

"מה נשמע" מבלי להישמע או לשמוע - על נפלאות הקידמה

shittadi@netvision.net.il

מאת: ע'י ש'טה



מה זה "מה נשמע"? "תחפשי סימן ירוק עגול עם ציור של טלפון באמצע וצ'ופצ'יק למטה. שם כתוב: WhatsApp. טוב, הבנתי..."

מאותו רגע קניתי לי את עולמי החדש, לטוב ולרע. ביחידים ובקבוצות מתנפלים עלי בכל שעות היום וגם בלילה. והכי מרגיז, בצהריים. אין מנוחה לרשעים. כל מיני הגיגים, סרטונים, תמונות וגם - סלחו לי קוראיי - הרבה שטויות. אלא מאי, אני לא מתנתקת, חוששת להעליב.

הכי מגניב זאת קבוצת המשפחה. נגמרו הסודות וגם השיחות הממושכות. שלוש מילים אומרות הכול. לדוגמה: "אצלנו מחר בערב", או: "תביאי מרק חם" ועוד: "הילדה אצלך בחמש" חד וחלק. תביני בעצמך.

זה אצלנו, המבוגרים. הצעירים בכלל מאבדים את השפה, את הקיצורים רק הם מבינים.

וישנו גם "ספר פרצוף" Facebook. כאן בכלל החגיגה אינה נגמרת. תמונות, סרטונים, דעות - הכול הולך. לפעמים אני יושבת (עד כמה שהסבלנות מגעת ועד שלבסוף גם היא פוקעת) ומדפדפת... חברים יש לי למכביר, את חלקם אינני מכירה בכלל, הם חברים של החברים והם שופכים על הצג אירועים משפחתיים, טיולים ומה לא. אנחנו עוד מתייחסים בכבוד יחסי. בלי לפגוע, להעליב ולהשמיץ, אך לפעמים יכול הדף להיות חרב פיפיות, בעיקר אצל הצעירים ואז קיימת סכנה... אנחנו נגרים אחרי הקידמה והיא משיגה, עוד מעט תגבר עלינו. בכל זאת אנחנו מתחברים, לאט יותר, אבל עדיין כאן.



שוב אני מוצאת את עצמי משתפת אתכם, קוראי הנאמנים, בדילמות מהחיים העכשוויים. האם אנחנו "פנים" או "חוץ"?

זה קרה לפני כשנתיים. הטלפון שלי כבר היה מיושן, לא משוכלל בכלל. אמנם הייתה בינינו אהבה, אבל ככל האהבות שסופן לגווע גם היא החלה חורקת...

בדחילו ורחימו (לא לפני שכל הסובבים הרימו גבה על כך, שאני עדיין לא מחוברת) נכנסתי לחנות למכירת טלפונים. היה שם מבחר עצום, שפע מכשירים חדשים ונוצצים. לאחר התלבטות בחרתי באחד מהם גדול - בשביל האותיות, די כבד - אך לא נורא, גם כך התיק כבד, וכיסוי ורוד כדי שימתיק את צער הפרידה מהאהוב הקודם. לאחר השתלמות קצרה - לא הבנתי כלום - וכשבארנקי פחות כסף, חזרתי לחיק משפחתי.

כאן קיבלו את פניי בני כל הדורות. הבנות, סולידיות ואמפטיות אמרו, "לא נורא, תתרגלי". החתנים שלחו ידיים למציאה החדשה והביעו את דעתם המלומדת. והנכדים, אלו העבירו את המכשיר מיד ליד, כשהם לוחצים במיומנות על כל מה שלחץ ואמרו: "את רואה, זה כך וזה כך." אני עדיין לא הבנתי כלום.

כשנשארתי טנדו עם ידידי החדש, לאחר שכל מי שיכול שתל בו אינפורמציה, נשמע לפתע צלצול זר ולא מוכר. אני לוחצת, "מורחת" את האצבע על הצג ושומעת קול מוכר: "למה את לא עונה ב'מה נשמע'? אני מרגישה מטומטמת.



העמותה למען הקשיש
רח' הנשיא 58 חדרה
טל. 6210526, 6324808

מרכז מידע, יעוץ והכוונה
לטיפול אישי בכית ובקהילה
לקשישים ולבני משפחותיהם.

כיוון חדש

עיתון גימלאי חדרה

אפריל 2015 - ניסן תשע"ה

אפרטים על פעילויות ואירועים נוספים...
אנחנו באהבא העמותה
www.amuta4kashish-hadera.org.il

מישהו צואג לנו... על העמותה למען הקשיש

מאת: אליזה רולנוסר | aliza12817@bezeqint.net
על הפעילויות המגוונות לגמלאי חדרה, החל מגילאי 65 ועד 120, מרכזי היום החדשים והמזמינים, ההרצאות, החוגים והטיולים, מה ומי עומד מאחורי המפעל החשוב הזה - ראיון עם הגב' טובה בן זאב יו"ר העמותה. המשך בעמ' 2

העמותה למען הקשיש חדרה

תג פסח כלר ולמנו!

מאחלים: טובה בן זאב
חברי הנהלת העמותה וצוות העובדים

סרטים באולם רנה שני
19/4/15 יום א' בשעה 16:00 משחק החיקוי
לפרטים נוספים: נגה הסל 054-8007997

תלמים

קבלת קהל במשרדי העמותה בימי שלישי

שירותי סיוע כ"מ

סיוע זה אנחנו!

