



זמן רוטרי

ירחון מועדון רוטרי כפר סבא

דצמבר 2025



עריכה: חיה קנטרוביץ

לזכרו של שותפי לעריכת הירחון
אישי היקר יעקב ז"ל

דבר העורכת



חברות וחברים יקרים!

חודש דצמבר חלף עבר ואתו הסתיימה גם שנת 2025

שהייתה שנה לא פשוטה עבור כולנו.

אמנם חטופינו חזרו מי לביתו ומי לקבורה, אך חלל אחד נותר
עדיין בשבי האויב ולבנו עם משפחתו שמחכה כבר ליום שיוחזר
אליה.



ב-11 לחודש זה מלאו 65 שנה למועדוננו שממשיך במשך כל
שנות קיומו לפעול ולתרום למען הקהילה ואנו מאחלים למועדון
עוד שנים רבות וטובות של נתינה.
"שנהיה כולנו יחד תמיד בצד הנותן"

אנו עומדים כעת בפתחה של שנה אזרחית חדשה שנת 2026
ומקווים שתבוא עלינו בטוב.

שנזכה לבואו של השלום המיוחל.

שמועדוננו ימשיך לשגשג ולפתח יוזמות

וביחד ניצור מציאות חדשה וטובה יותר. אמנ!

חיה קנטרוביץ

שנת 2026 נפלאה לכולם



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



אלף טוב לחולאי ימי
ההולדת החודש



דני ויינברגר
2.12



אורה פרידור
20.12

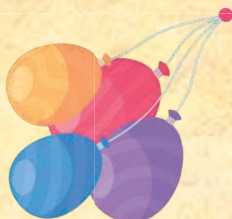


Happy
Birthday

גליה גולדברג
23.12



מועדון רוטרי
כפר סבא
11.12.1960

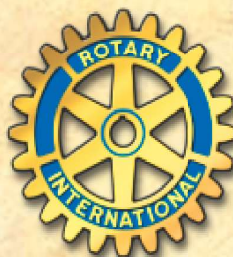


חגית עזרא
25.12

ברכות לקבלה כחבר למועדון



רשטיק עולי
29.12.85



איציק ארבל
8.12.2010



ניני אניאלי
20.12.92



פסוק השבוע

בהגשתה של חברתנו גליה



Rotary
Israel D-2490 "הי"ז

פסוק השבוע
07/12/2025 י"ז כסלו תשפ"ו

חברים יקרים,

היום לפני 84 שנים זה היה:
הקננים בתעונה שינו ההיסטוריה,
קשתעבא האמריקאי בילה בקפסוריה
ולא האמין שיותקף אצלו בשריטוריה,
אז חטף בפרל-הארבור בכל הגלריה
ולא עזרו לו שום מטוס או ארטילריה.
וכל אמריקה, שחיה בתמיד באופוריה,
הבינה שהמלחמה היא לא בתאוריה.
התגייסו, לחמו, הקעילו אטום,
ותזרו עם הגלוריה!

Rotary
Israel D-2490 "הי"ז

פסוק חנוכה
14/12/2025 כ"ד כסלו תשפ"ו

חברים יקרים,

הנרות הללו שאנו מדליקים,
על הנקלות ועל הניסים,
אשר חוללו חילינו האמיצים.
באנו חושד לגרש בלילות אפלים
וכולנו כולנו, נושאים הלפידים,
להאיר לאלו שבמשמרת נמצאים.
וקשבמנהרות בודקים ומחפשים,
שם, גם את פך השמן לא מוצאים...
אז אגמור בשיר מזמור,
שיסור החושד מפני האור!
**ובימינו כל עם ישראל,
שיתאחד, יקום ויגאל!**

Rotary
Israel D-2490 "הי"ז

פסוק אלפים עשרים וחמש
28/12/2025 ח' בטבת תשפ"ו

חברים יקרים,

הנה זה מסתיימת שנת עשרים-עשרים-ועשרים,
ואנו על סף הלא-נודע של אלפים עשרים ושש.
לא בטוח שהגלחנו את כל מה שרצינו לממש,
אך אין זה אומר, שאנחנו צריכים להתיראש.
החטופים חזרו וזו אכן סיבה על הינו לקדש!
הנודאות שאפנו כולנו את החושד ממש לגרש
ושהמלחמה תסתיים ונשמח בכל זריחת שמש.
קד שנוכל בשלווה ורוגע מעט להתאושש...
ובכן, זה לא קרה! 
נותר אף לקוות, שבשנה הקרובה בה נתחדש,
מכל קצוות העם, כולנו, נוכל באמת להתגבש
ולקיים מדינה מתקדמת ובטוחה לכל דורש!!!





