

"אנו נושאים לפידים" מיריק גרזי

" –אנו נושאים לפידים בלילות אפלים"
בעת האחרונה אני שבה אל השיר הזה
פעם ועוד פעם ומבקשת לאומרו בלבי מחדש:
תמיד ידעתי שאמת דבר השיר
תמיד אמרתי, ביני לביני
שעל זמנים שעברו הוא מדבר, על אודות אבותי
החלוצים שסללו לפני את הדרך
אבל עכשו אני יודעת שעלינו הוא נכתב
עכשו אני רוצה לאומרו מחדש
בלשון ה'זה, בלשון עכשו.

עכשו, היום, אנחנו נושאים את הלפידים
ולבנו צמא לאור, כי השבילים אינם זורחים מתחת לרגלינו
את דרכנו אנחנו עדין סוללים. מגששים בערפל העוטה אותה
והנס איננו מצפה מעבר לעקול

לעמק אנחנו עדין הולכים, אל ההר לא פסקנו מלהעפיל
הסלע עודנו נחצב בידינו
ולבנינו, דור שלישי ורביעי, אנו מורישים את הקרדום

הדרך קשה עד מאד אמרנו
הדרך ארכה עד מאד אמרנו
ולפעמים נדמה שהטעונו השבילים.

אבל אנחנו גם יודעים שהדרך שארכה
הדרך הנפתלת עוד תהיה למישור
היא מכרחה יום אחד להיות למישור
כי בקצה הדרך מצפה האור
עוד יהי אור.

גיליון מס' 2029 *א' בטבת תשס"ז *22 בדצמבר

כפר הנשיא * עלון פנימי

sachlav@kfar-hanassi.org.il

ימי הולדת

24.12 נעה סלע (נכדה)
שחר בכר (נכדה קולט)

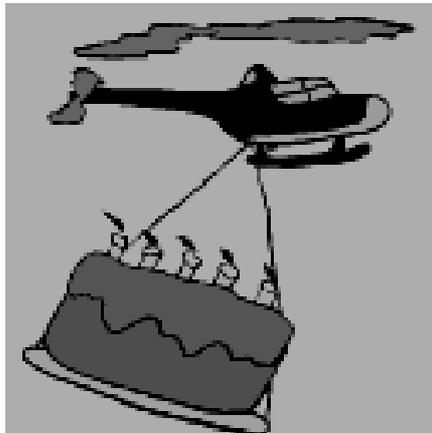
25.12 שרה דבולט
שלומית ליפשיץ

26.12 תרצה סננס (נכדה-גליק)

28.12 פיליס קולט
מיכה ליפשיץ

29.12 הדר בסו

30.12 שוש בן-צבי
גיא כהן (נכד י. מנדזיגורסקי)
ירדן גליק (נכד)



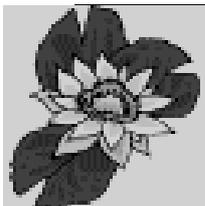
ימי נישואין

24/12 מיכל ופול גלוק
רינה ויואל כרם

25/12 קטיה וגיורא שיינגזיכט

26/12 אילנה ומאיר וולר
לימור ונפתלי קוסובר
איילת ויחיאל תושיה

29/12 יסמין ודן בכר



נזכור

מאיר ריפקינד	5.1.90	ח	בטבת תש"ן
יוסף חצור	4.1.93	יא	בטבת תשנ"ג

פירוורים ירוקים ומטוגנים



מזל טוב לעינת וגונן להולדת הבן, לסבתא מעין, לסבא דודו, לסבא רבא חיימקה ולכל חמולת פלמה, מעין ופוקס. ולמי שטרם שמע - עינת וגונן התחתנו לפני מספר שבועות וגם על זה מגיע להם מזל טוב.

עוד בת גרעין חץ מתגייסת - יונינה המאומצת אצל משי' שפרונג. יונינה עתידה לשרת כמדריכת שריון. כל הכבוד ושמרי על עצמך וחיזרי הביתה בשלום.

לפני מספר ימים, לכדו באזור המשק זאבה ושמו עליה משדר (קולר של כלב) כדי לעקוב אחריה ואחרי הלהקה שלה וכך אפשר ללמוד עליה ולשמור עליה. יש כיום בארץ 13 זאבים ממושדרים. באזור שלנו ישנם כ-80 זאבים ב-15 להקות.



