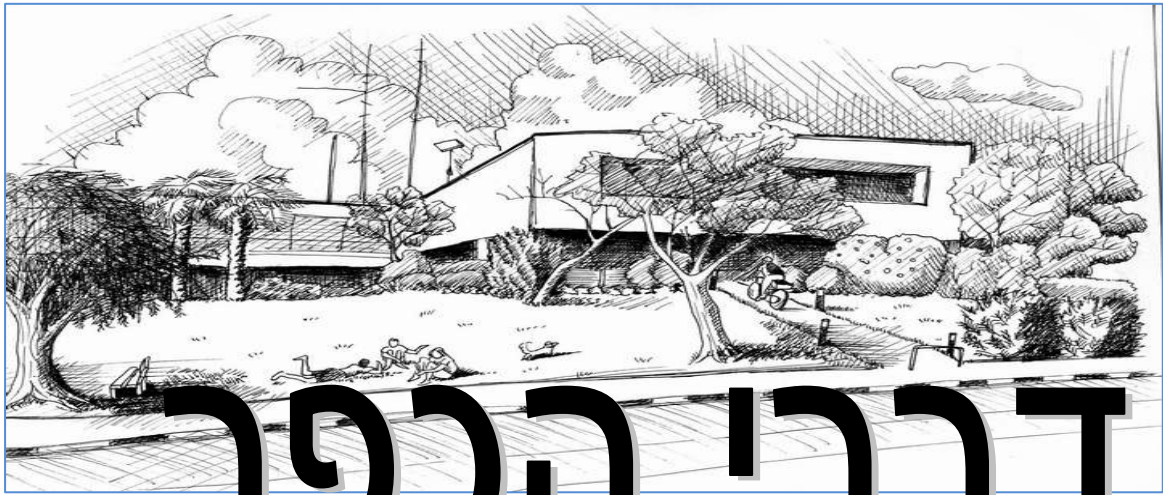




דברי הכפר

אביב רחל

לשרה

השכחתי תריסים להברית,
אם דלתי לא נעלתי כדיון? –
הוא כן השעה והגית,
והעיר, והסעיר, והרנין.

מה ביני – השקטה – ובינך,
אדמוני, מבשם, ונלהב?
איך אדע להניס מפניך
את אשר לי אגרתני בסתו?

הארגז? האגער בך בזעם?
הארחיק מגבולי? או אולי...
או אולי אתרצה אף הפעם,
רק הפעם... הפעם ודי!

גיליון מס. 2244 ה' אדר ב' תשע"א * 11 במרץ 2011

כפר הנשיא * עלון פנימי

sachlav@kfar-hanassi.org.il

אביב היא אחת מארבע [עונות השנה](#) ומציינת את המעבר בין [החורף](#) ל[קיץ](#), לכן נקראת עונת מעבר.

אָבִיב

לפי ההגדרה האסטרונומית, האביב מתחיל בימי השוויון שבהם אורך היום שווה לאורך הלילה

בחצי הכדור הצפוני האביב מתחיל ב-21 במרץ ונגמר ב-21 ביוני. האביב מציין את התחדשות הטבע ויש המשערים שמקור השם הלועזי אפריל הוא מלשון הלטינית אפריר - להפתח, כלומר הטבע נפתח מתרדמת החורף. בבוא האביב נישאים באוויר ריחות משכרים וקולות של ציפורים, של חרקים ושל בעלי חיים אחרים שחלקם בילו את שנת החורף שלהם והם מתחילים את חייהם מחדש.

השם הפך גם להיות קונטציה להתחדשות ונעורים גם מבחינה לשונית ("אביב חלדו" אומרים בין היתר).

שמה של העיר העבריה הראשונה, תל אביב, נקבע להיות על שם האביב כסמל של התחדשות ופריחה.

האביב הישראלי מתאפיין בקצרצרותו. היטיבה להמחיש זאת נעמי שמר בשירה "מצעד האביב":

אם יבשו שלוליות ואם פרחו הפרדסים,
אם ירשו נוריות את מקומם של נרקיסים,
זה סימן שאביב כבר מטייל על הכבישים
וחלון יש לפתוח ולסלק את התריסים.

צבעוני עלה בואדי, חמורים רועים בניר,
ואני פתאום שמעתי כל ארצי דוברת שיר.....

כי כאן האביב הוא בן יומיים
כאן האביב ימות צעיר.
כל מי שעוד יושב בבית
הוא פיסח או נזיר,
כן, הוא פיסח או נזיר.

כי הצבעוני עלה בואדי
וחמורים רועים בניר
ואנוכי פתאום שמעתי
כל הארץ דוברת שיר.

זה הזמן חלון לפתוח אל נופי ירוק מרהיב
נא לזכור ולא לשכוח- פעם בשנה אביב.

**ואתם? מוזמנים להתחיל לספר את סיפורי האביב שלכם. כתבו לנו
ונפרסם אותם. מחכים לכם, בדפי דברי הכפר.**

ימי הולדת

13.3	רוי אב	17.3	זמי בן צבי ליאורה ויינשטיין אבישג עדר (נכדה)
14.3	אילון מסר אינדיאה פרימוסט (נכדה)	18.3	אריק לינטון עירית גרשמן רתם בת
15.3	אביבה לינטון ענבר כהן גל קרטיס (נכד אלמן)	19.3	שושנה שרקי אלעד שרקי שקד ברק
16.3	רותי זיגדון מירב איתם שושנה ברוך אופיר לבנקופף (נכדה ר.כהן) דניאל מרקוסון (נכד)		

מזל - טוב



ימי נישואין

15.3	עירית ואד עזרן
18.3	דריה ואלון טל
19.3	ענת ואדם מדר

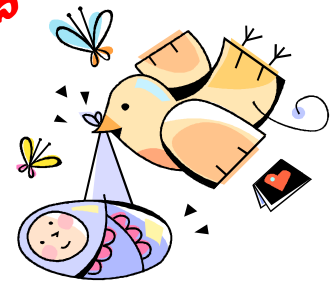
במזל טוב

בת נולדה לאלי ויצל בראש פינה

נכדה ליצל מירב

אחיינית לארז מירב

רוק נחת לאספה המורחבת



וענקים גמדים

המשחק הגדול יוצא לדרך

כל מי שלא נרשם נא להזדרז להירשם על דלת המרכולית.
בתחילת השבוע המשחק יתחיל.
כל שצריך לעשות הוא:
לשמח את הענק שלכם, פעמים בלבד, במשך השבוע שלפני פורים.
מספיק משהו קטן/ מצחיק/ מפתיע/ טעים – כל אחד עפ"י דרכו –
להרגיש שחושבים עליך!

לסיום השבוע נפגש לפרח קפה ועוגה במועדון,
כל אחד יביא כיבוד כראות עינו וכל ענק יגלה מי שימח אותו במהלך השבוע.
יהיה כיף!

