

גיליון 226

תורת

כיוון

אדוב' - ניסן תשע"ו אפריל 2016

המגזין לאזרח הוותיק ברעננה

"איך יודעים שבא אביב?
מסתכלים סביב סביב
ואם רואים שאין עוד בוצ בַּשְּׂבִילִים
ואם רואים שנגעלמו המעילים
ואם פָּרַג וְגַם חֲרָצִית
לְכַבּוּד הַחֶג קִשְׁטוּ אֶרְצִי
אִזּוּ יוֹדְעִים"

(דתיה בן-דור)

עיתונאות בטעם של פעם 6-7 בריאות ואושר 10-11

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

מאת: מלכה מהולל

הכתבים והכתבות המוכשרים, החרוצים והנאמנים של מערכת "כיוון חדש" זוכים למילות הערכה ותודה בדרך קבע בישיבות המערכת, אבל ראוי להביע את הערכתנו בפרהסיא, פעם אחת לפחות, כדי שידעו הקוראים מי האנשים היקרים העומדים מאחורי מגזין "כיוון חדש" היוצא לאור בהתמדה קרוב לשני עשורים על ידי העמותה למען האזרח הוותיק ברעננה.

מדי חודש הם נשלחים למשימות חדשות, זוכים למשובים בונים (ביקורת חריפה בלשון העם), חוזרים למקצה שיפורים ונכונים ללמוד בכל פעם משהו חדש. מיותר לומר, כמובן, שאת הכול הם עושים בהתנדבות מהסוג שגוזל מהם הרבה שעות של עבודה.

תודתנו, אפוא, **לאביבה אסיאו** אשר "בולעת" ספרים בקצב וכותבת לנו ביקורת עליהם מדי חודש, אף שלעיתים לא פשוט לה הדבר, **לנילי אפלבוים** על הכתיבה הרגישה והחכמה, **בלומה בינשטוק** על הטיולים היפים בארץ שהיא עושה לנו ועל הרעיונות המקוריים שלה, לעזר כנגדה **שלמה בינשטוק** שכותב פרוטוקולים ועורך הגהות במקצועיות לעילא ולעילא, וגם כותב לנו מדי פעם כתבות מאירות עיניים, **למוטי בן-ארויה**, צלם המערכת, שהולך עם מצלמתו לכל מקום הדורש נוכחות צלם וצובע לנו את העיתון בתצלומיו היפים, **לנח הורניק**, ('עמוד נח') על שיעוריו הטכנולוגיים המובנים אפילו לגמלאים, על תשבצים מאתגרים ומונעי שיטיון ועל חידות הטרוויה המעשירות את עולמנו, **ליהודית הלפר** המיטיבה לכתוב את סיפורי האנשים שהיא מראיינת ועל הרעיונות היפים לכתבות, **לברכה וייסברט** על הדבקות במשימות והכתיבה הרהוטה, **למאיר חוטקובסקי**,

התחקירן המעולה, המראיין המקצוען, על התשוקה המידבקת לתחביב העיתונאות שהפכה ל"אני" השני שלו, **לאורה צרויה** הפעילה בכל כך הרבה מקומות שלא ברור כיצד היא מספיקה לכתוב לנו על תזונה ובריאות, ועל הקישורים המקוריים שהיא עושה למקורות, **ללאה קליין**, ותיקת הכתבים ב"כיוון חדש" על מתכונים שהם גם תאוה לחיך וגם קלים לביצוע, על כתיבת מדור "סיפור תמונה" שתמיד מנוסחים בעט הומוריסטית, רגישה ומרתקת, **לאביבה קניג** הפעילה הבלתי נלאית שמביאה סיפורים מרתקים וגם מקפידה להלביש אותנו בטעם ובהתאם לטרנדים הכי חדשניים, **ולרוטי רסין**, המצטרפת החדשה למערכת, שמספקת כתבות מעניינות ואף פתחה ל"כיוון חדש" רעננה דף פייסבוק שמביא את בשורתנו לקרוב כמו גם לרחוק.

תודה גם לעמותה למען האזרח הוותיק ברעננה שמאפשרת לנו את הוצאת העיתון מדי חודש, לעומד בראשה **חיימקה פרלשטיין**, **למרים זכות** על סיועה בהפקה, **לחניה שמיר** על הטאץ' האחרון בתהליך ההפקה ולכל חברי ההנהלה שרואים בעיתון השקעה חברתית למען קהילת האזרחים הוותיקים ברעננה.

תודה אחרונה **ללאה הראל**, חברתי הטובה, שהתנדבה לערוך לשונית את העיתון מדי חודש, והיא עושה זאת ביעילות, במקצוענות ובסבלנות רבה.

שיהיה לכולנו פסח שמח, בריאות טובה ועוד הרבה עיתונים מעניינים. Mehulal2@netvision.net.il

+ / - פלוס מינוס

מינוס



אנחנו רגילים לראות פשקווילים במעוזי המגזר החרדי בבני-ברק ובירושלים, אבל בהחלט לא ברעננה. רעננה ידועה כעיר המארכת בה למגורים את כל המגזרים

- חילוניים גמורים, מסורתיים, דתיים בעלי כיפות סרוגות וגם חרדים. שמעו של הדו-קיום היפה, הסובלני והמכבד ברעננה יצא למרחוק. יוסרו לאלתר פשקווילים כאלה שהופצו לאחרונה בעיר.

מינוס



הרכב הזה הגיע בבוקרו של יום לבית הכנסת "בני בנימין" שברחוב טרומפלדור בעיר. הוא בחר להחנות את רכבו על המדרכה במקום המסכן חיי העוברים ושבים, זאת למרות שהעירייה סידרה לאחרונה

מקומות חנייה רבים לרווחת הציבור. דרישה ממנו להזיז רכבו נתקבלה בהערה צינית. אבל מה אכפת לו, יש לו ג'יפ ולו.



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

חברי המערכת: נילי אפלבוים, אביבה אסיאו, בלומה בינשטוק, שלמה בינשטוק, נח הורניק, יהודית הלפר, ברכה וייסברט, 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:

דרום אדום

צילמה: מלכה מהולל



גמלאיות וגמלאים יקרים,

עם בוא האביב ולקראת חג הפסח המתקרב שלוחות לכם ולבני משפחותיכם צרור ברכות ואיחולים לחג שמח וכשר, לבריאות טובה, להתחדשות וצמיחה.

חג הפסח נחוג על ידי יהודים לאורך כל הדורות ובכל הגלויות, כאשר עיני כולם היו נשואות בתקווה להגשמת התפילה "בשנה הבאה בירושלים הבנויה". לחג הפסח במדינת-ישראל משמעות מיוחדת. זהו חג החירות העתיק של עם ישראל, בו יצאו עבדים לחופש ונתגבשו לעם.

לצדו של יום העצמאות, הוא מסמל את יציאתנו מעבדות לחירות, משעבוד לקוממיות בארצנו המתחדשת.

חירות זו נקנתה בייסורים רבים של לוחמים, רבים מהם בני דורכם, שמסרו את נפשם במאבק על תקומתה של מדינת-ישראל.

אנו מתברכים ברעננה במגזר פעיל ותוסס של מעל 12 אלף גמלאים. לשמחתנו, לא פחות משהקהילה בעיר עושה עבור הגמלאים, עושים הגמלאים עבור הקהילה. רעננה, הרבה בזכות קהילת הגמלאים המופלאה שלה, היא העיר המתנדבת בישראל. אתם אלה הנרתמים במסירות ובאהבה לכל שליחות למען הזולת ומהווים סמל, דוגמה ומופת לכולנו ובעיקר לבני הדור הצעיר, למעורבות קהילתית ולתרומה לכלל.

אתם הנכם פניה היפות של רעננה, ועל כך תודתי והוקרתי לכולכם!

ברצוני לאחל לכולנו עוד שנים ארוכות של שיתוף פעולה לשיתוף איכות חייהם של הגמלאים ברעננה.

ברכותי לעיתון "כיוון חדש" על העשייה התקשורתית החשובה, המעמידה על סדר היום הציבורי את פעילותם המבורכת של הגמלאיות והגמלאים בעיר.

זרנגי יח פסי שמי זריאל, אנה.

זאב בילסקי, ראש עיריית רעננה



בעוד ימים אחדים נחגוג את חג הפסח, חג החרות. פסח מציין את לידתו של עם ישראל בשעה שיצא ממצרים מעבדות לחרות, את תולדות עם ישראל בצעדיו הראשונים כעם. בעיקר זהו חג המחייב אותנו להעביר לדור הצעיר את תולדות העם, את משמעות המסורת שלנו ואת המחויבות שלנו להמשכיותו של עם ישראל. פסח הוא גם חג המשפחה. אין עוד חג שמקדישים לו כל כך הרבה תשומת לב להכנות, לניקיון ולמאכלים מיוחדים. עיקר המשמעות לכל אלו הוא החיוב של "והגדת לבנך ביום ההוא..." "והיה כי ישאלך בנך מחר לאמר: מה זאת?" - המסר לדור הצעיר. פסח הוא גם חג של ליכוד המשפחה, של אחדות וליכוד העם ובזאת מתבטאים כוחנו ועוצמתנו.

השנה אנו חווים מידי יום אירועי דקירות רצח ודריסות המבהירים לנו שטרם באנו אל המנוחה ואל הנחלה, כפי שנאמר בהגדה "בכל דור ודור עומדים עלינו לכלותנו". ההיסטוריה שלנו מוכיחה שאיש לא ישבור את רוחנו ואת הכמיהה שלנו להיות עם חופשי בארצנו ולחיות בשלום ובשלוה, ואי"ה, עוד בוא יבוא היום...

אנו, בעמותה למען האזרח הוותיק, פועלים ללא ליאות לתת לאזרחים הוותיקים את הטוב ביותר האפשרי. במרכז היום שורה אגירה טובה. יש בו מגוון פעילויות, תשומת לב אישית, עד כמה שניתן, וחתירה לשיפור מתמיד. לפני זמן מה פרשה, לאחר כעשרים ושניים שנים, המנהלת הוותיקה בילי רינגר ואנו שוב מאחלים לה הצלחה בדרכה החדשה.

במקומה נבחרה מיכל מילר, שניסיונה, כישוריה ואישיותה ימשיכו להצעיד קדימה את המרכז ואנו מאחלים לה הצלחה מרובה. אנו נמצאים בעיצומה של בניית מחלקה חדשה שתיתן מענה למבקרים חדשים שכבר אינם מתאימים למחלקת תשומים ולא למחלקת תשומים נפש. בניית המחלקה ע"י עיריית רעננה והביטוח הלאומי צפויה להסתיים לקראת סוף השנה.

בפרוס חג הפסח אני שולח ברכות נאמנות לראש העיריה מר זאב בילסקי, למנהלי המחלקות, למנהלות, ולעובדי אגף הרווחה, למנכ"ל העמותה, חיימקה פרלשטיין, למנהלות מוסדותינו גילה עירן, מיכל מילר ומרים זכות, לכל העובדות והעובדים, לחברי הוועד המנהל, לחברי העמותה והמתנדבים ולכל באי קריית הגמלאי, לכולם ולבני משפחותיהם.

פסח כשר ושמח ושלום לך ישראל.



מאיר קצין

יו"ר העמותה למען האזרח הוותיק ברעננה

מריטל כל השרון 1987 בע"מ

שירותי כח אדם, הסעות ושליחויות.

כתובת: מרכז שושן - אחוזה 100 רעננה ת.ד. 272 טלפון: 09-7487160 פקס: 09-7487162 דואר אלקטרוני: merital@013net.net

לתושבי רעננה ולגימלאים, למבקרי העמותה למען האזרח הוותיק, ולהנהלה שלוחה ברכתנו

יח פסי שמי זריאל וכלי
בריאות וסיוע מהנים בארץ הפוכית לך בוא האביב

אמנון כהן



העמותה לאזרח הוותיק רעננה
מרכז תעסוקה כושר ופנאי ההגנה 114 רעננה



פסח תשע"ו

למכובדנו ראש העירייה זאב בילסקי, למנכ"ל העירייה ולעובדיה,
לחברי הועד המנהל, למנכ"ל, למנהלות המרכזים, לעובדים
ולכל באי המרכזים ולכל בני משפחותיהם,

*איבה וברכה
ועם כלר ואלח*

יהי רצון שנסב בליל הסדר בשלווה, בשמחה ובטוב.

מאיר קצין - יו"ר חיימקה פרלשטיין - מנכ"ל



העמותה לאזרח הוותיק רעננה
מרכז תעסוקה כושר ופנאי ההגנה 114 רעננה



**אולם נעים ומרווח לאירועים,
כולל כל הציוד הנדרש,
לפרטים 09-7720707**

**אולם נוסף המתאים לימי הולדת
ואירועים קטנים**

במרכז יום לקשיש.

פרטים 09-7747041 שלוחה 2

**מערכת "כיוון חדש" מברכת את
קהל קוראיה הנאמן ואת כל תושבי רעננה**

**22 אפריל אביב פורג
ואל פסח כשר ושלח!**

**אנחנו מבטיחים להמשיך לספק לכם
כתבות מעניינות, מידע רלוונטי,
והרבה הנאה מ"כיוון חדש".**



עיריית רעננה
MUNICIPALITY OF RAANANA
פנאי רעננה
אגף תרבות נוער ופנאי

פסח של אמנות

**צבע, יצירה וצליל
יריד לכל המשפחה**

יום שישי 15/4/16
ברחבת יד לבנים 15:00-10:00

עבודות אמנים מקומיים | ציור | פיסול | קרמיקה
תכשיטנות | מוזיקה פסיפס ועוד

בואו להתרשם מאמנות מקומית ולרכוש מתנות לחג!

