



חדשון הסורופטימיסטיות מספר 89

תאריכים חשובים עבור חברות האגוד

30.4.13 – 12:30 – הכשרת נציגות מועדונים לאתר

30.4.13 – ישיבת ההנהלה

1.5.13 – פגישה של חברות ממקצועות
הבריאות בנתניה – ראה הזמנה חדשון 85

5.5.13 - הפגנה של מועצת ארגוני נשים מול הכנסת

5.5.13 – פגישה בפרדס חנה/כרכור לאירוע
חברתי תרבותי - לכל החברות
ראה הזמנה בחדשון 87

29.5.13 – כנס הארצי ברחובות – לכל החברות

תוכן הענינים:

מהנעשה ברמת האגוד דפים 2-10

דבר הנשיאה

פעילות האגוד

איכות הסביבה – חומר למחשבה

כנס רחובות – אנא הרשמו!

דיווח מביקור בתורכיה

פינת הפרויקטים הארציים

ביקור בכפר מוסינזון

נושאי מגדר

לאמר לא לאונס

עצרת/הפגנה לשיוויון לנשים 5.5

100 שנים לצדדת הסופרגטיות בארה"ב

פינת הפייסבוק

איך לא ליפול בפח במחשב/נייד

אתר "מידרוג" ותפקידו

מהנעשה ברמת הארגון העולמי דפים 11-18

הזמנה מקריובה רומניה

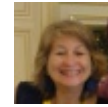
מיזם עולמי בפפואה ניו גיאנה

העתון העולמי

SOROPTIVOICE BLOG

מהנעשה במועדונים דפים 18-22

חלק ב' – בריאות, וכל השאר 23-25



דבר הנשיאה

שלום חברות –

אני ואסף – הסורופטימיסט שלי – יצאנו לכמה ימי ניקוי ראש נהדרים, וממש הבוקר נחתנו על הארץ והתחלתי להכנס שוב לעניינים.

ראיתי שבזמן שאני נחתי חברות אחרות המשיכו את הפעילות – חברות, נהדר!

חנה רוזנשטיין הגזברית שלנו, ממשיכה לברר פרטים איך להתנהל כעמותה עם ניהול תקין, כאשר יש לנו מועדונים בעיירות וישובים שונים - כדי שנוכל יום אחד לענות על הקריטריונים ולזכות בתואר "עמותה עם ניהול תקין".

ב-24 לחודש, עוד קבוצה של 20 חברות ביקרו בחוות מוסנזון לאקולוגיה עירונית בהוד השרון: אחת הפעוליות שלנו, כאיגוד מועדוני סור' המתעניין בנושא מים ואוכל, שזה הנושא של הפדרציה האירופאית כרגע. האם ידעתן שנושא הסור' העולמי הוא עזרה לנשים בפפואה גינאי החדשה ללדת בבטחה? 3 נשים בכל יום מתות בלידה בפפואה גינאי החדשה - הסור' העולמי מגייס כסף ועם כסף זה נשים לומדות מיילדות מודרנית.

ב-25 לחודש ג'ון אביגור, יו"ר ועדת ההרחבה, קיימה פגישה שהיא תכננה עם היועצת לענייני נשים של עיריית תל אביב, יחד עם ג'וזפין ברנט, חברה בועדה וגם נשיאת מועדון רמת גן וערה בן יהודע, נשיאת מועדון גבעתיים. אני מבינה שהפגישה היתה מוצלחת והלוואי שנוכל לחדש מועדון שנעלם לנו לפני כמה שנים.

אני שפיר, ממועדון נהריה כתבה לי שהיא (עם עזרה מחוה שורני-פלדמן) שלחה שני דיווחי PFR. ומה בשאר המועדונים???

אני קבלתי מייל מהילה סגל של שפ"י משרד החינוך. יש הערות בקשר למכתב שאנחנו רוצות להפיץ על התוכנית דו-10 למניעת התעללות מינית בגיל הרך. אני אראה איך לסדר את המכתב ואשלח לעוד ביקורת לפני שכל מועדון יוכל להשתמש במכתב.

יש ישיבת הנהלה ביום ג' השבוע (30.4). לפני הישיבה, יש לימוד הכנסת חומרים לאתר המתחדש. יש ערב למקצועות הבריאות ביום ד' (1.5). בניהול של מועדון נתניה. יום א' בעוד שבוע (5.5) – ערב בפרדס חנה-כרכור עם המרצה אלעזר שטרם. 29.5 – כנס שנתי בן יום במתחם הרכבת, רחובות.

שבת שלום ולהתראות באירועים הבאים שלנו,
יהודית

פעילות האגוד

איכות הסביבה



OdeaandeNatuur. _.(
v. Daan).pps

צריך רק ללחוץ על התמונה והאתר יפתח כדאי להסתכל –מה המשמעות של איכות הסביבה לכולנו



הרשמה לכנס ברחובות 29.5.2013 הנושאים לבחירה

הנושא
1. אלימות נגד נשים - איך האגוד שלנו יכול לפעול כנגד אלימות נגד נשים ונערות? <ul style="list-style-type: none">• דרכי השתלבות וסיוע בפעילות קיימת• ייזום פעילות נוספת בעלת תוצאות משמעותיות
2. אלימות בחברה הישראלית <ul style="list-style-type: none">• דרכי השתלבות וסיוע בפעילות קיימת• ייזום פעילות נוספת בעלת תוצאות משמעותיות
3. מדיניות לגבי חלוקת מלגות - מלגות של מועדונים או מלגות ארציות - הדרך המיטבית להשפיע על "מקצוע לכל אשה - אשה לכל מקצוע"
4. הדרת נשים ממוקדי כוח - במשפחה, בעבודה, בציבור ובשלטון <ul style="list-style-type: none">• מה עמדתנו בנושא וכיצד אנו יכולות לתרום לשיפור המצב• איך להעצים נשים מאוכלוסיות מודרות
5. איך להגיע להרחבת השורות ברמת מועדון וברמה הארצית? <ul style="list-style-type: none">• אפיון הנשים אותן אנחנו רוצות לגייס למועדון שלנו
6. חברות - גשר בין חברות בארץ ובעולם <ul style="list-style-type: none">• דרכים לבניית קשרים בין חברות בארץ ובעולם
7. שימור חברות ועידוד התמדה בהתנדבות <ul style="list-style-type: none">• דרכים לעודד חברות להתנדבות ולהתמדה בפעילות במסגרת המועדון
8. מתן משמעות לתפקידים ארציים מעבר לכתוב בחוקה כדי לסייע ליישום המטרות וסדרי העדיפויות של ישראל
9. הסברה בארץ ובחו"ל - הגדרת מטרות ואמצעים לפרסום פעילויות האגוד הישראלי בעולם
10. מיסי חבר לשם מה? קביעת עקרונות להקצאת משאבים לפעילויות בארץ



Rachel Shalon
Founding President

SOROPTIMIST INTERNATIONAL OF ISRAEL
אגוד ארצי של מועדוני הסורופטימיסט בישראל

רחל שלון
נשיאה מייסדת



מיקום הכנס: רחובות באולם סינקופה, ליד תחנת הרכבת יציאה הצפונית.

