



## בטאון "גבורת מרדכי" בית כנסת ומרכז קהילתי תורני

בס"ד ט"ז שבט - תשפ"ה // גיליון 301 //  
www.gvurat-m.org // gvurat@gmail.com // גבעתיים 32

עורך: אילן אחיטוב חברי מערכת: רחל גיא, אראלה נאור, אלדן מידן, איילת סקסטין,  
בקי באומל // צילום: חברי הקהילה // עיצוב: אורלי אליאס

# חודש בחוודשו

## לא רק רב אלא גם חבר

דברים לזכרו של  
הרב יוסף מאיר  
גליקסברג זצ"ל

**זה עתה מלאו 30 יום לפטירתו של הרב יוסף מאיר גליקסברג, שהיה הרב הראשי האשכנזי של גבעתיים במשך עשרות שנים. במהלך 91 שנותיו שימש במגוון תפקידים ברבנות הראשית, הקים ישיבה בברזיל, מילא שליחויות רבניות וציבוריות רבות ואף זכה בעיטורי הוקרה - פרס הסובלנות מטעם התנועה לארץ ישראל טובה, וראשון מקבלי אזרחות כבוד של העיר גבעתיים. את דברינו לזכרו כותבים חברי הקהילה מנקודת מבטם האישית.**

**ה**רב גליקסברג זצ"ל פרסם לפני מספר חודשים ספר על חייו ומשנתו. למעשה, הייתה זו פרידה מרשימה מהציבור. אני, שהחמיצתי את ערב ההשקה, ביקרתי בבית הרב לפני כחודש וחיתי לקבל את הספר, כרגיל,



ויקיפדיה

הרב יוסף מאיר גליקסברג זצ"ל

במאור פנים ובסבר פנים יפות. הספר, שחציו קורות חייו וחציו מבחר מאמרי ריו, הוא ספר מרתק המאפשר להבין את דרכו ולהעריך את גודל פועלו ואישיותו של הרב: ממשפחת רבנים, שכילד עבר את מוראות השואה במנותק מההורים ומהמשפחה הענפה (עם זאת אמרו עליו שהוא היה ילד שמח), עבר תלאות וארצות, שהה בבית יתומים נורא עד שהגיע לארץ

יחד עם "ילדי טהרן". בארץ הצטיין בשיבת פוניבז' ולאחר מכן למד בשיבת חברון, לימד בשיבת הדרום, יסד ישיבה בסן פאולו בברזיל. אלה היו תחנות שהשפיעו עליו. בגבעתיים היה רב במשך כיוכל שנים (!) ארבעים שנה היה חבר מועצת הרבנות הראשית, חבר ויו"ר בוועדות חשובות בה, יו"ר חבר הרבנים בישראל ועוד תפקידים רמים ברמה הלאומית.

שנים רבות הקפיד הרב להגיע ל"גבורת מרדכי" לדרוש בשבת הגדול ובשבת תשור בה, כמו גם לאירועים השונים כשבת חתנים. הוא הלך ברגל קרוב לשעה, מביתו ברחוב צה"ל. הוא לא עשה זאת לשם הכבוד, שהיה לו ממנו הרבה (היום מבינים שהיה למעשה עניו), אלא כרב עיר מסור ביותר למילוי תפקידו באמונה וכדי להאדיר תורה. הוא חיתן רבים מילדי הקהילה.

זכורים לי במיוחד שני מקרים בהם טיפל הרב במסירות וברגישות: האחד, כשנפגעה חברת הקהילה פני האוסמן ע"ה בתאונת דרכים קשה, הגיע הרב לבית החולים בחוצות, עם רעייתו הרבנית ד"ר אילה תבדל"א

(שתמכה וסייעה תמיד לרב), לסעוד את המשפחה. הוא ביקש לעדכנו. כששאלתי אם גם בשבט בבוקר לפני יציאתי לעבודה, השיב: בכל שעה. וכך אכן היה. בבוקר טיפל הרב אישית, יחד עם ג'פרי הבעל, בהסדרת החלקה בבית העלמין בנחלת יצחק. על המקרה השני סיפר לי שכני בבית הכנסת, ר' אריה זיידמן ע"ה, שהרב סייע לו מאד אישית, בעת משבר של גירושין אצל אחת ממבנותיו - בצורה מכובדת, נעימה ושקטה. על פועלו האדיר בעיר גבעתיים, חילונית אך מאוחדת, סובלנית ומכבדת, הירבו לספר ולשבח ראש העירי בהווה מר קוניק ובעבר מר שטנצלר ואחרים; על תרומתו הרבה לחיים בצוותא, דתיים וחילונים, בכבוד ובשלום. סמלי שהרב גר בתוך עמו, בשכונות מעורבות. הוא הנהיג לראשונה הקפות שניות בעיר, ובכך שיתף וקירב חילונים, וקידש שם שמיים ברבים. בשנים האחרונות קשתה עליו ההליכה.

המשך בעמ' 2 <<

עם זאת, היה מגיע לדרוש בבית כנסת שבטי ישראל. בפעם האחרונה דרש בישיבה, והיה מרגש לראותו מתאמץ ועולה לתורה ומברך בעמידה. נראה לי שממורשתו של הרב אפשר ללמוד את סבר הפנים היפות לכל אדם, את ההתמודדות עם הקשיים מתוך עוצמה פנימית, את קירוב הרחוקים, את הפעולה למען האחדות בדרכי נועם ושלוש, את אהבת התורה, את הענווה ואת החסד. הרב נפטר בשיבה טובה ובצלילות דעת בגיל 92, כשהוא מותיר אחריו משפחה לתפארת ודור ישרים מבורך. יהי זכרו ברוך, להיות מליץ יושר לעם ישראל במיוחד לימים אלה.

- יוסף שטח -

קטונתי מהערכה לידיעותיו וגדולתו של הרב בהלכה ופסיקה. בטוחני שיימצאו רבים שיעשו זאת. אני יכולה לספר רק על החלק האנושי שבאישיותו.

פגישה ראשונה שלי עם הרב היתה בליל פטירת חברתנו היקרה פני האוזמן. מייק ואני היינו מלאי הערצה לרב ולרבנית שליוו את המשפחה, באמצע הלילה, בכל כך הרבה אמפתיה, הבנה, עזרה נפשית, ותוך סימוכים הלכתיים לכל החלטה. גפרי האוזמן כתב על הרב (בתרגום חופשי) כשי נודע לו על פטירתו: "הרב גליקסברג זצ"ל היה לא רק רב אלא גם חבר, מנחם בשעת משבר ונותן עצה טובה כשנזקקתי".

לצערנו, מספר שנים לאחר מכן, בננו ערן נפגע קשה בתאונת דרכים במסגרת שירותו הצבאי. כבר מהימים הראשונים שלנו במחלקת טיפול נמרץ, הגיעו הרב והרבנית לבקר ולחזק אותנו בימים הקשים שעברו עלינו. שוב, אין מילים לתמיכה, לביקורים התכופים המכבדים והמחזקים כל כך. במהלך ביקור הזדמן הרב לפגוש אותי בבית הקפה המיקומי בבית החולים. הרב, אשר היה דמות ידועה ומוכרת לציבור רחב, ישב בלי כל שיפוטיות לידי בבית קפה (גם אם היה ללא הכשר) ושתה קולה מכוס חד-פעמית, כן, כך בפשטות בבגדי רב. כשערן הועבר לבית לוונישטיין ברעננה הרב בא לבקרו בתחבורה ציבורית ולא הזכיר זאת אלא לאחר ששאלנו אותו. גם בהמשך - הטלפונים, ההתעניינות והתמיכה של הרב ואשתו לא פסקו וזכינו בנוכחותם כשבאו לכבד את ערן בקביעת מזוזה בביתו החדש לאחר שהשתחרר מאשפוץ ארוך בבית לוונישטיין.

ולוואי והעמיד תלמידים הרבה לדרכו זו.

- רחל גיא -



ראיתם מופע או סרט שריגש אתכם? קראתם ספר שטלטל אתכם? שמעתם שיעור שפקח את עיניכם? ביקרתם בתערוכה שהותירה בכם רושם? אתם מוזמנים לשתף, להמליץ או למתוח ביקורת בפניה זו!

### ספר

## "היד השמאלית - הראי"ה קוק ותנועות הפועלים"

- מערכת חודש בחודשו -

צילום: ויקיפדיה

**לפני זמן קצר יצא לאור ספרו החדש של רב הקהילה, הרב אברהם וסרמן: היד השמאלית - הראי"ה קוק ותנועות הפועלים. לפניכם סקירה קצרה על תורו, כנו, הנוגע מאוד גם לתקופתנו אנו.**



בסוף המאה ה-18 החלו קבוצות יהודים מכל העולם, האוחזים באידיאלוגיות שונות ואף פורכות, לשוב לארץ ישראל. כל קבוצה רצתה לממש את חלומה, ומטבע

הדברים ההתנגשות היתה בלתי נמנעת. הספר עוסק בעיקר ההתמודדות, שהתרחשה בין זרם הפועלים לבין הזרם התימסורתי. בפרקיו הראשונים של הספר נסקרות תולדות התנועות השונות, מה שמאפשר להבין עד כמה הייתה מחלוקת זו עמוקה ומדוע היו ההתנגשויות כה קשות. ביסודו של דבר היה זה מאבק על השליטה ביישוב היהודי כולו, ואח"כ במדינת ישראל. תנועות הפועלים היהודיות, השואפות לתיקון החברה, ינקו מהאידיאלוגיה המרקסיסטית תוך הפניית עורף לתורת ישראל. מי שהתמודד ישירות עם התנועות הללו והאידיאלוגיה שלהן היה הרב קוק, אשר התייחס לשיטתו של מרקס במקומות רבים

מספור, הן בכתביו ההגותיים והן בהדרכתו המעשית, גם אם לא הזכיר במפורש את שמו.

כדרכו בכל נושא עימו התמודד, הציב אלטרנטיבה נעלה הרבה יותר ומוארת באור ההופעה האלוקית. לדעתו של הראי"ה, העניין המרכזי סביבו בנויה החברה אינו המטריאליזם, אלא האידיאה האלוקית המתגלה בתורה ומאירה את הלאומיות. שכינת ה' המופיעה במקדש היא הגורם המחבר והמאחד בעם ישראל. גם הכלכלה והחברה מוארות באור הקדושה והרצון להיטיב, ולא נופלות במכשולי מלחמת-הקיום. כלומר, הבסיס איננו מלחמת הכול בכול להשגת משאבים. בעצם, השאיפה לתיקון עולם שהמרקסיזם דוגל בה, היא שאיפתנו המקורית, וכפי שאנו אומרים בתפילה "יכירו וידעו כל יושבי תבל", "תן פחדך על כל מעשיך" ועוד.

אך לעומת התפיסה הקוסמופוליטית המבטלת את מושג הלאום, הרי שהראי"ה מבסס את התחיה הלאומית על המבנה הרוחני-חברתי המקורי שלנו, ו"מציון תצא תורה" לכל העולם.

האיכרים בני העלייה הראשונה, שכבר השתמשו בארץ וגידלו דור המשך, התרגלו להעסיק ערבים מתוך אילוף של מחסור בידיים עובדות. רוב הפועלים היהודים שזה מקרוב באו לא היו מיומנים, ודרישותיהם הכספיות היו גבוהות בהרבה משל הערבים. למרות זאת, אידיאל העבודה העברית היה מקובל גם על האיכרים שהשתדלו מאוד להעסיק אותם. אלא שהפועלים הפכו אותו לגורם כוחני, שדרכו התנגשו במכוון באיכרים בני העלייה הראשונה. הם ציירו את האיכרים כתאבי בצע וכ"אפנדי", ממוצא יהודי. מאבקם זה השתלב במאבק נגד הדת, שכן רובם המכריע של האיכרים היו שומרי מצוות. פערי התרבות בין הקבוצות הובילו להתנגשויות בלתי פוסקות, שבחלקן הפעילו הפועלים אלימות רבה. זו הפכה לעניין שבשגרה, והופעלה כלפי כל פועל או ארגון פועלים שלא היה חבר בהסתדרות. שאיפת השלטון הכוחנית של הפועלים הובילה למניפולציות ורמאות, בעזרתן הצליחו להשיג שליטה במוסדות היישוב היהודי, בתנועה הציונית, ובסופו של מהלך במדינת ישראל.

כמו בפרשיות אחרות, גם כאן עמד הראי"ה בעין הסערה, כשהוא נוקט את הכלל - שמאל דוחה וימין מקרבת. הוא תמך בעבודה עברית ועודד אותה, ובה בעת גער בפועלים המחללים שבת ויו"ט, אוכלים טריפות בהפגנות, ומתריסים כלפי עניינים שבקדושה. הוא פירסם מכ-

בגלריה, מלבד אולם תצוגה, פועל גם סטודיו המשמש חלל עבודה ולימוד אמנות, בשעות נפרדות לגברים ולנשים. מקום זה, דרך אגב, היה ההשראה ליציאת סידרת הטלוויזיה "שטיסל". ד"ר כהן מלמדת אמנים חרדים להתמצא בסצינת האמנות הישראלית, מפגישה בינם לבין אוצרים מובילים ונותנת להם הזדמנות להציג תערוכות יחיד ותערוכות קבוצתיות - לעיתים תוך שיתוף פעולה בין אמנים חרדיים וחילוניים. כמו כן מדי קיץ מתקיימת תערוכת קומיקס חרדי. כדי למשוך את הקהל המקומי לבוא שוב ושוב התערוכות מתחלפות מדי חודש. עד כה הציגה הגלריה למעלה מ-100 תערוכות.

