

כיוון תרש

גיליון 235

טבת-שבט תשע"ז יואר 2017

המגזין לאזרח הוותיק ברעננה



רץ אל החופש 5-4 זקנת השבת 7-6 גינה חביבה 8-9

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

שואה היום

בשנת 2005 הוכרז בארגון האומות המאוחדות על 27 בינואר כיום השואה הבינלאומי. בתאריך זה שוחרר מחנה ההשמדה אושוויץ בידי הצבא האדום. עצם הקביעה של היום הזה אינה נוגעת רק לטקסים הנערכים בו, אלא היא גם שמה על השולחן הצעות אופרטיביות כמו פיתוח תכניות לימוד בתחום זיכרון השואה, דחיית כל ניסיון להכחיש את השואה, שימור אתרי מחנות הריכוז וגם, וזה אולי הכי חשוב, גינוי כל תופעה של שנאת זרים ואלמוניות, אם על רקע מוצא אתני או אמונה דתית. אנחנו בחרנו להביא החודש את סיפורו של ליאון שמילוביץ (ע' 4-5), אבל אצלנו זו אינה חוכמה. החשיבות שאנחנו בארץ מייחסים לזיכרון השואה הפכה לחלק מהדי.אן.איי הלאומי שלנו. יחד עם זאת, גילויים של שנאה ואלמוניות על רקע מוצא אתני או אמונה דתית הולכים ומתרבים במקומותינו, כאילו הזיכרון הולך ודוהה. נר הזיכרון ראוי שישמש גם נורת אזהרה מפני מה ששנאת חנם עלולה לחולל. אבל גרוע מזה, בעולם מתחוללים והתחוללו בשנים האחרונות גילויי הרג וטבח במקומות שונים בעולם: ארמניה, דרפור, בוסניה, רואנדה, אם למנות רק אחדים מהם. אבל נדמה שכל אלה בטלים בששים לעומת מה שקורה בסוריה. מעל לחצי מיליון איש כבר נהרגו במלחמת האזרחים המשתוללת שם כבר למעלה מחמש שנים, מיליונים נפצעו, רבים נותרו ללא קורת גג, מזון, שירותי בריאות וכל דבר שמתקרב להגדרה של חיים נורמליים.

והעולם? כמו אז, גם היום, כמו שם, גם פה, כמו אצלנו, גם אצל אחרים – העולם בדם שתיקה. פה ושם מישהו מצקצק בלשונו, משחרר אמירה לתקשורת, אבל העולם כולו עומד מנגד, צופה באסון הנורא הזה (והיום אי אפשר להסתיר, הטכנולוגיה אינה יודעת רחם), ושותק.

החודש מצוין יום השואה הבינלאומי. זה לא שלנו, ולא אצלנו, אבל הלקח של מלחמת העולם השנייה באירופה חייב להיות מיושם גם במלחמת האזרחים של מדינה במזרח התיכון. וגם לנו צריך להיות אכפת. גם אם מדובר במדינת אויב.

Mehulal2@netvision.net.il



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

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

צלם המערכת: מוטי בן-ארויה

כתובת המערכת: רח' ההגנה 114 רעננה, מיקוד 4331125

טלפון: 09-7747041, פקס: 09-7729320

המורל: 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: נגד הזרם בשבע תחנות, פארק הירקון
צילם: מלכה מהולל

אות הערכה לראשי שדולת הגימלאים

מאת: מאיר חוטקובסקי

אות הערכה על "תרומה מיוחדת לחברה" לשנת 2016 הוענק לראשי שדולת הגימלאים בכנסת, חברי הכנסת ד"ר נחמן שי ואיציק שמולי. לדברי יו"ר הסתדרות הגימלאים, שמוליק מזרחי: "בהתחשב בעובדה כי ל-800,000 הקשישים בישראל, המהווים כבר כיום כעשרה אחוזים מכלל תושבי ישראל, אין שאלטר' כלכלי ופוליטי, הפכו שי ושמולי לפה של ציבור הגמלאים. הם תרמו תרומה רבה להכרה בדור מייסדי המדינה ובונה, לחיזוק מעמד החברתי, למודעות לבעיותיהם ולשיפור חיי היום יום שלהם."

meir-ch@bezeqint.net

+ / - פלוס מינוס

פלוס ל-107

באחד השבועות האחרונים התיישבה מיקה (שם בדוי) לשתות קפה ב'ארומה' שבקניון "רננים". לפתע חשה לחצים בחזה והתכסתה זיעה קרה. היא צלצלה לבתה ודיווחה לה על כך, ואז נכנסה לשירותים. כשיצאה, מקץ דקות אחדות, כבר חיכו לה אנשי סיירת הביטחון של המוקד העירוני 107. הם הושיבו אותה על כיסא, הרגיעו אותה, ובדקו אותה באמצעים העומדים לרשותם. "יש לכם אולי א.ק.ג?" שאלה אותם מיקה.

"לא", ענו לה, "אבל לאמבולנס, הממתין לך כאן בחוץ, יש." התברר שכבר בדרכם אליה, לאחר שבתה של מיקה צלצלה אליהם, הם התקשרו להזמין אמבולנס, אבל בחרו להיכנס בשקט לקפה כדי לא לעורר לחץ מיותר. הם ליוו אותה לבית-החולים, ולא נפרדו ממנה עד שוידאו ששלום לה.

שלום לה, ושאפו לחבר'ה הטובים של סיירת המוקד העירוני של רעננה, כולם חובשים בהכשרתם.

עוד פלוס

כבר 23 שנים ברציפות שרעננה זוכה בחמישה כוכבי יופי ב"תחרות קריה יפה ומקיימת בישראל יפה ומקיימת". למעלה ממאה ערים וישובים העמידו עצמם לבחינה בתחרות היחידה בארץ שבודקת את מכלול השירותים והתשתית העירונית שמעניקה הרשות המקומית לתושבים, בדגש על תחומי הקיימות ואיכות החיים במרחב האורבני. בין השאר נבדקים פרמטרים כמו ניקיון העיר, מתקנים ופעילויות לרווחת הציבור, תחזוקת מבני ציבור, פארקים, ריאות ירוקות ועוד. בהחלט פלוס ל"פנינת השרון".

לאה לור

* מאת: לאה קליין



"את לאה שכותבת ב'כיוון חדש' את מתכוני 'בישולאה'?" שואלת אותי לאה לור. אני מהנהנת. "שמי כשמך ואני כתבתי בעבר בעיתון 'צומת השרון' את מדור האוכל שנקרא 'תבשילאה'". "אז צ'פרי אותנו באיזה מתכון טוב וספרי מעט על עצמך", אני אומרת לה בחיוך.

"נולדתי בשנת 1937 במאה שערים. אני דור שביעי בארץ, נשואה לג'קי לור יליד אוסטרליה. יש לנו שלושה ילדים ונכדים".

דור שביעי בארץ?

"סבא רבא-רבא, מרדכי וולף ווהרפטגי (אמיתי), עלה לארץ בשנת 1803 עם עליית החסידים מלובלין. בדרך, באיסטנבול, נטרפה האנייה. סבא קנה פרידה, רכב עליה כשלושה חודשים עד הגיעו לצפת, דרך לבנון. הוא נהרג ברעש הגדול שהיה בצפת בשנת 1837. אחד מנכדיו, שנקרא רב אלטר, נבחר למוכתר של טבריה. הוא קיבל תואר קונסול כבוד מטעם הקיסר האוסטרי, וילהלם השני, שהעניק לו במתנה שעון זהב גדול וזה נתלה על חגורת המותניים. אותו שעון נמצא אצלי עד היום".

מה זכור לך מילדותך במאה שערים?

"השכונה הייתה כזו שכולם הכירו וידעו מה נעשה האחד אצל השני וגם עזרו זה לזה. לאמי הייתה חנות רקמה לכיפות ולטליתות. לו קירות הבית היו מדברים, היו יכולים לספר סיפורי ארץ-ישראל וסודות רבים".

אלו סודות למשל?

"בחדר הבית היה בור מים שבו טמנו אנשי לח"י סליק נשק. אחד מחדרי ביתנו הושכר לאיש לח"י ששמו המחתרתי היה משה בר-גיורא. באחד הימים שמעתי את אמי אומרת לאבי לאחר שהציצה בחור המנעול של החדר: 'איך האב פארדינגן דעם צימער פאר איין בוחער ושלפאפן דארטן פופצן בחורים (השכרתי את החדר לבחור אחד וישנים שם 15 בחורים)'. כמוכן היו אלה אנשי המחותרת. בר-גיורא נתפש כשבכיסו אקדח ונידון ל-15 שנות מאסר. כשהבריטים באו לעשות חיפוש בחדר, הספיק אבא להשליך את כל הנשק לבור המים. רק לפני 4 שנים, כאשר החצר נבנתה מחדש, מצאו הדיירים סליק חלוד של נשק וקראו למשטרה".

נחזור לאמך ולעזרה ההדדית שבשכונה...

"מדי חמישי בלילה הייתה אמא ערה עד השעות הקטנות של הלילה ומכינה 80 חתיכות גפילטע פיש לעניים. כל הרחוב הריח את ריח הדגים וכולם ידעו שמלכה אמיתי מבשלת לעניים. את הדגים הייתה מחלקת בתוספת חלה וכסף. היא הייתה נוהגת להוריד מעשר מרווחיה לטובת צדקה. כולם קראו לה 'מלכה הצדקת'".

יש איזה סיפור שמלווה אותך באופן מיוחד?

"ספגתי בבית את אוירת אהבת הארץ, כך שהמון זיכרונות רודפים אותי עד היום. זכור לי סיפור של תליית הדגל העברי על מבנה בית-החולים האיטלקי ליד מאה שערים. מעשה שהיה כך היה: באותו זמן איש לא ידע באיזו שעה מדויקת יעזבו הבריטים את הארץ. יהודי בשם יעקב בן דב היה עובר מדי יום ביומו עם כלבו הענק בשעה קבועה ליד בית-החולים האיטלקי ומקבל מנת בשר עבורו. ביום חמישי ה-13 במאי קרא קצין בריטי לבן-דב, הכניס אותו למתחם בית-החולים ששימש כמחנה בריטי ונתן לו מנת בשר כפולה. כששאל בן-דב לפרש הדבר, ענה לו הלה: 'מחר בשעה הזאת לא נהיה פה'. זו הייתה תשובה חשובה לאנשי ה'הגנה' כדי לדעת להיכנס למתחם שהיה במרחק כ-2 ק"מ מגבול ירדן. אמי רקמה דגל ענק והחביאה אותו ליום שבו תקום מדינה. אני זוכרת היטב שאבא החזיק חבילה תחת זרועו ונעלם. כאשר חזר לאחר כמה שעות אמר: 'מיין קינד, יעצט האב איך אוי'פגעהאנגען דעם יידישן פאן' (בתי, עכשיו תליתי את הדגל העברי על המחנה הבריטי בבית-החולים האיטלקי)".

איך הגעת לרעננה?

"למדתי הוראה ובגיל 19 נסעתי לגליל התחתון ללמד. שם הכרתי את ג'קי בעלי ובעקבות עבודתו עברתי לרעננה. לימדתי בבית ספר 'יבנה', ובגיל 24 נשלחתי מטעם הסוכנות היהודית לנהל בית ספר יהודי בשם 'כרמל' במערב אוסטרליה בעיר פרת'. שם הייתי 5 שנים".

וכשחזרתם?

"כ-17 שנים הרציתי במרכז לתרבות ואירוח המזון מטעם 'תנובה'. כשהמרכז נסגר למדתי תיירות וצליינות בשלוחה של אוניברסיטת חיפה. למרות לימודי הרבים על ארץ-ישראל התאהבתי באי הנפלא סרי-לנקה, לשם יצאתי כ-18 פעם כמורת דרך וגם קיבלתי תעודת כבוד מממשלת סרי-לנקה על עזרה בעת הצונאמי בהעברת תרופות, שמיות וצעצועים לתושבי המקום".

