



בבדידות קורנת
גם חרמון הסבא
וצינה נושבת
מפסגת הצחור



מזל טוב... מזל טוב

ימי הולדת

28.1. יצחק עדר
יעקוב דדוש
ענבל זיגדון (ניצן - נכדה)
דדיה סינה (נכדה)

29.1. ג'וני הרמץ
רביב פרלסון

30.1. גב' קלדיס בורמן
דינה קרמר
דוני וולר
(נכד - מ. כהן)

31.1. יגיל אורן
מותר נבו

1.2. וילי פינקוס
שוש סולומון
דודו פלמה
מור קולינס (נכד)
שלומי זולטי

2.2. אילן גינת
ליטל עמר
אידו פוקס

3.2. גב' הילדה ברק
ענבל הרמן
(נכדה - רפקינד)
רות איתם
(נכדה - ארנברג)

ימי נישואין

28.1. לאה ונחמן כ"ץ

1.2. מלי ויניב גליק

2.2. ארי וגלעד שטיינר

ג'ורג' ואני רוצים

להביע תודה מהלב

לכל מי שעזר לנו לחפש

את אמא ביום א', כשהיא

יצאה לטייל, טעתה בדרך,

ולא מצאה את הדרך הביתה.

תודה על הארגון המועיל של המבצע

ועל רוח ההתנדבות שהוציאה כל כך הרבה

חברים ובני נוער מהבית, כדי להשתתף

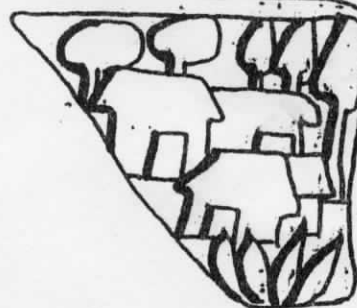
בחיפוש. הודות לכם הכל נגמר בטוב.

אמא בריאה ושלמה, ומצטרפת לדברי התודה.

ג'ורג', יוהנה וקלייר נאי



מה נשמע?



ירח הלימוד ממשיך למשך חברים לא מעטים אל החוגים לפי התעניינותם. המספרים אינם שוברים שיאים, אבל האם דוד אלמן יכעס עלי אם אשתמש במילה 'מכובדים'...? אף פעם לא התימרנו להיות קיבוץ אנטלקטואלי! שיחתו של אריה ו. בנושא בריחת הכפריים באזורנו במהלך מלחמת השחרור היתה מאלפת. אז היה transfer?

* שיחה ששמעתי מפי ילדי כיתה ד', שעומדים ליד הדלפק, והכריזו המגנטי שלוף בידיהם:
"למה אין יותר אטריות כאלה בצורת צדף?"
"הנה, יש עוד קצת" (מגרד את השאריות מהתבנית).
"כל יום משאירים לנו שאריות."
"זה לא נעים..."
"למה מורידים את האוכל מהדלפק לפני שאנחנו גומרים לאכול?"
"לפעמים אני רוצה עוד."
"אפילו את הסלטים מורידים. הם יכולים להשאיר את זה עוד קצת."
צודקים הזאטוטים.

* גם לי הערה אל צוות המזון - שימורי אשכוליות בעיצומו של קטיף פרי-הדד בפרדס שלנו? האקונום מעיר ש'קיבל אותם בזול' - והוא מוסיף שלא תמיד הפרי מהפרדס מגיע. האם פרוש הדבר שכל היבול הולך ליצוא ואין מה שפעם קראנו 'ברארה'?

* אריה (מטפל תלתון בוגר) מספר שמשק הילדים מתמלא שוב. הוא הבטיח לתת לנו פרטים בשבוע הבא...

* רציתי לדווח לכם על טיול הוותיקים - אבל לא היה טיול.
(ראה כתבה בגוף העלון)

* רובי ה. שוב שבה את ליבנו בגליון חדש של 'על האצבע'. "היית גדול, ג'ינג' אמרתי לו. "בלונדיני" הוא תיקן אותי..."

* מפי חברים שמעתי שבעונה זו מאד כדאי לטייל אל בריכת החימצון (אחרי מגדש הכדורגל לשעבר). אם תיגשו בלי להקים רעש מיותר תזכו לראות להקות ציפורי מים, הנהנים מן המקום. ואם תרצו לחדש מעט בבוץ, תגיעו אל הבריכה האזורית ושם עוד יותר מלא.

העיקר, תהנו מיפי האזור שלנו -

שבת שלום,

א.ל.

בעוד שבוע חל ט"ו בשבט, ובגליון הבא של 'דברי' עלה בדעתי לקבל מידע מחברים שונים על "העץ האהוב עלי בסביבתנו". אם הנושא מדבר אל לבך, העבירי ל'דברי' את סיפור העץ שלך. העורכת

בתרבות

תזכורת: ערב בילוי במרכז קנדה

הערב - יוצאים מהמשק בשעה 17.00

כל משפחה מצויינת בארוחת ערב

(ההרשמה מחייבת - אלא אם מודיעים מראש על ביטול לארנון או הלין)

#####



איפה המרמלדה?

בלוח האלקטרוני הוזהרנו מפני נוכל המסתובב בסביבה וגונב כרטיסי אשראי.... לא הוזהרנו מפני גונבי קומקוט וחושחש. וכך מספרת איליין א.:

לפני כמה ימים קטפתי מהבוסתנים בחצר המשק שתי קערות ענקיות של פרי-הדר, במטרה להכין ממנו 'מרמלדה', הרי היא ריבת קליפת התפוזים האהובה כל כך על יוצאי הארצות האנגלו-סקסיות.

השאיתי את הקערות על השולחן ליד הדלת האחורית של האקונומיה ביום ראשון בערב. בשעה 9.00 בערב דייב ד. עדיין ראה אותן שם.

ביום שני בבוקר הגעתי למטבח... וראיתי שנותרה רק קערה אחת. השנייה (כלומר כ-20 קילו פרי) נעלמה! אי-אפשר לאכול את הפרי, קומקוט וחושחש, סתם ככה. יש לו טעם איום.

אז אם הפרי עדיין נמצא אצל הנוכל המקצועי, אפשר להחזירו באישון לילה, ובשבוע הבא תהיה מרמלדה בדלפק לארוחת הבוקר.

איליין



י' בשבט תשמ"ה (1985) - גב' פרידה ולקינז
י' בשבט תשנ"ה (1995) - מר סולומון ג'קסון



פינה איכותית בכפר

בשבוע שעבר קיבלנו, חברי ואני, תודה ומחמאות עבור עבודתנו בפאב.

