

יחד הנוער זוכר!

מאת: חוה גדיש



מידי שנה, בסיום הטכס הממלכתי של ערב יום הזיכרון, מתכנסים מאות בני נוער סביב עמודי הזיכרון, שבמתחם "יד לבנים" ושרים, פשוט שרים: שירי זיכרון, שירי תקווה ושירי ארץ ישראל. הם יושבים על המדרגות, כמו באמפיטיאטרון, ובעיקר על הרצפה, מצטופפים קרוב לעמודי הזיכרון, שבראשם מרצדות להבות הזיכרון. נוער מכל בתי הספר בחדרה: חילוניים, דתיים ואקסטרניים. נערים ונערות מכל תנועות הנוער בעיר. בידיהם חוברת שירים שמתעדכנת מידי שנה והם כולם ביחד שרים בשקט, בנחת, מתאחדים עם זכר הנופלים. מידי פעם קם אחד מהם וקורא קטע קריאה קצר וחוזרים לשיר. מלווה אותם תזמורת מאולתרת שנוצרה במיוחד לערב זה, מבני נוער, כמובן. על מסך מוקרנות מילות השירים, אבל העיניים נשואות פנימה, כל אחד אל הזיכרון האישי או הלאומי שלו.

המראה מרגש אותי כל שנה מחדש, למרות, שהוא כבר מתקיים במתכונת זו כמעט 20 שנה. כחודשיים שלושה לפני הערב הספונטני הזה מתחילות ההכנות של הנוער. נציגים מביניהם עוברים על השירים, בודקים הצעות ושינויים, מכינים מובילים לשירה ונגנים, בוחרים או כותבים קטעי קריאה ולערב מגיעים כולם. גם אלה, שכבר התגייסו לצבא, חוזרים בחופשה, כדי להשתתף בשירה או בנגינה.

בשנים האחרונות מצטרפים לשירה גם מבוגרים על כסאות, שלקחו מהטכס. ככל שעוברות השעות עוזבים רוב המבוגרים, גם חלק מהצעירים, אבל הגרעין הקשה נשאר עד חצות ורוצה להישאר עוד.

אשריך, חדרה, שיש לך נוער כזה!

סרטים באולם רנה שני

7/5/2017 יום א' בשעה 16:00 - נורמן
 21/5/2017 יום א' בשעה 16:00 - היפה והחיה
 28/5/2017 יום א' בשעה 17:00 - הסוכן

לפרטים נוספים: נגה הסל 054-8007997

קבלת קהל במשרדי העמותה בימי שלישי

תלם

שירותי סילאז בל"י

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

מרכז זקנו מרכז

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

יום המעשים טובים במועדוני מופת

לכבוד יום המעשים הטובים אירחו תלמידי כיתה י"ב 9 בתיכון חדרה קשישים דוברי אמהרית ממועדוני מופת גני אלון ופאר לקפה חברתי.

האירוח כלל כיבוד וריקודים משותפים.

הקשישים נהנו מאוד והודו לתלמידי הכיתה, למחנך ולבית הספר על האירוח האדיב והמהנה. יום זה התקיים בעזרתם של עומר המחנך, הרכז חברתי של התיכון ובתיאום של עדנה שרר רכזת קרן ידידות.



דבר המערכת

מאת: ימימה לוי

יש לאדם פחד קמאי שמא יישכח לאחר מותו. אחת הדרכים הטבעיות למנוע זאת, היא באמצעות הבאת צאצאים לעולם. אך יש שלא הותירו ילדים ו/או רוצים להקים מונומנט על שמם או על שם יקיריהם. בעבר, רק מלכים יכלו לבנות לעצמם חלקות קבר שתשודנה לאורך זמן. התנ"ך מספר על אבשלום בן דויד שבנה לעצמו מצבה, "לאמר, אין לי בן בעבור הזכיר שמי ויקרא למצבה על שמו. ... יד אבשלום" (למצבה זו אין זכר). שבנא, "אשר היה על הבית" בזמן בית ראשון, מנסה לחצוב לעצמו קבר בחלקת מלכי דויד ונזף ע"י הנביא ישעיה. בימינו משמרים זכרון בני אדם, על גבי מבנים ציבוריים, בשמות רחובות, גנים, יערות וכו'.

השאלה מה הגבול, ומי ראוי או לא ראוי? האם צריכה להיות זיקה בין מושא הזיכרון לאתר? כמו למשל, ששער הגיא ייקרא על שם לוחמי הפלמ"ח ולא על שם שר לשעבר שאמנם היה אלוף במילואים אך לא לחם שם (וזה קרה רק לאחר מחאה ציבורית). הבעיה שהפוליטיקה משחקת תפקיד לא קטן בהנצחות. בי"ח אסף הרופא, נקרא ע"ש אסף בן ברכיה, רופא יהודי שחי במאה השישית בטבריה. הוא התמצא בצמחי מרפא, הדריך תלמידים, חיבר שבועת רופא והותיר אחריו את ספר הרפואה הראשון בתולדותינו ובעברית! עתה החליפו את שם ביה"ח לשמו של יצחק שמיר, ראש ממשלה לשעבר. האם אין מבנה אחר להנציח את ראש הממשלה המנוח? ישנם אישים שבזמנם נחשבו מאוד, ובטווח הארוך נעלמה חשיבותם. האם לא צריך לתת לזמן לעשות סלקציה? גם שמות הרחובות ביישובים השונים נקבעים ע"י וועדת השמות העירונית, וגם שם ישנם תמיד גורמים פוליטיים. עובדה שמעט מאד רחובות נקראים ע"ש נשים, ואני מדברת על נשים שעברו את מבחן ההסטוריה! הערה אחרת קשורה לכך שלרוב אין נותנים לנו מידע על המונצחים. לדוגמה, "רחוב יובל" - האם הוא על שם אדם או סתם פלג מים? ישנם כמובן, האנשים שפועלם הולך לפנייהם והם נרשמים על דפי ההסטוריה, גם אם לא יונצחו ברחובות ובכיכרות. ועל כך נאמר בקהלת: "טוב שם משמו טוב", וכדברי הנביא ישעיה: "ונתתי להם בבית ובחומותי יד ושם טוב, מבנים ומבנות שם. עולם אתן לו אשר לא יכרת".







