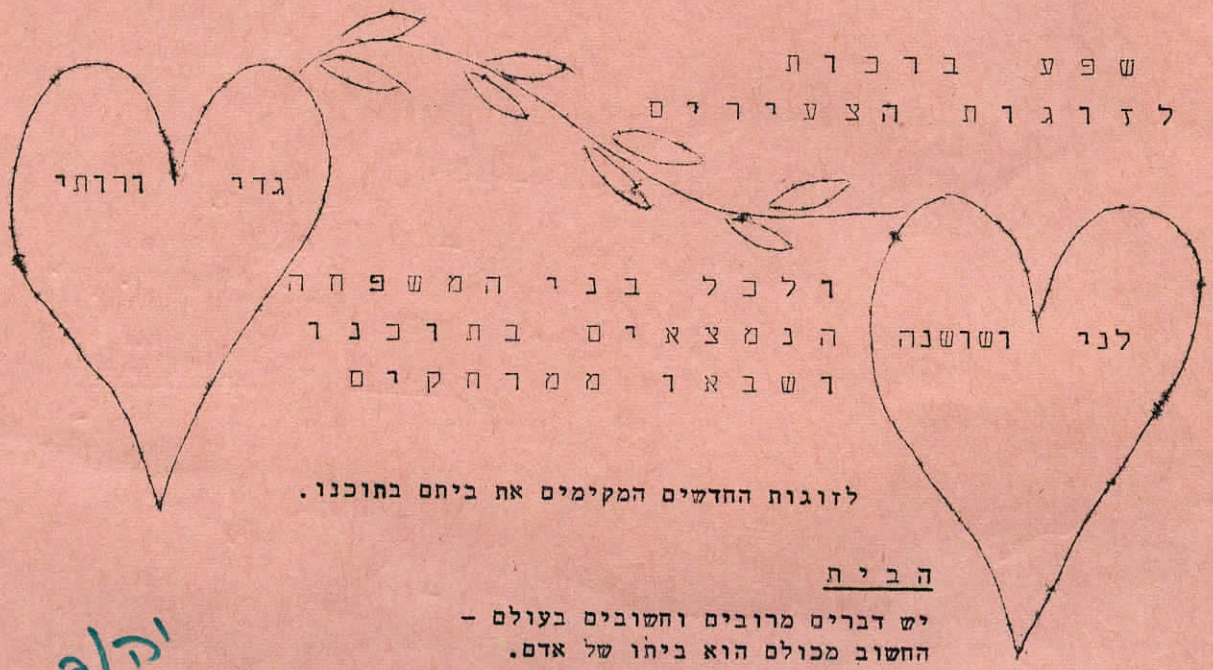
דברי הנשיא



לזוגות החדשים המקימים את ביתם בתוכנו.

הבית

יש דברים מרובים וחשובים בעולם –
החשוב מכולם הוא ביתו של אדם.
וכמו שאדם מאדם הוא שונה,
כך שונים הבתים שאותם הוא בונה.

יש בתים שהם כמבצר על ההר –
יש בית והוא ארמון מפואר.
אך לא העיקר הוא ארמון או בקתה –
חשוב הוא הבית שבנית אתה.

כי בית אינו רק גג וקירות,
כי בית אינו רק צרוף של צורות.
כי בית הוא פרח, שולחן עם מפה,
כי בית הוא ילד, רעיה מצפה.
כי בית הוא גג ופינה חמימה,
וברית כרותה בין אדם לאדמה.

(אלמוני)

עורכי העלון כנראה הצליחו להשתכר עוד לפני פורים, ולכן הגיטו לקוראים לפני שבוע דפי שעשועים שהיה חסר בהם העיקר. קורה, קורה!

לאחרונה מורגשת ידה של מינה בסביבות ה"מרכז הקהילתי". עציצים מציצים בפינות בלתי צפויות ובלתי מתקבלות על הדעת, מיכלי-חול עומדים הכן לקבל בדלי סגריות, והנקיון משתולל בכל. מחייל להיות נעים להכנס לשטח חדר האוכל.

אל תגידו שלצברים הקטנים שלנו אין יוזמה! במשך תשע השנים שעומד חדר האוכל על חילו ומדרגות עולות אל תוכו, חרד לב כל אם לשלום הפעוט שלה, כי הרי המעקה הוא פתוח, והקטן יכול חו"ח למעד ולהתהפך תהומה. אחרי תשע שנים מצאו עצה וסתמו את הפרצות בלוחיות פלסטיק שקוף. מה עושים הקטנים? זוחלים מחחת לפלסטיק, ושלום על ישראל. ילדים, חיל הצנחנים מחכה!

