

עיתון גימלאי כפר-סבא

# גימלאי תיון



גליון מס' 79, כסלו - טבת תשע"ז, נובמבר - דצמבר 2016

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

## דבר העורכת

### העולם שייך לצעירים אבל רוב מנהיגיו כבר בגיל מתקדם

בשבועות האחרונים היינו עדים לאירועים שאפשר לכנותם 'משני-מציאות'.

בארה"ב נבחר נשיא חדש, ובניגוד לציפיות רבים מאזרחי הרפובליקה החזקה בעולם, ובעיקר בניגוד לסקרים שנמסרו לציבור כמעט בכל שעה במשך כמה חדשים, הנשיא הנבחר הוא דונאלד טראמפ ולא המועמדת הדמוקרטית הילרי קלינטון. נהוג לשמוע ולקרוא את הסלוגן "העולם שייך לצעירים" אבל דווקא האישים הנ"ל משתייכים באופן וודאי לאוכלוסיית הגימלאים... הילרי קלינטון לא הסתירה את היותה בת 69, ואילו טראמפ הינו כבר בן 70 (אגב גם ראש ממשלתנו ציין לאחרונה בשמחה שמלאו לו 67, הגיל שבו אדם 'הופך' לגימלאי ע"פ החוק...). אולי צדקו הקדמונים שבחרו למנות את הזקנים להיות המנהיגים שעל פיהם יישק דבר.

אבל אירוע הקשור לאישיות אחרת לחלוטין, גם הוא מנהיג - אם כי מנהיג תרבותי. אישיותו משכה את תשומת ליבם של רבים רבים מבאי-העולם שלנו. המשורר-המלחין-הזמר-והפרפרמר הנפלא של דורנו - **ליאונרד כהן** הלך לעולמו בגיל 82. גם הוא איש שיצירתו והופעותיו ריתקו אותנו מאז אמצע המאה שעברה ושלא פסק מליצור ולהופיע ממש עד חודש לפני פטירתו.

אליעזר (ליאונרד) כהן, יהודי ממשפחה מסורתית בקנדה, שגדל וגיבש את עולמו הרוחני בקהילה ובבית-הכנסת שבאזור מגוריו, הפך למלחין ומבצע (אחרי שקודם לכן היה משורר שפרסם ספרי-שירה), ריתק את מאזיניו בקולו

הנמוך והעמוק שהקשיבו למסרים הכמעט פילוסופיים שהושפעו בגרותו גם מחיפושיו אחרי משמעויות הקשורות גם לנצרות וגם לבודהיזם. לא חשש לשיר על החיים ולא פחד מלהזכיר פעמים רבות את המוות. הוא ידע להמציא דימויים כל כך מקוריים, שדיברו אל לב שומעיו ונתנו להם את האפשרות לחשוב על מציאות חיהם שלהם, כמו ציפור העומדת על חוט-תיל, או כמו ריקוד שסוחף את הרוקד ובת זוגו "עד סוף האהבה". האהבה לנשים רבות (בראשן מריאן האהובה הבלתי מושגת) - גם היא באה לביטוי בשירים רבים, והוא מתאר את אהובותיו ואת ערגתו אליהן בדרכים שונות ורבות ובעיקר בלי מסכות או כיסויים, וכמעט תמיד הוא גם מנבא את עזיבתן אותו ואת הבדידות המצפה לו בסוף הקשר. אבל הנושא השולט בשיריו, ואולי הבולט מכולם הוא הדיאלוג שניהל במשך רוב תקופת יצירתו (והיא כאמור מנערותו ועד ממש לפני מותו שאותו הוא צפה בברור רב) - הדיאלוג עם אלוהים. הוא לא נמנע מלחבר שירים המדברים על ישו, על מריה (יגבירתנו של הנהר) על מלאכים ועל האמונה הנוצרית - למרות שניתן לחוש מעין תהייה לגבי הסמליות שלהם. אבל בסופו של דבר, האלהים שלו הוא מאד יהודי: הוא כתב על עקדת יצחק והשווה את הסיפור התנכ"י להעלאת ילדים לעולה במלחמות מיותרות על רעיונות 'נשגבים'. אך יותר מכל נוגע ללב תרגומו האישי לאנגלית לתפילת 'ונתנה תוקף' של יוה"כ. כאן הוא מדגיש את האימה שאלוהים מעורר בלבבות אנושיים של המאמינים באשר הם. וכמובן הידוע והמתנגן מכולם: "הללויה" המצמרר בפרט אם מאזינים

לביצוע שלו עצמו: "שמעתי שדוד הנעים אקורד פלאים לאלוהים ושאתה שונא תווים ידוע. אקורד עגום ומסתורי, מינור נופל, מזיז ממריא, ומלך מבלבל שר הללויה. הללויה, הללויה, הללויה, הללויה..." (תרגום קובי מידן).

תאיר אלון



# המלצה על ספר / תאיר אלוף

## "עין החתול" מאת מרגרט אטווד

לי את ספרו של גולדינג 'בעל-זבוב', הסופר האנגלי גולדינג בחר להשתמש בז'אנר ידוע של ספרי ילדים ונוער על קבוצת ילדים שמגיעה לאי-בודד ומתחילה לנהל שם חיי קהילה חופשייה ממבוגרים. בניגוד לספרים הידועים - שבהם ילדים בנו חברה מסודרת (פחות או יותר) נהנו ממנעמי האי שופע הפירות והדגים עד שהגיעה משלחת של הצלה, הרי בספרו 'בעל-זבוב' מיד חברת הילדים המסויימת הזאת נחלקת לשתי קבוצות, בראש האחת עומד מנהיג רודן, אכזרי שלא בוחל בהתעללות ואפילו ברצח של חבריו להרפתקה. כאן - אטווד מציגה תמונה ריאלית יותר, אין דיכוטומיה ברורה בין הטובים והרעים בחברת הילדים, ישנו תהליך התבגרות שאיליין עוברת ביחסיה עם חברותיה ועם קורדליה בפרט. היא מתפכחת מצד אחד אך ממשיכה לפתח את אישיותה ויכולותיה. אלא שהזכרונות ההם לא מרפים ממנה, קורדליה נעלמת מחייה בשלב מוקדם אבל לא נעלמת ממחשבותיה ולא מתודעתה. הספר העלה בי זכרונות מהילדות כאן בישראל, החיים הפשוטים והצנועים (בעיקר בגלל תוצאות מלחמת העולם השנייה), הרצון של ההורים לבנות משפחה יציבה, להקנות ערכים ולהדגיש את חשיבות ההשכלה. הילדים - שעולמם האמיתי הוא מחוץ לקירות הבית, ברחוב, בשדה הפראי שבשולי העיר, הבגדים הפשוטים והמעטים שהיו לכל ילד ובעיקר לכל ילדה, ואפילו משחק הגיולות שתפס מקום חשוב בהווי הילדים של השכונה או הרחוב. כך יצא, שספר שנכתב על ילדות יפה וקשה שהתרחשה בצפון הרחוק, מעלה אצל קוראים כמוני, בישראל החמה רגשות דומים ולעיתים אפילו זהים.

