

גליון מס' 3 - שנה 41 - תשפ"ד

קהילתון

בעבר "היים אקספרס"

לחברי ארגון פסגות כרמל ברכת שנה טובה!



מארק שאגאל (1887-1985) אוסף מרצבך, ציור. ראה עמ' 6

שתהיה שנה מושלמת!..



דיור מושלם

שירותי דיור מוגן בביתך



חייגו עכשיו
04-8119445

והבטיחו את הנאתכם מהשירות

עכשיו יותר מתמיד! השילוב המושלם בין הבית שלך והשירות שלנו!

גם ליהנות מארוחות טריות, כביסה, ניקיון, טיפולים פרא-רפואיים, שירותי רפואת חירום וביטחון, תיקונים, תמיכה, השגחה ועוד. **הכל עד פתח הבית.**

וגם להשתתף בחוגים, בטיולים, להשתמש בחדר הכושר ובבריכה ולצפות באירועי תרבות ואמנות.

הכל בבתי הדיור המוגן של "פסגות כרמל" - דיור מוגן (ע"ר).

דיור מושלם - פריחה מחודשת לך ולביתך.

השירות ניתן ע"י פסגות כרמל - דיור מוגן (ע"ר)

תוכן עניינים

עמ' 4	דברים שרציתי לומר - מיכה לימור.....
עמ' 6	הצל הארוך של השואה - רפי סיאנו
עמ' 8	לכבוד ראש השנה ויום כיפור: בית הדפוס רעדעלהיים - רפי סיאנו
עמ' 9	אחרי שיידומו התותחים - ד"ר דבורה קטאניק-רוטנברג
עמ' 10	מעם הספר לעם החרב - רותי חשמונאי
עמ' 12	איך למנוע נפילות בגיל השלישי - עמאר אבדאח
עמ' 14	אורה של תקווה - ד"ר דליה לורנץ
עמ' 15	מכתב למערכת - אילנה זבירין
עמ' 16	ביקור ביקב ובמוזיאון CHATEAU LA COSTE - אילנה זבירין.....
	איך הגעתי מפולין לקן של "השומר הצעיר" בווינה ומשם לישראל -
עמ' 18	ד"ר פליקס גוטספלד
עמ' 20	רב חובל זאב הים 1901-1977 - גליה נחשון
עמ' 23	סיפורה של גברת מרגוט (ויטלס) נחמן ז"ל - ערן שולמן
עמ' 25	מחשבות על ארגון וקהילת "עולי מרכז אירופה - חיפה" - דוד לבושין
עמ' 26	וריאן פריי - אמריקאי במארסיי - עיבד: רפי סיאנו
עמ' 28	הכסא הריק - נירה חצ'ק
עמ' 29	צייד המחשבות - שמעון מיטלמן.....
עמ' 30	"אלבום הזכרונות" מרומם את קשרי הרעות - ניצה פרילוק
עמ' 33	DUKATENSCHIESSER - ד"ר הילדה מלכה
עמ' 34	תחנה אחרונה גן עדן - רעיה טילינגר.....
עמ' 36	משולחן הקהילה - ענת וולפנפלד.....

קוראינו מוזמנים לשגר מכתבים למערכת, דעות ותגובות ו/או כתבות לקהילתון

חומר למערכת יש לשלוח לכתובת tsipib@beit-horim.org

בקובץ word, צילומים בפורמט jpeg. חומרים יפורסמו לאחר עריכה והגהה.

חומרים ערוכים לא יועברו לאישור הכותבים ולא יוחזרו במידה ויוחלט שלא לפרסמם.



קהילתון

כתב-עת לענייני חברה, תרבות והיסטוריה

מו"ל: ארגון "פסגות כרמל"

עורך: רפי סיאנו אחראי: מיכה לימור

מערכת: ציפי ברמן (רכזת המערכת), ענת וולפנפלד, אילנה זבירין, רות חשמונאי,

מיכאל מאיר-ברודניץ, רעיה טילינגר, ד"ר דליה לורנץ, יעקב שורר.

עיצוב: מילניום איילון - תשלובת טכנולוגיות דפוס.

דברים שרציתי לומר

מאת: מיכה לימור



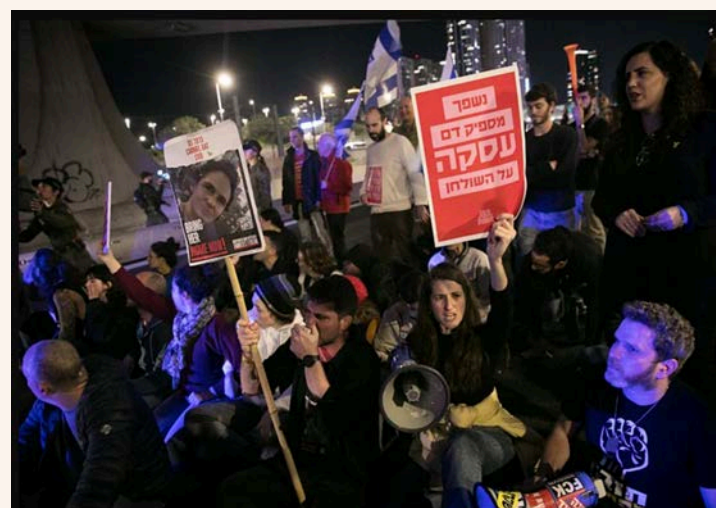
לאחר המלחמה

מלים אלה נכתבות בראשית חודש אוגוסט, א' לחודש אב תשפ"ד, חודש שבו חלים הן ט' באב, יום הזיכרון לחורבן ההוא שבשחר ימינו, והן ט"ו באב, חג הפיוס והאהבה. מול איזה ציון דרך לאומי אנו עומדים כאשר נקראות מלים אלה? כלום הידרדרנו למלחמה כוללת, אותה מלחמת האין סוף עליה מבשרת הממשלה בהנהגתם של נתניהו בן גביר וסמוטריץ'?



יולי 2024 – הפגנות אלפים נגד הממשלה שהפקירה למותם בידי החמאס מאות אזרחים, תושבי הדרום, וחסופים לעזה.

התשה נמשכת, מכה ותגובה ותגובה על תגובה וחוזר חלילה עד להתשה מוחלטת? ושל מי? או שמא הפציע שחר חדש וכרתנו זה עתה ברית עם האמריקאים העוינים לנו (לטענת מנהיגינו – עוינים לנו או למנהיגינו?) ועם מדינות ערביות שותפות אינטרסים ועניין וכל אלה מסייעים לנו להיחלץ מהתהום הפעורה לרגלי כולנו? האם נעמוד ביוהרה הנשמעת חדשות לבקרים מפי שרים קלי לשון כי רק אנו נגן על עצמנו, אפילו בציפורניים, (ביבי באחת מקריאותיו המתנשאות והחלולות) ולא נידרש לעולם לעזרת ערלים?



הפגנות

איש אינו יכול לחזות את מראה הימים הבאים, אלה שיבואו לאחר כתיבת שורות אלה ובזמן קריאתם. האם הדברים שרציתי לומר אז, לפני ימים מעטים, עדיין תקפים גם היום בזמן קריאתם? ימים מתעתעים והרי גורל.

אם כך, אפליג אפוא בדמיוני לעתיד היותר רחוק, לימים שלאחר המלחמה. זאת תחזית של שוטה שכן רק לנו, השוטים, ניתנה כזכור הנבואה. הנה ימים באים והעם המותש ושבע מלחמה שנכסף לימין מלא מלא זוכה ותאוותו בידו. אזלה האנרגיה ברוב



פעילים ימניים מלווים בשרים וחברי כנסת מהציונות הדתית פורצים למחנה צה"ל בבית ליד.

החילוני שנהג לצאת לרחובות ולהיאבק בסימנים ובאותות שנזרעו בימים שלפני המלחמה (חזון יריב - מהפיכה משטרית). המיעוט המשיחי בניצוחם של סמוטריץ' ובן-גביר ונתניהו (מסיבותיו שלו) הצליחו לכבות את יצר החירות, החופש והנאורות שבערו בקרב חילונים ודתיים ליברליים כאחד. הם הביסו אותנו בנשק ששימש דיקטטורים בצמיחתם, בהיסטוריה לכל אורכה: כאוס חברתי, לחימה שוחקת, אויבים אמיתיים ומדומיינים, ציבורים מורחקים ומוגלים מבתם, פלגות אלימות, משבר כלכלי ועוני מעמיק והולך. המשבר הכלכלי פוגע בשכבות רבות גם בתוך מעמד הביניים. להסתה

שפירותיה נרמזו לפני וגם בתקופת המלחמה, דוגמת ההתפרצות למחנות צה"ל כנגד שומרי הדין והחוק, ההכפשה הבלתי פוסקת של שומרי הסף ועבדי הדין והצדק, תקיפתם הנמשכת ראשי מערכת הביטחון והזלזול הגס באומות הערלים, גם להם היה תפקיד דומיננטי בשפיכת צוננים על הגחלים הלוחשות בחברה הישראלית למען שוויון ודמוקרטיה.



נערי בן-גביר וסמוטריץ' מתעמתים עם כפריים ערבים על אדמותיהם בגדה.

עכשיו, בשש אחרי המלחמה (זאת התחזית - 'עכשיו' כלומר כשנגיע לשם), מדינת ישראל היא עדיין בעלת עצמה צבאית, אך נעדרת כוח חיות חילוני, כפוית דת ונתונה למשטר סמכותני המטפח רק את מקורביו, נאמניו ומתרפסיו, מרתיעה את אויביה מבחוץ בנשק יום הדין ומתקדמת לעבר דפוס מדינתי אופייני למזרח התיכון.

אני רוצה לומר שניתן לחמוק ממה שנתפס בעיני עצמי כנבואת זעם. לא נביא אנוכי ולא בן נביא. אולם זאת אפשרות עתידנית אחת. המעשים המתחוללים בימים אלה, במהלכה של המלחמה, בעיקר בעשייה הפוליטית אך גם באירועים מבעיתים בשטח, בשטח שלנו או שבשליטתנו, בידי אזרחים פורעי חוק ושונאי שוויון וחילוניות, מעידים על הכוח המושך לשם. מי ייתן ותגבר בתוכנו, בתוך החברה הישראלית, מצוות ט"ו באב על דין ט' באב. את הקמים עלינו מבחוץ נדע להדוף ולנצח. בכך אין לי ספק.

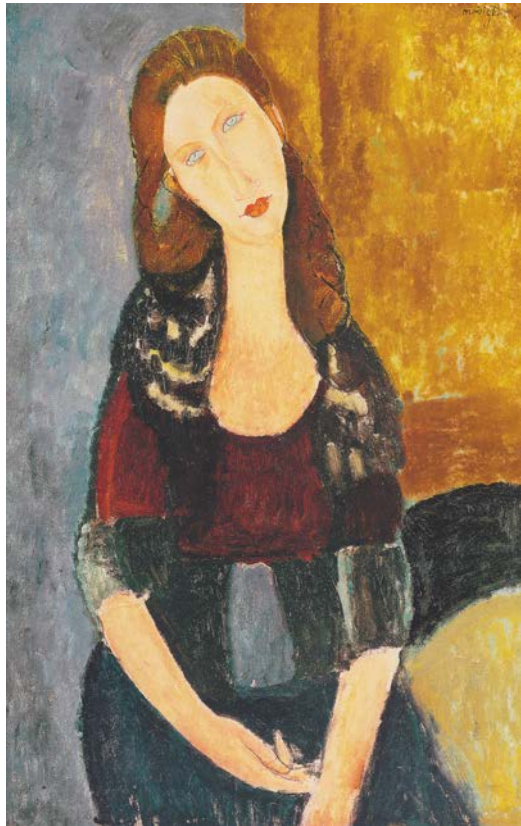


הצל הארוך של השואה

מאת: רפי סיאנו

בחודש אוקטובר 2021 נפתחו חגיגות שתי תערוכות בהיכל האומנות של העיר ציריך. הבניין החדש הציג מצד אחד את האוסף של האספן היהודי ורנר מרצבכר ובאגף אחר את האוסף של אמיל בירלה (Buehrle), תעשיין גרמני שהיה בזמנו לאזרח העשיר ביותר בשווייץ, שעשה את הונו כספק נשק לגרמניה הנאצית. קודם לכן, 1998-1999, הוצג האוסף של מרצבכר במוזיאון ישראל תחת השם "שיכרון צבעים". הוא מכיל 139 תמונות ופסלים מודרניים מהמאה ה-19 והמאה העשרים.

מרצבכר, יליד גרמניה 1928, הגיע בגיל 10 לשווייץ וגדל אצל אישה שבמקצועה הייתה אחות קרוב לצייריך. ההורים נרצחו במאיידנק. אחרי המלחמה היגר מרצבכר לארה"ב, התחתן עם יהודייה שוויצרית ועשה את הונו במסחר בפרוות. הוא רכש תמונות של אימפרסיוניסטים ברגע שזה התאפשר ושל אומנים מודרניים אחרים כגון ואסילי קנדינסקי.



Amedeo Modigliani - Jeanne Hebuterne
אוסף מרצבכר, ציריך.

אמיל בירלה השאיל ל"קונסטהאוס" (היכל האומנות) אוסף לאומנות מודרנית, ובו יצירות של וינסנט ואן גוך, פאול סזאן, קלוד מונה ואחרים. עם פתיחת היכל האומנות התעוררו היסטוריונים וחוקרים של המקורות ליצירות אומנות (Provenienzforscher). בעקבות "הצהרת וושינגטון" משנת 1998 ואילך חייבת כל יצירת אומנות ללווי הסבר על הבעלים ושרשרת הרוכשים לאורך השנים, כמובן בגלל מלחמת II. החוקרים טענו נגד אוסף בירלה שהוא העסיק עובדי כפייה ורכש תמונות של יהודים שנאלצו למכור מתחת למחיר אמיתי או אפילו נרצחו.

יורשי בירלה, "קרן בירלה", הרכיבו ועדה שמצאה ש"הכל בסדר". כביכול אין חשש לרכישה של תמונות מידי יהודים במנוסה או יהודים שנרצחו במחנות. אזרחים טענו שהיה על ה"קונסטהאוס" לסרב לקבל ולהציג את האוסף. אחרי שנודע שהועדה מטעם קרן בירלה חטאה בגדול ב"מימצאים" והשמיטה ראיות, החליטו הגורמים הממשלתיים למנות ועדה רשמית תחת הנהלתו של רפאל גרוס.

רפאל גרוס הוא בן של ניצולי שואה, גדל בציריך והיום נשיא של המוזיאון להיסטוריה גרמנית בברלין ובעל מוניטין בינלאומי. בסוף חודש יוני 2024 הגיש גרוס את הדו"ח שלו והוא פורסם.