למען האמת אני לא ממש מת על תודות מהסוג הזה, לכן החלטתי לנצל את ההזדמנות ולהודות למפעילי הפאב האמיתיים, שעושים את העבודה הקשה כאמת, עם הרבה חום ואהבה.

הפאב פועל מזה כמה חודשים ובהצלחה מרובה, אך עם לא מעט בעיות וקשיים שכדאי לתת עליהם את הדעת למען המשך פעולתו המוצלחת של הפאב.

ראשית, יש מחסור בחברים אשר מוכנים לתת מזמנם בימי שישי לשעתיים או יותר, ומאוד רצוי שעוד חברים יצטרפו למעגל התורנים.

שנית, בעיות הנקיון בימים שלאחר הפתיחה. כרגע יש פתרון חלקי, אבל צריך להשלים את החסר. יש בעיה של סדר ומשמעת, במיוחד בתקופה של מתנדבים, אולפן, צעירים או אורחים, שאז יש בלאי גדול של כוסות שתיה שנעלמות או מפוזרות בכל מני מקומות.

בעית הרעש מהפאב כמעט ולא קיימת, כך שעם קצת עזרה לאחראים על הפאב יהיה לנו מקום שבו אפשר לשבת פעם בשבוע ולברוח מקשיי היום-יום, ולהכיר את אותם החברים של לחצי היום-יום, אבל בלילה על כוס בירה בפאב הם שונים, ונעים להיות במחיצתם.

אני יכול להעיד על עצמי שאני לא מהרקדנים, שתיינים ובלייני פאבים. אבל הפאב הנוכחי הוא כאמת מקום שכדאי לבא לשם בערבי שישי בין 22.00 - 24.00, להנות מאווירה טובה, מוסיקה נעימה, שתיה מכל הסוגים וזמן שמתאים לכל גיל מ-18 ועד 80 ומעלה.

המקום הוא יפה וטוב, הוא שלנו ובשבילנו. אז -

עשו מנהג קבוע
ובואו לפאב בכל שבוע

כי המקום לא שווה בלעדינו.

שבת שלום, שבי
דייר בשכונה
(לא בהנהלת הפאב)

TO OUR DEAR VATIKIM

לוותיקינו היקרים -

אני מרגישה את הצורך לפרוק את רגשות התסכול שהצטברו בי.

כשטומי ואני מכינים טיול, אנחנו משקיעים מחשבה, זמן ואכפתיות לרוב. אנחנו עושים את זה מתוך הרגשה שחשוב, נעים ומעניין, וכדי להציע, עם הפחתת לחצי העבודה, אופציות שונות.

האמת היא, כשמתכננים טיול, אף פעם לא יכולים להבטיח תנאי מזג אוויר מתאימים. עלינו לקחת סיכון, כי בישראל חם מדי, או קר וגשום. אם נרבה להתחשב במזג האוויר, לא נצא לשום מקום.

הטיול האחרון לעמק הירדן דרש תכנון והכנות לרוב. כמובן שהיינו מודעים לעובדה שינואר לא החודש הטוב ביותר, ולכן בחרנו בעמק בית-שאן, מקום ששם לרוב מעט חם יותר מאשר בשאר חלקי הארץ.

היינו נחושים בדעתנו לצאת לטיול - עד שהתחילו לנחות עלי הטלפונים.

"אבל יירד גשם"

"יהיה קר מדי"

"למה דווקא בינואר?"

"למה טיול ארוך כל כך?"

"למה לגשר? מה כבר מעניין בגשר?"

"אין לי חשק להתרשב."

וכו' וכו'

לא היתה לי ברירה אלא לבטל את הטיול. בסוף התברר שיום שלישי היה יום סביר לגמרי, ולבושים בגדים מתאימים ומצויידיים במטריות היינו יכולים להנות מיום נהדר.

יש ביניכם כאלה שתמיד מעודדים ומעריכים את מאמצי, וסומכים עלי להחליט לפי הנתונים. הפעם נכנעתי ללחצים מאותם 20% של החברים שגר-שמו לטיול.

טומי ואני זקוקים למספר שבועות כדי להתאושש מהאכזבה, ומהמאמץ שראש-קענו. ייתכן שנחזור ונארגן את הטיול לחודש מרץ - אבל לא מבטיחים.

ה ל י ן



טיפולם הוליסטיים

פיליס קולט

בשבילי שנת '95 היתה שנה מלאה פעילויות והטיפול האישי הנובע מכך:

עיסוי

ארומתרפיה

רייקי

אמבטיות (עם שמנים נדיפים או ג'קוזי טיפולי)

פרחי באך

וסדנאות לזוגות לפני הלידה.

הדרכתי שש קבוצות "הכנה לקראת לידה".

ביצעתי 460 טיפולים (13% עבור תשלום).

ומלאתי 98 בקבוקים של פרחי באך.

מחיר ממוצע של טיפול לחבר (ע"ח ועדת הבריאות) הוא 3.14 ש"ח + עבודה.

(400 שעות)

מרחתי על המטופלים 10.7 ליטר שמן

והבשמתי אותם ב-3,644 טיפות שמנים ארומטיים.

נתבקשתי לעזור במצבים מגוונים, גופניים ונפשיים.

לידי הגיעו ותיקים וצעירים, נשים הרות ואנשי גד"ש, סטודנטים

וחברים "בתפקיד".

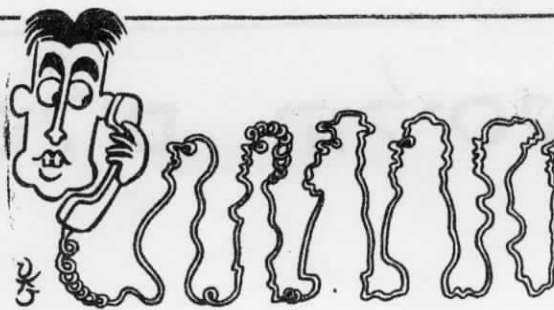
נקראתי להקל על כאבים בשרירים וב'לב'.

הטיפול המבוקש ביותר: הקלה לכאבים גופניים שנובעים ממצבי מתח.

השמנים הארומטיים הנפוצים ביותר בשימוש: טי טרי, מיוון ולבנדר.

לכל בית כפר הנשיא -

שנת בריאות שלווה ושלום.



טלפונים

טוב, מה לעשות? יש חידושים ושינויים. אז מה? לא לספר לכם? בטח לספר ולכן הרשום לעיל:-

177

הבעיה: חברים התלוננו על השכמות באמצע הלילה ללא בקשה מצידם. הדיאגנוזה: חיוג "מספר ירוק" (למשל 022-1234-177) ... בלי קדומת לקו חיוג.

