



## אגדה אינדיאנית

יום אחד, נפל סוסו של אינדיאני זקן לבור עמוק.  
החיה זעקה במשך שעות בעוד האינדיאני חושב מה יעשה.  
לבסוף הוא החליט שהסוס זקן ושבמילא יש למלא את הבור,  
פשוט לא היה טעם לנסות ולהוציא את החיה.  
הוא הזמין את כל השבט שיעזור לו. כולם החלו שופכים עפר לתוך הבור.  
בתחילה, הבין הסוס מה מתרחש ובכה מרות, אז - להפתעת כולם, הוא  
השתתק.  
כמה דקות אחר כך,  
הביט האינדיאני הזקן מטה אל הבור ונדהם למראה עיניו.  
עם כל חופן עפר שפגע בגבו, עשה הסוס דבר-מה מדהים!  
הוא היה מנער את העפר וצועד צעד אחד למעלה.  
במהרה נדהמו כולם לראות את הסוס צועד אל מעבר לשפת הבור  
ומסתלק בדהרה!  
החיים ישפכו עליך עפר מכל הסוגים.  
כל שעליך לעשות כדי לצאת מהבור הוא לנער את העפר מעל גבך ולצעוד  
צעד אחד למעלה.  
כל אחת מהצרות שלנו היא אבן-דרך.  
אנו יכולים לצאת מהבורות העמוקים ביותר על ידי כך שלא נעצור ולא נכנע  
לעולם!  
כל שעלינו לעשות הוא להתנער, ולצעוד צעד אחד למעלה.

גיליון מס. 2163 \* ג' באב תשס"ח \* 24 ביולי 2009

כפר הנשיא \* עלון פנימי

[sachlav@kfar-hanassi.org.il](mailto:sachlav@kfar-hanassi.org.il)

## ימי הולדת

|      |                                                                                        |      |                                                                                                        |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26/7 | ויטה מנדז'יגורסקי<br>אלברט אליאב<br>גיל קולינס<br>רננה זולטי<br>אלכסנדרה פורסטר (נכדה) | 30/7 | אתי אדלשטיין<br>עמוס ניצן<br>אילת פרחי (נכדה - וטרמן)<br>מיכאלה בן-חנוך (נכדה)                         |
| 27/7 | רועי זיו (נכד אלמן)<br>לי קולינס (נכדה קולינס/פרימוסט)                                 | 31/7 | אודי וגנר – 60<br>מירב בלדווין<br>הלל אליעזר דוארי (נכד)                                               |
| 28/7 | יעל נמנוב<br>עודד צבי איתם (נכד ארנברג)                                                | 1/8  | בטי דוארי<br>נחמן אנגלסברג<br>אורה נמלי<br>ינאי קולט<br>פיבי וקלואי פרימוסט (נכדות)<br>אלי שובל (נכדה) |
| 29/7 | סוזן שוורץ<br>אורלי ארנולד<br>ליאת יצחקי<br>מאיה טנא<br>ניב בולדווין (נכדה עמר)        |      |                                                                                                        |

מזל - טוב



## ימי נישואין

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 31/7 | חניתה וזוהר בן-דוד             |
| 1/8  | אילה ואילן שור<br>רותם וגיל בת |



### נזכור

|    |           |         |                    |
|----|-----------|---------|--------------------|
| ח  | באב תשכ"ח | 2.8.68  | מר יוסף וולפין     |
| ח  | באב תשס"א | 28.7.01 | אריק ארנברג        |
| ח  | באב תשמ"ז | 3.8.87  | גב' ג'יין אנגלסברג |
| יא | באב תשנ"ב | 10.8.92 | גב' בלנש גילמור    |

## פירורים חמים של יולי

אנחנו בעיצומו של החופש הגדול, עם שיאי לחות וחום חדשים – לא לציטוט! אבל אנחנו שורדים בזכות המזגנים וברכת השחיה שלנו – תודה לאל.

כן, גם בי דבק הנימוס האנגלי שמתחיל כל שיחה במזג האויר, מן הסתם. אבל, מה קורה בקיבוצינו הלוהט אתם שואלים? ובכן, הרבה ברכות חמות, הרבה פעילויות, יוצאים – נכנסים וברשותכם נתחיל:

### מה עושים ילדינו?

- התלתונים יצאו ללונה-גל, הבוגרים נשארו לישון בכנרת וכולם חזרו מבסוטים.
- במסגרת יום אתגרי אשכולות יצאו לקיבוץ שניר ורחצו בחצבני שהיה קר איימים.
- השבוע עוד יהיה שוק, ובהמשך גם לילה הפוך.
- ראיתם את החולצות היפות שהם לובשים? כל קיבוץ שמשתתף בפעילויות של המועצה, עיצב לעצמו חולצה והפעם שקד פרנק עיצבה ויצא ממש חמוד.
- הנעורים יצאו לרפסודיה ל-3 ימים עם עוד 70 קיבוצים שונים – משט שנתי שמוקדש לגלעד שליט. כולם נהנו אפילו שבאמצע השיט המפרש קרס!!
- הנעורון יצאו לערב באולינג בק"ש.
- בשבוע הבא הם יוצאים ביחד לקייטנה בקיבוץ שדות ים – איזה כייף לכם.
- בנוסף, חגגו את סוף העונה של חוג הכושר עם רן המדריך.

ופה אולי המקום להודיע שנמצאה רכזת חינוך חדשה בשם תחיה – אז המון הצלחה והמשך חופש נעים ועמוס.  
שוב תודה מראש לכל המדריכים למיניהם!! הם משלנו...

קטיפ הליצי' החל – בשוק זה עולה הון, בכלל כל הפירות השנה נורא יקרים. איזה באסה.

### ברכות חמות ל:

- אוסי אדלשטיין ופרנק ווטרמן שהגיעו לגיל המכובד, המופלג והלא לגמרי ברור מאליו 90!! שפע ברכות ותמשיכו ליהנות מהחיים.
- ברוך הבא לבן החדש שנולד בשבוע שעבר במזל טוב למיכל וביני, אח לנויה ויהלי, נכד ללני ושושנה. מזל טוב.
- שפע ברכות לטבע, הבת של אורלי ואנטוני שחגגה בת-מצווה אצלינו בפאב.
- לנדב עמית ובח"ל, לרגל נישואיהם וגם לרותי וגדי – שוב מזל טוב. בערב שישי היתה קבלת פנים בברכה לרגל האירוע.

- לדור מעין שיוצא לחופשת שיחרור – ברכות והצלחה בהמשך דרכך.
- החלמה מהירה לדיאן שנתקלה עם עקרב שחור בביתה. לא נעים. שימו לב – הקייץ כאן ועימו הנחשים, העקרבים ושאר ירקות.

### **טיסות יוצאות ונכנסות**

- ברוכים השבים להרבי ורייצ'ל שחזרו מארה"ב.
- ברוכה השבה גם לרותי גדליזון שחזרה מאוסטרליה מביקור אצל קרן.
- נסיעה טובה לאשר שטס להולנד להשתתף בצעדה במשך 4 ימים, בהם הולכים 160 ק"מ – לא מטעם המפעל.
- טיול נעים לימית איילון שפספסנו אותה וטיילה עם ניר קולינס בניו-זילנד ועכשיו נמצאת באוסטרליה.
- ברוכים השבים לקייל וסול קסדן הנמרים שחזרו בשלום מארה"ב מביקור אצל אבא, עם ה"תסמונת" הידועה לנו טוב, ש"אי אפשר לישון בטיסה, כי ה"דוסים" עושים יותר מידי רעש".
- בלוי נעים לגילי שפרונג וגילי כרמי שיוצאות למחנה קייץ בטאוונגה - אי שם בסן-פרנסיסקו למשך 3 וחצי שבועות. קחו אטמי אזניים ושובו בשלום עם המון חוויות טובות. וספרו לנו איך היה.

