

הדשמונאים

עלון לתושבי השמונאים

גליון מספר

115

תשובת השביעות

מרא דאתרא הרב אורבך שליט"א

"לא תוסיפו" - צוותה התורה. אסור לנו להוסיף על מצוות התורה ובהן. "אלה המצוות" - דרשו חכמים שאפילו נביא

איננו רשאי לחדש. המקרא גינה את

מלך ישראל על החג שבדה מליבו.

וחלילה לנו ליתר את המועדים

ביומיים ואפילו ביום. והיושב

בסוכה ביום השמיני לחג הסוכות

לשם מצוות סוכה, עובר על כל



תוסיף. למרות ההוראה הברורה והחדה שכל המוסיף

גורע, עולמנו הרוחני לא קפא ואף לא עלתה בו חלודה.

ייפוי המצווה, נזיה והדרה, יוצרים שדה רחב ומרתק

לביטויים מגוונים המעסיקים ומנאים את עולמנו הרוחני.

ויש שעומק חכמת התורה וקדושתה הותיר לנו לפליטה

להיות מן המוסיפים, שהרי התורה עצמה צוותה על

המוסיפים "על עולת התמיד" וסללה לנו דרך ופתחה לנו

פתח להיות ממקבלי שבת בטבריא ומוציאה בצפורי.

ואשרי המקדים לקבלה והמאחר להוציאה. והיא היא

תוספת של שבת ומועד.

המשך בעמוד הבא...

מה בגליון?

2 עמ'	ספרייה ציבורית, ספר לעניין
3 עמ'	תגובה לפרק שלישי – לא תאמינו
4 עמ'	מלוה מלכה, סעודה שלישית
5 עמ'	An update from Vaadat Klita
6 עמ'	ועדת קליטה
7 עמ'	קבלתי בדא"ל
8 עמ'	פגישה עם הקב"ט, גדר ההפרדה
9, 10, 11 עמ'	Parent to Parent
12 עמ'	פריצת דרך בהבנת חלק מבעיות ההשמנה
13 עמ'	מפגשים: מתכון ונוסטלגיה, תודה
14 עמ'	המלצה על יין
15 עמ'	יד שרה, המפרסם
16 עמ'	חידון, איחולים ותנחומים

דבר המערכת

אנו נמצאים בפאתי חודש אלול, חודש המכונה במסורת "חודש הרחמים והסליחות", אשר נוהגים בו להשכים ולהרבות בתפילות ובאמירת סליחות. כן ירבו הסליחות בין אדם לרעהו. אנחנו מקבלים בחודש זה את פניהן של 16 משפחות, כן ירבו, אשר בחרו להשתכן ביישובינו. ברוכים הבאים למשפחות החדשות! ולנו, הוותיקים, זו הזדמנות להתקרב אליהן, לעזור להן בקליטתן ביישוב ובארצנו.

בגיליון זה דאגנו לפרסם כתבות לטובת התושבים החדשים, רובם ככולם דוברי אנגלית ואשר המידע בהם חשוב להכוונה לנושא חינוך.

בגיליון 113 כתבנו על השיטה שהשתמשו בתחילת הדרך של היישוב בנושא תקשורת פנימית, איך העבירו הודעות בין כל התושבים ובקשנו המלצות לשפר העברת הודעות חשובות לידיעת התושבים, והנה לפני מספר ימים קבלנו המלצה מאוד מבורכת מטעם מזכיר היישוב, מר רוזיליו, שהמזכירות מזמינה כל תושב שמעוניין לקבל הודעות מיידיות יוכל לעשות זאת דרך שירות ב-SMS.



מועד הרישום למועמדות לבחירות לוועד המקומי מתקרב ולא קבלנו עד כה כתבות של תושבים המעוניינים להתמודד לחברות בוועד. יתכן שאווירה של פרגון הדדי ועידוד תתרום לרוח של התנדבות ועשייה למען היישוב.

חברי המערכת מזמינים אתכם לכתוב ולהביע דעותיכם על עתיד היישוב ואיך ומה עדיף לעשות.

אנו מאחלים לכל ילדי חשמונאים שנת לימודים פורייה וחודש הכנה פורה לקראת חגי חודש תשרי הבאים עלינו לטובה

שרה טאניס

העיתון הבא יצא לאור בע"ה לקראת ר"ח תשרי תשס"ח.

הודעות למדור ברכות שלא פורסמו בגיליון הנוכחי, יפורסמו בגיליון הבא, נא להעביר בטל: 9760771
חברי המערכת מזמינים מתנדבים/ות להשתתף כחברים בוועדה.

כתבות, תגובות ופרסומים לעיתון ניתן לשלוח עד י"ט אלול תשס"ז (02-09-07)

המשך מעמוד 1

כמו שבת בראשית, זכתה אחותה, שבת הארץ, להתעטר בכתרים של יתרון ותוספת. בכניסתה כתב הרמב"ם: "עבודת הארץ בשנה השישית שלושים יום סמוך לשביעית אסורה הלכה למשה מסיני מפני שהוא מתקנה לשביעית... ובזמן שאין בית המקדש קיים מותרין בעבודת הארץ עד ראש השנה כדון תורה" (הל' שביעית פ"ג הל'א). ביציאתה של השמיטה, כתב הרמב"ם: "מצות עשה להקהיל את כל ישראל אנשים ונשים וטף בכל מוצאי שמיטה בשיעלו לרגל ולקרות באזניהם מן התורה פרשיות שהן מזרזות אותן במצוות ומחזקות ידיהם בדת באמת, שנאמר: "מקץ שבע שנים במועד שנת השמיטה בבוא כל ישראל הקהל את העם..." (הל' חגיגה פ"ג הל'א). שני המקורות המצוינים מהווים תוספת שביעית.

רכוש רוחני עשיר רב אנפין וענפים מעניקה לנו השנה השביעית. וכאשר חודש אלול של תוספת שמיטה בא לדינו ודאי שלא נימלט ממנו ללא שלל עצום של תשובה ומעשים טובים. מהותם של ימי הרחמים והסליחות שהם ימי רצון הינם "עלה אלוקים בתרועה" עלה משה למרום לקבל לוחות שניות. מתוך השבירה [התרועה] עולים ומתקנים בכוחה של אמנות התשובה. אלול של תוספת שבת הארץ יכול ומסוגל לעבודה מיוחדת קשה ותובענית. בשביעית עוזב האיש הישראלי את אלילי זהבו וכספו. ושוב איננו שם מאוויי נפשו בבשר זרועו. באלול של תוספת, מקבל היהודי את ההחלטה הקשה והמרתקת ש"אנוכי ה' אלוקיך" גדול בחיים מהחמדה והתשוקה של 'אוהב כסף לא ישבע כסף'. משה רבינו ראה את הכסף והזהב ש"הרבית להם" כתשתית ליצירת עגל הזהב. כדי לקבל את הלוחות, את התורה, אין די בשבירת העגל, באבלות על מחדלינו ביצירתו, שהם אבי אבות החטא. יש לטפל בתשתית המאפשרת גידול וצמיחת הנגיף, הלא היא החמדנות היתירה.

המשך בטור הבא

אלול של תוספת, בה גמר בנפשו האיכר הארצישראלי שהשנה הוא שובת ושאיננו יצור קפיטליסטי אף לא מרכסיסט. אלא אדם הינו, שהממון לשרותו והוא, האדם, איננו עבדו ומשרתו. אלול זה הוא זמן מכין והזדמנות נאותה לכל החברה להעמיד את עולם הערכים בראש מעיני הישועה. מתוך התשובה הבסיסית של פתיחת השביעית והקדמותיה בשלילת השעבוד, הממכר למטבע להיותה טבענו הבלעדי, מוביל שביל בריא וישר אל עבר הכינוס הגדול והמרתק בסופה של השמיטה לחידוש הברית בקבלת התורה במצות הקהל.

ספרייה ציבורית



ספרייה ציבורית
טל: 9765025

שעות פתיחת הספרייה לתקופת הקיץ

יום א' - 08:30 - 12:30

יום ג' - 16:00 - 20:00

יום ה' - 18:00 - 22:00

ניתן לשאול ספרים עד 10 דקות לפני הסגירה

ספר לעינינו

מאת רויטל פולק



הספר: מכתב לאמא
הסופרת: לאה פריד

אוסף של מכתבים של אנשים שונים בנושאים שונים. חלק מהמכתבים נשלחו למייעדים להם וחלק נכתבו לאחר שנים רבות ולא נשלחו.

מכתב שנשלח הוא דבר רגיל, מכתב שלא נשלח הוא כלי לבעליו כדי לברר את רגשותיו, לארגן את מחשבותיו ומייעוד להוציא מעצמו את כל מה שרובץ עליו.

הסופרת לאה פריד כותבת לציבור שומר תורה ומצוות וזה ניכר בכתיבתה. יש שמירה על מידות והרבה דרך ארץ בתוך המכתבים. אוסף המכתבים בחלקם הם של הסופרת ובחלקם של אחרים. מתארים סיטואציות של יום-יום וההתייחסות אליהם.

