

הצעלי צורים

ירחון מבית ראש צורים

24

שבת פרשת תזריע-מצורע, כ"ט אייר תשע"ח 14.4.2018



שלום קהילה יקרה,

חג הפסח כבר מאחורינו, אנו נמצאים בעיצומם של יום השואה, יום הזיכרון ויום העצמאות. העיתון שלנו יעסוק הפעם גם הוא במדורים וכתבות הקשורים לימים אלו.

במדור בית אבי, ישתף אותנו מנחם שנדור בסיפורה מעורר ההשראה של אימו, ניצולת שואה ששרדה את הזוועות במרפאתו של מנגלה והצליחה לעלות ארצה ולהקים משפחה על אף כל הקשיים. במדור המגירה, נזכה לשמוע הפעם משיריו של ארז אורבך הי"ד שנולד בראש צורים ונרצח בשנה שעברה בפיגוע בארמון הנציב. אושרת נתיב, תספר לנו על אחיה, גיא חרד הי"ד, שנפל בלבנון לפני 23 שנים, ועל היום שבו קיבלו הוריה את הבשורה הקשה. לכבוד יום העצמאות, נשמע במדור ביקורת רבות את רשמיה של טל נוימן על הסרט "הצלמניה", סרט תיעודי על חנות צילום שמחזיקה צילומים היסטוריים של מדינת ישראל בימיה הראשונים. שלמה ויסמן יספר לנו על תפקיד הרבש"צ והמטלות הכלולות בו. הרב ורדי במדורו נקודה למחשבה יתאר לנו את האתגרים של החיבור ללאומיות בפתחו של יום העצמאות, וילדי הגנים יברכו את מדינת ישראל לכבוד יום הולדתה ה-70. ולסיכום - עדי וארז ברטמן, שיצאו לשליחות לפני כשנתיים בקוסטה ריקה, ישתפו אותנו בחוויותיהם מהשליחות ובמיוחד יספרו איך זה לחגוג את הימים הלאומיים בנכר. במדור "הזרקור" תספר לנו רמה אהרונאי על עבודתה המעניינת ביצירת תוכנית לימודים ללימוד עברית בבתי ספר יהודיים בחו"ל. כנה שכטר תסביר לנו מהי

אכילה רגשית ותיתן עצות להתמודדות עם התופעה, וציונה טבול תשתף אותנו בפרויקט של בנק הזמן, מה הרעיון המסתתר מאחוריו וכיצד ניתן ליטול בו חלק. במדור "חדש על המדף" נשמע מפי רחלי אבלמן על ספרים חדשים לילדים ולמבוגרים שהגיעו לספרייה, במדור "חוק הדתיים השלובים" נזכה להכיר את משפחות יעקובי ושבט ובמדור "הבט סביב" תספר לנו ורד קייפי על עצי המיש הגדלים ביישובנו וגם תפנק במתכון לליקר מיש. ואחרון חביב, במדור נוסטלגיה, יוצגו חמשירים בליווי תמונות הקשורים לדמויות מפתח בקיבוץ, הכול מפרי עטו של דוד קרנץ המוכשר. בגיליון זה, יציג יעקב דרורי-רנבאום את הפרק האחרון בסיפורו "קופסת הצרות", אנו מודים ליעקב וקוראים לכל הכותבים למגירה לשלוח לנו סיפורים חדשים

(עדיף בהמשכים אך לא חובה) שיפורסמו בגליונותינו הבאים. נשמח לשמוע הערות, יוזמות ורעיונות בפורום או בכתובת המייל yarchon@r-tzurim.co.il. קריאה מהנה.

צוות העלון: הרב מרדכי ורדי, נעמה דיטור, אביבית אהרונאי, רחלי אבלמן, טל נוימן, יעקב דרורי-רנבאום (עריכת לשון), כנה שכטר (עימוד וגרפיקה) ואסנת ניר.

תפילה גיורא פישר

מי יתן
וְאֶהְיֶה כְּכָר זָקֵן
מְבָלָל.
אִם אֶזְאָשָׁאֵל:
לָמָּה הוּא לֹא בָּא לְבָקֶר?
אֵל תֹּאמְרוּ:
אֲבָל, הוּא נָפֵל
לְפָנֵי הַמוֹן זָמָן.
אֲמָרוּ:
הוּא הָיָה פֶּה אֶתְמוֹל
וְאָמַר שְׂיָבוֹא גַם מָחָר.

מזל טוב לרגל התרחבות המשפחה:

- לאשבל וזוהר עם שלם עם הולדת הבן,
- לסבתא ידידה עם שלם ולכל המשפחה.
- לנטע ואיתן לביא עם הולדת הבן.
- למוריה ומולי יסלון עם הולדת הנכד כרמי שלום,
- בן לידידה ותמר.

יום הולדת שמח:

- למולי יסלון, עם הגיעו לגיל חמישים.

בשמחות

מזל טוב לבר/בת המצווה:

- קרני זליגר, ולהורים שגית ועוזי.
- תהילה ריבקין, ולהורים מתן וטליה.
- לנעם עוזן, ולהורים דוד ורעות.
- לרועי לוי, ולהורים אלעד ואבישג.
- ללביא רוזיאביץ', ולהורים גיל ויעל.

שבאבניקים | הרב מרדכי ורדי

ישראל אחריות על הלאומיים. במקומות רבים בגמרא ובמדרשים נוצר רושם של עוינות כלפי הגויים ומי שמחוץ לגבול ישראל. את המקורות האלה צריכים לקרוא בהקשר של זמן ומקום, כאשר בני ישראל גולים בין האומות, מאוימים, נרדפים ונשחטים, ונלחצים להמיר את דתם. בזמנים הללו המגננה על הזהות מחייבת ריחוק ועוינות פנימית למי שמנסים לכפות עלינו ויתור על הזהות. אמירות כאלו רלוונטיות רק להקשר שבו נאמרו, בדומה לאמירות ביחס לנשים וביחס לעמי הארץ, חלילה להיצמד לאמירות החריפות הללו ביחס לגויים כתורה נצחית. הרב קוק בכתביו לימד אותנו שהגיע הזמן לחזור לתודעה של השליחות האוניברסאלית של עם ישראל שתבוא רק מתוך רגישות וחיבה לכל עם ואדם. אחרי שמסנכרנים את הלאומיות עם האינדיווידואליזם ועם האוניברסאליות נוכל לדייק את התודעה הלאומית שתהיה מרחיבה את הדעת ובונה את הזהות הישראלית יהודית השלמה.

בחג העצמאות עומד לפתחנו האתגר של חיבור ללאומיות. שני מושגים מאיימים על מושג הלאומיות כחלק מהזהות שלנו כמאמינים וכמחנכים. האינדיווידואליזם - מצד אחד אנחנו בעידן שבו האינדיווידואליזם הוא ערך חשוב ובסיסי, וזכויות הפרט עומדות בבסיס הערכים של השיטה הדמוקרטית שהביאה הרבה ברכה בהגנה על הפרט מפני הגלגלים הדורסניים של המערכות החברתיות הכוחניות. האינדיווידואליזם במבט שטחי סותר את הלאומיות ולכן האתגר הבסיסי הוא לנסח את שני הערכים באופן שיחזקו זה את זה ולא יעמדו בניגוד מנטאלי, הלאומיות איננה מוחקת או דורסת את הפרט אלא מעצימה אותו. מהצד השני עומד מושג הלאומנות והוא מושך את הלאומיות אל מקום של עוינות ודחייה ולפעמים גם שנאה לכל מה שלא שייך או איננו מגויס לטובת הלאום. הלאומיות הנקייה איננה עומדת בסתירה לאוניברסאליות, לאהבת האדם ולחיבה אל כל הלאומיים. התורה מטילה על עם



מטלתנו של הרבש"צ

שלמה ויסמן

הקפצת הכיתה בשעת חירום. הרבש"צ אחראי על מערכת הכריזה של היישוב. הרבש"צ יושב בוועדת הביטחון של היישוב וביחד הם מתווים דרכי פעולה נוספות לחיזוק הביטחון של היישוב. יש כמובן קשר יומי בין הרבש"צ לחטיבה האחראית עלינו מבחינה מבצעית. האתגר לאפשר לציבור לנהל את שיגרת יומו ללא לחצים ביטחוניים עומד בראש דאגתי. ב"ה אנחנו בתקופה שקטה יחסית ביישוב, ללא חדירות פליליות וביטחוניות, בתקווה שכך יימשך. יש עוד נושאים שאני עוסק בהם למרות שהם לא בליבת הביטחון, אבל נשאיר אותם להזדמנות אחרת... אני קשוב לכל פנייה בתחום הביטחוני. בהזדמנות זאת אני שב ומבקש להכניס את מספרי הטלפון החשובים לזיכרון בטלפונים שלכם, רצוי במועדפים:

רבש"צ: ויסמן - 054-6700700 או 053-7204387

סגן רבש"צ: יובל - 053-7204249

מוקד הגוש: מספר ישיר 8021, מכל טלפון ללא קידומת

מד"א: 101 **כיבוי אש:** 102 **משטרה:** 100

מטלות הרבש"צ על פי פקודות הצבא. נראה לי שכל דפי העלון לא יספיקו לתיאור המטלות, ולכן אקצר.

מי האחראי על עבודת הרבש"צ? לפי הפקודות, הצבא מנחה אותו מקצועית, היישוב אחראי עליו מנהלתית, כמובן שגם לקב"ט המועצה יש מה להגיד, ובסוף כל תושבי היישוב. באהבה מקבל אני את בקשותיכם והערותיכם שמאירות את עבודת הרבש"צ.

תפקידו העיקרי של הרבש"צ, לתפיסתי, הוא למנוע חדירת מחבלים ליישוב. כל יתר פעולותיו נגזרות ממטלה זו. הרבש"צ אחראי על השומרים של חברת השמירה ועל השומרים של היישוב. לא פעם נדרשת התמודדות לא פשוטה שגורמת לחיכוכים בין הרבש"צ לשומרים. הרבש"צ אחראי על מרכיבי הביטחון של היישוב כגון רכב השמירה, גדר היישוב, דרך הביטחון, שערי היישוב ועוד. הרבש"צ אחראי לכניסת פועלים פלסטינים ליישוב לפי נוהלי הצבא, וגם שם לא פעם נגרמות אי נעימויות בין הרבש"צ לתושבים על רקע זה. הרבש"צ אחראי על כיתת הכוננות של היישוב, לדאוג לכשירותה ומוכנותה למצב חירום ביישוב, כולל



ימים לאומיים

עדי ברטמן

ימים לאומיים.

יום השואה.

יום זיכרון.

יום עצמאות.

מדינת ישראל עוצרת. עומדת. מרכינה ראש ומרימה בגאווה. ימים מלאים. עמוסים. התחושות שנמצאות בכל רגע ורגע.

באוויר שנושב במדינה מרגישים היטב את תחושות הימים האלה. זו אווירה שפשוט קיימת. אני לא יודעת מאיפה היא מגיעה אבל היא פשוט שם.

גם האוויר זוכר ולא שוכח.

דגלי ישראל מתנופפים בכל פינה.

השבוע שמחבר בין השואה לתקומה נוכח ופועם בכל מקום. שירים ברדיו, סיפורים ועדויות בכל אמצעי המדיה, בני משפחה שהיו חלק מהסיפור המופלא.

הכל נמצא סביבך ומחבר אותך חזק חזק אל השייכות, אל הזהות, אל הגורל המשותף.

ואנחנו עומדים בבית. בשקט. הרחק מישראל. רואים את הטקס בכותל. שומעים באינטרנט את הצפירה מישראל. דוממים. זוכרים. עומדים בגאווה. ובחיוך עולם כמנהגו נוהג. הם בכלל לא יודעים. ולא מרגישים את הכאב והגאווה שלנו. את סערת הרגשות שמתחוללת בקרבנו. אני רוצה לזעוק - במקום אחר ברגע זה עוצרים, דוממים, זוכרים. תעצרו רגע, תזכרו, בשבילנו...

עולם מבולבל.

זמן מבולבל.

שעון מבולבל.

מה בא לפני מה ומה בא עם מה ביחד.

כבר די התרגלנו להפרשי השעות. לזמן שמבדיל בינינו לבין ישראל.

אבל פתאום בימים אלו, יותר מכל החגים האחרים בלוח השנה, הפרש זה מקבל משמעות.

אנחנו אחרי כולם. הולכים לישון לפני וקמים אחרי. הכל קורה בזמן שישנו... לרגע חושבים אם לקום בשתיים בלילה ולעמוד בצפירה עם כל העם כדי להתחבר לצפירה המהדהדת בכל רחבי ישראל ולהרגיש אותה חזק פה בקוסטה ריקה.

לעמוד לצפירת יום הזיכרון ב-11:00 בבוקר אצלנו כשבדיק באותה דקה בישראל מועלה הדגל לראש התורן ונפתחים רשמית אירועי יום העצמאות, להיות חצי פה חצי שם.

הקהילה פה היא קהילה ציונית, יודעת הרבה על מדינת

ישראל, עם ישראל ומלחמותיו.

יודעים הרבה בשכל...

אבל הרגש... הבנו שמי שלא הרגיש את האווירה והאנרגיות בישראל בימים אלו קשה לו מאוד להרגיש את הכאב הגדול והגאווה הגדולה.

אז... שלום קהילה יקרה ואהובה!!

למי שחדש בקיבוץ - נעים להכיר,

אנחנו משפחת ברטמן. ארז, עדי והילדים: בארי, רתם וכרם הקטנה שרק נולדה.

יצאנו לפני שנתיים כמעט להרפתקה המשפחתית שלנו בסן חוזה, קוסטה ריקה דרך ההסתדרות הציונית העולמית.

נשמע יעד אקזוטי מאוד, אהה?

מרכז אמריקה, ג'ונגלים, נופים עוצרי נשימה, מדינה ללא צבא, 6,000 מ"מ גשם בשנה,

ממש pura vida... אבל גם באקזוטיקה יש אתגרים.

