



Rotary
ישראל 2490



זמן רוטרי

ירחון מועדון רוטרי כפר סבא

ינואר 2025



עריכה: חיה קנטרוביץ

לזכרו של שותפי לעריכת הירחון
אישי היקר יעקב ז"ל

דבר העורכת



חברות וחברים יקרים!

בתוך ה"שיגרה" בה אנו נמצאים, חלף עבר לו חודש ינואר בו השתדלה יו"ר אפיק הקהילה חברתנו, תמי ארד, להביא מרצים טובים ולהוציא את חברי המועדון לסיור מעניין, ל"מוזיאון מורשת יהדות בבל".

במסגרת אפיק הקהילה בראשותו של חברנו, דני וינברגר ובשיתוף חברנו שוקי עזרא, אשר דואג לגלריה 29, תרם המועדון פסנתר חשמלי שישמש את בני הנוער בגלריה ללימוד תיאוריה והלחנה ויעזור להם לפתח את כשרונם המוסיקלי. חינוך מוסיקלי הוא כלי מעצים ומעשיר ואנו כמועדון רוטרי גאים להיות שותפים לעשייה זו.

בסוף חודש זה גם כן במסגרת אפיק הקהילה, קיים המועדון שוב חגיגת יום הולדת לילדי כתות א-ב ב"פנימיית עלומים", כדי לשמח את הילדים.

עם כל העשייה הברוכה שלנו, חודש ינואר היה גם חודש של התרגשות גדולה עם תחילת יישום החלק הראשון של עסקת החטופים בה חזרו 10 חטופים וחטופות והוחזרו עוד 5 עובדים תאילנדיים.

ליבנו עם המשפחות שהתאחדו מחדש עם יקיריהם ויחד עם זאת אנו ממשיכים לקוות ולייחל לחזרתם של כל חטופינו שעדיין נמצאים בשבי.

אנו במועדון רוטרי נמשיך יחד לפעול מתוך תחושת שליחות ומחויבות לקהילה.

נמשיך לחזק, לתרום, לתמוך ולפעול יחד כדי להביא אור ותקווה לכל מי שזקוק לכך.

ערב ההתרמה השנתי שלנו יתקיים ביום ד' 5.2.2025

נאחל לעצמנו הצלחה רבה

חיה קנטרוביץ



חברתנו, עדנה, הממונה השנה על ברכות רעות
במועדון, ציינה את החברים ובירכה אותם:



מזל טוב לחוגגי ימי ההולדת החודש



תמי ברכה
4.1.57



שמואל
קויטני
6.1.40



זמירה צאיג
23.1.44

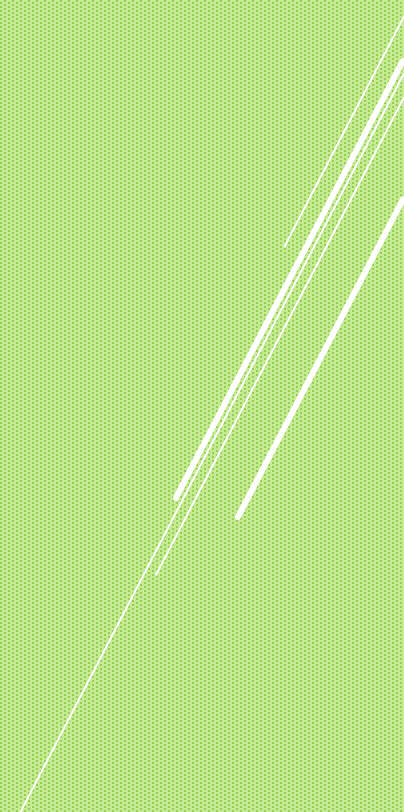


יגאל ארד
12.1.42



שלמה גונן
29.1.39

מעל טוב לחובבים יום נישואים!



ברכות לקבלה כחבר למועדון



שמואל גרמיזה
30.1.2022



שמריהו כפיר
12.1.1997



פסוק השבוע

בהגשתה של חברתנו גליה



Rotary Israel D-2490 ת"ת

פסוק השבוע
ה' בטבת תשפ"ה 05/01/2025

חברים יקרים,
אנחנו בסיבתה של **שנה אזרחית חדשה**,
ולמרות שיש לי תחושה עמוקה קשה, נאחז לכולנו מכל הלב בהדגשה!
שתהיה זו שנה שקטה, ללא הרעשה,
שנוכל בלב שקט לצאת לחופשה,
ושלא נשמע על כתישה או פלישה,
וכמוך - **השבת הטופיניו - זו חובה קדושה!**

שנה חדשה 2025
A Happy New Year

Rotary Israel D-2490 ת"ת

פסוק השבוע
י"ב בטבת תשפ"ה 12/01/2025

חברים יקרים,
קשמענו בתחילה על חותים,
קיוונו לרטי מקור קשטים -
נשלח להם סלולת של תותים,
והקפל טובאות או ג'קנו לוקטים.
אך הם לא היו כל כך להטים,
והתנהלו קארוני הליקטים,
קשקסוכים וקרבות מציתים.
ובמקום מלאווח עם זיתים -
שולחים קת"ג מים מלהטטים.
ולבו, חיל האוויר,
עושה להם ביקורי בית לעיתים...

Rotary Israel D-2490 ת"ת

פסוק השבוע
כ"ו בטבת תשפ"ה 26/01/2025

חברים יקרים,
היום, ביום הולדתו של
ולפגנג אמדאוס מוצרט,
אני רוצה לציין שגם הוא -
קשפת את "הקטיפה מן הארמון"
וקזם לעצמו אותו הסמון,
אח לרגע לא נפל לו האסימון,
שתיקבו קטיפה בדי המון...
והנה היום, העצב מהול בששון
בשחרור הארבע הביתה בביטחון.
אך נפור גם את אלה -
שנותרו צפונות במנהרות הסון
וממתינות בחיל ורעדה לפטרון...