אקטואליה

הדו"ח קובע: אוסף בירלה מכיל 205 תמונות, מתוכם היו 133 לפני המלחמה בבעלות של יהודים. הועדה של בירלה לא ציינה עובדה זו. גרוס הצהיר: "האוסף בעל היסטוריה טעונה בצורה שאין דומה לה בשווייץ" ו"קיים קשר ברור לחלוטין בין הבעלים היהודים המקוריים ורדיפות הנאצים. ידוע לנו שבירלה יצר נשק במחנות ריכוז גרמניים והעסיק גם נשים שוויצריות בתנאים של עבדות. בירלה התחיל לרכוש יצירות אומנות ב-1936 כשהרדיפות של היהודים אילצו אותם למכור בכול מחיר". גרוס מציע גם לשנות את שם התערוכה כי נתינת השם נותנת כבוד שאיננו מגיע לתעשיין הנאצי.

בינתיים פרסמה קרן בירלה שיגיבו אחרי חופשת הקיץ ושדנים לעת עתה עם יורשיהם של חמש יצירות של מונה, ואן גוך, גוגן, גוסטב קורבה ואנרי דה-טולוז-לוטרק. כמו כן אומרים, שהחלטותיה לא מבוססות על הדו"ח של גרוס אלא על "הצהרת וושינגטון" על הטיפול ביצירות אומנות של קורבנות הנאצים. על תמונה שישית מידי אדוארד מאנה מתנהל משא ומתן עם היורשים של האספן מקס זילברברג שנרצח.

גרוס קובע, שהחקירות של המקורות מחייבות חוקרים בלתי תלויים. היום זה לא כל כך מקובל וזה מהווה בעיה גדולה. יצירות אומנות הינן בעלות ערך כספי רב ולכן לא יתכן שבעל הנכס ממנה את החוקרים.

לעת עתה יש על קירות ה"קונסטהאוז" מקומות ריקים. ההנהלה החליטה להוריד את התמונות שבמחלוקת. המבקר שאוהב אומנות אימפרסיוניסטית יכול להתנחם באוסף מרצבכר המוצג מימול.



Monet - Im Garten, אוסף בירלה, ציריך.

אקטואליה



לכבוד ראש השנה ויום כיפור: בית הדפוס רעדעלהיים (Roedelheim)

מאת: רפי סיאנו

כבר מאתיים שנה משתמשים יהודים, שמתפללים בנוסח אשכנז, במחזורים של בית הדפוס "רדלהיים". לדעתי, במונחים של היום, מדובר על סיפור הצלחה שראוי לתשומת-לב ללא קשר ליהדות האורתודוקסית. מיסד בית הדפוס היה מדען יהודי-דתי בשם בנימין זאב וולף היידנהיים (Wolf Heidenheim) שחי בשנים 1757-1832. בתור מדען חקר וערך ספרי תפילה, חומש ודקדוק עברי בהתבסס על מקורות החל מהמאה ה-13.



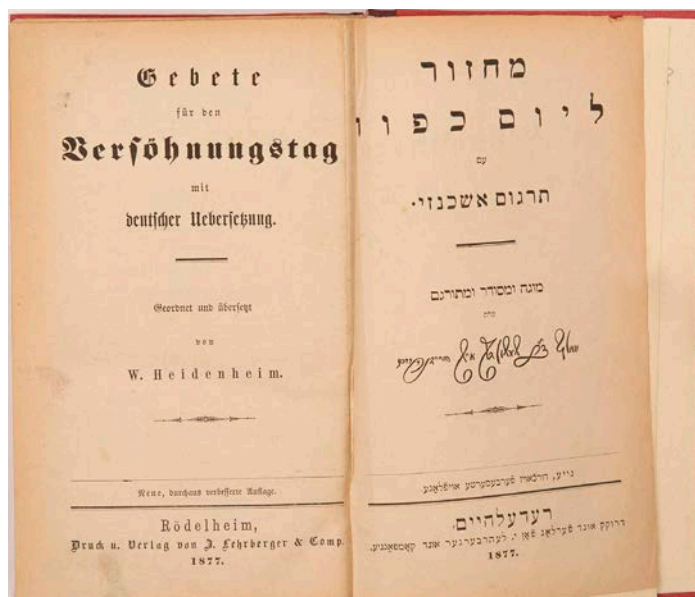
Wolf Heidenheim

היידנהיים הקים בית דפוס בשנת 1799 בעיירה רדלהיים שבפאתי העיר פרנקפורט שעל המיין. מלאכת הדפוס העברי הייתה מאוד מקובלת בין היהודים אך מרכז הכובד של הדפוס העברי היה באיטליה ולא בגרמניה. תעשיית הדפוס פרנסה את המדפיס שהניח את האותיות, את יוצק האותיות, את הכורך, את מבקר הטקסט (Corrector), את המו"ל ואת מוכר הספרים. לפני שניגשו להדפסת ספר כלשהו, המוכר אסף הזמנות (Subscriptions) ברחבי אשכנז.

על מנת להקשות על חיקויים יצר היידנהיים מחתימתו המסורבלת והמקושטת מעין "לוגו" (ראה תמונה).

היידנהיים לקח שותף בשם ברוך בשיץ בעל ידע באומנות הדפוס. במהלך השנים נפרד ממנו והיה למתחרה. בית הדפוס לקח שותף חדש והמשיך תחת השם "לרברגר ושות'". בשנת 1900 רכש איגנץ קאופמן, בעצמו מו"ל חשוב, את בית הדפוס ושינה את שמו ל"קאופמן את לרברגר".

בנו, ד"ר פליקס קאופמן שפעל בפרנקפורט היגר בשנת 1936 לניו יורק שבארה"ב. אחרי מלח"ע II עברו הזכויות (Copyright) להוצאת ויקטור גולדשמיט שפועל עד היום מבאזל שבשווייץ.



מחזור ליום כיפור

"השגחה שמיימית"

ציור ועבודת קרמיקה של ד"ר דבורה קטאניק-רוטנברג

ד"ר דבורה קטאניק-רוטנברג, חברת ארגון פסגות כרמל, עבדה שנים רבות כמומחית לפתולוגיה ולרפואה משפטית, במכון לרפואה משפטית באבו-כביר. בעבודתה הייתה אחראית לכתיבת חוות דעת רפואיות על סיבות המוות ואף הופיעה בבתי-משפט. בשנים האחרונות היא ממשיכה להתנדב במכון, כאשר יש צורך. בזמנה החופשי, כפנסיונרית, היא מציירת להנאתה בביתה, ומשתתפת קבועה בחוג הקרמיקה במרכז הקהילתי של פסגות כרמל.



הפסל נעשה במסגרת חוג קרמיקה במרכז הקהילתי "פסגות כרמל" בהדרכת בלה גולדשטיין

ב-7.10.2023 מיד כשנודעו ממדי הטבח, התנדבה דבורה ביחד עם מספר רופאים פתולוגיים למכון הפתולוגי. הניסיון והידע הרב שצברה במהלך השנים של חשיפה למוות כתוצאה מפיגועים, מתאונות קשות ומאסונות טבע - לא הכינו אותה למראות המורכבים והקשים של הנרצחים. ביצירותיה, להן קראה "השגחה שמיימית" מבטאת דבורה את מה שהתחולל בימים הראשונים לאחר מתקפת החמאס. נערכו חיפושים במטעים ובשדות הנגב המערבי אחר אנשים שלא נודע אם נחטפו או נהרגו. היה קושי רב לאתרם, משום שבמנוסתם התפזרו והתחבאו האנשים על-פני מרחבי הנגב המערבי. המציאות הקשה הביאה לכך שיחידת איתור הנעדרים של צה"ל פנתה לאנתרופולוגים, ארכיאולוגים ולרשות הטבע והגנים בבקשה לסייע להם באיתור הגופות. "במהלך החורף מגיעים לישראל עשרות אלפי עופות דורסים שנמצאים בכל אזור הנגב, כולל בעוטף עזה", הסביר ירון צ'רקה, הצפר הראשי של קק"ל, "הדבר מהווה פוטנציאל ממשי לזיהוי מיקומי גופות על ידי מעקב אחר העופות". היו אלו ציפורי השמים שהובילו את כוחות הביטחון למציאת נרצחים ביער בארי.

ב"השגחה שמיימית" דבורה מתבוננת בפליאה ובהוקרה לעופות הדורסים שבעזרתם הובאו לקבורה מכובדת קורבנות הטבח. היצירות הוצגו בתערוכה של אגודת האומנים "בכל זאת ולמרות הכול" שנערכה בבית שאגאל בחיפה במסגרת "החג של החגים" כחודש וחצי לאחר אירועי ה-7.10. דבורה תרמה את הציור למכירה פומבית של האגודה למלחמה בסרטן.



מעם הספר לעם החרב

מאת: רותי חשמונאי



הסופר ניסן שור כתב ב'הארץ' שהתרבות בישראל במצב קטסטרופלי. אז שוב חשבתי לי - שהקטסטרופה היא בין השאר גם תרבותית ולא פרצה ב-7 באוקטובר 2023 יש מאין, כי אם מאז שהחלטנו להיות הבעלים של ארץ ישראל "השלמה" על סמך ההבטחה המפורשת של אל עליון לאברם אבינו ככתוב בספר התנ"ך: ביום ההוא כָּרַת ה' אֶת אֲבָרָם בְּרִית לְאָמֹר לְזֶרַעַךָ נָתַתִּי אֶת הָאָרֶץ הַזֹּאת מִנְהַר מִצְרַיִם עַד הַנָּהָר הַגָּדֹל נָהָר פָּרָת. עובדה שעל פיה יישק דבר במדינת ישראל - כבר אז הסתבכנו.

מאז ומעולם היהודים נחשבים לנטע זר, מוזר ושנוא בארצות בהן הם חיו, לא הורשו לרכוש אדמות ולא לעבד אדמה. היהודים בגלות התגעגעו לישראל "תדבק לשוני לחיקי אם אשכחך..." ולפרנסתם עבדו במסחר, בהוראה, בלימוד, בבנקאות, ברפואה, במדעים, בספרות, בפילוסופיה, בפסיכולוגיה ובלטו בחידושים ובהתפתחות נושאים אלה. יחד עם זאת הם לא הצליחו להתערות באוכלוסיות שרובן ראו ביהודים 'אחרים' שאינם ראויים לשוויון זכויות. עד כמה שידוע לי, בדרך כלל היהודים קיבלו את גורלם בהכנעה ולא פנו לאלימות כנגד המכות וההשפלות שספגו. כאשר היהודים באו לפלשתינה הם רכשו והשתלטו על אדמות, הקימו ערים, קיבוצים ומושבים, עבדו ופיתחו חקלאות.

מאז שביקשו להקים בית בפלשתינה, היה עליהם להתחזק פיזית גם כדי להילחם בפלשתינים בני דתות שונות שישבו פה ושהתנגדו להקמת מדינה ליהודים בתוכם ואף על פי כן בהחלטת האו"ם המדינה קמה.

לצד הכוח הפיזי שפיתחו הישראלים בחקלאות, החלו להפעיל את כוח זרועם גם לשם הגשמת חזונם והקימו צבא הגנה גדול וחזק לשם שמירה על חייהם ועל יישוביהם. תהליך דומה עברו הפלשתינים, אשר פנו להגנה כוחנית מפני המתיישבים החדשים. כלומר, כורח הגשמת הציונות וההתנגדות לה, הולידו אלימות בארץ ישראל. מאז ובינתיים הכוח הצבאי החזק שבו המדינה משקיעה את מירב משאביה הכלכליים והאנושיים "עלה לה לראש" ומטרתה העיקרית היא להביס ולחסל את שכניה. כך שמדינה שקמה על-ידי עם הספר שהפך לעם החרב, אשר עלול להביא את מדינתו לחורבן השלישי.

נגד האנטישמיות אין לי פתרון כי לא ברורות לי הסיבות ובמה אנחנו שונים ומאוסים, הרי ככול העמים אנחנו לא מושלמים. אבל ליישוב הסכסוכים המקומיים בהם אנחנו מעורבים אני בטוחה שיש פתרונות שבכוחות משותפים אפשר ליישם בלי להרוס, להרוג ולהיהרג.

פתרונות לא יבואו מפוליטיקאים ולא מאלופי צבא, נראה לי שלשם כך חייבים להקים צוות סיעור מוחות רחב ככול האפשר, שאינו נגוע באינטרסים אישיים, אלא לחיפוש דרכים ואפשרויות להשתחרר מהאלימות ומהצעידה במקום אשר מביאה רק להרס ולהרג. על אנשים אלה להגות דרך ומטרה ברורים ורק אז ועל סמך מסקנותיהם תוקם מפלגה של פוליטיקאים שדוגלים ומתחייבים ללכת בדרך שמבטיחה שלטון דמוקרטי ושוויוני אשר ישרת את טובת כול האזרחים.

דעות ותגובות

מפלגות שקמות בעבודת טלאים על סמך סקרים לא יוכלו לשרוד ולא יצליחו להוביל את העם המיואש לדרך יציבה וחזקה.

מפלגת העבודה ומר"צ סוף סוף התאחדו וכעת אני מקווה שהם לא ייצרו מפלגה שהמצע שלה "מרכזי" כלומר בלתי החלטי שקורץ לכול הצדדים ומשאיר להם דלת פתוחה להצטרף לקואליציות שמטרתן היחידה היא להגיע לפחות ל-61 חברי כנסת ושלוכל מפלגה בה יש מטרות רק לקדם את האינטרסים שלה.

רק למפלגה רצינית עם מטרות ברורות ושקופות יש סיכוי לסלול דרך חדשה ולתקן את השיבושים המסוכנים שפוליטיקאים צרי אופק עם מטרות פסולות הביאו עלינו. על כן על המפלגה החדשה לעבוד קשה עם הידיעה שמהפך לא קורה בלחץ זמן ושקבלת מספר מנדטים בבחירות הבאות היא רק התחלה להגיע להגשמת החזון של מדינה שבה לא כוח הזרוע יקבע את עתידה, אלא כוח הצדק, השוויון והיושר הם שיבטיחו את הצלת קיומה.

פתרון סכסוכים מלפני 4000 שנה:

ספר בראשית, פרשת לך לך

התפתח ריב בין הרועים של לוט ובין הרועים של אברם. ללוט הצטרפו גם הרועים שישבו בארץ, הכנעני והפריזי.

אז אמר אברם ללוט: לא תהיה מריבה ביני ובינך, בין הרועים שלי ושלך כי הרי אחים אנחנו. הלא כל הארץ לפניך, בוא ניפרד איש מרעהו. אם אתה הולך שמאלה אזי אני הולך ימינה ואם אתה הולך ימינה אני הולך שמאלה.

