



דברי הכפר

זלדה

ערב יום הכיפורים

הסלגנו

מנסיונות שתמו אל נסיונות שהחלו.

ערב יום הכפורים היה לנו

ראשית הזמן

בדממת אי שהאיר

ים

בגרות

שם אמצת אותי אל לבד הדואב

לסני הכל יכול

בסרם חלד להתפלל עם כלם

בסרם תהיה אחד מן העדה

בהיכל

אחד מן העצים

ביער.



כפר הנשיא

מס' 937

עלון פנימי

27.5.85



מה נשמע?

- * למש' בן-צבי ברוכים השבים מחו"ל.
- * לאביבה פינקוס, ברוכה החוזרת אלינו סוף סוף.....
- * לפיל גליק, נסיעה טובה - הוא יצא בשליחות המפעל לארה"ב למשך חודשים ימים. בהצלחה!
- * גם גייל יצאה לארה"ב למטרות אחרות, ולה נאחל הצלחה בכל דרכיה, ושלא תשכח את הדרך חזרה לכפר הנשיא!!
- * אפרת אדלשטיין יצאה לשנת חופש בת"א. אפרת, בהצלחה ותשובי מהר הביתה.
- * לאיתן גדליזון, וגלית אלמן אשר שוהים בחדר חולים, החלמה מהירה. גם לשושנה שרקי אשר כבר רואים בשבילי המשק, החלמה מהירה!
- * ראיתם פרצוף מוכר מסתובב במשק בימים האחרונים? זהו פיטר, אשר הגיע לראשונה לכפר הנשיא לפני בערך 20 שנה והתאמץ אצל משפחת שייך. מאז מגיע כל שנה לשבועיים ועובד עם יוחנן. פיטר, בילוי נעים השנה!
- * השבוע נפתחה הליגה בכדורסל, וכבר נרשמו לכפר הנשיא מס' נצחונות! לכל שחקנינו חזקו ואמצו, עוד הדרך ארוכה, תמשיכו כך!! אנחנו גאים בכם!
- * בשבת האחרונה יצאנו כ-30 צעירים (מטעם ו.בנים) לבילוי בכינרת. אכלנו טוב, שטנו, גלשנו ובקיצור - עשינו כיף חיים! יש לציין את יוסי (מהמים) שהביא את הסירה שלו, והוא לימד מספר חבר'ה לעשות סקי מים. כן ירבו שבתות כאלו.
- * בקרוב מאד בית התנוקות עובר להילטון, מה שהיה כתת שיבולת. לבית התינוקות עובר פעוטון. מסובך? לא כל כך. לכולם בילוי נעים במקומות החדשים.
- * קצת בענייני בנייה: באזור החדש של הלונה פארק, הפארק החדש והמשק-חי החדש גמרו בימים אלה להניח את התשתית השקיה. במשק החי גם סיימו את בנייתם של מס' כלובים ודירים. בלונה פארק כבר יצקו את המסלול של המיני גולף. כדאי ללכת בשבת לראות את הנעשה. גם בשכון החדש יש התקדמות וכבר החלו בעבודת האינסטלציה והחשמל.
- * הודעה: לחתולה של אהוד כן קוראים טוביה ולא משהו אחר. אז אם ברצונכם לפנות אליה, אך ורק בשם טוביה. תודה.
- * לכל המעוניינים (והלא מעוניינים): עיריית ינטיס לא בהריון, ותפסיקו לבלבל לה במוח. על ההמשך כבר תבוא הודעה.....
- * בהולנדים.... עדיין.... א י נ.... טטלללפפפונים.....

המשך.....

המשך מה נשמע.....

- * עונת הלחץ, או ה"כאסאח" כפי שמשהו אמר, החלה השבוע: ביום ראשון אבוקדו. השבוע גם מתחילים בקטיף מוקדמות בפרדס-דרוז. ביום חמישי נכנסים ל"פול גאז" לשטחי הכותנה עם 3 קטפות והרבה ידיים עובדות. בחולה נמצאים באמצע הדיש - יעני קטיף בוטנים. מצפים ליבול גבוה במיוחד השנה מהבוטנים. גם בצאן התחילו עם ההמלטות. לכל הרכים הנולדים, ברוכים הבאים לעולם הרחב.
- * דייב דבולט במילואים. לאשתו שרה יש עדיין חודשיים ללידה.....
- * ביום ראשון יצאו חברינו להחריש את קולו של כהנא בהפגנה בגעתיים חלק מבריונינו חטפו קצת זבנגים ואחר בעיטה. את כהנא לא שמעו (זאת היתה המטרה). אם תרצו לשמוע עוד פרטים תפנו לכהנא או לאד מ, דוד א, או דודו פ.
- * בביה"ס המקומי היה דיון ליום כיפור. הדיון היה עם לני יודיקין. כשנשאלו הילדים על "שמע ישראל" הם לא ידעו על מה הוא מדבר.
- * הגענו לזמן סליחות, ומחשבות אלו ואחרות, ודיונים ומחשבות. השנה צמים במשק קרוב ל-200 איש. נאחל לכולם צום קל ושנעבור את הכל בשלום.

