

כיוון חם

תמוז תשע"ז יולי 2016

המגזין לאזרח הוותיק ברעננה

ביליון 229



קשישים ומאושרים 4-5 איור מגויס למילה 8-9

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

הסתדרות הגמלאים לראשי המפלגות: השפיעו מכוחכם למען הקשישים

מאת: מאיר חוטקובסקי

בפנייה לראשי המפלגות עם פתיחת מושב הקיץ של הכנסת מבקש יו"ר הסתדרות הגמלאים **שמוליק מזרחי** לאשר את חוק הביטוח הסייעודי הממלכתי כבר עתה ולא להמתין לינואר 2017. **מזרחי** מבקש גם לאשר את הצעת החוק של ח"כ **נחמן שי** להאריך את משך זמן האור הירוק באזורים של קשישים, כמו בתי אבות ומועדונים, המותאם כיום לצעירים, ואת הצעת החוק של ח"כ **איציק שמולי** לפיו קשישים, עולים חדשים ובעלי מוגבלויות יוכלו לבטל עסקה בטווח של ארבעה חודשים במקום 14 יום כיום.

ch@bezeqint.net-meir

השרה לאי שוויון חברתי

לא יעזור כלום. אוכלוסיית הגמלאים איננה סקסית דייה לשרה לענייני שוויון חברתי. עובדה. היא עצמה, כמו ידיה, הצביעה נגד הצעת החוק הכל כך צודקת של דב חנין להעלאת קצבאות הזיקנה. גמליאל, זו שאמורה לדאוג מטעמה של הממשלה לזכויות הבסיסיות של הגמלאים בארץ, היא בעצמה הצביעה נגד. יש לה כמובן הסבר מלומד: "יש לעזור קודם כל למי שזקוק לקצבאות ולא לחלק לכולם כסף באופן חסר אחריות וללא כיסוי תקציבי." כמה חוצפה וכמה התנשאות יש במילים האלה. ראשית המילה 'לעזור' מקוממת. גמלאי ישראל אינם זקוקים לעזרת השרה. גמלאי ישראל דורשים לקבל את המגיע להם והשייך להם. במשך עשרות שנים שילמו גמלאי ישראל עשרות רבות של מיליוני שקלים לביטוח הלאומי כדי שבעת פרישתם לפנסיה יוכלו לקבל את כספם בחזרה, גם אם לא במלואו. ביטוח לאומי כפי ששמו מעיד, הוא ביטוח – האזרח משלם פרמייה כדי שיוכל בבוא היום לקבל בחזרה. הגמלאים אינם מקבצי נדבות שצריך לעזור להם. ובאשר לאלה שכן זקוקים לעזרה מיוחדת – יתכבדו ראשי המדינה ויטכסו עצה כיצד לסייע להם, אבל ככלל אין הביטוח הלאומי זכאי לעשוק את הסקטור הזה. מכל שקל שהרוויח כל גמלאי בשנות עבודתו נגסו מס הכנסה, מע"מ, ביטוחי הבריאות, המכס, הארנונה וגם הביטוח הלאומי. הגיעה העת לקבל בחזרה את המגיע להם. אבל את השרה גמליאל זה לא כל כך מעניין. לא מפתיע. מיומה הראשון היא ניסתה להצניע את הסקטור הגמלאי תחת השם ה'מפונפן' של 'שוויון חברתי'. איזו החמצה של מי שדווקא חשבנו שיהיה לה אכפת. אנחנו לא ממש מעניינים אותה. אולי באמת הגיעה העת לנסות שוב להקים מפלגת גמלאים, כזאת שלא מעניין אותה ביטחון, חינוך, חוץ וחברה, אלא מעניין אותה 'לעשות לביתה' (כמו רוב הפוליטיקאים), דהיינו לדאוג לפרנסתה, או לחילופין אפשר להפסיק לשלם לביטוח הלאומי. במקום זאת נחסוך את הסכום בחשבונות חיסכון אישיים ונפדה אותם בעת זיקנה.

Mehulal2@netvision.net.il

+ / - פלוס מינוס

מינוס גדול ופלוס בקצה המנהרה

כבר כתבנו בעבר על מצבן הרעוע והמסוכן של המדרכות ברעננה, והנה יש לנו סיבה עצובה לכתוב שוב. חברתנו למערכת הלכה לאטה ערב אחד על המדרכה סמוך לביתה בעיר, תוך שהיא מקפידה להוריד מבטה למדרכה ולחמוק מאבנים שיצאו מהשורה. רגע אחד של הרמת המבט הסתיים בהתרסקות על הקרקע, בניתוח מורכב של האמה, ובשיקום ארוך וכואב שאין הבטחה שיסתיים בהצלחה. איפה יש פה נקודת אור? אכן קשה למצוא, אבל אנשי הסיור של עיריית רעננה, שהיו במקרה באזור, התגלו כמלאכים טובים שסייעו לה ולא עזבו אותה לרגע עד לפינוי לבית החולים. לא צריך לשאול מה עוד צריך לקרות... זה קרה וצריך לתקן את כל אבני האקרשטיין במדרכות שמתרוממות כתוצאה מדחיפתן על ידי שורשי העצים או סתם בשל עייפות החומר. מדובר בדיני נפשות!



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, 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

המ"ל: העמותה למען האזרח הוותיק ברעננה

מודעות לפרסום: זכות מרים

נייד: 052-2546043

גרפיקה: מנדל עיצוב והפקות דפוס (אנה קירי)

תגובות לכתבות בעיתון ניתן לשלוח לכל אחד מחברי המערכת. ראה מייל בתחתית הכתבות.

תמונת שער:

גיל שלישי בים המלח

צילמה: מלכה מהולל



אסתר בלון

✿ מאת: לאה קליין

"לולא הייתי בטוחה שאני מבקרת עכשיו בדירתך ברמת אפעל, הייתי חושבת שאת מקבלת את פניי בחנות החשמל שלך ברעננה של פעם. ממש לא השתנית." אמרתי לאסתר בלון מוותיקות העיר.

מה שלומך?

"שלומי – 'כשלוש שלמה', היא עונה לי בחיוך במילות השיר מההצגה 'שלמה המלך ושלמי הסנדלר'. כל זמן שהראש על הכתפיים, הזיכרון עובד והמשפחה מסביבי מרעיפה הרבה אהבה, אז טוב לי." היא מחייכת לעבר בתה, מלי פולישוק, (בעבר חברת הכנסת) שיושבת לצידה.

נולדת ברעננה?

"נולדתי בשנת 1922. זו השנה בה נוסדה רעננה. הגעתי מפולין כשהייתי בת 12. אחיי, שהיו ציוניים, הגיעו לכאן, עבדו בפרדסי העיר ובבניין והכינו לנו בית. הוריי פיתחו משק חקלאי: ירקות, עצי פרי, פרדס ורפת. אימא ייצרה מוצרי חלב ואני הייתי נוסעת למכור את התוצרת בתל-אביב."

הגעת בת 12. איך התאקלמת בבית הספר?

"למדתי במחזור ה' בבית הספר העממי (כיום 'מגד'). הייתה תקופה שלא היה לנו חדר ללמוד בו. למדנו בחוץ בין מגדלי המים של המועצה. בכניסה הראשית לבית הספר מגד ישנה שורת דקלים שאת הרביעי בהם אני נטעתי בט"ו בשבט.

אספר לך על הזיכרון החזק ביותר שנשאר לי לאחר 85 שנה. נסענו לטיול לים בהרצליה. הים געש. 4 ילדים נכנסו למערבולת. המורה להתעמלות קפצה למים ותפסה שניים בשערותיהם, הצילה אותם. שניים טבעו: שבח מולמן ושלומית אפשטיין. שלומית, בת כיתתי, ישבה לידי בכיתה, בת זוגי לשולחן הלימודים. כשאני מספרת לך זאת עדיין עולה בי צמרמורת.

סיימתי תיכון וסמינר למורים בתל-אביב. נישאתי לבעלי ישראל ז"ל והקמנו משפחה."

במה עסק בעלך?

"הוא עבד בשירות הטלפונים של הבריטים. כשעזבו קיבל פיצויים. הוא קנה חלקי חילוף לטלפונים שבהם השתמש לבניית טלפונים לשירות הקשר של החטיבה הצבאית האחראית על גבול מזרח השרון. הוא היה מנהל שירותי הטלפון של אזור השרון. בביתנו היה מכשיר טלפון, כמעט היחיד ברעננה. מספר הטלפון היה 50 – בעל שתי ספרות. כל מי שנוזק לטלפון היה בא ומטלפן. ישראל נפטר והוא בן 66."

למה בחרת לפתוח חנות חשמל?

"בביתנו לא היה כלום, לא כיסא ולא שולחן, וכשקיבלנו את הפיצויים מהבריטים, הציעה גיסי שאפתח חנות. כך תוכלו לרכוש כיסא וגם שולחן, אמרה. בשנת 1949 פתחתי באחד מחדרי הבית חנות לחשמל ונעזרתי כמונבן בבעלי החכם, כי מה אני מבינה במוצרי חשמל?! זאת הייתה החנות הראשונה ברעננה למוצרי חשמל שקיימת עד היום במרכז העיר בנייהולו של בני מנחם."

נהנית? הייתה פרנסה?

