

גימלתון



עיתון גימלאי כפר-סבא

גליון מס' 53, אייר - סיוון תשע"ב, יוני - יולי 2012

העמותה למען הקשיש כפר-סבא, בשיתוף עיריית כפר-סבא - המחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת

לעלות לישראל? לעולם לא מאוחר מדי

פנינה מלך

משפחה, שאיתם משה בקשר מתמיד. למרות שהמשפחה חיה במרחק ניכר מישראל, הזיקה לארץ במהלך כל השנים הייתה חלק בלתי נפרד מהם. בתו של משה, לאה, עלתה לישראל עם משפחתה לפני כעשרים שנה. מאותו רגע הרגיש משה שמקומו רק בישראל. כל רצונו היה לחיות את שארית חייו כאן בישראל. בעת ביקוריו התאהב בארץ יותר ויותר. עמד נפעם מול דוכני המכירה במרכולים, נדהם מהשפע ומכל הטוב, מנת חלקם של התושבים. הוא רצה להיות ישראלי. להתאחד עם בתו ומשפחתה. ואכן, משה עשה זאת כאשר הגיע לגיל מאה. לרוע מזלו, רעייתו מרים נפטרה שנתיים לפני כן ולא זכתה לעלות איתו לארץ. נחמתו היחידה, שבנו אליעזר נמצא בתהליך של עלייה ארצה, כאשר בנו ובתו נמצאים כבר בישראל ולומדים באוניברסיטה.

את הימים מעביר משה בשלווה כיאה לגילו. פותח את היום בתפילת שחרית, יוצא לטיול רגלי בלווי מטפלת, אשר לה הוא זכאי מהביטוח הלאומי. הוא מעביר את שעותיו הפנויות בקריאת עיתון וספר. והעיקר, משתדל לא לערוך ביקורי קבע יומיים בקופת חולים. בקרוב יתחיל לבקר מספר פעמים בשבוע במועדון יום, אשר בו ימצא בין בני גילו.

פה ושם צפים ועולים בו געגועים וזיכרונות לעיר בה גדל והקים משפחה ענפה, אך הם כאין וכאפס לחיים מלאי ההנאה שזכה בישראל. הימצאותו בקרב בני משפחתו בארץ, החום והאהבה שמעניקים לו יקריו, נותנים טעם אמיתי לחייו.



רציפה היא עיר נמל הממוקמת בצפון מזרח ברזיל, היה זה המקום הראשון אליו הגיעו המהגרים, ומשם התפזרו לפי רצונם למקומות אחרים בדרום אמריקה. נכון להיום, יהדות ברזיל היא השנייה בגודלה ביבשת אמריקה הדרומית והמרכזית ומונה לפי האומדן מאה וחמישים אלף נפש בערך. שני שלישי בערך פזורים בשתי הערים הגדולות של ברזיל - סן פאולו וריו-דה-ז'נירו - והשאר בערים קטנות, ביניהם רציפה. באותם זמנים הייתה רציפה תחת שלטון הולנדי. כיום מספר האוכלוסייה בעיר מגיע לשני מיליון תושבים בערך. ראוי לציין, כי ברציפה שוכן בית הכנסת העתיק ביותר במדינות דרום אמריקה, הוכחה על היות רציפה בין המקומות הראשונים להגירת יהודים והתיישבותם בעיר.

עם הגעת המשפחה לרציפה, החל משה בן השמונה-עשרה לעסוק במכירת ביגוד, ולאחר שנים עבר לעסוק בסחר מכוניות. משה הקים משפחה והוליד שני בנים ובת. שני הבנים - ג'ורג'י ואליעזר - נישאו והקימו את בתיהם בעיר. הגורל התאכזר למשפחה. ג'ורג'י, שהיה במקצועו רופא פסיכיאטר, נפטר ממחלה והשאיר אחרי

משה ליברמן החליט לעלות לישראל ולהצטרף אל בתו לאה גלמן ומשפחתה תושבי כפ"ס, וזאת בגיל מאה. לא קל היה לקבל החלטה מעין זו לאחר שחי שמונים שנה בעיר קטנה בברזיל - רציפה - בה הקים את משפחתו. אהבתו לישראל, שלדעתו יפה יותר מברזיל, היא זו שהכניעה אותו ולפני חודש עשה עלייה.

אדם נעים הליכות קיבל את פניו כאשר הגעתי בשעה המיועדת. משה היה לבוש בקפידה, כתונת לבנה ומכנסיים כהים, כאילו מוכן לצאת לפגישה. לחץ את ידי בחיך וחביבות ושמח לנהל שיחה ללא סייג.

משה דובר פורטוגזית ויידיש, והשיחה התנהלה בינינו ביידיש עם תרגום לעברית של בעלי. על השולחן היו מונחים עיתון ביידיש, המגיע אחת לשבוע מארצות הברית, וספר עב כרס בשפה הפורטוגזית. דברים שלימדו אותי כבר מלכתחילה על רמתו האינטלקטואלית והתרבותית של משה ללא עכבות לגילו המתקדם.

ויידיש מאין? משה נולד בעיר חלם שבפולין. השפה המדוברת של תושבי יהדות פולין הייתה יידיש, כמובן. משנת 1931 החלו חלק מהתושבים להרגיש את רוחות המלחמה המנשבות וחיפשו דרכים לצאת לארצות אחרות. וכך, כל משפחתו שמנתה שש נפשות - זוג הורים, שתי אחיות ושני אחים - יצאה בשנת 1939 לברזיל והתמקמו בעיר רציפה.

לפני כ-300 שנה, בעוד אש האינקוויזיציה טרם דעכה באירופה, הגיעו לעיר רציפה המהגרים היהודים הראשונים. הגירה המונית נוספת מאירופה לארצות-הברית ולארצות דרום אמריקה הייתה, כאמור, לפני מלחמת העולם השנייה, בסוף שנות השלושים של המאה העשרים. מאחר