קהילה תומכת חדרה

תכנית המיועדת לבני הגיל השלישי, המעוניינים להמשיך להתגורר בבתים, ומטרתה שמירה על איכות חיים עם ביטחון אישי ושקט נפשי, חיטון בעלות אחזקת הבית ותשלומים על תיקונים. התכנית פותחה ע"י אשל-ג'ונט ופועלת בשיתוף פעולה 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 אמינים במידת הצורך.
- * מסייעים בפתרון בעיות.
- * פעילות חברתית מגוונת הכוללת: מסיבות ואירועים בחגים, הרצאות, טיולים, נופשונים.
- * 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 הפנייה 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 חדש



עיתון גימלאי חדרה | מאי 2017 | אייר תשע"ז

עורכת ראשית: יונה מאור

חברי המערכת: חוה גדיש, יצחק גולדפינגר, יאשיהו וולשטין, יפה וינקה, 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.

המלחמה של עדית קולטאי

מאת: יפה וינקר

העבודה לעלות למעלה ולנקות את השירותים עשיתי זאת בחריצות רבה. שהינו שם מספר שבועות. המלחמה התקרבה למקומנו, שמענו את ההפצות. הגיעה פקודה להחזיר אותנו אל המחנה ממנו יצאנו. כשחזרנו למחנה אספו את כולם לחדר ענק, אמרו לנו שאנו עומדים להתקלח והעמידו אותנו ערומים גוף אל גוף וחיינו. לא יצאו מים, בעצם כלום לא יצא. שוב הובלנו לרכבות והפעם ידענו שזה לאושוויץ. בדרך הייתה הפצצה של בנות הברית הרכבות ניזוקו, המסילות נפגעו, הרכבת שלנו אומנם לא התהפכה אך היא עמדה על צידה. לא יכולנו לצאת כי הבריחים היו בחוץ. אחרי יומיים חזרו השומרים שלנו, פתחו את הקרונות והחזירו אותנו שוב אל המחנה. אך אחרי יום או יומיים הם נעלמו ואנחנו לא ידענו מה לעשות. איש לא ידע מה לעשות. ולפתע הופיע חייל רוסי ואחריו עוד. הם השתכרו ופגעו בבנות שלנו. פעם הרים אותי חייל מעל הדרגש ראה כמה אני קטנה ורזה והניח לי."

בעצם הם היו כבר חופשיים אבל חוסר הידיעה מה קורה בחוץ מנע מהאנשים לעשות משהו. בסופו של דבר החלו קבוצות קבוצות לצאת את המחנה וללכת לאן שיובילו רגליהם. גם משפחתה של עדית הצטרפה להולכים. על פניהם עברו שיירות של הצבא האדום והצועדים התחננו בפניהם ללחם - "חלבה" זו בעצם המילה יחידה שידעו ברוסית.

"באחד מכלי הרכב", ממשיכה עדית, "ישב קצין הוא עבר אותנו אך התחרט וחזר הוא פשוט הרים את אחותי ונסע. אימא רדפה אחריו צועקת ובכה אך הוא נעלם בתוך ענן אבק. ואנחנו המשכנו ללכת. הגענו לאיזה כפר וראינו אנשים מתגודדים, אימא נדחפה ביניהם והגיע אל מרכז המעגל שם עמדה אחותי אסתר מגינה בכל הכוח על לחם גדול שבין זרועותיה."

"תגידו לי" שואלת עדית "האם זה לא נס? הרבה ניסים קרו לנו במלחמה הארוכה הזאת, כי בסופה חזרנו והיינו למשפחה שלמה."

בסיום סיפורה שאלתי את עדית, האם זכור לה איזה שהוא מעשה של סולידריות בין היהודים?
"צר לי לאכזב אותך, זו הייתה מלחמת הישרדות ואיש לא חלק דבר עם השני".

היום לעדית משפחה: שלושה ילדים, נכדים ואף נינים. אנחנו מאחלים לה הרבה שנים של בריאות טובה ופעילות ענפה.



עדית, אישה נמרצת, פעלתנית, צעירה ברוחה, מספרת ברהיטות את אשר עבר עליה ועל משפחתה בימי מלחמת העולם השנייה, בשואה.

הגרמנים נכנסו להונגריה ב-1944. משפחתה של עדית חיה בעיר סגד (Seged).

עדית היתה הגדולה בין הילדים בת-7, אחותה אסתר בת - 5.5 ואחיה חיים בן 4.

אבי המשפחה נלקח מיד עם הגברים הכשרים לעבודה. אותו לא ראו עד תום המלחמה. את העיר הפכו לגטו בו רוכזו כל יהודי האזור.