כהן, מנהלת עמותת "תואר" המפעילה את הגלריה, שהיא עצמה אמנית, מבקרת אמנות ומרצה לאמנות. הגלריה הוקמה ב-2003 ע"י קהילה של חוזרים בתשובה בראשות איקא ישראלי, מרדכי ארנון (פופיק) ואורי זוהר זכרונם לברכה. התשתית להקמתה נוצרה עוד ביישובת "אור שמח", הישיבה שקלטה את החוזרים בתשובה הבוהמיים של שנות ה-70. האמנים שלמדו בה לא יכלו לוותר על הדחף האמנותי שבער בהם והישיבה החלה לאפשר יצירה ותערוכות. את המקלט שבו הוקמה הגלריה קיבלו מהעירייה בימי אהוד אולמרט, והנשיא ראובן ריבלין הוא שקבע בה את המזוזה.

תבי תמיכה נלהבים בקק"ל שעל אדמותיה התישבו הפועלים הללו, ובה בעת דרש את שמירת הפרהסיא היהודית, כשלעת הצורך הפעיל סנקציות כשרות על יישובים סורים.

הקמתה של תנועת הפועל המזרחי, המאגדת פועלים שומרי מצוות, היתה פריצת דרך חשובה בנוף הפועלי אשר כרך בין התנגדות לדת ובין המאבק על זכויות הפועל. הראי"ה היה להם לתומך ומורה דרך, ובאופן בלתי רשמי הוכתר למנהיג האידיאולוגי וההלכתי-מעשי שלהם. תמיכתו הייתה עבורם כאויר לנשימה, והוא גם עזר להם במאבקים מול המוסדות המיישבים שהתנגדו להם. תפיסתו ההלכתית בכל הנוגע לזכויות פועלים ולמצוות העסקתם הינה אבן-יסוד שהפכה למצפן ומורה דרך לכל כותבי הלכות פועלים שבאו אח"כ.

הראי"ה התאמץ מאוד לחבר בין גורמים ציבוריים שונים ואף הפוכים, וכך אמר: "עלינו להגיד לישראל ולעמים את האמרה הגדולה כי עם אחד אנחנו". את החלוקה בין שמאל לימין המשיל להבחנה שבין יד ימין ליד שמאל. הימין מבטא את הקודש והשמאל את החול, שאף הוא אינו באמת מנותק מן הקודש, שהרי עליו מניחים תפילין. ואכן, כל חייו התאמץ הראי"ה כדי להניח תפילין על היד השמאלית.

ספר זה מצטרף לשני קודמיו, "קורא לדגל" ו"מסילה חדשה", ומשלים שלישיית ספרים מתחום הדעת הקרוי "ההיסטוריה של הרעיונות". כלומר, בחינת התפתחותו של רעיון מסוים בהיסטוריה, בהגות ובפוליטיקה על פני תקופות ארוכות, לעיתים מאות שנים. התובנות העולות מספר זה - כמו גם מקודמיו - משמעותיות מאוד להבנת זרמי העומק, מהן נובעת הדינמיקה של המציאות החברתית-רוחנית שלנו עד היום. הן מאפשרות לנו ללמוד דרכי התמודדות עם האתגרים המצויים לפתחנו, במישור הלאומי החברתי והמשפחתי, בהתאמה הנדרשת לזמן הזה. ■

## חרדים במקלט הגלריה לאמנות הראשונה במגזר החרדי

- איילת סקסטין -

במסגרת סדרת סיורי אמנות יהודית וישראלית שהשתתפתי בה, הגענו לביקור בגלריית המקלט, הגלריה לאמנות הראשונה במגזר החרדי, השוכנת במקלט ציבורי בשכונת מקור ברוך החרדית בירושלים. את סיפורה שמענו מפי ד"ר נעה לאה



צילום: איילת סקסטין

גלריית המקלט - מתוך התערוכה של יחיאל אופנר: שמורת טבע חסידית

בנוסף לכך, נותנת הגלריה מענה לנשים חרדיות הפועלות גם בתחומי אמנות נוספים, כולל שירה, תאטרון ועוד, ופעם בשנה מוציאה כתב עת לשירה של כותבות חרדיות. בעקבות כתב העת נערך מדי שנה גם פסטיבל הצגות בעקבות השירים - "צב עים של שירה". לסיוורים בגלריה מגיעות גם תלמידות חרדיות רבות עם מורותיהן. את המבנה הסמוך לגלריה, שהיה פעם מעונם של בתי הדפוס ההיסטוריים שפעלו בירושלים, וביניהם בית הדפוס של עיתון "המודיע", מעטרת יצירת גרפיטי מרובת פרטים שנוצרה במסגרת פרויקט "גרפידוס" - מיזם אמנות חברתי ראשון ויחיד מסוגו שגם אותו הפיקה נעה לאה כהן בשיתוף עם קבוצת אמנים אורתודוקסים, עולים חדשים וילידי הארץ (ביניהם סלומון סוזה, שציורי הקיר שלו מעטרים את שוק מחנה יהודה). המטרה הייתה להנכיח את האמנות במרחב הציבורי החרדי, וחלק מהקיר

"הגלריה מהווה גשר וסוכן תרבות לקהלים הטרוגניים מהחברה הישראלית כמו גם בתוך האורתודוקסיה (חוזרים בתשובה, חרדים מודרנים, ליטאים, חסידים, עולים חדשים...)"; נכתב באתר הגלריה. "בנוסף מאפשרת הגלריה שוויון הזדמנויות לקהלים אורתודוקסיים, המיוצגים מעט מאוד בגלריות כלליות וציבוריות בירושלים ומהווה פלטפורמה חשובה ומשמעותית בפרוייקטים מקדמי אמנות בקהילה". כדי להיות אמן מוכר, שזכאי להשתתף בתחרויות ולהגיש מועמדות לפרסים, הסבירה ד"ר כהן, צריך להציג קודם כול תערוכת יחיד אחת ולהשתתף בשלוש תערוכות קבוצתיות. אמנים חרדים מתקשים לעמוד בתנאים האלה, כי אין להם איפה להציג את עבודותיהם תוך הקפדה על סטנדרטים דתיים - שמירת שבת ושמירת עיניים - וכמובן אין להם קשרים והיכרות עם ענף האמנות והנפשות הפועלות בו. בכל העולם, ציינה, זוכה אמנות ילידית ליחס של כבוד והוקרה, ובעיניה האמנות החרדית היא האמנות ה"ילידית" של העם היהודי.

המשך בעמ' 4 <<

הוקדש לנושא הקורונה והשפעתה בחברה החרדית, בדגש על עשיית החסד שבתוכה.

בעת ביקורנו בגלריה, הוצגה בה תערוכה בשם "שמורת טבע חסידית" - מצויורי האמן החב"די הוותיק יחיאל אופנר. אופנר נולד בבני ברק ב-1974 למשפחה חב"דית והחל לעסוק בציור כבר בצעירותו. ציוריו, שרוי במסגנון הנאיבי, עוסקים בהווי החסידי. במשך תקופה ארוכה היה מפרסם בקביעות קריקטורה שבועית שעסקה בנושאי אק"טואליה. ב-2012 השתתף בתערוכה הבינלאומית לאמנות יהודית שהוצגה בירושלים, בסינמטק ובאוניברסיטה העברית, והשתתף גם בתערוכה במוזיאון "בר דוד" בקיבוץ ברעם. אולם התערוכה בגלריית המקלט הייתה תערוכת היחיד הראשונה שלו.

בנוסף לציוריו ולמבחר קריקטורות, הוקרן בתערוכה גם סרט שתיעד כיצד ציור שצייר אופנר הפך לנכס היסטורי. ביום שמחת תורה תשפ"ד (7.10.23) שהה יחיאל אופנר אצל אחיו באשקלון. הבניין שבו היה נפגע מטיל, ואופנר נקרא מייד למילואים ביח"ד, לתו, היחידה לזיהוי חללים בצה"ל. לאחר כמה ימים שבהם ערך סריקות בקיבוצים אחדים, נקלע לבית בקיבוץ כיסופים שבו נטבחו ונשרפו בני משפחת ז"ק הי"ד. במי קום מצא קיר שלם, מפוייח כולו, ועליו פרק את עומס רגשותיו בדמות ציור שצייר באצבעו על הפיח: שני חיילים אווזים ברובה מעל ילד שידי מורמות בתוך תמונת כאוס, המזכירה מראות מן השואה.

את הציור על הקיר גילתה בת המשפחה כאשר הגיעה לבקר בבית, והוא נסך בה תחושת עידוד ונחמה. אל המקום הובאו אנשי מכון יד בן צבי, העוסק בין השאר בתיעוד ושימור עתיקות, שנתבקשו לשמר את התרבות החומרית של יישובי העוטף אחרי הפרעות. הציור קיבל הרחב בכלי התקשורת והוחלט לשמרו. במשך מספר חודשים עמלו אנשי מכון יד בן צבי ומנהל השימור הראשי של מוזיאון תל אביב באופן אישי על שימורו עם צוות מומחים. שימור הציור הצריך קיבוע מיוחד של הפיח כדי שלא יתפורר וינשור, ולאחר עבודת השימור בשטח, הקיר כולו, במשך קל טון, נוסר והועבר על ידי מנוף, וכעת מוחזק במחסני אוצר המדינה בכדי להעבירו בעתיד למוזיאון. ציורו הספונטני של האמן החרדי הוכר כחפץ מורשת ישראלי.

## תערוכה טקסטיל-אמנות-טקסטיל

- עדינה דורי -

מוזיאון הרצליה לאמנות עכשווית מציג בימים אלו את מערך התערוכות "טקסטיל-אמנות-טקסטיל: מבטים על אז ועכשיו", המציע חמש תערוכות המתמקדות ביצירה בתחום הטקסטיל והאריגה בישראל, משנות ה-30 של המאה ה-20 ועד היום:

1. **סטרוקטורה:** אריגה בישראל, מפונקציונליזם לאמנות סיבים. תערוכה הסוקרת את התפתחות האריגה בארץ, מעקרונות פונקציונליים ועד לאמנות סיבים עכשווית.

ערוכה "סטרוקטורה: אריגה בישראל, מפונקציונליזם לאמנות סיבים", המציגה את התפתחות האריגה בארץ ואת המעבר מפונקציונליזם לאמנות סיבים עכשווית. וכן מומלץ לבקר בתערוכה "אביב נצחי: סדנת ממבוש לאריגת שטיחים, עין הוד, 1966-1985" המציגה מבחר שטיחים אמינותיים המבוססים על יצירות של אמנים ישראליים מובילים, ומספקת הצצה ייחודית לשיתוף הפעולה בין אמנים בתחום הטקסטיל.

### זרקור למסורת וליהדות

"ידיה שלחה בכישור ונכפיה תמכו פלך" בתערוכות הנוכחיות במוזיאון, מספר יצירות המשקפות קשרים לתנ"ך או למסורת היהודית דרך חומרים, סמלים או סיפורים.

שטיחים מסדנת ממבוש בעין הוד (1966-1985): השיח שנוצרו בסדנה מבוססים לעיתים קרובות על יצירות אמנים ישראליים המתכתבים עם התרבות היהודית והישראלית. חלקם מכילים מוטיבים תנכ"יים או דימויים הקשורים לארץ ישראל, כמו גפן, רימון או סמלים הקשורים לירושלים, או נושאים תנכ"יים כגון "הסנה הבעיר" (אברהם רטנר), או "תיבת נח" (יוסל ברגנר).



צילום: עדינה דורי

יוסל ברגנר: שטיח-תיבת נח

2. **ציונה שמשי:** דפוסי בדים בכתב ידה. התמקדות בבדים המודפסים שעיצבה האמנית ציונה שמשי בין השנים 1963-1984, לצד חומרי ארכיון ופריטי קרמיקה.
3. **אביב נצחי:** סדנת ממבוש לאריגת שטיחים, עין הוד, 1966-1985. מבחר מאוסף השטיחים שנוצרו בסדנה בעין הוד, המבוססים על יצירות של אמנים ישראליים מובילים.
4. **פאטמה אבו רומי:** קרובה אצל עצמה. תערוכה אישית המציגה את יצירותיה של האמנית פאטמה אבו רומי, המתמקדות בזרות אישית ותרבותית.
5. **גור ענבר:** חוט מחומר. תערוכה המציגה את עבודותיו של האמן גור ענבר, המתמקד בשילוב חומרים וטכניקות בטקסטיל. מומלץ במיוחד לבקר בתערוכה זו.