אפיק המועדון



יו"ר האפיק חברנו אריה
שטריימר

פעילות האפיק החודש

❖ 1.12.25 – סיור חברי המועדון בבאר שבע

❖ 7.12.25 – הרצאה: "רשמים מטיול לקובה"
הרצה לנו : נג"ל דני גלבע

❖ 14.12.25 - מסיבת חנוכה במועדון

❖ 21.12.25 – ערב עם "צוות" – משירי אהוד מנור – באודיטוריום ספיר

❖ 28.12.25 – ישיבה עסקית

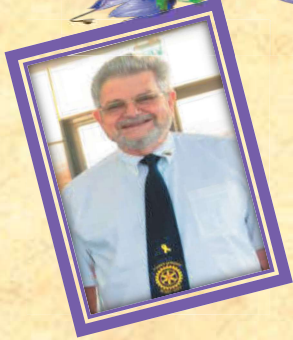


סיור חברי מועדון רוטרי כפר סבא בבאר שבע

01/12/2025



סיכום חברנו איציק ארבל



בשעה 7:00 זה קרה!

בשמחה רבה ובהמולה, הי דרומה, 22 חברים יצאו לדרך בים-בם-בום. וכדי שיהיה כוח להמשך, עצרנו בצומת דבירה, וכל אחד טרף את סנדוויצ'יו ולגם מתרמוסיו.

בהמשך, לאחר שנהגנו עשה מספר סיבובים והחומות לא נפלו, הוא מצא את הכניסה ליעדנו הבא – **כפר העוגן החברתי**. קיבל אותנו במאור פנים המנכ"ל עמוס כ"ץ וליווה אותנו יובל שלף, מנהל אגף "קורת גג". מוסד זה בבאר שבע, כשמו כן הוא. הוא מהווה עוגן בחייהם של הרבה עשרות נערים ונערות {עד גיל צבא}, שאיתרע מזלם ואין להם תמיכה ביתית (בין כלכלית ובין נפשית/תרבותית).

מוסד זה מהווה קרש הצלה ונותן מענה לצרכיהם של בני נוער אלו, שאחרת, היו מתדרדרים למחוזות "פחות חברתיים". הנערים נמצאים במסגרת פנימיתית או בשהייה לאחר שעות הלימודים לתוך הערב. אנשי סגל המוסד (מתנדבים ושכירים) מלווים פרטנית את הצעירים עד להתגייסותם וממשיכים לשמש כתובת גם לאחר מכן, לסיוע. מאד נהנינו להיווכח שיש עוד מוסדות כאלו.

המשכנו והדרמנו ל"**מדבריום**". אני מודה, לא הייתי שם אף פעם ולא ידעתי על קיומו. זה לא ממש גן חיות וזה גם לא הספארי ברמת-גן. זה משהו אחר, מדהים בתכנונו, המדמה את מרחבי הנגב המדברי, כשלחיות יש מרחבי מחייה מותאמים והחשוב ביותר – תכנון מסלולי ההליכה. המקום מותאם להליכה, מנוחה, צפייה בחיות מזויות שונות ובכל תחנה יש שילוט והסברים ומסכי וידיאו ענקיים, אשר בלחיצת כפתור מתארים את החיות באותו אזור. מותאם למבוגרים ובמיוחד לילדים, עם מתקני שעשועים מובלעים בבניה המדמה את המדבר. אפשר בקלות לבלות כאן מספר שעות. מאוד מאוד מומלץ.