ל כ ו ל נ ו

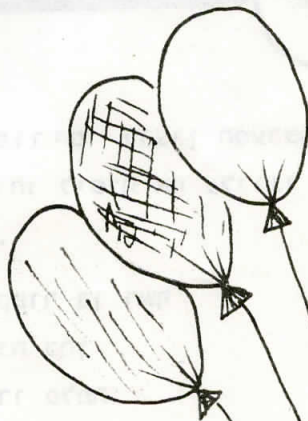
שנת שלום

צום קל

ושבת שלום

דינה ה.

מצל-טוב!



ימי הולדת xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

שוש אפשטיין 29.9

יאיר דוארי

שלי איסטון 30.9

יבין בן-רשף 4.10

ימי נישואין xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

בוני ויגאל בן-חיים 2.10

גילה וציון דוארי 3.10

ג'נט ואמיר נמינוב

מירנדה וג'ף שטרובל 4.10





ס'תות

בעקבות יום הכפורים ברצון המערכת לבקש ס'ל'ח
מכל אותם מעטרים שטרחו ליפות את עלוננו בחודשים האחרונים,
ושמם לא נודע ברבים.

זאלה הם:	ויקטור בן רשף	יעלי פרנק
	רינה כהן	לילה בן-אבי
	דודו פלמה	אורלי וייסבורט
	דוט שיינגזיכט	מיכל סגל
	מיכל דדוש	אפרת אלמן
	הילה יהודה	עפרה משיח

אנגה

ישר כוחכם והמשיכו!

דבר המערכת

ברצוננו להודות לכל החברים שתדמו להצלחת הופעת העלון במשך השנה -
למעטרים הרבים, לכותבי "מה נשמע" וכתבות שונות, לאנגה ורות גלעדי
שדאגו ותרמו.
ובמיוחד לנעמי פ' שתמיד נסתה לעזור בהדפסה.

אריק



לתשבות אחרי האספה האחרונה

יום ראשון בלילה.....

התחלנו את האסיפה בסעיף על השעה בה נתחיל ונסיים אסיפות. הרגשתי כאן, ובכל שאר הסעיפים, שרצנו כדי לגמר מהר ככל האפשר.

אסיפה בה כלם צדקו. לכל אחד יש בעיה משלו: אפילו לגבי מי שלא מגיע לכל האסיפות רצוי לעודד השתתפות לכל המעוניינים, אבל חייבים לעשות פשרה. פשרה כזאת תתנא באסיפה שנערכת בין השעות 9.00 - 10.45.

כן, צריכים להקשיב ולחשב.

הנקודה לסדר היום של משה בנוגע להצעות "הטכניות" כביכול של ועדת התחבורה היתה במקום! לא היו בדף ועדת התחבורה בכלל רק עניינים טכניים, כי כל ה"טכניקה" הזאת קשורה עם חיינו ביחד, ומחייבת התחשבות בכל החברים. זה בהחלט נושא חברתי, ויכולנו בקלות לדחות את ההכרעה כדי להעמיק בהסבר ובשיחה.

אינני מבינה מדוע המזכירות חושבת שיש קבוצת חברים שלא מוכנה לתת לאחרים לנסות רעיון חדש. ואם מספר קטן של חברים שבאו אליה ואל אמנון ו"חנקו אותי ואת אמנון" (דברי המזכירה באסיפה), יש להדגיש שהופעת דף שתוקפו מידי חנקה אותי, ואני יודעת שהיו עוד הרבה חברים שהרגישו כמוני.

אני מאד מעריכה את האחריות והרצינות שאמנון מגלה בתפקידו כמרכז ועדת התחבורה, ומאחלת לו הצלחה, אבל לכלנו יש מה ללמד. פה קרה דבר אופייני לקבוצה פעילה: יושבים, מדברים, חושבים, מבררים, ותוך כל הלחץ והפעילות לא רואים שהתוצאה של דיוניהם מהווה "פצצה" לגבי החברה, כי הכל מופיע כרעם ביום בהיר.

