

שישים פלום

עיתון לאזרחים הוותיקים בנתניה

יוני יולי 2026, סיוון - תמוז - אב תשפ"ו



“Movies are dreams that you never forget”
 “סרטים הם חלומות שלא שוכחים.” מתוך
 The Fabelmans

איור: מירב שמעוני באמצעות הבינה המלאכותית.
 כתבה עמ' 4

תוכן עניינים

4	הקסם של בתי הקולנוע הישנים לאה שמעוני
6	שמריהו נאבל - מלך הבריכה יהודה יהב
7	סיפור מקום דרורית קלר
8	שיקום ובנייה בכפר עזה ציונה אוצקיר
10	איראן שלפני ההפיכה - עדות אישית אביבה קומרוב
12	העלייה לישראל היא ערך לאומי אסתר לסטני
13	הפינה הפמיניסטית אתי בן זיו
14	תשבצים לחידוד הזיכרון אתי קורן
16	בראשית הייתה מילה ד"ר תהילה בובילסקי
17	סלי מזון בלי שאלות ובלי פרסום לאה שנהב
18	כשהילדים רוצים לעזור וההורים לבחור אתי בן זיו
20	האם בגילנו כדאי לקנות בננות ירקות צביקה פלדמן
21	פינת תרבות רותי בר און
22	נעקצתם ? אל תישארו לבד זהבה מרום
24	אתיקה רפואית: בין ידע לרגישות אנושית עירית אשר
25	אכילה רגשית מירי להק
26	רגעים קטנים מאחורי דלפק בית המרקחת דרורית קלר
27	מה הסבתא הייתה אומרת נורית ברכיה
28	הכוח המרפא של הצחוק רותי בר און
30	על הקו לניו ג'רזי נורית אלדר
31	החיבור בין עולם החוק לעולם הרוח שבתאי גרוטס
32	איך משתמשים נכון בכרטיס אשראי פנינה שטרנפיין
33	מה מגלה לנו התווית שעל המוצר ? אסנת לסטר
34	הרחבת סמכותו של בית הדין הרבני ד"ר שמעון סגל
35	חידודי לשון לאה שמעוני

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, יגאל יששכרוב, יהודה יהב, לאה שנהב, לאה שמעוני, לאה שלייפר, נחמה מזור, פנינה שטרנפיין, צביקה פלדמן, ציונה אוצקיר, רותי בר און, שמעון סגל, תהילה בובילסקי, שבתאי גרוטס.

עו"ס מלווה: אנה בן יעקב

כותבות: מירי להק, עירית אשר

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.



לפני שנים, כשאמא שלי השתחררה מ"לניאדו", ביקשו להעביר אותה ל"מלבן" – היום בית החולים הגריאטרי "דורות" בנתניה. התלבטתי אבל לא הספקתי. אמא נפטרה ימים אחדים לאחר מכן.

לפני כארבע שנים נוצר קשר בין העיתון שלנו לבין בית החולים הגריאטרי "דורות" בנתניה, מלבן לשעבר. לאחר מפגש עם ד"ר עדי ששון, סגן המנהל, החלטנו על שיתוף פעולה: בכל גיליון מתפרסמת כתבה מקצועית של אחד מאנשי ונשות הצוות, העוסקת בנושאים החשובים לקוראים שלנו.

הקשר הזה התרחב בשנה האחרונה כאשר צוות מתוך בית המשמעות, בהובלתה של אתי בן זיו ובעידודה של נאוה תמיר, מנהלת המקום, הקים "אקדמיה", שהקורס הראשון בה עסק בנושא 'חוסן ובריאות בגיל השלישי'. המרצות הגיעו מהצוות המקצועי והניהולי של "דורות" והמשתתפים והמשתתפות למדו מתוך רצינות, סקרנות ופתיחות מעוררת השראה. אחד המפגשים היה סיור בבית החולים שהתקיים בתחילת חודש מאי.

קשה להסביר עד כמה הסיור הזה טלטל אותי.

אתה נכנס למקום כזה ופוגש את מה שרבים מאיתנו מפחדים ממנו באמת: גוף שנחלש, תלות באחרים, רגעים של אובדן שליטה ועצמאות. אתה מביט בחולים ובחולות – חלקם מתניידים בקושי, אחרים זקוקים לעזרה כמעט בכל פעולה – ולא יכול שלא לשאול את עצמך בשקט: האם גם אני אגיע לשם יום אחד? האם גם אני אזדקק שמישהו יאכיל אותי, ילביש אותי, ירים אותי מהמיטה? אבל לצד הפחד פגשתי משהו אחר לגמרי.

ככל שנחשפנו יותר לעשייה במקום, כך גדלה ההערכה לצוותים המטפלים, הרפואיים והניהוליים שפועלים במסירות, באורך רוח ובתחושת שליחות יוצאת דופן.

האווירה הייתה חיובית. אפילו מעט רועשת. הצוותים נעו במסדרונות עם חיוך, עם סבלנות ועם מבט שרואה אדם ולא רק מחלה. לא אווירה של ייאוש הייתה שם, אלא תחושה אנושית מאוד של חיים, של כבוד ושל רצון להקל ולעודד. אפילו הייתה שם שמחה.

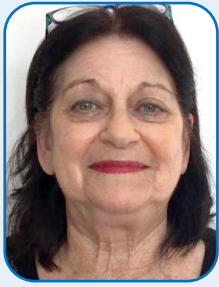
איך החיוך אינו יורד מפניהם של המטפלים, הרהרתי. איך מגיעים בכל בוקר לעבודה כה קשה נפשית, מצליחים לשמור על חמלה, על אנושיות, על שמחת חיים – ואז חוזרים הביתה מבלי להישאב לעצב. הם נראו לי כמעט כמלאכים.

הבנתי שהסוד איננו רק במכשור המתקדם או בטכנולוגיה החדשה, אלא דווקא בפרטים הקטנים: חדרים מלאי אור ואוויר, יציאה לגינה קטנה, צמחייה, כיסאות לשבת בהם בשקט. "דירה" מדומה שבה מתרגלים המטופלים חיים עצמאיים לקראת שחרור. אולם פיזיותרפיה מרשים והעיקר – אנשי מקצוע שמאמינים שגם בגיל מבוגר, וגם בתוך חולשה – עדיין אפשר להתחזק.

בדורות האדם נמצא במרכז. המטופל, אבל גם המטפל. וזו אולי התחושה שנשארה איתי יותר מכל: הידיעה שגם ברגעים הפגיעים ביותר אפשר להישאר אדם שלם, ראוי ואהוב.

ואם אחזור לרגע לאמא שלי – אילו "מלבן" של אז היה "דורות" של היום, לא הייתי מהססת כלל.

בריאות טובה לכולנו!



האורות כבו, הזיכרונות נשארו

לאה שמעוני shimonileah@gmail.com

עבורנו, תושבי נתניה הוותיקים, בתי הקולנוע של פעם הם הרבה יותר מזיכרון של סרט. הם מספרים על ההליכה המשותפת אל האולם, על התור הארוך שהשתרך לפני קופה, על ריח הפופקון שמילא את האוויר ועל הרגע בו האורות כבו לפני שהסיפור התחיל

כשכולם יוצאים החוצה אל הלילה החמים של הקיץ.

אהבתי לקולנוע

גילוי נאות: במשך יומיים שלושה בשבוע אבי היה סדרן (כעבודה נוספת) בקולנוע 'מקהל' בשיכון ותיקים. זה היה קולנוע שכונתי שבכל יום הוקרן סרט אחד בהצגה יומית ובערב סרט אחר. הייתי בת 12-13 ובזכות אבי נכנסתי חינם לסרטים כאשר אבי עבד. כולם רצו להיות חברים שלי כי יכולתי להכניס בכל פעם שניים שלושה חברים, חינם אין כסף, וכך כוחי התעצם!



קולנוע מקהל שכון ותיקים התמונה באדיבותו של גדעון רוסק

כאשר קולנוע 'מקהל' נסגר, התחלתי להכיר את בתי הקולנוע האחרים בעיר. בפעם הראשונה בחיי קניתי מהכספים שחסכתי כרטיסים לסרט. זו הייתה בשבילי אטרקציה לעמוד בקופה עם חברים ולבחור סרט שרציתי. מאז אני שומרת את כל הכרטיסים של הסרטים בהם הייתי מגיל 15 ועד בכלל (ראו תמונת השער של הגיליון).

בתי הקולנוע שאינם עוד

קולנוע אסתר היה אחד המבנים המוכרים ביותר במרכז העיר. במשך עשרות שנים הוא היה הרבה יותר מאולם קולנוע ושימש גם מרכז תרבות של ממש. נערכו בו הופעות, הצגות, כנסים וגם הקרנות סרטים שהביאו קהל מכל האזור. כאשר יצא הסרט הישראלי "סאלח שבתי" בשנת 1964 היה האולם מלא במשך שבועות. אנשים הגיעו שוב ושוב לצפות בסרט, לצחוק יחד עם הקהל

לרוב לא מרגישים מיד כשמשהו נגמר. זה לא מתרחש ביום אחד. זה קורה לאט לאט, מבלי שנשים לב לכך. זה בדיוק מה שקרה לבתי הקולנוע של פעם בנתניה.

קשה להסביר לדור הצעיר מה היה הקסם של בתי הקולנוע הישנים האלה. האולמות לא תמיד היו ממוזגים, הכיסאות חרקו, ולעיתים אפילו הגג דלף בחורף. ובקיץ החם בקולנוע אסתר למי שזוכר, באופן פתאומי זזה התקרה וכוכבי השמים החלו לבצבץ מתוכה יחד עם בריזה קלה מהים.

בשנות ה-60 וה-70 הם היו חלק בלתי נפרד מהחיים בעיר. בערבי הקיץ היו הרחובות סביב בתי הקולנוע מתמלאים באנשים. משפחות יצאו מבתיהן. צעירים נפגשו ליד הקופות, וההתרגשות לפני תחילת הקרנת הסרט הייתה "חג" באמצע השבוע.

באותם ימים פעלו בעיר מספר בתי קולנוע: אסתר, שרון, מגדלור, סטודיו ויגיל במרכז העיר, וקולנוע מקהל בשיכון ותיקים. כל אחד מהם הקרין סרטים מז'אנר אחר ומשך אליו קהל שונה, אשר ביחד יצרו את פסיפס תרבות הבילוי של עירנו נתניה. עם השנים הכול השתנה!

ישן מול חדש

זה לא בא לנו בפתאומיות. בהתחלה נסגר קולנוע אחד. אחר כך עוד אחד. ועוד אחד. פתאום שמענו שקולנוע מגדלור כבר לא מקרין סרטים. זמן לא רב אחר כך גם קולנוע יגיל שינה את פניו. קולנוע שרון, שהיה פעם אחד האולמות הגדולים והמפוארים בארץ סגר את שערי. ולבסוף גם קולנוע אסתר, שעשה היסטוריה בתקופת ההעפלה טרום הקמת המדינה והפך לסמל של ממש, נשאר סגור ועמד דומם. בהתחלה חשבנו שזה זמני... אולי לצורך שיפוץ, אולי יחזרו להקרין סרטים. אבל הזמן עבר, והדלתות נשארו נעולות. התחושה הייתה מוזרה. מצד אחד העיר גדלה והתחדשה: נבנו קניונים, בתי קולנוע מודרניים, מרכזי בילוי חדשים. מצד שני, משהו מהקסם הישן נעלם. ברחוב כבר לא היו תורים ארוכים לקופה, לא שמענו את קולות הקהל צוחק יחד בתוך האולם, ולא ראינו את האורות נדלקים אחרי הסרט

אל האולם, את התור הארוך לקופה, את ריח הפופקורן ואת הרגע שבו האורות כבו והמסך הגדול נדלק. ובקיץ של נתניה, רגע כזה היה התחלה של ערב מושלם.

בתי הקולנוע של פעם לא היו רק מקום לצפות בסרט. הם היו מקום מפגש חי ונושם: מקום שבו פגשנו שכנים, חברים מבית הספר או בני משפחה. אפילו אהבות צעירות ניצתו בשורה האחרונה של האולם. ולכן, כשהם נעלמו, לא נעלמו רק קירות ומושבים חורקים, התפוגג גם חלק קטן מהזיכרון המשותף של העיר. היום, כאשר עוברים ליד המקומות שבהם עמדו פעם בתי הקולנוע, קשה לדמיין את ההמולה שהייתה שם. אבל מי שזוכר את נתניה של פעם עדיין יכול לשמוע בדמיון את קול הקריין, את רעש מכונת ההקרנה, את הפרסומות שאהבנו ואת תשדירי החדשות שראינו רק על מסך הקולנוע.

גם בעולם משתנה יש משמעות

תמיד נעים להיזכר בימים ההם שלא יחזרו ובכל החוויות שהיו לנו בנעורינו. היום, לצד הגעגוע, עומדות לרשותנו אפשרויות חדשות ומבורכות ואנו נהנים ממגוון פעילויות והתחדשות תרבותית המותאמות לגיל השלישי כמו: מועדונים ברחבי העיר, חוגים, הרצאות, מופעים וסרטים בסינמה סיטי. אנחנו אפילו זוכים לכניסה ב-10 ₪ לסרט בימי שלישי. הצעירים מקנאים בנו על ההטבה הזו וגם בני גיל הביניים בני 40-50 היו רוצים ליהנות משפע הפעילויות שיש לנו, בני הגיל השלישי.

ובתוך כל זה מורגש גם חילוף הדורות. אם פעם האבות שלנו היו סדרנים בבתי הקולנוע, הרי שהיום הנכדים, תלמידים וסטודנטים, הם שמכוונים אותנו אל האולם ומוכרים את הפופקורן. כמעט שלא תראו מבוגרים עובדים בסינמה סיטי. העולם השתנה, כן; פניו אחרות וקצבו מהיר יותר. אך גם בתוך השינוי הזה אנו מוצאים מקום ומשמעות אישית, חברתית וקהילתית.

ולחוות את החוויה המשותפת. היום המבנה ההיסטורי כבר איננו. לאחר שנים שבהן עמד נטוש הוא נהרס ובמקומו מוקם גורד שחקים.

קולנוע שרון – ה"ארמון" של הסרטים. אם קולנוע אסתר היה בין הראשונים, היה קולנוע שרון הגדול והמפואר ביותר בעיר. האולם העצום הכיל יותר מאלף מקומות ישיבה – מספר מרשים במיוחד באותם ימים. אנשים מכל אזור השרון היו מגיעים במיוחד לנתניה כדי לצפות בסרטים על המסך הגדול של קולנוע שרון. היה לו סינמסקופ מרהיב והיו שלוש הקרנות יומיות. הקולנוע היה מתקדם מאוד לזמנו: מערכת הקרנה מודרנית, מתקני קירור לאולם ואפילו מושבים מרופדים – דבר נדיר בשנות החמישים. סרטים חדשים הגיעו אליו במהירות.

קולנוע מגדלור מותג כקולנוע של צעירים. הוא היה קטן יותר מאחרים והיה לו קהל נאמן מאוד – בעיקר בני נוער. מי שחיפש מערבונים, סרטי פעולה או סרטי הרפתקאות ידע שזה המקום. בית הקולנוע היה פתוח, ללא גג, ולעיתים היינו, חבורת צעירים, עולים על הגבעה ממול וצופים בסרט בלי לשלם. זו הייתה חוויה של ממש; במיוחד לאחר שחזרנו מן הים, נהנינו מן הדיונה ומגבעת החול, היינו מתיישבים ומביטים בסרט בהנאה שאין לה מחיר.

קולנוע סטודיו ויגיל היו בתי קולנוע קטנים ומשפחתיים. בקולנוע סטודיו ניתן היה לצפות בסרט בחורף במבנה סגור, ובחודשי הקיץ הסירו ממנו את הגג ויכולנו לצפות בסרט תחת כיפת השמים. הוא היה שונה מעט מאחרים, היה קטן ואינטימי יותר, ולעיתים הוקרנו בו סרטים אירופיים או סרטים אומנותיים. גם קולנוע יגיל היה קולנוע שכונתי טיפוסי. ילדים הגיעו אליו אחרי משחק בשכונה או אחרי יום ארוך בחוף.

יותר מזיכרון של סרט

עבור תושבי נתניה הוותיקים, בתי הקולנוע של פעם הם הרבה יותר מזיכרון של סרט. הם זוכרים את הדרך ברגל



קולנוע אסתר נהרס ובונים אסתר חדש – צילום לאה שמעוני



שמריהו נאבל - "מלך הבריכה" 1919 - 2018

יהודה יהב yehuda.yahav@gmail.com

הדרך למצוינות מתחילה דווקא בקושי. אימונים, משברים ונפילות הם שמעצבים אותה, ומי שמתמיד - הופך ממצליח למנהיג. זהו סיפורו של שמריהו נאבל

מה מוביל את האדם ומעצבו להיות מחנך ומאמן ויוצר אלופים. שמריהו נאבל ב-99 שנותיו עבר תקופות קשות, מלחמות, תקופות צנע והכשרות, שצרבו את גופו והקשיחו את רוחו ויצרו אותו למי שכונה "מלך הבריכה" ו"אב וסב של האלופים".

קורותיו

שמריהו נאבל נולד ב-1919 בקרקוב, פולין. בהיותו בן 19, עלה לישראל שלושה חודשים לפני פרוץ מלחמת העולם השנייה, בתקופה בה תנאי המחיה בארץ

היו קשים מאד. אחרי ארבע שנים בלבד כבר יזם וארגן את צליחת הכינרת הראשונה בה השתתפו תשעה עשר גברים וארבע נשים. בצבא שימש כקצין אימון גופני, ובשנת 1963 נשלח מטעם משרד החוץ לצ'אד שבאפריקה - שם שימש כיועץ לשר הספורט ולנוער המקומי. לאורך חייו חינך ואימן דורות של ספורטאים ברחבי הארץ ובפרט בווינגייט בשחייה, בכדורסל ובכדורעף. אף את ילדי נתניה אימן בנסיעתם לתחרויות בגרמניה.

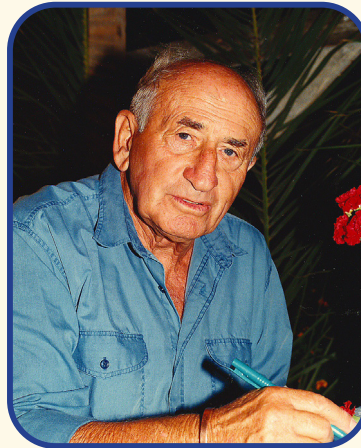
בספרו "האב והסב של האלופים" העיד על עצמו: "אני ספרטני". כך חונך ע"י אביו וברוח זו גם חינך את בניו וחניכיו בספורט. "אבני הדרך" שעברו עליו והוא "עבר" דרכם עיצבו אותו כדמות מיתולוגית. בראש ובראשונה בשל יכולתו המיוחדת לשאת כאבים ועמידתו בהם. עמידה זו, תוך כדי המשך התרגול הספורטיבי, היא המפתח להצלחה לכל ספורטאי.

אבני הדרך

כל האירועים הבאים קרו עוד בטרם קום המדינה.

*בעבודתו הראשונה בארץ בקיבוץ רמת רחל בו שהה התבקש לאסוף זבל פרות נוקשה ומיובש. בעבודתו נוצרו יבלות בכפות ידיו מהן התפתחו שלפוחיות רחבות שהפרידו את עורו מכפותיו. הוא התקשה להשתמש בידייו אך המשיך בעבודתו.

*בעבודה נוספת בסלילת כביש בנווה שאנן בירושלים העמיס נאבל סלעים. אבן שנפלה מחצה את אחת מציפורניו. הוא התעלם מכאביו וראה בהרמת האבנים



שמריהו נאבל

כמי שעוסק באימון גופני, ולא פסק. *כשהוזמן לרכוב את רכיבתו הראשונה על סוס, אוכפו, שלא נקשר ברתמתו כהלכה, הסתובב, וכך מצא עצמו מתחת לסוס, כשרגלו נשארה מחוברת לארכובה. הסוס המבוהל החל לדהור ומשך את שמריהו בדרך לא דרך בשדה החרוש. גבו של שמריהו ספג בעיקר את המכות, אבל הוא התגבר על כאביו והתרומם על רגליו. הצופים, אלה שהזמינו אותו לרכיבתו הראשונה, מחאו לו כפיים ובירכו אותו על ש"צלח" את רכיבתו הראשונה.

*בשנת 1949 רכש את אחד האופנועים הראשונים בארץ - אופנוע חזק ומהיר ששימש את הקומנדו הבריטי במשימות במדבר בצפון אפריקה. בנסיעה לילית אחת, בעקבות המצב הבטחוני, אסור היה להדליק אורות. שמריהו, שדהר על אופנועו התנגש באופנוע אחר. בדיעבד התברר שהרוכב האחר היה מפקד ההגנה. שמריהו עף באוויר, ידית ההילוכים חדרה לירכו וכידוני האופנועים שנחבטו זה בזה ריסקו את זרת ימין שלו. הוא נותח בבית החולים, אולם את האצבע הרופאים לא הצליחו להציל.