עוד באירוע:
• מוזיקה • מופעי רחוב
• סדנאות לילדים ולמבוגרים
• טיפים והדגמות לעיצוב שולחן חג

לפרטים: 09-7610510

הכניסה חופשית



רשות הספורט העירונית

מועדון הוהב רעננה

מזרח

הגמליאדה ה'2

יום ספורט וכיף לגמלאים

13:00-9:00 | 27.5.16
פארק רעננה ליד האגם

תחנות הפעלה ספורטיביות מודרכות בדרגות קושי שונות,
דוכנים של אמנים ויוצרים גמלאים, דוכני אוכל ועוד

• כרטיסים בעלות של 10 ₪ למכירה במועדון הזהב ואצל פעילי מאור
• שי לכל גמלאי/ת

לס מרגלית X שפי

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



✪ כתבה וצילמה: לאה קליין

הכל אצל נעמי מיוחד. היא בולטת מרחוק; היא ססגונית. בגדיה ותכשיטיה צבעוניים. בפגישתנו שיערה היה צבוע בצבע אדום בוהק. "תמיד אדום?" אני שואלת. "היו תקופות של סגול, והיו פעמים שהוספתי פסים בצבע ירוק וכחול" – היא צוחקת.

לפי עונות השנה? לפי שינויים במזג האוויר?

"לפי שינויים במצב רוחי. החלטתי שככל שאני יותר מבוגרת, אני מרשה לעצמי לעשות יותר שטויות".

כמה את מבוגרת?

"נולדתי בירושלים בשנת 1936...אני בת עשרים וחמש וחצי (היא צוחקת), נשואה לגדעון. לנו שתי בנות ובן ותשעה נכדים נפלאים".

ואיזו מן סבתא את?

"סבתא של גיל עשרים וחמש וחצי. הנכדות שאחרי צבא משוחחות איתי שיחות נפש על כל דבר שבעולם ועושות איתי ימי כיף. אני משחקת עם הנכדים ועושה דברי שובבות. לבתי, שגרה בשורש, יש ג'קוזי על הגג ולקטנים מותר להיכנס רק עם מבוגר. כשעליתי עם נכדתי לג'קוזי, היא אמרה לי: 'סבתא, אבל צריך מבוגר אחראי'. אני לא סבתא עם מחויבות אבל כשצריך אותי אני תמיד ישנה.

ניסיתי להעביר סדנה לסבתות איך להיות סבתא טובה. הסדנה כשלה".

מדוע?

"אני רציתי למכור עגבניות והן רצו לקנות אגוזים. ציפו ממני להרצאה פרונטאלית. לי אין מרשמים. הסדנה שלי היא איך לעבוד על עצמנו, וזו עבודה קשה".

מהו הידע והניסיון שלך בנושא זה?

"יש לי תואר ראשון בעבודה סוציאלית אותו עשיתי באוניברסיטה העברית בירושלים. תואר שני בעבודה סוציאלית טיפולית עשיתי בארצות הברית. בלונדון עשיתי תואר בפסיכותרפיה והתמחיתי שם בעבודה פרטנית, קבוצתית וזוגית".

היכן עבדת בארץ?

"ניהלתי את השירות הסוציאלי במרכז השיקומי 'ליווינשטיין', עבודה שהייתה הכי מאושרת בחיי. אנשים נכנסו אחרי משברים, למדו מקצוע והתארגנו בחיים".

מדוע עברתם ללונדון?

"בעלי קיבל שם עבודה ונסע בעצמו. חצי שנה חיינו בנפרד, אבל בתור אישה טובה הצטרפתי אליו למרות שלא רציתי לגור שם. כל ערב בכיתי לו. עד שיום אחד מצאתי מודעה קטנה שבמרכז לזוגיות בקהילה יהודית דתית מחפשים מדרך מקצועי. התקבלתי וניהלתי את המקום עשרים שנה. שם נתתי סדנה לסבתות ניצולות שואה. אחת הסדנאות הכי מעניינות ומועילות בהן עבדנו על איך לתת ואיך לקבל. הסדנה עזרה לסבתות אלו, ניצולות שואה, שלא חוו חוויית משפחה. באחד הימים התאבדה בחורה צעירה בקהילה שבה עבדתי, דבר שגרם התרגשות רבה, ואז חשבתי שלו היה שם טלפון לשעת חירום אולי היינו יכולים להציל אותה. פיתחתי סדנה לאנשים שיעבדו על קו טלפון כזה. לקו הטלפון קראנו 'מיד', שמשמעותו עזרה מיידית וגם מהיד. הקו פועל עד היום".

מתי חזרתם מלונדון?

"לפני כשמונה שנים. הגענו לחור"ל למקומות שונים בעקבות עבודתו של בעלי כמנהל חברות שונות. עשר שנים היינו בארצות הברית, שבע שנים באמסטרדם ועשרים שנה בלונדון".

מה את עושה להנאתך ביום-יום?

"ברידג', טיולים, הצגות. עשיתי קורס תכשיטנות. אני לומדת קרמיקה בסטודיו של בתי, ואני אחת התלמידות הפחות מוצלחות".

ישנה אפשרות להיפגש מחר להשלמת הריאיון?

"מחר אנחנו נוסעים לאילת, ובשובנו, לאחר מספר ימים, מתוכננת נסיעה ליפן. אחר כך נסיעה לפורטוגל ולאחר זאת טיול עם משפחתו של בני למדרה".

זהו? נגמרו התוכנית?

"מה פתאום...בנובמבר אנו יוצאים למסיק זיתים בטוסקנה".

ויש עוד כוח?

"במשפחת ברגר ישנה החלטה שכל עוד אנחנו יכולים, אנחנו מבלים 'על חשבון הילדים'".

Cleah1@walla.com

✪ מאת: דוד אשל

חלוני...צוחק על הכל גם בִּשְׁקֵט גם בְּקוֹל, את דְּבָרָיו כָּלֵל לא יִשְׁקֵל.

אָבֵל מִסְבֵּן הַדּוֹס, אִם אֶלְקִים אוֹתוֹ יִתְפַּס שְׂצוֹחֵק הוּא עַל הַבּוֹס.

לִכְּן סֵטְנָדְאִפִּיסְט דָּתִי חָיֵב לְהִיֹּת יְצִירָתִי, אִיכּוֹתִי וְלֹא שְׁטוֹתִי.

אִם יוֹצֵיא מִפִּיו קִלְקָה, אֵל תַּחֲשׂוּ חִלְחָלָה, הוּא יַצִּיֵּן הַפָּרֶק וְשׁוֹרָה הַיֵּכָן כְּתוֹבָה הִיא בְּתוֹרָה, מִפִּיו הוּא לֹא יוֹצֵיא קִלְקָה שֶׁהוּא הַמְּצִיא.

גַּם מֵאֵד לֹא בְּקִלוֹת הוּא יֹאמֵר דְּבַר רְכִילוֹת, בְּעֵינֵי הַזֶּה הוּא רַק יִקַּל אִם יִמְצָא מוֹסֵר הַשֶּׁפֶל, לְמַשֵּׁל...אִם יִזְכִּיר אֶת הַחוֹתָנָת הָרִי שֶׁהִיא הִיא הַנוֹתָנָת, כִּי לַגְּבִיָּה יֵשׁ חֲקִים שְׂבָהּזִכְרָה, כְּבָר צוֹחֲקִים וְלִזְהָ... הַבּוֹס מִסְכִּים.

יֵשׁ עֵינֵי כֹה מֵהוֹתִי אֶצֶל מִצְחִיקוֹן דָּתִי, עַל עֲצָמוֹ יִצְחָק...יִרְחִיב אַךְ לֹא יִפְגַּע הוּא בְּאֶחָיו. אָבֵל קוֹרֵה שְׁגָם דָּתִי לְפַעֲמִים גַּם הוּא מַחְטִיא, כְּשֶׁעוֹבֵר הוּא עַל הַלְּאוּ וְשֵׁם חֵבֵר לְנִעְלָב, אוֹ אִז...הוּא יִבְקֵשׁ סְלִיחָה יֹאמֵר שֶׁנִּפְלְטָה בְּדִיחָה וְיִזְמִינֵנו לְאֶרְוֹחָה.

הוּא מְרַבֵּה בְּהִלְכוֹת הַנְּשִׁמְעוֹת מִפִּיו כְּמוֹ בְּדִיחוֹת, קוֹרֵא הוּא לְכֻלָּם אֲחִים וְעוֹסֵק הַמוֹן בְּשִׂדוּכִים, כְּדָאִי אֶצֶלוֹ לְהִיֹּת תִּלְמִיד כִּי הוּא בְּשִׁמְחָה תְּמִיד.

לְשִׁמְעַ סֵטְנָדְאִפִּיסְט דָּתִי זֶה כְּמוֹ שְׁעוֹר תּוֹרָה פְּרָטִי, אִין אֶצֶלוֹ מְלָה בְּזוּיָה שְׁפָתוֹ כְּשֶׁרָה וְנִקְיָה, נִכּוֹן שְׁבָלִי מְלָה גִשָּׁה קִשָּׁה מֵאֵד הַפְּרִנְסָה, אַךְ בְּשִׁפָּה שֶׁהוּא בְּחַר הוּא יִתְגָּאֵה בָּהּ גַּם מְחַר.

הַקּוּמִידוֹס לֹא מְרַבֵּעַ, הוּא יִשְׁדַּרְגַּ כֹּל מִסְבָּה לְמַעַיֵן...עוֹלָם הַבָּא.

dbeshel13@gmail.com

עושים מדינה העם היהודי זכה להכרה

✿ מאת: מאיר חוטקובסקי



בימים בהם אנשי התקשורת הפכו בעיני עצמם ל'אייטם' השווה פרסום, דודו דיין - עיתונאי, שדרן רדיו, עורך, סופר ומרצה הוא איש תקשורת מזן אחר. בראיון נדיר ובלעדי הוא מספר על ילדותו, על כתיבתו העיתונאית, על שידורי תוכניותיו בגלי צה"ל, על הרצאותיו בנושאים היסטוריים ומדיניים עם יציאתו לגמלאות. וכן, גם מעט מהשקפותיו על מצבה של המדינה כיום. דיין הוא חיה תקשורתית יוצאת דופן.

הנחשב לאות הגבוה ביותר המוענק ללוחמים. רחלי חירף נפשו בקרב בשפרעם במלחמת העצמאות כפי שכתוב בכתב הצל"ש. אמרתי, נחפש את האיש שיספר את הסיפור."

בתחקיר שעשה דיין הוא מצא, כי בניגוד למסופר, לא היו באותו קרב חללים מבין כוחותינו. הוא מחפש ומוצא את רחלי על מנת ללבן איתו את הסוגיה טרם יכניס את הסיפור לשידור. "בשיחתנו הטלפונית, אותה אני מקליט, אני שואל אותו את השאלה 'האם היו הרוגים?' והוא משיב: 'ככה כתוב'. אמרתי לו 'רגע אבל היו או לא היו הרוגים?' הוא התפתל. ציינתי בפניו כי בספר הפלמ"ח ראיתי שאין'. השתיקה מתארכת. אני מאיץ בו לדבר ואז האיש הזה אומר: 'תראה, כל הסיפור שלי הוא בלוף'.

סגרתי את הטלפון ורצתי למרדכי נאור, שהיה אז מפקד גלי צה"ל, והשמעתי לו את ההקלטה בה נשמע גיבור ישראל מספר כי הכל בלוף. נאור שאל אותי 'מה עושים?' ואני משיב שיש למחוק את ההקלטה. נאור לא מבין מדוע, ואני מסביר לו כי אם מה שאומר רחלי זה נכון, ואנחנו מפרסמים את הדבר הזה, גם שאר 11 גיבורי ישראל נמצאים בספק, ועוד הרבה דברים שיסופרו או לא יסופרו יהיו בספק. האמת העיתונאית וזכות הציבור לדעת וכל המונחים שאנחנו משתמשים בהם היום, לא היו קיימים אז ואפשר היה לכנות את התקשורת בעת ההיא כעיתונות מגויסת. אמרתי לנאור כי מבחינה מוראלית אסור לשדר את הדבר הזה. נאור הסכים איתי. שמתי את הסרט על Erase (מחק) במכשיר ההקלטה וכל הסרט נמחק ולא נותר לו כל זכר."

לימים כתב רחלי ספר בו הוא מודה כי כל סיפור מעשה הצל"ש "לא היה ולא נברא".

הטובים לגדנ"ע

דיין נולד בתל-אביב בשנת 1935 להורים ילידי סוריה. "הורי היו עולים בלתי לגאליים. הם התחתנו בסוריה, והגיעו ב-1933 באשרת תייר לירח הדבש ונעלמו בתוך ההמון בארץ". ילדותו של דיין ושני אחיו הצעירים עברה עליהם בפשטות ובצנעה, וחווית מלחמת השחרור עברה עליהם בבריחות ובהסתתרויות מפגזי האויב. "גרנו בדרום-תל-אביב, ברחוב נחלת בנימין פינת לילינבלום. אני זוכר שהפגזים במלחמת השחרור הגיעו גם

אני מודה ומתוודה, זה לא היה קל. דודו דיין (81), אייקון בתקשורת הכתובה והמשודרת, איש שורשי של ארץ-ישראל היפה, מלח הארץ, אינו מתראיין ולא שש להעמיד עצמו במרכז תשומת הלב.

