

Rotary
ישראל 2490 Israel



זמן רוטרי

ירחון מועדון רוטרי כפר סבא

יולי - אוגוסט
2025



עריכה: חיה קנטרוביץ

לזכרו של שותפי לעריכת הירחון
אישי היקר יעקב ז"ל



דבר העורכת



חברות וחברים יקרים,

בדרך כלל, ירחון "זר רוטרי" מגיע אליכם מדי חודש, אך הפעם אוחדו זרי יולי ואוגוסט לזר כפול אחד. הסיבה לכך פשוטה: חודשי הקיץ הם זמן של חופשות, והפעילות במועדון שלנו לרוב מצטמצמת, במיוחד במהלך החופשה השנתית של המועדון בסוף חודש אוגוסט. בנוסף, חלק מההחלטה שלי נבעה גם מתקווה עמוקה; קיוויתי שעד סוף הקיץ תהיינה לנו בשורות טובות, ושאוכל להוסיף אותן בשמחה ל"זר". לצערי, המציאות טופחת על פנינו. בשורות טובות עדיין אין, וחטופינו עדיין נמקים במנהרות. הלב מסרב להשלים עם המצב, ואנו ממשיכים להתפלל ולקוות לימים טובים שיבואו על כולנו, במהרה.

דווקא מתוך הקושי הזה, מועדון רוטרי שלנו ממשיך ביתר שאת בפעילותו, הן הרוטריונית והן הקהילתית. חרף הנסיבות המורכבות, אנו שואבים כוח מהערכים שלנו ומחברותנו, וממשיכים לעשות טוב למען האחר.

"זר רוטרי" לחודש יולי חגג חמש שנים להוצאתו – חמש שנים של עשייה, שיתוף וסיקור נאמן של פעילות המועדון.

אנו עומדים בפתח השנה החדשה המתקרבת. אני מבקשת לאחל לכולנו שנמשיך להיות מגדלור של תקווה ועשייה, שחטופינו ישוחררו כולם ופצועינו יחלימו במהרה ושנדע ימים טובים יותר, מלאים בשלום, שמחה ובשורות טובות.

אמן!

חיה קנטרוביץ



יחד

מילים: שמרית אור
לחן: קובי אושרת

עוד נדע ימים טובים מאלה,
עוד נדע ימים טובים פי אלף
שורשינו יעמיקו סלע
כמו ארזים בהר.

עוד נדע ימים טובים מאלה,
עוד נמתיק מימיו של ים המלח,
כשדה ירוק אחר השלף
כאשד בלב מדבר.

יחד - כל הדרך,
יחד - לא אחרת,
יד ביד נושיט לטוב
שעוד יבוא, בוא יבוא.
יחד - כל הדרך,
יחד - לא אחרת,
יחד איש אל איש יפתח
את לבבו.

רק אם נאמין בעוז הרוח,
רק אם נאמין ולא ננוח
מן המיצרים אל ים פתוח
כמים רבים נסער.

רק אם נאמין ודאי נצליח,
רק אם נאמין ודאי נגיע
בימים של סער ברקיע
כאש התמיד נבער.

יחד - כל הדרך....



ברכות רעות



חברתנו, עדנה, האמונה השנה על
ברכות רעות מאוחדות, ציינה את
החברים וברכה אותם:

מזל טוב לחולאי יום ההולדת
בחודש יולי



מזל טוב לחולאי יום ההולדת
בחודש אוגוסט



פנינה כרמון
14.8.48



Happy
Birthday



דורית
שטריימר
4.8.57



ציקי
גיל מזור
25.8.56



חנה פיק
23.8.50

מזל טוב לחולאים יום נישואים!

בחודש יולי



אורה ורן פרידור

11.7.65



תמי ואייבי ברכה

10.8.80

בחודש אוגוסט



אסתר וחנן
האס

5.8.68



מתוקה ודני ויינברגר

10.8.70

ברכות לקבלה כחבר למועדון



מירה ולינגשטיין (חברת כבוד) – 1.7.1998



פיסרבסקי סרגיי 1.7.2014



גונן נינה 1.7.2011



האס אסתר 1.7.2011



רשטיק צילה 1.7.2011

גיל מזור ציקי 1.7.2011



הריס אילנה 1.7.2011



כרמון פנינה 1.7.2013



שלו מיכאל 2.7.2013



דרעי עדנה 2.7.2019



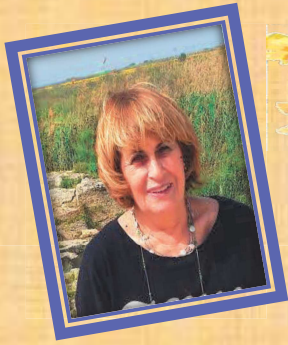
שטרית יחיאל 3.7.1988



פסוק השבוע

בהגשתה של חברתנו גליה

לחודש יולי



Rotary
Israel D-2490 "רמת"  

פסוק השבוע
כ"ד בתמוז תשפ"ה 20/07/2025 

חברים יקרים,

לפני חמישים ושש שנים זה צלח –
ניל ארמסטרונג על הירח דרד!
"צעד קטן לאדם!" הוא צרח,
אך "צעד גדול לאנושות" הוא נרח.
אז את קרם השיוזף על עצמו מרח
ועל הקרקע יצא והתהלך סתם כך,
להראות לעולם ששם הוא נוכח!
ואכן, הנה זה טיול שלא יישכח!...



Rotary
Israel D-2490 "רמת"  

פסוק השבוע
י"ז בתמוז תשפ"ה 13/07/2025 

חברים יקרים,

הנה אריה סיים והנשיא הוא צבי!
אנחנו יודעים, שהוא מאד עקבי
וכמוכן שצבי לגמרי לא נאיבי.
וגם אם לא נראה ממש קרבי,
הוא יודע להיות פרודוקטיבי
ולכל בעיה, ימצא פתרון מיטבי.
לבטח יתנהל בהילוך קצבי
עם תכנונים לביצוע מירבי
ובילוים יחדיו – באופן לכבי!
עלה והצלח הנשיא צבי!




Rotary
Israel D-2490 "רמת"  

פסוק השבוע
ב' באב תשפ"ה 27/07/2025 

חברים יקרים,

אני רוצה לדבר על קשיש ססגוני,
בש- 85 מלאו היום לזה החינני.
אמרו מזל טוב ל**באגס באני!**
לאחים נורנר הנה רעיון גאוני,
להמציא יצור חמוד אך דמיוני.
חשבו רבות, עמלו באופן קדחתני,
עד שהגיעו למוצר סופי מהפכני –
ארנב! שתמיד יהיה הרפתקני
ויגרם לכל ילד להיות חייכני.
ומסתבר, שגם אינה בוגר פעלתני,
חשב שאף בבית המשפט הוא חיוני...



לחודש אוגוסט

Rotary Israel D-2490 ישראלי
UNITE FOR GOOD

פסוק השבוע
ז' באלול תשפ"ה 31/08/2025

חברים יקרים,

הנה כבר לסוף הקיץ הגענו
ומקווים שמהחום סוף-סוף יצאנו,
ושוב במועדון, כרגיל, יחד תשקענו.
בארץ ובחו"ל בשמחה טיילנו,
למצבים ואירועים שונים נקלענו.
התרשמנו, עלצנו וכמוכן צילמנו,
ולכסוף, בלית ברירה - סיימנו...
וכוחות מחודשים - בולנו מצאנו!

**אך יחד עם זאת - לא שכחנו -
את הקטופים - טרם התקרנו ...!**





Rotary Israel D-2490 ישראלי
UNITE FOR GOOD

פסוק השבוע
ט' באב תשפ"ה 03/08/2025

חברים יקרים,

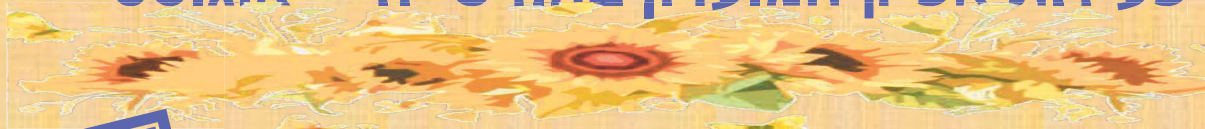
דמינו אם אנדרסן, הגם פריסטיאן
לא היה בקתיבתו בזה "ממציאן"
(היום - 150 שנה לפטירתו)

לא היינו מכירים את **בת הים הקטנה**
וגם **פרח לב הזקב** לא היה בהקנה
והפרנזוזן המכוער לא הופר בשכונה.
הנסיכה לא חשה בעדשה הטמונה
ומלכת השלג הייתה נעלמת מהתמונה
והיכן **אצבעונית** היא, "**טמבולינה**"?
תארו לכם איך הייתה לנו כזאת לקונה...






פעילות אפיק המועדון בחודש יולי - אוגוסט



יו"ר האפיק חברנו נ"ל אריה שטריימר

❖ 13.7.25 – הרצאה: כתב החידה של יוסיפוס פלביוס
הרצה לנו : דורון בן שמעון

❖ 20.7.25 – הרצאה: להטוטי מוח
הרצה לנו : עמית קניג

❖ 27.7.25 – הרצאה: עדות ממקור ראשון של סיפור חייו של אלי
כהן ז"ל
הרצה לנו: אברהם כהן.

