קהילת רֵעים
קהילה חילונית במכבים רעות

רֵעיתון

עלון קהילת רֵעים
מודיעין – מכבים –רעות והסביבה

גיליון מס' 10

א' טבת התשפ"ב
5 דצמבר 2021

קהילת רֵעים
קהילה חילונית במכבים רעות

יעוד קהילת רֵעים

קהילת רֵעים הינה קהילת חיים גיאוגרפית, יהודית, חילונית והומניסטית.

יעוד הקהילה לחזק את תחושת השייכות ולהיות בית המאפשר מרחב ובמה לפעילויות חברתיות וקהילתיות, המקנות ערך ומשמעות לחברותיה וחבריה, תוך מחויבות לערכים חילונים דמוקרטים ברוח התרבות היהודית ישראלית.

חודש טֵבֵת

מקור השם:

השם טבת , כשמותיהם של שאר החודשים בלוח העברי, מקורו בבבל. באכדית שם החודש היה ""tebitu [טביתו] שפירושו דבר מה ששוקעים או טובעים בו. נראה כי החודש כונה כך בשל הגשמים העזים היורדים בו, הגורמים לבוץ טובעני. במקרא, חודש טבת מופיע במגילת אסתר פרק ב', פסוק טז: וַתִּלָּקַח אֶסְתֵּר אֶל-הַמֶּלֶךְ אֲחַשְׁוֵרוֹשׁ, אֶל-בֵּית מַלְכוּתוֹ, בַּחֹדֶשׁ הָעֲשִׂירִי, הוּא-חֹדֶשׁ טֵבֵת--בִּשְׁנַת-שֶׁבַע, לְמַלְכוּתוֹ....

עיד אל בנאת – חג הבנות:

חג הבנות או עיד אל-בנת, הוא חג שנחגג על ידי חלק מהקהילות היהודיות בצפון אפריקה בראש חודש טבת. התפתח ביותר בתוניס. נחוג גם בלוב, אלג'יר, קושטא, וסלוניקי.

מקורו של החג בימי עזרא הסופר: בספר עזרא, פרק י', פסוק ט"ז מסופר שביום אחד לחודש העשירי, הוא ראש חודש טבת, החל עזרא בגרוש הנשים הנוכריות ולפיכך בנות ישראל הכשרות חגגו את אותו היום. יום זה הוא גם היום שבו הובאה אסתר אל המלך אחשוורוש והוא המליכה תחת ושתי. שני סיפורי גבורה נשיים מיוחסים אף הם לעיד אל בנאת:

- סיפור יהודית והולפרנס המופיע בספר יהודית, ספר שלא נכנס לתנ"ך אבל נכנס לברית הישנה ומופיע ומוכר בנצרות. הסיפור מספר כיצד יהודית הסירה את המצור הבבלי על עירה באמצעות יופיה, חוכמתה וגבורתה: היא שיכרה את הולפורנס, שר הצבא של נבוכדנצאר, מלך בבל, וכשנרדם ערפה את ראשו והביאה אותו לעיר.
- סיפור חנה בת מתיתיהו שנעמדה עירומה בחופתה, וכשרצו אחיה להורגה בשל הבושה שעטתה עליהם התריסה כנגדם ושאלה כיצד זה היותה עירומה מבייש אותם יותר מ"חוק הלילה הראשון" – חוק זה קבע שכל בתולה שנישאת תיבעל בליל כלולותיה על ידי ההגמון היווני.

עיקרו של החג הוא התכנסות הבנות ואכילת מאכלי חלב ולפעמים גם שתית יין במקום שבו החנוכייה דולקת. אבל גם: חג לרווקות, בת מצווה משותפת, מפגש של כל נשות הקהילה מכל הגילאים, מוטיבים של יום הכיפורים (הבנות מבקשות מתפייסות זו עם זו ומתפללות יחד). החג נחוג תמיד בחנוכה. או בנר שביעי או בנר שישי, תלוי במספר הימים (המשתנה) של חודש כסלו.

זהו חג שעוסק כולו בהעצמה נשית ובהעלאה על נס את גבורתן של נשות ישראל. חג פמיניסטי והומניסטי לעילא. אני בעד לאמץ אותו ולהתאים אותו גם לזמננו. הייתי מוסיף את גבורתן של נשים במאות השנים האחרונות ובכלל זה גם במדינת ישראל. מצרף קישור לסיפור גבורה נשית קצת שונה שכתבה הדס רון-זריז ראשת תכנית עמיתי קהילה, שאני חבר בה:

https://hechalutz.com/gvura/.

ומה החודש בקהילת רעים?

ביום שישי חגגנו מעבר להדלקת נר שישי, גם את הסמכתה של ערטל לרבנות וזו הזדמנות נוספת לאחל ל**רב ערטל רילסקי** הצלחה רבה.

שלושת הצוותים שהקמנו מתחילים בימים אלו את עבודתם ואני מקווה שאכן שיתוף מעגל רחב יותר של חברי הקהילה יביא לתכנים משמעותיים יותר, לגיבוש טוב יותר ולצמיחה שלנו כקהילה.

בחודש האחרון הובילו גם ערטל וגם יונתן קבלות שבת מקסימות. אני מזמין חברות וחברים נוספים להוביל (אפשר גם ביחד) קבלות שבת ופעילויות נוספות ככל שתחפצו. בקבלת השבת שהוביל יונתן הגיעה חבצלת עם נכדתה, דניאל (הבת). דניאל מאוד נהנתה וכדי שהיא תמשיך ליהנות אני רוצה להציע לכל מי שיכול/ה לבוא עם הנכדות והנכדים לקבלות השבת. ככל שיותר נכדים יגיעו כך הם ייהנו יותר.

