

| | | | | | | | | | | | | |
|----|----|---|----|----|----|----|----|----|---|----|---|----|
| 11 | 10 | 9 | | 8 | 7 | 6 | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | 14 | | | 13 | | | | | | 12 |
| | | | | 18 | | | 17 | 16 | | | | 15 |
| | | | | | 21 | | | 20 | | | | 19 |
| | | | 22 | | | | | | | | | 23 |
| 26 | | | | | 25 | | | 24 | | 23 | | |
| | | | 30 | | | | 29 | 28 | | | | 27 |
| | | | | | | | | | | | | 30 |
| | | | | | | | | | | | | 33 |
| | | | | | | | | | | | | 38 |
| | | | 40 | | | | | 39 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 41 |
| | | | | | | | | | | | | 46 |
| | | | | | | | | | | | | 51 |

משפך פברואר 2015

מאת: **זהבה עמל**

מאונז

1. טו בשבט (7,2) 9. עץ הלבנון 12. ערפד 13. דיבוק, טירדון 15. רוק, נוזל 16. לא, לא יותר 18. סופגניה 19. שמח, עליו 20. אזמר, ארנן 22. חלש 23. מבוא, מסדרון 24. מרכז 25. עונש כספי 27. נאיבי 28. נחל 30. ודל החיה 31. מענק, סטיפנדיות 33. הבאת תינוק לעולם 36. מוט לבניית אוהל 37. סוגרת את הבית 38. פילגש 41. אות אנגלית 42. המרצה, דירבון 44. מקור מים בירושלים העתיקה בריכת ה... 46. עשב תרבותי 48. ישן 49. ציפור טרף 50. לעצמי 51. אמירת הן, הסכמה 52. עץ השקד

מאונז

1. יער קטן 2. אלסטיות 3. ביטל הבטחה 4. יבשה בים 5. בירתנו 6. משכיל, חכם 7. האות השישית 8. עולם 9. קטיף פירות 10. ממרח מתוק עשוי מפירות 11. דומה בדיוק 14. פרי המזוהה עם ילידי הארץ 17. הוספת טעם לתבשיל 21. הנחות, הפחתות 23. א.מין ריקוד 26. מקום בו לומדים לשחות (4,4) (חסרה יוד) 29. אי נאמנות, מעילה 30. ננס 30. סטודנטית באוניברסיטה 32. תיבת דואר (ר"ת) 34. אכזבה, מפח נפש 35. תן בבקשה 39. פרי משבעת המינים 40. גיהק 43. היו בתענית 44. אבן בנין 45. עמק בלעז 47. מילת קריאה

amal.zm@012.net.il

זר האחרת

מאת: **ימימה לוי**

כבר לפני מספר חודשים רצינו להמליץ לכם על תוכנית בגלי צה"ל - "המילה האחרונה", אך העניין נדחה מפני נושאים דחופים יותר. הפעם מנסיונות מצערות אנו מתייחסים לנושא. מפקד התחנה של גלי צה"ל החליט להחליף את מגישי התכנית, עירית לינור, אברי גלעד, ג'קי לוי וקובי אריאלי במגישים אחרים (אולי יוסי שריד וחנוך דאום). מדוע זה מקומם? כי זו אחת התוכניות המצליחות, עם רייטינג די גבוה יחסית לזמן בה התוכנית משודרת (11 בבוקר). התכנית כבר בת 15 שנה, כשבמשך השנים התחלפו המגישים. מטרת התכנית הייתה להפגיש שני שדרים משני קצוות מנוגדים של החברה ולהחליף דעות. והנה מה קרה? שומו שמים, המגישים משני הקצוות מיתנו את דעותיהם, גם הימין וגם השמאל (מה שבעצם קרה לחברה בישראל בכלל). הטענה, שהם לא ממש מתווכחים, כי יש יותר מידי אחידות דעים ביניהם. למי שאינו מאזין לתכנית נגלה שזו תכנית אקטואליה, מענייני היום. המגישים עושים זאת בהרבה הומור ושנינות. הם גם מעודדים את קהל המאזינים להשתתף במציאת מילים לחפצים ולתופעות שלא נמצאה להם עדיין מילה. אין בתכנית התלהמות או גסות רוח. הכול נאמר בשום שכל, במקוריות ובדרך ארץ. ככל הנראה מפקד התחנה רוצה אש וגפרית, או דם בעיניים. האם זה בגלל הבחירות הקרובות? למה נחשוד? או אולי כדאי לחזור לתקופת הרומאים, ולתת לשני אנשים להתגושש עד מוות? איזה כיף! (אפשר גם בין אדם לחיה, אבל אז אורנה בנאי תתנגד, בשם החיה כמובן). מר דקל היקר, אנו בעד המגישים הנוכחיים, הנפלאים, משום שהם מתונים ואינם מעוניינים לפלג או/ו לשנות אותנו זה בזה. דווקא בימים אלה של שידוד מערכת הבחירות, שבהם כל המתמודדים מטילים רפש זה על זה, כמה טוב להתנחם ולהירגע בתוכנית "המילה האחרונה". yemimale@gmail.com

...המשך מעמ' 1 ראיון עם ראש העיר מר צביקה גנדלמן

מאת: **יפה וינקר**

ראיון: **פנינה שחק, עדי שיטה, יפה וינקר**

בחדרה חיים לא מעט גמלאים שעושים עבודת התנדבות ענפה, אבל חסר להם בית, האם יש סיכוי שבית כזה יוקם עבורם, שאלנו את ראש העיר.

