

יום המתים, איזה יום שמחה

את: עדי סיטה | shittadi@netvision.net.il

כזאת? "חג העצמאות". נכון, שמח אבל חשבו מה מתלווה לשמחה. אנחנו לא יודעים לשמוח עם כל הלב, כי ככה אנחנו. אז נשמע על שמחות של אחרים שאצלם, במקרה הזה משולבת תרבות עתיקה עם תרבות (נוצרית-ספרדית), שנכפתה עליהם וכך, ובדרכים מוזרות אחרות הם חוגגים. טוב להם וטוב ומעניין לתיירים.

כותרת מוזרה לחג מוזר, וגם השם הבלתי שיגרתי שניתן לקבוצת מטיילים במקסיקו וגואטמלה - "קבוצת חג המתים". כך נכתב השלט על גבי השולחנות שהיקצו לנו לארוחות במלונות במשך כל ימי הטיול.

שמחה כזו לא חוויתי אף פעם. בכל שנה, בסוף חודש אוקטובר, מתקיים חג המתים ברחבי מדינות מרכז אמריקה. כבר ההכנות לחג מעידות על השמחה. פרחים, בעיקר הכתומים הפורחים גם במקומותינו ונקראים "טגטיס", מציינים את הרחובות, הכיכרות, מרפסות הבתים ובעיקר את הקברים בבתי הקברות. שלדים - בכל צורה אפשרית, אם בתחפושות, בעוגות ועוגיות, במתנות לילדים, בקישוטים על הבתים ובמקומות ציבוריים, הפנים נצבעים בשחור ולבן - חצי פנים בשחור וכך גם סביב העיניים. והשמחה ברחובות מה רבה. אלפי אנשים גודשים את רחובות הערים והישובים. צפוף בכביש וצפוף גם על המדרכה. ילדים ומבוגרים בתחפושות. לילדים כלי קיבול בידיהם לקבלת ממתקים או מעות, קבוצות של בדרנים, להטוטנים, תזמורות, זיקוקין, הולכים על מקלות מתנשאים לגובה בנות לקהל. כלבים צבועים כשלדים, בנות בתלבושות מרהיבות - הכול מתקבל בשמחה ובצהלה.

ובלילות בבתי הקברות - שם מגיעה השמחה לשיאים חדשים ומוזרים. משפחות משפחות יושבות סביב מצבת בן המשפחה המת, מביאות לו מטעמים שאהב בחייו ואת הסיגריות שאהב לעשן. להקה נודדת של מנגנים מסתובבת בין החוגגים מרקידה אותם בהתלהבות-הייתם מאמינים??

מחץ לשערי בית הקברות- דוכני אוכל מכל סוג, סירי טיגון ענקיים ומבעבעים, ממתקים, תירס חם... כל מה שאנחנו מכנים "אוכל רחוב". וילדים - מתקני שעשועים כמו לונה פארק... איפה אני בכל זה? אכולת קינאה. איפה אצלנו חגיגה כזו? אני משתפת את חברי למסע. "פורים" הם עונים. נכון, יש לנו פורים. עדלאידע, נכון אבל עדיין לא שמחה כללית (אולי פעם הייתה



העמותה למען הקשיש

אמצע הדרך - חדרה משדרת הטלוויזיה הקהילתית של חדרה

מזלזין מרץ 2016 מס' 184

הצגת הטסת רחפן - מיכאל פרטוק מרחף מעל חוף ים חדרה - פניאל קרצמן

קרן אור - רותי טל קפה חכרתי - אוריה אורון

גלם כעיתו - שולי אוכר

לידור חובר 125 לנהל חדרה.

כפר הנופל - למה כוכה

כיוון חדרה

עיתון גימלאי חדרה

מרץ 2016 - אדר א' תשע"ו 233

העמותה למען הקשיש גליון

• 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

לפרטים על פעילויות ואירועים נוספים...

חפשו אותנו באתר העמותה www.amuta4kashish-hadera.org.il

נשים, ורק נשים... מחשבות מסלול מחדש

את: עדינה רוזנווסר | aliza12817@bezeqint.net

"תיאטרון הנשים הקהילתי" בחדרה הוקם לפני שמונה שנים ע"י קבוצת נשים, כפרויקט גמר של לימודי מגדר בקמפוס גבעת חביבה. מאז הוא נתמך ומלווה ע"י **רויטל פוקס**, יועצת ראש העיר לקידום מעמד האישה ושרה גובס - יו"ר מועצת נשים ו"נעמת" חדרה.



השנה התיאטרון מעלה מופע בשם **"מחשבות מסלול חדש"**. אף הצגה זאת בנויה על סיפורי המשתתפות-השחקניות, על רגשותיהן בעומדן בפרשת דרכים, בהגיע עת הפרישה מהעבודה, ברצון למימוש עצמי, קונפליקטים עם הילדים, התבוננות בשינויים בגוף האישה שנחלש, התמודדות בבדידות, אלמנות, פרודות. **רונה נבון** עיבדה את סיפורי הנשים וכתבה טקסטים עמוקים מלאי הומור, והביום הופקד בידה של מנחת הקבוצה אשרת מזרחי שפירא.