רעיון השליחות עלה אצלנו כבר לפני כמה שנים בזמן טיול בניו זילנד, כאשר ביקרנו בקהילה היהודית ופגשנו את השליחים. הבנו שיש יהדות שלמה שאנחנו לא מכירים והיא יהדות התפוצות. הבנו שאנחנו חיים בבוועה ורצינו ללמוד, להכיר ולפתוח את העולם שלנו. לתת קצת מעצמנו ולקרב יהודים אחרים בעולם למדינת ישראל, להכיר להם את המדינה היפה שלנו. החלום המתין מספר שנים עד שהפך למוחשי. בהתחלה בדקנו כיוון לשליחות בוונצואלה ומהר מאוד העניין ירד מהפרק לאור המצב שם. בדחיפתם של רועי ונעמה ויסמן המקסימים (שאותם החלפנו) הגענו לקוסטה ריקה.

כבר מספר פעמים נעמה דיטור, שדואגת להשאיר אותנו מחוברים ושולחת לנו את כל העלונים של עלי צורים, ביקשה מאיתנו לכתוב לעיתון מחוויותינו בקוסטה ריקה אבל במהלך היוםיום הדברים התפספסו. רגע לפני הימים הלאומיים (מי בכלל זוכר שיש עוד פסח לפני...) ובתוך כל העבודה הסיזיפית החלטנו דווקא עכשיו לעצור רגע, ולספר על התחושות שלנו.

על הקהילה עצמה נעמה ויסמן כתבה בעלי צורים אחרי שהם חזרו, אז לא נכתוב הכול בשנית, אלא נספר בקצרה...

פגשנו קהילה ציונית אורתודוקסית שסיפורה החל לאחר שמספר יהודים היגרו מעיירה בפולין לקוסטה ריקה והקימו "שטייטל בלב הג'ונגל". מאז ועד היום הקהילה התרחבה ומונה כ-3,000 יהודים.

ההגדרה קהילה "אורתודוקסית" היא מעניינת מאוד. בית הכנסת של הקהילה הוא ענק ומרשים וכל מי שנכנס אליו נותר פעור פה. בשבת רגילה מגיעים בערך 100 איש לתפילות וחלקם נוסעים לבית הכנסת בשבת. מעט מאוד שומרים על כשרות, ובעיית חוסר העירוב לא ממש הפריעה להם עד היום. בימים אלה אנחנו עושים מאמצים רבים כדי שיתוכנן עירוב חדש. מה לעשות, אחרי שנולד ילד אי אפשר לטלטל אותו בחוץ והאמא נכנסת לסוג של כלא ולא יכולה לצאת מהבית. הבדיחה היא שכשנכנסת שבת אני נכנסת לאלקטרו עד מוצאי שבת...

מכיוון שהם קהילה "פולנית" ושמרנית קשה לחדש ולשנות דברים. להעלות חזן ספרדי זה אסון ולשנות מנגינה של לכה דודי תעורר ציקצוקי לשון. כל שבת אחרי התפילה יש קידוש שבו אותו האוכל - צ'ולנט פולני מצד אחד ומאכל מקומי בשם גדג'ו פינטו מצד שני. מיקס קולינרי לא שגרת.

הם יושבים גברים ונשים בשולחנות נפרדים, ספק עניין דתי ספק עניין תרבותי. ניסינו מעט לשבור את המסורת והקמנו שולחן משפחות. ארז עדיין מקבל לעיתים משפטים כמו: "אבל זה מקום של נשים פה, לא מתאים..."

אז קצת על העבודה והחיים שלנו... אנחנו מורים בבית הספר חיים ויצמן. זהו בית הספר היחיד של הקהילה. בית הספר הוא בית ספר אורתודוקסי למרות שרוב הקהילה לא חיה אורח חיים דתי כמו שאנחנו רגילים ומכירים, ולפעמים אפילו רחוקים מאוד (נוסעים לבית הכנסת בשבת, כשרות וכו').

בבית הספר לומדים כ-350 ילדים בגילאי 1.5-17 ובשנה המקבילה ל"ב בישראל התלמידים מגיעים לשנת הכשרה בארץ.

זו חוויה מגבשת מאוד לצאת בכל בוקר יחד כל המשפחה ולהגיע ביחד לבית הספר, לפעמים פוגשים את הילדים במסדרונות במהלך היום ובסוף היום נוסעים כולנו יחד הביתה.

אנחנו מלמדים - בעיקר את כיתות התיכון - עברית, יהדות, ציונות ומסורת. תפקידנו להביא לתלמידים בפרט ולקהילה בכלל את ישראל על כל רבדיה.

אנחנו רואים חשיבות גדולה בקשר האישי עם התלמידים, השיחות האישיות, מענה לשאלות ולקשיים, לאו דווקא בהקשר של ישראל ויהדות, אבל כל קשר כזה מחבר עוד קצת אותנו אליהם ואת הרעיון שאותו אנחנו מביאים להווייה שלהם כאן רחוק מארץ ישראל. התקווה היא שהם יבחרו בסוף לעלות לארץ.

נוסף על העשייה שלנו בבית הספר, אנחנו רואים את הבית שלנו כ"ישראל הקטנה" בשביל הקהילה, בימים מיוחדים אנחנו עושים מסיבות פתוחות לכל הקהילה בבית שלנו ומדי פעם ארז מעביר הרצאות על ההיסטוריה של העם והמדינה.

הילדים שלנו הסתגלו יחסית מהר לארץ חדשה ולשפה חדשה (ספרדית). הילדים נחשפים לסוגי מורכבות שילדים בארץ לא תמיד נחשפים אליהן. כשהילדים הולכים למסיבות יום הולדת (מכובדות מאוד) הם יודעים מייד לשאול אם יש אוכל כשר. או כשסתם הולכים בצוהריים לשחק אצל חברים הם תמיד מביאים איתם את הקופסא של "האוכל המיוחד". הם כבר למדו לברר על כל דבר, לפני שמכניסים לפה, אם זה כשר או לא כשר.

בסופר זה הופך ליתרון כשעל כל ממתק שהם מבקשים אומרים להם "זה לא כשר" ואפילו בקבוצת הוואטסאפ של המוצרים הכשרים פה רץ סיפור על אבא אפרו-אמריקני שנצפה בקניות עם ילדו בסופר ועל כל דבר שהילד ביקש האבא ענה - לא, זה לא כשר. היה יום חמישי, ניגשה אליו אישה נחמדה ושאלה אותו אם יש לו איפה לאכול את סעודת ליל שבת. ענה הגבר: אני לא יהודי. אז תמהה האישה: "אבל אמרת לכן שלך על כל המאכלים זה לא כשר". ענה הגבר: "נכון, אבל לאמא היהודייה זה תמיד עובד..."

תנסו את זה.

הניתוק והריחוק מהארץ ומהחברים הוא גדול מאוד וקשה. הפיצוי מגיע בדמות הגיבוש המשפחתי והרגעים המשפחתיים הקטנים והמיוחדים. הטיולים בימי ראשון (מה נעשה בלעדיו כשנחזור...) והטיולים למדינות אחרות בחופשים הגדולים.

כשנחזור לארץ ניקח איתנו את הלימוד הגדול שלמדנו ועדיין לומדים על יהדות התפוצות. על כך שאין תמיד שחור ולבן. יש הרבה צבעים אחרים שצריך להכיל, לקבל ולאהוב.





גיא.

בוקר אחד לפני 23 שנים השתנו חיינו. גיא אחי הגדול נהרג בלבנון.

גיא נולד ב-י' בכסלו תשל"ה (24.11.1974) בירושלים, בן לשולמית ויהודה חדר. גיא הוא הבן השלישי לאחר שתי אחיותיי הגדולות אורית וורד, ואחירי נולדו עוד שתי בנות ובן - נעמה, אנוכי ואביתר.

גיא גדל במושב ישעי שבצמק האלה, וכיאה למושבניק אמיתי היה עוזר להורים במשק עם העופות, הקטיף והתחזוקה השוטפת. גיא היה אדם ספורטיבי ומלא שמחת חיים. הוא החל את לימודיו היסודיים בבית הספר האזורי "אבן העזר" שבמושב נחם, והתבלט מאוד כספורטאי מצטיין, בין השאר בחוג "טאקוונדו" שבו השתתף מספר שנים. גיא המשיך את לימודיו בישיבה התיכונית "קרית נוער" בירושלים. בשנים אלה היה גיא פעיל מאוד מבחינה חברתית, הוא עמד בראש קבוצת הנוער במושב ויחד הצטרפו לתנועת "בני עקיבא" במקום. גיא יזם טיולים רבים לבני גילו, ארגן ודחף פעולות תרבות במושב וסחף אחרי חברים לחוגי ספורט. כבר אז בא לידי ביטוי כושר המנהיגות שלו. בסיום לימודיו בישיבה נותרה לו תקופת זמן ממושכת עד הגיוס, והוא הקדיש אותה לעבודה במשק המשפחתי. גיא סייע בגידול העופות ובעבודה חקלאית ואף לקח על עצמו עבודה נוספת כדי לממן את טיוליו ובילוייו הרבים.

גיא היה בעל אישיות מיוחדת במינה. הוא אהב את החיים וידע ליהנות מהם. היה לו חיוך כובש,

אישיות מיוחדת וכישורים רבים שהפכו אותו למושא הערצה בעיני רבים. את האהבה הרבה שקיבל ידע גם להעניק בחזרה למשפחה ולחבריו. גיא לא הרבה לדבר על העתיד הרחוק והעדיף ליהנות עד כמה שאפשר מכל רגע, למצותו עד תום, וכשנשאל על העתיד היה אומר תמיד -

"יהיה בסדר".

בסוף חודש מרץ 1993 התגייס גיא לצה"ל, עבר מסלול טירונות והוכשר כלוחם חי"ר. בהמשך, עבר קורסים נוספים ובהם קורס מ"כים וקורס קשרים גדודיים. גיא הוצב בפלוגה מסייעת 51 של יחידת גולני בגדוד חי"ר ושירת בלבנון.

גיא היה מועמד לקורס קצינים בזכות חוות הדעת של מפקדיו שהעריכו כי יוכל לשמש כמפקד מחלקה. אני זוכרת איך לכל אורך השירות הצבאי תמכנו בו ועטפנו אותו בהרבה חום ואהבה. החל בביקורים בבסיס (כשהתאפשר) ועד לשליחת חבילות ומכתבים. כל ביקור שלו בבית, אם של "אפטר" קצר או בסוף שבוע, הפך ליום חג. ממש כך. גיא היה נכנס הביתה במדי הזית, התיק והרובה ומחייך את החיוך היפה שלו ועיניו הירוקות בורקות. תשומת הלב של כולם הייתה מופנית לגיא, והייתה אווירה של שמחה ואור גדול בבית.

בבוקר הושענה רבה, כ"א בתשרי תשנ"ו (15.10.1995) הגיעו אנשים לבושי מדים אל ביתנו, מלווים בקרוב משפחה שגר במושב. הם שאלו "היכן ההורים?" עניתי "במשק".

לאחר מספר דקות, הוריי הגיעו בריצה ובדאגה גדולה אמרו לנו שגיא נפצע בלבנון. לא פירטו לנו כלום ועלו למונית עם אחותי אורית ובעלה. הם נסעו לביה"ח רמב"ם שבחיפה.

נשארנו האחים המומים בבית. הדודים הגיעו מייד להיות איתנו. בזמן הזה עברה במושב השמועה על פציעתו של גיא. אנשים התקשרו, התפללו וקיוו לטוב.

בשעת הצהריים הדשא שמסביב לבית התחיל להתמלא בבני המושב, יושבים שקטים, חלקם בוכים. עוד לא הבנו... המונית חזרה. תחילה ירדו אחותי אורית ובעלה, אח"כ ההורים. שאלתי אותם "מי נשאר עם גיא?" הם לא ענו. ואז אחותי צעקה "גיא מת". בכי ושבר גדול נשמעו בסביבת הבית.



נכנסנו פנימה, בוכים והמומים. עוד רגע ערב חג. איך אפשר לשמוע את אבא מברך "שהחיינו וקיימנו והגיענו לזמן הזה?".

גיא נטמן בחלקה הצבאית בבית העלמין בבית שמש. ההורים רצו שיהיה קרוב.

בזמן השבעה שמענו מה קרה. לפנות בוקר יום ראשון יצא גיא במסגרת כוח של חטיבת גולני, כדי להעביר אספקה לכוח שריון שחנה במרחק חמישה קילומטרים. הכוח נע בדרך עפר, ממוצב ריחן לעישייה שבגזרה המזרחית של רצועת הביטחון, והנגמ"ש שבו נסעו עלה על מטען צד גדול במשקל 20-30 ק"ג, שאותו הניחו אנשי חיזבאללה.

בפיצוץ נהרגו במקום חבריו סרן יוסי אוחנה, סמ"ר אייל שמח, סמ"ר אייל דרור, סמל יותם ענבר וסמל יאיר ברק. סמל מוטי ועקנין היה היחיד שניצל. אחי גיא נפצע פצעים אנושים ונפטר מפצעיו כעבור מספר שעות בבית החולים "רמב"ם" בחיפה. כשהוריי הגיעו, כבר חיכתה להם הבשורה המרה והקשה מכול. לאחר מותו של גיא רבים כתבו לנו, ביניהם מפקד היחידה: "גיא היה סמל מחלקה בגדוד 'הבוקעים' הראשון".

כשמונה חודשים, עוצמתו של גיא כמפקד וכמנהיג הייתה בולטת ביותר. לגיא היה כישרון מיוחד בפקוד - היה אדם שקט ונינוח, אך מקצועי בכל תחום בו עסק. דרישותיו מחייליו היו גבוהות ביותר, אך יחד עם זאת תמיד ידע ללמד, לחנך ולהוביל. הוא היה דמות מפתח במחלקה בפרט ובפלוגה בכלל. תמיד היה עם חיוך על הפנים, מקשיב, לומד ומתקן.

סגן מפקד חטיבת גולני שספד לו על קברו: "העיניים רואות, אך הלב ממאן להאמין. תמיד בלטת במנהיגות הטבועה בך. אתה, אוהב החיים, סמל המחלקה, שמעולם

לא צריך היית להשתמש בכוח בדרגותיך בעת שהפכת את חייליך ללוחמים. היית גם חזק באופייך. מעולם לא נשברת. תמיד צעדת קדימה עם הרבה שמחה. דרור, שהיה המ"מ שאהבת והיה לך כאח, נהרג יומיים לפני שנגדעו חיך (יומיים לפני שגיא נהרג, הוא הגיע במסוק מגבול הצפון להר הרצל, להשתתף בהלוויית חבריו לפלוגה). כשחבריך שכבו דוממים, אתה עדיין נאבכת, וכשהגעת לבית החולים, חשבנו שתוכל למוות. אתה, שאהבת את החיים והחיים אהבו אותך - דממת. אולי רצית להיות עם חבריך, שחיייהם נגרעו יחד אתך... היה שלום אחי, לוחם גולני".