וְגַם לְלוֹט הֵלֵךְ אֶת־אֲבִרָם הִיָּה עֹאדָה
וּבְקָרָה וְאֶהֱלִים: וְלֹא־נָשָׂא אֹתָם הָאָרֶץ לְשִׁבְתָּ יַחְדָּו כִּי־הָיָה
רְכוּשָׁם רָב וְלֹא יָכֹלוּ לְשִׁבְתָּ יַחְדָּו: וַיְהִי־רִיב בֵּין רָעִי מִקְנֵה־
אֲבִרָם וּבֵין רָעִי מִקְנֵה־לוֹט וְהַכְנַעֲנִי וְהַפְּרִזִּי אֲזִי יֹשֵׁב בְּאֶרֶץ:
וַיֹּאמֶר אֲבִרָם אֶל־לוֹט אֵל־נָא תְּהִי מְרִיבָה בֵּינִי וּבֵינְךָ וּבֵין
רָעִי וּבֵין רָעִיךָ כִּי־אֲנֹשִׁים אֲחִים אֲנַחְנוּ: הֲלֹא כָל־הָאָרֶץ
לִפְנֶיךָ הִפְּרָד נָא מֵעַלִּי אֶם־הִשְׁמָאל וְאִם־הַיָּמִין
וְאִשְׁמְאִילָה:

איך למנוע נפילות בגיל השלישי

מאת: עמאר אבדאח (פיזיותרפיסט - פסגת-חן)

קרוב ל-900,000 מבוגרים מעל גיל 65 חיים בישראל. שליש מהם נופלים לפחות פעם אחת בשנה! הנפילה הראשונה היא אזהרה גדולה לנפילות נוספות שיכולות לבוא בעקבותיה. יותר מ-10% מהמאושפזים מגיעים למיון לאחר נפילה. נפילות בגיל המבוגר עלולות להוביל לחבלות ראש / דימום מוחי, לשברים בצוואר הירך, בכתף או ביד. החדשות הטובות הן שיש המון פעולות שאפשר לעשות כדי למזער את הסיכון לנפילות.

מדוע נפילות בגיל השלישי מהוות סכנה?

כדי שתבינו עד כמה זה חמור - שבר בצוואר הירך גורר אחריו ניתוח, 20 ימי אשפוז בממוצע, ירידה תפקודית, ואפילו 20% תמותה בשנה הראשונה לאחר הניתוח! מעבר לפגיעה הפיזית, הנפילות עלולות לגרום לפגיעה נפשית, אנשים רבים נשארים עם "תסמונת לאחר נפילה": פחד, חרדה, ירידה בתפקוד, בלבול ודיכאון.

מהן ההשלכות של חרדת נפילה בגיל המבוגר?

החשש מהנפילה מביא לכך שאנשים מקרקעים את עצמם, כלומר יושבים רוב היום, הולכים מעט מאוד בתוך הבית רק לדברים הנחוצים. נועלים עצמם בבית ולא יוצאים לשום מקום... כמוכן שמצב זה מוביל לכדור שלג של פחד, חוסר פעילות גופנית, חולשה נוספת, ירידה נוספת בשיווי המשקל, החמרה במצבים בריאותיים רבים ועוד ועוד... הטיפול בחרדת נפילה צריך להיות כמה שיותר מהיר ואינטנסיבי במטרה להחזיר למטופל את הביטחון בהליכה ופעילות. זה לא עניין של מה בכך ודורש טיפול מקצועי מאוד.

קיימים מספר גורמים המשפיעים על סכנת נפילות בגיל השלישי:

1. עלייה בגיל
2. ירידה בשמיעה וראייה
3. מחלות כרוניות כמו אוסטיאוראטריטיס, אוסטיאופורוזיס
4. מחלות נוירולוגיות כגון פרקינסון, אלצהיימר או אירוע מוחי
5. זמן תגובה איטי

גורמים סביבתיים:

- דיור לא מתאים: מדרגות, שטיחים, צפיפות בריהוט
- תאורה לא מספקת בלילה
- מדרכות לא מסודרות ברחוב

בריאות

להלן 7 טיפים מובילים למניעת נפילות בגיל השלישי:

1 - בצעו התאמה של הבית על ידי פיזיותרפיסט:

א. חדר האמבטיה והשירותים: הנחת שטיחון גומי במקלחת וביציאה ממנה למניעת החלקה. התקנת ידיות אחיזה במקומות אסטרטגיים. רחצה וניגוב הגוף בישיבה. כדאי להימנע מנעילת הדלת בעת המקלחת (במידה וקיים צורך לסיוע).

ב. סלון וחדר שינה: יש להימנע מהנחת חפצים על הרצפה. חוטי חשמל, שטיחונים ועציצים יכולים להוות מכשולים של ממש. יש לוודא שהשטיחים דבוקים לרצפה. יש לוודא שהמעברים בבית רחבים מספיק. יש להזיז רהיטים כך שלא יחסמו מעברים. יש להשתמש בתאורה חזקה. יש להציב מנורה ליד המיטה ותאורת לילה במסדרון המוביל לשירותים. ג. נעליים צריכות להיות יציבות וסגורות עם סוליה מונעת החלקה (נפילות רבות נגרמות מנעילת כפכפים).

ד. מדרגות: יש לוודא שהמדרגות פנויות לחלוטין מחפצים. ניתן להדביק סרטי דבק למניעת החלקה, וכמובן, כדאי להיעזר במעקה במדרגות.

2 - ביצוע תרגילים המשפרים שיווי משקל ומסייעים במניעת נפילות:

כן, שיווי משקל אפשר לתרגל על בסיס יומי ובכך להקטין משמעותית את הסיכון לנפילות. דוגמה לתרגיל שיווי משקל נפוץ אצל מבוגרים הוא עמידה על 2 רגליים ולאט לאט לצמצם את הפיסוק בין הרגליים כמה שניתן. כאשר עומדים ומרגישים יציבים - מסובבים את פלג הגוף העליון פעם לימין ופעם לשמאל.

3 - בצעו פעילות גופנית לפחות חצי שעה ביום, זה יסייע בשמירה על הבריאות ושיווי המשקל.

מצאו את הפעילות האהובה עליכם - ריקוד, צעידה, תרגול מדרגות וכד'.

4 - בצעו פעילות גופנית ותרגילים ספציפיים לשיפור הגמישות וכוח השרירים.

5 - דווחו לרופא על כל התרופות שלכם, אפילו על תוספי מזון.

יש תרופות מסוימות שמובילות לירידה בלחץ הדם דבר שעלול להוביל לסחרחורת ונפילות.

6 - הקפידו להשתמש באביזרי שמיעה ומשקפיים.

7 - השתמשו באביזרי עזר מותאמים לכם למניעת נפילות.

מקל או הליכון יכולים להציל את חייכם! למרות חוסר הנעימות או הבושה שאנשים חווים, הליכון נועד לסייע לכם לשמור על העצמאות. מומלץ לעבור הערכה ואבחון על ידי פיזיותרפיסט, שיתאים לכם אביזר עזר למגבלה שלכם וגם לגובה המתאים. בנוסף רצוי שידריך אתכם כיצד להשתמש בו.

* גם הקשר המשפחתי והמעורבות החברתית חשובים מאוד לשימור המצב הקוגניטיבי.

עמאר אבדאח - פיזיותרפיסט, נייד: 052-8994648



אורה של תקווה סודה של תיבת פנדורה

מאת ד"ר דליה לורנץ

... עוד לא אבדה תקוותנו,
התקווה בת שנות אלפיים:
להיות עם חפשי בארצנו,
ארץ ציון וירושלים ...



ההמנון הלאומי מלווה אותנו שנים רבות וכשמו - כן הוא: "תקווה" - תקווה לעולם טוב יותר עבורנו כפרטים וכעם. תקווה לשלום ולשגשוג חומרי ורוחני. כמו שנאמר בשיר: "עוד לא אבדה תקוותנו ...", יש לנו ציפייה ארוזה במילים נוגעות לב באשר לעתידנו.

אך היכן היא, התקווה, היום?! היכן היא מסתתרת, נחבאת מיוסרת? הדיכאון הלאומי והפרטי הפוקד אותנו עם האיום על קיומנו כעם וכמדינה, מעמעם את אורה של התקווה. בנוסף לו האיום המפורר אותנו מבפנים, בהעדר מנהיגות אמינה. אז היכן אמצא את התקווה?! חיפשתיה בכל מקום: מימין ומשמאל, למעלה ולמטה ובסדקים הצרים - ולא מצאתיה. במקומה פרצו ייאוש, כעס, תסכול ועצב רב על מלחמה גובת קורבנות ועל חטופים מעונים. על חדלות האונים של המנהיגות ועל עתיד לא ברור. החושך הסמיך שפגשתי גרם לי לדיכאון שחור.

בעוד אני מתעצבת ומיואשת, התנצנצו, במקצת, חרוזי הפנדורה הכסופים בצמיד שלי, בתיבת התכשיטים. צמיד שאיני עונדת בימים שכאלה ... נזכרתי במיתוס על "תיבת פנדורה": מיתוס שמשמש כמשל לתיבה המכילה בתוכה את כל הרע בעולם.

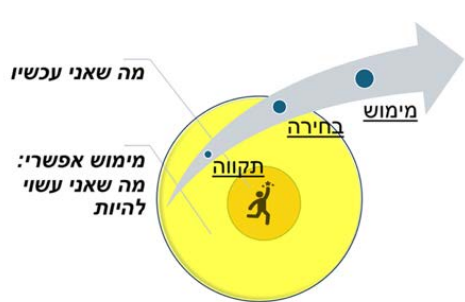
מי הייתה פנדורה ומהו הסיפור שלה?

זאוס, אל האלים במיתולוגיה היוונית, כעס מאוד על בני האדם שגנבו ממנו את סוד האש. הוא רצה להענישם ולשבש את חיי גן העדן שלהם. לשם כך ברא נערה - אישה יפהפייה, מוכשרת ורבת קסם, שכל אחד מן האלים העניק לה תכונה אחרת כגון: חן, געגוע, אהבה, תבונת ידיים וכדומה. ובין השאר גם סקרנות. פנדורה שפירוש שמה הוא "כל המתנות" - כלומר מושלמת בתכונותיה, נשלחה אל בני האדם עם הסתייגות אחת: אסור בתכלית האיסור לפתוח את התיבה המעוצבת שקיבלה בין מתנותיה.

פנדורה מצאה אהבה וחיה באושר עם בעלה, אך הסקרנות גירתה אותה יותר ויותר לדעת מה חבוי בתיבה האסורה בפתיחה. כאשר לא יכלה לעמוד יותר בפני סקרנותה - פתחה סדק קטן בתיבה ומיד קפצו מתוכה והתפזרו בעולם קנאה, שנאה, מחלות, נקמה וכל מה שמאמלל בני אדם. כמובן שפנדורה התחרטה על מה שעשתה - אך לא ניתן היה להחזיר את כל הרעות לתיבה. כשסגרה את המכסה בדמעות, שמעה דפיקות קלות בדופן התיבה: "זו אני, התקווה - תני גם לי לצאת ...". פתחה פנדורה שוב את התיבה ובקצה הדופן הסתתרה תקווה קטנטונת מאירה. כך הצטרפה התקווה לכל תכונות בני האדם. המיתוס בא להסביר את מקור המחלות והסבל של בני האדם, אך גם בתוך כל הרע מסתתרת גחלילית התקווה!

תקווה היא ציפייה להתרחשות דבר חיובי. אמונה שמשוה טוב יקרה, יותר טוב מהמציאות העכשווית. תקווה היא רצון פעיל להתרחשות טובה, חומרית ורוחנית. היא מחברת בין עבר והווה לעתיד שמעבר למציאות. גם כשאובדים הסיכויים לעולם טוב יותר - יש בה יכולת לראות אופק חדש ומוכנות לחקור ולהתקדם לעברו. התקווה שתולה באדם בתכונת החופש לחשוב ולדמיין. זו איננה ציפייה ללא מעש - זו תשוקה לפעילות, למימוש חלום!

פסיכולוגיה



תקווה – חירות בחירה במצבי אי ודאות ואי כניעה לראש!



תקווה היא אי כניעה לראש וחתירה למה שרוצים להשיג גם במצבים של אי-ודאות. אני יכולה לראות מעבר לעכשיו... אני יכולה לחשוב על דרכים ופתרונות. החשיבה מחזקת ומעצימה אותי. איש לא יכול לפגוע בחירות רגשותיי ומחשבותיי. התקווה מתחברת לגישה האופטימית לחיים. בחלום העתידי שלי אני מזהה את כוחותי ומתמודדת בגבורה למימוש מטרות ההולמות את מצבי העכשוי.

התקווה היא היכולת לראות מעבר להווה עם האמונה בקיום אפשרויות לפתרון והיכולת לפעול בכיוון שהתווייתי לי. פנדורה שחררה גם את התקווה מתוך התיבה: הבה נשמור אותה גם בימים קשים.

מכתב למערכת

אילנה זבירין - תגובה למאמר

בהמשך לכתבתו של דוד לבושין על זכרון אישי ברצוני להוסיף: אני גדלתי ברמת גן בבית עם תרבות ייקית. מאמרו של לבושין הזכיר נשכחות. גם אצלנו לילדים לא היתה זכות לדבר ליד השולחן ולא לסתור את דברי הגדולים, והיו לי המון "דודים" שאת כולם היה צריך לכבד.

בית הספר התיכון "אוהל שם" ברמת גן היה ידוע ברמתו הגבוהה, אך גם בקפדנותו לסדר ומשמעת. זה היה העתק של הריאלי והיה נוקשה ממנו. שמו גם דגש על החינוך ה"קלאסי" של תרבות והיסטוריה. וההורים הקפידו לבדוק את מצב הלימודים באופן קבוע. מה שהמורה אמר היה קדוש ואסור היה לערער על דברי גדולים ממני.

זכור לי גם שהקפידו עם מי אני נפגשת, וזה היה קשה כיוון שהיתה ברמת גן עלייה של אנשים מצויינים מעיראק.

צחקתי לאיזכור הענין של נעלי ההתעמלות וכן לתיאור השימוש בסכו"ם. הרי עד היום יש לי סכו"ם מיוחד לדגים, למשל.

מה שאני חושבת לעיתים קרובות זה האם החינוך הנוקשה שקיבלנו, ילדי הייקים, בבית ובבית הספר לא גרם לנו ללחץ, לשונות, להיסוס במגע עם אחרים? לוקח הרבה זמן להשתחרר מנוהגים וקפדנות הסביבה בילדות. אבל, כדי להיות כנה אוסיף שהיידע והחינוך שקיבלתי לא יסולא בפז.



ביקור ביקב ובמוזיאון

CHÂTEAU LA COSTE

מאת: אילנה זבירין

על **שאטו לה קוסט** שמעתי רק לאחרונה. מתחבאת לה פנינת אומנות בדרום צרפת, ליתר דיוק בפּרובאנס לא רחוק מהעיר אקס.

אדם אמיד מאירלנד קונה בצרפת יקב ואדמות ומחליט שני דברים – לגדל גפנים ולעשות יין, ולשפץ גן ובו להעמיד פסלים. טעמו של האיש מודרני ועכשווי לחלוטין, אמנות עם מסר פוליטי וחברתי, אמנים ביזארים והעיקר – יש לו הרבה כסף.