שימוש בטקסטיל: מלאכת האריגה עצמה מזכירה את המלאכות שצוינו בתורה, כמו מלאכת המשכן. היצירות לבין מסורת, ומציעות פרשנות עכשווית למסורות עתיקות.

דימויים תנכ"יים: רבים מהמוטיבים שניתן לראות בתערוכה, כמו הצומח המקומי (גפן, תאנה, רימון), מהדהדים את עולם הטבע שבתנ"ך ואת הקשר העמוק בין העם לארץ כגון "שיח מדבר יהודה" (אנה טיכו), והדפסי בטיק של ציונה שמשי ועוד. מבין שלל היצירות בחרתי לה:



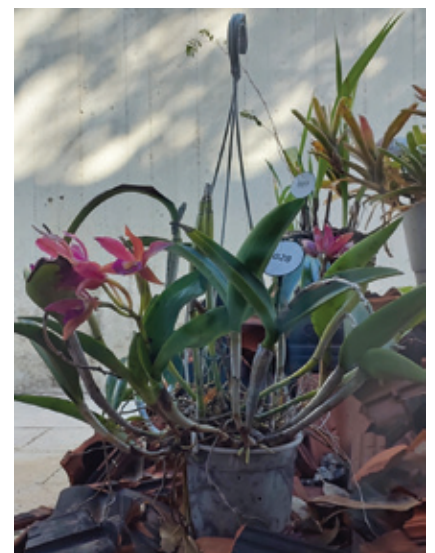
תמקד ביצירתו של אברהם רטנר, "לוחות הברית" (1960). מדובר בשטיח אמנותי המשלב מוטיבים יהודיים מסורתיים, כגון



צילום: מתוך האינסטגרם הרשמי של המוזיאון

מנורה, מגיני דוד וכתר מלכות. רטנר, כאמן יהודי-אמריקני, שילב ביצירתו אלמנטים מסורתיים אלו כדי להדגיש את הקשר העמוק בין האמנות היהודית למורשת התרבותית והרוחנית של העם היהודי.

השטיח, כיצירת אמנות שימושית, משלב בין האסתטיקה הפונקציונלית לבין הסמלים הדתיים, ובכך מחבר בין היומיום לקדושה. באמצעות השימוש במוטיבים אלו, היצירה מעבירה מסר של זיכרון, זהות והמשכיות, ומזמינה את הצופה להרהר בקשר בין המסורת היהודית לבין האמנות העכשווית.



צילום: עדינה דורי

ערוגת בארי

מוצג שריגש אותי במיוחד הוא ערוגת בארי - "אָמֹר לָךְ בְּדַמֶּיךָ חַיִּים". "ערוגת בארי" הוא מיצב אמנותי המתעד את חוויות משפחות קיבוץ בארי בעקבות אירועי ה-7 באוקטובר 2023. המיצב כולל

צמחים שנאספו מבין הבתים ההרוסים בקיבוץ, המונחים על מצע רעפים שרוי פים שנתרו מהבתים. ליד כל צמח מצוין מספר הבית ממנו נלקח. המיצב נולד מסיוור בקיבוץ בארי לאחר האירועים, כאשר הצמחים שהמשיכו לצמוח בין ההריסות, שימשו ככתמי צבע חיים בתוך המרחב המפויח. המיצב מציג ערוגות גדולות שבהן מונחים הצמחים שנאספו, כאשר כל צמח מספר את סיפור הבית והמשפחה שממנה נלקח. ביחד, הם מרכיבים תמונה רחבה של המציאות באותה שבת. למיצב נלווה מגדיר צמחים שבו מפורטים מאפייני כל צמח, סיפור המשפחה והבית שממנו הגיע, והאופן שבו נאסף.

"ערוגת בארי" מבקשת להנציח את הזיכרון והכאב של המשפחות, ולהראות את החוסן והתקווה של צמיחה מתוך החורבן ומתוך ההרס והצער העמוקים. הצמחים הממשיכים לצמוח בין החורבות, מסמלים הן את התחיה והקימה מהאפר, והן את ההתמדה והקשר העמוק בין האדם לאדמתו, גם בזמנים הקשים ביותר. התערוכה מתקיימת עד ל-19.4.25. מצורף קוד QR של הסיוור בתערוכה. אל תוותרו!

## תזמורת השרון כוחה של המוסיקה

- יענית גולפרב -

בשנת 1897 בניצוחו של ברהמס. היצירה נחשבת כקשה ומאתגרת לכנר הסולן. נחזור להרצליה. התזמורת שניגנה נקראת "תזמורת השרון" והיא מורכבת מנגנים העוסקים בנגינה כתחביב ומשקיעים בכך שעות רבות מזמנם החופשי. חברנו מקס סקסטין נגן ותיק בתזמורת, הוא הכנר הראשי שלה והוא היה הסולן בקונצרט! מקס עמל במשך ארבע שנים תמימות על נגינת הסולו בקונצ'רטו וזאת במקביל לעבודתו המקצועית כמומחה לשיקום פה ברפואת שיניים, כמנהל מרפאה וגם במקביל לקריאתו התדירה בתורה אצלנו בקהילה ולהיותו חזן במהלך השנה ובימים הנוראים. וכך כתבו על מקס בתכניית הקונצרט: "מקס סקסטין נולד בלונדון ב-1964 והתאהב בכינור בגיל 7, כשהאזין לסונטת 'קרויצר' של בטהובן ולמחמזר 'כנר על הגג'. מקס ניגן בתזמורות נוער סימפוניות אחדות, אך היה מוגבל רק לחיזרות ולקונצרטים שלא התקיימו בשבת. זו הייתה אחת הסיבות שהניעו את הוריו לעלות לארץ ב-1979 עם כל המשפחה. מקס הצטרף לתזמורת השרון ב-2010 ומי שנת 2021 הוא משמש ככנר הראשי. הוא הופיע כסולן עם תזמורת השרון בנגינת הקונצ'רטו של מקס ברוך ו'ניגון' של ארי נסט בלוך. בילדותו למד נגינה אצל אייזק מלכין ובשנים האחרונות אצל אייל קלס. כינורו נבנה בגרמניה בשנת 1927 ועבר השבחה אצל אמנון ויינשטיין ז"ל."



צילום: יוני רייף

מקס עם תזמורת השרון בקונצרט

מקס הוכיח עצמו כווירטואוז וזכה בתשואות רמות. בני משפחה וחברי קהילה רבים נכחו בקונצרט ומומלץ לכולם להגיע לקונצ'רטים הבאים.

המשפיעים והגדולים בכל הזמנים - יוזף יואכים, והם הפכו לחברים קרובים. בהמשך ברהמס הקדיש לו את אחת מיצירותיו הגדולות - הקונצ'רטו לכינור. השמעת הבכורה של הקונצ'רטו הייתה בלייפציג

# ללמוד

- ליאורה הירש -

פני כעשרים שנה נסעתי לבית הספר בקיבוץ לביא כדי לפגוש באישה עם דרך חינוכית ייחודית,

פנתה אליי אורית ברנט, בת קהילתנו, וסייפרה על מצוקת הרשמה לגן הדתי בשכונה שלנו - גן תמר. חשבנו להפוך את הגן ל"גן טבע" על פי גישתה של מריין, ולהכשיר גם את הצוות בהתאם לגישה זאת. אורית יחד עם מושיק גולדשטיין התגייסו במלוא כוחם להוציא את היוזמה אל הפועל. כך, לפחות פעמיים בשבוע יצאנו ליום לימודים בחוץ, שם התנסו הילדים בתנועה וטיפוס על עצים, עסקו בלמידה ויצירה בטבע, בחקר וגילוי ועוד. פתחנו את הבוקר עם תרגילים



צילום: ליאורה הירש



במרחב

גופניים ללא מילים, שכן למידה משמעותית מתרחשת כשיש שקט בלב. אחרי כן בחרנו נושא לשיחה עם הילדים במטרה לעודד את הדמיון והחשיבה, ולא דווקא כדי לספק מידע אינפורמטיבי. חלק חשוב נוסף ביום מתן זמן חופשי לעסוק בו בלמידה אישית תוך תנועה במרחב והתנסות רב חושית ביצירה, דרמה, חקר ועוד. הגננת ניצלה זמן זה להתבוננות בילדים ולקביעת מטרה אישית לכל ילד להתקדמות בדרוש לו לחייו. בעקבות התוכנית גדלה ההרשמה לגן תמר, ואחרי שנתיים של הטמעת עקרונות הגישה, עזבתי, מתוך כוונה שהצוות ימשיך ויישם אותם. כיום אני עושה עבודה דומה בבית הספר "אמונים", בניהולה של אור יזדי, אשר מבינה היטב את השפה החינוכית שאני מביאה איתי, והיא שהזמינה אותי לשלב אותה בבית הספר. ביוזמתה של אור הכנסנו מעט טבע לחצר, ועיצבנו אותה כך שתאפשר התנסות ולמידה רב חושית בהתאם לגישה זאת. בחצר ניצב כלוב תוכים גדול, ויש ארגז חול, גינה ומתקני טיפוס ייחודיים. בעבודתי בבית הספר אני יוצאת עם כיתות שלמות ללמידת חוץ יחד עם מחנכת הכיתה, כדי שהצוות ילמד את עקרונות הגישה וישתמש בהם. נוסף על כך אנו עורכים השתלמויות לכלל הצוות. הגישה החינוכית שעיצבה מריין מיטווך לפני כשישים שנה ניצבת כיום

זכוכית מגדלת, מכשירי מיקרוסקופ ועוד. מריין פיתחה שפה תנועתית לילדים על פי גישתו של משה פלנדקרייז, ופתחה כל שיעור בכמה תרגילי תנועה, שכינתה "לחשוב דרך הגוף". מיד עם הצלצול נהרו הילדים פנימה אל החדר, ובלי שמריון תאמר מילה אחת, היו מתיישבים על הרצפה לפנייה, ובדממה עוקבים אחר אצבעותיה המורות להם אילו תרגילים לבצע. בהמשך השיעור ניהלה עם הילדים שיחה חופשית על נושאים שלרוב היו שונים מנושאי השיחה הרגילים עם ילדים - איך מרגישים כשלא מצליחים, ומה עושים כשלא נעים לך בבית, וגם שיחה על טבע ובעלי חיים, שיחה שמאתגרת את המחשבה ומעוררת חלומות ודמיון. אחרי החלקים המובנים של השיעור הגיע תמיד זמן חופשי, שנוצל על ידי הילדים ליצירה ופעילות משמעותית על פי בחירתם. אחרי כעשור שבו למדתי ממריין את אופן העבודה שלה, הרגשתי שחשוב להעביר את הגישה החינוכית הזאת הלאה. פתחתי ביער ירושלים תוכנית לטיפול בילדי הפרעות קשב, שאליה היו מגיעים ילדים מבתי ספר שונים ליום לימודים מדי שבוע בהתאם לגישתה של מריין. התוכנית סייעה לילדים רבות בהשתלבותם במסגרת הלימודית בשאר ימות השבוע. כאשר עברנו לגבעתיים לפני כארבע שנים,

מריין מיטווך, שהייתה אז בת שבעים ושמונה נכנסתי לשיעור שהעבירה, וראיתי ילדים מרותקים ועיניהם בורקות, ילדים פעילים ועצמאיים, ומורה שכמעט שאינה מדברת. כשניגשו אליה שתי תלמידות מכיתה ב' לשאול (אחרי שלמדו איתה על נדידת ציפורים) האם לדעתה הן יכולות לעוף? הופתעתי לשמוע את תשובתה של מריין: "אני לא יודעת, כדאי לכן לנסות ולבדוק". שתי הבנות יצאו בעליזות מהכיתה, נעמדו על אבנים גדולות, וקפצו גבוה ככל שיכלו תוך כדי נפנוף עז בידיהן, במטרה להמריא. בהדרגה יצאו עוד חברים סקרנים מהכיתה, הסתכלו והצטרפו - עד שבמשך כעשר דקות ניסתה הכיתה כולה לעוף. לפתע צלצול - מריין, המורה שנאלצה לצאת בעקבותיהם ולהתבונן במתרחש, מחאה כף והודיעה: "השיעור הסתיים", וכשהשמינו הילדים קולות אכזבה, אמרה: "לא נורא, היום לא הצלחתם לעוף, אפשר לנסות גם מחר". הרגשתי שהשמיים נפתחו מעליי ושהתגלה בפניי משהו שהיה חסר לי בשנים עשרה שנות הלימוד שלי. חשתי שהגישה החינוכית של מריין היא מרפא עמוק לנפש. בעקבות אותו מפגש החלטתי לחזור מדי שבוע כדי ללמוד את הקסם שהייתה מריין מחוללת בילדים. בעשר אצבעותיה הקימה בבית הספר בקי