*במקרה אחר, באחד מזינוקיו לכנרת, לא שם לב לאבן שהייתה במים. מעוצמת הפגיעה קולפה ממצחו פיסת עור שנחתה על עינו. הוא היה משוכנע שהתעוור. הטיפול הרפואי שקיבל הותיר במצחו אך צלקות קטנות.

האהבה לים

בביקורו הראשון בתל אביב נפגש לראשונה עם חלום ילדותו - הים. לעת ערב סתווי בנשוב הרוח הוא נכנס אל הים הגלי. הוא ידע שעליו לצלול מתחת לגלים המשתברים כדי להגיע לחלק השקט



שמריהו עם חוצי הכנרת



גור נאבל צילם : י. יהב

בכתבה זו נעזרתי רבות בבנו ה"צעיר" גור נאבל אשר סייע לאביו בהוצאת הספר "האב והסב של האלופים".
התמונות של שמריהו נאבל באישורו של גור מהאלבום המשפחתי

בגיליון מס' 159 של "ששים פלוס" התפרסמה כתבה על צליחת הכנרת, ונשמט שמו של שמריהו נאבל, כמי שהיה שותף למפעל הגדול הזה עם יעקב חסיד.

הים וכך עשה. ואולם בדרכו חזרה אל החוף, הגלים שהשתברו, ערבלו אותו והטיחו אותו בחזרה. הוא כמעט טבע. זו הייתה תקופת הסתיו והוא ידע כי אין איש בחוף אליו יכול היה לקרוא לעזרה. חייו ה"קצרים" (טרם היה בן 99) החלו לחלוף לפניו כמו בסרט. לפתע גל גדול ועצום השליך אותו קדימה. הוא חש בחול מתחת רגליו, התקדם בצעדים תשושים ונזרק על החוף מאפיסת כוחות, מאושר שניצל.

אימון עצמי מעצב דורות

אבני הדרך אותן "חצה" עיצבו אותו ואת דמותו. כמדריך בעל ניסיון הוא לימד את חניכיו להתגבר על הכאבים והמאמצים ולהתמיד בפעולתם הספורטיבית. הדרך אותם לחשוב שהפעילות מעצימה, והמחשבות מושכות את הגוף קדימה, להישגים ולאליפות.

לא ייפלא כלל שבהדרכתו בבריכה הפעיל "יד קשה" כלפי חניכיו, ומי אשר החדיר ידו למים בשחייתו בזווית לא נכונה, היה חש מיד בידו הקשה או בסנפיריו שהחזיק בידיו "מלך הבריכה", שמריהו נאבל.

אנשים ומקומות בנתניה

הרי גרינטל סיפור מקום



דרורית קלר Dror.kf2023@gmail.com

בסמוך לביתו עמד פרדס אותו עיבד הרופא עצמו, ובשאר רכס הגבעות התקיימה בכל שנה פריחה אביבית בצבעים מרהיבים. המקום אירח לאורך השנה ציפורים, פרפרים ומכרסמים.

בנוף הפתוח המשיכו תנועות הנוער הרבות, שפעלו בעיר, את מסורת "ההגנה" ובו ביצעו את פעילויות השטח כמו א"ש לילה ומדורות.

השטח שימש גם לפעילויות "חוגי טבע" של בתי ספר לזיהוי צמחייתו למטרות לימודיות.

סממן בולט שהתנשא בשטח היה מגדל המים, אשר שימש בין השאר כמקום להתכנסות של פעילויות א"ש לילה. לימים צבע האומן הנתנייתי, גידי אשכנזי, את המגדל בסוג של "גרפיטי מוזמן", וזכה לקבל את אות שיא גינס הישראלי על הציור הגבוה ביותר. בחלוף השנים המגדל נהרס.

כיום מתקיימים באזור מספר פרויקטים של התחדשות עירונית והשטח שינה את פניו. עבודות העפר להכשרת המקום לבנייה כללו גם עקירת עצים ותיקים ושיטוח חלק מהגבעות.

כמחווה לגבעות ולהנצחת דמות הרופא ד"ר גרינטל, ייקרא באזור, על פי החלטת ועדת השמות של העירייה, רחוב על שמו.

תודה לחברתי מירה מגן ולעמיתי יהודה יהב על השלמת המידע.

נתניה הולכת ומתפתחת ומגדלים מפארים שכונות חדשות.

המגדלים נבנים על שטח שבחלקו מעורר נוסטלגיה בקרב בני נתניה שגדלו בעיר בשנות ה-50, ה-60 וה-70. כך הוא אזור הרי גרינטל המכונה היום שכונת פארק הים.

בשטח שמדרום לרחוב איתמר בן אבי וממזרח למגרש הכדורגל בטוברוק, התנשאו גבעות כורכר שכונו בפי ילדי התקופה "הרי גרינטל". על הגבעות עמד בית יחיד - ביתו של הרופא ד"ר מרדכי ארנסט גרינטל, מרופאיה הראשונים של המושבה נתניה, שהיה מרוחק מעט ממנה. הבית המרוחק שימש גם מסתור לאנשי ההגנה טרום הקמת המדינה.



דוקטור ארנסט גרינטל ורעייתו במרפסת ביתם



בין שברים לתקווה החזרה לחיים בקיבוץ כפר עזה

יש מקומות שהאדמה אינה שוכחת. קיבוץ כפר עזה הוא אחד מהם. בין שתילים חדשים לשבילים ישנים נרקם סיפור של כאב ועמידה מול תופת, אימה ופחד, אך גם של תקווה זהירה שמבקשת שוב לצמוח

ציונה אוזצקיר tziona_maoz@yahoo.com



ההרס והחורבן מפנה מקום לרצפות הירוקות – צילום: מירב שטרק

כשנתיים וחצי לאחר האסון הכבד שפקד את עמנו ואת ארצנו ב־7 באוקטובר 2023, מצוי קיבוץ כפר עזה בעיצומו של תהליך שיקום ובנייה. התהליך מתנהל לאט, בזהירות ובצעדים קטנים ומתוך תקווה לחיים חדשים.

לפני מתקפת הטרור הרצחנית חיו בקיבוץ **כפר עזה** כאלף תושבים. כיום חזרו רק כמה עשרות. השאר מפוזרים במספר מוקדים: בקיבוץ רוחמה, בקיבוץ שפיים ובמקומות נוספים. הם עדיין לא רוצים לחזור.

מתנדבים מבוגרים לטובת שיקום קיבוץ כפר עזה

בת דודתי, ד"ר מירב שטרק, אגרונומית במקצועה ושמעון בעלה, איש הייטק, גמלאים ממרכז הארץ, לא יכלו להישאר אדישים לאסון, ובחרו לעזוב חיים נוחים כדי לעזור בשיקום ההריסות. הם פנו לעמותת "**אלול**" – בית מדרש, מפגש, מדרש ויצירה, המפעילה את תוכנית "**עכשיו הזמן**", ומציעה פרויקט חלוצי וציוני הכולל שנת שירות בהתנדבות למבוגרים כדרך לסיוע. הפרויקט ממומן ע"י ג'וינט אשל וההסתדרות הציונית. העמותה יצרה קשר עם המועצות המקומיות: אשכול, מרחבים ושער הנגב ובדקה מהם הצרכים, ובהתאם גייסה מתנדבים. לאחר מיונים התקבלו בגרעין הנוכחי ארבעה עשר מתנדבים מכל הארץ, וזוג אחד מבוסטון. הם עזבו חיים מפנקים כי חשו מחויבות לעזור. בין המתנדבים תומכי הוראה ובעלי מקצועות העוסקים בתחום החוסן הנפשי. יש לציין כי התוכנית "**עכשיו בזמן**" זכתה לאות הנשיא להתנדבות לשנת 2026.

נתינה היא קבלה

מירב ושמעון מתגוררים כבר שנה בקיבוץ כפר עזה ויוצאים מדי יום לעבודה. הם שובצו בחווה החקלאית של בית הספר האזורי של מועצת שער הנגב, אליה מגיעים מכל העוטף כ-700 צעירים במהלך השבוע, מגיל הגן, מחטיבת הביניים, ותלמידי תיכון במגמת

חקלאות. קולות הילדים מהווים מרגוע ותקווה. עיקר העבודה שלהם בהדרכה בחווה החקלאית, אך לא פחות חשובה ההקשבה לצעירים. ואכן, בין תלמים וזרעים מתרחש משהו עמוק – חיבור בין הצעירים לאדמה ולחקלאות מה שיוצר עידוד, תקווה, חוסן וביטחון.

הקשר בין המתנדבים הדוק. החיים המשותפים יצרו חיבור ייחודי ותחושת סיפוק רבה. האמירה כי "נתינה היא קבלה" מקבלת משנה תוקף בכפר עזה. בשעות הפנאי המתנדבים נפגשים לארוחות משותפות, יוצאים לטיולים, עוסקים בפעילות חברתית ויצירתית ובכתיבת ספר מחוויות המקום.

מירב תיארה את הקיבוץ כאתר בנייה גדול. הקולות והמראות העולים במפגשים עם חברי וחברות הקיבוץ שנותרו שם טעונים מאוד. "יש הרבה רגעים קשים" היא מספרת. "העבודה באזור מוכה והרוס גורמת לחנק ולא רק בגלל עבודות העפר הממלא את חלל האוויר. רעש הדחפורים ועבודות העפר – משטחים את השטח שנותר, ואז מרגישים "קוץ' בבטן". הקירות שספגו את הנורא מכל והיו עדים לחיים שלמים שהיו ואינם עוד, נופלים. מרבית החברים עדיין לא שבו לקיבוץ. המטענים הרגשיים שהם נושאים עימם קשים והזיכרון ילווה אותם לעד. הם לעולם לא ישכחו את בני משפחתם ואת חבריהם שחיהם נגדעו באכזריות. הם עדיין נמצאים בטראומה עמוקה.

חוזרים אך לא לאותו מקום

"לא חשבתי שאחזור לכאן" אומרת חברה לרעותה, ומביטה אל ביתה שאיננו. "לא חזרנו לאותו מקום, אבל חזרנו אחת אל השנייה" עונה לה חברתה. מאחוריהן מתנדבים פורקים ציוד, פני העתיד עדיין לא ברורים. "אנחנו מאז במלחמה, החברים מפוזרים והפצע עדיין פתוח" אומר אחד מהם. בכל שיחה בין החברים שנותרו טמון עצב עמוק. המפגשים טעונים. השתיקות רבות. מבטים, מילים שלא נאמרות ועצב עמוק עולה כשהחברים מביטים בשכונה



חברי וחברות הגרעין נפגשים בכל יום ראשון לעידכון ולגיבוש - צילום: מירב שטרק

התקווה מבצבצת מתוך ההריסות

בתוך ההרס מבצבצים ניצנים של אור. שכונה חדשה בשם "הרצפות הירוקות" נבנתה במימון מתנדבי ה"אחים לנשק". גם שכונת "דור חדש" מוקמת בימים אלה וממומנת מכספי תרומות. מתנדבים רבים הגיעו ומתנהל שיבוץ מסודר בתוכנית העבודה היומית. נוער העושה שנת שירות לפני צבא מסייע בשיפוץ חדר האוכל, הקניונית ומבנים נוספים. השמירה בקיבוץ מתבצעת בידי הצבא ובידי אנשי הגרעין הבוגר. הקיבוץ כולו נמצא היום בתהליך בנייה ושיפוץ הממומן ע"י המדינה וכולל: בניית בתים, התקנת מערכות חשמל, מים ואינטרנט. סלילת שבילים, שיפוץ כבישים ומדרכות וסלילה מחדש.

חדשנות בתוך שבר

"התשובה של החזרה לחיים ולצמיחה מתחילה דווקא בדברים יומיומיים ומרגשים" אומרת מירב. "בהקמת גינת פרפרים ע"ש אריאל ביבס, שהוקמה בעזרת מתנדבי "מלימון ללימונדה"; בידיים הצובעות ומשפצות את הבתים והגינות; בשתילת צמחים לצד הבתים ועוד. ואכן התבשרנו שלאחרונה נחנך מכון חליבה הרובוטי הראשון מסוגו בנגב ובעוטף - חדשנות בתוך שבר, תעוזה בתוך כאב, הוכחה לכך שהחיים כאן לא נעצרים. כי בסופו של דבר, בין השברים צומחת החלטה שקטה אך עוצמתית - להמשיך!"

מירב מסיימת את שיחתנו בנימה של אופטימיות זהירה: "התקווה היא שבעוד שנה הזיכרון כבר יהיה נטוע עמוק בתוך הרגבים, לצד ההחלטה הלא קלה לבנות ולהמשיך. שזו תהיה קהילה שחוזרת אט-אט הביתה, לבנות את חייה מתוך השברים." ואני מוסיפה אמון!

הישנה והוותיקה וזוכרים את האנשים שהקימו כאן חיים שלמים. נראה שגם האדמה זוכרת. בשטח עומדת קבוצה של חברים ומתנדבים ומעלים את שמות החברים שנרצחו: משפחת אפשטיין שאיבדה חמישה בני משפחה באותו יום ארוך, משפחת קוך שההורים ושלושת ילדיהם נרצחו, והזוג שביתם נשרף ולא נמצא מהם כל זכר. סיפורים אנושיים ואישיים קשים מנשוא המזכירים את תקופת השואה.

החברים מסתייעים בדרמה כתרפיה. הם אזרו אומץ והעלו הצגה על חייהם, בה התפאורה היא טבע פורח. "חבר שחקן" עומד על הבמה ושר בקול חנוק 'שבת בבוקר יום יפה', ואז מגיח חבר אחר ואומר "תחליף שיר", וכך עולים ה"שחקנים" ומפרטים שיר אחר שיר מדוע השירים הללו קשים להאזנה עבורם ואיבדו את הרלוונטיות. הנפש המצולקת יצרה שפת מושגים כמו: "היררכיה של השכול" המבטא את גודל האסון; רעיה שבעלה שנרצח, או בן שאביו נחטף ונרצח בעזה, ואחרת שכל בני משפחתה נספו.



גינת פרפרים על שם אריאל ביבס הוקמה בעזרת מתנדבי העמותה מלימון ללימונדה. צילום: מירב שטרק



איראן שלי – ההיית או חלמתי חלום?

איראן של ימינו מצטיירת בתודעה הישראלית כמוקד של מתיחות ועוינות. השיח סביבה טעון, חשדני ומחוקק. ובכל זאת, בזיכרונות הכותבת עולה דמותה של איראן שונה בתכלית – נדיבה, סקרנית ומוקירה את הישראלים שבאו לסייע

אביבה קומרוב aviva.komaroff@outlook.com

"מחר יגיע מהארץ מטוס אל על" מבשרים לנו. הילדים ממתינים בהתרגשות. המטוס נושא עימו כל מה שהתגעגענו אליו ואינו בנמצא בקזוין: אשכול ענק של בננות, גבינות קוטג', במבה, שקדי מרק ועוד. אנו מקבלים זאת במשלוח סדיר.

חיינו כולנו כמשפחה אחת: חגגנו את כל החגים ביחד, ובמועדון שהיה לנו ארגנו גם חגיגות פורים וגם ליל סדר כהלכתו, כמיטב המסורת היהודית עם גפילטע פיש והגדה מקומית שחברה על ידי אנשי הצוות בקזוין.

כשהכול היה אחרת

החיים בקזוין התנהלו על מי מנוחות. היחסים עם השכנים האיראנים היו מצוינים. ילדינו שיחקו בחצרות הבתים עם הילדים האיראנים ששכנו בקרבתנו. כבוד גדול ניתן לנציגי ישראל שבאו ללמד את המקומיים חקלאות, בנו גשרים וסכרים ועזרו בפיתוח האזור לאחר שבשנת 1962 חווה רעידת אדמה שהרגה עשרות אלפי אנשים. ביתנו הפך להיות מלון לאורחים שהגיעו לקזוין כי מלון אחר לא היה בנמצא. זכינו במשך שהותנו גם לביקורי אורחים רמי מעלה מישראל כגון רפאל איתן (רפול), שר החקלאות חיים גבתי ועוד.

גם אני בין העובדים

הייתי מורה בקזוין, לא בכיתה אחת אלא בשתי כיתות בו זמנית של ילדים בגילאי ג' ו-ד'. הילדים שהו בשני חדרים נפרדים שדלת יחידה הפרידה ביניהן. הייתי נותנת לתלמידים להכין עבודה בכתה ג' ורצה ללמד

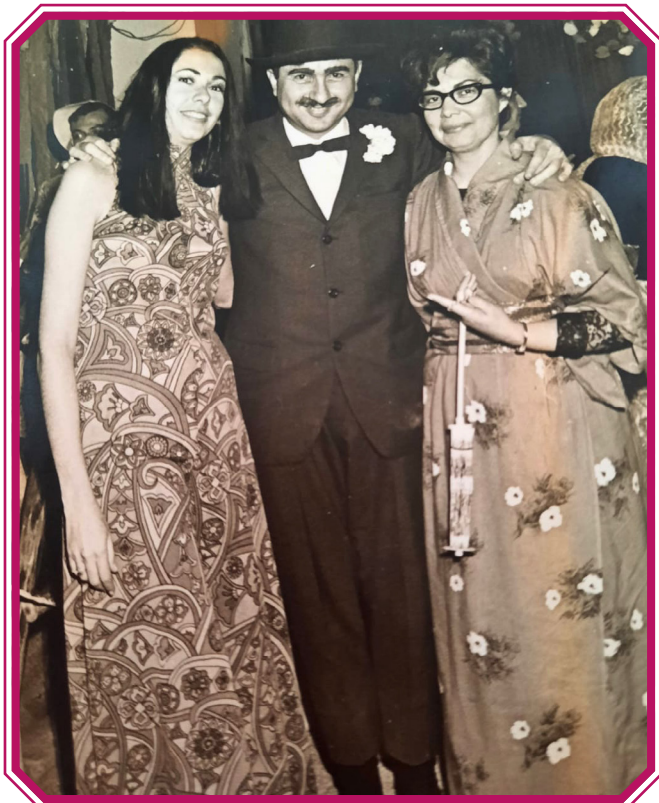


מסיבת פורים באירן, מהאלבום המשפחתי

שעת צוהריים ואני בדרכי הביתה מבית הספר בעיר קזוין אשר באיראן. חוג'י נוהג במיניבוס המוביל אותי. הוא ה'כלבוניק' של הצוות: הנהג, מסריט הסרטים, מסדר המועדון וחבר של כל הילדים. חוג'י מוריד אותי בפנית הקוצ'ה (רחוב) שבו התגוררנו: קוצ'ה צ'יגיני הפך לביתנו במשך שתי שנות שהותנו בשליחות באיראן. אני צועדת לעבר המאפייה בפנית הרחוב כדי להביא הביתה פיתות טריות לארוחת הצוהריים. ממולי מגיע ניר, בני השני, בן החמש, רכוב על אופניו החדשים. הוא בקושי מדווש אבל מצליח רק כשרגלו הימנית מונחת מתחת לרמה של האופניים. כולו אושר ושמחה הוא צוהל לקראתי: "אמא, אני מצליח, איזה כיף!" בבית מחכה לנו אוסיה העוזרת המדהימה שהתאהבנו בה והיא בנו מהרגע הראשון. ריח הפלפלים הממולאים מסתחרר באפי כבר עם פתיחת שער הברזל הכחול בכניסה לבית המוקף חומת אבן. כשנפתח השער נגלה לכל הנכנס מעין גן עדן: גינה קטנה ובתוכה בריכת דגים זהובים, מרפסת עם צלונים מקש ובית בסגנון איראני שכל חלונותיו נפתחים תמיד לדרום. בקזוין יורד שלג בחורף והחלונות הדרומיים הם המחממים את הבית. בקיץ 40 מעלות חום ואז מקררים את הבית 'קולרים' שעובדים על מים קרים.

קהילה חמה ותוססת

לקזוין הגענו בקיץ 1968. חב' תה"ל (תכנון המים לישראל בע"מ) זכתה במכרז של האו"ם לפיתוח האזור המוכה ברעידות אדמה. בעלי התפקידים שהגיעו מן הארץ היו חקלאים, מומחי גפן, מומחי לול, מהנדסי מים וחקלאות וצוות שטיפל בכל הבירוקרטיה המקומית. בעלי שימש כרואה החשבון של הצוות. בקזוין התגוררו שבעים משפחות ישראליות להן ילדים מגיל הגן ועד תיכון. קהילה חמה ותוססת נבנתה שם והכילה: מועדון פעיל לשעות אחר הצוהריים, חוגים לילדים, מרפאה ושירותים קהילתיים – כמעט קיבוץ קטן הרחק מן הבית. כשחיפשו אותי בטלפון מהבית בישראל הייתי מקצרת את השיחה ואומרת: "סליחה, אני ממהרת למועדון שם מקרינים היום סרט וחוג'י הוא המסריט". כיסאות ממלאים את האולם, הילדים מלפנים צוהלים, המבוגרים מאחור מפטפטים וחוג'י מתחיל במלאכת הקרנת הסרט. האם יצא לכם לראות את צ'ארלי צ'פלין מדבר פרסית? – אני ראיתי.



