



השבה

מגזין שדה-ורבורג



נערכה הגליון הבא!

סטודיו מול 054-4892089

משולחן המערכת

קוראות וקוראים יקרים,

אנו שמחות להגיש לכם את הגיליון השישי של מגזין "השדה". נפתח בכרכת הצלחה לרפי עובדיה, המזכיר החדש של כפרנו ונאחל לו שנות פעילות רבות ופוריות. נמשיך בתודה מקרב לב לנורית שטרנברג, שפרשה לאחרונה מניהול הארכיון-מוזיאון. נורית יזמה את חידוש המגזין לפני ארבע שנים והייתה שותפה פעילה בכל גיליון, החל ברעיונות יצירתיים, דרך חומרים שקיבלנו מן הארכיון-מוזיאון וכלה בכתבות מאלפות בנושאים שונים ומגוונים. אנו מאחלות לה הצלחה בהמשך דרכה היצירתית, ואנו סמוכות ובטוחות שתמשיך ללוות אותנו מאחורי הקלעים גם בגיליונות הבאים. נאחל הצלחה לרוזי לוי בניהול הארכיון-מוזיאון ונקווה לשיתוף פעולה פורה איתה ועם כל הצוות.

במערכת המגזין התחוללו שינויים: נפרדנו מחוליה דנון שהייתה חלק בלתי נפרד מהמערכת מתחילת הדרך. אנו מודות לה מקרב לב על תרומתה הרבה ומברכות אותה על פעולות ההתנדבות שלה בקהילה. אנו מקדמות בכרכה את אילת יוסף, שהצטרפה למערכת ותורמת רבות לפעילות השוטפת. גם בעיצוב הגרפי חל שינוי: את הגיליון הנוכחי עיצבה בכישרון רב נועה מגל.

המערכת

כתיבה ועריכה: לבנת הימן
רותי טלמור
אילת יוסף
נורית שער
צילום: קלי בן-ציון
עיצוב גרפי: נועה מגל

אנו מודעות לעובדה שעבר זמן רב מאז יצא הגיליון הקודם, אך אנו מאמינות שהיה כדאי לחכות: הנושאים שונים ומגוונים, וניתנה במה לצעירים ולוותיקים, לסיפורים אישיים מרגשים ולהגיגי לב, למידע עדכני ולחוויות אישיות, ואנו מקוות שתמצאו בהם עניין. הגיליון הבא יוקדש לנושא פעילות ספורטיבית על כל היבטיה, ואנו קוראות לכולכם לשתף אותנו ולהגיש חומרים בנושא רחב יריעה זה.

אנו מאחלות לכולכם קריאה מהנה!
בכרכת שנה טובה ומתוקה,
המערכת



רפי עובדיה, מזכיר הכפר

נורית שער-רוזנברג



כעת אני גר בכפר, יחד עם איתנה, אשתי מזה 35 שנה. יש לנו שתי בנות, נשואות, לירון וסיוון, ובן, שלומי, הלומד תקשורת במכללת ספיר.

כימים אלה אני מסיים קורס מזכירים של

האיחוד החקלאי. אני מאושר לעבוד עם אנשים וגאה להיות מזכיר הכפר. אחרי שנים שלא הייתי כאן, אני שמח לראות עד כמה הכפר מנוהל על הדרך הטובה ביותר. בעקבות מפגשים עם אנשים ממושבים אחרים ומחשיפה למה שקורה בהם, אני בהחלט שמח להיות חלק מהכפר המיוחד שלנו. יש כאן אנשים נפלאים ורוח התנדבות בתחומים רבים, שאיננה מובנת מאליה ושראויה לכל שבת. אם לסכם זאת במשפט אחד, הכפר מנוהל בצורה חיובית ושיטתית באופן יוצא דופן, ורק שנמשיך כך!

ובהזדמנות זו שבה אני משמיע את קולי, אני רוצה לומר: אני תמיד כאן, וכל מי שרוצה לדבר איתי מוזמן!

מחיך כתמיד, פגש אותי רפי בחדרו הקטן במזכירות. ביקשתי שיספר על עצמו, והוא חיך נבוך, "מה כבר יש לספר?" ובכל זאת התרצה וסיפר: "נולדתי בשנת 1954. הורי, אחי הגדול יענקלה ואני נולדנו בירושלים. עברנו לשדה-ורבורג בשנת 1958 בתנועה מהעיר אל הכפר. אבא היה איש צבא ואימא ניהלה את המשק החקלאי שכלל גידול תותים וירקות, לול לביצים ופיטום אווזים. אחי אבנר ואחותי מירי נולדו כבר כאן, בבית-החולים ליולדות בכפר-סבא.

אף-על-פי שהייתי ילד קטן כשהגענו לשדה ורבורג, אני זוכר משום מה את ברוך גוטשטדט מקבל את פני עם זר צבעונים ומתפאר: "אלה צבעונים מקומיים". כמו כולם למדתי בבית ספר "צופית", חוותי ילדות נפלאה בכפר; החיים בטבע, עבודת החקלאות, תחושת המשפחתיות והחברויות עם הילדים - כל אלה יצרו סביבה אוהבת ומרגיעה.

בשנת 1968 נסעו הורי לשליחות לחוף השנהב. בשונה מילדים רבים אחרים, התעקשתי שלא לנסוע איתם, ובחרתי ללמוד בגימנסיה הרצלייה בפנימייה הצבאית. בשנים ההן, לאחר מלחמת ששת הימים, כבוד גדול היה ללכת במדים, ובמיוחד עם כנפי צניחה, כבר בכיתה י'! בשנת 1972 התגייסתי לחיל-האוויר ושירתי כנווט במטוסי קרב. ב-1980 חזרתי לפעילות חקלאית בכפר: גידלתי פרחים ופקעות של כלניות ונוריות לייצוא. סטניסלב טביש ז"ל ויהודה שטרן, ייבדל לחיים ארוכים, היו המדריכים שלי לגידולים חקלאיים. את העבודה בחקלאות שילבתי עם לימודים בפקולטה לחקלאות ברחובות. בשנת 1987 עברתי לאיטליה וניהלתי חווה חקלאית בסרדיניה במשך חמש שנים. כאשר חזרתי משם עבדתי תקופה קצרה אצל פלדמן בניהול הציד החקלאי, ולאחר מכן שימשתי כמנכ"ל "סוזוקי" בישראל. בשבע השנים האחרונות שימשתי מנכ"ל הקן-הקיימת-לישראל באיטליה. אהבתי מאוד את הקשר עם הקהילות היהודיות בערים הגדולות ובעיירות. עסקתי בפעילות חינוכית וציונית ואהבתי את הקשר עם האנשים.

על-אף אהבתי הגדולה לעבודה בקהילה, ברגע שהוצע לי להיות מזכיר וגזבר הכפר לא חשבתי פעמיים; שמחתי לחזור למקורות ולשורשים ולגור בבית ליד אבא, כבן ממשיך.



מהו שדה-ורבורג עבורי?

נורית שער-רוזנברג



יש לי זיקה לגיל השלישי, ולכן החלטתי ליזום פגישה שמטרתה להצדיע לתושבי הכפר הוותיקים ולשמוע מפיהם מהו שדה-ורבורג עבורם. בספטמבר 2014 לקראת ראש השנה התכנסנו במועדון +50, הרמנו כוסית ושתינו לחיים, ושלוות רייס, מנהלת המועדון, בירכה את כולם בפרוס השנה החדשה.

לאחר מכן פרשתי בכני המשתתפים קלפים שעליהם תמונות מגוונות של עצים. על השולחן היו כשלושים תמונות שונות: עצים מסוגים שונים: עץ בשלכת, עץ פורח, גזעים שונים, שורשים וכו'. ביקשתי מהנוכחים לבחור את העץ שאליו הם מתחברים ביותר ולענות על השאלה "מהו שדה-ורבורג עבורי? איך אני מרגיש בכפר?"

נתתי להם דקות אחדות לחשוב ולבחור. המהומה הייתה גדולה, מלווה בהתרגשות, במחשבה ובשיתוף פעולה נפלא. לגמנו עוד מעט מהיין, והתכנסנו שוב כדי להקשיב זה לזה.

ג'וליה גלם בחרה בעץ פיקוס בעל שורשים רבים. "כשהגעתי לקלמניה אהבתי לשבת בצילו של עץ הפיקוס בחצר. העץ מעורר זיכרונות נעימים. השורשים הרבים בתמונה מבטאים את הרגשתי השורשית כלפי המקום. בתי נולדה כאן, ואני מרגישה כחלק מהמקום."



מריאנה ידן בחרה בעץ בעל עלווה עשירה. "הצבע הירוק והעצים נותנים הרגשה טובה. אני מרגישה כחלק מהכפר ומהטבע שסביבי לו. העץ שולח ענפים רבים. כך התרחבה גם משפחתי, נולדו נכדים ששותפים לגידול עצי הזית ונהנים מהירוק שמסביבי."



יהודה ארנון ז"ל, שנפטר לאחרונה, בחר בעץ בעל גזע גדול, בסיס שממנו גידל העץ עלווה רחבה, והיו גם עצים נוספים סביבו. "כך אני רואה את שדה-ורבורג. יש מי שמגדל את העץ, ויש סביבה גדולה של שכנים. אני צומח, והשכנים צומחים לידי."



חנה ארנון בחרה בשתיל. "העץ הוא תחילה שתיל; הוא מסמל את תחילת דרכנו בכפר ואת החיים בו. כאשר הגענו לכפר לא היו גינות ולא עצים. לאט לאט הקמנו את המשק החקלאי ושתלנו פרדס. היום הנינים מבצעים את קטיף הקלמנטינות שליד הבית. אני מרגישה קשר למקום. כמו העצים והצמחים, כך גם קיימת המשכיות של דורות בכפר, וזה מסב אושר רב."

לילו רייס, זקנת הכפר, בחרה בעץ אלון. "עץ האלון גדל לאט, וכך גם כאן בשדה-ורבורג, הכול צמח לאט עד שהעצים העמיקו שורש והניבו פרי וצל. שתלתי בחצר עץ אלון שגדל לאיטו. יש למה לחכות. אני נהנית מהמשכיות הדור: נכדים, נינים ובני נינים, וזו השמחה!"



גבי שוראך בחרה בעץ בעל גזע עבה מאוד. "כשהגעתי לשדה ורבורג ראיתי עץ ענק שהרשים אותי מאוד. זה מעורר בי זיכרונות, כבחורה עירונית שהגיעה לבקר את החבר בכפר לראשונה. ירד גשם חזק, והחבר שלמה ז"ל, שלימים הפך לבעלי, לקח אותי בעגלה רתומה לפרדה. כעבור שנים התחתנתי כאן בבית העם, וכאן גידלתי את ילדי. כיום השורשים שלנו עבים וחזקים כמו הגזע העבה שבתמונה."



אדית שרון בחרה בעץ בעל שורשים שפונים לכל עבר. "עבורי העץ מסמל שורשים, בית שדה-ורבורג עבורי הוא הבית; יש לי ילדים נכדים ונינים בכפר."



יהודה שרון בחר בעץ זהה לעץ הצומח ליד ביתו. עץ ירוק ופורח. "העץ תמיד ירוק ופורח. העץ מחבר אותי לטבע מסביבי וליופי של המקום." יהודה הוסיף וסיפר לנו על עיסוקו בעבר בגידול פרחים ועל מקצועו הנוסף כספר.



רות טאובר ז"ל, מתושבות הכפר הוותיקות, שנפטרה לאחרונה, התחברה לעץ הנושא פרות שהזכיר לה את העבר כשהתושבים עסקו בחקלאות וכן את הקשר החזק למקום ולאדמה.





עליזה ולטר בחרה בעץ פורח ויפה. "העץ שבחרתי מתקשר לכפר שהוא אסתטי, בעל חזות יפה. יש כאן דגש על היופי, על הניקיון ועל הסדר. משקיעים בגינון הפרטי והציבורי ובטיפוח של הכפר."

שלומית רייס בחרה בשני עצים: עץ אחד קטן ודק: "בהתחלה הייתי מחוברת לכפר שממנו באתי." העץ השני גדול ורחב: "הגעתי לכאן, וכמו העץ - המשפחה גדלה והתרחבה. היום אני מרגישה שייכות רבה למקום."



סיכמתי את המפגש. ללא ספק, היה מרגש לשמוע מפי כולם על החיבור השורשי העמוק שהם מרגישים כלפי הכפר, ולא יכולתי שלא לסיים בכרכה ובשיר שחיברתי, המספק גם חומר למחשבה עבור כולנו:

אדם חי לו פרק חיים אחד,
ארוך או קצר, חי ביחד או לבד.
לכן לא חשוב מה היה אורך חייו,
אלא באיזה אורח חיים כילה את שנותיו.

כך חולפות להן השנים בקצב מהיר,
כמו טעם השוקולד המתוק או המריר.
נרגיש מתוק כשנחווה דברים נעימים,
והמריר בימי משברים של כישלונות צורבים.

כולם רודפים אחרי האושר הנכסף,
רוצים להרגיש מאושרים מייד ועכשיו.
אבל בטבע הדברים הטוטאליים נדירים,
ובמקום אושר גדול יש "אושרים" קטנים.

