



העמותה למען המבוגר ברחובות  
בית של מומחים עם נשמה

**כיוון אש**

תמוז-אלול תשפ"ב-תשרי תשפ"ג  
ספטמבר-אוקטובר 2022

גיליון 254

“...אהבה אפשר להבין רק מ'בפנים'  
כשם ששפה יכול להבין רק מי שדובר  
אותה, כשם שאת העולם יכול להבין  
רק מי שחי בו.” (רוברט ס' סולומון)

אהבת נשים | עמוד 7

אהבה בגיל המבוגר | עמוד 8

ידידו הטוב של האדם | עמוד 9

אהבה מקודשת בדם | עמוד 12

תוכניות תרבות חברה וספורט | עמודים 20-27

שנה טובה,  
שנה של בריאות,  
של שלושה, של אושר  
ושל אהבה



## צור עמנו קשר בית על"ה לשירותך

משרד ראשי: השופטים 5 רחובות,  
טל. \*8870, פקס. 08-6994238  
אתר העמותה:

<http://www.alehrehovot.org.il>

בית על"ה - העמותה למען

המבוגר ברחובות

יו"ר העמותה: **צבי טרופ**

נשיא הכבוד של העמותה:

**יחזקאל הרמלך**

## טלפונים חיוניים בבית על"ה

מזכירות \*8870/שלוחה 0

סיעוד וטיפול-בית 08-9390717

קהילה תומכת 08-6994255

מרכז יום למבוגר ע"ש יצחק כץ 08-9464434

מיזם אוזן קשבת 08-9492116

תרבות בית על"ה 08-6994239

מדור מתנדבים 050-6285137

מרכז מידע וייעוץ \*8870/שלוחה 0

פניות במייל [info@alehrehovot.org.il](mailto:info@alehrehovot.org.il)

## כיוון חדש -

### עיתון עמותת על"ה רחובות

עורכת העיתון: יהודית שפירא

עורכת לשונית: חיה הוברמן

כתבים: צבי אבן בר, רות ברודי, מירה

ניר, דליה דמארי, חני פרנק, רות קלי,

ד"ר שרה קפלן, יוסי רוזי, חנה שאולוב,

יהודית הלפר-צאלון, נעמי גמליאל,

צבי תדמור, הדס אביבי(ארכיון רחובות),

מלכה דורון, רונית אריאלי-מלמד,

ד"ר שלמה הרציג

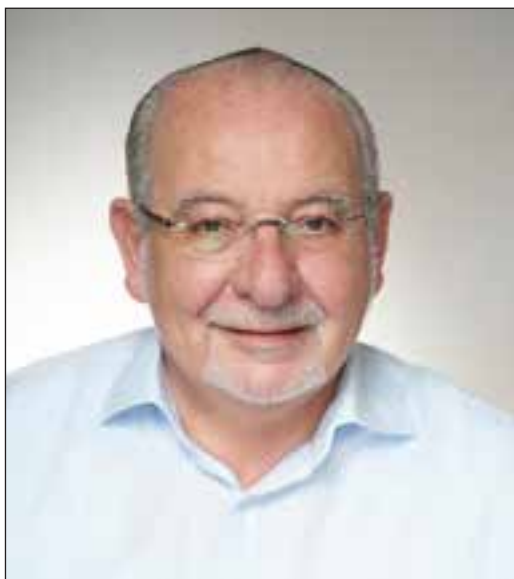
פרסום מודעות: דיקלה צור \*8870

[diklaz@alehrehovot.org.il](mailto:diklaz@alehrehovot.org.il)

מכתבים למערכת: השופטים 5 רחובות

[shapira950@gmail.com](mailto:shapira950@gmail.com)

עיצוב גרפי: יעל יעקבי



## תושבות ותושבים יקרים,

**"עוד תראה, עוד תראה, כמה טוב יהיה בשנה הבאה" (אהוד מנור).**

שנה חדשה בפתח, והכל לובש חג. אנחנו מתפללים שהשארנו את החלק הגרוע ביותר של הקורונה ואת המתיחות הביטחונית מאחורינו, ומביטים קדימה אל עבר שנה נוספת, שנה של הזדמנויות והתרחשויות חדשות, של הגשמת משאלות, של בילוי עם המשפחה.

גם אנחנו נערכים למענכם לקראת השנה החדשה - עם אירועים ומפגשים נוספים בבית על"ה, עם

חוגים, סדרות אירועים ותערוכות חדשות בקתדרה, בבית התרבות, ביד לבנים וכמובן בבית העם - היכל התרבות העירוני. אנו מזמינים אתכם ליהנות משפע האפשרויות, שהעיר רחובות מציעה לכם לניצול הזמן וגם להנאה.

בשנה החולפת חתמנו על הסכם גג חדש מול המדינה, שיביא להשקעה חסרת תקדים של מיליארדים ברחבי העיר, ויקדם את פרויקט ההתחדשות העירונית בקרית משה, המשכנו לתכנן כיצד נרחיב את העיר ונבסס אותה, דאגנו לפתח תשתיות חדשות עבורכם, בנינו מוסדות חינוך חדשים, שחלקם כבר נמצאים בשימוש כעת על ידי הילדים, סללנו כבישים חדשים, ואנו ממשיכים לעשות הכול על מנת שתמשיכו לחיות בעיר המובילה באיכות החיים בישראל.

שיפרנו את הקשר איתכם באמצעות העברת מידע בווטסאפ על אירועים ופעילויות ובאמצעות עמוד הפייסבוק "גימלאי רחובות" עבורכם. אנא עשו בהם שימוש.

אני מאחל לכולכם שנה של שמחה, של חוויות טובות, עשייה בלתי פוסקת, מפגשים ובעיקר- בריאות.

שלכם,

רחמים מלול

ראש העיר

## ברכה לראש השנה תשפ"ג

צבי טרופ, יו"ר על"ה

הודות לחידושי מדע הרפואה. המחלה טרם חלפה, אך למדנו לחיות איתה ולצידה, וטוב שכך.

חזרנו לעבודה, לחיי חברה, חזרנו לצרוך מוצרי תרבות וליהנות מהם. והנה, לפני כחצי שנה פרצה עוד מלחמה מיותרת, בין רוסיה לאוקריינה. מלחמה, שבה אם מי מהצדדים יעשה טעות, עלולה להפוך למלחמה עולמית. גם כך, "גלי ההדף" של מלחמה זו מגיעים לכל העולם כולל אלינו: היא משבשת את אספקת הסחורות, גורמת למחסור במוצרי יסוד כמו דלק, חיטה ומוצרי מזון בסיסיים אחרים, וכתוצאה מכך נגרמות עליות מחירים בכל העולם.

כמו כל זעזוע כלכלי-חברתי פגיעתו קשה במיוחד באוכלוסיות החלשות, ובמקרה שלנו באוכלוסייה המבוגרת, שתתקשה לחמם את הבית בחורף הקרוב, כשמחירי החשמל והמזון עולים.

ברוח הימים האלה, לאחרונה "עלה השחר" וחיך אלינו. נאחל לכולנו שהוא ימשיך לחייך אלינו כל השנה.

נוסיף ונאחל לכולנו, לשנה הבאה עלינו לטובה: שנמשיך להיות "בני אדם" עם לב חם המסייע לזולת, שנמשיך לחלום, לזום ולאהוב כדי שתהיה לנו ולבני ביתנו שנה טובה.



## עובדים ומתנדבים יקרים,

הנה מסתיימת לה שנה ומתחילה שנה חדשה. אחרי שנתיים קשות במיוחד, בהן היה עלינו להתמודד עם מגפת הקורונה המאיימת והבלתי מוכרת. כיום אנו מרגישים בטוחים ורגועים יותר

### | יהודית שפירא |

העיקרית של בן/ בת הזוג וניישם אותה, נוכל לבטא את אהבתנו ביעילות כך שבן הזוג/בת הזוג ירגישו את אהבתנו.

#### אז מהי שפת האהבה שלכם?

גם המדע מנסה להסביר מהי האהבה. הידעתם שקיים הורמון בגופנו הנקרא הורמון האהבה (אוקסיטוצין)? הורמון זה מופרש מבלוטת ההיפותלמוס, שנמצאת במוח, בכמה מצבים: לידה, הנקה, משיכה מינית, וגם בעת חיבוק או משחק עם כלב. הוא מופרש גם כתגובה למצבים חברתיים שונים, לנתינה וסיוע לאחר, להתנדבות, ומגביר את האמפתיה, האמון ואת תחושת הקרבה שלנו לסובבים אותנו. מאידך ניסא הוא מופרש גם במצבי לחץ כדי להקל עליהם. אנו רואים כי הורמון האהבה יכול לסייע לנו במובנים רבים: רגשיים, פיזיים ובריאותיים גם יחד. אז בואו נשמור על לב פתוח, ונפנה הרבה מקום לאהבה, גם לעצמנו, נרבה לבטא אותה, נעניק, נסייע, נחייך, נייצר שמחות ונתמקד בכל הטוב שיש לנו בחיינו.

שנה טובה שכולה אהבה, אושר, שלוה, הצלחה ובריאות.

זוגם לא מראה להם אהבה, כשבעצם הוא מראה אהבה בדרך משלו, בשפה משלו.

ד"ר גארי צ'פמן, אנתרופולוג, ובעיקר כומר אהוב מצפון קרוליינה, עוסק באהבה כבר 40 שנה. למעלה מ-12 שנה עסק ביעוץ לזוגות נשואים בכנסייה שלו. צ'פמן השפיע על מיליוני בני אדם שהבינו, שאכן אהבים אותם אבל בשפה אחרת. הוא חילק את האופן שבו אנו מביעים ומבינים אהבה לחמש שפות.

בספרו של צ'פמן "חמש שפות לאהבה", שהפך לרב מכר בינלאומי, הוא מספר כיצד אנשים שונים מבטאים את אהבתם בדרכים שונות. הוא מדבר על חמש שפות ברורות שיש לאהבה: זמן איכות, מילים בונות ומחזקות, מתנות, שירות ועזרה ומגע גופני. מה שמאוד מדבר אל אחד מבני הזוג, יכול להיות לגמרי חסר משמעות לשני. למשל: אצל בן הזוג המגע הינו שפת האהבה, והוא מרבה לחבק את בת זוגו, אך זו אינה השפה של בת הזוג, לה הכי חשוב לשבת ולדבר. הוא מבחינתו נותן אהבה, אך בשפה אחרת, ולכן זה לא מגיע אליה. "הבעיה היא לא האהבה שלך - אלא שפת האהבה שלך!" כאשר נזהה את שפת האהבה

אהבה - מילה המדוברת כה רבות משחר ההיסטוריה. רובנו רוצים להיות נאהבים ולאהוב, ועושים רבות כדי למצוא אהבה בחיינו ולממש במשך חיים שלמים. פנים רבות לאהבה, את חלקן נבטא בגיליון זה: אהבה לבן זוג/ בת זוג, אהבת אם, אהבת אחים, אהבה בעידן הדיגיטלי, אהבה למולדת, אהבה לבע"ח, אהבה שאינה תלויה בדבר, אהבה עצמית ועוד. לקראת יום האהבה, שחל בחודש שחלף, עיינתי שוב בספר "מכתבי אהבה" שנמצא בספרייתי- אוסף נהדר של חילופי מכתבים רומנטיים שמתפרש על פני 2000 שנה במקומות שונים בעולם. הספר משקף את העובדה, שרגשות אהבה שבאו לידי ביטוי ע"י משורר ברומא העתיקה אינם שונים מאלה של נפוליון בצרפת, מאלה של המחזאי ברנדט שואו באנגליה, מאלה של נסיכה קיסרית ביפן או מאלו של מצביא אמריקני בן ימינו. אנדרו ניקול כתב פעם, ש"אין מספיק אהבה בעולם כדי שנרשה לעצמנו לבזבז ולו טיפה ממנה, ולא משנה איפה מוצאים אותה". האמת היא שלעיתים קרובות נבזבז או נפספס אהבה, ובעיקר נתקשה לזהות אהבה כשהיא ממש לנגד עינינו. רבים האנשים שיגידו, שבן

## איזה קיץ היה לנו...

| יהודית שפירא |

גם בחודשי הקיץ, הידועים כחודשי פגרה ברוב מוסדות התרבות, מי שהגיע לבית על"ה בימי ראשון זכה לחוויה יוצאת דופן.

עמותת על"ה, יחד עם המחלקה לרווחת האזרח הוותיק באגף לשירותים חברתיים, בניהולה של ענת יולס, השיקו פעילות לחודשי הקיץ לרווחת האזרח המבוגר. התוכנית הייחודית התקיימה בימי א', אחר הצהריים, וכללה פעילות תנועה וספורט ומגוון פעילויות תרבות עשירות כדוגמת: מופעי זמר ונגינה, הרצאות, הרקדות, שירה בציבור ועוד. האירועים כללו כיבוד עשיר ומגוון ומשכו אליהם קהל רב, שהצביע ברגליים והגיע באופן קבוע לפגוש חברים וליהנות. התוכנית סובסדה ע"י משרד הרווחה והתקיימה ללא עלות למשתתפים.

"אנו שמחים לראות שהתוכניות הללו יוצרות הזדמנויות לצאת מהבית ולהכיר חברים חדשים", מספרת רונית לדרמן, מנהלת תוכנית קהילה תומכת בעל"ה, שהייתה אמונה על פעילות הקיץ וניצחה עליה בגאון. עוד הוסיפה: "האזרח הוותיק בוחר פעילות המתאימה לאישיותו, מתארגן לקראתה ומגיע ללא תלות באף אדם אחר. שעות הפנאי שלו מלאות בפעילות, ובכך מרחיק את הבדידות ודוחה את התלות בסביבה הקרובה אליו. לעיתים אף הופך להיות משענת וכוח עזר לזולתו, ובדרך זו יכולת התפקוד שלו עולה בהתאם".

## חברי קהילה תומכת, שימו לב!

"המועדון שלנו" - מועדון הפעילות החברתית הנפלא שלכם, עובר באופן קבוע מיום שני ליום שלישי. נתראה

## עונת התרבות החדשה בבית על"ה

| רותם לוטן |

בלי שהרגשנו, חלפה לה עוד שנת פעילות תוססת ומלאה עניין בבית על"ה. שנה שבה חווינו, ראינו, למדנו, טיילנו ונפגשנו עם שפע של תחומי עניין, כמו ספרות, היסטוריה, מוסיקה קלאסית, בלט, אופרה, קולנוע, זמר ישראלי ועולמי, מסעות בעולם, התעמלות, שפות, מוסיקה, אמנות, ריקודי עם ועוד ועוד. שמחנו לראות את בית על"ה, גם השנה, פעיל ותוסס ומלא בשוחרי תרבות, המגיעים ליהנות ממבחר תוכניות התרבות.

במהלך הקיץ שקדנו על תוכנית הפעילות החדשה. תוכלו למצוא בה שפע של פעילויות, הרצאות, חוגים, טיולים ומופעים שנבחרו בקפידה עבורכם.

התחדשנו גם בתכנים חדשים ומיוחדים. השנה נפתח מסורת קבלת שבת מוסיקלית, בימי חמישי אחת לחודש, נתכנס יחד לקבל את השבת עם שיחה על פרשת השבוע ושירה בציבור עם כיבוד קל.

בנוסף נפתח מועדון חדש!!! מועדון חברתי בימי רביעי בבוקר - כולם מוזמנים להגיע, לשבת על כוס קפה, להכיר חברים וליהנות מפעילות ומשחקים משותפים.

השנה התחילה, ואנו מזמינים אתכם לבחור משפע התכנים והפעילויות המאפשרים למידה, הרחבת אופקים ומפגש חברתי באווירה נעימה.

חוברת הפעילות החדשה כבר מחכה לכם בבית על"ה.

בברכת שנה טובה וברוכה!

