

עורכת ראשית: שוש ברקאי  
 חברי המערכת: נירה בן אריה, מרדכי טחן, עליזה כהן, יוסי כפרי,  
 נתן מרכס, פנינה פרידלנדר, רבקה רוגן, מרים כהן, אברהם נאור,  
 אורלי אגרנט, יהודה חפר, אביבה נקר, אביבה ששון, גדי חרמון,  
 חיים לב, זאב אלון, יעל גורדון, רותי מיכאל.  
 רכות כתבים: אורלי אגרנט.  
 הגהה: אורלי אגרנט.

המו"ל: "העמותה למען החבר הוותיק" עמק חפר.  
 כתובת המערכת: "בית דוד" - המרכז הרב-שירותי לחבר הוותיק  
 (ליד מדרשת רופין) מיקוד 40250  
 טל. 09-8943040/2 טלפקס: 09-8943041  
 Email-amira@beitdavid.co.il  
 אתר האינטרנט של המועצה האזורית עמק חפר: www.hefer.org.il

## אתגרים ופתרונות לגיל השלישי - האקתון בעמק

| יעלי גורדון |

תעשייה וניהול ומערכות מידע יש אפשרות לייצר לייצר עבורם פתרונות במהלך האירוע". ההרשמה פתוחה לוותיקים במהלך חודש מאי באתר האירוע, בטלפון לגילי- 0525042626 ובמייל שיפורסם באתר.

**האקתון מה הוא?** האקתון הוא אירוע מרתוני שבו מייצרים פתרונות טכנולוגיים לאתגרים בנושא מסוים. הגוף המפעיל לוקח על עצמו את עלויות האירוע ומציע את הפתרונות שלו בחינם. זהו קניין רוחני חופשי שמטרתו לאפשר פתרונות מועילים לאוכלוסייה ספציפית.

נאחל הצלחה רבה לכל העושים במלאכה כי הצלחתם- הצלחתנו.

שיתוף פעולה שנקרם בין המכללה האקדמית רופין הובלת הפקולטה למדעי החברה והקהילה והפקולטה להנדסה, לבין אשל גוינט ישראל יצר האקתון המוקדש כולו לגיל השלישי ויתקיים בימים 30-31 במאי ברופין.

ד"ר דניאלה אייזנברג, יו"ר האירוע ומרצה בכירה בתכנית MA לפסיכולוגיה קלינית גרונטולוגית ברופין, אומרת: "חשוב לנו שרופין תוביל קידום לאוכלוסייה המבוגרת, והחיבור בין האקדמיה לקהילה יכול ליצור הרבה פתרונות. הגדרנו שלושה אשכולות שיש לנו בהם מומחיות, ובכל אשכול הגדרנו שני תחומי עניין: **סיעוד** - ריבוי תרופות ומניעת מחלות.

**עבודה סוציאלית**-מיצוי זכויות ונטל על מטפלים בלתי פורמליים.

**פסיכולוגיה**-הפחתת תחושת בדידות ושימור ערך עצמי. הסטודנטים והסגל הוזמנו להציע רעיונות בכל אחד מהתחומים ונבחרו 13 אתגרים, כשסטודנטים משנה ד' בחוגים כל הנדסת

### בשורה חשובה לוותיקי עמק חפר!



האגודה לחבר הוותיק בשיתוף עם "בית בכפר" - רשת הדיור המוגן המובילה בישראל, מציעים הנחה בתנאים מיוחדים ובלעדיים לוותיקי עמק חפר ולהורי התושבים בעמק. הרעיון הינו לאפשר לוותיקי האזור דיור מוגן ב"בית בכפר" (ביתן אהרון) ולהישאר קרובים למשפחה ולאזור אותו הם אוהבים.

**שימו לב! - ההטבה הבלעדית מוגבלת בזמן.**  
 זו הזדמנות חד פעמית לעבור לדיור מוגן בתנאים שלא יחזרו.

\*ההטבה המשמעותית האמורה מתייחסת למסלול פקדון בלבד.

