

# גימלתון



עיתון גימלאי כפר-סבא

גליון מס' 55, כסלו - טבת תשע"ג, נובמבר - דצמבר 2012

העמותה למען הקשיש כפר-סבא, בשיתוף עיריית כפר-סבא - המחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת

## מאות גימלאים ובני גיל הזהב יצאו לטיול המסורתי "והדרת פני זקן" במעמד ראש העיר

חמות ואוהדות מכל המשתתפים, אמר בהתרגשות כי הוא מאמין בכל ליבו בטיפוח אוכלוסיית גיל הזהב וציין כי "הטיול המסורתי 'והדרת פני זקן', הוא יוזמה ברוכה שמטרתה לכבד את תושבי העיר הוותיקים ולהוקיר להם תודה על פועלם למען העיר במהלך כל השנים. הטיול בעיני מהווה אבן שואבת לגמלאים תושבי העיר ואני שמח שרבים כל כך לקחו חלק בטיול ומקווה לראותם גם בשנה הבאה. תודה מיוחדת לעובדי העירייה, למתנדבי כוחות הבטחון, למועצת הנוער ותנועת הצופים".

הטיול סיפק חוויה תרבותית, חברתית ומהנה עבור האוכלוסייה המבוגרת בעיר, ורבים מהם העידו כי היה מוצלח ומהנה במיוחד. הנוכחים התרגשו לנוכח תשומת הלב והיחס החם שהם מקבלים כל שנה מעיריית כפר סבא בדמות היום המיוחד המוקדש אך ורק להם וציינו בסיפוק כי המארגנים דאגו לכל פרט ופרט בטיול המהנה בדרום הארץ.



ראש העיר עם מטיילים

נגב ZOO שם השתתפו בסיום מודרך ונחשפו לחיות הבר והטורפים של אזור הנגב, חיות המשק, הקופים, עופות המים ועוד. הטיול הסתיים באתר המפורסם: "מוזיאון חיל האוויר" בחצרים, המכיל, מבנה תערוכה מרשים לצד תצוגה חיצונית של כ-150 מטוסים. שם כמוכן סיירו הגמלאים עם מדריך צמוד ולאחר מכן התכנסו וקינחו את היום הגדוש והחוויתי בשירה וריקודים יחד עם ראש העיר יהודה בן חמו, שברך מילים חמות את כל הנוכחים.

ראש העיר יהודה בן חמו שזכה למילים

החודש התקיים פרויקט ההצדעה המסורתי בעיר למען אוכלוסיית גיל הזהב. במסגרתו, קבוצה של שמונה מאות קשישים תושבי העיר זכו לצאת לטיול יומי בדרום הארץ ולבקר באתרי תרבות, טבע ומורשת צבאית.

עיריית כפר סבא קיימה את הטיול המסורתי "והדרת פני זקן", בו לקחו חלק מאות משתתפים בני גיל הזהב תושבי העיר. המשתתפים בטיול הגיעו לנקודות האיסוף בשעות הבוקר המוקדמות ויצאו לדרך

באמצעות כעשרים אוטובוסים. בטיול, שהותאם במיוחד לצרכי האוכלוסייה המבוגרת, ביקרו המשתתפים בכמה אתרים נבחרים. הראשון שבהם הוא "מוזיאון גיו אלון" לתרבות הבדואים, הנמצא בלב יער להב. מדובר במרכז, חינוכי ותרבותי, לידיעת הארץ ואיזור הנגב בכלל ותרבות הבדואים בפרט. הסיור כלל, ביקור במוזיאון, צפייה בתצוגה בנושא מרד בר כוכבא ואף עלייה למצפור המרהיב במקום. לאחר מכן, המשיכו המטיילים לאתר הבא -

"הגן הזאולוגי בבאר שבע" המכונה גם

## מערכת הגימלתון מאחלת לכל הקוראים ולכל בית ישראל

לה חנוכה שמחה



# טיול גימלאים מיטיבי לכת ב"שביל ישראל"

נאוה סלומון

אתי בן - דוד, אחראית הפרויקט ח.ג.ל שגם ארגנה את הטיול, עם גלי שגיא מורה לטאי - צי, ומדריכה להליכה נורדית. (למעוניינים בקבוצת ההליכה פרטים בטל: 09-7641145).

חבושים בכובעים אחידים, עליהם הכיתוב "גימלאים מיטיבי לכת כפר-סבא", יצאנו אל הדרך. מידי פעם עצרנו להדרכה, ושמענו הסבר על הסביבה ועל הקרב שנערך במקום בו עמדנו. אכן, אדמה ספוגה בדם של גיבורים שהקריבו את חייהם למען המולדת. שירי פלמ"ח הפרו את השתיקה של נוף עוצר נשימה, מזג אוויר סתווי ואוויר הרים צלול כיון.

הצטרפו אלינו גם החובש לירון, ואריה חן (בנו של נתן חנס ז"ל שהיה חבר בהנהלת העמותה למען הקשיש) ויוסי בנבנישתי שליוו את השיירה בגייפ, למקרה שיהיה צורך לאסוף בדרך חברים שהתעייפו.

בסוף המסלול, כשהגענו אל היעד - מושב מסילת ציון, חיכה לנו צביקה הנהג: השולחן היה ערוך עם עוגיות, קפה, תה, נענע, לימון ובייגלה וכמובן מים קרים, הפתעה נעימה לחברים שעשו מאמץ להגיע לסיום. מאחר שזה גם טיול למיטיבי לכת, והייתה זאת שעת צהרים, נסענו לקניון בית שמש לנוח ולהתכבד בארוחת צהרים.

לסיום בקרנו ביקב "מוני" ליד קיבוץ צרעה, שם אפשר היה לספק גם את יצר השופינג ואנשים הצטיידו בבקבוק יין, שמן זית, זיתים, קרם לפניים, או רק טעמו ממבחר המוצרים שהוצגו במקום.

לקראת חשיכה חזרנו לכפר סבא עייפים אך מרוצים.

כאמור, זה הטיול החמישי אותו מארגנת העמותה למען הקשיש "שביל ישראל". לבקשת המטיילים אנחנו מתכננים טיול נוסף מהרו להירשם, אתי בן דוד - ח.ג.ל 09-7641145

"שוב יוצא הזמר אל הדרך, שוב הולכים ימינו ובוכים. שיירה, אל אנה את עוברת? שיירה, עצוב על הדרכים..."

כך נפתח השיר של נתן יונתן, המספר את סיפור השיירות שעשו את דרכן לירושלים בתקופת מלחמת העצמאות, כדי להביא אספקה לעיר הנצורה.

יצאה אל הדרך חבורה עליזה, בשיא הכושר, של גמלאים מכפר-סבא, שזה להם הטיול החמישי "בשביל ישראל".



מתכננים למסע

הטיול התקיים במסגרת אירועי חודש ההצדעה לאוכלוסייה המבוגרת בכפר-סבא בשיתוף אגף הרווחה, המחלקה לאוכלוסייה מבוגרת, והעמותה למען הקשיש כ"ס. את היום התחלנו בהפסקה לארוחת בוקר בלטרון, הלא נאמר - "על קיבה ריקה מצלמים רק ברנטגן".

ערכנו סיור מודרך של המדריך פניי לוטם בכנסיית לטרון, זו הידועה גם בשם "מנזר השתקנים". המשכנו בנסיעה בטוחה, לכיוון מצפה הראל, כשעל ההגה צביקה הנהג המסור.

