

ערב הצדעה למתנדבי "דרום השרון"

מאת: עדנה פיינר

אריק פורת בעלה של לאה ז"ל, יוזם הפרויקט, העלה קוים לדמותה של לאה: "העשייה הציבורית של לאה למען הזולת היתה נר לרגליה" אמר אריק.

את הערב טיבלו בשירי ארץ ישראל היפה. לסיכום: היה ערב שכולו בסימן של כבוד והערכה לכל המתנדבים באשר הם, כן ירבו.

המתנדבים הזוכים בפרסים:

1. ליליק זקס-מושב צופית, מקימת מוזיאון וארכיון המושב לאורך שנים רבות.
2. יניב יחזקאל-מושב מגשימים, רכז בטחון במושב ומפקד צוותי חרום – בהתנדבות לאורך שנים.
3. אירית אשכנזי-הישוב נירית, יוזמת ומקימת ויוצקת תכנים במועדון 55 + בישוב.
4. ניצה לזר-ממושב גני עם, פעילה חברתית ונושאת תפקידים בהתנדבות במושב, מובילה ומנחה קבוצות תמיכה להורים להט"בים.
5. חברות מנהיגות הורים, לילדים עם צרכים מיוחדים המסייעים להורים אחרים.
6. דגנית הצעיר, ענת קסון, מור דגן, נעמה לירז, בת אל, רומי תמם, קרן ונטורה.
7. "הבוסתן" הקהילתי בקיבוץ עינת, דנה לויתן, גור אינדיג, צליל בכר, שחר בהרם, פועלים לחבר בין אנשים וטבע.

ב-22 במאי 2023 התקיים, זו השנה השנייה, ערב הוקרה חגיגי וחלוקת פרסים למתנדבים מצטיינים על שם לאה פורת ז"ל מהישוב "נירית".

את הערב הנחתה בחן רב ענת ונטורה, רכזת התנדבות ורכזת ש.י.ל (שרות יעוץ לאזרח). נבחרו על ידי וועדת הפרס, חמישה מתנדבים מתוך 110 שהוגשה מועמדותם. ראש המועצה הגב' אושרת גני גונן, ציינה בדברי ברכתה, כי "העשייה בהתנדבות הינה מתוך תשוקה אמיתית לעשיית טוב למען הקהילה והחברה, וזאת שלא על מנת לקבל פרס".



לאה פורת ז"ל



במרכז אריק, בעלה של לאה פורת- תורם המלגות וכל צוות הוועדה שבחרה את המצטיינים



פגיעה בביטחון התזונתי של ישראל

הותמ"לים* לוקחים (תמורת תשלום זניח) קרקעות מעובדות ע"י חקלאים, על מנת לבנות שכונות מגורים בקרבת ערים שונות, אולם במשך שנים לא בונים שם דירות. החקלאים דורשים שיתנו להם לעבד את הקרקעות עד לתחילת הבניה. לקיחת הקרקע מהחקלאי זו לקיחת מקור הפרנסה שלו, פגיעה חברתית, משפחתית וערכית. מבחינה לאומית זו פגיעה בביטחון התזונתי, הגורמת לעליה ביבוא הפירות והירקות שאינה מוזילה את מחירם לצרכן.
*הועדה הארצית לתכנון ולבנייה של מתחמים מועדפים לדיור.

נופש וותיקים בקבוץ "רמת רחל"

מאת: עדנה פיינר



תחילת חודש יוני, בין שרב לשרב, יצאנו כ-50 איש לנופש פעיל, מלא בחוויות בקבוץ "רמת רחל" ובסביבתו.

בדרך הראשית לירושלים סטינו למושב "מוצא", מקום בו ישן וחדש חוברו יחדיו: סיפורי התיישבות יהודית בסוף המאה ה-18, חשיפת עתיקות מהעת הביזנטית ואילך, ושיחזורו של בית הכנסת העתיק. המשכנו בדרכנו ליעד. שהייתנו במלון

"רמת רחל" הייתה גדושה בפעילות, מלאת ענין ואווירה נעימה בין המשתתפים.

סיירנו בירושלים בלילה, והתרגשנו מאוד לצפות באתרים, כנסיות ומגדלים המוארים באור יקרות. נשמנו את האור הצלול של העיר. טיילנו ושמענו סיפורים על מתיישבי שכונות "הנחלאות", על ראשונות, מסורות והווי חיים.

בקבוץ "רמת רחל" יצאנו לסיור רגלי עם המדריך המקומי. ביקרנו באתר ארכיאולוגיה שבמקום והמדריך האיר את עינינו תוך כדי הסיור על ההתיישבות העתיקה מלפני כ-3000 שנה. בנוסף ראינו את תעלות הקשר שנחפרו על ידי חברי הקבוץ מדור תש"ח, ושמענו על הגנת המקום במלחמת העצמאות. זהו פרק עצוב הנושא בחובו סיפורי גבורה ותעוזה ודבקות במקום.