אחותי פנינה בעלי עזי ואני הבלונדינית עם הפאה על הראש במסיבת פורים 1969, מהאלבום המשפחתי

ביטוי בכל מקום ציבורי. איספהאן התבלטה במסגדיה הכחולים (צבע שמאפיין אותה) וגם בה טיילנו לא מעט. היא הייתה רחוקה מקזוין כ- 500 ק"מ, אך תמיד שמחנו לשוב ולבקר בה.

זוהי איראן שלי, זו שהשאירה בי ניחוח של ריחות וגעגועים וטעם של עוד. האם לא אוכל לשוב ולבקר בה? האם נשארה כשם שהיא נוכחת בזיכרוני? ארץ יפהפייה שתושביה מנומסים ועדינים. ההיה זה חלום?

בכתה ד'. נתתי גם להם עבודה ורצתי בחזרה לכתה ג'. הילדים עדיין רכנו על העבודה. רצתי שוב לכתה ד' כדי ללמד אותם תוכן חדש והשארתי להם משימה הנוגעת אליו. פתחתי דלת, עברתי לכתה ג'. וכך, חוזר חלילה במשך כל היום. העבודה אמנם לא הייתה קלה, אבל כל כיתה מנתה רק 8 תלמידים כך שהדבר היה אפשרי. אני נהניתי מאד. כל הילדים למדו בבית הספר מכיתה א' ועד יב'. בשנה האחרונה עברו הבוגרים ללמוד בבית הספר הישראלי בטהרן בכיתה בגרות.

טהרן העיר הגדולה

הלימודים התקיימו חמישה ימים בשבוע כך שבסוף השבוע נהגנו לצאת לטהרן וליהנות מעט מהעיר הגדולה, מחנויותיה הענקיות, מהרחובות, מהגינות היפות ומהאטרקציות השונות שהיו בה לילדים. בהזדמנות זו היינו מבקרים במספרה וגם אצל רופא השיניים. מלון "סינה" בעיר היה בבעלות יהודית. אורחים רבים, שהגיעו מישראל במשלחות שונות מטעם הסוכנות הממשלה והצבא, התארחו תמיד בו. הקשרים העסקיים לבלבו באותן שנים בין הישראלים שעשו אז רבות למען איראן – לבין האיראנים.

טהרן הייתה עיר עם חיי לילה סואנים ומגוונים ואומנים ישראלים נהגו להופיע בה, כמו למשל, מייק ברנט הידוע.

טיולים ברחבי איראן

בזמן החופש הגדול או בחופשות פסח וחנוכה ערכנו טיולים מדהימים ברחבי המדינה. ביקרנו באיספהאן, בשיראז, בקום, ובטבריז. נסענו לחופי הים הכספי וביקרנו בארמונותיה הנדירים של טהרן עם האוצרות שהיו בה. פרספוליס שהייתה עיר הבירה הרשמית, נבנתה בסביבות 560 לפני הספירה. כל מי שהתבונן בחורבותיה הבין מיד שהייתה זו בעבר עיר עשירה באוצרות טבע ואבנים יקרות. שיראז היא עיר הפרחים, שגניה המעוצבים להפליא היו לשם דבר בעולם כולו. החוש האסתטי של האיראנים מדהים והוא בא לידי

LIVE

"משדרים אהבה"
הטלוויזיה הקהילתית נתניה



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



כשקליטת עלייה פוגשת מציאות

ארבעה סיפורי חיים של עולים מאתיופיה ומברית המועצות לשעבר מתקבצים לכדי תמונת מצב חברתית נוקבת על קשיי הקליטה בישראל. הכתבה שלפניכם מזכירה לנו כי מאחורי המושג "עלייה" מסתתרים פנים, שמות ורגשות הדורשים מאיתנו הקשבה אמיתית

אסתר לסטני ester60plus@gmail.com



מבצע שלמה העלייה מאתיופיה, קרדיט לשכת העיתונות הממשלתית, מתוך אתר פיקיווי

את האנשים. הפכנו כולנו להיות משהו קולקטיבי שאין בתוכו פרצופים ופרטים – "העדה האתיופית". ואילו אני רציתי להיות מאוד ספציפית. תכירו את אמי, את אבי, את אחיי ואחיותיי. על כך מדבר הספר "ידיעות אחרונות מוסף ספרות, ערכה רונה קופרבוים ב- 13.5.2013).

"המסע לא תם" יצא לאור בשנת 2019 בהוצאת ידיעות אחרונות. זהו ספרו של דני אדינו אבבה, שאף הוא עלה בשנת 1984. בספר מתואר סיפורו המרתק של הילד דני, מי שהיה רועה צאן באתיופיה והפך לעיתונאי האתיופי הראשון בישראל. בספרו חושף דני את סיפור חייו המופלא, אבל גם את סיפורם של עולי "מבצע משה", שאלפים מהם נספו בדרכם הארוכה והקשה לארץ ישראל. הוא מתאר את ילדותו, בה חי בבקתת בוץ ללא מים וחשמל, את המסע הרגלי המפרך לסודן ואת הזוועות שעברו העולים במחנה שם. הוא מציג את הימים הראשונים במרכז קליטה ואת החיים בפנימייה דתית שנכפו עליו על ידי מדינת ישראל.

הספר **"יותר יהודי ממך"** בהוצאת סלע מאיר יצא לאור בשנת 2025. את הספר כתב אלקס ריף שהגיע לארץ כעולה מברית המועצות לשעבר. הספר מספר את

אחד הנושאים שבעבר שרר סביבם קונצנזוס הוא העלייה לארץ. נכון שמדינת ישראל רואה בעלייה ערך לאומי מרכזי, אלא שאין בכך למנוע את העובדה המצערת שלעיתים קרובות התקשתה לאהוב את העולים עצמם, ובדרך זו או אחרת פגעה ואף גרמה להם לעוולות קשות. אי אפשר לשכוח שמי שבנה את הארץ הזו היו עולים. כל עלייה ותרוומה.

מאז הקמתה יש למדינת ישראל תפקיד כפול: לדאוג לתושביה מחד גיסא ולהיות בית פתוח לכל יהודי העולם מאידך גיסא – לאלה שיבחרו לבוא אליה מרצון, ולאלה שהנסיבות יאלצו אותם להגיע. עלינו למלא את הצו שנקבע במגילת העצמאות: "מדינת ישראל תהא פתוחה לעלייה יהודית ולקליבוץ גלויות", ובמקביל, למתן רגשות של זלזול ופגיעה בעולים רק מפני שהם חדשים בארץ, ולא תמיד דומים לנו ועונים על ציפיותינו.

שתי העליות הדומיננטיות והמשפיעות ביותר על החברה הישראלית בעשורים האחרונים, שגרמו לתגובות ולהתייחסות לא תמיד הוגנות, הן העלייה מאתיופיה והעלייה מברית המועצות לשעבר.

היכרות עם העולים מקרוב

במשך כ- 40 שנה עבדתי עם עולים חדשים וראיתי אותם בלא מעט מצבים מורכבים בתהליך קליטתם. בשנים האחרונות יצאו לאור ספרים שנכתבו על ידי עולים שחוו על בשרם את אתגרי הקליטה. עם חלק מהדברים אני יכולה בהחלט להזדהות. כחברה, חשוב לנו להיות קשובים ומודעים לאתגרים איתם הם מתמודדים ולשמוע את קולם. מסיבה זו בחרתי בכתבה זו להמליץ בפני קוראינו על ארבעה ספרים שראו אור בשנים האחרונות, שמא קיומם לא הגיע לידיעתם. בספרים אלה ניתן לקרוא את סיפורם של העולים מאתיופיה ומברית המועצות.

הספר **"איך העולם נהיה לבן"** בהוצאת כנרת, זמורה-ביתן יצא לאור בשנת 2013. הספר נכתב על ידי דליה ביטאולין-שרמן שעלתה לארץ מאתיופיה במבצע משה בשנת 1984 כשהיא בת חמש. בספרה מספרת דליה בגוף ראשון איך מרגישים כשהעולם נהיה "לבן". באחד הראיונות לאחר צאת הספר היא אמרה: "אני לא יודעת כמה אנשים יודעים איך נראים החיים של אתיופים בתוך ביתם. באמצעות הספר התכוונתי להכניס את הקוראים אלינו הביתה פנימה. בואו תראו איך זה נראה, בואו תקשיבו לשיחות בינינו. אנחנו לא רק 'העדה'. כאילו מדובר באיזו ישות חייזרית, 'ככה זה בעדה', 'זה נהוג אצלם בעדה'. בתודעה הישראלית ה'עדה' בלעה

בספרה היא מתארת את מסעה המטלטל אל המקום הלא נודע - ישראל ואת ניסיונותיה הבלתי פוסקים כילדה מהגרת, להשתייך לתרבות הישראלית - לצד זרות תמידית.

.....

כל ארבעת הספרים פותחים בפנינו צוהר אל אתגרי הקליטה של העולים דרך סיפורם האישי של הכותבים אשר מלמדים על הכלל. ספרים אלה חשובים לנו כחברה קולטת עלייה. לא די שנעשה, רצוי גם שנבין, שנדע ושנכיר מיהם אלה שלמענם אנחנו עושים. העולים אינם מושג - 'עלייה', הם בני אדם עם רגשות - עולים חדשים.

סיפורה של העלייה מברית המועצות לשעבר בשנות ה-90. הספר נכתב על רקע מלחמת "חרבות ברזל" ומתאר את ההקרבה של ישראלים דוברי רוסית בהגנה על המדינה ואינו פוסח על האתגרים שהציב הממסד הרבני הממלכתי בפניהם. הספר, שאפילו שמו רומז על אותם אתגרים, קורא לשינוי המדיניות הקיימת בישראל כלפי העולים מברה"מ ומבקש לאמץ גישה מכילה יותר כלפיהם - גישה המכירה בקשר האמיץ של קהילה זו לעם היהודי ורואה בו חלק מהסולידריות הישראלית. עם צאתו של הספר לאור הוא עורר תגובות רבות בקהל קוראיו.

את הספר "את לא נראית" כתבה לובה לאור. הספר יצא לאור בהוצאת 'כריכה - סוכנות לסופרים' ב-2025. לובה עלתה לארץ מאוקראינה בשנת 1990 כשהיא בת תשע.



ממאדאם קירי עד לטנקיסטיות של היום

אתי בן זיו Etibenziv46@gmail.com

נשים משנות עולם

אני מתחילה להתרגל לטייסות קרב שיוצאות למשימותיהן ולמהנדסות חלל ואווירונאוטיקה כמו הילה חדד חמלניק, שעסקה בפיתוח כיפת ברזל. עם זה, מדי פעם חשוב לי להתבונן לאחור ולבחון את התהליך החברתי והתרבותי שעברנו כנשים.

מלחמת העולם הראשונה פרצה ב-1914. מיליוני חיילים גויסו והותירו מקומות עבודה ריקים מעובדים. נשים מילאו את מקומם והצילו את הכלכלה. מארי קירי, כלת פרס נובל, שכנעה את הממשלה הצרפתית להתקין מכשירי רנטגן על משאיות. היא וחברותיה הגיעו עד לחזית כדי להציל פצועים. נשים אחרות התחפשו לגברים ונחשפו רק כשנפצעו. אחרות היו טבחיות, שוטרות, דווריות ופועלות.

עם סיום המלחמה הן נדרשו לחזור למטבח ולילדים, אבל בתקרת הזכוכית ניכרו סדקים. הן יצאו למאבקים נוספים והובילו לקבלת זכות בחירה בבריטניה (1918) ובארצות הברית (1920).

במלחמת העולם השנייה הוקמו חילות נשים רשמיים בהם שרתו מפענחות, מפעילות מכ"ם וטייסות. ידועות "מכשפות הלילה" הרוסיות שטסו נמוך במטוסי עץ ששימשו לאימונים והיו לאימת הגרמנים. נשים

עבדו במפעלי תחמושת בתנאים קשים בשל חומרים רעילים, ועם פיצוצים שהתרחשו במפעלים. "קנריות" כינו נשים שעורן הצהיב בהשפעת החומרים. "הן הצליחו לשמר את כוחה של הכלכלה הבריטית באופן מעורר השראה" אומרת החוקרת אורנה רז. יותר מ-75% מהנשים הביעו בסקרים רצון להמשיך אבל פוטרו. בינתיים, כדרכם של תהליכים חברתיים ארוכים, זכו נשים נוספות בזכות בחירה (צרפת - 1944, איטליה - 1945).

"אין צה"ל בלי נשים", אמר קצין בכיר ואכן: 50% ממערך ההגנה האווירית מאוּש ע"י נשים, 21% מהלוחמים הן לוחמות ו-35% מאנשי הקבע הן נשים (מערב). האם תהיה לזה השפעה על עתידנו? אילו תהליכים ישתנו? אני מנסה לנחש - ואתם?

112 שנים עברו מאז פרצה מלחמת העולם הראשונה, ועדיין מעטות הנשים הנמצאות במוקדי קבלת ההחלטות בארץ ובעולם.



המלכה אליזבת במהלך מלחמת העולם השנייה - TR 2832 . PNG



אימי, פרידה אושמן, 1921-2020, אישה שאהבה יותר מכל ללמד ילדים. מהאלבום המשפחתי.

הוגים ופילוסופים ידועים, והגרמנית באותם ימים, הייתה שפתו של כל צעיר ששאף לגדולות.

המלחמה שפרצה ביום הלימודים האחרון של שנת הלימודים הראשונה באוניברסיטה, מצאה אותה, נערה בת 19, כשהיא מנותקת מהאפשרות לשוב לביתה או ליצור קשר עם משפחתה. הגרמנים פלשו לפולין וסגרו מיד את הגבול. זה היה נורא בשבילה. רצתה להגיד רק לאמאליה שלה – אני חיה, אחזור תיכף כשאוכל. אבל לא יכלה. אף על פי כן, היה זה הראשון בשרשרת הניסים שפקדו אותה ושביגים נשארה בחיים. שנה אחת למדה גרמנית ובזכותה ניצלה מאוחר יותר, כשפלשו הגרמנים לרוסיה דרך אוקראינה, שבאמת הייתה שייכת להם בעבר. באותם ימים מצאה מסתור בקולחוז רוסי אליו נמלטה במסווה של פולנייה גויה. עיניה הכחולות ושליטתה המוחלטת בפולנית וברוסית הסירו ממנה כל חשד שהיא נערה יהודית.

השמועות אמרו שהגרמנים כבר קרובים מאד והיא שהבינה שזה עלול להיות גם יומה האחרון, ירדה לשבת על גדת הנחל המקומי, להיפרד לשלום, ממשפחתה שאליה התגעגעה כל כך במשך כל ימי המלחמה

הבוקר שלה מתחיל תמיד עם שני תשבצים שמגיעים אליה בעיתון המונח על סף דלתה.

ככה, עם פיג'מת הלילה לגופה, עוד לפני צחצוח השיניים, בבהילות, התשחץ משמש לה מדד יומי לכך שמאמש ועד הבוקר, הזיכרון שלה עוד שמור עמה. משהו כמו למדוד חום מידי יום על ידי היפוכונדר. לכל שאר תהליכי הגוף המתרחשים בגופה במהלך הגיל איננה דואגת. כמעט ולא יורדת לבריכה המצויה בקומת הקרקע ואפילו מפנה את פניה כשהיא מבחינה בנשים בנות גילה רצות ומזיעות על גבי המדרכה הקרובה. אבל הראש, הראש וכל מה שכלול בו חשוב לה ולתשבצים להם היא קוראת: התעמלות הבוקר שלי.

לפרקים, כשהיא נתקלת בהגדרה שאין לה פתרון שמתלבש על המשבצות הממתינות בריקנותם, היא מתרוממת בזעף מן הכיסא וקמה למזוג לעצמה כוס קפה חם ומיד חוזרת ומתיישבת. כבר קצת מודאגת. לעיתים ניתזות מהכוס החמה כמה טיפות חומות-חמות על דף התשבץ, ובמקרה שכזה, אם הפכו ההגדרות בתשבץ להיות בלתי קריאות, לא תהסס לגרור את הפן מחדר האמבטיה כדי לייבש במהירות את הדף ולהשיב מיד את הדברים אל הסדר הנכון. את התשבץ היא חייבת לגמור ויהי מה.

לפעמים נשארת כוס הקפה מלאה וקרה לגמרי על שולחן המטבח. אות לכך שהתעמלות הבוקר לא הייתה משהו.

אמא שלה, ניצולת שואה, הגיעה לארץ ישראל בספטמבר 1945, מיד בתום מלחמת העולם השנייה.. היא השאירה מאחוריה בית, בעצם רק גינה גדולה שסבבה אותו, כי מהבית עצמו לא נשאר דבר, נהרס כולו מפצצה שהטיל מטוס גרמני – כך אמרו לה השכנים כשחזרה לחפש את הוריה, אחיה ואחיותיה ולא מצאה דבר.

בילדותה, כשנשאלה אֵמָּה מה תרצה להיות כשתגדל, השיבה בנחרצות: רוצה להיות שגרירה! היה לה כישרון שפות בולט וגם את השפה העברית קלטה במהירות – מן האוויר. אף פעם לא דיברה במבטא זר או בשגיאה כלשהי. הכישרון הזה נתגלה אצלה כבר בשנותיה הצעירות ולכן נסעה לאחר לימודי התיכון ללמוד גרמנית באוניברסיטה של העיר לבוב שבאוקראינה הסמוכה. למה דווקא גרמנית? נשאלה לא פעם והסבירה, שבאותם ימים הייתה זו השפה הנחשבת ביותר באירופה. הגרמנים הרי היו עם של תרבות, של מוסיקאים מפורסמים, זמרי אופרה נפלאים, סופרים,

גבי זו. היא לא ידעה את נפשה. שוטטה ברחובות השוממים ללא מטרה ותכלית, הלכה ובכתה בכי מר של יתמות שקפצה עליה ברגע, עד שמצא אותה פרטיזן יהודי שיצא מהיערות, פרש עליה חסותו והביאה עמו לארץ ישראל.

כל ימיה לא פסקה להתגעגע אל משפחתה. במיוחד לא הבינה למה רצחו את אחיה הקטן אשר'קה שהיה רק בן 6 בלבד. "הוא היה גאון הילד הזה" חזרה ואמרה. "מה עשה רע? למה? למה?" שאלה כל חייה, לא הרפתה ולא נענתה.

בוקר אחד, כשכבר הייתה מבוגרת מאד, צלצלה לבתה ואמרה בקול נרגש: "היה אצלי עכשיו אשר'קה. הוא גדל! לא נשאר קטן כמו שהיה פעם. אמר שהוא הולך העירה לסדר משהו ותיכף יחזור, אבל כבר עבר זמן והוא לא חוזר... ואני דואגת..."

"חלמת חלום" אמרה לה הבת.

"לא! מה את מדברת, הוא היה כאן ואני הרי מכירה אותו..." התכעסה אמה...

מאותו יום לא חדלה אמה לדבר על משפחתה בלשון הווה: כולם, אמה ואביה, אחיה ואחיותיה קמו מהצללים, קרמו עור וגידים ומידי יום באו לבקר אותה והיא הייתה כל כך מאושרת לראותם.

זמן לא רב אחרי כן נפטרה מהעולם בשקט והיא כבר בת 99 ומחצה.

על קברה הטרי בכתה הבת: "הלוואי הלוואי ויש גן עדן בשמיים, הלוואי הלוואי שמחכים לך שם בשער: אמא שלך האהובה לבנת השיער, אביך החרוץ, אחייך ואחיותייך שלא חדלת מעולם להתגעגע אליהם כל כך. אני רוצה שיחבקו אותך, ינשקו את דמעות הגעגועים שאצרת בליבך שנים רבות כל כך, ילטפו את פנייך החרדות תמיד..."

מאז כל בוקר היא ממלאת בקפידה ובהתמדה את דפי התשבץ. חשוב לה לזכור ולא לשכוח את אשר'קה הגאון, את אברמל'ה הבוגר והאחראי, את דודותיה האהובות, את סבתה הדאגנית וסבה החרוץ, שלא ראתה מעולם אבל היא מכירה אותם וזוכרת היטב היטב.

הם העולם שהתפרק באחת לאמה שלה, המתה, ואותו היא גמרה אומר להמשיך ולשמר בזיכרונה, במקומה.