זיקנת העתיד

חגי קולטון

מחבר הספר "זיקנת העתיד", הוא ד"ר יעקב בן שאול. כדאי לעיין בו כי יש תובנות רבות לחיינו. הגורם הדומיננטי לתחלואת אנשים מבוגרים הינו נפשי. התפתחויות חברתיות מאריכות ויאריכו את חיי בני האדם. אומנם כיום המוטו בחברה הוא, שסוגדים לצעירים ולנעורים, ו"העולם שייך לצעירים", אך כבר כעת בני האדם מאריכים ימים ושנים. אכן, לבני גיל ה-50 יש עוד עשרות שנים של פעילות לפנייהם, ובהתאם, החברה האנושית משתנה ותשתנה ככל שאנשים יתקרבו לגיל 100 ויותר. התפתחות רפואית ומדעית מאריכה ותאריך את תוחלת החיים. עד לאחרונה, אנו עדיין חיים בתרבות המקדשת את הנעורים, אך בסופו של דבר הזיקנה מגיעה אל כולנו, ואריכות החיים הינה פונקציה של הקפיצה הטכנולוגית והמדעית, והעלייה באיכות החיים מאריכה אותם. התופעות שהיו בעבר מזוהות עם הזיקנה, נידחות לשלב מאוחר הרבה יותר. פתרונות רפואיים ותנאים סוציו-אקונומיים משופרים, יביאו לגיל שלישי אחר מכפי שהינו כיום. אריכות תוחלת החיים תתאריך בתוספת שנים רבות וכך גם תגדל ותתעצם תרבות הפנאי והעיסוק של הרבה אנשים שהיו בעבר "זקנים", ויגלו שעדיין כוחם במונתם ושיכלם בראשם. החיים יכולים להיות יפים למבוגרים שפרשו לגימלאות, על פי חוקי הגיל, וחופשיים מחובות משכנתא והתחייבויות של צעירים. המדינה שומרת על הגדרת זיקנה אחידה, כי היא משמשת למתן קיצבה וקביעת גיל הפרישה.

אבל בפועל, כל אדם מזדקן בקצב אחר. הגיל הכרונולוגי אינו הקובע לגבי הזיקנה מבחינת יכולות פיסיות ונפשיות. לאחרונה אנשים חיים עשרות שנים נוספות אחרי הגיל שנתפס כ"זקן", הוא גיל הפרישה. מחקרים הוכיחו כי תחושת האושר של האדם מתגברת ככל שמזדקנים, ומגיעה לשיאה בגיל 80, כי אז אין מתח ודאגות פרנסה, בעיות משפחה וקריירה. מובן וידוע כי אנשים עשירים ובעלי ממון נהנים יותר מן החיים היפים. האושר מבצבץ כאשר האדם מתבגר, סיפוק והנאה מתגברים אחרי גיל העמידה. האחריות שפוחתת, בשילוב היכולת להתמקד בדברים שאוהבים, הם המרכיבים שגורמים לנו לחוש אושר, בשנים המאוחרות של החיים. מחקרים הוכיחו כי משנות ה-50 ואילך, אנשים מתחילים להרגיש יותר אופטימיים ועליזים, כאשר השיא מגיע בסוף שנות ה-70 וה-80. כל זאת בתנאי שהאדם אינו בודד, ונהנה מבריאות טובה ומהכנסה מספקת. כיום פוגשים זאת ביותר ויותר אנשים המצויים בקטגוריה המתוארת לעיל. אצל אנשים עשירים יותר, התגלו פחות סימפטומים של דיכאון ופסימיות, סיפוק רב יותר מן החיים, איכות חיים טובה יותר, ורמות נמוכות יותר של בדידות. בעתיד הקרוב ימשיכו לחיות "זקנים", לאחר הפרישה, מחזור חיים נוסף של עוד עשרות שנים, וייהנו מחייהם גם בגיל 100 ומעלה.

יש מקום לאופטימיות ותקווה. מאידך, יש לתת את הדעת ולהקפיד בנושאים הרפואיים פיסית ונפשית.

אנו חיים במדינה מתוקנת, עם כלכלה מפותחת, אך עם פערים חברתיים גדולים בין מגזרי האוכלוסייה. ממשלתנו מחזקת את החוקים ומחלישה את החלשים, ובכך היא מגדילה ומרחיבה את הפערים בחברה. רמת אי-השוויון אצלנו היא מן הגבוהות בעולם. אחד מכל ארבעה תושבים במדינה חי בעוני ודלות, פי שניים מאשר במדינות המערב. מדי פעם, מזינה אותנו התקשורת בנתונים על שיאני-שכר במשק. מה הייתם עושים, למשל, עם משכורת של 300,000 ש"ח נטו לחודש? הייתם מצליחים לגמור את החודש?

למרבה הצער, זכויות חברתיות, כלכליות, חברתיות, והזכות לחיות בכבוד - זכויות אלה לא מוזכרות בחוקי היסוד של המדינה. בתגובה לחוסר המעש שלה, התארגנו מתנדבים וגופים חברתיים והקימו רשת ענפה של עמותות הפרוסות בערי הארץ. לפני חגים, ולאורך כל השנה, פועלות עמותות אלה ללא לאות, משנוררות כספים מכל מקור אפשרי, ומספקות מצרכים חיוניים לזקקים. (בעירנו פועלות למעלה מ-70 עמותות!) לאחרונה, זכות פעילויות העמותות לסיקור נרחב באמצעי התקשורת, ואף נקבע יום מיוחד של מעשים טובים. מעשים טובים הם חוויה של ערך אנושי. כשאנו עוזרים לזולת, אנו מקטינים את הסבל בעולם.

מה מניע אנשים לעשות מעשים טובים? יש אומרים, שאנשים עושים מעשים טובים כדי לרכוש סיפוק עצמי. ויש אומרים, שמדובר כאן ברגש מוסרי של אהבה לזולת. ביהדות זו הצדקה הבאה לאון אי-צדק טבעי וחברתי. עשיית מעשים טובים ביהדות הם עניין של דרך חיים. הם לא חובה לפי ההלכה, אלא נעשים על פי רוח ההלכה. וזכור לטוב הציווי "ואהבת לרעך כמוך" שהוא כלל גדול וחשוב בתורה, ממנו אפשר לגזור דפוסי התנהגות טובים. פרשנים רבים עמדו על כך שהאות "ל" מיותרת במילה "לרעך". לדעתם צריך לקרוא: "ואהבת את רעך כמוך", כלומר הציווי הוא לא לאהוב את רעך כמוך, כי זה דבר בלתי אפשרי ונוגד את הטבע האנושי, אלא לאהוב לעשות טוב לרעך, כמו שאתה מצפה שרעך יעשה טוב לך. האדם הוא טוב כמידת מה שהוא אוהב. הנה למדנו, שטוב יכול להוליד רק טוב. ואיך זוכרים מעשים טובים? הדרך הטובה ביותר לזכור אותם, היא לרענן אותם על ידי מעשים טובים חדשים...

שלכם, העורך
ישראל אפרתי

הזוכה בפתרון התשחץ מגיליון 52 - רבקה ניר
הפרס מתנת חנות הספרים "סטימצקי" של בן ציון משה
ברחוב ויצמן פינת רוטשילד



חברי המערכת: דוד אלדר, שפרה אנטמן, ברוך בר-סלע, יהודה זיסמן, יוסי לוי, פנינה מלך, חגי קולטון, יצי רז, רות שמאי, **עורך ראשי:** ישראל אפרתי ■ **המו"ל:** העמותה למען הקשיש - כפר-סבא ■ **רכזות המערכת:** נאוה סלומון, זהבה באום, סילביה בקר ■ **רכז הפצה:** חגי קולטון ■ **כתובת המערכת:** תל-חי 4, כפר-סבא, טל': 09-7676452, פקס: 09-7666997 ■ **קריקטורות:** פרץ ויינרייך ■ **צלם:** דוד אלדר ■ **עיצוב גרפי ודפוס:** זיגזג הפקות בע"מ 09-7495959

את הכסף תשמור למישהו אחר...