התחנה הבאה הייתה אצל "השגריר התימני", מסעדה קטנה, בלב הרובע הישן של באר שבע, מקום שנראה בתחילה מאד לא מזמין, כשבעל הבית, תימני מהדור הישן, הוא גם הטבח וגם המלצר וגם איש יחסי הציבור.

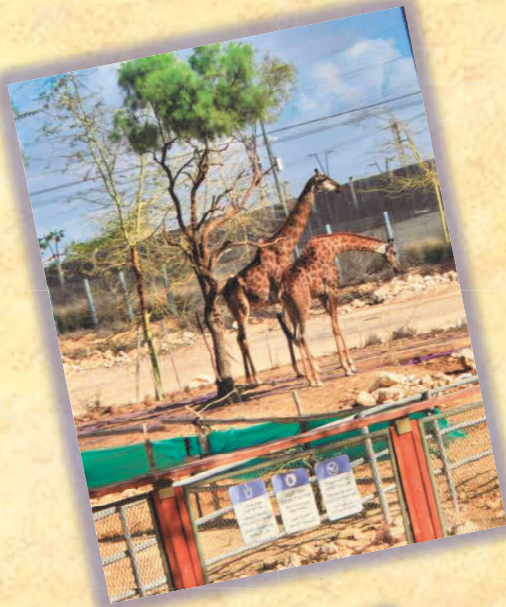
להפתעתנו הרבה, המנות שזרמו על בסיס "אכול כפי יכולתך" היו טעימות מאד וכולנו יצאנו שבעים ומרוצים!

לסיום, נהגנו הנחמד (שכן של רוחלה קוצ'ין), עשה "קפנדרייה" ועבר דרך העיר שדרות והאנדרטה לזכר הנופלים באתר בו שכנה משטרת שדרות ב-7 באוקטובר. היה מאד מרשים.

חזרנו מלאי רשמים וחוויות, עייפים אך מאד מרוצים.

תודה לחברתנו אתי קמר שארגנה הכול!





הרצאה "רשמים מטיול בקובה"



הרצה: נג"ל דני גלבו

נג"ל דני גלבו הרצה לנו על רשמיו מטיול בקובה. דני העביר אותנו בכל תחנות הטיול בהם סייר תוך כדי שהוא מסביר על המצב הכלכלי- פוליטי- חברתי בקובה.

הוא תיאר את מורכבות הסיפור הקובני; בכל פינה תמונתו של צ'ה גווארה מביט קדימה בעיניים שחולמות על צדק, מהפיכה אידיאל, לצד פידל קאסטרו החבר, השותף, "האויב"....
על היחסים ביניהם שהיו מורכבים מאד- מצד אחד אחווה לוחמת, אידיאליים של שוויון, מצד שני אכזבות, סדקים, דרכים שונות להבין את המהפכה ומה המחיר שלה.

דני הציג בפני חברי המועדון תמונות וסרטונים מן הטיול בקובה, תמונות שיש בהם צבע טורקיז וים כחול לצד עוני מחריד.

המוניות האמריקאיות הצבעוניות משנות ה 50 שעדיין פועלות, מצד שני, הרחובות שבהם אנשים חיים בעוני רב, לצד פינות חמד, מים שמגיעים פעם ביום, חשמל שנעלם בלי אזהרה.

הקובנים חיים חסרים, הסביר:
חסרי אוכל

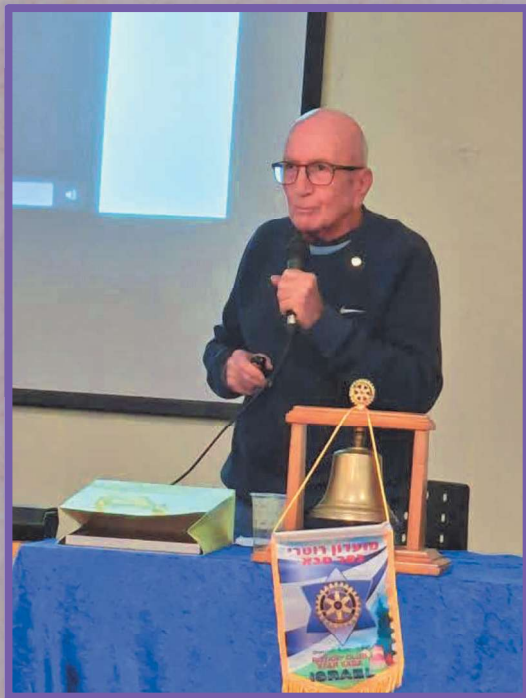
חסרי תרופות, חסרי חופש.
המדפים ריקים, תורים אינסופיים והפתרונות מאולתרים.

