





## תוכן עניינים:

- 5' עמ' ..... דבר מינהל גיל הזהב
- 5' עמ' ..... דבר ראש העיר
- 6' עמ' ..... חדשות ואירועים בקהילה
- 8' עמ' ..... מפגשים לדורות - פעילות בין דורית לקירוב הלבבות
- 10' עמ' ..... תמיכה לדורות - "חוסן זהב"
- בריאות לדורות
- 12' עמ' ..... יין ישמח לבב אנוש?
- 14' עמ' ..... ניקיון פסח בארון התרופות
- 17' עמ' ..... היסטוריה - מחושך לאור - כוחה של תקומה
- 18' עמ' ..... קריאה לדורות - מועדוני קריאה
- קשר משפחתי
- 20' עמ' ..... יחסי הורים מבוגרים עם ילדיהם המבוגרים
- 21' עמ' ..... כנגד ארבעה בנינים - בנות
- 22' עמ' ..... התנדבות לדורות - תושבים למען הסביבה
- 23' עמ' ..... ראיון לדורות - ראיון עם הסופר אבי גולדברג
- 24' עמ' ..... דורות בעולם - אינדונזיה
- 26' עמ' ..... מדור משפטי - ייפוי כוח מתמשך
- 27' עמ' ..... שירים לדורות
- סיפורים לדורות
- 28' עמ' ..... המעיל
- 29' עמ' ..... הגדה של פסח
- 30' עמ' ..... אוטוביוגרפיה - והגדת לבנך
- 31' עמ' ..... ספר שאהבתי - אל תקרא לי סוחוי
- 31' עמ' ..... פינת המתכון הוותיק - פסטל

## הבית ברמת השרון

הדיר המוגן של וותיקי העיר



## החיים תותים

הצטרפו לחברים ותיהנו מחיים טובים, בטוחים ונוחים - בבית הדיר המוגן הטוב ביותר ברמת השרון  
מגוון מסלולים נוחים לאכלוס מידי ועתידי

הבית ברמת השרון מזמין אתכם להצטרף לחברים ולהנות מסטנדרט מגורים גבוה ביותר ומאווירה משפחתית במיקום מרכזי - בלב רמת השרון. בואו ליהנות מחיי חברה עשירים, מהשגחה רפואית צמודה 24/7 ומביטחון אישי מלא. כל מתקני הבית עומדים לרשותכם: בריכה מקורה ומחוממת, חדר כושר משוכלל, מרפאה צמודה, אולמות מופעים ואירועי תרבות, שפע של חוגים, הרצאות טובות ועוד. החיים יכולים להיות מעניינים ומאושרים יותר גם בגיל השלישי.

רחוב הנוצח 23, רמת השרון. חייגו עכשיו: \*6010



**גליון מס' 42, אפריל 2019**  
מופץ חינם לאוכלוסייה המבוגרת ברמת השרון.  
יוצא לאור על ידי מינהל גיל הזהב, עיריית רמת השרון בשיתוף מגזין דורות לקידום האוכלוסייה המבוגרת.

**עורך:** גדי פורת  
**רכזת מערכת:** ענת יוסף  
**רכזת הפקה:** קרן גלבוע

**מינהל גיל הזהב**  
רח' דבורה הנביאה 8, רמת השרון  
טל' 03-5474972  
minhal@ramat-hasharon.muni.il

**מערכת:**  
אהובה רימר, אורנה ברמלר, גדי פורת, ד"ר דורית מצקר-עליון, לאה אורן, מרים בורג, נורית ליטוב, ניצה ערמון, עדנה רותם, עודד זיו, עמיה זיו, פנינה מתיא, צביקה קרן, צילה דגון, שרה נאור

**מגזין דורות**  
דורות לקידום אוכלוסייה מבוגרת בע"מ  
טל' 09-7658088  
dorotnet@smile.net.il

**צילום תמונות השער:** ענת יוסף

**משתתפים:**  
צביקה תורן, דניאל עמית, עדנה ברייטנפלד רותם, טלי ורסנו אייסמן, ד"ר דורית מצקר-עליון, צילה דגון, אהובה רימר, עליזה חושן, דפנה ברקת, אורנה ברמלר, שולה פסקין, מרים בורג, אסתר אליעד, עו"ד שביט בן חורין, עודד זיו, ורדה טל, חני מורג, עמיה זיו, משה קציר, נורית ליטוב

**עיצוב גרפי:** studiofux  
טלי פוקסנבוים-שמעוני

אין המערכת אחראית לתוכן המודעות.  
© כל הזכויות שמורות

**מוקד מידע מינהל גיל הזהב:**  
רח' דבורה הנביאה 8 רמת השרון,  
טל. 03-5474972  
minhal@ramat-hasharon.muni.il





דבר ראש העיר

### תושבים וגמלאים יקרים,

אנו נמצאים לקראת חג הפסח, המסמל את בוא האביב, הפריחה וההתחדשות, ואכן אנו עדים למגמה של התחדשות בעיר, שבה פרויקטים רבים יוצאים לדרך ומאפשרים לנו לשמר את האווירה הייחודית והאיכותית של רמת השרון, מחד, ולקדם אותה לעבר המחר, מאידך. אך יותר מכל פסח הוא חג החירות, שמזכיר לנו פעם אחר פעם את סיפור יציאת מצרים ואת הפיכתם של בני ישראל מעבדים לבני חורין. ימים אלו רחוקים מאתנו שנות אור, אבל דווקא בימינו אנו, וביתר שאת בימים אלו ממש, הם מזכירים את הערכים החשובים בחברה שלנו – חופש דעה, חופש ביטוי וקבלת השונה. ולכן, הפעם, רגע לפני ההזמנה לפעילות כזו או אחרת, בחרתי להקדיש את דברי הפתיחה הקצרים האלו לערכי החופש. אלו שאתם, ותיקי העיר הנחלתם לנו, ומשחובתנו - בתור ממשיכי דרככם - לזכור, לשמר ולהעצים. גם אם נדמה שלעיתים מדובר בעוד מילה מתה, אנו נמשיך לקדם שיח חופשי, מכבד ונעים, המאפיין את העיר ואת תושביה. אני מאחל לכולם חג חירות, שמח ומאושר.

שלכם,  
אבי גרובר  
ראש העיר



דבר ראש המנהל

לקהילה יש תפקיד מרכזי בהתמודדות עם אתגר ההזדקנות. שילובם של האזרחים הוותיקים באיתור הצרכים ובבניית המענים, מגדילה את הסיכוי לפיתוח תכניות מדויקות יותר מתוך שותפות, שלא מנקודת מבט פטרונית. איתור הצרכים אינו עוסק רק באיתור חולשות. הוא מתמקד גם באיתור החוזקות ובחיזוק ושימור היכולות הקיימות.

אזרחים ותיקים רבים, רואים במינהל כתובת מקצועית, בה ניתן מצד אחד להיוועץ ומצד שני לשתף, לחלוק ולהיות מעורב. המעורבות בקהילה מחזקת את תחושת השייכות ומאפשרת לאזרח הוותיק מצד אחד לציין את צרכיו, אך באותה עת גם לבטא את רצונותיו ויכולותיו לתרום ולתת לקהילה. והכל על מנת לאפשר איכות חיים טובה יותר והתמודדות טובה עם אתגרי החיים.

האתגרים שעומדים בפנינו הינם רבים ומתייחסים לכלל האזרחים הוותיקים בישוב המונים כ-10,000 איש, ומאופיינים בשונות רבה הדורשת בניית תכניות ייחודיות על פני הרצף התפקודי המשתנה - החל מסיום פרק העבודה וכלה במתן שירותים לאזרחים ותיקים התשושים בגופם ולכאלו שמתמודדים עם ירידה בזיכרון.

כפועל יוצא של תפישה זו, מינהל גיל הזהב מציע לאזרח הוותיק מגוון של תכניות ושירותים שיאפשרו להם להמשיך ולהתגורר בסביבתם הטבעית תוך תחושת ביטחון ושייכות באיכות חיים טובה בעידן של תוחלת חיים ההולכת ומתארכת.

לגיליון זה, מצורף לשימושכם "מדריך לאזרחים הוותיקים ברמת השרון" בו פירוט אודות: זכויות, מידע וייעוץ, שירותים קהילתיים, פנאי, רווחה, סיעוד, עובד זר וכו'.

חג אביב שמח,  
לאה אורן  
ראש מינהל גיל הזהב

# אחוזת צהלה - דיור מוגן בוטיק בצפון השקט של תל אביב דירות 2 חדרים במחירים מיוחדים



דירת 2 חדרים מורחבת:

פיקדון מופחת בסך ₪ 900,000

דמי אחזקה מותאמים. \* המחירים צמודי מדד.



\* שרטוטי הדירות להמחשה בלבד

דירת 2 חדרים:

פיקדון מופחת בסך ₪ 650,000

דמי אחזקה מותאמים. \* המחירים צמודי מדד.



אירוע בוקר מהנה באחוזת צהלה  
יום שני, 29 באפריל 2019 בשעה 10:00

MimrodKeter.co.il | 052-4890620



חגית פינטו - מנכ"לית אחוזת צהלה



בתוכנית: סיור באחוזה, כיבוד קל והרצאתו של יואב גינאי  
האירוע חופשי לזמנים שגידן לא ביקרו באחוזה, בהרשמה מראש בטלפון: 1-800-217-217

לפרטים נוספים התקשרו: 1-800-217-217

אחוזת רובינשטיין  
רשת הדיור הפונק הפורטית המובילה בישראל

בקר באתר שלנו: a-rubi.co.il

רחוב ששה ארטוב 18 - תל אביב



## כנס "טרסה"

במסגרת שיתוף הפעולה המתמשך בין המכללה האקדמית בית ברל לרמת השרון, שולבו זיכרונות של תושבי העיר בכנס אקדמי בינלאומי שנערך במכללה. הכנס עסק בנושאי הגירה וחינוך, וכלל תערוכה המציגה מבחר מזכרונותיהם של המהגרים לישראל. מתנדבות מקבוצת "נאמנות TARASA רמת השרון" התארחו בתערוכה וחזו בזיכרונות שתועדו, חלקם פרי עמלן. הקטעים שהוצגו וקטעים רבים נוספים של סיפורי חיים שמורים באוסף מיוחד באתר TARASA, לתיעוד, שמירה ושיתוף זיכרונות. תושבי רמת השרון המבקשים להתראיין לצורך תיעוד זיכרונות מתבקשים לפנות למנהל גיל הזהב בטלפון 03-5474972 מייל: minhal@ramat-hasharon.muni.il



עליזה קסלסי

## רוקדים את החיים עם פרקינסון

משתתפי תכנית "רוקדים את החיים ++" חגגו את בוא האביב בערב שירה בציבור. עם המוסיקאי והפסנתרן - צליל בירן. לערב הוזמנו מתמודדים עם מחלת הפרקינסון, מלווים ובני זוגם. בחודשיים האחרונים הירצו בבית יד לבנים שניים מבכירי הרופאים בארץ המתמחים בטיפול במחלה - פרופסור ניר גלעדי, מנהל המערך הניירולוגי במרכז הרפואי איכילוב ע"ש סוראסקי תל-אביב ופרופסור שרון חסין, רופאה בכירה במחלקה הניירולוגית ומנהלת המכון להפרעות תנועה במרכז הרפואי שיבא, תל השומר. התוכנית מופעלת ע"י מינהל גיל הזהב ומגוונים אלון בשיתוף עם אנשי מקצוע בתחומי: פיזיותרפיה, מחול שיקומי, מוסיקה, טאי צ'י ופסיכולוגיה. בתוכנית משתתפים באופן קבוע 60 מתמודדים ו-30 מתנדבים המלווים את שיעורי המחול השיקומי. קבוצת המלווים מתכנסת אחת לחודש למפגשי העשרה והרחבת ידע בהנחייתה של פסיכולוגית התוכנית, ד"ר נעמי מור.



יום המעשים הטובים בדיר מוגן הציבורי שהופעל השנה ע"י צוות אגודת הספורט ובהשתתפות עובדי העירייה



## יום האהבה בקפה אירופה

במועדון "קפה אירופה" חגגו את יום האהבה במסיבת ריקודים שמחה, יצירתית וצבעונית. לקפה הגיעו תלמידות המשתתפות בקורס "שזירת תכשיטים מפרחים" ויחד עם המדריכה יסמין מלכה הקימו עמדת שזירה והכינו "תכשיטים מפרחים"; קשת פרחונית לנשים ופרחים לדש עבור הגברים.



"ומה נעשה ביום שידובר בנו. נערום את מירב שנותינו לכדי הליכה איטית נחפש לעצמנו קונכיה ביתית ונחשוב ונרשום מה היינו. ואולי יבואו בני דור המחר והמחרתיים יבואו איתנו לשעה שעתיים לרקוד לרקוד עוד קצת..."

צילם וכתב: צביקה תורן



## "אור בקצה המגף"

את יום השואה הבינלאומי ציינו בבית יד לבנים בהקרנת הסרט "אור בקצה המגף", בהשתתפות פרופסור אסתר הרצוג שנולדה וגדלה במחנה העקורים. מאמר מורחב בנושא בעמ' 17



## "הכינותי מראש ולא במקרה" - סדרת הרצאות

עוד לקבל ולבצע החלטות. מה יעשה ברכושנו? איך ומי יטפלו בנו? מה חשוב לנו שימשיך להתקיים? איך נעביר מורשתנו, זיכרונותינו, אוספיונו? נושאים שיש בידינו היום אפשרות לתת תשובות לשאלות אלה מבעוד מועד. נושאי הרצאות נבחרו בשל חשיבותם הן לאדם המבוגר והן לבני משפחתו. בהרצאות זכו המאזינים בכלים חיוניים ומידע נרחב בנושאים שונים: עו"ד שביט בן חורין: ייפוי כוח מתמשך עו"ד נאוה פרס: צוואות ברוריה רונה: סדר בתיק הפיננסי רני ארליכזון: סדר בתיק הביטוחי חן בן דן: נכסיו הדיגיטליים - למי הזכות עליהם? את סדרת הרצאות במיזם: "הכינותי מראש ולא במקרה" יזמו רונית סואן, ניצה פלד, אביבה שגיא, רות קולקובסקי, מנוחה ברגר ונעמי מרחב. בהרצאות שהתקיימו בבית יד לבנים נכחו מאות אזרחים ותיקים.

בימים אלו מסתיימת סדרת הרצאות והמפגשים במיזמים הקהילתיים, אותן הובילו בוגרות קורס יזמות חברתית שהתנהל בקהילה, בהנחיית ד"ר ריטה אלוני ואורה זמיר. הרצאתה של ורדה לבקוביץ', פסיכולוגית קלינית, עסקה בשימור מערכות יחסים מכבדות ונעימות עם בני המשפחה גם במצבים מורכבים ומאתגרים. נכון להיום, הסתיימה סדרה של 4 מפגשים, פרי יוזמתן של גבי דותן, אדווה רביב, יפית מולאים וענת ליס, שנועדה לסבים שנכדיהם מתגוררים בחו"ל ואשר צריכים להתמודד עם המעבר שמחייב התארגנות של המשפחה ולהסתגל לשינוי תוך פיתוח דרכי תקשורת חדשים. השאיפה היא, שהמרחק הפיזי לא ייצור מרחק רגשי ולא יפגע בקשר החם המאפיין את היחסים במשפחה. הסדרה הונחתה ע"י ד"ר זיוה לויטה, עובדת סוציאלית קלינית ומטפלת משפחתית חזוגית. קבוצת יזמיות נוספת לקחה על עצמה לעסוק בנושא מורכב הדורש התגברות על מחסומים שרובנו חשים בחשבנו על היום בו לא נוכל



# פעילות בין דורית לקירוב הלבבות

עדנה ברייטנפלד רותם

← נכון, אף אחד לא תופס את עצמו כזקן. הרי מה זה זקן? עבור בני 20, בני ה-50 הם זקנים; לבני ה-50 בני ה-70 הם זקנים. אפילו עבור שמעון פרס ז"ל משהו בן 105 נחשב בזמנו לזקן.