Rotary Israel D-2490 ת"ת

פסוק השבוע
י"ט בטבת תשפ"ה 19/01/2025

חברים יקרים,
על פי הדיווחים הרצופים,
יש פסק זמן ב"סרבות ברזל"
קדי להספיק לשחרר הקטופים,
לקני שפות עמידתם אוזל.
אנו שואפים להקבלם זקופים,
אך לא לכולם המזל התמזל,
וסלקם יגיעו בארונות, עטופים!
ראנו - איש אל רעהו פוזל
ומעיניו - **נהרות דמע שוטפים!...**





אפיק המועדון



יו"ר האפיק חברתנו תמי ארד

פעילות אפיק המועדון החודש

- ❖ 5.1.25 – הרצאה: "התמודדות עם אתגרים פיזיים ונפשיים דרך הספורט הפראלימפי" מרצה: דיאנה שנייר (ראו הרחבה)
- ❖ 12.1.25 – הרצאה: "רק לא אני" מרצה: אבי יפה (ראו הרחבה)
- ❖ 16.1.25 – סיור במורשת יהדות בבל באור יהודה (ראו הרחבה)
- ❖ 19.1.25 – הרצאה: "בין אחים למתמודדי נפש" מרצה: ירדנה זילברשטיין (ראו הרחבה)
- ❖ 26.1.25 – הרצאה: "למה הכלב שלנו מאושר יותר ממני?" מרצה: ספי דורי (ראו הרחבה)

הרצאה: התמודדות עם אתגרים פיזיים ונפשיים דרך הספורט הפראלימפי"



מרצה: דיאנה שנייר

דיאנה שנייר בת ה-38 סיפרה את סיפור חייה המרתק ומה הביא אותה להיות שחקנית רוגבי מצליחה .

בגיל 17 עלתה לבד מאוזבקיסטן לישראל, וממקמת את עצמה בשכונה קשה בבאר שבע. מנסה ללמוד ולהתמודד עם העולם החדש בו נחתה. מספר חודשים לאחר מכן היא חווה טראומה שמטלטלת את עולמה.. דיאנה נאנסת על ידי אדם אותו הכירה באופן חלקי.

מהבושה והחשש שהוריה יגלו את דבר האונס היא כמעט לא מספרת על המקרה לאיש ומסתובבת תקופה ארוכה עם פצע גדול בנשמה, מבלי לקבל טיפול רפואי ונפשי.

בסמיכות לאירוע האונס החלה דיאנה לסבול מתסמינים פיזיים שהתבטאו בחולשת שרירים ונפילות רבות, מה שהביא אותה לאשפוזים חוזרים. בניסיון לאתר את מקור הבעיה אצל צעירה שעד אותם ימים הייתה בריאה לחלוטין, ספורטאית ותלמידה מצטיינת.

שנה לאחר התקופה אובחנה בה מחלת עצבים נדירה בשם " נירופתיה" ההורסת את תאי העצב וכתוצאה מכך מנוונת את השרירים. מצבה הדרדר אט אט וכיום היא מתניידת בכיסא גלגלים.

בהמשך היא הכירה את מי שהפך להיות בעלה "סורל" הקימה אתו משפחה והיום יש להם שני ילדים.

לפני חמש שנים הגיעה שנייר במקרה למרכז הספורט "ספיבק" ברמת גן, שם התאהבה בענף הרוגבי בכיסאות גלגלים.

מאותו הרגע היא לא הפסיקה להגיע לאימונים ולהתמקצע, יצאה לתחרויות בארץ ובחו"ל והגיע לנבחרת ישראל.

עכשיו, 20 שנה אחרי האונס המזעזע החליטה שנייר לחשוף את סיפורה האישי במטרה להעלות את המודעות לנושא, ולהסביר על חשיבות הספורט כאמצעי לשיקום אנשים עם מוגבלויות.

שנייר רוצה להראות לכל העולם ובמיוחד כאן בבית שאפשר לקחת גבר או אישה ולא משנה באיזה מצב הם, ולהביא אותם מהתחתית לפסגה בעזרת הספורט.

לפני שחלתה עסקה שנייר באתלטיקה טניס והתעמלות.
התשוקה שלה לספורט נשארה גם כשנזקקה לכיסא הגלגלים.
בשנים האחרונות התמקדה ברוגבי.
דיאנה מספרת שהיא מוגבלת וחווה כאבים מטורפים, אינה עצמאית,
אבל יחד עם זאת היא עושה כל מה שצריך להתקדם ולקום בכל פעם
מחדש לאימון.
הספורט זה מה שנותן לה את הדרייב..
הדרייב זה מה שדוחף אותה להצטיינות היא מכריזה בפה מלא
" נולדתי מחדש" וחיי השתנו בזכות הרוגבי.

הרצאה מרתקת מבחורה מדהימה.

תודה לך דיאנה שנייר שהסכמת להגיע אלינו ולספר את סיפור חיך
המעורר השראה.

סיכום הרצאה; תמי ארד



הרצאה: "רק לא אני"



מרצה: אבי יפה

אבי יפה בן ה- 59 תושב רמת גן.

שחקן, במאי ומדובב, אחד האהובים בטלוויזיה, האיש שמוכר מתפקידים רבים בעולם הילדים. עמד מאחורי תוכניות טלוויזיה הגדולות בישראל (דה וויס, הישרדות, סופר נני ועוד).

סיפורו האישי של אבי מדגים את המסע המורכב של קבלה עצמית וחברתית שעוברים להט"בים רבים בישראל.

