות לעוד הרבה שנים של נשיאת משקל, תנועה ותפקוד.

- **ישיבה על ספסל או כיסא יציב** - יושבים רק על הקצה כך שהגו ישר ומרימים רגל ישרה לפנינו. את כף הרגל מושכים פנימה כשהבטנות פונות אל הגוף ("פלקס"). מרימים את הרגל בצורה זו 10-15 פעמים. נחים כ-15 שניות ומשתדלים לבצע עוד שתי סדרות של 10-15 חזרות. התנועה היא בזווית קטנה למדי. משתדלים למשוך את הרגל כלפי מעלה ופחות להוריד. התרגיל מחזק את השריר הקדמי בירך ותורם להפחתת כאבי ברכיים. אפשר לבצע גם בשכיבה על הגב. ①
- **עמידה ברכינה לפנינו, הרמת רגל ישרה לאחור** - הנפה איטית כלפי מעלה. יש להקפיד לאסוף את שרירי הבטן, ולא לעשות מתיחה חזקה של הגו. ②
- **הנפת רגל ישרה לצדדים** - להרחיק את הרגל ממרכז הגוף מבלי להטות את הגוף הצידה. אפשר להחזיר את כף הרגל לקרקע אחרי כל תנועה, או להשאיר אותה קצת באוויר ולעשות ניעות קטנות פנימה והחוצה. ③
- **ישיבה וקימה מכיסא** - יש לבחור כיסא או ספסל נמוכים יחסית. עמידת פישוק, להוריד לאט את הישבן עד שהוא נוגע במשטח תוך הקפדה על העברה של משקל הגוף אחורנית לעקבים. כשהגוף נוגע בספסל לא להתיישב ממש, אלא לחזור ולהתרומם. כדאי לחזור 10-20 פעמים. ④
- **מכרעים** - לעמוד בפסיעה רחבה ובאיטיות לכופף ברכיים. להקפיד ששתי הרגליים יתכופפו מעט. גו ישר וכתפיים לאחור. ⑤ אפשר להגביר את מתיחת הירך בתרגיל זה ע"י הנחת הרגל הקדמית על משטח מוגבה. ⑥

"ארוחת פרידה"

✿ מאת: מלכה מהולל



במאי: אלון אופיר שחקנים: מודי גרשון, יעל לבנטל, יובל סגל

הקטעים הכי מצחיקים בהצגה החדשה של תיאטרון "בית לסיך", וישנם לא מעט כאלה, דווקא אלה מתבררים כקטעים הכי נוקבים, כאלה שמציבים בפני הצופה מראה חסרת רחמים: הנה, זה הבן אדם שאתה. פייר וקלוטילד הם זוג בורגנים צרפתי המנהלים חיים בורגנים ומשופעי מפגשים חברתיים. ערב אחד חושף פייר בפני אשתו את תסכולו שמרוב אירועים חברתיים אין להם זמן לעצמם, לזוגיות ולמשפחתיות שלהם. 'יש לי רעיון', הוא אומר לה, ובעצם "גונב" רעיון ששמע מחבר אחר: "הרעיון הוא לערוך ארוחת פרידה לחברים שנמאס מהם, דהיינו להזמין הביתה, להאכילם במיטב המטעמים, להשקותם ביין משובח (משנת הלידה של החבר), ואז לומר להם 'שלום ולא להתראות'". כמו תכנון הרצח המושלם, אין שום תקלות בתכנון. הבעיה מתחילה בביצוע. מה עושים כשהחבר מגיע ללא אשתו? ומה עושים כשהחבר מגלה במהלך הערב את המזימה שנרקמה "להרוג" את החברות עתיקת היומין של שני החברים?

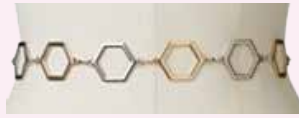
חשיפת המזימה היא הדלק שמזין את ההצגה. אפשר היה לחשוב שהחבר ייעלב עד עמקי נשמתו (והוא באמת נעלב) ויעזוב את בית חבריו לבלי שוב (והוא אכן עזב, אך עד מהרה שב). החבר חוזר לבית חברו הטוב על מנת להתעמת אתו. הדרך שהוא בוחר, כנראה בהשראת הפסיכולוגים שלו, היא החלפת דמויות, דהיינו שני הגברים ישחקו זה את דמותו של חברו. כדי לדייק בפרטים הם מחליפים את בגדיהם ולובשים בשלמות זה את דמותו של זה. האקט הזה מוביל כמובן לחשיפת פרטים שהתרגלו להיות מוחבאים היטב בחיי של פייר, ולמורת רוחו הם רואים אור ועוד בפני אשתו. כמו בכל הצגה טובה, תמיד אפשר לראות בדמות זו או אחרת, בסצנה זו אחרת, או אפילו במשפט כזה או אחר את עצמנו. גם אם זה לא מכה בנו מיד, זה יקרה מאוחר יותר. אחרי הכול כל הצופים כולם מנהלים חיי חברה ברמה זו או אחרת, ומספיק שיש לך חבר אחד כדי לחוות דילמה זו או אחרת.