הספר מומלץ!

(מאנגלית: יעל אכמון. הוצאת כנרת זמורה-ביתן)

לישון באהלים ולאכול מאכלים פשוטים. הם לומדים לכבד ולעזור זה לזה ואין להם טענות להוריהם או לדרך-חיים זאת. אלא שהאב מקבל משרת מרצה בטורונטו, המשפחה רוכשת בית שיש לשפצו והילדים מתחילים ללמוד בבית-ספר 'נורמטיבי' ומוצאים עצמם בחברת ילדים עירוניים אחרים.

אגב - אלה גם עיקרי סיפור חייה של הסופרת מרגרט אטווד בעצמה, מלבד העובדה שהיא נעשתה סופרת מפורסמת ומוערכת ולא דווקא ציירת.

איליין יודעת שעליה להיות חלק מחברת הבנות, ולהפרד מתלותה באחיה וזה תהליך קשה. בתחילה היא הופכת להיות חברתן של שתי ילדות שכנות, אך משמצטרפת אליהן ילדה נוספת - מאזן הכוחות משתנה מקצה אל קצה. הילדה החדשה היא קורדליה - חזקה, פקחית ודורסנית. בתמימותן - הילדות האחרות לא מזהות את התכונות 'המסוכנות' אצל קורדליה, תכונות שלא הכירו עד כה, אך בהמשך הן נותנות לה לקיים את רצונותיה אפילו אם התוצאה היא התעללות לשמה.

עולם הילדות התמים - התמצה אצל איליין בצורך לבחור בין גולות-המשחק השונות של אחיה ושלה, כאשר הגולה היפה ביותר היא 'הגולה של עין-החתול'. במשחק הגולות שבו משחקים הילדים, וימרוויחים בו את הגולות של חבריהם, השיא הוא לקבל בדרך זאת את 'עין-החתול'. ההבחנה בין היפה ליפה יותר, או בין 'השווה' לשווה יותר התמצה במשחק הגולות (שזכור לכולנו גם מימי ילדותנו שלנו. גם אנו נתנו לגולות שמות לפי צורתן 'הגוזזית', 'הפושטית' או 'הפרפרית'...).

לפתע - עומדת איליין בפני הרוע, הקנאה הבלתי-מובנת, והסבל שאין לו הצדקה, ההתעללות ללא-סיבה. קורדליה מתמידה לענות את חברותיה, ומכיוון שאיליין לא נהגה להתלונן ובוודאי שלא 'להלשין' עליה, היא זאת שסבלה יותר מכולן. עד שהגיעו מים עד נפש (תרת-משמע, אבל מה בדיוק, לא אגלה...) נקודת המוצא של הספר הזה הזכיר

כאשר אני לוקחת לידי ספר לקריאה, אני מצפה ממנו שיתאר לי עולמות אחרים ושונים מזה שאני חיה בו. אני מרותקת כשאני 'פוגשת' ילדים משחקים ברחובות, בספר על אפגניסטן הרחוקה (כמו 'רודף העפיפונים' של חאלד חוסייני) או חווית התבגרות של נערה באנגליה הסגרירית (כמו 'דברי מתיקה' מאת איאן מקיואן) ואחרים. לכן כשנפל לידי ספרה של מרגרט אטווד, שנחשבת אחת הסופרות החשובות והמעניינות באמריקה הצפונית ובין קוראי הספרות בכלל, שמחתי, ושקעתי בקריאתו. הספר מתאר חוויות ילדות בשנות הארבעים המאוחרות ובשנות החמישים בקנדה הקפואה והרחוקה.

הספר מביא את סיפורה של משפחה מיוחדת במינה, מנקודת ראותה של הילדה איליין, למרות שינשם דילוגים בזמן וחלק מן הסיפור מובא מפיה של איליין הבוגרת, כבת חמישים, ציירת שבאה לעיר ילדותה לרגל תערוכה רטרוספקטיבית שעורכים לכבודה. איליין היא אם לשתי בנות בוגרות נשואה בשנית ומתארכת בדירתו של בעלה הראשון. אלא שרובו של הספר מביא את סיפור ילדותה המוקדמת, ספק מנקודת הראות של הילדה התמימה שעוד תוהה על התנהגותם של הסובבים אותה, בפרט אלה מצד הילדים, וספק מזוית הראייה של האשה הבשלה שידעה בחייה עליות וירידות, אכזבות ובגידות - אך מוצאת את עצמה במקום טוב של השלמה עם עצמה והכוח לקבל מחמאות ושבחים על אמנותה והצלחותיה בחיים. ספרים רבים מתארים את חוויות הילדות של מחבריהם מתוך נוסטלגיה וחמלה. הזכרונות מסופרים בחיבה וסלחנות ולעיתים מתובלים בהומור שבדיעבד. כאן ישנו תיאור מיוחד של משפחה מיוחדת, אב אנטומולוג (חוקר חרקים) שנודד עם משפחתו לרגל מחקריו ומקדיש זמן לילדיו לא פחות מאשר לחרקים, מושאי-מחקרו. הוא משתף אותם בתגליותיו ובאהבתו לעולם הטבע וליצורים הזעירים שבד"כ אין שמים אליהם לב. איליין וסטיבן אחיה רגילים לבלות את ימי הקיץ בחיק הטבע,

**עורכת ראשית:** תאיר אלוף ■ **חברי המערכת:** דוד אלדר, שפרה אנטמן, ברוך בר-סלע, יהודה זיסמן, פנינה מלך, יצי רז, רות שמאי, ניצה זיידל, סוניה פלדמן ■ **המו"ל:** "סביון" - העמותה למען האזרח הוותיק - כפר-סבא ■ **רכזות המערכת:** נאוה סלומון, זהבה באום, מורן שפיר ■ **כתובת המערכת:** תל-חי 4, כפר-סבא, טל': 09-7676452, פקס: 09-7666997 ■ **עיצוב גרפי ודפוס:** זיגוג הפקות בע"מ 09-7495959

אוהבים את הרהיטים שלכם? ... רוצים להתחדש?