ולכם הקוראים הנאמנים, אם אתם או מי מבני משפחתכם נוסעים, מגיעים, חוזרים, מתחתנים, יולדים, חוגגים, נשמח לשמוע ולספר. שכולם ידעו.

מהמרפאה מבקשים להזכיר לכוווווווווולם להביא את הכרטיס המגנטי כשאתם באים לבקר במרפאה.

### **היכנון היכנון לחג המשק**

ביום שישי הבא 31.7.09, יתקיים ערב חברתי לציון 61 שנים לכפר הנשיא. שימו לב לפרסומים שיבואו והכינו את מוצרי האפייה הכי טובים שלכם...

ראיתם את הפליירים של ריטה בתאי הדואר? ובכן, אשר בנה הבכור של ריטה, אחראי לעיצוב המדהים. אם אתם זקוקים לפרסום ו/או פליירים, אתם יכולים לפנות לאשר רובינוב במקום למקום יקר אחר בחוץ.

והשבוע – שוב קבלת שבת בברכה בניהולו של דודו פלמה. כוווווווו מוזמנים.

### **והנה כמה טיפים כדי לעבור את הקייץ יותר בקלות:**

- קחו כוס מיים וטפטפו טיפות על הסדין לקראת השינה. וכמובן – הפעילו מאוורר.
- הכינו לימונדה קרה עם מנטה טריה – נהדר.
- גם לבעלי החיים שלנו חם. שימו להם מיים קרים.
- במשך היום כשחם, שימו מטלית רטובה על הצוואר. זה עוזר לצנן ת'גוף.

בסוף החום יסתיים ונתגעגע לקייץ – תשאלו אותי בחורף.

אז שיהיה לכולנו שבת שלום, שבת שאפשר לנשום ולנוח, ותזכרו שיש לנו ארץ מדברית נהדרת.

שבת שלום – שר

ועוד לא סיפרנו על ידידיה דוארי (של גילה וציון) שחזר זה עתה לאחר שהיה של חצי שנה בקטמנדו, שם עבד עם ילדים קשי יום – ואף לימד אותם ריקודי עם, כל זאת לאחר שעשה טיול בנים מוכר במחוזותינו לאוסטרליה וניו זילנד, שם פגש כמובן בשלוחותנו בגלות; מרדכי והוויטהמים. ידידיה עובד כאן כמדריך ילדים אטייפיים בחצור. יישר כוח. ושתדעו לכם, אין כאן סודות, אם תספרו לנו חוויות נספר לכולם. ש.ש.



**בן נולד  
במזל טוב  
למיכל וביני  
נכד לשושנה ולני  
אח לנויה ויהלי  
רוב נחת לכל המשפחה**

\*\*\*\*\*

## חג המשק הנה זה בא

\*\*\*\*\*

- מתי? בליל שישי ה-31 ביולי
- איפה? ב- 20:30 נתכנס באמפיתיאטרון
- בשעה 21:00 נחזה במופע "כי אמיתית היא" שמגיע



- אלינו מצוותא תל-אביב
- לאחר המופע יפתח בית קפה לילי בבריקה, תהיה שחיה לילית ועוד הפתעות עמוק לתוך הלילה.

הציבור מוזמן לבוא בהמוניו כדי לשמוח ולבלות כמיטב יכולתו



תודה מקרב לב ל: רחלי פ., גבי טנא, אוולין, הרולד, חנה מסר, עמליה, לאה כ"ץ, רחל ג., יוסי מלינה, אילן מדינה, הדס וייסבקר ואשר ראובנוב שארגנו ועזרו להרים, בהתנדבות, את קבלת הפנים, לגיל ונדב. תודה לכם!

רותי וגדי עמית

## מפגש תושבים – שאלה לברוך

כהן

ברוך שלום,

קראתי את תגובתך לפנייתי מעל דפי עלון דברי הכפר ואני מאוד מופתע מהסיבות הבאות:

- א. בהזמנה האישית שקיבלנו, תושבי וחברי כפר הנשיא למפגש, כפי שחולקה בתאי הדואר ופורסמה ב"דברי הכפר" גיליון 2161 נכתב במפורש, ואני מצטט – **"דיון בנושאים: תשלומי קהילה מול ארנונה למועצה....."**. אם זה מה שנכתב בהזמנה ובנושא זה שאלתי, איך פתאום זה הפך ל"עניין פנימי" שלא מדברים עליו?
- ב. יכול להיות, ואני מדגיש "יכול להיות" שאני טועה בהבנת העניין של קליטת חברים בעצמאות כלכלית על חשבון התרחבות ההרחבה, אבל תסביר לי מדוע היית חייב לענות בגסות רוח מול הפורום המכובד שנכח במפגש? הרי יכולתי לענות לך ולשוני לא פחות חדה מהעט, אבל התאפקתי ולו מפאת נוכחותם של האורחים מהמועצה שנכחו באולם, דבר שלא הפריע לך כלל ועיקר להשתלח בי. לא רק זאת, הפניתי שאלה זו אליך בדברי הכפר גיליון 2162 ובחרת שלא לענות עליה (!?).

ברוך,

כולנו בני אדם ולכולנו יש רגעים יותר טובים וגם פחות טובים בחיים. לפעמים צודקים בדרכנו ולפעמים טועים והכל לגיטימי. גדולתו של אדם היא גם להודות בטעותו, גדולתו של נבחר ציבור היא לדעת להודות בטעותו וגם להתנצל בפני הציבור שאותו הוא מייצג, במידה וטעה. יש מספר דברים שנבחר ציבור לא יכול להרשות לעצמו, אחד מהם - השתלחות שלוחת רסן והלבנת פני ציבורו ברבים. כבר הלבנת את פני ברבים, אז לפחות שיהיה לך את האומץ והיושר הציבורי להתנצל על התנהגותך בפניי אותו הפורום או מעל דפים אלו. בדבר אחד אני בטוח, נקודות זכות לא קנית לעצמך במעמד הזה.

שהציבור ישפוט, יחליט ויבחר נבחר ציבור ראויים יותר בבחירות הבאות עלינו לטובה ובמהרה. אמן.

ירון זאבי

## מהנעשה בהרחבה

במלאת שנה לאכלוס שכונת ההרחבה, חשבנו לנסות ולתמצת את ההתרחשויות והתחושות שלנו בשנה החולפת.

**נתונים מספריים:** 12 בתים גמורים ומאוכלסים, 3 בתים בשלב שלד, שלא כל כך מתקדם, 4 מגרשים נוספים נמכרו ומחכים לאישור הרשויות השונות – מנהל מקרקעי ישראל וועדה לתכנון ובניה.

בסה"כ 19 מתוך 30 מגרשים מאושרים בשלב א', מהם 22 מוכנים לבניה. בהרחבה מתגוררות כיום 12 משפחות בהן 19 מבוגרים ו-14 ילדים.

הקמת ההרחבה באה כחלק מתהליך של צמיחה דמוגרפית, אבל למרות זאת ישנן 9 משפחות מתוך סך ה-19, שבהן מדובר באנשים מעל גיל 50, שילדיהם כבר אינם גרים בבית. כ-50% מתושבי ההרחבה, שהייתה אמורה לייצג כיוון של צמיחה דמוגרפית לא בדיוק במיקום הזה. אנשים נפלאים, חמים ואוהבים, אבל תרומתם ל"הצערות" המקום לא ניכרת.

2 משפחות כלל אינן גרות בהרחבה והבית משמש אותן לסופי שבוע או סופי שנה בלבד.