צוות התרבות

בית על"ה רחובות

# פנים רבות לאהבה ולחיים מאושרים

| חני פרנק |



ורדה קנגיסר צילום: עדי רובינשטיין



יעקב דמתי צילום: חני פרנק



שושנה קלמר צילום: חני פרנק

## בסוף הקיץ

| נעמי גמליאל |

בחום היום  
בין הגוונים  
הזהיבו העלים  
נצבעו בכתום.  
שזרתי לך זר נאה  
ילדת פלאים  
זר של עלים  
שזופים למראה.

ביקשתי לעטר שערך  
לזקוף קומתך  
בין עצי השקד.  
את חמקת בלאט  
על הזר ויתרת  
לא אותי חיפשת  
כי אותו את אהבת.

לי הפנית הגב  
כך הלכת ורחקת,  
נותרתי עם עץ בידי  
עץ של עלי זהב.

שמרקידה את המבקרים. אני מאוד אוהב לרקוד ותמיד מצטרף לרוקדים ולכל פעילות שכוללת ריקודים. זה ממלא אותי בשמחת חיים וגורם לי לחכות בהתרגשות לפעם הבאה."

לשושנה קלמר, אישה שרוח הנתינה וקבלת האחר מפעמת בה, בת ה-85, יש 2 ילדים ו-3 נכדים. שושנה, נולדה בעיר רחובות וניהלה משפחתון במשך שנים רבות. אוהבת מאוד להגיע למרכז היום בעיקר בגלל מגוון עבודות אומנות שנחשפה אליהם כמו: רקמה, סריגה, וקרמיקה. העבודות שלה בעיקר ברקמה זוכות לשבחים ויש גם מי שמבקשים לקנות את עבודותיה.

"אני אוהבת מאוד לעסוק בעבודות יד וללמוד כל הזמן דברים חדשים", היא מספרת לי. לורדה קנגיסר, אשת שיחה נעימה ורהוטה, 2 בנות, 7 נכדים ו-5 נינים. היא הייתה מנהלת בכירה בבטוח לאומי במחלקת גבייה.

לורדה, בת ה-82, יש הרבה תחביבים, אך בגלל מגבלות פיזיות מתקשה כיום לעסוק בכלום. במרכז היום היא אוהבת מאוד ליצור מוצרים מעיסת נייר. "העיסוק בנייר פתח בפני עולם שלם של אפשרויות והוסיף ממד נוסף לחיי", היא אומרת לי.

אלה הן רק דוגמאות לאור הגדול, לאושר ולתקווה שפעילות אוהבה יכולה להכניס לחייהם של העוסקים בה.

ארקדי דוכין היטיב להביע את זה בשירו: "בין האפל לנסתר, בעולמנו המר, אומרים שיש עוד תקווה, קוראים לזה אהבה."

השעון של החיים אינו מפסיק לתקתק לשנייה, ואחד הטיפים לחיים מאושרים, בעיקר בגיל השלישי, הוא: לעסוק בפעילות שמרגשת ותורמת לחיים מלאים ומספקים. הבחירה בפעילות המועדפת על כל אחד ואחת נובעת מהשונות בינינו, ומכאן הקשת הרחבה של פעילויות שנגלה בקרב האזרחים.

לאחרונה ביקרתי במרכז היום למבוגר מתוך עניין לבדוק מה הופך אזרחים ותיקים למאושרים ומסופקים.

שוחחתי עם שלושה מבקרים, שפתחו בדברי שבח והלל על המקום. הם ציינו את הצוות המסור והמימן בניצוחן של עדי רובינשטיין, מנהלת המרכז, ותמרה הכהן, רכזת חברה ותרבות, את מגוון הפעילויות, את השירות האדיב, את היחס האישי שהם מקבלים ואת האווירה הנעימה והרגועה.

איך אמר לי אחד המבקרים: "במקום שמרעיפים עליך אהבה לעולם לא מחשיר".

השיחה עם השלושה חשפה גורם נוסף לתחושת האושר והסיפוק של המבקרים במקום. כולם ציינו בפני פעילות ייחודית שנחשפו אליה במרכז היום, פעילות ששינתה את חייהם. הם הגדירו את זה כפעילות אוהבה, מרגיעה ומחממת את הלב כמו "קרני השמש אחרי הגשם".

ליעקב דמתי נעים ההליכות בן ה-76, 3 בנים, 11 נכדים ונינה אחת. הוא עבד בחברת מקורות, וכיום גמלאי שמבקר ארבעה ימים בשבוע במרכז היום למבוגר. הפעילות שהכי מרגשת אותו במרכז היום היא לרקוד. "בכל יום חמישי", הוא מספר לי, "מגיעה הגב' רבקה סופר עם להקת מחוללים ומחוללות

האהבה היא הדרך היחידה לתפוס את האחר בעומק פנימיותו. שום אדם לא יצליח לרדת לעומק מהותו של זולתו, אלא אם כן הוא אוהב אותו. (ויקטור פראנקל)



# ייצוגי האהבה והמשפחה בעידן הדיגיטלי

| ד"ר שלמה הרציג, מרצה לספרות ולתרבות |

ובפעם אחרת הם התכתבו באתר היכרויות וקבעו להיפגש בחצות, במרפסת. וכבר קרה שנתקלו זה בזו לפנות בוקר, בחדר הילדים, ועמדו ביחד כמה רגעים, בלי סיבה מיוחדת, מחזיקים ידיים."

שמו של הקצצר מעיד על רומנטיקה מוגבלת בעליל, שכן הוא מכיר באי יכולתו של הקשר הזוגי לספק לנו את האושר המושלם, שהתרבות הפופולארית - סרטים, פזמונים, אנדות, ספרות רומנטית - מבטיחה לנו. יתר על כן, יש בעלילת הסיפור הזה איזו סתירה מובנית בין מושג האגדה, המגדיר לכאורה את הז'אנר אליו משתייך סיפורנו ואת מוסכמותיו, לבין העובדה שהמספר הכיר מקרוב את הזוג שבמוקד הסיפור. לשון אחר, עלילתו אינה לקוחה מאיזו מציאות רחוקה במקום ובזמן (היה היה פעם, בארץ רחוקה וגו'), כדרך של אנדות, אלא דווקא מזו הקרובה אליו (ואלינו). עלילת הסיפור הקצצר הזה מעוגנת במציאות חיים בורגנית, פוסט-מודרנית, דיגיטלית מאוד, שאפליקציית הניווט "וייז" ואתרי היכרויות הם חלק בלתי נפרד מהווייתו. המנגנון המפעיל למעשה את עלילת "אושר מסוים" נקרא בתורת הסיפורת: 'ריאליזציה של מטאפורה'. המחבר נוטל את הביטוי המטאפורי הידוע ביחס לבני זוג: 'הם התרחקו זה מזה' והופך אותו מאידיומטי לממשי. הפועל 'התרחקו' אינו מסמן כאן (רק) נתק רגשי בין בני הזוג, אלא מרחק 'גיאוגרפי' של ממש. וכך, האישה מפעילה אפליקציית ניווט כדי להגיע מן הסלון לחדר השינה. יתר על כן, העובדה שעלילת הקרע בחיי הנישואין ממשיכה להיות ממוקמת באתר הטבעי שלה, 'הבית', מוסיפה איזה ממד של הומור אבסורדי לסיפור.

גם העובדה ששני בני הזוג מתכתבים באתר היכרויות, כדי להיפגש בחצות, שעת האהבים הרומנטית הידועה, מטעימה את הקצצר בטעם חמוץ-מתוק של אותו אבסורד, שמקורו כמובן בפלישת הדיגיטציה לחיינו בכל התחומים. לזכותו של הסיפור ייאמר, שסימומו בהחלט מממש בדרכו המיוחדת, וכמובן המוגבלת-מצומצמת, כפי שרמזנו בתחילת רשימתנו, את המוסכמה הרומנטית הידועה של 'סוף טוב'. בסיום מתאר המחבר את ההיתקלויות המקריות של בני הזוג בחדר הילדים, ומי כילדים לאחות לרגע את השבר ביחסים בין בני זוג, לפנות בוקר, "ועמדו ביחד כמה רגעים, בלי סיבה מיוחדת, מחזיקים ידיים".

בספרו האחרון "מהפכת הקשב" (דביר, 2021) טוען מיכה גודמן, שהעידן הדיגיטלי הביא בכנפיו משבר כפול: פוליטי - התגברות שיח השנאה והקיטוב ברשתות החברתיות, ופסיכולוגי - התעצמות החרדה והדיכאון בעולם המערבי. הסיבה: תרבות המסכים שהשתלטה, כמעט באופן מוחלט, על זמננו ועל תשומת לבנו ושיבשה פונקציות מרכזיות בחיינו. ודוק, מה שאנו נוטים לסמן כ"קידמה" מדעית-טכנולוגית (טלוויזיה, מחשב, טלפון נייד ועוד), היא למעשה 'עסקה', כך גודמן, במסגרתה אנו משלמים במטבע קשה תמורת פריצות הדרך הטכנולוגיות והאחרות המקלות על חיינו. השינויים המהירים

שהולידה הדיגיטציה של חיינו עיצבו מחדש לא רק את תרבות העבודה והפנאי שלנו, אלא גם את חיי האהבה ודפוסי הקשר המשפחתי שלנו. ראו, לדוגמה, תוכנית הריאליטי הפופולארית "חתונה ממבט ראשון", שמפרקת לחלוטין כל מה ידענו אודות טקס הנישואין וחיי הנישואין.

אחד המתעדים המעניינים של ההשלכות של אותה מהפכה דיגיטלית הוא הסופר אלכס אפשטיין. יליד סנט פטרסבורג 1971, הוא סופר ישראלי מיוחד במינו, שכן הוא מתמחה בכתיבת סיפורים קצרים בלבד, באמצעותם הוא חושף את האבסורדים הקיומיים בחיינו. בקצרים שלו משתקפות תהפוכות חיינו בכלכלה, במבנה המשפחה, בטכנולוגיה וביחסים הבינאישיים, המייצרות בעיות רגשיות חדשות ופתרונות חדשים, שלפעמים מכאיבים לנו לא פחות מהבעיות עצמן. נעיין בקצצר אחד משלו, שכבר שמו "אושר מסוים", מרמז על אותה 'עסקה' שעליה כתב גודמן בספרו. הנהו:

"זו אגדה קצצרה על זוג אחד שהכרתי. הם כה התרחקו זה מזה, עד שערב אחד, רק כדי להגיע מהסלון לחדר השינה, היא הפעילה אפליקציית ניווט.



## אהבה שאינה תלויה בדבר

| חני פרנק |



שחור, חשבתי שהחיים נגמרו. לשמחתי מהר מאוד חזרתי לעשתונותי, ניגשתי אל בני, חיבקתי אותו חיבוק הכי חזק שיכולתי ואמרתי לו שאני אוהבת אותך, שתמיד אתמוך בו ואעמוד לצידו וששבשבילי הוא נשאר אותו ילד אהוב ויקר."

הסיפור של חברתי מאוד ריגש אותי, חיבקתי אותה והזכרתי לה שבפרקי אבות נאמר: "כל אהבה שתלויה בדבר - בטל דבר, בטלה אהבה. ושאינה תלויה בדבר - אינה בטלה לעולם".

מאוחר יותר. בגמר הארוחה עוד ישבו כולם ופטפטו ולאחר מכן נפרדו ונסעו לביתם, למעט הבן הצעיר ביותר שהיה באותם ימים סטודנט בירושלים. בעודו עוזר לנו להחזיר את הבית לקדמותו, הבחנתי אצלו באי שקט תזזיתי. זה קצת הדאיג אותי כי זה לא היה אופייני לו. כעבור זמן קצר החליט אישי ללכת לנוח ואני נשארתי עם הבן. "אמא", הוא פנה אלי, "בואי שבי רגע, אני רוצה לספר לך משהו". הרגשתי כאילו מישהו חבט בראשי. לנגד עיניי עבר טריילר של כל הסרטים המפחידים שרק יכולתי לחשוב עליהם. "אני מקווה שאני לא מנחית עלייך פצצה גדולה מידי", הוא אמר לי, "רציתי להגיד לכם שאני הומו. האמת היא שרציתי לספר לכם את זה מזמן, אבל התייעצתי עם האחים הגדולים והם בקשו שאחכה עם זה עד אחרי החתונה". (החתונה של האח הבכור שהתקיימה לפני חודש).

אני מודה שההודעה הלמה בי קשות, הלב החסיר פעימה, הרגשתי שהשמים נופלים עלי, הכול נראה

ישבתי בבית קפה עם חברת ילדות שלא פגשתי שנים רבות. השיחה זרמה ועלו בה זיכרונות מן העבר וגם נגיעות מן ההווה. תוך כדי השיחה סיפרתי לחברתי, שמאז פרישתי לגמלאות אני כותבת בעיתון "כיוון חדש" ושכתיבה הייתה תמיד חלום חיי. "כן", היא אמרה לי, "אני עדיין זוכרת את החיבורים היפים שכתבת, מה את מתכוונת לכתוב לעיתון שייצא בחודש ספטמבר?" היא שאלה.

סיפרתי לה שהנושא של העיתון הוא "אהבות" ושיתפתי אותה בהתלבטות שלי לאיזה כיוון לקחת את הכתבה שלי. בעודי מספרת, הבחנתי בניצוץ שהבזיק בעיניה: "הרשי לי לספר לך סיפור אישי. ייתכן שזה יעזור לך במציאת הכיוון", היא אמרה.

"זה קרה באחת השבתות, כשהזמנתי את ילדי ובני משפחתם לארוחת צהריים בביתנו. האווירה הייתה מאוד משפחתית ונעימה, והשיחה סביב השולחן הייתה מלווה בהרבה צחוקים והומור. שום דבר לא יכול היה אז לרמוז על מה שעתידי היה לקרות

# קלרה ורברט שומאן

## הזוג המוסיקלי האוהב ורב ההשראה

| רות ברודי |



רוברט שומאן



קלרה שומאן

האחרונות לחייו 1853 - 1856 כתב רוברט: "נדם קול המוסיקה בקרבי". הוא אושפז בבית חולים לחולי רוח ליד בון. קלרה לא ביקרה את בעלה במשך שנות אשפוזו האחרון כדי לא לערער את מצבו. כשהודיעו לה שהוא על ערש דווי הגיעה להיפרד ממנו. הוא כך את זרועותיו סביבה והיא כתבה ביומנה: "לעולם לא אשכח את החיבוק האחרון של רוברט. לא הייתי ממירה אותו עם כל אוצרות תבל". יוהנס ברהמס, ידיד הנפש של בני הזוג, שכר דירה ליד קלרה ועזר לה בגידול הילדים במהלך שלוש השנים בהן היה רוברט מאושפז. לאחר מותו של רוברט חזר ברהמס לחייו המוסיקליים ואף היגר לווינה, שם קיבל משרה ניהולית חשובה. קלרה וברהמס שמרו על קשר אהבה באמצעות מכתבים עד פטירתה של קלרה, ארבעים שנה אחרי פטירת בעלה. ברהמס שבור הלב נפטר שנה אחריה בשנת 1896.

בחרתי בזוג המוסיקלי הנהדר, שהיה זוג אוהב מחובר בעבותות, שניהם פסנתרנים ומלחינים, בעלי קריירות מקבילות והרבה תעצומות נפש. אנשים נדיבים, שאירחו בביתם מוסיקאים, פרגנו לעמיתיהם בטוב לב ובשמחה. קלרה היתה כוכב זוהר בהלחנה ובפסנתרנות של המין הנשי במאה התשע עשרה לצד לידות וגידול של שמונה ילדים. היא היתה עוגן יציב ואוהב לבעלה. מופת למערכת יחסים זוגית רבת עוצמה, שפירותיה המוסיקליים ימשיכו לרגש חובבי מוסיקה לדורי דורות.

