



גיליון
פורים

חדש פונאים

עלון לתושבי השמונאים ■ י"ד אדר תש"ע ■ 28.2.2010 ■ גיליון 133



חנוכת הבית של "מקווה שולמית"

בתוכנית הייתה נטיעת אילנות במתחם המקווה, קביעת המזוזה ע"י נציג משפחות קירשנבוים וקלמן, ברכת הרב איתמר אורבך, פרקי חזנות ושירה מפי החזנים ליפא גלנץ ורפי ברזני, ברכת השר לענייני הדתות הרב יעקב מרגי וברכת ראש המועצה מר אבי רואה.

אחרי חנוכת המקווה, הרב איתמר אורבך העביר שיעור בנושא "מקווה טהרה", בליווי שקופיות עם תמונות ממקווה "שולמית".

חנוכת הבית של "מקווה שולמית", ע"ש שולמית קירשנבוים, ז"ל, התקיימה ביום שלישי, י"ח בשבט (2.2.10) ברחבה שליד המקווה, ברח' היצהר פינת רח' הדקל. באירוע השתתפו מרא דאתרא הרב איתמר אורבך שליט"א, ראש המועצה מר אבי רואה, יו"ר המועצה הדתית, מר נתן נתנזון, השר לענייני דתות ח"כ הרב יעקב מרגי שליט"א, יו"ר הוועד המקומי מר יצחק שטיינברג, משפחות קירשנבוים וקלמן ותושבי היישוב.



תוכן העניינים

עמוד 1 חנוכת המקווה

עמודים 2-3 הרב אורבך, פעילות מרתקת של מרדכי ואסתר

עמודים 4-5 משולחן הרב כוכבי, פניקס על הר הצופים, איתור צרכים בקהילה

עמודים 6-7 רב ישראל ופרשין, דע מאין באת, מהנעשה בקרב הנוער ובקרב ההורים

עמודים 8-9 פעילות עניפה בחומש, אתגרים לקהילה, שבת חזנות

עמודים 10-11 בית מפגשים, שלמי תודות, שאלתם על בעלי חיים

עמודים 12-13 מדור משפטי, סטרי, ורוממו מכל לשון

עמודים 14-15 ברכות, עוגת אוכמניות, כאבי גב תחתון

תמונות השער צולמו ע"י מאיר עקיני וע"י עורך העיתון, דב גילאור

משלוח כתבות, מכתבים למערכת, ברכות ופרסום

dov@gilor.com

076 1607-05

עריכה: דב גילאור

חידון: יהודית פרידמן

תרגום: אילה ריבלין

גרפיקה לחלק מהמודעות: רבקי גיטלר

פרסים: מזכירות היישוב

כתובת האתר של היישוב

www.rammod.net

עיצוב וגרפיקה: בני בנגלס

דפוס: לזין אפשטיין, מעריב

אין המערכת אחראית לתוכן העיתון או לתוכן המודעות. תוכן המאמרים באחריות הכותבים.

תוכן המודעות באחריות המפרסמים

מעריב מקיים פרויקט תקשורת

העיתון הופק, נערך והודפס על-ידי

מעריב, המחלקה להפקת עיתונים.

טלפונים: 052-3112593, 03-5632593

הודעות:

• הרצאה להורים ומחנכים על בעיות קשב וריכוז מפי נעמה אהרונביץ - ביום רביעי, י"ז אדר, 3.3. פרטים בהמשך.

• הדלקת משואות בטקס יום השואה - כמדי שנה מי שמעוניין להדליק לזכר קרובים שנפטרו בשואה מתבקש לצרף אתי קשר.

• פינת הנצחת קרובי משפחה שנפלו במערכות ישראל או כתוצאה של פעולת איבה (בליל יום הזיכרון) - אם יש מישהו שרוצה להוסיף תמונה של קרוב משפחה נא לפנות אלי.

• הקמת דוכני מכירה בליל יום העצמאות - המעוניינים יפנו לזוהרית שטאל: 050-7467011
תאריך אחרון לביטול חוגים לשנת תש"ע: 28.2, בכתב למזכירות: פקס: 9761601 או למייל שלי

Vaad_bryna@012.net.il

ברינה הרטמן
רכזת קהילה

מכתב למערכת

עיתון נחמד, אבל יש גם הערות: יש מאמר שלם ותמונות רבות לכבוד העשור של בית הכנסת, אולם לא צוין במאמר ולא מופיע תמונה הכוללת את הנשים הרבות שתורמות רבות לבית הכנסת, אנא תקן את העיוות לגיליון הבא. אנו מהוות לפחות חצי מהקהילה אם לא יותר.

ראוי לציין, שלמרות כמה הסתייגויות מגורמים מסוימים לגבי האנגלית בעיתון, אני דווקא משבחת את המאמצים לכלול מאמרים באנגלית, לנוחותם של האנשים שהעברית עדיין לא שגורה בפה.

נטי פלדמן, מנחה, תוכנית רדיו באינטרנט

Afternoon Shmooze, Rusty Mike Radio
www.rustymikeradio.com
ערץ nettie@rustymikeradio.com

Next Yishuv Iton: The next issue is scheduled to come out before Yom Hatzmaut. Please send in articles and announcements by April 1 (Pesach). Submit ads and payment as soon as possible. Authors: Please write your articles today and email them to dov@gilor.com Articles of interest (preferably in Hebrew but can be in English). Gabbayim: Please advertise your coming events Pictures with articles and events appreciated.
Thanks, Dov

המהדורה הבאה של עיתון היישוב תצא אי"ה לפני יום העצמאות. בבקשה לשלוח כתבות והודעות עד הראשון לחודש אפריל 2010. המעוניינים לפרסם, שלחו הפרסומת והתשלום בהקדם. המעוניינים לכתוב, בבקשה לשלוח הכתבות באימייל. תשלחו כתבות מעניינות, עדיף בעברית אבל ניתן באנגלית. לגבאים: בבקשה לפרסם תוכניות בית הכנסת. תשלחו גם תמונות של האירועים תודה, דב dov@gilor.com



המערכת מכרכת את הקוראים בפרטים שאל! גם השנה. כאלו כאלו שנה. נשך מאלו מנת יישובי. גרמנו מועברת אפיקיטיס גשבים. לאלו המוסקים באלאכה. גובה ענקית על האמצים וההשקפה. ישר כאל!

המורה שלך
רפאל חו
057-888-8874

רפאל חו מורה נהיגה מוסמך

על הנסים ... ועל המלחמות

הרב איתמר אורבך

בחלוקה ופורים אנו אומרים בתפילה ובברכת המזון את תפילת על הנסים. בחלק מן הנוסחאות, על הנסים ועל המלחמות. במאמר זה ננסה להבין, אם נלחמים, למה צריך נסים? ואם יש נסים, למה צריך מלחמה? המלחמה הראשונה של עם ישראל כעם הייתה נגד עמלק. במלחמה זו, אומר משה רבנו ליהושע: "בחר לנו אנשים וצא הילחם בעמלק, מחר אנכי נצב על ראש הגבעה ומטה האלהים בידי". במלחמת עמלק, יהושע יצא להלחם ומשה נוטל לו תפקיד רוחני. את המטה. אותו מטה שעמו עשה נסים. אח"כ הוא יושב וידידו מתרוממות, מן הסתם ככהן שנושא כפיו ומתפלל להצלחת ישראל. לעומת מלחמת עמלק, במלחמות הראשונות על ארץ ישראל

המזרחית, מלחמת סיחון ועוג, משה רבנו יוצא להילחם בפועל ולא מסתפק בתפילה. וכך פנה משה אל הקב"ה, כאשר בקשו למנות מנהיג על עם ישראל אחרי מותו. איש על העדה, "אשר יצא לפניו ואשר יבא לפניו ואשר יוציאם ואשר יביאם". הביא שם רש"י דבריו, "לא כדרך מלכי האומות שיושבים בבתיהם ומשלחין את חיילותיהם למלחמה, אלא כמו שעשיתי אני, שנלחמתי בסיחון ובעוג, וכדרך שעשה יהושע, וכן בדוד(המלך) הוא אומר, "כי הוא יוצא ובא לפניו". יוצא בראש ונכנס בראש. דוד המלך מהווה דוגמה נוספת לאותו עניין. בתחילת דרכו הוא יוצא לפני צבאו כאמור לעיל. ואח"כ אומרים לו לוחמיו "ועתה טוב כי תהיה לנו מעיר לעזר" "וכעת טוב ארי תצלי עלנא מקרתא למסעד". דוד נשאר ספון בביתו ותפקידו להתפלל עבור לוחמיו.

יש כאן שני עניינים, המאמץ המעשי שהמנהיג והעם חייבים להשקיע וכדי לברר זאת נזקקו גדולי האומה ללכת לפני הלוחמים ובקרבתם. אולם בל נטעה ובל נשגה - לא מדובר בסוג של מוטיבציה טכנית, הנה המלך הולך לפניו ואנו אחריו באש ובמים. המלך, המנהיג, אמורים ואמונים לבטא את צדקת הדרך את המוסר האמיתי, את החסד שהם מטפחים במלכותם. ולכן, אותם מנהיגים שחיצו טוב את האחרי הם עמודי התפילה והמשענת הרוחנית של המאמץ הלאומי. משה פתח בתפילה במלחמת עמלק וסיים במעשה המלחמה בכבושה של ארץ ישראל המזרחית. דוד פתח במלחמה וסיים בתפילה. וכך שורר דוד במזמור סא'.

"...אגורה באהלך עולמים אחסה בסתר כנפך סלה, כי אתה אלהים שמעת לנדרי נתת ירשת יראי שמך. ימים על ימי מלך תוסיף..."

ישב עולם לפני אלהים חסד ואמת מן יצררהו" הספור של מגילת אסתר, בפשט ובדרש, אף הוא יכל להתפרש בשני פרשים שונים ולכאורה מנוגדים. אסתר ומרדכי וכל האחרים הם כבובות במשחק בידי הקב"ה הרוקם ופועל עושה בעולם כבתוך שלו והיתרון היחיד של מרדכי ואסתר שהם מתפללים וצמים אל הקב"ה. הפירוש ההפוך למגילה, מרדכי ואסתר הם חכמים מבריקים וערמומיים, אנשים המבשלים תבשילים מדיניים רבי מהלכים עם ראיית נולד נועזת ותחכום מרשימים. וכמובן שהשיטה השלישית המאחדת היא הצודקת, אכן מדובר במאמץ ובפעילות מרתקת של מרדכי ואסתר. המכוונת מכוונת ומתברכת על ידי ההשגחה העליונה. על הנסים ועל המלחמות בימים ההם בזמן הזה.

חשמונאים בתנופה

דב גילאור משוחח עם יו"ר ועד היישוב, יצחק שטיינברג



יו"ר ועד היישוב יצחק שטיינברג. ירידה במספר האידועים הפליליים

כל הקהילות בבתי הכנסת, הגנים, בית ספר, מועדון הגמלאים הישיבה וכו'.

"ליום העצמאות אנו מתכננים אירוע במתכונת של השנתיים הקודמות, והזמנו הפתעה מיוחדת לנוער (זמר ידוע)".

- כיצד מתייחסת כיום המועצה ליישוב?

"יחסה אלינו השתפר ואנו מקווים שזה יבוא לידי ביטוי גם בהקצאת משאבים לקיום פרויקטים ביישוב

חלק מהעלות השוטפת כל חודש".

- האם אפשר לשפר את שרות הדואר ביישוב?

