

גימלתון



גליון מס' 99 ■ תמוז - אב תש"פ ■ יוני - יולי 2020

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

ימי הקורונה



חברי קהילה תומכת המופעלת ע"י עמותת "סביון"
מקיימים מפגשי התעמלות בהתאם למגבלות

בימי שני בשעה 8:00 בגן גיבורי ישראל

בימי שלישי בשעה 8:15 בקריית ספיר

בימי רביעי בשעה 8:00 בפארק העירוני (כניסה מויצמן)

דבר העורכת

המגפה, ההפחדה, הפטפטת והאביב שסגר אותנו כמו היינו אויבי העם

סוף החורף וראשיתו של אביב תש"ף היה רגיל. בעצם לא-כל-כך: גשם זלעפות, קרירות רבה ושמחה בלב כולנו, כשהודיעו לנו שלמרות הרגשתנו הלא-נוחה, הכנרת הולכת ומתמלאת!

ופתאום - ממש ברגע אחד, כמו שנהוג לומר במליצה "באיבחת-חרב", התוודענו למגפה המאיימת על חיינו (לא פחות!). כל השיגרה התהפכה באחת. אנחנו, שראינו דבר או שניים בחיים, עברנו מבצעים צבאיים שלא לדבר על מלחמות שקרו באזורנו ובתקופת-חיינו, יצאנו מן הנורמליות לצורת-חיים שלא ידענו כמוה: חודשים של סגר בין קירות ביתנו.

נצמדנו למסכי-הטלוויזיה, שלא נתנו רוגע ולא ניסו אפילו להנמיך את הלהבות. מישדרי-חדשות ללא-הפסקה בכל הערוצים דוברי-העברית (וגם דוברי השפות האחרות בערוצים הזרים). "אסון בריאותי" טיפטפו לנו השכם והערב: חלקנו הגדול צפוי לחלות ולא לקום ממיטת החולי!

מצד אחד, סיפרו לנו סיפורי-גבורה על המנהיגים הנבונים, שסגרו באחת את שדה-התעופה, ולא יתנו לאף 'נגוע' לחדור אל ארצנו הקטנטונת, ומצד שני זרמו ידיעות על מטוסים 'שמחלצים' ישראלים מאזורי-קורונה, אך גם יהודים מארץ-האפשרויות הבלתי-מוגבלות, שכבר חולים בפועל במחלה הארורה, נוחתים בנתב"ג, ועולים על מוניות ונוסעים למקום חפצם באופן חופשי וכמובן מדביקים את כל המתקרבים אליהם.

מי שאינו-חופשי - אלה אנחנו - האזרחים הישראלים תושבי-הקבע הנתונים לאיום המתמשך והבלתי-מתפשר.

מלבד גיחות מועטות לחנות-המכולת או הירקן הקרוב (למרות שרובנו העדיפו משלוחים עד-הבית...) לא זזנו מד' אמותינו, וחיפשנו איך למלא את הזמן הרב שהפך לפנאי לא-צפוי.

כאן לצד הקשיים הרבים, גילינו גם יתרונות: סוף-סוף הכנו ארוחת-בוקר אמיתית וישבנו לשולחן להינות ממנה. סוף-סוף פתחנו את המגירות שעלו על גדותיהן, ונוכחנו, שאפשר להשליך לאשפה את רוב תכולתן, סוף-סוף התפנינו לקרוא את שלושת הספרים, שכבר חצי-שנה מונחים על הכוננית שליד המיטה, סוף-סוף גילינו שכל המוזיקה הטובה נמצאת ב-YouTube, ואפשר להקשיב עד-הסוף לשירים משנות ה-50/60 (כמו 'ארבעת האחים', ה'פלייטרס', 'פיטר, פול ומרי' 'הדודאים' 'שלישיית גשר הירקון' 'אסתר עופרים' וכל היתר...). סוף-סוף גילינו כמה ביצועים נפלאים לקונצ'רטי לפסנתר של מוצרט, בטהובן, שופן ואפילו רחמיניוב. את הגעגועים לנכדים המופרדים 'בחוק' מאתנו (אך מופיעים כמה פעמים ביום בזום ובסקייפ) מילאנו בעיסוקים שאף פעם לא מצאנו זמן אליהם, היות שתפקידנו היה להחזירם ממוסדות הלימוד, 'להקפיצים' לחוגים, להכין להם ארוחת-צהריים ביום רביעי (או שלישי או חמישי או כל אלה ביחד...) ואפילו ערבי-שבת היו רגועים, קלים להכנה, שקטים ובעיקר נוחים מאד להחזרת המצב לקדמותו.

גזור ושמור ✂



טלפונים חשובים

"סביון" - העמותה למען האזרח הוותיק

7945100	משרדים, תל חי 4
8765100	מרכז יום לקשיש, רחוב אז"ר
7675001	מרכז יום לקשיש, תל חי 4
7662230	שרותי מטפלות/עובדים זרים

"מפגש בכפר" (מועדון ניצולי שואה)

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



עיריית כפר סבא

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



מועדוני גימלאים

7657623	אלי כהן, ויצמן 189
7655501	יוספטל, שאול המלך 5
7677220	כיסופים, רב גולד 14
7659773	נחשון, נחשון 9
7460170	סירקין, טשרניחובסקי 103
7443107	עליה, ויתקין 12
7640767	השכונה הירוקה



כללי

100	משטרה
101	מגן דוד אדום
102	מכבי אש
*3201	ערי"ן (עזרה רפואית נפשית)
1700-50-1201	לאזרח הוותיק

שידורי הטלוויזיה הקהילתית

ביום שני בשעה 19:30

יום שישי בשעה 21:00

ערוץ 98 בהוט ובייס (ממיר דיגיטלי)

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



דבר העורכת (המשך)

אבל לאור כל 'המעלות' שנימנו לעיל, ישנם דברים שקרו לנו בחודשיים האלה.

כבר הזכרתי את משדרי-ההפחדה שלא פסקו משעה 6.00 בבוקר ועד חצות בכל ערוצי השידור. המנכ"ל, חתום-הפנים, של משרד הבריאות, השר עם השטריימעל המוגזם הזקן המדובלל וכמובן עם המשפטים המגומגמים בעברית משונה, ולצידם ראש-הממשלה הסמכותי שלימד אותנו (למזלנו הטוב) איך לקנח את האף בממחטת-נייר... אבל כתבי-הבריאות שמנו מדי כמה דקות את מספר המונשמים (תוך איום מפורש שאין די מכונות-הנשמה ובאיטליה מעדיפים להנשים את הצעירים בלבד...) וכמובן את הנפטרים (שנקראו בהתחלה 'הרוגים' משום-מה). כאשר התחילו להקל את הסגר ולהתיר יציאות מבוקרות רק לצרכים חיוניים, החלו לאיים בשוטרים שיאכפו את התקנות החדשות ויקנסו את העבריינים. ובאמת ראינו איך סירת משמר-החופים+הליקופטר משטרת-רכב ממונע ועוד שוטרים רגליים עוצרים בגבורה רבה שלושה גולשים בים, ואוזקים אחד מהם ומובילים אותו בכוח לניידת. ידענו שזה 'לא צחוק'...

אבל מעבר לכל אלה עמד האיום הגדול מכולם: הזקנים!!! אנחנו - בני 'הגיל השלישי' 'הגיםלאים' או כל כותרת שנתנו לנו בימים 'הטובים', כשרצו לשמור על מצב-רוחנו הטוב ושאריות-כבודנו, הפעם הוסרו הכפפות: הזקנים הם מקור כל הרע. הם הנדבקים המיידים, אין להם סיכוי להבריא (אלא אולי בנס...) הם מסוכנים לעצמם ולכל הדור הצעיר והצעיר-מאד. אסור לבקר אותם, כי מסכנים אותם (אבל ישנן רמיזות שהם עצמם עלולים להדביק את צעירי-השבט).

שוב לא 'שבט אחים ואחיות', אלא צעירים יותר או פחות מול הזקנים (שעוד לא החליטו סופית מאיזה גיל הם נחשבים כאלה), שהם אויבי-העם. לא פחות!

אנשים שמתראינים בטלוויזיה לא מפחדים לומר שרק 'בגללם' כל האוכלוסייה סובלת... נכון, הפרופסורים הרבים שממלאים את האולפנים, נזהרים מעט בכבודנו - אך אפשר לשמוע מתוך דבריהם גם את הנימה הזאת.

