



Rotary
ישראל 2490 Israel



זמן רוטרי

ירחון מועדון רוטרי כפר סבא

אפריל 2025



עריכה: חיה קנטרוביץ
לזכרו של שותפי לעריכת הירחון
אישי היקר יעקב ז"ל

דבר העורכת



חברות וחברים יקרים!

החודש חלף עבר ביעף. ריח הפריחה מילא את האוויר שהרי באביב הכול פורח.

זו תקופה של התחדשות שאמורה למלא את ליבנו בשמחה. אך כל זמן שחטופינו טרם שבו לביתם, אין השמחה שורה במקומותינו וליבנו עם המשפחות שילדיהם עדיין נמקים בעזה בתנאים לא אנושיים.

חגגנו החודש את חג הפסח חג האביב שאמור להיות חג שמח אך לצערנו השמחה לא הייתה שלמה ואחריו הגיע יום הזיכרון לשואה בו נצטוונו לזכור ולא לשכוח. וכמובן כעבור שבוע יום הזיכרון לחללי צה"ל ונפגעי פעולות האיבה ושוב העצב מילא את ליבנו וכשכבר רצינו להרים מעט את ראשינו ולציין את יום העצמאות ה-77 למדינתנו, שאמור להיות יום שמח, היתל בנו מזג האוויר השרבי, שגרם לשריפות במחוזותינו וכל החגיגות שהיו מתוכננות בוטלו.

למרות הכאב והאתגרים, רוחנו איתנה. גם ברגעים קשים, אנחנו מוצאים את הכוח להמשיך, להתלכד ולהחזיק בתקווה לעתיד טוב יותר.

האביב הוא לא רק תקופה של פריחה בטבע, אלא גם סימן להתחדשות פנימית, לאמונה שבכל סוף יש התחלה חדשה. ככל שנחזיק ביחד, נזכור ונוקיר את מה שהיה, נוכל גם לשאוף וליצור ימים של אור ושמחה, כי הכוח שלנו הוא באחדותנו. ימים טובים יותר עוד לפנינו, וביחד נבנה את התקווה.

חיה קנטרוביץ



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

מזל טוב לחולצת ימי ההולדת החודש



יוסי בן עמי
2.4



ענת בן עמי
28.4



מאיר כרמון
1.4



אלי מנחמי
24.4

מזל טוב לחולמים יום נישואים!



ברכות לקבלה כחבר למועדון



שמואל קויטני
10.4.2011



פסוק השבוע

בהגשתה של חברתנו גליה



Rotary Israel D-2490
פסוק השבוע
ח' בניסן תשפ"ה 06/04/2025
חברים יקרים,

הנה **הפסח** שוב בא והגיע **אביב**.
נותר רק להביט סביב סביב,
נוף הטבע **פורח** ומרהיב,
הציפורים מעל, באותו נתיב.
כאילו שאין כל נושא מכאיב,
כאילו שאין אויב ששואף להקריב,
כאילו שאין חטופים שם בביב.
ועל שולחן ליל הסדר רק נציב
זיכרון לזה שאת חזיו הקריב
ונזכור את זה שמצפה עדיין שנשיב.
חג שמח ומלהיב !!!

Rotary Israel D-2490
פסוק השבוע
כ"ט בניסן תשפ"ה 27/04/2025
חברים יקרים,

היום אנו כאן בין שכול לשכול
בין זכר השואה, שעליה לא נמחול,
לבין זכרון לאלו שמנעו מאיתנו ליפול.
בין אלו שצעדו בנאוש רב לשאול,
לבין אלו שנפלו תוך נשיאה בעול.
אלו ואלו – על מגש הקספה, עטופי חול,
ציוו לנו במוותם להמשיך במשעול
ולא להביט לאחור אל רוע האתמול,
ולקרוא אל מול העולם בקול גדול:
עם ישראל חי וקיים!!!





פעילות המועדון החודש



❖ 1.4.25 – סיור במוזיאון "אנו"

❖ 6.4.25 – הרצאה

הרצה לנו: איתי עניאל

נושא ההרצאה: "זיכרון בלתי נשכח"

הרצאה מרתקת בנושא המוח האנושי.

❖ 27.4.25 – הרצאה

הרצה לנו: חברנו נ"ל אייבי ברכה

נושא ההרצאה: "444 יום ולילה בכלא המצרי."



ביקור במוזיאון "אנו" מוזיאון העם היהודי



סיכמה חברתנו אסתר האס



קבוצה של חברי המועדון הצטרפו לביקור במוזיאון, אותו ארגנה חברתנו אתי קמר.

ביקרנו במוזיאון והלכנו בסדר מופתי בעקבות המדריכה באגפים השונים אותם בחרה עבורנו.

מוזיאון אנו (או בשמו הקודם בית התפוצות טרם שיפוצו והרחבתו) עוסק בעמיות יהודית (Jewish peoplehood) תחושה ההופכת אוסף של יחידים לעם, קשר של סולידריות שנעשה על מסורת יהודית ושותפות גורל ללא קשר למקום מגורים, עמדה פוליטית או זרם דתי מסוים.

במוזיאון חידושים טכנולוגיים מעניינים מאוד, מוצגים אינטראקטיביים, מודלים של בתי כנסת כאלה שהיו וכאלה שקיימים היום.

התרשמתי מתערוכות המציגות פרקים שונים בסיפור היהודי המעלים היבטים של התרבות היהודית המגוונת.

במוזיאון מוצגים סרטים של יוצרים משלל קשת התרבות היהודית והאומנות בישראל. ישנו גם מאגר על יהודים ברחבי העולם, מרכז למוזיקה היהודית, מאגר שמות משפחה ומאגר על קהילות.

אנחנו נהנינו מאוד מהסדנה לסרטים דוקומנטריים שתעדו חתונות יהודיות והתרגשנו מהם מאוד.

מסתבר שאנו כנראה רומנטיקנים ללא תקנה. ..

רצינו מאוד לראות את קודקס ששון, ספר התנ"ך העתיק והשלם בן למעלה מ-1100 שנה שנרכש ע"י המוזיאון אך לדאבוננו הוא לא היה זמין.