למרות הקשיים והאתגרים אבי מצליח להתמודד עם הסטיגמות בהומור ובפתיחות.

בהרצאה נדירה ומרתקת שולבו בה רגעים קומיים, רציניים ואנושיים, חושף אבי את מסכת חייו מאז שהבין בגיל צעיר את זהותו המינית הנתונה בספק. אבי גדל במשפחה מסורתית, אבא ברוך, יליד סוריה (חאלב) נהג מונית במקצועו. היה הדמות הסמכותית בבית, וכילד אבי פחד ממנו מאד. לעומת האבא אימו האלג'ירית הייתה אישה עליזה, צבעונית ומלאת חיים. הבית היה מעוצב בסגנון ייחודי.. כל הבית מנומר כולל בגדיה של האמא ואחיותיה.

אבי מספר על הקושי בקבלה עצמית וחברתית כשהוא מתחיל את ההרצאה בתיאור יחס השכנים אליו.

הוא מתאר בהומור את ניסיונות " ההמרה" של שכנתו ומשפחתה של אימו הוא מדגיש את השינוי שעבר לאורך השנים..

הרקע המשפחתי של אבי השפיע רבות על עיצוב אישיותו.

האב הקפדן והאם הצבעונית יצרו דינמיקה מעניינת שהשפיעה על התפתחותו האישית והמקצועית כשחקן. (הרי תמיד חיפש להסתתר בתוך תחפושת זו או אחרת).

בשלב מסוים משפחתו מנסה לשנות את זהותו המינית בטקסים מסורתיים.. הם עשו טקס שחור, ותרנגול כפרות, מתוך תקווה ש"הבעיה תיפתר".

כמובן שזה לא עבד.

לימים אבי מביא זוג תאומים בן ובת - ומגדל אותם בהורות משותפת עם אימן. דרך הסיפור שלו אבי מאיר את המורכבות להיות " הומו" בחברה הישראלית .

הוא מדגיש את חשיבות הקבלה העצמית והחברתית..

כפי שהוא אומר " הדרך היחידה לחיות באושר היא להיות נאמן לעצמך".

לתדהמתנו בתום ההרצאה סיפר לנו אבי על מות בנו נועם בן ה-18 שנהרג בתאונת הדרכים הקטלנית שהתרחשה לפני כחודש וחצי ליד הכפר הירוק.

אבי יקר. ראשית אנו משתתפים בצערך העמוק. ומודים לך מקרב לב על הסכמתך להגיע אלינו ולספר לנו את סיפור חיך .

ההרצאה מרתקת ואתה כאדם באישיותך כבשת את ליבנו.

מאחלים לך חיי חופש ואושר.

ממליצים בחום רב.

סיכום ההרצאה: תמי ארד



סיור במוזיאון "מורשת יהדות בבל"



רוב חברי המועדון יצאו לסיור במוזיאון "מורשת יהדות בבל" באור יהודה. בהגיענו התכבדנו בשתייה חמה במאפים עיראקים. הסיור החל עם המדריך אייזק המדהים שמתנדב במקום. ההסברים והסיפורים שלו היו מעניינים. והמוזיאון עצמו מרתק. בסיום הסיור ישבנו באולם לפתע נכנסה נג'יה (השחקנית ענת אביעד) שנכנסה לדמות עיראקית. צחקנו עד כדי בכי.

מומלץ בחום.. בקרו במקום.

לאחר הסיור חלק מהחברים אכלו במסעדת עבדאללה.

היה בוקר מהנה

סיכום: תמי ארד





הרצאה: "למה הכלב שלנו מאושר יותר ממני?"



מרצה: ספי דורי

ספי דורי נשוי בשנית, אבא לשני ילדים, אוהב לבשל ולאפות. מטפל פיזי ורגשי.

הוא נולד לתוך השכול. כשהיה בן 5 איבד את אביו. למרות שלא נכח פיזית ספי המשיך לדבר עם אבא ולהרגיש אותו.

המוות של אביו הסיט את מסלול חייו, ומעולם לא ראה עצמו כקורבן, להיפך.. ראה את עצמו ילד מיוחד ללא אבא. " היה הפסיכולוג של החברה" אלו שהקשיבו.

לפני כעשור אימו וסבתו חלו בסרטן. מותן של שתי הנשים היקרות דחפו אותו לחקור כמטפל את אותן רגשות, תחושות ממחשבות המלוות את חולי הסרטן ואת מעגלי התמיכה שלהם.

מהו טיפול רגשי במשברי חיים וכיצד מתקשר לשם ההרצאה..
למה הכלב שלנו יותר מאושר ממני?

חייו של הכלב נטולי דאגות, חדווה, יש בהם מעט פחד אבל הרבה שמחה.

הם נוטים לחיות כאן ועכשיו.

מה שאנו בני האדם אינם מסוגלים לחיות כך.

טיפול רגשי במשברי חיים מקודד מחדש אמונות מגבילות. רגשות, תחושות, ומחשבות שיש לנו על עצמנו על המציאות. תהליך ליווי יעזור לשחרר רגשות שלילים, או לא נעימים. יעזור לפתור דילמות וקונפליקטים קשים במטרה לאפשר איזון בחיים, ולהביא לבריאות גופנית ופנימית מיטבית.

אנחנו תמיד חיים בציפייה לטוב יותר, חווים כאבים, וכל הזמן חושבים, כ- 70000 מחשבות ביום בשעת הערות שלנו.

אנחנו ממחזרים מחשבות, יש לנו התמכרויות למחשבות שליליות.
רק 5% מהמחשבות הן כאן ועכשיו.

אין לנו רגע דל כל הזמן יש לנו על מה לדאוג..