מעולם הילדים כמו: "תמונות ילדות", "פרפרים", "תמונות יער" ועוד. קלרה קידמה יפה את היצירות של רוברט, הרבה יותר מאשר את יצירותיה, שנותרו עלומות בקרב קהלים עולמיים עד לפני כעשרים שנה. רוברט הקים קהילה שנקראה: "אגודת בני דוד". חברי האגודה היו נגד בינוניות והטיפו לחיים יצירתיים ואיכותיים. רוברט הוציא לאור את "כתב העת החדש למוסיקה", ובו חשף את המלחינים הגאונים הצעירים ואת יצירותיהם החדשות. ברהמס, שופן, ליסט, מנדלסון ואחרים קיבלו קידום בעיתון יוצא הדופן מסוגו בעולם. מעניין לציין שרוברט היה ככל הנראה בעל הפרעה דו קוטבית לה היה מודע. הוא בחר לחתום בשני שמות עט למאמרים שכתב בכתב העת. פלורסטאן ואויזביוס היו ביטוי לשתי הישויות המנוגדות ששכנו בראשו של רוברט ואופיין היה מנוגד. רוברט הציג את דמויות הנפש הללו גם בצורה מוסיקלית ביצירתו "קרנבל": הדמות של אויזביוס הינה דמות מופנמת ופיוטית, והדמות השנייה, פלורסטאן, סוערת ולוחמנית. האמפטיה והתמיכה שנתנו בני הזוג למלחינים צעירים, עוררה רגשות עמוקים בקרב חובבי המוסיקה. חייהם המשותפים הפוריים והמרגשים של בני הזוג שומאן הגיעו לפרק האחרון בחייהם, אותו כינה רוברט במכתב לכנר הידוע, יואכים: "הלילה מתחיל לרדת". אכן חלה החמרה במחלה הדו-קוטבית של רוברט. ניסיונות התאבדות הביאו לאשפוזו. בשלוש השנים

ביום סגרירי, בשנת 1828, הגיע ללייפציג בחור צעיר בן 18, חמור סבר, ללמוד משפטים חרף רצונו. אמו דרשה שילמד מקצוע מכובד, אך הוא שאף להיות פסנתרן ומלחין. היה זה רוברט שומאן, שדורג לימים בהיסטוריה של המוסיקה בשורה הראשונה של המלחינים בתקופה הרומנטית. כשהגיע ללייפציג במצב רוח רע לא ידע שיפגוש בלייפציג את אהבת חייו, קלרה ויק, שגם היא עשתה בהמשך קריירה מזהירה כפסנתרנית מחוננת וכמלחינה במאה התשע עשרה. קלרה ורוברט היו זוג לתפארת ורב השראה, אך דרכם לא היתה סוגה בשושנים.

רוברט נולד בעיירה צוויקאו ליד לייפציג, כתב שירים בהשפעת אביו הסופר, ניגן בפסנתר והופיע באירועים מוסיקליים בעיירה. כשהיה בן שש עשרה התייתם מאביו, ואמו נסתה לקטוע את גאוניותו המוסיקלית. למרבה המזל לייפציג היתה עיר מוסיקלית, ועד מהרה התקבל רוברט ללימודי פסנתר אצל המורה המהולל, פרידריך ויק, שגמר עליו את ההלל וניבא לו עתיד מוסיקלי מזהיר. כעבור שנה עבר רוברט להמשך לימוד משפטים בהיידלברג, שם קיבל את ההחלטה הכבדה והסופית לנטוש את הלימודים. הוא כתב לאמו מכתב נחרץ: "אם אומנם נועדתי להשיג הישג כלשהו בעולם, הרי זה בשדה המוסיקה". הוא צירף למכתב המלצות של מומחים מוסיקליים, שהרעיפו עליו שבחים חמים, והאם ניאותה לקבל את החלטתו. הוא חזר ללייפציג להמשך לימודי הפסנתר בכוונה להתאמן ולהיות פסנתרן על, אך כתוצאה מאימונים אינטנסיביים גרם לשתוק באחת מאצבעותיו. הוא ויתר על החלום להיות גדול הפסנתרנים בדורו והתרכז בהלחנה. רוברט התאהב בקלרה, בתו של המורה לפסנתר, והשניים הצהירו על אהבתם כשקלרה היתה בת שש עשרה ורוברט בן עשרים וחמש. פרידריך האב הפך להיות אלים כלפי רוברט, ודרש ממנו לנתק את היחסים. אפשר להבין את האב, שתכנן קריירה פסנתרנית מזהירה לבתו. למרות זאת הצליחו השניים להחליף מכתבי אהבה לוהטים, ובתוך המערבולת הזו הפכה קלרה לפסנתרנית אוהבה ברחבי גרמניה. כעבור שנתיים הגישו תביעה לבית המשפט לאלץ את פרידריך להסכים לנישואיהם. רוברט וקלרה זכו במשפט ונישאו בשנת 1840. וכך כתבה קלרה ביומנה: "עכשיו אני מתחילה חיים יפים ביחד עם האדם אותו אני אוהבת יותר מעצמי ומכל אחד אחר". ואכן, נותרו להם כמה שנים טובות ביחד. ביקרתי בביתם בלייפציג וראיתי בית מקסים, על הקירות תלויים איורים של בני הזוג ושמונת ילדיהם. בבית נותר אולם קונצרטים קטן שמכיל כמאה מושבים. קלרה ניגנה בביצוע בכורה את כל היצירות שרוברט כתב לפסנתר. גם ילדיהם אהבו לשמוע את יצירות אביהם, שנתן כותרות מלאות דמיון, שבאו בחלקן

לעל"ה דרושים מתנדבים

לשיחות טלפון, לביקורי בית,  
להרצאות בהתנדבות במרכז היום

רכזת המתנדבים:  
0506285137

# אהבת נשים

| צבי תדמור |

ישע ולאה עברו לגור בגבעת ברנר ומקץ שנה קם לתפארת הבית הראשון בקיבוץ של בית הבראה. לאה ניהלה את בית הבראה הצמחוני על פי חזונה של ישע חברתה. היה זה מרכז חברתי רחני שהביא לקיבוץ אנשי אוניברסיטה מירושלים, יהודים מאמריקה, סופרים ואמנים. ישע לא ויתרה על פעילות תרבותית בקיבוץ ופתחה חוג לשפינוזה בהדרכתה, וחוג לפילוסופיה הודית. האורחים שבאו שמעו מפי לאה תפריטים צמחוניים חדשים ובערבי שבת קראה להם באידיש מפרקי שלום עליכם או סיפרה מזיכרונותיה.

תימנים, רופאים וסופרים. ישע הנהיגה "ספר אורחים" וכתבה בו הקדמה: "ספר זה נועד לכל מי שלפניו יפתח..." ישע אירחה בביתה אנשים רמי מעלה, השמיעה להם מוסיקה קלאסית מהגרמופן בסלונה שהפך למועדון תרבותי, פתוח לבני העדה התימנית כפי שהיה פתוח לגדולי הישוב של אז. במושבה קראו לה "אם התימנים". היא עזרה להם בעצה ובהלוואה. השקיעה אהבה וטיפול רב בהקמת מוסדות לילדים התימנים ברחובות. גם חברי תנועות "הנוער העובד" ו"השומר הצעיר" היו מתכנסים בביתה

"...זה היה גיהנום עד שבאת, ליטפה שלי את ידה של לאה, כאומרת: עכשיו אני, ושתקי לי גם אם לא תביני... היא הפנתה ראשה והביטה בלאה. ידה המלטפת נעצרה, להניח לה שתשקע בתרדמה. אבל אז הרגישה, על ירכה, את אצבעותיה של לאה מתהפכות, לוכדות את ידה, ואחר כך חודרות אצבע אצבע בינות לשלה. "חשבת שתרדמת" התחילה שלי. כן, אמרה לאה. ידה השמאלית, הפנויה נמשכה אל מקלעת שערה של לאה. סיכה אחת נדחקה החוצה, והיא שלפה אותה ואחר החזירה אותה בעדינות למקומה... את נרדמת? לאה זעה על מקומה, ואחר כך קרבה פתאום מלוא אורך גופה, כשהיא מהפכת עצמה, שוכבת על גבה, והכל נגע, משער בשער, כתפים, ידים וגוף, ירך בירך, רגלים - זו בצד זו."

כך, מתאר משה שמיר את מפגשן של ג'סי ישע סמפטר ולאה ברלין בספרו "יונה מחצר זרה" בטרילוגיה "רחוק מפנינים". שמיר נישא לבת אחותה של לאה ברלין והכירה מקרוב.

ג'סי ישע סמפטר, משוררת ועיתונאית אמריקאית עלתה לארץ לפני יותר ממאה שנה, מירושלים עברה לגור ברחובות, בנתה את ביתה וגרה כאן, אליה הצטרפה כעבור זמן חברתה לאה ברלין.

ישע, בת למשפחה אמידה, יהודית אתאיסטית שהיגרה מגרמניה, התגוררה בשדרה החמישית בניו יורק. עד גיל שבע לא ידעה שהיא יהודייה. ברחוב מפי הילדים שמעה זאת לראשונה. היא לקתה בשיתוק ילדים בגיל 12 והתחנכה חינוך פרטי, למדה באוניברסיטת קולומביה ספרות ופילוסופיה. השתייכה בצעירותה לחוגי שירה וספרות בעיר, פגשה את הנרייטה סאלד והפכה לפעילה ציונית נלהבת. עמדה בראש בית הספר לחינוך ציוני של תנועת "הדסה". בספטמבר 1919 הגיעה ישע לירושלים עם משלחת של נשות "הדסה" מניו-יורק, בתפקידה כמזכירת הארגון. היא התיישבה בירושלים, וכעבור חודשים ספורים החליטה להשתקע בארץ. בירושלים, הכירה אותה לאה ברלין, מי שתהיה חברתה לחיים.

בסוף 1922 אימצה ישע את בתה תמר. הבת נאספה לבי"ח בירושלים בעת סופת שלג, לאחר שהונחה בסל תלוי על עץ ובתוכו פתק ובו היה כתוב, כי שמה תמר. שנתיים אח"כ נפרדו דרכיהן של ישע ושל לאה לכמה שנים, כאשר החליטה ישע לעזוב את ירושלים ולעבור לרחובות. שני מניעים היו לה: הבת תמר - אותה ביקשה לגדל בכפר, בלב הפרדסים, כרמי הגפנים והשקדים, והתימנים - אותם רצתה להכיר מקרוב.

הבית שישע בנתה ברחובות, עם עליית גג קטנה, נסתר כיום בין שני בתי קומות, עמד על מגרש רחב ידיים עם גן גדול ומטופח, ברחוב ויצמן.

ב-1927, בחנוכת הבית השתתפו כמאה וחמישים אורחים, מהם איכרים, פועלים, מלומדים, מורים,



לאה ברלין



ג'סי ישע

הן היו ניגודים. לעומת ישע השברירית, לאה הייתה אשת ברזל בריאה. ישע רומנטית ורוחנית ואילו לאה מעשית. מוצאה של לאה ממשפחה חסידית, עלתה לארץ ב-1913 כשהייתה בת 31. גורשה מהארץ למצרים על ידי העות'מאניים עם פרוץ מלחמת העולם הראשונה, שם הקימה מפעל לתופרות יהודיות. ב-1918 סיעה להקים בית חולים ובית ספר לאחיות בירושלים. "היא תמיד לבשה חלוק לבן", סיפר לי אחיינה דן מרום שגר ברחובות. בשיחתי עימו פקפק בכך שהיה קשר מיני בין שתי הנשים.

על היכרותה עם ישע לאה כתבה: "...מצאנו לה חדר, ניחמתי אותה, עזרתי לה בעבודתה, רציתי לתת לה מעט מכוחי, והיא הרגישה זאת, כנראה, התקשרנו ביחסי רעות".

ואילו את מילותיה האחרונות של לאה אפשר לפרש כביטוי לאהבה: "מאז פגישתנו בירושלים לא נפרדנו עוד. שכמ אחד עשינו את דרכנו עד שהמוות הקדימנו והפריד ביני לבין ישע". (מתוך, תמר רותם, הארץ, 25 בספטמבר 2019)

"סוד יחסיהן של ישע סמפטר ולאה ברלין לא פוענח", אמרה חוקרת הספרות פרופ' יפה ברלוביץ. ואתם הקוראים, מה תאמרו, האם אכן הייתה זו אהבת נשים, הגם שלא פוענחה!?

לשוחח ולשמוע מוסיקה. הם קראו לביתה 'ביתנו'. ישע פתחה לפניהם את ביתה, את כל אשר לה. היא האצילה מרוחה עליהם. הנוער קיבל ממנה את הדבר שהיה צמא לו - את היד המלטפת והאהבת, את החמימות של עיניה הקורנות.

השפעתה החינוכית של ישע על הציונות האמריקאית הייתה רבה. מלבד ספריה ומאמריה אשר פורסמו בעיתונות האנגלית והאמריקנית, העניקה ישע לחיי התרבות של הציונות בגולה גם ספר שירים אנגליים. הספר היה תמונה חיה ונאמנה של עמק זרעאל בשנת 1927.

ב-1933, ביקשה ישע מלאה ברלין, חברתה, לבוא לגור עימה ברחובות. כעבור שנה, בעצה אחת עימה, החליטה להצטרף לקיבוץ גבעת ברנר ולהקים שם בית הבראה צמחוני. ישע הציעה לחברי הקיבוץ את מימון הקמתו של בית הבראה והעברת סכום נוסף במזומן לקופת הקיבוץ. ישע נימקה את החלטתה, "כי בנוסף לחיוב שבחיי קבוצה... יש לה צורך נפשי לבחון את עצמה ולדעת-האם האנשים המבקרים בביתה ודורשים חברתה, שוחרים חברות ומגע רחני, או שמא נמשכים הם אל ביתה המפואר ואל עושרה הכספי... כאן יש סיכוי להתקמות קשרים שאינם תלויים בדבר, אלא כל עצמם שיתוף אידיאלי ושאיפה לחיי מוסר נעלים יותר".

# אהבה בגיל המבוגר

| מירה ניר |



שש וחיים הכירו בדור המוגן. היא הייתה דיירת ותיקה והוא חדש במקום. במהלך שיחה אקראית חשו השניים שיש להם הרבה נושאים משותפים שמעניינים אותם. היא מתקרבת לגיל 80, והוא כבר חצה את העשור הזה. הכימיה שנוצרה ביניהם הביאה ליחסי קירבה, ידידות והתאהבות. בגיל השלישי, "לא מדברים על ניצוצות ופרפרים בבטן", אומרת מנהלת אחד מבתי הדור המוגן בארץ. מדובר על תחומי עניין משותפים ומציאת פתרון לבדידות שכי"כ מאפיינת את חיי המבוגרים ופוגעת קשה באיכותם. יש עוד אפשרויות למציאת בן זוג בגיל המבוגר. פעולה זו דורשת אקטיביות, סבלנות, אופטימיות אבל גם נכונות לאכזבות ולעוגמת נפש.

בין הנזקים הגדולים של תקופת הקורונה, בלטה הבדידות הקשה שאליה נחשפו חלקים בציבור, וכידוע הנזק הגדול ביותר היה בקרב האוכלוסייה המבוגרת. אין מקום להכחיש או להדחיק רגשות אלו אלא לנסות להתמודד איתם, כל אחד בדרכו.

שש וחיים שכבר ציינו בשמחה שנה לקשר ביניהם שייכים לקבוצת הזוגות שהקשר החדש חיזק אותם. הם מודעים ל"הפתעות" הצפויות בחייהם, אבל לדבריהם הם חיים מיום ליום. ממצים את הטוב שבחיים ומנצלים כל רגע לעשייה משותפת מהנה.