אף על פי שכולנו נזדקן, אף אחד לא מגדיר ולא מזהה את עצמו כזקן, ואכן מתברר שתפיסת הגיל היא חשובה לא פחות מהגיל הכרונולוגי עצמו. חברה בכל גיל זקוקה לקשר שיצור לגיטימציה לקבלת המבוגר בעל הניסיון ולהפכו לחביב על הדורות הצעירים ממנו. במחקרים רבים, שנעשו בעיקר בארה"ב, נמצא שהגיל הטוב ביותר אצל ילדים ליצירת קשר עם אוכלוסייה מבוגרת הוא בהיותם תלמידי כיתה ד'. במהלך המחקר נפגשו ילדים בגיל זה עם אוכלוסייה מבוגרת במסגרת פרויקט של לימוד היסטוריה עכשווית. התלמידים והמבוגרים הכינו עבודה משותפת, כאשר התלמידים לומדים מניסיון חייהם של המבוגרים. לקראת סוף תקופת המפגשים צורפו גם הורי הילדים. בסיום הפרויקט נערכה מסיבה עם כיבוד שהכינו התלמידים והוחלפו מזכרות. התוצאה הייתה, שיותר מ-50% מהילדים שיפרו את עמדתם כלפי האוכלוסייה המבוגרת. בסיכום התכנית הכירו המבוגרים והצעירים אחד את השני ולמדו להעריך אלה את אלה. כך במשך הפעילות השוטפת הילדים ראו שיער שיבה לבן, קמטים ומקל הליכה הם סממנים חיזוניים לאוכלוסייה מבוגרת, אך אינם מפריעים לפעילות משותפת. הפעילות האינטראקטיבית השפיעה בחיוב על יכולתם של הצעירים לקבל את המבוגרים.

גם בישראל נערכים מפגשים בין תלמידי כיתה ד' לבין סבים וסבתות בנושאים מגוונים. בשנה שעברה, למשל, הנושא היה 70 שנה למדינה והשנה הנושא הוא סיפור אהבה. מפגשים אלו נעשים בשיתוף בית התפוצות ומשרד החינוך, בתוך כותלי בתי הספר, כאשר בסוף כל שנה מועלים הסיפורים לאתר בית התפוצות. ברמת השרון מתקיימת פעילות בין-דורית ענפה כבר שנים. למשל, מפגשי ברידג' בין-דוריים

אחת לחברתה וקשובות לצרכים השונים. לאה אורן, ראש מינהל גיל הזהב: "אנו מאמינים ביצירת קשר מתמשך בין אוכלוסיית הצעירים והאזרחים הוותיקים. בקשר מתמשך ניתן לפתח שיח והיכרות המאפשרת קבלת האחר וכבוד הדדי. גם הדעות הקדומות של המבוגרים כלפי הילדים והנערים משתנות והנוער מתגלה כאכפתי, מתעניין ומכבד". מפגשים בין-דוריים מתקיימים עם ניצולי שואה, ותיקי היישוב ובוני המדינה, המגיעים לבתי הספר ומעבירים את המורשת.

במהלך מחקר שנעשה בארה"ב נפגשו ילדים מכיתה ד' עם אוכלוסייה מבוגרת בפרויקט לימוד היסטוריה עכשווית. התלמידים והוותיקים הכינו עבודה משותפת, כאשר התלמידים לומדים מניסיון חייהם של המבוגרים. התוצאה הייתה, שיותר מ-50% מהילדים שיפרו את עמדתם כלפי האזרחים הוותיקים.



פעילות בין-דורית קבועה מתקיימת בבית הספר הצומח "עומר" שבמורשה, בשיתוף עם המרכז הקהילתי מגוונים "אלי כהן". בבית הספר יש חמש כיתות (שלוש כיתות א' ושתי כיתות ב'). מדי חודש מזמינה אחת הכיתות את האזרחים הוותיקים תושבי הסביבה לקבל איתם את השבת או את החג המתקרב. אם האירוע נערך לקראת שבת, ועד ההורים של הכיתה עורך שולחנות עם חלות, יין ועוגות, כאשר הילדים והאזרחים הוותיקים מחליפים ביניהם תפריטים.

אם המפגש נערך לקראת חג מתקרב, נערכת פעילות משותפת סביב תוכני החג. כך, למשל, בחודש שבט נערכה פעילות משותפת לחג, כאשר הילדים והוותיקים שרים ורוקדים ביחד ולאחר מכן נהנים מפירות החג שהילדים הביאו. בחודש אדר נערכה פעילות מקסימה של יצירת תחפושות ואביזרי פורים. הילדים והגמלאים ישבו מסביב לשולחן ארוך וביחד יצרו וקישטו מסכות. ברקע נשמעו שירי פורים. לאחר הפעילות הם לבשו את המסכות, שרו ורקדו ביחד.

נורית ליטוב



# "חוסן זהב"

תכנית להקניית כלים לחיזוק החוסן האישי, המשפחתי והקהילתי בגיל השלישי

טלי ורסנו אייסמן



תכנית "חוסן זהב" שפותחה ע"י פסיכולוגיים קליניים, מומחים בתחום החוסן הנפשי ממרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס נועדה להעניק לאנשים בגיל השלישי ולסביבתם הקרובה כלים מעשיים לשיפור החוסן האישי, המשפחתי והקהילתי לנוכח אתגרי הגיל. התכנית מיועדת לאזרח הוותיק ולסביבתו הקרובה (בני משפחה ומטפלים), כמו גם למתנדבים, גמלאים צעירים ואנשי מקצוע ושירותים בקהילה.

נתינה וקבלה מרגשת. לדוגמה, אורית סיקרון, מתנדבת בתכנית מספרת: "עבור המשתתפים, מסגרת הקבוצה היוותה מקום לפרוק חוויות שקשה להם לחלוק עם המשפחה. הם הרגישו שיש מי שרוצה להקשיב להם, לעודד, להכיל. הם הרגישו בנוח לבטא את עצמם: כעסים, בדידות, עצב, אובדן, געגועים ופרידה. העיסוק בכלי החוסן מעבר למסרים ולהעשרה הביא ליצירת אווירה מאוד תומכת בין חברי הקבוצה. הצורך להיפתח ולעסוק בבעיות אישיות – תרם לתחושת הקבלה וההכלה של החברים בקבוצה".

לדברי המשתתפים, השילוב של מקצועיות ותחושת תמיכה בכל רגע נתון במהלך קורס ההכשרה יצר אווירה מיוחדת ופתוחה. הנושאים ברורים, התהליך, השלבים מאפשרים הבנה של הכלים, ההנחיה בקבוצות עזרה למשתתפים להבין את נושא החוסן.

התכנית מלווה בתהליך הערכה לבחינת יעילותה. האזרחים הוותיקים אשר השתתפו בסדנאות מדווחים על שיפור באיכות חייהם וברוחותם האישית, בתחושת השליטה בחייהם, בתקשורת עם בני משפחתם ועם סביבתם, ביכולת להתמודד עם אובדן יכולות ועל ירידה בתחושת הבדידות. במחקר ראשוני שבוצע בקרב כ-200 נבדקים, נמצא כי חל שיפור באופן מובהק בקרב משתתפי התכנית לעומת קבוצת הביקורת, בתחושת הרווחה האישית, ביחסם לזיקנה, בתחושת השליטה בחיים וכן בתחושת הבדידות. בימים אלו מבוצע מחקר המשך לחיזוק הממצאים.

**"הזדקנות היא לא אבדה של הנעורים אלא שלב חדש של הזדמנות וכוח".**

(בטי פריד)

**"אתם אף פעם לא מבוגרים מדי בשביל להציב לעצמכם יעד חדש או לחלום חלום חדש"**

(ס.ק. לואיס)

תוכנית "חוסן זהב" תחל לפעול בקרוב ברמת השרון בשיתוף מינהל גיל הזהב, מגוונים "נווה רסקו" והמרכז העירוני להתנדבות. המעוניינים להשתתף בהכשרה מזמנים לפנות לרכזת ההתנדבות בטלפון: 03-7600109 או באמצעות דוא"ל: hitnadvout@migvanim.com

להחזיק ולהיות דרוך כשצריך, אך גם את היכולת להניח ולהרפות. מיומנויות וטכניקות לאיזון פסיכו-פיזיולוגי, כמו: הרגעת הגוף במצבי לחץ, נשימות איטיות והרפיית שרירים; איזון קוגניטיבי ומחשבתי, התמודדות עם מחשבות מכשילות או דאגות המטרידות ללא הפסק; הרחבת הקשב, כאשר ישנה בעיה לא פתורה, שימוש בדמיון ושליטה בדמיונים, מיומנויות הקשבה ותקשורת בין-אישית וחיזוק הקשר עם המשפחה, עם הסביבה, עם המטפל והתומך העיקרי; איזון רגשי והתמודדות עם רגשות חזקים; חיזוק היכולת לחוות את ההווה (mindfulness- התבוננות והתמקדות ושיפור השליטה במיקוד, עיבוד חוויות ועוד).

עיקרון מנחה בתכנית הוא פיתוח והכשרת מערך מנחים-מתנדבים בני הגיל השלישי, אשר מעבירים את תכני החוסן לאוכלוסיית הגיל השלישי בקהילה באופן קבוצתי ופרטני במסגרות עירוניות, וולונטריות ופרטיות. בכך מאפשרת התכנית לאנשים שזה עתה פרשו לגמלאות, מרחב של התנדבות ותרומה לקהילה.

לדברי טלי ורסנו אייסמן, סגנית מנהל מרכז "חוסן": "הוא מודל שיש בו רק מרוויחים: המתנדבים מחד, שהם בדרך כלל גמלאים צעירים, אנשים עם המון יכולת, ידע, צמא ללמוד ורצון לתרום לקהילה, אשר לומדים את כלי החוסן בראש ובראשונה עבור עצמם, ומאידך, אוכלוסיית הגיל השלישי שמאוד זקוקה לכלים אלה. כך מאפשרת התכנית בנייה של משאב קהילתי מקצועי ובר-קיימא הנשען על העצמת הכוחות הקיימים בקהילה".

המתנדבים אשר באים ברובם מרקע של עבודה עם קהל, הוראה, הנחיה, הדרכה, חינוך, עבודה סוציאלית, לומדים את כלי החוסן עבור עצמם ולאחר מכן יוצאים לקהילה ומעבירים סדנאות לקבוצות של אזרחים ותיקים בכל טווח הגילאים. הבונוס למתנדבים, מלבד תעסוקה, הוא גם קניית ידע וכלים ליישום בחיים שלהם עצמם.

המנחים (מתנדבים) שעברו את קורס ההכשרה מספרים, כי הייתה זו חוויה יוצאת דופן עבורם, שהעניקה להם כלים חשובים להתמודדות ולשיפור איכות חייהם, מפגש עם נושאים מרתקים ותחושה של

← "בזכותכם למדתי לבקש מהילדים שלי עזרה... קודם

התביישתי לבקש ועשיתי הכול לבד וכבר היה לי קשה מאוד. כשהגעתי לקבוצה, פתאום הבנתי שאני לא היחידה שמרגישה את הקושי הזה, והכלים שקיבלתי מכם עזרו לי מול עצמי ומול המשפחה שלי", כך מספרת שרה, משתתפת בסדנת "חוסן זהב" במועדון לגיל השלישי בנס ציונה, ושרה לא היחידה. גם עליזה, 75, אומרת: "בסדנה למדתי כיצד לנהל את חיי בצורה נכונה יותר ובאופן המאפשר לי גם לקבל תמיכה, לקחת 'אוויר' ואפילו לצאת לטיול של מספר ימים, שיאפשר לי לקבל כוחות ולהמשיך הלאה".

פרק החיים של הגיל השלישי, כמו גם הילדות, הוא תקופה שבה אנו חווים הרבה שינויים משמעותיים ומאתגרים בכל מישורי החיים הן עבור האדם המבוגר והן עבור משפחתו. אולם, חשוב לזכור, כי תהליך המעבר לגיל השלישי אינו שווה לכל אחד. זהו תהליך אישי מגוון אשר משתנים רבים משפיעים עליו.

לאחר התרחקות מסוימת של הצאצאים והצטמצמות הקן המשפחתי, לאחר פרישה מהעבודה וצמצום הסטטוס התעסוקתי והחברתי, מגיע האדם המבוגר לשלב שבו הוא נדרש להגדרה מחדשת של תפקידיו, של תחומי העניין שלו ושל עתידו החדש.

אדם שפורש מעבודה אשר נתנה לו משמעות גדולה ומילאה את זמנו, עלול להרגיש שאיבד את הזהות שלו. יש לו אמנם זמן פנוי להגשים חלומות, ליהנות מהחיים, מחיי הנישואים, מהקשרים החברתיים, יש לו יכולת להעניק לאחרים ולקבל חזרה, ללמוד דברים חדשים, ליצור קשרים חדשים וליהנות מהזדמנויות חדשות, אבל מה הוא עושה כשהוא קם בבוקר? עליו להגדיר מחדש את התפקידים שלו ואת תחומי העניין שלו.

השינויים הרבים, הגופניים, הנפשיים (קוגניטיביים ורגשיים) והחברתיים מזמנים חוויות ורגשות חיוביים ומתגמלים, אבל מחייבים גם התמודדות לא פשוטה עם חולי, אובדנים, פרידות, ירידה בתפקודים, לעתים תלות באחר וצורך בקבלת עזרה מהסביבה.

בנוסף לכל אלה, אנשים מסביב הולכים לעולמם ומה עושים עם הבדידות? עוברים לדיור מוגן, או נשארים בבית ובסביבה המוכרת? החלטות לא קלות ואתגרים העלולים לעורר תחושות של לחץ, חוסר אונים וחרדה.

מצב זה דורש פיתוח יכולות להתמודדות, למציאת איזון, לביצוע בחירות ולהגדרה מחדשת של חוויות השליטה בחיים במציאות אשר משתנה תכופות. אדם שנאלץ להיעזר במקל או במכשיר שמיעה, חייב לדעת לקבל את המצב החדש ולהתמודד עם הפגיעה בדימוי העצמי; אישה ששנים מזמינה את המשפחה לארוחת שישי, אבל מרגישה שזה מתחיל לעייף אותה, צריכה לדעת לשחרר ולמצוא פתרונות אחרים. השאלה היא - מתי אני בוחר להתעקש ומתי לוותר,

**אדם שפורש מעבודה אשר נתנה לו משמעות גדולה ומילאה את זמנו, עלול להרגיש שאיבד את הזהות שלו. יש לו אמנם זמן פנוי להגשים חלומות, ליהנות מהחיים, מחיי הנישואים, מהקשרים החברתיים, יש לו יכולת להעניק לאחרים ולקבל חזרה, ללמוד דברים חדשים, ליצור קשרים חדשים וליהנות מהזדמנויות חדשות, אבל מה הוא עושה כשהוא קם בבוקר? עליו להגדיר מחדש את התפקידים שלו ואת תחומי העניין שלו.**

# יין ישמח לבב אנוש?

ד"ר דורית מצקר-עליון



ליל הסדר בפתח ולא יפקדו מהשולחן ארבע כוסות היין. אתחיל בקצת היסטוריה: גידול גפנים ויצור יין מוזכר בתנ"ך עוד מימי נח: "ויטע כרם, וישת מן היין וישתכר" וגם סיפור מזימתן של בנות לוט, שנתנו לאביהן לשתות מן היין כדי לערפל חושיו. הגפן היא אחת משבעת המינים. היין שימש גם לצורכי פולחן, כדוגמת יין הנסך בבית המקדש, למרות שעל הכוהנים נאסרה שתייתו בזמן עבודתם במקדש. ייצור היין מתועד על ידי ארכיאולוגים כבר מלפני 8,000 שנה בגיאורגיה, שם נמצאו כדי חרס עם עדות מתאימה. בחפירות רבות בארץ ישראל נתגלו אתרים ובהם גתות לייצור יין, מה שמצביע על גידול גפנים ביישובים שונים, במיוחד באזורי הגליל והרי ירושלים. ברומא אהבו מאוד לשתות יין וסגדו לאל היין בכחוס. הנשפים עם ריבוי שתית יין נקראו "בכנליה", שפרושה - פריקת עול.