ליד התבליט, המספר על הקרבות הקשים שהתרחשו באזור, וסיפורה של דרך בורמה, יצאנו לדרך.

על מנת להקל את ההליכה, צוידו חלק מהמשתתפים במקלות הליכה נורדיים שסופקו להם על ידי העמותה למען הקשיש.

בדיחה יהודית שחוקה, מספרת על שני סוחרים מסוכסכים שהלכו להתדיין בפני רב. שמע הרב את טענותיו של צד א', הניד ראשו בחיוב, ופסק: אתה צודק. שמע הרב את טענותיו של צד ב', הניד ראשו בחיוב ופסק: גם אתה צודק. אשת הרב, שהאזינה "לפסיקתו" של בעלה, התערבה בדיון, ואמרה: בעלי היקר, איך יתכן ששני הצדדים צודקים? ענה לה הרב: את יודעת מה, רבנית, גם את צודקת.

לנוכח האיומים מאיראן, המושמעים לעברינו חדשים לבקרים, "למחוק אותנו מהמפה", מפגינה ממשלתנו מנהיגות נחושה ואמיצה, ובקול סמכותי פוסקת שאין ברירה, אלא להפציץ את מתקני הגרעין של האיראנים, לפני שיהיו מסוגלים לממש את איומיהם הלכה למעשה. לא מדובר באיומי סרק, אלא בסכנה ממשית שמרחפת על קיומינו כעם. הממשלה משווה, בצדק, את איומי איראן עלינו לבין איומי היטלר בשעתו להשמיד אותנו. אז לא היה לנו צבא. התחננו לעזרה, אך העולם שתק. מה שאירע לאחר מכן, ידוע היטב. שליש מהעם היהודי הושמד. הממשלה בהחלט צודקת.

מאידיך, הצמרת הביטחונית שלנו, בעבר ובהווה, שידעת דבר או שניים על ביטחון ומדיניות של ישראל, טוענת שאל לנו ללכת למהלך כזה. נכון, ישנם איומים עלינו, אך הממשלה לא צריכה להכניס אותנו לפאניקה היסטורית, למצב של כאוס וקץ הימים. ישנן דרכים חלופיות להגן על עצמינו. הפצצת הגרעין האיראני תוביל אותנו לאסון צבאי ומדיני. הוא יקומם עלינו לא רק את ארצות ערב הסובבות אותנו, אלא את העולם כולו. נו, מה יש לומר, גם הם צודקים.

אנו, האוכלוסייה המבוגרת בישראל, המהווה כ-20% מכלל תושביה, האם אנו לא צודקים בהתלבטות שלנו למי משני המחנות להאמין? לממשלה, לצמרת הביטחונית, לאלה שאומרים שכוונת הממשלה להפציץ היא סך הכל ספין תקשורתי? שישראל אינה מתכוונת ברצינות לתקוף את איראן, אלא לגרום לאמריקאים ליתר מחויבות כלפינו? דומה, ששכחנו שאנו מבינים את מצבנו יותר, אנו מבינים אותנו פחות. ומשהו על תקינות פוליטית במדינה: תגידו, הממשלה יצאה מדעתה? האם הרב עובדיה יוסף צריך להכריע בעד או נגד תקיפה באיראן? איפה נשמע דבר כזה? היום, יותר מתמיד, אנו זקוקים ל"מורה נבוכים", למנהיג שיהיה אמיץ לחשוב מחוץ לקופסה, למנהיג נועז שמאמין שהוא יכול לשנות דברים, ומוכשר כדי לבצע זאת.

שלכם, העורך  
ישראל אפרתי

## הידעתם?

פנינה מלך

25 שנה לחודש. התכנית אינה כוללת שירות מסוג אחר. אמנם חברת "אורנג' לא פרסמה על מבצעה לתכנית זו, אך כל שעליכם לעשות, להצטייד בכרטיס אזרח ותיק, לגשת לאיש מכירות בחברת "אורנג' ולבקש לממש את התכנית המיועדת לאזרח ותיק. לא ידוע לנו אם גם חברות אחרות נוהגות כך.

חברות שונות יוצאות במבצעים ללקוחותיהן כדי להגביר את המכירות, אך ישנם מקרים בהם חברה יוצאת במבצע ואינה מפרסמת אותו. כל שאתה צריך הוא לשמוע על כך מחבר. ואכן, משה שמע מחברו, כי: חברת "אורנג' יצאה עם תוכנית לאזרחים ותיקים בה היא מעניקה 120 דקות אוויר לחודש לכל היעדים, בסכום קבוע של

חברי המערכת: דוד אלדר, שפרה אנטמן, ברוך בר-סלע, יהודה זיסמן, יוסי לוי, פנינה מלך, חגי קולטון, יצי רז, רות שמאי, עורך ראשי: ישראל אפרתי ■ המו"ל: העמותה למען הקשיש - כפר-סבא ■ רכזות המערכת: נאוה סלומון, זהבה באום, סילביה בקר ■ רכז הפצה: חגי קולטון ■ כתובת המערכת: תל-חי 4, כפר-סבא, טל: 09-7676452, פקס: 09-7666997 ■ קריקטורות: פרץ ויינרייך ■ צלם: דוד אלדר ■ עיצוב גרפי ודפוס: זיגזג הפקות בע"מ 09-7495959





**רופאים ממליצים על טיפולי רפואה משלימה,  
פשוט כי זה עובד!**



## כללית רפואה משלימה מגוון טיפולים משלימים בפיקוח רפואי מלא ✓

- דיקור סיני • טווינא • שיאצו • עיסוי הוליסטי • נטורופתיה
  - הומאופתיה • רפלקסולוגיה • צמחי מרפא • כירופרקטיקה
  - פלדנקרייז • פרחי באך • ועוד מגוון טיפולים וסדנאות.
- \* הטיפולים יותאמו למטופל על פי ייעוץ רפואי מקדים.

**לקוחות כללית מושלם ופולטינום**

**עד 60% הנחה!**

עד 16 טיפולים בשנה כולל ייעוץ רפואי. בכפוף לתקנון כללית מושלם

**בקרב בתל מונד**

כפר סבא: רח' רוטשילד 54, טל. 09-7654148  
כפר סבא בית חולים מאיר: רח' שטרנחובסקי 59  
בית חולים מאיר, טל. 09-9533800  
לפרטים נוספים חייגו: \*2829 מכל טלפון



# זקן עירנו - שמואל פלאם בן 103!

ברוך בר - סלע

שומע מוסיקה קלסית. ובלהט כבוש הוא אומר - "הציור היה בשבילי כמו פרנסה ואם אני לא עושה את זה אני לא מתקדם. לא מכרתי ציורים. ציירתי רק בשביל הילדים. במקום טפטים יש תמונות אצל ילדי. זה נותן לי כוח של חיים, שמחה, חכמת חיים. אני מקבל סיפוק שאני בחיים ואני מקווה שאוכל להמשיך. יש לי סיפוק, אני מאושר, אני לא מתרגז, אני מחייך וזה העיקר בחיים. אני בן אדם."

הראיון התקיים ביום הולדתו של שמואל. אל השיחה עמו הצטרפו עובדות "בית בכפר" שם הוא מתגורר, עם שי בדיהן. אז גורן מספרת: "אני מכירה אותו 10 שנים. הוא אותו דבר. תמיד עם חיוך, אופטימיות וסבלנות". ושמואל משלים - "כולם ככה מדברים עלי. כאילו אני נס. אני ריאליסט בחיים. עד לפני חצי שנה הלכתי לבנק... תודה לאל אני בריא. אני בסדר. רק קצת סוכר. אז אני חי לפי זה את חיי".