אלון, חבר לפלוגה, כתב: "הפלוגה בשבילך הייתה מעבר לכל. החברים

שאהבת, הדאגה שדאגת, הדוגמה שנתת והמודעות שהשארת - חרטו בתוכנו את דמותך האהובה על כולנו. לא אשכח את אותן שעות שהעברנו, אני ואתה, באמצע שום מקום - מוקפים כפרים של מחבלים, כשהערב עובר בגופנו. אך למרות הכל ולמרות הדריכות, תמיד ידענו למצוא את הזמן לצחוק ולהעביר את הזמן כמו שרק אנחנו, החברים מ'המסייעת' יודעים".

דמותו ואישיותו המיוחדות של גיא נמצאות איתנו תמיד, ולמרות



סגן מרחבי התקריט בלבנון, סמ"ר גיא חדר (מימין), נחצי עיוול) וסמ"ר אייל שמח (מסומן בעיוול), כמי שצולמו ביום שישי, על קיבו הפלוגה סגן דרור בראשי י"ל, שנהרג במאורב מחבלים בלבנון בשבוע שעבר. לאחר הלוויה חזרו ללבנון, וביום ראשון בבוקר נהרגו

השנים שעברו חסרוננו הגדול עדיין מורגש. ב"ה זכינו לכתוב ספר תורה לעילוי נשמתו ולהקים בית מדרש ביישוב על שמו.

חבריו לפלוגה ממשיכים להגיע ביום הזיכרון, בכל שנה. עדיין זוכרים. הביקור שלהם קצר כי יש עוד משפחות שצריך ללכת אליהן. אך עדיין, אנחנו כל כך שמחים לראות אותם. לפעמים חלקם מגיעים עם הנשים שלהם, לפעמים עם הילדים ואז הלב נצבט, איפה גיא היה יכול להיות היום...

יהיה זכרך ברוך אחי. אוהבת ומתגעגעת כל כך.

לזכר הורי דוד צבי והניה שנדור | מנחם שנדור

של גרמני הכניעה אותה והיא קיבלה מכה שהעיפה אותה אחורה, הדלתות נסגרו ואמא לא עלתה. הרכבת הזאת הגיעה לאושוויץ ביום שישי בלילה. מנגלה שהיה בגילופין הודיע שאין לו כוח לצאת ולעשות סלקציה, ושאת כולם יש לשלוח לקרמטוריום.

אמא הגיעה למוחרת בבוקר, וכאשר שאלה היכן השכנים שעלו אתמול לרכבת שהיא "פספסה", נודע לה מה עלה בגורלם...

אמא נלקחה למרפאה של מנגלה שם נעשו בה ניסויים. מאוד עניין את הבן בליעל מה קורה כשמוריקים כספית לרחם אישה.

אמא ניצלה מהתופת אך עברה תופת מסוג אחר.

אני הילד ה-13 של אמא!!!!!!
אך פרט לי ולאחותי שגדולה ממני ב-14 שנה אף אחד לא שרר. כולם נולדו מתים!!!!!!
כאשר עלו ארצה אמא רצתה ילד בישראל, ומהחודש השלישי להריונה ועד הלידה שכבה מרותקת למיטה רק כדי לא לזוז ולא לאבד אותי.

פעם כשחזרתי מהטירונות אחרי שבוע שדאות, קיטרתי לאמא שאני מלא בקוצים...
אמא הרגיעה אותי כמו ניצולה אמיתית, ואמרה לי שאשמח, כי במסעות שלה מי שנפל נורה בראשו. ואני, חייל בצה"ל, יכול להיות גאה שיש לי בגדים חמים, נעליים טובות, וגם קצת קוצים... זאת הייתה הפעם האחרונה שהתלוננתי וזה משהו שאני אומר ומספר גם לבניי.

אמא זכתה להתלוות לראש הממשלה בנימין נתניהו בקדנציה הראשונה שלו במסע לפולין כנציגת הניצולים, החוויה שעליה סיפרה כשחזרה הייתה... לישון בפולין במיטה עם מצעים לבנים ונקיים. היא פחדה להירדם שמא

הגעתי לראש צורים בחודש אוגוסט 1982 במסגרת גרעין איתן של בני עקיבא. כאן זכיתי להכיר את אורלי אשתי שהגיעה שנה אחרי במסגרת שירות לאומי וכאן על ההר הזה זכינו להקים את ביתנו, כאן נולדו גם ארבעת ילדינו ושני נכדינו.

חודש אייר בשבילי הוא חודש של זיכרון!

יום הזיכרון לחיילי צה"ל. כבר בהיותי בן תשע פקדתי את בית העלמין עם נפילתו של בן דודי היקר דב אינדיג הי"ד (בוגר כרם ביבנה) בקרב ברמת הגולן. את כתביו של הבחור (בן 21 בנופלו) שהתכתב עם בחורה חילונית מרמת יוחנן, ניתן לקרוא בספר מכתבים לטליה. גם הרב חיים סבתו כתב עליו בספרו תיאום כוונות.

לאחר יום הזיכרון יש לי עוד שני ימי זיכרון בחודש אייר.

אבא דוד צבי ז"ל נפטר לפני 30 שנה בכ"ט באייר, מוצאי יום ירושלים, ממחלה קשה. אבא היה במחנות הכפייה בזמן השואה ולאחר מכן היה איש תנועת בית"ר בראשות זאב זבוטינסקי. אבא עלה ארצה עם אמא הניה והאחות אסתר, או כפי שהיא מוכרת יותר - אגי.

בשנת 1962 הם שוכנו במעברה בקריית יובל, מה שנקרא אסבסטונים, היכן שהיום תחנת דלק פז.

ואז בשנת 1964 נולד להם הסברס בארץ ישראל.

אמא עברה בחייה הרבה מאוד. העקשנות שלה ובחירתה בחיים נתנה לי חיים.

אמא לימדה אותי שאף פעם לא צריך להצטער שאוטובוס ברח לי, היות שלה ברחת רכבת ובזכות זה היא חיה.

כשאספו אותם לתחנת הרכבת שתובילים למחנות, כבר לא היה מקום ברכבת. אמא התעקשה לעלות אבל קת רובה



הכי קל להיות מגניב
הכי קשה להיות אמיתי
הכי קל להיות כמו כולם
הכי קשה להיות עם כולם
הכי קל לזרוק את השכל
הכי קשה להיות עם הרגש
הכי קל לומר את זה
הכי קשה להתכוון לזה
הכי קל להיות חיצוני
הכי קשה להיות אני

עכשיו אני תמונה על קיר
פעם הייתי
מישהו שאתה מכיר
קצת עייף
קצת מוזר

איזה כיף שזכיתי
להיות תמונה על הקיר

ארז אורבך ז"ל נולד
בראש צורים. הוריו,
אורי וקרן, הכירו
כאן. קרן הייתה בשנת
השירות הלאומי ואורי
היה אחרי הצבא, שבר
דירה בקיבוץ ועבד
בחקלאות. הם הכירו
כאן, התאהבו, ולאחר
החתונה נשאר לוגור
בקיבוץ. כשנה לאחר
מכן נולד ארז.

בשנת 2015 התגייס
ארז לצה"ל, הוא שירת
בחיל האוויר ולקראת
סוף 2016 יצא לקורס
קצינים.
בי' בטבת התשע"ז
נרצח ארז בפיגוע
דריסה בטיילת ארמון
הנציב. הוא היה בן 20
בנופל.

השירים המובאים כאן הם שירים שכתב ארז, אשר יצאו
בחוברת זיכרון שהפיקו הוריו.



זה עוד טריק שלהם יימח שמם.
כבן לניצולי שואה, כשאני שומע שהולך לרדת שלג הבית
מתמלא בשמן, קמח, סוכר, כפפות, כובעים... שמא.
נקמתה של אמא בצורך היא שני ילדים, תשעה נכדים
ועשרים נינים!!!!!!
אמא נפטרה במוצ"ש, כ"ה באייר, וביום שישי שלפני כן
הלכנו לבקרה בבית להגיד שבת שלום.
אמא ישבה ליד השולחן שהיה כמובן כבר ערוך מיום
חמישי... ואז אמרתי לה שביום חמישי יש לאבא אזכרה
של השנה ה-25 למותו, ומכיוון שהודיעו שיהיה שרב, אני
לא רואה סיבה שהיא תבוא. אמא הראתה לי שהיא כבר
צבעה שיער ושמה לק כי ההקפדה על נראות טובה הייתה
נר לרגליה, והיא אמרה שהיא תהיה גם בבית העלמין!
לא התווכחנו כי זה היה חסר טעם. בשבת היא חשה ברע,
הוזעק אמבולנס... אמא התעקשה שיורידו אותה במצב
ישיבה כי זה לא מכובד ככה לשכב ואף ביקשה לברך את
שכניה בברכת שבת שלום...
אני הוזעקתי במהלך השבת כי מצבה של אמא הידרדר
בפתאומיות ואמא ביקשה שאגיע אליה למרות השבת.
הגעתי במהירות ואז עוד לחשה לי שלא נציק לה, לא
בהחייאה ולא בחיבור למכשירים... וכך עמדנו לידה,
אמרנו את קריאת שמע והיא נאספה אל גנזי מרומים ליד
משפחתה וילדיה.

אמא אכן קיימה והייתה באזכרה של אבא... לידו!
הרופא שטיפל בה בא ואמר "תראו מה זה, מיטה ליד
מיטה שכבו שתי ניצולות שואה שמתו בהפרש של חצי
שעה - נסגר לנו מעגל!".

אבא: דוד צבי בן מנחם
אמא: הניה בת דב A11392
יהי זכרם ברוך.



הצלמניה – המלצת צפייה ליום העצמאות | טל נוימן

הצלמניה, 2011, בימוי: תמר טל. אורך הסרט: 58 דקות.

”בן גוריון עם הגב לבגין? תגיד, השתגעת?”

אומרת מרים ויסנשטיין לנכדה בן פטר לאחר שזה סידר מחדש את קירות העסק המשפחתי: הצלמניה.

הצלמניה היא חנות צילומים תל אביבית שמחזיקה בנגטיבים היסטוריים נדירים המתארים את ישראל של הקמת המדינה. התמונות צולמו בידי רודי ויסנשטיין, בעלה המנוח של מרים וסבו של בן. ויסנשטיין הסתובב עם מצלמה בשנותיה הצעירות של המדינה והנציח אישים חשובים, רגעים היסטוריים (הוא זה שצילם את התצלום המפורסם של טקס הכרזת העצמאות) ובעיקר: את האווירה של מדינה בדרך.

אך כוכב הסרט אינו רודי, וגם לא מדינת ישראל שברקע, ובטח שלא כל האישים החשובים והרציניים שעל הקיר, אלא הסבתא והנכד, מרים ובן, ומערכת היחסים המיוחדת והיפהפיה שנרקמת ביניהם.

מרים היא אישה מבוגרת, בת 96, בעלת אופי חזק, עקשנית, דומיננטית מאוד. כשבאים לחנות לקוחות שלא מוצאים חן בעיניה היא אומרת בקול רם שהם נודניקים בשביל שיעזבו את החנות.

בן, בחור צעיר, רגיש, פתוח, מנסה להתאים את החנות למציאות המשתנה והמתחדשת של ישראל. שניהם מנסים להיאבק בהחלטת העירייה להרוס את הבניין שבו שוכנת הצלמניה.

למרות השוני הגדול ביניהם, ולמרות טרגדיה משפחתית קשה שהשתיקה אודותיה חוצצת ביניהם (וטוב עשתה יוצרת הסרט שלא הדגישה את הטרגדיה באופן שהיה

מעלה את הרייטינג אבל מזהיב את החומרים), מתגלה ונוצרת מול המצלמה מערכת יחסים בין דורית יפהפיה, רגישה, מצחיקה מאוד לעיתים ומפתיעה. מפתיעה, כי אנו כה רגילים להתבצרות של כל דור בעצמו, דור המבוגרים שמאשים את הצעירים בחוסר אחריות, דור הילדים שמאשים את ההורים בחוסר הבנה, ופתאום נוצרת סימביוזה יפהפיה בין חומרים שלא היה קל לנחש שיצליחו להשתנות ולהתאים את עצמם זה לזה. האישה הקפדנית והקשוחה מגלה רגעי הומור, פתיחות ולעיתים אפילו גמישות (לדוגמה, כשהיא מסכימה לשכב על השלג כדי שכן יוכל לשחזר תמונה שלה שצולמה לפני עשרות שנים). והנכד, בן, שמחליט להפנות פניו אל העבר ולהיכנס לעסק המשפחתי, מגלה כלפיה סובלנות רבה, אך גם לא חושש להעמיד אותה על מקומה ולאתגר אותה. כשהוא מדבר איתה הוא מדבר בקול רם יותר ולאט, אך בהרבה כבוד ורגישות.

וזה גם סרט על צילום. על היכולת להקפיא רגע ולהפשיר אותו לאחר שנים. מה נשאר מאותה נערה צעירה קופצת על גג בתל אביב מול אהובה הצלם, כעת - כשפניה מלאים קמטים, היא נזקקת לעזרה בהליכה ונושאת געגוע לבעל ובת. מה נשאר מן המדינה הזו של ציונות ומכנסים קצרים וריקודים, לאחר שנים - כשבניינים ישנים נהרסים כדי לבנות מעליהם בניינים חדשים ומודרניים.

אז זה לא סרט קלסי ליום העצמאות, לא תמצאו בו חיילים מספרים על קרבות מפוארים, ולא סוכני מוסד על מבצעים מורכבים, אבל על רקע התמונות המתחלפות של קום המדינה קם סיפור קטן, רגיש, נוגע, ויפהפה על חיבור בין דורי. סיפור שנושא בתוכו הרבה תקווה.



הידעת

מה משותף לאייל היימן, אלישע קסנר, יהודה פרלמוטר, נתנאל ריבלין, גילי קרמר, ירון גולן, מתן ריבקין, ג'סי גאדן ודוד ניר?