לרעיונות ופרטים ניתן לפנות לליאת שרעבי – 6848432-052
או מיכל יודאיקין – 4555.

משנכנס אדר מרבבים בשמחה והשנה

כשיש לנו אדר ב' שמחים שבעתיים.

פסטיבל ה-60 של ציפורה ושאל גרם לי להתרגשות ולחלוחית בעיניים
ולפני שאני מספר לכם למה, אני מבקש לנצל את ההזדמנות הפומבית
הזאת ולברך באופן אישי את בעלי השמחה, וכבר אמרנו שנכנס אדר
מרבבים בשמחה, אז מזל טוב, בריאות עד 120. חגיגות ה-60 העלו בי
באחת זיכרונות ילדות וזיכרון מהורי היקרים זכרונם לברכה. לא זכור לי
אם סיפרתי כבר את סיפור היכרותם שכשלעצמו יוצא דופן ומרגש. אני
יכול לזכור ולספר שהיו לי הורים מאותו מוצא (כורדי), ושונים אחד מהשני

שמיים וארץ, כמו שאול וציפורה, אבל היו חברים בנפש שחיו בזוגיות מופלאה מעל 50 שנים למרות השוני. אמי הייתה דתייה מבית דתי מאוד בירושלים ואבי היה חילוני מסורתי, שכיבד את דתיותה של אמא ושמר מכל משמר, שאף אחד לא יחלל שבת בבית. סיגריות בשבת היו מחוץ לתחום הבית באיסור חמור. אבא היה אש באופיו ואמא הייתה מים.

כל חתונה היא מרגשת ובטח חתונות כמו כסף וזהב. לפי מה שאמה ענתה לי לשאלתי על סוד הזוגיות, היא אמרה שצריך לתת כבוד לבעל (וגם לאישה) לאהוב אותו/ה כמו חבר/ה, סבלנות וסובלנות זו הדרך להצלחה. וודאי אתם הוותיקים בנישואים מסכימים לזה. ודאי תסכימו אתי שזה משובב נפש לראות זוג קשישים שהבטיחו אחד לשני לאהוב עד סוף העולם, יושבים על ספסל בגינה, מחזיקים ידיים כמו אז לפני 60 שנה ומי ייתן וכל הזוגות יגיעו לחגוג 60 שנות נישואים.

שימו אזני המן ושמעו:

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש... אנחנו** ממשיכים בענייני חתונות וזוגיות והחתונה המדוברת היא של ינר קורנבליט ובחירת לבו אדוה. החתונה נערכה ברוב פאר והדר ביום חמישי שעבר בתל-מונד וינר ואדוה התחילו את הספירה לשנים רבות של חברות וזוגיות, אמן. בחתונה זו היו מעורבים אצלי מלבד השמחה עבור הזוג, גם קצת עצב משום שצביקה חברינו היה חסר לי בין החוגגים. לחשוב איזה מאושר הוא יכול היה להיות, ודמותו קרצה לי מבין כל האורחים ברחבת הריקודים. מאוד התלהבתי ונהניתי לראות את בני הכיתה, צעירים, יפים ומצליחים כל אחד בתחומו. צעירים אדיבים, מאוחדים. כיף היה לשוחח אתם, אבל כמה חבל שהם לא חיים בינינו אלא חיים אותנו. ואני כאבא מאחל להם הצלחה באשר יהיו.

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש... יהודה** עדר עשה את עבודתו נאמנה בעזרתה של מיקי קם וזרע ושתל והצמיח פרי איכותי ולפרי קוראים אלון עדר, מוסיקאי מחונן בפני עצמו שהקים להקה ומופיע איתה באירועים שונים, ובעקבות כך קיבל במה בתכניתו של יואב קוטנר, הגורו של המוסיקה וארכיון של ידע. נאחל לאלון להצליח, ומי יודע אולי נראה להקת תמוז ג'וניור. לאחרונה הופיע אלון בבארי ושמעתי שהיה מגניב וגם אנחנו רוצים...!

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש... אז**
 נישאר בדרום, בשלל הצבעים והפריחות ונצא לטיול אופניים ברכב וברגל,
 כפי שעשו קבוצה של 17 רוכבי אופניים מהקיבוץ, קבוצה נכבדה וגם
 תושבי חוץ שיצאו לסופ"ש של רכיבה ובילוי, בחיק הטבע הדרומי. חלקם
 טיילו באופניים וחלקם מדדו רגלית את השבילים, תנו להם בכפיים.

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש... שטיול**
 י"ב היה גם הוא כמה לא מפתיע לאילת וכיתות י' יצאו למדבר יהודה.
 מקווים שנהניתם ושכולם חזרו בשלום. פרטים אולי בשבוע הבא...

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש... גם חברי**
 המכינה יצאו לדרום לסיור מטעם הצבא בבה"ד 1, למי שלא יודע זהו
 ביה"ס לקצינים וקבלו הסברים איך להגיע ולצאת משם עם דרגות קצונה,
 כן ירבו.

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש... צילה בן**
 רשף עשתה הכנה לפסטיבל המחולות בכרמיאל, בערב של ריקודי עם
 לחברי המכינה, שממש התלהבו מהריקודים ומהביצועים. אך, איפה
 הימים ההם של ריקודי העם ההמוניים. (אני רק אוהב לראות ומעולם לא
 ניסיתי לצערי).

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש... נישאר**
 בריקודי עם שאותם העביר הפעם המרקיד החביב והקליל בשם אולג
 שניסה להרקיד את שארית הנשים שנשארו מערב הנשים המוצלח
 שארגנו אבלין (אנרג'יזר), צביה כץ ומיה טיקוצינסקי שמעתי ממקור
 ראשן שהמועדון היה מלא בנשים בכל הגילאים ובכניסה כל אחת קבלה
 עציץ משוקולד ומי שלא ראה שמחת נשים לא ראה שמחה מימיו. את
 הנשים הצחיקה עד דמעות שרה שמיר מכפר סאלד בקטעי סטנד אפ
 מהחיים (שלה) והמצחיק הוא שגם זה קרה ללא מעט נשים שחזרו הביתה
 עם טעם של עוד... שוקולד.

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש... שגם**
 כשמצחיק ושמח לנו ואנחנו מאושרים ושוכחים לרגע מטלאות היום יום
 רצוי שנזכור שיש מגזרים שונים בארץ שנלחמים על כבודם ופרנסתם וגם
 יוצאים להפגין כחוק ולקבל קצת תמיכה ציבורית, כך אנו עדים השבוע
 למחאות של העובדים הסוציאליים בארץ שיצאו להפגין גם כאן באזור

שלנו וביניהן שרית קולינס (עו"ס), ונורית אורן מתוקף תפקידה ברווחה, נחזיק להם אצבעות ונאחל הצלחה במאבק.