"בנושא הדואר אנו פועלים להעברת התאים של גני מודיעין לאתר שלהם ובכך יהיו הרבה תאים נוספים לתושבים שלנו. כמוכן, הוספנו שעות רבות על חשבון הוועד לפתיחת הדואר בשעות הערב ובימי שישי בבוקר. הדואר פתוח מיום ראשון עד חמישי במשך שעה אחת בבוקר, ביום שישי במשך שתיים ובימים ראשון, שלישי וחמישי במשך שתיים בשעות הערב.

- כראש ועדת תרבות, מה מתוכנן לתקופה הקרובה ע"י ועדת התרבות

"לפורים אנו מארגנים עדלאידע (ראופרטוס בעמוד האחורי) שתאורגן ע"י ועדת התרבות ובהנהגתו של הפרוייקטור יעקב בן דרוו, שמשקיע ממצו ומזמנו לטובת הפעילות הקהילתית. השנה יש פורים משולש, ביום חמישי תענית אסתר, במוצאי שבת קריאת המגילה, כך שניתן לקיים את העד-לא-ידע עם

ליאור רגב ויושב ראש וועדת נוער- אייל ברייטברט, ואנו משקיעים הרבה בנוער. כמו כן, יש אב בית למועדון הנוער ששומר על המועדון".

- האם מצב הביטחון ביישוב השתפר?

"בהחלט. בשנה האחרונה אפשר לספור על כף יד אחת את מספר האירועים הפליליים. נחתם הסכם עם חברת שמירה חדשה לשיפור איכות השמירה ובמסגרת הסכם זה קיים הסכם על רכב שמירה חדש בעלות נמוכה. הם עורכים סיורים בתוך היישוב וגם מחוץ לו בשעות הערב. בסיורי הערב יש גם סיורים עם שוטרי משמר האזרחי וזה הוריד בהרבה את הוונדליזם ביישוב. בישיבה שהתקיימה לאחרונה עם מפקד משטרת יהודה ושומרון הוחלט שעכשיו ייכנסו ליישוב שוטרים בערבי שישי. השמירה הניידת בשעות היום מתקצבת על חשבון הקבלנים והבונים. הגענו להסכם עם ראש העיר מודיעין עילית בנושא השמירה והם שילמו לנו סכום חד-פעמי על העבר ומשלמים

צאתי לשוחח עם יצחק שטיינברג, יו"ר ועד היישוב, כדי להתעדכן על הנעשה.

בניית המקווה, שיצאה לפני שנה אל הפועל, הוא ההצלחה הראשונה שמונה יצחק שטיינברג בין הצלחות הוועד. "המקווה הוא מקווה נשים ואחרי 20 שנה סוף סוף יש מקווה ביישוב (ראו כתבה על חנוכת המקווה). בנינו גם ספרייה חדשה שבתוך חודשיים תהיה מוכנה. ידוע לכולנו כמה שנים אנו מחכים להתחלה ולסיום הבניה. אנו גם מתכננים לבנות אולם ספורט באזור קריית החינוך, לטובת התושבים ומוסדות החינוך.

"פתחנו משהו שלא היה קיים עד כה - מועדון הגמלאים, הקצנו מקום ותקציב בהנהגת המתנדבת, ציונה שרוני ומגיעה גם הערכה רבה לרפי חתוכה, שמרצה כל שבוע במועדון ומארגן טיולים לחברי המועדון. "כיתות הלימוד ביישיבה נבנו בסיוע נמרץ של עמותת הישיבה, תוך כדי תיאום עם הוועד. "בנושא נוער יש רכז נוער חדש -

פעילי חב"ד יצאו לשמח את החיילים



פניקס מופשט על הר הצופים בירושלים

הרב ברק כוכבי

כאב וסבל - זרעיה של הצמיחה - "הזורעים בדמעה ברינה יקצורו" תהילים קכ"ז ו'

עלינו לתרגם כאב למעשים ודמעות לצמיחה, אמר הרבי מליובאוויטש.

מטבעו ראה הרבי את החיובי בכל מקום שבו החוכמה המקובלת ראתה רק את השלילי. בדרכו שלו היה מסוגל להביא תקווה ונחמה אפילו לאלה שסבלו כאב רגשי או רוחני עז ביותר.

ב-1973, לאחר פטירתו הפתאומית של בעלה, ביקרה את הרבי אלמנתו של הפסל ז'ק ליפשיץ. היא היתה שבורה ברוחה בשל מותו, אך גם התחבטה בבעיה משום שכאשר מת, היה קרוב לסימו של פסל ענקי, פניקס מופשט, שנועד להיות מוצב על הר הצופים בירושלים. מאחר שהיתה פסלת בעצמה, רצתה לסיים את עבודתו של בעלה, אבל אנשים אחדים התחילו לומר שאולי הפניקס אינו סמל מתאים לירושלים הקדושה. השאלה הקשה הזאת העציבה אותה כפליים.

הרבי פתח את ספר איוב וקרא: "וכחול ארבה ימים". הוא הוסיף והסביר שהחול היתה ציפור שחייתה אלף שנים, מתה ואחר-כך קמה לתחייה מן האפר. לא היה לכן כל פק שהפניקס הוא סמל מתאים, וכן סמל של תקווה והתחדשות אל מול הכאב. הרבי אמר לה שעליה להמשיך בפרויקט בלב שלם. היא נרגעה והיתה מאושרת.

משולחן הרב ברק כוכבי

חנוכה תש"ע בצה"ל

פעילי בית חב"ד חשמונאים, בראשות השליח הרב ברק כוכבי, יצאו לשמח את החיילים במוצב איל שבמטה בנימין. סביב שולחנות ערוכים, התודדו אל תוך הלילה. את הערב ליוו בנגינה נוער חשמונאים, המסייעים תדיר לבית חב"ד. היו ברוכים!

סעודת פורים - תש"ע

קהילת באי בית חב"ד חשמונאים מזמין את הציבור להשתתף בסעודת פורים משותפת "שבת אחים גם יחד", ביום ראשון יום פורים. לרישום עד ו' אדר ופרטים נוספים בטל': 052-3198866

כולם יהיו בסדר.. - תש"ע

אתה לבד? לא יודע/ת היכן תקיים את ליל הסדר או איך עורכים ליל הסדר כהלכתו? צלצל לבית חב"ד עד רח' ניסן תשי"ע ונסדר לך ליל סדר שמח וכשר. טל' לרישום: 054-2567709

חלוקת שמיכות לחורף חם

תם מבצע חלוקת שמיכות לחורף זה. תודה רבה לעוזרים ולמסייעים להצלחת המבצע "איש לרעהו יעזור ולאחיו יאמר חזק".

חשמונאים בתנופה

טובה. אני תקווה שבסופו של דבר יתעלו כולם לטובת היישובי."

- מהי הבעיה עם תאורת הרחובות?

"הייתה תקלה רצינית במרכזיה ובקשנו מהמועצה לתקן. התקלה תוקנה ובימים אלו חברת חשמל תגיע לביקורת, כך שהתאורה תחודש."

את בקשתם בכתב ואף ענינו להם וקיבלנו חלק מבקשותיהם וביקשנו את התייחסותם, אך למרות זאת לא נענינו עד היום. התשובות היחידות ניתנו במסגרת האימלל היישובי, שבו הוצגו העובדות בצורה לא ראויה בלשון המעטה, אך אנו החלטנו לא להגיב, כיוון שגם נכון להיום אנו מוכנים להגיע עימם להסדר ברוח

התוכניות החדשות למועצה וקבלנו את האישורים הדרושים. לא ראינו הבדל משמעותי. לאחר תחילת הבניה הביעו שני שכנים את הסתייגותם מהבניה, קיימנו איתם ישיבות, בהשתתפות אדריכל המבנה ומהנדס המועצה, בהן הסבירו להם שאין שום הרעה בבניה לעומת התכנון. סיכמנו שייגשו

נכון: בניית אולם ספורט, סלילת כבישים וכו'."

- התוכל להגיב בנושא המקווה וההתנגדויות של השכנים?

"ככלל המקווה נבנה בתיאום עם השכנים, שאף חתמו על הסכמתם. כשהתחלנו לבנות, ראינו שהמקווה נלש לכביש הפטרול והיינו חייבים לסובב במעט את הבניין. העברנו

איתור צרכים בקהילה

משתתפים התייחסו לנושא בשאלונים והנושא עלה באופן מינורי בשיחות. בגלל הקרבה לעיר מודיעין וגם לת"א ולירושלים והקושי להביא ליישוב תכניות שקולעות לטעמים השונים והמגוונים של התושבים, אירועי תרבות "קטנים" נתפסים כלא מוצלחים ביישוב. אלו שקראו ל"יותר פעילויות תרבות" ביישוב דברו בעיקר על הנוחיות של לא לצאת מהיישוב. כפי שהוזכר למעלה - האירועים הגדולים, שכוללים כמה שיותר תושבים, נתפסים כמוצלחים ועושים יותר. למרות שכל הפרויקט של איתור צרכים לא היה אמור לעסוק בהיבטים הפסיים של היישוב גם זה עלה, גם בקשר לתחזוקה וגם בקשר למבנים ציבוריים החסרים כמו מבנה למתנ"ס ומבנה לאירועים יישוביים, אולם ספורט, בריכה... ועוד.

שרותים הנתפסים כאיכותיים ביישוב:

- שירותי דת/ שעורים תורניים/ לימוד הורים ילדים
- אירועים יישוביים בעלי אופי קהילתי כיום העצמאות וכו'
- תנועת בני עקיבא
- שירותי משרד הפנים פעם בשבוע
- חינוך
- פינוי אשפה

תחת כל הסעיפים שהזכרתי למעלה יש הרבה "תת-סעיפים" ומה שהצגתי פה הוא "על קצה המזלג". אנחנו עדיין מעכלים את החומר וברור שדרכי הפעולה לגבי תחומים מסוימים יעברו שינויים. יש הרבה עבודה ותמיד מנסים לשפר את השירות לתושב. מה שחשוב הוא התמונה הגדולה - בסך הכל יש לנו פה ביישוב הרבה אנשים טובים שביחד הופכים את חשמונאים למקום מבוקש שטוב לחיות בו. שנמשך להעריך את זה ושנמשיך לצמוח...

בברכה, בריינה הרטמן
רכזת קהילה

זו עם מגע רופף ביניהן. מה שכן, בכל הקבוצות ציינו את האירועים המרכזיים שיש ביישוב מידי שנה, דוגמת הטקסים של יום השואה ויום הזיכרון, ליל יום העצמאות, ל"ג בעומר, הקפות שניות, שבת ארגון... נאמר שאלו אירועים שמושכים קהל רחב ונתפסים כמוצלחים במיוחד וכמגבשים. אנשים שמחים להשתתף בהם!

סוגיית הביטחון: עלתה בחלק מהמפגשים בכמה הקשרים כמו גדר ההפרדה, ביטחון פנים, ובטיחות בדרכים בתוך היישוב.

סוגיית התחבורה הציבורית: הזכרה בעיקר בכתב, במיוחד סדרי התחבורה בין היישוב לעיר מודיעין.

סוגיית דיו"ר השנה" לצעירים (דור המשך) של היישוב: עקב עליית המחירים של דיו"ר בכל האזור, וביישוב בפרט, קשה לזוגות הצעירים שלנו (חלקם זוגות ששניהם גדלו ביישוב!) למצוא פתרון דיו"ר קבע אצלנו, למרות שהיו רוצים. הם תופסים את היישוב כמקום נעים ובטוח לגדל ילדים ליד סבים וסבתות. הזוגות האלו נורא מתוסכלים ונאלצים למצוא פתרונות מגורים מחוץ ליישוב.