חיוג כזה יפעיל את ההשכמה "177" בשעה 0221 (במקרה הנ"ל) במקום את "המספר הירוק".

פתרון: חיוג ל"מספר ירוק" - "177" עם קדומת "9" או "3" חיוג להשכמה - "177" בלי קדומת "9" או "3"

חיוג מהיר

הבעיה: דרושה אפשרות לחיוג למספרים מסויימים מטלפון כלשהו כולל טלפון חסום. למשל לאחות התורנית, משטרה, מכבי-אש או מד"א

הפתרון: רשימת מספרי חיוג מהיר מיוחדים - להלן:-

0700	משטרה (100)
0701	מד"א (101)
0702	מכבי-אש (102)
0712	מרכזית ביפר (ירושלים)
0713	מרכזית ביפר (תל-אביב)
0714	מרכזית ביפר (חיפה)
0723	נחיתות נתב"ג (עברית)
0724	נחיתות נתב"ג (אנגלית)

הערה: חיוג למספרים אלה יעשה ללא קדומת יציאה "9" או "3". זכור! חיוג ללא קוד יציאה!

* * * * *

לכל המרגישים "נדרסים" ע"י האופציות הרבות זכרו....

אין צורך להשתמש בכל אלה. זה למעוניינים בלבד. אפשר להסתדר יופי בחיוגים רגילים.

("מפריע לך? לא! רק כשאני נושם!!")

חוגי ילדים, נהג תורן ווידאו טייפ



פניה
להורים
לילדים
ולנהגים התורנים

חוגי הילדים באיזור פועלים השנה כבר קרוב ל-5 חודשים, ובמהלך הזמן התגלו מספר נקשים בהם אנו מבקשים לשתף את ציבור ההורים, הילדים והנהגים התורנים על מנת להקל על כולם ולמצוא פתרונות לבעיות:

א) איחורים של ילדים להסעות - יש ימים בהם לוח הנסיעות של הנהג התורן עמוס למדי, ואיחור של כ-10 דקות בשל המתנה לילד מאחר, גורם לשיבושים בכל הערב שלאחר מכן. לכן, אנו פונים להורים בבקשה לדאוג לכך שהילדים יגיעו לרחבה בזמן, וכמוכן שימתינו לרכב שמחזיר אותם במקום המוסכם, גם אם הוא מתעכב מספר דקות (כן, אפילו אם זה "יוצא" לחכות 20 דקות!)

ב) בחורף - כאשר קר וגשום בחוץ, אנו מבקשים מכם, הנהגים התורנים, לקרא לילדים מתוך המתנ"ס/האולם ולא לצפות שהם יחכו על הכביש או בחוץ בקור/בגשם.

ג) עדכון אצל סדרן התחבורה - מכוון שלעתים לוח הנסיעות הוא מורכב במקצת ויש צורך בהסבר על המקומות בהם מתקיימים החוגים, מתבקשים הנהגים התורנים לבוא להתעדכן אצל הסדרן במשך היום. כדאי לכם, כך רק תחסכו לעצמכם נסיעות מיותרות וחיפושים אחרי ילדים אבודים.

ולבסוף - פניה לכל הציבור

למרות שהביקוש עולה לעיתים על ההצע של כלי הרכב, מנסה הסדרן להענות לכל הבקשות לקבלת רכב. עם זאת, בשל נתונים אובייקטיביים -

תנתן עדיפות לנסיעות הקבועות (כלומר, לחוגי הילדים, נסיעות בריאות וכו') אנו קבלו זאת בהבה.

חבר המבקש להצטרף לנסיעה של הנהג התורן, מתבקש לוודא כסידור שיש מקום עבורו, שכן יש נסיעות בהן הרכב מלא בילדים הנוסעים לחוגים.

לשאלות והבהרות הנכם מוזמנים לפנות לפלוא (סדרן רכב), אביבה ל., (חוגי ילדים) דליה ו. (חוגי מוסיקה) או ריימונד ס. (ו' תחבורה).



חורף. חורף של ממש סוף סוף.
 גשם בחוץ, שלג בחדמון, ורקפות ליד גן שקד.
 חורף ארצישראלי כזה, שאיננו כמו החורף של שם.
 כאן השמים עושים פסק זמן של תכלת ושמש מחממת.
 שם שמי העופרת מסרבים להתפזר.
 עמק מנסורה בענן לבן והגולן נעלם.
 האם זה סימן של מה שיבוא?
 רב תמהוני מבשר רעידת אדמה באילת ומצווה לשים ח"י ש"ח בשקית ניילון
 ליד משקוף כל בית. ורעידת אדמה לא היתה.
 ומה יהיה עם שקיות המצלצלים?
 חורף. מה נזכור מחורף תשנ"ו? רצח יצחק רבין, נוער הנרות, משפט
 הרוצח יגאל עמיר, בחירות אצל הפלשטינאים....?
 כל אלה יחלפו, אבל בשנה הבאה שוב תהיינה רקפות ליד גן שקד..

מה שלא נאמר בחוברת בלי צבע כשאין הסכמה בין אנשים, נאלצים למצא פתרון בתקנונים. ומי זוכר ומי יזכור
 מה שיהיה כתוב בסעיף זה או אחר? רק לעת צרה כשפלוגית לא מלאה את
 מכסת ימי העבודה, ישלוף החכם התורן את ספר התקנונים של 1996,
 מעודכן ב-1997, בתוספת 1998, סעיף 99א' ויקריא "על חברה שלא תסכים
 להכניס את תינוקה לבית התינוקות אחרי X חודשים, יוטל קנס של שלילת
 תקציב של Y ש"ח". ומה יהיה אם חברה אוהבת תינוקות תילד תינוק כל
 שנה, ולא תגיע לעבודה מסודרת עד הגיעה לגיל המעבר? אל פחד. יהיה
 סעיף הולם: "מכסת התינוקות המותרת בכל משפחה היא Z תינוקות."
 ומה יהיה אם בעלה של סרבנית עבודה מכל סיבה שהיאיתכריז קבל עם
 וסידור העבודה: "משכורתו בשוק החופשי היא A ש"ח. אשתי העדינה לא
 צריכה לעבוד כלל!"