לבדיקת זכאות יש לפנות למוקד:  
**1-800-30-70-70**



## שירות טיפול בית

מבית דוד

### האגודה לחבר הוותיק בעמק חפר

\* מטלות ישראיות כאמצעות ג'יאלת סיעוד  
 \* אה הכיטוח האוואי  
 \* טיפול חנימ - אגרהסגרת לכאוות (טרומ סיעוד)  
 \* יעוץ והדרכה לטיפול בכית  
 \* סיעוד אתהיך רילויאעובד/ת לר/ה

### להישאר בבית ובקהילה-בביטחון ובכבוד

**איתנו - אתם לא אכזר!**  
 יונה-09-8943040, טלי-054-2159455

# לכבודה של רות בנימין ז"ל

| רותי מיכאל |

חוות הנוי בעמק חפר, הוקמה בסיוע משרד החקלאות ב-1949, לשם גידול וטיפול צמחי נוי והפצתם ברחבי הארץ. ב-1952 הצטרפה לחווה רות שטיינר-רות בנימין, אגרונומית בכירה, ומאוחר יותר התמנתה כמנהלת החווה עד ליום מותה ב-1976. בשנים הראשונות התגוררה רות בצריף שבדי שהוקם בחווה עם עוד כמה עובדים. בשנות ה-70 הוציאה לאור את ספרה "צמחי גן ונוי - הצמח הנכון במקום הנכון". המועצה האזורית עמק חפר בשיתוף המועצה לשימור אתרים, היו ערים ללחצים שאיימו להפוך את החווה לשטח נדל"ן, החליטו להכניס את המקום לרשימת אתרים לשימור. ההבנה והמסקנה שהתרומה של מקום כזה חשובה מאד לצורך טיפוח הנוף ומקום לימוד נושאי הסביבה הביאה להחלטה. עם השנים, כמעט קרס הצריף השבדי מיושן ומבלות, שופץ והפך למעין מוזיאון קטן להנצחת פועלה ותרומתה של רות בנימין. בטכס צנוע, בנוכחות ראשת המועצה דר' גלית שאול, עובדי מועצה, חברי המועצה לשימור אתרים, נציגי חוות הנוי ואורחים - הוסר הלוט המבטיח את המשך קיומו של אתר חשוב המיועד לשימור. חובבי טבע ונוף מוזמנים לבקר (ללא תשלום) וליהנות מהמקום היפה בעונה של צמיחה ולבלוב.

## ארכיון בעמק חפר

מועצת עמק חפר מעודדת הקמת ארכיונים בכל יישובי המועצה. בשנה האחרונה נרשמה תנופה גדולה בנושא זה וקמו כ-5 ארכיונים חדשים, בישובים ותיקים וגדולים. עדיין אין בכל ישוב ארכיון ואנו מנסים למצוא אנשים, להכשירם ולעזור להם להקים ארכיונים. העבודה בארכיון היא עבודה חשובה, מעניינת ומאד מגוונת. תפקיד הארכיון הוא לשמר ולתעד את ההיסטוריה של הישוב ולספר את ספור הקמתו וסיפורם של אנשיו. כמו כן הארכיונאים מתעדים את חיי היומיום והווה בישוב. כל חג, כל אירוע, אנשים חדשים שמגיעים, כאלו שעוזבים, וכמובן הנפטרים, כולם מתועדים וסיפורם נכתב ונשמר. בארכיון שומרים גם על תמונות, על מסמכים ואוספים מוצגים ישנים שדרכם אפשר לדעת מאיפה הכל התחיל. כל נושא שימור האתרים בעמק גם הוא נמצא תחת סמכותו וטיפולו של ארכיונאי הישוב. קבוצת הארכיונאים והמתנדבים של עמק חפר מונה כ-40 איש, העוברים השתלמויות מקצועיות, נוסעים לימי עיון וכנסים המתאימים לצרכי ארכיוני העמק, מבקרים במוזיאונים קטנים ומלאי תרבות ולומדים כיצד אפשר לעבוד ולקדם את הארכיון בדרך יצירתית ומיוחדת. מי שרוצה להתנדב בארכיון הישוב שלו מוזמן לפנות למנהל הארכיון ביישובו ואם יש אנשים שרוצים להקים ולנהל ארכיון ביישוב שעדיין אין בו ארכיון, מוזמנים לפנות אל ברוריה קוית [bruriak@hefer.org.il](mailto:bruriak@hefer.org.il), לקבל הדרכה ולצאת לדרך. המקומות בהם עדיין אין ארכיונים בעמק חפר הם: אחיטוב, בורגתא, בית הלוי, בית ינאי, גאולי תימן, גן יאשיה, חרב לאת, כפר מונש, עולש, צוקי ים, שושנת העמקים.