אחת הגאוות של חברתנו היתה ועוד תהיה, אני מקווה, ההתחשבות בפרט, אבל האופן בו חולק דף-תכתיב כזה נתן הרגשה שהכל הולך אחורנית. לכן אני תומכת בהצעה של משה שנקדים דיון בחברה לבצוע.

מה בוער???..... בוער שמי שמקבל תפקיד של סדרן תחבורה חייב לעשות אותו בזמן הפנאי שלו, דורשים ממנו לתת את השרות הרצוי ובאחריות לחברה ולקבוצה אבל הכל על חשבוננו - כל ערב, כולל יום ו' ושבת וחגים. לדעתי כל הדיון על ענייני תחבורה חייב להתחיל מנקודה זו.

ובאשר לוועדת ההצעות - כלנו מאחלים לקרול הצלחה בתפקיד החדש - אבל פה אני תומכת בדבריו של טומי: כיום זאת ועדת מנויים ולא הצעות, כל עוד שברוב המקרים האסיפה מאשרת רשימות שועדת המנויים מפרסמת.

אני מציעה בתור עקרון שלא ניגש לבחירת מרכז ועדה או צוות ועדה מבלי לקבל דו"ח ממרכז הועדה היוצא, ואז נוכל להחליט האם יש צורך בשנויים קטנים או עקרוניים, לפני שנעמד בפני רשימת אנשים שלא יודעים מה נדרש מהם.

לטעמי, מוטב שנתחיל עם הועדה שעומדת להתלוות לקרול ב' וצריכה להיות ועדת הצעות אמיתית.

בינו לבין עצמנו.

יום הכפורים תשמ"ו

אין צום יום הכפורים מכפר אלא על חטאים שבין האדם לבין המקום (בורא העולם) - כך גרסו חז"ל ובאשר לחטאים שבין האדם לחברו, קבעו שרק בקשת סליחה בפרהסיא, כשכל העולם שומע ומתרשם, מכפרת.

ואנו, כחברה מתוקנת, במה פשענו וחטאנו במשך השנה הזאת שחלפה? אין כותב שורות אלו מתימר להיות לא מונה עוונות ולא שופט אחרים - לגבי הדברים שנכתבו בטור זה במשך השנה מוכן הוא לבקש סליחה על דברים שפגעו אם ביודעין ואם בלא יודעין.

אבל כאדם שרואה את עצמו כחלק מן הצבור הזה, השואף לרמה מוסרית ואחית גבוהה יותר מן הסובב אותה, מוטב, אף בשעה שבאי העולם עומדים בפני חתימת גזר דינם לומר



הלכנו רכיל? - הלכנו
דברנו דופי? - דברנו
חמדנו - חמדנו
דנו אחרים לכף חובה? - דנו.

ועם כל זה נסינו לחיות יחד ולקיים קהילה קבוצית במידה גדולה של הצלחה.

ה א ס י פ ה

- לא הלכתי!
- הפסדת! היה ממש מותח!! האם נתחיל את האסיפה רבע שעה מוקדם יותר או מאוחר יותר? האם נסיים ב-45-10 או ב-11.00?
האם יש להתחשב בזוגות צעירים שילדיהם הקטנים אינם נרדמים לפני תשע ורבע? האם יש לקחת בחשבון שקוטפי הכותנה וכדורסלנים מסיימים את מה שמסיימים מאוחר, וגם הם רוצים לבוא לאסיפה לפעמים?
האם יש ללכת לקראת הזקנים שזקוקים לשעות שינה נוספות?
האם לכבד את רצונם של אלה שאוכלים ארוחת ערב מאוחר, ולא רוצים ללכת הביתה לפני האסיפה, ולא רוצים לבזבז זמן בהמתנה במועדון הלא סימפטי עד שתחל האסיפה? מה לעשות עם אלה שמגיעים ב-9.30 ומוצאים שבגין חוסר "קוורום" בוטלה האסיפה?

- באמת חבל שלא באתי. לא תמיד זוכים לחידון כזה. מה החליטו?
- להשאיר את המצב הקיים כמות שהוא.
- זוהי דמוקרטיה - כשכל אחד מאוכזב זה נותן הרגשה טובה.
- וזה לא הכל. דברנו על תחבורה.....
- הגיע הזמן.
- והתיחסו לאנשים כמוך שדופקים את כל הרכב במשק.
- אני? מתי דפקתי אוטו?

המשך בעמוד ...

