



### חברי האגודה:

**עורכת:** יונה כהנוביץ  
**חברי המערכת:** שלמה חלימה, רות אקר, עידית חן-אסייג, יונה כהנוביץ, מינה פלג, אילנה רוזנברג, שולה שכת, זהבה קורנברג, אילנה צבר-וינר.  
**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 גם באתר עיריית נס ציונה**

### ברגע האחרון...

**ועדות הכספים והעבודה אישרו להעלות את גמלת השלמת הכנסה למקבלי קצבאות הזקנה. הקצבה החדשה תעלה לעד 134 ש"ח ליחיד ועד 550 ש"ח למשפחה.**

## אירועים לכבוד האזרח הוותיק הבינלאומי בנס-ציונה

התושבים החדשים וחיבור לקהילה, היכרות הדדית וניסיון להעלאת סוגיות הכרוכות בהתמודדות עם מעבר דירה לעיר חדשה בגיל מבוגר. אירועים נוספים יתקיימו במרכז יום לקשיש ולחברי קהילה תומכת אשר יהנו ממגוון אירועים חגיגיים ומכובדים אשר יגרמו להם הנאה רבה. במהלך החודש ילבש מרכז היום חגיגות ושיאו בערב הדלקת נר למשפחות המשתתפים במרכז היום הרב תחומי. ניכר כי השקעתם הרבה של כל הגופים אשר חוברים לשתוף פעולה פורה לקיום האירועים נושאים פירות והחודשים הקרובים יהיו גדושים ומלאי עניין, שמחה והנאה עבור גמלאי העיר.

ה-40. המופע המרתק בשילוב קטעי משחק ושירים בהגשת הסופרת **נאוה מקמל - עתיר** ושחקנים. בוקר הוקרה לניצולי שואה יתקיים אף הוא במופע "**שמחת הקצב**" של אומן ווירטואוז האקורדיון בעל השם **אמיל אייבינדר וחברים** אשר יופיעו כאנסמבל במוסיקה חובקת עולם: בלקנית וצוענית, צרפתית אמריקאית המשלבת יופי ועומק, שמחה ועצב... אירוע נוסף אשר יתקיים במסגרת החודש יהיה מפגש מקצועי חוויתי של תיאטרון פלייבק "**רגעים מהיים**" המיועד ל**גמלאים חדשים** אשר עברו להתגורר בנס-ציונה בשנים האחרונות. המפגש בהנחיית שתי שחקניות מיועד ליצור קשר עם

במהלך החודשים הקרובים יצינו את אירועי חודש האזרח הוותיק הבינלאומי בנס ציונה במספר אירועים אשר מטרתם להעלות על נס ולהדגיש את חשיבות האדם המבוגר בקהילה. כל האירועים מתוכננים ומאורגנים ע"י המחלקה לרווחת האזרח הוותיק באגף הרווחה ועמ"ת - העמותה לרווחת האזרח הוותיק נס ציונה בחסותו של ראש העיר **מר יוסי שבו**. האירוע המרכזי של החודש יתקיים באולם "אשכול פייס" במסגרתו יועלה המופע "**זוהרה**" לפי סיפור מסע חייה של לוחמת הפלמ"ח זוהרה לביטוב, אחת הדמויות המרתקות והטרגיות שחיו, פעלו ואהבו בא"י של שנות



**גמלאים יקרים,** השנה, כמו בשנים קודמות, אנו מציינים את חודש הזקן. למען הדיוק, חודש אוקטובר איננו אלא חודש אחד מחודשי השנה אשר נבחר לייצג את היחס החם שכולנו רוחשים לציבור המבוגר. זו הזדמנות לכולנו לבטא את הכבוד, הדאגה והאהבה לאנשים שנתנו לנו כל כך הרבה במשך השנים. נאחל לכולם בריאות טובה והנאה מהפעילויות השונות ש"עמית" מארגנת לרווחת האזרח הוותיק.

### רינה פלדמן

יו"ר "עמית" - העמותה לרווחת האזרח הוותיק

### צבר האגודה

## הילד הקטן והאיש הזקן

"לפעמים הכפית נופלת לי", אמר הילד הקטן.  
 "גם לי", ענה לו הזקן, "זה קורה מזמן לזמן."  
 לחש הילד, "לפעמים נרטבים לי המכנסים."  
 "גם לי זה קורה", ענה הזקן עם חיוך על השפתיים.  
 אמר הילד הקטן, "יוצא לי די הרבה לבכות."  
 אמר לו הזקן, "גם לי זה יכול לפעמים לקרות."  
 שאל הילד, "ואתה יודע מה הכי כואב?"  
 נדמה לי שהמבוגרים בכלל לא שמים אלי לב."  
 ועל כתפו הרגיש הילד יד צנומה, חמה, זקנה.  
 "אני יודע בדיוק למה אתה מתכוון", אמר הסב בהבנה.