❖ 3.8.25 – הרצאה: יוצרים בגיל השלישי
הרצתה לנו: עדנה אנגל

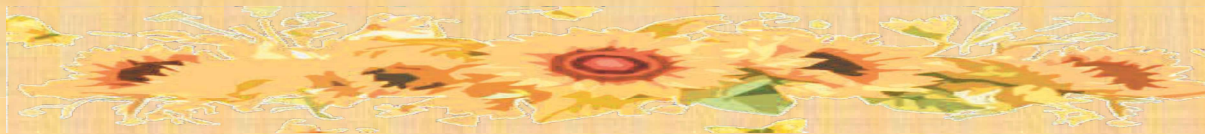
❖ 10.8.25 – ישיבה עסקית

❖ 10.8.25 – המועדון בחופשה

❖ 17.8.25 – המועדון בחופשה

❖ 31.8.25 – המשך ישיבה עסקית

הרצאה : "המרד היהודי בתקופת הרומאים"



הרצה: דורון רדר בן שמעון

כתוב ההיסטוריה על תקופת החשמונאים הגיע מיוסף בן מתתיהו. בן למשפחת כהנים גדולה מאד , נשלח ע"י הסנהדרין לרומא וניהל רומן עם הקיסרית , בזכותה ניצל. אח"כ הוחזר ע"י הסנהדרין ומונה להיות מפקד המרד בגליל.

לאחר מצור בן 47 יום הרומאים פרצו ליודפת רצחו ואנסו ולקחו את יוסף בשבי והביאו אותו לאספסיאנוס וטיטוס.

לאחר שמונה למפקד בכוח הרומאי היה אחראי לכיבוש גמלא. בהמשך , עם הכרתו של אספסיאנוס לקיסר , מונה להיות מפקד הצבא הרומאי.

סיכמה חברתנו נילי טלרמן



מופע של עמית קניג להטוטי מוח – ממוגבלות להזדמנות



עמית קניג היום בן 34, אומן ג'אגלינג וכישרון נדיר, הוא ההוכחה לכך שאין גבול למה שאפשר להשיג- גם כשכולם אמרו "שלא תוכל!"

כשהיה ילד בן 3, עמית אובחן כילד אוטיסט. העולם סביבו היה מרוחק, לעיתים קר ומנוכר, הילדים קראו לו "מוזר", המבוגרים טענו שאין לו כל קואורדינציה, זה מה יש ועם זה יחיה!"

עמית גדל עם תחושה שאינו שייך והתכנס בעצמו. בגיל 12 החלה התפנית, משהו השתנה. ידיים שעד אז התקשו להסתכרן, מצאו פתאום שפה חדשה: הג'אגלינג!

בגיל 15, בכנס בסחנה, גילה עמית לראשונה את יכולת התנועה והזריזות שבו ואת היכולת לרקוד עם החיים גם כשהם מאתגרים ומפתיעים. הוא לא עצר שם. בתמיכת הוריו, בנחישות ובשקט האופייניים לו, הלך ללמוד את אומנות הקרקס אצל טובי המורים באוניברסיטאות המובילות בעולם.

מה שנראה אז כמעט בלתי אפשרי עבורו הפך לאפשרי ולדרך חיים. הוא למד שפות שונות כי למד במקומות מגוונים (צרפת, גרמניה, ארה"ב...), הוא חידד את כישורי התקשורת שלו, החל מקבל מחמאות מן הקהל שצפה בו והתחיל להאמין בעצמו ולרקום מחדש את מערכת היחסים שלו עם הסביבה - וגם עם עצמו.

היום, עמית הוא לא רק אומן ג'אגלינג בין לאומי ומהשורה הראשונה- הוא מהווה גם השראה לכל ילד ששמע בעברו: "אתה לא מסוגל" !!!

לכל מי שמרגיש שונה מן האחרים ומחכה לגלות את הייחודי שבו ולהגשימו,
אומר עמית: "תחלום ותשיג חלומותיך. ולעולם אל תוותר על מה שאתה
מאמין שתוכל להשיג בחיך, כל דבר בו אתה מרגיש טוב והוא אתה !!!
לעולם אל תוותר על החלום- הוא פשוט מתגלגל אליך דרך כדור אחד,
שמישהו לימד אותך להרים!"

עמית בנה בעצמו, לעצמו מופע- הרצאה מרתקים , המספרים את סיפורו
האישי הייחודי , תוך כדי הופעה מרהיבה של ג'אגלינג.
הוא מופיע בפני אנשי חינוך, תלמידי בית ספר, קבוצות הורים ועוד....

אל תחמיצו את עמית, הוא ראוי ומהווה השראה לכולנו בדרך בה הוא מעמיד
בספק את כל מה שאנו יודעים על בני אדם, מוח, מסוגלות ורצון האדם
לממש עצמו בחיים האלה.

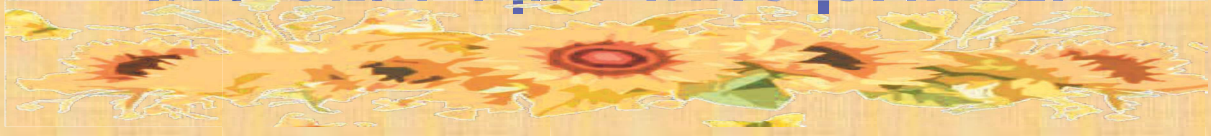
הזמינו אותו: עמית קניג 058-5234666

סיכמה חברתנו נילי טלרמן





הרצאה: "עדות ממקור ראשון על סיפור חייו יוצא הדופן של אלי כהן ז"ל ומשפחתו



הרצה: האח – אברהם כהן

אלי כהן, גיבור ישראל, היה איש של שליחות, לב פועם באהבה אין קץ לעם היהודי ולמדינת ישראל.

כמרגל שפעל בלב סוריה, חדר אל מוקדי השלטון הגבוהים ביותר, תחת זהותו הבדויה כאיש עסקים סורי בשם כאמל אמין ת'אבאת.

אהבתו למולדת הולידה אומץ יוצא דופן, שבא לידי ביטוי באחד מהישגיו המרשימים ביותר: חשיפת מיקומם של ביצורי הצבא הסורי ברמת הגולן.

אלי כהן, בחוכמה ובתחכום, שכנע את מפקדי הצבא הסורי לשתול עצי אקליפטוס סביב עמדותיהם כדי שהמטוסים של חיל האוויר הישראלי לא יראו את מיקומם.

הוא העביר מידע זה לישראל והעצים הפכו לסימני מטרה מדויקים עבור חיל האוויר הישראלי. מידע זה היה מכריע במלחמת ששת הימים ותרם רבות לניצחון המהיר ברמת הגולן.

הרחק ממשפחתו ואהוביו המשיך לפעול ולמסור מידע מדויק למפעיליו בארץ, כשאחיו מוריס מתרגם מידע זה ולא ידע, זמן רב, שהוא מתכתב עם אחיו, אלי.

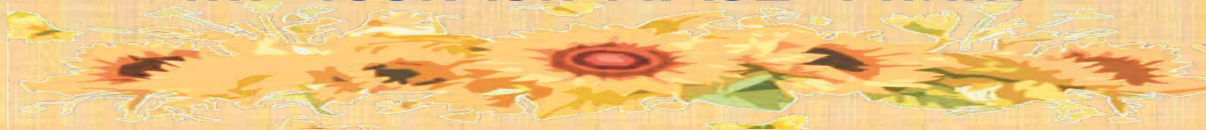
ב 1965 נתפס והועלה למשפט. גזר דינו היה לעלות לגרדום, לאחר עינויים קשים.

טרם עלותו לגרדום ניתנה לו אפשרות לכתוב מכתב אחרון למשפחתו, ובזמן שנותר לו כתב מכתב פרידה לנדיה, אשתו האהובה, ובו ביקש שתחבק את ילדיו, תינשא מחדש ותתפלל לעילוי נשמתו של אביו ושלו. נעשו מאמצים רבים להעלות שרידי גופתו לארץ ישראל ללא הצלחה עד היום. אלי כהן נותר עד היום סמל של הקרבה ונאמנות לארץ ישראל.

סיכמה: חברתנו נילי טלרמן



הרצאה: הגיל השלישי : בכל גיל אפשר להתחיל- בכל גיל הכל אפשרי !!!!



הרצתה: גב' עדנה אנגל

במפגש השבועי של מועדון רוטרי כפר סבא, הגיעה להרצות בפנינו הגברת עדנה אנגל שמתגוררת בדיור מוגן בכפר סבא.

עדנה, שעבדה שנים רבות בחברה למתנסים ועסקה בסרטי דוקו , עברה קורס צילום בטלוויזיה הקהילתית, התאהבה בצילום והחלה להפיק סרטונים.

היא הסבירה לנו מדוע בחרה להגיע אלינו למועדון וטענה שמה שמעניין אותה, במיוחד, בשנים האחרונות, זו שאלה מרכזית אחת: האם אנשים המגיעים לדיור מוגן עדיין עוסקים בדברים בהם עסקו בעבר גם בדיור המוגן , מה הם עושים עם זה ואיך מרגישה עשייה זו כשהאדם נמצא בדיור מוגן.

היא הציגה בפנינו סרטון בן 35 דקות לערך שיצרה בדיור המוגן בו היא מתגוררת.

בסרטון זה היא ראינה 3 דמויות מרתקות מן הדיור המוגן שהיו בעלי תפקידים מרשימים בעברם וכיצד הם ממשיכים תפקיד זה , בצורה משמעותית, גם כשהם בדיור המוגן.

הסיפור הראשון שהוצג היה של גבי, אישה בת 80+, פסנתרנית עטורת שבחים שהייתה מורה לפסנתר ועברה לדיור המוגן רק לאחר שהובטח לה שהיא יכולה לעבור עם הפסנתר שלה. הסיפור מתאר כיצד היא מלמדת פסנתר אנשים מן הדיור המוגן וכיצד צברה, אט אט, תלמידים מבחוץ שמגיעים אליה ולומדים אצלה באופן קבוע. היא מתארת איזה סיפוק ומשמעות היא מקבלת וחשה כעת בחייה.