ביום קיץ חם מאוד הגענו ליקב. היין לא משהו – בכל זאת אנחנו בצרפת – אבל הגן... האיש קונה את העבודות המשובחות של אמנים מהגדולים והמפורסמים בימינו – למשל פסל העכביש, אחד מני כמה של הפסלת האמריקנית צרפתייה לואיז בורג'ואה. פסלים דומים שלה נמצאים בבילבאו בניו יורק וגם הוצג עכביש במוזיאון תל אביב לפני כמה שנים. **בשטו לה קוסט** העכביש הוצב בתוך ברכה ענקית והאפקט מדהים.



בעל היקב תומך באמן הרב-תחומי דאמיאן הירסט. להזכירכם, זהו אמן שהתפרסם לראשונה בכך שחנט בפורמאלין גופות של בעלי חיים. זו הייתה שערורייה בעולם האמנות הבין-לאומי. עבודותיו הוצגו במוזיאונים חשובים בעולם ובביאנלה בונציה. על טעם וריח אין להתווכח – אבל כאן מוצגות הרבה תמונות של דאמיאן הירסט כתערוכה זמנית. הן נעשו בשלבים, שלב ראשון נעשה על ידי בינה מלאכותית כשהאומן מזין את הנתונים. אחר כך הותזו על התמונות כתמי צבע שמן גדולים. התוצאה מרהיבה, שדות פרחים וכתמי צבע נפלאים.

דאמיאן הירסט גם נותן ביטוי למורכבות של החיים



טיולים



המודרניים ויש לו ביקורת עליהם. פסל הבובה ממש מטריד. הכותרת שנתן ליצירה היא **לאן הולכים הכספים**. הבובה היא נכה ומוכה, פניה מביעים כאב והשפלה. לא יודעים האם היא גם קורבן ל אלימות. לידה מתגלגלות מטבעות של מדינות שונות ויש קופה. כביכול אנחנו תורמים לרווחה. אבל בצידו האחר של הפסל הענק רואים שהקופה פרוצה ומישהו כבר חגג על הכסף. תוכן מוכר לנו...

עבודה מרשימה נוספת נבנתה על ידי האדריכל פורץ הדרך פראנק ג'רי, שידוע בעיקר ממבנים שתכנן עבור מוזיאונים. בפריז, באוסטריה, בארצות הברית בברלין... בגן הפסלים של היקב יש אמפיתיאטרון קטן למופעים שגגו מתכוונן והוא עשוי מזכוכית עץ ומתכות שונות. מבנה שהוא גם פסל.

ואסיים במקרה לא שיגרתי: בגן יש גם עצי משאלות. עצים אמיתיים שעליהם תלו אלפי פתקים מפלסטיק עם בקשות מבקשות שונות. הייתי בקבוצה והייתי הראשונה לבדוק מה כתוב בפתק. בחרתי באקראי עץ ובפתק הראשון שעלה ביד... ומה היה כתוב בו: Bring them home. כמה שעות אחר כך התבשרנו על שחרור ארבעת החטופים.



זכרון אישי

איך הגעתי מפולין לקן של "השומר הצעיר" בווינה ומשם לישראל

מאת: ד"ר פליקס גוטספלד

(1) לפני וינה:



אני, פליקס גוטספלד, נולדתי כבכור לפרנציסקה מבית זינגר וסלומון גוטספלד ב-6 ליוני 1938. אמי הייתה בת למשפחה די אמידה שבבעלותה חנות לפרוות, אבי היה מנהל חשבונות בחנות לפירות טרופיים, בקרקוב. בספטמבר 1939 עם תחילת המלחמה, שהינו בנופש בעיירה NEPOLOMICE הקרובה לקרקוב (בביקורי בקיץ 2005 בעיירה זו התרשמתי בעיקר מהיער היפה ומשבילי הטיולים שסביבה).

כשהגרמנים התחילו עם ריכוז היהודים מהעיירות, הסתתרנו אצל פולנים, לפעמים בעליות גג, וזכורה לי הסכנה לדיבור בקול רם. לכל בני משפחתי היו מסמכים מזויפים איתם שהינו מחוץ לגטו (זכור לי השימוש בתפוחי אדמה ליצירת חותמות). אבי יצר קשר עם נוצרי בשם OLEG KOSSEWSKI, המכונה "אולג השחור", שעבד כאיש תחזוקה במטה הגסטפו בקרקוב וניצל את עבודתו

לגניבת מסמכים ולזיופם להצלת נרדפים. אולג גם הסתיר יהודים בביתו (ברשותי תיעוד מעיתון פולני מ-1967 עם השם שלנו בין הניצולים). אולג, במקצועו נגר, בנה פלטפורמה במשאית קטנה ומעליה הניח פחמים וכך הבריח את בני המשפחה, סך הכול 11 איש, לגבול של סלובקיה. כמעט נחנקנו מתחת לפחם אבל כולנו ניצלנו: אני, הוריי, סבתא ROSA מצד אימא, האחיות של אימא (SALA, LOLA, HANKA), האחים של אימא (WOWEK, ROMEK, EMIL, MONIEK). לימים נודע לי שאולג קיבל תשלום של \$ 700. הוא היה מאוד הגון, כאשר המשאית התקלקלה סמוך לגבול בין הונגריה וסלובקיה דאג להסתיר אותנו ביער. למחרת חזר והעביר אותנו למבריה יהודי בשם FUCHS (חבר באחד הארגונים היהודים להצלה). הדוד אמיל ניסה לברוח מהונגריה לרומניה, נתפס על ידי הגרמנים והועבר למחנה ריכוז דכאו. שם ניצול על ידי איש SS שסיפק לו מזון (גם זה קרה במלחמה) וחזר לבודפשט במשקל של 35 ק"ג. לדודה SALA היה גורל יותר אכזר. בעלה הנרי הוניגמן נרצח על ידי אוקראינים עוד לפני בריחתה ובתה הוסגרה לגרמנים על ידי הנוצרים אשר אצלם הייתה במחבוא. כילד בבודפשט התביישתי לספר שמצד אמי כל 8 האחים והאחיות ניצלו, דבר כה נדיר באותם הזמנים.

ברכבת בסלובקיה מקושיצה (KOSICE) לבודפשט פתאום דיממתי מהאף ואסור היה לי להוציא מילה בפולנית, השפה היחידה שידעתי, על מנת לא להסגיר אותנו. אולי זו הסיבה שבבית הספר העממי בהונגריה התלוננו עלי המורים, "הילד שקט מדי". דרך סלובקיה ברחנו להונגריה שב-1942 הייתה עדיין תחת שלטונו של אדמירל הורטי (HORTHY), טרם פלישת הגרמנים במרס 1944. אני זוכר את שהייתנו במחנה פליטים בהונגריה ואת התור לחלוקת מזון ואת הצורה בה דוחפים אותי, ילד קטן. במחנה היו גם פליטים נוצרים, בוודאי "רק הם" דחפו אותי כל הזמן אחורה.

בהונגריה הופיע עוד מציל. שמו HENRYK SLAWIK, אחראי על ארגון הפליטים הפולניים בבודפשט בשליחות ממשלת פולין הגולה בלונדון. הוא סיפק לנו מסמכים כפולנים נוצרים "אמיתיים" עם השם PODOLECKI (שמו הפרטי של אבי הוחלף ל-SLAWIK). BOLESŁAW הוכר "כחסיד אומות העולם". הניסיון להגביר את האמינות הנוצרית על ידי "פלסטר" לביטול ברית מילה נכשל אצלי, גם פרט זה ניתן להוכחה... זה בכלל לא מצחיק, משום שדודי ROMEK, אחד מ-11 ניצולי "משאית הפחם" נעצר בבודפשט ונדרש להוריד את המכנסיים, לא חיפשו מטען עליו. הוא ברח מהשוטרים ההונגרים

זכרון אישי

עם קליע בשוק.

כפולנים נוצרים שרדנו עד לשחרור על ידי "הצבא האדום".

(2) וינה

למרות או בגלל השלטון הקומוניסטי תחת RAKOSI משפחתי לא הפכה לכזו, (הכנה לא טובה עבורי לשומר הצעיר האדום), והסתלקה בהזדמנות ראשונה לוינה. שם היינו 5 במשפחה עם אחותי PAULA, ילידת בודפשט 1945 ו-JOHANNA שנולדה בוינה ב-1949. גם סבתא ROSA התגוררה איתנו תקופה מסוימת. בוינה התגוררנו באזור "הרוסי" ואבי ניצל את ידיעת השפה הרוסית לעסקים יותר מכניסים מאשר כשרים. בגימנסיה BUNDESREALGYMNASIUM AM STUBENRING למדתי רוסית. השכלתי עד אז הייתה די לקויה ללא גן ילדים ובית ספר עממי "חלקי" בהונגריה. בוינה התחלתי ללמוד בבי"ס לפליטים בשפה העברית עם רקע דל משיעורים פרטיים בבודפשט. בהמשך עברתי לבית ספר רגיל. החברים ERICH KERPTNER (אילן) ו-PEZI (PETER ENGLAENDER) הביאו אותי ב-1955 לקן של השומר הצעיר. הוריי היו ציונים אבל עם השקפת עולם בורגנית וקיבלו את זה ברגשות מעורבים. אני זוכר את הפעילויות בקן. ביישנותי הפריעה לי בריקודים עם בנות ובאיסוף תרומות מנוצרים. מחנות הקיץ בצרפת ובשווייץ זכורים לי לטובה בעיקר מתחרויות ספורט וידע כללי, לעומת זה לא סבלתי את המנהגים כמו העברת תפוח מפה לפה. איסור עניבה וריקודים סלונים לעומת זאת לא הפריעו לי.

לא הרגשתי אנטישמיות בבית הספר למרות הקללות "יהודי..." תוך כדי מריבות. ידעתי להחזיר ואם צריך גם להרביץ. למרות זאת הפכתי לחסיד התרבות הגרמנית.

עם הזמן הרגשות הציוניים התחזקו, אבל לא עד כדי הכשרה ועלייה לקיבוץ אחרי סיום בית הספר. בוינה המשכתי עם לימודי יהדות ועברית והייתי התלמיד הראשון אחרי המלחמה שעשה בגרות בדת היהודית.

(3) אחרי וינה

ב-1957 עברנו לשווייץ, הוריי ואחיותיי גרו בעיר לוזן, ואני למדתי רפואה בציריך. בציריך גרתי "בבית הלל" ובדירת סטודנטים, כולם ישראלים, והרגשתי כאחד מהם. בציריך גם הכרתי את יהודית, צברית, אשתי לעתיד.

אפשר להגיד עליי שעליתי כ-SALONSOZIALIST, כפי שנהוג להתבטא בגרמנית, עם מכונית פאר ודירה בצפון תל אביב. אבל בהשפעת הקן הרגשתי טוב בחברה יחסית שוויונית עם הרבה אידיאלים ותקוות. גם השרות בצה"ל השתלב בתחושות אלו ובעיקר - סוף, סוף להיות אדם חופשי בארצי. באותה תקופה, 1965, בצנחנים היו הרבה יוצאי קיבוצים עם אידיאלים ורמה מוסרית גבוהה ללא צורך ב"קוד אתי צה"לי".

החיים בארץ היו טובים, עם מקצוע מאתגר ומספק ומשפחה נהדרת עם אשתי הנאמנה יהודית, הילדים והנכדים. למרות זאת, השנתיים המאושרות בחיי היו בארצות הברית, בזמן השתלמות בגסטראנטרולוגיה, בין היתר בגלל "הפרגון" והכבוד של הסובבים שכל כך חסר היה לי אז בארץ, בבתי החולים שעבדתי.

עד היום השקפת עולמי היא שמאלנית, יותר פוליטית מחברתית ואני מנסה להרגיע את מצפוני ולכפר על העוול שנגרם לערבים יום-יום, על ידי פעילות פוליטית והתנדבות בארגון "רופאים לזכויות אדם".

בסיכום, השומר הצעיר והתנועה הקיבוצית בכלל תרמו בעיניי גם לי וגם למדינתנו רבות. תקוותי, אולי הנאיבית, שהם ישפיעו אידיאולוגית על עתידנו המדיני לטובה.

הרשימה פורסמה בספר זיכרונות של הקן בוינה מ-2005.

הוספה של המחבר משנת 2011:

היום אני שוב מתחיל להרגיש זר בארצי עם שלטון דתי-לאומני ומאוד לא שוויוני, רחוק-רחוק מעקרונות של השומר הצעיר.

זכרון אישי



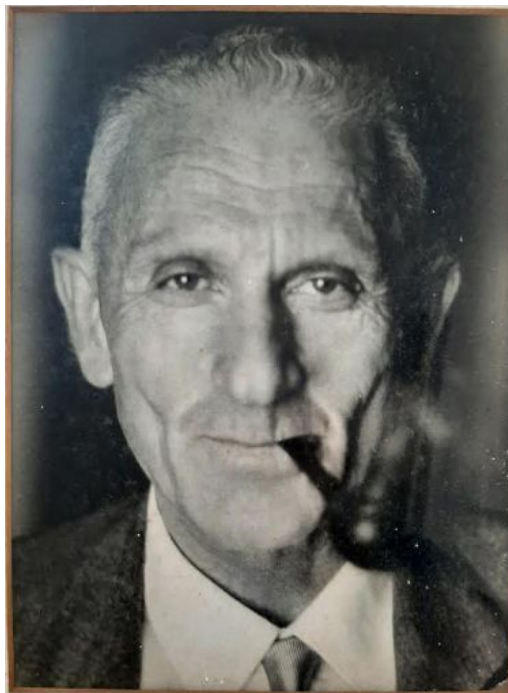
רב חובל זאב הים 1901-1977 איש חיפה וים

מאת: גליה נחשון, בתו

ביום 20 בחודש נובמבר 1924 עגנה ביפו האונייה "מרגו" ובה חלוצים ותיירים. בין החלוצים היה בחור כבן עשרים ושלוש, ולדימיר איצקוביץ. כוונתו הייתה להצטרף לחבריו מתנועת הנוער השומר הצעיר הרוסי (ס.ס.ר.), שהוא היה אחד משלושת מנהיגיה. זו פעם שנייה שהוא מגיע לפלשתינה. בהיותו בן חמש ביקר אצל הורי אימו, שהיו מראשוני הבילויים.

ולדימיר נולד וגדל בעיר אודסה שבאוקראינה, לחוף הים השחור. כבר בילדותו ובנעוריו אהב את הים. ב-1919 התקבל לבית הספר הימי הראשון שהוקם בעיר לאחר המהפכה והיה כנראה החניך היהודי היחיד בבית הספר. עם סיום הלימודים הפליג בים השחור ואף הגיע לדרגת קצין שלישי.