של סילברסטיין  
 מתוך: אור בעליית הגג, תל אביב, הוצאת ידיעות אחרונות, 1993  
 © זכויות יוצרים שמורות למשכל, לספרי עליית הגג ולמחבר

**בדיחה -** כתב שלמה חלימה:  
 אדם ניגש למנהל שלו ואמר: "אתה חייב לתת לי העלאה בשכר, ורק תדע ששתי חברות רציניות מאוד רודפות אחריי".  
 המנהל התעניין: "אילו חברות?"  
 והאיש ענה: "החשמל והגז".

# שמעונה גודורוב - מתנדבת מצטיינת

כתבה: אקר רות



שמעונה גודורוב נולדה בפולין ב-30.9.1940, בעיר לבוב, כיום באוקראינה. וכמו רבים שעברו את מלחמת העולם השנייה ושרדו, הצליחה משפחתה לנדוד, להתחבא, לשחד ולזייף ניירות, וכך בזכות תושיה וכסף רב שהיה למשפחתה הצליחו אמה, סבתא והדוד ומשפחתו לשרוד את השואה. אביה, בגלל הלשנה, הוצא להורג ע"י הגרמנים. שמעונה והמשפחה שניצלה, התחבאו בבור שאורכו 30 מטר ורוחבו 10 מטר, שם התחבאו 45 אנשים כ-14 חודשים. כולם שרדו, נותרו בחיים, ושחררו ע"י הרוסים ב-1944. לאחר המלחמה הם עברו לפולין החדשה, לעיר ורצלוב ואח"כ לבוטום. שם אמה הכירה את יצחק סובול, "אסיר ציון" מסיביר, "שכבש את לב כולנו והיה לאב שגידל ודאג לי עד יום מותו".

שמעונה מתנדבת בפרויקט "מדור לדור" בו עוברים ניצולי שואה ומספרים לדור הצעיר בבתי הספר את שעברו בתקופת השואה, וזאת היא עושה כבר שבע שנים בעקבות בקשת נכדתה לבוא ולספר בכיתה שלה. "כשראיתי את תגובת הילדים, הבנתי עד כמה זה חשוב וחיוני לספר", ממשיכה שמעונה לספר, "כשהייתי בת 10 עליתי לארץ עם אמא בספטמבר 1950 באוניה "מולדת". ישר עלינו לירושלים, בה למדתי בבי"ס לבנות "למל". למדתי שנתיים בתיכון עיינות ושנתיים אחרונות בירושלים. בגלל מחלת צהבת נדחה גיוסי עד גיל 21. בינואר 1961 התגייסתי לצבא והייתי משקית חן. גם בלימודי בעיינות וגם בשרותי בצבא ביליתי הרבה בנס ציונה בחופשות אצל דודתי ממשפחת רינצ'ר. כאן גם הכרתי את אישי צביקה".

מאז נישואיה לצביקה ב-1963, היא מתגוררת בנס ציונה. נולדו להם 3 בנים ו-2 נכדות. שמעונה אלמנה מזה 3 שנים. היא עבדה 40 שנה כמזכירה בבית ספר "ממלכתי ג" כיום "הדר", שירתה את בית הספר תחת שרביטם של המנהלים משה סגל, יפה רוזנפלד, דליה שני וזאבי צילה, היא היתה חלוצת הניהול העצמי של בתי הספר בנס ציונה. מהניסיון שצברה הדריכה את שאר המזכירות בבתי הספר בנס ציונה, שעברו לניהול עצמי. בינואר 2004 פרשה לגמלאות. כשהיא עדיין מלאת מרץ

לעשות ולתרום. את רוב זמנה מקדישה שמעונה לעמותת "עמית" בבית האזרח הותיק, תורמת מנסיונה הרב בעבודת המזכירות, מלווה בטיולים וביציאות של אנשי "קהילה תומכת", ניצולי שואה, ומועדון היום. עוזרת לאילנה אליאור בהפעלת המועדון של ניצולי השואה בהכנת כיבוד, בליווי ביציאות שונות, כמו טיולים, הצגות וספורט באזור, "וכל מה שאילנה מבקשת". שמעונה רשומה, גובה כספים ומעדכנת רשימות של הבאים להרצאות, ולפעילויות השונות המתרחשות בבית האזרח הותיק, ובדיווחים משרדיים המחייבים מעקב ועידכון, עזרה חשובה להפעלה תקינה של העמותה. וכשפותחים באזורים לפני החגים, שמעונה מוכרת וגובה את הכספים. כמו כן התנדבה והפעילה את בית הקפה שפעל בבית האזרח הותיק, ואף עזרה בעבודות היד עם הקשישות במועדון היום.