שווה קריאה

השבת אבידה

נמצא ברמת מודיעים עגיל זהב עם אבן חן.
תתקשר לשובנה 054-750-1651

עיתון חדשמונאים

saratanis@runbox.com	משלוח כתבות ותגובות
judyfreedman@gmail.com	פרסום ל"המפרסם"
dov@gilor.com	פרסום
saratanis@runbox.com	ברכות
לשרה טאניס בפקס: 9791428	חומר להקלדה

חברי המערכת: דב גילאור, ד"ר שרה טאניס, אביגיל כתב אמת, יהודית פרידמן.

עריכה: ד"ר שרה טאניס
חידון: יהודית פרידמן
גרפיקה: דב גילאור
הפצה: רות בייקר
פרסים: כל בו כוכבי

כתובת האתר של היישוב <http://rammod.net>
אין המערכת אחראית לתוכן העיתון או לתוכן המודעות. תוכן המאמרים באחריות הכותבים. תוכן המודעות באחריות המפרסמים.

תשובה לפרץ שלשי " לא תאמין "

רמת מודיעין העיר שמעולם לא הייתה (גיליון 114)

לארי פלדמן

איזכור הכתבה מג'רוסלם פוסט משנת 1992 בגיליון הקודם, שהיינו מעורבים בכתיבתה, העלה חיוך על פני אלפי תודות לאיילה ריבלין שטרחה לתרגם את המאמר.

ואם בהיסטוריה עסקינו, הנה קצת רקע בקשר למאמר. קשה להאמין, אבל במשך כשלוש שנים, לא ניתן היה לקבל משכנתא לבניית בית ברמת מודיעים— וזאת בתקופת ממשלת שמיר, שעשתה הכל כדי לתמוך בהתיישבות ביהודה ושומרון, ושפכה תקציבים ביו"ש ביד רמה.

אנחנו, לדוגמא, קנינו מגרש ב-1988, והתחלנו לבנות ב-1989, בתקווה שבקרוב בעיית המשכנתאות תיפתר. כאשר זה לא קרה, לא היו לנו האמצעים לסיים את הבנייה, ושלד הבית שלנו עמד שומם במשך שנתיים. והיו עשרות משפחות שתיכננו לבנות בית ביישוב במצב דומה.



כפי שתואר בכתבה, בעיית המשכנתאות הייתה תוצאה ישירה של הקשיים שהעלתה פליאה אלבק, האחראית על יי"ש מטעם משרד המשפטים. אבל אלבק לא הייתה הגורם היחיד בעל יחס ענין

כלפי היישוב. מטה בנימין והעומד בראשו מתייחסים אלינו בתור הבן החורג של המועצה, זה כבר שיפור ניכר לעומת המצב אז. לפנחס ולרשטיין, ראש המועצה הנצחי, שהיישוב מעולם לא נמצא מספיק רחוק מעבר לקו הירוק לטעמו, וראה בנו סתם מטרד איפשוהו ליד שדה-התעופה, לא בדיק בער לעזור למצוא פיתרון לבעיית המשכנתאות; ולמנהלי חברת רמת מודיעים בע"מ, שתמיד ראו ביישוב פרה חולבת ותו לא, עניין המשכנתאות היה נוח, על אף שבטווח הקצר זה הפריע להם למכור מגרשים. תושבי היישוב היו מאד מעוניינים לפתור את בעיית המשכנתאות, אך מבחינת החברה, זה היה מנוף לקבלת וויתורים מצד התושבים בנושא תוכנית המתאר. מסיבות טכניות, והודות לגבי אלבק, בלי תוכנית מתאר מאושרת, לא ניתן היה לפתור את בעיית המשכנתאות.

אז הכתבה מג'רוסלם פוסט הייתה יוזמה שלי ושל אשתי נטי, בתור "נפגעי משכנתא של פליאה אלבק". קיווינו שחשיפת הנושא תביא ללחץ ציבורי על הגורמים הרלוונטיים, ותביא לפיתרון של הבעיה. (איך שהיינו תמימים!)



נטי הייתה אז חברת המערכת בג'רוסלם פוסט, אחראית על מוספי הפירסום, וידידה טובה של ליאת קולינס, כותבת המאמר. למעשה, הכתבה ברובה הייתה מבוססת על חומר כתוב שהכנתי עבור ליאת בעזרת יענקי אלפנט, שהיה חבר וועד, והיה פעיל במגעים מול הגברת אלבק.

באותה עת גם היינו מעורבים בכתיבת מאמר דומה במוסף השבת של עיתון הארץ.

קיווינו באותו הקשר: באותה עת, ביוזמת שלמה שריידר, היה אמור להיות תחקיר על היישוב מטעם כלבוטק, שאז היתה תוכנית מכובדת ורבת-השפעה. אני זוכר שבבוקר יום שישי אחד עמדנו קבוצת תושבים בכניסה ליישוב, מחכים לבואו של צוות צילום מטעם התוכנית, אבל בסוף התאכזבנו, כי הם לא הגיעו. מה שקרה הוא, שממש יום-יומיים קודם לכן, רפי גינת, שגם אז הגיש את כלבוטק, הסתבך באיזו "פרשייה" מאוד מתוקשרת, וכפי שהתברר לנו רק אחר כך, מיד הוחלט ברוממה להוריד את התוכנית. כלבוטק חזר למסך רק שנה וחצי – שנתיים אחר כך. וכמובן, זה היה סוף לתוכנית על רמת מודיעים.

רוב מכרינו ביישוב תמכו בפעילות זו, אבל להפתעתנו, היו גם כאלה שלא ראו את המאמרים בעין יפה, וטענו שזה גורם פרסום שלילי ליישוב. כנראה שגם אז הייתה אמת בפתגם הידוע: "שני יהודים, שלוש דעות".

לסיים, נקווה שבגברת אלבק, שבינתיים הלכה לעולמה, היא מליצת יושר הרבה יותר טובה עבור היישוב מאשר הייתה בעודה בחיים!

נ.ב. שמרתי עותק של הכתבה בג'רוסלם פוסט, אותה סרקתי כקבצי *acrobat (pdf)*. כמו כן שמרתי קובץ של צילום דף אחד מהמאמר בעיתון הארץ. אשמח לשלוח את הצילומים לכל המעוניין בקובץ *zip* שגודלו *4.5 MB*. כתובת דוא"ל שלי: LPF1836@gmail.com.



מהחורף הראשון, כביס 446
ביציאה של היישוב

מלכה מלכה של חברי הכנסת גלנווד, יד משה ונתיב

שלום כתריאל

במוצש"ק לסדר פנחס/מטות, התאספה קבוצה נכבדת מבתי הכנסת: גלנווד, יד-משה, ונתיב אור למסיבת חברים וסעודת מלווה מלכה. האולם ע"ש יפה היכן בטוב טעם, הכיבוד זרם ואתו המשותתפים. בערב הזה השתתפו מעל שמונים איש.

המארגנות הנפלאות: מלכה לבנה, אילה ריבלין ואסתר קרוואני, דאגו לעריכה נאה, כמו שדאגו לזרוז את המתפללים להשתתף באירוע חברתי זה.

על מנת לשוות למעמד אופי של ליכוד ואחדות, הישיבה הייתה לפי סדר האותיות של שמות המשפחות. התוכנית הייתה ידידותית ביותר – היא



נפתחה ע"י מר לבנה והיה מנחה הערב, ולאחריו שמענו את דבריו של הרב פרידמן, שעמד על עייני בין המייצרים והלימוד שאפשר להפיק ואני נתתי דברי סיכום. לאחר מכן התקיימה פעילות מבורכת, שנהלה ע"י הגב' טאוב, שעיקרה הייתה הכרת האחד את רעהו, ואם לא את כל הנוכחים, לפחות את המסבים סביב השולחן.

מפגשים מסוג זה חשובים. אנו ישוב הגדל מיום ליום, ולא תמיד אנו מכירים מיהם שכנינו. הפעילויות נעשות ברובן באמצעות בתי הכנסת, כך שכנסים מסוג זה מפגישים את האחד עם השני, את המיוחד של כל קבוצה וכדי אחדות הציבור כולו.

ולאחר תודה למארגנות שעשו הכול באהבה ובמסירות, עוד יאמר כי לא בכדי צירוף שמותיהן יוצא את המילה "אימא".

נקווה ונאחל לעצמנו שמפגשים כאלה ירבו ובכך תגדל האחדות ביישובינו ואיש את רעהו יעזור.
+++++



סעודה שלישית בבית מסת רמת מודיעים (גלנווד)

יוסף אופנבכר

בית הכנסת רמת מודיעים על שם גלנווד שמוח להזמין את הציבור הרחב לסעודה שלישית אשר תתקיים א"ה באולם השמחות ע"ש יפה בש"ק פרשת ראה, כ"ז מנחם אב, משעה 18:00.

אנא, תתקשרו עם אחת מחברות הוועדה הרשומות מטה והודיעו מה אתם מוכנים להביא לסעודה, כגון: תבשיל חם (פרווה), סלט דגים, סלט ירקות, פסטה, פירות, כינות.

מלבד כל אלה, אנא הביאו עמכם בקבוק אחד של שתייה קלה-מים, מיץ, קולה וכיו"ב.
בואו ונחגוג בסעודת רעוא דרעווין, במאכלי ערבות ומיני מטעמים, דברי תורה, בזמירות ובשיחות עם חברים.