במהלך השיחה רציתי לדעת על שרותו הצבאי. "לא שרתתי בגלל עוורוני". על פוליטיקה "לא רוצה לדבר. אפשר לעשות שלום אבל הפוליטיקאים עושים טראסק". על רעייתו וילדיו "בני לאשתי הייתה אהבה גדולה. דיברתי עימה עם רספקט וקיבלתי כבוד. הוויכוחים היו על הילדים אם לומדים או לא, זה היה ענין שלה. פרנסה ענין שלי. דיברנו גרמנית ולא יכולנו לעזור להם. כולם עובדים ולא עצלנים".

שמואל פלאם העמיד 3 בנים, 12 נכדים ו-12 נינים בהם הוא גאה.

ולפני שנפרדנו ביקשתי לעצמי טיפ קטן מאדם בן 103, עצה לחיים מאושרים - "רק שמחת חיים!"

ראוי שנסיים עם משפט שנכתב על מגן שהוגש לו מטעם ראש עיריית כ"ס לפני שנה: "שלא נס ליחו ושלא כהו עיניו".

בשכר דירה, ולאחר קבלת פיצויים מגרמניה רכשו דירה בנתניה, בה חיו משנת 1977 משך 23 שנים.

בפרק החיים החדש חל שינוי בחייו. שמואל כבר בן 68. "לא הייתה לי אמביציה לחפש עבודה. אהבתי שמחת חיים ולא ידעתי שאני יכול להיות פקיד, מנהל מחסן. רציתי להיות חופשי. לעשות מה שאני רוצה" הוא מספר. "שאלתי את עצמי מה לעשות? זקנים לא אהבתי כי הם לא יודעים לעשות חיים. גם היום אני ריאליסט. אני עושה מה שמשמח אותי ואז החיים אחרים." שמואל לא קיבל הצעת רעייתו ללמוד ברידג' - "אני רציתי לצייר".



שמואל פלאם

וכמו בשמיעת קונצרט, מגיע הקרשנדו. לפתע, מפנה אותי שמואל אל קירות ביתו העטורים בשלל תמונות מרהיבות ואומר "זה העיקר מה שעשיתי בחיים שלי". זיקה לציור היתה בדמו כבר בתקופת ילדותו בגרמניה, כמו המוזיקה. "אם אני מדבר על שמחת חיים, זה שאני מצייר 30 שנה".

שמואל למד ציור בקורסים שונים, ככל שמהלכי החיים אפשרו לו. הוא זכה להציג תערוכות ציוריו בעיריית ת"א, בית ציוני אמריקה, ב"בני ברית" -רמתיים, וכמוכן במקום מגוריו בכ"ס. שמואל מתנצל כי היום הוא מוגבל קצת. אינו רואה בעין אחת ולכן אינו קורא ומתפלל אבל מאחר שאינו מנגן אז הוא

ישוב בכורסתו, זקנו הקטנטן מהוקצע, חמוש במשקפי זהב, לבוש בבגדים מגוהצים ונקיים. אני מסתכל על בן שיחי המסתייע במכשיר שמיעה. הוא מישיר מבטו אלי כממתין למוצא פי, ואני חוכך בדעתי כיצד להתחיל לשוחח עמו. אני מקרב את כורסתי אליו, והשיחה בינינו קולחת.

שמואל פלאם נולד בשנת 1909 בעיר ברמן-גרמניה, להורים דתיים שגידלו בביתם עשרה ילדים. עם סיום לימודיו בבי"ס עממי, למד במשך 3 שנים פרוונות. עם עליית היטלר לשלטון ב-1993 למד הבחור כי חבריו הגויים, שכחו נאמנות מה, והפכו באחת לנאצים שונאי יהודים. כך מצא את עצמו עולה לארץ ב-1936 לבדו. לפני עלייתו, יצא להכשרה חקלאית בהמבורג מטעם תנועת "העובד הדתי" ועבד בנינתו של בנקאי ידוע משך שנה וחצי. בהכשרה הכיר את האישה עימה חי עד לפני כ-12 שנים.

עם עלייתם לארץ התגוררו אצל קרובי האישה, ושמואל נדד למצוא מקום מגורים ועבודה ביגור, פי"ת, טירת צבי, לבסוף התחבר להכשרה של יהודים דתיים מציכוסלובקיה בהדר-רמתיים, בה האיכרים התנגדו לסלילת כביש "כי בכך תעלם הסמליות הכפרית". לאחר שנה בעבודה חקלאית, למד כי "יש עובדים ויש פרזיטים שנסעו לת"א וקיבלו אש"ל". הוא פונה ללשכת עבודה, אך השכר לא הספיק למחייה, למרות שעבד בפרדסים והאישה ככובסת פרטית. "אז כולם לא היו עשירים, לכולם לא היה כלום". גשמי החורף לא אפשרו לעבוד בחקלאות ובפרדסים, ושמואל בן ה-30 לערך, מחליט להיות עצמאי. "לקחת חמור ועגלה ומכרתי עם אשתי ירקות לבתים ברמתיים, רמות השבים, הרצליה, במשך 20 שנה". שמואל זוכר חיים קשים של חיפוש פרנסה, ימי צנע ותיסכול של חוסר השכלה. משך 40 שנה גר הזוג



## יש לנו דף בפייסבוק!

# העמותה למען הקשיש כ"ס

## רוצים להיות חברים שלנו?





אגף הרוחה



העמותה למטן  
הקשיש כ"ס



המסד לביטוח לאומי  
אגף ליעוץ לקשיש



מכבי



פרויקט "פעילות לבריאות"

## דרושים מתנדבים

אם הנך בעל מוטיבציה לסייע לזולת  
אנו מזמינים אותך להצטרף להתנדבות  
ייחודית ולעשייה משמעותית!

### פרויקט "פעילות לבריאות"

מתמקד בשיפור איכות חייהם של אנשים  
הסובלים מבעיות זיכרון, ובני משפחותיהם  
בביתם. מטרתו לסייע לשמר תפקוד  
האדם החולה באמצעות ערכה ייחודית  
ומגוונת שפותחה במיוחד לעזור לאנשים  
עם בעיות זיכרון. המתנדב עובד בשיתוף  
עם האדם החולה ובני משפחתו, ומלווה  
אותם בהפעלת הערכה והשימוש בה.

מתנדבי הפרויקט ייהנו מהכשרה ייחודית  
ומקצועית, תמיכה וליווי קבוצתי  
לאורך כל העשייה!

לפרטים וליצירת קשר

(ניתן להשאיר הודעה במענה קולי)

**אלינה - 09-7675001**



הזמנה לציבור ניצולי השואה  
ומשפחותיהם:

### כנס זכויות לניצולי שואה

בחסות ראש העיר מר יהודה בן חמו

ביום חמישי 29/11/12 בשעות 08:30-11:00  
בבית רייזל רח' גאולה 12 כפ"ס

תכנית הכנס:

08:30-09:00 : התכנסות וכיבוד קל

09:00-09:15 : פתיחה וברכות: מר יהודה בן חמו

09:15-09:30 : הצגת שירותי ש.י.ל לניצולי שואה

09:30-11:00 : זכויות ניצולי השואה - עו"ד אביבה סילברמן,  
מנכ"לית עמותת אביב לניצולי שואה

החשתתפות ללא עלות

ברישום מראש בטל': 09-7641131, 09-7641152



## קבוצות תמיכה וידע לבני משפחה של מבוגרים הגרים בקהילה ולא במוסד, בית אבות או דיור מוגן

בימים אלה פועלת קבוצה לבני משפחה המטפלים באדם מבוגר  
במרכז היום בכפר סבא. הקבוצה הוקמה ביוזמתו של הביטוח  
הלאומי, באמצעות עמותת אליה (מרכז 'אלה' לסיוע נפשי חברתי)  
והעמותה למען הקשיש -כפר סבא.  
לקבוצה מגיעים קרוב ל-20 משתתפים ביניהם בני/ בנות זוג,  
בנים/ בנות, כלה ואף נכד המטפלים באדם מבוגר המוגבל מסיבות  
שונות.

