

## החיים דרך עדשת המצלמה! יום הולדת 200 לטלוויזיה הקהילתית בחדרה

מאת: נגה ניב



הטלוויזיה הקהילתית חוגגת יום הולדת. החודש היא מפיקה את מגזין המאיתיים שלה. הכול התחיל לפני מאתיים חודשים (אנחנו סופרים בחודשים!), כשסיד עובד סוציאלי ומנהל במחלקת הרווחה הגה את רעיון הקמת השידורים הקהילתיים בחדרה. צריך לדעת שמאיתיים חודשים זה כמעט 17 שנים. זה בעצם מתקרב לדור! ודור בעידן החדש של האלקטרוניקה זה "לעבור" יום יום לעולם חדש.

המשך בעמוד 2

**חדרה** עיר עם אנרגיה

**חג פסח כשר ואמח**

מאחלים:

טובה בן זאב- יו"ר וחברי הנהלת העמותה  
סיגל זיידה- מנכ"לית העמותה  
צוות העובדים והמתנדבים העמותה למען הקשיש  
זיוה הימברג- מנהלת אגף הרווחה  
רויטל פוקס - מנהלת וצוות העובדות  
במחלקה לאזרחים הוותיקים

למען הקשיש חדרה העמותה

**סרטים באולם רנה שני**

שימו לב! בגלל החגים הסרטים יוקרנו בימי חמישי

6/4/2017 יום ה' בשעה 16:00 - זרים מושלמים  
20/4/2017 יום ה' בשעה 16:00 - אור הירח

לפרטים נוספים: נגה הסל 054-8007997

**למען הקשיש חדרה העמותה**

**חדרה** עיר עם אנרגיה

**חג אביב שמח!**

לקראת חג החירות תשע"ז  
**שומה קרנתי**  
לכל גמלאיות וגמלאי חדרה  
חג של שגשוג, שלום וביטחון, בריאות,  
אושר ואריכות ימים

חג פסח כשר ואמח  
שלכם,  
צביקה גנדלמן ראש העיר  
סגני ראש העיר וחברי מועצת העיר

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

# החיים דרך עדשת המצלמה!

## המשך מעמוד 1

המצלמות היו גדולות, המיקרופונים המקליטים היו ענקיים, והגב של הפעילים צריך היה להיות מאוד חזק כדי לסחוב את כל הציוד. אבל הייתה חדות עשייה והמון כתבות שרוב הקהל המקומי בוודאי לא ראה. כי מי שמע על ערוץ קהילתי?!

כיום הציוד נכנס בכיס קטן (בעתיד אולי בפחות מזה!), והקהילות קיבלו ערוץ קבוע וזמן ידוע, וגם עלינו באחוזי הצפייה (למעט הימים בהם משדרים ריאליטי!).

חוג הטלוויזיה הקהילתית גדל והתעשר בפעילים חדשים והוא מונה כיום למעלה מעשרים אנשים ברובם גמלאים שמביאים לנו מידי שבוע סיפורי חיים ומקומות, וגם אירועים חדשתיים. כולם התכנסו באולפן מקצועי ברעננה בליווי המדריך ישי (שתודות לרכבת ישראל מגיע אלינו פעם בשבועיים מגבעת ברנר), לתעד את האירוע.

הכתבים שהתכוננו יום קודם הגיעו מאופרים, מסורקים ובמיטב מחלצותיהם לענות בהתרגשות לשאלותיה של עדי המנחה, חברת החוג, על חוויה מכווננת שעברו בטל"ק. חוה גדיש סיפרה על הטרקטוריסט שהתפתה לדומם את טרקטורו בעבור קפה ועוגיות וכך התאפשרו הצילומים בשקט.

נגה ואסתר סיפרו על הפגישה הנרגשת עם גדי חולה ה A.L.S והאופטימיות שאיפיינה את כתבתם. שרה בן יצחק נזכרה בכתבות האקולוגיות שעשתה ביחד עם ליאורה ושרה ע. דניאלה שידרה לצופים כתבה שבה ביטאה את אמונתה בכוחו של חיוך. שושי הצליחה לצלם ולכתוב על נכדתה שתרמה את שיערה, ורותי סיפרה על שיתוף הבעל בתחביב הצילום. לפניאל הציוד החדשני ביותר בחוג. הוא מצלם כיום בעזרת רחפן, ורואה את העולם מלמעלה. אפריים סיפר על הפעילויות החברתיות שליוו את הקבוצה - מסיבות, טיולים, החאפלות בהפסקות ועוד.

אבל לא תמיד מצליחים! שולמית סיפרה בגילוי לב על כתבה שלא עברה את ביקורת החברים והיא נאלצה לגנוז אותה.

**ואסיים בהמלצה: בכל יום שישי בערוץ 98 פיתחו את הטלוויזיה בשעה 17.30 או בימי שלישי בשעה 17.00 ותגלו מה חדש בעיר שלנו ובסביבה הקרובה. ו...אולי תגלו שם את עצמכם? כדאי לצפות!**



## דבר המערכת

על חודש ניסן והעם היהודי

חודש ניסן - הולדת העם היהודי.  
סמוך לחודש אייר - הולדת מדינת היהודים.