דעת-לידידי
מחלקת שירות לקוחות
052-5252525

הילדים והקניין
המסומנים מוגנים על ידי החברה
המסומנים והשמות המופיעים על גבי
המוצרים הם של החברה ומשמרים את זכויותיה



מכשירי שמיעה החל מ-15 שנה בלבד מהחברות המובילות בעולם | לגילאי 65 ומעלה

חבילת סוללות ב-15 שנה
למציג מודעה זו
המכצע לשבוע בלבד!

מכשירים קטנים לאנשים גדולים

רשת מיניפון - מכשירי שמיעה מספקת מזה 20 שנה שירותים אודיולוגיים, מייבאת ומשווקת מכשירי שמיעה דיגיטליים מהחדשים ביותר של החברות המובילות בעולם, המשקיעות במחקר, פיתוח ועמידה בתקנים בינלאומיים.

רעננה - אחוזה 98, מרכז אלרם קומה 2 במעלית 09-7435863
מיניפון סניף ראשי חיפה הרצל 35 טל' 04-8677328

חיפה | נהריה | עכו | עראבה | ק.ביאליק | רעננה | אשקלון | ירושלים
miniphone.co.il | 1700-70-80-11

מיניפון
מכשירי שמיעה בע"מ



מסלולן משפחתי - בריכת הנופרים במעיינות הירקון

ברוך בר סלע

מכפר-סבא מדרימים, בצומת גנים (כביש 40) פונים מזרחה לכביש 443 ונוסעים בכיוון גבעת השלושה-ראש העין. לאחר כ-4 ק"מ מגיעים לפנייה שמאלה לכיוון תל-אפק ומבצר אנטיפטרוס. מבצעים פניית פרסה לכיוון מערב ואחרי כ-600 מטר פונים ימינה לדרך עפר ע"פ שילוט: למתקן "מקורות". נוסעים כ-500 מטר ומימין רואים את המים היוצאים לבריכה הקטנה. ממשיכים מספר מטרים ומחנים את הרכב. מימין שביל עפר רחב עליו פוסעים ותוך דקותיים מגיעים לברכת הנופרים.

המעוניינים יכולים לטייל בשבילים המקיפים את הבריכה והאזור ולהגיע למסילת הברזל ולפילבוקס הסמוך. בסביבה ניתן להמשיך ולטייל: בפארק אפק, תל אפק ומבצר אנטיפטרוס, ואף להרחיק למגדל צדק.

הטיול באזור זה יכול לשמש לא רק לגיבוש משפחתי בין דורי וקולינרי, אלא גם לספר לצאצאים אודות מפעל המים המנדטורי (ירקון-ירושלים), קו ירקון-נגב (המוביל הארצי), על קרבות מלחמת השחרור באזור מגדל צדק, ועל ההיסטוריה בת 4000 שנה של תל אפק שבראשה מבצר (ע"ש

קטע קטן באזור זה הוא טיול קל המוצע בזה לסבים ולסבתות עם בני משפחתם.

בריכת הנופרים מצויה באזור המעיינות המזינים את הירקון. מאחר שהמים נשאבים ברובם ע"י "מקורות", חלקם משוחררים דרך צינור מים דרכו הם זורמים לעבר בריכה קטנה שלמרגלות הצינור, ולבריכה רחבה בה גדלים פרחי נופר צהובים.

בהיותי ילד, נהגתי לצאת בשבתות ברגל עם חבריי מביתי, בשכונת נווה כיבוש (פגה) בפתח-תקווה לאזור מעיינות הירקון, אזור המוכר כיום - כתל אפק ומבצר אנטיפטרוס והפארק שלמרגלותיו. בסתיו ובאביב שוטטנו בביצה בינות לנרקיסים והכלניות, ובימים חמים שטנו בסירות עובדי חברת "מקורות" שהקימו את קו צינור המים ירקון-נגב (1955), שבשנת 1964 הפך לחלק מן המוביל הארצי

איך
מגיעים?



**העמותה למען הקשיש כפר סבא
וקהילה תומכת
מזמינות אתכם בני הגיל השלישי
ליום עיון בנושא - "הנהר הזורם -
התפתחות אישית לאורך החיים"**

בתוכנית:

- הרצאה - התפתחות אישית, ד"ר עירית רגב (גרנטולוגית, עובדת סוציאלית)
- קהילה תומכת ככלי התפתחותי הגב' רונית ניסנבאום (סגנית מנהל מערך שרותים קהילתיים של אשל)



העמותה למען הקשיש
כפר סבא



יום רביעי 20.6.12 בשעה 8:30 בבוקר

בבית התרבות ע"ש רייזל, רח' גאולה 12

מחיר: 10 ש"ח כיבוד קל ושי יוגשו לבאי יום העיון

הרשמה מוקדמת: 09-7667669, 09-7665151, 09-7668922, 09-7676452

מזכיר/ראשית!

ואלה שמות בני ישראל

ישראל אפרתי

המשפחה בגירסה גרמנית. בן דוד הפך לדוידסון, בן יעקב - ליעקבסון (sohn בגרמנית-בן). בארצות סלאוויות ורומניה השתמשו היהודים בשמות עם סיומות סקי, ביץ' שמשמעותן "הבן שלי". וכך הפך דוידסון לדוידוביץ', יעקבסון - ליעקובוביץ', ואברמסון - לאברמסקי. מעניינת השתלשלות שם המשפחה "רביץ". מקור השם: רב, סמכות דתית. רביץ בשפה הרוסית - רב. מכאן השתלשלו השמות רובין, רבינר, רבינוביץ'. פה ושם נבחרו שמות משפחה על שם האם, כמו: חנקין - הבן של חנה, סורקיס - הבן של שרה, בשביס - הבן של בת-שבע (אמו של הסופר בשביס-זינגר). יש שבחרו שמות עם צליל של שמות לועזיים, אך למעשה הורכבו מראשי תיבות של העברית: כ"ץ (כהן צדק), סגל (סגן ללוויים), ולך (ואהבת לרעך כמוך). מתן שמות משפחה אצל יהודי ספרד וארצות המזרח, זהה מאד לזה של יהודי אשכנז. גם כאן ישנם שמות של ערים: טולדו, דרעי, אדרי. של משלוח-יד: קצב, חזן, חלפון (חלפן כספים), בוסקילה (מוכר מים), אבוהצירא (בעל מחצבה) ושמות שמורכבים מראשי תיבות: אזולאי (אשה זונה וחללה לא ילקח, ויקרא כ"א).בן חמו - ראש העיר שלנו (חנניה,מישאל,ועזריה חבריו של דניאל).