מה שחסר בתקופה של חוסר אמונה בערכי הקיבוץ הוא אמנה בין החבר לבין
 החברה הקיבוצית. באמנה ייכתבו זכויותיו וחובותיו של כל חבר - חדש
 כוותיק. לא, זה לא יהיה עוד ספר תקנונים המחייב בקיאותו של עורך
 דין, אלא הכרזה מובנת לכל כמו הכרזת עצמאות מדינת ישראל, שיש מגנים
 עליה בדגש שמישהו מנסה להתעלם ממנה.
 ובעידן של מרכזי אחריות יזכרו את המקרה המפורסם של הח' רות
 פילסודסקי, חברת קיבוץ מנוחה ליגע, שתבעה את רשות-חינוך הגיל הרך
 בקיבוץ על אי-נכונות לקבל את תינוקה תחת 'תינוק יקר'. כשהתביעה
 הגיעה לבית המשפט, טען עורך דין רשות החינוך "בלאו הכי לא היה ענף
 בקיבוץ מנוחה ליגע שהיה מוכן להעסיק את החברה רות פילסודסקי וכולם
 היו תמימי דעים שמוטב שהיא תשב בבית עם תינוקה". בסופו של הדבר פסק
 בית המשפט לטובת הח' רות פילסודסקי, שעזבה את הקיבוץ והקימה גן
 ילדים במושבה "זכר צדיק" הקרובה. שלא נידע...

זהירות! אותיות שמחנו לדאות שעל דו"ח מספר מאה ומשהו חתם תמיר,
 אבל כשהתבוננו בכתוב, ונתקלנו באותיות אש"ח, מש"ח,
 חשכו עינינו. אמנם בסוגריים איפרוהו הופיעו בהסבר - אלפי ש"ח -
 אבל למה לנו בלבול כזה? חשבנו שאולי אש"ח זה עוד ארגון טרור לשעבר
 ומחשבה שניה העלתה אפשרות שמדובר ב"ארגון שחרור חלם" או "אלף שירי
 חסידים" ומה עם מש"ח?! האם היתה שגיאת דפוס (קורה) ומדובר
 ב"מש"ח"? די לנו עם מה שמופיע בעיתונות: הפצ"ר קבע שסג"מ ק' מאכ"א
 הזניח את תפקידו כסמ"פ ועסק בנדל"ן בבורסה.

השימוש באולם 'דדו' אנחנו בעד יוזמות, אפילו אם לעתים הן נידונות לכשלון. זכור לנו מפעל הידיות הפלסטיות שהיינו

צריכים לחבר לעוד משהו, כדי שמישהו ימכור אותן. כשקיבלנו את פנית יצחק גולן לעזור בהצעות שמות מרצים, רשמנו רשימה של מרצים מקסימים ומוכשרים, ואנחנו רוצים בהצלחת התוכנית. אבל נשאלת השאלה, האם אולם זה המקום להרצאות? מרצה טוב - לא באוניברסיטה, ששם רושמים ומקליטים כל מילה - זקוק למגע קרוב עם קהל השומעים. במקום שיש בו כמה מרחק מן השומעים לא יווצר קשר זה. והאם האולם הגדול יתמלא גם כשהרב אביגדור הכהן ירצה? טוב היה אילו היינו מנצלים את שפע הכשרון המוסיקלי שקיים אצל עולי חבר העמים, ומקיימים קן נצרט כל מוצאי שבת במחירים מוזלים.

מחשבה נוגה פעם לילות השבת היו מועדי התכנסות של כל חברי הקיבוץ. לפעמים היתה תוכנית, לפעמים היתה הופעה, לפעמים משהו

מתוצרת בית. כיום, אחרי השעה 21.00 המדרכות ריקות מאדם, ורק יללות התנים ויריות שמחה מטובא פולחות את דממת הלילה. נו, קשה להתחרות בטלויזיה המזופטת?

אל תגידו חורף - זמן השיעולים והשפעת.
I love K.H. in the winter when it's raining...

אריק א.

שבת שלום,



סיפורי המקום



צניחה חופשית...

כחודש לאחר ההתיישבות הגיעה מינה (סלע) למשלט, כדי להצטרף ליתר החברים יוצאי רואן שבצרפת, ביניהם ישראל א., ג'ק גולן ועוד חברים שאינם איתנו היום. כששאלה מינה איפה חברתה שרה קוט, אמרו לה שהיא 'בתצפית'.

מקום התצפית היה ב'עמדה שש', מול הסורים שבגולן, וכדי לשפר את שדה הראייה, העלו את התצפית במשך היום לגגו של מבנה אבן נטוש בקרבת העמדה. גג זה לא טופל על ידינו, והיה רעוע ולכן הוזהרו התצפיתנים להמצא רק בקצוות, ולא לדרוך על הגג עצמו.

דבר זה לא היה ידוע, כמובן, למינה, וכשראתה את חברתה על הגג, טיפ-סה למעלה והחלה לחצות את הגג. לא הרחיקה לכת, ופתאום נעלמה, כשהגג התמוטט ברעש גדול... בהתפזר ענן האבק מצאו את מינה עומדת בין סלעים הקרשים והאבנים, המומה ומפוייחת, אבל בריאה ושלימה, פרט למספר שריטות. ואז התרוממו שתי דמויות נוספות מן המפולת... היו אלה ברני מרכס ועוד חבר, שהיו עסוקים בניקוי המבנה לקראת שימושו כמחסן. חבל שלא צילמו את פרצופיהם כשהסתכלו בתדהמה על הבחורה הבלתי מוכרת שצנחה פתאום מן השמיים... (גם הם יצאו בשריטות קלות מכל העניין).

פרט פיקנטי נוסף שכדאי לציין הוא שבתקופה זו חיינו במשטר מים חמור, לאחר שהטנקר שהביא לנו מים חורר בהתקפה האווירית הסורית כמה שבועות לפני כן. כדי להתקלח יצאו הבנים לראש פינה ברגל (באישור המא"ז). שם היתה נקודת מים צבאית, ובחורינו עמדו, עדומים כביום הוולדס, בתחילת הכביש העולה למושבה, והתרצו. אבל לבנות חילקו חצי דלי מים ביום, לצרכיהן האישיים. מינה סיפרה לי, שבקיץ 1972 דבר צניחתה

התארגנו הבנות במהירות ותרמו למינה, כל אחת מן ה'מנה' שלה, כדי שתוכל להתרחץ....

יצחק עדר

ה ע י ק ר ה ב ר י א ו ת

פעילות גופנית למבוגרים – הליכה

הליכה היא התנועה הטבעית ביותר בהתקדמות

בגלל מבנהו, צורתו, גמישותו ומבנה עמוד השדרה – מותאם הגוף להליכה יותר מאשר לעמידה, לישיבה או לריצה. זוהי הפעולה הטבעית ביותר של הגוף, כמו נשימה. היא מצטיינת ביעילות ובתכנון אנרגיה מרבי יותר מאשר כל תנועת התקדמות אחרת. בעוד צורות התקדמות אחרות דורשות טיפוס גוף מיוחדים, הליכה מותאמת לכל טיפוס הגוף במידה שווה.