"אני לא אוהב להיחשף. אנשים כמעט ואינם מכירים אותי. בהרצאותיי, כשאני מספר שעבדתי בגלי צה"ל 40 שנה, אנשים אומרים 'לא שמענו עליך'. בודאי שלא שמעו. מעולם לא עשיתי 'הון פוליטי' מהיותי איש תקשורת. אין לי טלפון חכם, כמעט ואיני משתמש בדואר אלקטרוני, ואין לי דף פייסבוק. אני חי בבועה שלי וטוב לי. תראה את אנשי התקשורת של היום שרוצים רק להיות ב'פרונט'. איני מוכן להיות במקומם אפילו שעה. לקום בבוקר ולראות מה כתבו עלי? לא אני".

פגישתי עם דיין מתקיימת ב"אחוזת בית" ברעננה אליה הגיע לשאת את הרצאתו על "סוד ההישרדות של העם היהודי", אחת מתוך כ-100 נושאי הרצאות אותם הוא מעביר ברחבי הארץ. ההרצאות זוכות לשבחים גורפים. דיין הקדים להגיע ואני מבקש ממנו, כמי שהיה איש תקשורת המעורה בחיי המדינה והקמתה, שיקדיש לי מספר דקות לשיחה בנושאי אקטואליה. הוא מסרב בתוקף, אבל אני לא מרפה.

עושים מדינה

אני מגרה אותו לשוחח על הסדרה הדוקומנטרית שלו "עושים מדינה" שזיכתה אותו ב"פרס סוקולוב" בשנת 1993. מבלי משים החל דיין לגולל את סיפורו: "לקראת שנת ה-40 למדינת-ישראל ערכתי תחקיר מעמיק על השנים הראשונות להקמת המדינה, ובמשך שנתיים, אחת לשבוע, עלו קולותיהם של "עושי המדינה" בתש"ז ובתש"ח, וריתקו את מאזיני גלי צה"ל בסדרה "עושים מדינה". היו אלה חיילים אלמונים יוצאי מחתרות, מתיישבים, מעפילים ועוד, שסיפרו לראשונה את חוויותיהם האישיות".

גיבור ישראל מזויף

תוך כדי התחקיר עלה דיין על "סקופ" אדיר, שאילו היה מתפרסם היום היה מעורר רעש גדול. "החלטתי באחת הפעמים להביא את קולו של מפקד הכיתה יאיר רחלי, בעל עיטור הגבורה

לבתיים בשכונה שלנו". דיין ואחיו הצעירים אינם זוכרים את אביהם שנפטר בעודם ילדים קטנים. הזיכרון היחיד הטבוע בהם הוא מהתמונות המשפחתיות.

"כבן בכור נאלצתי לסייע בפרנסת המשפחה. עבדתי ביום ולמדתי בתיכון ערב". למרות חייו הלא קלים כנער, דיין, ברוך הכישרונות בכתיבה, במשחק ובשירה, מצטרף ללהקה בבית הספר, ובהמשך הוא נמנה על מייסדי להקת הגדנ"ע. את הכתיבה העיתונאית התחיל דיין עוד בהיותו תלמיד. "הייתה מודעה בעיתונות כי 'במחנה גדנ"ע' מחפש כתבים צעירים. הגשתי מועמדות והתקבלתי".

למרות שקיבל זימון לקורס טייס, העדיף דיין להתגייס לפיקוד הגדנ"ע ולהקים את להקת הגדנ"ע החיילית. בשלב מסוים הודח דיין מהלהקה בגלל בעיית משמעת ולא נמצא לו תפקיד מתאים. "פנו אליי ממחלקת החינוך של הגדנ"ע ושאלו אם אני יודע לכתוב חידות כמדור בעיתון ב"מחנה גדנ"ע". כך התחלתי, ועם הזמן כתבתי גם סיפורים והפכתי לסגן עורך העיתון". עם שחרורו מצה"ל המשיך דיין לעבוד בעיתון, ובמקביל גם קיבל לערוך תוכנית בתחנת השידור הצבאית "גלי צה"ל" שנקראה "חץ וקשת-המיקרופון לרשות הגדנ"ע". מכאן ואילך התחיל הקשר הארוך שלו עם התחנה הצבאית, עם פסק זמן של תפקיד עורך משנה בעיתון "במחנה" ושליחות בחו"ל. עם שובו חזר לתחנה עד לפרישתו לגמלאות.

אין זכות קיום לגלי צה"ל

בעקבות העליהם של שרת החינוך מירי רגב על תחנת השידור הצבאית, אני שואל את דיין אם אכן מוצדקות ההתקפות של הפוליטיקאים על התחנה שגם מבקשים לסגור אותה. דיין אינו מהסס. הוא מצדיק את הביקורת על התחנה בה מצא את פרנסתו במשך יותר מ-40 שנה. "כשעבדתי בגלי צה"ל, הייתי בוועד העיתונאים, ונלחמתי כמיטב יכולתי כדי שתחנת גלי צה"ל תמשיך להתקיים, לא רק כדי לשמור על מקום העבודה, אלא בגלל של 'גלי צה"ל' הייתה איכות מסוימת. אתן לך דוגמה. בזמנו הייתה לתחנה תוכנית בשם 'יומן צה"ל' שעסקה רק בחדשות צבאיות, וסיפרה את סיפורם של הלוחמים והחיילים הפשוטים. היום שידוריה של התחנה הם 90% שידורים לא צבאיים ואין שום הצדקה כי התחנה תמומן מתקציב הביטחון".

אבא שלי תותחן

במקביל לעבודתו העיתונאית כתב דיין קרוב ל-20 ספרים בנושאי צבא וביטחון וגם ספרי ילדים. לאחד מספריו יש קשר לעיר רעננה. "לאחר מלחמת יום הכיפורים פניתי להוצאת 'עם עובד' והצעתי להם סדרת ספרים מנקודת מבטם של ילדים שאבותיהם אינם נמצאים בבית עקב שירותם הצבאי. הצעתי התקבלה



עומר בן ה-6 בשער הספר אבא שלי תותחן פורסם 1974

בברכה. הספרים היו אודות שריונאי, טייס ותותחן. כשחיפשתי בן של תותחן לכתוב עליו, הציעו לי מדוברות חיל התותחנים את עומר, בנו בן ה-6 של רב סרן דאז אורי מנוס, תושב רעננה. אנוכי והצלם מיכאל אסטל לווינו את עומר ואת אביו אורי מספר ימים

בחניוני התותחנים ובמחנות צבאיים. הילד יצא מגדרו כשלמד להכיר במה אבא עוסק. לצערי, קיבלתי מאורי טלפון לפני מספר חודשים כי בנו עומר נפטר בעת טיול בגיאורגיה והוא בן 48 בלבד".

כסף מעורר עיני צדיקים

כותרת אחת מהרצאותיו המרתקות של דיין היא "האם אנו עם בחירה או עם בכי רע?". איני מתאפק ואני שואל אותו כיצד הגענו לכך שראש ממשלה לשעבר נכנס לכלא בגלל שוחד, ראשי ערים יושבים בכלא בגלל שחיתות וכל החזון של מדינה נאורה ומתוקנת נגוז. דיין משיב: "כשהכנתי את הסדרה 'עושים מדינה' מצאתי בתחקירים כי היו ספרים במלחמת העצמאות שמכרו ברזנטים במחיר מופקע לצבא לצורך אלונקות ואוהלים. סוחרי ברזל ניצלו את הצורך של התקנת מיגונים לרכבים ודרשו מחירים מופרזים. כל זאת (בהדגשה) בתש"ח! אז אתה שואל למה זה צריך לקרות? הרי מפממו לנו כי 'אנו מדינה וכולנו כאחד'. אז אני אומר לך, אף פעם לא היינו, איננו וגם אף פעם לא נהיה 'כולנו כאחד'. אין דבר כזה. אבל אז הייתה תמימות רבה, היה רצון רב למשהו חדש. בן-גוריון, בניגוד לכל הסיכויים, הקים מדינה, ובניגוד לכל התחזיות הפסימיות כמו גם האופטימיות, המדינה עדיין קיימת. פעם הייתה בושה והיום איננה עוד. הפיתויים רק הולכים ומתרבים. "השוחד יעוור פקחים ויסלף דברי צדיקים". (שמות כ"ג 8)

טענות רק כלפינו

כשאני שואל את דיין לדעתו על בית הנבחרים שלנו הוא מתייך מלוא הפה ומשתהה. "אני אגיד לך כך. כל מילת גנאי שאגיד, זו מילת גנאי עליי. אנחנו בחרנו אותם. יש לנו טענות למישהו? (בהדגשה ובהרמת קול) זה השליח שלי וככה הוא נראה. נבחר אחרים, יהיו אחרים".

אז לדעתך אנו צריכים להשלים עם כל המצב הקיים?

"לא. אני טוען שככל שהצעקה שלנו יותר גדולה לעוללות למיניהן ולא חשוב באיזה תחום, זה מעיד על החוסן שלנו, על הרצון שלנו שיהיה יותר טוב. אם לא היית מתלונן והיית מקבל את זה כמצב טבעי, זה רע, אבל אם אתה מתקומם, סימן שיש לך את החושים של הצדק, חושים של המוסר, חושים של מה שצריך להיות נכון. כשאתה מפסיק להתקומם, זה יהיה הרגע הגרוע".

עם יהודי כעובדה קיימת

למרות הביקורת שיש לדיין על ההתנהלות של נבחרינו ומנהיגינו, הוא חושב שעם הקמת המדינה זכה העם היהודי להכרה בין-לאומית ואין מצב שנהיה שוב "שבט" נודד. "היום מצבנו כעם יהודי הוא הכי טוב בכל ההיסטוריה של העם היהודי. העם היהודי מעולם לא נחשב, למרות שהיה קיים. כל הזמן קיבלנו מכות ונדדנו ממקום למקום. מרגע שהתקבלנו לאו"ם בשנת 1949 וקיבלנו הכרה, הפכנו לעובדה קיימת כעם".

לפתע זורק דיין מבט בשעונו ואומר: "וואו! אני חייב להתכונן להרצאה". אנו נפרדים כאשר חיוך נסוך על פניו ובנימה נזפנית קמעה הוא אומר: "אין לי מילים להגיד, הצלחת ל'פתוח' אותי".

meir-ch@bezeqint.net

מיכל מילר, מנהל

מאת: לאה קליין

"תראי איך אני מתרגשת..." אומרת לי מיכל כשמשיבה לשאלותיי בראיון איתה. "כל כך מרגשים אותי הדברים ה'קטנים' שקורים במרכז מדי יום ביומו, איך אנשים נלחמים לשגרת חיים רגילה ומצליחים לחייך".

ממוקד בשימור היכולות הקיימות על ידי הפעלה בקבוצות קטנות תוך עשיית שימוש אינטנסיבי בגירוי חושי, מוסיקה, טיפול בבעלי חיים, מסאז'ים ועבודות יד.

מיכל מילר מנהלת את מרכז היום לקשיש לאחר שבילי רינגר, קודמתה לתפקיד, יצאה לגמלאות. מיכל נשואה ליעקב, אם לחמישה וסבתא ל-ארבעה.

מה ייחשב בעיניך כהצלחה?
"צוות מגובש ומרוצה, שירות מעולה למבקרים והרחבת פעילות המרכז לכדי תפוסה מלאה."

אלו שינויים ותוספות היית רוצה לבצע?
"היעד שאלי אני מכוונת הוא להתערות בחיי הקהילה בעיר, ליצור שיתופי פעולה עם גורמים וולונטריים ועסקיים על מנת להעשיר את הפעילות במרכז ולפתח אותה."



צוות עובדי מרכז היום

מה יעזור לך לבצע את השינויים האלה?
"כמובן שאני מסתייעת בידע ובקשרים של מנכ"ל העמותה של הועד המנהל ושל קודמותיי לתפקיד וכן של שולה המזכירה. עם כניסתי קיבלתי סיוע ממנהלת המחלקה לזקן באגף הרווחה, הגברת שרה קראים, ואני מאמינה שהמשך שיתוף פעולה עם אגף הרווחה, עם קופות החולים, עם בית-החולים וגורמים עסקיים שונים יעזור לביצוע."

האם את עורכת ימי היכרות לבני משפחות של המבקרים?
"התמזל מזלי ויום המשפחה חל בדיוק חודש לאחר כניסתי לתפקיד ולכן ניצלנו את המועד הזה לצורך היכרות לבני

מדוע בחרת לעבוד עם קהילת המבוגרים?
"מדובר באהבה רבת שנים. ליוויתי את סבתותיי בשנות חייהן המאוחרות. הייתי יושבת שעות ומקשיבה לחוויותיהן. שתיהן הותירו בי רושם עז. כשבגרתי, מצאתי את עצמי עובדת תמיד בקרבת הגיל השלישי, הן במסגרת התנדבותית והן במסגרת עבודתי כעובדת סוציאלית."