עם השנים התפתחו בכל העולם תעשייה ותרבות סביב המשקאות החריפים: אפריטיף לפתיחת ארוחה, יינות המותאמים לסוגי אוכל והדג'יסטיף בסיום הארוחה. אינני מבינה הרבה ביין לסוגיו ואתיחס כאן להיבט הרפואי ולהשפעות האלכוהול על הגוף. בתהליך ייצור המשקאות החריפים נוצר האתנול, שהוא מולקולה ממשפחת הכוהלים, והוא תוצאה של פעולת תסיסה של גלוקוז המצוי בפירות. האתנול הוא המקנה למשקאות אלו את ההשפעה הפיזיולוגית על גוף האדם ועל התרבות האנושית. האלכוהול נספג במעי למחזור הדם ועובר לאיברים השונים. מאחר שהאלכוהול מורכב ממולקולה קטנה הוא חודר בקלות דרך מחסום הדם במוח, מחסום שתפקידו להגן על המוח מפני חדירת חומרים מזיקים. השפעתו על המוח היא בתחילה דיכוי הפעילות הרגשית, מה שמוריד את סף החששות או העכבות, כך שהשותה עשוי לבטא התנהגויות שהוא נמנע מהן במצב רגיל, כמו נטייה לאלימות כלפי הזולת, חרדות או נטייה לאובדנות. עלולה להיות פגיעה באזורי המוח האחראים על שיווי המשקל והקואורדינציה, מה שגורם לשיכורים אי-יציבות בהליכה וחוסר תיאום בתנועות הגפיים וגם התגובות של מערכת העצבים יותר איטיות. לכן בנהיגה תחת שכרות לא רק השיפוט מוטעה, אלא גם התגובות, כמו שליטה בהגה או במעצורים, מה שעלול לגרום לתאונות. חלק מהאלכוהול גם מתנדף מהגוף דרך הריאות, וזה הבסיס של בדיקת הנשיפה המבוצעת על ידי המשטרה לבדיקת שיכרות ואי כושר נהיגה. יש חנויות המוכרות משקאות אלכוהוליים מסוכנים, המכילים כמות גדולה של חומר הנקרא "מתנול". חומר זה, המשמש בתעשיית הדלקים והפלסטיק, עלול לגרום לפגיעה עצבית קשה, וכן לפגיעה בלתי הפיכה בראייה ועד לגרימת מוות. מדי פעם פושטת המשטרה על פיזוציות המוכרות משקאות לא מאושרים, בעיקר עראק וודקה, המכילים מתנול עד פי 300 מהכמות המותרת. השפעת האלכוהול על השותה תלויה בריכוזו בדם, באדם עצמו, בהרגלי השתייה שלו ובציפיותיו מהשפעת השתייה. רוב השותים, מצפים להשפעה מרוממת ומשפרת מצב רוח, דבר אשר קורה בשלב ראשון של שתיית אלכוהול. בהמשך, לאלכוהול השפעה מדכאת אשר עלולה לגרום גם לעייפות עד להירדמות, בהתאם לכמות. הזמן המקובל שבו אלכוהול מגיע לרמתו הגבוהה בדם הוא תוך 30-45 דקות. כמות האלכוהול מוגדרת במנות. מנה אחת שווה 10 מיליליטר (מ"ל) של אלכוהול נקי: 220 מ"ל בירה בחוזק של 5%, או כוסית משקה אלכוהולי חריף - 25 מ"ל. כוס גדולה של יין - 175 מ"ל שווה לשתי מנות.

ארגון הבריאות העולמי קבע כמות מרבית לצריכת אלכוהול: לגברים - לא יותר משלוש עד ארבע מנות ביום, לנשים - שתיים עד שלוש מנות. צריכת יתר של אלכוהול בכל ימות השבוע מגבירה את הסכנות הבריאותיות והיא מחולקת למספר דרגות:

- שתייה מסוכנת: צריכת כמויות העולות על הכמויות המומלצות.
- שתייה מזיקה: צריכת כמויות גדולות מהכמויות המומלצות אשר גורמת לבעיות בריאות.
- תלות באלכוהול: מצב שבו האדם אינו מסוגל לתפקד מבלי לצרוך אלכוהול.
- שתייה מוגזמת של אלכוהול נקראת "אלכוהוליזם" ולה השפעות שליליות רבות. יש מספר סיבות להתמכרות לאלכוהול:
- גורמים גנטיים: ידוע שקרובי משפחה מדרגה ראשונה של אלכוהוליסט מצויים בסיכון מוגבר להתמכר לאלכוהול.
- גורמים פסיכולוגיים: מתח ולחץ רגשי מעלים את הסיכון להתמכרות לאלכוהול.
- גורמים סביבתיים: הרגלי שתייה של חברים, למשל, עלולים להשפיע על הרגלי השתייה של מתבגר או של מבוגר.
- כפי שראינו, בכמויות המומלצות קיימת שונות בין גברים לנשים. השוני טמון בהבדלים הגופניים ביניהם. ראשית, קיים שוני ביחס בין רקמות השומן לרקמות השריר בגוף. שנית, ישנה כמות קטנה יותר של האנזים המפרק את האלכוהול בכבד אצל נשים. לכן, מידת סיבולת האלכוהול של גברים גבוהה יותר מזו של הנשים. באופן דומה, ההשפעה של צריכת אלכוהול תהיה רבה יותר בקרב אנשים בגיל מבוגר בעקבות מסת גוף פחותה. ככל שמתבגרים יכולת הגוף לעבד את האלכוהול פוחתת, מה שמגביר את הנזק שנוצר בעקבות השתייה. האלכוהול מפורק בחלקו בקיבה ובכבד על ידי אנזים בשם אלכוהול דהידרוגנז (Alcohol Dehydrogenase), שפעילותו משתנה מאדם לאדם ומשקפת נטייה גנטית. ישנם אנשים שהפעילות של האנזים אצלם נמוכה יותר ואז האלכוהול יפורק רק באופן חלקי ויגרום לנזק. הכבד מסוגלת לעבד מנת אלכוהול אחת בשעה, מעבר לזה רמתו בדם עולה ועלולה לגרום לפגיעה באברים. לאלכוהול נזקים גופניים:
- כל צריכה מופרזת וקבועה של אלכוהול עלולה לגרום למחלות גופניות רבות ולתמותה. הנזק הראשוני הוא צבירת שומן בכבד, עקב הצטברות עודפי טריגליצרידים שהם מחומרי הפירוק של הסוכרים, והם חומר הגלם ביצירת האלכוהול מהפירות. הצטברות זו עלולה להוביל לתגובה דלקתית בכבד ובהמשך הרס נרחב של תאי הכבד וליצירת צלקות (נקראות בשפה רפואית שחמת -צירוזיס). אלו משביות בהדרגה את פעילות הכבד.
- שתייה מרובה עלולה לגרום לדלקת חריפה של הלב (פנקריאטיטיס), המתבטאת בכאבים קשים ברום הבטן ובהקאות.
- אלכוהול מגביר יצירת שתן ולכן גורם לאיבוד נוזלים עם השתנה מוגברת, מה גם שהשותים משקאות חריפים בכמויות גדולות ממעטים לשתות מים.
- הרחבת כלי דם בקצוות, כך שבמזג אוויר קר ובשהייה בחוץ יש נטייה לאבד הרבה מחום הגוף, ולא אחת מוצאים עצמם חסרי בית במצבים מסוכנים.
- צריכת אלכוהול מוגזמת עלולה לגרום ליתר לחץ דם ולשבץ מוחי.
- המכור לאלכוהול מסתכן בנזקי מוח ובשיבושים אינטלקטואליים, בעיקר בלמידה ובזיכרון, קושי בהתמצאות בזמן ובמקום.

כמות האלכוהול מוגדרת במנות. מנה אחת שווה 10 מיליליטר (מ"ל) של אלכוהול נקי: 220 מ"ל בירה בחוזק של 5%, או כוסית משקה אלכוהולי חריף - 25 מ"ל. כוס גדולה של יין - 175 מ"ל, שווה לשתי מנות.

**ארגון הבריאות העולמי קבע כמות מרבית לצריכת אלכוהול: לגברים - לא יותר משלוש עד ארבע מנות ביום, לנשים - שתיים עד שלוש מנות. צריכת יתר של אלכוהול בכל ימות השבוע מגבירה את הסכנות הבריאותיות**

- שתיית אלכוהול במהלך היריון עלולה להוביל לבעיות בריאותיות אצל היילוד, ובהן תסמונת אלכוהול עוברית, חסכים בצמיחה וליקויים גופניים ונפשיים לילד. לאחרונה פורסמו מקרים רבים על ילדים שאומצו בברית המועצות על ידי ישראלים, והתברר בהמשך גדילתם שהם נחשפו בזמן ההיריון לשתייה מרובה של אימהותיהם.
- זהירות מיוחדת יש לנקוט עם נטילה בו-זמנית של תרופות מסוימות ושתיית אלכוהול. מאחר שאלכוהול מגביר התרופות הקיבה, וכאמור חלקו מפורק בקיבה, הוא אינו מספיק להתפרק וכך נספג יותר ממנו מהמעט לדם ורמתו עולה. ישנן תרופות כמו פלג'יל (נגד פריזיטים) או אנטיביוטיקה מסוג מקרודנטין (לזיהומים בדרכי השתן) או ניטרוגליצרין, שיחד עם אלכוהול עלולות לגרום להסמקה, לבחילות, להקאות ולהזעות. אלכוהול מגביר את השפעת תרופות אנטי-אלרגיות במוח והן עלולות לגרום לטשטוש ולירידה בתפקודים מוטוריים. אותה השפעה יש לתרופות הרגעה כמו ווליום. אלכוהול מגביר נטייה לדימומים במערכת העיכול אם נלקח יחד עם תרופות נוגדות כאב, כגון וולטרן. רצוי בכל מקרה לברר עם הרופא או הרוקח לגבי צירופים אלו. בהתמכרות לאלכוהול יש תסמינים רבים ובהם צורך בכמויות הולכות וגדלות של אלכוהול כדי לקבל את ההשפעה שהושגה בעבר בשתיית כמות קטנה יותר. למרות שאלכוהול מסוגל להגביר רגשות נעימים במשך שעות מספר, נוכחות ממושכת שלו בגוף מובילה כמעט תמיד להידרדרות הדרגתית במצב הרוח עד למצבי דיכאון ואובדנות. האלכוהול, כמו כל סם אחר, עלול לגרום לנזק נפשי, סיכון מוגבר לתאונות, עליהן שומעים השכם והערב עקב ירידה בכושר השיפוט והריכוז. ידועה גם שכיחות גבוהה של אלימות בעקבות השתייה. לאחרונה פורסמו בכתבי-עת רפואיים מאמרים על נושא השתייה ועד כמה מותר לשתות. מאמרים אלו עוררו גם בארץ ההורים מחודשים לגבי שינוי ההמלצות שניתנו בעבר. בכל מקרה, ישנה הסכמה גורפת על איסור שתייה לגבי המקרים הבאים:
- למי שיש לו כבד שומני מכל סיבה אחרת, או שיש לו טריגליצרידים גבוהים בדם - אסור בהחלט לשתות.
- לאחר סרטן שד או סיפור משפחתי של סרטן שד מדרגה ראשונה מומלץ להימנע.
- באופן כללי, מי שכבר שותה אלכוהול מומלץ להפחית בצריכה. קיימות מרפאות ייעודיות לגמילה, תוך תמיכה נפשית, סביבתית ותרופתית, כמו בכל גמילה מהתמכרות אחרת.
- תיהנו בליל הסדר ותזכרו לשמור שיהיה נהג תורן שישתה מים חיים בלבד.
- לחיים !!!!



# ניקיון פסח בארון



דניאל עמית

מי מאתנו לא מחזיק תרופות בבית? החל במשככי כאבים לסוגיהם, דרך תרופות לצינון או לאלרגיה ועד לתרופות לשימוש כרוני – טבליות, משחות וטיפות, מכל הסוגים ומכל החברות. רובנו אוגרים תרופות גם בלי להתכוון לכך, למשל כשטיפול מסתיים ונותרו כדורים אחדים, כשיש שינוי בסוג התרופה או במינון התרופה או כשפג תוקף התרופה. לפי נתוני משרד הבריאות 85% מהציבור משליך תרופות לפח, לכיור או לאסלה – מצב שמסכן את בריאות הציבור ופוגע בסביבה. הימצאות שרידי תרופות לטיפול באפילפסיה במי תהום, כפי שפורסם באתר y-net, עלולה להוביל לכך שהם יגיעו למי השתייה שלנו. מחקרים אחדים הראו שהחומר הפעיל בתרופה לאפילפסיה, קרבמזפין, אינו מתפרק במי התהום והוא נותר בריכוז המקורי שלו

לתקופה של עד עשר שנים. שאריות התרופות כמעט שלא מסולקות במכוני טיהור השפכים, ומשם הן מגיעות למי הקולחין המשמשים להשקיה חקלאית. בישראל 90% ממי הביוב מטופלים במכוני טיהור שפכים, ורובם מועברים להשקיה חקלאית. השלכת תרופות אנטיביוטיות לכיור או לאסלה עלולה לגרום להיווצרות של עמידות של חיידקים לאנטיביוטיקה. שרידי תרופות שמחלחלים לנחלים ולמאגרי מים פוגעים במערכת האקולוגית שלהם.

**סיכונים בריאותיים באגירה של תרופות בבית**  
צבירה של תרופות בבית מגבירה את הסיכון לנטילה של תרופה לא מתאימה, החל מדמיון בין אריזות של תרופות ועד נטילה של

# התרופות

**לאחר שבודקים תאריך תפוגה של כל התרופות בארון התרופות ובמקרה מחזירים את התרופות שהן פג תוקף או שאין לנו כבר צורך בהן לבתי המרקחת של קופות החולים. בבתי המרקחת יש מכל ייעודי לתרופות הללו, והן מועברות להטמנה בתנאים מיוחדים על מנת למנוע מהן להגיע למי התהום**

מינונים גבוהים עקב שימוש באותו חומר פעיל של חברות שונות (גלוקומין וגלוקופז לסוכרת, אדוויל, נורופן לשיכוך כאבים). ההשלכה של צבירת תרופות כוללת פגיעה במערכות הגוף עד כדי הרעלה. נתוני המרכז הארצי למידע בהרעלות של בית חולים רמב"ם מצביעים על כך, שכמעט מחצית מהפניות למרכז מתייחסות לחשיפה לתרופות.

אגירה של תרופות עלולה לסייע לתופעת ההתאבדויות. רק לאחרונה החליטו במשרד הבריאות על הקטנת כמות הכדורים באריזת התרופה אקמול, כשהיא נמכרת ללא פיקוח של רוקח, בגלל תופעה של התאבדויות של בני נוער.

שימוש בתרופה שפג תוקפה עלול לגרום לפגיעה במערכות הגוף, לדוגמה פגיעה כלייתית קשה. מאידך, אם החומר הפעיל בתרופה מתפרק - התרופה כבר לא יעילה, ועל כן היא לא ממלאת את ייעודה.

## תרופות לא זורקים לפח

לפי סקר של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, שנערך בקרב 7,000 נשאלים בישראל, במהלך השנים 2014-2015 רק כ-14% מהציבור בישראל החזיר לבתי מרקחת ולסניפים של קופות החולים תרופות שפג תוקפן. תרופות אלו נשלחו להטמנה בהליך מסודר.

במדינת ישראל עדיין אין חקיקה המסדירה את נושא איסוף התרופות והמימון הכרוך בכך. החל משנת 2011 בתי המרקחת של קופות החולים מחויבים לאפשר איסוף של תרופות, שאין בהן צורך או שפג תוקפן, מכל אדם וללא תשלום.

## החזרת תרופות

לאחר שבודקים תאריך תפוגה של כל התרופות בארון התרופות ובמקרה מחזירים את התרופות שפג תוקפן או שאין לנו כבר צורך בהן לבתי המרקחת של קופות החולים. בבתי המרקחת יש מכל ייעודי לתרופות הללו, והן מועברות להטמנה בתנאים מיוחדים על מנת למנוע מהן להגיע למי התהום. רצוי לשים במכל רק את בליסטת התרופה או את הבקבוק או השפופרת ולא את כל האריזה של התרופה כדי למנוע מהמכל להתמלא מהר מדי. את עלון התרופה אפשר למחזר בפח הכחול, המיועד לאיסוף נייר. אין צורך להמתין בתור בבית המרקחת על מנת להחזיר את התרופות.