פעמיים בשבוע במשך 4 שנים נהגה שמעונה לבקר אצל סטלה, קשישה בודדה בארץ בת 80 בביתה, עזרה לה בניהול החשבונות ובתשלומים השונים, שוחחה ועודדה אותה, לעיתים שיחקה איתה דומינו, ובחגים ראש השנה ופסח נהגה להזמין אותה לארוחה המשפחתית החגיגית יחד עם המטפלת שלה. לא נישכה את עזרתה לאברהמי שמרכז את פעילות הפנסיונרים בעיריית נס ציונה, בעידכון הרשימות, וגביית כספים לפעילויות השונות.

בעבר כשילדיה רקדו בלהקת הנוער של נס ציונה, היא היתה ה"אמא של הלהקה". עוד כשעבדה כמזכירת בית ספר הדר, מצאה זמן להתנדב גם במועדון "אנוש". נראה כי ההתנדבות היא דרך חיים במשפחת גודורוב. בעלה צביקה ז"ל היה גזבר העמותה שנים רבות ועשה זאת בהתנדבות ואהבה, ואף שמעונה מתנדבת מכל הלב, וכשנשאלה "מה עושה לך ההתנדבות?", היא אמרה "כיף גדול", "הרגשה טובה" שאני עדיין בגילי יכולה לעזור ולתרום, "החיוך והתודה עושים לי את היום".

# דמויות מעולם שהולך ונעלם נעים שבו

כתבה: אילנה רוזנברג

חנות הסדקית של נעים פתוחה כמעט כל בוקר. בעליה, שעבר את גיל הגבורות, מקפיד להגיע לפינתו, נורדאו-זרובבל, לשלוף מתוך החנות כמה חבילות מחטים, סלילי חוטים צבעוניים, גומי לתחתונים, וסיכות. ליתר בטחון, הוא שוטח אותם על שולחן העץ מחוץ לחנות ומחכה ל"ספתאח" שלאחריו, יש לקוות, יגיעו עוד קונים, ליתר דיוק קונות, הזקוקות מדי פעם לאותם דברי סידקית שנעים מספק להן כבר למעלה מחמישים שנה. "אבל" הוא אומר "כבר אין פרנסה".

"הגעתי למעברת נס ציונה ב-1951, עם אשתי ובן בכור", כך הוא מספר לי בראיון שערכתי איתו בפתח החנות. "עבדתי כקבלן אצל ארבעה פרדסנים מותיקי נ"צ, הייתי אוסף את התפוזים שנקטפו ומעבירם לבית האריזה. 9 שנים עבדתי אצלם וכל שנתיים בא ילד, לא כל שנתיים חובה, אבל כל אחד בעיתו. 5 בנים ו-2 בנות. עבדתי קשה מאוד, חסכתי כסף ורציתי לקנות את החנות הזו, היא הייתה מאוד יקרה ונאלצתי לקחת הלוואה מבנק הפועלים.

פתחתי חנות ירקות ופרות, החקלאים שהיו הבוסים שלי לפני כן, היו מביאים את תוצרתם, אחסנתי אותה בחנות, אבל חוסר אורור יחד עם חום גבוה גרמו לריקבון מהיר. פשטתי את הרגל. ואז הבאתי חייט מקצועי שיתפור שמיכות, כריות ומזרונים. אך לא עבר זמן רב והמצעים המוכנים מבתי החרושת, תפסו את מקומה של עבודת היד. אז בניתי אצטבאות, הבאתי חוטים, מחטים, רוכסנים, מפות, דברים קטנים שקשורים לתפירה והתחלתי למכור."