אנחנו כבר צעד וחצי מעבר לנבואת-הזעם של תחילת חודש מרץ, לא 'נהרגו' כאן עשרות אלפים, אבל חבל מאד גם על המאות הבודדות שהלכו לעולמם עקב המגפה.

המצב לא השתפר, להיפך: אנחנו בעיצומה של התפשטות המגפה מחדש. הציבור 'מזלזל' - כך טוענים מובילי-דעת-הקהל, המציאות הרבה יותר מורכבת, הציבור - מבולבל!!!

דווקא אנחנו 'הזקנים' שעדיין שומרים על עצמנו בקפדנות (מסכה, כפפות, אלכוהול, ודומיהם) גילינו תובנות יפות על החיים. הלוואי שנדע לשמר אותן ולהמשיך בשיגרה החדשה. גילינו שיש תענוג בהרבה עיסוקים שאינם קנייה בקניונים ובכלל צריכה מופרזת, ישיבה בבית-קפה (מה רע במרפסת שלנו?) שיחה אנושית עם בן/בת זוג, שכן/ה פנים מול פנים. וכמובן גם צעידה ברחוב הסמוך (אפשר כבר גם בשבילי הפארקים) באויר הפתוח, שעכשיו - הוא כבר מביא איתו את חום הקיץ.

הפסדנו את האביב ואנו עומדים להחמיץ את הקיץ באויר הפתוח - אבל אולי הרווחנו גם תחושות חדשות בחיים!

כאמרת: ה'צ'יקר הבריאות!!!

קריאה נעימה!

תאיר אלוף

העיקר הבריאות

מה קורה בעמותת סביון בימים אלו? תמר פארן-גת

לכבוד שר העבודה והרווחה

אני חכם דוד שמואל, מתגורר בכפר סבא ברחוב תרי עשר 18 והולך למרכז זום "סביון" באז"ר 49 פעמים - 3 בשבוע וזאת לעומת חברי הולכים מדי יום ביזום.

בעקבות ההתפשטות נגיף הקורונה נסגר המועדון ומי כמוך יודע שמתרנו אם האוכלוסייה הוגדרת בודדים ומיואשים ללא ביקורים ויחס, מתוך היאוש קיבלתי טלפון מעובדת הסוציאלית של המועדון עיצת זה נתן לי המצן בגוף ואני בטוח שזה לא היה כך רק לי אלא לכל חברי שזכר לקבל את שיחת הטלפון הזו.

כשהודיעו שאפשר לבקר את הסבים והסבתות זכיתי גם לביקור של מנהלת המועדון סיגל ומחירת המועדון נסי, לא רק אני זכיתי לביקורים אלו, אלא גם כל חברי המועדון זכו לכך וזה נתן הרגשה טובה שהצלחה לחמם את ליבי בתקופה קשה זו.

אני מבקש בכל לשון של בקשה לפרסם זאת ברשות הרבים, ובעיתון המקומי לתת הרגשה טובה לכל האנשים הטובים האלו ולתת הערכה על כל הטובות שעושים עמנו.

בהערכה ותודה גדולה,
שמואל חכם, נכיסים לוי
וכל חברי מועדון "סביון"

Scine
11.10.20

העתק:
מר רפי סער ראש עיריית כ"ס

מילים חמות שהגיעו למרכז יום אז"ר בכפר סבא : חשוב היה לשמואל ולניסים, לספר כמה טוב להם במרכז-היום, וכמה צריך לשמור על מקומות אלו עבור הקשישים.



ומי אמר שאין תרבות? שירת-הקורונה - בציבור, קהילה תומכת בכפר-סבא!

משבר הקורונה עדין מרחף מעל כולנו ויחד עם זאת חזרנו לעבודה, בהתאם למגבלות, עם הרבה רצון ואהבה לתת את השירות הטוב ביותר.

חברי קהילה תומכת מקיימים פעילות ספורטיבית 3 פעמים בשבוע בגינות ציבוריות ופעילות מוסיקלית - פעם בשבועיים במדרחוב ירושלים. הפעילויות מעודדות לצאת מהבתים להתאוורר בחוץ, לפגוש חברים, להתעמל, לצחוק ולשיר הדברים ששומרים על הבריאות!

מרכזי היום חזרו לפעול ולקבל את המבקרים שהיו רגילים להגיע מידי יום ובמשבר הקורונה נשארו בבתים, לחלקם היה קשה מאד בבית והם כבר מאד רצו לחזור.

אם קבלת האישור לפתיחת מרכזי היום הצוותים התארגנו מהר ובחיוך גדול קיבלו את המבקרים אחרי שלא התראו חודשיים וחצי. שוב חזרו להתעמל, לצייר ולכייר ובעיקר לא להיות לבד.

בכל תקופת הסגר דאגו עובדי העמותה להיות בקשר טלפוני רצוף עם כל החברים הנמצאים במסגרות השונות של העמותה. דאגו לשלומם, בררו מה צריך ואיך אפשר לעזור והצלחנו לתת מענה כמעט לכל צורך.

בתקופה זו פעלו איתנו עשרות מתנדבים שעזרו לנו לתת את השירות המיטבי, הביאו תרופות ומשלוחי אוכל, הסיעו מטפלות, חילקו מתנות והפתעות - זו ההזדמנות לומר לכולם כולם תודה גדולה וענקית!



הנוער הנפלא שלנו, מתנדב ותומך.

פעילות המחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת בתקופת הקורונה

מורן שפיר, עו"ס

- הוקמו ספריות שכונתיות בחצרות מועדוני הגמלאים סירקין וכיסופים לרווחת תושבי השכונה.
- מיילי המורה המוכשרת לאומנות, של מועדוני-הגמלאים שלנו, הכינה אלפי ערכות יצירה שחולקו לבתי הגמלאים שלנו ועזרו ליצור עשייה משמחת ועניין.
- מועדוני המופ"ת שלנו המשיכו לחלק ארוחות לבתי החברים במשך כל תקופת הקורונה.
- מנהלות מועדוני הגמלאים ואמהות-הבית צילצלו מדי יום לחברי-המועדונים לדרוש בשלומם ולסייע להם בצרכיהם.
- מיד כשהתאפשר פתחנו שיעורי בהתעמלות ובתחומים נוספים במרחב הפתוח. כיום מועדוני הגמלאים פעילים תוך כדי שמירה מקפידה של הנחיות התו הסגול!

התחושה הייתה שהקורונה נפלה עלינו כרעם ביום בהיר! עיקר מחשבתנו הייתה כיצד ניתן לסייע לאזרחים הוותיקים בתקופה זו!

מיד נרתמנו כל עובדות המחלקה, כל אחת בתחומה וכך עשינו:

- הקמנו מועדון גמלאים וירטואלי בפייסבוק "גמלאי כפר סבא" הכלל פעילות מדי יום כגון: שיעורי חיוך גופני, אופטימיות בתנועה, צ'י קונג, מיינדפולנס, הרצאות במגוון תחומים על ידי עובדות סוציאליות מומחיות מהמחלקה, שיעורי יצירה ועוד. חלק מהפעילויות שודרו בשידור חי וחלק בסרטונים מוקלטים. כיום ישנם כבר 4800 חברים העמוד הפייסבוק שלנו ומדי יום מצטרפים חברים חדשים. נשמח להצטרפותכם!

- הוקמו שני מועדוני גמלאים בזום במסגרת מועדון סירקין ומועדון נחשון. מדי יום התקיימו מגוון רחב מאוד של הרצאות, חוגים, פעילויות, טקסים ומסיבות כולל אמנים מפורסמים שנרתמו להופיע בהתנדבות.

באגף שירותים חברתיים קהילתיים הוקמו שני קווים חמים כשחלק גדול מאד מהפניות היו של אזרחים וותיקים שביקשו סיוע קונקרטי כמו: מזון, עריכת קניות הבאת תרופות ושיחות תמיכה להתמודדות רגשית ונפשית עם המצב.