הן נשים בגיל 50 ומעלה ממגזרים שונים, מקצועות שונים, דעות פוליטיות שונות, כאשר המשותף לכולן הוא האהבה למשחק. את הקבוצה מובילה **אשרת מזרחי שפירא** - פסיכותרפיסטית, מנחת קבוצות ובמאית תיאטרון לשינוי חברתי. מטרת הקבוצה היא העצמת נשים, לאפשר לנשים להשמיע קולן ולשוחח על בעיות ומצבים שלא נותנים עליהם את הדעת: על נשיות, על זוגיות, מאבקי כוח במעגל המשפחתי וירושות. כל ההצגות נכתבו על הסיפורים והקונפליקטים האישיים של משתתפות הקבוצה. הנשים מעלות ממש מתוך קרביהן את הבעיות באינטימיות. אולי זאת הסיבה שבקבוצה כזאת "אין כניסה לגברים". ההצגות מאפשרות לכלל הנשים לפגוש את עצמן,

לאחר הצפייה יתקיים דיון בו אפשר יהיה לחלוק דעות, לשוחח ולהשמיע את קולן של הנשים. גם הגברים מוזמנים!

ההצגה תעלה במהלך חודש מרץ באולם נעמ"ת. חובה להזמין כרטיסים מראש! מספר המקומות מוגבל להזמנת כרטיסים: 04-6346981 דליה שלום

סרטים באולם רנה שני

שימו לב, הסרטים החודש בימי חמישי!

3/3/16 יום ה' בשעה 16:00 ספוטלייט

24/3/16 יום ה' בשעה 16:00 חדר

לפרטים נוספים: נגה הסל 8007997-054

תלם

שירותי סיסוד כס"מ

סיסוד 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, 03-5619120, פקס. 03-5619120
גריןברג כלנית: 050-4440009

כיוון חדרה

עיתון גימלאי חדרה

מרץ 2016 - אדר א' תשע"ו 233

עורכת ראשית: יונה מאור.

חברי המערכת: יצחק גולדפנינגר, יאשיהו וולשטיין, יפה וינקר, רחל ילין, נמימה לוי, רות לפידור, נגה ניב, זהבה עמל, עליזה רוזנווסר, 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

ביצוע כל עבודות הדפוס

דפוס סאלי

דפוס אופסט

דיגיטלי ושלטי חוצות

הובלה עד בית הלקוח

עשרות שנות ניסיון בתחום ההדפסות מאפשר לנו לתת לך בדיוק מה שאתה צריך עם דגש רב על דיוק כספתי ואיכותה וכאופן של עמידה בלוחות הזמנים.

טל. 04-6345590 רח' הנשיא 56 חדרה

קובי זלוטניק אפתח לכל

שרותי מנעולן מתקדמים נוסד ב-1954

שרותי תיקון ופריצה לרכב, בית, כספות מנעולים מוגני שייכפול ופריצה לפלדלת זלזתות עץ מצלמות ועיניות לדלתות וחדרים ואמצעי אבטחה נוספים נעילת דלת בשליטה מרחוק למוגבלי נגישות לתושבים ותיקים מחירים ומבצעים מיוחדים!

ייעוץ חינם להגברת הביטחון האישי שלך

הנשיא 58 חדרה 04-6322251 050-5346973

בקר באתרנו www.key4all.co.il

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

תשבץ מאי 2016

את: 012.net.il@amal.zm | דואר: 012.net.il@amal.zm

מאונן 2. היום שלפני פורים (4,5) 11.
 15. אות הנצחון 13. הכי הרבה 14. למד 15.
 דומיה 17. שן סלע, צוק 18. שאלו כסף
 19. לא יציב, מטלטל 21. מלך ישראל
 22. רהט 23. גימלה 25. הדום 26. יחידת
 הספק 27. בדק 29. חמסין 30. מילת זרוז
 31. שחקנית ותיקה חנה... 32. פסטה
 בשינוי אות אחרונה 33. מטבע יפני 34.
 הלם, היכה 35. מאורת החיות 36. תוצרת
 ישראל (ר"ת) 37. השיב 39. אש 41. הנעה,
 טלטול 42. מעגן 44. זכר העיזים 46. הדר,
 פאר 47. מציאות, ממשות 49. האזין 51.
 ממלא מקום (ר"ת) 52. מאפה לפורים 54.
 גבוה 55. חזן (5,4)

מאונן 1. היום השני של פורים (5,4)
 3. אומה 4. דפק 5. בסיס 6. עולל, ולד
 7. עשיר 8. בגד 9. נאיבי 10. דמי פורים
 (5,4) 12. פרח נאה 14. עוקצנות 16.
 תעופה 18. מאכל צבאי 20. רווחים 22.
 אינסטלציה 24. חנופה 25. מכשול ימי 28.
 זעק, התייפח 29. קרא כאריה 37. לבש
 תכשיט 38. שיבח, נתן המלצה 40. עוני
 41. בית באנגלית 42. גונח, כואב 43. שלי
 45. נטר 46. צורר היהודים 47. סודי 48.
 במה מבולבלת 50. בקעה, גיא 52. מילת
 שלילה 53. מילת זרוז

הצצה להצצה
 את: יאיה וועטן | yoshwols@walla.com

הבוס הנדיב הבוס לעובדיו, חגיגות:
 "השנה שחלפה הייתה מוצלחת במיוחד, בזכות העבודה הקשה שלכם.
 בשל כך אני מעניק לכל אחת ואחד מכם צ'ק בסך 5,000 ₪ כבונוס".
 בתגובה הריעו העובדים ומוחאו כפיים.
 "ואם תתמידו כך גם בשנה הקרובה", סיים הבוס, "גם אחתם על הצ'קים".

משלוח פנות השכן הערבי שלי הביא לי המון דגים כמשלוח מנות.
 לשאלתי לפרש העניין, ענה לי: "חג בורים, לא?"

פגישה כחזור בפורים קשיש בן 90 חוזר שתוי מפגישה מחזור של
 התיכון. הוא אומר לאשתו: "אני מאבד את הזיכרון. לא זכרתי שהיו איתי
 במחזור כל כך הרבה פיליפינים".