גילו נאות, זו הסיבה שהחלטתי לראיין את נעים, הייתי מהקונות הנאמנות שלו, וכל פעם מחדש הייתי מתלהבת מזיכרונו הנפלא ומזריזותו המדהימה. האצטבאות במקום הקטן הגיעו כמעט עד התקרה, אבל נעים ידע בדיוק היכן נמצא הכפתור הקטן ואיפה חבוייה המחט עם הקוף הגדול. בזריזות רבה היה עולה על הסולם ושולף כל מה שנתבקש. התפעלתי מהאדם הצנוע שעושה עבודתו במיומנות ונאמנות.

השנים חלפו, הילדים בגרו, אשתו של נעים נפטרה, ונעים עצמו, שנפגע ע"י נהג צעיר והפך לנכה, ממשיך להגיע ארבע פעמים בשבוע לחנותו. נוסף לכך הוא מתמיד ללכת לביה"כ ולשרת בו ע"י החזן. הוא מכיר מילדותו את כל התפילות והוא נהנה למלא את תפקידו במשך שנים רבות. כל טוב לך נעים, שתמשיך לעבוד למרות הלאות.



המשך בעמוד הבא

# 9 עובדות על אזרחים ותיקים

בסוף שנת 2014 אוכלוסיית האזרחים הוותיקים בישראל מנתה כ-900 אלף איש, בהם 503,000 נשים ו-397,000 גברים.

84% מהאזרחים הוותיקים מרוצים מחייהם. 23% מהאזרחים הוותיקים מעריכים כי בשנים הקרובות חייהם יהיו טובים יותר.

69% מהאזרחים הוותיקים מרוצים ממצבם הכלכלי (31% אינם מרוצים ממצבם הכלכלי)

31.8% מהאזרחים הוותיקים מרגישים בידדות, ל-17% אין למי לפנות בשעת משבר ול-14.4% אין כלל קשרים חברתיים.

שיעור האזרחים הוותיקים המשתמשים באינטרנט, כולל דואר אלקטרוני עלה בעשור האחרון מ-8% ב-2004, ל-40% ב-2014.

ההוצאה החודשית הממוצעת לתצרוכת משק בית של בני 65 ומעלה היא 10,846 ש"ח (נמוכה מההוצאה החודשית הממוצעת לתצרוכת של כלל האוכלוסייה - 14,501 ש"ח).

ההוצאה לנפש גבוהה מההוצאה בכלל האוכלוסייה (7,076 ש"ח לעומת 4,420 ש"ח).

בשנת 2014, 18.6% מבני 65 ומעלה השתתפו בכוח העבודה (27.0% בקרב גברים ו-11.9% בקרב נשים). אחוז המשתתפים בכוח העבודה יורד עם הגיל: בקבוצת הגיל 65-69 השתתפו בכוח העבודה 38.6% (50.2% מהגברים ו-28.0% מהנשים).

18.3% מהאוכלוסייה בגילאים 65-74 מתנדבים מתוכם 50.5% מתנדבים יותר מ-10 שעות בשבוע. (לקוח מהאתר "קשר סבתא" ו"הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה")

## עבודה לאחר גיל הפרישה

לא מכבר ביקרתי את **יוסף מזרחי**, מי שעמד בראש עמותת האזרח הוותיק של נס ציונה. לזכותו פעולות רבות שציבור הגמלאים נהנה מהם עד ימינו. מזרחי, עתיר הניסיון והחכמה, סיפר לי שכהגיע לגיל 60 הוצעה לו פרישה מוקדמת הוא היסס אם לפרוש לפני הגיעו לגיל הפרישה. הוא הלך להתייעצות עם אדם מוסמך שאמר לו חד משמעית: "המשך לעבוד ללא שכר ובלבד שלא תפסיק לעבוד. הפסקת עבודה פירושה מחלות וניוון".

מזרחי עדיין מחזיק בדתו שזו הייתה אחת העצות הטובות שקיבל. אבל במדינת ישראל לא כל מי שרוצה יכול לעבוד, ולא כל מי שיכול רוצה. בקרבת שכונת מגורי חי לו זוג קשיש שעלו מחבר העמים. הם הגיעו חסרי כל אך לא בחלו בשום עבודה. הזוג הזה אסתר ומרק עוררו אצלי תחושה של כבוד והערכה רבה. מידי ערב כאשר רוב האנשים היו חוזרים לבתיהם לנוח, אסתר ומרק שניהם לאחר גיל הפרישה, היו יוצאים לנקות את חדרי המרפאה בבניין ה"קניותר". הם נהגו ללכת את הדרך לעבודה ברגל כדי לחסוך את דמי הנסיעה. היום אסתר חולה והם הפסיקו לעבוד. אבל, אם הדבר היה תלוי בהם היו ממשיכים לעבוד. ישנן עוד דוגמאות סביבי אך ישנם גם כאלו ש"שנגמלו" מעבודה בסביבת גיל ה-50. ניתן לראותם יושבים בבתי קפה ממלאים טפסי לוטו או פיס ומקווים לשנות את מזלם.

