



# שישים פלום

עיתון לאזרחים הוותיקים בנתניה  
אוגוסט ספטמבר 2026, אב - אלול תשפ"ו, תשרי תשפ"ז



חוף סירונית בשנות השישים  
באדיבות: גדעון רוסק

"חופים הם לפעמים געועים..."  
- נתן יונתן  
כתבה עמ' 4

# המערכת

עורכת העיתון: נורית אלדר

עורכת לשונית: אתי קורן

עורכת לשונית: אסתר לסטני

הגהה לשונית: ד"ר תהילה בובילסקי

מזכירת העיתון: לאה שנהב

יוזמת פרוייקטים: אתי בן זיו

עוזר טכני: יהודה יהב

חברי וחברות המערכת:

אביבה קומרוב, אסתר לסטני, אסנת לסטר, אתי בן זיו, אתי קורן, דרורית קלר, זהבה מרום, יהודה יהב, לאה שנהב, לאה שמעוני, לאה שלייפר, נחמה מזור, פנינה שטרנפיין, צביקה פלדמן, ציונה אוזצקיר, רותי בר און, שמעון סגל, תהילה בובילסקי, שבתאי גרוטס.

עו"ס מלווה: אנה בן יעקב

כותבות: מירי להק, נדיה גרבר

מאירת: נורית ברכיה

מאייר באמצעות הבינה המלאכותית:

אמנון כספי

עיצוב גרפי: ד. אקספרס - יוסי איטח

עורכים קודמים: חיים בנימיני ז"ל,

אורי אגוזי יבדל"א, גד פניני יבדל"א

דוא"ל: orechet60plus@gmail.com

הוצאה לאור והדפסה:

דפוס אקספרס נתניה 054-4650026

רח' יוסף ספיר 4 נתניה 09-8342754

מו"ל: האגף לטיפול באזרחים ותיקים

מינהל הרווחה והביטחון החברתי,

עיריית נתניה. טל': 09-8603386

ליווי מקצועי: משרד הרווחה והביטחון

החברתי. מינהל אזרחים ותיקים.

אנו פועלים לפי סעיף 27 א' לחוק זכויות יוצרים, מנסים לאתר בכל ידיעה, צילום, או ציטוט את בעלי זכויות היוצרים.

# תוכן עניינים

|    |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------|
| 4  | בעבר הים היה פשוט ים<br>שמעון סגל                         |
| 5  | פינה - סיפור מקום ואנשים<br>דרורית קלר                    |
| 6  | פעילות ענפה במועדונים לגיל השלישי בנתניה<br>רותי בר און   |
| 8  | אישה מעוררת השראה<br>נחמה מזור                            |
| 9  | הפינה הפמניסטית<br>אתי בן זיו                             |
| 10 | בית כנסת משפחתי ומיוחד<br>אסתר לסטני                      |
| 12 | שיחת הטלפון שהוחמצה<br>לאה שמעוני                         |
| 14 | עולם הלונג'ביטי משנה מציאות<br>דרורית קלר                 |
| 15 | להחיות זיכרונות בלחיצת כפתור<br>מירי להק                  |
| 16 | כשמטפלת נכנסת אל תוך הבית<br>אתי בן זיו                   |
| 18 | הזדמנות שנייה לאהבה ולחיים<br>שבתאי גרוטס                 |
| 19 | חידון התנ"ך הראשון - 1958<br>צביקה פלדמן                  |
| 20 | יאיר גרבוז - האיש שצייר את הישראליות<br>אתי קורן          |
| 22 | בדרך אל החופה<br>אביבה קומרוב                             |
| 24 | טיול בכפרים מרהיבים בטרנסילבניה<br>לאה שנהב               |
| 25 | לעולם לא מאוחר ללמוד<br>נדיה גרבר                         |
| 26 | הסופר ש"י עגנון - קול חדש בספרות העברית<br>תהילה בובילסקי |
| 28 | שולה קישיק "הפנינה" מבירות<br>ציונה אוזצקיר               |
| 30 | נוסעים לחו"ל? אל תגידו לא ידענו!<br>זהבה מרום             |
| 32 | חומרי ניקוי: מועילים אך מסוכנים<br>אסנת לסטר              |
| 33 | פינה - מה סבתא אומרת?<br>נורית ברכיה                      |
| 34 | גדרות טובים יוצרים שכנים טובים<br>פנינה שטרנפיין          |
| 35 | חידודי לשון<br>לאה שמעוני                                 |

## דבר העורכת

בשישי האחרון (24.7) התרגשתי במיוחד. בטקס הוקרה למתנדבים הוענק אות הצטיינות לשני מיזמים הקרובים מאוד לליבי. האחד הוא "בית המשמעות", מועדון הגמלאים שבו אני מרצה מאז הקמתו, והשני הוא "מוסיפים על האור", שהקימה לפני עשור הסופרת, המשוררת והפעילה החברתית אסתר דגן-קניאל.



אין זה מקרה שדווקא שני המיזמים הללו זכו להוקרה. שניהם מבטאים את כוחה של ההתנדבות ואת האמונה שכל אדם ראוי שיראו אותו, יקשיבו לו ויאפשרו לו להשמיע את קולו.

לטקס הענקת אות המתנדב המצטיין לא יכולתי להגיע, אך זכיתי להשתתף באירוע העשור של "מוסיפים על האור", שבו הושקה האסופה הרביעית של שירי יוצרים עם מוגבלויות. היה לי הכבוד להשתתף כפעילה באירועי השקת שתי האסופות הראשונות ולעבוד עם צוותים מדהימים שאותם מובילה עד היום אסתר דגן-קניאל, ואני ממשיכה לעקוב בהתרגשות אחר צמיחתו.

השנה הוזמנו הכותבים לכתוב בעקבות יצירותיהם של יהודה עמיחי, זלדה, אהוד מנור ונעמי שמר. לאחר תהליך של בחירה, עריכה וניקוד התגבשה אסופה מרשימה, שבה ניצבים זה לצד זה שיריהם של יוצרים עם מוגבלויות ושל משוררים מוכרים – ללא הבחנה, ללא מחיצות. זהו אולי המסר החשוב ביותר של המיזם: לראות את האדם לפני כל הגדרה אחרת.

בין השירים נגע לליבי במיוחד שירה של רינה מזרחי, שאותה ראינתי לפני ארבע שנים. עד היום אני זוכרת את הפגישה המרגשת עמה בדירתה בנתניה. רינה, עיוורת ומשותקת בארבעת גפיה, בוחרת למרות מגבלותיה לראות את היש, את הטוב ואת היפה. השיר המצורף, מתוך האסופה, צוין לשבח במהלך האירוע – והוא מבטא את השקפת עולמה המיוחדת.

את הדברים האלה אני כותבת לאחר שעברנו את תשעה באב – יום שבו אנו מתבוננים בחורבן, אשר על פי חז"ל נגרם בשל שנאת חינום. כעת אנו כבר מביטים לעבר חודש תשרי ותחילתה של שנה חדשה. זו הזדמנות לייחל לכך שערכי הרעות, הערבות ההדדית, אהבת האדם והאחריות המשותפת, שליוו אותנו לאורך שנותיה של המדינה, ילוו אותנו גם בשנה הקרובה.

ובתקופה שבה השיח הציבורי טעון כל כך, ובפנינו גם מערכת בחירות, אני מקווה שנדע להתווכח מבלי לשנוא, לחלוק מבלי לפלג, ולהצביע כל אחד ואחת על פי מצפונם ודעתם – מתוך כבוד הדדי. אם נצליח לשמור על היכולת לראות את האדם שמולנו, אולי נוסיף כולנו מעט יותר אור לחברה הישראלית.

## בברכת שנה טובה

בצל עצי הזית - רינה מזרחי

אך בלן שלום רוצות  
דגלים לבנים  
מקטרות מעשנים  
מדורות תאגיות  
קרנבל יבשות.

שן עדין עלי אדמות

מכל העולם אצלי התקבצו  
בצל עצי הזית התארחו  
מפגש נשמות  
קרוב לבהות  
אמנם דתות שונות  
אולי חלוקי דעות



# הים שהיה בית שני

חופי נתניה ניצבים כיום מול לחצי פיתוח ובנייה גוברים. בתוך כך עולה מחדש סיפורה של אגודת "זבולון" בחוף סירונית, שהייתה בעבר חלק מעולמם של בני נוער רבים בעיר. סיפור של חינוך לאהבת הים, לחברות ולזיכרון מקומי מתמשך

ד"ר שמעון סגל s456@bezeqint.net

בזכות הנגישות והכניסה החינמית הפכו החופים למרכזי בילוי משפחתי בחופש הגדול. מי שגדל כאן בשנות החמישים והשישים ודאי זוכר את המחזה: משפחות צעדו בחול עם צינורות וכיסאות בד והקימו אוהלים ושמשיות. ילדים בילו בים משעות הבוקר ועד לשקיעה והשיטו פנימיות של אופניים מנופחות על מי הים. הוקמו סוכות הצלה עם דגלים לבנים, אדומים ושחורים, ומצילים הזהירו ושרקו למתרחצים. לא היו אז קניונים, מסכי מחשב או טלפונים חכמים. הים היה עולם ומלואו.

## בית הספר של הים

כבר בשנות העשרים של המאה הקודמת הכירו מנהיגי היישוב

בחשיבותה של הימאות העברית ועודדו הקמת אגודות נוער ימיות, ובהן "הפועל", "צופי ים" ו"זבולון". מטרתן הייתה לחנך דור צעיר לאהבת הים, להכשיר ימאים וליצור תשתית לעתידה הימי של המדינה שבדרך.

אגודת "זבולון" נוסדה כארגון ארצי של יורדי ים צעירים, והסניף הראשון שלה הוקם בשפך הירקון. עם השנים התרחבה פעילותה ונפתחו סניפים נוספים ברחבי הארץ.

גם בנתניה הוקם סניף פעיל על חוף סירונית. המבנה הוותיק, ששרידיו עוד ניכרו במקום שנים רבות, היה עבור רבים מהנערים ומהנערות שער הכניסה לעולם של מפרשים, סירות, חברות והרפתקאות נעורים. המקום היה עבורם בית שני.

אני זוכר כיצד היינו יורדים מרמת אפרים אל החוף, מתבוננים בהערצה בנערים השזופים שגררו סירות אל המים וחתרו בין הגלים. עבורנו הם נראו כמעט גיבורים. יום אחד אזורנו אומץ ונכנסנו לסניף. התקבלנו בחיוך על ידי המדריכים, ומאותו רגע הפכנו גם אנחנו ל"זבולונים".

## לא רק רומנטיקה

מי שלא הכיר את החיים בזבולון עשוי לחשוב שכל ימינו עברו בהפלגות מול השקיעות. האמת הייתה קצת שונה.

בחלוק הרומנטיקה גילינו שזבולוני זה לא רק להפליג "בין גלים על התורן" (אברהם ברושי) אלא עבודת פרך.



פעילות מועדון השיט "זבולון" באדיבות גדעון רוסק.

בשנים האחרונות גובר החשש מפני הבנייה ההולכת ומתקרבת לחופי ישראל. גם חופי נתניה, ובמיוחד אזור שמורת פולג, ניצבים במוקד הוויכוח הציבורי. דיירי עיר ימים נבהלו למראה מנופי ענק הניצבים מול בתיהם כשליצידם צומחת מפלצת בטון אדירת ממדים, חלק מפרויקט מסחר ומלונאות. יש טוענים שיש בקשה גם להוסיף מאות יחידות דיור למיזם.

## "חוק החופים"

כדי להגן על חופי ישראל נחקק בשנת 2004 חוק שמירת הסביבה החופית ("חוק החופים"). החוק מגביל את אפשרויות הפיתוח והבנייה לאורך החוף, מחייב בחינה

קפדנית של תוכניות בנייה באזורי החוף ומבקש להבטיח שהחופים יישארו משאב טבע פתוח ונגיש גם לדורות הבאים.

הרשויות חויבו לבחון בקפדנות תוכניות הפוגעות בחוף ולהבטיח לציבור להמשיך וליהנות מחופי הים. חזקה על ראש עיריית נתניה אבי סלמה, יו"ר הועדה המקומית לתכנון ובנייה, שהוכיח כחבר המועצה, שלצד תנופת הפיתוח ימשיך לשמור על מעט ערכי הטבע שנותרו לתושבים.

## הים היה פשוט ים

עבור בני דורי המראה של מנופי הענק והמגדלים ההולכים וצומחים סמוך לים, מעורר לא רק חשש לעתיד החופים, אלא גם געגוע לימים אחרים, ימים שבהם הים היה פשוט ים.

לנתניה כ-14 קילומטרים של חוף, הארוך מבין ערי ישראל. לאורך החוף משתרע רכס כורכר ייחודי, ומצפון חבצלת ועד שפך נחל פולג נפרשת רצועת חוף שהייתה במשך שנים רבות מוקד הבילוי של תושבי העיר. החוף מול קריית צאנז הוקצה לדתיים. עד היום הוא משמש כחוף רחצה נפרד ומיועד בעיקר לציבור הדתי והחרדי, אם כי הוא פתוח לכל מי שמבקש להתרחץ בהתאם להסדר ההפרדה.

זבולון הישן בחוף סירונית נותר בעיקר בזיכרון, ורבים מהנערים שהתרוצצו אז על החוף כבר הפכו לסבים ולסבתות. חלק מחבריי המשיכו לחיל הים או לצי הסוחר, אחרים פנו לדרכים שונות לגמרי, אך כולנו נשאנו איתנו את אותן החוויות ואת אותם הערכים שספגנו על החוף. די בריח המלוח של הים או במראה מפרש לבן באופק כדי להחזיר אותי לרגע לאותם ימים.

כיום, כאשר לחצי הפיתוח והבנייה הולכים וגוברים, חשוב לזכור שהחוף אינו רק משאב נדל"ני. עבור דורות של ישראלים הוא היה מקום של טבע, של חינוך, של חברות ושל חלומות.

ואני? עד מהרה הבנתי כי 'ים' מתאים לדגים ולא לנער שחלם להיות לונג ג'ון סילבר, הפיראט הכריזמטי, הפיקח והמניפולטיבי, בעל רגל אחת בלבד המכבב בספר "אי המטמון" מאת רוברט לואיס סטיבנסון.

לפני כל הפלגה היה צורך לנקות, לשפשף, לתקן ולתחזק את הסירות. שעות ארוכות הוקדשו להכנות. אחר כך הגיעו האימונים בים. לקינו במחלת ים, הקאנו את נשמתנו ובלב הים חלמנו על חוף מבטחים.

בלילות שישי היינו יושבים יחד על החוף, דגים, משוחחים וצוחקים. שם נרקמו חברויות שנמשכו שנים רבות.

בזבולון למדנו שיעורים חשובים לחיים. למדנו לעבוד בצוות, לסמוך זה על זה ולקבל אחריות. בגיל חמש-עשרה כבר מצאתי את עצמי מפקד על סירה ועל צוות של שבעה נערים. רק שנים אחר כך, לאחר קורס קצינים בצה"ל, הבנתי עד כמה גדולה הייתה האחריות שהוטלה על כתפיו הצעירות.

## נענוע לים של פעם

חלפו השנים. הסירות הגדולות והמפרשים הלבנים פינו את מקומם לגלשנים, לסאפים וליאכטות מודרניות. מבנה



אנשים ומקומות בנתניה

## משה קוסובר

דרורית קלר Dror.kf2023@gmail.com

ובדרכי נועם. התברך בזיכרון פנומנלי ששירת אותו גם בתפקיד הניהולי. בבית הספר שררה אוירה טובה, היה פותר בעיות במסדרון, תוך כדי הליכה, ומתייחס ברגישות לכל אחד ואחת מהתלמידים ומהמורים. פעל לפי המוטו המוביל שלו "אני לא מפריע לכם". הניהול היה מיוחד במינו. הייתה לי חוויה לא רגילה לעבוד איתו.

בכך דור שני לשואה, עסק משה, בקירוב אנשים לנושא השואה על ידי ארגון סיורים והדרכה בפולין במחנות הריכוז וההשמדה. הוא ראה בכך שליחות.

כיום מתגורר משה בכפר סבא עם רעייתו אהובה. הוא אב לבת ולשני בנים וסב לנכדים.

נאחל לו יום הולדת שמח, הרבה בריאות ונחת והמשך עשייה ברוכה.



משה קוסובר  
מהאלבום המשפחתי

המורה והמנהל הנערץ של 'תיכון שרת', משה קוסובר, מציין בימים אלה יום הולדת 80.

משה נולד בפולין ב-1946 ונדד עם הוריו למחנה עקורים בגרמניה עד שעלו לארץ ב-1948. ילדותו עברה עליו בכפר יונה ובנתניה, שם לימים נעשה אביו מרדכי למזכ"ל ההסתדרות של מחוז השרון. לאחר שסיים תואר במתמטיקה ובפיזיקה באוניברסיטת תל אביב, פנה משה להוראה ולימד ב'תיכון שרת' בנתניה שאותו אף ניהל במשך 17 שנים.

### משה, המכונה בפי מכריו "מוסא", היה דמות נערצת על תלמידיו, על הוריהם ועל עמיתיו המורים.

משתפת מירה, אחת התלמידות:

"קוסובר היה המורה שלי לפיזיקה במגמה הפיזיקלית בתיכון שרת בנתניה בין השנים 1976-1978. למרות שחלפו חמישים שנה מאז, אני זוכרת מורה צעיר וכריזמטי, לא קונבנציונלי, שיודע לזרום עם הכיתה ולהנהיג אותה. והיה בעל חוש הומור מפותח. היו בכיתה "גאונים" שלא היה קל לנהל אותם והוא הצליח יפה לגרום לנו לאהוב את המקצוע למרות המורכבות שלו, ללמוד ולהצליח. אין ספק שהוא מילא תפקיד מאוד משמעותי בחיי...".

מוסיפה ואומרת אחת המורות הוותיקות: "כמנהל ומורה אהוב היה תמיד עם הרבה סבלנות. אני לא זוכרת אותו כועס או צועק. תמיד במצב רוח טוב, מנהל הכול בנינוחות



# הגמלאים של נתניה שלא נשארים מאחור

"לא תיארתי לעצמי שבדידות היא שער, חשבתי קיר", כתב יהודה עמיחי. במועדוני נתניה השער הזה נפתח מדי יום מחדש: מאחורי שפע הפעילויות מסתתר עולם של קשרים אנושיים, חברות ותחושת שייכות. המשתתפים מוצאים כאן קהילה חמה ובית שני, הרבה בזכות הצוותים והמנהלות המסורות שמעניקים לחקום לב ונשמה

רותי בר און [ruthybaron@gmail.com](mailto:ruthybaron@gmail.com)



עמיר פרי מנהל הפרויקט להפגת הבדידות.  
צילום רותי בר און

חבורת הסבתות והדודות, שרקדו לצלילי שירו של הטלנט החדש שלנו, נועם בתן – "מישל", לא היו מביישות שום חבורת בנות עשרה. איזה מרץ, איזו התלהבות, איזו רוח נעורים פשוט נפלא. הרגשתי שאני רוקדת מבפנים ולא יכולתי לעוזבן. אורלי, המדריכה המדהימה שלהן, אמרה לי בפנים זוהרות: "החלום שלי הוא שעיריית נתניה תיקח את כל המועדונים של הגיל השלישי עם הבנות הנהדרות שיש לי פה, אותן לימדתי את "מישל" ותרקיד אותן על במה אחת גדולה בעיר". הלואי, כן יהיה רצון הנהנתי בשמחה, ובדמיוני ראיתי את כולן מפזזות בכיכר העצמאות על הבמה המרכזית ביום העצמאות הבא.



איילה ממן מנהלת רקפות עם אורלי מדריכת החוג לריקודי בטן. צילום רותי בר און

מי שחשב שזקנה היא רק כאב, שכחה ובדידות, כנראה שלא שמע על פרויקט "הפגת הבדידות לאזרחים ותיקים". קול קורא של משרד הרווחה סלל את הדרך להקמת הפרויקט הזה. מי שהתייצב מיד לימינו, תמך וחבר, הייתה עיריית נתניה, וליתר דיוק האגף לאזרחים ותיקים במנהל הרווחה. הפרויקט הוא מטעם המשרד לשוויון חברתי. התקציב הוא תקציב ממשלתי.

הרעיון המרכזי הנץ עוד בשנת 2025, והצורך העיקרי להקים אותו בעבע עוד בתקופת הקורונה, כאשר פלח האוכלוסייה שסבל אז במיוחד והיה גם מבודד חברתית הורכב ממבוגרים ומגמלאים. עמיר פרי, עובד העירייה עוד מתקופת הקורונה, עומד בראש התוכנית להפגת הבדידות של אזרחים ותיקים בנתניה. כשראה את מצבם הקשה של המבוגרים, לקח את הנושא לטיפולו האישי והחל באיתור הצרכים הרגשיים והחברתיים של אותה אוכלוסייה בעיר.

## שולחנות עגולים מועצת חכמים

"הפעילות הענפה שלנו בעירייה החלה בשנת 2026" אומר עמיר בעיניים בורקות. "אני כרגע עובד מאד צמוד עם 3 מועדוני גמלאים מתוך ה - 18 שקיימים בעיר: "רקפות", "כלניות" ו"סביונים", ומקיים שיח קבוע עם אוכלוסייה זו כדי לעמוד על הצרכים שלהם. אחד מהפרויקטים המעניינים שהפעלנו לאחרונה מתקיים במועדון "רקפות". זוהי פעילות הנקראת: "שולחנות עגולים מועצת חכמים". כל אחד יכול להגיע ולהצטרף לפעילות המתנהלת על ידי התושבים ובהנחיית של הגב' מיה זיו. בישיבה סביב שולחנות מעלים המשתתפים רעיונות ובקשות המתאימים לצורכי הוותיקים. "כדאי שתתרשמי כמו עיניך", מציע לי עמיר בהתרגשות, "גשי לאחד המועדונים לראות את המתרחש". נענית להצעתו בשמחה.