מספרת עדית: "ואז בא היום בו אספו את כל יהודי סגד (seged) והעבירו למפעל גדול בעיר הסמוכה, בו יצרו לבנים לכל אירופה. התנאים היו קשים ביותר. מכאן החלו להישלח טרנספורטים לאושוויץ. ראשונים נשלחו הזקנים והילדים וכמובן הוריהם. על המשלוחים פיקחו מנהיגיו, אני חושבת שהם לא ידעו שהאנשים נשלחים למוות."

איך ניצלתם מהטרנספורטים?

"אימא כל הזמן האמינה שאבא יגיע. הוא יחפש אותנו ולכן עשתה הכול שידחו את שליחתנו. כך הגענו אל המשלוח האחרון שיצא. בזמן הזה ניהל קסטנר משא ומתן על חיי היהודים, וכך במקום להישלח לאושוויץ הופנינו למחנה מעבר בשטרסחוב, קרוב לווינה. נסענו ברכבת בהמות, דוחק, צחנה. לא היה מקום לשבת, אבל אימא הצליחה למקם אותנו ממש ליד הפתח. הרכבת עצרה. שמענו את פתיחת הבריחים והאנשים החלו לדחוף, לא הספקנו לקפוץ, אימא קפצה אך לא הצליחה לתפוס את חיים ואנשים פשוט דרכו עליו. לבסוף אימא הרימה אותו וניסתה להחיות אותו. לפתע הגיעה פקודה לחזור לקרונות ואימא לקחה את חיים איתה אבל הז'נדרם הוציא אותו בכוח מידיה והשליך אותו בשדה שם ראיתי לא מעט גופות."

עצב נשקף מעיניה בתארה את התמונה הנוראה ההיא.

"אימא עמדה שעות בשער המחנה ועיניה אל הרכבות המגיעות. ממשיכה עדית בסיפורה. "באחד הימים נעצרה עגלה לפני המחנה וירד ממנה איש שחיטט בקש הוציא ילד מתוכו ואמר לו רוץ. והעגלה על יושביה נעלמה. הילד הגיע אל השער והיה זה חיים אחי איזה נס אירע לנו."

"באחד הימים הגיע אל המחנה בן אדם, אני חושבת שהוא היה כומר, וחיפש חייטים ותופרות לתפירת מדים לצבא. אימא התנדבה יחד איתנו כמובן וכך הגענו למתפרה, שהייתה פעם בית חרושת לתרופות. אנחנו הילדים היינו כל הזמן במרתף ולמעלה המבוגרים עבדו. מכיוון שהייתי הגדולה שם מכול הילדים, היו בינינו הרבה תינוקות, הוטלה עלי משימה עם תום



השבת עם סביג

חיי-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.

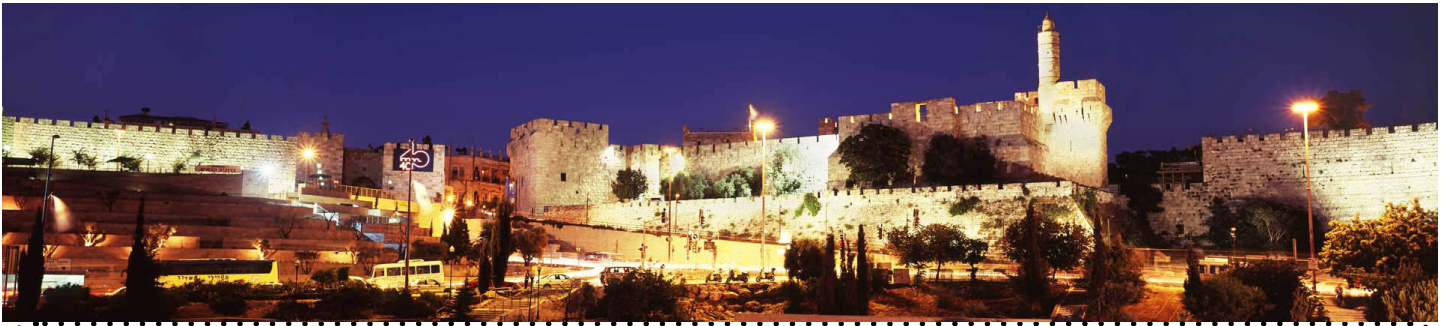
רח' לה - גרדיה 5 ת"א 67613 | E-mail: chaiel@bezeqint.net
טל. 03-6394815 | פקס. 03-6888066

העמותה למען הקטיש בחדרה מטיילת בהנאה עם

טיילי כולן ירון 82"מ

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

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



זיכרונות ילדותי ממלחמת השחרור בירושלים לכבוד יום העצמאות ולכבוד 50 שנה לאיחודה

מאת: רות לפידור

נבהלתי מאוד והתחבאתי בכיתה. לאחר כשעה שמעתי שקט מוזר. יצאתי ממחבואי, לא ראיתי את אחותי, החצר הייתה ריקה מאדם. לפתע ראה אותי השמש שהכיר את משפחתי ולקח אותי לבית סבתי שגרה בעיר העתיקה. אחותי חזרה הביתה לבדה. נודע שיהודי נרצח על ידי ערבי. הורי דאגו מאוד והחלו לחפש אותי. אחת הילדות אמרה להורי שנחטפתי ע"י הערבים. כל אנשי השכונה התגייסו לחפש אותי. אני כמובן לא ידעתי דבר, מספרת מלכה בהתרגשות, "במהלך החיפוש חזרתי הביתה עם סבתא והשמחה הייתה גדולה. לאחר האירוע הזה, שהיה טראומתי לכולם, נפתחו כיתות לימוד בשכונת ימין משה".

