

קרית עקרון

המגזין

גליון מס. 1 | מועצה מקומית קרית עקרון | דצמבר 2015

חג חנוכה שמח ומלא אור

כוכבים!

תבירו את ילדי הלהקה
הייצוגית של קרית עקרון



השף בני בד'ה
מציע מבחר מתכונים
לאירוח בחנוכה
עמ' 22

רס"ן דניאל נהרי
סגן מפקד יחידת החילוץ
במשלחת הישראלית לנפאל
עמ' 16

הקול הנשי
גוף יישובי לקידום נשים
נחנך בערב מרגש
עמ' 4

תוכן

3. חדשות.

ח"כ נאוה בוקר והזמרת מרגלית צנעני, בערב הקמת גוף לקידום נשים ■ יוצאי אתיופיה חגגו את חג ה"סיגד" ■ זקוקים לעזרה? פנו למרכז הגישור! ■ חודש הקשיש צויין ביישוב ■ בנות נבחרת התעמלות הקרקע שבו מיוון עם הישג עולמי ■ רחוב נקרא ע"ש הרב יעבץ זצ"ל ■ ועדת הקליטה ביקרה בקרית עקרון ■ כ-200 תושבים לקחו חלק באירוע שיתוף ציבור למען יצירת תכנית מתאר ליישוב ■ המועצה העניקה תעודות הצטיינות לשבעה מעובדיה ■ רשמים מיום ההליכה הבינלאומי ■ ועוד

14. ירוק

קרית עקרון זכתה בחמישה כוכבי יופי ■ הסתיים קורס קיימות ואורח חיים ירוק למשפחות

15. לבוא, להכיר, להשפיע

אורון מזור, יו"ר מועצה הנוער, קורא לבני הנוער לבוא ולקחת חלק בפעילויות

16. ברכת המוציא

סיפורו המרגש של רס"ן דניאל נהרי, סגן מפקד יחידת החילוץ במשלחת הישראלית שיצאה לנפאל

18. המרוץ לצמרת

4 שנים לאחר "המרוץ למיליון", אין מי שלא זוכר את אוסי וכרמית, צמד ה"תימיניות" המדליקות

20. עוברים את החורף בשלום

שלושה מטפלים מקומיים ברפואה משלימה מעניקים עצות להתמודדות עם מחלות החורף

22. טעים להכיר

השף בני ב'זה מתגעגע לילדות בקרית עקרון, חולם על מטבח משלו ומעניק מתכוני אירוח טעימים לחנוכה

מגזין קרית עקרון / גיליון 1 / דצמבר 2015

בשער: ילדי הלהקה הייצוגית של קרית

עקרון / צילום: אופיר חדד

עורכת: שרון חן,

sharonh3@zahav.net.il

עיצוב ועריכה גרפית: אופיר חדד

ofir2good@gmail.com

מערכת העיתון:

יו"ר: מנכ"ל המועצה בועז קעטבי

מזכירת המערכת: אפרת מעלם

מופעים במתנ"ס:

• ארז שלם, מופע סטנד אפ
10.12.15 בשעה 20:30

• עידן רפאל חביב במופע אקוסטי
17.12.15 בשעה 20:00

הצגות לילדים במתנ"ס:

• "מפתח הלב", הצגה על פי אגדות המלך שלמה. נר שני של חנוכה, יום שני, 7.12.15 בשעה 18:00 באולם המופעים במתנ"ס ■ לגילאי 10 ■ עלות כרטיס: 20 שקל ■ מותאם לציבור הדתי.

• "מאייקי, הפיה הקסומה"

נר שלישי של חנוכה, 8.12.15, באולם המופעים במתנ"ס

לפרטים ורכישת כרטיסים למופעים ולהצגות לילדים ומבוגרים במתנ"ס: 08-9496391 ■ מספר המקומות מוגבל ■ כל משתתף חייב בכרטיס



בני נוער, היכוננו:

"לילה לבן", יתקיים ביום שני 7.12.15 וביום רביעי 9.12.15 בבית נועם

להקת בנינים:

נפתחת להקת בנינים "מזמור" (בהתאמה לציבור הדתי) בהדרכת קובי דרזי. הלהקה מיועדת לבנים בכיתות ד'-ט'. לפרטים והרשמה: 08-9496391, torani@ekron.matnasim.co.il

מנוי לתיאטרון,

עונת מנויים 2016:

תושבי קרית עקרון מוזמנים לרכוש מנוי לתיאטרון, בשיתוף היכל התרבות מודיעין ■ במנוי: 6 הצגות, בעלות 400 שקל ■ הסעות הלוך ושוב מהמתנ"ס ■ לפרטים: 08-9496391

בספרייה

• סדנת כתיבה יוצרת לילדים:

אוהבים לכתוב? בואו לקחת חלק בסדנה לכתיבה יוצרת, במהלכה תלמדו כיצד לאפיין דמויות, תתנסו בכתיבה חווייתית, תלמדו ליצור עלילה ומתח, תשתמשו בדיאלוגים ותסירו "חסמי כתיבה", תתוודעו לתרבות הכתיבה בבלוגים ובאינטרנט ועוד.

הסדנה ללא תשלום, תימשך 15 מפגשים ומיועדת לתלמידי כיתות ג'-ד' ■ לפרטים והרשמה, הספרייה היישובית: 08-9414030

• מועדון קריאה: הספרייה היישובית מזמינה

נשים לסדנת "קריאה מודעת" בהנחיית מוניק קסלסי, כותבת, יוצרת, מאמנת אישית ומטפלת אלטרנטיבית. במפגשים תופק למידה על משמעות הקריאה ועל נקודת מבטם של הכותבים וייתן דגש לנושאים כמו: איך ניישם או נשנה הרגלי קריאה? כיצד נזכור את הקריאה בספר? כיצד נתחבר לעצמנו באמצעות הספר? מהו כוחו של הספר? ועוד.

המפגשים יתקיימו פעם בשבועיים, בימי רביעי בשעה 20:30 ■ כרטיס כניסה: 20 שקל ■ מספר המקומות מוגבל ■ לפרטים: 08-9414030

טף תרבות בספרייה:

21.12.15: "הרפתקאות המלך שלמה", תיאטרון עולם הדמיון.

11.1.16: שעת סיפור, "מר זוטא ועץ התפוחים", תיאטרון תות.

15.2.16: "פיטר פן", תיאטרון חוה לוי.

14.3.16: שעת סיפור, "מעשה בכוכבים", תיאטרון תות.

11.4.16: "שמוליקיפוד", תיאטרון רחוק.

16.5.16: "ישראל שלי", תיאטרון קסמי ילדות ההצגות יתקיימו בימי שני בשעה 17:30

בספרייה היישובית ■ מיועדות לבני 3-8 ■ עלות כרטיס: להצגה – 30 שקל, לשעת סיפור – 20 שקל. ■ הורה מלווה מעל 18, ללא תשלום ■ כל ילד בכל גיל מחויב בכרטיס



חלי יעקובי, תמר כוכבי, מגי גהלי, דליה גייבלי

חברי מערכת: אורנית לוי ביתן, אביבה לוי, נוריאל כורש, רחל אייטגב,



דבר ראש המועצה

תושבים יקרים,

בימים אלה הגיע לתיבת הדואר שלכם הגיליון הראשון של מגזין קרית עקרון והוא צבעוני ועשיר בתכנים. אני מקווה שתיהנו מהמגזין ותשאבו ממנו מידע חיוני על פעילויות המועצה, הנעשות לרווחת התושבים מחד ומהתמהיל האנושי ביישוב, מאידך. המגזין הוא שלכם ובשבילכם - נשמח לקבל מכם תגובות ורעיונות לגבי נושאים שחשוב לכם להעלות, אנשים ביישוב, אירועים שונים וכדומה. המגזין מתעדד לראות אור אחת לרבעון ואנו נעשה כל שביכולתנו, לתת מקום לתגובות שלכם ולרחשי לבכם. קרית עקרון, צמחה לפלא והפכה ממעברה בשנות ה-50 וה-60, לישוב מטופח, מעורב, חם וייחודי, שכיף לחיות ולגדל בו את ילדינו. ייחודו של המקום, המשלב קרבה למרכז וקהילתיות, מאפשר לנו לשמור על אוירת המשפחתיות והערבות ההדדית הקיימים כאן. אנו לא שוקטים על השמרים - החזון שלנו הוא: "יישוב קהילתי ירוק בעל איכות חיים גבוהה, שתושביו מובילים בתחומי החינוך, התרבות, הספורט, הביטחון האישי והחוסן הכלכלי". בהקשר לכך, אנו פועלים במלוא המרץ על מנת לדאוג לרווחתכם ולהעלאת קרנה של קרית עקרון בכל המישורים, כפי שראוי לנו וכמקור גאווה לכל אחד מאתנו. בגיליון זה תוכלו להתרשם ממה שנעשה בחודשים האחרונים ביישוב בחינוך, בתרבות,

בספורט, בתשתיות ועוד. אתם מוזמנים לקרוא על פרויקט הנשים הנרקם ביישוב, על חג ה"סיגד" של הקהילה האתיופית, על חמשת כוכבי היופי שקיבל היישוב מהמועצה לארץ ישראל יפה ועל הפעילויות הירוקות הענפות שנעשות כאן. תוכלו להתרגש מסיפורים על תושבים איכותיים ומצטיינים כרס"ן דניאל נהרי, בן היישוב, אשר לקח חלק כמפקד יחידת החילוץ, בסיוע לתושבי נפאל לאחר רעש האדמה שהתרחש שם. תיהנו מהטיפים שמעניקים מטפלים מקומיים לקראת החורף, תתרשמו מכישוריו הקולינאריים של השף בני בז'ה המספר על ילדותו בעקרון, תקראו ראיון מעניין עם יו"ר מועצת הנוער - הדור הבא של מנהיגי היישוב, ועוד. האתגרים העומדים בפנינו רבים ומגוונים. התברכנו בכך, תושבים נהדרים ואנו מקווים, שעוד נבנה ונעשה יחדיו ביישוב לאורך שנים, בעזרת עובדי המועצה והמתנס"ס, המנהלים והמנכ"ל, שעושים עבודה נפלאה עבור היישוב. בהזדמנות זו, ברצוני להודות לחברי המועצה על שיתוף הפעולה ותרומתם למען הקהילה.

קריאה נעימה וחג חנוכה שמח
לכם ולכל בית ישראל,

שלכם,
חובב צברי
ראש המועצה



מועצה מקומית קרית עקרון, מידע לציבור:

טל' המועצה: 08-6228870 ■ אתר המועצה: <http://www.kiryat-ekron.muni.il>

קבלת קהל: ימי שלישי, 16:00-18:00

שיטור קהילתי: רס"ר אורן שלום, טל': 050-6273395

פניה למוקד והודעות על מפגעים:

מוקד 108 (מכל טלפון סלולרי) 04-6071139 (מכל טלפון) ובאתר המועצה.

שירותים נלווים:

• מרכז יום לקשיש, פתוח בימי ראשון-חמישי, 07:30-14:00, טל': 08-9370520, 08-9418197.

• מתנ"ס יישובי, המייסדים 1, טל': 08-9496391.

• הספרייה היישובית, רחוב הרצל 48, טל': 08-9414030

פינוי גזם: נעשה בימים קבועים, על פי חלוקת היישוב לחמישה רבעים. ניתן למצוא את ימי הפינוי בכל רובע ובכל רחוב, באתר המועצה.

ערב השקת פרויקט העצמה נשית השמיים הם הגבול



מימין: ראש המועצה, ח"כ נאוה בוקר, מרגלית צנעני ובת החן גזאל, סגנית ראש המועצה ומחזיקת תיק מעמד האשה בקרית עקרונ

נשות קרית עקרונ ציינו את השקת "הקול הנשי", גוף התנדבותי יישובי הפועל למען קידום נשים • בערב חגיגי שהתקיים במתנ"ס נהנו האורחות ממזנון עשיר, התרגשו מהרצאתה של ח"כ נאוה בוקר, סיפרה על שכול, התמודדות והעצמה וקינחו בהופעה מקפיצה של מרגלית צנעני

הכניסה למתנ"ס בקרית עקרונ שינתה את פניה ונראתה זוהרת מתמיד, עם שולחנות מחופי מפות בגוון כסף, עמודי שנדלייר ושפע של כיבוד איכותי. מאות מנשות קרית עקרונ אשר נהנו מקבלת הפנים המאירה, לקחו חלק בערב השקת "הקול הנשי", גוף התנדבותי המסייע לקידום והכוונת נשים בתחומים שונים, רובם מסובסדים או בעלות סמלית.

לאולם המתנ"ס, אשר אף הוא קושט והוכן עבורן. לאחר ברכות שנשאו ראש המועצה, מנהלת תיכון "פלך" חגית ברנע, מירי מליח ובת החן גזאל, עלתה לבמה ח"כ נאוה בוקר, אשר סיפרה לנשים את סיפור אהבתה לבעלה, תני"צ ליאור בוקר ז"ל, קצין משטרה בכיר אשר מצא את מותו באסון הכרמל, כשניסה לסייע בהצלת הצוערים שנלכדו באוטובוס הבור.



קבלת הפנים החגיגית

ארבע שנים לאחר שנהרג, נבחרה בוקר לכנסת ה-20 מטעם מפלגת הליכוד. בהרצאתה, היא משמיעה הקלטה ובה קולו של בוקר המשוחח עם טייס הליקופטר, דקות ספורות לפני שנשרף למוות ומספרת על השבר והאבל הנורא ועל הרצון הגדול שנדרש כדי לחזור לחיים. "אפשר לעשות הכל ולהגיע לכל דבר, גם לאחר משברים קשים, לאחר כאב ועצב שלעיתים לא רואים את סופם", אמרה בוקר. "אפשר לקום

מאחורי המיזם עומדת קבוצת נשים מתנדבות – בת החן גזאל, סגנית ראש המועצה ומחזיקת תיק מעמד האשה, חברת המועצה מאיה גולדשטיין, אורנה צברי, מנהלנית, מנהלת כוח האדם במתנ"ס, אלינור חזי, רכזת התרבות במתנ"ס, מירי מליח, מזכירת מנכ"ל המועצה המשמשת נציגת הרשות עם משרדי הממשלה והתושבות בטי לוי, ארנונה חלבי, שוש רצון, סיגי מהצרי, אסנת צעדי וכוכב זהבי. את הערב הפיק בהתנדבות אופיר חדד.