באותה תקופה הצטרף לתנועת השומר הצעיר והיה אחד מפעיליה הבולטים. ב-1923 נפגשו הוא וכמה מחבריו עם דוד בן גוריון במוסקבה. בן גוריון הגיע לברית המועצות עם התערוכה החקלאית הארץ ישראלית. באותם ימים השלטונות רדפו את הציונים. כמה מהם אף נעצרו ונכלאו. בתחילת 1924 ולדימיר נמלט מתוך סכנה רבה והגיע לריגה שבלטביה. משם הבריק לבן גוריון... וקיבל סרטיפיקט ועלה לארץ ישראל.



זאב הים

איצקוביץ וחבריו התיישבו בעפולה ואחר כך ב'בית גן' שליד יבנה. תקופת מה לאחר מכן הקים את הפלוגה הימית של קיבוצו "אפיקים"

על שפת הירקון. ביפו רכש את הסירה הראשונה ב 5 לירות שקיבל מאליהו גולומב והחברים התחילו להעביר זיפזיף מהגדה הצפונית לדרומית. מההכנסות רכשו סירות נוספות. בשבתות לימדו את נערי תל אביב הסקרנים לחתור במשטים ולהרים מפרש ביציאה לים. הניסיון ההתיישבותי לא צלח והחברים התפזרו.

ולדימיר הצטרף למר מיכאל פולק, המייסד של מפעלי נשר לייצור מלט שהתחיל את פעילותו ב 1925. האונייה "גוזל" שבבעלותו של פולק שימשה להובלת מלט לארצות השכנות והגיעה עד טריפולי, ביירות, פורט סעיד וקפריסין. ולדימיר איצקוביץ היה לקברניתה ורב החובל הראשון בארץ ישראל. על הגוזל עבד בשנים 1928 - 1929 עד שנמכרה.

באוגוסט 1925 שימש ציר בקונגרס הציוני ה-14 בווינה מטעם תנועת השומר הצעיר הרוסי.

זכרון אישי

בנובמבר 1927 שינה את שמו רשמית ומעתה נקרא זאב הים. בין לבין יצא לאנגליה להשלים את לימודיו וסיים עם תעודת הצטיינות. סוף סוף היה רב חובל עם תעודה של הוד מלכותו. ב-1929 התחילו הבריטים בהקמת נמל חיפה. זאב הים לקח חלק בניהול עבודות הספנים היהודים שהגיעו מסלוניקי וברכש סירות מנוע ודוברות עבור החברות והתאגידים היהודים. בתחילת 1932 פנה מפקד ההגנה, ידידו אליהו גולומב, אליו עם הבקשה לשוט לאורך החופים בין חיפה לתל אביב כדי למצוא מעגנים מוסתרים לעגינה בסתר של ספינות מעפילים. בימים ההם תכננו את העלייה הבלתי לגאלית. אחרי כשנתיים הגיעה האונייה "ולוס" עם 350 מעפילים ועגנה באחד המפרצים המתוכננים. אחרי פרוץ המרד הערבי ב-1936 החליטו הבריטים להקים נמל חדש בתל אביב שאיננו קשור לנמל העתיק ביפו. זאב הים היה ממקימי הנמל והיה רב חובל של הנמל בכול השנים עד לפרוץ מלחמת העולם השנייה. אחרי שהוא ומשפחתו חזרו לחיפה הוא היה מנהל ומורה במגמת ימאות של בית הספר הימי שליד הטכניון עד שהתנדב לצי הבריטי ב-1943. הוא הוצב באלכסנדריה, התמנה לקצין קישור ופיקוח של המגויסים הפלשתינאים. מספרם הגיע לכ-1200 אנשים, יהודים כערבים.

לאחר החלטת האו"ם בנובמבר 1947 קרא בן גוריון אישית לזאב הים והטיל עליו לצאת לאיטליה כדי לרכוש כלי שיט אל מנת להעביר חיילים וציוד ליושבים המנותקים מצפון לחיפה. תוך שיטוט בנמל ליוורנו ב"בית הקברות לספינות" גילה במפתיע סירת נפץ שבורה ומוכרת "הטורפדו החי". מדובר בכלי שיט שהטביע אוניות קרב ומסחר של הצי הבריטי. הוא רכש את הגרוטאה ב-50 דולר מבלי לעמוד על המקח וחזר ארצה. זאב הים רשם את כול המידות והנתונים הטכניים והביא אותם ארצה. לאחר פגישה עם בן גוריון ויועציו חזר לאיטליה ורכש שש סירות נפץ שהגיעו לארץ. הקומנדו הימי התחיל להתאמן בכינרת ובנמל יפו בהדרכה של איש מקצוע איטלקי.



זכרון אישי

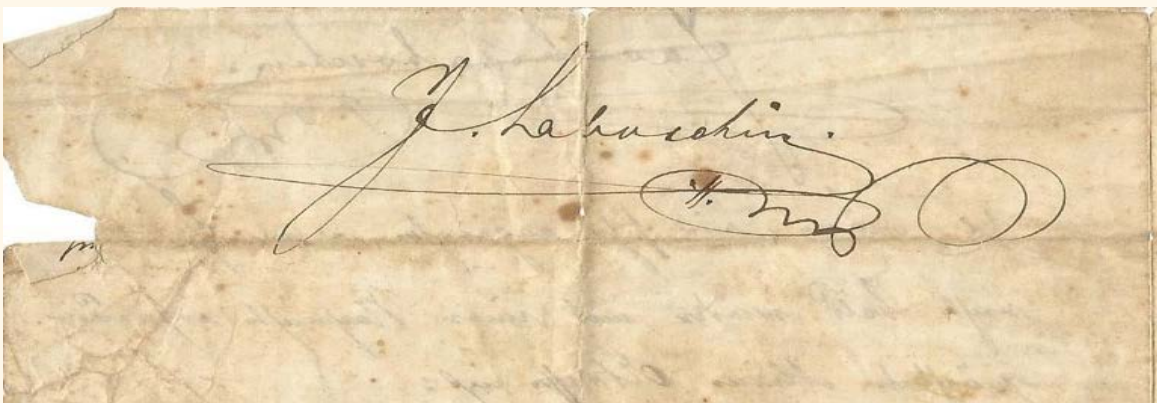
באוקטובר 1948, במהלך מלחמת העצמאות, התקרר לחופי הארץ הצי המצרי ובראשו אוניית הדגל "אמיר פרוק". יצאו לקראתו אנשי הקומנדו בפיקודו של יוחאי בן נון לימים מפקד חיל הים. הקומנדו הטביע בעזרת ספינות הנפץ את ה"אמיר פרוק" מה שהיה למאורע משמעותי ביותר.

אחרי הקמת המדינה מונה זאב הים למפקח הימי של צי הסוחר הישראלי, והקים את אגף הספנות של משרד התחבורה. הוא עסק בהכשרת ימאים, הקמת בתי ספר לימאים, מתן דרגות למלחים ולקציני ים.

עם צאתו לגמלאות כתב 5 ספרים על תולדות הספנות הישראלית. הוא המשיך בפעילות ענפה בקרב בני הנוער כדי לקרב אותם לנושא הים. במבוא של סיפרו "על פני שבעת הימים" כתב שר התחבורה דאז שמעון פרס, בין השאר "רב חובל זאב הים הוא שם, למעשה אגדה המלווה אותנו משחר ילדותנו" ובהמשך "והנה עלה קצין ימי, יהודי מאודסה כפי שקצין יהודי אחר עלה לתל חי - והוא זינק כנחשון לים והגשים את חלומותינו".

זאב הים הקים את ביתו על הכרמל בחיפה ובבית הרב קומתי שיכן בכול קומה דור של משפחתו. הוא נפטר בשנת 1977. על שמו נקראו שתי ספינות אימונים של בית הספר לקציני ים בעכו.

החידה שלנו



חברנו דוד לבושין שמר מכתב מאבות אבותיו משנת 1870. המכתב נכתב לקראת ראש השנה מריימס (Reims) ע"י יעקב לבושין להוריו בשעה שצבא פרוסיה צר על העיר במלחמה נגד צרפת. כתב היד הוא מסוג KURRENT או SUETTERLIN. השאלה היא: מה פירוש הסלסול שבצד ימין של החתימה? התשובה אי שם בגיליון שבידך.

סיפורה של גברת מרגוט (ויטלס) נחמן ז"ל, אשר פעלה בקהילת עולי מרכז אירופה וגייסה תרומות להקמת בתי ההורים של הקהילה

מאת ערן שולמן (הנכד)



מרגוט (ויטלס) נחמן נולדה ב-3.10.1916 בעיר לייפציג שבגרמניה. את ילדותה ונעוריה העבירה מרגוט (שכונתה מירשין) בביתה בגרמניה, עד אשר עלו הנאצים לשלטון. בסוף שנת 1938 כשהיא בת 22 נאלצה לברוח מגרמניה לבדה, ללא הורים או אחים. אביה נרצח במחנה מיידנק ואמה הוחבאה בצרפת בחדרון מאחורי פסנתר. מרגוט ברחה מלייפציג לוינה דרך ברלין. שם, במשך שהות של כמה שבועות, היא נאלצה להתייצב בכל בוקר במשרדו של אדולף אייכמן ולחתום. כשהתאפשר, היא ועוד מספר יהודים ברחו בלילה דרך ההרים לאיטליה. באיטליה חיכו אנשי סוכנות מארץ ישראל אשר העלו אותם על אניית מעפילים "ליזל" שהביאה אותם עד לחופי פלשתינה. בלילה, כשהתקרבו לחופי הארץ, נאלצו לקפוץ לים ולשחות לחוף כדי שהאנגלים לא יתפסו אותם. מרגוט הגיעה לשכונת בת גלים בחיפה שם גרה אחותה נני, אך מאחר שלא היה מקום בדירה כי היו שם כבר שלוש משפחות בשני חדרים, היא נאלצה לישון על ספסל בגן הציבורי. כך עברו ימיה הראשונים בארץ עד אשר מצאה עבודה כאומנת לילד בשכונת כרמל צרפתי ואף קיבלה שם חדר לישון.

היא נישאה למקס - מרדכי, שהיה נהג חברת האוטובוסים "שחר" שלימים הפכה ל"אגד". אימה שניצלה במלחמה עלתה לארץ והתגוררה עימם.

עם תחילת מלחמת השחרור נרתמו בני הזוג למשימת ההגנה על המולדת. מרגוט התנדבה בשמירות בוואדי רושמייה בכל ערב ובעלה מרדכי (מקס) הסיע חיילים לצפת ולנצרת. באחת הנסיעות חדר כדור ונעצר במשענת גב הנהג. זו הייתה הצלה משמיימת.

בני הזוג נחמן היו פעילים מאוד בקרב קהילת עולי מרכז אירופה, בעיקר מרגוט. בשנות החמישים היא נרתמה לתמוך ולסייע לעולים מאירופה ולניצולי השואה שהגיעו לארץ ועסקה רבות בגיוס תרומות למענם. היא דאגה למלגות לימודים לילדי העולים. אחד מהם - משה נוי - אף הפך ליו"ר הארגון ברבות הימים. כמו כן היא ארגנה בזארים בהם נמכרו עבודות של דיירי בתי ההורים



זכרון אישי

ומתנות שנתרמו ע"י משפחותיהם, והכספים שימשו לשיפור תנאי הדיירים. בנסיעותיה לגרמניה הייתה נואמת לגרמנים שהיא לא סלחה על מה שהנאצים עשו לעם היהודי ושליווד השואה חייב להוות חלק מהלימוד של הילדים כדי ששואה נוספת לא תקרה. נאומים אלה וקשריה האישיים עם התורמים (ובהם תורמת מדיסלדורף) סייעו בהצלחתה לגייס כספים רבים לקהילה הגדולה של עולי מרכז אירופה ולבניית בתי אבות לקהילה בחיפה. בית האבות "ראשוני כרמל" שברחוב מאפו היה הראשון שנבנה מתרומות אלה.

למרגוט ולמרדכי נולדה בת אחת, אסתר (נחמן) שולמן, ארבעה נכדים (עמי, ערן והתאומות ענת ועדי) ו-13 נינים, מהם יש שזכו והכירו את מרגוט בילדותם ויודעים לספר כמה היה חשוב לה שידעו את קורות המשפחה ויעבירו זאת מדור לדור. כמו כן, לא ישכחו איך הייתה מפנקת את כולם בכל מיני מתנות קטנות.

מרגוט שמרה על קשרים עם בני המשפחה שניצלו מהשואה. אחד מהם היה בן דודה לוטר ששרד את מחנה אושוויץ עלה לארץ והתגורר עמה ועם המשפחה. הוא התגייס לצבא ונפל במלחמת השחרור בקרבות בדרך לירושלים.

מרגוט נפטרה בגיל 89 ונקברה בבית העלמין בחיפה. היא תיזכר כאישה מלאה אנרגיה ולוחמת בכל שטחי חייה. היא תמיד חייכה וראתה את הטוב בכל דבר, את חצי הכוס המלאה, ועם זה התמודדה. מורשתה בתחום העשייה, ההתנדבות והלוחמנות עברה לדורות הבאים.



כתב העת של ארגון 'פסגות כרמל'

מחפשים כותבים/ות לגיליון הבא!

יש לך סיפור שיכול לעניין את קוראינו?

רוצה לשתף אותנו במחשבותיך?

נשמח לעזור במידת הצורך!

טלפון: 04-8258989 / tsipib@beit-horim.org.il

החומרים יפורסמו לאחר עריכה והגהה. חומרים ערוכים לא יועברו לאישור הכותבים ולא יוחזרו

במידה ויוחלט שלא לפרסמם.

זכרון אישי



מחשבות על ארגון וקהילת "עולי מרכז אירופה - חיפה"

מאת: דוד לבושיין

מעט מדעותיי על מהותו, דרכי הפעולה, ייעודו, ודרכו לעתיד של הארגון. הקהילה החיפאית מיסודו של ארגון עולי מרכז אירופה בונה את עצמה בדרך הנכונה וברוח "אבות ומייסדי" הארגון אשר עשו הכול כדי לעזור לחברים. בעבר היה עיקר הצורך בדיור עזרה ראשונה כספית ויעוץ והכוונה מקצועית ל"עולים החדשים" מגרמניה, אוסטריה וארצות "התרבות ודוברי הגרמנית". בגרמנית כינה זאת יוחנן שלס (המזכיר בשנים בהן גם אני זוכר וחוויתי) eine Landsmannschaft - קהילה חברתית על בסיס מוצא חבריה. רוב הפעילים היו מתנדבים למעט בודדים שעבדו במשרדי הארגון (בתקופתי ברחוב ארלוזורוב) שקיבלו שכר. היו המפעל לעזרה הדדית, קופת המלווה וקופת העזר והייתה חברת המגורים 'לדור'. שבנתה כמאה דירות לעולים החדשים (חלקן נבנו בקרית-ביאליק) והוקם גם בית אבות קטן ברחוב מאפו. זכור לי גם מלון נופש לחברי הארגון בשכונת כרמליה (הוריי שהו שם בחופשות). מסיבות של חוסר הסכמה בתחום הפוליטי ("חיפה האדומה" - מזכיר הארגון בחיפה דוד טנה הזדהה עם מפא"י לעומת התל אביבים והירושלמים שתמכו בפנחס רוזנבליט, לימים רוזן ופרץ ברנשטיין שעמדו בראשות מפלגת 'עליה חדשה' תומכי הפרוגרסיבים והציונים הכלליים) וכמובן גם מי יוביל את הארגון הארצי, מי חשוב יותר מי גדול יותר ומי תורם יותר מבחינה כלכלית. כל זאת ממש בניגוד למטרות היסוד של עזרה הדדית. כל זה עבר וכפי שאמרו חכמים ממני. Tempi passati לא נבכה על מה שהיה! חבל שהארגון ששרד שנים כה רבות שוב מפורד ואינו ממשיך לקדם יחד את החברה בכללה.