תלם - בשיתוף עם העמותה למען הקשיש בחדרה

- סיוע ויעוץ קבלת רשיונות לעובד הזר-ללא תשלום.
- מטפלים/ות זרים - 24 שעות ביממה.
- מטפלים/ות זרים - דוברי שפות שונות.
- שירות מקצועי ואמון.

רח' בית הלל 6 תל-אביב 67017
טל. 03-5618850, 03-5619120 פקס.
גריןברג כלנית: 050-4440009

חדרה עיר עם אנרגיה

לקראת חג החירות תשע"ה
שלוחה ברכתי
לכל גמלאיות וגמלאי חדרה
חג של שגשוג, שלום וביטחון
בריאות, אושר ואריכות ימים

תג פסח כלר ולמנו!

שלכם,
צביקה גנדלמן
ראש העיר
סגני ראש העיר
וחברי מועצת העירייה

כיוון חדש

עיתון גימלאי חדרה

אפריל 2015 - ניסן תשע"ה

עורכת ראשית: יונה מאור

חברי המערכת: רבקה בן-מנחם, יצחק גולדפינגר, יאשיהו וולשטיין, יפה וינקר, רחל טרופ, רחל ילין, ימימה לוי, רות לפידור, יונתן נוי, נגה ניב, זהבה עמל, עליזה רוזנוסר, פנינה שחק, עדי שיטה, בתיה שרייבמן.

רכזת הכתבים ומפיקת העיתון: עו"ס רויטל פוקס
המחלקה לאוכלוסיה המבוגרת באגף הרווחה.
הגהה: יאשיהו וולשטיין.

המו"ל: "העמותה למען הקשיש" בחדרה טל. 04-6323331 פקס. 04-6247537
עריכה גרפית והדפסה: דפוס סאלי חדרה

אתם מוזמנים לשלוח תגובות וסיפורים מעניינים לכתובת המייל של המערכת:

E-mail: kivunhadash1@gmail.com

מאמרים לכל גילאי חברה תג פסח למנו וכלר

ביצוע כל עבודות הדפוס

דפוס סאלי

דפוס אופסט
דיגיטלי ושלטי חוצות
הובלה עד בית הלקוח

עשרות שנות ניסיון בתחום הדפוס מאפשר לנו לתת לך בדיוק מה שאתה צריך עם דגש רב על דיוק כספרי ואיכות וכאופן של עמידה בלוחות הלמנים.

טל. 04-6345590 רח' הנשיא 56 חדרה

העמותה למען הקשיש חדרה

אגף הרווחה

הטלוויזיה הקהילתית אמצע הדרך חדרה משדרת

בערוץ הקהילתי "מכאן" הוט (Hot) ו-יס (Yes) בכל הארץ ובערוץ הפתוח מספר 98
ביום שלישי בשעה 11:00 בבוקר וביום שישי 17:30

להלן הכתבות למגזין אמריל מספר 173:

- לא לאלימות
- לתת - מתנדב למען החייל
- זוג לבדו
- עיר האנרגיה
- שלושה חתולים

בית הנשיא - דיר מוצן

בפרוס עלינו חג הפסח
אנו מאחלים לכל גמלאי חדרה
חג של אושר, בריאות ולמנו!

רח' הנשיא 82, חדרה 38387 טל. 04-6329797 פקס. 04-6329702

חי-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

חישה בראש און... על העמותה למען הקשיש

את: איליה רולנסון | aliza12817@bezeqint.net

המילה קשיש מעוררת בנו רתיעה, אנו מתנחמים "אין הכוונה אלינו". אבל, זה כן! אנחנו בני ה-65 ומעלה זקוקים שיהיה גוף ציבורי שידאג לרווחתנו. לשם כך הוקמה "העמותה למען הקשיש". בארץ פועלות עשרות עמותות שהמוטו שלהן להקים: מרכזי יום, פעילות גופנית, פעילות תעסוקתית, קהילה תומכת, חוגים, הרצאות, טיולים, מסיבות.

כדי להביא בפניכם את כל המידע, פניתי לטובה בן-זאב היושבת ראש של העמותה בחדרה מזה 20 שנה.

טובה, מה הן הפעילויות שהעמותה מפעילה בחדרה?

"אנחנו פועלים בשיתוף מלא עם אגף הרווחה בעיריית חדרה, המחלקה לאוכלוסיה המבוגרת וכל אגפי העירייה להם אנו זקוקים.