של התושבים לרישום לידות ופטירות, נישואין וגירושים, יכולת לגייס צבא, גביית מסים, ופיקוח דמוגרפי. הסינים היו הראשונים, מלפני 3000 שנה, שנסאו שמות משפחה. באירופה התחיל השימוש בשמות משפחה במאה ה-11. במאה ה-14 כבר היו למרבית תושבי אירופה שמות משפחה, פרט ליהודים.

שמות משפחה יהודיים הוכנסו לשימוש במאה ה-18 בתקופת המהפכה הצרפתית במדינות בהן שלט נפוליאון. נפוליאון העניק זכויות אזרחיות ליהודים, אך אילץ אותם לאמץ שמות משפחה מודרניים שלא ניתנים לשינוי. האימפריה האוסטרו-הונגרית עשתה אף היא כמעשה נפוליאון כדי שתוכל לשלוט היטב ביהודים, ודרשה מהם לשאת שמות בעלי צליל גרמני, אבל לא שמות נוצריים, חס וחלילה. במקביל, גם הצאר הרוסי כפה על היהודים בתחום המושב לשאת שמות משפחה. וכך נוצרו והתפתחו שמות משפחה יהודיים. שמות תואר: אלתרמן - איש זקן, זיסקינד - ילד מתוק. שמות מעיסוקים: ריכטר - שופט, פישר - דיג. מקום מגורים: דרזנר - מדרזון, גורדון - מגרודנו, ורשבסקי - מורשה.

כאמור, עד למאה ה-18 נקראו היהודים בשמות אבותיהם, בכינויים מעיסוקם, או מאפיינים אחרים. יהודים מתבללים באירופה שביקשו להיטמע בחברה הנוצרית, בחרו לעצמם שמות שלא חשפו את יהדותם: פלדמן (איש שדה) רוזנברג (הר ורדים). שם משפחה הידוע ביותר בתקופה זו, הוא "רוטשילד" על שם השלט האדום שהיה תלוי על בית המשפחה בפרנקפורט. במתן שמות משפחה, נהגו חלק מיהודי אשכנז לשמר את מסורת יהודי ספרד וארצות המזרח, וקראו לעצמם בשמות של אב

בכל יום יוצאים לאוויר העולם בארץ כ-500 ילודים, כן ירבו. ימים ספורים לאחר לידת ילוד, ההורים המאושרים - "בסיוע נדיב" של הסבא וסבתא, והדודה מחדרה - טורחים להעניק שם לרך הנולד. הם אינם מודעים לכך, אך הענקת שם לילוד חדש - היא בגדר חובה! כן, בישראל קיים "חוק שמות", הקובע שכל אזרח חייב לשאת שם פרטי ושם משפחה, אותם ניתן להחליף אחת לשבע שנים. אנו במצב טוב. בהולנד, למשל, יש לקבל אישור פרלמנטרי לשינוי שם!

בתולדות האנושות, הענקת שמות לבני אדם הייתה תהליך היסטורי, חברתי ולאומי. בימי קדם, מתן שם לילוד לא היה אופנתי כמו בימינו. השם נבחר מתוך מחשבה ושיקול דעת, כיוון שרווחה האמונה שקיים קשר סיבתי בין השם לאישיותו של הילוד, לעתידו, וגורלו בחיים. שמות בני ישראל בימי קדם היו לרוב פרטיים על שם האב (יהושע בן נון, דוד בן ישי) הסבים, ומסורות של המשפחה. בתנ"ך נזכרים 1700 שמות של גברים ו-99 שמות של נשים. רבים משמות הגברים הם תאופורים, שם נושא אלוהים. ישר-אל, זכר-יה, אל-עזר. במקרים נדירים הוסיפו גם את שם האם, השייכות הלאומית, או העדתית (לבן הארמי, אוריה החתי). בתקופת המשנה והתלמוד, הוסיפו לשם את עיסוקו של נושא השם (יוחנן הסנדלר, רבי יצחק נפחא) או את שם מקום מגוריו (יוסי הגלילי).

בימי הביניים נשאו חלק מאבותינו שמות מורכבים מראשי תיבות שכללו שם פרטי ושם האב. רש"י (רבי שלמה יצחקי) רמב"ם (רבי משה בן מימון) או את שם העיר והארץ (המהר"ל מפראג). התפתחות המדינה על מוסדותיה, חייבה את הצורך בזיהוי מדויק

גשבה אקריקטורה

חופש וביבי

מערכת גימלתון מברכת את זוכי פרס גלר לשנת 2012 המשיכו בפועלכם זה - חיזקו ואימצו

אבי שני
נורית שעייבי
לירון עזרא
ג'ני מזרחי
נופר בן טובים
שגיאה ששון

סולומון משה
אפרים אריאלי
אורה שלום
בנימין זוסמן
עליזה אלטשולר
איתן הריס



בריזג'

מתי קופצים?

מאת: ורדה ממון

החלוקה

	♠ 32	
	♥ K J 9	
	♦ K J 9	
	♣ K10 8 3 2	
♠ K 5 4		♠ 10 7
♥ 5 4 2		♥ Q 10 8 6
♦ A Q 7 6		♦ 10 5 3
♣ 7 6 5		♣ A J 9 4
	♠ A Q J 9 8 6	
	♥ A 7 3	
	♦ 8 4 2	
	♣ Q	

פגיעים : כולם.

מחלק : זרוב.

ההכרזות:

מזרח	צפון	מערב	דרום
P	2 ♣	P	1 ♠
P	2 NT	P	2 ♠
P	P	P	4 ♠

מהלך המשחק

מערב הוביל ב-4♥. מהדרום שוחק נסיך♥, מלכה♥ ממזרח והכרוז זכה באס♥.

תנאי הכרחי לביצוע החוזה היה עקיפה מוצלחת ב-♠ מאחר ובכל שלוש הסדרות האחרות לפחות מפסיד אחד ודאי. על כן, הכרוז שיחק♦ לעבר הנסיך♦ שזכה. המשיך ב-♠ אל הנסיך♠ אך לאכזבתו מערב זכה במלך♠.

המשך 5♥ ממערב, 9♥ מהדומם נלקח ע"י 10♥ של מזרח. מזרח שחקן זהיר שיחק♠, מהלך שנראה לו הכי פחות מזיק. הכרוז זכה באס♠ והמשיך במלכה♠ להוצאת שאר השליטים מידי המתנגדים.

