



בנקאות דיגיטלית ובנק נייד בשירות אזרחים וותיקים ברמת השרון • דור ה-X  
ודור המילניום נפגשים בכיתה • סיפור הישרדותן של נשים זקנות באלסקה  
• נחירות - לילה לא שקט • "יד נתן" - נתינה בהתנדבות עם ידיים טובות



# הטובים לבית ברמת השרון

ד"ר מוגן יוקרתי לבני הגיל השלישי



מאז ומעולם היה הבית ברמת השרון אבן שואבת לאוכלוסיית בני הגיל השלישי מרמת השרון והסביבה הקרובה. אלה שתמיד יודעים מה טוב להם. מי שתמיד היו במרכז. אנשים של חוויות וצבעים, של סקרנות וריגושים. אנשים שיודעים לחיות את החיים - אז כמו גם היום. 186 הדירות בבית הבוטיק שלנו ברחוב הנצח, מלאות באנשים הכי מעניינים, מהנים ומרתקים, המחפשים חיים מלאי עניין ותוכן. אנשים כמכם.

**בבית נותרו מס' דירות בודדות לאיכלוס מידי. קיימת אופצייה כדאית במיוחד לחזה עתידי ולרשימת המתנה.**

שריינו את מקומכם בין דיירי הבית ברמת השרון, ובואו לחיות את החיים שמגיעים לכם בגיל השלישי.

**לפרטים חייגו עכשיו 6010\***

הבית ברמת השרון מרשת מגדלי הים התיכון | ד"ר מוגן יוקרתי לבני הגיל השלישי  
רחוב הנצח 23, רמת השרון | www.migdalei.co.il | 6010\*

## תוכן עניינים:

- 5' עמ' ..... דבר מינהל גיל הזהב
- 5' עמ' ..... דבר ראש העיר
- 6' עמ' ..... חדשות ואירועים בקהילה
- 10' עמ' ..... קשר בין דורי - דור ה-X ודור המילניום נפגשים בכיתה
- 11' עמ' ..... מסע חיים - כל סוף הוא גם התחלה
- 12' עמ' ..... התנדבות לדורות - "יד נתן"
- 13' עמ' ..... ספר שאהבתי - איקיגאי
- 14' עמ' ..... פרויקט לדורות - הקשר הרב-דורי
- 15' עמ' ..... חברות לדורות - כל ההתחלות...
- 16' עמ' ..... עלייה לדורות - אחינו יהודי תימן
- 18' עמ' ..... בית לחיות - השכנים בנווה מגן
- 20' עמ' ..... בריאות לדורות - נחירות
- דורות בעולם
- 22' עמ' ..... כי לא על הלחם לבדו יחיה האדם
- 26' עמ' ..... בורניאן, אינדונזיה
- 28' עמ' ..... היסטוריה - ההעפלה לארץ ישראל
- 29' עמ' ..... לקראת השנה החדשה - התחלות חדשות
- 30' עמ' ..... שירים לדורות
- 31' עמ' ..... פינת המתכון הוותיק - עוגת תפוחים



**גיליון מס' 43, ספטמבר 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 גלבוט

**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, צילה דגון, שרה נאור

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

**משתתפים:**  
ד"ר ריטה אלוני, אורנה ברמלר, עדנה ברייטנפלד רותם, נורית ליטוב, אהובה רימר, נירה זקס, צילה דגון, אסתר אליעד, ד"ר דורית מצקר-עליון, שרה הלפרין, משה קציר, מרים בורג, ורדה טל

**עיצוב גרפי:** studioflux  
טלי בוקסנבוים-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 יקרים,

אנו מסכמים בימים אלו את עונת הקיץ, שהתאפיינה בפעילות תוססת ומעשירה גם לכם, האזרחים הוותיקים. פעמיים בשבוע התקיימו מגוון רחב של פעילויות, שכללו הרצאות ומופעי תרבות שהותאמו להעדפות ולרצונות שלכם, ושמחנו לקרוא את המשובים מצדכם. זכינו גם לראות חלק מכם בקמפיין המיוחד שקיימנו לרגל פתיחת שנת הלימודים, ובה פגשנו אתכם יחד עם ילדיכם או נכדיכם, שלמדו באותו תיכון. כיף לראות דורות ומשפחות שנשארות בעיר, ובחרות להמשיך להתחנך ולגדול בה, וליהנות מחיי הקהילה הייחודיים של רמת השרון.

ראש השנה וחגי תשרי המתקרבים הם הזדמנות מצוינת ולעדכן אתכם בשלל התוכניות והפעילויות שמחכות לכם בחודשים הקרובים. אנו מקדישים מאמצים רבים במטרה להתאים את הפעילויות לרצונות ולצרכים שלכם, ואין לי ספק שתמצאו בה עניין ותכנים שיעשירו אתכם. הן היתר הרחבנו את התוכנית ליצירת "גשר בין הדורות" הכוללת את פרויקט המחול הבין-דורי שתתפרסם לכל השנה, וכן תוכנית "לספר סיפור" הכוללת גם קורס מיוחד להעברת הסיפור האישי. כמו כן נקיים תוכנית התמודדות עם אתגרי הפרישה מהעבודה, תוכנית מינדפולנס ותכנים מגוונים אחרים עליהם תוכלו לקרוא בחוברת שלפניכם.

אני מזמין אתכם להמשיך ולקחת חלק בפעילויות המגוונות ומאחל לכם שנה טובה, מלאה בריאות, סיפוק ונחת.

שלכם,  
אבי גרובר  
ראש העיר



### דבר ראש המנהל

את חודשי הקיץ העברנו בים, בבריכה, בטיולים ובנופשונים ואף בסיוע לילדינו בטיפול בנכדים הצעירים.

השנה, לראשונה, ניתנה חלופה ביולי-אוגוסט לפעילות פנאי והעשרה לאזרחים ותיקים. בשעה שמועדוני הפנאי היו בחופשה ונערכו מבחינה פיסית לפתיחת שנת הפעילות החדשה, נפתחו שערי בית "יד לבנים" הממוזג עם תוכנית "קיץ תוסס", שכללה הרצאות העשרה ומופעי תרבות פעמיים בשבוע.

גם מרכז היום, על שני אגפיו, ממשיכים לפעול במשך כל השנה ותוך כדי הפעילות מתכננים ובונים תוכניות חדשות. המרכז מיועד לאזרחים ותיקים המתמודדים עם ירידה תפקודית. הבאים בשעריו זוכים לטיפול מסור ומקצועי מצוות הבית ונהנים מתוכניות העשרה ומתמיכה הכוללות גם הסעדה והסעות.

ספטמבר הגיע ואיתו חזרה לשגרה המבורכת. אנו, צוות מינהל גיל הזהב, יחד עם השותפים לטיפול באזרחים הוותיקים בקהילה - עובדים ומתנדבים בעמותות "ביתנו" ובא.ל.ה, ברשת "מגוונים", בבית "יד לבנים" ובאגף הרווחה, נמשיך לפעול בשיתוף פעולה כדי לתת לכם, האזרחים הוותיקים מגיל 65 ועד 120, שירות מיטבי ומקצועי.

אנו רואים בכם משאב יקר ונעשה הכול כדי לראותכם משולבים בחיי הקהילה ועושים דברים בעלי משמעות. לקראת השנה החדשה ברצוני לאחל לכם ולבני משפחותיכם שנה טובה ומבורכת, שנת בריאות, התחדשות, יצירה וסיפוק.

לאה אורן  
ראש מינהל גיל הזהב



#### אירוע פתיחת שנה לאזרחים ותיקים

יום שני, 16.9 בשעה 18:30 ברחבת בית מלינוב במעמד ראש העיר, אבי גרובר חגיגה מוסיקלית של שירי שנות העשרים עם שישיית חברי הרכב:

Eli And The Chocolate Factory  
בהובלת החוצרן אלי פרמינגר.  
ציבור האזרחים הוותיקים מוזמן, הכניסה חופשית. במקום ינתן מידע אודות פעילויות לאזרחים הוותיקים בעיר.  
\*בשיתוף עם: בית מלינוב, מועדון א.ל.ה, רשת מגוונים, מרכז ההתנדבות העירוני, אגף הקהילה והרווחה.

#### קורס לשימוש בסמרטפון

רוצה להיות מעודכן בחיי היום של המשפחה שלך? להיות בקשר עם הנכדים בוטאסאפ? לשלוח תמונות ממכשיר הסמרטפון שלך? לשלוח דואר אלקטרוני? ועוד...  
בואו להתיידד עם הסמרטפון!  
קבוצת לימוד קטנה בת 8 מפגשים  
**הקורסים יתקיימו בבית יד לבנים בשעות אחה"צ**  
מחיר: 100 ש"ח לכל הקורס



#### תקשורת בין-דורית באמצעות תנועה ומחול

פרויקט משותף לתלמידות מגמת המחול בתיכון אלון ולנשים מבוגרות. היצירה, שהינה פרי עבודתן, תקבל במה בערב מגמה חגיגי.  
מיועד לנשים שרוצות להשתתף בתהליך משמעותי, ומאתגר שמעניק כוח, משמעות ושמחה.  
המפגשים מתקיימים לאורך כל שנת הלימודים, בימי שלישי, בין השעות 14.00-15.30.  
כתובת: תיכון אלון, רחוב אוסישקין 101.  
בשיתוף עם מחלקת הנוער באגף החינוך, (ההשתתפות בתוכנית הינה ללא תשלום).

#### פרטים והרשמה:

נועה זמיר - כוריאוגרפית, טלפון: 054-9423890



#### סדנת "לספר סיפור" בהנחיית ד"ר מרגלית גנור

יש לכם סיפור מן החיים שלכם ושל משפחתכם שאותו אתם רוצים להעביר לאחרים - בני דורכם או צעירים מכם?

זה יכול להיות סיפור על עלייה לארץ, חברות בתנועת הנוער, השתתפות במאורעות הסטורים שקרו במדינה או בארץ מוצאכם.

בסדנה תקבלו כלים איך לספר "סיפור", מותאם לגילאים השונים, בקצרה ובאופן מרגש ומעורר עניין אצל המאזינים.

משתתפי הסדנה (8 מפגשים) ישולבו במסגרות שונות בקהילה ובבתי ספר, בתאריכים משמעותיים למדינה.

מפגש ראשון: יום ראשון, 3 בנובמבר, בין השעות 11.00-13.30 בבית יד לבנים.

דמי השתתפות בסדנה: 100 ש"ח למשתתף פרטים נוספים במינהל גיל הזהב לטלפון: 03-5474972

מוקד מידע ומיצוי זכויות לגימלאים

בטלפון 03-5474972

בדואר אלקטרוני:

minhal@ramat-hasharon.muni.il

## צמצום פערים טכנולוגיים בתחום הבנקאות הדיגיטלית

בנק ישראל יצא ביוזמה חדשה של הרצאות והדרכות לבני הגיל השלישי במטרה לעודד אזרחים ותיקים לעבור לבנקאות דיגיטלית. המפקחת על הבנקים, ד"ר חדוה בר, ביקרה ברמת השרון, במסגרת אחת ההדרכות הנערכות בימים אלו בכל רחבי הארץ. בהדרכה נכחו כ-100 אזרחים ותיקים. עוד נכחו בביקור ח"כ מירב כהן, אבי גרובר, ראש העיר ומנכ"לית העירייה שירלי פאר-יגרמן.

ההדרכות מועברות על ידי נציגי המערכת הבנקאית ועוסקות בהיכרות עם השירותים הבנקאיים הדיגיטליים הבסיסיים. בין הנושאים שהועברו היה היכרות עם האתר של הבנק, הסבר ולמידה על האפליקציה של הבנק, ביצוע פעולות בנקאיות, הפקדות שיקים, ועוד.



המפקחת על הבנקים, ד"ר חדוה בר, פתחה את יום העיון ואמרה: "אני שמחה לבקר בהדרכה ברמת השרון ולראות את האזרחים הוותיקים הרבים שבאו להכיר מגוון כלים מעשיים לשיפור מיומנויות השימוש בשירותים הבנקאיים הדיגיטליים. הפיקוח על הבנקים ימשיך וילווה את האזרחים הוותיקים בהסתגלות לבנקאות הדיגיטלית ואני מזמינה את כל האזרחים הוותיקים, אלה שנכחו בהרצאה וגם אלו שלא, לתאם לעצמם הדרכה אישית בסניף הבנק שלהם, כדי להתנסות בצורה נוחה, ובליווי אישי של הבנקאי, בשירותים הדיגיטליים הקיימים בבנק שבו מתנהל חשבונם. כך הם יוכלו לעשות צעד נוסף בדרך לניהול עצמאי של הפעילות בחשבון וליהנות משירות בנקאי זמין וזול יותר".



החל מחודש ספטמבר הסניף הנייד יגיע ל"מגדלי הים התיכון" ברמת השרון (רחוב הנצח 23), בכל יום חמישי (הראשון לאותו חודש), בין השעות: 11:00 ל-12:00 וישמח לארח את לקוחות האזור.

הביקור המתוכנן לחודש ספטמבר: יום חמישי, ה-5.9.19, בין השעות: 11:00 ל-12:00

הביקור המתוכנן לחודש אוקטובר: יום חמישי, ה-3.10.19, בין השעות: 11:00 ל-12:00.

## קיץ תוסס

לראשונה, בחודשים יולי ואוגוסט, ביוזמתה של מנכ"לית העירייה, שירלי פאר-יגרמן, התקיימו בבית "יד לבנים", פעמיים בשבוע, פעילויות לאזרחים ותיקים. התוכניות כללו הרצאות ומופעי תרבות. בבניית התכנים היו שותפים עמותת א.ל.ה ועמותת "ביתנו", מינהל גיל הזהב ובית "יד לבנים".

התגובות מצד המשתתפים היו מרגשות והעידו על חשיבות הפעלת התוכנית בחודשי הקיץ, כאשר היקף הפעילויות במועדונים יורד ואף מופסק לרגל היערכות לפתיחת שנת הפעילות החדשה בחודש ספטמבר.

## אירוע סוף שנה לתוכנית "רוקדים את החיים++" והעלאת המופע "רגעים"



משתתפי התוכנית "רוקדים את החיים++" העלו בסוף חודש יולי מופע בשם "רגעים". האירוע התקיים בבית "יד לבנים" ולא השאיר עין אחת יבשה באולם. המשתתפים, המתמודדים עם מחלת הפרקינסון, הציגו על הבמה קטעי מחול, שירה וגם סיפורים אישיים על הקשיים שבהתמודדות עם המחלה, את רגע הגילוי לבני משפחה ולחברים ובעיקר סיפרו מה התוכנית נותנת להם. המילה "לוותר" לא קיימת אצלם בלקסיקון והם אכן מהווים השראה לכולנו. את המופע ביימה ויצרה הבימאית עדינה טל, ממקימי מרכז "נא לגעת" ביפו. בסיום המופע הקהל קם על רגליו והריע למתמודדים, המנהלים מלחמה ללא פשרות במחלה.

התוכנית למתמודדים עם פרקינסון, בעיות ניוורולוגיות אחרות ובעיות שיווי משקל החלה לפעול לפני שלוש וחצי שנים, ביוזמתו של פרופסור רפי אלדור, פרופסור לכלכלה, המתמודד עם המחלה. היתד הראשון בתוכנית היה המחול הסיקומי, בהנחייתו של ריטה בינדר-אלימלך ויוליה גרמן. כאנשי מקצוע היה לנו ברור שיש צורך להרחיב את התוכנית ולהתייחס גם לצרכים אחרים של המתמודדים וכך נולדו מפגשי פיתוח קול ושירה עם ליז גנור, טאי צ'י, צ'י קונג, חיזוק הזיכרון ותמיכה רגשית עם הפסיכולוגית ד"ר נעמי מור.

סוד הצלחת התוכנית טמון במספר גורמים: צוות מקצועי חדור אמונה, הפועל מתוך תחושת שליחות. חיבור לקהילה באמצעות מתנדבים המלווים את המתמודדים בשיעורי המחול. בין המשתתפים נוצרה ערבות הדדית, דאגה

ואכפתיות, כמו במשפחה. ראייה כוללת של הגופים העירוניים, המנהלים את התוכנית: מינהל גיל הזהב ו"מגוונים".

כמו כן מתקיימת שותפות עם גוף התנדבותי בקהילה שתומך ומלווה - מועדון "רוטרי" רמת השרון והמשך ליווי התוכנית על ידי היוזם ואיש החזון, פרופסור רפי אלדור, המביא לפתח את החידושים בתחום המחקר והטיפול.

בתום האירוע, הודתה לאה אורן, ראש מינהל גיל הזהב, לכל השותפים וציינה "בחירתכם בחיים ומאבקכם להשגת שיפור באיכות חייכם משמשים כמנוע צמיחה הדוחף אתכם ואתנו להמשיך לפעול ולהילחם".

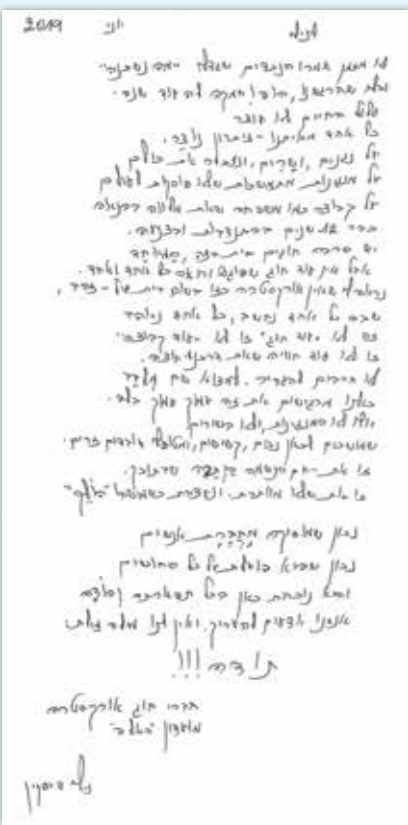
## האורקסטרה - נגינה ושירה בצוותא

"הנה מה טוב ומה נעים שבת אחים גם יחד", בנגינה ובשירה של שירי "ארץ ישראל" היפיפה והנשכחת".