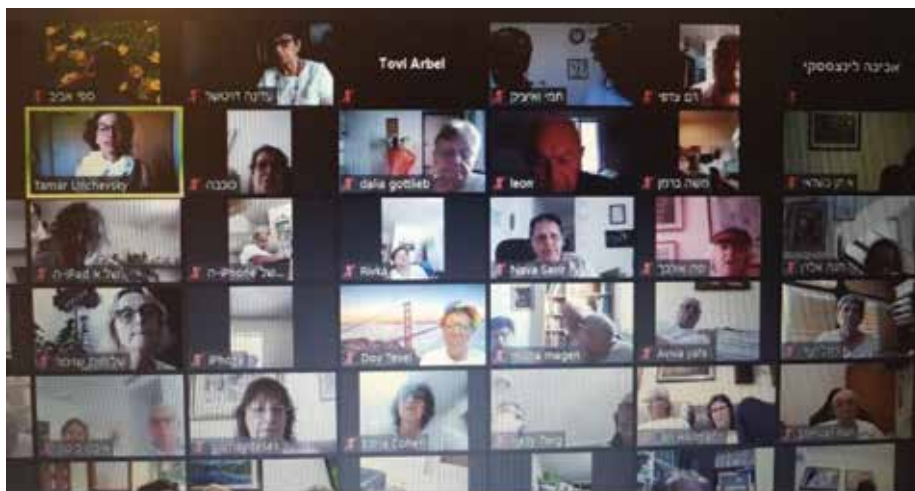
העובדות-הסוציאליות עבדו 'סביב השעון' בשתי משמרות, במחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת: ערכו 4905 שיחות לסיוע נפשי לאזרחים וותיקים.

מפעל ההזנה של משרד הרווחה איפשר חלוקת ארוחות מוכנות וסלי מזון ל-1250 אזרחים וותיקים באופן רציף וקבוע בתקופת הסגר.

היו 1502 פעולות של שינוע תרופות לבתים. העשייה הרבה והמגוונת התבססה על מתנדבים רבים ולהם התודה על התגייסותם למשימות השונות במסירות ובהתמדה.

אנחנו שמחים להיות עבורכם בעשייה בחירום וגם בשגרה.

שימרו על עצמכם ותיקים יקרים שלנו!



קורונה לא אהובתי / מחשבות אישיות

זהבה באום

פתאום קם אדם בבוקר והעולם שלו מתהפך. פתאום הוא מתויג "קשיש" והוא מבודד ושונה מכל אדם אחר. "פתאום" צריך לשמור עליו (איפה הייתם לפני זה?), ואיך עושים זאת מבודדים אותו. הוא הראשון שנכנס לסגר והוא האחרון שייצא ממנו. וכך פתאום הוא מבודד מבני משפחתו, מחבריו, מפעילותו וכו'.

ואני חושבת לעצמי האם נכון הדבר, האם עצם העובדה שאתה מעל גיל 65 הופכת אותך לקשיש, לאדם שיש לטפל בו, להחליט מה טוב או רע בעבורו... האם כולנו מיקשה אחת (כולנו בני אותו גיל, כולנו באותו מצב פיזי ו/או מנטלי?). האם מישהו נתן את הדעת מה השפעת הסגר על האדם הקשיש ועל משפחתו; האם מישהו נתן את הדעת מה השפעת הסגר על איכות חייו; האם מישהו נתן את הדעת על קשישים עריריים הסגורים בבתייהם; האם מישהו נתן את הדעת על אותם קשישים המבודדים ממשפחתם ואינם יודעים להשתמש באמצעים הטכנולוגיים האפשריים כיום; האם מישהו נתן את הדעת על אותם בני זוג או ילדים המטפלים באדם החי עם דמנציה שנמצא כרגע "כלוא" בבית. במקביל עולות כל כך הרבה שאלות לגבי הפקרת הקשישים שחיים בדירות המוגנים ובמוסדות הסייעודיים השונים, האם זה מקרי או מדיניות מכוונת? לעתים אני חושבת שהמניעים להתייחסות הזו אל הקשישים מקורה במניעים שאינם קשורים דווקא לדאגה לשלומם. אעז אפילו לומר שאולי כך ניתן "לחסוך" במכונות הנשמה.

עולה לי גם השאלה האם מישהו ייתן את הדעת כיצד הקשישים יחזרו לשגרה כזו או אחרת. מי ייתן מענה לצרכיהם הנפשיים והחברתיים. אנשים קשישים, כמו כל אדם אחר, זקוקים לקשר בינאיש, למגע, לחום, וכל אלה נלקחו מהם במחי יד.

עבורי המילה זקן יש בה הדרת כבוד לאדם המבוגר - הוא זקן השבט המכובד, החכם, בעל ניסיון חיים רב שאנו יכולים ללמוד ולהפיק רבות ממנו. אך כיום יש מין תחושה שאלו אנשים "שקופים" במידת מה.

העולם של היום הצטמצם ביותר, הבית ו-100 מ' ממנו. את התקשורת הבינאישית מחליפים אמצעים טכנולוגיים וירטואליים - סקייפ, ווטסאפ, זום וכו'. מדברים מחבקים אבל הכול ממרחק. פתאום המסך, ולא משנה באיזה מכשיר, הופך לחברו הטוב של האדם.

ולכל אלה מתווספת תחושה של חוסר ודאות וחוסר בטחון. "אנחנו לא יודעים..." - זה המשפט השגור בפיהם של אלה האמונים על הנהגת המשבר הקשה הזה. הם מבטיחים בדיקות, מענקים ומה לא, אך איך אומרים הילדים "הם לא מקיימים". כאשר אותם אנשים שאמונים על ביטחוננו ובריאותינו במשבר הנוכחי, מפרים את הצווים עליהם חתמו, היכן הדוגמא האישית? מה זה אומר לנו - להוציא צווים ולהמליץ אפשר אך לא חייבים לבצע. כל אלה רק מגבירים את תחושת חוסר האונים

והטלת ספק בהחלטותיהם לגבינו. אני חושבת על העתיד, איך יתנהלו חיינו בשגרה החדשה, מה יהיה עם ילדינו מבחינת בטחון תעסוקתי, מה תהיה השפעת המשבר הנוכחי על נכדינו, איזה עולם אנו מותרים אחרינו, מה תהיה השפעת המשבר עלינו, על חיינו ופעילותינו. אני מאד מקווה שמישהו שם למעלה ייתן את הדעת על כך והדבר יבוא לידי ביטוי בהחלטות הממשלה. יחד עם זאת אני מאד קטנת-אמונה על כך. אני מסתכלת סביב על הפוליטיקאים - עולם כמנהגו נוהג, דבר לא השתנה.

לומר את האמת זה קצת מקשה על ההתמודדות, אך אני שואבת כוחות ממה שאנחנו עושים במסגרת הקטנה שלנו, ממשיכים לדבוק באמונותינו ובדרך החיים שבחרנו ובה אנו הולכים.

אני מייחלת לימים טובים ובריאים יותר לכולנו.



מפגש מחודש של מועדון "מפגש בכפר" - מועדון שורדי השואה המופעל ע"י עמותת סביון




"20 יוון"

תזמנה אילן האצור הוותיק כפר 20 א

הידעתם? בקהילה תוסכת תמצאו:

- שרתי רפואה באופה
- ביקורי בית ואוון קשב
- אצ קהילה שמייע ביקוני אצקה שופים
- פאילוג אצריג עשירה
- עזרה ותיק שרתיים השונים בקהילה
- ואוונג בכל עזו!

www.amuta-ks.org

7667669, 7665151, 7678922

הסוד שאיני מגלה - הדברים שרציתי לומר מנהמת ליבי רינה ל.

מי דחף אותך? האם זאת אשתך שרוצה להגר? ובעיקר - איך הגעתם למסקנה שדווקא גרמניה ודווקא ברלין זה המקום הנכון עבורכם? מכל המקומות בעולם....

בני שתק. אך לבסוף הוסיף: "יש לנו שם הרבה חברים. קל שם לחיות, הרבה יותר זול, המדינה דואגת לאנשים, לקצבאות, לילדים והחינוך שם נהדר. קל יותר לשכור דירה, זול יותר לקנות מזון, ויש פנאי להיות עם המשפחה, לטייל ולבלות. בכלל - זאת אירופה - נוכל להגיע בחופשות לצרפת, לאיטליה, לבלגיה

ולא לדאוג כל היום לשקלים שחסרים לנו לקיום סביר..."
עברו חודשיים, והם הגשימו את הרעיון. ליווינו אותם לנתב"ג. כולנו בכינו. לא יצאתי מהמיטה יומיים אחר-כך. כאב-ראש נורא השאיר אותי מרוסקת נפשית מתחת לשמיכות.