זבה עמל דור רביעי בירושלים.

זבה נולדה וגדלה בעיר העתיקה. "הירדנים החלו לצור על העיר העתיקה, מיד למחרת כ"ט בנובמבר 1947", מספרת זבה, "וסבלנו ממחסור במזון. הייתי בת 12 שנים ומיד התגייסתי יחד עם חברותי ואחי הקטן ממני בשנה, לעזרת הלוחמים. העברנו תחמושת ומזון כאשר אנחנו רצים בסמטאות העיר ומתחמקים מעיני הירדנים. ב- 18/05/1948 הכוחות הירדנים כבשו את העיר העתיקה. הירדנים אספו את כל הגברים וביניהם את אבי ואחי שהיה בן 11 שנים בלבד. הם קובצו לשטח שנתחם על ידי קונצרטינות. אני הרמתי את גדר התיל נכנסתי פנימה והוצאתי את אחי מתחת לקונצרטינה וכך הצלתי אותו". אבא של זבה היה שבוי בידי הירדנים כשנה עד אשר הוחזר בעסקת חילופי שבויים.

במועדון הברידיג' ב"בית צבי" התברכנו בשלוש נשים ילדות ירושלים שסיפרו לי על חוויותיהן בתקופת מלחמת השחרור:

מה הזיכרון המיוחד החקוק בלבן מתקופת מלחמת השחרור?

מרים קזז נולדה למשפחה חרדית בירושלים וביתה היה ליד שער מנדלבאום.

"בכ"ט בנובמבר 1947, ביום בו החליטה עצרת האומות המאוחדות (האו"ם) על סיום המנדט הבריטי והקמת מדינה ליהודים בארץ ישראל, הייתי בת 12", מספרת מרים באותו הערב צלפים ירדנים ירו לתוך הבית שלנו דרך החלונות. פחדנו מאוד. הייתי בת יחידה ויחד עם ההורים עברנו לגור בתחילה אצל סבא בבתי ההונגרים. הערבים צלפו גם על בתיהם ועברנו לביתו של סב שני שגר ב"בית ישראל". לא היו מיטות לכולם. אבי שהיה בין מגיני העיר, ניצל את אחת ההפוגות והלך לבית שלנו להביא לנו מזרונים כדי שיהיה לנו על מה לישון. בדרכו חזרה הערבים צלפו על אבי. הוא נשכב על האדמה והחל לזחול. המזרונים היו על גבו והם היוו לו מחסה והצילו את חייו. חצי שנה לא גרנו בבית שלנו".

מלכה ובר נולדה בעיר העתיקה וגרה בשכונת ימין משה.
"ילדי השכונה למדו בבית ספר על הר הצופים. הייתי בכיתה א' ואחותי למדה בכיתה ד'. באחד הימים, כמידי יום בסיום הלימודים, חיכיתי לאחותי ששטיים את הלימודים כדי שנלך יחד הביתה. לפתע שמעתי יריות."

סיפורו של רחוב רח' ירושלים

מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

החודש אנו מציינים את "יום ירושלים", 50 שנה לאיחודה של העיר – בירתנו הנצחית. זוהי עוד אבן דרך בנתיב בן אלפי שנים המציין את דרכה של ירושלים – בירת ישראל והעם היהודי.

חדרה בחרה להנציח את בירת ישראל וקראה על שמה את רחוב ירושלים, עורק תחבורה רוחבי במזרח העיר, שנמתח בצפון משכונת נחליאל (צומת רחוב שלמה מוהליבר) לכיוון דרום, חוצה את שיכון וותיקים, שכונת נווה עובד, רחוב הנשיא ויצמן (בכיכר התשעה) ומגיע עד לרחוב הרברט סמואל. ברמזור ממשיך הרחוב דרומה אבל כבר בשם אחר, רחוב יצחק רבין.

ירושלים היא עיר קדושה לשלוש הדתות, יהדות, נצרות, איסלאם. אך בעוד שליתר הדתות יש ערי בירה נוספות, לנו – היהודים- ירושלים היא אחת ויחידה. שמה נזכר בתנ"ך כבר עם כיבושה על ידי יהושע, אך דוד המלך קבע בה את בירתו ושלמה השלים בנייתה והפכה למרכז הדתי, הלאומי והתרבותי של עמנו.

לאחר חורבן בית ראשון והגלות שבעקבותיו, שבו היהודים לארץ ובנו מחדש את ירושלים ואת הבית השני (445 לפנה"ס). הרומאים החריבו שוב את ירושלים (70 לפנה"ס) והגלו את רוב תושביה. לאורך 2000 שנות גלות לא נשכחה ירושלים והיא עלתה בתפילות העם היהודי בכל ארצות הגלות. בשנת 1948 בעקבות מלחמת העצמאות שבה ירושלים והוכרזה כבירת ישראל. במלחמת ששת הימים (1967) אוחדה העיר, ועתה אנו חוגגים 50 שנה לאיחוד.