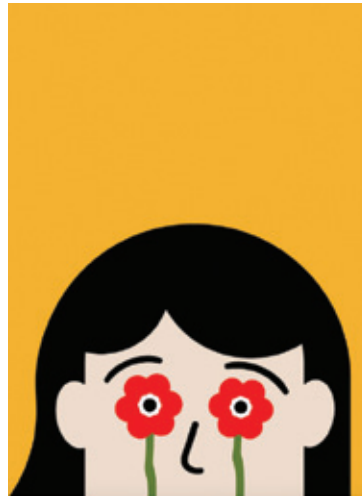
בחזית התפיסה החינוכית של משרד החינוך, גישה שיש בה הזדמנות ללמידה משמעותית המותאמת לתלמיד וצרכיו, ואשר מסייעת לו לרכוש כישורים חשובים נוספים בהתאם לדרכו. אני שמחה שהגישה הזאת תופסת מקום גדל והולך בגבעתיים, שמחה על ההזדמנות לקחת בכך חלק, ומקווה שהדבר ימשיך להביא ברכה מרובה. ■

# על הדבש ועל החוסן

- מלכה ניוסטטר -

**ב**חודשים האחרונים העברתי 'סדנת חוסן' לתלמידי תיכון ממלכתי בעוטף עזה, במסגרת תוכנית שמפעילה עמותת חיצונית במספר תיכונים בארץ, במקומות שבהם ההנחה היא שהתלמידים זקוקים לתמיכה. מנחי קבוצות מקבלים תלמידים בקבוצות קטנות, לשיעור כפול פעם בשבוע, במטרה לבנות איתם כלים ומיומנויות הקשורים בחוסן דרך משחק, יצירה ושיחה. קיבלתי שתי קבוצות בשכבה ט' באותו בית ספר. במפגש הראשון עם התלמידים ניסיתי לעשות הערכה בלתי פורמלית שלהם באמצעות רשימת שאלות, להבין איך הם מרגישים עם עצמם. פגשתי תלמידים סקרנים, פיקחים וחברותיים שרובם רואים את עצמם כבריאים ומתפקדים טוב, לא כמי שזקוקים לתמיכה. רובם לא היו מפונים בשום שלב, ואולי גם זה משפיע על תחושתם. אמנם לא כולם באותו המצב - היו כאלה שנשמעו קצת יותר מעורערים, אבל בסך הכול - נשמע שמצבם בסדר. לא התרשמתי שצריך להתייחס אליהם כאל מסכנים שיש לעטוף אותם ברחמנות ולנסות להסיר מדרם כשקשים ומכשולים. תהיתי, האם עצם הבחירה בסדנאות כאלה לא משדרת לתלמידים מסר הפוך - שהתלמידים חלשים ופגיעים?

לקח כמה שבועות עד שהרשיתי לעצמי לשאול אותם ישירות על חוויותיהם במשך המלחמה, ואם הכירו אנשים שנרצחו או נחטפו. אמנם אחת מרכזות התוכנית חששה שאשאל את זה, אבל לא הרגשתי שהם מפחדים או נרתעים מהשאלה. אדרבא, מבין אלה שהכירו, הייתה אמנם אחת שלא רצתה לדבר, אך היו כאלה שדווקא רצו לספר ושימחו שמישהו מאפשר להם לדבר על זה. לקראת חנוכה בניתי ערכה שכללה גלויות עם פרטים של חיילים שנפלו והתלמידים



איור: דנה בר לב

בקבוצה קראו את סיפורי הנופלים ודיברו עליהם, וזה היה מאוד מוצלח - הם הרגישו חיבור אישי, התעניינו, התבטאו, ונכנסו לקרוא עוד באתר ההנצחה. קיבלתי חיזוק לדעתי שלא צריך ולא כדאי לנסות להסתיר ולהעמיד פנים כאילו אסור לדבר על זה. זו השקפת עולמי בכלל בעולם הייעוץ - להתייחס אל האדם כמסוגל, לא כאל מסכן. אם זה מה שהחיים נתנו לך, סימן שאתה מסוגל, צריך רק למצוא איך. עצם הנסיעה לדרום היא חוויה בשבילי. אני לא רגילה להגיע לאזורים האלה, ומקומות שהכרתי רק מהמפה קרמו עור וגידים. חשבתי לעצמי, מי היו הסבא והסבתא של התלמידים שאני מדריכה? הרי הם בנו את המדינה בעשר אצבעות ובהחלט לא ליקקו דבש, ואף אחד לא חשב שצריך לעטוף אותם בתמיכה רגשית ונפשית. הם עשו מה שצריך והייתה להם גאווה במה שעשו ובמה שהשיגו למרות פגעי הטבע ומזג האוויר והטרור. אז לא שמו את הקושי במרכז. אני לא חושבת שמצווה לסבול, אבל שווה לסבול בעד השגת מטרות חשובות, ואם צריך להתאמץ או להתמודד עם קושי רגשי למען המטרה החשובה לפרט או לכלל זה לא עונש. צריך להסתכל על אנשים כאלה בהערכה, ולא ברחמים. עם יחס נכון, תלמידי העוטף היו יכולים להפוך לחוד החנית, ל"סיירת" של

הנוער - התמודדו עם דברים נוראים ואנחנו נצליח ונביל. ברור שכולם רוצים בטובת התלמידים, אלא שיש דעות שונות איך לקדם את זה. ההסתכלות שלנו עליהם כרגע תכונה וזאת אחרת לגמרי - שהתלמידים עצמם יעבירו סדנאות לאחרים ויטבירו איך מתמודדים עם מצב מטורף כזה - איך לעזור זה לזה. אז מה התובנות שלי לגבי חוסן בעקבות החוויה? מהו חוסן? חוסן הוא כוח פנימי להתמודד עם קשיים, וגם להתאושש מהם ולהסתגל לחיים המשתנים תדיר.

למה צריך חוסן? אי אפשר למנוע כל חוויה של קושי בחיים. מה שחשוב הוא איך נפגוש את הקושי. החוסן מאפשר לפגוש את מה שהחיים יביאו ולחיות איתו. הוא מאפשר צמיחה מתוך קושי. מי שרוצה לחזק את הגוף, חייב לעבוד מול התנגדות. גם בחיים, מתחזקים בעיקר מקושי. מי שינסה להתחמק מהקושי, גם אם הוא לא נעים, לא עושה לעצמו טובה. לפעמים צריך לייצר קושי, כמו מי שמתאגר את עצמו ללמוד שפה חדשה, לומד לנגן או מפתח כשרון אקדמי, מדעי או יצירתי. בין אם אני יוצרת את האתגר או שהמציאות טופחת על פניי, התמודדות חיובית היא זו שמשירה מבט למציאות וחותרת להשגת מטרות אישיות ולאומיות.

חוסן בונים דרך עשייה. האם לנוער יש אפשרות לבחור לעצמם סיפור שיחזק אותם מול אתגרי החיים? האם הם תלויים במי בוגרים שילמדו אותם איך להתמודד? אני הייתי שולחת אותם להיות נושאים בעול עם החברה הישראלית. צריך עזרה היום בחקלאות, אפילו במשקים ביישובים מהם באים חלק מאותם תלמידים. ויש עוד הרבה תחומים בהם צעירים עם גוף בריא ושכל ישר יכולים לתרום אם רק נכוון אותם לשם. גם לצאת למסעות ולהכיר את הארץ יעשה להם טוב. ככה יפגשו את הכוחות הפרטיים והקבוצתיים, דרך הרגליים. בלימודים עצמם המגמה היא לעשות את הכול יותר נעים ופחות מאתגר וזה פשוט הפוך ממה שהתלמידים צריכים. דואגים כל הזמן שלא יישברו, אבל איך אפשר להתחזק אם כל הזמן שומרים עליך?

לסיום - היה מעניין ומאתגר לפגוש את התלמידים האלה. אני מקווה שבעתיד נשכיל לאתגר את עצמנו, הורים ומורים, ולאפשר לתלמידים בכלל, ובמיוחד הגדולים יותר, לאתגר את עצמם ולגלות בכך כמה כוחות יש בהם. הייתה חוויה! ■



המדרכות שבצידה האחד של הגבעה העולה לפינה שהוקמה לזכר הבנים של צופר שנפלו במלחמת חרבות ברזל

גבוהה במיוחד, כמותה יש במדבר בלי סוף, אבל זו הגבעה של קהילת המושב. זו שילדי המקום הקטנים מביטים עליה ומדמים אותה להר. כל כך גבוהה ונישאת היא בעיניהם. כל ילד וילדה בתורם, בחדווה של ילדים, כובשים את פסגתה. על גבעה זו, בין השאר, היו חברי המושב מדליקים כל שנה לפידים לרגל חג החנוכה, באופן לא מוסדר.

נקודת התצפית קרמה עור וגידים בזכות החלום והיוזמה של ששון אליאס, ממייסדי המושב, בעזרתם המשותפת של המועצה האזורית ערבה תיכונה ורשות ניקוז ונחלים ערבה. תכנון המצפה החל בשנת 2021 כחלק מחגיגות ה-40 למושב. הבי-

נייה, התכנון וההקמה של הפרוייקט נעשו ע"י אנשי המושב ומכינת צופר עצמם והובילו לחנוכת המצפה ביום העצמאות שחל השנה.

מהתצפית נפיש רשת פנורמה של נופי הערבה המדבריים. ממערב לכביש 90: שמוי רת מצוק הציניס. ממזרח לכביש: הגבול עם ירדן ו"מובלעת צופר" ההיסטורי

## שביל לערבה ירד



הר צופר בהדלקת לפידי חנוכה ולפני בניית התצפית שבתמונה מימין



צבעוניות, תחת שמשיות הצללה עגולות מברזל, דמויות עצי שיטה. ליד השולחנות ממוקם סלע "קונגלומרט" ענק במשקל 15 טונה שהובא לשם במיוחד. למקום נאספו אבני חול נוביות בצבעי אש ואבני צור מאתרים שונים בסמוך למושב כדי לשחזר את המראה המקורי של האזור, שעם השנים איבד את ציביונו בשל חריצי צים שחרטו צמיגי רכבים והעבודה המסיבית על האתר. עבודת השיחזור דרשה העמסה רבה והרבה עבודה ידנית לפיזור האבנים. להשלמת האווירה בשטח הוסיפו גם צלליות של דמויות משפחה העשויות מברזל וכן רועה עם כבשים, בהשראת בת המושב שזה מקצועה. כמוכן, גם הסדירו את החנוכיה במבנה של 9 אבוקות לצידי דם של סלעים שהובאו מדרום הר חברון והוצבו בצורת חצי גורן. לטובת אוהבי הלכת, ילדים ומבוגרים, כחלק מעבודות הקמת האתר הוסדר שביל

רית, שהייתה חלק מהסכם השלום בין ישראל לממלכת ירדן. במקור השטח היה חקלאי ברייבונות ממלכת ירדן, ועובד על ידי חקלאי צופר לאורך 36 שנים. המובלעת השרעה על פני 4,500 דונם קרקע חקלאית, ובשנת 2020, בסיום שנות החכירה ועל פי ההסכם עם ירדן, בצער רב, הוחזר השטח לממלכה. בסמוך למויבלעת, בשטח ישראל, נמצאות האדמות החקלאיות של המושב.

לפני שער הכניסה למושב בצד ימין ישנו שלט פסיפס המכוון להתחלת מסלול של נסיעה נוחה ונגישה לכיוון התצפית. בדרך לתצפית ובתצפית עצמה פזורים שלטי הכוונה וגם הסבר על תולדות מושב צופר. באתר ישנן ארבע פינות ישיבה יצוקות בטון, ושולחנות עם הטבעות קרמיקה

# תצפית נוף צופר

- אורלי אליאס -  
צילום: אלבום פרטי

תצפית "נוף צופר" ממוקמת על גבעת "הר צופר" בצד המערבי של כביש 90 ומצפון למושב צופר הנמצא בערבה התיכונה (כ-130 ק"מ מצפון לאילת, בין היישובים צוקים וספיר). זו גבעה לא ייחודית, לא





ובעלי חיים יחודיים.  
 ביום השלישי שכרנו ג'פים שלקחו אותנו  
 ברחבי המדבר במסלול אתגרי. נסיעה דרך  
 נחל צין למעיין הגדול במדבר, עין עקב.  
 ירדנו מהג'פים וצעדנו כחצי ק"מ עד למעיין,  
 הגדולים לא פחדו מהקור ונכנסו.  
 חזרנו אל הג'פים ועלינו דרך מעלה צין,  
 ציר הנפט, אל שדה בוקר.  
 לסיום היום - נסענו לבאר שבע, אכלנו  
 ארוחת צהריים קלילה באיקאה באר שבע  
 והילדים נהנו מפארק באר שבע החדש,  
 המלא באטרקציות רבות.

נקודה למחשבה:  
 משום שהטיול הוא טיול חורף, מחשיך  
 מוקדם וחוזרים למקום הלינה כשהערב

# הר הנגב בילוי משפחתי

- ישראל שטינמיץ -  
 צילום: אלבום פרטי

**מ**די שנה אנחנו משתדלים לצאת  
 לטיול חורף משפחתי באי-  
 זורים שבקיץ הם חמים מידי  
 לטיול. הטיול מכוון לסגנון כפרי עם הכנת  
 אוכל עצמית. אנח-  
 נו בוחרים במקום בו  
 ניתן כחלק מהאירוח  
 לבשל במטבח גדול  
 ויעודי. ככה ניתן  
 לתת לדור הצעיר  
 להיות שותף פעיל  
 בהכנת האוכל.