הסיפור השני שהוצג בסרטון של עדנה הוא של ד"ר לובה זוק בת ה 85 שבעברה הייתה מרצה מוערכת באוניברסיטת תל אביב ועסקה בנושאים הקשורים להתפתחות הילד " הילד המסורבל" , ליקויים מזעריים במוח הילד...על שמה יש את " מבחן זוק" והיא זכתה אף בפרס מפעל חיים בכנסת.

לובה זוק פעילה מאד בדיור המוגן, היא בונה הרצאות מגוונות לאנשי הדיור המוגן. רבים מן המועדון מגיעים אליה בשאלות הקשורות לנכדים ולנינים, היא מייעצת, מסייעת ומרגישה בעלת משמעות גם בדיור המוגן.

היא יזמה קורס להתעמלות באנגלית לדיירים, תרגילי נשימה ושיווי משקל ודיירים רבים מצטרפים לקבוצת התעמלות זאת, עוד ועוד.

הסיפור השלישי קשור בדייר בשם דניאל ברקן שמצא עיסוק חדש בחייו במקום: משחק הפטאנק. הוא התאהב במשחק ויצר עבור דיירים נוספים אפשרות להכיר משחק זה. לפי דבריו , משחק הפטאנק יצר סדר קבוע בחייו ובחיי הדיירים, תחושת שייכות, סיבה טובה לפעולה ושמחה.

דניאל הגשים את חלומו : הקמת משטח פטאנק בדיור המוגן עצמו בו משתתפים רבים מן הדיירים. הוא מצא אהבה חדשה שתומכת בו וחי חיים מלאים.

הסרטון היווה השראה ליכולת האנשים, גם בגיל השלישי בדיור המוגן לחיות חיים מלאי משמעות, סיפוק, נתינה וקבלה. הגיל השלישי אינו רק טיפולים ומכאובים. בגיל זה החיים לא מאטים- הם מקבלים צבע חדש.

בכל גיל הכול אפשרי ובטח ובטח בגיל השלישי שנתרם מניסיון חיים מצטבר, ידע רחב, רצון להיות משמעותי, ליצור תנועה ושייכות חברתית.

דווקא בגיל זה, כשאין עוד צורך לרדוף אחרי החיים והדברים ויש מה להעביר הלאה, מתוך נתינת לב וניצוץ בעיניים.

בגיל השלישי לא סופרים שנים- סופרים חוויות ועם כל יום שעובר רק מתחדשים, כמו יין טוב, רק משתבחים.

בגיל השלישי לא נחים מהחיים, אלא חיים אותם אחרת ; בעומק, בשקט, ובשמחה פנימית כי הכול אפשרי!!!!!!!

סיכמה חברתנו נילי טלרמן



אורחת בפגישת המועדון



בפגישת המועדון זכינו לביקורה של נשיאה מכהנת של מועדון
רנצ'ו, סנטה פה מקליפורניה, ארה"ב.
אנדריאה מלצר אטנה
Mrs. Andrea Meltzer Hettena
אנדריאה היא ישראלית החיה בארה"ב.
נשיא המועדון, העניק לאורחת את דגל המועדון.

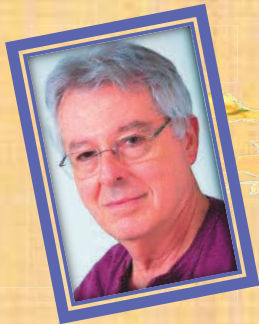


טקס חילופי דגלים בין מועדוני רוטרי



חברנו, נ"מ, דני ויינברגר, מזכיר המועדון, דיווח על מפגש עם מועדון רוטרי בבאקו, במסגרת טיול אליו יצאו חברנו נ"ל אריה שטריימר וזוגתו דורית עם נ"מ דני ויינברגר וזוגתו מתוקה. את הפגישה יזם נ"ל אריה שטריימר. במפגש שהתקיים במסעדה, ספרו החברים על פעילות מועדוננו ועל עצמם. מועדון באקו מונה 11 חברים צעירים (רופאים ומהנדסים) בפגישה נכחו 6 חברים ביניהם אישה אחת. במשך השיחה הייתה הצעה מצידם ליצור ברית מועדונים תאומים כמו כן התקיים טקס חילופי דגלים.





אפיק הקהילה

יו"ר האפיק חברנו חיים פישלר

חברנו, נ"ל ויו"ר האפיק הבינלאומי, אבי רוקנשטיין, קיבל בקשה לעזרה כספית מפלח"ן צנחנים (פלוגת חבלה והנדסה של חטיבת הצנחנים) בזו הלשון:

"הי מה קורה? קוראים לי איתמר דיברנו בעבר, אני לוחם בצנחנים. בשבוע הבא אנחנו מקיימים אירוע לכבוד סיום המסלול של הפלוגה הצעירה ולזכר הנופלים של היחידה. כחלק מהאירוע אנחנו עושים על האש, מזמינים די ג'יי וכו'. לצערנו חסר לנו כרגע מעט כסף כדי להפיק את האירוע, לדעתכם תוכלו לסייע? תודה רבה" 🙏

הבקשה הועברה להנהלת המועדון וזו החליטה לפנק את החיילים ב-15 ק"ג של סטייקים שנמסרו להם ע"י איטה, רעייתו של אבי, אשר דאגה לרכוש את הבשרים ולהעבירם לבסיס של הלוחמים.

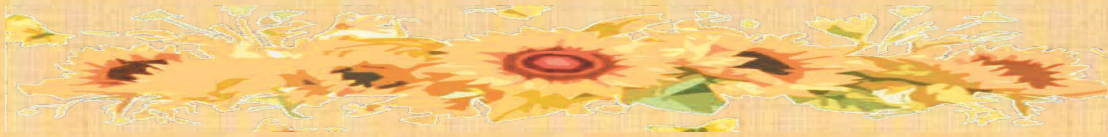
להלן תגובת החיילים:



"תודה לרוטרי כפר סבא על הבשרים ששלחתם לנו, עזרתם לנו להרים את הערב אוהבים אתכם מאוד פלח"ן צנחנים"



פורסם ב **השרון פוסט**



איזה צדיקים, תראו כמה טוב הם עשו לחיילים שלנו :
מועדון רוטרי כפר סבא נענה לבקשה של לוחם מן
הצנחנים, שפנה וסיפר שהם מקיימים אירוע לכבוד סיום
המסלול של הפלוגה הצעירה שלהם ולזכר הנופלים של
היחידה.

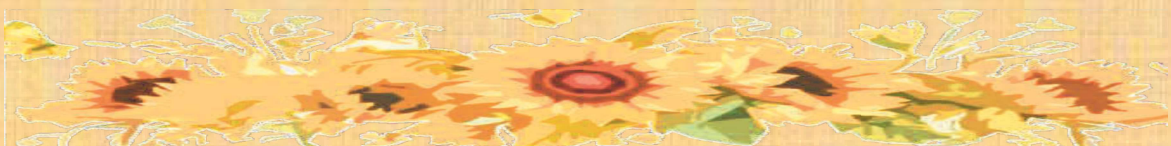
עוד הוא סיפר שכחלק מן האירוע הם בחרו לעשות "על
האש" וחסר להם מעט כסף כדי להפיק את האירוע.

הנהלת מועדון רוטרי כפר סבא החליטה לפנק את
החיילים ב 15 ק"ג של סטייקים אנטריקוט והם נמסרו
להם היום.

מועדון רוטרי כפר סבא מסר כי הוא מעריך מאד את
לוחמיו ומבקש לזכור את נופליו.

שרק יחזרו החטופים במהרה ושכל חיילנו יחזרו בשלום
למשפחותיהם.

כבוד לחיילים שלנו !



מפגש חם של רוטריון עם רוטריון.



אילן טל חבר מועדון רוטרי כפר סבא הוזמן לטקס חילופי נשיאות של מועדון רוטרי כרמיאל על מנת לכבדם בנוכחותו ולשיר, כמה שירים שלו, אם יתבקש.

אילן הוזמן לערב זה במועדון כרמיאל על ידי איציק קירשנבוים ששנים רבות רוטריון במועדון זה (נשא ונושא בתפקידים רבים וחשובים במועדון זה) ואשר יצר קשר חם עם אילן בשנה האחרונה.

סיכמה חברתנו נילי טלרמן



הפנינג למתנדבים בעירנו כפר סבא



הפנינג מרשים נערך בבית "אשכול פיס" למועדוני התנדבים בעיר כפר סבא.

מטרת המפגש הייתה שמועדונים יפגשו מועדוני התנדבות אחרים, יכירו יותר את פעילותם וינסו לגייס מתנדבים נוספים לשורותיהם.

נציגי מועדונים ישבו סביב שולחן עם פליירים, מצגות מחשב, דפים המסבירים על טיב ההתנדבות ועוד...

היה מעניין לפגוש מתנדבים, לשוחח איתם על פעילותם, להחליף רעיונות ולערוך שיח פורה.

אף אנחנו, ארגון רוטרי כפר סבא, היינו שם, עברנו בין האנשים שהגיעו למקום, שוחחנו על פעילותנו ההתנדבותית בקהילה, אנשים שאלו שאלות עליהן השבנו תשובות, נרשמו טלפונים של מתעניינים שאמרו שישמחו להגיע למפגש שלנו ולבחון היתכנות להצטרפות.

בלובי נערכה תערוכה של ציורים למכירה כדי שהכסף עבורם ייתרם לטובת פרויקט התנדבותי חשוב של המועדון: ארוחות יום שישי.