פגשנו יהודים רבים, מפורסמים ומוכשרים אשר תרמו תרומה אדירה לאנושות בתקופה המודרנית, עובדה שגרמה לנו להתגאות מאוד בשייכות שלנו לעם אתו אנו חולקים שותפות גורל, עבר ותקווה לעתיד משותף.

מרכזיותה של מדינת ישראל בחיי העם היהודי אינה מודגשת כפי שאני כישראלית ופטריוטית הייתי רוצה לראות - עם זאת מודגשת מאוד השייכות שלי לעם נפלא המבטיח תחושה של גאווה, ביטחון וסולידריות יהודית.





הרצאה: "זיכרון בלתי נשכח"



סיכום ההרצאה ע"י המרצה: איתי עניאל

סיכום הרצאה – זיכרון בלתי נשכח

1. הנחת העבודה היא שכל שנכיר את הזיכרון שלנו באופן מעמיק יותר ואת האופן שבו הוא נוצר ומיוצג במוח האנושי, כך יהיה לנו קל יותר לגשת אליו ולשפר אותו לאורך זמן.
 2. **הזיכרון מבחינה מבנית:** יש לנו במוח האנושי כ-86 מיליארד תאי העצב המקושרים ביניהם. כל תא עצב יכול פוטנציאלית לתקשר עם עד כעשרת אלפים תאי עצב אחרים. הקשרים בין תאי העצב (סינפסות) יוצרים את מסלולי הזיכרון הרבים שלנו במוח ובהם מקודד כל הידע שיש לנו.
 3. **הזיכרון מבחינה תפקודית: מיומנות של המוח אשר באה לידי ביטוי בשלוש פעולות:**
א. קליטה (קידוד) ב. עיבוד ושמירה ג. שליפה (וקליטה מחדש)
 4. **סימולצית הג'ירפה בחוף הים** – בהתייחס לאופן שבו הזיכרון שלנו עובד, את רוב המידע שנקלוט נשכח לאורך זמן, חלק קטן מסך המידע שנקלוט נשמר בזיכרון לטווח הארוך למשך זמן רב וחלק קטן יותר נשמר לכל החיים.
 5. **איך אנחנו זוכרים?**
ביצענו תרגיל לזכירת 10 מילים אקראיות ברשימת קניות כאשר המטרה הייתה לזכור את המילים לפי הסדר שבו הן הופיעו ברשימה ולחזק אותן בזיכרון.
רשימת קניות: לחם, גבינה, זיתים, מלפפונים, עגבניות, אבקת כביסה, נייר אפייה, סלמון, ביצים וחלב.
לאחר ניתוק מתודי של מספר דקות מהמילים, ההישג הממוצע בשליפה הוא בין 3 ל-5 מילים (לא בהכרח לפי הסדר). ע"מ לשפר את יכולת הזכירה, למדנו את המילים דרך סיפור דמיוני מעניין שקושר ביניהן ומשלב חוויות, כאשר תוך כדי למידת הסיפור ביצענו ויזואליזציה וראינו אותו גם בתמונות:
"אני נוסע בתוך המנהרה הגדולה בעולם שהיא בצורת **לחם**, התקרה שלה מצופה ב**גבינה**, מהתקרה יורד עליי גשם חזק של **זיתים**, ביציאה מהמנהרה עוצר אותי שוטר עם שני **מלפפונים**, הוא כועס והפנים שלו אדומות כמו **עגבניות**, יש לו ריח חזק מהבגדים של **אבקת כביסה**, מזכיר לי מכונת כביסה, מגיע הביתה ומכניס לתוך מכונת הכביסה **נייר אפייה**, עליו אני מניח את ה**סלמון** (המנה העיקרית) ולקינוח אני אוכל פנקייק שמורכב מ**ביצים וחלב**."
- לאחר למידת הסיפור, השיפור ביכולת השליפה בא לידי ביטוי בשני מדדים:**
1. דיוק (שליפת המילים הנכונות ובסדר הנכון)
 2. מהירות שליפה (כמה מהר המידע הנכון נשלף בסדר הנכון)
6. **העקרונות המנחים באסטרטגיית הסיפור:**
 - 7.1 יצירת סיפור דמיוני מעניין
 - 7.2 יצירת קשרים חזקים בין המילים (קשר חזק=קשר קצר, פשוט, מידי, ברור ותכליתי)
 - 7.3 ויזואליזציה

את אסטרטגיית הסיפור מומלץ להמשיך ולתרגל עם רשימות מילים אקראיות ולהיווכח תוך כדי התרגול כי אנו מצליחים לזכור הרבה יותר מילים ממה שחשבנו, זאת כאשר חווית הזכירה הופכת למהנה וקלה. בשלב הראשון עד להטעמת האסטרטגיה מומלץ לתרגל זכירה של 10 מילים במספר רשימות מילים שונות ולבחון את שני מדדי השיפור בשליפת המידע – דיוק ומהירות שליפה. ככלל, אסטרטגיית הסיפור הינה פלטפורמה מצוינת לאימון, חיזוק ושיפור הזיכרון לאורך זמן. תרגול מומלץ: ללמוד 10 מילים אקראיות נוספות בע"פ ולפי הסדר, דרך אסטרטגיית הסיפור. מומלץ בהתחלה לכתוב את המילים על דף ולצד כל מילה לכתוב בסוגריים את האסוציאציה.

7. **לעבד מידע** – להתייחס למידע בשלב ההתחלתי כאל "חומר גלם" ובהקשר לכך לעבד אותו, כלומר **להפוך אותו למשמעותי ומעניין עבורנו** <<< "לעבד כדי לא לאבד".