בסימום של הסיור, בפינה הצופה על ירושלים, מצידה הדרום מערבי, הוקם מצפה "יאיר". על שם יאיר אנגל בן הקבוץ ובנו של המדריך ג'וחה. יאיר נפל תוך כדי שירותו הצבאי בשייטת 13. אתר הנצחה זה העטוף בעצי הארץ ובסמלים המאפיינים את יאיר, שהיה גם ספורטאי מצטיין ומשורר, מעורר השראה. הביקור במצפה היווה את שיא הטיול. הלב גאה מיפי הנוף, יפי ירושלים ויפי נפשו של יאיר. חזרנו עמוסי חוויות.

נאבקים שיהיה טוב

הישג במאבק נגד הקמת תחנת הכוח "השלום" של חברת ריינדיר- הממשלה החליטה לא לאשר את הקמתה. ממשיכים להיאבק ביחד עם עוד רשויות בשרון ובשומרון, ובתמיכת מטה המאבק של התושבים, למניעת הקמת תחנת הכוח קסם ליד ראש העין.
המועצה האזורית דרום השרון נאבקת עם שאר רשויות השלטון המקומי בחוק "קרן הארנונה" וגם הצטרפה לשביתת הרשויות המקומיות בהשבתת השירותים המוניציפאליים.

חוגגים יום הולדת

נחגג יום הולדת לבני ה-90 וה-100 תושבי המועצה. האירוע שהיה מרגש מאד, נערך באולם הכנסים של המועצה יחד עם בני משפחותיהם, בני ובנות נוער מהמועצה וחברי העמותה לחבר הוותיק. עד 120!!!

תחרות כתיבה נושאת פרסים

פורסם קול קורא- לכותבים וכותבות תושבי המועצה. גם השנה משתתפת המועצה האזורית דרום השרון בתחרות כתיבה ארצית, נושאת פרסים. אתם מוזמנים להשתתף בכתיבת שירה וסיפורים קצרים (עד 250 מילים). הנושא לכתיבה שנבחר השנה הוא: "דרך" במובן של תנועה ממקום למקום בזמן, במרחב, וברמות שונות של הקיום האנושי. התחרות מרכבת משני שלבים שניהם נושאי פרסים. התחרות היא אנונימית. ניתן להגיש את היצירות עד 23.07.23. פרטים אצל שרית מאגף התרבות במועצה - 0526558355.

ציון 100

המועצה האזורית דרום השרון קבלה ציון 100 בדירוג הרשויות המקדמות מנהל תקין מטעם משרד הפנים. נמדדו ביצועים בתחום ניהול ההון האנושי והמינהל התקין. הרשויות שקיבלו דירוג גבוה ובינוני יזכו בהקלות רגולטוריות. הן תכנסנה לתהליך של האצלת סמכויות בתחום ההון האנושי ברשויות המקומיות.

כל שירות

אתר חדש מבית "כל זכות" = "כל שרות". האתר מסייע במידע מרוכז על שירותים חברתיים באזור המגורים. עד עתה המידע היה מפוזר באתרים רבים, ולעיתים היה לא ברור וחלקי. "כל שירות" אמור לרכז ולהבהיר את המידע. המידע הוא בתחומים שונים: חינוך, דיור, בריאות, רווחה, פעילות פנאי

האם שוב נירדם בשמירה?

מאת: חיה פלג



נשים לבחור ולהיבחר. בראש המתנגדים עמד הרב קוק ורבנים אשכנזים שטענו כי על פי היהדות: "כל כבודה בת מלך פנימה". הרב עוזיאל הספרדי תמך בהצעה. לאחר מאבק ארוך וממושך, ניתנה לנשים סוף סוף הזכות לבחור ולהיבחר! מהקמת המדינה ומהבחירות הראשונות לכנסת ישראל יש לנשים הזכות לבחור ולהיבחר ואנחנו בין המדינות הבודדות בהן כיהנה אישה כראש ממשלה.

בבית המשפט העליון בארצנו לא כיהנו נשים בתפקיד שיפוטי עד לפני 40 שנה! השופטת דורית ביניש הייתה הראשונה שכהנה כנשיאת בית המשפט העליון וכיום מכהנת אסתר חיות.

בכנסת ישראל הראשונה כהנו 12 נשים. בכנסת הקודמת כיהנו 45 נשים.

בכנסת הנוכחית מכהנות 33 נשים ומתוכן רק 5 שרות בממשלה.

במדינות העולם המערבי אחוז הנשים בממשלה נע בין 20%-50% ואנו דומים יותר ליפן ולדרום אמריקה.

על פי פרסום שהפיצה השנה מועצת דרום השרון:

"אחוז הנשים העומדות כיום בראש רשויות בישראל הוא 5.4% בלבד! הממוצע של נשים המכהנות בתפקידים סטטוטוריים ברשויות המקומיות עומד על 21%.

אבל אצלנו ראש המועצה האזורית היא **אושרת גני גונן** ו-60% של נשים מנהלות בכירות בהנהלת המועצה והן נבחרו כי היו המועמדות הטובות ביותר לתפקיד ולא כי הן נשים". אומנם עשינו כברת דרך רצינית מאז שנת 1857, יש לנשים זכות לבחור ולהיבחר, יש שיפור מסויים בשכרן, אבל הדרך עדיין ארוכה.