הזמן חלף, קמתי ושבתתי לעיסוקי הקודמים - אבל הלב כבד, המחשבות לא עוזבות, הכאב והאכזבה קשים ביותר. כנראה שהאשמה בנו - חשבתני מדי פעם - משהו פגום בחינוך שאנחנו נתנו לו. לא העברנו לו ערכים נכונים. הוא צודק (אולי) אנחנו טעינו! "בני, נכדתי וכלתי - חיים בגרמניה!" לפעמים זה מתחלף במחשבה: "דור העתיד של משפחתי הם גרמנים!"

וכך עברו כבר שנתיים. הם גרים בדירה שכורה (שכר-דירה 'מצחיק'), הילדה לומדת בבית ספר ציבורי ומפטטת גרמנית ואנגלית. בני - עובד במשרה חלקית בטלוויזיה המקומית (לא הארצית), הוא סוג של טכנאי צילום (כך נדמה לי). כלתי מצאה עבודה בחנות בגדים קטנה ומאד מרוצה. יש להם 'טונות' של חברים ישראלים (כך הם מספרים), שמהווים סוג של משפחה וקבוצת-תמיכה. הם במצב-רוח טוב. "אמא, החיים יפים והרחובות נקיים" הוא מספר בהומור המיוחד שלו בשיחות הסקייפ שאנחנו מקפידים לקיים אחת לשבוע.

אני, עדיין לא הגעתי לשיחה או להרצאה שעניינה: מדוע חייבים לחיות בארץ-ישראל, או - איך אפשר להתגורר במקומות שרגלם של הצוררים האיזמים ביותר שלנו כקולקטיב, דרכה שם, או - איך אתם חיים עם הידיעה שהוריים מזדקנים ואולי הם זקוקים לקירבתכם?

כל הבעיות 'הגדולות' עדיין לא עלו 'על השולחן' באף אחת משיחותינו. הכל קליל ושטחי. בקיץ הם נוחתים בארץ, מתארחים אצל משפחתה של כלתי ובאים להראות את עצמם פעם או פעמיים. אנחנו אפילו לא שוקלים לבקר אותם בארץ ההיא. יש לי הרגשה שאיבדתי אותם. ובעיקר יש לי הרגשה שעם-ישראל איבד משפחה צעירה שזקוקים לנוכחותה ולתרומתה החברתית והאנושית. אבל זה המצב!

הנה פרקתי את מצוקתי זאת, הנה כתבתי את הדברים שאני מרגישה בכל רגע מחיי, הנה הדברים שלא העזתי לומר לאף אחד/ אחת בעל-פה. אני יודעת שלא יהיה לסיפור הזה סוף טוב. הם כבר לא ישובו. המקום הזה לא ענה על הצרכים שהם הגדירו לעצמם בשלב מסוים של חייהם.

למרות הכל - יש לי זיק (קטנטן) של תקווה שאולי יום אחד... אבל תמיד הייתי אדם ריאלי!

אנחנו מתקרבים ליום העצמאות ה-72 (המדינה כמעט בגילי...) איני בטוחה שבמילא 'עצמאות' התכוונו למשהו כל כך קיצוני! בשבילי זה אינו יום-של-שמחה!

בדרך כלל לא תוכלו לראות עלי את העצב והאכזבה שהם מנת-חלקי היומימית. אני אשה רגילה (גימלאית של משרד החינוך, גננת בעבר), עברתי, לא מזמן, את 'מחסום' גיל ה-70. יש לי בית מסודר ונקי, אני אוהבת ללבוש בגדים יפים (אבל לא כאלה יקרים), אני נפגשת נהגת להיפגש עם חברות לקפה בקניון G בימים קבועים, בשעות הבוקר המאוחרות, אנחנו משוחחות וקובעות לא פעם ללכת ולשמוע הרצאות בעיר, או לצפות בסרט חדש שקראנו עליו ביקורות טובות. יש לי בן-זוג מתאים וטוב. גם איתו אני מבלה שעות יפות במשך השבוע כמו גם במשך כל השנים הרבות שאנו חיים ביחד. אני אוהבת לבקר בחנויות הספרים, לדפדף בכותרים החדשים שיצאו זה עתה לאור, ולבחור לי לפחות ספר חדש אחד, אחת לשבועיים. בשעות אחר-הצהריים והערב אני 'תקועה' מול הטלוויזיה (כמו כולם) רואה משדרי-חדשות, מאזינה בקשב רב (ובכעס גדל והולך) לדברי הפרשנים וחוזר חלילה.

אשה ישראלית 'רגילה', ותשאלו: אם כך, מה הבעייה? אז הנה היא:

זהו הסיפור האישי שלי, (ואני יודעת שאינני יחידה בו) הוא הסיפור שמעציב אותי ומטריד את מנוחתי. כמעט שאינני מדברת עליו, אפילו - כמעט - לא עם בעלי, וודאי שלא עם חברותי ואפילו לא עם קרובי משפחה אחרים. אני מתנהגת כאילו הדבר לא קרה: בני - הבכור, (שלא אציין כאן את שמו), היה ילד ישראלי סטנדרטי לחלוטין, סיים תיכון, 'עשה צבא', הכיר בחורה נחמדה ונאה, חגגנו בהתרגשות את נישואיהם בגן-אירועים נחשב, ויצאנו מהדעת מרוב שמחה כשנולדה ביתם הבכורה, נכדתנו. הבן, למד גם בבגרותו, ויש לו תואר אקדמאי (בקולנוע). הוא עשה מאמצים רבים להתקבל 'לברנז'ה' ולהיות חלק מתעשיית-הסרטים וה'סדרות' אך זה לא עלה, משום מה, בידו. אשתו הצעירה עבדה בחברה קטנה שהבטיחה 'לפרוץ' אבל הפריצה בוששה. הם גרו בשכירות בעיר-שינה במרכז הארץ, והחיים נמשכו כמו אצל כולם. נפגשנו לעתים בסופי-שבוע (אם אני הייתי מזמינה ל'ארוחת-שבת') ובכינוסים משפחתיים אחרים. היו להם חברים כמוהם, והם נהגו לטייל בחברותא בארץ (ולעתים גם בחו"ל) כמעט בכל שנה, הכל נראה, לכאורה, זורם על מי-מנוחות.

ביום אחד (דווקא לא בהיר), הוא הופיע לבדו בביתנו, ותוך כדי שתיית הקפה ופרוסה של עוגת השמרים (שתמיד היתה מוכנה), הוא הודיע בקול נמוך: "הורים! החלטנו לעבור לגור במקום אחר. אנחנו עושים 'רילוקיישן'... כבר היזמנו כרטיסים... בעוד חודש אנחנו נטוס לברלין!"

כשאומרים 'רעם ביום בהיר' - מתכוונים בדיוק לדבר כזה!

לא שלא היה לי מה לומר לו, היו לי המון משפטים יפים ונכונים: הורי שהגיעו ערב מלחמת-העולם השנייה לארץ, הולידו אותי ואת שני אחי - כולנו צברים, המשפחה המורחבת שלהם - כמובן - נספתה בשואה. כאן גדלנו עם הרבה רגשות פטריטיים, שרתנו בצבא, כאבנו את האבדות במלחמות הרבות ובמבצעים האינסופיים, באינתיפדות בפיגועים... הכרנו כמה וכמה משפחות שכולות. אך ידענו שיש הצדקה. יש לנו ארץ - ובלי מליצות מיותרות - זהו המקום שלנו. ואם לא נחיייה כאן את חיינו - כל המחיר הכבד שולם לשוא!

אבל באותם רגעים, לא יצאה אפילו מלה אחת מפיי, בעלי הנדהם רק שאל: "ממתי התגבשה ההחלטה האיזומה הזאת?"

זכרונות סיסי ביה"ס התיכון החקלאי "עיינות" ו"סקווה ישראל"

ברוך בר-סלע



ברוך בר סלע, מדריך קבוצת טיילים בכניסה למקוה-ישראל.

במגרש בו נכרת פרדס ערבי, שר האוצר דאז אליעזר קפלן ז"ל הניח יסודות לשיכון-עובדים שנקרא "נווה כיבוש". משפחתי שהתגוררה שם, הקימה משק-עזר, שהועיל לקיומנו בימי הצנע והמחסור של השנים הראשונות להקמת המדינה. שם למדתי להכיר כיצד מגדלים ירקות ובעלי כנף למיניהם, עצי-הדר שהניבו פירות טעימים ויפים ועוד.

כאשר בגרתי מעט, והגעתי לכיתות הגבוהות של ביה"ס היסודי (אז קראו לו 'העממי') הייתי ידוע כבר, בין חברי כחובב טיולים, אוהב-טבע וחבר ב"תנועה המאוחדת". כשנערכו הבחינות הפסיכוטכניות בסיום כיתה ח', המליצו עלי לפנות לחינוך בבית-ספר תיכון-חקלאי.