המשך בינינו

- לפני שבועיים, לקחת סוברו לבן, הכנסת ל"רברס" ונכנסת לתוך עץ. מיד רצת לסדרן התחבורה ובעילה שסבתא שלך מגיעה ללוד למאורע משפחתי קבלת פורד טרנסים. על יד המפעל הצלחת להוריד כנף שמאלית-קדמית. רצת בחזרה ובלי לשאל לקחת את הדבל-קבינה, ונסעת מבלי לבדק שמן, גלגלים ובלמים. על יד מחלופ נתניה התפוצץ המנוע מחוסר שמן והיו לך שני "פנצ'רים". נו מה אתה אומר?

- אני אבקש סליחה ביום הכפורים.

ה פ ג נ ו ת

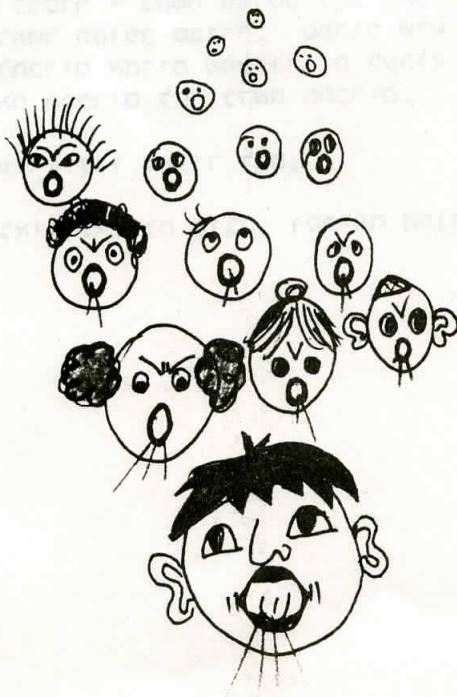
לא יצאתי להפגנה בגבעתיים. לא מפני שנשבר לי מהפגנות אלא מפני שאני סבור שהמערכה נגד הכהנאיזם תהיה ארוכה ועל כן יש לכלכל את צעדינו בתבונה.

ידעתי, וצדקתי, שאנשי גבעתיים ואנשי המרכז מסוגלים להתגייס במספרים כאלה, שיעשו לעג וצחוק מן הגזענים. עשיתי חשבון שאם שני אוטומובילים נוסעים מרחק כזה זה סכום כסף לא מבוטל ואם נמשיך בקצב כזה כהנא (אולי זה חלק מן התוכנית) יסבך קבוץ זה כספית. עוד נצטרך להתגייס להפגנות נגד בחצור, קרית שמונה, טבריה, ראש פינה, צפת וכרמיאל.

אז אני מקווה לא נזדקק לאנשי המרכז והדרום.

- חבל על הכסף שלהם.

אריק



ידיעות מהספריה

לאחר 5 חדשים, אני מוסר דו"ח, במקום ראיון לדברי הכפר, על הנעשה בספריה.

הוכנסה שיטת רישום שוטף ומעקב של תנועת הספרים בספריה הכללית כאשר הכוונה היא : א. למנוע אובדן ספרים (דבר שנגרם בעיקר על ידי העברת ספרים "מיד ליד") ב. זיהוי מהיר של הימצאות ספר מבוקש - או כל ספר אחר, שנמצא מחוץ לספריה. וזאת כדי להקל על קבלת ספר מוקדם ככל האפשר.

ספרים שנאבדו צריך לרכוש מחדש, ואם ידועה זהות החברים/בנים שאיבדו אותם - אין מנוס מלחייב את החבר/בן במחיר של הספר החדש.

אנו עוברים על הספרים המקצועיים (לא סיפורת) ועורכים אותם לפי מספר המיון שלהם, וזאת כדי להקל על מציאת ספרים בנושאים השונים. יחד עם זאת, אנו עומדים לברר את האפשרות לעבור לשיטת קטלוג ממוחשבת, באותה מטרה.

המיגבלה הרצינית ביותר שמפריעה לסידור רציונלי ושיטתי בספריה ולרכישת ספרים נוספים היא הגודל הפיזי של הבנין. כאשר תיבנה הספריה החדשה, המצב הזה עשוי להשתנות לטובה. בינתיים, אנו נלחצים בספריה הקיימת, וחדר קטן נוסף שבו ספריה מקצועית, באנגלית.