Mehulal2@netvision.net.il

וגם אם לא – לפחות צוחקים בקול רם.

החגורה - פריט קטן עם השפעה גדולה

✿ מאת: אביבה קניג



יש הטוענים שהבגדים שאנחנו לובשים יש להם משמעות מעבר לשמירה על חום גופנו. הבגדים שלנו מעבירים מסר לעולם שסביבנו, ותשומת הלב שאנחנו מעניקים לבגדים מעידה הרבה פעמים על אופיינו. אז אם אנחנו מעוניינים לשדר מסר של אסתטיות, טעם טוב, התאמת הבגד לגוף, כבוד לסובבים אותנו, נקפיד על לבוש כזה. בעבר כבר דנו באקססוריז שמשדרים את הבגדים, והפעם נתמקד בחגורה - פריט קטן עם השפעה גדולה.

שימוש בחגורות קיים עוד מתקופת הברונזה. במהלך ההיסטוריה היה השימוש בחגורה שכיח יותר אצל גברים, אך משנות העשרים של המאה הקודמת התבססה אופנת החגורות כחלק בלתי נפרד גם ממלתחת הנשים.

בעולם המערבי נהוג להשחיל חגורות גברים נגד כיוון השעון, כך שהאבזם יהיה בצד שמאל, ואילו את חגורות נשים משחילים בכיוון הפוך. תפקידה של החגורה היה להחזיק את המכנסיים שלא יפלו, והיא הגיעה בעיקר בגווני שחור וחום כדי שיתאימו לנעליים. ואולם הזמן וצווי האופנה המתחדשים ייעדו לה תפקידים שונים לגמרי. החגורה מוסיפה שיק לבגד, מבליטה מותן צרה, או לחילופין, כשהיא נחגרת מעל טוניקה היא מטשטשת 'צמיגים' מיותרים.

חגורות הגומי המחטבות חזרו השנה לאופנה והן מאופיינות באבזמים בולטים וצבעוניים. החגורות הרחבות תמיד באופנה, אבל החגורות הצרות, שמלוכפות פעמיים סביב הגוף, חוזרות מדי פעם לביקור. הצבעים עדיין סולידיים, אבל חגורה אדומה או צהובה בהחלט יכולה להזניק בגד למראה צעיר יותר.

למרות האמור, יש לזכור שאומנם כל גבר חוגר חגורה, אך לא לכל אישה היא תתאים. תמיד כדאי לבדוק מול המראה לפני שיוצאים מהבית.

Kenig1@bezeqint.net

סיוור למרכז "סוזן דלאל" בשכונת "נווה-צדק" בתל-אביב

✿ מאת: בלומה בינסטוק



ימים ראשונים של סתיו אידיאליים לביקור ב"נווה-צדק" בכלל ובמתחם 'סוזן דלאל' בפרט. השמש כבר אינה קופחת, רמת הלחות ירדה, הבריזה הנושבת מהים החזירה את החשק לחיות אחרי הקיץ הקשה שעבר עלינו.

הביקור חווייתי ומתאים לכל המשפחה. המקום הוא תמהיל מרתק של סיפורים מעניינים, פרשיות היסטוריות וקצת רכילות על הקהילה היהודית ביפו שהחליטה לצאת מחומות העיר ולהקים את שכונת "נווה-צדק". אפשר להצטרף לסיורים מודרכים במקום, להיכנס לאחד ממופעי המחול האיכותיים במתחם, או סתם ללקק גלידה ולשבת באחד מבתי הקפה המיוחדים בו.

בשנת 1908 הוקמה קריית החינוך של השכונות היהודיות של יפו על הגבול בין "נווה-צדק" ל"נווה-שלום". בית-הספר לבנים נבנה בסיוע אגודת "כל ישראל חברים", ובית-הספר לבנות נבנה בסיוע תנועת "חובבי ציון". בין בתי הספר נמתח שביל שנקרא אחר כך על שם יחיאל יחיאלי, ממייסדי תל-אביב, אשר שימש כמנהל הראשון של בית-הספר לבנות.

המבנים שימשו בחלוף הזמן גם כסמינר למורים וגם כבסיסים של האצ"ל וההגנה. בשנת 1975, משהזדקנה השכונה והתמעטו התלמידים, נסגרו בתי הספר. הבניינים התפוררו לאיטם וההזנחה והלכלוך שלטו במקום.

בתחילת שנות ה-80 החלה השכונה להתעורר. חלק מהבתים שופצו, ואושרה תוכנית שיקום ושימור. מתחם "סוזן דלאל" הוא חלק מתוכנית השימור של "נווה-צדק". הוא דוגמה ומופת לתהליך שיקום המתחשב גם בשימור ההיסטורי וגם בצורכי ההווה.