הארוכים. בעיני רוחה ראתה את אמא הדאגנית מבעד לדמעות הזולגות על פניה לה; את אביה, הנגר החרוץ שתמיד היו לו תחבולות כיצד להסתיר רכוש של המשפחה בתוך שולחנות שיצר עם מכסה כפול; את אחיותיה הבוגרות האהובות; את אחיה אברמ'ל שכבר היה מתמחה אצל עו"ד בעיר ולא שכח אף פעם להתקשר אליה ולהתעניין איך עבר אצלה המבחן האחרון, וגם להזכיר לה שעליה לשאוף לציון הכי גבוה כי רק כך תהיה זכאית לקבל מלגת לימודים לשנה הבאה; ובמיוחד את אחיה הקטן אשר'קה בן השש שהיה גאון, כך סיפרה, ועזר לאחיותיו לפתור בעיות במתמטיקה לקראת מבחני הבגרות שלהם.

"איך נסתדר עם הברברים המקומיים האלה שאינם יודעים לדבר באף שפה חוץ מרוסית?" שמעה לפתע שיחה בגרמנית שהתנהלה במעלה הגבעה שמאחוריה. סובבה ראשה והבחינה לתדהמתה בקבוצת חיילים גרמניים שרטנו על הפקודה שקיבלו ממפקדם, להחזיק את הקולחוז כולו, ואיך יעשו זאת כשאין להם שפה משותפת עם הכפריים האלה? הגרמנים כבר כאן, נתקפה בבעתה. כבשו את המחוז כולו ללא ירייה אחת! אבל לה לא היה מה להפסיד שהרי ממילא כבר השלימה עם סופה הקרב ולכן אזרה אומץ, ניגשה אליהם ובגרמנית די טובה, סיפרה שהיא נערה פולנייה ומבקשת עזרתם לשוב הביתה... אלא שלחיילים הגרמנים היו תוכניות אחרות: "את נשארת איתנו ואת תהיי המתורגמנית בינינו לבין אנשי הקולחוז". זה היה הנס השני.

הימים היו ימי החורף הרוסי ושלג כבד החל לעטוף את גגות הבתים. כשנמלטה מהאוניברסיטה בריצה הייתה לבושה בשמלת קיץ וסנדלים. החיילים הגרמנים שבשבילם הייתה מבחינת מושיע, סיפקו לה בגדים חמים, מזון וגם מקום שינה ראוי. כך עד סוף המלחמה.

המלחמה תמה. משנפתח הגבול הייתה הראשונה ששעטה אל בית הוריה. עוד לפני שהגיעה, נדהמה למראה התריסים המוגפים של רוב בתי העיר שתושביהם היהודים לא חזרו לביתם, כך חשבה, אלא שמאוחר יותר התברר לה כי כולם נרצחו עם כניסת הגרמנים לעיר. הבינה שכל שנות הגעגועים ותפילותיה להיפגש עם משפחתה נגוזו באחת. משפחתה נרצחה יחד עם כל שאר תושביה היהודיים של העיר על ידי גרמנים שהובילו אותם לשדות, ציוו עליהם לחפור בורות ומיד ירו בהם. גופותיהם נערמו בתוכם זה על

הפקות דפוס אומנותיות | ניירת משרדית, קטלוגים, פרוספקטים חוברות

ספרים, פולדרים, אוגדנים | הטבעות וגימור מיוחד, ועוד.

דפוס אקספרס

EXPRESS PRINT



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

מילה שנעה בזמן

העברית איננה רק שפה מדוברת - היא מסע בזמן. מילים שנולדו במקרא ממשיכות לחיות, להשתנות ולקבל משמעויות חדשות גם בעולם המודרני. כך הופך התנ"ך לא רק לספר יסוד, אלא גם למעיין חי של השפה העברית

ד"ר תהילה בובילסקי buvilski@gmail.com



ארכיון חי של תקופות, של אמונות ושל מציאויות שנעלמו. כשאנחנו מדברים עברית, אנחנו נעים בלי משים בין שכבות זמן שונות.

אך המילים לא רק משתנות - הן גם נודדות.

העברית קלטה לאורך הדורות מילים משפות ומתרבויות רבות שעברו בארץ ישראל. מן היוונית הגיעה למשל המילה "סנהדרין", שמקורה במילה היוונית synedrion במשמעות מועצה או התכנסות. גם "אצטדיון" נולד ביוון העתיקה. מן הלטינית והרומית הגיעו מילים כמו "קיסר", "לגיון", "פורום" ו"וילה".

בתקופות מאוחרות יותר נוספו מילים מן הערבית, הפרסית, הטורקית והאנגלית. "אלגברה" באה מן הערבית, ואילו מילים כמו al-jabr, "טנדר", "ג'יפ" ו"מייל" נקלטו כאן בתקופת המנדט הבריטי ולאחריה.

לעיתים גם שמות המקומות עצמם חושפים את תולדות הארץ.

ירושלים, למשל, נזכרת במקרא לרוב בצורה "ירושלם". לאורך הדורות נשאה שמות נוספים: "ציון", "יבוס", "אליה קפיטולינה", ולימים "אל-קודס". כל שם משקף תקופה אחרת, שלטון אחר, תרבות אחרת - אך העיר נותרה אותה עיר.

גם שכם שינתה את פניה הלשוניים: מן השם המקראי העתיק, דרך Neapolis הרומית - ועד "נבלוס" בערבית. עכו נקראה בתקופות שונות "פטולמאס", "סן ז'אן ד'אקר" ו"עכא" - וכל שם הותיר עליה שכבה נוספת של היסטוריה. השפה, כמו הארץ עצמה, אינה מוחקת את עברה. היא בונה עליו שכבות.

יש מילים שכמו אבני הארץ נכבשו, נשחקו והחליפו צורה בפי עמים שונים, אך מתחת לכל שכבה עדיין ניכרת צורתן הקדומה.

אולי משום כך העברית איננה רק שפה חיה; היא גם זיכרון חי.

.....

הכתבה נכתבה בעקבות הרצאה שניתנה ב"בית המשמעות" בנתניה במסגרת 'תיקון ליל שבועות' בנושא "התנ"ך כהשראה".

לא רק אבנים נושאות את זיכרון הארץ - גם המילים.

יש מילים שאינן נשארות במקום אחד. הן נעות בזמן: מתקופה לתקופה, משפה לשפה, משליט לשליט - ובכל זאת נושאות עמן עקבות של עולם קדום.

יש מילים מן המקרא שכמעט לא השתנו.

"אור", "מים", "לב", "שלום", "צדק", "חסד" - כולן חיות בעברית גם היום, כמעט באותה משמעות עצמה - אולי משום שהן מבטאות יסודות אנושיים בסיסיים, שלא השתנו באמת לאורך הדורות.

לצדן יש מילים שמשמעותן התרחבה עם הזמן.

כך למשל המילה "עולם": במקרא פירושה בעיקר זמן נצחי - "חוקת עולם לדורותיכם", ואילו בעברית החדשה היא מציינת גם מרחב פיזי: העולם כולו, עולם המדע, עולם ההייטק.

מילים אחרות נעו צעד נוסף ושינו כיוון.

כך המילה "תמים". במקרא פירושה שלם, ללא פגם: "נח איש צדיק תמים היה בדורותיו". כיום "תמים" הוא אדם נאיבי, כזה שקל להוליכו שולל.

גם המילה "נורא" עברה היפוך דומה. במקרא משמעותה מעורר יראה והדר: "האל הגדול הגיבור והנורא", ואילו בעברית המדוברת היא משמשת לעיתים דווקא לתיאור דבר שלילי או מפחיד.

אותן מילים משמעות שונה.

כך המילה "חשמל" במקרא, שפירושה אור מסתורי (חזון יחזקאל), ובעת החדשה: electricity. המילה "אקדח" עברה שלושה גלגולים של משמעות. במקרא היא מופיעה כאבן אדומה בדברי הנביא ישעיהו (נ"ד). בימי הביניים, בשירתו של אבן גבירול, העלמה מגישה יין אדום באקדחה - במשמעות גביע. ובעברית החדשה אקדח הינו כלי ירייה. הצבע האדום נשאר (אבן, יין, ופגיעת האקדח), אך המשמעות שונה.

לעיתים השינוי אינו רק לשוני אלא חברתי ותרבותי ממש.

במקרא, "עבד" הוא אדם שאינו בן חורין. חיינו נתונים למרות אדונו. היום, דווקא האדם "העובד" נתפס כאדם יוצר, עצמאי ובונה את עולמו בכוחות עצמו. אותה מילה נשארה, אך המציאות שמאחוריה התהפכה.

כך מתברר שהשפה איננה רק אוסף של מילים. היא מעין



אנשים למען אנשים

בזמנים של שגרה וביתר שאת בסבבים של לוחמה, הנתינה היא אחד המאפיינים הבולטים בחברה הישראלית. אנחנו יודעים זאת ואינני חושבת שאני מחדשת משהו. ובכל זאת, מעבר למילים הגדולות על ערבות הדדית, יש מתנדבים שממלאים סלים ומקררים - בלי שאלות ובלי כותרות

לאה שנהב lea60plus@gmail.com



ממתנים בתור. צילום לאה שנהב

מועברת למכלים גדולים שעומדים מחוץ לחצר. כל נצרך יכול לבוא ולקחת.

מיזם "סבאלה"

אלדד: "אני מגויס מהשבעה באוקטובר בסבבים שונים" מספר לי אלדד בשיחת טלפון שנקטעת לעיתים בגלל תקשורת לא תקינה. "התחלתי בעזה ועכשיו אני בלבנון. באחת היציאות שלי הביתה החלטתי לעצור בעיר רחובות ולבקר את אחד הקשישים שמקבל אוכל דרכנו. בשיחה איתו הוא הודה לי על מנות האוכל שהוא מקבל ולאחר זמן קצר יצאתי מביתו עם ראש מורם כי כך הוא אמר לי: "הכוח שלנו כעם הוא ברוח, בנתינה ובאכפתיות".

אלדד בנדטוביץ, תושב ניר צבי, הוא המייסד של המיזם "סבאלה" והמנוע שמניע את העשייה. זהו מיזם חברתי שעוסק בחלוקת מזון לקשישים בודדים. המיזם התחיל בחיפה והתפשט עם הזמן לדימונה, לנתיבות, לתל-אביב, לירושלים ולעוד ערים רבות ביניהן גם לנתניה. המודל הוא פשוט: מתנדבים מבשלים בביתם ארוחה לשישי שבת עבור קשיש ומשנעים אותה לביתו בעזרת מתנדבים אחרים. המיזם פועל בעיר בשיתוף אגף הרווחה והשירותים החברתיים, אך אינו כפוף לה. אלדד נעזר רבות ברכזים המקומיים. בנתניה פועלת בשיתוף הילה זכות, ביחס חם ובאכפתיות יחד עם אלדד ועם המתנדבים. לשאלתי מה היה הטריגר להקמת המיזם? ענה אלדד: "הידיעה שאדם מבוגר רעב לא נתנה לי מנוח" והוסיף - "תמיד ידעתי שהשמיכה קצרה מדי ואין אפשרות לתת מענה לכולם, אך אני יחד עם הרכזים והמתנדבים בכל עיר משתדלים שלפחות בסופי שבוע המקרר של הזקוקים לכך לא יישאר ריק".

כפי שצינתי אלו הן רק שתי דוגמאות מני רבות שקיימות בנתניה. דוגמאות של "אנשים למען אנשים". על היוזמה והעשייה שלהם שמחזקת אותנו כחברה וכעם, מגיעה להם התודה והברכה שלנו.

"סבאלה" - 052-6233088 אלדד

עמותת ברכת מזל ורפאל - 050-6779116 מוטי

אני לא מתכוונת לדון כאן לא בחלוקת המשאבים הקלוקלת של הממשלה וגם לא במצב הכלכלי ההולך ונשחק של מעמד הביניים שמוצא עצמו עם הזמן במעמד נמוך וזקוק לעזרה. אני מתכוונת לשים זרקור רק על שני מיזמים מני רבים, שקיימים בעיר שלנו שבאמצעות תרומתם לקהילה משתדלים לתת מענה לאותה אוכלוסייה מתרחבת שזקוקה לכך.

עמותת "ברכת מזל ורפאל"

באחד מימי המלחמה האחרונה, בדרכי הביתה מביתה של בתי, קלטתי בזווית העין, סמוך לגשר האר"י, טור ארוך של אנשים שעומדים על המדרכה. מי עם סל ומי עם עגלת שוק. מיהרתי כדי שלא תתפוס אותי אזעקה



מוטי רצאבי. צילום: לאה שנהב.

קיבל את הסל והמשיך במהירות לדרכו. כפי שאמרתי זה היה בזמן שהתרעות ואזעקות היו חלק מימינו.

מוטי רצאבי מנהל העמותה: "העמותה קיימת כמעט 20 שנה ברחוב האר"י בנתניה. היא מספקת לרוב תוצרת חקלאית אך גם בגדים, הנעלה וארוחות חמות לחתך אוכלוסייה רחב מגיל שישים וחמש ומעלה וכן למשפחות מרובות ילדים. אנחנו לא קשורים לרווחה, כך שכל מי שבא מקבל את התצרוכת שיש באותו יום ללא שאלות - ירקות, פירות ולפני חגים גם מוצרים קשים". ומוסיף "מי שכבר בא סימן שהוא צריך. אין שאלות".

מעבר לנתניה לקהילה, שיש בצידה סיפוק גדול, מוטי מציין כי בשבילו האנשים האלו הם לא "עניים", אלה הם חברים שצריכים קצת עזרה.

"מאיפה אתה מקבל את המוצרים?" שאלתי. "קודם כל מ"לקט ישראל" הוא מסביר "אך גם מחקלאים פרטיים שמעבירים לי תפוחי אדמה, מלפפונים, בצל, עגבניות וגם פירות". הכול נארז בשקיות בעזרת מתנדבים והיתרה



אל תשכחו שגם אני קיימת

"צריך לא לוותר. הרבה אנשים מוותרים, וזאת התחלת הדעיכה. בסוף נותנים לך אוכל, מנגבים לך את הפה, מלבישים אותך פיג'מה ומכניסים למיטה. ולילה טוב לבובה"

אתי בן זיו Etibenziv46@gmail.com



אל תחליטו בלעדיו, אני עדיין קיימת. עיצוב אתי בן זיו
באמצעות הבינה המלאכותית.

אישה במשרה מלאה.

◀ ומה אמר רופא המשפחה?

◀ אותו דבר. אני היחידה שלא הסכמתי.

שתקתי. התבוננתי בפניה היפות של אטלקה.
כשגם הרופא חושב שזה מה שצריך, ייתכן שיש



אבי משה רובינשטיין ושתי בנותיו, מהאלבום המשפחתי

גבר חזק, עצמאי, בטוח בעצמו ואקטיבי היה אבי, בזקנתו. כשחלה, סרב לעזרה מבחוץ. כשנעשה סיעודי הסכמנו אחי ואני: "24 שעות אני עם אבא, 24 שעות - אתה". את הסידור הזה הוא קיבל בשתיקה. כשלא יכולנו עוד לעזור לו, העברנו אותו לבית חולים "אלישע" בחיפה.

"אז זהו זה?" שאל אבא שהיה כבן שמונים וחולה סופני. הנהנתי בראשי, ולחשתי בתחושת אשמה - "כן אבא". ידעתי שרצה להישאר במיטתו ובביתו ולא למצוא את עצמו בבית חולים. הוא ידע שלא ירפאו אותו, אולי יאריכו את חייו.

הודיתי לו בליבי שלא התווכח וקיבל את הגזירה בדממה. בחדרו בבית החולים ערכנו את ליל הסדר המשותף - אחרון וחרישי. הנחנו מפה לבנה על המיטה, ממנה לא ירד עוד, הבאנו הגדות, יין וכל מה שצריך. במהלך הסדר שאל אם הבאתי מצלמה. לצערי חששתי שלא יאהב את הצילום ולא הבאתי.

הוא זכה בעוד שלושה חודשי חיים. זה לא מה שביקש.

אצל אימא זה היה שונה. משיכולותיה פחתו ביקשה עזרה ונעשתה תלותית. היא קיבלה ברצון את המעבר לבית חולים סיעודי והרגישה הקלה. היא אהבה להיות מטופלת, לא נאבקה, וציפתה למותה בשלווה. שרידי עצמאותה באו לביטוי כשסירבה לעבור ניתוח על פי המלצת הרופאים. המנתח הבהיר שאם לא תנותח, תלך לעולמה תוך 4 ימים. התלבטנו והחלטנו לכבד את רצונה. כיוון שכך נשלחה הביתה ומתה במיטתה.

אטלקה (שם בדוי) כועסת

לפני זמן קצר שוחחתי עם שכנתי אטלקה. היא אינה חשה בטוב לאחרונה. אטלקה כעסה על בניה, שלחצו עליה לשכור עובדת זרה שתגור איתה. שאלתי אותה איך עלה הנושא.

◀ היינו אצל אורטופד ששאל אם יש לי עזרה בבית, הבניימין שלי אמר שיש לי עזרה חלקית. הרופא שאל אם זה מספיק והציע שנעבור להעסקה של

הגיע זמן פרידה

ישבנו שעה קלה ושתקנו. היא אספה את כוסות הקפה מהשולחן ופסעה בצליעה אל הכיור, ואני קמתי לצאת. בפתח הדלת אמרה: "קשה להיות זקנה. אני שמחה שהראש עובד ושניצחתי במערכה הזו. שהילדים שלי מבינים שגם אם זה קשור ביותר מאמץ מצדם, זה כדאי. כי זה מה שאני מבקשת. ושתדעי לך שלפני שנה לא חלמתי שאצטרך לעשות החלטות גורליות כאלה. אני דעתנית. בהחלט".

כשסגרתי את הדלת מאחורי אטלקה, חשתי עייפות. קיוויתי שרחוק היום שבנותיי יתלבטו בין החלטות דומות, וכבר חשתי צער על רגשי אשמה שיחוו בבחירות שלהן. למזלנו, גם לי וגם לאטלקה, יש צאצאים אוהבים. עדיין לא ידעתי שבקרוב אדקק למטפלת.

תפנית בעלילה

אחרי מספר חודשים התברר לי שעכשיו אנחנו זקוקים למטפלת. הודענו לילדים, אבל מעבר לבקשה לפרסם הודעות בפייסבוק ובווטסאפ, לא ביקשנו עזרה והם לא הציעו אותה. אולי מפני שסמכו עלינו או מפני שהם עסוקים בקריירה ובילדים או מסיבה אחרת.

התחלתי להתאבל על אובדן הפרטיות בזוגית שלנו. דמיינתי אישה או איש צעירים יחסית שישוה בביתי בקביעות. ראיתי איך חדר העבודה שלי הופך לחדר שינה שלו/ה. התחלתי להריח בביתי מאכלים שריחם וטעמם חדש. נחשפתי לאמונות דתיות חדשות. שלווה הבית שיצרנו אישי ואני הסתיימה.

הפסקתי את הפעילויות היומיומיות הרגילות שלי, וצמצמתי למינימום את ההכרחיות. בראשי התרוצצו השאלות: איך לחפש? איך למצוא? ואיך נסתגל? בדקתי אם אכן אני רוצה לעשות את העבודה לבד או בכל זאת לפנות ביוזמתי לילדים.

שוק של מטפלים

ליד הבריכה, פגשתי מטפלת מסרילנקה, גבוהה, נמרצת וחייכנית. אחרי שעזרה למטופל שלה להיכנס למים והוא התחיל לשחות, קשרנו שיחה. הסתבר שבעברה שירתה בֶּצֶבָא אֶרְצָה וקל לה עם המטופל האלמן. היא סיפרה שאמרה לו בפשטות "אני המפקדת שלך עכשיו". צחקתי. התיידדנו, וכשהגיע הרגע הנכון, ביקשתי ממנה שתעזור לי למצוא מטפלת, והיא מצאה. ראיינתי אותה, סיכמנו שאכין את הבית והיא תגיע בהקדם. בתאגיד אמרו שניתן להעסיקה מיד, אלא שהמטפלת, שנראתה מתאימה והמלצותיה מעולות, הפסיקה להגיב לווטסאפים. הבנתי שעזבה אותנו עוד לפני שהגיעה. אולי מצאה משפחה מתאימה יותר, אולי לא רצתה זוג.

בסופו של דבר נמצאה לנו המטפלת שהביאה את ליבה וניסיונה. ואני שואלת, האם נוכל להמשיך לקבל החלטות בעצמנו?

דברים בגו. ויחד עם זה ברור שרק אם אין ברירה, צריך לעשות משהו מנוגד לרצון שכנתי.

◀ ואיך הרגשת עם זה?

◀ הרגשתי שזה יוריד ממני אחריות כבן אדם. מה אני אעשה? לא אצא מהבית לבד? עובדת כזו תגיד לי על כל דבר שארצה לעשות, שהיא תעשה אותו עבורי? ואז מה, תשב ותסתכל עליי? ולאט לאט לא אעשה כלום. לא אדאג לתרופות. לא אהיה אחראית על שום דבר. זה לא מוצא חן בעיניי!