תשובה: כולם למדו בישיבת מעלה גלבוע, בשילובים שלהלן: אלישע קסנר ואייל היימן - שילוב ג, יהודה פרלמוטר, נתנאל ריבלין וגילי קרמר - שילוב ד, ירון גולן ומתן ריבקין - שילוב ו, ג'סי גאדן ודוד ניר - שילוב ט.

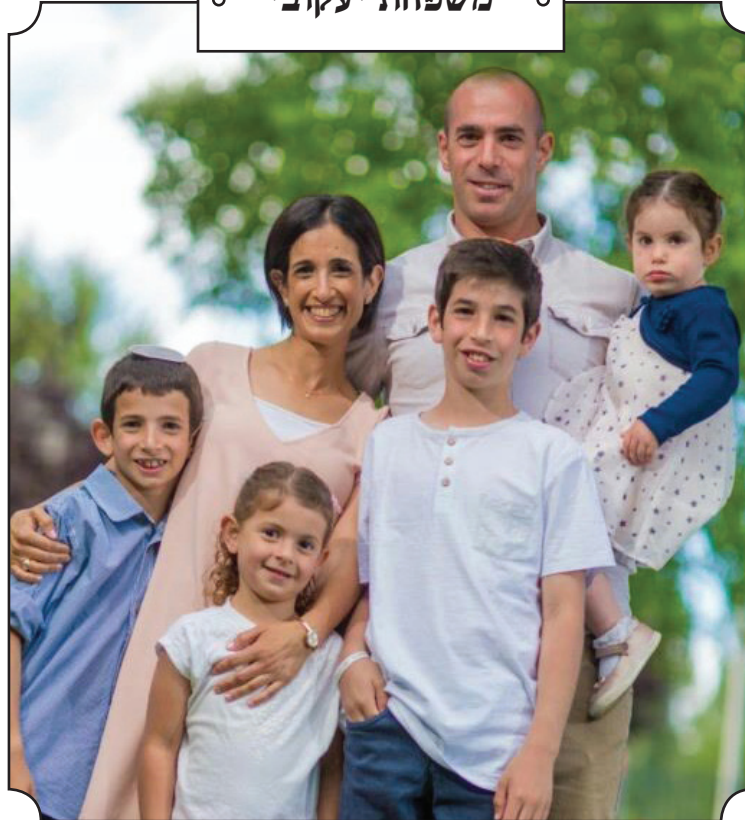
אכן ישיבת הקיבוץ הדתי שולטת בראש צורים.

◦ משפחת יעקובי ◦

היא

הילה לבית אורבך,
בת 37. גדלה בפסגות.
בת שבט שלם
בסניף פסגות.
עובדת באולפנת
אמי"ת נגה
ברמת בית שמש.

אני אוהבת:
ללמוד



הוא

אסף, בן 37.
גדל בפסגות.
בן שבט שלם
בסניף פסגות.
עובד צה"ל.

אני אוהב:
את אשתי והילדים
שלי

ילדים זה שמחה

אור (21), איתי בניה (9), גילי (6), שי (אוטוטו 3)

מיקום ביישוב:
רחוב חלמיש

גרנו בעבר:
8 חודשים באפרת ואז עברנו לראש צורים

1. אילו היו כותבים ספר על חייך, מה היה שמו?
אסף: "איך מספיקים את כל העולם ב-24 שעות?"
2. אם הייתם זוכים בלוטו, מה הדבר הראשון שהייתם קונים?
זמן משפחה. והרבה.
3. באיזו מדינה הייתם רוצים לבקר, ומדוע?
בכל העולם, לא משנה הסדר... אבל בסופו של יום - הכי כיף לנו בארץ.
4. איזה מאכל לא תסכימו לאכול לעולם?
אסף: בננה, מיוזו ואבוקדו. הילה: כל אוכל שאני לא יודעת מאיפה הגיע ומי הכין אותו. וגם אז, לא בטוח...
5. קיץ או חורף?
אסף: חורף. הילה: כל עונה באה לי בזמן הנכון.
6. מה עדיף למצוא בבית, ג'וקים או עכברים?
ג'וקים.
7. סטייק או לזניה?
שקוף שסטייק!
8. מאחר או מגיע בזמן?
בדרך כלל בזמן. לשנינו שורשים "יקים".
9. הליכה על שפת הים או על הליכון מול הטלוויזיה?
ריצה על הים.

משפחת שבט



הוא

אריאל בנימין, בן 30.
גדל בראש צורים.
בן שבט עמיצור
בסניף ראש צורים.
עובד ב-NICE

היא

איילת יהודית
לבית אייזיקוביץ',
בת 34. גדלה בבני ברק
וחשמונאים.
בת שבט יחיעם בסניף
חשמונאים.
בחופשת לידה.

ילדים זה שמחה

סהר משה (10), שליו שלמה (8), חושן אהרון שלום (8 חודשים).

אוהב:
שלג.

אוהבת:
את המשפחה

מיקום ביישוב:

בקיבוץ הישן, ברחוב שוהם 26.

גרנו בעבר:

ברוקיה בקיבוץ.

7. חליפת טוקסידו או טי שרט?
טי שרט.

8. קיץ או חורף?
איילת: אביב. אריאל: חורף גשום ומושלג.

9. סמארטפון או טלפון קווי?
איילת: סמארטפון. אריאל: אם צריך אותי אפשר
להתקשר לאיילת.

10. דבר שלא הייתם רוצים שאנשי ראש צורים ידעו
עליכם...
אריאל: עברתי דירה 5 פעמים בתוך הקיבוץ ואף פעם לא
הייתי בבית כדי לעזור (ילד קטן, מסע לפולין, בגוש קטיף
בהתנתקות, צבא וכו')...
איילת: מכורה לסדרת הארי פוטר (ספרים, סרטים,
משחקים, פורומים, קבוצות דיבייט ומענה לשאלות).

1. איזו מתנה לא הייתם רוצים לקבל?
איילת: כושם, כי יש לי הפרעה של ריחות.
אריאל: חתול, יש לנו מספיק מחוץ לבית.

2. אילו הייתם בונים את בית חלומותיכם, באיזה חדר
הייתם משקיעים את עיקר מחשבותיכם?
איילת: מטבח. אריאל: חדר קריאה.

3. מה החפץ הכי חשוב בבית שלכם?
איילת: רדיאטור. אריאל: חלון.

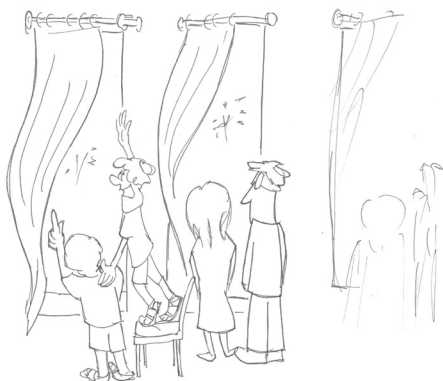
4. דמות שאיתה היית רוצה לעשות חברותא? למה?
מהר"ל, כדי להבין אחת ולתמיד את הסיפור של הגולם.

5. הודו והמזרח או אירופה וארה"ב?
איילת: גם וגם. אריאל: הספיקו לי שנתיים שליחות
באוסטרליה, לא צריך יותר.

6. אוכל בתי או אוכל קנוי?
איילת: קנוי. אריאל: מה שיוצא אני מרוצה.



אם משה היה קיבוצניק הוא היה מוסיף לתורה
שספגטי וקוטג' בשישי זו מצווה גדולה,
נקניקיות סויה ותירס לאלו שלא צמים
חשוב לחלק בתשעה באב וכיפורים,
ואפילו אשתו של סדאם חוסיין, הייתה מתגיירת
אם הייתה שומעת שבפורים ועצמאות, אוכלים תותים בשמנת.



מגל בחצוצרה
ואריק על התוף,
בחד"א סעודה
תפילת ערבית בסוף,
עכשיו מחכים בדממה ובִּלְט,
מתי יתחילו הזיקוקים מאפרת.



שרב בכיפורים,
גשם בסוכות,
שלג בפורים
ואביך בחג המצות,
כי במקום להתכוון לגשמי ברכה
אני מתפלל שביום העצמאות ברשא הגדול, תהיה רוח חזקה.



בגדים שחורים לקריינות
ואז עניבה למקהלה,
ג'אלאבייה תימנית
(אני תפקיד ראשי בהצגה),
כחול לבן לדגלנות
(ג'ינס, חולצה לבנה),
הרבה בגדים ואחריות
כשאתם שלושה בכל שכבה.

ברכות מילדי הגן למדינה לכבוד יום הולדתה ה' - 70



- ערן שילה: שלא יהרסו אותך.
- יונתן דה ליאון: 70 שנה זה כמעט הכי זקן בעולם.
- אביגיל סמואל: שתהיה מהודרת יותר.
- זיו ברנשטיין: מדינת ישראל, 70 שנה זה יום הולדתך,
- אני מאחל לך שתזכי להיות בת 120 שנה.
- גילי יעקובי: שיהיה לך מזל טוב ל-70 שנה.
- אליה קפלן: שלמדינת ישראל יהיה מזל טוב ל-70 שנה.
- לביא אריאל: שאנשים שלא בארץ יעלו לארץ ישראל.
- תמר וברמן: שיהיה לך חיים ארוכים.
- יואב ריין: שמדינת ישראל תהיה בריאה וחשובה.
- כרמי רבינוביץ: שתהיה שמחה!
- לירון מאירסון: שיהיה למדינת ישראל חיים טובים.
- מעין הקר: שתהיה לנו מדינה גדולה.
- קוה טבול: שמדינת ישראל תוכל לבנות את בית המקדש.
- נטע אופיר: שלא יחטפו אנשים.
- דוד גולן: שמדינת ישראל תזכה לעוד 100 שנה.
- דניאל גאדן: שלא תחיה עד גיל 100 שנה אלא עד 1000 שנה.
- מטר שינדלר: שתחיה עד 10,000 שנה.
- עמית קינן: שביום העצמאות אף אחד לא ימות וגם מדינת ישראל לא תמות.
- אחינעם אפשטיין: שהארץ שלנו תהיה מיוחדת.
- עמיחי ראש: שיהיה לה כל היום יום הולדת.
- יהונתן ויסמן: שתהיה טובה, שתעזור לנו, אני אוהב אותה, לא בא לי ללכת ממנה ואם אני אלך ממנה היא תישאר תמיד בלב.
- מיכל וייס: שיהיה לך חג שמח!
- מעין לביא: שלא תתפרק.
- עלמה ביינהורן: שתהיה מדינה יותר גדולה ושלכל משפחה יהיה הרבה יותר כסף.
- שיר שבות: שתבורך בפרחים ועצים ושלא תהיה אף פעם שוממת.
- יונתן ברוש: שתחיה עד 120 ושכל המדינות יאהבו אותה.
- רועי היימן: שתהיה ענקית ושמחה.
- גלעד גוטליב: שהמדינה לתמיד תהיה חיה.
- שירי לוי: שיהיה לה הרבה מזל.
- צוף שכטר: שתהיה יפה, מאוד ירוקה.
- תהילה דיטור: שיהיה לה המון כיף ושמחה.
- שחר גולדברג: שאף פעם לא יעזבו את הארץ.
- אלה גלמן: שיהיו לה הרבה מתנות ושתהיה שמחה ביום הולדת.
- חן שרלו: שתחיה עוד המון שנים.
- תאיר מישור: שיהיו לה המון מתנות.
- תמר הרשקופ: שיהיו לה הרבה מתנות והרבה פרחים יפים.
- מיכאל ברקאי: שתהיה יפה.
- אמיתי ארבל: שיהיה לה יום הולדת שמח.
- עברי ויסמן: שיהיו לה הרבה פרחים ושכל עם ישראל יהיה בה.
- צופיה רוזנבלוט: שתהיה יפה.
- בועז שוורץ: שיהיה לה כל יום יום טוב והרבה ברכות טובות.
- ניצן ושדי: שיהיה לה כיף.
- שי רבס: שתהיה גדולה ויפה.
- תמר ששון: שיהיה לה טוב ולא יהיה לה קר.
- נעמה טורוקר: שיהיה לה הרבה מתנות יום הולדת.
- רועי רוזאביץ: שיהיה לה הרבה מזל טוב!
- דניאל פרנקנבורג: שיהיה לה הרבה מתנות.
- טל חיים כהן: שתהיה פורחת ויפה וצומחת והכי יפה מכל המדינות.
- אבינעם עם שלם: שיהיו בארץ שלנו המון אנשים.
- זוהר כהן: שארץ ישראל תהיה יפה עם הרבה צמחים.
- נעם גן צבי: שיהיה כיף במדינה שלנו.
- איתם שמשוני: שיהיה בארץ ישראל עצים.
- עדי רוזנצוויג: שבארץ ישראל יהיה כיף ושמחה.
- אורי ציון טבול: שיהיה המון פירות בעצים.
- עורד ניר: שתהיה שמחה, הרבה פרחים ועצים.
- אלון ויסמן: שבארץ ישראל יהיה שמח וטוב.
- אורי גרינוולד: שיהיה כיף במדינה.
- רעות דיטור: שיהיה למדינה הרבה פרחים והרבה לבבות.
- זיו ריבלין: שהמדינה תהיה שמחה.
- עמיחי לביא: שמדינת ישראל תהיה יפה.
- צאלה שרעבי: שיהיו בארץ ישראל הרבה צמחים ואוכל.
- ענהאל קפלן: מזל טוב למדינת ישראל שיהיה לך שמח.
- נטע שכטר: שירד המון גשם ושהיה הרבה אוכל.
- עומר קרמר: שתמשיך להיות צבעונית ויפה.
- מעיין דשן: שיהיה בארץ שלנו המון פרחים.
- מתן נאמן: שהמדינה תגדל ויהיו לה הרבה מתנות.
- אילון מאירסון: שיהיה הרבה שמח.
- ראם סוסנוביץ: שיהיה לנו כיף בעם ישראל.
- רעי אביטל: שיהיה הרבה פרחים ועצים בארץ שלנו.
- איתם גסנבאואר: שיהיה לה שמח וטוב.
- נדב ראם: שיהיה המון פרחים ופירות וירקות.
- יאיר לחמי: שיהיה טוב בארץ ישראל.
- כרמי נוימן: שבארץ ישראל יהיה כיף.
- איתמר לוי: שיהיה כיף והרבה ילדים וחברים.
- כפיר רואש: שיהיו לה המון עצים ותינוקות.
- אליה שינדלר: מזל טוב למדינה.
- עמיחי לנגר: שיהיו במדינה הרבה פרחים.