באותה נשימה פגש בקובה את האנשים המחייכים, את החום האנושי ואת המוזיקה המתניעה גוף ונפש.

הדבר שהכי מייצג את קובה הוא ייצור הסיגרים, ידיים המגלגלות עלים, עובדים שעובדים בשכר זעום (כ 30 דולר לחודש), בתנאים לא תנאים, יוצרים מוצר שנמכר במחירים אסטרונומיים, כשהם מסתפקים בלקיחת שאריות של סיגרים ומוכרים אותם עבור עצמם בגרושים כדי להתקיים.

ולמרות זאת, בלילה כשהשמש נעלמת, העיר מתעוררת במנגינה
המוזיקה היא מעין מפלט הישרדותי של תקווה, של נשמה שמסרבת להיכנע.
מוזיקה שמדברת בעד עצמה!

סיכמה חברתנו נילי טלרמן



מה להביא לקובה?
הרבה דולרים בודדים
הרבה כדורי אקמול לחלוקה
לאסוף סבונים ושמפו מבתי המלון
מצב רוח טוב



פרופ' מוחמד ותד
2025-2026
ד"ר האזר



HAPPY HANUKKAH חג חנוכה שמח

לחברות ולחברי רוטרי ישראל היקרים,

בזמן שמדליקים את נרות החנוכה, אנו מציינים את
ניצחון האור על החושך, ואת כוחה של הנתינה
הקהילתית לשיפור החברה.



מי ייתן וחג זה יחזק בנו את:

✦ אור השירות: שנמשיך להאיר את דרכם של הזקוקים
לעזרה, וליישם את עקרון "שירות מעל העצמי" בעשייתנו
היומיומית.

☺ חום האחוה: שקשרי הידידות במועדונים ימשיכו לפרוח,
ושנפעל יחד ברוח של "ארבעת המבחנים".

💡 נס ההשפעה: שנצליח להגדיל את מעגל ההשפעה
החיובית שלנו בקהילה ובעולם, ולהיות האור שמוביל לשינוי.

מאחלים לכולנו חג חנוכה שמח, מלא אור, חום, משמעות
והשראה לשנה של עשייה פורייה!

בברכה ובהוקרה,
הנגיד פרופ' מוחמד ותד
וצוות הנהלה

חנוכה שמה



מסיבת חנוכה במועדון



סיכם חברנו נ"ל גבי מזור



לאחר עמידה סביב שולחן הכיבוד והדלקת נרות
שברכו **ניני ושמוליק**, מספר לנו ניני על שירי חנוכה
שנכתבו כולם ע"י המשוררים בשנות השלושים.
ניני מציג את שיר החנוכה של אלתרמן.
השירים מציגים את מה שעניין את התושבים.
ענת מקריאה סיפור על חנוכה בגן הילדים
ומספרת גם על חנוכה מהגן שחזרה אליה
בדרך מקרה.
היה יופי של מפגש, בנוכחות של יותר מ- 20 חברות
וחברים, באווירת חג מיוחדת במינה.



תודה לנ"ל חברנו גבי מזור שמילא את מקומו של נשיא המועדון
ולחברתנו ענת בן עמי אשר לקחה על עצמה את ארגון והכנת המסיבה
המוצלחת.
וכמובן **לחברנו היקר ניני** אשר הציג את שיר החנוכה של נתן אלתרמן.
היה ערב נפלא ומהנה







אפיק הקהילה

יו"ר האפיק חברנו חיים פישלר

תחרות ציורי ילדים

באוקטובר השנה הופצה חוברת מטעם רוטרי ישראל בנוגע לתוכנית לתחרות ציורי ילדים, כיתות ה-ו, בנושא בטיחות בדרכים. התוכנית כללה את פורמט התחרויות, שלב בתי ספר, עירוני, ארצי.