תאריך קיום הכנס: יום רביעי 29.5.2013

נושא הכנס: האגוד הסורופטימיסט הישראלי – אתגרים לשנים הבאות

תרגום מטרות ותכנית העבודה של הארגון העולמי למציאות הישראלית

במטרה להביא למעורבות פעילה של חברותנו

9:00-10:00 – התכנסות, רישום חלוקה לשולחנות וקפה ועוגה

הקרנת המצגות של המועדונים יוקרנו עם פתיחת הכנס, בהפסקות ובארוחות

10:00-10:30 – פתיחה, הדלקת נרות

10:30-12:30 - דיון מסביב לשולחנות על פי נושאים

12:30-13:30 – ארוחת צהרים ליד השולחנות מלווה בתכנית אומנותית

13:30-15:30 – התכנסות למליאה : דיון מונחה על ידי המרצה/מנחה אבי הרטוב

סיכום וארגון החומר של השולחנות

15:30 -16:00 – קפה ועוגה

16:00-17:30 – התכנסות לזכרה של חנאן נאשף ז"ל בנוכחות בני המשפחה

וחברות ממועדון טייבה לשעבר

- ברכות לבנות ה-80

- שרשרת המועדון המצטיין

17:30 - סיכום הכנס על ידי הנשיאה יהודית חנניה

**אנא שלחו את דמי הכנס והבחירה שלכן לשולחנות העגולים כדי שנוכל להודיע לכן בעוד מועד
את שולחן הדיון שלכן.**

השק בסך 150 ש"ח אפשר לשלוח לנילי סנדלר רחוב שמעוני 17 רחובות 67248

או לבנק הפועלים סניף 615 מועדון הסורופטימיסט רחובות מספר 021674

את דף בחירת הנושאים אפשר לשלוח בדואר לנילי סנדלר או בפקס 077-2110442



רוח הידידות והאחוה הבינלאומית, הסורופטימיסטית, בתורכיה

כתבה: חוה שורני-פלדמן



חברות יקרות,

השבוע חזרנו, דבורה שרף ואני, מחגיגות 60 שנה לאיגוד הסורופטימיסט, התורכי ואני עדיין מסוחררת מקבלת הפנים הנהדרת לה זכינו, בכל מקום.

היה מעל ומעבר!

הצטערתי על שלא הצטרפו חברות נוספות, להינות בגדול, מרוח הידידות והאחוה הבינלאומית, הסורופטימיסטית, לה זכינו!

החגיגות עצמן היו באיזמיר. באיזמיר, שכנו עם כל המשתתפות מרחבי תורכיה והאורחות מחו"ל, מ-7 מדינות, במלון הכנס.

כל יתר הימים, בבורסה ובאיסטנבול, היינו אורחות בבתי הפרטיים של חברות תורכיות ועטופות באהבה ובפעילויות. החברות הסורופטימיסטיות רקחו לנו תכניות מעניינות ומעצימות כל הימים והערבים.

אספר לכן כעת, רק על הימים הראשונים באיסטנבול. וגם זאת, חלקית בלבד...
 אמינה פרדם, חברתי מאיסטנבול. ידידותנו נרקמה בכנסי הנציבות באמסטרדם-הולנד, בגנט-בלגיה, בפלרמו-איטליה, בבודפשט-הונגריה ובכנס העולמי במונטריאול-קנדה. בכולם, השתפנו, שתינו. תחילה כנשיאות איגוד ואחר כנציבות, במקביל. בגנט, מהרה לקראתי אמינה, חבקה אותי ואמרה לי: "חוה אנחנו כ"כ מצטערות על התנהגות נשיאנו ארדואן כלפי ישראל! אל תחשבו בארץ שאנחנו אתו! רבים מאוד לא מסכימים למדיניותו. סליחה!"

במונטריאול אמרה לי אמינה: "חוה, אל תחכי לקונגרס העולמי אשר יתקיים ב-2015, באיסטנבול, בואי אלי כעת!"
 אמינה עצמה, שהתה בארה"ב, בימי שהותנו באיסטנבול, עקב עניינים אישיים ונפגשנו ובלינו אתה כאשר חזרנו לאיסטנבול מאיזמיר. אבל היא עמדה על רצונה לארח אותנו. שלחה את נהגה האישי להביאנו לדירת האירות שלה, הצמוד לביתה היפהפה, עם התצפית המדהימה על הבוספורוס, בצד האירופאי. הוא עמד לרשותנו כל ימי איסטנבול העליזים..

אמינה ארגנה לנו את חברותיה הסורופ' לארח לנו לחברה, בהעדרה... כך הגענו היישר משדה התעופה, לשכונה העתיקה באיסטנבול, ל-BALAT מרכז התרבות והאמנות, אותו הקימו החברות ע"י תרומות, והן מתפעלות אותו. המקום מעורר השראה – הסורופטימיסט במיטבו. הוא נותן מענה מקצועי-כלכלי לנשות השכונה וילדיהן. זהו בנין בן 3 קומות. למטה מטבח ומסעדה מעולה ובה מעדנים מקומיים, אותם מכינות נשות השכונה במו ידיהן. בסיום האכילה, עולים לקומות העליונות בהן גלריה לאמנות, בה מתחלפות תערוכות הציורים, מדי שבועיים. בכיתות השונות, סדנאות עבודה לייצור תכשיטים, שטיחים, ציור. לנשים וילידים. ההכנסות לטובת היוצרות, בנות השכונה.

הצילומים המצורפים בזה, הגם כולם מהמפגש שלנו עם החברות מאיסטנבול, במרכז האמנות, BALAT. ההשתדלות היתרה והאירוח המושלם של חברותינו הסורופטימיסטיות, התורכיות, חזק את מה שחשתי טרום הנסיעה: פוליטיקה לחוד ואחוה וידידות סורופטימיסטית, המגשרת ומלטפת את הנשמה, גוברת על כל דעה קדומה ומכשול.



בחדשון הבא: חגיגות ה-60 שנה לאיגוד הסורופטימיסט התורכי, באיזמיר



פינת מתאמת הפרוייקטים:

חברות יקרות,
הסיור השני למרכז הדרכה מוסינזון, בהוד השרון, בנושא האגרואקולוגיה, חקלאות עירונית, היה מוצלח מאוד. הקבוצה היתה איכותית, השתתפו בה, 26 איש.

החידוש הפעם היה במספר אורחים שהזמנו ברוח הסורופטימיסט של לקיים את 3 ה-A
ADVOCACY, AWARENES, ACTION

חוה שורני- פלדמן
מתאמת ארצית

הסיור אורגן ע"י חווה שהכירה את המקום דרך ביתה החיננית טלי שגם הצטרפה אלינו וכן עליזה שגם אחיה השתתף בסיור והתנדב אח"כ בהסעות. כמו כל מפגש סורופטימיסט, המפגש חם, וכיף לראות ולהכיר חברות נוספות, ממועדונים אחרים. מיכל, הביאה עימה חבורה מלאת אנרגיה ועניין -חברים מקבוצת 'שביל ישראל' שצעדו את כל הדרך מתחנת רכבת הוד השרון עד למרכז הדרכה, מוסינזון!