זוהי האורקסטרה, שהחלה לפעול בשנת 2007 כפעילות של פנאי אקטיבי בתחום המוסיקה. המפגשים מתקיימים אחת לשבועיים בימי שני, בשעה 17:00, במועדון א.ל.ה. בחבורה כ-25 איש, חלקם מנגנים וחלקם שרים. השרים מביאים את קולם, את שמחת החיים ולפעמים הם אפילו יוצאים בריקודים; הנגנים מביאים מהבית את כלי הנגינה שלהם, כגון: גיטרה, מנדולינה, כינור, אקורדיון, מפוחית פה, חליליות וכלי הקשה. כולם אנשים שניגנו בילדותם, רובם לא נגעו בכלי שנים רבות. עתה הם חוזרים אל אהבתם הישנה - הנגינה, ולא סתם נגינה, אלא נגינה בצוותא.

הקבוצה מגובשת ואכפתית, האנשים מיוודים זה עם זה, מפרגנים ותומכים אחד בשני. כולם נהנים לבוא לשיר ולנגן ביחד. בסוף כל מפגש יוצאים מלאי סיפוק ושמחה, עם אור בעיניים. הנגינה והשירה בצוותא משכיחה מהם לשעה קלה את טרדות ומכאובי היום ומעניקה להם את טעם החיים.

"בשבילי, האורקסטרה היא הגשמה של חלום. נולדתי למשפחה מוסיקלית, שהנגינה והשירה בצוותא היו מאבני היסוד שלה. בבית סבי וסבתי, שנספו בשואה ולא זכיתי להכירם, הייתה אורקסטרה משפחתית כל מוצאי שבת. דודתי, חנה גדל, שהייתה בין המורות הראשונות למוסיקה בתל אביב, המשיכה את המסורת המשפחתית כאן בארץ ישראל", אומרת נילי קציר וממשיכה: "לאחר מותה לקחתי על עצמי להמשיך ולקיים מפגשי אורקסטרה בשיתוף אנשים שאוהבים לנגן. לאחר מכן המעגל התרחב ולמפגשים הצטרפו גם אנשים שאוהבים לשיר. אני מזמינה אתכם, מי שיודע לנגן (יש להביא את כלי הנגינה), וגם מי שלא מנגן אך אוהב לשיר להצטרף אלינו למשפחת האורקסטרה, מלאת השמחה והאור".



## עץ החיים בצמיחה מתמדת: תערוכת החוגים השנתית של המרכז לקשיש

עדיון לא מפסיקים לצמוח ולגדול. צוות מרכז היום וכל מדריכי החוגים מביאים את הקשישים להישגים מרשימים והחברים מצידם מוכיחים תמיד שליצירתיות אין גיל. אוצרת התערוכה - יעל ארקין רכזת התעסוקה של מרכז היום.



במרכז היום לקשיש התקיימה תערוכת החוגים השנתית בהשתתפות הקשישים, חברי מרכז היום שבאו עם בני משפחותיהם-ארבעה דורות, הנהלת עמותת א.ל.ה, מינהל גיל הזהב, הרווחה וחברי מועצת עיר, יעקב קורצקי ורוני בלקין.

בתערוכה השתתפו מעל 200 מבקרים שנהנו ממגוון יצירות וציורי הקשישים. בתערוכה הוצגו מוצרים אומנותיים מדהימים ביופיים, פרי עמלם של הקשישים מתחומי קרמיקה, בובנאות, רקמה, פייטים וציור. תערוכת החוגים השנתית, היא השיא של שנת היצירה, והעשייה במרכז יום לקשיש. זו ההזדמנות להכיר ולהוקיר את חברי מרכז היום שלנו, את נחישותם הראויה להערכה ליצור, לייצר וללמוד דברים חדשים.

קראנו לתערוכה "עץ החיים בצמיחה תמידית" מפני שכך אנו הצוות רואים את החברים אמרה מנהלת מרכז היום, אורה גרפי. חברינו הם מוותיקי הארץ ובנויה, אשר הכו שורשים באדמת הטרשים של ישראל, צמחו וגדלו ענפים רבים, על אף הקשיים. והיום, בזיקנתם

## תוכניות לשנת הפעילות החדשה

### מחול בינדורי

זו השנה ה-16 שתוכנית זו מתקיימת בהשתתפות נשים ותלמידי כיתה י' במגמת מחול בתיכון אלון. השנה, לראשונה, התוכנית תתרחב ותתפרס על פני כל שנת הלימודים. התוכנית נתמכת על ידי מחלקת הנוער באגף החינוך ומינהל גיל הזהב. (פרטים במודעה שבמוד 4)

### "לספר סיפור" - מפגשים בין אזרחים ותיקים לתלמידים

מינהל גיל הזהב בנה תוכנית למעורבות בין-דורית בקהילה, בריכוזה של ד"ר ריטה אלוני. שם התוכנית "סיפורים מן החיים" - אזרחים ותיקים מספרים לבני הדור הצעיר.

בחדש נובמבר ייפתח קורס בן שמונה מפגשים, שבו יינתנו כלים לספר את הסיפור האישי-משפחתי בצורה משכנעת, בלי לעייף את השומעים ובאופן שיעורר עניין ושיח. הסיפורים יכולים לעסוק בסיפור העלייה לארץ, חברות בתנועת הנוער, השתתפות במאורעות היסטוריים שקרו במדינה או בארץ המוצא. בוגרי הקורס ישתלבו בקהילה ובבתי ספר ויביאו את סיפורם לפני התלמידים.

את הקורס תנחה ד"ר מרגלית גנור, והפיילוט ייעשה בחטיבת הביניים קלמן, בהובלת סגנית המנהלת, אופירה מורד.

(פרטים במודעה שבמוד 4)

## חוכמת ההתבגרות ומיינדפולנס

בשנת הפעילות הבאה נפעיל תוכנית מסע הכוללת השלת "המשקל העודף" עקב שיפוטיות, חוסר קבלה וביקורתיות ואשר תאפשר התבוננות חדשה והתמודדות עם אתגרי הגיל והמצבים המשנתים המזדמנים לפתחנו. התוכנית תכלול הרצאת חשיפה ולאחריה קורס הדרכה ותרגול בקבוצות קטנות.

## בואו לראות את דירת 2 החדרים היפיפיה שלנו



מצד אחד החיים הטובים,  
מצד שני שקט נפשי

טלפון: 09-9610000

רח' הנשיא יצחק בן צבי 138 | הרצליה פיתוח | www.7stars.co.il

## "קו השבת" יוצא לדרך ברמת השרון:

אוטובוס חדש פעל בסופי השבוע מרמת השרון ותל אביב

עיריית רמת השרון ועמותת נוע תנוע הפעילו קו אוטובוס שבת עבור תושבי רמת השרון. הקו החדש הופעל ללא תשלום והגיע לאזורי בילוי בתל אביב וביום שבת לחופי הים של העיר. הקו פעל בשעות הלילה ואפשר לנסוע אל וממקומות בילוי בימי הקיץ בשעות הבוקר והצהריים. הפעלת הקו החדש התאפשרה הודות לשיתוף הפעולה בין עיריית רמת השרון לאגודת נוע תנוע, ועל רקע צורך בתחבורה ציבורית בשבתות ובסופי השבוע של התושבים. אבי גרובר ראש עיריית רמת השרון: "קו השבת המשיך את היוזמה מהשנה הראשונה לכהונתי, אז הופעל קו הסעות למוקדי הבילוי בסופי השבוע. ההרחבה כעת תאפשר את פעילות הקו גם במהלך שנת הלימודים וגם לתוך תל אביב. הפעלת תחבורה ציבורית בשבת מדגישה את צביונה של רמת השרון כעיר פלורליסטית המאפשרת לתושבים חופש דת לצד התחשבות וכיבוד אורחות החיים של כל תושבי העיר. אנו מבינים ומכירים בצורך של התושבים בתחבורה ציבורית בשבת והמיזם של נוע תנוע מספק לכך מענה נוח וזמין לתושבים."

## כל סוף הוא גם התחלה

אורנה ברמלר, עו"ס, MA

במהלך החיים אנו חווים שינויים רבים. חלקם יזומים וחלקם כפויים בכורח הנסיבות. לרובנו יש קושי עם שינויים. אנו מעדיפים את המוכר והידוע על פני הבלתי צפוי והנעלם. עם זאת, בחיינו דבר אינו קבוע מלבד ההשתנות.

להיפרד מאנשים, מתקופות, משלבים בחיים ואפילו מחפצים, איננו דבר קל. הביטוי הצרפתי *partir c'est mourir un peu* (להיפרד זה קצת למות) מבטא במדויק את ההרגשה שמלווה פרידה.

הפחד משינוי יכול לשתק, לעכב, לגרום לאבדן הזדמנויות ולמנוע שינויים נחוצים. מאידך, שינוי יכול להביא לצמיחה אישית, לסיפוק, להישגים, להתפתחות ולפתיחת הזדמנויות חדשות. השוני בין אנשים הוא גדול ורק גדל עם הגיל והתגובה לשינוי היא אישית: האם לאמץ את השינוי, ליזום אותו או לדחות אותו? כל אדם מגיב לשינוי בדרכים שונות והבחירה שלנו תקבע את התוצאה.

שינוי יזום, הנפוץ בגיל השלישי, הוא החלפת מקום מגורים לעיר אחרת במטרה לגור קרוב יותר לילדים ולנכדים. בהחלטה על שינוי זה יש לקחת בחשבון את השינויים המשניים שיווצרו כתוצאה מכך, כגון: התרחקות פיזית מחברים ומסביבה מוכרת. חשוב לקחת בחשבון את היכולת להתמודד עם שינויים וזאת על סמך ניסיון העבר.

מרגע הלידה, עת הופרדנו מרחם אמנו – גן העדן האבוד והיציאה לעולם ועד יומנו האחרון אנו עוברים שינויים למכביר, כאשר כל שינוי מסמל סיומה של תקופה ותחילתה של חדשה.

תמונה מדויקת של זרימה עם שינוי מתוארת בספר "מי הזיז את הגבינה שלי" של ספנסר ג'ונסון. הגבינה נעלמה לארבעה עכברים וכל עכבר מגיב בדרך שונה. כאשר אלו שהתמודדו עם הקושי בחיפוש אחר גבינה חדשה מצאו גבינה טובה יותר.

הגבינה בספר היא סמל לקריירה, אהבה, כסף, סטטוס, בריאות ושלווה נפש, והנמשל הוא - ככל שנמחר להניח לגבינה הישנה כן נקדים למצוא גבינה חדשה. ספר זה חולק לעובדי חברות ענק רבות במטרה לעודד יוזמה, חידושים והמצאות שתורמים לשינוי מוצלח.

כבר אמרנו, שגיל הזיקנה מתאפיין בשינויים ובאבדות רבות, שהן כורח המציאות למי שזוכה לאריכות ימים. לאחר האבל על מה שאבד, רצוי שיופיעו יעדים חדשים, שיעוררו התעניינות, פעילות וריגושים. לאדם הזקן יש עבר גדול יותר מהעתיד, אך לכולנו מה שבטוח זה התמקדות בהווה.

ג'ורדן פיטרסון בספרו "12 כללים לחיים" שואל: "מה עלי לעשות מחר?" ועונה: "את הטוב ביותר שאפשר בפרק הזמן הקצר ביותר". במסע החיים אנו מגלים בעיקר את עצמנו, שאינו תלוי רק בדירה שאנו גרים או בחפצים שאגרנו. כל עוד תאוות החיים עדיין פועמת בקרבנו, למרות חילופי העונות, ניתן ליהנות מהתחלות חדשות, כי כל סוף יכול להיות התחלה של דבר טוב אחר, שעדיין לא קרה.

שנה טובה.



### סדנת "לספר סיפור", בהנחיית ד"ר מרגלית גנור

\* יש לכם סיפור מן החיים שלכם ושל משפחתכם שאותו אתם רוצים להעביר לאחרים - בני דורכם או צעירים מכך? איך תעשו זאת באופן משכנע, כך שישקף את מה שעברתם?

\* אתם רוצים לספר כך שיקשיבו לכם ויהיו שותפים למאורע שעליו תספרו?

לא מדובר ב"הרצאה" אלא ב"סיפור", מותאם לגילאים השונים. זה יכול להיות סיפור על עלייה לארץ, חברות בתנועת נוער, השתתפות במאורעות היסטוריים שקרו במדינה או בארץ מוצאכם.

בסדנה תעבדו, בין השאר, על הנושאים הבאים:

\* החוויה שעליה מספרים ואיך לשתף את השומעים בחוויה שלכם.

\* הדמות/דמויות שעליהם מספרים.

\* איך לספר בקצרה מבלי לעייף את השומעים.

\* איך לשלב רקע היסטורי של הסיפור מבלי לגלוש לפרטים מיותרים.

\* איך לשלב עזרים שונים, כגון, תמונות וחפצים.

\* איך לספר באופן מרגש תוך שילוב תיאור של מקום וזמן. בסדנה נעבוד כקבוצה וכיחידים, תוך התנסות שלכם בקטעים שונים של הסיפור וקבלת משוב מן המשתתפים ומן המנחה ד"ר מרגלית גנור. לאחר ההתנסות בסיפור אחד תוכלו ליישם את העבודה גם לסיפורים נוספים.

בתום הסדנה תוכלו להשתלב בקהילה ובבתי ספר ולהביא את סיפורכם לשם.

נשמח לראותכם עימנו!

**אנחנו חונכנו, כי יש לעבוד קשה וננוח לכשנזדקן, שיש לחסוך לעתיד, לוותר קצת בהווה על מנת שיהיה טוב בעתיד. לנו חשובה הפרטיות שלנו, ואילו בני דור הנכדים שלנו רוצים הכול ורצוי מיד עכשיו ובדרך שלהם.**

פיתוח שיח בין-דורי, שבו נשאף להראות כי המטרות האנושיות/משפחתיות חד הן, אולם הדרך שבה מממשים אותן שונה אז והיום. מעורבות מסוג זה יכולה לספק למבוגרים משמעות ועניין, ולצעירים - קשר עם אנשים בעלי ניסיון עשיר וחוכמת חיים.

בחודש נובמבר 2019 תיפתח סדנה "לספר סיפור", בהנחיית ד"ר מרגלית גנור, שבה המשתתפים יעברו הדרכה כיצד לספר סיפור. ראו פרטים בהמשך.

במקביל, ייפתחו שני מסלולים למעורבות בין הדורות בחינוך ומשתתפי הסדנה יוכלו להשתלב בהם.

**מסלול א':** מפגש חד-פעמי עם תלמידים בגילאי היסודי, חטיבת הבינים ועד החטיבה העליונה. במפגש זה המבוגר ישתף בחוויה מהילדות שלו וינסה לעורר שאלות/דיון בנושא, תוך השוואה להתנהלות פעם והיום.

**מסלול ב':** חמישה מפגשים במשך שנת הלימודים עם תלמידי כיתה אחת, דבר שיאפשר פיתוח קשרים מתמשכים עם תלמידי הכיתה והעברת נושאים מעניינים לשני הדורות. נושאי המפגשים ייבחרו בהתאם לנושאי הלימוד בבית הספר. במפגשים אלו המבוגר יתאר כיצד נעשו דברים בתקופתו (ליל הסדר לדוגמה, קבלת השבת) או יביא חוויות מהילדות (עלייה לישראל, החיים בארץ אחרת, החיים בצל מלחמה, משחקים, בילויים משפחתיים) והצעירים יעלו מחוויותיהם הקשורות לנושא השיחה.

ד"ר ריטה אלוני, יועצת ארגונית, רכזת תכנית מעורבות בין-דורית במינהל גיל הזהב

# דור ה-X ודור המילניום נפגשים בכיתה

ד"ר ריטה אלוני

פעמים רבות אני שומעת מחברים בני גילי, "אינני מבין/ה את הדור הזה", עם ילדי יש לי תקשורת טובה, אנחנו מדברים על המשפחה, על חברים, על הפוליטיקה, על תרבות ואילו את הנכדים שום דבר אינו מעניין. אני יוצאת לבילוי עם נכדתי, והיא האף שלה תקוע בסמארטפון. כשאני מתלבטת אם להיעלב או לשתוק, היא מגיבה "אבל סבתא, רק כתבתי לנועה שאני הולכת לבלות איתך ושאת תקני לי...". ועוד לפני שהספקתי להגיב היא כבר צילמה את שתינו ושלחה לנועה.

כן, כן, אנחנו דור ה-X ואילו הם דור המילניום. אנחנו חונכנו, כי יש לעבוד קשה וננוח לכשנזדקן, שיש לחסוך לעתיד, לוותר קצת בהווה על מנת שיהיה טוב בעתיד. לנו חשובה הפרטיות שלנו, ואילו הם רוצים הכול ורצוי מיד עכשיו ובדרך שלהם.

כלל לא ברור מהי פרטיות אצלם? להיפך, לשתף בכל, במנה שהוגשה במסעדה, במה שהתרחש ברחוב, בכל דבר. וכולם משתפים בכל. אנו מעריכים מאוד השכלה, ויתרנו על הרבה דברים כדי לרכוש ידע והשכלה, ואילו אצלם כל הידע מונח להם בכף היד ובכלל לא ברור לשם מה הם זקוקים לרכישת ידע והשכלה, הם מנסים לפתח יצירתיות וחדשנות ולהפגין אותן.

אנחנו הרגשנו שעלינו להוכיח שאנו מוכשרים, שווים, ואילו להם ברור שהם מוכשרים, השאלה רק להגדיר במה.