בספר בראשית, היה העם היהודי רק משפחה מורחבת. בספר שמות, בהיותנו עבדים, נקראנו עם בני ישראל. התנאי לשחרורנו מעבדות, היה קבלת ההלכה שבעתיד נשחרר את עבדינו לאחר 6 שנים. כך נאמר בירמיהו ל"ד: "אנוכי כרתי ברית את אבותיכם ביום הוציא אותם מארץ מצרים..לאמור: מקץ שבע שנים תשלחו איש את אחיו העברי אשר ימכר לך ועבדך שש שנים...".

אחרי התחייבות זו, ניתנה המצווה של קידוש החודש: "החודש הזה הוא לכם ראש חודשים...". שתי הוראות נכללו בה: אחת קביעת ניסן כראשון החודשים בשנה, ושניה הפקדת הסמכות של קביעת הלוח העברי בידינו (שעיקרה ההכרזה על ראש חודש), כלומר בידי הסנהדרין, על מנת שיהיה לוח שנה אחיד לכל עם ישראל בכל מקום בעולם.

נראה שעם ישראל זקוק למערכת חוקים מחייבת, לפני שהוא זקוק לארץ. ואכן ההצלחה בקיבוץ הגלויות עם קום המדינה היתה הודות לאותם ערכים, מנהגים ואורח חיים שניתנו לנו החל מיציאתנו ממצרים. עובדה היא שעם ישראל שמר על אחדותו למרות פיזורו, במשך אלפיים שנה, בלי ארץ בלי מדינה, אך ורק בשל נאמנותו לחוקי התורה.

ראו את ההגדה, שיהודים מכל הפזורות, קוראים בה, כמעט ללא הבדלים בנוסח.

בספר שמות, ה' מכנה אותנו "עם סגולה". אין הכוונה שאנו נעלים על פני עמים אחרים, אף לא קיבלנו זכויות יתר. להיפך: קיבלנו יותר חובות. כדברי הנביא עמוס: "רק אתכם ידעתי מכל משפחות האדמה, על כן אפקוד עליכם את כל עוונותיכם".

אין ספק שכיום יש לנו את כל התנאים להיקרא 'עם' או 'אומה': שפה, תרבות, מקור אתני משותף, דת, ערכים, אידיאולוגיה ומקור היסטורי משותף.

נותר לנו רק להפנים את התובנה, שאנו עם אחד, שיצא ממצרים!

פסח כשר ושמן!







### קהילה תומכת חדרה

תכנית המיועדת לבני הגיל השלישי, המעוניינים להמשיך להתגורר בביתם, 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 חזרה



עיתון גימלאי חדרה | אפריל 2017 | ניסן תשע"ז | 245

**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](mailto:kivunhashl@gmail.com)

**עריכה גרפית והדפסה:** אור גרפיקה והדפסות.

# חוה גדיש – האישה מעוררת ההשראה

## מאת: יאשיהו וולשטין ובתיה שרייבמן

חוה גדיש נולדה למשפחת קופפר ב-1943, ברוסיה, אליה ברחה משפחתה מפולין מאימת הנאצים. היא הייתה כבת חמש כשעלתה ארצה עם משפחתה דרך מרסיי בצרפת, ומיד לחדרה. לאחר תלאות רבות שעברו במשך שבע שנים במעברת ברנדייס כעולים רבים אחרים, הגיעו אל המנוחה ואל הנחלה כחלק מהמתיישבים הראשונים בשכונת בית אליעזר. חוה למדה בבית-ספר "אחד העם", בתיכון חדרה ובסמינר למורים. שלושים שנים הקדישה להוראה בבית-ספר "עמישב" בגבעת אולגה. תלמידיה חוו פעילות יצירתית אותם אירגנה: ציור, עיתון כיתתי, רדיו, הצגות ותיאטרון בובות. פרשה לגמלאות בגיל חמישים וחמש ומאז מקדישה את עצמה למיגוון פעילויות. עם זאת, היא מותירה חלק נכבד מזמנה למשפחתה - לבעלה משה, לארבעת ילדיהם ולאחד עשר נכדיהם, מהם היא רווה נחת.

### לא כל סיפור חייה של חוה סוגה בשושנים:

היה לה אח שנפטר בגיל 47 ממחלת לב. אחד האירועים הקשים שעברו על חוה ומשפחתה היה תאונה בפעילות ספורט (נינג'יטו-לוחמה יפנית) בה היה מעורב בנה בועז, שהביאה לעוורונו. אך הבן, כאימו, לא ויתר, התחזק ועוסק כיום בספורט רכיבה על אופני טנדם (שניים רוכבים - אחד עיוור ואחד רואה). ב-2016 הוא זכה במקום שלישי בספורטיאדה באילת, וב-2017 במקום שני בתחרות הארצית של הליגה לאופני טנדם. לפני שנים ספורות נחתה על חוה ומשפחתה מחלת הפרקינסון של בעלה משה. לאחרונה חלה הידרדרות במצבו והוא נזקק לשירותי מטפל צמוד.