וכיום

"מתגעגעת לטוילים לסרי-לנקה וחושבת לכתוב ספר על תולדות משפחתי וסיפורי ירושלים. Cleah1@walla.com

מכתב לסבתא בגן-עדן ©

* מאת: דוד אשל

שְׁלוֹם לְךָ סִבְתָּא, אֲנִי כוֹתֵב אֵלֶיךָ מִלְמֶטָה, אֵיךְ אַתְּ מְרַגֶּשֶׁה הַיּוֹם? טוֹב לְךָ בְּמֵרוֹם?

סִפְרֵי לִי אֶת הַאֲמֶת, מִי שְׁלֹמֶיךָ, חַי אוֹ מֵת?

סִבְתָּא, יֵשׁ לְךָ הַרְבֵּה חֲבֵרוֹת וְחֲבָרִים? הֲאֵם קָלֵם בְּגִילְךָ, קָלֵם מְבַגְרִים? וּבְכָל־ל... אַתְּם חַיִּים בְּאוֹתָם הַמְּגוּרִים? וּבְאִיזוֹ שָׁפָה אַתְּם מְדַבְּרִים?

הֵיכֵן שְׂאֵת, הֲאֵם קָלֵם צְדִיקִים? וְיֵשׁ לָכֵם לְפַעֲמִים גַּם צְחוּקִים? וְאֵת... וְכָל הַצְדָּקָנוֹת הֵיכֵן אַתְּן עוֹרְכוֹת קְנִיּוֹת?

רְאִיתִי שְׁלֵא לִקְחַת אֶת הַשְּׂמִיכָה אוֹלֵי סִבְתָּא קֵר לְךָ, וְאוֹתָהּ אַתְּ צְרִיכָה? אֲנִי אֶסְפֵּר לְךָ בְּשִׁקְטָא בְּסוּגְרִים שְׂכַחְתָּ לִקְחַת גַּם אֶת הַשְּׂנִיִּם, וְדַאי אֶפְשְׂרוּ בְּתִשְׁלוּמֵי הַקֶּלָּה וְדוֹקָא בְּגֵן-עֵדֶן, עֲשִׂית הַשְּׂתֵלָּה.

אֲגַב סִבְתָּא, הֲאֵם בְּאֲמֶת יִתְבָּן שְׂאֲלָקִים הוּא הַשְּׂכָן? אֲנִי מֵת לְטַלְפֵן אֵלָיו וְלוֹמַר לוֹ "הֵלֹא" אִזְ הַעֲבִירִי אֵלַי אֶת הַמַּסְפָּר שְׁלוֹ, אֲנִי אֶטְלַפֵּן אֵלָיו בְּשֵׁם בְּדוֹי וְלֹא יִדְעוּ שְׂנַתְּתָ לִי אֶת הַמַּסְפָּר הַחֲסוּי.

סִבְתָּא, גַּם לְמַעַלָּה אַתְּ מְרַבָּה בְּהִלְכָּה? וְהֲאֵם גַּם שָׁם אַתְּ הִכִּי חֲתִיכָה? הֲאֵם, כְּמוֹ כָּאֵן, אַתְּ מְשַׁתְּפֶת בְּחוּג כְּדִי לְתַפֵּס אֶלְמֵן עֲשִׂיר כְּבֵן זוּג?

סִבְתָּא, מֵתִי אַתְּ מְקַבֶּלֶת חֶפְשָׁה? אוֹלֵי נִקְבַּע בִּינֵינוּ פְּגִישָׁה?

סִבְתָּא, נִתְתִּי לָהּ אֶת שְׂמֵךְ לְכַלְבָּה שְׂקֵנוּ לִי בְּמִקְוֵיךָ, וְכִמּוֹ שְׂאֵת שְׂמֵחַת תְּמִיד לְקִרְאָתִי כֵן גַּם הַכְּלָבָה כְּשֵׁרוּאָה אוֹתִי, הַפְּסִיכּוֹלוֹג נִתֵן אֶת הַרְעִיּוֹן וְאִמֵר שְׂעָם הַזְּמַן אֲנִי אֲחוּשׁ בְּדַמְיוֹן.

סִבְתָּא, בְּאֲמֶת, אֵיפֹה טוֹב יוֹתֵר לְהִיּוֹת, לְמַעַלָּה אֶצְלֶךָ, אוֹ כָּאֵן אֶצְלֵנוּ לְחִיּוֹת?

סִבְתָּא, יֵשׁ לִי עוֹד הַמּוֹן שְׂאֵלוֹת גַּם קְשׁוֹת וְגַם קְלוֹת, אֲנִי בְּטוֹבֶךָ, עֲזְרִי לִי לְגַלוֹת כִּי אֲנִי רוֹצֶה לְדַעַת, הֲאֵם כְּדַאי לְעֵלוֹת?

סִבְתָּא, סִפְרֵי מֵה הוֹלֵךְ וְאִם אֶפְשֵׂר, עֲשִׂי זֹאת בְּקוֹלְךָ,

אוֹהֵב אוֹתְךָ, נִכְדָּךְ.

Dbeshel13@gmail.com

הנער שרץ יחף א

✿ כתבה וצילמה: **ברכה ויסברט**



היהודים. ואני, ילד שעוד לא מלאו לי 15, נשלחתי למחנה עבודה בסירט הממוקמת בגבול בין רומניה ואוקראינה, ושם העבירו אותנו בעבודת פרך קשות. נמאס לי הסבל במחנה. החלטתי לברוח ורק חיכיתי להזדמנות לעשות זאת."

מתי הגיעה ההזדמנות?

"ב-23 באוגוסט 1944 הפציץ הצבא הרוסי המתקרב את המחנה. זחלתי מתחת לגדר התיל וברחתי. בזמן הבריחה נפצעתי בידי מן הגדר ועד היום יש לי צלקת. הייתי יחף ורעב, אך המשכתי ללכת. צעדתי בדרכים ובשדות במטרה להגיע בחזרה הביתה, ליאש, אל הוריי. לאחר זמן הצלחתי להגיע לעיר סוציאבה, בקרבת יאס, אך הגרמנים היו עדיין ביאש. הם היו בפאניקה רבה עקב הניצחונות של הרוסים במלחמה. ולכן ידעתי כי אני לא יכול לחזור לבית שלי, למרות הרצון הגדול שלי לפגוש את בני משפחתי. בסוציאבה פגשתי איש בשם אדלר, שרברב במקצועו, שהיה מנהל העבודה במפעל המים המקומי. אדלר היה גרמני אך לא נאצי. הוא היה נשוי לאישה רומניה. אדלר דיבר גרמנית ורומנית. הוא ריחם עלי, נער רעב ויחף שפגש, ואמר לי: 'אתה ילד נחמד. אני אקח אותך אליי למפעל ואלמד אותך להיות אינסטלטור'. וכך היה. התחלתי לעבוד במפעל המים לצידו. אדלר היה כמו אבא עבורי. כל אותה העת לא ידעתי מה עלה בגורל הוריי ואחיותיי."

ואז?

"בינתיים החיילים הרוסיים הגיעו לסוציאבה. אדלר פחד מאוד מן הרוסים בשל היותו גרמני. הוא ביקש ממני לעזור לו לחפור בור במרתף ביתו ושם הוא הסתיר חפצים שונים מן הרכוש שלו. אחר כך ברח.

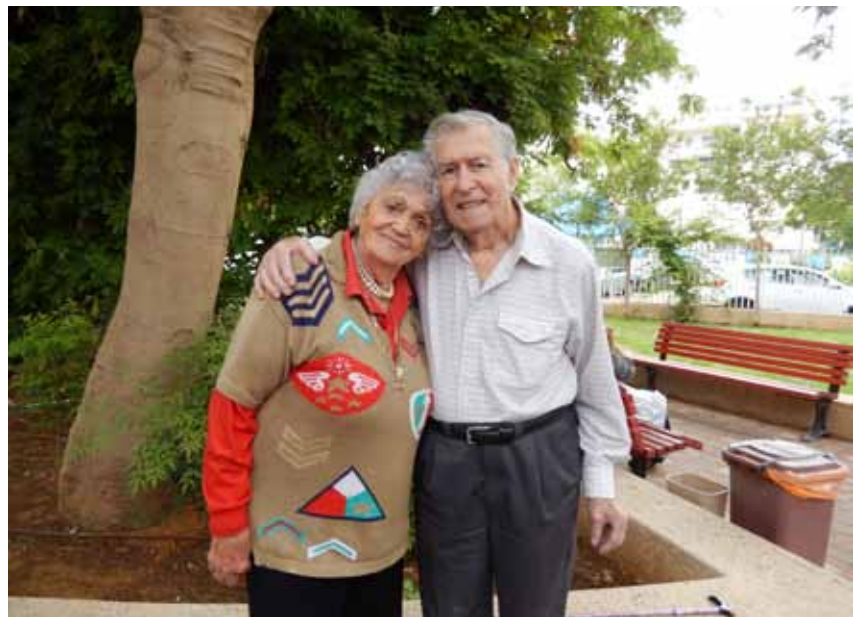
ברומניה המצב נהיה הרבה יותר נורמלי אך עדיין מסוכן. המשכתי לעבוד במפעל יחד עם עוד עובדים רומניים. לאחר זמן אדלר חזר ואני עזרתי לו להוציא מן המחבוא את רכושו שהסתיר. לאות תודה הוא נתן לי פסל של כמה נגנים המנגנים על כלי המוזיקה שלהם, פסל עשוי גבס עדין.

בינתיים נודע לי כי הוריי שרדו וחזרו ליאס. עזבתי את אדלר וחזרתי לעיר שלי. פגשתי את הוריי ועברתי לגור איתם, אם כי לא בבית שהיה שלנו כי הוא נלקח מאיתנו. עברנו לגור בביתו של הסבא מצד אמי – סבא קופלר ששרד. גם 3 אחיותיי שרדו במחנות העבודה שאליהם נשלחו. ביאס חיינו כולנו תחת השלטון הקומוניסטי, ואני גויסתי לעסוק בפעילות לטובת המפלגה הקומוניסטית, עד שזה

לכל ניצול שואה יש סיפור הישרדות ייחודי. גילויי התושייה והאומץ של ליאון שמילוביץ בהיותו נער צעיר מותירים את המאזין לו פעור פה. לקראת יום השואה הבינלאומי, ישבתי לשיחה עם **ליאון/אריק שמילוביץ** (89) ועם אשתו **רבקה/ריקה לבית לובשטיין** (86) **במרכז היום לקשיש ברעננה**, ושמעתי ממקור ראשון את סיפורו.

תחיל מהתחלה?