העמותה בחדרה משתייכת לאיגוד הארצי "הלב". זה איגוד העמותות לזקן בישראל. בחדרה אנו מפעילים שלושה מרכזי יום מודרניים המכילים את כל הפעילויות לאוכלוסיה המבוגרת. **מרכז יום "ע"ש ויינברג" בבית אליעזר, מרכז יום לקשיש "ע"ש בקר" בשכונת האוצר, ומרכז יום לאוכלוסיה המבוגרת בגבעת אולגה**, גם פה פועל מועדון "קפה בריטניה", בשעות אחר הצהריים ונותן שירות לניצולי שואה מגבעת אולגה. ב"בית צבי" מתקיים מועדון תרבות לגמלאי חדרה, ובו מגוון פעילויות: חוג לברינג, חוג למחשבים, להתעמלות מסוגים שונים, מקהלה המופיעה באירועים קהילתיים, התכנסות של קבוצת "עמך", "קפה - אירופה" המקיים הרצאות במגוון נושאים ע"י מרצים מהשורה הראשונה וטיולים. **קהילה התומכת** היא בחסות העמותה ובהשגחתה, ומגישה עזרה פיזית, רפואית, מקיימת מפגשי תרבות וטיולים. "קו קשר" היוצר קשרים טלפוניים עם קשישים בודדים ומשמש להם אוזן קשבת. יש לנו שירותי יעוץ והכוון לטיפול בית. אל נשכח, עיתון הגמלאים "כיוון חדש" והטלוויזיה הקהילתית אף הם בחסות העמותה למען הקשיש."

מי הם האנשים המפעילים את כל הפעילויות?

"הנהלת העמותה כוללת 20 מתנדבים, מתוכם נבחרו 5 חברים לועד המנהל, והם: טובה בן זאב, יהושע גרשטיין, אילנה זהבי, עזרא בן עודד וידידה שניר, הם העוסקים בניהול היום-יומי. קבלת החלטות וקשרים עם מוסדות. וכמובן העזרה החשובה ביותר הן: מנהלות מרכזי היום: סיגל זיידה וחגית כץ ומנהלת שרותי הבית, ההכוון



ואנחנו "הקשישים" וכמעט הקשישים הנהנים מהפעילויות נאמר: **מי ייתן ותהיה לנו התבונה לנצל את כל האפשרויות, וישר כוח לעוסקים במלאכת ההתנדבות בעמותה למען הקשיש. כה לחי!**

דבר הארכת

מאת: ימימה לוי | yemimale@gmail.com

האם ראיתם בחודש ניסן עץ פרי בליבלובו? לפי ההלכה יש לאמר את "ברכת האילנות". ומדוע אנו מזכירים זאת? כדי ללמדכם, שההלכה מייחסת חשיבות גם ליופי של נפלאות הטבע, ואינה מקבלת זאת כמובן מאליו. היא מלמדת את האדם לדעת להעריך את הטוב ולברך עליו. התורה ממקמת את חגיגה בהתאם לעונות החקלאיות. פסח חייב להיות באביב (לשם כך מעברים את השנה, 7 פעמים ב-19 שנה), בעקבותיו שאר החגים באים אף הם בעונה הרצויה. מצוות "לא תעשה" העיקרית של החג היא איסור הימצאות החמץ. אך חכמינו במגמתם לראות במצוות את עומקן וסימליותן, רואים בחמץ סמל של היצר הרע. כידוע במקדש כל השנה שמרו על איסור החמץ ככתוב: "לא תזבח על חמץ דם זבחי" (שמות כג). את איסור החמץ שם אי אפשר להסביר במובן הפשטני, כי אין בזה כל היגיון.

בימים אלה של פוסט בחירות כשהיצרים עדיין גועשים, מלווים בגזענות, התמרמרות ואי השלמה עם תוצאת הבחירות, זה הזמן לחשבון נפש. זו הדמוקרטיה עם מעלותיה וחסרונותיה. הממשלה שנבחרה היא ממשלת העם. לא היינו רוצים לחיות במשטרים של שכנינו ואף לא ב"אביב העמים" של המאה ה-21. ראו את היתרון: חובת ההוכחה תהיה על הממשלה הזו. אם תיכשל לא תוכל להאשים שרים מהעבר. נקווה שאחריות זו תאלץ אותה להתעלות מעל הפוליטיקה הצינית והקרה ולגלות אמפטיה לכל הנוזקים. בקיצור, להיטיב עם העם.

ואם נקדיש יותר מאמץ לניקוי ליבותינו מחמץ השנאה והטינה, לפחות כמו שאנו מקדישים לניקיון ההיסטרי של הבית, נצא נשכרים. ואם ברצוננו להירגע, נצא לטבע, נתבשר מהניחוחות של הפריחות ומשלל הצבעים, ננשום עמוק, ונאמר: "איזו ארץ נהדרת!"

גשר אפריל 2015

מאת: זהבה עמל | amal.zm@012.net.il

מאזן

1. חג החירות 3. הערב בו חוגגים את הפסח (4,3) 9. קילל 10. אהבה עזה (3,4) 12. מכסה, עוטף 13. מרחם 14. מילת קריאה 15. מדף 16. הבטחה, הקדשה 18. מקווה מים 19. לא זכרי 21. שעת כושר, סיכוי 22. תחבולה, להטוט 23. קידומת הולנדית 24. בן הנכד 26. מילת זרוז 27. גוף שלישי נקבה 28. לחם הפסח 30. שרות יעוץ לאזרח (ר"ת) 32. ישר 33. כך יושבים בליל הסדר 34. מודל, סטנדרט 37. אורך של בד 38. חגנו הלאומי 46. בבקשה 48. אצולה, אליטה 50. כלי למים 51. אות רומית 52. יתלחח 54. תאריך עברי ליום העצמאות (5,1) 55. מוביל, מעביר