לשאלתנו מניין כישרון הציור, סיפרה לנו חוה, כי היא ירשה את הזיקה לציור, כפי הנראה, מצייר קרוב משפחה שנספה בשואה. חוה מספרת בחדווה גלויה: "התחלתי לצייר מאז שהכרתי את עצמי לא הפסקתי. תחילה ציירתי הכול ולאחר זמן בחרתי לצייר נושאים שהכי קרובים לליבי. לדוגמה: 'טיסה בחלל' הוא ציורי הראשון בסגנון גיאומטרי מופשט. ההשראה ליצירה זו הייתה התאונה המחרידה בחלל בה נספה אילן רמון ז"ל. האירוע הותיר עלי את חותמו. הציור מוצג דרך קבע בטכנודע בגבעת אולגה. דוגמה נוספת היא היצירה 'משגרים', המורכבת משלושה חלקים שבוצעה בעקבות פעילות ההתגוננות מפני טילי האויב." ציור 'חוף אולגה' בא לידי ביטוי הלוקל-פטריוטיות של האמנית, כחדרתית אמיתית. הציור 'לוע הארי' שייך לסידרת עמודי הפרחים שכה אהובים עליה. "הצגתי כעשרים תערוכות ציור יחיד וקבוצתיות בחדרה, בחיפה ובאשקלון. כמו כן בפורטוגל, בצרפת, באנגליה, בהודו ובפינלנד ועוד היד נטויה. עד כה אצרתי כעשר תערוכות של קהילת האמנים, בבית האמנים, שעומד, לצערי הרב, להיסגר בימים אלה. אני מאחלת לעצמנו שתהיה בחדרה אמנות ברמה גבוהה ושאני אשתתף בה."

בצד עיסוקה העיקרי פעילה חוה בתחומים נוספים: מיחזור עטיפות מהן היא יוצרת עבודות יד, תיקי תחרה מנייר, פסיפס, ויטראז' ופסיפס בזכוכית.

חלק נכבד מזמנה מקדישה לטלוויזיה הקהילתית (טל"ק) - צילום, כתיבה, עריכה וקריינות. מתעדת אירועים במוזיאון החאן לתולדות חדרה. מסייעת ביד לבנים להפעלת האירוע "הנוער זוכר".

בנוסף לכל אלה היא מוצאת זמן לעסוק בפעילות ציבורית: יו"ר פורום האמנים בחדרה, חברה באימפקט - איגוד האמנים הפלסטיים, באגודת הציירים והפסלים בישראל ובעמותת האמנות הפלסטית בנתניה.

**סיפור החיים של חוה מעורר השראה. דומה שהיא מרבה לחבוש מעין קסדה וירטואלית, כדוגמת קסדת נאס"א של אילן רמון, ששרדה את התאונה בחלל. הקשיים והאירועים הטרגיים אותם חוותה חוה, כפי הנראה חיזקו אותה ונסכו בה אנרגיה, המניעה אותה לפעול בתחומים רבים, בהתנדבות. ומעתה יש תחום נוסף. לסיום הריאיון הצלחנו לגייסה כחברת מערכת "כיוון חדש" והיא כבר משתתפת פעילה. בהצלחה.**

## ככה פותחים תערוכה בחדרה!

מאת: חוה גדיש



בפורים נפתחה בגלריה, שבמתחם יד לבנים, תערוכה פורימית בשם "צבעי הסוואה", בין אוצרות התערוכה הייתי גם אני. כ-40 אמנים מחדרה ומחוצה לה לקחו בה חלק במגוון רחב של תחומי אמנות: ציור, פיסול, צילום, הדפס קולאז', פסיפס, מיצב ושילוב מדיות שונות העוסקות בנושאי הסוואה, הסתרה, גילוי, ריבוי זהויות, מהתלה והתחפשות. הפתיחה התקיימה בקניון לב חדרה, במפגש של אמני קהילת האמנים. הם התחפשו למכשפות עם מטאטאים וכובעי נייר עיתון ופתחו בריקוד קיצבי=פלאשמוב.

**התערוכה היתה מוצלחת ביותר!**

# הזיכרונות שקיבלו חיים מחדש

פגישת מחזור י"ג בית חינוך ע"ש ארלוזורוב

## מאת: נגה ניב

הירקות נמכרו לקהל והתמורה נמסרה לקק"ל. האווירה בבית ספר הייתה מאוד נעימה, המורים שיחקו עם התלמידים בחבל, רקדו במעגל. בהפסקות עשר חויבו התלמידים לשתות קקאו שהובא לבית הספר בכדים. היתה אגודת בריאות, והיה גם המנון שאלכס דרור כתב.

**גלינה שרה את ההמנון: "עלי רצפה כולנו פה יושבים, כי אין לנו עדיין רהיטים, אבל מה יכולים לעשות אם אין כסא ואין שולחן, ושום דבר לא מוכן, ובכל זאת כך כאן ללמוד. וכך חברייה זה לא נורא כי הן זו היא אצלנו רק התחלה, עוד לנו יהיה פה הכל!"**

**אחת אחת ושתיים הרימו רגליים נצאה יחדיו במחול. בכל פעם שנפגשים שרים את ההמנון שכולם זוכרים."** בן המחזור שבתאי לוי מראה לכולם תמונה שהוא שומר בפלאפון שלו. התמונה מכילה את התלמידים הראשונים של הקונסרבטוריון שהוקם בחדרה. שבתאי מספר בהתרגשות: "אחרי שנים רבות אני עדיין נושא עמי את מה שנטמן בי לראשונה פה לפני 70 שנה. הייתי בן 9 כאשר אבי הקים את הקונסרבטוריון למוסיקה והצליח להביא מוסיקאי חבר קיבוץ גת בן למשפחה מצליחה ששמו **אלי גרדוש**.