להקות המחול והתרבות זכו לקורת גג, הקהל זכה למופעי תרבות והשכנים זכו לעלייה בערך הדירות. המקום שוקם במימון משפחת דלאל הלונדונית שביקשה להנציח את הבת סוזן בשם המקום. "מרכז סוזן דלאל" משמש בית ללהקות מחול ותיאטרון (וביניהן להקת "בת-שבע" המצליחה), הרחבה הגדולה שבין המבנים (שמהווה בעצם את רחוב יחיאלי) מארחת מופעים ואירועי תרבות. ברחבה נשתלו עצי הדר המוקפים בתעלות מים כמחווה לפרדסי יפו המפורסמים ולתעלות ההשקיה שלהם (תפוזי יפו התפרסמו בעולם תחת המותג האלמותי 'Jaffa'). במקום גם שחזור של באר. בקצה הרחבה, על הקיר בחצר המקיפה את המתחם, נמצאת יצירה צבעונית של דוד טרטקובר (מעצב ישראלי, יליד חיפה, בוגר בית הספר לאומנות "בצלאל") שמסכמת את הווי השכונה בפסיפס הגדול שנקרא "מחווה לנווה-צדק". ניתן לראות את המייסדים: זרח ברנט, חיים אמזלג, אהרן שלוש ושמעון רוקח על רקע יפו, שיירת גמלים והדרים, את השכונה עצמה: בית-הספר לבנות, הדיליז'נס, הרכבת, "אחוזה בית" בראשית ודקלים.

וכן את אנשי הרוח: הרב יצחק הכהן קוק, דוד שמעוני, אהרון זיסקינד רבינוביץ, יוסף חיים ברנר, דבורה בארון וש"י עגנון שהתגוררו בשכונה. הסברים ניתן לקרוא בשלט הצמוד ליצירה.

Shinbet37@gmail.com

"חובשת קרבית"

✪ מאת: מלכה מהולל

סיפור המסגרת של הסרט החדש "חובשת קרבית" נשמע כמו מלודרמה טיפוסית. חובשת קרבית גרושה חוזרת מאפגניסטן אחרי שנה ורבע של שירות טראומתי, ומגלה שבנה בן החמש, פול, לא רק שמסרב לבוא לפגוש אותה בקבלת הפנים החמה שעורכים לחוזרים מהחזית כבר בשדה התעופה, אלא גם אינו רוצה לחזור לגור עימה ומעדיף להישאר עם אביו ואשתו החדשה, עלמה. הוא כבר אינו זוכר אותה ואינו מכיר בה כאימו, אלא כחברתו של הגרוש שלה. לאט לאט היחסים חוזרים להיות טובים וחמים ודווקא אז היא נקראת שוב לשרת את המדינה ונקרעת בין המחויבות שלה לדגל לבין המחויבות שלה לעצמה ולתא המשפחתי שלה. לסיכום, למרות שהסרט הוא על רקע המלחמה באפגניסטן, זהו סרט דרמה נטו ואין בו קטעי פעולה או מלחמה (לנמנעים מפרטי מלחמה).
mehulal@netvision.net.il



"הבחורה על הרכבת" / פולה הוקינס

✪ מאת: אביבה אסיאו

הספר מככב מעל 34 שבועות בראש רשימת רבי המכר של ה"ניו-יורק טיימס", 1.6 מיליון עותקים נמכרו רק בארה"ב, 40 מדינות קנו את זכויות התרגום, ואולפני "דרימורק" חטפו את זכויות העיבוד הקולנועי.

היית מצפה שהצלחה כזאת שייכת לסופר/ת ותיק/ה, אבל "הבחורה על הרכבת", מותחן פסיכולוגי מרתק, הוא ספר הביכורים של פולה הוקינס. כוחו של המותחן וסודו הם בדמות הראשית, רייצ'ל, שהיא בעצם אנטי – גיבורה.

רייצ'ל היא אישה בשנות ה-30 לחייה, עלובת נפש ושתיינית כרונית. האלכוהול הביא לא רק לפיטוריה מעבודתה, אלא גם הרס את נישואיה והיא נאלצת לעזוב את ביתה ואת בעלה, שמצא לו אהבה חדשה.

רייצ'ל מתגוררת בשכירות אצל חברתה מימי לימודיה באוניברסיטה, ומשום שהיא מתביישת לספר לחברתה שפיתרו אותה מעבודתה, היא ממשיכה לנסוע כל בוקר ברכבת "אשבורי" לתחנת "יוסטון" בלונדון, וחוזרת בערב.

הנסיעה המונוטונית ברכבת מאפשרת לה לסקור את הבתים בשכונה שפעם גרה בה. מאחר שבת מספר 23 כואב לה מדי (הבית בו גרה לפני גירושה), היא מתמקדת בבית מספר 15, שם היא רואה זוג צעיר ומאוהב. "ג'ס וג'ייסון" היא קוראת להם. היא מביטה בהם כשהם משוחחים או אוכלים ומציירת לה במוחה שטוף האלכוהול תמונה אידילית של זוג מושלם, תמונה המעצימה את הכאב שלה, כאב על אושר שיכול היה להיות מנת חלקה אבל כבר לא יהיה.