הקבלן המבצע, חורי, פשט את הרגל ואינו עובד יותר באתר וחברת ש. ברוך (היזם) מפעילה את קבלני המשנה. התהליך נהיה איטי ומסורבל.

**פיתוח סביבתי:** הפיתוח הסביבתי, הציבורי, לא הושלם. חסרים מקטעי מדרכות שלמים ולא ניתן להגיע מנקודה לנקודה בהליכה על מדרכות ונדרשת הליכה על הכבישים הראשיים. גישה בהליכה מהקיבוץ אל השכונה אפשרית על הכביש הראשי בלבד, אין מדרכה ולא שוליים כבושים כנדרש וחסרים עמודי תאורה בקטע החיבור עם כביש הכניסה לקיבוץ (קטע של כ-150 מטר). מצב זה מסכן את ההולכים מהקיבוץ לשכונה ואת חובבי ספורט ההליכה, המשתמשים בנתיב זה לפעילותם. פיתוח הגינון מתנהל בעצלותיים, אבל מתחילים לראות קצת ירוק. ג'קי נכנס עם אנשיו, במלוא המרץ, לעבודת תחזוקת הגינון ושיקום הגינון העלוב שנעשה ע"י גנן היזם והמראה מתחיל להשתפר.

אי השלמת הפיתוח הסביבתי, הציבורי נובעת בעיקרה מניהול כושל של כספי הפיתוח (כ-1,725,000 ₪), אשר הופקדו ע"י הדיירים בנאמנות קיבוץ כפר הנשיא ועל כך נפרט במועד אחר.

תחנת הסעה לילדים הלומדים בבתי הספר הוקמה ע"י המועצה האזורית ואוטובוסי המועצה נכנסים מספר פעמים ביום להעלאת והורדת הילדים בשכונה עצמה וכך נחסכת מהם הליכה ארוכה. תודה לאלק ולמועצה האזורית על הפעולה המבורכת. רק חבל שמשטחי אבן משתלבת נשארו תקועים במפרץ של האוטובוס ואין מי שיסלק את המפגע הזה, אשר מונע מהאוטובוס להיכנס ולחנות במפרץ בצורה מסודרת ובטוחה.

ריכוזי פסולת בניין עדיין פזורים בכל מיני מקומות ובכניסה לשכונה מונח קראון חסר שימוש ומסביבו מושלכים חומרי בניה שונים ופסולת, אשר מכערים את

הכניסה לשכונה. לצערנו היזם אינו מסלק את המפגעים הללו ואגודת כפר הנשיא לא כופה זאת עליו מתוקף היותה הריבון על השטח (!?).

**מים:** השכונה ממוקמת על גבעה, וקיימת בעיה קשה של לחץ מים נמוך מאוד, בעיקר בבתי העליונים. חלפה כבר שנה ועדיין הנושא בדיונים אינסופיים ואנחנו שומעים על בוסטר שצריך להגיע, אבל בינתיים – כלום לא קורה בשטח. הבוסטר היה צריך להיות מותקן כחלק מפיתוח התשתיות עפ"י התכנון המקורי, אך מסיבות לא ברורות הוא לא הותקן. לשטוף כלים בזמן שמישהו מתקלח זו פעולה בלתי אפשרית לעיתים. צריך לזכור שאנחנו חיים במאה ה-21.

**חברה:** במהלך השנה החולפת, קיימנו, תושבי ההרחבה מפגשים חברתיים באירועים שונים ובחגים והאווירה החברתית טובה ונעימה. תושבי ההרחבה מקיימים קשר והחלפת מידע בינם בעניינים שוטפים באמצעות דואר אלקטרוני והודעות טקסט.

**פעילות למען התושבים:** עקב בעיות וליקויים בבנייה, בהליכי הבנייה ובכל נושאי הפיתוח הסביבתי, התקיימו מספר ישיבות דיירים ובסופן הוחלט על דרך מאבק והפגנה על מנת לממש את זכויותינו אל מול היזם ומנהלי הפרויקט בכפר הנשיא. כתוצאה מכך חלק מהעניינים טופלו, אבל נראה שהדרך להשלמת הטעון תיקון עדיין ארוכה ולא פשוטה. לצורך כך הוקם צוות, המשמש כוועד פעולה בנושאים אלו ואחרים. בצוות – רויטל קונריקוס, שלומי כהן נאה וירון זאבי.

**מיסים:** עול המיסים המוניציפליים, המוטל עלינו הוא רב. משפחה נדרשת לשלם ארנונה למועצה האזורית וגם מס מוניציפלי לכפר הנשיא. גובה המס, כ-830 ₪ למשפחה לחודש (!?) כמעט ומכפיל את המס אשר משלמים ברעננה, ראש פינה ובמקומות רבים אחרים בארץ וזאת עוד לפני תשלומים על מים וחינוך.

לבקשתנו, התקיים מפגש עם גורמי הנהלת האגודה לעניין המיסים אבל טרם קיבלנו את הפירוט המבוקש וחלוקת המיסים בין האגודות (חקלאית ומוניציפלית).

**תשתיות תקשורת:** בזמן הקמת תשתיות השכונה, מסיבות לא ברורות, לא הוכנסו תשתיות "בזק" ולפיכך אנו מחויבים להתקשרות עם חברת "הוט" לכל עניין הטלפוניה ואינטרנט. חוויתנו במהלך השנה החולפת שבועות שלמים של תקלות שבמהלכן לא היו קווי טלפון ואינטרנט. אנו מקווים שבשלב מסוים יוכנסו גם תשתיות "בזק" לשכונה ולא נהיה מחויבים למונופול של חברת "הוט".

**תודות:** אנחנו רוצים להודות למשפחות, לחברים ולתושבים, המתגוררים בקיבוץ, אשר מלווים ותומכים בקליטתנו. תודה לאלק קולינס על העזרה



בתחומים רבים. גם כשאין הדבר באחריותו, נחלץ אלק יותר מפעם אחת לעזרתנו, אם כי לעיתים, שלא באשמתו, קצרה ידו מלהושיע.

**ציפיות מהעתיד:** אנחנו מצפים ומקווים לטיפול היזם ואגודת כפר הנשיא בכל הנושאים הדורשים טיפול ובהקדם.

אנחנו רואים את עצמנו כתושבים שווי חובות וזכויות בכפר הנשיא ומצפים שאגודת והנהלת כפר הנשיא יראו בנו כשווי זכויות ולא רק חובות ויעשו הכל להפעלתה של האגודה המוניציפלית ו/או שיתופינו בתהליכי קבלת ההחלטות בעניינים המוניציפליים בהקדם. לא נרצה לחיות בתחושה של אזרחים סוג ב', שמישהו אחר מקבל עבורם את ההחלטות בענייני היומיום. בסה"כ אנחנו משתדלים להיות אופטימיים, למרות בעיות ותקלות וחוסר תקשורת מוחלט עם היזם ולעיתים עם הקיבוץ ומקווים להתרחבות ההרחבה והגעת משפחות צעירות נוספות לכאן למקום שיכול להיות הדובדבן בקצפת של האזור.

בהצלחה לכולנו בהמשך הדרך

חתומים: שקד קלרה וישראל  
קונריקוס רויטל ויונתן  
זאבי פנינה וירון  
יצחקי ליאת ועמק  
חדש פלה  
בר סוון ויהודית  
סולומון גלית ואמרי  
קונריקוס חוה וריצ'רד  
ביאנקו שושנה  
שטיבל שרה ודויד  
ניצן יניתה וזאבי  
כהן נאה ענת ושלומי  
גנני מלכה ואורי

תגובה מחברת ש. ברוך לכתבה "מהנעשה

בהרחבה"

ראשית חשוב לנו לציין כי חברת ש. ברוך מכבדת את משתכניה. אנו מצטערים על חוסר הפרגון ואי הצגת תמונה מלאה והגונה. נתונים מספריים – כל המשתכנים קיבלו את בתיהם לפני מה שהוסכם בחוזים וזאת למרות הקשיים הבירוקרטיים כגון: מינהל מקרקעי ישראל, הועדה לתכנון ובניה במועצה האזורית וכו'.