**מטרתה של הקבוצה** להקנות למשתתפים ידע על ידי הרצאות  
המועברות על ידי מיטב המומחים בתחום הטיפול באדם המבוגר  
ביניהם: עו"ד, גרונטולוגית, מומחה בתחום אביזרי עזר, נציגת  
ביטוח לאומי ועוד. מעבר לכך זוכים חברי הקבוצה לתמיכה נפשית  
זה על ידי זה, בהבנה שאתה אינך לבד בסיטואציה וכי אנשים  
שונים מרגישים דברים דומים.

המשתתפים מספרים על הקשיים שעוברים עליהם במהלך הטיפול  
והסיוע, בתחושת העומס הרגשי והשחיקה, דנים בסוגיית היחסים  
במשפחה וחלוקת העומס וחולקים טיפים ועצות כל אחד מנסיונו  
הוא.

אנו מאמינים כי אוכלוסיית המטפלים זקוקה גם היא להכוונה,  
תמיכה וסיוע. דעתנו היא כי כאשר המטפל ידע להתמודד עם  
תחושת העומס והרגשות הנלווים לכך, דבר זה יבוא לידי ביטוי  
גם בטיפול שהוא מעניק.

קבוצה זו מהווה פילוט שמפעיל הביטוח הלאומי כחלק מפרוייקט  
ארצי. אנו מקווים שפילוט זה יהפוך לפעילות שוטפת של ממש  
ובכך ייקל על כמה שיותר בני משפחה המסייעים לאדם המבוגר.  
מנחי הקבוצה - ג'פרי לידר - מנהל מרכז היום לקשיש.  
ליאת מאיוסט - עובדת סוציאלית במרכז היום.

# בריזג'

## מאת: ורדה ממן

החלוקה

	♠ A Q 10 8 3 2	
	♠ 5 3	
	♦ 4 2	
	♣ K 5 4	
♠ 6 7		♠ K J 4
♠ 7 6 4		♠ A K 10
♦ Q J 8		♦ A 10 9 7
♣ 8 7 6 3 2		♣ A J 10
	♠ 9 5	
	♥ Q J 9 8 2	
	♦ K 6 5 3	
	♣ Q 9	

### ההכרזות:

דרום	מערב	צפון	מזרח
P	P	♠2	DBL
P	♣3	P	3 NT
♣	♣	♣	

פגיעים: מזרח/מערב מחלק: דרום

### החוזה: 3NT

הובלה: ♠ 9 מדרום.

### מהלך המשחק:

צפון משרת ב- ♠ נמוך והכרוז זוכה בנסיך ♠. הוא אומד את מצבו בספרו את לקיחותיו: 2 ב- ♥, כנראה 2 ב- ♠ ו-3 ב-♦ ועוד אס ♣, שהן סך הכל 8 לקיחות. את הלקיחה החסרה הוא מתכנן להפיק מסדרת ה-♣. אם לא תהיינה הפתעות הוא צריך, שאחת משתי התמונות החסרות בסדרה תהיה בידי צפון - או אז הוא ימסור לקיחה אחת לדרום ואת צפון יעקוף בהצלחה, כאשר את הכניסות המועטות לדומם תספק סדרת ה-♦.

בהתאם לתכניתו הוא משחק ♦ לעבד ה-8 שזוכה, משחק ♣ משם אל ה-10 שבידו. דרום זוכה בלקיחה עם מלכה ♣ וממשיך ב-5 ♠. צפון זוכה הפעם באס ♠ וממשיך ב-10 ♠ שגולקח על ידי הכרוז עם מלך ♠. נאמן לתכניתו הכרוז משחק ♦ כדי להיכנס שוב לדומם לשם עקיפה נוספת ב-♣. ארבעת השחקנים בשולחן מכירים ביניהם: דרום יודע שהכרוז שחקן שקול וקפדן הלוקח בחשבון כל פרט קטן. הוא מבין שרק אם יצליח להטעות את חישוביו יש סיכוי להפלה. לפיכך, הוא זוכה עם המלך ♦ וממשיך בנסיך ♥. כפי שקיווה, מהלך זה מדליק אור אדום אצל הכרוז שחוזר ומחשב מחדש: אם המלכה ♥ נמצאת בצפון, לא סביר שגם המלך ♣, כי אז לצפון שבידו היו אס ♠ ומלכה ♠ היו 11 נקודות והיה פותח ב-1 ♠ ולא ב-2 ♠ חלש. לפיכך, הכרוז משנה את תכניתו ולאחר שזוכה במלך ♥ שבידו, עובר שוב לשולחן בעזרת המלכה ♦ ומבצע משם עקיפה ב-♥ אל ה-10 ♥, שכמובן נכשלת. דרום, שזוכה במלכה ♥, מחזיר את הכרוז אל ידו במשחק ♥ והכרוז נאלץ להפסיד ♣ נוסף למלך ♣ של צפון – לקיחה חמישית ומפילה להגנה.



# פעילות האגודה למלחמה בסרטן

## סניף כפר סבא

חנה צרויה רכזת הסניף

קבוצות תמיכה לחולים ולבני משפחותיהם; ארגון מבצע "הקש בדלת" בעיר והתרמת "שקל לתלמיד" בכל מערכת החינוך; הצבת קופות התרמה בבתי עסק; שיגור מתנדבים למחלקות רלוונטיות בבית-חולים מאיר; ניהול פרויקט ארצי - תזכורות לנשים המוזמנות לבדיקת ממוגרפיה. ראשי הסניף מציינים בסיפוק את פתיחתו בקרוב של המרכז "להיראות טוב - ולהרגיש טוב יותר" שהוא פרויקט בינ"ל למען החולים ובני משפחותיהם. הסניף בכפר-סבא נהנה מצוות מתנדבים קבוע וממאות מתנדבים המתגייסים כל שנה למבצע "הקש בדלת". יש ביניהם מבוגרים, עולים חדשים, תושבים ותיקים (חלקם מתנדבים מזה עשרות שנים) תלמידים ומורים. כולם חשים שהם לא רק מעניקים דברים טובים לחולים, אלא גם זוכים לסיפוק מעצם הניתנה. הסניף ישמח לקבל מתנדבים נוספים כי המאבק במחלת הסרטן - הוא המאבק של כל אחד מאיתנו.