במצב חסר סיכוי זה, כאשר להגנה היו כבר שתי לקיחות ובידיהם עדיין האס♣ והאס♦. הכרוז בחר למזער נזקים ושיחק♦ לכיוון המלך♦ שזכה גם כן. בזיק תקווה קלושה שיחק♣ קטן מהדומם. מזרח הזהיר מדי לא מהר לקפוץ עם האס♣ והמלכה♣ זכתה בידי הכרוז שברצון מסר רק לקיחה שלישית ואחרונה ב-♦.

"חייב היית לקפוץ באס♣ ולשחק מיד♦ אל האס♦ שלי שמפיל את החוזה", נזף מערב הנרגש בשותפו.

"ממתי השחקן השני קופץ בקלף גבוה, ואיך יכולתי להיות בטוח שלך יש אס♦?" התגונן מזרח.

הכרוז גילה במהלך המשחק 11 נקודות: 7 ב-♠ + 4 ב-♥. אילו היו בידו עוד 4 נקודות היה מכריז 3♠ בהכרזתו השנייה ולא 2♠ – תשובת מערב מנומקת ונכונה.



יש לנו דף בפייסבוק!
 העמותה למען הקשיש נ"ס
 רוצים להיות חברים שלנו?



לאסוף את השברים מבצע לאומי להצלת פריטים אישיים מתקופת השואה

בעקבות היענות הציבור המבצע הלאומי להצלת
פריטים אישיים מתקופת השואה נמשך!

בבתים של רבים מאיתנו מצויים חפצים, מסמכים ותצלומים
מתקופת השואה. חלקם חבויים בארון, בקופסה, במגירה ישנה.
כל פריט כזה נושא זיכרון, טומן בחובו פיסת עבר שהולך
ומתרחק, מסתיר סיפור על גורלם
של יקירינו - אנשים, משפחות
וקהילות שלמות.



אנו פונים אליכם לקחת חלק
במבצע ההצלה ולחפש בביתכם
כל מסמך, תצלום או חפץ
מתקופת השואה, ולמסור אותו ליד ושם למען הדורות הבאים
למשמרת עולם.

**נציגי יד ושם מגיעים ליום איסוף בכפר סבא
בתאריך 18.6.12 בין השעות 09:30 - 15:30
במרכז הנוער העירוני, רח' דוד אלעזר 3, כפר-סבא**

העתקים דיגיטליים של מסמכים ותצלומים יינתנו למוסרי החומר.

לפרטים נוספים:

טלפון: 1-800-25-77-77

דוא"ל: collect@yadvashem.org.il



www.yadvashem.org

שוקי עזרא - אדם, אמן ומתנדב

ברוך בר-סלע

לתלמידי כיתות א' ממשפחות מצוקה והסעות תלמידים אתיפים הלומדים טיס ע"י מתנדבים טייסי חיל האוויר מיל בשיתוף "צוות" - כפר סבא. פעילותו של שוקי מגוונת והוא אף חבר שנים רבות ב"חוג היוצרים" בעירנו וממקימי "אגודת אמני כפר סבא".

מתי ולמה מצאת עצמך עוסק בציור?

מספר שוקי: "בהיותי נער הוזמנתי לתערוכת ציור, בה פגשתי את יו"ר אגודת הציירים דאז אליהו גת. חשתי משיכה לאמנות זו והתחלתי ברקועי

נחושתי, ולכלכלת המשפחה אף הצלחתי למכור מוצרים. בהיותי בן 17 גת צרף אותי ללמודים במכון "אבני" וציירים ידועי שם: וקסלר, ינקו, מוקדי, פרופס ושטרייכמן שימשו כמורים במכון והשפיעו עליי".

האם החברה הישראלית הוקירה את פועלך?

שוקי, ברוב צניעותו, אומר כי אכן זכה להכרה, ומנה פרסים אשר קיבל:

בגיל 22 זכה בפרס ראשון לציור בתחרות ציירים צעירים.

ב-2006 זכה בפרס נשיא המדינה - "יקיר הקליטה".

ב-2008 - עמותת עולי בבל העניקה לו את פרס האמן היוצר.

ב-2009 - נגיד "רוטרי" העניק לשוקי פרס על מפעל חיים.

וב-2011 - הוענק לבן שיחי הפרס ע"ש גלר על התנדבותו.

לשוקי שני צאצאים ו-3 נכדים הגורמים ומשרים רוב נחת עליו ועל רעייתו.

שוקי: "הלב החולה הוא גם הלב הגדול. אני משתדל לתת מתוכו את אשר אני יכול. כל זאת בא מאבי שנתן את כולו

מאז שיצא לגימלאות ופעל בביטוח הלאומי וסייע לחולים ולנדכאים".

שוקי, שאב את כוחו מהוריו ונותן ביטוי בעבודתו האמנותית הענפה, בהתנדבותו ובפעילותו החברתית תוך התעלמות

מרחשי ליבו הפיזיולוגי מי יתן ועוד שנים רבות יממש שוקי את

חזונו העשייה והנתינה לזולת בשקט ובצנעה שכה אופייניים לו.

בשירו "חדרי חדרים" - מבטא שוקי את הגיגיו:

"בחדרי חדרים ציירתי, את הויית".

בצבעי הלב ומגרזותיו נברתי, את רחשיו חשפתי.

חדרי חדרים בנוף הפתוח, בצל אורות השכחה.

לא בתוך בדים ריקים עשיתים,

כי אם בצבעי האדומים"



מאז שחרורו מצה"ל, ב-1988, משך 11 שנים עסק בהוראה במכללה לאמנות

וציור ברי"ג וכרכז מחלקת האמנות. שוקי

תאב היצירה וההוראה המשיך בעיסוקו כמורה בגבעת חביבה, מכללת מנשה,

ערערה, וראה זכות רבה להכשיר מדריכים להוראת האמנות במגזר הערבי. שוקי

מציין: "מורי המגזר הערבי באים ללמוד מתוך כוונה מלאה ולא רק מתוך הענין

שבאמנות. יש בהם צמאון לדעת!"

בביתו הנאה והצנוע, שהצבעים השולטים בו משרים אווירת רוגע, תלויים ציוריו

של שוקי ומלמדים על האיש והאמן. הוא מתוודה שהוא כותב שירה. ספר אחד

הקדיש לזכר אחיו, אולם עד כה לא פירסם את שירתו ברבים.