עלינו להמשיך לחתור לשוויון זכויות מלא לנשים, למעמד שווה לגברים בכל התחומים ולייצוג שווה בכל המסגרות.

כל השנה לפנינו והשאלה היא: מה נוכל לקדם עד יום האישה הבא ואיך כל אחת ואחד מאיתנו יכולים לתרום לקידום הנושא. אסור לנו להירדם בשמירה!

את יום האישה הבינלאומי אנו חוגגים מדי שנה ב-8 במרץ. יום זה נבחר לציון הצעד הראשון המשמעותי לקידום מעמד האישה. הגירסה המקובלת על בחירת היום מתייחסת ל-8 במרץ בשנת 1857. יום בו הכריזו עובדות הטקסטיל בניו יורק שביתה במחאה על תנאי העסקתן הקשים. הן מחו על תנאי העבודה, על השעות הרבות, על הבטיחות הגרועה ועל כך שהן מקבלות רק 10% משכר הגברים. זה היה **הצעד הראשון במאבק לשוויון בין גברים לנשים, שנמשך עד היום**.

רק בשנת 1911 צויין לראשונה יום האישה על-ידי יותר ממיליון בני אדם באוסטריה, דנמרק, גרמניה ושווייץ.

ורק בשנת 1977 הכריזה העצרת הכללית של האומות המאוחדות על 8 במרץ כיום האישה הבינלאומי.

על זכות הבחירה של נשים נמשך המאבק עוד שנים רבות:

בארצות הברית זכו הנשים לבחור רק ב-1920 ובשווייץ הליברלית רק בשנת 1968.

אך הקיפוח נמשך ונמשך: מתוך 934 פרסי נובל שהוענקו לאנשים עד שנת 2020 רק 57 פרסים חולקו לנשים ונשים מעטות זכו להיות ראשי ממשלות.

מעמד האישה בתולדות עם ישראל

לא אתחיל בתקופת התנ"ך... ולא אדון הפעם על מעמד האישה ביהדות, אתחיל בראשית הציונות.

הרצל בספרו האוטופי אלטנוילנד (1902), העניק זכות לנשים לבחור ולהיבחר

החל מהקונגרס הציוני העולמי השני (1898), הייתה לנשים זכות בחירה. אך נשים זכו בתפקידי הנהגה רק בשנת 1927, כאשר נבחרה הנרייטה סאלד להנהלה הציונית.

בארץ ישראל דרשו הנשים זכות **לבחור ולהיבחר** כבר מהדיונים הראשונים על הקמת מוסדות היישוב בתחילת המנדט.

ובשנת 1919 הוקמה התאחדות נשים לשוויון זכויות בארץ ישראל על ידי שרה עזריהו.

בבחירות הראשונות לאסיפת הנבחרים של כנסת ישראל שנערכו ב-1920, התעורר ויכוח בין הרבנים על הזכות של

"כפר עידוד" – דיור מוגן אחר

מאת: נורית שטרנברג

פועל צוות מסור הכולל אימהות- בית, צוות טיפולי, מנהלה ומפעילי חוגים שונים בשעות אחר הצהריים. היוזמה להקמת המקום התעוררה בקרב הורים לאנשים בעלי צרכים מיוחדים ומגוונים מתוך דאגה לעתידם. כולם התחנכו במסגרות שונות של החינוך המיוחד הפורמאלי, האחראי לרווחתם עד גיל 21. בכפר עידוד מתגוררים חברים מגילאי שנות השלושים ועד זקנה. חשוב לציין שאין זה המקום היחידי בארץ שהוקם למען הבוגרים בעלי צרכים מיוחדים. הפעם הזכרנו את "כפר עידוד" שבו הופיעה "להקת הדורים" משדה ורבורג בערב שירי ט"ו בשבט, וחבריה התרגשו מהמקום ומשיתוף הפעולה של דיירי הכפר. גם כאן, העלות גבוהה מאד בדומה לבתי דיור מוגן לכלל האוכלוסייה הבוגרת.

כל מקום כזה הינו בעל אופי שונה ומיועד לאוכלוסייה מסוימת. נזכיר אחדים מהם- "כישורית" בגליל העליון, "כפר תקווה" בקריות, "עלי- נגב" בנגב, "כפר נחמן" ברעננה. אלה ואחרים מיועדים לחיים מלאי פעילות, ארוכים ומוגנים.

אזור השרון בו אנו חיים משופע בבתי דיור מוגן מפוארים יותר ומפוארים פחות שבכולם תנאי מגורים מותאמים לאוכלוסייה הבוגרת. כולם בפיקוח משרד הרווחה ומציעים לדייריהם גם ביטחון אישי וגם חיי תרבות עשירים – עונים על צרכי הגיל ומגבלותיו. בבתים אלה מתגוררים אלה שידם משגת לשלם עבור הדיור והשירות, ומוכנים להיפרד מבתייהם. בבדיקה שערך עיתון "כיוון חדש" לפני כ-7 שנים נמצא, כי רק אחוזים בודדים מכלל הוותיקים בוחרים בדרך זו בעיקר בגלל הפן הכלכלי. הפעם נציג בפני קוראינו את "כפר עידוד" שהוקם לפני יותר מ-26 שנים במבואות העיר נתניה. כפר מיוחד במינו המיועד לבעלי צרכים מיוחדים.