הגעתי לביה"ס התיכון-חקלאי "עיינות" שנמצא בשפלת-החוף (לא רחוק מהמושבה נס-ציונה), שם פגשתי אנשי חינוך יוצאים מהכלל שתרמו להשכלתי ולעיצוב אישיותי. בראשם מנהלת המוסד עדה מימון -פישמן ז"ל שהקימה את המקום ב-1930 כ"משק פועלות". עדה הייתה חמורת-פנים וסבר שהמעסיטה לבוא במגע עם החניכים, אך עם זאת דאגה להגיע למוסדות המתאימים כדי לדרוש תקציבים לשמירת המוסד ופיתוחו. עדה הייתה אישה צנועה מאין-כמוה, והעדות לכך הוא חדר מגוריה שנשמר עד היום!

עדה הפכה את המוסד ממקום שבו למדו נערות, למקום שבו למדו גם נערים, ובנוסף לזאת, דאגה שיהיו בביה"ס גם תלמידים דתיים (בסקטור נפרד), אשר נפגשו בחדווה רבה אחרי שעות הלימודים והעבודה וקימו קשרי חברה ביניהם.

את בית-הספר ניהל ד"ר משה עתידיה ורעייתו ציפורה שהייתה מרכזת-המשק. בשנים בהם התחנכתי ב"עיינות" (בין 1955 עד 1959) היו בכפר כ-400 חניכים וחניכות, שזכו לחינוך מיטבי, הן בתחום העיוני וכמובן גם בשטחי-החקלאות השונים.

סדר-יומנו היה קבוע: השכמנו בשש בבוקר, והשיעור הראשון החל כבר

שדה], פרופ. קלמן פרק [גידול עופות], פרופ. לחובר [גידולי קרקע], ד"ר סלומניצקי [גידול ירקות] ועוד רבים ומצוינים!

כמובן, כשעבדנו היה עלינו "לתת תורנות" גם בענפים כגון: מכבסה, מטבח, ניקיון וכד'.

חיי-החברה היו מרכז ענייננו: אמנם לא היו לנו מדריכים-חברתיים, אבל אנחנו ניהלנו אותם בעצמנו. היה חוג לריקודי עם, בכל מוצ"ש צפינו בסרט באולם או בקיץ על המדשאות, לפעמים הסתננו לקולנוע במושבה הסמוכה נס-ציונה או במושב הקרוב בית-עובד. בערבים התכנסנו באולם הספרייה שם היו כורסאות ענק והאזנו למוסיקה קלאסית בהנחיית המוסיקאי ומבקר-המוסיקה הנודע מנשה רבינא!

כמו כן בילינו במשחקי כדורסל, ובשבתות במשחקי כדורגל, בבילוי בברכה המקומית שאותה נהגנו לנקות משכבות הירוקות התקופתיות. אהבנו מאד גם את שיעורי גד"נע וטיולים שנתיים ברחבי הארץ.

המנהל, אותו כינינו "רולסון" דאג בשנות ה-50 להקים מעין מוזיאון למלחמה בעישון.... ושיבץ בו גם אוסף גאולוגי עשיר! לי, אישית, הוא אישר ונתן מקום

ב-7:20. למדנו עד 21:00 ולאחר ארוחת-צהריים ומנוחה קצרה יצאנו לעבודה מ-13:00-17:00. הכנת-השיעורים היתה תחת פיקוחו של המנהל שסייע לשואלים ולמתקשים. בין השעות 20:30 ועד 22:00 התרחשה פעילות חברתית מגוונת. ואז - ליל מנוחה!

החניכים נחלקו לשתי קבוצות עיקריות (ע"פ גילם והותק שלהם במקום) ה"נחשבים" יותר, היו ה'גמילים' וה'דליתים' (כתות ג' ו-ד', כלומר י"א וי"ב) שהם עבדו בשעות הבוקר ולמדו אחה"צ.

ראוי לציין שלמדנו מקצועות עיוניים כמו: תנ"ך, עברית ולשון, אנגלית, מתמטיקה היסטוריה, כימיה ופיזיקה ולצידם מקצועות 'חקלאיים' כמו: גיאולוגיה, גידול-עופות, גידולי קרקע, ירקות, מטעים, גינות נוי, מכוורת ועוד.

מנהל ביה"ס, הקדיש את כל שעות היממה לצרכי התלמידים ראה בלימודים חשיבות מרובה יותר מחיי החברה למרות החשיבות הפסיכולוגית של שנות גיל-ההתבגרות. הוא התערב לפעמים אף בחיי זוגות בהתאם לנסיבות. אדם משקיף זה דאג להביא את המורים לחקלאות מהפקולטה שברחובות: יזכרו לטובה - פרופ. שמואל הורביץ[גידולי

זכרונות מימי ביה"ס התיכון החקלאי "עיינות" ו"סקווה ישראל"

לגדל את הנחשים שלכדתי בשדות!

היה זה בי"ס שבוגריו אשר הצליחו בבחינות הבגרות זכו להתקבל ללימודים גבוהים בכל אוניברסיטה ובכל מקצוע בארץ ולא רק מקצוע חקלאי.

עם סיום לימודי התגייסתי לנח"ל לגרעין "ערבה" שהיה מיועד להשלים את קיבוץ עין-גדי, ולפי מסורת ה"נח"ל" אחוזים מסויימים מכל גרעין היו נשלחים למשימות שונות, אני נשלחתי באותה תקופה להדריך בביה"ס החקלאי "מקווה-ישראל".

כך, נעשיתי מדריך חברתי ומורה במוסד במשך שש שנים. המוסד המכובד והמיוחס שהיה ביה"ס החקלאי הראשון בארץ ישראל, שנוסד ע"י חברת 'אליאנס' וביזמתו האישית של קארל נטר בשנת 1870!

כך הילד שהתחיל את מסלול חייו כחניך בבי"ס חקלאי 'עיינות' המשיך כמחנך במוסד המפואר שהשנה ימלאו לו 150 שנה, שעדיין בימים אלה משמש מקום חינוכי לתלמידים, למכינה קדם-צבאית ועוד. כמובן שנושאי הלימודים השתנו עם השתנות החיים, אבל הדגש על מצויינות אישית וחברתית, חינוך לערכי אהבת אדם, טבע ומולדת נשאר בשני מקומות האלה!

פרטים היסטוריים ואחרים אודות "מקווה ישראל" ראו במדור "מסלולון" המופיע בעמוד 11.

התלמידים התגוררו במבנים שנבנו עם הקמת המוסד, וכך גם חדרי האוכל. רק באמצע שנות ה-60 בנו חדר אוכל חדיש וחדרי פנימיות חדשים.

המדריך החברתי היה אמור להשגיח על החניכים שישכימו בזמן, יצאו ללימודים ולעבודה ובערב, הוא זה שתומך בתלמיד בהכנת שיעוריו. המדריך דאג גם להעניק ערכים וקיים שיחות על משמעות הנאמנות למדינה וחשיבות השמירה על ביטחונה. כמובן שגם שמנו דגש על שיוויניות, סובלנות, אחריות הדדית ומעורבות חברתית.

בפעולות השונות, בטיולים ובמסעות הוגשמו מטרות אלה. אני זכיתי להדריך שני מחזורים בכתות חמישית-שביעית נערים ונערות שבאו גם מהפריפריה כילדים והתבגרו והפכו לאזרחים מועילים וטובים בתחומים שונים.

דוד אלדר - אוהב אדם ואמנות

דוד אלדר, שהיה מראשוני הכותבים ב"גימלתון" וגם איש צוות בטלויזיה הקהילתית של כפר סבא הלך לעולמו והוא בן 87. דוד היה אוהב אדם ואמנות. כתב על חוויותיו בכשרון ובאופן מעניין, מאז נעוריו היה צלם נפלא וחרוץ, איש רעים מלא הומור וידע

מצטערים

מאוד על לכתו



"השלב התשיעי"

ד"ר עירית נייר, טיפול אישי, זוגי ומשפחתי

רבים מאיתנו שמעו על אריק אריקסון (1902-1994), הפסיכולוג שעסק בהתפתחות האדם לאורך חייו. אריקסון, שהיה תלמידו של פרויד, היה פורץ דרך, שטען שהתפתחות האדם אינה מסתיימת עם הגעתו לבגרות, אלא הוא ממשיך להתפתח כל חייו. הוא הציג שמונה שלבים בהתפתחות האדם, כאשר בכל שלב האדם מתמודד עם "משימה התפתחותית" שבמהלכה מתעצבת תכונה מרכזית באישיותו.