הפערים גדולים ולא פעם ולא במשפחה אחת אנו שומעים שהתקשורת בין הדורות עמוסה ב"באגים" תקשורתיים, שכלל לא ברור כיצד ניתן להתגבר עליהם. גם ההתייחסות אחד לאחר לא תמיד חיובית. אמנם הנכדים והנכדות אוהבים את הסבים והסבתות שלהם ובמקביל הסבים והסבתות מעריצים את נכדיהם (הקשיבו לשיחות הלא-פורמליות), אולם התקשורת השוטפת קשה, תפיסת הגילנות של הצעירים כלפי המבוגרים חזקה: "הם לא מבינים", "הם איטיים", "יש להם דעות משונות". ואילו המבוגרים חושבים שהצעירים: "לא רציניים", "לא רוצים ללמוד" "עצלנים", "רק רוצים לבלות וליהנות", "ובכלל הם מפונקים".

אחת הדרכים לנסות לגשר על פער הדורות היא באמצעות

# "יד נתן"

עזרה בהתנדבות לתיקון תקלות דחופות

עדנה ברייטנפלד רותם

אתם במצוקה? נתקלתם בבעיה בבית? הילדים והמשפחה אינם בסביבה?



עכשיו יש למי לפנות! חייגו למוקד העירוני 106, פרטו מה התקלה, ואחד מחברי צוות "יד נתן", יצא אליכם.

לפני כשנה וחצי הקים **לוי גרינקר**, תושב רמת השרון, גוף התנדבותי בשם "יד נתן". 18 חברים מתנדבים בו כיום ונותנים מענה לכל קריאה של אזרח וותיק הזקוק לעזרה ראשונה של "הנדימן". מדובר בעיקר בעזרה בתיקון תקלות טכניות, שאנשים מבוגרים אינם יכולים להתמודד איתן בכוחות עצמם. ברוב המקרים גם המטפל הזר, שנמצא איתם, אינו יודע כיצד לתקנם.

הפונים הם בדרך כלל תושבים ותיקים, שמשפחתם הקרובה אינה לידם ואין להם ממי לבקש שיבוא ויעזור.

בריאיון עם לוי, הרוח החיה של הרעיון והביצוע, ביקשתי שיספר איך החל רעיון כל כך נפלא של עזרה לאדם המבוגר ומהיכן השם שבחר עבור הגוף המתנדב, "יד נתן".

לוי מספר על גרעין ראשוני של כמה ידידים, שהכירו בבית הכנסת אצל הגבאי הראשי, **נתן קירשנבאום**. נתן היה דמות נערצת על רבים ומודל לעשיית מעשים טובים. נתן היה זה שהכין וערך בר מצווה לכל ילדי המתפללים והטיף תמיד לעזרה הדדית בקהילה.

בהשפעת הגבאי, החל לוי לתמוך אישית בחותן שלו, שהיה סיעודי, עזר לו וראה מקרוב את הצרכים והבעיות שיש לאדם מבוגר בביתו, למרות שיש לו מטפל סיעודי.

נתן קירשנבאום נפטר לפני כשנה וחצי, וכשלוני הגיע ל"שבועה", הציע לאלמנתו של נתן את עזרתו בכל תקלה, שהרי הוא גר במרחק של "קפיצה" ממנה וילדיה גרים רחוק. בלכתו הביתה חשב בינו לבין עצמו, שוודאי יש עוד אנשים מבוגרים כמוהו הזקוקים מדי פעם לעזרה.

הרעיון החל להתגבש ולחברים המעטים



**18 חברים מתנדבים ב"יד נתן" שנותנים מענה לכל קריאה של אזרח וותיק הזקוק לעזרה ראשונה של "הנדימן". מדובר בעיקר בעזרה בתיקון תקלות טכניות, שאנשים מבוגרים אינם יכולים להתמודד איתן בכוחות עצמם.**

הראשונים, חבריו מבית הכנסת, החלו להצטרף אנשים נוספים. היה זה אך טבעי, שליוזמה שהקימו יקראו בשמו של הגבאי, שהיה אהוב על כולם. כך נולד השם "יד נתן". כשהארגון התפתח וגדל, נפגש לוי עם **לאה אורן**, מנהלת מינהל גיל הזהב, הציג לה את הרעיון וקיבל ממנה את מלוא התמיכה. המתנדבים נרשמו כמתנדבים רשמיים בעירייה ונוצר קשר אישי עם המוקד העירוני. וכך, היום הפונים למוקד 106 מופנים ישירות למתנדב תורן של "יד נתן". כל מתנדב תורן במשך שבוע ימים, כאשר בכל שבוע ישנם שני תורנים.

אחת לכמה חודשים נפגשים 18 המתנדבים לישיבות עבודה בעיריית רמת השרון ויש ביניהם קשר שוטף באמצעות קבוצת ווטסאפ. כל מתנדב תורן מקבל את קריאת העבודה באמצעות מוקד 106. בחלק מהמקרים המוקד אף מחבר את הפונה לשיחת ועידה עם התורן. במקרים אחרים, המתנדב מקבל את פרטי הפונה מהמוקד ויוצר עמו קשר ישירות.

לוי מבקש להדגיש, ש"יד נתן" עוזרת ותומכת, אך על כל תושב ותיק, הקורא למתנדב, להבין ולדעת, שהמתנדבים יעזרו מכל הלב ב"כיבוי שריפות", אך אם הם נתקלים בבעיה שהיא מקצועית מידי ואין להם את הידע המתאים לטפל בה, הטיפול יועבר לאנשי מקצוע בתשלום. אך גם במקרה כזה, המתנדב יהיה בתמונה והתיקון ייעשה תחת עינו המקצועית והביקורתית. ל"יד נתן" רשימה של אנשי מקצוע נבחרים, שמתוך ניסיון העבודה איתם הם כבר הבינו שאלה בעלי מקצוע ישרים, שאינם דורשים תשלום מוגזם.

**דורון גרסי** (רואה חשבון במקצועו) הוא אחד המתנדבים ומי שאחראי לאסוף את כל הנתונים, ולרכזם. כך ניתן ללמוד מהן הקריאות ולבדוק איזה תקלות ואיזה טיפולים ניתנו.

לוי ממשיך: בנינו בנק של בעלי מקצוע שגם יודעים את העבודה וגם גובים מהמבוגרים



להתערבות מחלקת הרווחה. העברנו את הדוח למחלקה והמקרה טופל.

במקרה אחר התקשר אדם ממורשה. הגענו לאיש שהיה מחובר לצינור ניקוז בבטנו. ניתן לו הסיוע שנדרש, אך התברר שהיה צורך להחליף חלק שאין בידנו והמשך טיפול של חשמלאי מקצועי. צלצלתי לחשמלאי שאנו עובדים אתו והוא הבטיח להגיע למחרת היום. החשמלאי אכן הגיע וטיפל בבעיה. כשהתקשרתי אליו לשאול אותו אם התקלה תוקנה וכמה כסף הוא דרש עבורה, התשובה הייתה: איך אפשר לקחת כסף מזוג קשישים חולה?! כלומר, גם אנשי המקצוע שאיתנו, חלקם מתנדבים בנפשם...

מתנדבי "יד נתן" הגיעו למצב שבו הם חשים את דופק החיים של האוכלוסייה הבוגרת ברמת השרון. הם עובדים בשיתוף פעולה מלא עם אגף הרווחה, מינהל גיל הזהב ומירי בת אל - רכזת התנדבות עירונית, ומספקים שירות חיוני מאין כמוהו לתושבים המבוגרים.

## איקיגאי

מאת הקטור גרסיה



נורית ליטוב

הסוד היפני לחיים ארוכים ומאושרים

מהו הסוד? ואיך נצליח גם אנחנו להאריך ימים? היפנים ידועים באריכות חיים. מילה אחת מסתורית מסכמת את סודם. איקיגאי. זהו תכלית הקיום, הוא מניע את החיים ומאט הזדקנות והוא חבוי בכל אחד מאתנו.

מחבר הספר נסע ליפן לאוגימי, כפר שכל תושביו בני 100 ומעלה, וגילו את סודותיהם של התושבים.

גורמי המפתח לאריכות ימים: תזונה, פעילות גופנית ושכלית, מציאת תכלית לחיים.

בספר עצות בנושאים שונים: תזונה נכונה, חשיבות פעילות שכלית וגופנית אינטנסיבית שעלינו לעשות יומיום (בריאות נפשית ופיזית), מציאת תכלית ומשמעות לחיים, יצירת קשרים חברתיים ותרומה לחברה.

נערכו ראיונות עם יפנים בני 100+ על הרגלי חייהם. "אורח החיים משפיע על אורך החיים", אמר אחד הנחקרים, בן 111 שנים, ומפרט את אורח חייו.

אחד המחקרים מצא, שלשיאני אריכות הימים יש שתי תכונות אופיי משותפות: גישה חיובית לחיים ומודעות רגשית גבוהה.

המרוויינים ציננו, שכדי להיות בריאים ולהאריך ימים צריך לאכול בהנאה מעט מכל דבר, ללכת לישון מוקדם, לצאת להליכה עם שחר, לחיות בשלווה וליהנות מהמסע בכל עונות השנה. לא להתרכז בגיל. להמשיך להיות בתנועה וכך לזכות לחיות עד 120 שנה.

ספר מופלא שמתאים לכל אחד ואחת.

# הקשר הרב-דורי

אהובה רימר



**מעבר להשוואה בין חוויות הילדות שלנו לאלה שלהם סיפרנו להם על ההיסטוריה המשפחתית וכיצד היא משתלבת בהיסטוריה של המדינה. כל תלמיד נדרש לכתוב בהרחבה על אחד מבני המשפחה המבוגרים, כמו סבא או סבתא רבתא. לצורך כך נדרשו הילדים לראיין את המבוגרים ובכך נחשפו לעוד פיסת חיים והיסטוריה של בני המשפחה**

לבקשתה של אלכס נכדתי, תלמידת כיתה ו', הצטרפתי לפרויקט שנקרא "הקשר הרב-דורי" ומטרתו "לייצר דיאלוג בין-דורי, השם דגש על חיזוק תחושת השייכות ועל חשיפה לסיפורו של העם היהודי".

פרויקט זה הוא פרי יוזמה של מוזיאון העם היהודי בבית התפוצות והמשרד לשוויון חברתי, בשיתוף משרד החינוך. התוכנית פועלת כבר 18 שנה בבתי הספר היסודיים כאשר בסיסה הוא השילוב הבין-דורי. התוכנית רואה חשיבות רבה בלימוד מורשתו של העם היהודי וזאת באמצעות "יצירת שיח בין-דורי באמצעות למידה משותפת של הצעיר והאזרח הוותיק, סביב חקר מורשת הקהילה והמשפחה ויצירת מפגש בין הצעיר לאזרח הוותיק, אשר ימגר גילנות ודעות קדומות ביחס לזיקנה ויתרום לסובלנות, הקשבה, נתינה ותרומה לזולת ולקהילה". בנוסף אמורה הלמידה המשותפת להביא לצמצום הפער הטכנולוגי בקרב אוכלוסיית האזרחים הוותיקים ומתן כלים לתפקוד בעולם המודרני.

סופו של המפגש יביא לתיעוד העולם היהודי שהיה, באמצעות סיפורים אישיים, קהילתיים ומשפחתיים והזנתם לאגרגט סיפורי המורשת בבית התפוצות.

וכך, בכל יום שני, במשך 14 שבועות, התכנסו 15 סבים וסבתות ונכדיהם, תלמידי כיתה ו', בספריית בית הספר למפגש שבו עבדנו יחד על הנושא השבועי. את המפגשים הנחתה מחנכת הכיתה, שעברה השתלמות במסגרת בית התפוצות והיא עשתה זאת בשום שכל, ברגישות רבה ומתוך כבוד אלינו, המבוגרים.

כל זוג קיבל מחשב נייד ויחד ניגשנו לעבודה המשותפת - הכנת מצגת שבה סיפרנו על ילדותינו וכן ערכנו השוואה בין הימים שבהם אנחנו היינו ילדים וחוויותינו מבית הספר לבין אלה של נכדינו. אני, שלמדתי בבית ספר ממלכתי ב', שהיום נקרא גולן, ברחוב הבנים ברמת השרון, סיפרתי על יום לימודים טיפוסי בבית הספר: יום הלימודים נפתח במסדר בוקר. כשנשמע הצלצול כל התלמידים נעמדו בטורים לפני הכיתות וכל מחנכת עמדה לפני הכיתה שלה ומולנו עמדה המנהלת, הגב' מרים סולקין. המנהלת ברכה אותנו בבוקר טוב ונהגה להקריא חדשות חשובות או קטע משיר או סיפור. לאחר מכן עשינו מספר תרגילי התעמלות קלים ואז כל כיתה עברה על פני המחנכת שלה, שברכה כל ילד וילדה בברכת בוקר טוב,

נכנסנו לכיתות והחל יום הלימודים. נכדתי סיפרה: "כשנשמע הצלצול כולם מתפרצים לכיתות ברעש והמולה. התלמידים מורידים את הכיסאות, מפקידים את הטלפונים בקופסה המיועדת לכך, המורה נכנסת לכיתה ומתחיל יום הלימודים".

ערכנו השוואה בין הילקוטים שלנו לבין אלה שלהם, בין הקלמרים והציוד האישי שהיה לכל אחד מאיתנו בילקוט. לדוגמה המחברות. בזמננו בכיתה א' קיבלו התלמידים מחברת שנחתכה לשניים, עם שורות עבות להתאמן בכתיבה תמה או מחברת חלקה לציורים. המחברות היו צנועות ושיקפו את רמת החיים שהייתה נהוגה אז. היום יש מבחר גדול של מחברות בכל הגדלים ובכל הצבעים. יש מחברות עם כריכה קשה ויש מחברות עם כריכה רכה, יש מחברות ספירלה ויש מחברות סיכה, יש כאלה עם כריכה חלקה ויש מעוצבות עם תמונות של כוכבי נוער ושל דמויות מהטלוויזיה.

וכמובן המשחקים שנהגנו לשחק. רוב המשחקים נערכו מחוץ לבית בחצרות הבתים, ברחובות, בשדות ובחורשות ואילו אצל נכדינו המשחקים מתקיימים בבית באמצעות המחשב ובצפייה משותפת בסרטים.

מעבר להשוואה בין חוויות הילדות שלנו לאלה שלהם סיפרנו להם על ההיסטוריה המשפחתית וכיצד היא משתלבת בהיסטוריה של המדינה. כל תלמיד נדרש לכתוב בהרחבה על אחד מבני המשפחה המבוגרים, כמו סבא או סבתא רבתא. לצורך כך נדרשו הילדים לראיין את המבוגרים ובכך נחשפו לעוד פיסת חיים והיסטוריה של בני המשפחה. נכדתי בחרה בשתי סבתות רבות שלה, האחת עלתה לארץ מגרמניה עם עליית הנאצים בשנת 1933 וילדותה עברה עליה בנעימים בתל אביב, ואילו הסבתא השנייה, ניצולת שואה, שבגיל 14 נרצחה הוריה, אחיה ואחותה הקטנה, ורק היא ואחותה הגדולה שרדו וזאת אחרי ששהו במחנות עבודה ובמחנות ריכוז. סיפורן של שתי הסבתות, בנות אותו גיל, הוא סיפורו של העם היהודי.

וכך ממפגש למפגש למדנו להכיר אלה את אלה ממקום אחר ולא רק ממקום של סבים וסבתות, מקום של אהבה ורצון לחבק ולגונן. הייתה זו הזדמנות עבורנו לדבר עם נכדינו על ילדותינו ועברנו, לספר סיפור שלא תמיד נמצא הזמן או המקום לספרו, כי כולם כל כך עסוקים. למדנו להכיר את עולמם של נכדינו ואת התנהלותם איתנו כאשר הם מדריכים אותנו בעולם הממוחשב שאליו הם נולדו ואילו

אנחנו צריכים ללמוד אותו ולהתנסות בו. ראיתי את הרצינות בה ניגשו לעבודה ואת הסקרנות והרצון לדעת וללמוד.

שיאו של המפגש היה הקרנת המצגות ובהן סיפורן של המשפחות השזורות בסיפורו של העם היהודי בארץ ובעולם. כל משפחה והסיפור האישי שלה, כל משפחה ותרומתה למדינה. בתחילתו של המפגש כל אחד מהילדים סיפר מה למד מהמפגש איתנו ומה הוא לוקח איתו. והמעניין היה, שכל הילדים ציינו שלא ידעו דברים רבים

## חברות לדורות

### כל ההתחלות...

נירה זקס

**למען המאזין, המקשיב בשלג, הוא עצמו לא כלום, ורואה לא מאום, שאיננו שם ואת הלא כלום שישנו.**

(וואלאס סטיבנס / "איש השלג")

נוכחתי לדעת עד כמה חשובה קבוצת השווים, איזה כוח נותן הביחד וכמה טוב ליצור קשרים אנושיים חדשים עם אנשים, שמבינים לאשורו את המציאות החדשה בחייהם. הקבוצה המשיכה וממשיכה עד עתה לפעול מתוך עניין, שותפות וחברות. בשנה שאחרי נפתחה קבוצה נוספת ואחריה קבוצה שלישית.

רוח רעה הביאה אל פתחי את מחלת בעלי, ללא הכנה, ללא התרעה. כמו פתאום השתנו חיינו. ידענו והרגשנו, שהפרק הזה כמעט תם, מה שגרם לנו לחפש תחליף למקום המגורים. הרצון לקרבה אל הבת הביא אותנו לרמת השרון. לא ארכו הימים ולא החודשים ובעלי נפטר ואני מצאתי עצמי במציאות של אלמנה במרשם התושבים; מציאות שאינה בחירה, כזו שהייתה לי לזרה. מציאות שאין לה הכנה, בה הידיעה אינה מספקת, מציאות של בדידות, מועקה וגעגוע. מציאות של אין.