## רוקדים יחד בכל גיל

מי שיצמד בשערי מועדון "רקפות" בנתניה בשעת הפעילות, עלול להתבלבל לרגע ולחשוב שהוא נקלע למסיבת צעירים תוססת, או לחילופין למסיבת בנות פרועה לפני מופע הסיום של החוג לריקודי בטן. צלילי המוזיקה הקצביים, הצחוק המתגלגל והאנרגיה המחושמלת ניפצו באחת את הסטיגמה של הזקנה המכוערת.



יצירות אומנות בכלניות. צילום רותי בר און

אלה לא רק הקשרים החדשים שיווצרו, אלא הפעילות הענפה, העניין, החידוש. וגם התרומה לחברה. הקשרים בין המשתתפים נמשכים גם אחרי שעות הפעילות. נשים וגברים נפגשים, יוצאים יחד להצגות ולבילויים וממשיכים ליהנות מהחברה שנוצרה כאן. הם אינם זקוקים רק למסגרת של הבוקר – עבור רבים מהם זהו בית שני. האני מאמין שלי – שכולם יידעו מה אפשר לעשות במקום. והיא מוסיפה, "כאן אנחנו תורמים להגשמת חלומות שלא הגשמו בצעירותנו. השמים הם הגבול. רק לבקש".

### מה שנותר הוא רק להגיע

אין פלא שכולם מרגישים כאן צעירים ורעננים, חשבת בליבי. כשאתה רק נכנס למועדון הזה, אתה חש מיד ברוח הנעימה והמקבלת של המקום.

יצאתי קורנת מביקורי. כמו עיניי ראיתי כיצד מתגמד הקושי בהתמודדות עם השינויים הפיסיים והקוגניטיביים שחלים אצלנו בגיל המבוגר. כשהוא מגיע למועדוני הגמלאים בנתניה. תופעת הבדידות בקרב בני ה-65 + שייכת כנראה לעולם אחר. כאן, בנתניה נמצאה התשובה כיצד להגביר את משאבי החוסן בקהילה, בפעילות העירונית ובמועדונים. רק להגיע!



נחום היימן  
(נחצ'ה)

עשר שנים למותו  
של נחום היימן  
(נחצ'ה)

ב־17 באוגוסט  
2016 הלך לעולמו  
נחום (נחצ'ה)  
היימן, מגדולי

נחום הימן (נחצ'ה)

המלחינים בזמר העברי וחתן פרס ישראל. במשך עשרות שנות יצירה הלחין למעלה מאלף שירים, שרבים מהם הפכו לנכסי צאן ברזל של התרבות הישראלית – ובהם החול יזכור, חופים, כמו צמח בר, אנשי הגשם, שירים עד כאן ועוד רבים. הוא טיפח דורות של זמרים, עמד בראש הגבעטרון והקים את עמותת "מורשת הזמר העברי". גם עשר שנים לאחר לכתו, שיריו ממשיכים ללוות את חיינו ולהישמע כאילו נכתבו היום.

בעודי מעכלת את אשר ראו עיניי ושמעו אוזניי, ובשעה שהקנאה ברוקדות בוערת בי ואינה באה על סיפוקה, נשמעה מוסיקה אחרת בחלקו השני של המועדון.

אביחי ימין, מלמד לא רק ב-"רקפות" אלא גם ב"כלניות" וב"סביונים". בנוסף, הוא עושה עבודת קודש גם ב"מרש"ל" – המרכז רב שירותים לעיוורים ולקויי ראייה. אני מבחינה בו עומד במלוא הדרו במרכז המעגל, וסביבו זוגות זוגות של רוקדים המצפים בעיניים כלות למוצא פיו. איזו הערצה, איזו אהבה למורה הזה. כשהמוסיקה מתנגנת ניתן להרגיש את האנרגיה, את החום שזורם בחדר. נדמה שכולם נמצאים כאן באקסטזה של מוסיקה דרום אמריקאית סוחפת. אי אפשר שלא לנוע, אי אפשר לעמוד בצד ולא להיסחף. איזו מקצועניות, איזו סבלנות, איזו אהבת אדם!

יהודה וחיותה אנגל, מהרוקדים המאושרים במעגל לא הפסיקו לגמור את ההלל על אביחי ועל החוג עצמו: "החוג עושה לי הרגשה נפלאה" אומר יהודה, "זוהי התעמלות נהדרת. אני עושה כאן דברים שלא הייתי עושה בדרך כלל – ספורט למשל... כאן יש אפשרות להיכרות חברתיות, למפגשים עם אנשים כמונו שאוהבים לרקוד". ומוסיפה בחן חיותה אשתו: "החוג מאד משמח אותנו, המוסיקה מוסיפה המון ללב, זוהי פעילות שאנחנו עושים אותה שנינו ביחד וזה תורם המון לזוגיות".

### יש במועדונים עולם שלם

את הגוף מזיזים לא רק בריקודים סוחפים. יש תחומי ספורט אחרים: ב"כלניות" גם משחקים טניס שולחן, מתעמלים על כסאות, עושים התעמלות בונה עצם ועוד. ב"רקפות" הגדיל לעשות שלום חבו. הוא ארגן חוג פינג פונג שולחן, בו שילב חולי פרקינסון עם אנשים בריאים. כשאתה נכנס לאולם המשחק אינך יכול להבחין בין הבריא לחולה. האווירה נפלאה, העשייה כיפית וזה האושר בהתגלמותו.

כמו שיש אימון פיסי לגוף יש גם אימון למוח: אין כמו מועדון הברידיג' ב"כלניות". זה לא מועדון, זה "היכל". התפוסה תמיד מלאה. אלן המורה המקצועית והוותיקה מחזיקה ביד רמה את הפריקט מזה שנים. להיות חבר במועדון הברידיג' של "כלניות" זו קלאסה.

כמובן שאין לפסוח על חוגי האומנות, הבישול והאפייה, הסריגה והשפות בכל אחד מהמועדונים. ערב רב של פעילויות, שעטנז של חוגים הרצאות והרבה הרבה אווירה.

### העומדות בראש

כל הטוב הזה לא היה מתרחש אלמלא היו עומדות בראש המועדונים נשים עם יצר אין סופי של נתינה והשראה.

איילה ממן מנהלת מועדון "רקפות" מייצגת את התפיסה העכשווית לגבי הזדקנות במיטבה. "מה שהייתי מבקשת" אומרת בגאווה, "זה שכל אחד שיוצא לגמלאות, ידע שביום שהוא סיים את עבודתו, הוא מתחיל משהו חדש שבזכותו הוא ירצה לצאת מביתו ולבוא לכאן. במועדון הוא ימצא משהו שיעשה לו טוב.



# היכרות מפתיעה עם אישה מעוררת השראה

"התאהבתי בזקנה", מכריזה שולמית רגב בת ה־99, ואי אפשר שלא להאמין לה. סיפור חייה מלמד כיצד נתינה, קבלה ואהבת החיים יכולות להפוך כל גיל לפרק של צמיחה

נחמה מזור nehama1935gmail.com

אני הולכת בשבילי החיים  
ומכריזה בקול רם, קבל עם ועדה  
"התאהבתי בזקנה!"  
אנשים תוהים  
אולי הגברת הזקנה,  
יצאה מדעתה?  
ואני בשלי.  
היום אני חופשית מכל התחייבות,  
חופשיה בבחירותיי,  
אני לומדת להסתפק במועט,  
מי זקוק לדברים כה רבים  
כדי להיות מאושר?  
יש לי כל מה שאני צריכה,  
ואני יכולה לתת ביד רחבה.  
הורדתי את המסכות,  
שלהן הייתי זקוקה במשך חיי,  
שוב איני צריכה להוכיח  
את כישורי.

כשהתלהבתי מקריאתה, הסבירה לי שולמית: "כבר בכיתה ג' הטילו עליי המורים לקרוא שירים לפני הכיתה ומאוחר יותר – לפני כל בית הספר. התחלתי ללמוד את אומנות הדקלום בבי"ס לדרמה והתמדתי בכך".

## על קורות חייה מספרת שולמית:



שולמית רגב,  
אלבום משפחתי

נולדתי ב-10 באפריל 1927 בארגנטינה, בעיר הגדולה – רוסריו. הוריי היו חילוניים ולא הכרתי את המילה אלוהים. ביום כיפור הלכתי כבכליום לבית הספר, והמורה שאלה אותי 'מה את עושה פה? חזרי הביתה ושאלי את אביך'. לא בדיוק הבנתי את ההסבר שלו.

לפעמים די בצירוף מקרים קטן כדי להוביל לסיפור גדול. ישבתי עם חברתי, מזל קוטי, בבית קפה במדרחוב תלחי בנתניה, כשלפתע ניגשה אלינו תמר שבח. היא ראתה בוואטסאפ תמונות ממפגש הפרידה שנערך לעלוית פרוינד והגיעה לשתף בהתרגשותה למראה חברתה מילדות בזיכרון יעקב.

במהלך השיחה הזכירה כי אמה, שולמית רגב בת ה־99, יושבת בבית הקפה הסמוך. ניגשנו לומר שלום, ותוך דקות ספורות נשבינו בקסמה. הזיכרון החד, שמחת החיים והאישיות המיוחדת שלה הובילו לריאיון עם אישה שחיה משתרעים על פני כמעט מאה שנים של עשייה, נתינה ויצירה.

## הקשר בין הסבתא לנכדתה

התברר שאנחנו גרות באותו הרחוב. נכדתה רות הייתה נוכחת בזמן הריאיון, שבמהלכו יכולתי להבחין בקשר הנפשי העמוק ביניהן. רות ערכה והוציאה לאור את שלושת ספריה של סבתה: "סיפור חיים", "ואהבת" – שירים בעברית ובספרדית ו"דיאלוג אין סופי" – סיפורים.

הנכדה רות, מורה במקצועה, מגיעה ממושב טל שחר פעם בשבוע – שבועיים לבקר את סבתה. "רות היא האדם הכי קרוב אליי. אנחנו מספרות אחת לשנייה הכול, גם דברים שאני לא מספרת לבנות שלי". ומספרת בגאווה: "אני אם לשלושה, סבתא לתשעה נכדים, לעשרים נינים ואחד בדרך".

שלומית מתגוררת מזה 50 שנה באותה דירה. מצאתי אותה ישובה בכורסה והתיישבתי מולה עם מצלמת הוידאו שעמה תיעדתי במשך שעה ארוכה את הריאיון. נהוג לשאול אנשים מבוגרים מהו סוד חייהם הארוכים, ותשובתה של שולמית הפתיעה אותי: "אני מקבלת כל דבר כמות שהוא. אני לא חושבת מה יכול היה להיות או למה אני? יש משפט חכם שאומר: 'תחיה עכשיו כאילו פה זה גן עדן' וזה מתאים לי!"

במהלך הריאיון ביקשתי לראות את הדירה. עברנו ליד חדרה של העובדת הזרה והגענו לחדר העבודה המצויד במחשב. הנכדה רות מספרת כי גם כיום משתמשת סבתה במחשב. היא בודקת את חשבונות הבנק ומנהלת בעצמה את דף הפייסבוק שלה.

## מעוררת השראה

כאשר חזרנו לסלון, ביקשתי משולמית לקרוא את אחד השירים שלה והיא בחרה בשיר "התאהבתי בזקנה". היא קראה בהטעמה ובתנועות ידיים. זהו שיר ארוך ורק חלקו מובא כאן.

## לאהוב את מה שיש

בנתניה למדתי ייעוץ חינוכי ונחשפתי לשיטה של בירון קייטי - סופרת, מרצה ומורה רוחנית אמריקאית, ילידת 1942. שיטתה מתבססת על התובנה שמחשבות שרוצות שהמציאות תהיה שונה, גורמות לנו לסבל. בשיטתה היא מציגה איך להפוך את הקשיים והמחשבות השליליות מגורם מעכב וחוסם - למנוף להתפתחות ולהגברת הסיפוק מהחיים שלך. את השיטה פירטה בספרה הראשון, ששמו מעיד עליו, "לאהוב את מה שיש". כשהרגשתי בטוחה ברכישת השיטה, התחלתי להנחות קבוצות של נשים במחלקה לייעוץ לקשיש בביטוח לאומי. התנדבתי שם במשך 23 שנים. המקום הפך לביתי השני. עד גיל 85 נהגתי לשם במכונית וללאחר מכן, הגיעו קבוצות הנשים לדירתי זו. בעזרת השיטה השתדלנו לפתור בעיות אישיות שהועלו במפגשים.

## עד מאה ועשרים

נראה שמעיין היצירה והנתינה של שולמית ממשיך לנבוע. היא מעידה על כך באומרה: "הדבר שאני הכי אוהבת זה לתת, לתת, לתת, ככה... מי שלא נותן זו בעיה שלו". לפיכך נאחל לה עוד שנים של פעילות מבורכת והצלחה ביעדים אותם היא מקווה להגשים.

באותו זמן התחילו להגיע ידיעות על הנעשה באירופה. ממשלת ארגנטינה לא הייתה מעוניינת שאנשים ידעו על השואה, כיון שהייתה פרו נאצית. רק בסוף המלחמה החלו אנשים שהגיעו לארגנטינה לתאר את הזוועות. זה גרם לזעזוע במשפחתנו. אבי, שהיה איש עסקים וניהל את הבנק היהודי ואימי שהייתה יו"ר ויצו, הפכו לציונים. גם אני התחלתי לחפש את דרכי בחיים. הצטרפתי לתנועת הנוער "דרור הבונים", בהכשרה לקראת עלייתי ארצה בעתיד. התנועה הציונית הפכה לחלק משמעותי בחיי. סיימתי ללמוד באוניברסיטה בעיר סנטה פיי, שם הכרתי את בעלי לעתיד, שגם הוא למד הנדסה כימית. נישאנו בבית הוריי וב-10 במאי 1949 הגענו באוניה לארץ ישראל והיינו בין מקימי קיבוץ "מפלסים". המצב הכלכלי של קיבוצי הנגב היה קשה. שאול, שהיה בעל ידע נרחב וידע שפות רבות, הציע להקים בנגב מפעלים אזוריים. וכך היה. לאור ההצלחה, פנו אליו מהסוכנות היהודית בהצעה לנסוע לוונצואלה כדי לפתח בה את החקלאות (הפרומה האגררית). נסענו עם ילדינו לשם למשך חמש שנים, בהן לימדתי עברית ותנ"ך בבי"ס יהודי במקום. משחזרנו לארץ החלטנו לעזוב את הקיבוץ, קנינו דירה בקריית אונו וגרנו שם 3 שנים, שלאחריהן עברנו לנתניה.

חברי וחברות הגיעו לפגשים בכל יום ראשון לעידכון ולגיבוש - צילום: מירב שטרן



## 2026 - נשים על הבמה, לא בהנהגה

אתי בן זיו Etibenziv46@gmail.com

לו הייתי נוחתת מכוכב אחר וצופה בטקסי יום העצמאות, הייתי מסיקה שישראל היא מדינה שוויונית מבחינה מגדרית. הסיבה: מספר הנשים והגברים על הבמות היה כמעט שווה. בחידון התנ"ך זכתה הודיה כהן (בעבר זכו שלוש נשים נוספות).

פרס ישראל חולק לנשים וגברים. שינוי דרמטי ניכר במקצועות ריאליים ובחזית המדע. פרופ' שולמית מיכאלי-גולדברג בולטת במדעים המדויקים, ופרופ' בילי מלמן שינתה את הדרך בה אנו קוראים היסטוריה - והחזירה נשים שנעלמו ממנה.

בטקס המשואות הממלכתי עלו שש נשים ושמונה גברים ובטקס האלטרנטיבי שבע נשים לצד שבעה גברים. אבל לא כל הוקרה שווה: הנשים בטקס הממלכתי מקובלות על הממסד בעוד הנשים בטקס האלטרנטיבי לוחמות בו ודורשות שינוי.

מבט עמוק מגלה שישראל של הבמות אומנם מוחאת כפיים לנשים מצוינות ומוקירה אותן אך עדיין לא מפקידה בידיהן את ההגה: רק 5 נשים חברות בממשלה לעומת 33 גברים. אין נשים בדרג הפוליטי או בדרג המקצועי והבכיר ביותר שמנהלות את כלכלת המדינה. באירופה המצב שונה. רק אישה אחת, גולדה מאיר הצליחה להגיע לעמדת ראש הממשלה.

הבחירות מתקרבות. יוזמה של עשרות ארגוני נשים שנקראת 5050 דורשת מהמפלגות להציג רשימות שחציין נשים.

ביום העצמאות הבא אזמין אורח/ת מכוכב אחר, נבדוק יחד את המספרים ומה שמאחוריהם, נקרא את הפרוטוקולים של וועדות שבהן מתקבלות ההחלטות הנוגעות בחיינו וכך נדע אם השינוי ראוותני או אמיתי.



ראש הממשלה  
צילום: מכון גולדה מאיר



# בית כנסת קטן ואהבה גדולה אחת

מה עומד מאחורי הקירות המטופחים והאווירה המיוחדת של בית הכנסת שבמרכז העיר? לא תרומות גדולות ולא תקציבים ציבוריים אלא משפחה אחת שממשיכה להגשים את המורשת המשפחתית

אסתר לסטני [ester60plus@gmail.com](mailto:ester60plus@gmail.com)

## משפחה אחת ומורשת אחת

בית הכנסת הקטן הזה, כך התברר לי לבסוף, הוא בית כנסת משפחתי אותו הקים בשעתו הרב דני יהודה לוזון, יקיר העיר נתניה לזכר אביו הרב יצחק חוואתו לוזון. הרב יצחק היה מנהיג רוחני דגול, ראש ישיבה ומנהל בית ספר בטריפולי שבלוב, שהעמיד דורות רבים של תלמידים. הרב פריג'א זוארץ, בעבר חבר כנסת מטעם המפד"ל היה תלמידו וכך כתב עליו: "... אלה שעבדו אתו או תחת השגחתו והנהלתו, או שזכו להיות מתלמידיו למדו לא רק תורה מפיו, אלא גם מוסר ודרך ארץ, נועם הליכות ואהבת הבריות. הוא היה דוגמה נפלאה של מחנך..."

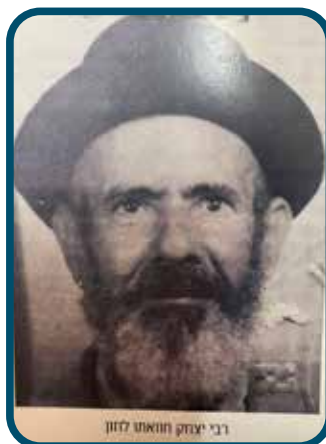
לאחר פטירתו של הרב דני יהודה לוזון, נטלו בניו על עצמם את האחריות לניהולו ולטיפוחו של בית הכנסת. הם ממשיכים להוביל את המקום ברוחו ובהשראת מורשתם של אביהם וסבם.

## השקט מעצים את התפילה

בית הכנסת נוסד לשתי מטרות עיקריות: האחת, כמקום בו היחיד והציבור יוכלו להתפלל בקדושה ללא שיחות חולין. בנוסף מקיימים שיעורים במגוון נושאים תורניים. והמטרה השנייה – כמקום מפגש לחברי הקהילה, להחלפת דעות, לתמיכה ולחיזוק הדדי, לפירגון ולסיוע, לחגיגת שמחות (בר מצווה וכו') ולהבדיל – לקיום אזכרות.



הרב דוד לוזון ואחיו החזן יובל לוזון



רבי יצחק חוואתו לוזון

כבר שנים שאני מתבוננת בסקרנות בבית הכנסת הקטן הסמוך לביתי הנמצא בקצה הרחוב ליד המדרחוב שבמרכז העיר. הוותיקים ודאי זוכרים שפעם שכן כאן משרד קבלנים. היום ניצב במקום בית כנסת צנוע למראה, אך כזה שקשה להישאר אדישים אליו.

שנים אני רואה את המתפללים מגיעים במכוניותיהם השכם בבוקר למניין ראשון ושבים בערב לתפילת מנחה וערבית. אבל זמן רב אני חשה שהאנשים אינם רק באים מתפללים והולכים לדרכם, אלא משהו אחר הקושר ביניהם מתרחש שם. משהו שאיני פוגשת בבתי כנסת אחרים בסביבתי.

פעם אני מבחינה ב"ליטוף" קטן של קירותיו. בפעם אחרת שיפוץ קטן וצנוע. יום אחד מגיע ריהוט חדש וביום אחר מתווסף ויטראז' צבעוני. יש ימים שמנקים וממרקים אותו ובאחרים צובעים את הגדר שלו. בית הכנסת אף פעם לא מוזנח, הוא מטופל ביד אהבת ומלטפת ומשתבח משנה לשנה. הוא קטן ויפהפה.

בכל פעם שאני חולפת על פניו, ואני עוברת שם כמעט מדי יום, אני מוצאת את עצמי מהרהרת בכמות האהבה המושקעת בו. זה לא טיפול רגיל של בית כנסת. זה נראה כמו סיפור אהבה. כמו אהבה של הורים לילדם, או אהבה של בן להוריו. זו אהבת חינוך שאינה תלויה בדבר.

## ידעתי שיש כאן סיפור!

במשך זמן רב ניסיתי לברר מה עומד מאחוריו. מדי פעם, כשראיתי שהמקום פתוח נכנסתי וניסיתי לקבל תשובה ממי שנמצא שם, אבל תמיד נעניתי בתשובה מתחמקת.

הפעם החלטתי לא להרפות ואחת ולתמיד להבין מי הם האנשים המרעיפים על המקום הזה כל כך הרבה אהבה ומדוע, ומהו סיפורו של בית הכנסת הקטן והיפהפה הזה שליד ביתי.

לאורך כל שנות קיומו לא קיבל בית הכנסת הקצבה כספית – לא מגורמים ממשלתיים, לא מגורמים עירוניים ולא מגורמים תורניים. כל פעילות בית הכנסת נעשית מתרומות המתפללים והמשפחה.