אין מרשם לאהבה מאוחרת, אין ערבויות ואין ביטחונות כמו גם בגיל צעיר יותר. ככל שאדם מתבגר ואחי"כ גם מזדקן, יכולתו להבחין בין הדברים הטפלים בחיים לדברים המשמעותיים, תעלה. אם בגילים צעירים יותר, הכול נראה חשוב, הרי בגיל השלישי יש חשיבה נוספת, על מה לשים דגש ועל מה לוותר. עם זאת "זוגיות בגיל המבוגר היא מתנה שעלינו לטפח ולהעשיר ואיננה מובנת מאליה. ההכנה אליה, המודעות לקשיים מחד גיסא ולאפשרויות לאיכות חיים טובה מאידך גיסא, מאפשרות לנו אקורד סיום עם חיך והנאה. לא לחינם מחקרים מוכיחים שזוגיות איכותית היא בין הגורמים לאריכות חיים (איה עופרי, עו"ס קלינית "אברבנאל", "רעות")."

העולם מתבגר. תוחלת החיים עולה, יש יותר אנשים מבוגרים משהיו אי פעם, ורבים מהם נמצאים במצב פיזי טוב. לכן זה רלוונטי יותר מתמיד לעסוק בשאלת האהבה בגילאים מבוגרים. כולנו זקוקים לקשר מהרגע בו אנו נולדים ועד לימינו האחרונים, כל גיל ומאפייניו. "אז ממה מורכבת אהבה זוגית בריאה בגיל השלישי? חוקרים מצאו שלושה מרכיבים הכרחיים: הומור, סלחנות וחמלה. בנוסף, נמצא כי יכולת הווייתור על אגו מנצחת, המאמץ להשתנות למען אושרו של האחר גם אלו נמצאו כמנבאים זוגיות טובה לאורך שנים בגיל השלישי. ההבנה שאנחנו מזדקנים אינה אומרת שאנחנו מוותרים על האהבה", (איריס לרר, רשף, פסיכותרפיסטית). ברור שמה שטוב לנו בגיל צעיר, לא בהכרח מתאים לנו בגיל מבוגר יותר. בעוד שבגיל הצעיר הרצון לאהוב מגיע כעסקת חבילה ביחד עם השאיפה להתאהבות, לתחושת משיכה ולהתרגשות, בגיל המבוגר הסיפור שונה.

**המציאות מראה שבמקביל לזוגיות ראשונה שמאריכה ימים, גם בפרק ב' או ג' של זוגיות, בגיל גבוה, יכול להיווצר קשר חם ואפילו אהבה. זוהי סיטואציה מורכבת לשני בני הזוג אך לא בלתי אפשרית. חשוב לא להתכחש ולא להתעלם מהבעיות הצפויות החל משוני בהרגלי חיים, סדר יום, תכונות אופי מקובעות וכלה בהתמודדות עם תגובות ויחס בני המשפחה מכל צד. לאור זאת, השאלה שמעסיקה לא מעטים, היא אם להיכנס למוזל של פרק ב' או ג' בגיל הגבוה, ולצפות לקשר חם וקרוב, או להישאר לבד ולהתמודד עם אורח החיים החדש? "במחקר שנערך באוניברסיטת אירלנד נשאלו בני קבוצת הגיל השלישי מהו הדבר שהכי חשוב להם בזוגיות, נמצא כי כנות הייתה בין חמשת המאפיינים הבולטים. לעומת זאת, בראש סדר העדיפויות של הצעירים שנשאלו אותה השאלה, עמדו התאהבות ומשיכה מינית. בגיל השלישי הצורך באינטימיות הופך בעצם לצורך בקרבה, בשותפות אמיתית ובחברות עמוקה וכנה". (דאנה תבור, פסיכותרפיסטית מכון ת.ל.מ.).**



# תפילה

| צבי אבן בר |

בפרוס השנה החדשה

אשלח לעצמי ברכה:

ריבונו של עולם, אל תרפה את ידי לעת זקנה.

אנא, אלי, תן לי בריאות,

מנע ממני עצבות

ואל תביאיני לידי בדידות.

שלא אשכח להבדיל בין דמיון למציאות,

ואהיה תמיד מוקף בחברות וברעות.

שלא אאבד תקווה,

ולא אגרום לאוהביי דאגה.

שלא אפול עליהם למעמסה.

אשא תפילה

לשלמות המשפחה

ושחיינו יהיו מלאי אהבה.

# ידידו הטוב של האדם - הכלב

| חיה הוברמן |

רבות דובר, סופר והוסרט על האהבה בין כלב לאדם, על הנאמנות הבלתי מסויגת של הכלב לבעליו או למפעיליו. כאן ברצוני לשתף בחוויה אישית שלי עם הכלב חץ.

מאז היותי בת ארבע היו כלבים במשפחתי. תחילה בבית הוריי, הכלב אמיץ, אתו גדלתי מגיל ארבע ועד שמונה עשרה. מאז, בבית משפחתי תמיד היה כלב או היו שניים. אנשים שמעו ודאי על אהבתי להולך זה על ארבע, ומדי פעם היינו מוצאים בחצר ביתנו גור נטוש. היינו מטפלים בו עד שמצאנו מישהו שמוכן לאמץ אותו. מעבר לכך תמיד היה כלב שהגיע אלינו ואותו אימצנו.

כלבה אחת הגיע לחצר בהיותה הרה. היא המליטה חמישה גורים מתחת לביתנו. בחרתי עם ילדיי אחד מהם ואותו גידלנו. לא כלב גזעי גדול ומרשים, לא תעוזות ושושלת יוחסין, אלא כלב בינוני בגדלו בצבע חום כהה, שקט ונבון. כלב כזה שנכנס ללב. ושם נתנו לו: חץ. לאט לאט הוא נכנס ללבבות כל בני המשפחה, בעלי וילדיי. באותם ימים לא הקפידו על קשירת הכלב ברצועה, וכך זכה חץ להיות חפשי כל ימי חייו. הייתי מדברת אליו, מסבירה לו דברים, והוא היה מביט בעיניי. ברור היה לי שהוא מבין כל מילה.

מדי יום, כשהייתי עושה צעדה, היה חץ הולך לימיני. לא מקדים אותי ולא מפגר מאחורי. בדרך הייתי עוצרת לפי הצורך בחנות כלשהי, אומרת לחץ שיחכה בפתח החנות, ואכן הוא חיכה עד צאתי ואז המשיך עמי.

באחת מצעדוטינו הארוכות, דרך יבנה, הרצל ורחוב בילו, עצרתי בקניון לצורך קנייה כלשהי. אמרתי לחץ שיחכה בכניסה עד שאצא. השומר במקום שמע זאת וחיך בחוסר אמון. אמרתי לו שהכלב יחכה לי. נכנסתי לסידורי ובסיומם יצאתי, אך מפתח אחר, ושבתי לביתי. עברו שעתים מאז הותרתי את חץ להמתין לי ליד השומר. חשבתי שחץ יחזור הביתה בכוחות עצמו. משלא הגיע הלכתי שוב לאותו מקום ושם ישב חץ וחיכה. השומר ממש לא האמין. אמר שהכלב ישב ללא תזוזה משך כל הזמן. קראתי לחץ והלכנו הביתה, כשאני מרעיפה עליו מחמאות. הרי ציינתי שהוא הבין, לתחושותי, כל מילה.

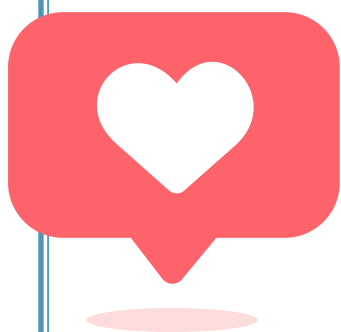
השנים חלפו, היה לנו כבר כלב נוסף בשם סנופי, שהיה קשור, בניגוד לחץ, עקב אילוצים. חץ קינא מאד בתקופה הראשונה, אך הבין שמקומו בטוח ולא תיגרע ממנו אהבתנו.

למרות זקנתו המשיך לצעוד לצדי, אך נראה שיותר ויותר קשה לו והוא נשאר בבית. תמיד בצמוד לדלת הכניסה, צופה בבאים. יום אחד חזרתי עם המכונת מפעילות, נכנסתי באיטיות במעלה החניה, ואז שמעתי צווחה מצמררת. יצאתי בבהלה. התברר שחץ רץ לקראתי ונכנס לחניה בדיוק בהיותי בעלייה, כך שלא



יכולתי לראות אותו. הגלגל הקדמי פגע בו. מיד נסעתי לאחור. הזעקתי את בעלי ולקחנו אותו לווטרינר. גם אז הוא הביט בי בעיניים אוהבות ובאמון ללא מצרים. ייסורי המצפון שלי היו קשים. ארבעה ימים הוא נשאר אצל הווטרינר ואני אתו רוב הזמן. הוא כבר היה בן שמונה עשרה, ומפאת זקנתו המליץ הווטרינר לגאול אותו מייסוריו. אכן זה מה שהוסכם. עד עכשיו, כשאני רואה אותו לנגד עיניי חונקות הדמעות את גרוני.

הווטרינרים הציעו לנו הצעות שונות ל"סילוק הפגר". את כולן דחינו. לכלב הנאמן שלנו מגיע יותר, מגיעה קבורה מכובדת. לאחר חיפושים רבים מצאנו מקום מבודד, ללא אנשים בקרבתו. שם כרינו לחץ קבר ומעליו גל אבנים. אף חרתנו את שמו על עץ שהיה בצמוד. לא פעם היינו פוקדים את המקום בעברנו בסביבה.



אהבה היא הכוח  
היחיד העשוי  
להפוך אויב לידיד.  
(פרטין לותר קינג)

# אהבה שזורה בטבעות חיי

| צבי אבן בר |

בינינו, כמעט 50 שנה. לאחר שובו לארץ התחדש הקשר כאילו לא נותק מעולם. הפעם אני צירפתי אותו לחבורה שלנו. חבורת "מי אוהב אותך יותר ממני". הפעם נמשך הקשר 10 שנים עד פטירתו. לאחר נישואיי לנעמי, התארגנה סביבנו חבורה שהלכה ותפחה בשיטת חבר מביא חבר ואח מביא אח או אחות. נוצרה חבורה המונה למעלה מ-60 חברים: מירושלים, ממודיעין, מכפר-סבא, מתל-אביב, מרמת-גן, מרחובות, מראשון לציון ומחולון. חברים בה אנשים מכל גוני הקשת האנושית של החברה הישראלית. התגבש פסיפס אנושי מדהים. בלי להגדיר את עצמנו או את מטרות החבורה, שני דגשים בולטים בה: תמיכה ועזרה הדדית ואהבת הארץ. נעמי קבעה שם לקבוצה: "מי אוהב אותך יותר ממני". יש לנו תלבושת אחידה וכוונת תואם ובעיקר יש לנו זה את זה. בשמחות, בבילויים, בחגים, באירועים משפחתיים ולהבדיל גם בצער ובכאב. עשרה מחברינו הלכו לעולמם בשנים אלו. אנחנו שומרים על קשר רצוף עם האלמנות, משתפים אותן באירועים שאנחנו מארגנים, מצרפים אותן לטיולים שלנו בארץ ובעולם.

כעת, כשבגרנו, הילדים התחתנו והנכדים גדלו, הקשר היום-יומי בין החברים נעשה חשוב כאוויר לנשימה, המעגלים החברתיים בתוך החבורה הגדולה מונעים מאתנו את הבדידות. אני גאה ומאושר בתרומתי בהקמת החבורה ובהפעלתה למעלה מ-20 שנה.

אשרי האדם שגדל באהבה וחי כדי לאהוב.

טבעת העבודה וההתנדבות עוטפת את חיי ונותנת להם משמעות מיוחדת. להוראה הגעתי בגיל 11. שנתיים בארץ משתדל להתנהג כצבר. אחד השכנים ביקש ממני לעזור לבתו בכיתה ב' המתקשה בשיעורי העברית. עבור כל שיעור קבלתי חצי לירה. ב"משכורת" הראשונה מימנתי את עלות התספורת (עשיתי קרחת). כאן מתחיל מסע חיי כמחנך ומורה, מסע שנמשך כארבעים שנה. בזכות העבודה החינוכית זכיתי לאהוב אלפי תלמידים. עם רבים מהם נוצרו קשרים עמוקים. עם חלק מהם אני בקשר עד היום (כיום הם "ילדים" בני 70).

לוי ג', ילד מסוגר ורגיש, היה בן יחיד לניצולי שואה, מתבודד. חינכתי אותו 4 שנים. לימים סיים לימודיו בתיכון והתגייס לשריון. במלחמת יום הכיפורים נהרג בקרבות ליד תעלת-סואץ. נטמן בחלקה זמנית. עם סיום הקרבות נערכו ההלוויות לחללים שנטמנו בקברים זמניים. הייתי עדיין במילואים, ירדתי מרמת הגולן כדי להשתתף בהלוויה. הגעתי לאחר סיום הטקס. על תלולית העפר הקטנה רכנה אישה מתייפחת. היא הרימה את עיניה וזרקה בי מבט. לבשתי מדים, לא מגולח. היא הכירה אותי (למרות שלא נפגשנו 5 שנים) וזעקה: "לוי, לוי - המורה שכל - כך אהבת, בא להיפרד ממך". צמרמורת עוברת בי מחדש כשאני נזכר במפגש זה.

אילנה ש. ילדה עדינה, משפחתה עלתה מעיראק, אבא עבד קשה כדי לפרנס את משפחתו. את אילנה חינכתי 4 שנים ב"ס" חנקין בחולון. אילנה הייתה תלמידה מבריקה. לקראת סיום כיתה ח' הצעתי לאביה לשלוח את בתו לפנימית "ביוער" בירושלים. תשובתו הייתה נחרצת: "שום ילד שלי לא יוצא לפנימייה. אילנה היא הבכורה, תלמד מקצוע ותעזור בפרנסת המשפחה". הבנתי את האבא אך לא השלמתי עם החלטתו (מהיכן לקחתי את החוצפה הזאת?). פניתי למנהל "בויאר", סיפרתי לו על הילדה ועל משפחתה. בקשתי שישירין לה מקום. עיריית חולון, העמידה לרשותי רכב. שכנעתי את האבא של אילנה להצטרף אליי עם משפחתו לטיול בירושלים שיכלול גם ביקור בפנימייה. מנהל הפנימייה, התרשם מאד מאילנה. ערך למשפחה סיור בפנימייה, הראה להם את תנאי המגורים וציין עד כמה הלימודים במקום יקדמו את בתם. אילנה למדה וסיימה את לימודיה ב"בויאר". לימים פגשתי אותה מספר פעמים בביקורי בני-יורק. נפגשתי עם פרופסור אילנה, מרצה בכירה באוניברסיטת קולומביה.

תפקיד מרכזי בחיי מהווה טבעת החברות. גדעון היה חבר ילדות, קלט אותי לחברת התלמידים בכיתה ג', בבית-ספר "עליות" ברמת-גן, ב-1948. הוא עזר לי להיות צבר. ביליתי בביתו ימים ארוכים (זכיתי גם בארוחות משביעות, לאמי לא היתה אפשרות להכין לנו). גדעון למד הנדסה בטכניון. לאחר שהקים משפחה עבד שנים רבות בחו"ל ולא היה קשר

המעגלים העוטפים את חיי הם: משפחה, חברים, נתינה, עבודה וזהות לאומית. מעגלים אלו שזורים באהבה שהענקתי וקיבלתי, מעגלים אלו עיצבו את חיי.

נולדתי עם פרוץ מלחמת העולם השנייה, בעיירה קטנה בפולין על גבול אוקראינה של היום. הייתי הצאצא ה-73 במשפחתי הענפה. בתום המלחמה, שרדנו שלושה: אמי, אחי ואני. שרדנו בזכות עקשנותה, אהבתה ואומץ לבה של אימי.