בזמן הקפה והעוגה נפגשנו כלנו, בהרצאה הייתה האזנה והתעניינות. עלו שאלות והערות. ולאחר מכן יצאנו לסיור במרכז ההדרכה לחקלאות עירונית, וסדנת הכנת ייחורים וכדורי זרעים. בסיום, יצאנו לאכול יחדיו ארוחת צהריים.

בארוחה, זכינו לעוד הזדמנות לשבת יחדיו; דבורה השאירה אותנו לטיפולה המסור של אחייניתה ואתי נשארה עימנו והנעימה את זמננו למרות תוכניותיה. אח"כ גם הסיעה אותנו במימונות עד תחנת הרכבת בת"א. היא למדה חוץ מהסיור שיש גם תחנה בהוד השרון.

הנושא עצמו מאוד נוגע וחשוב לי חינוכית וערכית בעבודתי בעמותת "כנפים" - לנוער בעל צרכים מיוחדים. הקשר בין אקולוגיה שזה מערך קשרים בין אורגניזמים וסביבה ונושא איכות הסביבה הינו חשוב גם לחברת בני האדם החיים בסביבה ויכולים לשמור עליה ואף ללמוד ממנה - שבשביל תוצאה יש לעבור תהליך. לדוגמה: גידול עגבניה. התהליך גם מושפע וגם משפיע. החקלאות העירונית הינה גם מייצרת מזון אך גם משפיעה על יצירת נוף, בידוד עם זו גינת גג או גינה אופקית על הקיר וכו' זכינו בנושא מדהים, יום שישי ונעים ולחברותא מהנה!

המון המון תודה!
מי ייתן ונוכל להעביר זאת הלאה

איריס ברבי, חברת מועדון נהריה

נושאי מגדר –

כשאתה לא אומר "לא", למה אתה מתכוון?



מותר לאנוס נשים במלחמה?
www.mako.co.il

ראש מחלקת רבנות בצה"ל, אלוף משנה הרב קרים, נשאל בעבר אם מותר לחייל צה"ל לאנוס אישה בזמן מלחמה. במקום להשמיע "לא" גורף, הוא הסביר שבזמנים כאלה יש להתחשב בקשיי הלוחמים. האם אלה האנשים שצה"ל ממנה כסמכות רוחנית?



הצבא יכול להיות דבר מלחיץ. בטח אם אתה חייל קרבי, לוחם שמגן על המדינה. לעתים יכול לקרות שלא תחזור הביתה חודש שלם, והבנאדם, אתם יודעים, יש לו צרכים. את זה ידעו עוד בתורה.

לפני כתשע שנים **נשאל הרב אייל קרים באתר "כיפה"** שאלה שמתייחסת לפסוקים הבאים מתוך ספר דברים:

"כי תצא למלחמה על איבויך... וראית בשביה אשת יפת תאר וחשקת בה ולקחת לך לאשה: והבאתה אל תוך ביתך וגלחת את ראשה ועשתה את צפרניה... ובכתה את אביה ואת אמה ירח ימים ואחר כן תבוא אליה ובעלתה והיתה לך לאשה: והיה אם לא חפצת בה ושלחתה לנפשה..."

הרב קרים נשאל, בשורה התחתונה, האם מותר לחיילי צה"ל לאנוס בחורות בזמן מלחמה? הוא ענה שכחלק מהשמירה על כושר הלחימה של הצבא ועל רוחם של החיילים, ניתן "לפרוץ" את גדרי הצניעות והכשרות, כך שמותר לאכול טרף ולספק את יצר הרע באמצעות משכב עם גויות טובות מראה בניגוד לרצונן, "מתוך התחשבות בקשיי הלוחמים ולמען הצלחת הכלל". אני רק יכול להניח שכשהרב דיבר על "קושי" הלוחם, הוא התכוון לזה מילולית.

האם חסר לכם משהו בתשובה הזאת? ובכן, חסרה המילה "לא". אסור לאנוס, לאף אחד, בשום מצב

עצרת/הפגנה לשיוון לנשים 5.5.2013 מול הכנסת

לאביבה קולמן שבוע טוב
העברתי את בקשתך לפרסום בחדשון של איגוד הסורופטימיסט
המגיע מדי שבוע לכל נשיאות המועדונים ובעלות תפקידים הודעתי לנשיאת האיגוד כי אני רואה חובה לעצמי להשתתף בתור נציגת האיגוד במועצת הנשים. אגיע בכוחות עצמי למקום, מאחלת הצלחה למבצע

צפורה פאר



מועצת ארגוני נשים בישראל
Council of Women's Organizations in Israel

חברות יקרות שלום רב ושבוע טוב,
במועצת ארגוני הנשים בישראל נתקבלה הודעה מ- ICJW, על הכוונה לנצל את ההזדמנות של כינוס בינלאומי של נשים יהודיות מכל העולם לרגל סמינר ירושלים לחינוך יהודי ולקיים עצרת / הפגנה שקטה מול הכנסת, תחת הכותרת: נשים יהודיות מכול העולם דורשות שוויון

.JEWISH WOMEN WORLDWIDE DEMAND EQUALITY

בהפגנה תשתתפנה כ- 100 נשים יהודיות מכל העולם, אשר תלבשנה בגדים לבנים ותשאנה כרזות, עליהן יהיה רשום שם המדינה אותה הן מייצגות והמבהירים את מטרת ההפגנה.

מועד ההפגנה: יום ראשון, 5.5.2013 בין השעות 13.00 – 14.00.

נשמח לראותכן, לבושות בלבן, מצטרפות להפגנה!
להתראות,

אביבה קולמן



SOROPTIMIST INTERNATIONAL OF ISRAEL
אגוד ארצי של מועדוני הסורופטימיסט בישראל

Rachel Shalon
Founding President

רחל שלון
נשיאה מייסדת



ב- facebook של רחובות מסרה יהודית חנניה את הנוסח האנגלי:

Dear friend,

The International Council of Jewish Women has undertaken to organize a Silent VIGIL, Jewish Women Worldwide Demand Equality, whilst the Executive meet in Jerusalem.

ICJW has a long history of involvement with the issues of equality and Jewish women. This VIGIL is to support Jewish women and demands that the human rights and civil rights of Jewish women in Israel and worldwide be assured.

The VIGIL will take place at the Menorah outside the Knesset on SUNDAY MAY 5th, 2013, 1-2 PM.

A shuttle bus will depart from the Jerusalem Garden Hotel (where the meetings are taking place) beginning at 12:30pm and will return participants to the hotel after the vigil ends at 2:00p.m.

As we represent a peaceful group of women, we ask each person to wear WHITE as a symbol of peace.

Delegates from many countries will be represented at the VIGIL and we recommend that each participant bring a small flag from her country.

The organizers of the VIGIL will provide materials to each participant to make her own placard at a "placard making party" on Saturday night, 4th May at the Jerusalem Garden hotel.

Please join us and show your solidarity!! As we need to know how many participants will join the VIGIL, please email Susie by THURSDAY 25th APRIL that you plan to join us in order to arrange appropriate bus transportation and the required permits.

For further information, please contact the VIGIL coordinators. We look forward to seeing you in Jerusalem.