בשנה הראשונה לחייו (בשלב הראשון), על התינוק ללמוד לתת אמון בבני אדם אחרים, וזאת על בסיס ההתנסות שלו עם דמות מטפלת הקשובה לצרכיו. האלטרנטיבה - להתפתח כאדם חשדן ו"זאב בודד". בשלב השני, הוא לומד להגיד "אני": אני לבד, אני רוצה. הפעוט המרדן בן השנתיים מפתח לראשונה אוטונומיה והכרה ביכולותיו. האלטרנטיבה השלילית היא להטיל ספק ביכולתו להיות בן אדם עצמאי.

בהמשך, בשלב השלישי, הילד בגיל הגן מפתח סקרנות ויזומה, תנועתיות ומשחקי "נדמה לי". אם ההורים יגידו לו "תפסיק לנדנד ולשאול למה כל הזמן" או "אסור לגעת" - הוא יפתח תחושת אשמה שתמשיך ללוות אותו. בגיל ביה"ס (4), הוא מפתח תחושות של חריצות ומסוגלות - כנגד האופציה לפתח תחושת נחיתות וחוסר יכולת.

בגיל ההתבגרות (5), הוא עסוק בהגדרת הזהות האישית שלו: מי אני ואיזה מין חיים אני רוצה לחיות? בשנות העשרים - השלב השישי, הוא מפתח את היכולת לקשר אינטימי קרוב. ה"נגטיב" הוא תחושת בדידות שתמשיך ללוות אותו.

באמצע החיים - וזהו השלב השביעי - המשימה היא לפתח חוויה של פוריות באמצעות הקמת משפחה ופיתוח קריירה, כנגד תחושה של קיפאון ודריכה במקום.

והנה הגענו לשלב השמיני, שהוא על פי אריקסון השלב האחרון: "שלמות לעומת יאוש". על פי אריקסון, בשלב זה אנשים מביטים אחורה על חייהם ועסוקים בחשבון נפש. הבחירה החיובית בתקופה זו היא הרגשה שחייתי חיים משמעותיים שאני שלם איתם, ומוכן לקדם את פני

הבאות. הקוטב השלילי של שלב זה הוא תחושה של החמצה. כולנו מכירים את אותם אנשים שבזקנתם הם מסבירי פנים, מספרים את סיפור חייהם בשמחה, מסתכלים על סביבם בסיפוק; ולעומתם את אותם שמזדקנים כאנשים מרירים, שחיים בתחושת "פספוס", שחושבים שהכל מגיע להם כי לא הספיקו לעשות מה שרצו, ולא נעים לשהות במחיצתם.

השלב התשיעי: מעורבות לעומת פרישה. הארכת תוחלת החיים לצד השיפור המשמעותי באיכות החיים הביאו לכך שאנשים רבים גם אחרי גיל הפרישה הרשמי ממשיכים היום להיות בריאים ופעילים, ועדיין לא מוגדרים כ"זקנים". יתרה מזו, אנשים רבים היום חיים עד גיל תשעים ואפילו מאה. ג'ואן אריקסון (1903-1997) היתה רעייתו של אריק אריקסון ושותפתו למחקר ולגיבוש מודל שמונת השלבים. לאחר פטירתו בגיל 92, היא מצאה שיש מקום להגדיר שלב חיים נוסף, זה של הזיקנה המופלגת. היא הגדירה את המשימה שעומדת על כתפיהם של מעורבות לעומת פרישה. בשלב זה, ישנם אנשים שמוותרים, אומרים לעצמם - ולסביבתם - אני כבר סיימתי, "ומחכים בשקט בפניה" שהזמן יעבור. זוהי תחושה של משהו ש"עומד בצד", ולמעשה כבר נפלט מהחיים וממתין למותו בחוסר מעש ובייאוש. מנגד, ישנם אנשים שגם בגיל זיקנה מופלגת ממשיכים "להרגיש חיים". הם ממשיכים להיות מעורבים בנעשה סביבם, הן בסביבה הקרובה והאינטימית והן בסביבה הרחבה (כגון אקטואליה), ומוצאים לעצמם עיסוקים שהם בעלי משמעות עבורם בהתאם ליכולותיהם.

שלב הזיקנה המופלגת מכיל בתוכו את כל השלבים הקודמים, והאדם שב ומתמודד עם כל המשברים שחווה בכל אחד מן השלבים. הזקן המופלג חווה ירידה ביכולותיו הפיזיות ולעיתים גם הקוגניטיביות. הוא שב ונעשה תלוי בזולתו לטיפול בצרכיו הפיזיים, וחווה מחדש את הצורך לסמוך על הדמויות שמטפלות בו, בתקווה שיש כאלה. שאלת האמון מול החשד והיכולת לסמוך (שלב 1) שבה ומתעוררת בעוצמה לצד המאמץ לשמור על האוטונומיה והרצון החופשי (שלב 2). שאלת היוזמה,

הסקרנות (שלב 3) ותחושת המסוגלות (שלב 4) שבות ותופסות מקום בולט במאבקו של הזקן המופלג להיות פעיל, סקרן ומעורב, לשמור על יכולותיו ולהשתמש בהן וכך לחוש משמעות. הזקן המופלג עסוק לא רק בהתבוננות אחורה, אלא גם בשאלות של זהות (שלב 5). לא רק מי הוא היה, אלא גם מי הוא היום, כאשר מבחינות רבות הוא הולך ומצטמצם. הוא נדרש לאומץ רב בשביל להמשיך ולהיאבק על חיים פעילים ולהביט מתוך קבלה והשלמה במותו הצפוי הלכה למעשה. שאלת הקשרים הבין-אישיים הקרובים לעומת הבדידות (שלב 6) תופסת מקום מרכזי, כאשר הזקן חווה אובדן של אנשים קרובים ולעיתים קרובות גם התרחקות של בני משפחה. שאלת הפריון - מה אני עוד יכול לתרום לחברה ולעולם בגילי? (שלב 7) רלבנטית גם היא. לגבי השלב השמיני, ג'ואן אריקסון מאתגרת את תפיסתו של בעלה. לדבריה, חוכמה ותחושת אינטגרציה לפי ניסיונה אינן בהכרח מה שמאפיין את הזקנים ביותר, אלא החוויה מחדש של כל השלבים הקודמים.

פתרון לכיוון הקוטב החיובי יכל אם כן מרכיב של תחושת משמעות ואופטימיות. המוות המתקרב נתפס כעובדה מוגמרת, אך אינו שולל את הרצון לחיות ואת הדבקות באהבת החיים ובשמחת חיים.



ג'ואן אריקסון (משמאל עם בעלה אריק אריקסון)

חסלולן משפחתי מקוה ישראל

כתב וצילם: ברוך בר סלע

כ-250 מטר מזרחית לצומת חולון בכביש יפו-ירושלים בולטת שדרת דקלים, שהפכה לאחד מסמליו הבולטים של המוסד החינוכי, לאחר שב-5 אפריל 1870, העניק הסולטן העות'מני עזיז את הזיכיון ["הפירמאן"] ל-קרל נטר, מזכיר חברת "אליאנס" ["כל ישראל חברים"] להקמתו-ללימוד חקלאות. בשנת 1898 הגיע לפלשתינה, קיסר גרמניה וילהלם השני ותיאודור הרצל בא לפגשו במקום הזה ממש. (סיפור מעניין מייחס למתעדי ההיסטוריה שימוש ב"הדבקת" צילום אחד על גבי השני, כלומר: הרצל פגש את הקיסר שרכוב על סוס, אלא שבמציאות הם צולמו בנפרד...).

קרל נטר עצמו, התגורר בתחילת הדרך, במערה חצובה, (שניתן לראותה אף היום), עד שהוקם מבנה-האבן הראשון בביה"ס - "לעבודת אדמה". בביקור היום ניתן לראות רבים מבני-האבן שתיכנן נטר [ושכותב שורות אלה גר שם כשעבד כמדריך-חינוכי משך 6 שנים], ושהקים מנהל המוסד יוסף נייגו בן-ה-22, שתחילה היה סגנו של המנהל שמואל הירש שנאלץ לפרוש לאחר מות שניים מילדיו הטמונים ליד אנדרטת נטר ב"מקווה". נטר נפטר בן 56 ועל קברו כתובת שנוסחה ע"י באליק: "זכר עולם ליעקב נטר, מיטיב לאחיו, מה רבו חסדיו, מקווה ישראל כוננו ידיו"

בעת הקמת "מקווה" חיו בארץ 13 אלף יהודים, שהתרכזו ב-4 הערים הקדושות: ירושלים, צפת, טבריה וחברון. שמו של המוסד החינוכי נלקח מספר ירמיהו

"מקוה ישראל מושיעו בעת צרה".