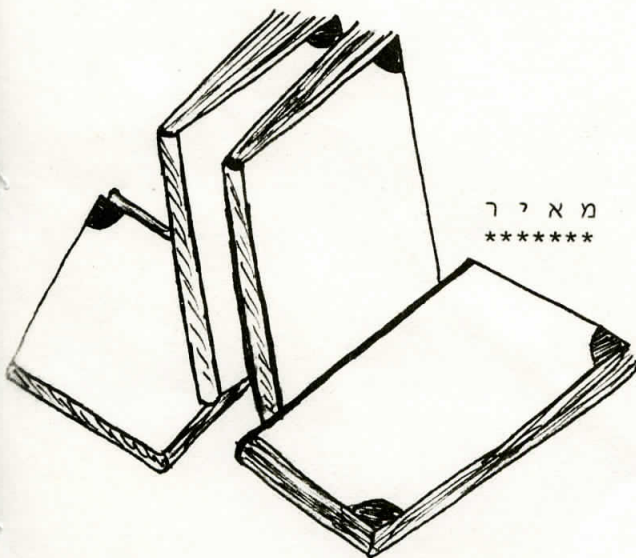
אנו מקוים שבעתיד הקרוב, מכונת הצילום תועבר מחדר הכריכה, כדי לייעל את העבודה במקום הקטן הזה.

מאחר וספרים רבים נעלמו מספריית העיון, אני מבקש מכל החברים/בנים אשר ברשותם ספרים משם לבוא אלי עם רשימת הספרים אשר ברשותם.

ולבסוף - בקשה פשוטה לכל החברים. הרבו לקרוא ספרים, אבל החזירו אותם לאחר תקופה סבירה. ספרים שלא מוחזרים במשך חודשים אינם מגיעים לחברים אחרים שמעוניינים לקרוא אותם. אנו נעשה את הנחוץ כדי להעביר את הספרים לפי בקשת החברים.

עזרו לנו לעזור לכם.

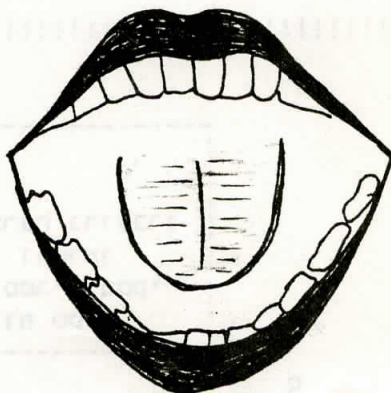
באיחולי שנה טובה, וקריאה מהנה:



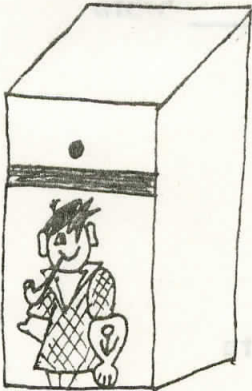
מכתב/ק-הש"ס

לרגל ראש השנה, רוצה אני קודם כל לאחל לכולנו שנה טובה ומבורכת, שנת בריאות ושלווה!
שנית, לבקש להתחיל את השנה החדשה "ברגל ימין". עלי לבקש שוב ושוב מכל החברים אשר מקבלים הזמנה למרפאת השניים להגיע, ולהגיע בזמן!! רובם ממהרים לעבודה, לחוצים ועסוקים, אבל אם משהו מגיע כ-10 דקות באיחור, הבא בתור מקבל "עונש" כלומר שהוא צריך לחכות!! ממש לא מוצדק!!
אם משהו לא יכול להגיע לתור, יש להודיע לי מיד עם קבלת ההזמנה, ולא כשתי דקות לפני הזמן.
רוצה אני שוב להזכירכם שרופא השניים שלנו הוא רופא פרטי וכל יום עבודה שלו עולה למשק כ-\$220!!
וזאת באם באים או לא באים להזמנה!!
נשאת השאלה מה לעשות עם חברים אשר לא התעוררו בזמן, שכחו, יצא להם מן הראש..... לחייב את \$20 לתקציב האישי שלהם?.....
לא לתת להם שוב תור?.....
אני מצידי לא מוכנה סתם לזרוק כסף ברחוב, ומבקשת את עזרת החברים: אנא תנו לי עיצה, איך לנהוג במקרים אלה!!
ועוד שאלה: למה חייבים לקחת צמחים ומעמיד אפניים השייכים למרפסת של הפיזיותרפיה ומרפאת שיניים?...
אשמח לקבל שוב עיתונים לחדר המתנה.
עוד פעם שנה טובה לכולנו!!!

ר ו ת
xxxxx



ריהוט לבנים



להורים - שלום רב!

על לוח המודעות ליד המזכירות תלויות 3 רשימות:

- (1) מנורות לילה לילדי כהה א'
- (2) מכתבות + כסאות
- (3) מטות דו-קומתיות

כל הורה המעוניין בפריטים אלו מתקבש להרשם בהקדם.