מה השכלתך בהקשר זה?
"אני בעלת תואר באנגלית, תואר בתרגום ותואר ראשון ושני בעבודה סוציאלית. לאחר שנים של עבודה בתרגום סרטים, ספרים ועבודות אקדמיות, החלטתי שאני חייבת לממש את מה שתמיד שאפתי אליו - העיסוק החברתי, ואז נכנסתי לתפקידי כעובדת סוציאלית באגף הסיעוד של "עזר מציון", משם - לניהול סניף, לפתיחת סניפים חדשים, ובהמשך לאחראית שיווק ומנהלת אזור."

מאחורי ידע כה רב וניסיון בתחום, מה החזון שלך במרכז היום לקשיש?
"מצאתי פנינה של מקום שנבנה בעמל רב ובאהבה גדולה על ידי קודמותיי לתפקיד והצוות המסור. בילי רינגר, שהקימה את המרכז וניהלה אותו במשך עשרים שנה ואחריה חגית ענבר, בנו מרכז לתפארת. אני חשה זכות גדולה להיות חלק מהמקום הזה. בחזוני אני רואה מרכז גדול יותר מלא מפה לפה במבקרים מרוצים ופעילים, הנהנים מפעילויות מגוונות ומאירועים בעלי ערך ומשמעות."

האם את חושבת שמרכז כזה מועיל למבקרים בו ובאיזה אופן?
"הוכח כבר מחקרית וניתן לראות זאת בבירור כי הבעיה המרכזית אותה חשים בגיל הזקנה היא הבדידות. מרכז היום עונה בדיוק על הצורך הזה של הפגת הבדידות. בנוסף, מסייע מרכז היום למבקרים לשמר ואף לפתח את יכולותיהם הקוגניטיביות על ידי השתתפות בהרצאות בתחומים שונים. שימור היכולות הפיזיות מתבצע על ידי פעילות גופנית מגוונת. האתגרים הרגשיים מקבלים מענה על ידי קבוצות תמיכה, פעילות מוזיקלית, אומנותית ועוד. באגף לתשושי נפש הטיפול

ת מרכז היום לקשיש

צילום: מוטי בן-ארויה



לנו מפורשות, כמעט מדי יום, 'אני לא יודע מה הייתי עושה בלעדי המרכז'. יש מבקרים שהתחילו לתקשר לאחר שנים של היעדר תקשורת עם הסביבה."

מה היית רוצה לומר למבקרים עתידיים?

"מרכז היום הוא יותר מבית. המרכז מספק את כל השירותים שאדם נזקק להם: ארוחות, מקלחות, פיזיותרפיה, ייעוץ תזונתי ובריאותי ע"י אחות מוסמכת ואפילו מספרה. יותר מכך. יש כאן מגוון רחב של פעילויות, הודות לעבודתה של רכזת התרבות הנמרצת, כך שכל אדם יכול לבחור בהתאם לאופיו ולמצבו. יש כאן מטפלים מסורים ועובדות סוציאליות המסייעות במיצועי זכויות ומתן פתרונות לדילמות אישיות ומשפחתיות הפוקדות את האדם המבוגר, והכי חשוב – הצוות והמבקרים מעניקים לאדם חום אנושי והרבה אהבה."

ולסיום, מה בקשר ל'אהבות קטנות'?

"יש כאן זוג שהתאהב ואפילו שמר על קשר לאחר שעות הפעילות והיה מושא לקנאת הנשים האחרות."

המשפחה. ההיענות הייתה מרגשת. הגיעו בנים, נכדים ואף נינים... בני המשפחה טעמו מהמאפים שאפו לכבודם המבקרים, ציירו יחדיו ציורי קנבס, צפו בהופעה מוזיקלית והשתתפו בפעילויות קבועות של המרכז. כמזכרת ניתנה למשפחות תמונת מגנט של המבקר עם בני משפחתו ועם צוות המרכז."

מה משמח אותך ביום עבודה? מה מרגש?

"הכי משמח לראות את הקשרים הנוצרים בין המבקרים, את הדאגה הכנה שלהם זה לזה. משמח אותי לראות את הצוות שלנו המסור כל כך. משמח אותי לראות את המתנדבות שלנו מגיעות ומתפקדות כמו עובדות קבועות. מרגש אותי שאפילו ביום סוער וגשום מגיעה למרכז מבקרת עם בלון חמצן ואומרת שמבחינתה לבוא למרכז 'עושה לה את היום'. מרגש אותי לראות אישה בת 94 שלראשונה החזיקה מכחול בידיה. מרגש אותי לראות את הצוות באגף תשושי הנפש מטפל במבקרים במסירות אין קץ. משמח אותי לראות קבוצת נשים שפעם בשבוע נפגשות בבית קפה במרכז העיר."

האם נתקלת באנשים שהמרכז "הציל" אותם?

"מבלי להזכיר שמות, כמובן, יש כאן הרבה אנשים שאומרים

Cleah1@walla.com

ד"ר בועז רון

תודעת שמחת החיים

מאת: ברכה ויסברט



רופאים הומיאופתים משוכנעים כי טיפול הוליסטי בכלל והומיאופתי בפרט מחזיר חיוניות, אנרגיה ושמחה, מפחית את הצורך בתרופות, מונע ניתוחים, ניתן בכל גיל ובעל יעילות גבוהה במגוון רב של בעיות פיזיות וקשיים רגשיים. ד"ר בועז רון, רופא M.D בהכשרתו ובעל ותק בעבודה בבית חולים "בני ציון" בחיפה, עשה הסבה להומיאופתיה לפני למעלה מ-16 שנה, ומאז הוא שם.

בעבודתי כמטפל אני מדריך את המטופל. יש דברים שמטופלים יכולים לשנות במצבם העכשווי. בדברים שניתנים לשינוי – התפקיד שלי הוא להדריך את המטופלים איך לעשות זאת כדי לשפר את איכות חייהם, את שמחת חייהם ואת איכות חיי המשפחה שלהם על ידי אכפתיות, הערכה, חיבה זה לזה ובעיקר לדבוק בתודעת שמחת החיים. לא רק המטופלים אלא כל הסביבה יוצאת נשכרת מכך."

מהי רפואה הוליסטית?

"רפואה הוליסטית היא ענף ברפואה האלטרנטיבית המדגישה את הצורך בבחינת גופו, רגשותיו, אופן חשיבתו וסביבתו של החולה בכללותו, ולא רק את האיבר הבודד או את התפקוד המובחן שאינו בריא. ברפואה ההוליסטית מושם דגש על טיפול עצמי ורפואה עצמית, אורח חיים בריא, על אכילה נכונה, על הרגלי שינה נכונים, על שהות באוויר הפתוח, הימנעות מסיכונים או ממצבי מתח מיותרים, והכי חשוב – החוסן, שכן הוא זה שמונע מאדם מסוים להידבק מחיידק גם אם כולם סביבו נדבקים."

ומהי הרפואה ההומיאופתית?

"הרפואה ההומיאופתית היא טיפול עדין ובטוח, המתאים לכל גיל, מן הגיל הרך ועד לאקנה. זוהי רפואה טבעית, ללא שימוש בחומרים כימיים, ללא תופעות לוואי או חשש להתמכרות. מדובר

פני חודשים אחדים שמעתי ב"אחוזת בית" הרצאה מרתקת בשם "רפואה אופטימית" מפיו של ד"ר בועז רון. ההרצאה התמקדה בדרכים כיצד לשפר משמעותית את איכות חיינו. "בריאות טובה הינה גם תוצאה של מצב נפש. ההרגשה כי 'אני מאושר' עוזרת בשינוי נוירולוגי במוח שלנו וגורמת להרגשה של 'אני מצליח'. זה משפיע על המוטיבציה להיות יותר שמחים, להיפטר מרגשות מועקה שלילית, לפתח אנרגיה חיובית ולהרגיש יותר טוב", כך טוען ד"ר בועז רון.

ביקשתי לשמוע עוד על הנושא המרתק הזה, ועל כן פניתי לדוקטור בבקשה לערוך עימו ראיון. הוא נענה ברצון, קבענו מועד, אבל אז צלצל ד"ר רון והתנצל שהוא נאלץ לדחות את פגישתנו בשל מצב חירום אצל פציינט שלו.

מצב חירום ברפואה ההומיאופתית?

"כן", עונה לי ד"ר רון, "לעיתים חולה נמצא במצב של לחץ קשה ואינו יכול להתמודד ללא עזרה, לכן אני מבטל כל דבר אחר שאינו לחוץ כדי לסייע לו מיידית". ד"ר בועז רון (48) נולד בלונדון, אך גדל בקריית-חיים ולמד שם בבית הספר התיכון. בצבא שירת כחובש קרבי וכקצין חובשים. לאחר השירות הצבאי נסע לטיול של שנה וחצי בעולם. כשחזר למד רפואה בפקולטה לרפואה בטכניון בחיפה. לאחר מכן עבד במרכז הרפואי "בני ציון" בחיפה. הוא סיים את עבודתו שם לטובת התמחות בלימודי ההומיאופתיה קלאסית במכללה למנהל בתל-אביב. הוא נשוי ואב לשלושה ילדים.

איך רופא קונבנציונאלי עושה פנייה חדה ללימודי ההומיאופתיה?

"רוב הרופאים המערביים סבורים שאם בדיקות המעבדה, הצילומים וכו' תקינים, כי אז הבן-אדם בריא. אני תמיד האמנתי בתפיסה ההוליסטית הגורסת שאדם בריא הוא אדם החופשי ממגבלות. הרפואה ההוליסטית רואה בסימפטומים (ברמת הגוף, הרגש והמחשבה) 'נורות אזהרה' המתריעות על חוסר איזון פנימי. מטרת הטיפול היא לחזק את כוחות הריפוי הפנימיים, הטבעיים של האדם, כך כשיחזור לבריאות, יחול ריפוי בכל תחומי חייו והסימפטומים ילכו וייעלמו."

מה העיקרון הכי חשוב לפי תפיסתך?

"אנשים מאושרים חולים פחות", עונה ד"ר רון, "תודעת שמחת החיים הינה גורם חשוב בבריאות האדם. אני ממליץ לעשות כל בוקר תרגיל בן 5 דקות של אימון באופטימיות ובשכנוע עצמי ולהגיד: 'אני מאושר, אני מאושר, ויש לי סיבות רבות להיות מאושר'."

איך מתבצע טיפול?

"אני מתחיל באבחון המבוסס על בדיקת עומק של המטופל. יש, כמובן, הבדל מהותי בין הגיל הרך לגיל השלישי. במרפאה אני עובד בשיתוף פעולה עם רופאי משפחה, רופאים מומחים, פסיכולוגים ומטפלים אחרים. חשוב להדגיש את זה. שיתוף הפעולה בין כל הדיסציפלינות הוא חיוני. אני משתדל להקפיד על זמינות ושמידת קשר עם המטופלים משום הערך החיוני שלהם להצלחת הטיפול. כמו כן אנחנו מקפידים על ליווי ומעקב של תהליכי החלמה מניתוח, טראומה פיזית או נפשית." bracha@weisbarth.com

ברפואה מניעתית אמיתית המחזקת את כוחות החיסון הטבעיים של האדם. רפואה הומיאופתית-הוליסטית מטפלת בו בזמן בבעיות אקוטיות, כמו שפעת, דלקות ובעיות כרוניות מתמשכות וכן גם במחלות הנחשבות חשוכות מרפא, כגון דיכאונות ממושכים, מחלות אוטו-אימוניות, ועוד."

זה נשמע קצת כמו הקבלה.

"אכן כך. הקבלה גורסת כי מחלה באה ללמד אותנו שיעור, להעיר אותנו, להזכיר לנו שמהו השתבש, כי אנחנו לא בדרך הנכונה. מחלה, על פי הקבלה, היא מחיר שאנחנו משלמים על משהו שלא עשינו כשורה. לפעמים צריך לקבל מכה בראש כדי להבין שלא לעולם חוסן."

מהם היתרונות של הרפואה ההומיאופתית על הקונבנציונאלית?

"הטיפול ההומיאופתי מחזיר חיוניות, אנרגיה ושמחה, מפחית את הצורך בתרופות, מונע ניתוחים. הטיפול ניתן בכל הגילים, והינו בעל יעילות גבוהה במגוון רב של בעיות פיזיות וקשיים רגשיים."

כמומחה בתחום הטיפול ההומיאופתי ד"ר רון עוסק בעיקר באימון אישי, ניקוי רגשי וטיפול בחרדות ובטראומות. ד"ר רון פעיל באגודות רבות כולל האגודה להומיאופתיה קלאסית וחבר ב"לשכה למקצועות הרפואה המשלימים", ארגון הגג של הרפואה המשלימה. כבר מעל ל-16 שנים הוא מרצה בכיר בבתי ספר המובילים לרפואה משלימה ומביא את המסר שלו לכנסים של אגודות מקצועיות, לצבא ולקהלים נרחבים בארץ ובחוץ-לארץ. כמו כן הוא מרצה בקרב הקהל הרחב תוך הדגשת המסר שלו כי שמחת חיים וגישה אופטימית לחיים מהווים חלק חשוב בבריאותו של האדם.

פתאום קם בבוקר רופא והופך להומיאופת?