8. **מ"מ – משמעותי ומעניין** - רוב המידע שאנו קולטים נשכח לאורך זמן. **ככל שהמידע יהיה משמעותי ומעניין יותר עבורנו, כך הוא יישאר למשך זמן רב יותר ובחלק מן המקרים גם לכל החיים.** (דוגמת "הגירפה בחוף הים" - אירוע שככל הנראה לא נשכח לעולם)

9. **ארבעת עמודי התווך של הזיכרון** – עליהם מבוססים כל הזיכרונות שלנו וכל האסטרטגיות לשיפור הזיכרון. בנוסף, **דרכם נוכל להפוך את המידע שנרצה לזכור למשמעותי ומעניין יותר עבורנו.** ארבעת עמודי התווך הם:

9.1. **שכל** – ידע – היגיון, קישור, הבנה – **להעמיק את הבנת המידע החדש שאותו אנו לומדים ורוצים לזכור.**

(דוגמאות: חוקים פיסיקליים, מסלול זריחת השמש, לוח הכפל, קשרי סיבה תוצאה וכו')

9.2. **רגש** – חוויה – **לשלב רגשות בלמידת מידע חדש שאותו אנו רוצים לזכור ולקשר אותו לחוויות אישיות.**

(דוגמאות: שירים אהובים, חוויות מרגשות, זיכרונות ילדות, אירועים מיוחדים וכו')

9.3. **חושים** – תמונות, קולות, ריחות, טעמים, מגע – **לערב אותם ככל שניתן בתהליכי למידה.**

9.4. **דמיון** – כל מה שאנחנו זוכרים אנחנו יכולים לראות בדמיון. הדמיון מאפשר לנו לעשות ויזואליזציה ולראות גם את מה שאנחנו לא רואים פיזית – **לקשר את המידע החדש אסוציאטיבית למידע קיים שיכול לחזק אותו.**

הדמיון הוא עמוד התווך הדומיננטי ביותר בתהליך שיפור הזיכרון ויש לו **שני יתרונות משמעותיים** על פני השלושה האחרים:

א. הוא **בלתי מוגבל** – אנחנו יכולים לדמיין כל מה שאנחנו רוצים, איך ומתי שאנחנו רוצים.

"Logic will get you from point A to B, Imagination will take you everywhere"

Albert Einstein

ב. הוא **יכול להכיל לתוכו את שלושת עמודי התווך הקודמים** ועל ידי כך לאפשר לנו לפתח **חשיבה יצירתית**

אסוציאטיבית. (לדוגמא: הדמיון המפותח מאוד של האחים רייט אשר הפך ב 17/12/1903 למציאות

ששינתה את פני ההיסטוריה. הדמיון של האחים רייט שילב בתוכו אלמנטים של שכל, רגש וחושים)

דוגמא נוספת:

היפוקמפוס - ההיפופוטם הקטן והחכם מאוד שלמד בקמפוס

10. הקשר בין התפקודים הניהוליים בקליפת המוח המצחית (Executive Functions) ליכולת שיפור הזיכרון:

התפקודים הניהוליים המצויים בקליפת המוח הקדם-מצחית, כגון קשב סלקטיבי, מיקוד, קבלת החלטות, עיכוב תגובה, בקרה, תכנון, זיכרון עבודה, ויסות רגשי, גמישות מחשבתית וחשיבה יצירתית, עשויים להשפיע באופן ישיר על תהליך שיפור הזיכרון. ניתן לייחס זאת הן לזיכרון לטווח הקצר המושפע מקבלת החלטה להקצות קשב סלקטיבי ולהתמקד במידע חשוב במקביל לעיכוב מידע פחות חשוב ונטרול הסחות דעת בהתאם, והן לזיכרון לטווח הארוך המושפע מהיכולת לעבד מידע באופנים שונים, לחזק אותו ולהטמיע אותו בצורה יעילה יותר. התפקודים הניהוליים משחקים תפקיד חשוב מאוד באסטרטגיות הזיכרון השונות בשלבי הקידוד, העיבוד ושמירת מידע בזיכרון וכתוצאה מכך גם בשיפור בדיוק ובמהירות שלילת המידע מהזיכרון בשלב מאוחר יותר. לפיכך, מומלץ לעשות בהם שימוש באופן יזום ומודע בתהליכי למידה וזיכרון.

קישור לדף הקורס המלא לשיפור הזיכרון:

<https://itayaniel.com/braingym2022>

בברכה,
איתי עניאל
המרכז לשיפור הזיכרון
050-3322277
www.itayaniel.com





הרצאה: "444 יום ולילה בכלא המצרי"



מרצה: חברנו נ"ל אייבי ברכה

בהרצאתו המרגשת מספר אייבי על אימו דינה סטודנטית באוניברסיטה שנקלעת למעקב ולמאסר בכלא.

כיצד עוברים ימיה, ועד להוצאתה משם ע"י מי שיהיה בעלה (אביו של אייבי).

כזוג נשוי עובדים באלג'יר, עד הגעתם לישראל. אימו מתנדבת בארגונים שונים, ואף מקבלת אות יקיר העיר בחיפה.

הרצאה מרתקת.

סיכמה: תמי ארד





אפיק הקהילה



יו"ר האפיק חברנו דני וינברגר



במסגרת הפעילות הקהילתית העניפה של המועדון , בראשות נשיא המועדון, אריה שטריימר, אנו תומכים בעמותת "גלגלים של נתינה". העמותה, שהוקמה בשת"פ יהודי וערבי , מקבלת כיסאות גלגלים ממשרד הבריאות לאחר הוצאתם משירות עקב היותם תקולים , ובאמצעות בני נוער מתנדבים , משפצת את הכיסאות ותורמת אותם לכל מיני מסגרות כולל "יצוא" להודו. לצורך ביצוע העבודה , העמותה זקוקה לכלי עבודה, חומרי שימון, שולחנות עבודה וכו'. כאן אנחנו נכנסים לפרויקט ותורמים להם את הציוד הנדרש. אנו רואים זכות גדולה לעזור ל"גלגלים של נתינה" להמשיך ולפעול. בתמונה, נשיא המועדון, אריה שטריימר, מוסר ארגז שמני WD-40 לראשי העמותה.

סיכום: גבי מזור.