מ-1926, "מקווה" הייתה מרכז אימונים של ארגון "ההגנה", במסגריית-ה"מכניקה" נוצרה "הדוידקה" ע"י המורה הנערץ דוד ליבוביץ ובמרחביה התקיימו 'סליקים'.

ב-1938 הנרייטה סאלד העלתה מגרמניה קבוצת נוער דתי ומאז קיים במוסד מדור דתי לצד החילוני.

"מקווה" סיפקה בהיותה בסיס להתיישבות ולציונות חינוך והכשרה חקלאית לאלפי צעירים יהודים, חילוניים ודתיים, ערבים ובדווים, תלמידים שגרו בפנימיה ומחוצה לה.

כיום המוסד מונה כ-1350 תלמידים בביה"ס השש-שנתי על-אזורי ותלמידיה מכל רחבי הארץ ומתפוצות העולם השונות.

מה ניתן לראות ?

חורשת אקליפטוסים- הראשונים בארץ שנזרעו ב-1883 מזרעים שהובאו מאוסטרליה.

בית המנהלה- דו קומתי. משמש להנהלה ולארכיב. בעבר מקום מגורי מנהל המוסד. [מול מערת נטר]

בית המורים- בו גרו חלוצי הוראת החקלאות והטבע. כיום מרכז המועצה לשימור מבנים ואתרי ההתיישבות.

היקב- מבנה תת קרקעי חצוב בסלע כורכר בו התקיימו ההשבעות ל"הגנה"



המכניקה- מראשוני המבנים ובו תצוגת פועלו של ליבוביץ. בית נטר- המבנה הראשון מ-1781.

הגן הבוטני- גן אקלום המכיל עצים מכל קצוות תבל.

בית הכנסת- מ-1896. בית הפרחים [בסגנון ערבי], פיקוס בנגלי,

שדרת הדקלים- מ-1921 שניטעו על עצי תות שקדמו להם.

שער ירושלים - שממנו יצאו להגנת שיירת אספקה (ב-22 בינואר 1948) שהותקפה ומהמארב ביעזור (כפר ערבי שהיה בין 'מקוה' לבית-דגון) ובתקרית זו נהרגו 6 נוטרים וביניהם אליק שמיר, אחיו של הסופר משה שמיר, שכתב אודותיו בספרו המפורסם "במו ידיו - פרקי-אליק"

לביקור: יש לתאם עם מרכז המבקרים
טל: 03-5014416, פקס: 03-5031273



העיקר הבריאות

קשה להירדם בלילה? מתעוררים באמצע הלילה ומתקשים לחזור לישון?



מה עלינו לדעת על קשיי-שינה?

רבים מאיתנו, בני 'הגיל השלישי' מכירים היטב את המציאות שבה, אנו מחליטים ללכת לישון, עושים את כל ההכנות הדרושות, נכנסים מתחת לשמיכה ו... השינה 'לא באה!', וכאשר סוף-סוף אנו נרדמים אז כעבור שעות אחדות (או פחות) מתעוררים ושוב מתקשים להירדם... וזה קורה לפעמים כמה פעמים בלילה אחד.

קשיי שינה יכולים להיגרם מסיבות בריאותיות אך גם מסיבות מנטליות. רבים הם האנשים אשר חווים קשיי שינה בנקודה זו או אחרת בחייהם. ישנם אנשים שיכולים להסתפק בשש או שבע שעות של שינה. למרות זאת, רוב המבוגרים זקוקים לשמונה שעות שינה במשך הלילה כדי להרגיש שהם מחזירים לעצמם את הכוחות. כאשר שנת הלילה אינה רצופה ומועטה, היקיצה לרוב מוקדמת. אך מוכרים גם מצבים שהאדם נרדם לפנות בוקר ומתעורר מאוחר.

סימנים לבעיות בשינה יכולים להתאפיין בחוסר ריכוז (העדר-פוקוס) במשך היום, כאבי-ראש מדי פעם, עייפות בשעות היום, מתח נפשי, דיכאון (או מצבי-רוח 'רעים'), כאבים כרוניים שונים ובעיקר מראה 'עייף' לגוף ובעיקר בפנים (עיגולים כהים מתחת לעיניים) ועוד.

מה גורם לבעיות שניה אצל מבוגרים?

ישנן כמה סיבות אפשריות לתופעה: בעיקר תולים את הדבר בסגנון החיים של האינבידואל, הרגלים לא רצויים, שמשפיעים על איכות-השינה שלו, אך כמובן גם מצבים רפואיים שונים עלולים לגרום לכך: חלק גדול מהסיבות קשורות להזדקנות הגוף, יותר מדי גירויים לפני ההליכה למיטה (כמו צפייה בטלביזיה, שימוש רב במכשירים אלקטרוניים [בעיקר הטלפון הנייד] או פעילות גופנית מוגברת), אפשר לכלול בין היתר גם צריכת קפאין (זוכרים שגם בכוס-תה, אפילו בתה-ירוק - יש כמות לא מבוטלת של חומר זה?) רעשים סביבתיים, סביבת שינה לא נוחה, או התרגשות. גם שינה

ממושכת מדי במשך היום, חוסר חשיפה מספקת לאור השמש, השתנה תכופה, ג'ט לג ('יעפת') וגם מספר תרופות מרשם שבין תופעות הלוואי שלהן - קשיים בשינה.

אנשים רבים שחווים מתח במשפחה, דאגות, דיכאון או מריבות בעבודה - מרגישים זאת במיוחד כשהם הולכים לישון. לאחרים, בעיות הקשורות להירדמות מקורן בנדודי-שינה כרוניים שאינם קשורים לגיל המבוגר, כמו דום-נשימה (שרבים סובלים ממנו ולא תמיד הם מודעים לכך, כאשר זה קורה מתקיימת התעוררות, שלעיתים מקשה על האדם להרדם שוב. תופעה זאת עלולה להתחולל כמה פעמים בלילה אחד). תסמונת 'הרגליים חסרות-המנוחה' (שזוהי תסמונת עצבית, הרגליים זזות ו'מתכווצות' בלי שליטה, אם זה קורה תוך כדי שינה - שינה תחושה של אי-נעימות ואפילו כאב הגורמים להתעוררות וקושי להירדם שוב).

הפרעה בהרדמות מלכתחילה: הפרעה זאת יכולה להשפיע על השינה. המצב גורם לדחייה במעגל 24 השעות של השינה והעירות. אתה יכול להרגיש לא-ישנוני או להרדם עד אמצע הלילה. מעגל השינה יכול להיות קשה ולגרום לקשיים, בעיקר כשמתעוררים מוקדם מאד לפנות-בוקר, מצב שגורם להרגיש תשישות במשך היום.

אנשים רבים יושבים בשעות הערב מול הטלביזיה ועתים קרובות נרדמים בכורסא או על הספה (התנוחה - תמיד - אינה טבעית ולא מומלצת),

כשמתעוררים ממהרים למיטה בחדר-השינה, אבל אז השינה ממאנת ליפול עלינו...

איך מטפלים בקשיי-שינה?

צריך להגיע לטיפול-רפואי כי עניין זה - אסור להקל בו ראש, והוא גורם רציני שמשפיע על איכות החיים. הרופא בדרך כלל ינסה למצוא את הסיבה המסויימת מתוך הסיבות הרבות (שחלק הוזכרו לעיל), הוא יעריך את המצב-הרפואי של המטופל, בבדיקות שגרתיות ובשאלות מכוונות. במשך המפגש עם הרופא עליך להיות גלוי לגמרי ולדווח לו על תרופות שאינן תרופות-מרשם שאתה נוטל. כמו כן גם על תוספים צמחיים או תזונתיים אחרים. לעתים קרובות השילוב בין תרופות מרשם (שרופא המשפחה בודאי מודע לכך שהמטופל צורך) ובין תרופות 'טבעיות' - שרבים מאתנו רוכשים בבתי-מרקחת או בחנויות טבע עלולים לגרום לבעיות-שינה.