קבלות השבת, כמו שאר הפעילויות שלנו הקשורות למעגל השנה ומעגל החיים היהודי, משתדלות לקחת את הכלים המסורתיים, כמו הברכות על הנרות, על החלה ועל היין, כמו גם פרשת השבוע ולהכניס לתוך אותם כלים תכנים הומניסטיים שוויוניים שתואמים את תפיסת עולמנו ואת הערכים שאנו מאמינים בהם. כך אנו

אצלנו בקהילה - המשך מהעמוד הקודם

ממשיכים את שרשרת הדורות ומתאימים את המסורת לחיינו שלנו. כך נהג, אגב, עם ישראל משחר ימיו.

התחלנו השבוע להכין את טקס טו בשבט שיתקיים בערב ט"ו בשבט, יום ראשון ה16/1/2022, יחד עם קהילת יזמ"ה (שנה שלישית ברציפות, כבר ממש מסורת). אם יש ביניכם שמעוניינים להצטרף להכנות, אשמח מאוד. אנא צרו איתי קשר.

מאחל לכולנו המשך חג חנוכה שמח ופעילות ענפה, מגבשת ומהנה ברֵעים.

איילת

ערב שבת – איילת

עֶרֶב שַׁבָּת

קְצָת אַחֲרֵי שְׁאַרוּחַת הָעֶרֶב כְּבָר מוּכָנָה

וּקְצָת לִפְנֵי הַשְּׁקִיעָה.

שְׁעַת בֵּין עַרְבַּיִם, כְּשֶׁהַשֶּׁמֶשׁ מַנְמִיכָה

לִגְבַהּ צַמְרוֹת הַבְּרוֹשִׁים.

בְּתֹם הֲמֻלַּת הַיּוֹמְיוֹם וְלִפְנֵי כְּנִיסַת

הַשַּׁבָּת.

יֵשׁ מֵעֵין שֶׁקֶט שֶׁמְּחַלְחֵל וְחוֹדֵר לְכָל

רמ״ח אֲבָרֵינוּ.

הֵשַׁלְנוּ אֶת יְמֵי הַחוֹל מֵאֲחוֹרֵינוּ.

רַעֲמֵי הַשָּׁבוּעַ שֶׁיָּבוֹא עֲדַיִן לֹא נִשְׁמָעִים.

אֶפְשָׁר לְהִתְחַכֵּם לַטֶּלֶפוֹנִים הַחֲכָמִים

וּלְהַעֲבִיר אוֹתָם לְמַצָּב שֶׁקֶט.

אֶפְשָׁר, רָצוּי, וְאוּלַי אֲפִלּוּ הֶכְרֵחִי, לִשְׁכֹּחַ

לְרֶגַע אֶת טִרְדוֹת הַיּוֹמְיוֹם,

לַעֲצֹם אֶת הָעֵינַיִם, לִפְתֹּחַ אֶת הַלֵּב וְלָקַחַת

נְשִׁימָה עֲמֻקָּה.

לִנְשֹׁם אֲוִירָה שֶׁל שַׁבָּת.

אֵיזֶה פֶּסְטוֹרַלִיָּה יֵשׁ בַּאֲוִירָה שֶׁל שַׁבָּת.

הַשַּׁבָּת הִיא פִּסְגַּת הַיְצִירָה הָאֱנוֹשִׁית.

הִיא לֹא חֵלֶק מֵהַטֶּבַע, הִיא נִצְחוֹן

הַתַּרְבּוּת.

הַשַּׁבָּת הִיא סֵמֶל הַהוּמָנִיזְם.

כַּמָּה חָכְמָה אֲצוּרָה בְּצִוּוּי :

״לֹא תַעֲשֶׂה לְךָ כָּל מְלָאכָה אַתָּה וּבִנְךָ

וּבִתֶּךָ וְעַבְדְּךָ וַאֲמָתֶךָ

וְשׁוֹרְךָ וַחֲמֹרְךָ וְכָל בְּהֶמְתֶּךָ וְגֵרְךָ אֲשֶׁר

בִּשְׁעָרֶיךָ

לְמַעַן יָנוּחַ עַבְדְּךָ וַאֲמָתְךָ כָּמוֹךָ״ (דְּבָרִים,

ה, 14).

הַשַּׁבָּת הִיא הַמַּתָּנָה הַגְּדוֹלָה בְּיוֹתֵר

שֶׁהֶעֱנִיק לְעַצְמוֹ הָאָדָם.

מַתְּנַת עַם קָטָן וְעַתִּיק יוֹמִין לְכָל בָּאֵי

עוֹלָם.

הַשַּׁבָּת הִיא נִצְחוֹן הָרוּחַ עַל הַחֹמֶר.

הִיא הַמַּעֲנֶה שֶׁל הַסּוֹלִידָרִיּוּת הָאֱנוֹשִׁית

לַמֵּרוֹץ הַחַיִּים.

הִיא הִתְנַּבְּרוּת הָאָדָם עַל הַטֶּבַע, עַל טִבְעוֹ

שֶׁלּוֹ עַצְמוֹ.

שֶׁתִּהְיֶה לְכֻלָּנוּ שַׁבָּת שְׁקֵטָה, שְׁלֵוָה וּמְלֵאַת

אַהֲבָה.

פתיח

נותנים ומקבלים

"הצוות המוביל" החליט לנסות במשך שלושה חודשים לקיים (בנוסף לקבלת השבת החודשית) קבלת שבת שבועית שתהיה קצרה משמעותית שתתחיל ב17:00 ותסתיים לכל המאוחר ב17:45. במקביל להחלטה הזו, מתגבשת "**מסכת קבלת שבת**" קבועה של קהילת רעים. אסופת דפים ובה שירים וקטעי קריאה המהווים את השלד של קבלת השבת. על השלד הזה, מרכיב מנחה המפגש, שיר, קטע ותוכן שקרוב אליו שמתאים לזמן ואו לפרשת השבוע. שלושת מפגשי קבלת השבת האחרונים הובלו על ידי חברי הקהילה: נירה, ערטל, יונתן וכל מפגש, היה דומה וקצת שונה. בכל המפגשים היו גם **איתן והאקורדיון** שמוסיפים המון.