יום אחד, בנסיעת בוקר רגילה, היא מזדעזעת למראה עיניה: ג'ס מתנשקת עם גבר זר. ימים אחדים לאחר מכן היא קוראת בעיתון שהבעל, מי שהיא כינתה בשם "ג'ייסון", דיווח למשטרה כי אשתו נעלמה.

בעיתון היא מתוודעת לשמות האמיתיים של "ג'ס וג'ייסון". ג'ס היא בעצם מייגן וג'ייסון הוא סקוט.

בתחקיר המשטרתי סקוט מתוודה שמייגן הסתלקה מהבית לאחר מריבה קשה ביניהם. מתוך מוטיבציה משונה רייצ'ל מחליטה לחקור להיכן נעלמה מייגן.

הסיפור מסופר מנקודת מבט של שלוש נשים. זו של רייצ'ל חסרת המזל והאובססיבית, מייגן (הנעדרת) המתוסבכת והמקסימה, ואנה, אשתו החדשה של תום, בעלה לשעבר של רייצ'ל, שהיא אולי הדמות המסקרנת ביותר בעלילה מבחינת המורכבות.

חקירות המשטרה והתפתחות האירוע משאירות את הקורא במתח עד דפיו האחרונים של הספר. בשבוע הספר האחרון כתב עיתון "הארץ": "ספר מתח משובח המתואר מבעד לעיניהן של הנשים המעורבות שעולמן ונקודת המבט השונה שלהן מתוארים בדייקנות".

הספר כתוב נפלא, ואי אפשר להניחו מהיד לפני שמסיימים אותו.

asseoia@gmail.com



חילוץ תמונות ופס קול ממצגת פאואר-פוינט

✪ מאת: נח הורניק

רבים מאיתנו שומרים מצגות במחשב. לפעמים היינו רוצים לשלוף ממצגת איזו תמונה או את פס הקול ולא יודעים איך לעשות זאת. זה אולי נראה קצת טכני, אך אפשר לעשות זאת בקלי קלות. להלן הנחיות לביצוע, שאותן יש לבצען צעד אחר צעד. **הערה אחת לפני שמתחילים** - יש לשים לב אם יש במצגת הודעת זכויות יוצרים ©, שאז אסור לבצע פעולות אלו, כי זו תהיה פגיעה בזכויותיו של יוצר/ת המצגת. למען הפשטות, ההנחיות להלן כתובות בלשון זכר.

1. פתח תיקייה במחשב שתשמש בתהליך החילוץ ותן לה שם. נניח שתקרא לה "Extract", או "חילוץ".
2. **העתק והדבק (Copy&Paste)** את המצגת שממנה אתה רוצה לחלץ תמונות או פס קול, לתוך תיקייה זו, כך שיש לנו עכשיו עותק נוסף של המצגת המקורית. פתח את התיקייה הזו, ובה נבצע את הפעולות הבאות. את המצגת המקורית השאר במקומה, ובה לא ניגע.
3. נניח ששם המצגת הוא **xyz.pps** (אשתמש בשם זה בהמשך ההסבר), כאשר XYZ הוא שמה "הפרטי" של המצגת, ואילו האותיות pps, שאחרי הנקודה, מסמנות למחשב שזו מצגת Power-Point שמוכנה להצגה.
4. נשנה עתה את שם הקובץ. שנה את הסיומת של שם הקובץ, מ-PPS ל-PPT (החלף את האות האחרונה מ-S ל-T), כך ששם הקובץ יהיה עכשיו xyz.ppt במקום xyz.pps. אשר את הפעולה. תקבל התראת מערכת ששינוי כזה עלול לשבש את השימוש בקובץ. אל דאגה. פעולה זו רק הופכת את הקובץ ממצגת **שמוכנה להצגה**, למצגת **במצב עריכה**.
5. פתח את הקובץ בשמו החדש (xyz.ppt) ע"י לחיצת עכבר כפולה. תקבל את המצגת במצב של עריכה. אל תגע בתוכן המצגת.
6. פתח את התפריט "קובץ" (File) ובחר מתוכו באפשרות של **"שמירה בשם" (Save as)**. בתחתית החלון שייפתח יש שדה שנקרא **"שמור כסוג..."**, ושם לחץ על החץ שמצביע למטה (▼). מתוך האפשרויות, בחר באפשרות של **"Web page (*.htm; *.html)"**. לחץ על לחצן **"שמור" (Save)** והמצגת תיסגר.
7. בתיקייה שבה בצענו את הפעולות הללו, יהיו עכשיו שני קבצים חדשים (מלבד הקובץ xyz.ppt):
 - קובץ בשם **xyz.htm**, שלא מעניין אותנו, ותיקייה חדשה בשם **xyz.files**, ובה יש את מה שאתה רוצה.
 - פתח את התיקייה **xyz.files** (לחיצה כפולה עם עכבר שמאל). תראה שם סוגי קבצים שונים:
 - **קובצי תמונות** מסוג gif או jpeg או jpeg (ועוד כל מיני דברים שלא חשובים לענייננו).
 - אם היה במצגת פס קול, תמצא שם גם קובץ שמע/אודיו, (בדרך"כ קובץ מסוג **wav** או **mp3** וכד').
9. מיינ את הקבצים לפי סוג קובץ. זה יקל עליך לאתר מה שאתה מחפש. העתק את הקבצים שבהם אתה מעוניין: קובצי תמונות ו/או את קובץ האודיו, לכל תיקייה שבה תרצה לשמור אותם במחשבך.
10. לסיום: מחק מהתיקייה "Extract" או "חילוץ", שבה עיבדת את שלושת הקבצים שיש בה: את xyz.ppt, xyz.htm ואת הקובץ xyz.files, שממנו העתקת את התמונות ופס הקול שרצית לשמור לעצמך. את התיקייה עצמה אתה יכול להשאיר ותשתמש בה בפעמים הבאות שבהן תרצה לעשות משהו דומה.