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש...** במפעל הבונים היו לאחרונה חילופי תפקידים ועובדים במרבית המחלקות ואולי זה סימן טוב, שנכנסו עובדים חדשים להמשך קיום המפעל כאן, אמן כן יהי רצון.

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש...** גם באלונית יש חילופי תפקידים ועובדים ולא יודע אם זה סימן טוב, אבל למי שלא ידע, לא שמע – גבי טנא סיימה את עבודתה ותפקידה בניהול האלונית ובמקומה נכנסה נטלי עמרני מקרית שמונה. כמנוי של הבעלים מהאלונית נאחל לה הצלחה ולגבי נאחל המשך פרנסה טובה והצלחה בהמשך דרכך.

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש...** עוד אחת שיצאה משירות ולהבדיל משירות צבאי לאזרחות, זאת קלייר בר דוד, הבת של... שהיא בשעה טובה אזרחית לכל דבר, בראש, בלבוש ובהתנהגות. נאחל לך קלייר שחיי האזרחות יחייכו אליך ותצליחי בכל אשר תחפצי.

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש...** שהאמא של קלייר, אלינעה מנהלת המכבסה עדיין מחפשת נהג להובלות הכביסה מלקוחות חיצוניים. אז אם נותנים לכם עבודה לא תיקחו?

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש...** אורה נמלי צוברת מיילים רבים ולי אין הרבה מילים להגיד לה מלבד – כל הכבוד על הרצון לעשות כל פעם בתדירות כזאת את הדרך הארוכה מאנגליה לכאן, בעיקר לבקר את אימה. הבעיה היא לא בכיוון הזה, כי אם בכיוון ההפוך חזרה, טוב לנו שאת פה, ושיהיה ביקור מהנה.

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש...** באופן אישי אני אוהב לראות כאן מדי פעם תלמידי ישיבה המגיעים לכאן לאירוח לשבת גיבוש. להצטרף אליהם לתפילות יום השישי והשבת, שפתיים יישקו ותענוג גדול. אני יודע שיש כאלו שלא מסכימים איתי ואפילו סובלים מהרעש בלילה, אבל חלילה לנו להטיל דופי בקבוצה זו או אחרת. לשייך אותם למגזר מסויים, כי נערים הם נערים והם בחופשה, וכל הנערים

מתנהגים אותו הדבר. גם תמר וולפין כמנהלת ומחנכת לשעבר הודתה כמה קשה להשגיח ולשמור על הנערים.

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש...** אנו משתתפים בצערה של עין-יה על מותה של אימה חנה פלדמן ישורון. יהי זכרה ברוך.

**** מבית לבית, מסמטה לסמטה, מאחד לאחד אספר לכם ש...** בשבוע הבא, תכתוב ותספר לכם את כל הידוע לה, אז בכדי שהיא תדע לספר לכם כמה שיותר, תתקשרו אליה לארי שטיינר וספרו לה ואל תחכו שהיא תתקשר אליכם.

בברכת שבת שלום אסיים לא לפני שתדעו על זמני השבת וכמנהגינו נגיד – מה שהיה היה, העיקר להתחיל מהתחלה.

כניסת השבת: 17:14 ~ ~ ~ ~ יציאת השבת: 18:22 ~ ~ ~ ~ פרשת השבוע: "ויקרא" שבת מנוחה, שקטה ורגועה ו... שיעבורה כל מ מ ו ל.

תודה שאתם עדיין אתי, שבי.

כביש הכניסה למשק

לתשומת לב הנהגים, בקרוב (במהלך חודש מרץ) כביש הכניסה למשק (בקטע שבין צומת טובה לכפר הנשיא) ישופץ הכביש. אי לכך יהיו שיבושים קלים.
אורי שובל
מינהל ומשק

אנו משתתפים בצערה של

עין-יה ובני משפחתה

במות האם

חנה פלדמן-ישורון ז"ל

בשיבה טובה

שלא תדעו עוד צער

על אחריות וחינוך

למרות שניסיתי להתאפק ולהבליג לא הצלחתי להתעלם מ"העקיצה" הקטנה של תמר בדבר ה"קלות הבלתי נסבלת". אין לי ספק בכנות דאגתה של תמר לשלום התלמידים ולכובד האחריות, של אלו הנושאים בנטל החינוך. אבל פה בדיוק שורש הבעיה. בשנים האחרונות "מערכת החינוך" הופכת יותר ויותר ל"מערכת האחריות" או במילה אחרת - כפי שהופיעה במילון לשפה מדוברת של **נתיבה בן יהודה ז"ל**, שהלכה השבוע לעולמה, **ודן בן אמוץ** - בזכות עצמו אללה ירחמו - **כ ס ת " ח**.

חינוך לדעתי הוא לקחת אחריות להתמודד דווקא היכן שקשה ומצריך מאמץ נוסף. אבל המערכת במקום להתמודד הודפת החוצה את הבעיות או את התלמידים "הבעייתיים". כך לא מגישים לבגרות את מי שעלול להוריד את הממוצע הבית ספרי, וכך לא מוציאים לפעילות חינוכית את מי שקשה לנתמודד איתו. אמרו פעם – "אין ילד רע, יש ילד שרע לו" ואני חושב; אין ילד "בעייתי" יש ילד שלא יודעים לפגוש את הבעיות שלו עם פתרון טוב.

לפני כמה ימים אספתי בטרמפ שני תלמידים שלנו, שאחד מהם אני מכיר באופן אישי... הם סיפרו לי שלא הכניסו אותם ללימודים בגלל שלא הגיעו עם חולצת התלבושת האחידה של בית הספר, ולכן הם חזרו בטרמפים הביתה. זה כנראה ממש שיא האחריות... הייתי מצפה ממערכת החינוך לקצת חשיבה "מחוץ לקופסא" לגישה קצת יותר מחנכת. למשל: להושיב את שני הסוררים בספריה כדי שיכינו הרצאה, אותה יצטרכו להציג בשיעור מחנך בפני כול הכיתה על "חשיבות התלבושת האחידה בצבא, בקבוצות הספורט, במפעלים תעשייתיים. או תלבושת אחידה - בעד ונגד " או האם לבישת מותגים היא תלבושת אחידה מודרנית? נושאים לא חסר, אני יכול לחשוב על עוד עשרה כאלו בדקה. אני גם משוכנע שהרצאה כזו הייתה מועילה ומלמדת אותם יותר מאשר שליחתם הבייתה. גם אם לא היו בעים אם תלבושת אחידה בפעם נוספת, לפחות למדו להכין נושא לשיחה. כאמור אין לי כוונה להתפלמס או להקניט חלילה, יש לי רק תרעומת על "הקלות הבלתי נסבלת..."