בית הכנסת מכיל אנשים מעדות ומזרמים שונים, על בסיס חינוך לציונות דתית שבאה לידי ביטוי באהבת הארץ, אהבת התורה ואהבת הבריות. האווירה וההתנהלות היא לקיים: "דרכי דרכינו נעם וכלנתיבותיה שלום" (משלי ג' י"ז), שיהיה נעים למתפללים להיות באווירה של נועם ושמחה ובמקום שכולו קדושה".

#### אחרית דבר

אין כמו אהבת משפחה וכבוד למורשת. החיצוניות שראיתי לימדה אותי על הפנימיות העמוקה שמצאתי. פעם ראיתי רק בית כנסת קטן ויפהפה. היום אני רואה גם בית כנסת, כמובן, אבל בעיקר משפחה מרשימה ומרגשת, שכל כך הרבה ניתן ללמוד ממנה – לא רק בענייני דת ומסורת, אלא על משפחתיות, מורשת ואהבת המקום והאדם.

#### התמונות באדיבות המשפחה



הגבאי שלום לוזון

הרב דני יהודה לוזון, מייסדו של בית הכנסת, הקפיד מאוד שהזמן בו מתפללים יהיה כולו קודש, מתוך אמונה כי כל שיחה מחלישה את כוחה של התפילה. לאחריו יוקצה זמן לנושאים חברתיים. המתפללים הקבועים והאורחים המזדמנים למקום נפעמים מההקפדה על השקט שנעשית בדרכי נועם ומפיצים את שמו ברבים.

#### מאל"מ ב-8200 אל כס הרבנות

סיפורו של רב בית הכנסת דוד לוזון מרתק. דוד, בוגר אוניברסיטה במתמטיקה ובמדעי המחשב, שירת 23 שנה בצה"ל ביחידת 8200 והשתחרר בדרגת אלוף משנה. רק לאחר שחרורו, ולאחר שמילא מספר תפקידי ניהול בכירים במשק הישראלי, החליט להתחיל לימודי הסמכה לרבנות. הוא עמד בהצלחה במבחני הרבנות הראשית במטרה אחת ברורה: להמשיך את המורשת המשפחתית.

#### מהו סוד הקסם?

כדי להבין את סוד האהבה לבית הכנסת, אני פונה אל הרב דוד לוזון, שמספר: "זהו בית כנסת משפחתי. התפילות, הפיוטים והמנהגים הם על פי העדה הטרופוליטאית. אבי היה חזן, 'בעל קורא' ו'בעל תוקע' ובמשך עשרות שנים, מיום היווסדו של בית הכנסת ועד יום מותו קיים בפועל את כל התפקידים. בראשיתו היה בית הכנסת ברחוב הרצל פינת סמילנסקי (לוותיקים שבינינו – מעל נעלי גזית. א.ל.), ובשנת 2000 רכשה המשפחה את המקום שבו הוא נמצא כיום. חמישים אחוז תרמה המשפחה וחמישים אחוז ניתנו מכספי העמותה של בית הכנסת. הכסף של המשפחה נתרם על ידי הסבתא שלי בהסכמת כל הילדים, הנכדים והננינים.

בית הכנסת על כל המשתמע מכך מנוהל כיום על ידי המשפחה. לאחר מות אבי – אחיי ואני חילקנו בינינו את כל התפקידים שהוא עשה לבדו. אני הרב, אחי שלום הגבאי, אחי יובל החזן, תוקע בשופר, קורא בתורה ופייטן. ובן דודתי, שלום ששון, אף הוא קורא בתורה. כל הפעילות שנעשית בבית הכנסת על ידינו היא ללא כל תמורה ובהתנדבות מלאה. אפילו הניקיון נעשה בהתנדבות על ידי נשים צדיקות ממשפחת ריחניאן כבר כ-40 שנה.

הפקות דפוס אומנותיות | יירת משרדית, קטלוגים, פרספקטים חבורות  
ספרים, פולדרים, אוגנדים | הטבעות וגיומור מיוחד, ועוד.

דפוס אקספרס

EXPRESS PRINT



רח' ספיר 4, נתניה, טל': 09-8342754 נייד: 054-4650026 (יוסי) yossi1956@gmail.com



# חומות של שתיקה

חרטה היא לא רגש שמתפרץ בבת אחת: היא כמו טיפות מים שחודרות וחוצבות לתוך הסלע במשך עשרות שנים. אתה לומד לחיות איתה, אבל אתה תמיד יודע שהיא שם

לאה שמעוני [shimonileah@gmail.com](mailto:shimonileah@gmail.com)

## הרגע שבו הפחד נכנע לזמן

נקודת המפנה הגיעה בבוקר אביבי אחד, לא מזמן. בעוד אני שקועה בכורסה וחושבת על השנים שחלפו ועל האנשים שהיו חלק מנוף נעוריי וכבר אינם, פתאום, ללא סיבה נראית לעין, נזכרתי בקול שלה. לא הקול הכועס מהשיחה האחרונה, אלא הקול הצוחק מהימים שבהם היינו קרובות כל כך ויכולנו לדבר שעות. באותו בוקר התבשרתי על חברה טובה שנפטרה במפתיע. לפתע הבנתי שאין דבר כזה "זמן מתאים". יש רק עכשיו!

הסתכלתי על המכשיר הקטן והחכם שהיה מונח לידי – המכשיר שבו אין חוגה, אלא רק מסך זכוכית. מצאתי את המספר שהשגתיו באמצעות מכר משותף חודשים ארוכים קודם לכן ושמרתי בתחתית המגירה. האצבעות רעדו, אשמה, בושה ופחד חנקו את הגרון, אבל המחשבה על המשך החיים בצל ה"אילו רק" הייתה הפעם חזקה מהכול, לחצתי על כפתור החיוג.

הצליל הראשון הרגיש כמו נצח.

טרר- טרר- טרר... ואז לפתע ...

"הלו?"

התרגשתי, ידי שהחזיקה את הפלאפון, רעדה. הנחתי את המכשיר על השולחן שלצידי ופתחתי את הרמקול. הקול בצד השני היה מבוגר יותר, סדוק מעט, אבל זו הייתה היא! שום זמן שבעולם לא יכול למחוק את התדר של מי שהיה פעם חלק מלבך. נשמתי עמוקות. המילים שתכננתי להגיד במשך ארבעים שנה, נעלמו, ונותרה רק האמת הפשוטה: "זו אני. התקשרתי להגיד שאני מצטערת מאוד על כל השנים האלו".



חרטה באמצעות בינה מלאכותית

כל מי שחי כאן מספיק שנים זוכר את הטלפונים של פעם. המכשיר הכבד, השחור או הירוק, שישב על השידה במסדרון. החוגה שהסתובבה לאט, משמיעה צליל תקתוק קצבי, וחוט הטלפון המפותל שהיינו מותחים ומגלגלים סביב האצבע בזמן שיחה.

מספר טלפון היה והווה קשר חיים. אבל בסיפור שיסופר להלן, הוא הפך להיות החומה הכי גבוהה בעולם. החומה נבנתה לפני קרוב לארבעים שנה. זה התחיל מריב טיפשי, מאותם ויכוחים של אנשים צעירים וגאים שבוטחים בכך שהזמן שנמצא לפנייהם הוא אינסופי. מילים קשות נאמרו, השפופרת הוטחה במקומה בטריקה, והשתיקה החלה. בימים הראשונים כעסתי. בשבועות שלאחר מכן אמרתי לעצמי: "שהיא תתקשר קודם". אחרי שנה כבר הרגשתי מבוכה. אחרי עשור, המבוכה הפכה לפחד. בכל פעם שהבטתי בטלפון, היד קפאה. "מה אני אגיד עכשיו?", שאלתי את עצמי, והנחתי לזה. החיים, כדרכם, נמשכו. פעם היינו בלתי נפרדות. הכרנו עוד מבית הספר, עברנו יחד את השירות, את החתונות, את לידת הילדים. היינו הראשונות לדעת כל סוד, הראשונות להגיע בשעת צרה, והאחרונות לעזוב בכל שמחה אז קרתה המריבה הגדולה שכבר איני זוכרת מה בדיוק סיבתה..

## משקולת שהולכת ומכבידה

נשים וגברים בגילנו מכירים את התחושה הזו. ככל שהשנים עוברות, החיים מתמלאים ב'יש': ילדים גדלים, נכדים נולדים, קריירות נבנות ומסתיימות, אנחנו יוצאים לפנסיה ומחפשים שגרה חדשה. אבל בתוך המחסן העמוס של הזיכרון, החרטות הקטנות לא נעלמות. הן רק משנות צורה. החרטה על הטלפון שלא עשיתי לא כאבה בכל יום, אבל היא ישבה שם כמו ענן קטן, אפור, בשולי השמיים. היא עלתה בכל פעם שחגגנו יום הולדת עגול, בכל פעם שדפדפתי באלבומי תמונות ישנים בשחור-לבן, ובמיוחד כשהתחלתי לשמוע, בתדירות גבוהה מכדי שיהיה נוח, על חברים ובני דורי שהולכים לעולמם. בכל פעם ששמעתי על עוד היפרדות כזו, הכתה בי אותה מחשבה מצמררת: מה אם הזמן שלי ייגמר לפני שהספקתי לתקן? מה אם המחר שחיקתי לו כבר לא יגיע? הבנתי שהאגו ששמר עליי בגיל שלושים הוא האויב הכי גדול שלי בגיל שבעים. בגילנו, אין לנו יותר זמן לבזבז על שתיקות.

אם יש תובנה אחת שזיקקתי מהמסע הזה, היא שאין דבר כזה "מאוחר מדי". האגו, הגאווה והפחד – כולם זמניים וקשורים לימי צעירותנו. הבשלות של הגיל השלישי מעניקה לנו מתנה נפלאה: היכולת להביט על העבר בחמלה, למחול, ולדעת שלפעמים, מילה אחת קטנה כמו "סליחה" יכולה להפוך חיים שלמים לקלים ולנקיים יותר.

הפיוס שהגיע באיחור משיב את הלב למקומו. הוא מלמד שלעולם לא מאוחר מדי לבקש סליחה, להושיט יד או להיענות לקריאת הלב – שנשארה פתוחה. הזמן שחלף גובה את מחירו, אך החסד גדול ממנו: הוא מאפשר לנו להשתחרר ממשא של שתיקה, מכאב של החמצה ומחרטה שנשארה מודחקת, כל אותן שנים ארוכות שהרי:

די במילה אחת, בשיחת טלפון אחת או בצעד קטן של אומץ כדי להמיס חומות שנבנו במשך עשרות שנים.

הפיוס, אף שאינו מחזיר את השנים שאבדו וגם אינו משנה את העבר, יש בו כדי להעניק לעתיד משמעות חדשה ומאפשר לו להיכתב מתוך חמלה, סליחה ואהבה.

**זהו החסד הגדול שבפיוס מאוחר – לא הניצחון על הזמן, אלא הניצחון על הגאווה, על הפחד ועל השתיקה.**

הייתה שתיקה מעבר לקו, שתי שניות שהרגישו כמו עוד יובל. ואז, שמעתי נשיפה ארוכה, וכמעט יכולתי לראות דרך גלי הקול את החיוך ואת הדמעה. "חיכיתי לטלפון הזה כל כך הרבה זמן" היא אמרה בשקט. "למה לקח לך כל כך הרבה זמן? חשבתי שלעולם לא אשמע אותך שוב".

דמעות חנקו את גרוני.

מהעבר השני נשמע בכי חרישי. אחרי כמה רגעים היא אמרה: "את יודעת מה הכי כואב לי?" "מה?"

"שבמשך ארבעים שנה הייתי בטוחה שאת לא רוצה אותי בחיים שלך."

פרצתי בבכי: "לא היה יום שלא התגעגעתי אלייך!"

## החסד שבפיוס המאוחר

בשיחה ההיא, ובימים שבאו בעקבותיה, לא ניסינו לנתח את הריב הישן. בגילנו, המניעים של גיל עשרים או שלושים נראו כמעט מנוכחים. גילינו ששתינו סחבנו את אותה משקולת, ושתינו פחדנו מאותה דחייה.

ארבעים השנים שפספסנו, לא ישובו עוד. לא נשב יחד בבתי קפה כמו פעם, והחיים של שתינו כבר ממילא מעוצבים ומלאים במסלולים נפרדים. אבל משהו עמוק בפנים השתנה. כאב עמום ועתיק החלים, והפך להשלמה.

## לא מאוחר

לאה שמעוני

יש מילים שמאחרות להגיע  
אך כשהן מגיעות, הן מגיעות בסליחה.  
חמישים שנים חלפו לאט,  
כל אחת נשאה בליבה מטען,  
מילה שלא נאמרה בזמן,  
הפכה לשתיקה, הפכה לענן.

אך יש ללב דרכים משלו,  
גם אם הזמן כיסה את קולו.  
לא מי צדק ולא מי טעה,  
האהבה לחברות היא שנשארה.  
כי יש סליחה שאינה זקוקה לפירושים,  
רק פותחת דלת ולוחשת: "בואי... בפנים."

היום אנו מרימים כוס לחיים,  
לא על השנים שאבדו בינתיים,  
אלא על האומץ לומר בפשטות,  
שטוב יותר לבחור בקרבה מאשר בריחוק.  
והשיחה שהגיעה, באיחור כה גדול,  
החזירה לשתיים את שמחת האתמול.

עיריית נתניה-האגף לאזרחים ותיקים במינהל הרווחה והביטחון החברתי

**השירות לבני משפחה  
המתגוררים באזרחים ותיקים  
ממשיך בתנופה**

**"מצופ"**

**שירות ייחודי ללא עלות**  
שמטרתו לתת מידע, תמיכה וסיוע  
בהתמודדות עם האתגרים שבתפקיד  
בני משפחה מטפלים.

במסגרת השירות יינתן הכוון פרטני,  
קבוצות ידע ותמיכה  
וכן ייערכו ימי עיון,  
הרצאות וסדנאות.

פרטים נוספים באגף לאזרחים ותיקים  
בטל. 09-8603388  
דוא"ל idit.fel@netanya.muni.il

**עיר אחת. ❤️ אחד.**

עיריית נתניה  
מינהל הרווחה  
והביטחון החברתי



# מאה כעשרים: מהו עידן ה - Longevity ?

לא רק לחיות יותר, אלא לחיות בריא: רפואת אריכות הימים הופכת מתחום מדע חדשני לתעשייה חובקת עולם המשפיעה על כולנו

דרורית קלר Dror.kf2023@gmail.com



אריכות ימים בריאה - איור באמצעות בינה מלאכותית

- **שעונים אפיגנטיים:** בדיקות גנטיות מתקדמות המודדות שינויים כימיים החלים על גבי ה-DNA.
- **אורך הטלומרים:** מדידת קצוות הכרומוזומים, ההולכים ומתקצרים עם כל חלוקת תא.
- **מחשבוניים ואורח חיים:** שאלונים המשלבים מדדים פיזיולוגיים כלחץ דם, דופק במנוחה והיקף מותניים לצד הרגלי חיים כעישון, פעילות גופנית ושעות שינה.

## התחום מתפתח בארץ ובעולם

ההתעניינות בלונג'ביטי ניכרת גם במערכת הבריאות הישראלית. במרכז הרפואי שיבא נפתח לאחרונה מרכז המיועד למחקר בתחום ומציע ליווי אישי. גם קופות החולים מכבי ומאוחדת פועלות כבר בתחום: הן מעמידות מידע באתרים ייעודיים ומציעות תוכניות לסקירה ולליווי אישי, כדי לאפשר ניהול בריאות פעיל. במקביל, חברות קוסמטיקה כמו לוריאל ואחרות משלבות את מדע הלונג'ביטי בפיתוח מוצרי העתיד, וכבר כיום מציעות פתרונות ראשונים.

## מהם הגורמים לחיים ארוכים ובריאים?

- על פי הקונצנזוס שגובש בבית הספר לבריאות הציבור של אוניברסיטת הרווארד, אלה ארבעת עמודי התווך:
- **תזונה:** אימוץ תזונה עשירה בירקות ובשומנים בריאים, כמו התזונה הים-תיכונית או התזונה מבוססת הצומח, לצד צריכת חלבון מתונה הקשורה בסיכון נמוך יותר למחלות מטבוליות.
- **פעילות גופנית:** פעילות סדירה ועקבית משמרת את מסת השריר, את בריאות הלב וכלי הדם ואת צפיפות העצם.
- **מנוחה וניהול מתחים:** מתן עדיפות לשינה איכותית ולהתמודדות עם מתח כרוני מפחית דלקתיות ברמה התאית.
- **קשרים חברתיים:** קשרים קהילתיים חזקים ותחושת מטרה הם מאפיינים מתועדים ומבוססים באוכלוסיות הזוכות לתוחלת חיים גבוהה במיוחד.
- ברכת יום ההולדת השגורה, "עד מאה ועשרים", נאמרת לעיתים בחיוך גם בנוסח "עד מאה כעשרים". ואולי, אם נטה אופן לבשורת הלונג'ביטי, טמון בנוסח השני חזון של ממש.

לאחרונה חוזר המושג Longevity - לונג'ביטי ונשמע שוב ושוב ובהקשרים של הגיל השלישי. המונח, שפירושו אריכות ימים, מחליף במידה רבה את הביטוי המוכר "אנטי-איגינג", ומסמן שינוי תפיסתי של ממש. במקום להילחם בסימני הזמן, מבקש עולם הלונג'ביטי להבין את תהליכי ההזדקנות לעומקם ולנהל אותם בתבונה.

## עולם הלונג'ביטי משנה מציאות

בלב התחום עומדת רפואת אריכות הימים (Longevity Medicine). זוהי דיסציפלינה רפואית חדשנית המתפתחת בהדרגה. היא מתמקדת בגילוי מוקדם, בצעדי מניעה ובגישות המותאמות לכל אדם ואדם. מטרתה להאריך את תוחלת החיים הבריאה, ולא רק את תוחלת החיים עצמה. תחום הלונג'ביטי מבקש לתרגם את הידע המדעי שנצבר לרפואה מונעת ויישומית, לזהות גורמי סיכון ותהליכי ירידה הניתנים לשינוי, ולהתערב בזמן כדי לשמר תפקוד, עצמאות ואיכות חיים לאורך שנים רבות.

אין מדובר בעניין רפואי בלבד. הלונג'ביטי הוא כיום תחום לוחט הנוגע בדיסציפלינות רבות של מחקר ומדע, ומשפיע על מגוון רחב של עולמות: חברות התרופות וההייטק, תעשיית הקוסמטיקה, אנשי הטיפול, עולם המזון, מדעי ההתנהגות ואפילו תחום האתיקה.

## הגיל שבאמת קובע

אחת התובנות המרכזיות של הלונג'ביטי נוגעת לאופן שבו אנו מודדים את גילנו. לצד הגיל הכרונולוגי, המתייחס לתאריך שבו נולדנו, מבקשת תפיסה זו להתבונן בגיל הביולוגי - המתאר את מצבם של הגוף והבריאות בפועל. ההבדל בין השניים יכול להיות מפתיע. אדם בן ארבעים החי חיים בריאים, הכוללים פעילות גופנית, שינה מספקת, הימנעות מעישון ואיזון המתח - עשוי לשאת גיל ביולוגי של שלושים בלבד. לעומתו, בן גילו, הצובר הרגלים מזיקים, עלול לגלות כי גופו מבוגר משנותיו. לא בכדי נהוג לומר כי בעוד עשור איש כבר לא ישאל אותנו בני כמה אנחנו, אלא מהו גילנו הביולוגי.

## כיצד בודקים את הגיל הביולוגי?

הגיל הביולוגי נאמד באמצעות שקלול קצב ההזדקנות ותפקודן של מערכות הגוף. השיטות נעות בין מחשבוניים פשוטים, הזמינים גם ברשת, לבין בדיקות מתקדמות המתבצעות במרכזים רפואיים, ובהן:

- **בדיקות דם ומדדים קליניים:** אלגוריתמים מתקדמים מנתחים בדיקות דם שגרתיות כמו סוכר, שומנים בדם, תפקודי כליות ומדדי דלקת או חלבונים מסוימים בפלזמה, כדי להעריך את גילם של איברי הגוף ולחזות סיכונים בריאותיים.



# לגלות את השורשים: כך תפיחו חיים בזיכרונות המשפחתיים

הדרכים לגייס את הטכנולוגיה ולהעניק צבע, קול וחיים לאלבומי התמונות ולזיכרונות הישנים של המשפחה

מירי להק lahackprom@gmail.com

## MyHeritage המורשת המשפחתית שלי

אחד האתרים הוותיקים והמובילים בתחום זה הוא MyHeritage. הוא מסייע בהפיכת תמונות ישנות ופגומות לתמונות חיות. ניתן לטעון תמונות בליות והתוכנה תדע לשפר את איכותן, לתקן אותן ואפילו להוסיף להן צבעוניות מלאות חיים.

בנוסף, פיתוח חדשני מאפשר ליצור סרטון וידאו קצר מתוך תמונה ישנה. התוכנה מייצרת תנועות פנים עדינות, כגון מצמוץ, מבט בעיניים, חיוך קל ותנועות ראש טבעיות. הצלחתי לעשות זאת בהצלחה רבה.

המסע המרתק הזה רק מתחיל. בעזרת כלי הבינה המלאכותית תוכלו להפיח חיים בתמונות ארכיון, להצליב מידע משפחתי וליצור קשר עם אנשים אחרים שבונים אילנות יוחסין ומתחברים לשושלת המשפחתית שלכם. כך תגלו עולמות, אנשים ואירועים שלא ידעתם על קיומם, וישפכו אור חדש על העבר המשפחתי.

ואם המשימה נראית לכם מורכבת או גדולה מדי – אל דאגה. כיום פועלים בתחום מומחים רבים שישמחו ללוות אתכם, להדריך ולסייע בכל שלבי התהליך.