סוגיית התברגות היישוב: כמו כל אוכלוסיית המועצה גם האוכלוסייה שלנו מתברגת ודבר זה מתבטא בהתמטות מספר הזוגות הצעירים ביישוב הנמצאים בתחילת דרכם ובקטן במספר הילדים הקטנים. כתוצאה מכך, מספר גני הילדים ביישוב הצטמצם מ-5 גנים לפני כמה שנים ל-3 גנים בלבד וגן משולב. קם מועדון גימלאים (במבנה הגן שנסגר!) שמקבל מענה חלקי מועד היישוב והשנה קם גוף במועצה שמתייחס גם לאוכלוסייה הזאת.

סוגיית היחסים בינינו לבני מודיעין: עלתה בחלק מהמפגשים.

סוגיית צריכת התרבות ביישוב: רק 6

פי שאתם מן הסתם שמים לב, היישוב שלנו גדל והוא מורכב מאוכלוסייה מגוונת. עם השנים ניתן לאפיין בו "תת-קהילות", כאלו שמסתובבות סביב בתי הכנסת השונים, סביב ארץ מוצא או קבוצת גיל. כוונת תושבים וכרצת קהילה/ תרבות, (ב 3/4 משרה!) קשה לאתר ולענות על הצרכים של כולם. בעידוד ובסבסוד גדול של מדור הקהילה של מתנ"ס בנימין, יצרו קשר עם מר אמנון אליאן, שבא מהתחום של ייזום ויישום פרויקטים עירוניים, שיעזור לנו לבדוק מה חשוב היום לאנשי הקהילה שלנו ולאיזה נושאים כדאי ל"מקבלי החלטות" ועובדי הצבור לתת עדיפות. אחרי שאמנון קבל רקע כללי על היישוב (ממני, וממוטי רזיליו ואיציק שטיינברג), יצאנו לדרך בחודשים נובמבר ודצמבר בסדרה של ראיונות עם אנשים מקבוצות שונות ביישוב. הראיונות התקיימו לרוב בשעות הערב וכאן המקום להודות לכל האנשים שנענו להזמנה שלי להשתתף בפגישות האלו בסוף יום העבודה שלהם. אנחנו מעריכים את המאמץ שלכם.

בסך הכל נערכו 8 קבוצות מיקוד, בהן השתתפו כ-50 תושבים. בכל הקבוצות נמנו גברים ונשים, בחלקם ישראלים ואנגלו סקסים, ביחד ולחוד - ותיקים וחדשים, חברי בתי כנסת אחדים, נציגי זוגות צעירים, נציגי הגמלאים וחברי ועדות חינוך ונוער. במהלך המפגש נערכה הכרות בין אנשים (לא כולם הכירו) וכן תיאום ציפיות, מילוי שאלון קצר בכתב ודיון בנושאים שהעלו התושבים. בסיכום, שהציג אמנון לפני חברי הוועד ביישיבה ביום ראשון, ט"ז שבט, (31.1) הוא ציין שפגש "אנשים נפלאים, טובים ושמחים", דבר שהוא לא מצא באף יישוב שבו הוא עסק באיתור צרכים. הוא תאר קהילה חזקה שיכולה למגן את עצמה עוד יותר.

נושאים שעלו בשיחות (בסדר יורד):

סוגיית הנוער עלתה כנושא מרכזי שמעסיק את היישוב! חשוב לכולם להשקיע מאמצים בפעילות ולטפל בבעיות שעולות. צוין שיש לנו נוער מצוין, אבל לא מצליחים להגיע לכולם. יש לנו רכז נוער אחד על מאות בני נוער וקשה להכיר את כולם. דרוש שיתוף פעולה בין קידום נוער של מטה בנימין ושל מודיעין עילית, כדי לטפל בכל מיני סוגיות קשות יותר.

הקשר בין הקהילות השונות ביישוב: עלה נושא של דוברי אנגלית / דוברי עברית ומה שיש ומה שאין ביניהם. שמענו הרבה דעות מכאן ומכאן ועדיין חסרה הפורמולה שתצליח לקשור את הקהילות הני"ל, אבל נמשיך לחפש.

סוגיית הגיבוש הקהילתי ואירועים יישוביים: "בצד העובדה שהיישוב מוגדר כיישוב עירוני, רבים מהמרוויינים רואים בחשמונאים יישוב כמו קהילתי ומצפים לתחושה יותר קרובה בין האנשים". הזכרו 8-9 תת-קהילות שחיות זו לצד

Money Time

סניף השמונאים, צ'יינג

Checks, Bank wires, Bank deposits

NEW: Buy foreign currencies with credit card, in up to 12 payments

שעות פתיחה

א"ה - 9:00-13:30

16:00-20:00

יום ג' - אחה"צ סגור

יום ו' - 9:00-12:00

המרת מט"ח צ'קים מט"ח

העברת מחו"ל

חדש קניית מט"ח בכרטיס אשראי

עד 12 תשלומים

דאָוִד 144@bezeqint.net

יעקב : 052-7600004, 08-9743554

חיוך חשמונאי
- בין מנחה לערבית

רכב ישראל ופרשיו

דוד שטייניץ

א לפיים שנות, התפלל כל יהודי תושב היישוב העירוני רמת-מודיעים (נשבע לכם שככה היזמים מכרו אותו לנו) שהיישוב יתפקד כבר ככול הישובים הנורמלים בעולם. והנה קמה ונבנתה חשמונאים, החשמל החליף את הגנרטור, הטלפונים החלו לטרטט ואף מדרכות נפרסו בצדי הכבישים. ימים עברו ועל האספלט הבוהק הופיע טרנד חדש, מרוץ מכוניות. זה כנראה עוד אחד מסממני ההיתרמלות. מידי ערב שבת, מיד אחרי הדלקת נרות, מתחיל המרוץ על מסלולי היישוב. מכוניות אצות ממרכז הישוב לגני מודיעים, אחרים טסים נמוך מגני לרמת. בדרום היישוב מאיצים מנועים לכיוון "גלנווד" ומצפון פורצים לכיוון יד-משה".

כל זה ללא מזניק וללא דגל עם קוביות בשחור לבן, גם פופקורן אינו נמכר בדוכנים. אך אוירת המרוץ נשמרת ואף מתעצמת ככול שהשבת מתקבעת והקדושה מתבקעת. בתום המרוץ, זמן ניכר אחרי מנחה, פושה לאות על המושבה. נהגי המרוץ רובצים על הכורסאות המרופדות בבתי הכנסת ולשון יבשה משתרבת מגרונם.

ובאותה שעה יוצאת בת-קול מהשמיים ומכרזת "ניצחוני בני ניצחוני בני". ואני שואל, מי ניצח, מה ניצח, ולמה לא מפרסמים את תוצאות המרוץ?...

ורבי הרשלה החשמונאי היה שונה ישמחו במלכותך שוברי שבת ופורעי עונג, עם מכחשי שביעי וגוי

מהנעשה בקרב הנוער

במהלך התקופה האחרונה התקיימו פעילויות נוער רבות ומגוונות. ב"ה הרבה מהחבר'ה משתתפים, אך מאידך, רבים אינם מגיעים. אנו מזמינים את כולם להצטרף אלינו!



לכיתות ז'-ח', וכן לכיתות ט'-י"ב. הפעילות כללה סדנה של חברת "אצטרובלים", וגם הכנת שייקים של פירות ופונדו, ברוח החיבה לפירות שטי"ו בשבט מזמן לנו. בימים אלה החלה לפעול ליגת כדורגל שקבוצת בני נוער מכיתה י' מובילים אותה. בליגה משתתפים בני כיתות ז'-ט' והיא מתקיימת מידי שבוע. תודה רבה לספונסר של החולצות, נתי הורוביץ, ולוועדת ספורט שמשותפת בחלק

לקראת חנוכה הרצה בפני הנוער רפאל חתוכה, תושב היישוב. הוא דיבר על הקרבות העיקריים של החשמונאים, והחכים אותנו. בהזדמנות זו נודה לו על שקיים את ההרצאה בהתנדבות. קיימנו מסיבת חנוכה לכיתות ז'-ח', ומסיבת חנוכה לכיתות ט'-י"ב. קבוצה של בני הנוער שלנו יצאה להתנדב במודיעין, בשיתוף הגרעין התורני בעיר. הנוער שלנו קיים עם הפנינג לקייטנה של ילדים דתיים וחילוניים, ובסיומו העלה גם הצגה ברוח החנוכה. היה נהדר! חזרנו הביתה אחרי שעברנו בבאולינג... בחנוכה גם התקיים ערב הרכבים המוסיקליים שהמתניס מקיים מידי שנה. השנה היה לנוער שלנו הרכב שייצג אותנו באופן מרשים, ואפילו זכה במקום השני!



התחלנו תוכנית קבועה של **מסיבות ראש חודש לבנות**. היו שתי מסיבות שנחלו הצלחה גדולה - האחת לפני חנוכה, והשנייה בראש חודש שבט. תודה רבה לנעה אטיאס שהנחתה בהתנדבות סדנת מגזרות נייר במסגרת אחד הערבים הללו. קיימנו "מסע רוחני" מתל אביב לירושלים, ביחד עם בני עקיבא ביישוב. בפעילות זו נפגשנו עם אחד מחברי הגרעין התורני ברמת-אביב, שמקיים שיעורים ושיחות בבתי ספר ברמת אביב - הוא דיבר איתנו על תופעות חברתיות שקיימות בציבוריות הישראלית, וכיצד התורה יכולה לקדם ולהשפיע על תופעות אלה. בני הנוער ישנו ברמת אביב ובבוקר שלמחרת נסעו לירושלים, למשחק "סוף הדרך" אטרקטיבי, שהסתיים בכותל המערבי. היה מוצלח ביותר! תודה רבה לאיל קאהן על ההשקעה הרבה בפעילות זו! לרגל ט"ו בשבט התקיים ערב

מההוצאות של הליגה. מועדון הנוער - אנו מקיימים במועדון הנוער פעילות מגוונת, שכוללת משחקי שולחן וספורט (טניס שולחן וסנוקר), לימוד משותף, משחקי חברה, שידור משחקי ספורט, מוסיקה ועוד. המועדון מהווה גם מקום מפגש לבני הנוער, וצומחות בו גם יוזמות שלהם, כגון התנדבויות או שיעורים. זמני פתיחת המועדון: ימים ג', ה': ז'-ח' מהשעה 19:00. ט'-י"ב מהשעה 20:30. מוצאי שבת: שעה וחצי אחרי צאת השבת. לאחרונה הקמנו במועדון הנוער חדר מוסיקה. פעילים בו כמה הרכבים, שאותם מנחים כמה חברים מהנוער. בכוונתנו לקיים בהמשך ערב הרכבים מוסיקליים משלנו! הקמת חדר המוסיקה התאפשרה תודות לגיוס כסף ע"י בני הנוער (בניית סוכות לתושבי

היישוב ועוד), וכן ע"י תרומות. זו ההזדמנות להודות לדב גילאור, שתרם לנוער חלק נכבד ביותר מרווחי ספר הטלפונים של היישוב, ושבזכות תרומה זו עלה בידינו להקים את חדר המוסיקה. נאחל לו עוד שנים ארוכות של עשייה ברוכה.

בזמן כתיבת שורות אלה ישנם דברים נוספים שעומדים על הפרק. אני מניח שחלקם כבר התממשו לפני יציאת הגליון. נציין רק את התוכנית של "משפחות מאמצות" לכל שכבת גיל, שמתחדשת בימים אלה. הורים יקרים, אם בנכם או בתכם מעט מנותק מחברת בני גילו, זו הזדמנות מצוינת לצרף אותו למפגש נעים באווירה חמה. המשפחות המאמצות מארחות בביתן את בני הנוער אחת למס' שבועות, ברוח מאפשרת ולא ביקורתית, שנותנת מקום לכל אחד.