"לא רק אני נהניתי. עזרתי להרבה אנשים קשי יום. זו הייתה תקופה של בניית שיכונים וקריית שרת ולאנשים לא היה כסף. מכרתי להם בתשלומים קטנים. הייתה לנו בחנות גם סוכנות של 'אמישראל', כך שהגיעו הרבה אנשים. אני זכרתי את השמות, הכתובות ומספרי הצרכן של כולם בעל-פה. אנשים היו באים להתייעץ אתי בכל מני בעיות אישיות. אם הייתי לוקחת לירה על כל ייעוץ, הייתי מיליונרית. אני חושבת שהייתי העובדת הסוציאלית הלא רשמית הראשונה ברעננה."

מהו סדר יומך כיום?

"אני מתעמלת, קוראת, מבשלת ומתנדבת. אני אחראית על דמי החבר לוועד החברים ומספקת כרטיסי הנחה לסופר שבמקום. אני קוראת הרבה ואף ממליצה לנכדיי על ספרי קריאה. הספרים משאירים אותי סקרנית."

"היא מקשיבה לפרשת השבוע, נהנית מחידון התנ"ך", מוסיפה מלי. "היא מגיעה דרך הספרים למחוזות שונים על כנפי הדמיון – אם לא ברגליים."

את אוכלת אוכל בריא?

"אני אוכלת אוכל שגדלתי עליו. בגילי אני אלך לשנות?"

הנכדים והננים באים לבקר?

"מובן מאליו ששומרים על קשר, מטלפנים ובאים ואני אפילו מכינה להם בלינצ'ס ושניצלילים ואופה לחמניות לקראת שבת."

כל הכבוד לך סבתא רבתא בת 94 שממלאת עדיין תפקידים כאלה.

"אנחנו המשפחה", אומרת מלי, "התפקיד שלנו הוא לעשות לה נחת ואנחנו די מצליחים. לא אמא'לה?", היא מחייכת לעבר אמה ומגישה לה דיסק של בנה, זמר באופרה הישראלית. "כשאני שומעת אותו שר, אני זורחת", אומרת אסתר.

Cleah1@walla.com

"ומנשה לא ידע כי קרן עור פניו בדברו אתו" ("כי תשא")

חתימת פנים / ©

✿ מאת: דוד אשל

"פנים" היא מלה מגניבה השמוש בה, גם בזכר וגם בנקבה, והמשמעות בנימות זלזול חצוף ל"פנים"... יקרא "פרצוף".

פנים שנקראים פאנים מרצים יש לבעל "פנים חמוצים", ו"פנים זעופות" יש תמיד למכשפות, "פנים חדשות" הנראים לראשונה הם של אדם חדש הבא לשכונה, והעומדים זה מול זה משני כוונים הם העומדים "פנים אל פנים".

"פנים מאירות", מביעות לבביות ושמה, "פנים נפולים" מביעים רזון ודעיקה.

למדידת גבהו של מקום קים קנה המדה הוא... "פני הים", "פני הדור" הם ראשי הצבור לעתים עם עטור ולעתים איזה בור.

"ארו פניו" של מי ששמח ושופע בריאות, "בשפת פנים" יש לנכלם או לדוגל בצניעות.

"מלבין פני חברו", מכלימו והופכו לרמוס "הדר פני פלוני"... נהג בו בכבוד ובנמוס.

כדי לזכור את "לחם הפנים", במשכן על השלחן האפשריות שונות, כלומר: "פנים לכאן ופנים לכאן" "על כל פנים", רוצה לומר... בין כך ובין כך שאת המעמיד פנים – המתחזה... אותו לא נשכח!

יש המקביל את פניו, את פני האורח ו"נושא את פניו", מעדיפו ועבורו הוא טורח.

יש מי ש"קדרו פניו" ומשדר הוא עצבות ויש "המסביר פנים" והוא... פלו אדיבות.

יש חושבים וחושבות שכוף השנים נעשה על ידי... "מתחת הפנים".

"על פניו פרושו... לכאורה" ו"משוא פנים"... אסור מן התורה.

לכל צנוע וענו את שבו נאמר... "שלא בפניו".

וכפני חתן את פני פלה "פני שבת" נקבלה.

אבי האמה "נפל על פניו" ואת חיובו לא מחק ו"נפל אברהם על פניו ויצחק". (בראשית י"ז/1)

Dbeshel13@gmail.com

אושר, בריאות וזקנה -

"בגיל הזקנה יש לעמול, להתייגע ולעסוק בשמירת הגוף, השכל והרוח, ולא להרים ידיים ולוותר." זוהי בקליפת אגוז משנתו של ד"ר אפרים יאול, מנהל המחלקה הגריאטרית בבית החולים "הרצוג" בירושלים. למשנה זו הוא מוצא תימוכין בפירוש "הכלי יקר" מאת ר' שלמה אפרים לונטשיץ מהמאה ה'16. יש מה ללמוד.

לארוחה - היום יאיר לי פנים בחזרה. תאיר פנים לסביבה - היא תאיר לך את חיך בחזרה."

למה בעצם אנחנו חוששים מזקנה?

"לזקנה בעיה תדמיתית. היא נתפסת כתלות, כמוגבלות, כסיעודיות. כששומעים שאני רופא גריאטרי, אנשים אומרים לי 'שלא נגיע אליך'. אני אומר, 'אדרבא, תגיעו אליי, אבל על הרגליים ובראש צלול'."

לאיזו תקופת חיים המדע מתייחס כשהוא מדבר על זקנה?

"היום המדע מתייחס לתקופת חיים ארוכה יותר ממה שהיא התייחס בעבר. כיום צפויות למרביתנו כ-30 שנה של חיים כ'זקנים'. מדובר בתהליך פיזיולוגי מתמשך, ששותפות בו כל מערכות הגוף, אבל בניגוד לתהליכים של תחילת החיים, כאן הכיוון הוא לא צמיחה וגדילה, אלא דעיכה."

הפחד הגדול שלנו הוא אלצהיימר. אפשר בכלל להקטין את הסיכון לחלות בזה?

"בוודאי. פירוש 'הכלי יקר' עולה בקנה אחד עם המחקר המדעי העכשווי. זקני תלמידי חכמים ככל שהם מזקינים הם מוסיפים חוכמה'. ולמה זקני חכמים מוסיפים חוכמה? כי כך הם שומרים על חידודו של המוח. אם נשמור עליו בעזרת לימוד ותחזוקה ונחדש לעצמנו מידע ברמה יומיומית, נקטין את הסיכון לירידה קוגניטיבית ודמנציה. כל החיים אדם חייב ללמוד חוכמה. המחקר מראה שבעזרת כל מה שאתה לומד אתה מקטין את האפשרות שתחלה באלצהיימר. ככל שאתה מפעיל את המוח, החיבורים בין התאים מאפשרים את תיקון הסינפטות. אני יכול

מאת: אורה צרויה

עיצמו את העיניים ודמיינו מצב כזה: הגוף מתבגר וכואב, הזיכרון כבר לא מה שהיה, יחסי האישות הם היסטוריה, ובכלל החשק לחיות נמצא בירידה. עכשו פיתחו את העיניים והרי אכזבה. זו המציאות ולא חלום.

ד"ר אפרים יאול, איש רחב ידע ובעל אישיות נעימה, משמש כמנהל המחלקה הגריאטרית בבית חולים "הרצוג" כבר עשרים וחמש שנה, כתב כמה וכמה ספרים בנושא, עשרות מאמרים בכתבי עת מדעיים בארץ ובעולם, ועדיין צנוע דיו להודות שמרבית התשובות לדאגותיו של האיש המבוגר מצויות במקורות בכלל ובפירוש "הכלי יקר" של חמשת חומשי התורה בפרט. "שם", הוא אומר, "שזורים הפסוקים המורים את הדרך 'שילך בה האדם הזקן'."

בספרו האחרון "היבטי בריאות וזקנה בפירוש 'כלי יקר' לתורה הוא מראה זאת.

איך הגעת דווקא ל"כלי יקר"?

"שמעתי ערב אחד שיעור בפרשת השבוע בבית הכנסת", משיב ד"ר יאול, "ונדהמתי לראות ש'הכלי יקר' דיבר על זקנה מוצלחת כבר לפני 500 שנה. מיד שקעתי בקריאת הפירוש ששבה את לבי גם בזכות תוכנו וגם בשל שפתו הברורה והצחה. אני חב תודה לרב שהאיר את עיניי."

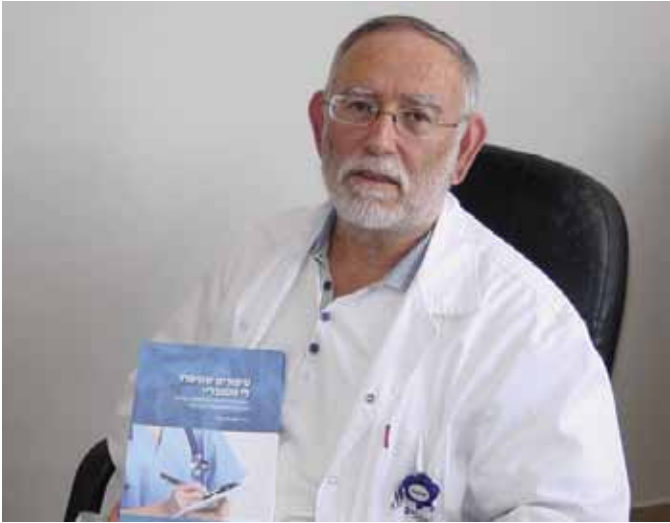
איך דלית טיפים לחיי זקנה טובים מ"הכלי יקר"?