Susie Ivany - susie@theivanys.com Sharon Shenhav - sshenhav@zahav.net.il
Carol Slater - carolglater@gmail.com
Vigil Coordinators



פינת הפייסבוק

25 LIFE HACKS YOU DIDN'T KNOW YOU NEEDED, BUT DO. PROBABLY.



Posted by: [Helen Walters](#)

April 26, 2013 at 11:13 am EDT



David Pogue outlines 10 computer/smartphone tricks everyone should know, but many don't, at TED U during TED 2013. Photo: Ryan Lash

David Pogue is a member of a very select club. [As of today](#), he's one of the few people with four talks featured on TED.com



[David Pogue: 10 top time-saving tech tips](#) This charming talk in the *The New York Times* technology critic gave at TED University during TED2013. Genuinely useful technology hacks for the whole family? Sign us up.

[Watch the talk](#) – it's Pogue's delivery that's half the brilliance. But below, find a condensed version of the 10 tech basics everyone should know:

1. Use the space bar to scroll down a page. Hold the shift key and the space bar at the same time to scroll back up again.
2. Tab between boxes on online forms. When there's a pop-up menu to input details of your state, type the first letter of the state to scroll through options.
3. To make web text larger, press control +. Mac users, make that "Command +."
4. Don't bother with punctuation on your smartphone. Hit the space bar twice for a period and the next letter will be automatically capitalized.
5. Hit the call button of your phone to redial the last person you spoke to. No need to go



into your contacts.

6. Speaking of phones, carriers have keystrokes that let you bypass the "15 seconds of fricking instructions, like we haven't had answer machines for 45 years." Sadly, each shortcut is different. "I didn't say these were going to be perfect," Pogue allows.
7. Use Google as a dictionary by typing "define" followed with the word you want to understand. You can also use it as an FAA database for flight details.
8. To highlight a word, don't drag across it with the mouse. Double click it. And don't bother deleting text; just type.
9. Avoid shutter lag by half pressing down the button of your camera before you take a picture. For folks who still use cameras.
10. Press "b" to black out a slide (or "w" to white it out). And make sure people are paying attention to your wonderful presentation.

אתר מידרג ותפקידו

חברות וחברים יקרים,

לפני כמה ימים קיבלתי מכתב מאשה שחשבה שאני עדיין משדרת את התוכנית על צרכנות, וביקשה עזרה. מתברר שהיא נפלה קורבן לאינסטלטורים שהיא הגיעה אליהם דרך "יצאת צדיק" ודרך "המקצוענים". הם גבו ממנה סכום אסטרונומי, עשו עבודה גרועה, ואין לה אפילו כתובת או שם מלא כדי לתבוע אותם. זה פשוט כאב-לב לקרוא את המכתב שלה.

כבר סיפרתי לכם מכם, ואני חוזרת ואומרת: המקום היחיד שכדאי לפנות אליו כדי לקבל המלצות על בעלי-מקצוע הוא האתר **"מידרג"**. הקימו אותו שלושה חברה' צעירים דתיים, שהחליטו לשנות את תופעת החאפרים בתחום בעלי-המקצוע. ריאיינתי אותם פעמיים, והם מאד הרשימו אותי עם החזון שלהם ועם היושרה שלהם. מאז אני לא לוקחת אנשי מקצוע, אלא מהם.

האתר שלהם עובד כך, שכל בעל-מקצוע מדורג על-ידי הלקוחות הקודמים. אתם יכולים לראות באתר איזה ניקוד נתנו לו קודמכם, וגם לקרוא את הדברים שנאמרו עליו. שבוע אחרי שאתם תזמינו אותו, יתקשרו גם אליכם מ"מידרג" לקבל את הציון שלכם.

איש-המקצוע יודע שהוא ידורג גם על-ידכם, ולכן הוא משתדל לתת שירות טוב, כדי לשמור על מקומו הגבוה ברשימה!

במידרג אי אפשר לקנות "מקום גבוה" בכסף!!

הנה הקישור לאתר:

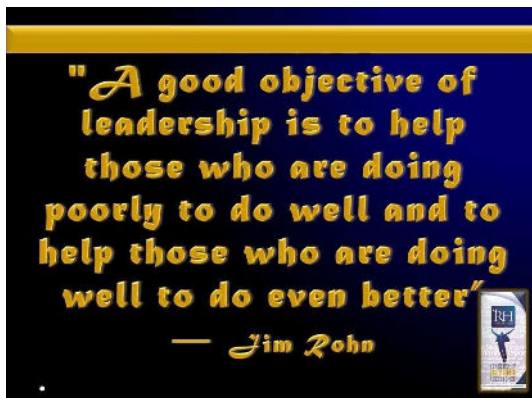
או להקיש בגוגל **מידרג**. [/http://www.midrag.co.il](http://www.midrag.co.il)

נדמה לי שזה לא עולה כסף (הם לוקחים מבעלי-המקצוע אחוז מסויים מכל עיסקה), או עולה שקלים בודדים.

אני לא זזה בלעדיהם. הובלת-דירה, תיקון דוד-שמש, אינטרקום, מזגנים, הנדי-מן - רק ממידרג אני לוקחת.

לזכור / לשמור!

יעל



מהנעשה ברמת הארגון העולמי

חברות יקרות, אני מעבירה אליכן את הזמנתה של הנה ינסבו, מדנמרק, לחגיגות 20 שנה למועדון קראיובה, ברומניה.

האנה היא נשיאת איגוד הסורופטימיסט, העולמי לשעבר ונשיאת הפדרציה האירופית, לשעבר. פגשתי אותה בתורכיה והיא הזמינה ובקשה ממני, להעביר הזמנתה לכל חברות הסורופ' הישראליות. לחברות הדניות יש פרוייקט למניעת אלימות כלפי נשים ומניעת התעללות מינית, בעיר זו ברומניה. אנא קראו מכתבה והקובץ המצורף עם פרטי חגיגות ה-20 ואפשרות להצטרף אליהן לטיול מבוקרסט למקום הכנס וחזרה.

בברכה חמה, חוה פלדמן-שורני

Dear Friend,

It was very nice meeting you in Turkey and as usual we all enjoyed the spirit of friendship among soroptimists.

As I promised some of you I hereby enclose the invitation from SI Craiova, Romania to celebrate their 20th jubilee the 27-29 September 2013.

Craiova is situated about 300 km from Bucharest, where the airport is called Otopeni or Henri Coanda.

We are 26 participants from Denmark and Holland who will hire a bus from the airport to Craiova on the Thursday 26). The alternative could be to take the train (Some of us arrive via Frankfurt at 13.30 and some arrive via Amsterdam at 13.05 and the bus will leave after our arrival. We all leave the airport in Bucharest Monday the 30 about 18.00 in the evening. If you want participate and to join the bus from the airport to Craiova, we therefore ask you to try to find a ticket that can match our arrival and departure.

Please send this mail and invitation to your friends and we hope to meet you all in Craiova. They deserve to have many guests from abroad.

If you need more information about the jubilee from SI Craiova then please contact the president Dana Constantinescu. Her mail is : dconsta@yahoo.com .

You can also find details on the SIE website.