**"תות ירוק" בפעילות הסברה בנושא החזרת תרופות**  
"תות ירוק" הוא שמה של קבוצת מתנדבים מרמת השרון הפועלת למען איכות הסביבה. הקבוצה פועלת בנייהול המרכז העירוני להתנדבות ב"מגוונים" ובשיתוף פעולה עם המחלקה לאיכות הסביבה בעיר. השנה החליטו המתנדבים לעודד תושבים להחזיר תרופות שפג תוקפן לבתי המרקחת של קופות החולים. המתנדבים יתייצבו בסניפים בשבוע הראשון של חודש אפריל וישמחו לשוחח ולהדריך מבוסחים בנושא החזרת תרופות.

## תוקפן של תרופות

לכל אריזה של תרופה יש תאריך תפוגה, המוגדר בידי היצרן ובהוראת משרד הבריאות.

טיפות עיניים: רוב תכשירי העיניים מיועדים לשימוש לחודש מיום פתיחת הבקבוק או השפופרת כיוון שעלול להתפתח בהם זיהום. יש תכשירים שהתוקף שלהם ארוך יותר, שלושה חודשים ושישה חודשים. בכל מקרה, מומלץ לכתוב את תאריך פתיחת התכשיר על גבי האריזה.

סירופים אנטיביוטיים: לאחר מיהול/דילול של הסירופים במים התוקף שלהם מתקצר ל-10 ימים מיום הפתיחה.

אנטיביוטיקה לבליעה המסופקת בעטיפת אלומיניום: לאחר הפתיחה של העטיפה תוקפה של התרופה הוא 30 ימים.

## איך לאחסן תרופות

יש לאחסן תרופות בארון שלא חשוף לשמש ובטמפרטורה של עד 25 מעלות צלזיוס. בוודאי שלא לאחסן אותן בחדר האמבטיה וגם לא ליד התנור במטבח.

אין לאחסן תרופות במקרר, אם אין הנחיה מפורשת לכך.

## מה עושים כשאין לנו יותר צורך בתרופה?

לפי הוראת משרד הבריאות אסור לבתי המרקחת לקבל תרופות חזרה.

אפשר לתרום את התרופות לארגון "חברים לרפואה", המפעיל מערך של עובדים מקצועיים ומתנדבים, והוא מסייע באיסוף התרופות, במיון שלהן (80% מהתרופות הנמסרות לארגון הן תרופות פג תוקף) ובמסירה שלהן למי שזקוק להן ושידור אינה משגת. התרופות שפג תוקפן נשלחות להטמנה ואילו אריזות הקרטון של התרופות ממוחזרות.

למידע נוסף: [www.haverim.org.il](http://www.haverim.org.il)

דניאל עמית, רוקחת, רכזת מתנדבים של "תות ירוק"





# מחושך לאור כוחה של תקומה

צילה דגון

קטעי שיחות על השואה. אי אפשר היה להסתיר את הסודות, גרנו בחדר אחד עם עוד בני משפחה בג'בליה שביפו ואני, ילדה סקרנית שומעת הכול.

לפני כשלוש שנים נסענו לטיול לאיטליה. כדי לחוות את טלטלת העקורים בדרכם לאיטליה הגענו לעיירה בהפלגה באונייה. על החוף חיכו לנו תושבי המקום שידעו על בואנו. התקבלנו בהתרגשות רבה. הרווי המרגשים על האיטלקים שעל אף עוניים המשווע והמחסור במזון פתחו את ליבם ואת ביתם והרעיפו עליהם חום ואהבה. העקורים, צעירים וצעירות, התחננו והקימו מייד משפחות והולידו ילדים, את שמלות הכלה הם שאלו מנשות המקום, ושמלה או רק הינמה עברה מאחת לשנייה. הם ארגנו במקום פעילויות חברתיות ותרבותיות כמו לימודים וחוגים שונים, חגגו את חגי ישראל ואפילו קיימו שם הפגנות נגד השלטון הבריטי בארץ כשהמוטו של אבי היה - זה כוח התקומה, יצאנו מחושך לאור."

מספרת שרה וואהל לבית גלבר, ילידת 46, תושבת רמת השרון - "ידעתי שנולדתי בדרום איטליה אחרי המלחמה על יד העיר בארי. ראיתי בבית תמונות בודדות וגלויה של בית החולים שבו נולדתי. הייתה לי 'פנטזייה' מילדות לראות את בית החולים, שלצערי כול שנותר ממנו הוא קיר שאין מאחוריו כלום. הורי, העקורים, הגיעו לליאוקה מרומניה בשנת 1945. באותה עיירה התקבצו חניכי השומר הצעיר מה שהקל עליהם את ההתאקלמות מבחינת שפה ואידיאולוגיה משותפת ושם נולדתי אחרי שנה. לימים משנודע לי מקום הולדתי, בערה בי התשווקה לראות את בית החולים. לא ידעתי כי באותן שנים נולדו במקום 400 ילודים ומתוכן 300 ילדים יהודים.

בהיותי בת למעלה משישים הגעתי לליאוקה בטיול מאורגן. ושם ראיתי את תמונת הגלויה שהשתמרה בבית הורי. למרגלות הגבעה נשקפה מולי חזיתו של בית החולים. אותה עיירה לא נכללה בטיול אבל מששמע המדריך את הסיפור המרגש הוא שינה את המסלול וקבוצת המטיילים פקדה את המקום, התקבלנו בכבוד רב. כול הקבוצה עלתה על הגבעה והשקיפה אל עבר המגדלור שנמצא ב'שפיץ' של המגף האיטלקי.

בקרנו בעיירה סנטה מריה אלבניו הסמוכה, שבה הוקם מוזיאון לזכר העקורים. עברנו מחדר לחדר התרגשתי ב'אטרף'. התמונות על הקירות סיפרו דברים שלא ידעתי, הכול היה חדש עבורי. לאותו מעמד הגיע ראש העיר מלווה ברוכבי אופנועים ואחד התושבים, מקשישי המקום, הפליא לשיר בפנינו את השיר 'הבאנו שלום עליכם' שאת הלחן והמילים, זכר עשרות בשנים. גילנו פיסת היסטוריה שלא הייתה ידועה לאיש.

המשך בעמוד 19

רעמי התותחים נדמו. הסתיימה מלחמת העולם השנייה והותירה ערים חרבות ושאריו עמנו, ששרדו וניצלו מהתופת. יתומים, בודדים, ללא משפחה או מכר, עזובים לנפשם זקפו קומה מתוך השאול, החלו להלך בדרכים לא דרכים אל עבר המח. אירופה הכאובה הייתה כולה פצע מדמם. הרעב והחוסר שלט סביב, המעט שהיה, ודאי שלא הספיק בעבור פליטים חסרי כול, אך צו השעה היה הישרדות על אף הקושי. הניצולים גילו תושייה ונחישות מתוך אמונה כי יש תיקווה, ישנה מטרה, חייבים להמשיך קדימה. היה צורך משווע לאסוף את שארית הפליטה ולהעניק להם מחסה ומקום מוגן שישמש בעבורם מקלט וייתן מענה לצרכיהם הבסיסיים - ביטחון, קורת גג, מזון, תעסוקה, לבוש ושקיום בריאותם הנפשית והפיזית.

בדרום איטליה, כמו במקומות נוספים באירופה, ממש בקצה המגף, סביב העיר בארי, הוקמו במספר עיירות מחנות עקורים אליהם הגיעו אותם שורדים. אחת מאותן עיירות הייתה סנטה מריה דה ליאוקה.

יחלפו למעלה משישים שנה עד שבצרוף מקרים נדיר ומדהים תגלנה שוני ליפשיץ, אסתר הרצוג ורבקה כהן שלוש נשים סקרניות ונחושות כי הן נולדו באותו בית חולים, שם באיטליה, בקצה המגף, בעיירה סנטה מריה דה ליאוקה. הן תפקדנה את המקום מספר פעמים ותחשופנה את עבר הוריהן וראשית חייהן.

בעקבות אותם גילויים ותחקירים רבים שבאו בעקבותיהם נרתמה פרופ' יעל קציר להפיק את הסרט הבלתי נשכח 'אור בקצה המגף'. יעל כתבה את התסריט ושמשה כמאית ומפיקה. הסרט מביא בפני הצופים את סיפורם המופלא של העקורים שהצליחו על אף הקשיים לשרוד, להקים משפחה ולהעניק חיים.

לשאלתי מה הניע אותה להפיק את הסרט הסבירה יעל - "אני באה מתחום ההיסטוריה והקולנוע והדבר שדיבר אליי הכי חזק היה גילוי החיוניות של העם שלנו שבתעצמות נפש בלתי מובנות ובחיוניות נדירה הקים משפחות חדשות למרות שבקושי נגמרה המלחמה וזה עתה יצאו מהתופת. הייתה זו עבורם תקופה של התאוששות והחלמה."

ציפי קוץ, תושבת רמת השרון, ילידת מחנה העקורים באיטליה מספרת על הוריה ניצולי אושוויץ שאחרי נדודים באירופה הגיעו כול אחד בנפרד לבית החולים בדה ליאוקה, מנזר שהפך לבית חולים מקומי.

"אימי שהייתה אחות, טיפלה באבי הפצוע ושם נולדה האהבה. אני נולדתי בבית החולים האוניברסיטאי שבעיר בארי לשם עברו הוריי. בשנת 48 עלינו ארצה. אני זוכרת את עצמי, כילדה, מלקטת



## תורמים לקהילה ומקבלים משמעות - דרושים מתנדבים ל:

### שירות און קשבת

ליצירת קשר בטלפון עם קשישים לשם הפגת בדידותם, מתן תשומת-לב ומידע על הנעשה בקהילה. פרטים במינהל גיל הזהב בטל': 03-5474972

### שירות "יד נתן" לגיל הזהב

לתפעול מכשירי הבית ו"עזרה ראשונה" בתקלות דחופות כגון: החלפת גומייה בברו לעצירת נזילת מים, החלפת נורת חשמל, תקלות תפעול בטלוויזיה /מזגן, ניתוק מכשיר מקצר מהחשמל ועוד. ההתנדבות נעשית בזוגות בימים א'-ה' בין השעות 17:00-22:00 לפרטים ולהצטרפות - מרכז העירוני להתנדבות טל': 03-7600109 hitnadvout@migvanim.com

## תכנית "רוקדים את החיים"

אנשים שאוהבים לרקוד מוזמנים להצטרף לפעילות של מחול שיקומי לצורך ריקוד עם אנשים המתמודדים עם פרקינסון. הפעילות מתקיימת במגוונים "אלון" בימי שלישי וחמישי בבוקר, כתובת: רח' סוקולוב 90 רמה"ש. לפרטים והרשמה טל': 03-7600135

## חשיבה בהנא/עה

תכנית ייחודית לתרגול מיומנויות חשיבה וזיכרון בגיל המבוגר במסגרת חברתית מהנה. התוכנית מועברת ע"י צוות רב-מיקצועי. פרטים במינהל גיל הזהב בטל' 03-5474972

## "תנאים של חיבה"

סדנה בת 10 מפגשים בהנחיית עליזה חושן - פסיכולוגית חברתית (מידע מפורט בעמוד 21)



## סיוע והכנה לקראת ביהמ"ש לתביעות קטנות

נגרם לך עוול ע"י מוסד או תאגיד?  
נקלעת לסכסוך כספי?  
מהיום תוכלי לקבל ייעוץ וסיוע לפתרון הבעיה בדרכי הסכמה או בתביעה קטנה. השרות ללא תשלום.



## ברמת השרון מתנדבים כ-2,500 תושבים

רוצה להיות מתנדב משמעותי?  
נשמח להפגש איתך לשיחת היכרות והצגת אפשרויות ההתנדבות. ההתנדבות בתחומים: ילדים, נוער, מבוגרים, אוכלוסיות מבוגרות, איכות הסביבה ועוד.

hitnadvout@migvanim.com

התנדבות ברמת השרון

03-7600109

רוצים להתנדב?





# מועדוני קריאה

אהובה רימר

לשאלתי איך את בוחרת את הספרים, ענתה רחל: "אני בוחרת ספר שיש בו עומק ורובדים שונים. מעבר להנאה שבקריאה, אני משתדלת להביא ספרים חדשים של סופרים עכשוויים, אך גם ספרים של סטפן צווייג למשל, ספרות מקור וספרות מתורגמת". "כמנחה חשוב לי להביא את הצד הספרותי, להתעכב על מבנה הספר, על התוכן ועל האמצעים האמנותיים, לערוך דיון על הדמויות השונות ולהביא את הרקע החברתי וההיסטורי. המיוחד במפגשים הנערכים בבית הוא באווירה הנינוחה והנעימה, בדינמיקה בין המשתתפים ובקשרים החברתיים הנוצרים בין המשתתפים". כאמור, המועדונים נולדו מתוך צורך, כי גם אם חוויית הקריאה היא אישית – אדם מול ספר והיום גם מול מסך מחשב, אך מה קורה בתום הקריאה? עם מי נחלוק את חוויית הקריאה, עם מי נדון על מהות העלילה או על מהלכיו של הגיבור הראשי? שגשוגם של מועדוני הקריאה מעיד גם על הצורך והרצון לחברותא ולהזדמנות לפגוש אנשים כאשר המכנה המשותף הוא אהבת הקריאה והספר.

סרט אחר הוא מועדון הספר הטוב בכיכובן של דיאן קיטון, קנדיס ברגן, מרי סטינבורגן וג'יין פונדה, המגלמות חברות ותיקות הנפגשות אחת לחודש כדי לדון בספר, שכל אחת מהן מציעה על פי תורה. מועדון גרנטי לספרות ולפאי קליפות תפודים הוא סרט שנעשה על פי רומן מכתבים שכתבה מרי אן שייפר לאחייניתה אני בורוז. עלילתו מתרחשת באי גרנזי, מאיי התעלה הבריטית שנכבש בידי הגרמנים בראשון ביולי 1940 ושחרר במאי 1945. את המועדון הקימו מספר תושבים והוא היה פעיל לאורך שנות הכיבוש, וסייע לחבריו לחשוב על דברים נוספים מלבד הכיבוש הגרמני של האי. "הרעיון להקים קבוצת קריאה נולד מתוך צורך של חברות אוהבות ספר לדון ולחלוק את חוויית הקריאה", אומרת רחל פארן, מורה לספרות בעברה והיום כותבת ביקורות על ספרים, בעלת בלוג ומנחת קבוצות קריאה. "החלטתי שהמועדון יהיה מקום שיוכל להכיל רעיונות ודעות שונות ומגוונות, שכל אחד יוכל להביע את דעתו ולתרום לדיון מעולמו, מניסיונו ומחוויותיו".

## (המשך מעמ' 17) כוחה של תקומה

כשחזרתי ארצה הכרתי קבוצה שמנתה שלושים איש שביקרה במקום מספר פעמים. ושוב נסעתי איתם לביקור, ושם בטכס חגיגי העניקו לכולנו תעודות לידה שהונפקו עבור כול 300 התינוקות שנולדו שם עם כול פרטי הלידה המדויקים. באורח פלא, בכל פעם שהגעתי לשם חל יום הולדתי, הרגשתי שיש במקום משהו מיסטי עבורי.

מספרת פרופ' יעל קציר - ריכזתי במכללת בית ברל את הטלוויזיה הקהילתית. יום אחד הציעה לי בהתרגשות רבה ידידתי, שוני ליפשיץ, שהייתה יועצת אקדמית במכללה לעשות סרט על מחנה העקורים בסנטה מריה דה ליאוקה עירת הולדתה ושלמרב הפלא נולדה שם גם ידידתנו המשותפת פרופ' אסתר הרצוג. רק שיצאתי לגמלאות החל הסרט לקרום עור וגידים. שוני, אסתר ורבקה הן שלוש נשים מופלאות שנולדו שם שבנמצאות ונחישות רבה החליטו לתעד ולשמר, ולהביא בפני הציבור את סיפורן וסיפור תושבי אותה העיירה סנטה מריה דה ליאוקה. אחרי ארבע שנות עבודה נולד הסרט 'אור בקצה המגף' שזכה להיות מופק בנדיבותו ובמימונו של בעל חברת 'סנו' מר ברונז לנסברג ז"ל.