## מה לגבי הפרטיות שלנו

רבים חוששים, ובצדק, משיתוף מידע אישי ומשפחתי באינטרנט. החדשות הטובות הן שבמרבית האתרים הגדולים ניתן לשמור על שליטה מלאה במידע שמשתפים. קיימות בהם הגדרות פרטיות מתקדמות שנועדו להגן על המשתמשים. לדוגמה:

\* **הסתרת אנשים חיים:** ברוב המערכות פרטי בני משפחה החיים כיום מוסתרים אוטומטית ממשתמשים אחרים, ורק מידע על אנשים שנפטרו עשוי להיות גלוי לציבור.

\* **ניהול הרשאות צפייה:** אתם יכולים לקבוע מי רשאי לראות את העץ שבניתם, רק אתם, בני משפחה קרובים שתזמינו באופן אישי, או פתוח לכולם.

\* **שליטה בתמונות ובמידע אישי וחסוי:** ניתן להגדיר שתמונות או תוצאות גנטיות יישארו חסויות ופרטיות לחלוטין, ולא יופיעו בתוצאות חיפוש של אחרים.

**טיפ קטן לפני שמתחילים:** בתחילת התהליך הקדישו כמה דקות לעיון בהגדרות הפרטיות שבאתר ובחרו את רמת החשיפה המתאימה לכם. התחילו לחקור, להתנסות ולגלות. אני מבטיחה לכם שהמסע אל השורשים המשפחתיים יהיה מרגש.

תמיד הסתקרנתי להבין איך נראו הדורות שקדמו לי. איך הם חיו? מה עבר עליהם ביום-יום בארצות רחוקות? הסקרנות הזו גברה בכל פעם ששמעתי סיפורים על העבר. רציתי לדעת איפה גרו, ממה התפרנסו, מה אכלו, כיצד תפרו בגדים ואיך התמודדו עם מחלות. עניין אותי במיוחד להבין מה היה מקומן של הנשים ושל הילדים במשפחה שלי.

אני זוכרת היטב את סבתא רבתא שלי בשנות השישים. הייתי אז ילדה קטנה, והיא חיה אז בביתה שבנוף ים בהרצליה. היא זכורה לי כאישה מרשימה, מנהיגה מטבעה ובעלת נוכחות. היא הייתה זקופה, גבוהה, גאה ומלאה ביטחון. אני עדיין יכולה לשמוע בדמיוני את קולה הסמכותי כשהיא מדברת אל קבוצת גברים גדולה ממשפחתנו.

במהלך השנים שאבתי כוחות ועוגנים מנשות המשפחה שקדמו לי. מתוך הזיכרונות והסיפורים אספתי את חוכמת החיים שלהן. חיברתי בין סיפורי השושלת הנשית לבין התמונות הבודדות ששרדו, וכך יצרתי לעצמי תמונה רחבה יותר של עברי המשפחתי.

## הטכנולוגיה בשירות המורשת

כיום, כל מי שרוצה בכך יכול לשחזר תמונות וקשרים משפחתיים. הכלים והתוכנות הדיגיטליות של ימינו הופכים את המשימה לקלה ולנגישה. גם אני נהנית להשתמש בהם מעת לעת, ומופתעת בכל פעם מחדש מהחידושים ומהתוצאות המרגשות.

## כיצד יכולים הכלים הדיגיטליים לתרום לשימור המורשת המשפחתית?

**גילוי חיבורים משפחתיים –** האתרים לבניית אילנות משפחה מאפשרים למצוא קשרים בין משפחות בזכות אילנות יוחסין שאנשים אחרים כבר העלו לרשת. החוויה דומה במקצת לעולם המרתק שנגלה למבקרים במוזיאון "אנו" (לשעבר בית התפוצות) באוניברסיטת תל אביב.

**ביתיות:** מעבר לבניית האילן המשפחתי באתר הדיגיטלי, ניתן להיעזר בבדיקת רוק פשוטה המגלה חיבורים ביולוגיים על מנת לאתר קרובי משפחה נוספים.

מעקב אחר נדודי המשפחה – המדיה הדיגיטלית עוזרת להצליב מידע מדויק, למצוא ארצות מוצא ולשרטט את מסלול הנדודים של בני המשפחה לאורך דורות רבים.

# מקווה לטוב



ההחלטה להכניס מטפלת לבית אינה פשוטה, גם כשהיא נחוצה. זהו סיפור על הדאגה לבן הזוג, על החיפוש אחר האדם המתאים ועל המטפלת שהגיעה מרחוק והצטרפה לחיי המשפחה

אתי בן זיו Etibenziv46@gmail.com



טיפול איכותי. צילמה אתי בן זיו

## החיפוש מתחיל

כשהאישורים בידי אני מתחילה לחפש. בניגוד לציפיות, המסע הזה לא מעייף אותי. להיפך. אני מתעוררת בשעות הבוקר המוקדמות, לפעמים באמצע הלילה ורושמת: להתקשר למכרים, לשוחח עם מטפלות שאני פוגשת בדרך, לבקש מבני משפחה לפרסם מודעות בווטסאפ השכונתיים שלהם ובפייסבוק. אני מגיעה לשבעה אצל שכן שאימו נפטרה ופוגשת מטפלת עדינה ונעימה. היא מאד מומלצת ע"י האבלים. אלא שהיא לא מטפלת בגברים. הבינה המלאכותית מציעה רעיונות. אני נעה קדימה, משתפת את בן זוגי בצעדיי, מתלבטת אתו.

## מירושלים ומחיפה מגיעה הישועה

אני מופתעת ממספר המטפלים המתקשרים אליי. אני מתחילה לראיין אותם בטלפון. קובעת פגישות בבית. בסופו של דבר מה שהניב את התוצאה היא שיחה טלפונית עם סוכנת חיפאית למציאת מטפלות, שהומלצה על ידי חברה ירושלמית שלי. מיד בשיחתנו הראשונה אמרה שיש לה מישהי שהתפנתה והמלצותיה מצוינות. וכן, היא מוכנה לעבור מחיפה לנתניה. היא עונה לשאלותיי. לבסוף, אני מקבלת את הוואטסאפ של

מחלון הבית אני צופה אל המדשאה. המטפלות יושבות במעגל עם המטפלות שלהן. הן משוחחות בעליצות והמטפלות שותקות, אדישות. מה כבר יש להן להגיד? הן כבר אמרו כל מה שהיה להן. לפעמים קמה אחת המטפלות, מסדרת את הכובע של המטפלת השותקת שלה, ואחרת מיטיבה את השמיכה של זו שלה.

במעלית אני פוגשת מטפל מאוזבקיסטן. אנחנו מכרים ותיקים. הוא יוצא לטייל עם כלב. זמן מצוין בשבילו לשיחה ארוכה בטלפון וגם זמן מנוחה. אני שואלת "מי מטפל בכלב?" מי סיפר אותו? והוא עונה בגאווה, "אני". השאלות האלה שונות ממפל השאלות שאני שואלת את עצמי בו זמנית בתוכי: את בטוחה שאת לא רוצה גבר מטפל? האם אישה תוכל להרים את אישך? האם האיש שלי יסכים למטפלת?

ואני בטוחה. ארצה אישה. הכנסת אישה תאפשר לי להיות יותר נינוחה.

## לנווט את הספינה לבדי

אני משתפת את אישי בשאלות האלה. הוא מבין שנצטרך עזרה, אבל חושש להכביד. "מה שתחליטי" הוא אומר ומעביר אליי את כובד ההחלטה. הוא מוסיף ומדבר על מזלו הטוב שאנו יחד וכמה הוא אוהב אותי. אני מחייכת אליו, מלטפת את לחיו וחשה בזיפי זקנו. בתוך תוכי יודעת שעכשיו אני מנווטת את הספינה הזו שנקראת חיינו המשותפים ומקבלת את ההחלטות – לבדי.

חברות אומרות לי לא לחכות לרגע האחרון, אבל מי יודע מתי מגיע הרגע האחרון ומתי אנחנו לפניו?

## הרגע הוא עכשיו?!

בנובמבר הקרוב ימלאו לי שמונים. הברך השמאלית שלי לא מה שהייתה. בוקר אחד הבנתי שאין ברירה, הסכנה לנפילות שלו הולכת וגדלה, ואני סוג של משענת קנה רצוף. ברור שיש לי פרויקט ויש להתחיל לתכנן את המהלכים הבאים. אני רושמת לעצמי פעולות שיש לבצע מיד, ביניהן:

**בדיקת ניירת:** האם היתר ההעסקה שהוצאתי לפני כשנתיים ממשרד הפנים עדיין בתוקף?

**איסוף מידע** רפואי והוצאת האישורים המתאימים מטעם הביטוח הלאומי.

**פגישה עם עובדת סוציאלית** מטעם חברת הסיעוד.

אני מודיעה לילדים. הם מקבלים את המצב כפי שהוא. אני מנסחת לעצמי מה אני מחפשת: אישה שכבר נמצאת בארץ ושאפשר לראיין אותה. ארץ המוצא לא חשובה, רק שתדע עברית או אנגלית. שיהיה לה ניסיון ורקע מקצועי מתאים, אחות – למשל.

אינדירה מגיעה לניסיון. הבית לא מסודר. השיפוצניק טיפל במפגעים קטנים. רהיטים הוזזו מחדר לחדר ותכולת הארונות השתנתה. אני אומרת לעצמי שנסדר את הבית יחד ויוצאת לתחנה המרכזית לאסוף אותה. אני רואה אותה מרחוק צועדת אל מעבר החצייה, גוררת מזוודה כהה ותרמיל על גבה. אנחנו בשבוע של ניסיון הדדי. בעוד שבוע היא ואנחנו נגיד כן או לא.

### ידה גולשת ברכות אל ידו

אני מתבוננת: היא טובה אליו? היא מוצאת חן בעיניו? האם היא מתאימה לשנינו?

יש אהבה ממבט ראשון. עדינה. ידה גולשת אל ידו ברכות כמעט לא מורגשת. היא מתבוננת ומצטרפת כאילו הייתה כאן תמיד. עוקבת אחרי התנועות שלי. לומדת אותנו. לא מורידה עין מהמטופל החדש שלה. ברגעי שקט היא מראה לי תמונות של בני משפחתה. היום מתקיימת בקרלה חגיגת נישואין של קרובי המשפחה שלה. אבא ואימא משני הצדדים, זרי פרחים ענקיים. הנשים המבוגרות אפורות שיער, עטופות בסארי. מתחשק לי להיות שם. בשיחת וידאו אנחנו פוגשים את בעלה, אחיו, חמותה ובניה ומחליפים חיוכים ומילות נימוסים. נפרדים ב"נמסטה".

אינדירה לא עוזבת אותו לבדו. עוזרת לו להתארגן, תומכת בו בהליכה, מלווה אותנו לארוחת חג בשבועות. במטבח היא מכינה אורז מתובל בגאראם מסאלה, ולבקשתי - סלט אבוקדו, ביצים קשות ובצל ירוק. עבודות בית הן פחות במוקד אצלה. גם לזה יהיה פתרון.

אני מקווה שתגיד כן בסוף שבוע הניסיון.

אינדירה, המטפלת המיועדת. אני מתקשרת ותוך דקה אנחנו מדברות. היא נמצאת בחיפה, בבית המשפחה שבה עבדה, ותוכל להגיע לקראת תום השבוע. אנחנו קובעות להיפגש.

### מקרה שבהודו עד לנתניה

בתחנה המרכזית פגשתי אישה גבוהה ומוצקה. שיערה הארוך והשחור אסוף ומהודק. היא מספרת לי שהיא אחות במקצועה, אם לשניים, נשואה, דתיה, נוצרייה. כל חייה עברו עליה בקרלה, מדינה בדרום הודו. הגענו הביתה. הראיתי לה את הבית ואת השינויים שאני עומדת לבצע כדי לקלוט מטפלת. לשולחן ישבנו שלושתנו וניהלנו שיחה:

◀ האם יפריע שאני מתפללת?

◀ לא יפריע.

◀ והאם יהיה לי כאן אוכל שאני רגילה לו?

◀ כן. מה שתרצי, תקני מה שתרצי ותאכלי אתנו, או לבד. רוב הזמן אין לנו שעות קבועות. את יודעת לבשל?

◀ כן. אני מבשלת אוכל הודי, אבל יודעת להכין מרק עוף ומה שתגיד. והאם יפריע לך שאדבר בטלפון?

◀ לא יפריע. רק שבחדר שתקבלי אין קליטה טובה. תוכלי לדבר מחדר אחר.

◀ והמיטה, נראה לי שהיא קטנה מדי (המטפלת גבוהה).

◀ אין בעיה. תקבלי מיטה מתאימה, ואם תרצי נוסיף וילון. זה החדר הכי בטוח בבית, ממ"ד. את יכולה להתאים אותו לפי רצונך, רק שאצטרך מדי פעם להיכנס כי כאן בחדר נמצא הארון המרכזי שלנו. וכמובן שבזמן אזעקות אם תהיינה.

מבין כל המרואיינות היא האחת שאני רוצה. תורמת לזה העובדה שהיא אחות שעבדה בבית חולים 14 שנה.

המפגש מסתיים. היא תחזור לבית מעסיקתה שנפטרה, תארוז את חפציה ותתפלל. כלילה תקבל הדרכה רוחנית מאלוהים ותחזיר תשובה. נותר לחכות לשעות הבוקר.

### התכנית תשודר

בערוץ 98 בכבלים

וב-HOT ו-yes.

ביום שלישי 19:30

ביום חמישי 08:00

וביום שישי 09:30

**ביוטיוב: "משדרים אהבה" נתניה**





# אהבה מאוחרת סיכון או הזדמנות?

האם אהבה בגיל השלישי היא הימור מסוכן או הזדמנות לצמיחה מחודשת? סיפורי חיים ותובנות מלמדים שלעתים דווקא כאשר מפסיקים לחפש זוגיות ומתחילים לחיות חיים מלאים - נפתח פתח לקשר חדש ומשמעותי

שבתאי גרוטו Shab10@zahav.net.il

וחיבור לאחרים, הוא מגדיל את הסיכוי לפגוש אנשים שמהדהדים באותו תדר אנושי.

לעיתים דווקא כאשר מפסיקים לרדוף אחרי האהבה ומתחילים לפתח יחסים טובים יותר עם החיים עצמם, נפתח מקום גם לאהבה חדשה.

## בין תקווה לחשש

ועדיין, אהבה מאוחרת אינה נטולת סיכונים. בגיל מבוגר יותר מגיעים עם מטען.

יש זיכרונות, אכזבות, ילדים, נכדים, הרגלים שנבנו במשך שנים ולעיתים גם חששות כלכליים או בריאותיים.

יש מי שחוששים להיפגע שוב, ויש מי שחוששים לאבד עצמאות.

לכן האתגר איננו רק למצוא קשר, אלא לבנות קשר שמאפשר לשני הצדדים להישאר מי שהם, לצד היכולת לצמוח יחד.

אולי זו גם ההזדמנות הגדולה. בגיל צעיר אנו מתאהבים לעיתים מתוך חלום.

בגיל מאוחר יותר יש אפשרות להתאהב מתוך בחירה. פחות אשליות, יותר הקשבה. פחות ניסיון לשנות את האחר, יותר קבלה של מי שהוא באמת.

## פרק חדש בלב פתוח

אהבה מאוחרת. היא דווקא פתיחת פרק חדש.

היא אינה מבטיחה אושר, אך היא מזכירה לנו שהלב אינו פועם לפי תאריך הלידה. כל עוד אדם ממשיך לפגוש אנשים, ללמוד, ליצור ולהיות חלק ממעגלים חיים ומהדהדים, תמיד קיימת האפשרות שמשהו חדש יתחיל.

ולפעמים, דווקא כאשר מפסיקים לחפש, האהבה מוצאת אותנו.



אהבה מאוחרת.  
באמצעות בינה מלאכותית

הכתבה הקודמת אותה כתבתי בגיליון הקודם עסקה ברגע שבו אדם פוגש את הרגשו וההחמצה, ומגלה שלעתים ההבנה הגדולה ביותר אינה נולדת מתוך היגיון אלא מתוך הלב.

הפעם אני מבקש להתבונן בשאלה אחרת: מה קורה כאשר האהבה מגיעה בשלב מאוחר יותר של החיים?

רבים מאיתנו גדלו על הרעיון שצריך לחפש

אהבה. לצאת, להכיר, לנסות, להתאמץ. אלא שכל שאני מתבונן באנשים סביבי, נדמה לי שבמקרים רבים האהבה אינה נמצאת דווקא כאשר מחפשים אותה.

היא מופיעה כאשר אדם עסוק בלחיות את חייו, להתפתח, ליצור, לתרום ולהיות חלק ממעגלים אנושיים שיש בהם הדהוד של ערכים, עניין ומשמעות.

## כשהחיים מזמנים מפגש

שמוליק, אלמן בן שבעים ושתיים, לא יצא למסע חיפושים אחר זוגיות. לאחר שנים של בדידות מסוימת הוא החל להתנדב בספרייה קהילתית. שם הכיר אנשים חדשים, השתתף בהרצאות, הרחיב את מעגל מכרו.

באחד המפגשים פגש את רחל. תחילה הייתה שיחה קצרה, אחר כך ידידות, ורק לאחר חודשים ארוכים צמח קשר עמוק יותר. לא החיפוש הוביל לאהבה; המפגש האנושי הוא שיצר אותה.

כך גם אצל יוסי. לאחר פרישתו מהעבודה החל להשתתף בקבוצת טיולים. הוא לא הגיע כדי למצוא בת זוג. הוא הגיע כדי לחזור לנשום, ללכת, לראות נופים ולהכיר אנשים. בתוך מעגל החיים החדש שנוצר סביבו, פגש אישה שחלקה אותו תחומי עניין דומים.

מה שהתחיל בשיחה על מסלול הליכה בגליל הפך בהדרגה לסיפור חיים חדש.

## אנשים נמשכים לעולמות חיים

אולי זו אחת התובנות החשובות של גיל הבשלות: אנשים אינם נמשכים רק זה לזה. הם נמשכים לעולמות חיים. למעגלים. לאנרגיה האנושית שמישוהו מביא עמו. כאשר אדם חי חיים שיש בהם עניין, נתינה, סקרנות

# עם הספר והחידונים



פעם, לפני עידן המסכים והרשתות, הספיקו שאלות על פסוקי התנ"ך כדי לרתק מדינה שלמה. סיפורם של חידוני התנ"ך הוא סיפורה של אהבת התנ"ך, שהייתה חלק מעיצוב זהותה של ישראל הצעירה

צביקה פלדמן [fzvika@gmail.com](mailto:fzvika@gmail.com)



עמוס חכם בחידון התנ"ך ב-1958 צילום משה פרידן לע"מ

הפנומנלי שלו, אותו הפגין במתן תשובות קולחות ומדויקות.

עמוס חכם הפך בין לילה לגיבור לאומי ולאדם הפופולרי במדינה. כעבור חמישה עשר יום התקיים חידון התנ"ך העולמי הראשון באמפיתיאטרון של האוניברסיטה העברית בגבעת רם בירושלים. עמוס זכה גם בחידון זה והוכתר באותו ערב כחתן התנ"ך העולמי הראשון. כאשר רואיין על ידי התקשורת, הוא הטביע את המשפט המפורסם: "יש אנשים המנצלים את שעות הפנאי שלהם לקריאת רומנים או ספרי בלשים. אני קורא רק תנ"ך".

## חידון התנ"ך - מסורת של יום העצמאות

בשנים שלאחר מכן נערכו בארץ חידונים ארציים ועולמיים. כמו כן נערכו חידונים לנוער. גולת הכותרת הינה חידון התנ"ך העולמי לנוער יהודי שמתקיים כבר עשרות שנים ביום העצמאות והפך למסורת. בני נוער יהודים מכל העולם באים ליטול בו חלק. חלקם אף מתאהב בארצנו ובבוא העת עולה אליה. כל זאת הביא לכך שיותר ויותר בני נוער החלו להתייחס לתנ"ך במלוא הרצינות ולא רואים בו רק מקצוע שנלמד בבתי הספר ותו לא.

## גאווה מקומית

התנ"ך העמיד גם את עירנו נתניה על מפת החידונים. זה קרה בפברואר 1969 כאשר יעקב חומרי, פועל במפעל "גמיד" בנתניה, הוכתר כחתן התנ"ך הארצי. חומרי ייצג את ישראל בחידון התנ"ך העולמי שנערך בחודש מרץ של אותה שנה. הוא זכה במקום הראשון והוכתר כחתן התנ"ך העולמי. אני עדיין זוכר את יעקב חומרי הצנוע ונמוך הקומה. הוא הוכיח לכולם שגם אדם פשוט ועממי יכול להפיק מעצמו הישגים בלתי מוגבלים אם רק ניתנת לו ההזדמנות לכך.

מגילת העצמאות אותה הקריא ראש הממשלה הראשון דוד בן גוריון ביום הכרזת המדינה, ה' באייר תש"ח (14.5.48) פותחת במילים המכוננות: "בארץ ישראל קם העם היהודי, בה עוצבה דמותו הרוחנית, הדתית והמדינית. בה חי חיי קוממיות ממלכתית, בה יצר נכסי תרבות לאומיים וכלל-אנושיים והוריש לעולם את **ספר הספרים הנצחי (התנ"ך)**".

אין ספק שהצהרה שכזאת במעמד כה מיוחד ומכובד לא נועדה רק לציין עובדה היסטורית כדי לצאת ידי חובה. בן גוריון, שהיה איש חזון וחובב תנ"ך מושבע, חשב כבר אז קדימה וידע שהצהרות חייבות להיות מגובות במעשים, שאם לא כן אבק ההיסטוריה עלול לכסות אותן ולהשכיחן.

ואכן, המדינה שהתמודדה בשנותיה הראשונות עם אין סוף אתגרים שניצבו בפניה, לא שכחה ולו לרגע אחד את הקשר בין אלפי השנים של עם ישראל עם ספר הספרים. בן גוריון מצא את הזמן המתאים ביותר ליישום קשר זה.