תחפושות בשמות גנב פורץ לבית באישון לילה. פתאום הוא שומע
 קול שאומר: "ישו ומריה מסתכלים עליך". הוא שואל: "מי זה?" הקול
 ממשיך להגיד: "ישו ומריה מסתכלים עליך". הגנב המופתע מחפש את
 הקול ופתאום רואה שזה תוכי שמדבר אליו. שואל הגנב: "מי אתה?" עונה
 התוכי: "אני אלכסנדר". "אלכסנדר זה שם מוזר לתוכי" צחק הגנב. שואל
 התוכי: "ישו ומריה הם לא שמות מוזרים לכלבי רוטוילר?"

בחזרה משף פורים הכרטיסין ברכבת פנה לנוסעת הבלונדינית
 ואמר לה: "סליחה גברתי, הכרטיס שלך לחיפה ואילו רכבת זו נוסעת
 לירושלים". "איזו באסה", אמרה הנוסעת, "הנהג הזה מתבלבל כך לעתים
 קרובות?"

סעודת פורים גברת ערכה סעודת פורים חגיגית ואמרה למלצרית
 ה"חכמה" שכרה לרגל האירוע: "אני רוצה שתגיש את ראש הכבש עם
 לימון בפה ופטרזויליה באוזניים". "בסדר גברתי, אך איך חושבת שאני
 אראה קצת מגוחכת?"

מהמטבח של סבתא

את: בתיה שרייבאן

מרק בצל
 (מתכון של השף שאול בן אדרת)

- חומרים**
- 6 בצלים בינוניים
 - 75 גרם חמאה חתוכה לקוביות
 - 3 כפות קמח או קורנפלור
 - אחת וחצי כוסות יין לבן חצי יבש
 - חמש וחצי כוסות מים
 - אחת וחצי כפיות מלח
 - חצי כפית פלפל שחור
 - 1 ענף תימין
 - 1 כף סוכר

אופן ההכנה:
 מקלפים את הבצלים, חותכים לפרוסות ומכניסים לסיר.
 מוסיפים את קוביות החמאה, מערבבים ומטגנים בעדינות תוך
 כדי ערבוב, מנמיכים את האש וממשיכים לטגן עוד כ-15-20
 דקות עד שהבצל רך מאוד וזהוב.
 מוסיפים את הקמח ומערבבים.
 מוסיפים מים, מלח, פלפל ותימין, מערבבים ומביאים לרתיחה.
 מכסים את הסיר ומבשלים כחצי שעה.
 מוסיפים יין וסוכר מערבבים ומכבים את האש.
 משהים את המרק המכוסה לשעתיים ומגישים.

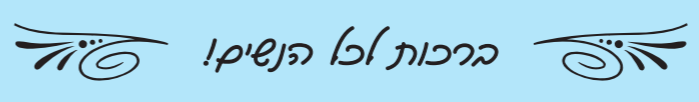
דבר האל-ארכן

את: ימילה דוי | yemimale@gmail.com

אנחנו מציינים את חודש האישה, וזה הזמן להעלות את שביחה
 על נס. אחת המעלות של הנשים היא ההקרבה. היחלצות של
 נשים להצלת הזולת, היא עתיקת יומין. בתנ"ך, כמעט בכל פעם
 שאדם נמצא בסכנה, אישה נחלצת להצלתו, גם אם זה מסכן
 אותה. ניתן כמה דוגמאות: נתחיל מיוכבד המצילה את בנה,
 משה (היכן האב עמרם?), מרים אחותו משגיחה עליו ואחר
 מעודדת את בת פרעה לאמצו ובכך להציל את חייו. יעל מגלה
 אומץ בלתי רגיל, בעומדה לצד עם ישראל ובהורגה את סיסרא
 שר צבא יבין. אביגיל, בחוכמתה ובמתק שפתיה מצילה את חיי
 נבל בעלה, מזעמו של דוד (טרם היותו למלך). מיכל בת שאול
 "בוגדת" באביה: מגלה לבעלה דוד על מארב, שאביה הכין לו
 ומחלצת אותו בעד החלון. האישה מבחורים, מסתירה את יהונתן
 ואחימעץ בבאר בחצרה מהמתנקשים של אבשלום.

נמשיך באומנות-מטפלות: האומנת של מפיבושת בן החמש, בן
 שאול המלך, מצילה אותו מידי מתנקשים (בהיפזם לברוח, הוא
 נופל מידיה ונעשה בעל מום). 'הושבע בת המלך יורם, חוטפת
 מחדר השינה את הילד, יואש בן אחזיה בן ה-7, ומבריחה אותו עם
 מיניקתו. כך הוא ניצל מההתנקשות של סבתו עתליה, שהרגה
 את כל צאצאיה, כדי להבטיח את שלטונה.

האירועים האלו ודאי מזכירים לכם סיפור הירואי אחר, שארע
 לפני כשמונה שנים במומבאי. המטפלת היהודית של מושי
 הולצברג, סנדרה. בתוך היריות והצעקות והדם, לקול קריאות
 הילד, לא היססה, עלתה לקומה השניה, חילצה אותו מבין גופות
 הוריו, ונסה איתו. אכן, נשים רחמניות ואמיצות הן. וכאן נסיים
 בפרפרזה: במקום שאין איש, תבוא אישה לעזרה.



הקהילה התומכת בחדרה מתרחבת וקוראת לכם להצטרף!