אבי



נזכור

ט	באדר ב' תשנ"ה	11.3.95	גיא המאירי
י	באדר ב' תשל"ח	19.3.78	ארנון שוורצמן
יד	באדר ב' תשמ"ט	21.3.89	איזי דיבון

"כל דיכפין יתיי ויכול"

פורים עדיין לא הגיע אבל זה לא מוקדם מידי לחשוב כבר על פסח. השנה, כידוע, לא יתקיים סדר ציבורי וכולנו נחגוג בחוג המשפחה או בקבוצות קטנות.

את ערב הסדר לא חוגגים לבד בבית ולכן חשוב שנדאג לארח את הבודדים שבינינו לסדרים משפחתיים.

אני פונה למשפחות בקיבוץ או לקבוצות שמתארגנות באופן עצמאי להוסיף כסא או שניים לשולחן הסדר ולהזמין בודד או זוג. אני מרכזת אצלי רשימת חברים שמחפשים סידור כזה ואפשר לפנות אלי.

שבת שלום

נורית

פרשת פקודי

(שמות פרק ל"ח פסוק כ"א - פרק מ')

כבוד גדול: פרשת פקודי היא הפרשה האחרונה בספר שמות. היום אנחנו סוגרים את ספר שמות. (מחיאות כפיים לכבוד הפרידה מספר שמות שליווה אותנו בשבועות האחרונים).

מי שיקרא את הפרשה בעין אדישה, יתקל קרוב לודאי בהמון פרטים קטנים על המשכן ועל בגדי הכהן הגדול. מה כבר אפשר לחדש בה? כמה פעמים אפשר להגיד ש"אלוהים שוכן בפרטים הקטנים" כדי להפוך את הפרשה למעניינת וברת משמעות? אז מה עושים? קוראים את הפרשה שוב ומתחילים לגלות בה את הקווים הנסתרים הרוקמים אותה אל תוך התשתית התרבותית שלנו היום:

כא אלה פקודי המשכן משכן העדות, אשר פקד על-פי משה: עבדת, הלויים, ביד איתמר, בן-אחרון הכהן. **כב ובצלאל בן-אורי בן-חור**, למטה יהודה, עשה, את כל-אשר-צוה יהוה את-משה. **כג** ואתו, אהליאב בן-אחיסמך למטה-דן--חרש וחשב; ורקם, בתכלת ובארגמן, ובתולעת השני, ובשש.

בצלאל בן אורי אבי האמנים והאמנות. על שמו קרויה האקדמיה לאמנות "**בצלאל**". עליו נאמר וידבר ה' אל משה לאמר: ראה, קראתי בשם, בצלאל בן-אורי בן-חור **למטה יהודה**. ואמלא אותו רוח אלהים, בתחכמה ובתבונה ובדעת ובכל-מלאכה. לחשב מחשבת, לעשות בזהב ובכסף ובנחשת. ובחרשת אבן למלאות ובחרשת עץ, לעשות בכל-מלאכה. (שמות לא פסוק א-יא)

בצלאל הוא אדם של עיצוב. כאשר לאלוהים, באמצעות משה, ישנה כוונה, משמעות, הוא זקוק למישהו שיעצב אותה, לכן הוא פונה לבצלאל.

כמה מילים על הקשר שבין "עיצוב למשמעות":

עיצוב מעביר משמעות, תמיד. בכל מדיום שתבחר התרבות לעצב את עצמה, יתקיים בו המתח הזה שבין אינסופיותה של המשמעות, למוגבלותו הסופית של העיצוב.

השניות הזאת נוצרת מחיבור הכרחי של אינטרסים בין ניגודים: שללא העיצוב לא תוכל המשמעות להתגלות, וללא המשמעות יהיה העיצוב מוטל כערימת חומר חסרת משמעות. ממש כמו הגולם מפראג שנחקו אותיות המשמעות ממצחו. השניות הזאת היא בעצם תנאי להתהוות התרבות. מצד אחד קיימת הסתירה- המשמעות היא אינסופית, שואפת להתפשט ולמלא את חללו של היקום. העיצוב הוא מגביל, מגדר, שואף להגדיר מקום בתוך החלל והזמן, ותמיד משאיר "הרבה משמעות" מחוץ לגדרותיו.

מצד שני קיימת התלות- המשמעות ללא העיצוב, והעיצוב ללא המשמעות, לא יוכלו להתקיים בעולם, האחד מבלעדי השנייה, ממש כפי שהגוף והנפש אין להם קיום נפרד בעולם. כבר במיתוסים הקדומים ניתן היה להבחין בקשר הזה שבין עיצוב למשמעות. בבריאת העולם האל מתמלא בכוונה (משמעות) וכדי להגשים אותה הוא בורא (מעצב) את העולם, תוך שהוא משלב את המשמעות אל תוך העיצוב. אפשר לראות למשל איך בספר בראשית, יום אחר יום, במשך שישה ימים, אנו עוקבים אחר מעשי העיצוב והבריאה, עד שבסופו של התהליך אלוהים מגשים את משמעותה של תוכניתו אל תוך עולם מסודר ומתקתק כמו שעון שוויצרי (ובכל זאת האל, קפדן רודף שלמות שכמותו, איננו מרוצה ומשמיד את העולם).

משה מביא לדיון את "המשמעות" ובצלאל מביא אליו את "העיצוב"

במסכת ברכות מופיע דיון שמתקיים בין משה לבין בצלאל: "ובשעה שאמר לו הקב"ה למשה: לך אמור לו לבצלאל: **עשה לי משכן ארון וכלים**, הלך משה והפך ואמר לו: **עשה ארון וכלים ומשכן**. אמר לו: משה רבנו, מנהגו של עולם בונה בית ואח"כ מכניס לתוכו כלים כלים שאני עושה להיכן אכניסם? שמא כך אמר הקב"ה: עשה **משכן ארון וכלים**. אמר לו שמא **בצל-אל** היית וידעת!?" (ברכות נ"ה)

פקודי סוף: ואחרי כל הדברים האלה אנחנו משנים בזאת את שם הפרשה וקוראים לה בשם חדש "פרשת יצירה":

שמות פרק מ': ישנו שלב ביצירה שבה אתה מרגיש שאלוהים ירד לשכון בה. אפשר לראות את זה בציורים של המאסטרים הגדולים רמברנדט, מיכלאנג'לו, ליאונרדו דה וינצ'י, כאשר יצירה שלהם מסתיימת ואתה מתבונן אליה כשהיא כבר גמורה, ישנה הרגשה שאלוהים ירד לשכון בה. כך גם עם המשכן: משסיים בצלאל בן אורי את מלאכת העיצוב **לד** ויכס העֶנָן, אֶת-אֹהֶל מוֹעֵד ; וּכְבוֹד יְהוָה, מָלֵא אֶת-הַמִּשְׁכָּן. **לֹא** וְלֹא-כָל מֹשֶׁה, לְבֹא אֶל-אֹהֶל מוֹעֵד--כִּי-שָׁכַן עָלָיו, הָעֶנָן ; וּכְבוֹד יְהוָה, מָלֵא אֶת-הַמִּשְׁכָּן. **לֹא** וּבִהְעֵלֹת הָעֶנָן מֵעַל הַמִּשְׁכָּן, יִסְעוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל, בְּכָל,

מִסְעִיָּהֶם. לֹא וְאִם-לֹא יֵעָלֶה, הָעֵנָן--וְלֹא יִסְעוּ, עַד-יוֹם הָעָלָתוֹ. לֹחַ כִּי עֵנָן יִהְיֶה עַל-
הַמִּשְׁכָּן, יוֹמָם, וְאֵשׁ, תִּהְיֶה לַיְלָה בּוֹ--לְעֵינֵי כָל-בֵּית-יִשְׂרָאֵל, בְּכָל-מִסְעִיָּהֶם.