"אתן לך דוגמה. ואלו דבריו: 'בשמות פרק ל"ו פסוק ג' מסופר שבני ישראל הביאו תרומה לבניית המשכן: 'בבקר בבקר'. בעל 'הכלי יקר' מלמדנו שתי תכונות טובות: האחת - יש לתת בזריזות את מה שהבטחנו, ושנית - לתת אותו במאור פנים ובשמחה, כמו הבוקר המאיר לנו פנים כל יום, גם המן במדבר ניתן בבוקר, ניתן לבני ישראל במאור.

מפירוש זה אני מסיק את המסקנה לנושא ארוחת הבוקר אותה אוכל במאור פנים, לא תוך כדי קריאת עיתון או עיסוק אחר. אאיר פנים



יכולים לצעוד יד ביד



גמישים ולא כבדים, אם "נזרום" עם החיים הרי נבלה פחות אצל הרופאים, נשמור על אופטימיות, תהיה לנו זקנה מוצלחת ומאושרת."

המטופלים לא מרימים גבה כשהם שומעים עצות בנות 500 שנה?

"השילוב בין המדע ל'הכלי יקר' נעשה בדרך סיפורית. אני לוקח סיפור מעניין מפרשת השבוע ומחפש הקשר מעניין בפירוש 'הכלי יקר'. אם אני מוצא עצות רפואיות המתאימות לגיל הזקנה, אני מספר אותן למטופלים, וכך אני מושך את תשומת לבם.

למשל: התורה מספרת על יעקב אבינו, 'וישראל אהב את יוסף מכל בניו כי בן זקונים הוא לו'. 'הכלי יקר' מפרש 'בן זקונים' 'שהיה עושה מעשה זקנה', דהיינו יוסף היה יושב עם אביו ושומע את סיפוריו. מכאן למדתי מהו מעשה זקנה: הצעירים ישבו עם הזקנים.

פירוש זה של 'הכלי יקר' מתאים ליחסים שצריכים לשרור בין הצעיר לזקן גם בימינו. אתה, הצעיר, תשב עם הזקן, אל תעמוד מעליו, דבר אתו בסלנג שלו ולא בסלנג שלך כדי שיבין אותך, דבר אתו ברור, שמע ממנו דברים יפים, אתה תהנה ממנו, יש לו חוכמת חיים שתעזור בחיים, עזור לו אם הוא צריך עזרה, עזור לו להשתלב בחיים המודרניים.

לפעמים אני רואה בנים שבאים לבקר את הוריהם הזקנים, יושבים וקוראים עיתון ואינם מתקשרים איתם. הקשר חשוב מאוד לזקן. אפילו אם האב בדמנציה, שיר לו שיר, לטף את ידו, זה יעורר אותו וייתן לו סיבה לחיות.

הרמב"ם ח' מאות שנים לפני "הכלי יקר", כתב ספרי רפואה וגם שילב עצות רפואיות בחיבוריו. מה בין עצותיו הרפואיים של 'הכלי יקר' לאלו של הרמב"ם?

"הרמב"ם היה רופא במקצועו והתפרנס ממקצוע הרפואה, לכן הוראותיו בעיקר רפואיות, ואילו 'הכלי יקר' היה פרשן ודרשן, הוא לא נתן הוראות רפואיות אלא התווה דרכי התנהגות לעת זקנה. כל אחד חשיבותו גדולה ואין הם סותרים זה את זה."

orazruya@walla.co.il

להעיד על עצמי שהוצאה של כל ספר חדש, או הרצאה חדשה שאני עובד עליה – הן הזדמנות ללמוד ולהתפתח."

האם אתה מעביר את התובנות שלך מ"הכלי יקר" לפצייתנים?

"כן, בהחלט", עונה יאול בביטחון, "מגיעים אליי אנשים ושואלים איך לשפר את הזיכרון ותשובתי היא חד משמעית: 'לך' לשמוע הרצאות, שב בשורה הראשונה כדי שתוכל להיות מרוכז, רשום את הדברים, חזור הביתה וספר לאשתך, או ספרי לבעלך את מה ששמעת, וכך תגדיל משמעותית את הסיכוי לזכור. 'אשתי למשל חושבת שאני סתם מספר לה כל מיני דברים, אבל האמת היא שאני מתרגל טכניקות לשיפור הזיכרון...'", הוא מחייך.

וזהו?

"ללכת, ללכת, ללכת." חשוב לכל המערכות, וגם זה ימנע חיכון בין הרגליים..."

איפה נגמר הפירוש ל"הכלי יקר" והיכן מתחיל שלך?

"בחרתי כמאה פסוקים ועשיתי מהם מטעמים. אני מעיין בפירוש, מאתר את ההקשרים ומסיק מסקנות. לעיתים מסקנותיי רחוקות מהפירוש המקורי ולעיתים אני קולע בול."

דוגמה?

"ניקח לדוגמה את נושא התמיכה החברתית. הספרות הרפואית אומרת שתמיכה חברתית בעת זקנה, כגון קהילה, בן או בת-זוג תומכים, חברים – מאריכים חיים. במילותיו של 'הכלי יקר', בפירושו לפסוק בספר בראשית 'ואברהם זקן בא בימים', אמרו: האישה הטובה מוסיפה חיים, והבן הטוב מוסיף חיים. מאז לידת יצחק ועד מות שרה התווספו לאברהם חיות, הן מצד שרה והן מצד יצחק. אני מסיק מניסיוני: תמיכה חברתית של הקהילה, תמיכה של המשפחה הקרובה והרחוקה בימי זקנה מוסיפות שמחה וחיות.

וזו המלצתי לפצייתנים שלי: להיות בחברה כמה שאפשר, אל תהיה בודד, אם אין לך בן או בת זוג, אמצ' חבר או חברה, שכן או שכנה שיהיו לך חברים לשיחה, ספר להם על עצמך, זה ייתן לך הרגשה טובה."

איך נכנסים נכון לגיל הזקנה?

"הזקנה אינה תקופה שלילית כפי שחושבים רבים, אלא לעיתים אפילו הפוך מכך. כדי ליהנות משנים אלה יש להגיע אליהן מוכנים עם רזרבות פיזיולוגיות, עם מסת שרירים ועם תאי עצב שעבדת עליהם.

אם נמשיך בגיל הזקנה בפעילויות שהזכרנו, כמו: לצעוד, לעסוק בהתעמלות מחזקת שרירים, לקרוא, להקשיב לחומר חדש, לפתח דיון סביבו, להפנים את החומר ולדעת לשלוף אותו - כי אז נהנה משנים אלה. הלימוד נותן משמעות לחיים, מכניס שמחה ותורם לאיכות החיים, מפתח חיי חברה, ונותן הזדמנות לרכוש חברים. לא משנה אם זה דף גמרא או שיעור במוזיקה, הדגש הוא על החידוש המתמיד. חשוב לכתוב כל יום שורה חדשה, אפילו אם היא תימחק אחר כך. אם נעשה מפעם לפעם מעשה נערות, ניזום רגעים של בדיחות הדעת ומעשה צחוק, נספר לילדים, לנכדים סיפורים מעברנו, נהיה

לא להיבהל. לא מדובר במחלה או במגפה תברואתית. הכוונה למשחק כדורת צרפתי התופס פופולריות בקרב מגזר הגיל השלישי, ולא רק.

לאחרונה נבנו בעיר מספר מגרשי פטאנק במתחם הגינה הציבורית ברחוב שפינוזה.

היוזמה לבניית המגרשים החלה בפנייתו של **שאול קידר**, מנהל "בית קידר" – הבית לאוכלוסייה בעלת מוגבלות שכלית התפתחותית, לחברת המועצה **סימה פרי** בבקשה שתפעל להקמת מגרשי פטאנק עבור קהילת בני הבית, שבין חבריה נמנים שחקני נבחרת פטאנק המשתתפים בטורנירים ומייצגים את הבית. פרי: "כשהתעניינתי במשחק, הבנתי את הפרוטנציאל הקהילתי הטמון בו, והיה לי חשוב שגם ברעננה יוקמו מגרשים כאלה לרווחת התושבים כולם וקהילות נוספות מעבר לזו שמייצג קידר.

יתרה מזו – מגרשי הפטאנק הינם אקולוגיים וידידותיים לסביבה, שכן הם משתלבים בנוף הטבעי של המקום, ועשויים מחומרים טבעיים שאינם פוגעים בסביבה. הדבר מתחבר לחזונה של העיר רעננה כעיר מקיימת".

סימה פרי שמה את הרעיון על שולחנו של ראש העיר **זאב בילסקי**, זה אישר, והפרויקט יצא לדרך.

בשלב הבא יזמה "העמותה למען האזרח הוותיק ברעננה" בשיתוף ובמימון "ג'וינט ישראל אשל", קורס נאמני פטאנק, שהם מתנדבים מבוגרים הלומדים את משחק הפטאנק ומלמדים מבוגרים אחרים. הקורס הראשון הסתיים זה לא מכבר והם החלו ללמד את תושבי העיר מהגיל השלישי. **נסטור וסרמן** (69) היה המנהל המקצועי והמדריך מטעם "ג'וינט ישראל אשל" שהעביר את הקורס הראשון של נאמני הפטאנק. וסרמן: "פטאנק, שהומצא בשנת 1910, הוא משחק כדור תחרותי שמקורו בצרפת. המשחק משלב טקטיקה, יכולות חשיבה וקואורדינציה, והוא אחד מענפי הספורט הבודדים בהם רשאים ילדים, נערים, גברים ונשים להתחרות בצוותא באותה קבוצה או זה-מול-זה. ספורט הפטאנק דורש מאמץ פיזי מתון ומתאים לכולם. ניתן ליהנות מהמשחק כמפגש חברתי ומהאלמנט התחרותי שיש בו מנצחים ומפסידים".