**"גיא ריפוד וחידוש רהיטים"**  
הינה מרפדייה משפחתית מכפר אז"ר  
בעלת מסורת בחידוש וריפוד רהיטים.  
ביכולתנו לבצע חידוש לכל סוג של  
רהיט, כולל החלפת בד/עור, ספוג  
המילוי, תיקוני עץ וצביעה.



חיסכון ניכר בהשוואה לקניית רהיט חדש

התקשרו עוד היום

**"גיא ריפוד וחידוש רהיטים"**

מכפר אז"ר

**054-6631364**

[www.lipson.co.il](http://www.lipson.co.il)

נציג החברה יגיע לביתכם עם מבחר בדים ורעיונות לחידוש ללא כל התחייבות מצידכם.

# "סבתא פונפון" שניצלה מן המרתף

ברוך בר סלע



יודה" לא הבינותי".  
"האישה הודיעה לי שאחי יגיע למרתף להוציאני וכי עלי לקרוא לו על מנת שימצא אותי: "זחלי על ארבע. את חייבת ללכת אליו". הייתי תשושה והוא משכני למעלה בעזרת סולם ויצאנו לעבר ביתנו ברחוב שחלונותיהם מנותצים, החנויות ריקות ואני רציתי רק חיבוק מאמא! אבא ישב שבור בכיסאו, אימא הישירה מבטה כפסל לכוון העץ שבחצר, ובמקום חיבוק אבא נתן לי מזוודה ומאמי, בעלת הצמה השחורה, קבלתי שמלה ובובה שקיבלה כדמי שרות מהגויה שעבדה בחנות שלנו, ואשר בזמן ההוא גנבה כספים אך יחד עם זאת, בתקופה הקשה סיפקה אוכל וכסף".

חנייה ממשיכה ומספרת שלמרות שעדיין היתה בטרואמה מהחוויות שעברה זה מקרוב, לוותה ע"י האב לרכבת שהסיעה אותה ב"קינדר טרנספורטר" לליברפול שבאנגליה. שלטונות המנדט בפלשתינה לא איפשרו עלייה וכך כעשרת אלפים ילדים נמסרו לטיפול למשפחות אנגליות. הסבא [בעל כל בו ענק] עבר לגור עם ההורים והאח. כולם נשלחו למחנה הריכוז בטרזינשטאט שם הסב מת, ההורים נשלחו בהמשך למשרפות אושוץ ואחיה נפטר ממגפה בדכאו חמישה שבועות לפני תום המלחמה. ההורים המאמצים אספו את הילדה בנמל כשבידם תמונה מוכנה מראש והילדה נדרשה על ידם לקרוא להם אבא ואמא. הילדה שהתה בבית המסור והמיטיב שבע שנים. "הורים" שלא דיברו על גרמניה ומוראות המלחמה וכו... זאת כדי להגן על "ילדתם". הילדה ציפתה לעלות לפלשתינה וחלמה לפגוש את הוריה האמיתיים ואת אחיה האנס ולכן הצטרפה להכשרת תנועת "הבונים" והגשימה בעלייתה לקיבוץ כפר הנשיא. "הוריה" הבריטים המאמצים, דאגו לה שנים ההן, אך כעסו על כוונתה לעלות לפלשתינה, לימים גם הם הפכו להיות ציונים נלהבים. לאחר שמונה שנים בהם היתה חברת קיבוץ ועבדה כמטפלת, עזבה עם בעלה

"כשבועיים לאחר שהוכנסתי בעל כורחי למרתף תפוחי האדמה, דלת הברזל נפתחה לאט ומן הסדק הצר הציצה אישה שהחזיקה קצה מגבת וחולצה. היא קראה לי בלחש לזחול אליה וכך חיי ניצלו!"

הד"ר לשם כבוד מטעם אוניברסיטת ירושלים, הגברת המקסימה חנייה רודני תושבת עירנו, נושאת עמה סיפור חיים המעיד עליה שהיא אישה חזקה ומיוחדת.

בבוקר שלאחר ליל הבדולח, שחל ב-10-9 בנובמבר 1938, הובלה הילדה בת ה-9 ששמה היה אז אנאליס ע"י אחיה הנס בן ה-10 לביה"ס כשהם פוסעים על-גבי שבירי זוכיות שכיסו את הדרכים, עברו בשוק העיר ובהגיעם לביה"ס נאמר להם: "יודן ראוס!!! " [יהודים החוצה!]. השניים חזרו לביתם וההורים שחנות הבדים נלקחה מהם, שתקו ולא אמרו דבר לא על הגירוש המחפיר ולא על האירועים האנטישמיים האחרים שהתרחשו סביבם.

חנייה ממשיכה ומספרת את זכרונותיה מהימים האפלים ההם: "אחי ביקש לצאת אל חבריו ואימא הרשתה לי להצטרף אליו ובתנאי שנשב ע"י העץ הסמוך לבית. אחי הקדים יציאתו מהבית ואני לא מצאתיו ליד העץ. קבוצת נוער נאצי שהיו מחבריו של הנס הלכו לכוון שלי היכו אותי במוט ברזל ומצאתי עצמי שטופת דם במרתף ענק חשוך ומסריח של תפוחי אדמה. בת שיחי מדברת בנועם ופניה יפות וטובות למרות החוויות שחוותה ועליהן היא מספרת, ולא בפעם הראשונה. "אישה אחת, שהמרתף היה שייך לה, ניצלה את הימים בהם הנערים הלכו לביה"ס והיא טרחה לרחוץ אותי, להאכילני במרק ולנגב אותי לאחר ההתעללות הפיזית, המינית והאמירות האנטישמיות שהנערים ההם כינו אותי. לביה"ס הם לא הלכו בשבת ובימי א', ואז הנערים התחילו להתעלל בהם... "קולותיהם היו מוכרים לי כי היו חבריו של אחי. אבל אפילו את הכינוי "חזירנות

למושב תימורים שם חיו וגידלו את ילדיהם, כשהגיעה לגיל פרישה עברה להתגורר בכפר-סבא.

במשך השנים הללו, משהתברר לה כי בתה הבכורה אובחנה כחולת סכיזופרניה, החליטה חנייה להקדיש את זמנה לעזרה לחולים ומשפחותיהם במסגרת עמותת "אנוש" שלה 56 סניפים בכל הארץ.

כיום העמותה היא מקצועית ובגיבוי משרד הבריאות ושינתה את מערך הטיפול של בריאות הנפש בקהילה. בכניסה לבית ד"ר חנייה גורני, תעודות לציון מסירותה והקדשת חייה לחברה "ליוזמה ופעילות ציבורית לאישה מחוללת שינוי ופורצת דרך רבת שנים!" הגברת הזאת, שזכיתי לראיין ולזכות במבע עיניה החמות, זכתה ב"אות הנשיא למתנדב" על עבודתה בויצ"ו ו"אנוש". וב"פרס הכנסת" על תרומתה לאיכות החיים בקהילה ואף בפרס "גלר" בו זכתה אשתקד!