הארגון בחיפה הקדים רבות את הסניפים האחרים, גם במספר בתי האבות לעומת הנהוג והקים אז בישראל "מושב זקנים" הראשונים ל"דיור מוגן חופשי" - מעון רעות בכרמל ובקרית ביאליק, כמו גם מועדון חברתי מחוץ לבתי האבות והדיור המוגן, ובעשור האחרון גם את הדיור המושלם.

יש לנו על מה להתגאות וחבל מאוד שאיננו מהווים ארגון חברתי ללא מטרות רווח ארצי משותף, בימים אלה של מחלוקת חברתית והאשמות הדדיות.



וריאן פריי Varian Fry

מהאחר של יד ושם: חסידי אומות העולם.

עיבוד: רפי סיאנו

אמריקאי במאס"י

בהסכם שביתת הנשק שנחתם עם גרמניה לאחר נפילת צרפת ביוני 1940, התחייבה צרפת להסגיר לידי השלטונות הגרמנים את כל האנשים שהופיעו ברשימת המבוקשים של הגסטפו. רבים מהמבוקשים היו אינטלקטואלים יהודים. וכך הפליטים היהודים מגרמניה שנחלצו מן הרייך השלישי וניסו למצוא מקלט בצרפת, מצאו עצמם שוב תחת איום מצד השלטונות הגרמניים.

באותו זמן הוקם בניו יורק 'הוועד לסיוע לשעת חירום' (Emergency Rescue Committee ERC) שתפקידו היה לסייע לאינטלקטואלים ולאנשים ידועים בצרפת שהיו בסכנת מעצר בגלל דעותיהם האנטי נאציות, להגר לארצות הברית. בהתערבותה של אשת נשיא ארצות הברית, אלינור רוזוולט, הסכים משרד החוץ האמריקאי לבצע הקלות במדיניות הנוקשה לקבלת הוויזה ולהעניק אשרות כניסה למספר מוגבל של 200 פליטים, וריאן פריי, מומחה ללימודים קלאסיים בהשכלתו, שעבד כעורך בארגון לחקר מדיניות חוץ בניו יורק, נשלח על ידי 'הוועד לסיוע לשעת חירום' לצרפת. משימתו היתה להגיע למאס"י, בה שהו רבים מן הפליטים, ולמצוא דרכים להוציא אותם מצרפת. בידיהם היו רשימה של 200 שמות של אנשים שהיו זכאים לוויזה וסכום של 3,000 דולרים להוצאות.

עם הגיעו למאס"י באוגוסט 1940, פריי שכר חדר במלון ספלנדיד והחל לכתוב מכתבים אל האנשים שהיו ברשימה. שמועות על דבר שליחותו התפשטו במהרה ומאות אנשים באו לבקש את עזרתו. עד מהרה הבין פריי שהקונסוליה האמריקאית לא מתכוונת לסייע לו להוציא אנשים לארצות הברית ושיהיה עליו לפעול בכוחות עצמו. פריי ניצב מול מצוקתם של הפליטים והחליט לפעול בדרכים שונות - רבות מהן לא חוקיות - להבריח פליטים שעמדו בסכנה מיידית ליפול לידי השלטונות הגרמנים. התורים של הפליטים שהשתרכו בפתח חדר המלון שלו היו כל כך ארוכים שהוא החליט לשכור משרד ולהקים צוות של עוזרים שהורכב מגולים אמריקאים, לאומנים צרפתים ופליטים - על מנת לסייע לו בתהליך המיון של הבקשות הרבות. הם הקימו את מרכז ההצלה האמריקני - Centre Americain de Secours בצרפתית, והחלו לראיין בין 60 ל-70 איש מדי יום. שנים אחר כך פריי סיפר על הדילמות בפניהן ניצב בהחלטה למי מהמבקשים לסייע: "לא היתה לנו דרך לדעת מי באמת ניצב בפני סכנה ומי לא. היה עלינו לנחש, והדרך הבטוחה היחידה לנחש היתה לתת לכל פליט ליהנות מן הספק. אחרת היינו מסתכנים בכך שהיינו מונעים עזרה ממישהו שהיה בסכנה אמיתית ולגלות מאוחר יותר שהוא גורש אל דאכאו או בוכנוואלד בגלל שסרבנו לעזור לו."

על אף שלא היה לו כל ניסיון בעבודה מחתרית, פריי הוציא אל הפועל מבצע מורכב. משרדו פעל בדרכים חוקיות לצד דרכים לא חוקיות. לאחר שהוענקו 200 הויזות לארצות הברית, המשרד ניסה להשיג ויזות לארצות אחרות. קריקטוריסט לשעבר מווינה יצר מסמכים מזויפים. חלק מהפליטים הוברחו כשהם מחופשים לחיילים משוחררים על סיפון אניות צבא צרפתיות לצפון אפריקה - שהיתה עדיין תחת שלטון צרפתי. אחרים הוברחו מצרפת בדרך היבשה.

היסטוריה

פריי ניסה לפנות פעמיים אל שר החוץ האמריקאי קורדל הל (Cordell Hull). "אלפים נמצאים בבתי הכלא ובמחנות הריכוז באירופה ללא תקווה כיוון שאין להם ממשלה שתייצג אותם... האם אין ארצות הברית ומדינות המערב יכולות לנקוט בצעדים מידיים כמו למשל לייצר פספורטים חדשים מסוג 'ננסן' (תעודות מעבר שבהן השתמשו בעבר כדי לעזור לפליטים רוסים) והענקת סיוע דיפלומטי מוגבל לאלו המחזיקים בהם?" כתב ב-10 בנובמבר 1940. מכתביו נותרו בלא מענה.



פעילותו של פריי קיבלה ממדים כאלו שכבר לא היה ניתן לשמור אותה בסוד. המשטרה הצרפתית החליטה לפעול כנגדו בתקיפות. שגרירות ארצות הברית בווישי והקונסוליה האמריקאית במארסיי לא התערבו לטובתו מתוך העיקרון של שמירה על מדיניות ההגירה הנוקשה של ארצם. כצעד ראשון פשטה המשטרה הצרפתית על משרדו. בדצמבר 1940 הוא נעצר והוחזק לתקופה קצרה בספינת מעצר בנמל מארסיי. אך בכך לא היה להרתיעו מלהמשיך בפעילותו. על אף שתוקף הפספורט שלו כבר פג, הוא נותר בצרפת והמשיך במאמצי ההצלה שלו. הוא נעצר שוב על ידי המשטרה הצרפתית באוגוסט 1941 וניתנה לו שעה לארוז את חפציו לפני שיגורש אל מעבר לגבול ספרד. נאמר לו שעל הגירוש הורה שר הפנים הצרפתי על פי הבנות עם השגרירות האמריקאית. פריי תאר את עזיבתו כך: "מזג האוויר היה סגרירי וגשום כשעליתי על הרכבת. הבטתי מבעד לחלון ודמויות אין ספור הציפו את מחשבתי. חשבתי על אלף הפליטים שהצלחתי להוציא מצרפת ועל האלף שנאלצתי להשאיר מאחור".

על פי ההערכות של פריי משרדו טיפל בכ-15,000 מקרים עד מאי 1941. מתוכם כ-4,000 מהם קיבלו מענה וסיוע ואלף הצליחו לברוח מצרפת בדרכים שונות.

בין היהודים שקיבלו סיוע מפריי לצאת מצרפת היו מספר דמויות ידועות כגון: חנה ארנדט (Hanna Arendt), מארק שאגאל (Marc Chagall), ז'אק ליפשיץ (Jacques Lipchitz), ליון פוכטונגר, פרנץ ורפל (Franz Werfel), זיגפריד קרקאואר ורבים אחרים.

כשנשאל למניעיו, פריי ענה שכאשר הוא ביקר בברלין ב-1935 הוא ראה איש SA (כנופיות אלימות שהפכו למשטרת עזר במשטר הנאצי) עולב ביהודי והרגיש שהוא לא יכול להישאר אדיש ולעמוד מהצד לנוכח האירועים.

לאחר חזרתו הכפויה לארצות הברית היה וריאן פריי נתון במעקב מצד הבולשת הפדראלית האמריקאית (ה-FBI). חבריו לעבודה וחלק ממכריו התנכרו לו ונמנעו מחברתו בשארית ימיו. עד מותו המוקדם בשנת 1967, בגיל 59. הוא התפרנס מהוראת לטינית בפנימייה לבנים. זמן קצר לפני מותו קיבל את אות אביר לגיון הכבוד הצרפתי (Chevalier de la Legion d'Honneur).

ב-21 ביולי 1994 יד ושם הכיר בוריאן בפריי בתור חסיד אומות העולם.

בנו של וריאן פריי נטע עץ לכבודו ביד ושם ב-1996. בטקס השתתף שר החוץ האמריקני וורן כריסטופר שבאותו מאורע התנצל בשם ממשלת ארצות הברית על היחס הפוגעני והמוטעה של משרד החוץ האמריקני כלפי פריי בתקופת המלחמה.

הַכֶּסֶּא הָרִיק

נירה חצ'ק

הַכֶּסֶּא הָרִיק

פַּעַם יָשָׁב שָׁם אָדָם
אוֹלִי אִישׁ
אוֹלִי יֶלֶד
אוֹלִי אִשָּׁה
אוֹלִי יֶלְדָּה
אוֹלִי נַעֲרָה
אוֹלִי נָעַר

הַכֶּסֶּא הָרִיק

פַּעַם יָדַע אֶת חֻמָּם
שָׁמַע אֶת סִפּוּרָם
נָדַד מִמָּקוֹם לְמָקוֹם
סוֹדֵר לִיד שְׁלֶחַן
גָּדוֹל קָטָן
עָלִיו הִנָּחוּ סִפּוּרֵי הַיּוֹם וְהַחֹג
פַּעַם הָיָה כָּאן
מִיִּשְׁהוּ
אֲשֶׁר בְּזָמַן הַשָּׁקֶט
מָצָא מָקוֹם לְבוֹחַ
בְּרָגַע
שֶׁל שְׁלֹחַ

פַּעַם הָיָה כָּאן בֵּית
אֶךְ לֹא שָׁמְרָנוּ עָלָיו
וְהוּא עָטַף אוֹתָנוּ...
וְאִנִּיחָנוּ - שְׂכַחָנוּ
אֶת מִצּוֹתוֹ
לְהַשִּׁיבוֹ
לְמָקוֹמוֹ



פיסול: אירית זהבי

צייד המחשבות

מאת: שמעון מיטלמן



בכל אדם יש מן הצייד,
אצלי הוא שוחר מחשבות,
כאלו הנעות בין עבר-הווה-עתיד,
בין האישי, לבין הסובב החברתי,
ובכתיבה, אני צד אותן, אוזק אותן אל הדף הכתוב,
ולעת פרסום, משחרר אותן לדרכן ומברך:
"צאנה מן הכתוב,

פרושנה כנפיים לעיניי מאן דהוא,
עד ששוב אשים עליכן יד כתיבתי,
זאת שיוצאת מאהבה, גם מייסורים".
כי זאת דרכו של הצייד אצלי,
בדומה לדייג החובב שפורש רשתו,
ומשליך דגיו חזרה אל הים,
כאות לימים שיביאו עמם,
עוד הרהור, חוויה וריגוש,
למלא מחדש את סל כתיבתי.



מדור ספרות



"אלבום הזיכרונות" מרומם את קשרי הרעות

מאת: ניצה פרילוק

אם ענני החיים יתערבלו סביבך,
או אם שמש האושר אלייך תחייך -
הטי מבטך באמונה של המרומים,
עין-אב אוהב תשמרך כל הימים.

הבטחה חגיגית זאת רשמה הדוויג זקולד לחברתה לכיתה במינכן, ב-4 ביולי 1911. ה"זיכרון" כתוב גרמנית, בכתב יד מסוגנן ומוקפד, והוא אחד מני רבים ב"אלבום זיכרונות" שנרכש לפני שנים אחדות בחנות עתיקות בחיפה. הספרון כרוך בעטיפת עור ירוקה ועליה תבליטי ציצים ופרחים, וננעל בסגר מתכת. כל הזיכרונות נרשמו בדיו שחור, ורובם מתוארכים (19.2.1914-11.11.1910).



"אלבום הזיכרונות" הוא חלק מתרבות של ילדים ומתבגרים ושייך לפולקלור בתי הספר. הוא מופיע בעתות פרידה, כמו בסוף שנת לימודים, וניזון מן האמונה התמימה שכך יישמר זכרו של הכותב יחד עם החבורה. הכתיבה בספר הזיכרונות מרככת את מעברי הגיל ויוצרת אשליה של יציבות והמשכיות. נחתם בו מעין חוזה סמוי בין המוען לנמען: "אני אגלה לך אמיתות ומתכונים לחיי אושר, ובתמורה תזכור אותי על שהיטבתי עמך". הרצון להיזכר והצורך לזכור פורצים במקרה הזה כאמת אנושית בסיסית. בארצות דוברות אנגלית מכונה ספרון כזה "ספר האוטוגרפים"; בהולנד, בגרמניה ובדנמרק הוא קרוי "אלבום שירה", באיטליה - "ספר זיכרונות", ובפולין - "מחשבות זהב".

שורשי המנהג מגיעים אל "אלבום הידידים" של מלומדים מתקופת הרנסנס. "אלבום הידידים" (Album Amicorum) הראשון הידוע הוא משנת 1540. סטודנטים באוניברסיטת ויטנברג אספו חתימות של הפרופסורים שלהם בתוך ספרים (ספר התנ"ך או ספרי הלימוד), בשולי הדפים. כן נרשמו שם ברכות, אפיגרמים ומובאות ממקורות קלאסיים. מאוחר יותר, כאשר התפשטה אופנה זו בקרב המעמד הגבוה, שימש האלבום יומן מסעות, וכלל גם ציורים ורישומים. סטודנטים גרמנים נהגו לצאת למסע לימודי באוניברסיטאות אירופה ("גרנד טור"), לקחו אתם אלבום גדול ועליו סמל האצולה של משפחתם. האלבום שימש לתיעוד המסע ולטקסטים שונים של חברים, לאורך שנים. "ספר השושלת" (Stammbuch) פרח בהמשך בארצות דוברות גרמנית ובצפון אירופה. בניו יורק מוכרים ספרי הזיכרונות מראשית המאה התשע עשרה

מדור ספרות



(1820). במאה העשרים התקבל "ספר הזיכרונות" גם בקרב תלמידי בית הספר באירופה ובארצות הברית והגיע אף לישראל.