"נולדתי בעיר יאס (יאשי), ברומניה בשנת 1927. שם התנהלו חיינו על מי מנוחות. בשנת 1939, בהיותי בן 12, עלו לשלטון ברומניה הלאגיונרים אשר השתלטו על רכוש היהודים בעיר. הם תפסו את אבי נחום, הכניסו אותו למרתף והרביצו לו. כך הם נהגו גם ביהודים אחרים. בימים האחרונים של יוני 1941 ערכו הנאצים בשיתוף עם ז'נדרמים רומניים



ליאון וריקה בחצר מרכז היום

פוגרום ביהודי העיר, ורבים מיהודי יאס נרצחו בפוגרום הזה. הדבר קרה ביום שבת. הם עברו מבית יהודי אחד למשנהו ואמרו לכל הגברים לצאת החוצה, להסתדר בשורה. ואז נלקחנו לחצר המשטרה בעיר. אני יצאתי יחד עם אבי. בחצר המשטרה עמדו שני "בנדיטים", אחד נתן לי מכה בעין עם אגרופו והשני נתן לי מכה עם מוט עץ. בחצר היו כבר יהודים אחרים. משני הצדדים עמדו חיילים נאצים ובידיהם מכונות ירייה. הנאצים עשו סלקציה בקבוצת היהודים. את אבי שלחו למחנה עבודה בקרבת העיר, במכרה אבנים, שבו עבדו

ל החופש



נמאס לי. ואז, יחד עם חברי, מרצל גרינשטיין ואני החלטנו לברוח מבלי לספר להוריי על כך. היעד שלנו: פלשתינה. אחת האחיות שלי החליטה להצטרף אלינו. לצורך המסע 'לקחתי' את הנעליים של אבי כי אין לי נעליים משלי. אבי יוצא אחרינו ומצא אותנו בתחנת הרכבת. הוא שאל מה קורה ואני אמרתי לו מה אני רוצה לעשות ומה היעד שלי. אבי אמר לי: 'אנחנו נתראה בפלשתינה'. אנחנו עלינו על הרכבת והגענו לבודפשט בהונגריה. שם עלינו על רכבת טרנסילבנית והגיענו לעיר סאטומר-סאטמר. חיפשנו מקום בו נוכל לאכול ולנוח. בעיר היה בית חרושת לסוכריות שהיה שייך לבעלים יהודיים. הלכנו לשם ואני אמרתי לו ביידיש: 'איך וויל א שטיקל ברויט און זיך אופרוען' (אני רוצה פרוסת לחם ולנוח). בעל המקום הסכים לעזור לנו. נשארנו שם מספר ימים ולילות כי תמיד היו אנשים טובים אשר עזרו לי. כאשר נשאלתי מה אני רוצה לעשות ענית: 'אני רוצה להיות חייל בארץ-ישראל, בפלשתינה'. כל זה התרחש בשנים 1946-1947. בעזרת היהודים בעיר אני, אחותי וחברי מרצל נפגשנו עם מבריא אשר העביר אותנו ביחד עם קבוצה של עוד 24 בנים ובנות אל מעבר לגבול ההונגרי. כדי להגיע לשם הלכנו בשדות ואכלנו תפוחי-אדמה לא מבושלים כי פחדנו להדליק אש. לבסוף המבריא הורה לנו להתגלגל במורד ההר שעליו עמדנו לעבר האזור האמריקאי בהונגריה. המשכנו ללכת ברגל עד שהגענו לגשר מעל לדנובה בעיר בודפשט. היה קר ואני הייתי רעב. ראיתי חנות של פירות, נכנסתי לחנות וביקשתי אוכל והם נתנו לי 2 תפוחי עץ. בינתיים הקבוצה שלנו הגיעה למגרש פנוי בעיר, ולשם הגיעו יהודים עם סיר מלא בגולש, אך לא היו להם צלחות. אז האנשים נתנו לכל אחד פרוסת לחם וחילקו את הגולש לתוך הידיים שלנו מעל לפרוסת הלחם.

יתפסו את האנייה, הוא ילבש חליפה יפה ונציג אותו כתייר מברלין בשם פרנץ יוסף.

לבסוף האנייה הגיעה לחוף תל-אביב ואנו הורדנו ממנה בסירות. באותו זמן בדיוק הגיעו לשם מטוסים מצריים והפציצו אותנו. סוף סוף הגעתי אל המטרה שלי, ארץ-ישראל, אשר בכל זאת הייתה עבורי ארץ לא נודעת. לאחר שנחתנו בחוף נשלחתי לרעננה וגויסתי לחטיבה 7 – חטיבת הנגב. המפקד של החטיבה היה נחום שריג. גם אחותי, שברחה יחד איתי, התגייסה לצבא. לאחר השירות הצבאי עברתי לחיות במעברה במגדיאל ושם הכרתי את אשתי רבקה/ריבה לבית לובשטיין התחתנו בשנת 1952.

אנחנו נשואים 64 שנים. יש לנו שלושה ילדים: שתי בנות - חוה הלפרין ואילנה ליברסקו ובן-אברהם שמילוביץ, 6 נכדים ו-10 נינים. כולם גרים בארץ. רכוש גדול, אין ספק."

מה קרה לשאר בני המשפחה שלך?

"אחות אחת נשארה מאחור עם ההורים עד שנפטרו. האחות השלישית עלתה גם היא לארץ."

bracha@weisbarth.com

הקבוצה שלנו שהתה שם עוד יומיים. אז הגיעו אנשי הג'וינט ולקחו את כולנו במשאית למחנה במקום בשם סאבוטה. הייתי רעב. יצאתי מן המחנה והגעתי לביתו של איכר. הוא הסכים שאני אעזור לו להעלות חבילות של קש אל עליית-הגג באסם, ובתמורה האיכר נתן לי כיכר לחם אפוי בצורת גלגל גדול. חזרתי למחנה וחילקתי את הלחם לכולם ובכך עזרתי להם להציל את חייהם.

לאחר זמן קצר לקחו אותנו אנשי הג'וינט לרכבת שנסעה לאוסטריה. ברכבת חיכו לנו שליחים מן הארץ שדיברו עברית. באוסטריה חיכו לנו משאיות גדולות מכוסות בברזנט ואנו נלקחנו למחנה עולים בלינץ. גרנו שם בצריפים כ-3 חודשים. הקבוצה עברה ממקום למקום באוסטריה ולאורך כל הדרך אנחנו עברנו אימוני הכנה לצבא. בסוף הגענו לגנואה, ובתחילת חודש מאי 1948, כאשר קמה מדינת-ישראל והאנגלים עזבו את הארץ, העלו אותנו על האנייה 'פנמה'. אחד מן המלחים על האנייה אמר לנו כי אם

ימין ושמאל רק חול וחול

מאת: חיים ברידא



היא הייתה תינוקת בת פחות משנה כאשר הוריה, יהודה ומרים קיסילר, התיישבו ברעננה. משה מגד וישעיהו ברטוב, שעל שמם שני בתי ספר בעיר, היו המורים האישיים שלה. חיים ברידא נפגש עם ציפורה טוריסקי-קיסילר, האישה שנושאת כיום בתואר – 'הכי ותיקה שיש ברעננה'. על זכרונות ילדות, הפחד ממסתננים ערבים ומה הקשר שלה לרב הקומות הראשון במושבה – "בית רון"

של רעננה, ביולי 1925, למרחב הפתוח שנראה כמו מדבריות נבאדה, היו כאן פחות מ-40 מתיישבים, כולל ילדים. מספר צריפים ואוהלי בד נטועים היו באמצע שום מקום. מארבע רוחות השמיים ראו רק מפגש בין חול לרקיע עד לאופק. ישבנו זו מול זה, ציפורה ואני, בדירתה בבית מוגן "בית בכפר" בכפר-סבא. אני אפוף סקרנות. ייאמר מראש: הזיכרון של ציפורה חד ויורד לפרטי פרטים, תאריכים, אירועים וזיכרונות ילדות מרעננה. היא אנרגטית, העברית שלה תקנית להפליא. היא מייצגת צבריות במיטבה. בוגרת הפעוטון וגן הילדים הראשונים במושבה. בחסות הגננות לאה קרן-צבי (הירשהורן) ומלכה לוי. המורים שלה, שחתמו לה על גיליון הציונים בבית הספר העממי, לימים ממלכתי ב', היו משה דוד מגד וישעיהו ברטוב. במציאות העכשווית הם שמות של בתי ספר יסודיים בעיר. עוד דמויות מיתולוגיות בהווה הרעננית ששם מונצח כרחובות ראשיים של העיר, כמו ברוך אוסטרובסקי, יהודה לייב קזן, ויעקב (ג'ק) שברץ, היו עובר ציפורה בשר ודם. מקור שושלת משפחתה של ציפורה לבית קיסילר הוא ברוסיה הלבנה. יהודה קיסילר ומרים לבית דינקין נולדו בעיירה מונסטירשצ'ינה. הקשר החברי ביניהם נרקם עוד במפגשים בתנועת הנוער "החלוץ", זו שהפיחה בלבבות צעירים יהודיים בגולה את רעיון הקמת מדינה לעם היהודי בארץ-ישראל. יהודה ומרים הוקסמו.

ב-1913, כשהוא בן 20, מפליג יהודה לפלשתינה. עובד בפרדסי רחובות. חברתו מרים התארגנה לעזוב הכול מאחוריה ולצאת בעקבותיו. פרוץ מלחמת העולם הראשונה ב-1914 הביאה לסגירת שערי רוסיה. מרים נותרה מאחור. בארץ-ישראל שלטו התורכים. הם תובעים גיוס כללי של כל הנתינים לסיוע במלחמה. ליהודה קיסילר ועמיתיו היהודים אין כל כוונה ורצון לשרת את הצבא התורכי. הוא וחבריו חוצים את הגבול למצרים, מקווים לסיום מהיר של המלחמה. אך זו, העקובה מדם, נמשכת. ב-1916 גבר הייאוש בהמתנה לסיום המלחמה. יהודה קיסילר בוחר להפליג לארה"ב. שם הוא עובד

ציפורה (קיסילר) טוריסקי מתרווחת בכיסא שבמטבח דירתה. "כאן הכי נוח לנהל שיחה", מסבירה לי. היא מחככת יד ימין בשמאל, כמו דרוכה לקראת שיח מאתגר. סופחת לריאות נשימה ארוכה. חיוך של מבוכה בלחייה ומפנה אליי שאלה: "אז מהיכן נתחיל?" הכדור לכאורה עובר אליי מציפורה. "מאיפה נתחיל?!", מלמלתי בגמגום. "ממש מנקודת ההתחלה", הגבתי ללא היסוס, חש סיפוק של הברקה.



ציפורה בגן הילדים

לא לחינם. כי הממשק של ציפורה טוריסקי עם רעננה הוא נטו סיפור תולדותיה של המושבה. היישר אל תחילת המאה הקודמת. לנקודת ההתחלה של רעננה. חצי שנה לאחר לכתו מאיתנו של דוד פרלשטיין בגיל 101, האיש שהחזיק בגאון בתואר ותיק המושבה, עבר התואר לציפורה טוריסקי אשר ביחד עם קבוצה מצומצמת של בני המייסדים החיים בתוכנו, נושאת מעתה את תואר הוותיקות הרעננית. יתכן אף שציפורה לבית קיסילר היא, היא, הוותיקה מתוכם. חודש ימים ערך מסע ההפלגה בים של יהודה ומרים קיסילר עם הבת ציפורה הפעוטה מארה"ב לנמל יפו. בבואם לאדמת הבור

ובידו מקל. לתומה חשבה שהוא אווז בנשק. היא הייתה בטוחה שזה חלק מהמתקפה הצפויה על רעננה, והוא זומם לפגוע בנו. אמי החלה לצרוח: 'ילדים תברחו'. הייתה היסטריה. רצנו לכיוון כפר-מלל. בסוף התברר שזה אדם תמים. באותו לילה נערכו הגברים להגנה על רעננה. אבל ההתקפה לא באה."

את יהודה טוריסקי, לימים בעלה, תכיר ציפורה בשנת 1947 באירוע חברתי בתל-אביב. יהודה, יליד פולין, איבד את כל משפחתו בשואה. הוא שרד את מצעד המוות. לאחר השחרור מידי הצבא האמריקאי עבר לרומא באיטליה. ב-1945 עלה לישראל. ב-1949 הם נישאו בבית-העם. כיום, כאמור, זה משכנה של עיריית רעננה.

שבט קיסילר התגוררו כחמולה בשטח שרכשו ההורים עוד במסגרת "אחוזה א" בניו יורק בצמוד לרחוב היוכל. בחזית התגוררו ביחידת דיור אחת: יהודה וציפורה טוריסקי עם ילדיהם יוסי ורבקה בצוותא עם הסבא והסבתא יהודה ומרים קיסילר. במגרש האחורי הקים את ביתו האח של ציפורה, שלום כסלו ורעייתו רבקה. שם התגוררו עם ילדיהם: רון, גיל ויואב.



אימא של ציפורה, מרים קיסילר, נודעה במושבה כאישה צדקת. היא הקדישה את מרבית חייה לעיסוק של מתן בסתר. במחסן שבחצר הבית נהגה לאגור ביגוד ואספה כספים ומצרכי מזון למעוטי יכולת. כן סייעה בקליטת משפחות חדשות ברעננה.