גיני ואריה סופרין, בני זוג גמלאים שהוכשרו כנאמני פטאנק, מאושרים שניתנה להם ההזדמנות ללמוד משחק חדש ולהעביר את הידע שצברו בקורס לחבריהם בני הגיל השלישי. ג'ני: "עד לתחילת הקורס, מעולם לא שמענו אודות המשחק. ברגע שהתוועדנו למשחק התמכרנו לו ואנחנו מאוד נהנים ללמד את חברינו הגמלאים הרעננים."

meir-ch@bezeqint.net

הערת המערכת – המעוניינים ללמוד את משחק הפטאנק יפנו למשרדי העמותה למען האזרח הוותיק ברעננה 09-7747041 לקבלת פרטים.



משרד החינוך
האגף לתרבות תורנית

הגייגת הכליזמרים ה-26 ברעננה

יום חמישי, ט"ו בתמוז תשע"ו, 21.7.16
בשעה 20:30 באמפיפארק רעננה



במעמד:

מר זאב בילסקי - ראש העירייה
מר אלי כהן - סגן ראש העירייה
וראש מינהל קהילה
הרב איתיאל בר לוי - ראש אגף לתרבות
תורנית במשרד החינוך

בתוכנית:

- עמיר בנין
- מוסא ברלין
- מארק אליהו
- אריאל אליב
- מארש דונדורמה
- ג'קי לוי - הנחיה וקטעי קישור

*ירי יודאיקה החל משעה 19:30 *השערים יפתחו בשעה 19:30

ניהול מוסיקלי: אודהליה ברלין | הפקה: המחלקה להשכלת מבוגרים 09-7610380



הרשמה למועדון הזהב לשנת הפעילות 2016/7

מועדי הרישום

- ההרשמה לשנת הפעילות 2016-2017 תחל ביום ראשון, 3 ביולי לחברי מועדון תושבי רעננה, הנרשמים לחוגים שבהם השתתפו בעבר.
- החל מיום שני, 1 באוגוסט תיפתח ההרשמה לחברי מועדון, הרוצים להירשם לחוגים חדשים ולתושבי רעננה, שאינם חברי מועדון.
- החל מיום שני, 15 באוגוסט יכולים להירשם גם גמלאים שאינם תושבי רעננה.

שעות ההרשמה:

ימים א'-ה' בין השעות 08:30-13:00
ימים א' ו'ב' בין השעות 16:30-18:00
ימים א'-ה' בין השעות 14:30-16:00 - רישום טלפוני

*בחודש אוגוסט לא יהיה רישום בשעות אחר הצהריים



www.raanana.muni.il | המוקד העירוני 107

מכל טלפון לשירותכם 24 שעות ביממה

לצעירים בני 60+ בלבד

- ▲ מהו הגיל האמיתי שלך?
- ▲ מהו הגיל המייצג את התפקוד הפיזי שלך?
- ▲ הגיל הכרונולוגי מייצג מספר,
- הגיל הפיזיולוגי מבטא איכות חיים!

בחזרה לגיל האמיתי!

תוכנית אימון ייעודית למבוגרים צעירים ברוחם

שמי יעל אלקנה. אני מזמינה אותך

ל-4 אימוני כושר ראשונים ב-95 ₪ לאימון!



לפרטים נוספים: 03-7444699
www.premium-fitness.co.il

איור מגויס למילה

"הבן יקיר לי שממלא אותי אושר עד אין קץ", אומר סדי, אביו של המאייר יליד רעננה, יזהר כהן (לא הזמר). ישבנו בניחותא בבית קפה: סדי, יזהר, אני ובתי סיגל – שהייתה עם יזהר בגן הילדים. מטבע הדברים השיחה גלשה בהנאה ובצחוק למחוזות העבר. הפגישה נערכה לרגל פתיחת תערוכת האיור של יזהר במוזיאון גוטמן בתל-אביב.

היו דמויות ברעננה שהשפיעו על דרכך?

"רעננה עצמה היא הדמות – מקום של תום וחוויה. הדברים לא היו מכוסים. הרגשתי את האדמה ברגליים, אדמה לא סלולה. ראיתי מציאות, טבע ללא שינוי, ריחות פרדסים, אבק מכוניות, נחשים ושבוללים."

איך הוריו התייחסו לכישרונך?

"בבית הספר הייתה מורה שלימדה את המופרעים – כלומר ניסתה ללמד. צביה היועצת נפגשה עם ההורים והציעה את 'תלמה ילין' כפתרון עבורי, מקום שבו יש סיכוי להתפתחות הביטוי האמנותי."

שם מצאת את מקומך?

"שם מקבלים תלמידים עם ציונים טובים, אבל המורה לציור התרשם מציור שלי וקיבלו אותי. הלימוד שם היה לפי העיקרון 'חנוך לנער לפי דרכו'. הייתי שם מאושר, מצאתי את דרכי



מאת: לאה קליין

בוא נעשה היכרות לקוראים:

"אני יליד 1963, בנם של חנה ז"ל לבית גולדמן וסדי כהן. סבי וסבתי, הוריה של אמי, רכשו דירה ברעננה של פעם בבית שנבנה ברחוב עקיבא בסגנון הבאהאוס. אני נשוי לנועה, בתו של הפסל קרוון. לנו בת אחת ושמה עלמה – מלשון עולם, עולם במימד של זמן – העולם הזה והעולם הבא. כיום אני גר עם משפחתי בפירנצה. יזהר מאייר בעיתון "ידיעות אחרונות" את המדור של שלמה ארצי. בעבר אייר את המדור של יאיר לפיד. הוא נחשב לאחד המאיירים המצליחים בחו"ל. איוריו מתפרסמים בעיתוני ה"גארדיאן", ה"טיימס", "ל"אקספרס", "סיינטיפיק אמריקן" ואחרים. הוא אייר ספרים, קיים תערוכות ועוד. שדרות רוטשילד בתל-אביב קושטו באיוריו בהשראת שירי משוררים ישראלים.

באיזה גיל התחלת לצייר? איך נולד אמן שכמוך?

"כנראה התחלתי לצייר כבר בגן. לכל ילד הייתה מגירה ובה אוסף של ציורים. כשאמי הגיעה ליום הורים המגירה שלי הייתה ריקה, הגננת הסבירה לה שציוריי נמצאים במגירות של הילדים האחרים. כולם הזמינו אצלי ציורים. תמיד הייתי טיפוס של לרצות אחרים."

למה?

"מהסיבה שהייתי כנראה אידיוט גמור והקפדתי על זה מהיום הראשון", הוא מתייך.

בבית הספר המשכת לצייר?

"אפשר לומר ששם המורה לציור לא סבלה אותי. הייתי מופרע. בתור עונש שלחו אותי תמיד למזכירות. למזלי, שם הייתה רותי, דמות אימהית חמה שראתה את המצוקה שלי וכדי להעסיק אותי נתנה לי לשכפל מבחנים ולהוסיף ציורים לעיתון 'מגדים'. הייתי מצייר, חורט ומדפיס וזו הייתה התחלה טובה. היולי ציונים נוראיים בכל המקצועות, חוץ ממקצוע הטבע שבו הייתה לי הזדמנות לאייר את הטבע. תודה ליורם המורה לחקלאות שבשיעוריו חוויתי את צמיחת הגזר. האגם בגינת החקלאות של אריגי, הגשר וזרם המים בגינה פיתחו את דמיוני לשחזור של נוף עם ים."

הוריו הבינו אותך?

"הם היו מסורים מאוד. אימא שלי הייתה גננת במקצועה וגם במהותה. ההורים הקדישו לאחותי ולי הרבה מזמנם. אימא הייתה מסיעה אותי לגן בג'יפ." "בטח", מוסיף אביו, "אימא הייתה צריכה להיות בטוחה שאתה נשאר שם."

למרות שהיה קושי רב בנסיעה מרעננה. פעם שלחו אותי הביתה כי באתי בנעלי התעמלות."

העלית את רמת הציפיות שלך ב"תלמה ילין"?

"לקראת מבחני הבגרות בי"ב אימא שלחה אותי לשיעורי עזר אצל המורה טובה וולף שהייתה חברה טובה של אמי."
"הוא דווקא הצליח מאוד", עונה לי טובה בשיחת טלפונית, "בחור כישרוני וצנוע."

סיימת בגרות והתגייסת?

"למזלי 'זכיתי' בפרופיל 45. 'זכיתי' בליקויי הכושר הנמוכים. הייתי חייל בעיתון 'במחנה', שם שירתי כגרפיקאי, עבדתי עם אייר לפיד ששימש כתב העיתון וזו הייתה התחלת הקריירה."

מה ההבדל בין איור לציור?

"האיור הופך מילה לדימוי חזותי. איור הוא ציור שרתום למשימה. יש לו בדרך כלל כוונה תקשורתית."

אתה מצייר גם קריקטורות?