לבד, בעיר זרה, חדשה, ללא משען, ללא חבר לחיים, ללא תמיכה, ללא חברים וללא כל ההרגלים, חשתי תחושת זרות בנוסח "זה לא יחזור, כל זה כבר איננו".

נולדתי וחייתי כל ימי ברחובות. שם היה מבצרי ומעוזי, שם גידלתי את ילדי והריני כאן ועלי להמשיך לבדי ולמצוא תחילה את דרכי. משכבר הימים הייתה ההתנדבות קרובה לליבי. ברחובות הייתי סגן יו"ר ויצו, כיהנתי כיו"ר מחלקת רווחת המשפחה ועבדתי בשיתוף פעולה מלא עם מחלקת הרווחה בעירייה, מה שהפיה בי רוח חיים. הנתינה הזו הייתה הכוח המניע; העזרה לזולת הייתה רוח גבית מקדמת ובכוחה היה לגרום לתחושת מלאות בחיי.

את המוכר הזה חיפשתי גם בעירי החדשה, רמת השרון. מסתמן, שמתנדבים רצויים בכל מקום, ההתנדבות מאפשרת עשייה

אודות ההיסטוריה המשפחתית. המצגות הועלו לאתר של בית התפוצות.

באמצעות המפגש בכיתה והלמידה המשותפת, התאפשרה לנו חוויה מפרה והדדית ונוצר גשר רב-דורי ייחודי בין התלמיד למבוגר, כאשר התלמיד נחשף לסיפורו, לערכיו ולמורשתו של האזרח הוותיק וביחד הם מתעדים באמצעים טכנולוגיים פרק בסיפורו המרתק של העם היהודי. הייתה זו חוויה מרגשת עבורי ועבור כל אחד ואחת מן המשתתפים וכן גם עבור הנכדים.

**בעידן שחברים הולכים ומתמעטים, נוצרו ידידויות חדשות. הלבד הוסט קצת הצידה.**

והנתינה מסייעת לנותן כמו למקבל. הדרך המוכרת הזו הובילה אותי לקורס יזמות, בהנחיית ד"ר ריטה אלוני וגב' אורה זמיר, מטעם מינהל גיל הזהב בעירייה. כבוגרת הקורס, התבקשתי, כמו המשתתפים האחרים, ליזום פעילות בקהילה למען הגמלאים. חיפשתי כיוון וכך נולדה המחשבה לתת מענה לנשים אלמנות באמצעות הקמת קבוצת "חברות לדרך".

הכאב מייצר מציאות בלתי רצויה ולא מוכרת. חשבתי שהשיתוף יסייע לחברות לדרך להתמודד עם הקשיים בתוך ומחוץ למשפחה, ביתר הבנה, להתייחס לבדידות שנכפתה, שטעמה כטעם הלענה, מתוך ראייה ונשימה שונה.

למדתי לדעת, שלשקט יש קול וצליל ולהם הד לא אהוד. שקט פנימי וחיצוני בלתי רצוי. שקט שגם קול הרחוב וקולה של התקשורת אינם מסלקים. קול נלווה ומתמשך...

**רחל קיבץ**, מטפלת באמנות, שמרכזת את התוכנית, אספה קבוצת נשים שהגיעו למפגשים שהתקיימו אחת לשבועיים, הביטו ל"צדדים" ולמדו מאופן ההתמודדות של האחרות. השיתוף, ההבנה והאמפתיה חיזקו את המשתתפות ולתחושת הביחד הייתה עוצמה גדולה.

התכנים היו מעין מצפן ועסקו בשאלות של לאן ואיך. בעידן שחברים הולכים ומתמעטים, נוצרו ידידויות חדשות. הלבד הוסט קצת הצידה.

נוכחתי לדעת עד כמה חשובה קבוצת השווים, איזה כוח נותן הביחד וכמה טוב ליצור קשרים אנושיים חדשים עם אנשים, שמבינים לאשורו את המציאות החדשה בחייהם.

הקבוצה המשיכה וממשיכה עד עתה לפעול מתוך עניין, שותפות וחברות. בשנה שאחרי נפתחה קבוצה נוספת ואחריה קבוצה שלישית.

שלוש הקבוצות מתנהלות בניהול עצמי ולכל אחת מאפיינים המייחדים אותה. לדוגמה, אחת הקבוצות הפכה למועדון הסרט הטוב, שמתקיים כל שבוע בבית פרטי. כל קבוצה מתגבשת בדרכה. "ההנחיה והמפגשים נתנו לי סיפוק רב", מוסיפה רחל, המעידה על עצמה, שיכלה להזדהות עם התיאורים, הקשיים והתחושות, ומוסיפה שיחד עם המשתתפות בקבוצה עברה תהליך בונה ומאפשר התמודדות בצורה יותר טובה והמשך מעורבות פעילה בחיי הקהילה.



# אחינו יהודי תימן

צילה דגון



רמת השרון בורכה בקשת אנושית מגוונת בזכות העולים שהגיעו אליה מארבע כנפות תבל, ביניהם עולי תימן. שלושה מתושבי רמת השרון, ילדי אותם עולים, מביאים בהמשך רשימה זו את סיפורם המופלא.

בראשית שנת ה-50 הגיעו אל המעברה ברמת השרון עולים מתימן, שברבות הימים הפכו להיות חלק בלתי נפרד מקהילת המושבה במקום.

בני יהדות תימן נטלו חלק פעיל בבניית הארץ, כשאת חיינו ליווה קולם של משה חובב וראומה אלדר בשידורי 'קול ישראל'. לפני קום המדינה שידרה במחתרת גאולה כהן, מהבית של משפחת רצאבי שבכרם התימנים.

יהודי תימן שזורים במרקם העשייה של תקומת מדינת ישראל. ביניהם אנשי צבא, חינוך, כלכלה, מדע, שלטון, תרבות ואומנות, שירה, זמר ומחול, והם חלק בלתי נפרד בכל תחומי חיינו.

פגשתי ארבעה מבני אותה עלייה מופלאה, ילידי הארץ, מסבירי פנים ונעימי הליכות, שהאמונה הדתית, הצניעות, החריצות, הנתינה וכיבוד הזולת הם נר לרגליהם.

**מיכל מלאכי-בסל**, תושבת רמת השרון עובדת ב'מגוונים', **שרית יצהרי** לבית כרמי, עובדת גם היא ב'מגוונים', ילידת רמת השרון שמזדרזת לציין כי אצלם לתא המשפחתי יש ערך עליון; **אהוד רצאבי**, פעיל ציבור, התגורר

שנים רבות ברמת השרון. רואה חשבון, חבר כנסת לשעבר, מתנדב כיו"ר אגודת 'אילן', יו"ר המועצה הציבורית של תיאטרון 'ענבל', שימש כנשיא לשכת המסחר ישראל-יפן ועוטר באות כבוד על ידי קיסר יפן. כדי להתחקות אחר שורשי העדה פגשתי גם את **חנניה קורש**, יליד שכונת שערניים שברחובות, בה הוקם המוזיאון למורשת יהדות תימן וקהילות ישראל, שאותו הוא מנהל.

מיכל מספרת על אימה, שחונתה בתימן בעל כורחה, בגיל 14, לבחור שסירבה לחיות איתו וממנו התגרשה. כדי שלא תתחתן עם זרים השיאו אותה לבן דודה. היא עלתה לישראל, לאחר שנדדה חודשים רבים, מטופלת ב-11 ילדים, שתשעה מהם מתו בדרך עד שהגיעו ל'חאשד', מקום האיסוף של הסוכנות לקראת העלייה ארצה. לפני העלייה למטוס ביקשו מהם למסור את כל הזהב והתכשיטים שיש ברשותם – "כדי שלא יכבידו על המטוס", כך אמרו להם. "אימי האלמנה החביאה את הזהב שהיווה עבורה עוגן קיומי. וראה זה פלא, למרות זאת המטוס המריא..."

"בארץ נישאה אימי לאבי, המבוגר ממנה ב-20 שנה, שהיה איש רוח וידען מופלג בתורה. אהבנו לקום מוקדם בבוקר להקשיב לדברי חוכמתו, ועד היום אנחנו מתבלים את השיחות בינינו בדברי חכמים. המסורת התימנית עליה גדלתי היא כיבוד הזולת ודרך ארץ, צניעות ומוסר אישי גבוה, למידה ואהבת התורה. אנחנו נמנעים ממחלוקות. החריצות והמסירות לצד השירה והמחול, יראת שמיים ודבקות באמונה טהורה הם חלק בלתי נפרד מאורח חיינו, כשהמשפחה היא מעל לכול". מספרת שרית: "אני ישראלית לכל דבר, אך שורשיי נטועים עדיין בעומקה של מסורת יהדות תימן. בשעות אחר הצהריים לומדים ילדיי בחוג שנקרא 'חוג-מארי', שם הם משננים את הקריאה בטעמים ולומדים את 'שירי דיאון' - שהם מורשת השירה התימנית. בחצרות השכונה שבה גדלתי לא היו גדרות בין הבתים, הנשים היו נפגשות יחד ואפוא בטבון פיתות בימי שישי וערבי חג. בית הכנסת היה ייחודי לכל משפחה. כל מחוז הביא עימו מתימן סגנון ונוסחים של תפילה, המשתמרים עד היום. בכל בית כנסת ישנו מנהיג המורה על אופן התפילה. הרב של בית הכנסת הוא המדריך את המתפללים, הוא הרועה".

לשאלתי מה ההסבר לאריכות הימים הידועה כנחלת בני עדתם הן משיבות שזה כנראה גנטי, אך נובע גם מחשיבה עצמית חיובית ומהאמונה הדתית ה'מורידה לחצים' כשהיא

נתמכת בתזונה נכונה, אכילה איטית, חריצות ותנועה בלתי פוסקת. בשנת 1882 בהיותו ילד, עלה ארצה מתימן יצחק רחבי, סבא רבא של אהוד רצאבי, מצד אימו. סבא רבא שלו מצד אביו, זכריה רצאבי, שהיה החייט הראשון בכרם התימנים, עלה עם אימו ארצה בשנת 1905, בהיותו בן תשע יתום מאב.

על אדמה שרכש הסב בכרם התימנים, נבנה ביתם ושם גדל אהוד עד גיל ארבע, אז עברה המשפחה לצפון תל אביב עד שעבר להתגורר ברמת השרון.

בפנים קורנות חום ובעיניים בורקות מעלה אהוד זיכרונות על אותו סב. "סבי עליו השלום היה נדבן וממקימי בנק התימנים, שלימים נמכר לבנק לאומי ועסק בין השאר בגמילות חסדים ועזרה לקהילה, היה חבר בבני ברית וברוטרי.

אבי היה נוטר ושימש כשומר במשטרת היישובים. לימים למד ראיית חשבון במצרים, פתח משרד משלו ובפעולו הציבורי העניק שירותים בהתנדבות לעמותות. מבית אבי ינקתי ולמדתי על הנתינה וגם אני



**שרית: "אני ישראלית לכל דבר, אך שורשיי נטועים עדיין בעומקה של מסורת יהדות תימן. בשעות אחר הצהריים לומדים ילדיי בחוג שנקרא 'חוג-מארי', שם הם משננים את הקריאה בטעמים ולומדים את 'שירי דיאון' - שהם מורשת השירה התימנית**

הפכתי לפעיל ציבור. אני ממשיך את דרכו ומנסה להטמיע את מה שלימד אותי אבי, שעל האדם להעניק מעצמו לחברה שבה הוא חי. מעולם לא התחרטתי על דרך חיי זו. הזיקה שלי לעדה התימנית ברורה והצורך שלי לשמר את המסורת נובע מתוך המודעות, כי האדם חייב לדעת מאיפה הוא בא ולאן הוא מתקדם הלאה". לכן היה זה טבעי עבור אהוד להירתם לפעילות במוזיאון לשימור מורשת יהדות תימן ולהימנות עם צוות ההנהלה.

חנניה קורש, מנהל המוזיאון, מספר על החזון להקים מרכז למורשת יהדות תימן וקהילות ישראל, ועל הרצון לקרב את הנוער למורשת. עשר שנים ערך התכנון עד לפתיחת המקום, בשנת 2017, בשכונת שערניים ברחובות. האדריכל יעקב גיל העניק מכישרונו לתכנון המקום, כשהוא זוכר לטובה את תמיכת בני העדה התימנית בהוריו שהגיעו ארצה חסרי כל. הוא הרגיש, כי עבורו זוהי זכות וסגירת מעגל.

ועדת היגוי אקדמית ליוותה את הקמת המוזיאון וכללה אנשי אקדמיה מתחומי התרבות, ההיסטוריה, תיאולוגיה ומורשת, בראשות פרופ' יובל טובי. הביקור במקום מעניק חוויה מרגשת, מלמדת ומעצימה. המוזיאון בן שלוש הקומות מרשים במבנהו המיוחד ובאוסף הנדיר המוצג בין כתליו, והוא מספר את סיפורם של אחינו בני תימן. הקומה הראשונה מוקדשת לתקופת הגולה. מתוך התמונות המוצגות סביב, פוגש הצופה את יהדות תימן. מעשי רקמה ותכשיטי כסף מהווים תצוגה ייחודית. במעלה המדרגות ניבטות דמויות מוכרות, כמו גאולה כהן וגיבור ישראל אביגדור קהלני. התצוגה בקומה השנייה מציגה את דרך העולים בארץ. הוקם דגם מוקטן של בית כנסת על תשמישי הקודש שבו. עבודותיו של הצייר איתמר סיאני, שתיעד את עליית "מרבד הקסמים" שבה עלה, שובה עין.

במהלך עשר שנים נאספו הפריטים. אהוד רצאבי השאיל למוזיאון את אוסף התכשיטים של סיאני, שהיה שייך למשפחתו. ביום התערוכה עמד אהוד מול התמונות ובעיניים דומעות ואמר: "תרמתי לכם את האוסף ולא רק השאלתי".

מומלץ לבקר. אשרי העם שאלה הם בניו.



## יהדות תימן

דורות רבים חלמו אחינו היהודים, בני תימן, על ציון, עד שהתגשמה משאלת ליבם והם עלו לארץ הקודש. בשנת 2017 הגיעו ארצה אחרוני יהודי תימן.

מניחים כי ההתיישבות היהודית בתימן הייתה קשורה לסחר התבלינים שהתפתח באזור בין המאות השלישית לפני הספירה למאה השלישית שלאחריה. פרופ' מורג, חוקר של מורשת יהודי תימן, העלה סברה שמוצא יהודי תימן הוא מגלות בבל.

יהדות תימן ידעה עליות ומורדות במהלך ההיסטוריה. לצד חיי רווחה וקרבה לשלטון היו תקופות של התעללויות וגזירות קשות. אחת מיני רבות התבטאה בניסיונות להמיר את דתם של יתומים רכים לאסלאם. בני הקהילה היו מחביאים את היתומים או שהיו מחתנים אותם בגיל צעיר, כי אז הם נחשבו לבוגרים ואי-אפשר היה לחייב אותם להתאסלם.

בשנת 1679 הוגלו מביתם יהודים שסירבו להמיר את דתם ורק 20% מהם שרדו. מרבית הגולים היו מהעיר צנעה, שהייתה מוכרת כמרכז התורה בתימן. המשורר הרב שבזי כתב עליה בשירו "... בוקר בצנעה אשר שם יש חכמים..." הגברים היו יוצאים מביתם לחצי שנה לעבודה מחוץ ליישוב, כשהם עוסקים בצורפות, בחקלאות, ברקמה ובאריגה, בעוד הנשים בבית קולעות סלים מקש צבעוני למחיתן. לימים, תטפח רות דיין באופנת 'משכית', את אומנות הרקמה והצורפות התימנית.

יהודים ישבו ברובעים מופרדים ומוקפים חומה. 80% מהם התגוררו בכפרים מבודדים, אך למרות פיזורם הם שמרו בדבקות על אמונתם הדתית. כותב הרב אברהם הכהן קוק "...כמעט לא נמצא ביניהם עם הארץ..."

מגיל רך היו הבנים לומדים קרוא וכתוב והבנות ידעו כולן את התפילות בעל פה משמיעה בלבד.

התימנים האמינו כי גאולתם תגיע בשנת תרמ"ב, ואכן הייתה זו שנת עלייתם ארצה, בהסתמך על הכתוב בשיר השירים פרק ז' "... אמרתי אעלה בתמר, אוחזה בסנסניו..." המילה בתמר בהפיכת אותיות נותנת את התאריך העברי תרמ"ב, שזו שנת 1882.

בשנת 1918 מנו יהודי תימן כ-7% מכלל היהודים בארץ ישראל. בשנת 1948, טרם קום המדינה, היו בארץ כ-35,000 יהודים תימנים.

וכך כותב ההיסטוריון יהודה רצאבי - "...שמע ניצחונות צה"ל במלחמת השחרור הגיע גם לתימן ולשלטונות ועד כמה שלא יהיה הדבר מוזר בעיניהם, הם ייראו לנגוע ביהודים לרעה ואמרו בליבם - 'אלוקים הוא שהתפייס עמם והחזיר להם את ארצם'. השליטים המוסלמים שהשפילו ורדפו את היהודים, נהפך ליבם וכל החפץ לעלות אין מונע ממנו..."

בשנת 1954-1955 הועלו ארצה במבצע "על כנפי נשרים", הזכור גם בשמו "מרבד הקסמים" כ-50,000 יהודי תימן. בשנים 1992-3 עזבו את תימן למעלה מ-1,000 בני שארית הקהילה ובשנת 2010 נותרו רק 180 יהודים בצנעה ובריידא.

# השכנים בנווה מגן על הולכים על ארבע ויצורים אחרים

כנהוג בכל דמוקרטיה, מדי פעם מתקיימות בחירות לוועד החתולים ואז עלולים גם להיווצר קרבות חצר מלווים בתרועות ובקולות הפחדה צורמניות. 'הנמרים' שולטים בכל ואין כלב שמעז להתקרב אליהם.