אנו עושים מאמצים שגם המשתכנים שטרם קיבלו בתיהם יקבלו את בתיהם לפני הזמן שהוסכם בחוזה. למען הדיוק וההגינות הקבלן המבצע הינו ש. ברוך בע"מ.

ביטויים כמו: "מצב זה מסכן את ההולכים, הגינון עלוב, אי השלמת הפיתוח הסביבתי, ניהול כושל, ריכוז פסולת בנין" אינם נכונים ואינם הגונים. קביעה כי "ניהול כושל של כספי הפיתוח" הינו לא נכון (בלשון המעטה). הפיתוח הציבורי סובסד ע"י חברת ש. ברוך בע"מ לרווחת המשתכנים.

אנו מצטערים על הגורם המטעה. נציגי חברת ש. ברוך נוהגים ומשיכו להיפגש עם המשתכנים ולטפל בבקשותיהם.

\*\*\*\* \*

## תודה שאתם איתנו

לחברת כפר הנשיא שלום  
אני כותבת בשמי אבל גם ובעיקר בשם הילדים המיוחדים בבית איזי שפירא. אני רוצה להודות למדריכים הנפלאים (נטע, מיקה, אריק, עמית ושקד) שאפשר לומר קפצו על פנייתנו בחיוך רחב, והעבירו פעולות והקרינו סרטונים בכדי שהנערים והילדים יוכלו ללמוד על ילדים השונים מהם, הזקוקים לעזרה.

אני רוצה להודות לכם ילדים ונערים שהתגייסתם למבצע והסתובבתם ברחבי המשק והתרמתם למען השגת המטרה שלנו. אני מאוד גאה בכם על ההתנדבות וההשתתפות הנלהבת ועל כך שאתם ממשיכים מסורת של חברת הילדים בכפר הנשיא שתמיד התגייסה לפרויקטים חברתיים שונים (זה גם כיף!).

אספר קצת על המהלך שקדם למבצע ההגרלה:

ההורים של הילדים הלומדים בגני הילדים ובבית הספר לחינוך מיוחד בבית איזי שפירא הם שיזמו את ההגרלה ופועלים לגיוס הפרסים. היוזמה התגבשה לאחר שההורים שותפו בהתמודדות בית איזי שפירא עם המשבר הכלכלי. למרות שנעשו כל המאמצים לא לקצץ בשירותים, חייב המשבר לצמצם את הטיפולים ההידרותרפיים שמקבלים הילדים. מכאן שהילדים יקבלו רק טיפול

אחד בשבוע במקום שני טיפולים בשבוע, כפי שהיה נהוג עד תחילתו של המשבר הכלכלי.

הטיפול ההידרותרפי מאוד מאוד משמעותי בקידום הילדים. בין היתר הפעילות במים מאפשרת תנועתיות שלא מתאפשרת ביבשה אצל הילדים הלוקים בעיכוב התפתחותי חמור, ומסייעת לשיפור הקואורדינציה, המוטוריקה הגסה, טווחי התנועה, פיתוח עמידה ובהמשך הליכה. בנוסף חיזוק יכולות תקשורת ומיומנויות חברתיות וחיזוק של הביטחון העצמי.

לטיפול ההידרותרפי אין השתתפות כספית משום גורם ממשלתי, הוא ניתן לילדים במסגרת הטיפולים שמעניק בית איזי שפירא לילדים וממומן כולו מתרומות של אנשים טובים שמגייס הארגון.

ההורים התגייסו מיד והחליטו לגייס את הכסף החסר לטיפול ההידרותרפי הנחוץ לילדים. וכל זאת, כדי שהילדים לא יאלצו לוותר על הטיפול בבריכה. הסכום הנדרש הוא 140,000 ש"ח בשנה.

תודה לכל מי שתרום  
אביגיל פרנק – שושני (אמא של אורי)

- **נ.ב. מאז איסוף התרומות בשבוע האחרון מכפר הנשיא, הצליחו לאסוף מספיק להבטיח את 2 הטיפולים השבועיים לכל ילד בבית איזי שפירא.  
כל הכבוד לנו.**

רפי

כ"א תמוז תשס"ט  
13 יולי 2009



**בית איזי שפירא - עמותת אבי (ע"ר)**  
**BEIT ISSIE SHAPIRO - AMUTAT AVI**

לכבוד:  
כל חברי וילדי כפר הנשיא

שלום רב,  
אני מבקשת להודות לכם בחום ומקרב לב על הסיוע במכירת כרטיסי הגרלה של הכנסותיה מיועדים לטיפול ההידרותרפי של הילדים המיוחדים שלנו בבית איזי שפירא.

כפי שהנכם בוודאי יודעים, בית איזי שפירא חרת על דגלו לפעול למען חברה המבטיחה לילדים ובוגרים עם מוגבלויות את הזכות למרב ההזדמנויות לצמיחה והשתתפות בחיי הקהילה.

ליבת העשייה של הארגון מיום היווסדו הן מסגרות היום, המטפלות בילדים בגילאי שנה - 12 עם קשת רחבה של נכויות ועיכובים התפתחותיים. במסגרת זו, הארגון מעניק לכל הפעוטות וילדי מסגרות היום סל טיפולים מורחב, אשר בבסיסו: כפל מטפלות (מספר מטפלות כפול מהתקן הניתן ע"י משרדי הממשלה), ושלל טיפולים משלימים: פיזיותרפיה, הידרותרפיה, ריפוי בעיסוק, טיפול באומנות, קלינאות תקשורת, טיפול במוסיקה, סנוזלן ועוד.

בזכות נדיבותכם וידידותכם, אנו נוכל להמשיך ולהעניק לילדים המיוחדים שלנו שני טיפולי הידרותרפיה לפעוטות וילדים עם נכויות התפתחותיות מורכבות. טיפולים המשמעותיים ביותר לשיקומם וקידום איכות חייהם.

על הסיוע והתמיכה שלוחה בחום – ברכת תודה.

בברכה חמה,

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| מוריה שלו,           | סיגל וינטר         |
| ועד הורים-מרכז דה לו | מנהלת פיתוח משאבים |

## מה נתחדש בקומפוסט שלנו !

אז מה נתחדש לנו? אז זהו שלא. היום מכילי הקומפוסט הצבעוניים כבר הפכו להיות חלק מנוף כפר הנשיא עד שכמעט ושכחנו שרק לפני שנה התחלנו כקהילה לזרוק ולאגור את אשפת האוכל שלנו כדי לייצר ממנה ערמות של קומפוסט. ובאמת כל הכבוד לנו.

עכשיו הגיעה העת לקפיצת מדרגה בנושא מחזור אשפת האוכל. מיכל קומפוסט שכונתי כבר יש, ועכשיו צריך לשאוף לכך שגם בכל בית בכפר הנשיא יוצב בכבוד רב מיכל אשפה שייועד אך ורק לכל שאריות האוכל, פסולת הנייר, גלילי נייר הטואלט, קופסאות הקורנפלקס ועוד כל מה שתוכלו לכנות בשם "אשפה אורגנית".

את כל האשפה האורגנית הנ"ל, שתיאסף במכלים הביתיים, השליכו באופן שגרתי יומיומי למכלים השכונתיים, ומשם יגיע כבר הכל אחר כבוד לצאן אל ערמות הקומפוסט המתהווה.