לסבתא השועטת לעבר גיל 90 יש 4 ילדים, 10 נכדים והדור הבא בדרך. בסיום, חנייה לא שכחה להוסיף כי זה 12 שנה היא מתנדבת בגן "חצב" וסורגת לילדים כובעים עם פומפון ומכאן שמה (הנוסף) "סבתא פומפון".

"כל חיי רציתי להיות גננת אלא שלא נתנו לי ללמוד!" מסיימת את סיפורה יוצא-הדופן. ממנה למדתי ונלמד רבות.

**"סביון" העמותה למען האזרח הוותיק כפ"ס תקיים מספר הרצאות בנושא התמודדות המשפחה עם הטיפול בחולה דמנטי (אלצהיימר וכדומה) הרצאה ראשונה - "זכרונות מבית אבא" - ההתפרקות, ההתפתחות והמסע האישי שלי בעקבות מחלתו של אבי**

מרצה: חני (שוורץ) בגריש, מאמנת אישית, זוגית ומשפחתית לדור הסנדוויץ

**יום שלישי 17.1.17 בשעה 19:00 במרכז יום לקשיש רחוב תל חי 4**

**פרטים והרשמה: אלינה 09-7675001**

# גיל טיפשעשרה המתוק - היום בו קרה הדבר

## סיפור קצר מאת אורנה בן-עזר

האיטלקייה שנהנתה להדגים על אחי - רק שלי לא היה למי להיצמד חוץ ממטאטא הזרדים העתיק והסבלני שלנו. חמש דקות לפני השעה היעודה שמעתי צעדי ריצה במדרגות שועטים לקומה השלישית ונבלמים ליד הדלת. נער מנומס. מונה את הזמן בסבלנות ומצלצל. והנה הוא בפתח, נאה, מתוח, מחייך מאיר עיניים, מברך אותנו בשלום, מתיידד עם אבא, "בוודאי שההורים מכירים", וזו הכתובת, ומבטיח לשמור עלי ולהחזיר אותי לבטח הרבה לפני חצות. כן, הוא יזהר בדרך, במיוחד ליד החורשה, גם הוא שמע שמתאספת שם לפעמים חברות "פושטקים" שמחפשים צרות, שותים ערק ומעשנים.

אנחנו פוסעים נרגשים בשולי הכביש, עוד אין מידרכה. מדברים למקוטעין על דברים של מה בכך. שתיקות. הרבה ביישנות. אבל עוד מעט ארקוד! הוא יוכה בתדהמה כשיראה איך אני רוקדת. הוא לא מתאר לעצמו איזו רקדנית אני. המורה לבלט רוצה לשלוח אותי ללמוד בתל אביב או בחוץ לארץ, כבר שש שנים אני על קצות האצבעות... אני חולמת ומרגישה את ידו מתגנבת בהיסוס מאחורי גבי. אני חולמת! אני מאיצה צעדי וידו מתרחקת. הגענו לקיצור דרך החורשה, יש שם ירידה חדה וחשוך. נדמה לי שאני קולטת רעשים מהוסים ברקע. פתאום אני נכשלת בענף יבש המונח לרוחב השביל הצר. אני מועדת ומתגלגלת במדרון, נחבלת ברגלי ובידי, החולצה הלבנה מוכתמת, עקב הנעל ניתק. בין-רגע הוא מעלי, עוזר לי לקום, תומך, מתעניין: מה ברצוני לעשות?

אני בודקת נזקים: כואב, אבל לא נורא, צולעת עד למנורת הרחוב הרחוקה ומחליטה: אוכל להשתתף במסיבה אך חייבת להתרחץ קודם, ואת הבגדים והנעליים יש להחליף! חוזרים הביתה. מדדה לאיטי, נושכת שפתיים ואז איך אוכל!?! ובכל זאת מטפסת את כל המדרגות למעלה נסמכת על כתפו. הגענו! באותם הימים, נהגנו להשאיר את הדלתות לא-נעולות, ממש כמו בכפר ממנו באנו. הזהירו אותנו ש"כאן זה לא פרדס-חנה"! ובאמת לפעמים נעלנו, אך ליתר ביטחון השארנו את המפתח מתחת לשטיחון או לעצץ או מעל לארון החשמל. הידית לא נענתה לי. מוזר! ניסיתי שוב, ללא הועיל! יש לי מפתח רזרבי. הוא לא נכנס, משהו חוסם אותו מהצד השני, מנגנון הייל נעול ומאובטח. אני שומעת את הרדיו פועל בקולי-קולות כמו שאבא שלי אוהב.

בבריכה, שוחה כמו דג, ו"משויצה" בקפיצות ראש מרהיבות מהמקפצה הגבוהה, כי אחרת אין סיכוי שנמרוד החתיך היה בכלל שם-לב אלי. הוא אמנם מבוגר ממני רק בשנתיים אבל יש לו אח שחוגג 16 היום, כך שזכיתי סוף-סוף ובפרוטקציה גדולה מאוד (שעלתה לנמרוד במשא ומתן קשוח שניהל עם אחיו) בכרטיס הכניסה יקר-הערך, בהזמנה למסיבה הסלונית הראשונה שלי. כל כך הרבה שנים חלמתי שיומינו אותי למסיבה סלונית כזאת שרוקדים בה לחי אל לחי, מביטים עמוק בעיניים ואחר כך עוצמים אותן בעדינות, משאירים רק סדק צר בין הריסים שלא להחמיץ את... על ההמשך כבר לא העזתי לחלום! בספרים 'הזולים' שקראתי בסתר, שנקראו אז 'רומנים למשרות', ברגע המותח ההוא, כשהתחיל להיות מעניין, הגיבור השרמנטי "הניח עליה את ידו, חפן את פניה ושניהם התמזגו בנשיקה לזהות...".

ביום בו קרה הדבר, מדדתי את השמלה שאף פעם לא לבשתי, שמלה שהדוד מונייק, אפילו שלא באמת היה דוד שלי, הביא לי כל הדרך מאמריקה. שמלה המיועדת לנסיכות לא פחות. שכבות מלמלה דקיקה שקופה מעוטרת בשושני קטיפה ורודות הנתונות בגביעי עלעלים ירקרקים, חגורה עשויה מסרט סאטן רחב מבליטה גזרה דקיקה ומלמטה צמד תחתוניות מעומלנות מוזקרות מדרגות מבעד למכפלת, ומתנועעות באוושה קלה כמו קצף גלי-הים. והיו גם ארנק קטיפה קטן ונעליים, נעלי עקב נמוך עם רצועות שקופות כמו זוכיות. מי מתלבש ככה בארץ? ועוד בבאר שבע? ובעצם - מי מתלבש ככה באמריקה?