אסתר אליעד

ביוקרתו יצא מכרז לאלטיה של ממלכת החיות. הוצעה חצר יוקרתית, מרווחת, משופעת במזון ומים, במרחב רחב ומבלבל, שופע עצים. לאחר כינוס צוות הקרקורים, צוות מקשקשי הזנב וצוות עיני האזמרגד, שבדקו בקפידה את המבקשים לזכות בפיתת חמד בארצנו הקטנטנה, נפל הפור, לאזרח אצלנו זוג קיסרים. וכך עפו אליו ממרחבי 'הכפר הירוק' זוג טווסים מהודרים. לאחר שהקיסר הציג את עצמו ברוב פאר, כשכתר המלכות לראשו ותוך שהוא פורס לפניו את נוצותיו המרשימות, קרא לריבתו וביחד פסו השניים בינות החצרות, תוך כדי תרועות רמות, כדי לעשות הכרה עם כל מגוון דיירי המקום. הקיסר נתגלה כקולני במיוחד ולא הפסיק מלהשמיע קולות צורחות וצורמות שייתכן שאהובות על הקיסרית, אך פחות לאוזני בני האנוש. כשהעזתי להביע תרעומת על תוספת החי לשכונתנו, גילו כולם את אוזניי שטוב שהם זכו במכרז כי הם יגנו עלינו (בני האנוש) מפני הפולשים הזוחלים, הרי הם הנחשים. באחד הימים, כשהוד מלכותו הקיסר הסכים לתת לי כמה דקות מזמנו, שאלתיו אם גם הוא שמע שטווסים אוכלים נחשים. הוא הסתכל עלי בפליאה וטען: ייתכן אומנם שאחינו הפשוטים, העמלים למחייתם, אוכלים גם נחשים, אך לא לחינם הוא בחר בחצר בשכונתנו, שבה הובטחו לו ולמשפחתו חיי רווחה, כולל דאגה למזונו ולכל מחסורו ועל כן למה שיצא לחטט בעפר כדי למצוא איזה יצור מתפתל עלוב. עוד הוסיף ואמר, שאנו צריכים להכיר לו תודה על שנאות להשתכן בינינו, כי לאור העובדה שהוא נחשב כציפור הלאומית של אירן (והודו), יש לו קשרים טובים עם רמי השלטון של אותה מדינה ובמקום להתעסק בזוטות, כמו נחשים, ייתכן שיוכל להצילנו מטילי אטום.

הולכי על ארבע אחרים החביבים על דיירי שכונת נווה מגן הם הקיפודים. הם נהנים לחפור מחילות מתחת לריצוף שבחצר, כך שגם אם לא רואים אותם במשך היום אני יודעת בדיוק היכן הם נמצאים לפי השקעים העמוקים שבריצוף. כמובן שביקשתי מהם לעבור דירה, אבל הם עקשנים וטוענים לשכר דירה מוגן ולפיכך אי אפשר לפנות אותם. אחד מדיירי השכונה, איש נחמד, חובב חיות ובעלי כנף, מפזר כל בוקר פירורי לחם ובכך מושך אלינו יונים רבות. הללו מקננים בינות העצים ומשמיעים קולות המיה וגרגור והרומנטיקנים שביניהם - שזה בעיקר הצעירים שמחפשים בנות זוג - גם מתנשקים! זה אומנם לא כמו אצלנו בני האנוש, הם מתנשקים או דמוי מתנשקים בכך שהזכר מכניס לתוך פה הנקבה מזון שעבורו עמל רבות. אפשר כמובן להשוות את זה למתת טבעת יהלומים לבחירת ליבו בטקס האירוסין. משיב נפש לראותם מפגינים אהבה אחד כלפי השני ו...תוך כדי גם מדשנים - להנאת חובבי הגינות - את גינות השכונה וכמובן גם את המכוניות, אם כי לא ברור אם גם הם נהנים מלשלת הציפורים על הצבע הבהוק של מכוניתם. בימים החמים, בעלי הכנף מתרעננים בברכת הדגים שבחצרי, תוך שכשוך במים הצוננים. ברבות הזמן פשטה שמועה שפלשו למרחב, דיירים לא קרואים. לא הולכי על ארבע, גם לא בבעלי כנף, כי אם בעלי דם קר הנעים תוך זחילה והתפתלות. הללו לא מפגינים נוכחות, אלא אם נתקלים בהם במקרה ולכן פלישתם עברה בשקט ולא כל דיירי המקום היו מודעים לשכנים החדשים. עברו כמה שנים ברוגע, כשכל אחד מהדיירים תפס את 'פינתו' וכמו בכל שגרה נעשה לכולם משעמם לראות כל בוקר את אותם שכנים. לכן הוחלט להרחיב את מגוון הדיירים וכיאה למקום המתהדר

הפחדה צורמניות. 'הנמרים' שולטים בכל ואין כלב שמעז להתקרב אליהם. מלבד ה-הולכים על ארבעה הנזכרים דלעיל, יש לנו גם מגוון רחב ומעניין של חולדות ועכברים. אלה נהנים לטייל על הגגות ובחללים שמתחת לרעפים. שם גם בנו רבים את 'ביתם'. הם אקרובטים מדהימים ומדי פעם כשמתחשק לעקרת הבית עכברה, לבקר את חברתה - השוכנת על אחד הגגות בקרבת מקום - היא עוברת תוך כדי הפגנת כישורי אקרובטיקה על כבלי הטלפון והחשמל הפרוסים בין הבתים. זאת הדרך הקצרה ביותר לבקר את השכנים, לנהל שיחת רעים ולדרוש בשלומם. ואולי תמצא דרך אגב, גם דירה מפוארת וגדולה יותר. קצת מוזרה הקיצונית של יחס הבריות לעכברים. מצד אחד, עכברים פופולריים בקולנוע, במשחקי וידאו, בטלוויזיה ובספרות, בעיקר באלו המיועדים לילדים. עם עכברים בדיוניים מוכרים נמנים מיקי מאוס, ג'רי מ"טום וג'רי", מייטי מאוס (Mighty mouse), הסרט והשיר המפורסם של ספידי גונזלס והסרט הקומי "רטטוי", המספר על עכברוש קטן שחולם להיות שף מוצלח. כל אלה היו הצלחה גדולה ואהובים מאוד על האנשים ומנגד יש רתיעה וסלידה בלתי מוסברת לחיות אלה. אוסיף עוד, שבאחת הפעמים, לאחר שאירחתי במטבח שלי חולדה - למשך ימים אחדים - החלטתי ליזום שיחה עם המלומד שבין קהילת העכברים/חולדות וכשסיפרתי לו שאנשים מספרים שחתולים אוכלים עכברים הוא וחבריו צחקו עלי ואמרו שאני סתם ממציאה סיפורים. פה, בשכונתנו השלווה והמדושנת במזון, הם מדגמנים אהבה וחברות טובה עם החתולים, וכה אמרו לי: אנחנו ממלאים אחרי הוראות אבות אבותינו שציוו לנו 'לכתת את חרבותינו לאתים' ואנו חיים כל אחד בשלווה תחת תאנתו וגפנו.

כחובבת עולם הצמחים והחיות, בחרתי בצעירותי להתגורר ביישוב קטן טבול בירק. עם חלוף השנים הנוף האורבני השתנה מאוד, אך עדיין נווה מגן משופעת ב-פאונה (חיות) ופלורה (צמחים) ואנו בהחלט יכולים להצהיר בגאווה רבה על מגוון בעלי חיים החיים בקרבנו כמו: כלבים, שהם אולי הכי ממושמעים פה באזור, הולכים בתלם ליד בעליהם וגאים בתואר שומרי הסף; חתולים, מהם יש לנו מגוון אין סופי. ועידת החתולים - עם העומד בראשה הנקרא נמרי - קבעה ברוב מוחלט, שה-Pub השכונתי מתקיים בבריכת הדגים שבחצרי והודיעה לכל השותפים שעליהם להתפקד, כל אחד בתורו, פה בחצר, כדי שיהיה אפשר לפקח עין על קהל המשתתפים. לקריאה הנ"ל נענו כל חתולי האזור ברצון. יצא שם הפאב כמקום נעים, מוצל, תמיד שופע חברים, ולאלה שגדלו בבתיים עם מסורת יהודית טוב לדעת, שביום שישי יש מקום שאפשר לשלות דגים לארוחת השבת. לפיכך, אין חתול שלא מתפקד ובהזדמנות זו גם עושה הכרה עם הדגים בבריכה. קמה תרעומת ממחלקת שוכני המים (הדגים), שלא אהבו את הציפורניים החדות של 'הנמרים' על גבם, עת ניסו לשלות אותם מהמים. על כן החלטתי להפריד בין הדגים לחתולים על ידי הנחת אבנים גדולות סביב הבריכה - מעין גדר. מסתבר שזה קצת הפריע לחתולים מלהגיע לדגים, אז בלית ברירה הוחלט באחת אספות ועד הנמרים, שנמרי השכונה יאגרו כוחות ובכוחות משותפים ידחפו את המפריע/אבנים לתוך הבריכה, שהרי אין כמו איזה כוסית בירה צוננת, סליחה... שלוק מי בריכה, בנלווה לחטיף דגים טרי ועסיסי. ומי זה שיחסיר מאתנו את אחד מהנאות החיים. כנהוג בכל דמוקרטיה, מדי פעם מתקיימות בחירות לוועד החתולים ואז עלולים גם להיווצר קרבות חצר מלווים בתרועות ובקולות



# נחירות - על התופעה וכיצד להתמודד עמה

ד"ר דורית מצקר-עליון



לא תמיד נחירות הן עניין משעשע, לא לאדם הנוחר, שלעיתים מקיץ לשניות עקב הפסקות נשימה רגעיות, עם כל מה שמשמעם לבן /בת הזוג, שהקולות הנשמעים מעירים גם אותם, מה שמוביל לפעמים להפרדה בחדרי השינה לפעמים להפרדה בחדרי השינה

נכדתי חזרה לחופשה ראשונה מאז גיוסה עם סיפור משעשע.



הן ישנות 8 חיילות בחדר, כאשר אחת מהן נותרת חזק ומונעת מהן להירדם.

7 האחרות מצאו פתרון ועם סיום הפעילות בערב הן רצות במהירות למקלחת כדי שתוכלנה להספיק להירדם ראשונות לפני ש"תתחיל" ההפרעה.

לא תמיד הנחירות הן עניין משעשע, לא לאדם הנוחר שלעיתים מקיץ לשניות עקב הפסקות נשימה רגעיות, עם כל מה שמשמעם מכך, וגם לא לבן /בת הזוג שהקולות הנשמעים מעירים גם אותם, מה שמוביל לפעמים להפרדה בחדרי השינה.

על פי ההערכות בגילאי 20 נחרים 4-10% מהגברים והתופעה מתגברת ככל שמתבגרים ומזדקנים, ובגילאי 50-60 מדובר על 70% מהם עם בעיית נחירה. גם נשים נחרות אך באחוזים פחותים בהרבה, עם זאת יש עליה משמעותית בשכיחות התופעה לאחר גיל המעבר.

הנחירות הופכות לבעיה כאשר הן תכופות ועוצמתיות ועלולות לפגוע במשך ובאיכות השינה.

נחירות במבוגרים הן רעש נשימתי שנוצר בשעת הכנסת האוויר – השאיפה – ונובע מהיצרות דרכי הנשימה, בעיקר מרטט של רקמות רכות בלוע, אך יש החמרה או סיבות נוספות:

- במצבים של תנוחת שינה על הגב יש רפיון רקמות בלוע והיצרות מעבר האוויר
- עודף משקל עם ריבוי רקמת שומן בלוע וצוואר
- גודש או חסימה באף, או מחיצת אף עקומה
- מבנה של לשון גדולה המפריעה לזרימת אוויר בלוע בשכיבה על הגב.
- תת פעילות של בלוטת מגן.

החמרה בנחירות עשויה לקרות אצל מעשנים, לאחר שתית אלכוהול או עם שימוש בתרופות הרגעה או תרופות לשינה.

גם אצל כ-10% מהילדים ידוע על נחירות אך אצלם נובע הדבר בעיקר משקדים או אדנואידיים (שקד שלישי) מוגדלים.

במקרים לא מעטים הנחירות גורמות להפרעה בשינה הרציפה כתוצאה מהפסקות נשימה רגעיות עקב חסימת דרכי הנשימה

ותחושת חנק, מה שמעורר את הישן כדי לנשום, הוא נרדם שוב וחוזר חלילה. הפסקות אלו נקראות דום נשימה בשינה ובשפה רפואית obstructive sleep apnea.

הפרעת שינה זו מאופיינת בהפחתה משמעותית בכניסת אוויר לריאות וכן מאמץ בנשימה. כתוצאה מכך ירידה בריווי חמצן בדם.

ההפסקות בנשימה יכולות להמשך כעשר שניות ויותר ומופיעות עשרות עד מאות פעמים בלילה. יש שוני בתדירות ההפסקות: 5-15 הפסקות בשעה מוגדרות כקלות, 15-30 הפסקות נשימה בשעה- בינוני, ואילו מצב קשה כאשר יש מעל 30 הפסקות כאלו בשעה.

התוצאה היא קימה בבוקר עם תחושת חוסר רעננות ועייפות מוגברת במהלך היום. לעיתים קרובות אנשים מתעוררים בבוקר ואינם זוכרים את "קורות הלילה".

שינה לא רציפה גם מונעת את מעגל השינה הנורמלי הכולל rem sleep שהיא חלק השינה הכולל חלומות והחשוב מאד לשינה בריאה.

נמצא במחקרים שיש פי 2-7 יותר תאונות דרכים והרדמות בנהיגה עקב שינה לא מספקת ולא יעילה וכן תפקוד ירוד בעבודה ועליה בתאונות עבודה. במישור חברתי ידוע על עליה בעצבנות עם כל מה שמשמעם מכך.

לטווח ארוך ועקב הירידה החוזרת בחמצון בדם יש סיכונים נוספים כמו עליה בשכיחות יתר לחץ דם, אירועי לב, שבץ, הפרעות בקצב הלב ועוד.

סימנים להפסקות נשימה אלו יכולים להיות:

- נחירות קולניות עם הפרעה ניכרת לסביבה וההפסקות ביניהם
  - תנועות רגליים בשינה.
  - בבקרים - פה יבש עקב נשימה דרך הפה, כאב גרון וכאבי ראש.
  - ירידה בריכוז ושינויים במצב הרוח.
- אין ספק שיש לברר ולטפל בתופעה. ראשית יש להתייעץ עם רופא המשפחה או רופא אף אוזן גרון. חשוב להביא את בן/בת הזוג כדי שיתנו פרטים מדויקים על צורת השינה כפי שתוארה קודם ורק הם כצופים מהצד יכולים לתאר.
- הסובלים נשלחים למעבדת שינה בה מנטרים פרמטרים שונים כמו מספר הפסקות השינה בלילה, ההשפעות על ריווי החמצן בדם, פעימות הלב וצורת השכיבה.
- ניתן היום לבצע את בדיקת השינה גם בבית באמצעות מיכשור מתאים.

יש מספר פתרונות בהתאם לממצאים, לבעלי משקל עודף כמובן ירידה במשקל, שינוי תנוחת השינה - ורצוי לא על הגב, להמנע מעישון שמגרה את רירית האף ועוד.

הטיפול המומלץ במקרים של הפסקות נשימה בשינה הוא שימוש במכשיר C-PAP זוהי מסיכה המולבשת על הפנים ומחוברת בצינור למכונה המזרימה אוויר בלחץ קבוע ומתמשך השומר על דרכי נשימה פתוחות כל הלילה. השימוש במכשיר נעשה לאחר הסבר מפורט וצריך ורצוי להתרגל אליו, גם אם בתחילה אינו נוח אך עם ההתמדה מרגישים הטבה משמעותית. כיום יש מכשירים שהמנוע שלהם שקט וכך אינם מפריעים לשותף לחדר.

במקרים אחרים מתאימים ניתן לבצע ניתוחים, התקנת סד לילה בפה ועוד - הכל לפי הממצאים בבדיקת הפונה כשיש שינויים מבניים בדרכי הנשימה.

לילה טוב וחלומות פז, מאחלת דר' דורית מצקר-עליון



על הישרדותן של הפלאית שתי נשים זקנות שננטשו באלסקה הארקטית

שרה הלפרין

# כי לא על הלחם לבדו יחיה האדם\*

בגורלן. הוא מקווה שאולי בכל זאת שרדו כנגד כל הסיכויים. כעבור מספר ימים המשלחת מאתרת את המחנה של צ'ידיגיאק וסה. הנשים הזקנות מכניסות את המדריך ואת הציידים המורעבים אל האוהל החם ומאכילות אותם. חברי המשלחת מבקשים סליחה מהנשים הזקנות. לדברי המדריך הזקן, בזמנים קשים חלק מהאנשים הפוכים למרושעים יותר מזאבים, ואחרים, כמוהו, הופכים מפוחדים וחלשים. הוא מבטיח שאם יתרחש דבר כזה בעתיד, יגן עליהן בגופו. הוא מתחנן בפניהן לשוב לקבוצה. סיפור זה מזכיר את הסיפור המקראי על יוסף, שננטש בבור על ידי אחיו ועלה לגדולה. בימי הרעב אחיו מוצאים את דרכם אליו מתחננים למחילה והוא בוחר לסלוח להם ולכלכל אותם. צ'ידיגיאק וסה נעות בין כעס וחוסר אמון לבין רחמים וכמיהה לחבור חזרה אל השבט. הן מחליטות להזין את השבט בחורף, ובהדרגה הן מחדשות קשר עם האנשים וסולחות להם. לבסוף, בתה של צ'ידיגיאק ונכדה מתגברים על הבושה ומבקרים את צ'ידיגיאק. בתה של צ'ידיגיאק בכתה בכל יום מאז שנטשה את אימה. האיחוד המחודש ממלא את הלבבות. באותה תקופה של מצוקה, מילאה הישרדותן של צ'ידיגיאק וסה את אנשי השבט בתקווה וביראת כבוד. הן זכו למעמד מוערך בשבט, ומאז לא נטש השבט אף זקן.