יש לציין לשבח את מועצת הנוער, שאחראית לחלק נכבד מהפעילות שהתקיימה, ועמלה על הפעילות העתידית.

אסיים בברכת מזל טוב לקומונרית אביגיל (שפיגלמן) אברמוביץ, שזימנה לנוער פעילות נוספת - חתונה... אביגיל ואריה - יהי רצון שישרה האור בביתכם, ושעם ישראל כולו יתברך מהבניין שאותו אתם בוים. תשכילו לשלב בין הקמת ביתכם הפרטי לבין העשייה הכללית שאתם עוסקים בה, ותמיד בשמחה... מזל טוב!

ליאור רגב, רכז הנוער (לבקשות, הערות וכל דבר אחר: 057-6682515)



"דע מאין באת" ... קצת מהנעשה בסניף בתקופה האחרונה...

מדריכי הסניף השתתפו בסמינריון עם "נפש בנפש" על מנת לגדול ולהשתפר בנושא קבלת העולים החדשים לסניף ולישׁוב!

מהנעשה בגרעינים: חברי גרעין נחשון החלו לפעול בשלושה מישורי התנדבות קבועים: בעמותת 'עלה-עמותה לילדים בעלי צרכים מיוחדים, הפעלת גמ"ח ביישוב ומועדונית אחרי הצהריים בלוד לילדי העדה האתיופית! אנו שולחים להם ברכת הצלחה והערכה!

כמו כן נפתח **גרעין חדש של חברי שבות-דביר** למטן הכנסת 99 תורה סניפי לעילוי נשמת רחל-שרה למפל ע"ה. נפתחה מועדונית ביסודי, הזדרזו להירשם וחפשו את הפרסומים בתיבות הדואר וביישׁוב!

"ולאן אתה הולך" ... אנו מתקרבים לאירוע הגדול של השנה - נטיעות התשע"ב! ביום שלישי י"ח שבט יצאו חניכי הסניף בע"ה לנטיעות באזור שפלת יהודה, וביום חמישי הבא יצאו חניכי שבט להבה למסע הלי"ה, לזכר 35 החיילים שנפלו בקרב על גוש עציון!

לסיום, אנו נושאים תפילה להשבת כל השבויים והנעדרים בשלום לביתם,

בברכת חברים לתורה ועבודה והמשך עשייה מתמדת בסניף ובתנועה,

אביגיל שפיגלמן, קומונרית

תושבים יקרים, ה' עמכם! לפני חודש וקצת, בחנוכה, יצאו חניכי התנועה הבוגרים לסמינריונים וטיולים שונים:

חניכי שבט להב"ה יצאו לסמינריון במעלה חבר בנושא מנהיגות! הם דנו בנושא שליחותו של האדם היהודי בעולם ובעם ישראל, ומהו המקום והמטרה שלנו כדתיים בהנהגה של העם, הארץ והמדינה!

מדריכי הגבורה יצאו לסמינריון הדרכה בעופרה בו רכשו כלים שונים להדרכה השוטפת בסניף לאורך השנה.

חברי גרעין נחשון המעולים יצאו לטיול גיבוש של יומיים בדרום הארץ, במכתש הקטן וחזרו עם חוויות מטורפות!

בנוסף, החודש התמקדנו בנושא תפילה **בחבריא א'**, התקיימה הצגת פתיחה וערב צבא שהרימו המדריכים - היה יפה לראות את כל החניכים לבושים במדים ואת הסרטון שראינו על החיילים הצדיקים שבזכות התפילות שהתפללו לא נהרגו וזכו לנסים גלויים! גם ה-9-2-פ-מ-1-ו-3-0-נ-י-9 הבא עלינו לטובה יעסוק בע"ה בנושא זה וההתרגשות בשבטים כבר מורגשת!!!! בהצלחה לכל החניכים והמדריכים בחזרות! אשריכם!

חבריא ב' יצאו למסע רוחני מתל-אביב לירושלים בלילה אחת! במסע התחברנו למראות, קולות ואנשים מדהימים שקיימים בעם ישראל!

מהנעשה בהנהגת ההורים

יונינה סימון ואלדד סומר

בחודשים אלו, שמחנו להוביל שלוש פעילויות לשלושה חגים. לכבוד חנוכה, ארגנו הכנת חבילות שי ע"י התלמידים לילדים חולים. בנוסף ל-350 חבילות אישיות שהילדים הכינו, ערכנו גם 90 בדיחות וקומיקס שהם ציירו, לחוברת "צחוק-עוזר-לבריאות". הורים מתנדבים הביאו את החבילות לארבעה בתי-החולים. וכמובן שהם התקבלו בשמחה רבה.

לכבוד ט"ו בשבט, הילדים שלא יצאו לנטיעות של בני עקיבא הכינו יצירה מיוחדת עם ההורים של ועדת "טיפוח הסביבה". התלמידים עשו שימוש חוזר בחבילות של קוטגי ובקבוקי שתייה כדי להכין חממה אישית. שתלו גרעינים של ירקות באדמה בפנים, וניסו לשער השערות מה יקרה ולמה. כולם נהנו. תלמידי כתות א' ביקרו במועדון מפגשים לשירה משותפת לכבוד החג. כמידי שנה, אנו מודים לגימלאים שמתנדבים בבית הספר לעזור לתלמידים במגוון דרכים, ושמחים לתאם פעילויות משותפות כאלה כדרך קטנה להגיד תודה.

בקרו, נרים את **פרויקט משלוח המנות** שאנו מקיימים מדי שנה לכבוד פורים. הילדים מכינים משלוחי מנות עם פתקים אישיים ושולחים אותם למי שבאמת יינה מהם. בשנים קודמות הבאנו אותם למפוני גוש קטיף ולתלמידים בשדרות. בשבועות הקרובים נפרסם מי קהל היעד שלנו הפעם. ואם כבר מדברים על פעולות חסד, יישר כוח גדול לבנות כתה ה' שגייסנו להגיע באופן עקבי עם חיוך ונכונות לעזור למשפחות עם ילדים קטנים. כולם מרוויחים מזה!

לא לשכוח שכל שבוע קיימת תורנות להבאת מזון למשפחות נזקקות ביישוב. אם כל ילד מביא דבר אחד, יש לנו מעל 50 מצרכים להביא לצדקה כל שבוע. זו תרומה משמעותית.

בנוסף לכך, אנו גאים להיות שותפים להקמת האתר הבית 90 שכתובתו: <http://www.orianit.edu-negev.gov.il/rmodchas>

ומקווים שכולכם תכנסו, תתרשמו, ותוסיפו. במיוחד נשמח לקבל תמונות של פעילויות שונות מהווי בית ספרינו. בתקווה לראות יותר ויותר הורים מערבים את עצמם בבית ספרינו!

חומש. מה מניע אנשים צעירים, אחרי טראומת הגירוש, לשוב ולהאמין שביכולתנו להפוך את הגלגל הדוהר שמאלה



שרי ממשלת ישראל בביקור בחומש

קרקעות המדינה (למשל בג"ץ קציר ועוד) פסק כי אדמות המדינה וק"ל אינם שייכות לעם היהודי אלא לכלל אזרחי המדינה מוסלמים/נוצרים/דרוזים/בדואים וגם ליהודים. כיצד אנו מתמודדים נכונה ומובילים מהלך המוביל עם ישראל לעמידה יהודית איתנה בכל ארץ ישראל. כמובן שיריעה זו קצרה מלסכם את דברי הרבנים, אנב נשמח לשלוח סיכום של הערב לכל המעוניינים באמצעות המייל.

לאחר הערב המוצלח החליטו תושבים מחשמונאים להירתם ולסייע לחלוצי חומש. הצורך המידי והחייוני בחומש הינו השלמת רכישת רכב לצורך הסעת אברכי הישיבה, הרבנים והשומרים המתנדבים מידי יום ביומו. כמו כן הרכב משמש כרכב כוננות ביטחונית על כל צרה שלא תבוא. תושבי חשמונאים נטלו על עצמם לסייע בסכום של 15,000 ש"ח. עד לרגע זה נאספו כבר כמה אלפי שקלים, יישר כוח!

ברכת יישר כוח גדולה ומיוחדת שמורה למשפחת וקסלר, שנטלה על עצמה את ארגון הערב כה לחי. הצטרפו לשכניכם שכבר תרמו, שתפו עצמכם במצווה חשובה, ניתן לתרום גם בה"ק, בכרטיס אשראי או בצ"ק.

לפרטים:
נפתי וכסלר - 050-6688887
בני גל, חומש תחילה - 052-6070495
דוא"ל - gal.homesh@gmail.com

ניתן להפוך את הגלגל? במוצאי שבת, פרשת "שמות", התכנסו למעלה מ-50 מתושבי חשמונאים בביתם של חברינו שירה ונפתלי וקסלר והאזינו לפאנל מרתק בהשתתפות: הרב אבי גיסר שליט"א ראש החמיד ורב היישוב עפרה, הרב דוד דודקביץ שליט"א רב היישוב יצהר וראש הכולל ביישוב. את הפאנל הנחה נועם ארנון, דובר היישוב היהודי בחברון.

בני גל מחומש פתח את הערב וסיפר למשתתפים על פעילות ישיבת חומש ומטה חומש תחילה ואף הזכיר למשתתפים כי הידידות בין חומש לחשמונאים לא התחילה הערב. כולנו זוכרים את חתונת משפחת קירשנבאום שהתקיימה לפני כשנתיים ימים בחומש בהשתתפות רבים מתושבי היישוב והיותה משב רוח רענן לאמונה כי נזכה ונראה בניין שלם בע"ה.

הפאנל עסק בשאלה קיומית הנוגעת לכולנו - רואים אנו כיצד מדינת ישראל ומוסדותיה מאבדים את העמידה היהודית האיתנה מול העולם מחד ומאיך עוסקים לצערנו יותר ויותר בעמידה איתנה מזויפת דווקא כלפי אחיהם היהודים תושבי י"ש. יתרה מזאת, השמאל הרדיקלי מוביל תהליכים רבים במטרה להוביל את מדינת ישראל למדינת כל אזרחיה ולמצב בו עם ישראל יהיה יככל העמים בית ישראל. פסיקת בג"ץ בנושא

פעילות ישיבת חומש, המתחדשת בחומש, מטה "חומש תחילה" עוסק בפעילות ענפה בתחום הפוליטי והציבורי. מה מניע אנשים צעירים, אחרי טראומת הגירוש, לשוב ולהאמין

כמעט שלוש שנים בוערת בחומש אש תמיד, מגורשי חומש ושאנו יחד עם פעילים נוספים הקימו את מטה "חומש תחילה", שהוביל עליות המוניות של אלפי יהודים לחומש במשך שנת תשס"ז, עליות

הפאנל עסק בשאלה קיומית הנוגעת לכולנו - רואים אנו כיצד מדינת ישראל ומוסדותיה מאבדים את העמידה היהודית האיתנה מול העולם מחד ומאיך עוסקים לצערנו יותר ויותר בעמידה איתנה מזויפת דווקא כלפי אחיהם היהודים תושבי י"ש

שביכולתנו להפוך את הגלגל הדוהר שמאלה, אל איבוד הזהות היהודית הלאומית, אל הרס האחיזה היהודית בארץ, שניתן להפכו ימינה - אל הזהות היהודית הלאומית אל עמידה איתנה של עם ישראל בארצו. כיצד

המוניות אלו הובילו בסופו של דבר ליצירת אחיזה יהודית קבועה בחומש, במקום פועלת ישיבה גבוהה בה לומדים 15 בחורים ואברכים ושומרים מתנדבים מכל הארץ שומרים שם בלילות. נוסף על

אזרה Aura
 Fresh Roasted Coffee
 Hand Crafted in Modiin, Israel

Small Batch Gourmet Coffee
 "Roasted Sunday - Delivered Monday"
 Free delivery to Modiin and vicinity
 בשר בהשגחת הרבנות מודיעין
 auracoffee.co.il 072 2724459

שבת חזנות מוצלחת בביה"כ גלנווד

ביה"כ שתרמו מכספם וממרצם, שבלעדיהם לא יכולנו לקיים את האירוע.