דוקטור מירב יוגב- חוקרת צפונות המוח

מאת: עדי שיטה

"היום אני חברת סגל במכללת יזרעאל, הרצאות ומחקר כנ"ל גם ברופין – לפסיכולוגים בנושא מדעי המוח ובבית הספר לסיעוד בבית החולים לניאדו- לאחיות בנושא רפואה וסיעוד בבית החולים "העמק" אני שותפה במחקר עם רופאים".

אני מתרשמת. מירב מוסיפה בצניעות שקיבלה פרסי הצטיינות במסגרת ההוראה גם ברופין וגם במכללת יזרעאל.



"אני רואה בהוראה שליחות", אומרת מירב. המלה "שליחות" מלווה כמעט לכל אורך הראיון. למירב שלושה ילדים. חייל בן עשרים, בת שמונה עשרה בשרות לאומי, ובן שלישי בבית הספר הדמוקרטי.

התאלמנה לפני כשבע שנים.

"אפשר לשאול בנושא?" אני שואלת ומזדהה.

"בעלי מת ממלנומה ממאירה", מספרת מירב בגילוי לב. הנושא הזה גורם לנו שיחה פרטית אבל אז אנחנו חוזרות לנושא שלשמו התכנסנו. "יש לי קליניקה בחדרה ואני עוסקת בעזרה לאנשים במיגוון שיטות הוליסטיות. אני מאמינה שהאדם הוא גוף ונפש, אי אפשר להפריד... אני גם מכשירה עוד מטפלים בשיטות האלה."

נושא נוסף בו עוסקת מירב היום הוא בתחום הסוכרת והשפעות הסטרס על מחלות.

אני מצהירה בפני מירב שהעיתון שלנו מאלץ אותנו להצטמצם וכולי התפעלות משפע העשייה שלה והערך המוסף של הדברים שסיפרה לי, וכשאני מציעה לה את הגיליון האחרון של "כיוון חדש" היא אומרת שהיא מכירה אותו היטב.

בסיום הראיון ולפני שאנחנו נפרדות היא אומרת שיש לה רעיון למחקר בנושא גוף ונפש שיכול לסייע לחולי סרטן וגם מציעה לתת הרצאה בנושא בחדרה.

מירב- כולה נתינה ורצון טוב. תבורכי.



בטקס שנערך בחדרה בחודש מרץ האחרון, הייתה מירב בין מקבלי הפרס לנשים פורצות דרך.

את הפרס קיבלה מירב בתחום הרפואה (מחקר) והמדעים.

קבענו להיפגש בבית בשעות הבוקר, לאחר

שהביאה את בנה הצעיר לבית הספר הדמוקרטי בברנדס. חיכיתי לה בשער הבית ולקראתי הגיעה בחורה צעירה, חייכנית ונאה. כבר מהרגע הראשון מצאנו שפה משותפת בזכות מכרים משותפים (ככה זה אצל חדרתיים). מירב נולדה בחדרה, אמה- שולי רוט, מורה לאומנות ומתנדבת בתחום. "סבתא שלי" מספרת מירב "שמה לאה רוט, אליה אני קשורה ואני גם גרה בחצר ביתה בבית אליעזר. היא בת 90 והיא ההשראה והמוטיבציה שלי עוד מהימים שלמדתי בתיכון חדרה. ביליתי רבות אצלה בבית, ואף הודיתי לה בקבלת פרס שקיבלתי במכללת רופין. סבתא הקנתה לי גם את ערך ההתנדבות".

עד כה ו' למדה מירב בבית הספר "צפרירים" בברנדס ואחר כך עברה ללמוד בבית ספר "קפלן" בבית אליעזר. את התיכון למדה ב"תיכון חדרה".

מכאן לימודים בטכניון. תואר ראשון בהנדסת מזון וביוטכנולוגיה, תואר שני בפקולטה לרפואה-אנדוקרינולוגיה (מחקר) ודוקטורט בתחום מדעי המוח ופרמקולוגיה - פיתוח תרופות לאלצהיימר.

תוכלי להרחיב, ואולי לעודד, בתחום הזה? אני מבקשת. "תרופה לאלצהיימר כבר קיימת ואף נמצאת בשלבים של ניסויים בבני אדם, בתקווה שתוך שנים אחדות תצא לשוק", אומרת מירב. עוד היא מוסיפה לספר שמאמרים שכתבה התפרסמו בכתבי עט מדעיים ובעיתונים בין לאומיים על הבסיס לתרופה.

חינוך לבריאות לשיפור ושיקום בריאות

מאת: רחל ילין

כמו כן קיימות סדנאות לחולי סוכרת, לנשים בגיל המעבר, סדנאות למשפחות מרותקי בית ועוד.

החינוך לבריאות אינו חל רק על הגוף אלא גם על הסביבה בה אנו חיים. העלאת המודעות למיחזור וחשיבותו, החיסכון במים, הימנעות מפגיעה בטבע לטובת שמירה תקינה על הסביבה בה אנו חיים. אימוץ התנהגות בריאותית ויישומה כדרך חיים, אשר שותפים לה משרד הבריאות, קופות החולים ובתי החולים, משרדי הממשלה: החינוך, הרווחה, איכות הסביבה. כמו כן מרכזי מחקר באוניברסיטאות, צה"ל, משטרת ישראל, אשל ג'וינט, והעיריות מקומיות.

המטרה להשריש את הסלוגן- מוטו "נפש בריאה בגוף בריא". כאשר הדגש הוא עידוד אורח חיים בריא, תזונה נבונה פעילות גופנית, שינה מספקת, מניעת עישון,

מחלות זיהומיות, מניעת השמנה, הימנעות מקרינת השמש.