במקום הוקם בית קפה עם כיבוד מרשים למתנדבים ולאורחים, נציגים סיפרו את סיפורם ההתנדבותי.

יצרנו אפשרות להציג את מועדון רוטרי ופעילותו אף דרך הטלוויזיה הקהילתית שהייתה במקום.

נציג המועדון, גבי מזור, ייצג את המועדון בראיון חם שנערך אתו על ידי אתי רז נציגת הטלוויזיה הקהילתית אשר תוציא עוד כתבה על האירוע.

בסיום, נערכה באולם אשכול פיס שירה בציבור. היה מאד מרגש לראות את הפעילות ההתנדבותית הענפה שקיימת בעיר כפר סבא.

היה מרגש לראות כמה אנשים מוכנים לתרום מזמנם למען פרויקטים מיוחדים בקהילה ועד כמה הם עושים זאת בלב חפץ ואוהב.

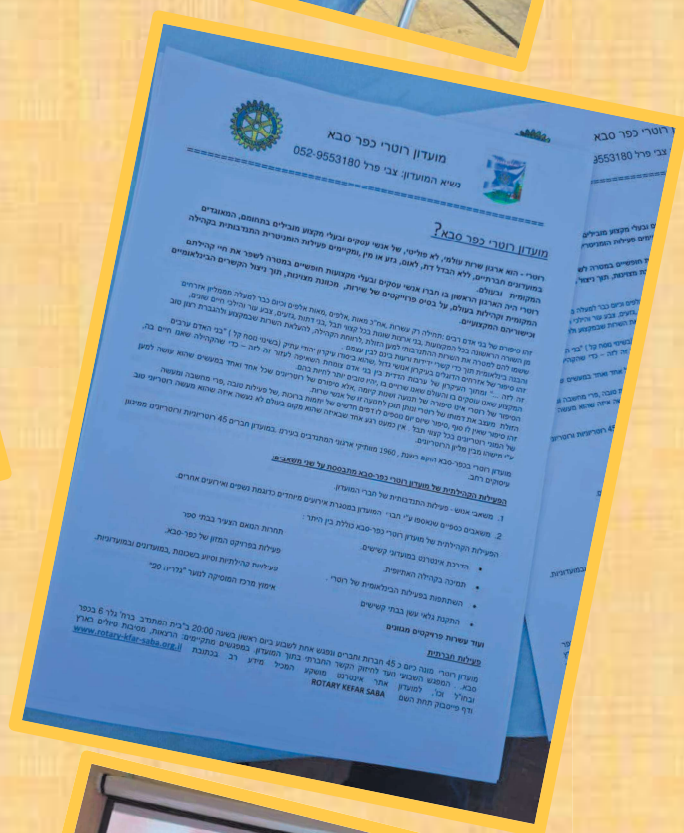
התנדבות זו עשייה שאין לצידה שכר כספי, אך יש לצידה המון סיפוק,
המון רצון טוב, המון חיבור ואהבה.

תודה מיוחדת ליובל השכל, לאגף הרווחה ולכל אלו הרבים שעסקו
בארגון ובהרמת הפנינג התנדבותי יפה זה.

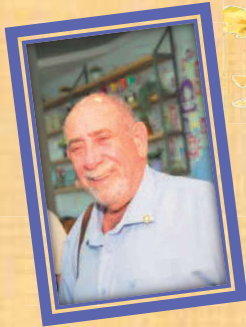
שתמיד נוכל להמשיך להיות בצד הנותן...יש בנתינה המון קבלה
עצמית המרחיבה את נפש האדם.

סיכמה חברתנו נילי טלרמן





אוסף בולים – זה דבר חינוכי



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

רוטרי בליבריה

מועדון רוטרי הראשון בליבריה הוקם במונרוביה ב 1963.

בשנת 1995 נסגרו כל מועדוני הרוטרי בליבריה עקב מלחמת האזרחים שפרצה במדינה ונמשכה 14 שנה.

בשנת 2000 נפתח מחדש מועדון רוטרי במונרוביה
נכון להיום (2/4/24) יש 3 מועדונים עם 123 רוטריונים בליבריה.

5 לדצמבר 1955

למרות שב 1955 לא היו מועדוני רוטרי בליבריה, הונפקו 3 בולים וגיליון מזכרת לכבוד 50 שנה לארגון הרוטרי הבינלאומי.



28 לדצמבר 1979

לכבוד 75 שנה לרוטרי בינלאומי ליבריה הנפיקה 6 בולים וגיליון מזכרת.



26 לאוקטובר 2000

לכבוד הקמתו מחדש של מועדון רוטרי במונרוביה בחודש אוגוסט 2000 ליבריה
הנפיקה 6 בולים וגיליון מזכרת המראים פרויקטים של קרן רוטרי בינלאומי באפריקה.

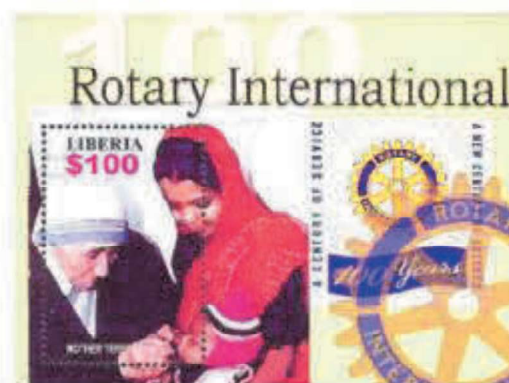


22 לספטמבר 2005

לכבוד חגיגות 100 שנים להקמת ארגון רוטרי בינלאומי ליבריה הנפיקה 4 בולים וגיליון מזכרת.

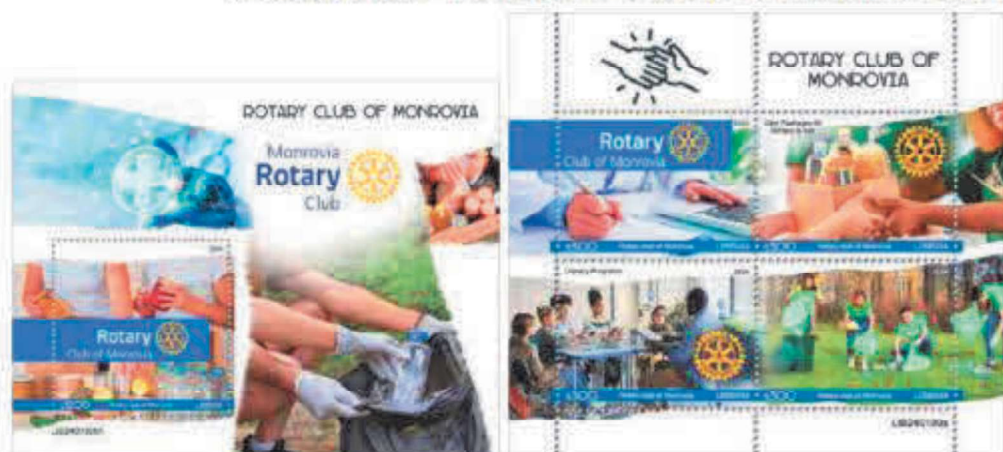


כל הארבעה בולים זהים מבחינת העיצוב אבל עם ערכים שונים.



5 בינואר 2024

4 בולים וגיליון מזכרת הונפקו ע"י ליבריה לכבוד מועדון מונרוביה.



קרן המלגות



יו"ר חברנו נ"ל זאב וינשטיין

Rotary
District 2490



כפר סבא
יש רק אחת כזו



קרן להנצחת חברים ותיקים ולעידוד המצויינות

נוסדה ע"י מועדון רוטרי כפר סבא בשנת 1964

בשיתוף עיריית כפר סבא

הזמנה

הננו מתכבדים להזמין אתכם

לטקס חלוקת פרסים

לתלמידי תיכון מצטיינים

במדעים, בטכנולוגיה ובהתנדבות בקהילה

הטקס יתקיים ביום ראשון, י' תמוז תשפ"ה

בשעה 19:00, 06/07/2025

באודיטוריום תיכון הרצוג, רח' אז"ר 49, כפר סבא

בתוכנית, הרצאתה של

עו"ד דורית תובל

בנושא: נשים ופרס נובל

בנוכחותכם נתכבד

צבי פרל

נשיא המועדון

זאב וינשטיין

יו"ר קרן המלגות

רפי סער

ראש העירייה

22:53

האירוע השנתי של קרן המלגות והפרסים של מועדון רוטרי כפר סבא, התקיים באודיטוריום "תיכון הרצוג".

בימי כהונתו של זאב גלר כראש עיריית כפר סבא הפכה קרן המלגות למפעל משותף למועדון רוטרי ועיריית כפר סבא ומאז גם העיריה משתתפת במתן הפרסים.

במסגרת האירוע מוענקים פרסים כספיים לתלמידי/ות התיכונים בכפר סבא המצטיינים/ות במקצועות הטכנולוגיה והמדעים ובו בזמן מתנדבים.ות בגופים ופרויקטים שונים.

יו"ר ארגוני המתנדבים בכפר סבא יובל השכל, ברך והעלה על נס את התרומה של המועדון בפרויקטים קהילתיים מגוונים. נשיא המועדון צביקה פרל ברך ויו"ר קרן המלגות, נ"ל זאב וינשטיין סיפר על הקרן ותפקידה. עו"ד, סא"ל במיל בפרקליטות הצבאית, דורית תובל, הרצתה הרצאה מרתקת על נשים זוכות בפרס נובל.

בהמשך הקריאה תמי ברכה את שמות ותיקי המועדון וכפר סבא שהונצחו בקרן.