תשובתו: "אני חייב לומר, שהנושא הזה עלה לא אחת על שולחני. אנחנו באמת נותנים את הדעת לעניין. יש כוונה להקים בית גמלאים. אולי יש לגמלאים יתרון כי הם יכולים לתחזק אותו באופן עצמאי. אינני רוצה לצאת בהצהרות, אבל זו בהחלט נקודה שאנו חושבים עליה. אני מבין את הצורך".

ניסינו לשכנע את ראש העיר בצורך החשוב הזה, כי הבית ישאיר את הגמלאים בעיר ואולי גם את ילדיהם ונכדיהם.

תשובה על השאלה: הגמלאים בחדרה אמר ראש העיר: "אנחנו עומדים להקים בשני אתרים בתי אבות, אחד מהם במסגרת בית מוגן. נתתי כבר את האישורים להריץ התוכנית. אנו דוגלים בתפיסה, שיש להשאיר את המבוגר בקהילה שלו".

כדי להשאיר את הגמלאים בעיר יש לתת להם עניין כמו "הקתדרה" למשל, הצענו.

"המשך למה שכבר ציינתי, בעשייה שלנו למען תושבי חדרה אני רוצה לומר שאנו בתהליך של בניית מרכז תרבות, ואני מתכוון למתחם של הסינמה סיטי. במתחם זה יוקם לפי התוכנית מה שאנו מכנים 'זמן אשכול', תוכנית המיועדת לאוכלוסיית הגיל השלישי. מדובר בהרצאות בליווי אקדמי בנושאים שונים".

מתי? " מבחינת הערייה אנחנו לקראת השלמת כל התהליכים ויצירת התנאים לבניה. כעת הדבר נתון בידי היוזמים".

מה עם דיוור מתאים לגמלאים בעיר?

"אנו בכיוון של בניית דירות, דיוור עירוני, אמנם זה מיועד לזוגות צעירים. עדיפות לבני חדרה. מתוך תקווה שאם הבנים יישארו בעיר ייטיב הדבר עם הוריהם המבוגרים".

לקראת הקיץ הבא אנו רוצים לשבת לחוף הים, כך הבענו את משאלתנו בפני ראש העיר, ועל זה הוא אמר:

"יש לנו תוכניות מאוד יפות לשפת הים של חדרה. אני יכול לציין שחוף הים שלנו בעיקר של גבעת אולגה בשלוש השנים הקרובות ישנה פניו מקצה לקצה. הוא יהפוך לחוף של בתי קפה, טיילת, מסעדות. גם תאורת לילה תפאר את החוף. ומי שירצה לבלות בחוף בשעות הערב יוכל לעשות זאת. כבר בקיץ הבא נספק למתרחצים כיסאות נווה ושמשיות".

יש הרבה תוכניות. נקווה שאף נראה את התוצאות.

Yafa_24@netvision.net.il

הצצה לרשימה

מאת: **יוש וולשטיין**

פוליטיקאי כמו צב (תורה ליהודה מייזן)

צעיר מתיישב על ספסל בשדרה ליד איש מבוגר. הם פותחים בשיחה על המדינה, על המשלה ועל המנהיגים. אומר המבוגר לצעיר: "אתה יודע? הפוליטיקאים הם כמו צב על עמוד".

אומר הצעיר: "אני לא מבין מה הקשר".

עונה המבוגר: "אם אתה הולך בשדרה ורואה צב על עמוד - מה יעלה בדעתך? כשרואה שהצעיר לא מגיב הוא ממשיך: "1. לא תבין איך הגיע לשם. 2. לא תאמין שהוא שם. 3. תבין שהוא לא יכול היה להגיע לשם לבד. 4. תהיה בטוח שהוא לא היה צריך להיות שם. 5. תהיה מודע לכך שלא יעשה שום דבר מועיל כל עוד הוא שם. לכן הדבר ההגיוני היחיד שאפשר לעשות הוא לעזור לו לרדת בבחירות הבאות תיטיבו לעשות אם תשתדלו ששום חיה חסרת תועלת לא תעלה לעמוד". תחשבו על המשל כשתגיעו לקלפ".

Don't stop

צעירה יוצאת לדיוט עם בחור אנגלי. אימא שלה מבינה אותה מראש: "אם הוא ינסה לחבק אותך תגידי לו Don't ואם הוא ינסה לנשק אותך תגידי לו Stop".

חוזרת הבת באמצע הלילה אחרי הדיוט, ולא מצליחה להסתיר את החיוך: "אימא, הוא גם נישק אותי וגם חיבק אותי, אז אמרתי לו Don't stop".

הקאת קאליציה

היום, להתחתן זה כמו קואליציה: האישה מקבלת את כל התיקים החשובים, תיק החינוך (מחנכת אותך), תיק האוצר (ככל הכסף בידה), תיק החוץ (מחליטה לאן ומתי יוצאים), אתה מקבל רק את תיק איכות הסביבה - להוציא את הזבל מידי יום...