הרמת כוסית לחג הפסח במועדון כיסופים



סיכום חברנו נ"ל גבי מזור



13 מחברות וחברי המועדון כיבדו בנוכחותם את אירוע הרמת כוסית ביחד עם ראש העיר וסגנו שהעלו על נס את העשייה של המועדון למען הקהילה בכלל ואוכלוסיית הקשישים בפרט. תרומתה של דר' חני ברקת גלנצר הודגשה ע"י הילה, מנהלת המועדון.
לפני 20 שנה בנשיאותו של דני קופל ז"ל המועדון תרם חדר מחשבים, הקמת רשת, רכישת תוכנות נדרשות והדרכת הקשישות והקשישים בהפעלת המחשב והשימוש בו.



טקס סיום תחרות "בטיחות בדרכים דרך האומנות"

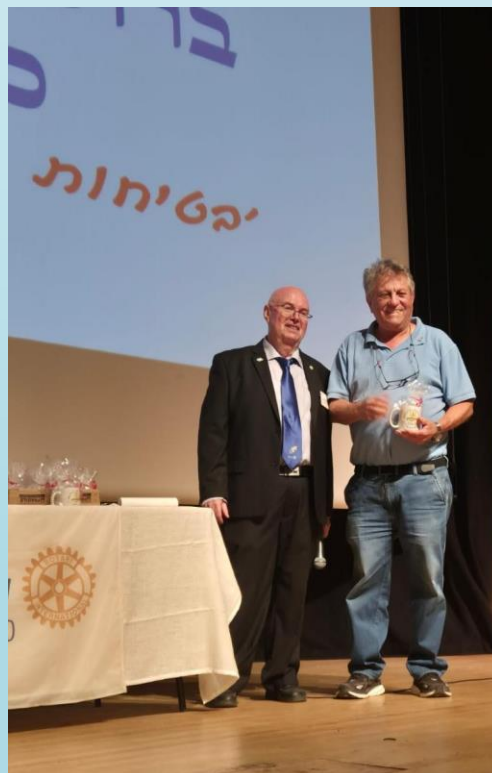


נשיא המועדון חברנו אריה שטריימר השתתף בטקס סיום תחרות
"בטיחות בדרכים דרך האומנות"

הזמנה לטקס סיום תחרות
'בטיחות בדרכים דרך האומנות'
הטקס יתקיים ביום שני, 28 אפריל 2025 ל' ג'סן תשפ"ה בשעה 18:00
באולם עינן, קניון עזריאלי, רחוב לב העיר 2 מודיעין-מכבים-רעות
הצמוד לתחנת רכבת מודיעין מרכז ומרכז תחבורה ציבורית

יזון מסר, נאדי דוסרי ישראל
פליקס גליק, יו"ר וארת
'בטיחות בדרכים דרך האומנות'

לפרטים נוספים: פליקס גליק סלפון: 2188822 – 054





כנס האתיקה



סיכום מזכיר המועדון חברנו צביקה פרל

ביום ו' 28.4.25 התקיים הכנס האחרון לשנה זו, **כנס האתיקה**. היה זה כנס חשוב ומאורגן למופת כקודמיו. שמחתי לראות מעל 170 חברים בכנס. תודה לנ"ל פול ויטל ולנ"ל רוני טלמור על ארגון הכנס. המרצה פרופ' דוד פסיג היה בחירה מצוינת. חתני "אביר האתיקה" השנה, פרופ' פסיג ורוני קובן ראויים ביותר. הפנל נבחר בקפידה, היה מקצועי והביא פנים מגוונות למשמעות האתיקה.

שמחנו להעניק לחברים שהומלצו ע"י מועדונייהם תעודות הוקרה ואף המשכנו בתהליך הענקת תעודות הוקרה למוסדות אקדמיים.

תודה ליונה מזור על הלוגיסטיקה המוקפדת שמצליחה כל פעם מחדש. תודה לגיל שמר על ההנחיה המצוינת ותודה לנג'ל שאול דאנג'לי על התמיכה בצוות. תודה לכל המשתתפים. שבת שלום.



Rotary
District 2490

THE MAGIC
OF ETHICS
מגוון אתיקה

התנועה
המערבית
האזרחית
העולמית
האזרחית
העולמית

פורום אתיקה
20460 Forum of Ethics

תוכן פורום אתיקה
הסמכות האתיתקה כחצין ליישום
התנהגות מוסרית וראויה
בכל תחומי החיים בחיבור ערכי רוטרי

יום ו' 25 באפריל 2025, כל יום חמישי
באולם "גם המשיג" ע"ש מלכה בורדר
המקלט לנשים ואנשי מיעוטים

09:30 - 09:45
סמינר: יום ראשון - יום ראשון
09:45 - 10:00
ד"ר מלכה בורדר - יום ראשון
10:00 - 10:15
ד"ר מלכה בורדר - יום ראשון
10:15 - 10:30
ד"ר מלכה בורדר - יום ראשון
10:30 - 10:45
ד"ר מלכה בורדר - יום ראשון
10:45 - 11:00
ד"ר מלכה בורדר - יום ראשון
11:00 - 11:15
ד"ר מלכה בורדר - יום ראשון
11:15 - 11:30
ד"ר מלכה בורדר - יום ראשון
11:30 - 11:45
ד"ר מלכה בורדר - יום ראשון
11:45 - 12:00
ד"ר מלכה בורדר - יום ראשון
12:00 - 12:15
ד"ר מלכה בורדר - יום ראשון

מאנאם אכנס פורום
קריסת הגלובליזציה?
אתיקה בסדר העולמי החדש

רופ' דוד פסיג - חוקר עולמי
מחנך ברוח פוסטמודרני, חברי עיתון
הרמז: מעולם שטח ונבלי
לעולם ממורד ולוקאלי
המאבק על העיר העולמית החדשה הוא משחק שיש לו
לרובית: קבוצה של הכוחות המסתובבים של העיר העולמית
החדשה של העיר העולמית החדשה

נושא הפאנל האקדמי
אם העולם הגלובלי הוא משהו את קטנת העיר העולמית החדשה
העולם של האתיקה על הרצון והמשיג

אולם כנס המשיג ע"ש מלכה בורדר
המאבק על העיר העולמית החדשה הוא משחק שיש לו
לרובית: קבוצה של הכוחות המסתובבים של העיר העולמית
החדשה של העיר העולמית החדשה

שעה 4 (רשמי/אין) - חברים מל העיר
המאבק על העיר העולמית החדשה הוא משחק שיש לו
לרובית: קבוצה של הכוחות המסתובבים של העיר העולמית
החדשה של העיר העולמית החדשה

לינגו מלחמה - מלחמה במסגרת המאבק
13822757-755-537764
www.rotary2490.com





חברים כותבים



סיפור קצר מאת חברנו רן פרידור

מנקה החלונות החיצוניים

מנקה החלונות. החיצוניים גר בבניין מגורים רב קומות, בקומה החמישית עם רעייתו דורית ודני בנו.

