

כיוון חדש

עיתון גמלאי חדרה

מרץ 2017 / אדר תשע"ז

244

ריאיון עם השרה גילה גמליאל - מגדירה לשוויון מיגדרי

מאת: ימימה לוי

תחום סמכויות משרדה מצומצם, אבל היא מנסה לקדם מיזמים חשובים למען אוכלוסיות שונות בכלל ולמען האזרחים הוותיקים בפרט.

על המיזמים "דרוש ניסיון" - מענה והכוון תעסוקתי ו"טיפות זהב" - על משקל טיפות חלב, על הגדלת קצבאות הזקנה ועל גיל הפרישה בריאיון שלפניכם עם השרה גילה גמליאל, השרה לשוויון חברתי.



המשרד לשוויון חברתי פועל לקידום אוכלוסיות האזרחים הוותיקים, הצעירים, הנשים והמיעוטים וכן אחראי על המיזם הלאומי "ישראל דיגיטלית".

ראיינתי את השרה במשרדה הקטנטן והצנוע בכנסת. השרה היתה חביבה ועניינית.

המשך בעמ' 3

סרטים באולם רנה שני

3/3/2017 יום שישי (ח"פ) בשעה 10:00 בבוקר
לה-לה-לנד

26/3/2017 יום א' בשעה 16:00 מאחורי המספרים

לפרטים נוספים: נגה הסל 054-8007997

קורס מחשבים בבית צבי



בהמשך להצלחת הקורסים הקודמים ייפתחו 2 קורסי מחשבים נוספים למתחילים ומתקדמים הקורסים יתקיימו בימי חמישי בבית צבי בין הנשאים נלמד:
אינטרנט | דואר אלקטרוני | פייסבוק | הקלדת ועריכת מסמכים | שמירה | תמונות ועוד...

לפרטים נוספים והרשמה - אתי מדר, בית צבי
אור אורלי אנגל ג'נריט שירותי מחשוב 050-8896808 | 072-2515758

קבלת קהל
במשרדי העמותה
בימי שלישי

תלם

שילוב סילאז בל"מ



סילאז זה אנחנו!

תלם - בשיתוף עם העמותה למען הקשיש בחדרה

סיוע וייעוץ בקבלת רשיונות לעובד הזר - ללא תשלום.
מטפלים/ות זרים - 24 שעות ביממה
מטפלים/ות זרים - דוברי שפות שונות
שירות מקצועי ואמין

רח' בית הלל 6 תל-אביב 67017
טל: 03-5618850 | פקס: 03-5619120
גרינברג כלנית: 050-4440009



העמותה למען הקשיש חדרה



● מטפלים מנוסים לטיפול אישי בבית

● מטפלים זרים ל 24 שעות

● מרכז מידע ייעוץ והכוונה



טל: 04-6210526, 04-6324808

רח' רמב"ם 29 (קומה 1) חדרה

סיפורו של רחוב רח' דבורה משבץ

מאת : יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

לכבודן של נשות חדרה, החוגגות החודש את "יום האישה הבינלאומי", ביקשתי להקדיש את המדור לכבודה של אישה. להפתעתי היה עלי לחפש בין מאות רחובותיה של חדרה, רחוב הנושא את שמה של אישה. מסתבר שרחובות בודדים בלבד מוקדשים לנשים, וכאן המקום לבקש מפרנסי העיר לתקן את המעוות ולקרוז לרחובות נוספים על שמן של נשות חדרה רבות הפעילות ונשים מפורסמות אחרות. סמטה בת כמה עשרות מטרים מקשרת בין רחוב ירושלים לרחוב תרנ"א, והיא נקראת על שמה של דבורה משבץ. דבורה נולדה ברוסיה בשנת 1888 והגיעה ארצה בהיותה ילדה בת 3, עם הוריה בני משפחת מדורסקי, שהיו בין שש המשפחות הראשונות של מייסדי חדרה, שהתיישבו בחא'ן בשנת 1891.



בבגרותה נישאה לבן ציון משבץ, שהיה מבחירי אגודת "השומר" המיתולוגית. היא עצמה הייתה רוכבת סוסים מצטיינת ושמה הלך לפניו בזכות מומחיותה ברכיבה. דבורה הייתה פעילה חברתית בחדרה, הייתה ממייסדי "עזרת נשים" – לימים ארגון ויצ"ו המקומי. הייתה ממקימות ארגון "בנות ברית" בחדרה, ושנים רבות פעילה מרכזית בו. בעשורים המאוחרים של חייה היו מורים מבתי הספר בעיר מבקרים בביתה ובאתר החא'ן עם תלמידיהם כדי לשמוע ממנה סיפורי מורשת. דבורה משבץ נפטרה ב-12 בספטמבר 1963, והובאה למנוחת עולמים בחלקת "השומר" בתל-חי, לצידו של בעלה, למרגלות פסל "הארי השואג". החודש אנו מציינים את י"א באדר, יום נפילתם בגבורה של מגיני תל-חי, מקום קבורתה של דבורה משבץ.

דבר המערכת "חודש האישה"

מאת : ימימה לוי

מתי נדע שיש שוויון מגדרי מושלם? כשנפסיק לציין את חודש האישה לאור המציאות, נראה שעוד רחוק היום. השינויים מזעריים. בכנסת ה-20 מכהנות 28 נשים (בקודמת 27), שהן פחות מרבע. וגם זה בשל שריון מקומות (האשמה רובצת גם על הנשים, שהרי גם להן זכות בחירה). משכורת האישה נמוכה ב-30% מזו של הגבר. לגבי הפרישה שיעור הפנסיה הממוצעת לאשה, שפורשת בגיל 62 בערך, הוא 3,500 ש"ח, לעומת כ-5,200 ש"ח, אם תפרוש בגיל 67. עשו חישוב מה עדיף לכן.