אבל בסוף הוא יקלוט את המבנה הייחודי של השפה וייצור עבורה מקום נפרד אצלו במוח. המטרה היא שהלמידה תישאר אצלו כקניין לחיים ולא כאירוע חולף. זה כמובן

נכון בלמידה של כל שפה, יוכיחו כל ילדי השליחים שמגיעים לארץ חדשה ובתוך חודש חודשיים קולטים את השפה שסביבם ומתחילים לדבר בה.

אבל בלימוד עברית יש עניין נוסף וחשוב מאוד - עברית היא גם שפת המורשת שלנו, חשוב לנו שהילדים יפנימו את השפה הזו כחלק מהתרבות שלהם ויהיו מחוברים אליה רגשית. ולכן ברור שאנחנו רוצים שהמורים יהיו דוגמה אישית לשימוש בשפה, ולא יעברו לאנגלית בכל פעם שקצת קשה. כי הרי כך בעצם הם משדרים לתלמידים שעברית אנחנו לומדים, אבל השפה שבה אנחנו באמת מדברים - היא אנגלית (או צרפתית או ספרדית). ולכן אנחנו מקפידים מאוד שהמורים יקפידו לדבר רק עברית בשיעורים.

ואיך עושים את זה? לשם כך אנחנו מכינים סיפורים, שירים, חוברות עבודה ומשחקים, לוחות וקרטיסים, הכל צבעוני ויפה וכמובן בעברית. רמת החשיפה לשפה הדרגתית, והולכת ונבנית משנה לשנה. התלמידים לומדים את התוכנית מכיתה א ועד

ה. בכיתה א הם מכירים עשרה ילדים וילדות (חמישה בנים וחמש בנות) שהם מעין כיתה טיפוסית. הם לומדים איך קוראים לילדים ולמורה, ומכירים את האופי והתחביבים

ביקשו ממני לספר על העבודה שלי ומה אני עושה בה. אז... חוץ מלגדל בעל וחמישה ילדים, זכיתי ואני עובדת כרגע בפרויקט מיוחד מאוד שנקרא איי-תלעם.

תלע"ם זה ראשי תיבות של תוכנית לימודים עברית מורשת, והאיי שבהתחלה הוא i כמו: איי-פון, איי-פד (בקיזור, משהו דיגיטלי) מה זה אומר? זה אומר שאני עובדת ביצירת תוכנית לימודים דיגיטלית ללימוד עברית לבתי ספר יהודיים בחו"ל.

תוכנית הלימודים תל-עם, היא תוכנית לימודים ותיקה מאוד. היא קיימת כמעט 40 שנה בבתי ספר יהודיים רבים בכל העולם. מאות אלפי ילדים בכיתות א-ה לומדים בה בכל שנה ברחבי העולם.

ואיך לומדים בה עברית? בעברית!

האסכולה של לימוד עברית בעברית היא אסכולה ותיקה מאוד (כבר מימי חידוש ההתיישבות בארץ) המבוססת על לימוד טבעי הקרוב לאופן שבו נלמדת שפת אם. העיקרון הבסיסי הוא שכדי ללמד ילד צעיר שפה חדשה - לא טוב לתרגם אותה לשפה המוכרת. כמו שאנחנו לא מתרגמים לתינוק קטן את המילים, אלא פשוט מדברים אליו ומדגימים לו, והוא מנסה ומנסה וגם טועה, ובסוף התינוק מתחיל לדבר בשפה

(ומי לא זוכר את הטעויות המתוקות של הילדים כשהם מתחילים לדבר...). כך גם בשפה שנייה - ככל שנחשוף את הילד לשפה, הוא ינסה וינסה. בהתחלה יעשה קצת שגיאות,

ככה זה נראה:
עמוד הכניסה לאפליקציה



לכבוד 70 שנה למדינה, הנה דוגמה למשחק שבו לומדים על סמלי המדינה בכיתה ב



ועמוד מתוך ספר אנימציה
על סיפור המעפילים בכיתה ג



הדברים שהוא טוב בהם יותר מכול - קשר אישי, מבט בעיניים, תמיכה וקידום חלשים, העשרה של מצטיינים (שבדרך כלל אין זמן בשבילם) - כששאר התלמידים מתקדמים באופן עצמאי בלמידה ולומדים כמו שצריך ללמוד במאה ה-21, וכולם מרוויחים.

השילוב הדיגיטלי בהוראה מביא איתו גם שינוי תפיסתי, המורה הוא כבר לא "מלך" הכיתה ובטח שכבר לא מעביר אותו שיעור פרונטלי אחד לכולם כל הזמן. המורה מדגים, מדריך ומלווה, ומאפשר לכל תלמיד להתקדם לפי יכולתו מתוך שימוש בתחומים החזקים יותר אצלו (האינטליגנציות השונות). כמובן שיש לעיתים צורך במליאה ולמורה עדיין יש מה להגיד ולהקנות, אבל באחוזים זמן ה"הרצאות" שהמורה אקטיבי והתלמיד פסיבי הולך ומצטמצם. וזה טוב מאוד!

שיעור אידיאלי אצלנו משלב את המערכת הדיגיטלית בלמידה עצמית, את השיחה בין הילדים והמורה, ההבעה בעל פה בשיעור, והכתיבה וההבעה בכתב על הדף או במחשב. כך שכל ארבעת אפיקי התקשורת: האזנה, קריאה, דיבור וכתיבה, באים בו לידי ביטוי.

ואם לא התייבשתם עד עכשיו ואתם עדיין איתי, אספר לכם שפרויקט כזה הוא פרויקט מורכב מאוד. יש לנו בצוות אנשי תוכן ופדגוגיה וגם אנשי תכנות, עיצוב, אנימציה, הפקה, שיווק, תמיכה טכנית, וכולם צריכים לעבוד יחד. לצורך העניין אנחנו עובדים עם חברת קומפדיה ברמת גן, שהיא חברת טכנולוגיה חינוכית ותיקה מאוד (זוכרים את קומפי ואיתמר מטפס על קירות?). גם שם נוצרים מפגשים מעניינים של אנשי התוכן שהם ברובם דתיים עם אנשי התכנות, ההפקה והעיצוב שהם ברובם תל אביבים חילונים. העבודה המשותפת כאן בארץ בידי אנשים שונים כל כך, למען ילדים יהודים שם בחו"ל, גם היא חוויה בפני עצמה. אנחנו עובדים הרבה גם על הכשרות המורים, ומשקיעים בזה הרבה מאוד משאבים. תוכנית הלימודים שלנו בעצם מספקת גם את הכשרת המורים. פעמיים בשנה אנחנו מתכנסים במקומות שונים בעולם, ופעם בחודש לאורך השנה במפגשי on-line דרך המחשב. זאת חוויה מרגשת מאוד להגיע לכנסים האלה ולהיפגש עם המורות הרבות שכולן מאוחדות באותה שליחות לחיים - הוראת עברית ויהדות בבתי ספר יהודים בחו"ל. הארצות כל כך רבות: קנדה, ארה"ב ודרום אמריקה, אירופה וברית המועצות לשעבר, ואפילו אוסטרליה. השליחות והמסירות מאחדת את כולם למען המשכיות העם היהודי בעולם. כי הדור הבא צריך לדעת מאין הוא בא.

לסיום, אני שמחה מאוד על כך שאני עובדת במקום שהוא שליחות לא פחות ממקום עבודה. אני יודעת שרוב האנשים לא זוכים להרגיש כך ביום יום. זכיתי.

שלהם. עם השנים הם מכירים אותם טוב יותר וגם את המשפחות שלהם ואת החלומות שלהם לעתיד. התוכנית כולה בנויה סביב הכיתה הזו, ובכל שנה יש לה מורה חדשה ותכנים חדשים. התוכנית עשירה מאוד בתוכן ערכי וציוני. כך לומדים על חיי היום יום, על כל החגים והרעיונות שלהם בהעמקה רבה, ואפילו לומדים תורה בעברית (וזו כבר בעצם שפה שלישית!...)

לא משנה אם זה בית ספר אורתודוקסי, קהילתי או ליברלי, תוכנית הלימודים בנויה כך שכולם יוכלו להיות מאוחדים תחת שפה מאחדת אחת. אם צריך לצייר איך נראה בית הכנסת - נצייר אותו בשתי גרסאות, האורתודוקסים יקבלו את הציור שלהם והליברלים יקבלו את הציור שלהם, אבל התוכן יהיה תוכן אחד.

מעניין גם לציין שבניגוד לבתי ספר בארץ, בחוץ לארץ גם מי שאינו שומר מצוות לא פוחד מהדתה. נהפוך הוא - יש שם הבנה שחשוב שהילד יכיר את מורשתו. אולי לא תמיד באופן מחייב לקיום מצוות במובן המוכר לנו, אבל חשוב להורים שהילד ידע מהם התכנים והמצוות של כל חג. שם לא פוחדים לדבר על ברכות, תפילות ומסורת. כשאני רואה כמה יהדות מלמדים בבתי ספר קהילתיים (לא דתיים) יהודים בחו"ל בלי לפחד לקרוא לילד בשמו, לעומת כמה לא מלמדים אצלנו בחינוך הממלכתי, זה ממש עצוב וכואב. עד לפני עשר שנים בערך זכיתי להיות חלק מצוות הכתיבה של התוכנית. בשלוש השנים האחרונות, אחרי הפוגה קצרה של הוראה בארץ, "גויסתי שוב" לפרויקט, והפעם לצורך ההמרה הדיגיטלית של התוכנית.

ולמה דיגיטלי?

לשילוב כלים דיגיטליים בהוראה יש יתרונות רבים. בבתי ספר רבים בחו"ל לומדים כבר מזמן את מקצועות החול בשילוב כלים דיגיטליים. המורים לעברית ויהדות הרגישו שהם נשארו מאחור. התלמידים לא אהבו את השיעורים המיושנים והמורים היו מתוסכלים. עכשיו כשהם מקבלים חומרים דיגיטליים - סרטוני אנימציה, משחקים שיתופיים, פעילויות הבנה, ספרונים לקריאה והקלטה, המורים מאושרים. הם מרגישים שסוף סוף גם להם יש משהו להתגאות בו ואפילו יפה ומושקע יותר מהמורים המקצועיים. כבוד העברית עולה בבתי הספר.

אבל זה לא רק זה, פיתחנו אפליקציה חכמה מאוד, שמתעלת את התלמיד ללמוד לפי הרמה שלו ולהתקדם לפי היכולת שלו בלי להרגיש שווה פחות מזה שיושב לידו. המורה מקבל באופן מיידי דוחות על התקדמות התלמידים ויכול לתכנן את השיעור הבא ביעילות רבה יותר, כשהוא יודע מה מהשיעור של היום עבד טוב ומה לא.

כמובן שאנחנו לא חושבים שהמחשב צריך להחליף את המורה. להיפך! המחשב מפנה את המורה לעשות את

ילדים ונוער:

יומנו של חנון - קולות מהעבר / קיני ג'ף:

לגרג הפלי נמאס לשמוע את המבוגרים מספרים כמה טוב היה פעם. כשאמא שלו מארגנת לכל העיר סופשבוע "כמו פעם", בלי מכשירים אלקטרוניים, גרג בורח למקום הכי רחוק שרק אפשר - מחנה עבודה של בית הספר. הוא לא יודע שדווקא שם, אימת העבר קרובה מתמיד...

יומנו של חנון - הכול או כלום / קיני ג'ף:

לגרג נמאס שלא מפרגנים לו. אבא שלו אומר שהוא לא מתמיד בכלום, ואמא שלו טוענת שהמחשב הורס לו את המוח. כשהמתח בבית עולה, גרג מחליט להוכיח עד כמה ההורים שלו טועים. הוא יכבוש את הוליווד בסרט גאוני שאף אחד אחר לא יכול ליצור. נחוצים לו רק רעיון, מצלמה וכמה נחשי גומי...

אלופי הזיכרון 1 - תעלומת גלידת הבמבוק / ערן כץ:

כבר 20 שנה שולטים המנטלולים בשדות הגלידה ובמכרות אגוזי הקרח, ולא מניחים לאף אחד לטעום גלידות בטעמים. יוגור השמנדיק מחליט להשתתף באליפות העולם בזכירת גלידה ולנסות ולשנות את המצב - לזכות בשליטה על שדות הגלידה ועל מכרות אגוזי הקרח. ישנה רק בעיה אחת. היחיד שיכול לעזור לו להתאמן בזכירת טעמי גלידה הוא אשף זיכרון אלמוני שמומחה לתכסיסי זיכרון, ואף אחד לא ראה אותו כבר 20 שנה. יוגור וחברתו אלה יוצאים למסע מותח ומעורר השראה למציאת אשף הזיכרון. האם ימצאו אותו?

האם יזכו לטעום גלידה לראשונה בחייהם?

האם יצליחו לפתח זיכרון מצוין ולזכות בתחרות?

בלי שתשימו לב, כשתקראו את הספר המותח ועתיר הדמיון, ותנסו לפתור את התעלומה עם יוגור ואלה ביחד, תגלו שיטות מגניבות לזכור דברים בקלות, ותובנות להצלחה בחיים.

כשסבא אליהו היה קטן / ינץ לוי:

תארו לכם שלא היה לכם דבר: לא טלוויזיה, לא משחקים, לא בגדים, לא מיטה ואפילו לא שמיכה. כך בדיוק גדל סבא אליהו. אבל אליהו הוא לא ילד עצוב - הוא חכם ושובב ומלא רצון לגלות ולהמציא וליהנות מהעולם שסביבו. כשאמא שלו מאבדת את עבודתה כמשרתת בבית משפחת בן יקר העשירה, אליהו יודע שהוא חייב להציל את המצב. עומדים לרשותו שני אוצרות יחידים: תושייה ודמיון עשיר! סיפור משעשע, מרגש ומלא אהבה לחיים, ששואב השראה מהילדות של אליהו לוי, אביו של ינץ בתל אביב של שנות החמישים.