מהאבל, לחיות עם כאב ואפילו לשמוח. אני בחרתי בחיים וכל אחת מהנשים הנמצאות כאן הערב, יכולה אף להחליט אף היא, שהיא בוחרת בחיים". לאחר הרצאתה של בוקר, עלתה על הבמה מרגלית צנעני שהתקבלה בתשואות חמות, הודיעה שהיא לא מכוונת לערב שקט ותרבותי



ח"כ נאוה בוקר. סיפרה על ההתמודדות עם מות של בעלה באסון הכרמל



מרגלית צנעני. באה לעשות שמח

ופצחה במיטב להיטיה וביניהם "עץ ירוק מפלסטיק", "עוד יהיה לי", "כמו שאתה יודע", שמור אותי" ואחרים. הקהל הנשי הגיב בהתאם, הכיסאות נדחקו הצידה והרחבה הפכה לבמת ריקודים מאולתרת. "יש בי גאונה גדולה כשאני רואה נשים בעמדות מפתח וקרייריסטיות שעומדות ברשות עצמן", אומרת אורנה צברי, אשר פרשה חסות על הפרויקט גם מתוקף היותה ראש המועצה. "אלא שלעומת הנשים המצליחות, אני מזהה לא מעט נשים בחברה, אשר חיות במקום עצוב, ללא העצמה או אמונה בעצמן – ולאלה, חברותיי ואני מחויבות לסייע באמצעות הגוף שהקמנו". "נשים יכולות להצליח עם עזרה והכוונה נכונה",

אמרה צברי, "וזו כוונתנו – להגיש להן חכה ולא את הדגים. מועצת הנשים הוקמה מחברות מתנדבות המייצגות מגזרים שונים - דתיות, חילוניות, צעירות בוגרות וכדומה. כוונתנו ליצור גוף חזק, משפיע, יוצר, אשר ידאג לסדנאות, לשיח נשים, לטיולים ולהרצאות בנושאים שונים. אנו רוצות לספק לנשים כלים שבאמצעותן יוכלו לקדם את עצמן ואת חייהן האישיים והמקצועיים ויתרמו למשפחתן ולסביבה כולה".



שי צנוע הוענק לכל אורחת



ועדת הקליטה ביקרה בקרית עקרון

בדיון שהתקיים במועצה, ביקש יו"ר הוועדה, ח"כ אברהם נגוסה מראש המועצה וממנהלי המחלקות, להכין בקשות לסיוע תקציבי ואלה יוגשו על ידו למשרדי הממשלה



האורחים והמארחים בפתח המרכז הרוחני של יהודי אתיופיה

המחלקות, להכין תכניות אשר יכללו בקשות לסיוע תקציבי ואלה, יוגשו על ידו למשרדי הממשלה הרלוונטיים.

נחמיה חתוכה, מנהל מחוז מרכז במשרד העלייה והקליטה שנכח בדיון, ציין לשבח את העשייה

ביישוב בקרב בני הנוער והילדים ואילו מנכ"ל המועצה, בועז קטבי,



מנכ"ל המועצה בועז קטבי

סמוך לסוף חודש אוקטובר, הגיעו חברי ועדת העלייה, הקליטה והתפוצות בכנסת, לביקור במועצה המקומית קרית עקרון. יו"ר הוועדה, ח"כ אברהם נגוסה, סיפר כי לאחרונה הוענק בוועדת השרים במשרד ראש הממשלה, אישור לתכנית אשר תסייע לשלב את בני הקהילה ביישובים בהם הם מתגוררים, בתחומי בריאות, רווחה וחינוך. חברי הוועדה ערכו ביקור קצר במרכז הרוחני של עולי אתיופיה ביישוב, שוחחו עם הקייס מולה זריהון ועמדו על צרכי הקהילה במקום.

ראש המועצה, חובב צברי, סקר בפני חברי הוועדה את הפרויקטים הנעשים ביישוב בשיתוף בני הקהילה ואמר כי תקציבי ממשלה נוספים, יסייעו בהרחבת אפשרויות הקליטה. בתגובה לכך, ביקש ח"כ נגוסה, מראש המועצה וממנהלי

ציין כי בהמשך לפעילות שנעשתה ביישוב בשנה החולפת, ייעשו גם השנה פעילויות שיחזקו את המנהיגות האתיופית ביישוב בכלל, ואת המנהיגות הצעירה בפרט. "נקלט עובדים בדרג בינוני ובכיר ונקים גוף אשר יקשר בין הקהילה לרשות ויביא לידי ביטוי את צרכיה ובקשותיה".

גישור, זה כל הסיפור

סכסוך שכנים קרובים בגלל קיר משותף או זוגיות שעלתה על שרטון בדרך לגירושם, יכולים להסתיים בנחת ולא בהכרח בריב ■ מנהל מרכז הגישור בקרית עקרון, משה קטבי, מסביר את רעיון מרכז הגישור הפועל ביישוב ומזמין תושבים שזקוקים לסיוע, להיעזר בו ובחבריו המתנדבים

פנו אליכם לסיוע בדיני עבודה?

"לא פעם, בהחלט. אפילו גופים גדולים כמו מועצות ומפעלים פונים אלינו לפעמים כדי להגיע ליישוב סכסוך עם עובדים".

האם אתם זקוקים למתנדבים נוספים?

"אנו זקוקים לגורם שיתאם בין פונים לבין המתנדבים ושוקלים אף להעסיק מזכירה בשכר. בנוסף לכך, אנו מעוניינים להכשיר מגשרים ממוצא אתיופי לעבודה בקרב אוכלוסייה זו".

מתנדבי המרכז, עוברים קורס גישור והכשרות שונות אשר מסייעות להם להתמודד עם מגוון בעיות. קטבי מספר בשינוי פרטים מזהים, על סכסוך שכנים שגרם לריב בין שתי משפחות חברות והחל בגדר משותפת בין שני בתי קרקע, שמשפחה אחת לא הסכימה לעזור במימונה. "לאורך שנים התכתשו ביניהן שתי משפחות ולא החליפו מילה. הגענו פיזית למקום, ניהלנו שיחות עם בני שתי המשפחות ולאחר שלוש פגישות בלבד, הם לא רק יישבו את הסכסוך אלא הפכו שוב לחברים טובים".

תן דוגמה לפתרון בעיות בין בני זוג.

"הגיע אלינו זוג שלאורך קרוב לשנתיים ניהל מלחמת עולם בבתי המשפט בנושא משמרות ילדים, מזונות ועוד. כשהגיעו למרכז, החתמנו אותם על הסכמה לתהליך הגישור – מה שעיבב הליכים משפטיים שהיו בעיצומם. היה ביניהם רצון לפתור את הסוגיות אבל הם היו טעונים מאוד ועל כן חלק מהמפגשים הראשונים נעשו בנפרד. לאחר זמן מה ערכנו מפגש משותף ואחריו יצרנו בין השניים הסכם ראשוני, שאני מקווה שיקבל תוקף בבית המשפט. זו הצלחה כבירה עבור הזוג, ולא דווקא לנו כמגשרים. כיום הם עדיין בהליך, אולם בכל מה שקשור לילדים, יש ביניהם דיבור והסכמה, מה שלא היה לפני הגישור. האשה הגדירה את התהליך כנס".

לא פחות מ-23 מקרים הקשורים בסכסוכים אישיים, ריבים בין שכנים, דיני עבודה, בעיות במשפחה ועוד, טופלו מתחילת שנת 2015 במרכז הגישור בקרית עקרון. "גישור הוא שליחות בעיני ואין ערך יותר גדול מאשר השכנת שלום", אומר משה קטבי, מנהל פרויקטים בשיקום שכונות לשעבר, אשר פרש לפני מספר שנים לגמלאות ומאז עוסק בעיקר בצרכי ציבור. תחילת פעילותו של המרכז הייתה באמצעות העמותה לקשיש, עם שלושה מתנדבים וכיום, הפעילות נרחבת ונעשית במתנס", כאשר גם תושבי מזכרת בתיה ויישובי הסביבה, מהמועצות גזר וברנר יכולים להיעזר בה. חלק ניכר מהמקרים מגיע למרכז באמצעות מחלקת הרווחה ואילו חלקם, באופן פרטי על ידי תושבי היישוב.

מדוע כדאי לבחון הליך גישור ולא לפנות ישר לבתי המשפט הייעודיים?

"כמעט 60% מהמקרים שהגיעו אלינו, נפתרו באמצעות הליכי גישור. רוב המקרים נוגעים בסכסוכים במשפחה, אם בין בני זוג או במשפחה המורחבת. ההליך חוסך כאבי ראש ולעיתים נפתר בקלות מבלי שהמשפחות יצטרכו לכאוב לאורך שנים ולהוציא על כך כספים רבים. הגישור כרוך בהשתתפות כספית סמלית בלבד, כדי ליצור מחויבות בקרב הפונים".



משה קטבי, "אין ערך גדול יותר מהשכנת שלום"



תעודת זהות: משה קטבי, בן 61

לשעבר עובד משרד הבינוי וכיום יועץ זוגי וארגוני ■ נשוי, אב לשלושה ילדים וסב לשני נכדים ■ נולד בקרית עקרון וחי בה עד היום ■ רץ ברשימת "הבית היהודי" בבחירות המוניציפליות האחרונות ■ עבד בעבר עם אוכלוסיות מגוונות בעיר בני ברק ובשכונת פרדס כץ.

פניות למרכז הגישור: 08-9101487
GISHUR.M@gmail.com



מתכנסים לערב של מסורת ותפילות הודיה



קייס מולה זריהון



חג סיגד שמח!

יוצאי אתיופיה חגגו בחודש החולף את חג ה"סיגד" בערב פתוח בבית פרטי, שבו נשא הקייס מולה זריהון הרצאה בפני תושבים ובהמשך, בערב חגיגי רב משתתפים, שהחל בבית הכנסת והסתיים באולם המתנ"ס, בתפילות הודיה ופעילות מסורתית

להצלחת האירוע שותפים המתנ"ס הקהילתי, בהנהלת דוד צור וקבוצת פעילים חברתיים המונה צעירות וצעירים בני היישוב, מאוכלוסיית יוצאי אתיופיה, הפועלת להעלאת נושאי הקהילה על סדר היום.

ארגון החג נעשה בהתנדבות ומהווה סיכום לעשייה רבה שעשו השנה חברי הקבוצה מתוך רצון לקחת אחריות להוביל ולשנות. במהלך השנה, הובילה הקבוצה לגיוס משתתפים בקייטנת הקיץ, למעורבות בפסטיבל עדות, שבו הציגו בני הקהילה את המורשת מקרוב, ליצירת ייצוגיות בוועדות, שונות ולקידום אירועים במועצה, ועוד.

חג הסיגד נחוג מדי שנה כ-50 ימים לאחר יום כיפור, ומשמעותו היא הודיה לאל על חידוש הקשר בינו לבין האדם. בתחילת חודש נובמבר, נערכו לראשונה חגיגות חג הסיגד ביישוב, בשני אירועים. באחד, פתחה חברת המועצה בת החן גזאל את ביתה ואירחה ברוב לב את תושבי המועצה ועובדיה, בערב שבו סיפר הקייס מולה זריהון, על מסעם המרגש של בני משפחתו לארץ ישראל במבצע משה. הסיפור תובל ברגעי עצב על הקושי והסבל ועל מותם של אלה שלא שרדו את המסע וברגעי צחוק – על רגעים משעשעים, כמו ההיכרות עם ברוזים ואסלות, עם הגיע הקהילה ארצה.

לאחר מספר ימים, התקיים הטקס המרכזי ביישוב, שהחל בתהלוכה מסורתית מבית הכנסת של יוצאי אתיופיה לכיוון המתנ"ס בהובלת הקייס ונכבדי העדה. כ-200 איש הלכו בשירה ובתופים, מקצתם לבושים בבגדי החג המסורתיים, כשהם נושאים את ספרי התורה והתכנסו לחגיגה באולם, בשיתוף להקת "אינסרה".

במהלך האירוע, בירך הקייס את קהילתו במיטב הברכות המסורתיות – אותן זוכרים הקייסים בע"פ ומעבירים אותן מדור לדור. במקום הוגש כיבוד מסורתי והוצגה מיטב האמנות האתיופית אשר נאספה מחברי הקהילה.



פינה מסורתית להנאת הקהל



קייס זריהון בהרצאה שנשא לתושבי היישוב, בבית פתוח שקיימה בת החן גזאל



ספורט קרקע של מנצחות

מקום שלישי ומכובד בתחרות בינלאומית, לנבחרת המתעמלות של קרית עקרון



נבחרת התעמלות הקרקע של קרית עקרון בראשות המאמנת אוריה טולדנו, זכתה במקום השלישי בתחרות ה"קוסמו-ג'ים" שהתקיימה ביוון בחודשי הקיץ. הנבחרת הישראלית מנתה 19 בנות בגילאי 12-17, שהפליאו בתרגילי קרקע והפגינו רמה גבוהה ודיוק רב בתרגילים הקבוצתיים. "מדובר בהישג ברמה אירופאית והגבוה ביותר בו זכתה נבחרת מקרית עקרון אי פעם", אומר פיני עייש, מנהל מחלקת הספורט ביישוב. עייש סיפר כי ההתייחסות לנבחרת הישראלית היתה מכבדת וטובה. "הבנות התחרו בקטגוריות שונות מול 57 נבחרות מ-12 מדינות באירופה, כולל נבחרת ישראלית נוספת שהגיעה מרעננה. "הישג כזה, אינו מובן מאליו. הבנות ממשיכות להתאמן ואני מקווה שבתחרות העולמית הבאה הן יגיעו להישגים לא פחות מכובדים".

אנו הולכים ברגל, הופה היי

יום ההליכה הבינלאומי צוין בקרית עקרון במסלול הליכה מעגלי מלא באטרקציות



World Walking Day

התכנסו קרוב ל-200 תושבים ברחבה שלפני המתנ"ס, כל צועד התכבד בבקבוק מים והקבוצה המגוונת שכללה משפחות, ילדים, מבוגרים וקשישים, צעדה במסלול מעגלי, דרך רחובות וגינות וסיימה שוב, במתנ"ס. מסלול ההליכה שהתפרש על פני 4 ק"מ ארך כשעה וחצי לערך, בהליכה מתונה ונוחה, כשבדרך, נהנו הצועדים מאטרקציות שהציגו בפניהם רקדני קפוארה, מתעמלות קרקע ותלמידי אמנויות לחימה. בסוף המסלול, קיבל כל צועד חטיף בריאות, אשר המתיק את הסיום בדרך הבריאה ביותר. אורחי כבוד בין הצועדים, היו אנשי קבוצת הוסטל "צעירי בראשית".

בסוף חודש אוקטובר התקיים יום ההליכה הבינלאומי, שמטרתו להעלות על סדר היום הציבורי את החשיבות לקיום אורח חיים בריא. כחצי מיליון ישראלים הלכו ביום הזה לאורכה ולרוחבה של המדינה, ביניהם בתי ספר, אגודות ספורט וארגוני נשים, קשישים ואחרים, שגם הקדישו ליום זה, הרצאות וסדנאות בריאות. גם בקרית עקרון הוחלט ליטול חלק ביום ההליכה, כחלק מאג'נדה של ישוב המכבד אורח חיים בריא. בשעות אחר הצהריים,



תושבי עקרון, מצביעים ברגליים!