מתוך 20 בתי ספר פוטנציאליים בכפר סבא, 18 בחרו להשתתף – בהחלט הצלחה.

לאור ההובלה המוצלחת של דני וינברגר בשנה שעברה (פעם ראשונה).

התחרויות הבית ספריות יחלו ב- 1.1.2026.

החברים שבחרו להשתתף בשיפוט, משובצים בטבלאות והופצו להם.

בכל תחרות ישפטו שלושה שופטים כאשר שניים הם מהמועדון שלנו.

בכל בית ספר ייבחרו שלושת הציורים שיזכו לניקוד הכי גבוה.

רק הראשון מכל בית ספר יעלה לגמר העירוני.

במקביל, יקבלו 10 המובילים בכל בית ספר, חוברת וסט לציור.

3 הראשונים יקבלו גם מדליות ותעודה ממוסגרת.

ב- 24.2.2026 בשעה 8:30 תערך התחרות העירונית בבית רייזל.

כל חברי המועדון מוזמנים להשתתף,

זו תחרות שרוטרי יזמה ומובילה בשיתוף עיריית כפר סבא.

בברכה

חיים פישלר

יו"ר אפיק הקהילה.



הדלקת נר חנוכה בכיכר הגדולה של קניון



חב"ד, כמו בכל שנה אירגן הדלקת נרות חנוכה בכיכר הגדולה של קניון
ערים. הפעם בכל ערב הוזמנו להדליק נר, אחד מארגוני המתנדבים.
מועדוננו הוזמן להדליק נר חמישי.
חברנו נ"ל יחיאל התכבד בהדלקת הנרות ובברכות כמיטב המסורת.

אני הוזמנתי לתאר בקצרה את הפעילויות העיקריות של מועדון הרוטרי
שלנו לטובת תושבי העיר, עם קריאה להצטרפות חברים.

לקינוח חולקו סופגניות לצלילי שירי חנוכה לשמחת המשתתפים, כולל
קבוצה של חברי המועדון שכבדו את האירוע בנוכחותם:
נ"ל יחיאל שטרית, נ"ל אייבי ברכה, נ"ל מיכאל שלו, נ"ל שמריהו כפיר,
ר' חנן האס, ר' אתי קמר, ר' חיים פישלר וזוגתו רחל.

סיכום חברנו חיים פישלר – יו"ר אפיק הקהילה

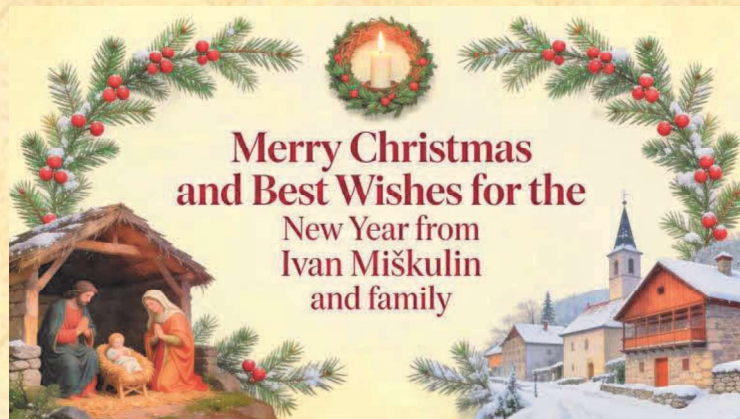




ברכות לשנה האזרחית 2026 שקיבל ושלח חברינו חנן האס למועדוני רוטרי תאומים



ברכה ממועדון תאום אוסייג



Dragi Ivica, Hvala ti i Esthi na toplim
cestitkama za Božić i Novu godinu!
Bas mi je drago što ste se sjetili.
Uzvracam vam sve najbolje želje
uspješnu i zdravu 2026. godinu!
Jezici su fascinantni, a svaki novi
ima svoju posebnu matematiku i
logiku. Puno je zadovoljstva kada
se prvi put nešto razumije. Hvala
još jednom na milosrđu i
prijateljstvu. Nadam se da ćemo se
uskoro susresti! Srdacno, Ivan