כמו כן, על המטופל לספר על בעיות נוספות שהוא מרגיש במציאות: דיכאון, עצבנות, כאבים כרוניים וכד'. אלה הם מזרזים כמובן, את השינה הטרופה.

כדי לעזור לפתור את הבעיות, הרופא עשוי לבקש מהמטופל לכתוב יומן-שינה במשך מספר ימים או אפילו שבועות. היומן אמור להכיל גם פעילויות יומיות וכמובן גם הרגלי שינה. כמו השעה בה אתה רגיל להיכנס למיטה, הזמנים בהם אתה מתעורר, או קם בבוקר, כמות המזון והשתייה (ומרכיביהם) וזמני-אכילה, מצב רוח, זמני לקיחת התרופות ועוד. אם הרופא חושד שיש לך דום-נשימה בלילה, או תסמונת

יש לזכור שהפרעות בשינה הן למעשה סימפטום לבעיות אחרות, והרופא עשוי לתת לכם מרשם לתרופות אנטי-דיכאוניות, וכד', כשהסיבות הללו ייעלמו, גם הפרעות-השינה עשויות לחלוף.

תורגם מאתר healthline.com
כתבה: דר' סטייסי סמפסון .



שיטה 'בדוקה' להירדמות: סיפרו כבשים!

את סביבת השינה כמו גם לראות שהטמפרטורה נכונה ונוחה. להימנע ממאמץ גופני רציני עד 8 שעות לפני הלילה. להקשיב למוסיקה רגועה או לעשות אמבטיה חמה

כל אלה יכולים בהחלט לעזור. כמו כן להקפיד על הרגלי שינה קבועים.

עזרי-הירדמות (או - לקיחת כדורי-שינה).

אפשר, בקלות יתרה, לקבל מהרופא מרשם לגלולות-שינה. זכרו שהן יכולות להשפיע גם על ערנות במשך היום, (כלומר על עייפות ונמנום), לכן מומלץ לקחת אותן מספר שעות לפני שהולכים לישון. בנוסף אל תשתמשו בתוצרים כאלה על בסיס יומי, זה עלול להביא להתמכרות.

זיכרו תמיד לקרוא בעיון את העלון המצורף לתרופה!

'הרגליים הרגילות' הוא עשוי לשלוח אותך למעבדת-שינה, דבר זה עוזר מאד בקבלת החלטות בקשר לעזרה בעניין. ישנם כמובן רופאים שהם מומחים בהפרעות-שינה, הם נמצאים במעבדות אלה, הם בודקים את לחץ-הדם, קצב-הלב, הנשימה ורמת החמצן בגוף, כמו גם את גלי-המוח. מכל אלה הם יכולים ללמוד על הסיבות להפרעות בשינה.

מהן האפשרויות לטיפול בהפרעות שינה?

כמובן שהטיפול תלוי בסיבות. במקרים אחדים שינויים בסגנון-החיים או בתרופות-ביתיות עשויים להביא לשינויים ולשיפור באיכות השינה. אפשר להימנע מצריכת קפאין ו/או אלכוהול לפחות שעות ספורות לפני שנכנסים למיטה.

הגבלה או אפילו הפסקה בשינה במשך היום (או לפחות לדאוג שלא תהיה יותר מ-30 דקות), לדאוג להאפיל

כעבור 80 שנה רשימתו האחרונה של דוד אלדר ז"ל

דוד אלדר (ארנפלד) - בוגר מחזור 48

הקשר ביני ובין הבוגרים לא כל כך שרד וידוע לי רק שמבין בוגרי שתי הכיתות היו במשך הזמן חברי ושותפי בתנועת הצופים דב איתן ז"ל, פרופ' לספרות דן מירון, ד"ר וטרינר עמנואל הדר פומרנץ, יוסי אלפרין סגן מנהל בנק ועוד. לא כולם הצליחו רק בגלל שהיו תלמידים טובים, חרוצים ושקדנים...

היום אין כניסה לביה"ס לזרים כי הוא הפך לבי"ס לבנות-יעקוב הדתיות, ורק לתלמידות וצוות ביה"ס מותר להסתובב בשטח.

נותר לנו רק לברך את הצוות וקהל התלמידות בעוד הרבה שנים של עבודה מוצלחת!

העם' ניתן לו לרגל הענקת התואר יקר-העיר ת"א, לסופר והפובליציסט המוערך בקרב כל המשכילים היהודיים בארץ ומחוצה לה.

למעשה היה קיים במקום בי"ס עוד משנת 1911 אולם היה מדובר בבניין צנוע ובודד שעמד כאשר מסביבו רק שטח ריק ושוממה, והיום זה שטח צפוף בלב העיר תל-אביב והבניין נבלע בשטח בין עשרות בנינים שמהווים את מרכז העיר.

תכנית הלימודים כללה תנ"ך, עברית, חשבון, אנגלית שאת "אהבתם" לבריטים הכובשים ביטאו התלמידים בהשגת ציונים שליליים בשפה זו... לגיוון היו גם קצת שיעורים בנגרות ובקרטונ'ג.

בחודש יוני שנת 1948 נסגר שער בית ספר 'אחד-העם' בתל-אביב, מאחורי בוגריהם של שתי כתות ח', אשר באחת מהם היה המורה האהוב חיים קלר, שחינך אותנו מכיתה ד' עד שסיימנו כיתה ח'. תקופה בה הצליח להקנות בהם ערכים של משמעת, ידידות, התחשבות בזולת וכל מה שצריך, יחד עם השתלבות חיובית בחברה בכיתה בתנועות-הנוער שכמעט כולם היו חברים בהם.

לבית ספר 'אחד-העם', אז בית ספר לבנים, נוספו בנות שהגיעו לבית הספר רק בתחילת 1948 בעקבות המלחמה בדרום, שבגללה הועברו ילדי הדרום למקומות בטוחים במרכז הארץ.

בית הספר נוסד בשנת 1924 ושמו 'אחד-



פנינה מלך

הפנינה החמה / צ'יק צ'ק

טחינה וגרעיני חמוס

האם ידעתם כי גרעיני שומשום משפיעים לטובה על יתר לחץ דם? ישנם, כמובן, דברי מזון נוספים הטובים למאכל במצב זה כמו: ארטישוק, בטטה, משמש או פירות שונים לא קלופים ועוד. אתמקד בשומשום שממנו מכינים טחינה, חלבה וכמובן שמן שומשום, שניתן להשתמש בכל אחד מהמוצרים האלה. אביא בפניכם מתכון של לחם העשוי מטחינה ללא קמח כלל וכן עוגה המכילה טחינה, שהינה אוורירית ולא יבשה. הַכְנָתָם ללא מיקסר, ומצריכה חמש עד עשר דקות בלבד לכל מתכון.

לחם טחינה (מתאים לנחנעים סגלוטן)



המצרכים:

- 6 כפות טחינה גולמית
- 4 ביצים
- 1 כפית אבקת אפיה
- 1 כף סילאן
- קורט מלח

אופן ההכנה:

בקערה לא גדולה שמים את הטחינה, מוסיפים תוך בחישה את הביצים אחת אחרי השנייה. לבסוף מוסיפים אבקת אפיה וסילאן. מתקבלת תערובת אחידה ללא גושים. בתבנית אינגליש קייק יוצקים את התערובת ואופים בחום 170 מעלות למשך 30 דקות. בגמר האפייה להמתין מעט לקירור, לפרוס לפרוסות לא עבות דקות ולשמור במקרר.

עוגת טחינה

המצרכים:

- 3 ביצים
- 1 כוס סוכר
- 1 כוס שמן
- 2 כוסות קמח
- 2 כפיות אבקת אפיה
- 1 כוס מיץ תפוזים
- 4/3 כוס טחינה גולמית
- 1 וניל
- 2 כפות שומשום לקישוט

אופן ההכנה:

טורפים במטרפה ידנית את הביצים עם סוכר ווניל. מוסיפים בהדרגה שמן, מיץ תפוזים וקמח, לבסוף את הטחינה ואבקת האפייה, עד שמתקבלת עיסה חלקה ואחידה.

בתבנית עגולה 26" או תבנית גוגלהאוף, משמנים את התבנית, מפזרים את השומשום ויוצקים את העיסה. אופים בחום 170 מעלות במשך 45 דקות או עד שמתקבל בצק לח עד כמעט יבש, בעת נעיצת הקיסם.

בגיאבאן