לפני שבוע קיבלנו אות חיים מעיטם לבן זנב (מין של דורס) שגם הוא עם משדר, אחרי הרבה זמן שלא קיבלנו שדר. שווה WOW.

שריטה סינה מבלה את הקייץ (סליחה - את החורף) בניו-זילנד הגשומה ועמליה נוי באוסטרליה "השרופה". תהנו וחיזרו במהרה.

נבחרת בי"ס "עמק החולה" עלתה לחצי גמר אליפות בתי ספר תיכון בכדורסל. כל הכבוד. והם יסעו לחו"ל לאליפות העולם. גם נבחרת הילדים (ז'ח') עושים חייל ונבחרת הקט-סל שלנו לא מפסיקים לנצח. כל הכבוד לכם. לא סתם אדום עולה.

לכל המטיילים - יש סימון חדש בצורת X אדום המסמן את המסלול הלא נכון. אנא שימו לב.

גלי פרנקלין נראית משוטטת על מדרכות המשק. פשוט הגיעה לביקור מולדת. גם יונית, קלייב, שני וסלע באו מדרום אפריקה הרחוקה במסגרת טיול שורשים לסלע שחוגג השנה בר-מצווה. גם אברי ומשפחתו הגיעו מארה"ב לאותו ארוע.

25% מכיתת י"ב (שקד פרנק) יצאו לכנס ש.ש. בניצנה. איפה הימים שכולם יצאו לרכב על אופניים בהרי הנגב?

היכוננו לספירת ציפורי החצר בחודש הבא ששלומית עדר-ליפשיץ מארגנת. פרטים בהמשך.

זהו - שיהיה לכולנו סופ"ש ירוק.
איציק



במזל – טוב

בן נולד
לעינת וגונן
 רוב נחת
 לסבים מעין ודודו
 ולסבא רבא חיימקה
 ולכל המשפחה הנרחבת

תודה

אנחנו רוצים להודות לכל החברים על העידוד והעזרה, בזמן ההעברה לביתנו החדש. במיוחד לחב'רה שביצעו את העברת הדירה: שוני, תומר, אוהד והילל. ולבעלי המלאכה השונים - אלברט הרולד, דויד אלמן, פול ג, ורוי ב. - שבאו כאשר היינו זקוקים לעזרה ונתנו מזמנם ברוח טובה. - שוב תודה מקרב לב -



משפחת בן-חנוך

לידיעת המעוניינים**תלמידי בית-ספר בגילאים 13-18**

יהודה עדר ומיכה שטרית מבית ספר "רימון" מעבירים שיעורי מוסיקה, כתיבה והלחנה בבית-המוסיקה בחצור
בכל יום ראשון אחה"צ בין 16:00-18:30.
 השתתפות חינם.
 המעוניינים מוזמנים להתקשר להדסה: 4054.

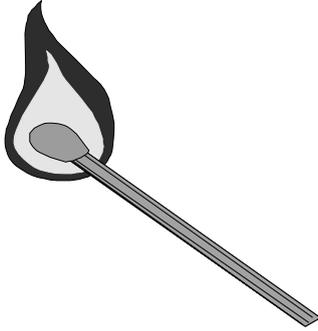
**דודי חשמל בבית-בלונד**

מערכת דודי השמש שהותקנה בקיץ עבדה יפה מאוד עד לימים אלה. מהשבוע ניתן להדליק את דודי החשמל בשעות הלילה לתגבור טמפרטורת המים.

עם החברים המארחים שלא היו להם מים חמים בסופ"ש הסליחה. שבי וציונה



יזכור



בְּעֶרְבַּ חֶרֶף תֵּל-אֲבִיבֵי חֲמִים
עַל סִפְסַל בְּרוֹטְשִׁילֵד הַשְּׂדֵרָה
מוֹצֵא עֲצָמֵי מְהֵרָה בְּטֶהֱרֵן הַבִּירָה,
כְּנֶס שְׂרָצִים מְכַחֲשֵׁי שׂוֹאָה:
אֲחַמְדִּינִיג'אֵד בְּכּוֹר-שֶׁטֶן, חֶבֶר
מִרְעִיו, מִרְעִינֵיו בִּישׁוֹ, וּבָהֶם
רְחַמְנָא לְצֵלָן, נְטוּרֵי-חֶרְטָה עוֹרְבִינוּ,
מְשׁוֹשׁ לִבְנוּ, שְׁהַתְנַדְּפוּ, כְּפֶתוֹר וְפָרַח,
מִמְגַּלַּת דְּבָרֵי הַלִּילוֹת וְהַיָּמִים הַנוֹרָאִים –