מאונך

1. לוחמים בלתי סדירים 2. תואר אנגלי 3. לאלה 4. עשב רע 5. גבעה הפוכה 6. הרי 7. בלתי מתוכנן, אוטומטי 8. דרישת שלום (ר"ת) 9. האורח בליל הסדר (5,5) 10. גיגית, כיור 11. כשמוצאים אותו בליל הסדר מקבלים פרס 13. חושק, רוצה 15. ראש ממשלה שנרצח 17. מבאי בית המשפט 20. לא חם 21. עמותת נשים 25. לא חדש 28. היטל 29. תן 31. המרכיב של הבירה 35. אחיו של הבל 36. שכונה בירושלים 37. כמה פעמים מטבילין בליל הסדר 39. פרח נאה 40. הסיט, הרחיק 41. כלי כתיבה 42. פקודה 43. אגבי, זמני 44. מקולל 45. ממציא מכונת קיטור 47. כמה כוסות שותים בסדר 49. חורבן 53. אמצע החודש

		8	7	6	5	4	3		2	1		
11								10			9	
	15			14				13			12	
		20	19			18			17		16	
							21				21	
	26			25	24						23	
		31		30			28				27	
		35	34						33		32	
				37							36	
47	46			45	44	43	42	41	40		39	38
		49										48
		53	52			51						50
			55									54

החפץ
מאת: יוש וולשטיין | yoshwols@walla.com

ניקיון לפסח
שאלה: מדוע הכי טוב לנקות בפסח עם עיתון? תשובה: מכיוון שעיתון מוציא את כל הלכלוך החוצה.

אפיקומן
השנה מחביאים את האפיקומן במעטפה של חברת חשמל, לאף אחד אין אוסף לפתוח אותה.

פצ'אה
שאלה: איך קוראים לאדם שחותך את עצמו בעזרת מצה? תשובה: מצוכיסט.

כתב מריץ
עיוור שבא לסעוד בסדר פסח מפס מצה ומישש אותה בידיו. פתאום קם, הפסיק את הקריאה ואמר: "מי כתב את כל השטויות האלה?"

בני חורין
שאלה: למה יש חורים במצות? תשובה: כדי לרמוז לנו שאנו בני חורין.

מכות מצרים
- שאלו את פרעה איך היו המכות. ענה להם: "עשר".
- רבי יהודה היה נותן בהם סימנים דצ"ך עד"ש באח"ב.
שאלה: "מדוע צריך סימנים?"
תשובה: "כלי סימנים זה לא נחשב מכות".

ההבדל בין הידיעות בעיתונים
יהודי ישב בבית קפה בברוקלין וקרא עיתון בערבית. שאל אותו חברו: "למה אתה קורא עיתון בערבית?" השיב היהודי: "הייתי קורא עיתונים בעברית, אבל הכל שם אותו דבר: ישראל נרדפת, ישראל מותקפת, אנטישמיות, יהודים חיים בעוני, התבלולות חמורה. הכל דיכאון." והעיתון בערבית לא ככה? התפלל החבר. "להיפך", ענה היהודי, "בעיתונים בערבית אני קורא שהיהודים משתלטים על העולם, בונים פצצות מתוחכמות, שולטים בערבים, מחזיקים את כל הבנקים. בקיצור, תענוגו. נודה לזיהו ולחשיון"

המטבח של סבתא
מאת: בתיה שרייבמן

עוף במשרה
מתוק חריף
מצופה בשומשום
באדיבות השף צחי מויאל

- חומרים:**
8 חלקי עוף
15 שיני שום
5 כפות סילאן
3 כפות צ'ילי מתוק
חצי כפית סחוג
חצי כפית מלח
רבע כפית פלפל שחור גרוס
3 כפות שמן זית
150 גרם שומשום
3 ענפי בצל ירוק

ההכנה:
כותשים את שיני השום אל תוך קערה, מוסיפים את הסילאן, רוטב צ'ילי, סחוג ושמן. מתבלים במלח, פלפל ומערבבים היטב. מוסיפים לקערה עם חלקי העוף ומעסים את העופות במשרה. משהים במקרר למשך שעה.
מצפים את חלקי העופות בשומשום, עורכים אותן בתבנית בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות. אופים במשך 50 דקות.
ניתן להגיש על מצע של אורז לבן. לבסוף קוצצים בצל ירוק ומפזרים אותו על העופות החמים.

משחררים / משחררים 70 שנה לתום מלחמת העולם השנייה

מאת: פנינה שחק ויפה וינקר | Yafa_24@netvision.net.il | Pnnavi12@gmail.com



המשחררים: הזסה המבורגר אריה בן ישראל



המשחרר שמוסיי מלאקיס

כשהעמידו אותם בשורות והחלו להצעיד אותם מחוצה לו רק אלוהים יודע לאן. "השלג היה רב וגבוה", מספר אריה, "כשדרכת שקעו רגליך ושם גם נשאר הכפכך שנעלת, ואם התכופפת להוציאו שילחו בך את הכלבים או ירו בך למוות. הלכנו והלכנו, זה נראה כמו נצח. באחד הימים העלו אותנו על רכבת בהמות, ובה המשיך הסיוט, בלי אוכל ובלי מים, השלג שחדר דרך צוהרי הרכבת היה המזון שלנו. מה שהיה בתוך הקרון אני יכול לתאר כגיהנום עלי אדמות. הורידו אותנו מהרכבת ושוב המשכנו ללכת, ושוב עלינו לרכבת, הסיוט הזה נמשך עד השבוע הראשון של חודש מאי, אז שוחררנו ע"י הצבא האמריקאי, ואנו כלואים בקרונות הרכבת קרוב מאד למינכן, אל מחנה צבאי גדול שנקרא פילדנפינג".