## ציון דרך בתרבות הישראלית

בשנת 1958, בארבעה באוגוסט, במסגרת חגיגות העשור למדינת ישראל, נערך בהיכל התרבות בתל אביב חידון התנ"ך הראשון שהיווה נקודת ציון מרתקת בתרבות הישראלית של אותם ימים.

אני, שהייתי אז בן עשר, זוכר עד היום איך מדינה שלמה הייתה מרותקת למכשירי הרדיו. (להזכירכם, הטלוויזיה טרם הגיעה למחוזותינו באותם ימים). במשך שעות ארוכות בהן התנהלה החידון הרחובות התרוקנו כמעט לגמרי מאנשים ומדינה שלמה עקבה אחרי המתחרים.

המתמודדים בחידון הפגינו ידע ובקיאות רבה ביותר בשאלות שהופנו אליהם למרות ההתרגשות הרבה שאחזה בהם. רובם לא הסתפקו בתשובות יבשות אלא ידעו לתבל אותן בציטוטים מדויקים של פסוקים שהותירו את חבר השופטים וציבור המאזינים פעורי פה. מפעם לפעם נאלצו השופטים לפנות לחלקם כדי לקצר את התשובות הארוכות מאחר שהן הספיקו לזכות אותם במלוא הנקודות.

## סיפורו מעורר ההשראה של עמוס חכם

הזוכה הגדול בחידון הראשון היה עמוס חכם בן 37, אשר הוכיח שבעזרת כוח רצון, נחישות והתמדה ניתן לגבור על מגבלות פיזיות וכלכליות. עמוס סבל משיתוק מוחין חלקי, היה כבד לשון והתקשה בהליכה פשוטה. הוא היה אדם קשה יום שעבד כפקיד בבית חינוך לעיוורים בירושלים. מצבו הכלכלי היה כה נחות שלא אפשר לו לרכוש חליפה כדי להופיע בצורה מכובדת לחידון והוא נאלץ לשאול חליפה מחבר. כל זאת לא פגע בידע



# יאיר גרבוז

## האיש שצייר את הישראליות

כמי שפעל בשדה התרבות והאומנות בארץ במשך ששה עשורים, נחשב יאיר גרבוז ברוך הכישרונות ל"תופעה תרבותית". בין החרדתיות הפולנית, ההומור העוקצני והביקורת החברתית, הותיר אחריו קול ייחודי שאין דומה לו. וגם קשר משפחתי קטן, לפחות בדמיוני...

אתי קורן etikoren@gmail.com



יאיר גרבוז. צילום: קובי קלמנוביץ, באדיבות הספרייה הלאומית, ברישיון CC BY-SA 3.0

שנשא על אומנות ישראלית בעיר הולדתה באשדוד. "זה היה שיעור מאלף בחשיבה ביקורתית מלווה בשנינות רוויה במודעות עצמית, על הבורגנות הישראלית מכאן ועל הקיבוץ מאידך (היה חבר קיבוץ כפר החורש במשך 5 שנים א.ק.) על המודרניזם ועל האוונגרד והכל מתוך דאגה לאמנות וליוצריה" ("דיעות אחרונות" 12.6.26).

### איש של מילים

גרבוז היה גם סופר וגם עיתונאי. הוא כתב בלשון הומוריסטית שובבה, מעורבת בקריצות על מושאי כתיבתו, שלעולם אינן פוגעניות. היה איש שיחה מרתק שהוקף במעגלי חברים ומכרים ממיטב היוצרים בתחומי האומנות הישראלית: דני קרמן, שלמה ניצן, חיים באר, אפרים סידון, דודו גבע, דניאלה שמי ורבים אחרים.

כשם שחצב לעצמו שפת ציור ייחודית, כך לא חסך ביקורת גם מעצמו. בעיניו לא היה אלא "מעתיקן", אומן פרובינציאלי משהו, המביט בענווה על צייר מן המרכז.

במקביל לפעילותו כאומן כתב במוסף הסאטירי "דבר אחר" של העיתון "דבר" תחת שם העט י. פולני, ועל כתיבתו זכה בפרס סוקולוב לעיתונות בשנת 1993. עם הקמת ערוץ 2 המסחרי עבר אל המסך והנחה את תוכנית הסאטירה "אין עם מי לדבר".

יאיר גרבוז הלך לעולמו במפתיע באפריל האחרון. הוא היה צייר, סופר, עיתונאי, מורה לאומנות, מרצה וסטיריקן. הציג באין ספור תערוכות ומוזיאונים, השתתף בפאנלים טלוויזיוניים, זכה בפרסים חשובים ובמשך שנים רבות ניהל את המדרשה לאומנות ברמת השרון.

### קודם כל צייר

אינני מבקרת אומנות ולא מתיימרת להיות בת סמכא בשאלה מהו ציור טוב, אבל אין לי ספק שיאיר גרבוז חצב לעצמו שפת ציור ייחודית משלו, שונה לחלוטין מכל מה שהורגלנו לראות כתמונה שהתאהבנו בה ורצינו לתלות על קיר ביתנו. רבות מתמונותיו נראות ממבט ראשון כמעין שרבוט מהיר. התמונה המצוירת שלו משובצת לא אחת באמירות כתובות משלו, שיש להן קשר עם תגובתו לאירועי חיים, זניחים או חשובים, כמו שלו ולא פעם, כמו שלנו.

גרבוז הוגדר כ"אומן יוצר ומשפיע, מגדולי הטורבדורים הוויזואליים של האמנות הישראלית". הוא היה מורה לציור, אהוב על תלמידיו שהושפעו ממושג תשוקתו למעשה היצירה. ד"ר איה לוריא, מנהלת ואוצרת ראשית של מוזיאון הרצליה לאומנות עכשווית תיארה את הרושם העז שהותיר עליה, כתיכונסטית צעירה, בהרצאה

כמי שהיה מקושר מאד לחיים הפוליטיים ולמציאות הישראלית בארץ ובעל דעה ברורה וביקורתית עליהם, הוזמן לשאת דברים בעצרת שנערכה לקראת הבחירות לכנסת העשרים. באותו מעמד נשא נאום הזכור כ"נאום הקמעות" שקומם עליו הר געש של גינויים. גרבוז לא הפסיק לטעון בלהט עד יומו האחרון, שדבריו שם סולפו לחלוטין והוא לא התחרט עליהם מעולם. בראיון אצל רוני קובן אמר שאנשים באים אליו לאחרונה ואומרים: סליחה, טעינו, אתה ניבאת את מה שבא עלינו.

## בן דודי "המאומץ"

יאיר גרבוז נולד בשנת 1945 בגבעתיים, להוריו שעלו מפולין בשנות ה-30. אחיו הם אהרון הראל ז"ל שהיה חבר כנסת ואלון גרבוז שהיה מנהלו של הסינמטק בת"א. אני נולדתי בשנת 1946 בנתניה ויאיר היה "בן דודי" המאומץ, אף שלא נפגשנו מעולם. אספר כאן על הקשר הנסתר בינינו:

במשך שנים רבות ליוויתי את אמי, ילידת העיר פינסק שבפולניה, לאזכרות של קהיליית העיר שנערכו בסינמטק התל אביבי. את הסינמטק ניהל כאמור אלון גרבוז, ובשל העובדה שגם אימו הייתה ילידת אותה עיר הקצה אלון אחד מהאולמות כדי לאפשר בו את ההתקהלות השנתית של ניצולי פינסק, זו הייתה העיר ששבעים אחוז מתושביה היו יהודים וכמעט כולם נרצחו והושלכו לבורות על ידי הגרמנים שפלשו אליה. הייתי ילדה קטנה כשאמרו לי בבית: "תמיד כשנכנס אורח הביתה תגידי שלום לדוד". באי ביתם של הוריי היו בעיקר בני עיר שלהם מ"שם". הם כמו אותם "דודים", הגיעו לארץ לבדם, ללא בני משפחותיהם שנרצחו "שם". גם אימו של יאיר הגיעה מאותו מקום ולפיכך גם היא הייתה דודה. ומכאן שיאיר ואני - בני דודים!

יסלחו לי בני משפחת גרבוז על קרובת הדם החדשה שהתווספה להם שלא מרצונם. אין לי שום עניין בירושה. יחד עם זה, נמשכתי כמו זכוב לאור המנורה לכתביו של "בנדודי" לא רק בגלל הגנטיקה שתוארה לעיל אלא במיוחד בגלל שפע ההומור, הציניות, הסרקזם והניתוח החריף שלו למציאות החיים הישראלית.

## תמיד פולני

לימים, משנפל לידי ספרו 'תמיד פולני' 'התחזקו' מאד קשרי המשפחה בינינו: למשל - תכונת החרדתיות של אימו לילדיה, שליוותה את יאיר הילד גם לאורך כל ימיו הבוגרים מתוארת בספרו כ"פחד מופשט וסתום וקשה מנשוא שגרם לסיוטי לילה ועינויי הגוף שכרסמו במעט בטחוננו העצמי". כל אלה היו מוכרים לי כמעט מילה במילה גם מביתי שלי. אימו, שעליה הירבה לכתוב, השיבה תמיד לצלצול הטלפון בביתה בבהלה גלויה: "מה קרה?" (כי אחרת למה צלצלת?), את ילדיה הייתה מפטמת (מילה שלו) לא רק בילדותם אלא כל אימת שהזדמנו לבקרה והם כבר הורים לילדים קטנים בעצמם. ליאיר ולאחיו הותר להיכנס לים עד מרחק 20 ס"מ מקו החוף ולי (א.ק.) לא הרשו אף פעם, אבל אף פעם! גם לא לצאת לטיול שנתי עם הכיתה, כי אם יוצאים אז בטוח שלא חוזרים! אימו הייתה משקה אותם מידי יום בכפית גדושה בשמן דגים "ישר לפה", ערובה

לבריאות טובה שעליה הקפידו אז כל תושבי הארץ הוותיקים והחדשים. ממש כאימי, טרחה אימו להזכיר לילדיה ללמוד "כי אחרת תהיו רועי צאן" (אימי דייקה יותר בתרגום מפולנית ואמרה "רועי אווזים"). פעם ניסה גרבוז לפנות לרואה בכוכבים (אסטרולוגית?) ולבקש עזרתה כדי שיהיה בכוחו להתגבר על אותה "דאגה בלתי פוסקת". לדבריו אמרה לו: "אמא שלך יותר דומיננטית באישיותך מאבא שלך". לי זה היה ברור מאליו. אימותינו היו תאומות סיאמיות. הספר "תמיד פולני" הפך לספר קאלט עם צאתו לחנויות. אני קוראת אותו עכשיו בשנית ומניחה אותו לפרקים הצידה כדי לנגב את דמעות הצחוק שפורצות ללא שליטה מעיניי.

## בראיון אצל רוני קובן

לרגל היותו בן 75 התארח גרבוז אצל רוני קובן בתוכנית הטלוויזיה שלו. הוא הרבה לדבר על אותה חרדתיות פולנית המוטבעת בו, הודה שמעולם לא החלים ממנה אבל למד להתנהל באופן שלא תשלוט בו (הילדים שלי היו שמחים לשמוע את זה גם ממני"א.ק.). משעמד קובן על הרבגוניות שבו, התעקש גרבוז ואמר שהוא קודם כל צייר. שהדף או הבד הריק הם בשבילו מעין מגנט הגורם לו לפרוק מעליו את כל מה שהוא חושב ומרגיש כשהוא יושב לפניו. שלפעמים הוא מצטער שהבד כבר נגמר.

## צחוק ודמעה

דומה שגרבוז השתעשע במשחקי הלשון שלו או באמירותיו החריפות והעוקצניות באותו עט (מכחול?) שחור ודק שבו כיסה את הבד בשרבוטיו המהירים. נאמר עליו לאחר מותו, שהיה אומן שפירק מיתוסים מקומיים - באהבה, בזעם ובאירוניה בלתי פוסקת.

יהא זכרו ברוך בלב אוהביו ותלמידיו הרבים של האיש שעיניו ומכחולו ידעו לצייר ולכתוב בצחוק שהסתיר לעיתים את הדמעה.

מילים: רחל שפירא  
לחן: נחום היימן

## כמו צמח בר

אבל מרדה בי תשוקתי.  
היה מיקסם ילדות,  
הייתה גם סערה  
בזרועותיי.  
אני יודעת שהדליקה  
אש זרה את לילותיי.

היו, היו ערבי געגועים  
היו ימים טרופים.  
היה כאב חבוי  
ורגעים מכושפים.  
אני אזכור מבט  
מגע ידיים בכתפי.  
אני אהיה לצל חולף  
בשדותיכם  
לסוד נסתר.

היו שלום, אני חייתי  
ביניכם כמו צמח בר.

מחר, אני אהיה כה רחוקה  
אל תחפשו אותי  
מי שידע למחול -  
ימחל לי על אהבתי,  
הזמן ישקוט הכול  
אני הולכת לדרכי.  
זה שאהב אותי ישוב  
לשדותיכם -  
מן המדבר.  
והוא יבין - אני חייתי  
ביניכם  
כמו צמח בר.

אני רוצה לפקוח את עיני  
לצמוח לאיטי.  
הרביתי לחלום  
החלומות טרפו אותי,  
רציתי לנחם -



# מה השתנה בדרך לחופה?

מסנדוויצ'ים עם מרגרינה וחצי זית ועד קוקטיילים עם קרח יבש - שתי כלות.  
שתי תקופות, ואותה אהבה בדיוק

אביבה קומרוב aviva.komaroff@outlook.com

## פרק א': אביבה - שחרית ימי התום

(עם הרבה זיעה ומעט מרגרינה)

התעוררתי בבוקר ה־18 באוגוסט 1959. פתאום הכתה בי העובדה הבלתי ניתנת לערעור: היום אני מתחתנת!

לבשתי שמלת כותנה פשוטה ונעלתי סנדלים. המשימה הראשונה: מסע אלונקות אל המספרה של אג'י. תחבורה ציבורית לא הייתה, ולקחת מונית היה שקול כמעט לבגידה בערכי המולדת.

צעדתי על המדרכות השבורות של נתניה, מדלגת מעל שלוליות ומברכת לשלום את מחלק הקרח, שהביט בי במבט מרחם. כשהגעתי למספרה ברחוב רמז, כאבו רגליי כאילו חציתי את המדבר. אג'י, שדיברה עברית במבטא הונגרי כבד, קיבלה את פניי בקריאת שמחה: "הילדה מתחתנת!"

"אביבה'לה", נחרה, "היום אנחנו עושים ממך אליזבת טיילור של השרון. שבי!"

התיישבתי. אג'י חפפה את ראשי בכיור שמימיו היו קפואים, ואז החלה לגלגל את שערותי על רולרים מאלומיניום שהרגישו כמו מלכודות עכברים.

"אג'י, זה קצת לוחץ", העזתי למלמל.

"יופי. סימן שזה עובד."

כעבור רגע נדחף ראשי אל מתחת למייבש שיער ענק שנראה כמו קסדת חלל סובייטית והשמיע רעש של טרקטור.

אחרי שעתיים שבהן המוח שלי כמעט התאדה, אג'י הוציאה אותי, סירקה את תלתליי למגדל גבוה ונוקשה, ולבסוף ריססה הכול בספריי שכנראה פירק את שכבת האוזון כבר באותו בוקר. מגדל בבל התנוסס לי על הראש.

שילמתי ויצאתי לצעוד בחזרה לרחוב לבונטין. הקפדתי ללכת זקופה כמו חיילת במסדר כדי שהרוח לא תפיל את התסרוקת. השמש להטה, הזיעה ניגרה, ואני רק חלמתי על מקלחת.

אבל כשהגעתי הביתה, קיבל את פניי ריח משולב של רפת וזיעה. הבית נכבש על ידי ברונקה ויוסף מקיבוץ נגבה, שאמורים היו להגיע רק אחר הצהריים. הם כבשו את האמבטיה, וחלומי להתרחץ נגזז.

עמדתי שם, עם התסרוקת המטופשת, עם הגוף המזיע ועם הידיעה שעזי, בעלי המיועד, אמור להגיע עוד רגע. התחלתי לבכות - מה שכמובן גרם למגדל שעל ראשי לנטות מעט שמאלה.

אמא שלי, אישה ששרדה מלחמות עולם ולא התרגשה מדודים מהקיבוץ, ניגשה אליי ופקדה: "מספיק עם הדמעות. תתפשטי."

"אמא, אבל ברונקה ויוסף במקלחת!"

"מי אמר מקלחת? לחדר שלך. מיד."

נכנסתי לחדר. אמא נכנסה אחריי עם קערת פח, מים חמימים ושתי מגבות.

"אמא, אני כלה, לא פצועה מהמחתרת."

"שקט. את תלכלכי את השמלה עם הזיעה הזאת."

היא שפשפה אותי כאילו אני סיר שהעלה חלודה, ניגבה במגבת יבשה והכריזה בניצחון: "הנה. נקייה כמו תינוקת. עכשיו תלבשי את השמלה."

השמלה הייתה תפורה מסאטן צנוע, בלי פנינים ובלי תחרה מיותרת.

האיפור היה אתגר בפני עצמו. המראה היחידה בבית הייתה באמבטיה, שעדיין הייתה תחת כיבוש.

"אמא, תכווני אותי."

"ימינה. עוד קצת. לא! יצאת מהקווים. עכשיו את נראית כמו ליצן. תמחי ונתחיל מהתחלה", ניצחה אמא על המלאכה.

בסוף מרחתי את האודם איך שיצא, צבטתי את הלחיים כדי להוסיף מעט צבע, וקיוויתי לטוב.

בינתיים, בחצר בלבונטין ניהלו כבר השכנות את מבצע הקייטרינג.

גברת קליין חתכה כיכרות לחם שחור בעובי של נייר פרגמנט.

"שושנה", נזפה בשכנה השנייה, "את שמה יותר מדי מרגרינה! בן־גוריון אמר צנע, אז צנע. תגרדי קצת בחזרה." הן הכינו מאות סנדוויצ'ים קטנים והניחו על כל אחד מהם חצי זית, כאילו מדובר ביצירת אומנות.

החופה התקיימה בבית זאב. הכוס נשברה, האקורדיון התחיל לנגן וההורה יצאה לדרך.

כולם אחזו ידיים, הזיעו כהוגן והסתובבו במעגלים. הריח היה נורא, הרגליים כאבו, האודם שלי נמחק לחלוטין - אבל כשהסתכלתי על עזי צוחק באמצע המעגל, הבנתי שזה כל מה שאני צריכה. החיים האמיתיים התחילו.

## פרק ב': עפרי - פאר המילניום החדש

(ואפליקציית פייבוקס)

קוראים לי עפרי ואני נכדתה של אביבה. אני מתחתנת 67 שנים אחרי שסבתא עמדה מתחת לחופה.

השעה 04:30 לפנות בוקר. אפילו התרגול של השכן במושב אליכין עוד לא התהפך לצד השני.

עד חמש הפך הבית של ההורים שלי לתחנת רכבת מרכזית בטוקיו. דלתות נטרקו, ציוד תאורה נגרר פנימה, וצוות ה'ביוטי' הגיע.

המאפר הראשי, שקורא לעצמו "מייק"אפ ארטיסט ג'סטין" (אבל בתעודת הזהות הוא עדיין זבולון מראשון לציון), הביט בפניי ואמר:

"עפרי, אהובתי, אנחנו הולכים על מראה טבעי. כזה של 'קמתי ככה בבוקר'."

ואז פתח מזוודה שנראתה כאילו היא מכילה ציוד לבניית בניין רב-קומות.

"כשביל המראה הטבעי הזה נצטרך שמונה שכבות פריימר, קונסילר שיכסה את טראומות הילדות שלך, ונצייר לך עצמות לחיים חדשות, כי שלך לא מספיק דרמטיות." שלוש שעות תמימות ישבתי על כיסא בר במרכז הסלון. בינתיים, צלם הסטילס כבר נכנס לפעולה.

"עפרי, תחזיקי כוס שמפניה. תעשי כאילו את שותה וצוחקת עם הבנות. עכשיו צחוק טבעי! יותר טבעי! יותר חזק! תחייכי, לעזאזל, זה יום שמח!"

זבולון איים עליו שלא יעז להזיז לי את הגבה השמאלית. צחקנו צחוק מזויף שגרם לכולנו להיראות כמו בפרסומת למשחת שיניים.

בשמונה וחצי נדחסתי לתוך שמלת הכלה. יצירת מופת גאומטרית איטלקית, ששקלה בערך כמו רכב משפחתי. המחוך היה כל כך הדוק שהרגשתי שאני נושמת דרך האוזניים.

בתשע אפס אפס הגיע חתני אורן. נראה כמו ג'יימס בונד בחליפת טוקסידו תכלת ופפיון אחרי לילה לבן. טקס המפגש נערך בחצר, ומשם יצאנו לצילומים.

במשך ארבע שעות נגררתי בשדות, בחורשות ובחוף הים, בזמן שהשמלה שלי אוספת חול, ענפים וקצת זפת. המאפר רץ אחריי עם מטליות לחות וספריי קיבוע. "עפרי, אל תזיעי!" הוא פקד. כאילו יש לי כפתור שליטה על הבלוטות.

לקראת הערב הגענו לגן

האירועים. מקום שנראה כמו הכלאה בין ג'ונגל תאילנדי לארמון אירופי. לא היו הזמנות מודפסות. הכול היה דיגיטלי. בחודש שלפני החתונה אמא שלי חיה בתוך קובצי אקסל. בזמן שאורן ואני אכלנו שניצל קר בחדר חתן-כלה (הדבר היחיד שהסכמתי לאכול כדי שהמחוך לא יתפוצץ), בחוץ כבר הסתובבו מאות אורחים בין דוכני אוכל שיצאו משליטה.

במקום סנדוויצ'ים עם מרגרינה הוגשו "ספירות של כבד אוויר מולקולרי על מצע ברוסקטה מפוחמת", והקוקטיילים העלו ענני קרח יבש שהפכו את המקום למעבדת כימיה.

בחופה ליווה אותנו שלמה ארצי. הבטתי סביב ולא ראיתי עיניים. ראיתי מסכים.