## מגש האומה

| אברהם נאור |

בין ברושים תמירים, הזועקים למרומים,  
בחלקה הצבאית, שורות של קברים דוממים.  
על אבנים בגודל זהה, חרוטים שמות הבנים,  
גדולים בגבורה ובמסירות הנפש, אך צעירים בשנים.

כל אבן מצבת מספרת במלים בודדות,  
על הבן שנפל - תאריכים ועובדות.  
אך את הסיפור האמיתי, החשוב, לא נדע לעולם.  
סיפור של אהבה וחיים - שנגדע ולא הושלם.

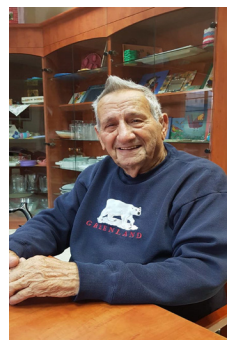
אימהות ואבות ובני משפחה, בעיניים דומעות,  
ביום הזיכרון מקדימים לנקות וללטף המצבות.  
הקדרות, העצבת, הדקירות שבלב והדממה,  
מעידות כאלף עדים - הבנים הם מגש האומה.

מגש האומה, שעליו ניתנו לנו חיי עצמאות במדינה.  
נזכור אותם בכל אשר נעשה, בכל יום בשנה.  
הברושים התמירים, הזועקים למרומים,  
יבכו אתנו, את מגש האומה - הבנים היקרים.

## הפנים היפים שבעמק

מרים  
כהן

| אהרון דבי |



גיל: 85.4

**מגורים:** כפר מונש

**מצב משפחתי:** נשוי + 3 ילדים

+ 4 נכדים

**הכי אוהב במדינה:** התרבות, הנופים, אנשים - חברים.

**הסוד לחיים ארוכים:** פעילות גופנית, פעילות במשק, מחשבים.

אוהב את בית דוד שמאפשר.

**מסר לדורות הבאים:** חשיבות רבה ללימודים, רכישת מקצוע, לתרום למדינה ככל שאפשר. אין לנו מדינה אחרת.



# ה"זהב" של תופז

| חיים לב |

ניצה הובילה מהלך הקשור במורשת תופז, בעבר, בהווה ובעתיד. חוץ מהמחקר ההיסטורי על עברו של המפעל, על שתי מגמות הייצור שלו (האזרחית והצבאית), היא הובילה את התכנון העתידי; מבחינה אדריכלית, שימושים אפשריים לטובת הקהילה ועוד. היא גרמה להתעניינות ואפילו להכרזה ולתקציב סמלי של **המועצה לאתרי מורשת בישראל**. ואנחנו יכולים לעקוב רק אחרי הפרפראות. **בוצי** (יעל בסיס-סטודנט) הארכיונאית של בית חרות מספרת, שילדים נהגו לקטוף קלמנטינות בפרדסים שסביב למפעל תופז, טפטפו מים על אבקה לבנה למרגלות קירות המפעל הנטוש, וכתוצאה

על גבעה, בלב שכונת ההרחבה של בית חרות, ממוקמים שרידיו של מפעל שחי ותסס בעבר, עוד בטרם קום מדינה, ושמו: **תופז**, לא טופז, האבן הטובה וגם תפוז זה לא. אם כי משהו מהזהב נשמר בראשי התיבות: **תוצרת פרי זהב**. המפעל הפיק מההדרים שגדלו בסביבה: מיצים, ריבות, שמן אתרי, אלכוהול, פקטין ועוד. כ"כ עובדו בו מוצרים מפירות אחרים כגון מישימש מיובש (לדר) ודבלים. עובדיו היו תושבי הסביבה, בעיקר מבית חרות ומכפר ויתקין. מנהלו היה התעשיין **שמואל חורש**. בנייתו של המפעל (שלוש קומות בסגנון ה"באוהאוס")



מהטפטוף הייתה עולה עננה כעין התפוצצות, שנוצרה מגז האצטילן הנפיץ.