מניעת נפילות, קידום בריאות האישה וקידום בריאות התלמיד. לאור עקרונות אלה פועלת המחלקה לחינוך

לבריאות בנושא החקיקה, קידום מדיניות בריאות, חינוך והסברה, מחקר והערכה, הכשרה של אנשים העוסקים בתחום, במגמה לקידום בריאות האוכלוסייה על כל רבדיה.



אורח החיים המודרני,

הטכנולוגיה ועידן

המיחשוב על יתרונותיהם

הרבים, גרמו עם השנים גם

להשפעה מזיקה ולפגיעה

בבריאות האוכלוסייה. אנשים

בגילאים שונים נוטים לשבת

בבית שעות רבות: התלמידים בכיתות בתי הספר, מבוגרים במקומות העבודה, לרוב מול המחשב או מיכשור אוטומטי.

הצפייה בטלביזיה, הטלפונים הניידים כל אלה הם גם

מנת חלקם של הגמלאים, שמספרם באוכלוסייה עולה מדי

שנה. כל זאת בנוסף לתזונה לא מאוזנת, העדר פעילות

גופנית קבועה וסדירה, מתח נפשי כתוצאה מלחצים שונים

הפוגעים בבריאותנו ולהופעות מחלות כמו סוכרת, מחלות

לב וכלי דם ואפילו סוגי סרטן שונים.

המחלקה לחינוך וקידום הבריאות פועלת על מנת לשמור

על בריאות האוכלוסייה. החינוך לבריאות הוא תהליך

הכולל התנסויות חינוכיות, במטרה לפתח ידע ולהטמיע

ערכים לשיפור וקידום בריאות האדם. בטווח הארוך החינוך

לבריאות עוסק במישור הגופני, הנפשי והחברתי – סביבתי.

מערכת החינוך פיתחה מערך לימוד בנושא, שמטרתו

הטמעת תחום זה כבר בגן הילדים, מוסדות החינוך,

מקומות העבודה. כתוצאה מכך נצפתה לדוגמה ירידה

במשקל של 38%-40%.



כנאי לקרא

מאת: יפה וינקר

דיוקן עצמי עם צלקת מאת רומן פרוסטר



העיתונאי והסופר, רומן פרוסטר, נולד ב- 1928 ביאלסקו-ביאלה שבפולין. בן יחיד להורים אמידים. בספרו האוטוביוגרפי "דיוקן עצמי עם צלקת", הוא מספר על ילדותו בפולין, על חייו במחנות הריכוז בימי מלחמת העולם השנייה ואת קורותיו אחריה. פרוסטר משייט בין העבר להווה וחזרה ויוצר הרמוניה נפלאה ביניהם. עוצר בתחנות המאפשרות לנו הקוראים הצצה אל מעשיו ומניעיו. בין בתי כלא ומחנות ריכוז אל חיק נשים, מגילוי ילדות ראשונים אל מאחורי האימפריה התקשורתית של רוברט מקסוול. התיאורים פלסטיים מאוד ויוצרים רושם שאתה נמצא יחד עמו במקום, במצב וחווה את החוויה.

מאחורי האימפריה התקשורתית של רוברט מקסוול. התיאורים פלסטיים מאוד ויוצרים רושם שאתה נמצא יחד עמו במקום, במצב וחווה את החוויה.

מי מכיר? מי יודע?

מאת יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

אברהם כהנא



בימים אלו, בהם אנו חוגגים את עצמאות מדינת ישראל, מציינים 50 שנה למלחמת ששת הימים ואיחוד ירושלים, ושזרים כתרי כבוד לגיבורי ישראל, מן הראוי לזכור גם את פשוטי העם שהיו למעשה מעצבי דמותה של ישראל בראשית דרכה, וגם קודם לכן – בימי "המדינה שבדרך", וכמובן בחדרה עירנו.

הפעם נעלה את דמותו של אברהם כהנא, מפעיליה המרכזיים של חדרה. הוא נולד ברוסיה בשנת 1902 ועלה לארץ בשנת 1920 עם "העלייה השלישית" שאפיינה את ההגירה של השנים שלאחר מלחמת העולם הראשונה. בנה את ביתו בחדרה והצטרף לארגון "ההגנה" בשנת 1928. עד מהרה התמנה למפקד האזור, תפקיד אותו מילא עד שנת 1948. במקביל התמסר להכשרתם של חברי שכונת נוה חיים, כיהן כמא"ז השכונה ואף בנה במקום "סליקים" לשמירת כלי הנשק של "ההגנה". בנוסף, החל לנהל את סניף "סולל בונה" בחדרה, ובכך מצא גם את פרנסתו.

לאחר קום המדינה, התמסר אברהם כהנא גם לפעילות קהילתית ואף כיהן כחבר המועצה המקומית מטעם העבודה. במלחמת ששת הימים נפל בנו הצנחן, אלי, בקרב הקשה בגבעת התחמושת בירושלים. עם האבל על נפילת בנו, פנה להנצחת הנופלים ב"יד לבנים", ואף הקים את "היכל החייל", המשמש כיום כאלום תרבות הצמוד למתחם ההנצחה ונקרא על שמו. בנו של אברהם כהנא, חיליק, כיהן שתי קדנציות כראש עיריית חדרה, ובכך המשיך את מסורת אביו בפעילות קהילתית. בית מגוריו של אברהם כהנא, שלאחר מכן שימש גם בית מגורי בנו, חיליק ומשפחתו, ברחוב הנשיא, משמש היום כ"מרכז צעירים", לרווחת צעירי חדרה. אברהם כהנא הלך לעולמו בשנת 1979 ונקבר בעיר מגוריו חדרה, שבע ימים ופעילות.

