



דברי הכפר

סבתא של היום / שושנה יובל



נוהגת במכונית, שוחה בים,
ומטיילת ברגל לראש המצדה!
סבתא של היום
היא בן-אדם ממש,
לא כמו באגדה.

נכון, לפעמים קשה לה במדרגות
(בעצם גם לאימא),
לפעמים יש לה שערות לבנות
(קצת יש גם לאבא)

ויש לה יותר קמטים בפנים-
אז מה?
אז כלום...
ועוד כמה הבדלים קטנים...

סבתא של היום
היא לא כמו סבתא באגדות
זקנה בלי שיניים
וידיים רועדות...

סבתא של היום
היא בכלל אחרת.
היא נראית כמו אמא,
רק יותר מבוגרת.

סבתא של היום
היא בכלל אחרת.
סבתא של היום
היא כמו כל גברת,

גיליון מס. 2205 * ט"ו סיוון תש"ע * 28 במאי 2010

כפר הנשיא * עלון פנימי

sachlav@kfar-hanassi.org.il

מהעורכת: אכן, תודה לאל, נהייתי שוב סבתא. הפעם לנכד חמוד, ושמו יוגב. שבועיים ימים נעדרתי מן הבית לשירות האם האב ועולליהם, וחזרתי. אז ראשית: תודה לדורית צחור שמחליפה והחליפה את מקומי (בשעת דחק) כעורכת העיתון הכי נפוץ ונקרא במדינה. ותודה חמה לכל המאחלים והמתעניינים.

שושנה שרקי



י מ י ה ו ל ד ת

עירית אזרן	2.6	ריימונד סולומון	30.5
ענת גוטר		רמי גולן	
נעם שיבי (נכדה – רחמני)		רונית הרמץ	
שרי רביב	3.6	עדי שוורץ	
עופרי מילר (נכד פרלסון)		אלה אוריון (נכדה – שרק)	
		עונגי מדר (נכדה)	
גרשון שרק	4.6	אביב רוזנקרנץ	31.5
יעלי זיו		קלאיר בר-דוד	
יערה איסטון (נכדה)		מלכה גנני (ת)	
ליאור נוימן (נכדה – נאי)			
טלי קולינס (נכדה)			
פנינה ליפשיץ	5.6	לן וינטראוב	1.6
אורי גולן		מירב בן-אבי	
קטיה שיינגזיכט		זיו בילגורי (נכדה)	

י מ י נ י ש ו א י ן

אורה ואד לייבוביץ	30.5
דורון וליאת אורן	31.5
רונית וג'וני הרמץ	1.6
בלהה ואשר אילון	4.6

מזל - טוב

משתתפים בצערם של

דובי בר דוד ובני משפחתו עם פטירת האמא,

הסבתא

קורין בר דוד ז"ל

שלא תדעו עוד צער

שמיים כחולים ופירורים של
עננים לבנים

שבוע ועוד שבוע, ושוב הגיע תורי לסכם את השבוע שעבר ולספר לכם את החדשות. אז כמו תמיד מתיישבת מול המחשב, מביטה דרך החלון החוצה, ומגלה שהנוף השתנה והרי הגולן המקסימים החליפו צבעם מגווני הירוק היפה של החורף, לצהוב והחום של הקיץ. השמש זורחת במלוא עוצמתה והימים מתארכים.

את חג שבועות החג האחרון בחגי ישראל חגגנו לפי מירב המסורת שלנו. התאספנו לארוחת חג משותפת בדשא של חדר האוכל, כשכל משפחה מביאה את מיטב מאכלי החג מהבית. אחרי שמילאנו כרסנו במטעמים, נהנינו מטכס חג השבועות, כשתינוקות בני שנה ועד בנות גיל הזהב הופיעו, רקדו, בירכו, שרו, בקיצור טכס יפה ומרגש היה לנו. אחרי הטכס, נפתח בית הקפה והתכבדנו בתוצרת נפלאה, של עוגות ביתיות, שלא היו מביישות שום בית קפה באזורנו. בהזדמנות זו אני רוצה להודות לכל אלה שהסכמו לבקשתי לאפות לכבוד הערב- להתראות בחגי תשרי.... הפעילות הזורמת לתוך הלילה, כללה סדנת עששיות, שיעור קצר בטאי- צ'י,

סידור פרחים, שיעור ודיון על מתן תורה, ועוד ועוד פעילויות. וכמובן לא נשכח לספר על אבירי השולחן העגול, שהופיעו אצלנו בליל החג והפעילו את ילדינו עד השעות המאוחרות, במשחק מבוכים ודרכונים, טיול לילי למנסורה, אש לילה ברחבי הקיבוץ ומסיבת האלפים (ELVES) ביער האפל, בקיצור היה חג שמח כמו שאנחנו יודעים לעשות.

שוב אני לוקחת את הזכות ומודה לכל אלה שעומדים מאחורי הצלחת הערב הנפלא הזה. היות ואני לא רוצה לפגוע באף אחד לא אציין שמות רק המון המון תודות.

זהו עכשיו ננוח קצת נהנה מהקיץ ונפגש שוב בחגי תשרי.

בבקר של אותו יום לפני כניסת החג התכנסו בפארק זיו ילדי הגיל הרך לטכס ופעילות, לכבוד חג שבועות. הילדים יחד עם הגננות והמטפלות, עלו לפי הסדר מהקטנים ועד לגדולים. ילדי גן רימון רקדו בירכו ושרו ובסוף כמו שכתוב בתורה גם אכלו ממטעמי החג.

את אירועי החג, לא רצתה מוניקה ברזל להפסיד, ולכן חזרה באותו יום מחופשה קצרה בבריטניה, שם היא בדקה האם הכל אמת לגבי הדיווחים על הענן הוולקאני מאיסלנד שמכסה את אירופה.

הרבה גאווה ושמחה הביא דביר בן רשף לעצמו ולמשפחתו, בתחרות סוסים לרכיבה מסוגננת. ברכיבה מסוגננת הרוכב צריך להתמודד עם הוראות בזמן התחרות, כמו צעידה צדדית, דהירה אחורה וקדימה, ועוד הוראות. התחרות התקיימה בשבועות בקיבוץ מגל. דביר חזר בסופו של יום, עם שתי מדליות, ובנוסף קיבל גם אות הוקרה לעובד מצטיין, מהחוזה בה הוא עובד בכפר חיטים. לפרטים נוספים אפשר לפנות כמובן אל דביר ובני המשפחה, הם ישמחו לתת פרטים, בעיקר סבתא רחל הגאה, לדביר נותר לנו רק לאחל הרבה הרבה הצלחה בהמשך הדרך, ונשמח לשמוע עוד.

מזל טוב גדול והרבה הרבה איחולים לזוג הצעיר רננה ואורי חייט שהתחתנו ביום חמישי שעבר, ברכות חמות גם לדורית ומיקי ההורים המאושרים ולכל המשפחה. לזוג החדש אני רוצה לאחל שיצמדו למשך שנים רבות בשביל האושר ושידעו שנים של שמחה ואהבה.

כמו בכל שנה גם השבוע, התקיים שבוע מרכז בבית הספר מבוא גליל. הנושא שסביבו למדו הילדים השנה היה "קְיָמוּת". הם למדו והתרכזו בשמירה על הטבע וכדור הארץ. במסגרת הנושא המרכז, הילדים קמו מוקדם מוקדם בבוקר, לטיול סביב הכינרת. במהלך הטיול הם ניקו שבילים, סיירו ברפת ששומרת על הסביבה, למדו לבנות חפצים חדשים ממוצרים ישנים, התמודדו

ועשו ניסויים במעבדות מים, בקיצור למדו מיחזור מה הוא, והתמודדו עם
הדילמה – שמירה על הטבע וכדור הארץ – איך??????