הוא היה המורה שפתח בפני את עולם המוסיקה לאורך 9 שנים. בית הספר השתנה, מערכת החינוך השתנתה, וגם גלינה שמלאת געגועים לתקופת ילדותה צועדת עם הזמן, והפכה בעצמה למורה בבית הספר שכל כך אהבה. גם לאחר שפרשה לגימלאות המשיכה להתנדב במערכת החינוך וקיבלה את אות המתנדב מעיריית חדרה. נרים כוסית וברכה לבני השמונים מחזור י"ג בית חינוך ונאחל להם עוד שנים רבות של אושר ובריאות!



כאשר מלאו שמונים שנה לבוגרי מחזור י"ג של בית חינוך לילדי עובדים-היום בי"ס ארלוזורוב- החליטו לעשות מעשה ולהיפגש במוזיאון החגן בחדרה. מובילת המפגש הייתה גלינה שכנאי, מורה בדימוס של בית הספר בו גדלה. גלינה מנמקת:

"אוכלים לבד! לא מאכילים אותנו. אנחנו מכירים אחד את השני ולא על כסאות גלגלים. אם לא נעשה עכשיו משהו שזאת הזדמנות אחרונה, אבוד! אנחנו חייבים להיפגש!"

בן המחזור ברוך פרייפלד-שדה כתב:

**"חבורה של בני שמונים, התקבצה לה ככה סתם- להביע אמונים למקום הולדתם.**

**כבר עשרות שנים-יובלות(!) שלא ראו הם זו את זה וזכרונות להעלות וכך מתחיל המחזה.**

**ראשית חכמה- זהו מידות: איכה נכיר אותו אותה? נכון קשה קצת**

**להודות אך הפיגורה השתנתה:**

**זה שהיה בנוי כשרוך- שינה צורה כמעט חבית, זו שאפה היה ארוך- היום סולד אלעל מביט.**

**מי שהיו יפי בלורית- אין שערות כבר על ראשם.**

**יש שהנמיכו עם הגיל יש שהרחיבו פה ושם. והקמטים, הו הקמ' טים- כמו עלים בעץ שלכת- מבלי משים מאותתים: אין לעצור הזמן מלכת!"**

**אמנם נכון שפה בינינו ישנם כמה זקופים עדיין, ואחרים שתסרוקתם היא גם היום יותר מביבי.**

**כי העיקר להיות שמח! כל כך קצרים הם החיים, וזכור אתה פה רק אורח גם אם מלאו לך שמונים!"**

ההתרגשות רבה, חיבוקים, זכרונות... חלק נכבד מהם עדיין גר בחדרה. את המפגש מייצגת מטעם המוזיאון רנית- הבת של שולה פרברמן גורדון. שולה ילדיה נשארו בחדרה. יזמת המפגש גלינה, מספרת: "אנחנו מחזור י"ג- סיימנו את בית החינוך לילדי עובדים ע"ש חיים ארלוזורוב בחדרה בשנת 1950. היינו הכתה הראשונה שסיימה כיתה כפולה. עד המחזור שלנו היו כיתות יחידות בודדות. בכתות א-ב לימדה ציפורה הורביץ שהגיעה מהקיבוץ והכניסה לבית הספר את שיטת הנושאים שהיתה חדשה. כשלמדנו על הרכבת ביקרנו ברכבת, כשלמדנו על הדואר הלכנו לדואר. למדנו על הפרה והחלב הלכנו לרפת. בכתות ג'-ה' לימד אותנו משה מלאכי, ובכתות ו'-ח' גרשון גינאי. כל יום לימודים נפתח בהתעמלות בוקר וזו היתה חוויה בלתי רגילה עם המורה לספורט שאול רפאלוביץ. בראש חודש היינו מתאספים בחדר האוכל, דנים בענייני היום בארץ ובעולם ושרים משירי ארץ ישראל. בי"א באחד היה מתקיים טקס ויום ספורט. חגיגת האחד במאי הייתה מאוד חשובה כי ביה"ס היה שייך למעמד הפועלים ואז הדגל האדום הונף לצד דגל הלאום." אבל גולת הכותרת של כל הטקסים הייתה טקס הביכורים שהשאר חותם בלב כל התלמידים. הטקס התקיים בתחילה בחצר ביה"ס, היו שבעה שערים על פי שבעת המינים והבנות מכתה ח' היו הכוהנות. כולם חלמו להגיע לכתה ח' כדי להשתתף בטקס. את הירקות הביאו בסלסלות מקושטות.

העמותה למען הקשיש חדרה

המחלקה לאזרחים וותיקים

### הטלוויזיה הקהילתית של חדרה

**אנו משדרים בערוץ 98 בכבלים ובלווין**

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

**הכתבות במגזין 197 אפריל 2017**

1. לפרוץ החוצה - ליאורה בן צור
2. ויהי אחר הגשם - קליפ של פניאל קריצ'מן
3. טל"ק חדרה בזיכרון יעקב - שוש אונר
4. משחק הכנסות - רות טל
5. יונים - אורנה גרוס

# על הצרבת-אחת מהתופעות של חג הפסח

## מאת: רחל ילין

4. מצבי לחץ, חרדה ודאגה מגבירים את החומציות בקיבה.