רחל קוצ'ין הזמינה את המצטיינים/ות לבמה תוך הקראת הפעילות הקהילתית שלהם וההצטיינות שלהם/ן בלימודים.

מרגש היה לראות את הנוער המשובח שלנו ממנו וודאי יצאו בעתיד מנהיגים, מדענים, רופאים, כלכלנים, ושוחרי שלום והתנדבות.

לסיום הקהל עמד לשירת התקווה ביחד עם חבר המועדון אילן טל ואח"כ צולמה תמונה קבוצתית של כל הזוכים/ות.

היה ערב מכובד ומעניין שנותן את ההנצחה הראויה למונצחים בקרן.

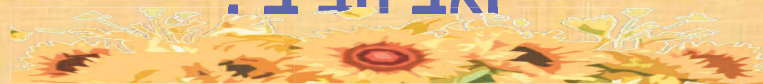
סיכום: חברנו נ"ל גבי מזור







כייף לקבל מחמאות מעיתונאי ותיק יואב חביב :



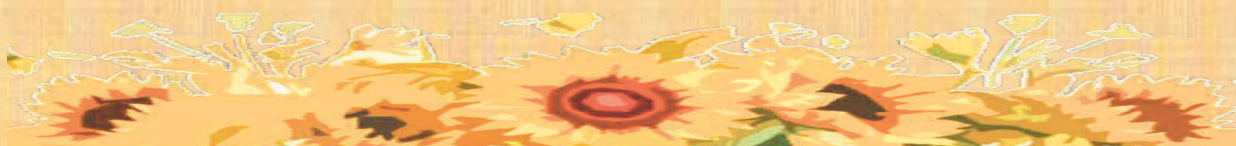
"אף פעם לא " הסתרתי " את אהדתי , שלא נאמר הערצתי , לארגוני המתנדבים במושבה, בכלל, והמתנדבים בפרט . מכיר את כולם מיום היוסדם לא פעם שמעתם ממני , על הייחודיות שלנו בהאשרה של המחצב האנושי שלנו . ההון האנושי במושבה . וכאלה הם גם כל המתנדבים שלנו... ורבים המה .

אני עושה ואעשה כל מאמץ , להבליט בטורים שלי , את "התופעה " שכה מאפיינת אותנו . מאחל תמיד לכולם : תהיו בצד הנותן ולא חלילה בצד המקבל (אני מכיר את שני הצדדים , מה שהופך אותי לבר סמכא בנדון) . ואני נותר הפעם עם מועדון רוטרי כפר סבא , המהווה נדבך ברוטרי ישראל , שהינו חלק מארגון הרוטרי הבינלאומי . מועדון רוטרי שלנו פועל כחלוץ , החל מ 1960 . 65 שנות פעילות התנדבותית . ללא הרף . ללא לאות . באהבה ומכל הלב 24/7 365 מצדיע לכם . הייתי אורח השבוע באירוע השנתי הבולט , והיהלום שבכתר , לגביי ידי . מהותו של הטקס המרגש : חלוקת מלגות לתלמידיי תיכון מצטיינים במגמות מדעים וטכנולוגיה בשילוב התנדבות בקהילה החברה האלה מוכיחים יום יום שעה שעה . אפשר לשלב 5 יחידות מדעים, מתמטיקה, סייבר, פיסיקה . אנגלית, טכנולוגיה ובמקביל שזורים הם בכל אחד מארגוני המתנדבים הרבים שלנו .

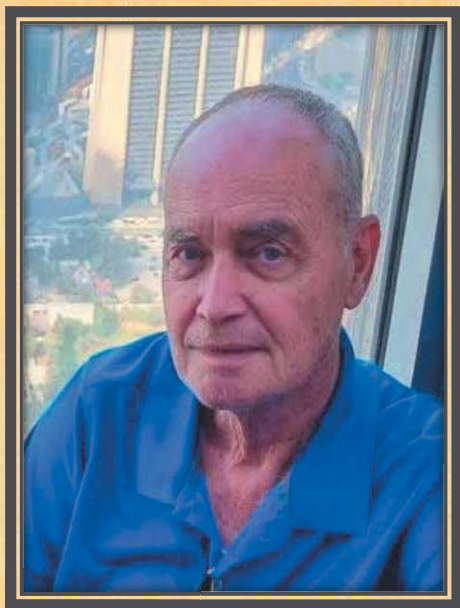
בפריים העליון בקולאז' ניצבים גאים זוכיי הפרסים והמלגות המרגשים . ועכשיו תקליטו אותי . כל אחד ואחת מהן , יהוו כבר בתקופה הקרובה , נידבך חשוב ב 8200 . יחידת הסייבר. המרכז הטכנולוגי ובהמשך: רפאל, אלביט, תעשייה אווירית, הייטק, הם העתודה הטכנולוגית הבאה שמהם יפציעו : כיפת ברזל הבאה. החץ, קלע דוד, מגן רוח ועוד רבים ואחרים שהשתיקה יפה להם בשלב זה . לא בכדי משקיע מועדון רוטרי כפר סבא , בחבורה המופלאה של הנערות והנערים הללו יישר כוח .

האירוע השנתי נערך הפעם באודיטוריום של תיכון הרצוג שמנהליו " יצאו מגדרם " והיוו נידבך חשוב בהצלחת האירוע . אך פטור בלא. כלום... נאדה. טוריי מבוססים על אהבת חינם ומעולם לא הייתה בהם ביקורת. הפעם אחרוג, חד פעמית. על ההזמנה (הפריים בקולאז') , מתנוסס בגאווה " לוגו העירייה", אמה'מה שום נציג מהנהלת העירייה לא טרח להגיע לטקס הכה חשוב ולברך. דוגמא "נפלאה" לנערות ולנערים המדהימים, שניצבו נרגשים על במת האירוע. בפריים נוסף , עבדכם כותב הטור, יחד עם שני חברי מועדון רוטרי ותיקים וחברים יקרים שלי: חיליק שטרית, נשיא המועדון לשעבר וגבי מזור המיתולוגי, איש המדיה, הרשתות והדוברות של מועדון רוטרי כפר סבא . יחד נישא תפילה לשובם היום של כל החטופים לא מחר, היום. לעילוי נשמתם של חללינו הקדושים להחלמתם של כל הפצועים, גיבורי ישראל. לשובם בשלום הביתה של כל חילינו הנועזים והגיבורים. ולכן ולכם חברים אהובים שלי , לעד זכרו רק אהבת חינם תנצח הרבה אהבת חינם" .

שלכן ושלכם .
יואב .



לזכרו של חברנו היקר – משה קוצ'ין ז"ל
במלאת שנה לפטירתו



1953 - 2024



במלאת שנה לפטירתו של
בעלי, אבינו וסבנו האהוב

משה קוצ'ין ז"ל

האזכרה תתקיים ביום חמישי, ו' אב תשפ"ה,
31/07/2025
בשעה 09:30, בבית העלמין פרדס חיים
כפר סבא

המשפחה
המתגעגעת
והאוהבת



מועדון רוטרי כפר סבא

ביום האזכרה, נפגשנו כל החברים על יד הקבר של משה
קוצ'ין, חברנו האהוב שהלך לעולמו לפני שנה.
קשה להאמין שכבר עברה שנה שלמה.
מאיר כרמון ערך טקס אזכרה מרגש וקרא פרקי תהלים על
פי אותיות שמו של משה.
חני קראה שיר שכתבה לאזכרה.

סיכמה חברתנו נילי טלרמן

למשה, לרוחלה והבנות 31.7.25

וגם לנו, שאהבנו. לדמותו.

(חני ברקת גלנצר)

גם היום כאן, על אותה אדמת חמרה
אדמה,

כמו לפני שנה, כמעט באותה השעה,
קיץ ישראלי קשוח, ללא רחמים
לא ברור איך ולאן זלגו הימים.

צועדים בסף יום אחר יום, אל האין
סופיים.

איך קרה שבבר שוב אנחנו על הקבר
עומדים?

אפשר לצנח אל תהום ההגיגים הנוגים,

להתמסר אל דווי הימים הקשים

לנוד אל מול הרי שומרון הפחלים.

יש חוב ויש חובה ויש צואה.

ממשיכים.

מרימים את הראש מול גני העולם

הפורחים

מתוך החשכה מבצבצים כוכבים.

שיר מתנגן בראשי, עמימות לא
ברורה,

האדמה לוחטת בעצמה חרוכה.

כמו אז, לפני בוא השכינה.

השמים פחלים, אין עב אין ענו,

אין סככה אין עץ אין שיח רענו,

אין בין כאן לשמים ולו מחצה דקה.

רק קול דממת צמיחת התקוה.

אמר לי אתה מעברו השני של הכחל,

אמר לי ביצד ממשיכים עם השכול?

נשמה גדולה הוא היה,

גבוה מפל תאור הספר או הבהרה,

אוהב אדם ואדמה ושמים ושקט

ופריחה.

הוא כאן, וכאן ישאר לארבו של

השביל הפתלתל,

נטוע בתוך זמר חיינו, עד גדל, עד

נחדל.



האפיק הבינלאומי



יו"ר האפיק חברנו נ"ל אבי רוקנשטיין



Rotary Kfar Saba District 2490

**Will to Wheel Restoring Mobility
Empowering Lives**

**A Rotary Global Grant Project
In Partnership with Ohalei
Kedar (NPO)**

**Join Us We're inviting Rotary Clubs
and donors worldwide
to partner in this life-changing**

**let's restore mobility, dignity, and hope
one wheelchair at a time.**



**UNITE
FOR
GOOD**

Rotary

Will to Wheel Restoring Mobility. Empowering Lives

.