חלפו התרגשויות פורים; הקשוטים נעלמו; התחפשות נארזו; נשארו הצלומים המכסים את כל הלוחות הפנויים. הנושא השנה ("עולם התנ"ך") היה כללי מאד, ונתן הזדמנות לרוב רובו של הצבור ללבש את המקסי של האישה או את החלוק של הבעל. אפשר להגיד כי במסיבה בלטו הלא מחופשים המעטים. המזון היה בשפע - נזיד עדשים, דגת הים ומיני מחיקה. היין (והבירה) כיד המלך - אין אונס, נמזג ישר מן החביות. בהופעות בלטו במיוחד שתי קצוות הגיליס. הסבים והסבתות, שהעלו ברוח נעורים "זיג" עליז, ובני המשק, שביימו חידון התנ"ך בנוסח אריק איינשטיין ושות'.

למרות הרמה הכללית הגבוהה של ההופעות, היתה הרגשה שהן תופשות חלק גדול מדי של הערב, ויש לצמצמן בעחיד. הצפיפות היתה גדולה מאד עד לשעות הקטנות של הבוקר, וזה סימן טוב, שיכול להוות תגמול לכל אלה שטרחו בהכנות הרבות.

כמה חדושים ראויים לציון לגבי "פורים של הילדים". בתהלוכה רכב מרדכי, כשהמן מוביל אותו. במקום אחת הכיתות הבינוניות, הציגו החברים פורימשפיל בצורה מסורתית (פחות או יותר), ואחרון אחרון, ג'ים ארגן לונה-פרק זוטא לילדים, שהיה מוצלח עד כדי כך, שרק כשהחילו לפרק את המתקנים, הסכימו הקטנים ללכת לישון.

ובתור חדשה אחרונה של פורים, תצויין המשימה שבצעו בני המצוה, בעורכם חגיגת פורים לילדים המאושפזים בבית החולים בצפת. ג'נט פ., שטרחה להכין את המבצע, מחופשת כליצנית, והילדים שהציגו פורימשפיל בנוסח המערב הפרוע, הביאו לילדים ממתקים, צעצועי "גמדא" וחמונות לקשוט המחלקה.

לסיגל הקטנה, שעברה השבוע נתוח פלסטי ברגלה, החלמה מהירה.

אחרי תאונת דרכים, נמצאת דודה בב"ח פוריה. למרבה המזל, נפצעה קל באופן יחסי, ועברה נתוח ביד. נקווה לראותה בבית בקרוב.

ימי הולדת

23/3 מינה סלע
ויקי לופוב
25/3 נטע אלמן
26/3 ראובן מנדזיגורסקי
27/3 ליאור שורצמן
רחל אבידור
ג'יין אנגלסברג
28/3 בתיה וויטהם
בטי עדר
עופר פרנק
29/3 ג'ק בן-נתן
צפורה סמברג
נחום שרקי

ימי נשואין

25/3 ריבה וג'ק בן-נתן
28/3 אסתר וג'ים וויטהם
29/3 בת-שבע ומרקי מרקוסון

והפעם בינינו ובינך...

לא פעם היה לי חשק רב, לעבות לך, אריק, על הערותיך העוקצניות, על הגלגול המתוק עטוף בשוקולד מריר - בקצור, לתת לך באבי אביך - בדיוק כמו שאתה נוהג בנר שבוע אחרי שבוע (ובמקרה הטוב יותר - כל שבועיים) מעל דפי "דברי הכפר".

ואז היתה תקופה שפשוט דלגתי על "ביניבר לבין עצמנו". כי למה לי לקרוא עוד פרשנות עתונאית על הארטום או בן-אהרון או בחירת בשיא ספרד? את כל זאת אני מקבלת בעמוגרת היומית והשבועית בשפע, ואיבי זקוקה לעוד פרשן פוליטי נוסף. ורק בדברים שבוגעים בנר, בשירות, הצצתי - והם המשיכו להרגיז אותי!