גגות רעפים אדומים מקבלים את פני המגיעים למקום. בכפר דירות קטנות ומטופחות במתחם המגורים, חדר אוכל גדול ומרכז תעסוקה הכולל משתלה ובתי מלאכה, בהם מבחר גדול של עבודות המותאמות לכל חבר. כמחצית מתושבי המקום יוצאים לעבודה בנתניה ובסביבותיה על פי יכולותיהם. במקום



נריה כהן צדק בעת התנדבותו

כתבה מס' 2

מאת: עדנה פיינר

משביעה ולשמח את דרי הרחוב הנכנסים למסעדה, לשיר איתם מזמורי שבת ולצייד אותם בארוחות לכל השבוע. אני רואה במשימה זו, כמו משימות נוספות שלקחתי על עצמי בשנה משמעותית זו, עד כמה אני ובני נוער שכמוני יכולים לסייע לנזקק, לבודד ולחלש. זה כל כך מספק אותי, מרחיב את ליבי, עושה אותי אדם חיוני וטוב יותר לאנשים. נריה ואני הגענו שנינו למסקנה, שעשייה למען הזולת ולקשישים בהתנדבות, מבורכת ותורמת להרגשה נפלאה וטובה לתורם, לא פחות מאשר לנתרם. נריה היקר אני חושבת שאתה יכול להוות דוגמא לחבריי על מעשי ההתנדבות שלך. יישר כוח!!

נריה כהן צדק ממושב שדי חמד בשנת בר המצווה שלו, ממשיך למלא משימות למען הקהילה אותן תכנן. לאחרונה התנסה בהתנדבות ב"עמותת לשובע", במסעדה שממוקמת בדרום תל אביב. העמותה הינה ארגון התנדבותי. במסעדה שבדרום תל אביב מציעים לנזקקים, לבודדים ולדרי רחוב, ארוחת צהריים המבושלת על ידי מתנדבים. פעם בשבועיים מתקיימת ארוחת שישי מכובדת. המתנדבים בעמותה מגישים את הארוחה החמה. הם באים מכל שכבות הציבור, נוער ומבוגרים כאחד, הרואים בעזרה לזולת ערך נעלה.

נריה מספר לי: "היתה לי זכות גדולה להגיש ארוחה

הקיצ כאן ארגז כלים להישרדות יעילה

מאת: לאה טל ונורית שטרנברג

חטיפי תפוחי אדמה, עשבי תיבול, תפוחי אדמה מבושלים, פטריות ושוקולית כהה.

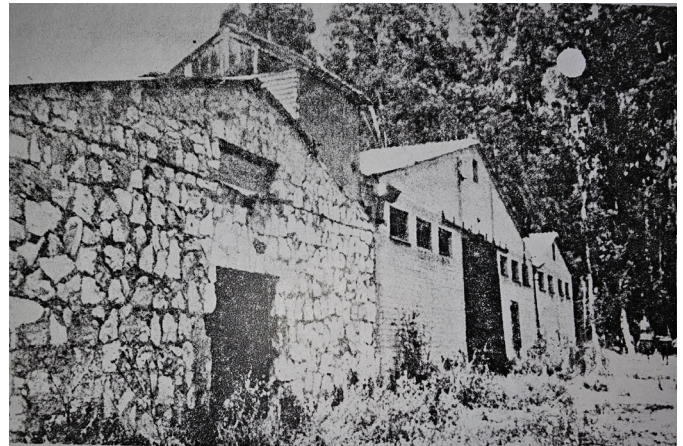
הדיאטנית, רותי אבירי מדגישה את העובדה שלעיתים מתרחשת בקיץ ירידה קיצונית בתיאבון, שגורמת לירידה לא רצויה במשקל. במקרה זה נדרש תכנון הארוחות היומיות. רצוי לבחור במזון קר, כמו סלטים, פירות קפואים, גלידה, ועוד. ניתן גם להכין מנות קרות כמו סלטי עגבניות קרים, סלט דגים, סלט קישואים ועוד. רצוי להכניס לתפריט היומי גם שתי ארוחות ביניים מזינות ועשירות ברכיבים תזונתיים ולא בקלוריות ריקות; יוגורט בשילוב פרי, פרוסת לחם מלא או כוסמין עם גבינה לבנה או סלט טונה. כמו בשתייה, גם באכילה, לא נסמוך על תחושת הרעב בלבד.

שימו לב שהשוני במצב בריאותנו משפיע על התזונה והשתייה המתאימה לכל אחד. תמיד יש להתייעץ עם רופא או מומחה לתזונה במידת הצורך.