השבוע קיבל תפקיד לנקות מבחוץ את חלונות דירתו שהייתה על המתקן שהחזיקו.

מסקרנות הציץ לחלון החדר של בנו ושמח לראותו שוקד על לימודיו.

כשהציץ לחדר השינה, נדהם לגלות את אשתו מפלרטטת עם השכן.

הוא התפוצץ מכעס וחשב אפילו לשבור את החלון או להסתפק בהשלמה עם גורלו.

מה החליט לא נדע לעולם...



חברים יוצרים



עבודות קרמיקה

יצירותיה של חברתנו נילי טלרמן



26



22



27



24





פינתה של חברתנו נילי טלרמן



תקשורת

למה קשה לנו כל כך ביחסים עם אחרים?

קשה לנו מסיבות רבות, אנחנו לומדים לקחת, אבל לא לתת. מפתחים מנטליות של חטוף ככל יכולתך וברגע שמשהו מכביד עלינו אנחנו פשוט לוקחים את הרגליים. אנחנו לא לומדים לעבוד על היחסים שלנו.

היום אנו מכורים לקלות. דברים נעשים בלחיצת כפתור (נטפליקס, פייסבוק, אינסטגרם, טינדר...) אבל ביחסים אין כפתורים. יחסים דורשים עבודה. בנוסף, אנו לא לומדים לתקשר. אנחנו לומדים לדבר, אבל לא להקשיב. ולתקשר פירושו קודם כל להקשיב. אבל גם כשאנחנו כבר מקשיבים, בדרך כלל זה לא כדי להבין, לרוב זה כדי לענות.

ברוב המקרים, כשהאחר מדבר, אנחנו חושבים מה נענה, והתוצאה היא שאנחנו לא מקשיבים לו. כאילו אנו מדברים בזמן שגם הוא מדבר.

עלינו ללמוד איך לוודא שהמסר שלנו הועבר בהצלחה.

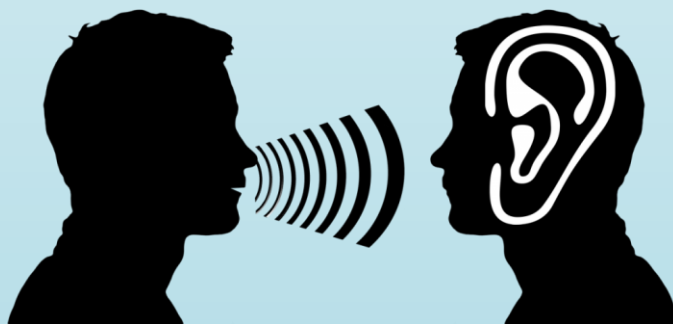
כשאנחנו מתחילים להקשיב, אנחנו נוכחים לדעת שלאדם האחר יש הרבה מה להגיד לנו. ואם נקשיב באמת, הרבה פעמים נראה שאין שום צורך לענות, האדם האחר כבר דיבר בשבילנו. אם חושבים על זה טוב, לענות משמע להיערך מחדש כדי לספק תמיכה לעצמנו. לעיתים קרובות כדי להוכיח שאנחנו צודקים. אבל באמת כל כך חשוב להוכיח בלי הפסקה שאנו צודקים?

תקשורת מרחיקה לוכדת אותנו בעולם של צודקים וטועים, בעולם של בקורת. זוהי שפה בעלת אוצר מילים עשיר, שמסווגת ומחלקת בני אדם ומעשים של בני אדם.

ההקשבה לאדם קרוב אין פירושה שאני לא יכולה להגיד ולעשות בדיוק מה שאני מרגישה שצריך לעשות, אבל בזמן המתאים.

ברוב המקרים, לאנשים הקרובים אלינו יש צורך שנבין אותם, לא שנחלק להם עצות. ביחסים לא חובה להסכים עם האחר אבל חובה להבין אותו. למעשה אין שום דרך לשנוא מישהו שאנחנו מבינים, ההבנה טומנת בחובה אהבה. תקשורת היא ריפוי.

פעם שמעתי משפט מאד יפה: " בכל פעם שאנחנו מדברים אנחנו חוזרים על מה שידוע לנו. בכל פעם שאנחנו מקשיבים אנחנו לומדים משהו חדש!"



לזכור ולא לשכוח



חברנו, **חנן האס**, משתתף בשנים האחרונות כעד
ב"זיכרון בסלון" ומספר את סיפורו כניצול שואה.
השנה ביום הזיכרון לשואה שיתף את **חניכי צופי**
שבט "רכס" בכפר סבא והוענקה לו תעודת הוקרה על
כך.

נאחל לחברנו חנן עוד שנים רבות שימשיך לספר את
ספור הישרדותו בשואה, בבריאות טובה, יחד עם
רעייתו, אסתר היקרה.