אז קדימה, כל מי שעדיין לא העז לעשות את הצעד הראשון להצלת הכדור שאנו שוכנים עליו, עשו למען עצמכם ולמען הסביבה, ותרגישו שעשיתם אולי

צעד פעוט למען האדם, אבל יחד עם זאת גם צעד גדול למען האנושות ולמען החיים שעל פני כדור הארץ.

וישנה לנו עוד בקשה, אם כבר לכדנו את תשומת לבכם, אנו זקוקים גם לכל הדשא הקצור שלכם, וכמו כן לערמות העלים היבשים שאתם אוספים. אנא רכזו אותם למעננו בשקיות פלסטיק ליד מכלי הקומפוסט השכונתיים ואנו כבר נאסוף אותם משם ונשתמש בהם כדי לכסות בחומר- יבש את ערמות הקומפוסט שבצאן. המון תודה על שיתוף הפעולה. ובואו ונעשה מאמץ להעביר לדור הבא כדור ארץ נקי ולא מזוהם אקולוגית. ממש כמו שכתוב במדרש היפה והידוע מקהלת רבה: "בשעה שברא הקדוש ברוך הוא את אדם הראשון, נטלו והחזירו על כל אילני גן עדן ואמר לו, ראה מעשי כמה נאים ומשובחים הן, וכל מה שבראתי בשבילך בראתי, תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי". אז בואו ונשתדל ונמשיך לתת את דעתנו, במאמץ קהילתי משותף, על מנת שלא נקלקל.

### מעין פלמה בשם כל צוות הקומפוסט

## כאור בשולי הענן

(במלאות עשר שנים ללכתו מאתנו בטרם עת של מאיר אריאל)

בשנת 1943 כותבת המשוררת לאה גולדברג שיר המתחיל במילים: "האמנם עוד יבואו ימים בסליחה ובחסד"... השיר הוא שיר תגובה למוראות מלחמת העולם השנייה כאשר ממדי האסון כבר החלו להתברר לישוב בארץ, שבחלקו הגדול מתמלא בייסורי מצפון על כך שנותר בחיים. באמצעות השיר ביקשה לאה גולדברג לבטא את זכות החיים של הנשאים בחיים, ולהעמיד אלטרנטיבה, משורטטת בעדינות אקוורלית, לאימי המלחמה. להמציא מרגוע לתחושות הקשות המלוות את האדם נוכח הידיעות הנוראות ההולכות ומצטברות על סף מפתנו התרבותי.

על השאלה שהתריסה מולה החברה בארץ: "מה יש לך לומר לנו אל מול האימה והרצח, או יותר נכון, מה את מתכוונת לעשות למען המאמץ המלחמתי", היא משיבה כדרכה בשיר: האומנם עוד יבואו ימים בסליחה ובחסד ותלכי בשדה ותלכי בו כהלך התם ומחשוף כף רגלך ילטף בעלי האספסת או שלפי-שבליים ידקרוך ותמתק דקירתם

או מטר ישיגך בעדת טיפותיו הדופקת  
על כתפך על ראשך רענן  
ותלכי בשדה הרטוב וירחב בך השקט

כאור בשולי הענן  
ונשמת את ריחו של התלם נשום ורגוע

וראית את השמש בראי השלולית הזהב  
ופשוטים הדברים וחיים ומותר בם לנגוע  
ומותר ומותר לאהוב

את תלכי בשדה לבדך לא נצרבת בלהט  
השרפות בדרכים שסמרו מאימה ומדם  
וביושר-לבב תהיי ענוה ונכנעת  
כאחד הדשאים כאחד האדם.

"את תלכי בשדה לבדך לא נצרבת בלהט השרפות בדרכים שסמרו מאימה ומדם". המקום  
שלאה גולדברג בוראת בהבל מכושף של מילים מדודות ומאופקות כל-כך, הוא מקום של  
שחרור גדול לצלם האדם שהגיח חבול ונכה מכבשני המשרפות.  
בקצהו של השיר מסמנת לאה גולדברג את הדרך האנושית הנכונה שבה לדעתה יש להלך  
כדי להישאר בני אדם: "וביושר לבב תהיי ענוה ונכנעת/ כאחד הדשאים כאחד האדם".  
השדה של לאה גולדברג הוא מקום של מרפא לאדם החבול.  
לעומת המארשים הצבאיים החסונים ותפוחי השרירים שהעמידה השירה העברית המגויסת  
מול המלחמה, משרטטת לאה גולדברג בעדינות של אישה שהיא משוררת גדולה, את  
התקווה המתקמת בה ליום שעוד יבוא ואפשר יהיה להלך בו בשדה כהלך התם, יום בו  
מחשוף כף רגלך ילטף בעלי האספסת או שלפי-שבילים ידקרוך ותמתק דקירתם. יום שירחב  
בו השקט כאור בשולי הענן. ובאמת זהו השדה שביקשנו לברוא כאן.  
עברו חלפו להן 41 שנים ובשנת 1984 כותב המשורר והזמר מאיר אריאל שיר תשובה ללאה  
גולדברג. לשיר הוא קורא "שדות גולדברג". כוחו של משורר טוב בא לידי ביטוי ביכולתו  
המדויקת להגדיר את אופי הקשר של האדם למקום ולזמן. כל מקום וכל זמן. המקום  
שתיארה לאה גולדברג היה מקום בו אפשר להלך לבד ללא פחד. מקום שהדברים בו הם  
פשוטים וחיים ומותר בהם לנגוע. מקום שמותר בו לאהוב. הייתי אומר שזהו גם בעצם מקום  
נטול כל ציניות מכרסמת. מאיר אריאל בשירו "שדות גולדברג" מגלה לנו מה ארע לשדה  
המטפורי שלנו כעבור 41 שנה.  
מול "את תלכי בשדה לבדך" של לאה גולדברג הוא מעמיד אזהרה שבקצה סימן קריאה,  
"ילדתי שלי אל תלכי לבדך!":

ילדתי שלי  
אל תלכי לבדך.  
אל תלכי לבדך  
בשדה המוזהב.  
ילדתי שלי!  
אל תלכי לבדך.  
הוא ימכור לך מרחב  
השדה המוזהב.

הוא יקסום לך אלף גוון  
בחידת מרחקיו,  
אך בכל מקום לבו אוון  
הוא לעיניך זב כזב  
זב אכזב.

ילדתי שלי  
אל תלכי לבדך.  
אל תלכי לבדך  
בשדה המוזהב.  
ילדתי שלי!  
אל תלכי לבדך.

הוא ימכור אם ואב  
 השדה המזזהב.  
 הוא יתן לך רעננה  
 הוא יביא לך מטר רץ.  
 פרדס- חנה, כרכור, צל עלי בננה  
 רק לבך הנמרץ, נמרט, נסחט  
 ונמחץ

ילדתי שלי  
 אל תלכי לבדך.  
 אל תלכי לבדך  
 בשדה המזזהב.

בחיים עובר שבוע  
 עוד מעט נרדם.  
 לב נודד אל מבוע  
 אל שלחייך פרדס רימונים  
 כפרים עם נרדים.

ילדתי שלי  
 אל תלכי לבדך.  
 אל תלכי לבדך בשדה המזזהב  
 ילדתי שלי.

ובכן, מה שמעניין הוא ששניהם מתארים את אותו המקום. אבל בשני זמנים שונים.  
 וכן, כך ניראה היום השדה שלנו. כל כך ציני ונמדד ומתנדל"ן לו במטר רץ שלו.  
 בשדה המזזהב מוכרים גם אם וגם אב. המרנו את פשטותם של החיים שבהם היה מותר  
 לנגוע ולאהוב, בקסם אלף הגוונים ובחידת המרחקים. האוון והכזב זב אכזב החליפו את  
 האור שבשולי הענן. לאה גולדברג ומאיר אריאל שוב אינם הולכים לבדם בשדה. אבל גם  
 אף אחד אחר כבר לא הולך בו. היה שדה ואיננו עוד. הוא הוחלף בשדה המזזהב.