אתי אדלשטיין

ועדת ריהוט ילדים

תזדבנה!

לכלם בכפר הנשיא,

קשה לנו למצוא מלים שלא נאמרו כבר אלפי פעמים.

ובכל זאת רוצים להגיד בדרך הכי מקורית והכי עמוקה "תודה רבה על הכל".

תודה על הדרך בה הקלו עלי אנשים רבים את תהליך העזיבה; על הדרך בה

קיבלו אותי רבים כפי שאני, על-אף הדרך השונה משלכם, בה בחרתי;

ועל השמחה הכנה שרבים שמחו אתנו בהולדת לירון.

תודה על כך שאף-פעם ידכם אינה קצרה מלתת הרגשה של בית

ואכפתיות. תבורכו!

אנו רוצים לאחל לכולכם שנה טובה ומלאה בהפתעות נעימות ולהגיד

שוב תודה על כל המתנות, המכתבים ו.....ה כ ל.

להת' עליזה קווין ולירון דויל.



תל-אביב 20.8.85 16

רח' סוטין 27, תל-אביב 64684
ת.ד. 16040 טל. 245271

אישי - לא לפרסום

התנועה הקיבוצית האוחדת

ועדת בטחון

טלפון: 224339-03

לכבוד

מזכיר

שלום רב,

מזה שנים רבות אנו עדים לתופעה, שחיללים המשרתים ביחידות וסיירות למינהן מביאים הביתה, מן הצבא, ציוד ותחמושת צבאית בכמויות נכרות. (חזיזים, נפצים, פצצות תאורה, זקוקים, אבק שריפה, לבנות חבלה ועוד ועוד...)
בזמן האחרון קבלה תופעה זו מימד נוסף ומדאיג ביותר, כאשר חיילינו החלו משתמשים ומפעילים בתוך הישוב ובארועים פנימיים - תחמושת, המסכנת את תושבינו. לעתים שותפים "להילולות" אלו בנים צעירים מבית הספר, אנו גם רואים ילדים בני 15-17 שקבלו "מתנה" תחמושת (כשאיך להם כל מושג כיצד להפעילה, ואילו אמצעי זהירות חובה לנקוט).

כמו כן, נפוץ מנהג שציוד צבאי מסוים "מגויס" ע"י בנינו לטובת מפעלים שונים, כמו כתובות אש, מפגנים וכד'.

אין צורך להרחיב ולהסביר את חומרת התופעה והסכנות הסמוכות עקב התפשטות "מסורת" זו.

אנו פונים לקבוצים וליחידות הצבא להקפיד ולהבהיר לחילינו, שאנו רואים בחומרה רבה עניין זה על הבטיו הבטחוניים והחינוכיים. גם ההבט הכספי הנו בעל משמעות לא מבוטלת, זאת לאור העובדה שבזמן האחרון כולנו נדרשים לצמצומים והידוק התגורה. אנו פונים אליכם בתביעה נמרצת לשים קץ לתופעה מסוכנת זו, כדי שלא נאלץ לנקוט צעדים משמעותיים בדרך של פניה למשטרה.

ב ב ר כ ה
דני שמעוני - דורגת דם
תק"ם

12.

בטחון

וויטמין הפלא



מבול פניות להבהרה בקשר לפטנט הוויטמין-גדירינמת, שלושת אלפים שאלות בערך, בכל מכתב.

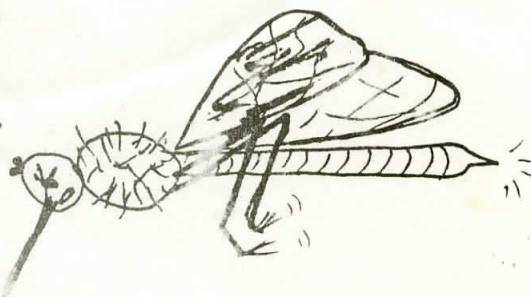
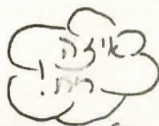
או. קיי. פעם אחת ולתמיד נתחיל לספר את העסק, מימי אברהם אבינו.

לפרופסור ירושלמי אשר כתובתו שמורה במערכת והוא חפץ בעילום שמו, נודע מראש מחלקה בבית-ספר לרפואה בארצות-הברית (שבאוניברסיטת ג'ורג' ושינגטון) על דרך פשוטה ביותר למניעת הדבקה חוזרת של כינים, שזו בעצם בעיית הבעיות. ילדי מכריו מילאו את העצה הזו, וגם בזמני שיא המגפה נותרו עם ראשים נקיים! ובכן, השיטה היא לבלוע 50 מיליגרם וויטמין B COMPLEX פעמיים ביום. א.י. 100 מיליגרם ליממה. ניתן להשיג את זה בתוך מירשם קופת החולים, או בבתי המרקחת. זה ממש וויטמין זול. מתברר שכמויות עצומות של הוויטמין הזה מופרשות דרך נקבי העור בקרקפת, והכינים לא סוכלות את הריח, שבני אדם לא מרגישים.