אטלקה המשיכה וסיפרה שבהמשך פרץ ויכוח גדול בין הבנים. היא עצרה אותם ואמרה שהם מתעלמים מהרגשות והרצונות שלה. הם לעומת זאת החזירו לה באזכור טעות שעשתה בענייני תרופות. הם צדקו, אבל לדבריה האשם הוא בשמות השונים שתורפות זהות מקבלות ובכך שעדיין לא נקבע מינון סופי. בסופו של דבר כדי להרגיעם נענתה לבקשתם להביא אישה שתסדר לה את התרופות. "העניין לא צלח", אמרה אטלקה בצחוק, "היא עצמה שכחה להגיע 3 פעמים, ואני סידרתי תרופות לבד".

לילה טוב לבובה

מאז מגיע בכל פעם אחד מבניה ועוזר לסדר את התרופות, עד שהמינון יתייצב. לדבריה הטעות של הילדים היא שלא בדקו איך החלטה כזו תשפיע עליה. "זה קשה אבל צריך לא לוותר. הרבה אנשים מוותרים, וזאת התחלת הדעיכה. בסוף נותנים להם אוכל, מנגבים את הפה, מלבישים אותם פיג'מה, מכניסים למיטה, ולילה טוב לבובה".

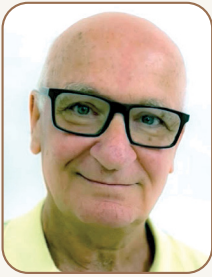
◀ את יכולה להבין את הילדים?

◀ ברור, זאת אחריות מאד גדולה, אין לי ספק שהמניעים טהורים. רק שלא הבינו איך מסתכלים על כל התמונה.

◀ ואם היית רוצה להגיד להם משפט אחד חשוב, מה היית אומרת?

◀ הייתי אומרת: אל תשכחו שגם אני קיימת בסיפור, וכל זמן שאתם רואים שאני עדיין מתפקדת אין שום סיבה שלא תתייעצו אתי.

אטלקה מרגישה נוח עם ההחלטה שהתקבלה לעת עתה. שאלתי אותה אם ומתי מותר להם להביא מטפלת למרות התנגדותה. לדבריה – אם הייתה מבקשת, או שהיו רואים סימנים שהיא עושה דברים לא אחראיים, ולא מסוגלת להחליט. "כל זמן שהראש עובד, אל תיקחו לי אותו. והרופאים – מה אכפת להם שיהיה לי מישהו שיעזור לי? הם לא קריטריון. אני צריכה לחיות עם זה בשלום, ולא לרצות אותם או את הילדים".



חוסן אישי בגיל השלישי

הפרישה מן העבודה משנה את קצב החיים ומחדדת את המודעות לזמן החולף. המרחב שנוצר מזמן בחירה מחדשת בעשייה, בקשרים ובמשמעות. כך מתעצב חוסן אישי המותאם לפרק החיים החדש

צביקה פלדמן fzvika@gmail.com

הקורונה כבית ספר לניצול הזמן שהתפנה

לכולנו זכורה תקופת הקורונה שאותה חווינו לפני כשש שנים ונמשכה כשנה וחצי. היא שימשה כ"בית ספר" טוב אשר הכשיר את המבוגרים להתמודד עם המצב הקיצוני



זמן לטיולים

שכפה עליהם לשהות זמן רב בתוך הבתים ולנהל שיגרת חיים שהוכתבה להם. אני זוכר למשל שאותו סגר כפוי נוצל על ידי לארגון פינות רבות בדירה שהוזנחו עד אז מחוסר זמן. בנוסף, באותה תקופה קראתי מעל עשרה ספרים וכן ניהלתי משחקי שחמט און ליין.

האם בגילנו כדאי לקנות בננות ירוקות?

פן נוסף וחשוב הוא המודעות של בני הגיל המבוגר שהאדם אינו חי לנצח. כלומר המושג "קביעות" אינו תופס. חבר שלי שמתגורר שנים רבות בשווייץ נוהג מדי פעם להנחית אותי לקרקע המציאות. באמצע שיחה הוא זורק את ההנחה הריאלית כשהוא טוען שאנו לא יכולים להתעלם מהגיל הביולוגי של שנינו. הוא ממחיש זאת בשאלת תם כביכול: "כמה זמן עוד נותר לנו?" המסקנה שנובעת משאלה כזאת היא שהאדם המבוגר צריך לקחת בחשבון שאסור לתכנן יותר מדי קדימה. אמי ז"ל הייתה מצטטת באידיש את האמרה: "מענטש טראכט אונד גוט לאכט" שפירושו: "האדם מתכנן ואלוהים צוחק". לקוח מבוגר שלי בבנק היה מספר לי שבגילו הוא אינו קונה בננות ירוקות.

באחת הנסיעות שלנו לחו"ל נפגשנו עם ידידה ישראלית ותיקה שמתגוררת בעיר קטנה דרומית ללונדון שבאנגליה. הידידה ובעלה האנגלי קריס נסעו איתנו במכוניתם לבקר בטירה עתיקה ומרשימה שמוקפת בגינה מטופחת ורחבת ידיים. בתום הסיור המרתק צעדנו בחזרה לכיוון המכונית שחנתה באחד הרחובות הסמוכים. קריס הלך לבד ולמעשה ניתק עימנו מגע. מתוך סקרנות החשתי את צעדיי כדי לבדוק את הסיבה לכך. לאחר הליכה מואצת של מספר דקות הבחנתי שהוא יושב על ספסל בתוך מתקן של בית עלמין, מתבונן לתומו במצבות האחידות. "מצאת מקום נחמד לשבת" אמרתי לו כשהתיישבתי לצידו. הוא, בנינוחות האנגלית המקובלת, ענה לי בשיא הנימוס: "נכון, אני חושב על העתיד".

תובנה מאוחרת

כיום, בחלוף השנים, כשאני נזכר באירוע, אני מבין הרבה יותר את המשמעות של אותה התבטאות של קריס. לאנשים המצויים באמצע החיים אין הרבה זמן לחשוב על העתיד. הם עסוקים בעבודה, בטיפוח הקריירה ובגידול הילדים. במילים אחרות: במרוץ הבלתי נלאה של העשייה הבלתי נגמרת. שעות הפנאי, כשיש כאלו, מוקדשות בדרך כלל לפעילות בתוך הבית: בישולים, ניקיונות, קניות וכן פה ושם אם אפשר גם מנוחה "ותפיסת שלווה".

לעומת זאת, כאשר האדם מגיע לגיל הפרישה מהעבודה, שבדרך כלל נכפית עליו, הוא מתחיל להסתגל את אט לאורח חיים אחר ושונה מכפי שהיה רגיל אליו עד כה. גם הילדים כבר גדלו וחלקם הגדול פורח מן הקן המשפחתי מסיבות של נישואין, לימודים, קריירה ועוד. בבית נותרים שני בני זוג מתבגרים (אני נמנע להגדירם זקנים), שצריכים להתמודד ולנצל את הזמן הפנוי הנוסף שבו הם "זכו". כאן המקום לציין שאנשים רבים שעיסוקם מוגדר כעצמאי, מעדיפים להמשיך ולעבוד ובכך אורח חייהם כמעט ואינו משתנה.

בהצגות ובסרטים מחוץ לבית, לשמור על קשר רציף עם חברים ולהירתם לפחות להתנדבות אחת למען החברה. בימינו קיימות מסגרות רבות להעביר את הזמן הפנוי וכדאי לנצל זאת בעקביות. כל אחד יכול לבחור בפעילות המתאימה לו.

במבט אישי

אני יכול להעיד על עצמי שהלו"ז השבועי שלי בדרך כלל די מלא. יחד עם זאת, אני פועל בקצב שלי ואינני נלחץ. אינני רואה צורך להספיק כמה שיותר, ומדגיש לעצמי שניתן לדחות פעולות שאינן דחופות. ברור לי שאין כל אפשרות שאעמוד בכל היעדים שהצבתי לעצמי ולכן אני מחוייב לספק דין וחשבון כפי שזה היה בעבר. החשיבה הזאת מסייעת מאוד לשמור על החוסן האישי והחברתי בגיל השלישי ואף מעבר לזאת.

ההתרפקות של מבוגרים רבים על העבר עוזרת להם להתגבר על רגעים קשים שפוקדים אותם בהווה ונותנת להם תקווה גדולה לצלוח אותם ביתר קלות. לכן כשאדם מבוגר מתחיל להציף אותנו בסיפורים ארוכים מן העבר הרחוק והקרוב מומלץ לזרום איתו ולהאזין לו במלוא הסבלנות. זה אמנם לא תמיד קל אבל המספר מפיק בדרך כלל תועלת רבה מזה שמוכנים לתת לו במה תקשורתית.

אפשרויות חדשות בגיל השלישי

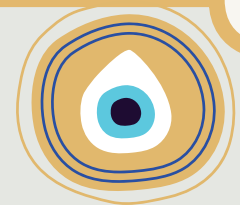
הגיל המבוגר והזמן הפנוי פותחים בפני המבוגרים אפשרויות חדשות, כל אחד בהתאם לרקע האישי שלו: ההשכלתי, המקצועי והכישורים שרכש בשנות חייו הארוכות. לכן רצוי מאוד לעודד מבוגרים לטייל, לצפות



מסע אל הלב/ סוזן ויגס

רותי בר און

ruthybaron@gmail.com



פינת תרבות

דווקא בימים עכורים אלה, כשאנחנו ספונים בבית, מתוחים, חוששים מאימי מלחמה, מנותקים משגרת חיים רגילה, ספריה של סוזן ויגס מהווים סוג של פסק זמן.

סוזן היא סופרת אמריקאית שכתבה עשרות ספרים. רבים מהם הפכו לרבי מכר ולא בכדי. הז'אנר שלה הוא רומן רומנטי, משפחתי, דרמטי, כזה שנוגע לכולנו. הכתיבה שלה מרגשת, זורמת וקצבית מאוד. הדמויות מורכבות. לעיתים היא בונה מצבים בלתי אפשריים ונוגעת בדילמות מוסריות, כאלה שהקורא מתחבר אליהן.

ספריה מייצגים קו ספרותי מאוד ברור. תמיד קיים סוד מהעבר, כזה שמתגלה במהלך הספר ולפיכך קיים מתח בספריה. לאורך הסיפור הקורא מרותק לדרך בה יתמודדו הדמויות במה שמתגלה. הדמויות, נשיות לרוב, בנויות היטב ומתפתחות לאורך העלילה. הן תמיד נמצאות על הרצף שבין אי ידיעה – לכלבול, להחלטה אמיצה ולכאב. היא כותבת בשפה פשוטה ובגובה העיניים. אינה מתייפפת, נגישה ומרגשת מאוד. הנושאים בספריה עוסקים בעיקרם בתופעות חברתיות: גזענות, דעות קדומות, בעיות משפחתיות וכדומה. התיאורים ריאליסטיים כל כך שהקורא יכול לדמיין את עצמו יושב במטבח בו מתרחשת העלילה ולהריח את ניחוח הקדרה. היא מתאפיינת בתיאורי האוכל הריאליסטיים בספריה, מה שמוסיף הרבה צבע ואווירה לספרים.

על הספר – מסע אל הלב

קמיל אדמס, מומחית לפיתוח סרטי צילום ישנים, מנסה לבנות את חייה מחדש יחד עם ביתה המתבגרת ג'ולי, אחרי שאיבדה את בעלה בתאונה טרגית. הגעתו של ארגז ישן מצרפת, שם גרו סבה וסבתה – הורי אביה, פותחת צוהר לסודות מעברה של משפחתה. התגלית שהיא מוצאת בארגז גורמת לה לצאת להרפתקה שתשנה את חייה. קמיל, ביתה ואביה מחליטים לנסוע לפרובנס, כדי לחשוף את האמת ההיסטורית אודות סֶבֶה. אביה של קמיל נודה כל שנות ילדותו, בשל העובדה שאביו נחשב כגד בעם הצרפתי. האדם שמלווה את קמיל במסעה הוא פין, איש אקדמיה המתמחה באיתור חיילים שנעלמו במלחמה. כמו בכל ספריה של ויגס, האהבה הבוגרת ביניהם ניצתת. זהו סיפור על אהבה עוצמתית ורגישה, על בגידה, על הורות וחברות, על נידוי וקנאה... ועוד. הספר נקרא באבחה אחת ומתאים לחופשה קלילה ולניקוי ראש.

קראתי רבים מספריה של ויגס ונשכחתי בסגנון כתיבתה. יש בהם עומק רגשי ונרטיב שמספק חוויה נעימה. זהו לא קיטש. אלו ספרים שמתאימים כרגע למצב הרוח הלאומי שלנו. אנחנו זקוקים לנחמה.

מבין הספרים המומלצים: "המרחק בין לבני", "עץ משפחתי" ו"שדרת עצי התפוח".



הרשת בשירות הנוכלים

ההונאה לא מסתיימת ברגע הגילוי - היא ממשיכה עם בושה, בלבול וחוסר ודאות. רבים מהנפגעים מתקשים לשתף ולבקש עזרה, ולעיתים נשארים לבד מול הנזק

Zahavamarom1@gmail.com

זהבה מרומ

אזהרה לציבור!
קמפיין פישנאג המתחזה
למוסד לביטוח לאומי

הבטיחות הלאומית

על-ידי להודעות בכמה צעדים פשוטים כדי להיכנס למחלקה ולקבל פירוט התגמולים / הפיצויים המגיעים לך

הודעת טקסט • SMS
היום 10:44

עדכון חשוב מהביטוח הלאומי: שלום, [שם] הבטיח לך הלאומי מעמך לרשותך מסלול פיצויים מיוחד בעקבות המלחמה. הגש בקשה לסיוע כספי עכשיו בצורה פשוטה ומהירה: <https://dev.iaam.gov.il> יחד נעבור את זה.

מספר זהות

המשך

© הביטוח הלאומי 2026

התרמית התגלתה באותו הערב לאחר שהתקבלו התראות על משיכות חריגות שבוצעו.

סיפורים כאלה ודומיהם הולכים ומתרבים.

כן פועלים הנוכלים

הפלטפורמות הדיגיטליות על כל מעלותיהן הופכות גם לכלי עבודה חשוב עבור הנוכלים, שהפכו בעיקר את בני הגיל השלישי ליעד אסטרטגי חשוב למטרות רווח בשוק הפשע הדיגיטלי.

מאחר שבקרב בני ה-60+ ישנה ירידה במהירות התגובה, בהערכת מצב זריזה וביכולת ניתוח ושליפה מהירה של מידע, יוצרים הנוכלים לחץ דווקא בנקודות אלה. הם מייצרים תחושת דחיפות ובהילות על מנת לבלבל את קורבנותיהם ולערער את ביטחונם.

הנזק הכלכלי הוא עצום. כספים שהיו אמורים להספיק לבני הגיל השלישי עד אחרית חייהם לאוכל ולתרופות, לעזרה לילדיהם ולנכדיהם לרכישת השכלה, לעזרה בדיוור ועוד - יורדים לטמיון ומשאירים את הקשישים לעיתים חסרי כול. על זה נוסף הנזק הרגשי והנפשי הגדול. ביתם אינו עוד מבצר. ביטחונם העצמי עובר טלטלה - מתחושה

העולם הדיגיטלי מציע נוחות וקשר, אבל גם פותח דלת לניצול ולהונאה. יותר ויותר בני הגיל השלישי מוצאים עצמם מטרה לנוכלים מיומנים המנצלים אמון, תמימות ולעיתים גם בדידות.

סיפורים מהחיים הממחישים את סכנת הנוכלות ברשת

"שדדו לנו את הכסף ויחד איתו את הכבוד והאמון" מספרת רחל (שם בדוי) בעיניים דומעות על החוויה המטלטלת שעברו אך שבועיים לפני כן. בעלה דוד (שם בדוי) מביט בה בכאב ושותק.

הם ישובים בפינת האוכל בביתם. על השולחן מפה רקומה בהירה אותה רקמה רחל באהבה ובסבלנות אין קץ לפני שנים רבות. זהו אותו השולחן אליו הסבו הילדים והנכדים לארוחות שמחות וחמות בשישי ובחג, שהוכנו והוגשו ביד אוהבת.

הבן, מספרת רחל, הוא עצמאי במקצועו. בוקר אחד התקשר מהבנק. הבהילות ניכרה בקולו. הוא בסניף, יש כרגע בעיה במחשבים ומכיוון שהספקים לוחצים עליו הוא חייב באופן דחוף 180,000 שקל בכדי לפרוע את חובו להם. כשתפטר בעיית המחשבים הוא אמר, יועבר הכסף מיד לחשבונם. הוא מסר להם מספר חשבון חלופי שהוא קיבל, אליו עליהם להעביר את הכסף.

רחל ודוד בני ה-70+ לא היססו לרגע לסייע לבנם וביצעו את ההעברה. מה שרחל ודוד לא ידעו זה שקול בנם זויף באמצעים טכנולוגיים, על מנת להציג מצג שווא שיפיל אותם בפח ובכך לגזול את כספם.

גם מרים (שם בדוי) נלכדה ברשת

מרים היא מורה במקצועה, מצויה ברזי הטכנולוגיה, אשת אשכולות ומתנדבת ופעילה בקהילה. מרים עסקה בענייניה בביתה, כאשר התקבלה הודעה במכשיר הסלולרי שלה. דואר ישראל מיידע אותה שחבילה עבורה הגיעה מחו"ל למרכז המיון אך חסרים 2.80 שקלים לשחרורה. מרים התבקשה לשלם באמצעות קישור שצורף.

מאחר שאכן חיכתה לחבילה שהוזמנה 10 ימים קודם לכן, היא לחצה על הקישור כדי לשלם את המכס.

לא חלפה דקה והיא קיבלה קוד לאישור, אותו הקלידה כפי שהתבקשה.

מה שהיא לא ידעה זה שהאתר היה מזויף, וברגע שהקלידה את כל הפרטים כולל הקוד, קיבלו הנוכלים גישה לחשבונותיה. עוד באותו היום משכו 42,000 ₪ מכרטיס האשראי שלה.

2. הימנעו מהעברות זה"ב (זיכויים והעברות בזמן אמת). יש לקחת בחשבון שהעברות אלה הן מיידיות ואינן ניתנות לביטול.

3. שנו מיידית את סיסמאות המייל שלכם והאפליקציות השונות. הפעולות האלה מבטיחות שגם אם הנוכל מחזיק בסיסמאות הקודמות שלכם הן לא יהיו רלוונטיות.

4. הגישו תלונה במשטרה. ניתן להגיש באופן מקוון או בכל תחנת משטרה. צרפו לתלונה את כל הפרטים הרלוונטיים שבידיכם, כמו לאן הועבר הכסף, מספר הטלפון ממנו בוצעה שיחת הנוכלות וצילומי המסך של הודעות הוואטסאפ או ה-SMS.

הבושה היא של הנוכלים

חשוב מכל: הבושה אינה שלכם. הנוכלים מתמקצעים בפלטפורמות הטכנולוגיות ומשתמשים בכלים כמו יצירת לחץ "זה חייב להיות עכשיו", "זה דחוף". הלחץ הזה הוא דגל אדום עבורכם ונועד למנוע חשיבה בהירה. עֲצְרוּ. חֲשְׁבוּ. נתקו את השיחה והתקשרו אתם לאדם שבשמו כביכול קיבלתם את השיחה.

עסקאות והעברות כספים לא נעשות בפזיזות ובדחיפות. הישארו ערניים, שתפו בני משפחה ופנו לעצות מומחים במידה ואתם מרגישים צורך.

בעידן שבו אפשר לזייף באופן משכנע ומצמרר קול של ילד או נכד, איש אינו חסין מפני הונאה. אך מה שהיא אינה מסוגלת זה לחדור לקשר משפחתי רציף, לאווירה של ביטחון, לחוסר שיפוטיות ולערבות הדדית, בין אם משפחתית ובין אם קהילתית.

של יכולת השתלבות בעולם הטכנולוגי לתחושה של הסתגרות מפניו והתערערת האמון ושיקול הדעת העצמי. הם כבר לא יכולים לסמוך על זיהוי קול בן משפחה, וכאשר יתקשרו בן או נכד, כיצד ידעו שזה אכן הם?

לכל זאת גם נוספת תחושת הבושה והחרדה. הם מתביישים שנפלו כך בפח, שכשלו בשיקול הדעת ופוחדים שבעקבות כך יראו בהם ילדיהם בלתי כשירים וינסו למנות להם אפוטרופוס, וכך גם זכויות רבות יילקחו מהם.

הבושה היא לחם חוקם של הנוכלים. כך מוענק להם חלון זמן רחב לתמרון וגזל מהחשבונות, לפני שיוודע הדבר למי מבני המשפחה והתרמית תתגלה. כמו כן יקשה מרחק הזמן על רשויות החוק לתופסם.