בקולו השקט והרגוע הוא מספר כי הוא כותב גם על אמנות, אוצר תערוכות,

ומתנדב. כל זאת כשההיסטוריה הרפואית שלו מספרת על התקפי לב, אישפוזים

ומועמדות להשתלת לב. ביקשתי ממנו כי יספר לי על מעשי

התנדבותו. פעילותו העיקרית היא באגודת "רוטרי" כפר סבא. שוקי נטל

חלק בפרויקט שבו טופלו 26 חיילים בודדים, בארגון מועדון עבורם ואספקת

ציוד הולם. הקמת מועדון למוזיקה ב"גלריה 29"

-מועדון לבני נוער משכבות מצוקה מכיתות ג'-י"ב, להם סופקו כלי נגינה

בסך 70 אלף שקל! ואספקת ספרים לספרייה שבמועדון!

ושני פרויקטים נוספים - "לא לאלומות בעזרת אמנות" ו"הפצת סטיקרים בנושא

אקולוגי -הצורך לשמירת איכות החיים והסביבה". בנוסף, בזמנו הפנוי שנותר

הוא פועל במסגרת "מלוא הטנא" בני נוער שמסייעים בהספקת מזון

לתושבים שבמצוקה כלכלית ואף הקים ספרייה לקריאה ועיון בשיכון קפלן

ב"מועדון יונה" - מועדון המאפשר לבני נוער להתכנס בו וגם ללמוד הפעלת

מחשבים. הפעילות במסגרת "רוטרי" כוללת גם חלוקת תיקים המכילים ציוד בסיסי

בכיון המרכזית בבגדד הועלתה על הגרדום הגברת ששון, שעמדה בראש המחזרת הציונית.

לא היה ספק מה עלול לקרות למשפחת עזרא הענפה ש"חטאה"

בהשקפת עולמה הציונית. המשפחה המורחבת, כ-40-35 נפש, ארזה בו

ביום מעט חפצים והחלה במסע העלייה לארץ תוך שינוי זהותה, ודרך

בצרה הגיעו לטהרן. הבית הגדול, המרווח והנאה, האומנת,

וכלי הכסף האורגניליים נעזבו והוחלפו במתבנים בהם מצאו מנוחה במסעם

הארזך לארץ. בחורף 1949, הגיעה המשפחה לחוף מבטחים - למעברת

"בצת" ומשם ל"שער עליה". האב המעונב, אדון עזרא, מנהל המכס

בבגדד, שידע את שפת ארצנו, מצא פרנסתו בעבודה יזומה בניכוש עשבים

שוטים. עובד הדחק נחלץ ממצב זה כאשר נדד

דרומה למושב בית -עזרא והפך להיות חקלאי מיוזע ומיוגע.

האם, פעילת התנועה הציונית בעבר, נערה שפונקה הפכה למנהלת מטבח

בבי"ס שבמושב. לעומת האב השקט והמופנם שלא הסתגל להוויה הארץ

ישראלית, האם הפכה להיות דומיננטית. לא חלפו חדשים רבים והמשפחה הצפינה

להדר מתיים, ותמורת געגילי זהב של האם רכשו בית בכפר מ"ל. האב מצא

פרנסתו בעבודה בפרדסי השרון. רק בהגיעו לשנות החמישים של חייו

קיבל הכבוד המגיע לו והועסק כמנהל חשבונות בחברת "יכין- חק"ל". שוקי

היה בן ארבע בעת עלייתו לארץ, למד להטמיע את הרוח הישראלית הצברית

כחבר בתנועת "הנוער העובד" בבני ברק וכתלמיד בתיכון בעיר זו.

בגיל 7-8 במקום לנפוש בחופשות, הוא "רכש" ניסיון חקלאי באיסוף תפוזי"א

וגזר, ובקטיף סבסס תמורת פרוטות. בגיל 13-14 עסק בהוצאת פחי אשפה למחייטו,

ובנגריה עבד ליד מכונה שקילפה גזעי עצים.

שוקי שרכש ניסיון בעבודה ואת נעוריו בילה בסיוע כלכלי למשפחה, התבגר וחש

כצבר לכל דבר. הוא גויס לחיל ההנדסה, שירת במגוון תפקידי שדה, פיקוד

ומינהלה בחיל הרפואה. לאחר 22 שנות שירות בדרגת רב סרן, וסיום לימודי

מינהל רפואי באוניברסיטת ת"א, מצא עצמו פורש לגימלאות.

כנער, חש שוקי רצון עז למשוך בעט ובמכחול וניצל את זמנו הפנוי בלימודי

אמנות הציור והפיסול במכון "אבני", תוך שירות צבאי למד במדרשה למורים

לאמנות והציג מאז את יצירותיו ברחבי הארץ ובבינאלה שבונציה.

רשת טבע שופס משלימה את הבריאות שלך!

Q10 מומלץ לסובלים מכולסטרול גבוה . מועיל למצבים של עייפות ותשישות, משפר את תפקוד שריר הלב, ומועיל למניעת ההחמרה של טרשת עורקים. שלישייה! ב 399 ש"ח במקום 798 ש"ח.



מגה גולפליקס נוסחא להפחתת כאבי פרקים ולשיקום סחוסים במוגבלות של תנועה. ב 199 ש"ח במקום 369 ש"ח.



מולטי גולד מולטי ויטמין ומינרל המספק תמיכה תזונתית יומיומית. ב 179 ש"ח במקום 260 ש"ח.

* סירופ סמבוקולד מתנה לרוכשים את אחד מהמוצרים במודעה.

מוקד שרות: 1-700-701-107

סניף בי"ח מאיר במרפאת כללית רפואה משלימה טל' 09-9533802
סניפים נוספים - תל אביב, ירושלים, פתח תקווה.



"זיגזג הפקות" - חברת שירותי הדפוס המובילה בשרון מציגה:

מהפכת הדפוס מגיעה גם אליך!

מוצרי דפוס איכותיים ביותר, במחיר ושירות ללא תחרות!
■ דפוס אופסט ■ דפוס דיגיטלי ■ סטודיו לגרפיקה

• פליירים • גלויות • כרטיסי ביקור

• ניירת משרדית • הדפסות דיגיטליות • חוברות ופרוספקטים

zigzag הפקות

שירותי פרסום ודפוס מתקדמים



משרד: 09-7495959

נייד: 054-4500058

• לא כולל מע"מ • שירות מהיר ויחס אישי • שירות משלוחים מהיום למחר לכל הארץ

"בית ילין" - סיפור על אהבת עם וארץ

רות שמאי

האשכנזי הראשון שלמד בבית-ספר כללי. **האם דור ההמשך משקיע ומתעניין במורשת?**

כן, היורשים פנו למועצה לשימור אתרים שבראשה יוסי פלדמן, וזו נרתמה לגייס כספים לשיפוץ יסודי לבית שעמד בשיממונו. חלק מן הכסף תרם הנדבן לאונרד כהן. הייתה זו נינה של יהושע, שביקשה בצוואתה לא להזניח את המקום ובנה, עזר ישראלי, לקח על עצמו לפקח על פרויקט השיפוץ והשימור ומגיע פעם בשבוע למקום להוסיף עוד פריטים, כדי שהמקום יהפוך לאתר שיספר את תולדות המשפחה החלוצית ואת תולדות



הישוב כולו.