לעומתם, תלמידי התיכון, מגיעים לישראל האחרונה ונכנסים בגדול לתקופת
המבחנים, בהצלחה לכולם, ותזכרו שאחרי כל הלחץ שיש עכשיו מגיע החופש
הגדול.

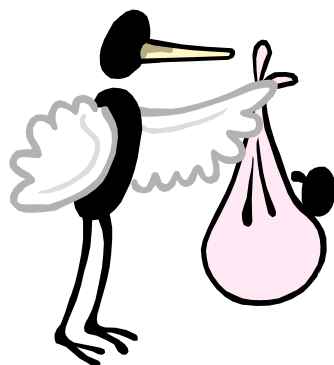
הקיץ כבר כאן אבל מה לגבי הבריכה? למי שמחפש אלטרנטיבה, הנה המלצה
שווה: בימים חמים אלה קפוצה קטנה לבריכת הקצינים, או לכינרת, בהחלט
יכולה להיות תחליף, עד שימצא פיתרון,

אלה החדשות שהספקתי לאסוף עבורכם להפעם תשמרו על בריאות טובה,
תעשו דברים טובים לאחרים, והכי חשוב תחייכו ותברכו, את מי שבא ממול
ולשכנים. תיהנו מסוף שבוע רגוע ונעים.

למי שמעוניין להצטרף אלינו לקבלת שבת, לשיר לברך ליהנות מהיין המתוק
והחלה, ולשמוע את הפירוש של צילה לפרשת השבוע- "בהעלותך"
מוזמן כמו תמיד למועדון בשעה 18:00 נשמח לראות את כולם.

שבת של אור אושר אהבה ושלום
ארי והשטיינרים

בת נולדה



לגל גינת ודן כרמי

נכדה לרחל ואילן

נינה למאיר ריינס

ברכות לכל המשפחה



מזל טוב

לנישואי אורי ורננה

רוב נחת למיקי ודורית חייט

ולכל המשפחה המורחבת

יום חלוץ בודד –

כיתת בר מצווה : כרכום

ביום חמישי, בשש וחצי בבוקר, התייצבנו ילדי כיתת כרכום בנעורון, בידיעה שאנחנו יוצאים לטיול של מה שנקרא יום חלוץ בודד. אז עוד לא ידענו מה באמת מצפה לנו. כשהגענו חילקו אותנו לשתי קבוצות, כל קבוצה קיבלה אוכל בסיסי ליומיים (אז עוד לא ידענו שזה ליומיים).

אופיר ורום מהמכינה היו המלווים שלנו. הם לקחו אותנו למצפור, שם נתנו לנו תדריך קצר על המפות. כל קבוצה קיבלה מפה ויצאו לדרך. בדרך אופיר ורום לא עזרו לנו, אלא רק שמרו עלינו שלא נלך בטעות למקומות מסוכנים. במהלך הדרך הובלנו את עצמינו והגענו בסופו של דבר לגשר "הדודות", הנמצא מתחת לישוב כרכום, שם ישנו בלילה. הדרך לא הייתה קלה ונתקלנו בכמה קשיים.

- א. הקוצים!!!! לאורך כל הדרך כל היום: הרבה, הרבה קוצים, קטנים, גדולים, ומכל הסוגים.
- ב. היה חם!!! אבל השתדלנו כמה שפחות לעצור כדי להגיע כמה שיותר מהר.
- ג. הרעב!!! ביום הראשון היה לנו קצת אוכל וביום השני לא ממש. אבל איך אומרים\ "קשה יש רק בלחם וגם אותו אוכלים". הייתה לנו עוד בעיה אחת קטנה; אופיר ורום לא עזרו לנו בכלל בדרך, כך שאם הלכנו בשביל הלא נכון, היינו צריכים לחזור חזרה עד שמצאנו את הדרך הנכונה. אבל בסופו של דבר, אחרי שעשינו כמה סיבובים, נכנסו קצת בפטל, ירדנו מהשביל, והלכנו בקוצים, הגענו לגשר הדודות!!!

דבר ראשון נכנסנו למים. אחרי זה מילאנו את הבטן בקצת אוכל והחלפנו חוויות בין הקבוצות (בדרך הלכנו בשתי קבוצות נפרדות). אחרי שאכלנו, הבנו שהאוכל שלנו מיועד גם למחר, ושלא השארנו כמעט כלום.

מיד ניסינו לנחם את עצמינו ואמרנו אחד לשני "לא נורא נסתדר". לקראת ערב, הגיע אלינו רז מעיין והביא לנו את הציוד ללילה. אז התחלנו לבנות לנו "מחנה", בו נישן ונאכל. חפרנו בור ועשינו מדורה קטנה. בתחילת היום קיבלנו פחית שימורים ריקה (פחית גדולה של מלפפונים חמוצים) ששימשה לנו כסיר, והמכסה שלה שימש לנו כטאבון. בסיר עשינו מרק שהיה עשוי מקצת גזר תפוחי אדמה ואבקת מרק. אחרי זה הכנו בו אורז אבל בגלל שלא היה מכסה ולא הייתה כבר ממש אש, האורז לא התבשל ואכלנו אותו חצי חי. היה לנו קמח, אז החלטנו שנעשה פיתות על הטבון ובסופו של דבר יצאו לנו 7 פיתות (אנחנו 8 ילדים) שהיו ארוחת הבוקר וצהריים שלנו למחרת. עייפים וקצת רעבים התארגנו לשינה ואז נודע לנו שאנחנו צריכים לעשות שמירה לאורך כל הלילה. התחלקנו לזוגות וקבענו שעות שמירה.

הלילה לא היה קל. בשלב מוקדם יחסית, כבתה לנו המדורה, ואחרי זה מצאנו עקרב (תודה לטל שפרונג שהרגה אותו והכניסה אותו להסתריה שיבואו עוד עקרבים לעשות לו הלוויה עד עכשיו היא עדיין טוענת שזה נכון).

בשש בבוקר קמנו עם רעש דפיקות של בקבוקים באוזניים. התארגנו מהר ויצאנו לדרך. בהתחלה עלינו לכרכום; העלייה הייתה קשה וחלקינו נאלצנו להיפרד מהקבוצה וללכת מאחור עם שקד וקייל. בסופו של דבר הגענו כולנו לכרכום ושם עשינו עצירת בוקר. ארוחת הבוקר לא הייתה ממש ארוחה כי לא היה לנו מה לאכול. היה לנו 2 שקיות קוואקר, קצת סוכר ובתור צ'ופר קיבלנו מין חלב מרוכז בשפופרת שנראה היה כמו נזלת. כל אחד לקח ביד קצת קוואקר עירבב את זה עם סוכר ואמיצים בינינו לקחו גם קצת חלב. כשסיימנו לאכול יצאנו בשביל הישר עד לכפר הנשיא. בדרך סחבנו אלונקה עם התיקים שלנו ואופיר ורום לא הפסיקו להוריד אותנו לשכיבות שמיכה. רעבים מאוד! עייפים מאוד! וגאים מאוד בדרך שעשינו! הגענו למשק ילדים, שם חיכו לנו ההורים עם סלט פירות וגלידה קרה וטובה.