תפילת ערבית והבדלה לאחר הסעודה.
חברי הוועדה המארגנת: אביבה אופנבכר
טל: 9760939; בת' מישל טל: 9761735;
רובין ויינשטיין, טל: 9760995

שעה של פנאי – חוגים לנשים, ילדים ונוער Arts and crafts for women and children

החלה ההרשמה לשנת תשס"ה הבעל"ט.



מגוון חוגים לילדים החל מגיל גן חובה.
מלאכת יד נגרות אלקטרוניקה
אומנות שימושית בישול טיסנאות

Registration for Chuggim has begun.

For children: Carpentry, electronics,
cooking, crafts, model aircraft



לנשים: סדנאות לתכשיטים מהרוזים,
עיסת נייר, עצוב כלי זכוכית ועוד.

For women: Stringing necklaces, Paper Mache,
glass design



הדרכה מסורה ואמינה

לפרטים: לאה בר-אור

08 976-1665 052-440-4152

Vaadat Klita

Robin Schreiber

Baruch Hashem last summer our *Yishuv's* population increased dramatically. The outreach efforts of *Nefesh be Nefesh*, combined with the availability of new housing on our *Yishuv*, made *Chashmonaim* a hot spot, particularly for *Olim* from the U.S. Thank you very much to Judy Simon for her patience in showing rental homes to the many families considering moving to *Chashmonaim*. *Yasher Koach* to the volunteers of our *Vaadat Klita* and to our local *kablanim* as well.

This year, approximately 25 *Olim* families have come or are expected to join our *Yishuv*. Joining us also are *Toshavim Chozrim*, Anglo families who made *Aliya* 25 years ago and native Israeli



families. In particular, many young Hebrew speaking families have moved in (though the numbers are not as clear due to the popularity of basement apartments). If you know of a family that moved into *Ramat Modiin* and has not been welcomed on *Rammod*, please e-mail me their information and be sure that Dov Gilor receives their information before the printing of the next telephone book. Please welcome them all – help them adjust.

What does the Vaadat Klita do?

The *Vaadat Klita* sets up all new residents of the *Yishuv* (both *Olim* and all families from within Israel) with “buddies” to help them when they arrive. The buddy family’s responsibility is to welcome the arriving family on moving day and arrange for the provision of a home cooked meal on moving day and the next day. Buddies also arrange for the arriving family’s meals at other families’ homes on their first Shabbat on the



Yishuv. Buddy families may choose to help in other ways, such as taking the parents shopping locally or arranging play dates for the children. While it is important for the arriving family to be welcomed by a family that speaks the same language, it is arguably more important that the arriving family has the opportunity to become close to a family that speaks another language and can therefore help the family integrate and improve their *Klita* into our wonderful *Yishuv*.

How can you help?

Volunteer to be a buddy. Even if you’re busy for a portion of the summer, we can still connect you with a family within your available time frame. Additionally, each new family is welcomed upon arrival on the *Rammod* list. Their names, kids’ names and grades, address and phone numbers are all posted. Even if you’re not officially welcoming a family on behalf of the *Vaadat Klita*, you can take it upon yourself to visit and bring over cookies, send your kids over to play with the new kids or call up a new family and invite them over for a meal!

Why is my help needed?

New families tend to gravitate socially towards one another for comfort, especially when they speak the same language or are of the same age range. Here is an opportunity for you to reach out. New residents need to integrate fully and not feel isolated. New *Olim* need to befriend *Vatikim* and more importantly, native Hebrew speakers. They need to develop long lasting relationships with their Hebrew speaking neighbors in order for their *Aliya* to be a complete success and for their children’s long term *Klita*.

Welcome

The following new families have already moved onto our *Yishuv* this year: **Annis, Blumberg, Silton, Mintz, Green, Ozeri, Shenny, Kersner, Fuld, Gidon, Drellich, Liberman, Lifschitz, Hening, Weisbrod, and Rothman.** They come from California, Texas, Maryland, Massachusetts, New Jersey, New York, England, Givat Shmuel, Eli, and Tzfat. **Welcome to all!**

If you know of a family moving to the *Yishuv*, which has not yet been in touch with the *Vaadat Klita*, please place them in touch with us. If you’d like to volunteer to help, please contact me at robinschreiber@yahoo.com and let me know when you are available to help. Thank you in advance. May all of our new residents have a fast and easy *Klita*.



ועדת קליטה – עדכון לקיץ תשס"ז

מאת: רובין שרייבר
תורגם ע"י אילה רבלין

בקיץ שעבר גדלה אוכלוסיית היישוב בצורה דרמטית משתי סיבות עיקריות. ראשית, יישובנו מבוקש מאוד בקרב משפחות דתיות מארצות הברית המגיעות ארצה הודות למאמצים של ארגון "נפש בנפש". הדבר התאפשר כמובן עקב היצע של בתים לשכירות או קניה בחשמונאים ועל כך מגיעה תודה לידיי סיימון, שבסבלנות "משדכת" בין המתעניינים במעבר לחשמונאים ובין הבתים להשכרה או קניה. יישר כוח גם למתנדבים/מתנדבות של ועדת קליטה על פעילותם המבורכת בקליטת המשפחות החדשות וכן לקבלנים המקומיים על סיועם.



קבלת פנים לצולאים
בשדה התצופה -
"כפ כפס"

השנה צפויות להגיע כ- 25 משפחות עולים וכן משפחות ישראלים או עולים ותיקים. גם זוגות צעירים רבים עברו להתגורר בשכירות השנה כאשר רובם שוכרים דירות מרתף. אנו עושים מאמצים לאתר את כולם ולעזור להם להשתלב

ביישוב, אך אין זה תפקיד של ועדת קליטה בלבד. על כולנו לסייע למשפחות החדשות בשבועות הראשונים, אם זה על ידי קבלת פנים חמה או מתן הדרכה לגבי הנעשה ביישוב ואזורי הקניות שבסביבה. אם אתם יודעים על משפחה חדשה שועדת קליטה לא מטפלת בקליטתה, נא הודיעו לי במייל המוזכר בכותרת המאמר וכן לדוב גילאור, כדי שישפיק להכניס את שמם ומספר הטלפון שלהם במדריך הטלפונים החדש היוצא בקרוב.

פעילות ועדת קליטה

ועדת קליטה מתאימה משפחה "מאמצת" לכל משפחה חדשה ביישוב, המקדמת את פני התושבים החדשים ביום המעבר ודואגת לארוחה חמה ליומיים הראשונים ולשבת הראשונה. בנוסף מסייעת המשפחה המאמצת למשפחה החדשה להכיר ילדים בגילאים דומים, לערוך את הקניות הראשונות וכו'.

ועדת קליטה מנסה להתאים משפחה מאמצת שתמצא שפה משותפת עם המשפחה החדשה, אך לא בהכרח תהיה מאותה ארץ מוצא. לדעתנו, המטרה החשובה ביותר של "אימוץ" משפחות חדשות היא לסייע להן להשתלב ביישובנו (ולהיקלט בארץ לעולים החדשים) בצורה הטובה ביותר.

איך תוכלו אתם לעזור?

אם אתם מוכנים להיות משפחה מאמצת הקיץ, אנא צרו קשר עם ועדת קליטה (לאימייל שלי robinschreiber@yahoo.com). אמרו לנו באיזו תקופה נוח לכם ונתאים לכם משפחה המגיעה בתקופה זו. גם אם לא תוכלו ל"אמץ" משפחה, עדיין תוכלו לעזור. שמות התושבים החדשים והטלפון שלהם מופיעים בפורום "רמוד Rammod" עם הגעתם וכן מידע בסיסי לגבי ההורים וגילאי הילדים. טלפנו למשפחה והציעו עזרה כפי יכולתכם: אפי להם עוגה, הזמינו

אותם לארוחת שבת או שלחו את ילדיכם לשחק עם הילדים החדשים. אל תאמרו "רצוי שמשפחת עולים תאמץ עולים חדשים. הם יכולים לעזור להם יותר מאיתנו, ילידי הארץ". דווקא ידידות עם משפחות וותיקות דוברות עברית תסייע בקליטת העולים בצורה טובה יותר לטווח הארוך. כל מילה חמה ועזרה קטנה, הופכת את תהליך ההשתלבות בחשמונאים לקל ונעים יותר. אנו מודים מראש לכל התושבים הוותיקים המוכנים לסייע.

המשפחות החדשות הבאות כבר הגיעו ליישוב השנה: משפחות אניס, גרין, מינץ, סילטון, עוזרי, שני, קרסנר, פולד, גידעון, דרליך, ליברמן, וויסברוד, בלומברג, ליפשיץ, מדלאס, רוטמן.

הם באו מגבעת שמואל, עלי, צפת, קליפורניה, טקסס, מרילנד, מסצ'וסטס, ניו-ג'רזי, ניו-יורק ואנגליה.

אנו מברכים את התושבים החדשים ומאחלים להם קליטה נעימה ומהירה ביישובנו.