הגיל השלישי מצדיעים לקשישים

במהלך חודש נובמבר, מצוין ברחבי העולם "יום הקשיש הבינלאומי" אשר הוכרז על ידי האו"ם, במטרה להעלות את המודעות לרווחת הקשישים בעולם ■ בקריית עקרון הפך היום המיוחד הזה לשבוע ואחרי כן למסורת בת ארבע שנים, שעוד צפויות לה שנים רבות

למעלה מ-200 קשישים ובני משפחותיהם התכנסו להפנינג לרגל "יום הקשיש הבינלאומי", אשר הוכרז על ידי האו"ם והפך זה מכבר למסורת ביישוב. האירוע, אשר לווה בכיבוד, במוסיקה ובריקודים, התקיים השנה בסימן הקהילה האתיופית ואורגן על ידי אגף הרווחה במועצה בשיתוף מלכה בן יוסף, מנהלת מרכז היום לקשיש. משרד מיסוי מקרקעין ברחובות בראשותה של איילת וטארי, המאמץ את המרכז בשנתיים האחרונות, דאג להופעת הזמר איתי לוי, שאמו מבקרת במרכז. בשנה שעברה נהנו הקשישים מהופעה מיוחדת של הפרויקט של רביבו.

לאורך השבוע שלפני אירוע השיא, נהנו המבקרים במרכז, מפינוקים מטפחים כמו לק וקרמים, עיסויים מפנקים, שיעורי יוגה, ריקודי בטן, התעמלות ואפילו שיעור זומבה. גולת הכותרת היתה חוברת סיפורי חיים הכוללת את סיפוריהם של חלק מהקשישים, אשר תועדו וחולקו לחברים. "הקשישים נהנים במרכז מפעילות עשירה

ומגוונת, מגיעים לכאן כשהם בריאים וחיוניים בגופם ובנפשם ויוצרים קשרים חברתיים ענפים", אמרה מלכה בן יוסף, מנהלת מרכז יום לקשיש - מעוז. "הפעילות הנעשית בשיתוף הצוות המקצועי במקום, יוצרת אווירה מיוחדת המשפרת את איכות הפנאי שלהם". "תפיסת העולם היישובית בקרית עקרון היא שהתושבים נמצאים במקום הראשון ומעל כולם נמצאים האזרחים הוותיקים, להם אני מאחל אריכות ימים ובריאות טובה", סיכם בדברי ברכתו, ראש המועצה, חובב צברי, אשר הגיע למקום וברך את המשתתפים.



ראש המועצה חובב צברי, מנהלת בית הקשיש מלכה בן יוסף, צוות המרכז והאזרחים

רחוב לזכר הרב

רחוב נחנך על שמו של הרב עובדיה יעבץ, מי שכיהן כרב של קרית עקרון לאורך 50 שנה

בחודש אוקטובר השנה נחנך בקרית עקרון, רחוב על שמו של הרב עובדיה יעבץ זצ"ל, מי שכיהן כרב ואב בית הדין בעיר צעדה בצפון תימן ולאחר עלייתו ארצה, שימש כרב של קרית עקרון משנת 1960 ועד סמוך לפטירתו בשנת 2011. הרב יעבץ נולד לשושלת רבנים ונודע בבקיאותו הרבה בהלכה, בקבלה וברזי הרפואה הטבעית. הוא הוסמך לרבנות בצעירותו והיה סופר סת"ם, שוחט ומוהל, לימד דורות של ילדים את רזי התורה אך היה גם בקיא בקוראן – מה שגרם לו להתחבב על ראשי השלטון בתימן וסייע לו לשמור על שלום קהילתו.

בשנת 1949 יצא עם קבוצת עולים למחנה מעבר בעדן ולאחר מכן לישראל. לאחר שנים בהן כיהן כרב היישוב ראש העין, חזר לתימן, העלה יהודים נוספים ארצה ושמר על קשר עם הנותרים שם, בשיתוף המוסד. בשנת 1960 מונה לרב היישוב קרית עקרון. ידענותו הרבה בנושא יהדות תימן, קשרה אותו לחוקרי התחום

ולהרצאות שנשא בכל רחבי הארץ. "הרב היה אדם מאמין



אולם קיבל במאור פנים כל אדם באשר הוא, מה שגרם לרבים לפנות אליו כדי לפתור סכסוכים ומחלוקות", סיפר עליו מנכ"ל המועצה, בועז קעטבי. "העובדה שכיהן כרב במשך 50 שנה מעידה על אופיו הנעים ויושרו האישי ואין זה פלא שרבים ביישוב, חילונים כדתיים, העריצו אותו. כשנפטר בשנת 2011, הותיר אחריו מורשת לא כתובה לממשיכי דרכו, להמשיך ולפעול בדרכי שלום ופיוס".

הרחוב על שם הרב, נחנך במעמד ראש המועצה חובב צברי, רב היישוב, הרב

הרב עובדיה יעבץ זצ"ל. היה בקיא ביהדות וגם ברזי הקוראן.



יוסף בן דוד, הרב בצלאל דוד, סגן ומ"מ ראש המועצה, הרב שלמה זעפראני, הממונה על המועצה הדתית ביישוב, חברי מועצה ובני משפחה. לפני הסרת הלוט מעל השלט, התקיים טקס במתנ"ס, בו נישאו דברים לזכר הרב והושרו שירים לזכרו, מפי הזמר יאיר דוד.

צילום: ברק לוי, "צילום באש צעיר"



שיתוף ציבור

שכחם ושהיאלכם!

בשנתיים האחרונות, כחלק מתפיסה ניהולית ייחודית של המועצה הנוכחית, הוקמו פורום יישובי וועדות לשיפור העשייה היישובית • מדי מספר חודשים, נערכים אירועים קהילתיים ומתקיימים ערבי שיתוף ציבור בתחומים שונים המקדמים את היישוב • רוצים "להזיז" דברים? אתם מוזמנים להצטרף לוועדות ולהתחיל להשפיע!

ספטמבר התקיימה סדנת הכנת אגרות ברכה להורים וילדים, כחלק מהסדנה, התקיימה בה פעילות העשרה על מנהגי החג אותה העבירו בצוותא ובהתנדבות, הקייס מולה זריהן וליאור, עוזר הרב היישובי. ההורים והילדים הכינו אגרות ברכה בנוסחים שונים לבני משפחותיהם וילדים המאושפזים בבית חולים קפלן.

כיצד נוצרו הוועדות?

"בתחילת התהליך לפני כשנתיים הועברה לתושבים על ידי נציגות החברה למתנ"סים, הכשרה בסיסית שכללה מושגים בהבניית קהילה, במיפוי ואבחון צרכים, במשמעות קהל וקהילה וכדומה. יצרנו שלוש הדרכות שונות – האחת, להכשרת מנהיגות מקצועית למנהלי מחלקות המועצה והמתנ"ס, הדרכה נוספת בה הוכשרו כ-100 תושבים שביקשו לקחת חלק בעשייה והדרכה שלישית, בה הוקם מתוך קבוצת התושבים צוות של כ-15 איש, אשר הוכשרו להיות צוות ההיגוי, הפורום יישובי".

תרבות, קיימות וחברה וקהילה, שבאמצעותן מייצרים מנגנונים וכלי פעולה ליצירת אירועים עתידיים.

התקיימו ערבי שיח פתוח לשיתוף הציבור:

"יצרנו סדרת מפגשים בנושאים בוערים כמו מדברים ועושים חינוך, עיצוב דמותה של קרית עקרון. בחודשים הקרובים מתוכננים מפגשים נוספים בנושאי הנדסה, כספים, שירותים חברתיים, נוער ועוד".

יצירת שיתופי פעולה עם גורמים נוספים:

כגון מגזר ציבורי, מגזר שלישי, עסקים וכדומה, במטרה לקדם רעיונות ותכניות שעולות במפגשים עם תושבים. בהקשר לכך, התקיים ערב שיתוף הציבור בנושא התנעת תכנית מתאר חדשה ליישוב, בשיתוף צוות מנהל תכנון בראשות אדריכל אילן אייזן (ראו ידיעה נפרדת בגיליון זה).

חיוקן הקהילתיות באמצעות יוזמות המובילות למעורבות ומנהיגות: בחודש

במרבית העיריות והמועצות ברחבי הארץ, מקבל האזרח את סל השירותים מבלי שיש לו נגיעה או קשר להחלטה או לדרך בה הוחלט על פעילות זו או אחרת. מתוך תפיסה ניהולית וחברתית שונה, הורה ראש המועצה חובב צברי, עם תחילת כהונתו לפני כשנתיים, על הקמת פורום יישובי בשיתוף החברה למתנ"סים, הפתוח בפני כל תושב אשר ירצה "להזיז" דברים ביישוב.

"תפיסת ניהול זו משפיעה על פעילות המועצה ותשפיע על הפעילויות שיתקיימו פה בשנים הקרובות", מסבירה סיגל לביא-מנצ'ו, רכזת הקהילה במתנ"ס. "במהלך השנתיים האחרונות, הוקמו ועדות בתחומים שונים בהן לוקחים חלק תושבים עם אכפתיות ורצון לשדרג את איכות החיים ביישוב, מה שכבר מניב תוצאות ועשייה בשטח".

כמה פרטים על הפעילויות שנעשות בתחום: הוקמו ועדות פעולה בתחומי חינוך, פנאי,

סיפור השער

פשוט כוכבים!

תכירו את ילדי הלהקה הייצוגית של קרית עקרון, שהם לא רק מתוקים, אלא גם חכמים, מצחיקים ומוכשרים מאוד

מצחיקים. כשאגדל, אשחק גם בדרמות אבל בעיקר בקומדיות".
עומר, כיתה ז': "אני רוצה להיות קומיקאי כשאגדל. להופיע בסרטים. הכישרים שלי בתיאטרון טובים וזה עוזר לי לפתח אותם. פעם לי קשה להופיע בהפקות של בית הספר והיום אני עולה על במה בלי בעיה".

שלו, כיתה ה': ההשתתפות בלהקה מגשימה לי חלום. אני נהנה עם החברים ועם אופיר. כשאגדל, אני רוצה להופיע בפסטיגלים ולהיות שחקן מוכשר!".

אור, כיתה ד': "ההשתתפות בלהקה גורמת לי לתחושת ביטחון וסיפוק. אני חולם להיות שחקן מוכשר כשאגדל, להופיע בסרטים ועל במות וגם להישאר מחובר לקהילה".

איזו הצגה מתחשק לכם להעלות? כולם במקלה: "את 'משפחה לא בחרים', בגרסה לילדים!".

הלהקה עוזרת לי להוציא מעצמי דברים בכיף, להיות מצחיק. כשאגדל? אהיה שחקן, אבל לא על במה אלא ב-NBA". עומרי כספי, מאחוריך!
ניב, כיתה ה': "אני אוהב לצחוק ולהצחיק את החברים שלי וכאן אני יכול להיות מי שאני רוצה – לדבר בשפה מצחיקה, לחקות מבטא משונה או אנשים

כמה זמרים בארץ יכולים להתגאות ששימשו להקת החימום של מוש בן ארי? לא הרבה! ללהקה הייצוגית של קרית עקרון, היה הכבוד וחבריה אפילו לא עושים מזה סיפור גדול. עד היום הספיקו להופיע בטקס המתגייסים, בטקסים בבתי הספר, ביום העצמאות. הנה כמה מילים עליהם:

שירה, כיתה ה': "אנחנו לומדים כאן המון דברים. להתבטא למשל. אנחנו נכנסים לדמויות שונות – והחיוך לא יורד לנו מהפנים!".

ליטל, כיתה ו': "כיף פה! לומדים לעמוד מול קהל, להפסיק להיות ביישנים. אני אוהבת לשיר, לרקוד, אני לומדת לעשות חיקויים מצחיקים וממש מחכה לימי רביעי".

שיר, כיתה ו': "לפני שהגעתי ללהקה מאוד אהבתי לשיר. אני אוהבת לצחוק ולהצחיק בכיתה, ופה אני מרגישה שיש לי ביטוי, שאני מתקדמת מאוד ושקל לי לעמוד מול קהל".

רז, כיתה ה': "אני בחוגי דרמה מגיל 4, אבל



לפרטים והצטרפות ללהקה, פנו למתנ"ס: 08-9573250

ועד חדש לשכונת חבצלת הצעירה

ב-15 באוקטובר, נערכו בחירות לוועד שכונת חבצלת הצעירה. חברי הוועד החדשים אשר נבחרו לשלוש שנות כהונה הם - אבי פוגל – יו"ר הוועד, אריאלה מזרחי - סגנית, חברי ועד: אירנה אובלינסקי, אברהם דקל, ניסים ממון, סמדר סגל וגמליאל נגר.

שיתוף הפעולה בין ועד השכונה לראשי המועצות בעבר ובהווה, הוציא לפועל פרויקטים כמו הקמת חניון למשאיות, דרכי נגישות לנכים, הוספת מקומות חניה ציבוריים, בניית פסי האטה בכבישים, הגברת התאורה ברחוב הכלנית, צביעת עמודי תאורה ועוד. בימים אלה מתוכננת להתקיים ישיבת היכרות של חברי הוועד החדשים עם ראש המועצה ומנהלי המחלקות.

הוועד החדש, קורא לתושבי השכונה (כולל רחוב הסביונים), לדווח על מפגעים, להציע הצעות ולהעלות רעיונות לשיפור איכות החיים בשכונה וביישוב.

ליצירת קשר: סמדר, טל': 050-6697579 @smadars59 walla.com.il



חבצלת הצעירה, עושים למען איכות החיים



סיגל מרצה בפני תושבים, בערב שיתוף ציבור שהתקיים לאחרונה כדי ליצור ליישוב תכנית מתאר

שנתיים אחרי, האם התהליך הצליח?

"בהחלט. נוצרו קבוצות של תושבים שלא בהכרח הכירו האחד את השני וכיום עושים ויוצרים ביחד. התחושה היא שיש רצון מצד המועצה להיות קשובה לרחשי

הציבור, לענות על צרכים ולהציף בעיות. הדבר תורם לאמון בין הממסד לתושבים ויוצר תחושה של ערבות הדדית וקהילתיות".

ואנקדוטה לסיום: "חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות קובע כי נגישות לזירה הציבורית היא אחת מזכויות היסוד של כל אדם. אנו רואים חשיבות עליונה ביישום הדברים ושמונו לנו למטרה להעניק שירות שוויוני לכל קהל יעד, כמו גם לאנשים עם מוגבלויות תפקודיות", מסכמת סיגל לביא-מנצ'ו. "בכל מידע בנושא הנגישות ובהצטרפות לוועדות השונות, ניתן לפנות אלי במתנ"ס".





חוויות בתמונות

בחודשים האחרונים התרחשו ביישוב אירועים מגוונים רבים ■ לא זכרתם? זה הזמן ליהנות מכמה מזכרות מצולמות



ליצנים על קביים, מתופפים ושופרות ושפע של פאן בהפנינג סיום הקיץ



בוב ספוג ומתנפחים, בהפנינג חנוכת אן הגפן והזית





מוש בן ארי, בהופעה
מקסימה, בהפנינג
סיום הקיץ

שלום כיתה א! בוגרי הגנים עשו יום
ראשון כתלמידים מהמניין, ב-15/9/15



שמחת בית
השואבה, ערב
שהתקיים בסוף
חזה"מ סוכות ברחבת
המועצה ושילב
מופעים ומסורת



יריד החוגים התפרש
על פני כל המתנ"ס
ושימש כתובת נוחה
לרישום לשפע של
פעילויות וחוגים!