בהצלחה. מי שייתקל בקושי, מוזמן להתקשר אלי בדוא"ל hornikn@inter.net.il ואתן סיוע טלפוני.

✪ מאת: לאה הראל

חילת החודש

harelea@gmail.com

תגובות - טוקבק, תגובה באינטרנט לכתבה

✪ מאת: לאה הראל

סתיו וסתונית - צמד חמד

"א, ב'". מכאן הסתונויות הן פרות של חורף, אלה המבשילים מאוחר.

השם סְתוּנִית לפרח החליף את השם חבצלת בתחילת המאה ה-20. פרח זה פורח בעונת הסתיו ושמו ניתן לו על שום העונה, לעומת הסְתוּנִית של חז"ל.

harelea@gmail.com

המילה סתיו מופיעה פעם אחת במקרא: "כי הנה הסתיו עבר הגשם חלף הלך לו..." (שיר השירים, ב' י"א). מכאן מניחים שהסתיו במקרא וכן בלשון המקורות הוא כינוי לכל התקופה הגשומה בארץ, ולא לעונת המעבר שבין הקיץ לחורף. גם בארמית חורף הוא סְתוּנָא.

גם השם סתונית לקוח מהמקורות, אך אין מדובר בפרח אלא בפרי: "דבש תמרים ויין תפוחים וחומץ סתונית..." (תרומות

✿ מאת: לאה קליין



Cleah1@walla.com

תבנית 30X20 או תבנית עגולה 24

פשטידת ברוקולי

800 גרם ברוקולי (סנפרוסט), 4 ביצים,
1 קופסת קוטג', 1 שמנת
2 כפות גדושות קמח, חצי כוס גבינה צהובה מגוררת,
פפריקה, מלח

לציפוי:

2 כפות פירורי לחם, 50 גרם חמאה קרה - חתוכה לחתיכות קטנטנות,
3/4 כוס גבינה צהובה מגוררת

להרתיח מים בסיר, וכשהם רותחים להכניס לתוכם את הברוקולי ולבשל 1-2 דקות. לסנון.
לחתוך את הברוקולי לחלקים קטנים (1 ס"מ).
לערבב את כל מרכיבי הפשטידה (חוץ מהציפוי). להעביר לתבנית משומנת.
לפזר מעל את פירורי הלחם, קוביות החמאה והגבינה הצהובה.
לאפות ב-180 מעלות או עד דקות 45-40 עד שהפשטידה מזהיבה.

תיקון טעות: במתכון של פשטידת הבשר בגיליון 219. צ"ל: שזיפים מיובשים ולא כפי שנכתב.

אזוב מצוי - זעתר

✿ מאת: אורה צרויה



צמח האזוב המצוי, ובשמו העממי **זעתר**, נפוץ במזרח הים התיכון וגדל ברוב אזורי ישראל. הוא צומח בין סלעי החורש ומכאן בא הביטוי: **"אם בארזים נפלה שלהבת - מה יעשו אזובי קיר?"** (מועד קטן דף כ"ה עמוד ב').

על אף שהוא זעיר בהשוואה לארז המסמל עוצמה וגאווה, הרי נוכחותו וניחוחו הנעים מורגשים באפו של כל מטייל. אף שהאזוב נפוץ מאוד בישראל, עמד המשך קיומו בסכנה בעקבות קטיף בכמויות מסחריות של הצמח. על כן הוא הוכרז כצמח מוגן. הצמח תורבת, ומגודל בארץ כגידול חקלאי. את העלים ניתן לאסוף במשך כל השנה.

האזוב נזכר במקרא עשר פעמים. אבותינו השתמשו ב'אגודות אזוב' לצרכים שונים ומגוונים כמו למשל, להזאת הדם בזמן הקרבת הקרבנות, לטיהור מצורעים, לחיטוי וכן לטהרת אנשים. על שלמה המלך נאמר: **"וַיִּדְבֹר עַל הַעֲצִים מִן הָאָרֶץ אֲשֶׁר בְּלִבְנֹן וְעַד הָאָזֹב אֲשֶׁר יֵצֵא בְּקִיר"** (מלכים א', ה' 13). ולפי המפרשים הכוונה לאזוב המצוי.