השנה טיילנו באי-  
 זור הר הנגב. הלי-  
 נה הייתה ב'חאן  
 חוורים' בו יש מספר  
 רמות לינה בצימר או  
 באוהל בדואי מחו-  
 מס. הזוגות ישנו  
 בצימרים הנעימים,  
 והילדים חגגו עם בני  
 דודים באוהלים.

**ביום הראשון**  
 טיילנו במכתש הג'  
 דול והלכנו במסלול  
 "הסנפיר הקטן",  
 שעולה אל מצל-  
 עות המכתש הגדול,  
 מסלול מעגלי וקל.  
 בחזור, הילדים ישבו  
 לגרד ולאסוף חולות  
 צבעוניים.

**ביום השני** טיילנו  
 בנחל חוורים, מ"בור חוורים" - מסלול מעגלי  
 (אפשר לעשות עד לקבר בן גוריון או עין  
 עבדת) בין סלעי חוור. משם המשכנו למסלול  
 נוסף בשמורת הטבע "עין עבדת". הגדו-  
 לים יותר עשו מסלול מאתגר הכולל טיפוס  
 יתדות והליכה רגלית חזור לחאן והקטנים  
 הסתפקו במסלול מעגלי, בין בריכות מים

הליכה מעגלי באורך של 1 ק"מ.  
 עוברי אורח ומטיילים מוזמנים להגיע  
 לתצפית, ליהנות מהנוף הבראשיתי עוצר  
 הנשימה במיוחד בשעות הזריחה והשקיעה  
 ולהיחשף לסיפור המושב, שהוקם תחילה  
 בשנת 1968 כהיאחזות בצופר הישנה ע"י  
 בני גרעין ציחור, עד הפיכתו ליישוב קבע  
 במקומו הנוכחי בשנת 1981.  
 בסמוך לאותו שביל מעגלי ישנה גישה  
 רגלית לפינה יפיה ומרגשת לזכר הבנים  
 של צופר שנפלו במלחמת חרבות ברזל.  
 קהילת צופר איבדה במלחמת חרבות ברזל  
 שלושה מבניה והם בני 21. שלושתם מאותה  
 כיתה המונה עשרה חברים.

גלי רועי שקותאי ז"ל, לוחם בסיירת  
 הנח"ל, נהרג בקרב במוצב סופה בשבת  
 של ה-7 באוקטובר.  
 רואי אליאס ז"ל, לוחם  
 בגדוד ההנדסה הקר-  
 בית 603, נהרג בדרום  
 הרצועה כאשר טיל  
 נ"ט פגע בנמרה שבה  
 שהה ב-23.12.2023.  
 עידו אפל ז"ל, לוחם  
 בגדוד 50 של הנח"ל,  
 נהרג מפיצוץ מטען  
 ליד רפיח ב-28.5.2024.  
 לזכרם ולכבודם אני  
 מקדישה כתבה זו.

הערה: הוויז והגוגל  
 מפה, בימים אלו, מכי-  
 וונים את הרכבים לתוך  
 הישוב ולא לפי שלטי ההכוונה.  
 \*הכותבת היא המעצבת הגרפית של  
 ביטאון "חודש בחודשו" וודתו של רואי  
 אליאס ז"ל.



עוד ארוך. תכנון נכון מאפשר גיבוש משפ-  
 חתי והתנסויות חדשות. כך, בערב הראשון  
 הנוער הכין לנו 'פויקה' בחביות שמיעדות  
 לכך, ובערב השני הם פינקו אותנו במנגל.  
 יש מספיק זמן להכין ולאכול בשעה סבירה  
 - וגם נשאר זמן בהמשך הערב למשחקי  
 חברה סוערים!



שלט פסיפס המראה את כיוון הנסיעה לתצפית  
 הנמצא לפני שער הכניסה למושב

אד ראפפנאו-היינסהיים, מדינת באדן-וירטמברג, גרמניה. אנחנו נוסעים בדרך עפר שרוחבה כרוחב הוואן שלנו בין שדות מעובדים וחלקות יער וחונים ליד שער בית הקברות היהודי, שמצבותיו משמרות זיכרון של עשרים וחמש קהילות יהודיות מהמאה ה-16 ועד 1937.

הפסטור פֶרְנַד גֶלֶר יורד מרכבו, שולף את הרולטור מתא המטען והולך, בעזרתו, איטי וזקוף, אל השער הנעול. הוא פותח את השער, אבל עדיין לא מכניס אותנו פנימה. מהתיק התלוי על הרולטור הוא מוציא סידור גדול, פותח אותו בתפילה כשנכני סים לבית הקברות ואומר לי: "אבי, תברך בבקשה". אני מברך "אשר יצר אתכם בדין" וחותם, ורק אז אנחנו נכנסים. דממת אלף מצבות עתיקות ביער, כל אחת וסיפורה.

כך נפתח סיור מרגש באתרים יהודיים ששוקמו ושומרו על ידי הקהילה הלא-יהודית המקומית במרחב כפרי במחוז. ביקור בגרמניה הוא תמיד טעון, מלווה בהתלבטויות, בשאלות שאין עליהן תשובות, בתנודות רגשיות של מעלות ומורדות. רצינו להכיר מעט את המרחב שלאורך נהר הריין שבו צמחה בתחילת האלף השני תרבות אשכנז ופרצה משם מזרחה עד שהיפה כמעט את כל אירופה. סדר התפילות, המנהגים והנעימות שלנו, האשכנזים - כאן נוצרו. דרך לימוד הגמרא המקובלת היום בישיבות - נולדה כאן על ידי תלמידיו של רש"י ומאות בעלי התוספות שמבמהמיה (היום בצ'כיה) עד פריז ואף אנגליה. בין האחרונים מהם - המהר"ם מרוטנבורג שעל הטאובר - כאן בבאדן-וירטמברג. אבל רצינו גם "לפגוש", כלומר להעלות בזיכרון ההיסטורי, את הלא-מפורסמים.

# שומרי הזיכרון

- אביעזר ויס -

חברנו אביעזר ויס שלח לנו תיאור מקיף של מסע יהודי-ישראלי לאורך הריין. "לא נספר כאן על נופי הנהרות האדירים ועל הטירות המרהיבות הצופות עליהם. נספר על המסע אל הזיכרון היהודי. מלבד הזיכרון - לא נותר כאן הרבה, אבל הזיכרון חשוב, כי החלופה לו היא השכחה", הוא כותב. מקוצר היריעה, אנו מביאים לפניכם מקצת מרשמי המסע.

את יהודי הכפר והעיירה הקטנטונת. יהודים של יום-יום בקהילה כפרית קטנה שמונה עשרות אחדות של נפשות. לא תלמידי חכמים ולא יושבי בית המדרש - סוחרי בדים, בגדים ובהמות שמתאמצים לשרוד. יהודים שהחליטו עוד בימי הביניים לחיות באזורי הכפר ובעיירות קטנות כי קל יותר "להסתדר" ולקבל חסות מהאצולה המקומית מאשר להיקלע לתוך הפוליטיקה של ההגמונים, הקיסרים והנסיכים בערים הגדולות. אנחנו שלושה זוגות. כמעט שנה הקדשנו להכנה לטיול. למדנו, קראנו מקורות תורניים, היסטוריים וספרותיים. ברור היה לנו: בלי ידע רחב ומופנם שום חוויה לא תהיה אמיתית. שום מדי ריך טיולים ושום קונצרט חזנות בבית כנסת עתיק



צילום: מתוך ויקיפדיה

מצבות ביער

לא יכול יצור את החיבור האישי. עם הידע והתובנות צריך לעמוד מול החורבן ולומר: "כאן זה היה".

תקצר היריעה מלספר את תולדות כל האתרים שביקרנו בהם. פתחנו בקהילות שו"ם - שפיירא, ורמיזא ומגנצא - שראשיתן במאה השמינית, כשקארל הגדול הזמין את משפחת קלונימוס מאיטליה להתיישב על גדות הריין כדי לתגבר אינטלקטואלית את האימפריה הרומית שעליה מלך. ברבות הימים, בעת מסע הצלב הראשון, נחרבו הקהילות האדירות הללו בפרעות תתנ"ו. ביקרנו בבית הכנסת של שפיירא (שפייר), השרידים העתיקים ביותר של בית כנסת מימי הביניים שעדיין עומדים על תילם באירופה, והתקשינו להפסיק להתבונן באבנים העתיקות של המבנה המפואר ולחשוב על מה שהתחולל ביניהן. בפרט עות של מסע הצלב הראשון הזמין ההגמון של היער את היהודים להסתתר בארמונו שבחצר הקתדרלה הסמוכה. אחד עשר יהודים שהתעקשו לסיים תפילת מוסף בבית הכנסת נטבחו. עליהם כתב קלונימוס בן יהודה בקינתו "מי יתן ראשי מים ועיני מקור דמעה... וְאֶקְוֶן מִרְעָלֵי הַרְוֵי אֲשֶׁפִּיחַ... גְבוּרֵי פֶחַ עוֹשֵׂי דְבָרוֹ לְמַהְרָה, וְכֹהֲנֵי וְעַלְמֵי נְגֻעוֹ פְלָהֶם עֲשֶׂרָה". בכל אזור הריין נרצחו אז כשנים-עשר אלף יהודים. פסיעות אחדות משם אנחנו יורדים בתוך מבנה מקושט לעומק כעשרה מטר אל המקווה העתיק ביותר מצפון לאלפים. בתחית המדרגות חדר הלבשה זעיר ועוד גרם מדרגות מוביל אל בריכת מי טורקיז צלולה המקבלת מים ישר מנהר הריין, קרקעיתה חולית והמים מסתננים מעצמם ונשארים צלולים וזכים. שום תמונה לא יכולה לתאר את הרגשות המתעוררים שם.

במגנצא (מיינץ) פעל במאות ה-10 וה-11 רבנו גרשום מאור הגולה, שחיבר בעקבות הפרעות את הפיוט "זכור ברית אברהם ועקידת יצחק", שאנו נוהגים לומר בסליחות הימים הנוראים. ובוורמיזא (וורמס), בבית הקברות העתיק ביותר באירופה, שתחילתו במאה ה-16, פקדנו את קברו של המהר"ם ואת הקבר שלידו, של אלכסנדר זיסקינד וימפפן, הגביר שפדה את עצמותיו בכל הונו תמורת הזכות להיקבר על ידו, וכמובן בקרנו גם את קברו של "אבי מנהגי אשכנז" ומנגינות התפילה האשכנזיות - המהרי"ל. הוא ששימר את "המנגינות מסיני", הוא שהדריך את חזני אשכנז והוא שהקפיד שבכל מקום ינהגו כמנהג המקום ולא ישנו, לא את המנהג ולא את המנגינה. שם ניגנו לעצמנו את נעימת הפתיחה של "ברכו" ליי

מים נוראים, אחת ממנגינות סיני, ששמורה עוד מהמאה התשיעית בארכיון המוזיקלי של הקיסר קארל הגדול.

ברוטנבורג שעל הטאובר, עירו של המהר"ם, נקלענו לפסטיבל: 750 שנה לייסוד העיר. תזמורת בתלבושות עממיות ובכלי נשק מימי הביניים צעדו, ניגנו ושרו בגרון ניחר מנגינות שלא נעמו לאזנינו והזכירו לנו ימים אפלים. העיר העתיקה כולה עלצה וצהלה. ברחובות להטוטנים, בזיכרון, ציידים, תלבושות מסורתיות, חרבות, רמחים ורובים, מראות שרובם משדרים כוח ואלומות, ואנו חלפנו על פני כל זה של אל רחוב היהודים שהיה רחוק מהמהומה. דרכו המשכנו אל גן הטירה, שהוא עתיק יותר מן העיר. אף שהיום מעריב, תרועות הפסטיבל ממלאות את הגן הנאה, אבל אנחנו, רגלינו נושאות אותנו, כאילו אנחנו מכירים את המקום מימים ימימה, אל הקיר החרב של הטירה, שנהרסה ברעידת אדמה במאה ה-14. שם ניצבת מצבת זיכרון לפרעות רינדפליש 1298, שנחשבות לתחילת ההתמוטטות של קהילות אשכנז. 450 יהודים, בהם 178 ילדים, שניסו למצוא מקלט בטירה המילכותית נטבחו כאן. אנחנו קוראים את הכתובת העתיקה:

"כמר נפש מספד מר יען כי שכחנו/ הג' זרות הראשונים להוברים חקקתי/ על לוח אבנים קדושי רוטנבורק/ שנהרגו נשרפו עי"ה בשנת נ"ח/ לפי י"ט בתמוז, ובמכינת הביאו לעיר/ עשו כלה והציתו באש והמיתו/ בני העיר וכלה ממנו רב וצעיר/ י"ב לחודש חמישי לאלף השלישי/ ישלחנו לחופשי או יבוא גואל וקודשי".

וכך אנחנו עומדים גבוה מעל נהר טאובר,

מסביבנו המון גרמני צוהל בענייניו שלו, ואנו, מכר נסים בעצמנו, לבדד ישכון, מתייחדים עם מקדשי השם.