וּבְעַל פְּרָחֵי שָׁב וְנִזְכָּר בְּחִסְדֵי
סְאֵטְמֵר שְׁמֵלְטוּ נִפְשָׁם בְּדִקָּה
הַתְּשָׁעִים בְּרִכְבַּת לְשׁוּיָץ בְּעִבוֹר
שְׁלֵמוֹנִים, בְּעוֹד שְׂאֵר קֵהֵלוֹת
טְרַנְסִילְבַּנְיָה מוּבָלוֹת לְקֵרוֹנוֹת
חֲתוּמִים בְּדֶרֶךְ לְכַבְשָׁנִים

כֶּךְ נִחְרָץ גּוֹרְלָם שֶׁל יְהוּדֵי
מִרוֹשׁוֹשְׁשָׂאֵרְהַאִי וּמִשְׁפַּחַת
נִסְלֵי בְּתוֹכָם: אֲמִי לָאָה, הַצְּעִירָה
מִבֵּין תְּשָׁעָה אַחִים וְאַחִיוֹת, יְחִידָה
מְדוּרֵי תִפְת שְׂרָדָה, גַּם אַחִיהָ שְׁמַעוֹן,
שְׁחֵלוּץ הָיָה וְהִגִּיעַ אֶרְצָה בְּעוֹד מוֹעֵד
[לֹא הוֹעִילוּ תַחֲנוּנָתָיו לֹא הַפְּצָרוֹת
אַחֲרָיִם לְהַצִּיל צֶ'אֵן מִרְעִית וְלִשׁוֹב
לְאֶרֶץ הַמְּבֻטָּחַת: מְשִׁיחַ לֹא בָּא,
פְּסִקוּ הַרְבָּנִים, מְשִׁיחַ גַּם לֹא מְטֻלָּפֹן]

אָה, מִי יִתְנֶנִּי נְטוּר-חֶרְטָה,
אַחַד מִלְמַד-וֹן צְדִיקֵי סְאֵטְמֵר
אִם אֶפְשֶׁר, שְׂיָבוֹא אֵלַי
בְּסִמְטָה אֶפְלָה, זְקֵנוּ אֶתְלֵשׁ
וּבְרִכַת דְּרָךְ אֶתֵּן לוֹ
לְמִשְׁרָפוֹת שֶׁל מַעֲלָה
שְׂיִזְכָּר בְּמָה מְדַבֵּר