לכל ההורים המודאגים שלנו אנחנו רוצים להגיד שיפסיקו לדאוג כי לא סבלנו. להיפך, נהנינו מאוד.

וזאת חוויה שלעולם לא נשכח!

אנחנו רוצים להודות לרום ואופיר, שליוו אותנו לאורך כל הטיול, וגם כשהיה קשה הם לא ויתרו לנו, בלעדיהם זה לא היה אותו דבר. אנחנו גם רוצים להודות לשקד, קייל ורז מעיין על הטיול הנפלא.

כיתת כרכום:

גפן קולינס, טל שפרונג, שון כרמי, שחר וולפין, נוגה זולטי, עדי בוסקילה, סיוון שיינגזיכט ותם קורן.

למשק ילדים מחפשים מתנדב/מתנדבת

עקב יציאת נעמה לחופשת קייץ - אנחנו מחפשים מתנדב / מתנדבת; להאכיל במשק ילדים - האכלת בוקר . המשימה היא פשוטה וקלה יחסית. הכישורים הנדרשים הם רצון וחיבה לבעלי חיים. האכלת בוקר כוללת תערובת לסוסים, אוכל לכלבים ומילוי מים בשוקתות - סה"כ כחצי שעה. אפשר פעם בשבוע, פעמיים, או יותר, לפי היכולת. אשמח לתת פרטים נוספים בטלפון או בע"פ. בתודה מראש

מיכי קורן



נזכור

כא	בסיון תשנ"ז	26.6.97	יוספה שוורצמן
כד	בסיון תשמ"א	26.6.81	גב' אווה מרקוסון
כד	בסיון תשנ"ו	11.6.96	גב' ראי גלס

האם מי שלא חושב כמוני מפחיד אותי

דוד ואבי, ראשית, תודה שהתייחסתם לדברים שכתבתי. ושנית, ניכר בכם שלא באמת התייחסתם לדברים שנכתבו במאמר כאשר הגבתם עליו. משום שאם הייתם עושים זאת- אבי, לא היית יכול לכתוב שמה שאני אומר הוא ש"מי שלא חושב כמוני מפחיד/מחריד אותי", או שכמוך דוד לכתוב "מי שחושב שניתן לחיות בעולמנו על פי אידיאלים יפים שעצם קיומם מסכן את חיינו, טועה ומטעה". אינני נאיבי, אבל אחד הדברים המטרידים שעלו במחקרים שנעשו אחרי מלחמת העולם השנייה במטרה לבדוק איך קרה שעם שלם הלך בעיניים עצומות אחרי ממשלה שנבחרה באופן דמוקרטי והגשימה את הדמוקרטיה שלה בהקמת מחנות להשמדת יהודים, היה הרצון של אנשים לציית לסמכות ולחוקים. ישנם הרבה מחקרים בנושא אבל אזכיר שניים בולטים, המחקר של פרופ' **סטנלי מילגרם** והמחקר של פרופ' **פיליפ זימברדו**.

הניסוי של מילגרם הוא [ניסוי בפסיכולוגיה חברתית](#) הבוחן את הציות ל**סמכות**, שנערך על ידי [הפסיכולוג סטנלי מילגרם מאוניברסיטת ייל](#) ופורסם בשנת **1974**. הניסוי ביקש לבחון את מידת ההיענות של המשתתף לציית לסמכות שהורתה לו לבצע פעולה שעלולה להיות מנוגדת לערכיו או למצפונו. החוקר הסביר למשתתף בניסוי ולשחקן שהתחזה למשתתף נוסף בניסוי שהם עומדים להשתתף במחקר שבוחן את היעילות של מתן [עונש](#) על [למידה](#). התפקידים חולקו כך שהמשתתף האמין שהוא קיבל את תפקיד ה"מורה" באופן אקראי, בעוד שהמשתתף השני, השחקן, קיבל את תפקיד ה"תלמיד". לאחר חלוקת התפקידים, המשתתף והשחקן קיבלו [שוק חשמלי](#) בעוצמה של 45 וולט, כשהם יושבים על כיסא שעליו ניתן לקשור את התלמיד. המורה קיבל מטלות [זיכרון](#) פשוטות על מנת להעבירן לתלמיד. המורה הונחה שבכל פעם שהתלמיד מבצע טעות, עליו לתת לו שוק חשמלי על ידי לחיצה על כפתור. ונאמר לו שיש להעלות את עוצמת השוק ב-15 וולט לאחר כל טעות. למעשה לא ניתנים לתלמיד שוקים חשמליים כלל, אך התלמיד הגיב כאילו ניתנה לו מכת חשמל. כאשר הגיעו לעוצמת שוק של 150 וולט, השחקן ביקש שהניסוי יסתיים, ונענה על ידי החוקר כי על הניסוי להמשיך. השחקן המשיך והפגין כאב וחוסר נוחות גדולים יותר והביע חשש לביטחונו האישי אם מכות החשמל יימשכו. ל"מורים" שביקשו להפסיק את ניסוי, הסביר החוקר כי הוא, החוקר, לוקח על עצמו אישית את כל האחריות לתוצאות הניסוי ולביטחונו ושלומו של התלמיד, וכי על הניסוי להמשיך.

בסדרה הראשונה של הניסויים שערך מילגרם, 65% מהמשתתפים נתנו את השוק החשמלי הגבוה ביותר, בעוצמה של 450 וולט, על אף שרבים לא הרגישו

בנוח לבצע זאת, חלקם פרצו בצחקוקים היסטריים תוך כדי ביצוע המטלה. אף נבדק לא עצר לפני עוצמת שוק של 300 וולט. לפני עריכת הניסוי ערך מילגרם סקר בקרב [פסיכולוגים](#) לגבי תוצאותיו הצפויות של הניסוי. הם האמינו פה אחד שכל משתתפי הניסוי, פרט לכמה [דיסטים](#), יסרבו לתת שוק חשמלי בעוצמה הגבוהה ביותר. הרצת הניסוי החלה ביולי 1961, שנה לאחר משפטו של [אדולף אייכמן](#). מילגרם רצה לבחון את השאלה, האם ייתכן שאייכמן ומיליוני משתתפי הפעולה האחרים ב"שואה" ר"ק" ביצעו פקודות? מילגרם האמין כי השואה נבעה מאלמנטים ב"תרבות הגרמנית", וביקש לבחון את תגובותיהם של גרמנים לניסוי זה אל מול תגובותיהם של אמריקאים, שאמורים היו לשמש כ"קבוצת ביקורת". לאחר שהשלים את חלקו האמריקאי של הניסוי, היה מילגרם כה נרעש מתוצאותיו, עד כי ויתר על החלק הגרמני ופנה להתעמק בתוצאותיו.

במטא-ניתוח שנערך בשנת 2002 של מחקרים דומים שבוצעו על ידי פסיכולוגים נוספים ברחבי העולם, נמצא כי שיעור המשתתפים שמעבירים את עוצמת השוק הגבוהה ביותר קבוע ונע בין 61%-ל-66%.

ניסוי הכלא של זימברדו הוא נקודת ציון ב"פסיכולוגיה חברתית" ובקביעת כללי [אתיקה בניסויים](#). הניסוי, שבחן התנהגות בתנאים שדימו חיי "כלא", נערך באוניברסיטת סטנפורד בשנת 1971 על ידי צוות חוקרים בראשות הפסיכולוג פיליפ זימברדו.