אנחנו קשורים למחשבות שלנו, גם בשינה אנחנו חושבים, המוח
עובד כל הזמן.

ספי מלווה ומרפא ממשברי חיים, מחלות מסכני חיים, מתמחה
בליווי מתמודדי סרטן והחלמה ממחלות.

הוא מאמין שכוחות הריפוי האמיתיים נמצאים בכל אחד ואחד
מאיתנו, ורק לנו יש את היכולת לרפא את עצמנו מכל כאב נפשי או
פיזי.

המוטו של ספי " עדיף להסתכל על מה שיש ולא על מה שאין."

הרצאה מעניינת ומשאירה חומר למחשבה.
תודה ספי.

סיכום הרצאה: תמי ארד



אפיק הקהילה 29



יו"ר האפיק חברנו דני וינברגר

תרומת המועדון לגלריה 29



חברנו נ"ל שוקי עזרא איש הקשר עם גלריה 29

ככל שנה מועדון רוטרי כפר סבא זוכה לתמוך בגלריה 29. הגלריה מונה כ- 230 נערים/רות, הבאים בשעות הפנאי ללמוד מוזיקה - בקורסים השונים, הלחנה, כתיבת שירים, קורס ד-ג, ומיומנות הזימרה. כולל הופעה בימתית ותיאוריה.

התמיכה כוללת בעיקר רכישת כלים מוזיקליים חדשים לבני הנוער הנמצאים בגלריה.

בכל שנה מקיימת הגלריה תחרות הרכבים (6-7) ואנו חלק מן השופטים. מועדון רוטרי מקצה את שלושת הפרסים הכספיים למקומות הראשונים - לרכישת כלים.

השנה הנוכחית נקנה פסנתר חשמלי אשר ישמש ככלי עבודה משמעותי וישרת כ-20 נערים/רות הלומדים תיאוריה והלחנה.

על כן תודה וברכה על התמיכה השנתית של מועדוננו מאז שנת 2006.



חגיגת יום הולדת לילדי כתות א-ב ב"פנימיית עלומים"



אפיק הקהילה ממשיך בעשייה המבורכת לילדי "פנימיית עלומים".
שלושה ילדים זכו לחגיגת יום הולדת מרגשת בשיתוף חברים מהמועדון.

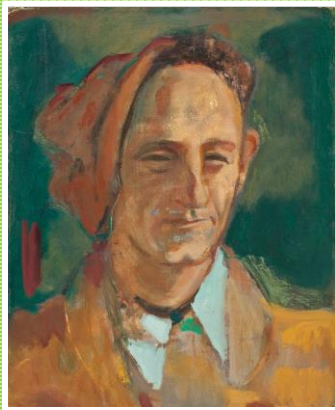


פינת האומן



פינתה של חברתנו תמי ארד

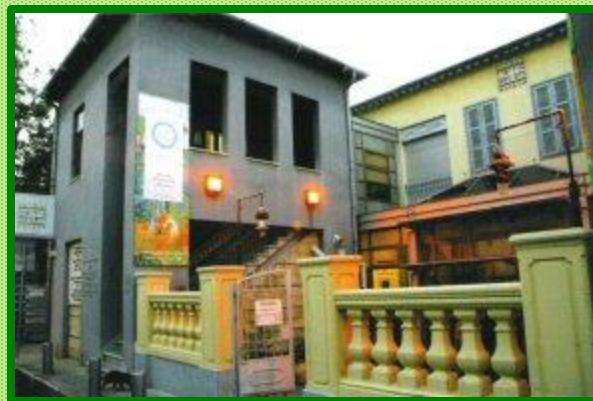
נחום גוטמן - צייר מאייר ופסל



נחום גוטמן נולד בשנת 1898 בעיירה טלנשט שבבסרביה בתחומי האימפריה הרוסית. (כיום מולדובה). ילדם הרביעי מתוך חמשת ילדיהם של בן ציון ורבקה (אלתר - גוטמן). בשנת 1905 עלה גוטמן עם משפחתו לארץ ישראל, בתחילה גרו בשכונת נווה שלום על גבול יפו. בגיל 16 למד אומנות בבצלאל. ובמלאת לו 18 חזר לתל אביב ונלווה לתושבים שגורשו ממנה- אך חזר לשמור על העיר הריקה. בשלהי מלחמת העולם הראשונה התנדב יחד עם מרבית תלמידי בצלאל לגדוד העברי. בשנים 1920-1926 למד אומנות בווינה, בברלין ובפריז. באותה עת יצר הדפסים רבים כגון " איוב ורעיו" הוא החל לעשות איורים לספרי ילדים. לאחר שובו לארץ ב-1926 ערך גוטמן תערוכת ציורים והשתתף בתערוכת אמני ישראל במגדל דוד. הוא המשיך לאייר את ספריו של חיים נחמן ביאליק, הוא עיצב את סמלה הראשון של עיריית תל אביב. בשנת 1934 נשלח גוטמן על ידי עיריית תל אביב לדרום אפריקה לצייר את דיוקנו של יאן סמטאס לבקשת " דבר לילדים". במלחמת העצמאות נלווה גוטמן אל הלוחמים כצייר צבאי ורישומיו ראו אור בחוברת " חיות הנגב".

בשנות ה-50 זכה גוטמן להכרה בינלאומית, ציוריו הוצגו במוזיאונים הנחשבים ביותר בעולם, והוא ייצג את ישראל בביאנאלות בינלאומיות. כן זכה בעיטור כריסטיאן אנדרסן לספרות ילדים ונוער על ספרו "שביל קליפת התפוזים". היה יקיר העיר תל אביב 1976 וחתן פרס ישראל בשנת 1978.