מספרת שוני - בער בי להט פנימי להגיע לליאוקה בה נולדתי. ואכן פקדתי את המקום מספר פעמים. באחד מבקוריי באיטליה הזמנתי במוצאי יום כיפור לארוחת ערב אצל חברים של בת-דודתי. שם נודע לי כי גם המארז הוא יליד דרום איטליה והוא סיפר על כתובות בעברית שהשתמרו בעיירה מאז עזבו העקורים את המקום.

רק אחרי תשע שנים הגענו לשם, אני ובת דודתי. מה ששבה את ליבי היה יופיו של המקום והעובדה שהתושבים משמרים, זוכרים ומנסים לתעד ולהנחיל את זיכרונותיהם לדורות הבאים. התגלית עבורי הייתה העובדה שמחנה עקורים זה לא דמה לשום דבר שידעתי. יולת שהוחרמו על ידי הפשיסטים והנאצים שמשו אחרי המלחמה את בעלות הברית לשכן בהם את העקורים. העקורים התקבלו מצד התושבים בחום למרות הדלות המשוועת

והעוני המחפיר שהיה מנת חלקו של העם האיטלקי עם תום המלחמה. העקורים שקבלו מזון וביגוד מהג'ונט וארגונים יהודיים אמריקאיים חלקו אותו עם התושבים שהיו אסירי תודה ולא שכחו את טוב ליבם ועזרתם של העקורים'.

מספרת פרופ' אסתר הרצוג - יום אחד כשבאנו לצלם הגיע לחוף גבר מרשים ו'חתיך' חובק סלסלה מלאה כול טוב בפירות ובקבוק יין ואמר לנו - 'ויוה ישראל' והזמין את כולנו לארוחה בביתו. באמצע כרם זיתים עמד בית בן מאות בשנים בנוי מלבנים ישנות שנאספו מבתי שהתפרקו. משהו פסטורלי נח שם בין דמיון למציאות. סתם איש באמצע החיים שהפך להיות חבר".

ביקשתי לשמוע מה סיפורה לה אימה על החיים במחנה. אסתר - "אימא שלי הייתה בת 20 שהגיע לאטליה ואבא שלי היה בן 22. במפגש הראשון היא ידעה כי הוא נועד לה. הם מימשו את אהבתם וגם אני נולדתי שם. אימא הקפידה לציין את נדיבותם וחום ליבם של האיטלקים במקום, והקשר הרגשי האמיץ שנוצר שם ביניהם. באותם ימים הרעב שרר סביב ואבי קיבל תמורת ככר לחם אקורדיון אותו הביא ארצה. החזרתי להם את האקורדיון והוא מוצג היום במוזיאון לצד שמלת כלה שהבאנו מהארץ שהייתה שייכת לאחת הבחורות, כמות תודה לאותן נשים שאפשרו לאמהותינו להתחתן לבושות בשמלת כלה שאולה".

בעקבות הסרט, כתבות בעיתונות וברדיו אותו עד כה 127 ילדים מתוך אותם 300 שנולדו בסנטה מריה דה ליאוקה. בימים אלה מוקרן סרטה החדש של פרופ' יעל קציר - 'הקוד האלבני'. זהו סיפורם של יהודים עקורים שהגיעו אחרי המלחמה לאלבניה שמרבית תושביה מוסלמים. הסרט הופק כהבעת תודה לעם מופלא שהקוד המוסרי שלו אומר כי הם מחויבים כלפי כול אדם הנכנס לביתם ויש להעניק לו הגנה בכל מחיר.

כולי תקווה כי עיריית רמת השרון תמצא את הדרך הנאותה להביע תודתנו לתושבי העיירה סנטה מריה דה ליאוקה באיטליה ואולי כמחווה של תודה תיכרת ביננו ברית ערים תאומות ומשלחות נוער יפקדו את המקום.

התפשטה תופעת "מועדוני הספר" בקרב קבוצות שונות באוכלוסייה. כיום מתקיימים מועדוני קריאה במסגרות שונות, בבתים פרטיים, בספריות, במתנ"סים, בבתי דיור מוגן, ועוד. יש מועדונים שאותם מנחים אנשי ספרות ומתארחים בהם סופרים, אבל העיקר הוא המפגש בין אנשי ספר וקוראים, המבקשים לחלוק חוויות קריאה ולהעשיר את עולמם.

"הסיבות להיווצרותם של המועדונים נעות בין הרצון להתעמק ביצירה ספרותית לבין הצורך להשתייך לקבוצה התורמת לנשמה היתרה. כל אחד מהמשתתפים הוא בעל יכולת, רצון ומשבצת שבה הוא מבטא את עצמו. בשונה מהרצאה, אנשים הם לא צופים. הם עד הסוף משתתפים", כך אומר ד"ר אביגדור רימר, ראש המחלקה לפסיכולוגיה במכללה האקדמית גליל מערבי. אופרה וינפרי, מנחת טלוויזיה אמריקנית ואשת עסקים, הקימה את מועדון הקריאה הטלוויזיוני שלה בשנת 1996 ומאז הפכה אותו למעצמת קריאה, שיש לה השלכות כלכליות משמעותיות בתעשייה. העיקרון היה פשוט: כל חברי הקבוצה קוראים את אותו ספר נבחר ובמפגשים שנערכים הם דנים בו לעומק. ספרים שאופרה ווינפרי המליצה עליהם בפינת המלצות הספרים שבתכניתה, זכו פעמים רבות לככב בראש רשימת רבי המכר בעיתונים השונים.

בארצות הברית לפחות חמישה מיליון אמריקנים משתתפים קבועים במועדון קריאה אחד לפחות. שגשוגם של מועדוני הקריאה הביא גם לעשייה קולנועית. מועדון הקריאה של ג'יין אוסטן הוא סרט קולנוע אמריקני משנת 2007. הסרט הוא עיבוד לספר באותו שם של הסופרת האמריקנית קארן ג'וי פאולר. במרכז הסיפור עומד מועדון קריאה שמקימות מספר נשים במטרה לקרוא ולדון בששת הרומנים שכתבה ג'ין אוסטן. חברי המועדון מוצאים קווים מקבילים בין חייהם האישיים לבין הנושאים שבהם עוסקת אוסטן בספריה.

ההבטחה היא לכיבוד קל, קפה, תה, עוגה ועוד משהו. ומהו המשהו? אצל האחת זו פשטידה וסלט, אצל השנייה שתי פשטידות, גבינות ושני סלטים, אצל השלישית מבחר לחמים, ממרחים שונים, פשטידות אישיות, סלטים, עוגות וכך הלאה, ממארכת אחת לרעותה, כי כידוע גודל זה דבר יחסי, ואחרי שהתענגנו על המטעמים והטעמים אנו מתפנות לדבר שלשמו התכנסנו: דיון ושיחה על ספר שנבחר. כך זה מתנהל במועדון הקריאה שבו אני חברה.

בתחילה היה "סלון ספרותי", מונח תרבותי-היסטורי המתייחס להתכנסות של אינטלקטואלים, בעיקר סביב נשות חברה חזקות, לדיון מפרה בנושאים ספרותיים ופילוסופיים מסוג זה ששגשגו בתקופת ההשכלה במאות ה-17 וה-18 בצרפת ובגרמניה.

המארחות בסלונים הספרותיים היו נשות חברה אשר סביבן התרכזו חוג ספרותי אינטלקטואלי. התגובות לנשים אלו לא היו תמיד אוהדות, מולייר למשל לעג לגינוניהן. עם זאת, בחברות שבהן מרבית האפשרויות לרכוש השכלה היו חסומות בפני נשים, מילאו הסלונים תפקיד חשוב ביצירת זהות, בהענקת השכלה והעצמה לנשים שהשתתפו בהם.

על פי המדריך לקבוצות קריאה של רייצ'ל ג'ייקובסון, מועדוני הקריאה הראשונים החלו לקום ככל הנראה במאה ה-19. המשתתפות היו נשים מבוגרות, לבנות, בנות המעמד העליון, שישבו במפגשים כשידיהן עטויות כסיות לבנות ומגבעות אופנתיות לראשן ולגמתן. באותה תקופה מרבית העם היו אנאלפביתיים ולכן רק המעמדות הגבוהים, שזכו להשכלה, יכלו להשתתף במועדון כזה. המקום במועדון עבר בירושה. המועדונים נתנו לנשים כוח מסוים, והן עברו בהדרגה ממעגלי תפירה משותפת ומפגישות בכניסיה למועדוני ספר, שם יכלו להפגין מחשבה עצמאית ולהשמיע את קולן המשותק. במהלך המאה ה-20, ככל שרבים יותר למדו קרוא וכתוב,



# יחסי הורים מבוגרים עם ילדיהם המבוגרים: לא פיקניק, אבל ניתן לשנותם

עליזה חושן, דפנה ברקת



"למה הבן שלי לא מדבר איתי?" למה הבת שלי מדברת אלי בזלזול כזה?..." "הבן שלנו דווקא אוהב אותנו... זו בטח הכלה שמרחיקה... תמיד עזרנו, גם עם הנכדים ועכשיו כשאנחנו יכולים פחות הם נעלמים?" "מה עשינו שזה מגיע לנו אחרי כל השנים שבהן רק נתנו כל מה שיכולנו?" שואלים ההורים הכואבים. "מה שהיה לנו הכי חשוב כל החיים זו המשפחה שלנו. ותראו לאן הגענו... הלב נשבר".

לצערנו, רבים מההורים המבוגרים חווים את הכאב הזה. אנו עדים יותר ויותר לתופעות של עלבון ודחייה של ההורים מילדיהם וקושי לקיים שיח אמיתי. תחושות קשות מעכירות מצב רוח ומשפיעות על איכות חייהם של ההורים המבוגרים וגם על זו של ילדיהם הבוגרים. בימים אלו הסתיימה סדנה בת 10 מפגשים, שמשותפיה עסקו

ב-10 תובנות ששפכו אור על מה קורה בקשר, מדוע חלות תקיעויות וחריקות וכיצד ניתן לשחרר את ה'פלונטרים' שנוצרו ולפתח שיח בין-דורי המאפשר יחסים טובים יותר.

החברה מכירה בחשיבות הרבה של הורות בגיל הרך ובגיל ההתבגרות ובהשפעתה על עתידו של הילד, אך היא איננה נותנת דעתה על הורות בגיל המבוגר. וכפי שכולנו יודעים, ההורות אינה מסתיימת כאשר הילד הופך למבוגר ולהורה בעצמו.

דווקא לשלב המאוחר של ההורות מתנקזים רגשות, אכזבות ואתגרים לא פשוטים, עמם מתמודדים הורים רבים בגיל המבוגר. אנחנו שומעים לא מעט אמירות מצד הילדים בנוסח: "לא הייתם שם כשהיינו צריכים אתכם..." "העדפתם את אחותי..." "הייתם כל כך קשים אלי, רק דרשתם..." "אף פעם לא הייתם מרוצים ממני..." הילדים בדרך כלל עסוקים בעיקר ב"מה עשו לי".

נכון שהורים אינם חפים מטעויות, אבל עם זאת, ההשקעה הרגשית, הפיזית והכלכלית בגידול ילדים היא עצומה ואסור להתכחש אליה. קשה להיווכח שילדים בוגרים, המאוכזבים ממה שהוריהם עשו בצעירותם, מייחסים משקל רב יותר לטעויות ומשקל זניח בהרבה

העבודה בקבוצת הורים מחזקת ומעצימה את ההורים לפעול ולא רק להתכווץ לנוכח חוויות דחייה ועלבון. כל המשתתפים נמצאים בשלב דומה ומתמודדים עם קשיים דומים ולכן כל כך חשוב לשמוע מאחרים כיצד לדעתם נכון יהיה לפעול. המשתתפים מציעים אפשרויות תגובה שכדאי לבחון באירועים המורכבים שהם מתמודדים עמם. הורים גם מקבלים אישור שדרך מסוימת שבה הם הולכים היא חשובה ואמיצה.

להשקעה ההורית. הילדים הבוגרים חשים את פצעי העבר ונושאים מטענים של כאב ואכזבה, שכעת נמצאים כגורם מרחיק ובלתי מדובר בקשר עם הוריהם. "פנקס החשבונות" הפתוח משפיע על חוויה של ניכור ומייצר מרחק.

התוצאה של מערכת יחסים קשה זו היא היחלשות רבה יותר של הדור המבוגר המורחק מהקשרים הראשוניים עם המעגל הקרוב שלו. הורים בגיל המבוגר זקוקים לידע, לתמיכה ולכלים כיצד לחזק את הקשר עם הילד ומשפחתו. הסדר הטבעי גורס, שההורה הוא המנהיג הטבעי ולכן נכון להעצים אותו לפעול מול ההתרחקות של הילדים. אבל גם דור הילדים זקוק לתמיכה במציאת דרך חדשה ומיטיבה יותר מול ההורים המבוגרים.

בדיוק בשל כך נולדה התכנית "תנאים של חיבה", שמטרתה להביא לשיפור הקשר בין הורים מבוגרים וילדיהם הבוגרים. התכנית פותחה על ידי פסיכולוגית קלינית ופסיכולוגית חברתית (כותבות רשימה זו), המנחות קבוצות הורים.

השתתפות ההורים המבוגרים בסדנה עלולה לעורר חשש. "אני לא רוצה שכולם ידעו עם מה אני מתמודדת", אמרה אחת המשתתפות. "חוויות של עלבון ודחייה מילדים זה לא משהו שאשמח לשתף בו אחרים", אמרה אחרת. ואכן, זו ההרגשה לפני הסדנה, אך בהדרגה במהלך המפגשים מתפתחת ההבנה שכולנו בסירה אחת. משתתפי הסדנה חשים שהסיפור הפרטי שלהם דומה לסיפורים של אחרים. העבודה בקבוצת הורים מחזקת ומעצימה את ההורים לפעול ולא רק להתכווץ לנוכח חוויות דחייה ועלבון. כל המשתתפים נמצאים בשלב דומה ומתמודדים עם קשיים דומים ולכן כל כך חשוב לשמוע מאחרים כיצד לדעתם נכון יהיה לפעול. המשתתפים מציעים אפשרויות תגובה שכדאי לבחון באירועים המורכבים שהם מתמודדים עמם. הורים גם מקבלים אישור שדרך מסוימת שבה הם הולכים היא חשובה ואמיצה.

במקום לקבל את המצב כפי שהוא ולהגיד "ככה זה ואין מה לעשות", התכנית "תנאים של חיבה" מאפשרת להורים לעבוד על עצמם כדי להביא לשיפור היחסים. ההורה עושה צעד חדש, מה שמחייב את הבן לעשות צעד דומה בתגובה. חייבים לזכור, שהתא המשפחתי הוא הדבר החשוב ביותר שיש לאדם בחייו ולכן חייבים שהיהו כלים כדי להשפיע לטובה על המשפחה ועל היחסים בתוכה.

לאור הצלחת הסדנה הראשונה מתוכננת סדנה חדשה, גם היא בת 10 מפגשים, שתיפתח ב-14.5 ותתקיים בימי רביעי בבוקר. פרטים ורישום במינהל גיל הזהב, טלפון: 03-5474972

## כנגד ארבעה בנים - בנות

אורנה ברמלר

בהגדה נאמר: "כנגד ארבעה בנים דיברה תורה: אחד חכם, ואחד רשע, ואחד תם, ואחד שאינו יודע לשאול". ההגדה הכירה באופי השונה של בני האדם.

גם כיום, כאשר נהיה מסובין סביב שולחן החג, עלינו להיות ערים לשונות בבני המשפחה למרות התורשה, הסביבה והחינוך הזהים. שונות באה לידי ביטוי בחיי היום-יום, אך מחריפה בשעת משבר. היא בולטת במיוחד כאשר ההורים מזדקנים ונוצר לעיתים היפוך תפקידים, שבו דור ההורים זקוק לעזרה, לתמיכה ולהכוונה.

במקרים אלו, המשפחה מנסה להתאים את עצמה למצב החדש שנוצר ולא תמיד בהצלחה. ההורים עלולים לחוות חוסר אונים ולהרגיש נטל על הילדים, והילדים, שבשלב זה הם בעלי משפחות בעצמם, עשויים לחוש עומס נפשי, פיזי ולפעמים גם כלכלי.