נעקצתם? אל תישארו לבד

הגיע הזמן שהבושה תעבור צד. גם צעירים המעורים היטב בעולם הטכנולוגי, נופלים קורבן לנוכלים. לכן רצוי לבנות אוירה משפחתית תומכת ולא שיפוטית, בה יכול בן ה-60+ להתייעץ עם ילדיו ונכדיו בפתירות וללא חשש, כמו למשל לבקש מבני הדור הצעיר לעבור על הסלולרי שלהם ולבודקו.

כך תמנעו ממקרי עוקץ

להלן מספר עצות זהב שנוסחו בעזרתו של תומר מרום, מומחה בתחום הסייבר.

1. הגדירו באפליקציות הכספים שלכם אימות דו שלבי, שמהווה שכבת הגנה נוספת לחשבונות. מרגע זה לא מספיק להקיש רק את הסיסמה אלא חייבים להזין גם קוד שנשלח לטלפון הנייד שלכם. וודאו שאינכם מוסרים את הקוד הדו שלבי לאף אדם אחר.

2. אמצו מילת קוד משפחתית הידועה רק לבני המשפחה כך שאם מתקבלת שיחה המבקשת כספים, בקשו לשלב את מילת הקוד.

3. קיבלתם קישור בהודעת SMS מחברות ממשלתיות כמו חברת חשמל והדואר או מהבנקים ובה דרישה להסדרת חוב או לעדכון פרטים, אל תלחצו על הקישור ואל תפתחו את ההודעה. במקום זאת, היכנסו מיוזמתכם לאתר הרשמי של הגוף הרלוונטי, דרך המחשב או האפליקציה המוכרת לכם, ובדקו באזור האישי אם אכן קיימת פנייה או בעיה המצריכה טיפול.

4. בקשו מהבנק ומחברות האשראי לקבל הודעה על כל פעולות משיכה או העברה המתבצעת מחשבונכם. כמו כן בקשו לשלוח אליכם בקשת אישור לפני ביצוע הפעולה.

5. התקינו אפליקציית זיהוי למספרי טלפון. התייחסו בחשדנות למספרים שאינם מזוהים ואינכם מכירים.

6. הגבילו את חשבונות הפייסבוק ושאר הפלטפורמות החברתיות לחברים בלבד. נוכלים מסוגלים להשתמש בתמונות ובאירועים משפחתיים בחשבונות אלו על מנת לייצר אמינות בתרגילי העוקץ שלהם.

נעקצתם? כך תפעלו

1. במידה שגיליתם חיובים שלא ביצעתם בכרטיסי האשראי או בחשבונות הבנק, או שאתם חושדים שמסרתם את הפרטים לגורם עוין, דווחו מיידית למוקדי החרום של הבנק/חברת האשראי ובקשו לחסום את הכרטיס ולא לאשר את הפעולה.



גיוס מתנדבים/ת חדשים לער"ן

אם יש לך יכולת הקשבה, לב חם, תבונה ורגישות, מודעות עצמית ורצון להתנדב

ער"ן - עזרה ראשונה נפשית בטלפון

סניף השרון

מקומך איתנו עכשיו!

- אנו מציעים לך:
- סביבת התנדבות איכותית
- קורס הכשרה מעמיק ומרתק
- כלים ותובנות לחיים

כתבו אלינו במייל: natanya@eran.org.il

מידע נוסף 

טלפון: 0544607801



בגובה העיניים: על זכויות, על כבוד ועל מה שביניהם

רבים מאיתנו התרגלו לחשוב על הגיל המבוגר דרך משקפיים רפואיים בלבד. התפיסה החברתית נוטה לעיתים להפוך את הגיל ל"בעיה רפואית", וזה משפיע ישירות על האופן שבו מתייחסים לאדם המבוגר. במפגש עם המערכת המפגש עם המערכת הרפואית אינו ניטרלי, הוא רווי בפערי כוח, בתלות ולעיתים גם בפגיעות

עירית אשר irit.asher@dorot.health.gov.il

תומך החלטות: מודל שמאפשר לאדם לשמור על עצמאותו גם כאשר הוא מתקשה בקבלת החלטות. במקום להחליף אותו, תומך ההחלטות מסייע להבין מידע, לשקול אפשרויות ולבטא רצון תוך שמירה מיטבית על האוטונומיה.

הנחיות מקדימות לטיפול רפואי: מסמך שבו ניתן לקבוע מראש אילו טיפולים רפואיים נרצה או לא נרצה לקבל במצבי קיצון. זהו כלי שמעניק שקט נפשי לנו ולמשפחתנו, ומבטיח שהטיפול יתאים לערכים ולבחירות שלנו.

שיח משפחתי פתוח: לפני כל מסמך משפטי חשוב לדבר. שיחה כנה על רצונות, חששות וגבולות יוצרת בהירות, מפחיתה מתחים ומאפשרת למשפחה לפעול מתוך הבנה ולא מתוך ניחוש.

להביט בגובה העיניים: ל ב הטיפול טמון במפגש האנושי. היכולת לראות זה את זה, להקשיב באמת ולפעול מתוך כבוד הדדי בכל גיל. כשמטופלים ומטפלים נפגשים בגובה העיניים, מתוך שקיפות ושיתוף, נוצר מרחב שמאפשר בחירה ביטחון ומשמעות. תכנון מוקדם ומודעות לזכויות אינם רק כלים טכניים; הם הדרך שלנו לעצב טיפול שמכבד את מי שאנחנו ואת הדרך שבה אנו רוצים לחיות.

טיפים לשמירה על זכויותיכם:

- * סמכו על הניסיון שלכם – אתם מומחים לחיים שלכם.
- * דברו בגלוי על העדפות, חששות וגבולות; כך הטיפול יתאים לערכים שלכם.
- * תכננו מראש – ייפוי כוח מתמשך, הנחיות מקדימות ושיח משפחתי פתוח מבטיחים שרצונכם יישמרו.
- * תעדו החלטות ורצונות משמעותיים – רישום קצר מסייע לדייק את הטיפול המבוקש.
- * פנו לעזרה כשצריך – לעובדים סוציאליים, לצוותים רפואיים ולגורמי תמיכה בקהילה הנמצאים שם עבורכם.

הכותבת עובדת סוציאלית, מנהלת השירות, מרכז רפואי לשיקום וגריאטריה "דורות"



אתיקה רפואית: אתיקה היא לא רק מילה גבוהה. כשאנו מדברים על אתיקה בטיפול, אנו מדברים על חשיבה ביקורתית שמטרתה להחליט מה נכון וראוי. רוב הדילמות האתיות אינן דרמטיות, הן קטנות, יומיומיות ולעיתים שקופות. שאלות מרכזיות שעולות בטיפול נוגעות לשאלה האם האדם שמולי הוא שותף פעיל להחלטה, או רק מושא לטיפול של אחרים; וכן לשאלת הזכות לבחור גם כשלא מסכימים איתנו. לב אתיקה הרפואית הוא עקרון האוטונומיה – זכותו של כל אדם לקבל החלטות על גופו וחיו, גם במצבי מחלה ותלות, וגם כאשר הצוות המטפל או המשפחה אינם מסכימים עם בחירתו.



חוק זכויות החולה (תשנ"ו 1996)

: החוק בא להגן על מטופלים. הוא קובע כי אנו זכאים ליחס אנושי הולם, לשמירה על כבודנו ופרטיותנו, ולמידע מלא על הטיפול המוצע לנו בכל גיל. מודעות לזכויות, למרחב הבחירה, לשפה שבה מדברים אלינו ולגבולות שאנו מבקשים לשמור – מצמצמת פערי כוח, מחזקת תחושת שליטה ומאפשרת לנו להיות שותפים פעילים בהחלטות

הנוגעות לחיינו. מודעות אינה רק ידע, היא עמדה פנימית שמזכירה לנו שהקול שלנו חשוב, שהניסיון שלנו בעל ערך, ושגם במצבי תלות מגיע לנו יחס מכבד ושקוף. היא גם הזמנה לחשוב קדימה. כאשר אנו מודעים לערכים שלנו, לרצונות ולגבולות, קל יותר לתרגם זאת לכלים מעשיים שיבטיחו שגם בעתיד, במצבי מחלה או תלות, הקול שלנו ימשיך להישמע.

תכנון מוקדם: תכנון מוקדם הוא הדרך להפוך את המודעות לעשייה. הוא מאפשר לנו להחליט כבר היום כיצד ייראו חיינו בעתיד, גם אם נגיע למצב שבו יכולת קבלת ההחלטות תיפגע. תכנון מוקדם הוא אחד האמצעים היעילים לשמירה על כבוד, אוטונומיה ומוגנות בגיל המבוגר.

בין הכלים המרכזיים:

ייפוי כוח מתמשך: כלי משפטי שמאפשר לכל אדם לקבוע מראש מי יקבל החלטות בשמו בעתיד ובאילו תחומים: בריאות, רכוש וחיי היום-יום. זהו מנגנון שמבטיח שהרצון האישי יישמר גם במצבי פגיעות ומפחית סיכונים לניצול או מאבק כוח משפחתיים.



הרעב שבלב איך המוח שלנו מגיב לסטרוס?

מירי להק lahackprom@gmail.com

מעגל זה מעלה חשש עבור אנשים בכל גיל ובמיוחד בגיל המבוגר כמנגנון המגביר דלקתיות המסוגל אף לפגוע במוח האדם, ברווחתו האישית, במיקוד ובקשב ועלול אפילו להיות גורם המאיץ הזדקנות טרם זמנה.

אז איך חוזרים לשלוט במעגל המתוק הזה?

כפי שאנו ממליצים לילדים עם קשיי קשב וריכוז כך גם במצבי דחק:

א. מומלץ להגדיל את המזון שאנו צורכים בכזה העשיר בערכים מזינים ובחלבונים (כמו ביצים, דגים, שקדים, בננות, אבוקדו) וגם עשיר במינרלים ובמגנזיום (כמו זרעונים, אגוזים לסוגיהם, ירקות עליים ירוקים, קטניות). במזון זה יש את היכולת לסייע להתאוששות מסטרוס.

ב. רצוי להעשיר את התזונה שלנו בפירות וירקות עשירים בוויטמין C, המסייעים להרגיע את הקורטיזול. בנוסף יש להגביר את הדופמין באמצעות פעילות גופנית יום יומית בשעות האור. אור השמש מסייע כידוע לווסת את מצב הרוח ומספק ויטמין D חשוב.

ג. התקלחות במים קרים – או אפילו סיום המקלחת היומית בשטיפה קצרה של כמה דקות במים קרים – עשויה אף היא לתרום לעלייה ברמות הדופמין ולתחושת רעננות והתחדשות.

ד. האזנה למוסיקה שאהובה עליכם תגרום לכם לזוז, לרקוד ולהתענג עליה. למעשה, כל עיסוק בתחביב הדורש ריכוז והנאה, במיוחד אם אלו נעשים בחברה נעימה ומהנה, יש בהם כדי לתרום לשליטה ולאייסחפות למעגל המתוק-מתוק הזה, שעליו ניאלץ "לשלם" בבוא היום, וחבל.

במהלך המלחמה הנוכחית "שאגת הארי" נהגתי לערוך טיולים רגליים ועברתי בסמוך לחנויות הצבעוניות של הגלילות, העוגות והמשקאות הממותקים. אלה מצויים לרוב זמנים במתחמים העירוניים בדרום העיר, כמו הפיאנו וקניון עיר ימים. גיליתי (לא הופתעתי) המוני צרכנים מחייכים ומלקקים הררי מתוקים.

מעניין, חשבתי לעצמי, האם מי מהם, העושה לעצמו כעת רגע של הנאה, יידרש בקרוב למרפאה? שהרי ידוע כי במצבי סטרוס, הרעב למתוק ממש "קופץ" לנו לקדמת הלשון וקשה מאד להתאפק. לפעמים אנחנו אפילו מנפקים לעצמנו מעין הסבר הגיוני שהרי אנחנו כל כך סובלים כעת, לא מגיע לנו קמפוז של הנאה?

למה זה קורה? האם וכיצד ניתן לשלוט בכך?

המוח שלנו עובר למצב חירום בעת סטרוס ובשל כך רמת הקורטיזול – הורמון הסטרוס, מטפס מעלה. בגיל המבוגר רמתו עולה באופן טבעי והאיזון שלו קשה יותר בחיי היום יום של המבוגרים. למעשה, הוא משפיע רבות על איכות החיים של כולנו.

עליית הקורטיזול גורמת לאדם לחפש אנרגיה זמינה ומהירה, שגורמת לכמיהה כמעט בלתי נשלטת לאנרגיה פשוטה, הלא הם הסוכרים והפחמימות הפשוטות. אכילתם משחררת במוח חומר הידוע כ"דופמין", המרגיע את תחושת הדחק (לחץ) לזמן מה.

אכילה כזו תשפיע לאורך זמן על המדדים הבריאותיים האישיים, כמו עלייה במדד הסוכר, השומן, השומן הבטני והסיכונים הכרוכים בה ללב, לכליות, ללחץ הדם, לכולסטרול ולשלפוחית. היא גם תשפיע על תפקוד המוח, על תחושת תפקודו המנטלי ותחושת החדות שלו שכה חשובה לצורך מיקוד הקשב והריכוז בפעולות חשובות.

פגיעה בקשב ובריכוז תעלה את התגובות האימפולסיביות אשר עלולות ליצור מעגל מחודש של צריכת מזון שאינו מתאים – אך זמין לרוב, רגוע בפחמימות ובסוכרים. אלה הרי זמנים מיידית. כל זאת קורה בצורה מעגלית כאשר הדופמין נסוג והקורטיזול עולה שוב.



איור באמצעות AI



סיפורים מהדלפק

בית המרקחת הוא הרבה יותר ממרשמים ותרופות. מאחורי כל דלפק מתגלים רגעים קטנים ומפתיעים, שמספרים על הקהילה מעבר לסטטיסטיקה ולדוחות. היומיום הזה מראה את ההומניות שמאחורי כל לקוח ולקוחה

דרורית קלר Dror.kf2023@gmail.com



אמנון כספי איור באמצעות AI

במעמד הניפוק בדק הרוקח את ההתאמה בין ההזמנה למרשם הרופא ולתכשיר שעמד להיות מנופק עבורה ולא היה שקט. הוא הביט פעם שנייה ובמחשבתו התעורר החשד שאין התאמה בין התרופה ללקוחה. הוא וידא איתה שהתרופה אכן מיועדת לה, ושהיא מכירה את אופן השימוש בה. היא ענתה בתמימות שכן ושהרופא רשם לה טיפול להבהרת עור הפנים וטשטוש הכתמים.

הרוקח תהה – היתכן? הן המרשם שמולו והתכשיר שהוכן מיועדים למניעת נשירת שיער ולעידוד צמיחת שיער מחודשת בקרקפת. הוא ציין בפני הלקוחה שכל הנראה נפלה טעות והמרשם וההכנה אינם מתאימים לייעוד המקורי. היא התבקשה לפנות שוב לרופא.

שערו בנפשכם מה הייתה התוצאה אילו השתמשה בתכשיר להצמחת שיער על עור הפנים....!!!

רוקח בקהילה עומד בעבודתו היומיומית מול שלל מצבים הדורשים התייחסות מקצועית ורצינית, זאת אל מול ערב רב של מטופלים, בהם צעירים, מבוגרים, הורים צעירים ועוד. במצבים אלה, נדרש הרוקח לתת מענה מידי לצורכיהם של הלקוחות, להעניק ייעוץ מקצועי הולם ולהיות גם אוזן קשבת ופסיכולוג לעת מצוא, בדיסקרטיות רבה כמובן. אחדים מן המצבים מיוחדים ואף משעשעים. כרוקחת בחרתי לשתף אתכם, הקוראים והקוראות, בחלק קטן מהם.

עולם ה AI בשירות המטופל

זוג צעיר בשנות ה-20 הגיע ממש בסמוך לשעת סגירת בית המרקחת. הגבר התלונן על יובש מציק בעיניו וביקש טיפות שיסייעו לו.

הרוקח התבונן בו וביקש לדעת האם סבל בעבר, האם הוא בריא בדרך כלל והאם טופל כבר במשהו שסייע לו. הרוקח הדגיש שהוא יכול להציע רק טיפות עיניים שאינן דורשות מרשם רופא. הוא הציע שלושה תכשירי טיפות. שניים הנחשבים יעילים וחדשניים ואחד מדור קודם אך זול משמעותית, ומסר את המלצתו המקצועית למתאים ביותר.

הזוג התחיל להתלבט, "מה ההבדלים במרכיבים?" שאלו. הרוקח הסביר להם. "מדוע אלה יקרים והאחר זול יותר?" המשיכו לשאול וקיבלו מענה. וכן הלאה. הם הצביעו על שני היקרים והחדשניים. על התכשיר הזול הם ויתרו. שעת הסגירה התקרבה והם המשיכו להתלבט דקות ארוכות. הרוקח ביקש לקצר את התהליך והמליץ על אחד מהשניים כמתאים ביותר – זה שנותן תמורה טובה למחיר באיכות, בנוחות השימוש וביעילות.

בני הזוג התקשו להכריע בין השניים ולבסוף פנו לצ'אט – אולי משם תבוא הישועה. הגבר צילם את שתי האריזות, כתב ושיתף את היועץ הדיגיטלי. לבסוף הצביע על אחת האריזות ואמר: "ניקח את זה". הרוקח שאל "האם זה מה שהצ'אט המליץ?" הם ענו שכן.....

"מזלו" של הרוקח שזו הייתה המלצתו מלכתחילה כי אחרת לך תדע מה הצ'אט היה אומר להם עליו...

תכשיר לעידוד צמיחת שיער

לקוחה הגיעה עם מרשם מהרופא לתכשיר שיש להכין במיוחד עבורה במעבדה. ההזמנה התקיימה, התשלום בוצע מראש והתכשיר המיועד הוכן תוך מספר ימים. היא קיבלה הודעה להגיע לאסוף אותו.

כסף קטן

הזמן, לכן יש ליטול בהקדם האפשרי. התרופה ניתנת לרכישה ללא מרשם רופא בבתי מרקחת.

"בסדר" ענה הרוקח ושאל בדיסקרטיות: "כמה זמן חלף מהאירוע?" השליח ענה "לא יודע, אתקשר למזמין". לאחר שיחה טלפונית הוא עדכן כי חלפו כ- 30 דקות.

הרוקח ניפק את התרופה המתאימה, מסר עם השליח הנחיות לשימוש מושכל ושלח אותו לדרכו.

אך המשיך לתהות בינו לבין עצמו - היכן היה המזמין עת ביצע את ההזמנה מול חברת השליחויות?

אלה הם קמצוץ מהסיפורים. ללמדנו שגם במקצועות וברגעים הרציניים ביותר ניתן למצוא הומור - "וכל המרבה הרי זה משובח"

עובדת זרה המטפלת בקשיש הגיעה לאסוף את התרופות הקבועות שלו. הרשימה הייתה ארוכה. הרוקח אסף עבורה את התרופות וידא עמה שאופן השימוש מוכר. הוא סיים את ההקלדה לתיקו האישי של המטופל ולבסוף ערך את החשבון. התשלום הנדרש היה - כמה עשרות שקלים.

העובדת הזרה הוציאה מתיקה את התשלום. צורות צורות של מטבעות של 10 אגורות ארוזים במארזים קטנים של 10 מטבעות - כל מארז בן שקל אחד. וכך עשרות צורות כאלה היו מונחים על הדלפק והיה צורך לספור אותם אחד אחד....

עכשיו אתם מבינים מדוע יש תור ארוך בבית המרקחת?

איפה המטופל?

גבר הגיע לדלפק, לחוץ מאוד, אחז קסדה בידיו ומיהר. הוא היה שליח שהוזעק לרכוש תרופה עבור לקוח. הגבר נאלץ להמתין בתור והלחץ עלה. לבסוף הגיע תורו.

"כן", שאל הרוקח, "במה אוכל לסייע לך?" הגבר הלחץ השיב: "אני צריך גלולה של היום שאחרי".

לידיעת הקוראים והקוראות גלולת "היום שאחרי" היא אמצעי מניעה לחירום למניעת היריון בלתי רצוי לאחר יחסי מין לא מוגנים. שתיים מן התרופות יעילות עד 72 שעות ממועד קיום היחסים. ותרופה נוספת עד 120 שעות. יעילותן יורדת ככל שעובר



איזה מזל שהרוקח שם לב !! איור באמצעות AI



אני לא אומרת כלום
על החינוך שלכם...
אבל את הגנים
הטובים הם קיבלו
מחני.