האזוב המצוי מכונה בפי העם זעתר, על שם תבלין עתיר הבשומת שמכינים מעלי האזוב המיובשים והכתושים שלתוכם מוסיפים את פירותיו החמוצים של אוג הבורסקאים הנקרא בערבית סומאק, וכן מוסיפים גרגרי שומשום, מלח ומעט שמן זית. הזעתר הוא התבלין הארצישראלי, בה' הידיעה, ואין מטבח מקומי הגון בלעדיו.

האזוב הוא הצמח המוכר ביותר מקרב צמחי המרפא והתבלין הגדלים בר בישראל וכבר הרמב"ם בספרו ההלכתי העצום "היד החזקה" מפרט את שימושי האזוב: **"הוא עשב נכבד במיני מטעמים, והוא עשב ידוע לרופאים, ואוכלים אותו בעלי-בתים ומתבלים בו הקדרות ומרקחים אותו בדבש"** (פרה אדומה פ"ג, ה"ב).

צמח האזוב המצוי מכיל שמן אתרי, בעיקר תימול וקרברקול. על פי הרפואה העממית חומרים אלו נוגדי כאבים ובעלי תכונות אנטיספטיות חזקות ומכאן גם השימוש הנרחב בו כצמח מרפא. על פי הרפואה העממית שמן האזוב (השריית העלים בשמן זית) בעיסוי מקל על כאבי ראש ומכיח. מריחתו על דלקות מסייע בריפוין ושתייתו מקלה על כאבי בטן, על בחילות. הוא יעיל נגד תולעים בבטן ונגד שיעול. כן הוא מביא הקלה למתקשים בנשימה ומשפר את היציאות לסובלים מעצירות. אנו מציעים, לאלה הרוצים להשתמש בו כצמח מרפא, להתייעץ עם מומחים בתחום.

orazruya@walla.co.il

תשבץ 31 - תשרי-חשון תשע"ו - אוקטובר 2015

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



מאוזן: 1. צמחים לחג הסוכות (6,5); 11. ענף ממנו עושים בגדים (ה); 12. דג זה הוא פרישה (ה); 13. רץ; 15. חזר ואמר לו: "תפוס מקום!" (ה); 17. אוקינוס; 19. מחוז בצרפת; 20. תואר טורקי בבקשה (ה); 21. כינוי ליום שלאחר החג (2,4); 24. בסיס; 25. סב; 26. כנוי לבית; 27. חישוב; 29. קידומת צרפתית; 30. נסתרים; 32. בהמה טיבטית; 34. מתן; 36. נחלש; 37. אשף; 39. ידית; 40. נבער בשדה לא זרוע (ה); 41. תפילת סיום יום כפור; 44. כלי נשיפה קדום; 46. מאסר בידי אויב; 47. תואר אצולה; 50. מוסד פיננסי; 51. נשמה מצרית עתיקה; 52. מורה בישיבה (ר"ת); 54. חדש באנגלית; 55. שר; 56. זה חודש מהמשפחה (ה); 58. לא שקע; 60. ירד מנכסיו; 61. אף; 62. לקח מעמסה (ה); 64. אל מצרי זה הוא חבר לא טוב (ה); 66. כנוי למחשב של אפל; 67. כך נקראת שמחת תורה בארץ (4,5).

	9		8	7	6	5	4		3	2	1	
14	13						12			11		10
	20			19			18	17			16	15
		25			24		23			22		21
			29			28	27			26		
	35			34			33	32			31	30
		40			39		38	37			36	
			43			42			41			
49		48	47				46			45		44
			54		53	52			51			50
		60		59	58		57			56		55
			65	64		63		62			61	
									67			66

מאונך: 2. די; 3. לא מציאותי; 4. כלי הקשה; 5. חדל; 6. מן התווים; 7. ישפוט; 8. זרם; 9. ריב; 10. נתינה זמנית; 14. טפול רפואי עשוי ממדבר ועוף (ה); 16. בטנו; 18. לשד; 22. אך; 23. כנף; 24. אחו לשינה (ה); 25. מטבע כגולדן או זלוטי; 28. גל; 29. צליל כפול (ה); 31. מסתכל; 33. טליסמה; 34. סיגוס אצל הפלישתים (ה); 35. מכינים לדפוס; 38. השקפה של מארכת יפנית (ה); 39. בירה ערבית; 41. כלי מאור; 42. איבר חשוב; 43. כלי לנזלים; 44. רסיסים מהשופר (ה); 45. שחקן קולנוע בעבר (ש"מ); 48. תחילית הולנדית; 49. מבנה ארעי; 51. מדת נפח תותבת (ה); 53. עיר בצרפת; 56. הלילה שעבר; 57. מלאך הרוע; 59. בן יהודה שהיה שר (ה); 62. בכי; 63. עבורי; 65. בן יהודה לא נח (ה). טל"ח hornikn@inter.net.il