אבל אי השוויון מתחיל כבר בבית. מחקר שנעשה לאחרונה במחלקה לסוציולוגיה בבר אילן מראה ש-70% מהגברים לא אספו את ילדיהם מן הגן, ואותו אחוז של גברים לא יצאו לשום פעילות עם הילדים מחוץ לבית. השיפור היחיד, שהם משכיבים יותר את ילדיהם לישון. אך לא נתהלל בזה, כי זו מגמה עולמית ולא דווקא ישראלית. משנות ה-60 עד היום, כמעט לא השתנה דבר בחלוקה יחסית של מטלות הבית. נשים עובדות, מבלות פי שלושה יותר עם הילדים. כשהאבא משחק עם הילד, הוא נחשב ל"מגניב", בעוד שהאישה, בד בבד, אחראית גם לכל התנהלות הבית, היא "הרעה". במשאל שנערך בארץ, גם הגברים הסכימו שיש לחלק את מטלות הבית באופן שווה. בפועל זה אינו קורה. עוד ממצא מעניין: נשים מציינות במקום ראשון לחיי נישואין את חשיבות הנאמנות, ובמקום השני את שיתוף הגברים בעבודות הבית. למרות הקשיים הללו, למרבה הפרדוקס, יש עליה מתמדת בהשגת תארים אקדמאיים בקרב נשים (הן מהוות 55% מבעלי השכלה גבוהה). חלה גם התקדמות ברבנות: פסיקה מעודדת של הרב דוד לאו קבעה שיש להפריד בין מתן גט ובין סוגיית חלוקת הרכוש. צעד קטן אך חשוב לנשים. בעיית אי השוויון, עד כמה שהיא מטרידה, אינה בגדר טרגדיה לעומת האלימות כלפי נשים (וילדים כמובן), שהיא תופעה חברתית רחבה החוצה את כל המגזרים. למניעת אלימות, לא די בחוקים, צריך גם חינוך וגם תקציבים. כמאתיים אלף נשים מוכות בישראל (רק המתלוננות). 20 נשים נרצחו בארץ ב-2016, חצי מהן נשים ערביות ונראה שגם המשטרה וגם בתי המשפט מתייחסים בסלחנות לרוצחים במגזר הערבי. הגיע הזמן למחוק את התירוץ "על כבוד המשפחה".

בשורה מעודדת: ועדת השרים לענייני חקיקה אישרה לאחרונה סל סיוע לנשים מוכות היוצאות ממקלטים. הסל כולל מענק חד פעמי, הכשרה תעסוקתית, סיוע בשכר דירה וסבסוד מעונות לילדים. ארוכה הדרך לשוויון!

קהילה תומכת חדרה

תכנית המיועדת לבני הגיל השלישי, המעוניינים להמשיך להתגורר בביתם, ומטרתה שמירה על איכות חיים עם ביטחון אישי ושקט נפשי, חיסכון בעלות אחזקת הבית ותשלומים על תיקונים. התכנית פותחה ע"י אשל-ג'ונט ופועלת בשיתוף פעולה ופיקוח עיריית חדרה, העמותה למען הקשיש ומשרד הרווחה והשירותים החברתיים.

סל השירותים של הקהילה התומכת כולל:

- * אבות/אם קהילה - שומרים על קשר אישי, מבצעים עבודות תיקונים קלים בבית, ללא תשלום, מתווכים ומפנים לבעלי מקצוע אמורים במידת הצורך. מסייעים בפתרון בעיות.
- * פעילות חברתית מגוונת הכוללת: מסיבות ואירועים בחגים, הרצאות, טיולים, נופשוני.
- * מוקד מצוקה הפועל 24 שעות ביממה, 365 ימים בשנה.
- * ביקור רופא בביתך 24 שעות ביממה בעלות סמלית של 25 ש"ח לביקור.
- * אמבולנס לפינוי לחדר מיון, או לסייע בהרמה במקרי נפילה בהשתתפות סמלית של 27 ש"ח
- * ייעוץ רפואי טלפוני (כולל הפניה לביה"ח).

מהיום ניצולי שואה זכאים להצטרף לקהילה במחיר סמלי מקסימלי של 25 ₪ לחודש, ללא תלות ברמת ההכנסות.

לפרטים והרשמה:

ראיסה צ'רניקוב 050-8290656 | ירח באומגרטרן 050-8290654
ולדימיר בליטמן 050-8290657 | מיכאל מזרחי 050-8290658

כיוון חזק

עיתון גימלאי חדרה | מרץ 2017 | אדר תשע"ז | 244

עורכת ראשית: יונה מאור

חברי המערכת: חוה גדיש, יצחק גולדפינגר, יאשיהו וולשטין, יפה וינקר, רחל ילין, ימימה לוי, רות לפידור, נגה ניב, זהבה עמל, פנינה שחק, עדי שיטה, בתיה שרייבמן.

רכזת הכתבים ומפיקת העיתון: עו"ס רויטל פוקס, מנהלת המחלקה לאזרחים וותיקים.

הגהה: יאשיהו וולשטין.

המו"ל: "העמותה למען הקשיש" בחדרה טל: 04-6323331

פקס: 04-6247537

כתובת המערכת: E-mail:kivunhashl@gmail.com

עריכה גרפית והדפסה: אור גרפיקה והדפסות.