A Rotary Global Grant Project – In Partnership with Ohalei Kedar (NPO)

About the Project

Founded over 12 years ago by Oren Shaibi and Jowad Masarwa, Will to Wheel is a powerful Israeli initiative that restores and customizes discarded medical equipment—mainly wheelchairs—for people with disabilities who cannot afford to buy them.

The project is fully operated by volunteers: adults and teenagers from diverse communities—Jews and Arabs—working side-by-side

Our Impact

- Over 2,500 mobility aids restored and donated annually to Israel, Africa and Asia
- 100% volunteer-run – no salaries paid
- Engages high school students and youth from special education frameworks
- Promotes environmental sustainability and intercultural cooperation
- Enhances Israel's image globally through humanitarian action

Why do We Need Your Help?

To expand our operations and improve efficiency, we aim to establish modern repair stations and equip our volunteers with professional tools.

Total Goal: \$45,000

\$10,000 has already been pledged by Israel Rotary District 2490

Join Us

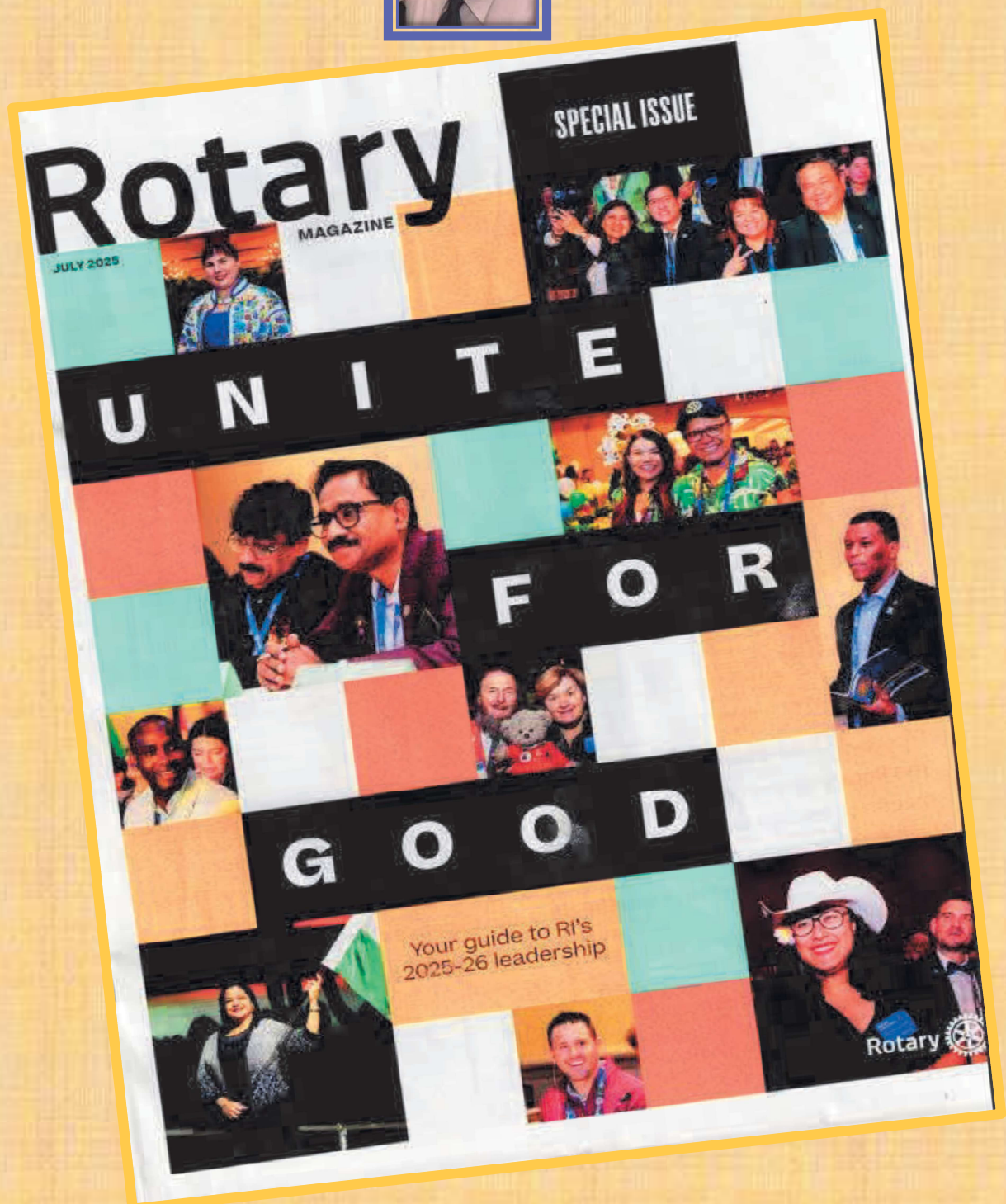
We're inviting Rotary Clubs and donors worldwide to partner in this life-changing project for those who can not get such by themselves.

- Kfar Saba, Israel
- Email: avi@agproman.co.il



ירחון רוטרי בינלאומי

פרטים מעניינים מתוך הירחון שהביא ותרגם חברנו
חנן האס



ארוחות של תקווה

חלוקת מזון לנזקקים אינה פעילות חדשה ברוטרי.
במועדון שלנו היא כבר מסורת בניצוחו של ערן רשטיק.

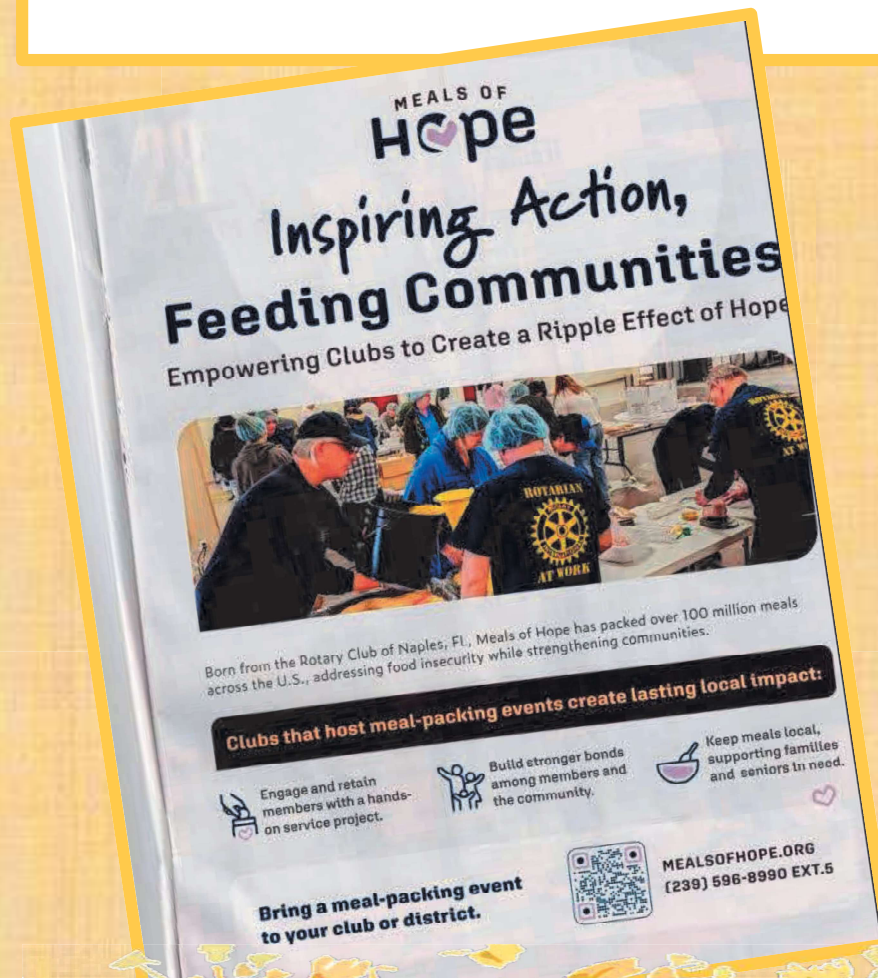
להלן דוגמא נוספת לפעילות ברוכה זו ברוטרי ארה"ב בשם

MEALS OF HOPE

נראה כי גם ב"עולם השבע" ישנם הנזקקים למזון ורוטרי שמח להיות מעורב בפעילות אצילה זו של עזרה לזולת.

הפרויקט התחיל במועדון נאפולי פלורידה וכעת מחולקות מאה מיליון ארוחות ברחבי ארה"ב.

בכך מחזקים את הקהילות הן מצד המקבלים והן מצד הנותנים!



גלגולו של ירחון "זר רוטרי"



שיתפה חברתנו נילי טלרמן

מבקשת לשתף אתכם כי מאמר שכתבתי בזר מאי של המועדון זכה לקריאה גם במועדון סטלה מריס על ידי ויסאם שהוא יו"ר היחצנות והדוברות הארצי.

הוא מאד התרשם והעביר אותו לקריאה לנשיאים והמזכירים של מועדונים נוספים.

מצרפת את מה שכתב:



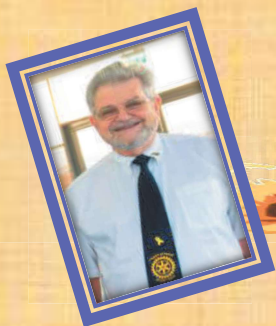
נשיאות/ נשיאים מזכירות/ מזכירים

שלום רב

אני מבקש לשתף עמכם מאמר מעשיר ומחכים עם תובנות עמוקות; פרי עטה של גבי' נילי טלרמן ממועדון רוטרי כפר סבא אשר פורסם בירחון המועדון ממאי 2025 וכותרתו "האגו מול חמלה" ומבקשכם לשתפו בקרב חברי מועדוניכם.