**יהודה ברמן** מבית-חרות מתקן ומסביר ש"העננה הייתה עולה בגלל פרורי קארביד שנתרו מחימום של המלחמים בתקופת הייצור".

בחגיגת היובל של כפר ויתקין הוצג מערכון ולהלן תקצירו: אמו ה"פולניה" של **חיליק חביב** שלחה אותו למר **חורש**, מנהל תופז, לבקש ממנו צנצנת ריבה. אמרה לו לפנות בנימוס ל"גוספודין" (אדון, בלעז מזרח ארופאי) חורש. בדרכו הארוכה הרצופה פיתויים, שכת חיליק את מלת הפנייה, ובנימוס פנה אל חורש בתואר "פסקודניאק" (משוקץ, בלע"ז). ויש האומרים שגם זכה על כך לסטירת לחי.

אביו של **מנחם מינדובניק** השגיח על הדוד המייבש את ה"טן", גם אחרי שעות העבודה. באחד הערבים כשעמד בפתח האולם והשגיח על פעולת הדוד, פרצה לפתע להבת אש כחולה שהבעירה את בגדיו. הוא לא איבד את עשתונותו, התגלגל בחול כדי לכבות את הלהבות וכשהוא פגוע, זחל כל הדרך עד ביתה של משפחת **אדירי** בכפר ויתקין, משם כבר פונה באמבולנס.

שמעתי מחבר, שהיה נער צעיר בתקופת הייצור, כיצד השיג מנות זעירות של ה"טן" הבלתי חוקי בדרך לא חוקית והשתמש בו לדייג בלתי חוקי.

נעצרה מחוסר מזומנים. מוסדות היישוב, ה"הגנה" ו"תעש", שמיקומו של הבניין התאים למטרותיהם, עזרו בהשלמתו. חלקו הסמוי, שנסתר מעובדיו ומהתושבים, נקרא "מכון יוסף" (ע"ש יוסף ויתקין), הופעל ע"י תושבים מחוץ ליישוב. שם הופק ה"טן", ששימש למילוי "פרי" אחר: "רימונים". הללו יוצרו במכון **"שימרון"** בקיבוץ גן שמואל, בנייהולם של שלמה בוגרד, בתחילה, ויהודה זימרוני שבא אחריו. ה"טן" סופק למכון **"במפנה"**, בקיבוץ תל-יצחק.

ה"טן" יוצר כאבקה לבנה, הדומה לדשן כימי, ויובש כפקטין, בשמש בחצר המפעל, ומאוחר יותר בדוד מתכת. החומר הועבר לממלאי הרימונים בשקים של "דשן כימי". הבריטים אפילו לא חשדו. במשך כעשור עיבדו ב"תופז" כ-4000 עד 5000 טון פרי בשנה. ואילו "מכון יוסף" ייצר כ-20 טונות של "טן".

בראשית האלף הנוכחי, **כשניצה בשקין יוסף** הייתה בחופשת לידה (מעבודתה כאוצרת במוזיאון א"י בת"א), היא עמדה במטבח ביתה, שמעה וראתה בעד החלון, טרקטור מבצע הריסה של נגריה זמנית בחצר מפעל **תופז** הנטוש. נראה היה לה שהוא מתקרב מדי למבנה החשוב בעל הגג המקומר. לקחה את בנה התינוק וטיפסה למפעל, כדי להספיק ולהזהיר את הטרקטוריסט מפני פגיעה במבנה ההיסטורי. בעקבות המעשה ועם ההתעניינות שעוררה במזכירות ואצל מקבלי ההחלטות, נהפכה ל"פריקית" של הנושא: "מפעל תופז".

# לאה ברוכיס – זיכרונות ממוזס ויל

| נירה בן אריה |



מאידיש לעברית, בעבר התנדבתי בביטוח הלאומי. כמו כן, הייתי פעילה בוועדות שונות שניהלו את חיי התרבות והחברה במקום. "ללאה שלושה ילדים, וגם נכדים ונינים. לסיכום: אם הברון הירש היה חי בימינו, יכול היה להתגאות בחקלאי ישראל, מהטובים בעולם.

אך חלק מהדור השני עזבו לערים הגדולות, כדי ללמוד באוניברסיטה, ושם גם קיבלו חינוך ציוני. בגמר הלימודים עלו רבים מהם ארצה והקימו קיבוצים בנגב, כמו מפלסים. "גם לאה עלתה עם משפחת בעלה, שמכרו את החווה, והגיעו לבית חירות שבה בנו משק עופות לתפארת. היות ולאה למדה עברית בסמינר למורים בעיר הולדתה, הייתה הקליטה שלה בארץ קלה יותר.