עודד פלד

נס חנוכה סיפור

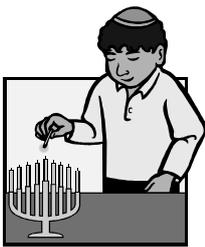
לפני שנים רבות חי במרוקו מלך אכזר ורשע, עינו היתה צרה ביהודים. בא חודש כסלו קרבו ימי החנוכה והיהודים התכוננו לחג: ניקו את החנוכיות השחילו בהן פתילות חדשות ויצקו שמן. ובבית הכנסת הכין השמש את החנוכייה הגדולה, מרק וצחצח אותה לקראת ההדלקה. היתה זו חנוכיית נחושת יפיפיה עשויה בידי אמן. מעוטרת ציפורים, פרחים ופסוקי קודש. התבונן השמש בחנוכייה כשהוא מפזם לעצמו "על הניסים ועל הנפלאות" וכבר התחילו היהודים נוהרים לבית הכנסת. הכל היה מוכן ומזומן לחג. לפתע בקעו מבעד לחלון קולותיהם של כרוזי המלך. "בפקודת המלך נאסר על היהודים להדליק את מנורת החנוכה. בית הכנסת יהיה סגור ומסוגר ואיש לא יעבור על מפתנו!" לשמע הגזרה הפכה השמחה לאבל. היהודים התפזרו לבתיהם והתפללו לישועה, ומלך מרוקו הרשע ציווה להציב שומרים בפתח בית הכנסת לבל יכנס אליו איש להדליק את החנוכייה. אך הפלא ופלא מתוך בית הכנסת המסוגר החשוך, הריק מאדם, בקע לפתע אור גדול, אורה של חנוכייה. בהלה גדולה נפלה על השומרים למראה החנוכייה הדולקת. מהרו אל המלך ונשבעו לפניו "אדונינו ומלכנו חי ראשנו, כי שמרנו נאמנה. בית הכנסת היה סגור איש לא נכנס ואיש לא יצא. אבל המלך הנרגז לא האמין לדבריהם וציווה ברוב חימה: "יוצאו השומרים להורג ויוצבו תחתיהם שומרים אחרים". בערב השני הוכפל מספר השומרים ובית הכנסת נשמר מכל עבריו. והנה שוב פלא! לפתע בקע אור החנוכייה באורח מיסתורי והחלונות זהרו כפלים. השומרים אחוזי חרדה, נשבעו כי לא ראו איש יוצא ואיש בא אך חימתו של המלך עלתה, מיד ציווה להוציא אף אותם להורג ושלח תחתיהם משמר כפול ומכופל.

ערב נר שלישי הגיע. בית הכנסת היה מוקף משמרות כחומה, אך ללא הועיל. על אף השומרים הרבים בקע גם הפעם אורם הזוהר של נרות החג. גורלם של השומרים באותו לילה לא שפר עליהם משל קודמיהם כך נמשך הנס בכל שמונת ימי החג. מדי ערב מגביר המלך את השמירה ומדי ערב הולך ורב האור עם כל נר נוסף.

בערב השמיני בקע מבית הכנסת אור גדול ורב של שמונת נרות החג. והנה נפתחה הדלת ויצא מבית הכנסת בצעדים תשושים וכושלים נער קטן. היה זה בנו של השמש. אך ראוהו השומרים, מיד אחזו בו והובילוהו אל מלכם הרשע. אדוננו המלך, אמרו השומרים. "הנה תפסנו את הנער הזה בצאתו מבית הכנסת המואר".

הביט המלך בנער הקט שעמד לפניו חיוור וחלוש והרעים עליו בקולו: "האם לא שמעת את פקודותי? איך העזת להפר את מצוות המלך?" הנער הרים מבטו אל המלך והשיב בקול חלוש: "אדוני המלך, רציתי רק להדליק נרות לחג החנוכה".

"הן אסרתי על היהודים להדליק את מנורת החג!" רעם המלך. "לא נוכל לחוג בחושך" לחש הנער. "עצוב בחנוכה בלי נרות ובלו אור, כל שנה דולקת החנוכייה ובית הכנסת מלא אורה ושמחה, כל שנה מאירים הנרות ואבא מספר על הניסים ועל הנפלאות".



"ואיך נכנסת לבית הכנסת הסגור?!" זעם המלך.
 "שמעתי את הכרוזים מודיעים שבית הכנסת יסגר והחנוכיה לא תאיר,
 נשארתי בתוכו והתחבאתי כדי שאוכל להדליק את הנרות. כל ימי החג
 התחבאתי שם".

"ומה אכלת כל אותם ימים?" חקרו המלך.

"לא אכלתי" השיב הנער. "שמונה ימים לא בא אוכל אל פי".

הביט המלך בפני הנער החיוורים, תמה על רוב גבורתו וחמתו שככה.
 לפתע הפנה מבטו אל השומרים ופקד: "הרפו מן הנער ושלחו אותו לביתו".
 בן השמש נתקבל בביתו בשמחה גדולה, ומן היום ההוא הרשה מלך מרוקו
 ליהודים לחוג את חג החנוכה באורה ובשמחה, ומדי שנה דלקה חנוכית
 הנחושת באור יקרות.

עיבוד: חיה בר יצחק הביאה לדפוס: שושנה ש.