שימוש זהיר בשמש: כיום אנו מודעים לניזקי השמש המצטברים מאז ילדותינו. בעבר לא היתה מודעות לנזקים. "אמבטיות שמש" לתינוקות היו חלק מטיפול תקין. כמו רביצה של שעות על חוף הים כדי להיות שזופים. בימינו אנו, המבוגרים משלמים לעיתים תשלום גבוה על כך בגילוי גידולי עור טרום סרטניים וסרטניים ובנוסף לכך הזדקנות מוגברת של העור. רופאי העור חוזרים ומדגישים כי "העור אינו שוכח". **ד"ר אברהם, רופא עור** ווהתיק טוען: "אנו עדים להרבה מאד ניגעי עור מתקופה בה כלל לא השתמשו במסנני קרינה. אני ממליץ על ביקורת תקופתית כדי לגלותם בעודם ברי טיפול". כיום קיימת מודעות לכך שיש להימנע מחשיפה לשמש בשעות בהן הקרינה גבוהה. רצוי שקרמים עשירים במסנני קרינה יהיו חלק מהציוד האישי שלנו. ניתן לשבת חשופים לקרני השמש המלטפות ומעניקות ויטמין D בבוקר או אחר הצהרים במשך כחצי שעה בלבד, ולהקפיד על משקפי שמש כהים או עצימת עיניים אל מול השמש. בנוסף לכך, כל חשיפה לשמש תעשה עם כובע בעל שוליים מצלים בכל שעות היום. לסיכום, אנו אחראים לבריאותנו. יש מה לעשות כדי לשמור על בריאותנו בקיץ החם שלנו.

הימים החמים כבר פוקדים אותנו ומבטיחים קיץ חם עד לזה. מופע הקיץ, על גווניו השונים, משפיע על איכות חיינו. בעוד שבצעירותנו, חיכינו לקיץ בכיליון עיניים; חופש מלימודים, ים, קייטנות, טיולים, לבוש קליל, שיזוף, עכשיו, בשליש השלישי לחיינו, דברים משתנים בימי החום בכל תחומי חיינו. האנרגיה הכללית פוחתת, אנו נדרשים להאט קצב פעילות ולווסת בשעות היממה בין פעילות ומנוחה, לכלכל בתבונה את מזוננו, להישמר מחשיפה לשמש יוקדת. **שתייה מספיקה:** בקיץ חשוב להתייחס ברצינות להידרציה -לשתות מים במידה מספקת, כי התייבשות יכולה להיות סיכון רציני. עלולים להיווצר עייפות מוגברת, סחרחורות, חוסר בהירות מחשבתית ושיבוש במשק המלחים בגוף. כמות מים מספיקה תסייע לשמור על הגוף ותסייע במניעת יובש. **ד"ר מילר, רופא משפחה** באזורנו מדגיש, שבגיל מבוגר תחושת הצמא יורדת וקשה לסמוך עליה שתגרום לשתייה מספיקה. אדם מבוגר עלול לבלבל ולצרוך מזון במקום מים אך לעיתים יש גם חוסר תיאבון בגלל האקלים החם. דרושה מודעות שתוביל לתכנון ושליטה בכמות המים שאנו צורכים. מקובל לשתות כשמונה כוסות מים ביום. ניתן להכין בקנקן או בבקבוקים קטנים את המנה היומית המוקצבת לנו וכך נמלא את היעד. נדע כי המזון מכיל כ- 20% מצריכת הנוזלים. מומלץ לוותר על שתיית מים קרים מאד ולהעדיף מים בטמפרטורת החדר או מים פושרים וגם תה צמחים. הדרך הטובה ביותר לדעת ששתינו מספיק היא לפי צבע השתן שעליו להיות כמעט שקוף.

פירות וירקות טריים: בקיץ יש פירות וירקות טריים וטעימים בשפע. הם מספקים לנו חומרים תזונתיים חיוניים וגם יוכלו לעזור לשקם את משק המים והמלחים בגוף בזכות התכונות המימיות שלהם. ניתן להעדיף פירות וירקות בריאים כמו מלון, תפוחי אדמה, מלפפון, עגבניות, פטריות, תפוחים, וכו'. יש כמובן צורך לקחת בחשבון את כמות הסוכר הרבה שבפירות. יכולה להיווצר בעיה אצל אנשים הנוטים לסוכרת. חום הקיץ עלול לגרום התייבשות ולאבדן מלחים בגוף. ניתן למנוע דימומים על ידי צריכת מזון מלא בנוגדי חימצון כמו



במרכז כפר-סירקין ליד ה"מינימרקט" (בזמנו "הצרכניה"), עומד איתן המבנה הציבורי הראשון של הכפר. זיכרונות רבים מציפים אותי בכל פעם כשאני עוברת לידו. כדי להקל על בעלי המשקים הזעירים ולאפשר להם קניה מרוכזת של אמצעי הייצור וכן שיווק מרוכז של התוצרת החקלאית, נבנה המבנה המיוחד. היה לנו משק זעיר. גידלנו עיזים ותרנגולות. אני זוכרת כשאבי שלח אותי לקנות במקום "תערובת" - מזון לבעלי החיים והוא היה מביא חלב וביצים לשיווק. כשלימדתי בבית הספר בכפר שיחקנו את המשחק "חפש את המטמון" וגילינו במבנה זה, שקראנו לו "יצרניה" או "גדיש" מחבוא שנקרא "סליק", שבו החביאו נשק בלתי לגאלי. סיפרנו לילדים על הזמן שהבריטים שלטו בארץ ועל הנשק שהחבאנו מפניהם (כדי שיישמר בשבילנו). השנים חלפו,