פתרון תשבץ 31 - תשרי-חשון תשע"ו - אוקטובר 2015

1. צמחים לחג הסוכות (ה); 2. די; 3. לא מציאותי; 4. כלי הקשה; 5. חדל; 6. מן התווים; 7. ישפוט; 8. זרם; 9. ריב; 10. נתינה זמנית; 11. ענף ממנו עושים בגדים (ה); 12. דג זה הוא פרישה (ה); 13. רץ; 14. טפול רפואי עשוי ממדבר ועוף (ה); 15. חזר ואמר לו: "תפוס מקום!" (ה); 16. בטנו; 17. אוקינוס; 18. לשד; 19. מחוז בצרפת; 20. תואר טורקי בבקשה (ה); 21. כינוי ליום שלאחר החג (2,4); 22. אך; 23. כנף; 24. אחו לשינה (ה); 25. מטבע כגולדן או זלוטי; 26. כנוי לבית; 27. חישוב; 28. גל; 29. צליל כפול (ה); 30. ירד מנכסיו; 31. מסתכל; 32. בהמה טיבטית; 33. טליסמה; 34. סיגוס אצל הפלישתים (ה); 35. מכינים לדפוס; 36. נחלש; 37. אשף; 38. השקפה של מארכת יפנית (ה); 39. בירה ערבית; 40. נבער בשדה לא זרוע (ה); 41. כלי מאור; 42. איבר חשוב; 43. כלי לנזלים; 44. רסיסים מהשופר (ה); 45. שחקן קולנוע בעבר (ש"מ); 46. מאסר בידי אויב; 47. תואר אצולה; 48. תחילית הולנדית; 49. מבנה ארעי; 50. מוסד פיננסי; 51. נשמה מצרית עתיקה; 52. מורה בישיבה (ר"ת); 53. עיר בצרפת; 54. חדש באנגלית; 55. שר; 56. זה חודש מהמשפחה (ה); 57. מלאך הרוע; 58. לא שקע; 59. בן יהודה שהיה שר (ה); 60. ירד מנכסיו; 61. אף; 62. בכי; 63. עבורי; 64. אל מצרי זה הוא חבר לא טוב (ה); 65. בן יהודה לא נח (ה). טל"ח hornikn@inter.net.il

טריוויה 23 - תשרי-חשון תשע"ו - אוקטובר 2015

שאלה:

מה משמעות האימרה "הכתובת היתה על הקיר" ועל מה היא מבוססת?

תשובה:

משתמשים בבטוי זה לתאור מצב שהיתה התרעה מוקדמת על משהו רע, שניתן היה לצפותו מראש באופן כה ברור שרק טיפוש לא הבחין בכך. הביטוי מבוסס על סיפור בארמית מספר דניאל, על משתה שערך בלשאצר, בן נבוכדנצר, מלך בבל, שחילל גביעי זהב שנבזזו מבית המקדש הראשון, ככלי שתייה לחוגגים. הסיפור מתאר יד נעלמה שכותבת על הקיר שמול המלך את הכתובת: "מִנָּא מְנָא תְּקַל וּפְרָסִין". הכתובת לא היתה ברורה לשרי המלך והוא קרא ליועציו, ובהם דניאל, לפענח אותה. רק דניאל הצליח ואמר למלך שימי מלכותו ספורים, כי תם זמנה של ממלכת בבל והיא תכבש על-ידי הפרסים, כפי שאכן קרה.



הליכה נורדית

יתרונות ההליכה הנורדית

- מפעילה, מחזקת ומגמישה את שרירי פלג גוף עליון.
 - משפרת כושר גופני.
 - משפרת סיבולת לב ריאה ומייעלת זרימת דם.
 - מפחיתה עומס מהגב התחתון וממפרקי הברכיים.
 - מקלה על הליכה בעליות, בירידות ובשטחים חלקים.
 - משפרת יציבה ומאזנת את שיווי המשקל.
 - מגבירה שריפת קלוריות.
 - פעילות נעימה בחברותה המאפשרת שיחה בזמן הפעילות.
 - מתאימה לגברים ולנשים ברמות הליכה שונות ובכל גיל.
- מתארגנות קבוצות הליכה נורדית לבוגרי הקורסים בשעות אחר הצהריים או הערב.
יש להירשם אצל מרים.

צ'יקונג - בימי שני בשעה 17.00

במרכז היום - ההגנה 114 רעננה.

פרטים והרשמה אצל מרים:
09-7747041 רצוי לתאם הגעה עם מרים 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 אוקטובר 2015

במהלך חודש אוקטובר יתקיים במרכז יום בימי חמישי בשעה 10:30 פרוייקט "החיים כסרט מצחיק" עם הבמאי יוחנן זלר מעמותת "עם שמח".