לסיכום, שבת החזנות הראשונה בגלנווד הוכתרה כהצלחה גדולה, ואנו תקווה כי נוכל לקיים שבתות נוספות כאלה בעתיד.

יואל זלצמן



החזן עזרא מאיר, צעיר ובעל ניסיון עשיר

במבחר יצירות חזנות "קלאסיות" וביניהן: "ועל ידי עבדיך" של לבנדוסקי, "בעבור דוד" של רויטמן ו-"תניא" של יוסי גרין.

כאן המקום להודות לאיזיק שטיינברג ולמשה סלם, שהתלהבו מעצם רעיון שבת החזנות ודאגו לסייע כספי מהוועד המקומי. כמו כן, תודה למספר חברי

התפילות.

מאחר שזו הפעם הראשונה שבה מתקיימת שבת חזנות בקהילתנו, בחרנו ללכת על יצירות קלות ומוכרות יחסית, שלא יכבידו על הקהל ולא יאריכו יתר על הטעמי, היה התפילה לשלום המדינה לפני מוסף שלא הותרה עין יבשה אחת בקרב הקהל.

אלמנט נוסף שתרם להצלחת השבת הוא האקוסטיקה הנפלאה בבית הכנסת, ועל כך יש להודות למהנדס רפי גולדרייך, שליווה את בניית התקרה לפני כמה שנים ואף השתתף בתפילות בשבת החזנות ונהנה מפרי עמלו.

בעונג שבת שהתקיים באולם "יפה", החזן והמקהלה הנעימו לנו

בת, פרשת "יוגש" תש"ע, היתה שבת חזנות בביה"כ רמת מודיעים ע"ש

קהילת גלנווד. החזן היה עזרא מאיר, צעיר אך בעל ניסיון עשיר כחזן בארץ ובחו"ל, שבזמנו "החופשי" הוא גם סטודנט להנדסה בטכניון. את החזן ליוותה מקהלת "קול רינה", בניצוחו של רועי אזולאי. מאסטרו אזולאי הוא מומחה למוזיקה ליטורגית יהודית מכל העדות. הוא משמש כמ"מ מנהל הקונסרבטוריון למוזיקה בדימונה וכמנצח אורח במספר תזמורות סימפוניות בארץ. ארבעת חברי המקהלה, חזנים/זמרים מוכשרים בעלי מגוון קולות מבס ועד אלטו-טנור, ליוו את החזן בכל

ש

שבת הגדול בחברון

תושבי היישוב ובני משפחותיהם מזמנים לשבת ייחודית י"א-י"ב ניסן

פרשת "צו" 26-27/3/10 במדרשת חברון שבקריית ארבע פרטים והרשמה: אהרון שמעוני בטל' 976-1085 או 054-8654-765

אתגרים לקהילה בענייני תפילה

הקהילה וחלק ניכר מהם מתפללים כראוי כשהם כן נכנסים פנימה. אבל נער או נערה שמגיעים לתפילה, מתקשים לעבור דרך החגיגה בחוץ, לעמוד בפיתוי ולא להישאר שם. הילדים שנכנסים מרגישים ש*הם* אלו שמפסידיים! אני מציעה שכולנו נפתח שיח עם הילדים שלנו בנושא לא פשוט זה, כדי לנסות לשנות את המציאות. אני מאמינה שהעתיד הרוחני של ילדינו נמצא היום בידינו.

אפילו עם תפילה מקוצרת) לילדים מעל כתי"ד, שעדיף להם כך מאשר כלום? האם אנו מוכנים להסתכן, שהילדים שלא יכולים להישאר או "מפריעים" בתפילה רגילה, בעוד זמן מה לא יטרחו להגיע בכלל לתפילה? שאלות אלו אולי מחברות אותי לנושא הבא - התופעה של נוער שנמצא כל תפילת ערב שבת מחוץ לאולם התפילה. רבים מבני הנוער הטובים האלו מעורבים לטובה בחיי

תסכולם וכעסם על זה שאין מענה לילדיהם בבית הכנסת. ילד שלא מסוגל לשבת שלוש שעות ברצף, בשקט ורוגע, לא רצוי ואף נדחה ע"י שאר המתפללים. דבר זה גרם לי לחשוב שבבית כנסת גלנווד, יש מענה לילדי הגן, ומענה לילדים עד כתי"ד (בשתי קבוצות שפועלות בהצלחה רבה). אך מה קורה לאחר מכן? האם יהיה נכון לחשוב על מנין נוסף (אולי מהיר יותר, מאוחר יותר,

יונינה סימון

ני רוצה להעלות לדיון שני נושאים שקשים לי מסיבות לגמרי שונות, אך שניהם קשורים לתפילה בבית הכנסת.

לאחרונה, נשלחה אלי כתבה שהופיעה בעיתון בניו-יורק בנושא שילוב ילדים עם קשיי קשב וריכוז בקהילה היהודית-דתית. ההורים שכתבו את הכתבה הביעו את

א



שלום,

Dear friends,

אם בידכם ספרי ילדים בעברית במצב טוב, נשמח לקבלם. אנא התקשרו ונבוא לקחת או אם תוכלו להשאירם בחדר המשחקים בשבת בבוקר. בנוסף, נשמח לבני נוער שינהלו את הקבוצות - בתשלום. על פי רוטציה. אנא דנסקי או

as part of our efforts to Hebraize the Glenwood mini-Minyan program, we are looking for donations of Hebrew children's books in good condition. If you have some that you would like to donate, please call and I will pick them

ה: סימון



up, or you can drop them off in the playroom on Shabbat morning. Additionally, we are looking for some top quality teens to run the groups for pay on a rotation basis. If you know of anyone who fits the bill, please get in touch with Yonina or Ariel Blacher..

Yonina Simon



בית מפגשים נשים לקראת פורים



מסיבת חנוכה בית מפגשים



חגים ומועדים לשמחה

צינה שרני

חוגגים חנוכה בבית "מפגשים"

בחג החנוכה אירחנו בבית "מפגשים" את מועדון נמלאים "החלוץ" מראש העין. השתדלנו לעשות הכול לרווחת האורחות שלנו. היה לנו מפגש חברתי ותרבותי נעים מרגש ושמח. מה היה לנו? • הכנו וקישטנו את "הבית" בסרטים ובסמלי חנוכה.

• שמענו הרצאה מאלפת מפי רפי חתוכה, בנושא חנוכה ואזור "ראש העין" וחשיבות המקום שהווה אזור מעבר לצבאות שונים בתקופות שונות בהיסטוריה, אף מימי שאול המלך ומלחמתו נגד הפלשתים.

• שרה טאניס ספרה לאורחות בקצרה על מבנה היישוב שלנו ועל הפעילות והשעורים הקבועים במועדון.

• **שירה בציבור**, הנעמנו את זמנו עם זמרת מקומית, בלוי גיטרה, מלווה בשתי בנות קטנות שעשו לנו בקולן הערב. הנשים קיבלו חוברת עם שירים שונים ושירו אותנו.

• **חידון חנוכה** - נערך ע"י שתי חברות שלנו, מזל ורחל, מלווה בניקוד למצטיינות, ההשתתפות הייתה מלאה.

• **הרקדה** - הנשים מראש העין הנעימו לנו בתיפוף על פח ותוף והרקידו את כולנו.

• **סעודה** - ערכנו סעודה חגיגית, שכללה שפע מעדנים שונים וטעימים מעשה ידי חברות הבית.

• **סיור** - בתום הארוחה ביקרו הנשים בבתי כנסת שונים ביישוב. ראו את המבנים. שמעו הסבר על היישוב ועל האזור.

לנו היה העונג לארח אותן ביישובינו ומקיים להמשך הקשר גם בעתיד.

תודה לכל הנשים האורחות על המתנה שקבלנו **חנוכיה נאה ומיוחדת**. ועל שיתוף הפעולה המלא עם רכות המועדון צביה וחברותיה.

כמו כן, תודה ענקית לנשות בית "מפגשים", שתמיד מפתיעות מחדש, על מאור פניהן ועל נדיבותן, המטעמים שהביאו היו בשפע מגוון וטעים.

הערה: לידיעתכם, יהדות תימן גלתה עם

נדרשות. והפעם הן מציירות צובעות באומנות, באהבה ובזמן קצר את החומר הנדרש לכבוד העדלאידע היישובי. יישר כוח להן.

שלמי תודה

לחנה פאר, שטרחו ובאה להרצות בפנינו על "תזונה בריאה ותוספי מזון".

ההרצאה לוותה במצגת וחנה הסבירה, כיצד ניתן לשמור על בריאותנו. ומהם תוספי המזון שניתן להוסיף לתפריט היומי שלנו. חנה הדגישה

גם את חשיבות הפעילות הגופנית לשמירה על הבריאות.

• חנה מוכנה לפתוח בהתנדבות סדנא למניעת עישון.

• על המקום והמועד נמסור לנרשמים.

לעודד אשואל, תודה גדולה על השעורים המעניינים שהעביר, במקום רפי חתוכה שנבצר ממנו ללמד אותנו, כאשר ישב שבעה על מות אחותו, רבקה ז"ל.

לחזקיהו חנימוב, על השעורים המרתקים בקורס "גישור". מספר שבועות רצינו מאוד בנושא חשוב זה, שכל אדם מן השורה יוכל להיעזר בו. חזקיהו גילה הבנה ואורך רוח. לימד במאור פנים ובנועם. הרגשנו שהוא מזין אותנו מכל הלב ובידע הרב שצבר בסוגיות שונות של החיים. חזי העשיר אותנו וגיוון את השעורים בהפעלת המשתתפות בשעורי הדמיה, בסרטים ובמצגות. בסיום כל שיעור סיכם את הנלמד ובתחילת כל שיעור פתח בתזכורת החומר שנלמד. נהנינו מכל שיעור והייתה לנו חוויה מרתקת, גם כשגלשנו לשעות מאוחרות של הלילה החזקנו מעמד ולא נמנמנו.

• חזי מסר את כל השעורים בהתנדבות. על כך יישר כוח ותודה.

דב גילאור מוכן לפתוח חוג מחשבים, כמו בשנים קודמות על המועד והמקום נמסור לנרשמים - הקורס בהתנדבות של דב.



כיתה א' בית המפגשים

חורבן הבית הראשון לבבל. במשך הדורות הגיעה לתימן. הם סרבו לעלות עם העולים של עזרה ונחמיה, בטענה שאין זו השעה המתאימה לגאולה. כמו כן החליטו, שלא ינגנו לעולם בכלים שנגנו בהם בבית המקדש, כל עוד לא נבנה. כך עד ימינו. המנגנים והמנגנות בשמחות מקיישים על פח או מתופפים בתוף.

ט"ו בשבט - חגנו בבית מפגשים

לכבוד ט"ו בשבט כיבדו אותנו בנוכחותם תלמידי כותת אי של הממיד ביישוב, מלווים באנשי הצוות החינוכי וגב' דבורה אהרונף מההנהגה. כל ילד וכל ילדה נשאו בידם סלסלת כיבוד עטפה בצלופן ובתוכה מפירות הארץ. בכניסתם לבית מפגשים - התקבלו בשמחה. התלמידים התרגשו בבואם ועוד יותר כאשר הופיעו לפנינו בריקודים, מלווים במוסיקה. התלמידים קיבלו הסבר על הנעשה אצלנו ועל הרצון שלנו להתמיד בלימודים גם בהיותנו סבא וסבתא. כך אולי, ניסינו להטמיע בהם את חשיבות הלימודים בכל גיל. תודה לכל העוסקים במלאכת החינוך בבית הספר ולגב' דבורה אהרונף, שיזמה את המפגש. ותודה על הסלסילות הנאות.