כולם צילמו, שידרו לייב לאינסטגרם ותייגו "עפרי\_ואורן\_לנצח..".

אורן שבר את הכוס, זיקוקים נורו לשמיים, וכמות קונפטי ששוויה כמו התמ"ג של מדינה קטנה באפריקה כיסתה אותנו מכל עבר.

הרחבה נפתחה והמסיבה התחילה. החלפתי לשמלה שנייה, כי אף אישה שפויה לא רוקדת עם ארבעים קילו תחרה. כולם רקדו. כולם שתו. כולם היו שיכורים.

בסוף הערב, כשעמדתי יחפה עם שלפוחיות ברגליים, הבנתי שמאחורי כל הפילטרים, הזיקוקים וההפקה המטורפת, אנחנו עדיין בדיוק כמו סבתא ועוזי,

שני אנשים שרוצים לחזור הביתה, להוריד את כל השכבות המיותרות והמזויפות, לפתוח קופסת פלסטיק עם שאריות קייטרינג - ולהתחיל את החיים יחד.

ההפקה הייתה מושלמת. האהבה, בסוף, נשארה בדיוק כמו פעם: פשוטה, אמיתית, ואפילו קצת מזיעה.



אז והיום. אירוע אמנון כספי: באמצעות בינה מלאכותית



# טיול חוויתי בכפרי טרנסילבניה

רומניה, ובעיקר אזור טרנסילבניה, מציעה שילוב של כפרים אותנטיים יחד עם התפתחות תיירותית מרשימה. טיול בכפריה הוא חוויה אנתרופולוגית וקולינרית

לאה שנהב [lea60plus@gmail.com](mailto:lea60plus@gmail.com)



אוטנטיות בכפר. צילום לאה שנהב

חשש ברווזים ואווזים, שיחד עם העגלה הרתומה לסוס – נותנים הרגשה שהזמן עמד מלכת.

אם הזכרתי קודם אותנטיות עם הפנים לתייר, מקום האירוח שלנו היה דוגמה לכך. חלק מהחדרים הוסבו מאסמים לחדרי פנסיון. בירכתי החצר הרחבה ומרוצפת אבני נחל, שממש לא מומלץ להגיע אליה בנעלי עקב, מצויה מסעדה מודרנית עם שירות שרק בשבילו כדאי היה להגיע.

## לאנגוש ובתים לבנים – הכפר רימטיה (Rimetea)

אם אתם מחפשים רוגע, צוקי הרים לבנים ואוכל טוב תגיעו לכפר **Rimetea**. הכפר נמצא בחבל alba במערב טרנסילבניה ומקיף אותו רכס הרי apuseni. חנינו בכפר ופינינו לאחד הרחובות המרכזיים. ביתני עץ בצבע חום אדמדם קיבלו את פנינו. התלבטנו אם לקנות ריבה, דבש, פלינקה (משקה אלכוהולי מקומי) או ללכת בעקבות ריח הלאנגוש ולהתמוגג מהבצק המטוגן בציפוי ריבת פירות יער או שמנת וגבינה צהובה. בחרנו בשניהם. רוב תושבי הכפר הם ממוצא הונגרי והשפה ההונגרית שולטת ברחוב וגם הקולינריה בהתאם.

בניגוד לכפרים הצבעוניים והססגוניים, **Rimetea** מוכרת



הכפר הלבן. צילום לאה שנהב

לאחר לא מעט פעמים בהן ביקרתי באזורים שונים ברומניה, יצאנו שני זוגות חברים מתוך כוונה לתת הפעם הזדמנות לכפרים בטרנסילבניה לספר את סיפורם.

## בתים צבעוניים וקני חסידות

הכביש הראשי המוליך אותנו מכפר לכפר חולף בין בתים צבעוניים שכל בעל בית מחליט על צבעו – כחול עז, צהוב שמשי, ורוד וסגול – ויחד הם יוצרים פסיפס צבעוני של יופי שהעין לא שבעה ממנו. אם מרימים לרגע את העיניים למעלה פוגשים את החסידות שחוזרות כל שנה אל הקן הקבוע שלהן הנמצא בראש עמוד החשמל. שם הן מטילות את ביציהן ומקימות דור חדש.

קצת קשה לבחור, אבל הנה כמה מהמקומות היפים והססגוניים בהם עברנו בטיולנו.

## "אתי מבשלת בכפר" – קולינריה מקומית עם נשמה ישראלית

הדרך אל **Valea viilor** עוברת דרך נופים "שוויצריים" של יערות עבותים והרים ירוקים המנוקדים בעדרי כבשים. כדי להשלים את התמונה עופר צעיר חצה לפתע במרוצה את הכביש. הגענו בחודש מאי כאשר שיחי הלילך פרחו כמעט ככל חצר בגווי לבן, ורוד, סגול, וניחוחם העדין קיבל את פנינו.



אתי והפאפנש. צילום לאה שנהב

**Valea viilor** הוא כפר במחוז sibiu וידוע בעיקר בזכות הכנסייה המבוצרת והמרשימה שמוכרת כאתר מורשת עולמית של אונסק"ו. הגענו אליו בעיקר כדי לחוות קולינריה מקומית אצל "אתי מבשלת בכפר" – ישראלית שהקימה את ביתה במקום יחד עם ילדיה ובן זוגה הרומני. בחדר האוכל שלה, שכולו מאותר באוסף נדיר של חיפושיות, היא הגישה ממיטב המאכלים והקינוחים המקומיים שהכינה במטבח ביתה. מכל המטעמים שאכלנו אני ממליצה במיוחד על הקבב הרומני ובעיקר על הקינוח שאי אפשר לעמוד בפניו – הפאפאנש.

## הכפר של המלך – ויסקרי (Viscri)

הכפר **Viscri** הפך להיות שם מוכר בזכות המלך צ'ארלס הבריטי שהחליט לפני שנים לרכוש בית חווה מקומי. **Viscri** הוא כפר סקסוני במחוז בראשוב (brasov) ואחד הכפרים האותנטיים ביותר בטרנסילבניה. כוונתו של המלך צ'ארלס הייתה לשמר את המורשת האדריכלית הסקסונית והמסורות המקומיות. הבית משמש עתה כמוזיאון מורשת. הכפר הוקם בסביבות המאה ה-12. הרחוב הראשי מרוצף באבני נחל עליהם מסתובבים ללא

את דלתם בפנינו. אנשים חמים, מסביר פנים שהמילים "ישראל" ו"ישראלים" לא גרמו להם להרים גבה.

#### סיכום דבר

אלו רק שלוש דוגמאות של כפרים שמקשטים את אזור טרנסילבניה ברומניה. אם גרמתי לכם למעט סקרנות להכיר את המקום ואולי גם לבקר, מובטחת לכם הנאה שלמה.

כפי שאתם יכולים להבין, אני נהניתי מאוד.

כ"כפר הלבן". הבתים הלבנים עם התריסים הירוקים והגגות האדומים הם חלק מרשים בנוף הכפר. שיפוץ או חידוש בית מחייב את בעליו לשמור על המסורת, ולכן גם הבתים המקוריים וגם המחודשים צבועים בלבן ומעוטרים בחלונות ירוקים. בכפר יש בתי קפה ציוריים וכמה חנויות של מזכרות. באחת מהן פגשנו את אסתר, מוכרת רומניה מקומית שסבתה הצילה משפחה יהודית במלחמת העולם השנייה. זה היה מפגש אחד מיני רבים עם בני המקום בכפרים השונים שפתחו את ליבם וגם



## חשיבות הלמידה בגיל השלישי

**היכולת ללמוד אינה מסתיימת עם הפרישה מעבודה, אלא ממשיכה ללוות אותנו לאורך החיים. ידע חדש, מפגשים חברתיים ואתגר מחשבתי מסייעים לשמור על חיוניות והתחדשות.**

נדיה גרבר [nadia.gerber@dorot.health.gov.il](mailto:nadia.gerber@dorot.health.gov.il)

ניסיון, פרספקטיבה ובשלות רגשית, עשויה הלמידה לקבל עומק ומשמעות ייחודיים.

#### לעולם לא מאוחר להתחיל ללמוד

פסיכולוגים מדגישים כי ההתפתחות האנושית נמשכת לאורך כל מעגל החיים. גם בגיל השלישי ניתן לצמוח, לגלות תחומי עניין חדשים, ליצור קשרים חברתיים ולהמשיך לבנות משמעות. הלמידה אינה רק רכישת ידע – היא דרך לשמור על חיוניות, על סקרנות ועל תחושת התחדשות בכל גיל.

מעבר לתרומתה לתפקוד הקוגניטיבי, הלמידה מאפשרת לאדם להמשיך להתפתח, להרחיב את זהותו ולחוות תחושת משמעות, צמיחה ומעורבות בחיים. הלמידה מאפשרת ליצור קשרים חברתיים חדשים, מזמינה אותנו להישאר סקרנים, פתוחים לחוויות חדשות ומחוברים לעולם שסביבנו.

זה הזמן לפתוח מחברת חדשה, להירשם לקורס בנושא שתמיד סקרן אתכם או ללמוד תחום שמעולם לא היה לכם פנאי עבורו. כי היכולת ללמוד, להתפתח ולהתרגש מגילויים חדשים אינה תלויה בגיל אלא בסקרנות שבלב. זוהי השקעה בידע, אך לא פחות מכך – השקעה באיכות החיים, בתחושת המסוגלות ובשמחת הגילוי שמלווה אותנו לאורך כל הדרך.

אף פעם לא מאוחר לגלות עניין בנושאים חדשים, להתפתח ולצמוח. ההשראה לכתבה זו נולדה מתוך קורס "חוסן ובריאות בגיל השלישי" שהתקיים לאחרונה בבית המשמעות. הקורס זכה להערכה רבה מצד המשתתפים והמרצים כאחד, והמחיש עד כמה למידה בגיל המבוגר יכולה להיות חוויה מעשירה, מהנה ובעלת השפעה משמעותית על איכות החיים.

#### המוח ממשיך ללמוד

בשנים האחרונות מצטברים מחקרים המראים כי המוח האנושי שומר על גמישותו גם בגיל מבוגר. תכונה זו, המכונה "פלסטיות מוחית", מאפשרת למוח ליצור קשרים חדשים, לרכוש ידע ומיומנויות ולהמשיך להתפתח לאורך כל החיים. כיום ידוע כי היכולת ללמוד אינה מסתיימת עם סיום הלימודים או היציאה לגמלאות.

מחקר שפורסם בשנת 2023 מצא כי מבוגרים שהשתתפו בלמידה אינטנסיבית של מיומנויות חדשות, כגון שפה זרה, מוזיקה או תחומי ידע חדשים, הפגינו שיפור ביכולות קוגניטיביות שונות, ובהן זיכרון עבודה ומהירות עיבוד מידע. ממצאים אלו מחזקים את ההבנה כי גם בגיל המבוגר המוח מסוגל להמשיך ללמוד, להשתנות ולהתפתח. (Ferguson et al., 2023)

למעשה, הגיל השלישי מזמן הזדמנויות ייחודיות ללמידה: לאחר שנים של עבודה, בניית קריירה, גידול ילדים ומילוי מחויבויות רבות, מתפנה לעיתים זמן לעסוק בתחומי עניין שנדחו במשך שנים. לימוד נושא חדש, שפה או מיומנות חדשה, השתתפות בקורס, בהרצאה או בסדנה מאפשרים הרחבת אופקים, תחושת הישג וסיפוק אישי.

מעבר להנאה ולסקרנות, הלמידה תורמת גם לבריאות המוח. מחקרים מצביעים על כך שפעילות אינטלקטואלית מתמשכת מסייעת בבניית "רזרבה קוגניטיבית" – מאגר של משאבים קוגניטיביים המסייע להתמודד עם השינויים הטבעיים המתרחשים במוח לאורך השנים. מחקר שפורסם בשנת 2024 מצא כי רמה גבוהה יותר של רזרבה קוגניטיבית הייתה קשורה לסיכון נמוך יותר לירידה קוגניטיבית בקרב מבוגרים. (Li et al., 2024)

הידע החדש אינו עומד בפני עצמו, אלא מתחבר לניסיון החיים העשיר שנצבר לאורך השנים ויוצר הבנה עמוקה ומשמעותית יותר. דווקא בגיל המבוגר, כאשר קיימים



לומדים אזור. באמצעות בינה מלאכותית



הכותבת היא פסיכולוגית רפואית וחינוכית מומחית עובדת מרכז רפואי "דורות" לשיקום וגריאטריה ושירות פסיכולוגי בעיריית נתניה



# ש"י עגנון (1887-1970)

בדיוק לפני שישים שנה בעשרה בדצמבר 1966, העניק מלך שבדיה את 'פרס נובל לספרות' בשטוקהולם לסופר הישראלי, ש"י עגנון, ולסופרת היהודייה-גרמניה נלי זק"ש. בהומור העגנוני שלו אמר: "כדי לפייס אותי על שנטלו ממני לשיר בפה - נתנו לי לעשות שירים בכתב"

ד"ר תהילה בובילסקי [buvilski@gmail.com](mailto:buvilski@gmail.com)



שי עגנון, 1966

שהיא - הם נוטעים בארץ עצים ללא סוף. זה המקום היחיד בעולם בו מוסיפים עצים...

## ספרות עברית חדשה

אין כמו עגנון להכיר את היצירה העברית. הוא יודע ש'ארון זה' עניינו כתבי קודש. הוא יודע שהוא ייצור 'ספרות'. לתפיסתו, יוצרי כתבי קודש - אִמְרָתָם היא אמת צרופה, ואילו יוצרי הספרות יוצרים פיקציה... בדיה. כאן מתגלה גאוניותו של עגנון. הוא משתמש בכל המקורות של ארון הספרים היהודי בקונסטרוקציות שלו (במבנים ובטכניקות, במדרש ובדיבור) ויוצר ספרות עברית חדשה. בנוסף לשימוש באלמנטים של ארון הספרים היהודי לצורך סיפוריו, הוא גם בונה את 'השפה העגנונית', בכך שהוא לוקח את העברית של המקרא הקדום, של המקרא המאוחר, של חז"ל, של הפייטנים, את העברית הרבנית, של המקובלים ואת לשון החסידים - ומכל אלו רוקח את הרובד שלו - העברית העגנונית המיוחדת במינה.

עגנון עושה שימוש בטכניקות של הדורות שלפניו גם באופן מבני, גם מדרשים, גם אירוניה סוקרטית (אומר 'אל רחמן', אך שואל 'איפה הצדק שלך? הרחמים?'). עושה זאת בטכניקות של המיסטיקה היהודית - מגלים דבר ומסתירים דבר... המשחק בין הנסתר לגלוי."

## עגנון

הסיפור הראשון שעגנון מפרסם בארץ הוא 'עגנון' (1908), ממנו הוא גוזר את שמו 'עגנון'. בסיפור יש שלוש דמויות מרכזיות: דינה, יחזקאל ובן-אורי. "הסיפור הגאוני הזה בנוי על כך, שהקודש מפר את האהבה הארוטית. האָרוֹס מכבב במקרא מאדם וחווה בגן עדן; רחל יעקב; נשות דוד - מיכל, אביגיל, בת שבע ... מכבב גם

"כמו שגאוס (Gauss) היה גאון מולד במתמטיקה, ומוצרט - במוזיקה, כך עגנון היה גאון בספרות" כך פתח שניאור עינם, ההוגה, המחנך והמרצה על התרבות היהודית, את הריאיון עימו על דמותו של עגנון. "למזלו של עגנון הוא הוכר ככזה ונישא על כפיים ע"י גדולי התרבות העברית והיידיש מהדור שלפניו, כמו ביאליק או רוקח, למשל; הוכר גם ע"י דור החלוצים בארץ, ובסופו של דבר גם ע"י המובילים בתרבות המערבית כולה."

עינם הינו מרצה בבית המשמעות מזה כשנתיים. יש לו קהל "שבו" המגיע לשמוע אותו, ואני אחת מקהל זה. בהרצאותיו המגוונות והמרשימות הוא מרבה לציין לשבח את עגנון. מכיוון שהשנה נציין 60 שנה לקבלת 'פרס נובל' הראשון בישראל, שניתן לסופר העברי הראשון והיחיד, נענה שניאור לבקשתי והסכים לספר על עגנון בדרכו שלו.

לשאלתי 'מי אתה, שניאור עינם?', הוא ענה "אני רפתן משפיים..." נכון, אך יש לציין כי שניאור גדל בחברה החרדית הלאומית של פועלי אגודת ישראל ברחובות, המשיך בעולם הישיבות הליטאיות - עד שהחליט להתגייס לצבא ולשרת בחטיבת הצנחנים, ובהמשך - להתיישב בקיבוץ הדתי של קבוצת סעד. לאחר מלחמת ששת הימים ומפגש עם ישעיהו ליבוביץ', התגבשה תפיסת חייו - הפך לבן קיבוץ שפיים, שם שילב את עבודת החקלאות עם החינוך וההוראה והפך למרצה מבוקש גם בבי"ה ובסמינר הקיבוצים.

## עגנון בעיניו של שניאור עינם

"עגנון למד ב'חידר' עד גיל 9, ושם הסתיימו לימודיו ה'אקדמיים'. אביו, שהכיר בגאוניותו, לקח אותו תחת חסותו. עיקר לימודיו היו אוטו-דידקטיים. לעגנון היה זיכרון פנומנלי. הוא זכר את כל 'ארון הספרים העברי' על כל פרטיו, סעיפיו ומרחביו. עינם עוצר לרגע ומחייך. זה ארון ענק, שכן העם היהודי כתב הרבה!

מנעוריו הוא כותב ומפרסם ביידיש. הוא עלה לארץ בהיותו כמעט בן 21, כחלק מהשיבה החלוצית. מאז הוא כתב רק בעברית.

עגנון הוא איש העלייה השנייה. אנשי עלייה זו (-1914 1904) עשו מהפכה רנסנסית - גם שיבה אל המקורות הקלאסיים, אך גם חידוש. יש המשכיות וגם מהפכה - בזמנית.

אנשי העלייה השנייה שבים לארץ, לשפה העברית, אך הופכים אותה לשפת דיבור יומיומית. מוסיפים עוד רובד של מילים לעולם החדש, בו יש טכנולוגיה אחרת, מונחים בחשבון וכד'. את הארץ הם לא משאירים כפי

בתו. עגנון מצטרף ונשאר בברלין. מרטין בובר, שפרסם ב-1910 בשבועון הציוני 'די ולט' את הסיפור 'עגונות', ששלח אליו עגנון בגרמנית, סייע לו להיקלט בקהילה היהודית בברלין. בהמשך פגש שם עגנון גם את שוקן, שהוציא לאור את כל ספריו ופרסם סיפורים קצרים שלו בעיתון 'הארץ'."

בעקבות שריפה שאירעה בביתו בגרמניה, בה ניצלו ברגע האחרון רעייתו ושני ילדיהם חזר עגנון לישראל בקיץ 1924. הוא חש כי השריפה היא עונש על שהותו הארוכה בגלות. הגיע לירושלים, החל לחבוש כיפה ושמר על כל המצוות עד יומו האחרון. השריפה כילתה את כל כתבי היד שלו: "ארבעת אלפים ספרים עבריים שרובם באו בירושה מאבותיי ומקצתם קניתי בכספי שקימצתי מלחם" (דן לאור, ש"י עגנון, מרכז זלמן שז"ר, 2008, עמ' 60)

בקבלת פרס הנובל לעגנון אמר ד"ר סטרלינג, יו"ר ועדת הפרס: "כתבך, שהם כתב תולדות רוחו של העם היהודי וחיו, מביעים לכן בשורה רבת פנים: לגבי ההיסטוריון זהו מקור יקר, לגבי הפילוסוף – השראה, לגבי אלה שאינם יכולים לחיות ללא ספרות – זהו עושר לא אכזב... שילוב של מסורה ונבואה של דאגה וחוכמה" (דבר, 11 דצמבר 1966)

נאומו של עגנון בטקס זה האיר את התרגשותו, את שנינותו ואת חוש ההומור שלו, באומרו:

"...מתוך קטסטרופה היסטורית שהחריב טיטוס מלך רומי את ירושלים וגלה ישראל מארצו, נולדתי אני באחת מארצות הגולה, אבל בכל עת תמיד דומה הייתי עלי כמי שנולד בירושלים... בחלום בחזון לילה ראיתי את עצמי עומד עם אחי הלוויים בבית המקדש כשאני שר עמהם שירי דויד מלך ישראל..."

המלאכים הממונים על היכל השירה... כדי לפייס אותי על שנטלו ממני לשיר בפה – נתנו לי לעשות שירים בכתב" (<https://tarbut.il/cet.ac.il/lexicon/>)



על המשמר 19.8.1966



שניאור עינים מתוך אתר הטלוויזיה קרית אונו תשס"ט

ב'שיר השירים' כשירה הארזית והיפה בתבל – וב'מגילת רות'.

היהדות החז"לית הרבנית הדירה את הארז (הנצרות בת אותה תקופה הפכה את הנזירות לערך עליון), והסיפור בנוי על כך, שמה שהורס את אהבתה של הבחורה העדינה – הוא ארון הקודש שבונה האומן בן-אורי. השימוש בשם זה איננו מקרי.

לאומן שבונה את המשכן ואת כלי הקודש קוראים בצלאל בן אורי, ושמו מהדהד לאומן זה שבסיפור – בצלאל בן-אורי, אותו שכר אביה של דינה כדי לבנות בית מקדש בארץ ישראל.

דינה מתאהבת בבן אורי, והוא מתאהב בארון הקודש, אותו הוא בונה. היא זורקת את ארון הקודש, ואביה מנסה לחתן אותה עם תלמיד חכם מחו"ל, שהופרד שם מאהובתו... הכול קורס. טרגדיה גדולה!

גם אם החברה היהודית, ממנה הם יוצאים, הדירה את האהבה הארזית, העלו בני העלייה השנייה את הארז למקום הראוי לו.