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



לצחוק כדי לשרוד

כשאנחנו צוחקים יחד על המציאות הבלתי אפשרית שאנו חיים בה, אנחנו למעשה מצהירים שאנחנו מסרבים להיכנע לכאב. הצחוק אינו בריחה, אלא כלי התמודדות שמאפשר להחזיק מעמד בתוך מציאות רוויית מתח ואיזודאות. וכן, דווקא עכשיו, ייתכן שהדבר הכי נכון לעשות הוא - לצחוק

רותי בר און ruthybaron@gmail.com



למודי הניסיון והמלחמות, לא היינו חשופים להשפעה של המדיה. לנו לא היו מסכים ולא תקשורת חברתית דיגיטלית. לכל היותר חווינו האפלה ורדיו טרנזיסטור. היה לנו "צבע אדום" ו"נחש צפע", שבעצם השמעתם אפשר היה למות מפחד. היו לנו מסכות נגד גזים ואביזרי ההתגוננות לילדים שלנו. מי בכלל שמע על ממ"ד? מקלט בקושי. להורינו היו שקי חול וניילונים להדבקה על החלונות - איזו תמימות. אבל אחרי מתקפה היינו מדברים פנים אל פנים. תקשורת אנושית וישירה. לא היו טלפונים חכמים. טלפונים ניחים היו בקושי לכולם.

מה זה בכלל "מם" (Meme)?

כיום אנחנו בדור אחר, דור בו הרשתות החברתיות מנציחות כל אירוע בזמן אמת. מיד לאחר יירוט או אירוע פוליטי, נוצר גל של תגובות, בדיחות ו"ממים", עוד מושג שחשוב לנו, המבוגרים להכיר - אחרת נהפוך כמעט לפארסה בעיני הנכדים שיסתכלו עלינו בחמלה.

"מם" הוא הגרסה הדיגיטלית לבדיחה של פעם: תמונה, משפט קצר או סרטון, הלוכד רגע אחד או סיטואציה אבסורדית מהחיים. זו מעין קריקטורה של התקופה, של כאן ועכשיו, שהופכת למסר ברור העובר במהירות לכולנו.

תשכחו מבדיחות הקרש של פעם על יהודי, נוצרי וערבי שנפגשים לעת ערב. היום הבמה שייכת לממים ולדמויות שחוזרות שוב ושוב ברשת. אלו מלוות באמרות כנף והקשרים אקטואליים - החל מדונלד טראמפ, שמכב ללא הרף, ועד דמויות כמו דאף, נסראללה, וחומניאי שהפכו לשוכני המרומים עוד בטרם הגיעו לשם באמת. גם דמויות היסטוריות מגויסות לא פעם ליצירת ממים שמחברים עבר והווה. דובר צה"ל הפך ל"גבר" של המדינה שאלפי נשים מחכות לו ערב ערב במבטי ערגה.

האבסורדים במדיה הם שיאי היצירה. אחד הממים

המציאות שבה אנחנו חיים נדמית לעיתים כספר מתח שלא עבר עריכה אחרונה: הזוי מדי, מבולבל מדי, מורכב מדי. דמויות מוכרות מספרים אחרים נכנסות אל העלילה בזו אחר זו, וגם הסופר עצמו נראה כמי שעדיין מתלבט באיזה סוף לבחור. ואנחנו, הקוראים, ממשיכים ללכת איתו עד הסוף, אולי משום שאנחנו אלה שבחרנו לפתוח את הספר הזה, ואולי פשוט מפני שאיננו אוהבים להניח ספר באמצע העלילה. מה שמייחד את הספר הזה הם האיורים, משחקי המילים, ואפילו בדיחות, מטופשות ככל שיהיו, אבל מעלות חיוך. אומנם ההומור אינו גדול מהחיים, אבל הוא בהחלט עוזר לנו מלשקוע עמוק בתוך ההווה העכשווית.

ההומור הפך בימים האלה לציוד חירום של ממש. לא משום שאיננו מבינים את המציאות, אלא דווקא מפני שאנחנו מבינים אותה טוב מדי. אנחנו מדחיקים, כי ככה יותר נוח לנו. מכחישים, כי זה יותר קל. וכדי שלא ניכנס למרה שחורה - אנחנו צוחקים. הצחוק אינו מבטל את הפחד, הוא פשוט מסרב לתת לו לנהל אותנו. הוא מעניק לנו אוויר לנשימה, מרגיע לרגע, ומזכיר לנו שבתוך כל הכאוס - אנחנו עדיין אנושיים.

החשש מהלא מודע

אז מה קרה לנו בשנים האחרונות ובמלחמה הנוכחית במיוחד? אנחנו נשחקים מיום ליום, פחות סבלניים לעצמנו, פחות סובלניים לאחר ויותר אטומים למתרחש. לא מתוך אדישות, אלא מתוך התנהלות הישרדותית טכנית. מן תרגולת שלמדנו להפנים. יש התרעה, יש אזעקה, יש ממ"ד, יש שחרור, יש מציאות. וככה בין אזעקה לשיגור נולד משהו חדש. משהו שמחבר בין המתח לרפיון, בין החשש והלחץ מהלא מודע אל הצורך הקיומי לחזור למה שהיה קודם. למי שהיינו קודם. לזרימה האחרת של החיים. ליציבות.

אנחנו המבוגרים - ובעיקר בני הדור שקם עם המדינה,



למדנו על ההומור הדיגיטלי, המהיר, החרף, הפרוע ולעיתים הטיפשי שלהם. אבל כולנו צחקנו כל הזמן. הסתבר כי ההומור הוא הגשר המחבר בין הדורות. זוהי התרופה הטובה ביותר נגד חרדה.

אנחנו המבוגרים, למודי המלחמות, כבר לא קלי רגליים, אבל היכולת שלנו למצוא את ההומור בתוך המלחמה הזו, היא הנכס הכי גדול שלנו. כשאנחנו מאמצים את הרוח הצעירה, הילדותית והשטותית של הנוער הדיגיטלי, וכשאנחנו צוחקים ביחד על המציאות הבלתי אפשרית הזו, אנחנו למעשה מצהירים שאנחנו מסרבים להיכנע לכאב. וכן, דווקא עכשיו הדבר הכי נכון לעשות – הוא לצחוק.

גמלאים וגמלאיות,

אתם/ן החוליה החסרה!

הניסיון שלכם הוא הרווח שלהם!

עיריית נתניה ועמותת 'ידיד לחינוך' מזמינות אתכם/ן להצטרף לקהילה מקומית של גמלאים מתנדבים, החונכים תלמידים במערכת החינוך, נהנים מפעילויות העשרה ופנאי ומרחיבים מעגלי היכרות.

בואו להעצים את דור האחר, כבר מהיום

לפרטים – רבות ידיד לחינוך' בנתניה:
שלי אשרי 052-4261191

www.yadidla.org.il | 03-6727595

ידיד לחינוך Yadid Lachinuch

ידיד לחינוך

נמל"מ נתניה

* ההוכחת מוכנות בשיתוף ובחמיכת משרד החינוך והרשויות המקומיות
* אין צורך בביטוח בריאות

עלו לטובה
לעולם

עלו לטובה
לעולם

שרץ לאחרונה מציג את ראשי הממשלה – שמיר, בגין, גולדה מאיר ורבין בחיבוק, עם חולצות הנושאות את סמל המאבק להחזרת החטופים והכיתוב "החזירו אותם בחזרה". הרעיון המרכזי הוא ניסיון לייצר חיבור בין המחנות, ולחפש רגעי תקווה בתוך הכאוס. אם זה לא היה נלעג ואבסורדי. זה היה אפילו נפלא.

לא נפסיק לשיר

אין כמו השירים שפורצים ברשת חדשות לבקרים: שירי אהבה למדינה שהייתה, שירי ערגה לארץ ישראל היפה, וגם ההומור שמצליח להפוך מציאות קשה לחיוך. כך למשל השורות שמיוחסות לשלמה ארצי "היום היה טיל, מחר זה כטב"מים". גם הפזמונאי יואל ריפל הגדיל לעשות עם שירו "אצלנו במקלט", בלחן של נעמי שמר ובביצוע דובי גל, שהפך במהירות לוויאל. כבר מהפתיחה – "אצלנו במקלט נחגוג את ליל הסדר..." – ועד הסיום "כולנו בוודאי נשיר תפילה שדי דינו במקלט", ניתן לראות את השילוב של ההומור, האבסורד והניסיון למצוא רגע של יחד בתוך המציאות.

מילים חדשות נולדות

מכירים את השילוב בין המילים "חפיץ" ו-"נפיץ"? הרי אם לא היה כאן חרוז מוצלח לא היו מציאים אותו. הגדיל מכולם הוא השימוש בפועל ע.צ.ם. "האירוע עצים", "התעצמנו", "עוצמה", ובקיצור "עצם". שלא לדבר על טיל ירוט, טיל שיוט, טיל מצרר וטיל מתפצל. בינינו, האם איכפת לכם איזה טיל תקבלו? העיקר שנהיה ב"מקום מוגן".

ועדיין לא התייחסתי ליהלום שבכתר ה- "פוליון", שבמובן ההנדסי הוא מצולע סגור הבנוי מקווים ישרים וממקטעים שבורים, ובמציאות הפך לשטח ומרחב פעולה סגור. כנראה שיש כאן יותר מרמז דק למצבנו בחלד.. (שבורים, סגורים, אבל שמחים...).

המרחב המוגן

המקלט הציבורי או הביתי הפך למקום ההתרחשות המרכזי בחיינו. כאן מתרחש כל האקשן. מתי לאחרונה יצא לכם לראות את השכן המתחסד, זה שלעולם לא אומר שלום, מתעניין בשכנה שבקומה שש? מתי זכיתם לראות את הנמושה ההוא סוחב כסא לאשתו? בדרך כלל זו היא שסוחבת מהסופר את הסלים בכל יום חמישי בשעה 14.00. ובאותה השעה הוא יוצא למרפסת ומעשן. והפצצה הבלונדינית, הצבועה, שלא ספרה אף אחד ממטר, פתאום מדברת עם כולם. היא אפילו נתנה קולה בשיר. כל הקליפות נשרו. כולנו באותה סירה ובאותו מפלס של חרדות. אין הבדל מיהו מי. זה עם הציצית והכיפה או השכן עם הווסט העשוי מהעור. שעטנז של אנשים, מארג נפלא של בני אדם. דמויות שלא ממש היכרנו קודם, למרות השכנות ארוכת השנים, הפכו באבחה קלה לחלק מחיינו. למדנו מהן כיצד להכין קציצת ירק לפסח, איפה כדאי לקנות פירות יבשים, מי התופרת הכי טובה בעיר, איזו מכונית הכי שווה ומיליון דברים נוספים. מעניין שבהתחלה עדיין מדדנו ושפטנו כל אחד על פי הבגד שלבש, טיב הפיג'מה וכפכפי הבית, אחר כך הכול נהפך לבדיחה אחת ענקית. מהצעירים



פיסטיים עם הנכדים זה כמו ללקק דבש דרך זכוכית

נורית אלדר orechet60plus@gmail.com

אנחנו גרים" היא אומרת. "לנו, ההורים, יש עבודה, חברים וקהילה, אבל ההורים שלנו מגיעים לכאן ומשאירים מאחור חיים שלמים. רציתי שגם להם יהיה מקום".

לפני כשנתיים הוקמה קבוצת ווטסאפ קטנה בשם "סבא וסבתא מבקרים בחגי תשרי". מאז היא גדלה והפכה לקהילה בשם "מבקרים במחוז ברגן".

המטרה פשוטה: להפיג את הבדידות, ליצור חברויות, לתת תחושת שייכות – גם רחוק מהבית.

ואולי זה סוד הקסם של המקום הזה: בתוך מציאות של הגירה, געגוע ומרחק, מישהו הצליח לבנות עבור הסבים והסבתות רגע קטן של בית ישראלי.



כביב השולחן עצובים ושמחים גם יחד. צילום חמי רגב

המפגש

למפגש של סבים וסבתות ישראלים בניו ג'רזי, הגיעו כולם ממקומות שונים בארץ – נתניה, תל אביב, יבנה ומשגב – אך דיברו כמעט באותה שפה רגשית: געגוע, דאגה, השלמה ולעיתים גם תקווה.

רבים מהם סיפרו כי בתחילה היו בטוחים שילדיהם ישובו לישראל בתוך כמה שנים. אלא שהשנים חלפו, הילדים נקלטו, הנכדים גדלו, והחיים החדשים הפכו לבית של ממש. אחת המשתתפות הודתה בכאב: "הייתה לי ציפייה שהם יחזרו מהר, אבל אני כבר לא בטוחה שזה יקרה".

השיחות נעו ושוב בין האישי ללאומי. חלק מהילדים הגיעו בעקבות עבודה. כמה מהמשתתפים קשרו את העזיבה למציאות בישראל בשנים האחרונות – המלחמה, המתח הציבורי והוויכוחים סביב השינויים במערכת המשפט. אחד הסבים אמר במרירות כי מדברים הרבה על עלייה לארץ, "אבל שוכחים כמה אנשים גם עוזבים". סבתא אחרת (מתל אביב) סיפרה שבתה

אנחנו בקרסקיל, אחת מארבע עיירות סמוכות במחוז ברגן שבניו ג'רזי – לצד טנפליי, קלוסטר ודמארסט. באזור הזה מתגוררות כיום כ-1,800 משפחות ישראליות. חלקן הגיעו לרילוקיישן קצר, אחרות כבר בנו כאן חיים של שנים.

אחרי יומיים של גשם השמש סוף־סוף יוצאת, אבל הקור עדיין חודר. בעלי ואני צועדים כעשרים דקות לעבר המסעדה הישראלית "מאמי", שם מתקיים מפגש של סבים וסבתות ישראלים שהגיעו לבקר את ילדיהם ונכדיהם.

בקומה השנייה כבר כמעט אין מקום. מוסיפים עוד שולחן, כיסאות נצמדים זה לזה, וסביבם מתקבצים כעשרים משתתפים – בעיקר סבתות, מעט סבים. השפה עברית, הקפה ישראלי, וגם האנחות והצחוק נשמעים מוכרים מאוד.

אינה משיח, בעלת המסעדה, פתחה את המקום לפני פחות משנה. היא מפנה באהבה את הקומה העליונה למפגשים האלה, כאילו ידעה שגם מעבר לאוקיינוס ישראלים תמיד יחפשו פינה שהיא קצת בית.

את המפגש פותחת חמי, מרכזת הפעילויות, בסבב היכרות קבוע. בכל פעם מצטרפים חדשים – כי התחלופה גדולה. יש מי שבא לחודש, יש לחצי שנה, ויש כאלה שכבר הפכו אורחים קבועים על קו ישראל-ניו ג'רזי. בכל מפגש עולה שאלה אחרת: תחביב, זיכרון, חוויה, קושי או רגע של אושר. לאט־לאט הזרים הופכים לחבורה.

כך זה התחיל

הקבוצה נולדה כמעט במקרה. טלי, שמגיעה לבקר את בתה כבר שבע שנים, מצאה את עצמה בבקרים ארוכים וריקים. "הנכדים במסגרות, הילדים בעבודה, ואני לבד", היא מספרת. "אמרתי לבת שלי, חן: בטוח יש פה עוד סבתות כמוני. תפתחי קבוצה". המטרה הייתה להכיר סבתות אחרות שמגיעות לפה ולהעביר זמן פנוי בנעימות.

כך, מתוך בדידות קטנה של בוקר, צמחה קהילה.

חן שירק, בתה של טלי, כבר הייתה פעילה מאוד בקהילה הישראלית המקומית. היא מנהלת קבוצות לנשים ישראליות באזור ומחברת בין משפחות, בין אירועים ובין אנשים ועושה זאת כשליחות. אבל דווקא דור ההורים, הסבים והסבתות שמגיעים לביקורים ארוכים, נשאר לעיתים בצד.

"עברנו בעקבות העבודה של בעלי כמו הרבה משפחות אחרות, וכל מה שקורה בישראל לאורך השנים ממשיך ללוות אותנו גם כשאנחנו רחוקים. אבל בסוף אנחנו ישראלים. זה חלק עמוק ממי שאנחנו, לא משנה איפה

שמסיימת עוד שנה את התיכון ופעילה בצופים, תגיע לארץ ותתגייס לצבא. ועוד תקווה שהיא תכיר בחור ישראלי, צעיר, חכם והם ימשיכו את המסורת שלי בארץ".

וגם אני מצאתי את עצמי בתוך המעגל הזה. בני, כלתי ושלושת נכדיי עברו לנו ג'רזי באמצע המלחמה. כלתי אמריקאית, והכוונה המקורית הייתה לחלק את החיים בין ישראל לארצות הברית, אך המציאות בישראל האיצה את המעבר. הנכדים מתגעגעים, גם אנחנו. שיחות הווידאו היומיומיות מביאות נחמה רגעית, אבל גם מדגישות את המרחק.

את תחושת המפגש כולו סיכם אחד הסבים במשפט שנשאר תלוי באוויר גם אחרי שנגמר הערב: "פייסטיים עם הנכדים זה כמו ללקק דבש דרך זכוכית".

ומשפחתה החליטו לעבור לאחר שבעה באוקטובר. "בהתחלה הרגשתי אבל", אמרה. "חשבתי שלא אראה אותם יותר. כשהמלחמה נמשכה והטילים המשיכו, היו רגעים שפחדתי שזה הסוף שלנו בארץ. אמרתי לעצמי שלפחות יישאר זכר מהמשפחה".

ולצד הכאב – הייתה גם הכרה במציאות. רבים הודו שילדיהם מאושרים: יש להם עבודה טובה, קהילה, חברים, תחושת ביטחון ושקט. "האינדיקציה שלי היא החיוך שיש להם על הפנים", אמרה אחת האימהות. אחרת הוסיפה: "כשאני פה אני מתגעגעת הביתה, וכשאני בבית אני מתגעגעת לפה".

חלק מהסבים עדיין מקווים לחזרה לישראל, אחרים כבר ויתרו על הניסיון לשכנע. אחת המשתתפות העלתה חיוך על פני כולנו כשאמרה: "התקווה שלנו שהנכדה



"מה קורה כשהחוק פוגש את הרגש והחמלה?"

גישה חדשה שעדיין במסגרת חזונו של הכותב, מבקשת להפוך סכסוך להזדמנות לצמיחה ולא רק להכרעה. בגיל המבוגר זו הזמנה לראות בצדק לא רק פסק דין – אלא גם הבנה וריפוי"

שבתאי גרוטו Shab10@zahav.net.il

המסע אל חקר התודעה מבקש להכניס את ההבנה הזו אל תוך מוסדות המדינה, אל מערכת החינוך ואל הבריאות.

נקודת מבט אישית – גיל התבונה

בגיל שישים ומעלה אנחנו כבר לא נלחמים כדי להוכיח, אנחנו מבקשים להבין.

זו תקופה שבה אפשר להפוך את הידע שנצבר לחוכמת חיים, את הכאב – למשמעות. דווקא בגיל הזה יש ביכולתנו להפוך לשגרירים של מודעות חדשה, מודעות משפטית אנושית שמחברת בין החוק הכתוב לבין לב האדם.

מבט קדימה

החזון שלי הוא להקים בעתיד מרכז לחקר המשפט והתודעה האנושית בישראל במסגרת הקהילה – מקום שבו משפטנים, פסיכולוגים, אנשי חינוך ורוח ייפגשו כדי להוסיף ולחקור יחד את הגבולות בין מוסר, אחריות ותודעה.

מרכז כזה יכול לשמש כגשר בין אקדמיה למציאות, בין אדם לחברו, בין ישראל לעולם. בסופו של דבר, החוק הגבוה ביותר הוא החוק של הלב.

כשאנחנו מצליחים להקשיב ללב, "בעד" ו"נגד" נעלמים. גם הצדק נשמע אחרת.

בכל אדם קיים מרחב תודעתי שבו נפגשים הרגש, החוק והחמלה. במשך שנים עסקתי בעולם המשפט, שם למדתי את שפת החוקים שהיא שפה מדויקת אך לעיתים קרה. מנגד, בעולמות הרוח, הפילוסופיה והפסיכולוגיה גיליתי שפה אחרת, שפה שמבקשת להבין את האדם מבפנים, לא רק את מעשיו.

מתוך המפגש הזה נולד אצלי רעיון, לו קראתי 'המסע אל חקר המחשבה האנושית', כניסיון לגשר בין דין לתודעה, בין אשמה לסליחה, בין עונש לריפוי.

מהות הגישה

מסע זה אינו רק מערכת חוקים חדשה, אלא דרך חשיבה על האדם והחברה, שכן הוא עוסק בסוגייה: כיצד ניתן להפוך סכסוך להזדמנות לצמיחה? קרי: כיצד יכולה מערכת משפט לשקם תודעה, ולא רק לשפוט. במקום לראות את העבר כטעות אותה יש למחוק, מבקשת הגישה הזו להפוך ל"מורה", כזה המשלב בין אחריות לבין אמפתיה, בין צדק חיצוני לצדק פנימי.