ריאיון עם השרה גילה גמליאל - מגדרה לשוויון מיגדרי

מאת: ימימה לוי



גוף גדול שיש לו הרבה מאד משאבים, שלא ממונפים לשום מקום. צריך לתת מענה לאותה בעיית מצוקה".

כשהעלית את נושא הביטוח הסייעודי הראוי לשימחה, השרה התגוננה: "אני משתדלת לעסוק בעניינים שבתחום סמכותי ואם כל אחד ינהג כך, מצבנו יהיה מצוין".

ובכל זאת? התקשתי.

תשובתה: "אני תמיד פונה אליהם (לשרים האחרים) עם עמדת המשרד.

כמי שאמונה על אזרחים ותיקים, ונושא הנשים, אני משקפת לידיהם את הנושאים שצריך לתת עליהם את הדעת. הביטוח הסייעודי הוא בתחום השר ליצמן. הוא נתן לזה ארכה של שנה נוספת, כדי לתת הזדמנות לאירגוני הגמלאים עצמם להתארגן על מנת ליצור ביטוחים אלטרנטיביים". לא השתכנעתי.

אנשים יוצאים לפנסיה מבלי לדעת את זכויותיהם. ישנם כאלה השוכרים יועצים באלפי שקלים. מדוע שהמדינה לא תייעץ?

השרה מסבירה שהמענה יהיה במיזם הנקרא: "דרוש ניסיון", שהיא מקדמת, וכעת מרחיבה אותו. הוא כמו הרעיון של "טיפות זהב" אך מגיל 50. אנשים מגיל זה לעיתים לא מוצאים את עצמם במקומות התעסוקה שלהם, וחוששים או לא יודעים איך לעשות הסבה. השרה מנסה לגבש פלטפורמה שתיתן להם מענה והכוונה. בין היתר, אם לצאת לפנסיה מוקדמת או לא. "בגילאים הללו אפשר עדיין להחזיר אותם למעגל התעסוקה. האתר 'דרוש ניסיון' שבניתי (וכל אחד יכול להיכנס אליו), הוא למען השתלבות האזרחים הוותיקים".

שאלה אחרונה: מה לגבי גיל הפרישה? מהן התובנות שלך?

"הגשתי את חוות דעתי לוועדה של השר כחלון. העמדה שלי אומרת דבר פשוט, צריך להפסיק לדבר על גיל הפרישה של נשים וגברים, ולדבר על גיל פרישה של מקצועות. יש מקצועות שיש שם שחיקה, ולכן אי אפשר לעבוד עד גיל 62. למשל, כל נושא הסייעוד וההוראה, יש קושי אמיתי. יש לתת רף שהמדינה לא מחייבת מעבר לכך. לעומת זאת, יש מקצועות שאין סיבה לא לחייב להמשיך. תוחלת החיים עולה (5 שעות בכל יום), ובמיוחד של נשים. צריך לעודד מקורות תעסוקה בהתאם, ולהשקיע בהסללה לכיוון של עבודות המכניסות יותר כסף, כי הרי הפנסיה של הנשים קטנה יותר. אישה מתחילה רק מגיל 30 בערך לצבור פנסיה (קודם יש צבא, לימודים, לידות) וגם פורשת מוקדם יותר. המשכורת של נשים, גם כך, נמוכה יותר, וכך הופכים אותן לנשים עניות".

סיימנו את הריאיון עם תחושה שחבל שלשרה גמליאל יש תחומים כל כך מצומצמים. מגיע לה ולנו יותר.

המשך מעמוד 1

השרה גילה גמליאל דימרי (42) ילידת גדרה, בת לאב יליד תימן ואם ילידת לוב, נשואה ואם לשתי בנות. היא שירתה בצה"ל כראש צוות חוקרות עבודה בחיל האוויר. בעלת תואר ראשון בהיסטוריה של המזרח התיכון, תואר ראשון ושני בפילוסופיה ובמשפטים. לקראת הבחירות לכנסת העשרים שובצה במקום ה-14 ברשימת הליכוד ונבחרה לכנסת. מונתה לשרה לאזרחים ותיקים, הרחיבה את תחומי עיסוקי המשרד ושינתה את שמו ל"משרד לשוויון אזרחי".

הדבר הראשון שגיליתי הוא עד כמה מצומצם תחום סמכויות השרה. מסתבר שהטיפול באזרחים ותיקים מפוצל, לצערה של השרה, ולרוע מזלנו, בין שלושה משרדים. נושא הסייעוד נתון בידי שר הבריאות, השר ליצמן, תחום הקיצבאות לשר הרווחה, השר חיים כץ, והשרה גמליאל ממונה על תרבות הפנאי, התעסוקה ובדידות האזרחים הוותיקים.

מה עם הצעתו של ח"כ חנין להעלאת קיצבאות הזיקנה לכל הקשישים, שנפלה בהצבעה?

השרה מסנגרת על ההתנגדות להצעה: "השר כץ חשש, שלא יוכל להקציב מספיק משרד... כמו כן ההצעה לתת לכל אזרח ותיק, גם למבוססים וגם לנזקקים, כ-2600 ש"ח, אינה מתקבלת על הדעת". השרה מציינת בעייה נוספת, שמספר הגמלאים עולה כל הזמן והמדינה לא תעמוד בהוצאה גורפת כזאת.

אילו פרויקטים את מקדמת?