מומלץ לשכב על צד שמאל של הגוף על מנת להוריד את הלחץ מהקיבה. המבנה המיוחד של הקיבה, מאפשר למזון להתפנות מהר יותר מהקיבה, מה שמונע את הצרבת. לצורך מזונות המקלים על תחושת הצריבה כמו בננה, שקדים, כוסברה רימון וכרוכום. לשתות חליטות תה מסוג קמומיל, תה זנגוויל, פפאיה ואלוורה. להקפיד על תזונה אורגנית וצירופי מזון נכונים, שתייה מרובה של מים. כדאי להימנע מנטילת טיפול תרופתי של סותר חומצה נגד צרבת.

להימנע מעישון, וכן לא לצרוך את המזונות המוזכרים והגורמים לצרבת.

רצוי לאכול כמויות קטנות במהלך היום, ולהפריד בין השתייה לאכילה.

במידת הצורך להשיל משקל במטרה להוריד את הלחץ הנתון על הקיבה.

מומלץ לאכול בעת רגיעה ולא כאשר האדם לחוץ.

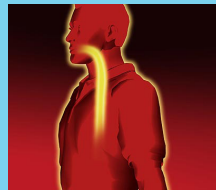
פעילות גופנית מאד מומלצת מדי יום, וכן הליכה קצרה לאחר כל ארוחה.

מומלץ לא לאכול 3 שעות לפני השינה ולא לשכב במיטה בתום הארוחה.

### מתי כדאי לפנות לרופא?

כאשר הצרבת או הכאב ברום הבטן נמשכים יותר משבועיים, וכל דרכי המניעה לא הפיקו תוצאות.

הופעת צואה שחורה המעידה על דימום מהוושט או מהקיבה.



בנוסף למכת ההשמנה כתוצאה ממאכלי החג עתירי הקלוריות והשומן, ואורכו של החג, מכה נוספת היא תופעת הצרבת.

צרבת שפירושה האנגלי הוא EATRBURM היא אחת התופעות השכיחות בחברה המערבית שחולפת לרוב מעצמה. היא מתבטאת בתחושת בערה לאורך הוושט, מעט מתחת לעצם החזה או מאחוריה.

מופיעה כתוצאה של החזרת תוכן הקיבה לושט, וחוזרת על עצמה כמעט מידי יום. הצריבה והכאב עלולים להחמיר בזמן הטיית הראש לפנים, בעת שכיבת פרקדן או בזמן אכילה, וכן בשעות הלילה. במחקרים נמצא כי 30% מהבוגרים סובלים מצרבת לפחות אחת לחודש.

צרבת המופיעה לעיתים קרובות היא סימן מקדים לתופעת הריפלוקס (ההחזר הוושטי) הנובעת מחזרה של מיצי קיבה ולעיתים גם מיצי מרה לתוך הוושט. היא לרוב תופעה חולפת אף כי פגמים בסוגר הקיבה עלולים להפוך אותה לתופעה כרונית.

### הגורמים העיקריים לצרבת:

1. תזונה לקיבה, המורכבת לרוב ממזונות עתירי שומן, מזון חומצי ומטוגן. פירות הדר, ירקות כמו עגבניה, חציל, שום, בצל, מאכלים מתובלים, מעובדים וחרפים, משקאות מוגזים, סוכר, אלכוהול, קופאין, שוקולד ומתוקים.

2. אנשים הסובלים מבקע סרעפתי או בעלי משקל יתר הלוחץ על הקיבה.

3. עישון – מחליש את שריר השוער התחתון ובכך גורם למעבר של מיצי הקיבה לווושט – ולצרבת.

## נגמר התור מאת: צ'קלה גולדפינגר

מליאת הכנסת אישרה בקריאה שנייה ושלישית את חוק "פטור מתור לאזרחים ותיקים בני 80 ומעלה" שיזמה השרה לשוויון חברתי גילה גמליאל. החוק יחייב להעניק שירות לאזרחים מעל גיל 80 במוסדות ציבור כגון, בנקים, סופרמרקטים, בתי דואר, אלומות מופעים וגנים לאומיים, ללא המתנה בתור.



**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: chaiel@bezeqint.net  
טל. 03-6394815 | פקס. 03-6888066

## פינת העצה הקטנה מאת: רות לפידור

### ניקוי צווארון של מעיל פוך

מעילים קלים ודקים ממולאים בשכבת פוך דקה, הם מאוד אופנתיים ורבים לובשים אותם. מגלגלים אותם לתוך שקית קטנה ומכניסים אותם לכל תיק בקלות. אבל אליה וקוץ בה. את המעילים ניתן לנקות רק בניקוי יבש. במהלך החורף הצווארון של המעיל מתלכלך, בעיקר מעילי הנשים בגלל האיפור שלנו שאנו מורחות על הפנים. ובכן מה עושים? הרי לא ניתן את המעיל לניקוי יבש כל שבוע. הפתרון הוא לנקות את הצווארון של המעיל במגבון לח כזה שמקבלים בכל מסעדה בתום הארוחה, או כל מגבון לח שיש בבית.