אקבלים תצורת הלהות
בשדה התצופה

% %

חלביא - שבט לביא עושה חסדים

אביגיל כותב אמת

ראש חודש אב בפתח, תשעה ימים של אבל. אבל זה כבר מספר שנים שבט לביא מנצל את ההזדמנות שבביל לעשות מפעל של חסד: "מסעדה שבטית" פרי מעשיהם של חברי השבט. תושבי הישוב נהנים וההכנסות, כולן קודש לצדקה.



ואיך זה עובד? נפגשים ומתכננים, מבשלים ואופים, עורכים שולחנות בטוב טעם, עורכים קניות, מפרסמים, ובשעה 6 אחה"צ את הדלתות של המסעדה פותחים. מיהם המלצרים? מי הם הטבחיים? כולם בני שבט לביא, שלא לאות וללא הפסקה מזרזים עניינים ואת הכל מכינים.

במשך שני ערבים נהנו ממועשי ידיהם, כ-350 תושבים פקדו את המסעדה בכל אחד מהערבים שפתחה את שעריה. ביי"כ גלנווד תרם לשם כך את אולם השמחות. נאספו 2,600 ₪ לצדקה לטובת בית אפל – מוסד לילדים עם בעיות במשפחה.

יישר כחכם. בני שבט לביא! הראיתם לכולנו איך אפשר להפוך אבל לשמחה. אכן כך מתקנים כי "עולם, חסד ייבנה"

קיבלתי בדוא"ל...

יהודית פרידמן

@הודעה זו חייבת לעבור הלאה תוך 6 דקות. אחרת תסבול מהפתעה לא נעימה מאד. נכון אפילו עבור אלו שאינם מאמינים. שלח ל-1 עד 4 אנשים ותרגיש מיד שיפור קל בחיך. 5-8 אנשים ותרגש שיפור משמעותי... וכו' וכו' "

@אם תעביר את הודעה זו אל לפחות עשרה אנשים, ישלחו לך מחשב נייד בחינם"

@ "התראות על וירוס חדש וקטלני"

@זכותם בסכום של \$500,000 בלוטו אבל בגלל בלבול בשמות הזוכים ומספרי הזכיה, יש צורך לוודא את פרטיכם."

@תרומת דם למען חולה סרטן (זקוקים מאוד לסוג דם נדיר לילדה)



@אם אתם מקבלים שיחת טלפון שבה מענה אלקטרוני נשי מודיע לכם שזוהי שיחה מטעם חברת ביטוח או משהו דומה ומודיע לכם שבמידה ואינכם מעוניינים בשרות, עליכם לחחוץ על מקש מספר "תשע" (או כל מקש אחר) בכדי להוציא אתכם מרשימת התמיצה שלהם.

@אנא, הקדישו 20 שניות להודעה הבאה. יום השואה, כ"ז בניסן, יחול השנה 2- במאי. אנא מבקשים שתעשו פעולה אחת, כדי להנציח את זכרם של הנספים: שלחו הודעה זו לכל יהודיה/ה שאתם מכירים, ובקשו ממנו או ממנה לשלוח אותה הלאה. אם נגיע לששה מיליון שמות לפני יום השואה, נזכיר שחיים היום ששה מיליון יהודים, אשר זוכרים את אלה שאינם.

@ילדה בת 7 חולת סרטן מבקשת שתעבירו את הדואל לכמה שיותר אנשים כי היא מקבלת 7 סנט עבור כל דואל

@שבע נשים מתו אחרי ששאפו דוגמית חינם של בושם שנשלח אליהם בדואר. המוצר היה רעיל. אם אתם מקבלים דוגמיות חינם בדואר של קרם לחות, בושם וכו' יש לזרוק את זה מייד. הממשלה חוששת כי מדובר במעשה טרוריסטי.

@אם אתה מוחק/ת את זה סימן שממש אין לך לב. היי, אני אבא בן 29. לבת שלנו קוראים רייצ'ל והיא בת 10 חודשים. לא לפני הרבה זמן הרופאים גילו סרטן המוח בגוף הקטן שלה

@אל תשתו ישר מפיית הפחית ההודעה האחרונה הופיעה ב'חדשמונאים' - גיליון חודש אב. כמוכן שאם היא היתה כתובה אצלנו, היא חייבת להיות אמת לאמתו. בדיוק כמו כל ההודעות ברשימה למעלה ועוד אלפים כמוהם. ואם דורשים מכם להעביר הלאה, אחרת יקרה לך אסון או תפספס הזדמנות להתאשר (או להתעשר) או להציל חיים. מי מוכן להסתכן? אולי בגללך ורק בגללך הילדה החמודה (זו תמיד ילדה, לעולם לא ילד. מעניין למה בבאר שבע תמות בלי להיכנס לספר הגינס כמקבלת הכי הרבה אי-מיילים בשבוע?



נסו משהו לשישה ימים בלבד - כל דואל שאינו כתוב אליך אישי או מהרשימה שאתם שייכים לה מרצון - מחקו. נכון, ללחוץ על DELETE, ללבוך את מסך, לשבור את השרשרת, להתגבר על כל רגשות האשמה. אל תדאגו,

יהיה בסדר. העולם ימשיך להסתובב. אך השטויות שמסתובבים בעולמנו האלקטרוני יפחתו קצת בזכותכם.

ואם לא תנסו למחוק לפחות שישה ימים רצופים, תסבלו מהפתעה לא נעימה מאד. 1 - 4 ימים, הפתעה רעה קלה, 5 - 8 ימים תורגש שיפור משמעותי בחיך... וכו' וכו'

בדקו את האתרים: <http://hoaxbusters.ciac.org>
<http://www.snopes.com>

לקראת ראש השנה! Rosh Hashana is coming!!
תרום לקרן "מתן בסתר" של היישוב לסייע לנזקקים ברמת מודיעים!
Give a donation to help those who are needy in your own Yishuv.
תרום באמצעות: Contact:
דר' זאב וילנר, רח' החרמון 5 976-1816
גב' ריטה ברונשטיין, רח' הלבנה 3 976-1941

לקראת בר המצווה
מעוניין ללמד טעמי המקרא וקריאת התורה לנוער לקראת בר המצווה ולכל המעוניין
מאיר בן דרור 31434666 - 054

Bar Mitzvah lessons

שיחה עם קב"ט היישוב מר זרובבל שרעבי

ד"ר שרה טאניס

מר שרעבי, שכולם מכירים אותו בשם הפרטי שלו זרובבל, הגיע ליישוב בשנת 1987, עם המתיישבים הראשונים והיה חבר בוועד עם תושבים נוספים: מר וייס, מר אלפנט ומר יונתי ז"ל.

מההתחלה הוא התנדב לפעילויות שמירה וביטחון התושבים, לכן מינו אותו כרכז ביטחון והיה הנציג ביישוב מטעם צה"ל.



מספר שנים עשה העבודה בהתנדבות.

הוא מציין שעברו עליו שנים קשות עם פעילויות האיבה באינטיפדה הראשונה.

משי' זדקה מכפר אלמידיה שמרה עד 1987 באזור, מציין זרובבל, הם שמרו על יד מחסום סגור. חב' רמת מודיעים שילמו להם על שמירת היישוב.

בבית משי' שרעבי היה מחסן של כל הנשק, מוקד, מכשירי קשר וזרובבל ניהל המשמרות שערכו תושבי היישוב.

כל התושבים התחייבו בשמירה. הרשימה הוכנה עם שמות התושבים שתמיד יצאו בזוגות. כל אחד מהמתנדבים ידע מראש התאריך ושעות שמירה, הם לקחו חופש ממקום עבודתם כדי להתנדב למשימה כה חשובה. כמו כן היו תורנויות לאחזקת הגנראטורים: אחד היה אחראי על האזור הצפוני והשני על האזור הדרומי.

הבית של משי' שרעבי היה מאוד פעיל כל היום וגם בלילות.

עכשיו אני עוברת על המתרחש בימים אלו, עם יישוב של כ- 900 משפחות. מה הוא יכול להמליץ לתושבי חשמונאים? איך לשמור על עצמנו ועל רכושנו? אלו הן המלצותי:

- בכל פעם כשנכנסים הביתה, על כל תושב להיות ערני, ואם יש חשש של התנהגות מוזרה (כגון נורות דליקים, חלונות פתוחים) להרים טלפון אליו או להגיע פיזית לשומר השער לתת פרטים על מה שמתרחש.

- מספרי הטלפון החיוניים לכל בית הם:

- במצב של שריפה יש להתקשר ל: 102

- במצב של מצוקה רפואית ל: 101

- למשטרת ישראל ל: 100

- למקרים קשורים ליישוב, לזרובבל

ל: 057 7599008

- או לסגן הרבש"ץ: 057 7449515

כמו כן, מציין זרובבל השיפור שיש בחודשים האחרונים של הורדת מספר השבחים ממגלץ וממידיה בכניסה ליישוב או בתחנת אוטובוס, מאז שיישב שומר קרבת הצומת לכניסה.

זרובבל מקווה שיתקינו מערכת זיהוי לחיות של כל הרכבים הנכנסים ויוצאים מהיישוב (עליה כבר כתבנו בגיליונות קודמים בהרחבה) וייתן כלי נוסף לבקרה

זיהוי חשודים ויוכלו לטפל בצורה יותר יעילה בכל הקשור לנושא.