אחרי המסע לאורך הריין אנו מגיעים לחלק הייחודי של המסע שלנו, אל אתרים שהתייר הישראלי הרגיל

אינו מגיע אליהם. קראנו בספרו המרתק של יורם קניוק "הברלינאי האחרון" על מורה להיסטוריה, שהוא גם ראש העיר באחת העיירות הקטנות שעל הריין, שמק' דיש את ימיו לשימור בתי העלמין היהודיים באזורו. התופעה עניינה אותנו ולהפתעתנו, כשסיפרנו על כך לחתנו פרופסור אורי גבאי, הוא קישר אותנו מייד עם אנדריאס רוטנהופר, שלמד אתו לפני כעשרים שנה לתואר דוקטור באוניברסיטת היידלברג. אנדריאס היה שותף פעיל, יחד עם אביו ובני קהילת העיירה באד ראפנאו ובראשם הפסטור ברנד גלר, בשיקום בית הכנסת הישן של היינסהיים ובשימור בית הקברות האזורי היהודי שם. אנדריאס בא במיוחד לבית הוריו ממקום מגוריו הנוכחי כדי ללוות אותנו בסיוורינו בעיירות באזור.

וכך הגענו לבית הקברות, ששירת מימי הביניים עשרים וחמש קהילות קטנות שחיו בסביבה הכפרית הזאת. יותר מאלף מצבות, משלהי המאה ה-16 ועד 1937, מקבלות את פנינו בדומיית העיר. ברנד, שידוע עברית מקראית, עובר אתנו על פני המצבות, ומלמד אותנו מה ניתן ללמוד מהכתוב עליהן ועולם יהודי מלא מבצבץ מבין הקברים המנותקים מסביבתם. אין יהודים באזור כולו, וממילא אין פוקד את בית העלמין הזה, שהוא נקי ושמור היטב.



אחד מאיתנו אומר "אל מלא רחמים" לנשמות הקבורים כאן, אנחנו יוצאים בלב כבד וברי גשות מעורבים וברנד מוציא מתיקו בקבוק מים לנטילת ידיים כנהוג.

אנו נזכרים בצער, שבבית העלמין החשוב והידוע בוורמס, אתר מורשת עולמית, שם קבורים בין היתר המהר"ם והמהרי"ל, אין לא שירותים ולא מים לנטילת ידיים. כאן יש אתנו פס' טור לותרני שדואג לכל מה שיהודי צריך כשהוא פוקד בית עלמין. אנחנו ממשיכים למרכז העיירה היינסהיים, אל בית הכ' נסת שעומד שם מאמצע המאה ה-18.

והוא עדיין עומד שם. צנוע ועם זאת מעורר כבוד. חזותו והפרופורציות שלו אנושיות. הפתח ושני החלונות שמצדיו כמו פה ושתי עיני אדם. בראש המשקוף טבלת אבן ועליה מגן דוד. בפינתו וב' מרכזו אותיות עבריות שאנחנו מתקשים לזהות. במרכז: מט, בפניות המגן דוד: קש, וקש, קח, וקכ. "מה כתוב כאן?" חד לנו ברנד. רצה הקב"ה ושבועיים קודם למדתי את התשובה מחיים באר, שדיווח על בית כנסת אחר באזור זה, ששופץ על ידי המקומיים. "קול ששון וקול שמחה, קול חתן וקול כלה", ובמרכז "מזל טוב", אני עונה וברנד קורן משמחה. מסתבר שכתובת כזאת חקוקה בכניסה לבתי כנסת רבים במקומות אלו, כי את החופות היו עורכים ברחבה שלפני בית הכנסת, ובשונה מהנהוג אצלנו, החתן לא היה דורך על הכוס, אלא מטיח אותה בכותל של חזית בית הכנסת. כך כתוב במחזור ויטרי (מאה 12): "וימזוג בו עוד, ויברך שבע ברכות ויש' תה וישקה וישפוך, ומטיח הכוס של זכוכית בכותל ושוברן". אנחנו מנסים לדמות לעצמנו את החתונות שנערכו כאן ואת הטקס שאנחנו לא מכירים.

ב-8 בנובמבר 1937 הקהילה היהודית הת' פרקה. מרבית היהודים מהיינסהיים (ובכלל בכל מדינת באדן) היגרו בעוד מועד. האחרונים שנשארו מכרו את הב' ניין ב-1938 לחוואי, ולכן



צילומים: מאתר בית הכנסת



בית הכנסת בעיירה היינסהיים: מימין לפני השיפוץ ומשמאל לאחרי

הבניין לא ניזוק בליל הבדולח, נובמבר 1938. מאז הוא הפך לאסם, מחסן ומסגריה, ובהמשך הייתה כוונה של העירייה להרוס אותו ולהקים במקומו גינת משחקים.

בשנת 2012, במאמץ גדול של יחידים וק' בוצות באזור, הוקמה "אגודת בית הכנסת הקדום" שמטרתה הייתה לרכוש ולשקם את המבנה. בראש האגודה עמד א. פון רכי-ניץ - נצר למשפחת האצולה שהייתה הראשונה ליישב משפחות יהודיות בהיינסהיים במאה ה-17, ובגן שהיה שייך לה הוקם בית הכנסת לפני כמאתיים וחמישים שנה.

ברנד גלר, הפסטור של הכנסייה הלותרנית בבאד-וימפפן באותו זמן, המלווה אותנו בסיום, היה מזכיר האגודה. הבניין נרכש על ידם ב-2013 ואז התחילו - לאחר גיוס כספים לא פשוט - עבודות השיקום בתאום עם משרד המדינה (באדן-ויר-טמברג) לשימור מונומנטים. בהגדרת המטרות של שיקום בית הכנסת קבעה האגודה שהמבנה ישמש לזיכרון, מידע, ומפגשים בין-תרבותיים. מה מביא קבוצת אנשים לא יהודים להתאמץ לשמר ככל האפשר את זיכרונה של קהילת היהודים הקטנה שחיה בקרבם מימי הביניים עד השואה?

השאלה הזאת סקרנה אותי מאוד, וניהלתי עליה שיחות רבות בכתב ובעל פה עם אנדריאס. הוא מנסה להסביר זאת הן מנקודת המבט האישית, המשפחתית, שלו.

מאז האמנציפציה, סבור אנדריאס, וביקור מימיו של הדוכס הגדול של באדן, פרידריך הראשון, ששלט בנסיכות באדן במשך כל המחצית השנייה של המאה ה-17, היו היהודים חלק בלתי נפרד מהסביבה האזרחית והתרבותית של נסיכות באדן, שם ממוקמת היינסהיים. היהודים

ואורחות חייהם נחשבו מכובדים בקרב שכינים, היו משפחות יהודיות שנשאו תארי אצולה, ורבים מהם - גברים ונשים - נמנו עם אצולת העיירה. עם "היעלמותה" של הקהילה נפגם, לטעמם, משהו בשלמותה של היינסהיים.

"אשר ליי" אומר אנדריאס "אני קיבלתי את ההתעניינות ביהודים וביהדות מאבי. היו לנו חילוקי דעות רבים כשהייתי צעיר, אבל לא יכולתי שלא להעריך את ההתעניינות שלו בשכניו היהודיים שנעלמו ובתרבותם. הוא למד עברית ולא חדל לנסות לאתר את עקבותיהם. הוא זכר את עצמו כילד בן חמש במאפיה של הוריו בבאד ראפפנאו, כאשר ב"ליל הבדולח" גב' טראוב, בעלת חנות בגדים מכובדת בעיירה, עומדת בחנות בדמעות ומספרת על ההרס שחוללו הפורעים בחנותה - קרעו את כל הבגדים והבדים והשליכו אותם לריחוב. הוא זוכר שאשת הפסטור, שהייתה גם היא במאפיה ושימעה את בכיה של גב' טראוב, הייתה משוכנעת ש'אילו הפיהרר היה יודע מה שמתרחש כאן, הוא היה מפסיק את זה מיד באופן אישי, כך אמרה". המשפט הזה, לדבריו של אנדריאס, הוא תוצאה של מסורת ארוכה בדבר נאורותו ומוסריותו של הממשל, בהשפעת השנים הארוכות של שלטונו הדוכס הגדול מבאדן והקיסרים הנאורים באוסטריה ובגרמניה.

והנה בית הכנסת המשוקם, ניצב על מכונו, נו, יפה וצנוע, ובו אפילו עזרת נשים נאה. בכותל המזרח העמידו המשקמים חנוכייה ענקית והם מקפידים להדליק אותה בחנוכה. אבל ארון קודש וספרי תורה אין, ויהודים אין, ואולי טוב שכן. אנחנו עומדים בתוך בית הכנסת של היינסהיים. חודש אלול. אני מוציא את השופר ותוקע. אנחנו אומרים "לדוד ה' אורי". ברנד גלר מוחה דמעה קטנה: "מאז שנות השלושים לא תקעו כאן בשופר" הוא אומר.

” אני קיבלתי את ההתעניינות ביהודים וביהדות מאבי. היו לנו חילוקי דעות רבים כשהייתי צעיר, אבל לא יכולתי שלא להעריך את ההתעניינות שלו בשכניו היהודיים שנעלמו ובתרבותם.

”



## רצף של זריאות

עם

ד"ר יהודית קרול

את המדור הפעם כתבה פרופ' הילה קנובלר, מומחית באנדוקרינולוגיה ומטבוליזם, מנהלת מכון סוכרת של קופ"ח מאוחדת. עד לפרישתה לג' מלאות הייתה מנהלת מכון סוכרת ואנדוקרינולוגיה בבית חולים קפלן. המומחיות המיוחדת שלה היא בסוכרת סוג 2, השמנת יתר וכבד שומני.

## סוכרת

**סוכרת - זה לא רק הסוכר!**

סוכרת היא מחלה שכיחה מאד - בממוצע לאחד מתוך עשרה אנשים בישראל יש סוכרת! שכיחות המחלה עולה עם הגיל. הבעיה העיקרית של מחלת הסוכרת היא הסיבוכים הכרוניים שעלולים לפגוע בכי-לי-הדם: בעיניים (לגרום לפגיעה בראייה), בכליה (לגרום לפגיעה בתפקוד הכליות), בעורקי הלב (לגרום להתקפי לב או לאי-ספיקת לב), במוח (לגרום לאירועים מוחיים) ובעורקי הרגליים (לגרום לכאבים ברגליים בזמן הליכה ולהתפתחות כיבים). כדי למנוע את הסיבוכים הללו יש לאזן לא רק את ערכי הסוכר אלא גם את כל הגורמים האחרים שמשפיעים לרעה על כלי-הדם.

**עישון**

עישון מזיק לאברים רבים ופוגע מאד בכלי-דם. באנשים עם סוכרת הנזק גדול אף יותר ולכן יש לעשות כל מאמץ להיגמל! ישנן כיום קבוצות של גמילה מעישון וניתן להיעזר בטיפול תרופתי. לכן יש להתיעץ עם רופא/ת המשפחה כיצד להיגמל.

**יתר-לחץ-דם**

לחץ הדם הרצוי באנשים עם סוכרת הוא מתחת ל-130/80. במידה ויש לך ערכים גבוהים יותר, יש לפנות לרופא/ת המשפחה



## בקי באומל פינת המתכון בקהילה



### עוגיות בטעמים לבחירתכם

מתאים וטעים לאורחים בהפתעה או ליום יום לצד כוס התה.

#### מצרכים

- 200 גרם חמאה
- 200 גרם סוכר לבן
- 50 גרם סוכר חום כהה
- 1 ביצה לארג'
- כפית תמצית וניל
- 300 גרם קמח לבן
- כפית שטוחה סודה לשתייה
- 300 גרם תוספות לעוגיות (שוקולד צ'יפס, פירות יבשים חתוכים שנשארו מט"ו בשבט, אגוזים וכד')

#### אופן הכנה

- \* טורפים בקערה את החמאה הרכה עם 2 סוגי הסוכר.
- \* מוסיפים ביצה ותמצית וניל וטורפים.
- \* מוסיפים קמח וסודה לשתייה ומערבבים עד שהתערובת מאוחדת.
- \* מוסיפים את התוספות שבחרתם ומערבבים עד שהן מוטמעות בבצק.
- \* מכסים ומכניסים למקרר לחצי שעה.
- \* מחממים תנור על 190°C.
- \* יוצרים מהתערובת כדורים בינוניים (אפשר להשתמש בכף גלידה לא גדולה).
- \* מניחים בתבנית על נייר אפיה.
- \* שימרו על רווח בין העוגיות כי הן מתפרשות. אין צורך לשטח אותן.
- \* אופים במשך 12 דקות. מוציאים ומצננים בטמפרטורת החדר.

בתאבון!

את סוג הסטטין או לשלב מינון נמוך יותר עם תרופות אחרות. לצערנו קיימת דיי סאינפורמציה אצל חלק מהאוכלוסייה המביאה אצל חלקם להימנע או להפסיק את הטיפול.