"לא עושה קריקטורות. אם מישהו כותב כתבה ומזמין אותי להתייחס, להביע דעה, אני לא חוסך מעצמי. אבל בדרכי אני נמנע להיות בוטה. בקריקטורה המסר מועבר ישר לפניים. זה כמו לחטוף סטירה ואחר כך להתאושש. כשרומזים – כמו באיורים – אפשר להציק למישהו לאורך זמן. זה רק נראה נחמד."

אפשר להתפרנס מאיור?

"הפרנסה סבירה אבל צריך לרדוף אחריה. יש צורך להיות ער כל הזמן. לא הייתי מוותר על האיור, זה נותן לי הרבה יותר מתנות מאשר נותן מקרר מלא."

אמרת לי שהחיים ברעננה היו מתנות בשבילך ובכל זאת אתה גר בחו"ל, למה?

"חלמתי על זה תמיד, אני נהנה מעצם הידיעה שאני יכול לבחור היכן לחיות, ומדי פעם אני בוחר מקום חדש."



לחם שלך, דני קרוון, יש השפעה על עבודתך? אתה משתף אותו?

"החם שלי הוא חבר שלי. אני לא משתף אותו. הוא משתף אותי", הוא צוחק, "אנחנו מתייעצים."

נולדת להיות אמן ואתה ממשיך בגדול.

"אמרתי לפני שבועות אחדים בראיון שהתפרסם ב'ידיעות אחרונות' שהוריי יצרו אותי עם תעודת אחריות לחיים, וזה אכן כך. נפל בחלקי אבא נדיב חם ואוהב, אימא שעשתה עבודה נפלאה ואחות נפלאה, ובהמשך גם סוג של לידה למשפחתה של נועה אשתי. אביה, דני קרוון, הוא ערך אנציקלופדי. כל אלה העשירו את חיי בנכסי תרבות וחוכמה, ביופי ובדברים שאני ניזון מהם."

Cleah1@walla.com

משתתפים בצער משפחת פרלשטיין על פטירתו של יקיר העיר והעמותה למען האזרח הוותיק, יו"ר "ההגנה" בעיר ומראשוני בוני רעננה

דוד פרלשטיין ז"ל

בגיל 101
שלא תדעו עוד צער.

הנהלת העמותה למען האזרח הוותיק רעננה
צוות העובדים והמתנדבים

העמותה לאזרח הוותיק רעננה
מרכז תעסוקה כושר ופנאי

פעילויות הקיץ במרכז

תעסוקה כושר ופנאי

החלה הרשמה לחוגי אומנות ספטמבר 2016

טיול לעוטף עזה והגשר התלוי בנחל צאלים
יום רביעי 13.7.16 - מחיר 140 ₪

מוזיאון ישראל
אומנות מצרית ומדרחוב ממילא
יום שלישי 19.7.16 טיול ערב

קונצרט חגיגי מוצ"ש 23.7.16 - זמרי קולגיום
במרכז התעסוקה מחיר 40 ₪ לאדם.

נופשונים
ים המלח - ספטמבר 2016
חיפה - ספטמבר 2016

אוגוסט ימי כיף לנכדים... יחד עם סבא וסבתא

מרכז תעסוקה כושר ופנאי
ההגנה 114 רעננה

הגמליאדה ה־2 ברעננה.

✿ מאת: ברכה ויסברט

זאביק בילסקי, ראש העיר רעננה, אמר בדברי הברכה שלו שהוא היה בטוח שטעה בכתובת והגיע לאירוע הלא נכון: "הייתי אמור לאירוע של גמלאים, ולא של צעירים מלאי אנרגיה, רוקדים ושמחים." כך באמת נראתה הגמליאדה, הנערכת זו הפעם השנייה על ידי מאו"ר, מועצת אזרחים ותיקים רעננה, והעומדת בראשה אביבה קניג.

הגמלאים שהגיעו לאירוע נהנו משפע של פעילויות ספורט, מחול, הליכה נורדית, טיפולים אלטרנטיביים ועוד. בין לבין יכלו המשתתפים ליהנות משיטוט בין דוכנים שהציעו מרכולתם לחוגגים: תכשיטים, כלי קרמיקה, ציורים, כובעים ועוד.

חגיגה נהדרת.

bracha@weisbarth.com





ה'קאמבק' של הגלבייה

✿ מאת: אביבה קניג

כל אחת צריכה אחת כזאת בארון: גלבייה. היא נוחה, היא מסתירה את שראוי להסתיר, היא טובה לים ולבריכה, טובה ליציאה לחברים בערב קיצי, מקורית כשמלה לאירוע, והיא פשוט מושלמת לקיץ הישראלי. חוץ מזה היא הרבה יותר יפה מחלוק. משחר האנושות לבשו בני האדם גלביות, שהן למעשה גלימות ארוכות ורחבות. זה הלבוש שלבשו אבותינו בצאתם ממצרים, וזה מה שלבשה בת פרעה כבגד המתאים להתמודד עם החום המדברי הכבד. הגלבייה היא הלבוש הראשון בעולם, והחזרה אליה היא סמל לחזרה עולמית לטבע, לפשטות ולצניעות. הגלבייה נפוצה בארצות ערב ובעיקר בארצות המפרץ הפרסי. החדשות הטובות לפמיניסטיות הן שגם גברים לובשים אותן כמו הנשים. כלבוש יומיומי היא עשויה מבד כותנה נטול תפרים, ואילו כלבוש ערב היא מעוטרת בחרוזים יקרים, בחוטי זהב, בבדי משי צבעוניים ובקישוטים לרוב. במרוקו ובתימן נשים לבשו אותן לאירוח באירועים ובחינות. תחרות סמויה יותר או פחות נערכה בין הנשים לגבי רמת המקוריות והיפוי של הגלביות באירועים. מי שלא לבשה גלבייה, לא נחשבה. זו הייתה מעין תחרות למי יש את הגלבייה הכי יפה.

בארץ ישראל בחרו אנשי העלייה השנייה להשתלב במרחב באמצעות לבישת הגלביות הערביות. אפילו בצלאל שץ ורחל ינאית בן-צבי נהגו להתהדר בגלביות לאות הזדהות עם האוכלוסייה המקומית.

בשנים האחרונות אימצו מעצבים ישראלים את הטרנד האופנתי הזה ופיתחו את הגלבייה לבגד אופנתי המשלב שיק עם נוחות. הם מציעים להוסיף לו כובע רחב שוליים עם סל קש בבוקר, או סנדל משובץ אבנים ושרשרת גדולה בערב. יש הלובשות אותו לים, ויש נועזות המגיעות לבושות גלבייה לחתונות. מה שבטוח, לעיתים נדירות נראה במקומותינו גבר לבוש בגלבייה, אך גם זה יגיע.

Kenig1@bezeqint.net



אתרים בירושלים בשכנות לקניון מלחה

✿ מאת: בלומה בינשטוק

ירושלים, אוויר הרים צלול ויבש בה, והיא מושכת אליה את אנשי המרכז, במיוחד בימים חמים ומהבילים כימי יולי-אוגוסט. אזור מלחה שווה תשומת לב מיוחדת בזכות שני אתרים: גן החיות התנ"כי, וכן שני המעיינות: עין לבן ועין יעל.

גן החיות התנ"כי מתפרש על שטח של 250

דונם. הם מאכלסים בעלי חיים המוזכרים במקרא ולידם תצוגה של מקורות שבהם הם מוזכרים. מומלץ לבקר גם בגן הפסלים, בפנינת הליטוף ובתיבת נוח. הגן פתוח מ-9 בבוקר עד 7 בערב. הכניסה כרוכה בתשלום. תמורת תשלום נוסף אפשר לנסוע ברכבת צבעונית שנוסעת במסלול מעגלי המאפשר ירידה ועלייה. הנסיעה מלווה בהדרכה.

עין לבן: מהקצה התחתון של מגרש החנייה של גן החיות יוצאת אל המעיין דרך כורכר באורך של קילומטר וחצי הקרויה "דרך נדב" על שמו של נדב אלעד ז"ל, לוחם שנהרג במהלך פעילות מבצעית בחברון. זהו מעיין שכבה הנובע במגע בין שכבת סלע אטימה לשכבה נושאת מים. סביב המעיין יש בוסתן ובו מלוא טוב הארץ: עצי תאנה, אגוז מלך, חרובים, שקדים, זיתים ואלה ארץ-ישראלית. המקום שמור ומטופל על ידי המשפחה וחברים. המעיין נובע מנקבה חצובה המזינה שתי ברכות, אחת רדודה והשנייה בעומק של מטר ושישים.

עין יעל: ממול לגן החיות (זהירות במעבר) נמצא מעיין וסביבו מוזיאון פתוח. המקום מזמין את הקהל, בתשלום, לחזור 2000 שנה אחורה באמצעות התנסות במלאכות שונות וסיור באתר ארכיאולוגי. במקום טרסות חקלאיות קדומות, בוסתנים, מתקנים חקלאיים, רחוב רומאי משוחזר ובו חנויות ובתי מלאכה, וילה רומית, בית מרחץ ופסיפסים מרשימים.

בחופשת הקיץ מתקיימות במקום מגוון פעילויות הכוללות הצגות, סיורים וסדנאות.

רצוי להביא סל פיקניק מלא כל טוב ולאכול יחד מתחת לעצים המצלים. מי שמחפש מסעדות, יוכל למצוא מבחר גדול בקניון מלחה או בגן הטכנולוגי הצמוד לקניון. לא לשכוח להצטייד בכובע ובמים!