והענן הזה מלווה אותנו כצל מאז ועד היום בכל מסעותינו על כל המשמעויות
הנגלות והנסתרות שלו. לפעמים הוא מתגלה ולפעמים מתכסה. ויותר משהוא
מתגלה הוא מתכסה, וככה הוא ממשיך במשחק המחבואים שלו עד שממש בא
לקרוא אליו: אלוהים שלי אשר מאחורי הברוש ראיתי אותך אחת, שתיים,
שלוש...

נפגש, כרגיל, השבוע ב"פרשת ויקרא" בפתיחת ספר ויקרא ערב שבת בשעה
18:00 במועדון, אנחנו נהיה שם. בואו!

דודו פלמה

כוחותינו חזרו בשלום... ממסע אופניים

המסלול עצמו: יום שישי - ביתרונות רוחמה, ארץ אדמת הלס. נוף רך ועגול עם
גבות וערוצי נחלים המבתרים אותו לכל הכוונים. נוף מטעה משהו, כי אפשר
לחשוב שניתן לרכב בניחותא וללא מאמץ, ולא היא! עליות וירידות היו גם הן.
בשלב מאוחר יותר עברנו למסלול "סינגל" ארוך ויפהפה.
יום שבת: אזור מדרשת שדה בוקר - נחל חוורים, רכס חלוקים, עין עבדת ועין
עקב.

אז זהו המסלול ולא ארחיב עליו את הדיבור. משוכנעני שמישהו כבר יעשה זאת
(נכון רפי?)

אני רוצה "לתקוף" את הסופשבוע הזה מזווית אחרת.
מסתבר שאני לא ממש טוב בלחלק מחמאות ואנצל במה זו לחלוק קומפלימנט
לשניים מחברינו שמסתבר שנתנו לי הרבה השראה בכל נושא רכיבת
האופניים. כוונתי כמובן ליעל נמינוב ולן ווינטראוב, רוכבי הגיל המתקדם. הם
אולי לא יודעים זאת אבל הם בהחלט מציבים רף כלשהו שמבחינתי כדאי
לשאוף אליו. אם לסכם זאת במשפט אחד, אומר: "הלוואי עלי".

יצאתי עם קבוצה של כ 16 רוכבי אופניים ועוד 5 רגליים (במלעיל!). קבוצה
רצינית כשערב שישי במאהל הראה את היופי שבחברותא עצמה.

השנה אני מגיע לגיל 67 או מה שיותר נוח לי להגיד - "מתקרב ל 70". בקבוצה היו שנים מעל 60 וכל השאר "ילדים". זהו גיל שיש בו חווית גיל מיוחדת עם יתרונות וחסרונות. החסרונות ברורים שהרי המנוע לא סוחב כפי שהיה כשהיה חדש. היתרונות.... בגיל זה יש לי רשיון להחליט על דברים שבגיל אחר לא הייתי מעז. מותר להיות עייף. מותר לא להיות הכי הכי, ומותר לאמר שקשה. הבעיה היא שהגוף והראש לא מסונכרנים. בראש אני יכול עדיין לעשות הכל אבל השרירים אומרים, "תרגיע, אתה לא בן 18" - הראש אומר "תמשיך, אתה יכול הכל", והגוף צוחק ואומר "נראה לך? אני נוהג להשתמש הרבה בטייפ-מנהלים ומקליט את עצמי תוך כדי רכיבה. פעמים רבות אני נכנס לווכוח עם עצמי בדיוק בנושא זה. "אך איזה יום יפה!", "יפה יפה אבל תרגע כי זה לא ייגמר יפה". "אני בטוח עולה את הגבעה הזאת ברכיבה", "מה אתה אומר? להזכיר לך שוב את הגיל?" אני חייב לאמר שזה די משעשע לשמוע את ההקלטה בבית. בשבת רכבנו דרך רכס חלוקים, מין סינגל כזה על אדמת טרשים וטרסות עליות וירידות שבחיים לא חשבתי שזה מה שאעשה. היה קשה? את האמת? כן! לא מצטער על זה וייתכן ומחר אעשה זאת שוב. "קשה" אינה מחלה. "קשה" זו חוויה. חלק מהרכיבה באופניים כולל חוויות כגון הצורך לנפח את הגלגל האחורי כל 15 דקות. חלק מהחוויה זו התכווצות שרירים כואבת במיוחד (אריק ואביבה, סחטיין על העזרה באותו הרגע). חלק מהחוויה זה להחליט בשלב מסוים שאני לא ממשיך אלא מקצר את המסלול. לבד. רק אני..... יש לכם מושג מה זה עושה לאגו? אבל גם על זה אני לא מצטער. כנראה שהראש מתחיל להקשיב לגוף.

לכן לסיום, אחלה חוויה והרבה תודה ליעל נמינוב ולן ווינטראוב על ההשראה!! הרבה תודות גם למארגני הטיול עצמו כמובן ורפי בראשם. יופי של טיול. יופי של אוירה ועזרה הדדית. ותודה מיוחדת לדוד בן-גוריון! מדוע? פרט לשם המשותף, גם הוא ירד לנגב בגיל מתקדם. הוא עמד על הראש... ואני נפלתי על הראש. יש לנו דברים משותפים - לא?

לסכום - ממליץ בחום!

דוד אלמן

מסע "נפגשים בשביל ישראל".

הצטרפתי לפני כעשרה ימים לתחילתו של מסע שהוא מפגש חברתי, פיזי ותרבותי, בשבילי ארצנו - המתקיים מדי שנה למשך חודשיים מהרי אילת ועד שאר ישוב, לאורך שביל ישראל.

היוזמה לקיימו לפני 6 שנים צמחה מהורים לחייל שנפל באסון המסוקים ומהצורך להנציח את זכרו וזכר הנופלים, במערכות ישראל ובפיגועי הטרור- דרך האהבה המשותפת לארץ.

המסע מאורגן למופת על-ידי אנשים טובים שנרתמו כאיש אחד למען המשימה בהתלהבות מדהימה.