המשקים הזעירים חוסלו והמבנה נותר ללא שימוש. הועלה הרעיון להפכו לאולם ספורט. ואכן המקום שופץ בהתאם ועד ימינו שומעים את קריאות השמחה או העצב, של המנצחים והמנוצחים. אף נכדי הפליא במשחקי הכדור וזכה במקום לפסלון מיוחד. המבנה, שבחלקו נבנה מאבנים גדולות שחוברו יחדיו, נשאר עומד על תילו מאז שנת 1939. השינויים שנעשו בו היו בעיקר בתוכו, ולנו, הוותיקים, משאיר זיכרונות רבים.

מה בין קייטנות לטיול לתאילנד וסבתא?

מאת: מלי ברוש

החופש הגדול כבר עומד בפתח והוא מביא עימו רוחות של מרדף אחר הנאות וגם אפשרויות שונות לעיסוקים מעניינים אך הוא גם נושא להתלבטויות משפחתיות: דינה סיפרה לי שהמשפחה עומדת לטוס לחופשה בתאילנד – אבא, אמא ושלושת ילדיהם. הנסיעה אמורה להיות בחודש אוגוסט ועד אז בחודש יולי הילדים יבלו בקייטנות. למותר להגיד שהטיסה המשפחתית לתאילנד תעלה עשרות אלפי שקלים. למי שידו משגת זו אמורה להיות חוויה משפחתית מאחדת אפילו מלמדת – להכיר תרבות חדשה ונופים מהממים. אך, אליה וקוץ בה. הקייטנה מן הסתם אינה בחינם ואף היא מחירה עולה על אלפי שקלים לכל ילד. דינה כועסת: "הרי כבר רכשנו כרטיסים לתאילנד אז מאיפה נמצא כסף לשלם עבור הקייטנה? היא לא תוותר על הנסיעה לתאילנד, היא תתווכח עם מארגני הקייטנה שיורידו את המחיר. וזה לא הסתדר, הם לא הסכימו! איך לא מתחשבים בנו ההורים שסוף סוף הצלחנו לממן טיול לתאילנד, אז אי אפשר להתחשב בנו במחיר הקייטנה? מה זה המחירים האלו? השתגעו?" מה דעתך דינה יקרה (תרתי משמע) אולי גם בעלת הקייטנה מתכננת טיול לתאילנד? לא תאפשרי לה? ואני תממה ומופתעת גם יחד – אם היה לכם הממון לטיסה לתאילנד אז איך לא יהיה לכם לקייטנה? או שסדר העדיפויות שלכם לקוי מיסודו. ומה זה אומר על דור ילדינו? הצורך החיוני לטוס לטיול משפחתי? ואכן שדה תעופה עמוס לעיפה וכולם מתאוננים על יוקר המחיה. אולי מעניין אותם לבדוק את היוקר במדינות אחרות. מה יעשו הילדים חודש בלי קייטנה אם לא תממנו אותה? שיתרוצצו באין בטיחות במרחב החיצוני או שאולי תטילו על סבתא לשמור עליהם? ואולי היא תיאות לממן לכם קייטנה...

חקלאות של פעם

מאת: צביקה ביקל

פרה אחת או שתיים,	אך היום הכול כל כך שונה
עגלה עם חמור בינתיים,	כמעט שאין עוד חקלאים,
לול מטילות קטן	השטחים שממה או מושכרים
ושדה ירקות בגן,	ובמשלה לא עוזרים ומתעלמים,
וכל החקלאים שווים,	
אין יותר ואין פחות,	החקלאות של פעם נעלמה,
כולם במשאבים דומים,	רק בודדים נראים בשטח,
אין סימן ואות,	ואל תשאל על מה,
אין גדולות ונצורות,	זה יישאר לנצח.



פירות הקיץ

| מאת: יעל רטנר |

ראה תקינים, ולעור. יש במישמש גם רמת אשלגן גבוהה. **שזיף** – עשיר בסיבים, בקליפה סורביטול, עוזר בעצירות. **אפרסק** – עשיר באשלגן, גם הוא נוגד עצירות מכיל גם זרחן, מגנזיום, ויטמין A, C וחומצה פולית.

סברס – נחשב כפרי ארצישראלי מובהק! מרווה, ומקור מעולה למגנזיום, אשלגן וסידן ויש בו גם חומצה פולית וויטמין C.

"כלל האצבע" למיון הפירות לפי צבעם המעיד על הרכיבים התזונתיים שלהם:

כתום: (מנגו, משמש, אפרסק) = בטא קרוטן – המעלה את רמת ויטמין A המשפיע על מערכת החיסון.