את הסיפורים האלה אסור לנו לשכוח. יש להמשיך לתעד ולשמוע את מי שעוד נותר בחיים, למען הדורות הבאים, ולקיים את ההבטחה "לזכור ולא לשכוח".

"בשעת בוקר מוקדמת הגענו למחנה הריכוז אושוויץ, ירד גשם מעורב בשלג, המראה הראשון שראיתי מאחורי הגדרות, היה נשים-שלדים. אני, בחור בן 21 חשבתי שאני רואה נשים בנות מאה, אך הסתבר שהן היו נשים צעירות ביותר".

כך החל את סיפורו **שמוסיי מלאקיס**, חייל בצבא האדום בגדוד אוקראינה 4. "לבשתי מעיל פרווה וכשפתחתי אותו הבחינו הנשים במדליות שעל חזי, אחת בכתה, שנייה ליטפה אותי ואף קיבלתי מהן נשיקה. המשכנו פנימה לתוך המחנה, הגענו לאחד הבלוקים, שהיה בלוק של הנשים. ריח נוראי קיבל את פנינו. על הדרגשים היו גופות של נשים שמתו ולא היה מי שיקבור אותן, כי המחנה נעזב ע"י הגרמנים, שלא רצו להתעמת עם חיילי בנות הברית. קיבלנו שוק כשראינו את המשרפות ואת מקלחות הגזים.

עלי הוטלה משימה לחזור לגדוד שלנו ולהביא מטבחון ואוכל. הרופא שהיה איתנו הזהיר לא לתת לאנשים הרבה אוכל, כי האנשים היו מורעבים יותר מדי זמן וזה עלול היה להיות מסוכן. הצבנו גם מקלחונים במחנה לאפשר לאנשים להתקלח ולהחליף את בגדי האסירים."

זה היה בחודש ינואר 1945, אך לא כל השורדים הושארו במחנה, את הרוב הצעידו בשלג ובכפור ללא כל מטרה, אלא להשמידם.

באותה גרמניה באזור קלנבורג, מקום שכוח אל, ילדה רוזה וקטנה בת 15 לבושה בסמרטוטים ובכפכפים הולנדיים, יצאה בריצה מהצרופים המטים ליפול לעבר הגדר. קבוצה של חיילים רוסים פרצו את הגדר ונכנסו למחנה. אלה היו המשחררים של אותו מחנה.

כך זוכרת **הזסה המבורגר** את רגע השחרור: "השמחה של כל השורדים הייתה גדולה. היינו מורעבים ועלובים, פרצנו למחסני המחנה ושם מצאנו כמה ערמות של תפוחי אדמה. בקושי הצלחנו לקחת שני תפוחי אדמה, ההתנפלות הייתה גדולה, אך כיוון שהייתי קטנה רוזה הצלחתי. מצאנו קופסת פח ריקה משימורים, משהו הדליק מדורה ובישלנו את תפוחי האדמה. זו הייתה סעודת השחרור - שני תפוחי אדמה ושתי ילדות יתומות. חברתי שמחה מאוד, אבל אני, שידעתי שאין לי אף אחד בעולם אמרתי: אני לא חושבת שאנחנו צריכות כל כך לשמוח, כי לא יישאו אותנו על כפיים, זה עוד לא נגמר".

אריה בן ישראל שהיה במחנה אושוויץ מ-1942 והוא רק ילד בן 10 זוכר היטב את היום בחודש ינואר 1945,

כצאי לקרוא

מאת: עליזה רוזנווסר | aliza12817@bezeqint.net

האישה השקטה / א.א. הריסון

הספר "האישה השקטה" אינו כלול בין ספרי "רב מכר", אף אין בו תובנות עמוקות, אבל זה ספר שנעים לקרוא. הספר הוא רומן על ג'ודי וטוד, זוג בגיל ה-45 - 50. ג'ודי וטוד הכירו כאשר היא הייתה סטודנטית צעירה בלימודי הפסיכולוגיה, והוא בחור צעיר בראשית דרכו כמשפץ בתים ישנים. במשך עשרים שנות חייהם המשותפים שניהם התקדמו במקצועות שלהם, היא כפסיכולוגית מבוקשת והוא בעסקי הבנייה. הזוגיות שלהם הקרינה אושר. ג'ודי הייתה האישה השקטה, שהאמינה שנישואים טובים הם סידרת פשוטה המבוססת על קבלת השונה בן הזוג על אף השונות שלו. כל זה הצליח עד שיום אחד גילתה את האיום על התפרקות הזוגיות שלהם. איום שלא ניתן להתעלם ולהתפשר כדרכה. מכאן עלילת הספר הופכת לספר מתח הנקרא בכל רגע פנאי.