אנחנו מקווים שכל השיטות הנ"ל יעזרו לתושבי חשמונאים להיות יותר בטוחים ונוכל לחיות בשלווה ובשקט – לפחות לנושאים הנמצאים בידינו.

החלטת בית המשפט הגבוה לגבי גדר הפרדה ביישוב חשמונאים מיום 2007/7/22



חברי ועדת הגדר: יריב אהרון, סטיבן אטינגר, אייל ברייטברד, דוד ווקסמן, איציק טובולסקי, יהודה ליבנה, יונה לוי, אמיר רוט והילל שוסטר.
תרגמה: אילה רבלין

בית המשפט הגבוה לצדק פסק היום (22/07/07) נגד הצבא ויישוב חשמונאים בכך שלא קיבל את המלצת הצבא לקבוע את גדר ההפרדה במרחק מחשמונאים - מצפון ליישוב על הקו הירוק, כלומר בראש הגבעה מצפון ליישוב לכיוון מעלה ומצד צפון מערב (לכיוון תל אביב) - במרחק מהיישוב. סיבה עיקרית להחלטה זאת היא שבעבר הצבא קבע כי הקו האדום מספק מבחינה ביטחונית.

בית המשפט לא קבע היכן תעבור הגדר ועתה מצפים מהצבא להחליט היכן תיקבע הגדר בסמוך ליישוב. כרגע אין לדעת היכן ומתי תיבנה גדר ההפרדה. אין אלו חדשות טובות אך לצערנו איננו יודעים כמה רע הדבר באמת, ואין פלא שהדבר נקבע סמוך לתשעה באב. לעורכי הדין שלנו במשרד וינרוט ושות', גרשון גונטובניק וצוותו, יש ניסיון עשיר בייצוג עתירות של בכירי ממשלה ומאות הופעות בפני בית המשפט העליון, וגם הם היו מאוכזבים מתוצאות המאבק של שלוש השנים האחרונות. אין ספק שמגיעה להם הערכת תושבי היישוב על המאבק המסור שלהם בצוות מלא, למרות שעבדו כמעט בחינם. לצערנו, בית המשפט מחשיב ערך של עצי זית יותר מחיי יהודים, ומאז הצטרפה אליו דורית בייניש הוא נוטה לשמאל אף יותר מקודם. חברי "וועדת הגדר" יפגשו עם עורכי הדין שלנו, וינרוט ושות' כדי לגבש אסטרטגיה להמשך המאבק להרחיק את הגדר מגבולות היישוב ככל האפשר. יעשה מאמץ לשכנע את הצבא לבנות את הגדר הצפונית קרוב לקו הירוק ורחוק יותר מן היישוב. אנו נמשיך לעדכן אתכם בהמשך.

בתקווה לבשורות טובות, חברי הועדה.

הכתבה באנגלית פורסמה ב "rammod" ב- 22/07/07



MANAGING CHILDCARE AND EDUCATION IN CHASMONAIM

Chani Tabak

My articles are usually published in Hebrew (since we do live in Israel), however, this article is geared to those who are relatively new to the Yishuv and to the country and the vast majority are English speakers. We will return to Hebrew next issue.

What is a person to do with her kids? In this installment of Parent to Parent, the issues of childcare and education on the Yishuv will be discussed.

The Yishuv ganim are available for children who are three years old (the cut-off date is the first of Tevet -the Loazi date varies from year to year) and older. Children younger than that age may enroll in private ganim/mishpachtonim. It is best to ask around the Yishuv for recommendations. If you have a child that is the right age to enter a Yishuv gan, there is an expectation that the child be toilet trained once they start gan. There are currently 5 ganim on the Yishuv. Two are exclusively from chova (3 & 4 year-olds) and three have a mix of from chova and chova children (4-6 year-olds). Trom means Pre-(chova). A child is entitled to enroll in Gan Chova once he is five (same cut-off date, first of Tevet). Parents pay for trom chova; chova is free. All the ganim, however, offer chugim which are usually determined by the parents at the first parents meeting; for these "extras" parents often pay a monthly fee (which could range between 80-175 NIS/month).



There is a Vaada that determines which children go to which gan. The Vaad goes to great lengths to try to set up a mix of children in each gan based on gender, age, location (where they live), mother tongue, etc. Parents can request that their child be in gan with a particular friend and the Vaad will try to accommodate, but there are no guarantees. The Gan chova children are also in a mixed gan. Chova children will be placed in an activity group during the year which will help them develop the skills that are expected of them when they get to Kitah Aleph. Once your child is of age to go to first grade, he/she can go. If your child's gannenet believes your child will benefit from another year in gan, she may make that recommendation to you. You, as the parent, have the option to keep your child in gan or send him to first grade. You can request an evaluation by the gan psychologist and make a

9

determination together. You can also request recommendations for first grade that can be brought to the school your child will be attending. There is one special gan on the Yishuv called the "Gan Safa." That gan is mainstreamed into Gan Devorah/Rimonim (both Ganim are by the Yad Moshe Beit Kneset). The gan is made up of youngsters who have varied challenges including: speech, motor development, and communication skills. Children in this gan are usually aged 4-6 and are mainstreamed according to their individualized educational programs. (called a"Tochnit Chinuchit Yehidanit or Tochnit Limudit Ishit-Techie or Ta'ala).



There is a maximum capacity of 12 children (from both on and off the Yishuv) in the gan with a staff of one gannenet, one sayaat (assistant) and one Bat Sherut. In addition, they get regular assistance from a support staff including (2 hours/week per student per specialty) speech therapist, occupational therapy, and movement therapy (or related). Children are usually referred to the gan safi in conjunction with the current gannenet, the gan psychologist and the parent. If they arrive at the conclusion that the child is appropriate, there is a lengthy process before he/she is actually placed. The ultimate goal for children in the Gan Safa is for them to be mainstreamed back into the regular Kitah Aleph. If you have questions regarding this gan, you can contact either Tali Paz or Yonima Simon, each of whom has served as the gannenet for this gan.

Last year, through the initiative of some working parents, a Tzaharon was developed in the Ganim and MAMAD (grades 1-3). This Tzaharon provided gan and school children with care from the hours of 1:30-4:00 and includes a daily hot lunch and some chugim. In addition, they have care from 7:30-4:00 on school holidays including Chanukah and the week before Pesach. Additionally, they are considering running through the summer in conjunction with the camp. For more information, call Orit Gehassi, 08-976-1877 or 050-853-4653. Registration is done through Nava Cohen in the Yishuv office (Mazkirut).

For school age children, there is the Mamad on the Yishuv (Ramat Modiin), 976-1497, in Ganei Modiin - Chinuch Atzmai 976-4687, and there is Lemaan Achai in Modiin 971-7499. The majority of children go to the MAMAD which operates under the auspices of Misrad Hachinuch. When choosing a school, you must consider what is best for your child and weigh the options. Items to consider include: **Continued next page**

-What is the philosophy of the school? This could mean religious, political, educational, whatever issues are important to you.

-What is the average class size?

-How will my child get to school everyday?

-What subjects do they study? If English is important to you, ask about the English program.

-What are the daily hours? Is the day too long or short for your child?

-Which school will offer the social environment best for him?

-If you are an Oleh Chadash, you need to find out what resources they have to help olim. Do they have an Ulpan program of some kind?

It is also helpful to speak with parents who have their children in the school you are investigating. There are many opinions regarding the schools; just make sure you know what your priorities are and make sure all your questions are answered. You may believe that one school is appropriate for one child, while another is appropriate for another one. While it is great to have the kids in the same school (school activities coincide, familiarity with staff, etc.), look at it the same way you would look at a pair of shoes. Not everyone fits everybody the same way. Each child is



different. This issue is even more the case with high schools. Once you make a decision, stick with it. It is not recommended to pull kids out quickly and switch them if they are

unhappy. Transitions are very difficult and wherever they are, they will find the first few weeks/months difficult. If you are Olim, they are not only in a new community, they are in a new country where a different language is being spoken. Try to be encouraging, call the teacher and help him/her understand your child better. While it is difficult to give every child the attention that he/she needs, sharing some ideas with the teacher can be helpful. Also, ask the teacher for a contact list or maybe the names and phone numbers of a few children who might be good playmates for your child. Developing connections between classmates is a good way to have your child become more comfortable with his school life. Lastly, keep your expectations realistic. Initial goals may not be academic achievement. That will take time. **Most Olim**

are told that the goal the first year is to make friends and gain comfort with the language.

Try not to see your children as the exceptions and push them too hard; patience will pay off in the long run.

10

If your child is in grade six, you have only a few months before you have to think about high school options. Once children get to high school, the majority of (religious) students will be split by gender. I am unaware of any religious high schools in the area that are co-ed. There are schools that have boys and girls divisions (like Sha'alavim or Chorev, for example), but the schools are separate.



Each year, MaLach, an organization based in Beit Shmesh, organizes a high school fair. There are representatives from many area schools with whom parents and their children can meet and discuss their schools. Elementary schools also have a Yoetzet, who is familiar with the local schools. High schools should be investigated the same way as elementary schools. There are more questions that need to be asked and there are many more school options. As you did in the past, make your list of questions ahead of meeting with school officials so that you can gain the maximum information at your meeting. One issue that may not have come up with elementary schools was that of transportation. Make sure there is a way for your child to get to school. Keep in mind that many students go to a school for 7th and 8th grades and can switch for 9th grade. Many dormitory and specialty schools only offer grades 9-12.