ה"סטודנטים" שהשתתפו ב"ניסוי" גויסו באמצעות מודעה בעיתון. המשתתפים, חולקו באקראי לתפקיד של "אסיר" או "סוהר". המשתתפים שהוגרלו להיות אסירים נאסרו על ידי משטרת "פאלו אלטו" בביתם באמצע היום, הושמו באזיקים והועברו עם כיסוי עיניים למרתף המחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת סטנפורד, שהוסב זמנית לכלא, ואילו המשתתפים שהוטל עליהם להיות ה"סוהרים" קיבלו [מדים](#), [אלות](#) ו"משקפי שמש" לצורך שמירה על מרחק פיקודי. החוקרים תיעדו את התנהגות המשתתפים באמצעות מצלמות שהוצבו במסדרונות ומיקרופונים שהוטמו בתאים.

ה"סוהרים" היו חופשיים לקבוע את כללי ההתנהגות ולשמור על הסדר בכלא. ה"אסירים" לעומת זאת, בדומה לאסירים אמיתיים, יכלו לצפות לחוסר פרטיות ולמידה מסוימת של הטרדה. הסוהרים ערכו מספר ספירות של האסירים במהלך כל משמרת של שלוש שעות. [עונש](#) נפוץ היה דרישה מהאסירים לבצע [שכיבות סמיכה](#). סוהר אחד גם דרך על גב האסירים בזמן שביצעו שכיבות סמיכה או דרש מאסיר אחר לשבת על גב האסיר באותו הזמן. חלק מהסוהרים הפכו בהדרגה להיות יותר ויותר [סדיסטים](#), במיוחד בלילה כאשר חשבו שהמצלמות אינן פועלות, ונראה כי נהנו מהעוצמה והכוח שבתפקידם. האסירים, לעומת זאת, הפכו ל"מדוכאים" והראו סימנים של [לחץ נפשי](#).

הניסוי יצא משליטה מהר מאוד. [מרד](#) פרץ ביום השני לניסוי, האסירים התבצרו בתאיהם וחסמו את הכניסה באמצעות מיטות והחלו לקלל את הסוהרים.

הסוהרים התייעצו כיצד לדכא את המרד והחליטו לטפל בו בכוח. הם הפעילו מטף אש (שהיה במקום מטעמי בטיחות) כדי להכריח את האסירים להתרחק מהדלתות. הסוהרים הפשיטו את האסירים, לקחו את המיטות והעבירו את יוזמי המרד לבידוד. המרד הוביל לחיזוק הסולידריות בין הסוהרים והם התחילו לראות את האסירים כעושי צרות, ולכן החלו לאיים על האסירים ולהתנהג ביתר [אלימות](#). החוקרים החליטו להפסיק את הניסוי לאחר שישה ימים בלבד. התנהגות החוקרים במחקר זה ספגה ביקורות רבות על כך שלמרות פניות ההורים על מצב בניהם וההתנהגות הסדיסטית של הסוהרים, לא הופסק הניסוי מוקדם יותר.

מטרת הניסוי הייתה לבחון התנהגות [בשבי](#), אך ממצאיו ממחישים בעצם כיצד האדם נכנס לתפקיד החברתי שיועד לו. הממצאים ממחישים גם את ה**צינות** של אנשים כאשר ניתנת להם אידיאולוגיה שיוצרת לגיטימציה להתנהגות מסוימת, ובנוסף לאידיאולוגיה ישנה תמיכה חברתית וממסדית. מה שהניסיונות האלה מוכיחים בעליל זה שחברה דמוקרטית איננה יכולה להישאר כזאת אם האנשים שמרכיבים אותה אינם מבינים באמת את הנטייה הטבעית לצייתנות ולמילוי הוראות הטבועות בנו בעוצמות שאיננו משערים.

ולא אבי, אני לא מרגיש שמי שלא חושב כמוני מפחיד או מחריד אותי. יותר מזה, כפי שאמרתי בזמנו לחבר במילואים שהיה חבר בתנועה ימנית קיצונית שאני לא מסכים איתו אבל אני שמח שהוא בוחן את גבולות הטולרנטיות שלי באמצעות דבריו. אני באמת מאמין בכך שדעתו של מי שלא מסכים איתי חייבת להישמע, ואני אפילו מוכן למסור את חיי על כך. שלא כמו יגאל עמיר, שירה שלוש יריות בגבו של יצחק רבין ובכך למעשה אמר לו ולנו: "אני לא מסכים איתך ואני אפילו מוכן להרוג אותך כדי שדעתך לא תתקיים". את זה, דוד ואבי, אף פעם לא תשמעו ממני.

דודו פלמה



ש ו ש נ י ם ו ש ו ש נ י ם

שושנים שחולקו בשני המפגשים האחרונים של קוצים ושושנים:

- חיי התרבות שלנו, ועדת החגים והתרבות שעושה הרבה בהתנדבות
- הטיפול הסייעודי
- הבחירה שלי לחיות פה ולהישאר פה היא כי רוב רובו של הקיבוץ הוא מדהים.
- שושנה לנירה על הטיפול בשוכרי הדירות
- הפעלת "המפגש" והיזמות שלהם
- בריכת השחייה בקיץ.
- שושנה לכל הנהגים שמסיעים ב"ותיקר" וברכבים של בריאות, ושסתם כך מסיעים את אלה שאין להם רישיון.
- קבלות השבת
- שושנה לטומי שעושה מעל ומעבר כדי לסדר ולטפח את המחנה. ועוד שושנה לפארק הארכיאולוגי.
- שושנה לדוד קולט שעושה תיקונים ושירותים קטנים לותיקים.
- ושושנה לרוי בוסקילה שגם הוא מסייע בידי הותיקים.
- לאלברט על שירות נעים, מקצועי ואחראי.
- לבית העלמין שלנו ולמתנדבים בעת ההלוויות.
- לכל חברי עמותת "ששים שכנים" שמנסים לפתור בעיות עם טובא, ובעיקר לאלק, קרול ל., שמחה ומיכל דדוש.
- לשבי וציונה שמחזיקים את בית בלונד בהתנדבות ובמסירות.
- הספריה שלנו אחת הטובות ביותר באזור כולו.
- למיקי קורן שהקים לתחייה את משק הילדים.
- תודה והוקרה על המאמצים שנעשים כדי לקבל חברים בעצמאות כלכלית, זה נעשה מתוך רצון טוב וגמישות רבה.
- שושנה לתמר על החוג לספרות
- שושנה לברוך שתמיד מוכן לדבר ומקבל אותי בסבר פנים יפות.