טיול נעים!

Shinbet37@gmail.com

"אהבתה של גברת רוטשילד" \ שרה אהרוני

✿ מאת: ברכה ויסברט



נכחתי לאחרונה במפגש עם הסופרת שרה אהרוני על ספרה "אהבתה של גברת רוטשילד". היא נשאלה מדוע בחרה לספר את תולדות משפחת רוטשילד דרך עיניה של גוטל, אשתו של מאיר אנשיל רוטשילד, מייסד שושלת רוטשילד והבנקאי היהודי הגדול והידוע ביותר מסוף המאה ה-18 ועד תחילת המאה ה-19.

שרה אהרוני אומרת כי היא בחרה דווקא בגוטל הכותבת את "היומן" משום שחיפשה נקודת מבט נשית של אישה צנועה ואוהבת המספרת את ההיסטוריה של משפחת רוטשילד – יהודים חרוצים, העושים חייל בעסקיהם בעולם השונא יהודים.

גוטל ומאיר נישאו כשהיא הייתה בת שבע-עשרה. הם היו נשואים במשך 42 שנים. היא ילדה 19 (!) ילדים, אבל רק 10 מהם שורדים: חמישה בנים וחמש בנות. מאיר, בעלה האהוב, המבוגר ממנה בתשע שנים, נפטר בגיל 68.

לאורך השנים מקפידה גוטל שלא להביע את דעתה על עסקותיו של מאיר בעלה, אף כי הוא מספר לה מפעם לפעם על מעשיו. גוטל מודה כי היא אינה מבינה את עסקי בעלה ובניה, אך היא נמצאת שם תמיד לצידם, נותנת להם את אהבתה ואת תמיכתה המעודדת. גוטל מתמקדת בעקר בסיפור פעילותם של בעלה וחמשת בניה אשר יחד מקימים רשת מוסדות פיננסיים שהופכים אותם לאחת המשפחות העשירות בעולם. היא מזכירה לבניה ולנכדיה את צוואתו של מאיר, אבי המשפחה: "על שלושה יסודות השתיתו את חייכם: אחדות, יושר, וחריצות." ("ע' 353)

כבר במפגש הראשון ביניהם מכריז מאיר, כי בנוסף לעיסוק הכספי הוא יפעל נגד חוסר השוויון שבו נתונים יהודי הגטו, ונגד האיסורים והגזירות המוטלים על היהודים. מאיר אומר לגוטל: "אנחנו חייבים לפרוץ גבולות.. הגטו הולך וסוגר עלינו, ואם לא נפרוץ, אנחנו ניחנק." ("ע' 42)

כאשר בעקבות פעילותו של בעלה מותר לבסוף ליהודים לטייל בפארק העירוני של פרנקפורט, גוטל לוקחת את אמה לפארק העירוני, שם הן מתרגשות למראה הפרחים ולניחוחם שאינם קיימים בין חומות הגטו.

מאיר המבין את חשיבות ההשכלה הכללית להישרדות, מקים בכספו בית-ספר יהודי חדש, בו ילמדו התלמידים היהודים לימודי קודש, כמו גם פילוסופיה וספרות צרפתית.

זהו ספר בעל תוכן היסטורי מפעים, יחד עם זאת הוא אנושי ומלא רגשות אישיים. הוא כתוב בשפה יפה וקריא מאוד. המפגש עם הדמות של גוטל שבה את לבי בשל אנושיותה הרבה, חוכמתה, צניעותה ואהבתה לילדיה.

bracha@weisbarth.com

"חברים עד הסוף" "TRUMAN"

במאי: סאס גאי | שחקנים: ריקארדו דרין, פדרו קזבלנקה

✿ מאת: מלכה מהולל



חוליאן, הגר במדריד, פותח בוקר אחד את דלת דירתו ורואה כי זכה לביקור בלתי צפוי מחברו הוותיק תומאס שהיגר לפני שנים רבות למונטריאול אשר בקנדה. הסיבה לביקור היא מחלתו של חוליאן. תומאס, המגיע לארבעה ימים, חווה יחד עם חברו הוותיק רגעים מרגשים, מפתיעים ומאוד קשים לעיכול. לאורך כמעט שעתיים מלווה המצלמה את שני החברים המספקים משחק משובח ברמה של תיאטרון אנגלי טוב. באופן אנושי מצליחים העוסקים במלאכה להעלות לדיון דילמות,

כמו למשל: עד כמה יכול אדם חולה לנצל את המקורבים לו, האם זה מוסרי לפרוט על נימי המצפון של האחר, כיצד, ואם בכלל, יכולים האדם וסביבתו להתמודד עם שאלות של קיום ופרידה, ואיך נכון לנצל זמן שנותר לאדם לחיות.

המטאפורה הכי בולטת בסרט היא כלבו הנאמן של חוליאן, כלב המשמש לו, כמאמר הקלישאה, חבר טוב, או כפי שהוא אומר: "יש לי שני ילדים. אחד לומד באוניברסיטה והשני הוא טרומן הכלב". TRUMAN הוא גם שם הסרט. השאלה שניקרה במוחי בסיום הסרט הייתה האם הבן-אדם האמיתי היחיד בסרט היה הכלב טרומן. לא הייתה לי תשובה.

ב-7 ביולי מתחיל בירושלים, כמדי קיץ, פסטיבל הסרטים. סרט הפתיחה הוא סרטו החדש של הבמאי הנודע פדרו אלמודובר: "חולייטה". לחובבי קולנוע מושבעים זו סיבה טובה לטפס לבירה. חוץ מסרטים יש עוד המון סיבות טובות להגיע לירושלים, ומזג האוויר הוא רק אחד מהן.

Mehulal2@netvision.net.il



רוב מוצרי המזון והמשקאות משווקים כיום בבקבוקים ובמיכלי פלסטיק, שהם תרכובות שמקורם בתעשייה הפטרוכימית (כלומר: נפט). חלק מסוגי הפלסטיק בטוחים יותר לשימוש ומאחרים כדאי להתרחק, משום שבתנאים מסויימים, בחום למשל, הם מפרישים מתוכם רכיבים רעילים שנספגים במזון שארוז בהם. כצרכנים נבונים עלינו לדעת לבחור מוצרים בטוחים לשימוש, בדיוק כפי שהתרגלנו לבדוק במזונותינו את רכיביהם ואת כמות הקלוריות שבהם.

היום נדון ב-7 הקבוצות של מוצרי הפלסטיק. על-אף שהן הוגדרו על-ידי התקינה הבינלאומית כאמצעי מיון לצורכי מיחזור בלבד – בכל-זאת יש להן גם השפעה על בריאותנו. הסימון המשולש שמזהה את סוג הפלסטיק מוטבע בתחתית הכלי, וכל היצרנים מחוייבים בסימון. אי סימון הוא עבירה על החוק. לצערי, לפי בדיקתי, לא כל המיכלים שבדקתי אכן מסומנים.

פוליאתילן (PET/PETE–Polyethylene). זה הסוג הנפוץ ביותר. הוא בהיר, חזק וקשיח. משמש בעיקר לייצור בקבוקי מים, משקאות קלים וכו'. **בטוח לשימוש חד-פעמי**, או למספר קטן של שימושים, מפני שהוא נוטה להזדהם בחיידקים ובקטריות והוא קשה לחיטוי.



פוליאתילן בצפיפות גבוהה (HDPE–High Density Polyethylene). הוא בדרך-כלל אטום והוא קשיח וחזק יותר מאשר הסוג הראשון ועמיד בפני כימיקלים. משמש בעיקר לייצור בקבוקי חלב, מיץ, שמן, חומרי ניקוי וקוסמטיקה ולייצור צינורות מים. **נחשב כבטוח מאד לשימוש**, כי הוא כמעט לא משחרר רעלנים לתכולתו.



ויניל או פוליאתילן ויניל (PVC/V= Vinyl/Polyvinyl Chloride). הוא צלול, חזק וקשיח ושימושו רבגוניים. משמש לייצור אריזות למוצרים שאינם מוצרי מזון, ליריעות פלסטיק, לזיגוג חלונות, לחומרי בידוד של כבלי חשמל, לצנרת מים וביוב, לצעצועים ועוד. לעתים אמנם אורזים בו גם מוצרי מזון יבשים, אבל, ככלל, **מומלץ להתרחק מחומר זה בתור כלים לאחסון מזון**, שכן יש בו חומרים רעילים ואף מסרטנים שנוטים לזלוג ממנו למוצרי המזון שבהם. **הוא "לא נחמד" למצרכי מזון אך לא רק להם**. כשקונים, למשל, צעצוע לילד קטן, כדאי לשים לב שהוא לא עשוי מ-PVC, כי הקטנים לוקחים את הצעצועים לפה.



פוליאתילן בצפיפות נמוכה (LDPE – Low Density Polyethylene). זהו חומר חזק, שקוף, קשיח וגם גמיש ובעל תכונות נוספות. משתמשים בו לייצור שקיות למזון קפוא, בקבוקי לחיצה כמו קטשופ או רטבים, שקיות לצרכים שונים וכו'. **חומר זה נחשב בין הבטוחים לשימוש**, כי אינו משחרר כימיקלים בבואו במגע עם מים, למשל.