★ **מבצע לחגים לגמלאי חדרה - חודש חינוך ללא התחייבות** ★
 הקהילה התומכת מספקת שירותים הדרושים לך בסביבת מגוריך
 ומעניקה לך ביטחון אישי ושקט נפשי 24 שעות ביממה

- סל השירותים מהם תהנה כחבר בקהילה התומכת:**
- אם קהילה - סיוע בפיתרון בעיות יום יום וקשר אישי
 - אב קהילה טכני - מתן פתרון מידי לתקלות טכניות ותיקונים 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

המג"בניקיות - לוחמות לשיוויון

את: ימילה דוי | yemimale@gmail.com

הדר כהן ז"ל, המגב"ניקית בת ה-19 גילתה אומץ רב בעת מילוי
 תפקידה, כשמחבל החל לדקור את חברתה. בלי להסס, פגעה
 במחבל, והצילה את חברתה, אך שילמה בחייה. לפני חודשים
 ספורים, **ליחי מלכה** המג"בניקית הלוחמת, ירתה במחבל הדוקר,
 שפצע קשה את חברתה **דיקלה מגדיש**, ובכך הצילה את חייה.
 לאחרונה שוטרת מג"ב רבות מעורבות בניטרולם או הריגתם של
 מחבלים. יש הטוענים, שמכיוון שהן נשים, הן חייבות להתעלות
 מעל לגברים, כדי להוכיח לא רק שהן שוות, אלא שוות יותר. ואנו
 טוענים שזה בדיאן. איי. שלהן, קיראו בתנ"ך ותיראו.
 ביום הזיכרון לרבינו, במסגרת מיזם ניצולי שואה, באו שתי קצינות
 לוחמות משמר הגבול, **מירב רוכמן וענבל ימין**, להרצות ב"קפה
 אירופה". תחילה נתנו קרדיט לראש עיריית חדרה לשעבר,
ישראל סדן, שבתקופת פיקודו וביוזמתו נפתח קורס הלוחמות
 הראשון במשמר הגבול, ובכך פרץ דרך לנשים (1995).



בשנת 1953 הוקם משמר הגבול, כחייל נגד הפדאונים, שחדרו
 לישובי הספר והטילו מוראם על התושבים. ברבות הימים הפך
 המג"ב לזרוע מבצעית של הצבא. להם מיגוון יחידות ומיגוון
 משימות. למרות השיוויון התיאורטי, במציאות - רוב הפיקוד גברי.
 "התקדמות הנשים בחייל הזה", לדעת הקצינות מירב וענבל,
 "ציאתן לקורסים ולהכשרות, לא היתה מתבצעת לולא אותם
 מפקדים, שרואים בנשים כוח איכותי. בלי שיתוף הפעולה שלהם,
 הנשים במג"ב לא היו מגיעות עד הלום". אך יש מפקדים עם
 תפיסה שוביניסטית, שבאים עם תפיסה כזו מהבית, וקשה מאד
 לשנותם. למפקדים יש יכולת השפעה גדולה, הם המכתיבים את
 הדרך. מפקד נטול דעות קדומות יכול לקדם את השוויון המגדרי.
 "לכן צריך תמיד לרצות להוכיח תמיד שזו הדרך, להשתפר
 ולשאוף גבוה. נשים נדרשות להיות תמיד 100%, הן נתונות למבחן
 יותר מן הגברים. הן תלויות ברצונו הטוב של המפקד. כשאין
 עם מי לדבר הן נשארות מאחור. הלוחמות מבינות שההשקעה
 והרצון שלהן, קובעים את מסלול קידומן". פריצת תקרת הזכוכית
 ארעה ב-2013. התקווה שלהן, "שבעתיד הקרוב לא תצטרכנה
 להוכיח עצמן".

מירב העלתה מספר דילמות, שמעלות ספקות לגבי האפשרות
 שהשוויון המגדרי יישמר ב-100%: האם בעת אירוע, זכותה
 להתעקש ולהשתתף באופן פעיל, בדיוק כמו השוטר? נדמה
 שהפתיח עונה על הדילמה הזאת... או למשל הבעייתיות
 בשמירה על שוהים בלתי חוקיים, ע"י שוטרת מג"ב. מעצר של
 מתפרע מוסלמי, עדיף שיעשה בידי גבר.
 כשמירב וענבל נשאלו, כמה לא מפתיע, על הטרדות מיניות, הן
 טענו שאין כמעט במג"ב, בשל מעמדן, ואנו אומרים: "עם שוטרות
 כאלה שרק יעזו!"

מבית המשפט לבית המחוקקים

ראיון עם חברת הכנסת - רויטל סויד

את: י'מיה ד'וי | yemimale@gmail.com

ובאה בחצרות נסיכים ושליטים. מה שלא איפין נשים באותה תקופה וגם היום זה נדיר. רויטל מציינת שאהבתה לדונה גרציה נעוצה גם בכך שמשפחת אמה, מוצאה מספרד.

שאלתי, כמובן, על זיכרונותיה מחדרה: "בילדותי, חדרה היתה ירוקה יותר. בשכונות שלמות היו פרדסים. אמי יצאה איתי ועם אחי, יום יום לגן השעשועים, שם לעיתים אכלנו פלאפל ותירס חם. כמו כן נהגנו לעמוד מול החנות של רפפורט ולהתפעל מהבובות המתנשקות. כשבגרתי יותר, המקום



החביב עלי היתה הספריה, לשם הייתי מגיעה בכל יום, כי אהבתי לקרוא, וגם ל"ד לבנים", בגלל גן השעשועים ובגלל רשימת מייסדי חדרה, והתרגשתי לראות את שם משפחת קסטל, משפחת אימי. לימים גם קראתי את שמות הנופלים, ביניהם, שיי וולשטיין הי"ד.