הדבש - אנטיביוטיקה מהטבע: התרופה הטבעית למחלות החורף

לדבש שתי תכונות דומיננטיות בעלות ערך רפואי: הוא סופג לחות ולכן מתאים
 לחבישת פצעים והוא אנטיביוטיקאלי - אין חיידק שמסוגל לחיות בתוך הדבש

החורף מביא עמו את המחלות האופייניות לעונה, החל מצינון קל, דרך שפעת ועד
 לדלקות במערכות הנשימה, שבגיל מבוגר עלולות להיות מסוכנות. באמצעות צריכה
 קבועה של כפית דבש ליום, כל אחד מאתנו יכול לסייע למערכת החיסונית של הגוף
 להתמודד עם מתקפת החיידקים בעונת החורף.

מהו סודו של הדבש כמחסל טבעי של חיידקים?

הדבש נחשב לאחד ממשמדי החיידקים הטובים ביותר הקיימים בטבע ומתפקד למעשה
 כאנטיביוטיקה טבעית. יכולת זו הכרחית לדבש כדי שיצליח לשרוד זמן ארוך בכוורת.
 התכונה המאפשרת לדבש להשמיד את החיידקים ואף את החזקים שבהם, היא יכולתו
 לספוג לחות מכל גוף חי. לכן, חיידק שבא במגע עם דבש מאבד את הנוזלים המצויים בו
 ומת. בסדרת ניסויים הושמו חיידקים שונים בתוך דבש טהור וכולם הושמדו לחלוטין.
 המחקרים מוכיחים כי אין ולו חיידק אחד שמצליח להתפתח בדבש.

הרכב הדבש:

הדבש מכיל שפע של מינרלים, ויטמינים ואנזימים ההכרחיים לתפקוד התקין של גוף
 האדם, ובהם: ברזל, סידן, נתרן, מגנזיום, צורן, אשלגן, זרחן, אבקת פרחים, חלבונים
 וחומצות אמינו. שיעורם של הרכיבים משתנה בין סוגי הדבש השונים בהתאם לסוגי
 הפרחים המהווים את מקור הצוף, עונת השנה בה נאסף הדבש, מזג האוויר ואופי
 הקרקע אשר בה צמחו הפרחים. סוג הפרחים מהם נאסף הצוף משפיע גם על צבעו

וטעמו של הדבש.

הדבש מסייע למערכת העיכול

הדבש מקל גם על מערכת העיכול. בעוד שסוכר רגיל צריך להתפרק לגלוקוזה ופרוקטוזה על מנת להפוך זמין לגוף האדם, הדבורים מפרקות את החד סוכר לדו סוכר (פרוקטוז וגלוקוז) וחוסכות ע"י כך את הצורך בפירוק החד סוכר בגוף. הדבש שכבר עבר את תהליך הפירוק ע"י הדבורים נספג במהירות במערכת העיכול והופך מייד למקור אנרגיה זמין. הודות לזמינותו של הדבש למערכת העיכול הוא מקל על הסובלים מעצירות. להקלה על עצירות מומלץ לצרוך את הדבש יחד עם ירקות ופירות טריים.

דבש וקינמון – השילוב הבריאותי הנכון:

השילוב בין דבש וקינמון הוא מומלץ ביותר. המגזין NEWS WEEKLY WORLD מקנדה פרסם לאחרונה מאמר המציין את תרומתם של הדבש והקינמון הנאכלים יחד על רשימה גדולה של חולאים ומכאובים ובהם: הורדת רמת הכולסטרול בעורקים, חיזוק פעילות הלב, הקלה על דלקת פרקים, דלקת בשלפוחית השתן, הצטננות, דלקת בעור וחיזוק המערכת החיסונית.

הביאה לדפוס: נעמי פורסטר

עד 2040 ייעלם בקיץ הקרח בקוטב הצפוני

יום רביעי, 13 בדצמבר 2006, 7:51 מאת: רויטרס, הארץ.

"אפקט החממה מתחיל לגלות את פרצופו המכוער". על פי מחקר חדש, יהיו לכך השלכות סביבתיות, כלכליות ואף ביטחוניות.

בעוד קצת יותר מ-30 שנה, שכבת הקרח המכסה את הקוטב הצפוני עלולה להצטמצם ולהיעלם כליל בתקופת הקיץ. על פי מחקר חדש שפורסם בארה"ב, השפעה הרסנית זו של ההתחממות העולמית תהיה בעלת השלכות סביבתיות, כלכליות, אסטרטגיות ואף ביטחוניות.