פוליפרופילן (PP–Polypropylene). זה חומר חזק, קשיח ועמיד לכימיקלים. הוא קל משקל ושימושו מגוונים. מייצרים ממנו כלים לשימוש במיקרוגל, כלים לשימוש חוזר כמו בקבוקי סודה-סטרים, גביעים למוצרי חלב, כוסות וצלחות חד-פעמיות וכו'. **נחשב לאחד החומרים היותר מומלצים ובטוחים לשימוש**.



פוליסטירן (PS – Polystyrene). זהו חומר מוקצף שמוכר יותר בשם "קלקר". הוא קשה למיחזור ורע לסביבה. תכונתו העיקרית היא כחומר מבודד. בתור שכזה הוא שימש בעבר לייצור כוסות חד-פעמיות לשתייה חמה. אך משהתברר שבבואו במגע עם נוזל חם הוא מפריש חומרים רעילים למשקה – הוא הוצא משימוש. על אף רעילותו הגבוהה, יש לו שימושים רבים, בייחוד כחומר לבידוד, כמארז וכפתייתם להגנה על מוצרים חשובים ורגישים (אלקטרוניקה, מחשבים וכו'), קופסאות תקליטורים, תבניות ביצים. **אין בכלל להשתמש במיכלים מחומר זה עם מוצרי מזון מחוממים**.



אחר (O – Other). קוד זיהוי 7 מציין כי המוצר עשוי מחומרים שהם שונים משש הקבוצות הקודמות, או שהוא שילוב של מספר חומרים יחד, ושיש בהם, ככל הנראה, פוליקרבונט שמכיל את החומר המאד רעיל "Bisphenol-A", שיש לו השפעות הורמונליות קשות. **מוצרים עם סווג זה רצוי להתרחק**.



השורה התחתונה: מוצרים שמסומלים ב-2, 4 ו-5 הם הבטוחים ביותר. אלה שבקבוצה "1", שהיא הנפוצה ביותר, הם רק בדרגת "בסדר", **ומהמוצרים שסמליהם 3, 6 ו-7 יש לשמור מרחק**.

(1) את החומר לסדרת כתבות זו דליתי ממאגרי מידע בעברית ובאנגלית. כיון שאינו רופא או מדען, אלא מִיְדַעַן בלבד – איני יכול לנקוט עמדה בשאלת רעילות החומרים או בויוכח שבין המדענים והרופאים בדבר השפעת השימוש בהם על בריאותנו. טל"ח.

חילת החודש:

מאת: לאה הראל

harelea@gmail.com

שיווק פֶּלֶ"א (פה לאוזן) – שיווק ויראלי.

מאת: לאה הראל

עברית: סדנא או סדנה?

הסיימות הארמית – אַּ במקור הקבילה לה"א הידיעה (עֶלְמָא=העולם), אך ברבות השנים נעשתה חלק בלתי נפרד מהשם, גם אם אינו מיודע. שמות ארמיים רבים עם סיומת זו חדרו לעברית ונתפסו כשמות בנקבה, כמו הסיימת אָה, ולכן פסקה האקדמיה ללשון עברית שמילים אלו ייכתבו בה"א: סדנה, דוגמה, כורסה, עובדה, סיסמה וכו'.

harelea@gmail.com

מאת: לאה קליין

עוגת גזר - 2 תבניות אינגליש קייק

הפגישות שלי ושל רחל ריינשטיין, מנהלת ארכיון העיר לגבי מידע על רעננה, מסתיימות בדרך כלל בטעימה, והפעם זוהי עוגת גזר.

חומרים לעוגה:

- 3 ביצים
- 1 1/2 כוסות דחוסות (360 גרם) סוכר חום כהה
- 1 שקית סוכר וניל
- 1 כוס (240 מ"ל) שמן
- 2 כוסות גזר מגורר (כ-4 גזרים גדולים, 300 גרם)
- 1 1/2 כוסות (150 גרם) קוקוס
- 2 כוסות (280 גרם) קמח
- 2 כפיות אבקת סודה לשתיה
- 1 כפית מלח
- 2 כפיות גדושות קינמון



1 כוס אגוזי מלך, שבורים
1 כוס צימוקים
לציפוי:
1/4 כוס סילאן

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-160 מעלות. בקערה גדולה טורפים ביצים. מוסיפים סוכר, סוכר וניל ושמן ומערבבים היטב. מוסיפים גזר וקוקוס ומערבבים. מנפים יחד קמח, אבקת סודה, מלח וקינמון ומוסיפים לתערובת. טורפים עד שהתערובת אחידה. מערבבים פנימה אגוזים וצימוקים. מעל העוגה מעטרים באגוזים שלמים. אופים שעה או עד שקיסם יוצא כמעט יבש לגמרי. יוצקים מעל כרבע כוס סילאן.

Clea1@walla.com

החסה - טובה מאוד לדיאטה

מאת: אורה צרויה



אנשים הסובלים מנדודי שינה ומיטיבה עם הסובלים מעצירות. **ביהדות** חובה לאכול חסה בליל סדר פסח, והיא המרור, המוזכר בתורה "על מצות ומרורים יאכלוהו".

ועכשיו לשאלה המסקרנת: מדוע טובה החסה לאלה

הרוצים לרדת במשקל? זאת בשל הערכים התזונתיים של החסה. הערך הקלורי שלה נמוך, במאה גרם חסה יש 14 קלוריות בלבד. היא מכילה סיבים תזונתיים, מכילה סידן, ויטמין a, c. 95% ממשקל החסה הוא מים. היא מכילה חלבון ומעט מאוד שומן. ערכים תזונתיים אלה מסייעים לאוכלי החסה לרדת במשקל מכמה סיבות:

אחוז המים הגבוה שבחסה גורם לכך שחלק ניכר מנפח הארוחה הוא מים. הסיבים התזונתיים הרבים שבחסה מגבירים את תחושת השובע. תכולת הקלוריות והשומן נמוכים.

החסה היא בעלת ערך קלורי שלילי. כדי לעכל את החסה צורך הגוף אנרגיה שערכה גבוה יותר מהקלוריות שבחסה. לרוב החסה מוגשת כסלט חסה, ופירושו – עלי חסה חתוכים בתוספת לימון ומעט מלח לפי טעמו של האוכל. כדאי להיזהר מטעות נפוצה: החסות אולי תורמות לירידה במשקל אבל הרטבים, במיוחד אלה המכילים שומן, מכילים כמות גדולה של קלוריות. על כך אנו אומרים 'יצא שכרם בהפסדם'. כרגיל מומלץ להתייעץ עם מומחים לדיאטה לפני שמתחילים לצרוך כמויות של חסה.

orazruya@walla.co.il

"טוב, היא אוכלת רק חסה כל היום", אנחנו מנחמים את עצמנו כשאנחנו רואים דוגמנית חטובת גוף ודקיקה כגבעול. האומנם טובה החסה להורדה במשקל? נתייחס לסוגייה בהמשך, אבל תחילה קצת היסטוריה וגיאוגרפיה.

החסה התרבותית: היא צמח חד-שנתי שעליו מכסים את גבעולו המתארך בעת פריחת צמח החסה. צמח החסה נאכל חי ולא מבושל, כסלט, או כתוספת לכריכים שונים. הצרפתים נוהגים לאוכלו כמנה אחרונה ומכנים אותו "המטאטא של הגוף". בסין נאכלת החסה מבושלת ומשתמשים בכל חלקיה. בארצות המזרח אוכלים את החסה כשהיא מאודה. בקוריאה עוטפים את הבשר בעלי חסה מאודים.

בארץ מגדלים ארבעה זני חסה:

חסה רומית - ידועה גם כ"**חסה ערבית**". בעלת עלים עבים רבים שצורתם מוארכת וצבעם ירוק כהה.

חסת ראש - בעלת הצורה העגולה המחולקת לחסה אירופאית בעלת עלים דקים בצבע ירוק בהיר וחסה אמריקאית בעלת עלים מסולסלים ועבים יותר.

חסות עלים - קטנות יותר ועדינות יותר, בעלות צבעים שונים ולרוב בעלות עלים מסולסלים.

חסת הגבעולים - הסינים אוכלים את הגבעול שלה ולא את העלים.

בעבר יוחסו לחסה תכונות נוספות. **הרומאים** נהגו לאכול את החסה בסוף ארוחה כדי להירדם בקלות. **המצרים** אכלו את החסה לפני הארוחה כי ראו בה מזון מעורר תיאבון. בגלל צבעה הירוק ייחסו הסינים לחסה תכונות רפואיות שונות. החסה מקררת את הגוף, מרגיעה את מערכת העצבים, מיטיבה עם

ליל סדר בזקרפטיה

מאת: **בלומה בינשטוק**

ככה זה באירופה. חבלי ארץ החליפו ידניים ובעלויות כאילו היו סחורה. זקרפטיה הייתה בתחילת המאה הקודמת חלק מהאימפריה האוסטרו-הונגרית, אחר כך הייתה שייכת לרומניה, להונגריה, לצ'כוסלובקיה, ולבסוף נחתה באוקראינה. שם החלטנו לחגוג את ליל הסדר האחרון, והתרגשנו עד דמעות להיווכח שעדיין נותר במקום קומץ של יהודים המשתדלים לשמור על המורשת היהודית, על בתי העלמין ועל מעט בתי הכנסת ששרדו.