הליכה היא פעילות שעוזרת למערכות הלב ולמחזור הדם

פעילות הליכה סדירה מפתחת את מערכת הלב ומפחיתה את הסיכון למחלות לב וכלי דם. מקובל היום על ידי קרדיולוגים לשלב הליכה בכל תוכנית שיקום. ההליכה מסייעת בוויסות לחץ הדם, מפחיתה את ריכוז השומנים בדם ואת רמת הכולסטרול השלילי.

אנו מכירים שתי צורות הליכה עיקריות:

הליכה טבעית –

זוהי מסגרת הליכה שאנו מבצעים בחיי היומיום לצרכינו השוטפים או להנאה. זה אינו תרגיל גופני מכוון או מתוכנן. בדרך כלל קצב ההליכה נע בין 4-2 ק"מ לשעה, בלי שום מאמץ גופני מיוחד, ותכליתו היא בעיקרה מגמתית לצרכים מיוחדים.

הליכה דינמית –

זוהי מסגרת הליכה מתוכננת, המיועדת בעיקר לשיפור הכושר הגופני הכללי או הספציפי. קצב ההליכה מואץ – בין 5-8 ק"מ לשעה. סגנון ההליכה מהוקצע, ויש הקפדת-יתר על מסלול ההליכה, על תדירותו, על אורך המסלול ועל דרגת המאמץ הגופני של ההולך. בדרך כלל מדובר בתוכנית ארוכת-טווח מודרגת ומבוקרת. חשיבותם ותרומתם של מרכיבי ההליכה שנמנה בהמשך מתייחסות לשתי צורות ההליכה, ואולם בעוד ההליכה הטבעית תורמת יותר לאספקט הבריאותי, תורמת ההליכה הדינמית בעיקר לשיפור הכושר הגופני.

הליכה היא פעילות לכל החיים

בכל גיל אנו יכולים להתאים לעצמנו את יעדי ההליכה בהתאם למצב בריאותנו ולכושרנו הגופני. הליכה בחיק הטבע משלבת הנאה אסתטית, חברתית ובריאותית.

ההתקדמות

היא תמיד קדימה בתנועה הרמונית סימטרית של שני חלקי הגוף. הלחץ על עצמות השלד הוא מינימלי, וכתוצאה מכך המתח השרירי הרבה יותר מבוקר מאשר בריצה. בהליכה פיתוח השרירים הוא הרבה יותר סימטרי, היות שהמאמץ בשני חלקי הגוף שווה. המאמץ הגופני מורגש במיוחד במפרקים.

השחיקה בהליכה קטנה הרבה יותר מאשר בכל מסגרת פעילות אחרת.



הליכה תורמת לחיטוב ועוזרת בהורדת משקל

הליכה מתמשכת (למעלה משעה) בקצב מבוקר עוזרת בצורה משמעותית לחיטוב. זיכוי של הגוף

ולהורדת משקל. חילוף החומרים משתפר, גדלה שריפת השומנים העודפים בגוף, ובמקומה מתרבה המאסה השרירית.

יג. הליכה תורמת להורדת מתחים ולהפגתם

הסחת הדעת מפעילויות היומיום, ההתמזגות עם הטבע והאוויר הצח, השלווה והרגיעה – כל אלה עוזרים בשיפור כוח הריכוז ותורמים לשינה טובה ולהרגשה כללית חיובית.

מכלול מרכיבי ההליכה שמניתי הוא גורם מכריע בכל קבוצת גיל. לגילאים הצעירים תורמת ההליכה בתהליך הגדילה וההתפתחות, ואילו למבוגרים ולקשישים מהווה ההליכה פעילות גופנית המקילה על מעבר הגילים ומשמשת אתגר מתמשך. התרומה לבריאות המבוגר ולשיפור כושרו הגופני היא משמעותית ביותר, אם מתמידים בביצועה.

במאמר הבא נרחיב את היריעה על הכנת הגוף להליכה ועל דרך קביעת יעדי הפעילות הנכונה ■

הליכה משפרת את הכושר האירובי (אווירני)

מדובר בעיקר בשיפור מרכיב הסבולת המאפשר פעולה מתמשכת. על ידי ויסות העצימות והתדירות הרצויות אפשר לשפר בצורה משמעותית את צריכת החמצן המרבית.

ההליכה מחזקת את המערכת השלדית והשרירית

ההליכה מחזקת את עצמות השלד והשרירים בכל חלקי הגוף. למרות שמקובל לחשוב שהתרומה העיקרית היא רק לרגליים, שותפים חלקי הגוף העליונים בצורה פעילה בכל שלבי ההליכה, ולפיכך מתחזקת מערכת השרירים גם בגב, בבטן ובאגן. הסבולת השרירית מתפתחת ומאפשרת ביצוע תנועותי חסכוני יותר, יעיל יותר ולזמן ממושך יותר.

מאת: ד"ר אלימלך שוחט, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט

שבוע מספק – אבל עדיין הדרך ארוכה אל הממוצע השנתי.

230.0 מ'מ 17.1.96.

^

^

^

^

305.2 מ'מ 24.1.96.



נורית ארד

יעקב צור הוא הקבולן הטוב ביותר שהיה בעת האחרונה להשגת כסף מהממשלה, אמרו השכנוע חקלאים על שר החקלאות. ואמנם, נראה שאין עוד בנקאי נאמן לחקלאים כמו השר צור. צור, שאינו חבר כנסת, נכנס לפני שלוש שנים לנע' ליו של רפול, ובמשך שלוש השנים האלה חסה תחת המטריה של ראש הממשלה יצחק רבין. תחת המטריה הזאת הוא לא הפסיק לריב עם האוצר, וגם אם התפשר פה ושם, זכה לא מעט פעמים

יעקב צור לא הפסיק שלוש שנים לריב עם האוצר, והשיג ממנו די הרבה כספים לטובת החקלאים. ענפים חיוניים קיבלו רשתות ביטחון בצורת מחירי מינימום. הרווחים של החקלאים עלו ב-1994 ב-12%, וגם השנה מצבם לא רע. באוצר, לעומת זאת, אומרים על משרד החקלאות שהוא "משרד של פרוטקציוניזם,

טוחנים מים

אחרי התחומים שבהם יש ביקורת רבה על צור הוא תחום המים. כדי להתמודד עם בעיות המים של ישראל בעתיד, יש צורך להניח כבר היום תשתיות למערך התפלה, שבשנת 2010 לכל המאוחר יהיה עניין הכרחי. לשם כך צריך להתחיל כבר לאתר ארמה לאורך מישור החוף, כדי לבנות עליה מתקני התפלה, וכדי לאגום את המלח שייווצר תוך כדי התהליך. בתחום הזה לא נעשה דבר. בינתיים עולה מיום ליום מחיר הנדל"ן לאורך מישור החוף, ושטחי האדמה הפנויים מצטמצמים.