במאמץ למען היישוב

נשות "בית מפגשים", נותנות כתף בכל תחום שהן

הבה נצאה במחול

בכל יום שני בשבוע קבוצה של נשים מתכנסות, מרקדות לצילי נעימות חדשות וישנות. ריקודי עם מפזזות ורוקדות ועל המלאכה מפקדת מיוחדת ונהדרת יעל עמוס המרקדת.

כל ריקוד את הגוף מזיז ואת הלב מרנין. באווירה של צחוק, שמחה והנאה מרובה עוברות להם שעתים של הרקדה נעימה, מייד בסימון אל השבוע הבא או מחכות בכמיהה. גם אם יש לנו אירוע, מסיבה, או חתונה, להרקדה מגיעים לריקוד או שניים ובמוצאי שבת את השעתיים משלימות אחת ושתיים! לכן נשים ונערות יקרות אנו לכן בחום ממליצות

לריקודי עם אלינו להצטרף

ואני מבטיחה לכן המון הנאה וכיף!

פרטים: חוג ריקודי עם:

- יום ושעה: שני מ-19:00 עד 21:00
- מקום: מועדון מפגשים
- מיועד ל: נשים ונערות
- שיעורי השלמה: מוצאי שבת
- מחיר: 65 ש"ח לחודש
- הרשמה: אצל ברינה במזכירות
- אפשרויות תשלום: הוראת קבע או המחאות

ממליצה בחום, יהודית חדד

עזרי"ס, צזר/ עזרית ורומנו מכל לשון

תמר קירשנבום

במדור זה אכתוב בע"ה על השפה העברית, על אוצרותיה, יופייה, על החשיבות והזכות הגדולה לדבר בה ולהשתמש בה. אביא סיפורים וציטוטים מאישים וגדולים בישראל בנושא זה, בתפילה שאזכה להאהיב לפחות על חלקנו, את השפה הכי יפה ועמוקה, הכי עתיקה אך עכשווית, הכי מדהימה ומרגשת, שפת העבר, ההווה והעתיד של כל יהודי, שפת הקודש: העברית.

הפעם נביא מדברי הגדולים: הרב אברהם יצחק קוק והרב חרל"פ בעקבות ויכוח האם ללמד השכלה גבוהה בשפה הגרמנית?

בחורף תרע"ד ניטשה בארץ ישראל "מלחמת שפות" נגד חברת "עזרה" הגרמנית, שהחליטה להנהיג בטכניון, אשר עמדה להקים בחיפה, את הלשון הגרמנית כלשון ההוראה, משום שהעברית "עדיין אינה מתאימה לרמת בית ספר גבוה".

הרב יהודה לייב מימון, מראשי המזרחי, שהיה מראשי הלוחמים נגד כוונה זו, פנה לראי"ה קוק וביקש לשמוע את דעתו בשאלה זו. תשובת הרב לא איחרה לבוא ובסגנונו המיוחד היטיב לבטא את חומרת כוונת המלעיזים (מלעיזים וגם רוצים שפה לועזית, ת.ק.) וכן כתב: " ותחיית השפה

כמו תחיית הארץ, לא תרד אצלנו מכבודה, ודווקא בשביל כך מוכרחים אנו עוד יותר להתאמץ לקחת את החלק היותר רשום בתחיות הללו ההולכות ומתפתחות, ויודעים אנו ברור, כי דבר השם הוא אשר פקד את עמו..." (אגרות הראי"ה ח"ב)

וכמה נוקבים הדברים שכתב בעניין זה הרב חרל"פ לתלמידו, ובמכתבו מסביר את ערכה וקדושתה של לשוננו: "מתוך דברי יש ללמוד עד כמה יש להיזהר מבלי להפריע את התסיסה הגדולה נגד הטכניון, שלולא הלשון וחמדת הלאומיות אז אבדנו בישוב הצעיר שאין תורה למו.. ואין תקוה לדור המחרף ומגדף להגאל זולתי במה: **שלא ישנו את לשונם**, שבדחף הסגולה של קדושת לשון הקודש עם הדבקות לכנסת ישראל, יהיה מאיזה צד שיהיה, אם מצד לאומיות אם מצד אחר, התקווה החזקה שלאט לאט יחזרו כולם בתשובה שלמה. ולו היה הדבר נוגע גם לתלמוד תורה שלנו אז היינו מחויבים גם כן ללחום נגד אלה החפצים להשכיח או אפילו למעט השפה הקדושה שלנו"

(מתוך הספר: "אילת השחר", עורך ומחבר: יצחק דדון).

עד כאן להפעם, בברכת: "תמיד בעברית".

Jewish Agriculture is on the Rise!

FRESH, INSECT-FREE BROCCOLI and CAULIFLOWER

produced by Katif Bahar Produce Co. located in Susia, in the southern Hebron Hills, under the Rabbinical supervision of Rav Dov Lior, Shilta, Rav of Kiryat Arba and the Southern Hebron Hills Municipality

Door to Door delivery every Wednesday all year round

Price

Cauliflower (weighing 900-1100 grams per unit) 22 shekels

Broccoli (weighing 620 grams per unit) 22 shekels

The produce arrives fresh, flavorful, and of superior quality

To enjoy this new, healthy product in your family's weekly menu, please contact

Fran & Marty Cikk 054-566-4101

bugfreeveggies@gmail.com

חקלאות יהודית בתנופה

בשעה טובה התגבשה קבוצה של קניית ברוקולי וכרובית טריים ללא חרקים. הירק תוצרת חברת 'קטיף בהר', מהישוב סוסיא בדרום הר חברון, בהשגחת הרב דוב ליור שליט"א, רבה של קריית ארבע ודרום הר חברון. החלוקה מתבצעת מידי שבוע בימי רביעי במסגרת 'דלת אל דלת'.

מחיר יחידה כרובית (900-1100 גרם) 22 ₪

מחיר יחידה ברוקולי (620 גרם) 22 ₪

הירק בריא, טעים, באיכות גבוהה ומשווק במשך כל השנה כולת.

אם ברצונך להצטרף ולהנות מהירק הטרי מידי שבוע צור עמנו קשר:

פרן ומרדכי ציק 054-566-4101

bugfreeveggies@gmail.com

איג"י

צוואה - כן או לא? כל מה שרציתם לדעת

עו"ד יחיאל ווינברג

הבנק גובר על הצוואה? במקרה זה המצב המשפטי בישראל הינו הפוך מן התוצאה המשפטית החלה בארה"ב ובקנדה. בישראל הצוואה גוברת על סעיף זכות אריכות ימים; לעומת זאת, בארה"ב ובקנדה לא רק שהסעיף גובר על הצוואה, אלא שחשבון הבנק יוצא מחוץ לעיזבון!

אלו שתי דוגמאות, לא קיצוניות, שקורות לעיתים קרובות. בכדי למנוע מצב כזה, מומלץ לכתוב צוואה, להתייעץ עם מומחה בתחום, ולדאוג שהיא עדכנית ממלאת את רצונו וכוונתו של המצווה וגם תשקף את המצב הקיים.

בחודשים הבאים יופיעו בדפים אלו שאלות ותשובות בכל הכרוך לענייני צוואה וירושה. החלטתי לנסח כתבה זו באמצעות השאלות הנפוצות (faq) בנושא, כי כך יקל עליכם להתמקד בשאלות הנוגעות לכל אחד ואחת מכם. אתייחס לשאלות הבאות:

1. מה היא צוואה?
 2. מה אמור להיות תוכן הצוואה?
 3. מה קורה אם אדם נפטר ולא הותיר אחריו צוואה?
 4. האם קיימת הגבלה באשר לדברים שניתן להוריש למישהו אחר?
 5. מה הם הסייגים השונים לצוואה ברת תוקף?
 6. מה הם הדרישות בחוק לקיום התקפות בצוואות הני"ל?
 7. מי רשאי לערוך צוואה, ולמי אין זכות לכך?
 8. מה קורה כשצוואה מתבטלת כי נערכה ע"י מי שאינו רשאי לכך?
- על כך ועוד בכתבה הבאה.**



1. נניח שבני הזוג נשואים תקופה ארוכה וביתם רשום על שם הבעל בלבד. והנה יום אחד נפטר הבעל, ולא הותיר אחריו צוואה. מה קורה? הבית יחולק על פי דין ובמקרה כזה, בת הזוג תקבל חצי מהזכויות בבית והילדים יקבלו את המחצית השנייה. ומה קורה אם הילדים אינם חיים בשלום עם האם? (למשל, מצב של בן יחיד מנישואין קודמים שאינו מסתדר עם אביו החורג). בהתאם לחוק הופכים האם והילד/ילדים להיות שותפים בבית, וכל צד רשאי לגרום למכירת הבית ע"י תביעה לפירוק השיתוף בבית. האם תוצאה זו אכן רצויה?

2. נניח שיש לזוג חשבון משותף בבנק, בו מוגדר סעיף של "זכות אריכות ימים" בציפייה שלאחר 120, מי ששורד יקבל את מלוא הכספים בחשבון. הפעם ערך המנוח צוואה והותיר את כל רכושו, כולל חשבון הבנק הני"ל שרשום על שמות שני בני הזוג, לילדיו. קיימת תירה על פניו. האם סעיף בחוזה עם

הויתקים שבינינו נמצאים ביישוב יותר מעשרים שנה. כשהגענו הנה, היו לרובינו משפחות קטנות עם מספר מועט של ילדים. במשך השנים זכינו להביא לעולם ילדים נוספים, חגגנו להם בנות ובני מצווה, השתתפנו (מי ברצון ומי מאונס) בטקסי שבת ארגון, דאגנו יחד כשהם יצאו לשרת בצבא או בשרות הלאומי, ושמחנו יחד איתם כשהכנסנו אותם לחופה. תוך כדי השנים נשר השיער לחלק מאיתנו, ואצל אחרים הוא הפך לבן. תוך כדי אותן שנים, שמחנו שהמשפחות שלנו גדלו כשילדינו התחתנו, וכשנולדו לנו נכדות ונכדים.

עם הגעתם לעולם שלנכדינו ונכדותינו, אנו חייבים להבין שהגיע הזמן להתייחס בכובד ראש לתכנון העתיד, כולל מה שאמור לקרות לאחר 120. חלקנו נשואים כבר מעל 30, 40 או 50 שנה, עבדנו קשה, גידלנו ילדים, נכדים, ואף נינים. גם אם אנחנו מרגישים צעירים, הגיע הזמן להחליט לתכנן את עתידנו ועתיד משפחתנו בהתאם ליכולתנו, כי אין אדם שיוודע מה צופה לו העתיד.

התבקשתי לכתוב מאמר על חשיבותה של כתיבת צוואה וכל הכרוך בכך. אינני יכול להגזים בחשיבות עניין זה, אם חשובים לכם עתידם של בני ובנות זוגכם וצאצאיכם.

כתיבת צוואה היא עניין של "קום ועשה". אחרת, אחרי 120 עלולים לקרות לרכושכם דברים לא צפויים. הנה שתי דוגמאות נפוצות:

זכינו להביא לעולם ילדים נוספים, חגגנו להם בנות ובני מצווה, השתתפנו (מי ברצון ומי מאונס) בטקסי שבת ארגון, דאגנו יחד כשהם יצאו לשרת בצבא או בשרות הלאומי, ושמחנו יחד איתם כשהכנסנו אותם לחופה. תוך כדי השנים נשר השיער לחלק מאיתנו, ואצל אחרים הוא הפך לבן. תוך כדי אותן שנים, שמחנו שהמשפחות שלנו גדלו כשילדינו התחתנו, וכשנולדו לנו נכדות ונכדים.