הישוב "מוצא" ידע הרבה קשיים וסבל. טרגדיה ידועה היא הרצח של חלק ממשפחת מקלף בזמן המאורעות.

מה נעשה באתר על מנת להעביר את הסיפור לדור הצעיר?

"לדור הצעיר שמגיע מבתי-הספר ותנועות נוער, פיתחנו פעילויות מיוחדות שיעוררו בהם עניין משולב עם סיורים בסביבה. להביא להם דוגמה של נחישות, אומץ, מנהיגות ודבקות במטרה. למבוגרים מתקיימות במקום הרצאות.

מי הן הדמויות הבולטות האחרות של משפחת ילין?

"בנים של יהושע וסרח, דוד, המשיך את דרכו של אביו, יסד את הסמינר למורים הראשון בארץ-ישראל, היה חבר בוועד הלשון והיה בין מייסדי הסתדרות המורים. המכללה האקדמית "דוד ילין" בירושלים נקראת על שמו.

ניתן לציין את חתנו של יהושע, נפתלי גליקמן (בוגר מצטיין של מקוה-ישראל) שייחס כל חייו חשיבות גדולה לעבודה חקלאית והיה אחראי מטעם הברון על אדמות עקרון שאותן ניהל בכישרון רב. כן ניתן להזכיר את בתו של יהושע, רחל ילין-דנין, אשר הייתה בין מייסדי שכונת אחוזת בית בת"א.

בית הספר "תלמה ילין", לאמנויות נקרא על שמה של אשת אליעזר נכדו של יהושע. אליעזר עצמו היה אדריכל ידוע שבין היתר בנה את שכונת רחביה בירושלים.

ברצוני לסיים עם ציטוט של דברי יהושע בסיום ספרו: "הנה הצגתי לפניך, קורא יקר, אחדות מהפעולות אשר פעלתי לטובת היהודים. מי יתן ויבוא בקרוב הקץ לגלות עמנו, וישיב את שבותנו לארצנו ויקבץ נדחינו מארבע כנפות הארץ. אמן ואמן!!"

האתר פתוח על-פי תאום מראש לקבוצות בלבד, ובימים א'ה' בשעות 09:00-13:00 טל: 02-5345443

בכך ששכנה על אם הדרך בין ירושלים ליפו. מאוחר יותר, כשיהושע היה בן 13, נערכו אירוסין בינו לבין סרח, בתו של רב ידוע ועשיר בירושלים.

גם פה היה דוד פורץ דרך כי אלה היו הנישואים הבין עדתיים הראשונים בארץ. דוד טביא מדביק בהתלהבותו את אחיה של כלתו-וגם הוא איש רב פעלים, ומצרף אותו במרץ למשימת רכישת קרקעות נוספות. כאשר יהושע בגר מעט, העביר לו אביו את הנחלה.

יהושע התחיל לבנות את ביתו לאחר שנשלל הכביש הראשי. בזמן ביצוע עבודות התשתית מגלים העובדים שרידים של מבנה ביזנטי עתיק. יהושע מחליט לשקם את המבנה ולהפוך אותו לחאן שישמש מקום מנוחה לשיירות שעברו בדרך. יותר מאוחר החאן שימש גם כבייש ראשון וגם כמקום כינוס במושב. יהושע התגורר במקום עם משפחתו עד שלהי שלחם העולם הראשונה. כל הזמן עסק בעבודה חקלאית למרות הקשיים הטופוגרפיים והבדידות. רק לאחר 4 שנים ב-1894 הוקמה המושבה על-ידי מספר קטן של חקלאים. הגידולים היו עצי-פרי, כרמים, בוסתנים וזיתים.

וכך כותב יהושע בספרו, על סביבת מגוריו "בשאפנו את האוויר הזך ובהריחנו את ריח הפרחים המופלא התפעלנו עד מאוד, והודינו לריבונו של עולם על החסד". גם בפעילות ציבורית עסק יהושע: הוא היה שותף להקמת שכונת חדשות בירושלים כגון: נחלת שבעה ומאה שערים, המשיך לקנות אדמות גם ליהודים בחו"ל ודאג ליצירת יחסי שכנות טובה עם התושבים והמנהיגים של כפרי הסביבה. פריצת דרך נוספת של המשפחה עשה יהושע כאשר שלח את בנו דוד ללמוד בב"ס "כל ישראל חברים" שבו, לצד לימודי קודש, נלמדו גם לימודים כלליים. הקהילה נידתה את יהושע, הדבר כאב לו מאד וגרם לו נזקים כלכליים רבים. יהושע לא וויתר ונלחם כי יחס חשיבות רבה להשכלה כללית, ללימוד מקצוע והשפה הערבית. דוד היה התלמיד

בדרך לירושלים, על כביש מס' 1 פונים לכיוון "מוצא"/ "בית זית", ומגלים את "בית ילין", מבנה אבן מרשים ומעליו שוכן בית הכנסת של המושבה. רבים אינם יודעים על קיומו, כי האתר הוא ביתו הפרטי של יהושע ילין.

הוא נמצא בסביבה ירוקה, ליד מעיין, ולידו חורשה של עצי שזיף נדירים שגדלים במקום שנים רבות. לאחר בדיקה מעמיקה של זני העצים מסוג שזיף מפורשק, גילו בוטנאים כי החורשה המורכבת מעשרות עצים היא היחידה במינה בארץ ונדירה ביותר בעולם. משערים שאת גרעיני השזיף הנדיר הביא לישראל יהושע ילין, ממקימי הבית. השערה נוספת ומעניינת לא פחות היא כי החורשה הייחודית התפתחה במקום בעקבות גרעין של השזיף שנמצא בכיסו של אחד החיילים הטורקים שלחמו באזור במלחמת העולם הראשונה והסיבה להשערה היא מוצאו הטורקי של השזיף. באתר, תערוכה עם תמונות של המשפחות הראשונות שהקימו את מוצא.

האתר הוא מאתרי המורשת החשובים בארץ. מהו מקומו בדפי ההיסטוריה שלנו?

על מנת להכיר אותו נסעתי לראיין את רותי ארבל-פסח המנהלת והמדריכה של האתר.

ספרי לי בבקשה, בקיצור את תולדות המקום והמשפחה.

"הבית שאת רואה, נבנה ב-1890 על-ידי יהושע ילין. הוא נולד בירושלים ב-1843, בן למשפחה שעלתה מפולין ב-1834. לאחר שהמשפחה התגוררה בצפת, החליט האב דוד טביא לעבור לירושלים לשכונה קרובה לבית הכנסת "החורבה".