לאושר במנות קטנות יש הרבה יתרונות,
הרי ניתן להשיגו בחיי היום-יום ובקלות.
במפגשים עם נכדים והתפעלות מפרחים,
שנברך על יום שיגרתי ושנרגיש בריאים.

כידוע, החיים הם בסך-הכול מסע של מעברים,
לכן כדאי "לזרום" עם השינויים התכופים.
אכן, עדיף האושר הקצר במנות קטנות,
על-פני הציפייה לאושר הגדול שבחלומות ...



שולה יעקב בחרה בעץ גדול וירוק, מלא "נוכחות". היא שיבחה והיללה את המקום ואת תושביו. "אני מרגישה כחלק מהמקום."

יולקה יערי בחרה בעץ שחציו חום וחציו ירוק. "יש עצים גדולים ליד הבית. כאשר רצו לכנות לא ויתרו על העצים וקיבלו רשות לכנות מחוץ למשק בשיכון נפרד. יש הערכה לעצים ולהמשכיות."



אילזה ורדי (רוזנברג) חיפשה עץ ירוק כמו עץ הדקל הצומח ליד הבית. היא התייחסה גם לעץ של יולקה שישבה לידה, שחציו חום וחציו ירוק. "כמו החיים", אמרה, "יום אסל - יום בסל" (בתרגום חופשי - פעם טוב ופעם רע).

יוליציקה למפל בחרה בעץ יפה הנראה באופק. "עברתי לכאן מפתח-תקווה. העץ מקשר אותי ליופיו של הכפר."



חנה ג'וזף בחרה בעץ בעל גזע גבוה ודק ובקצהו ענפים בודדים. "הכפר השתנה ועדיין עובר שינויים, אך מצליחים לשמור על הציביון המיוחד שלו שמושפע מן העבר."



חנה ולטר בחרה בעץ פורח "אני אוהבת את הכפר. יפה פה כמו העץ שמקשר אותי למקום, לטבע ולמשפחה."



נעמי בן דע בחרה בעץ פורח בצהוב: "כך זה היום בכפר. בעבר הכפר היה ללא עצים. היום הכול ירוק ופורח."



רובי דהוואן בחר בעץ בעל גזע עבה וענפים שבורים. "זה סיפור של עץ שהיה ענק, נתן צל ושימח אנשים. העץ שבור, אך יש פרחים סביבו. זה דומה למהלך החיים שלנו. אני רואה את העצים שנעקרו כדי לפנות מקום לבתים חדשים שניבנו ונזכר בעברו של הכפר וביופיו, אך גם היום אני שמח על היופי הקיים בהווה."



אווה שטרן בחרה בעץ שמזכיר לה התחדשות ואביב וכן את הפרדס שפנחס בעלה ז"ל שתל וטיפח. "כעת נשאר העץ, אמנם ירוק אבל בודד. מזל ששורשי עמוקים."



פנחס קורן בחר בעץ דובדבן. "אני מגדל עץ כזה בחצר. הכפר חיבר עבורי שני קצוות: את התחלת החיים בישראל כאשר שתלתי את עצי הדובדבן הראשונים בקיבוץ, והיום, 30 שנה לאחר מכן, אני מגדל עץ דובדבנים בשדה-ורבורג. עבורי, הדובדבן שבקצפת הוא הנכד הראשון שנולד לי בכפר."



מיכאל שטרנברג בחר בתמונה של אנשים שותלים עץ. הוא נזכר בשתיל שנשתל לפני שנים רבות בכפר וגדל וצמח כמו העצים בחצר וכמו החיים בכפר. "אני מרגיש שאני מתחיל להתרגל..."



נורית שטרנברג רואה את הדברים דווקא אחרת: "כאשר הגעתי לשדה-ורבורג התלהבתי מהצבע הירוק. עם התרחבות הבנייה אנשים גדעו עצים וזה מכאיב לי. המסר מבחינתי הוא שצריך 'לחבר את העצים'! להתחשב במיקום הבית ולא לגדוע עצים. שדה-ורבורג כל-כך יפה בזכות הירוק והעצים. אם אוטו ורבורג הבוטנאי ז"ל היה רואה זאת, הוא היה גאה!"

ברוך גוטשטדט: בגיל 60 מצאתי את אימא שלי

רותי טלמור

ברוך נולד בשנת 1948, ומגיל חודשיים גדל בשדה-ורכורג כילד מאומץ. הוא ידע על-כך מגיל שמונה. כולם ידעו. היו כאן עוד ילדים מאומצים. אף אחד לא עשה עניין. הוריו המאמצים גרדה ומשה גוטשטדט ז"ל גידלו אותו באהבה רבה ופינקו אותו.

רבקה לוי נולדה בשנת 1929. במסיבה שנערכה במחנה בית-ליד ב-21.6.48 ביקש מוישלה כץ, החבר שלה מזה כשנתיים, את ידה. המסיבה פוזרה משום שהחיליים, ומוישלה ביניהם, נקראו לפעולה. כאשר יצאה לחופשה מן הצבא כעבור כמה ימים, שמעה מאימה

שמוישלה נהרג באותו לילה. עבר עוד זמן מה עד שגילתה שהיא בהריון. בבית-החולים החתימה אותה עובדת סוציאלית על מסירת התינוק לאימוץ. היא ילדה ב-8.9.1948. איש ממכריה לא ידע על כך. רבקה נישאה, גידלה בן ובת, טיפחה נכדים, ולא סיפרה לאיש מהם על התינוק שמסרה לאימוץ. כל השנים שמרה על הסוד, ובסתר ליבה ציפתה לשנת 1967 שבה ימלאו 18 שנה לכן שילדה בסתר, והוא יוכל למצוא אותה. אלא ששנת 1967 חלפה, גם שנת 1968 וגם שנים רבות

לאחר מכן, והדבר לא קרה. רבקה חששה שמא גם בנה נהרג במלחמה.

כשהגיע לגיל 18 הציגו ההורים המאמצים לברוך לפתוח את תיק האימוץ, אבל הוא סירב. כעס על אימו הביולוגית שנטשה אותו. לא רצה לדעת. ברוך ידע, ואינו יכול לומר מניין, ששם אימו רבקה לוי. בבית-הכנסת התגאה בכך שהוא לוי. ברוך גר כל השנים בשדה-ורכורג. רבקה התאלמנה ועברה לגור עם בנה וכלתה. במהלך השנים גרה במקומות שונים בארץ, בין היתר



יחסתהי לאייל אהבתי אלשפתה, אכרייה וחבריה לא יפצו על קיומי.

בהרצלייה, בצור-יגאל ובכפר-יונה. ממש קרוב. לרבקה יש קרובי משפחה בשדה-ורכורג. כדיעבד התברר שברוך ורבקה השתתפו באותם אירועים כאן בכפר, אבל לא ידעו דבר על הקשר ביניהם. אנשים שונים ידעו פרטים שונים הקשורים להוריו הביולוגיים של ברוך, אך רק בעקבות מחלה וחיפוש אחרי מטען גנטי התאחו חלקי הפאזל לסיפור מרתק, רצוף אירועים טרגיים, ציחופי מקרים מפתיעים, מפגשים מרגשים עד דמעות וסגירת מעגלים.



אני נכנסת לבית הקטן והמטופח שברוך חולק עם בת-זוגו חוה ג'וזף. הוא מביא מן החדר השני מזוודת ג'ימס בונד ישנה למראה שמכילה את כל התעודות, התמונות, המכתבים והרשימות ששימשו אותו בחיפושיו ובחקירות, ובהם כל הפרטים שנאספו לאורך הדרך. בתיק נמצא גם "ספר אלכסנדרוני" שבו מזכר בין היתר גם שמו של אביו. ברוך מספר: "כשהייתי בן 60, עקב מקרה רפואי במשפחה, שכנעה אותי חוה לפתוח את תיק האימוץ כדי שנוכל לבדוק את הרקע הגנטי שלי. נודע לי כי אבי, משה-חיים כץ, נהרג בקרבות כפר-ויתקין בגיל 19 וכי שם אימי אכן רבקה לוי. שמחתי על כך שאני גם לוי וגם כהן." ברוך ממשיך: "מכאן התחילה חקירה יסודית ומרגשת מאוד. בכל זאת יש אנשים מאחורי הסיפור! תוך כדי

משה-חיים כץ

מתוך "יזכור", אתר ההנצחה לחללי מערכות ישראל

משה-חיים כץ נולד ב-27.6.1928 בעיר בראשוב שברומניה. אחרי מלחמת-העולם השנייה עבר את נתיב הבריחה וההעפלה והגיע לארץ בשנת 1946. כאן למד ועבד ב"מקווה ישראל". משה-חיים התנדב לנטרות ולמד להשתמש בסוגי נשק שונים כדי לדעת את המלאכה בכוא הזמן להילחם למען המולדת העברית. הוא שירת בחטיבת "אלכסנדרוני", וחבריו מעידים כי השתתף ב-11 קרבות בשלב הראשון של המלחמה נגד צבאות ערב הפולשים. הוא נלחם ללא היסוס וללא מורך והשרה אומץ וביטחון על חבריו.

מכל הקרבות נגד האויב הערבי יצא משה-חיים ללא פגע. המוות השיגהו בתקופת ההפוגה הראשונה בחזית כפר-ויתקין בפעולה נגד אנשי האצ"ל שהביאו את אניית הנשק "אלטלנה", ביום ט"ו בסיוון תש"ח (22.6.1948). הוא הובא למנוחת-עולמים בבית-הקברות בכפר ויתקין. כשנה לאחר מותו הגיעו ההורים השכולים לארץ. אחיו יעקב-אלימלך נפל בעת מילוי תפקידו כשישה חודשים אחריו.



חיפושים קדחתניים וגילויים מפתיעים רציתי לבדוק שוב פרטים בתיק במשרד הרווחה, אך נאמר לי שהדבר אפשרי רק דרך בית-המשפט. דווקא גישה מוזרה ומקוממת זו גרמה לי לחפש ביתר מרץ. כשאייתרתי לבסוף את אימי, התקשרתי לעובדת הסוציאלית במשרד (חוסר) הרווחה ואמרתי לה: 'אולי אתם לא מצאתם את אימא שלי, אבל אני כעת בדרך אליה'. לשאלתה ענית: 'רק דרך בית המשפט אהיה מוכן לגלות לך איך עשיתי זאת.'

שיתפתי בני משפחה, חברים ומכרים, והתמונה התחילה להתבהר במהירות: חבריי בעמותת הטרקטור בעין-ורד אמרו לי שלא היו "קרבות כפר ויתקין" ושהכוונה היא לפרשת אלטלנה. דרך אילן חצור, גם הוא חבר בעמותת הטרקטור וחוקר מלחמות ישראל, נודע לי שמדובר בגדוד 33 של חטיבת אלכסנדרוני. החיפוש הוביל אותי אל מיכה אנקורי שחוקר את סיפורי עמק חפר. הוא שמע על אבי וידע היכן נקבר. מיכה נתן לי את מספר הטלפון של מג"ד 33, בנץ פרידן, שהיה מאוחר יותר מח"ט אלכסנדרוני, ושלח לי את תמונת הקבר של אבי. בנץ פרידן, שנפטר לפני כשנה, היפנה אותי למזכיר עמותת אלכסנדרוני, והוא קישר ביני לבין אנשים שנלחמו עם אבי.

עמותת מוזיאון הטרקטור בעין-ורד

אגרון שחר ההתיישבות

העמותה עוסקת באיסוף טרקטורים וכלים חקלאיים ממונעים ונרתמים, כשיקומם ובהצגתם לציבור להנצחת העבר החקלאי. כיום מוצגים במוזיאון כ-250 טרקטורים וכלים חקלאיים, רובם המכריע כשירים לנסיעה. נוהגים בהם באירועים, למשל בחג החלב בנהלל המתקיים בחג השבועות. השנה הוצגו בני-עם שבדרום בפסטיבל הטרקטור בחול-המועד פסח. המוזיאון פתוח בימים שישי ושבת. ביום שישי מגיע לשם גם אחד מחברי העמותה, אריק יצהר, הוא ה"דוד אהרון" מספרו של מאיר שלו, "הטרקטור בארז החול". הטרקטור משוקם וצבוע בדיוק כמו בספר. לאחרונה שיקם אריק יצהר את כל הכלים שעליהם מדובר בספר.





פרשת אלטלנה

מתוך אתר הפלי"ם וההעפלה

האנייה "אלטלנה" הגיעה לחופי ישראל ביוני 1948, בעיצומה של ההפוגה הראשונה במלחמת העצמאות ועל סיפונה נשק רב ו-940 אנשים, רובם לוחמי האצ"ל. הוסכם בין הממשלה לבין האצ"ל שפריקת הנשק תיעשה בחוף כפר-ויתקין, אך הממשלה דרשה בשם הממלכתיות שהנשק יימסר לצה"ל, ואילו האצ"ל דרש העדפה של יחידותיו, שזה עתה שולבו בצה"ל, בקבלתו. על רקע המחלוקת הקשה הופסקה פריקת האנייה, וחטיבת אלכסנדרוני קיבלה הוראה לכתר את כפר-ויתקין ולהחרים את ציוד האנייה. למנחם בגין, מפקד האצ"ל, שעלה לאנייה, ניתן אולטימטום קצר למסירתה לרשות הצבא. מאחר שהאולטימטום לא נענה, החלו חילופי-אש, שבהם מצאו את מותם שישה אנשי האצ"ל ושני חיילי צה"ל.