## העמותה למען הקשיש בחדרה מטיילת בהנאה עם

טיילי כון ירון 82"מ



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

רח' המסגר 22 אזה"ת, חדרה

טל: 04-6341827



## בוקר טוב אלץ היימר מאת אמנון שמוש



שיחה ששמעתי ברדיו בעודי נוהגת במכונית ריתקה אותי, וכשהגעתי ליעד המשכתי לשבת במכונית מקשיבה לשיחה עד סופה. הנושא המדובר היה מחלת האלצהיימר ומנחת השיח הייתה קרן נוייברך.

בשנים האחרונות אני שומעת מאנשים סביבי שנושא המחלה הוא אחד הנושאים המדוברים בקבוצות הגיל השני (בנים של) ובגיל השלישי (בני זוג או חברים). המחלה לא פוסחת ואין בה רחמים. הוריהם של בני גילי כבר הלכו לעולמם, כעת אנחנו בתור. אנחנו ההורים ולפעמים "צער גידול הורים" לילדינו. בשיחה המדוברת ברדיו השתתפה בת לאב

שחלה במחלה ובעקבות טיפולה בו כתבה יומן. לא קלטתי את שם הספר אבל נכנסתי לחנות הספרים הקרובה והמוכרת האדיבה שידעה בדיוק למה אני מתכוונת, הציעה לי את ספרו של אמנון שמוש שעוסק במחלת האלצהיימר בה לקתה אשתו. וכך הוא פותח: "במשך שבע שנים תמימות, נעימות ואפופות חרדה ותקווה, הייתי פוקח את עיני כל בוקר ואומר בקול לאשתי שלצידי "בוקר טוב חנה" ומוסיף, בלי קול, ביני לביני... "בוקר טוב אלץ היימר"..."

אמנון שמוש מספר בגילוי לב ובחשיפה את השינויים העוברים על אשתו עד כדי אובדן הזהות וההכרה בסובבים. את האהבה הגדולה השוררת בין בני הזוג, רסיסי הומור שהשתמרו ושירי הילדות ששרדו במוח ההולך ונמחק. כחוט השני עובר היחס אל החולה כאל דיבוק או ישות זרה שהתמקמה בתוך אשתו והוא מכנה אותה: "אדון אלץ היימר". האהבה העמוקה ששררה בין אמנון ואשתו באה לידי ביטוי בטיפול המסור בנוסף לקשיים הרבים בהיותו עיוור, בהקרבה ובהרגשה שגם הוא כלוא בתוך המחלה ומסובך איתה.

הספר הוא גם מסר לאנשים העוברים את מסכת הייסורים הזאת ותוך כדי קריאה אני חושבת על בתי האבות שבהם מתעללים בחולים ורק השבוע עלה הנושא שוב למודעות הציבור. קראתי את הספר ושעות רבות לא השתחררתי מההזדהות איתו. לדעתי, יש לקרוא, להפנים כי המחלה נמצאת אי שם בתוך החברה בה אנחנו חיים.

## מי מכיר? מי יודע?

מאת יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

### ד"ר משה אביאור (קורץ)

חדרה הקטנה, מתחילתה, הייתה ברוכה ברופאים



מעולים, די עם נציין את ד"ר הלל יפה וד"ר זאב ברין ראשוני הרופאים שלה, אך גם ממשיכי דרכם היו שליחי רפואה במלוא מובן המילה. מדורנו היום מוקדש לד"ר משה (קורץ) אביאור, שנולד בברלין גרמניה- בשנת 1885 ועלה ארצה בשנת 1922, כאשר הוא מקדים בכעשר שנים

תמימות את העלייה של יהודי גרמניה לארץ ישראל בעקבות העלייה הנאצית לשלטון.

למרות שהוצעה לו משרה של רופא בכיר ב"הדסה" ירושלים, נענה לבקשת הסוכנות היהודית לבוא לחדרה ולהשתקע בה. חדרה מנתה אז כ- 600 תושבים בלבד שעדיין סבלו ממחלת הקדחת שעשתה שמות במקום. הרופא הצעיר נרתם מייד למשימת הטיפול המסור בתושבי המקום והפך עד מהרה לכתובת בלעדית לכל נושאי התברואה לתושבי חדרה והאזור.

ד"ר אביאור נתן מענה לכל תחלואי המקום ושימש ככירורג, רופא כללי ואף מיילד. עבודתו נמשכה יומם וליל בהיותו רופא יחיד במקום. עד מהרה התבלט גם כאיש תרבות, מוסיקלי מחונן, שערך קונצרטים בביתו לכל שוחרי המוסיקה.

ד"ר אביאור בלט גם במעורבותו בכל הנעשה בקהילה. יחד עם רעייתו שושנה הקים את סניף מגן דוד אדום בחדרה, היה יו"ר ועדת התרבות של המועצה המקומית בחדרה, היה פעיל במועצת פועלי חדרה ותרם את חלקו בארגוני הקרנות הלאומיים בחדרה.