נכדם של בני הזוג קיסילר, רון כסלו, ששר וליווה עצמו באקורדיון, כתב בנערותו שיר אהבה לרעננה, שהפך להמנון המושבה, בעיקר במופעים הרשמיים במושבה באמפיתיאטרון. "לך כאן שרים, מאושרים/ רעננה חמודה שלנו/ ולך זוכרים, כל אותן שנים/ שבחיקן הירוק בילינו/ ללא בתים גורדי שחקים/ קטנה נחבאת אל הכלים/ רעננה את לנו אם זהב..."

מיני גורד השחקים הראשון שהוקם במושבה על השטח בו התגוררה משפחת קיסילר הוא גם בבחינת גל-עד ונקרא "בית רון" (מול בית "יד לבנים") לזכרו של הנכד רון כסלו שנפל ביוני 1970, במלחמת ההתשה, על גדות תעלת סואץ והוא בן 19.

chaimbroide@gmail.com

ומתפרנס. מרים חברתו עוזבת את עיירת הולדתה ומגיעה למוסקבה. שם היא משתלמת בבית-חולים ומיילדת. אהבתם של יהודה ומרים זה לזו ולרעיון הציונות אינו מוטל בספק. למרות המרחק הם שומרים על קשר מכתבים רצוף.

ב-1923 הם מתאחדים שוב בניו-יורק. ואז החתונה. מיד אחר כך נולדת הבת ציפורה. עכשיו על הפרק גאולת אדמות בארץ הקודש. קבוצה הנושאת את השם: "אחוזה א" קמה בניו-יורק וקוראת ליהודים לרכוש חלקות אדמה בארץ הקודש. לבני הזוג קיסילר זה המובן מאליו. מכאן אלו פעמי ההיסטוריה.

"הגעתי לרעננה בגיל שנה. הזיכרון הראשון שלי הוא מגן מלכה", משחזרת ציפורה. "הגן שלי היה בבית העם. היום זה בניין עיריית רעננה". היא מציגה לעיני תמונה בגווני חומים של גן הילדים שלה, תמונה שהתפרסמה בחוברת מהודרת במלאות יובל החמישים לרעננה, אז עדיין על תקן של מושבה. בצילום ניבטת חבורת זאטוטים מחופשים בצילום חגיגי בפורים. ציפורה מפנה באצבעה בלי להסס או להתבלבל, כאילו היה זה אתמול: "זו אני עם השיער הקצר ובתחפושת הלבנה. זו בונייה רבינוביץ וזה יוסף אנקר. זה שבח, ילד שטבע למוות בגיל 10. זו שרה נשר ומשה בודניק ודינה פוזין. מתי מגד, משה הופמן ועליזה גרביץ". ואז מהרהרת בקול: "בעצם רק חלק קטן מהילדים האלה עדיין בחיים".

ציפורה גדלה בבית באווירה של חום ואהבה. "אלה היו שנים של צנע. תל-אביב נחשבה רחוקה. אחוזה היה רחוב ארוך ולא סלול. בקיץ העלה אבק ובחורף היה בוץ טובעני. אוטובוס עבר במקרה הטוב פעם ביום. לבית-הספר העממי הלכתי ברגל, הלוך ושוב. חשמל לא היה בבתים. את שיעורי הבית עשיתי לאור מנורת נפט". ציפורה גם מתארת זיכרונות ילדות באווירת החרדה שלה כילדה מחשש להתקפות מצד ערביי הסביבה: "בוקר אחד פשטה שמועה על מתקפה צפויה של ערבים על רעננה. ועד המושבה החליט לפנות את כל הנשים והילדים מרעננה לכפר-מלל. צעדנו כולנו ברגל לכפר מלל, נשים וילדים. פתאום ראתה אמי ערבי על גבעה



מה חדש? אגף חדש במרכז היום

מאת: מלכה מהולל



בניית האגף התאפשרה בסיוע של קרנות הסיעוד של הביטוח הלאומי ובסיוע אגף התביעות באוצר. אחד המבקרים במרכז, יוסף (שם בדוי) סיפר לי לאחרונה: "בכל פעם שיצאתי העירה הייתה לי תחושה, גם בחנויות, גם בקופת החולים, וגם סתם מצד אנשים מהרחוב שאני כבר 'פאסה', חפץ שעבר מן העולם. פה, אני מרגיש משהו שלא הרגשתי מעולם: שאני בן יחיד... אני לא יודע מאין מגיעה הסבלנות האינסופית של הצוות כאן."

משפחות רבות חוות הפרעות בשיגרת חייהם כאשר אחד ההורים או שניהם נזקקים לעזרה. העבודה שלהם נפגעת, חיי המשפחה והחברה גם הם סובלים, אבל בעיקר נפגע השקט הנפשי. עיניה של לאה (שם בדוי), בתה של מבקרת ניצולת שואה, נוצצות כשהיא מדברת על השינוי בחיי אימה כמו גם בחייה: "המרכז מחזיק אותי ואת אימא בחיים. לו הייתי מביאה לאימא עובדת זרה, שתינו לא היינו מחזיקות מעמד. יש לאימא בשביל מה לקום בבוקר. היא מתעוררת בחיך, בוחרת את בגדיה, ומצפה בכליון עיניים להסעה. סדר היום שומר על הרצון שלה לחיות. תרומה אדירה יש לצוות הנהדר פה. בזכותם אימא חזרה לאהוב את החיים."

גם יעקב (שם בדוי), בנה של מבקרת במרכז, אחוז התרגשות

מיכל מילר, מי שמנהלת את מרכז היום ברעננה בשנה האחרונה, מסתובבת בימים האחרונים בהתרגשות רבה בין שני האגפים של המרכז, זה הוותיק הקיים כבר 22 שנים, וזה החדש העומד או-טו-טו בפני פתיחה.

"יש היום מודעות הולכת וגוברת", היא אומרת, "ליתרונות שבהישארות בבית בסביבה המוכרת, עם השכנים הוותיקים, עם קולות ילדי השכנים מהקומה הראשונה, ובמקביל לשמירה על סדר יום מובנה המכיל בתוכו פעילות מגוונת ועשירה. זה בדיוק מה שהמרכז מציע. פעמיים או יותר בשבוע מגיעים המבקרים לשהות של שעות אחדות במרכז, ופה הם זוכים לכל הפינוקים: הסעות, פעילויות, אוזן קשבת, ארוחות טעימות וכמובן חברה נעימה."

למה צריך אגף חדש?

"האגף הוקם כמענה לצורך ההולך וגובר של בני הגיל השלישי הנמצאים בירידה קוגניטיבית במסגרת מכילה ותומכת המשמרת ואף משפרת את יכולותיהם הקוגניטיביות, הפיסיות והרגשיות. וחוף מזה, שמעו של המרכז הגיע למרחוק, ורשימת הממתנים הלכה והתארכה. לכן הוחלט לפתוח אגף נוסף כהשלמה לאגף המוגן הקיים.", מסבירה מיכל.

הנוער, מועדוני הקשישים, חברות הייטק, חברות סיעוד, קופות החולים ואף עם ביה"ח 'לוינסטיין'. גולת הכותרת של שיתוף הפעולה עם ביה"ח 'לוינסטיין' היא ההרצאות שאנחנו מקיימים מדי חודש במרכז עבור כל גמלאי העיר רעננה בנושאים רלבנטיים לשיפור איכות חיים בגיל השלישי, כגון תזונה, בעיות זיכרון, שיווי משקל ועוד."

לפרטים נוספים ניתן לפנות למרכז היום, טל': 09-7711598.

כשהוא מדבר על השינוי שחל באימו מאז החלה לבקר במרכז: "המרכז מהווה הרבה יותר ממסגרת או ממקום בילוי. הוא נותן לאימא משמעות וחיוניות, ומכאן מאריך את חייה. כל מה שהיא גאה בו נובע מהשהייה פה. כשהיא כאן, כל האנרגיות שלה מתועלות למקום חיובי. כשהיא לבד, אני מרגיש שהיא נופלת לבור שחור. ומלבד זאת, ולא פחות חשוב, השקט הנפשי שלנו, בני המשפחה, שווה זהב. יש לנו ביטחון שהיא בידיים טובות, אוהבות ואכפתיות."

אילנה חקשור מטפלת במרכז אומות: "העבודה במרכז עשתה לי שינוי בראש. כדי לעבוד במקום כזה אתה צריך להיות אוהב אדם, סבלני ואנושי, אבל הבנוס בעבודה פה הוא האהבה וההערכה שאנחנו מקבלים בחזרה. שלא לדבר על זה שהעבודה פה היא תזכורת יומיומית שהכול בחיים כל כך נזיל וכל כך משתנה במהירות. צריך להעריך כל רגע ולהודות כל הזמן."



גם אילנה אלמשלי מרגישה שהיא מקבלת יותר ממה שהיא נותנת, ואילו טובה סומך מספרת שבכל בוקר היא מגיעה לא לעבודה, אלא לביתה השני. מזל בושארי היא ותיקת העובדות במרכז. 22 שנה, מאז הקמתו, היא פה עם הקשישים המבקרים. היא מקבלת אותם ומלווה אותם ולצורה הרב גם נאלצת להיפרד מהם, אבל משהו מכל אחד נשאר בה. "אני לומדת מהידע שלהם, אוהבת להקשיב לסיפורים שלהם, נהנית לראות את היצירתיות שלהם, וכשהם מחייכים – היום שלי הוא יום טוב."

העובדת הסוציאלית טל גדקוב נמצאת במרכז רק שנה, אבל היא כבר מחוברת למרכז ולמבקריה. בפגישות עם מבקרים חדשים ובני משפחותיהם היא לומדת את הצרכים ואת ההעדפות של כל אחד ואחת ובונה להם תכנית לפי מידותיהם. לאורך כל הדרך התקשורת עם המשפחה היא חלק בלתי נפרד מהטיפול.

מעבר לפתיחת האגף החדש, מיכל המנהלת אינה שוקטת על השמרים. הקשר עם הקהילה עומד במרכז החזון שלה. כמו שחשוב לה שהמבקרים לא יעזבו את ביתם, כך חיוני בעיניה שהקשר עם הקהילה והחברה לא ינותק: "הרחבנו את מעגלי השיתוף שלנו עם הרווחה, עם בתי הספר, תנועות


 העמותה למען האזרח הוותיק – רעננה

הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רעון"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש ינואר

מה במגזין? תוכנית אולפן

(1) ראיון עם דיוניסיס תיאודורו ולהקת בוזוקי גרוב.
 (2) משחק הפטאנק ברעננה.

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.


לפינה זהב!

הזוג המבריק

להחזיר את הברק לבית

✓ ניקיון חדרי מדרגות ✓ פוליש

"אלופי הניקיון"



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

מכונה חדישה, בבית הלקוח.


ניקיון אחרי שיפוץ/ לפני אכלוס

054-2401877 אליאור
zoog2clean.bigger.co.il

יש לכם סיפור חיים מעניין?

בואו לכתוב את הספר שלכם

אף פעם לא מאוחר להתרגש מחדש עם בני המשפחה

התהליך כולל:

- ✓ ראיונות אישיים ומעמיקים
- ✓ כתיבה סיפורית אותנטית
- ✓ שילוב תמונות ומסמכים
- ✓ עיצוב גרפי
- ✓ הפקה, דפוס והוצאה לאור


סיפור והמשכים
 חברה מקצועית

לפרטים: ערן נובק טלפון: 052-6134999
 דוא"ל: sipurve@gmail.com אתר: www.sipurve.co.il

גינה לי גינה חביבה



✿ כתב וצילם: מאיר חוטקובסקי



במסגרת "עיר ירוקה" אותה חרטה רעננה על דגלה החליטו תושבי "שכונת 2005" והסביבה ליישם את הרעיון הלכה למעשה. הגינה הקהילתית שהם יזמו והקימו ברחוב הפעמונים פינת המיתר היא עדות לטרנד שהולך ותופס תושבים רבים שאוהבים טבע ואדמה.