- **ביום חמישי 22.10.15** יתקיים מפגש מסכם של הפרוייקט בנוכחות ראש העיר זאב ביילסקי ובו יוקרנו קטעים שצולמו במהלך הפרוייקט.

מכירות במרכז בחודש אוקטובר 2015

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

- **יום רביעי 07.10.15** מכירת הלבשה תחתונה.
- **יום שלישי 13.10.15** מכירת נעליים של חברת פלייפוט.
- **יום רביעי 28.10.15** מכירת בגדי נשים.

* ייתכנו שינויים בתכנית. נא להתקשר יום לפני.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598

ריקודים ושירים

ריקודי בטן -	שלישי 17:00 - 18:00	120 ₪
ריקודי שורות -	שלישי 19:00 / 20:00	
חברת זמר -	שישי 09:30 - 11:15	

מחשבים ומדיה דיגיטאלית

מחשבים למתחילים - קורס בסיסי להכרת המחשב, האינטרנט והדואר האלקטרוני
450 ₪ ל-10 שיעורים של שעתיים-תרגול

מחשבים למתקדמים - קפיצת מדרגה לבוגרי קורס בסיסי
450 ₪ ל-8 שיעורים של שעתיים

רשתות חברתיות - פייסבוק, סקיפ ומסנג'ר
400 ₪ ל-6 שיעורים של שעתיים

פיקסה - אלבום תמונות בניית אלבום תמונות בעזרת תוכנת Picasa
400 ₪ ל-6 שיעורים של שעתיים

טלפונים חכמים - שימוש יעיל באייפון ואנדרואיד למתחילים ומתקדמים (אפליקציות)
280 ₪ לסדנה של 4 מפגשים

חוגי אמנות



קרמיקה -	ראשון 08:00-11:00 / שני 08:00-11:00 / רביעי 08:30-11:30	
חמישי	08:00-11:00 / חמישי 11:00-14:00	250 ₪ כולל חומרים
עיסת נייר -	שני 11:00-14:00 / שלישי 08:45-11:15 / ראשון 11:15-14:15	250 ₪ כולל חומרים
ציור -	שלישי 08:30-10:30 / רביעי 07:00-19:00	170 ₪
ציור על עץ -	שני 16:30-18:30 / רביעי 12:00-14:00	170 ₪
תכשיטנות -	שלישי 12:00-15:00 / מתחילות / שלישי 16:00-19:00	180 ₪ מתקדמות
רקמה -	ראשון 16:30-18:30	170 ₪
סריגה -	שני 17:00-19:00	170 ₪
רישום -	שני 19:00-21:00	170 ₪
ציור מנדלות -	ראשון 08:45-11:15 / מתקדמות ראשון 11:30-13:30 / מתחילות	170 ₪
ציור אינטואיטיבי -	שלישי 11:30-13:30	170 ₪

הרשמה בטל. 7720707 ההגנה 114 רעננה
Sport4u@netvision.net.il

מרכז תעסוקה כושר ופנאי

תכנית פעילות 2015 - 2016

חדר כושר

150 ₪ לחודש אימון מכשירים ואימון קבוצתי משולב!
ביטוח תאונות ספורט לשנה 70 ₪ - חד פעמי

ראשון-חמישי	07:30 - 12:30
שישי	08:00 - 11:30
ראשון, שלישי, חמישי	16:30 - 18:30
שני, רביעי	16:30 - 18:15
שני	18:00 - 20:00



התעמלות בוקר - 100 ₪ לחודש לפעמיים בשבוע

ציפיות עצם	ראשון ושלישי 07:30 - 08:30
התעמלות נשים	חמישי 07:15 - 08:00
ציפיות עצם	שני ורביעי 07:30 - 08:30
התעמלות נשים	ראשון ורביעי 08:30 - 09:30
צי' קונג	שני וחמישי 08:30 - 09:15

מועדון ברידג' ההגנה

ראשון	09:45 - 13:00	הרצאה-תחרות
שני	10:00 - 12:30	מודרך למתקדמים
רביעי	09:30 - 11:30	מתחילים פלוס
חמישי	09:30 - 12:30	הרצאה + תחרות
רביעי	11:30 - 13:30	קורס מתחילים אחרי החגים

התעמלות ערב - 100 ₪ לחודש לפעמיים בשבוע

ציפיות עצם	שני ורביעי 18:00 - 19:00	100 ₪ לחודש
פלדנקרייז	ראשון ורביעי 16:45 - 17:30	100 ₪ לחודש
התעמלות נשים-מכשירים	ראשון ושלישי 18:30 - 19:30	120 ₪ לחודש
התעמלות נשים	ראשון 19:30 ורביעי 19:00	110 ₪ לחודש

התעמלות מיוחדת לשיקום ומניעת נפילות - על כסאות

ראשון, שלישי, חמישי	15:45 - 16:30	130 ₪ לחודש 3 פעמים בשבוע
ראשון, חמישי	14:55 - 15:45	100 ₪ לחודש פעמיים בשבוע
יונה על כסא	ימי שלישי 11:30 / 12:30	60 ₪ לחודש