שאלתי את **ד"ר דורון גורפינקל**, רופא גרנטולוג מוסמך: **מדוע טוב שאנשים ימשיכו לעבוד לאחר גיל הפרישה?**

**ד"ר גורפינקל:** "עיסוק לאחר גיל הפרישה הוא תמיד דבר טוב. זה מעניין, זה נוגד הדיכאון הטוב ביותר, ואני עצמי פרשתי לפני כשנה והתחלתי בקריירה חדשה המוסיפה לי טעם ואתגר לחיי. ישנו גם צד כלכלי רחב לדברים. במשך שנים נתתי הרצאות ואני מאמין שאף מדינה מערבית המצויה בתהליכי הזדקנות לא תוכל להמשיך ולשאת את המשא הזה של גמלאיה לאורך שנים. לכן כל גמלאי שעובד מוריד מעט מהנטל".

כתב: **שלמה חלימה**

מירב ארלוזורוב כלכלנית בכירה כתבה ב"דה מרקר" על תכנית שגיבשה ממשלת ישראל עוד בזמנו של השר לענייני ותיקים אורי אורבך ומנכ"ל משרדו גלעד סממה בשיתוף עם המועצה הלאומית לכלכלה בראשות פרופסור קנדל שעיקרה עידוד גמלאים להמשיך עבודה. העלות המשוערת היא כ-240 מיליון ₪ וניתן יהיה לממנה באמצעות ביטול ההטבה הניתנת כיום לגמלאי בגין תוספת ותק ודחיית קבלת קצבת זקנה. האוצר והביטוח הלאומי טרם הביעו תמיכה בתכנית. ארלוזורוב כותבת שהזדקנות האוכלוסייה זוהתה על ידי המועצה לכלכלה כאיום אסטרטגי על ישראל ועד 2030 שיעורם באוכלוסייה יגיע ל-15% מהאוכלוסייה. באופן אבסולוטי, מספרם יוכפל לעומת מספרם כיום. בכסף מדובר בהוצאה ענקית של 16 מיליארד ₪.

לגמלאים רבים נטייה ורצון לעבוד אך ישנם חסמי שוק וגיל וכן מערכת המיסוי והקצבאות המהווה חסם שלילי. המדינה "קונסת" עובדים שמרוויחים מעל 5032 ₪. מי שהגיע לגיל פרישה ורוצה לעבוד, המדינה מפחיתה מקצבת הביטוח הלאומי שלו 60%. הוועדה הבוחנת את הזדקנות האוכלוסייה רוצה להוריד זאת ל-30%.

ישנו היבט חשוב נוסף שעל הממשלה לתת דעתה עליו. הגמלאים מהווים הון של ידע אנושי שירוד לטמיון. עידוד אנשים כאלה לצאת לעבודה יתרום רבות למשק והתפתחותו. אותה ועדה ממליצה על צעדים משלימים לבני 60 פלוס. הפרויקט ייקרא "דרוש ניסיון" ויעשה בתיאום עם שירות המדינה שייצור תקנים לאזרחים ותיקים. עיתונאי "כלכליסט" שאול אמסטרדמסקי כותב במאמר שהתקן יחולק לשניים. תקן מנהלי לעבודות טכניות שהשכר עליו יהיה 30 ₪ לשעה, ותקן יועץ (בעל ידע וניסיון ייחודיים שישתכרו 60 ₪ לשעה עד 75% משרה. ממשלת ישראל מצויה בתחלופה מתמדת שאינה מאפשרת קביעת מדיניות יציבה בתחום שהוא בבחינת פצצת זמן לדורות הבאים. ונסיים ונאמר כאן "הזמן קצר והמלאכה מרובה".