נחום גוטמן נפטר בתל אביב בנובמבר 1980 ונטמן בבית הקברות ברח' טרומפלדור בעיר. בשנת 1988 נפתח בשכונת נווה צדק בתל אביב מוזיאון נחום גוטמן לאומנות, שם מוצגות יצירותיו המקוריות בשמן, אקוורל, וברישום.



טיולים בעקבות האהבות..

הביאה לידיעתנו חברתנו תמי ארד

סמטה " פלונית אלמונית" בתל אביב.

סמטה זו ששמה סתמי ונטול פשר, היא מן היפות והמרתקות בעיר. הסמטה המסתורית נוצרה מאהבתו של אדם שהאמין שבכסף אפשר לקנות הכול .. גם שם וגם אהבה. רצה הגורל והרחוב שבנה נותר נטול שם והוא עצמו נותר ללא אהבה.

בתום מלחמת העולם הראשונה צמחה תל אביב בקצב מסחרר, רחובות נסללו, בתים נבנו, ועצים נטעו באדמה. באוויר עמד ריח משכר. אנשי עסקים רבים שבאו לארץ הקדושה שילבו באופן מושלם ציונות עם ביזנס. אחד מאותם אנשי עסקים היה מאיר געצל שפירא, קבלן, בעל נכסים רבים שהגיע מדטרויט שבארצות הברית. שפירא הביא עימו חזון וכסף רב ואת סוניה אהובתו.

הוא היה איש קשוח, נטול מעצורים, הוא ידע לחבוט על שולחנות של פקידים סרבניים. לא הניח לעצמו ולאחרים עד שזה לא מימש את רעיונותיו. הוא ידע שבכסף אפשר לרכוש כל דבר וכינה את עצמו " קרן קיימת של איש אחד". עם בואו לתל אביב הקים שכונה בדרום העיר והיא נקראה " שכונת שפירא" ובה הקים בית כנסת על שם אימו המנוחה שרה.

בצפון העיר הקים שכונה נוספת מהצוירות והייחודיות בעיר. בקצה סמטה ששני אובליסקים גמלוניים שומרים על מבואותיה ושני צריחים מעוגלים משקיפים על שעריה ומשני עבריה בתים מצועצעים, בנה לו ולסוניה אהובתו בית ובחזית הבית הציב פסלון בדמות דיוניסוס אל היין והזימה, אבל סוניה היפה לא הייתה מרוצה וכשיצאה מן הבית יחפה נדבקו גרגרי חול לרגליה היפות וגרמו לה אי נוחות.

שפירא לא נח ומיהר לרצף את הרחוב על חשבונו. אף על פי כן סוניה לא הייתה מרוצה. המקום היה מבודד וסוניה חשה חוסר בטחון. שפירא לא שקט וגייס את הפסל גורדון לעזרתו. גורדון בנה לפני הבית פסל בדמות אריה חסון..מארחות עיניו ומלועו בערו בלילה אורות כמו באגדות, מראהו היה מבהיל. גם הפעם סוניה לא הייתה מרוצה שהיא גרה ברחוב שאין לו שם. בו במקום החליט שפירא לתת ביטוי לאהבתו העזה לרעייתו וקרא לשני הרחובות על שמו ועל שם אשתו.

מאיר דיזינגוף שלא היה מרוצה שבעל מאה יעניק לעצמו בחוזק יד , והוא דרש מפקידיו להוריד את השלטים. בין שני האישים פרץ ויכוח ולבסוף נתן דיזינגוף שמות חדשים " פלוני ואלמונית" ברבות הימים דיזינגוף נפטר וכן גם שפירא, ורק האריה שריר וקיים והוא מוסיף לשמור על ביתה של סוניה שלימים ברחו עם מאהב צעיר והשאירה את בעלה לצד האריה.



מיומנה של מתווכת..



" אשת החתול "

בכל שלושים שנות חייה היה לצידה של הצעירה חתלתול מפונק כלשהו. במשך היום בעודה בעבודה, נותר הגרגרן משועמם, התמתח מידי פעם והמתין לגבירתו. הצעירה עבדה כמזכירה במשרד עורכי דין והכל יום ביום עבודתה, בדרכה לביתה, נהגה לקנות לחתלתול הפתעה חביבה. באחד הימים, כשהותירה את תריס החלון פתוח למחצה, יצא החתול ונעלם לעולם הגדול. הצעירה שלא ידעה את נפשה מצער וגעגוע, התקשתה להינחם. אט אט פיתחה הפרעה ואספה כל חתול שראתה בסביבתה אל ביתה, והדבר הפך למפגע. השכנים החלו להציק לה ולהתלונן כנגדה וכנגד חתוליה וגרמו לבסוף לעזיבתה את הדירה. משם עברה הצעירה להתגורר ברמת גן, בבניין דירות שבכוונתה להפוך את ביתה לאכסניית חתולי רחוב. בעל הבית שגם הוא איש חובב חיות מחמד, אישר לה להכניס חתולים לבית. הפעם המפגע היה נורא. מכל עבר קפצו והסתובבו חתולי רחוב שהפרו את שלוותם של השכנים ואלה נותרו עובדי עצות מול המפגע. פנייתם לבעל הדירה, שאהד את החתולים ואת הדיירת, הושבה ריקם, למזלם הטוב של חתולי הרחוב ולמזלם הרע של השכנים.