נפרדתי מבאנת צער מהתחפוש הזו, אין ספק שאחולל שערורייה אם אצא לבושה בשמלת השף הזאת, ואיך בכלל אוכל לצעוד בעקבים בשביל המאובק מרובה-המהמורות? מוטב שאסתפק בחצאית הקפלים הכחולה, בחולצה הלבנה המעומלנת שגיהצתי, בממחטה הנקייה שתחבתי מתחת לרצועת שעון-היד, בסוכת הראש שעיתרתי בכמה חרוזים צבעוניים, בנעליים שצחצחתי במיוחד - ובזוג גרביים נדיר ללא חורים גלויים. על איפור לא שמעו במחוזותינו, ושיער בלונדיני ארוך פזור היה שיא האופנה.

שמת תקלית על הפטיפון והתאמנתי שוב על צעדי הריקודים שקיוותי לרקוד, אלו הקלסיים שלמדתי מאבא ומאימא שהפליאו לרקוד בשמחות, ואלו החדשים המשונים שזזים בהם יותר מדי כמו טוויסט או לא זזים בכלל כמו "סלואו המחץ", כפי שהסבירה לי פעם גיסי

היום בו קרה הדבר היה יום של התרגשות עצומה: הוזמנתי למסיבה הראשונה שלי! אז - מסיבות היו עניין "לגדולים" - לא לילדות בנות אחת עשרה וחצי. עוד קודם לכן, השתתפתי כמובן במסיבות כיתה, במסיבות יום-הולדת וחגגתי בחגים, אבל במסיבה סלונית? אני? הקטנה? איך אפשר להשוות מסיבה שבה המורה או האחיות הגדולה מנהלת את העניינים ועורכת משחקי חברה תמימים יותר כמו "כסאות מוזיקליים" או ילדותיים פחות כמו "אמת או חובה" לבין ערב בו החבריה מתנהלים (או משתגעים) לגמרי "לבד?".

עוד קודם לכן, השתתפתי גם במסיבות של תנועת הנוער, במדי החאקי של התנועה והצעף המתאים כאשר המדריכים הרציניים בהנהגת ראש הגדוד הדגישו את התכנים הערכיים של המעמד, הירצו והטיפו, ערכו חידוני-ידע, שרו שירים עבריים מלאי פאתוס מתקופת "אנו באנו" והריקודים שקינחו בהם היו מחולות עממיים קבוצתיים. כמובן, שהשתתפתי גם בחגיגות משפחתיות בהן הילדים היו במעמד של... כמה מפתיע... ילדים! גם אם הורשו להצטרף לבן הדודה מהגליל לריקוד אחד של ולס או טנגו. אבל מסיבה סלונית? או נשף? זה משהו אחר לגמרי!

יש אומרים שמשמיעים שם את אלביס ואת קליף ריצ'ארד! באנגלית! רק באנגלית! שרוקדים שם טוויסט ושייק ואפילו סלואו! מרננים, שיש בנים שלובשים מכנסי גינס אמיתי. לא פחות! והבנות? מה שמספרים על הבנות - פשוט קשה להאמין: יש שמתייפות בחצאיות 'קלושי' או 'פעמוני', מישהי לבשה פעם חצאית צרה וטייץ, כשאנחנו לבשנו מכנס-התעמלות עם גומי או מקסימום חצאית קפלים... מישהו הלשין על יעל מהשביעית שראו אותה בגרבי ניילון כאלה עם פס לאורך, ובגלל זה ערכו לה שימוע וזרקו אותה מהתנועה! ומה השעשועים המובטחים של מתבגרים צעירים במסיבות 'האמיתיות'? מעשנים שם!!! או שעושים את עצמם, מדליקים סיגריה, ומסיעים אותה הנה והנה בתנועות מופגנות כמו הגיבור באיזה מערבון... וסיפרו גם שבמסיבה אצל אחי השמן לקחו מהארון שבסלון את בקבוק יין-הקידוש ומהלו אותו במיץ התפוזים ובאורנג'יה וכולם התנהגו קצת כמו שיכורים, ומה שהלך שמה... בעצם אף אחד לא ידע מה הלך שמה, אבל זה ממש לא היה פרט חשוב בסיפור. כי אין ספק שזה משהו אחר לגמרי! מסיבה לבני 15 ומעלה לא דומה בכלל למסיבת בת מיצווה, ואפילו שביליתי את כל הקיץ

המשך בעמוד 7



מהצט' להכ  
על כל איכות פניק  
מתנה!



**אשה יפה** קוסמטיקה הוליסטית  
**פרידה כהן**

- איכותי פניק אנשיק וגברית ● פדזיקור רפואי גת לחולי סכרת
- הסרת שיסר המכשיר ללא ג'יל ● איפור קבווע

**אפשרות הגעה לבית הלקוח/ה**

**טלפון: 09-7925808, נייד: 054-6543907**

## המשך הסיפור הקצר

וממשיכה. אף אחד לא בא אחרי. גם לא הנער. מלמטה רק ריק, אפילו דשא עוד אין. ואז הגעתי! שוב מעקה-מתכת שחור, רק להרים רגל ועוד אחת. כמו בבלט. הנה בגו זקוף, לא לאבד שיווי משקל והופ הצלחתי! אני במרפסת שלנו. שתי נשימות עמוקות ואני אורת אומץ להיכנס לדירה רועדת כולי ממאמץ ופחד. אבא שרוע על הספה. אף פעם לא שמחתי כל כך לשמוע את קולות הניסור של נחירותיו, כמו בערב ההוא. הוא נושם! הוא חי! בשקט כיביתי את הרדיו שהיה פתוח בקולי קולות כמו שאבא שלי אוהב לשמוע. פתאום הוא התנער ופקח עיניים כחולות תמהות: "למה כיבית את הרדיו? הקשבת למוזיקה כל כך יפה! ואיך הייתה המסיבה הראשונה שלך ילדתי?" "מסיבה יוצאת מהכלל" השבתי, "יוצאת מהכלל".