## האתגר שעדיין לא נענו לו - הגמלאים

תורמים לכלכלה ולתרבות כתב: **מינה פלג**

אומנם הבלורית והצמה האפירו וייתכן שנעלמו, אבל עוד נשאר אותו להט הנעורים לעבוד, לתרום, ללמוד, ללמוד, לעסוק ב"פנאי רציני" ולנסוך משמעות חדשה בשנות הגמלאות. על פי המשרד לאזרחים וותיקים יש בישראל כ-800.000 אזרחים וותיקים שמהווים ציבור הטרוגני מההיבט האתני והתרבותי, שמנסה לתת לשעות הפנאי ביטוי איכותי ומגוון. ניתן למצוא אותנו הגמלאים בני ה-60 ומעלה, כמעט בכל הצגה, בחוגי ספורט, מחשבים, יוגה, שזירת חרוזים, לימוד קבלת הארי הקדוש או פילוסופיות מזרחיות, תפירה וסריגה, התנדבות, ומה לא! אנחנו נוהרים לקונצרטים שבפרק הירקון כדי לנענע את עצמותינו הנושנות בתוך העשן וקרני הלייזר המסנוורים ולצלילים מחרישי אוזניים של מוזיקת שנות ה-60 בביצוע אומנים וותיקים לא פחות מאיתנו. אנחנו ממלאים קבוצות של מטיילים בארץ ובעולם... וכמובן נהנים מאוד מימי ה-"שלישי בשליקס".

מדוע אם כן בבואנו לכתוב כתבה על **התרומה לכלכלה ולתרבות של הגמלאים בתחומי הפנאי**, לא מצאנו מחקרים מקיפים או התייחסות ראויה לנושא זה?

מדוע נבחרינו, מתכנני תכניות הטלוויזיה, פרסומאים, אנשי אקדמיה, לא מצאו עדיין את הנוסחה להכיר, לחקור ולהתייחס לציבור הגמלאים בשנות ה-2000 ככוח כלכלי, תרבותי וחברתי שחייבים להתחשב בו? האם הנושא לא מספיק סקסי?

אנחנו הגמלאים לא רק צרכני בתי הורים, סבים וסבתות לנכדים חמודים, בני אדם בסוף חיייהם חסרי אונים או יכולות להחליט, כפופים מעול החיים (נכון, אנו גם כאלה), אך אנחנו גם משענת רגשית, מעשית וכלכלית של ילדינו הבוגרים, אנחנו מסייעים בטיפול ובחינוך של הדורות הבאים, אנחנו צרכני "תעשיית תרבות פנאי" על כל גווניה ורבדיה אשר מייצרת רווחים ומספקת אלפי מקומות עבודה, וכמובן רבים מאיתנו ממשיכים לעבוד!

אם כן, אנשי אקדמיה... היכן אתם? האתגר מונח לפתחכם!

## תשלף פראיזה

כתבה: **רות הקר**

המילה הראשונה היא הבסיס להשלמת הפירמידה. השורה שלאחריה מורכבת מאותיות השורה הראשונה בתוספת אות אחת. סדר האותיות במילה יכול להיות שונה וכך הלאה: בכל שורה נוספת אות כשסדר האותיות במילה יכול להיות שונה מהמילה שמעליה. משורה 5 מספר האותיות הולך ופוחת כשסדר האותיות במילה יכול להשתנות.

### הגדרות

1. בהמה
2. חלל המעלית
3. מאכל דייסתי
4. הכלאה בין סוס לחמור
5. צורה הנדסית
6. התנגדות
7. ...במדרגות
8. השליך אבן
9. אבר בגוף

1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

## חזרת לוי' תפוזים + אינסטנט פודינג וניל

כתבה: **שולה שכט**

### החומרים לבק:

- 2.5 כוסות קמח תופח מנופה
- 1 חבילה אינסטנט פודינג וניל (80 גר') מנופה
- 1 כוס סוכר
- 3 ביצים
- 0.5 כוס שמן
- 1.5 כוסות מיץ תפוזים מסונן
- גרידה מקליפת תפוז אחד

### אופן ההכנה:

מערבבים את כל החומרים היבשים. מערבבים את החומרים הרטובים מוסיפים לחומרים היבשים ומערבבים עד לאיחוד החומרים. לא לערבב יותר מידי!!! מעבירים לתבנית משומנת (בתרסיס שמן) ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות כ-40 דקות (עד הזהבה יפה ושקיסם יוצא יבש)



**הערה:** במידה ואין מיץ תפוזים טרי אפשר להשתמש במיץ מבקבוק, נקטר תפוזים, או נקטר אפרסקים. במקום קליפת תפוז אפשר להשתמש בקליפת לימון. ניתן לפזר מעל שוקולד צ'יפס. העוגה מתאימה להקפאה.

אנא, התחילו להבין כי אנשים רבים תלויים בכם.

