

# בדיוק עכשיו

אסי פרידמן  
asi-fr@laisha.co.il

**מה השאלה?**  
מאת אסי פרידמן

רוצים לדעת פשוט וזין לכת את מי לשאול?  
אנחנו המרכז. עוללו מסל 03-6386922,  
או נכנסו אליו: [www.zemereshet.co.il](http://www.zemereshet.co.il) לצמחה,  
רח' הסטגר 9, תל אביב 67776  
asi-fr@laisha.co.il

**בית ספר.** ביקור שעשיתי בתיכון לחינוך סביבתי במדרשת שדה בוקר גרם לי לקנא בתלמידים שפגשתי. בניגוד לימים המשממים שגרת עברתי בבית הספר, כאן התלמידים עסוקים באמת בלימוד הסוגיות החשובות לקיומנו. הם לומדים את הסביבה הפיזית והביולוגית שבה אנו חיים, חוקרים את מערכת קשרי הגומלין המורכבת בין הגורמים השונים – הכיוריים (החיים: בעלי החיים והצמחים) והאביזיים (הדוממים: מים, קרקע, אוויר וטמפרטורה) – ומחפשים דרכים לצמצם את הנזקים העצומים שגורם האדם לסביבה. התיכון הארבע-שנתי (ט"ו-ט"ז) מצמיח דורות של חוקרים ומומחים, שעוסקים בהצלחה מה שהדורות הקודמים הרסו. פרטים בטל' 08-6599770 ובאתר [www.boker.nio.co.il](http://www.boker.nio.co.il)



היכן אוכל למצוא מילום של שירים עבריים מופיע ולשמעם ביצועים של שירים אלה בהתניות התקליטים והדיסקים לא מתייחסים אליהם.  
היכנס לאתר הנפלא והמהנה "זמרשת" [www.zemereshet.co.il](http://www.zemereshet.co.il). האתר הוקם כדרך חברה של שותרי זמר עברי מוקדם, ששמה לה למטרה להציל מהמחיה את השירים שהובאו והורשו כעברית מראשית היצונת ועד לקום המדינה (כשלב ראשון). אכן, בימים אלה חוגגים מלאת מאה שנים להולדת דוד זמבי, שהיה המלחין הצבר הראשון (הוא הלך לעולמו בשנת 1977).

**איזון.** לא פעם אנו נותנים למציאות פרשנות לא נכונה, שמקורה באכזבות, בדחיות ובביקורת שספגנו בעבר. התוצאה היא תקלות בתקשורת, תסכול והערכה עצמית נמוכה. גלי באטוס, שעוסקת בסיועל כשיטות אנרגטיות, איזון גוף-רוח, ריפוי והעצמה, עורכת סדנאות המבוססות על "ארבע ההסכמות" של המרפא האינדיאני דון מיגואל רואיס. עיקרי ההסכמות הם: 1. שמור על טוהר המילה – דבר ביישר ובאופן חיובי. 2. אל תניח הנחות – הבחן בין האמת לפרשנות. 3. אל תיקח שום דבר באופן אישי – שום דבר לא קורה נגדך. 4. עשה תמיד כמיטב יכולתך. הסדנה מקנה כלים שימושיים להתנהלות יומיומית מועפת, תוך קבלה עצמית וקבלת הולדת המחיר: 500 שקל לסדנה. הסדנאות נערכות ב"מרכז תרבות" שבמושב בית הנחן (ליד רחובות). לפרטים טל' [www.gali-beatus.co.il](http://www.gali-beatus.co.il) 050-7561056

אני מהפשת גואל  
"הדיקאס"  
ואני  
רואי

לילות הפ-  
וליה לבצע  
לשמירת  
ותים. אני  
מד-  
סטה

**קריאה.** כאבים ברוך  
F.T. נמלי

ועד אצבעונים מיוחדים עם כנפיים "Thumbiting" שמתלכשים על האגודל, נצמדים למרכז הספר ומסייעים להחזיקו פתוח בעת הקריאה. אפשר להשיג הכול באתר המכירות [www.artlook.co.il](http://www.artlook.co.il) וברשת תנוית "גיו מן" או לברר אצל היבואן, חברת "אקספשו", בטל' 03-5117118.