האנייה הפליגה לתל-אביב, ושם פרץ קרב נוסף בין כוחות צה"ל לכוחות האצ"ל. בגין הורה שלא להשיב אש, מחשש פן תפרוץ מלחמת אחים. האנייה הופגזה ועלתה באש, והנוסעים נאלצו לנטוש אותה מחשש להתפוצצות חומרי הנפץ שבמחסניה. בקרב על חוף תל-אביב נהרגו עשרה חברי האצ"ל וחייל צה"ל אחד. מניין ההרוגים בקרבות בחוף כפר-ויתקין ובחוף תל-אביב היה 16 אנשי האצ"ל ושלושה חיילי צה"ל. הפרשה הסעירה את הציבור בארץ. הפולמוס סביבה, הנוגע בסוגיות של ציות לממשלה והסכנה של מלחמת אחים, לא פסק עד עצם היום הזה. מן ההיבט החיובי יש לציין שחלק מהנשק שהביאה "אלטלנה" מצא את דרכו לצה"ל, שעקרון הממלכתיות בנוגע לצבא קיבל חיזוק רב, ושנמנעה מלחמת אחים.

תהליך הגילוי היה מרתק ומרגש, וסיפרתי עליו לכולם. תוך כדי שיחה עם ידידה, היא התקשרה לאחותה שעובדת במשרד עורכי-דין שמאתר חייבים. בדיעבד אני יודע ששיחת הטלפון הזו הייתה נקודת המפנה בחיפושם. לאחר ארבע שעות חזרה אלי הידידה: "אחותי חושבת שאיתרה את אימא שלך. שמה רבקה. היא טוענת שהיא לא אימך אבל היא הכירה את אביך ורוצה שתתקשר". התקשרתי והצגתי את עצמי. רבקה ענתה שהיא לא אימי אבל היא הכירה את אבי ורוצה לפגוש אותי ולספר לי עליו. אמרתי לה שאני כבר יודע הכול על אבי ורוצה עכשיו למצוא את אימי.

מתוך תיק האימוץ ידעתי, כאמור, ששמה של אימי רבקה וגם שהייתה חובשת בכסיס חיל-האוויר בתל-נוף. שאלתי אותה מה עשתה בשירותה הצבאי והיא ענתה שהייתה חובשת בכסיס חיל-האוויר בתל-נוף. היה לי ברור שרבקה אינה אומרת את כל האמת, אך עדיין לא הייתי בטוח בכך שהיא אימי. חשבתי שאולי מישהי אחרת ילדה אותי ורבקה לקחה את הלידה על עצמה.

*"י"פ צ'לת רכניסה לחצרי אלצה איילה
צ'ם לחבת ביצ. נ'נאה לרבכתה ר'ר'ר.
ר'סתכלתי אל'ר' ור'איתי את צ'צ'אי
ר'אוצ' אל'רים ל'ר'."*

דיברנו שנית. נסעתי לפגוש אותה בביתה בכפר-יונה ביום שבו כל בני המשפחה נסעו מן הבית. הגעתי. ליד דלת הכניסה לחצר עמדה אישה עם מגבת ביד. נראה שבכתה הרבה. הסתכלתי עליה וראיתי את עצמי בעוד עשרים שנה.

אני מצטמרת מתיאור הרגע שבו ראה ברוך את אימו לראשונה ותוהה: 'מה הרגשת? מה חשבת?' אבל ברוך ממעט לדבר על רגשות. הוא ממשיך: "ירדתי מהג'פ, לחצתי את ידה, ופתחתי לה את הדלת בג'נטלמניות. עוד לא הספקנו להיכנס הביתה והיא פתחה בשטף דיבור:

'קודם כל אני חייבת להגיד: אני אימא שלך. אני ילדתי אותך. ואיפה היית בגיל 18?' התגובה הראשונה שלי הייתה: יופי, יש לי אימא פולניה, ישר כועסת!" וברוך ממשיך: "בשבת הבאתי אותה לשדה-ורכורג. מיכה אנקורי הצטרף כדי לצלם. ישבנו עד 11:00 בלילה. אימא הביאה געפילטע פיש. אכלתי בפעם הראשונה געפילטע פיש שאימא הכינה.

במשך כל אותו יום חוה, שהיא פסיכולוגית במקצועה, ומיכה אנקורי, שגם הוא פסיכולוג, ניסו לשכנע את רבקה לספר עליי למשפחתה. מסתבר שאיש מבני משפחתה, מכריה וחבריה לא ידע על קיומי. היחיד שידע על כך היה אדם בשם גלעדי שהסיע אותה בזמנו ממחנה תל-נוף שבו שירתה כחיילת אל בית החולים ויעץ לה אז לשתוק. כששמעתי את שמו סמרו שערותיי. לפני מספר שנים שינה בני גיא את שם המשפחה שלו לגלעד... באותו יום שאלה אותי רבקה כמה פעמים: 'לא תקרא לי אימא?' לבסוף עניתי: 'אני נורא רוצה לקרוא לך אימא, אבל את פוחדת לספר לכולם שאת אימא שלי! יומיים אחר כך, בערב ראש השנה לקראת ארוחת החג, סיפרה לבנה ולבתה שיש להם אח גדול. התגובה שלהם הייתה ספונטנית ונפלאה. הם חיבקו אותה וביקשו לפגוש אותי.

אותם ימים היו מרגשים במיוחד. לפני שסיפרה לילדיה, תכננה אימי להזמין אותנו לביתה ביום רביעי, היום השני של ראש השנה, ולהציג אותנו בפני המשפחה כחברים שלה, ונראה איך זה יתגלגל. אבל העניינים התגלגלו אחרת: יום שני, ערב ראש השנה, אני במקלחת. חוה עונה לטלפון שלי. 'תגידי לברוך שאבי ויוספה

(אחי ואשתו) כבר יודעים'. אבי יודע שיש לו אח. אחותי עוד לא יודעת. ערב ראש-השנה בבית-הכנסת. הטלפון בכיס על רטט. בבית-הכנסת קיבלתי עוד שיחה. 'גם אורנה (אחותי) ובעלה יודעים'. ויסלחו לי כולם, לא נשארתי לתפילה. הלכתי הביתה נרגש כולי. ארוחת חג. טלפון. זיהיתי את המספר. 'כן אימא, מימשתי את הבטחתי לקרוא לה כך. 'לא אימך, אלא אחיך. אתם באים עכשיו?' הצלחות הוכנסו למקרר, האורח היחיד שהיה לנו נשלח אחר כבוד הביתה עוד לפני ששתה קפה. אימא חיכתה לנו ליד השער והובילה אותנו לעבר משפחה בת 40 איש: ידיים, ידיים, ידיים."

אני שואלת שוב: "מה אתה מרגיש?" ברוך עונה: "בהתחלה הייתה ההתרגשות של 'יש לי אימא! ברור שיש כאן תחושת החמצה ארוכת שנים (אחי כועס על-כך שלא פתחתי את תיק האימוץ לפני 25 - 30 שנה), אבל יש גם תקווה לכיף של עוד הרבה שנים. בבת אחת הפכתי מבן יחיד לחלק ממשפחה ענקית ואוהבת מאוד. מאז עברו שבע שנים. נדבקנו כמשפחה אחת, יפהפייה, נהדרת, עם השמחות, עם הכאב, משפחה לכל דבר. אימי אהבה בסירוף את הנכד שחלה. בלעדיו כל זה לא היה קורה. אהבתי מאוד את הקשר של נכדיי איתה; הם אהבו אותה מאוד וקראו לה 'סבתא ריק'. היא הייתה נוסעת איתנו לבקר אותם. ניסינו לדחוס לתוך זמן קצר את כל מה שלא עשינו במשך 60 שנה. אימא חיה עוד שלוש שנים ונפטרה בגיל 83. כיום הקשר עם המשפחה הדוק מאוד. כמעט כל החגים אנחנו ביחד."

ברוך מראה לי שלושה תצלומים: תצלום שלו עם אימו, תצלום של אביו ותצלום של המצבה של אביו שעליה מונח אותו תצלום. כשאני כבר ליד המכונית הוא מראה לי תצלום נוסף של בחורים, וביניהם אביו, על טנדר "פורד קנדה". סגירת מעגל נוספת: רכב כזה ממש שופץ במוזיאון הטרקטור לאחרונה והוא נוסע באירועים שמקיימת עמותת הטרקטור.

קהילה

דיאנה אידלמן



לדעת רבים שדה-ורבורג הוא אחד המקומות הטובים ביותר להתגורר בהם במדינה. יש כאן איכות חיים מרשימה, אוויר טוב, מים טובים, המון אנשים טובים, נוער נפלא וילדים תוססים (בכל שעות היום והלילה). אין בכוונתי לומר שאין כאן בעיות, שציריות הרכב אהבות את פסי-ההאטה הגבוהים מנשוא, שיש כאן תחבורה ציבורית מספקת, או שקל לכולם לעמוד בתעריפי הארנונה הגבוהים, אך אני מניחה שתחושת רובנו היא שאנו בני-מזל: אנו מבורכים ברוק מול העיניים ובשקט המאפשר לשמוע את ציוץ הציפורים, אנו מגדלים ילדים במרחב בטוח יחסית וממוקמים לא רע במרכז הארץ. יחד עם זאת, לדעתי, אין אלה הסיבות העיקריות שהופכות את חיינו כאן למבורכים כל-כך. מה שמבדיל בין חייהם של אנשים שחולקים רק אזור גיאוגרפי משותף לבין חייהם של אנשים במקום כשדה-ורבורג, החולקים מרחב קהילתי מפרה ומרגש, הוא העניין המשותף של מרבית התושבים כאן באיכות חיים ומכנותם להקדיש לכך זמן ומחשבה.



לכולנו יש תקופות שבהן אנו פעילים יותר או פעילים פחות בזירה הקהילתית, אך רבים כאן שואפים למצב שבו "אכפת מהשכנים": מצב שמחד גיסא, יש בו כבוד למרחב האישי והפרטי, ומאידך גיסא, קיימות בו נקודות חיבור למה שהיא גדול מאתנו. בכפר שלנו יש המון אנשים, צעירים ומבוגרים כאחד, אשר לאורך שנים ובעקבות נדירה מוצאים זמן בלוח-הזמנים העמוס שלהם להשתתף במרחב ההתנדבות והנדיבות. אותם אנשים בוחרים להשפיע על המקום בו הם חיים, בדרך בה הם יכולים, במרחב הקהילתי הערכי והרגשי. חלק בלתי נפרד מהתנדבות ונדיבות הוא הנכונות "להגדיל ראש" ולראות את האחר, יחד עם הימנעות מודעת מבחירה בקלות הבלתי-נסבלת של "העיוורון הנרקסיסטי" (ביטוי המבטא תפיסה ש"הסיפור שלי הוא היחיד המעניין, וזווית הראייה שלי היא היחידה בעלת התוקף"). רבים כאן אינם נכנעים למכנה משותף נמוך של שכנות טריטוריאלית בלבד, אלא מאפשרים כאן חיים שיש בהם יותר הדדיות.

למשל, לפני כעשור, כאשר המדינה סבלה מגל פיגועים מדאיג, הציעה ועדת התרבות ליצור מסורת חדשה ולחגוג את יום העצמאות בכפר. התפעלנו מהזיקוקים, הנפנו הדגלים, שרנו ביחד, הדלקנו משואות כבוד וזללנו עוגות מעשה ידי התושבים. עבור אלה מאיתנו שהיו אז הורים למתבגרים, אפשר אירוע זה מרחב נשימה ורגיעה בערב שעלול היה להיות רווי מתח ודאגה. אני ממש הרגשתי ש"אתם" דואגים לי. דוגמה נוספת של אכפתיות והשקעת מחשבה וזמן לטובת אותה איכות חיים קהילתית היא הבחירה של אחד השכנים שלי לצאת יום יום עם כלבו אל השדה, גם בגשם זלעפות, כדי לדאוג לכך שהכלבלב (הקטן בעל היציאות הגדולות), לא יעשה את צרכיו בגינה הפרטית של מישהו משכניו או על המדרכה שעליה הולכים כולם. זה דבר קטן לכאורה, אבל זה מעשה; זו בחירה שיש בה מימד של עשייה קהילתית. ועוד

דוגמה: קבוצת הריצה הנהדרת שבה אנשים מעודדים אלה את אלה (בשעות לא אנושיות מבחינתי) ועוזרים אלה לאלה לשמור על אורח חיים בריא.