אעשה? צופה בדירתנו מבחוץ ורואה כי יש תכונה רבה במרפסת השכנה לנו מהצד האחר בכניסה א'. אינני מכירה אותם. איני יודעת מי האורחים ומי בעלי הבית ומה הם חוגגים. זרקתי את הנעליים ורצתי בזריזות. צילצלתי ולא חיכיתי שיפתחו, התפרצתי. "זה מקרה חירום" אמרתי למי שבא לקראתי ולכל הפרצופים שהביטו בי סקרנים כשנכנסתי לסלון. קרועה, מלוכלכת, בגרביים שהיו רק לפני שעה לבנים כמו הפנים שלי עכשיו. והנה אני צועדת ישר למרפסת, מעבירה רגל מעל מעקה הברזל השחור, וכולם צועקים בערבוביה. רק להרים רגל ואז את השנייה, כמו בבלט, יציבה, לאחוז חזק, אני אומרת לעצמי, וכבר אני בעבר השני, מתקדמת, צעד צעד, לפי הקצב של מוזיקה מסתורית, עד שהמעקה נגמר ויש עוד כמה מטרים של מיסתור בטון מחורר בדוגמת עיגולים. "זו סכנת נפשות!" "חזרי הנה" "את עלולה ליפול!" "מה את עושה? זאת קומה שלישית על עמודים!" אני מתעלמת

אין תשובה! מוזר מאד! אני מתחילה לקרוא בקול: "אבא! אבא! תפתחי!", "זו הבת שלך!" אני כמעט מתחננת. מצלצלת בחוזקה בפעמון הדלת אך רק הד קול חלול נשמע, ללא תזוזה. אימא לא נמצאת בבית בתקופה הזאת. הוא לבדו. מאוד עייף לאחרונה, הזיקנה כמו קפצה עליו, מאז התקף-הלב האחרון שעבר שערו הלבין, השיעול הטורדני שלו נשמע למרחקים, מה הפלא? מעשן כבד שנאלץ לעלות שלוש קומות... עכשיו אני צועקת ממש, קוראת בשמו, צורחת. הנער שאיתי מביט בי המום. אני דופקת בדלת ממול, אין עונה. ברור, הרי אם היה שם מישהו בערב-שבת כבר היו פותחים מזמן. הבניין חדש, רוב הדירות טרם אוכלסו. מה אעשה? אני יורדת בסערה למטה. נשכחו הפציעות, נשכחו הכאבים. הנער רץ אחרי, אך אינו מבין. "המשטרה ומכבי האש בעיר העתיקה, נכון?" "אני ספק שואלת ספק קובעת עובדה. הוא מהנהן." "ובית החולים בשכונה אחרת, זה ידוע." מה

## מסלולן משפחתי



להולכי רגל, שבילים לרוכבי אופניים, חניוני נוף ומצפורי-נוף, חניונים שחלקם מותאמים לבעלי-מוגבלויות. קק"ל נטעה עצי אורן, ברוש ואקליפטוס, פרצה דרכים, סייעה בהקמת ישובים בסביבה - גמזו, כפר דניאל, נילי, מתתיהו, מכבים - רעות והעיר מודיעין. ולנו לא נותר אלא לטייל באזור ולהינות!.



## יער בן שמן

ברוך בר-סלע

שן הקים כבר צורפים לעשר משפחות שהביא מירושלים. ב-1923 הוקם מושב בן שמן בכספי ברוך כהנא מרומניה שמימן את הקמתו. ב-1927 הוקם כפר הנוער בן שמן על אדמות בית החרושת חידד. הכפר נוסד על ידי ד"ר זיגפריד להמן, מתוך מטרה להנחיל לילדים ולנוער ערכי ציונות, עבודת האדמה והערכת בני האדם. הראשונים שהתחנכו בכפר היו ילדים מקובנה והמפורסם שבהם הוא שמעון פרס ז"ל הנשיא התשיעי של ישראל. עם הזמן הצטרפו לכפר תלמידים חדשים מן הארץ ומחוצה לה. תושבי המקום חוו מצור במלחמת העצמאות עד לכיבושה של לוד. עם העליה בשנות ה-50 החל ישוב האזור מחדש כגון: מבוא מודיעים [שנות ה-60], נאות-קדומים בשנות ה-70. אם תגיעו ותטיילו ברחבי היער המשולט אפשר יהיה לבקר בנאות קדומים [בתשלום אך לא בשבת], בפארק הקופים [בתשלום], במצפה מודיעין, במשלט 219, בקברות המכבים, קבר אל ערבאוי, ביתן הידיות [הפגודה] ישראל-תאילנד, דרך החשמל, עמק הנזירים, חצר בן שמן [בתשלום] הכפר החשמונאי בשילת [בתשלום] ועוד... ביער דרכי נוף לרכב, שבילי הליכה

דרומית לעירנו נמצא אחד האתרים היפים והמתוירים: יער בן שמן אשר משתרע על כ-300 דונם והוא 'משמש' ריאה ירוקה לגוש דן ולישובים הסמוכים אליו. שמו של היער לקוח מהתנ"ך, ממשל הכרם הידוע של הנביא ישעיהו: "כרם היה לידידי בקרן בן שמן" [ישעיהו פרק ה']. האתר המיוחד הזה הוא בעצם גוש יער ענק המשתרע ממזרח ללוד וממערב למודיעין-מכבים ורעות, משני צדי כביש 443 העולה לירושלים. בתחילה נקרא המקום "יער הרצל" (ע"ש חוזה המדינה שנפטר ב-1904) ברוח דבריו: "ביום שתשוב המחרשה לידו החזקה של האיכר היהודי, תיפתר שאלת היהודים". גואלי האדמות אליהו ספיר ויהושע חנקין יצאו לתור את האזור [כפר עריף] והתרשמו מן הקרקע וכרמי הזית. הם רכשו הקרקע ב-1905 ועד 1923 וכבר אז נעשו נסיונות רבים לפיתוח האזור, למשל: המהנדס נחום וילבוש הקים ביח"ר לשמן "עתיר", אולם נזקים בגלל מלחמת העולם הראשונה ובגלל נחילי הארבה שהשמידו את כרמי הזיתים, גרמו להחלשת המפעל. ישראל בלקינד הקים "בי"ס לאומי לעבודת האדמה", הוקמה חווה חקלאית, פרופ בצלאל

# ברידיג' - ורדה ממון

עוד קצת מאמץ...

הכרזות:

דרום	מזרח	צפון	מערב
♣ 2	P	X	♣ 1
3 nt	P	♠ 2	P
	P	P	P

החזזה: 3 NT.

החלוקה:

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

מחלק: מערב פגיעים: צפון/דרום.

ה מ ש ת ק :

מערב מוביל, כמובן, ב- ♣ A וממשיך וזוכה בכל ארבע הלקיחות בסדרה. הוא ממשיך ב- ♠ שנקח ע"י ה- A בדומם.