חברי קהילה מוזמנים לקחת על עצמם הובלת קבלת שבת. יש מי שיעזור וינחה. וכידוע כשאתה נותן אתה מקבל.

במדורה **פרשות השבוע** בעיתון **ידיעות אחרונות** כותבת **סיון רהב מאיר** על הספר "**זמן שבת- השבת של המועמד לתפקיד סגן נשיא ארצות הברית**" **מאת הסנאטור ג'ו ליברמן.**

ג'ו ליברמן , היהודי הדתי והשמרן למדי , היה המועמד של הדמוקרטים לתפקיד סגן הנשיא. הספר שלו הוא שיר אהבה לשבת. היהודי הבכיר ביותר בפוליטיקה האמריקאית אי פעם, מזכיר לקוראים יהודים-אמריקאים שהם לא צריכים לוותר על מורשתם כדי להגיע הכי רחוק שאפשר. להפך. ליברמן מתאר באופן מרתק את הקמפיין לנשיאות שהיה עוצר בכל פעם מחדש ביום השביעי, ואז ממשיך במלוא המרץ. לדבריו, שמירת השבת שלו רק הגבירה את ההערכה כלפיו כאדם בעל עקרונות.

סיון כותבת שם על ספר מעניין נוסף

"**מנותקים – מה קורה כשמאה בני נוער מתעוררים בבוקר ללא הסמארטפון שלהם?**" זהו ספר חדש שכתבו חננאל רוזנברג ומנחם בלונדהיים. השניים ניתקו מאה תיכוניסטים ישראלים מהמכשיר שהפך למעצב הגדול של זהותם, וביקשו מהם לכתוב יומן, במשך שבוע. התוצאה מרתקת: הצעירים חשו בתנועת מטוטלת בין אושר לדכדוך, בין בכול להארה, בין לחץ לשחרור. לא יכולים איתו, ולא יכולים בלעדיו. הם חלמו עליו לילות וחשו כאבי פנטום בהיעדרו, אבל כתבו על רוגע ושקט שלא חשו מעולם, על שיחות משמעותיות שניהלו לראשונה, על ריכוז בלימודים, על ניצול הזמן, על פעילויות ספורט וחברה. ממש כאילו חושים חדשים התגלו בהם.

מה שחשוב הוא, כמובן, לא השבוע של הניסוי, אלא השבוע שאחריו וזה שאחריו. הכותבים מסיקים ששבוע כזה, נטע בתיכוניסטים, תחושת מסוגלות טובה. רבים מהם אמרו שינסו לאמץ מעתה הרגלים אחרים ולאזן את השימוש.

יונתן

בעלון זה:

- **שער** 1
- **יעוד הקהילה** 2
- **חודש טבת** – אייל 3
- **פתיח –** יונתן 4
- **שפת שמן הזית** *גילה אלון* 5
- **פגישה אישית עם** *יוסי סיון* 6
- **מרקים טעימים** *רבקה טובי* 10
- **שיר החודש** *איל אלף* **/ עץ החודש** **11**
- **אירועי חודש כסלו** בקהילת רעים 12

מפיק ועורך: יונתן אלתר

עיצוב שערים והזמנות לאירועים: מיכל ישפה

שֶׁפֶת שֶׁמֶן הַזַּיִת – שילה אלון

חג החנוכה חרות עמוק בתודעה היהודית והלאומית נחוג שמונה ימים בזכות נס פך השמן הנחשב לאחד הניסים הגדולים שהתרחש בתקופת החשמונאים.

בזכות הנס נרחיב את "שפת שמן הזית" והגורמים המשפיעים על איכותו ובריאותו.

הסוג זית מונה כ -35 מינים הגדלים באפריקה הטרופית והדרומית, בדרום מזרח אסיה ובמזרח אוסטרליה. בעבר הגיאולוגי גדל זית אירופי כעץ בר בכל אגן הים התיכון.

במקומות קדושים בארץ כמו לדוגמא בחצר כנסיית כל העמים בגת שמנים בירושלים גדלים עצי זית עתיקים בני כ- 1,500 שנה.

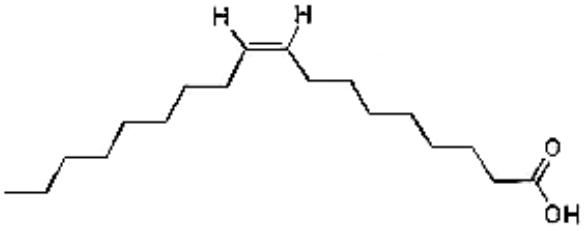
שמן הזית מהווה מרכיב תזונתי חשוב במטבח הים תיכוני בעיקר עקב היותו נפוץ באזור, טעמו המשובח וניחוחו המופלא. לשמן תכונות רפואיות והמשתמשים בו סובלים פחות ממחלות לב וכלי דם. הוא גם משפיע לטובה על מערכת עיכול. צריכה קבועה של שלו משפרת את הפריסטלטיקה (תנועתיות) של המעי ומגבירה הפרשת מלחי מרה (העוזרים לפרק שומנים).

תרופת סבתא ישנה וטובה פועלת בהצלחה עד היום לאנשים שסובלים מבעיות מעיים: כף שמן זית +מיץ סחוט מחצי לימון בבוקר על קיבה ריקה. אך כל האמור לעיל מתייחס רק לשמן זית טבעי. ומהו שמן זית טבעי?

א. שמן זית כתית (VIRGIN) באיכות טובה הוא שמן שהוכן בכבישה קרה (זה נכון לגבי כל השמנים) ועצירת השמן נעשית בתהליך מכני שאינו מערב חימום.

ב. שמן זית המכיל ריכוז נמוך יותר של חומצות שומניות חופשיות, ומתחלק עפ"י:
1. שמן זית כתית מעולה EXTRA VIRGIN שבו דרגת החמיצות אינה עולה על 1%.
2. שמן זית כתית משובח FINE VIRGIN שבו דרגת החמיצות היא 1-1.5%.
3. שמן זית כתית VIRGIN שבו דרגת החמיצות עד 3.3%. שמן זה אינו ראוי למאכל ויכול לשמש למאור או לתעשיית סבונים.