בעבודתי היום-יומית כיועצת משפחתית וזוגית (גילוי נאות, איני מקבלת אנשים

מהכפר; זה מקשה על המפגשים במכולת...), אני פוגשת יום-יום אנשים שיש להם "הכול", אך בליבם יש ריק או עלבון או בדידות או געגוע. לפעמים הבית מלא בכל-טוב חומרי, אך הלב חסר תחושת שייכות וחופש ביטוי. במקצוע שלי מזהים שלא לכולם קל לבנות בית. "בית", במובן הרחב של המילה: מרחב שבו טוב לאנשים, מקום שבו הם מצליחים לממש את הפוטנציאל השכלי, הרגשי, הגופני והרוחני שבהם. בשל פחדים, חוסר ביטחון וכוחניות המעבר מרוח גבית לרוח נגדית ביחסים שבין בני-אדם הוא עניין של שניות; וכמו בבית, כך גם במרחב הקהילתי: המרחק בין גן-העדן לבין הגיהנום, הוא קצר מאוד, מאוד.

בעולם שבו אנו שולטים על כה מעט מול התרחישים המתפתחים לנגד עינינו, אני מוקירה אותנו שכשנים המכירים בכך שקהילה ושותפות אמיתית נבנות ברגעים הקטנים, במחוות הלא-הרואיות-במיוחד שלנו במרחב המשותף. יש לנו בחירה ואף הזדמנות ליטול חלק במעגל השפעה חיובי, מעודד ואכפתי אשר מעשיר את איכות חיינו.

בעיניי זו זכות גדולה ולא טריוויאלית כלל. בהזדמנות זו ברצוני לאחל לחברי קבוצת הריצה ריצה טובה מחר בבוקר (בעוד אני אחלום עוד קצת מתחת לפוך...!)



מילות פרדה מהארכיון-מוזיאון

נורית שטרנברג

שנתיים לאחר שארכיון-מוזיאון שדה-ורבורג עבר למשכנו החדש, ב-1 בדצמבר 2014, נאלצתי לצערי הרב להחזיר את המפתחות. קרוב לשבע שנים חוויתי סימפוניה מדהימה (כיאה לאהבת המוזיקה שמאפיינת את הכפר מאז היווסדו), שצליליה ערכו לאוזני ולאוזניהם של רוב חברי הכפר. היו בה פרקים של הרמוניות מרתקות, של מוזיקה מעוררת סקרנות ושל חקירה.

בתקופת שבע השנים המופלאות שבהן זכיתי להקים את המקום למדתי להכיר את ההיסטוריה של הכפר שלנו ואת האנשים שיצרו אותה. השתדלתי ליצור הזדמנויות שבהן החברים, מקטן ועד גדול, יכירו את שורשי הכפר ויתקרבו אליהם. היה זה ארכיון-מוזיאון שוקק חיים ורעיונות יצירתיים, פתוח ומסביר פנים למבקרו, מקום שקיים דיאלוג מתמיד בין העבר לבין ההווה, בין המקומי לבין הכללי וגם בין אלה שחיו

במקום ב-76 שנותיו לבין הכפר שהיה חלק חשוב מחייהם. היה זה מקום שיזם אירועים ותערוכות לחברים. כאשר פניתי לעזרת מתנדבים בתחומים שונים וכן לעזרה מהנהלת הכפר נענית לרוב בהערכה ובחיוב. בארכיון-מוזיאון התארחו מבקרים מבית וחוץ, והמשוב היה מעודד ומחבק. היה זה מקום רחב אופקים ופורש כנפיים. אני אסירת תודה לכל אלה שנרתמו לנושאים שהובלת. לשמחתי הרשימות, הן של הפרויקטים והן של המתגייסים, ארוכות, אך קצרה היריעה מלהזכיר את כולם. נולד כאן יצור מיוחד, הרכה מעבר לארכיון וארכיונאי מסורתי. היו עוד תכניות מגוונות באמתחתי אך לצערי הרב לא הספקתי לממשן. למרות הצלילים הצורמים שאילצו אותי לעזוב את עבודתי בארכיון-מוזיאון, אני חשה סיפוק וגאווה על-כך שהובלתי הקמת מוסד כה משמעותי בכפר.



הלצה-ורבורג, כמו הלצה-ורבורג... יוצאים לטבור לטיאיים - הילטיצ'י הילצ'וה הצולמ!



הקהילה הפיליפינית/נפאלית בכפר

נורית שער-רוזנברג

כמו בכדיחה, גם אצלנו בכפר יש כעשרה עובדים זרים, ברוחן עובדות. אנו פוגשים אותן במכולת, ברחוב על גבי הקלנועית או בצעידה וכן במפגשים של מועדון +50 בימי רביעי, שם הן מאזינות להרצאות או מפטטות להן בחוץ.

שוחחתי עם כמה מהן. חייהן אינם קלים. הן משאירות מאחור משפחה, בעל וילדים ובאות לכאן לעבוד במטרה לשלוח כסף הביתה על מנת לאפשר לילדיהן ללמוד. בדרך כלל הן נשארות בארץ עד אשר אחרון הילדים שלהן מסיים את לימודיו, ורק אז הן מתחילות לחשוב על חזרה לחיק המשפחה. לא ייאמן, אך יש ביניהן כאלה שעושות זאת. אף למען אחייניהן. עזרה הדדית ונתינה הן ערכי יסוד משמעותיים מאוד בשבילן.



אלמלא כן, לא היו מחזיקות מעמד בעבודתן הקשה. הן מטפלות בקשישים שלנו בנאמנות ובחמלה יוצאות דופן. כאן אצלנו בכפר הן השכילו ליצור לעצמן גם הוויה משלהן; הן מתכנסות מדי פעם בחגים שלהן, בימי-הולדת, או סתם כך וחוגגות יחד באחד הבתים. כל אחת מהן מכינה מנה כלשהי לארוחה הכוללת בדרך כלל דגים לרוב, שכן זה המאכל האהוב עליהן ביותר. בסילבסטר האחרון חגגו אצל ליטא (המטפלת של אימי, אילזה ורדי). כולן היו מוזמנות לארוחת הערב שכללה מטעמים רבים וכמוכן גם בקבוק שמפניה.

על-אף הריחוק מן המשפחה, היו כולן עליונות ושמוחות. לאחרונה הנהיגה נורית שטרנברג חידוש מבורך: בזמן שהקשישות משתתפות במפגש מועדון +50 בימי רביעי, נורית יושבת עם כמה מן העובדות ומלמדת אותן עברית. תבורך נורית על היוזמה ועל ההשקעה!

כל מי שזוכה לטיפולן של עובדות מסורות אלה בו או בהוריו, חש שאין בפיו מילים כדי להביע את תודתו העמוקה על היחס החם ועל הטיפול המסור!

שלי קלייליס
חוצרים אכנס לם הפעלמיח.
"נין נרנית?" לואלם האחצ את חבריו.
"ריה נרצני." אונרף רחברי,
"זיפיתני באזלט את באדם,
אני ויק לא זוכי לריו כל כק ריברי
פיליפיניות אצני באצוצ"

אתר האינטרנט שלנו

שרה בוגן, עורכת האתר



www.SdeWarburg.co.il

כאשר פרשתי ממקום עבודתי (שירותי בריאות כללית) לפני כשמונה שנים, רציתי לתרום לכפר מכישורי ומזמני. מכיוון שהתמחיתי, בין היתר, גם בעריכת אתרי האינטרנט של קופת-החולים, החלטתי להציע את שירותיי להנהלת הכפר, ובהזדמנות זו להחיות את האתר שהיה קיים אז, אשר נבנה על ידי טל ועדו דקסר.

לאתר האינטרנט היה תפקיד חשוב בקהילה. נכנסו אליו חברי הכפר ותושביו שרצו לדעת מה חדש ולהתעדכן. כמו-כן אפשר היה גם לכתוב בו ולהביע דעות.

לצורך שדרוג האתר הקמתי ועדה שהחברים בה היו טלי אדמוב, נציגת ההנהלה, ואילון אהבייה, תושב הכפר הבקיא במדיום זה. בתחילה עבדנו על אפיון האתר ועל הגדרת הצרכים של התושבים ושל הנוער, תוך ניסיון לצפות גם מה יהיו הצרכים בעתיד. לאחר מכן פניתי למספר חברות המתמחות בבניית אתרים קהילתיים, ובמרכז זכתה חברת "אתרים ת.ר.", ואכן נבנה אתר יפה ומכובד.

אלא שכאן צצו מספר בעיות שגרמו גם לתסכול לא קטן: ראשית, כדי למלא את האתר בתכנים נאלצתי "לרדוף" אחרי ספקי תוכן (הנהלת הכפר והמזכירות), שלא הצליחו להטמיע את הפלטפורמה הדיגיטלית העומדת לרשותם.

הקושי השני היה לגרום לקהל היעד (תושבי הכפר) להיכנס לאתר. המבוגרים שבינינו אינם רגילים להשתמש באינטרנט ולהיכנס לאתרים. הבעיה החריפה כאשר נכנסו הפייסבוק והוואטסאפ לחיינו בכלל ולחיי הצעירים בפרט. בעקבות זאת ירד מאוד מספר הכניסות לאתר. מכיוון שלא היה טעם להילחם בטכנולוגיה החדשה, הוחלט ביחד עם ההנהלה שהאתר ישמש כמסד מידע ונתונים, כמקום להודעות ולפרסומים שונים על פעילויות המתרחשות בכפר, החל מהודעות המזכירות וכלה באירועים שונים. כל פרסום על נייר המגיע אליכם בכתב נמצא לנוחותכם גם באתר.

מה עוד מציע האתר?

- רשימה של מוסדות הכפר ומוסדות לתועלת הציבור, לרבות שמות של נושאי התפקידים, מספרי הטלפון שלהם ושעות הקבלה.
- מספרי טלפון של התושבים (מי ששמו אינו מופיע ברשימה מוזמן להירשם לאתר ולהכניס את פרטיו).
- נתוני מזג-האוויר מהתחנה המטאורולוגית הממוקמת בכפר.
- מידע מעודכן על חוגים המתקיימים כאן.
- גלריות של תמונות וסרטונים מאירועים שונים בכפר.
- מידע על הכפר, על ההיסטוריה שלו ועל הארכיון-מוזיאון.
- ידיעות שהתפרסמו בכפר בעבר.
- סרטונים שונים, לרבות סרטון בו מופיעים חברים מייסדי הכפר.
- "יד לכנים", בו מופיעים שמות בני הכפר שנפלו במערכות השונות.
- "דף אמן" - מסגרת המיועדת לאמני הכפר הרבים והוא נמצא כעת בשלבים ראשוניים של בנייה.
- "קח-תן" - פלטפורמה המיועדת לאינטראקציה בין התושבים הרוצים למסור או לקבל פריטים שונים ללא תמורה.
- מקום לנוער ולבעלי מקצוע המציעים את שירותיהם לתושבים בשמרטפות, רחיצת רכבים, עזרה לקשישים, ועוד מומלץ להיכנס ולהירשם, לגלוש ולהתרשם.

אשמח לקבל משוב, הערות והארות.



לגדול בבית צחי

אלי סיטון



בגיל 13, לאחר שעברתי קורס מדריכים של תנועת האיחוד החקלאי בתחילת החופש הגדול, הצטרפתי עם כל השכבה שלי לצוות בית-צחי. הפעילות הראשונה שלנו כמדריכים ופעילים חדשים ("מתחילים") הייתה במסגרת "לילה לבן" שבו הכנו ציוד למחנה הקיץ הקרוב. מן הרגע הראשון קיבלו אותנו בחום לצוות שתיפקד כמו משפחה מגובשת. בתחילת ה"לילה הלבן" דרבנו אותנו לעבודה רצינית באווירה חברית, ואנו, שעד זמן לא רב לפני כן היינו חניכים, עבדנו בשיתוף פעולה מלא יחד עם הצוות הוותיק ("מתקדמים"), שחבריו היו בעבר המדריכים שלנו. לא הייתה הרגשה של שתי קבוצות נפרדות אלא של קבוצה אחת מלוכדת. החוויה האישית שלי הייתה של התרגשות ושל סיפוק רב מכך שיכולתי לתרום בצוות ולעבוד יחד עם חברים כדי לייצג את שדה-ורבורג בכבוד, כמו שחינכו אותנו עוד כשהיינו חניכים.



אותי ויחליף אותי בתפקידי כאשר אני לא יכול למלא אותן, בדיוק כמו שאני אעזור לכל אחד ואחת בצוות כשהם מתקשים או לא יכולים למלא את תפקידם. אף-על-פי שהיינו צוות גדול, העניקו תמיד הרכזת, הגרעינר/ית והאחראים הכלליים בטקסים יחס אישי לכל אחד וגילו עניין בכל בעיה או מצוקה. הצוות עבד ברצינות ובחריצות על כל טקס ויום הפנינג, עם מוסר עבודה ומורל גבוה, והייתה הרגשה נעימה לבוא לפעילויות. כאשר מחנה הקיץ הבא היה בפתח, הבינו חברי הצוות מהשכבה שלנו (עכשיו כבר "מתקדמים") שהגיע הזמן לקלוט את ה"מתחילים" החדשים, ולתת להם אותם כלים שנתנו לנו, כדי שהצוות יישאר כמו שהוא ואפילו ישתפר. החוויה לקבל שכבה צעירה ממך, להתנהג באופן בוגר ולהשפיע על התבגרותם כמו שעשנו כלפיך בעבר היא חוויה מאתגרת. עכשיו אתה מבין שיש לך אחריות על הכתפיים ושעליך לשמש דוגמה. אתה צריך להיות בוגר יותר, טוב יותר ורציני יותר. זה היה הזמן לפתוח את ארגז הכלים שנתנו לך ולחלוק בו עם אחרים. בטקס פתיחת השנה הנוכחית בחרתי שוב להיות אחראי תוכן.