מהמטבח של סבתא



עוף חגיגי עם פירות יבשים

באדיבותה של שירה מוראל

חומרים:

- 6 כרעיים ו-2 כפות שמן לטיגון
- 3 בצלים חתוכים לרצועות + 2 כפות שמן לטיגון
- 2 כפות סוכר חום
- 5 כפות דבש או סילאן

פירות יבשים:

משמש, שזיפים, וצימוקים בהירים 250 גרם מכל סוג חופן פקנים ושקדים קצוצים גס

תבלינים:

- כפית פלפל שחור
- חצי כפית קינמון
- חצי כפית מלח וכפית מיץ לימון
- 2 כוסות ציר מרק עוף אפשר גם מאבקה

ההכנה:

מטגנים את הכרעיים משני הצדדים עד להשחמה, מוציאים מהמחבת. בסיר מתאים מטגנים את רצועות הבצל עד להזהבה ומוסיפים את הסוכר עד שמתקרמל, מוסיפים את הסילאן/דבש ומערבבים עד שמשמיד. מוסיפים את הפירות היבשים והשקדים, הכרעיים והתבלינים, מוסיפים את ציר המרק. מביאים לרתיחה ומבשלים על אש נמוכה 40 דקות.

חיי-אל סוכנות לביטוח (1988) בע"מ
מומחים לתכנון פנסיוני אישי, תנאים סוציאליים, פיננסים וביטוח

כל סוגי הביטוח

- משכנתאות
- השקעות
- ביטוחי רכב
- ביטוחי דירות

בתנאים מיוחדים.

השוואת מחירים בכל חברות הביטוח. בחירת מסלול השקעה לפי צרכי הלקוח ומצב השוק. ליווי צמוד במקרה של תאונה, כולל הכנת מסמכים לתביעה משפטית במידת הצורך.

רח' לה-גרדיה 5 ת"א 67613
טל. 03-6394815 פקס. 03-6888066
E-mail: chael@bezeqint.net

הפאנל הפנסיוני החברה
הפאנל הפנסיוני החברה

טילי כולן יוכלו

הסעות * אוטובוסים * מנייבוסים
טרנזיטים מפוארים וממוזגים
קשר אלחוטי, וידאו, טלוויזיה

רח' ביאליק 18, חדרה
טל. 04-6341827

העמותה למען הקשיש חדרה
אגף הרווחה

הטלוויזיה הקהילתית אמצע הדרך חדרה משדרת
בערוץ הקהילתי "מכאן" (Hot) 1-01 (Yes) בכל הארץ ובערוץ הפתוח מספר 98
ביום שלישי בשעה 11:00 בבוקר וביום שישי 17:30

להלן הכתבות למגזין פברואר מספר 171:

- גילגוליו של בית - שידור חוזר
- אגרובנק מהעבר לעתיד
- הכסף משגע את האדם

גרנות שרית מהתנחלות "חרובית"

מאת: י'מיה לוי ומתיה שרייבמן



משפחה אחת, תוך שיתוף בשמחה ובצער. למשל, מסיבת בר המצווה הראשונה, כולם ביחד מאכלים אותנטיים והכינו תוכניות אומנותיות. חגגנו חגים וארועים שונים מתוך אחווה ושיתוף. חיינו בצפייה לבניית בית קבע שהובטח לנו.

האם היה לכם איזה חשש שתפנו?

"לא ולא. להיפך, אריק שרון ביקר אותנו והבטיח: 'אף תפוז לא יזוז', 'אף שעל'. לתומנו האמנו לו, אך ציפיותינו נכזבו. בכל זאת, אין לנו שום חרטה על אותן ארבע שנים קשות, אך יפות, שחלפו לבלי שוב, שבמהלכן נולדה ביתנו הילה."

איך היה הפינוי?

"היתה זו פרידה טראומטית קולקטיבית וכואבת, במהלכה התפרקה חרובית לגורמים ונמחקה עד היסוד. זו תמונה קשה, לראות את כולם עוזבים, הבטחנו לשמור על קשר."

לאן פניתם?

"היינו אמורים להתפנות לרמת הגולן, לשוב "חד-נס" (ראשי תיבות: "חרובית", "דקלה", "נאות סיני"), אך הישוב לא גילה רצון לקלוט אותנו."

אז היכן נקלטתם בסופו של דבר?

"ב'גן השומרון', אך התאכזבנו כשועדת הקבלה לא התעניינה בתיק שלנו בסוכנות, אלא אך ורק אם יש לנו כסף. התקבלנו כמו עולים חדשים והתגוררנו שם כעשרים וחמש שנה. הקליטה היתה קשה בגלל שהילדים היו צעירים מאוד: שלוש, עשר, ושתיים עשרה."

את מתגוררת כיום בגבעת אולגה. למה בחרת במקום זה?
"רציתי מקום קרוב לים. לאחר מות בעלי, לא היה לי קל כי הילדים התגוררו במקומות שונים בארץ. כאן יש המון פעילויות וחברות, לא משעמם."

איך את מנצלת את הזמן, כגמלאית?

"קיבלתי מאמי את כשרון היצירתיות. אמי היתה תופרת שמלות כלה מיוחדות. אני נהגתי לצייר על משי, בעלי עבד בסריגים. עשיתי אפליקציות ופיסול (בבד בלבד), ציור על עץ וזכוכית, מנדלות. אני משתפת בחוג לאומנות במתנ"ס אולגה בהנחיית אווה. נוסף לכך, חזרתי לנגן באורגן מזה שנתיים. אני חובבת מוזיקה. אני גם משתפת בסדנת כתיבה בה חברות, כש עשרה נשים, כולל אתיופיות, אנו כותבות זו לזו את קורות חיינו ומפיקות ספר מטעם ויצ"ו חדרה, בהנחיית יהודית ארז."