מבוגרים:

רק עוד יום אחד / קריסטין הרמל:

ג'יל קופר, אחות במחלקה אונקולוגית לילדים בבית חולים באטלנטה, מרגישה שחיה הם החמצה אחת גדולה. בגיל 39 היא עדיין לא חוותה מערכת יחסים זוגית ממושכת, אין לה משפחה משלה, יחסיה עם אביה מרוחקים וקרירים והיא סובלת מכאבי ראש חוזרים ונשנים שמתחילים להדאיג אותה. כשנוירולוג מבשר לה שמקור כאבי הראש הוא בגידול סרטני וכי נותרו לה רק עוד שבועות ספורים לחיות, ג'יל לא יודעת את נפשה. היחיד שמבין לליבה ומוצא לה נחמה הוא לוגאן - ילד בן 10 שמאושפו במחלקה האונקולוגית שבה היא עובדת.

חברה הצעיר מחליט לחלוק איתה סוד שמשנה את חייה: יש עץ שיאפשר לה לחיות את אותו יום שוב ושוב עד שהיא תרגיש שלמה עם החיים שחיה. כך מתחיל מסע קסום ומרגש שמלמד את ג'יל על אהבה, חברות, משפחה ומשמעות החיים.

יד אחות / נאוה מקמל עתיר:

תל אביב בסוף העשור השני של שנות האלפיים. חייהן של ארבע נשים שאינן מכירות זו את זו עתידים להצטלב ולהשתנות לבלי היכר.

סיגי בת ה-25 עוזבה את בית הוריה במושב דתי, מצאה עבודה כמנקה בספרייה ומקווה למצוא בעיר הגדולה אהבת אמת וחיים בעלי משמעות; רגינה הקשישה, תופרת ניצולת שואה, ערירית ונרגנת, שעייפה מהכול וחושבת ששום דבר בחיים כבר לא יכול להפתיע אותה, מתעוררת בשעת בוקר מוקדמת לקול חבטות בדלת דירתה; סוּטלנה, שוהה בלתי חוקית המגדלת את בתה בת החמש, מאסה בחיים שנכפו עליה בידי מי שהביאו אותה לארץ ומחליטה לעשות מעשה; ואופירה בן-נעים, שמנהלת חנות לבגדי יד שנייה ברחוב אלנבי, שאותה ירשה מאביה, מצטרפת לסיוור מאורגן בתל אביב בעקבות דמויות היסטוריות שמתו טרם זמנן, ומשהו משונה מתחולל בה. אופירה אינה יודעת עדיין שהסיוור שמתחיל בביקור בבית ברחוב בוגרשוב 5 עתיד להתניע מהלך שיחשוף את הקשר שלה לרחל בלובשטיין, היא רחל המשוררת, אשר התגוררה בשנותיה האחרונות בעליית הגג של בית זה. דמותה החדיתית של רחל, והסוד הכמוס של לאה כ"ץ, תלמידתה של רחל בבית הספר לנערות עזובות שהוקם בירושלים בתקופת מלחמת העולם הראשונה, מפעפעים באורח פלא אל חייה של אופירה. שלב אחרי שלב תגלה אופירה עד



רחלי אבלמן

סלט סלק צלוי וגרגרי חומוס

תנו לסלק את הזמן שלו בתנור, והוא יפיק מעצמו טעמים מופלאים שעוד יתחדדו על רקע התפאורה שתבוא בהמשך.

המרכיבים:

- 3 סלקים גדולים.
- 1 כוס גרגרי חומוס מבושלים (אפשר גם משומרים או מהקפאה).
- 3 גבעולי בצל ירוק קצוצים.

לרוטב:

- 60 מ"ל (4/1 כוס) שמן זית.
- 80 מ"ל (3/1 כוס) מיץ לימון טרי סחוט.
- 4/1 כפית זרעי כמון טריים כתושים.
- 1 כף סוכר.
- 2/1 כפית מלח.
- 2-3 שיני שום קצוצות.

להגשה:

צרור ארוגולה חתוך גס.

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. מכינים את הסלק והרוטב: עוטפים כל סלק ברדיד אלומיניום.
3. אופים כשעה עד שעה וחצי, עד לריכוך. מצננים, מקלפים וחותכים לאצבעות.
4. מערבבים את חומרי הרוטב בצנצנת.
5. מכינים את הסלט ומגישים: מערבבים את הסלק בגרגרי חומוס והבצל הירוק. מוסיפים את הרוטב, מערבבים קלות, טועמים, מתקנים תיבול ומגישים. עד כאן אפשר להכין מראש ולשמור במקרר במשך 24 שעות.
6. לפני ההגשה מערבבים את הסלט בארוגולה ומגישים.

כמה נוכח סיפור חייה המיוסר של רחל בחייה שלה, וטפח אחר טפח ייחשפו אירועים ודמויות מחיי רחל המשוררת ויזכירו לנו את מה שאולי היינו מעדיפים לשכוח. יד אחות הוא סיפור ישראלי מסעיר ומסקרן, שעבר והווה שזורים בו זה בזה. הסופרת האהובה נאווה מקמל עתיר מפיתה רוח חיים בדמותה של רחל בלובשטיין וטווה עלילה מרוממת לב שכולה שיר הלל להיאחזות בחיים, לכמיהה לאהבה, לכוחם של מעשי חסד ולכוחן של נשים לגאול זו את זו.

סודות של חיים מופלאים / סוזן מייסנר:

כל חייה סירבה איזבל בת ה-93 לדבר על מה שחוותה בזמן הבליוץ על לונדון. רק כעת, שבעים שנה לאחר סיום מלחמת העולם השנייה, היא משתפת סטודנטית אמריקאית להיסטוריה בסוד שלה: היא לא בת 93, ושמה הוא לא איזבל. עם פרוץ המלחמה אמליין (אָמי) דאונטרי בת החמש עשרה חולמת להיות מעצבת שמלות כלה. כשהיא מתקבלת לעבודה ב"סלון פרימרוז" היא מרגישה שחלומותיה עומדים להתגשם. אך מכתב רשמי מסיט את חייה ממסלולם; כל הילדים מלונדון מצווים להתפנות לאזור הכפרי. אָמי לא רוצה להתפנות ולוותר על העבודה בסטודיו, אבל איך תוכל לעזוב את אחותה הקטנה ג'וליה? אָמי וג'וליה מגיעות לבית הכפרי ונשימתן נעתקת כשהן רואות את האגם, את גינת הירק ואת בית הלבנים המקסים. כשאָמי לומדת להכיר את שרלוט, אם האומנה שלהן, היא משוכנעת שג'וליה תהיה בטוחה ומאושרת שם. היא עצמה מרגישה שלא תוכל להישאר. היא חייבת לשוב ללונדון ולהגשים את חלומה. אולם מה שאָמי לא מודעת אליו הוא שמטוסי חיל האוויר הגרמני כבר עושים את דרכם לשמי האי הבריטי ושבתוך שעות ספורות לונדון עתידה להתכסות במעטה של אפר, עפר, שריפות והריסות. בתוך ימים ספורים אָמי מבינה שהחיים שהכירה הסתיימו ונדחקו לטובת מטרה אחת ויחידה - למצוא מחדש את אחותה ג'וליה. סודות של חיים מופלאים הוא רומן היסטורי סוחף ומטלטל. בעלילה עוצמתית נשזרים אישיותה וחלומותיה של נערה אחת באחד מהאירועים ההיסטוריים הדרמטיים של המאה ה-20.

ספרים אלו, וספרים חדשים נוספים לפעוטות, ילדים, נוער ומבוגרים מחכים לכם בספרייה. נשמח לראות את כולם בפעילות בימים א-ו' בשעות 15:45-17:30. את האוכל והשתייה תשאירו בחוץ בבקשה, לטובת ניקיון המקום והשמירה על הספרים. קריאה מהנה, מחכים לכם ספריית ראש צורים.

ברוכים הבאים:

ליוני ושרה קופולביץ,
המתגוררים מעל משפחת קרנץ.



המיש הוא עץ רם קומה, שמצטיין בקורה ארוכה וישרה, מאלו הנדירות מאוד במזרח התיכון. לבניין בית המקדש היה על שלמה לייבא ארזים מלבנון. עצים גדולים הם לא דבר ברור מאליו כאן על גבול המדבר. עד היום נטועה חורשה של עצי מיש על הר הבית, ועץ אחד קדוש במיוחד גדל על הר הבית בין כיפת הסלע למסגד אל-אקצה.

על פי האמונה, העץ המיוחד הזה עוזר נגד עקרות, ועל כן נשים בעיקר אוספות את פריו כסגולה לפריה, והוא גם מספק את ההגנה הטובה ביותר מפני אשמדאי. ואולי זו הייתה דרכם של החכמים לשמור על העצים שיגדלו ויגיעו לגודל המשמש לבנייה...

המיש נזכר במשנה במסכת תמיד כעץ מתאים לשרפה על המזבח בבית המקדש. הוא קדוש למוסלמים, וקדוש ליהודים. הרודוטוס, דיוסקורידס, ותאופטרסטוס היוונים גומרים את ההלל על מתיקות פירותיו. העצה שלו טובה לנגרות ולגילוף, וכמובן להסקת האח. הוא אמור להקל על כאבי פרקים ולטפל בפגעי עור אם טובלים באמבט עם מים שבהם הורתחה קליפתו. ולהפתעתי הרבה, מסתבר שאפשר לאסוף ולאכול את הפירות שלו, אשר חשבות שהם לא למאכל, ואף לעשות

מחד גיסא, יש לי ספק גדול אם אנשים מכירים את שמו של העץ שעליו אכתוב כאן,

מאידך גיסא, הוא אחד העצים הנפוצים והנפלאים כאן ביישובנו הקטן.

ישנם כמה סוגי מייש בארץ: מייש אפריקאי, מייש בונגה (מייש גשר הזיו) ומייש דרומי.

ממש כמו ההורים שמחלקים "מחמאות" לילדים שלהם, אבל תמיד יש אחד שהוא "מושלם" - "כן, לומד יפה, נגמל בגיל שנה, הלך כבר בגיל חצי שנה, תמיד עוזר בבית, אף פעם לא מתלונן, ומלווה כסף לאחים שלו התפרנים..."

אז בעיני זה המייש - העץ האידילי. לא רגיש לקור, נותן צל יפה, ראוי לטיפוס של ילדים וגם מבוגרים אמיצים. קל לגידול ולא מלכלך. הוא עץ שדרה וצל פופולרי ונפוץ. בראש צורים נשתלו הרבה עצי מייש, ואפילו מחוץ לראש צורים: כמאה מטר לפני הכניסה ליישוב, ועד לפני השער, יש שדרת עצי מייש יפים. יש עץ מפורסם ונחמד עד מאוד ברחבת הדשא של אולם הספורט, והוא אפילו שודרג בספסל... שדרה ארוכה ונהדרת נמצאת מול הפרויקט של ה-32. בזמן השלג הגדול של שנת

ליקר מייש

חומרים:

2-1 כוסות פירות מייש בשלים.

1 כוס סוכר.

ספירט (שרף) 95%.

מים רתוחים.

הכנה:

מכניסים את הפירות לבקבוק ומכסים בסוכר. מכסים את הפייה בגוזה (או במסננת) ומניחים להתססה במקום מוצל אבל חמים. לאחר שלושה עד שישה ימים, תלוי בטמפרטורה, הנוזלים יוצאים מהפרי והוא מתחיל לתסוס. כדי לעצור את התהליך מוסיפים אלכוהול בשיעור של 20%-30%, לפי אהבת המשקאות של החבורה, ומדללים במים לנפח של ליטר אחד.

מהם ליקר:

הפירות והזרעים נאכלים. הם מתאימים ביותר כחטיף ישר לפה בשדה, ואם אתם חרוצים אספו מהעץ או מהפירות שנשרו ממנו זה עתה והשתמשו בהם. מהפירות הבשלים מכינים שמן, ואני ששמי הולך לפני בקרב ידידי כמומחית להכנת ליקרים מפירות, צירפתי גם את המיש לאוסף המתכונים שלי. אין כמו ליקר פירות מתוק לפתוח בו כל מסיבה. גם סרבני (וסרבניות) אלכוהול שותים אותו בהנאה, והוא משרה שמחה בכול.

2013, המיישים השתולים בשדרה זו היו יחסית צעירים, והשלג הכבד הכריע את כל הענפים של שניים מתוכם, כך שנשאר רק הגזע! באופן מעורר השתאות העצים צימחו ענפים חדשים, והיום בכלל לא ניתן לראות מי מהעצים עבר "טראומה". ממש שיעור בהתחדשות וצימיחה מתוך שבר...

ממליצה לכם ללכת ולחפש את העץ לפי הסימנים שלי. לא תאמינו כמה יש...

במגזין טבע הדברים מצאתי את התיאור הנחמד הבא:



קופסת הצרות

פרק יז

בפרקים הקודמים:

קיבל גבי מכתב מסבו המנוח ששלח אותו לפתור תעלומה מסתורית. סביב גבי התאספה חבורה בבית סבו והם החלו לחקור את התעלומה, מתמודדים עם רמזים מעורפלים ויריבים עיקשים. החבורה התפצלה, אך הצליחה למצוא שלוש מארבע החבילות שהשאיר הסב בטרם הבינו שהם מחפשים משהו אחר לחלוטין. אביו של גבי הצטרף לחבורה, וכעת החיפוש ממשיך...

בטח באביק. סוף א.

לבטוח... לסלוח... מילותיו של סבו הלמו במוחו של גבי שוב ושוב, לבטוח... לסלוח... אין צוואה קשה מזו, חשב גבי.

הוא שב בזיכרונו ללילה ההוא שבו חזר הביתה וגילה את הסלון הפוך - רהיטים מוטלים לרצפה, אחד הכיסאות מפספס כחוט השערה את דלת הזכוכית של ארון הספרים, תמונתה של אימו המנוחה הפוכה על כנה, כמעט ונופלת מהמדף שעליו ניצבה.

בטח באביק. סוף א.

הוא נזכר כיצד אביו כשל לעברו בצעד מתנודד, ריח האלכוהול נודף ממנו בגלים, וצרח עליו מילים נוראות והאשמות חסרות שחר. כיצד רבו עד שלגבי נמאס והוא נמלט מהבית בבכי, משרך רגליו לתחנת האוטובוס שייקח אותו לרחוב של סבו.