"כשעבדתי בבית החולים 'בני ציון' נוכחתי לדעת כי החולים שם מקבלים טיפול מידי בסימפטומים שלהם. התרופות שהם מקבלים מביאות להקלה, אך החולים לא נרפאים. לעיתים זה רק מצב של כיבוי שריפות. זה חיוני וחשוב במיוחד במצבי חירום, אך יש הבדל מהותי בין טיפול וריפוי. אני שאפתי למצוא טיפול אשר מרפא את האדם עצמו. אני חיפשתי רפואה הוליסטית-שלמה אשר תטפל בחולה כולו. משום כך חשוב ללמוד את עולמו של החולה בכל גיל מעבר לסימפטומים הפיזיים ולטפל במכלול כולו. חולה הזוכה לטיפול רפואי קונבנציונלי ביחד עם טיפול הומיאופתי, מרוויח משתי השיטות וכך הוא זוכה לריפוי המלא שאלי אני שואף. אני מחפש דרך איך לרפא את האדם בעצמו, כך שכל דבר בחייו, שאינו נמצא בקו הבריאות, יזכה לטיפול ולריפוי."

ומה באשר למחלות כרוניות?

"היפוקרטס אמר שמחלה כרונית היא אוסף של מחלות קטנות. הרפואה ההומיאופתית הולכת במסלול הזה. מחלה כרונית היא כל מה שמכרסם בבריאות, דהיינו ביקורת עצמית מחמירה, חיים בסביבת אנשים שמרעים לנו, חוסר סיפוק, חוסר מימוש עצמי, תסכול וכדומה. לפעמים המחלה פורצת רק שנים אחרי התופעות האלה, אבל בסופו של דבר היא פורצת."

אביטל שיווק
לגימלאי רעננה
 עם בוא האביב לזוהר אכס
 ברכת רח' לרח ואביב פורח
אבי כהן - אביטל שיווק
 שיווק מוצרי נייר, ניקוי וכלים חד פעמיים
 טלפון להזמנות רב קווי 03-9519910

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"
 אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש אפריל
מה במגזין?
סיפורו של מאיר שפרונץ - ניצול שואה מבודקט למושב בצרה
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.

זוג המבריק
 להחזיר את הברק לבית ולמסד
 פוגיש
 ניקיין
 ניקיין (אפשרות ניהול ונגד בית)
 ניקיין אחר סיפוח
 ניקיין אחר אצטר
 דירה
 איניות ✓
 רציניות ✓
 שירות כלל אזור הרון ✓
054-2401877 אליאור
zoog2clean.bigger.co.il

זכרית חג פסח
למח וכלר

אפי עזר

חשמלאי מוסמך

טל: 052-2528882

P.D.S מרכז שרות למדפסות

טל: 03-9622339

חג שמח וכלר

חג של אור וברכה

בריאות ואריכות ימים
לגמלאי רעננה ולבני ביתם.

אייל חיים



בית קפה ההגנה

במרכז התעסוקה כושר ופנאי
לשירותכם
קייטרינג חלבי להזמנות הביתה

ניג'ות קטנות
אליזה חלבי

חג שמח וכלר

טל שמי

058-5672237

negiot.ktanot5@gmail.com

MNDL מנדל

עיצוב | הפקות | דפוס

054-4838350

חג שמח וכלר

לחברי מערכת כיוון חדש והנהלת העמותה

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

טל: 09-7411166 פקס: 09-7411991

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

ברכת חג פסח שמח

בריאות ואושר

לכם ולכל המשפחה

יוסי גל

ה.ש. שירותי הסעדה

054-2398777

להנהלת מרכז היום,
לכל המבקרים היקרים במרכז
ולכל גימלאי רעננה

ברכת חג כלל ושלוח
בריאות ואריכות ימים.

לשירותכם תמיד,
ויקטור - ה.ש. שירותי הסעדה



חתומטיקה שפה קשה

צלם: מוטי בן-אדוויה



הגשם והקור העזים לא הרגיעו איש מחבריה של המורה המיתולוגית למתמטיקה, סוניה רוזנבלט, לבוא ולחגוג עימה את יום הולדתה ה-80.

✿ מאת: אביבה קניג

״ווי איז מיר, למה מגיע לי כל האושר הזה?!״ ממש כמו קרן מור בפרסומת הידועה, כך הסתובבה סוניה כשנהרה מציפה את פניה והיא אינה יודעת את נפשה מרוב התרגשות. עשרים וחמש שנים חלפו מאז עלתה סוניה ארצה מקייב שבאוקראינה, והיא בת 55. ״אתמול״ היא מספרת לי, ״הייתה בחינת בגרות במתמטיקה. הייתי עשר שעות בבית הספר״. לא בכדי התפרסמה בתקשורת כמורה של המדינה. על פרישה היא לא מוכנה לשמוע, ועושה רושם שגם לא תלמידיה בכפר-בתי. ״המורה סוניה״ הם קוראים לה כשהם רואים אותה יורדת בבוקר מהאוטובוס. עניין חדש האוטובוס. עד לפני שנתיים נהגה סוניה לצעוד מביתה שבלב הפארק עד לכפר-בתי, מרחק של שני קילומטרים מדי יום. ״רק בגלל הקוצב שהשתילו לי״ היא ספק מסבירה ספק מתנצלת, ״התחלתי לנסוע באוטובוס״.



צלם: א. יצחק

אומרת, ״ואם כן – את בת ה-80 הכי צעירה שאני מכירה״. מימון צרויה, שהיה בעבר מנהל בית הספר בכפר-בתי, מספר: ״סוניה נפלה לנו כמציאה משמים. אנחנו מצויים באמצע השנה, מחפשים בנרות סיוע בהוראת קבוצות 'נעלה' שהגיעו מרוסיה לתקופת לימודים והכרת הארץ. פתאום נכנסת סוניה למשרד ואומרת: 'אני רוצה להיות מורה למתמטיקה. אני אעבוד אפילו בחינם. אלמד עברית ואלמד את התלמידים מתמטיקה'. סוניה קיבלה אותם, לימדה אותם, וידעה בדיוק איך להוביל אותם להצלחה לימודית ולקליטה מהירה ורכה בארץ. היא הרי עשתה זאת בעצמה״.

״עשר עליות 'נעלה' עשיתי, ועכשיו הם בארץ,״ היא מתגאה ולא בכדי, ״ תארי לך שבגיל 60 הדרכתי אותם ונסעתי איתם בכל רחבי הארץ. אפילו למצדה עליתי איתם. למה הזדקנו? חבל..״ היא אומרת ברצינות ועיניה הכחולות בורקות.

סוניה נולדה בקייב בשנת 1936. עם תחילת מלחמת העולם גויס אביה לצבא והיא נותרה עם אימה ואחותה, ויחד נסעו לקזחסטן. בתום המלחמה התאחדה המשפחה וחזרה לקייב. ״כל היהודים שנשארו בקייב נרצחו בבאבי-יאר. נשארו לבד. הלכתי ללמוד מתמטיקה באוניברסיטה וסיימתי בגיל עשרים. מאז, כבר 60 שנה, אני חיה, נושמת, אוהבת ומלמדת מתמטיקה״.

כשסוניה מדברת היא עדיין מחפשת את המילים הנכונות בעברית. קצת רוסית, קצת יידיש והשאר עברית. ״בסוף כולם מבינים אותי. מתמטיקה הרי היא שפה בינלאומית,״ היא צוחקת. כל השנים גרה סוניה בדירתה הצנועה בלב-הפארק, אישה נעימת מראה, לבושה בחצאית ג'ינס אופנתית ולראשה תסרוקת הנראית כאילו ענדה נזר לראשה ויצאה מתקופת הצארים.

מה החלום שלך, סוניה?

סוניה מחבקת את אליסה, נכדתה היחידה, תלמידת תיכון ומצטיינת במתמטיקה בעצמה, ומבקשת רק דבר אחד: ״שיהיה שקט במדינה, שיהיה טוב לנכדים, ושילמדו כולם מתמטיקה. זה לא כל כך קשה כמו שאומרים...״

Kenig1@bezeqint.net

איך פתאום באמצע החיים עולים ארצה?

״הגעתי בזכות הבן שלי. היום ליאוניד הוא מהנדס מכונות ועובד במשרד הרישוי כבוחן. כשעלינו, הייתי בת 55 עם משרה טובה באוניברסיטה וגם אחראית על הוראת המתמטיקה בבתי-הספר. לא חשבנו לעלות, אבל הבן שלנו התעקש, וכשהוא מתעקש, לא עוזר כלום. הבאנו איתנו גם את חמותי שהייתה אז בת 99, והיא זכתה לחיות בארץ שנתיים נוספות. בטח שגרה איתנו. אצלנו אין דבר כזה לתת את ההורים לבית-אבות.״

איך הייתה הקליטה?

״עלינו לארץ באמצע מלחמת המפרץ. עשינו חדר אטום. בעלי, אפרים, שבאוקראינה היה מהנדס חשמל ופה עבד בשמירה, הלך לעבודה ואני נשאיתי בבית עם שני כלבים. פתאום - פצצה. לא ידעתי אם לשים לב אליי או לכלבים.״

הקולגות שבאו לחגוג אינם חוסכים בשבחים. כולם תמימי דעים שהחוכמה הגדולה של סוניה היא למצוא את הייחוד של כל תלמיד ולהוציא ממנו הצלחות שהוא בעצמו לא חלם עליהן. אחת המורות אפילו סבורה שחלה טעות ברישום תאריך הלידה של סוניה. ״לא יכול להיות שאת בת 80, היא

לקוחות ממליצים 'עמיד ורוד'*

DO x DO

עשייה בעץ



מתי בפעם האחרונה ביולית זמן איכות אמיתי עם הילד?

אנחנו מזמינים אתכם לצאת
מהמרחב הדיגיטלי
אל המרחב הנוסטלגי...

סדנת שרפרפים להורים ולילדים של עשייה בעץ בשיטת "עשה זאת בעצמך"
בסדנא נלמד להרכיב, להדביק, לשייף ולצבוע את השרפרף!

מחיר מיוחד לנרשמים בשבוע הקרוב

₪150

הורה ללא תשלום

מס' המקומות מוגבל!

להרשמה - 050-4212214

או באתר: www.do-do.co.il

חפשו אותנו בפייסבוק: עשייה בעץ 

איצור כגיאחיות - אלכס גל: "פסל - קריקטוריסט"

מאת: יהודית הלפר

הפיסול שלו "אני מפסל את הנושאים שמעסיקים את מוחי בכל תחומי החיים: דת, פוליטיקה ויחסי אנוש. חלק ניכר מעבודותיי הן למעשה קריקטורות מפוסלות שחושפות את דעותיי, שלעתים יכולות לעורר אנטגוניזם". לפני עשר שנים חלה גל בפרקינסון, אך בניגוד למצופה, לא רק שלא הפסיק ליצור אלא אף הגביר את העיסוק ביצירה.



פסל הקופים

איך השפיעה המחלה על יצירתך?

"הפיסול עוזר לי להתמודד עם המחלה. מי שעזרה לי לחזור לפיסול אחרי שחליתי הייתה הפסלת צפי בירן, יו"ר עמותת 'אומן בעירו' בכפר-סבא. השתתפתי במספר תערוכות משותפות שערכה העמותה. כמו-כן השתתפתי במסגרת עמותת הפרקינסון בתערוכות משותפות של אמנים הלוקים במחלה זו. המחלה נותנת לי דחף להמשיך ליצור. ברגע שאפסיק ליצור, אפסיק לחיות!"

אחד הפסלים בתערוכה עוסק בסכסוך הממושך בינינו לערבים. שם הפסל: "עושים שלום?", ובו נראים יהודי וערבי הלוחצים ידיים. "שימי לב שעל כתפי שניהם מונח רובה, ליתר ביטחון, והם לוחצים ידיים, בחשדנות רבה, כשידיהם נתונות בכפפות". גל כותב על השלט המסביר את הפסל: "בפינה הקיצונית 'הימנית' הלוהטת ביותר של הים התיכון משתוקקים לשלום! שרוליק שלנו התחזק באמונתו, גידל פאות וזקן, המיר את כובע הטמבל בכיפה סרוגה וגדולה, הכריז בקול גדול, כי מהשמיים ומספר התורה הנצחי, הובטחה לו בעלות בלעדית על כברת ארץ קדושה... מצד שני, טוען אחמד בשם אללה ומוחמד נביאו, שממש אותה כברת ארץ קדושה היא נחלתו הבלעדית וכל הטוען אחרת דמו בראשו! שני הצדדים הסכימו בלב שלם שהם אויבים. למרות זאת, בעידוד ובלחץ מתון מאנשים סביבם, הסכימו הניצים להיפגש על מנת לשים קץ לאיבה העזה ולחוסר האמון".

ביתו של גל עמוס בפסליו המגוונים. רבים מהם עוסקים בדמויות ובסיפורים מהתנ"ך, נושא שהוא אוהב במיוחד, למרות שהוא איננו אדם מאמין. אלכס גל, אומן בכל רמ"ח אבריו, מסיים את "תעודת הזהות" שלו המוצגת בתערוכה במילים: "אני אלכס גל - יחד, לחוד וביחד - אמן אני".

Yehudit_helfer@walla.co.il

אין כמעט מי שאינו מכיר את פסל שלושת הקופים המפורסם שבו אחד הקופים עוצם את עיניו ("לא ראיתי"), השני סותם את פיו ("לא אמרתי") והשלישי - את אוזניו ("לא שמעתי"). הדעות סותרות לגבי משמעות הפסל הזה שמקורו במזרח הרחוק, אך היום נוטים להאשים את הקופים באדישות ובחוסר אכפתיות לסביבה גם כשהם עדים לרוע המבוצע לנגד עיניהם. אלכס גל (74), פסל מכפר-סבא, הציג בגלריית "האגם" בחודש שעבר במסגרת תערוכה קבוצתית תחת השם "יחד, לחוד, ביחד", פרשנות משלו לקופים. הקופים שלו מקשיבים, מביטים ומדברים. "כל השלושה יחד הם העיתונאי", אומר גל, "הוא מקשיב לנעשה סביבו, מביט היטב ורץ לספר לחבר'ה".