נחזור לפינוי. בדיעבד, אחרי כשלושים ושתיים שנה, מה את חושבת על הפינוי?

"למרות שהשלום עם מצרים קר, אך בדיעבד, אין ספק שעם כל הכאב, היה נדרש להתפנות."

aliza12817@bezeqint.net

שנת 1982, פינוי פיתחת רפיח, אירוע שכמעט נשכח מאיתנו. אך בינינו חיים אנשים שפינוי זה היה טראומה שנצרבה בליבם. אחת ממשפחות המפונים היא משפחת שרית גרנות, בעלה שלמה ז"ל ושלושת ילדיהם. רצינו לשמוע באופן ישיר ממי שחוה זאת על בשרו, ולכן ראינו את שרית גרנות, שהיא תושבת חדרה, אחות במקצועה אם לשלושה ילדים ואלמנה מזה חמש שנים.

אך לפני כן ניתן מידע קצר על ההתנחלות:

"חרובית" הוקמה כהיאחזות נח"ל בדצמבר 75. לאחר הסכמי דייויד ב-1978. הישוב הורחב, במסגרת תוכנית ממשלתית, לעבות את איזור החוף ברוחב של כארבעים קילומטר בין ישראל למצריים, בתקווה שאיזור זה יישאר בשליטה ישראלית, גם לאחר הסכם השלום עם מצריים. (אגב, "חרובית" קיבלה מאוחר יותר את השם "תרס"ג" על שם השנה בה הציע הרצל ליישב את איזור "אל-עריש").

איך הגעתם ל"חרובית"?

"היינו אז עם שני ילדים. לא חסר לנו דבר, גם מבחינה חברתית וגם מבחינה כלכלית. ראינו מודעה בעיתון (בשנת 78): 'מחפשים משפחות צעירות לפיתחת רפיח'. המודעה משכה את תשומת ליבנו."

מדוע בחרתם דוקא להתיישב בדרום?

"אני דווקא רציתי יותר לגור בצפון, כי למדתי בצפת, אך בעלי שהיה בהנדסה קרבית ונלחם בדרום נמשך לשם."

מה מיוחד ב"פיתחת רפיח"?

"יש שם מפרץ מדהים ביופיו, מוקף בדיונות של חוף לבן, נקי, ומספר בתים קטנים. מי שרצה איכות חיים יכול היה להשיג במקום הזה."

מה היו ההתלבטויות שלכם?

"היססנו כי לא היה לנו שום רקע חקלאי. היינו עירוניים באורח חיינו ומה עוד לגור בדרום הרחוק, אך לבסוף הדחף האידיאולוגי ניצח. פינוי לוועדת הקבלה - והתקבלנו."

מה היה אופי המקום?

"זה היה יישוב חילוני עם מיזוג גלויות. היינו כשלושים משפחות צעירות שהגיעו בעיקר מערד, הקבוצה היתה הטרוגנית מבחינת המוצא והגילאים. המשותף היה אהבת האדם והארץ."

איך היתה הקליטה שלכם?

"הקליטה לא היתה קלה-בעיקר מבחינה פיזית, בשל התנאים הגיאוגרפיים, הצפיפות, סופות החול, הריחוק מהמרכז. התפרנסנו מעבודת האדמה וראינו ברכה. גידלנו פילפלים ועדעד בעונות לא מקובלות בארץ, בשל מזג האוויר החם. אני עבדתי כאחות במרפאה האיזורית. שיכנו אותנו בקרוונים קטנים. היתה צפיפות וחוסר פרטיות, אך הקשרים החברתיים החמים הקלו על הקליטה. היינו כמו

כיצד לקרוא

מאת: רחל טרופ

אישה ושה אוכה / פרידריך בקמן

אובה הוא איש פשוט, חרוץ, אוהב סדר, מסוגר, אין לו חברים, בז לכל חדשנות, לכלים החדשניים, למחשבים. הוא איש עקרונית. הוא נאמן לסביבתו ודואג לניקיונה, נאמן למדינתו שוודיה ולכן הוא נוסע במכונית "סאב" וכועס על האנשים שקונים מכוניות שמינורות במדינות אחרות. הוא נאמן לאשתו, גם לאחר מותה הוא מקפיד לבקר את קברה מידי יום ומביא לה פרח ומספר לה את כל הקורות אותו וכמה היא חסרה לו.

כשיוצא אובה לגמלאות נעשים חייו ריקים מתוכן. הבדידות קשה לו והוא מחליט לסיים את חייו. הוא מתכנן מיתה בתליה בסלון ביתו, אך לרוע מזלו נקרע החבל והוא נופל על הרצפה מאוכזב. המחשבה הראשונה שעולה בראשו היא: "איך אפשר לא להצליח בייצור חבל, האז?". הוא נכשל גם בניסיונותיו האחרים להתאבד, ובינתיים הוא עורר את תשומת לבם של משפחת מהגרים שעברה לגור בשכונתו. אם המשפחה בהריון והיא מידי פעם באה לבקש את עזרתו. אובה, בדרכו המיוחדת והנרגנת, בסופו של דבר תמיד מתרצה.

עם הזמן לומדים השכנים, שיש מי שיכול לעזור להם למצוא פתרונות לבעיותיהם ואובה תמיד מתרצה וכך הוא יוצא מבדידותו.