ההשפעה הבריאותית שלו נובעת מהמבנה המולקולרי של חומצת השומן הנמצאת בזית חומצה אולאית) שהיא חומצה חד לא רוויה (אומגה 9), ועל כן המבנה של המולקולה אינו ישר. לפיכך אינה שוקעת על כלי הדם ולא גורמת להצרותם.



סכמה של המבנה המולקולרי של חומצה אולאית

הגורמים שמשפיעים על איכות השמן

זן הזית – בעולם מוכרים 430 זנים, בארץ ידועים ארבעה: זן סורי – חריף וארומטי, נבלי- חסר טעם וריח, ברנע- מתוק ועדין, מנסלנו- הכלאה בין ברנע לסורי. כל זן נותן טעם וניחוח שונה.

מידת הבשלת הפרי – איכות השמן מאד תלויה בשלב הבשלת הזית. זיתים ירוקים לא הגיעו עדיין לדרגת הבשלה וטרם הגיעו למלוא תכולת השמן. גם זיתים שחורים בשלים פחות ראויים לייצור שמן. רצוי למסוק את הזית בתחילת שלב ההבשלה. בשלב זה רמת האנטיאוקסידנטים (נוגדי חמצון) היא הגבוהה ביותר.

צורת הקטיף – קטיף בחליבה לתוך סלים או יריעות פלסטיק עדיף על קטיף בנקיפה בו מכים את הענפים ואוספים את הזיתים מהאדמה. בשיטת זו נפגעים הפרי והעץ.

שהייה בבית הבד –הובלת הזיתים בשקים דחוסים והמתנתם בבית הבד גורמים להתחממותם ותחילת פעילות אנזימטית שמעלה את שיעור החמיצות ומשנה את טעמו וניחוחו של השמן.

אחסון השמן – שמן זית חייב להיות מאוחסן במכלים מצופים לקה או במיכלי ניארוסטה. פחים שאינם מצופים מחלידים והחלודה מגיעה לשמן.

עם זאת יש לזכור שלמרות כל היתרונות של שמן הזית יש לו חוסר בחומצות שומן חיוניות (שאינן נוצרות בגוף ואנו חייבים לקבל אותן מהמזון). שתי החומצות הן אומגה 3 ואומגה 6 (מצויים באבוקדו, אגוזי מלך, פשתן ועוד).

פגישה אישית עם: יוסי סיון

כדי להבין את קורות חייו, יוסי מתחיל את הפגישה כשהוא נותן רקע היסטורי על הדת בארץ הולדתו.

הדת באיראן - רקע

לפני 1,400 שנה שלטה באירן הדת הזורואסטרית, לאחר כיבוש איראן בידי הערבים שלטו שם המוסלמים הסונים. הכובשים קבעו מס גולגולת למי שלא התאסלם. יהודים שלא היה להם כסף לשלם את מס הגולגולת, התאסלמו. לפני כ–600 שנה השתלטו המוסלמים השיעים על איראן וזאת עשו בברוטלית רבה ורצחו מאות אלפי בני אדם, לרבות קהילות שלמות של יהודים ברחבי איראן. כיום הדת הרשמית **באיראן** היא **שיעה** והרוב המכריע של האיראנים הם מאמיני דת זו (89%), כ-9% משתייכים לפלג הסוני של האסלאם, ו-2 האחוזים הנותרים הם מיעוטים דתיים שונים הכוללים: בהאים, זורואסטרים, יזידים, יהודים, ונוצרים (בעיקר המיעוט הארמני).

השיעים

על פי המוסלמים השיעים, כל מי שאינו שיעי הוא טמא ומטמא כל דבר שהוא נוגע בו, ולכן לפני מאות שנים (הרבה לפני הנאצים) סומנו היהודים באיראן על ידי ענידת טלאי על בגדם. הלבוש של הנשים, המכסה כמעט את כל גופה של האישה נקרא **צ'אדור** (אוהל). אצל הנשים המוסלמיות, הוא בדרך כלל בצבע שחור או כחול . הנשים היהודיות היו צריכות ללבוש צ'אדור צבעוני כדי שיזהו אותן ויישמרו מטומאתן. יהודי לא יכול היה למשש או לגעת בירקות ובפירות בשוק, כדי לא לטמא אותם. אם הוא רצה משהו היה צריך להצביע למוכר על הפרי שברצונו לקנות, והמוכר היה שם לו את מבוקשו בשקית, מניח אותה על הדוכן והיהודי היה לוקח. כך היה גם לגבי כל מוצר אחר בחנויות. מאותה סיבה היו גם שנים שליהודים אסור היה לצאת מהבית ביום גשום, שהרי הגשם שנוטף מהם מטמא את האדמה וממנה עלולה לעבור הטומאה ל"מוסלמי הטהור". יהודים לא היו יכולים לעבוד בגופים ציבוריים. הבתים של היהודים היו צריכים להיות נמוכים יותר מהבתים של המוסלמים ועוד כהנה וכהנה הגבלות שונות ומשונות. היחס הזה הביא את הקהילה היהודית לסף כליה ואובדן, וחלקם אף עברו לפני 100-150שנים לדת החדשה שנוסדה באיראן: הדת הבהאית, שהיא דת ליברלית יחסית וידועה בעזרה הדדית בקרב מאמיניה וביחס שוויוני לנשים.

מהפך

כש**רזא שאה** (1877-1944) אביו של השאה שהודח, עלה לשלטון בשנת 1925, הוא הבין שהדת השיעית מעכבת את התקדמות המדינה. הוא החליש את מעמד כוהני הדת וביטל חוקים ומנהגים רבים שהנהיגו השיעים כנגד מיעוטים דתיים, כולל היהודים.