אומרים להם תודה

המועצה העניקה תעודות הוקרה לעובדים מהמחלקות השונות, אשר הצטיינו בעבודתם במועצה ובמתן שירות לתושבים

בטקס חגיגי שהתקיים זו השנה השנייה במתנ"ס ולאחר מספר שבועות של מיונים וראיונות אישיים, הוענקו תעודות הוקרה לשבעה עובדים אשר הצטיינו במילוי תפקידם במועצה וכנותני שירות לתושבים.

מלי מרחבי ממחלקת הגזברות, הוכרזה כמצטיינת רשות. מצטייני המחלקות הם: ציונה טלקר ממחלקת הרווחה, מלי קיסרי מלשכת ראש המועצה, אברהם צהיו ממחלקת הנדסה



מלי מרחבי, מצטיינת הרשות עם ראש המועצה חובב צברי, אלון גרינברג הגיזבר ועזרא ימיני, יו"ר ועד העובדים

ותשתיות, דוריס שרן ממחלקת פיקוח וביטחון ומלכה גלבוה ממחלקת החינוך. מצטיינת המתנ"ס הקהילתי היא פלורה צרף. "מצוינות היא השקפת עולם, דרך חיים", בירך מנכ"ל המועצה, בועז קעטבי, את המצטיינים. "אדם התובע מעצמו מצוינות יקפיד לבצע באופן הטוב ביותר כל משימה, יתבע מעצמו פעולה על פי מערך ערכים ברור ומתוך התחשבות אנושית בזולת ומכאן, שמצוינות כוללת הנה מצוינות שיש עמה מצוינות חברתית וערכית גם יחד". קעטבי אמר למצטיינים כי בחירתם אינה רק זכות אלא חובה, לשמר ולתחזק את ההישג אליו הגיעו. "אתם, המצטיינים, מהווים גורם מרכזי וחשוב לעתידה והתפתחותה של המועצה. אתם קובעים רף שאליו נשאף להגיע כולנו. אני מאמין כי תמשיכו להיות מוקד משיכה ודוגמה לחיקוי על ידי כלל עובדי המועצה".

תשתיות שותלים וסוללים

עם סיומה של שנת השמיטה, שותלים עובדי מחלקת הגינון בימים אלה כ-20 אלף פרחי חורף ומתקינים את החנוכיות בכיכרות – כדי שיהיה לכולנו חג שמח!

בימים אלה, רגע לפני החנוכה, עמלים עובדי מחלקת התשתיות על התקנת והפעלת חנוכיות אשר יפיצו אור נעים וחגיגי בכיכרות היישוב. בחודשיים האחרונים, מיד לאחר סיומה של שנת השמיטה, עסקו עובדי המחלקה בין היתר בשתילה מחודשת של כ-20 אלף פרחי חורף ברחובות הרצל, הבנים ורבין ובקורב תחל נטיעתם של כ-140 עצי נוי מסוגים שונים. "לאחרונה הותקנו בפארק הגפן והזית, בפארק דורותי וברחוב הנרקיס, מתקנים ובהם שקיות ניילון, לטובת איסוף צואת הכלבים – אנו מבקשים מהתושבים להקפיד ולאסוף את צואת כלביהם כדי שנוכל לשמור על ניקיון היישוב", אמרת רות לוי, מנהלת מחלקת התשתיות. "כמו כן, תוקנו ביישוב מדרכות והחלפה תאורת רחוב. בימים אלה אנו מסיימים לתקן את

המדרכות ברחוב רמב"ם ומשם נעבור לתיקון המדרכות ברחוב האלון. פרויקט נוסף הנמצא רגע לפני סיום הוא עיצוב כיכר המלך חסן ב'עקרן 2000". מה צפוי בחודשים הקרובים? לוי מעדכנת כי בימים אלה, מקדמים במועצה את "פארק המנגלים" שצפוי לקום ברחוב בעלי מלאכה פינת רבין ופארק נוסף לכלבים, שצפוי להבנות בשכונת חבצלת הצעירה. "מדובר בפארק אסתטי ורחב ידיים, אשר יכלול מתקנים ועצי נוי לטובת ההולכים על ארבע וספלים לבעליהם". בימים אלה נערכת מטעם מחלקת הפיקוח ובשיתוף גדרות הפולשת מהמרחב הפרטי לצמחיית גדרות הפולשת מהמרחב הפרטי למרחב הציבורי. "על דיירי בתים פרטיים מוטלת האחריות לגזום את הגדרות כדי שהצמחייה לא תגלוש לרחוב ותפריע למעבר תקין של הולכי רגל, מקצתם ילדים, אימהות עם

עגלות וקשישים". עוד ביקשה לוי להזכיר לבעלי הגינות כי ברחבי העיר פזורים משטחי בטון להנחת גזם וכי חל איסור להשליך גזם במקומות שאינם מוסדרים לכך. "אפשר להניח על הגזם גם ריהוט שבור אולם חשוב להזכיר כי ערימות הגזם אינן משמשות להשלכת אשפה וחשוב מכך – חל איסור מוחלט על השלכת פסולת בניין בערימות אלה. השלכת פסולת בניין היא עבירה פלילית ויש לפנותה באמצעות קבלנים פרטיים בלבד. התושבים מוזמנים לפנות אלינו ונפנה אותם לקבלנים כאלה".



מאמא-ליגה!

באולם הספורט בן צבי ע"ש שלום ציוני התקיים החודש טקס פתיחת ליגת השפלה בכדורשת נשים בו השתתפו 15 קבוצות, הלוקחות חלק בליגה אטרקטיבית ומגוונת. מדובר במשחק רשת ידידותי ואנרגטי בו לוקחות חלק נשים מכל הגילאים, ללא צורך בידע מוקדם, כשהילדים מגיעים לעודד ולקחים חלק חשוב במורל הקבוצתי. בקרית עקרון פועלות 3 קבוצות נשים: "אשת רשת", "רד בול" ו"האני בול".

לפרטים נוספים והצטרפות לאחת הקבוצות, ניתן להתקשר למתנ"ס.



בנות נבחרת החלומות "אשת רשת", רגע לפני שהן כובשות את האולם

ככה כן בוונים ישוב

בערב שיתוף ציבור בו לקחו חלק כ-200 מתושבי היישוב, נעשו צעדים ראשוניים לבניית תכנית מתאר עתידית לקרית עקרון ■ מהנדס המועצה, בועז גמליאל, מביע התפעלות מהרעיונות שהעלו התושבים ומסביר כי רעיונות אלה, ייצרו את החזון וישפיעו על נראותו של היישוב בעתיד

ענק שישמש ריאה ירוקה ויכלול מתקני משחקים, חי כיף ושבילי אופניים והולכי רגל. "הפרויקט יגדיל את היישוב משמעותית, יעלה את מחירי הנדל"ן שבו ויוסיף למקום אוכלוסייה צעירה, שחסרה לנו בשנים האחרונות". הפרויקט השלישי הוא הפיכת מתחם "עקרון 2000" לאזור תעסוקה הייטקי אשר יכלול סינמה סיטי, מסעדות ורשתות מוכרות ויחייב את החברות שייקחו בו חלק, עמידה בסטנדרטים גבוהים של עיצוב וגימור. "תכנית המתאר שהתושבים שותפים לתכנונה, היא 'החזון שיעשה סדר מלמעלה', ברמת המקרו. הרעיונות הללו ישפיעו על נראות היישוב בעתיד. חשוב מאוד לשמוע את מה שאומרים מי שחיים כאן

מהתכנית להפוך את קרית עקרון לישוב איכותי שיאפשר לתושביו רמת חיים ושירותיות גבוהה, פועלת המועצה לאישורן והוצאתן לפועל של שלוש תכניות עיקריות. "אחד הפרויקטים המרכזיים הנמצאים כעת בשלב התכניות הוא הפיכת המרכז שליד המועצה וסביבותיו, לאזור מגורים ומסחר יוקרתי ומרשים", אומר מהנדס המועצה, בועז גמליאל. "מדובר בפרויקט מעניין במיוחד שכלולות בו מספר תכניות: הריסת המרכז המסחרי והקמת חזית מסחרית בקומת הקרקע, שמעליה ייבנו בניינים בעלי 5-9 קומות, תוספת קומה לקופת חולים הכללית ושיפוץ בניין המועצה כולל בניית לובי מרווח והנגשת הבניין לנכים. פרויקט נוסף הוא בניית היכל

מנהל התכנון במשרד האוצר בשיתוף המועצה המקומית קריית עקרון, החל באחרונה בהכנת תכנית מתאר מקומית חדשה ליישוב. בימים אלה, עוסק צוות תכנון רב-תחומי שמונה לעניין, בהגדרת החזון והמטרות בתכנית הפיתוח של קריית עקרון - אופיו העתידי של היישוב, היקף הפיתוח בתחומי המגורים, תעסוקה, שטחי מסחר, שטחים פתוחים וכדומה. כחלק מגיבוש התכנון העתידי, התקיים בחודש שעבר כנס שיתוף ציבור, הראשון מתוך סדרת מפגשים שיעסקו בחזון העתידי של היישוב. הכנס, אשר אורגן על ידי סיגל לביא - מנצ'ל, אחראית קהילה במתנ"ס, היה פתוח לציבור ולקחו בו חלק קרוב ל-200 תושבים. במהלך הכנס, הוצגו נתונים קיימים על היישוב ועל התכניות העיקריות האמורות לצאת לפועל בשנים הקרובות. התושבים התבקשו מצדם לחוות דעה על הפרויקטים ולהציע רעיונות משלהם. בהמשך לכך, התחלקו התושבים לשלוש קבוצות חשיבה שעסקו בשלושה נושאים עיקריים: קבוצה אחת עסקה באוכלוסייה, חברה ומערך שירותי הציבור, קבוצה נוספת עסקה במרחב הציבורי והצביון היישובי והקבוצה השלישית דנה בסביבה, בשטחים בפתוחים ובפיתוח בר קיימא. את הקבוצות הובילו אנשי צוות התכנון ופעילי הפורום היישובי. הרעיונות נאספו וישמשו חומר חשוב נוסף לתהליך המתקדם. בחודשים הבאים, יתקיימו קבוצות מיקוד ומפגשים ציבוריים נוספים להנעת התהליך, בהם יעלו דגשים ממוקדים יותר וייקבעו חזון, מטרות ויעדים. לבסוף, יתקיים מפגש ציבורי פתוח לגיבוש מסמכי התכנית - ותושק תכנית מתאר חדשה לקריית עקרון. במקביל לרעיונותיהם של התושבים וכחלק

דגם של בניין המועצה העתידי



שנים ורוצים לראות את עתידם ועתיד ילדיהם כאן. אני מתפעל מהרציונות שהפגינו התושבים ומהיצירתיות. כל אלה יסייעו לנו להגיע לשביל הזהב וליצור כאן תכנית ליישוב תוסס, תרבותי ומוביל".

תרבות באזור קרית החינוך שישדרג את היישוב תרבותית. מבני המגורים, המסחר, התרבות והציבור ייבנו במרחב ירוק, מרווח ואסתטי". במידה ומשרד הפנים יאשר את הגדלת תחום השיפוט של המועצה לכיוון צפון מזרח, יתאפשר למועצת קרית עקרון להוציא לפועל פרויקט נוסף - הקמתה של שכונה חדשה אשר תכלול פארק



ירוק חמישה כוכבי יופי לקרית עקרון!

בשבוע שעבר, בטקס חגיגי אשר התקיים באוניברסיטת בר אילן, זכתה המועצה המקומית קרית עקרון בדגלון הוקרה ועליו חמשת כוכבי יופי מטעם המועצה לארץ ישראל יפה ■ גאווה מקומית? ועוד ארץ!



התקיים בשבוע החולף באוניברסיטת בר אילן, בנוכחות כמה עשרות ראשי ערים ומועצות שזכו אף הם בדגלי יופי. "חברי הוועדה התרשמו לא רק מהטיפוח ומהגינות כי אם מהלך הרוח הכללי ביישוב, משימת לב להקמת גנים ופארקים בתוך מוקדי ישוב, מתכניות הלימודים, מהנעשה כאן למען אורח חיים ירוק, בריא ומקיים ומהנכונות ומשיתוף הפעולה של התושבים", אמר ראש המועצה, חובב צברי. "אני מודה לתושבי היישוב, למנהלת אגף התשתיות רותי לוי, לעובדי המועצה ולאלמוג אסייג – הגנן היישובי, למאיה גולדשטיין ולראשי היישוב לדורותיהם, שהתוו את הדרך ממעברה ליישוב פורח ואיכותי".

לפני כחודשיים הגיעו חברי ועדה מטעם המועצה לארץ ישראל, לסיור התרשמות בקרית עקרון. "הסתובבנו אתם ברחבי היישוב, עברנו במתנ"ס ובבית הקשיש – שם צפו במצגת על היישוב, ביקרנו בבית יד לבנים והמשכנו לסייר בגני ילדים, בבתי הספר 'בן צבי' ו'פלך' ובספרייה", מספרת חברת המועצה מאיה גולדשטיין, מחזיקת תיק שפ"ע ואיכות הסביבה. "באופן זה נחשפו חברי הוועדה לקו אשר מוביל היישוב בכל הנוגע לחזות היישוב, לתכני איכות הסביבה ולקיימות". מספר שבועות לאחר ביקור הוועדה, התברר ראש המועצה חובב צברי, על זכייתה של קרית עקרון בחמישה כוכבי יופי. טקס הענקת הפרס



עוצרים בירוק

עשר משפחות המתגוררות ביישוב, עברו סדנה לאורח חיים ירוק ומקיים, שכללה שימוש בקומפוסטר, הכנת חומרי ניקוי וטיפוח מרכיבים טבעיים, לימוד יתרונות המיחזור, הכנת גינה ביתית ועוד ■ "אם כל אחד יעשה בעקבות כך שינוי קטן – הצלחנו!"



תני דוגמאות.

"אנחנו נחשפים לסוגי מזון עמוסים ברעלים ובחומרים מזיקים. אנחנו מסתבנים בחומרים רעילים והילדים שלנו חופפים בשמפו לילדים, עתיר באסטרוגנים, החודרים לעור וגורמים להתבגרות מינית מוקדמת. חשוב שנדע איך להימנע מאלה. אנשים ממהרים לזכות עצים כשלמעשה, עצים הם הגורם היחיד במרחב העירוני שמנקה את האוויר בכך שהוא קולט את הפחמן והלכלוך ופולט חמצן לאוויר. אנחנו רוכשים צעצועים בשקל העשויים מחומרים מזיקים שנקלטים דרך העור. מדובר בחומרים לא מתכלים שמזיקים לאדמה לאחר שהם נטמנים בה".

מה לגבי רעיון הקמת גינה ביתית?