היהדות, כמו שהיהדות יודעת לעשות, פרחו באזור זה מאות שנים. כמעט בכל כפר, עיירה או עיר גרו יהודים. היו ערים באזור שמחצית התושבים או יותר היו יהודים. בכפרים היהודים עסקו בחקלאות, במסחר, בסחר בעצים ובניהול בית המרזח. בערים התגוררה אוכלוסייה יותר משכילה. היו חצרות של רבנים מפורסמים וכן תנועות ציוניות. למדו בישיבות וב"חידרנים", אך גם בגימנסיה העברית.

את חג הפסח חגגנו יחד עם קבוצה גדולה במלון כשר באזור. לרוב האורחים מהארץ ומארה"ב היה קשר משפחתי למקום. כל סיפור אישי שסופר הביא להתרגשות רבתי ובתוך יום או יומיים כבר הרגשנו כמו משפחה אחת גדולה.

כשהסתובבנו בכפרים האוקראינים הרגשנו שחזרנו במנהרת הזמן: בתי הבוץ, הבאר שבכל חצר, השירותים שבחוץ, עצי הפרי, ערוגות הירקות וקרקור התרנגולות שמתרוצצות חופשי, הזכירו את הכפר ואת ה"שטעטל" היהודי. נזכרנו בסיפורי ההורים על העיירות בפולין וכן בסיפורים של שלום עליכם ושל י.ל.פרץ. באחד הימים עלינו להרי הקרפטים וביקרנו במוזיאון פתוח, שם מוצגים בתי עץ שהובאו מעיירות שונות. ביניהם בלטו ה"שטיבל" וכן בית המרזח היהודי. המדריך שלנו, הרב ד"ר טיקוצינסקי, שהוא גם היסטוריון וגם מוסיקאי, התחפש שם לבעל בית המרזח, שר ורקד, סיפר



בית הכנסת בחוסט

סיפורי חסידים והשקה את כולנו ביי"ש כשר לפסח. כשהגענו לעיר חוסט התברר לנו שאחד מהמשתתפים בקבוצה נולד בעיר זו. הוא הראה לנו את הגימנסיה שהייתה פעם יהודית וכיום היא חלק מהאוניברסיטה המקומית. כשהגענו לבית הכנסת היפה שנותר בנס על תילו (כי שם אספו הגרמנים את כל הביזה) הוא סיפר שבבית כנסת זה הוא עלה לתורה כשחגג את בר המצוה שלו. כששמענו זאת העלינו אותו על הבמה, שרנו לכבודו, רקדנו מסביבו ושני גברים שרו את ההפטרה שלו. הנשים התרגשו, המטירו ממתקים עליו וחלק אף מחו דמעה. בהמשך הוא הוביל אותנו לבית שבו התגורר לפני שעלה ארצה בשנת 1972. הידע שלו בשפת המקום עזר לנו במעט לתקשר עם המקומיים שאינם דוברים שום שפה אחרת.

פרט לציאות בעקבות יהודי זקרפטיה שמענו הרצאות מרתקות על החיים שהיו ואינם. התמוגגנו כששרנו יחד שירים ומזמורים ב"מאמע לושן" – ביידיש. ביקורים כמו אלה יש להם ערך מוסף להנאה רגילה מטיול – הם מסייעים לקבוע את זיכרון הקהילות והיהודים שנכחדו על מדף הנצח של הזיכרון הלאומי.

Shinbet37@gmail.com



בר המצווה: שידור תוזר

מאת נח הורניק

סיון-תמוז תשע"ו – יולי 2016

טריוויה 33



שאלה מיהו ד"ר איגנץ פיליפ זמלווייס (Ignaz Philipp Semmelweis) וממה נובע פירסומו?

ד"ר זמלווייס, רופא יהודי מבודפשט, שהתמחה ברפואת נשים ומגן־דוד, כיהן כמנהל של אחת משתי מחלקות של ילדות בבית חולים וינאי ידוע. התקופה: אמצע המאה ה-19. באותם ימים הידע הבקטריולוגי עוד לא היה מפותח. באירופה של אותם ימים מתו רבות מהילדות מייד לאחר הלידה. במקומות מסויימים הגיע שיעור התמותה עד כדי שליש. סיבות המוות לא היו ברורות, והרופאים כינו את התופעה בשם **קדחת לידה**. במחלקתו של זמלווייס היה שיעור התמותה כ-20%, ובמחלקה המקבילה שיעור התמותה היה כ-2% בלבד. פער זה הטריד אותו מאוד והוא ניסה להבין, בדרך האלימינציה, ממה נובע ההבדל בין שתי המחלקות. האם זה נובע מהבדל בין סוג המטופלות (והיה הבדל), או צץ בראשו הרעיון שהעיון שההבדל הוא בסגל הרפואי בשתי המחלקות. במחלקתו עבדו רופאים וסטודנטים לרפואה שעסקו בנתיחת גופות לפני שהגיעו לחדרי הלידה, ואילו במחלקה השניה עבדו מיילדות ואחיות בלבד שלא היה להן שום קשר לנתיחת גופות. מסקנתו: יש איזה שהוא אילוח שמועבר מגופות המתים לחדרי הלידה. עמיתיו בווינה לא קיבלו את דעתו, אך הוא הורה לאנשי מחלקתו לחטא את ידיהם ואת המכשירים הרפואיים, ללבוש חלוק נקי לפני טיפול בפציינטית וכו'. יש לדעת שאז חיטוי ידים ושטיפת רצפות בליזול, למשל, עדיין לא היו מקובלים. לאחר זמן לא רב ירדה התמותה במחלקתו ל-0.85% – הישג בלתי רגיל, שבגינו הוא נחשב למדביר **קדחת הלידה**. כאות הוקרה על פועלו, קרויה כיום האוניברסיטה לרפואה בבודפשט על שמו. הוא נפטר בגיל 47 כתוצאה מאירוע טרגי. כיום תמצאו בקבוקים עם נוזל חיטוי ליד כל מיטת חולה בבית חולים ובמרבית מרפאות קופות החולים.



טריוויה

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
פרויקט ח.ל.



הליכה נורדית

יתרונות ההליכה הנורדית

- מפעילה, מחזקת ומגמישה את שרירי פלג גוף עליון.
- משפרת כושר גופני.
- משפרת סיבולת לב ריאה ומייעלת זרימת דם.
- מפחיתה עומס מהגב התחתון וממפרקי הברכיים.
- מקלה על הליכה בעליות, בירידות ובשטחים 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.

נפתח קורס הליכה נורדית בשיתוף אגף הספורט בעיריית רעננה
בימי שני בשעה 07.30. ניתן להצטרף חינם.
נפגשים בכניסה לפארק מול אחוזת בית.

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

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

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



מרכז יום לאזרח הוותיק רעננה

תוכנית ימי חמישי לחודש יולי 2016

- יום חמישי 07.07.16 בשעה 10:30 - "שרים בחן" עם רונן.
- יום חמישי 14.07.16 בשעה 10:30 - אודי יאן שר ומספר על יורם גאון.
- יום חמישי 21.07.16 בשעה 10:30 - הופעה של הצמד מיקי ולימור.
- יום חמישי 28.07.16 בשעה 10:30 - הרצאה מפי ד"ר דבי בולרד בנושא חשיבות התנועה בגיל המבוגר.

מכירות במרכז בחודש יולי 2016

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

- יום רביעי 06.07.16 מכירת נעלי בריאות.
- יום שני 18.07.16 מכירת בגדי נשים.
- יום ראשון 31.07.16 מכירת אביזרי אופנה.

* ייתכנו שינויים בתוכנית. נא להתקשר יום לפני.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598

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



מרכז יום לאזרח הוותיק רעננה

אבא ואמא כבר לא זוכרים כבעבר?

מרכז יום לאזרח הוותיק רעננה פותח את הדלת ואת הלב עבורכם!

לרגל פתיחת האגף החדש לתשושי נפש
נקיים סדרת הרצאות לבני משפחה שיוקדש להדרכה
ולטיפול בחולי אלצהיימר ודמנציה
במרכז היום לאזרח הוותיק ברחוב ההגנה 114 פינת חנה סנש רעננה.

בתכנית:

ביום שלישי 5.7.2016, בשעה 19:00 הרצאה מפי דפנה גולן שמש, מנהלת "בית השמש" מגדאל, עו"ם MSW מומחית בגריאטריה ומטפלת באומנויות בנושא: כאדם, חבר, סבא - הגישה לטיפול יומיומי לאדם החי עם דימנציה וטיפים לטיפול.

בשעה 20:30 תתקיים סדנה בהפעלת ערכת קשרים וכישורים.

ביום שני 18.7.16 בשעה 19:00 הרצאה של ד"ר הוברמן, נוירולוג בכיר בב"ח מאיר בנושא: מחלת האלצהיימר - הגישה הטיפולית המתאימה לבני המשפחה ולחולה. יתגן זמן לשאלות ותשובות.

- עלות הכניסה: 10 ש"ח. יוגש כיבוד קל.
- רישום מראש בטלפון: 09-7711598

* ייתכנו שינויים בתוכנית. נא להתקשר יום לפני.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה



הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש יוני

מה במגזין? תוכנית אולפן

1. שיחה עם מתנדבים ברעננה.
2. גניבת זרע.

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



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

הזוג המבריק

להחזיר את הברק לבית ולמטבח

- פוגיש
- ניקיון אחר שיפוץ ורפני אצטרך דירה
- ניקיון (אפשרות ניהול ווקד בית)
- ניקיון אטרזים

אמינות
רצינות
שירות ככל אזור השרון



054-2401877 אליאור
zoog2clean.bigger.co.il