"יש לי טביעות אצבע ו-D.N.A. שהן שלי בלבד", מעיד על עצמו גל, "אני משתייך למין חולייתן הקרוי 'אדם' והמכונה 'הומו סאפיינס'. זהו המין היחיד היודע לברוא אמנות ולעסוק במלאכות שאינן קשורות ישירות לצרכי קיומו הבסיסיים". גל, בן יחיד להוריו, נולד בעיצומה של מלחמת העולם השנייה, תוך כדי מסע הנדודים של הוריו ברחבי ברית המועצות, כשנמלטו מפולין בראשית המלחמה.



איילת מוטי בן-ארי

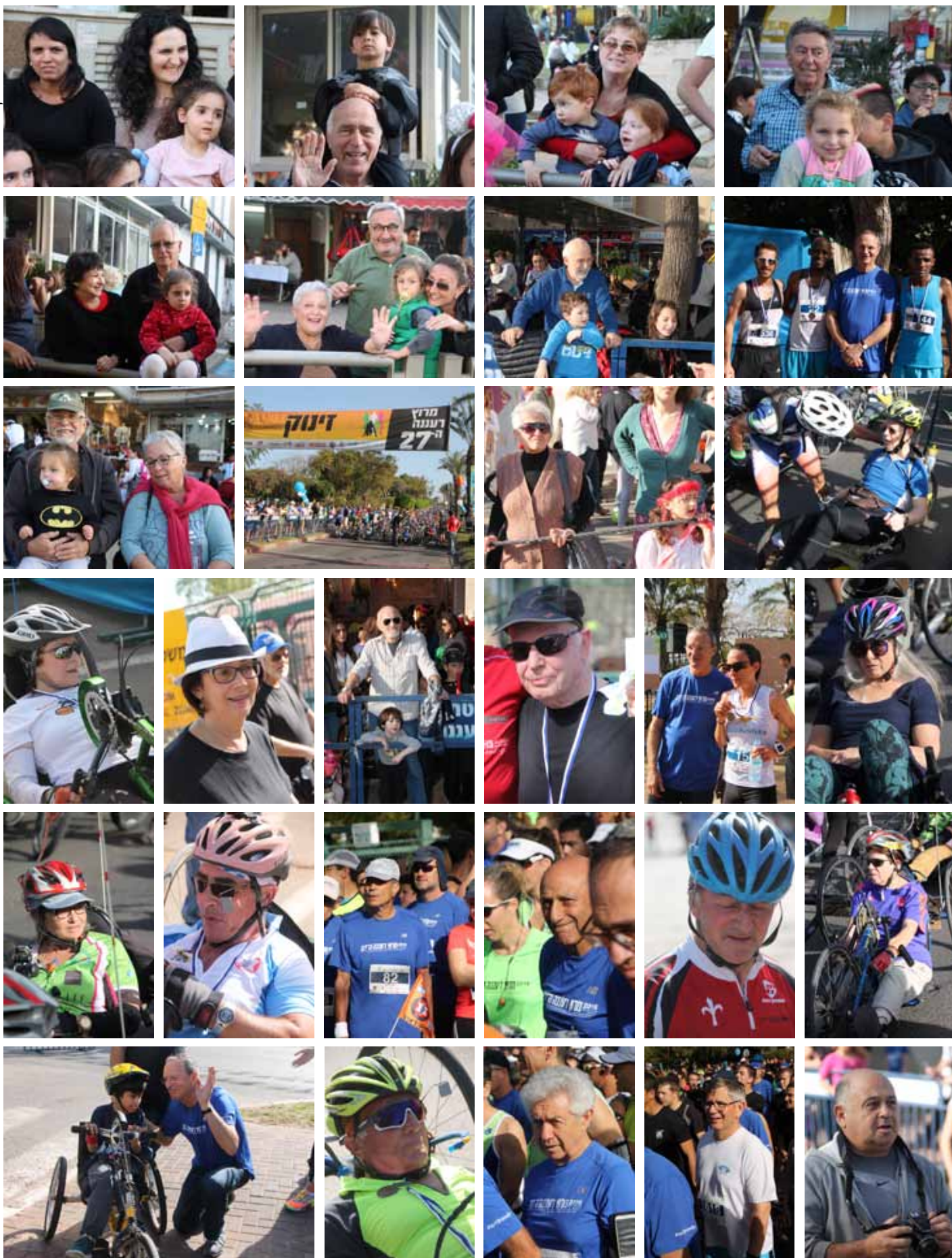
בכרטיס הביקור שלו, בו מופיע פסלו בדמות דיוקן עצמי, מכנה עצמו גל "אומן רב תחומי". תחומי יצירתו מגוונים: ציור, פיסול, צילום, ואף בכתבה הוא שולח את ידו. גל החל לכתוב אחרי ששכל את בתו בתאונת דרכים בצבא. הוא נשוי לברכה ולהם בת ובן נוספים ושלושה נכדים. כאשר גל שכל את בתו, הוא הוציא ספר לזכרה ולפני מספר שנים הוציא לאור קובץ סיפורים בשם: "אחותי שאבדה". בקובץ יש סיפורים המשלבים מעט מהאוטוביוגרפיה האישית שלו עם סיפורים עשירים בדמיון ובהומור.

מתי התחלת ליצור?

"אני יוצר מאז שאני זוכר את עצמי. כילד, שגדל בתנאי מחסור, יצרתי לעצמי את עצעועי, עם פטיש ומסמרים". גל הוא גמלאי של התעשייה האווירית. לצד עבודתו הוא למד ציור ופיסול ושילב בחייו יצירה אומנותית. בשנים האחרונות הוא מתמקד בפיסול. "בפיסול איני מחפש במיוחד את האסתטיות, אבל אני כן משתדל להקפיד על הקומפוזיציה", כותב גל על סגנון

פורים ורצים

ילדים: מוטי בן-ארויה



הצטרפות מועדון הברידיג' (ההגנה) להתאגדות הברידיג'

מאת: לאה קליין * צילום: מוטי בן-ארויה

אירוע חגיגי התקיים ב"מרכז תעסוקה כושר ופנאי" לרגל הכרזת "מועדון ברידיג' ההגנה" כסניף רשמי של התאגדות הברידיג'. כיבדו בנוכחותם ראש העיר, מר זאב בילסקי, חברי העמותה למען האזרח הוותיק, יו"ר התאגדות הברידיג', מר גלעד אופיר, וקהל שחקני הברידיג'.

מנהל מועדון הברידיג' אריק אורלב שיבח והודה למנהלת התחרויות נורית גרייצר, אלופת הארץ לנשים לשנת 2016. כמו כן הודה למנהלת המקום גילה ערן, לעובדים המסורים ולחברי עמותת האזרח הוותיק. מר בילסקי נשא דברים בשבח משחק הברידיג', והוסיף שיש בכוונת המארגנים להכניס את משחק הברידיג' לבתי-הספר. "זה לא ברור מאליו", אמר גלעד אופיר, "שתוך שנה מצטרף מועדון להתאגדות הברידיג' ואנחנו נשתדל לתת את כל הסיוע הנדרש".

לאחר ברכתו של יו"ר העמותה מאיר קצין התקיימה תחרות ברידיג' בהשתתפות שחקנים רבים.

Cleah1@walla.com



אריק אורלב



העמותה לאזרח הוותיק רעננה
מרכז תעסוקה כושר ופנאי



הזמנה לטיול מדהים מדריד ואנדלוסיה

מחזור 1: 17/5/16-26/5/16
מחזור 2: 21/6/16-30/6/16
9 ימים 8 לילות

הטיול כולל:

- ✎ מדריך מוסמך ומלווה קבוצה ✎ חצי פנסיון.
- ✎ ערב פולקלור וסיור ערב ✎ כל הכניסות והאתרים ✎ ללא ימים חופשיים ✎ הסעה לשדה התעופה ובחזרה ✎ לא כולל טיפ למדריך (4 \$ ליום)
- ✎ מלונות ברמה טובה מאוד ✎ טיסות עם חברת "אל-על" ✎ עלות הטיול לאדם: 1620 \$



מפגש הכנה והיכרות עם המדריך יתקיים בהמשך

הרשמה בטל. 7720707
יש למלא טופס הרשמה

העמותה לאזרח הוותיק רעננה
מרכז תעסוקה כושר ופנאי



טיול לפולין (לא מסע)

בתאריכים 19-29/5/16 (10 ימים מלאים)

הטיול בהדרכת דוביק פרידליך
ומבוצע ע"י חברת DOVIK TOURS

הטיול כולל:

- ✎ מדריך צמוד ✎ בנוסף מדריך דובר פולנית ✎ ומלווה קבוצה
 - ✎ אוטובוס צמוד ✎ כל הכניסות והאתרים
 - ✎ הסעות לשדה התעופה ובחזרה ✎ אוזניות שמע ✎ חצי פנסיון ✎ בקבוק מים לנוסע בכל יום
 - ✎ ערב פולקלור ✎ 1 ארוחת צהריים ארוזה
 - ✎ טיפים למעט טיפ למדריך (4 יורו ליום)
 - ✎ מלונות ברמת תיירות טובה מאוד
 - ✎ טיסות עם חברת WIZZ AIR בשעות נוחות
- עלות הטיול: 1700 \$ לאדם

מפגש קבוצה יקבע בהמשך



הרשמה לטיול ופרטים בטל. 09-7720707
על הנרשמים למלא טופס הרשמה
את הטופס ניתן לקבל בקבלה או במייל

"מיסייה שוקולד"

צ'רפת 2016

בימוי: רושדי זם שחקנים: עומר סי, ג'יימס תיירי, אוליביה גורמה

מאת: מלכה מהולל



המחשבה המטרידה שמלווה לכל אורך הצפייה בסרט הצרפתי הנהדר "מיסייה שוקולד" היא: ממה, לעזאזל, צוחקים הצופים בקרקס בו מופיע שוקולד הליצן? השאלה הופכת להיות רחבה יותר ככל שהסרט נמשך ועלילתו מתפתחת. מה גורם לנו לצחוק? מדוע תופעות מסוימות מצחיקות אנשים מסוג אחד, ואינן מעלות אפילו חיוך על פניהם של אנשים אחרים? תשובה בהמשך.

רפאל פדייה, זהו שמו האמיתי של מיסייה שוקולד, נולד בקובה בשנת 1860 והופיע למחייתו כליצן בקרקס קטן בעיר שדה צרפתית. חיבור יוצא דופן לליצן אחר, לבן, בשם פוטיט, הוליד זיווג משמים. השניים זכו להצלחה חסרת תקדים, למעבר השניים לקרקס פריסאי ידוע ולאלפי אוהדים שבאו לפאריס לראותם וגם כדי להתפקע מצחוק. עומר סי (הזכור לטוב מ"מחוברים לחיים") משחק את מיסייה שוקולד באופן מעורר השראה. כאיש פשוט הבא מרקע פשוט הוא אינו מיטיב להתמודד עם ההצלחה הגדולה ונגרר להימורים וסמים שהכסף הקל שהרוויח אפשר לו, ובעקבות זאת להידרדרות צפויה מראש.

פוטיט ושוקולד מהווים יחד זוג ליצנים שסוחטים

צחוקים רבים מהקהל בעיקר בשל התעמרותו של פוטיט בשוקולד הכוללת אלימות פיסית של הלבן בשחור. משבר משמעותי שקורה לשוקולד גורם לו לשאול את השאלות הנכונות: למה בעצם צוחק הקהל?

שוקולד שימש השראה לציוריו של טולוז לורק ואף זכה לככב בפרסומות, וכך היה השחור הראשון בהיסטוריה שעשה זאת. אבל זה לא הספיק לו. אולי בצדק. עושה רושם שהעולם לא היה מוכן לקבל בסוף המאה ה-19 שחור בעמדה מצליחה כל כך, אבל לאור טקס חלוקת האוסקר האחרון, טקס שבו לא היה אף לא מועמד שחור אחד, נשאלת השאלה: האם היום העולם כבר כן מוכן להשיל מעליו את מטרד הגזענות הכל כך מיותר?

והתשובה לשאלה: מי שצוחק כאשר ליצן לבן בועט בישבנו של ליצן שחור אינו צוחק משום שהסיטואציה הומוריסטית. הוא צוחק משום שזה מעניק לו תחושה של עליונות. מי שאינו צוחק מזה, יש לו כנראה כמות מספקת של ביטחון עצמי.

Mehulal2@netvision.net.il

"ארוחת טעימות"

התיאטרון הקאמרי מחזאי: שלומי מוסקוביץ

במאית: דדי ברון שחקנים: לימור גולדשטיין, מוטי כץ ועוד.

מאת: מלכה מהולל



שייקספיר, וגם מחזאים אחרים, עושים שימוש מתוחכם בליצני החצר שלהם. לכאורה, הליצנים אינם קשורים לעלילה במישרין, ולכאורה, הם יצורים בעלי מעמד חברתי נמוך כמו גם בעלי אינטליגנציה נמוכה. אולם למעשה, הליצנים ניחנו בחוש הומור משובח, באבחנות חדות כתער על המציאות ועל הדמויות המאכלסות אותה, ובעיקר, וזה יתרונם הגדול, אין להם פילטרים. כמו ילדים, הם אומרים את אשר על לבם.