וכאן אני חייבת להסביר את עצמי. איבני מתנגדת לבקורת - להבדיל- גם אני לא פעם מרתחת בקורת ואני חושבת שזאת תופעה בריאה. אבל, יש הבדל בין בקורת והטפת מוסר מתמדת.
לקרוא שבוע אחרי שבוע שהילדים שלבר בלתי בסבלים, שאבר, ההורים, איבבר יודעים לחבר אותם, שכל המשק מטובף ומסריח ולאיש לא איכפת, שאף אחד כאן עוד לא מיפח גיבה עץ או בוי - וכו', וכו', וכו' - זאת הטפת מוסר ואלה סתם מילים ש"איש לא שם עליהם".

ישבה משרה מכובדת מאד במדיבה הבקראת "מבקר המדיבה". כשאבר, כאן, במשק בהיה זקוקים למשרה כזאת, בדון בבדון, ביגש לועדת המבדיים ובבקשם להציע הצעות. אתה ביבתיים מיבית את עצמך - ואני חושבת שזה עדיין לא בחוץ.

אני, ואני חושבת ומקווה שעוד הרבה כמוני, מרגישה שיש עדיין בתוכבר מצפון חברתי חזק ובריא מאד. אני רואה שחברים (וגם ילדים!!) מרימים בירידות ואשפה שאחרים השליכו, ואני רואה עוד הרבה מאד תופעות חיוביות גם בין בביבר וגם בין הוריהם - צריך רק לדעת איך לגשת אליהם, אריק!

לכן, אני מציעה לך קצת רסון עצמי, קצת פחות לגלוג והטפה - ובכלל - קצת פחות...

יעל נמבוב

לקראת קבלת שבת

יש אבשים-ואני ביניהם, אשר מתקשים לעמוד על כל המשמעויות והתוכן של דף קבלת השבת מהרגע בר אני מתיישבת ליד השולחן ועד תום הטכס, בשעה שאני גם צריכה לפקוח עין על ילדי וכו' וכו'. חשבתי יחד עם עוד כמה חברים שכדאי יהיה בכל גליון של דברי הכפר למטור כמה מלים כהכבה לקבלת השבת. הפעם תהיה זו מעין הקדמה:

הפרשה:
ספר התורה מחולק ל-54 פרשות (החלוקה לפרקים היא מאוחרת יותר והיא מעשי ידי הגרויים). עוד בימי שיבת ציון הובהגה הקריאה בתורה בקול רם על מבת שדברי התורה יהיו יידועים לכל. עד היום בהוג לקרוא כל שבוע פרשה אחת (בשבה בלתי מעוברת קוראים 4 פעמים שתי פרשות ביחד), וכך מסיימים את קריאת כל התורה במשך שבה.

ההפטרה:
לפי השערה מסוימת מקור הבוהג לקרוא את ההפטרות לפרשות הוא בימי גזירות השמד של אבטיוכוס הרביעי. מכוון שאסור היה לקרוא בתורה, קבעו חכמים שיש לקרוא כל שבת קטע מספרי הנביאים הקשור בפרשה.

המשך-לקראת קבלת שבת

וכך אנו עומדים השבוע בפרשת 13 שעיקר עבירה הוא חוקי הקרבת הקרבנות. בהפטרה שמתוכה אנו קוראים בקבלת השבת, אומר הנביא ירמיהו כי הקרבן, העולה והזבח אינם חשובים. העיקר הוא לשמוע בקול ה' ולעשות משפט צדק.

שבי עבירות נוספים הכלולים בתכניתנו הם: חודש אדר-ראשית האביב (האם תוכלו למצוא את הקשר בין השיר נבין הקריקטורה-רותי רזניק?)

כמו כן אנו מקדישים חלק נכבד מהתכנית לנושא כלולות.

רכעת - שבת שלום

ת מ ר

אגב: לא מעט עבודה מושקעת בהכנת תכנית קבלת השבת, ואולי אפשר בהזדמנות זאת לבקש מכל אלה אשר מסיבות שונות אינם מגיעים בזמן לטכס ונשארים מאחורי הדלתות, לחכות שם בשקט ולא לחבל במאמצי המכינים וברצון המאחרים להאזין.

תמר ר'

× × × × × × × × ×

בינינו לבין עצמנו...