על ההשוואה בין ילדותה לבין ילדותם של הצעירים כיום: "לצערי חדרה של ילדותי אינה חדרה של היום. נהגנו להסתובב ברחובות לעיתים עד 4 לפנות בוקר, עם חברות. ישבנו על הברזלים מול ב"ס תחכמוני, מה שאיפין את חברותנו בבני עקיבא."

כיצד היתה רוצה לראות את חדרה? "הייתי רוצה לראותה כעיר ואם בישראל, הן חדרה היא מהמושבות הראשונות בארץ. יש בה אנשים ערכיים, משפחות שייסדו את המדינה. הייתי רוצה לראותה כעיר מובילה בחינוך, בתרבות ובביטחון התושבים."

לסיום שאלתי את רויטל על שאיפותיה הפוליטיות. היא ענתה בגילוי לב ובלי צניעות מזויפת: "להיות שרה במדינת ישראל, ולפעול למען הציבור עם כל היכולות והאפשרויות."

לא נותר לנו אלא לאחל: "מי יתן, עלי והצלחתי!"

לרגל חודש האישה רצינו לראיין אישה שמצליחה לפתח קריירה, בד בבד עם גידול משפחה וכמובן שיש לה קשר לעירנו חדרה. רויטל סויד חברת הכנסת ועו"ד, התאימה לדרישות שלנו.

רויטל, (48), נולדה בחדרה לשני אנשי חינוך, ברוריה לבית קסטל ויוסף מיימון. את לימודי היסודי עשתה בבית"ס תחכמוני והמשיכה באלופנת כפר פינס. רויטל סיימה שני תארים במשפטים באוניברסיטת בר אילן. יש לה 4 ילדים, הבכור ירין (23), סיים זה עתה שירות צבאי בשריון, ניתאי (19) חייל בשריון, אדל (10), ועילאי (8).

הסתקרנתי לדעת מה סדר יומה של הח"כית שלנו וגיליתי, שזה ממש לא פיקניק.

תשע בבוקר, נמצאת בכנסת. שם משתתפת בוועדות אשר היא חברה בהן: וועדת חוק ומשפט, וועדת פנים. אך רויטל נוהגת להיכנס גם לדיונים בוועדה לקידום מעמד האישה, בוועדת הביקורת, קליטה ומדע. כל זאת עד שעה ארבע אחה"צ. אח"כ דיוני מליאה שלפעמים מסתיימים בארבע לפנות בוקר. בין לבין, עובדים על הצעות חוק של רויטל. נפגשים עם אנשים הזקוקים לעזרה. כמו כן גופים ואיגודים בנושאים חשובים. ואם כל זה לא די, רויטל נאבקת בביוש - שיימינג האינטרנטי: "אני מכהנת כיו"ר השדולה למאבק באלימות ובריונות ברשתות החברתיות. צריך להבין שאלימות אינה רק ברחוב, אלא גם בשיימינג."

רויטל גאה בשני הישגים כחברת כנסת. אחרי 4 שנים שלא מונו דיינים לבי"ד אזורי, הצליחו רויטל ועוד 3 חברות המועצה, (אייילת שקד, ד"ר רחל לבנון ואפרת רוזנבלט) למנות 22 דיינים. כדבריה: "חברנו יחד כמקשה אחת לבחור דיינים שיראו נשים כגברים שווים זכויות, מתוכם, דיינים מתונים ראויים, שרתו בצבא ועשו תארים". הישג נוסף עליו גאוותה של רויטל, הצלחתה במאבק להעלאת שארית קהילת אתיופיה. הקטליזטור היה, כשרויטל פגשה חיילים קרביים, יוצאי אתיופיה, שסיפרו לה על בני משפחותיהם החיים באתיופיה, ומסורבי עליה. "הגענו לאתיופיה, יחד עם הרב וולדמן, איש יקר, ולחמנו עד שהתקבלה החלטת הממשלה להעלותם, כעת הם בשלבי התארגנות."

תהיתי, האם יש אחווה בין הנשים הח"כיות ממפלגות שונות. מסתבר שיש פערים פוליטיים, אידיאולוגיים תהומיים. אך רויטל מציינת לטובה: "למען נשים וילדים אנחנו פועלות כמעט כמקשה אחת, באחדות מדהימה, שחוצה מפלגות."

כששאלתי את רויטל על דמות היסטורית שהיא מעריצה, לא הופתעתי לשמוע שהנערצת היא **דונה גרציה** הנוודת, מהמאה ה-16, ממשפחת אנוסים, שנמלטה על נפשה מאימת הכנסיה הקתולית בפורטוגל, וחזרה לדת אבותיה. רויטל מנמקת: "דונה גרציה היתה פמיניסטית, אסרטיבית, עוצמתית. רוב השנים ללא גבר לצידה (התאלמנה בגיל צעיר). עשתה למען עמה ולמען א"י (טבריה). באצילות, בנחישות, בעוז וללא מורא, וכנסה

כנאי לקרוא

את: ר'י ט'טה | shittadi@netvision.net.il

כל האור שאיננו רואים

אני לוקחת לידי ספר עב כרס. אחותי, שטעמה הספרותי דומה לשלי המליצה עליו בחום. בספריה העירונית לא היה מונח על מדף הספרים הפופולרים. איזה עונג, אם אפשר לזכות זאת כך. בכל יציאה מהבית רציתי כבר לשוב ולקרוא בספר.



שתי עלילות מקבילות, מיעוט דמויות. תקופת מלחמת העולם השנייה - שני ילדים מתבגרים.