ובמפגש נוסף חולקו השושנים הבאות:

- לאנשים שאומרים "בוקר טוב ושלו"

- מתושבים חדשים בהרחבה: היחס והנכונות לסייע מצד כל מי שנזקקנו לו.
- אנחנו קהילה מסודרת עם מערכות שפועלות היטב.
- התמיכה שהקהילה נותנת למשפחות אבלות היא נפלאה.
- שושנה לספריה: כל ספר שאני מזמינה מגיע באותו היום לתא הדואר שלי.
- לקבלות השבת, שרק ימשיכו.
- ל"דברי הכפר", עלון שיוצא לאור כל שבוע.
- יש כל כך הרבה אנשים שמתנדבים כאן על בסיס יומי, שבועי וכו'.
- ה"אלונית" שבה השירות והיחס נפלאים (שושנה מיוחדת לגבי).
- לאלברט והחשמליה (נשמעו מחיאות כפיים).
- ברוך נמצא במקום שהוא מלא קוצים, ומתפקד מצויין.
- שושנה לארוחות הערב וקבלות השבת בברכה.
- ליפעת העושה עבודתה מעל ומעבר.
- שושנה שניתנה לקיבוץ ע"י גורם חיצוני, לאחר הפגישה עם מזכירות התנועה והאיזור: אתם מיוחדים, באנו לפגישה עם הרבה חברים, ולא חשנו בשנאה, כפי שקורית בקיבוצים רבים בהם האחד שונא את השני ואת ההנהלה. יש אצלכם עם מי לעבוד, ואנחנו נתגייס.
- (תושבת מההרחבה): כשנכנסנו הנה הרגשנו אנרגיות אחרות, נקווה שנביא לכאן את ילדינו ונכדינו. בערב יום העצמאות, אנשים הכניסו אותנו וטיפלו בנו יפה.
- ילדים שמשחקים ביחד, בני גילאים שונים.
- המשפחות הצעירות שחיות אצלנו כאן, השכנים שלי תמיד רוצים לעזור.

רשמה (פחות או יותר מילה במילה, ללא עריכה)
תמר וו.



א ב י ד ו ת ו מ צ י א ו ת

נמצאים במזכירות הטכנית בסל חפצים אבודים:

מחג שבועות

מגש קרמיקה עגול, מגש עץ מלבני, כף לעוגה, מיכל חצי ליטר עם מכסה, סלסלה מנצרים

ומכל מיני זמנים יפים אחרים

בובת דבורה, זוג סנדלים חומים, צעיף משובץ, פאוצ' כתום, מטריה כחול ומטריה סקוטית משובצות, משקפי שמש ומשקפי קריאה מסוגים שונים, כמה זוגות מפתחות, קשתית לבנה לשיער, מפתח למכונית, כפפת תכלת לפעוט, שעון יד, כפיות, מראה בנרתיק, שלט לטלויזיה פיליפס, סכין קישוטית, 2 קלטות וידאו לילדים, קערת פלסטיק, קערת זכוכית חומה, צלחת עמוקה עם דוגמא.

אם תוך שבועיים לא יגיעו בעלי החפצים לבקש האבידות, למזכירות תהיה הזכות להיפטר מהחפצים או למסרם לכל דורש.

סוף שבוע נפלא לכולם, צילה



דברי החמור

מעשה הבריה

כשנברא העולם חילק הקב"ה תפקיד ויעוד לכול יצור כדי שכול אחד ידע את מקומו ביקום. כשגמר הקב"ה לעבוד על "סידור העבודה" שתכנן, כינס את כול החיות לקרחת יער והסביר לכול חיה את תפקידה:
הציפור קיבלה את היכולת לעוף ולציץ, הצבי קיבל את יכולת הריצה המופלאה, ליתוש ניתנה הנחייה להזכיר לאדם מידי פעם שלא הוא זה השולט

בטבע, ואילו על הכלב הוטל להיות ידידו הנאמן של האדם. הטווס הגיע כדי להראות שוב ושוב את יפי הבריאה והטבע, וכך הלאה והלאה. הסוס שהגיע קצת לפני החמור, קיבל תואר אצילות ואת תפקיד כלי הרכב של האדם, ואילו **לחמור** שהשתרך אחריו אמר הקב"ה: תפקידך יהיה די דומה לסוס, אבל בעוד שהסוס ידהר במהירות וישא על גבו את האדם, אתה תישא על גבך משאות כבדים ותוכל להמשיך לצעוד בעצלתיים.

החמור, כדרכם של חמורים רטן וזעף. לא נראה לו בכלל התפקיד שיועד לו. "מה אני פראייר?" חשב לעצמו, "לסחוב כול היום על הגב משאות כבדים? זה לא פייר" וגמר אומר להתלונן בפני בורא עולם. אחד ממלאכי השרת ניסה לדבר אל ליבו ולשכנעו: תראה גם הכלב לא מלקק דבש, הוא ידרש לעיתים אפילו להקריב את חייו עבור אדוניו, ועוד יגידו על חייו "חיי כלב..." כדוגמא לחיים רעים... והזבוב, מה הוא יגיד? שהאדם כול רגע יינסה למחוץ אותו למוות? שלא לדבר על המזון העיקרי אותו הוא עתיד לאכול... והנחש? והנמלה? והצבוע? ואיזה חיים מצפים לצב? "תאמין לי" אמר המלאך, "אף אחד לא ילקק יותר מידי נחת, תנסה להרגע, להשלים עם גורלך, ולראות את חצי הכוס המלאה!..." אך כידוע **חמור נשאר חמור** לא עזרו הדיבורים והשכנועים, החמור נשאר בשלו ואפילו פתח פה ואמר בלי להתבייש, "שיקפצו לי כולם! אני מסרב למלא את התפקיד שקיבלתי!"

שמע בורא עולם את דברי החמור וחוצפתו חסרת המעצורים, ובו במקום החליט ללמד אותו לקח, שלא ישכח עד אחרית ימיו: "אני לוקח ממך את בינתך, כך שלא תוכל להבדיל בין ימינך ושמאלך, או לעשות השוואות כול הזמן בינך ובין חיות אחרות. תיאלץ להישמע להוראות אדונך בעבודה קשה מבוקר עד ערב! ואם זה לא מספיק, כולם יצחקו ממך ועליך!"

כשריד לשכל שהיה בראשו, הותיר לו בורא עולם את הנעירה המפורסמת שמתחילה באנחת "אי" כמו רוצה לומר אי אפשר יותר... ומסתיימת בגניחת "אה" כמו מודה: אה, שוב שכחתי מה שרציתי לומר..."

משפטו של טור



"אדם אינו יודע שהוא צמא עד שהוא שותה בפעם הראשונה..."

מתוך "משחקו של המלאך: – קרלוס רואיס סאפון, תגידו מה זה קשור לעיניינינו החמורים. האמת לא קשור, אבל גם לחמורים מגיעה מידי פעם הארה..."

אבי רוזנקרנץ



מהפכת מחזור החומר האורגני – סיכום מפגש עם צוות הפרוייקט וחברי קיבוץ כפר

הנשיא 2010/05/05

התקיים מפגש בין צוות המחזור של המועצה, יעל אתר פלד ומשה שליט (נעדר מוטי שי מנהל מחלקת תברואה) וצוות המקביל בקיבוץ כפר הנשיא בשיתוף עם ברוך כהן מנהל קהילה ועסקים בקיבוץ. בישיבה זו פרס צוות כפר הנשיא את השתלשלות פרוייקט הפרדת החומר האורגני בבתי החברים, אופן הטיפול בו, ומחשבות ומשאלות לעתיד.

את פרוייקט האיסוף והכנת הקומפוסט (פתרון הקצה) מפעיל ג'קי, איש הנוי, שעבר תהליך מדהים מענף המקבל משימה ממנהל העסקי ועד אדם השרוף על הנושא, המחפש דרכים ליעל ולמסחר את העשייה. לידו פעילים מעין פלמה, ברוך כהן, ורפי פרנק, המצליחים לייצר מומנטום בקיבוץ עם מינימום משאבים ומעט מאד עזרה מהמועצה האזורית.