המחקר, שפורסם אתמול במגזין המדע "Geophysical Research Letters", ונערך ב"מרכז הלאומי למחקר אטמוספרי" בבולדר, קולורדו, מעריך כי עד 2040 נסיגת הקוטב הצפוני בתקופת הקיץ תעלים את כל הקרח בקוטב. לדברי אחד המדענים, "אפקט החממה מתחיל לגלות את פרצופו המכוער".

במסגרת המחקר בוצעו שבע סימולציות שונות במחשבי על באוניברסיטה בבולדר. הסימולציות התייחסו למצב בו פליטת גזים גוברת וים הקרח שורד לאורך זמן אך לפתע נמס במים הפתוחים.

לפי ממצאי המחקר, היקף ים הקרח בחודש ספטמבר בכל שנה עלול להצטמצם בצורה כה פתאומית, עד שבתוך 20 שנה הוא עשוי לסגת במהירות גבוהה פי ארבעה מהמהירות הרגילה. משמעות הדבר שהנקודה הלבנה המפורסמת בראש העולם עלולה להיות נטולת קרח עד 2040. לפי אחד המודלים שהוצעו במחקר, שכבת הקרח בקוטב הצפוני תימס במהלך חודש

ספטמבר משישה מיליון קמ"ר לשני מיליון קמ"ר בתוך עשר שנים. עד 2040, רק כמות קטנה של ים הקרח תשרוד לאורך החופים הצפוניים של גרינלנד וקנדה, בשעה שברוב האגנים הארקטיים לא יהיה קרח בספטמבר.

למרות בידודה של היבשת משאר העולם המיושב, הקרח שיימס בקוטב הצפוני עשוי לשנות את המערכת הסביבתית העולמית, ובאותה עת גם את חייהם של יצורי הים והיבשה. כמו כן, יהיה צורך לחשוב על אסטרטגיות חדשות בכל הקשור להתמודדות עם מזג האוויר, התעבורה הימית ואפילו הביטחון הלאומי. לדברי מדענים, הגבלת פליטת גזי חממה עשויה להאט את שיעור המסת הקרח בקוטב הצפוני. עם זאת, לשינוי יהיו גם השפעות חיוביות. לדברי המדען מרק סריז מאוניברסיטת קולורדו, "בעבור רוסיה דרכי התעבורה הימיות ייפתחו והיא תוכל להרוויח מכך כלכלית. גם בשביל קנדה יכולה המגמה להפוך ל'בום' כלכלי". סריז סבור שבסופו של דבר "יהיו מנצחים ומפסידים במשחק הזה, אבל בשיקלול הסופי, זו מגמה שלילית". המסת קרחונים מאסיבית עשויה לעורר שלל בעיות, מהדרך בה חיות הבר והדגים יתמודדו עם השינויים ועד לשאלה כיצד יגיבו מדינות לגבולות החדשים. מיד טרדוול, ראש הנציבות האמריקאית לחקר הקוטב הצפוני באלסקה, אמר כי כעת "יצוצו בעיות גיאואסטרטגיות".

- דוגמא אחת היא האפשרות שארה"ב תצטרך אולי לסייר בגבול הצפוני של אלסקה. אך לא רק בני האדם ואיכות הסביבה ייפגעו מההתחממות והמסת הקרח. סקר גיאולוגי אמריקאי שנערך בחודש שעבר מגלה כי לגורים של דובי קוטב בביופורט סי באלסקה יש סיכויים קטנים יותר לשרוד בהשוואה ללפני 20 שנה, בשל המסת הקרח. ההתחממות משפיעה גם על מזג האוויר: מחסור באוויר קר מים הקרח של הקוטב הצפוני עלול לשנות את מזג האוויר במקומות אחרים, וזה עשוי לשנות, למשל, את עונת הזריעה.

הביא לדפוס: ז'ק גולן.

מהמרפאה

חיסוני שפעת

מי שמעוניין להתחסן, מוזמן להגיע למרפאה עד סוף דצמבר.

מגפת השפעת מגיעה לארץ במלוא העוצמה ואנו מאד ממליצות להתחסן, לפני שתחלו.

צוות המרפאה