הגינן הקהילתי הינו פרויקט עבודה משותפת של קבוצת אנשים הרואים עצמם מחויבים לאימוץ ולטיפוח שטח אדמה פתוח. **גיא יופה** (32), שמאי מקרקעין במקצועו, הוא היוזם והמוציא לפועל של הגינה. יופה: "אני גר בסמוך למתחם ונושא הגינן הקהילתי ממש קרוב ללבי. כשראיתי שהשטח עומד בשיממונו, פניתי לסגנית ראש העיר, סימה פרי, ולדורון בכר האחראי על נושא ההתנדבות בעיר ופרשתי בפניהם את הרעיון. אני חייב לציין שהדבר התקבל על ידם באהדה". יופה החל לחלק פליירים בין בתי השכונה, פתח דף פייסבוק, תלה

שלט עם פרטיו וביקש מהתושבים להצטרף לפרויקט. ההיענות הייתה מעבר למצופה. לפרויקט הצטרפו תושבים מכל שכבות הגיל. ניתן להבחין בילדי גן ובית-ספר יסודי המגיעים עם הוריהם, סבים ונכדים, זוגות נשואים ורווקים. אני מסייר בגינה ומתקשה להאמין כי הגידולים הנגלים לעיניי במלוא תפארתם הם מעשה פרי עמלם של "הגננים החובבים".

שמעון כמא (74) מגיע לגינה עם נכדתו **תמי** (8). כמא: "כשעליתי ארצה בתור ילד במסגרת עליית הנוער, נקלטתי ב'כפר הירוק' בו למדתי חקלאות במשך 3 שנים. העבודה בגינה מחזירה אותי לימים ולמחוזות שאני מתגעגע אליהם". על הצטרפותה של נכדתו מסביר כמא: "אני רוצה ללמד אותה כיצד מגדלים את הירקות והפירות. כדי שתבין כי הם אינם גדלים בסופרמרקט". אומרת תמי: "זה כיף לעבוד עם סבא



ועם חברות מהכיתה. היום שתלנו כרוב, וקטפנו חצילים ועגבניות".

איתי מנשה (32) הוא איש קבע ומהנדס חשמל בהכשרתו. גם הוא מאוהבי האדמה ותורם מכישרונו: "אני שייך לצוות המייסד של הגינה. בניתי את ספירת התבלינים והתקנו את מערכת השקיה".

חברי הגינה הקהילתית נפגשים פעמיים בשבוע באופן קבוע. בתקופת השתילות מגיעים המון בני משפחה המתגברים את החברים הקבועים.

עליזה צוריאל המצהירה על עצמה שהיא סבתא גאה, נולדה במנחמיה והיא תושבת העיר מזה 25 שנים. "אני נולדתי עם חיבור לאדמה. בגלל פגעי טבע אבא שלי נאלץ לעזוב את הגידול החקלאי ועברנו לעיר. כשראיתי את ההתארגנות להקמת הגינה, הצטרפתי מיד וזו חזרתי לשורשים בלתי מודעים".



סימה פרי, זאב בילסקי וגיא יופה. התמונה אדיבות דף הפייסבוק של הגינה.

היא פיזיותרפיסטית, מומחית לניקוז לימפתי. בעבודתה היא נדרשת למגע בלתי אמצעי במטופליה. לגינה היא מגיעה כי "אני רוצה להרגיש ולהתחבר לאדמה. זה סוג של הארקה. עבודה עם המון אנרגיה הזורמת בין האנשים שבסופו של דבר מניבה גידולים מצליחים שנשתלו ונזרעו עם המון אהבה".

בדרכי החוצה מהגינה קולטות עיניי את **מיכל אונא**, אישה צעירה ושניים מתוך ארבעת ילדיה, **יונתן** (12) ו**שי** (6), השותלים במרץ שתילי חסה. מיכל ובעלה הם יוצאי קיבוץ ונושא החקלאות בדמם. אומרת מיכל: "כשעברנו לרעננה לפני חמש שנים, חיפשנו גינה קהילתית. לפני 8 חודשים, בעת שהסעתי את הילדים לבית-הספר, קלטו עינינו את השלט של הגינה הקהילתית. עצרתי בחריקת בלמים, התקשרנו לגיא ומאז אנו פה. גם מצאנו קשר לאדמה שכה חיפשנו, וגם מצאנו קשר לאנשים מקסימים שהפכו לחלק מחיינו". יונתן, שבגדיו מוכתמים מבוץ הערוגות מוסיף: "אין כף גדול מאשר להתעסק בגינה. אני מעדיף להגיע לפה ולוותר על משחקי מחשב ועל צפייה בטלוויזיה".

meir-ch@bezeqint.net

אלי בוצר (66) הוא גמלאי התעשייה האווירית שפרש בפרישה מוקדמת. לדבריו הוא חובב ריצה וגינון. "אני משוגע על גינון. זה אצלי בלב ובנפש". בוצר אינו שוקט לרגע. נע כמו כספית. עובר מערוגה לערוגה ומסייע לחבריו ככל שנדרש. "זו עבודה שאתה בא ומשקיע ורואה תוצרת. יש לנו פה חברה נהדרים".

אחת מהחברה'ה הנהדרים זו **דיאן מסיקה** (71) שעשתה עלייה מאנגליה והעברית הטובה שלה מודגשת במבטא אנגלי כבד. יש לה עבר חקלאי מבית אבא. "להוריי הייתה גינת ירק וסוסים. גידול ירקות השתרש בי עוד מילדותי. הצטרפתי לחבורה של הגינה חודשיים אחרי שהם התחילו, ואפשר להגיד שזו כמו משפחה. זו קליטת עלייה. יש פה חברים שעלו מארגנטינה, צרפת, ארה"ב, בוליביה ועוד".

את **דפנה פוליטי סופרין**, תושבת העיר והשכונה מזה 16 שנים, אני פוגש ליד השולחן הארוך הנמצא תחת סוכך ההצללה רחב הממדים, עליו היא מסדרת את התוצרת החקלאית שנקטפה ותחולק לחברים עם סיום פעילותם. פוליטי סופרין

לא לאבד את שיווי המשקל

✦ מאת: **לאה קליין ובלומה בינשטוק**

- להלן נתונים מדאיגים שסיפקה לנו מאיה פרנקל פיזיותרפיסטית מ'בית לוינשטיין', שהרצתה בחודש שעבר על סוגיית שיווי המשקל בקרב מבוגרים, במרכז היום.
- כשליש מבני 65 ומעלה וכמחצית מבני 80 ומעלה נופלים לפחות פעם בשנה.
- 20%-30% מהנפילות מסתיימות בחבלה בדרגת חומרה בינונית עד קשה.
- רק מחצית מאלה שאושפזו בעקבות הנפילה, יישארו בחיים במהלך השנה שלאחר מכן.
- קיים קשר מובהק בין נפילות להגבלה בניידות וירידה בתפקוד. פרנקל ממליצה גם על שורה של תרגילים שמטרתם בראש ובראשונה למנוע את הנפילות, לחזק את השרירים ולהחזיר במעט עטרה ליושנה.

האם ניתן לשפר את שיווי המשקל גם בגיל השלישי?

ד"ר עוז צור, פיזיותרפיסט מומחה ומנהל מרכז סחרחורת, חוסר שיווי משקל וכאב, עונה ב"כן" חד משמעי: "הסיכון לנפילה עולה עם הגיל, אך זו איננה רק בעיה כרונולוגית, אלא ליקוי בתיאום המידע המגיע ממערכות סנסוריות בגוף אל המוח ומפורש לתנועה. מערכת שיווי המשקל באדם מקבלת מידע ממספר מערכות בגוף (ראייה, מהאוזן הפנימית - מערכת וסטיבלרית, מהשרירים והשלד). המידע עובר עיבוד מרכזי במוח באזור גזע המוח והמוח הקטן, ונוצרת תגובה בשרירי היציבה ובשרירי גלגל העין כדי שהמציאות תישאר יציבה ושנחננו נשאר במקום ללא תנודות מרובות. בכל אחת מהמערכות הללו, או במסלולים בדרך, עלול משהו להשתבש ולגרור לסחרחורת "לאי יציבות עד נפילה".



ד"ר עוז צור עם מטופלת

האם אפשר לנבא מועדות של אדם לאבד את שיווי משקלו?

ד"ר צור: "פיתחנו שיטת אבחון קצרה, המתאימה להערכה ראשונית, והיא מאפשרת לדעת האם הנבדק נמצא בסיכון גבוה, בינוני או נמוך לנפילה. יש לנו גם תוכנית קבוצתית, 'צור באלאנס', בה אנשים מתרגלים את מרכיבי שיווי המשקל החסרים בעמידה, בתנוחות שונות על משטחים מיוחדים המיועדים ליצור את הצורך בתיקון תגובתי. יחד עם התרגול



ישנן משימות ייחודיות המעלות את רמת התרגול ואת שיווי המשקל כדי שיחזור לפעול ברמה האוטומטית ולא ברמת המודע. התגובות על שיפור בשיווי המשקל, בביטחון העצמי ובפעילויות היומיומיות לא מאחרות להגיע ואנשים ממשיכים לתרגל אחת לשבוע והופכים זאת לדרך חיים.

עמותת מילבת, עמותה שמטרתה להקל את השתלבותם בעלי מוגבלויות וקשישים בחיי הקהילה באמצעות סביבה טכנולוגית נגישה ומותאמת, השיקה אפליקציה ייחודית המסייעת במניעת נפילות ובשמירה על הבטיחות בגיל המבוגר. האפליקציה, הניתנת להורדה חינם בחנות האפליקציות, מאפשרת לבני המשפחה ולצוותים המקצועיים לאתר בקלות את גורמי הסיכון לנפילה בחדרים השונים בבית הקשיש, ולקבל הסבר ומידע מהימן כיצד ניתן לטפל בהם. להלן טיפים למניעת נפילות ולארגון הבית:

- להתעמל ולשמור על גמישות האיברים ועל שווי המשקל.
- לא להחזיק רהיטים ואביזרים מיותרים, כדי למנוע צפיפות בבית ולאפשר מעברים נוחים.
- לא לאפשר לכבלי חשמל ולחוטים שונים להיות מפוזרים על הרצפה.
- להמעיט בשיחים. לשים משטחים נגד החלקה מתחתם.
- לשטוף את הרצפות בחומרים שלא גורמים להחלקה.
- להתרחץ במקלחת ולא באמבטיה. אם יש "שעון מצוקה" לשים אותו במקלחת.
- אם יש צורך בכיסא במקלחת, רצוי להשתמש בכיסא "כתר" עם ידיות.
- להשאיר אור קטן בקרבת חדר השינה.
- לעשות הכל יותר לאט. כשקמים מהמטה, צריך קודם להתיישב ולתת ללחץ הדם להתארגן ורק אז לקום.
- כשמתיישבים על כיסא יש להניח יד אחת ואחר כך להתיישב.
- להיזהר בכניסה וביציאה מהמעלית.
- להיזהר ממשטחים רטובים.
- לא לטפס על סולמות או כסאות.

פרטים נוספים: 09-7440429 zur-balance.co.il
072-2230007 www.milbat.org.il
אתר: Cochrane.org

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

מרכז יום לקשיש ברעננה

הזמנה

להרצאות חודש ינואר

- ביום רביעי 11 בינואר בשעה 19:00 במרכז היום**
בנושא: כאבי גב בגיל השלישי
מרצה: ד"ר רטמנסקי - מנהל היחידה לשיקום כאב בביה"ח "לוינשטיין"
ההרצאה פתוחה לקהל הרחב.
ישום מראש 09-7711598 עלות כניסה: 10 ש"ח
- ביום שלישי 24 בינואר בשעה 19:00**
בנושא: זכויות בתחום הביטוח הלאומי והסיעוד
מרצה: גב' סיגל רייך-הלל, עו"ד ונוטריון
ההרצאה פתוחה לקהל הרחב.
ישום מראש 09-7711598 עלות כניסה: 10 ש"ח

עמותת אזרחים

משחקי לשון

- < שקלתי הרבה לפני שהחלטתי לעשות דיאטה.
- < חיפשתי את עצמי בויקיפדיה, לא מצאתי. מרגיש חסר ערך.
- < תגיד לי, אתה מבין בבטריות? - פלוס מינוס.
- < אם הבעיה שלך היא כסף ואין לך כסף, אז אין לך בעיה. לא?
- < הבוקר קניתי במאפיה קרואסון ובורקס. הקרואסון לא היה טעים, אבל הבורקס פיצה.
- < יש לי חבר שלא יודע מאיפה מגיעים מי מעיין. זה נובע מבורות.
- < כשאומרים לי שאני כוכב אני ישר מאדים. ובצדק.
- < רציתי להפתיע את החבר שלי בעבודה בפרחים, אבל במקום שהוא עובד יש שלט שאוסר כניסה לזרים. הכנסתי פרח פרח.
- < הסלוגן של זק"א צריך להיות - שירות סוף הדרך...
- < הדברים הכי מוזרים שהאדם החליט לעשות מהם אוכל: דג מ-לוח חלב מ-פוסטר שוקולד מ-ריר.
- < לבקש עזרה עם המקש F1 זה בדיוק כמו לבקש עזרה מאף אחד.
- < תפסיקו לצחוק על ג'ינג'ים, זה לא מנומש!
- < היום אחד העיר לי שהזקן שלי על הפנים, אמרתי לו: "וכי מה חשבת שהוא יהיה על כף היד?!..."
- < אחד, ציפה עוגה בשוקולד נוזלי למרות שהזהירו אותנו מראש שיתלכלך. אכן חולצתו הוכתמה בשחור. אמרו לו: "למה ציפית?!..."