האדם בשירה של לאה גולדברג נמצא קרוב אצל השדה. בשירו של מאיר אריאל הוא מורחק  
 ממנו. לאה גולדברג ומאיר אריאל שניהם כבר אינם. גם אנחנו. מה שנותר לנו הם השירים  
 ששרו לנו וההבנה שהותירו לנו אודות היותנו. ללא מורא וללא משוא פנים הם מתארים לנו  
 את האופן בו אנו נקשרים אל המקום שלנו, ממש כמו שהם מתארים לנו את האופן בו אנו  
 מתירים את הקשר שלנו למקום ורודפים חסרי נשימה אחרי קסם האכזב בן אלף הגוונים  
 הטמון לו אי שם בחידת המרחקים.

פעם היינו חברה של אנשים שלא יכלו לומר "אני". היום אנחנו כבר חברה של אנשים שאינם  
 מסוגלים לומר "אנחנו". על השאלה הדוחקת כל כך האם עוד נהיה מסוגלים לשוב ולכמיה  
 אל האדם. האם נוכל עוד, בדרך בה אנו הולכים היום, לברוא סינתזה בין "אני" ל"אנחנו",  
 אפשר לענות גם כך: "קרוב רחוק" יכולה להיות סידרת טלוויזיה אוסטרלית מטומטמת לבני  
 הנעורים. "קרוב" ו"רחוק" יכולים להיות מצב קיומי אנושי של קשר בין אדם למקום.  
 הבחירה היא כולה שלנו.

## דודו פלמה

## תזכורת

לתשומת לב אומני כפר הנשיא

אנו מזמינים את כל האומנים בכפר הנשיא המעוניינים להצטרף לפעילות "אפיק היוצרים".

נא להעביר את כתובת המייל שלכם לשריטה:

[saricina@kfar-hanassi.org.il](mailto:saricina@kfar-hanassi.org.il)

כדי שנוכל להיות בקשר לגבי פעילויות עתידיות שנתכנן.

תודה, החברים הפעילים

ש י ג ל י ל י ל ז ג

מועצה אזורית הגליל העליון מחפשת יזמים, יוצרים ובעלי עסקים תושבי המועצה שיכולים לספק מוצרים ייחודיים כחלק מערכות שי שיחולקו לקראת החגים. מחלקת רכש במועצה, מבקשת לקבל הצעות ורעיונות שיהוו חלק מערכות שי לחג, במגוון תחומים: מוצרי מזון, חפצי נוי ואמנות שימושית, דברי דפוס, קרמיקה, זכוכית וכדומה. מחיר כל יחידה צריך להיות עד 30 ₪ כולל מע"מ. המועצה אינה מתחייבת לקבל אף אחת מההצעות. יש להעביר את הצעות המחר, כולל פרטי התקשרות מדויקים לידי מנהל הרכש, שמעון קורן.

<http://www.galil-elion.org.il/sitefiles/1/2567/15191.asp>

## **מרגלית, פרסום ואינטרנט מור**

הגליל העליון מועצה אזורית  
נייד 050-6315824  
טל 04-6816610  
פקס 04-6816694  
[pirsum@galil-elion.org.il](mailto:pirsum@galil-elion.org.il)  
[www.galil-elion.org.il](http://www.galil-elion.org.il)

## **ל הריסוס נגד עשבים דניאלה קופל**

קוקטייל החומרים שיוצרים את הריסוס נגד עשבים מתאדה ונחשף לאור שמש, הגורם לשרשרת תגובות משניות, שמעולם לא נבדקה רעילותם.

אגב, היום מתבצעים מחקרים רבים על החומרים הנ"ל ומהממצאים הראשוניים מתגלה תמונה מפחידה ביותר על רעילות אדירה של "תרכובות תמימות" אלו לאדם ולסביבה. חומרי הריסוס מתאדים וחודרים לגוף האדם בשתי דרכים: בנשימה, לאחר שהם מתרכבים עם האבק וחלקיקי זיהום אחרים, או באופן ישיר דרך העור.



החשיפה לחומרים המרכיבים את הריסוס גורמת לעלייה בסיכוי לפגמים גנטיים בילדים, לפגיעות עצביות, לירידה בפוריות ואפילו לנכות.

על בקבוקי הריסוס כתוב אומנם, שהחומרים אינם רעילים לאדם אבל מומלץ להשתמש בכפפות ובהגנה.

כמו כן מוגדרות שאריות החומרים כחומרים מסוכנים וככאלה יש להקפיד היכן משליכים אותם וגם לזכור שמסתכנים בקנסות לפי חוק הניקיון 1984 סעיף 4' 13

האם כדאי לנו להתעלם ממה שלא אומרים לנו במפורש רק כי נוח לנו?

## קרב על הבית/ אביב לשם דובר התנועה

בתום עבודת לובינג תנועתית: הקיבוצים בתוך הרפורמה במנהל. ולוול: הישג, אבל מוקדם עדיין לחגוג

בתום דיון ארוך (עד 1:45 בלילה שבין ראשון לשני) וסוער בוועדת המשנה של ועדת הכלכלה בכנסת, שבראשה ישב ח"כ כרמל שאמה, אושרו סעיפי הצעת החוק לרפורמה במנהל מקרקעי ישראל, טרם הבאת החוק לקריאה שניה ושלישית בכנסת.

בשונה מאשר בנוסח המקורי, בנוסח שאושר בוועדה נכנס המגזר החקלאי לרפורמה, בסעיף המתייחס לזכויות בדירת המגורים ובתעסוקה, זאת הודות לעבודת לובינג מאומצת בקרב שרים וחברי כנסת, שהנהיג בשבועיים האחרונים מזכיר התנועה, זאב (ולוול) שור, ועמו בצוות יעקב בכר, בארי הולצמן, עו"ד מיכי דרורי ואיציק באדר. מטרה- תנאים שווים בהתייחסות ובתנאי חכירה והיוון בדירת המגורים בעיר, בקיבוץ ובמושב. אמצעי- רתימת יו"ר העבודה, אהוד ברק ושר החקלאות ופיתוח הכפר, שלום שמחון, בדרך לראש הממשלה, "אבי הרפורמה", בנימין נתניהו.

בדיון התקבל נוסח מוסכם בו נקבע כי הרפורמה תחול על "חוזה חכירה מהוון למטרות מגורים או חוזה חכירה מהוון למטרות תעסוקה, למעט חוזה חכירה מהוון לייעוד חקלאי", וזאת בניגוד לנוסח הקודם ששלל כל אפשרות להחלת הרפורמה על חוזה חכירה שיש לו "זיקה" לקרקע ביעוד חקלאי, כמו, למשל, חוזה מהוון של חבר קיבוץ על דירתו לאחר השיוך. המשמעות, אומר ולוול "ב"בוקר שאחרי", היא השגת משימה שלקחנו על עצמנו- להיכנס לרפורמה ולהשיג תנאי פתיחה דומים למגזר העירוני. אין מקום לחגיגות, המאבק על הבית עוד ארוך. בוועדה הדגשנו כי דרישתנו היא חכירה של האגודה ולא העברת בעלות פרטית על הדירה, אולם חשוב היה להשאיר את הדלת פתוחה גם לנושא הבעלות, אם כך נרצה בעתיד. אנו נערכים כעת להמשך מאבק למניעת אפלייתנו לרעה לעומת המגזר העירוני, בנושא גובה תשלום דמי היוון על קרקע בשטחי מגורים ותעסוקה (אצלם 3.75% ואצלנו מתוכנן על פי החלטה 979- 33%).