"פניתי לשר ליצמן והצלחתי לקדם פרויקטים משיקים כמו 'טיפות זהב' שיצא בקרוב. המטרה לתת טיפול מונע, מגיל 62. למה צריך ללכת למרפאות, ששם אנשים חולים, כשהם זקוקים, למשל, לבדיקות לחץ דם, לקבל תרופות, לעשות בדיקות שגרתיות שאינן מצריכות רופא, או הדרכה לתזונה נכונה?" כל אלה לפי תכנית השרה ייעשו בתוך המתנ"סים. יתנו להם גם פעילויות הכוון ותעסוקה. המיזם יפעל בעוד חודשיים, בחמישה אזורים בארץ (טרם נבחרו). "קודם כדאי לראות איפה תהיה הצלחה, כדי שניתן יהיה לשכפל את מיזם 'טיפות זהב'". השרה משקיעה בזה משאבים ומציינת שאין בסמכותה לקבוע אלא אך ורק להציע.

ומה על בעיית הגמלאים החיים ללא פנסיה?

"לדור הצעיר לא תהיה בעיית פנסיה, היות שחלה חובה גם על העצמאיים להפריש זאת. מתמקדים כעת על הקבוצה שמקבלת אך ורק קצבת זקנה כי לא היתה עדיין חובת הפרשה. מחובתנו לתת להם שכר מינימום, כדי שיוכלו לחיות בכבוד".

(לחצתי לתשובה) מי יממש זאת ואיך?

השרה מעבירה את האחריות לשר הרווחה, כץ: "הוא אמר שבדק את הסכומים, הוא צריך לראות מאין לקחת את הכספים. הרי אנשים שילמו כל חייהם לביטוח הלאומי. ביטוח לאומי הוא

העמותה למען הקשיש בחדרה מטיילת בהנאה עם

טילאי כוון ירון 82"מ



הסעות | אוטובוסים מיניבוסים טרנזיטים מפאזרים וממוזנים קשר אלחוטי | וידאו טלוויזיה.

רח' המסגר 22 אזה"ת, חדרה
טל: 04-6341827

ח-אי אל סוכנות לביטוח (1988) בע"מ

מומחים לתכנון פנסיוני אישי, תנאים סוציאליים, פיננסים וביטוח

כל סוגי הביטוח



בתנאים מיוחדים.

משכנתאות • השקעות • ביטוחי רכב • ביטוחי דירות

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 | E-mail: chael@bezeqint.net
טל. 03-6394815 | פקס. 03-6888066

הנעליים שהתחפשו

מאת: חוה גדיש

קיבלתי זוג נעליים של נכדי ניב, כדי לתת לתיקון, ולא תיקנתי, כי זה היה יקר מדי.. מה עושים בנעלים האלה? כל אדם נורמאלי היה זורק אותן מיד לפח הקרוב ביותר, אבל אני לא! הסתכלתי על הנעליים וראיתי, שאחת מהן פתחה פה. אמרתי: "אם הן פותחות פה, סימן שהן רוצות לחיות". לקחתי אותן לסטודיו שלי בעליית הגג והתחלתי לטפל בהן. אם הן פותחות פה, הן צריכות לשון, שיניים ושפתיים. אם יש התחלה של פרצוף, אז צריך גם עיניים ואוזניים. וכעת חסרה הקרקפת: לתוך הנעל דחפתי ניירות ודבק עד שנוצר ראש. לאחר שהתייבש, כיסיתי בשכבה נכבדה של דבק לאריחים ותקעתי בו שברי קרמיקה דקים. והנה קיבלתי זוג יצורים, אולי הם קיפודים? הם אפילו ישתתפו בתערוכה הקרובה, שנפתחת בבית האמנים בחדרה בדיוק בפורים 12.3.17. התערוכה "צבעי הסוואה" תהיה פתוחה עד סוף חודש מרץ. כדאי לבוא, יהיו שם עוד כמה הפתעות.



ליהודים היתה אורה ושמחה וששון ויקר

ליקט וערך: יאשיהו וולשטיין



סיפור מגילת אסתר מובא באופן כזה שרעיונות רבים מרומזים בו ואינם כתובים במפורש.

אחת הדוגמאות היא בשם: "אסתר, שבאה מהמילה "הסתר" פנים ו"מגילה" שבאה

מלשון "גילוי". מכאן איפוא "מגילת אסתר" פירושה "גילוי הנסתר". לפיכך משימת הקורא היא לגלות מה

מסתתר בסיפור של פורים.

אחת הדוגמאות הבולטות היא הפסוק: "ליהודים היתה אורה ושמחה וששון ויקר".

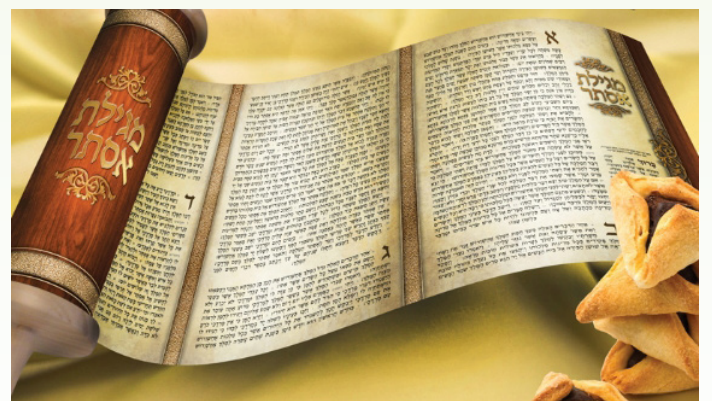
בפסוק זה נרמז שלאחר ביטול גזירות המן ושלוח האגרות השניות, יצא מרדכי מבית אחשוורוש בלבוש מלכות וליהודים היו אורה, שמחה, ששון ויקר.