נטע, בתם הצעירה של הילה ויואל, הורי הכלה במחזה "ארוחת טעימות", משחקת בדיוק את התפקיד הזה. היא מכניסה את ההומור לתוך הבית המשוסע והמורכב, והיא גם אומרת בחן רב, יש לומר, את כל מה שאיש סביבה אינו מעז לומר. זה כמובן מוסיף למחזה הנאה רבה שכן, יש להניח, אין איש בקהל שלא חווה, מקרוב או מרחוק, סיטואציה אחת או יותר מאלה המוצגות על הבמה.

בתוך 90 דקות מצליחים המחזאי שלומי מוסקוביץ, והבמאית שהיא גם בת זוגו, דדי ברון, להעלות על סדר היום מגוון גדול של נושאים: את נושא הסמכות ההורית ומרד הנעורים, את הפלצנות שפשתה בארצנו בעניין ההוצאות הגבוהות עד כדי טירוף שמוציאים אנשים על חתונות (אלה באים לידי ביטוי בשמות ארוכים שנותנות חברות הקייטרינג למנות

כדי להרשים את ההורים והצעירים (הנרגשים), את נושא הסודות שמסתירים בני זוג אלה מאלה (ולא, לא מדובר בבגידות), וגם את התהום העמוקה הרובצת בין השמאלנים יפי הנפש ממדינת תל-אביב לבין הדתיים הימניים הקיצוניים מההתנחלויות המצויות הרחק מעבר לקו הירוק.

לעיתים נדמה שהשמאלנים והימניים מדברים בשפות שונות. על אף רצונם הכן לבוא אלה לקראת אלה למען הילדים, הפער ביניהם אינו ניתן לגישור. כשיואל מליץ על ההוצאה הגבוהה הכרוכה בחתונה, מציע לו מחותנו לעתיד לערוך את החתונה אצלם בישוב: "יש לנו שם שני דונם, השכנות יכינו את כל האוכל, וגם יש לנו נוף עד לאינסוף". יואל עונה לו: "אבל אתה מבין שאני לא יכול". יואל הרי מתפרנס, או נכון יותר התפרנס מכתובת מאמרים שמאלניים בעיתון שמאלני.

יצליחו לבנות גשר של פיוס או לא יצליחו? לא ממש משנה. השאלה אם המוקשים שהתפוצצו במהלך הדרך ישאירו אותותיהם על בני המשפחה או לא.

Mehulal2@netvision.net.il



משתלות פורחות

מאת: **בלומה בינשטוק**

משתלות הן בהחלט מקום ראוי לבקר בהן, במיוחד עם פרוץ האביב. חידוש הצמחים שבעציצים בתוך הבית או בגינה שמחוצה לו הם בהחלט חלק מההכנות לחג. בחרתי עבור קוראינו מדגם קטן אך איכותי של משתלות שעושות את העבודה. הן לא רחוקות, הן מציעות מגוון גדול של פרחים, שתילים וכלי נוי, והן נוחות לחנייה.

פרחי "גבעת מאיר" ברחוב עקיבא 99 ברעננה היא משתלה משפחתית הממוקמת בין עצי אבוקדו ופרדס של פרי הדר. לבעלים יש מלבד עציצים גם פרחים וקישוטי בלוניס וגם מלוא החופן סיפורים על תולדות רעננה. **"גרדן גן"** עברה מרחוב ויצמן לדרך כפר-נחמן. במקום צמחים מסוגים שונים והעיקר - שרות מעולה. **משתלות "גצלר"** פועלות ב"בני ציון" וביוון. במשתלה מגדלים צמחים ייחודיים, וההתמחות המיוחדת שלהם היא בהדרים. הצמחים מיוצאים גם לחו"ל. ניתן לקבל במקום יעוץ אגרונומי.

"ארבל סחלבים" נמצאת בכפר הס. לתאום ביקור יש לצלצל ל: 054-4944062. בחממות שפע של סחלבים בשלל צבעים וריחות. בתקופת פסח יש פריחה נהדרת. במקום יש גם "פנסיון לסחלבים". תמורת תשלום ניתן לשקם או לאחסן סחלבים לתקופות מסוימות.

"הגן הקסום" היא משתלה הממוקמת במושב רשפון. יש בה צמחי בית וצמחי גינה, מוצרי דישון ואביזרי השקייה. כמו כן ניתן לקנות במקום ריהוט גן ומרפסת, מזרקות, מתנות או כדים מיוחדים.

"שתיל" היא משתלה גדולה בשדרות וייצמן ברמת-השרון ובה שטחי הדגמה של גנים. עיצוב עם בריכות מים, או צמחים שאינם זקוקים להשקיה מרובה.. לתאום ביקור טל: 035403434

פרויליך יעל היא משתלה וגן אקולוגי, בוטני, גיאולוגי עם דגש אומנותי. יש במקום קטוסים וסוקולנטים, וכן צמחים העמידים ליובש. ניתן להזמין סיורים בהדרכה (לקבוצה מעל 10 אנשים). הגן נמצא בהוד השרון ברחוב שמיר 19. טלפון 09-7431649
משתלת "רגב" במושב בית אלעזרי היא משתלה יצירתית בת 50 שנה. יש בה כ-5000 (!) מינים של צמחים. יש בה פינות בוטניות ואוסף גדול של קטוסים. במקום גם פינת ליטוף, פארק ציפורים, אוסף של צמחי בונסאי, קפיטריה, פינת יצירה ומשחקה. ניתן להזמין הדרכה בתוספת תשלום. טל: 08-9411180 ארץ-ישראל יפה וגם פורחת, בטבע וגם במשתלות.

Shinbet37@gmail.com

יש פרחים שעד אינסוף נשארים במנגינה

מאת: **אביבה קניג**



שלהי החורף ופעמיו הראשונים של האביב מזוהים כל כך עם פריחה רעננה של פרחים – עד כי זו כבר קלישאה להשליך משדות הרקפות והתורמוסים לחולצות ולשמלות. אבל גם קלישאה היא לפעמים נכונה, והבחירה של המעצבים בהדפסי פרחים על הבגדים היא גם השתקפות של שינוי בהלך הרוח. במקום השחורים, החומים והאפורים של החורף פתאום אפשר ללבוש כלניות ונרקיסים. השינוי המשמעותי שחל בצבעים שאנחנו לובשות חל בתום מלחמת העולם השנייה. אז היה השינוי דרמטי במיוחד. המעבר מצבעים קודרים לצבעים שמחים סימל גם את הבריחה מהתקופה הקודרת בתולדות האנושות והרצון לפתוח דף חדש. גם אצלנו יש החשים שהתקופה בה אנו חיים קודרת למדי, וכך מחפשים אסקיפיזם בצורותיו השונות. שמלת אביב פרחונית בהחלט יכולה לעשות את העבודה. הטכנולוגיה של הדפסת הדוגמאות והצבעים הולכת ומשתפרת ומאפשרת למעצבים ליצור ככל העולה על רוחם. המעיצות יותר תלבשנה שילובים שבעבר היה עליהם טאבו: ורוד עם כתום למשל, או אדום עם סגול, אבל גם השמרניות יכולות לשלב בבגדיהן פרחים יותר סולידיים. כחול רויאל, אדום ולבן מככבים לקראת החג, גם בדוגמאות אופנת המלחים הנצחית וגם בהדפסים פרחוניים.

חגיגי במיוחד הוא שילוב תחרת הגיפיוור בחולצות, שמלות ואפילו צעיפים, גם בבגדי היומיום ובעיקר בבגדי הערב. חשוב לרכוש מספר פריטים חדשים השנה. לבגדים חדשים יש תכונות תרפויטיות יותר מאשר לאקמול. מנגד חשוב ביותר להתנקות מבפנים, דהיינו לפתוח את הארון, להוציא את כל מה שלא לבשנו בשנתיים האחרונות ולתרום לצדקה. כולן יוצאות מורוחות מכך. **שיהיה חג שמח, אלגנטי, רענן ויפה!**

Kenig1@bezeqint.net

היסטוריה וסמלים בקערה אחת

מאת: אורה צרויה



שני טיבולים יש במהלך קריאת ההגדה, אחד לפני, טבילת הכרפס במי מלח, ושנייה לקראת סופה, טבילת המרור בחרוסת, ועל שתי טבילות אלה מבוססת השאלה: מדוע מטבילים פעמיים בליל הסדר?

חזרת – היא שורש צמח החזרת. נהוג לטחון אותה דק היות שהיא מרירה וחריפה מאוד וקשה לאוכלה. יש המערבים את החזרת עם סלק. המרור והחזרת מצויים על הקערה ומשמשים לקיום הנוהג של אכילת "מצות ומרורים", כמנהגו של הלל הזקן "שהיה כורכן ואוכלן בבת אחת לקיים מה שנאמר על מצות ומרורים יאכלוהו".

שלוש המצות – כמובן שלא נשכח את שלוש המצות המונחות על הקערה, או בראשה, ולמי שעל שולחנו קערת קומות, המצות מונחות בקומה השנייה מתחת לששת המאכלים המסודרים בקומה העליונה.

אכילת מצות בחג הפסח היא זכר למצות שאפו בני ישראל בצאתם ממצרים. אם כן למה שלוש בעוד שבשבתות ובחגים מניחים רק שתיים?

טעמים שונים נתנו לכך. הראשונה והתחתונה משמשות כ"לחם משנה", כלומר כמו בערבי חג ובערב שבת שבהם מברכים על שתי חלות, גם כאן מברכים על המצות את ברכת "המוציא לחם מן הארץ" ו"על אכילת מצה". המצה השלישית, האמצעית, נחצית לחצי – והוא "יחץ". חצי אחד מסמל לחם עוני – תזכורת לעוני ולשעבוד של עם ישראל במצרים, והחצי האחר מוחבא עד סוף הארוחה, והוא הנקרא: "אפיקומן". תפקידו השני לשמור על ערנותם וסקרנותם של הילדים לאורך כל הסדר, ולקראת תומו הם מוזמנים לחפש אותו. אבל יש הרואים בשלוש המצות סמלים: סמל לשלושת האבות: אברהם, יצחק ויעקב. יש הרואים בהם סמל לאחדות עם ישראל המורכב מכוהנים, מלויים ומישראלים.

לפי קבלת האר"י, קערת הפסח על כל מרכיביה מסמלת את עשר הספירות: שלוש המצות – כנגד שלוש הספירות העליונות: כתר, חכמה, ובינה, זרוע – חסד, ביצה – גבורה, מרור – תפארת, חרוסת – נצח, כרפס – הוד, חזרת – יסוד והקערה עצמה – מלכות. חג שמח,

orazruya@walla.co.il

קערת ליל הסדר



שלושה סוגי מרור (מימין לשמאל): שורש חזרת, עלה חסה, ו"חריין" (חזרת מגורדת עם סלק מבושל).

במרכזו של שולחן ליל סדר פסח מונחת קערה ולה שמות שונים: קערת ליל הסדר, קערת הסדר, או קערת הפסח. הקערה יכולה להיות צלחת מסורתית פשוטה עד קערה אומנותית עם סמלים יהודיים ידועים עשויה ממתכת, מעץ או מקרמיקה, שטוחה או בקומות. בקערה זו מוצגים שישה מאכלים המייצגים רעיונות הקשורים לסדר הפסח וליציאת מצרים. כל אחד מששת המאכלים נאכל או מוצג במהלך קריאת הגדת הפסח. מוצגים אלה מטרתם לעורר את סקרנותם של הילדים ולגרותם לשאול שאלות, וכן להמחיש את סיפור ההגדה. על קערת ליל הסדר מניחים בדרך כלל את המאכלים הבאים:

מרור – חסה, חזרת או כל ירק שעליו מרים (בקהילות אשכנז). המרור – מסמל את המרירות והקושי שחוו בני ישראל בהיותם עבדים במצרים.

כרפס – לרוב מדובר בירק כגון סלרי או תפוח אדמה מבושל שברכתו "בורא פרי האדמה". הירק נטבל לרוב במי מלח המסמלים את הדמעות המלוחות שזלגו מעיני בני ישראל מרוב העבודה הקשה והסבל הרב שסבלו במצרים בהיותם עבדים. אכילת הכרפס מסמלת גם את החירות כי האצילים הרומאיים נהגו לאכול ירק לפי אכילת סעודתם העיקרית. מנהג זה של אכילת ירק נועד לשנות את "סדר הדברים הרגיל" המקובל בארוחת חג יהודית שבה מתחילים דווקא באכילת הלחם (ובברכת "המוציא לחם מן הארץ"). שינוי סדר הברכות – והקדמת ברכת "בורא פרי האדמה" ל"המוציא לחם" נועדה לעורר את העניין של הילדים "בסדר" לשאול שאלות, שאלות הפותחות פתח לסיפור יציאת מצרים.

זרוע – מדובר לרוב בצלי של זרוע כבש או בקר או כנף בשר עוף המסמל את קורבן הפסח שהוקרב במצרים, ולדורות בבית המקדש בערב פסח בן הערביים. הזרוע מזכירה את קורבן הפסח ואינה נאכלת. היא מסמלת גם את "הזרוע הנטויה" המוזכרת בסיפור יציאת מצרים.