יחד עם יהודים אחרים מבני הישוב הישן, הם מקימים חוג רעיוני ששם לו למטרה את העיקרון: "באנו להיות בארץ ולא למות בה". לכן יש צורך לצאת מחומות העיר, פיזית ורוחנית, ולהתחיל לבנות. דנים בחוג גם על הצורך לגאול אדמות ולעודד יהודים לעסוק בעבודה חקלאית. דוד עצמו קונה אדמות ב"מוצא". הדבר חשוב לדוד בהיותו יהודי שומר מצוות ולומד תורה, שהוא יכול להתפתח מעיסוקיו הרבים. אהבתו ליהדות וליהודים מוזכרים בספרו של הבן יהושע "זיכרונות לבן ירושלים" בו נאמר "אבי חלם תמיד, לקנות נחלה בארץ ישראל". עוד מציין יהושע בספרו שהמקום שנקנה, היה פראי ושומם אך שופע מים. הקניה לא הייתה קלה, כי בני המשפחה היו נתינים אוסטריים ובארץ שלטו הטורקים. הם הטילו מסים כבדים על כל קניה, וגם האפנדים הערבים הערימו קשיים בכל עסקה. אבל דוד מצא את הדרך לבצע את העסקה והאדמה נרכשה. חשיבותה הייתה



60
שנות
יצירה

יאלולנות הן ריה

נוסד 1951

המקום לעיצוב הבית-וילונות • טפטים • פרקטים

התחדשנו תצוגה חדשה של בדים, מוצרי הצללה, טפטים, מנועים חשמליים

חדש פרקטים תוצרת גרמניה

תצוגה של מנועים חשמליים, ממיטב החברות לכל המוצרים כולל הפעלות חכמות למיניהם
ייעוץ בבית הלקוח ע"י מומחי וילונות הנרי
לאדריכלים ייעוץ בשלב התכנון



שעות פתיחה: א', ב', ד', ה', 9:00-19:00 יום ג', ו' 9:00-13:00
רח' רוטשילד 59, כפר סבא | טל' 09-7673817, פקס 09-7651732
בקרן באתר הבית שלנו: www.henrys-curtains.co.il



טלפונים חשובים



מוקד עירוני	106
המחלקה לטיפול באוכלוסיה המבוגרת,	
רח' הכרמל 43	7641131
שי"ל - בן גוריון 19	7669393



העמותה למען הקשיש	
תל-חי 4	7676452
מרכז יום לקשיש	
תל-חי 4	7675001
ש.ע.ל - שרותי עזרה לקשיש	7662230
ח.ל.ל - פעילויות לקידום הבריאות	7641145
"מפגש בכפר", תל-חי 4 (מועדון ניצולי שואה)	7676452

קהילה תומכת	7665151
סיוע למטפלים בחולי אלצהיימר ובמחלות דמוניות אחרות	7675001
ער"ן (עזרה ראשונית נפשית) לזקן מספר ארצי 1201-50-1700 או *3201	

כללי

משטרה	100
מד"א	101
מכבי-אש	102

מועדוני גימלאים

נחשון, נחשון 9	7659773
סירקין, טשרניחובסקי 89	7460170
יוספטל, שאול המלך 5	7655501
כיסופים, הרב גולד 14	7677220
עליה, ויתקין 12	7443107
אלי כהן, ויצמן 189	7657623

שידורי הטלוויזיה הקהילתית

ביום ב' בשעה 10:30, יום ג' 21:30
 ערוץ 25 ב-HOT (ממיר אנלוגי)
 ערוץ 98 ב-HOT (ממיר דיגיטלי) וב-YES

www.amuta_ks.org

נשמח לקבל את תגובותיכם על העיתון

כתובת המערכת: תל-חי 4, כפר-סבא
 e-mail: gimlaton@walla.co.il

פינה החמה צ'ק-צ'ק

מאת: פנינה מלך



סלטים קרים

עם בוא האביב משפחות יוצאות הן לטיולים והן לפיקניקים. ישנם סלטים קלי הכנה, חלקם אהובים גם על ילדים. יש לדאוג להובילם בקירור מאחר שמכילים מיונית וביצים קשות.

סלט פטריות

המצרכים:

- 1 קופסא פטריות חתוכות
- 2 ביצים קשות
- 4 מלפפונים חמוצים
- 1 כף מיונית
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:



לחתוך את כל המצרכים (כולל הפטריות), לערבב ולהוסיף מיונית ותיבול לפי הטעם.

סלט תירס

- 1 קופסת תירס
- 2 ביצים קשות
- 2 פלפל אדום בחומץ (לחילופין: 4 מלפפונים חמוצים)
- 2 תפוחי אדמה קטנים
- 2 כפות מיונית
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה



לבשל את תפוחי האדמה בקליפתם עד לריכוך. לאחר הבישול לקלף. לחתוך לקוביות קטנות את תפוחי האדמה, הביצים והפלפל. לערבב עם התירס השטוף והמסונן, מיונית ותיבול לפי הטעם.

בסלט זה אני מעדיפה את הפלפל האדום מסיבת הצבע.

סלט קינואה קר

הקינואה ידוע כמקור חלבון עשיר החשוב לגוף. נחשב במשפחת הדגניים לבריא ומאוזן. טוב לאכול את הקינואה לאחר אימון גופני.

המצרכים:

- 1 כוס קינואה
- 2 בצלים גדולים
- 2 אגסים
- חצי כוס חמוציות
- חצי כוס אגוזי מלך
- 4 כפות מיץ לימון טבעי
- 6-7 גבעולי נענע
- 6-7 גבעולי פטרוזיליה
- 6-7 גבעולי כוסברה (לאוהבים)
- מלח ופלפל גרוס לפי הטעם

אופן ההכנה



בישול הקינואה דומה לבישול אורז. לבשל את הקינואה בסיר עם 3 כוסות מים רותחים בערך 20 דקות או עד לריכוך ולסגן. לחתוך את הבצל לקוביות ולטגן עד להשחמה.

לחתוך לקוביות את האגסים הקלופים. לקצוץ את הירק.

לערבב את כל המרכיבים ולתבל בלימון, מלח ופלפל גרוס לפי הטעם.

מאות בתי אב ותושבים נעזרים בקהילה התומכת מה אתם יודעים על הקהילה התומכת?

מה תמצאו בקהילה תומכת:

- פעילות חברתית - הרצאות, חוגים, מסיבות, סרטים, טיולים וימי כיף
- שרותים רפואיים (אמבולנס, רופא) 24 שעות ביממה
- אב קהילה לקשר שוטף
- ביקורי בית ואזון קשבת

פרטים והרשמה בטלפונים

7665151, 7678922, 7667669



נשמח לספר אך עזר על הקהילה התומכת - כי איננו אלה אלא אהבה!