אחד הפירושים שניתן לפסוק, הוא: אורה זו תורה, כפי שכתוב במשלי ו', כ"ג: "כי נר מצווה ותורה אור"; שמחה זה יום טוב, כמופיע בדברים ט"ז, י"ד: "ושמחת בחגך"; ששון זו מילה, תהלים קי"ט, קס"ב: "שש אנכי על אמרתך" ויקר - תפילין, דברים כ"ח, י': "וראו כל עמי הארץ כי שם ה' נקרא עליך ויראו ממך", מדובר בתפילין של ראש.

על פי פרשנותו של רש"י, גזירות המן היו הן על חיסול פיזי של היהודים והן על המצוות המנויות בחז"ל - לימוד תורה, ברית מילה, חגי ישראל והנחת תפילין. לפסוק "ליהודים הייתה אורה ושמחה וששון ויקר" חוברו לחנים רבים, הנימנים על שירי פורים המוכרים. הבולטים שבהם:

השיר "ומרדכי יצא מלפני המלך בלבוש מלכות ועטרת זהב" של נורית הירש, לחן ידוע של הרבי המרקד שלמה קרליבך, לחן חסידי של האדמור הרב אליעזר זוסיה פורטוגל ומארש של בן-ציון שנקר.

בעודי תוהה על ריבוי ווי החיבור הכתובים במקום פסיקים (שלא מצאתי לכך הסבר), גיליתי בפסוק שוויון בין המינים: אורה ושמחה מופיעות בלשון נקבה (ליידיס פירסט), ששון ויקר - בלשון זכר (מתחרז). ובא לציון גואל.



העמותה למען הקטיש חדרה

המחלקה לאזרחים וותיקים

הטלוויזיה הקהילתית של חדרה

אנו משדרים בערוץ 98 בכבלים ובלווין

בימי שלישי בשעה 19:00
בימי שישי בשעה 17:30

כתבות מגזין 198 מאי 2017.

1. פורים שמייח - כתבתה של שוש אובר
2. הצדעה החדית - כתבתם של רותי טל ואלי חן
3. חוויה קבוצתית - כתבתה של אורנה גרוס
4. זה יכול להיות אחרת - כתבתו של בני ניב
5. שיעור מולדת - קליפ של אריה אורון (ש.ח.)
6. פתאום נפל עלי אביב - קליפ של שוש אובר

אורלי אלקלעי - משדרת מהשטח

מאת: יפה וינקר ורות לפידור

אורלי אלקלעי היא בין הנשים הבודדות בארץ שהן כתבות שטח וכתבות לעניינים פליליים. היא תפסה את מקומה המכובד בין כל הגברים המסקרים מהשטח את החדשות ברגע האמת.

אורלי ילידת חדרה, ראתה את עתידה במשרד החוץ. כשהייתה סטודנטית לשפות זרות וליחסים בינלאומיים, עבדה כדיילת באל על, ופגשה את מאיר איינשטיין כתב לענייני ספורט. כשגילתה בקיאות בכדורגל הוצע לה

להצטרף לקול ישראל לשדר "מהקווים" ולהביא סיפורים ממגרשי הכדורגל. רצה הגורל וזוהיר בהלול שדר הספורט הנודע שבר את רגלו ואורלי התבקשה לבוא ולשדר משחק כדורגל בשידור חי. למעשה אורלי הייתה יכולה לפתח את הקריירה שלה כשדרנית ספורט או

כתבת לענייני כלכלה, רפואה או כל מקצוע אחר שנוח לאישה ולאם בישראל, אבל, שוב הגורל התערב. הפיגוע בתחנה המרכזית בחדרה בשנת 1995 שינה את חייה. מביתה שמעה את הפיצוץ ורצה למקום האירוע. היה זה השידור החי הראשון שלה בזמן אמת. לאחר האירוע המכונן הזה, הבינה אורלי שזה ייעודה בחיים. כל שידור חי מגביר את האדרנלין בגופה. היא באופוריה שדוחפת אותה קדימה לשדר מהשטח. עבודה ככתבת שטח וכתבת לעניינים פליליים, היא עבודה קשה ומסוכנת.

בשריפה שפרצה בכרמל בדצמבר 2010 נסעה אורלי לכיוון כלא דמון. המראה בדרך היה מהפנט ומפחיד גם יחד, קשה היה לנשום והעיניים צרבו מהעשן. אורלי ראינה את האנשים בשטח והחליטה לצאת מהר ככל האפשר. קריאות עזרה אנחנו נשרפים נשמעו מכל עבר. כשהגיעה

למקום מוגן חולצה מהרכב. "הייתי כולי שחורה ומפוחמת מהעשן. הייתי בסכנת חיים. חברי מיד שמו עלי מסיכת חמצן כדי שהראות שלי לא ייפגעו" מתארת אורלי את המצב הקשה בו הייתה.

אורלי סיקרה את הפיגוע הנורא במלון פארק בנתניה, מהומות בוואדי ערה, ראינה את האנס בני סלע, אירועי האינתיפאדה ופיגועים קשים, אירועי הלינץ' במג'דל שמס ואירועים נוספים.

המראה הנורא מכולם היה מה שראתה בפיגוע בקיבוץ מצר שבו נרצחה אם ושני בניה. יצר הסקרנות שבה משך אותה

לראות את מקום הרצח. המראה של החדר מלא כתמי דם בו הם נרצחו, חקוק בנפשה עד היום. **איך מגיבים לאירוע כזה? מה מרגישים?**

"השתדלתי להיות לא מעורבת. להיות אובייקטיבית לגמרי. אין דרך אחרת. את חייבת לשים חייץ בינך לאירוע, לנתק עצמך מרגשות, לדווח במסגרת מה שמוותר. הצנזורה מאד מגבילה באירועים כאלה. את צריכה לעשות את הנדרש. רגשות אחר כך."



