



צילום: עוזי שפר

חברי האגודה:

רכזת כתבים: יונה כהנוביץ
חברי המערכת: גדעון בסיס, שלמה חלימה, עידית חן-אסייג, יונה כהנוביץ, מינה פלג, אילנה צבר-וינר, זהבה קורנברג, רות אקר, שולה שכת, אילנה רוזנברג.

צלם המערכת: עוזי שפר
עיצוב וגרפיקה: דקלה ללזר
המו"ל: העמותה לרווחת האזרח הוותיק בנס-ציונה.

כתובת המערכת:
העמותה לרווחת האזרח הוותיק,
רח' בן גוריון 9, נס-ציונה 70400.

amit-nes@012.net.il

טל. 08-9380470 | פקס. 08-9300061

**ניתן לקרוא את המוסף
באתר עיריית נס ציונה**

המשך בעמוד הבא

כינון

קול האזרחים הוותיקים בנס ציונה

גיליון 142 - סיוון תשע"ה מאי 2015

מגילת רות, פנים רבות לה

כתבה: מינה פלג

חג השבועות הגיע! תוך כדי אכילת עוגות ופשטידות, זלילת בלינצ'סים מתוקים ומיני מאפים, כולם על טהרת מוצרי חלב, חלקנו מפנים גם זמן לשמוע את קריאת מגילת רות בבתי הכנסת.

מדוע נוהגים לקרוא את מגילת רות בחג השבועות? משמעויות רבות לכך:

- חג השבועות הוא חג חקלאי, חג הקציר, והאירועים שמתארים במגילה מתרחשים בזמן "תחילת קציר שעורים", בשדה ובגורן בבית לחם.
- חג השבועות הוא חג מתן תורה. מעמד קבלת התורה בהר סיני נחשב מעין אירוע של גיור של כלל בני ישראל, ובמגילה מסופר על רות המואבייה, אשר עוברת אירוע של גיור - "כי אל אשר תלכי-אלך ובאשר תליני-אלון, עמך עמי, ואלוקיך-אלוקי" אומרת רות אל נעמי.
- בחג השבועות על פי המסורת, נולד ונפטר דוד המלך, ובמגילה נכתב שהוא היה הנין של רות המואבייה.



בנוסף לכל אלה מאפשרת המגילה הצצה לחברה באותם הזמנים, מעמד האישה, היחס לזר ולחלש, שאלות של צדק חברתי. זהו סיפורן של נעמי-האלמנה ללא ילדים, ורות-כלתה המואבייה בחברה של ימינו אשר מתלבטת בכל אותם הנושאים, האם ניתן ללמוד משהו ממגילת רות?

בנוסף לכל אלה מאפשרת המגילה הצצה לחברה באותם הזמנים, מעמד האישה, היחס לזר ולחלש, שאלות של צדק חברתי. זהו סיפורן של נעמי-האלמנה ללא ילדים, ורות-כלתה המואבייה בחברה של ימינו אשר מתלבטת בכל אותם הנושאים, האם ניתן ללמוד משהו ממגילת רות?

שאלות גבינה

מתכון: שולה שכת

המילוי:

- 1 קופסה גבינה 9%
- 1 קופסה גבינת קוטג'
- 1 כף שמיר קצוץ
- 2-3 כפות אבקת מרק פטריות
- 2 חלמונים או חלבונים
- קורט מלח
- מעט פלפל לבן
- 1 כף קורנפלור

הבצק:

- 1 חבילה קטנה קמח תופח (אוסם)
- מנופה (2 1/2 כוסות)
- 4 כפות שמרית (או 30 גר' שמרים טריים)
- 2 כפות מים פושרים
- 1 כפית סוכר
- 200 גר' חמאה רכה או מחמאה
- 2 חלמוני ביצה
- 1 גביע אשל או שמנת
- מעט מלח

אופן הכנת הבצק:

לערבב השמרים עם המים והסוכר ולהתפיח. (במידה ומשתמשים בשמרית אין צורך להתפיח). בקערה גדולה שמים את כל החומרים מוסיפים השמרים ולשים לבצק חלק. במידה ויש צורך מוסיפים מעט קמח. להשהות את הבצק לשעה לתפיחה. לערבב היטב את החומרים ולהשהות כשעה במקרר. שמוציאים מהמקרר את המילוי ובמידה ודלילי ניתן להוסיף מעט קורנפלור.

אופן הכנת ה"שבלולים":

לחלק הבצק ל-4 כדורים. מכל כדור נרדד עלה, למרוח את המילוי מעל העלים ולגלגל לגלילה. לחתוך כל גלילה לרצועות בעובי 3 ס"מ. להניח בתבנית מעל נייר אפיה. לפתוח לשושנים. לאפות עד שמזהיב. להגיש חם. אפשר גם קר. ניתן להקפיא ולחמם לפני ההגשה.