לרשות הכרוז 8 לקיחות והוא שוקל מאין תיווצר עוד לקיחה אחת: או מסדרת ה- ♠ אם היא מחולקת או מעקיפה מוצלחת ב- ♦. לעקיפה הוא יודע שאין כמעט סיכוי. מאחר וכבר בהובלה הראשונה מערב גילה 10 מסך הנקודות שלו, חייבות להיות לו עוד לפחות 2-3 נקודות, כי הוא הרי המחלק והוא פתח! הכרוז החל במשחק סדרת ה- ♠ ובסיבוב השלישי מזרח לא שירת. עכשיו הוא חשב שנשאר רק לסמוך על איזשהו נס. שיחק K ♦ ושוב ♦ אל ה-J בידו שכפי שחשב נלקח ע"י ה-Q של מערב וכך נפל פעמיים כשמערב גבה עוד לקיחה ב- ♠. חבל! הוא היה יכול לדעת בוודאות לשחק A ♦ שימחץ את ה-Q של מערב אם הוא היה משקיע מעט מאמץ ומנסה לגלות את החלוקות בדרך הבאה:

אחרי משחק שלושה סיבובי ♠, צריך היה לשחק גם שלושה סיבובי ♥ או אז היה מגלה שלמערב היו 4 ♣ + 4 ♠ + 3 ♥, מה שמשאיר אותו עם 2 ♦ בלבד בהם ה-Q. עם עוד מעט מאמץ...



# מכל הלב - אירועי ההוקרה לאוכלוסייה המבוגרת בכפר סבא - נובמבר 2016

## מופע לדוברי ספרדית

בבית רייזל התקיים מופע לדוברי ספרדית אך לא רק, ברוח המוזיקה הדרום אמריקאית. הערב היה מוצלח ומהנה ביותר.

## הרצאה מחוץ לקופסה

במגדלי הים התיכון התקיימה הרצאה מאלפת בנושא חשיבה מחוץ לקופסה. המגדלים אירחו אותנו בצורה מופתית כולל כיבוד טעים וגדוש בכל טוב. השנה מלבד פרסום האירועים בקול הכפר, גימלתון, זמן איכות, מועדוני גמלאים, דיורים מוגנים ועמותת סביון. התקיים קמפיין עירוני רחב היקף על גבי בילבורדים ענקיים בדרכים הראשיות, לוחות מודעות בכל רחבי העיר ותחנות אוטובוס. הפרסום הרחב מסייע בנראות שלכם ושל העשייה שלכם אזרחים ותיקים יקרים.

תודה לכל משתפי הפעולה בעשייה הרבה: עמותת סביון למען האזרח הוותיק בכפר סבא - זיקלין, זהבה, נאוה, דניאלה ואבות הקהילה היקרים, לדיורים המוגנים בית בכפר, מגדלי הים התיכון, ובית גיל פז, משה סלומון, עדה קריל, מנהלות מועדוני הגמלאים ואמהות הבית, מילי ריבלין המורה לאמנות במועדוני הגמלאים אשר יזמה את תערוכת הצברים, שירה דקל כץ, רוזי נוימן, שוש דרימר מנהלת המחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת, המתנדבים הרבים שבלעדיהם בלתי אפשרי להפיק אירועים בסדר גודל כזה, מחלקת האירועים של העירייה בהובלתה של עולמית, חן קחלון שהייתה אמונה על הגרפיקה של הפרסומים ונילי היקרה. מצפה לראותכם בארועי 2017 מכל הלב, מורן שפיר



ראש העירייה מר יהודה בן חמו הגיע להתרשם מהתערוכה ומהיוצרים ושמע את הסיפורים האישיים שעומדים מאחורי כל צבר. אחת היוצרות ברגע של נדיבות החליטה לתת את הצבר שלה לתצוגה בלשכת ראש העירייה. הטלוויזיה הקהילתית סיקרה את הפרויקט לכל אורכו ובקרוב תשודר כתבה בנושא.

## סרט "המתמחה" באושילנד

חשוב היה לנו לחשוף את קהל הגמלאים למקומות החדשים בעיר ולאפשר להם לקבל חווית צפייה באולם מפנק, חוויתי ומושקע. לצורך ההגעה למתחם אושילנד התקיימו הסעות מטעמנו. שיתוף פעולה ייחודי עם מחלקת נוער וקהילה הוליד פעילות של סבים, סבתות ונכדיהם בבתי הנוער והקהילה בעיר. היו אירועים מוצלחים שהשאירו טעם של עוד לשנים הבאות.

## שיתוף פעולה ייחודי עם מחלקת נוער וקהילה

שיתוף פעולה שהוליד פעילות של סבים, סבתות ונכדיהם בבתי הנוער והקהילה בעיר. היו ארועים מוצלחים שהשאירו טעם של עוד לשנים הבאות.

כבכל שנה גם השנה התקיימו אירועים רבים לטובת האוכלוסייה המבוגרת בעיר כפר סבא במשך חודש שלם. השנה היו כמה חידושים והמצאות שבהמשך התבררו כהצלחה מסחררת מאחר ואנשים הצביעו ברגליהם. אז מה היה לנו:

## מופע של יונה אליאן וששי קשת בהיכל התרבות

הכרטיסים נמכרו במהירות והאולם היה גדוש ומלא בקהל סקרן וקשוב. ראש העירייה מר יהודה בן חמו כיבד אותנו והגיע לברך על האירועים.



## תערוכת צברים קסומה

מלאה בצבעוניות, ייחודיות, מקוריות, סיפורים אישיים, חומרים מיוחדים, גדלים שונים והרבה עשייה. התערוכה הוצגה במשך כל חודש נובמבר בקניון ערים לטובת העוברים והשבים. **סודות מאחורי הקלעים:** היה חשש גדול מאוד מוונדליזם אך אפילו קצה של צבר לא נפגע. כולם שמרו על המיציגים למרות שהתערוכה הייתה חשופה לכל עובר אורח במשך כל שעות היממה. בזמן הקמת התערוכה נדהמנו מרמת ההתלהבות של האנשים ומכך שכל אחד התעניין בקניית הצברים. (הצברים אינם מיועדים למכירה אלא רק לתצוגה). במהלך התצוגה עלה הרעיון לאפשר לצופים לכתוב במחברת את התרשמותם. התגובות הגיעו מקטן ועד גדול וחיממו את ליבנו. דף אחד לא נותר ריק במחברת.

**ל"סביון" העמותה למען האזרח הוותיק כפר סבא  
למחלקת הסיעוד - ש.ע.ל דרושים/ות  
מטפלים/ות לעבודה בבתי הקשישים באזור השרון  
(מתאים גם לבני 70+)**

**לפרטים נוספים: טל': 09-7662230**

# שלי עמרמי בוזגלו ז"ל



## 1967-2016

עו"ד שלי עמרמי בוזגלו כיהנה בשלוש השנים האחרונות כחברת הנהלת עמותת "סביון", העמותה למען האזח הוותיק כפר סבא ושימשה כיועצת המשפטית של העמותה בהתנדבות.