חברים מציירים



עוד מעט תזרח השמש

ציירה חיה קנטרוביץ



מתכון החודש



מבית המאפה של חיה

עוגת תפוזים שקדים וקוקוס לפסח ללא גלוטן

לתבנית אינגליש קייק בינונית

המצרכים

4 ביצים

$\frac{3}{4}$ כוס סוכר

2 כפיות גרידת תפוז, בערך מתפוז אחד

$\frac{1}{3}$ כוס מיץ תפוזים

$\frac{1}{4}$ כוס טחינה גולמית

$\frac{1}{2}$ כוס שמן

1 כפית תמצית וניל

2 כוסות דחוסות קמח שקדים

$\frac{1}{2}$ כוס קוקוס

$\frac{1}{4}$ כוס קמח תפוחי-אדמה, או קורנפלור

1 שקית אבקת אפייה

$\frac{1}{4}$ כפית מלח



לסירופ

$\frac{1}{4}$ כוס סוכר

$\frac{1}{4}$ כוס מיץ תפוזים

אופן ההכנה

- לחמם תנור ל-170 מעלות, חום עליון ותחתון.
- להניח את הסוכר בקערית ולהוסיף את גרידת התפוז. בעזרת האצבעות לערבב את גרידת התפוז עם הסוכר. לשפשף את חתיכות הגרידה עם גרגירי הסוכר כך שכל הארומה של התפוז תצא החוצה.
- להניח את הביצים בקערה גדולה, להוסיף את הסוכר עם גרידת התפוז ולטרוף היטב עם מטרפה ידנית לתערובת אחידה.
- להוסיף מיץ תפוזים, טחינה גולמית, שמן ותמצית וניל ולערבב.

• להוסיף אבקת שקדים, קוקוס, קמח תפוחי-אדמה, אבקת אפייה ומלח.
לערבב לתערובת אחידה.

לשפוך את בלילת העוגה לתבנית אינגליש קייק מרופדת בנייר אפייה ולהכניס לתנור לאפייה של 45-55 דקות או עד שנועצים קיסם במרכז העוגה והוא יוצא יבש.

•הכנת הסירופ- מניחים את הסוכר ומיץ התפוזים בקלחת קטנה. מביאים לרתיחה עדינה ומבשלים כ-1-2 דקות. מורידים מהאש ושומרים בצד.

• כשהעוגה יוצאת מהתנור, לשפוך עליה מיד את הסירופ.

• לתת לעוגה להצטנן לגמרי, לחלץ מהתבנית (אם רוצים) ולהגיש.

אפשר להחליף את הטחינה הגולמית בחמאת שקדים או חמאת בוטנים טבעית.



אמנות על קצה המזלג



מעיזבונו של אישי היקר יעקב ז"ל



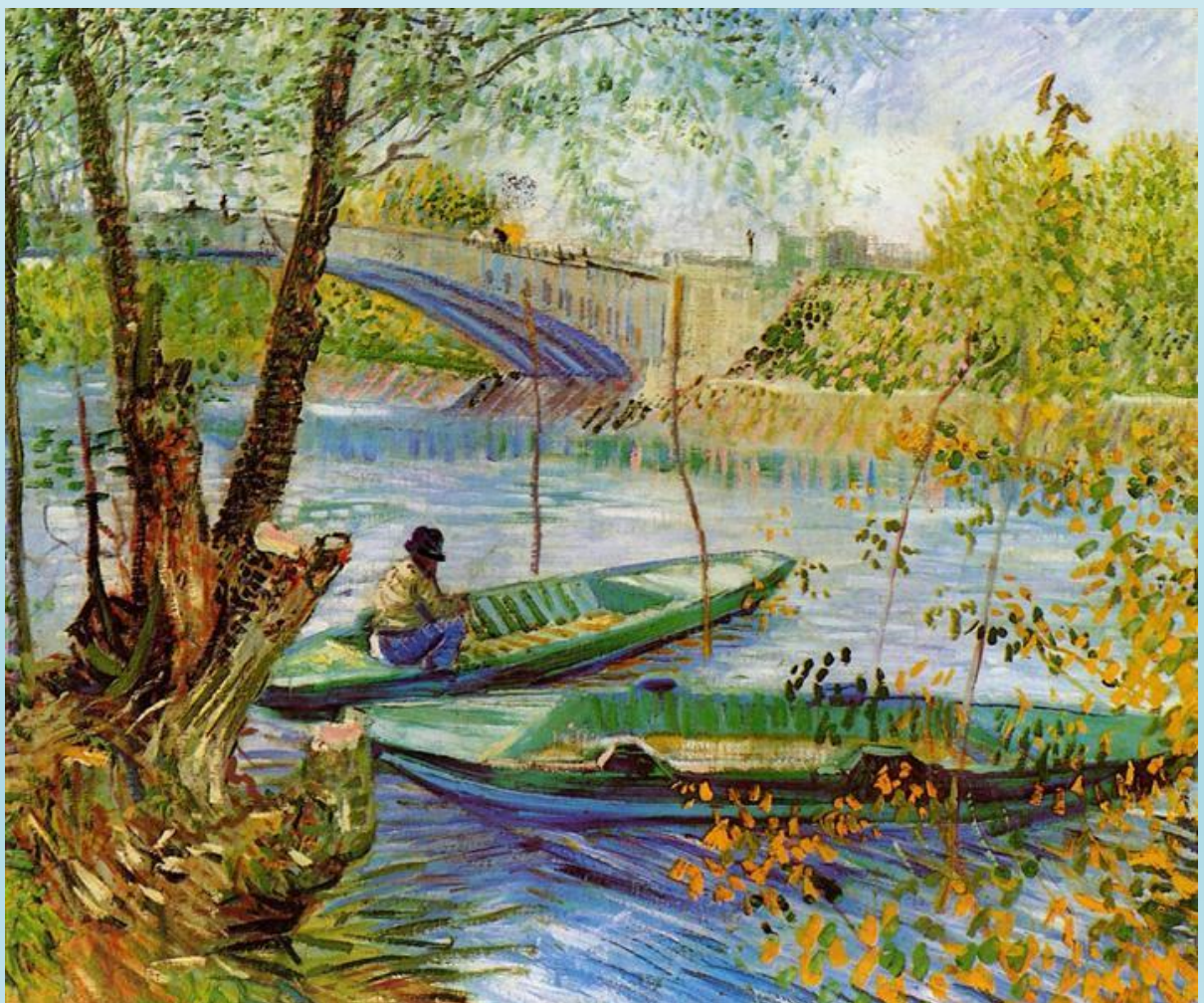
דייג באביב FISHING IN SPRING

ציורו של וינסנט וילם ואן גוך
שמן על בד

נוצר בשנת 1887

נמצא ב- Art institute of Chicago

הסגנון: ניאו - אימפרסיוניזם



וינסנט וילם ואן גוך היה צייר פוסט-אימפרסיוניסטי הולנדי, נולד ב-30 במרס 1853, מת ב-29 ביולי 1890, נמנה בין הדמויות המפורסמות והמשפיעות ביותר בתולדות האמנות המערבית.