יום אחד אובה מרגיש רע ומובהל לבית החולים. לאחר הבדיקות מוצאים הרופאים שלאובה יש לב גדול (תרתי משמע).

זהו רומן מיוחד בסגנונו החכם, המרגש והמצחיק, המתאר אדם שבהתנהגותו הוא לא נעים, קשה ונרגן אך בפנימיותו הוא טוב לב ורגיש.

על הספר נכתב "אם היה פרס לספר המקסים ביותר של השנה, איש ושמו אובה היה זוכה בו."

זהו הרומן הראשון של פרידריך בקמן. בשנת 2013 היה לספר הנמכר ביותר בשוודיה. הספר נחל הצלחה רבה גם ברחבי העולם ועורר ציפיה רבה לספרו הבא.

מומלץ ביותר. rachelt1@bezeqint.net

חדשות האינטרנט

מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר



ברצוני להפנות את תשומת לב קוראי "כיוון חדש" למיזם חדש שהוקם על ידי אנשי רוח הגות ותרבות, חילוניים ודתיים, שהתאגדו יחדיו ב"קהילת 929", לקידום לימוד התנ"ך. חשוב לציין, כאמור לעיל, את יוזמתם של חילונים ודתיים כאחד, שחברו למימוש הרעיון המעולה הזה. בין היוזמים: כתבת הטלוויזיה - גל גבאי, ואחיינו של הרב לאו. באתר האינטרנט המובא לפניכם ניתן להירשם, להתקבל לקהילה, והעיקר - ללמוד כל יום פרק בתנ"ך:

www.929.org.il

בהקלקה על הקישורית תוכלו למצוא פרטים מלאים על המיזם, אפשרויות ההרשמה, פרטי הפרקים הנלמדים, תאריכי הלימוד ופרטים נוספים.

המיזם החל דרכו בנר חמישי של חנוכה, 21.12.2014, וביום זה נלמד פרק א' בספר "בראשית". בימי ראשון עד חמישי בשבוע, נלמד פרק אחד מהתנ"ך, לפי סדר, בכל יום, כאשר בסוף שבוע, בימי ששי ושבט, משלימים את אותם פרקים שדילגנו עליהם במהלך השבוע.

כוונת היוזמים היא לסיים את 929 פרקי התנ"ך בקיץ תשע"ח, וללמוד את הפרק האחרון במהלך חגיגות 70 שנה למדינת ישראל. ipzhk@bezeqint.net

יש מכיר! יש יודע!

מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר



"הסמורגונים"

בגיליון הקודם של "כיוון חדש" פורסמה תמונה של חמישה חלוצים יוצאי העיירה סמורגון שבפולין, ונתבקשה זהותם.

בתחקיר שערכתי בעקבות פניות רבות שנעשו אליי עם פרסום התמונה, התברר שבשנות ה-20 וה-30 של המאה הקודמת, עלו והתיישבו בחדרה חלוצים רבים יוצאי סמורגון, שהתחנכו על ברכי התנועה הציונית, והגשימו חלומם עם התיישבותם בחדרה. חלוצים אלו אפיינו את חתך האוכלוסייה בחדרה באותם ימים, כאשר כל אחד מהם בחר במקצוע חופשי זה או אחר, ובכך הרימו תרומה נכבדה ביותר לפיתוחה של חדרה.

חמשת החלוצים בתמונה הם חתך מייצג לעליה ברוכה זו מסמורגון. קיצוני ימני בתמונה הוא זבולון רודומין, שעבד תחילה כחופר בארות מים בחדרה, ולאחר מכן היה נהג משאית. בתו - שולה מקל עזרה לי בזיהוי התמונה. לידו, שני מימין הוא שמואל (מולה) רודנסקי, שחקן "הבימה" (היה השחקן הראשון שגילם את דמותו של טוביה ב"כנר על הגג"). היה שחקן עוד בעיירתו, סמורגון - הגיע לחדרה ורכש חלקת אדמה בפינת רחוב תרנ"א והגליל (רח' הנשיא כיום), אך עבר לתל אביב על מנת להתקדם במקצוע הבמה, אותו אהב. שלישי מימין הוא דוד גרינברג (שנישא לאחותו של מוטקה כהן מכ"ג יורדי הסירה). היה נהג משאית בחדרה, ובמלחמת השחרור השתתף כנהג בשיירות המשאיות שעלו לירושלים הנצורה.

הוא היה דודה של חנה לויין שעזרה לי בזיהוי התמונה. רביעי מימין הוא מוטקה כהן תושב חדרה, היה מנהל עבודה בפרדסי מאירסון, ראש פלוגת "הסדרן" בחדרה, חבר "ההגנה", שנודע בזכות היותו אחד מכ"ג יורדי הסירה, שהפליגה בעת מלחמת העולם השנייה לכיוון לבנון, במשימה משותפת של "ההגנה" והמודיעין הבריטי, ועקבותיה אבדו לעד. בנו יענק'לה כהן, תושב חדרה אף הוא, עזר לי בזיהוי התמונה וניפק לי פרטים רבים וחשובים על יוצאי סמורגון בכלל. השמאלי בתמונה הוא אלעזר שולומוביץ, יוצא סמורגון שהתיישב בחדרה, הקים מפעל לליטוש שיש וייצור מרצפות בפינת הרחובות ארלוזורוב והגליל (רח' צה"ל כיום). בנו, משה שולומוביץ גר בחדרה כיום, אף הוא.