באשר להעברת בעלות קרקעות ממנהל מקרקעי ישראל לידיים פרטיות אמר ולוול כי "בסופו של דיון קטן ל-4% היקף הקרקע שתועבר מבעלות מדינה לבעלות פרטים. הבענו התנגדות להפרטת ומכירת קרקעות הלאום. עם זאת,

כשליחי ציבור חברי הקיבוצים, חשנו מחויבות לנהל את הקרב לעיגון זכויות חברי קיבוץ בדירתם. עזרו במאבק- בארי הולצמן, עורכי דין מיכי דרורי ורון רוגין, יענקל'ה בכר, איציק באדר, אבשלום וילן, ח"כ חיים (ג'ומס) אורון סגנית השר אורית נוקד איתן ברושי, ו יוסי ישי מנכ"ל משרד החקלאות.

## חומוס וטחינה: כל הסיבות הבריאות לנגב

כולנו מכירים את החומוס מגיל אפס, אבל כדאי לדעת שהמאכל הים תיכוני הזה הוא לא רק טעים, אלא גם בעל סגולות רפואיות • בין היתר הוא מקור מצוין לסיבים תזונתיים, לוויטמינים ולמינרלים • מחקרים מגלים שהוא גם משפר מדדים שונים, כמו רמת כולסטרול ואינסולין, ואפילו מונע מחלות לב.

המגמה של חיפוש שורשים קולינאריים לא פוסחת גם עלינו, הישראלים. התפיסה שנתמכת על ידי מחקרים, שלפיה מזון בריא קשור גם בסביבת החיים, גורמת לנו להשאיר את הטופו ליפנים ולחפש את הבריאות בים התיכון שלנו. ואכן, המדע גילה בשנים האחרונות שהדיאטה הים תיכונית מעניקה יסודות תזונתיים שתורמים לתפקוד, לבריאות ולאריכות ימים. אחד הנציגים האותנטיים בתפריט הים תיכוני הוא החומוס, שמוכר לישראלי כבר מרחם אמו בתזונת ההיריון, מופיע בכריך של הילדים לבית הספר, נוכח במטבח הצה"לי ונמצא בכל בית במקרר. עולים אליו לרגל למקומות שיודעים להכין אותו טעים, מנגבים אותו עם פיתה וסלט ומתגעגעים אליו כשנסועים לחו"ל. אז מי אתה אחינו החומוס?

החומוס שייך לקבוצת הקטניות, ובגלל תכולת החלבון הגבוהה שבו הוא מהווה מקור טוב לחלבון צמחי והוא גם מקור מצוין לסיבים תזונתיים, במיוחד סיבים מסיסים. הוא גם מקור טוב לוויטמינים ולמינרלים, כמו חומצה פולית וברזל. הפרופיל התזונתי הזה הופך את גרגר החומוס למזון בעל השפעות בריאותיות על הלב, על רמות הסוכר ואפילו על האטת תהליך ההזדקנות. על פי מחקרים, ארוחות שמשלבות חומוס משפרות מדדים שונים, כמו אינסולין ורמות כולסטרול, ומשפיעות על דרגת השובע.

### חומוס ואיזון הסוכר

במחקר בבני אדם נמדדו רמות גלוקוז ואינסולין בדם אחרי ארוחה שמבוססת על חומוס לעומת ארוחה שמבוססת על חיטה. אחרי ארוחת החומוס היו רמות הסוכר והאינסולין נמוכות יותר בהשוואה לארוחה שמבוססת על חיטה. לחומוס אינדקס גליקמי נמוך במיוחד. אינדקס גליקמי הוא מדד שמראה את קצב הופעת הסוכר בדם אחרי האכילה. ככל שהסוכר מהמזון יופיע בדם לאט יותר, תהיה המערכת הביולוגית ההורמונלית של הגוף מאוזנת יותר ובריאה יותר. מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך מומלצים במסגרת תזונה מאוזנת, שתורמת לגדילה ולהתפתחות בריאים, למניעת מחלות ולהאטת תהליך ההזדקנות.

### חומוס ומניעת מחלות לב

במחקר אוסטרלי נבדקה השפעת ההעשרה של התפריט בחומוס בקרב 47 גברים עם גורמי סיכון לבביים. אכילה של חומוס הורידה את רמות הכולסטרול הכללי ואת רמות הכולסטרול הרע בכ-5%.

מחקר שבדק את הרגלי הצריכה של עמים שונים בהקשר לסיכון למחלות לב מצא שצריכה גבוהה של ירקות, קטניות ודגים, כמו בתפריט הים תיכוני, מורידה משמעותית סיכון למחלות לב. הקטניות שבמחקר תרמו יותר מ-80% להשפעה הזו, בטח משהו שלא חשבנו שהחומוס יכול לעשות ללב בזמן שאנחנו נהנים ממנו בפה.

### חומוס ומצב רוח

היום ידוע שהחומוס עשיר בחומצת אמינו שמכונה טריפטופן, שמעלה את ייצור הסרוטונין במוח. סרוטונין הוא רכיב עצבי שמשפיע על מצב הרוח שלנו, איכות השינה, תפקוד זיכרון,

ולכן אל תתפלאו על הפעמים שבהן מנת חומוס טובה, במיוחד עם חברים, שיפרה לכם את מצב הרוח.

#### חומוס ואריכות ימים

מחקר מקיף תרבותי, מטעם ארגון הבריאות העוֹלָמי, סקר מדדים תזונתיים שונים בקשישים מעל גיל 70. נמצא שצריכה יומית של 20 גרם קטניות, ששווה לכשתי כפות חומוס ביום, תרמה לירידה של 7-8% בסיכון לתמותה. בקרב התרבויות השונות נמצא שקטניות הן מזון שצרכות אוכלוסיות מאריכות חיים.

#### בת הזוג – הטחינה

את החומוס אנחנו לא משאירים אף פעם לבד במטבח הישראלי, תמיד משדכים אותו למזון טעים אחר. השידוך שלו עם הטחינה הוא בבחינת המובן מאליו מבחינתנו. אז מה יש בה, בטחינה?

טחינה היא המרכיב השומני שמופק באמצעות קילוף וכתישה של זרעי שומשום קלויים. שומשום הוא אולי התבלין הידוע העתיק ביותר, עוד משנת 1600 לפני הספירה. זרעיו משמשים במזונות של תרבויות שונות. בתבשילים אסייתיים הוא מתפצץ כזרעי תבולן בפה. במזרח התיכון הוא מתנגב על פיתה כטחינה או נדבק במתיקות לפה כחלבה. הערכים התזונתיים המיוחדים של הטחינה הופכים אותה לפריט בריאות חובה בתפריט הים תיכוני. זרעי השומשום עשירים בשומן, ואכן טחינה גולמית מכילה יותר מ-50% שומן, בעיקר שומן בריא מהסוגים חד בלתי רווי ורב בלתי רווי, שתורמים לאיזון הכולסטרול בדם.

#### טחינה ובריאות הלב

מחקרים חדשים מתמקדים ברכיבים הצמחיים הייחודיים שמצויים בטחינה, שמכונים פיטוסטרולים. אחת הפעולות העיקריות של הפיטוסטרולים מתרחשת במערכת העיכול, שם הם מפחיתים את ספיגת הכולסטרול לדם.

מחקר שבדק את רמות הפיטוסטרולים בזרעים ובאגוזים שונים מצא שזרעי שומשום הם בעלי התכולה הגבוהה ביותר של פיטוסטרולים בהשוואה למזונות עשירי פיטוסטרולים אחרים כמו זרעוני חמנייה, זרעוני דלעת ואגוזי ברזיל.