חדשות האינטרנט



מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

לאור התמורות שחלו בחשיבת משרד הבריאות, בנושא הנגשת קנאביס רפואי לנזקקים, מצאתי לנכון להביא לפני הקוראים את ההיכרות עם מרפאת מומחים לגיל השלישי, בנושאי גריאטריה, כאב ונוירולוגיה, העשויים למצוא פתרון, או לפחות הקלה לנזקקים:

<http://www.rotaryhadera.com>

אני חייב לציין כי האתר מייצג מרפאה פרטית/מסחרית, אך לנוכח החשיבות הגדולה לנזקקים בגיל השלישי, מצאתי לנכון להביאה לפני הקוראים. "ניאמדיק" הם שרותי בריאות ומחקר מתקדמים הכוללים מרפאה פרטית רב-תחומית, המשלבת רפואה קונבנציונאלית עם טיפול והנגשת קנאביס רפואי למטופלים הזכאים לכך עפ"י הקריטריונים של משרד הבריאות ולאחר קבלת האישורים המתאימים. הכניסה לאתר האינטרנטי מגלה לנו את כל האפשרויות שמגישים לנזקקים שירותי הרפואה הפרטית המצוינים בו, וכן את כל תהליכי הרישום והטיפול.



העמותה לטובת חדרה
למען הקשישים 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 הדדית - כתבתם של רוני 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

	9	8	7	6	5	4		3	2	1
	12					11		10		
18		17		16		15			14	13
	23		22		21			20		19
	26				25					24
	29		28							27
	34		33	32	31			30		
	39			38		37			36	35
					42	41				40
	47	46			45		44			43
51		50		49				48		
		57		56		55	54		53	52
									58	

מאונז

1. חגגו הלאומי (7.3) 9. מזמר, רן 10. אות הניצחון 11. רוקדות 13. כלי קצירה ידני 16. מלחין גרמני 17. וו קטנה 19. הבעת תודה 21. ממלאכי השרת 23. למעני 24. מקום תפילה ליהודים (4.3) 27. כך 28. מטה המלך 30. היה התרחש 31. שובב, שוטה 34. יושב ראש (ר"ת) 35. זללן, אכלן 38. השתמשו בנשק 39. ישנו, נרדמו 40. לא עקום 41. מניפים ביום העצמאות 43. עני..... 45. נצץ, הבריק 48. נצח ישראל 49. בהם גרו בראשית המדינה 52. צעיף (ר"ת) 54. אפיפית 57. רטט 58. פעילה ציונית שהקימה את ארגון הדסה (4,7)

מאונך

1. שם נוסף לשבועות (7,3) 2. מכורה 3. מילת קריאה 4. שרוי בתענית 5. מכלי התלמיד 6. מרדעת 7. נהר בהולנד 8. זקוף, מורם 9. צמח, נטע 12. קרס 14. לא יהודיה 15. משרת בקודש 18. במה להצגות 20. אפשרות כשרון 22. בנו של דוד המלך 25. השיח שלא אוכל 26. ממאכלי תוצרת החלב 29. חלק מהיממה 30. עיר האבות 32. בית מהודר 33. לשווא לחינם 36. בא אחרי תשע 37. קיר, כותל 42. עמום, לא ברור 44. מגורים, שכון 46. העבר שלו 47. המריץ, תמך, עזר 50. ארס, סם 51. משקה עלים 53. בשבילה 55. מילת הכפלה 56. קיצור של הטבה

9. צמח, נטע 12. קרס 14. לא יהודיה 15. משרת בקודש 18. במה להצגות 20. אפשרות כשרון 22. בנו של דוד המלך 25. השיח שלא אוכל 26. ממאכלי תוצרת החלב 29. חלק מהיממה 30. עיר האבות 32. בית מהודר 33. לשווא לחינם 36. בא אחרי תשע 37. קיר, כותל 42. עמום, לא ברור 44. מגורים, שכון 46. העבר שלו 47. המריץ, תמך, עזר 50. ארס, סם 51. משקה עלים 53. בשבילה 55. מילת הכפלה 56. קיצור של הטבה



הצצה להלצה

מאת: יאשיהו וולשטיין

מיהו ישראלי (ליום העצמאות)
ישראלי זה לומר: "עוד דקה אני מגיע", כשבכלל עוד לא יצא מהבית...

בן חצוף
מורה: "הבן שלך חצוף! הוא קרא לי מכוערת ושמנה!"
אבא: "באמת חצוף... אמרתי לו לא לשפוט אנשים לפי המראה החיצוני שלהם!"

משמעות המילה גבר
ילד לאביו: "מה משמעות המילה 'גבר'?"
אבא: "אדם חזק, אחראי על ילדיו, מטפל בצרכיהם כדי שיהיה להם טוב."
ילד: "אני מקווה שבמהרה יגיע היום שאהיה גבר אמיתי כמו אמא."

דו-שיח בעלבתי
היא (לבעלה המתחבא מתחת למיטה): "צא משם מיד!"
הוא: "לא אצא."
היא: "אמרתי לך לצאת!"
הוא: "לא אצא."
היא: "אמרתי לך לצאת! צא מיד!"
הוא: "אני כאן בעל הבית! אמרתי לא, וזהו!"