מתכון החודש



סלט ברוקולי מרענן וצבעוני

ממטבחה של חיה



המרכיבים:

- 1 קלח ברוקולי (בערך 600 גר') מופרד לפרחים
- 2 כוסות רצועות חסה אייסברג או חסה ערבית
- $\frac{1}{2}$ כוס סלרי מקלות קצוץ
- 2-3 בצלים סגולים קטנים פרוסים לפרוסות דקות
- 1 כוס רצועות דקות של פלפלים צבעוניים
- 2 מלפפונים חתוכים
- 1 קופ' קטנה פטריות שמפיניון טריות וחתוכות (רצוי פטריות לא גדולות)
- $\frac{3}{4}$ כוס חמוציות חתוכות
- $\frac{1}{2}$ כוס שקדים פרוסים וקלויים.

לרוטב:

- $\frac{1}{3}$ כוס שמן זית
- 4 כפות מיונז איכותי
- $\frac{1}{4}$ כוס מיץ לימון
- 1 כף סילאן
- 1 כף דבש
- 1 שן שום כתוש
- 1 כפית מלח
- $\frac{1}{2}$ כפית פלפל שחור.



אופן ההכנה:

מניחים את כל הירקות בקערת סלט כולל החמוציות.

מכינים את הרוטב על ידי שטורפים את כל המרכיבים עד שמתקבל רוטב אחיד וקטיפתי

יוצקים את הרוטב על הירקות ומערבבים היטב

מעל הסלט מפזרים את השקדים הקלויים ומגישים.

ב ת י א ב ו ן

ו ל ב ר י א ו ת



פינת ההשראה



פינתה של חברתנו נילי טלרמן

מחלה – מחילה - מחול

מבקשת לשתף אתכם שאני נמצאת בקורס מדהים שעוסק בעבודה פנימית משמעותית: "הכול אפשרי".

זה קורס בן 12 שבועות אותו מעביר אליהו ויצמן וצוותו.

מעבר לתכנים המצמיחים והמרתקים שבקורס עצמו, אליהו עושה שימוש מדהים בשפה העברית ובקשר שלה להתפתחות אישית.

בחרת להציג לכם מספר דוגמאות העושות שימוש בשפה העברית והקשרה להתפתחותנו:

ברור כי בריאות היא התנאי לחיים ברווחה גופנית ונפשית. אין לנו יכולת להפיק מן החיים את המיטב ללא בריאות.

מחלה מכילה את האותיות החלמה.

מחלה היא תגובה נכונה לגירוי לא נכון. הגוף שלנו תמיד מגיב נכון. ברגע שייפסק הגירוי, ייעלמו הסימפטומים- תעלם המחלה.

המחלה היא איתות ל: "חישוב מסלול מחדש" הדרך להחלמה, לחיים בריאים ומאוזנים, מתחילים בהבנה כי המחלה היא הדרך להחלמה.

בדרך להחלמה יש ליצור מרחב של חמלה. המחילה מטהרת אותנו, מרגיעה ומקררת את האש שיצאה מכלל שליטה. היכולת למחול ולסלוח לאחרים ובעיקר לעצמנו היא אחת התכונות החשובות ביותר בדרך לריפוי עצמי.

מחילה אותיות מחול:
המחילה היא כמו ריקוד הנפש, מחדשת את האנרגיה ומביאה לזרימה
חדשה. תנועת המחול מביאה רכות ורוך הכרחיים לתהליך ההבראה
שלנו.

מחלה אותיות החלמה, אותיות חלום וחלימה:

אנו מורגלים לחשוב שגורלנו נחרץ ושאינן ביכולתנו לשנות אותו, שאנו חסרי
אונים מול האירועים שפוקדים אותנו לאורך חיינו, אך יש לנו את היכולת
לשנות גזירות הרוח גורל על ידי עבודה פנימית שתשנה את תפיסות
העולם ואת אמונות הבסיס שלנו.

אנו לא חייבים להיות קורבנות חסרי אונים לגנטיקות ולאבחנות מפחידות.
יש לנו השפעה על החיים שלנו יותר ממה שנדמה לנו. יש לנו יכולת לשנות
תודעה ולשנות את מצבנו, כולל מחלות קשות ביותר.

השחרור מחולי מתחיל כאשר אנו מפסיקים לדבר דברי חולין: השמחה,
רכילות, כעס, קללות, ביקורת, לשון הרע בין אם כלפי חוץ או כלפי פנים-
כל אלו מעצימים את חוסר האיזון והחולי. הדרך הנכונה להשתחרר
מהחולי הוא לדבר טוב על כל אחד, למצוא את נקודת הטוב בכל אדם ובכל
מצב ובעיקר למצוא את הטוב שקיים בנו.

חול אותיות חולי:

מה שיוצר בריאות בתוך הגוף שלנו, זה איחוד. איחוד משמעו שכל
המערכות בגוף מאוחדות ועובדות אחת עם השנייה בהרמוניה.
עלינו לחבר את החלקים המפורדים וזה דורש בירור עמוק. עלינו לגלות
את שורש החולי. מה באורחות החיים שלנו גרם להיווצרות החולי? מה
בחיים שלנו מפורד? לא מחובר? אילו התלבטויות המבקשות תשובה
ופתרון, הדחקנו ו"טיאטאנו מתחת לשטח"?

הגוף לא יכול להיות חולה אלא אם יש מצע תמידי שמאפשר לחולי לגדול
בתוכו.

התבוננות בים תזכיר לנו שגרגרי החול שקרובים למים מחוברים יותר אחד
לשני, כלומר המים יוצרים חיבור.

התבוננות בים תזכיר לנו שגרגרי החול שקרובים למים מחוברים יותר אחד לשני, כלומר המים יוצרים חיבור.

מילים הם כמו מים: מילים של חיבור, תדר של חיבור, אמונה, רצון פנימי עמוק לאחד בין החלקים.

כל אלה, בשילוב עם פעולות נוספות, יסייעו לנו להגיע לריפוי המיוחל!!!!