חדשות האינטרנט

מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר



מידג (שירות בעלי מקצוע)

מי מאיתנו לא נזקק לשירות של בעל מקצוע, בתחום מסויים, ואזי נתקל בבעיית אמון: האם בעל המקצוע אכן מקצועי? האם השירות אמין? האם המחיר סביר? ובכן, מסתבר שבעיית זו הפכה לנחלת המונים, והיה מי שנתן פתרון לכך: הקמת מוקד שירות העונה על כל הצרכים. מוקד זה נקרא בשם "מידג", והקלדה פשוטה של שם זה במנוע החיפוש של גוגל בעברית, תעלה בפני המשתמש מסך יעיל ומסודר. רשימה של כ-1945 בעלי מקצוע ב-50 מוקדי שירות ברחבי הארץ, שהומלצו עד כה על ידי כ-209.000 לקוחות מרוצים. האתר דינמי ומשתנה על פי ציוני הלקוחות, כאשר מקבל השירות נותן ציון לכל בעל מקצוע שפעל אצלו, עפ"י המלצת מידג. קבלת המידע היא ללא תשלום, כאשר האתר מספק מידע על בעלי מקצוע בכל רחבי הארץ לחמש התנסויות שונות. האתר מאפשר קבלת מידע חנים בשני תנאים נוספים: המלצה לחבר ו/או מתן חוות דעת על בעל המקצוע עם נתוני שם מלא ופרטים מלאים.

לאחר זה קיים גם שירות טלפוני ארצי: 233-703-700-1. אני מפרסם אתר זה בעיתוננו, רק לאחר שקיבלתי המלצות מחברים שניסו והם מהללים אותו בכל פה.

ipzhk@bezeqint.net

לזין-רויט

אנן אטאליס אלל לקוחותינו
אלל אטאלי חדרה אלל בית ישראל
חג פסח שמח וכשר!

רח' המתכת 2 - אזוה"ת הדרומי, חדרה
טל': 04-6335441, פקס: 04-6322478

אי מכיר? אי יודע?

מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר | ipzhk@bezeqint.net



מוזיאון החא'ן משופע בתמונות החסרות כל כתובית זיהוי. במדור זה אני משתדל להביא מידי פעם תמונה כזו, בעלת אפיון היסטורי של חדרה, על מנת למצוא מי שזיהה אותה, ובכך יעשיר את ארכיון המוזיאון בממצא נוסף. התמונה שלפנינו היא משנות החמישים, תקופת המעברות שלאחר העלייה הגדולה, והיא מכילה דמויות של שלושה נערים, שאין להם זיהוי. התמונה הנמצאת בארכיון מלווה במילה אחת "מעברה". כל המזהה את הדמויות בתמונה מתבקש להתקשר לרנית בארכיון מוזיאון החא'ן, טלפון 04-6322330. או לכותב שורות אלו, בנייד: 052-3704882

פינת הבריאות



מאת: רחל ילון | rachelpy@zahav.net.il

התכווצות שרירים בלילה

התכווצות (עווית) שרירים - MUSCLE CRAMPS היא תופעה מוכרת וכואבת, בה מתכווצים באופן חד כל סיבי השריר. לרוב זה קורה בלילה במהלך השינה. הכאב מעורר מהשינה ונמשך מספר דקות. אך התכווצות השריר יכולה להופיע גם בכל זמן אחר כולל בזמן פעילות גופנית. השכיחות הגבוהה היא בשרירי השוק מאחור, שרירי הירך, גם בשרירי כף הרגל ובכפות הידיים. חומרת הכאב משתנה ויכולה להגיע לכאב חריף וחד המעיר מהשינה. אנשים מבוגרים הם בקבוצת סיכון ממשית ללקות בתופעה. כשליש בני 60 ומעלה ומחצית בני 80 סובלים מהתכווצות שרירים בלתי רצונית זו. קבוצת סיכון נוספת הן נשים בהריון. לעיתים התכיפות היא יום יומית, היא מופיעה גם לאחר מאמץ גופני ופעילות גופנית ואז הגורם יכול להיות איבוד האיוון בין הנוזלים למלחים (נתרן, סידן, אשלגן ומגנזיום). קיימות גם תרופות הגורמות להתכווצויות שרירי השוק בעיקר, לרוב התרופות ממשפחת הסטטינים (להורדת הכולסטרול). גם שתיית אלכוהול מרובה יכולה לגרום לתופעה זו.

כמו כן קיימות מחלות נוירולוגיות הפוגעות בנוירון (תא עצב) המוטורי, וגורמות להתכווצות שרירים. אם אכן ההתכווצויות הן סימפטום של מחלה יש לטפל תחילה בגורם. אך לרוב מדובר בתופעה שפירה, שסיבתה אינה ברורה והטיפול מכוון נגד הכאב מהתכווצויות השרירים עצמם. שתייה מרובה עשויה להקל על הכאב.

תרופה אשר ניתנה בעבר היא הכינן שהייתה בשימוש נגד המלריה. כיום מומלץ ליטול כמוסות של מגנזיום, תוסף מזון שמסייע בהפחתת התכווצויות שרירי השוק. זאת כמובן בהמלצת רופא המשפחה בלבד.

ביבליוגרפיה:

ד"ר יצחק בכר, ד"ר רון דבי, ניצן פרימור ורוקח ראשי בחברת נווה פארמה התמחה בחקר המגנזיום.



חקהילה חתומכת בחדרה מתרחבת

וקוראת לכם לחצטרף!