לא תמיד קיבלו את העובדה שאישה היא כתבת שטח. "במלחמת לבנון השנייה נכנסתי לשטח לבנון תוך סיכון עצמי ושמעתי אמירות שוביניסטיות של העיתונאים. שאלו אותי מה את עושה פה? את הגברים לא שואלים שאלה כזאת." אומרת אורלי בכעס.

איך התמודדת עם עבודה כל כך מיוחדת וגידול ילד?

"קשה לעבוד שעות מטורפות ללא עזרה ותמיכה של ההורים 24/7. אימי ז"ל גידלה לי את הבן" אומרת אורלי ועיניה נוצצות מתוך הכרת תודה להורים.

ובכל זאת למה לקחת סיכונים?

"יצר העיתונאי שבי מחייב אותי להיות במקום האירוע, לראות בעיניים שלי ולתת את הפרשנות האישית שלי. אני מרגישה שאני נוגעת בהיסטוריה של המדינה." מסכמת אורלי ופניה זורחים מאושר.

סרקופניה - אובדן מסת השריר עם הגיל

מאת: רחל ילין

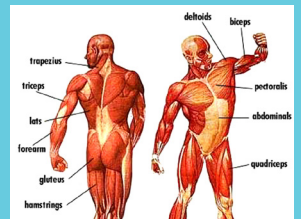
השרירים בגופנו נדרשים לפעולות רבות: סיוע בתנועה והשתתפות בתהליכים מטבוליים (חילוף החומרים), במצבי מתח, מחלות חום. בכל המצבים האלה הגוף מסוגל לתפקד. החל משנות ה-40 המוקדמות, נצפית ירידה בכוח השריר וככול שהגיל עולה התהליך מתקדם עד למצב בו 50% של מסת השריר אובדת ומוחלפת ברקמה שומנית פיברוטית. מצב זה מכונה סרקופניה. סרקו משמעותו בשר ופניה משמעו איבוד.

חלק אחר של הסרקופניה נובע מפגיעה מתמשכת בשריר, כתוצאה מאורח חיים לא בריא. הטיפול המניעתי מורכב משני חלקים עיקריים: פעילות גופנית ותזונה נכונה. הפעילות הגופנית תביא להפעלת השרירים וכך תימנע מוות של תאים. תזונה נכונה תשמור אף היא על מסת השריר.

סרקופניה אינה נראית לעין, למרות זאת קיים קושי בהליכה ועלייה במדרגות שאינם נובעים ממחלת לב או ריאה, אך עלולים להצביע על פגיעה במערכת השרירים. כדי למנוע הידרדרות במצב חשוב לבצע תרגילים המיועדים לחלק התחתון של הגוף על מנת שהמטופל לא יהפוך במהלך הזמן לאדם תלול. הפעילות חייבת להיות הדרגתית בכל גיל, רצוי להקפיד על 20 חזרות לכל תרגיל. הפעילות יכולה להתבצע גם בבית בעזרת גומייה. הרחקה וקירוב הרגלים כנגד התנגדות הגומייה.

בערים רבות גם בעירנו מותקנים מכשירי כושר בגנים הציבוריים, כמו כן מאד מומלץ להשתתף בקבוצות ההתעמלות שקופות החולים השונות מקיימות. זאת, במגמה להגיע למצב של יכולת השריר להתכווץ ולתפקד טוב יותר בחיי היום-יום.

ביבליוגרפיה: ברק גרשון, פיזיולוג.





שרלוטה | מאת: דויד פואנקינוס (זוכה פרס רנודו הצרפתי לשנת 2016)



מצרפתית- לי עברון ועקנין

אחרי שאני בוחרת ספר ממדף הספרים בספרייה אני ניגשת לדלפק לבקש חוות דעת. הפעם, להפתעתי, אף אחד לא יודע, ספר חדש.

במסגרת חודש האישה נראה לי מתאים וגם על עטיפת הספר מופיע ציור דמות דיוקן של אישה צעירה.

כשאני מתבוננת בפורמט, או בצורת העימוד, בצפיפות המילים, השורות וגודל האותיות אני בדרך כלל מבינה מה עלי להשקיע בקריאה והפעם, שוב הפתעה- שורות קצרות, לפעמים אפילו שלוש מילים בשורה ולפעמים יותר.

נראה כמו שירה. שוב מסקרן. בדפדוף אקראי, טרם הקריאה, אני מגלה כמה דפים של ציורים, משמע- סיפור אמיתי לפני. ואכן, סיפור חייה של שרלוטה סלומון, ציירת יהודיה צעירה שהתגלתה, כפי שמגדירה אותה ויקיפדיה כ"אומנית מולטימדיה בתקופה מוקדמת. הותירה אחריה כאלף שלוש מאות ציורים שצוירו בשנה אחת ומתעדים את משפחתה והתקופה בפורמט של מחזה."

את סיפור חייה מתאר הסופר כשהוא מתחקה בפועל אחרי נסיבות חייה, ומידי פעם דמותו החוקרת מתגלה בסיפור כשהוא מבקר במקומות הנזכרים בספר ובאנשים שעדיין זוכרים ויש להם נגיעה לסיפור.

על הסיפור עצמו אומר רק זאת. שרלוטה נולדה בברלין ב-16 באפריל 1917 וניספתה באושוויץ באוקטובר 1943. ועוד אביא כאן ציטוט מדבריה: "אלה הם כל חיי, אנא שמור עליהם." את המשאלה הנוקבת הזאת הפנתה הציירת היהודיה שרלוטה סלומון לרופא הכפר בדרום צרפת... (גוגל) בגוגל ניתן למצוא שפע של מידע אודות הציירת וכן על הסופר.