בתקופתו, ובעיקר בתקופת מלכות בְּנו, היהודים הלכו ושגשגו והפכו לקבוצת העילית באיראן. מבחינה כלכלית היו ביניהם תעשיינים, יצואנים ויבואנים. מבחינה אקדמית, היו ביניהם רופאים, מהנדסים, עורכי דין, מרצים וחוקרים רבים. בסוף תקופת השאה, היהודים שרק עשרות שנים קודם לכן היו בשפל המדרגה, הגיעו לרמה הכי גבוהה בחברה האיראנית.

המהפך מתהפך

כל זה היה עד 1979. כשחומייני עלה לשלטון הוא החזיר את חוקי הדת המדכאים, ומייד לאחר תפיסת השלטון הוציא להורג את ראש הקהילה היהודית – חביב אלקניאן ז"ל. היהודים הבינו שאיראן כבר לא המקום הבטוח עבורם וכ–80,000 מהם, מתוך קהילה בת כ-100,000, עזבו את איראן, מיעוטם הגיעו לישראל ורובם היגרו לארצות הברית ולמדינות אחרות.

המשך בעמוד הבא

משפחתי

המשפחה של סבא רבה של אמי ז"ל הגיעה לאיראן מרוסיה הלבנה, לפני כ–200 שנה. שֵם המשפחה שלהם היה אברהם-דויטש. לפני כ- 100 שנה, כשהשאה רזא הנהיג תעודות זהות באיראן. פקידי משרד הפנים לא הצליחו לקלוט את השם אברהם דויטש והפכו אותו לאֶבְרָהִים דוסט (דוסט בפרסית – חבר).

בצעירותה, אימי הייתה אחות בבית חולים ואחרי שהתחתנה הפסיקה לעבוד במקצוע זה. בשכונה שגרנו בה, היו יהודים ומוסלמים שיעיים. המוסלמים ידעו שאמי הייתה אחות ובשעת הצורך הם היו מבקשים ממנה לבוא להזריק (אמפולה) לנשים שלהם, כדי שלא ילכו למרפאה ושם יעשה זאת חס וחלילה גבר ויגע בגופן. לגבי ביקוריה אצל משפחות מוסלמיות, היא סיפרה לנו סיפר נורא. המוסלמים עם כל דברי הידידות וההערכה שהרעיפו עליה, אחרי ששתתה או אכלה אצלם, היו "מגעילים" (מטהרים) את הכלים שהיא השתמשה בהם וזאת מול עינייה. הם עשו זאת משום שלפי אמונתם, מי שלא שיעי הוא טמא, וטומאתו עוברת לכל מה שהוא נוגע בו, כאמור.

אני

נולדתי ב**אֶסְפָהָאן** (עיר יפיפיה במרכז איראן ובירת המחוז הקרוי על שמה. כ-339 קילומטר דרומית לבירה טהראן) בשנת 1948, קצת אחרי קום המדינה. כשהייתי בן כשנה הוריי עברו לעיר הבירה – טהרן, וכמו כל היהודים שעברו לעיר הבירה, בשלב הראשון, התמקמו בשכונה היהודית. אני הייתי במחזור הראשון בגן הילדים היהודי שהוקם בשכונה. משם עברתי לבית הספר היהודי "אליאנס", בו למדתי ביסודי ובתיכון. באליאנס למדנו לימודים כלליים, צרפתית וגם תנ"ך, אבל הדגש היה על לימודים כלליים ועל השפה הצרפתית ולא על ישראל ועל ציונות. את החסר (מידע על ישראל ועל ציונות) קיבלתי במסגרת הפעילות בתנועת "החלוץ". ב"החלוץ" למדנו עברית, שירים עבריים, ריקודי עם, קיבלנו עדכון על הנעשה בישראל, למדנו מה זה קיבוץ, מה זה מושב, מה זה צה"ל. אני הייתי פעיל מספר שנים בתנועת "החלוץ" וכך נהייתי ציוני ושאפתי לעלות לארץ. בזכות הפעילות של תנועת החלוץ עליתי לארץ בשנת 1969 לאחר סיום לימודי התיכון, כמו רבים מעולי איראן שעלו לארץ בשנות ה-50 עד שנות ה–70. משפחתי עלתה לארץ שנתיים לאחר מכן.

אֲנָקְדוֹטָה 1

הורי התכוונו לעלות לארץ בתחילת שנות ה–50. כידוע, באותו זמן המצב בארץ היה קשה: עולים גרו במעברות, הייתה תקופת צנע, ושררה אבטלה. הדוֹד שלי מצד אימי, שכבר עלה לארץ, ניסה להזהיר את הוריי מהמצב הזה. מכיוון שהוא חשש שפקידים מטעם מדינת ישראל קוראים את המכתבים הנשלחים לחו"ל ומצנזרים את דברי ההשמצה נגד המדינה, הוא כתב להוריי בשפת רמז בזו הלשון: "תחתנו את יוסי ואז תבואו". הורי הבינו את הרמז (הייתי אז בן 3 בלבד), ודחו את עלייתם לארץ.

אני בישראל

בגיל 19 הגעתי לארץ ונשלחתי לאולפן בקיבוץ ניר דוד בעמק בית שאן. העברית שידעתי עד אז הייתה מהספרים ללימוד עברית: "500 מילים" ו–"1,000 מילים", לא הרבה, ויחד עם זאת יותר ממה שידעו עולים אחרים באולפן שהגיעו בלי אף מילה בעברית. תחילה רציתי ללמוד פסיכולוגיה באוניברסיטה. לקיבוץ הגיע נציג מטעם מינהל הסטודנטים שטיפל בסטודנטים עולים והעביר אותי לאולפן בבאר שבע. תוך כדי לימודי העברית, מכרים וקרובי משפחה הניאו אותי מללמוד פסיכולוגיה, ועקב כך נרשמתי ללימודי כלכלה באוניברסיטת בן גוריון בבאר שבע, שהייתה אז בתחילת דרכה. כשהתחילו הלימודים הרגשתי נורא, יושב באולם ההרצאות באוניברסיטה יחד עם סטודנטים שעברית זו שפת האם שלהם, ואני לא מבין את השפה הגבוהה הזו. כעבור שבועיים הבנתי שזה לא מקומי. אנשי מינהל הסטודנטים הבינו אותי ושלחו אותי למכינה קדם אקדמית בירושלים לעולים חדשים ולחיילים משוחררים. במכינה, ולאחר מכן באוניברסיטה, פגשתי את יוסי שחר (חבר בקהילת רעים). אחרי שנה במכינה התקבלתי ללימודים בפקולטה לחקלאות (באותה תקופה לימודי החקלאות התקיימו בשנה הראשונה בירושלים וההמשך ברחובות),