מבצע ההתרמה הארצי השנתי של האגודה למלחמה בסרטן ("הקש בדלת") הינו מקור מימון חשוב של האגודה. האגודה קוראת לציבור לתרום בעין יפה (לוודא שמקבלים קבלה רשמית של האגודה!) ובכך להשתתף במאמץ למיגור המחלה. והעיקר - שנהיה בריאים

המודעות לסרטן בקרב הציבור; ליזום ולבנות תוכניות לאומיות לאבחון מוקדם; לתמוך כספית בחולים נזקקים; לרכוש מכשירים רפואיים מתקדמים למרכזים רפואיים; להקים מחלקות לחולים ברחבי הארץ; לממן העסקה של אחיות, פסיכולוגים, דיאטנים ועובדות סוציאליות, המסייעים לחולים בבתי-החולים ובמרפאות בקהילה; ולפעול לטובת חולי הסרטן בישראל לקידום זכויותיהם. פעילות מיוחדת מוקדשת לילדים. האגודה מממנת מורים פרטיים לכל ילד חולה, ללא קשר למצבו הכלכלי, ואלה מסייעים לילדים בהשלמת חומר הלימודים; רוכשת מחשבים לילדים נצרכים (שנשארים אצלם גם לאחר שהבריא); מקיימת פעילויות נפש וקייטנות לילדים ולבני משפחותיהם, ימי-כיף וטיולים בחו"ל, שמעלים חיוך על-פני הילדים ומעניקים להם כוח ותקווה להמשך ההתמודדות.

סניף כפר סבא, הנמצא ברחוב גלר 4 (טל' 09-7603795) הוא אחד הסניפים הבולטים של האגודה. הסניף זוכה לתמיכה של עיריית כפר-סבא ועל כך נתונה תודת ראשי הסניף ופעיליו. הסניף פועל מזה למעלה מ-40 שנה והוא מנוהל כיום על-ידי היו"ר מתי פז והרכזת חנה צרויה. לסניף בכפר-סבא יש עשייה רבה ומבורכת: קיום הסברה בקרב הציבור ובכל מערכת החינוך בנושאי נזקי עישון, שמש ותזונה; ארגון

מבצע "הקש בדלת" של 2012 של "האגודה למלחמה בסרטן" התקיים בכל רחבי הארץ ביום שני, ה-22 לאוקטובר. באותו יום פקדו תלמידים-מתרמים כל בית בישראל. במקומות ציבוריים החלה ההתרמה שבוע לפני כן.

האגודה נוסדה בשנת 1952 במטרה להקטין תחלואה ותמותה ממחלת הסרטן ולשפר את איכות חיי החולים. האגודה הינה מוסד ללא כוונת רווח (מלכ"ר) הפועל מתרומות הציבור, ללא כל תקציב ממשלתי. היא מבססת פעילויות רבות על אלפי מתנדבים המאורגנים בכ-70 סניפים ברחבי הארץ.

היום חיים בישראל כ-200,000 חולי סרטן הנמצאים בטיפול או במעקב. מדי שנה נוספים בארץ כ-27,000 חולים חדשים. את הנתונים הללו מבקשת האגודה לשנות. הודות לקידום המחקר ולשימת הדגש על שיפור אמצעי האבחון, הגילוי המוקדם והטיפול, חל גידול משמעותי במספר האנשים הנרפאים מן המחלה ויש שיפור ניכר באיכות חייהם של המטופלים. כידוע, לא רק החולה מתמודד עם מחלת הסרטן. שותפים למאבקו גם בני משפחה, רופאים, אנשי-מחקר, מתנדבים ורבים אחרים. כל אחד מהם תורם למאבק כפי יכולתו. תרומות הציבור מאפשרות לאגודה לממן מחקרים של רופאים וחוקרים כדי להביא תרופה למחלה; לקיים הסברה להגברת

## מתנדבים מצטיינים בעמותות למען הזקן

### כנס הוקרה ע"ש ישראל ערד ז"ל

העמותה מודה לך מאוד על התנדבותך למען קשישי כפר סבא"



בנוסף אחראית אתי על מרכז היום לקשיש (ברח' תל חי 4) היא מלווה במסירות אין קץ את פעילותו היומיומית והשוטפת כשלנגד עיניה עומדת טובתם ורווחתם של המבקרים בו. על אף עיסוקיה הרבים היא תמיד מוצאת זמן ואוזן קשובה במטרה לפתור בעיות, לשפר, לשדרג ולסייע.

פעילותה של אתי בעמותה מאופיינת במסירות רבה, אכפתיות, יצירתיות והתמדה. בזכות כישוריה וקשריה היא תורמת רבות ועושה הכל עם חיוך ורצון לעזור לזולת.

"הקשישים, העובדים והמתנדבים רואים בך דמות למופת הראויה לכבוד והערכה.

ביום רביעי 16.10.12 התקיים טקס הענקת פרסים למתנדבים מצטיינים בעמותות למען הקשיש ברחבי הארץ כאות הוקרה על פעילותיהם ההתנדבותיות ובעבור תרומתם הייחודית לרווחת הקשישים בישראל במשך שנים. אתי גן-אל חברת הנהלת העמותה למען הקשיש כ"ס קיבלה השנה את הפרס. אתי החלה את התנדבותה לפני כ-15 שנים כחברה בהנהלת העמותה למען הקשיש בכפר סבא ומאז מהווה את אחד מעמודי התווך בהנהלת העמותה, מעורבת ותורמת רבות להתנהלות הכלכלית הנאותה של העמותה.



# הנחות בגיל הזהב

החשמל. המשרד לביטוח לאומי קובע את תנאי הזכאות. בשנת 2010 אושר מתן הנחה לקבוצת זכאים נוספת - ניצולי שואה. הרשות לזכויות ניצולי השואה שבמשרד האוצר קובעת את תנאי הזכאות. ביולי 2011 אושרה הנחה לקבוצת זכאים נוספת - מקבלי קצבת גימלה לנכה. המוסד לביטוח לאומי קובע מי הזכאים ומעביר לחברת החשמל מידי חודש את פרטיהם. כמו כן המוסד לביטוח לאומי שולח לכל נכה הזכאי להנחה הודעה כי הוא זכאי להנחה. ההנחה היא בשיעור של 50% מהצריכה של



עד 400 קוט"ש בכל חודש, ללקוחות בתעריף ביתי, בבתים המשמשים למגורים בלבד.

## הטבות בבנקים

מוסדות הבנק השונים מציעות הנחות מיוחדות, פטורים ומסלולים מיוחדים לקשישים. הטבות אלה אינן ניתנות באופן אוטומטי, יש לברר באופן עצמאי בסניפי הבנק. לדוגמא: פנסיונרים זכאים לפטור מדמי ניהול בחשבון, ריבית מועדפת על אוברדראפט, פנקסי צ'קים ללא תשלום והנחות במסחר בני"ע.

## קופות חולים

גמלאים זכאים להנחות במסגרת ההשתתפות העצמית "בסל התרופות" לפי חוק הבטחת הכנסה וחוק בריאות ממלכתי. יש לברר בקופת חולים.

## רשתות בתי מלון

גם אם כל החיים חיפשתם מלון שלושה נוכבים זול לשהייה בחו"ל, מעתה תוכלו להתרווח ולהתחיל לבדוק את הסוויטות בבתי המלון הטובים ביותר.

מרבית הרשתות הגדולות בעולם, ובהן הילטון, שרתון, הייאט, הולדיי אין ורדיסון, מעניקות הנחות לאוכלוסייה הבוגרת. ההנחות נעות בין 10-15 אחוז. בחלק מהרשתות צריך להירשם לתוכנית ההנחות הייעודית לבני 50 פלוס כדי לממש את ההנחות.

## אוניברסיטאות

בני גיל הזהב ידועים כפוקדים תכופים של קורסים באוניברסיטאות. בכל האוניברסיטאות ובחלק מהמכללות, ובהן בית ברל ותל חי, מתקיימות תוכניות מיוחדות לגמלאים. במסגרת תוכניות אלה אפשר להירשם לקורסים שונים, בעיקר בחוגים למדעי החברה והרוח.