האחד, ילד יתום ואחותו חיים בעיירת כורים בבית יתומים בגרמניה, וילדה עיוורת חיה עם אביה בצרפת הנכבשת בידי הגרמנים. דמויות המשנה הסובבות את שני המתבגרים מאוד משמעותיות בחיי השניים.

העלילה עצמה איננה רצופה כרונולוגית ועל הקורא לשים לב לזמנים המשתנים, קדימה ולאחור. לשפה ולתרגום יש להתרגל, גם כאן ייחודיות. הפרקים קצרים עד כדי חצי עמוד לפעמים. הספר מרתק, העלילה זורמת, ולקראת הסוף הרגשתי שחבל לי לסיים את הקריאה.

הסופר זכה בפרס פוליצר ועוד פרסים למצוינות בסיפורת.

פיות...העצה הקטנה

מאת: רות לפידור | Ruth.lapidor@gmail.com

כיצד לאטום בקבוקים בנסיעה?

בנסיעה בארץ או לחו"ל אנחנו לוקחים בקבוקים שיש בהם נוזלים כגון: מי פנים, מי פה, סירופ, בקבוק עם אוכל לתינוקות, שתייה ועוד. קורה לא אחת שהפקק לא אטום מספיק והנוזל מלכלך ומרטיב את הבגדים שבמזוודה.

הפתרון: להלביש על הבקבוק בלון קטן. הפיה של הבלון נצמדת לבקבוק. האיטום יהיה מוחלט והנוזל יישפך לתוך הבלון. (תודה ליעל זומר על העצה).

החברות אלמן הקשים בחברה
הטירה בהנאה לך

טלמי כון ירון קט"מ

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

רח' ביאליק 18, חדרה
טל. 04-6341827

מי מכיר? מי יודע?

את: י'צחק (ז'קדה) ז'וד'פ'ינ'ג'ר | ipzhk@bezeqint.net

מרדכי (מוטקה) כהן (מכ"ג יורדי הסירה)

בימיה הראשונים של מלחמת העולם השנייה, בעיצומן של המפלות שנחלו כוחות הברית מהאויב הנאצי, נבחרה בארץ ישראל במסגרת ארגון "ההגנה" חבורת לוחמים, שנועדה לשבש את התארגנות התמיכה בגרמנים בסוריה, החבורה יצאה בסירה עמוסת חומרי נפץ לכיוון החוף הסורי במטרה לערוך פיגועים במטרות אויב שנקבעו מראש. בסירה היו 23 לוחמי "ההגנה" ומפקדם היה קצין מודיעין בריטי שנועד להנהיגם במבצע. (על כן נקראו הלוחמים, לאחר מכן: כ"ג יורדי הסירה).



בין הלוחמים היה גם תושב חדרה מרדכי (מוטקה) כהן שנולד בפולין בשנת 1905, עלה לארץ בשנת 1925, ובאותה שנה הצטרף לארגון "ההגנה" בחדרה. עד מהרה התמנה למפקד החי"ש (חיל שדה) במקום, והרבה לפעול לסיכול ניסיונות הערבים לפגוע ביהודים בעת מאורעות תרצ"ו-תרצ"ח (1936-1938). כמו כן השתתף בהורדת מעפילים שהגיעו בהסתער לחופי חדרה. במאי 1941 הצטרף לפלוגה שנועדה לפעול מעבר לקווי האויב, וניספה בסירת הכ"ג שהפליגה לכיוון חופי סוריה.

עד היום לא נפתרה תעלומת הסירה שעקבותיה אבדו, ולא נודע גורלה. כל הניסיונות שנעשו לברר את אשר אירע לסירה וליושביה עלו בתוהו, ועד היום נחשבים המפליגים בסירה כלוחמים שמקום קבורתם לא נודע.

אשתו של מוטקה כהן היא זיוה כהן, מי שהפעילה את הקיוסק ההיסטורי של חדרה. בנו - יענקלה כהן מתגורר עד היום בחדרה.

חדשות האינטרנט

את: י'צחק (ז'קדה) ז'וד'פ'ינ'ג'ר | ipzhk@bezeqint.net

חברי, בני מנתניה, הסב את תשומת ליבי לאתר אינטרנט תועלתי במיוחד, שעל מנת להקל על הקוראים לא אביא את הקוד הארוך במיוחד דרכו ניתן להגיע אליו, אלא אבקש את הקוראים להקליק בגוגל את המילה

ויקירפואה

ולהיכנס לאתר ולגלות עולם ומלואו בתחום הרפואה. ויקירפואה הינו מאגר מידע רפואי חופשי, שכרגע יש בו 2544 ערכים רפואיים, והוא יוזמת איגוד רופאי המשפחה, כאשר המערכת היא סביבה לומדת ומתפתחת רב תחומית. שקיפות הרופאים הכותבים באתר מבוססת רשת בזמן אמיתי, כאשר כל ערך באתר - שנכתב כאמור על ידי רופא-מאופיין בשמו המלא של הכותב. האתר מתעדכן באופן שוטף, וגם כאן ניתן לראות את תאריך העדכון האחרון בשקיפות מלאה. למען הגילוי הנאות, אבקש לציין כי מקים האתר הוא פרופסור שלמה וינקר, חדרתי (גאווה מקומית) ובנה של חברת המערכת שלנו- יפה וינקר.

חנה בן שלום - אמנית יוצרת וחולמת

את: יפה וינקר | Yafa_24@netvision.net.il

בבית מוקף ביצירות אמנות פגשתי את חנה בן שלום, אישה אנרגטית ופעלתנית. חנה לימדה בבית ספר "שפיריים", בית ספר לחינוך מיוחד, שבגבעת חיים. היא לימדה שם אמנות במשך 34 שנים. שם גם הקימה מרכז לאמנות אותו הפעילה עם חברות מורות נוספות למען תלמידיה.