Each community has a school that is considered its local school. That school is required to accept your child for 7th and 8th grades and provide free transportation if needed. The schools local to Chashmonaim are Yeshivat Bnei Akiva Ner Tamid for boys 976-7182 and Ulpanat Bnei Akiva Orot-Modiin 970-2312 for girls. If your child is in need of special assistance that the local schools can not provide, then you may also be entitled to free transportation to a school that does provide it. The transportation cost is provided by the Moetzah. Call the Yishuv office (Mazkirut) 976-1495 for more information on who to contact.

In general, when your child is considering a school switch, investigate the options as early as possible. Waiting until May or June will limit your options. On the other hand, do not give up if you think this is what is best for your child. I have heard of schools accepting students as late as after the Chagim for the current year. Parents sometimes have to push hard to get what they believe their child needs.

Continued next page

One other consideration when investigating schools that is of particular interest for Olim, is the number of English speakers at the school. This is an issue with two distinct sides. On the one hand, it would seem that having your child surrounded by English speakers would be great, since they will make friends easily and have many available to help them. Also, if a school has a large number of Olim, they should have a larger budget from the Misrad Hachinuch (grants are based on the number of students who need help). The downside, however, is that students take much longer to learn Hebrew and often do not work so hard to learn it because they don't need it to survive. Some parents choose to place their child in a private ulpan prior to the start of school or even put their child in an ulpan instead of school for a few months. The local schools have been addressing these challenges on an ongoing basis with varying degrees of success. As a parent you need to be prepared to provide your child with a lot of private assistance. The school budgets are extremely limited and parents are often disappointed. On a personal note, I was shocked and disappointed when I saw the monies that Misrad Hachinuch allocated for Olim from English speaking countries. It is far less than I ever imagined. Some schools have been able to provide a little

more with the help of private contributions, but again, these funds are limited.

Sometimes Olim students just do not find their place in the Israeli system. For many years, these students just dropped out and did not complete high school. They often were left to feel as if they had failed even though it may have been that the system failed them. Two years ago, a program began that has provided hope for these Olim. The GMAX College Bound program provides these students with a framework whereby they can complete high school and even go to university in Israel. This program is not a Misrad Hachinuch program and is totally private. While this is not the recommended course for most Olim, it can provide hope for some.

It is hard to summarize all you need to know with regards to educating your children; just keep in mind to ask for help. Do not take anything for granted or assume things. Keep your expectations realistic and take advantage of all the resources at your fingertips: adopted families, friends, teachers, the email list, Nefesh B'nefesh, etc. Navigating the education system successfully is a great accomplishment.

B'Hatzlacha!

Special thanks to Nava Gelband, Dov Gilor, Fruma Kahn and Yonina Simon for their input to this article.



וילונות ואור

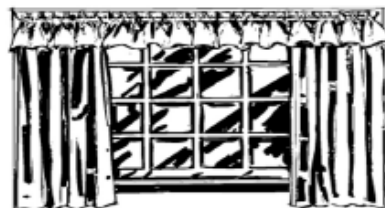


בס"ד

Super Fast Professional Service

- ◆ Roller Blinds in ½ hour
- ◆ Vertical and Venetian blinds
- ◆ Pleated and Roman shades
- ◆ Curtains, partitions and more

DIRECT
from the manufacturer
Showroom and factory:
11 Hata'asiya St., old industrial zone, Or Yehuda
(03) 533-2775 (03) 533-2174
פקס: (03) 5332585
www.glomar.co.il



שירות מהיר - ייעוץ מקצועי

- ◆ וילונות ורטיקלים – מוכנים תוך 24 שעות
- ◆ וילונות גלילה – מוכנים תוך חצי שעה
- ◆ וילונות ונציאנים מעץ
- ◆ ייצור ושיווק וילונות בד מעוצבים
- ◆ כיסויי מיטה וכריות תואמים לוויילון

מהיצרן לצרכן
אולם תצוגה וחנות המפעל:
התעשייה 11 א"ת ישן
אור יהודה
03-5332775 03-5332174
פקס: 03-5332585
www.glomar.co.il

Owners are residents of Hashmonaim

הבעלים הם תושבי חשמונאים

פריצת דרך בהבנת חלק מבעיית ההשמנה

ד"ר שלמה כותב אמת

אחת הבעיות הרפואיות הנפוצות בעידן המודרני המהווה גורם סיכון רחב היקף למגוון מחלות קשות, הינו השמנת יתר (Obesity). בסוף שנת 2006 פורסמה עבודת מחקר בעיתון המדעי Nature, אשר נתן פתרון חלקי להבנת בעיית ההשמנה. חוקרים מאוניברסיטת וושינגטון בסט. לואיס מצאו שהרכב הפלורה החיידקית במעי יכולה להשפיע על נטיעת גוף האדם להשמין. המעי מאוכלס בחיידקים מ-2 משפחות עיקריות bacteroidetes ו-fermicutes. חיידקים אלו חשובים ביותר לגופנו תורמים את חלקם בעיכול של המזון שאנו אוכלים. לצורך ההסבר אכנה את ה-bacteroidetes "המרוזים" ו"המשמינים" ל-fermicutes, היות ובמחקר נמצא שאצל אנשים שמנים היחס של החיידקים המרוזים הוא כ-5% בלבד לעומת כ-20% אצל רזים.



נקודה חשובה לציון היא שאנשי פ שהיחס בכל מקרה הוא לטובת החיידקים המשמינים (80% - 95% מכלל החיידקים) הערך הקובע הוא היחס של אוכלוסיית החיידקים המרוזים. נקודה נוספת הינה שאנשים שמנים הנכנסים לתהליך של הורדה במשקל, עם הזמן היחס של החיידקים המרוזים עולה. מעבר למיקוב בקבוצות של אנשים שמנים, בדיאטת הרזיה וברזים, המחקר גם בוצע בעכברים אשר בזן מסויים ניתן למצוא אוכלוסיה עם עודף משקל גדול וצבירת רקמת שומן רבה. העברת הפלורה החיידקית מהמעי של העכברים השמנים למעי של עכברים נורמלים גרמה לתחילת תהליך של השמנה מואצת בהם. המחקר הושלם ע"י קבוצת חוקרים בתחום הגנטי אשר מצא שבעכברים השמנים הפירוק של סוכרים מורכבים הוא יותר יעיל, מכאן שהעכברים השמנים מפיקים יותר קלוריות, יותר אנרגיה מאותו מזון כמו שצרכו העכברים הנורמאליים והכול ב"עזרתם האדיבה" של החיידקים של המעי.

כמה פעמים שאלנו את עצמנו איך יכול להיות ששמן ורזה אוכלים אותו אוכל (הייתכן?) וזה נשאר רזה וזה ממשיך לעלות במשקל? אולי במחקר זה חלק מהפתרון לשאלה.

מה שבטוח הוא, שמחקר זה מצביע על אפשרות של טיפול בהורדת משקל האדם בעזרת וויסות של כמות החיידקים המרוזים שבגופנו, בנוסף לבקרה בכמות ובאיכות המזון שצורכים ולהגברת הפעילות הגופנית.

מה שבטוח הוא, שמחקר זה מצביע על אפשרות של טיפול בהורדת משקל האדם בעזרת וויסות של כמות החיידקים המרוזים שבגופנו, בנוסף לבקרה בכמות ובאיכות המזון שצורכים ולהגברת הפעילות הגופנית.

מדריך הטלפון של הישוב



חסרים הפרטים שלך?

יש הזדמנות אחרונה עכשיו למסירת כתובות, תא דואר, דואר אלקטרוני, מספר נוסף, מספר טלפון נייד, פקס, וכו' למדריך הטלפון של הישוב. ברצוני להבהיר שמידע שלא נמצא במדריך היישוב הקודם לא יהיה במדריך החדש אלא אם אתה מוסר הנתונים אלי בהקדם. כתובת דואר אלקטרוני יש למסור מחדש אם השתנתה.

בבקשה למסור המידע לדב גילאור – 976-1607
052-527-3066 בשעות היום (או dov@gilor.com).

הזמנת ספרי טלפונים: כל משפחה ברמת מודיעים תקבל אי"ה מדריך טלפון אחד חינם. ניתן להזמין עותקים נוספים מראש במחיר 15 ש"ח (תרומה למתן בסתר). אחרי הדפסת מדריך הטלפונים ניתן להזמין עותקים במחיר 25 ש"ח עד גמר המלאי.

שינויים למפת היישוב נא למסור לגודי סיימון!
מידע על גמ"חים ביישוב נא למסור לטליה חסין!
מידע מגבאי בתי הכנסת וצוותי חירום נא למסור לדב גילאור!



זאת גם הזדמנות אחרונה למסור פרסום למדריך.