חד אבחנה
משה נפגש עם חברו וסיפר לו שהרג במכה אחת שבעה זבובים: שלושה זכרים וארבע נקבות.
שאל החבר: "איך אתה יודע להבדיל?"
ענה משה: "ארבע ישבו על הטלפון, שלושה על כוס בירה!"



מהמטבח של סבתא

מאת: רות לפידור

680 קינואה עם טחינה ופירות

חומרים:

- 1 כוס קינואה לבנה
- 1 כוס קינואה אדומה
- 1 בצל בינוני חתוך לקוביות
- 2 כפות שמן
- 1/2 צרור של נענע
- 1/2 צרור של פטרוזיליה
- 1/2 כוס אגוזי מלך
- 1 כוס מלון
- 1 כוס מנגו
- 1/2 כוס רימונים או חמוציות

חומרים לטחינה:

- 1/2 כוס טחינה גולמית
- 1/2 כוס מים קרים
- 1 מיץ מלימון טרי.

ההכנה:
שוטפים היטב את שני סוגי הקינואה במים קרים. בסיר מבשלים את הקינואה עם שתי כוסות מים וכפית מלח עד שהמים נספגים בקינואה ומקררים היטב. מטגנים את הבצל בשמן עד להזהבה. קוצצים את הפירות לקוביות קטנות. אפשר להשתמש במקום באגסים, ענבים, תאנים או כל פרי שיש בעונה. מוסיפים את החמוציות או הרימונים. מערבבים בכלי להגשה את הקינואה עם הפירות, הבצל, הנענע, הפטרוזיליה, והאגוזים. להכנת הטחינה: מערבבים את הטחינה הגולמית עם המים ומיץ הלימון. יוצקים על הסלט.

חמסה לשלום



מאת: חוה גדיש

50 אמנים בעלי גלריות לפסיפס, המפוזרות ברחבי הארץ מראש הנקרה ועד אילת כולל חדרה, מובילים יוזמה חברתית אמנותית בשם "חמסה לשלום". פעילות זאת ביוזמתה ובעידודה של אראלה קדם, אמנית פסיפס מרחובות, יוצרת הזדמנות מיוחדת לפסיפס של אנשים מכל קשת החברה בישראל.



בימים אלה נוצרות בכל רחבי הארץ, חמסות בגודל 120 ס"מ גובה על 60 ס"מ רוחב. כל חמסה מורכבת מהרבה חמסות פסיפס קטנות אישיות, שנוצרו על ידי אמנים

שונים, בני מגזרים שונים, עדות ודתות שונות, מצב בריאותי וכלכלי שונה ואפילו גילאים שונים. במפגש האמנותי הזה מנסים האמנים לקדם מסר חברתי של קבלת האחר, סבלנות, סובלנות ותקווה אמיתית לשלום!

הפעילות נעשית בהתנדבות תוך הכרה ברורה שעכשיו הזמן להדגיש את המשותף שבינינו, את העובדה שאם נכבד זה את זה ונתמוך בהבנה ותקווה, נוכל למתן את ההקצנה ואת האלימות מבית ומחוץ.

"הדרך האמנותית והיצירתית היא פלטפורמה אידיאלית לתהליך ההבנה וההכרה ההדדית ואנו מאמינות בו מאוד."

אמניות הפסיפס פנו אלי, כאוצרת, לרכז את כל החמסות בתערוכה מרכזית אחת.

בחסות ראש עיריית חדרה, מר צביקה גנדלמן וסגנית ראש העיר, חדווה יחזקאלי, תתקיים התערוכה הארצית "חמסה לשלום" לראשונה בגלריה העירונית בחדרה, מתחם יד לבנים והפתיחה ב-20.5.17.

כאוצרת התערוכה, אני פועלת להפוך אותה בהמשך לתערוכה נודדת בארץ.

ליין-הוינט
הואיחשבון



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



יישומון החודש

מאת: פנינה שחק

רכבת ישראל

רבים מאיתנו מעדיפים לנסוע ברכבת בבטחה ולא לעמוד בפקקים המתרבים בכבישים מדי יום. בגילנו גם ויתרנו על נהיגה למרחקים גדולים. רכבת ישראל פיתחה למעננו יישומון הנותן לנו תשובות לכל הקשור ברכבת. אלה הנושאים אשר אנו



יכולים להיעזר בהם: תכנון מסלול- רושמים את תחנת המוצא ואת תחנת היעד, בוחרים יום ושעה לוחצים על יציאה וחיישוב מסלול. מקבלים מספר אפשרויות של שעת יציאה ושעת הגעה. כן מופיעה הערה: "תעיר אותי כשנגיע" בהמשך, בתחתית המסך לוחצים על עלות נסיעה. לגבי אזרחים ותיקים יש אפשרות לדעת מחיר בתחנת הרכבת. יש גם אפשרות לרכוש כרטיס דרך הרב- קו.

ישנה גם אפשרות לבדיקת הצעות לטיולים ברכבת ברחבי ישראל ולכן מודעת הפרסומת של הרכבת "פשוט ליהנות מהדרך".

מסיבת עצמאות 69

לאזרחים הוותיקים ביער חדרה



לפרטים על פעילויות ואירועים נוספים **צעות**

www.amuta4kashish-hadera.org.il

חפשו אותנו באתר