"ב-19.08.2015 ערכנו בעיר עם קהילת האמנים "פרי פריידי", ביום ששי הזה פיזרנו במספר רחובות בעיר עבודות אמנות של אמנים שונים. גם עבודות שלי היו ביניהן. העבודות קסמו לאנשים, והם רדפו אחריהן אך במקום רק להצטלם איתן ולהביע את דעתם עליהן בפייסבוק, האנשים פשוט לקחו אותן. פרויקט נוסף שעשינו בחדרה היה לרקום את הספסלים הפזורים מסביב למזרקה באזור השוק."

האם יש משהו שהיית מאד רוצה לממש בעירנו?
 "אני רוצה להקים בחדרה גלריה לרקמה. אך חלום חיי הוא לעבוד, בהתנדבות כמובן, עם נשות העדה האתיופית, ויחד אתן לרקום את ספור חיה של העדה המיוחדת הזו. אולי ליצור שטיח קיר שיוצג במקום מרכזי בעירנו כדי שכולם יכירו את הקהילה היפה הזאת."

זה חלומי ואני מאמינה שהוא גם יתגשם, כי כל מי שמכיר אותי יודע כשאני מצביה לעצמי מטרה אגיע אליה גם אם בדרך אצטרך להזיז אבנים."



"הגיע הזמן לצאת לגמלאות", היא אומרת, "ממנה רציתי ליהנות בשלווה, אך חברות שהכירו אותי וידעו מה הן היכולות שלי ביקשו שאפתח חוגים למען, וכך פתחתי כסטודיו הקטן שבחצרי חוג לעיסת נייר ומאוחר יותר גם לרקמה, עיקר ההתמחות שלי זה רקמה, רקמה אוטנטית, שזו אינה בדיקת הרקמה המוכרת. אם הייתי צריכה לתאר את עצמי, הייתי אומרת שאני בן אדם פעיל מאוד. אני לומדת, מטיילת, מלמדת, כל הזמן עסוקה."

אחד הדברים שאני מאמינה בהם במיוחד - אם אין תרבות ואמנות אין חינוך. אלה הדברים שאמרת לי ראש העיר שלנו, באחת הפגישות בבית פינברג. את הכפפה הרים מר שי ברכה ויחד תכננו להקים קבוצת אמנות, שלצערי לא יצאה לפועל. אבל אז הוקמה קהילת אמנות בניהולה של הגברת טל מנחם, במרכז הצעירים. הצטרפתי אליהם והפכתי לפעילה שם.

המוטו שלי: אם אנחנו רוצים שינוי הוא צריך לבוא מאתנו התושבים, לכן אני שואלת את עצמי מה אני יכולה לתרום למען

יתר לחץ דם "הרוצח השקט"

את: רחל י'ין | rachelpy@zahav.net.il

1. ו להיות במעקב רפואי.
2. **הטיפול מתבצע בכמה מישורים:**
3. 1. ירידה במשקל אם קיים צורך בכך.
4. 2. דיאטה דלת מלח ודלת שומן.
5. 3. תזונה עשירה בירקות טריים ומבושלים.
6. 4. פעילות גופנית במשך 30 דקות ליום.
7. 5. גמילה מעישון ושתית אלכוהול.
8. 6. טיפול תרופתי בהתאם להוראות.
9. 7. מדידת לחץ הדם לשם מעקב.
10. 8. ביצוע בדיקות תקופתיות של בדיקת שתן, תפקודי הכליות, בדיקת קרקעית העין, ובעת הצורך גם אקו לב.

מכיוון שיתר לחץ דם היא מחלה כרונית, מתמשכת, יש להקפיד על הטיפול ואורח החיים באופן קבוע ורציף.

ביבליוגפיה: בעיות לחץ דם בגיל הזהב - "הרפואה". יתר לחץ דם - ד"ר שטורן. | לחץ דם ויתר לחץ דם - Hypertension. Hypertension Essential - אינטרנט.

סיפורו של רחוב

את: יצחק (צ'ק) זולדפנינגר | ipzhk@bezeqint.net

רחוב רח"ש

רחוב קצר, הנמתח בין רחוב ירושלים במזרח לבין רחוב הגיבורים במערב, כשהוא חוצה בדרום את רחוב תרנ"א, נקרא רחוב רח"ש, שכן ראשי תיבות של "ראש חודש שבט".



הרחוב נקרא על שמו של אירוע בראשית ההתיישבות בחדרה, שתחילתו דרמתית, המשכו בחומרה וסופו טוב. היה זה בראש חודש שבט שנת 1915 בתחילתה של מלחמת העולם הראשונה, כאשר ארץ ישראל הייתה תחת שלטון עותומאני. ערבים הלשינו לשליטים התורכים, כי ראו את צעירי חדרה מאותתים בפנס על חוף הים בחדרה לאנייה בריטית, שהפליגה בים.

כתוצאה מההלשנה הגיעו חיילים תורכים לחדרה והחלו במעצר של תושבי המושבה הצעירים. למזלם של הצעירים הגיע למקום מושל המחוז של שכם, שהבין מייד שזו עלילת שווא, שנועדה לפגוע בצעירי חדרה, והוא הורה מיידי לשתחרר את בני חדרה ממעצרים.

ועד המושבה חדרה החליט להנציח את המקרה ולקרוא רחוב על שם ראש חודש שבט שבו קרה האירוע, הלא הוא רחוב רח"ש.