אם כן, גיל הזהב זה גיל משתלם ואם מפרגנים לכם הנחות - תקחו! אין ספק שהרווחתם את זה בכבוד! יש לכם את הזכות המלאה להפוך את התקופה לחוויה מעשירה של פנאי ולמידה, להשקיע זמן איכות באנשים, בתחביבים ובתחומים שעושים לכם טוב.

הכניסה לחניונים ואתרים של רשות הגנים הלאומיים.

## אגרת טלוויזיה ובזק

אזרחים ותיקים שהגיעו לגיל פרישה זכאים משנת 2010 לסבסוד מלא של אגרת הטלוויזיה ממשרד האוצר. גיל הפרישה נקבע על פי תאריך הלידה, בהתאם לפירוט המופיע באתר המוסד לביטוח לאומי.

בבזק אומנם לא מעניקים הנחות לגמלאים, אך הם מציעים שירותים מיוחדים המותאמים לאוכלוסייה מבוגרת ו/או מוגבלת תמורת תשלום: כמו שירות אל-חיוג המאפשר לשמור על קשר רצוף עם קרובי המשפחה ומכשירים לכבדי שמיעה.

## מס הכנסה

גמלאים זכאים להטבות מס לגמלאים עבור הכנסות שונות מריבית על פקדונות בנקאיים, הכנסות משכירות ועוד. מידע נוסף בנושא ההקלות באתר רשות המיסים בשרא ל : <http://ozar.mof.gov.il/itc/hesron>

## רשויות מקומיות

גמלאים זכאים לקבל הנחות בתשלום הארנונה שיכולות להגיע עד 30% בתנאים מיוחדים, וזאת על פי חוקי העזר העירוניים שקובעת כל רשות מקומית. בחלק גדול מהרשויות, קיים אגף מיוחד המטפל בקשישים במסגרת המחלקה לשרותי רווחה ומציע להם מגוון שרותים כמו מועדונים וחוגים, הרצאות, טיולים וארועים מיוחדים.

חלק מהרשויות מפעילות מוקדי מידע לקשישים בהם ניתן לקבל פרטים ומידע לגבי מכלול שירותי הבריאות, הדיוור (בתי אבות למשל) והרווחה הקיימים, כמו גם בנוגע להנחות החלקיות שניתן לקבל בכניסה למועדונים קהילתיים, חוגים וספריה. מומלץ להתעדכן באגף הרווחה של הרשויות המקומיות.

## חברת חשמל

בשנת 2007 התקבל חוק, לפיו גמלאים מקבלי קצבת הבטחת הכנסה מביטוח לאומי יהיו זכאים להנחה בחשבון

בשנים האחרונות הצליח עולם הפרסום למתג את בני גיל הזהב כציבור שמעריך איכות חיים גבוהה וגם מוכן לשלם עליה. פרסומות לדיוור מוגן, מוצרי צריכה ופעילויות חברתיות שמציעות סטנדרט גבוה, הם כבר עניין שבשגרה והסטרטגי של סבא וסבתא אפורים ומכונסים שעוסקים בסריגה, פס מן העולם.

ובכל זאת, העובדה כי יש להם פנאי רב וכסף לבזבזים, לא אומרת שהם צריכים לבזבז את הפנסיה שלהם בלי חשבון. מוסדות ממשלתיים, ציבוריים וחברתיים למדו להכיר בזה ורבים מהם מציעים הנחות מיוחדות לבני 50+ והנחות משמעותיות יותר לגמלאים מעל גיל 65.

בעוד שחלק מההנחות ניתנות באופן אוטומטי, כמו למשל הטבות של גופים ממשלתיים, הרי שהרבה מאוד חברות וארגונים לא ממהרים לפרסם ולשווק את ההנחות הקיימות, כך שאם לא תשאלו עליהן ותבקשו אותן, פשוט לא תקבלו אותן.

## חברות תעופה

רוב חברות התעופה מעניקות הנחות לקשישים במחירי הטיסה. ארקיע מעניקה הנחות בטיסות לאילת, לגליל ולים המלח, ואל-על מעניקה הנחות רק בטיסות ארוכות לארה"ב ולקנדה. גם חברות תעופה זרות כמו קונטיננטל ואייר-קנדה מעניקות הנחות לגמלאים. יש לברר פרטים אצל סוכני הנסיעות קודם הרכישה.

## תחבורה ציבורית

קווי התחבורה המרכזיים בישראל - רכבת ישראל, אגד, דן ומטרופולין - מציעים לגמלאים הנחות של עד 50% בדמי הנסיעה ו/או ברכישה של כרטיסיות מיוחדות.

**בתי קולנוע, תיאטראות ומוזיאונים**  
בבתי הקולנוע ניתנות הנחות משתנות שיכולות להגיע עד כ-20% ממחיר הכרטיס, אך מומלץ לבדוק בכל בית קולנוע האם ומתי תקפה ההנחה, שכן יש בתי קולנוע שמציעים הנחות לגמלאים בכל ימות השבוע, יש שמגבילים זאת רק לשעת הבוקר ו/או לימי חול. ברוב התיאטראות והסינמטקים, קיימות הנחות לקשישים בשיעור של 50% (בדרך כלל בהצגות יום או ברכישת מנויים מיוחדים לגמלאים). התזמורת הפילהרמונית מעניקה הנחה בשיעור של 3-10 אחוזים לפנסיונרים.

ברוב המוזיאונים קשישים זכאים להנחה מדמי הכניסה בשיעור של עד 50%.

## רשות הגנים הלאומיים

על פי חוק הגנים הלאומיים, קשישים זכאים להנחה בשיעור של 25% מדמי



# טיול בפינלנד - סיפור הקהילה היהודית, הפינים ו"יד השמונה"

רות שמאי

לבנות את ביתם. הם נתקלו בהרבה קשיים, אבל בסוף אושרה להם חלקת אדמה בגבעה שליד הישוב אבו-גוש. החיים היו קשים מאד, במזג אוויר שלא היו רגילים אליו, אבל בעבודה מאומצת ובעזרת מתנדבים פינים הקומונה גדלה והתפתחה. המתיישבים עסקו בעבודה חקלאית, לצד הדרכת טיולים לתיירים. הם סייעו לדיפלומטים הפינים, עשו ומכרו עבודות יד ובמיוחד עסקו בנגרות - המומחיות הגדולה של העם הפיני. הגרעין ההתחלתי הלך וגדל למרות שחלק מן המתנדבים עזבו, והחלום להקים ישוב קרם עור וגידים. תוך בניית בתי הקבע, לא ויתרו המתיישבים על הסאונה שהיא חלק אינטגרלי מן הבית הפיני. כאשר

תבקרו במקום תראו אותה. הישוב גדל וכן גם הבעיות. חלק מן המתיישבים הרגישו שבגלל הבריורקריטיה וההזדקנות של המייסדים, הישוב בסופה של תקופה, ידעך. פתרון למצב הגיע ממקום בלתי צפוי, מהצטרפותם של יהודים מאמינים בישו.

"כמובן ששמחנו מאד אם מספר ישראלים הצטרפו אלינו" אומרת אחת החברות הוותיקות. כדי לקבוע איזה שהוא קונצנוס שיתאים לחיים שלהם בישראל, נערכו הרבה שיחות קשות בין החברים. היום, על פי הכללים שעליהם מתנהל המקום, ישנה התחשבות רבה בנושא שבת וחגים, אך מנסים להימנע לדבר על נושאים דתיים. חלק גדול מצעירי המקום הולכים לצבא.