סיפורם של חמשת החלוצים הוא גם סיפור הקמתה של חדרה המתחדשת, שיוצאי סמורגון הם חלק מרכזי ומאפייני מרכזי בה.

ipzhk@bezeqint.net

פירת... העצה הקטנה

מאת: רות לפידור

פתק על הגה המכונית

קרה לי לא אחת, שיצאתי מהבית לפגישה או לכל מטרה אחרת, ותכנתי שבדרך חזרה הביתה אבצע קניה או כל משימה אחרת. לאחר הפגישה, באופן אוטומטי, נכנסתי לרכב ונסעתי ישר הביתה. זה מעצבן נכון? יש פתרון! תמיד יש לי חבילת פתקאות של נייר לבן ועפרון (לא עט, הוא מתקלקל ברכב החם). אני שמה פתק בחריץ שעל ההגה, אפילו ריק, שמוכיח לי מיד כשאני נכנסת לרכב. אפשרות נוספת, יש פתקאות נדבקות שאותם אפשר להדביק על ההגה או בכל מקום בולט אחר ברכב. לא לנסוע ישר הביתה, יש משימה לבצע בדרך.

אם יש לכם איזה טיפ או עצה, נא לשלוח לי, וכאן seeמכת יצויין (אם אתם רוצים בע"פ, נא לציין). תודה וראש, רות

ruth.lapidor@gmail.com

איפה לשים את העגבניה?

אכת: נצה נב



ט"ו בשבט הגיע, ראש השנה לאילנות, תחילת האביב. בהיכנסו לסופרמרקט לכדו את עיני פירות מכל המינים ומכל הצבעים. תוצרת הארץ וגם הרבה תוצרת חוץ! טריים ויבשים. קורצים מכל עבר והפיתוי גדול מאוד ומסוכן לכיס ולגזירה!!!

בסופר יש סדר: ירקות לחוד ופירות לחוד. **האומנם? העגבניה שוכנת לה אחר כבוד באיזור הירקות. האמנם העגבניה היא ירק?** ואולי זה הזמן להבהיר אחת ולתמיד מי הוא פרי ומי הוא ירק. כדי לא להרבות במפרשים החלטתי שהכי נכון להשתמש בהגדרה **הבוטנית המדעית הטוענת: פרי הוא החלק האכיל בצמח המכיל זרע.**

הזרע נוצר מהפרח כי בו איברי ההפריה - שחלה, אבקנים, ולאחר הפריה שם מתפתחים הזרעים. בדיוק כמו אצל בעלי חיים. תפקיד הפרי להגן על הזרעים ולדאוג שתהיה תפוצה לדור ההמשך, ע"י טעם מתוק שמושך בעלי חיים, ע"י "שיתוף פעולה" עם הרוח שתפיץ.

לסיכום: כל מה שמכיל גרעינים או זרעים מוגדר פרי. כל היתר הם ירקות.

ולפנינו הפיתרון: העגבניה היא פרי לכל דבר. היא נוצרה בפרח ומכילה זרעים.

אל העגבניה מצטרפים המלפפון, הפלפל, האבוקדו, האבטיח, החציל ועוד רבים וטובים השוכנים בממלכת הירקות.

אז מי נשאר בממלכת הירקות?

עלים ירוקים - כמו החסה.

שורשים - כמו הגזר, הסלרי, הצנון, הפטרוזיליה.

פרחים ללא זרעים - כמו הכרובית והברוקולי.

פקעות - תפוחי אדמה, בטטה.

יש במסורת היהודית חלוקות נוספות שונות, אך לדעתי זו החלוקה המדעית הברורה ביותר.

אז רק שתדעו: כאשר אתם אוכלים סלט אתם אוכלים סלט פירות וירקות.

כת'אבון! ושיהיה לך חג ט"ו בשבט שמע.

nivnoga@bezeqint.net



הקהילה התומכת בחדרה מתרחבת וקוראת לכם להצטרף!

★ **מבצע לחגים לגמלאי חדרה - חודש חינוך ללא התחייבות** ★

הקהילה התומכת מספקת שירותים דרושים לך בטביבת מגוריך ומעניקה לך ביטחון אישי ושקט נפשי 24 שעות ביממה

סל השירותים מהם תהנה כחבר בקהילה התומכת:

- אם קהילה - סיוע בפיתרון בעיות יום יום וקשר אישי
- אב קהילה טכני - מתן פתרון מידי לתקלות טכניות ותקונים קלים בבית
- פעילות חברתית ייחודית ומגוונת
- התקנת לחצן מצוקה בבית החבר ומענה אנושי 24 שעות
- ביקור רופא בבית בהשתתפות סמלית
- פינוי חירום באמבולנס בהשתתפות סמלית

כי איתנו את/ה לא לבד!!!

ירח - 050-8290654 מיכאל - 050-8290658
ראיסה - 050-8290656 ולדימיר - 050-8290657

ברווזים, ברווזים, בואו הביתה...

אכת: ע'י ט'טה

הפעם אספר לכם, קוראי הנאמנים על חוויה מקומית שחווית, ואני משתפת.

יום שישי, שעת צהריים, ההורים הצעירים רוצים לקיים מצוות שנ"צ (שנת צהריים) אלא מה? הקטנה, אם תישן עכשיו, תרקוד עד חצות במלוא המרץ.