ע"פ נתונים של מעיין וג'קי, שיעור החדירה לבתי החברים עומד על כ-35% וע"פ שקילות מדגמיות של מיכלי האיסוף (כ- 28 מהם בנפח 56 ליטר) הפזורים ברחבי הקיבוץ, נאספת כמות שנתית של 100 טון, וע"פ הערכתו ניתן להגיע ל- 200 טון לשנה שווה ערך לכ- 700 גר' חומר אורגני מופרד לנפש /יום. זוהי כמות מכובדת ביותר בהשוואה לידוע בעולם ובארץ. בישיבה (שלא הגיעה לסיומה) עלתה הבקשה של הקיבוץ לסיוע צמוד מהמועצה כחלק מהכרתה בחשיבות הנושא. בהמשך התקיימה פגישה במועדון לחבר עם מספר רב יחסית (יחסית להתראה הקצרה על קיום הפגישה) של חברים. הדיון היה ער ביותר ועסק בהיבטים שונים של מחזור בכלל ומחזור החומר האורגני בפרט.

ג'קי סקר את התהליך בכפר הנשיא ומשה שליט סיפר על פעילות המועצה בנושא, כאשר כרגע הדגש הוא על פיילוט בארבעה קיבוצים בהפרדה במקור של החומר האורגני וטיפולו בקומפוסטרים שכונתיים, וכן שני פרויקטים דומים לכפר הנשיא בברעם ובכפר סאלד.

לסיכום הוחלט כי המועצה תסייע בשלב ראשון לקיבוץ בדרכי הסברה והפצת המסר לכלל האוכלוסייה. הקיבוץ פועל למצוא אפיקים מסחריים להפעלת אתר הקומפוסט היישובי.

בסך הכל מדובר בהישג יפה מאד של הקיבוץ שממחרזר כבר היום מיגוון מרשים של חומרים והגיע לשיעור הפרדה מרשים של חומר אורגני וכל זאת במינימום אמצעים.

הקיבוץ תופס את המהלך כתהליך מובנה המנוהל תחת מחויבות של הקיבוץ ולא של משוגעים לדבר, תפיסת עבודה המוכיחה את עצמה לאורך זמן.

רשמו: יעל אתר פלד ומשה שליט

העתקים:

אהרון ולנסי



חברי מנהלת תשתיות והועדה לאיכות הסביבה

חברי כפר הנשיא

הודעה לעיתונות

"מקווים לקיץ חם רק במזג האוויר"

כך מקווים ראשי רשויות מפורום קו העימות בצפון שנפגש הבוקר עם אלוף פצ"ן

לקראת התרגיל הגדול במדינה נפגש פורום קו עימות עם אלוף פיקוד הצפון, גדי איזנקוט. בפגישת העדכון שהתקיימה הבוקר (ראשון 23.5.10) באזור תעשייה צה"ר קראו ראשי הרשויות לצה"ל להעביר לציבור מסר ברור ומרגיע, בעיקר לקראת תרגיל העורף הגדול שיתקיים השבוע.

בפגישה העלו ראשי הרשויות את חששם מהסלמת המצב בגבול לבנון וביקשו מהאלוף לשמור על עדכון שוטף על מנת שיוכלו להיערך בהתאם ולהנחות את התושבים כראוי. ראש מועצת חצור הגלילית, **שמעון סוויסה**: "אני מקווה שהקיץ הזה יהיה חם רק במזג האוויר שלו ולא במלחמות כפי שרומזים לנו באמצעי התקשורת. אני חש כי בקרב הציבור שלי החשש גובר ואני חושב שצריך להוציא מסר רגוע וממשיך בשגרה".

אלוף פצ"ן, **גדי איזנקוט**: "הגליל לא ידע כזאת תקופה של שקט כמעט מאז קום המדינה ואנחנו נמשיך לפעול כדי לשמור על קו זה. החשש הגדול שמופיע בתקשורת נובע מדפוס הפעולה של חיזבאללה, שמזכיר מעט את המלחמה הקרה באירופה. דפוס ההרתעה ההדדית יוצר מתח רב והשאלה מתי התקרית הבאה תפרוץ לא תלויה בגורם אחד אלא במכלול של גורמים שלא כולם תלויים בנו. השאלה היא רק מה יהיה האירוע שיזין התלקחות נוספת ולהערכתי אין היום אינטרס לאף אחד מהצדדים לפתוח בעימות נוסף. עם זאת, צה"ל יודע להתמודד עם חזית בסוריה ובלבנון ובמקביל בעזה. השאלה היא איך נדע להתמודד עם זה כעם, כציבור וכעורף שנותן גיבוי. אפשר להרתיע מדינות וארגונים מלפעול, אי אפשר להרתיע מדינות וארגונים מלהתעצם ולכן אנחנו ערוכים למלחמה כוללת תוך כמה שעות, הן ברמת מפקדים והן ברמת גיוס לוחמים".

ראש מועצה אזורית הגליל העליון, אהרון ולנסי, ציין כי "כדי להימנע מלחץ של תושבים שחיים ליד הגבול ופיתחו עם השנים אינסטינקטים חדים מאוד להבין מה נעשה. לצורך כך חייב צהל לשמור על עדכון שוטף של התושבים ושל בעלי התפקידים באזור".

לפרטים נוספים: יערה קדוש 0505226312

מתוך עיתון "ידיעות הקיבוץ"

חיים על חקלאות אביב לשם

מלכיה וכפר הנשיא
מחפשים לגדול במקורות הכנסה
ובחברים

בכפר הנשיא – (שנוסד בשנת 1948 על ידי גרעין "הבונים" מבריטניה) מוטרדים, ובצדק, משאלת עתיד הקיבוץ, ההמשכיות. זאת למדנו בביקור שערכנו במקום – צוות היגוי תנועתי בראשות ולוולה, נציגי המועצה האזורית וארגוני משקי גליל-עליון.

הקיבוץ יפה, שלו, אולם מאזניו לא מאפשרים לנוח על זרי הדפנה – בשנים האחרונות נרשמת ירידה עקבית במצבת החברים והילדים, 88% מהחברים הם מעל גיל 50, הגיל הממוצע הגיע ל-64. פתרון מנסים למצוא בשכונת ההרחבה, וכעת גם במסלול קליטת חברים לאגודה השיתופית. הדחיפות מורגשת. הקיבוץ חי על חקלאות: מטעים, לול, גידולי שדה, משתלה. פעילויות תרבות מוגבלות בהתנדבות, מערכת הסיעוד ברמה גבוהה, קצבת הפנסיה נמוכה מהמותר, ולצדה קרן עזרה הדדית ומנגנוני ערבות הדדית.

מדיווח של ממלאי תפקידים בקיבוץ, ומלווי מטעם התנועה, אורי הדרי ועמרם לוטן, עולה רושם שכפר-הנשיא הוא קיבוץ עם חוסן פנימי, ופוטנציאל שאפשר יהיה לממש באמצעות פיתוח עיסקי ושדרוג תשתיות היישוב. הדיון עסק בשאלות של ביטחון סוציאלי, התפרנסות, איתור מקורות פרנסה ומסלול קליטה אטרקטיבי.

ולוולה דיווח למשתתפים על נושאים שמקדמת התנועה למען קיבוצים מול משרדי ממשלה: בנייה ומימון באמצעות זכאות למשכנתא בקיבוץ; סיכול כוונות ממ"י בנושא שימושים חורגים וקרקע זמנית; תקציב לתשתיות פיזיות ובדיקת מתן ערבות קמ"ע לשיפוץ בית בקיבוץ.