לאחר מחנה הקיץ האחרון שלנו כחניכים, הגיע טקס פתיחת השנה, בו ניתנה לשכבה שלנו האפשרות לקחת על עצמה אחריות ותפקידים בהכנת הטקס וכביצועו. אני רציתי להיות אחראי תוכן, ונבחרתי לתפקיד זה יחד עם שני אנשי צוות מבוגרים ממני. שניהם שיתפו אותי בעבודה, אפשרו לי להביע רעיונות ונתנו לי בטחון. האחריות שלקחתי על עצמי בהכנות לטקס ביגרה אותי, והאנשים שאיתם עבדתי היוו עבורי דוגמה לדרך שבה מתנהגים אנשי צוות בוגרים. קיבלתי חיזוק בתחום כתיבת רעיונות וכן בטחון לקחת חלק ולהיות אחראי גם בתפקידים אחרים. היה קשה (אך גם מהנה) להתרגל לבוא באופן קבוע בכל ימי ראשון, שלישי וחמישי לפעילויות. למדתי כיצד לנהל את הזמן שלי כך שיהיה לי "מקום" למפגשים עם חברים בתנועה, ללימודים, למשפחה ולעצמי. מדי פעם קרה שהייתי עסוק בעניין אחר והודעתי לכולם שלא אוכל להגיע. לא הייתה לי הרגשה שאני מפקיר את חברי, משום שהם קיבלו את המקרים האלה בהבנה, ותמיד הרגשתי שיהיה מישהו שיגבה

אולם הפעם החוויה הייתה שונה. עתה לא היו בצוות התוכן אנשי צוות מבוגרים ממני, אלא היה איתי איש צוות חדש וצעיר ממני. בסופו של דבר העבודה הקשה שלנו על התוכן השתלמה, ואני מעריך את כל המשתתפים בצוות התוכן הזה על-כך שהתנהגו כבוגרים ותרמו לכתיבה ולתכנון הטקס. ובכלל, אני מעריך מאוד את כל חברי הצוות והשכבה החדשה על-כך שעבדו ברצינות כבר מהרגע הראשון. החוויה של להיות בוגר יותר ולא הכי צעיר בצוות מבגרת עוד יותר ונותנת כלים לעבודה משותפת שאותם נעביר הלאה גם לשכבה הבאה. **לסיכום, בנוסף להנאה ולתחושת המשפחתיות, הפעילות כחלק מצוות בית-צחי העניקה לי ערכים שאני לא חושב שהייתי יכול לקבל במקום אחר: לקיחת אחריות, בגרות, בטחון, אמונה בעצמך, כלים לחינוך ולהדרכה - אלה הערכים שרכשתי, ואני בטוח שיש עוד כמה ששכחתי לציין. אני שמח על הבחירה שלי להצטרף לצוות בית-צחי וממליץ לכולכם לא להחמיץ את החוויה.**

הבית החם

נעה ארטמן

חניכי בית צחי מתנדבים במקומות שונים בשדה-ורבורג וגם מחוץ לכפר. אנו מביאים כאן את סיפורה המרגש של נעה ארטמן שהדריכה נוער בסיכון בפתח תקוה בשנה שעברה. בשנה הקרובה תרכז נעה את הפעילות באותו מקום.

שמי נעה ארטמן, תלמידת כיתה י"א, בת 16 וחצי, גרה בשדה-ורבורג ורוצה לשתף בחוויה נוגעת ללב, מרגשת ומעצימה שעברתי השנה. בשכונת עמישב בפתח תקווה נמצא "הבית החם", זהו מקום שבו מבליים ילדים בני 3 עד 18 ממוצא אתיופי בשעות אחר הצהריים, בזמן שהוריהם עובדים או לומדים. אוכלוסיית הילדים בשכונה זו היא נוער בסיכון. הם חיים בסביבת מצוקה כלכלית ועלולים להידרדר להתנהגויות שליליות או מסוכנות. "הבית החם" הוא הבית השני של אותם ילדים - בזכותו הם יכולים לצמוח ולהתפתח בכיוון חיובי, על אף נתוני הפתיחה הקשים שלהם.

המקום מנוהל על ידי אישה חמה ואוהבת, שהיא ממש מתנה עבור ילדים אלה. החינוך והאמפתיה שהיא נותנת לכל ילד וילד ראויים להערכה רבה, ואפשר ללמוד ממנה הרבה מאוד על עבודה עם ילדים ועל חינוך. הילדים זוכים לפעילויות רבות ומגוונות בבית החם: פעמיים בשבוע מבשלת להם המנהלת ארוחה חמה; פעם בשבוע באים סטודנטים ללמד את הילדים תכנים לימודיים ולעזור להם בשיעורי הבית; פעם בשבוע באה לשם בהתנדבות בחורה נחמדה ומשחקת עם הילדים ופעם בשבוע יש להם פעולה מטעם תנועת הנוער "עזרא" שפעילה באזור. והנה בא החלק שלנו: פעם בשבוע ביום שלישי, יום הפעילות בשדה ורבורג, אנחנו - בני השכבה הבוגרת בסניף, שנבחרנו השנה לתפקיד הדרכת חוץ - מגיעים לבית החם.

למען האמת, כשאמרו לי שזה יהיה התפקיד שלי בסניף השנה, בכיתי. בכיתי בגלל שרציתי להיות מדריכה בסניף שלי, ובגלל שחששתי מאוד מההתמודדות עם אוכלוסיית ילדים כזו. כשאני מסתכלת על כך עכשיו, אין דבר שמשמח אותי יותר מכך שזה יהיה התפקיד שלי השנה. חוויות ההדרכה והחיבור שנוצר ביני לבין הילדים מ"הבית החם" היו באמת מיוחדים במינם.

לא אשכח את הרגע הראשון שהגענו למקום. הבנים התביישו קצת, והבנות - לעומת זאת - חיבקו אותנו, והבנו מייד שהן משתוקקות לתשומת לב ולאהבה. בימי שלישי המשותפים שלנו שיחקנו איתם משחקים כיפיים ואנרגטיים וגם דיברנו איתם על החיים

האישיים שלהם. עם כמה וכמה מהם דיברתי אפילו על הקשיים במשפחה שלהם. מהמקום הזה, של לדבר על הדברים הקשים ביותר, החיבור שלי עם הילדים הפך עמוק יותר ועם הזמן הבנתי שאני קשורה אליהם מאוד.

יום שלישי הפך ליום האהוב עליי בשבוע, ותמיד חיכיתי שגיע כבר ושנבוא שוב לבקר אותם. הבנתי שבצעם כל מה שצריך לעשות הוא לדבר עם הילדים, לשחק איתם ולתת להם יחס חם ואוהב.

כאשר התקרב חג פורים ואיתו ההפנינג המושקע בסניף בשדה-ורבורג, החלטנו להביא את הילדים לבקר כאן ולהנות מהחגיגות שאנו מקיימים. זה לא היה פשוט, והיה כרוך בהמון אחריות. בסופו של דבר, הביקור היה מוצלח ביותר והילדים היו מאושרים מהיחס שזכו לו אצלנו. יחד עם זאת, הביצוע היה לנו קשה בגלל מספרם הרב של הילדים שהגיעו. רצינו מאוד שיבואו לבקר שוב וחשבנו איך לשפר את המשמעת ואת ההתנהגות לפעם הבאה. לאורך כל השנה המשכנו לבוא לבית החם ליום פעילות בכל יום שלישי, וכרגיל היה לי מהנה וחוויתי בכל פעם שבאנו.

לכל דבר טוב יש סוף, וכך גם לתפקיד זה. למזלי, זה היה הסוף הכי טוב שיכולתי לבקש. הילדים מ"הבית החם" באו לפעילות הסיום בשדה-ורבורג, ובשונה מהפעם הקודמת, מנהלת המקום הצטרפה אלינו, והילדים התנהגו למופת! בחרנו לעשות להם פעילות שטח בשדות של הכפר, והיא הייתה מוצלחת מאוד.

כשהגיע הזמן לסכם ולהגיד מילות פרידה, ישבנו במעגל, וכל אחד סיפר על החוויה שהכי זכורה לו מהשנה. לילדים היה קשה לדבר בפתיחות והם היו מעט נבוכים, אך בכל זאת המעמד היה מרגש ביותר. במפגש, כשישבנו במעגל, מה שקרה לי בעצם זה "שנפל לי האסימון", שזהו, זה נגמר, החוויה הזאת הסתיימה ולא אוכל לפגוש שוב את הילדים בימי שלישי ולבלות איתם. לא רציתי להפוך את זה לקשה יותר, והחזקתי את הבכי עד שחזרתי הביתה. ליוונו את הילדים לאוטובוס ונפרדנו מהם לשלום בחיבוקים. זה היה רגע קשה מאוד מבחינתי.

מה שנשאר לי להגיד הוא, שמי שיקבל את התפקיד של מדריך חוץ בשנה הבאה, ויזכה להיות חלק מהמקום שנקרא "הבית החם", יזכה לחוויה בלתי רגילה. אני מאחלת לכל אחד שיחווה את החיבור עם הילדים כמו שאני חוויתי. זאת מתנה, מתנה שלכל אחד מגיע לקבל.

אין דבר שמחמם את הלב יותר מנתינה.



הרהורים ליד האנדרטה

דברים שנשאה בילי טילמן
באירוע חשיפת האנדרטה לזכר השואה והתקומה

לפני כמה ימים, במסגרת צעדת הבוקר של יום שבת, בדרך לשדות, עליתי לכית-העלמין. אין זה מפליא, לאור העובדה שזהו אחד המקומות היפים והקרירים ביותר בכפר. בתוך בית העלמין, משקיפה אל הנוף הפתוח שלמרגלותיו, מוטבעת באדמה האנדרטה לזכר השואה והתקומה.

השתיהתי שם לרגע ותהיתי מהן האסוציאציות הראשוניות שמעלה כי האנדרטה: ראיתי מנורה, שלושה קנים מכל צד, אחד הסמלים המובהקים של העם היהודי ושל ההיסטוריה שלו. ראיתי אותיות שלובות, שהיטשטשו ככל שמיקדתי בהן את מבטי, ראיתי את הצמחים הגדלים בין האבנים כחלק אינטגרלי מן העבודה כולה: חיבור בין היצירה לבין הטבע.

נזכרתי בקבלה שמתייחסת אל אותיות כאל נשמות, והתבוננתי סביבי אל המקום שבו עמדת, ביתם של המתים. נשמותיהם של המתים ספק מרחפות בעולמו, ספק מתכוננות בנו מעולמות אחרים, אבל זיכרונם ודאי מצוי בליבם של אוהביהם: חיבור בין החיים לבין המתים.

הפסל הנכבד מיכה אולמן התבקש ליצור אנדרטה להנצחת השואה והתקומה. כשנים האחרונות התפתחה חשיבה מחודשת ביחס לחשיבותו של זיכרון השואה וביחס למקום שתופסת השואה באתוס הלאומי שלנו לטוב ולרע. אבל בהקמת האנדרטה ביקשה הנהלת הכפר מן הסתם לתת מקום של כבוד לזיכרון זה ולהביע את אמונתה כחיבור הציוני החזק והמעשי שכין השואה לבין התקומה. יש מי שירחיק וישאיל את הביטוי האלמותי המאוחר יותר "כמותם ציון לנו את החיים" גם לתיאור הקשר הזה, אבל, גם אם לא, די לנו שנתייחס אל עצמנו:

אני, בילי זרעיה-טילמן, בת לניצול שואה. אבי, כמעט בן מאה, עד מאה ועשרים, זכה להקים משפחה לתפארת ולראות נכדים ונינים, "שילשים וריבעים לשונאיו" כמו שנאמר בתפילה.



"אילן יוחסין" מכה שורשים בכפר

נורית שטרנברג

אילן מזן מיוחד נשתל בשנת 2012 באדמת שדה-ורבורג. הוא אינו עץ פרי וגם אינו עץ נוי. מפריו לא נטעם ובצילו לא נחסה. "אילן היוחסין", פרי יצירתו של האמן מיכה אולמן, הינו עץ זיכרונות לדורי דורות. הוא הוקם במרכז בית העלמין, במרכזו של המקום שלכל אחד מאיתנו נגיעה בו.

השנה מציינים 70 שנה לשחרור מחנה ההשמדה אושוויץ. חיים בינינו חברים אשר חוו על כשרם את התופת באושוויץ ובמחנות ריכוז אחרים ושכלו שם בני-משפחה וחברים בשנות המלחמה. הם הגיעו ארצה בדרך לא דרך ופה, בשדה-ורבורג, קרה הנס, התרחש הלא-ייאמן: הם נקלטו כאן, התערו בלכנט כתנאים קשים, הקימו משפחות ענפות ועיבדו את אדמתם כחריצות ובמסירות שאין כמותן.