\*\*\*

סיפור הישרדותן הפלאי של שתי הנשים הזקנות אשר הופקרו למותן הוא אגדה המועברת מדור לדור בקרב שבט הגוויצ'ין. וואליס מעלה על הכתב את האגדה, שאותה שמעה מפי אימה. האגדה, המייחסת לנשים זקנות יכולת לשרוד לבדן את החורף הארקטי, השתמרה לאורך הדורות משום שהיא נושאת בחובה אמיתות חשובות לבני השבט. אותה תרבות המתירה להפקיר זקנים למותם יצרה אגדה שמתארת את האכזריות והאיווולת של מנהג זה, כמו גם את המחיר הכבד שמשלם עליו השבט כולו. באגדה הנשים הזקנות מצליחות לא רק לשרוד אלא אף לשגשג. צ'ידיגיאק וסה צולחות את החורף הקשה, ומשכילות לנצל את האביב והקיץ שבאים בעקבותיו כדי לאגור עצי בערה, פרוות מזון הרבה מעבר לצורכיהן. לחורף הבא הן מוכנות היטב, במאגרי מזון מלאים ובאוהל חם ומרווח. בסופו של דבר, נידוין על ידי השבט דווקא היטיב עימן, והעניק להן הזדמנות להתפתח ולשפר את מצבן.

(\* דברים ח', ג'.

תוך סחיבת מטלטליהן הקשורים לגופן ברצועות עור. הן נופלות פעמים רבות. את הלילות הן מעבירות בגומחות שהן חופרות בשלג המשמשות למחסה מהקור. הן אוכלות במשורה משאריות בשר הסנאי והארנב. ביום השישי למסען, כפסע לפני שהן מוותרות, הן מגיעות אל היעד הנכסף.

בהגיען ליעדן צ'ידיגיאק וסה מתמלאות בכוחות מחודשים. הן בונות אוהל ועורמות סביבו שלג כדי לבודדו מפני הרוחות. הן חופרות בשלג ומקוששות עצי בערה ומפזרות מלכודות לארנבים. הן מצליחות לצוד מעט, ובהדרגה חוזר אליהן כוחן.

משחלפה הסכנה, בלילות הארוכים הן נתקפות בדידות. צ'ידיגיאק נזכרת שכשהייתה ילדה קטנה נטש השבט את סבתה. גם אז היו האנשים רעבים ונואשים. צ'ידיגיאק זוכרת שבכל פעם שמי מאנשי השבט הסתכל לעברה, ליבה התמלא פחד שמא הוא רוצה לאכול אותה. היא הזדעזעה כששמעה שהשבט מתכוון לנטוש את סבתה. היא זוכרת את אביה ואחיה מתווכחים עם הגברים בשבט. כשאביה חזר למחסה היא ראתה על פניו מה עומד לקרות. סבתה כבר לא יכלה ללכת ובקושי ראתה. היא הייתה חירשת מכדי לשמוע את מה שזוממים לבצע בה. בני משפחתה הידקו לגופה בגדים חמים וריפדו אותה בסדינים. כאשר הרגישה סביבה את תנועת השבט העוזב את המחנה, היא חשה את שעתיד להתרחש. צ'ידיגיאק שמעה את סבתה בוכה. מאוחר יותר חזרו אביה ואחיה של צ'ידיגיאק להרוג את סבתה כדי שלא תסבול. הם שרפו את גופתה כדי שאיש לא יעלה בדעתו לאכול את בשרה.

צ'ידיגיאק וסה שרדו את החורף. מזג האוויר התחמם, והן צדו סנאים, נברנים, בונים ואווזים. בקיץ העמידו מלכודות לדגי הסלמון. הן הצליחו לאגור כמויות גדולות מאוד של מזון ושימרו אותו בעישון. בלילות תפרו כפפות וכובעים קטנים מפרוות של ארנבים. חלפה שנה מאז שננטשו. לחורף הקרב הן כבר מוכנות היטב. בלילות הארוכים הן מוצאות את עצמן חושבות בגעגוע על אנשי השבט ובייחוד על הילדים.

על השבט עברה שנה גרועה מאוד. לאחר שנטש את הנשים הזקנות נדד השבט הרחק בעקבות עדר קטן של איילי הצפון. הם צדו רק מעט, בקושי שרדו את החורף וגם בקיץ לא הצליחו לאגור מזון. הסתיו עבר עליהם בנדודים, ועם בוא החורף שוב היו מורעבים ומיואשים.

ראש השבט מחליט לחזור לאתר שבו נטשו את הנשים הזקנות. הוא שולח מדריך זקן ושלושה ציידים לסרוק את האזור ולגלות מה עלה

מחשש שאם יתנגדו יינטשו גם הם. רגע לפני שהשבט עוזב ובלי שאיש יבחין בכך, הם משאירים לנשים הזקנות גרזן ויריעת עור גדולה.

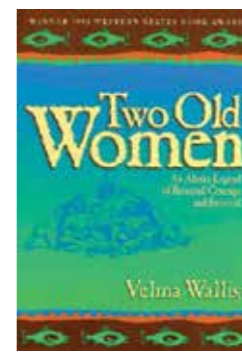
זמן רב עובר עד שהקור העז מעורר את צ'ידיגיאק וסה מתדהמתן. סה מתעשתת ראשונה ומתמלאת ביצר חיים. היא משדלת את חברתה לנסות להדוף את המוות שגזר עליהן השבט. לדבריה, אנשי השבט חושבים אותן לזקנות מדי ולחסרות תועלת, ושוכחים שגם הן הרוויחו את הזכות לחיות. אם יוסיפו לשבת במקומן ימותו בתוך זמן קצר. סה סבורה שאם נגזר עליהן למות, עדיף למות בעודן נאבקות על הישרדותן מלהמתין בכניעה למוות. צ'ידיגיאק פחות נחושה, אך היא יודעת שחברתה

תלויה בה להישרדותה ומחליטה לנסות.

המוות הוא ברירת המחדל. הישרדות בחיים תובעת החלטה נחושה ועבודה מאומצת. צ'ידיגיאק וסה מדדות בשלג בגובה ברכיהן. הן טומנות מלכודות לארנבים ומלקטות גחלים מהמדורות שהותיר השבט. למרבה שמחתן, סה מצליחה לצוד סנאי. הן מבשלות אותו במים רותחים, שותות את הנוזל החם ושומרות את הבשר ליום המחרת. סה לא חלמה שאי פעם בחייה תשתמש עוד במיומניות הצייד שלמדה מאחיה בילדותה. בבגרותה לא הורשה לה להשתתף במלאכת הצייד.

צ'ידיגיאק וסה צולחות את הלילה הראשון המקפיא. למחרת, איבריהן הנוקשים והכואבים בקושי נשמעים להן, אך הן אינן מרפות ממאמצי הישרדות. אחד הדברים הראשונים שהן עושות הוא להתקין לעצמן נעלי שלג העשויות מקליפות עץ מרוככות במים רותחים שמחוברות לרצועות עור. כעת הן יכולות לפסוע ביתר קלות, ללקט עצי בערה ולבדוק את המלכודות שטמנו. הן מתמלאות תקווה וגאווה כשהן מגלות שהצליחו ללכוד ארנב. רק ימים ספורים קודם לכן ניסו צייד השבט ללכוד ארנבים ללא הצלחה, ועתה הן מצליחות היכן שהשבט נכשל.

בלילה צ'ידיגיאק וסה דנות בתוכניותיהן להמשך. הן לא יוכלו לשרוד את החורף באתר הנוכחי, הדל במקורות מחייה. הן מתלבטות לאן לפנות כאשר צ'ידיגיאק נזכרת באתר שופע מזון שבו חנה השבט לפני שנים רבות. הן אינן זוכרות מדוע נזנח האתר על ידי השבט וסבורות שאולי אנשים שכחו מקיומו. צ'ידיגיאק וסה מחליטות לחזור לשם, וכבר למחרת הן יוצאות למסע המפרך לאורך ערוץ הנחל הקפוא. הימים קצרים ואת רוב הדרך הן עושות בחשכה,



שבטי הילידים האמריקנים באלסקה ידועים לשמצה בנוהג האכזרי שהיה קיים אצלם להפקיר אנשים זקנים למוות בשלג. הסופרת ולמה וואליס, בת שבט הגוויצ'ין (Gwich'in), מגוללת את מסע הישרדותן הפלאי של שתי נשים זקנות אשר ננטשו על ידי השבט עם בוא החורף. בספרה "Two Old Women" וואליס מתארת את הנסיבות האקלימיות והחברתיות שבהן התרחשה הנטישה. באלסקה הארקטית שוררים תנאי מחייה אכזריים ביותר. במשך מחצית השנה האדמה קפואה, ותזונתם של בני האדם תלויה בצייד ודיג. כדי לשרוד בקור המקפיא על השבטים לנדוד באופן תמידי בעקבות מזונם תוך שהם נושאים

איתם את כל מטלטליהם. בחודשי החורף הארוכים כל צעד מוטעה או שימוש בזבזני באנרגיה עשוי להוביל למוות. האפשרות לגנוע ברעב נוכחת בכל עת. רעב קיצוני פוגע בשיקול הדעת של אנשי השבט, וקיים הפחד שמי מהאנשים יידרדר לקניבליזם. המבנה החברתי תובע ציות מוחלט לראש השבט, וכל התנגדות להחלטותיו עשויה לגרום אלימות או נידוי שמשמעו מוות.

לאורך שנים רבות צ'ידיגיאק (Ch'idzigyaak) בת ה-80 וסה ('Sa) בת ה-75 זכו לתמיכת השבט. בהוראת ראש השבט, גברים צעירים נשאו את חפציהן מאתר לאתר ודאגו בעבורן למזון ולעצי בערה. בתמורה ביצעו הנשים עבודות תפירה ועיבוד עורות בעבור אנשי השבט.

בשנה שבה ננטשו, כבר בסוף הסתיו לא הצליחו הציידים לספק די מזון לאנשי השבט, ומלאי המזון אזל. השבט כולו נסמך על כוחם ומיומנותם של הציידים, והם אלה הזוכים במיטב המזון. מקצת הנשים והילדים סובלים מתתתזונה, והם ימותו מרעב בהמשך החורף.

יום אחד כינס ראש השבט את האנשים והודיע כי הוא וחברי המועצה החליטו להשאיר את הנשים הזקנות מאחור. איש לא הגיב לידיעה בזעזוע. רעב וייאוש הפכו את האנשים לאדישים. רבים מהם ציפו שכך יתרחש, ומקצתם אף חשבו שהדבר לטובה, משום שהשארית הנשים הזקנות מאחור תאפשר לשבט לנוע ביתר קלות ולהגדיל את סיכויי הישרדותו.

צ'ידיגיאק וסה, שבאותה שעה התחממו ליד המדורה, הוכו בהלם. בצעירותן ראו כיצד אנשים זקנים מאוד הושארו מאחור, ובכל זאת לא ציפו לגורל זה. בתה ונכדה של צ'ידיגיאק לא השמיעו כל מחאה



# המרכז העירוני להתנדבות



## זהב בגן

דרושים מתנדבים להעברת פעילות בנושא זהירות בדרכים בגני הילדים. אחת לשבוע למשך 4 שעות.



## חוזרים לבית הספר

גמלאים מוזמנים להשתלב בצהרונים בתי הספר ולהנחיל את הידע והניסיון שלהם לדור הצעיר. בשיתוף צהרונים בתי הספר של מגוונים



## מתנדבים באנגלית

דרושים מתנדבים בעלי שליטה בשפה האנגלית למפגשי שיח עם ילדים ונוער בכיתות ד' - ח'. קבוצות קטנות. בשיתוף עם משרד החינוך ותנועת של"מ



## 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

רוצים להתנדב? 03-7600109

hitnadvout@migvanim.com

התנדבות ברמת השרון

השיתוף על עצמם באופן לא מודע. ראש השבט סבר שנישית הנשים הזקנות תגביר את יכולת הישרדותם, אך באופן לא מודע מצפוננו העניש אותו וחיבל במאמצי ההישרדות של השבט. נטישת הנשים הזקנות התגלתה כלא הישרדותית משום שבאיזשהו אופן היא שמטה את הקרקע תחת מפעל ההישרדות של השבט ורוקנה אותו ממשמעות. כפירה בערך החיים חותרת תחת המאמץ לשמר אותם. ייתכן שכדי לשרוד לעיתים צריך האדם להתנהג כחיה, אבל האגדה מלמדת שכאשר מאבדים צלם אנוש, אורבת הסכנה לאבד גם את הטעם לחיים. רבות נכתב בספרות המקצועית על המחיר הכבד שמשלמים אלה שבוחרים לשאת בנטל הטיפול בנן משפחה זקן. מעט נכתב על המחיר שמשלמים אלה שמשלמים מאחריות כלפי הזקנים הזקוקים להם. האגדה מתארת מחיר זה היטב. התנהגות מוסרית, הנתפסת כנטל המחבל במאמצי ההישרדות, מתגלה כחיונית עבור הישרדות השבט כולו. חוקי ההישרדות מורכבים יותר מכפי שנדמה, וגם להתנהגות בלתי מוסרית יש מחיר הישרדותי. קיימת תלות חזקה בין בני האדם, גם אם פחות ברורה מאלה מן הצורך בחום או במזון. בהקשר זה, אני נזכרת במילים משירו של ג'ון דאן "No Man is an Island":

No man is an island entire of itself; every man is a piece of the continent, a part of the main any man's death diminishes me, because I am involved in (mankind. (Donne, 1987

דאן מביע בשירו את אמונתו שבני אדם קשורים זה לזה בכבלים בלתי נראים, ושפגיעה באדם אחד פוגעת בחברה כולה. ישנה תלות הדדית בין הדורות, ושימור המרקם הבינדורי הוא צורך של החברה כולה. לאחר שביססו הנשים הזקנות את הישרדותן הן המשיכו לתפור כובעים וכפפות קטנות ולאגור מזון הרבה מעבר לצרכיהן. הטוב עם אנשי השבט. כאשר המדריך הזקן מספר להן על הסבל שעבר השבט באותו החורף ועל אלה שמתו ברעב, רובם ילדים, הנשים הזקנות בוכות מרחמים. הן בוחרות לאחות מחדש את הקשר ולחבור אל השבט. סה אומרת שאינה מאשימה אותם עוד. היא יודעת מה רעב יכול לחולל לאדם.

לסיום, אל לנו להתנשא על בני שבט הגוויצ'ין. רבים מגנים את השבטים ה"ברבריים" על מנהגם האכזרי, וחושבים שהם נחותים מבחינה מוסרית לעומת בני תרבות המערב. אך יש לזכור שבמערב מתרחשים מקרים אכזריים לא פחות של רצח זקנים, למשל, באמצעות טיפול נחות בבתי החולים, בהזנחה מוסדית וכיוצא באלה, וזאת בלי ששוררים אצלנו תנאי הקיום הקשים שבהם נאבקים תושבי אלסקה הארקטיית.

אגדת שבט הגוויצ'ין נושאת מסרים חשובים גם לנו, בני המערב. גם אצלנו שוכן בקרב הזקנים פוטנציאל עצום ובלתי מנוצל. גם אנחנו טרם נתנו את הדעת על מלוא המחיר שהחברה כולה משלמת על הפגיעה בזקניה.

פרק עשר מתוך ספרה החדש של שרה הלפרין, מרצה בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטה העברית, "פרח גדל על הר של אבנים", יצא לאור מאי 2019 בהוצאת ג'וינט-אשל. דוא"ל ליצירת קשר: halperinsara@gmail.com

למרבה הפלא, הן משגשגות בזכות הפגיעה. לעומתן, השבט שרד את השנה רק בקושי והגיע לחורף הבא בייאוש ובחוסר כול גדולים מבחורף הקודם.

ייתכן כי חלק מהסיבה להצלחה של הנשים הזקנות במקום שבו השבט נכשל נובעת מנוקשות המבנה החברתי של השבט ומהאפליה הנהוגה בו. בהיררכיה של השבט גברים בעלי כוח פיזי רב מחזיקים במרב העוצמה והמשאבים, והנשים מודרות מתהליכי קבלת החלטות ומתפקידים יוקרתיים כגון עיסוק בציד. השבט אינו מנצל אפוא את מלוא הפוטנציאל האנושי הגלום בו. אפליית הנשים והזקנים הנהוגה בשבט מקטינה את סיכויי הישרדותו. כך למשל, לסה, שהייתה בילדותה ציידת מוכשרת ביותר, לא הורשה לעסוק בציד. אחרי שננטשו חזרו צ'ידיגיטק וסה לצוד, והצליחו במלאכה היכן שהגברים הצעירים נכשלו. הגברים השקיעו את מרב מאמציהם בניסיון לצוד בעלי חיים גדולים, ואולי השקיעו פחות מהנשים הזקנות בטיפול במלכודות לבעלי חיים קטנים. נוסף על מיומנויות הציד, שרדו הנשים גם הודות לאתר העשיר במקורות מחייה שאליו בחרו לנדוד בחורף. מדובר באתר ששימש את השבט לפני שנים רבות ונזנח זה מכבר. וואליס מספרת שלאורך השנים חלק מהמסלולים נשכחו או שונו על ידי צעירים שחיפשו קיצורי דרך. ניסיון חייה של צ'ידיגיטק והזיכרון ארוך השנים שהיא נושאת איתה, או במילים אחרות, זקנתה – היא שתרמה להישרדותה. נדמה לאנשי השבט שהנשים הזקנות רק גוזלות משאבים ואינן יכולות לתרום למאמץ ההישרדות, אך האגדה חושפת כי מי שנחשב לחזק הוא לעיתים חלש, ומי שנראה חלש לעיתים נושא בקרבו עוצמה.