חוקרים מגלים כיום עניין בספרי הזיכרונות הללו, שנכתבו בכל לשונות אירופה, וגם בעברית ובערבית. מתגלים בהם טקסטים בלתי מוכרים של משוררים, אפשר לדלות מהם מידע ביוגרפי והיסטורי, וכך ללמוד על חיי היום-יום והאידיאות של התקופה. הטקסטים הקצרים נושאים מעין צוואה רוחנית: ברכה, משאלה, איחולים, תפילה, נחמה, הבטחה וגם אזהרה.

בכלל הטקסטים המחורזים שבאלבום הזיכרונות אני מבחינה בשלוש מטרות רטוריות עיקריות: הגותית, דידקטית וביוגרפית. זו דרך יעילה לחקר הז'אנר של טקסט הזיכרונות.

ההיבט ההגותי. הטקסטים מעבירים ניסיון חיים של דורות, מנסחים אמת חיים ופניני חוכמה על טבע האדם ועל דרכו בעולם, ומעלים טיעון - אופטימי או פסימי - בדבר חוקיות מסוימת בהתנהגות האנושית. עניינו של ההיבט ההגותי אינו בפרטי ובחד פעמי, אלא בהכללות. לפעמים באות לידי ביטוי דרכי חשיבה עממיות של שכר ועונש ושל מידה כנגד מידה. הראייה דיכוטומית, ב"שחור לבן".

המסר משולב בעיצוב פואטי - ציוריות רבה (דימויים, מטפורות), תבניות חוזרות, מצלול וחריזה. הלשון מאנישה מושגים מופשטים והרעיון לובש לעתים כסות חידתית. הנה דוגמה אחת מתוך ספרון מיינכן.

השמחה מסתלקת,	האדמה תגוע,
אין צער עולמים,	השמש ואורה יעלמו,
שנה אחר שנה עוברת,	אך ידידות ואהבה -
בזרם הזמנים.	לעד יתקיימו.

"זיכרון" זה מאדיר את רגש הידידות. רעיון הידידות בין הבריות ישרוד לנצח, גם אם יתחולל שינוי בכוחות הטבע. לילדות ולנערות בישראל הגיעה תבנית זו, בעשורים הראשונים של המדינה, בגרסאות מרוככות וקצרות. להלן דוגמה (1952).

השושנה נובלת, / האבן נשברת, /	האבן מתפוררת, / השנה עוברת, /
אך הידידות / לעולם נשארת.	אך הידידות / לעולם נשארת.

ההיבט הדידקטי. בטקסטים מנוסחת עצות, בתבנית של "עשה" ו"אל תעשה". כללי משחק החיים נהירים למוען, ואם הנמען ינהג לפיהם ויאמץ לו את הבחירות הנכונות, הוא ייצא נשכר. ההיבט התועלתני קשור לרוב בהיבט המוסרי - זו דרך הישר. החבר בן הגיל מעמיד עצמו כחכם בר-סמכא, ומלמד בינה את בעל האלבום. בנימה פסקנית וחד-משמעית הוא אינו מהסס להבטיח גמול הולם: הצלחה, שמחה, נחמה ואושר. הטקסט בארבע שורותיו מתאפיין בפנייה אישית אל הנמען, בזמן עתיד או בציווי. וכך יעצה אוגוסטה וינק (11 בנובמבר 1910):

אל תשכחי לצחוק -
כצחוקך עתה, מתרונן משוחרר.
כי חיים ללא צחוק -
הם כמו אביב, שחודש מאי בו נעדר.

מדור ספרות

משפטי הדרכה וכן אזהרות רבות מכילים לעתים סיבה והנמקה, כמצוי בטקסטים שנכתבו באלבומים בישראל. להלן דוגמאות.

דְּעִי להכיר אנשים, כי לעתים הם משתנים.	אַל תסתכלי על היופי, כי אם על האופי.
היום הם ידידייך - ומחר הם שונאיך.	כי היופי - משחק ילדים, והאופי - משחק החיים.

הערכים המנחים הם יושר, טוהר לב, נאמנות, עבודה, עשיית הטוב, חירות, חריצות, הגינות, וגם חדוות חיים, ידידות ואהבה. ובעיקר - אושר בזהב הניצב בראש ההיררכיה. רווחים המושגים "גורל" ו"מזל". הניגודים בין טוב לרע באים בתמונות של איתני הטבע: שמש ואור לעומת חשכה וקדרות ענן; סופה וסערות וכן גלי ים גועשים ממחישים מצבי משבר וקושי בחיי אדם.

ההיבט הביוגרפי. בכתביה זו, שאופייה אישי ורגשני, בולטת הקרבה לנמען, ומתוארים יחסי הגומלין בין הכותבת לבעלת האלבום. ניכרת מודעות חדה למהלך הזמן ומסתמן ניסיון להציץ מעבר למסך. אהבה ונישואים שכיחים בכתביה נשית זו של מתבגרות, ועולה רמיזה לחיי נישואים שיבואו. הדוגמאות הבאות לקוחות מספרי זיכרונות שנכתבו בישראל.

מי ייתן, מי ייתן, / שתגדלי ותבני לך קן. /
ויצמחו בין הגבעולים, / בעל אחד ושלושה גוזלים.

התיאורים מוקצנים בדרך כלל, הרגשות גואים והביטוי עז. טווח הזמן הוא "לעד", "לנצח", "לעולמי עולמים". הנה זיכרונות שנפצו בספרונים בעשורים הראשונים של המדינה.

אני אוהבת לחם, / אני אוהבת מים, /	מביתי לביתך - / אלפי קילומטר, /
אך אותך - / אוהב כפליים.	מלבי ללבך - / אין אף מילימטר.

לנושאים המסורתיים של ה"זיכרונות" חדר הרעיון הלאומי-היהודי. אהבת המולדת הפכה נושא מוביל לכתביה בימי טרום המדינה, בתקופת המנדט הבריטי בארץ. המושגים חזון, הגשמה, מולדת, אדמה ומדינה - צצים. מסרים חברתיים-פוליטיים הופכים לגיטימיים ופופולריים הן בטקסט המדריך (הדידקטי), הן בטקסט ההגות.

טוב לגור באוהל דל אצל אמה במולדת; מאשר בארמונות פז על אדמת נֶכר לשבת.	תחיית עמנו, ארצנו ושפתנו זוהי מגמת פנינו. כל נטייה הנה או שְׁמָה - תרחיק את דרך ההגשמה.
--	--

הזיכרון הימני לעיל נכתב בחיפה 1954, והשני - בפולין 1935 בידי מרדכי ממז'ריץ.

לא מעטים מאותם "זיכרונות" שכתבו בני נוער יהודים ולא-יהודים באירופה שלפני מלחמת העולם הראשונה הגיעו עם העולים לישראל, קודשו ונשמרו בנוסח זה או אחר.

תרגום מגרמנית: רינה אדלשטיין, חריזה ונוסח עברי: ניצה פרילוק



Dukatenscheisser

מאת: ד"ר הילדה מלכה

מהי משמעות המילה "Dukatenscheisser"? בתרגום מילולי = לשלשל מטבעות זהב, משמעות הביטוי הוא אדם בעל ממון רב המתפאר בעושרו ומבזבז מכספו קבל עם ועדה. מקור הביטוי בסיפור "Tischlein deck dich" של האחים גרים, ובו מסופר על חייט עני ולו שני בנים (שלדעתו) עצלנים. החייט סבר שהפתרון הנכון לחנכם יהיה בהוצאתם מביתו. הבן הבכור נשלח ללמוד נגרות. בתום תקופת הכשרתו העניק לו הנגר אצלו למד שולחן קסמים: כאשר נאמרת מילת הקסם "Tischlein deck dich" ("שולחן ערוך!") מיד נערך השולחן ומתמלא בצלחות גדושות מטעמים ואוכל נפלא. הבן השני נשלח אל הטוחן. בתום תקופת הכשרתו נתן לו הטוחן חמור פלאי, אשר לשמע מילת הקסם "Bricklebrit" ("הוקוס-פוקוס") מתחילות לנבוע מפיו ומישבנו מטבעות זהב. שני האחים החליטו לשוב לבית אביהם, מתוך תקווה שלמראה הפלאים הללו – הוא יסלח להם. אך בעל בית המרזח, בו לנו האחים בדרכם הביתה, הונה אותם זה אחר זה. כשגרדמו לעת ליל, החליף חרש את שולחן הקסמים בשולחן רגיל ואת החמור הפלאי בחמור רגיל. כשחזרו האחים אל ביתם ששו הוריהם לקראתם והזמינו את כל המשפחה לשמוח יחדיו. ביקשו האחים להראות לאורחים את המתנות הקסומות שקיבלו אך לבושתם כשאמרו את מילות הקסם דבר לא קרה... מוסר ההשכל של המעשייה: כדי להתפרנס יש לעמול במקצועך ובעיסוק שלמדת.



על בניין בנק שפארקהאסה (Sparkasse Bank) שבעיר העתיקה של דיסלדורף מופיע השלט הבא:

Dies Märchen wird wohl niemals wahr. Das Leben lehrt: sei klug und spar.

"האגדה הזו כנראה לא תתגשם לעולם, אך החיים מלמדים כי כדאי להיות חכם ולחסוך"



תחנה אחרונה גן עדן

אורנה לנדאו

מאת: רעיה טילינגר

שירה, סופרת מוכרת שכתבה כמה רבי מכר, אישה ליונתן ואימא לאורי וליהיא, אינה יכולה לכתוב אחרי 'מה שקרה'. הכאב והזעם על 'מה שקרה' אינם נותנים לה מנוח.

ביתה בתל אביב התרוקן מילדים. משהו קרה לאורי הבן בזמן 'מה שקרה' וליהיא הבת הצטרפה למכינה שתכליתה להכין את חבריה להיות 'הציונים החדשים'.

ושירה - 'גאולה היא מחפשת. גאולת הארץ, גאולת האדמה, גאולת האדם'.

בחיפוש אחר הגאולה היא יורדת דרומה למחוז כלניות. פשטה שמועה כי שם, בדרום יש חבל ארץ חדש ישן שיש לגאול. יונתן, בעלה, אינו מצטרף. מעדיף את השקט על פני האמת, כדברי שירה.

בצומת הדרכים המורה על הפניה שמאלה לשוב 'בני ישרים', ימינה 'לחוות העלמות' וקדימה 'לגן עדן'. שירה ממשיכה 'לגן עדן'. למחרת הגיעה לשם, היא מפנטזת, תשב על 'עגלה עמוסת אלומות ותיתן קולה בשיר'.

חברי הקבוצה בגן עדן הם אנשים לא צעירים שזוכרים לאן לחזור. הם עובדים בשדות בידיים, מנהלים חיי שיתוף באמצעות אספת קהילה, רוקדים ריקודי עם, שרים בציבור. לכאורה, חזרה לימים ההם של ראשית ההתיישבות, ימים של ערכים, תום ופשטות.

בגן עדן פוגשת שירה דמויות מוכרות היטב מן ההיסטוריה הציונית:

אהרון הוגה הדעות (א.ד. גורדון), אליו פונה שירה בהתלבטותיה, קשייה ובחיפושי הדרך. 'האמת', מסביר לה אהרון 'היא עצם החיים ואינה יכולה להתקיים אלא בתנאים של שלמות מוחלטת ושל אחדות מוחלטת'.

דוד - תיאורו החיצוני הוא זה של דוד בן גוריון, אי אפשר לטעות.

חנה מייזל - מנהלת את 'חוות העלמות' הישוב הסמוך ורחל המשוררת גרה בה.

שירה מצטרפת כמועמדת לחברות בקבוצה ונוכחת כי בגן עדן, בחברה החדשה ההולכת ומתהווה שבה אמורים לבוא על תיקונם כול הקלקולים שהביאו ל'מה שקרה', חוזרים ומתגלים מאפייניה של החברה האנושית המוכרת. לצידם של טוב לב, חמלה ונדיבות ממשיכים ומתקיימים השקרים, ההסתרה, צרות העין והרכילות.

'גן עדן' במחוז כלניות נמצא בחלקה הדרומי של מדינה שהמנהיג שלה שב וזכה בבחירות אחרי 'מה שקרה'. סיסמת



מדור ספרים

הבחירות שלו שחזרה ונאמרה בקול בריטון ערב הייתה: 'מי שקלקל הוא מי שיתקן'. הוא מנהיג 'דמוקרטיה מגוננת', דואג לכך שהטלוויזיה תשדר שידורים חיוביים בלבד, מודיע על הפסקת כל תהליך מפלג ומערער, מסכים שהיה מחדל ומכריז על הקלות בענישה לאחראים.

מסביב למדינה הולכת ובבנית חומה ומעבר לה - מסתורין. כל לילה עולים משם קולות יללה המעוררים בשירה חרדות. לשאלתה את חברי גן עדן מה יש שם מעבר לחומה ומיהו המיילל, הם עונים: 'תנים, מתרגלים לקולות שלהם'. אהרון הוגה הדעות עונה: 'שום דבר, אלא מה שהותרנו שם, כאבנו מצפוננו, המוסר שלנו, פחדינו'.

יונתן בעלה אומר: 'אין שם כלום. את כל מי ומה שהיה מחקנו מעל פני האדמה'. מהמעט שהבאתי כאן אני מניחה כי הקוראים כבר הבינו היכן נמצאת המדינה ההולכת ומוקפת בחומה, מיהו המנהיג ולא מעטים מאיתנו היו רוצים, כמו שירה, אחרי 'מה שקרה' לאתחל את החיים והמדינה.

על מה שקרה לשירה, ליונתן, לליהיא, לאורי, לחברי הקבוצה בגן עדן ואולי על מה שיקרה לכולנו כחברה, אילו בחירות נבחר, איך נקבל החלטות איך נחיה עם הכאב, עם כל אלה מנסה 'תחנה אחרונה גן עדן' להתמודד בדרכו. ניכר כי נכתב באבחה אחת, בלהט, בכעס, מנסה להבין מה קרה לנו. מצליף במנהיגות שהמיטה עלינו את האסון הנורא אבל גם בכולנו שאיבדנו דרך, התעלמנו, לא זיהינו?