השומשום והטחינה מכילים שני רכיבים טבעיים שמכונים ססמין וססמולין. הרכיבים האלה תורמים להפחתת ספיגת הכולסטרול במערכת העיכול. ואכן, במחקרים נמצא ששומשום הוריד משמעותית את ערכי הכולסטרול.

#### סלט חומוס – שילוב מסורתי בין טעם ובריאות

לסלט חומוס נכתבו כבר אינסוף מתכונים, וחלקם הם סוד ששמור למומחים או אפילו עובר בירושה במשפחה. בדרך כלל הוא משלב גרגרי חומוס טחונים עם טחינה, מים ותבלינים. בסך הכל כמות השומן הרווי בחומוס מכל סוג היא יחסית נמוכה. סך כל כמות השומן שנמצאת בסוגי החומוס הנמכרים נעה בין 12% בחומוס לייט או חומוס מופחת לכ-30% בחומוס רגיל. היום יש לישראלי אפשרות לבחור בין מוצר אותנטי אהוב מופחת שומן או רגיל.

ד"ר ברוריה טל - הכותבת היא דיאטנית קלינית, מנהלת טל הבריאות - המרכז לתזונה נכונה רמת אביב. סייעה בהכנת הכתבה הדיאטנית הקלינית לימור בן חיים. שתיהן חברות בעמותת הדיאטנים הקליניים 'עתיד'

#### הביא לפרסום

רפי - שבת בריאה ושלווה



# הפינה הקיץ



איי...איי...איי.....

נוסטלגיה זה פשוט

לא מה שהיה פעם !!



אז.... שבת שלום, רטוב ולא-יותר-מדי חם

דוד אלמן

# Parents Page 24.07.09

## Village News:

The heat and *humidity* are causing real hardship. We survive (dare I say it?) because we have A/C and the pool. Will we become even more English in our outlook and constantly talk about the weather? I think not.... Here the news:

### Kiddies

The grade schoolers went to the Luna Gal and spent the night on the shores of the lake. They returned home happy and tired.

The older group also went to Snir and wading in the Hatzbani - where the water is super cold!

This week there is a planned souk (market) and up-side-down-day. Be prepared!

Have you seen the cute shirts that everyone who takes part in the teen activities of the regional council are wearing? Shaked Frank designed them and they're really nice.

The high school kids went rafting (together with kids from 70 other kibbutzim) for 3 days, (in honor of Gilad Shalit), and had a real good time despite the fact that their sail fell down in the middle.

The middle school kids went bowling one evening in Kiryat Shmoneh.

Both groups of kids will head out for summer camp at Sdot Yam next week.

The kids who took part in body building celebrated the end of the year with Ron, their councillor.

It's litchi picking season and the fruit is *VERY* expensive. As a matter of fact, all fruit this summer is expensive!

This is the place to inform you that we've finally found an Education Administrator: Techiya Denbaum from Gadot. Good luck to her in the new job.

Dor Maayan is being mustered out of the army soon and now has a few days off. Best of luck with his future plans.

Get well soon to Diane Nymark, who was bitten by a black scorpion in her home. It's painful and really not nice. Remember - it summer time: snakes, scorpions and all sorts are out there to 'get' us!

Have you seen Rita Reubanov's add in your mail box? Her son, Asher, did the graphics. So if you want to advertise anything, might be worth while going to him and spending a little less money than doing it 'outside'.

On Friday night 24/07 there will be Kabbalat shabbat in the pool. Everyone is invited.

Hints for surviving this heat wave:

Sprinkle some cold water on the sheet and then turn the fan on it before you lay down.

Ice cold lemonade with mint.

Keep water for animals to drink in a dish of some sort outside the house,.

Put a cold wet cloth on the back of your neck while working.

JUST REMEMBER: IN THE END WE'LL MISS THE SUMMER!!!

### ARRIVALS AND DEPARTURES

Rachel & Harvey Jackson have just returned from a visit in the USA.

Ruti Gedalizon is back from her trip to Australia where she spent some time with Keren.

Kyle & Sol Kasdan are back from visiting their father in the USA.

Yamit Ayalon is now in Australia after touring around New Zealand with Nir Collins.

Dad, Asher Ayalon, is off to Holland for a 160 km, 4 day hike - non factorum sponserii.

Yedidyah (Gila's Doari's son, Tommy Amit & Betty Doari's grandson) is back from spending the last half year in Katmandu working with challenged kids. He also did the Zustralia-New Zealand route while he was away. Now he's a youth worker with Ethiopian kids in Hatzor.

Have a great Shabbat and keep cool.

Shar Kasdan

---

### Commemorations:

|          |                      |           |     |
|----------|----------------------|-----------|-----|
| 02.08.68 | Mr. Joseph Wolfin    | באב תשכ"ח | ח'  |
| 28.07.01 | Eric Ehrenberg       | באב תשס"א | ח'  |
| 03.08.87 | Mr. Jane Engelsberg  | באב תשמ"ז | ח'  |
| 10.08.92 | Mrs. Blanche Gilmore | באז תשנ"ב | י"א |

---

### Anniversaries:

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 31.07 | Hanita & Zohar Ben-David              |
| 01.08 | Elya & Ilan Shorr<br>Rotem & Gil Batt |

### Birthdays:

|       |                                                                                                          |       |                                                                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.07 | Vita Mendzagorski<br>Albert Eliav<br>Gili Collins<br>Renana Zolti<br>Alexandra Forster (g/daughter)      | 27.07 | Ro'I Ziv (ellman g/son)<br>Lee Collins (Collins/Primost g/daughter)                                      |
| 29.07 | Suzan Schwartz<br>Orly Arnold<br>Liat (Goldberg) Yitzhaki<br>Maya Tenna<br>Niv Baldwin (Amar g/daughter) | 28.07 | Yael Nemenov<br>Oded Zvi Eitam (ehrenberg g/son)                                                         |
| 31.07 | Udi Wagner - 60<br>Merav (Amar) Baldwin<br>Hillel Eliezer Doari (g/son)                                  | 30.07 | Etti Edelstein<br>Amos Nitzan<br>Ayelet Farchi (Waterman g/daughter)<br>Michaela Ben-Hanoch (g/daughter) |
|       |                                                                                                          | 01.08 | Betty Doari<br>Nachman Engelsberg<br>Orah Namali<br>Yanai Collett<br>Eli Shuval (g/daughter)             |

01.08 Phoebe & Chloe Primost (g/daughters)

---

*Mazal Tov to:*

Frank Waterman and Ossie Edelstein on celebrating their 90<sup>th</sup> birthday!!

Teva Arnold on her Bat-Mitzvah (in the pub).

---

*Mazal Tov to all the family!*

*To Binny & Michal on the birth of another son,  
Brother to Noya & Yahli, Grandson to Shoshy & Lenny Yodaiken*

---

*We thank you:*

*individually and collectively: Racheli F., Gaby, Evelyn, Harold, Hanna M., Amalia, Leah, Rachel G., Yossi M., Ilan Medina, Hadas Weissbecker and Asher Reubanov, for organizing and helping out to make the reception for Gil and Nadav, last Friday night, a success.*

*Thanks again!*

*Ruti & Gadi Amit*

---

## NOTICES

**Clinic: From now on please bring your magnetic card when you visit the clinic.**

**Kibbutz Anniversary Celebration**

**Friday night 31/07 at 20:30 in the amphitheatre**

**We will see the show "She's for Real" coming from Tzavta Tel-Aviv**



Afterwards there will be coffee & cake served near the pool  
and other activities well into the night....