התחשבתי במצב והזמנתי את אדומת השיער הלוהטת לצאת יחד למרחבי העיר חדרה.

הצטיידנו בשקית עם שאריות לחם, פיתות, ואף עוגות שלא נאכלו במשך השבוע ודינם נחרץ-לפח! בשקית נוספת ארזנו מעט מפירות העונה ויצאנו לתור את העיר המקבלת את פני השבת.

מטאטאי הרחובות ופחיהם המתגלגלים עטו על המדרכות, השוק היה כמרקחה, אחרוני הקונים עוד משמשו בירקות ובפירות הנותרים, דלתות החנויות החלו להינעל. הקטנה הייתה מוקסמת מתירסי הפח שהשמיעו קולות מתכתיים צורמניים כשהם מורדים. הגענו לפיאצה וחיפשנו יונים כדי להנעים להם את השבת, אבל רק מעטות מהן הידסו בעצבנות על המרצפות וחטפו פירוורים שפזרו להן, כשבעין אחת הן

שהיה ב"היכון" להבריח אותן. הלכנו משם והגענו לדרך

הלבנה במתחם יד לבנים. דיברנו על עצי הושינגטוניה

הגבוהים, על עמודי הזיכרון, על עצי ההדר

ואז - הפתעה, שלשמה בעצם יצאנו. הברווזים.



שאלנו באדיבות את השומר בכיסאו אם מותר להאכיל אותם. איזו שמחה! יש אישור. הברווזים שמחו לקראת סעודת השבת שהוגשה להם, חלקם התקרבו עד שניקרו את האוכל ממש מידיה של הגינג'ית המאושרת. חלק מהברווזים נשארו בביישנות בתוך המים וחטפו את המוגש להם. לצהלותיה של הילדה התאספו גם הדגים הצבעוניים בהמוניהם וערכו מופע קרבות- מי יחטוף ראשון. ואז גם גילינו את הדוגרת היושבת בתוך קן שאירגנה לעצמה והזכר שהשמיע קולות נרגזים כשהתקרבו מעט. דיברנו על אורחות חיי העופות והבטחנו שנבוא שוב לבקר כשיבקעו האפרוחים (אפרוחים שבקעו במחזור הקודם - נגנבו). בקושי ניתקתי את נכדתי הנלהבת. לסיום הגענו לעץ הזית הכלוא "עץ בתוך חלון" אמרה הקטנה.

איך אפשר לדעת שהיה מוצלח? כל יום היא מתקשרת "מתי נלך לברווזים?" הבטחתי, והבטחות צריך לקיים.

shittadi@netvision.net.il

על חשיבות השינה וההפרעות הנגרמות מחוסר שינה

אכת: רחל ילין

לנו זמן לעבד את הזיכרון, בשנת חלום נעשה המיון מה ייכנס לזיכרון ומה ישכח. זה תהליך שמתרחש בתחילת הלילה. חלומות לפנות בוקר הם חסרי כיוון והזויים. שנת לילה משפרת כמובן את יכולת הלמידה. לכן חשוב כל כך לישון טוב אפילו בסיוע של טיפול.

מכסת השעות הרצויה-מחקרים שנעשו הוכיחו שאנשים שישנו שבע וחצי שעות הינם בעלי תוחלת חיים ארוכה יותר. (רצויה שינה רצופה מאשר שינה מפוצלת - קצת ביום וקצת בלילה). שנת לילה טובה יותר משנת יום, שנת אחר הצהריים מפחיתה את העייפות אבל מקשה על ההירדמות בלילה.

נדודי שינה מתבטאים ב-3 מרכיבים. קושי להירדם, קושי בשימור השינה, ויקיצה מוקדמת.

גם בהיעדר מחלות רקע ונטילת תרופות העלולות לפגום באיכות השינה, היגיינת שינה לא טובה עלולה לתרום להופעה של אינסומניה כרונית (נדודי שינה). הכוונה בהיגיינת שינה לא טובה היא שעות שינה לא מסודרות ושנת אחר צהריים מאוחרת, עישון וצריכת קפאין ואלכוהול סמוך לשעת מספקת לאור בהיר במשך היום, שהייה במיטה חשיפה ארוכות ללא שינה, סביבת שינה לא נוחה.

חשוב לאבחן מה סיבת נדודי השינה ובהתאם יינתן הטיפול. כיום מצויים בשוק תרופות מהדור החדש הפועלות 6 - 7 שעות. השעון הביולוגי שונה מאדם למשנהו, ומכסת שעות השינה הדרושה פוחתת עם הגיל. בזקנה מספיקות גם 5 - 6 שעות. שינה רצופה עדיפה על שינה מפוצלת.

כאמור עם הזקנה גם מנגנון השינה משתבש, אבל קיימים היום פתרונות יעילים לעידוד השינה הלילית.

ביבליוגרפיה: הפרעות שינה בקשישים - אבחנה וטיפול, מאת ד"ר דליה שכטר; על חשיבות השינה והפרעות הנגרמות מחוסר שינה - ד"ר גילי גבעתי, נוירולוגית ומומחית לשינה, בתי חולים שיבא ואסותא.

rachelpy@zahav.net.il

מתחילים לחלום כבר כעוברים-המתאמנים על אינסטינקטים כמו יניקה. בגיל הינקות מבליים 50% מהלילה בשנת חלום. עם השנים ישנים פחות, בגיל הזקנה קיימת ירידה בשנת החלום. ישנים בפרקי זמן של שעה וחצי בכל מחזור וכך עוברים את כל שלבי השינה. בתחילת הלילה מחזורי השינה קצרים, במחזוריים המאוחרים של הלילה החלומות יותר ארוכים.