שפתו המיוחדת של הספר עושה שימוש רב בשורות מוכרות משירי מולדת אהובים, ממליצות עתיקות של ציונות. הסיפור קולח, ההתבוננות ישירה, כנה וכואבת נורא.

המשפט הפותח את הספר: 'שדות שפוכים הרחק מאופק ועד סף', הוא השורה הראשונה של 'החיטה צומחת שוב'. שיר כינה, געגוע ואמונה בעתיד שנכתב על בני קיבוץ בית השיטה שנפלו במלחמת יום הכיפורים. שוב ושוב חוזר המשפט בהקשרים שונים.

פס קול של שירים מוכרים מלווה את הקריאה. 'שירי מולדת'. 'ואולי' של רחל, 'פה בארץ חמדת אבות' ועוד. מוסיקה שצובטת בלב ומעוררת געגוע למה שהיה (אולי).

מובאות כואבות ומוכרות משל ברכת, אדורנו, א.ד. גורדון, מזכירות כי את השאלות שיש לשאול אחרי 'מה שקרה' העלו הרבה לפנינו. הטבע האנושי נוטה להשכיח אותן והן חוזרות ומופיעות כדי שתינתנה תשובות אחרות? האם לא נכתב הספר מוקדם מדי? אולי יש צורך במרחק, בפרספקטיבה כדי להתמודד עם כל הכאוס שהביא ה-7 באוקטובר לחיינו?

לדעתי עולות כאן השאלות הכי חשובות אחרי 'מה שקרה': איך נחיה פה אחרי כל זה, איך נבנה גן עדן חדש מבלי לגרור אליו את כל הרעות החולות שהביאו עלינו את האסון הנורא? האם ניתן להימנע מן האסון הבא או שיש לנוס מכאן על נפשנו?

נכתב בדיוק בזמן, בלהט ובחוסר המרחק ההיסטורי הנדרש. האמנם נדרש מרחק היסטורי כדי לבכות על אסון? מוזמנים לקרוא, לבכות ולחשוב.

פתרון החידה שלנו

הסלסול מסמל את האות **M** ומהווה רמז שהחותם הינו **"Mosaisch"**,
כלומר מדת משה - יהודי.

משולחן הקהילה



מה באמת חשוב מאת: ענת וולפנפלד, מנהלת הקהילה באש

אנחנו מספר ימים לפני ראש השנה
שנה טובה ואוהבה

שיהיה לנו כל כך הרבה מתוק, עד שנצטרך להסתיר את העוגיות מתחת למיטה!
שנפגוש כל כך הרבה הצלחות, עד שנתחיל להרגיש קצת בושה על כך שאנחנו מצליחים יותר מדי!
שנזכה לשפע של ברכות מהמשפחה והחברים, אך גם נזכור להודות להם - כי לפעמים, הכרת תודה היא הדבר
הקשה ביותר!
נזכור שראש השנה המתקרב נותן הזדמנות חדשה לחלום חלומות ריאליים. חלומות ששווה להילחם עבורם.

"אדם יכול להיות פסימי ומלא תקווה" מדברי הפסיכולוג הקליני יואב גרובייס.
אנחנו חיים במציאות יום יומית, מבינים ורואים כי פסה הבושה בכל תחום.
מה שלא יעלה על הדעת מתקיים כדרך קבע בוקר וערב. המשפט השגור... "לא יאומן" מושמע רבות. יש נרמול
של הדברים הרעים, הם מתרחשים בהיקף כל כך גדול שקשה להכיל אותם.
מלחמת ההתשה כנגד האזרחים בהתרחשויות הבלתי יאומנו. מי יכול לעמוד בכך.
אנשים שצייתו לחוק ומעולם לא פגשו את המשטרה, פתאום נעצרים.
העולם כבר לא מתנהג כמו שהיה אמור להתנהל ומי שאמור לשמור עלינו - איננו.
למזלנו יש אזרחים שעושים עבודה נהדרת היכן שהמדינה לא נמצאת.

ולסיום השיר של יונתן גפן, כל כך מתאים לזמן הזה.

היונה הלבנה כבר זקנה

היא עומדת לה שם כבר שנים רבות
אתם יודעים
היונה הלבנה כבר זקנה
לציפורים אחרות בגילה כבר יש נכדים

היונה הלבנה כבר זקנה
הרשו לה לרדת מהדגלים ולמצוא לה
שובך בגינה
היונה הלבנה כבר זקנה
כבר הגיע הזמן שגם לה יהיה גוזל קטן
בן יונה

היונה הלבנה כבר זקנה
יותר מדי מלחמות עומדות אצלה בתור
היונה הלבנה כבר זקנה
ענף הזית מתייבש לה במקור

היונה הלבנה כבר זקנה
ומיום ליום היא פחות לבנה
ויותר חיוורת
היונה הלבנה כבר זקנה
תגידו לה שכלו המים
ושהיא משוחררת.

בהקשה, שנזכה לשנה רגילה!

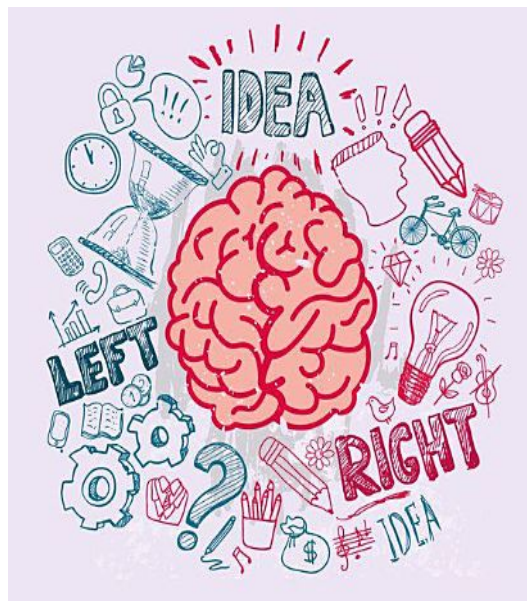
משולחן הקהילה

"אי אפשר לצבור את האף אפשר
ללמוד לאף"

ג'ון קוט

קורס מיינדפולנס (קשיבות)

הקורס מורכב מעשרה
מפגשים, בהם נלמד
ונתרגל מיינדפולנס
וכיצד להשתמש בכלים
ובעקרונות של התרגול
במצבי חיים שונים
ובמהלך היומיום.



תראו איך מיינדפולנס
מביא לראות אבות
יותר של הריאות, חוסן
נפשי, שלוה ואושר

מנחה: שרון פיירברגר
מורה ומחנכת בעלת ניסיון של
יותר מ-30 שנות ותק במערכת
החינוך, מנחת מיינדפולנס
למבוגרים ולילדים.

10 מפגשים שבועיים

מתחילים ב-5/11 בימי שלישי, 09:00 עד 10:30

500 ₪ לחבר ארגון / דיור מושלם (50 ₪ למפגש)

600 ₪ לאורח (60 ₪ למפגש)

הרשמה במזכירות הקהילה: 04-8258989

משולחן הקהילה

הצטרפו לפעילויות שלנו במרכז הקהילתי, שד' מוריה 55, חיפה
הרשמה במזכירות הקהילה: 04-8258989

הצטרפו למשחק

ברידג' מודרך

ימי ראשון ורביעי

18:00 - 16:00

בהדרכת דני לביאנו, מורה מוסמך

מטעם ההתאחדות הישראלית

לברידג', בעל ניסיון עשיר בהדרכה

עלות חודשית:

100 ₪ לחבר ארגון/דיור מושלם,

120 ₪ לאורח

*מפגש ראשון ללא עלות

הזמנה לפגישה – פרלמנט גברים

אמ"י: ימי שני בבוקר – מתחילים אחרי החגים.

מה להביא: ידע, דעות, סיפורים קטנים,

נושאים שונים...

מה עוד צריך לדעת:

• הפגישות ייערכו פעמיים בחודש.

• מנחה: רפי סיאנו.

• עלות: 15 ש"ח למפגש. יוגש כיבוד.



אז אתם אתם מבינים

דבר או שניים על

החיים ואנשים

לעשות אותם קצת יותר

מעניינים ומחכים, אנא הירשמו.

חוג ציור

ימי שני 9:30 – 12:30

התייחסות אישית והתנסות

באמנות שיטות וחומרים בהתאם

לרצון המשתתפים

עלות חודשית:

100 ₪ לחבר ארגון/דיור מוגן

115 ₪ לאורח

*שיעור ניסיון ללא עלות



חוג תנ"ך

ימי רביעי 11:30 – 12:30

בהנחיית לאה רוג

עלות חודשית:

90 ₪ לחבר ארגון/דיור מוגן

105 ₪ לאורח

*שיעור ניסיון ללא עלות



משולחן הקהילה

מרכז קהילתי פסגות כרמל
שדרות מוריה 55, חיפה, טלפון: 04-8258989



לפרטים נוספים והרשמה נא להתקשר בימים א'-ה' בשעות: 07.30-13:30 / 04-8258989

הרשמה*

קורס מיינדפולנס (קשיבות)

מתחילים ב-5/11, בימי שלישי מ-09:00 עד 10:30

מרצה: שרון פיירברגר

10 מפגשים בהם נלמד ונתרגל מיינדפולנס וכיצד להשתמש בכלים ובעקרונות של התרגול במצבי חיים שונים ובמהלך היום.

500 ₪ (50 ₪ למפגש) לחבר ארגון/דיוור מושלם / 600 ₪ לאורח (60 ₪ למפגש)

הרשמה*

פרלמנט גברים

מפגשים על ענייני היום, אחת לשבועיים

מועדון בוקר: קפה, מאפה והרצאה

הרצאות בנושאים שונים עם מרצים מתחלפים. יש לעקוב אחרי המודעות המתפרסמות במידעון השבועי שנשלח בימי חמישי בדוא"ל וכן בקבוצת הווצאפ של המרכז הקהילתי

תכנית קבועה				
יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה
ברידג' 09.00-11.00	סדנאות משתנות	ברידג' 08.30-11.00	סדנאות משתנות	ברידג' 08.30-11.00
קרמיקה 09.30-12.30	ציור 12.30- 09.30	יוגה דינמית בזום 09.00-10.00	קרמיקה 09.30-12.30	קבוצות שיחה בגרמנית 09.30-10.30 10.15-11.15 (אחת לשבועיים)
אנגלית בדגש דיבור 09.30-11.00		סריגה וסריגת חיות 09.15-10.00	קבוצת זהר שיח על ההתמודדויות המזומנות לנו בגיל השלישי 09.45-11.10 (אחת לשבועיים)	התעמלות משולבת עם כיסא 11.45-12.30
מועדון אוהבי יידיש 11.15-12.15 (אחת לשבועיים)			חוג ספרות בגרמנית-בזום 10.00-11.00	טיולים בימים משתנים
ברידג' מודרך 16.00-18.00	קבוצת שיחה בגרמנית 18.00-19.00 (אחת לשבועיים)	הרשמה* קורס לימוד ברידג' למתחילים 16.00-18.00	תנ"ך 11.30-12.30	ניתן להירשם ללא תשלום, לתפוצת הדיוור האלקטרוני ולקבוצת הווצאפ ולקבל עדכונים שוטפים על הפעילויות
			ברידג' מודרך 16.00-18.00	

*הפתיחה מותנית במספר הנרשמים.

יהודה עמיחי

החורים הניחו את הילד

החורים הניחו את הילד אצל הזקנים,
לא עזרו בכיות ותחנונות,
הלכו אל תענוגיהם ליד הים הפחל.

בכי הזקנים עוד שמור אתם מלפני השואה,
שנתונים מתוקים של בכי.
בכי הילד חדש ומלוח צדון,
כמו גם התענוגות של חוריו.

הוא מתנחם מהר: על אף האסור החמור
הוא יושב על הרצפה ומסדר את כל הספינים
לפי סדר קפדני, גדל וסוג: התדה, המשורית
והארפה: כאב לכל דבר
וספין לכל כאב.

בערב חוזרים החורים
והוא כבר ישן במטותו העמקה.
הוא כבר התחיל להתבשל בביתו
נאיש לא ידע מה יעשה לו הבשול:
האם יהיה רך או קשה יותר
ויותר, כמו ביצה?
כך הבשול מבשל.

אינני יודע אם ההסטוריה חוזרת

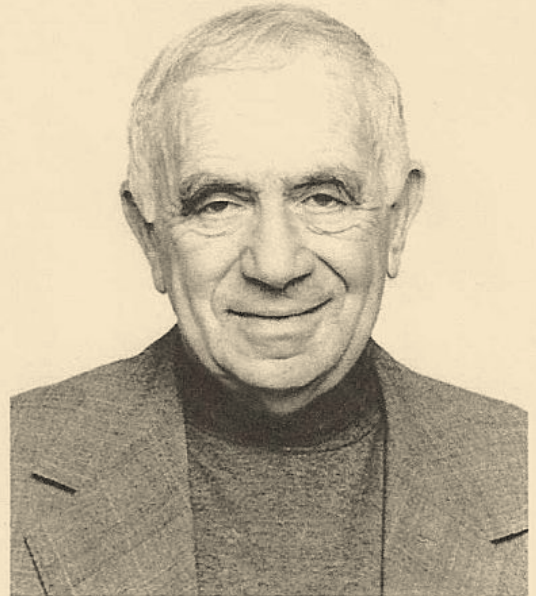
אינני יודע אם ההסטוריה חוזרת
אבל אני יודע שאת – לא.

אני זוכר שהעיר הייתה מחלקת
לא רק בין יהודים נערים,
אלא גם ביני ובינה,
כשהיינו בה יחדיו.

עשינו לנו רחם מן הסכנות,
בנינו לנו בית מן המלחמה הממיתה,
כמו אנשי הצפון הרחוק
שבונים להם בית מוגן נחם
מן הקרח הממית.

העיר התאחדה שוב,
אבל כבר לא היינו בה יחדיו.

עכשו אני כבר יודע
שההסטוריה לא חוזרת,
כשם שיזעתי תמיד שאת – לא.



1924-2024

עיניים

עיני בני הגדול פתאנים שחורות
שנולד בסוף הקיץ.

ועיני בני הקטן צלולות כפלחי
תפוזים, שנולד בעונתם.

ועיני בתי הקטנה עצלות
כענבים הראשונים.

וכולם מתוקים בדאגתי.

ועיני אדני משוטטות בכל הארץ
ועיני שלי מחפשות תמיד ליד ביתי.

אדני בעסקי עינים ובעסקי פרות
נאני בעסקי דאגה.

בגן מקסים

בגן מקסים יושב איש מפכח,
חציו מואר, חציו שכח.

אמו קראה לו מחלון של שנה,
אך הוא לא ישן ולכן לא פנה,

ויצא לבדו אל מחוץ לגדר,
חציו הוא, חציו אחר,

ואהב ספור אהבה מפרסם.
ומאז לא שב אל הגן המקסים.

וחי בטוב נחי בקאב
ואם לא מת הוא צדן אהב.