פורים תשל"ג

- נר התחפשת?
- כמה עוד מאה חברים לבשתי שמיכה והייתי לרמאי, לעברי אר לאחד מן החבר'ה שגרר בחבל ארץ זה ולא שמר על האפנה - יבוסי, כנעני, עמלקי, פלשתי וכו'
- לא התרשמתי מהמסיבה השנה.
- יותר מדי זמניים ופחות מדי הופעות מוצלחות.
- והנושא - "מסעורי התע"ך" - לא נתן מספיק אפשרויות לגרון.
- מלבד אחני המן שהסתתרו בפיבה לא היה שמץ של פורים.
- מה אתה רוצה - שיקראו את מגילת אסתר במשך המסיבה? בלאו הכי קריאת המגילה בערב אחד במשך פורים הפכה למטורדת חביבה.
- אבל תסכימו שהקשרטים היו בהדרים.
- זה נכון אם כי לא טוב בעיני שכל המלאכים האלה ממשיכים להביט עלי כשאני אוכל.
- המתכנים שכחו את חוקי התגועה המחייבים זרימה בלתי מוגבלת במעברים צרים והעמידו את דוכן הדגים על יד הבריכה.
- איני יודע מדוע אתם מקטרים. מי ששמח בחגו שמח אף כשהתכנון צולע. אתם רואים את החג רק בתור מסיבת תחפושת של המבוגרים ואני רואה את החג כפסיפס של מסיבות. מה שלא תגידו מסיבת חברת הילדים היתה כרגיל מוצלחת ביותר.
- נר לפחות להם היה "פורימשפיל".

פינת הכדורגל

בשבת ראינו את ההבר'ה מבקיעים חמישה שערים לעומת אחד שנבעט לשערנו ע"י חולתא. אחרי שבת כבודד בגאות מרדכי מצאתי את עצמי בין עשרות אוהדים בבית. ועלי תומר שתשומת לבי התחלקה בין ארועי השדה לבין הדוכנים הסועדים שהתבהלו בין סגל המרמחים הותיקים.

לפעמים החלפת ההערות והבדיחות המדעיים היתה כה מרתקת עד שהתקשתי להבין מדוע השחקנים לא נטשו את המשחק כדי לקלט פנינים החכמה הספורטיבית. מה שמחרם הוא שמעולם לא צדקתי כשהעזתי להשמיע את דעתי.

המשך-ביניבר לבין עצמנו...

במחצית הראשונה, שמואליק קפטין הקבוצה, החליט שכדאי לשחק בגד הדוה כי חשב שבמחצית השניה היתרון שרוה עורפית יחד עם כושר מעולה יתגבר ויכריע את הכף. שקולו היה מוצדק, אבל לפחות בעיני הצופים המחצית הראשונה הוותה מחזה מאכזב. מסירות שחקניבר לעתים קרובות הגיעו ליריב והשער בגדבר היה תוצאה של שגיאות גרועות שאפשרו לשחקן בודד לעבור את כל ההגנה שלנו.

העובדה שהובקעו 46 שערים בגדבר הוערכה מחייבת מחשבה. אחרי ההפסקה הכל השתנה: אחרי חמש דקות מיכה ביצל אנדרלמוסיה ליד שערם והבקיע. במשך 40הדקות האחרונות הובקעו שערים עוד ארבע פעמים ע"י שמואליק פעמיים, רובן דמיכה עוד פעם. חלוציבר היו כה חמשיים לגוע שהיו יכולים לרשת עוד חמישה שערים אילו ביצלו כהלכה את החוריס בהגנת חולתא הרופפת.

יש לציין שהכושר הגופני המעולה של החבו"ה שיש לזקוף לזכותו של צביקה הוא גורם חיובי בקבוצה כידוע. השופים בקבוצה היו טובים ואיתן בהגנה, ושמואליק במיוחד במחצית השניה. למרות שמיכה ורובן הבקיעו, משחקם הוא מרקם של טלאים טובים ורעים. איתן, העומד לצאת לחופשה ארוכה מתחיל ללמוד לתת לכדור לשחק למעבר ולא בגדו. באחל לו חופש נאה ושיבה מהירה לשורות הקבוצה בעונה הבאה. אבל מה יהיה בעונה הבאה כשרובן, גדעון וציון יתגייסו?

מי יצטרף לשורות הקבוצה חוץ מאילן המאירי ודוד ריפקינד?

האם בימצא ישועה מן הצעירים של כיתת "סנוביות"?

האם איתי, מיכאל, משה או מיקי יהפכו לשחקנים טובים או שמא נזדקק לעזרת כמה מזקני השבט שמקומם הטבעי הוא בין המתורכים והמבקיעים שערים מחוץ למגרש?