באשר לכלכלת כפר-הנשיא, הציע צוות משותף של הקיבוץ והתנועה, שידון גם בדרכים להחיש צמיחה דמוגרפית. באשר לקצבת הפנסיה שמקציב הקיבוץ לחבריו, הנמוכה משמעותית מהמינימום המתחייב לפי רשם האגודות השיתופיות – אמר ולוולה כי מדובר בעבירה על תקנות הסיווג, וכי יש לפעול בהקדם ולמצוא פתרון לבעיה זו.

ביקשה לפרסם – יעל נמנוב

מקצועי העורקים:

המזונות הכי בריאים לכלי הדם שלכם

תארו לעצמכם שיכולתם להבריש את כלי הדם המסתיידים שלכם כמו שאתם מצחצחים שיניים. אבל מי צריך מברשת כשיש לנו פותחי סתימות יעילים בתוך המזון שלנו

כולם חוששים מרמות גבוהות של כולסטרול רע (LDL), אך רוב האנשים אינם יודעים שלא חשוב כמה כולסטרול רע יש להם אלא כמה ממנו מחומצן או במילים פשוטות יותר, עד כמה הוא תוקפני וסותם עורקים. לדברי פרופ' מיכאל אבירם, מנהל המעבדה לחקר ליפידים ויו"ר אגף המעבדות בפקולטה לרפואה של הטכניון והמרכז הרפואי רמב"ם, יכולות להיות לכם רמות נורמליות של כולסטרול טוב ורע אך עדיין תהיו מועדים לטרשת עורקים מכיוון שהכולסטרול הרע שלכם מחומצן. נכון לעכשיו לא נערכות בארץ בדיקות לגילוי LDL מחומצן, והחוקרים עסוקים בחיפוש אמצעים שיעכבו את חמצונו.

האמצעים האלה הם גם המזונות שלנו. במחקרים רבים נמצא כי ירקות ופירות יכולים להיות יופי של מקצועי עורקים ופותחי סתימות. בנבחרת המנצחת שלנו כללנו חמישה כאלה, אך הציצו במסגרת ותבינו שאפשר גם עם אחרים.

ברוקולי

הוא מכיל ויטמין E החיוני למניעת היווצרות קרישי דם. יש בו גם כמות רבה במיוחד של נוגד החמצון לוטאין, שאחד מתפקידיו היחודיים הוא "הרגעת" המערכת החיסונית הפועלת בדופנות כלי הדם. בפעולה זאת מנטרל הלוטאין את הידבקות הכולסטרול הרע המחומצן (LDL) לדופן כלי הדם, וכך נמנעת למעשה טרשת עורקים. במחקר שנערך ביפן התבקשו המשתתפים שהיו בעלי רמת כולסטרול גבוהה לשתות מדי יום כוס וחצי מיץ ירקות שהכיל ברוקולי. בתוך שישה שבועות נצפתה ירידה ניכרת ברמות ה-LDL שלהם.

טיפ: ככל שהברוקולי כהה יותר, כך יש בו יותר לוטאין. ערך מוסף: הלוטאין תורם למניעת הזדקנות רשתית העין ומגן מפני היווצרות קטרקט.

בצל

מה שגורם לכם לבכות גורם לגוף לחייך. תרכובות הגופרית החריפות והמדמיעות של הבצל חשובות לדילול הדם ולהעלאת הכולסטרול הטוב (HDL). בנוסף הבצל מכיל קוורציטין - נוגד חמצון הפועל בעיקר כנוגד דלקות. מכיוון שהיווצרות הפלאק הטרשת בדופנות כלי הדם הוא תהליך דלקתי, יש לו תפקיד במניעתו. אכילת בצל תורמת גם להורדת לחץ הדם, מה שמעצים את עמידות הדפנות וגמישותן. עם זאת, מחקר

שנערך ביפן, הראה כי ההשפעה החיובית של הבצל על לחץ הדם נעלמת עם הרתחתו.

טיפ: למזעור תופעת הריח יש ללעוס חופן פטרוזיליה או לפחות חתיכת לחם בסיום ארוחת בצל.

ערך מוסף: הבצל יעיל בהורדת רמות הסוכר אצל חולי סוכרת. עגבנייה

העגבנייה מכילה אוסף אוצרות המגינים על כלי הדם ומנטרלים רדיקלים חופשיים המאיימים לשבש את הקוד הגנטי של התאים. נוגד החמצון העיקרי שבה הוא ליקופן. מחקרים רבים מראים כי ככל שאוכלים יותר עגבניות, כך הדם נקי יותר מ-LDL מחומצן, והסיכון ללקות בחסימת כלי הדם נמוך יותר. ואם זה לא מספיק, מתברר שעסיס העגבנייה מכיל חומר דמוי אספירין שפועל לדילול הדם.

טיפ: הליקופן לא נהרס בבישול. להפך, זמינותו לגוף עולה. מכאן שרסק עגבניות, מטבוחה ואפילו קטשופ יעשו את העבודה.

ערך מוסף: עגבנייה היא פריט חובה בתפריטם של הגברים, מכיוון שהליקופן שבה מונע את סרטן הערמונית.

רימון

הרימון פועל כמשחרר סתימות בכלי הדם. נוגדי החמצון של הרימון שייכים למשפחת נוגדי החמצון של היין האדום, הפוליפנולים. ברימון מדובר בחומרים שנקראים אנטוציאנינים, ושפעילותם חזקה עוד יותר מזאת של היין. שתיית חצי כוס מיץ רימונים כל יום תגן עליכם מהשפעתו השלילית של הכולסטרול הרע, תסייע להורדת לחץ הדם ותגן על דופנות כלי הדם מפני הידבקות. במחקר שפרסם צוות חוקרים מהפקולטה לרפואה בבית החולים רמב"ם, נמצא כי הרימון מעכב ייצור כולסטרול וחמצונו בתאים, ובכך מסייע למניעת מחלות לב וכלי דם.

טיפ: אפשר לשמור רימונים במקרר עד חצי שנה, אך הביאו בחשבון שעם הזמן יש ירידה ביעילות נוגדי החמצון.

ערך מוסף: הרימון מכיל גם חומרים הקרויים טנינים, שמאיטים את תהליכי ההזדקנות.

הסלק מתהדר בחומר מיוחד הקרוי בטאין. חומר זה מנקה את הדם מחומצת האמינו המזיקה הומוציסטאין, שריכוזה הגבוה קשור למחלות לב. נמצא כי ככל שרמת ההומוציסטאין נמוכה יותר, כך הסכנה לאוטם שריר הלב פוחתת. גם

החומצה הפולית שבסלק מסייעת לנטרול ההומוציסטאין, והאשלגן והמגנזיום שהוא מכיל תורמים להורדת לחץ הדם ולבריאות דופנות העורקים. חוקרים מרוסיה אף מצאו כי מיץ סלק משנה פעילות של אנזימים בדם ובכך משפיע בתאים את המערכות נוגדות החמצון הטבעיות שבגוף. נוסף על כך נמצא שהוא מומלץ לחולי סוכרת בגלל הסיבים שבו.

טיפ: אפשר לגרד סלק טרי לסלט ירקות או להוסיף קוביות סלק למרק ירקות.

ערך מוסף: הסלק הוא אולי הירק היחיד שמטפל בעצירות בלי לגרום לגזים ולנפיחות.

הכיתה המקרצפת - עוד מזונות שבריאם לכלי הדם שלכם:

לבחור חמישה מצטיינים מתוך כיתת מחוננים זה אף פעם לא קל, אז הנה עוד כמה: התפוזים והדובדבנים, למשל, מכילים ביופלבונאידים.