ביצה – מסמלת את קורבן חגיגה שהוקרב בבית המקדש, וכן בהיותה סמל לאבלות, גם את חורבן בית המקדש הראשון והשני. יש המוצאים רמז בכך שלפי סדר הלוח העברי תשעה באב יחול תמיד באותו יום בשבוע בו חל ליל הסדר.

חרוסת – החרוסת מסמלת את הטיט ששימש לתעשיית הלבנים ולהדבקתן בעת בניית "ערי המסכנות" על ידי בני ישראל בעבודתם המפרכת במצרים.

החרוסת נעשית מפירות המוזכרים בשיר השירים שבו מתוארת האהבה ההדדית בן ה' לעמו, ואלו הם: תפוח, רימון, תאנה, תמר, אגוז, ושקד כסמל שאלוקים לא שכח את עמו. הפירות נטחנים ביחד. לבליל הזה מוסיפים יין אדום המסמל את דם בני ישראל שנשפך. וכך נוצר מין מטבל סמיך. יש המוסיפים שומשומים, צימוקים, ותבלינים – כל עדה ומנהגיה. בחרוסת טובלים את המרור. בקשר לדין הטבילה קיימים מספר מנהגים: טיבול כל קלח המרור בחרוסת או רק מקצתו, וכן קיימת מחלוקת במנהגים האם לנער את החרוסת באופן שישאר רק טעמה על המרור ויש שלא הצריכו לנער, אם כן

במאמר זה ⁽¹⁾ ובמה שיבוא אחריו אתאר שתי תוכנות שמשמשות אותי ביומיום לטיפול בקבצי מדיה לסוגיהם השונים: שירים, תמונות, קטעי וידאו וכד', ובסיום עוד אוסיף צימוק. שתי התוכנות מאד פופולריות והן מותקנת בעשרות מליוני מחשבים בעולם. את שתיהן ניתן להוריד חינם מהאינטרנט (חפשו בגוגל את שם התוכנה כפי שהוא כתוב במאמר). תוכנות אלו אולי אינן המשוכללות והמתקדמות ביותר, אך תכונותיהן מאד מגוונות ומצאתין תפורות לִפְרָכֵי היומיומיים ואני משוכנע שיתאימו גם לכם. אם עדיין אין לכם אותן – אני ממליץ להורידן מהרשת ולהתקינן. תהליך ההורדה וההתקנה פשוטים מאד.



1. **IrfanView**: תוכנה זו, שאחד מסמליה נראה כאן משמאל, משמשת אותי בעיקר לטיפול בתמונות, אבל יש בה גם נגן וידאו ונגן קול מוצלחים בהחלט. כבר בתהליך ההתקנה תוכלו לבחור אילו סוגי קבצים לשייך אליה והיא תשמש להם כברירת מחדל. אם קראתם את 3 המאמרים הקודמים בסדרה זו – אתם כבר יודעים במה מדובר. בשלב ראשון אני ממליץ לבחור את כל סוגי הקבצים שהיא מכירה (וזה המון). תמיד תוכלו לשנות זאת אחר-כך בתפריט ההגדרות. לגרסה הנוכחית יש גם ממשק משתמש בעברית. כדי להתקיננו גשו לאתר <http://www.irfanview.com>, לחצו בצד שמאל על השורה IrfanView Languages וחפשו בצד ימין, ברשימת השפות, את השורה Hebrew ואז לחצו על

האפשרות Installer שמימין לה. זה יתקין ממשק בעברית. יש כ-35 שפות ואפשר להתקין מספר שפות יחד. אני משתמש בממשק המקורי (האנגלי), כפי שנראה כאן משמאל.



מה ניתן לעשות בתוכנה? הרבה, אך לא אוכל לתאר הכל במסגרת המצומצמת בעיתון, כי האפשרויות רבות מספור. אני ממליץ שתתנסו בתוכנה באופן ממשי ושתשתמשו בתפריט ה-"עזרה" (Help) שלה, שהוא מאד ממצה. עיינו גם באתר שלה. אנסה בכל זאת לתאר מספר דברים עיקריים. אם תפתחו תיקיית תמונות, תוכלו לדפדף בהן קדימה ואחורה בעזרת החיצים הכחולים שרואים בתמונה לעיל, או בעזרת גלגלת העכבר. אפשר גם להריץ את התמונות כמצגת, כשאתם שולטים במרווח הזמן שבין תמונה אחת לשניה, והן תוצגנה לפי הסדר בתיקייה או באופן רנדומלי, כפי שתבחרו. בתפריט "קובץ" (File) תמצאו בין השאר אפשרות להמיר קובץ מסוג לסוג (כמו למשל תמונה מסוג JPG לקובץ PDF). זה עובד נפלא. ועוד ועוד. תחת תפריט "עריכה" (Edit) יש אפשרות לחתוך/לגזום חלק של תמונה, להוסיף עליה כתוביות בכל צבע שתרצו (תאריך או תאור, לדוגמה) וכי. בתפריט "תמונה" (Image) תוכלו, למשל, לסובב תמונה לכל כיוון, למסגר אותה, להפוך אותה לתמונת שחור/לבן או נגטיב, לשפר אוטומטית את איכותה (צבע, ניגודיות, רמת תאורה וכד') בלחיצת כפתור אחת או לשלוט בזה ידנית (יותר מוצלח), לתקן עיניים אדומות, ליצור תמונת פנורמה מרצף של תמונות ועוד ועוד. קצרה היריעה מלתאר את כל התכונות. יש תכונות מתקדמות שעבורן יש להתקין תוספי תוכנה (Plug-Ins) מתוך האתר.



2. **VLC**: תוכנה זו, שִׁסְמֵלָהּ מוצג משמאל, שבה אני משתמש להצגת סרטים וקטעי וידאו (לא לעריכה), היא השנייה שרציתי לתאר לכם, אך פה נגמר לי המקום – ולכן נראה בחלק הבא, עם הצימוק שהבטחתי.

(1) כיון שכל מאמרי הן כעין קורס בהמשכים, אני ממליץ למעוניינים לשמור אותם. מי שמעוניין במאמר שחסר לו, או בסיוע לגבי האמור, מוזמן לפנות אלי לפי הכתובת hornikn@inter.net.il.

עברית: שעבוד ושחרור
לשורשים עב"ד וחר"ר (חופש, חרות) הצטרפה ש' של בניין בלשון חז"ל שתפקידה היה כמו ה"א של ההפעיל (במשמעות של גרימה), אך בעברית של ימינו הש' קיבלה מעמד חדש, כמו: שדרג, שכתב (ביצוע מחדש).

כמו בכל שנה, בחג הפסח מצפות לנו הכופתאות (קניידלך) בנוסח הסבתא או האמא וכולן טובות, אך כדאי לעשות היכרות גם עם עוד מספר רעיונות חדשים לשם גיוון.

כופתאות בשלושה צבעים

דרך מעניינת לגוון את מרק העוף הצח בכופתאות בשלושה צבעים: כופתה רגילה, אדומה וירוקה.

• **עיסה לכופתאות:** 2 ביצים, 3/4 כוס מים, 1 כוס קמח מצה, 4-5 כפות שמן, מלח.

לערבב היטב, ליצור כופתאות בידיים רטובות ולבשל במים רותחים עם מלח או אבקת מרק כ-30 דקות.

• **עיסה אדומה:** להוסיף לעיסה מספר 1, 1/2 כוס קטשופ, 1 כף רסק עגבניות, מלח, פלפל ולבשל.

• **עיסה ירוקה:** להוסיף לעיסה מספר 1, כוס תרד, קורט אגוז מוסקט, מלח ופלפל.

על אותה עקרון אפשר להוסיף אל עיסת הכופתאות הרגילה תוספות אחרות כמו אגוזים, חזה עוף, כבד וכו'.

אני עושה כמות גדולה של כופתאות, מבשלת ומקפאה בשקיות פלסטיק. מחליקים את הכופתאות הקפואות למרק הרותח (אין צורך להפשיר אותן) וממשיכים לבשל כעשר דקות.

מרק בטעם עוף עם בטטות וכופתאות:

8-10 כוסות מים, 2 בטטות בגודל בינוני קלופות וחתוכות לקוביות, 4 גבעולי סלרי, 2 בצלים, 1/2 צרור פטרוזיליה,

4 כפות אבקת מרק עוף, פלפל ומלח.

אופן ההכנה: להכניס לסיר את כל מרכיבי המרק ולהביא

לרתיחה, להנמיך את האש ולבשל כ-40 דקות. לרסק במעבד מזון עד לקבלת תערובת חלקה, להמשיך לבשל, להביא לרתיחה

ולהשלים תיבול.

להכין כופתאות. בהגשה להניח בקערה 3 כופתאות ולצקת את המרק מעליהן. אפשר לקשט בעירית קצוצה.

פשטית תרד לפסח:

6 מצות, 1 חבילת תרד, 250 גרם גבינה צהובה מגורדת 2 ביצים, 2 כפות שמן, מלח.

אופן ההכנה: לקצוץ את התרד דק-דק ולהוסיף את השמן והגבינה. את המצות להרטיב במים רותחים, לפורר ולסחוט. לערבב את המצות עם התרד ולהוסיף את הביצים והמלח ולערבב היטב. להעביר לתבנית אפייה ולאפות בתנור שחומם מראש לחום בינוני, עד שמוזהיב.

גלילת מצות ושוקולד:

8 מצות, 1 כוס יין מתוק, 200 גרם שוקולד מריר, 1/2 כוס חלב, 2 כפות אבקת קקאו, 1 כוס סוכר, 1 כפית קפה נמס

200 גרם חמאה או מרגרינה, 3 כפות ברנדי.

אופן ההכנה: לפורר את המצות ולהשרות ביין המתוק. להמס את השוקולד, החלב, אבקת הקקאו, הסוכר והקפה. להסיר

מהאש ולהוסיף את החמאה והברנדי. לסחוט את המצות מן היין ולהוסיף לתערובת. לחלק את התערובת לשניים ולגלגל כל חצי

בתוך נייר אלומיניום משומן לגליל מוארך. לצנן במקרר במשך לילה, להסיר את נייר האלומיניום ולפרוס.

Cleah1@walla.com

העמותה לחולי פרקינסון

מועדון רעננה

מזמינים את ציבור החולים למפגש ופעילות שבועית ברח' ההגנה 114 רעננה, במרכז יום לקשיש.

17:30-19:30	ביום ראשון
17:30-18:30	כל שבוע טאייצ'י
18:30-19:30	פעם בשבועיים קלינאית תקשורת
18:30-19:30	פעם בשבועיים הליכה נורדית

פרטים נוספים
מיכאלה 050-7367131

22 ככת ביאור ושמחה!

מיכאלה - העמותה לחולי פרקינסון רעננה



אחזקת מבנים

שירות שיווק והתקנה
אחזקת מיזוג אוויר, עבודות גבס וצבע

להנהלת העמותה לאזרח הוותיק
ולכל האזרחים הוותיקים ברעננה

ברכות לאזרחי קמח שמה וכושי

סנדלר אלכסנדר

0507892097

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



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.

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

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

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

התעמלות בריאותית



- * חיזוק הגב
- * יציבה נכונה
- * אימון אישי

אסתר בורשטין
20 שנות ניסיון כמאמנת אישית ברעננה
050-8212089



דרושים מתנדבים אוהבי ספורט, ללימוד משחק ה"פסאנק"

משחק זריקת כדורי ברזל במגרש פתוח. (משחק צרפתי)
המתנדבים שילמדו את המשחק בקורס,
ישמשו נאמנים למשחק
ויחנכו בודדים או קבוצות של אזרחים ותיקים.
יפתח קורס חדש בחודש אפריל בשעות הבוקר.

לפרטים והרשמה: מרים זכות 052-2546043



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

מרכז יום לקשיש ברעננה

תוכניות מיוחדות לחודש אפריל 2016

- יום חמישי 07.04.16 בשעה 10:30 - שירה בציבור עם עובדי חברת אץ. פי.
- יום שני 11.04.16 בשעה 10:30 - מופע חליליות
- יום חמישי 14.04.16 בשעה 10:30 - מסיבת יום הולדת לחברים ילידי אפריל והופעה של הצמד מזל וג'קי.
- יום חמישי 21.04.16 בשעה 10:30 - חגיגת סדר פסח במרכז היום.

מכירות במרכז בחודש אפריל 2016

- המכירות תתקיימנה ברחבת הכניסה בין השעות 10:00-12:00:
 - יום שני 04.04.16 מכירת אביזרי אופנה.
 - יום ראשון 10.04.16 מכירת בגדי נשים.
 - יום שני 18.04.16 מכירת נעליים של חברת "פליפוט".
- * ייתכנו שינויים בתכנית. נא להתקשר יום לפני.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598



מנקים את הבית לפסח נשמח לקבל תרומות

- * כלי בית * מתנות * תיקים * תכשיטים *
* ציורים * ספרים * יד-2 *
* ריהוט קטן ... ועוד ...

ניתן להביא למועדון ברחוב ההגנה 114
בשעות 08:00-19:00 בכל יום.

פסטיבל אביב

יום רביעי 18/5/16
בשעות 10:00-17:00

- * דוכנים * יד-2 * ספרים * מתנות * בית קפה *
* מוזיקה * מופעים * סדנאות *
* שירה בציבור הגרלות * סרט * סדנא לנשים *
* יוגה ומדיטציה * ביגו ועוד הפתעות ...

פרטים בטל. 7720707