"זה התקבל בהתלהבות בעיקר כשהבנו כמה פשוט להקטין את ההוצאה על פירות וירקות ולחשוב שהילדים אוכלים אוכל נקי מרעלים. אנו שואפים שבכל בית צמוד קרקע יוצב קומפוסטר – אשר כמעט כל משפחה רכשה לעצמה. קומפוסטר הוא הדרך להפחית את כמות האשפה ולהכין דשן נפלא לגינה. יש כבר כמה בניינים שמעוניינים להציב קומפוסטר בתחומם, אליו יוכלו השכנים להוריד שקית מזון אורגני בצאתם מהבית".

מה למדתם ליצור?

"עברנו סדנה לייצור תכשירים מחומרים טבעיים. הכנו ג'ל לניקוי כללי ונוזל לניקוי שמשות על טהרת השמנים האתריים ותמציות צמחים, שמענו על מפעלים בעולם שבהם אלפי עובדים עמלים בתנאים קשים כדי להכין לנו צעיף או תכשיט. בסוף הלימוד, יצאנו לסיור בחיריה".

מה אנשים לקחו מהסדנה?

"כולם אמרו שהלימוד עשה להם סדר בראש, שהם למדו דברים שלא ידעו. אם כל אחד מהם יעשה שינוי קטן שיעשה טוב לו ולסביבה, הצלחנו בגדול".

לפרטים והרשמה לקורס הבא:
מאיה גולדשטיין,
mgmg1@netvision.net.il

הטרנד הירוק הפך זה מכבר לדרך חיים בכל העולם ומשפחות רבות אשר חיות על פי הרגלי צריכה "ירוקים" נהנות מהפחתה באשפה ומחיסכון בהוצאות הבית, מתזונה בריאה ומשימוש בחומרי ניקוי וטיפוח טבעיים, אשר אינם מזיקים לעור. עשר משפחות מקרית עקרון לקחו בחודשים האחרונים חלק בקורס ללימוד אורח חיים ירוק ומקיים אשר יזמה חברת המועצה מאיה גולדשטיין, מחזיקת תיק איכות הסביבה, אשר הועבר בספרייה, על ידי מדריכי חברת RE3, המתמחה בליווי קהילות בתחום. הקורס, בחסות המשרד להגנת הסביבה ובתמיכת המועצה המקומית, כלל לימוד חווייתי וקבלת הסברים על צריכה נבונה, על שימוש בחומרים לא רעילים, על הדרך להקמת גינה ביתית ושימוש בקומפוסטר, וכלל חלוקה של מדי מים, מדי חשמל וקומפוסטרים לבעלי הגינות. "בעבר סברו שאורח חיים ירוק הוא עניין שולי ורחוק אבל היום ברור שחינוי להעמיק את הידע בנושא, הנוגע בכל תחומי החיים", אומרת גולדשטיין. "אנשים סבורים שאיכות הסביבה זה להציל את כדור הארץ עבור הדורות הבאים או את דובי הפנדה בג'ונגל נידח. בפועל מדובר באיכות האוויר שאנחנו נושמים, באיכות המים שאנו שותים, באיכות המזון שלנו - היום, כאן ועכשיו".

נוער האמנותי להשפיע לכונן, להכיר, להשפיע

אורון מזור, יו"ר מועצת הנוער בקרית עקרון מספר על הפעילויות שנעשו ואלה שמתוכננות להיעשות השנה ומזמין את בני הנוער, להגיע לישיבות ולקחת חלק במתרחש, כדי להשפיע ולעצב את חיי הנוער ביישוב

חנה שטרן

"אני לא עושה את זה בשביל להשוויץ, אני אוהב להתנדב", כך אומר אורון מזור, תלמיד כיתה י' באורט רחובות, במגמת אדריכלות, המשמש יו"ר מועצת הנוער בקרית עקרון בחצי השנה האחרונה. הוא רק בן 15, מתגורר עם המשפחה בעקרון בארבע וחצי השנים האחרונות ויש מאחוריו עשייה ציבורית מעוררת התפעלות ("הכל מגיע מהבית, מההורים") ותכניות עתידיות לשלל פעילויות עבור הנוער ביישוב. למרות גילו הצעיר, קיבל את אות "מנכ"ל אורט למתנדבים" וגם כיום הוא מוצא זמן פנוי להתנדב במכבי האש ובשל אהבתו הרבה לחיות, גם בצער בעלי חיים.

באותה רצינות רבה בה הוא פועל, הוא לא מסמן מטרות רחוקות מדי. כך למשל, הוא לא בטוח מה יעשה כשיגדל אבל כבר ברורות לו התכניות בשנה הקרובה ויש לו כיוון לשרת כקצין קרבי בעוד כשלוש שנים, כשיתגייס לצה"ל.

בימים אלה פועל מועדון הנוער בבית נועם בעקרון, רובו ככולו על טהרת הבנים - ועל כך מזור קצת מצטער. הוא שם לב שהבנות אינן ממהרות להצטרף והחליט לערוך "יום בנות" שפעל בכל אחד מימי הראשון בחופשת הקיץ החולפת. מדי יום ראשון, לפי בקשת הנוער, התקיימו במקום סדנאות שונות, כמו סדנת בישול או סדנת טיפוח וכיום יש יותר בנות במצא, ומזור מקווה שהמגמה תתחזק. **כמה בני נוער יש ביישוב והיכן הם לומדים?**

"בקרית עקרון כ-780 בני נוער בגילאי כיתות ז'-י"ב ובסך הכל כ-1,300 ילדים. מלבד תיכון פלך לבנות, לא פועלים ביישוב בתי ספר תיכוניים ובני הנוער מקבלים כרטיסיות נסיעה לתיכונים שמחוץ לעקרון כמו 'המר', 'נעמת' ברחובות, תיכון רבין במזכרת בתיה וגם אורט תל-נוף".

כיצד נבחרת לתפקיד?

"לא האמנתי שאבחר כי הייתי המועמד הכי צעיר ומולי התמודד מועמד ששימש

שלוש שנים בתפקיד והיה יו"ר מעולה. אבל למרות הסקפטיות, הצלחתי ואני מרוצה. התפקיד מעניק לי ביטחון, להיפגש ולהכיר בני נוער, לעשות פרויקטים".

ספר על מועצת הנוער.

"אנו עשרה חברים, שנפגשים אחת לשבוע בימי שני בשעה 19:30. הסגן שלי הוא אביהוא לוי והדובר שלנו הוא אלירן גואטה. למועצת הנוער יש תקציב שגם המועצה משתתפת בו, והוא מסייע לפעילויות השונות. אנחנו מקבלים הצעות מחיר ומחליטים ביחד על מה ללכת".

איך אתם מתקשרים ביניכם, ברשתות החברתיות או שממש נפגשים?

"אנחנו חברים טובים ורוב הזמן מבלים ביחד. במקרים דחופים, שולחים הודעות בוואטסאפ, בפייסבוק או הודעות בשרשור. אנחנו גם מדפיסים עלונים ונעזרים בבני נוער שמגיעים לשנת שירות ביישוב ומכנים אותם ש"ש ('שישינים'). הם לוקחים אתנו חלק

בפעילויות ומחלקים עבורנו את העלונים ברחבי המועצה".

היכן אתם מבלים כיום?

"אנחנו נפגשים בבתיים, בפארקים או בבית הנוער, יוצאים לפעמים לבי"ן סנטר או הולכים ביחד לראות סרט. עקרון הוא מקום קטן אבל טוב ואני ממש לא מתגעגע לעיר בה גדלתי".

מה נעשה עד כה ומה עומד על הפרק?

"בקץ הבאנו דיג" ועשינו מסיבת לייזר, בחופש סוכות ארגנו 'לילות לבנים' לבני הנוער - יזמנו למשך שלושה לילות פעילות במגרש הכדורסל של בית הספר בן צבי

מ-21:00 בערב ועד 1 בלילה. הצבנו במגרש עמדות מולטימדיה, אקסבוקס, סלים קטנים ושולחנות פינג פונג וגם דוכן פופקורן, שתיה ונקניקיות, חינם, והנוער שיחק שם במקום להסתובב ברחובות. מי שעזרו לנו הם יניב, רזי הנוער במועצה, סייג'י מסיירות ההורים וההורים בעצמם שבאו והתעניינו. גם ראש המועצה הגיע, שיחק עם הנערים וחביע התעניינות. הייתה אווירה טובה והרבה חבר'ה הגיעו. גם בנות. במהלך השנה הקרובה, אנחנו מתכננים ימי גיבוש ומסיבות כיף לנוער. חשוב לנו שיכירו אותנו ושנהפוך לגוף רציני ומשפיע. יש בעקרון בני נוער מצוינים שמוזמנים לבוא, להכיר עוד חברים, לעזור ברעיונות ובפעילויות נוספות ולקחת חלק בהחלטות שישפיעו גם עליהם כבני נוער".



אורון מזור. "עקרון היא מקום טוב לחיות בו"





ברכת המוציא



רס"ן דניאל נהרי, סגן מפקד יחידת החילוץ שיצאה לנפאל, גילה בין ההריסות, לא רק לכודים שניצלו אלא גם את תעצומות הנפש והמסירות של הישראלים ■ הקצין הצעיר, שנולד וגדל בקרית עקרון, מסביר כיצד הצלת חיים היא ערך שמגשר בין תרבויות ולמה לא יהסס להציל אנשים, ללא קשר דת, לאום או גזע

בסוף חודש אפריל האחרון, במהלך לימודי השנה השנייה לתואר ראשון במדעי המדינה ומשאבי אנוש, נקרא רס"ן דניאל נהרי לבסיסו, התבקש לעלות על מדים ולהצטרף באופן מידי כסגן מפקד כוח החילוץ הישראלי שיצא לנפאל, בעקבות רעש המדינה שהתרחש שם בעוצמה. נהרי, קצין בקבע המשרת בנפה הסדירה - חטיבת הלוחמים והלוחמות של פיקוד העורף, לא היסס, נפרד מרעייתו שמרית ומבני משפחתו בקרית עקרון ויצא למדינה מוכת האסון. "התארגנו במוצאי שבת במהירות רבה, קיבלנו חיסונים ויצאנו לדרך. נחתנו בשדה התעופה בנפאל ומשם נסענו לבקטפור, המרוחקת כ-35 ק"מ מקטמנדו ומשקיפה על הרי ההימלאיה". לעומת הפסטורליה השוררת באזור בדרך כלל,

המחזות שנגלו לחיילי הכוח היו קשים. "בקטפור היא עיר עתיקה בעלת תשתיות רעועות ואתרים רבים נהרסו ברעש האדמה וקרסו על יושביהם. המחזה של ילדים ומבוגרים שחיפשו את הקרובים שלהם בין ההריסות, היה קשה". מיד עם הגיעם למקום, הקימו אנשי כוח החילוץ הישראלי בית חולים שדה, שקלט פצועים תוך שעות ספורות. "המחנה חולק לשניים - סיוע רפואי וחילוץ. הצוותים הרפואיים לקחו פיקוד על בית החולים ואנחנו, כוח החילוץ, התמקדנו בשתי משימות - חילוץ של הלכודים וסיוע לאוכלוסייה ככל הניתן המקומית מחד ויצירת קשר עם הישראלים הנעדרים, באמצעות יחצ"א - יחידת החילוץ הארצית. מי שנמצא, הובא לכאן אם ברכב או במסוקים, קיבל טיפול בעת הצורך והוטס הביתה".

איך הגיבו שם לפרישה שלכם ולעבודה בשטח?
"היו שם צוותים זרים ממדינות שונות בעולם אבל אנחנו היינו המשלחת הכי גדולה שהגישה סיוע וכמובן בלטנו שם בגודל. שיתוף הפעולה של הצבא והמשטרה המקומית היה מצוין. הם היו מאושרים כשראו אותנו מגיעים. קיבלנו מהם מידע ויצאנו לשטח. המבט בעיני המקומיים, אמר הכל. נתנו להם תקווה, גם אם זה לא תמיד הסתיים טוב".

כיצד התנהלה העבודה שלכם?
"בחנו את המבנים, עשינו הערכת מצב ובדקנו היכן עשויים להיות לכודים שיש להם סיכוי להיות עדיין בחיים. זו תורה שלמה שמתבססת על הערכות. היכן שהגענו למסקנה שאפשר לסייע - הרמנו את ההריסות באמצעות הכלים שלנו ויצרנו 'מינהור', מלשון מנהרה, הנכנסת לעומק ההריסות. כך למשל, קיבלנו אינדיקציה על לכוד מתחת להריסות של מבנה בן ארבע קומות שקרס. המג"ד שלי, סא"ל יאיר פינטו, החליט לבצע מינהור, הכנסנו את המחלצים שלנו, המשתייכים לגדוד 'רם' ועבדנו שם כששעות בתוך ההריסות. לבסוף שללנו את המצאותו של אדם במקום, מה שחשוב לא פחות".

במצבים כאלה, מסכנים למעשה את הלוחמים עצמם, לא?
"בהחלט, הסיכון רב. הכל מתנדנד ולא יציב

ואנחנו ממשיכים בשלנו. התפקיד שלנו הוא להציל חיי אדם גם אם זה מהווה סכנה לכולנו. החשיבה היא שהידע שלנו והניסיון, יסייעו לנו לשמור על עצמנו. אין דבר נעלה יותר מהצלת חיים - זה הרגע שאליה מתנקזים כל האימונים שאנחנו עורכים לאורך השנה, ואנחנו עושים את הדברים במלוא המקצוענות".

רגעים מרגשים?

"הצלחנו לחלץ אזרחית נפאלית שהיתה לכודה בין ההריסות כ-3 ימים. אנשים נוטים לחשוב שכוחות החילוץ מחלצים עשרות אנשים אבל חילוץ הוא עבודה קשה שדורשת ריכוז וסבלנות רבה כדי להציל אדם אחד. בדרך כלל מוצאים אחד, שניים, וזה נס גדול. כל אדם חשוב ולא הכמות".

איך היו התגובות כשחבריה ישראלים הבינו שבאתם לקחת אותם הביתה?

"זה היה מדהים, מעורר גאווה. זה משהו שאין באף מדינה אחרת. הערבות ההדדית, הדאגה הזו שאיש לא יישאר מאחור. אנשים מצוותים זרים נדהמו. אמרו לנו שמפליא לראות מדינה קטנה כל כך שעושה כל כך הרבה, הן לאוכלוסייה המקומית והן לאזרחים שלה".

על פשטות וכבוד הדדי

דניאל נהרי, 28, נולד בקרית עקרון להוריו אבינועם ועליזה. "גם אבי נולד במקום ואמא שלי היא יבוא אישי שלו", מחייך נהרי. "יש לי שתי אחיות, שני בת 24 ואור בת 10 שהיא בת זקונים אמיתית. אני ממשיך להתגורר בעקרון, כאן הכרתי את שמרית אשתי, שגם היא בת המקום ומסיימת בימים אלה תואר בראיית חשבון. פעם הייתי כאן המון והיום, כשאני נשוי - אני מגיע מעט מאוד בגלל התפקיד, אבל זה הבית שלי". משפחתו מורכבת וייחודית - "שמרית ואני חילונים, המשפחות שלנו מסורתיות, אבא שלי שומר שבת ושני אחותי, חזרה בתשובה ומנהלת אורח חיים חרדי. ויחד עם כל השונות, אנחנו נפגשים בסופי שבוע, אוכלים ומבלים ביחד והכל

מספר ימים מתחת להריסות ועדיין ניצלה. זה תלוי בסוג ההרס, בחומרת הפגיעה, האם הלכוד נמצא בבוטת אוויר שתאפשר לו לשרוד כמה ימים וכדומה".