גזור ושמור ✂

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה פרויקט ח.י.ל.



תוכנית טיולים

מרכז תרבות כושר ופנאי בשיתוף ח.י.ל

תאריך	טיול
25/1/17 יום שלישי	שביל ישראל - נחל חיק נחל אורן עתלית
08/2/17 יום רביעי	טיול פרחיות - דרום אדום
22/2/17 יום רביעי	טיול פרחות - עמק האלה
29/3/17 יום רביעי	ירושלים - מוסררה ורחביה
15/3/17 יום רביעי	שביל ישראל - חרבת הנשמת - אזור מודיעין
10/5/17 יום רביעי	שביל ישראל חרבת חממה נחל נרייה (מירון)

ייתכנו שינויים

ההרשמה והפרסום לכל טיול יפורסמו בנפרד!
נא לעקוב אחר הפרסומים

העמותה למען האזרח הוותיק רעננה
טל. 7720707



מועדון הזהב רעננה

ינואר

במועדון הזהב

מועדון הזהב ממריא ...

חברי המועדון מוזמנים לטייל עמנו השנה בנופיה המרהיבים של מונטנגרו פגישת היכרות תתקיים ביום שני, 16.1.17 בשעה 16:30, באודיטוריום בבית "יד לבנים"

חוגים חדשים:

שלישי בריא: חוגי ספורט ייחודיים - 60 דקות
סטוט פילאטיס:
חיזוק והארכת שרירים, חיטוב ושיפור היציבה, ימי ג' 8:00-9:00
תנועה בונה:
חיזוק ועיצוב - גופנפש, ימי ג' 9:00-10:00
קור ויציבה:
חיזוק שרירי ליבה ויציבה נכונה, ימי ג' 10:00-11:00
טאי צ'י:
חיזוק יכולת השליטה על התנועתיות, ימי ג' 11:00-12:00
פלדנקרייז:
חיזוק של השלד, המפרקים ועמוד השדרה, ימי א'-ד' 11:05-11:50

חדש ב"מועדון הזהב"
ניתן לרכוש שובר מתנה להרצאות המכללה ב"מועדון הזהב"
לפרטים והרשמה: מועדון הזהב, טל' 09-7610606



מה עושים עם ג'יני?

קומדיה אנושית ורגישה על אישה "גדולה מהחיים"

גני בת ה-75 התאלמנה מבעלה אך למרות גילה המתקדם היא "מסרבת להזדקן" ובוחרת בחיים נועזים וסוערים עם מאהב צעיר, מוסיקת רוק, אלכוהול וצוירי עירום, מה שיוצר עימות עם בנותיה וסביבתה הקרובה.

עיבוד ובימוי: הלל מיטלפונקט
משתתפים: ליא קניג, דבורה קידר, ריקי בליך, רוי מילר, אמנון וולף, שחר רז, בן פריד, מאיה מעוז, דורון עמית

מן הביקורת:
"מחזה חכם חריף ומענג...
ליא קניג בביצוע נפלא, לא תפסיקו לצחוק!"

בתאריכים 12.1.17-21.1.17 בבית יד לבנים יום שישי 13.1.17 בשעה 11:00 | יום ראשון 15.1.17 בשעה 17:00 ימי חול בשעה 20:30 | מוצ"ש בשעה 21:00

מחיר מיוחד לגמלאים: 95 ש"ח

רכישת כרטיסים במוקד קול טיקט 8864*
tickets.raanana.muni.il

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

אור-יהודה טיולים סביב לה

✦ מאת: בלומה בינסטוק



פארק אריאל שרון – איך הופכים הר של פסולת לפארק פורח? חירייה, הר הזבל הנצחי, הפך על פי החלטת הממשלה בראשותו של אריאל שרון ב-2005 לפארק בשטח 8,000 דונם הכולל את תל חירייה, מרכז המחזור, בני-ברק העתיקה, פארק מנחם בגין (דרום), שטחים חקלאיים ובית-הספר החקלאי מקווה-ישראל. זהו אחד מהפרוייקטים הגדולים בעולם בתחום השיקום הסביבתי וייחודו בהפיכת תא שטח שחלקו זוהם, לפארק מטרופוליטני. הפארק השזור מדשאות, נחלים ואגמים, נקודות תצפית, שבילי אופניים ועוד, מציע שפע פעילויות וכן מרכז מבקרים ובו מיצג מולטימדיה מרהיב המגולל את שלבי השינוי מהר של זבל לריאה ירוקה.

ההגעה למתחם ההר הינה ברכבים פרטיים, אך העלייה להר תיעשה באמצעות שאטל שמסיע את המבקרים מהחניון לנקודת ההתחלה בהר ובחזרה. בסופי שבוע יש סיורים מודרכים. הכניסה לאתר ללא תשלום, אך למרכז המבקרים הכניסה בתשלום.

מוזיאון מורשת יהדות בבל באור יהודה

המוזיאון נמצא בשדרות מרדכי בן פורת 83. במוזיאון מוצגים שחזורים גדולי ממדים, דגמים ואמצעי המחשה המתארים את קורות יהדות בבל (עירק) מאז גלות אשור ובלל ועד המאה ה-20, כולל קשיי הקליטה בארץ. הביקור משאיר חווייה של חזרה לרחוב אותנטי כולל החנויות ובעלי המלאכה. גם בית-הכנסת היפה הוקטן והוצב במלוא תפארתו. הכניסה בתשלום.

עזריאלי אוטלט

למעבר חד מתרבות המזרח לתרבות הצריכה אפשר לקפוץ לקניון הנמצא ברחוב סעדון אליהו 120 באור-יהודה. מדובר בשלוש קומות של עודפי מותגים מובילים במחירים מוזלים. יש בו גם בתי קפה ומסעדות לבעלים הממתנים לנשים, אבל לא רק...
shinbet37@gmail.com

"החברה הגאונה" / אלנה פרנטה

✦ מאת: מלכה מהולל



שתי גיבורות הספר הראשון בסדרת הרומאנים הנפוליטניים של אלנה פרנטה (שם עט, אבל כבר התגלה סוד זהותה) רחוקות כרחוק מזרח ממערב מגיבורות ספרה של לואיזה מיי אלקוט "נשים קטנות".

למרות זאת, ואולי בגלל זה, בחרה פרנטה בספר הזה להיות "התנ"ך" של לילה ואלנה, שתי החברות הטובות מכפר קטן ליד נפולי. ב"נשים קטנות" מתמודדות ארבע האחיות בפער שהולך וגדל בין שאיפותיהן בחיים לבין מה שהחיים האמיתיים מזמנים להן.

יש קווים מקבילים גם פה. לילה צ'רולה ואלנה גרקות חברות טובות. לא ברור אם אהבה גדולה היא המרכיב העיקרי בחברות הזאת. אלנה, הילדה הצייתנית והרצינית יותר, אומרת: "כבר אז היה משהו שמנע ממני לנטוש אותה. לא הכרתי אותה היטב, מעולם לא החלפנו מילה למרות התחרות המתמדת בינינו בכיתה ומחוצה לה. אבל לי הייתה תחושה עמומה שאם אברח עם כל האחרות, אשאיר אצלה משהו שלי, שהיא לא תחזיר לי לעולם."

כשנודע לאלנה, 60 שנה לאחר שהן הופכות לחברות, כי לילה נעלמה מביתה, היא מתיישבת לכתוב את סיפור חייהן, סיפור שישתרע על פני ארבעה ספרים ו-1,800 עמודים. טוב עושה הסופרת שהיא מגישה לקורא עוד לפני שהיא מתחילה לספר את הסיפור רשימה של כל הדמויות המשתתפות, אחרת הוא היה הולך לאיבוד בסבך השמות והטיפוסים בספר.

השכונה בה גדלות הבנות היא שכונה של עוני, של נחשלות, של בורות וסגירות. היא כמו מיקרוקוסמוס של דרום איטליה בשנים שאחרי מלחמת העולם השנייה וגם הרבה אחר כך. איטלקים שמדברים בקול רם, שנוטים להתעצבן בקלות, שמתייחסים בביטול לנשים, שלא מהססים להרים יד, ולאבות אין בעיה לזרוק את בתם מהחלון החוצה כשהם כועסים.

השונות של הבנות נטועה בראש וראשונה במנת המשכל הגבוהה שלהן. שתיהן מבריקות, סקרניות ומבינות שהדרך החוצה, או למעלה, עוברת דרך השכלה. יש מי שהולכת בדרך המוסדית הרשמית, והיא שקדנית ומלומדת, ויש מי שהיא נועזת וחצופה, חסרת פחד ורסן, אבל לומדת לבדה מתוך ספרים בביתה. התוצאה היא ששתיהן קוראות את 'אינאיס' במקור, ואת דוסטויבסקי וטולסטוי.

היחסים בין השתיים על רקע החברה בה הן חיות מתוארים תמיד כיחסי תחרות, בולטת או סמויה. ערך של אחת נקבע תדיר על ידי השוואה לחברתה, אבל איכשהו החום שביניהן נשאר.

זהו בהחלט רומן מסוג אחר, רומן שסיום קריאתו מעורר את החשק להמשיך לחלק הבא. עד היום תורגמו לעברית רק שני הכרכים הראשונים ("שם המשפחה שלי") ובהחלט יש למה לצפות.

Mehulal2@netvision.net.il



אי אפשר להתעלם מהסטיגמה שהודבקה בשנים עברו לבגדים משומשים. "שאיני אלבש בגד שמישהי לבשה אותו קודם?"

אבל הסטיגמה הזאת כבר מזמן פסה מן העולם. טרנד הבגדים יד שנייה, שהחל כבר לפני כמה עשורים בעולם הרחב, נחת גם אצלנו בשקט בשקט ועושה רושם בשנים האחרונות שהוא תופס אחיזה יותר ויותר איתנה במקומותינו. די לעשות סיבוב ברחבי העיר ולהיווכח כמה חנויות יד שנייה יש אצלנו. "סמיוני" הוותיקה, צ'אי בוטיק, "דז'ה וו", "שיינושקה", "וינטאג", וגם כמובן באזורים שמסביב לרעננה, כמו "ניבה" באבן יהודה ועוד ועוד. בנוסף קמו אתרי אינטרנט שמתמחים בכך. "דה קלוזט" (הארון) הוא אחד מהם. הוא דוגל בצרכנות נבונה, תומך בעולם ירוק יותר וכמובן מעודד סטייל אישי. הרוצות – יקנו באתר, וזה כולל משלוח הביתה, הרוצות לחוש את הבגדים - מוזמנות להגיע לחנות, ושם יכבדו אותן גם בכוס קפה.

אז למה פורחת תרבות היד שנייה?