Warm greetings to you all



SOROPTIMIST INTERNATIONAL OF ISRAEL
אגוד ארצי של מועדוני הסורופטימיסט בישראל

Rachel Shalon
 Founding President

רחל שלון
 נשיאה מייסדת



Hanne jensbo

The Preliminary Programme of the 20Th Anniversary
 of the Soroptimist International Club Craiova, Romania

	COSTS
Thursday 26.09.2013 (receiving the guests)	
Arrival of foreign guests: 13.25, Airport H. Coanda, Otopeni (Danish group, about 30 people)	
14.00-18.00 transport from Otopeni to Craiova (with a coach bus, 250 km)	20 euro/pers
18.00- accommodation in Craiova (hotel in the center of Craiova or private accomodation)	25 euro/single room 40 euro/double room
20.00 welcome dinner in the house of the president of the Club	
Friday 27.09.2013 (Presentation of current projects implemented by the Club and visit of some places where they take place)	
10.00-12.00 Visit of the College Elena Cuza in the frame of the project "Stop Trafficking"	
12.30-13.30 Visit of the School 16 in the project "Lonely Children"	
13.30-15.00 Lunch	10 euro/pers
15.00-16.00 Visit to Center of Rehabilitation for Autistic Children and Young People Craiova in the frame of the project "Prisoners in the world of innocence"	
16.00-18.00 City Tour	5 euro/pers
20.00-23.00 Dinner	15 euro/pers
Saturday 28.09.2013 (celebration of the 20Th Jubilee)	
Museum of Art, Craiova	
9.00-10.00 Arrival of the the guests	
10.00-11.00 Anniversary Ceremony (part I)	
11.00-11.30 Coffe break	
11.30-12.30 Anniversary Ceremony (part II)	
13.00-14.00 Lunch buffet	15 euro/pers
14.00-19.00 Free time	
19.00-24.00 Galla Dinner (music, artistic performances, dance)	35 euro/pers
Sunday 29.09 (beginning the trip) (170 km)	
9.00 departure on the route-Tg. Jiu-Novaci (170km) Craiova – Targu Jiu = 120 km. (at Tg. Jiu we will visit the monuments of Constantin Brancusi) Targu Jiu-Novaci=50km Accommodation in rural hostels in the area the Commune Novaci Visit of tourist attractions in the area Rustic traditional dinner of Oltenia.	Transport (coach bus) 35 euro/pers Accommodation 25 euro/pers Dinner 20 euro/pers



Monday 30. 09. (continuation of the trip 200 km)	
8.00 departure from Novaci The route Novaci-Horezu-Maldaresti-Rm. Valcea, Bucharest, with a lunch break Novaci-Horezu=40 km - Visit in Horezu, cultural center for Oltenian ceramics Horezu-Maldaresti=5km - Visit in Maldaresti – Typical ancient building Oltenia area (XVI). Maldaresti-Rm. Valcea=50km Lunch Ramnicu Valcea-Bucuresti= 180 km Bucuresti-Otopeni=17 km	Lunch 10 euro/pers
16.00 arrival at Airport H. Coanda, Otopeni(18.00, departure for Denmark)	

The Global Voice

BIRTHING IN PACIFIC UPDATE: TRAINING BIRTH ATTENDANTS, SAVING LIVES



BIRTHING IN PACIFIC UPDATE: TRAINING BIRTH ATTENDANTS, SAVING LIVES

Three women per day die in Papua New Guinea during pregnancy or childbirth. Most deaths could be prevented if trained birth attendants and health services were available. On December 10, our President Alice Wells called on SI Clubs to support the [Birthing in the Pacific project](#) for a second year to train and equip birth attendants in PNG. **Soroptimists have now raised a total of \$471,838 (AUD).**



In February, **25 Village Birth Attendants** (pictured above) completed three weeks intensive training in pre and post-natal care. VBAs are volunteers who play a vital role in remote areas, providing care and identifying high-risk cases in advance, so women have time to travel to a medical centre

The first of **8 courses for Community Health Workers** planned for this year has started; CHWs work in health centres but often have no midwifery training.

2 birthing beds arrived in Gusap Health Centre in February and were in use within hours.

On May 5, SI South West Pacific will be presenting Birthing in the Pacific at the [Virtual International Day of the Midwife Conference](#), a free online event, and many clubs will be organising fundraising and awareness events around this day, or Mother's Day.

UK Soroptimists Take Action on Women Prisoners



On April 25, SI's UK Programme Action Committee launched their [Action Pack on Reducing Women's Imprisonment](#) at the House of Commons in London. SI clubs will play a vital role in gathering local data as part of this project, which generated significant national media coverage.

HUMAN TRAFFICKING AND VIOLENCE AGAINST WOMEN AT UN CRIME COMMISSION

In Vienna, UN Representatives Roswitha Benesch, Dora Vrdlovec, Martina Gredler, and President Elect Ann Garvie are currently attending the 22nd session of the [UN Commission on Crime Prevention and Criminal Justice](#), where [human Trafficking](#) and [violence against women](#) are both high on the agenda



UNESCO Peace Center Appointment for Paulette

Paulette Forbes-Igharo, one of SI's UN Reps in New York, has been appointed an Executive Member to the US Federation of UNESCO Clubs, Centers and Associations. She will serve as a liaison to the country of Jamaica, working with the Minister of Education to promote and recruit scholars and exchange students for the [UNESCO Center for Peace](#). We're very proud of Paulette's contribution in representing SI to the UNESCO community!

LOOKING TO THE FUTURE

The SI UN Representatives in New York are already attending meetings in preparation for the CSW58, focussing on the [Post 2015 Agenda](#). This will be a major theme of our advocacy in the coming months and more information will be available soon. At the suggestion of the NY reps, SI recently signed onto an open letter to the UN Secretary General urging his [attention to the Rio+20 report on future generations](#).

FOOD AND WATER FOR ALL

Cinzia Palmi, UN Representative for Rome has been speaking at the UN's Food and Agriculture Organisation (FAO) on **food security** and has teamed up with the [Zero Hunger Project](#) to lobby for interventions which protect and promote the human right of everyone to adequate food, with particular emphasis on women and girls.

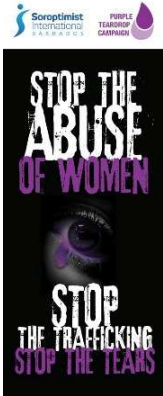
At [UNESCO in Paris](#), the liaison committee have been discussing topics such as **Women and Water**, Education for All, Human Rights, and the Eradication of Poverty. Our Paris representatives split into groups to make sure two would be at each session. Strategies included how to best mobilise international



cooperation to address water challenges, especially for women and girls.

THE UNODC & THE CRIME COMMISSION: TACKLING HUMAN TRAFFICKING

AWARENESS



Human trafficking has international implications. It is recognized by the UN in the Protocol to Prevent, Suppress, and Punish Trafficking in Persons, especially Women and Children, an international agreement that is attached to the UN Convention against Transnational Organised Crime.

Human trafficking is the trade of human beings, commonly for sexual slavery, or forced labour. It is not a crime of movement, a victim does not need to be trafficked to another country or city, sometimes trafficking happens very close to home, **it is a form of modern slavery**. Traffickers coerce or force their victims in various ways, including

the use of the internet. Traffickers use the internet to advertise children for sexual purposes and search for victims through social networking sites.