בישראל, צמחתי וגדלתי. לאחר השירות הצבאי, התחתנתי עם דבורה, אהבת נעורי. הקמנו משפחה לתפארת. נולדו לנו 4 ילדים ו-8 נכדים. אמי זכתה ליהנות מחלק מהם ולהרעיף עליהם הרבה אהבה. היינו משפחה החיה בצניעות ובאהבה. לאחר יותר מ-30 שנות נישואים, חלתה דבורה בסרטן. נאבקנו שש שנים ביחד במחלה שהכריעה אותה, והיא בת 58 בלבד. השבר היה גדול אך החיים חזקים יותר. כעבור שנתיים נשאתי לאישה את נעמי. אשרי אדם הזוכה לאהבת אמת פעם בחייו. אני, בכורח הנסיבות, זכיתי לשתי אהבות. נעמי הביאה לחיי את שלושת ילדיה מהם נולדו לנו שבעה נכדים. זכיתי ש-15 נכדים קוראים לי "סבוש".

הטבעת השלובה בטבעת המשפחה בחיי היא טבעת הנתינה. מגיל צעיר אהבתי לעזור לאנשים. גרנו בשכונת הצריפים "מפדה אזורי" ברמת-גן. כאשר הייתי רואה אישה נושאת סלים כבדים, הייתי עוזב כל משחק שהשתתפתי בו ועוזר לאישה לסחוב את משאה לביתה. לא פעם קיבלתי גערה מאמי. מתוך רצון לעזור לאחרים הייתי שוכח את המצרכים שקניתי בשליחותה של אמי.

אמי, שהייתה עבורי סמל להקרבה ונתינה, חיה בהכרה שאנו מתקיימים ממה שאנחנו מקבלים, אך אנחנו חיים ממה שאנחנו עושים. התנדבות ונתינה הפכו לחלק ממני.

למעלה מחמישים שנה אני מתנדב בתחומים שונים. עשר שנים התנדבתי בחדר מיון בב"ח "וולפסון" בחולון. במכתב הערכה שקבלתי נכתב: "מי שיכול לעשות עושה, ומי שיכול לעשות יותר-מתנדב". כל חיי אני משתדל לעשות יותר.

בכל יום רביעי בשבוע הייתי מתייצב באופן קבוע בשבע בבוקר בחדר המיון וחוזר הביתה אחר הצהריים. תשוש מבחינה פיסית, אך עם סוללות נפשיות מלאות.

באחת התורנויות, הביאו לחדר המיון את דודו טופו, מלווה ע"י שוטר ושוטרת, מוזנח, לא מגולח, אזוק בידיו וברגליו. הם ניגשו אלי ודודו ביקש: "דוקטור, (הייתי לבוש בחלוק לבן) אתה יכול להשאיל לי ערכת גילוח, אני רוצה להרגיש כמו בן אדם". לאחר שקיבלתי אישור מהשוטרים נתתי לו ערכת גילוח שהייתה במגירת השולחן. כאשר חזר נקי ומגולח, אמר לי: "תודה דוקטור, החזרת לי צלם אנוש". כעבור שלושה ימים הוא התאבד.





צ'פּה שמוך  
Coffee Boutique



שנה  
טובה  
ומתוקה

חנות לאביזרי קפה



בילו 2, קניון עופר, רחובות



# אהבה מקודשת בדם

| דליה דמארי |

שיר מחווה לפלמ"ח לכבוד שבע שנים לייסודו.

## שיר לעדה - אריק לביא/נ. נאמן

"עדה בואי ושבי פה עמנו  
פצחי בזמר, שירי באון".

## איה - נ. אלתרמן/מ. זעירא

"במרחק, באין איגרת  
עת עם ליל נח הנדוד  
לכולנו את נזכרת  
וכל איש לוחש לחוד  
אי, אי, איה, אי  
כך זוכרים שדה ובית  
וקוראים לזה בשמך".

## שושנה - ח. חפר/עממי

"ירח נישא אל ענן  
כמוהו אליך שושנה  
בים עוד יפליג קפיטן".

נכתב לאנשי הפל"ם בזמן שירותו של חפר בפלמ"ח.

עם כל השכול, הכאב, והקרבת החיים למען המדינה  
נוצרו גם שירי תקווה:

## אין לי ארץ אחרת - א.מנור/ק.אלאל

"אין לי ארץ אחרת  
גם אם אדמתי בוערת  
כאן הוא ביתי".

בשיר מתבטאת נאמנות הכותב לארץ, למרות  
החסרונות שבה. היא שינתה פניה, אך הוא נאבק  
ולא מוותר עליה.

## החיטה צומחת שוב - ד.צמרת/ח. ברקני

"הן זה אותו העמק  
הן זה אותו הבית  
אבל אתם הן לא תוכלו לשוב  
ואיך קרה, ואיך קורה ועדיין  
שהחיטה צומחת שוב".

השיר נכתב אחרי מלחמת יום כיפור ומזוהה עם יום  
הזיכרון. במקביל להרגשת השכול והאובדן, השיר  
מבטא תקווה לעתיד בארץ האהובה, מתאר את  
המשכיות העולם עם כל הטוב שבו.



הפיזיומן הפך לאחד מסמלי התקופה, כיוון שביטא  
תקווה ואופטימיות לימים שיבואו אחרי המלחמה  
במדינת ישראל.

## מגש כסף - נ. אלתרמן/נ. היימן

"אז תשאל האומה שטופת דמע וקסם  
ואמרה: מי אתם? והשניים שוקטים.  
וענו לה: אנחנו מגש הכסף  
שעליו לך נתנה מדינת ישראל".

שם השיר הפך למטבע לשון המתאר את גבורת  
הלוחמים ותרומתם להקמת המדינה (אמר זאת  
לראשונה חיים וייצמן).

## הרי את מקודשת - א. שטרן

"הרי את מקודשת לי, מולדת  
כדת משה וישראל  
אני - ראש אלון בחיק הרייך,  
את - בדמי לעד תחיי".

השיר הוא תודעה שנוצרה אצל משורר, כשהשתתף  
בהגנה על ירושלים וחווה את חרפתה על-ידי הכובש  
הבריטי. השיר מדמה אהבת בשר ודם של בעל  
לאשתו, לאהבת בן העם היהודי למולדתו, לארץ  
ישראל ולאדמתה, שקושרת ברית דמים ביניהם.

שירים רבים נכתבו בשם נשים, חלקם היו ממשיים  
וחלקם סמליים, אך כולם מבטאים את הקשר,  
האהבה, הגעגועים והברית עם ארץ ישראל ועם  
מדינת ישראל.



## רותי - ח. חפר/עממי רוסי

"לי כל גל נושא מזכרת  
מן הבית מן החוף...  
לי נערה ושמה רותי  
המצפה באלה החופים".

נכתב לאנשי הפל"מ, הזרוע הימית של הפלמ"ח.

## בת שבע - ח. חפר/מ. וילנסקי

"הזמר הוא לך  
מדן עד באר שבע  
אותך לא נשכחתי".

ההיסטוריה הישראלית, שנרקמה במהלך 74 שנות  
המדינה וגם בתקופות שקדמו לה, היתה לצערנו  
רוויית מלחמות, כשאויבינו לא הפסיקו לאתגר אותנו,  
אך תמיד יכולנו להם.

המלחמות הללו, אהבת הארץ והגעגועים אליה,  
הזיכרון המתמיד של הנופלים על הגנתה, הולידו  
אינספור יצירות אמנותיות וביניהן גם לא מעט שירים  
המוקדשים לנושאים אלה. חלקם נכנסו לקאנון  
התרבות הישראלית לעולמי עד. הבאתי לדוגמה  
כמה שירים, שנוצרו בעקבות המלחמות שעברנו,  
ואת הסיפורים המרגשים שעומדים מאחוריהם,  
שהובילו לכתיבתם.

## שיר הרעות - ח. גור/ס. ארגוב

"אך נזכור את כולם  
את יפי הבלורית והתואר  
כי רעות שכזאת לעולם  
לא תיתן את ליבנו לשכות.  
אהבה מקודשת בדם  
את תשובי בינינו לפרוח".

השיר נכתב בתש"ח והנחיל את מורשת רעות  
הלוחמים: אין נוטשים פצועים, זו אהבת דוד ויונתן,  
שחשובה לא פחות מהנשק ומהקרבות, מסירות עד  
כלות הנפש למען הגורל היהודי והעתיד הנכון לנו  
בארץ (הרקע לשיר הוא הקרב על נבי יושע, מצודת  
כוח בגליל, ושם גם נמצא כיום "מוזיאון הרעות").

## יצאנו אט - ח. חפר/ד. זהבי

"יצאנו אט, חיוור היה הליל,  
במרחקים הבליחו האורות  
ואת היית יפה כשתי עיניך  
עת הדמעות היו בן עצורות".

השיר פורסם ב-1946 וקשור למאבק על הקמת  
המדינה. יש בו מחוויות אנשי הפלמ"ח הלוחמים,  
ששכלו רבים מחבריהם ולא ידעו אם ישובו מהקרב.  
הדמות הנשית מתגעגעת, נאמנה וממתנה.

## הקרב האחרון - ח. חפר/מ. וילנסקי

"עם הנץ כוכב תצא אל הליל  
מרחבים חובק מדבר קדמון  
מי יידע אחות אם עוד נחזור אלייך  
אולי הקרב האחרון".

נכתב בימי ראשית המדינה, כשעוד האמינו וקיוו שזו  
המלחמה האחרונה.

## האמיני יום יבוא - ר. קלצ'קין/נ. בהרב

"ואז אדע לקרב יש טעם  
אך כי המחיר יקר מאוד  
כדי שיום יבוא אי פעם  
נוכל לנשום פה ולחיות  
האמיני יום יבוא".

# אהבות בתנ"ך

| יהודית הלפר צאלון |

## להיראות טוב - לאהוב את עצמנו

| מלכה דורון - סטייליסטית |



אהבה היא תכונה אנושית, שמלווה אותנו מרגע הולדתנו. אהבה להורינו, אהבות נעורים, אהבה לבן-בת זוג, אהבה לבעלי חיים ועוד.

הפתגם "ואהבת לרעך כמוך" מלווה אותנו משחר ימינו. כבר בגן זקלמנו אותו. בכיתה תלתה אותו המורה כפלקט מול עינינו. בעיני כסטייליסטית אומר הפתגם, שכדי לאהוב את

האחר עליך לאהוב קודם כל את עצמך, לכבד את עצמך, להיות שלם ואוהב את מעשיך ואת הנראות שלך. ובתחום הנראות אני עוסקת: טיפוח השיער, הביגוד, הציפורניים, נעליים מצוחצחות.

קיים קשר עז בין אהבה לבגדים שאנו בוחרים. בגדים שמחמיאים לנו: שלמים וראויים בצבעים שגורמים לנו להראות טוב מנקודת מבטנו, יגרמו לנו לאהוב את עצמנו. על פי מחקרים הם יעלו את הביטחון העצמי, יעלו חיוך על פנינו וישפרו את מצב רוחנו. וכל אלה כידוע טובים לבריאות. כשאנחנו יוצאים למרחב הציבורי למטרה חברתית, או בריאותית, או לסיפורים - ביטחון עצמי ומאור פנים יגרמו לכל מפגש להיות איכותי יותר.

הידעתם כי יש סגנון לבוש הנקרא סגנון רומנטי? יש צבעים שמעוררים את רגש החיבה, הרכות וההכלה. יש גם בשמים שעושים זאת.

אם נרצה להכניס רומנטיקה לנראות שלנו אני ממליצה לבחור בגדים מבדים רכים ונשפכים, סגנון נשי ורך, שמשדר רכות ואמפטיה. הבדים: תחרה, קרושה, שיפון, קטיפה, משי. הסגנון הוא רך ו"נודל". מלמלות ושכבות. הדפסי פרחים.

**הצבעים:** פסטל, הדפסי פרחים עדינים וצבעים טבעיים. **אקססוריז:** פנינים, פרחים, תכשיטים עדינים בגודל קטן - בינוני.

צבעים שנחשבים צבעי אהבה ורומנטיקה הם לבן, שיוטר מכל הוא צבע הטוהר והניקיון, כמו כלה ביום חתונתה. ורוד הוא שילוב של אדום ולבן, ובתרבות שלנו נחשב בעבר לצבע נשי. בשנים האחרונות הפסקנו לראות בו צבע של בנות וטוב שכך. הוורוד מסמל גם את האביב, את הפריחה וההתחדשות. זהו צבע שעוזר לנו להיות קשובים לעצמנו, צבע של אופטימיות ופינוק. זה גם צבע שמתקשר לזוגיות ונתינה.

אדום הוא צבע הלב, הדם, ולכן מבטא ריגוש. זהו צבע ממריץ, חם ודומיננטי (לעיתים יכול לבטא גם תוקפנות). יש מחקרים רבים שמוכיחים כי לצבעים השפעה על עצמנו ועל הסובבים אותנו.

סקירה קצרה זו מביאה בפניכם את המושג אהבות מנקודת ראותי כסטייליסטית. מוזמנים לאהוב ולהשתמש בכלים הללו לחיים מלאי שמחה ואהבה.

אהב אותה. בליל החופה, מספרת לנו התורה, מחליף לבן הרמאי את רחל בלאה (ואחותה הצעירה והיפה משתפת איתה פעולה ומוסרת לה את הסימנים שקיבלה מיעקב). שוב ממתין יעקב שבע שנים, ורק אחרי 14 שנים הוא מצליח לממש את אהבתו רבת השנים ולשאת את רחל לאישה.

בספר שמואל מופיע הרקע להולדתו של שמואל הנביא: סיפור האהבה בין הוריו. לאביו, אלקנה, היו שתי נשים: פנינה, שהייתה פורייה וילדה ילדים, ואילו חנה הייתה עקרה. וכך כתוב בספר שמואל: "ויהי איש אחד מן הרמתיים צופים מהר אפרים ושמו אלקנה... ויהי היום ויזבח אלקנה וייתן לפנינה אשתו ולכל בניה ובנותיה מנות ולחנה ייתן מנה אחת אפיים, כי את חנה אהב וה' סגר את רחמה".

אהבת דוד ובת שבע, הייתה כרוכה בחטא נורא, אשמה אותה נשא דוד המלך בלבו כל הימים. דוד חמד את בת שבע היפה, כשצפה בה רוחצת על הגג. הוא שלח את בעלה, אוריה החיתי, למלחמה, כי ידע שסיכוייו לחזור ממנה חי קלושים ביותר. בת שבע נכנסה להריון, אך שניהם נענשים והילד מת. נתן הנביא מוקיע אותו על חטאו זה, ומטייל עליו אשמה כבדה. דוד המלך מודה בחטאו וייסורי האשמה מלווים אותו עד יום מותו. בת שבע הרה שוב, וכך בא לעולם שלמה המלך, ממשיך השושלת. שלמה אהב נשים רבות ובמשך השנים חבר לנשים נוכריות, והן הביאו עליו את הסטייה מדרכו של אביו, דוד המלך, שדבק בדרכו של הקב"ה. סטייה זו גרמה בסופו של דבר לקריעת הממלכה לשניים בדור שאחרי: ממלכת יהודה (המשך ממלכת בית דוד) וממלכת ישראל.

סיפורי אהבה נוספים מופיעים בתנ"ך, סיפורי אהבה פחות רומנטיים, בלשון המעטה, ועם סוף עצוב, כמו: אהבתו של אמנון לתמר, בן דוד המלך, שאנס את אחותו; אהבתו של שכם בן חמור לדינה, בת יעקב, אותה אנס; אהבתו הנאיבית של שמשון לדלילה, שבסופו של דבר הסגירה אותו לפלשתים וגרמה למותו, ואהבת המלך אחאב לאיזבל, שדרדרה אותו אלי תהום.