רונית סילברמן, סטייליסטית ב"צ'אי בוטיק יד שנייה", מסבירה לי: "אני הגעתי מלונדון, ומילדות חונכתי לא לזרוק סתם בגדים. מדובר בתרבות ובדרך חיים. כשהייתי קטנה אחותי הייתה לוקחת אותי לבחור בגדים רק בחנויות יד שנייה, ובשלב מסוים הבנתי שלא מדובר רק בחיסכון בכסף אלא גם במיחזור, ועל ידי כך בשמירה על האקולוגיה. בגד שאת לא משתמשת בו אדם יכול לשמח מאוד מישהי אחרת." החנות, כמו חנויות יד שנייה אחרות, משדרת חמימות וקסם ברגע שעוברים את סף הדלת. ציורים תלויים על הקירות, המדפים עמוסים לעיפה בתיקים, נעליים, תכשיטי אופנה, צעיפים, ועל הקולבים תלויים הבגדים בסדר מופתי בכל המידות. התחושה היא שכיף לקנות. כל הבגדים עוברים כביסה או ניקוי יבש. אין בהם פגמים, והם אינם בלויים.

מאין מגיעים הבגדים?

סילברמן: "הבגדים מגיעים מארונות פרטיים של נשים בעלות חוש אופנה מפותח וסטייל ייחודי. כולנו קונות בגדים שבחלקם אנחנו עושות שימוש רב ובאחרים הרבה פחות והם סתם תופסים מקום בארון, שלא לדבר על מקרים בהם אנחנו משנות מידה. הנה למשל נעלי פראדה ממש חדשות ותיק גוצ'י יפיפה. אני מקבלת פריטים מהשנתיים האחרונות או וינטג' משנות ה-80 ומטה. אני גם נוסעת מדי פעם ללונדון, שם העניין מפותח הרבה יותר ומביאה "סטוק" רציני בכל פעם."

כיצד נעשה התמחור?

"בעלת החנות קובעת את המחיר, ולאחר המכירה היא נותנת את החלק היחסי במכירה לבעלת הבגד. זו יכולה לבחור אם לקחת כסף מזומן או בגד מהמבחר בחנות. אם הבגד לא נמכר לאחר זמן קצוב, הוא חוזר לבעלים או נתרם בהסכמתם למטרה טובה, בחזקת "המדליק נר מנר, זה דולק וזה אינו חסר".

ולמה צריך סטייליסטית לבגדים יד שנייה?

"הסטייליסטית מלווה ומדריכה איך אפשר למצוא פריטים בחנות. צריך לדעת איך לפשפש בין כל הבגדים ולדעת להתאים ביניהם. לפעמים מרוב עצים לא רואים את היער, ופה אני באה לעזרת הלקוחות", עונה סילברמן.

בסקר מקרי שערכתי בין קונות בחנויות בגדים יד שנייה העליתי שהקונות מחפשות קודם כל בגד ייחודי ושונה ממה שרואים ברשתות השיווק. הן גם מחפשות תמורה גבוהה של בגד טוב במחיר נמוך יחסית. רבות סקרניות לשמוע את הסיפור של הבגד. מתי לבשו אותו? מדוע כבר לא? רבות מהנשים העלו את עיקרון האכפתיות הסביבתית. "צריך להיות מודע לחשיבות השמירה על האקולוגיה", אמרה לי אחת הנשים, "כשבגד עובר בין יותר משתי לובשות, הרבה פסולת נחסכת בעולם, ועיקרון המיחזור עובד. אני מעבירה את הבגד הלאה אחרי שאני ממצה אותו, ולא קשה לי לקנות בגד אחר כי הוא תמיד אינו יקר. אז אם אני מרוויחה בגד יפה, איכותי, זול, ובאותה עת תורמת תרומה משמעותית לאיכות הסביבה, אז כולם מרוויחים. מה שאני לא מבינה, זה למה לא כולן עושות זאת?"

kenig1@bezeqnt.net

"החטאים" / תסריט ובימוי: אבי נשר שחקנים: ג'וי ריגר, נלי תגר, דורון תבורי, יבגניה דודינה

מאת: מלכה מהולל



לכאורה זהו סרט על טראומת הדור השני לשואה, אבל סרטו של אבי נשר "החטאים" הוא הרבה יותר מזה. זהו סיפור משפחתי על כוחם האכזרי של סודות ושקרים, סיפור שהתפאורה המשמשת לו רקע היא מדינת-ישראל בשנת 1977, וכן, זוהי גם הדגמה של המחיר הבלתי נסבל שמשלמים לא רק שורדי השואה, אלא גם הילדים שהם הביאו לעולם.

הסרט שואב השראה מסיפורן האמיתי של שתי אחיות, אלה שריף-מילך, מוסיקאית במקצועה, ואחותה מבקרת התיאטרון שוש אביגל. זו האחרונה הוציאה לאור את היומן שכתב אביהן בזמן המלחמה "ואולי השמים ריקים". אלה ושוש גדלו בחיפה, אבל נשר ממקם את עלילת הסרט בירושלים ובתל-אביב. נלי תגר מגלמת את האחות הבכורה, ננה (אהרונה), ואילו ג'וי ריגר מגלמת את האחות הצעירה, ספי (יוספה). שתי האחיות מחוברות זו לזו בכל נימי נפשן אף שאין דבר דומה באופיין. הבכורה מוחצנת, נועזת, מתריסה, לשונה מושחזת והיא נטולת עכבות, ואילו הצעירה עצורה יותר, מופנמת ועושה כמיטב יכולתה לשמור על שלמות משפחתם השברירית. ננה היא עיתונאית העובדת במגזין נוסח "בול" או "העולם הזה" של הימים ההם, ובו היא כותבת מאמרים שמאלניים חתרניים חריפים. ספי לומדת באקדמיה למוסיקה, שרה במקלה וחולמת להיות מלחינה.

תקרית שמתרחשת בסיום הופעה של מקהלת האקדמיה בברלין מביאה לפתיחת תיבת פנדורה שבה מסתתר סיפורו של אביהן, רופא נשים בהווה. התקרית מוציאה את שתי האחיות למסע בעקבות עברו של האב בתקופת השואה. המסע אינו יכול להיגמר טוב והוא גובה מחיר גם בעצם קיומו. ננה דוחפת להמשיך, ספי רוצה לעצור, ומשחק הפינג פונג הזה מלווה את הסרט לכל אורכו.

דורון תבורי מפליא לשחק את האב, וכך גם יבגניה דודינה המגלמת את האם. עושה רושם שהדילמות המתעוררות בסרט רוצות לבוא לידי קתריס ולהיפתר אחת ולתמיד, אבל החיים מורכבים הרבה יותר. נותרת השאלה אם הבחירה למקם את הסרט בשנת 1977, שנת המהפך הפוליטי במדינה, והשנה בה החלו ניצני השלום עם מצרים להפציע, מכוונת כמטפורה למהפך בחיי הבנות וכרמז לשלום שעתיד לשרור בינן לבין עצמן ובינן לבין אביהן?

ייתכן. מכל מקום, הסרט הזה של אבי נשר הוא בהחלט אחד הסרטים הישראלים הטובים שנראו בארץ.

Mehulal2@netvision.net.il

"מלון רנדוו" / "תיאטרון הקאמרי"

מאת: ז'ורז' פדו במאי: אודי בן-משה
שחקנים: שמואל וילוז'ני, ענת וקסמן, מיכה סלקטר ועוד.

מאת: מלכה מהולל



מקרה קלאסי של מרכיבים טובים ועוגה שאינה מצליחה. ז'ורז' פדו היה מחזאי צרפתי שהצלחתו הגדולה הגיעה לו, לצערו, אחרי מותו אמנם, אבל המורשת התיאטרונית שלו ממשיכה למלא אולמות. "יתוש בראש" שלו, הועלה בארץ לפחות בחמש הפקות שונות במהלך השנים. "מלון רנדוו" הוא סיפור אחר לגמרי. מדובר בקומדיה של טעויות כל כך טיפשית וכל כך מופרכת שקשה להימנע מתחושה של מבוכה, עלבון, וחמלה על השחקנים המוכשרים שזה מה שהם צריכים לעשות.

סיפור המעשה עוסק בקבלן פריזאי שמתחשק לו פעם אחת ולתמיד לספק את תשוקתו, ועל כן הוא בורח מאשתו המכשפה והשתלטנית, עם אשת שותפו למלון רנדוו, שכפי ששמו מעיד עליו נועד למפגשים חפוזים וכמובן מיניים. עושה רושם שכמוהו חשבו גם מחצית מתושבי פאריס, אותם הוא פוגש במלון בו הוא פנטז להיות לבד עם מושא תשוקתו. במהרה הופכת הקומדיה להיות שרשרת של סגירת דלתות ופתיחת דלתות, וליל האהבה הופך להיות פארסה אחת גדולה.

הבמאי בחר בדרך מקורית למלא את הבמה, מקורית עד כדי כך שרב בה החסר על הנוכח. היא כמעט ריקה, גם מחפצים וגם מתאורה. הסצנות האינסופיות של פתיחת דלתות וסגירת דלתות נעשית כולה בפנטומימה, שכן אין דלתות על הבמה. זה מזכיר ילדים שמשחקים בנהגי קטרים ועושים רעש של מנוע. אין לי מושג כיצד הסתיימה ההצגה. לא נשארתי לראות.

Mehulal2@netvision.net.il



אפליקציות עליון ישראל

✪ מאת: מלכה מהולל

הקצב המטורף בו טכנולוגיות מתפתחות ומשתנות יכול לשגע גם אנשים בגיל השני, לא כל שכן בגיל השלישי. ישנם כאלה שוויתרו מראש, אבל יותר ויותר בני הגיל השלישי נרשמים לקורסים ללימוד הסמארטפון, לוקחים שיעורים פרטיים, מנדנדים לנכדים שיקדישו להם קצת זמן – הם רוצים להיות מחוברים. הם רוצים להיות בקשר עם המשפחה, במיוחד אם אינה מתגוררת בקרבת מקום, הם רוצים להשווץ לחבריהם במועדון עם התמונות של הנכדים, הם רוצים להגיד פייסבוק, טוויטר, אינסטגרם, פייסטיים מבלי להתבלבל, הם רוצים לערוך לעצמם בדיקות רפואיות בסיסיות, וכן, הם גם רוצים לשחק שח וברידג' ושש בש עם חברים שאינם יושבים לידם.

קצת באיחור, אבל מפתחי האפליקציות למיניהן הבינו שכדאי להפנות משאבים ורעיונות גם למבוגרים שבאוקלוסייה. ישנן תוכנות המקריאות ספרים לבעלי ראייה לקויה, ישנן תוכנות המאפשרות צפייה בחדשות בכל שעה, יש אפשרות להאזין לכל מוסיקה שעולה על דעתכם, יש אפליקציות לכל משחק חברתי שתחפצו, כולל קנדי קראש, המשחק שכבש את העולם. כדאי להציץ מדי פעם במסך של שכנתכן בהרצאה, אם היא עסוקה בו, יש להניח שמדובר בקנדי קראש.

האפליקציות הבריאותיות יכולות להזכיר לקחת כדורים, יכולות למדוד צעדים שעשית היום וקומות שטיפסת, הן יכולות למדוד לחץ דם, אחוזה שומן ואפילו את ריווי הדם. יש אפליקציות שהן למעשה קופסת תרופות וירטואלית ומסייעת לעקוב אחר נטילת הכדורים. יש גם אפליקציות שמיועדות לשמירה על תפקוד יעיל של המוח. הן מספקות משחקים שמאמנים את הזיכרון, מעודדים חשיבה, מלמדים דברים חדשים ומצליחים לטעת במשתמש סקרנות והתמכרות למשחקים האלה. ישנן אפליקציות להכתבה, כך שדיבור אנושי הופך להיות טקסט, אפליקציה המיועדת למי שמתקשה בהקלדה על המסך הקטן של הטלפון. ישנן אפליקציות שמגדילות אותיות, שהופכות לפנס, שמסבירות כל פעולה שצריך לעשות בדרך קלה להבנה וללא שימוש מעצבן בכל המילים הלועזיות.