Sex trafficking victims are generally found in dire circumstances and easily targeted by traffickers. Individuals, circumstances, and situations vulnerable to traffickers include homeless individuals, runaway teens, displaced homemakers, refugees, job seekers, tourists, kidnap victims and drug addicts. however **victims are and can be exploited from any ethnic and social background**. A complex set of factors fuel sex trafficking, including poverty, unemployment, social norms that discriminate against women, demand for commercial sex, institutional challenges, and facilitated by globalization.

ACTION

NGO's play a vital role in addressing trafficking in persons. On the prevention side, NGO's can work to raise awareness among vulnerable groups. We can protect survivors of human trafficking by setting up/running shelters and by helping victims to heal and reintegrate into society. Some NGO's, and various branches of the UN, such as the UNODC and the IOM, play a vital role in training anti-TIP police units, prosecutors, and judges to increase the number of prosecutions and convictions. NGO's must also work with their respective governments to build partnerships which are vital to create change.

Traffickers often prey on those looking for a better life. **Programmes that keep children in school, provide scholarships, provide job training, create jobs, or provide livelihood support to families play a vital role in preventing trafficking.** Collaboration between NGO's also helps to to achieve positive results, sharing knowledge and working together can be much more effective in rolling out big projects which means bigger impact. Many countries NGO's and government agencies are working together to create special hotlines for victims of trafficking and the role out of educational programmes on a national scale.



Trafficking victims are also exposed to many psychological stresses. They can experience total social exclusion and stigmatization so that reintegration into local communities can become extremely difficult and painful. **Services need to be provided to trafficked victims upon their return.**

Soroptimist International have been heavily involved in [The Purple Teardrop Campaign](#). For more information please click on the link above. Here you can find out exactly what Soroptimists have been doing and what you can do in the global fight.

ADVOCACY

The twenty-second session of the Commission on Crime Prevention and Criminal Justice will be held at the Vienna International Centre from the 22 April to the 26 April. A number of discussions will take place, on human trafficking, terrorism and combatting transnational organized crime and corruption. The meetings will look at the implementation and coordination of efforts by the United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) and Member States in the field of crime prevention and criminal justice, including an analysis of the implementation of international instruments in order to prevent and combat terrorism.

Violence against women and children are all high on the agenda of this year's UN Crime Commission

There is over 20 resolutions tabled, and many more topical side events, the 22nd Session of the Crime Commission is heavily focused on promoting action to protect wildlife, women and children and to support the victims of terrorism.

There are also side events closely examining violence and its victims. Events entitled "Femicide - Stop the Killing of Women and Girls" and "Criminal Waste: The Cost to Women", of which SI, will be involved with. Other topics covered include fisheries crime, the media's role in fighting corruption, crime statistics, illicit financial flows in the Horn of Africa, and others.

European Liaison Officer for SI at the UN, Roswitha Benesch, UN Representatives for SI in Vienna, Dora Vrdlovec and Martina Gredler, and President Elect Ann Garvie will all be in attendance. They will be reporting back their news during the conference and advising on us on best practice for our ongoing work.

CONNECT TO EDUCATE TO LEAD

As involved members of Soroptimist International we have all heard of human trafficking-often referred to as the modern day form of slavery. But it is not so long ago, possibly a decade, that many of us would never have heard the term. We all thought slavery had died out in the 19th century and as for it happening in "our own backyard" -Well it doesn't, does it?



All around the world clubs, as far apart as Chennai in India to Camino Real in California, our members are involved in condemning this appalling scourge of our times. Taking our lead from our representatives in the United Nations centres, we are working to stop this practice. This is something we can all get involved with.

Our three E model is the perfect way to try and change our world.

We can **educate** our communities, our police forces, our judicial systems and ourselves. Campaigns such as the soap and taxi campaigns are raising awareness. Plays that reach out into the community such as Body and Soul are being used. The 'be aware, beWARE' idea is a great campaign slogan. All these initiatives are showing that we care.

Empower-just as we did with the SIAM project where we helped young girls in Thailand into training and work so that they were not sold into slavery in Bangkok.

Live your dreams self-esteem workshop and Dreams and Decisions project where a young girl wrote "I didn't know it was happening around us. I will talk to friends at college to make sure they know"

And then we **enable**,so we work with refugees, we help to reintegrate trafficked victims into society and we run campaigns such as "Every girl counts".

We are already doing so much BUT we must go on. It affects all our societies. No one can now say "It doesn't happen here".

We as Soroptimists must say STOP the Trafficking and do all in our power to make that happen.

SOROPTIVOICEBLOG

HOWL & CRY FOR YOUR FATHER: EDUCATION & ECONOMIC INDEPENDENCE FOR A DIGNIFIED LIFE

19/04/13

Nupur Basu is Programme Action Co-ordinator for SI Calcutta (India). In this week's blog, she describes a dramatic incident that occurred during a recent maths class, part of the club's *Hold My Hand* project to help children from poor families succeed at school.



Children from underprivileged backgrounds, living below the poverty line, are often first generation students who do not get any help at home, resulting in widespread drop-outs from school. SI Calcutta's *Hold My Hand* project at Chetla in Kolkata was started 4 years ago to provide an extra academic boost by giving



them tuition. Tutorial classes are held in English and Maths from 4pm to 6pm, taken by professional teachers appointed by the club. Our members oversee the working of the project.

The school reports for each of the students are improving every term. The school Principal has spoken to us about the difference this tuition has made to the students and parents have also come in to express their satisfaction. The project has increased from one to three classes since it began.

The following incident took place in February 2013 during a maths tutorial class. Although it was nothing new in the lives of the unfortunate women who live in this area, maybe this was a bit more dramatic, which prompted me to pen it down.

I was sitting in one corner with the students who needed special attention. Suddenly, all eyes turned towards the door. A woman came running in, clothes disheveled, distraught. She was in trouble. She headed straight to two girls, yanked them out of their seats and started walking away.



The teacher stopped her. Who was she? Where was she taking the girls? A guttural growl came out as an answer. It was full of pain and despair. I put my arm around her. Eyes brimming with tears she said that her husband was getting married again and her daughters had a specific task to perform. They had to howl and cry to gain sympathy of the neighbours. Maybe they could stop him. No, she did not think of going to the police. That never worked.

A man leaving his family and re-marrying is common in slum areas. What happens depends on whether the first wife has the ability to fight back. By that I mean knowing influential people, which again opens up a scenario of politics and corruption. But these ladies have so much on their hands that they act on basis of priority. Feeding her children is at the top of her mind.

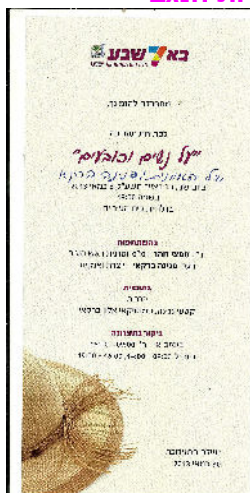
If ladies are economically independent, they are sure to have a more dignified life. We have just finished a programme of life skill based education, where ladies coming from underprivileged backgrounds are given training in home finance, small entrepreneurship, health and hygiene, handicraft etc. We intend to again start the classes again.