#### השמנה

חלק גדול מחולי סוכרת, בעיקר סוג 2 (המופיעה בגיל מבוגר יחסית), סובלים גם מהשמנה או עודף משקל משמעותי. מצב זה מעלה את הסיכון לפתח מחלות לב וכלי-דם. על-מנת לרדת במשקל יש לאמץ דפוסי התנהגות בריאים הכוילים תזונה מתאימה (רצוי בהדרכת דיאטנית) וביצוע פעילות גופנית. במידה ועדיין לא מושג שיפור מספיק יש כיום תרופות יעילות להורדה במשקל. יש צורך להתייעץ עם רופא/ת לגבי טיפולים אלו.



#### לסיכום

אם יש לך סוכרת עליך לשים לב בנוסף לאיזון ערכי הסוכר, גם לאיזון של לחץ-הדם, ערכי שומנים, לעודף משקל/השמנה.

בנוסף לאימוץ אורח חיים בריא יש לשקול טיפול תרופתי בהתאם לצורך. לכל המעשנים - יש לעשות כל מאמץ להיגמל מעישון! סוכרת כמחלה כרונית דורשת מעקב סדיר במרפאה לפחות פעם בשנה.

לקבלת טיפול. במקרים של יתר לחץ-דם בדרגה קלה ניתן לנסות בהתחלה שינוי תזונתי, ירידה במשקל והגבלת מלח אבל אם אמצעים אלו אינם מספיקים יש להתחיל בטיפול תרופתי. כדאי לרכוש מד-לחץ-דם ביתי ולעקוב אחרי הערכים.

#### רמה גבוהה של שומני הדם

הכולסטרול ובעיקר זה המצוי בחלקיק LDL הוא גורם סיכון מרכזי למחלות לב וכלי-דם. לכן אנו שואפים כיום שרמת ה-LDL (הכולסטרול רול הרע) תהיה לפחות מתחת ל-100 מיליגרם/דציליטר ובחלק מהאנשים עם סוכרת (בעיקר אם קיימים גורמי סיכון נוספים למחלות לב וכלי-דם) אפילו מתחת ל-55 מיליגרם/דציליטר. לכן חלק גדול מהאנשים שיש להם סוכרת צריכים טיפול במשפחה של תרופות הקרויות סטטינים.

סטטינים הם תרופות מאד יעילות שנמצאות בשימוש למעלה מ-4 עשורים והוכחו כמורידות באופן משמעותי הופעת התקפי לב ואירועים מוחיים! בדרך-כלל תרופות אלו נסבלות היטב. ישנם אנשים הסובלים מכאבי שרירים עם הטיפול. במקרים אלו יש לנסות להחליף

## לשמח ולפנק חיילים



מנהג טוב עשינו לעצמנו להקדיש את אחד מימי החנוכה עבור החיילים הגייבורים שלנו אנחנו מעמיסים את הרכב בדברים טובים ויוצאים כל שנה לאזור אחר בארץ. את ההשראה לעניין קיבלנו מהרבי מליובאוויטש שביקש שילכו לשמח את החיילים ואף שלח בשעתו דמי חנוכה כל שנה לחלק לחיילים.

השנה נסענו לשמח ולפנק את החיילים בדרום הר חברון. הצטרפנו לחבר מהישוב שמעה שלקח אותנו למוצבים ועמדות שמירה עמוק בתוך שטח עוין. קשה לי לתאר את השמחה שהייתה על פניהם של החיילים שאותם פגשנו.

אנצל את ההזדמנות להודות לחברי הקהילה שהשתתפו בממונם במצווה חשובה שכזו ונשמח למצטרפים בשנה הבאה בעז"ה.

משפ' סלפושניק



יום המשפחה מצוין בישראל בל' בשבט, יום פטירתה של הנרייטה סאלד, שבין מפעליה הרבים יזמה את הקמת טיפות חלב, כדי לדאוג לתזונתם ובריאותם של אמהות וילדים בארץ ישראל. בזכות פעילותה כונתה "אם הילדים", למרות שהיא עצמה לא זכתה להקים משפחה. שלוש מחברות הקהילה מאירות את נושא המשפחה מזוויות שונות. רוזי פינקלשטיין כותבת על הסמליות של יום המשפחה, הילה ישראל מסבירה כיצד משפיע הבית על יושביו, ומימי נוי מספרת את סיפורה המשפחתי המפתיע



## סוף סוף, משפחה

- מימי נוי -

**מ**יום שעמדתי על דעתי יש לי חסך וחפיפוש מתמיד אחר משי פחה מצד אבי. שני הוריי הם שורדי שואה. ממשפחת אמי שרדו סבתי וארבעת ילדיה. עם רוב אזרחי רומניה הם הוגלו לטרינסטיסטרסיה והועברו לגטו מוגילב. אמי,

שהספיקה לסיים ביי"ס לאופנה, הצליחה להרוויח קצת כסף לקיום המשפחה. סבי לא שרד. הוא חלה בטיפוס, נפטר ונקבר שם בבית הקברות היהודי. ממשפחת אבי לא נותר איש. הם היו משפחה גדולה מגליציה, עשרה אחים ואחיות, חלקם נשואים

ובעלי משפחות. סיפרו לי כי סבי, שלום רוזנבלט, נורה ונרצח בגטו. בשבת, כשהיה בדרכו לבית הכנסת עטוף בטלית, חיילים עצרו אותו ודרשו ממנו להסיר את הטלית. הוא סרב ונורה מיד.

זכיתי לסבא צדיק, אך לא זכיתי להכירו. סבתי מרים, שאני קרויה על שמה, נספתה יחד עם רחל, אחותו הקטנה של אבי, בגזים במחנה ההשמדה בלז'ץ.

סיפרו לי גם על האב דב שהצליח להסתתר בתור במשך כל המלחמה, אך נחשף ונורה יום לפני שהגרמנים נסוגו. על כל שאר האחים והאחיות אין לנו שום מידע. תמיד קיוונו שמישהו מהם שרד והם חיים אי שם. היינו נצמדים לרדיו מדי יום בשעת שידור המדור לחיפוש קרובים. היה מתח בבית. היה אסור הוציא הגה, שמא נפספס משהו.

בספר הטלפונים של אותם ימים היה רק רוזנבלט אחד, מספר הטלפון שלנו. ואני כילדה האמנתי שאין עוד רוזנבלט בעולם. לא הבנתי שהסיבה היא שרק למעטים היה אז קו טלפון... במשך כל השנים דמיינתי שאולי יום אחד נמצא קרובים ששרדו וגם לנו יקרה נס, כמו בסיפורים שהתפרסמו לפעמים בתקשורת. כשיצא לי להכיר מי שהו בשם רוזנבלט, הייתי חייבת לשאול אם במקרה מוצאו מגליציה.



צילום: אלבום פרטי

משפחת אביה של מימי נוי

השנים חלפו. הפסקנו לחפש, ואז - מצאנו! הסיפור שהיה, כך היה: אחרי מלחמת העולם הראשונה היתה הגירה גדולה של יהודים ממזרח אירופה לאמריקה. היה שם מחסור בשחיטה כשרה. סבי היה שוחט ובודק וכך גם בניו הבוגרים. האדמו"ר מבעלז, שמשפחת אבי נמנתה עם חסידיו, ביקש שאחד מבני המשפחה יהגר לברזיל כדי למלא את החסר. יעקב, אחיו הגדול של אבי, נענה לבקשה והיגר לברזיל והקשר אתו התנתק. אחרי השואה, כשאבי הבין שנשאר לבדו מכל המשפחה, לא העלה בדעתו את האפי שרות למצוא את אחיו הגדול. בעת ההיא לא היו אמצעי התקשורת העומדים לרשותנו היום. לא היה לנו שום קצה חוט להתחיל ממנו את החיפוש.

עד שבשבת אחת, בשלהי שנות השישים, ניגש אל אבי ידיד שהיה ממתפללי המנין וסיפר לו שחזר לאחרונה מסאו פאולו ויש לו משהו חשוב לספר לו. אותו ידיד הרבה לנסוע בעולם. כולם חשבו שהיה איש עסקים. לימים התברר שהיה איש מוסד. הוא סיפר לאבי שפגש שם בבית הכנסת יהודי שמאד דומה לאבי ושמו יעקב רוזנבלט, שוחט ובודק במקום. הוא גם מסר לאבי מספר טלפון. תקווה הזדחלה ללבנו שזה אכן אח של אבא, ויחד עם זאת חששנו מאד להתאכזב. מיד נוצר הקשר. הורי נסעו מיד לברזיל והתברר שזה אכן האח! אחיו האמיתי של אבא שאבדו עקבותיו! במשך השנים הוא התבסס בברזיל והקים שם משפחה ענפה. כעבור זמן מה הגיעו הדוד ואשתו לביקור בארץ ומאז אנו שומרים על קשר הדוק אתם, עם הילדים, הנכדים והנינים. ■ ולי יש, סוף סוף, משפחה מצד אבי.

## חיים חדשים

- רוזי פינקלשטיין -

**א**ני זוכרת את המפגש איתה כאילו זה היה אתמול. היא נכנסה לקליניקה עם מבט מהוסס, ובכל זאת, עיניה מלאות תקווה שמסתתרת מאחורי שנים של ניסיונות ואכזבות. היא התיישבה בזהירות, כאילו כל תנועה עלולה לשבור את המשאלה השברירית שעדיין החזיקה בה. "אני רוצה ילד, להיות משפחה", היא אמרה בקול רועד, כמעט בלחישת. "אני כבר לא בטוחה אם הגוף שלי יכול, אבל הלב שלי לא מוכן לוותר". כמטפלת ברפואה סינית, שמתמחה בפוריות, הריון ולידה, אני פוגשת מדי יום נשים במסעות מורכבים כל כך. אני חייבת להיות אופטימית ומלאת תקווה, ואיתה, משהו במפגש הוא גרם לי לרצות כל כך חזק בשבילה. אולי זו הייתה התשוקה והכאב בעיניה, או אולי הדרך שבה הניחה ברישול את ידיה על משענות הכסא - כמדמיינת תינוק קטן שמתרפק עליהן. הרגשתי שיום אחד זה יקרה לה ולא משנה מי השליחים שילוו אותה בדרך, העיקר שהיא תהרה ותלד ילד בריא בעזרת ה' יתברך. התחלנו יחד מסע. דיקור, פורמולות צמחי מרפא, שינויים תזונתיים וליוי לאורח חיים בריא, ובעיקר תפילה משותפת של שתינו לחסדי ה'. בדרך היו המון שיחות על הגוף, הנפש, הזוגיות והחלומות. בכל מפגש, ראיתי כיצד התקווה מפיחה בה עוד ועוד חיים. לא רק בגלל הטיפולים עצמם, אלא מתוך היכולת שלה להתחבר

## אדריכלות והבית היהודי

- הילה ישראל -

והמגירות - החפצים שלנו, הבגדים, הכלים וכל מה שאנחנו מחזיקים בביתם. בית יהודי משול לבית מקדש בזעיר אנפין. הוא צריך להיות נקי, מסודר עם אנרגיה טובה ונעימה. וכדי להגיע לכך אנחנו צריכים לעשות עבודת ברור עם החפצים! כדי להגיע לבית-מקדש הזה אנחנו צריכים לייצר סדר פנימי והוא יישמר לאורך זמן בצורה טבעית אחרי שנארגן את הבית. בכדי לעשות זאת אנחנו ממיינים את הארונות, את המגרות, את המדפים בכל מקום ומקום בבית. איך עושים את זה? כל מגירה זקוקה להגדרה. למשל, "מגרת הסכום החלבי" - שם יהיה רק סכום חלבי; לא מוצצים, לא מפתחות של רכב, עטים, מסטיקים מפעם וכו'. רק סכום חלבי. וכן הלאה וכן הלאה. במדף הכוסות יהיו רק כוסות, כוסות לשתייה חמה וקרה, כוסות שאנחנו ממש אוהבים ומכבדים את מי שאנחנו. זה נראה כאילו הארון מסודר אך למעשה זה ראש מבורר. הבהירות בבית מביאה איתה שקט פנימי ונחת. חפצים מיותרים, כאלו שלא מתאימים לנו, הם מזיקים לנו. תופסים

**פ** עם (וזה היה מזמן), כשלמדתי אדריכלות באוניברסיטת תל אביב, לימדו אותנו "לייצר קונספט" (רעיון), "לייצר חלל", לתכנן מבנה ששוכן בתוך קונטקסט (בעברית הקשר) ועוד כל מיני ביטויים מופוצצים. ובכלל שאדריכלות זו אם כל האומנויות. בתקופה ההיא החלק היהודי שבי היה די רדום. ובאמת התעסקתי בפן האדריכלי שקשור באסטיקה ובהרמוניה, בצבעים ובחומרים של החלל או הבית המתוכנן. באותם ימים לא חשבתי שיש קשר בין הבית היהודי ואדריכלות.

עם השנים בחסדי השם החלק היהודי שבי החל להתעורר ולשאול שאלות. התחלתי להתקרב אל בוראי יותר ויותר והכל מהתבוננות בעולמו המופלא של הקב"ה. אותה התבוננות שנתבקשתי לפתח כאדריכלית, רק שאז היא שרתה אותי לעורר את החלק היהודי שבי. במשך שנים

לעצמה מחדש. היא הבינה שהיא לא רק מנסה להרות, אלא גם מבריאה את הקשר והקרבה שלה עם הקב"ה, עם עצמה, עם גופה ועם תחושת הערך שלה כאישה.