כפי שצינתי, בשנים האחרונות שינה המקום את פניו. הוא הפך לכפר נופש וההתייחסות של הישראלי אליו היא שילוב של מבוכה והערכה: מבוכה, על אורח החיים המיוחד שבו, והערכה כי הישוב הפך למקום פורח ומושך מבקרים. יש בו בתי עץ מרווחים ואולמות לכנסים וקונצרטים. במושב נמצא גן המשחזר את החיים החקלאיים בכפר בתקופת התנ"ך. הקונצרטים במקום יחד עם הארוחות המעודנות המוגשות במקום הם שם דבר. מומלץ לבקר.

שהיו בעלי ברית של הגרמנים, כמו מרבית עמי אירופה, לא הסכימו בשום פנים להסגיר את היהודים לגרמנים. להפך, הם ציינו שיהודי פינלנד נלחמו לצידם בכל המלחמות שלהם עם שוודיה ורוסיה. וכך רוב היהודים שרדו בחיים". הסיפור של הסגרת שמונת היהודים, שלא היו תושבי פינלנד במקור, הוא פצע מדמם שפינלנד מכה על חטא עליו עד היום. הנהגת המדינה התנצלה במספר הזדמנויות, וגם הקימה אנדרטה ליד הנמל של הלסינקי לזכר שבעת הנספים באשוויץ (יהודי אחד נשאר בחיים). גם אם לא היו אלה היהודים הפינים היחידים שנשפו, הסיפור עשה לנו טוב, והחלטתי להביא לכם אותו ולקשור אותו לסיפור של מושב "יד השמונה" בארץ



הגן התנכ"י ב"יד השמונה"

"יד השמונה" הוא מושב שיתופי יפה ומפותח שמומלץ לבקר בו. שמו ניתן לו לזכר שמונת היהודים הפינים שהוסגרו לידי הגרמנים, והוא ממוקם בדרך לירושלים ליד הישוב נווה אילן. המייסדים הראשונים היו פינים אוונגליסטים, אשר האמינו בכל ליבם, שעליהם לעזור ליהודים השבים לציון

הקיץ טיילנו יחד עם זוג חברים בפינלנד, ונהנינו מאד. ריבוי האגמים והאיים, היערות, הדרכים הנוחות לנהיגה, האדיבות של התושבים, ממש חוויה מרתקת. הפינים יודעים לשמר את ההיסטוריה שלהם במוזיאונים פתוחים, הנראים כאילו העולם עצר מלכת. אתה רואה ושומע סיפורים על המתיישבים הראשונים, בתי מלאכה של מקצועות מזמנים עברו. ביקרנו בעיירות ציוריות עם בתי עץ צבעוניים, חלקם הוכרוזו ע"י אונסקו כאתר מורשת עולמית, כגון העיירה ראומה. נסענו באזור קרליה, היפה במיוחד, סמוך לגבול הרוסי. נהנינו מאד בהלסינקי עיר הבירה, זוהי עיר רגועה בנויה בסגנון ניו-קלסי ויש בה הרבה מוזיאונים, אולמי קונצרטים, כנסיות, בית אופרה מרשים ופארקים עם עצי לילך. במוזיאון הלאומי, למדנו על חייהם של הלאפים וזו חוויה מהממת. **אתרים מרשימים במיוחד:** כנסית הסלע, הפסל לזכרו של סיבליוס, המוסיקאי הגדול של העם הפיני, והאתרים השונים הקשורים לחייו. ביקרנו במבצרים שונים, קיבלנו הדרכה ולמדנו פרק בהיסטוריה של עם שלא הכרנו עד כה.

בהשוואה לטיולים אחרים, נהנינו הפעם גם מקבלת פנים חמה בבית הכנסת של הלסינקי. קיבל אותנו החזן של הקהילה Andre Zweig למדנו מפיו על ההיסטוריה של יהודי פינלנד מראשית הגעתם לשם, ועל מצבם העכשווי. (ליד בית-הכנסת נמצא מוזיאון קטן השייך לקהילה). הקהילה היהודית הקטנה היא דתית אורתודוקסית ומאד מחוברת לישראל. שמענו על יהודים ששירתו שנים בצבא הרוסי, בחרו להתנתק, לעבור לפינלנד, הקימו משפחות, וחיו לפי אורח חיים יהודי. במשך הזמן הם קיבלו זכויות אזרח, וחיו תוך שמירת קשר הדוק עם יהודים ביתר הארצות הסקנדינביות. שאלנו את החזן על תקופת השואה ועל שמונת היהודים, שהפינים מסרו לגסטאפו. על כך הגיב Andre "כל הישראלים מכירים אך ורק את הסיפור הזה - אבל לא יודעים שהפינים, למרות

**"זיגזג הפקות" - חברת שירותי הדפוס המובילה בשרון מציגה:**

**מוצרי דפוס איכותיים ביותר, במחיר ושירות ללא תחרות!**

**מהפכת הדפוס**

**מגיעה גם אליך!**

**zigzag הפקות**

שירותי פרסום ודפוס מתקדמים



משרד: **09-7495959**

נייד: **054-4500058**

# יחסים בין אישים - כיצד ללמוד ולקלוט בני אדם

## חגי קולטון

הקלות לקרוא ולאבחן בני אדם יהפכו לטבע שני, והמידע שנקלוט לגבי אחרים, ייצור לנו חיים שלמים של אושר, בריאות ומערכות יחסים מספקות עם זולתינו.



היכרותו של אדם מתאפשרת באמצעות קוד הקול, קוד הדיבור, קוד הגוף וקוד הפנים. כדי ללמוד ולאפיין אדם, יש לשים לב למה שהוא אומר, לאופן הנאמר, ולאופן בו נראה האומר. היידע הינו כוח, ועל מנת לדעת ולהכיר כוונות הזולת, יש לקרוא אותו ולהבינו היטב מן הבחינות השונות. התמקדות, הסתכלות, האזנה, הקשבה, ריכוז, זכרון ועירנות - כל אלה הינם כלים ואמצעי עזר מעולים כדי להכיר ולהבחין היטב מי האדם הניצב מולך ואי תדע להחליט, לבחור ולקבוע את דרכי התנהגותך כלפיו. ידוע שיש הרבה טיפוסים אישיות, ולדוגמא: התוקפן, הפסיבי והאקטיבי, המפתה, הקורבן, הקרחון, הרכרוכי, השקרן, הנרקסיסט, הסנוב, התחרותי, המעניק, הבדחן, וכיו"ב. חשוב לנו לדעת כי: הקולות אינם משקרים, הפנים אינם משקריות, והגוף אינו שקרן. לכן עלינו לסמוך על עצמנו, לקרוא את עצמנו, ולסמוך על עצמנו. אזיי החלטותינו תהיינה נבונות ונכונות.

האמצעים לכך: לימוד שפת הגוף, שפת הדיבור, שפת הקול ושפת הפנים {המיימיקה}. ניתוח תכונות השפות יאפשר לנו לספק תובנה מעמיקה יותר על בריאותו הנפשית של האדם. קצב קולו של אדם, גובה הצליל וחוזקו, איכות הקול, צורמנותו, משמשים ברומטר מדוייק לקביעת מצבו הנפשי, נוסף על מאפייני אישיותו. על פי ארבעת המאפיינים: גוף, פנים, קול ודפוסי דיבור - אפשרי לפענח במדוייק את טיפוס האישיות, וכך ניתן לקבוע אלו אנשים עלינו לקרב או לדחות, כדי לשפר את איכות חייו. בדיקת תקלה בדיבור הדובר - כיצד נשא ראשו, הבעות פניו, קשרי העין שלו, איך הולך, יושב, או עומד, מה אמר וכיצד אמר, תנועות הפנים והגוף, יציבתם והתנהלותם. המודעות לזהות החיצונית מספקת תובנה על המהות הפנימית. שפות האמירה, הגוף והפנים, אינן משקריות.