חפשות לרכז היום

בחדש יוני מתוכננת להסתיים הרחבת האגף לחולי אלצהיימר ומחלות דמויות במרכז יום לקשיש. המרכז יאפשר קליטה של חברים חדשים לאגף.

בחדש יוני יבקרו שופטי א"י יפה לגיל השלישי במרכז יום לקשיש. השנה המרכז מתמודד על הפרסום היוקרתי ביותר "מגן עשור הצטיינות". מזה 10 שנים בהם מתמודד מרכז היום בתחרות הוא זכה ב-100 נקודות מתוך 100, ציון שזיכה אותו ב-10 תעודות של 5 כוכבי יופי, 2 דגלי יופי וסיכת זהב. נאחל הצלחה למרכז היום המוביל במישור הארצי.

בחדש יולי תפתח קייטנה

בינודרית ייחודית במרכז היום. בקייטנה ישולבו הילדים בפעילויות חברתיות רבות ומגוונות. הקייטנה תופעל במשך 4 שבועות משעה 08:00-15:30 ותכלול: ארוחות, צוות מקצועי מבוגר ומיומן ואטרקציות רבות.

פרטים והרשמה אצל סיגל 9300119



ארץ זבת חלב האמנם?

כתבה: זהבה קורנברג - דיאטנית קלינית מוסמכת



דלי שומן יחד עם ירקות ופירות לבין הירידה בלחץ הדם - דיאטת DASH. כמו כן נמצא, במחקרים שנעשו בשנים האחרונות, שצריכת חלב דל שומן יחד עם מיץ הדורים העשיר בוויטמין C מסייעים לירידה במשקל ומגבירים תחושה של שובע.

המתנגדים - הם הנתורופתים

יש אנשים באוכלוסיה אשר רגישים לחלב, יש הרגישים ללקטוז (סוכר החלב) בשל העדר האנזים לקטז בגופם, שתפקידו לפרק את הלקטוז למרכיביו ולסייע בעיכולו. ויש הרגישים לקזאין (חלבון החלב) ומפתחים אלרגיה קשה של פריחה ושלשולים. אם וכאשר מתגלה רגישות לאחד מהמרכיבים הנ"ל יש להימנע מצריכת חלב ומוצרים. ההמלצה של משרד הבריאות להתחיל עם חלב בתינוקות רק אחרי גיל שנה. אך לאלה שאינם רגישים אין שום הצדקה להימנע מצריכה של חלב ומוצרים אחרי גיל שנה. מנסינו כדיאטנית קלינית, קיימת גם עלייה בקרב האוכלוסייה של גיל העמידה ושל קשישים, אשר מפתחים רגישות לחלב ולמוצרים עם הגיל. הם חשים אי נוחות, בטן נפוחה ויציאות רכות. גם להם מומלץ להפחית בצריכת מוצרים אלה, או להפסיק לאכול אותם לפרק זמן של 3 חודשים, ולאחר מכן לנסות לחזור אליהם בהדרגה על מנת להיות בטוחים שאכן זו הסיבה לאי הנוחות במערכת העיכול. רבים בגיל זה "מאשימים" שלא בצדק את החלב, כאשר בפועל מי שחושב שהוא רגיש לחלב פרה כדאי שינסה חלב עיזים, גבינות ויוגורטים של כבשים או עיזים, לפני שמחליט להפסיק לצרוך מוצרים אלה. מי שחסר בגופו האנזים לקטאז לא סובל משלשולים אחרי אכילת גבינה צהובה. פתרון נוסף הוא לקחת תוסף תזונה שמכיל את האנזים לקטאז לפני אכילת מוצרי חלב.

בחג השבועות אנו נוהגים לחגוג עם מאכלים ומטעמים עשויים מחלב ומוצרים.

קיים ויכוח סוער מזה שנים בין מדענים המצדדים בעד צריכת חלב ומוצרים, המדגישים את חשיבותו של החלב לגוף האדם, לבין המתנגדים לו אשר מספרים על הנזק שהוא גורם. הדיונים בנושא זה לא הובילו עד היום להמלצה גורפת חד משמעית.