בטח באביק. סוף א.

מילותיו של סבא אברהם שמעולם לא כיזב לו, מעולם לא הכזיב אותו.

גבי הרחיק עוד בזיכרונו, לילדותו. הוא נזכר כיצד אביו נפל לטיפה המרה לאחר מות אימו. הוא נזכר כיצד אביו השתכר עד שהיה חלש מכדי לעשות דבר מלבד לשכב, כיצד בבית לא נראו סימנים לשכרותו.

בטח באביק. סוף א.

הוא נזכר כיצד, אפילו במקרים הקשים ביותר, אביו מעולם לא הרים עליו את קולו, כיצד לא הצליח לפלוט יותר ממלמולים לא ברורים.

בטח באביק. סוף א.

לבטוח... לסלוח... אין צוואה קלה מזו, הבין גבי.

גבי חשב על סיפורו של אביו ועל זיכרונותיו שלו, ומתוך כך באה האמונה, ומתוך האמונה בא האמון, ומתוך האמון באה הסליחה.

הוא מחה מבלי משים דמעה שחלחלה את דרכה לעבר החיוך שהתגנב על שפתיו.

לפתע הבין שכל העיניים בחדר מונחות עליו.

אביו קם על רגליו. "גבריאאל...", החל. "גבי...", תיקן את עצמו.

גבי פשוט ניגש אליו וחיבקו אל ליבו.

"אני מבין, אבא", היה כל מה שאמר.

הם עמדו כך כמה רגעים, מחובקים, עד שיגאל כחכח בגרונו בהפרעה מסויגת.

"סלחו לי על ההפרעה", אמר, "אבל אנחנו עדיין צריכים להבין מהו בדיוק הצופן ולפענח את הלוחות".

"יש לי כיוון התחלתי לכך", אמרה הפרופסור שעדיין אחזה

בציור. "גבי שלנו שכח לציין שהשלד של הציור בנוי בעצם על מתיחת קווים בין מספרים".

"ומה זה משנה?", שאל גבי, מתנתק מהחיבוק עם אביו.

"ובכן", חייכה הפרופסור כאילו ציפתה לשאלה שכזו.

"זה משנה מכיוון שהמילים בדף אינן 'חסרות משמעות' כפי שהכרזת. יש להן ערך מספרי. כעת צריך רק להבין איך הערכים האלה מתחברים למכתב של יהודה ולכתובת המזויפת של אברהם".

"זאת נשמעת מלאכה מייגעת שדורשת ימים, זמן שאין לנו", אמר יהודה.

הפרופסור חייכה שוב. "אתה זוכר כיצד אמרת שלאביך היה את המוח המבריק ביותר שפגשתי? זה מפני שאז עוד לא הכרת אותי. תמצא את המכתב המקורי שכתבת ואוכל לפענח הכול בתוך כמה דקות".

היא נשמעה כל כך בטוחה בעצמה עד שכולם השתרכו בעקבותיה כשהחלה ללכת לחדר העבודה של אברהם.

נבירה קרחתנית בערימות המסמכים של סבא אברהם הגיבה בזמן קצר להפתיע את המכתב המבוקש.

רותי חטפה את המכתב וגירשה את כולם מחדר העבודה כדי שתוכל לעבוד בשקט.

הם ירדו למטה ויגאל יצא החוצה כדי "לברוק את השטח", כפי שטען למרות שהיה ברור שהוא פשוט רצה לתת לגבי ויהודה קצת זמן לעצמם.

"אז..." החל גבי לומר לפני שהבין שאין לו באמת מה לומר באותו רגע. "אני יודע שיש לנו הרבה זמן אבוד לכפר עליו, אבל אני לא כל כך יודע מאיפה להתחיל", התוודה.

"בוא נתחיל בזה שתספר לי מה שלומך ואיך אתה מרגיש מאז שסבא איננו", אמר אביו והתיישב על הספה בסלון.

גבי התיישב לידו והם החלו לגשש את דרכם בשיחה זהירה. כעבור כמה דקות הם הופתעו לשמוע את צעדיה של

הפרופסור יורדים במדרגות. היא הגיחה לסלון והכריזה: "יכול להיות שאני בתחום הלא נכון, אולי תרצה להעסיק אותי בארגון שלכם, יהודה", אמרה. "פיצחתי את כל הצופן במהירות שיא".

"איך הצלחת כל כך מהר?", שאל יהודה בהלם. "פשוט מאוד", זרחה הפרופסור, "אני יודעת איך אברהם חשב טוב יותר ממה שהוא היה מאמין". היא הושיטה ליהודה פיסת נייר. "זאת רשימת הבוגדים שלך", אמרה.

היא התיישבה על הספה אף היא. "למקרה שתהיתם", אמרה ליהודה שהיה שקוע ברשימה ולא הקשיב, ולגבי שהכין את עצמו לשמוע הרצאה, "הצופן של המכתב שיהודה כתב הוא די פשוט, מדובר בעצם בהחלפת אותיות קלסית. הספיקו לי שתי דקות כדי להבין את החוקיות, ועוד דקה כדי להבין שהמספרים בציוור מסמלים את מספרי השורות בלוח השבוע". היא חיככה ידיים בסיפוק, "כשפיענחתי את המילים בשורות הרלוונטיות על פי שיטת המרת האותיות המדוברת, חשפתי כעשרה שמות של החפרפרות שאברהם חשף".

"בראבו! בראבו!", נשמע קול מוכר מלווה במחאות כפיים מלגלות.

גבי הפנה מבטו לעבר הקול וראה את האיש בחליפה הכחולה נכנס לבית ואחריו כעשרה אנשים, האחרון שבהם דחף לפניו את יגאל כבול הידיים.

הברנשים התפרסו סביב השלושה בהבעות מאיימות, אווזים אלות להפתעתו של גבי שציפה לראות אקדחים.

"אנחנו מנסים לשמור על השקט בשכונה", אמר כחול החליפה כאילו קרא את מחשבותיו של גבי.

"אני בטוח", השיב יהודה. "בוגדים שכמותכם בטח מעדיפים להימנע מתשומת לב מיותרת".

"תצ תצ תצ", צקצק האיש בלשונו. "בוגדים זו מילה חזקה, אנחנו בסך הכול אנשים פשוטים שמנסים להתפרנס בכבוד". הוא חייך חיוך שטוח שלא הגיע לעיניו. "וכעת", המשיך, "אם לא אכפת לכם, אנחנו ניקח אתכם למקום מבודד יותר ונשים סוף לכל הסיפור הזה. לא להאמין כמה אייזנברגים אני צריך לחסל".

גבי לטש בו עיניים. "אתה הרגת את סבא שלי?!", קרא בזעם.

"וואו, הגור למד לנבוח. כדאי שתרגיע את הבן שלך, אייזנברג", הוא אמר ליהודה, "שלא נזרוז את המעבר שלו לעולם הבא". הוא פנה לגבי, "זה לא היה אישי, ילד. סבא שלך פשוט היה עקשן מדי. הוא לא הסכים למסור לי את הרשימה הקטנה שאתם מחזיקים כאן. נאלצתי להשתיק

אותו באופן סופי. אבל אל תדאג", הוא נופף במקלו הכבד, "תכף תיפגשו באיחוד משפחתי מרגש".

הוא החווה לאנשיו לתפוס אותם, אך אלה נעצרו למשמע קולו של יהודה.

"רגע אחד בבקשה", אמר, "אני רוצה להיות בטוח שלא פספסנו כלום". הוא הרים את קולו, "סמל, קלטת את כל זה?".

מתוך המטבח פסע שוטר, ואחריו עוד שוטר, ועוד אחד, ועוד ועוד. גם הכניסה לבית הוצפה לפתע במדים כחולים. הברנש שאחז בידיו באוויר, שחרר אותו ונשא את ידיו באוויר, חבריו שמטו את האלות לרצפה ועשו כמותו. גם הברנש בחליפה הכחולה עשה כך בפנים זועמות והמומות.

"אל דאגה, אדוני. קלטתי הכול", אמר השוטר הראשון כשאנשיו אזקו את החפרפרות.

"יופי", אמר יהודה. הוא פנה לאיש בחליפה הכחולה, "הנחתי שתצוץ כאן, עכשיו אני יכול להפסיק להסתובב עם מכשיר המעקב שהשתלת לי בשעון". הוא נעץ באיש מבט תקיף, "אבא שלי מוסר שתהנה בכלא, אתה לא הולך לצאת משם בחיים הנוכחיים שלך".

הוא סימן לשוטרים והם לקחו את העצורים החוצה.

"אתה בטוח שזה מה שאתה רוצה לעשות, אבא", שאל גבי. "חשבתי שתרצה להמשיך בעסקי הריגול, עכשיו כשהציעו לך קידום".

היה זה כמה ימים לאחר המעצר הדרמטי של רשת הסוכנים הזרים, וגבי ואביו חזרו לביתו של סבא אברהם.

יהודה עיקם את אפו, "אף אחד לא קורא לזה 'ריגול', גבי. חוץ מזה, הגיע הזמן להמשיך הלאה".

הוא פתח את הדלת לעליית הגג ושניהם נכנסו פנימה והביטו בשלל החפצים השונים ומשונים שמילאו את חלל החדר.

"זה תמיד היה החלום של סבא שלך, שנצא כולנו יחד להרפתקה".

גבי הרים מפה משונה מאחד המדפים, הביט בה לרגע וחייך.

"לחיי הגבעה הבאה".

– הסוף –

עבר זמן רב מאז שכתבתי...

בינתיים הספיקה "ועדת קיימות" להיפגש מספר פעמים. כרגע בוועדה - שרון רוזנבלוט, אסף כהן, ורד קייפי ואנוכי. עברנו על הנושאים השונים שתושבים רבים הביעו רצון לקדם, והחלטנו להתמקד בשני נושאים בתקופה הקרובה: בנק זמן וגינה קהילתית.

אתמקד הפעם בבנק הזמן, וייתכן שדרכו נוכל גם לקדם גינה קהילתית בהמשך.

ורד קייפי הביעה רצון לקדם את נושא בנק הזמן בראש צורים כתשתית לשנת ה-50 - וכחלק ממנה - ביישוב, ואנחנו החלטנו לגבות ולפעול איתה בעניין ביחד.

קודם כול ניסינו להבין מעט מה זה בדיוק אומר "בנק זמן", איך זה עובד, מי יכול להשתתף ולמה זה טוב.

שוחחנו עם רויטל מעיין שהקימה את בנק הזמן בבת עין, וקידמה את הפעלתו של בנק הזמן האזורי בגוש עציון. שמענו ממנה על הדרך שבה היא הקימה את הבנק, ועל היתרונות שבהפעלתו ביישוב. בהמלצתה של רויטל התקדמנו הלאה, וכך הגעתי להיות נוכחת בכנס ארצי של בנק הזמן שהתקיים בחברה למתנ"סים, בבית הנוער העברי בירושלים.

את הכנס הנחה גדעון ברוידא שהיה בין מקימי בנק הזמן הראשון בירושלים בשנת 2002, ומאז הוא עוזר, מייצג ודוחף להקמתם של בנקי זמן נוספים ברחבי הארץ.

בכנס נכחו רכזות של בנקי הזמן בירושלים (הכנס התחיל בפגישת עבודה של הרכזות שמתקיימת באופן שוטף, וזו הייתה הזדמנות להבין איך הבנק עובד בפועל), רכזים ופעילים של בנקי זמן מקריית טבעון, ראשון לציון, בית אל, ואנשים נוספים שהגיעו ברצון לקדם הקמה של בנק במקום מגוריהם - מנתניה, חיפה, מועצה אזורית משגב, גבעתיים, עדי עד ו...!

מתנ"ס גוש עציון!

כן, כן! מסתבר שיש רצון גדול לקדם ולפתח את בנק הזמן שפועל בבת עין, כדי שיפעל ברחבי הגוש. בכנס נכחה נאוה - רכזת ההתנדבות במתנ"ס, ואיתי - רכז בנק הזמן מטעם המתנ"ס (ברבע משרה).

במהלך הכנס דובר רבות על הצורך הראשוני במציאת "בית" לבנק הזמן. גוף כלשהו שיתמוך בהקמתו של הבנק ובהפעלה השוטפת שלו. גוף שיממן רכוז או רכזת בשכר, ויאפשר שימוש בשירותי משרד שונים "תוך כדי תנועה".

ולכן היה כל כך משמח מבחינתי לראות שבגוש עציון כבר יש "בית" שמבין את חשיבותו של בנק הזמן ומעוניין לקדם אותו - מתנ"ס גוש עציון!

אז מה זה בעצם בנק זמן?

הרעיון בבסיס הפרויקט הוא ש"זמן שווה זמן". שעה של נתינה בתחום מסוים, מזכה את הנותן בשעה של קבלה בתחום אחר, אותו הוא בוחר ממאגר היכולות שנצברו בקהילה.

בבנק הזמן, הזמן של כולם שווה - כל אחד הוא גם נותן וגם מקבל. כל שירות מתומחר לפי משך הזמן הנדרש לספקו ולא לפי הערך שלו בשוק הכלכלי.

בנק הזמן מושתת על הרעיון בו אנשים "מפקידים" את זמנם בבנק ע"י מתן עזרה לאחרים בתחומים מגוונים ו"פורים" את זמנם כאשר הם צריכים שמשו יעשה למענם. בבנק אין "מתנדבים" אלא "נותני זמן" ו"מקבלי זמן".

(האתר של בנק הזמן בירושלים)

הרצון של מתנ"ס גוש עציון הוא שבנק הזמן יפעל באופן אזורי. חברי הבנק יוכלו לתת ולקבל שעות מחברים אחרים מיישובם או מיישוב אחר. כמו כן, ישנם שירותים שונים שאותם יהיה ניתן לקבל תמורת שעות של נתינה.

בנק הזמן בבת עין פועל כעת באמצעות שטורות שעוברים בין חברי הבנק, והמתנ"ס מעוניין להמשיך ברישום שעות הנתינה והקבלה באמצעות השטורות.

אז איך זה עובד? איך מתחילים?

בנק הזמן מנוהל בידי רכוז הבנק (שמקבל את שכרו מהמתנ"ס).

הרכז לא יכול לעבוד לבד ולכן הוא עובד עם צוות מוביל. הצוות המוביל כולל בתוכו נציגים מכל יישוב, ומתת קהילות נוספות הקיימות הגוש.