ביררתי עם רופאים, וחזרתי ובייררתי אם כמויות כאלה של הוויטמין אינן גורמות נזק. הם סיפרו שאם לוקחים וויטמין ב-6 לכד, תיתכנה לפעמים הפרעות נוירולוגיות ועירות. אבל אם נוטלים את וויטמין ביקומפלס, שהוא כל קבוצת הוויטמינים כי ביחד, אין כל נזק. העדפים נשפטים עם השתן, שאכן מתקבל "נצבע" בריח האופייני של הוויטמין.

וכעת תשובות לקלון קאשט:

1. כן. יש להדביר תחילה את הכינים מהראש. עושים זאת באחת השיטות הבאות: גזירה ודקדקנית של כל שערה עליה מבחינים בכינה, בעזרת מספריים קטנטנות בעלות חוד של צפרניים. מריחת חכשיר כימי לפי הוראות השימוש על האריוה, או מריחת השיער בשמן פרמין (שמן תינוקות) השארתו על הראש שעה, וסרוקו במסרק הכינים. יש לשים לב בעיני נץ ל"קשקשים" הזעזעוריות שבזעזעוריות המתגלות לאחר גרד נמרץ כבעלות צורה עגולה - שהן הביצים של הכינים, הדור הבא, שצריך להרוג אותו עוד שהוא קטן. הן נשככות כמעט בתוך העור. בעורף, באחורי האוזניים ולפני האוזניים, במקום בו לגברים יש שיער פיאות. אם מגרדים אותן היטב בעזרת ציפורן, הן יורדות. הוויטמין רק מונע הדבקה חוזרת. את הקיים יש להרחיק. לבלוע את הוויטמין תוך כדי תהליך הדברה, כדי להבטיח את הראש מפני ה"חדשים".



2. כל גלולת בויטקס סטנדרטית המונפקת בקופת חולים מכילה 33 מיליגרם וויטמין. לכן יש לקחת 2 גלולות בויטקס בבוקר ו-2 בערב, פר ילד, או מבוגר. זה המינום "הדחוף". רצוי לעשות זאת עם הארוחות. מבוגרים יכולים להוסיף עוד 2 גלולות למינון היומי. היות והוויטמין הזה כל כך מבורך ואין הוא נאגר בגוף, אין חשיבות למינון המדויק לפי סרגל. אפשר מותר ורצוי לקחת אמילו יותר. ביתד מבוגרים, ביתד מבוגרים פעילים.

3. כמה זמן נמשך הטיפול בויטמין? כמה זמן שאתם רוצים לא להידבק, ולהיות בריאים. השאלה נובעת מהגישה שהוויטמין הזה הוא תרופה. צריך להתייחס לוויטמין כאל תוספת מזון בריאות. אפשר לשאול על אותו משקל כמה זמן צריך להמשיך להשתמש באוכל.

4. הטיפול בויטמין אינו חד פעמי. הטיפול הוא שיגורי, יומיומי, מתמשך בכדי למנוע.

5. אין צורך להיצמד אל תוצרת הארץ. ניתן לגלות את המינון של הוויטמין הזה מכל תוצרת. בתוך אריות המוצר יש עלון מצורף, ובו פירוט כמה מיליגרם מכל מרכיב יש בכל גלולה בודדת. "מחפית" בלשון העלון. מחברים את כל המיליגרמים יחד, ומגלים כמה מיליגרם - וויטמין ביקומפלס תקע היצור בכל גלולה. מחלישים לפי זה כמה גלולות

צורכים ליום, בהתחשב במינון שהרא חמישים מיליגרם בבוקר, וחמישים מיליגרם בערב. לא טוב לקחת את כל המינון בפעם אחת, כי העודף יופרש כאמור, עם השתן, ולא יהווה מיסרית הגנה למשך כל היממה.

אל כל התדחות בכתב ובעל פה על הגס הפועל, אני רוצה להוסיף ציטוט מרתק אחד של הגב' שרה גולד:

לא רק כינים מתעבות וויטמין בי קומפלס.