לכאורה, נטישת הנשים הזקנות, שנועדה להקל את משא השבט, אמורה הייתה להגדיל את סיכויי הישרדותו, אך בפועל התרחש ההפך. בטקסט נרמז שחוסר ההצלחה שנחל השבט הוא תוצאה של נטישת הנשים הזקנות. כדי לשרוד באלסקה הארקטית בני האדם חייבים להיות על פי חוקי הטבע, ולעיתים הם נאלצים לחקות את הדרכים האכזריות של בעלי החיים. נטישת הזקנות היא ביטוי קיצוני להתנהלות המחקה את הטבע, שבו החזק שורד והחלש אינו זוכה לרחמים. אבל האגדה באה להשלים אמת זו עם אמת אחרת. היא מצביעה על המחיר ההישרדותי שהשבט משלם על הנטישה.

כעבור שנה מנטישת הנשים הזקינו עיניו של ראש השבט והתמלאו בעצב עמוק. בכל ימיו לא נתקל במזל רע שכזה. אנשיו מיואשים ואדישים ונראה שוויתרו על הניסיון לשרוד. בחיפושיו אחר מזון ראש השבט מורה לשוב לאותו המקום שבו נטשו את הנשים. הוא עצמו מוטרד ומבולבל מהחלטתו ואינו מבין מה מוביל אותו לשם. הוא בוחר להשקיע זמן ואנרגיה יקרים בניסיון לגלות מה עלה בגורל הנשים. יש לו תקווה מוזרה למצוא אותן. הוא חש שמציאת הזקנות בחיים תעניק לשבט הזדמנות שניה. בתום החיפושים וכאשר המשלחת מוצאת את צ'ידיגיטק וסה בחיים, המדריך הזקן מספר לנשים שראש השבט שלח לחפש אחריהן. סה שואלת אותו מדוע ראש השבט מחפש אחריהן, והמדריך עונה שהוא אינו יודע.

ראש השבט מזכיר את רסקולניקוב, שרצח הזקנה אינו מרפה ממנו. למרות תפיסת עולמו המודעת של רסקולניקוב המחייבת רצח של אישה זקנה, הוא חוזר לשוטט כסהרורי בזירת הפשע ומצפוננו מייסר אותו. בדומה לו, גם ראש השבט נמשך באופן לא מודע למקום שבו נטש את הזקנות. הפשע שביצע אינו נותן לו מנוח. גם בני השבט סובלים מהמעשה הנורא שעשו. וואליס כותבת שאין יום שעובר שבו הם אינם נזכרים בנשים הזקנות. ראש השבט מייחס את כישלון השבט בציד למזל רע, אך ייתכן שחוסר הצלחתם נובע מעונש שהם



# בורניאו, אינדונזיה

## מפגש עם "אנשי היער האדמוניים" ושבת הדיאק (Dayak)

מסע לתוך הג'ונגלים וחוויה אנתרופולוגית קסומה

אסתר אליעד

עם זאת, הם גם היו צריכים להגן על עצמם מפני הטבע הפראי המקיף אותם ולכן בנו את בתיהם על כלונסאות גבוהות מעל הקרקע, כך שבמקרה של עליית מפלס הנהר יהיו מוגנים מפני שיטפונות וגם מפני התקפות של חיות בר. במקום לבנות בתים לכל משפחה הם בנו בית ארוך, שיכול להכיל עשרות רבות של משפחות. בתים ארוכים אלה יכולים להגיע עד ל-150 מטר והם מעין כפר שלם תחת קורת גג אחת. הסיבה לבית הארוך היה בעיקר כדי להגן על כולם מפני שכנים תוקפנים.

המקומיים נוהגים לקשט את גופם בקעקועים מרשימים ולענוד עגילים ארוכים ומעוררי התפעלות והם משתמשים ברפואה מסורתית שמקורה מן הצמחים והעצים שבסביבתם.

מחקר עדכני בפרמקולוגיה מעיד, שעתידי הרפואה והתרופות מצוי, ועדיין ממתין לגילוי, בצמחיית יערות הגשם. היער מלא חיים. זהו מחסן אדיר של מוצרי קיום ומוצרים שמצילים חיים. הרפואה המסורתית מספקת מרפא ל-80 אחוז מהאוכלוסייה במדינות המתפתחות. ארגון הבריאות העולמי הכריז על חשיבות יערות הגשם בהקשר זה, מכיוון שהמרפאים מפיקים את התרופות מן הצמחים הגדלים בהם.

בעבר אמונתם של המקומיים הייתה אנימיזם, המייחס נשמה לטבע בכלל, כולל החי והדומם המרכיבים אותו, ומורשתם כללה ישויות מיסטיות וגיבורים אגדיים.

במקומות מרוחקים, שהגישה אליהם קשה או כאלה שניתן להגיע אליהם רק בסירה, אפשר למצוא עד היום כפרים שהציוויליזציה המודרנית לא ידועה להם והם משמרים את תרבותם המסורתית העתיקה.

במקומות קרובים יותר לדרכי גישה נוחות לערים רוב התושבים המירו את דתם לאסלאם ולנצרות. רבים מהצעירים עזבו את הכפרים ועברו לערים, שם הם לומדים מקצועות היכולים לפרנס אותם בעולם המודרני.

אסתר אליעד, טיילת ומרצה

**ככל שהמפגש עם בעלי החיים מעניין, החוויה האנתרופולוגית והמפגש עם התושבים המקומיים ומנהגיהם מרתקים לא פחות. אנשי המקום הם משבט Dayak ובעבר חיו עמוק ביערות הגשם ולאורך הנהרות האינסופיים של האי. באזורים אלה הם בנו תרבות מגוונת, שופעת דיאלקטים שונים, חוקים מסורתיים ואורחות חיים המבוססים על הרמוניה עם אוצרות הטבע. כל זה תוך כדי הגנה על חיות הבר והיערות העתיקים של האי. מורשתם התרבותית מתייחסת אל הטבע בכבוד, מתוך אמונה שהטבע מתגמל בשפע.**

וברחשים והחושך מנוקד בהמוני אורות של גחליליות. זוהי שעת קסם, שמבירה לכל תייר שהוא נמצא בעולם שונה מזה שהוא מורגל בו.

למחרת המשכנו לשוט לתחנות האכלה השנייה והשלישית. ההליכה ממחנה למחנה עוברת בעומק היער, דרך הצמחייה שעוטפת את המטיילים מכל עבר – זו גם הזדמנות לראות את דיירי השמורה הפחות מפורסמים, כמו זוחלים, ציפורים, פרפרים צבעוניים וכמובן מיני צמחים ופרחים.

ככל שהמפגש עם בעלי החיים מעניין, החוויה האנתרופולוגית והמפגש עם התושבים המקומיים ומנהגיהם מרתקים לא פחות. אנשי המקום הם משבט Dayak ובעבר חיו עמוק ביערות הגשם ולאורך הנהרות האינסופיים של האי. באזורים אלה הם בנו תרבות מגוונת, שופעת דיאלקטים שונים, חוקים מסורתיים ואורחות חיים המבוססים על הרמוניה עם אוצרות הטבע. כל זה תוך כדי הגנה על חיות הבר והיערות העתיקים של האי. מורשתם התרבותית מתייחסת אל הטבע בכבוד, מתוך אמונה שהטבע מתגמל בשפע.

סבלנות מרובה וסקרנות.

בשמורה יש שלושה מחנות, המשמשים כתחנות האכלה לאורנגאוטנים. לאחר שייט של כמה שעות הגענו למעגן סירות קטן, באמצע הנהר, כאשר בינינו לחוף עוגנות סירות תיירים אחרים. כדי להגיע לחוף צריך לקפץ על הסירות וביניהן. עתה הלכנו כברת דרך בחום הכבד ובלחות הגבוהה, לתוך מעבה היער, כדי להגיע לתחנת האכלה הראשונה הממוקמת בינות העצים. שם בנו פלטפורמה, שעליה הניחו בננות ופירות ופינו רחבה קטנה שבה עמדו/ישבו בשקט מופתי התיירים, דרוכים במצלמות עם עדשות גדולות כדי לצלם מרחוק את שוכני היער. בכל מחנה שכזה - בשעה קבועה - הפקחים קוראים ושורקים בקולות המחקים את קול האורנגאוטנים, כדי לידע אותם שה"מסעדה פתוחה". ו...פתאום מגיחה מצמרת אחד העצים קופת אדם אדמונית, כשעליה תלוי ולדה. היא גלשה באקרובטיקה מופלאה למטה לפלטפורמה והנה עוד אחת ועוד אחת. זכינו לראות גם זכר גדול ממדים. לאחר שדיירי השמורה בדקו את התפריט שעל השולחן הם הסבו את גבם אלינו, כדי לאכול בשקט ובהנאה ובלא הפרעה מצד התיירים.

ישבנו בדממה מוחלטת, סופגים בפליאה את המראה הנגלה לעינינו, נהנים משובבות הקופים הצעירים ודאגת האימהות לשלומם.

עוד אנו יושבים ומתבוננים הגיח לפתע מבין ענפי העצים קוף חוטם, שאפו הארוך והבולט העניק לו את שמו. הוא פשוט 'עף' בין הענפים, גחן לשניות על הפלטפורמה, חטף כמה פירות ושוב עלה ונעלם. זה היה כל כך מהר שלא הצלחתי לתפוס אותו במצלמתי. בינתיים הגיע למקום גם חיזר בר, שנהנה לאכול את כל קליפות הבננות שהקופים זרקו. עוד דייר מקומי מעניין.

לאחר פרק זמן ארוך קמנו ושבנו אל ספינתנו להמשיך בשייט במעלה הנהר. לאורך הנהר אפשר לעיתים להבחין בקבוצות של אורנגאוטנים מלקטים פירות בר או יושבים לנוח לצד המים, כאשר מדי פעם מזנק לו קוף חוטם, החי בטבע רק באזורים מסוימים של אינדונזיה ונמצא גם הוא בסכנת הכחדה.

את הלילות אפשר להעביר בשינה בלודג' אקולוגי לצד הנהר או בסירה על הנהר. כמו בכל היערות, גם פה הלילה מלא בקולות

מעט מדינות מבורכות במגוון אטרקציות כה רב כפי שאינדונזיה יכולה להציע. זו מדינה שכל תייר וטייל, מן המפונק ביותר ועד התרמילאי הצעיר, יכול למצוא בה תחומי עניין.

יש בה עושר של נופים מרהיבים, חופים צחורים, הרי געש פעילים, מקדשים מסורתיים, תרבויות ייחודיות, חיות בר מיוחדות שבחלקן ייחודיות רק לאינדונזיה.

כמי שאוהבת לכלול במסעותיי גם מפגשים עם החי והצומח, החלטתי לבקר את קופי האורנגאוטן החצי-פראיים החיים רק במעמקי הג'ונגל של אינדונזיה.

מיד עם הגעתי טסתי טיסת המשך לאי בורנאו, השייך בחלקו הגדול לאינדונזיה ובחלקו למלזיה וברוני (Brunei). שם נסעתי ישירות למעגן סירות והתחלתי את השייט בנהר אל תוך מעבה הג'ונגל ואל השמורה במטרה לפגוש בקופי האורנגאוטן. החי והצומח באי מגוונים מאוד וכוללים סוגי חיות מוזרים שלא שמענו או ראינו מעולם. בין היתר, המקום משמש בית גידול טבעי יחיד בעולם לכמה מינים של קופים, בהם אורנגאוטן וקוף חוטם.

את הסירה הבנויה מעץ שכרתי לכמה ימים וכבר במהלך השייט, כשאנו שטים ברוגע דרך צמחייה סבוכה, נשמעו קולות ציפורים ושריקות קופים המשמשים פס קול מופלא, המנווטים אותנו לעולם החיות המסתורי, עולם הולך ונכחד.

כמו חיות רבות אחרות גם האורנגאוטנים בסכנת הכחדה עקב כריתת יערות הגשם, כדי לפנות מקום לשתילת דקלים המשמשים את תעשיית המזון והקוסמטיקה.

האורנגאוטן הוא שוכן-עצים מובהק, שעליהם הוא מבלה כמעט את כל חייו והם מקור המזון שלו ומקום המכסה. את לילותיו הוא מבלה במעין "קן", המהווה מקום מסתור מפני הגשם. עתה, עם כריתת העצים האורנגאוטנים נשארים רעבים וגלויים לציידים שצדים אותם הן למאכל והן כדי לתפוס את גורי הקופים ולמכרם כחיות מחמד.

פירוש השם אורנגאוטן (Orangutan) באינדונזית הוא "איש היער". הם נחשבים כיונקים האינטליגנטים ביותר לאחר האדם, בעלי

# ההעפלה לארץ ישראל



האונייה "פאן יורק"

משה קציר

# התחלות חדשות



מרים בורג



באוגוסט 1948 ארזנו את מטלטלינו, ובעזרת המוסד לעלייה ב', שעסק בעיקר בהעלאת יהודים מרחבי אירופה, שלאחר השואה, לארץ ישראל, שמנו פעמינו לארץ. היה זה סופו של מסע ארוך, שנמשך בין השנים 1945-1948 מליטא דרך פולין, בואכה מערב גרמניה, ושהייה במחנות העקורים, שהוקמו אחרי מלחמת העולם השנייה ברחבי אירופה כדי לשכן בהם פליטי שואה יהודים.

אנו, הוריי ואני, וכן דודתי וסבתי מצד אמי, התמקמנו במחנה עקורים בשם אשוויגה, שליד העיר קאסל שבדרום גרמניה. רוב יהודי המחנה, ניצולי השואה, רצו להגר לארה"ב, לקנדה ולאוסטרליה, לחיות את שארית ימיהם בשקט ובשלווה. זכורני נאומו המרגש של דוד בן-גוריון, שבא ב-1946 למחנה לשכנע את יושביו לעלות לארץ ישראל.

לאחר לבטים רבים, שהיו מלווים בוויכוחים, החליטו הוריי וקרוביי מצד אמי, אחיה ואחותה, בשנת 1948, לעזוב את מחנות העקורים ולעלות לארץ. החלטה זו הייתה קשה מאוד עבורם, לאור העובדה שחלפו רק שלוש שנים מתום מלחמת העולם השנייה והם טרם התאוששו מהסבל הרב שחונו, ועתה עליהם לעלות לפלשתינה, כפי שכונתה אז, למדינה שאך זה הוקמה ונתונה במלחמה. אולם, כאמור, ההחלטה התקבלה ובאוגוסט 1948 נסענו לתחנת הרכבת בקאסל, שם חיכו לנו ולעוד כמה עשרות משפחות יהודיות שליחי המוסד לעלייה ב'.

במשך כשבוע ימים נדדנו על פני גרמניה מערבה, חצינו את הגבול לצרפת והגענו למחנה העקורים "דפנה" ליד העיר הצרפתית מרסיי, שלחופי הים התיכון. במחנה זה שהינו כחמישה שבועות, ובסוף ספטמבר 1948 עלינו באמצע הלילה על האונייה "פאן-יורק" שהפליגה למדינת ישראל, שמה הוסב אחרי כן ל"קיבוץ גלויות". על הדרך שהובילה מהרציף לסיפון האונייה הונחו לוחות עץ עבים, ומשני הצדדים נמתחו חבלים, ועמדו בחורים חסונים, שליחים מישראל, שעזרו לנו לעלות עם מזוודותינו ותיקיננו. זו הייתה הפעם הראשונה שנתקלנו בישראלים, אנשים משלנו, שהושיטו ידיים חזקות לעזרתנו. זו הייתה אונייה רעועה, שנועדה להובלת בקר. מקומות הלינה שהוקצו לנו היו דרגשי עץ מסודרים קומות-קומות וביניהם מרווחים באורך כמטר, כך שהיה צורך להזדחל פנימה והחוצה, ובקושי היה אפשר לשבת. כך נדחסנו כשלושת אלפים איש לאונייה והפלגנו לישראל.

בתחילה היה הים רוגע ושקט. עליתי לסיפון העליון, ולראשונה

קיבלתי תשובה לשאלה שהטרידה אותי: מה רואים מעבר לאופק בים? ומהו אופק בכלל? מעלינו חגו להקות של שחפים שנדמו בעיניי לחסידות, וכיוון שהייתי בן יחיד להוריי, בקשתי מאמי שתזמין מהן אח קטן עבורי. עד מהרה התיידדתי עם אנשי הצוות, והאחראי על חדר המכונות הובילני לשם, הראה לי את הבוכנות הגדולות העולות ויורדות בקול רעש גדול ומניעות את הספינה הגדולה.

ביום השלישי להפלגה התחוללה סערה בים, והאונייה היטלטלה כקליפת אגוז על פני הגלים הסוערים. רוב הנוסעים, והוריי בהם, חלו במחלת הים והושכבו על הסיפון העליון לשאוף אוויר צח. סבתי ואני, שלא לקינו במחלה, התרוצצנו בין הוריי לאנשי "העזרה הראשונה". פחדתי שאני עומד להתייתם מהוריי ושסבתי תצטרך לגדלני, אך היא הרגיעה אותי שהוריי יחלימו ונזכה כולנו לחיות בישראל.

חששותיי אלו גברו עוד, לאחר שהייתי עד לקבורה ימית שנערכה על הסיפון לנוסע שנפטר, וראיתי את להקות הכרישים שליוו את האונייה ושעטו על הגופה שהוטלה לים. כעבור יום שככה הסערה, הוריי ויתר הנוסעים שבו לאיתנם וגם פחדיי נמוגו.