Now the sunny side .The girls were back at the tutorial after two days. The father had left—no, their tears were not enough. But so what! They still have their mother. Nothing else matters.

מהנעשה מועדונים
מועדון הנגב



מזל טוב לליאורה באומן חברתנו היקרה
להולדת הנכדה הראשונה אנו מאחלות לך ולכל המשפחה הרבה בריאות ואושר
הרבה נחת והצלחה מכל חברותיך האוהבות אותך מאד
ממועדון סורופטימיסטיות הנגב



מועדון חיפה נו"ש

סיכום דברים בנושא: לימוד ערבית במערכת החינוך בישראל.

בקשנו מאסתי רוזיי, חברת המועדון, מורה לערבית בגימלאות, לספר על חוויותיה, עמדתה ובקורתה בנושא.

אסתי עסקה בהוראת הערבית במשך 41 שנה, ובתפקידה האחרון ריכזה את לימודי הערבית בביה"ס עירוני ג', בנווה שאנן, חיפה. מלמדים רק ערבית ספרותית, שהיא שונה מאד מערבית מדוברת, בסגנון ומבטא שונה במדינות, חברות ואיזורים בעולם הערבי. הערבית הספרותית היא אחת ואחידה.

לימוד הערבית הוא מקצוע חובה בחטיבת-הביניים, ומקצוע לבגרות במגמה המזרחנית. כיום יש ניסיון ללמד כבר בכיתות ה'ו', בבת"ס יסודיים. תכנית הלימודים כוללת שפה, דקדוק, ספרות ופרקים בקוראן. קיים פער בין בוגרי בת"ס ערביים לאחרים ברמת הידע בדקדוק, המקשה על העסקתם בבת"ס כללים, למרות המחסור במורים בערבית. מערכת החינוך אינה משקיעה מספיק בעידוד לימוד הערבית ובהכשרת מורים טובים לערבית, ולכן קיימת ירידה הדרגתית ורצופה במספר התלמידים הבוחרים בערבית כשפה שנייה ומקצוע מורחב לבגרות. הדבר נובע מחוסר הערכה נכונה של הצורך בידיעת השפה, כמדינת-אי במרחב הערבי.

דווקא בצה"ל זקוקים ליודעי ערבית בוחרים במצטיינים ומעבירים קורסים אינטנסיביים וממושכים (8-10 חדשים), כדי שיגיעו לשליטה בשפה, וגם בניבים השונים של השפה המדוברת. לאחר מכן הם נקלטים במודיעין ולאחר השירות גם בגופים אחרים הזקוקים לשליטה בערבית.



כסורופימיסטיות, אנחנו סבורות שמערכת החינוך שוגה בנושא, ולא מתוך רק מבחינה לאומית, אלא גם בהקניית הערכים של כיבוד האדם וסבלנות והבנת תרבות אחרת, ובעיקר של שכנים, אויבים או יידידים. חשובה גם גישה

אנושית ולא רק פוליטית.
מירה רון, דוברות ותיעוד

מועדון חיפה-נווה שאנן

מועדון נהריה



מועדון רחובות



חלוקת מלגות השנתית- דברים של נילי סנדלר - יו"רועדת המלגות. בערב חלוקת מלגות 21.4.2013

אני שמחה לפתוח את טקס חלוקת המלגות ע"י מועדון רחובות של הסורופטימיסט הבינלאומי קרן המלגות שלנו נקראת ע"ש חברתנו חנה כהן ז"ל שיזמה את הקרן לפני שנים רבות ומשפחתה תורמת מידי שנה מלגה מלאה. את הכסף למלגות אנו תורמות בעצמנו – כשיש לנו יום הולדת, במקום לקבל מתנה אנו תורמות. כשנולד לנו נכד (אנחנו כבר לא בגיל של הולדת ילדים...) או בן – אנחנו תורמות. ולהבדיל, לזכר מישהו גם מעלים תרומה. כמו כן, לחברתנו שילה דותן יש דודה בארה"ב שכל שנה שולחת לנו את תרומתה לקרן המלגות ואנו מודים לה מאד על התמדתה. וכן חברתנו האומנית סילויה פלוארז תורמת הרבה ממכירת יצירותיה. גם השנה פרסמנו על חלוקת המלגות בעיתון גל-גפן, העיתון המחולק חיים כל שבוע בעיר רחובות ומכאן אני שולחת תודה למערכת גל גפן ובמיוחד לגלית גנדלמן שתרמו לנו את הפצת המודעה. רוב הבקשות הגיעו דרך הקריאה בגל-גפן. היו לנו בקשות רבות ולא היה קל לועדת המלגות שמונה 4 חברות – להחליט למי להעניק מלגה. במיוחד שהשנה היו קצת פחות הכנסות. הטקס התחיל בהדלקת הנרות של הארגון:



עליה בשם הארגון הבינלאומי, בתיה בשם האגוד, דבורה בשם הפדרציה ורחל וג'ודי בשם המועדון

מקבלות המלגה:

איילסאו איילה מהרט

נולדה באתיופיה בעיר אבנט שבחבל גונדר ועלתה ארצה בשנת 1984 בגיל 11 עלתה עם אמה ואחיה ואביה נשאר באתיופיה. גרה כשנתיים בחיפה ולמדה באולפן בבי"ס יסודי בפרדס חנה. איילסאו תושבת רחובות משנת 1998 למדה בבי"ס תדע – תיכון דתי וסיימה בפנימיה של כפר הנוער והילדים של עליית הנוער – נווה מיכאל. עשתה שרות לאומי שנתיים בתכנית "שח"ם" ו"אחי" בבתי ספר בירושליים ועזרה למשפחות אתיופיות. כרגע היא סטודנטית לספרות עברית וכללית, התמחות לכיתות ג-ו במכללה האקדמית מכללת אחווה. איילה עובדת ברשת חוויות מתנסים במתנס קרית משה במרכז למידה.

אני קוראת להעניק את המלגה לנעמי לייטנר חברת המועדון שעברה להתגורר בירושליים אך נשארה נאמנה למועדון רחובות ותורמת רבות לקרן המלגות בכל אירוע במשפחתה ולאחרונה כיבדה את חברותיה החדשות מבית האבות בירושלים ותרמה לכבוד יום הולדתן

וכן לנטע הנכדה של חברתנו הוותיקה עליה שהתחתנה זה עתה. חברות המועדון החליטו שבמקום מתנת חתונה לנטע יתרמו מלגה לכבוד חתונתה וגם סבתה עליה הוסיפה ותרמה לקרן המלגות לכבוד החתונה.



אלעזר פנינה (גזבה)

פנינה נולדה ב-1975 באתיופיה ועלתה לארץ בגיל 10 עם משפחתה שמונה 9 אחים ואחיות. היא נשואה ולה 3 ילדים. בגילאים 12 ותאומים בני 8. היא למדה במגמת מטפלות לגיל הרך בנווה מיכאל. כמו כן למדה במכינה קדם אקדמית +30 במכללת אחווה.