שאלות נפוצות על בעלי חיים

ד"ר אפרים קרן

בעם עבודתי כוטריןר פרטי בחשמונאים וכוטריןר רשותי במועצה אזורית בנימין, אני שמח לקבל את ההזדמנות לענות על שאלות נפוצות לגבי בעלי חיים.

שאלה: הסכמתי להכניס כלבלב הביתה, לבקשת הילדים. מהם הטיפולים הדרושים?

תשובה: הטיפולים הדרושים ביותר הם חיסונים למספר מחלות וריאליות מדבקות וטיפול נגד תולעים. יש לבצע את החיסונים הראשונים (לפרוו ודסטמפר) מגיל חודשיים ולכלבת מגיל 3 חודשים. חיסון כלבת כל שנה, התקנת שבב זיהוי ורישיון בתוקף להחזקת כלב - חובה על פי חוק.

שאלה: אנחנו סובלים "ממכת החתולים", חתולי רחוב רבים מגיעים לחצר שלי ואפילו נכנסים לבית מדי פעם. מה לעשות?

תשובה: ככל הנראה יש לך שכן שאוהב להאכיל את החתולים בחצר שלו. ניתן לבקש מהשכן להעביר את "פינת האכלה" לחתולים למקום רחוק מהבית, כדי לא להפריע לשכנים. יש לדאוג לא להשאיר אוכל בחוץ ושדלתות ורשתות הבית יהיו סגורות. רצוי שתושבים שמאכילים ומטפלים בחתולי רחוב ידאגו לחיסוני החתולים ולעיקורם.

שאלה: במשך משחק עם הכלב של השכן, הילד שלי ננשך בידו (נשרט משיניו). אני לא רוצה להסתבר עם השכן. מה אתה מציע?

תשובה: יש להתייעץ עם רופא המשפחה ולדווח על המקרה למשרד הבריאות. עד בדיקת הרופא, יש לשטוף את הפצע היטב עם מים וסבון (רגיל או אנטי מיקרביאלי). חשוב לדבר עם בעל הכלב. הוא אחראי לקחת את הכלב לתחנת הסגר של המועצה בתיאום עם הוטריןר הרשות.

שאלה: שמעתי שיש מחלה מדבקת מחתולים, המסוכנת לנשים בהריון. האם מומלץ לסלק את החתול שלנו מהבית?

תשובה: אני מציע שתודיע לרופא שלך שיש חתול בבית ושאת דואגת מהדבקות דלקת טוקסופלזמה (Toxoplasma) מהחתול. כדי למנוע הסיכון של הדבקה בטפיל זו שהחתול מפריש בצואה, יש לשמור על מספר כללים הגיינים פשוטים: (1) יש לשטוף ידיים אחרי המגע בחתול. (2) למנות מישהו אחר לנקות את הכלי (litter pan) שירותים של החתול - לנקות כל יום. (3) להביא את החתול לוטריןר לבדיקה.

לסיכום: בעלי חיים הם חלק מחיינו, ולכן חשוב לדעת איך להתייחס אליהם. משפחות המחזיקות חיות מחמד חייבות לטפל בהם באחריות הנדרשת וגם כן לדאוג לזכויות ורגשות של השכנים.

לשאלות נוספות אפשר לפנות לד"ר קרן. בטלפון: 052-8246-566 או באימייל: akorn@netvision.net.il

חיסוני כלבת יבוצעו במזכירות חשמונאים

17:00-18:00 בשעה: 15/3/10

ע"י וטריןר המועצה, ד"ר אפרים קרן

החיסון והרישיון יינתנו רק כנגד הצגת קבלה המאשרת את תשלום האגרה למועצה, באמצעות בנק הדואר או בכרטיס אשראי. טל: 02-9977113

Reducing Stress and Creating Healthy States of Mind, Body and Spirit

By Dr. Simcha Sheldon

Stress adversely affects people, of all ages - physically, mentally and emotionally - from the beginning of life through the senior years. Stress lowers sperm counts in men, disrupts or delays ovulation in women, reduces success of IVF, and can have negative effects on fetus growth, the immune system, and neurological development. Stress can also cause premature labor and premature birth, interfere with the let down response and milk production in nursing mothers, and may inhibit cognitive development.

Many personal, family, work, and social difficulties are caused or exacerbated by stress.

Stress at home can inhibit a child's sense of security, belonging, self confidence, self-esteem, and personal identity. Stress can cause interpersonal distance, strife, feelings of alienation and dissociation. Stress negatively affects parenting, sibling relationships, and marital intimacy. It can increase behavior problems, interfere with learning, attention, motivation, memory, social skills, success, and self esteem. Stress decreases patience, inhibits positive communication, disrupts sleep, reduces energy, concentration and memory, and can cause anger and abuse.

Stress interferes with our desire to be, feel, and act lovingly with our children, friends, spouses, relatives, parents, in-laws, business associates, and with ourselves. It also interferes with our spiritual development and in the way we relate with G-d.

Stress causes bodily dysfunction and disease, too. Examples include, muscle spasm pain, headaches, backaches, gastro-intestinal problems, acne and other skin conditions, sexual dysfunction, high

blood pressure, weakened immune system response, and many other ailments.

There are many different sources of stress. Briefly, there are environmental stressors (e.g. smog, noise, traffic), physiological stressors (e.g. certain food additives), psychological stressors (e.g. finances, moving, work, relationships, security, war, loss, trauma), and others.

Stress management is essential to health - mind body, and spirit. There are a number of techniques that you can easily learn to manage and reduce your stress, including progressive relaxation, exercise, proper nutrition

and eating habits, positive affirmations, guided imagery, and recreation. Self-hypnosis is one of the most powerful ways of managing and reducing stress. Self-hypnosis can be utilized to gain mastery

of physiological and psychological processes and experiencing, and to create deep states of physical, mental, and emotional relaxation, as well as de-condition and re-condition one's responses to a variety of stimuli and situations - from stress to calm.

Understanding stress and stress management enables us to be more sensitive, aware, caring, considerate, and kind. As we learn how to healthfully respond to stress, rather than to react to it, we become healthier, more effective, stronger, nicer, more positive, and happier individuals.

Dr. Simcha Sheldon is an Israeli licensed Clinical Psychologist, Medical Psychologist, and Hypnotherapist, a U.S. licensed Marriage, Family, and Child Therapist, and Clinical Member of the Israeli Society for Sexual Medicine, Israel Medical Association.

For additional information call 08-976-1056. www.drshimcha.com ©2010 All rights reserved





עוגת אוכמניות פרורים

המתכון באדיבות חווי פלדמן ואילי
נה כץ בעלות קינוחי "תות מתוק"

מצרכים:

- 3.5 כוסות קמח
- 1 כוס סוכר
- 1 כפית אבקת אפייה
- 2 ביצים
- 1 כוס שמן
- 2 כפיות תמצית וניל
- 1/2 כפית תמצית שקדים – לא הכי רחי
- 1 חבילת אוכמניות קפואות

אופן ההכנה

1. יש לחמם את התנור מראש ל-175 מעלות צלזיוס (350 פרנהייט).
2. לערבב את הקמח, הסוכר ואבקת האפייה בקערה גדולה.
3. בקערה נפרדת, לערבב את הביצים, השמן ותמצית הוניל.
4. לשפוך את תערובת הביצים לתוך תערובת הקמח והסוכר, לערבב במזלג עד לקבלת מרקם פירורי.
5. להעביר חצי מתערובת הפירורים לתבנית 9x13 ס"מ משומנת קלות או מצופה בנייר אפיה.
- יש להקפיד לשמור על מרקם הפירורים ולא למעוך אותם.
6. לפזר 1 חבילת אוכמניות קפואות מעל הפירורים.
7. לפזר מעל האוכמניות את שארית הפירורים ומעט קינמון מעל השכבה העליונה.
8. לאפות 50-60 דקות, עד שהקצוות מזהיבים וקיסם יוצא יבש ממרכז העוגה.
- לחתוך ל-30-24 חתיכות. העוגה ני"תנת להקפאה.
- ניתן לצפות את העוגה בצינוג (לא הכי רחי)

מצרכים לצינוג:

- 1 חבילת/שקית אבקת סוכר
- כמה טיפות תמצית ווניל
- כמה טיפות מים
- יש לערבב את אבקת הסוכר עם הוניל והמים, עד לקבלת תערובת צמינה מס' פיק אך עדיין נחלת. לצפות את העוגה בצינוג אחרי שהיא מתקררת.

ברכות

להולדת

למשפחות דב וברברה גילאור, אליהו ופרידה שץ, משפחת סימון ומשפחת פולר להולדת הנין. לדוד ושירה גילאור, לגידי סימון ולאלי סימון, להולדת הנכד ולשילה יועל גילאור להולדת הבן - רועי איתן. רוב המשפחה גרה ביישוב.

לתמר וזכריה תנעמי להולדת הנכד, עדיאל, בן לנעמה ועדיעד.

לד"ר יעקב ונעמי טייכר להולדת הנכד, בן לדבורה.

ליגאל וירדנה עוזרי ולחנה ומנחם הילמן להולדת הנכד, בן לנירית וליאור

לרב מאיר ואירית פרידמן להולדת הנכד, בן ליהונתן.

לרב פרידמן ולמשפחת ניאוסחיין, להולדת הנכדה

למשפחת סטיבול להולדת הנכד, בן לעליזה. לסוזי ושבטאי כהן להולדת הנכדה, בת לדפנה ואיתמר כהן.

למשפחת וינשטיין להולדת הנכדה, בת למלכה.

ליוסף ורינה ברנשטיין, להולדת הבן לדוד וגילה הולדר, להולדת הבת למשפחת מרקוביץ, להולדת הבן למשפחות שרה ואלי טאניס להולדת הנינה, נכדה לאביגיל ושלמה כותב אמת ואריאלה יורם סבאן ובת לאביטל ומרדכי.

להני ויצחק עטקין להולדת הנכדה ליוני ולידי

למשפחת הרב פרידמן להולדת הנכד למשפחת ליבוביץ להולדת הנכד.

לשמעון וחני חכים להולדת הנכד בן לרננה ואבי בוקשפן

לרינה ויצחק שחרור ושמעון וחני חכים להולדת הנכדה להדס ואמיר.

למרדכי וברכה רחנבלום להולדת הנכד ליצחק ומרים פישר להולדת הנכדה

לגידי סימון ולאלי סימון, להולדת הנכדה בת לדינה ויקיר.

לדבורה ומיכאל ריין להולדת הנכד, בן ליוני וציביה

ליואל ורחל מרילוס להולדת הנכד, בן ליוני ואביבה

לבני מצווה

למעוז שטאל לבר מצווה
לברוך אקמן לבר מצווה
לשרה טייץ לבת מצווה
לסמי מארק לבר מצווה.
לאיתן גליק לבר המצווה
לנפתלי ארנוולד לבר מצווה
לאלי גייל לבר מצווה.
לגדעון ניזמן לבר מצווה

יבין יהושוע קליין לבר מצווה
מור חורי לבר מצווה
רחל אבל לבת מצווה
מתן חורי לבר מצווה

לאירוסין ונישואין

לדוד ומיכל קפלסנקי לאירוסין הבן איתן למרדכי ופרן ציק לאירוסין הבת מאירה. לאלן ולורה פרידמן לאירוסין בנם טוביה לאושרית.

לשלום ומלכה בן יששכר לאירוסין של יחיאל.