תוך קצת יותר מעשור הוא יצר כ-2100 יצירות אמנות, לרבות כ-860 תמונות שמן, רובן בשנים האחרונות לחייו. הן כוללות נופים, טבע דומם, דיוקנאות ותמונות דיוקן עצמי, ומאופיינות בגוונים עזים סמליים ודרמטיים, אימפולסיביים ומביעות משיכות מכחול שתרמו להתפתחות יסודות האמנות המודרנית. הוא מת בהתאבדות בהיותו בן 37, לאחר שנים של מחלת נפש ועוני.

ואן גוך נולד למשפחה מהמעמד הבינוני העליון, וکیلד רציני, שקט ומהורהר שלח ידו בציור.

בצעירותו עבד בתור סוחר אמנות, שהיה בנסיעה לעתים קרובות, אבל נהיה מדוכא לאחר שהועבר ללונדון.

הוא פנה אל הדת, ובילה זמן מה כמיסיונר בדרום בלגיה. מאוחר יותר הוא התדרדר לבריאות לקויה ובדידות. הוא התחיל לצייר בשנת 1881 לאחר שחזר לבית הוריו. אחיו הצעיר תיאו תמך בו כלכלית, והשניים ניהלו תכתובת ארוכה במכתבים.

יצירותיו הראשונות של ואן גוך, בעיקר טבע דומם ותיאורים של עובדי אדמה, מכילות כמה סימנים של גוונים נמרצים, שייחדו את יצירתו המאוחרת. בשנת 1886 הוא עבר לפאריס, שם פגש חברים מן החוג האוונגרדי, לרבות אמיל ברנאר ופול גוגן, שפעלו כנגד הרגישות האימפרסיוניסטית.

ככל שיצירתו התפתחה, הוא יצר גישה חדשה של טבע דומם ונופים מקומיים.

תמונותיו נהיו בהירות בגוון, כאשר הוא פיתח סגנון ריאלי במלואו במהלך שהותו בארל בדרום צרפת בשנת 1888. הוא התגורר שם בבית הצהוב וביחד עם גוגן, פיתחו תפיסה של צבע שמסמל רגש פנימי.

במהלך תקופה זו הוא הרחיב את הנושאים שלו לתמונות של עצי זית, ברושים, שדות חיטה וחמניות.

ואן גוך סבל מהתקפים פסיכוטיים והזיות, ולמרות שהיה מודאג מן היציבות הנפשית שלו, הוא לעתים קרובות הזניח את בריאותו הגופנית, לא אכל כראוי ושתה בכבדות.

ידידותו עם גוגן באה לקיצה לאחר שאיים על הצרפתי בתער, ובזעמו חתך חלק מאוזנו השמאלית. שהותו בבית המחסה הפסיכיאטרי בסן רמי הובילה לאחת התקופות היותר יצירתיות בחייו. הוא שיחרר את עצמו ועבר לאובר-סור-אואז שליד פאריס בהשגחה של הרופא ההומיאופת והצייר החובב דוקטור פול גאשה.

ב-27 ביולי 1890, ואן גוך ירה בעצמו בחזה עם אקדח, הוא מת מפצעיו יומיים לאחר מכן.

הוא מכר רק תמונה אחת במהלך חייו, ונחשב כמשוגע וככישלון. הוא זכה לפרסום רק לאחר התאבדותו.

ואן גוך קיים בדמיון הציבורי כגאון בלתי מובן, האמן "שבו השיח על שיגעון ויצירתיות נפגשים".

המוניטין שלו התחיל לצמוח בשנים המוקדמות של המאה ה-20, כשאלמנטים של סגנון הציור שלו ניתן לראותם משולבים בפוביזם ובאקספרסיוניזם הגרמני.

הוא זכה להצלחה ביקורתית רחבה, מסחרית ופופולארית במשך העשורים המאוחרים יותר, ועם זאת זכור כחשוב, אבל צייר טרגי, שאישיותו המוטרדת מאפיינת את האידיאל הרומנטי של אמן מעונה.



"אוסף בולים – זה דבר חינוכי?"

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



רוטרי ביפן

מועדון רוטרי הראשון ביפן הוקם בטוקיו ב 1920.
נכון להיום (2/4/24) יש 2,205 מועדונים עם 83,796 רוטריונים ביפן – ממש אימפריה רוטריונית.
יפן ארחה את הוועידות העולמיות של רוטרי בטוקיו בשנים 1961, 1978 ובאוסקה ב 2004.

28 ליוני 1961

הוועידה הבינלאומית ה 52 של רוטרי בינלאומי התקיימה בטוקיו ויפן הוציאה בול של 10 ין לכבוד האירוע.
8 מיליון בולים הודפסו בגיליון של 20 בולים בגיליון.



הגיליון נראה גם ללא פרפורציה (ניקוב) בשוליים הימניים – נדיר ביותר (אין לי אותו באוסף שלי).