כדי להתקדם בחיים, הכיוון שלנו הוא ללמוד ולרכוש השכלה ולכן החליטה ללמוד שיננית. וזאת במכללה למדעי הבריאות וההתנהגות ברמת גן, זו שנתה הראשונה מתוך שלוש. פנינה עובדת מזה 13 שנה בקופ"ח מאוחדת כסייעת לרופא שיניים. מאד אוהבת את אשר היא עושה מהמקום של לתת מעצמה והיא מאד אוהבת את מה שהיא עושה. במסגרת פרויקטים של משרד הבריאות ופאקט היא עבדה 5 שנים במסגרת של הדרכה בנושא בריאות השן בגני ילדים, במעונות ובתחנות טיפת חלב לאמהות בשכונות שמאוכלסות בבני העדה כדי להטמיע בהם את נושא המודעות של בריאות השן.

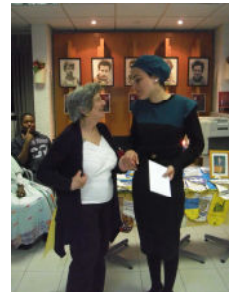


תעניק את המלגה רותי כהן, שמשפחתה תורמת כל שנה מלגה מלאה. כזכור אמא שלה חנה ז"ל שהייתה חברה ותיקה במועדוננו יזמה את המלגות ותרמה רבות. היום רותי ממשיכה לתרום. נזכיר גם את דובי אח של רותי שמידי שנה השתתף בטקס ולצערנו הלך לעולמו בשנה האחרונה.

ריגלר רבקה:

רבקה בת 27, סטודנטית למנהל עסקים שנה ג' במכללה האקדמית אונו, בקמפוס החרדי באור יהודה היא באה ממשפחה חרדית ברוכת ילדים. עובדת בחצי משרה במועצה הדתית בנס ציונה. רבקה התחנתה לפני 4 חודשים ומצליחה לתמרן בין עבודה, לימודים ובעל טרי.

להענקת המלגה אני מזמינה את סילויה. סילויה היא ציירת מוכשרת ומכל מכירה של תמונותיה היא מעלה מעשר לקרן המלגות וכמו כן היא מציירת ומוכרת איגרות ברכה שאת כל תמונת המכירה שלהן היא תורמת למלגות.



כמו כן אנחנו משלמים לאלמיטו ברוך את הקורס שהיא נשלחה אליו באונ' ת"א.



אלמיטו היא עובדת שכונתית של עיריית רחובות וכל השנים שהתנדבנו בקרית משה במועדון משעולות היא שימשה לנו כמתורגמנית וכן גם הייתה במשך שנה חברת מועדון הסורופטימיסט ברחובות ואנו מקוים שתחזור להיות חברה במועדון יחד עם הבנות מקבלות המילגה. חברתנו רחל העניקה את המלגה.



חלק ב'

בריאות

לימונים קפואים - מדהים

הכנס את הלימון **השטוף** למקפיא שלך. ברגע שהלימון קפוא, יש לגרדו בפומפיה ולגרוס את כל הלימון (אין צורך לקלף אותו) ולפזר אותו על גבי המזונות שלך.

פזר אותו על סלט הירקות שלך, גלידה, מרק, דגנים, אטריות, רוטב ספגטי, אורז, סושי, מנות דגים, ויסקי הרשימה היא אינסופית.

כל המאכלים באופן בלתי צפוי יהיו טעימים להפליא, משהו שייטכן שמעולם לא טעמת קודם לכן. מה היתרון העיקרי של שימוש בכל הלימון חוץ מאשר מניעת בזבז והוספת טעם חדש למאכלים שלך?

ובכן, קליפות הלימון מכילות 5 עד 10 פעמים יותר ויטמינים ממיץ הלימון עצמו.

אבל מעתה והלאה, על ידי ביצוע ההליך הפשוט הזה של הקפאת כל הלימון, ולאחר מכן פיזורו על גבי המאכלים שלך, אתה יכול לצרוך ולקבל את כל החומרים מזינים יותר ובריאים יותר.

קליפות לימון מכילות rejuvenators האחראי על ביעור אלמנטים רעילים בגוף. הלימון (פרי הדר) הוא מוצר פלאי כדי להרוג תאים סרטניים. זה 10,000 פעמים חזק יותר מאשר טיפול כימותרפי. למה אנחנו לא יודעים על זה? מאחר שחברות התרופות מעוניינות בייצור גירסה סינטטית, שתביא להם רווחים עצומים.



Rachel Shalon
Founding President

SOROPTIMIST INTERNATIONAL OF ISRAEL אגוד ארצי של מועדוני הסורופטימיסט בישראל

רחל שלון
נשיאה מייסדת



אתה יכול לאכול את הפרי בדרכים שונות: אתה יכול לאכול את העיסה, להכין משקאות, סורבה, מאפים, וכו'.. הוא זוכה למעלות רבות, אך המעניין ביותר הוא יש ללימון השפעה גדולה על ציסטות וגידולים.

פרי זה הוא תרופה מוכחת נגד סרטן מכל הסוגים. יש כאלה שאומרים שזה מאוד שימושי בכל גרסאות של הסרטן. הוא נחשב גם כספקטרום אנטי מיקרוביאלית נגד זיהומים חיידקיים ופטריית, יעיל נגד טפילים ותולעים פנימיים, מווסת את לחץ הדם כשהוא גבוה ומתאים גם נגד דיכאון והפרעות עצבים. אחד מיצרני התרופות הגדולים בעולם, אומר כי לאחר יותר מ-20 בדיקות מעבדה מאז 1970, התגלה הרס של תאים ממאירים ב-12 סוגי סרטן, כולל מעי גס, שד, ערמונית, ריאות ולבלב ... התרכובות של הלימון הראו השפעה חזקה פי 10,000 יותר מהמרכיב אדריאמיצין, תרופה כימותרפית ידועה, המשפיעה על האטה בצמיחה של תאים סרטניים.

הלימון הורס רק תאים סרטניים ממאירים ואינו מזיק לתאים בריאים.

משבר הקוטג' מתרחב לסלטים של אחלה וצבר

שימו לב מחירי הקוטג' זה רק סימפטום לחוצפה ועזות הרוח של חברות המזון שמצליחות לתאם מחירים ולזמבר את הצרכנים.

השלב הבא יהיה חרם על כל הסלטים של חברות המזון.

איך יתכן שחברות המזון מוכרות אריזות של קילו חומוס במחירים יותר נמוכים מאריזות של חצי קילו ונותנות להם "טעמים".

מחירי סלטי החומוס למינהם באריזות של חצי קילו הרקיעו שחקים למחירים של 16 ש"ח ויותר ברשתות המזון שופרסל ומגה.

מחאת הסלטים מתחילה עכשו.

אנא תעבירו את המייל הלאה.

פעם אחת החברות הללו ילמדו לקח צרכני שלא ישכחו הצרכנים לא פריירים.

אנא תעבירו הלאה לכל מקורביכם - רק כך נצליח.



ANTIDEPRESIVE...
SIGURE.pps

תרופות אנטי דכאון – כדאי לקרא ולהנות!!! הפתעה



SOROPTIMIST INTERNATIONAL OF ISRAEL
אגוד ארצי של מועדוני הסורופטימיסט בישראל

Rachel Shalon
Founding President

רחל שלון
נשיאה מייסדת



משטרת התנועה 1
.ppsx

רצוי לקרא וללמוד