אחר המבקרים הקשים של המשרד, שביקש הפעם להישאר בעילום שם, טוען גם שצור היה צריך לפעול לביזור מערך השיווק של המים ואספקתם, אך לא עשה דבר בעניין. "שלטונה המונופוליסטי של מקורות יונצח גם בקדנציה שלו, ואיתו גם תהליך ייקור המים בשנים הבאות", אמר הגורם.

במקורות, אגב, דווקא מדוברים מאוד מצור. לדבריהם, הוא בקיא בנושאי מים, רואה את חשיבותם ואת סדרי העדיפויות, ומבין, לרוב, ריהם, שבשלב ראשון צריך לנצל את כל המים הקיימים, כמו קולחין או מים מליחים. לרבי-רי, הם, הוא אישר את הקמת מובל (כמו מוביל) הקולחין המזרחי, פרויקט גדול להובלת מים לא טהורים לגידולים מסוימים שאינם מחייבים מים טהורים, שתקוע כעת באוצר, וגם רוי חף לקראת הקמת מתקני התפלה.

למי שהיה מרוצה עד כה מפועלו של צור, יהיו השנה יותר סיבות להיות מרוצה. השנה הרביעית תהיה מבחינתו שנה קלה ביותר. אם בתקופות קשות הצליח להוציא מהאוצר כסף פים שקורמיו לא חלמו עליהם, אומרים חסידיו ומתנגדיו גם יחד, אין ספק שהשנה, שהיא שנת בחירות, הוא יצליח להוציא פיי-כמה.

דוגמה טובה להצלחות של צור בדאגה לחקלאים היא יצוא פרי ההדר. רפול עשה את הצעד האמין וביטל את המונופול של המועצה לשיווק פרי הדר, אבל לא הוא ולא הפרדסנים ראו נחת מהתוצאות. בימיו נאבקו החברות המייצאות זו כזו באירופה בהורדת מחירים, הפדרסן הישראלי שילם את המחיר, ורפול ספג את הביקורת.

אצל צור התייצבו הדברים, ואפילו יותר מזה. הוא שוכנע שלא לקבל את רוי"ח פקלמן, שקבע כי יש לאפשר לשני יצואני הדרים כל-כך לפעול בכל אחת מארצות היעד ולתת להם בלעדיות כאותה ארץ. במקום זה החליט לקבוע מחיר מובטח לפרדסן, ושהיצואנים יילחמו בשוקי חו"ל על חשבונם. ההצעה רדשה תקציב ממשלתי והקצאת רשת ביטחון לפרדסנים. צור השיג את הכסף, וזה מה שעשה את ההבדל.

שלמה רייזמן מזכיר עוד כמה הישגים של צור לטובת החקלאים: לפני שבעה חודשים, בדיון אחר מיני רבים בנושא מחירי המים בור ערת הכספים, הצליח צור בעזרת האיכרים שלא להעלות את מחיר המים לחקלאים. הוא נכנס לעימות עם שר האוצר וזכה. צור הוא גם האיש ששכנע בשעתו את רבין להביא פועלים תאילנדים, שבלעדיהם היו ענפים כמו פרחים, הדרים, נשירים וירקות נקלעים למצוקה קשה. הוא גם היה זה שלחץ על האוצר לסיים באופן משביע רצון את פרשת הפיצויים בשל נזקי הסכע של 93-94.

לעומת זאת, צור לא עשה דבר בעניין פערי התיווך בשוק הירקות והפירות. מצד שני, גם אלה שקדמו לו לא הצליחו בכך. מגירותיהם של שרי החקלאות לדורותיהם מלאות במסכות של ועדות שבדקו את פערי התיווך בשוק הירקות והפירות. המצב בשטח היה ונשאר גרוע. הסיטונאי והקמעונאי מתעשרים, לחקלאים השר רואג במרץ, והצרכנים משלמים את המחיר.



25 בינואר 1996

105 מס'

סיכום שתי ישיבות של הנהלת ענף המזון

(חלק מן האינפורמציה מהישיבה הראשונה כבר נמסר בדף המידע הכללי לקראת 1.1.96 אבל הדו"ח מצורף כאן למען השלמות)

סיכום ישיבה - 20.12.95

נוכחים: אבלין, שמחה, דוד פרנקליון, דייב ד., ארנולד, דרור זיו, אשר איילון.

חסרים: אורי א., דליה ב., אורי ג.

1. שיטת הרישום לחבר - מוזמנת שולמית פרנק

א. הזיכוי החדשי יהיה צמוד למדד המזון.

ב. דרור יעצב טופס חדש לחברים שיכלול יותר פרטים: מחירי

ארוחות ומספר ארוחות לכל נפש.

ג. מהמרכולית נקבל בנפרד את סיכום חיובי המוצרים שניתנו

בחלוקה עד עתה כגון: חלב, לחם, גבינות, ירקות.

ד. בדף התקציב הכולל תופיע היתרה לזיכוי/חיוב.

2. התקציבים המיוחדים מהמרפאה יבוטלו (לחברים שקיבלו זאת עד עתה) משום שהתפריט הצמחוני והשבועוני עונה על הדרישות מבחינת אבות המזון.

3. הצוות שמע סקירה על תוצאות השאלון שהועבר לחברה לגבי מידת שביעות הרצון מהארוחות. הושמעו דעות והצעות.

4. ברנץ'

א. סוכם לקצר את הברנץ' לשעות 10.30-13.30.

ב. יהיו מספר תפריטים שונים לברנץ'.

ג. שעות המסירה יוארכו עד ל-5 שעות, והמסירות יכולות להיות

פעם ב-8 שבועות. באחריות הסדרן לתכנן ולחשב את האפשרויות

השונות.

5. במקרה ששוכחים את הכרטיס המגנטי, ילדים החל מגיל ביה"ס יוכלו לחתום במקום.

6. בנים בביקורים ארוכים - תקציב האירות אמור לכסות גם מקרים כאלה.

.../.

סיכום ישיבה - 19.1.96

נוכחים: אורי א. דייב ד. אשר א. שמחה א. דוד פ.

1. שעות הברנצ' - כפי שפורסם לעיל, בינתיים הפתרון הכי טוב מבחינה מעשית.

2. תקצוב בית ראשון במולדת - אושר הסיכום בין אורי א. ושרה ד.