לאורך הדרך מצטרפים ונפרדים אנשים רבים, הבאים ממגוון עשיר של הקשת החברתית בארץ וממרחב גילאי עצום. המסע בנוי מקימה עם שחר בשטח, טקס-בוקר קצר, יציאה לדרך הארוכה והיפהפייה - עד שקיעה, ותוך-כדי עוצרים ללימוד משותף בקבוצות קטנות וטווים עוד ועוד קשרים קסומים בין אנשים שונים לחלוטין. מדי שנה ישנו נושא מרכזי והפעם הוא בעניין 100 שנים לתנועה הקיבוצית. כך שגם הלימוד וגם ההרצאה בסוף היום – סובבים סביב רעיון הקיבוץ- אז והיום והשפעתו על החברה הישראלית. הצטרפתי לתחילתו של המסע בהרי-אילת ביחד עם עוד כ- 180 איש ואישה! מזריחת השמש ועד שקיעתה- אנחנו צועדים ומטפסים, סוחבים ומתנשפים...

אך בעיקר – משוחחים. המפגש הוא לב המסע. והוא מתרחש תוך-כדי התנתקות מהחיים הבוטחים שם בחוץ, מההרגלים ושגרת החיים. תוך-כדי הצעידה והטיפוס, ובעצם הלימוד בצוותא – תומכים, קשובים, משתפים – בהמון סבלנות ואהבה. באים חיילים משוחררים, תרמילאים אחרי הודו, אנשים המצויים בצומת כלשהי, גמלאים, או כאלו שמתכננים את כל שנת העבודה שלהם על-פי זמנו של המסע, כדי לצאת לחופש מרוכז ולהתפנות ל"שביל"!

יצאתי בלי לדעת ובלי להתכונן. לא פיזית, לא נפשית. המסע הפיזי הפגיש אותי עם משברים וניצחונות. בהתחלה חשבתי שאני יוצאת-דופן בכך שיש לי קשיים והתברר לי בהמשך שזוהי מנת-חלקם של רבים ושזה בסדר. שהעיקר זאת היציאה אל הדרך, חישול הכוחות, אמון ואמונה שאפשר, ושיש חברים טובים שמעולם לא פגשתי, שיהיו שם בשבילך לאורך השביל. מדי יום טיילנו בין 15 ל-18 ק"מ בתנאי שטח ובשמש קופחת. הלינה בחוץ באוהלים, האוכל במשורה ולפעמים גם המים... אבל האווירה מחשמלת והשירה נמשכת אל-תוך הלילה מול המדורה...

כשנשאלנו ביום הראשון מי וכמה קשורים באיזה אופן בעברם או בהווה לתנועה הקיבוצית, בגלל הנושא המרכזי, הרימו יותר ממחצית את ידיהם. השיח המורכב והעמוק סביב הזהות הקיבוצנית, הרווח והמחיר והאופן בו הטביע הקיבוץ, באישיותנו ובחיינו את חותמו... כל אלו מהדהדים שם

עדיין, גם לאחר שחזרתי הביתה. אפשר להצטרף ליום-יומיים, שבוע או חודש ותמיד מתקבלים בברכה.
 אין ספק שזוהי חוויה ייחודית, מאתגרת ומעצימה בשביל המחבר את העם והארץ!
 זוהי כתובת האתר: אפשר לראות שם את כל המסלולים, תמונות, יומן-
www.avi-beshvil-israel.org.il מסע ו---להירשם.

גילה עמית-דוארי.

כרטיס גימלאי בינלאומי

כל הגימלאים, גברים מגיל 67 ונשים מגיל 62, זכאים לכרטיס גימלאי בינלאומי, כרטיס המקנה הנחות רבות ומשמעותיות ברחבי העולם.

על מנת לקבל את הכרטיס יש לשלוח בפקס למשרד הרווחה צילום דרכון, כולל דף הפרטים האישיים, כתובת ומספר טלפון.

מספר הפקס: 02-6547049

טלפון המשרד: 02-6547025

יש לוודא כי צילום הפרטים שלכם מדף הפרטים באנגלית בדרכון יצא ברור, אלו הפרטים שיופיעו באנגלית על הכרטיס שלכם.

תוך מספר שבועות תקבלו בדואר את הכרטיס.

עדכנו את כל מי שמעוניין בכרטיס.

מידע זה הוא שרות נוסף של מטה גמלאי קדימה .



"כל הקווים תפוסים"

לכל מי שהתלונן בזמן האחרון על הודעה זו או בדומה לה, מתבקש לשלוח לי פרטים לגבי השיחה כלומר תאריך שעה ובעיקר יעד השיחה

הדבר נחוץ עקב כך שאנו כרגע "נופלים בין הכסאות" לגבי חברת בזק מצד אחד והחברה האחראית למרכזיה עצמה. פרטים אלה נחוצים בתקווה שנוכל להצביע על מקור הבעיה.

פרטים אלו ניתן לשלוח ל telcomm@kfar-hanassi.org.il

תודה - דוד אלמן

למנהלי הקהילה - שלום,

ב 24/5/11 ייפתחו מכינות אקדמאיות ייחודיות לסטודנטים מהפריפריה, חסרי נתונים להתקבל ללימודים אקדמאיים, ב 3 מוסדות חינוך אקדמאיים מרכזיים בישראל: הטכניון, אונ' ת"א ואונ' באר שבע, במסלול "אופקים להייטק".

רצוי שתעיינו בחומר הנלווה, ותבדקו האם, ובכמה, מתאים המסלול לבנים/ות ונערים/ות בקיבוצים, שלא השלימו את לימודי תעודת הבגרות, ועד כמה מתאים

מסלול לימודים זה לכישוריהם ויכולותיהם.

מסלול זה נועד לקידום ודחיפה, ויש לבחון אותו ברצינות הראוייה.

נא דאגו גם לפרסם בקיבוציכם לכל אלה המתאימים להגדרות המינימום לקבלה ללימודים במסלול זה.

בברכה - אורי הדרי

הפגנה ענקית

אנחנו נפגין 5 דקות=גלעד בכלא 5 שנים!

דקה אחת עבור כל שנה בשבי

ביום שלישי ה-15.3 בשעה 11.00

נעזוב את הבתים ואת המשרדים

את כיתות הלימוד ומקומות העבודה

נצא החוצה-

כדי לעורר ולהזעיק

ראש הממשלה לא יוכל להתעלם מאלפי

ישראלים שיצאו אל הרחובות.

לחמש דקות!

יָצֵא אֶת הַמֶּלֶךְ הַזֶּה אִישׁ יָקָר בֶּשֶׁם קוֹמֵי סִידִי.

הַדְּפִיס מִילִיוֹן כַּלִּירִים לַחֲלוּקָה וּמִוִּדְעוֹת לַהֶפְכָּה

בֹּאוּ כֻלָּנוּ בִּיחָד אִיתוֹ נִלְעָלֵעַ אֶת הַמִּדִּינָה .