בנוסף נראה הבול עם חותמת של SPECIMEN ביפנית בצבע ירוק



גם בול זה הוא נדיר ביותר וגם הוא נעדר מהאוסף שלי.
שתי חותמות אדומות שימשו את היום הראשון להנפקה של הבול:
אחת ביפנית ואחת באנגלית



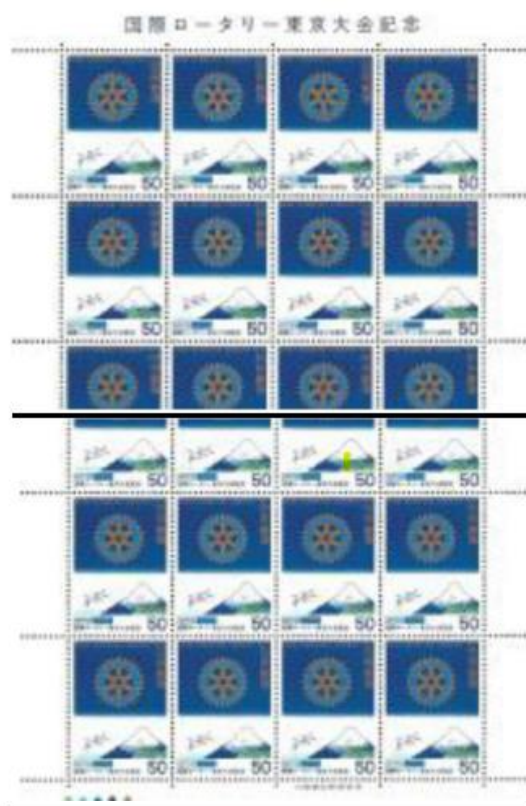
מעל 50 סוגים שונים של מעטפות יום ראשון הונפקו ביפן לרגל
האירוע.

13 במאי 1978

הוועידה ה-69 של רוטרי בינלאומי חזרה לטוקיו.
רשות הדואר היפנית כיבדה את רוטרי בהנפקה של בול יפה בעל
ערך של 50 ין, יום לפני פתיחת הוועידה.



28 מיליון בולים הונפקו בגליונות של 20 בולים בגיליון.



בנוסף נראה הבול עם חותמת של SPECIMEN ביפנית בצבע אדום.



חותמת אדומה מיוחדת ביפנית שימשה להחתמה באותו יום.
כמות גדולה של מעטפות יום ראשון וגלויות דואר עם הבול הופצו
ברחבי יפן.

יפן הנפיקה בול מיוחד לרגל הוועידה הבינלאומית של רוטרי באוסקה.



הבול הונפק בגיליונות של 10 בולים כשכל הצד הימני של הגיליון הוא עם פגודה וסמל וועידת רוטרי מעל.



6 חותמות מיוחדות שימשו את רשות הדואר להחתמת מעטפות יום ראשון



28 לאפריל 2005

יפן הנפיקה בול אחד לכבוד יום ההולדת ה 100 של רוטרי בינלאומי.



תמונה שמופיעה על הבול היא צילום של ז'אן-מארק ג'יבוק המראה ילדים המראים את אצבעות ה"זרת" שלהם, צבוע עם ג'נטיאן ויולט כדי לציין שהם קיבלו חיסון פוליו

הבול הונפק בגיליונות של 10



בריא לדעת



**מדענים גילו זה הצמח שמרפא ונלחם
בדמנציה ומגביר זיכרון עד 75%**

**צוות של מדענים מצא כי הרחת רוזמרין יכולה להגדיל את
הזיכרון ב-75%. רוזמרין הוא צמח מרפא רב תכליתי המציע
יתרונות בריאותיים רבים. השתמשו בו לסגולות מרפא עוד מימי
קדם. עובדה מעניינת היא כי היוונים הקדמונים שמו עשבי
רוזמרין בשיער בזמן לימודים לבחינות.**

בעשב מדהים זה נעשה שימוש כדי לשפר את הזיכרון לטווח הארוך ולהגביר את
הערנות במשך אלפי שנים. אפילו שייקספיר מזכיר את היתרונות המדהימים של
הרוזמרין באחד ממחזותיו המפורסמים "המלט".
מחקר שנערך באוני' נורתמבריה, ניוקאסל בשנת 2003 מצא כי הרחת רוזמרין קשורה
באופן ישיר ל"שיפור ביצועים ואיכות הזיכרון".
אחרי עשר שנים, המדענים מהמחקר הדגימו את יכולות החיזוק הקוגניטיבי של העשב
באמצעות ניסוי. כלומר, המומחים ערכו תרגילים ומשימות עיבוד מידע חזותי ובדיקות
אחרות למספר מסוים של משתתפים. הם העריכו את ביצועיהם של המשתתפים לפני
ואחרי חשיפת ריח הרוזמרין ולקחו דגימות דם.
המחקר מנה כ-66 מתנסים, והם חולקו באקראיות או בחדר בניחוח רוזמרין או בחדר
אחר ללא ריח.
הממצאים היו מדהימים - בחדר עם ריח הרוזמרין זיכרון המשתתפים גדל באופן
משמעותי.

כלומר, המשתתפים שהיו בחדר עם ניחוח הרוזמרין ביצעו את המשימות השונות ואת תרגילי הזיכרון ב-60-75% יותר טוב מהמשתתפים האחרים. בנוסף, דגימות הדם הראו כי הדם של המשתתפים שנחשפו לריח הרוזמרין הכיל תרכובת כימית הקיימת ברוזמרין. משמעות הדבר היא כי התרכובת נספגה למחזור הדם, וככל שרמותיה היו גבוהות יותר, כך גם התוצאות. בנוסף, החומצות הייחודיות הקיימות ברוזמרין, עוזרות להילחם בניוונים מוחיים, מעכבות צמיחה של תאים סרטניים, ומונעות אלצהיימר. לסיכום, הרוזמרין עוזר לבריאות המוח באופן דרמטי.

כיצד להשתמש ברוזמרין?

מומחים טוענים כי על מנת ליהנות מהיתרונות של רוזמרין, כדאי לפזר כמה טיפות של שמן רוזמרין בבישול. ואפשר גם פשוט לשים את הצמח בשולחן במשרד או במקום כלשהו בבית. כדי לשמור על המוח שלכם חד כל הזמן, אפשר לערבב טיפת שמן רוזמרין עם כפית שמן קוקוס ולשים אותם בבקבוקון קטן בתיק ואז, לשפשף קצת על פרקי הידיים.





APRIL BLOOM

ציילום: יעקב ק. זייל

פריחת האורניתה הספרד