### "אגדת הסופר"

לשיא הזיקה שבין האומן לארז, לאהבה, להולדה ולאישה מגיע עגנון בסיפורו: 'אגדת הסופר'. לרפאל הסופר אין ילדים. הוא סופר סת"ם (הכותב ספרי תפילה, תפילין, מזוזות ומגילות). את ספרי התורה הוא כותב לפי הזמנתם של חשוכי בנים, ובהיפוך העלילה מזמינה אצלו אשתו מרים ספר תורה, לאחר שנאשה מלהרות ומללדת.

בזמן כתיבת ספר התורה נפטרה האישה. רפאל ממשיך את כתיבת הספר בגפו. בסיומו הוא רוקד עם ספר התורה את 'ריקוד המוות', בו הוא חווה חוויה מיסטית שבה מעורבים אשתו וספר התורה.

פירושים שונים ניתנו לסיבת העקרות, ביניהם הפרישות, הציפייה ל'נס' ואי קיום מצוות 'פרו ורבו'. ויש התוהים שאולי גם ביתם המלא פסוקי האגדה האל לא הותר להם מקום לפרטיות?

### מפגש בין מסורת למודרניות

"גאונותו של עגנון טמונה ביכולת המופלאה לארוג את מסורת ישראל העתיקה לתוך מודרניזם ספרותי. כלומר, עגנון מכיר את הטכניקות והדמויות של ארון הספרים, כמו גם את ההווה של האדם המודרני. הוא מציג תפיסות חברתיות של המקרא מול מבנים חברתיים חדשים.

עגנון התנהל כאחד החלוצים, והיה חילוני בתחילת דרכו. ארתור רופין, גזבר המוסדות, נוסע לברלין ב-1912 לצורך עבודתו ומבקש מעגנון להצטרף אליו. הוא מעוניין להפגיש את עגנון עם אנשי תרבות באירופה ומשכנע את עגנון שיבוא אותו ויהיה המורה לעברית של



# "מסייה שולה" – המרגלת והאגדה מלבנון

בידה האחת נדנדה את העריסה ובשנייה ניהלה מבצעי הברחה נועזים. היא התהלכה במסדרונות החברה הגבוהה בביירות, סעדה עם בכירי הממשל הלבנוני, ובמקביל התחפשה והובילה אלפי יהודים נמלטים אל החופש...

ציונה אוזצקיר tziona\_maoz@yahoo.com

בעקבות נישואיה היא עברה להתגורר בביירות. למרות שהבירה הלבנונית נחשבה אז ל"פריז של המזה"ת", היה לה קשה לחיות בה. היא סבלה מהריחוק מבני משפחתה, חשה בדידות, ללא קשרים ונתונה למרותו של בעלה. אך היא לא נכנעה, פילסה את דרכה ואמונתה בנתיבים אחרים ומצאה את יעודה תוך זמן קצר.

שולמית לימדה שיעורי עברית את צעירי הקהילה כדי להכשירם לעלייה לארץ ובזכות פעילותה הפכה לדמות מפתח בקהילה היהודית בלבנון. היא רקמה קשרים עם בכירים בממשל והשתלבה בחברה הגבוהה. לאחר קבלת עצמאות מצרפת בשנת 1943 הזמין אותה ריאד א-סולאח, שכיהן כראש ממשלת לבנון הראשון, למסיבת חג המולד, שם שמעה מפי אנשי צבא ומנהיגים לבנונים וסורים על תוכניותיהם לחיסול המדינה היהודית לכשתקום.

## אם, לוחמת ומרגלת

עם החלטת האו"ם על חלוקת הארץ בנובמבר 1947 חל מפנה ביחס הערבים אל יהודי ארצות ערב: במרוקו, בתוניס, בלבנון, במצרים ובסוריה החמיר המצב, יהודים נעצרו והושלכו לכלא, נרצחו, רכושם הולאם, בתי כנסת הושחתו וההסתה נגדם גברה. בסוריה היה המצב קשה במיוחד. ההתנכלויות ליהודים הלכו וגברו, מעצרים מפני לעניין שבשגרה, ויהודים נמלטו בחשאי ללבנון מפני שהמצב שם היה סובלני יותר, הגבול הלבנוני היה שמור פחות מהגבול הסורי, ולבנון הפכה להיות תחנת מעבר עבור יהודים שנמלטו מסוריה וביקשו לעלות לארץ.

שולה החליטה לפעול. היא מיהרה ליצור קשר עם גורמי מודיעין בארץ, יזמה פנייה והציעה את שירותיה כסוכנת. את המסר הראשון העבירה לארגון "ההגנה" בכתב סתרים אותו למדה בצעירותה. בתוך מכתב תמים למראה, שדרש בשלום משפחתה ושלום בת דודתה החולה, העבירה מידע מודיעיני חשוב. את המכתב מסרה לסוחר מדרום לבנון וזה העבירו לחבר קיבוץ 'משגב עם' הסמוך לגבול. כך נוצר הקשר עם אנשי המודיעין בארץ. היא ניצלה את קשריה עם בכירים בצבא הלבנוני, חברה למבריחי גבול ערביים ופתחה בשורה של מבצעי הברחה



אות כבוד למרגלת מלבנון.  
באדיבות מוזיאון דונה גרציה בטבריה

בביקורי במוזיאון דונה גרציה בטבריה, בין סיפורי הגבורה של נשים יהודיות שהצילו את בני עמם לאורך הדורות, משכה את עיני תמונתה של אישה שלא הכרתי ולצידה שלט צנוע: "שולמית (שולה) קישיק (כהן) – פעילה למען ביטחון ישראל / Former member of Israel's security forces".

משהו בדיוקן השקט הזה גרם לי לעצור. לא הייתה זו דמות הירואית במובן המקובל של המילה, אלא אישה מבוגרת ונינוחה לכאורה, שהתבוננה בי מתוך המסגרת כאילו היא נושאת עימה סיפור שעוד לא סופר.

נעמדתי והבטתי באישה. שיער לבן מסורק למשעי, מטופחת, ראשה מוטת מעט הצידה והבעת פניה מאופקת ורצינית. חיוכה משדר כובד ראש, ועיניה הנראות מבעד למשקפים מהורהרות. הלוחית אותה היא אוחזת בידה והמיקרופון הקרוב לפניה רומזים שזהו צילום מאירוע ציבורי, כנראה טקס הוקרה או ערב הצדעה. שאלתי אותה ללא קול "מי את? מדוע תמונתך תלויה כאן לצידן של אישים מפורסמים? מהו הסיפור שבגינן את כאן? את ליווית אותי במבטך ללא מענה ואני הבטחתי לך ש"אחקור ואגלה".

ככל שהתעמקתי נחשף סיפורה המרתק של אישה נחושה שחרגה מן המקובל באותם ימים. לקחה סיכונים, פעלה בלב מדינת אויב – בלבנון, והוכיחה כי נשים יכולות למלא תפקידים משמעותיים גם בזירות שנחשבו בעבר נחלתם של הגברים. היא סיכנה את חייה וחיי משפחתה כדי להציל יהודים ולהעלותם לארץ ישראל. במל"מ (המרכז למורשת המודיעין) היא כונתה בשם הצופן "הפנינה".

## מיהי "הפנינה" מבירות?

שולה נולדה בשנת 1917 בארגנטינה. אימה נולדה בירושלים ואביה, יליד סוריה, ניהל עסקים בדרום אמריקה. בעקבות המשבר הכלכלי בארגנטינה שבה המשפחה לירושלים. חייה של שולמית קיבלו תפנית חדה כאשר בגיל 16 אביה החליט לחתן אותה עם ג'וזף כהן, סוחר יהודי מלבנון, שהיה מבוגר ממנה בעשור.

באוגוסט 1967, במסגרת עסקת חילופי שבויים לאחר מלחמת ששת הימים, שוחררה. דקות ספורות לפני שהועברה לגבולות ישראל, ניסה אחד הקצינים הלבנונים לחלץ ממנה הודאה באשמה. בעדותה בארץ סיפרה: "הייתי שם כל כך הרבה זמן. אחזיק מעמד עוד כמה דקות. עד ששתי רגליי לא יהיו בצד השני, לא אפתח את הפה".

שולה זכתה להתאחד בארץ עם משפחתה. נותרה צנועה בחייה הפרטיים ונמנעה מחשיפה ומפרסום גם מתוך חשש ודאגה לבני משפחתה. רק בגיל 92 הסכימה לספר את סיפורה. ביום העצמאות ה-59 למדינה השיאה משואה ואף קיבלה את תואר יקירת ירושלים.

### מסר לדורות

ילדיה חונכו וגדלו על ברכי מורשתה, על הציונות ואהבת הארץ. התרומה למדינה הייתה נר לרגליהם. בנה יצחק לבנון כיהן כשגריר ישראל במצרים.

שולה נפטרה בירושלים בגיל 100, סיפור חייה של "מסייה שולה", "הפנינה", מפעים ומעלה תובנות על אומץ ליבן ותעוזתן של נשים המקדישות את חייהן, גם בעצם ימים אלו, להצלת יהודים ולמען מדינת ישראל.

סיפורה הוא חלק מהמורשת המפוארת של גיבורות המודיעין והביטחון הישראלי, שנשארות בעילום שם, אך תרומתן לא תסולא בפז.



בתיאום עם אנשי "ההגנה" והפלמ"ח. אלפי עולים ממדינות ערב עלו בדרך זו גם לאחר קום המדינה.

שולה הייתה דמות בולטת שהובילה את ההברחות לפעמים אף נאלצה להתחפש מחשש שיזהו אותה כשהיא מובילה את השיירות. לא סתם קראו לה "מסייה שולה". בשנת 1949 היא הבריחה את 2 בניה בני 9 ו-11 כדי לעודד את בני קהילתה לשלוח את ילדיהם לארץ.

במקביל להברחות דרך הגבול, הצליחה להבריח מאות יהודים דרך הים, דאגה להעלותם על סירות דייגים בחסות שותפי סוד לבנוניים ולהעבירם לספינות חיל הים הישראליים. במשך 14 שנה היא פעלה והעבירה אינספור ידיעות מודיעיניות והבריחה אלפי עולים.

בעלה ג'וזף לא היה שותף סוד במעשיה, אבל בעקיפין הוא מימן חלק מההוצאות הכספיות עבור מזון, בגדים ואף לשוחד.

### מחיר השליחות

בביירות החלו לחשוד באישה הפעלתנית שלא התנהגה כמו הנשים הרגילות, והיא נתפסה בעקבות הלשנה של סוחר לבנוני. בשנת 1961, כאשר ישבה בביתה עם משפחתה ברובע היהודי "אבו ג'מיל", שמעה המולה בחוץ. היו אלה עשרות כוחות מהביטחון הלבנוני שכיתרו את ביתה. באותה עת הייתה בשנות הארבעים לחייה ואם ל-7 ילדים. היא הובלה לחדר חקירות והואשמה בריגול. שולה לא התבלבלה, סירבה להודות ודבקה בגרסתה: "אני בסך הכול עקרת בית פשוטה!"

היא הואשמה בריגול חמור ובהברחות יהודים ונידונה לתלייה ב-19.3.1963. בעקבות לחץ דיפלומטי הומתק עונשה ונגזרו עליה 20 שנות מאסר ועבודת פרך. לאחר ערעור הומתק שוב גזר דינה הפעם ל-7 שנים. הסורים ביקשו להסגירה לידיהם ואף הבטיחו פרס כספי לראשה, אבל הלבנונים סרבו.

### השיבה הביתה

#### נחום היימן (נחצ'ה)

### "מי אתה, נחום היימן, איך אתה מגדיר את עצמך?"

אני בא מבית בית"ר, מריגה שבלטווייה, נכד לסבא שהיה רב-חובל בים הצפוני, ובן לאבא שהיו לו חושים של חיות-בר והוא הבריח אותנו דרך ארה"ב ארצה. אני בן-אדם נורא פשוט, שעומד עם הרגליים על הקרקע. כל בן-אדם יכול לתפוס אותי ברחוב ולהושיב אותי בבית-קפה לדבר. אני אוהב בני-אדם, ואני מצטער שאנחנו לא מנצלים את המתנה הכי גדולה שאלוהים נתן לנו, והיא לדבר איש עם רעהו".

(דניה עמיחי מיכלין חדשות בן עזר, גיליון 1171)

### חופים

מילים: נתן יונתן  
לחן: נחום היימן

חופים הם לפעמים געגועים לנחל.  
ראיתי פעם חוף שנחל עזבו  
עם לב שבור של חול ואבן.  
והאדם, והאדם הוא לפעמים גם כן  
יכול להישאר נטוש וכלי כוחות  
ממש כמו חוף.

גם הצדפים כמו חופים, כמו הרוח  
גם הצדפים הם לפעמים געגועים  
לבית שתמיד אהבנו  
אשר היה ורק הים  
שר לבדו שם את שיריו.  
כך בין צדפי ליבו של האדם  
שרים לו נעוריו.



# טיסה ט/תרופה

גלולה תמימה נגד התקררות עלולה להפוך את החופשה שלכם לסיוט

Zahavamarom1@gmail.com

זהבה מרומ

השישים פלוס הנוטלים תרופות באופן קבוע. גם הורים הטסים עם ילדיהם מצטיידים בתרופות להורדת החום, תרופות לאלרגיות ותרופות לבעיות קשב וריכוז.

בכדי להבין יותר את המלכוד האירופי, צריך קודם להכיר ולהבין את המונח "הסכם שנגן" (Schengen). הסכם זה הופך את רוב מדינות אירופה לישות אחת בכל הנוגע למעבר גבולות. לפי אותו הסכם בוטלו לחלוטין ביקורות הדרכונים הפנימיות והמכס בין 29 המדינות הכלולות בהסכם זה. המעבר בכל אמצעי תעבורה בין מדינות אלו הוא חופשי, מבלי לפגוש אף נציג מכס בדרך.

עבור תושב אירופה העובר מארץ לארץ ונושא עימו תרופות, מספיק טופס הנקרא "אישור לפי אמנת שנגן", סעיף 75 ובכך מוענקת לו חסינות משפטית לשאת את התרופות למשך 30 יום ברחבי היבשת.

מאחר שישראל אינה חלק מהסכם זה, תייר ישראלי נחשב כמגיע ממדינה שלישית ואין לו גישה לאישור המבוקש, מה שהופך אותו לכפוף לחלוטין לחוקי הבריאות של אותה מדינה בה הוא מבקר.

## המדינות המחמירות

רוב המדינות מתייחסות בהבנה לתייר הנקלע לאירוע ממין זה ואולם יש מדינות המחמירות יותר ואלו הן:

◆ **גרמניה** - חומר כפסאודואפדרין המצוי בתרופות כמו דקסמול קולד נמצא תחת פיקוח מחמיר ונשיאתן ללא מסמכים מתאימים יכול להיחשב כהברחה.

◆ **יוון** - מדינה המנהלת מלחמת חורמה בסמים. חומר כמו קודאין שנמצא בהרבה ממשככי הכאבים, אסור לחלוטין.

◆ **מדינות סקנדינביה** - מגבילות את כמות התרופות המפוקחות המותרות לכניסה לשבעה עד ארבעה עשר ימי אספקה בלבד, אלא אם כן התקבל אישור מיוחד ומראש (!) של רשויות הבריאות המקומיות.

בד"כ נוהגות המדינות האירופאיות להחרים את התרופות שנמצאו במזוודות התיירים ולעיתים מחייבות בתשלום קנס מנהלתי מסוים.

## אפס סובלנות בגיאורגיה

במדינת גיאורגיה הסיפור שונה לחלוטין, שכן היא אינה חלק מהאיחוד, אינה חתומה על הסכמי שנגן, וקיימת

באחד הבקרים, בעודי צועדת נמרצות על מכשיר ההליכון שבחדר הכושר, ניגש אליי אחד המתאמנים, אדם חביב ונמרץ בגיל 80 לערך ובירך אותי בחיוך רחב לשלום, לאחר שנעדר זמן מה מחדר הכושר. השבתי בחיוך והתכוונתי להמשיך בשגרת האימון אלא שהוא פצח בסיפור שלא יכולתי להישאר אדישה אליו.

"חזרתי עכשיו מגיאורגיה מטיול עם בני" הוא סיפר.

"מקסים" ענית, "ארץ יפהפייה, גם אנחנו טיילנו בה ומאוד נהנינו".

"כשעמדנו לחזור ארצה" המשיך, "בדקו לנו בשדה התעופה את תכולת המזוודות ומצאו אצלי קופסת "רוקסט פלוס" שאני נוהג לקחת עמי לטיולים בחו"ל. להפתעתי מצאתי עצמי מיד עצור וחשוד בסחר בסמים! לא הורשיתי לעלות על הטיסה לארץ, עוכבתי לשלושה ימים, על חשבוני, והועמדתי למשפט!".

התפנית המפתיעה בסיפור, גרמה לי לרדת ממכשיר הכושר ולהאזין קשב רב להמשכו של האירוע:

"נאלצתי לקחת עו"ד מקומי בעלות של 5,000 ₪ והוא ביקשני להמציא מסמכים רפואיים המצדיקים נטילת הגלולות החשודות כסמים. מסמכים רפואיים כמבוקש, מתורגמים לאנגלית וחתומים ע"י נוטריון שוגרו מיד מישראל לרשויות המקומיות אבל להפתעתי לא היה בכך משום סיוע: נמצאתי אשם בסחר בסמים ונקנסתי בסכום השווה ל- 25,000 ₪!". ובחיוך עצוב הוסיף שעורך דינו עדכן אותו שהוא הישראלי השלוש מאות במספר שעמד לדין בנסיבות דומות.

הסיפור הזה שסיפר לי ידידי הפנסיונר החביב והנורמטיבי לא נתן לי מנוח. חיפוש מהיר באינטרנט העלה אינספור של סיפורים דומים, ואף חמורים יותר. התחלתי לבדוק את הנושא והסתבר לי שהחל מ- 01.01.2026 שונו החוקים בגיאורגיה בכל הנוגע לתרופות. מאחר שהמקרה התרחש באפריל, חישבתי מייד שבמקרה הטוב זרמו לקופה הגיאורגית לא פחות מתשעה מיליון ₪!

מכיוון שידעתי שבני, אשתו ושני ילדיהם אמורים בעוד מספר חודשים לטוס אף הם לגיאורגיה, עדכנתי אותם מיד ואף הזהרתי אותם לבל יצטיידו בתרופות כלשהן.

## "הסכם שנגן"

אנשים רבים טסים כשתרופות בכבודתם, בעיקר בני



סכנה – תרופות לחו"ל איור: באמצעות בינה מלאכותית

### תרופות מסודרות בשיטת הרמזור

**התרופות הירוקות** – משככי כאבים כמו אקמול ואופטלגין, תרופות ללחץ דם וכולסטרול ותרופות למחלות כרוניות. מהן מותר להביא עד 10 חפיות סגורות באריזה מקורית שלא נפתחה.

**התרופות הצהובות** – תרופות לטיפול בקשב וריכוז, כדורי שינה, כדורי הרגעה ודומיהם. על תרופות אלו כדאי שתקפידו הקפדה יתרה ותצטיידו בכל האישורים המפורטים לעיל מבעוד מועד. את התרופות יש לארוז בכבודת היד בלבד כשהן באריזתן המקורית יחד עם כל המסמכים הנדרשים. לאחר הנחיתה רצוי לעבור ישירות במסלול האדום ולהציג בפני פקדי המכס את התרופות ואת המסמכים המשויכים להם.

**התרופות האדומות** – אל תטוסו עם תרופות אלו: נגד צינון, שיעול, וכאבי שרירים שנמכרות בארץ אף ללא מרשם אך מכילות פסאודואפדרין וקודאין, לדוגמה – דקסמול קולד. אם הצטננתם, היכנסו לבית המרקחת המקומי וקנו תרופה מקבילה.

תייר שיפעל כאמור לעיל, לא ייעצר, וגם אם הניירת שבידיו לא תספק את הרשויות, הרי שהתרופה החשודה תוחרם אך לא יינקטו כנגדו אמצעים פליליים.

### אל תגידו לא ידענו

מומלץ למי שמתכוון לטייל בגיאורגיה לקחת בחשבון שלמרות שמדינה זו משקיעה מיליונים בקמפיינים ובניסיונות למשוך אליה תיירים ולצבוע את המדינה בצבעים חמים של מדינה מערבית מתקדמת ומסבירת פנים, הרי שמערכת אכיפת החוק שלה נותרה מיושנת, נוקשה ונטולת שיקול דעת.

לכן, רגע לפני שסגרתם דיל עם הריזורט המושלם (וכאלה לא חסרים שם), כולל טיסות במחיר אטרקטיבי במיוחד, ודקה לפני שאתם מתיישבים על המזווה בניסיון נואש לסגור אותה, קחו עוד רגע ועשו סדר בעניינים הרפואיים כדי להימנע מעוגמת נפש, מקנסות כבדים ומהכרזה עליכם כסוחרים סמים.

קחו בחשבון, ייתכן שתטוסו והכל יעבור בשלום אבל גם יכול להיות שלא. אז כדאי לטוס חכם.

בה מדיניות של אפס סובלנות וענישה מחמירה.

בין אם מדובר בתייר תמים ובין אם מדובר בברון סמים אמיתי, שניהם יישפטו על אותם סעיפים פליליים של הברחת סמים.

העונשים על עבירות אלו הם דרקוניים, ונעים מקנסות כספיים משמעותיים ועד לעונשי מאסר בפועל של 5-20 שנה.

למרות שהחוק הגיאורגי חל על תיירים מכל המדינות, הרי ש"בית המרקחת" הנייד של הישראלי הנושא שלל תרופות על כל צרה שלא תבוא, היא זו שמסבכת את הישראלים יותר מאשר תיירים ממדינות אחרות. בני הגיל השלישי שנושאים עימם מספר לא מבוטל של תרופות הפכו לקהל יעד מועדף על רשויות המכס הקפדניות. תרופות באריזות שונות ולעיתים תרופות בקופסאות פלסטיק ייעודיות המחולקות לפי ימות השבוע הפכו לסדין אדום בפני המוכסים המקומיים ומהוות עילה למעצר מידי ללא קשר לגיל הנעצר.