בהרבה מקרים אין תקשורת ישירה וברורה בין הילדים להורים ולא מדברים על הקשיים של שני הצדדים להתמודד עם המצב שנוצר, כאשר כל צד מנסה לחוס על הצד האחר.

תגובות הילדים הנפוצות יכולות לנוע בין פעילות יתר לבין הימנעות מטיפול.

הפעיל יתר - יעשה כל מה שמתבקש ממנו ואף יותר, למרות שהדבר מכביד מאוד עליו ועל משפחתו.

הבן הנמנע - יתרחק מטיפול בהורים וזאת מסיבות שונות, הנעות בין חוסר יכולת להסתגל למצב החדש של ההורים לבין תגובה לקונפליקטים משפחתיים מהעבר.

הבן הנע בין הקצוות - כל פעם משנה כיוון. לאחר פעילות יתר מרגיש סחוט ובורח לצד השני וחוזר חלילה.

ואילו הבן הקונסטרוקטיבי מנסה לפעול באופן קונסטרוקטיבי באמצעים מתאימים לפתרון הבעיה מיד עם היווצרה. הוא אינו מתעלם מבעיות ומנסה לא לשחוק את עצמו.

למרות השוני בין הילדים אין ספק שלכולם יש קושי להתמודד עם הבעיות שנוצרו. השוני בין הילדים יכול ליצור חילוקי דעות ולמנוע התמודדות אפקטיבית והשגת טיפול מיטבי להורים. שיתוף פעולה, חלוקת מטלות והפעלה יעילה של משאבים פנימיים וחיצוניים יקלו על הילדים ויצמצמו פגיעה בהם ובמשפחתם.

ברוב המקרים ניתן לגשר על הפערים, למרות שמשבר במשפחה עלול לעורר גם קונפליקטים בלי יכולת גישור. הכרה בעובדות היא צעד ראשון למציאת פתרונות הולמים. במידת הצורך אפשר להיעזר באנשי מקצוע.

בעיות וניגודים יכולים לבוא לידי ביטוי ולהאפיל על אווירת החג. אי לכך, נשתדל להוקיר תודה על מה שיש, נתרום מעל הניגודים, הקשיים והמחלוקות ונשמח סביב שולחן החג.

חג שמח

אורנה ברמלר, עובדת סוציאלית MA





# תושבים למען הסביבה

מתנדבי "תות ירוק" בסיור חווייתי במרכז המבקרים של שירותי אקולוגיה



דניאל עמית ושולה פסקין

**"תות ירוק" היא תכנית ביוזמת המרכז העירוני להתנדבות ב"מגוונים". המתנדבים פועלים לקידום המודעות לנושאים העוסקים באיכות הסביבה, במסגרת זו יצאו המתנדבים לסיור במרכז המבקרים של שירותי אקולוגיה ללמוד ולראות מה אפשר לעשות מפסולת, ובעיקר מפסולת תעשייתית. כשתיאמתי את הביקור עם אורנה, מנהלת מרכז המבקרים ומייסדת המפעל, יידעתי אותה שזו קבוצה של מתקדמים בנושא. תשובתה הייתה: 'אל תדאגי, זה יהיה סיור חווייתי ומעניין. לא תצטערו'. וכך נסענו לאזור התעשייה של קריית גת בלי לדעת בדיוק למה לצפות, ושם בין המפעלים קיבלו את פנינו זוג מקסים, שהגה את הרעיון של מחזור אקולוגי מפסולת תעשייתית. מול שער הכניסה התנוסס לו כדור ענק, גלובוס ממכלי פלסטיק – היבשות בצבע צהוב וכל האוקיינוסים בצבע כחול. החצר עוצבה בידי אמנים, שיצרו פסלים סביבתיים מחומרים ממוחזרים. המפעל משתרע על שטח של עשרות דונמים והוא מטופח ונקי להפליא, עד כי קשה להאמין שמדובר במפעל מחזור. באולם התצוגה מפוזרות עבודות אמנות, צעצועים ושטיחים וכולם מחומרים ממוחזרים. 'קיבלנו הסברים והדגמות על תהליך העבודה במפעל, על שיתופי הפעולה עם חברות בתעשייה, על ההצלחות ועל ההתמודדות של**

אומרים ש'זבל של אחד הוא האוצר של האחר'. ברמת השרון פועלת תכנית בשם "תות ירוק", שבמסגרתה המתנדבים פועלים לקידום המודעות לנושאים העוסקים באיכות הסביבה. במסגרת זו יצאו המתנדבים לסיור במרכז המבקרים של שירותי אקולוגיה ללמוד ולראות מה אפשר לעשות מפסולת, ובעיקר מפסולת תעשייתית. כשתיאמתי את הביקור עם אורנה, מנהלת מרכז המבקרים ומייסדת המפעל, יידעתי אותה שזו קבוצה של מתקדמים בנושא. תשובתה הייתה: 'אל תדאגי, זה יהיה סיור חווייתי ומעניין. לא תצטערו'. וכך נסענו לאזור התעשייה של קריית גת בלי לדעת בדיוק למה לצפות, ושם בין המפעלים קיבלו את פנינו זוג מקסים, שהגה את הרעיון של מחזור אקולוגי מפסולת תעשייתית. מול שער הכניסה התנוסס לו כדור ענק, גלובוס ממכלי פלסטיק – היבשות בצבע צהוב וכל האוקיינוסים בצבע כחול. החצר עוצבה בידי אמנים, שיצרו פסלים סביבתיים מחומרים ממוחזרים. המפעל משתרע על שטח של עשרות דונמים והוא מטופח ונקי להפליא, עד כי קשה להאמין שמדובר במפעל מחזור. באולם התצוגה מפוזרות עבודות אמנות, צעצועים ושטיחים וכולם מחומרים ממוחזרים. 'קיבלנו הסברים והדגמות על תהליך העבודה במפעל, על שיתופי הפעולה עם חברות בתעשייה, על ההצלחות ועל ההתמודדות של



זוג משוגעים לעניין, שהשקיעו ממרצם ומכספם, ללא מימון חיצוני, על מנת שהמפעל הזה יקרום עור וגידים. מי ייתן שירבו עוד אנשים כמותם". כך מתארת שולה, אחת המתנדבות, את החוויה במקום. לאחר הסיור המרשים במפעל האקולוגי המשכנו לבית הקונטיינרים במושב לוזית. כשמו, הבית הזה בנוי ממכולות ישנות שלא נמצא להן שימוש. התכבדנו בארוחת צהריים טבעונית ומשובחת בחצר מול הנוף המדהים של שפלת יהודה ושמענו מפי איליה מגנס סיפור חיים מרתק ויוצא דופן. בהמשך הוא הפליא בנגינתו במגוון כלים. בהשראת הסיור יצרו שני מתנדבים בקבוצה משחק טריוויה בנושא אקולוגי, "כמה זמן לוקח לחומרים להתכלות?" וכבר הספקנו לאתגר לא מעט ילדים ומבוגרים ב"יום הירוק", בתיכון אלון בחודש ינואר. אם גם לכם אכפת מאיכות הסביבה אתם מוזמנים להצטרף ל"תות ירוק" - התנדבות ברמת השרון.

# ראיון עם הסופר אבי גולדברג

מרים בורג



השרון. הוא נשוי, אב לבת ולשני בנים וסבא לנכדים. גולדברג בוגר משפטים ופילוסופיה. עבד כעורך דין, אך בגיל 50 החליט לפרוש מתעסוקה קבועה, לכתוב, לנסוע בעולם, לקרוא, לצלם, לרכוב על אופנים ולהיות חופשי. כיום יש לו חברה בתחום הנדל"ן, שבמסגרתה הוא נוסע בעולם. הוא אוהב לקנות ספרים בחנויות יד שנייה, שם הוא מוצא ספרים שאזלו מהרשתות הגדולות ומהספריות. עלילת ספרו "אל תקרא לי סוחוי" מתרחשת במצפה רמון. שאלתיו - מה פתאום מכל המקומות בארץ בחר לכתוב על המקום המרוחק הזה, (המלצה על הספר בעמ' 31) ותשובתו: "יש לי דירה שקניתי מ'עמידר' במצפה רמון והיא משמשת לי מקום שאליו אני הולך לנקות את הראש". אני מטייל בסביבה ומכיר שם אנשים שברגיל אנחנו לא פוגשים 'בבועה' שבה אנחנו חיים. הנוף מדהים, המגוון האנושי אחר ומיוחד. אני קולט שם דמויות שניתן לשלבן בספרים שלי". התרשמתי שפגשתי אדם שלם עם עצמו, העושה את הדברים שהוא אוהב ומצר שחסר לו זמן לעשות דברים נוספים שהוא חפץ. אבל עם המרץ שלו, דומני שהוא יממש את שאיפותיו, בכלל זה שיקום הגינה, שיזוקה בחורף הגשום והוא טרם מצא זמן לטפל בה כראוי.

אבי גולדברג, סופר, תושב רמת השרון, פרסם כבר מספר ספרים הן במדיום הדיגיטלי והן כספרים מודפסים. ביניהם: "מסדר קוזימה", "חוף בלי ים", "רצח בטור דה פראנס", "המדריך הקליל לחוכמת הנדל"ן ו"אל תקרא לי סוחוי", שאותו קראתי רק לאחרונה. כמו כן, פרסם סיפורים קצרים שפורסמו ב"דה מרקר" במדור "סיפורים מהחיים". ספריו כתובים בהומור ומתוך ניסיון חיים עשיר. בנוסף להיותו סופר, גולדברג צלם מחונן שהיה בכ-50 ארצות וצילומיו פורסמו בתערוכות נחשבות. הוא גם הקים את "חותם קריאה" - מועדון לדיונים אקטואליים בנושאים רבים, אליו מוזמנים אנשים מעניינים. מעבר לכל אלה, גולדברג עוסק גם בתרגום ספרים לעברית, עורך תחריטות ספרות בנושאים שונים ועורך מדור המתח, הבלשים והמסתורין של המגזין "יקום תרבות". בקיצור, איש רב פעלים. נפגשתי עמו, כדי ללמוד מעט על האיש המיוחד הזה. גולדברג נולד בתל אביב להורים ניצולי שואה מפולין. בזכות מקצועו של האב ככובען ניצלו חייו, כי הוא תפר כובעים לגרמנים. עם קום המדינה עלה ארצה וגם בארץ המשיך לעסוק במקצוע זה. הייתה לו ילדות טובה, בצבא שירת ביחידה מובחרת ולחם במלחמות ישראל. לאחר שנישא וחי מספר שנים בתל אביב, עבר בשנות ה-70 לרמת







# אינדונזיה

השבט החוגג את הלויית מתיו ושולח אותם לעולם הבא בפסטיבל ראוותני

אסתר אליעד

כמים, בין לבין מחלקים את הסיגריות בין כל הגברים. זה גם הזמן שבו מתכנסת כל המשפחה הענפה, לאחר שחלקם לא ראו זה את זה חודשים ארוכים.

הטקס נערך ברחבה המרכזית של הכפר (המקום מושכר בתשלום למשפחה), שבה הוקם בית מסורתי (עם גג דמוי ספינה הפוכה), המשמש כבית לוויית. בתום ימי הטקס מועבר הארון עם הגופה מבית הלוויית לאתר הקבורה, שהם בעצם חללי צוקים, מערות ועצים (בהתאם למעמדו של המת). בני הטורג'ה לא קוברים באדמה. לאחר שהמת הוחדר לחלל שנחצב למענו, מציבים בפתח בובת עץ בדמות המת (הבובות נקראות Tau Tau), כדי שזו תשמור על נשמתו.

את קרני הבופלו אוספים ובתום הלווייה הם נתלים על העמוד המרכזי של בית המשפחה. ככל שהבית מעוטר ביותר קרניים, כך מעיד הדבר על הסטטוס של המשפחה.

האירוע, המתקיים באווירה נינוחה ונעימה, מעניק לכולם הזדמנות להיפגש, להחליף מידע, להתעדכן ובמקביל לתת למת כבוד וערבות שיעבור את הדרך לעולם הבא בביטחון.

יש באזור אטרקציות רבות נוספות מלבד העובדה, שכאן מייצרים קפה משובח. הנוף המופלא כולל שדות אורז מדורגים בינות לג'ונגלים ולהרים, נהרות שוצפים, מפלי מים, כפרים ציוריים ואנשים מאוד חביבים.

**אסתר אליעד**, טיילת ומרצה, מקיימת סדרת הרצאות מרתקות במעון א.ל.ה.

**בעבור אנשים מהעולם המערבי, שחונכו לכך שמוות הוא אירוע עצוב, שבו נפרדים לעד מהאדם שהיה אתנו לאורך שנים, קשה לפעמים להבין את הלך מחשבתם של בני טורג'ה, ששמחים, מחייכים ונהנים מהמפגש המזומן להם בעת הלווייה. לאחר שהמת המתין בתוכם במשך שנים אחדות (עד שאספו מספיק כסף ללווייה מכובדת) הם שמחים, שעתה יש באפשרותם לקבור את המת ולהיפרד ממנו בכבוד המגיע לו**

מאחר שהטקס כרוך בעלויות גבוהות, גופת הנפטר נשמרת (בצורת מומיה) בבית משפחתו למשך כמה שנים,

עד שהמשפחה אוספת מספיק כסף כדי לחגוג את הלווייה בכבוד הראוי למעמדו של המת.

אין שם לוח מודעות המיידע היכן בדיוק מתקיים הטקס. השמועה עוברת מפה לאוזן והמדריך שלי עשה מאמצים למצוא את הכפר הקטן, שבו הוזמנו לטקס הלווייה. נסענו בין שדות האורז בדרכים משובשות ולא פעם שאלנו את הכפריים מהי הדרך לכפר שאליו פנינו היו מועדות. כמתנה למארחים נתבקשתי לקנות חבילה גדולה של סיגריות איכותיות.

במהלך ימי הטקס נשחטים הבופלו והחזירים (לעני כל המשתתפים!). לאחר מותם הם מועברים למטבח שם יכינו מבשרם מטעמים עבור הקהל הרב. האוכל מוגש בשפע והאלכוהול זורם

לפי השקפת עולמם של בני הטורג'ה, הדרך לעולם הבא היא ארוכה וקשה ולכן בחרו בבופלו, שזו חיה בעלת עוצמה וכוח רב, כדי שעם מותו/שחיטתו, נשמתו תוכל לפלס את הדרך בעבור האדם המת ולהעבירו בביטחון לעולם הבא.

לשוק הבופלו הובאו מאות רבות של בהמות והמתח מחולק לפי סוגים וגילאים. הסוחרים בודקים את החיה בקפידה, בעיקר את אלה המיועדים לשמש כקרבתן למת. הבופלו היקר והנחשב ביותר הוא האלבינו/לבקן, שמחירו יכול להגיע ל-50,000-70,000 דולר, סכום אסטרונומי בעיני כל אחד ובוודאי במונחים של האנשים באותו אזור, סכום שהם חוסכים במשך שנים, כדי לקיים את טקס הלווייה.

ככל שמעמד הנפטר היה גבוה יותר, מקריבים למענו חיות רבות יותר - זה יכול להגיע לכדי עשרות רבות של בופלו וחזירים. החזירים אמנם פחות נחשבים מהבופלו וגם זולים יותר, אבל גם הם מועלים כקרבתן.

לפי אמונתם של בני טורג'ה נשמתו של הבופלו נושאת את נשמת המת בדרך לשמיים וככל שיש יותר נשמות בופלו, כן יקל על המת לעבור את הדרך ביתר קלות וביטחון.

הסתובבתי בשוק נרעשת למדי. לא קל לראות את החיות האלה קשורות וממתנות לשחיטה.

לפי בני הטורג'ה יום הלווייה הוא החשוב ביותר בחיי האדם. למעשה לווייה נמשכת כשבוע ימים באירועים ראוותניים ויקרים, עם מופעי ריקוד ונגינה לכבוד המת, שבהם משתתפים מאות ואלפים של בני אדם. האווירה במהלך הטקסים אינה עצובה, אלא להיפך. אנשים שמחים, כי לתפיסתם המוות אינו סוף כי אם מהלך הדרגתי של העברת הנשמה לעולם הבא.