1/4 עמוד עולה רק 160 ₪
1/2 עמוד עולה רק 285 ₪
עמוד עולה רק 485 ₪

מבצע היץ גדול

טלפונים Digital

אחרי חלונאים

רק 0.59*

לתמונה דיגיטלית

ההדלה 20x30
או תמונה על מהנט מתנה

ובנוסף ארשתוכב עוגיות קוסק טלחניות
אחריגרת תלונות ערבית של האקיה

*** בקניית כרטיסיה ובקובץ מוכן**

מרכז קסם קומה ב' גל: 08/050-9744770
שעות פתיחה: א-ה 10:00-20:30 יום ג' 10:00-20:00 יום ו' 10:00-13:00

המפגשים מתכוון ונוסטלגיה

דוד שטייניץ

אודה ואבוב, אני מקיים קשרים עם מספר נשים בישוב וחלקן אפילו נשואות.

לא! לא מה שאתם חושבים. המפגשים החטופים שלנו מתקיימים בדרך כלל ליד המדפים במרכול. כאן אנחנו מחליפים מרשמים, מבקשים טיפים לבישול נאות ואף בודקים מצרכים שהופיעו לאחרונה.

בערב ר"ח אב באחד המפגשים, קיבלתי בקשה מיוחדת: אתה זוכר את מרשם הסיני פרווה שפרסמת לפני כמה שנים בעיתון הישוב? שאלה הגברת. ובכן השתמשנו בו אך הרצפט אבד, ותוכל למרסם אותו שוב?

גבירותיי ורבותי הקורא היחיד שלי, פשפשתי בעיתונים הישנים והגעתי עד ל"מידע חשמונאים" (חדשמונאים-בגלגול הקודם שלו) מס' 18 משנת תשס"א/2001 ושם מצאתי את המרשם הנעלם.



אכן בינתיים השווארמה טבעול ירדה מהמדפים כמדומני, אך ניתן להחליף אותה ברצועות של "חזה בגריל מן הצומח בדבש וסויה" של טבעול, או במוצר אחר מאותה סידרה.

הנה הכתבה כפי שפורסמה אז "לא נגענו". לימי בין-המצרים האלו זה כבר לא יועיל, אז השתמשו בו עכשיו (לשנה הבאה ימי ביאת המשיח, לא נדקק כבר למתכון הזה).

קנטאטה לשווארמה

זוכרים את הכותרת הרחפנית הזאת שלוותה את אחת מתוכניות של הגשש החיוור? ובכן, גם המתכון הבא סהרורי משהו. אך מענג לפחות כמו מערכוני השלישית הנייל, וגם הוא עוסק, איך לא, בשווארמה. זכרו כי המטבח השולט היום בעולם הוא מטבח פיוז'ן, או בעברית מגומגמת "כור ההיתוך". במטבח זה משלבים טעמי מזרח ומערב כאילו המרחק ביניהם הוא כפסע על מפת האטלס, ואם להם מותר מה לנו כי נליץ. להלן התווים לסימפוניה הריחנית אותה מגנינה במוזר לוחץ.

שווארמה סינית (ועוד פרווה, שומו שמיים):

אלגרו: קוצצים דק כרוב לבן, לאחר שטיפה וניקוי יסודי. כמוכן חותכים לגודל ועובי גפרורים את הירקות הבאים: 3 גלדי שומר, חצי פלפל אדום, חצי פלפל צהוב או ירוק, 1 גזר גדול.

פורסים בצל אחד גדול לפרוסות עבות (לרוחב הבצל כך שייראו טבעות, טבעות). פורסים 2 שיני שום גדולות לארבע פרוסות כל אחת. פותחים קופסא קטנה תירס גמדי, מסננים וחותכים כל קילחון לשלושה חלקים

לרוחב (כך שיתקבלו 3 אצבעות קצרות ושמןנות). שומרים את כל הירקות בצד.



אנדנטה: יוצקים כף אחת שמן שומשום לתוך מחבת גדולה וכבדה. ומציבים על הלהבה הגדולה ביותר. לאחר כדקה מתפשט ריח טוב של שומשום קלוי. מכניסים כ- 3 ס"מ

שורש גיגיר טרי (זנגויל) מגורר גס. מטגנים כדקה מקטינים את האש ומחליקים פנימה בזהירות תכולת שקית שווארמה מעורב של טבעול. מכינים לפי ההוראות שעל השקית. כשמוכן מוציאים עם כף מחוררת לקערה ומכסים.

סקרצו: בשלב זה שולחים בטיסה את העזר שכנגדו, להביא את הבגט החם ביותר מהסופר מעל העגלה וגם רוטב סיני חמוץ מתוק, וממשיכים בעבודה!

רונדו: מחזירים את מחבת הריק על אש גבוהה ומוסיפים 3 כפות שמן שומשום מטגנים מקציפים את פרוסות הבצל כדקה מכל צד ושופכים את שאר הירקות מעל. מקציפים עוד דקה ומוסיפים את שאר הירקות מטגנים מערבבים עוד דקה או שתיים. בוזקים, תוך כדי ערבוב עדין, רבע כפית פלפל שחור, 1 כף גדושה סוכר חום, 1 כף גדושה אבקת מרק פרווה, רבע כפית אבקת גיגיר (אם אין לכם שורש טרי). מערבבים היטב ומוסיפים 1 כפית חומץ, 2 כפות רוטב סויה, עוד דקה ערבוב/הקצפה ומוסיפים את השווארמה שחיכתה בסבלנות בצד, מערבבים היטב ובעדינות. מכסים, מכבים את האש ומשהים כ-2-3 דקות.



קרשנדו: חותכים את הבאגט החם, מורחים מעט מיונו ומרפדים בעלה חסה גדול, טרי ופריך. מפטמים את הבאגט במילוי הריחני, מטפטפים רוטב חמוץ מתוק, מרביצים ביס ומתענגים על שלל הטעמים ועל צלילי הגריסה.

את שיר המעלות מזמרים הפעם בחדווה מיוחדת.

תודה, הערכה והוקרה

ברצוננו להוקיר תודה לכל הנהגים האוספים את בנו, אבישי, בכל מועדי השנה בחום ובקור. עם כל הטרחה והזמן "המתבזבז" בעצירה ובאיסוף, זוהי מצווה גדולה. יבורכו כל התושבים העושים זאת מתוך רצון ועם חיוך על הפנים ו"שיולייכם ה' בשלום ויחזירכם בשלום". הערכה מיוחדת לאיש יקר, צנוע וצדיק המלווה את אבישי שנים רבות במשך עוד בהיותו רווק וכיום איש משפחה. בכל הזדמנות יגיע האיש היקר, אבישי בן יעקב, לאסוף את אבישי לשיעור או סתם לארח לחברה ועל כך יבורך מפי עליון.

המודים והמוקירים: יונה ושולם כתריאל

על הגפן ועל פרי הגפן

אורי טאניס

תוך הגביע ותיהנו מריחותיו המגוונים. ה-Viognier עשוי להעלות באפכם ריחות של פירות קיץ כגון אפרסקים, מנגו או משמשים. טקס קצר זה יש בו כדי להעשיר את חוויית השתייה באופן משמעותי.

מחירו 68 ₪ והוא נמכר רק בחנויות היין. ככלל, אל תחפשו לרכוש יין בסופר, שם ההיצע הוא מצומצם מאד והמחירים גבוהים יחסית לחנויות המתמחות בכך.

היין השני הינו דלתון שירוז מייקב דלתון השוכן סמוך לעינה"ק צפת. כאשר ביקרתי לפני כמה חודשים ביקב נאמר לי כבר אז כי יין זה אזל וניתן, אולי, למוצאו בחנויות ברחבי הארץ. חיפשתי וחיפשתי עד שמצאתי מקום אחד בירושלים שעדיין מחזיק מספר לא גדול של יין זה מבציר 2005 (ה-2003 היה מדהים אלא שממנו נותרו רק זיכרונות טובים...). רציתי לקחת תריסר בקבוקים אך לצערי הם לא מוכרים יותר משתי יחידות לאדם במחיר של 55 ₪. אינני רואה צורך להכביר במילים אודותיו, כשוט תמצאו, תטעמו ותשפטו בעצמכם.

אז שיהיה לחיים!



אין זה סוד שהיין הישראלי כבש לו זה מכבר מקום של כבוד לא רק בארץ אלא גם בעולם. חובבי היין בישראל, אינם זקוקים עוד לכתת רגליים אל עבר מחוזות רחוקים, חנויות נדחות אקסקלוסיביות או גרוע מכך, לייבא תוצרת איכותית מחו"ל. כאן ועכשיו, כמעט בכל אחת מן הערים הגדולות והבינוניות, ניתן להשיג את מיטב התוצרת הישראלית שאינה נופלת במאומה ממתחריה באירופה, אמריקה או אוסטרליה. לא בכדי ארגון היין הבינלאומי השוכן איך לא, בבירת הגבינות והיין הלא היא צרפת, סימן את המשק הישראלי כשוק היין המפתיע לשנת 2006.