הפסל "אילן יוחסין" מספר בדיוק אודות האירועים הנוראים שהתרחשו בזמן המלחמה ואודות פלא התקומה שאירע לאחר מכן - הלכלוב והצמיחה של בנים ובני בנים.

אירועים מספר התקיימו עד כה סביב הפסל: אירוע חשיפה שהיה מיועד לחברי הכפר באוקטובר 2013, הדלקת נרות נשמה בערב יום-השואה ואירוע שנועד לחברי שדה-ורבורג ולקהילת חברים ואמנים מחוץ לכפר באוקטובר 2014. אף-על-פי-כן, חלק מתושבי הכפר עדיין אינו מכיר אותו.

האמן מיכה אולמן, אשר נבחר להקים את הפסל בבית העלמין בכפר, בנה אתרי - הנצחה גם בארצות אחרות, כגון "הספרייה" בכיכר האופרה בברלין לזכר ליל-הבדולח ושריפת הספרים. אולמן יודע ומרגיש ששפתו האמנותית אינה קלה ואינה מוכנת לכל הצופים, ולכן הבטיח ללוות את תהליך "היקלטותו" של האילן.

אתר ההנצחה שלנו הוא בראש ובראשונה מצבה לזכר הנספים, אך הוא מסמל גם את התקומה המופלאה שהתרחשה אחרי השואה. לא תהיה זו אנדרטה רדומה, אלא אתר שיבקרו בו, יתוכננו סביבו פעילויות, יזמנו אליו תלמידי כתי-ספר בכלל, ותלמידי כתי-ספר לאמנות בפרט, חברי תנועות-נוער ואורחים מקהילת האמנים מקרוב ומרחוק.

משטח הכסון האפור והצמחייה המבצבצת מהאילן החצוב בו יזעקו הישר לליבם של המבקרים: רצו להשמידנו אך אנו צמחנו מן האפר, התגברנו והקמנו דורות שימשיכו לחיות וליצור גם אחרינו.

תזונה נכונה - המפתח לבריאות טובה, ד"ר אילנה דריאל

לבנת היימן

דר אילנה דריאל אינה רק עוד דיאטנית קלינית; כאשר היא מטפלת באנשים, היא משלבת בין תזונה לבין טכנולוגיה בעזרת בחירה של המזון המתאים להם ביותר. אילנה בעלת שלושה תארים מהפקולטה לתזונה ברחובות: לאחר שסיימה את התואר הראשון בנושא ביכימיה ותזונה, המשיכה לתואר שני, שבמסגרתו תכננה תפריט ממוחשב, שבעזרתו אפשר להתאים את הרכב המזון המיטבי עבור אוכלוסיות בעלות צרכים שונים, בעלות הכספית המזערית ביותר. תפריט המזון בצה"ל מבוסס כיום על תוכנה זו. את התואר השלישי רכשה בשילוב עם המכון הגסטרואנטרולוגי בבית-החולים בלינסון, כאשר פיתחה שיטה לאבחון רגישות למזון. במהלך עבודת הדוקטורט ערכה מחקר בנושא זה, שעסק בחולים במחלת קרוהן (מחלת מעי דלקתית וכרונית). כיום עוסקת אילנה בטיפול באנשים בקליניקה שלה ברעננה וכן מרצה באוניברסיטה ובכנסים מקצועיים.

ישנם מצבים בריאותיים שאין להם מענה חד וחלק, והם "נופלים בין הכיסאות" בין הרפואה הקונבנציונלית לבין הרפואה המשלימה. אילנה עוסקת בתחום של רגישות למזון וקובעת דיאטת אלימינציה חדישה למטופליה. לשם כך היא נעזרת, בין השאר, בכדיקת דם מיוחדת שיכולה לגלות רגישות ל-60 מרכיבי מזון. בדיקה זו יובאה לישראל מאנגליה לפני כשנתיים. האבחון בשיטה שפיתחה אילנה בשילוב עם בדיקת הדם המיוחדת נותן מענה מהיר ומדויק יותר מאשר בשיטות אחרות. אילנה מציגה דוגמות אחדות למטופלים שנעזרו בשיטת הטיפול שלה: בחורה צעירה סבלה מגזים שלא בשליטתה, והתופעה הפריעה לה בעבודה ובמציאת כן-זוג. בהדרכתה של אילנה נעלמה התופעה, וכל איכות החיים שלה השתנתה. מסתבר שהייתה לה רגישות חמורה לפרוקטוז. מטופלת נוספת סבלה מעודף משקל ונתקפה כאבי בטן כל ערב בשעה קבועה. התגלה כי הייתה לה רגישות חמורה לגלוטן. בעזרת האבחון והטיפול של אילנה נעלמה התופעה של כאבי-הבטן, והודות לשינוי בתזונה אף הצליחה לרזות. גם במקרים של מחלת הפיברומיאלגיה הגורמת לכאבים פזורים בגוף ולתשישות, מחלה שמקורה בתגובה שלילית למערכת החיסון, עוזרת שיטתה של אילנה להפחית משמעותית בתסמינים. לדוגמה: אישה בת 40, אם לשלושה ילדים, סבלה מכאבים ומתשישות רבה שאילצה אותה לישון בכל יום במשך שלוש שעות בצהריים. בכדיקה לרגישות למזון הסתבר שהייתה רגישה לחלב ולביצים. לאחר התאמת המזון הפסיקה לישון במהלך היום והחלה להתנהל באנרגיות שונות לחלוטין. אילנה מציינת כי היא רואה בתחום הטיפול בעזרת התאמת מזון את ייעודה. היא נהנית מעבודתה בה היא רואה גם תחביב. היא חשה שהתברכה ומוצאת סיפוק רב בעזרה שהיא מעניקה לאנשים.



אנשים לזרום אל הבית, לא מעט מהם הורים וילדיהם. הם שאלו שאלות, התעניינו בתהליך העשייה, והביעו פליאה... מן הסתם כך היה בכל המקומות. אני, שמעולם לא תפסתי עצמי כאמנית, התרגשתי ביום זה מההתעניינות ומההתייחסות, מההכרה ומההערכה. לראשונה ניתנה לי הזדמנות לראות את חשיבותו של האירוע גם מזווית ראייה זו. שדה-ורבורג הוא כפר הידוע בפעולות התרבות שלו, המקרבות והמאחדות את תושביו. אנחנו גאים ושמחים על "התינוק" הזה שלנו - "בתים פתוחים", שגדל ומתפתח ומאפשר ביקורי שכנים, הכנסת אורחים וגם חשיפת אמנות ואומנות.



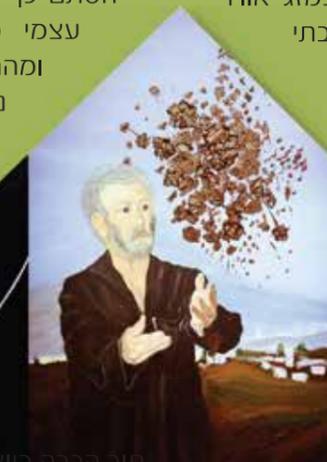
אירוע בתים פתוחים 2 בשדה-ורבורג

בילי טילמן

כאשר הסתיימו חגי-תשרי, "עשינו לנו חג" משלנו, כדברי שירו של יגאל בשן. חג האמנים/אומנים של שדה-ורבורג התקיים בשבת, ראש חודש חשוון 25.10.2014. זו השנה השנייה שאנו מקיימים אירוע כזה בעזרת צוות מצומצם, הכולל את רחלה דנון, רוזי לוי, רותה לאור ואותי - בריכוזה של שרה בוגן.

עשרים וחמישה אמנים ואומנים מתחומים שונים: ציור, תכשיטנות, עיצוב חוץ, פיסול בקרמיקה, פיסול בעיסת נייר, פיסול בעץ, נגרות שימושית, רקמת עמים ועוד, הציגו את עבודותיהם כמו בגלריה היוקרתית ביותר ופתחו את בתיהם לקהל המבקרים. השנה פרסמנו את האירוע גם ביישובים השכנים לנו ממזרח וממערב, ואכן, הגיעו רבים, רבים מאוד, מקרוב ומרחוק (ככה זה בעולם של רשתות חברתיות). אך גולת הכותרת הייתה אוירת ההפנינג ביישוב. במזג אוויר נפלא וכשהשמש מאירה פניה, טיילו רבים בין בתי האמנים והאומנים.

השנה, מלבד היותי חברת הוועדה המארגנת, גם השתתפתי כאמנית מציגה (עבודות פיסול בעיסת נייר). מן השעה עשר בבוקר עד שמונה בערב לא הפסיקו



הגיע הזמן לטפל בפחמימות

ד"ר דני קרת ddkeret@zahav.net.il

במאמר הקודם דנו בשומנים בתזונה ובהשפעתם המכרעת על היווצרות מצבי דלקת בגוף או על מניעתה. עכשיו הגיע הזמן לטפל בפחמימות (בהמשך נטפל בחלבונים, ובכך יפתרו כל בעיותינו...).

אנו חיים בעולם של שפע, שבו מוצרי מזון רבים הגורמים לשיעורי השמנה הולכים ועולים. כתוצאה מן ההשמנה חלה עלייה משמעותית בתחלואה בסוכרת. בנסיבות אלה חשוב ביותר לדון באופי הקשר בין הפחמימות האהובות עלינו לבין השמנה וסוכרת.

המגמה העולמית בתחום התזונה הבריאה היא להפחית בצריכת פחמימות ולהחליפן במזונות עתירי שומן בריא. בהתאם למגמה זו חשוב לדעת כיצד לצרוך פחמימות. כאן כדאי להכיר מושג בסיסי וחשוב הנוגע לפחמימות והוא: "האינדקס הגליקמי". המילה "גליקמי" באה מהמילה "גלוקוז" (סוכר). האפקט (האינדקס) הגליקמי של מזון פחמימתי כלשהו מבטא את קצב עליית רמות הסוכר בדם מייד לאחר האכילה. הפחמימות מתפרקות לסוכר ונספגות לתוך זרם הדם. קצב פירוק הפחמימות וקצב ספיגתן בדם קובעים את רמת האינדקס הגליקמי שלהן. כאשר שיעור הסוכר בדם עולה במהירות ולרמות גבוהות לאחר אכילת מזון מסויים, למזון זה יש אינדקס גליקמי גבוה. לדוגמה: לחם (כן, גם לחם מחיטה מלאה), סוכר, כל המוצרים מקמח, אורז, תפוחי אדמה ומוצריהם. לעומת זאת, כאשר שיעור הסוכר בדם לאחר אכילת מזון מסויים עולה לאט ובמתניות, למזון זה יש אינדקס גליקמי נמוך. **לדוגמה: עדישים.**



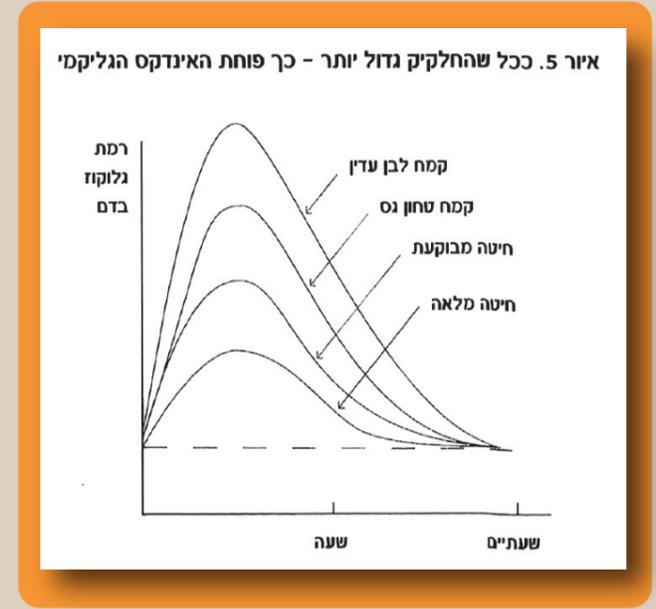
חשיבות האינדקס הגליקמי נובעת מהעובדה שכאשר אנו אוכלים מזון עתיר פחמימות בעל אינדקס גליקמי גבוה, עליית הסוכר המהירה גורמת להפרשת אינסולין שהוא המרכיב ה"רע" בסיפור שלנו. אינסולין זה, אשר מופרש כדי לעזור באיזון הסוכר בגופנו, הוא הורמון אנאבולי הבונה רקמות ובעיקר שומן בטני. רובנו לא מעוניינים בשגשוג רקמת השומן שלנו, בוודאי שלא באזור הבטן. לכן חשוב שנאכל באופן כזה שלא יגרום להפרשה מוגברת של אינסולין, כלומר נימנע מלאכול פחמימות, או כאשר נאכל פחמימות, נבחר את אלה שמתפרקות לאט.

המשכו של תהליך לא רצוי זה הוא בהתפתחות התסמונת המטאבולית (צירוף של עלייה במשקל, בהיקפי הבטן, בלחץ הדם, בסוכר ובשומני הדם) ובעקבותיה הופעת מחלת הסוכרת. זהו תהליך ידוע מראש שניתן לראותו בבדיקות המעבדה. משנה לשנה רמת הסוכר עולה בהדרגה עד שפורצת המחלה.