השינה מהווה שלב חשוב בהתפתחות במישורים שונים:

א' תפקודי:

ב' שכלי - זיכרון, חשיבה, ביצוע פעולות מורכבות.

ג' שמירה על מערכות הגוף החיסונית, ההורמונאלית במבוגרים חילוף רקמות, בילדים גדילת הגוף. במלחמה נגד זיהומים השינה מהווה מנגנון טבעי ביותר. לכן כאשר לא חשים בטוב מומלץ לישון יותר (מחלימים בשינה).

כאשר לא ישנים בלילה נעשים כמובן פחות מרוכזים - יורדים מבחינה תפקודית, שכלית, ואפילו מבחינת המראה החיצוני.

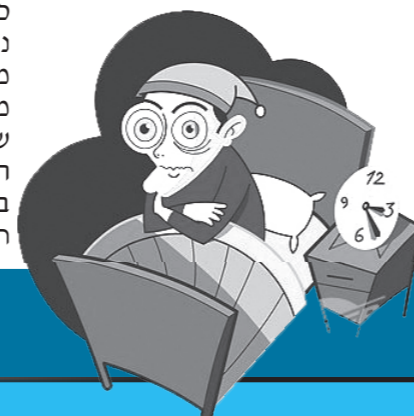
בשנת החלום מעבדים חוויות. בזמן אמת אין

האם קורה לכם לפעמים שאתם נרדמים אחרי יום פעילות, מנוחה, טיול, וכעבור כמה שעות, ללא כל סיבה נראית בחושך, אתם מתעוררים בערות מלאה, ונדמה לכם שאתם יכולים לקום ברגע זה ליום חדש? אחרי ביקור במקום שהמלך הולך ללא משרתים אתם מביטים בשעון באימה, שלוש אחרי חצות...ואתם חושבים בבעתה "הנה הם שוב כאן" נדודי השינה.

מי נתן להם שם כזה ולמה "נדודי"? פניתי למילון: "נדידת שינה- חוסר שינה, אי אפשרות להירדם ולישון בשלווה". בספר איוב פרק ז' פסוק ד' מוזכר המונח:

"אם שכבתי...ושבעתי נדודים עדי נשף..."

אני מתנחמת שאיוב, עם כל הצרות שניחתו עליו, נפלה עליו גם הצרה הזאת של נדודי שינה. צרת רבים- נחמת טיפשים ואני מוצאת את עצמי מחשבת חישובים ומנהלת שיחת אויבים עם השעון. אם אלך לישון את שנת הצהריים להשלמת שעות השינה החסרות- הרי אני נכנסת למעגל אין סופי של שעות נודדות מצהרי היום לאמצע הלילה. אך אם לא אישן בצהריים, הרי יחסרו לי שעות שינה ואז ייפגעו המוח, הזיכרון והערות... אבל אם בכל זאת אנחנו מתעוררים בלילה (כעת כולנו בסירה אחת) בלא יכולת להירדם, ניקח ספר, נדליק את הטלוויזיה, נשתה חלב חם... אז לא! אל תעשו זאת. אתם מרחיבים את המעגל והנדודים נכנסים לנישה אחרת ונתקעים שם.



לאן היא נודדת?

אכת: ע'י ט'טה

שמרו את הנדודים מתחת לשמיכת הפוך, אתם מתהפכים מצד לצד בחושך? אין דבר, אתם לא לבד, הם לא הולכים לשום מקום, הם אתכם, חם להם וטוב להם. אתם מתחילים לחשוב מחשבות לא נעימות, השדים יוצאים ממחבואם! צאו למלחמה! אל תוותרו, העלו נגדם את הפיות, הנסיכות והאבירים, חישבו מחשבות חיוביות ואופטימיות. מלחמת בני האור בבני החושך תסתיים לטובתכם ובסופו של דבר תירדמו. אבל בבוקר?...מה קורה בבוקר? תכננתם לקום בשבע? יש לכם פעילות בשמונה? אחרתם! בסופו של דבר נירדמתם וישנתם שינה ערבה ומתוקה. אין דבר. מחר עוד יום...

בעוד שורות אלו נכתבות, אני נזכרת בימים רחוקים כשהייתי נערה מתבגרת, ואמא שלי, ששנות חייה אז, כשנות חיי עכשיו, הייתה מתלוננת (באנגלית) שהיו לה סיוטי לילה. לא הבנתי אותה, אולי את המילים, אבל לא ירדתי לעומקם של ייסוריה. היא לא פנתה לאינטרנט - יודע - הכול, גם לא לרופא ובוודאי לא לכדורי שינה. היא פשוט התענתה. לו יכולתי לדבר איתה עכשיו, לשתף אותה, לומר לה שזאת צרת רבים ויש פתרונות לכאן ולכאן, והסיוטים של אז הם לא הסיוטים של היום.

אל תתפסו אותי בלשון- הסיוטים היום זועקים מאמצעי התקשורת. כל יום והסיוט התורן. ועל כך אתם יודעים בעצמכם...

shittadi@netvision.net.il

עמ' 4