בין מוח ללב – המחקר שמאחורי הגישה

חקר התודעה האנושית מלמד שהמוח והרגש אינם נפרדים. רגשות משפיעים על קבלת החלטות משפטיות, על אמון ועל תפיסת צדק. מחקרים נוירופסיכולוגיים מלמדים כי תודעה משוקמת – תודעה שמבינה, מקבלת ומסוגלת להרגיש חמלה – מייצרת רמות גבוהות יותר של שיתוף פעולה, של בריאות נפשית ושל חוסן חברתי.



צץ לו לפתע חיוב חדש לכרטיס, בסך כעשרים עד ארבעים ש, כדמי כרטיס חודשי. לעיתים הפטור מתשלום הוא זמני, ולשנה הראשונה בלבד.

אך יש גם אור בקצה המנהרה. בפנייה לחברת האשראי



כל המרבה לא תמיד משובח

ובמשא ומתן קצר ומשכנע, מבטלים את תשלום דמי הכרטיס. גם אם החברה מסכימה לעצור את התשלום, זה בדרך כלל לשנה אחת. לכן כדאי להתקשר מידי שנה ולחדש את ה"הטבה". בדרך כלל מדובר בכרטיסי האשראי החוץ בנקאיים של החברות המסחריות השונות.

המלצות

השימוש בכרטיס האשראי קל ופשוט, וניתן להוציא כסף מהכספומט גם במט"ח. "קיר הקסמים" הזה מאפשר לנו למשוך כספים בקלות, לברר יתרת חשבון, לקבל מידע ולבצע פעולות בחשבוננו. כל זה חוסך הליכה לסניף הבנק. עם זאת, חשוב לעקוב ולבדוק את הפעולות. ובכלל, רצוי להשתמש בכמה שפחות כרטיסי אשראי.

לדוגמה, עם הופעת רשתות הפארם הרבות, שבדרך כלל הן זולות יותר מהסופרפארם, כדאי לשקול אם בכלל צריך את כרטיס הליף סטייל. בירור ההטבות בחברות מסוימות מגלה, לפתע, שמתן ההטבות וההנחות הופסקו, ולנו נשאר כרטיס מרוקן משמעות.

בדק בית בנושא לא מזיק לאף אחד.

כאשר הייתי ילדה בת עשר, קיבלתי "מטלה כבדה", לגהץ את הכביסה של שמונה נפשות. בעבר נהוג היה לגהץ הכול: לבנים, גרביים ואפילו מגבות. עד מהרה התחלתי לפתח אלרגיה לגיהוץ בצורה של התקפות מיגרנה קשות. כמובן שבאותו יום הפסקתי את הגיהוץ, אימי לקחה אותי אחר כבוד לחדר חשוק, עד שכאב הראש יחלוף. וכל שבוע אותו סיפור. מאז אני שונאת לגהץ.

מהמיגרנה לחדווה

מה רבה הייתה הפליאה כשפתאום הופיע כרטיס האשראי אותו גיהצתי בחדווה רבה. באותם ימים של סוף שנות השבעים, משתמשי כרטיס האשראי קיבלו הנחה בגובה 5% מסכום הרכישה. אך לא לעולם חוסן. עד מהרה בוטלה ההטבה, ואנו כבר היינו קהל שבוי לשיטת אשראי קסומה זו. כמה קל! אין צורך במזומן, ואפשר אפילו לחלק את התשלומים לשניים עד עשרים וארבעה.

מבול של כרטיסים

חברות האשראי: ישראלכרט, ויזה, ויזה כ.א.ל, לאומי קארד, דיינרס ואמריקן אקספרס הצטרפו לחגיגה ונהנו מהרכישות הרבות של מר ישראלי, שהלכו ותפחו. עד מהרה נוספו כרטיסי אשראי נלווים, "חוץ בנקאיים", הקשורים לרשתות ולארגונים: כרטיס "אשמורת" של הסתדרות המורים, כרטיס 365 של המשביר לצרכן, לייף סטייל של סופרפארם, שופרסל, רמי לוי, כרטיס MAX משותף לישראלכרט ולויזה, power card? והיד עוד נטויה.

בכרטיסי האשראי האלה נוצר דירוג לפי מצב חשבון הלקוח. יש כרטיס רגיל, כרטיס זהב וכרטיס פלטיניום. לכל אחד מהם מסגרת אשראי שונה.

יתרונות וחסרונות

אחד היתרונות בשימוש בכרטיס אשראי הוא האפשרות לחסום או לבטל את השימוש בו במקרה של גניבה או אובדן כרטיס. אך גם יש חסרון: קל להיכנס להוצאות יתר ולחובות, אם לא מכלכלים נכונה את הרכישות. בל נשכח, שכאשר משלמים בכרטיס, אין אותה תחושה של הוצאה כספית כמו ברכישה במזומן.

דבר נוסף: עם כל הקלות וההנאה של השימוש בכרטיס,



פעם פחדנו לשרוף חולצה. היום - את המסגרת. איור באמצעות AI

מה כתוב על התווית?

כלל זהב - אם לא מבינים לפחות חצי ממה שכתוב על תווית מוצר, עדיף להימנע מרכישתו. מומלץ להעדיף מוצרים עם רשימת רכיבים קצרה וברורה



אסנת לסטר osnat@lasters.co.il

3. סיבים תזונתיים "מוספים" - לעיתים מוסיפים סיבים מתועשים כדי להציג את המוצר כבריא (כמו אינולין). לא תמיד הם מועילים לגוף באותה צורה כמו סיבים טבעיים.
4. "אורגני" - מתייחס לאופן גידול ולא בהכרח לבריאות המוצר. גם סוכר אורגני זה עדיין סוכר.
5. "המנה האחת" קטנה באופן מגוחך. כדי להציג ערכים



בודקת היטב מה כתוב על התווית

נמוכים (קלוריות, סוכר) מגדירים "גודל מנה" קטן באופן לא מציאותי - למשל "2 כפיות" על צנצנת שוקולד. כשאוכלים כמות רגילה - מקבלים הרבה יותר קלוריות וסוכר ממה שנדמה.
6. היזהרו ממונחים כמו "בריא", "טבעי", "אורגני". אלו מונחים שיווקיים שעובדים על הפסיכולוגיה שלנו.

7. תוספים לא מוכרים: אם קוראים היטב את התווית נתקלים בתוספים שאין לנו מושג מה הם וכמה הם מזיקים לנו. לדוגמה: תוספים מלאכותיים שלכולם יש את תוספת האות E יכולים להיות צבעי מאכל, מייצבים ומסמיכים, מחזקי טעם, חומרים משמרים וגם ממתיקים. חלק מהחומרים האלה קשורים לרגישויות, היפראקטיביות ולעיתים חשש בריאותי. כמה שיש יותר E במוצר הוא יותר מעובד ויותר מזיק לבריאות.

לסיכום:

בעידן של מודעות גוברת לבריאות, לתזונה ולניקיון תעשייתי, נדמה שהצרכנים למדו לקרוא תוויות. יחד עם זה, מאחורי הצנצנות, השקיות והמכלים שעל מדפי הסופרמרקט, מסתתרת שפה שיווקית מתוחכמת שמצליחה לעקוף את תשומת הלב שלנו. מונחים כמו "טבעי", "ללא תוספת סוכר" או "דל שומן" נשמעים מבטיחים, אך לעיתים מסתירים מציאות תזונתית שונה לגמרי - ולעיתים אף הפוכה.

הכתבה מסבירה את עולם התוויות - וחושפת איך, מבלי שנשים לב, אנחנו נופלים שוב ושוב בפח של האריזה המבריקה. כלל זהב - כשבוחנים את רשימת הרכיבים של מוצר, אם לא מבינים חצי מהרשימה עדיף להימנע מלקנות אותו. כדאי להעדיף מוצרים עם רשימת רכיבים קצרה וברורה.

התוויות על מוצרי מזון שאנו צורכים הן כלי חשוב לשליטה בבריאות, במשקל ובאיכות התזונה.

להלן מדריך ברור ופשוט מה לבדוק ואיך להבין נכון: הכלל הראשון והחשוב ביותר שיש לזכור: הרכיבים מסודרים לפי כמות - מהרבה ועד למעט. הרכיב הראשון נמצא בכמות הגבוהה ביותר במוצר. לשם הדגמה - אם סוכר מופיע ראשון או בין הראשונים, סימן שהמוצר מתוק מאוד.

על מה חשוב להסתכל:

1. גודל המנה: דבר ראשון צריך לראות לאיזו כמות מתייחסים כל הנתונים. כל הערכים מתייחסים לכמות זו בלבד. לפעמים האריזה מכילה כמה מנות חשוב לשים לב גם לכך.

2. הקלוריות מציינות כמה אנרגיה יש במנה.

3. ערכים תזונתיים מרכזיים שחשוב לבדוק:

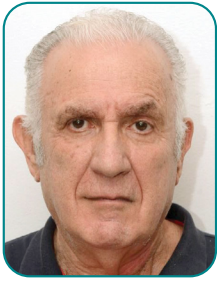
- ◆ שומנים (Fat)
- ◆ שומן רווי - עדיף נמוך
- ◆ שומן טראנס - להימנע ככל האפשר
- ◆ פחמימות (Carbs)
- ◆ סוכרים - עדיף כמה שפחות
- ◆ סיבים תזונתיים - כמה שיותר עדיף
- ◆ חלבון (Protein) חשוב לשובע ולבניית שריר
- ◆ נתרן (מלח) עדיף נמוך (עודף קשור ללחץ דם)

מה מסתירים או מטשטשים בתוויות מזון:

1. במקום **"סוכר"** יופיעו שמות כמו: סירופ תירס, פרוקטוז, דקסטרוז, מלטודקסטרין, אינולין, מיץ פירות מרוכז, לקטוז, סוכרוז, גלוקוז. כולם סוגי סוכר בשמות שונים. כשנתקלים בשמות כאלה שאתם בעצם לא מכירים, רצוי לחשוך ולבדוק.

מדוע היצרנים עושים זאת? כי אם סוכר מופיע יותר מדי מוקדם ברשימת הרכיבים, זה מרתיע את הקונים, לכן מפצלים אותו לרכיבים שונים שמופיעים כל אחד בנפרד. חשוב לשים לב: מוצר יכול להכיל כמויות גבוהות של סוכר טבעי (כמו מתמרים או ענבים), ועדיין להיקרא "ללא תוספת סוכר".

2. לגבי **שומנים**, אם לא מצוין בדיוק איזה שמן צמחי, לרוב מדובר בשמן דקל, שהוא זול ומזיק לבריאות. יצרנים נמנעים מלציין "שמן דקל" כי זה מוריד מאוד את איכות המוצר ומי שמבין לא קונה. גם שמן סויה, שמן תירס, שמן קנולה ושמן חמניות מזוקקים הם שומנים מעובדים מאוד, שלעיתים תורמים לדלקתיות בגוף. הם נפוצים בחטיפים, עוגיות, ומזון קפוא.



הרחבת סמכותו של בית הדין הרבני

ד"ר שמעון סגל s456@bezeqint.net

בחשבון בפסיקת בית משפט הנוהג עפ"י הדין הנוהג) ועוד.

לאחרונה, בהמשך ל"הפיכה המשפטית" התבשרנו על חקיקתו של חוק חדש, חוק שיפוט בתי דין דתיים (בוררות), התשפ"ז - 2026. חוק זה מקנה לבתי הדין הרבניים, שהם חלק ממערכת השיפוט הממלכתית, סמכות שיפוט כבוררים, בכפוף להסכמת הצדדים, בכלל העניינים האזרחיים ועל פי דין תורה. החוק אינו חל על ענייני המעמד האישי, הנתונים ממילא לסמכות בתי הדין, ומורה כי הפעלת הסמכות לא תפגע, בין היתר, בענייני שוויון האשה, זכויות מגן של עובדים ואחרים, הזכות לשוויון של בעלי מוגבלות וזכויות מכוח חוק החוזים האחדים.

ההשלכות של מהלך חקיקתי זה מרחיקות לכת.

מאז כינונה של מערכת המשפט הישראלית נקבעו שלוש ערכאות שיפוט בישראל: בתי משפט השלום, המחוזי והעליון. עקב צרכים פוליטיים נוספו בתי הדין הרבניים, המיוחדים ליהודים, ואלה הוסמכו לדון רק בנושאי מעמד אישי. במקביל הוקם בית המשפט לענייני משפחה. בתי המשפט השרעים הוקמו עבור המוסלמים, והכנסייתיים עבור הנוצרים. בהמשך נוסף בית הדין לעבודה כסמכות ייחודית ליחסי עובד ומעביד.

בשנת 2006 חלה תפנית מהותית בנושא סמכות בתי הדין הרבניים, במיוחד בסכסוך בין בני הזוג על חלוקת הרכוש המשותף לאחר תום הליך הגירוש. בית המשפט העליון, בראשותה של השופטת פרוקצ'ה, קבע (בג"צ 8638/03, סימה אמיר נגד בית הדין הרבני הגדול (בירושלים), שבית הדין הרבני אינו מוסמך לדון בסכסוכים העוסקים ברכושם של בני זוג לאחר הגירוש. בג"צ הפריד בין הסמכות לנישואים ולגירוש ובין הסמכות לענייני חלוקת רכוש, וקבע שסמכות זו נותרת לבית המשפט ענייני משפחה.

קביעה זו הביאה למרוץ הסמכויות הידוע בין פרקליטי הצדדים, שהבינו את הגישות השונות בין הערכאות, ומיהרו בהתאם לנסיבות לקבוע את מקום ההתדיינות תוך הכרתם את הגישה הרבנית שהסתמכה על דין תורה ועל בית המשפט למשפחה שנסמך על הדין הנוהג. דוגמה לכך היא מנהג ביה"ד הרבני להפחית בדמי מזונות במקרה של חשד לבגידת האשה (דבר שאינו מובא



הסיעות החרדיות ראו בפסיקה זו משום פגיעה בדיני בתי הדין הרבניים וניסו לשנותה על ידי חקיקה. מספר ניסיונות כשלו אבל לאחרונה שבו החרדים וניצלו את משבר חוק התקציב לשנת 2026 ואת כישלונם בהעברת חוק ההשתמטות מגיוס, והצליחו להעביר בכנסת חוק חדש הנקרא "חוק שיפוט בתי דין דתיים [בוררות] התשפ"ז", המאפשר לביה"ד הרבני לדון כבורר בסכסוכים אזרחיים כמו חוזים, קניין, רכישת מקרקעין נזיקין, סכסוכי שכנים ועוד. הבעיה היא שהדיינים מחליטים על פי דין תורה (כאמור לעיל) ואינם כפופים לדין האזרחי ולתקדימים משפטיים.

במאמר מוסגר נציין שלפי דין תורה עונשה של אישה בוגדת הוא המתה בחנק... (בעבר היה עונשה אפילו מוות בסקילה!) אומנם, איני סבור שביה"ד הרבני ימחר לנקוט בהליך זה, וגם המוסלמי לא ילך בעקבות הסעודים ויורה לזנות את ידי הגנבים הסוחבים חפיסת סיגריות בפיצוצייה... אך ברור שהרחבת הסמכות עלולה לפגוע בנשים שמעמדן ייחלש מעתה, בעיקר בנושא משמורת הילדים. הנשים תאלצנה ככל הנראה להסכים להליך בוררות, כביכול, שעלול לפגוע בהן ובילדיהן.

ימים יגידו אם זכות השוויון לנשים שהוזכרה בחוק החדש אכן תישמר.



לפניכם הגדרות דו-משמעותיות. גלו את הפירושים וכך תגיעו לשמות ישובים/ערים ברץ. לדוגמה: קיבוץ כתום - גזר.

1. ארמונו של סמל הדואר _____
2. הוא לא יסגור את הקיבוץ _____
3. לא מת ולא שם _____
4. גבעה מלאכותית ולא מת _____
5. התעופפו ממנה גרעינים _____
6. מקום גידול גפנים של אלוהים _____
7. ישוב לא עירוני של אבא של אבא _____
8. איבר הראיה אחורי הגוף _____
9. מעון חמה _____



10. דגל עיר דוד _____
11. להבה של קרוב משפחה _____
12. שני איברים בשם של עיר _____
13. גבעה מלאכותית בעונת הפריחה _____
14. מענק של אלוהים _____
15. ישוב בדרום על שם גשמים _____

סגולת יופי נקמה יופי יסגולת קצ' יופי לוחט מאל יופי
לוחט יופי סגולת סג' יופי סגולת סג' יופי סגולת סג' יופי
אסל סג' יופי סגולת סג' יופי סגולת סג' יופי סגולת סג' יופי
סגולת סג' יופי סגולת סג' יופי סגולת סג' יופי סגולת סג' יופי

פרחים מסגרים

לפניכם משפטים בהם מסתתרים שמות של פרחים. השמות מסתתרים בתוך מילה או בין שתי מילים.

1. במשחק החבל, על כל ניתור כפול מקבלים נקודה.
2. בפסח רציתי למצוא את האפיקומן.
3. החברים שלי יאיר וסיגל עברו דירה.
4. ראש הממשלה יטוס ביוני הבא לארצות הברית.
5. נשארה לנו רק פת לחם יבשה משלשום.
6. תמיד אהבתי ללמוד את שיעור דקדוק.
7. לפני פסח צבענו את כל הבית בלבן.
8. השלט שניצב בתחילת הרחוב הורה: "כאן רק יסעו אופניים על המדרכה."
9. נתנו לי לכתוב סיפור קצר על המסיבה.
10. בחג הפסח לבבות רבים פעמו מרוב התרגשות לחגוג יחד עם שורדי השבי.
11. חברי התזמורת שינו ריתמוס ומקצב לשיר החדש ברגע האחרון.
12. לא פלא שהמחדל יהווה סימן רמזור אדום לשנים רבות.
13. לאחר הנפילה ראיתי שהפצע בברך רך וממתפשט לכל הרגל.
14. הודיעו בחדשות שבכפריס מינרלים מזוהמים שטפו את נהר הסיין.
15. בדרך כלל בחורף רגילים הילדים להשתכשר בשלוליות.



לס יופי לוחט יופי סגולת סג' יופי סגולת סג' יופי
לוחט יופי סגולת סג' יופי סגולת סג' יופי סגולת סג' יופי
אסל סג' יופי סגולת סג' יופי סגולת סג' יופי סגולת סג' יופי
סגולת סג' יופי סגולת סג' יופי סגולת סג' יופי סגולת סג' יופי

תשבץ כללי – לאה שמעוני

	7	6	5	4			3	2	1
					9				8
12					11				10
	16			15		14			13
				17					
		20					19		18
			23	22			21		
					26			25	24
31	30			29	28				27
		34				33			32
	38		37				36		35
				40					39

במאוזן - מימין לשמאל:

1. תואר אצולה 4. סוג של דג מאכל 8. תמיסה לפצעים 9. בירת נורבגיה 10. נס 11. קפוצ'ינו הוא קפה ____ 13. מכשיר תקשורת 15. צמח רב-שנתי בעל ניחוח מיוחד במינו 17. "אבי האומה ההונגרית" מאה ה-19 (ש.מ.) יש להחליף את האות וו באות ממ 18. קבוצה אמנותית בתחום המוסיקה, תיאטרון ומחול 20. זכות להטלת החלטה חוסמת 21. דב ספרותי 22. תחום מקצוע במערכת הבריאות. החליפו אות אחרונה לאות ק' 24. עו"ד ומגשרת ידועה. ח"כ לשעבר במפלגת העבודה (ש.פ) 27. חורשה של עצים 28. משך הזמן בו אדם עוסק במקצוע או בעבודה 30. גז שנוצר מחומר נוזלי 32. רקמת חיבור סיבית המקשרת בין השריר לעצם. קפד זנבה 33. ינזול, יטפטף 35. מדינת איים באפריקה 37. מערכת צינורות תת-קרקעיים המשמשת לניקוז. 39. שחצן, מתנשא 40. פרק זמן בו מתנהלים לימודים.

במאונך - מלמעלה למטה:

1. איתורית 2. רשת קונדיטוריה הגדולה בישראל 3. בטח, כמובן 4. מחזאי יווני שחי לפנה"ס 5. מדינה באפריקה 6. כפר שיקומי על הרי הגלבוע 7. אנקול 9. מילת קריאה 12. מלחין הונגרי ידוע (ש.מ.) 14. יין לבן מחוזק באלכוהול 16. בארמית: בבקשה 18. אמנות קיפולי נייר 19. שר אוצר בעבר ז"ל (ש.מ.) 23. נציב בתי הסוהר. רב גונדר (ש.מ.) 25. כנס, אסיפה 26. גלדיאטור 29. שטח קרקע מוגבה 31. עיירה אנגלית הקרובה ביותר לצרפת 33. לא זול 34. פעילות יעודית (ר"ת) 36. מסולם התווים 38. האות השישית.

כתובת הנמען