היבט חשוב של קצב פרוק המזון קשור בגודל החלקיק של הדגנים שאנו צורכים, המהווים את המקור העיקרי לפחמימות בתזונה שלנו (כאן הגודל כן קובע).

אותה השמנה בטנית שנגרמת מהפרשת יתר של אינסולין גורמת לירידה ברגישות הגוף לאינסולין. כך נוצר בגוף מעגל קסמים שלילי: יותר אינסולין - יותר השמנה - ירידה ברגישות לאינסולין - הפרשה מוגברת של אינסולין - השמנה נוספת וכן הלאה.

"העצמי, לחם טוב-חלפה-עוצפה, אם אם ריני בואקפיא, ריני קוראים לי, אפתים אותי ועציתים אף לקיילאים אותי לירות ארוכות וקלניות צצ לרבייתי אמתאסר לרם ופורס לי פרוסר (למאן פאלתיותר למחת)."



ככל שהחלקיק קטן יותר, כך קל יותר למים ולאנזימים לחדור לתוכו ולפרק אותו. לכן רצוי לאכול את הדגנים בצורתם הגסה ביותר, עדיף כגרעינים מבושלים, וכמה שפחות גרוסים בצורת קמח. לקמח אינדקס גליקמי גבוה ולעומתו לבורגול גס ולתבשיל גרעיני חיטה האינדקס הנמוך ביותר מכל מוצרי החיטה.

היבטים נוספים הקשורים לחיטה ולקמח למדתי מהספר "בטן של חיטה" מאת ד"ר ויליאם דיוויס בהוצאת פוקוס, שיצא בעברית בעיבודי. החיטה עברה שינויים גנטיים משמעותיים כ-50 השנים האחרונות, וכתוצאה מכך היא גורמת לעלייה בתיאבון. החיטה המודרנית מכילה חומרים המשפיעים על המוח בכיוון של התמכרות (חומרים אלה, שנקראים גלוטאמורפינים, נקשרים לקולטנים דמויי מורפיום במוח וכך "עושים לנו טוב" ומגבירים את תיאבוננו). העלייה המהירה ברמות הסוכר נותנת תחושת שובע זמנית שאחריה באות נפילת סוכר ותשוּקה עזה לפחמימות. חוויה זו מוכרת לרבים אשר מתחילים את היום עם מוצר אפוי מקמח כזה או אחר. מה דעתכם כעת על "קפה ומאפה" על הבוקר?

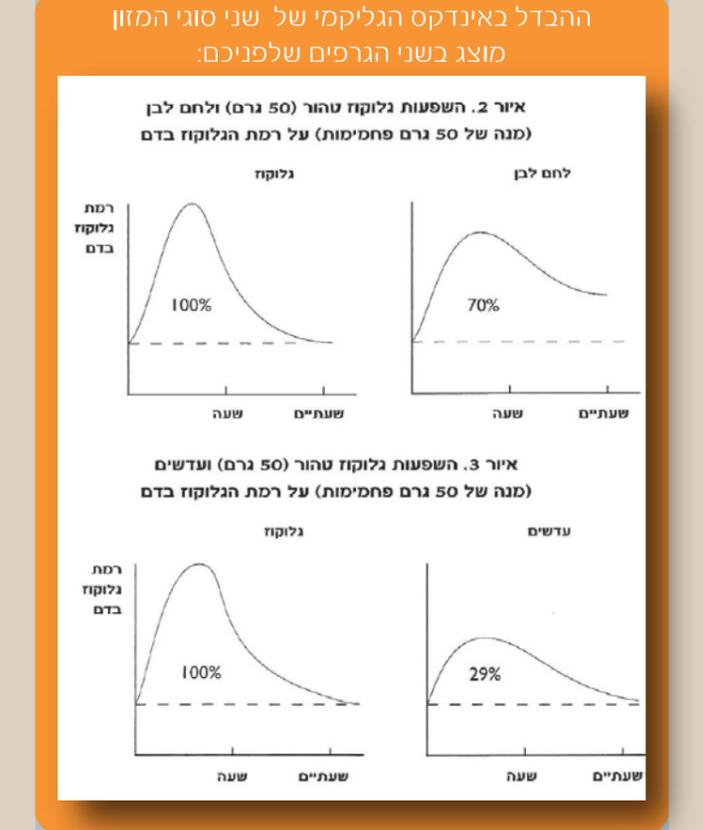
כיצד נדע אם התזונה שלנו מאפשרת איזון טוב של הסוכר? בדיקת המעבדה הטובה ביותר נקראת HgBA1C או בעברית המוגלובין מסוכר. זוהי בדיקה המראה את איזון הסוכר בגוף במשך שלושת החודשים האחרונים (ולא רק באותו בוקר של בדיקת הדם כפי שמראה רמת הגלוקוז שבדמכם).

הבשורה האופטימית למי שמתמודד עם בעיות של חוסר איזון ברמות הסוכר, עם תסמונת מטאבולית, או עם סוכרת היא שבמרבית המקרים מדובר בבעיות בריאות הפיכות. מטופלים רבים אשר שינו את הרגלי האכילה שלהם מבחינת כמות הפחמימות ומבחינת סוגיהן הבריאו ואינם זקוקים עוד לריקות אינסולין, או לתרופות אחרות הניתנות לטיפול בסוכרת.

ולא להמתוסכלים מההתמודדות עם התשוּקה לאוכל: רבים חושבים שהסיבה לכך היא שהם חסרי אופי, שאין להם כוח רצון, או שאין להם יכולת לשלוט במנהגי האכילה שלהם. אך למעשה יש לכך הסבר פיזיולוגי ברור: הם נמצאים במעין רכבת הרים של שינויים מהירים ברמות הסוכר בדם. שינויים אלה גורמים להם להרגיש תשוּקה בלתי נשלטת לפחמימות. תשוּקה זו היא המנציחה את הבעייה של אכילת יתר והשמנה. כאשר מפחיתים את כמות הפחמימות, בעיקר את אלה עם האינדקס הגליקמי הגבוה ומחליפים אותן במוצרי מזון השייכים לקבוצת השומנים הבריאים, רבים חווים ירידה בתאבון ובתשוּקה הבלתי נשלטת לפחמימות.

המסקנה, אם כך: איכלו פחות מוצרים העשויים מקמח ומוצרי (כל סוג של קמח), סוכר, אורז, תפוחי אדמה וכו', והחליפו אותם באגוזים, שקדים, גרעינים, אבוקדו, זיתים ושמן זית. מובן שיש להמשיך לצרוך שפע של ירקות הגדלים מעל האדמה, בעיקר ירקות עליים, קטניות, דגנים בצורת גרעינים מבושלים, פירות שמתפרקים לאט יחסית לסוכר (נשירים, הדרים, תות שדה, פירות יער) ומזונות בריאים מעולם החי (אותם נשאיר לכתבה הבאה).

אסיים בציטוט מההקדמה שכתבתי לספר "בטן של חיטה": "...ברמה האישית, מאז קריאת הספר, אני נמנע כמעט לחלוטין מחיטה ומוצריה, אף שיש לי חיבה יתרה לכמה מהם. המדיניות שנקטתי היא פשוט לא להכניסם הביתה. בעבר, לחם טוב/חלה/עוגה, גם אם היו במקפא, היו קוראים לי, מפתים אותי ולעיתים אף מקיימים איתי שיחות ארוכות ועקשניות עד שהייתי מתמסר להם ופורס לי פרוסה (למען האמת, יותר מאחת). מאחר שהיום מוצרי החיטה נראים בעיני פחות כמזון שנועד לבני אדם, ויתרתי עליהם. היתרונות והרווחים עולים לאין ערוך על ההפסדים..."



הגרפים מתוך "מהפכת הגלוקוז" באדיבות הוצאת פוקוס.

אגמים וענקים - חופשה וטיול סביב פראג

אילת יוסף



הקניון עד לגדות הנחל, כאן מסתיים השביל, וסירות דמויות גונדולות מעבירות את המטיילים כאפיקו של הנחל. בזמן השיט אפשר ליהנות לא רק מן הנוף הקסום אלא גם מסיפוריהם של המשיטים החביבים. (זה במקרה שאתם דוברי צ'כית שוטפת כמובן, או שהתמזל מזלכם, כמו מזלנו, והתיישבתם ליד



צ'כי מסביר פנים לתייר ודובר אנגלית)

השמורה השנייה שבה טיילנו היא הצוקים של בסטאי (Bastei) והיא מפורסמת ומתוירת מאוד. מסלול הליכה קצר מתפתל סביב הקניונים העמוקים אל גשר אבן מדהים הנמתח בין הסלעים ומסתיים בנקודת תצפית על נהר האלבה.

בתמונה: כיכר העיירה טרבון (Trebou), כיכר ציורית ומשומרת בעיירה מנומנת שנשתמרה מימי הביניים.

בילינו את חופשתנו בקיץ האחרון סביב פראג. בפראג עצמה לא שהינו הפעם; היא שימשה לנו רק כבסיס לנחיתה ולהמראה. כל המקומות שבהם ביקרנו נמצאים במרחק של כשעתיים עד שלוש שעות נסיעה מפראג. נהנינו מאוד לגלות ארץ אירופאית יפה מאוד שלא הכרנו, כולה משובצת טירות וערים מימי-הביניים, יערות ונחלים.

צ'כיה גובלת בצפונה עם פולין, במערבה - עם גרמניה, ובדרומה - עם אוסטריה. ואילו במזרח - עם אחותה משכבר הימים, אשר ממנה נפרדה לאחר הפרסטריוקה, סלובקיה. השכנות עם גרמניה ועם אוסטריה מורגשת, שכן, יחסית לארצות מזרח אירופאיות אחרות בהן טיילנו בעבר, היא נקייה ומטופחת מאוד. יש מקומות שבהם רואים עדיין את שרידי התקופה הקומוניסטית בדמות בתי-חרושת גדולים העומדים נטושים כצידי הדרך, בכניסה לעיירות, או באמצע שום מקום. התחלנו את טיולנו בצפון צ'כיה באזור שמכונה "גן העדן הצ'כי" (ובצ'כית: Ceskai Rai) וגם "אזור הרי הענקים".

זהו אזור הררי ומיוער המאופיין בתופעת טבע שנקראת "ערי סלעים". בין הגבעות המיוערות מזדקרים מגדלים של סלעים בתצורות שונות ומשונות. באזור העמוס במטיילים יש פארקים רבים שבהם אפשר לטייל ולטפס על האבנים וכיניהן. לנו בעיירה הרצ'וב (Harrachov) אשר בחורף משמשת כתחנת מוצא לסקי ובקיץ - לטיולי טבע. ביקרנו גם בכית-חרושת שבו מייצרים כלי זכוכית. חומר הגלם הוא אבן שכורים מן ההרים שבסביבה. בית-החרושת פועל בשיטות מסורתיות וכשעת הביקור בו אפשר להתרשם מכל השלבים של תהליך הייצור.



מובן שטיילנו גם באחת משמורות האבנים, "צוקי פראחוב" (Prachov). בחרנו במסלול הליכה חביב המטפס על הצוקים עד לנקודת תצפית. הטיפוס אינו קשה מדי וחוויתי מאוד, שכן חלק מן הדרך עובר בין העמודים ומעליהם, ואפשר לעשותו תוך כדי משחק מחבואים.

לאחר כמה ימים באזור זה עברנו לטייל באזור השוכן מעט מערבית לו, סביב הגבול בין צ'כיה ומזרח גרמניה ונקרא "סקסוניה השוויצרית". התמקמנו בעיירה הציורית באד שנדאו (Bad Schandau) וטיילנו בסביבה. זהו אזור יפהפה הממשיך למעשה את אזור גן-העדן הצ'כי, וגם בו צוקי אבן גבוהים ויערות. האזור שוכן לצידו של נהר האלבה. בצד הצ'כי יש שמורת טבע יפהפייה הנקראת הרנסקו (Hrensko). המשכה של השמורה בצד הגרמני הוא צוקי בסטאי (Bastei). הקניון של הרנסקו הוא ערוץ נחל העובר בין צוקים מיוערים. לאחר הליכה קצרה מתקרבים קירות

ההפתעה הגדולה של חופשת הקיץ שלנו הייתה כאשר הגענו למלון הקטן שעל שפת אגם ליפנו אשר בדרום צ'כיה. יחד עם מפתח החדר נתנה לנו בעלת המלון מנעול קטן עם מפתח ועליו הספרה שש. "זהו המפתח לסירה שלכם", אמרה. ואכן המלון ששוכן לו על חופו של אגם ליפנו מצויד בחוף רחצה ובמעגן סירות קטן משלו. היה זה יום חם למדי בחודש יולי, ומה יכול לשמח את ליבו של בננו בן התשע יותר מזה? למחרת בבוקר לבשנו כולנו בגדי ים ויצאנו לתור את האגם, ועיקר פעילותנו הייתה לחצות את האגם מגדה אחת לשנייה. השייטים היו, למותר לציין, הילדים.