המצדדים בעד - הם הדיאטנים הקליניים

החלב עשיר בחלבון שנספג טוב בגוף, ויטמינים מקבוצה B וויטמין D, ומינרלים חיוניים כמו: סידן, מגנזיום וזרחן. חשיבות הסידן היא לבניין העצמות והשיניים ומניעת בריחת סידן ואוסטיאופורוזיס. חשובה במיוחד ההקפדה היום יומית על צריכת החלב ומוצרים בילדים, בנערים ונערות מתבגרים. מרכיביהם חשובים הן לגדילה וצמיחה תקינים, והן להתפתחות בריאה של מערכת השלד והשיניים אשר נבנים עד גיל 20. אין עדיין חלופה שהיא מספיק בריאה ועשירה. בשנת 2004 התקיים דיון ב"וועדה לקידום מעמד האישה" בכנסת, בדבר הקשר שבין צריכת מוצרי חלב לאוסטיאופורוזיס - בריחת סידן מהעצמות ופגיעה בצפיפות העצם. בדיון השתתפו מומחים ממשרד הבריאות וקופות החולים אשר הביעו דעה בעד ונגד. ההחלטה שהתקבלה הייתה שיש להרבות באכילת מוצרי חלב עשירים בסידן כמקור עיקרי לסידן ולמניעת הידלדלות העצם. גם האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים חיצקה את הטענות בנוגע ליתרונות החלב עם פרסומו של נייר עמדה, ולפיו מומלץ מאד לשלב חלב ומוצרים בתפריט היומי של ילדים. נמצא גם קשר מוכח מדעית, בין צריכה של מוצרי חלב

גם מעיק וגם מציק להגיע (ולא ביוקר) למועדון "אחוה"

מרים י., ניצולת שואה, נראתה מודאגת ומוטרדת מאוד. היא מספרת שהיא מגיעה 3 פעמים בשבוע למועדון "אחוה", מועדון ניצולי השואה של נס ציונה. "המועדון בשבילי הוא בית חם ושמח, ואני מאוד אוהבת להגיע אליו כי שם אני נמצאת עם אנשים כמוני שמבינים, בלי להוסיף מילה, למה אני לא ישנה טוב בלילה ומה מעיק עלי". ממה את מוטרדת? אני שואלת והיא עונה "העלויות היקרות הקשורות ביציאה מהבית. מאחר והניידות קשה לי ואני נעזרת במקל הליכה, אני נזקקת להזמין מונית לכל יציאה מהבית. מחירה של מונית לכיוון אחד 25 ₪, לפי כך אני נאלצת לשלם כל שבוע 150 ₪ למוניות רק ע"מ להגיע למועדון, שאליהם נוספות הוצאות מונית לקופת חולים, קניות או כוס קפה עם חברות". ברור העניין העלה שכרגע אין לכך תשובות שעשויות לסייע למרים.

"אני מקווה שאולי הפרסום יסייע לי, לחברותי וחברתי במועדון, שנתקלים באותה בעיה ונוכל להגיע למועדון ללא העלויות הגבוהות מאוד בשבילנו".

מי ייתן.



יוקר המחירים מול פנסיה נמוכה

כתבה: אילנה צבר-וינר

לאחר ש"בדקתי" את הרצפות בדירתי מקרוב וגם את המצב בב"ח קפלן, יצאתי חמושה בגבס ומנשא וברצון לבדוק מה קורה לחברי האזרחים הותיקים שממעטים להגיע לחלק מההוצאות הנפלאות העומדות לרשותם בבית האזרח הוותיק, כשאני רואה אותם משוטטים במרכולים בעיר. הרי יכלו הם לשמוע (להלכה) הרצאה מאלפת מפי אחד מהמרצים הנהדרים והנה הם פה בודקים מחירים ומביטים במוצרים (למעשה). פניתי ושאלתי כמה מהם ולמדתי לדעת שהסיבה היא שחלק גדול מחברינו הגמלאים אינו יכול לשאת בעלות הגבוהה יחסית של ההוצאות לפנסיה שלהם. חלק די גדול מהגמלאים אינו יכול להרשות לעצמו לשמוע את כל ההוצאות אלא לברור ולמצוא את המיטב המעניין לדעתו למול הסכום אותו יוכלו לממן. רוב הפנסיות של האזרחים הותיקים ממוצעות ואף למטה מכך ולמרות שהחוגים המוצעים מרתקים ומבוקשים - הם אינם זולים וכך עומדים להם חברינו הגמלאים בנקודת מפגש מעיקה בין הרצוי והאפשרי (לכיס). קיימת דעה שמרבית התושבים הותיקים בעירנו שייכים למעמד גבוה שיכול להרשות לעצמו הוצאות גבוהות של תרבות הפנאי בעיר. כדאי ורצוי שתיבדק הסוגיה של מספר הקשישים שמתקשים לממן תשלום לחוגים, פעילויות וטיולים כשיוקר המחיה מעיק ומכביד.