לאורך השנים בהן הוא משרת, לקח נהיג חלק בחילוץ באירועי אסון דוגמת אסונות הגז בנתניה ובעכו, ערך מספר אימונים עם צבאות ירדן, טורקיה ומצרים באנקרה ובשנת 2011, באלבמה, ארה"ב, עם הכוחות האזרחיים ולוחמי האש של ארה"ב. "שני האימונים היו חווייה מדהימה שהוכיחה שהצלת חיים היא מעל לכל – יצרנו שפה משותפת עם הירדנים והמצרים וגם עם האמריקנים נוצרו יחסים נהדרים. אנחנו לא מתעסקים בפוליטיקה, אנחנו מבצעים משימה ושואפים לעשות אותה הכי טוב שיש".

אם תקרא להציל חיים במדינה עוינת, תעשה את זה בלב שלם?

"ללא כל הסתייגות. הבסיס מבחינתי הוא אזרחים באשר הם והמשימה היא הצלת חיים בכל מחיר, בין אם אלה יהודים, ערבים, או בני כל לאום אחר".

איך אתה מסכם את המסע שלך לנפאל?

"אנחנו לומדים לאורך כל השנה להתמודד עם מצבי הרס ומוות, יש לנו את הכלים לתמוך באנשים ובכל זאת, מדובר בחוויה לא פשוטה. מה שהחזיק אותי היה בית חולים השדה המדהים, שבו התבצעו ניתוחים רבים ולידות, העובדה שהשארנו להם אוכל וציוד רב שסייע להם כשעזבו והידיעה שהצלנו חיים רבים".

רגע לפני שהמריאו לישראל, נערך טקס שבו הביעו אנשי המשטרה והצבא הנפאליים את הערכתם ללוחמים מישראל. "הם התרגשו כל כך, זו לא היתה העמדת פנים אלא תודה ענקית, שנאמרה מהלב וגרמה לנו אושר גדול".

תובנות?

"אני שמח להיות חלק משליחות שאין גדולה ממנה. כל הפרופורציות בחיים משתנות ואתה פתאום מבין, אילו אנשים יש לנו במדינה, איזו הקרבה, ומסירות ונתינה. עם כל המתח והלחץ, אין דברים כאלה. ידעתי את זה תמיד אבל דווקא כשהייתי בארץ זרה – הרגשתי כמה אני מרגיש קרוב למדינה המופלאה שלי".



לוחמי יחידת החילוץ בנפאל. "הרגשתי גאה להיות חלק מהמדינה המופלאה שלי"



לוחמי יחידת החילוץ בנפאל

כל מה ששמתמע מזה, כגודי ח"ר לכל דבר. בעתות חרום, הייעוד הוא הצלת חיים ומענה לאירועי חילוץ והצלה בארץ ובעולם".

מה לומדים באימונים?

"ההכשרה כוללת אימון יסוד ואימון מתקדם בשנה הראשונה שאחריה, מגיע החייל לגדודים והופך להיות לוחם ח"ר, חילוץ ואב"כ. במהלך ההכשרה, לומדים החיילים טכניקות באיתור וחילוץ לכודים מההריסות, מתאמנים בהכרת האב"כ על צורתיו השונות וכמוכן – מתאמנים בלוחמה".

חילוץ, מסביר נהרי, הוא לא רק עניין של הרמה. "יש שפע של טכניקות המותאמות למצב ובסופו של דבר מוצאים את הדרך הנכונה, בזמן המינימאלי ובדיוק מקסימלי. חשוב תמיד לזכור שאנחנו במרוץ נגד הזמן ואין מקום להיסוסים. תמיד יש תקווה שנמצא עוד מישהו בחיים ולכן לא מוותרים על סיכוי, ולו הקטן ביותר. שירן פרנקו, שהיתה כבת 9 כשניצלה מבין ההריסות ברעידת האדמה בטורקיה ב-1999, היתה לכודה

מסתדר על מי מנוחות. מה שמחבר בינינו הוא אהבה רבה וכבוד הדדי".

אולי זוהי הפשטות המכבדת כל אדם באשר הוא, שגרמה לנהרי להתגייס לפלוגת רותם, הפלוגה הלוחמת של פיקוד העורף. בין היתר, לקח חלק במבצע עופרת יצוקה וב"עמוד ענן", שהתרחש סמוך לחתונתו ויצר אצלו חוסר ודאות עד הדקה ה-90, אם אכן יגיע לחופתו בזמן. הוא הגיע.

לפיקוד העורף יש קצת הילה של הג"א – זה לא הפחיד אותך?

"עד מלחמת המפרץ הראשונה, זה אמנם היה כך ואז הבינו בארץ שצריך להקים גוף לוחם שייסייע בעתות חירום. בשנים האחרונות, המושג 'לוחמי פיקוד העורף', תופס משמעות רחבה מאוד בחיים שלנו בארץ, וההתייחסות של האזרחים לנושא, השתנתה מקצה לקצה".

חטיבת הלוחמים והלוחמות של פיקוד העורף, הוקמה מארבעה גדודים אחד מהם הוא הגדוד בו גדל רס"ן דניאל נהרי, הנחשב לסמג"ד הראשון שגדל בגדוד מיומו הראשון בצה"ל. כיום הוא סגן מפקד גדוד רם, הגדוד הרביעי שהצטרף לנפה. עם התאגדות הגדודים, הפכה החטיבה אם כן, לנפה סדירה אחת, תחת פיקודו של אל"מ יאיר ברקת, לשעבר מפקד מחוז המרכז בפיקוד העורף. לוחמי החטיבה מגויסים בשלושה מחוזי גיוס בשנה, ובמסגרת הכשרתם שאורכת כ-8 חודשים, הם מוכשרים ללוחמת ח"ר, חילוץ ואב"כ (אטומי, כימי, ביולוגי).

מה זה אומר להיות לוחם של פיקוד העורף?

"החיילים מתפקדים כלוחמים בעת שגרה וכמחלצים בעתות חירום - בין אם מדובר באסונות טבע או במצב מלחמה. במשך רוב ימות השנה, החטיבה תופסת קווים שונים באוגדת יהודה ושומרון והיא אחת החטיבות היחידות שנמצאות בשטח זה באופן קבוע עם



תמונות באדיבות דובר צה"ל

הרוצה לצאת



אוסֵי שיר.
שרה ברחובות

כמעט ארבע שנים עברו מאז "המרוץ למיליון", אבל אוסי שיר וכרמית זכאי, התימניות הגזעיות, שהתחבבו על הצופים בזכות ההומור והישירות שהפיגו, עדיין זוכות לקריאות ולחיבוקים ברחוב • החברות בין השתיים אמנם לא שרדה, אבל כל אחת מהן מרגישה שהתכנית עשתה לה רק טוב • כוכבות מקומיות

חנה שטרן

הן היו "צמד התימניות" מקרית עקרון ואי אפשר היה להתעלם מהן. אוסי שיר וכרמית זכאי, מילאו את הקאסט של "המרוץ למיליון 2" באנרגיות מטורפות, בהומור פרוץ ובחיבה עזה לפלפלים חריפים - שהשתלמה היטב במשימה בלתי נשכחת, שבה כל כוכבי המרוץ בכו כשלעסו את הירוק החריף הזה, ואילו הן חגגו.

ארבע שנים אחרי, שתיהן עדיין מתגוררות בקרית עקרון, האחת גרושה והשנייה נשואה. כל אחת חזרה לעיסוקים היומיים והפרסום ששוקע אט אט ונעלם, לא חסר להן, אם כי לעונה נוספת של המרוץ - היו מצטרפות ועוד איך.

אוסֵי שיר, טמפרמנטית ותוססת ונראית מצוין, לא פחות טוב משנראתה על המסך הקטן. עד היום יש מי שמזהים את שיר ברחוב ומבקשים לחבק ולהצטלם איתה. ככה זה כשהופכים למפורסמים, אפילו אם זו תהילה הנמשכת לעיתים רק 15 דקות.

היא עובדת מוצצה, גדלה בקרית עקרון וכאן חיה עד היום עם כל משפחתה. אין פלא אם כן, שהמרוץ למיליון אשר הביא אותה למקומות קסומים ברחבי העולם, הדליק בה את יצר ההרפתקנות. היא היתה בת 45 בעת שידור התכנית ולאחריה, השתתפה בתכנית "חלומות מפלסטיק", בערוץ 3 של HOT, במסגרתה עברה ניתוחים פלסטיים מול המצלמה. התוצאה לדבריה, שדרגה את המראה החיצוני שלה והעלתה את בטחונה האישי. בהמשך זכתה לככב בתשלום בקמפיין לבגדי ים יחד עם החצי השני, כרמית זכאי. כיום היא מביאה לידי ביטוי את יצר ההרפתקנות והדרמה בחייה, בתיאטרון המקומי.

במשך 25 שנה היתה נשואה ובשבוע שבו יצאה למרוץ נפרדה מבעלה. היא אם לשירן, 28, רן, 24 ולינור, 19. לאחרונה, הסירה משם משפחתה, שפיר (של בעלה לשעבר) את האות פ' והפכה לשיר. לתכנית הגיעה לאחר שבהפקת התכנית חיפשו

זוג חברות תימניות גזעיות, שישתתפו במרוץ. בתחילה היתה אמורה לצאת עם חברה אחרת אבל לבסוף הציעה לכרמית להצטרף. בשלב כלשהו במהלך המרוץ שברה את ידה אך הפציעה והגבס לא מנעו ממנה להמשיך כרגיל במשימות.

איך היה לראות עולם לראשונה?

"היינו בכשש מדינות באירופה והגענו גם לתאילנד, סין וסרי-לנקה. לא האמנתי שאעבור שלבים ואגיע למדינות נוספות אבל הספקתי יפה. מצד שני, לא כל כך ראינו את המדינות, היינו עסוקים בביצוע משימות".

"לא ראיתי מראש את התוכנית אלא לאחר העריכה, אבל הייתי מאוד מרוצה. סבתי שהיתה עדיין בחיים, שמעה אותי אומרת משפטים בתימנית, שאני לא מבינה ואמרה לי 'איזה בושות, איך אמרת את זה? ונשים התקשרו אלי ואמרו לי שאני נותנת להם כוחות לעשות שינויים בחיים'".

איזו משימה היתה קשה לביצוע?

"עשיתי סקי בשלג עם בגד ים והחלקתי על סקטים - אז גם שברתי את היד. הכל היה מטורף לגמרי אבל המשימה הכי קשה היתה דווקא בארץ, כשהייתי צריכה לטפס על סולם חבלים דק ולהוריד מכונת התלויה בגובה, בה נסענו בהמשך. זה היה שוק. הסתובבתי אחרי כן עם סימנים כחולים על הרגליים".

הצטיירת בתוכנית כאדם אמיתי ושמה, זה באמת היה כך?

"לא ראיתי מראש את התוכנית אלא לאחר העריכה, אבל הייתי מאוד מרוצה. סבתי, שהיתה עדיין בחיים, שמעה אותי אומרת משפטים בתימנית, שאני לא מבינה ואמרה לי 'איזה

בושות, איך אמרת את זה?", היא צוחקת. "ראיתי שאוהבים אותי וגם קראתי את הטוקבקים מסקרנות. בהתחלה ירדו עלינו, אולי כי לא היו רגילים לפתיחות ששידרנו. נישקתי וחיבקתי ורקדתי ברחובות, השתוללתי ונלחמתי, כי כך הרגשתי. נשים התקשרו אלי ואמרו לי שאני נותנת להם כוחות לעשות שינויים בחיים".

איך שינה המרוץ שינה את חיך?

"המרוץ פתח אצלי משהו טוב, נתן לי תחושה שאני אמיתית, שאני שווה ויכולה. היום אני נהנית מכל יום שעובר, אומרת תודה לאל שאני קמה בבוקר - וכל השאר הוא בונוס".

אגב, את וכרמית כבר לא. מה קרה?

"המרוץ הסתיים ובשלב מסוים פנינו כל אחת לדרכה. זה הכל. היום אין בינינו קשר אבל מה שהיה במרוץ - היה טוב".

נשאת בקשר עם החברים מהמרוץ ואנשי ההפקה?

"עם חלק מהם, כמו עקיבא ואנאל, מוטי ופונדק, אלון ואורן, שעזרו לי באחת מהמשימות ועוד. נשארנו חבורה, אני מוזמנת לאירועים שלהם ואנחנו בקשר. לא מזמן התקשרו אלי כדי שאמליץ על זוגות למרוץ".

הייתי משתתפת בעונת VIP?

"הלוואי! אחרי המרוץ השתתפתי בתכניות

לעוף על המליון, ואחד נגד 100 ואפילו התארחתי בתוכנית הילדים 'הפיגמות' בתור אוסי מהתימניות. כיום כבר לא מזמינים אותי להשקות".

יש בוגרי ריאליטי שמעידים על התרסקות אחרי שהאורות כבים, מה אתר?

"ממש לא. אני לא עפה על עצמי ולא מתמקדת בלהיות סלב. נשארתי אני, מבלי שיכנסו לחיים שלי ויגידו עלי דברים לא נכונים. רציתי שיגידו

'התימניות' ויחייכו וכך היה".

בימים אלה היא לוקחת כאמור חלק בתיאטרון הקהילתי בהצגה "משפחה לא בוחרים" שכתב וביים אופיר חדד. בהצגה, היא מגלמת את הבן של השכנים, נערה שובבה שמתעסקת עם הבן של השכן, שעומד להינשא. "קשה לי כי זו לא אני. לא הייתי ילדה כזו. אני גדלתי בפנימייה דתית בגבעת וושינגטון. אבל אני נהנית מהחזרות ויש לי פרפרים בבטן לפני כל הצגה. הייתי רוצה

לפתח את כישורי המשחק שלי וללמוד תיאטרון".

נשמע שיש לך חלום.

"כן, הצגת יחיד על חיי, אבל לא כזו שיבכו בה, אלא להפך. עברתי תקופות לא קלות בחיים. באחת המשימות במרוץ, התבקשנו לשבור גוש קרח שבו הוטבע דף המשימה הבאה, במעט אמצעים ואני התנפלתי על הקרח והצלחתי לשבור אותו. שאלו אותי: 'על מי הוצאת את העצבים שלך?' לא רציתי להיכנס לזה. כל החיים שלי אמרתי לעצמי: 'אני אהיה כתבה בעיתון! וצדקתי'".

לזכור לזכורות האזנים

שובבות כמונו".

נגעת בזוהר - יש געגועים?