גרסה זו מפריכה את סיפורם של חלק ממיסדי חדרה, שטענו כי שם הרחוב נקבע על מנת לציין את חודש שבט - הוא חודש ייסודה של חדרה בשבט תרנ"א.

העמותה למען הקשיש ואגף הרווחה המפעילים את הקהילות התומכות מרחיבים את שירותיהם

פעילות פנאי

למרותקי בית וותיקים בעזרתם של מתנדבים

בישראל, כרבע מחברי הקהילות התומכות הינם מרותקי בית. אוכלוסייה זו אינה נהנית מפעילות פנאי חברתית, דבר המעצים את תחושת הבדידות בקרבה.

מטרת התוכנית

- ✓ סיוע בהפגת הבדידות בקרב חברי הקהילה התומכת המרותקים לביתם.
- ✓ פעילות פנאי בבית ובחוץ.
- ✓ התאמת פעילות חברתית מוגשת.
- ✓ שיפור באיכות החיים.

התוכנית מתבססת על מערך מתנדבים קבועים, אשר מבקרים את חברי הקהילה בביתם פעם בשבוע למשך שנה לפחות. המתנדבים שיצטרפו לתוכנית החשובה והמאתגרת הזו, יקבלו הכשרה לתפקיד, הדרכה וליניו צמוד לאורך פעילותם בתוכנית.

לפרטים נוספים ולהתנדבות ניתן לפנות לצליל שומר חי 054-5892559 Tzilsc@gmail.com

צמחי חרפא

את: יאליה וועסלין | yoshwols@walla.com



גם בלי שנשים לב, רובנו משתמשים בצמחי חרפא כטיפול מונע ומרפא בחיי היומיום שלנו. מעת לעת מתפרסם מחקר חדש על צמח, שורש, ירק או פרי שהוכח כי הוא מחזק את מערכת הגוף ומונע מחלות. עולם הצומח הוא העולם המגוון והעשיר ביותר על פני כדור הארץ.

חשוב מאוד להיוועץ בהרביסט או ברופא המשפחה בטרם שימוש בצמחי חרפא. לדוגמה: עלי זית, ככל פרי או ירק ירוקים, אסורים בשימוש על נוטלי קומדין. את מרבית צמחי חרפא ניתן לרכוש בחנויות המתמחות בכך.

להלן שלושה צמחי חרפא שחלקם ניסו בפועל, רעיית ואני: גוג' ברי

גוג' ברי הם תותים קטנים עם עוצמה גדולה, שצריכתם מאיטה את תסמיני ההזדקנות, משפרים את הראייה וגם את התפקוד המיני. בגלל ההיסטוריה שלהם כמוזנות-על מרגיעים, מותר לצרוך מדי יום גרגרי גוג' מיובשים. הכמות היומית הסבירה היא 15-45 ג' (חופן). בדרך כלל יש 4-6 גרגרים בגרם. אפשר להשתמש בפרי הגוג' כחטיף או לערבב אותם במתכונים ושייקים, בדומה לפירות מיובשים אחרים. ניתן לערבב תותי גוג' אורגניים עם מזונות רבים אחרים, להכנת תערובות מזינות.

אם משאירים גרגרי גוג' ברי באוויר הפתוח הם סופגים הרבה מאוד לחות. אי לכך יש לאחסנם בשקית אטומה יבשה או במיכל אטום ויבש.

עלי זית

עלי עץ הזית מסמלים מאז שחר ההיסטוריה מושגים נשגבים, וגם סגולותיו הנפלאות של שמן הזית ידועות היטב לכולנו. מחקרים מגלים את מה שידעו התרבויות העתיקות כבר מאות שנים, שחליטה העשויה מעלי עץ הזית היא תרופת פלא יוצאת דופן הפועלת נגד מגוון גדול של מחלות ותסמינים: עיכוב ומניעת סרטן, בניית עצם, פעילות אנטי ויראלית, ייצוב לחץ דם, חיזוק המערכת החיסונית ומחלות נוספות.

להכנת תמצית תה מעלי זית יש לפעול על פי ההוראות הבאות: לנקות את העלים ע"י השרייתם במי סבון ושטיפה יסודית. על כל ליטר מים יש להשתמש במאה עד מאה וחמישים עלים. לבשל את העלים במים ולהביאם לרתיחה. להנמיך את האש ולבשל במשך רבע שעה נוספת. להעביר את התמצית ללא העלים לבקבוקי זכוכית ולשמור במקרר. להכנת התה יש להשתמש בכחצי ס"מ בכוס ולהוסיף מים רותחים.

ספירולינה - כוכבת הבריאות שמנקה את הדם

הספירולינה היא אצה מיקרוסקופית שגדלה בטבע באגמים ובנהרות של מים מתוקים. צורתה כגדילים ספירליים מיקרוסקופיים, ומכאן שמה. היא אחד המזונות העתיקים על פני כדור הארץ, שייכת לקבוצת מזונות העל, מהווה מקור מושלם לחלבון ומכילה ויטמינים ומינרלים בשפע. הספירולינה היא הכוכבת החדשה בחנויות הטבע. היא מסייעת בצורה מעולה בניקוי הדם, הכבד ומערכת העיכול וגם מחזקת את המערכת החיסונית של הגוף.

מתכון לשיק ירוק מרענן:

חצי כוס עלים ירוקים: עליי ביבי, קייל, תרד, סלרי, תפוח או אגס, תמר להמתקה, כפית טחינה גולמית, כפית אבקת ספירולינה או 2 קפסולות, כוס מים.

ללחוץ על כפתור הבלנדר, לערבב ולהנות. ניתן לשנות צבע לפי טעם אישי.

חיים בריאים הם חיים יפים