ברכה נוספת ממועדון תאום אוסייג-תרגם חנן

ידידי היקר חנן,
תודה על הברכות ועל כך שמצאת זמן להקדיש לי.
כל טוב בשנה החדשה, קודם כל בריאות טובה.
דרישת שלום למשפחתך ולחברי המועדון שלך.
דרז'ן דויאק - חבר הנהלת מועדון רוטרי אוסייג

ברכה ששלח חברנו חנן האס למועדון התאום בסנטוריני

Dear Ioanna, **Merry Christmas and Happy New Year from the Rotarians of Kfar Saba.**
How are you?
How are your colleagues in the club? Is Santorini in a festive mood? **Best wishes from Hanan and the members of Rotary Kfar Saba.**

התשובה שהתקבלה מהמועדון בסנטוריני

I'm on holiday.
Santorini has put on its festive clothes.
Merry Christmas! We are well and we think of you very much, with love



חברים יוצרים



עבודות קרמיקה

יצירותיה של חברתנו נילי טלרמן



אוסף בולים זה דבר חינוכי



חברנו נ"ל אייבי ברכה מספר על אוסף הבולים שלו

רוטרי בבלגיה

בולי הדואר הראשונים בבלגיה הופיעו בשנת 1849.

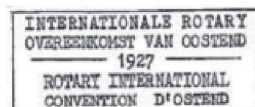
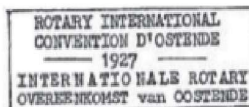
רוטרי בבלגיה

מועדון הרוטרי הראשון בבלגיה אורגן באוסטנד בשנת 1923. ארבע שנים לאחר מכן, הוועידה הבינלאומית נערכה באוסטנד, והתקבלה באופן אישי על ידי המלך אלברט הראשון.

כיום 269 מועדונים עם 9,046 רוטריונים (נכון ליולי 2025)

10-5 יוני 1927

כפי שצוין לעיל, הוועידה הבינלאומית של רוטרי התקיימה באוסטנד, בלגיה, רק 4 שנים לאחר ארגון מועדון הרוטרי הראשון במדינה. למרות שלא הונפק בול, שני חותמות מיוחדות שימשו לאורך הוועידה.



10 לספטמבר 1954

הוועידה האזורית החמישית של מועדוני הרוטרי של אירופה, צפון אפריקה ואזור מזרח הים התיכון נערכה באוסטנד בין ה-10 ל-13 בספטמבר 1954.

לכבוד האירוע, הנפיק מינהל הדואר הבלגי זוג בולים ביום הפתיחה.

בול ה-20 סנט האדום מציג ייצוג גיאוגרפי של המדינות שהוזמנו לוועידה האזורית של אוסטנד. בול ה-80 סנט הירוק מתאר את מרקורי ואת הים, סמלי אוסטנד, המהללים את רוטרי אינטרנשיונל.

באותו יום, הונפק בול שלישי לציון 50 שנה לרוטרי אינטרנשיונל, הראשון בשורה ארוכה של מחווה דומות. בול יום השנה הכחול מתאר את סמל רוטרי במרכז בין שני גלובוסים המסמלים את פעילותה העולמית של רוטרי.

שלושת הבולים עוצבו על ידי ז'אן ואן נוטן מבריסל ועל ידי ל. יאנסנס. ראשי התיבות שלהם (L.J.-I. J.V.N.) בקושי מורגשים בפינות השמאלית והימנית התחתונות של כל עיצוב.



גיליונות מזכרת הכוללים את 3 הבולים הונפקו והם מאד נדירים.



19 לאוקטובר 1974

1974 ציין את יום השנה ה-50 לרוטרי בבלגיה והאירוע נחגג עם בול נוסף. כמו גיליונות 1954, גם זה עוצב על ידי ז'אן ואן נוטן וחרוט על ידי ל. 'אנסנס וג'. מאלבו. על פי לשכת הדואר הבלגית, 3,500,000 בולים הודפסו על ידי משרד הדפסת הבולים במאלין בגיליונות של 30.