בקיצור, יש אפליקציה לכל דבר. כל שצריך הוא לגשת לחנות האפליקציות שנמצאת על מסך הטלפון, לשוטט בין ההיצע העצום, ולבחור. כדי לדעת איזו אפליקציה להוריד, כדאי לערוך חיפוש מקדים בגוגל ולקרוא מעט לפני שמורידים. גם אם הורדנו אפליקציה, ואנחנו מחליטים שהיא אינה מתאימה לנו, תמיד אפשר למחוק אותה.

והכי חשוב הוא טיפ הזהב. אם משהו נתקע בטלפון, אם אינכם מצליחים להעביר דף, אם הטלפון חדל להגיב – כבו את הטלפון, תנו לו לנוח מספר שניות, וכשתדליקו אותו, רוב הסיכויים שהוא יתפקד כמו חדש.

Mehulal2@netvision.net.il

חילת החודש

✪ מאת: לאה הראל

פְּרִיקָה בַּעֲנַן - האור המפוזר של ברק, כשהזיק אינו נראה.

harelea@gmail.com

קיבלתי לאחרונה פנייה מאת חר ידידי, אותה מצאתי לנכון להביא כלשונה:

"לאה שלום. זה זמן-רב שאני מבקש מהאקדמיה-ללשון-העברית לקדם את השימוש במילה: מחבושית כתחליף למלה: זינזאנה (שפרושה--- רכב-ליווי/הסעה לאסירים) בעלת הקונוטציות גסות הרוח. המלה מחבוש מצויה בגמרא, מוכרת לבוגרי-צבא, ו-מחבושית היא ממשפחת המכונניות כמו: משאית, ביובית.

הסירוב מתבסס על הודעת המשטרה, כי אין להם צורך במילה חדשה, וממשיכים בפירוש הנ"ל. אבל גם בין נאמני הלשון העברית יש הרוצים בזקיפות קומה של העברית ממקורותיה היהודיים ע"ח הלועזית.

לאחרונה האקדמיה בחרה במילה: מעצרית. זו אכן מילה בעלת-תוכן ענייני, ואז הצעתי לה לראות במחבושית כמילה-נרדפת ל-מעצרית. יש כבר דוגמאות לכך:

מניפולציה---טיפלול (ויקי-מילון), תכסוס, תמרון (מילון);

דמנסיה---שיטיון, קהיון.

אני סבור שאם תפרסמי את בקשתי, יימצאו גמלאים-ותיקים כמוני שיסכימו להתאגד כקבוצה, ואז אפשר יהיה לפנות לאקדמיה כגוף אינטרסנטי.

אם את מוכנה לפתוח את "חילת החודש" בפרסום דבריי, נוכל להתקדם אל המטרה.

תודה מראש, מאיר ידידי."

ממתכוניה של לאה לור בספרה "אחד. שתיים. שלוש - כל מתכון מורכב משלושה מצרכים"

✪ מאת: לאה קליין

סלט אורז בר ובורגול

1/2 כוס אורז בר, 1/2 כוס בורגול גס, 1/2 כוס צימוקים בהירים
 לשטוף את האורז, לשים בסיר עם 2 כוסות מים וחצי כפית מלח.
 להביא לרתיחה, לכסות את הסיר ולבשל על להבה נמוכה כ-55-45 דקות עד שהגרגרים ייפתחו ויתרככו. לסנן את עודפי הנוזלים.
 לשים את הבורגול בסיר ולהוסיף 2 כוסות מים, להביא לרתיחה.
 לכסות ולבשל על להבה נמוכה כ-5 דקות. לכבות, להוסיף צימוקים ולהשהות כ-10 דקות.
 כשהאורז מוכן, לסנן היטב, לשים בקערה גדולה ולערבב בעדינות עם הבורגול המבושל והצימוקים, לתבל במלח ובפלפל.
 Cleah1@walla.com

כנפי עוף בציפוי מבהיק



1 קילו כנפיים, 1/2 כוס סויה, 1/2 כוס סוכר חום.
 להכין מרינאדה מסוכר וסויה, להשרות את הכנפיים במרינאדה כל הלילה. לאפות ב-180 מעלות, מדי פעם להפוך את הכנפיים עד שיתקבל זיגוג חום.



זנגביל (ג'ינג'ר)

✪ מאת: אורה צרויה

הזנגביל מוצאו במזרח הרחוק, ואף שהגיע למזרח התיכון בימי השלטון הרומי, עדיין מגדלים אותו בעיקר בהודו, בסין, באינדונזיה, בנפאל ובניגריה.
הזנגביל ברפואה העממית - הזנגביל הוא אחד מצמחי המרפא החשובים מימים קדומים ועד ימינו, בעיקר בארצות המזרח וארצות ערב. בסין הוא משמש מעל 2,000 שנה כטיפול בכאבי בטן, שלשולים ובחילות, להקלת השיעול ולהפחתת עודף לחות בריאות. ערכו הכספי השתווה לערך הזהב. בתקופת התלמוד השתמשו בזנגביל למנוע ריח רע מהפה. גם בתקופתנו יש המאמינים שזנגביל משפיע על מערכות גוף שונות: משכך כאבי בטן, מקל על בחילות ומפחית הקאות, לוחם בחיידקים, אנטי-דלקתי, עוזר בהפרעות עיכול מונע גזים, מעכב התכווצויות בקיבה, מקל על בחילות בוקר. יהודי תימן מאמינים שהוא עוזר לפתרון בעיות ראייה, לטיפול בשיעול ובליחה ולהגברת האון הגברי. היפנים מגישים ג'ינג'ר מוחמץ לצד הסושי, וכך הם מגנים על עצמם מחיידקים שעשויים להיות נוכחים במזון נא.
שימושי הזנגביל בימינו - בשורש הזנגביל נעשה שימוש בצורות שונות: טרי, מיובש, מיובש ומסוכר, כסירופ, כשמן אתרי וטחון. הוא משמש כתבלין במטבחים: ההודי, האיראני, האסייתי, התימני והאירופי. בארצות הברית נפוצות עוגיות זנגביל, ושם הוא גם משמש בסיס להכנת המשקה "ג'ינג'ר אייל". תה זנגביל משמש לריפוי כל מיני תחלואים כגון כולסטרול גבוה, לחץ דם גבוה, בעיות עיכול וגזים.
 שורש הזנגביל נמצא ברשימת החומרים המותרים לשימוש של מנהל המזון האמריקאי המזוהים באופן כללי כבטוחים. הג'ינג'ר מכיל רכיב כימי ייחודי, ג'ינג'רול, אשר נותן לו את טעמו ואחראי למרבית יתרונותיו הבריאותיים. רכיב זה הוא קרוב משפחה של הקפסאיצין והפפרין, החומרים הפעילים גם בפלפל הצ'ילי ובפלפל השחור.
 לאחר בישול או ייבוש תהליכים כימיים מביאים להפקתם של שני רכיבים כימיים נוספים, זינגרון ושוגאול. שלושת הכימיקלים האלה נחקרו במגוון תחומים ונמצאו כבעלי השפעות חיוביות על שלל בעיות רפואיות בגוף האדם. כך, למשל, הם יעילים נגד חיידק הקולי אשר גורם לשלשולים, הם משככים בחילות הנגרמות ממחלת ים, בחילות בוקר וטיפול כימותרפי, הם מרפאים ומונעים דלקות במעי הגס, הם יעילים נגד כאבי שרירים ודלקות פרקים, משככים כאבי אימוני כושר, משככים כאבי וסת, מגרנות קשות וכאבי ברכיים.
 הזנגביל גם מחזק את מערכת החיסון נגד מחלות החורף. חליטת הזנגביל יעילה לטיפול בכל מחלות החורף: חום, נזלת, צמרמורות, כאבי גרון והצטננות.
 כמו תמיד, אנו ממליצים לאלה הרוצים להשתמש בזנגביל כתרופה, להתייעץ עם רופאים ומומחים לדבר.
 orazruya@walla.co.il



הליכה נורדית

יתרונות ההליכה הנורדית

- מפעילה, מחזקת ומגמישה את שרירי פלג גוף עליון.
- משפרת כושר גופני.
- משפרת סיבולת לב ריאה ומייעלת זרימת דם.
- מפחיתה עומס מהגב התחתון וממפרקי הברכיים.
- מקלה על הליכה בעליות, בירידות ובשטחים חלקים.
- משפרת יציבה ומאזנת את שיווי המשקל.
- מגבירה שריפת קלוריות.
- פעילות נעימה בחברותה המאפשרת שיחה בזמן הפעילות.
- מתאימה לגברים ולנשים ברמות הליכה שונות ובכל גיל.

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

צ'יקונג - בימי ראשון בשעה 17.00

במרכז היום - ההגנה 114 רעננה.

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



מרכז יום לקשיש ברעננה

תוכניות מיוחדות לחודש ינואר 2017

- יום חמישי 17.01.17 בשעה 10:30 - תתקיים הרצאה בנושא הודו מפיה של רבקה בנימין.
- יום חמישי 17.02.17 בשעה 10:30 - תתקיים הרצאה בנושא אתיופיה מפיו של גלעד חתוכה.
- יום חמישי 17.01.19 בשעה 10:30 - תתקיים הרצאה בנושא בריאת העולם מפיו של חיים נתנאל.
- יום חמישי 17.06.26 בשעה 10:30 - מסיבת יום הולדת לילידי וילדות ינואר והופעה של הזמרת עינת בנימין.

מכירות במרכז בחודש ינואר 2017

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

- יום שני 17.01.02 מכירת בגדי נשים.
- יום שני 17.01.09 מכירת נעליים.
- יום שני 17.01.16 מכירת בגדי נשים.
- יום רביעי 17.01.25 מכירת בגדי נשים.
- יום ראשון 17.01.29 מכירת בגדי ילדים והלבשה תחתונה.

* ייתכנו שינויים בתכנית. נא להתקשר יום לפני.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7741598

התעמלות ערב - 110 ש' לחודש

צפיפות עצם	שני ורביעי	אסנת
110 ש' לחודש	18:00-19:00	אסנת
פלדנקרייז	ראשון ורביעי	יעל הולצמן
110 ש' לחודש	16:45-17:30	יעל הולצמן
התעמלות נשים + מכשירים	ראשון ושלישי	רותי זיו
120 ש' לחודש	18:30-19:30	בחדר כושר
התעמלות נשים	ראשון ורביעי	דני גלנד
120 ש' לחודש	19:00-20:00	דני גלנד
כושר - ק. סגורה	א', ה'	רותי זיו
		200 לחודש

התעמלות מיוחדת על כסאות לשיקום ומניעת נפילות

בהדרכת רותי זיו

ראשון, שלישי, חמישי	15:45-16:30	120 ש' לחודש 3 פעמים בשבוע
ראשון ושלישי	14:55-15:45	110 ש' לחודש פעמיים בשבוע
צ'יקונג בוקר	שני וחמישי	מירי סימן טוב - 110 ש'
יוגה על כיסא	א', ד' 18:15	מיכל אונא - 120 ש'
שיטת פאולה	יום ג' 12:15	עופרה סתיו - 70 ש'

ההרשמה מתבצעת ע"י מילוי טופס הרשמה
במועדון או בטל. 7720707



החלה ההרשמה לשנת 2017

חדר כושר 160 ש' לחודש

אימון מכשירים ואימון קבוצתי משולב
ביטוח תאונות ספורט לשנה 70 ש' - חד פעמי

ימים	שעות	מדריכה
א'-ה'	07:30-12:30	אסנת יעבץ
ו'	08:00-11:30	אסנת יעבץ
א', ג', ה'	16:30-18:30	רותי זיו
ב', ד'	16:30-18:15	אסנת יעבץ
ב'	18:00-20:00	רותי זיו

התעמלות בוקר - 110 ש' לחודש

סוג התעמלות	יום ושעה	מדריך
צפיפות עצם	ראשון ושלישי 07:30-08:30	דניס
התעמלות נשים	חמישי 07:15-08:00	סמדר
צפיפות עצם	שני ורביעי 07:30-08:30	רותי
התעמלות נשים	ראשון ורביעי 08:30-09:30	סמדר