באחד מימי המפגש הקבועים שלנו, היא הגיעה קורנת מהתרגשות, הרגשתי עליה שמה שהתחדש בה, היא התיישבה בעדינות על קצה הספה, והודיעה לי שהיא בהריון, אני זוכרת איך עיניה דמעו מרוב שמחה. "את לא רק עזרת לי להרות", אמרה "עזרת לי ומלאת אותי תקווה ואמונה, תודה".

בכל יום משפחה, אני חושבת עליה ומודה לבורא עולם על הזכות ללוות עשרות מטופלות אחרות שחלקו איתי את המסע הזה.

יום המשפחה מסמל בעיניי משהו הרבה יותר עמוק ומהותי מהמבנה של אבא, אמא וילדים. הוא מסמל את הרצון שלנו להיות חלק ממשהו גדול יותר, ליצור ולהיות שותפים במעשה הבריאה הניסי של הקב"ה, בכל יום בכל רגע, לא רק פיזית אלא גם רגשית ורוחנית. באופן כללי הרצון ללדת - ילד ביולוגי, או אפילו חלום, פרויקט כלשהו - קשור ישירות לחיבור שלנו למשפחה, לערכים, לתחושת השייכות, לאהבה שאנחנו יכולים לתת ולקבל.

הרפואה הסינית מלמדת אותנו שהכל מתחיל באנרגיה (צ'י) - האנרגיה של החיים, של יצירה ואיזון. כשאנחנו מבקשים להביא ילד לעולם, אנחנו לא רק שואפים ללידה פיזית, אלא ללידה של תקווה חדשה, של תחושת משמעות בחיים: לידה של משפחה, הורות וחיבור נשמתי עד סוף כל הדורות לנותן החיים, הקב"ה - לאינסוף.

ביום המשפחה הזה, אני מזמינה את עצמי, אהוביי, וכל אחד ואחת לעצור לרגע ולשאול - מה זו משפחה עבורי? מה אני רוצה להוליד בחיי? איך חיי עם ישראל כמשפחה באים לידי ביטוי בחיי היום יום שלנו? בעשייה שלנו, בנתינה ובחסד? איך שלא נסתכל על זה, כולנו תא משפחתי קטן בתוך פסיפס הסטורי של מורשת נצחית, ושאיפה לגלות את אור השם ולעזור לו להופיע בכל מקום.

יום משפחה שמח.



צילום מסך: מתוך אתר הבית



דוגמה מעבודותיה של האדריכלית הילה ישראל

מקום על המדף ובראש. עד כדי שלא מאפשרים לנו להיות בתכלית שלנו. לא מאפשרים לנו לראות מה באמת יש לנו. גם בפיזי - איזה בגדים, כלי מטבח, משחקים וכו' וגם מייצרים עומס שלבסוף משפיע כך שלא נוכל לראות מה באמת יש לנו: בריאות איתנה, עבודה, בית וכו'.

היקום בנוי בצורה טבעית של סינרגיה והתחדשות. אין צורך להחזיק חפצים שלא מתאימים למי שאנחנו עכשיו. שהתאימו למי שהיינו פעם. אנחנו מתחדשים כל הזמן ומשתנים ובהתאם גם החפצים שלנו. חפץ שאנחנו לא זקוקים לו רק יזיק לנו אם יישאר בחזקתנו.

המשכתי לעצב ולתכנן לאנשים בתים מתוך אסטיקה, גם פרקטיות כמובן והרבה הגשמת חלומות לאנשים בכל מיני סגנונות עיצוב. מדי פעם, כשעלה בדעתי והייתי רואה שישנה אפשרות הצעתי ללקוחות לעשות מטבח כשר, ואפילו

להטביל את הכלים, לקנות נטלה, לשים מזוזות וכו', כל אחד לפי דרגתו ויכולתו. אבל לא רק לסממנים האלה אני מתכוונת כשאני מגדירה בית יהודי.

כשהכרתי את מורתי מיכל פרץ, שמלמדת נשים יהודיות על עצמן דרך מגירות הבית, הבנתי שבית יהודי לא יכול להסתכם בספות יפות ומטבח כפרי. כמו היהודי עצמו, שנדרש לשמש אור לגויים. שום פעולה שהוא עושה היא לא סתם. אנחנו לא סתם אוכלים. מברכים ברכות הנהנין וברכה אחרונה על כל מה שאנחנו מכניסים לפה. ובכלל בכל דבר אנחנו נדרשים לפעול מתוך הפנימיות. אז למה שהבית שלנו לא יהיה כאלו?

התוכן הפנימי של הבית צריך להיות מדויק ומתאים לגרים בו. ומה הכוונה לתוכן פנימי? מה שיש בתוך הארונות, המדפים

המשך בעמ' 16 <<

# איה עולם בקהילה

תודות לכל המארגנים, התורמים, המשתתפים והמסייעים בכל האירועים.

עשיר. כל זאת בסיוע המדור למורשת יש-ראל בעיריית גבעתיים.

**לקראת עשרה בטבת** שמענו הרצאה מחכימה ומעשירה מפי ד"ר **אבי סולומון**, מחוקרי עיר דוד, על ממצאים חדשים השופי כים אור על ירושלים של תקופת בית ראשון. בשבת פרשת בשלח התקיים קידוש נוסף בסדרת הקידושים הקהילתיים "קידוש-חי דוש-גיבוש". התוכנית כללה הפעם רב-שיח בנושא "עולמות מקבילים" - שיח על החינוך העכשווי בהשתתפות מנהל תלמוד תורה נווה אריאל **הרב עמירם סבן**, מנהל תיכון עירוני ו רוגוזין ת"א **יניב שמיל** ובהנחיית **ישראל שטינמן**, מנכ"ל מכינת אלישע נווה צוף.

## עיריית גבעתיים

### הכירה בפעם השנייה

במועדון הגמלאים שלנו אחיעזר, כארגון התנדבותי

בטקס מרשים שהתקיים בתיאטרון גבעתיים לסיום שנת הפעילות, בו השתתפו כארבעים נציגי גופים התנדבותיים הפועלים בעיר, התכבדה חברתנו לאה עזרא, מתנדבת מרכזית בארגון המועדון והפעלתו, לעלות לבמה ולקבל את תעודת ההוקרה למועדון. באי הטקס, שכלל כמוכן דברי ברכה מנציגי המחלקות הרלוונטיות בעירייה וכן כיבוד עשיר כיד המלך, זכו ליהנות ממופע סטנדאפ מברך של העירייה תונאי והסטנדאפיסט חנוך דאום. יישר כוח גדול לכל העוסקים בארגון והפעלת המועדון, הפועל כבר למעלה משלושים שנה, ומשמש אבן שואבת לחברי הקהילה הבוגרים, ביניהם נציגי דור המייסדים של הקהילה. חברים נוספים מוזמנים להצטרף לפעילות המועדון, הכוללת הרצאה שבועית במגוון רחב של תחומי דעת עם טובי המרצים וכן חוג התעמלות לנשים המתקיים פעמיים בשבוע.

## תנחומים

- לרב אברהם וסרמן על פטירת אביו
- למשה טייב על פטירת אביו
- לגלעד זרם על פטירת אביו
- לגבריאל גולדפרב על פטירת אחותו
- למשפ' סגל על נפילת הנכד איתן אוסטר הי"ד

קהילת גבורת מרדכי שולחת תנחומים למשפחת בומץ על פטירתו של

## יעקב בומץ

אבי המשפחה, וממייסדי בית הכנסת

**בראשית חודש אלול** התקיים, בחסות המדור למורשת ישראל בעיריית גבעתיים, ובעזרתו של המשנה לראש העיר **מר מושיק גולדשטיין**, מופע סליחות עם **דביר דהן ולה קתו**, שהנעימו, בידרו וריגשו בפיזיטים, שירי א"י וסיפורים אישיים ממלחמת חרבות ברזל. **לקראת ראש השנה** שמענו שיעור מאלף מפי ד"ר **יעל ציגלר** בנושא "מה בין הכהן הגדול לבין משה רבנו". השיעור התקיים במסגרת האזכרה השנתית לשרה ומשה קרמר, בחסות הקרן הנושאת את שמם. **לציון שנה לאסון ה-7 באוקטובר** הזמנו את **תמר צוהר-פנסטר** לספר לנו על נכדה, עומר נאוטרה, חייל שנחטף באותו יום מר. שבועות ספורים לאחר המפגש שלנו עם תמר, נודע כי עומר נהרג בקרב וגופתו עדיין מוחזקת בידי חמאס.

בלילה הראשון של חג הסוכות התקיים סיור הסוכות לילדים שכבר הפך למסורת. ובליל הושענא רבה נערך גם השנה לימוד לילדים ולנוער.

בליל שבת פרשת וירא התקיימה סעודה קהילתית מרובת משתתפים לרגל "**השבת העולמית**", שאליה הגיעו גם אורחים מחוץ לקהילה. לאחריה נערך עונג שבת בסימן הוקרה למשרתי המילואים ומשפחותיהם. בערב המרגש מאוד סיפרו **הרב רותם שניר**, **יעקב שטרן**, **הרב יהושע סלפושניק**, **יהודה תשובה** ו**אלדן מידן** מחוויותיהם במילואים. אורחות מיוחדות היו **אפרת ברוך נוי ונועה ישר-אל** המנהלות בהתנדבות את סניף העוגן למשפחות המילואים בגבעתיים. את הערב הנחה בכישרון וברגישות **גידי פרישטיק**, **מנדי סלפושניק** נשא דברי תורה ו**מקס סקסטין** לימד ניגון מרומם רוח.

בשבת פרשת ויחי נערך **קידוש החתנים** - והפעם לכבוד מקבלי התארים בשנת תשפ"ה ושנת תשפ"ד גם יחד: **שמעון באומל וראובן הלר** - חתני תורה, **משה רונן ונתן שפטלוביץ** - חתני בראשית, **נתנאל גולן ואילן אחיטוב** - חתני כל הנערים, **מירי פינקל ויהודית פרידמן** - נשות החיל. ראש העיר **מר רן קוניק** כיבד אותנו בנוכחותו. בר"ח כסלו התקיים אירוע מיוחד לנשים - דרמה קומית של היוצרת **עידית ליכטנפלד**, "צ'ובה על תשובה" במופע טרום בכורה.

בחג החנוכה נערכה כמדי שנה מסיבת חנוכה לילדים ובמרכז ההצגה "לתפוס את האור", וכמובן הדלקת נרות וכיבוד

המילים האלו נכתבו מניסיון של שנים. כמו רופא שראה אינסוף חולים, ראיתי המון המון בתים, והמון נשים שמסרבות להאמין שהן יכולות לחיות ולתחזק בית מסודר, נקי ומאורר לאורך זמן ובקלות. בדרך כלל אלה בתים שבהם בני הבית עדיין לא מוכנים להיפרד מהמיתר. לכל חפיץ צריך להיות מקום וכבוד בדיוק כמו לנו האנשים בבית.

אין קשר לכמות הכסף או הפאר. הבית יכול להיות פשוט, אך מדויק ומסודר עבור בעליו. לפני מספר שנים הייתה לקוחה מקיסריה, עורכת דין במקצועה שייצגה שנים לקוחות בבית משפט. עם השנים היא הפסיקה ועברה לגישור, אבל החליפות השחורות נותרו בארון ונוספה עליהם עוד שכבת אבק עם הזמן. היה לה קשה להיפרד למרות שזה כבר לא "היא" עכשיו. אחרי עבודת ברור חצי מחדר הארונות יצא ונפתח מקום לאישה החדשה שהיא היום. וזו רק דוגמא קטנה.

היום כשאני מגיעה לבתים, מאוד שמחה לתכנן, להוסיף, לבנות, לקנות ריהוט וכו'. אבל גם מה שיש מאחורי ובתוך כל זה, הוא חלק גדול מהעבודה שלי. אין דבר שיותר משמח אותי מלראות משפחה שעוברת שינוי משפצת או בונה ונכנסת לביתה החדש והמדויק לה כל כך. ■

## השמחה במעונם זר ברכות למזל טוב

### ברכות להולדת נכדים/ות

- למשפ' רוטנברג להולדת הנכד
- למשפ' סבן להולדת הנכד
- למשפ' בן ארי תשובה להולדת הנכדה
- למשפ' בן ארי להולדת הנכד

### ברכות להולדת נינים/ות

- למשפ' סנדיק להולדת הנינים
- לחיה לקריץ להולדת הנינים התאומים

### ברכות לבר/בת המצווה

- למשפ' נוי יעקב ומימי לבת המצווה
- למשפ' נוי יעקב ומימי לבת המצווה
- למשפ' נוי יעקב ומימי לבת המצווה

### ברכות לנישואין

- למשפ' גולדשטיין לנישואי הבת עמית
- למשפ' רוטנברג לנישואי הבן עידו
- לסימה פישלר לנישואי הנכד ולנישואי הנכדה