מי מכיר? מי יודע? מינה כוכבי

מאת יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

בימים אלה מלאו ארבע עשרה שנה ללכתה מאיתנו של מינה כוכבי, אישה רבת פעלים ועשייה בחדרה עירנו ובארץ כולה. מינה כוכבי נולדה בירושלים במרץ שנת 1911, בת למנחם אליעזר ולאנה אטינגר. בצעירותה, בשנת 1924 הצטרפה ל"הגנה" בירושלים כקשרית ועם התבגרותה, בשנת 1928 עברה לחדרה. כאן עברה קורס מדריכים ושימשה כמדריכה לקבוצת הבנות הראשונות ב"הגנה". בשנת 1932 עברה קורס מפקדות והתמנתה כמפקדת פלוגה. היא נישאה לעמנואל כוכבי, לימים מזכיר המועצה



המקומית ועיריית חדרה. בשנת 1936 ייסדה את סניף מגן דוד אדום בחדרה. בתוך תקופה קצרה רכשה אמבולנס ראשון לסניף החדרתי של מ.ד.א. באותה תקופה מילאה תפקיד של מדריכת נשק קל בחדרה והאזור.

מיד לאחר מכן ייסדה את קלוב התעופה בחדרה ביחד עם שמעון קרוגלאק (מורה לנגרות בחדרה) ועקיבא עצמון (לימים מפקד הגדנ"ע הארצי). בשנות מלחמת העולם השנייה (1941-1944) כיהנה כסגן קצין הרפואה באזור חדרה והסביבה, ולאחר מכן עברה קורס טופוגרפיה ועבדה במיפוי טופוגרפי במחלקה הטכנית של אזור חדרה והסביבה של "ההגנה". באפריל 1948 נתמנתה כקצינה לענייני תעופה של "ההגנה" באזור חדרה. לאחר קום המדינה עסקה בפעילות חברתית וקהילתית בחדרה. מינה כוכבי הלכה לעולמה ב-1 לחודש פברואר 1993 (י' בשבט תשנ"ג).

תודה ליוש וולשטיין על מתן פרטים ותאריכים לכתבה זו.

חדשות האינטרנט



מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

בוני אתרי האינטרנט, אפליקציות (יישומונים) וקשרים למחשב, מייעדים את עבודתם על מנת לפתוח לפנינו אופקים חדשים ולהקל על ההתמצאות שלנו בשטחים שונים.

האתר שלפנינו מאחד בתוכו שפע של מידע, כמעט בכל תחומי חיינו:

<http://faculty.biu.ac.il/~zohar/kdai.htm>

עם הכניסה לאתר, ניתן לבחור בו את סוג המידע שאנו רוצים, להקיש על בחירתנו, ואז למעשה נגלה לפנינו עולם ומלואו, פשוטו כמשמעו. השיטוט במקורות המידע הרבים עשויים לרתק אותנו למושבנו לזמן רב.



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

מאוזן

1. אהבה עזה (4, 3) 7. רבי של חסידים 11. ישן 12. מתאים, הגון 13. התרחש 14. טבח מדופלם 15. יחד בצוותא 17. נע, זע 18. הלכו לעולמם 19. שלחו, מסרו 20. זמר, רון 21. מילת זרוז 22. מטר 23. גר 24. חדש באנגלית 25. חנויות לממכר מזון 27. אכן, באמת 29. קיים 30. עיר הטפשים 32. מביא בברית אברהם 33. אות הנצחון 35. חבר, ידיד 36. סוד 37. היא אסתר 39. עליו מכה הפטיש 40. רכש 41. רטוב 43. מוזיאון בפריס 45. מילת קריאה 46. שכר, פיצוי 47. חותן משה 48. משבעת המינים 50. מתקומם, מהפכן 52. אות חסרה 53. רודף תענוגות 54. צעצוע לפורים

מאונך

1. מרשתת 2. צורר היהודים 3. חיפשו 4. לא מספיק בשל 5. חג המסכות 6. מתנה 7. מלך פרסי 8. עני 9. מלכה פרסית 10. דוח, קנס 16. אחד השבטים 17. דודה של אסתר 18. מנהיג יפה בפורים 4, 5 19. שמחה, גילה 22. קיצבה 24. בית, דירה 26. נרתיק החיצים, אשפה 27. מאפה לפורים 3, 4 28. מין קינוח 31. מאפשרות, מרשות 32. צלחת עמוקה 34. אבן יקרה 35. תהלוכה פורימית 38. כאב ראש, בלבול מוח 42. נפלו למשכב 44. תואר אצילות 49. תו מוסיקלי 51. נזל

הצצה להלצה

מאת: יאשיהו וולשטיין

ליום האישה/ה הבינלאומי 8 במרץ הוא יום האישה הבינלאומי. זהו יום בו הגברים צריכים לפנק את הנשים, לתת להן פרחים ולהודות על קיומן בחייהם. הרשימה דלהלן, תעזור לנו, הגברים, למצוא את המשפטים המנצחים ליום הזה:

- אני מודע לכך שכשאת מדברת ואני עונה לך, זה מפריע לדיאלוג בינינו.
- מותק, אחרי שאעשה את הכלים אוכל לשטוף גם את הרצפות?
- הזמיני את חברותייך, אני אופה לכן עוגה! איפה הסינר שלי?
- מותק, את כנראה עייפה? שבי וראי את הסידרה האהובה עליך, בינתיים אגהץ את החולצות שלך ושלי.
- אכלי עוד עוגה, כל כך מתאים לך להיות שמנמנות!
- אני חושב שתכשיטי היהלומים שלך מיושנים, הגיע הזמן לקנות חדשים!
- אני מבין, שלתת פרחים כל יומיים זה מעט מדי. כל בוקר וערב יהיה בסדר?
- סרטי האקשן האלה - כולם אותו דבר. בואי נלך לסרט רומנטי!
- ספרי לי איך את מרגישה. מה חדש? ומה חדש אצל החברות שלך?
- ודרך אגב, כל חברותייך מכוערות. את מסתובבת איתן כדי שידגישו את יופייך?