הרשויות המקומיות אינן מתרשמות מאישורים רפואיים מתורגמים לאנגלית וחתומים בידי נוטריון. מניסיונם עם סוחרים סמים אמיתיים, הצגת מסמך שאינו קביל לדעתם, אינו אלא פיסת נייר סתמית.

עורכי הדין המטפלים במקרים כאלו, יודעים לדווח כי הרשויות בגיאורגיה מזהות את חוסר המודעות שלנו הישראלים בסוגיה זו, וכך הפכו למעשה לחלק ממנוע הצמיחה הכלכלי המקומי ע"י הטלת קנסות כספיים בסכומים הנעים מעשרות אלפי שקלים ועד כמיליון שקלים.

### אז מה בכל זאת עושים?

- ◆ נכנסים לאתר משרד הבריאות טרם הנסיעה ובודקים מה נדרש על פי החוקים המקומיים בכל מדינה אליה טסים.
- ◆ מצטיידים במכתב רופא מפורט באנגלית הכולל את האבחנה הרפואית, השם הגנרי והמסחרי של התרופה, המינון המדויק והכמות הנדרשת לשהייה של עד 31 יום.
- ◆ אישור משרד הבריאות וחותמת "אפוסטיל". גיאורגיה וישראל חתומות על "הסכם בין לאומי בשם "הסכם אפוסטיל". המדינה באמצעות משרד החוץ מדביקה את מדבקת האפוסטיל הרשמית על גב מכתב הרופא וכך מאשרת את חוקיותו של המסמך והפרטים אותם סיפק הרופא החתום.
- ◆ נציין שוב שמכתב רופא חתום על ידי נוטריון בלבד אינו מספיק. מומלץ לבצע את התהליך מול משרד הבריאות זמן מספיק לפני הטיסה (כחודש בערך, תלוי בתקופה ובלחץ).



# חומרים רעילים ומסוכנים במטבח

מאקונומיקה ועד נוזל כלים - אילו חומרים עלולים להישאר על הכלים, מה הסיכונים האפשריים, ואיך מצמצמים את החשיפה בלי לוותר על הניקיון

אסנת לסטר [osnat@lasters.co.il](mailto:osnat@lasters.co.il)

לשתייה על כל המקומות השרופים והמלוכלכים בתוך תא התנור ועל הזכוכית של הדלת. מניחים לתנור כמו שהוא למשך לפחות 12 שעות ואז אפשר לנקות עם סמרטוט רטוב או יבש. אם נשארו כתמים עושים את אותה פעולה שוב על המקומות הדורשים תשומת לב. לא משפשים לא מגרדים ולא משתמשים בשום חומר מסוכן.

רוצה להרגיע: שום נזק בריאותי לא נגרם מתנור עם סימני שרפה של שאריות אוכל. מנקים כמה שיכולים ומשאירים את המקומות השרופים כהוכחה לכך שאנחנו אוהבים לאפות ולבשל בו.

## אקונומיקה

אקונומיקה, שהחומר הפעיל בה הוא נתן תת-כלורי (Sodium Hypochlorite) היא חומר חיטוי וניקוי יעיל מאוד, אך גם עלולה להיות מסוכנת לעיניים, לריאות ולדרכי הנשימה. שימוש קבוע באקונומיקה עלול לפגוע בריריות ולגרום לשיעול, לקוצר נשימה ולאסטמה. ערבוב של אקונומיקה עם חומרים אחרים מסוכן ביותר. כשמשתמשים באקונומיקה כדאי לפתוח חלונות ודלתות, לאוורר את החדר, ללבוש כפפות ולהרחיק ילדים ובעלי חיים. במקרה של מגע בעיניים לשטוף בהרבה מים ולפנות לייעוץ. במקום להשתמש באקונומיקה אפשר רצוי לנקות עם חומץ וסודה לשתייה.

## אבקה/נוזל למדיח כלים

למרות השימוש היומיומי בהם, מוצרים אלה מכילים חומרים חזקים העלולים לגרום לנזק משמעותי לרקמות. האבקה עלולה להתפזר באוויר, להיכנס לעיניים או להישאף, ולכן היא רעילה מאוד. כאשר המדיח פועל בצורה תקינה, הוא מתוכנן לשטוף את חומרי הניקוי במהלך מחזור ההדחה ולאחר מכן לבצע שטיפות נוספות במים נקיים כדי להסיר את שאריות חומרי הניקוי מהכלים. עם זאת, לעיתים עלולות להישאר שאריות, למשל בעקבות שימוש בכמות גדולה מדי של חומר ניקוי, בהעמסת יתר של המדיח המונעת זרימת מים תקינה, בזרועות התזה סתומות או תקולות, או בהפעלת תוכנית קצרה מדי עבור כלים מלוכלכים מאוד. המלצה: אם יש מדיח קטן יותר מהמדיח הגדול הרגיל כדאי להשתמש בחצי ואף בפחות מהכמות המומלצת. הכלים יצאו נקיים ועם פחות שאריות של חומר ניקוי.

כשאנחנו חושבים על סכנות בבית, לרוב עולים בדמיונונו אש, חשמל או חפצים חדים. אולם, דווקא במטבח מסתתרים חומרים כימיים יומיומיים שאנו תופסים כתמימים ושגרתיים לחלוטין. מדובר ברעלים שקטים, שלאורך זמן עלולים לפגוע בבריאותנו ואפילו בצורה חמורה.

להלן רשימה של מוצרי ניקוי ביתיים רגילים והסיכון הבריאותי הפוטנציאלי שלהם, מהמסוכן ביותר - לפחות מסוכן:

## מסיר שומנים לתנור

מסיר שומנים לתנור הינו החומר המסוכן ביותר בבית ובמטבח! הוא מכיל חומרים בסיסיים חזקים מאוד כמו נתן הידרוקסידי (סודה קאוסטית). החומר עלול לגרום לכוויות כימיות קשות בעור ובעיניים. שאיפת אדים או תרסיס עלולה לגרום את מערכת הנשימה. בליעה עלולה לגרום לנזק בלתי הפיך לווט ולקיבה.

בזמן השימוש אולי נרגיש צריבה קלה או רק אי נוחות ולא נרגיש סימנים ממשיים לנזק בריאותי. יחד עם זה החומרים האלה מצטברים אצלנו בריאות, בדרכי הנשימה ובקיבה. חשוב לאוורר את אזור העבודה עם החומר וללבוש כפפות. במקרה של מגע בעיניים לשטוף בהרבה מים ולפנות לייעוץ רפואי.

יש דרך לנקות תנור בלי שום חומרים מסוכנים ובלי עבודה: לוקחים כמות יפה של סודה לשתייה, מערבבים עם מים עד לקבלת דייסה די דלילה. מורחים את דייסת הסודה



חומרים רעילים במטבח

נוזל לשטיפת כלים פחות רעיל מרוב חומרי הניקוי שהוזכרו קודם. הוא מכיל בעיקר חומרים המיועדים להסרת שומנים, ובדרך כלל אינו חומצי או בסיסי ברמה גבוהה. בנוסף, הוא אינו מכיל חומרים מאכלים בריכוזים משמעותיים. עם זאת, בליעה של שאריות בכמות מסוימת עלולה לגרום לאיננוחות במערכת העיכול, כגון כאבי בטן או בחילה. לכן, גם בעת שימוש בסבון כלים רגיל, חשוב להקפיד על שטיפה יסודית של הכלים במים נקיים.

והנה עוד משהו שיפתיע אתכם: יש חברות יצרניות לסבון כלים שמתפארות באחוז גבוה יותר של חומר פעיל. מסתבר שגם אם יש עוד חומרים שנוספים לסבון הרגיל, זו עדיין לא נוסחה לכלים נקיים יותר. בשטיפת כלים ביתית רגילה רובנו לא נרגיש בהבדל.

### **הניקיון חשוב, אך הבריאות חשובה יותר**

אנחנו נעזרים מדי יום בחומרי ניקוי כימיים כדי לשמור על בית נקי והיגייני, ואין ספק שיש להם תפקיד חשוב בחיי היומיום. עם זאת, חשוב להיות מודעים לסיכונים האפשריים הכרוכים בשימוש בהם, להקפיד על הוראות הבטיחות ולצמצם ככל האפשר חשיפה מיותרת. שימוש מושכל, אחסון נכון ושטיפה יסודית של כלים ומשטחים יכולים לאפשר לנו ליהנות מסביבה נקייה - מבלי להתפשר על הבריאות.

אבקה למכונת הכביסה נחשבת לפחות רעילה מאבקה למדיח אבל עדיין יכולה לגרום לצריבה בעיניים ולגירויים בדרכי הנשימה ובעור. מכונת הכביסה מבצעת מספר שטיפות שמטרתן להסיר את חומרי הניקוי מהבגדים. הנה עובדה מפתיעה: הניקיון של הבגדים צורך מעט מאוד אבקה/נוזל כביסה, חצי ואפילו פחות מהמומלץ. גם הכמות שמתמוססת במים נמוכה ואינה נחוצה. שימוש בהרבה פחות אבקה/נוזל כביסה יחסוך כסף וימנע את הפוטנציאל לנזקים רפואיים. ניקיון הכביסה לא ישתנה.

### **נוזל להברקת הכלים במדיח**

נוזל ההברקה למדיח נחשב בדרך כלל לפחות מסוכן מאבקות ומטבליות למדיח, אך עדיין מדובר בחומר כימי שיש להשתמש בו בזהירות. הוא מכיל חומרים פעילי שטח, הדומים לאלה המצויים בסבונים ובחומרי ניקוי אחרים, ולכן אינו מיועד למגע ישיר או לבליעה.

המדיח משתמש בכמות קטנה מאוד של נוזל ההברקה בכל מחזור הדחה, ולכן בדרך כלל כמעט שלא נותרות שאריות על הכלים. אפשר תמיד לכוון את מינון נוזל ההברקה לדרגה הנמוכה ביותר ולבדוק אם התוצאות טובות.



**הרופא אמר  
לשתות ...  
לא בדיוק פירט  
בדיוק מה**

המאירת מורה לאומנות  
ז'י"ב,  
אומנית המעבירה חוגים  
לצעירים ולמבוגרים.  
nuritart111@gmail.com



**שכנות אינה רק עניין של כתובת. היא מתחילה בכוס סוכר ובדפיקה בדלת. נמשכת במחלוקות על גבולות ומשאבים, ומגיעה עד ליחסים בין מדינות. לפניכם מסע בין שכנים טובים, שכנים רעים וכל מה שביניהם**

פנינה שטרנפיין ninastern20@gmail.com

גרר סותמים את הבארות. בפרק כ"ו בספר בראשית, מסופר על שלוש פעמים שבהן חפר יצחק באר. בפעם הראשונה היה ריב עם אנשי גרר על באר המים, ויצחק קרא לבאר "עֶשֶׂק", על כי התעשקו עימו. בפעם השנייה חפר שוב באר, וגם עליה רבו. על כן קרא לבאר "שְׁטָנָה". בפעם השלישית לא רבו עליה, שכן יצחק העתיק עצמו למקום אחר. הוא קרא לבאר "רְחוֹבוֹת", כי עתה הרחיב ה' לנו ופרינו בארץ" (בראשית כ"ו, כ"ב).

## שכנות בעת צרה

בזמן מלחמת העולם השנייה היו גילויי שכנות דרמטיים בין היהודים לשכניהם. היו שכנים (גויים) שהלשינו על שכניהם היהודים והסגירו אותם לגרמנים, אולם היו גם שכנים בעלי מצפון, שסיכנו את חייהם, סייעו ואף הסתירו יהודים.

## היחס הפוגע בזר

יש קהילות בעולם, שכאשר נכנס דייר לשכונה או לבניין, כשהוא בצבע עור שונה, או עובד זר, או מישהו ממדינה עוינת – יש התנגדות של התושבים, ולא אחת מצליחים למנוע את כניסת אותו דייר. בדאלאס, טקסס, בשכונת Highland Park האמידה, אין כניסה לשחורים וליהודים! האור והתקווה בתוך הבדידות והמלחמה במלחמה האחרונה היו דיירים שירדו למקלט הציבורי בבניין מגוריהם. או אז התפתחה שיחה בין השכנים, ופה ושם נוצרו חיבורים. ביתי סיפרה לי שבזמן האזעקות, החלו השכנים גם להביא כיבוד.

וכמה טוב היה לשמוע מסבתא בתיה, איתה אני משוחחת מדי שבוע, שעם כל הבדידות היומיומית, טוב לה שיש לה שכנים השואלים לשלומה, מציעים עזרה ומפתיעים אותה בעוגה טובה.

שכנות טובה לעתיד בטוח

עד כה חתמה ישראל על הסכמי שלום עם מצרים וירדן, אף כי לא פעם נדמה כי שלום זה מתנהל בצלם של יחסים צוננים. הסכמי אברהם, שנחתמו בשנים האחרונות, הרחיבו את מעגל הנורמליזציה, אך אינם עם שכנותיה הקרובות של ישראל. כעת נשואות העיניים אל הצפון, שם מתנהלים מגעים לקראת הסדר עתידי עם לבנון, שכנתנו שמעבר לגבול. אינשאללה.



מרפסת מול מרפסת, איור אמנון כספי  
באמצעות בינה מלאכותית

מחבר 'משלי' כותב "טוב שכן קרוב מאח רחוק" (כ"ז, י') ובספר 'דברים' מזהיר החוק: "לא תסיג גבול רעך" (י"ט, י"ד). פתגמים דומים קיימים בתרבויות שונות: "שאל על שכניך לפני שאתה שואל על הבית", מיעץ פתגם בערבית. פתגם רוסי מציע: "אל תקנה בית, קנה שכנים".

## מכוס סוכר של פעם למגדל מגורים מודרני

בעבר גרנו בשכונות, ויצרנו קשרים עם השכנים. כולם הוזמנו לכל שמחה, הושיטו יד בעת צרה, שלא לדבר על כך שיכולנו פשוט לדפוק על דלת השכנה, לבקש כוס חלב, שמן, קמח, סוכר או ביצים. אפילו נהגנו להשאיר מפתח אצל השכנים, לכל מקרה.

כיום, במגדלי המגורים המאכלסים עשרות משפחות, אפשר להתגורר שנים ולא לפגוש אותם אנשים. ההיכרות שלי כדיירת במגדל שכזה היא עם לא יותר מעשר משפחות, וגם אז מבלי לדעת מי הילד או בן הזוג של אותה משפחה.

התמזל מזלי וזכיתי בשכנים טובים בקצה המסדרון. וגם אם לא נפגשנו לקפה, גילינו התעניינות הדדית. לדאבון ליבי, נפטרה שכנתי היקרה רינה, ובמקומה הגיע דייר חדש מקסים. דא עקא, גם אלי, השכן החדש והטוב, החזיר נשמתו לבורא. אני רק מקווה שאין לדירה הזו קארמה קטלנית.

## גדר טובה יוצרת שכנות טובה

גם בספרות מתוארים יחסי שכנים: בשירו של רוברט פרוסט האמריקאי מתחילת המאה העשרים, "Mending Walls", מתואר מפגש שנתי בין שני שכנים, המתקנים את קיר האבן המפריד ביניהם. במהלך התיקון עולה השאלה האם בכלל צריך את הגדר. מכאן המשפט המפורסם: "גדרות טובים יוצרים שכנים טובים". גרסה דומה מהמאה ה-17 של ג'ורג' הרברט, בספר הפתגמים שלו: "אהוב את שכנך, אך אל תהרוס את הגדר שלך".

מה ניתן ללמוד על שכנות מאבותינו ונחזור למקרא. אברהם ולוט חוזרים ממצרים, ורועי אברהם רבים עם רועי לוט על שטחי מים ומרעה. הפתרון שמציע אברהם: "הפרד נא מעלי" (בראשית י"ג, ט'). לוט בוחר את אזור סדום, ואברהם נשאר בארץ כנען.

גם יצחק ובני גרר רבים על בארות מים ועל נגישות לאדמה חקלאית. יצחק חופר מחדש בארות שחפר אברהם, ובני

15. יהודי שבתוכו מדינה (5)  
16. משני תווים טסה הרכבת (5)

1. ים בבית הספר (5)  
2. ים שר גבוה (5)  
3. הפרי "דגר" והשקיע (3)  
4. עץ לא עבה ולא כבד (3)  
5. בן זוגה של הפרה על הרצפה (4)  
6. לחם בצומת (4)  
7. מזרון מפלגתי (3)  
8. הלך ושב על עקבות הסוס (4)  
9. כאשר נגן הפך את המקום לטמא (4)  
10. דב עני וספרותי שהוא כלב (4)  
11. רזות כאלה יש 60 בשעה (4)  
12. דמעות במבחן תיאוריה (7+3)  
13. עשה מסאז' לבצק (4)  
14. אדמה לא קדושה (3)



טקסט ינפ לטסז ינפ  
זוט ינפ יטסיז ינפ מוטטטט ינפ  
טולט ינפ זוט ינפ זוט ינפ יטסז ינפ  
זוט ינפ יטסיז ינפ מוטטטט ינפ  
זוט ינפ יטסיז ינפ מוטטטט ינפ

## מה בגוף איברי הנזף?

מצאו על פי ההסבר אילו איברי גוף מסתתרים על פי הפירוש להגדרה. לרשום את הפירוש ואת שם האיבר בגוף.

**לדוגמא:** סוג של תכשיט = צמיד = יד



1. אמו של משה רבנו  
2. מוסיפים אותו לקפה  
3. עיר נמל בארץ  
4. חודש לועזי  
5. מכשיר מדידה המודד אורכים קצרים  
6. עיר שהיא אחת משלוש רשויות מחוברות  
7. חבורת הזמר זוכת פרס ישראל  
8. ההיפך מקללה  
9. הספר הראשון בתנ"ך  
10. כלי לפיזור מלח  
11. המילה "אסותא" היא ברכה ל\_\_\_\_\_  
12. עיתון ילדים ידוע

זוט ינפ יטסיז ינפ מוטטטט ינפ  
זוט ינפ יטסיז ינפ מוטטטט ינפ  
זוט ינפ יטסיז ינפ מוטטטט ינפ  
זוט ינפ יטסיז ינפ מוטטטט ינפ  
זוט ינפ יטסיז ינפ מוטטטט ינפ

# תשבץ מנהגים והלכות בחגי תשרי – לאה שמעוני

|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                                                                                  |                                                                                     | 7                                                                                   | 6                                                                                   | 5                                                                                   |                                                                                     | 4                                                                                    | 3                                                                                     | 2                                                                                   | 1                                                                                     |
|                                                                                    |    |                                                                                     |                                                                                     | 10                                                                                  |    |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     | 9                                                                                     |
|                                                                                    | 13                                                                                  |    |                                                                                     |                                                                                     | 12                                                                                  |                                                                                      |                                                                                       | 11                                                                                  |    |
|                                                                                    |    | 16                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     | 15                                                                                  |    |                                                                                       |                                                                                     | 14                                                                                    |
|                                                                                    |                                                                                     | 19                                                                                  |    |    |                                                                                     | 18                                                                                   |    |                                                                                     | 17                                                                                    |
|                                                                                    |    |                                                                                     | 23                                                                                  | 22                                                                                  | 21                                                                                  |    | 20                                                                                    |  |                                                                                       |
|                                                                                    | 27                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     | 26                                                                                  |    | 25                                                                                   | 24                                                                                    |  |                                                                                       |
|  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 29                                                                                  |   |                                                                                      |                                                                                       | 28                                                                                  |   |
| 33                                                                                 |                                                                                     | 32                                                                                  |  |                                                                                     | 31                                                                                  | 30                                                                                   |  |                                                                                     |  |
|                                                                                    |                                                                                     | 36                                                                                  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     | 34                                                                                    |
|                                                                                    |  |  | 38                                                                                  |  |  |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     | 37                                                                                    |
|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 40                                                                                  |  |  |                                                                                       |                                                                                     | 39                                                                                    |

## במאוזן - מימין לשמאל:

1. שמו של חודש תשרי בתנ"ך 9. פור, מזל 10. רכוש, קניין 11. כיצד נקרא "הצום השביעי"? 13. זהב טהור 14. חבל עבה וחזק להעברת אנרגיה ומידע 15. מדינה באירופה 17. ההיפך ממלא, קפד זנבו. 18. נקי, זך 19. ערוץ נחל (כתיב חסר) 21. מגילה הנקראת בחג הסוכות 24. ילדה 26. מושב בצפון מערב הנגב 28. פיוט הנאמר במוסף יום כיפור: "אחרית לעמך" 29. כינויו של האמרגן אברהם דשא 30. זכות הטלת האיסור 32. משקה אלכוהולי (ר"ת) 34. מי בונה סוכה? 36. חברת ספנות בישראל 37. אחד הנביאים 39. גג לסוכה 40. התפילה האחרונה של יום הכיפורים.

## במאונך - מלמעלה למטה:

1. מספר המידות של הרחמים 2. משחק כדור קבוצתי 3. צמח צהוב המשמש כתבלין וממרח 4. תפילה שלא נאמרת בראש השנה 5. יבוא במהירות 6. תדיר 7. פלא 8. מזל חודש תשרי 12. אחד מאורחי האושפיזין 14. אחד הסימנים הנאכל בערב ראש השנה 16. אחד מחילות צה"ל 20. באיזה יום לא תוקעים בשופר? 22. מנהג דתי הנעשה בהליכה סיבובית בשמיני עצרת 23. ללא שינוי (ר"ת) 25. שינה קלה 27. מכללה אקדמית בירושלים ע"ש דוד 28. טקס תפילה יהודי, הנערך בראש השנה על יד מים זורמים 31. חולצת טריקו 33. השבת בין ראש השנה ליום כיפור 34. מועצה מקומית דרוזית בצפון: מגדל 35. השלימו: "נראית העירה שלי" 38. זז

כתובת הנמען