3. מכירת תשלומים במזומן לאורחים של תושבים, זמניים ומזדמנים כגון קבלנים וכו':

(א) פט ולא תתבקשנה להדגיש למתנדבים ולאולפן שיקנו מהן ולא מהמזכירות השכנית.

(ב) התלומדים הללו אינם מיועדים לחברים ולאורחיהם הפרטיים. מי שאחראי למשל על קבוצה (גם המגיעה במפתיע), צריך לתאם עם מנהל הענף או לשאת בתשלום על הכרטיס האישי.

(ג) אין החזר תלומדים. תלומדים שלא נוצלו עקב ביטול הם גם תקפים למועד אחר.

(ד) אשר לקח על עצמו ליידע שוב את התושבים על הסידור ואף ימליץ להם לרכוש תלומדים מראש לעת ביקורים לא צפויים בשבתות.

(ה) לענפים יש את הברירה בין לממן לאורח ע"ח הענף לפי רישום בתלומד הפנימי בח"א, לבין לבקש מהאורח לקנות במזומן במזכירות השכנית.

(ו) התלומדים יהיו לחודש נסיון במזכירות השכנית בתקווה שהקשיים יופחתו.

4. מועד שינוי תקציב ילדים (מגן לכתה א', מכתה ו' ל- ז', מכתה י"ב לבנים).

המועד לשינוי הוא הראשון לספטמבר מדי שנה. כלומר, בנים עובדים לפני הגיוס יהנו מתקציב מלא עד לגיוס.

5. נעילת הדלתות בערבים מתעקבת עד הסדרת מנעול אחיד (מפתח אחד) לארבעת הדלתות - לנוחיות התורנים.

6. קיזוז אש"ל

ממפעל הבונים נודע שקיזוז האש"ל למוכרים וכו' גם יחול על נסיעות לחוץ לארץ בתפקיד.

אורי א. יקח על עצמו להסביר גם את הנושא של דיווח וקיזוז אש"ל לנסיעות לחו"ל בתפקיד של עובדי חוץ ובעלי ענפים ותפקידם.

רשם: דויד פ.

כרטיסי ארקיע

אנו מזכירות לכל החברים: נא להזמין כרטיסי ארקיע יום מראש (חוץ ממקרי חרום כמובן). חלוקת הכרטיסים נעשית בצהריים, וכל בקשה חריגה דורשת התעסקות עם הכספת ולא תמיד הזמן ברשותנו.

תודה, צילה-גבי

ישיבת ו.חברה

נוכחים: רפי, אלזה, דיאן, אלק, אשר, דודיק
מתנצלים: מיכל דדוש, אריק ל', ג'קי

נושאים לדיון1. אישור הדו"ח הקודם - אושר.2. קרו חשמלהורים

כאשר הוקמה הקרן, לא נלקחו בחשבון ההורים אשר אינם עצמאיים. הבעיה נבעה מכך שהקרן הוקמה היוזמת ו.חברה שאיננה ברת סמכות בנוגע להורים. מכיוון שההורים חיים בתנאים דומים לחברים הוחלט לאפשר להם להצטרף לקרן. הצעת הועדה היא שההורים המצטרפים יחויבו במחצית סכום סך התשלומים (מוצמד) מתאריך הקמת הקרן. כמו כן, הצטרפות לקרן חלה על כל ההורים בקטגוריה זו, בהתאמה לתנאי זה על החברים.

הוחלט שלפני אישור סופי של ההצעה הנ"ל רפי ישוחח על כך עם סוזאן שוורץ.

תקן מקררים

כיום הקרן מחליפה מקררים לפי תקן החלוקה שנעשה לפני שנים ע"י ו.חברה. כיום כבר אין חלוקת מקררים אך התקן נשאר כשהיה. ההצעה היא לעלות את התקן ממקור בסדר גודל של "אמקור 6" ל "אמקור 13" שהוא מתאים יותר לצרכים של היום, ועידן ההפרטה רק מחזק את הצורך הנ"ל. הוחלט לישיבה הבאה רפי יביא את עלות השינוי בתקן ואת המשמעות הנובעת מכך לקרן.

3. תוספת בניה (אוסו אדלשטיין)

נבצר מאוסו להגיע לישיבה, בהסכמתו הסעיף הועלה בהעדרו. ההנהלה הפעילה אישרה לאוסו מימון להרחבה בביתו לשימוש משרדי. התוספת תאיש את המזכירה שעובדת עבורו וכן תשמש כחדר עבודה. במישור החברתי, על הועדה לתת את הדעת ולאשר שימוש בבית החבר למטרות עסק, הכנסת עסקים ולקוחות לשכונות מגורים, ניצול המבנה העסק לשימוש הפרטי של החבר, וכן מה עולה בגורל המבנה במידה וחבר מפסיק את פעילות העסק מתוך ביתו. הועדה המברכת את ההנהלה הפעילה על פעילותה והחלטותיה כלכליות אך אין זאת בסמכותה לאשר בניה במבנים ששייכים לו. חברה (שיכון). מבני מגורים שייכים לחברה וכל צעד שינוי ייעודם חייב לקבל אישור של ו.חברה. הועדה דוחה על הסף את ההחלטה של ההנהלה הפעילה ואוסרת על קידום תהליך בנית התוספת עד אשר תשונה ההחלטה הנ"ל. בזאת הועדה מזמינה את ההנהלה הפעילה להביא לדיון מסודר את שינוי הקונספציה של שימוש בבתי מגורים למיזוגם עם עיסוקים עסקיים.

4. דיווח על הכנסות מענפים לקהילה (אלק)

אלק ביקש לדחות את הדיון עד שיקבל את כל החומר הדרוש על הענפים שמשמשים בנכסי הקהילה.

5. דיווח של צוות תקציבים (ג'קי)

הדיון נדחה העדרו של ג'קי.

.../.

6. דיווח על הנעשה בהפרטת המזון (אשר)

בעקבות בקשה של אשר להמשיך לבדוק את העלויות הריאליות של א. הערב לחברים שבוחרים לאכול בבית, ארנולד (מרכולית) יפיץ דו"ח חודשי שבו ישנה הפרדה בין הפריטים הרגילים לאלו שניתנו חינם, ע"מ לאפשר לחברים לנתח את הוצאותיהם לארוחות.

7. נוהל מכרז דירות (אשר)

הצעת תוספת לנוהל של בתים שינתנו ללא השתתפות במכרז:

- א. טובת הציבור - למשל רופא, מדריכים...
- ב. קליטה - בית שניתן לו. קליטה (למשל שר קסדן)...
- ג. זוג שנפרד - יתגבש צוות שיחליט איזה בית יקבל בן הזוג שעוזב, בהתחשב בהתחייבויות לשוכרים וכו'.