בשנת 1955, במלאות לו 70 שנה ו-35 שנה לעבודתו בעיר, ערכו לו המוסדות המקומיים מסיבת הוקרה בה רשמו אותו שלוש פעמים ב"ספר הזהב" של הקרן הקיימת לישראל: האחת בשם עיריית חדרה (ע"י ראש העיר יצחק וידרקר) השנייה בשם מועצת פועלי חדרה (ע"י מזכיר המועצה מאיר רפפורט) והשלישית בשם "מייסדי חדרה" (ע"י מר יחזקאל גולדנברג). חברו אליהם גם ההנהגה הארצית של מגן דוד אדום והנהלת ההסתדרות הרפואית בישראל. כל זאת במחווה קולקטיבית על תרומתו של הרופא הנערץ לכלל תושבי חדרה.

ב-20.3.1967 הלך ד"ר משה (קורץ) אביאור לעולמו, בהשאירו אחריו קהילה מקומית שנהנתה משרותיו לאורך תקופה ארוכה.

## חדשות האינטרנט מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

ההתפתחות הטכנולוגית והגברת קצב הנגישות לאתרי האינטרנט השונים, מצד מגוון האוכלוסיה- צעירים וקשישים כאחד, פותחת צוהר נרחב לפני המשתמשים במחשב, בטלפון החכם ובאמצעים השונים.

התפתחות זו מתייחסת למרחב הגיאוגרפי כולו, אך מסבה את תשומת ליבנו לסביבה הקרובה לנו בעיקר. לכן החלטנו להקצות מקום לאתרי אינטרנט של חדרה על שלל ארגוניה ומוסדותיה, והחל מגיליון זה נפרסם אתרים המתייחסים לסביבתנו הקרובה. והפעם נציג את אתר האינטרנט של מועדון "רוטרי" חדרה:

<http://www.rotaryhadara.com>

מועדון רוטרי חדרה הוא מהארגונים הוותיקים ביותר בעיר (נוסד בשנת 1955) ופעולותיו בתחומי ההתנדבות והקהילה הם יוצאי דופן בהיקפם ובאיכותם.

בגיליונות הבאים נמשיך להציג ארגונים נוספים בעיר, ועל ידי כך נגביר את היכרות האוכלוסיה איתם.

# תשבץ אפריל 2017

מאת: זהבה עמל

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

## מאוזן

1. חודש עברי 4. שם נוסף לפסח (6,2)
11. נחל אכזב 12. כך קוראים לערב פסח (4,3)
13. תואר אנגלי 14. אימון תרגיל
15. זז 16. מאכל עממי בארץ 18. האורח
- ביליל הסדר 20. בעצמך 22. קול
- הנפץ 23. מאור קטן 24. מרפא, מזור
25. כלום 26. מחבת, אלפס 28. אות
- הניצחון 29. מקערת הפסח 30. הללו
32. השליך, הפיל 33. הכין, ניהל 35. מכאם
36. ליברלי 38. מקווה מים 39. קול
- הפרה 40. והניח 41. תבואה 42. כמה
- כוסות יין שותים 44. להקת דבורים
46. מתוכם, מאיתם 49. מדרש אגדה
- (ר"ת) 50. בספר זה קוראים לביליל הסדר
51. לחם הפסח 52. מקערת הפסח

## מאונך

1. געגועים, כיסופים 2. נדיבות, (2,3,4)
3. תו מוסיקלי 4. חיל רגלים (ר"ת) 5. ארץ נכר, גולה 6. הבנות הללו 7. מרחם, חומל
8. אדנות, אוטוריטה (2,2,4), 9. זב, יורק 10. קומוניקציה, קשר 12. מדוע 14. ספר הספרים 15. הקושיות (2,5)
17. ירוץ, ישעט 18. סח, מדבר 21. אותו צריך לחפש כדי לקבל מתנה 25. זיו, זוהר 27. קמצן 29. שיר ידוע לחג (2,4)
31. מקערת הפסח 32. מקערת הפסח 34. נקשרה, נכבלה 37. ישמח, יעלוז 39. סרב, לא הסכים 43. רפש 45. מה לא אוכלים בפסח 46. נעל לחורף 47. מארבעת המינים 48. ראשי תיבות 50. גבעה רמה



## הצצה להלצה

מאת: יאשיהו וולשטיין

### ההבדל בין פורים לפסח

המן ופרעה נפגשו בגיהנום.  
המן: "בזכותי יש ליהודים חג רק יום אחד ואילו  
בזכותך – שבוע ימים..."  
פרעה: "אכן, אבל עד שמגיעים לשבוע הזה יוצאת  
להם הנשמה."

### ניהול חכם

אישה אחת כעסה על בעלה: "למה אתה מספר  
לכולם שאני מנהלת חיים כפולים?!" הבעל: "כי זה  
נכון. את מנהלת את החיים שלך ואת החיים שלי."

### תקווה

הבעל: "מה את עושה?" האישה: "שום דבר."  
הבעל: "איך שום דבר? זה למעלה משעה שאת  
מתבוננת בתעודת הנישואים שלנו." האישה: "כן,  
אני בודקת את תאריך התפוגה."

### חוש הומור

אישה שאלה את בעלה: "מה אתה הכי הרבה  
אוהב אצלי, את קו המחשבה שלי, את התנהגותי  
החברתית, את המראה שלי?"  
הבעל הביט מלמעלה עד למטה ואמר: "את חוש  
ההומור שלך!"

### מאלף עד שין

אישה לארוסה: "כשנגור יחד אעשה בשבילך הכל,  
מא' עד ש'. אתה תצטרך לעשות רק ת' - תנקה,  
תבשל, תכבס, תתקן, תזרוק זבל, תביא, תיקח,  
תחזיר."