★ **מבעע לחגים לגמלאי חדרה - חודש חנים ללא התחייבות** ★

חקהילה חתומכת מספקת שירותים הדרושים לך בסביבת מגוריך ומעניקה לך ביטחון אישי ושקט נפשי 24 שעות ביממה

סל השירותים מהם תהנה כחבר בקהילה חתומכת:

- אם קהילה - סיוע בפיתרון בעיות יום יום וקשר אישי
- אב קהילה טכני - מתן פתרון מידי לתקלות טכניות ותקינות 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

צפירה יונתן אצל אמה והקשר שלה לחברה

הפיאנצ'וס: יצחק (צ'קה) ארזפינר | ipzhk@bezeqint.net



צפירה יונתן - ילידת 1926 - ירושלים בת להוריה בתיה ויוסף שה-לבן ואחות לעמוס. משנת 1947 חברת קיבוץ שריד, נשואה לנתן יונתן ז"ל, הורים לליאור, שנהרג במלחמת אוקטובר 1973 בסואץ, ולזיו יונתן.

יוסף שה-לבן היה מורה בבית החינוך לילדי עובדים בחדרה בשנות השלושים המאוחרות. צפירה נזכרת ומספרת: "בית החינוך היה ממוקם

בחולות מאחורי קולנוע חוף. שנות לימודי בבית החינוך היו בכיתות ה-ו. המורים יוסף חנני ואלכס דרור (פרידלנסקי) היו מחבר המורים באותו בית ספר. בית הספר קיים יום לימודים ארוך כולל עבודות גינה, שיעורי תיאטרון, ולהבדיל תפירה הזכורים לטוב.

כל מה שקשור בזיכרונותי מחדרה הוא חשוב לי וטוב לי, במיוחד על בתיה, הרחובות והפרדסים, ובמיוחד קולנוע חוף בו התקיימה הצגה שזכתה לתהודה בשם: "הילד הלוחם מימי מרד וילנה", בבימויו של יוסף חנני. טוב לי להזכיר, שאז דבק בי חיידק הבמה כי שיחקתי שם את התפקיד הראשי."

המשך זכרונותיה של צפירה בגיליון הבא.

ברוריה מימון קסטל "מקימה מעפר דל"

את: יאשיהו וולפסין ומתיה שרייבאן | yoshwois@walla.com



כל הפעילויות מצביעות על אופייה המיוחד, על מטרותיה של ברוריה.

מה את עושה בזמנך הפנוי?

"אני משקיעה בשיתוף עם בעלי יוסף, שאף הוא עסק בתחום ההוראה ולימים - מזכיר המועצה הדתית, בשלושת ילדי רויתל, זיוית ואמיר ובעשרת נכדי. אני בקשר הדוק וקרוב עם אחי היחיד יוסף (שלמד איתי באותה כיתה -י.ו.) אני עוסקת ברקמה ובציור. חלק מעבודותי ניתן לראות על הקירות. עברתי קורס של מיקרוביטיקה ואני בעלת דרגה 3 ברייקי."

בבחירות הקרובות תיבחר בתך, עו"ד רויתל סויד, לחברת כנסת. מה הרגשתך להיות אמה של...?

"בכל פעולותיה של רויתל, כמו גם של אחותה ואחיה, ניכר החינוך של עשייה למען החברה אותו ספגו בבית. יוסף ואני בני זוג חזקים והנחלנו לילדינו את ערכי הלימוד, ההשכלה, המשמעת והדבקות במטרה. ברור שבחירתה של רויתל איננה דבר קל והיא לא הולכת ללקק דבש. כמוכן שאני מאחלת לה הצלחה."

כידוע, נבחרה רויתל בבחירות האחרונות לחברת כנסת מטעם מפלגת "המחנה הציוני" וגם אנחנו מצרפים ברכתנו להצלחתה.

תחום נוסף שברוריה פעילה בו מדי שבוע: המדרשה לנשים בניהולה של **נעמי אדד**, שהיא לקחה חלק בהקמתה ומשתתפת פעילה בלימוד המרתק בה.

חלומה של ברוריה הוא להמשיך לסייע לזולת בהתנדבות, גם בכמות וגם באיכות, וכן להמשיך ללמוד ולהתפתח בתחום הרוחניות. אנו מאחלים לה הצלחה רבה. אנו מברכים אותה, את תושבי חדרה ואת כל בית ישראל. בברכת פסח כשר ושמן.

אבות אבותיה של ברוריה מימון קסטל גורשו מספרד בשנת 1492. משפחת קסטל נימנתה על בני המזל שהגיעו לארץ ישראל. הם השתכנו בירושלים ומהר מאוד התערו בחיי היהודים המעטים והיו לס"ט (ספרדים טהורים) המקוריים, מסלתה ושמנה של החברה בישוב.

ברוריה קיבלה את פנינו בהתלהבות, בחום ועם שולחן מלא במגדנות ובפירות הארץ. ניכר בגינה המטופחת, בבית המסודר והמעוטר בתמונות מפרי מכחולה ובכונניות הגדושות בספרי קודש וחול, שבעלי הבית ניחנו בטוב טעם. **ללא שהיות רבות וכמי שנראית שזמנה יקר לה, החלה ברוריה לגולל באוזנינו את קורות משפחתה:**

"סבא יוסף היה דמות נערצת בעל כישרון, נחישות, אומץ וכוח פיזי רב. הוא היה בעל יכולת נדירה להצליח בכל מאבקיו. הוא הגיע לחדרה בשנת 1893, שנתיים אחרי היווסדה. כיוון שסביב חדרה שכנו ערבים רבים, למד לדבר איתם והיה מקובל וידיד לשייכים באזור. פעילותו העיקרית מול הערבים הייתה - השבת גניבות תוצרת חקלאית ועדרים שבוצעו על-ידי השכנים. כל זה הוא עשה ביד רמה. הסבא היווה מקור השראה לכל המשפחה, כולל לי, נכדתי."