מלחמה אותיות הלחמה:

חלק ממצבי החולי עשויים להשתרש בגוף הפיסי ונובעים ממלחמה פנימית- קונפליקטים מחשבתיים.

חולי לא נמצא רק בגוף, יש עוד חלקים בתוכנו כמו רגשות לא מאוזנים, מחשבות שליליות שאינן משרתות אותנו ועוד.

לעיתים מקור החולי הוא סביבה לא מעצימה, תפיסת עולם שגויה, כאב, זיכרון ישן...

השחרור מתחיל כאשר מפסיקים להילחם ומתחילים להלחים. להלחים משמעו לחבר.

נתחיל לחבר, לחלום, להלחים, למחול ולצאת במחול וחיינו יהיו בריאים ומאוזנים.

תנסו...



חברים יוצרים



עבודות קרמיקה

יצירותיה של חברתנו נילי טלרמן



פינתה של חברתנו ד"ר חני ברקת גלנצר



30 שנים לפיגוע צומת בית ליד

22.1.2025

על יד האנדרטה



לאַרְךָ הַגְּבֻעוֹת הָאֲדָמוֹת,
עֲצֵי הַתֵּמַר הַגְּבִיּהוּ לְוֹלְבִים וְכַפּוֹת.
גִּזְעַת הַתֵּמַר, זְכוֹר כַּפּוֹתֶיךָ הַכְּרוֹתוֹת.
הַכְּבִישׁ הַרְחֵב, הַתְּרַבּוּ הַנְּסִיעוֹת.
אֶקְלִיפְטוּסִים הַגְּבִיּהוּ בְּלוֹרִית.
שָׁמַיִם נִרְאִים בְּשִׁלּוּלִית.
הַתְּלָמִים נִחְרָשִׁים.
אוֹרוֹת הָעִיר מְנַצְנְצִים.
פְּרָחִים לְצִדֵי שְׁבִילִים וְרוֹחוֹבוֹת.
בְּאֶגֶם צְפוּרִים נוֹדְדוֹת.
כּוֹכָבִים נוֹצְצִים בְּלִילוֹת.
הַשֶּׁמֶשׁ זוֹרַח וּבָא בֵּין הַשְּׁמֻשׁוֹת.
הַגֶּשֶׁם יוֹרֵד וְשׁוֹטֵף זְכוֹרוֹנוֹת.
אֵין קֶץ לַמַּסְעוֹת.
חַיִּלִּים שְׁמַסְעֵם לֹא נִגְמָר.
כְּמוֹ סִיזִיפּוֹס שְׁלֵעוֹלָם יַעֲלֶה בְּהָר,
הֵם עוֹלִים וְעוֹלִים וְעוֹלִים.
עֹשְׂרִים וְשָׁנִים גְּבוּרִים
עוֹלִים בְּמַעֲלֵה הַכֶּכֶשׁ לְכוּן
הַמְּרוֹמִים
אֵינָם מַגִּיעִים.

ביקור בעוטף ינואר 2025 / חני ברקת גלנצור

מיטאור נפל על האדמה.

פגיעה בזוית גרועה.

עוטף עזה והמסבה.

אבק עלה,

חלקי אדמה,

השמש כבה.

שרפות, אדי מים, הים התאדה

חשך פחד ואימה.

לבה זורמת אל פי התהום,

כדורי סלע נופלים ממרום,

אור מצת בחם הסלעים.

אין עוד חיים.

חדשים רבים.

אבק שקע אל פני האדמה,

השמש שלח קרו קטנה.

פלניות חמר צומחות מאדמה,

תמונות על גבעה חרבה,

אנדרטת המשטרה,

מיגונית מספרת את מה שקרה.

ישראל מרכינה את ראשה בדממה.

"אוסף בולים – זה דבר חינוכי?"



חברנו נ"ל אייבי ברכה מספר על אוסף הבולים המיוחד שלו

רוטרי בהונג קונג

בולי הדואר בהונג קונג הוצאו החל משנת 1862 והמשיכו גם אחרי 1999
עת הונג קונג הוחזרה לסין.

מועדון הרוטרי הראשון בהונג קונג החל לפעול בשנת 1931.

15 לנובמבר 2003

גיליון מיוחד בהתאמה אישית הופך לרגל ועידה אזורית של אזור 3450.
הגיליון עוצב ע"י ארדה לם והוא כולל בולים מקומיים עם שובלים של רוטרי.



גם מעטפה עם הבולים הופקה.



"כשהתחיים רועמים לא תמיד המוזות שותקות"

חברנו חן האס היה בגמר התחרות הארצית לפסנתרנים
צעירים ע"ש פנינה זלצמן ומספר לנו את רשמיו



הקונסרבטוריון העירוני של כפר סבא ארגן ואירח, זו השנה
העשירית, את התחרות.

המתחרים הגיעו מרחבי הארץ. אלו פסנתרנים צעירים מגיל עשר ועד
שנות העשרים המוקדמות. היו ארבע קטגוריות של משתתפים – לפי
קבוצות גיל. הייתה קטגוריה נוספת – מוזיקה קאמרית.
הפעם ניגנו מוזיקה קאמרית בטריו – כינור, פסנתר וצ'לו (הכנר
והצ'לנית היו בוגרים).

ההכנות לערב זה נמשכו שנה כי התמודדו כ 70 מתחרים.

מר רפי סער, ראש העיריה, כיבד את האירוע וברך את צוות השופטים
ואת הזוכים.

התרשמתי מאוד מן הזוכה הצעיר ביותר אילאי סמסונוב שניגן יצירה
מאת פיליפ עמנואל באך.

בקבוצת הבוגרים זכה יבגני יבגרפוב, הוא ניגן רפסודיה לפסנתר מאת
רחמיניוב על פי הנושא של פגניני.
את הפסנתרנים הבוגרים ליוותה התזמורת הסימפונית ירושלים.