שלי היתה שותפה להחלטות להמשך פעילויות משמעותיות של העמותה כמו בניית מרכז יום חדש ברח' אז"ר, שיפוץ ובניית קומה נוספת במועדון ברח' נחשון, הרחבת פעילות קהילה תומכת והוספת שירותים נוספים למען רווחת אוכלסיית האזרחים הוותיקים בכפר סבא זאת בנוסף לפעילותה העניפה בתחומים שונים ומגוונים ברחבי העיר. פעילותה המבורכת תמיד לוותה בחיוך רחב באדיבות נדיבות הקשבה ואכפתיות

### יהיה זכרה ברוך

הנהלת עמותת "סביון" ועובדיה כואבים ומשתתפים בצער המשפחה.



**תערוכת יצילום בגילי- שורדי שואה מצלמים סיפור**

שורדי שואה מתבוננים, מבררים, חוקרים דרך מצלמה סיפורי חיים ומוות, שואה ותקומה, ילדות וזקנה, יתמות ומשפחה, כאב ומזור, רעב ושובע, עבר והווה, עתיד ותקווה של אנשים, אנושות, עם ואומה.

צילומי התערוכה הם תוצרים של חקר ויזואלי ייחודי, אמיץ ומרגש של קבוצת אנשים שלא מפחדים להישיר מבט למצלמה, ולצלם את סיפורם:

**פתיחת התערוכה**  
**יום ה', 26.1.17, שעה 20:00**  
**יום השואה הבינ"ל**  
**בגלריית הספרייה העירונית, כפר סבא**  
התערוכה פתוחה לציבור הרחב עד 26/02

ניהול והפקה: סיגל הראזל מור  
הנחיית צילום וחקר ויזואלי: שיבי איסמן  
כתיבה ביוגרפית: רונית קרן

בשיתוף ובמימון אשל ביזנז ישראל ועמותת סביון למען האזרח הוותיק כ"ס

דיסקון | לצלם סיפור | ביזנז ישראל אשל | מרכז הרווחה של כפר סבא | מועדון ברח' נחשון | מועדון ברח' אז"ר

## 20 שנות ניסיון

- התקנת בידוד ומאווררי גג בגגות קיימים • שרות תחזוקה ותיקון לגגות • ציפוי ארגוי רוח באלומיניום • התקנת מרזבי אלומיניום ותיקון מרזבים • בניית גגות לעפים מעץ ומתכת • החלפת גגות תעפים ואסבסט • חידוש איטום בגגות בטון בחומרים מתקדמים

## S.O.S - שרות חירום בחורף



**גגות ומרזבים**

גל גדלדשטיין

052-2524059

050-5550775

[www.gag-gagot.co.il](http://www.gag-gagot.co.il)



## תבשיל בקדרה

הגיעו הימים הקרים? רוצים להכין תבשיל שיחמם את כל בני המשפחה? ובכן, התבשיל בקדרה עשיר בחלבונים מהצומח ומהחי ונכלל בו גם ירק מפתיע. אפשר להכינו בתנור ולאפות אותו במשך כל הלילה. למי שיש סיר חשמלי לבישול איטי בו ניתן לבשל למשך הלילה. אם תחליטו להכינו על כיריים של גז, ייקח כמה שעות ( 5 בערך), כדאי לבשלו על אש נמוכה.

## שעועית במנגולד

### המצרכים

- 700 ג' בשר בקר (אני מעדיפה את שריר הזרוע מסי' 8)
- 2 כוסות שעועית לבנה
- 1 כוס חמוס
- 1/2 כוס חיטה
- 2 בצל
- 1 חבילה מנגולד
- 3-4 כפות שמן קנולה
- 2 כפות חוויג' למרק (או תבלין אחר לטעמכם)
- 2 כפיות פפריקה מתוקה
- 1/2 כפית פפריקה חריפה
- 1 כפית מלח

### אופן ההכנה

יש להשרות את החמוס והשעועית במשך לילה אחד במים קרים. לחתוך את הבצל ולטגן עד הזהבה. לשטוף את הבשר היטב ולחתוך לקוביות. להוסיף את הבשר לבצל ולטגן תוך ערבוב עד שינוי צבעו. לשטוף את המנגולד ולחתוך גם את הגבעולים. את כל המצרכים להעביר לסיר גדול (מסי' 5 שטוח), לתבל (לפי הטעם) ולערבב היטב. לאפיה בתנור ועל גבי הכיריים, מציעה להוסיף בתחילה רק 2 כוסות מים ובהמשך הבישול לבדוק אם נחוץ להוסיף עוד מים. אם הנוזל מתבשל בסיר לבישול-איטי, המייצר אדים, די להוסיף בתחילה רק כוס מים אחת ולבדוק בהמשך. כאשר ניחוח התבשיל יתפזר בכל הבית - תיאבון האורחים יגבר. להנאתכם!



נשמח לקבל את תגובותיכם על העיתון

כתובת המערכת: תל-חי 4, כפר-סבא

e-mail: gimlaton@walla.co.il

## טלפונים חשובים

"סיביון" - העמותה למען האזרח הוותיק

משרדים, תל חי 4 7945100  
מרכז יום לקשיש, תל חי 4 7675001  
שרותי מטפלות/עובדים זרים 7662230

"מפגש בכפר" (מועדון ניצולי שואה)

תל חי 4 7676452  
קהילה תומכת, תל חי 4 7665151  
סיוע למטפלים בחולי אלצהיימר ומחלות דמנטיות אחרות 7675001



עיריית כפר סבא

מוקד עירוני 106  
המחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת  
הכרמל 43 7641131  
ש.ג.ל בן גוריון 19 7669393



מועדוני גימלאים

אלי כהן, ויצמן 189 7657623  
יוספטל, שאול המלך 5 7655501  
כיסופים, רב גולד 14 7677220  
נחשון, נחשון 9 7650773  
סירקין, טשרניחובסקי 103 7460170  
עליה, ויתקין 12 7443107



כללי

משטרה 100  
מגן דוד אדום 101  
מכבי אש 102  
ערן (עזרה רפואית נפשית) \*3201  
לאזרח הותיק 1700-50-1201

שידורי הטלוויזיה הקהילתית

ביום שני בשעה 10:30 ובשעה 20:00  
יום שלישי בשעה 21:30 וביום  
חמישי בשעה 17:00

ערוץ 98 בהוט ובייס  
(ממיר דיגיטלי)

www.amuta\_ks.org