"אחרי 22 שנה בארץ", היא אומרת, "נסעתי לביקור בעיר הולדתי וגיליתי שרוב היהודים עזבו את היישוב ורק כמה מאות תושבים נשארו במקום. אני גאה בעובדה שרוב המשפחה הגרעינית, שלי ושל בעלי, עלו לישראל. "במה את עוסקת היום? – אני מתנדבת בארכיון של המושב, מתרגמת מאידיש לעברית, בעבר התנדבתי בביטוח הלאומי. כמו כן, הייתי פעילה בוועדות שונות שניהלו את חיי התרבות והחברה במקום.

ללאה שלושה ילדים, וגם נכדים ונינים. לסיכום: אם הברון הירש היה חי בימינו, יכול היה להתגאות בחקלאי ישראל, מהטובים בעולם.

הברון מוזס הירש, מגדולי התורמים והנדבנים היהודיים, נחשב לאבי ההתיישבות החקלאית בארגנטינה, כי רצה להוכיח לגויים שהעם היהודי מסוגל להיות גם עם של איכרים (האנציקלופדיה העברית).

אחת המשפחות שהיגרה לשם היא משפחתה של לאה ברוכיס מבית חירות.

"זכיתי להיוולד בקריית משה, הלאה היא מוזס-וויל, או ירושלים של ארגנטינה. סבי היגר למקום עם עוד אלפי משפחות ממזרח אירופה שברחו מהפוגרומים של 1897 בעזרתו של הברון הירש, שדאג גם לשקם את חייהם. הוא קנה אדמות ודאג להדריך אותם בגידול בקר, ירקות ועופות. היו להם שטחים עצומים.

"סבי, הרב אהרון הלוי גולדמן, שהיום יש ביישוב מוזיאון על שמו, היה הדמות הרוחנית במקום. התושבים הקימו מוסדות חינוך, בתי כנסת, סמינר למורים שבו למדתי, ומרכז מסחרי ותרבותי.

אך חלק מהדור השני עזבו לערים הגדולות, כדי ללמוד באוניברסיטה, ושם גם קיבלו חינוך ציוני. בגמר הלימודים עלו רבים מהם ארצה והקימו קיבוצים בנגב, כמו מפלסים.

גם לאה עלתה עם משפחת בעלה, שמכרו את החווה, והגיעו לבית חירות שבה בנו משק עופות לתפארת. היות ולאה למדה עברית בסמינר למורים בעיר הולדתה, הייתה הקליטה שלה בארץ קלה יותר. "אחרי 22 שנה בארץ", היא אומרת, "נסעתי לביקור בעיר הולדתי וגיליתי שרוב היהודים עזבו את היישוב ורק כמה מאות תושבים נשארו במקום. אני גאה בעובדה שרוב המשפחה הגרעינית, שלי ושל בעלי, עלו לישראל. "במה את עוסקת היום? – אני מתנדבת בארכיון של המושב, מתרגמת

## לג' בעומר

| מרדכי טחן |



לתפיסתם, הם הביאו חורבן על העם. ומנגד, הציונות הדתית האדירה את פועלם והפכה אותם לסמל ולמופת. חז"ל שמו דגש על קדושת החיים, והציונות קידשה את ההקרבה למען העם והמדינה. לג' בעומר הוא חג של שמחה ועליצות. פרופסור גרשום שלום אמר שאבל הנמשך תקופה ממושכת נוגד את הטבע האנושי, ולכן יום זה הוא גם הפוגה מהאבל המתמשך.

חגי ישראל נחלקים למועדים מהתורה: שבת, פסח, שבועות, ראש השנה (יום תרועה), יום הכיפורים וסוכות, בהם שובתים ממלאכה, ולחגים שקבעו חז"ל, חלקם בעלי נופך דתי, אך אין שובתים בהם ממלאכה. חג כזה הוא לג' בעומר. ימי ספירת העומר הם ימי אבל וזיכרון, על כישלון המרד ברומאים, על המגיפה שפרצה בין פסח לשבועות בימי רבי עקיבא וגרמה למותם של 24 אלף בני אדם, על פרעות וקהילות שחרבו, ועל הרוגים על קידוש השם. לכן אין חוגגים ואין עריכת שמחות, להוציא יום אחד במהלך הספירה – לג' בעומר.