אינדונזיה היא מן המדינות הרב-גוניות ביותר שבהן ביקרתי. ארץ שופעת פניני טבע ובעלת אוכלוסייה מגוונת עד מאוד. בתי מלון מפוארים ומפנקים הגורמים לכל תייר לחשוב שהוא בגן עדן, נופים מהממים של שדות אורז ולגונות אזמרגד, עולם תתימי מהיפים בעולם, השופע אלמוגים ודגה צבעונית. וכנגד, עוני כבד ובחלק מן המקומות תרבויות שעדיין דוגלות בהשקפות עולם מלפני מאות רבות של שנים. המדינה הענקית מורכבת מכ-17,000 איים ובה מאות רבות של קבוצות אתניות שונות. אחד האיים הגדולים הוא האי Sulawesi והוא "ביתה" של קבוצה אתנית ייחודית בשם טורג'ה (Toraja), שלה שלושה מאפיינים מרתקים: הבתים עם גגות דמויי ספינות הפוכות (שם הבתים (Tongkanan), טקסי לווייה ראוותנים וצורת קבורת המתים).

לאחר נסיעה ארוכה של כשמונה שעות (משדה התעופה) הגעתי למחוז Toraja. הייתי סקרנית לראות את הבתים עם הגגות המוזרים, כפי שראיתי בתמונות, ולא התאכזבתי. חלפנו על פני נוף ירוק עז של שדות האורז ועצי הקוקוס ובתוכם כפרים עם בתים המזכירים ספינות על כלונסאות. לא ידוע מה הסיבה לבניית הבתים האלה, אבל אין ספק שזו חגיגה לעיניים.

התמזל מזלי ובעיירה שבה לנתי היה יום שוק. זהו שוק נודד בין העיירות, שמתקיים פעם בשבוע. ניתן למצוא בו הכול, החל מירקות ופירות, בגדים, כלי בית ומזכרות וכלה בבהמות, בעיקר בופלו וחזירים.

לבופלו תפקיד חשוב במיתוסים ובאגדות של המקומיים והוא לוקח חלק מרכזי בתרבותם. הוא גם מסייע בעבודת היוםיום בשדות, גם משמש לנשיאת משאות, וגם כקורבן בטקס הלווייה.



# ייפוי כוח מתמשך

לקחת שליטה על היום שבו לא תהיה לנו שליטה

עו"ד שביט בן חורין



## מהותו של ייפוי כוח מתמשך



ייפוי כוח מתמשך הוא מסמך משפטי המאפשר לאדם לתכנן את עתידו ולמנות מי יפיה כוח שיהיה מוסמך לפעול בשמו בעתיד, כשלא יוכל עוד לקבל ולבצע החלטות בענייניו בעצמו. עריכתו נעשית רק על ידי עורך דין שעבר הכשרה ייעודית והוסמך לכך באופן מיוחד על ידי משרד המשפטים.

מדובר בהסדר משפטי חדשני, שבו אדם בוחר איש אמון (אחד או יותר), שיהיה מיפיה כוח ויפעל בשמו בבוא היום כאשר לא יוכל לנהל את ענייניו הרכושיים, האישיים והרפואיים. האדם (הנקרא "הממנה") בוחר מרצונו, בשלב הנוכחי כשהוא צלול דעת, מבין ומסוגל לקבל החלטות ולבצען, מי יטפל בענייניו וכיצד ייראו חייו אם וכאשר מצבו ישתנה לרעה.

מדובר בתכנון משפטי לגיל השלישי, הצופה פני עתיד והמהווה תחליף יעיל וטוב לשיטה הבעייתית שהייתה נהוגה בלית ברירה עד היום - מינוי אפוטרופוס על ידי בית המשפט בשני מסלולים: אפוטרופוס לענייני גוף ואפוטרופוס לענייני רכוש (אשר חייב גם בהגשת דוחות מפורטים למשרד האפוטרופוס הכללי).

## סוגי העניינים שניתן לכלול בייפוי הכוח המתמשך

עניינים אישיים ועניינים רפואיים שוטפים: עניינים אלה מתייחסים לרווחתו האישית של האדם, לצרכיו היומיומיים, למקום מגוריו (בבית

או בדירוג מוגן), לבריאותו השוטפת, לענייני הגופניים, הנפשיים או החברתיים, להעסקת עובד סיעודי וכדומה.

ענייני רכוש: טיפול בכל נכסיו, כספיו והתחייבויותיו של האדם. הממנה יכול לקבוע קביעה כללית כי מיפיה הכוח הוא האדם המוסמך לקבל בשמו החלטות עתידיות ולהשאיר למיפיה הכוח את שיקול הדעת לגבי תוכן החלטות, או שהוא יכול לפרט מהו רצונו לגבי תוכן החלטות שיתקבלו בנושאים השונים וזאת באמצעות קביעת "הנחיות מקדימות". אנשים מיוזמים: הממנה רשאי לקבוע "אנשים מיוזמים" שיקבלו מידע או דיווחים ממיפיה הכוח על החלטות שקיבל או פעולות שביצע.

ייפוי כוח מתמשך הוא הסדר משפטי חדשני, לפיו אדם בוחר איש אמון שיהיה מיפיה כוח ויפעל בשמו בבוא היום, שבו לא יוכל לנהל את ענייניו הרכושיים, האישיים והרפואיים. האדם בוחר מרצונו, בשלב הנוכחי כשהוא צלול דעת, מבין ומסוגל לקבל החלטות ולבצען, מי יטפל בענייניו וכיצד ייראו חייו אם וכאשר מצבו ישתנה לרעה.

## כניסת ייפוי הכוח המתמשך לתוקף

ייפוי הכוח המתמשך ייכנס לתוקף רק אם וכאשר נקבע, כי האדם אינו יכול עוד להבין ולקבל החלטות באותם עניינים שנכללו בייפוי הכוח. זאת, על פי חוות דעת רופא מומחה או על פי מנגנון שקבע הממנה.

## היתרונות של עריכת ייפוי כוח מתמשך

הממנה שולט מראש בעתידו, מביע מבעוד מועד את רצונותיו באופן ברור ובכתב, וכך מפשט את הדברים עבור בני משפחתו אשר יודעים מראש כיצד היה רוצה שיפעלו עבורו.

מדובר במנגנון עצמאי, שנקבע על ידי הממנה מראש, ואינו דורש מבני משפחתו לפנות בבוא היום לבית המשפט על כל הכרוך בכך - זמן, שכירת שירותי עורך דין, הוצאות משפטיות ואגרות בית משפט.

## תהליך עריכת ייפוי כוח מתמשך

מדובר בשני מפגשים עם עורך דין שעבר הכשרה ייעודית והוסמך לכך באופן מיוחד על ידי משרד המשפטים.

במפגש הראשון, עורך הדין פוגש את הממנה לצורך היכרות עמו והכרת הרקע המשפחתי שלו. בפגישה ניתן הסבר לגבי המשמעויות המשפטיות והאפשרויות השונות, ונערך ברור לגבי הצרכים הייחודיים של הממנה. לאחר הפגישה עורך הדין מעלה על הכתב את ההוראות וההנחיות שברצונו של הממנה לתת במסגרת ייפוי הכוח המתמשך.

במפגש השני, שהפעם נערך יחד עם הממנה ועם מי שברצונו למנות כמיפוי הכוח שלו, מוצגים הדברים למיפוי הכוח, נערכת שיחה משותפת כדי להבהיר למיפוי הכוח את תפקידים ואת הנחיות הממנה ומתאמים ציפיות בין הממנה לבין מיפוי הכוח. לאחר מכן הממנה, מיפוי הכוח ועורך הדין חותמים על ייפוי כוח מתמשך, ועורך הדין דואג להגיש את המסמך לרישום במשרד משפטים בדרך מקוונת/דיגיטלית.

## שאלות נפוצות

האם באמצעות ייפוי הכוח המתמשך הממנה דואג לעתידו? בהחלט כן. מיפיה הכוח מחויב לפעול בבוא היום בהתאם להנחיות שנתן הממנה מראש, ויהיה מוסמך לקבל כל החלטה בשמו ולבצע במקומו כל החלטה בקשר לעניינים הנכללים בייפוי הכוח המתמשך, כגון עניינים אישיים, עניינים רפואיים שוטפים וענייני רכוש.

מהו התוקף של ייפוי כוח מתמשך? ייפוי הכוח המתמשך מקבל תוקף רשמי ממשרד המשפטים והוא בעל תוקף משפטי מחייב כלפי כולם, לרבות רשויות המדינה, בנקים ומוסדות רפואיים. חשוב לדעת שייפוי כוח רגיל (לרבות מינוי מיפיה כוח בחשבון הבנק), וכן ייפוי כוח כללי נוטריוני, פוקעים כאשר האדם שנתן אותם אינו צלול דעת עוד, ואילו ייפוי כוח מתמשך נכנס לתוקף בדיוק במצב זה.

מה ההבדל בין ייפוי כוח מתמשך לצוואה? ייפוי כוח מתמשך, להבדיל מצוואה, פועל בתקופת חייו של האדם, ומרגע פטירתו חל האמור בצוואתו. האם ניתן בעתיד לבטל או לשנות את ייפוי הכוח המתמשך? כן. לממנה קיימת אפשרות לבטל או לשנות בכל עת.

עו"ד שביט בן חורין מרמת השרון מתמחה בעריכת דין לגיל השלישי. בעל הכשרה והסמכה מיוחדת מטעם משרד המשפטים לעריכת ייפוי כוח מתמשך. חבר בוועדת ייפוי כוח מתמשך של מחוז תל אביב בלשכת עורכי הדין. מרצה בנושא תכנון משפטי מקדים לתקופת הגיל השלישי בפני פורומים מקצועיים ואוכלוסיית האזרחים הוותיקים. האמור לעיל אינו מהווה חוות דעת משפטית ו/או תחליף לייעוץ משפטי אישי.

## כי האדם אינו עץ השדה

מאת: עודד זיו

משלל כתובים וסיפורים ומשירי משוררים אביא כאן כמה דוגמאות גם הקבלות והשוואות, אפילו אם כולם רוצים בני האדם אינם עצים.

לדוגמא - אצל נשים תמרוקים וריחות נועדו למשוך גברים, אצל עצים הניחוחות מושכים הם חרקים.

זוג פומלות על עצים הן מאכל ללא דופי, אצל גברת חנינית הן סמל סקס של חן ויופי.

אילן ענף, זכר ביריון מפרה הוא רבבות, ואין זקוק הוא לשידוך כדי לשבור את הלבבות.

כשעץ בוגר אבקה שולח לגברת חנינית אז אין חשש שיואשם בהטרדה מינית.

לכן ביער או חורשה לא יתכן מצב כדוגמת אותה חרפה בושה - העסק עם קצב.

כשזוג צעיר של בני אנוש קופצים למסעדה, לזוג עצים מספיק קצת זבל על כך יאמרו תודה.

בין אילנות לא ימצאו פורצים, רוצחים, נוכלים, יש אנשים שיהרגו עבור כמה שקלים.

העץ גדל דורי דורות זקן הוא וגם סב אצלו שיניים לא נושרות ואין לו כאב גב.

ברכה שגורה לבני אדם "עד מאה ועשרים" כשבממלכת העצים זה שלב הנעורים.

גם אם עץ זקן לבסוף נופח נשמתו אפשר ממנו לייצר ריהוט אחר מותו.

ובדבר אחד נסכים שווים כל היצורים כולם מזון לחיידקים ולעפר חוזרים.

## שיר תפילה

מאת: ורדה טל

אֲדוֹנֵי אֱלֹהֵינוּ אֲדוֹנֵי צְבָאוֹת שׁוֹטְחִים תְּפַלְתֵּנוּ בְּעֵינֵינוּ דוֹמְעוֹת: הַפְּסִק אֶת הַטְּרוֹף, הַשְׁנֵאָה וְהַהֲתַלְהֵמוֹת, שֵׁים קֶץ לְמַעְגַל הַטְּרוֹר וְהַאֲלִימוֹת. נָא הַכְּנֵס כָּאֵן לְרֵאשִׁים הַגִּיזוֹן וּבִינָה, אֲנַחְנוּ רוֹצִים שְׁיִלְדֵינוּ יִגְיעוּ לְזִקְנָה. הַחֲזֵר אֶת בְּטָחוֹן הָאָדָם בְּגַג שְׂמַעְלִיו כִּי אֲבַדְנוּ אֶת הַבְּסִיסִי וְהַמְּבֻזָּן מְאֵלָיו. שְׂרִטְט מְחַדֵּשׁ אֶת הַמְּגַרְשׁ, הַחֲסִים וְהַסְּוִים, וְנִזְכֹּר שְׁבָנֵי הָאָדָם נוֹלְדוּ כְּלָם שְׁוִים. לֹא לָנוּ לְהַצֵּר אֶת חַפְּשׁ הַבְּחִירָה וּבְשִׁחְצֵנוֹת נִבְעֶרֶת לְתִיג טוֹב וְרַע. פְּסַח אֶת הָעֵינִים הַמְּצַמְצָמוֹת מִשְׁנֵאָה עוֹרֶת וְהַנְּחָה אוֹתָנוּ לְדַרְךְ שׁוֹנָה, אַחֲרָת. אֱלֹהִים, הֶעֱר אֹתָנוּ מִהֲסִיט כִּי הַתְּרַחֲקֵנוּ מִרְחֵק מִפְּחִיד מִהֲשִׁפִּיּוֹת...



# המעיל



חני מורג



רעש חבטה נשמע מהחדר הסמוך. הנחתי את המרית מידי ומיהרתי לכיוון מקור הרעש. פתחתי את דלת חדר הארונות וערמת מעילים גלשה אל זרועותיי המושטות ומהן החליקה לעבר השטיח. מעיל ליום-יום ומעיל ליום חג, מעיל צמר ומעיל פרווה, מעיל עור ומעיל רוח, מעיל פליז ומעיל זמש, מעיל משובץ ומעיל אפור, שחור וחום... והמעילים בניפילתם, כאילו יצאו אל החופש, כאילו השתחררו סוף סוף מהדוחק ומהמחנק, מריח הנפטלין ומהאבק שדבק בהם במהלך השנים. נקעה נפשי מהגודש. ללא היסוס ומחשבה בחרתי בארכאי שביניהם

ותוך כדי מלמול דברי תודה על החום וההגנה שזיכה המעיל את בעליו, פסענו המעיל ואני בבוקרו של יום ראשון לכיוון מיכל איסוף הבגדים שברחוב הסמוך. כל זה התרחש כשבוע לפני נסיעתנו לאלסקה הקרה.

התחלנו להתארגן לקראת הנסיעה, כשבבוקר יום שני פנה אלי אישי היקר ואמר: "אני מחפש את מעיל הצמר הדק והארוך, הוא קל ומחמם ובדיוק מתאים לנסיעה".

"ודאי תמצא אותו על המתלה בארון הבגדים, או במדף העליון, ואולי הוא מקופל ומאופסן בארגז המצעים, חפש טוב, הרי אין לו רגליים..."

צמרמורת אחזה בי ומרגע זה ואילך לא מצאתי מנוחה לנפשי המבוישת והמפוחדת. בלב דופק, נשאתי פעמי אל מקום הפשע. אולי בדיוק תעבור מכונית האיסוף? חשבתי לתומי. אשלוף את המעיל, אחזיר אותו למקומו והיה כלא היה...

מכלי האיסוף עמדו במקומם, ואיש לא ידע מה בקרבם. לפתע, צדה עיני מספר טלפון: במקרה חירום נא לפנות אל... ליבי החסיר פעימה כשקובי, מעברו השני של הקו, בישר לי שאני עומדת כל כך קרוב וכל כך רחוק מהמעיל שעד אתמול היה מיותר בארון

ובין רגע הפך יקר מפז.

"המפתחות נמצאים אצל נהג טנדר האיסוף, כרגע הוא מבצע איסוף ברחובות ירושלים, כך שזה ייקח לפחות עוד שעה עד שירד לשפלה".

השמש היוקדת שולחת קרני שמש מצליפות לעברי. אני מתיישבת על ספסל עץ רעוע בסמוך ל"אוצר", מודה לענפי עץ השקמה שמתיל את צלו מעל ראשי הכואב.