רוצים את גלעד בבית עכשיו

מה לעשות?

אמהות למען גלעד allforgilad@gmail.com

פינת הבריאות

כבר בגיל צעיר מאוד לא סמכתי על הלב שלי, כי מה יהיה אם פתאום הוא יפסיק לעבוד? כשגדלתי הבנתי שאני מסתובבת עם גנים "דפוקים" של בעיות לב – הנה, יש לי שני אחים שעברו התקף לב בגיל צעיר והורי, שניהם עברו ניתוחי מעקפים. משום כך הנושא קרוב לליבי (תרתי משמע) ואני חרדה לכל מיחוש מעל, מתחת ובצידי הלב. איך יודעים אם זה הדבר האמיתי? או סתם בעיות עיכול? האם בכלל אפשר לדעת? על כך במאמר הבא:

ששה מיתוסים מופרכים על מחלות לב

מאת ד"ר שמואל גבעון, מומחה לרפואת משפחה בכללית

לצד המודעות הגוברת לקשר בין אורח חיים בריא לבין הורדת הסיכון למחלות לב וכלי דם, עולים ופורחים מיתוסים מופרכים ואלה הבולטים שבהם:

1

אני יכול לדעת אם יש לי יתר לחץ דם או כולסטרול גבוה
 לרוב לא נכון. לחץ דם גבוה זכה לכינוי "הרוצח השקט" והוא הרוויח אותו ביושר רב. תחילה כלל לא מרגישים בקיומו, וכאשר מופיעים כאבי ראש או אי ספיקת כליות, קשה יותר לאזן את לחץ הדם. טיפול מוקדם חיוני מאוד למניעת נזק לאברים, והנזק עצמו הוא בדרך כלל בלתי הפיך.
 גם הכולסטרול מתנהל בשקט רב: אדם יכול להיות רזה ולהיות בכושר טוב ועדיין לסבול מערכים מוגברים של כולסטרול.

2

התסמינים להתקף לב מאוד ברורים
 לא בהכרח. מחלת לב עשויה להשפיע בצורה שונה לחלוטין על גברים או נשים. זה מתחיל בתסמינים. למרות שרבים חווים את התחושה הקלאסית של לחץ עז בחזה, כאשר לוקים בהתקף לב, יש גם תסמינים פחות מוכרים, והם שכיחים יותר בקרב נשים.

מחקר שפורסם בעיתון **Circulation** בשנת 2003, בדק את התסמינים אצל 515 נשים שלקו בהתקף לב. החוקרים מצאו כי 70 אחוזים מהנשים סבלו בחודש שלפני ההתקף מחולשה, הפרעה בשינה או קוצר נשימה. עוד הם מצאו כי 43 אחוזים מהנשים לא סבלו כלל מתעוקת חזה בזמן ההתקף.
 "גם גברים עלולים לסבול מתסמינים לא טיפוסיים, אבל הם שכיחים יותר בקרב נשים", אומרת ד"ר מאירס.

לא כל תסמין בלתי טיפוסי מעיד על התקף לב, אבל אם יש לך גורמי סיכון, יש לשים לב לתחושות. תסמינים חדשים או שינוי בתסמינים מוכרים, אפילו אם הם טיפוסיים, עלולים להוות סימן לבעיות בלב. גם בחילה או קשיי עיכול יכולים להיות תסמינים בלתי טיפוסיים שמקדימים התקף לב. שמעתי כבר על מקרים שקרדיולוגים לקו בהתקף לב וחשבו שהתסמינים מעידים על קשיי עיכול.

3

נשים צעירות אינן בסיכון
 "אני סבורה שאחד המיתוסים השכיחים ביותר הוא שנשים עדיין נוטות לחשוב שהן לא פגיעות למחלת לב" אומרת ד"ר מאירס. "אבל מחלת לב היא הקטלן מספר אחת של נשים בארצות הברית, והיא גורמת למותן של יותר מ-460 אלף נשים בשנה ולא כולן זקנות".

לדברי ד"ר מיירס, גורמי סיכון שתורמים למחלות לב - כמו השמנה, סוכרת מסוג 2 ויתר לחץ דם - מופיעים כיום מוקדם יותר בקרב נשים. ככל ששכיחותם של גורמי הסיכון האלה עולה בגילאים צעירים יותר, מחלת לב עלולה להתפתח מוקדם יותר.

"בממוצע, יש פער של 10 שנים בהופעת מחלת הלב בין גברים ונשים" אומרת ד"ר ריטה רדברג, פרופסור לרפואה באוניברסיטת קליפורניה בסן פרנסיסקו. "גברים נוטים יותר לחלות בגילאי 50 ונשים בגילאי 60. יתכן שזה קשור, לפחות חלקית, לאסטרוגן, לו יש תפקיד מורכב במניעת מחלת לב".

4

פעילות גופנית מסוכנת מדי אם יש כבר מחלת לב

לרוב זה לא נכון. אחרי אירוע לבבי, כמו התקף לב, מעודדים את האנשים לפנות מייד לשיקום ולהתחיל לבצע פעילות תוך שבועיים מהאירוע. רק מעט חולים סובלים ממגבלות משמעותיות ארוכות טווח, שמונעות מהם לבצע פעילות גופנית כלשהי. פעילות גופנית מפחיתה את ההחמרה של מחלת הלב ואת הסיכון של חולי לב לסבול מהתקף לב ראשון או חוזר. ההמלצה היא להתחיל בפעילות של עשר דקות ביום ולעלות בעשר דקות כל שבוע עד שמגיעים ל-30 דקות של פעילות יומיומית, לפחות. רופא המשפחה אמור להתאים לכל אחת ואחד את הפעילות המתאימה לה או לו.

5

אספירין ואומגה 3 טובים תמיד

רוב הציבור שמע שאספירין ואומגה 3 מונעים ביעילות מחלות לב. ברוב המקרים זה נכון, אבל יש כמה אזהרות לגבי ההשפעה המגנה שלהם.

יש רופאים שממליצים ליטול אספירין כתרופה מונעת. עם זאת, אספירין עלול להחמיר בעיות בקיבה וכמה אנשים עלולים לסבול מאלרגיה לאספירין. לכל תוסף מזון ותרופה יש היבטים בעד ונגד.

חומצות שומן אומגה 3 יעילים במיוחד לאנשים שיש להם כבר בעיה בלב והם מנסים למנוע בעיה נוספת. איגוד רופאי הלב האמריקני ממליץ לאכול דגים שמנים לפחות פעמיים בשבוע או לקחת עד שלושה גרם אומגה 3 כתוסף יומיומי. האיגוד מזהיר שמינון גבוה יותר עלול לגרום לדימום מוגבר בחלק מהאנשים. בנוסף, רוב המחקרים לא מוכיחים תועלת משמעותית של תוספים של אומגה 3, וזאת בניגוד לאכילה של דגים מהים הצפוני כמו סלמון וטונה, שאכן מועילה מאוד.