המשך בעמוד הבא

במהלך לימודיי הכרתי את נעמי, אשתי, והתחתנו באוקטובר 1973 (ביום הפסקת האש עם מצרים במלחמת יום הכיפורים).

אחר סיום לימודי כלכלה חקלאית ובגיל 26, כשאני כבר נשוי, התגייסתי לצבא ושירתי בחיל התותחנים. קצת לפני שהשתחררתי ראיתי מודעה בעיתון שמשרד מבקר המדינה מחפש עובדים, הגשתי מועמדות והתקבלתי, וכך רק שבועיים אחרי השחרור מהצבא התחלתי לעבוד במשרד מבקר המדינה. ככלכלן עסקתי בעיקר בביקורות בנושאי משרד החקלאות, רשות מקרקעי ישראל, משרד הבינוי והשיכון וחברות הדיור הציבורי.

אֶנֶקְדּוֹטָה 2

במהלך עבודתי במשרד מבקר המדינה ראיתי מודעה מסתורית שמוסד ממלכתי מחפש עובדים דוברי פרסית. מתוך סקרנות שלחתי קורות חיים ושכחתי מזה. אחרי כמה חודשים קיבלתי פתאום טלפון, הזכירו לי את פנייתי ושאלו עם זה עדיין אקטואלי. הייתי סקרן ואמרתי כן. על פי הזמנה, הגעתי למשרדים של "המוסד לתפקידים מיוחדים", ושם לאחר שאלות רבות עליי ועל משפחתי שאלו אותי אם אני מוכן לעבוד אצלם מייד כ"אירגניסט" במשרה מלאה. לא הרגשתי שאני יכול לעזוב את עבודתי במשרד מבקר המדינה שאהבתי אותה. השבתי שאני מכיר את השפה הפרסית על בוריה, את ההיסטוריה הפרסית ואת המנטליות האיראנית, ומוכן לעזור ככל שניתן, אבל במשרה חלקית. הם אמרו לי "או משרה מלאה או כלום". חזרתי למשרד המבקר, אך בלי כעס ובלי תסכול.

נענה לעוד מודעה

שוב נתקלתי במודעה מעניינת בעיתון, והפעם מטעם "קול ישראל בפרסית", מחלקה ברשות השידור ז"ל, המחפשת עובדים. ניגשתי לראיון והתקבלתי לעבודה חלקית. ביקשתי אישור ממשרד המבקר לעבוד במקום נוסף, ולאחר בדיקה המשרד אישר את בקשתי. עבדתי כמה שנים במחלקה הפרסית של רשות השידור בתפקידי עורך חדשות וקריין.

גמלאי עסוק

בשנת 2015 אחרי 40 שנות שירות במשרד מבקר המדינה, יצאתי לגמלאות, ומאז אני לא פחות עסוק.

חבר שהקים בביתו תחנת שידור בפרסית (ישראל פארס טי וי) הציע לי לעבוד בהתנדבות אצלו

בתחנה, ומאז אני מכין ומשדר תכניות טלוויזיוניות, בעיקר אודות אישים בולטים מקרב יהודי איראן בישראל ובאיראן. מהתגובות לשידורים אנחנו יודעים שצופים בתוכניות באיראן, באירופה, באוסטרליה, בארה"ב וכמובן בישראל.

מלבד ההתנדבות בתחנת הרדיו, אני **חבר בהנהלת ארגון הגג של יוצאי איראן בישראל**, ארגון שמטרתו בעיקר שימור מורשת יהודי איראן.

הסוף בעמוד בהבא

בנוסף, אני מתנדב ב**עריכת ספרים** של אנשים שכותבים בפרסית או בעברית, בעיקר ספרי זיכרונות, אבל גם רומנים. לעורך תפקיד משמעותי בהשבחת ספר. סופרים הכי גדולים לא מוציאים ספר בלי עריכה של עורך. העורך רואה את הספר מהצד, הוא לא מעורב כמו הסופר, העורך הוא קורא אובייקטיבי. היו ספרים שבהסכמת מחבריהם, הורדתי בהם קטעים רבים או מאידך הוספתי להם קטעים חדשים. כמובן, על העורך להסתכל על היצירה השלמה ולראות אם היא כתובה בשפה התקנית, הגיונית, מובנת ובהירה לכל ואין בה חזרות מיותרות. אני עושה את מלאכת העריכה בהנאה ובאהבה.

והכי חשוב

נורית הבת הבכורה שלי ושל נעמי היא גרפיקאית, מדריכת יוגה ולומדת טיפול באומנות. היא גרה בקיבוץ גל-און עם בעלה הראל ושני ילדיהם, בן ורומי, בני כמעט ארבע וכמעט חמש.

בתמונה אני עם בן ורומי

בתנו **אור** משפטנית ועובדת כיועצת משפטית ברשות הטבע והגנים. היא גרה ביישוב בית חשמונאי עם שני ילדיה התאומים: נעם ויערה בני ה–11.

בננו **ירון** למד פילוסופיה והקים עסק – אולפן לעברית. הוא גר בתל אביב ונשוי לתום יער (הסטנדאפיסטית), הם בהריון ומצפים לבן.