"אוסי ואני היינו פרזנטוריות של בגדי ים (למידות שפיות) ותמונה שלנו נתלתה באחד ממלונות ים המלח. גם לי הציעו להתנתח בתוכנית 'חלומות מפלסטיק' וסירבתי. אוסי ואני היינו אמורות לקבל תכנית של שעה וחצי בפריים טיים ביום שישי, לפני כניסת השבת ולבסוף זה נפל, כנראה מטעמי תקציב. בגדול, החשיפה הזו היא חוויה לא קלה אבל לאט לאט זה דועך. לא הרגשתי נפילה, אולי יש כאלה שפיתחו ציפיות או פנטזיות. אני חזרתי לבית שלי וזה לא מטריד אותי. אני מעריכה את מה שיש לי".

"היינו צריכות לדרוך על אגוזי קוקוס בעזרת

לנו מסאז' בכפות הרגלים וחשבתי שיוצאת לי אש מהרגל מרוב כאב. לא דיברתי אנגלית ולא יכולתי לומר למעסה שתפסיק. אני זוכרת שדחפתי אותה, בכיתי, היה מטורף. היה כואב, מצחיק, עצוב ושמח, על כל הרבדים. היו חוויות שלא ציפינו להן. הפעלתי את המוח כי ידעתי שבגילנו, היו יכולות להיות משימות שיסכנו אותנו וכדאי שלא נבצע אותן. אוסי לא ממש הסכימה עם זה אבל אני אמרתי שמה שעלול להזיק לי לא אעשה ושאפשר להתאמץ במשימה אחרת".

מה את זוכרת לאחר המרוץ?

"אני זוכרת שהתקשרה אלי מישיה מארה"ב וסיפרה שראתה אותי, ואז הבנתי שאני מפורסמת. בעבר הייתי דוגמנית והיתה לי קצת חשיפה, אבל החלטתי שחיי הזוהר לא מתאימים לי. לאחר המרוץ היה פרגון מהסביבה ועד היום מפליא אותי שיש מי שניגשים ומזהים".

זה שינה לך משהו בהופעה?

"ללא קשר למרוץ, אני מקפידה להראות טוב, לא לצאת מוזנחת. אני אוהבת לבשל ועכשיו אני שומרת על הגזרה כי עם הביישול בא האוכל".

איזו מהמדינות הרשימה אותך?

"סינגפור יפהיפה. התארחנו ב'מרניה ביי', בית המלון הכי מדהים בעולם שנראה כמו ה'טיטאניק' שתלויה מעל שלושה בניינים".

הפריע לך שתייגו אתכן כתימניות?

"לא. אני גאה בעובדה שאני תמניה".

נשארת בקשר עם קולגות מהמרוץ?

"לא ממש. בקושי יצאתי מהחדר במלון. המשתתפים הצעירים יצאו, אני לא בנויה לדברים האלה. כיום אני עסוקה, הם עסוקים. אם מזמינים למשהו ואני פנויה, אלך. הייתי בהשקה של העונה השלישית של המרוץ עם הבנות הפרסיות החמודות שאמרו שהן היו

גם כרמית זכאי, 54, החצי השני של התימניות, מיצתה די מהר את העובדה שהפכה לכוכבת ריאליטי וחזרה בשמחה לחיק משפחתה. את החוויה שעברה היא מסכמת כ"חוויה עילאית" ואולי אפילו היתה חוזרת עליה לו אפשרו לה, אולם בגדול, הספיק לה.

זכאי, נשואה לשאול, יו"ר ועד האחים האחיות בבית החולים איכילוב בתל אביב והשניים הורים לארבעה: משה, 25, נופר, 24, טופז החייל, 19.5 וסוהר, 18, תלמיד תיכון. היא ילידת עקרון ומעידה כי היא מאוהבת באנשי הישוב ובחיי הקהילה במקום.

ביום יום היא מנהלת משק בבית האבות גן דוד ברחובות ובזמנה הפנוי, עולה על מדים וזה קרוב ל-20 שנה מתנדבת בנקודת השיטור של משטרת רחובות בקרית עקרון ומעוטרת בדרגת סמל שני. אם תפגשו אותה בביל"ו סנטר, דעו שהיא לא סתם בענייני שופינג אלא עושה עבודה חשובה בתפקידי סיוור, רישום דוחות והקמת מחסומים.

מי שהכיר את כרמית באמצעות המסך הקטן, התוודע לפצצת אנרגיה אמיתית, ששרה ורקדה ואמרה את אשר על ליבה ללא פילטרים. לעומת זאת, כשהיא נשאלת על החברות של אוסי ושלה, שכבר לא קיימת, קשה לחלץ ממנה יותר ממשפט שניים. אפשר להגדיר זאת, היא אומרת בחצי פה, כחילוקי דעות שלא ניתן היה לגשר עליהם, זה הכל.

איך היה לעבור כל כך הרבה חוויות בפרק זמן של חודש אינטנסיבי?

"חוו"ל לא זר לי. לאחר השירות הצבאי הספקתי לגור בלונדון וטיילתי המון בחו"ל כך שבמרוץ אני הייתי הנווטת ואוסי היתה הנהגת. לא היה לנו אפילו זמן לשתות או לאכול, מי שלא עבר זאת לא יבין. קמנו בשעה שש וחצי ורצנו עד 12 בלילה ואפילו יותר מכך. לפעמים כשהגענו למלון היינו כל כך סחוטות, שרק רצינו לישון".

איזו משימה היתה קשה לך במיוחד?

כרמית זכאי, עולה על מדים ומקימה מחסומים





עוברים את החורף בשלום

ואולי אף להמנע או להקל על תסמיני מחלות החורף, בעזרת שלושה מטפלים הוליסטיים בכירים, בנימין מילמן, שרונה הרשפינגר ולי מימון, המתגוררים ביישוב, ומסייעים בהעלאת המודעות לניהול אורח חיים בריא ומאוזן.

החורף מביא עמו גשמי ברכה אך גם את מחלות החורף הנפוצות, המתדפקות על הדלת. אתם נוטים להצטנן ולהשתעל במשך כל החורף? זו לא גזירה! השנה תוכלו לסייע למערכת החיסונית שלכם

כך הפלא

שרונה הרשפינגר היא מטפלת רב-תחומית בעלת ניסיון של 13 שנים בתחום. עד לא מזמן ניהלה בהצלחה רבה קליניקה בתל-אביב ולאחרונה העתיקה את הקליניקה לביתה שבקריית עקרון, לטובת התושבים המקומיים. בקליניקה היא מציעה מגוון רב של טיפולים ובהם שיאצו, עיסוי תאילנדי, רפלקסולוגיה, טיפולי קוסמטיקה טבעיים בקרמים טבעיים לפנים ושיטה נוספת הנקראת "עיסוי כדים" שהיא אחת המטפלות הבודדות בארץ המתמחה בה.

ספרי על השיטה.

"עיסוי כדים מאפשר פתיחת חסימות, שחרור שרירים, הזרמת צי' – אנרגיית החיים, הקלה על כאב ועוד. הטיפול מתבצע בעזרת חמישה סוגי כדים: כד חלוק נחל, כד חול ים, כד גלים, כד אשד וכד מעיין. לכל כד אפקט שונה על השריר והשילוב ביניהם יוצר הרמוניה ואיזון מושלם לגוף. כל אחד מהכדים הוכן בעבודת יד על אבניים ובמהלך העיסוי אני עושה שימוש בשמן חם שנרקח באופן אישי עבור המטופל. בטיפולים אני משלבת מספר טכניקות של כמה עיסויים שיוצרים איזון מושלם בין גוף ונפש, סילוק רעלים מהגוף, הזרמת הדם, ריפוי מחלות ועוד".

מה ימנע מאתנו לחלות בחורף?

"אני מאמינה שהדרך לאושר היא איזון אבסולוטי בין הגוף לנפש ולכן ממליצה לשלב תזונה נכונה, עם פעילות ספורטיבית, עיסויים וכמובן טיפוח הפנים והמראה. אני עושה שימוש בחומרים טבעיים בלבד בטיפולי הפנים זכך מסייעת למטופלות שלי לטפח את הפנים ולהרגיש חיוניות ומאושרות".

המלצות נגד שיעול וצננת?

"כל אחד יכול להכין בבית מגוון תרופות טבעיות שיסייעו לו ולבני המשפחה להיפטר מהצטננות ושיעול.

ריפוי הרמה הרוחנית

על מה אתה ממליץ כדי לעבור את החורף בשלום?

"לא סתם בחרה חוכמת ישראל ב-א' בתשרי כראש השנה, אז פקד אותנו הסתיו הנחשב ברפואה ההוליסטית לעונת חשבון נפש וההתכנסות. כשאנחנו עושים חשבון נפש גם ברמה של אורחות חיים, תזונה, מערכות יחסים, פעילות גופנית, יצירת איזון בין הבית לעבודה ועוד, אנחנו מסירים מעלינו כמות אדירה של רעלים נפשיים שעליהם יושבות מרבית המחלות. לכן חשוב לעשות תהליך של ניקוי רעלים בסתיו כדי להיות בריאים בחורף ואם תרצו – זהו תוסף המזון הזול ביותר.

ברמה הפיזית, אני מציע כניקוי רעלים וחזיקת הגוף, לפתוח את הבוקר עם חצי כוס מים פושרים המעורבבים ברבע כוס שמן זית באיכות טובה, רבע כוס מיץ לימון סחוט טרי, קמצוץ צ'ילי אדום חריף טחון או שן שום כתושה. מומלץ לשתות את התערובת שלוש פעמים בשבוע במשך שלושה שבועות. לאחר תהליך הניקוי אל תשכחו להקפיד על ניהול אורח חיים בריא ואיזון של הגוף והנפש".



לקליניקה של בנימין מילמן, מטפל רב-תחומי ברפואה טבעית, מומחה ב"איזון גופני-נפשי-אנרגטי", מטפל ומורה מוסמך בשיטת לייף אנרג'י, מגיעים מטופלים מכל רחבי הארץ. מילמן, תושב שכונת חבצלת הצעירה, החל את דרכו המקצועית כמהנדס חומרים ותהליכים וגם אז עסק ב"תהליכי ריפוי" של מחלקות ייצור במפעלים והצטיין בגישה הוליסטית. לפני 22 שנים התוודע לעולם הרפואה הטבעית בעקבות עניין בריאותי ועד מהרה נשאב לתחום והחליט לעזוב את עולם ההנדסה ולשנות כיוון מקצועי ואישי. "התחלתי את צעדי הראשונים בתחום בלימודי עיסוי במכללת רידמן ומשם המשכתי ללימודי איזון נפשי ואנרגטי, אך גם כשסיימתי את הלימודים בואר מומחה רב-תחומי ברפואה טבעית, לא הייתי מסופק ממה שלמדתי והמשכתי לחפש איך להיות מטפל טוב יותר. החיפוש הביא אותי בסופו של דבר להתמחות ברפואת תדרים והומיאופתיה ומאוחר יותר בריפוי רוחני", מספר מילמן.

מהי שיטת לייף אנרג'י?

"מדובר בתחום חדש יחסית, המתבסס על ידע בן אלפי שנים אשר הונחל באמצעות תורת עתיקות וחכמות כמו הרפואה הסינית, האירודדה היהודית ואחרות, לצד תורות חדשות יותר כגון הומאופתיה, פרחי באך ואחרות. כל הידע הצבור בשיטות הללו, יצר שילוב חדשני וייחודי של תפישות מדעיות ורפואיות. מה זה אומר? אם עברת את כל הפרוזדורים ברפואה המודרנית וברפואה הטבעית ולמרות זאת אתה עדיין סובל, ייתכן שאתה זקוק לריפוי ברמה הרוחנית, ברמת הנשמה", הוא מסביר. "כל מחלה בגוף יושבת על קונפליקט כלשהו ברמה ניהולית גבוהה יותר, קרי בנפש, ברוח ואף למעלה מזה. אם ניתן למטופל את התדרים שחסרים לו, הוא ידע לפתור את הקונפליקט ויביא לריפוי ברמת הגוף. השיטה מתאימה לכל אדם בכל גיל, המבקש לשפר את איכות חייו ואת בריאותו הפיזית, הרגשית והמנטאלית. אני מטפל באדם ולא במחלה ומסייע למטופל לעבור ריפוי בכל הממדים של גוף-נפש-רוח".

משתעלים? לא חייבים לרוץ לבית המרקחת ■ שלושה מטפלים מקרית עקרון, המייצגים תחומים שונים ברפואה המשלימה, מציגים את המדריך המלא לחיזוק הגוף והנפש ■ לגזור ולשמור

כפות הרגליים, המראה של הזוף

ולנשימה חלקה. הטיפול בהן מסייע לבעיות רבות ואפילו בשבירת תאי השומן בטיפול בצ'ולוטי".

עיסוי רגליים נגד מחלות החורף?

"בהחלט! אני תמיד ממליצה להחזיק בבית תערובת שמנים מחממים על בסיס שמן שקדים או שמן שומשום, שניתן לרכוש בכל בית טבע או בבית מרקחת טבעי. שופכים שמן בסיס לכוס פלסטיק ומוסיפים שמנים מחממים כגון: ג'ינג'ר, קינמון, פילפ שחור ועוד - שמונה טיפות מכל שמן. מורחים את כפות הרגליים בתערובת השמן ומעסים. בזמן התקררות נתמקד בכריות האצבעות, שהן אזור הסינוסים ומערכת העצבים. נעסה את הבהונות בצורה מעגלית, מבפנים החוצה ואחרי כן את יתר האצבעות. בהמשך נבצע משיכה, מבסיס הזרת עד למעלה, זה מרגיע את מערכת העצבים ומחזק את הסינוסים. חשוב לזכור שבעיסוי תינוקות מעסים רק את הזרת ובעדינות רבה".



לי מימון, רפלקסולוגית ומעסה, בוגרת לימודי מטפל בכיר במכללת רידמן, מחוברת לקרית עקרון בכל ליבה. יש לה קליניקה בתל-אביב אך בחודשים האחרונים בעקבות פניות של שכנים וחברים, פתחה קליניקה נוספת בביתה. "זה הבית שלי, עם החברים והסביבה הטבעית שלי. כאן הכל יותר אישי, אינטימי ועם הרבה רגש", היא אומרת.

מגיל צעיר התחברה לצד הטיפולי וכשגרה, חיפשה תחום המחבר בין גוף ונפש ולמדה רפואה משלימה. "הרפואה המשלימה היא עולם ומלואו שבו תמיד יש מה ללמוד ובמה להתפתח. בשנה הבאה אני מתחילה מסלול לימודים בן ארבע שנים של רפואה סינית ומאוד רוצה להתמחות בתחום הפיריון והטיפול בילדים שמאוד מעניין אותי".