מקום של כבוד יש לשמרי הבירה, שעושר הוויטמינים שלהם מגן על כלי הדם מחמצון וגם נלחם בהומוציסטאין.

לחסה ולתרד יש לוטאין כמו לברוקולי,

לאבטיח יש ליקופן כמו לעגבנייה (טוב, כמעט),

והמועמד לכתר הוא בכלל תות השדה, שמכיל ריכוז גבוה במיוחד של נוגדי חמצון וגם ניאצין, ויטמין שנלחם בכולסטרול. זאת לא אשמתו שלא קיבל כותרת, זה הריסוס!

העבירה במייל עירית ברק, לא ידוע מקור הכתבה
קרא ומפנים - רפי

קִיץ



מי אָמר שֶׁהַקִּיץ מְזִיק,
וּבְכָלֵל מַחְנִיק?
מי חוֹשֵׁב שֶׁהַקִּיץ מוֹזֵר,
וְהוֹפֵךְ אֶת הָעוֹלָם לְמַכְעָר?
הַעִיפוּ מִבֶּט וְתִרְאוּ
שֶׁהַקִּיץ יָפֵה,
יֵשׁ בּוֹ חוֹפְשׁוֹת, וְנִיחוּחַ קָפֵה,
וּבְגָדִים עֲלִיזִים וְקָלִים,
שָׁלֵל פִּירוֹת מְכַל צָבֵעַ, טַעַם וּמִין,
אַבְטִיחַ, מִשְׁמֵשׁ, אֶפְרֹסֶק, עֲנָבִים,
וְיָם עִם גָּלִים.
וְהוּא כָחוֹל וְצָהָב,
מְסַנֵּר אֶת הַחוֹף,
וְזֶה הַזְמַן לְדִיאָטוֹת וְחֵטוֹב הַגִּיזְרָה,
עִם סֶלֶט וְשִׁחְיָה,

בָּיִם אוֹ בְּרִכָּה,
וְאַפְשָׁר גַּם לְלַכֵּת יַחַף-
עַד שְׁתַּחֲעִיף !

כל הזכויות שמורות למירה (ברין) הראל

הפינה הויזואלית

בררכת השחיה לא נפתחה עדיין עקב דרישות דראקוניות של משרד הבריאות. אנחנו לא ניתן שייבשו אותנו, נכון? אז הינה מספר הצעות לעקיפת גזרות משרד הבריאות:



דוד אלמן

שבת שלום

Parents Page 28.05.10

Village News: I look out the window (as it's my turn to write up the news) and see that the Golan Heights have changed color - from the relative green of winter to the yellow and grey of summer. Yes folks, summer is at our doors once again.

We've just finished celebrating Shavuot, which is the last of the year's official holidays, according to the long traditions of Kfar Hanassi. We held a cummunal, bring your own food, meal on the lawn of the dining hall and afterwards the ceremony and activities for the festival. The favorite first fruits were, of course, the march of babies and baby pictures. People of all ages sang, danced and read portions from the bible which celebrate the holiday. After the ceremony there was a coffee and cake station, loaded with good dairy (and other) home baked cakes. There were activities into the night, with Tai-Cia, flower arranging, Torah study for the chapters dealing with the festival and a torch walk to listen to the night sounds and see the stars and ended with a campfire in Monsura, where stories of past times were passed on to newcomers.

Let's take this opportunity to thank all those who organized, set up and took part in the festival: we couldna' done it wi'out you!! And thanks to all those who agreed to bake!!

Last Friday morning the kindergarten kids met in Ziv Park for their own Shavuot ceremony. They sang, danced and ate traditional dairy food.

Monica Brazil retuned that morning too from Britain, which she checked out the extent of the volcanic cloud cover.... I guess it wasn't too bad, as she managed to return.

Dvir Ben-Reshef brought loads of good cheer to his family with his placement in the national cups for horsemanship. The cups, held in Kibbutz Magal, tested timing, acquience to commands, pacing and racing. Dvir brought home 2 medals as well as his outstanding workmans performance certificate from Kfar Hittim, where he works. More info can be obtained from Tzila and other members of the family. Grandma Rachel Avidor is only too pleased to expalin to anyone who asks...

This year, as every year, there is a week of coordinated project study in the grade school. This years' project was environmental studies and how to support the planet Earth. One of their activites was a veeerrry early morning walk around lake Kinneret. While doing the walk they also piacked up garbage thrown on the byways, visited an ecologicoly run cow pen and

learned how to make new things out of old. They also ran experiments on water purity in the laboratory and wrestled with that time old question: how to keep our planet and natural resources safe.

The high schoolers though have a different field to contend with, namely national matric exams. Let's wish them all good luck and hope they have studied and understood enough to make their grade.

And now that it's heating up, what happens with our pool? Well, for the time being, if it's too hot, you can always take a jump to the officers pool (Golan) or the Kinneret to cool off.

Don't forget, Friday evening at 18:00 there is Kabbalat Shabbat in the Club Room and the more the merrier!

Have a great shabbos and more news next week.

Ari and the Stieners

*Mazal Tov to Gal (Ginat) & Dan Carmi
Grandparents Rachel & Ilan, great grand-dad Meyer
and all the family
On the birth of a daughter
Sister to Ron*

Anniversaries:

30.05	Orah & Ed Leibowitz
31.05	Liat & Doron Oren
01.06	Ronit & Johnny Harmetz
04.06	Bilhah & Asher Ayalon

Birthdays:

30.05	Raymond Solomon Rami Golan Ronit Harmetz Adi Schwartz Ella Orion (Sharkey grand daughter) Ongi Mader (grand daughter)	31.05	Aviv Rosenkrantz Claire Bar-David Malca Ganani
02.06	Irit (Scheingezicht) Azran Anat Gutter Noam Shibi (Rachmani granddaughter)	01.06	Len Weintraub Merav Ben-Avi Ziv Bilgori (grand daughter)
04.06	Gershon Sharek Yaeli (Frank) Ziv Yaara Easton (grand daughter) Lior Neuman (Ney grand daughter)	03.06	Sari (Bilgory) Raviv Ofri Miller (Pearlson grandson)
		04.06	Tal Collins (grand daughter)
		05.06	Penina Lifshitz Uri Golan Katyz Scheingezicht

Notices

The childrens farm is looking for volunteers for the summer to do the morning feed. It's simple and easy and all you really need is time, and to feel good around animals. The feeding includes horses, dogs and filling up the water in the troughs and takes about $\frac{1}{2}$ hour. Volunteers for a day or two a week are also acceptable. Anyone interested?? Please call Micki Koren for more info. Tel: 4714 or 050-8444161

Commemorations:

26.06.97	Yosefa Schwartzman	בסיון תשנ"ז	כ"א
26.06.81	Mrs. Eva Marcuson	בסיון תשמ"א	כ"ד
11.06.96	Mrs. Raye Glass	בסיון תשנ"ו	כ"ד

Lost and Found

Since Shavuot there is a round ceramic pie plate, a wooden tray, a cake knife and $\frac{1}{2}$ liter measure with lid and a woven basket in the office. If you are missing anything please come check it out...

There are also a number of items left over from the winter: brown sandals, checked scarf, an orange pouch, blue umbrella, keys, white tiara, car key, watch, remount for Phillips TV, 2 kids video movies, plastic bowl, brown glass bowl and a deep plate...

If you're looking for any of those items, please come see me in the main office.

Have a great weekend!

Tzila