לאהבה, כמו לכל רגש, יש שני צדדים, אך אם נחזור לזמר והיוצר החרדי, מנדי רוט, מרגש לחוש בתפיסתו את האהבה. תפיסה אופטימית, פתוחה, המחברת בין כל חלקי העם, או כפי שהוא מגדיר את עצמו בכתבה שהופיעה בעיתון "ישראל היום": "לכתוב בעיתון ישראלי, שמדבר אל כלל העם היהודי, הוא עניין טבעי לנשמה שכמותי, נשמה שיושבת בצדי הדרכים, קשובה למנגינות השונות בחברה הישראלית".

"אני רוצה לאהוב נערה, ליבי מתגעגע", שר ביידיש מנדי רוט, הזמר והיוצר החרדי, וקומם עליו את חבריו החסידים. רוט (ראטה), בנו של אדמו"ר מ"שומר אמונים", הגר ברובע החרדי באשדוד, אינו מבין על מה המהומה. "יצחק אבינו אהב את רבקה אמנו", הוא ממשיך בשירו, "יעקב אבינו אהב את רחל אימנו".

וגם דוד אהב את בת שבע. ואילו לו, לצעיר החרדי, אסור לאהוב? רוט מעוניין לעורר שיח בקרב הצעירים המועמדים לשידוך. הוא מסביר לחבריו בשפה פשוטה: זכותו של הצעיר לבחור. לבדוק אם השידוך מתאים לו, אם הוא חש משיכה לבחורה. הוא מעלה על נס נושאים שעליהם לא מדברים בציבור החרדי. הוא מגלה את כמיהתו להתחבר לכל עם ישראל ולא להיבדל בתוך החסידות שלו.

מנדי רוט הזכיר בשירו רק שלושה סיפורי אהבה בתנ"ך, מתוך סיפורי האהבה המוצגים בגלוי. עבד אברהם מגיע לארץ הולדתו של אברהם אבינו אדונו, ארם נהריים, כדי לחפש לקחת לבנו כלה מבין הכנעניות. אליעזר, עבד אברהם, עושה לעצמו סימנים כדי לדעת אם בחירתו נכונה. הוא עומד ליד הבאר ומחליט: הנערה אשר תענה לבקשתי, תיתן לי לשתות מכדה וגם תציע להשקות את גמליי, היא המיועדת. ומשהתגשם הסימן, הוא מוציא מיד צמידי זהב, אבל נותן לה אותם רק אחרי שהיא אישרה שהיא בת בתואל, בת אחיינו של אברהם. מכאן מתגלגל הסיפור, תוך שאנו מתוודעים לראשונה בתנ"ך, שיש להתחשב בהחלטתה של האישה, אם ברצונה בחתן המיועד לה כבעל. "נקרא לנערה ונשאל את פיה", אמרו בני משפחתה, ובכך קבעו את ההלכה לדורות. רבקה מובלת בשיירת הגמלים, ויצחק הולך לקראתה. כמו סרט אהבה בהילוך איטי, כשרבקה שואלת מי האיש הנבוה והנאה, ההולך לקראתה, היא נענית: "זה יצחק". היא מתפעמת ממראהו ומתכסה בצעיף. ועל יצחק נאמר בהמשך: "ויביאה יצחק האהלה שרה אימו, ותהי לו לאישה, ויאהבה, וינחם יצחק אחרי אימו". מכאן אנו ממשיכים לסיפור האהבה האולטימטיבי של יעקב אבינו ורחל אמנו. יעקב התאהב ברחל ממבט ראשון, והאהבה הזו נתנה לו כוח לגלול את האבן מעל פי הבאר, שמספר רועים ביחד לא הצליחו לגלול. הרועים גילו את אוזנו שהרועה יפת התואר ויפת המראה היא רחל, בת לבן, אחי אמו רבקה, בת דודתו של יעקב. יעקב מבקש מלבן לשאת את בתו הקטנה רחל לאישה, ומציע לו לעבוד עבורו שבע שנים תמימות כדי להוכיח לו את רצינותו ואהבתו אליה. "ויהיו בעיניו כימים אחדים", עד כדי כך

# גבעת האהבה

| הדס אביבי, הארכיון ההיסטורי של רחובות |

מאחד הגנות.

ישנם סיפורים וזיכרונות רבים של בני רחובות ואורחים שעברו במשך השנים וביקרו בגבעה הזו, ובעיקר אין להתבלבל בינה לבין גבעות אחרות שקיבלו במהלך השנים את אותו השם – גבעה זו היא גבעת האהבה המקורית!

דן אלמגור, שגדל ברחובות, אף חיבר לכבודה שיר, שהלחינה נורית הירש:

## גבעת האהבה

הנה עולה ירח על גבעת האהבה  
ורח אקליפטוס באוויר  
זוגות- זוגות יוצאים להם כל בני המושבה  
וקליינר המנצח מלמד אותם לשיר:

פזמון: גבעת האהבה, גבעת האהבה...  
גבעת האהבה הזקנה והטובה...  
גבעת האהבה, גבעת האהבה...  
פינת החמד של המושבה !

הנה עולה ירח על גבעת האהבה  
סביב מייללים עוד התנים  
מכאן רואים, רואים היטב את כל המושבה  
על כל עשרים בתיה הלבנים והקטנים

פזמון: גבעת האהבה, גבעת האהבה... ..

הנה עולה ירח על גבעת האהבה  
סמילנסקי שוב רוכב פה בגאון  
יוכבד שוב נתנה ל"שייע" נשיקה טובה  
אז הוא ניגש לפתע וצלצל בפעמון

פזמון: גבעת האהבה, גבעת האהבה... ..

(סיום) גבעת האהבה, גבעת האהבה  
ורח אקליפטוס שוב נישא פה באוויר  
הו מה יהיה אתך, גבעת האהבה  
כשתהיה המושבה לעיר !?

כל מי שצועד בעיר רחובות יודע – גבעות לא חסרות בה... עולים ויורדים ועולים, והדרך נמשכת. תחילתה של רחובות גם היא על ובין הגבעות: בתיה הראשונים של המושבה נבנו על הגבעה מצד מזרח לדרך הראשית (כיום רחוב הרצל), ואילו הגבעה המערבית (בואך רחוב טלר של ימינו) הביאה עמה נופך אחר.

בתחילה שימשה הגבעה כמקום לגורן של המושבה, ובנוסף לשומר שהופקד על המקום. צעירי המושבה נהנו ובילו במקום שעות ארוכות. חלקם אף נשארו לישון במקום, וחלקם עשו זאת עם בני ובנות זוגם. מכאן אנחנו יכולים כבר לנחש איך נדבק הכינוי "גבעת האהבה" למקום זה.



מגדל המים בראש גבעת האהבה (1940)

משה סמילנסקי העיד בספרו "בין כרמי יהודה" על התחלתה של הגבעה, ועל עצמו כמי שהמציא את הכינוי: "ובהגיע העת, החלו בדיש, וגם שמרו על הגורן, כל אחד שמר לילה בשבוע, כי שבעה היו. אך השומר לא נשאר בודד על משמרתו: עד חצות הלילה בילו כל צעירי המושבה, רוב נשיה וכל הילדים בגורן, שהייתה מקום שעשועיה של המושבה הקטנה. ויש שאחדים מן הצעירים היו נשארים לישון על הערמות עד אור הבוקר, שלא לדבר על זוגות הנאהבים שהיו מתחבאים מעין רואים בין הערמות שבקצה הגורן, אך לחישותיהם או צחוקם העצור גילו את מחבואם. מפיו של יהודה נפלט פעם הכינוי "גבעת האהבה" ועד מהרה נפוץ בין הצעירים ובציבור, ונתקבל ברצון על לב כולם." [הערה: משה סמילנסקי כינה את עצמו בספר בשם יהודה].

גובהה של הגבעה כ- 65 מטר מעל פני הים, והיא צופה על סביבותיה. את הגבעה רכש לראשונה אברהם דונדיקוב, ולכן נקראה בתחילה גבעת דונדיקוב. אולם, כאמור, השם הפופולרי, המקובל, היה "גבעת האהבה".

בראש הגבעה נמצא אחד ממגדלי המים של רחובות. עם ההרחבה והשיפור של מערכת המים בעיר, יצא מגדל מים זה מכלל שימוש. כיום הוא נראה רק מאחד המעברים בין בתים.

במלחמת העצמאות, בשנת תש"ח – 1948, היתה על הגבעה תצפית קבועה להתרעה מפני התקפות מהאוויר של מטוסים מצריים על רחובות.

כיום בנויים על הגבעה רבי קומות, ותצפית ממנה על רחובות אפשרית רק



לילה על גבעת האהבה צייר: אשר פלדמן

# אחיות

יוסי רזי

- אותי תעירי בזמן, הוסיפה הגדולה. היא בת 14 וצריכה זמן להתארגן.  
- טוב ששמעת בקולי ולא עברנו לדירה קטנה של שלושה חדרים כפי שהצעת.  
רק אלוהים יודע מה היה קורה אם שתיהן היו ישנות בחדר אחד, אמר הסבא  
לסבתא ברגע אחד שנותרו לבדם במטבח. היא הנידה ראשה בהיסוס.  
והיה עוד העניין עם הריטלין.  
שתיהן ישבו לשולחן במטבח, רחוצות ולבושות בחלוקים הוורודים שלהן. היו  
רגעים של רוגע ושלווה משפחתית: זוג מבוגר וצמד נכדותיו שבאו מרחוק לבקר,  
וכל הבית מלא אותן.  
- לקחת את הריטלין שלך? שאלה הגדולה את הקטנה, והייתה בה בשאלה  
נימה של דאגה אמיתית.

- מה אכפת לך מהריטלין שלי, נבעתה הקטנה, תדאגי קודם  
לקחת את הריטלין שלך. את צריכה אותו יותר ממני.  
- אתן לוקחות ריטלין? שאלה הסבתא בתמיהה, פניה  
נעשו מודאגות.  
- כן סבתא, מה, לא ידעת? ענתה הגדולה.  
הכדורים האלה הם נגד בעיות של קשב וריכוז.  
לי יש, ולה יש, ובכיתה שלה יש עוד תשע  
שלווקחות גם.  
הסבא והסבתא הסתכלו בנכדותיהן והחליפו  
ביניהם מבטים.  
- לא תשע אלא שמונה, הגיבה הקטנה, ואצלכם  
בכיתה יש הרבה יותר, שתיים עשרה, נכון?  
- מאיפה בא לך המספר שתיים עשרה, טפשה?  
- את בעצמך אמרת לי.



- את צריכה לנקות את האוזניים שלך, לא שמעת טוב.  
עברו עוד כמה דקות, הבכורה הלכה לחדרה, כשהיא מסמנת  
להתראות בחלוקה הוורוד, והצעירה נשארה, מכורבלת בין הסבא  
לסבתא, לראות חדשות בטלוויזיה.  
בבוקר חלף הסבא, בצעדים שקטים בפרוזדור, ליד הממ"ד, משתדל לא להעיר  
את הקטנה, ופתח את דלת חדר העבודה להעיר את הגדולה לקראת סידורי  
הבוקר שלה. ושם, במיטה של הבן, מצא את הצעירה שוכבת קרוב קרוב  
לאחותה, משעינה ראשה על כתפה, והבכורה חובקת אותה בעדינות. שתיהן  
נמות את שנתן, מחויכות.

כאשר אסף אותן אל מכוניתו במגרש החנייה של הרכבת, ריחפו בחלל המכונית  
שרידים מחילוקי דעות קודמים ביניהן. משהו על ספר שהצעירה לקחה לעצמה  
לכמה שעות ושכחה לעדכן את המבוגרת. וכך נמשך הדיאלוג הקולני, ורק לאחר  
שלושה רמזורים הצליח הסבא להפנות את מבטן לעבר הקניון החדש שנפתח  
ולהשקיט הצעקות.  
שתיהן לטשו עיניהן אל הבניין החדש והמטופח, מנסות להבין מהסבא מה  
בדיוק יש בתוכו ומתי כבר יגיעו אליו. הוא הרגיע אותן והבטיח שסבתא מתכננת  
לקחת אותן מחר או מחרתיים. בת העשר שאלה אם אי אפשר להקדים כבר  
להיום, ובת הארבע עשרה, שבועדי חשבה כמוה, גערה בה: "טיפשה אחת,  
את לא יכולה לדחות סיפוקים". הקטנה שאלה מהמושב האחורי:

"מה זה סיפוקים, סבא?" והוא התאמץ לענות לה תשובה  
דיפלומטית שלא תגרום להמשך המריבה ביניהן.  
הסבתא קיבלה אותן במאור פנים, הקפידה להצמיד  
ללחייהן את אותו מספר נשיקות ולברך כל אחת  
במילים חמות שמתאימות רק לה. אחר כך  
הובילה אותן אל חדריהן ליומיים הקרובים: את  
הגדולה לחדר השינה של בן הזקונים, שעזב  
את הבית לפני חמש שנים, ואת הקטנה  
לממ"ד, שמשמש את הסבא כחדר עבודה. היא  
שלפה אלבום משפחתי, אותו הכינה מראש,  
והייתה מרוצה לראות את הנכדה מניחה את לוח  
הטבלט הצמוד שלה בצד, מתיישבת ומתעניינת  
במצולמים.

- הנה אבא שלך כאשר היה בן עשר, סמנה לה  
הסבתא, והיא דחקה את הראש המתולתל שלה קדימה  
כדי לקלוט שאבא היה פעם צעיר, ילד, בן גילה, עם חיוך ענק.  
הסבא הוציא כריות מהארון בחדר הבן, הניח אותן בעדינות על  
המיטה הרחבה ואמר בשקט של ממתיק סוד:  
- זאת המיטה הנוחה ביותר בבית והיא רק בשבילך.  
- מעולה, היא אמרה, ועיניה החודרות קלטו על המיטה הרחבה כמה פירו  
אבק. היא חיפשה ומצאה מתחת לארון מברשת, שהסבא לא ידע על קיומה,  
וניקתה את המיטה, פירור אחרי פירור. את מלאכת הניקוי המדוקדקת שלה  
עצרה קריאתה המתנגנת של אחותה מהממ"ד:  
- סבתא, יש לך במקרה מברשת שיניים בשבילי?  
- טפשה אחת, את לא יכולה להביא לך מברשת שיניים? ממש תינוקת, הפטירה  
הגדולה בכעס, כאילו לעצמה.  
- היא בסך הכול שכחה מברשת שיניים, ובמקרה במקרה יש לנו שתי מברשות  
מיותרות וחדשות מהחנות בקניון, אמרה הסבתא.  
- לא, היא תמיד שוכחת ואחר כך באה אלי שאני אביא לה את שלי.  
- ומה הרע שאת עוזרת לה?  
- לא, היא צריכה לדעת לדאוג לעצמה, אחרת מה היא תעשה כשתהיה גדולה?  
- יהיה לי בעל, אל תדאגי.  
- עם איך שאת מתנהגת לא בטוח שיהיה לך בעל שירצה לישון איתך.  
- סבתא, מה עושים מחר? אמרה הקטנה, אולי כתמרון של הצעירים במשפחה  
שפיתחו במשך השנים את התושייה איך לצאת ללא פגע ממהומה שהם עצמם  
גרמו לה.  
- מחר ניסע לספארי אמרה הסבתא בחניגות טקטית.  
- לספארי? איזה כיף אמרה הגדולה. אני מתה לראות את הפילות, שהולכות  
ביחד כל הזמן ונותנות אוכל לפילונים החמודים שלהן.  
- בשביל פילה אחת מסכנה לקום ולנסוע לספארי? אמרה הקטנה מסלסלת  
בקולה אך מיד חזרה בה.  
- טוב שיהיה, סבתא. אבל אל תעירי אותי מוקדם מדי. אנחנו בחופש סבתא.  
טוב?