"בעת שהוטנו במכסיקו סטי, בקונגרס רפואי, לפני שנים מספר, סיפרנו לרופא הראשי של בית-החולים שם, על כוונתנו לסייל בערי המאה העתיקה, באזור הג'ונגל של יוקאטן וגווסמלה - הידוע לשימצה כיתושיו, ובכל מיני טפילים שונים ומשונים. העצה שקיבלנו ממנו - לבלוע יום יום גלולה וויטמין בי קומפלס (במינון גבוה), על מנת שהריח

שיופרש מויעתנו יכריח את העוקצנים הללו. ואכן - אף יתוש אחד זקרוכי משפתח לא העז להתקרב אלינו".

אני לא יודעת מה זה "מינון גבוה", אבל היות ועלינו על בו שיטה נפלאה, אפשר להתחיל ממינון המינום 50 מיליגרם בבוקר ו-50 מיליגרם בערב - ולראות מה זה יעשה ליתושים. בסביבה שלנו יש פילים מעופפים - אבל פילים מעופפים כמו ב'תגלים של גואטמלה, אין בכל ישראל, לכן אולי זה יספיק. כך או כך, זה וויטמין פלאים.



אינפורמציה נוספת - ושינויים

בקשר למפגש הבנים בסוף סוכות

(1) לוח הזמנים :	
יום שישי 4/10 :	20.00 מפגש בנים על כוס קפה במועדון
שבת 5/10	21.15 הצגה - "ראיתי אנשים צוחקים בקר - עיפונים
	13.00 סיור מאורגן (לבנים המבקרים) לירדן ולשטחים
	15.00 שיחת רעים במועדון - פתוח לכל הבנים
	ערב - סרט
יום א' 6/10	20.30 המסיבה המרכזית בבריכה (בסיום כיבוד וריקודים במועדון).
יום ב' 7/10	11.00 משחקים ותחרויות בבריכה
	12.30 ארוחת צהרים - פיקניק - בבריכה

שינויים אלה נעשו על מנת לאפשר לבנים שמבקרים לנסוע הביתה ביום שני אחרי הצהרים.

(2) סידורים :

- (א) לינה - מאחר ויש משפחות עם מספר רב של מבקרים נעמיד לרשותם בתי ילדים להלנה בלבד. משפחות עם בעיות בשטח זה יכולים לפנות לאדי, בידיעה שגם כאן אנו מוגבלים מאד, ועזרה תוגש רק במקרים של חוסר אפשרויות אחרות.
- (ב) סדינים - רצוי לייעץ לבנים המבקרים להביא איתם סדינים.

26th September, 1985

NEWS OF THE WEEK

>>

This year picking and harvesting seem to be competing with each other. We have just started picking avocado, the early grapefruit will be picked this week, the cotton harvest has also begun, and in the Huleh valley our peanuts are being threshed.

Two big containers of peanuts were brought home for private consumption. They were all gone within an hour of the notice going up! But don't worry, if you didn't manage to get any this time, there will be some more at Succot.

A new temporary baby-house has been set up next door to the Batya-Michal sewing room, since the old one is overflowing.

It is nice to see Aviva Pincus's smiling face around again, after an absence of 6 months. Zami and Shosh are also back from abroad, with Shosh's uncle Moshe.

Phil Glick is away on a two month business trip in America and Gail has also gone abroad. Good luck .

We have two people sick with jaundice in the sick-room. We wish them better soon and hope it doesn't spread.

I don't have any details yet about Sukkot celebrations - you will find them on the notice board.

SHABBAT SHALOM

***** AND *****

CHAG SAMEACH

Inge
@@@

NER ZIKARON

- 14 Tishri - Mrs Margo Gruenberg
- 16 Tishri - Arnon Waterman
- 17 Tishri - Mr Yitzchak Strikovski
- 19 Tishri - Mrs Ruth Steele

NEWS OF THE WEEK

[illegible]

Two big containers of peanuts were brought home for private consumption. They were all gone within an hour of the notice going up! But don't worry, if you didn't manage to get any this time, there will be some more at Succot.

It is nice to see Aviva Pincus's smiling face around again, after an absence of 6 months. Zami and Shosh are also back from abroad, with Shosh's uncle Moshe.

We have two people sick with jaundice in the sick-room. We wish them better soon and hope it doesn't spread.

S H A B B A T S H A L O M

***** AND *****

C H A G S A M E A C H

Inge
@C@C@C@

NER ZIKARON

14 Tishri - Mrs Margo Gruenberg
16 Tishri - Arnon Waterman
17 Tishri - Mr Yitzchak Strikovski
19 Tishri - Mrs Ruth Steele