השעות נוקפות ונקיפות המצפון מייסרות אותי. טנדר לבן מעוטר בפנים שמחות וצוהלות עוצר לידי...

"זו את שיצרת קשר עם קובי מהעירייה? זו לא פעם ראשונה ובוודאי לא אחרונה שמזעיקים אותי לחלץ חפץ שנזרק בטעות. תגידי תודה שלא השלכת את צרור המפתחות למכל", אומר מושיעי, תוך כדי ניסיונותיו החוזרים ונשנים לפתוח את מנעול הברזל הסרבן, השומר על תכולתו של המכל.

יאווש מתגנב לליבי, אני מתחילה להשלים עם תוצאות המעשה הפזיז, כשלפתע נשמע קול חריקה, דלת מכל הברזל נפתחת לרווחה וזרם אדיר של שקיות, בגדים וסמרטוטים נשפך מקרבה ועיני צדה את מעילי - אוצרי.

במהלך ארוחת הערב, תוך כדי שיחה נינוחה על אירועי היום, כשברקע נשמעים צלילי ה"סונטה הפתטית", אני שואלת כבדרך אגב:

"נו, ראית שמצאתי עבורך את המעיל?" הוא מונח על גב הכיסא בחדר הארונות.

אישי, קם מכיסאו, ניגש לחדר ובקול מופתע ומגחך אמר: "זה? זה מעיל שיש לי כבר מעל ל-40 שנה. שנים שלא לבשתי אותו. אני מחפש את מעיל הצמר החום, הדק והארוך, עם הכיסים הגדולים והכפתורים מלפנים".

**ליבי החסיר פעימה כשקובי, מעברו השני של הקו, בישר לי שאני עומדת כל כך קרוב וכל כך רחוק מהמעיל שעד אתמול היה מיותר בארון ובין רגע הפך יקר מפז.**

# הגדה של פסח



עמיה זיו

מיד אל ביתם מבלי שהספקתי להגיע אל אימא, ומבלי להסביר לי דבר.

בביתם סיפרו לי דודי שאבא נפצע. לנגד עיני דמיינתי אותו לבוש בוקט שלו, שחור קטן ככפתור נפער במרפקו. מספר ימים הייתי בביתם ודבר נוסף לא נאמר לי. כשחזרנו הביתה הזדקרו לעיני מודעות האבל על גדרות הבית ועל קירותיו: "יוסף סגל ז"ל".

לא הופתעתי. כאילו ודאות מסוימת שכנה בתוכי במשך כל אותם ימים - אבא נהרג. בכיבוש יפו נפל.

נותרנו שכולים. ההגדה המיומת חיכתה לי על השולחן ומאז אני שומרת עליה כעל בבת עיני ונוצרת אותה כמזכרת לאבא, למלחמת השחרור, לעצמאות ולתקומת עם ישראל, בדיוק כמו ביציאת מצרים של פסח: אל החופש, אל העצמאות ואל היותנו לעם.

מאז אנחנו משתתפים בכל טקסי הזיכרון לחללי מערכות ישראל בבית הקברות הצבאי בנחלת יוסף, שבו קבור אבי. מדהים לגלות שבכל שנה הולך וגדל מספר הנוכחים בטקס - נכדים ונינים של חללי צה"ל ובניהם של הנופלים, וכמוהם ילדי ונכדי שמעולם לא הכירו את אבי, מתייחדים ביום הזה עם הקורבנות

האישיים ועם האבל הלאומי.

מספר הקברים הצבאיים והמצבות האחידות של חללי צה"ל הולך וגדל אף הוא.

בילדותי הייתי חריגה - יתומה יחידה מכל ילדי השכבה בבית הספר, ובכל פעם כשנתבקשנו לציין את שם האב חשתי את מבטי כל הילדים ננעצים בי. כיום, נדמה שמרבית המשפחות בישראל נושאות עמן זכרו של קרוב או ידיד שגם הוא, כאבי, הלך ולא שב.

\*הסיפור פורסם באתר "מאגר סיפורי מורשת" של בית התפוצות.



בפרויקט "הקשר הרב-דורי" של משרד החינוך ובית התפוצות אשר בו השתתפתי עם נכדי בן ה-12, נתבקשנו - דור הסבים והסבתות - להציג חפץ השמור עמנו והעובר במשפחה מדור לדור. בחרתי בהגדה של פסח.

הייתי בת שבע.

בוקרו של ערב פסח תמיד עורר בי התרגשות. התכונה בבית, הכנת כלי הסדר שטמונים במשך השנה ונחשפים רק בעריכת השולחן לחג, הכנת קערת הסדר על מרכיביה השונים, הבית כולו אפוף חג.

ליד כיסאו של אבא הנחתי את ההגדה שלו.

הגדה קטנת מידות, בהוצאת אמנות ארץ ישראל בשנת 1930, בלויה מעט, כריכתה התכולה דהתה עם השנים, אך בולט עליה ציורו של נחום גוטמן שאייר את כולה.

היא שמורה עמי מאז ילדותי עם כתמי היין על דפיה, המעידים על לילות סדר רבים שבה קרא אבי.

הגדה שעוברת במשפחתי מדור לדור, מאבי יוסף אליי וממני לילדיי ומהם לנכדיי.

ליל הסדר האחרון שבו קרא אבי בהגדה היה ב-28.4.1948. הוא היה חבר ב"הגנה" ובעיצומו של ליל הסדר נקרא להילחם על כיבוש יפו שהייתה בידי

הערבים. אבא ביקש לדחות את היציאה עד לסיום הסדר ולהצטרף אחר כך, ואכן יצא מיד לאחר שירת "אחד מי יודע". ההגדה נשארה מיומת על השולחן. הקרב על כיבוש יפו נמשך כל הלילה.

למחרת ביום החג לפני הצהריים יצאתי לשחק עם חברותי ב-"קלס" על מרצפות המדרכה לרגלי הבית. לפתע הגיעו שניים מאנשי השכונה ושאלו אותי אם אימא בבית. משאישרתי הם עלו לביתנו ומיד נשמעו משם קולות בכי וזעקות. "אימא!" נזעקתי ועליתי מהר הביתה. הבית כבר היה מלא בשכנים וחברים רבים, ודודי הגיעו גם הם ולקחו אותי



# והגדת לבנוך

משה קציר



**תהליך כתיבת ספר אוטוביוגרפי מאפשר חוויה בלתי נשכחת של חיבור בין הדורות, העלאת זיכרונות וגם תעסוקה רבה באיסוף החומר. ראיונות עם אנשים שיכולים לתרום מזיכרונותיהם, כגון: הורים וקרובי משפחה אחרים, המאפשרים להיזכר בכל אותם סיפורים אישיים וחוויות, אשר מרכיבים את פסיפס חייו. העבודה על הספר היא אישית, תהליך הפקתו מעניין, כרוך בעבודה רבה אך מלאת סיפוק, רגש והנאה.**

ושל תולדות חיי. נוכחתי גם לדעת, שכתובת ספר על עצמי זו משימה קשה יותר מאשר לכתוב על זולתך. לא פעם קרה שנתקעתי, אולם המשכתי לכתוב בקצב שלי. כדי לשפר את רמת הכתיבה הצטרפתי לחוג לכתיבה יוצרת, ואכן הטיפים שרכשתי שם שיפרו את כתיבתי. יש לזכור, שלעיתים הכותב הוא המבקר החריף ביותר של יצירתו. לבסוף, לאחר למעלה מ-15 שנה מתחילת כתיבת הספר, לא נשברתי והתעקשתי להמשיך ולסיים את המשימה, והספר יצא לאור בשנת 2018. במשך התקופה של העריכה וההורדה לדפוס חשתי כאישה בחדושי ההיריון האחרונים. כשסוף סוף הספר יצא לאור הייתה זו הרגשה של סיפוק והנאה מרובה, כאילו נוסף ילד למשפחה. גם משפחתי קיבלה את "הרך הנולד" בחדווה רבה ובהתרגשות גדולה. חשתי שמילאתי אחר הציווי של הנביא יואל: עֲלֵיהָ לְבָנֶיכֶם סִפְרוּ וּבְנֵיכֶם לְבָנֵיהֶם וּבְנֵיהֶם לְדֹר אַחַר (יואל א' 3).



לכל אדם סיפור חיים הראוי להיכתב ולעבור לדורות הבאים. כתיבת ספר ביוגרפי זו מתנה שאנו מעניקים לעצמנו, למשפחתנו, לידידינו ולדורות הבאים.

תהליך כתיבת ספר אוטוביוגרפי מאפשר חוויה בלתי נשכחת של חיבור בין הדורות, העלאת זיכרונות וגם תעסוקה רבה באיסוף החומר. ראיונות עם אנשים שיכולים לתרום מזיכרונותיהם, כגון: הורים וקרובי משפחה אחרים, המאפשרים להיזכר בכל אותם סיפורים אישיים וחוויות, אשר מרכיבים את פסיפס חייו. העבודה על הספר היא אישית, תהליך הפקתו מעניין, כרוך בעבודה רבה אך מלאת סיפוק, רגש והנאה.

במהלך כתיבת הספר יש לבחון את קו היצירה האישית, הבא לידי ביטוי באופי שנרצה להעניק לספר, האם ייכתב בגוף ראשון או בגוף שלישי? האם ייכתב בדרך סיפורית או כיומן אירועים בסדר הכרונולוגי שלהם? אחת הדרכים היא לארגן את הספר סביב אירועים שמציינים היבטים משמעותיים בחיים. בדרך זו בחרתי לכתוב את ספרי. כללתי בספר נושאים, כגון: תקופת השואה, מחנות העקורים, ההתאקמות בארץ, השירות הצבאי הסדיר, מילואים, מלחמות ישראל, ועוד. צירפתי מסמכים ותמונות מכל התקופות האלה, שהשלימו את הסיפורים וחיברו אותם למציאות.

כשישבתי לכתוב את ספרי האוטוביוגרפי, כבר בתחילה, נתקלתי במספר קשיים שלא צפיתי מראש, למשל רציתי לצרף תמונות מנוף ילדותי ולא מצאתי אף תמונה מהעיר וילנה שבה נולדתי ובה נולדו גם הוריי. כל התמונות שהיו להם הושמדו בשואה. לפיכך החלטתי בשנת 2005 לערוך טיול שורשים לליטא, שהעיר וילנה היא בירתה. בעת שהתעניינתי בטיול לשם, נודע לי שבטקבות הפיכתה של העיר לבירת ליטא (לפני מלחמת העולם השנייה הייתה העיר שייכת לפולין), שונו שמות הרחובות וניתנו להם שמות של אנשי רוח ליטאים, במקום השמות הפולניים. יצא אפוא, שהכתובות שקיבלתי מאבי לא היו רלוונטיות יותר. לפיכך, חיפשתי ומצאתי בתוך ספר הזיכרון ליהדות וילנה מפה של העיר מלפני מלחמת העולם השנייה ובה שמות הרחובות כתובים באידיש, כפי שהיו בעת הכיבוש הפולני. כשהגענו לבית המלון קיבלתי מפה מעודכנת של העיר כתובה באנגלית. שמתי "מפה על מפה" כפי שלמדתי בשירותי ב'סדיר' בחטיבת גולני וכך מצאתי את האתרים השונים שהיו תחנות חיינו בעת הכיבוש הגרמני. צילמתי את המקומות בכתובות שאבי מסר לי גם בווידיאו וגם בתמונות סטילס, שאותן הראיתי לאבי, כדי לקבל את אישורו לנכונות זיהוי האתר על ידי.

במהלך הכתיבה ואיסוף החומר חשתי שהפרספקטיבה שבה תיארתי את תולדות חיי היא ייחודית רק לי ולכן הפכה את המלאכה לחשובה במיוחד, כי אף אחד לא חי את חיי כפי שאני חייתי וחוויתי אותם וכי זוויות הראייה שלי על המאורעות הן ייחודיות רק לי. נוסף לכך, כל הזמן ליוותה אותי המחשבה שאף על פי שהדברים נראים לי כמובנים מאליהם, הרי שיש לקחת בחשבון שהדורות הבאים במשפחתי, קל וחומר קוראים שאינם ממשפחתי, שאינם מכירים אותי ואת קורותיי, נכון לתת להם תיאור מדויק ככל האפשר שלי

# אל תקרא לי סוחוי מאת אבי גולדברג

מרים בורג



סופר ישראלי, תושב רמת השרון. מכל המקומות בארץ הנגב הוא זירת ההתרחשות ומרכזה במצפה רמון. העיירה לא שימשה מרכז לסיפורים רבים ובוודאי לא לספר מתח. הסופר מנסה להראות שאפילו מקום קטן כמו מצפה רמון הוא עולם ומלואו. העלילה מפותלת ונטועה עמוק בהוויה הישראלית ורלוונטית לימינו אלה, עם המתח בעזה וניסיונות פיגוע במקומות אחרים בארץ. אך לא בזה עוסק הספר, אלא בשלושה מקרי רצח המתרחשים במצפה רמון. גיבורי הסיפור הם עורך הדין, רפאל ברדוגו, פרקליט מצליח, שפרש מזמן מהגנה על חשודים ולאחר הרס נישואיו בחר לקבוע את מושבו במצפה רמון; בתו, פקד תרצה שוורץ, ממשטרת מרחב הנגב וכן בדואים, קבוצת

מאמינים הזויה החוצבים סלעים לבניית הר הבית, תייר אמריקני, מנקה רחובות עולה מרוסיה, שהוא מהנדס אווירונאוטיקה, מהגרים ממתקן חולות בנגב וכושם עבריים.

ככל ספר מתח טוב אין לכאורה כל קשר בין הדמויות, אך לאט לאט פקד תרצה שוורץ פורמת את הסבך ומגד אביה, רפאל ברדוגו, מגן על אחד הנאשמים, דבר שמביא לעימותים ביניהם. קראתי את הספר ברצף (טוב אכלתי וישנתי בין הקריאה...), אך זה מראה על איכות ספר מתח, שכאשר קוראים בו רוצים לדעת את ההמשך ומהו פתרון התעלומה. לא הייתם מנחשים לאן העלילה מגיעה. שפת הספר נהדרת. גולדברג נותן כבוד לשפה העברית, לא מליצית אלא עכשווית עם בחירה נפלאה של מילים. מומלץ.

## פינת המתכון הוותיק

### פסטל

נורית ליטוב

במשפחת פחטר מחכים כבר לפסח. כולם אוהבים את הפסטל הטעים שדולי מכינה כל שנה בחג. המתכון הזה עובר במשפחה כבר יותר משלושה דורות. דולי היא דור שלישי שהגיע לירושלים. סבא שלה, הרב אליהו לופז, הגיע דרך סוריה והיה רב ידוע בירושלים. הם גרו בשכונת "בית וגן" הוותיקה, בבית גדול עם כל הדודים והדודות. דולי זוכרת את סבתה מצד אמה מכינה את הפסטל בפסח וגם אמה המשיכה במסורת והכינה את הפסטל שכולם אוהבים. כיום היא מכינה אותו לילדיה. דולי מתגוררת כבר שנים רבות ברמת השרון וחג הפסח מזכיר לה את הריחות והטעמים של הבית בירושלים.

#### מצרכים:

- 7 מצות
- 7 ביצים
- 1/2 ק"ג בשר טחון
- בצל יבש
- צנוברים
- מלח, פלפל ואבקת מרק

#### הכנה:

משרים את המצות במים לשעה. סוחטים.

מערבבים את הביצים ומוסיפים לעיסה.

מטגנים בצל במחבת ומוסיפים את הבשר הטחון.

מטגנים עד להזהבה, מתבלים ומוסיפים צנוברים.

בתבנית שוטחים חצי מכמות העיסה,

עליה מניחים את הבשר ושוב את העיסה,

כך כמה שכבות.

אופים כשעה עד להזהבה.







**בית שבעה כוכבים**  
מגורי יוקרה לגיל השלישי  
מקבוצת בית הזהב

## **את החלום הזה אתם חייבים להגשים**



**דירה אחת בת 2 חדרים - 1,350,000 ₪  
לכניסה החל מאפריל 2019**

**טלפון: 09-9610000**

רח' הנשיא יצחק בן צבי 138 | הרצליה פיתוח | [www.7stars.co.il](http://www.7stars.co.il)