חז אחי לכל הנשים

האסכנה לזרום לזכרים שדיכנ לרצות לאחא אתכן.

מהמטבח של סבתא

מאת: רות לפידור



סלס קינואה עם סחינה ופירות

הערמון הוא עץ נשיר בעל פרי אכלי שמוצאו מדרום אירופה וטורקיה. באירופה ראיתי לראשונה את הדוכנים שמוכרים בהם ערמונים קלויים על האש ומוגשים בקונוס של נייר להפתעת גיליתי את מרק הערמונים, מרק צרפתי קלאסי. מרקמו חלק וקטיפתי, וטעמו אגוזי וטעים להפליא.



חומרים:

- 300 גרם ערמונים קלופים או בואקום
- 20 גרם חמאה 1 כף שמן זית, 1 בצל חתוך לקוביות
- 2 כרישות, החלק הלבן בלבד, פרוסות לעיגולים
- 4 מקלות סלרי אמריקאי פרוסים לעיגולים
- 5 ענפי תימין טריים
- 4 וחצי כוסות (ליטר ו-80 מ"ל) מים רותחים
- שליש כוס (80 מ"ל) שמנת מתוקה
- חצי כפית מלח גס, חצי כפית פלפל שחור גרוס

ההכנה:

בסיר עמוק מחממים את החמאה ושמן הזית. מטגנים את הבצלים, הכרישה והסלרי כ-10 דקות. מוסיפים ערמונים, תימין, מלח ופלפל ומטגנים עוד 2 דקות. מוזגים לסיר מים רותחים, מבשלים על אש בינונית כ-45 דקות, כשהסיר מכוסה. לאחר הבישול, מוסיפים שמנת מתוקה וטוחנים היטב בבלנדר. מתקנים תיבול ומגישים (אפשר להניח מעל המרק כפית שמנת חמוצה, מעט ערירת קצוצה וכמה טיפות שמן זית).



יישומון החודש...תזכיר לי

מאת: פנינה שחק



או השער, מספר פקס ועוד. היישומון הבא הוא "To do list" משימות שעלינו לעשות. מאוד נוח לרשום מטלות שאנו רוצים לעשות ולא לשכוח ולסדרן לפי סדר דחיפות. יישומון נוסף שמו Note פתק. גם פה אפשר לרשום כל מיני דברים שאנו חוששים שנשכח, אני רושמת אפילו אימרות כנף שאהבתי ורשימת ספרים שרוצה לרכוש. זה הכול להפעם – רק לזכור ולא לשכוח !!!

מי מאיתנו לא שוכח מדי פעם שמות, משימות, מספרים, אנו נמצאים "בבלאקאוט" (Blackout) ועומד לנו על קצה הלשון? וכאן שוב היישומונים באים לעזרתנו. יש מבחר של יישומונים האמורים להזכיר לנו פרטים שונים. למשל: "תזכיר"-יישומון בו אנו רושמים מספרים שאנו חוששים לשכוח כגון: סימאות שונות, דואר אלקטרוני, קוד דלת הכניסה



חודש האישה בחדרה

1.3.17

יום רביעי בשעה 20:00 באולם רנה שני
ערב התרמה שנתי ויצו חדרה
הקרנת הסרט הדוקומנטרי "דימונה טוויסט" של מיכל אביעד.
עלות 50 ש"ח טלפון: 04-6323540

8.3.17

יום רביעי בשעה 20:00 מרכז פנאי בית אליעזר,
"הרוח נושבת בחריגים" ערב משירי דליה הביקוביץ.
כרטיסים: 04-6207540

16.3.17

יום חמישי בשעה 19:30 באולם רנה שני ערב הוקרה
לנשים מגיעות רחוק 2017. בתוכנית חלוקת תעודות+
מופע מרכזי "נגיעות של אושר" עם אילנה אביטל
עלות 30 ש"ח טלפון: 04-6346981, 04-6210662

26.3.17

יום ראשון בשעה 20:00 ההגנה "מחשבות מסלול מחדש"
באולם אירועים במתחם יד לבנים.
כרטיסים: ענת 052-8733829

שמח ומרגש במרכז היום לאוכלוסיה המבוגרת גבעת אולגה של העמותה למען הקשיש בניהולה של חגית כץ



הפתעה גדולה חיכתה לחברי המרכז ובמיוחד למרים רובין, שחגגה את יום הולדתה. בני משפחתה הזמינו במיוחד את ליאור קקון, הנערה שמתמודדת בתוכנית המוזיקה דה-ווייס, עם אביה הזמר נדב קקון כדי שישמחו אותה ואת חברי המרכז. ליאור, שהזדעזעה מההתעללות בקשישים בבית האבות, פינתה מזמנה ומההכנות לתוכנית ובאה לשמח ולשמח עם מרים היקרה ועם חבריה והצוות המסור של המרכז.

לפרטים על פעילויות ואירועים נוספים בצמותה
חפשו אותנו באתר www.amuta4kashish-hadera.org.il