## האיור החודשי



**"זיגזג הפקות" - חברת שירותי הדפוס המובילה בשרון מציגה:**

**מוצרי דפוס איכותיים ביותר,  
במחיר ושירות ללא תחרות!**

**מהפכת הדפוס**

**מגיעה גם אליך!**

**zigzag הפקות**

שירותי פרסום ודפוס מתקדמים



**משרד: 09-7495959**

**נייד: 054-4500058**



# את הכסף תשמור למישהו אחר...

דונית-לידיי

התמונה היא לרובית. תמונה זו היא לרובית. תמונה זו היא לרובית. תמונה זו היא לרובית. תמונה זו היא לרובית.



## מכשירי שמיעה החל מ-1 ש"ח בלבד מהחברות המובילות בעולם | לגילאי 65 ומעלה

חבילת סוללות ב-15 ש"ח  
למציג מודעה זו  
המכצע לשבוע בלבד!

### מכשירים קטנים לאנשים גדולים

רשת מיניפון - מכשירי שמיעה מספקת מזה 20 שנה שירותים אודיולוגיים, מייבאת ומשווקת מכשירי שמיעה דיגיטליים מהחדשים ביותר של החברות המובילות בעולם, המשקיעות במחקר, פיתוח ועמידה בתקנים בינלאומיים.

רעננה - אחוזה 98, מרכז אלרם קומה 2 במעלית 09-7435863  
מיניפון סניף ראשי חיפה הרצל 35 טל' 04-8677328

חיפה | נהריה | עכו | עראבה | ק.ביאליק | רעננה | אשקלון | ירושלים  
[miniphone.co.il](http://miniphone.co.il) | 1700-70-80-11

**מיניפון**  
מכשירי שמיעה בע"מ







## טלפונים חשובים



מוקד עירוני	106
המחלקה לטיפול באוכלוסיה המבוגרת,	
רח' הכרמל 43	7641131
שי"ל - בן גוריון 19	7669393



העמותה למען הקשיש	
תל-חי 4	7676452
מרכז יום לקשיש	
תל-חי 4	7675001
ש.ע.ל - שרותי עזרה לקשיש	7662230
ח.ל.ל - פעילויות לקידום הבריאות	7641145
"מפגש בכפר", תל-חי 4 (מועדון ניצולי שואה)	7676452

קהילה תומכת	7665151
סיוע למטפלים בחולי אלצהיימר ובמחלות דמוניות אחרות	7675001
ער"ן (עזרה ראשונית נפשית) לזקן מספר ארצי 1201-50-1700 או 3201*	

### כללי

משטרה	100
מד"א	101
מכבי-אש	102

### מועדוני גימלאים

נחשון, נחשון 9	7659773
סירקין, טשרניחובסקי 89	7460170
יוספטל, שאול המלך 5	7655501
כיסופים, הרב גולד 14	7677220
עליה, ויתקין 12	7443107
אלי כהן, ויצמן 189	7657623

### שידורי הטלוויזיה הקהילתית

ביום ב' בשעה 10:30, יום ג' 21:30  
 ערוץ 25 ב-HOT (ממיר אנלוגי)  
 ערוץ 98 ב-HOT (ממיר דיגיטלי) וב-YES

[www.amuta\\_ks.org](http://www.amuta_ks.org)

נשמח לקבל את תגובותיכם על העיתון

כתובת המערכת: תל-חי 4, כפר-סבא  
 e-mail: [gimlaton@walla.co.il](mailto:gimlaton@walla.co.il)

## פינה החמה צ'ק-צ'ק

מאת: פנינה מלך



## עוגיות גרנולה עם סטיביה - ממתיק טבעי

לאחרונה שמענו רבות על צמח הסטיביה המשמש תחליף טבעי לסוכר. מסתבר, כי בצמח זה השתמשו במדינות דרום אמריקה במשך כמה מאות שנים וייעדו אותו לריפוי מחלות שונות ביניהן: סוכרת ודלקות חניכיים. על פי מחקרים, צמח הסטיביה, שהוא נטול קלוריות, מוריד את רמות הסוכר בדם, משפיע על השומנים בגוף, עשוי להועיל במקרים של יתר לחץ דם ומשקל יתר. ניתן לרכוש את הצמח במשתלה ולגדלו בגינה. עלי סטיביה יבשים או נוזל מרוכז ניתן לרכוש בחנות טבע. עלים יבשים ניתן לטחון בבלנדר ולקבל כעין אבקה. מעריכים כי הסטיביה מתוק פי 200 עד 300 יותר מהסוכר ויש לו טעם לוואי קל, לכן יש להקפיד במיוחד על הכמות בעת השימוש: 2-4 טיפות סטיביה שוות לכפית סוכר אחת. 1 כפית מחוקה של אבקה שווה לכוס סוכר.

המקור: מאמרים באינטרנט שפורסמו ע"י ד"ר ג'י. מרקולה, ד"ר ק.ג. פירסל ול. רוניקוביץ' וכן מאמר שפורסם בירחון "חיים אחרים" מס' 11/09 ע"י מ. כ. שטרקמן.

אביא שוב את המתכון לעוגיות בריאות משכבר הימים, והפעם בשימוש הסטיביה:

### מצרכים

- כוס קמח מלא
- 2 כוסות קווקר (לא שלם)
- 1 כפית מחוקה אבקת סטיביה או 1 כפית סטיביה נוזלית
- 2 ביצים שלמות
- כוס שמן קנולה
- חופן אוכמניות או צימוקים
- חופן אגוזים קצוצים
- שקית אבקת אפיה
- 2-3 כפיות קינמון



### אופן ההכנה

לערבב בכף את כל המוצרים. בתבנית גדולה להניח נייר פרגמנט, לשים בכפית מהחומר במרחק אחד מהשני ולאפות בתנור חם 180 מע' במשך 15 דקות בערך או עד להשחמה קלה. להשאיר כחצי שעה בתנור סגור.

## המלצה לספר



"בדקה התשעים" - רומן סוחף, אנושי ורגיש, המתאר במבט אישי את אחת מפריצות הדרך הנועזות של האדם. לב! מה לא נכתב, הושר, הומחז ודובר על האיבר החיוני והשרירי שממדיו כמו אגרוף היד, וטמון מעט שמאלה במעמקי החזה של כל אחד מאתנו. איבר המשמש בסך הכול משאבה שפעילותיה מלוות אותנו, כל רגע מחיינו מעת לידתנו ועד למותנו.

סיפור הכתוב ברגש רב, חודר לנימי הלב ומלווה בהיבט מוסרי-פילוסופי של הענקת חיים לאדם שליבו כשל, מתרומתו של אדם שגורלו נחרץ! נס נפלא לאחד, אסון לזולתו.

הופק כספר אלקטרוני באמצעות "מנדלי מוכר ספרים" כתובת האתר: <http://mendele.co.il>

לינק ישיר להורדת הספר:

[http://mendele.co.il/?page\\_id=3&category=15&product\\_id=565](http://mendele.co.il/?page_id=3&category=15&product_id=565)

התשובה לקריקטורה:  
 על הניסים בזמן הזה