12 לפברואר 2005



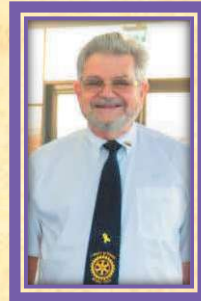
גיליון חדש מבלגיה מציין את 100 שנה לרוטרי אינטרנשיונל ולתוכנית PolioPlus שלו. החצי העליון של בול ה-0.80 מתאר ילד המקבל חיסון פוליו דרך הפה, החצי התחתון מתאר את לוגו המאה של רוטרי. הוא נראה גם מנוקב וגם לא מנוקב. גלויה מיוחדת הופקה באותו מועד.



בשנים לאחר מכן יצאו הרבה בולים פרטיים על ידי מועדוני רוטרי שונים בבלגיה וזה אינו המקום לפרט את כולם.



פינתו של חברנו איציק ארבל



סיפור אישי (אבל גם טעים)

(סיפורים בהמשכים...)



בגיל 4 ברחוב מושלג
(בלי זקן...)

ובכן חברים, אם לא נמאס לכם (ן) אז אמשך...
בימים סגריריים אלו, מזכרתי בילדותי (בן 4 או 5)
באותה מדינה לטינית בין הדמבה לים השחור,
בחורפים הקרים והקפואים, עטוף במעיל חם,
כפפות קשורות בשרוך (שלא יאבדו) ונובע
צבעוני סרוג בקפידה בידי אימי, ורק ממתין
לגלוש במזחלת הקטנה ברחובות המושלגים.

מה אומר לכם, גם היום, אחרי כל כך הרבה עשורים, אני עדיין חש באפי את ריחות החורף
האופייניים. ריח עשן עצי ההסקה, הנפלט מארובות הבתים וריח הערמונים הקלויים בעגלות
הרוכלים בפינות הרחוב. כשהגענו לקצה השכונה, זנחתי הכל ושעטתי אל תוככי פארק
צ'ישימיג'ין שבמרכזו (איך לא) היה אגם נפלא (קפוא מאד) עליו החליקו עשרות ילדים
ומבוגרים, שיא הטיול היה ספל שוקו חם בקיוסק על האי שבאגם.

הרבה מאכלים נקשרו אצלנו לחורף. הכי אהבתי את החומוס (לא זה, המזרחי
המישחתי, המקבל כעת במקומותינו, אלא חומוס גרגרי חם ומתוק, שכאילו
נולד שם, באותה מדינה). אך איזה תענוג זה היה, כשחזרתי מהכפור וקיבלתי
צלחת חמה, מתוקה ומרביילה...



חמוס עם אורז מתוק

(או בלשון המקור NAHUT CU OREZ DULCE משומרים)



חומרים:

500 ג' גרגרי חמוס, שהושרו לילה במים

(ניתן להשתמש גם בגרגרי חמוס קפואים או משומרים)

$\frac{1}{4}$ כוס אורז עגול

$\frac{1}{2}$ כוס סוכר

כפית מלח

60 ג' חמאה

2 ליטר מים

התהליך...

מבשלים בסיר עם 2 ליטר מים, את החמוס כשעתיים (או פחות, אם משתמשים בקפוא) עד שהגרגרים רכים. מסננים ושומרים כוס וחצי ממי הבישול.

מחזירים את מי הבישול לסיר (כשהחמוס בחוץ, במסננת), מוסיפים את האורז, הסוכר, המלח והחמאה, מכסים ומבשלים על אש קטנה כחצי שעה, עד שהאורז רך.

מוסיפים לסיר את החמוס הרך, מערבבים היטב, טועמים ומתקנים תיבול לפי הטעם, מבשלים עוד כמה דקות ומגישים חם.

(ניתן, כמובן, להוסיף צימוקים שחושרו במים חמים, ריבה או כל מה שאוהבים)



חברים כותבים



פינתה של חברתנו נילי טלרמן

הרהורים על שייכות

שייכות היא לא תמיד מקום שבו נולדנו, ולא בהכרח האנשים הדומים לנו לפעמים היא תחושה דקה, כמעט חמקמקה- רגע שבו הלב אומר: כאן מותר לי להיות מי שאני .