אריק

שמנה יקרה,

האם חבריך צוחקים עליך כשאת איבך?
כן, קל לי להציע לך להרזות, כי זו בעיתך, ולא בעיתי. אך אני מוכן גם לטרוח ולעזור לך אם את באמת רוצה עזרה. אבל את צריכה להחליט למה ברצונך לרזות, ושאת באמת תעשי זאת. יתר על כן, את מוכרחה להחליט שאת מוכנה לסבול, כי באמת תסבלי.

לא כדאי לך לבזבז את זמנך ולחפש דיאטות **שונות** בספרים, עתונים או כתבי עת, כי לך הין הם מועילים, לא היו כל כך הרבה אנשים שמנים.

להלן הדיאטה שאני מציע לך:-

עליך להשקל פעמיים בשבוע במשקל במרפאה, באותה שעה ביום ובאותם הבגדים בערך. תרשמי כל פעם את המשקל, ולפעמים דברי אתי על התוצאות- אם בסיפוק עצמי, אם בבושה.

דרך הדיאטה הזאת, תשבי את הרגלי האכילה שלך מן היסוד. זאת ההזדמנות לשבור את ההתמכרות לסוכר. (כאן כדאי לציין שהסוכר הוא תוספת די מאוחרת לדיאטת האדם. אין בו שום תועלת תזונתית, ואפילו מזיק ללב ולכלי הדם יותר מקולסטרול).

בחודש הראשון לדיאטה, תמנעי מכל סוגי הפחמימות, וזאת כדי להשתמש בכל הרזרבות של סוכר בגופך, ולגייס אותו לאנרגיה.

אם עבודתך היא בישיבה, כדאי גם ללכת כמה ק"מ בקצב מהיר כל יום, ולהתעמל.

אין משקל אידיאלי לגובה מסוים כי יש מבני גוף שונים. המבחן הנכון הוא כשלא תוכלי להחזיק בין אצבעותיך יותר מ-2½ ס"מ מעור הבטן. רובכם לא תוכלו להגיע לזה, אבל כל ירידה במשקל היא הצלחה. כמו כן קשה להתמיד במשקל שהגעת אליו. במחקרים ארוכי טווח (שנתיים) גילו ש-80 אחוז מכל האנשים שירדו במשקל בדיאטות שונות חזרו למשקלם הקודם.

אני חוזר - מטרת הדיאטה הזאת היא לחנך אותך להרגלי אכילה חדשים. האמת היסודית קיימת - אם לא תדעי למה בעצם עליך לרזות, ושאת מוכנה להתמיד בדיאטה, לא תצליחי. ההרזיה קשה היא. לולא כך, לא היו כל כך הרבה אנשים שמנים.

שבוע	מותר לאכול	ירידה משוערת במשקל
1	6 פירות כל יום, קפה שחור. תמנעי מהמתקת הקפה, כי כך תתמידי ברצונך לדברים מתוקים.	3 ק"ג
2	תוסיפי לע"ל מנה טובה של חלבונים (בשר, דג, גבינה, ביצים) אפשר גם עלה חסה או גזר כשאת רעבה ביותר.	1½ ק"ג
3	תוסיפי לע"ל עוד מנת חלבונים כשאת רעבה. תשתי הרבה מיים.	1 ק"ג
4	תוסיפי לע"ל מרק צח+מנה כרוב או כרובית.	½ ק"ג
5	תוסיפי לע"ל חלב בקפה או תה. גם פרוסת גבינה בארוחת ערב.	1/4 ק"ג
6	תוסיפי ביצה לארוחת בוקר.	1/4 ק"ג

המשך.....

המשך-שמנה יקרה

בשלב זה יריידה שבועית ב-1/4 ק"ג משביע רצון. לאט לאט אפשר להוסיף מנה נוספת של מלפפון, עגבניה, חסה, מרק צח, כרוב, כרובית או ירק דומה, עד שתגיעי לדיאטה המשביעה את תיאבונך.

כשתגיעי למשקל הרצוי, אפשר לאכול פרוסת לחם או טוסט, תפוח אדמה, חתיכת עוגה קטנה, או שוקולד, לשם גיוון. אבל תראי עד כמה צמצמת באכילת ממתקים ופחמימות.