## הטלוויזיה הקהילתית

### תוכניות בערוץ 98

בחודשים ספטמבר - אוקטובר, 2022  
ימי חמישי בשעה 19:00, מוצ"ש בשעה 19:00

#### ספטמבר: "בית האיכר, לב המושבה"

בית ברחוב הרצל, אשר שימש כבית ועד לאיכרי  
רחובות, ומספר את סיפור הפרדסנות של המושבה.  
הוותיקים דורשים להכריז עליו כאתר לשימור.

אוקטובר: "פסל בעירו" - פסלים רחובותיים,  
שהשתפו בזמנו בתחרות, מדברים על יצירותיהם  
המוצבות ברחבי העיר.



## עֵזָה כְּמִוֹת...

מה משותף ל: טי אמו [איטלקית], ז'ה סם [צרפתית], וו' איי ני [סינית] ואנא בחבך [ערבית]? נכון, כולם אומרים: אני אוהב אותך. נהרות של ספרים, סיפורים, שירים, יצירות אמנות ומחקרים עוסקים בנושא האהבה שלא ייגמר לעולם. אנחנו נעסוק בקמצוץ מתוך העושר המילולי הבלתי נדלה של הפועל אהב ושל המילה אהבה.

נתחיל בקטע מתוך שירו של חיים חפר [לחן סשה ארגוב] ששור 'התרנגולים': הורה אהבה.  
"כל מקום בו נהיה ויהיה לנו טוב, שם נשב ונטה את הפועל אהוב. ובפעל, בנפעל ובהתפעל, את הפועל אהוב נדקדק ונבגלגל.  
אני אוהב, אתה אוהב, והיא אוהבת, ובעד זה היא אחרת את הנכבד.  
אני אוהב אתה תאהב והיא תאהב, ובעד זה אצלה תמיד כואב הגב..."

המילה 'אהבה' באה לעתים קרובות בסמיכות בצרוף מילה נוספת, ואז משתנה משמעותה. לדוגמה:

אהבת אחים – אחווה, ידידות נאמנה. אהבת עולם – אהבה נצחית, אהבה עזה. אהבת בצע – שוחד, רדיפת ממון. אהבה אפלטונית – אהבה רוחנית. אהבת הזולת – אלטרואיזם, זולתנות.

מילים רבות נרדפות ל'אהבה': אהב, אהבה, התאהבות, חיבה, חשיקה, חשיקה, חשיקה, סימפטיה... ומילים רבות נרדפות ל'אהוב': אהוד, חביב, נחשק, מחמד, אלוף, יקר, נעים, עופר (איילים)...

גם 'אהבים' ברשימתנו: ארוטיקה, גיפוף, דודים, התעלסות, התענגות, מצחק, עגבים, פלירט...

ואיך לא לצטט מהתנ"ך, המשופע באהבת הורים, אהבת אחים, אהבת בשרים ואהבת אלוהים:

'ויאהב יצחק את עשו' בראשית  
'מטעמים כאשר אהבת' בראשית.  
'כימים אחדים באהבתו אותה' בראשית  
'נדולה השנאה מאהבה אשר אהבה' שמואל ב'  
'הגידה לי שאהבה נפשי' שיר השירים.  
'על כן עלמות אהבוך' שיר השירים  
'עת לאהוב ועת לשנוא' קהלת  
'טוב ארוחת ירק ואהבה שם' משלי

יש עוד מאות... אז נסיים באהבה מספירה אחרת, בחיך:  
אבניכי אבוהבב, אבניכי אבוהבב אבוהבב... ובשיר שמחברו אינו ידוע:  
הלכתי לרוכל

ובקשתי לקנות אהבה.  
"איזו אהבה תרצי?" – הוא שאל.  
"איזו אהבה יש במלאי?" – תהיתי.

"יש אהבה על תנאי  
ואהבה אפלטונית,  
אהבה התלויה בדבר  
ואהבת נפש,  
אהבה עיוורת  
ואהבה נמכת,  
אהבה חופשית  
ואהבה חונקת,  
אהבה לא ממומשת  
ואהבת חינם,

לכל אהבה יש תג מחיר.  
כמה תרצי לשלם על אהבה?" "אין לך מה שאני אוהבת" – ענית  
והלכתי לחפש קצת אהבה עצמית.



## מהי אהבה? כוח המשנה את כל קיומך. (סימון וייל)

\* \* \*

## אהבה – היצר הטבעי האנושי ביותר, הנתון לו לאדם מלידה – היא טעם חייו של האדם בעולם. (הרמן כהן)







## הדיסוננס שבאכילה

(אוהב/ לא אוהב / מותר ואסור...)

ד"ר שרה קפלן, PhD, RD, דיאטנית קלינית\*



ד"ר שרה קפלן

גורג' ברנד שואו אמר כי "אין אהבה כנה יותר מאשר האהבה לאוכל". מאז ומתמיד היה אוכל מרכז החיים, אם משום שאי אפשר בלעדיו לשמירת החיות, ואם משום אהבתנו הגדולה ואולי אף התמכרותנו לטעמים שבו. מי למלוח, מי למתוק, לחמוץ או לחריף.

### אז מה הבעיה?

מצד אחד, מהווה אוכל תענוג לחיך ולנפש. אכילה יכולה להיות בילוי זמן נפלא, והכנת האוכל עשויה להיות חוויה נהדרת ומרתקת. ומי לא רוצה לחוות תענוג וביילוי זמן נפלא?! ומה שיותר יותר טוב.

וכך "נולדו" להן תוכניות אוכל, תחרויות אוכל, צלמי אוכל, מבקרי אוכל, שפים/יות, בלוגרים וכו'. ובכולן האוכל והאכילה הכי טובים שניתן לתאר.

מנגד, הרפואה מתרה ומטיפה לאכול בריא, להימנע ולעיתים להמעיט במזונות מסוימים: מה כן לאכול כמו ירקות, פירות, שמן זית ועוד, ומה לא לאכול כמו שומן רווי, סוכר פשוט ועוד, ובמקרים רבים "לחסוך" באכילה על מנת להימנע מהשמנה, כשהמטרה כמובן ובצדק, לשפר, לשמור ולהשביח את הבריאות ואת איכות החיים.

וכך "צצו" מנגד תוכניות הרזיה למיניהן, תחרויות הרזיה, תוכניות בריאות, מתכוני הרזיה, בלוגרים וכו'...

### כיצד חיים בשלום עם הדיסוננס הזה?

תתפלאו, אין צורך להניא עצמנו מתענוגות החיים ולהתגעגע למה ש"אסור". החיים יכולים להיות יפים, אם רק נדע ליצור גבולות נכונים ולאכול הכול במידה. כמו כל דבר בחיים, החשוב ביותר הוא המינון.

ניתן ליהנות מהכול ולהישאר בחיים, ליהנות מין טוב, מבשר נפלא, משניצל עסיסי, ממזו שוקולד, כמו גם מסלט צבעוני ורענן, ועדיין להישאר בריאים אם לא נגזים באכילתם.

ולסיום, כדאי לזכור את המשפט של הנרי דיוויד תורו: **"מי שמבחין בטעמו האמיתי של מה שהוא אוכל, לעולם לא יהיה זולל".**

\* ד"ר שרה קפלן PhD, RD - לשעבר: דיאטנית ראשית בקופ"ח מאוחדת, מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה, מרכז רפואי קפלן רחובות וראש ביה"ס למדעי התזונה, מרכז אקדמי פרס.



## מאכל שחצי עולם לא אוהב וחצי כן- כוסמת

אני נמנית על אלה שאוהבים מאוד לאכול תבשיל כוסמת. הכוסמת מתחילה להיות יותר ויותר פופולרית. זהו מאכל שהערכים הבריאותיים שלו מאוד גבוהים. הוא יכול להיות מאכל גרגירי, כתוספת למנה העיקרית, וגם מנה עיקרית בפני עצמה לצמחוניים שבינינו. הוא יכול להיות גם מאכל דייסתי. תלוי במשך זמן הבישול. קל מאוד להכנה:

### הרכיבים:

- כוס כוסמת (כוסמת חומה - קלויה, כוסמת ירוקה אינה קלויה)
- מלח, פלפל, אבקת מרק משובחת לפי הטעם
- שתי כוסות מים

### אופן ההכנה:

- שוטפים את הכוסמת היטב במסננת
- מוזגים שתי כוסות מים לסיר
- מוסיפים את הכוסמת ואת התבלינים ומביאים לרתיחה ללא מכסה.
- מבשלים רבע שעה, מכסים את הסיר ומנמיכים לאש הקטנה ביותר לעוד מספר דקות.
- מציצים מדי פעם וטועמים כדי לבדוק אם הרכות רצויה.

ניתן לבשל את הכוסמת עם פחות מים - כוס ו - 1/2 או כוס ו - 3/4 מים, ואז מתקבלת כוסמת גרגרית יותר. כוסמת ניתנת לגיוון וטעימה עם הכול: בשר, ירקות, פירות יבשים קצוצים, גבינות ועוד.



# רגעי פנאי - אלי זדביל

9		8	7	6	5		4	3	2		1
				12	11				10		
	18				17		16		15		14
		23	22				21		20		19
		27		26			25				24
32		31			30		29				28
			37	36		35		34	33		
	43				42		41		40		39
		48	47				46		45		44
		52		51			50				49
57			56		55			54			53
				60		59			58		
	66				65		64		63		62
			69				68				67

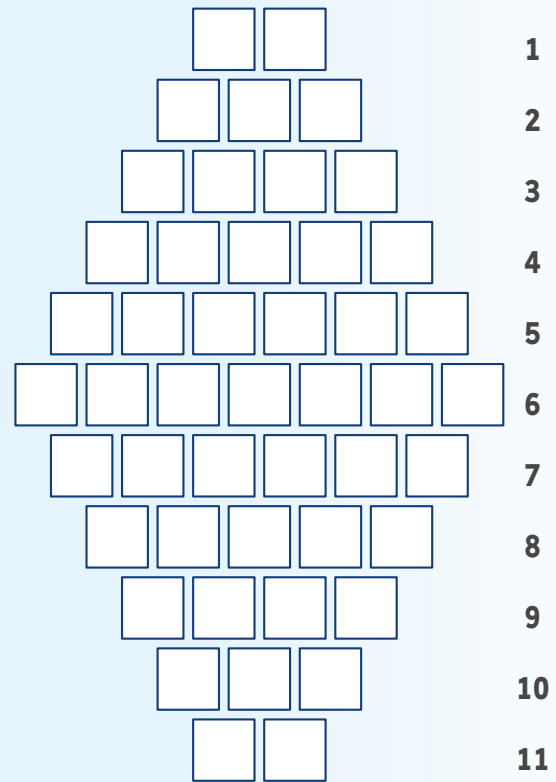
## הגדרות מאוזן:

- 1- סוג הורמון
- 5- מדינה באירופה
- 10- נוער חלוצי לוחם
- 12- בדיחה
- 13- פרשה במקרא
- 15- הורמון ממריץ
- 18- ענף עץ
- 19- תהליך חברתי
- 21- מקרה רע
- 22- אמברגו
- 24- בוא למטה
- 25- העיר של רומיאו ויוליה
- 27- קיטור
- 28- בית חולים פסיכיאטרי
- 29- מדף
- 30- החזרה של צליל
- 31- אחד המזלות
- 33- מפלגה שהיתה בראשות בן גוריון (ר"ת)
- 36- דרך בלעז
- 38- רטוב מעט
- 40- קיבוץ בדרום הארץ (2)
- 43- חדרון קטן
- 44- משופטי ישראל במקרא
- 46- מגילה במקרא
- 47- עיר על כביש-6
- 49- צעיר מאוד בהשאלה
- 50- ישוב ליד רחובות
- 52- קרס
- 53- מנשות דוד המלך
- 55- עיר במחוז הדרום
- 58- ממלכה במקרא
- 60- משקה משכר
- 61- מתנועע
- 63- מתקן כליאה בדרום הארץ
- 66- מערי פלישתים
- 67- מדינה באסיה
- 68- נחש ארסי
- 69- הר המתנשא מעל הכנרת

## הגדרות מאונך:

- 1- קיבוץ בצפון הארץ
- 2- שמא
- 3- ביטוי ביקורתי
- 4- בן זכר
- 6- משבטי ישראל
- 7- חכמה תבונה
- 8- עוף דורס
- 9- ישיבה המשלבת לימודים ושירות בצהל
- 11- עץ טרופי
- 14- עיר במישור החוף
- 16- סקר בשיטחיות
- 17- צמח דוגמא למרירות
- 18- עיר בירה באסיה
- 20- ישוב בנגב ועץ מקראי
- 23- פרשה ארוכה ונמשכת
- 25- כל דם
- 26- צמוד בחזוקה
- 28- ישוב וצומת בנגב
- 32- מלך יהודה במקרא
- 34- עברה חמורה
- 35- כינוי לגשם חזק
- 37- חודש
- 39- מבצע בנגב ובסיני במלחמת העצמאות
- 41- שם חטיבה בפלמ"ח
- 42- שנמצא הרבה זמן בעבודתו
- 43- הוספת קישורבאתר לנושא מסויים
- 45- מושב וחבל בדרום
- 48- צמח מדברי וישוב בבקעת הירדן
- 50- מושב ליד אשקלון
- 51- היסטוריון ישראלי(ש"מ)
- 53- צמח קוצני ממשפחת הוורדניים
- 54- זמר ישראלי(ש"מ)
- 55- מסכת במשנה
- 57- צורת שיער
- 59- מופרש בפרח
- 62- מסולם הצלילים
- 64- כלי במשחק השחמט
- 65- מי שנודד ממקום למקום
- 66- הצד האחורי

## פירמידה כפולה



## הגדרות לפירמידה

1. אות אנגלית
2. זן קלמנטינות
3. רכס הרים ברוסיה
4. וטרינר מנכ"ל פיזור (ש"מ)
5. מלון תל אביבי בנחלת בנימין
6. עוף ים
7. ההר הגבוה ביותר בקווקז
8. סופר ומשורר ישראלי נפטר בחודש יולי השנה (ש"מ)
9. מושב בגליל התחתון
10. יצר
11. אות אנגלית

### פתרונות תשבץ 7 גיליון ינואר-פברואר

#### מאוזן

צו השעה, אנשובי, בול, דלי, עב, ציון דרך, בר, הצוף, יתר, תמרי, ה, חצרים, שק, להק, ה, מי, אנג, דלי, כלב, דג, משאלת לב, מו, מלבד, גבע, נאסא, נט, הרמלך, פי, אלרגיה, הון עתק, מחס, שעל, לח, לבן כסיד, פח, בדות, סמל, רככת.

#### מאונך

צרתה, הב, שוצף, עלי, נדר, שלכת, וי, יערי, פנתר, בברה, ויצו, דרים, ברוקו, יוקד, משאב, חריש, מיכל, להדם, כלאו, למד, מלבן, לבן, גלגל, אנרה, תעלה, מסית, בטרם, אפעל, היטב, כושי, אשלג, נחלת, נעדר, קלחת, שכם, חד, נס, סל, פך.

### פתרון פירמידה כפולה מס' 7 גיליון ינואר-פברואר

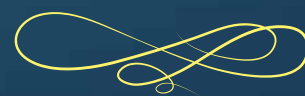
ה, רוז, קורט, טורקי, ניקורט, קורקינט, קורקו, ניקור, קווי, נקיר, ה.

# חינה? בת מצווה? מסיבת יום הולדת?

אולם בית על"ה ברחובות - המקום המושלם לאירוע שלכם



מחיר הוגן | מיקום מרכזי ברחובות | חניה בשפע



לאירועים עד 120 איש  
בית על"ה  
השופטים 5 רחובות  
\*8870 שלוחה 0

# טיולים

## ירושלים מזווית חדשה | יום ד' | 14.09.22



טיול חווייתי לירושלים הכולל סיור תיאטרלי ברובע היהודי עם מדריך-שחקן שיכיר לנו את ירושלים העתיקה בצורה חווייתית דרך דמויות שונות. לאחר מכן נמשיך לסיור מרתק אל העולם התת מיימי באקווריום החדש של ירושלים.