עם השנים למדתי ששייכות אמיתית לא דורשת מאמץ מתמיד . לא צריך להצטמצם, לא להתאים את עצמך עד אובדן צורה, לא לשתוק כדי להישאר בפנים.

שייכות עמוקה מרחיבה- היא נותנת מקום לקול שלך, לסיפור שלך, גם לפינות הלא מלוטשות .

יש שייכות שנולדת מתוך נתינה ויש שייכות שנולדת מתוך הקשבה . וכשיש שתיהן- קורה משהו עדין ויפה: נוצר מרחב שבו אנשים לא " משתייכים" זה לזה, אלא הולכים זה לצד זה.

ואולי, הדבר המפתיע ביותר שלמדתי עם השנים הוא ששייכות מתחילה קודם כל בפנים. ברגע שבו אני מפסיקה לבקש אישור, ומתחילה לאשר את עצמי, כשאני בוחרת להיות נאמנה לערכים שלי, גם אם זה אומר להישאר רגע לבד

שייכות בסופו של דבר איננה שאלה של כתובת, קבוצה או הגדרה חיצונית; היא שאלה של נוכחות! של האופן שבו אני נכנסת לחדר- פנימי או חיצוני- עם כל מי שאני, בלי להשאיר חלקים ממני בחוץ.

כשאני נוכחת באמת, אני לא מחפשת להיבלע בתוך הכלל
אלא להביא את הקול הייחודי שלי ברוך, באחריות .
זה הרגע שבו אני מפסיקה לשאול האם יש לי מקום כאן ומתחילה
לשאול איזה מקום אני יוצרת כאן- לעצמי ולאחרים.

מתוך השאלה הזו נולדת שייכות בוגרת; כזו שאינה תלויה במחויבות
כפיים, אלא בהסכמה שקטה להיות נראית גם כשאין תשובה מיידית
מהעולם. וככל שהנוכחות הזו מתעמקת, מתברר דבר פשוט ועמוק:
כשאני בוחרת להיות נאמנה לעצמי, אני הופכת בעצמי למרחב של
שייכות. לא רק עבורי, אלא גם עבור אחרים שמחפשים מקום להיות בו
מבלי להצטדק.

וכך, בלי הצהרות גדולות, שייכות מפסיקה להיות יעד רחוק והופכת
להיות דרך חיים.

שייכות מתחילה ברגע שבו אני מפסיקה לחפש מקום בעולם ומתחילה
להיות מקום.

ותחשבו על זה....



חברים מציירים



ציירה חיה קנטרוביץ

נוף



מתכון החודש



סלט כרוב מעניין מושלם לאירוח

המצרכים לסלט:

- 1/2 יחידה בינונית של כרוב לבן פרוס דק
- 1/2 יחידה בינונית של כרוב אדום פרוס דק
- 2 גבעולי סלרי קצוצים
- 1/2 צרור פטרוזיליה קצוצה
- 1 גזר גדול קלוף וחתוך לג'וליאנים דקים (בערך כוס)
- 4 בצל ירוק פרוסים דק
- 1/2 כוס חמוציות ללא תוספת סוכר
- 2 חופנים עלי נענע

לרוטב

- 3 כפות סילאן
- 1/3 כוס שמן זית איכותי
- מיץ מלימון סחוט טרי
- כף רוטב סויה
- כפית שטוחה מלח גס
- 1/2 כפית שטוחה
- 1/2 כפית שטוחה פלפל שחור
- 1/2 כוס מיקס של פיצוחים קלויים

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה את הירקות .
מערבבים היטב את מרכיבי הרוטב
מעבירים לקערת הגשה ומפזרים מעל את הפיצוחים.

* אפשר להכין את הסלט מראש (כשעתיים קודם
ולהחזיק במקרר ואת הפיצוחים לפזר לפני ההגשה)



Goodbye December

Welcome January



Happy
New
Year
2026

Melli