בלילה שבין היום הרביעי לחמישי דממו פתאום מנועי האונייה. נשתררה בהלה רבה בין המעפילים. נפוצו שמועות שונות, החל מפגיעה של טורפדו בריטי ועד לתקלה טכנית במנועים. אחר כך נפוצה שמועה שלא הייתה כל תקלה או חבלה, אלא שהקברניט החליט להפסיק את פעולת המנועים כדי לעצור את האונייה שלא תתגלה על ידי המכ"ם של אוניות הקרב האנגליות שסיירו מול חופי קפריסין, אך גם זו הייתה שמועת שווא.

למחרת חודשה ההפלגה, ובערב ראש השנה שנת תש"ט ראינו את פסגות הרי הכרמל. כל הנוסעים עלו על הסיפון העליון, התפללו תפילות מנחה ומעריב של ערב ראש השנה ושרו את "התקווה" בקול גדול ובהתרגשות רבה, שכמוה לא חוויתי מעודי. את ערב ראש השנה הזה, השלישי באוקטובר 1948 וכן את היומיים הבאים, בילינו על האונייה בנמל חיפה משום שלא היה מי שיורידנו לרציף.

למחרת נשלחנו לבית העולים בבנימינה. כך החלו חיי במדינת ישראל, כאשר עדיין השתוללה מלחמת השחרור. יומיים אחר כך החל מבצע "יואב" לפריצת הדרך לנגב המנותק ודחיקת הצבא המצרי. ב-22 באוקטובר הצליחו כוחות צה"ל במשימתם ובירת הנגב, באר שבע, שוחררה וב-10 במאוס 1949 הונף דגל הדיו באום רשרש היא אילת.



ראש השנה בפתח וזה הזמן להתחלות חדשות. להיפטר מהישן ומהדש"ל"צים (דברים שלא צריכים) "ולאוורר את הבית" מדש"ל"צים שממלאים לנו את הארונות, את הבודיעם, את המחסן ואת המגירות. האמינו לי, תגלו דברים שלא ראיתם שנים וזה סימן שלא נזקקתם להם.

מרבית הגמלאים שבינינו חוו את ראשיתה של המדינה כאשר כולם חיו בצניעות ומה שנרכש הביתה נחשב ליקר ערך כי עבדנו קשה לחסוך את הכסף לרכישתו. במשך הזמן התקדמנו ויכולנו לרכוש את מה שרצינו) נכון במגבלות התקציביות שהיו, אך הלב לא נותן לזרוק את הישן. אז מתחילים לאסוף. מחלת האגרנות לא פתולוגית (לא כזו שצריך לעבור דירה כיוון שאין מקום לדרוך בחדר) והיא מתחילה עם עודף מקום.

יש לנו חבר שקנה קוטג' אך ורק כי הוקסם מהמרחב ומהמחסן שיוכל להכיל את כל חלומותיו: זה התחיל בכך שהמחסן היה בתחילה סלון שיוצא לגינה, אך עם הזמן הפך למחסנו האישי. וכך החלו להיערם קופסאות עם כלי עבודה, מכל גודל, מזוודות, טלפונים, מחשבים ישנים ורהיטים שנס לחם.

כיום, לצערנו, הוא נאלץ להיפרד מהכול, כי הוא ורעייתו עוברים לדיר מוגן ושם ממש אין מקום לדברים מיותרים גם אם ייקחו את הדירה הכי גדולה. אז בכאב לב עליו להיפרד מכל אוספיו, גם אלה שבבודיעם. שם אוחסנו משחקי הילדות של ילדיו, מחברות מכיתה א', תרמילים ישנים, ועוד. אתם צריכים לראות באיזה כאב לב הוא מזמין חברים שייקחו את האוספים שעלו ממון רב, וכמה מפח נפש הדבר גורם לו.

**יש להוציא את האיש הקטן הזה מהראש שאומר "חבל לזרוק, כי אולי יום אחד אזדקק לזה". אני ממליצה "לאוורר" את הארונות והמחסנים מדי פעם, כמו בפסח או בראש השנה, ולהוציא חפצים, רהיטים, בגדים וכדומה. דברים שלא צריכים (ובלשון הקיצור דש"ל"צים), שלא השתמשנו בהם וכנראה גם לא נשתמש. בואו נחליט, שאחרי שלוש שנים של אי-שימוש אפשר לתרום או להוציא החוצה.**

ומה שלא יילקח ייזרק. ומה איתנו הנשים, שיש לנו בגדים שאולי יחזרו לאופנה, אולי נרד במשקל, וחבל לזרוק את החליפה הזו כי היא עלתה המון ותפורה ביד אומן.

יש להוציא את האיש הקטן הזה מהראש שאומר "חבל לזרוק, כי אולי יום אחד אזדקק לזה". אני ממליצה "לאוורר" את הארונות והמחסנים מדי פעם, כמו בפסח או בראש השנה, ולהוציא חפצים, רהיטים, בגדים וכדומה. דברים שלא צריכים (ובלשון הקיצור דש"ל"צים), שלא השתמשנו בהם וכנראה גם לא נשתמש. בואו נחליט, שאחרי שלוש שנים של אי-שימוש אפשר לתרום או להוציא החוצה.

אגרנים יחוו משבר קשה ויבכו את לכתם של הפריטים שמשרו. יש לי חברה שבכל שנתיים היא עוברת על דברי הלבוש ומה שלא נלבש נתרם.

הכול נעשה כאשר הבעל לא בבית. אבל קורה מדי פעם שבעלה מתגעגע לטרנינג האפור והמהווה שהיה לו חם בזה ומחפש אותו והיא באומץ רב מודיעה "נתרם!" ויש ויכוח על בזבזנות. אז נכנס למחזור סוף סוף הטרנינג הכחול שבנינו קנו לו ושבקרוב יחגוג בר-מצווה בארון.

אנשים צעירים סיפרו לי, שהם מאוד אוהבים לטייל ברמת השרון, כי אפשר לרהט את הבית ממה שאנשים מוציאים החוצה.

שכני הצעיר שגר בדירה לידינו אמר: "את רואה את הספה הזאת מטולמנס, לא קניתי, מצאתי אותה ברחוב, שאלתי אנשים אולי מישהו מחכה להובלה, אמרו לי 'לא, זה לזריקה, לא צריך את זה יותר', וגם הספרייה עמדה לצד הספה". כלומר, זבל של אחד הוא מטמון עבור האחר.

לאחר ה"שלושים" של שכנתי עליה השלום, ילדיה זרקו את כל תכולת ביתה החוצה, נכון היו שם פריטים ממש ישנים, אבל היו גם אלבומי תמונות שסיפרו קורות חיים שלמים, אנציקלופדיה עברית בשלמותה, גובלנים עבודת יד, סרוויסים וכדומה.

אז כדאי, שאתם שתחיו שנים רבות ובבריאות טובה, תעשו זאת לפני שכל מה שאגרתם ייזרק לרחוב. לא חאראם. ישנם ארגונים שבאים לאסוף מהבתים ומוסרים למשפחות נזקקות ואפשר גם למכור ב"ד"2. כל אחד מכם יכול ודאי לחשוב על פריטים שהוא אוגר. לעיתים קשה לעשות זאת לבד, לצורך כך יש חברות ש"עוזרות, לאוורר את הבית".

העיקר תתחילו שנה עם בית פחות עמוס, שיהיה מקום לדברים חדשים ומשמחים, כמו לשתול צמחים עונתיים בגינה ולזרוק את אלה שקמלו.

## התחלות

מאת: ורדה טל

אמא עומדת על יד גדר הגן  
בנה מושיט אליה יד, בוכה בכי ממרורים  
הגננת המנוסה נוזפת: את עושה לי בלגן  
ומגרשת אותה עם עוד הורים סוררים...

ריח של סתיו, קרירות נעימה  
ילד נרגש עם ילקוט מתגלגל  
להקת צפורים מקימה מהומה  
אם מתפללת: שישתלב, שיתרגל.

נער מתבגר מתעורר מאחר  
ארוחת בקר מחכה לו, טעימה, מהבילה  
אמו מתוחה ובגרון נחר  
כשהוא יוצא ממלמלת מילות תפלה

בקר, מקדם, לשכת הגיוס הומה  
אל הנער נלויים חברים בני משפחה  
רעש גדול, המון אדם, מהומה  
אמא מתרגשת, מחבבת, בוכה...

זוג צעירים נודרים נדרי אהבה  
חגיגת אהבתם היא שונה ואחרת  
האם מאשרת, מתפללת בתקנה  
שתהיה להם זוגיות חברית נהדרת.

קעבר שנים, הבן והנכד בדרך לנן - האם דומעת  
מדמינת אותם נוטעים, גומעים כבישים, שדות  
עוד שעה קלה יחוו את הפרדה הלא נמנעת.  
לעולם את ההתחלות מקדימות הפרדות...

## שיר לראש השנה תש"פ

מאת: צילה דגון

שעת בין ערביים, דמדומים  
קודש וחול זה לזה נושקים  
שנה שחולפת שוקעת בים  
בשנה חדשה מתברך העולם

ניחל לשנה של הגשמת חלום  
ונישא תפילה כי יבוא השלום  
נברך זה את זה בברכות לרוב  
שיהיה לנו תמיד את מי לאהוב  
שיהיו ימינו מלאי אושר ושמחה  
שימצאו סביבנו בני המשפחה  
שנהייה בריאים ופעילים  
וירועפו עלינו טובים של עיתים

שנה טובה וברוכה.



## נחש

מאת: נירה זקס

מבלי לחוש, מתגנבים הימים וכנראה גם הלילות,  
מה שעושה את זה ליממות - וכמו פתאום  
הגענו ל 3 בפברואר.  
קרי השלישי לשני - ספירה או מהות?  
כך או כך, הזמן נשפך.

ספור אצרף על ילדים ובעלי חיים לעיתון,  
מעבר לצלצול הפעמון - בבית ספר בצפון.

הילדים יצאו, יום הלימודים הסתיים, תם.  
צלצול אחרון, הפעמון נדם.  
אחרון התלמידים יצא מן הבנין ושקט.  
שקט, שמאפשר לקדם עניינים של אדמיניסטרציה  
של ניירת ותקשורת, כמו פעם - אפילו ללא פקס  
הכל זרם יותר לאט, למרות שבמימד אישי  
נולדתי בקצב אירגוני של הכל אתמול,  
האתמולים היו כנראה הרבה יותר איטיים.  
והוא נכנס - ילד הטבע שיצא ושב ואמר -  
המנהלת יש נחש בגינה.  
בגינה הציבורית ... שם הוקמה גינה חדשה  
על שטח שהיה עד אז לא מעובד, בבחינת בר.  
קמתי כאילו קבלתי הוראה,  
אולי הייתה זו הוראה פנימית מוחלטת,  
שמצווה בלא ספק וללא אומר ואולי תוצר של  
מידה של אחריות  
יצאתי משער המזרח של החצר לעבר היעד...  
הגינה שבה הנחש.

ואמנם זחל שם בבטחה ואולי בפחד נחש ארוך, מתפתל.  
נחש באורך כמטר וחצי, שכמותו ראוי לראות רק בגני חיות...  
הוא זחל לעבר גדר בית הספר - היה בדעתו כנראה  
למצוא מפלט -

מהשינויים שנגרמו לו במגורים.  
זחל מהר ככל שישל בכיוון מקום היעד אליו אמורים להגיע  
מאות ילדים...

ומ. ילד הטבע ניגש למסלול הזחילה - ואני ממרחק מה  
ובפחד רב

ומידה אינסופית של דאגה אמרתי בקול -  
מ, זוז משם, התרחק

והוא השיב לעברי - המנהלת, אל תפחדי, הוא לא ארסי!  
אמת ניתנת להיאמר אני פוחדת מנחש גם אם הוא מפלסטיק.  
מכירה היטב את האמירה הטובה בנחשים רוצץ ראשו  
ומרגישה אחריות על כל המתנהל, גם מעבר לגדר  
ובראשונה על שלמות גופם וחיייהם של הילדים.  
פועל ערבי עמד שם - פועל עם טוריה ביד  
כנראה לא פחדן כמוני ומיומן.

בקשתי ממנו שיטפל בו בנחש האורח, שמנוחתו הוטרדה -  
בשל הזזת אבן ענקית לצורך הקמת הגן, שכנראה היתה לו  
לנחש משכן .

באחת רוצץ הפועל את ראשו - הראש הזה של הנחש,  
שבין אם הוא ארסי ובין אם לא עבוירי הוא היה מימד אימה,  
סיכון לאין שיעור.

מ. מ. - ילד טבע אחראי שחזר על עקביו, נכנס ואמר בקול  
ברור ובלא ספק  
- המנהלת יש נחש בגינה - ויותר לא היה.

## לשנה מתוקה וטעימה

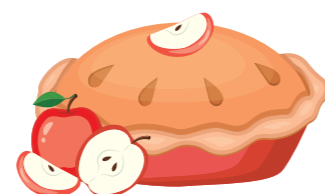
מכירת נכס בזכות עוגת תפוחים

מרים בורג

לפני חודשים אחדים החלטנו למכור את הבית שלנו. הזמנו  
מתווך והוא החל להביא קונים פוטנציאליים. משום מה הבית  
לא התאים לאלה שבאו וכולם הרגיעו אותי, שבסוף יבוא מישהו  
שהבית בדיוק יתאים לו. קראתי באיזה מקום שאפיית עוגה  
משרה אווירה ביתית ואנשים אוהבים זאת, לכן כדאי לאפות  
עוגה עם בוא הקונים. ניסיתי עוגת שוקולד, לא הלך, ניסיתי עוגת  
תפוזים, גם לא הלך. ההצלחה ומכירת הבית התרחשו כאשר  
אפיתי עוגת תפוחים. אין לי הסבר מדעי לכך, אבל זה עבד  
והבית נמכר. בראש השנה אוכלים תפוח בדבש. הנה לפניכם  
העוגה שהיא טעימה מאוד ונאכלת מיד עם צאתה מהתנור, בני  
הבית לא מחכים שתתקרר.

### מצרכים:

- 1 ק"ג תפוחי עץ גרנד חמוצים
- 100 גרם אגוזי מלך
- 200 גרם (כוס דחוסה מאוד) צימוקים
- 2 כפות מחוקות סוכר
- 3 כפות מחוקות קינמון
- 1 תבנית חד-פעמית 35X29, מרופדת בנייר אפייה
- 130 גרם (כוס) קמח תופח
- כוס סוכר (200 גרם)
- 3 ביצים שלמות
- 3 כפות שמן



### הכנה:

שלב א':

במעבד מזון עם להב הפלדה לקצוץ גס את האגוזים ולשפוך  
לקערת פלסטיק גדולה.

חותכים או פורסים במעבד המזון לפרוסות דקות את תפוחי העץ  
החתוכים לרבעים עם הקליפה, ללא ליבה וגרעינים. מוסיפים  
לקערת הפלסטיק. מוסיפים לקערה 200 גרם צימוקים, 2 כפות  
מחוקות סוכר, 3 כפות קינמון.

עם כפפה או שקית נקייה המולבשת על היד מערבבים היטב את  
תכולת הקערה עד אשר הקינמון, האגוזים והצימוקים ייכנסו בין  
כל פלחי התפוחים. שופכים הכול לתבנית ללא שימון ומקפידים  
שהכול מפוזר בגובה אחיד. לא למעוך ולא לדחוס להשאיר  
אוורירי.

שלב ב':

בלי לנקות את המעבד, להחזיר את להב הפלדה ולערבל בו קמח  
תופח, כוס סוכר (אפשר גם 3/4 כוס) 3 ביצים שלמות, 3 כפות  
שמן, לערבל כדקה עד שהתערובת תהיה אחידה. לשפוך את  
התערובת על התפוחים באופן אחיד.  
לאפות כ-50-60 דקות (תלוי בתנור), בחום של 180 מעלות  
צלזיוס.

מומלץ להשאיר את העוגה לנוח יום, שכן אז היא טעימה יותר  
(אם לא התפתיתם לבדוק ולטעום קודם לכן בשל הריח).

שתהיה לכם שנה מתוקה ומאושרת!

## ניהול טיפול אישי לגיל השלישי

זקוקה/לליווי מקצועי על מנת  
לסייע לבן משפחה מבוגר?

מתמודדת/ת עם בת/בן זוג עם ירידה תפקודית?  
מתמודדת/ת עם עומס טיפולי וריגשי רב?

אנו בעלות ניסיון רב בעבודה מול  
מוסדות, גורמים בירוקרטיים ומיטב  
המומחים והשירותים לגיל השלישי.

### סל השירותים מותאם אישית:

- פגישת ייעוץ מקצועי בבית הלקוח
- תכנון עתידי למקרה של ירידה בכשירות -  
חלופות לאפטרופסות כדוגמת: 'תמיכה  
בקבלת החלטות', 'יפוי כוח מתמשך'.  
• התאמת סל שירותים בבית ובקהילה  
ומציאת פתרונות תומכים

## 'יש תומך'

שירותי תמיכה בקבלת החלטות עבור  
אנשים המתקשים לנהל את עניינם

יעל שירון - 054-3102960

שלי אנג'ל - 050-6662269

דוא"ל: yesh.tomech@gmail.com

www.yeshtomech.org





# דיוור מוגן בוטיק בצפון השקט של תל אביב



אחוזת צהלה, בית דיוור מוגן אינטימי בהוויה תל אביבית



## הטבה מיוחדת

חבילת מעבר הכוללת:  
אריזה, הובלה,  
עזרה בסידור הדירה  
וסל מוצרי חשמל מפנק.

  
**אחוזות רובינשטיין**  
ראשונים • פולג • צהלה • בית הכרם • גבעתיים • חולון

אחוזת צהלה - רחוב ששה ארגוב 18, תל אביב  
טל: 1-800-217-217 | \*3616 | a-rubi.co.il