אגם ליפנו שוכן בדרום צ'כיה, והוא למעשה אגם מלאכותי. האגם נוצר כתוצאה מבניית סכר ותחנת כוח על המפלים של נהר הוולטבה הזורם אליו מן ההרים שסביבו. לחופי האגם כמה עיירות קטנות, אתרי קמפינג ובתי-מלון. האגם מוקף חורשות ושבילי אופניים, וחוצים אותו במעבורת קטנה הפועלת לאורך כל שעות היום. בחורף האגם קפוא כולו ואפשר לחצות אותו במכונית. בעיירה המרכזית ליפנו פועל אתר סקי קטן בחורף, ובקיץ אפשר ליהנות בה מפארק מיוחד הנקרא פארק צמרות העצים. זהו שביל עץ המטפס מעל העצים עד לתצפית על האגם ועל ההרים המקיפים אותו. במרחק של כחצי-שעה נסיעה משם, בעיקול נהר הוולטבה, נמצאת עיר מימי-הביניים, צ'סקי קרומלוב (Cesky Krumlov), והיא יפה לא פחות מפראג. מעל העיר - איך לא? - משקיפה טירה ענקית. צ'סקי קרומלוב משומרת היטב ומטופחת מאוד, ויש בה הפתעות קטנות וגדולות לרוב, כגון מוזיאון המראות שהוא למעשה מבוך העשוי ממראות, מוזיאון המרינטות שבו לא זכינו לבקר כי היה סגור ומוזיאון אגון שילה (צייר אוסטרי מפורסם שחי במקום במאה הקודמת).



קיימות אינספור אפשרויות לטיול ולכילוי לכל המשפחה באזור זה, החל מהעיר דרזדן הנמצאת במרחק של חצי שעת נסיעה משם, דרך ביקור במבצר קוניגשטיין אשר לא נכבש מעולם, שייט לאורך הנהר וכלה במסלולי הליכה ורכיבה על אופניים בכל דרגות הקושי האפשריות.

לאחר כמעט שלושה שבועות של הליכה, טיפוס, רכיבה, שייט ושיטוט - אסכם ואומר כי אף-על-פי שראינו לא מעט, נדמה שיש עוד הרבה מה לראות ולחוות בצ'כיה - ארץ יפהפייה השומרת היטב על הטבע ועל המורשת.

הכול בזכות פסנתר בן מאה להקת הדרים מתארכת ומארכת בבית משפחת קפלנסקי 16.3.2015

נירה וארנון קפלנסקי



הפעמונים של שילה קריגר, וכלה בשיר ההמנון של הלהקה, "החיים יפים".

מחייאות כפיים סוערות ליוו את שירת החברים. היה זה ערב תרבותי מענג ובליוי נפלא בחברותא נעימה. זכה הפסנתר וזכינו גם אננו!

יישר כוח לכל אחד מחברי הלהקה ויישר כוח לעזז פרנקו, המנצח הנוסף רוח טובה, על המקצוענות ועל הסבלנות שהוא מפגין בעבודתו לאורך השנים. הלהקה פותחת את שעריה



לפני כל ותיקי הכפר ומזמינה חברים חדשים ל צ ר ף לשורותיה גם ללא רקע אופראי.

בחודש מרץ, עם פרוץ האביב, אירח פסנתר בן מאה את חברות הזמר "להקת הדרים" בבית נירה וארנון קפלנסקי. זוהי קבוצה מוותיקי הכפר שהתארגנה לפני כחמש שנים לשיר יחד בניצוחו של עזז פרנקו, מנצח מקהלות בעל קסם אישי רב וידע מקצועי רחב. החבורה הפכה לגוף מלוכד שחבריו מגיעים מידי שבוע בשמחה ונהנים מאווירה תומכת ומהדרכה מקצועית. לאחר כמה מפגשים מוצלחים ביותר בבית קוטי פרי, פנה עזז לנירה וארנון בבקשה לארח את החבורה לערב שירה, וזאת בזכות הוריה של נירה, רובי וזהבה דהוואן, החברים בלהקה, ובזכות הפסנתר "הוותיק" שחיכה שמישהו יפרוט עליו.

כמה ימים לפני האירוע הגיע עזז לבדוק את הפסנתר ואישר שהוא אכן תקין לנגינה. הערב המיוחל הגיע. הייקים שבחבורה הגיעו בשעה שנקבעה, "פונקט" בשש. הוחלט על "ערב ירוק", שבו פריטי הלבוש ירוקים והכיבוד ירוק תרתי משמע: זה הביא זיתים מגידול ומייצור עצמי, זה - קפה ותה, זאת - מגש ירקות חתוכים ומעוטרים, וזאת - סלטים שונים ועוגה ירוקה. שולחן פינת האוכל הגדול היה צר מלהכיל את כל התקרובת.

חברים וקרובי משפחה גדשו את סלון הבית. לאחר חזרה ותרגילי נשימה וקול, ברכות והרמת כוסית לכבוד יום-הולדתו של חבר הלהקה, אלישע בנארצי, החל האירוע המוזיקלי: שיר אחר שיר, כל אחד מרגש ומענג בדרכו, בעיבוד מיוחד של עזז, ובליווי חלילה של גילי שחם. הערב העפיל משיא לשיא: החל בשירו של ז'אק ברל "אהבה בת עשרים" בכיצוע סולו של חבי בעברית ובצרפתית לסירוגין, דרך סולו של שיר אירי בקול

בסימן קריאה!

"מלכת היופי של ירושלים" מאת שרית ישי-לוי

נעמי דלג'ו, ספרנית



העזים ושל המציאות הכואבת, מספרת גבריאלה, בתה של מגולל את קורות המשפחה במאה העשרים, מתקופת השלטון התורכי, דרך שנות המנדט הבריטי והקמת מדינת ישראל, וכלה בשנות השבעים. הספר רווי באווירה הירושלמית הישנה והטובה וכן בניחווחות העולים מן המטבחים ומצמחי התבלין. זהו רומן מרגש ורחב יריעה, הכתוב בשפה קולחת, בעברית מתובלת בספניולית. "מהרגע בו פגש מבטו של רפאל ארמוזה בברק העיניים הכחולות של הנערה המסתורית, דבר לא חזר להיות כמו שהיה". אותו ברק שהיכה ברפאל יפגע לאחר שנים בכנו גבריאל כשיפגוש את רוחל ולאחר מכן יפגע גם בלונה, בתו של גבריאל, כשתפגוש את דוד.

את סיפוריהם של האהבות הנוערות, של הרגשות והיצרים העזים ושל המציאות הכואבת, מספרת גבריאלה, בתה של מגולל את קורות המשפחה במאה העשרים, מתקופת השלטון התורכי, דרך שנות המנדט הבריטי והקמת מדינת ישראל, וכלה בשנות השבעים. הספר רווי באווירה הירושלמית הישנה והטובה וכן בניחווחות העולים מן המטבחים ומצמחי התבלין. זהו רומן מרגש ורחב יריעה, הכתוב בשפה קולחת, בעברית מתובלת בספניולית. "מהרגע בו פגש מבטו של רפאל ארמוזה בברק העיניים הכחולות של הנערה המסתורית, דבר לא חזר להיות כמו שהיה". אותו ברק שהיכה ברפאל יפגע לאחר שנים בכנו גבריאל כשיפגוש את רוחל ולאחר מכן יפגע גם בלונה, בתו של גבריאל, כשתפגוש את דוד.

שרית ישי-לוי היא עיתונאית, חברת מערכת "עולם האישה", מחברת ספרי טיולים וביוגרפיות ומגישת תכניות ופינות בטלוויזיה. "מלכת היופי של ירושלים" הוא רומן הביכורים שלה.

שני קונצרטים ועוד אחד

גילי שחם שיתפה אותנו ברשמיה משלושה קונצרטים נפלאים שנערכו בשדה-ורבורג בחסות "צפונות תרבות":



קונצרט ליל-קיץ 7.6.2014 חגיגה ווקאלית עם המקהלה הקאמרית על שם גארי ברטיני, בניצוחו של הונן בורשבסקי.

בגינתה של משפחת דנון זכינו לחוויה מוזיקלית נפלאה שהמשיכה להדהד בראש, בגוף ובנשמה גם לאחר שהקונצרט הסתיים. המקהלה, בליווי הפסנתרנית אסיה לוקשין, הפליאה לשיר וריגשה במיוחד בשירת אקאפלה. (שירה ללא ליווי כליו). הסולנים, כפיר לוי (טנור) ששר בקול משי מלטף והגר ליבוביץ (סופרן) שקולה הרקיע לגבהים ווקאליים מופלאים, זכו לקשב רב בקהל. המנצח הוביל את המקהלה לשירה מגובשת וזורמת ויצר אווירה קלילה ובלתי אמצעית כפנותו אל הקהל. בחירת השירים וביצועם, החל מהקלאסי המוכר פחות, דרך שירה ישראלית מרגשת באיכותה וכלה בשירי עמים מוכרים, יצרו קשר מרתק בין המקהלה לקהל. אני אישית, התרגשתי עד דמעות בשיר "ציפור שנייה". איזה עיבוד! איזו שירה מדוייקת ומרגשת!

דואט למיתרים ארוכים 29.3.14 סיון מגן - נבל מיכל קורמן - צ'לו אורחת: רינת ארליכמן - כינור

זכינו לאירוע יוצא דופן, קונצרט אינטימי ומיוחד בביתה של תלמה מרגולין. פתחה את הקונצרט כנרת צעירה מאד, רינת ארליכמן, אשר השאירה אותנו פעורי פה ואוזן נוכח היכולת המוזיקלית והטכנית שלה, כאשר ניגנה סונטה לכינור מאת איזאי (Ysaye). סיון מגן ניגן שני קטעי סולו, אשר הדגישו את עוצמת נגינתו המקצועית והעניקו לנו היכרות אינטימית עם הכלי. בקונצרט רגיל המתקיים באולם, הנבל הוא משהו רחוק המשולב לעיתים נדירות ביותר בתזמורת. אבל כאן, הוושט היד וגע! ראינו את הנבל ושמענו אותו מקרוב מאוד, כאשר אנחנו כמעט נוגעים בו ובנגן. זו חוויה שדומה לזו שהייתה ודאי למאזינים בקונצרטים בחצרות מלכים ורוזנים בעבר.



מיכל קורמן מוכרת לנו מקונצרט קודם בשדה-ורבורג. נראה ונשמע כאילו היא והצ'לו גוף אחד. תענוג עילאי לשמוע אותה. עקבתי אחרי שני הנגנים ואחר התקשורת ביניהם תוך כדי נגינה. מדהים! אוזנו של המאזין מתענגת על השילוב הנפלא בין הצ'לו לבין הנבל. החומר שבחרו צמד הנגנים נע בין מלחינים צרפתיים - קופרן, פורה ודביסי, לבין מלחינים ספרדיים - דה פייה וגרנדוס. חוויה מוזיקלית מרתקת.



סונג וצ'לו 10.11.14 פסנתר, דניאל אקטע - צ'לו, ליווי - אינה רובין

הקונצרט התקיים בביתה של משפחת דריאל. בקונצרטים של צפונות תרבות ניתן מקום לצעירים מוכשרים. הפעם התארכה בקונצרט דניאל אקטע בת ה-12, צ'לנית מוכשרת אשר הכתה אותנו בתדהמה בכיצועיה. שמענו נגינה מכריקה והבנה מוזיקלית שנרכשת לרוב עם השנים, והיא נדירה בגיל כה צעיר. החיוניות, הזרימה והחיוכים שהרעיפה השלימו את הופעתה והפכו אותה לחוויה מיוחדת. בדברי הפתיחה לקונצרט סיפרה רוזי לוי שה"רומן" עם סונג ג'ון צ'ו, שנולד בקוריאה בשנת 1994, החל לפני כשלוש שנים כאשר אילנה, יושבת-הראש של צפונות תרבות, התרשמה עמוקות מנגינתו בתחרות צ'ינקובסקי לפסנתר בסנט פטרסבורג. לימים הוא הגיע לארץ והופיע בבית צפונות תרבות. אילנה שכנעה אותו להשתתף בתחרות רובינשטיין 2014, והוא אכן זכה במקום הראשון בהרכב הקאמרי ובמקום השלישי בתחרות כולה. בין היתר אמרה רוזי: "מה שבטוח - התאהבנו בו כולנו, ושוב הוא כאן בישראל, ואנו שמחים מאוד לארח אותו בכפרנו." סונג ג'ון צ'ו ניגן יצירות של מלחינים מוכרים מן התקופה הקלאסית ועד התקופה המודרנית. הווירטואוזיות שלו ערבה לאוזן ביצירות המוכרות והפתיעה ביצירות המוכרות פחות. הפנטסיה של שופן אופוס 9 שלחה את המאזינים להפליג על כנפי הדמיון. הוואלס של רול בחלקו האחרון נשמע כמו חלוקי-נחל או פנינים מתגלגלות. סונג ג'ון צ'ו מדהים בנגינתו, יוצר סקרנות ומעלה את המאזין לדרגה גבוהה יותר של חוויה מוזיקלית. אין מילים כפי להודות לצוות ולמארחים על הארגון המופתי של הקונצרטים, על הכיבוד הנדיב ועל חוויות מוזיקליות מיוחדות באווירה קסומה!