יותר ויותר יינות ישראלים זוכים בפרסים, מדליות ובהכרה בינלאומית, יתר על כן, השנה הייתה זאת הפעם הראשונה שייין שמקורו בארץ קודשנו נכנס לרשימת "מאה היינות הטובים בתבל" שפורסמה על ידי אחד מעיתוני היין החשובים בעולם. מדובר בספינת הדגל של יקב קסטל: Castel Grand Vin 2003, יין לא זני, או במילים אחרות Blend כמיטב המסורת הצרפתית, המיוצר מענבי מרלו, קברנה סוביניון ומעט פטי ורדו והתיישן בחביות עץ אלון צרפתי במשך 24 חודשים.

אלא מה? כאשר בקבוקים אלו יצאו לשוק מחירם היה אז כ-200 ₪, היום כבר משווקת התוצרת של שנת 2004 במחיר 220 ₪ ומי שעוד מחזיק יינות 2003, יסכים להיפרד מהם תמורת לא פחות מ-280 ₪ (במקרה הטוב...).

אך אין מה להיבהל, הצרכן הממוצע המכיר באיכויותיו של היין האדום והיבש (ולא, אל נא תזכירו כאן קינג דיויד או קונקורד של כרמל) לרוב, אין לו מה לחפש יינות שמחירים בסכומים שנקטו לעיל. בדרך כלל ניתן יהיה למצוא דברים טובים מאוד ומהנים שילוו את סעודת השבת או החג באופן מכובד, גם בסכומים הנעים בין 40-100 ₪ (וכל המרבה הרי זה משובח!).

בתור כתבה ראשונה ועל מנת לא להותיר אתכם בגרון יבש אמליץ לכם על שניים, האחד לבן והאחד אדום, שלעניות דעתי נותנים תמורה מלאה למחיר ואף למעלה מכך.

אתחיל בלבנים. מדובר על זן די חדש שגידולו באדמת הקודש החל לפני שנים לא רבות ורק בשנת 2004 זכינו לטעום לראשונה יין המיוצר מזה זמן. מדובר על Viognier של יקבי רמת הגולן, זן זה שמקורו בצרפת, עבר תהליך 'גיוור' בהצלחה מרובה וכיום ניתן להשיג את התוצרת משנת 2005. שלא כמו רוב היינות הלבנים שיש לצננם היטב, יין זה מומלץ להגשה בטמפרטורה של כ-12 עד 15 מעלות ומתאים מאד כליווי של מנות ראשונות כמו דגים, סלטים קיציים ואף בשרים קרים. אנצל את ההזדמנות כדי להזכיר כי חלק בלתי נפרד משתיית המשקה המשמח לבב אנוש ובעצם, מה שאמור להקדים את הלגימה הראשונה, הינה קליטת הארומה המופצת על ידו, או במילים אחרות, תכניסו את האף אל

המפרסם

יהודית פרידמן

<p>אנגלוקום מכירת ותיקון מחשבים רח' התאנה 12 054 5749274 (בראם) 054 5749231 (רחל)</p>	<p>בית למכירה HOUSE FOR SALE 225 m² Prime location near Glenwood Excellent condition Avi: 050- 2707677</p>	<p>אנגלית מדוברת עם שישנה 0545574788 למבוגרים שרוצים לשפר ולדבר באנגלית השנה יפתח חוג למבוגרים</p>
---	--	--

<p>ברצוננו ליצור רשימה של עסקים אשר בבעלות תושבי חשמונאים אך לא ממוקמים בישוב. אם יש לכם עסק כלשהו או ידוע לכם על תושב הישוב שירצה לפרסם, אנא התקשרו ליהודית פרידמן</p>	<p>PURE OLIVE OIL שמן זית כתיף מעולה בכבישה קרה של משק אחיה – עבודה עברית Jewish Labor הספקה לבית הלקוח, רפאל בר- אור 0525568924</p>
--	--

<p>הכשיטים GOLD OF JERUSALEM בית הדפוס 7 גבעת שאול, ירושלים Jewelry Best deals for engagement rings Alon Ben David 9762214</p>	<p>THE COFFEE MILL טחנת הקפה 28 עמק רפאים ירושלים 02-5661665 The tastiest coffee in Jerusalem פתוח מ 07:30 עד 23:30 Rosie Nathan</p>
---	--

<p>✓ Support your neighbors' businesses. ✓ Tell us about yours. ✓ Help create a directory of ventures owned by Yishuv residents</p>	<p>MY BAGEL CAFE <i>Authentic New York Bagels</i> Boiled and Baked daily on premises כשר למהדרין ר"ח התדהר 16, רעננה 6625-740-09 Mark Simon</p>
---	---

יד שרה מכל הלב

יד ליד-שרה

שטייניץ דוד

בכניסה לבית אבות יושב זקן נחמד, נאנח ונאנק מהכאבים ברגלו. לפתע חולף במקום יהודי נשוא פנים, לבוש בקפידה ותיק קטן בידו. דוקטור - קורא הזקן לאיש - תעזור לי! הרגל כואבת. האיש ממחר לדרכו, אך הזקן אינו מרפה ממנו. דר', תעזור לי בבקשה! כואב! כואב לי מאוד! רק רגע - אומר האיש לזקן - אני כבר חוזר!

יוצא לאוטו וחוזר כעבור מספר דקות עם רגל כמו חדשה, מרכיב אותה לזקן ומחכה לתגובה. הוי, תודה

דוקטור! הצלתה אותי - מודה לו הזקן. אני שמח - אומר האיש לזקן - דרך אגב, אני לא דוקטור, אני עובד חברה קדישא...

אני לא דר' ולא עובד חברה קדישא ובכל זאת רוצה לדבר הפעם על עזרה רפואית, או נכון יותר, עזרה באמצעות ציוד רפואי.

בקריית - ספר נמצא הסניף הקרוב ביותר של יד-שרה. הסניף משרת לא רק את תושבי הקריה, אלא גם את תושבי חשמונאים, נילי, מעלה, דולב, גוש טלמונים ואפילו חלק מאנשי מודיעין המאחרים להגיע הביתה.

קיים ציוד מגוון והמקום נוח מאוד. ניתן לשאול במקום, בין היתר, משאבות חלב (שלושה סוגים), אינהלטורים, מכשירי אדים חם/קר, כסאות גלגלים, קביים, בלוני חמצן ועוד.

בסניף מתנדבים מהקריה ומחשמונאים ואחראי הציוד מגיע אפילו מגבעת זאב.

אנו נשמח לקלוט מתנדבים חדשים מהישוב, לשעה אחת בשבוע.

אם גם אתם רוצים לעזור ליד-שרה, לעזור לציבור, אנא פנו טלפונית למנהלת הסניף, גבי יהודית קליין טל' 08-9740021.

כתובת הסניף היא: רח' חפץ חיים 10, קומה א'. הסניף פתוח יום יום בין השעות 20:30-21:30 בערב וביום שישי בצהריים. מספר הטל' בסניף 08-9760749 (יש גם תא קולי).
למתנדבים הידד!



חידונאים

לא מזמן, חזרנו מאנגליה שבידינו שופר שאורכו עלה על מטר. השומר בשדה התעופה חשד שיש לנו כלי נשק - עד שהסברנו לו שזה בעצם כלי נגינה, והדגמנו לו בתקיעה רב-עוצמה! לעם היהודים השופר הוא כלי נשק אמיתי... נגד השטן!
מלאו את התשבץ לפי התמונות. מה מקבלים בתור המסומן?

11

5

3

9

7

12

1

8

4

10

2

6

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

תפרונות ליהודית פרידמן 9761826 או judyfreedman@gmail.com
כל הכבוד למשפחת קאהן, רחלי עידן ואודיה טייכר שהשיבו "לקום מאוחר בבקר".

מזל טוב ל



בני/בנות מצווה:

ישי בלאק
אסנת דודקביץ
מתן הימלפרב
עזרא לאופר

ברוכים הבאים למשפחות החדשות:

למשי' אניס, לעדינה בלומברג, למשי' גדעון, למשי' גרין
למשי' וויסברוך, למשי' ליברמן, למשי' ליפשיץ,
למשי' דרליך, למשי' הנינג, למשי' מדלאס,
למשי' סילטון, למשי' עוזרי, למשי' פולד, למשי' קרסנר
למשי' רוטמן, למשי' שני

תנחומים ל...

חני חכים במות אביה
יהודה שווגר במות אמו
מרטיין רוטמן במות אמו



משי' אלפרט לנשואי הבת שירה
משי' אלפרט לנשואי הבת צורית
משי' ברנר לנשואי הבת אפרת
משי' ליבוביץ לנשואי הבן שלמה
משי' שפיגל לנשואי הנכדה חיה סמית
משי' שטיינברג לנשואי הבן אופיר

למשי' דה יונג להולדת הנכדה
למשי' הרב דולינסקי להולדת הבת
למשי' וינדיש זאב ואביטל להולדת שתי נכדות
למשי' וינדיש שלמה וציפורה להולדת הבת
למשי' טאוב ירמי ומירה להולדת הנכדה
ליוסף ורבקה טאוב להולדת הנינה
למשי' כהנא להולדת הבת
למשי' מנחנימוב להולדת הבן
למשי' קופרמן להולדת הנכד
למשי' רוזן להולדת הנכד
למשי' ריין להולדת הנכד
למשי' ריין להולדת הבן
למשי' שעני להולדת הבת
למשי' הרב שץ להולדת שני נכדים
למשי' יהודית ודניאל שץ להולדת הבן