## מהמטבח של סבתא

מאת: בתיה שרייבמן



## פסטידת מצות וירקות

(תבנית 23x20 ס"מ)

### חומרים:

- 6 מצות
- 1 כוס מרק פושר (פרווה)
- 1 בצל גדול
- 3 כפות שמן זית
- 2 גזרים בינוניים
- 4 גבעולי סלרי אמריקאי
- 4 ביצים
- 1 כפית שטוחה מלח
- קורט פלפל שחור
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- 2 כפות קמח מצה לזריה



### ההכנה:

שוברים את המצות ושמים בקערה, יוצקים עליהן את  
המרק ומשהים לספיגה.  
מגרדים את הבצל על פומפיה גסה ומזהיבים.  
מגרדים את הגזר בפומפיה דקה ומוסיפים למחבת,  
כמו כן את הסלרי חתוך לפרוסות דקות. מאדים את כל  
החומרים כ-10 דקות על להבה נמוכה.  
מוסיפים את הירקות המאודים למצות, את הביצים  
והתבלינים ומערבבים לתערובת אחידה.  
משמנים קלות תבנית אפייה ומפזרים עליה קמח מצות,  
או מרפדים בנייר אפייה ויוצקים את התערובת לתוכה.  
אופים למשך 45 דקות בחום בינוני עד להזהבה.

**בית הנשיא**  
בית הנשיא  
ד"ר מוגן

**הדיירים בבית הנשיא חדרה לא מפסיקים ליהנות מהחיים**

רח' הנשיא 82, חדרה טל. 04-6329797, פקס. 04-6329702  
אתר אינטרנט: [www.beit-hanassi.co.il/mugan.html](http://www.beit-hanassi.co.il/mugan.html)  
דוא"ל: [shimon37@netvision.net.il](mailto:shimon37@netvision.net.il)



## יישומון החודש

מאת: פנינה שחק

### בדיקת לחץ דם

קראתם נכון, גם בדיקת לחץ דם ניתן לעשות בטלפון החכם. מורידים את היישומון (אפליקציה) מחנות היישומונים (Apps store, Google play) ומתקינים. ביישומון זה בוחרים את המגדר ומניחים אצבע. מתבצעת סריקה ומקבלים תוצאה של לחץ דם ופעימות לב. לפעמים אנו מרגישים חולשה ורוצים לוודא אם יש ירידת לחץ דם או לחץ דם גבוה, אנו יכולים לבדוק זאת בעזרת הטלפון. בדקתי תוצאה של לחץ דם בטלפון מול מכשיר ידני ביתי והתוצאה הייתה זהה.

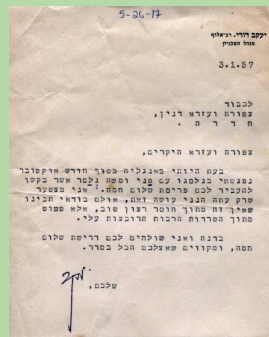
### סיפורו של רחוב רחוב יעקב דורי

מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

בשכונת הזיתים נקרא הרחוב המחבר בין כביש 4 לבין רחוב פרנק ע"ש הרמטכ"ל הראשון של צה"ל, רב אלוף יעקב דורי. רחוב זה מקביל לרחוב דוד אלעזר, רמטכ"ל צה"ל במלחמת יום הכיפורים, עליו כתבנו בגיליון קודם. יעקב דורי (דוסטורובסקי) נולד באודסה ב-8.10.1899 ועלה עם משפחתו לארץ ישראל בשנת 1905 בעקבות הפרעות ביהודים בעיר הולדתו. התגייס לגדוד העברי בצבא הבריטי במלחמת העולם הראשונה, בשנת 1918.

בכך החל את הקריירה הצבאית שלו. היה המפקד העליון של "ההגנה" בתקופת מלחמת השנייה (1945-1939). עם קום המדינה היה הרמטכ"ל הראשון של צה"ל, ונשא במשרה זו בשנים 1948-1949. עם שחרורו מצה"ל כיהן כנשיא הטכניון בחיפה בין השנים 1951-1965, ובתקופה זו כיהן גם כסגן ראש העיר חיפה.

יעקב דורי הלך לעולמו ב-29.1.1973, ונטמן בבית העלמין בחיפה. בזיכרון הלאומי הוא מונצח כמי שהטמיע את תורת הלחימה בצה"ל בראשית דרכו, לאורכה של מלחמת העצמאות.



מצ"ב מכתב אותנטי, תחום ביד' יעקב דורי (נמצא בארכיון מוזיאון החאן חדרה), המופנה לאיש חדרה עזרא דנין שהיה המדינאי הבכיר של המדינה שבדרך, ובראשית צעדיה.

קבלת קהל  
במשרדי העמותה  
בימי שלישי

**תלם**  
שילוב סילאז בל"י

**סילאז זה אנחנו!**

**תלם - בשיתוף עם העמותה למען הקשיש בחדרה**

סיוע ויעוץ 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

**לפרטים על פעילויות וארוצים נוספים בצמותה**  
**חפשו אותנו באתר**  
[www.amuta4kashish-hadera.org.il](http://www.amuta4kashish-hadera.org.il)