יום זה אינו רק ציון בספירת העומר, אלא חג, ולכך מספר טעמים:

- א. ביום זה, לפי חז"ל, פסקה המגיפה הקטלנית.
- ב. יום זה הוא יום מפנה, לדעת החקלאים, להצלת התבואה, כי גשם לפניו ישחית ואילו אחריו (אינו גורם לנזק) יועיל.
- ג. ביום זה חרב בית המקדש השלישי: 361 לפנה"ס, הקיסר הרומאי יוליאנוס "הכופר", ששנא את הנצרות, התיר ליהודים להקים בירושלים את בית המקדש (השלישי במניין), ובמהלך הבנייה, ב-363, הוא נהרס עד היסוד ברעידת אדמה. לפי חז"ל זה קרה בלג' בעומר.

אך היום, לג' בעומר אינו חג חקלאי או דתי. הדתיים יצקו בו תכנים דתיים ומיסטיים, והציונות החילונית יצקה בו תכנים של גבורה והקרבה.

חז"ל, פרט לרבי עקיבא, נידו והחרימו את גיבורי המרד כ,

**לרבקה רונן** חברתנו למערכת,  
אבלים וכואבים יחד אתך את מותו של  
הנכד האהוב תנחומינו לכל המשפחה

מערכת "כיוון חדש" עמק חפר





# החלוצות של עמק חפר

ברוריה קויתי, מנהלת מרכז התיעוד בעמק חפר, סוקרת את הנרטיב הנשי בעמק חפר בראי היסטורי.



בת חן, 1953. מיקי לויוף בעבודת שטח

הנשים בעמק גידלו ילדים וטיפחו משפחה, אבל יחד עם זאת הן עבדו, תרמו ובנו את המדינה ואת החברה שהתפתחה אחרי המשבר הגדול של השואה בעולם ומלחמת העצמאות בבית. שלל התמונות המופיעות כאן, ועוד רבות הנמצאות באלבומים

כשביקשתי מהארכיונאים של היישובים למצוא תמונות המספרות את סיפור הנשים בעמק חפר הם שמחו מאוד. לכולם יש תמונות של אימא וסבתא עם התינוק הראשון או בחופשה המשפחתית, אבל זה לא סיפור הנשים בעמק חפר.

הנרטיב הציוני של עמק חפר מורכב מנשים רוכבות, שומרות, חולבות, עובדות בגן הירק, בשדה בוטנים, במעבדה ואפילו כאלו שחורשות ומחזיקות על גבן את החקלאות כולה.

האתוס של נשים בעמק מדבר על נשים חזקות, ערכיות, בעלות עקרונות, כאלו שרצו לממש את החינוך שקיבלו בבית - חינוך שדיבר על תרומה ועל בנייה של חברה חדשה, מודרנית ושוויונית, חברה המושתתת על ערכי נתינה ושיתוף.



כפר ויתקין, 1955. חליבה מכנית

של כל אחת ואחד מאיתנו בבית, בארכיון וביישוב, מספרות את הסיפור המיוחד של הנשים בעמק שלנו. הנשים נשאו בעול המשפחה, עול המאבק ועול הבנייה של המדינה והחברה בכל תחום, בזמן שלום ובוודאי בזמן מלחמה.

זכרו זאת כאשר אתם עוברים ברחוב ועוברת מולכם אישה מבוגרת, נעזרת במקל או נוסעת בקלנועית. היא הייתה, ועודנה, אישה ענקית!



## נוסטלגיה

חיים  
לב

## מכסחת דשא

בימים טרופים אלה, כשכולם "מכסחים את כולם", נעים להיזכר בעבר כשרק את הדשא כיסחו, בין השאר באמצעים "הפרימיטיביים" והמיושנים המופיעים בצילום והמצויים באוסף הרב גווני של אבי גבריאל, מבית חרות.

למכסחת הימנית מנוע אנושי בלבד, ואילו לזו שבשמאל הצילום כבר יש מנוע בנזין שמסובב את הסכין, אבל לא את גלגלי התנועה. שתיהן אינן אוספות את הדשא הקצוץ.