לבן (ליצ'י, בננה) המינרלים: אשלגן ומגנזיום המשפיעים על לחץ הדם ובריאות העצמות. ויטמין C וכן ויטמינים מקבוצת B.

אדום-סגול (דובדבנים, שזיפים) מכילים נוגדי חמצון התורמים להאטת ההזדקנות.

איך הכי כדאי לשמור את הפירות:

פירות בשלים במקרר עם האריזה וללא שטיפה. את שטיפתם יש לבצע טרם אכילתם, אם בכל זאת שטפתם- יש לייבשם טרם הכנסתם למקרר. עד להבשלה יש לשמור אותם מחוץ למקרר, בחדר.

מה עושים עם הפירות:

כמובן שאוכלים אותם כמות שהם, לחוד או בסלט פירות. ניתן גם לייבשם כמו את הענבים ולהפכם לצמוקים וגם את השזיפים מיבשים, כמו כן ניתן לעשות מהשזיפים ריבות (פובידל), רטבים, קומפוט (נוסטלגי) וכן עוגות מסוגים שונים.

מהמשמשים- ניתן להכין ריבות, מאפים עוגות שונות וגלידות.

נקטרינות: סלטים שונים עם גבינות (ניתן כמובן לעשות סלטים עם גבינות גם עם שאר הפירות) עוגות שונות, גלידות, סורבה ואפילו נקטרינות על הגריל (לא ניסית).

ולשאלת השאלות: איך בוחרים אבטיח?

האבטיח צריך להיות עגול ומבריק, אתרו את נקודת החיבור שלו לגבעול, היא צריכה להיות רעננה ואם אתם גם רוצים לתופף? תופפו ואם יש הד חוזר- הוא שלכם! שיהיה קיץ מתוק ושמח- לבריאות.

הגיע הקיץ ואיתו פירות הקיץ! יש לציין שבימינו, כאשר אפשרויות הגידול מתרבות, היבוא גדל, חלק גדול ממה שנחשבו פעם פירות קיץ, נקטפו והבשילו בקיץ, הפכו לפירות כל השנה (אגס, תפוח).

בכל זאת, **האבטיח** הוא עדיין מלך פירות הקיץ. רבים מפירות הקיץ מכילים סיבים תזונתיים ושפע ויטמינים, מינרלים ותרכובות נוגדות חמצון שמפחיתים תהליכי הזדקנות ומסייעים לבריאות. **הבעיה:** כמות הסוכר בפירות גבוהה. הפרי מושך אבל צריך להתאפק! והרי רשימת פירות וכמות הסוכר שבהם לפי סדר יורד (העליון בעל ערך הסוכר הגבוה ביותר **למנה**).

1. **מנגו** 1 בינוני – 9 כפיות סוכר.
2. **ענבים** – 3 כפיות סוכר
3. **דובדבנים** – 3 כפיות סוכר
4. **בננות** 1 קטנה – 3 כפיות סוכר
5. **גויאבה** 1 – 2 כפיות סוכר
6. **פטל** 1 כוס – 1 כפית סוכר (הרבה סיבים)
7. **מלון** – פלח בינוני כ-70 גר', 1 כפית סוכר
8. **אבטיח** – פלח בינוני כ-200 גר', 3 כפיות סוכר

לאנשים שאינם סובלים מסוכר או מהשמנה מומלץ 4-6 מנות פרי ליום רצוי בין הארוחות, האחרים צריכים להיוועץ ברופא או בדיאטנית. יש לציין גם שכאשר הרכב הסוכר הוא בעיקר פרוקטוז, הנעכל באיטיות, הוא עדיף על הגלוקוז המראה עליה מהירה ברמת הסוכר בדם.

נפרט מעט מתכונותיהם של כמה מפירות הקיץ:

אבטיח – מצטיין בתרומת הליקופן שלו העשוי לתרום להגנת כלי הדם והלב.

מלון – עשיר באשלגן, מינרל שאחראי על מאזן הנוזלים בגוף ולחץ הדם, על בריאות הלב והתכווצויות שרירים מכיל גם קרטנואידים.

תאנה – מצטיינת בתכולת המגנזיום והסידן החשובים לבריאות העצם ותפקוד הלב. התאנה בעלת תכולת סיבים גבוהה המסייעים לפעילות המעיים.

ענבים – מכילים פוליפנולים, המגנים על רקמות הגוף הבולט ביניהם הרסוטרול שמצוי גם בין אדום.

מנגו – מצטיין בתכולת ויטמין B, C עוזר במערכת החיסון, בריאות העור, אנרגיה ויצור תקין של תאי דם.

משמש – רמת ויטמין A גבוהה שיש לה חשיבות לתפקודי

סכין קטנה אחת



מאת: צביקה ביקל

עוד בעודני ילד צעיר, אולי בן שבע, שמונה, גוייסתי, למדתי ועזרתי לאבא שלי לקטוף פרחים בשדה בעזרת סכין קטין קטנה וחדה. לא פעם ולא פעמיים בעת תהליך הלימוד או אף בעת הקטין העצמאי, חתכתי את כרית הבוהן, והיא הייתה מלאה בסימני חיתוך שחלקן כבר הגלילו וחלקם האחר היה עדיין טרי.