אל תתיאשי אם תרדי רק ב-100 גרם, כי תזכרי איך נראה 100 גרם של חמאה.

ארלי אחרי זה יקבאו בר חברותיך על הפיגורה שלך.

ב י ד י ד ו ת

ד"ר ריד

× ×× × ×× ×

מ ח נ ה א מ ר ן

"השחייה הורדת לכפר הנשיא" - כותרת מאד מעודדת ומלהיבה - אך המעט לדאבוני אין הכוונה לשחייניך, אלא למחנה אמון של שחייני העתיד בארץ, (וכידוע אין לנו אף בציג אחד בחברת צמרת זו!). כ-20 ילדים, מכפר בלום בצפון, עד לבית קמה ואורים בדרום, התאספו במחיצתנו ל-3 ימי אמונים מרוכזים. נכון הוא שהזמן לא היה הכי מתאים (ואף הילדים עצמם חוששים כך), אך אלה המועדים המעטים שביתן בכלל לרכז ילדי בית ספר למבצע כזה.

המחנה עצמו עבר בהצלחה. הרבה עבודה בעשותה על ידי השחייניים **ומאמניהם**, והרגשתו של הפקת תרעלת מירבית. הסדורים הטכניים הפעם "דפקד", והרבה תודות לג'ט דוילי בפרט, ולכל היתר שאפשרו למחנה להתקיים ולהצליח.

אני תקווה שלפחות חלק מילדינו בא לחזות כיצד מתאמנים ילדים אחרים, ומי יודע, ארלי שוב בעתיד הלא-רחוק בוכל אנחנו שוב למקם את כפר הנשיא על מפת השחיה הארצית, ולהיות מיוצגים בסגליים כאלה.

א ד ר

16/3/73

מזכירות

נוכחים: ראובן ג', ריבי, ברוך כ., דיימונד ס., רות ג., מאיר, טומי, שמואל.

1. קורס מטפלות (בהשתתפות ג'ו טיבה).
ו. הבעורים וו. ההשתלמות ממליצות על יציאתה של ג'בט פ. לקורס מטפלות בית ספר, ל-9 חודשים באורבים בתשל"ד.
הבקשה תובא לאספה בקרוב.
הוצע שתעובד פרוצדורה, להבאת בקשות ללימודים ארוכים בעתיד, שתאפשר השתתפות גורמים כמו ו. כוח אדם בדירבים. יתקיים דיון בנושא.

2. פעילות - האיחוד פנה למשק בבקשה לאפשר גיוסו של דוד לוי כרכז אירגוני לבימת הקיבוץ. העבודה על מכסת פעילות. דוד סיים עתה את עבודתו באיזור.
המזכירות ממליצה להעבות לבקשה בחיוב.

3. מועמדות (בהשתתפות אלזה)
אלזה מסרה שמסיבות לא תלויות בבר, בוטלה מועמדותה של רות דבגורי.
חברות - סדריק וורבי ביקשו להתקבל לחברות. הבקשה תובא לאספה בקרוב.

לקראת האספה / 24.3

1. הודעה חשובה מטעם ו. תכנון לטווח ארוך.
2. בחירות - הצעותיהם של ו. ממבריים לועדות הבאות:-

ו. חתרנות	ו. כלבים	ו. ישוב
גרשי (רכז)	הנרי ב.י.	טומי (רכז-כבר נבחר)
חנה	גד	מרכז משק
הלן	דוד ד.	מרכז בניין
גדי ע.		גנן
יוסי כ. (מטעם ו. חתרנות)		אריק
ישראל ה.		בטי ד.
		רות ב.
הצעות חברים		ג'ק ב.
ברוך כ.		פרנק

3. פעילות - בקשת האיחוד לשחרר את דוד לוי כדי שיעבוד כרכז אירגוני לבימת הקיבוץ. העבודה על מכסת פעילות (ראה דו"ח המזכירות).
4. תקציב רהוט - הצעת ו. החברה לחלק את תקציב הרהוט (שהוא 60 ל"י) כדלקמן: 30 ל"י לחבר ו-30 ל"י לו. ריהוט.
5. השתלמות - בקשתו של פול ב. לצאת להשתלמות במקצוע בצפון אמריקה או קבדה לתקופה של בערך שבה. פול מבקש לצאת בלווי משפחתו. מאחר וההשתלמות תעשה בצורת למידה מתוך עבודה, באפשרותו לכלכל את המשפחה.