דעה

היום אין בארץ ויכוח של ממש בין הימין והשמאל כפי שיה בעבר, אין ויכוח בין קפיטליזם וסוציאליזם, מבחינה כלכלית כולם כמעט באותה דעה. ההבדל כיום בין שמאל לימין הוא מדיני בעיקרו. בתחום הזה אני רואה את עצמי בצד השמאלי של המפה. אני חושב שאם אנחנו רוצים להישאר מדינה יהודית ודמוקרטית, אם אנחנו רוצים רגיעה ורווחה לצאצאינו ולדורות הבאים, עלינו לוותר על מרבית השטחים המוחזקים בידינו מאז מלחמת ששת הימים ולהגיע לשתי מדינות לשני עמים. זאת לא כעשיית טובה לפלסטינים, אלא למען הדורות הבאים של עמנו שיוכלו לחיות כאן. אנחנו צריכים להיפרד מהפלסטינים, שאם לא כן, בעוד כמה עשורים, נהיה מיעוט בארצנו, דבר שהוא ההיפך הגמור של הרעיון הציוני והחלום שחלמו אבותינו במשך כאלפיים שנה בגלות. אני מאמין שהעם שלנו וגם העם הפלסטיני מעוניינים בהיפרדות, הבעיה היא שהמנהיגות בשני הצדדים אינה די אמיצה לעשות זאת. חבל מאוד וגם עצוב מאד.

לסיום, אפשר לומר שהחיים האירו לי פנים. ואני מאחל לעצמי שכך יהיה גם בהמשך!

לקראת החורף רבקה טובי מגישה באהבה

מ ר ק י ם ט ע י מ י ם ב - 3 צ ב ע י ם

לקראת בוא החורף מצורפים שלושה מתכונים של מרקים בריאים בשלל צבעים. כידוע הגיוון בצבעים חשוב גם הוא לבריאות כי כל צבע תורם לגופנו מרכיבים אחרים. מוגש באהבה לשוחרי הבריאות.
רבקה טובי

מרק כתום – טעים ובריא

4 גזרים גדולים
3 בטטות בינוניות
חתיכת דלעת בינונית

3/4 כוס עדשים כתומות - שטופות היטב

1 בצל, שיני שום, מלח, פלפל, כורכום, קארי

מטגנים בצל במעט שמן, מוסיפים חתיכות שום ומיד את הירקות בחתיכות בינוניות, מטגנים מספר דקות. מוסיפים כ 2 ליטר מים ומרתיחים.

מוסיפים העדשים הכתומות לאחר שטיפה, מבשלים יחד כ 40 דקות, מוסיפים מלח, פלפל, כורכום, קארי... לפי הטעם. מועכים או מרסקים בבלנדר מוט. אפשר לפזר למעלה קצת פטרוזיליה או בצל ירוק. [יש המוסיפים גם קרם קוקוס]

מרק סגול – טעים ובריא

3 סלקים
3 תפוחי אדמה
3 גזר ים
גבעולי סלרי
1 בצל,
שיני שום, מלח, פלפל, מיץ לימון....

מטגנים בצל עד השחמה, מוסיפים חתיכות שום ומיד את הירקות חתוכים לקוביות קטנות, מטגנים קצת ומוסיפים מלוא הסיר מים. מרתיחים ומבשלים כ- 45 דקות. מוסיפים את התבלינים ולבסוף קצת מיץ לימון.

אפשרי ולא חובה: מתאים להוסיף למרק זה עצמות בקר או חלקי עוף. במקרה זה יש לבשלם מראש במים [עצמות בקר כשעה וחצי לפחות וחלקי עוף כשעה ולהוסיפם עם מי הבישול לפני הוספת הירקות.

מרק אדום – טעים ובריא

- ✓ 6-7 עגבניות **רכות**, מקולפות וחתוכות/ מרוסקות
- ✓ קופסת עגבניות מרוסקות או רסק עגבניות
- ✓ 1-2 גזר מקולף וחתוך לקוביות קטנות,
- ✓ כחצי כוס אורז שטוף
- ✓ גבעולי סלרי, בצל גדול, 3-5 שיני שום, מלח, פלפל, כף סוכר, מיץ לימון

מטגנים את הבצל, מוסיפים את שיני השום ואת העגבניות, הגזר וחתיכות הסלרי, מבשלים 15 דקות על אש קטנה, מוסיפים קופסת עגבניות מרוסקות ו/או רסק עגבניות ומים מלוא הסיר, מרתיחים, מבשלים כ 10 דקות ומוסיפים כחצי כוס אורז , ממשיכים לבשל כ20 דקות, מוסיפים התבלינים, הרבה לימון בסוף.

מוגש באהבה לשוחרי הבריאות - רבקה

שיר החודש

"גם ביום סגריר אפור
עוד יש תקווה לזכות באור"

איל אלף

"**עתלית**"
(שיר מס' 8 באלבום עדעדי הרוח")

על החוף פרושים

שמיים

עדויים

בדק אפור .

רוח כנף

שחפים

זורה בם

נצנוצי פלומה ואור...

אפשר להגיע לביצוע השיר, המילים וכל הפרטים הנלווים באמצעות הקלדת
איל אלף / Ayal Alef ביוטיוב

או על ידי לחיצה על הקישור
עתלית

כל טוב והאזנה ערבה !

עץ החודש:
פלומריה

פְּלוּמֶרְיָה ריחנית או **פִּיטְנָה** היא עץ נוי ממשפחת ההרדופיים הנפוץ בישראל מקור הפלומריה הוא בוונצאולה ,מדינות מרכז אמריקה ומקסיקו אך היא משגשגת בכל אזור בעל אקלים טרופי. הפלומריה קרובה מבחינה בוטנית להרדוף הנחלים וכמוהו מכילה שרף חלבי רעיל ביותר. ניתן להרבות את הפלומריה הן בצורת ייחורים והן על ידי הנבטה של זרעים.