הרפלקסולוגיה, לדבריה, היא שיטת טיפול הוליסטית המטפלת בגוף ובנפש באמצעות כפות הרגליים. "כפות הרגליים מראות לנו כיצד אדם צועד בשבילי החיים. כל מהלך חייו משתקף בכפות הרגליים שלנו ולכל נקודה בגוף, נקודה תואמת בכף הרגל. אנחנו מטפלים באמצעות הידיים בנקודות לחיצה בכפות הרגלים ומכאן נגזרת המילה רפלקס - לחיצה. באמצעות כך מגרים את הגוף להגיב בהתאם לטיפול", היא מסבירה. "הרפלקסולוגיה לא מתמקדת רק בבעיה עצמה, היא מחפשת את המקור שלה ושם מתקיים הטיפול. הגוף שלנו הוא המכונה החשובה ביותר ואנשים נוטים לשכוח שצריך לטפל ולתחזק את המכונה הזו. לכן, במהלך סדרת טיפולים המטופל עובר תהליך עם עצמו ועם גופו, כשהמטרה היא להחזיר אותו לאיזון".

מימון משלבת בטיפולה גם עיסויים, כוסות רוח ועוד. "כוסות רוח הן עולם בפני עצמו. הכוס שואבת את השריר מהעצם ומזרימה דם חדש במקום התקיעות. באמצעות כוסות הרוח אנחנו מבצעים ניקוי רגלים עמוק של הגוף, מטפלים בבעיות שלד, בדלקות בגוף ועוד. כשיש דלקת במערכת הנשימה, כוסות הרוח מסייעות לדלקת לצאת מהגוף בתהליך טבעי, מה שמסייע לכיח



הנה כמה דברים שגם אני עושה בהם שימוש:

1. מחממים שמן זית ומורחים אותו על החלק העליון של הגוף (חזה וגב). תרופה מצוינת להתקררות.
2. חותכים בצל לחתיכות קטנות ומערבבים עם דבש. רצוי לצרוך מהתערובת כמה כפות ביום עד שהשיעול מסיימים.
3. הרתיחו חצי כוס חלב עם חצי כוס סודה. המתינו שהמשקה יתקרר מעט ושתו הכל בלגימות קטנות.
4. מועכים שורש של חזרת, מוסיפים כף חלב ומים רותחים, מקררים ושותים.
5. חולטים עשב לימון, מוסיפים דבש, שן שום ומעט מים חמים ושותים.

לבריאות!





נעים להכיר

עם השף בני ב'זה

בני ב'זה, שף צעיר ומבטיח עם אהבה גדולה לאוכל הישראלי, מספר על ילדות שמחה בקרית עקרון ועל מה שהוא באמת הכי אוהב לאכול • לכבוד החנוכה הוא מעניק טיפים לאירוח ביתי חמים ומושלם

האישי שלי, אסף זילברשטיין, לשעבר השף של המסעדות 'סבסטיאן' ו'נואר'. אני מחובר לאסף אישית ומקצועית. הוא אחד האנשים המדהימים שעבדתי איתם – הוא איש נהדר וסבלני והרצון שלו ללמד ולחלוק ידע לא מובן מאליו".

מה עוד למדת מהשפים שפגשת?

"אני עדיין מפתח את האג'נדה הקולינארית שלי אבל מי שעיצבו אותי הם אסף, ששולט במטבח ההודי והאסיאתי ברמת גורמה ואבנר לסקין, ממנו למדתי את האהבה לחומרי הגלם המקומיים, לכל מה שטרי וזמין ומקומי. הכיוון שלי הוא להגדיר אוכל ישראלי חדש – הכנת אוכל מקומי בטכניקות ייחודיות".

הוא ממעט להשתמש בתבלינים ומשתמש בעשבי תבלין כמו בזיליקום לסוגיו, טימין, פטרוזיליה-קוסברה-נענע ועשבים פחות מוכרים כמו סליקורניה. "זה מצריך בישול קצר מאוד או הוספה של עשבי התבלין בסוף הבישול כדי שישמרו על טעמם".

מה אתה הכי אוהב לאכול ולבשל?

"פיצה. גם באמצע הלילה. אני חולה פיצה ועדיף עם טונה. זה הדבר הראשון שלמדתי להכין. אחרי כן – השניצל של אמא. לבשל אני אוהב בעיקר פסטה ולאחרונה למדתי מאבנר לסקין שהוא קונדיטור מחונן, להשתמש בבצקים ולהכין לחמים אדירים".

חזון?

"מטבח משלי. להגיע לנקודה שבה צברתי די ידע ושאוכל להביא לאנשים משהו אחר וטוב. שהסועדים יידעו שמחכה להם חוויה, אוכל אמיתי ולא ציור על הצלחת".

קינוחים?

"אני לא קונדיטור אלא טבח ולכן גם הקינוחים שלי מבושלים - ברולה, פנקוטה, כנאפה שאני עושה טעים טעים עם גבינה שאני מכין לבד".

תגיד, בכל העומס הזה - מה עם זוגיות?

"איפה? אין זמן כלל. מצד שני, נשים מתות על גברים מבשלים, אז לפחות זה נחמד".

אם זו היתה בחירה נכונה או לא – מצד אחד קשה מאוד לנהל ככה חיים משפחתיים כי זה מקצוע ששואב אותך ואין בו חגים ואין שבתות. המסעדה הופכת לדבר הכי חשוב בחיים, לפני כל דבר אחר. מצד שני, אני מאוהב במקצוע הזה, הוא ממלא אותי ואני יכול לעשות 320 שעות בחודש ולא להצטער לרגע".

שירת העשבים

לפני כשלוש שנים, סיים לימודים בבית הספר "בישולים" במגמת בישול עילי שלאחריו הבין שכדי להתמקצע בארץ הוא חייב לעשות את הסטאז' עם בשלנים מקומיים. על כן, יצא לשלוש שנות לימודים נוספות, אותן חילק בין מסעדות ושפים שונים, כדי ללמוד ריבוי סגנונות ולאסוף ידע רחב ככל האפשר.

למה לא חו"ל?

"יש לי זיקה חזקה לארץ. שירתתי כלוחם בגבעתי מתוך ציונות ואפילו את הטיוול של אחרי הצבא לא עשיתי בחו"ל אלא טיילתי ב'שביל ישראל'. היום אני עושה מילואים בחטיבה הצפונית בעזה. יש בי גם ביקורת ורוגז על דברים שמתרחשים בארץ אבל אני מאוד אוהב את ישראל ולא רואה את עצמי מבשל או חי באף מקום אחר בעולם", הוא מסביר בכנות רבה וללא שמץ של התייפפות.

אחרי הלימודים אם כן, עשה סטאז' במסעדת רפאל אצל השף רפי כהן, למד בבראסרי "אמיליה" ברחובות (שנסגר בינתיים לצערו), הקים בגדרה את בית הקפה "ויסלה", ומשם, פנה במעבר חד לעבוד במסעדת "מו ומו" הנחשבת לאחת המסעדות הטובות בארץ ועבד תחת שרביטו של שף תמיר לוי.

לפני מספר חודשים הגיע לאקדמיה לבישול של בולטהאופ, שם נחשף לעבודה עם שפים כאבנר לסקין, עומר מילר, מידן סיבוני, ישראל אהרוני, לילך רוה, ולוקאס סטרנוביץ' ממסעדת הסדנה בירושלים. "שם גם פגשתי את המנטור

הוא רק בן 27 וכבר "מעורבב" היטב בסצנה הקולינארית בישראל. בימים אלה, לאחר שסיים לבנות תפריט למסעדה מצליחה בראשון לציון, בני ב'זה משמש כשף הקולינארי של אולם "מעגלים" ביבנה וכשף תפעולי בקייטרינג של אסף זילברשטיין, הנחשב לאחר מהשפים המובילים בארץ.

היום של ב'זה עמוס לעיפה. כחלק מהקייטרינג של זילברשטיין הוא אחראי על אירועי בוטיק וחתונות הנערכות בכל הארץ, עובד בחלק מהזמן ביבנה ומתרוצץ בין עסקי אוכל שונים להם הוא מסייע ומייעץ בבחירת תפריטים. עם כל העומס, הוא נהנה מכל רגע. "אני אוהב את הדינאמיות והאירועים המשתנים, כמו גם את השימוש באוכל אחר – איטלקי, צרפתי, כשר או לא כשר. כל אירוע ומה שהוא מביא אתו".

הוא נולד וגדל בקרית עקרון וחברי הילדות מפעם, הם החברים שאיתם הוא שומר על קשר עד היום. "גדלנו ביישוב קטן, אינטימי, שעבד על עקרון 'הבית הפתוח'. לא דפקנו בדלת אלא נכנסנו ואכלנו צהרים בכל פעם בבית אחר. אלמלא זה, כילד למשפחה חצי טורקית וחצי מרוקאית - לא הייתי נחשף מעולם למטבח התימני", הוא אומר בחיוך. "זו היתה ילדות חמימה, של משחקים בשכונה עד הערב. רכבנו על חמורים וסוסים, שיחקנו בפרדסים והצקנו לשומר, עשינו בלאגן, אבל לא מרוע אלא משובבות".

היום הוא גר ליד, ביישוב יציץ, עם שני כלבים בשם צ'יסר ופאף, אבל מקפיד לבוא ולאכול מהאוכל של אמא שלו. "אמא מספרת שמאז שידעתי ללכת הסתובבתי לה בין הרגליים במטבח וטעמתי הכל, גם קישואים ותפוחי אדמה לא מבושלים. עד היום, כשאני מגיע הביתה אני קודם כל הולך לבדוק מה יש בסירים ורק אז אומר שלום לכולם".

לאורך השנים ניסה למצוא את המקצוע שיתפוס אותו אבל תמיד חזר לבישול. "אי אפשר לומר



מרק שורשים

מרק קטיפתי, טעים ומשביע שגם נראה טוב

מצרכים:

2 גזרים ■ ראש סלרי אמריקאי ■ שורש סלרי ■ 300 גרם ארטישוק ירושלמי ■ 2 יח' בצל לבן ■ 8 שיני שום ■ 5 תפוח אדמה

איך עושים:

מקלפים את הירקות ומכסים במים. מביאים לרתיחה ומנמיכים את האש. מבשלים עד ריכוך הירקות וטוחנים בבלנדר או במעבד מזון. מתקנים תיבול בעזרת מלח ופלפל ונותנים לטעמי הירקות "לעשות את שלהם". מגישים עם שקדים קלויים וסלרי קצוץ.



צילום: מתוך קניין אולם באקדמיה לכיול של בולסאופ

רושטי תפוח אדמה

לביבה טעימה שמקורה בשווייץ, והיא פשוטה להכנה ויכולה לשמש כבסיס למנות פתיחה או לארוחת בוקר שונה ומיוחדת

מצרכים:

חצי ק"ג תפוחי אדמה ■ 60 גרם חמאה ■ מעט שמן זית ■ מלח ופלפל

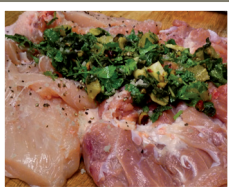
איך עושים:

מגרדים את תפוחי האדמה בפומפיה גסה וסוחטים מהנוזלים ככל האפשר. מתבלים במלח ופלפל. מחממים מחבת ומוסיפים את השמן והחמאה. משטחים את תפוחי האדמה בשכבה אחידה על כל המחבת, מנמיכים את האש ומטגנים כ-6-8 דקות מכל צד. הצעת הגשה: ניתן להגיש כבסיס לפטה כבד, סלט ביצים וגם מטבוחה תשתלב מצוין. אפשרות נוספת: להוסיף ביצים, לפזר מעט גבינה ולהכניס לתנור. התוצאה: ארוחת בוקר מיוחדת ופשוטה.



פורקטה עוף

מנה שמקורה באיטליה, המבוססת על נתחי בשר צלויים בלחמנייה, שאפשר למצוא בכל שוק ובכל קרן רחוב. כאן, מוגשת גרסה כשרה ונהדרת. עוף שלם ללא עצמות עם מילוי שכל ייעודו הוא לתת טעם אחר ושוונה מהמוכר לנו. מנה ממכרת!



מצרכים:

עוף שלם בלי עצמות - "עוף גופיה" (לבקש מהקצב) ■ צרור נענע, צרור פטרוזיליה, צרור כוסברה ■ לימון שלם מקולף ■ פלפל פיסטוקים ■ שמן זית ■ מלח ים ■ פלפל כף כמון ■ חזה אווז מעושן ■ 8 שיני שום

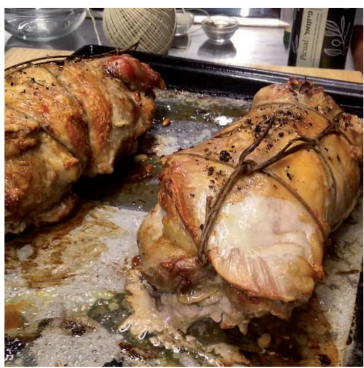
איך עושים:

למילוי: קוצצים את עשבי התיבול והשום, מערבבים עם התבלינים ומוסיפים שמן זית בנדיבות. קוצצים את חזה האווז ומוסיפים לתערובת. חותכים את הלימון לקוביות ומוסיפים.

להכנת המנה: "פותחים" את העוף על קרש חיתוך, ממלאים בחומרי המילוי שהכנו ומגלגלים לסוג של רולדה. קושרים את העוף שלא

יפתח בעזרת חוט חסין חום (חוט שמשון, כמו בצופים), מורחים בשמן זית ומפזרים מלח ופלפל. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-220 מעלות למשך 30-40 דקות. פורסים דק דק כמו שווארמה או כסטייקים.

הצעת הגשה: מגישים על צלחת עם סלט ירקות טרי או כמו באיטליה: בתוך לחמנייה, עם חמוצים ומעט חרדל. 10 דקות עבודה והתוצאה מרשימה וטעימה מאוד.



צ'רוס

אי אפשר חנוכה בלי סופגניות. כיוון שהחנויות מלאות בכל טוב סופגניות מקומיות ועגולות, קבלו סופגנייה קצת אחרת שמגיעה מספרד ומדרום אמריקה.

מצרכים:

80 גרם חמאה ■ 300 גרם מים ■ 2 גרם מלח ■ 80 גרם סוכר ■ 175 גרם קמח ■ 4 ביצים ■ שמן לטיגון

איך עושים:

ממיסים בסיר את החמאה, הסוכר והמלח. כשהחמאה רותחת מוסיפים את הקמח בפעם אחת ומערבבים בכף עץ עד שהבצק נפרד מדפנות הסיר. מעבירים לקערת מיקסר



ומצננים מעט. מפעילים את המיקסר על מהירות בינונית עד שהתערובת מתקררת ומתחילים להוסיף את הביצים בהדרגה, עד שמתקבלת תערובת אחידה. מעבירים לשקית זילוף עם צנתר משונן. מחממים בסיר עמוק שמן לטיגון ומזלפים לתוכו רצועות באורך 10 ס"מ. מטגנים עד להזהבה ומצפים בסוכר וקינמון. מגישים עם ריבת חלב, שוקולד או כל ממרח מתוק אחר.





המועצה לישראל יפה העניקה לקרית עקרונ חמישה כוכבי יופי



בקרית עקרונ
אמצורים את הירוק אסינויים!

המועצה לישראל יפה
THE COUNCIL FOR A BEAUTIFUL ISRAEL



תושבי קרית עקרונ



מחזקים את זרועות הביטחון

באהבה