לפיליפ וגידי שטיין לאירוסין הבת אופירה למשפחת טרביץ לאירוסין מירב ויוכי למשפחות גורי ורבהק חזב טאוב לחתונה של שירה וכפיר.

לאסתר ודני בכר ואפרת ואביחי ורד לחתונת אפרים והילה בכר.

לאשר וחנה שפינגלמן לחתונת הבת אביגיל לרחל וגבריאל כהן לחתונת הבת עינב עם אלעד.

לשבטאי וסוזי כהן לחתונת הבן אפי לברכה ומרדכי רחנבלום לאירוסין הבן דוד לשרה

לרבהק ויוסף ורקרר לאירוסין ישי ותמר. לשירה ויוסף שרייבר לאירוסין עדי ליאר.

לגידי ורביץ וייס לאירוסין ליבי. לדבי וארני צוקר וקים וסטיב אטינגר לאירוסין

תמר לנישואין לדבורה ליט לחתונת אביטל לאלי גרוס.

רפואה שלמה

לפרחיה מרסל בת יקוט למשפחת שרעבי לפרומה בת רחל למשפחת סטיבול

הנחומים

לרפי חתוכה ולמשפחתו בהלקח מהם אחו"ת מרדכי ז"ל בת רבי צדוק חתוכה.

לעודד נהלוני על מות אימו, צילי ז"ל לזאב טאוב על מות אביו, חיים מרדכי ז"ל

למשפחת אלפרט במות הבעל, האב והסב, ישראל ז"ל

למשפחת רון על מות הבעל והאב שלמה זלמן רון ז"ל

ליעל כהן-גינדי על מות אביה ליאיר חברוני על מות אביו

לרחל קרסנר ומשפחתה על מות בעלה ברהם ז"ל

לדניס רחנברג על מות אביו לדוד ציון על מות אמו

לעדינה נהלוני על מות אמה המקום ינחם אתכם בתוך שער אבלי ציון

וירושלים, ולא תוסיפו לדאבה עוד.

לא צריך הרבה כדי למנוע כאבי גב תחתון

שמרו על גמישות, על תנועה, רדו במשקל אם יש צורך, קחו משככי כאבים - רק לא למהר לניתוח

ג'ודי שטיין

רבים מתלוננים על כאבים בגב התחתון. ולאחר שמסתובבים תקופה עם הכאבים, בוקר אחד מתעוררים, שומעים "חריקה" ונכנסים להשבתה עד להודעה חדשה. הטיפול בכאב גב אקוטי כולל מנוחה, פד ח" מום, משככי כאבים, והתרופה המופלאה להרגעת שרירים, מוסקול. להתמודדות עם כאבי גב כרוניים ממליצים הרופאים על ירידה במשקל, פעי- לות גופנית, משככי כאבים, זריקות קורטיזון לחלל עמוד השדרה, ולהימנע ככל האפשר מהתערבות כירורגית.

לרוב, הרופאים אינם יכולים לאבחן את הבעיה (קרני רנטגן אינן מראות הכל) ולכן גם לא תמיד יכו- לים להציע פתרון. לכן, מומלץ לכם לנהל בעצמכם את הטיפול בגב. למניעה של כאב אקוטי וכרוני בגב, יש לשמור על גמישות ותנועה. בעזרת כמה תרגילים ניתן גם למנוע התנוונות של רקמות השדרה.

ביחס לתנועה, יש בחשמונאים מסלולי הליכה רבים ויפים, במישור, במדרון, בנוסף להתעמלות במדרגות. אני לא מתכוונת לפעילות אירובית, אלא לשמירה על הגב. בימים שבהם אינכם יוצאים להליכה, עמדו עם שתי הידיים שעונות על שולחן, ברגליים כפופות מעט, וסובבו את המותניים כמה פעמים, לשני הכיוונים. כל כך פשוט וכל כך טוב לשדרה המתנית ולאגן.

יש לשמור על גמישותם של 5 קבוצות שרירים, בעזרת מספר תרגילים אותם תבצעו לפני ואח-

כששרירים אלו מתוחים, עלולים להתפתח כאבים בגב התחתון, בברך, לאורך הרגל או חוסר איזון באורך הרגליים, המוביל אף הוא לכאב גב. שכבו על הגב עם רגל אחת מתוחה קדימה. הרימו את הרגל השנייה, אחזו בגרב, בשוק או במגבת הכי רוכה סביב הרגל, ומשכו בעדינות את הרגל כדי לישר את הברך. **זכרו, זו אינה תחרות.**

4. שרירי ירך פנימיים (adductors).

כששרירים אלו מתוחים, עלולים להתפתח כאבים במפשעה, או כאבי גב. שבו על הרצפה (או תוך השענות על קיר), הצמידו את כפות הרגליים זו לזו, כשהגב ישר, ונסו לשחרר את שרירי המפי- שעה - לא להחזיק אותם בחוזקה - תוך שמירה על גב ישר. אם אתם יכולים, שבו עם הרגליים הכי ישרות שאתם יכולים, בפיסוק חלקי, עם תמיכה בגב, והרימו כל יד מעבר לראש (בית שחי כלפי האוזן) לכיוון הרגל הנגדית. נסו לשבת ישר בת- נוחה זו עם הפנים כלפי הרגל, ולהשעין בעדינות את הגוף כלפי הרגל.

5. שרירי ירך קדמיים (quadriceps).

בעת מתיחה נגרמים כאבי גב. אם שרירים אלו חלשים, נגרמים כאבי ברכיים או חוסר יציבות. שכבו על הצד, אחזו ברגל העליונה, כשהרגל בזווית של 90°, ומשכו את הרגל לאחור. אם זה לא אפשרי, נסו לשכב על הבטן, כשהיד הנגדית אוצת בק- רסול, או במגבת כרוכה סביב הרגל, ומשכו בשתי הידיים.

כן, ניתן בעזרת 5-6 תנועות, למנוע הרבה כאב. שווה!!!

וי הליכה, או לכל הפחות לאחר הליכה. טיפול בכאבי גב דומה לצחצוח שיניים: אפשר מדי פעם לוותר, אבל באופן כללי יש להקפיד על טיפול יומיומי. המתיחות של קבוצות השרירים יעילות למגוון גורמים של כאבי גב: דיסק, הצרות תעלת עמוד השדרה, דלקת מפרקים, שרירים מתוחים. אין לבצע מתיחות בעת כאב אקוטי. יש לבצע את התרגילים בשני צדי הגוף. יש להישאר בתנוחת המתיחה 30 שניות.

מתיחות אינן אמורות לכאוב, אלא לספק לחץ מתון, והרגשה... מתוחה. אפשר להשתפר עם הזמן, אבל אין כאן תחרות, אפילו לא עם עצמך. הנה קבוצות השרירים:

1. **שרירי עכוז**, שעלולים לגרום כאבי מותניים או גב. שכבו על הגב עם רגל אחת ישרה, ורגל שנייה כפופה בברך, מונחת על הרגל הישרה. משכו את הברך מעל לגוף, תוך ניסיון להשאיר את העכוז צמוד לרצפה.

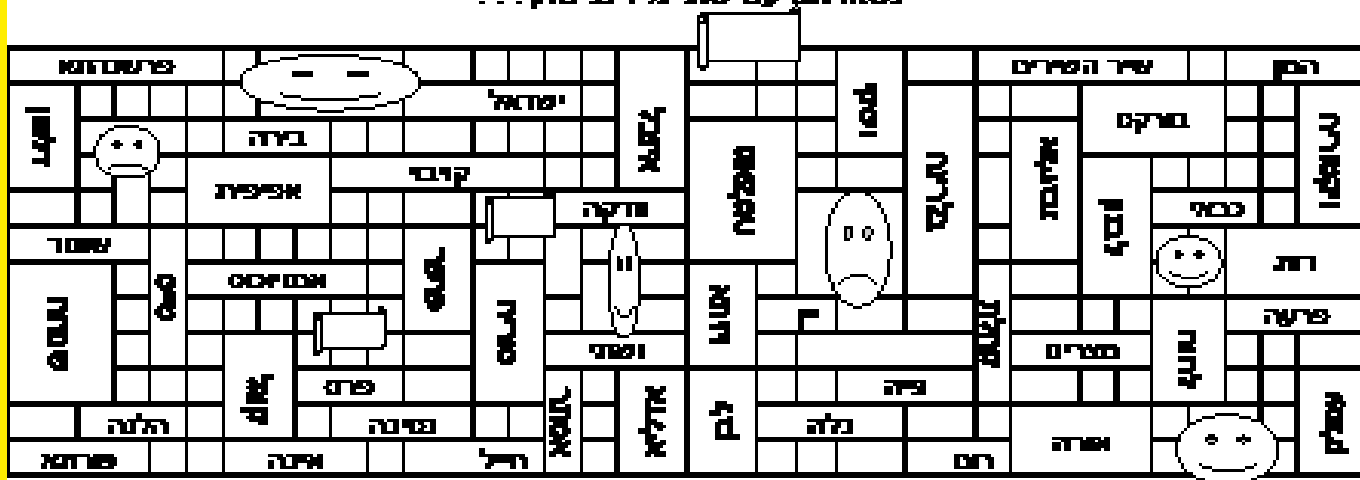
2. **שרירי מפרק הירך**, הנמצאים בין השדרה לתל הירך, כלומר לעצם המותן. כששרירים אלו מתוחים, נגרמת סיאטיקה - כאב שמתחיל בע- כז ויורד לאורך הרגל. שכבו על הגב, העמידו רגל שמאל על הרצפה כשהברך כלפי מעלה. הצליבו קרסול ימין מעבר לברך שמאל, ובאיטיות, בעזרת היד, הצמידו ברך שמאל וכתף שמאל, תוך שמי- רת עצם העצה, בסיס עמוד השדרה (sacrum) במגע עם הרצפה. אין לאמץ את הברך. בצעו את התרגיל בשני הצדדים.

3. שרירי ירך אחוריים (hamstrings).

5 תגלות * 5 בדי והן *** 5 מלכות *** 5 רשעים *** 5 משקלות אליהוהיים *****

5 תאפים * 5 תוצאות לבנות *** 5 תוצאות לבנים *** 5 ארצות'זהו' עד סל'.**

שמורתם עם שתי מילים פוק???



שלחו אות הפוסט ליהודית פרידמן judyfreedman@gmail.com

כל הכבוד למשפחות שיכר שפותרו את התסבין של חנוכה. הפנים מוחה לכם במטבח הישנה



יום ששי, י"ב אדר (26/2)

אדר תש"ע

בס"ד

"משנכנס אדר מרבין בשמחה"

ומשמתקרב פורים, מתחילים אפילו להגזים קצת...

ביום ששי, י"ב אדר (26/2) תתקיים בעז"ה תהלוכת "עדלאידע" ישובית.

התהלוכה תצא בשעה 10.00 בבוקר מגן עמנואל ברחוב היצהר, תנוע לכיוון המרכז המסחרי ותעלה ברח' התירוש לכיוון הכיכר המרכזית של הישוב ומשם לרחוב הכרמל שיהפוך לשעה קלה למדרחוב פורימי ססגוני ועליז.

נציגים מכל תושבי הישוב לוקחים חלק בעדלאידע – מקטן ועד גדול. גני הילדים, בית ספר המס"ד, הישיבה, הנוער, בני עקיבא, בתי הכנסת וקבוצות נוספות.

כל תושבי הישוב מוזמנים 'להשתחרר' לשעה קלה מה"סידורים" של יום שישי ולהגיע לצפות בעדלאידע ולהשתתף ב"הפנינג" הפורימי במדרחוב הכרמל.

מצפים לראות את כולכם
פורים שמח!

ועדת תרבות חשמונאים



05-712510