יציאה מבית על"ה בשעה 08:30 | חזרה משוערת - 17:00  
 עלות: 155 ₪ | מומלץ להביא אוכל ומים

מס' מקומות מוגבל. בהרשמה מראש בלבד. התכנית ניתנת לשינוי

## בין הר הכרמל לעמק יזרעאל | יום ד' | 26.10.22



נבקר במחורקה - מנזר הכרמליטים שבקרב הכרמל, משם נרד לעמק יזרעאל אל אתר שחזור רכבת העמק בכפר יהושע, נבקר בחוות התבלינים בבית לחם הגלילית ולאחר מכן נערוך תצפית מרהיבה מאנדרטת הקיבוצים ליד משמר העמק. מדריך: יאיר לנדסברג

יציאה מבית על"ה בשעה 07:30 | חזרה משוערת - 18:00  
 עלות: 140 ₪ | מומלץ להביא אוכל ומים

מס' מקומות מוגבל. בהרשמה מראש בלבד. התכנית ניתנת לשינוי

## עמק חפר שלא הכרתם | יום ד' | 30.11.22



נסייר בעמק חפר בין אתרי מורשת וטבע המספרים את סיפורי העמק: סיפורי צלבנים וציונות, גבורה והתיישבות וטבע משגע. בית הגדודים באביחיל, אפולוניה, אנדרטת הצבא האדום בנתניה, גשר הצבים בנחל אלכסנדר ואנדרטת בית ליד. מדריך: חיים סופר

יציאה מבית על"ה בשעה 08:30 | חזרה משוערת - 18:00  
 עלות: 135 ₪ | מומלץ להביא אוכל ומים

מס' מקומות מוגבל. בהרשמה מראש בלבד. התכנית ניתנת לשינוי

לפרטים והרשמה: בית על"ה, השופטים 5 רחובות, \*8870 שלוחה 4

## תרבות יום א' // הרצאות בוקר



**יום א' | 04.09.22**

"בשיר זמר עם זהרה הרציג" - "מה יפים הלילות בכנען" - שירי לילה בזמר העברי.  
מרצה: זהרה הרציג

**יום א' | 11.09.22**

התחלות בחיים ובטקסטים ספרותיים. "הרי כל התחלה היא רק המשך, וספר האירועים תמיד פתוח באמצע" (ויסלבה שימבורסקה)  
מרצה: ליה סלע

**יום א' | 18.09.22**

חגי תשרי ומשמעותם במבחר מיצירותיו של ש.י. עגנון - באמצעות חגי תשרי חושף גדול סופרי ישראל את עולמו הרוחני שבו אמונה וכפירה חיים בערבוביה.  
מרצה: ד"ר שלמה הרציג

**יום א' | 02.10.22**

לרגל עשרת ימי תשובה, דו שיח בין שתי משוררות ורב שיח עם הקהל על רעיון הסליחה ביהדות ובכלל.  
מרצות: חניק גולן ניצני וארלט מינצר

**יום א' | 23.10.22**

חיזור ורבייה באדם ובחיה - התפתחות עוברית, זהות מגדרית של המוח ומודלים שונים של רבייה בעולם החי.  
מרצה: פרופ' נירה בן יהונתן

**יום א' | 30.10.22**

מי כאן באמת המטורף - על הסרט "תעלת בלאומליך" - סאטירה ומשל לחברה האנושית בכלל ולחברה בישראל בפרט.  
מרצה: עמי רוניס

**חדש! עלות: 15 ₪ כולל כיבוד קל. חברי קהילה תומכת - חינם.**  
ההרצאות מתקיימות בשעה 10:00 | אין צורך בהרשמה מראש

## תרבות פעם בחודש

## מועדון הקריאה של בית על"ה ע"ש ציפי ליבוביץ

בהנחיית ד"ר שלמה הרציג

יום ב' | 05.09.22 | בשעה 11:00 | הספר: "ימי הנטישה" מאת אלנה פרנטה  
 בספר, מציירת אלנה פרנטה ברוב כישרון, דיוקן חסר רחמים של אישה על סף התמוטטות עצבים בעקבות נטישת בעלה.

## האזנה מודרכת למוסיקה קלאסית

בהנחיית המנצח והמרצה מיכאל שני

## "הפואמה הסימפונית - סיפורו של הסיפור המוסיקלי"

הסדרה תעסוק בז'אנר המוסיקלי השואב את השראתו מתכנים חוץ מוסיקליים, בעיקר ספרותיים. במהלך הסדרה תושמענה יצירותיהם של ליסט, רחמינינוב, גרשווין, ברליוז, צ'ייקובסקי, סמטנה, סיבליוס, שטראוס ורבים אחרים.

המפגשים יתקיימו בימי ג' | בשעה 20:15 בתאריכים: 13.09.22 | 25.10.22

עלות: 60 ₪ כולל כיבוד קל | אין צורך בהרשמה מוקדמת

## לקראת החגים

# תצוגת האופנה השנתית של בית על"ה

מתחדשים לקראת החגים

יום ב' | 12.09.22 | שעה 10:00

עלות: 25 ₪ | כולל כיבוד קל והשתתפות בהגרלה.  
יש לרכוש כרטיסים מראש



ייתכנו שינויים בימים ובשעות הפעילות

לפרטים והרשמה: בית על"ה, השופטים 5 רחובות, \*8870 שלוחה 4

## חדש בבית על"ה



### מועדון בית על"ה

מפגשים חברתיים על כוס קפה

ימי ד' | 12:00-09:30

מוזמנים להכיר חברים חדשים  
וליהנות מפעילות חווייתית של משחקי חברה  
משותפים.

עלות: 10 ₪ | כולל כיבוד קל

### "קבלת שבת"

ימי ה' | 11:15-10:00

29.12.22 | 24.11.22 | 27.10.22 | 29.9.22  
23.2.23 | 26.1.23

נתכנס יחד לקבל את השבת ולהתחיל את סוף  
השבוע בחיוך ועם מצב רוח טוב.

מפגש מוסיקלי עם שחר שומן  
הכולל שיח על פרשת השבוע ושירה בציבור  
עם השירים הכי יפים.

עלות: 15 ₪ | כולל כיבוד קל



ייתכנו שינויים בימים ובשעות הפעילות

לפרטים והרשמה: בית על"ה, השופטים 5 רחובות, \*8870 שלוחה 4

## חוגים ופנאי / עונה 2022 - 2023



### התעמלות בריאותית על כסאות

ימים א' + ג' | 08:00 - 08:50

מדריכה: מרטין עמיר | עלות: 180 ₪ לחודש

### פילאטיס ובונה עצם משולב בוקר

ימים א' + ג' | 09:00 - 09:55

מדריכה: איריס רייטר | עלות: 180 ₪ לחודש

### כושר באושר - התעמלות בשילוב טכניקות

ימים א' + ד' | 10:00 - 10:55

מדריכה: איריס רייטר | עלות: 180 ₪ לחודש

### התעמלות לחיזוק הגוף

יום א' | 11:15 - 12:05 + יום ג' | 10:00 - 10:50

מדריכה: מרטין עמיר | עלות: 180 ₪ לחודש

פעילות גופנית לגיל השלישי א' ימים ב' + ד' | 08:00 - 08:50

פעילות גופנית לגיל השלישי ב' ימים ב' + ד' | 09:00 - 09:50

מדריכה: לריסה פוקסיניאנו | עלות: 180 ₪ לחודש

התעמלות בריאותית א' יום ב' | 10:30 - 11:15 + יום ה' | 09:30 - 10:15

התעמלות בריאותית ב' יום ב' | 11:25 - 12:10 + יום ה' | 10:25 - 11:10

מדריכה: תמרה ליפוביצקי | עלות: 180 ₪ לחודש

לפרטים והרשמה: בית על"ה, השופטים 5 רחובות, 8870 \*שלוחה 4



## חוגים ופנאי / עונה 2022 - 2023

<p><b>פילאטיס ובונה עצם משולב ערב</b>                      ימים א' + ג'   16:00 - 16:55                      מדריכה: איריס רייטר   עלות: 180 ₪ לחודש</p>
<p><b>פילאטיס</b>                      ימים א' + ג'   17:00 - 17:55                      מדריכה: איריס רייטר   עלות: 180 ₪ לחודש</p>
<p><b>התעמלות בונה עצם</b>                      ימים א' + ג'   18:00 - 18:55                      מדריכה: איריס רייטר   עלות: 180 ₪ לחודש</p>
<p><b>התעמלות גברים</b>                      יום א'   19:00 - 19:55                      מדריכה: איריס רייטר   עלות: 120 ₪ לחודש</p>
<p><b>התעמלות בשיטת מחשבת הגוף</b>                      ימים ב' + ד'   16:30 - 17:30                      מדריכה: שחר לין   עלות: 180 ₪ לחודש</p>
<p><b>כדורשת נשים - מאמאנטו / אולם הפועל, רח' ברנר</b>                      יום ג'   08:00 - 09:30                      מדריכה: פסיה גולדנר   <b>הכניסה חופשית</b></p>
<p><b>פטאנק / ספורטק רחובות</b>                      יום ג'   17:00 - 19:30                      מארגן: ראובן זופן   <b>הכניסה חופשית</b></p>
<p><b>טניס שולחן / בית ספר לוי יצחק, שטיינברג 10 רחובות</b>                      יום ד'   16:30 - 18:00                      מארגן: ראובן זופן   <b>הכניסה חופשית</b></p>
<p><b>באולינג / ריפליי באולינג - אופנהיימר 7 רחובות</b>                      יום ו'   10:00 - 14:00                      מארגן: ראובן זופן   עלות: 25 ₪ למפגש</p>

**לפרטים והרשמה:** בית על"ה, השופטים 5 רחובות, \*8870 שלוחה 4

## חוגים ופנאי / עונה 2022 - 2023

### ציור

יום א' בוקר | 09:00 - 12:00

יום א' ערב | 18:00 - 21:00

יום ב' ערב | 17:00 - 20:00

יום ד' בוקר | 09:00 - 12:00

יום ה' בוקר | 09:00 - 12:00

מדריך: ג'ורגי יונס | עלות: 270 ₪ לחודש

### חריזה אמנותית - יצירת תכשיטים

יום ג' | 10:00 - 12:00

מדריכה: מיכל עילם | עלות: 210 ₪ לחודש כולל חומרים

אנגלית מדוברת א' יום ד' | 09:00 - 10:30

אנגלית מדוברת ב' יום ד' | 11:00 - 12:30

מורה: רלף טרופר | עלות: 170 ₪ לחודש

אנגלית מתקדמים יום ה' | 9:00 - 10:30

אנגלית בינוניים יום ה' | 10:45 - 12:15

מורה: נעמי קפלן | עלות: 180 ₪ לחודש

### מקהלת הללויה על"ה

יום ג' | 12:15 - 14:15

מנצחת: מיכל אוקון | עלות: 170 ₪ לחודש

### ריקודי עם

יום ב' | 18:00 - 22:30

18:00 - ריקודי שורות

18:30 - ריקודי זוגות - צעד ראשון מהבסיס

19:00 - ריקודי מעגלים - בינוניים ומתקדמים

21:30 - זוגות - מתקדמים

**חדש!** יום ד' | 19:00 - 22:30

19:00 - ריקודי מעגלים - צעד ראשון מהבסיס

20:00 - ריקודי שורות - צעד ראשון מהבסיס

20:30 - ריקודי מעגלים - מתקדמים

מדריכה: כרמית שימקו דה קלו | עלות: 35 ₪ כולל כיבוד קל | אין צורך בהרשמה מראש

לפרטים והרשמה: בית על"ה, השופטים 5 רחובות, \*8870 שלוחה 4

# מערכת חוגים / עונה 2022-2023

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'
התעמלות על כסאות מרטין עמיר 08:50 - 08:00 סטודיו	התעמלות על כסאות מרטין עמיר 08:00-08:50 סטודיו	התעמלות על כסאות מרטין עמיר 08:00-08:50 סטודיו	פעילות גופנית א' לריסה פוקסיניאנו 08:50 - 08:00 סטודיו	
פילאטיס - בונה עצם איריס רייטר 09:55 - 09:00 סטודיו	פעילות גופנית ב' לריסה פוקסיניאנו 09:50 - 09:00 סטודיו	כדורשת נשים פסיה גולדנר 09:30 - 08:00 אולם הפועל - רח' ברנר	פעילות גופנית ב' לריסה פוקסיניאנו 09:50 - 09:00 סטודיו	ציור ג'ורג' יונס 12:00 - 09:00 חדר אמנות
ציור ג'ורג' יונס 12:00 - 09:00 חדר אמנות	התעמלות בריאותית א' תמרה ליפוביצקי 10:30-11:15 סטודיו	פילאטיס - בונה עצם איריס רייטר 09:55 - 09:00 סטודיו	ציור ג'ורג' יונס 12:00 - 09:00 חדר אמנות	אנגלית מתקדמים נעמי קפלן 10:30 - 09:00 כיתת לימוד
נושר באושר איריס רייטר 10:55 - 10:00 סטודיו	התעמלות בריאותית ב' תמרה ליפוביצקי 11:25 - 12:10 סטודיו	חריזה אמנותית מיכל עילם 12:00 - 10:00 חדר אמנות	אנגלית מדוברת א' רלף טרופר 10:30 - 09:00 כיתת לימוד	התעמלות בריאותית א' תמרה ליפוביצקי 10:15 - 09:30 סטודיו
התעמלות לחיזוק הגוף מרטין עמיר 12:05 - 11:15 סטודיו		התעמלות לחיזוק הגוף מרטין עמיר 12:05 - 11:15 סטודיו	נושר באושר איריס רייטר 10:55 - 10:00 סטודיו	התעמלות בריאותית ב' תמרה ליפוביצקי 11:10 - 10:25 סטודיו
		מקהלה מיכל אוקון 14:15 - 12:15 סטודיו	אנגלית מדוברת ב' רלף טרופר 12:30 - 11:00 כיתת לימוד	אנגלית בינוניים נעמי קפלן 12:15 - 10:45 כיתת לימוד
פילאטיס - בונה עצם איריס רייטר 16:55 - 16:00 סטודיו	מחשבת הגוף שחר לין 17:30 - 16:30 סטודיו	פילאטיס - בונה עצם איריס רייטר 16:55 - 16:00 סטודיו	מחשבת הגוף שחר לין 17:30 - 16:30 סטודיו	
פילאטיס איריס רייטר 17:55 - 17:00 סטודיו	ציור ג'ורג' יונס 20:00 - 17:00 חדר אמנות	פילאטיס איריס רייטר 17:55 - 17:00 סטודיו	טיס שולחן ראובן זופן 18:00 - 16:30 ביה"ס לוי יצחק	
התעמלות בונה עצם איריס רייטר 18:55 - 18:00 סטודיו	ריקודי עם כרמית שימקו 22:30 - 18:00 אולם גדול	פטאנק ראובן זופן 19:30 - 17:00 ספורטק רחובות	ריקודי עם כרמית שימקו 22:30 - 19:00 אולם גדול	
		התעמלות בונה עצם איריס רייטר 18:55 - 18:00 סטודיו		ציור ג'ורג' יונס 21:00 - 18:00 חדר אמנות
				התעמלות גברים איריס רייטר 19:55 - 19:00 סטודיו
				באולינג // יום ו' ראובן זופן 14:00 - 10:00 ריפלי באולינג

לפרטים והרשמה: בית על"ה, השופטים 5 רחובות, 8870 \*שלוחה 4

# שנה טובה ומתוקה מבולק



de La Paix  
עוגות דה לה פה