סוד גלוי הנו שגם במועדוני הרוטרי, כמו בחברה ובקהילה ככלל, על אף העקרונות הנשגבים והמטרות הנעלות, לא פעם האגו עומד כאבן נגף וכמכשול בפני מיצוי אמיתי של עקרונות ומטרות אלה.

במאמרה מפנה נילי את תשומת לבנו לדברים שגורמים לנו להרהר ושמה את האצבע גם על הדברים הכואבים ללא כחל וסרק ובכך, לטעמי, היא גם מסייעת לנו להתגבר על שתלטנות ה"אגו" לעבר מעיינות החמלה ובכך לקדם וליישם את העקרונות והמטרות לטובת הכלל.



פינתו של חברנו איציק ארבל

סיפור אישי (אבל גם טעים)

חברים שלי (גם חברות),

את "חטאיי" אני מזכיר היום – מה לעשות, נולדתי בבוקרשט, רומניה... אבל לכל מצב יש שני צדדים. למרות האמור, יש גם צד טוב – האוכל. בביתנו האמיד (אבי היה אחד מעשירי בוקרשט. הייתה לו מכונית כשאנשים עוד לא חלמו על אופניים,,,) הייתה לי אומנת ומטפלת וכמובן, טבחית מיומנת באוכל מקומי. אזכיר רק חלק מן המנות האהובות עליי בהמשך.

בגלל רדיפות המשטר הקומוניסטי והלאמת כמעט כל רכושנו (את זה אשמור לפרק מיוחד), עלינו ארצה (יוני 1950) כמעט ללא מטען – הורים ושני ילדים. לאחר מספר גלגולים במדינה שלאחר מלחמת השחרור, התמקמנו במעברת פרדס כץ למשך ארבע וחצי שנים לא קלות. אימי, ששם, ברומניה, הייתה גברת הבית, סחבה איתה את ה"תנ"ך" הקולינרי של אותה תקופה ברומניה – Sanda-Marin - ונאלצה לבשל בעצמה (שומו שמים!). מאחר וכסף לא היה, התמחתה אימי באוכל זול אבל טעים, למשל סלט החצילים הרומני או מחית השעועית (החומס הרומני). אני, כמו ילד טוב, ראיתי ולמדתי איך מכינים מזון לשרוד.

מחית שעועית – "שעועית דפוקה" (החומוס של הרומנים - Fasole batuta)

500 ג' שעועית לבנה מושרית ליממה (או קפואה ללא השריה)
2 בצלים, 6 שיני שום, ¼ כוס שמן קנולה, מלח
2 "מקלות" קבנוס (למהדרים).

1. מסננים השעועית, מוסיפים מים בנדיבות ומבשלים לפחות שעתיים, עד שהשעועית רכה. מסננם ושומרים כוס ממי הבישול.
2. פורסים את הבצלים לטבעות ומטגנים עד הזהבה.
3. מכניסים את השעועית למעבד מזון, מוסיפים את השום, ¼ מהבצל המטוגן, מעט ממי הבישול ומלח. ומעבדים למחית חלקה.
4. טועמים ומוסיפים מלח או שום לפי הטעם. המהדרים מוסיפים בהגשה גם קבנוס פרוס לעיגולים דקים או ערמונים ומעטרים בשארית הבצל המטוגן.
5. מגישים עם פלפל ירוק חריף (למי שיכול...).

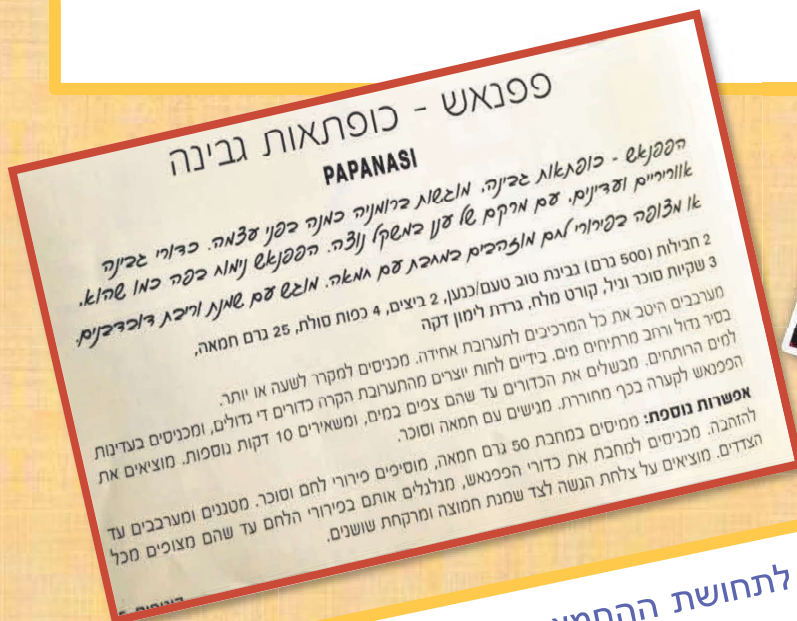
סלט חצילים רומני

חצילים
שמן חמניות
בצל לבן
שום
מלח

1. קולים החצילים על אש גלויה או בתנור במצב גריל עד השחמה (הקליה על אש גלויה מעניקה לחציל טעם שרף יחודי).
2. מוציאים את "בשר" החציל למסננת להגירת נוזלים (ממלחים מעט, כדי לסייע לכך).
3. כותשים את החצילים במין גרזן עץ (כדי שהחציל לא ישחיר) או סכין נירוסטה.
4. מטפטים שמן חמניות ששומר על הטעם (אפשר גם שמן קנולה), תוך ערבוב. מוסיפים בצל לבן קצוץ דק ומעט שום כתוש מלח – לפי הטעם.
5. מגישים עם פלפל ירוק חריף (למי שיכול...).



• המעבר שלנו במעברה מ"אוהל 10" לצריף מאולתר, שיפר את מצבנו עשרות מונים – כבר הייתה רצפת בטון במקום חול כבוש, היו לנו בחצר תאי שירותים ומקלחת (מים קרים בלבד...) עם בורות ספיגה, אבל רק שלנו! ממש רק שלנו, בלי שותפים אחרים, אימי יכולה הייתה לבשל בתנאים משופרים בשובה מעבודתה במפעל "פרומין" הסמוך. ואני, אני אספתי שברי שיש ו"ריצפתי" את הכניסה לצריף ובתום העבודה – ייצרתי לי צעצועים (לקנות לא יכולנו) ונצמדתי לאימי לחזות ברזי הבישול. ומה ילד רוצה הכי הרבה? מתוקים! ובכן, הרומנים מכינים "פאפנאש", שהן בסך הכול כופתאות סולת וגבינה מתוקות מבושלות, ואם מכינים אותן נכון – זה טעים טעים! נכון שיש כופתאות כאלה מטוגנות, שהן טעימות משהו! אבל את זה לא יכולנו להרשות לעצמנו. את זה אכלנו רק כשחברים אמידים הזמינו אותנו, פעם ביובל, למסעדה רומנית.



הרקע שלי משמש אך הסבר-מה לתחושת ההחמצה שלא הצלחתי להפיק יותר מאותם ימים רחוקים תחת סינרה של אמא, אך הריחות והטעמים עדיין מתגלגלים לי בפה. כאמור, חברים(ות), קיימת ורסיה של פאפנאש מטוגנים. אבל כדי להותיר אתכם(ו) עם ציפייה לבאות, המשיכו ללקק שפתיים עד הגיליון הבא...





פינתה של חברתנו נילי טלרמן

המתנדב הוא החלוץ של ימינו.

אתם יודעים מה זה להיות מתנדב ברוטרי?

זה אומר שאתה מתעורר בבוקר, שותה קפה, פותח יומן ורואה שיש לך יותר פגישות משר החוץ, רק בלי מטוס וגם בלי משכורת.
זה אומר שאתה בא לחלק מלגות לתלמידים מצטיינים- ובסוף הם מחלקים לך שיעור של צניעות, ענווה ומה זה באמת לתת.

זה אומר שאתה עומד בדוכן התרמה עם חיוך משכנע אנשים לתרום
ובין לבין חוטף שאלות כמו: סליחה, זה קשור לרפי רשף?

זה אומר שאתה פוגש עוד 30 מתנדבים סביבך, שכל אחד חושב שהוא היחיד שעושה פה משהו, ופתאום כולם צודקים- כי רובם באמת עושים.

זה אומר לנסות להציע שינוי בישיבת הנהלה/ עסקית ונגמר בדיון פילוסופי על שנות ה 50 וקלסר של 200 עמודים.

אבל ברצינות:

זה אומר שאתה חלק ממשהו גדול ממך. שאתה זוכה לגעת באנשים, לשנות, להקשיב, לחבק, לעזור ולאהוב.
זה לא רק מרגש- זה מדבק!

אם כן, אנחנו מתנדבים ולפעמים זה סוחט, מתיש ומלא בטלפונים (בדיוק באמצע הארוחה), לפעמים צריך לעלות עם סל מזון כדי לסייע לאחר כשהרגליים כבר לא סוחבות ואין מעלית ..ונכון, יש כאלו שכבר לא שומעים היטב וטיולים כבר הפכו מזמן להיות טיולים למיטיבי לסת ולא למיטיבי לכת, אבל , היי, לפחות אצלנו בפגישות יש עוגיות (כי אין דבר כזה התנדבות בלי פחמימה) ותמיד אנחנו שמחים להיות ביחד כחבורה שיש לה רצון להעניק וליצור עולם טוב יותר, חבורה שנפגשת ונזכרת למען מה ומי היא נפגשת.... זה עושה טוב!!!