אבי לימדני גם איך ניתן לוותר על חבישה, בכך שמחזיקים את הבוהן כלפי מעלה במשך כחצי דקה או קצת יותר, ואז הדם מפסיק לבעבוע ומתחילה מיד להיווצר רקמת הגלדה או במילה אחרת, הדם נקרש. את החלק המתכתי שבסכין הקטן, היינו עוטפים בגמר הקטין בחתיכת בד משק יוטה עם גומייה לחיזוק, ושמים למשמרת בכיס המכנסיים עד לקטין הבא, שחל בעוד יום או יומיים. כך שמשך כל הזמן הייתי נושא עימי בכיס מכנסי סכין קטין.

התרגלתי לכך וזה הפך אצלי מנהג קבוע גם בבגרותי כשהפכתי בעצמי למגדל פרחים. אחזקת סכין בכיס הימני של מכנסי העבודה, ולימים גם במכנסי השבת שלי, או במכנסים של אחר העבודה.

זכור לי גם מקרה אחד שילוויי עוד שנים רבות, עת נסעתי לביקור מקצועי בהולנד ונכנסתי לחנות לממכר צרכים חקלאיים על מנת לרכוש כמה סכיני קטין. הם הופיעו על המדף כבודדים או באריזות של עשר בקופסא קטנה. רכשתי קופסת סכינים קטנה אחת בחצי ממחירה בארץ.

כשהגעתי ליציאה בשדה התעופה בארץ, המוכס, שאל אותי בנימוס רב אם יש לי מה להצהיר והשבתי לו, שרכשתי בהולנד עשרה סכיני קטין לפרחים.

הוא ביקש שאראה לו, הזמין גם את חברו לעבודה, ושניהם השתוממו: "בשביל מה לך עשרה סכינים, הרי זו כמות מסחרית שיש לשלם עליה מס".

הסברתי לו בנימוס שאני מגדל פרחים ויש לי במשק גם כמה פועלים, לפעמים מאבדים סכין, כך שהכמות הנ"ל אינה גדולה יחסית לצרכי המשק שלי.

אך המוכסים למרבה הפליאה לא השתכנעו ואמרו בערך כך: "זו כמות מסחרית ואתה צריך לשלם על כך מיסים, נא תעבור למסלול האדום". אמרתי להם, קחו שניים לעצמכם, לשימושכם כאן לחיתוך חוטים ונסגור עסקה,

אך הם לא הסתפקו בכך וביקשו שלושה.

הסכמתי בלית ברירה, העסקה נעשתה ללא לחיצת יד, הם קיבלו את מבוקשם ושחררו אותי תמורת שלושה סכיני קטין קטנים לפרחים. אולי תתפלאו, אבל עד עצם היום הזה אני נושא עימי בכיס מכנסי אולר שוויצרי קטן, אולי כהמשך טבעי לאותם ימי ילדות.

לאולר הנ"ל שימושים רבים, התרגלתי להיעזר בו לכל שטות, אם זה לחליצת פקקים, חיזוק ברגים, קיטום פרחים בגינה ועוד ועוד.

גם בת זוגי יודעת ומנצלת עובדה זו לפעמים.

כך הפך סכין הקטין ההולנדי שלי לנכס שמלווה אותי יום יום, שעה שעה, בעת שגרה ובעת מצוקה.



האגודה לחבר הוותיק דרום השרון

העמותה לחבר הוותיק בדרום השרון



רשימת טלפונים חשובים

יו"ר העמותה: **ורדה לוי**

מנכ"ל העמותה: **אמיל עזרן**

גזבר: **אורי עצמון**

דורית קוברסקי

אברמסון ישראל

בר שיר עלית

בן שמואל נחמה

לופו שירלי

מיכל שיקרזי

יו"ר ועדת הביקורת: **גילה פרין**

משרד העמותה למען החבר הוותיק -

03-9000658

מרכז היום בנווה ימין 09-7658357

מזכירה: **רותי כמרה**

סמדר קטרי, רכזת תעסוקה אגף אופק לתשושי נפש

מועדון מכללת "דורות", כפר מעש

מנהלת: **פלורה כץ** טלפון: 03-9080845

מועדון מכללת "הדרים", שדה ורבורג

מנהלת: **רינת ויסמן** טלפון: 09-7481 844

"קפה בשדה" לניצולי שואה, שדה ורבורג

מנהלת: **אליסיה ויינגרטן** טלפון: 09-7481 844

קהילה תומכת

03-9000595/661

אמהות קהילה:

איילה כהן נייד: 052-4546353

אליסיה ויינגרטן נייד: 053-5209259

רינת ויסמן נייד: 054-7552919

רכזת מתנדבים:

אפרת לידר נייד: 052-4708212

גלי זמיר, רכזת פעילות גופנית ותרבות 03-9000658

מערכת עיתון כיוון חדש

שוש ברקאי עורכת ראשית - נייד: 052-2541 836