ת	ש	ר	ק	צ	פ	ע	ס	נ	מ	ל	כ	י	ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א
		20	13						19	3		7		4				18	11		

8	14	8	7	10	☆	20	10	☆	20	6
14	20	☆	9	☆	20	14	8	7	13	15
17	☆	21	5	☆	19	7	10	14	13	22
7	18	19	11	☆	☆	6	14	1	☆	13
9	☆	ל 3	ד 18	ג 11	מ 19	☆	8	7	4	☆
☆	3	☆	☆	13	ר 20	15	☆	17	1	20
☆	15	7	12	20	ק 13	☆	10	☆	18	17
22	☆	19	☆	12	ח 4	14	1	☆	☆	9
7	19	1	☆	6	י 7	10	19	4	3	☆
13	22	14	13	☆	מ 19	☆	20	21	14	19
☆	4	3	15	6	☆	15	14	6	15	6

האמרה:  $\overline{6 \ 7 \ 9 \ 15} \ \overline{6 \ 3 \ 1} \ \overline{1 \ 5} \ \overline{7 \ 17} \ \overline{1 \ 20} \ \overline{6 \ 7 \ 17} \ \overline{1 \ 20}$

פתרון תשבץ אפריל 2019: לחמא עניא, מרור, תם, חכם, רשע, זרוע, חרוסת, אפיקומן, חד גדיא, מצה.

האמרה: בצאת ישראל ממצרים.

# המטבח



## עגבניות ממולאות



| מרדכי טחן |

### חומרים:

6 עגבניות, פירורי לחם, גבינה צהובה מגוררת, בצל קצוץ, שום קצוץ, עשבי תיבול, מלח, פלפל, רוטב יוגורט

### הכנה:

- לחתוך את ראשי העגבניות (כמו מכסה) ולרוקן את התוכן
- לטגן את הבצל והשום במעט שמן
- להוסיף פירורי לחם תוך בחישה במשך 2-3 דקות
- להוריד מהאש. להוסיף חלק מהגבינה, מעשבי התיבול ואת המלח והפלפל, ושמן הזית, ולערבב
- להשהות כ-10 דקות, אחייך למלא את העגבניות, להכניס לתנור עד שהן מתרככות
- לפזר את יתרת הגבינה על העגבניות, להחזיר לתנור עד שהגבינה מוקרמת
- אפשר להגיש עם רוטב יוגורט

**כתיאכון!**



# רובין הוד או רובין פוד

| אביבה ששון |

ירקות ופירות טובים ופועלים בדרך זו למניעת בזבז וזריקת ירקות. חשוב לציין שזה לא מזון שנזרק או מקולקל אלא מזון שבשל מראהו, או עודפים, או אריזות פגומות, אינו משווק. אנו מזמינים כל עובר אורח להיכנס ולסעוד ליבו."

**איך משלמים אם אינכם גובים תשלום?**

"בסיום הארוחה ניגש הסועד לקופה המוצבת על הדלפק ושם בסתר את התשלום שקבע לעצמו."

**מה נעשה בכסף שנאסף מהסועדים?**

"חלקו משמש לקניית מצרכי השלמה וחלקו נתרם לאגודות מעוטי יכולת ובעלי צרכים מיוחדים. אנו מתנדבים מרצון במטרה לעזור ולא כדי לקבל פרס, לכן לא מקבלים גם טיפים."

קמנו בסיום הארוחה, חיבקנו בהתרגשות את המלצרית הסטודנטית המקסימה. הודינו לכולם, ניגשנו לקופה ותרמנו ברוחב לב. התנשקנו ועזבנו את המקום כשדמעות התרגשות הציפו אותנו.

לפני מספר שבועות התבשרנו שארמונות הקרמיקה של בתי, שהוצגו בווינה, שבו לחיפה, ואוצר התערוכה ביקש שנבוא לקחת. היות וחליתי, התקשיתי לנסוע לבד וגייסתי את חברתי רינה. נסענו ואספנו את הארמונות. בסיום לחשה לי רינה שיש מסעדה מיוחדת שהיא רוצה שנסעד בה. כיוונו את הווייז לשוק תלפיות, מסעדת רובין פוד חיפה. בהגיענו התיישבנו ליד שולחן. ניגשה אלינו מלצרית עלמת חן, ברכה אותנו לשלום והסבירה שהמסעדה צמחונית וניתן להזמין ככל העולה על רוחנו ובסיום נשלם כפי יכולתנו.