מאז ומתמיד גדל בארץ מין אחד והוא הפלומריה שמופיע בגוונים של אדום ולבן. בחמש עשרה השנים האחרונות חלה בארץ מהפכה שקטה. זנים רבים מאוד של פלומריה בצבעים מרהיבים נמצאים למכירה בשוק והם פותחים עולם חדש של אפשרויות לגנן, קצב הגידול של הפיטנה הוא איטי למדי אבל בתנאי גידול טובים היא יכולה להפתיע.

זה היה בקהילת רעים בחודש כסליו

11.11.21

כמו שכתוב במודעה, יוסי סיון, חבר הקהילה דיבר על השפעת הדת האירנית הקדומה, הזורואסטריה, על הדת היהודית. יוסי סיפר על מוצא האירנים, מהיכן הגיעו ומתי, שטחה של אירן אז והיום, השפה, הדת, הצהרת כורש (538 לפנה"ס), השושלות הפרסיות, כתיבת המשנה והתלמוד, הדת הזורואסטרית, הזורואסטרים היום.

בהמשך יוסי הסביר על ההשפעות הדת הזורואסטרית על הדת היהודית: גן עדן וגיהינום, אחרית הימים, ביאת המשיח, תחיית המתים, נידה ועוד. עשרים וחמישה המשתתפים, התעניינו, שאלו שאות ומצפים להרצאת המשך.

12.11.21

הנחתה והובילה : נירה בן ישראל

קבלת שבת בנושא סתיו ושלכת. קראנו דברים על הסתיו, שרנו שירי סתיו בליווי **איתן** כל משתתף סיפר על **משהו טוב שקרה** לו השבוע. הדלקנו נרות, ברכנו על החלה ובצענו אותה, קידשנו את היין ושתינו. התברכנו לשבת שלום.

13.11.21 – טיול שבת

המשך בעמוד הבא

13.11.21 טיול שבת - המשך

בשבת ה13/11/21 יצאנו לטיול בשכונת רחביה בעקבות החלוצה ואשת נשיא המדינה, רחל ינאית בן צבי, חסיד אומות העולם, יאן ון הולסט, המשוררות אלזה לסקר שילר, לאה גולדברג וזלדה והמשורר יהודה עמיחי.

13.11.21 ערב

לא ממש אירוע של הקהילה. ויחד עם זה אירוע נפלא הפיקו ואירחו חברי הקהילה **ג'קלין ויוסי שחר** שרבים מחברי הקהילה השתתפו בו.

16.11.21

כרגיל, אייל הכין והנחה. דיברנו על "איך זה שכוכב אחד לבד מעז...", על שיר האומץ של קיפלינג, על עיטור העוז של רועי קליין ז"ל על הרצח בכפר הפולני מרקובה ועל אומץ אזרחי. הבנתי שאומץ זה דבר יחסי, שזה "בעיני המתבונן", תלוי מקום, זמן, תרבות ועוד משתנים. ושכדאי להשתתף ב"שיח רעים" שמגרה את המח והלב.

19.11.21

הנחתה והובילה : ערטל רילסקי

קבלת השבת עמדה בסימן פרשת השבוע **וישלח**, אשר בה מופיע סיפור החלפת של שמו של יעקב לישראל. ניסינו להבין את פשר הסיפור המוזר על האיש שנלחם ביעקב. עסקנו ושיתפנו בסיפורי החלפת שמות של חברים בקהילה. חברים ששיתפו במספר שמות הרשומים על שמם, מי קורא להם בשם זה ומי בשם אחר . חברת הקהילה ששיתפה באופן שבו חברותיה לכיתה שינו לה את השם. וסיפורים מרתקים נוספים על בחירת שמות בזמן העלייה לארץ או בחירה אישית של בני המשפחה. הכל כמובן בליווי שירים ונגינת האקורדיון הנפלאה של **איתן** .

26.11.21

הנחה והוביל: יונתן אלתר

על בסיס מסכת קבלת השבת ההולכת ומתגבשת, שבה שירים וקטעי קריאה, בתוספת הנוהג לפיו כל משתתף מספר על משהו טוב שקרה לו השבוע. הביא יונתן שירים שמתאימים בעיניו לשבת, לאירוע שחגג (יום הולדת 70) ולפרשת השבוע "וישב" המספרת על יוסף ואחיו, השלכתו לבור, הצלחתו ונפילתו במצרים (לפני עלייתו שוב, בפרשה הבאה).

30.11.21

דיברנו על חוני המעגל ועל משמעות המושג 'חברותא או מיתותא'. דיברנו על משמעות 'קנה לך חבר' במשנה ואצל הרמב"ם. דיברנו על ערך 'הרעות' בקוד האתי של צה"ל מחד ועל משמעותו בוורמאכט ובס.ס. תחת המשטר הנאצי בגרמניה.

פילאטיס

על פי הרעיון שחברי הקהילה עושים למען חברי הקהילה. ולמען הקהילה. **נורית בן עמי** מציעה לחברות ולחברים, חוג פילאטיס וכל משתתף תורם לקופת הקהילה 10 ₪ ולעצמו, שחרור,

להביא: מזרון יוגה קליל. מי שרוצה, בקבוק מים אישי ומגבת. **לפני שמגיעים** יש להיכנס לקישור שבהזמנה (בווטסאפ) למלא פרטים, כולל אישור לאחריות אישית של המשתתפים. גמישות ובריאות. מוזמנים כל יום שלישי, בשעה 15:00 לדשא בשדרת עמק החולה מול מספר 21

בערך.

צילם אייל

3.12.21

עם סגירת הגיליון, התקיימה **קבלת השבת** הארוכה של החודש. קיבלנו את השבת בשירים וקטעי קריאה. ברכנו את **ערטל על הסמכתה לרב**, שמענו ממנה נגיעות מלימודים של חמש שנים ושרנו שירים תואמים. הדלקנו נר שישי של **חנוכה**, עם חידון של גילה, שרנו שירי חנוכה. אכלנו **ארוחת ערב** מעשה ידינו – **עוד פרטים בעלון הבא**.

קהילת רֵעים
קהילה חילונית במכבים רעות