חברים יוצרים

יצירותיה של חברתנו נילי טלרמן

עבודות קרמיקה



המתנדב הוא החלוץ של ימינו.

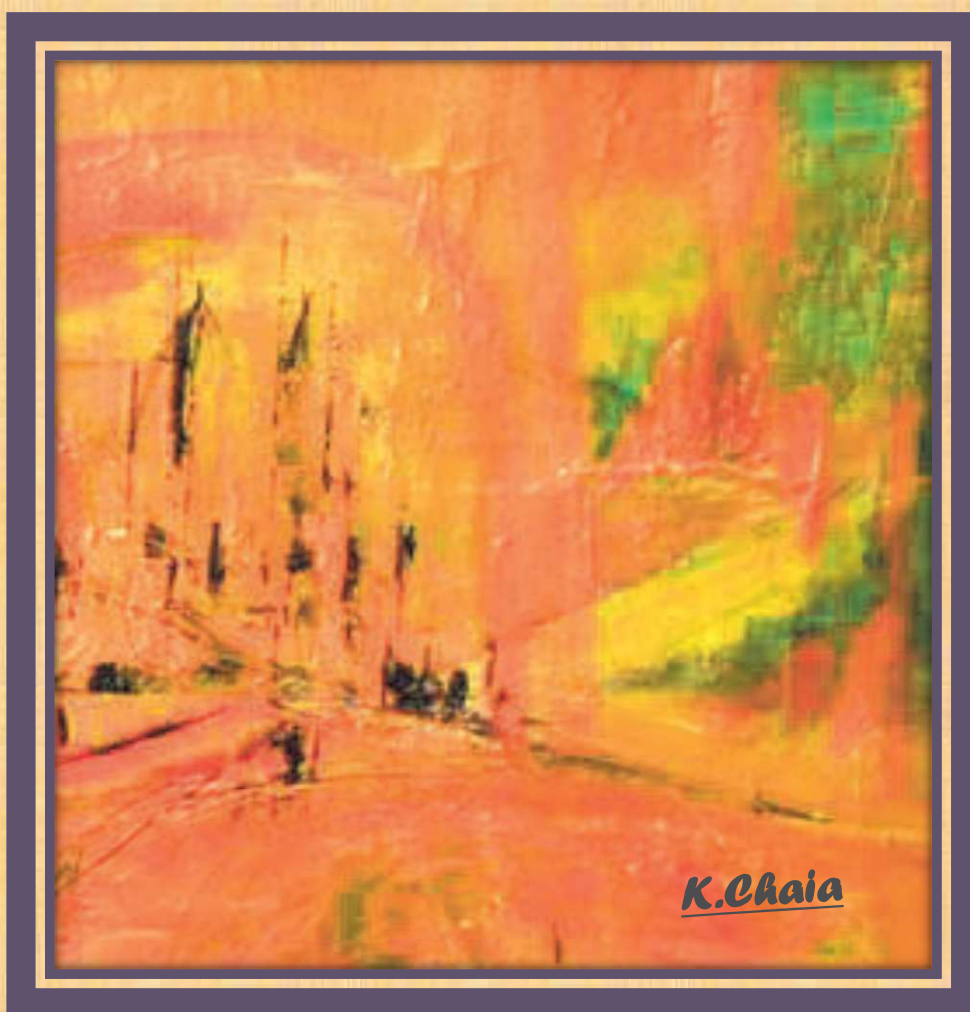


חברים מציירים



חום יולי אוגוסט

ציירה חיה קנטרוביץ





מתכון החודש



לחמניית דגנים במיקרו

ע"פ מתכון של אסי רוז

ללא גלוטן וללא פחמימות מומלצת בחום

מתאים ללחמנייה אחת



מרכיבים:

כף פשתן טחון
כף זרעי צ'יה
כף גרעיני דלעת
כף קמח שקדים
קורט מלח
קורט אבקת אפיייה
ביצה

כף יוגורט / גבינה לבנה/טחינה גולמית + כף מים

אופן ההכנה:

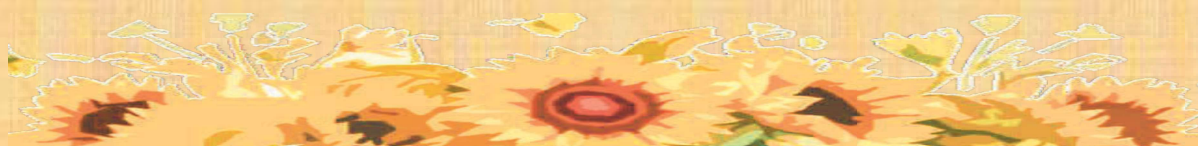
נכין שתי קעריות, אחת לערבוב הבלילה ושנייה שמתאימה למיקרו.

נבחר בקערה בגודל שמתאים ללחמניית מיני, אני בחרתי בקערה בקוטר 14 ס"מ.

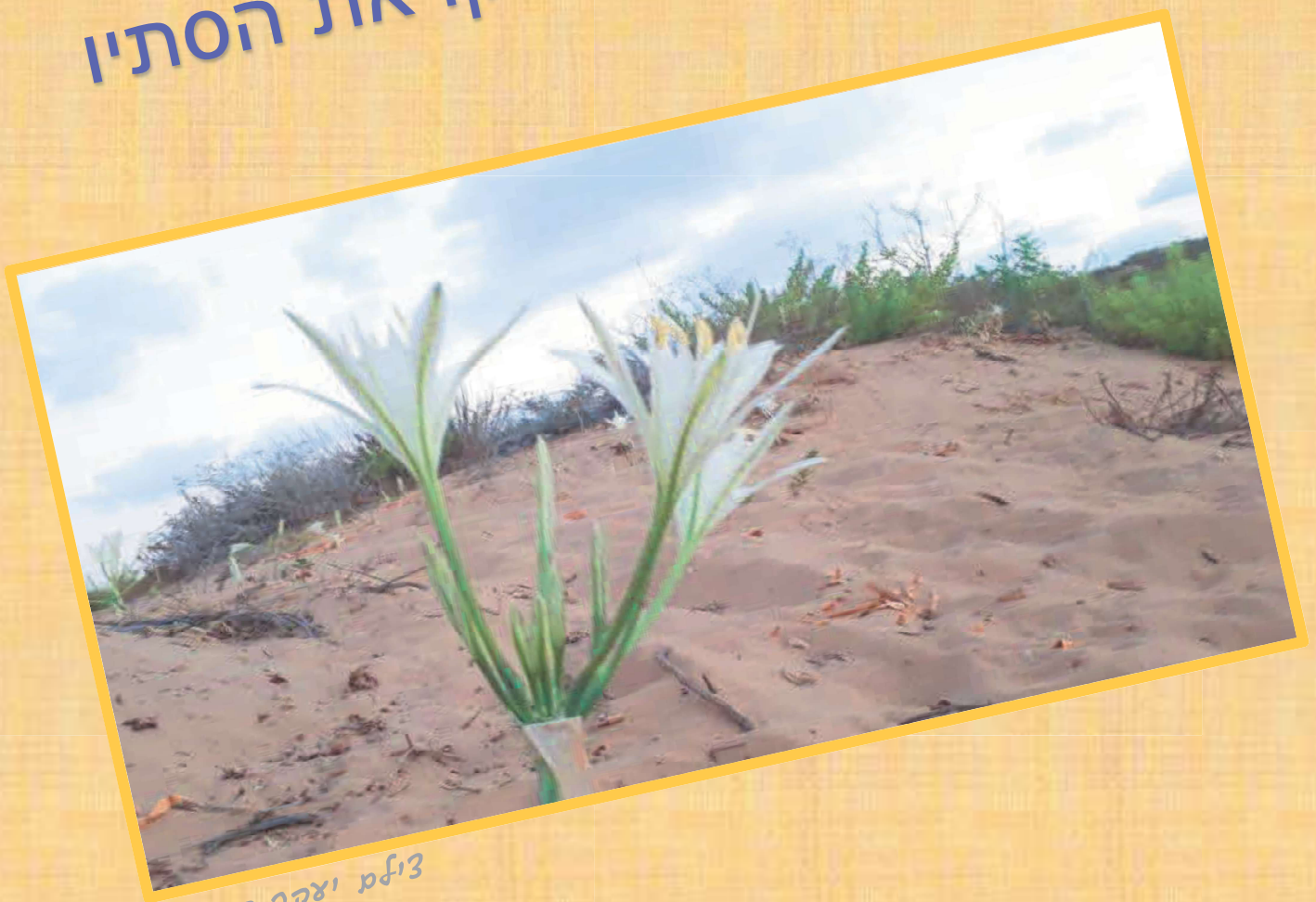
נכניס את כל המרכיבים לקערת הערבוב לפי סדר המרכיבים ונערבב היטב!

בקערה שמתאימה למיקרו נמרח מעט שמן זית, נשפוך את הבלילה לתוך הקערה ונכניס למיקרו ל-2 עד 2 וחצי דקות. נוציא מהמיקרו בזהירות ונהפוך על קרש חיתוך לצינון. נחתוך את הלחמנייה ונמלא בדברים טובים ונאכל בתיאבון!

* במידה ומרכז הלחמנייה עוד טיפה רטוב (תלוי בחום המיקרו) יש להכניס למיקרו לעוד 15 – 30 שניות חימום.



סוף הקיץ פריחת חבצלת החוף לקראת הסתיו



צילם יצחק ק. ליל