**"מה פירוש כפי יכולתנו?"**

"האנשים העוסקים במלאכה במסעדה הינם קבוצת מתנדבים. אנו לא מתעסקים בכל הקשור לתשלום. לא מקבלים ולא גובים עבור הארוחות, הסועד משלם בסיום כמה שידו משגת ובסתר. ישנם סועדים הבוחרים לא לשלם עבור הארוחה מבחירה וזה בסדר."

**מה הסיפור העומד מאחורי כל זה?**

המלצרית עונה, "השף, קובי קרולה, עומד בראש המיזם החברתי. אנו אוספים מירקנים, חקלאים ומשווקים,

## מניעת נפילות בגיל השלישי

| אורלי אגרנט |

**תרופות** – יש תרופות העלולות לגרום לסחרחורות, לאיבוד שיווי משקל ועוד, תרופות נגד יתר לחץ דם, תרופות לחולי לב, תרופות לטיפול בערמונית, תרופות שינה ותרופות נגד דיכאון.

**הפרעות בראייה** – צמצום שדה הראייה, ירוד, קוצר ראייה, המשפיעות על היכולת לזהות מכשולים.

ואחרות: רצפות או מדרכות לא ישרות, מדרגות לא סימטריות, שטיחים, הנעלה לא מתאימה, תאורה לא מספקת, כיסאות נמוכים מדי ועוד.

**מניעת נפילות:**

1. קודם כל, ולפני הכול, כדאי מאד להתכונן מוקדם יותר לנפילות בגיל השלישי, על ידי כך שנלמד תרגילי יציבה ושיווי משקל ונתמיד לבצע אותם.

2. להשתמש בעזרי הליכה תומכים, ממקל הליכה רגיל ועד הליכון של ארבע רגליים, ועוד.

3. אין לעלות על סולמות, כיסאות ושרפרפים מבלי שיעמוד לידנו אדם נוסף.

4. לגשת לבדיקות ראייה תקופות ותקופתיות.

5. לסלק שטיחים בבית, לתקן רצפות בולטות או אבני מדרכה שניתקו או התרוממו, התקנת מעקות תמיכה בחדרי אמבטיה, בשירותים, בחדר השינה. הכנסת כיסא למקלחת, שימוש בנעליים מתאימות ויציבות. תאורה הולמת בכל פינה.

6. כפתור מצוקה כדי להזעיק עזרה במידת הצורך.

לאור הנפילות ההולכות וגוברות בסביבתי הקרובה, החלטתי לכתוב על כך, להדגיש את עיקרי הדברים וגם לבקש אתכם לגזור את ההנחיות ולתלות על המקרר, שתוכלו לעיין בהן בכל רגע נתון, לריענון הזיכרון.

סקרים ומחקרים מצביעים על 28%-45% נפילות בשנה בקרב המבוגרים מעל גיל 65. שכיחות נפילתן של נשים גבוהה פי שתיים מזו של גברים.

ד"ר ג'קי אור, מומחה לרפואה פנימית ולרפואה דחופה אומר, "נפילה פשוטה בגיל המבוגר עלולה להביא לתחלואה קשה, עד כדי סכנת חיים."

רוב הפגיעות קשורות לחבלות בשלד, עצמות ומפרקים, בעיקר בגלל ירידה במסת העצם, אך גם בגלל ירידה בעמידות העצמות בפני חבלות. בין החבלות נמצא:

**שברים בצוואר הירך:** הדורשים, בדרך כלל, ניתוח משחזר.

**שברים באגן הירכיים:** הטיפול שמרני, בדרך כלל, אם כי יש סכנה של איבוד דם. האשפוז ממושך עם שכיבה ממושכת.

**שברים בצלעות ובבית החזה:** כואבים מאד, ועלולים לגרום לנזק משני לריאה, כולל היווצרות של דלקת ריאות.

**חבלות ראש:** גם חבלות קטנות עלולות לגרום נזק משמעותי למוח ולכלי הדם העוטפים אותו.

**הסיבות לנפילה:**

**הפרעות ביציבה** – בגלל בעיות נוירולוגיות (למשל פגיעה במנגנון שיווי המשקל, דלקות באוזן תיכונה ופנימית), בגלל בעיות שלד (למשל, שברים, קיצור של רגל זו או אחרת), מחלות פרקים, סוכרת, פרקינסון ועוד.