8. דיווח על נושא ההגדלות (רפי)

בהמשך לדיון באסיפה ודיונים עם הצוות של זמי, ציפורה ושילה הוחלט להביא לקלפי את ההצעה המתוקנת של ועדת חברה:

1. מספר היחידות שיורחבו יהיה לפי החלטת המזכירות והמגבלות שעומדות בפנינו.
2. תכנית התוספות תחולק שווה בשווה בין שני המסלולים.
3. מסלול אחד יהיה לפי רשימת הוותק.
4. מסלול שני למשפחות צעירות, לפי צפיפות ובהתאמה לתקנון שיכון קבע.
5. הבתים שיורחבו יהיו 54 מ' כשהמגמה להסב אותם לדירות קבע.

9. לישיבה הבאה

1. המשך דיון עזרת קרובים.
2. המשך קרן חשמל.
3. דיווח על צוות תקציבים.
4. דירות לבנים מבקרים בחודשי הקיץ.
5. חיוב להשכרת דירות בנים מבקרים.

רשם: רפי

שו/רפי

תזכורת!

פירוט נסיעות אגד

אנו מזכירים לחברים למלא את הטפסים המיועדים לפרוט הנסיעה, כולל היעד.

במידה ולא ממלאים את הטופס, הכרטיסים יוחזרו אליכם.

את הטופס יש להגיש עד ה - 8 לכל חודש.

בתודה על שיתוף הפעולה,

צוות הנה"ח

PARENTS - PAGE

NEWS OF THE WEEK

A fairly uneventful week, (thank G'd), and even the weather forecast was correct most of the time. Mt. Hermon, with its white winter-coat, looks beautiful against the background of blue skies. If you can't see it from your window, DO try and get a view of it near Beit Blond. It really is something.

Don't be surprised if you find the Dining Room fairly empty for supper tonight. Over a hundred people have put their names down for the outing to Canada Centre tonight - two buses and a VW are taking them there.

The planned outing of our veterans was postponed "owing to inclement weather conditions" - but as Elaine, who was organising the day, says: "If we wait for an ideal day we shall never go out."

Phyllis, who does haulistic medicine both for kibbutz members and for outsiders, has given us a report of her activities, and in her wry manner writes: I rubbed my clients with 10.7 litres of oil, anointed them with 3,644 drops of aromatic oils, and was called upon to deal with aches of the body and the mind... There is no doubt about it - she has helped, and is continuing to help, a large number of people, including young couples waiting for their first baby. More power to her hands.

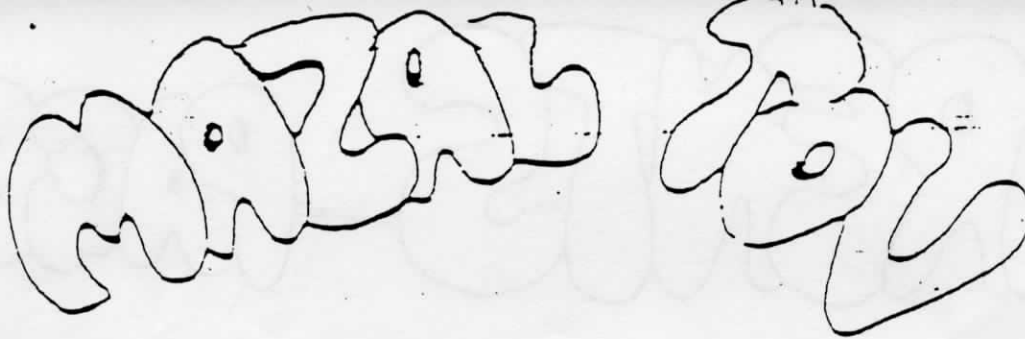
The 'Pub', at its new location on the outskirts of the kibbutz, opens its doors on Friday nights, and people of all ages ("from 18 to 80", as Shubbi says in an article in our weekly this week) spend a couple of hours relaxing in a pleasant atmosphere. It is run almost completely on a voluntary basis, and a lot of people give freely of their leisure time to keep it open.

I wondered why we had TINNED grapefruit for lunch one day this week, in the middle of the citrus season. When I asked Norman about it, he said that he had got "a bargain", and that it was not always easy to persuade the workers in the citrus-grove to bring him the fruit when he needs it.

And I imagined that perhaps the reason was that our fruit was of such high quality this year, that it was ALL going to export.

Allright, Inge, stop burbling already,
and wish everybody a pleasant week-end, and SHABBAT SHALOM.

As always, IN G E



HAPPY BIRTHDAY

28.1.86. Yitzchak Eder
Ya'acov Dadosh
Inbal Zigdon
(Nitzan-granddaughter)
Daria Cina (granddaughter)

29.1. Johnny Harmatz
Raviv Pearlson

30.1. Mrs. Clarice Berman
Dinah Kramer
Donny Waller
(M.Cohen grandson)

31.1. Yagil Oren
Motar Nevo

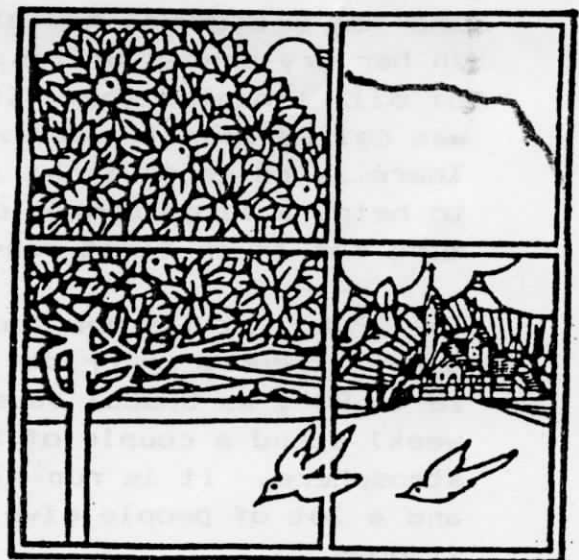
1.2. Willy Pinkus
Shosh Solomon
Dudu Palma
Mor Collins (granddaughter)
Shlomi Zolti

2.2. Ilan Ginat
Lital Amar
Ido Fuchs

3.2. Mrs. Hilda Barak
Inbal Harman
(Rifkind granddaughter)
Ruth Etham
(Erenberg granddaughter)

HAPPY ANNIVERSARY

28.1. Leah & Nachman Katz
1.2. Mali & Yaniv Glick
2.2. Ari & Gilead Steiner



JAH RZEIT

10 Sh'vat (1985) - Mrs.Freda Welkanoz
10 Sh'vat (1995) - Mr. Solomon Jackson