בסיום הקונצרט ניגנה התזמורת את "לו יהי" מאת נעמי שמר ואת
"התקווה"

התחרות שהתקיימה בתקופת המלחמה הקשה בעזה ובצפון הארץ
מלמדת על החוסן התרבותי והחברתי של עם ישראל.



חברים מציירים



ציירה: חיה

הבדידות



הבדידות

כתבה : חיה

הבדידות, כמו צל שלא עובר,
מתגנב ללב, מחריש ושותק.
השתיקה צורמת, הזמן נמשך
והלב כואב כמו ים שנשאר לבד.

הבדידות, כמו ענן שלא נפרד,
מלטף את הנפש, אך לא משחרר.
הזמן עובר, הלב מתעקש
והגעגוע כואב, צורב כמו אש.

השמים קודרים, הים מתנשם,
אבל הלב מבקש מישהו שיתקרב.
הבדידות מנגנת מנגינה עדינה,
אבל בלב הכואב,
התקווה ממתינה.

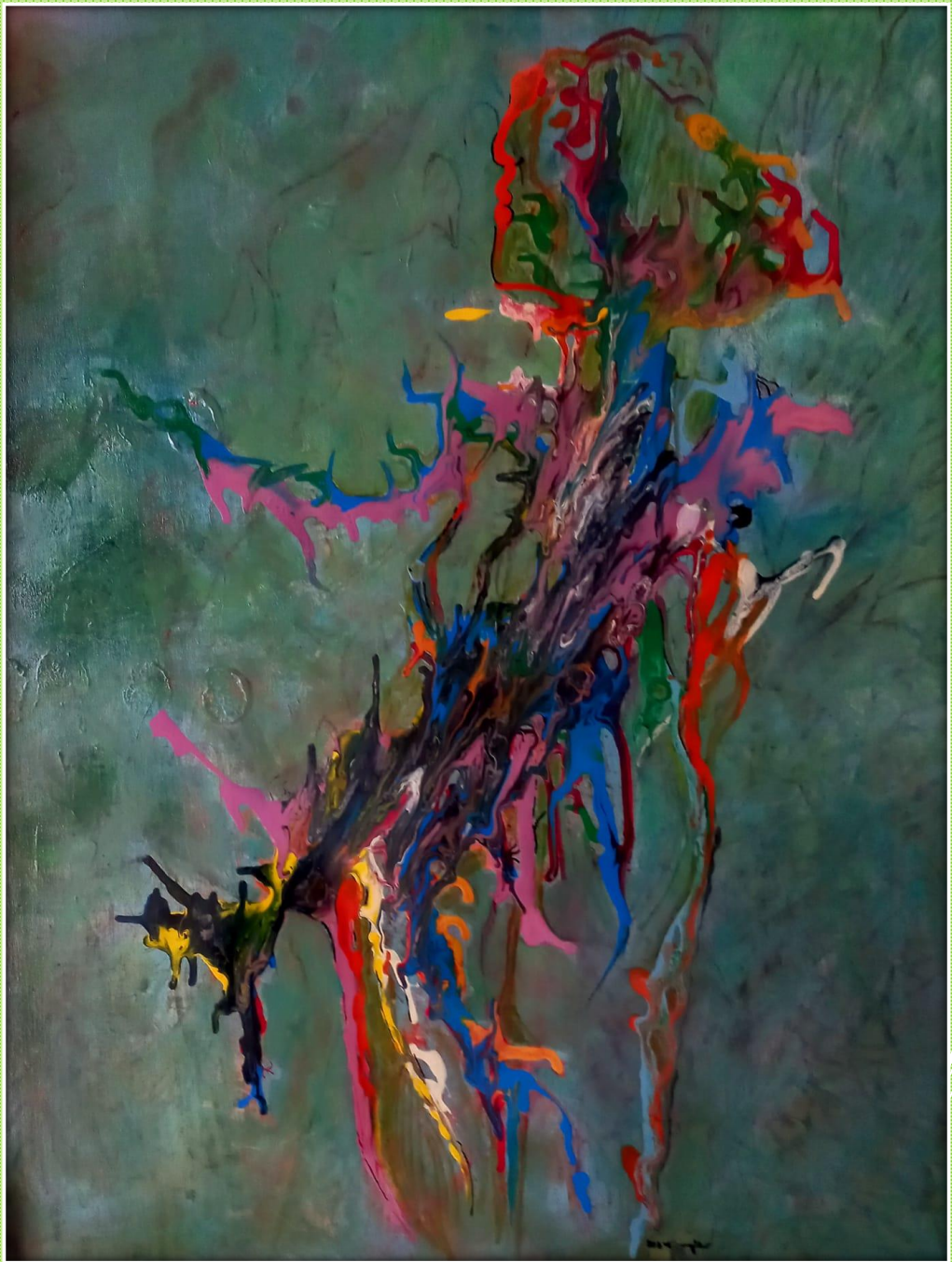




פרי מכחולו של חברנו נ"ל שוקי עזרא



מריונטה 2025



"אני מכיר מישהו שהחליט לוותר על ציון, שתייה, סקס
ואוכל צ'יז. הוא היה כריא ממש עד היום שבו החליט להרוג
את עצמו." אנה

לשון ברוטב מאת מחיך השפה העברית -יעקב פרוינד-



"שופת"....דן ברותחין

PICNIC

פקניק עם אמא



אמבולנס - רפואה מונעת



המדחום הישן האנלוגי שלי לא
...קולט עלייה, בגלל בעיה...כספית...



pivva.jp - 60126586

הוא הגיע לחופשה,
והמגהץ...עלה על מדים!