הצוות המוביל, כבר בהתחלת הקמת הבנק, נותן שעות בניהול בנק, ומקבל תמורת אותן שעות שטורות שאיתם הוא יכול לקבל תמורה מחברי הבנק האחרים בהמשך.

הצוות המוביל פועל במשותף לקבלת חברים חדשים בראיונות, יוזם פעילויות וקבוצות ומקדם את הבנק.

אנשים ונשים, נערות ונערים שרוצים להיות חברים בבנק הזמן עוברים קודם כול ריאיון אצל אחד מחברי הצוות המוביל. בריאיון מגיעים ביחד לתחומים שבהם לאדם יש יכולות ורצון לתת, ולתחומים שבהם האדם מעוניין לקבל. חשוב מאוד שיהיה איזון של שעות בבנק הזמן ושכל חבר יהיה גם נותן וגם מקבל!

אנשים שמעוניינים רק לתת יוכלו לעשות זאת במסגרת אחרת המאפשרת התנדבות.

בשלבי ההתארגנות עולה השאלה על הצורך בבנק הזמן בראש צורים...

הרבה מאיתנו ישמחו לתת שעה או שתיים בשבוע, בחודש או בחודשיים בדבר שמשמח אותם או קל להם, ומצד שני ישמחו לקבל שעה או שתיים בדבר שבו אין להם ידע או יכולת. זה מצב שבו כולם יוצאים נשכרים (win-win).

קשישה המרותקת לביתה, נעזרת בנער המביא תרופות מבית המרקחת, שמקבל סיוע בשיעורים פרטיים מחבר אחר בבנק הזמן. הוא בתמורה, מעניק שירותי תרגום לעולה חדשה המלמדת נערה המתקשה במתמטיקה... באמצעות בנק הזמן נוצרים יחסי גומלין בין אנשים לבין עצמם. יחסי גומלין שלא יכלו להיווצר על בסיס התנדבותי בלבד. נוצרת קהילה, והאנשים בה פועלים בשיתוף למען הזולת. הזמן משמש כאמצעי חליפין בין אנשים, מעין כלכלה מקבילה היכולה לבנות הון חברתי. (פנינה שלוי, רכזת בנק הזמן בבית הכרם)

מתי מתחילים?

ביום ראשון הבא, ז' באייר, 22 באפריל, יתקיים מפגש ראשון של הצוות המוביל של בנק הזמן האזורי. תושבים שמעוניינים לקחת חלק פעיל בהקמת הבנק ובהובלתו יכולים ליצור קשר עם אחד מחברי ועדת קיימות או עם איתי בלוי, רכז בנק הזמן מטעם המתנ"ס. לאחר מכן, בתקופה הקרובה יתקיימו ראיונות למעוניינים ולמעוניינות להצטרף לבנק הזמן. עקבו אחר הפרסומים! בהצלחה לכולנו!

האם באמת קיים צורך כזה? הרי יש כאן הרבה חסד ונתינה - בישראלים ליולדות, ועדת עזרה הדדית - בשמחות, בחולי ובצער לא עלינו, סירת רז, הירתמות לוועדות ציבוריות, טקסים ועוד. בשביל מה צריך בנק אם כבר ממילא קיימת נתינה? וגם, בנק הזמן בעצם יוצר קהילה. בראש צורים כבר קיימת קהילתיות - אם כן, מה הצורך בבנק הזמן? לשאלות אלו אין תשובה ברורה והחלטית, אך אנסה לתת כאן מספר מחשבות שעלו. בנקי הזמן הקיימים בירושלים פועלים בחלוקה לשכונות. ישנן שכונות שבהן בנק הזמן באמת עונה על צורך של חוסר בשייכות וחוסר בקהילתיות. בנק הזמן מהווה קהילה חיה ופועלת לחברי הבנק. ישנן שכונות דתיות וחרדיות בעיקר שבהן הקהילתיות קיימת כבר, אך בנק הזמן מאפשר קצת עירוב בין השכבות השונות - הרבה פעמים קיימים אותם האנשים שתמיד נותנים ונותנים, ואנשים אחרים שהרבה פעמים נמצאים בצד של המקבלים... בבנק הזמן כל חבר חייב גם לתת וגם לקבל! זה מדהים שכל אדם יכול למצוא בעצמו את הכוחות והיכולות גם לתת וגם לקבל. כמה לפעמים קשה לנו אחת מהתנועות האלה. כמו כן, בבנק הזמן ניתן לתת ולקבל גם ובעיקר בדברים שלא קשורים לחסד ותרומה, אלא לפעולות יומיומיות שבעזרתן אנו יכולים להועיל ולהיטיב זה עם זה. לדוגמה - עזרה בתליית מדף, לימוד משחק שחמט, עזרה בקיפול כביסה וגיהוץ, הולכה של הכלב לטיול, קריאה של מכתב בשפה זרה, הדרכה בפילוט דגים, ועוד ועוד ועוד.



כנה שכטר

לא מרגישים. למעשה, מערכת העצבים עושה פעולה כה מורכבת של עיכול המזון כך שאין היא מתפנה לטיפול ברגשות. האכילה בזמן מצב נפשי קשה היא בעצם "משכך כאבים רגשי".

ככל שהמזון יהיה קשה יותר לעיכול, מערכת העיכול תצטרך להתאמץ יותר במלאכתה, והרגש שהייתם שרויים בו לא יעלה אלא יורחק. לכן נוכל לראות שאנשים במצבים רגשיים "נפולים" נמשכים דווקא למזונות שמכילים הרבה שומן והרבה קלוריות ולאכילת מזון מרוכז מאוד. המטרה בתת המודע שלהם היא הרצון לברוח מההתמודדות עם המצב הנפשי היורד ומהחסיטות ברגשות. האכילה במצבים כאלה היא רגשית בלבד. היא מעין ניחום.

למעשה, כאשר רגש לא טוב עולה מתוכנו, עלינו לעצור ולהגיד לעצמנו: "בואו נרגיש", נחוה, נתמודד ולא נברח. לאחר שנאפשר לרגש להיות נוכח, לאחר שנטפל בו - הרגש

במדור זה אתיחס הפעם לאכילה הרגשית.

אביא מדבריה היפים של רוזי גרהאם:

האם יש מישהו שאי פעם התעורר בבוקר בכוונה לאכול בצורה מסוימת, ועד שהלך לישון לא ממש יצא לו לאכול כפי שהתכוון?

אין פתרון קסם לכך, יש עבודה שצריך לעשות כל חיינו, אבל זה אתגר ששווה לנסות ללמוד אותו.

אם אתם חשים אי נוחות רגשית אשר מציפה אתכם (מתח, כעס, וכ'), אם תכניסו במצב כזה מזון לקיבתכם, מערכת העצבים שלכם תהיה חייבת להפסיק את העיסוק הרגשי שבו היא שרויה ולעבור לעיכול המזון.

גופנו בנוי לבצע תפקידים שונים בו זמנית, הן ביום והן בלילה, אך כאשר מגיע אליו משהו עוצמתי הוא מסוגל לעשות רק דבר אחד. אין מצב שגופכם ינהל רגשות חזקים ובאותה העת יעכל ארוחה מרושנת, כך שאם אוכלים -

פשוט יעלם וילך לו...

אם לא מוציאים את הרגש מתוכנו הוא נשאר תקוע. נמשיך לברוח ממנו באכילה (כמו גם צריכת סמים, שכרות, בריחה לסמארטפון, לסרטים וכו'), והרגש ייכנס עמוק יותר לתוכנו ולא יצא.

ישנם מאכלים שפועלים ממש כמו "סמי הרדמה" לרגשותינו.

למשל - דגנים, ובמיוחד חיטה, מכילים אופואידים. זהו האופיום הידוע והממכר. בדגנים יש גם סרוטונין אשר פועל בגוף כחומר מרגיע.

ומה מכיל השוקולד, שהוא המנחם מספר אחת? ראשית הוא מכיל קפאין - חומר מעורר שעובד על מערכת העצבים.

הוא מכיל גם תאوبرומין - שזה אלקלואיד רעיל מאוד השווה לקוקאין.

הוא מכיל קנבינואידים - הקנביס הממכר הידוע...

הוא מכיל גם סוכר מזוקק.

שילוב של דגנים ושוקולד הוא שילוב "מוצלח" ביותר למי שרוצה לברוח מהרגש. זה מרים אותך, מוריד אותך, מרגיע אותך, מקפיץ אותך... והכול בביס אחד.

עלינו לזכור, שאנחנו יצורים אנושיים. נולדנו עם יצר אכילה גדול. אם לא היה לנו יצר זה היינו עלולים למות מרעב. יצר האכילה הוא דבר טוב, אך כמו כל דבר בעולמנו - הוא צריך ריסון וגבולות.

כאשר אנחנו מאוזנים רגשית אנחנו מספיק חזקים כדי לא ליפול באכילה לא בריאה, אך כאשר אנחנו בהצפה רגשית כלשהי איננו חזקים מספיק כדי להתגבר על התאוה הזו והיצר גובר עלינו.



בני עזר

זהו זה, פסח מאחורינו,

ואיך לומר - לא בהרבה השתנינו...

זאת אומרת, אנחנו אותם האנשים, אותם החניכים והמדריכים, רק שנוספו לחיינו עוד כמה חוויות, עוד כמה סיפורים...

נתחיל בלשם איזה חוב קטן שעוד נותר,

משהו שקרה עוד בחודש שעבר (כן כן, אני יודעת שזה לא בדיוק חרוץ, אבל...).

ביום כ"ה באדר, מהבוקר עד הליל,

יצאנו חברי שבט הרא"ה בזמרה ושיר הלל,

אל ביריה נוסעים,

את ההר עולים ומטפסים,

עוד מאמץ קטן ואל המצודה מגיעים.

וזה לא כל כך פשוט, שלא יקל בעיניכם הדבר,

אבל עם שבט כזה הכל אפשרי, גם זה בהצלחה גדולה ובשמחה עבר!

ועכשיו, אחרי ששילמנו את חובנו לאומה,

זמן לשוב אל החורש הזה שעברנו, אל שיא המהומה -

מסע של יומיים, מסע ללא הפסקה,

עוד חוויות ועוד סיפורים מכל דקה ודקה.

אבל נתחיל מעובדה אחת מרשימה במיוחד -

160 יצאנו, 160 חזרנו - לא שכחנו, לא איבדנו אף אחד!

ובכלל מי ידע שבראש צורים יש כל כך הרבה חניכים?

גם אנחנו הופתענו, מודים, אבל עכשיו כבר הכול יודעים!

אם התפתינו ונפלנו באכילה לא טובה עלינו לזכור שאנחנו בסך הכול בני אנוש, אנחנו משתדלים אך לפעמים גם נופלים. גם אם נכשלנו ואכלנו חפיסת שוקולד שלמה לבד, למרות שהבטחנו שיותר לא ניגע בו - עלינו לקבל את עצמנו ולסלוח לעצמנו.

הרגע החשוב ביותר בתהליך הוא לא הנפילה עצמה אלא הרגע שלאחריה. אסור לנו להפוך את הנפילה לאסון גדול, כי אם נאשים את עצמנו ניפול עמוק יותר. נמשיך לאכול מאכלים מעין אלו, נכעס ונאשים עוד ועוד את עצמנו. זה כמו כדור שלג שהולך וגדל. צריך לעצור אותו בעודו קטן. אם כן, בשלב הראשון - נסלח לעצמנו, נכבד את היותנו בני אנוש אשר נופלים וקמים. כמו שאמרו חכמינו: "שבע יפול צדיק וקם". לקום מתוך הנפילה ולחזור למסלול. ר' נחמן מדבר הרבה על חיפוש הנקודות הטובות בתוכנו, שבזכותם נקום ונתרומם.

בשלב השני - ננסה להסיר את הכאב בהצפת הרגשות שלנו. נתמודד ולא נברח מהמקומות הכואבים עד אשר נרגיש שהרגש השתחרר מאיתנו.

אם נמצא את עצמנו שוב ושוב מועדים באכילה, סימן שעלינו לטפל בצד הרגשי שלנו.

ראשית ננסה לטפל ברגשותינו באופן עצמאי. אך אם לא נצליח לשחרר את הרגשות התקועים שבתוכנו, ישנן דרכים רבות שניתן להיעזר בהן, כגון: דמיון מודרך, NLP, שיטת שלושת הממדים ועוד...

בפעם הבאה כאשר נפתח את המקרר מבלי שנהיה רעבים, נעצור לרגע ונחשוב מה הניע אותנו לפתוח אותו.

העיקר הוא, כמו בכל דבר בבריאות הטבעית - למצוא את השורש של הבעיה ומשם לטפל.

שירה ספוקיוני

ומה היה לנו? אתם ודאי שואלים.

היו מסלולים יפים ואירוע ועידה גדול ומרשים,

הייתה ארוחה סניפית, מעגל מורלים ועוד כל מיני סיפורים משונים...

וכמובן שגולת הכותרת הייתה ההצגה

בכיכובם של שאולי ונתן - האנשים והאגדה!

ובסך הכול אתם כבר מבינים - היה לנו כיף והתגבשנו מאוד,

ועל כל זה אתם כבר יכולים לנחש למי מגיע הכבוד -

לכל המדריכים שלנו, התותחים, שעבדו בלי הפסקה

כדי שכולנו נהנה, שנצל לטוב כל דקה ודקה!

וגם לכם, חניכים חמודים, מגיעה התודה

על שהייתם ילדים טובים ושמחתם - עשיתם אחלה עבודה!

ורגע לפני שמסיימים לסכם עוד חודש במעגל השנה,

רק נוסיף תודה לשבט מעפילים, תודה לא קטנה...

על טקס מרשים ומרגש לציון יום הזיכרון לשואה ולגבורה,

תודה שחיברתם אותנו והשקעתם בנו, שנתתם כבוד ומקום לזה המאורע!

ואחרי כל זה, כל מה שנותר הוא להפוך את הרף ולהתבונן בתמונות,

ולראות שכל מה שסיפרנו פה אמת לאמיתה הוא,

... תראו כמה שהן שמחות ויפות!

ניפגש בעז"ה בעוד חודש בדיוק,

עם סיפורים חדשים וחוויות שייסיפו לנו סיפוק;