כשבחרה במקצוע ההוראה, החליטה ברוריה להקדיש את עצמה לתלמידים בבית-הספר בו למדה - "תחכמוני". בבית ספר זה שימשה במשך שנים מורה ומחנכת. לימים עברה לעבוד כסגנית מנהל הכפר "נווה מיכאל". במקביל לעבודתה עסקה בפעילות התנדבותית. בין היתר נרתמה לעבודה עם אנשים בעלי צרכים מיוחדים באק"ם ולמרות הקשיים התמידה בכך. את פעילותה ההתנדבותית קטעה שליחות שלה ושל בעלה לאוסטרליה ולאנגליה. מייד בשובה, המשיכה ברוריה וממשיכה לפעול בתחומים שונים. הצורך לקדם פרויקטים ולהיות מעורה בקהילה היה מלכתחילה טבוע בדמה והוא טבוע עד היום.

ברוריה: "אחת הפעולות העיקריות שלי היא תכנית "קפה ושיח" במסגרת ארגון הנשים 'הדסה' בראשותה של **מיכל ברודני**. המטרה היא לסייע ולשפר את סיכויי הצלחתן של נשים שחוו קשיים ואלימות. הדבר מתבצע ע"י שיחה והעצמה אישית, ימי כף וטיולים. אנו פועלות מתוך שליחות, דאגה לפרט ואמונה באדם, בכוחותיו וביכולותיו. 15 מתנדבות פועלות עם 30 נשים 'בגובה העיניים'. מטרתנו, לשפר את איכות חייהן ולשלבן בקהילה. שאיפתנו היא להגשמה אישית ועצמאות מרבית של המטופלות."

פרויקט נוסף של ברוריה הוא ליווי קשישים במסגרת המוסד לביטוח לאומי. היא מזהה קשיים ובעיות ומדווחת עליהם. היא מלווה את הקשישים למוסדות וגופים שונים בהם יש להם קשיים לפתור בעיות בעצמם. פעילות זו כוללת גם פגישות אישיות בבתיהם לצורך הקשבה לסיפורי חייהם הכוללים קשיים, סבל ובדידות.

למה לשחק ברידג'?

את: רות לפידור | ruth.lapidor@gmail.com



א. ברידג' משחק נהדר, ומיועד לכל גיל, החל מבני נוער בוגרים וגימלאים. כל אחד שלמד אותו ומשחק, אם בצורה חברתית או בצורה תחרותית, יכול להעיד עד כמה הוא מהנה וכמה הוא מרתק, בזמן המשחק ובמחשבה על המשחק לאחריו.

ב. מאז התקופות העתיקות ביותר שבהם הומצאו משחקי הקלפים, התפתחו במהלך השנים מאות משחקים בסוגים שונים. מכולם ברידג' הוא המשחק הפופולרי ביותר בעולם, שונים.

ג. מרבית האנשים שמשחקים ברידג' רואים בזה את הבילוי המועדף שלהם עם חברים, מכיוון שהמשחק באופיו הוא מאוד חברתי, מתארגנות קבוצות רבות בבתים של אנשים או במועדונים ברחבי הארץ,

ד. מימד נוסף שנותן משחק הבריידג', הוא השפעתו על יכולת החשיבה, הזיכרון והריכוז. ברידג' הוא מעין התעמלות למוח אבל מאוד מהנה. זה לא מבחן במתימטיקה אלא יותר כמו הרפתקה בלשית. כל שחקן במהלך המשחק נמצא בהמון החלטות שאפשר לכנותן מרתקות. בעזרת הכלים שרכש השחקן ובמימוש נכון בידע הנלמד הוא יכול לפתור את הבעיות אשר ניצבות בדרכו.

ה. מכך נגזר כמוכן, שבריידג' הוא אחד המכשירים הטובים ביותר, לחדד ולשפר את רמת קבלת החלטות של האדם.

ו. ברידג' הוא משחק של שניים. עצם זה שהזוג מציב לעצמו מטרות ושואף ביחד להגיע אליהם, מזכיר במקצת נישואים. החברות שנוצרת בין השחקנים היא גדולה ובמיוחד בין השותפים.

ז. מימד נוסף שהתפתח בשנים האחרונות בקשר לבריידג' הוא השימוש באינטרנט. כל אחד יכול לשחק בזמן אמת, כל שעה בכל יום עם שחקנים מכול העולם. זוהי דרך נהדרת להכיר אנשים שיש להם תחביבים משותפים ותחביב אחד גדול הבריידג'.

בחדרה יש מספר מועדונים המיועדים לגיל הבכיר בסניף ויצו, במועדון נעמת ובבית צבי.



החברים שלנו הנשים בחברה
אחיה בהנאה לך

טווח כולל ירכוש קצת

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

רח' ביאליק 18, חדרה
טל. 04-6341827