6

אם יש לי מחלת לב, הלך עליי

ממש לא! מחקרים הראו שבמקרים מסוימים ניתן לבטל את הנזק, ושאורח החיים הוא חלק חיוני בשינוי: פעילות גופנית, תזונה בריאה שמכילה פירות וירקות, הגבלת צריכה של מזון מעובד, הימנעות מעישון ועישון פסיבי - מומלצים למניעת הישנות של מחלות לב.

"אף פעם לא מאוחר מדי לטפל במחלת לב", אומרת ד"ר מאירס. "שינויים מעטים באורח החיים הם המפתח למניעת מחלות לב ושליטה על גורמי הסיכון".

רשמה: נורית



תושבים יקרים,

הגשם פה, הגליל ירוק ובסוף השבוע הקרוב (4.3.11) כולנו נשתתף בכנס "מדברים גליל עליון" ונהנה גם מהיופי שיש לתושבי המקום שלנו ולא רק מהנוף. מצטיינים בספורט. הילדים שלנו כנראה שואפים אוויר מיוחד שמאפשר להם לנצח בכל כך הרבה מקצים תחרותיים. ענף השחייה סיים את אליפות החורף עם מדליות רבות ושמות כמו אביב דרומי, עמית אזולאי, עפרי קדוש, נוי קלישר ותומר עמית זכו לעטר את מדורי הספורט בעיתונים. כך גם שחקני ושחקניות הכדורסל ורוכבי האופניים.

קולטים עליה. הקיבוצים שלנו ממשיכים לעשות עבודת קודש בקליטת עליה. בימים אלו אנו חוגגים את פתיחת שתי כתות אולפן חדשות במסגרת פרויקט בית ראשון במולדת ומציינים 200 משפחות שנשארו כתושבי קבע בישובי המועצה.

במקביל ב- 11 קיבוצים נקלטו ממש בשבועות האחרונים משפחות חדשות שזה עתה הגיעו לארץ, חלקן גם משפחות של תושבים חוזרים, בנים שלנו, שחזרו אחרי יותר מעשר שנים בחו"ל והביאו עימם את בני משפחתם. ברוכים הבאים.

נאמנים לשירות. מנהלת שירותים מוניציפאליים עובדת במרץ על גיבוש "אמנת שירות" שתגדיר את אופן הענקת השירותים לתושב ולקיבוץ ותקבע סטנדרטים לסוגי השירותים השונים. מטעם המנהלת נבחרה מנהלת מחלקת הגביה, איריס בן-שלום להוביל את הנושא ואני מאחל לה ולכל התושבים בהצלחה ושנראה בקרוב את התוצרים.

ממשיכי המורשת. ב- 16.3.11 נקיים את הטקס הממלכתי הקבוע להנצחת מורשתם של חללי תל חי. הטקס יתכבד השנה באורחים חשובים ומכובדים שאסור לנו לומר את שמם מטעמי בטיחות, ויהיה מרגש כמו תמיד. להקת "מציצים מהאצבע" תשיר שירים, האורחים המכובדים יישאו ברכות ואנחנו ננצור בלבנו את זכרם של מי שפתח לנו את הדרך לחיות בגליל המשגע הזה.

מחזקים את הקשר. כחלק מהפעילות האינטנסיבית שלנו בניסיון לשפר את הדיאלוג עם הציבור, אנחנו עוסקים כל הזמן בשיפור מערך התקשורת שלנו ולאחרונה התחדשנו באפשרויות רבות באתר האינטרנט של המועצה. תוכלו למצוא שם סרטים רבים שמצולמים בגליל ע"י קבוצת מתנדבים מבית ותיקי הגליל,

חיבור לפייסבוק שלנו וכמובן לוח אירועים מלא פעילויות מגוונות לציבור, לצד לוח חיפוש משרות לדורשי עבודה.

ניפגש בכנס ובשמחות,

אהרון ולנסי,

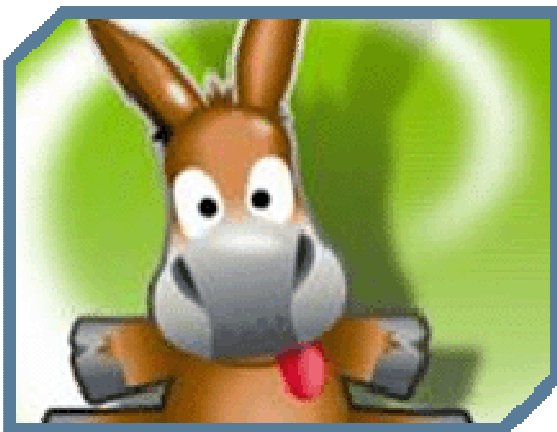
ראש המועצה

ש י ך ת ה נ ו ע ר



שירה הנוער, שיר עתידנו
שיר התחדשות, בנין ועליה

כמה פאטטי ועלוב
לראות את מנהיגי העולם מגנים את המתרחש כעת בלוב
נדהמים לכאורה ממעשיו של הרודן
שרק תמול שלשום ליקקו לו בישבן
עכשיו הם קוראים לו משוגע
אדם שלא מבחין בין טוב לרע
אך בעצם הם אלו שצריכים להתפכח
אומרים שלכסף אין ריח
אבל לנפט יש גם יש
אז עכשיו הם מתחילים להתווכח
איך להגיב למה שמתרחש
מדברים בשם הדמוקרטיה
אך חושבים על מחיר החבית
כלפי המתמרדים מפגינים סימפטיה
אך פוזלים למתרחש בערב הסעודית
בינתיים כולם משחקים על זמן
אולי יקרה איזה נס קטן
והכול יחזור אל מקומו בשלום
הסיוט נגמר זה היה רק חלום
אפשר להירגע לשיגרה לשוב
המהפכה תצטרך לחכות, גם בלוב
זה כלל לא מצחיק אפילו עצוב
ומזכיר לי משפט שאמר פעם מישהו חשוב:
צריך תמיד לזכור ולדעת
כשאנשים קטנים מטילים צל גדול
זה סימן ברור שהשמש שוקעת....



אבי

שיר הפריחה:

מוקדש לנערות באר-שבע

מניקוריסטים...
שכבה על שכבה על שכבה
תרסיס על שבכה, על ילדך שבכה
הסלון אפוף מחנק, הביל
רווי באציטון

את מגיעה אלינו שבורה
רק מה שנתן לך אלוהים
ועליו שריטות
סדקים שנפערו עם גלגולי החיים

זהו פלא -
על אף שכולם יודעים
הגעת לכאן באין רואים
כרסום כבר חל
בלוחות השריון המבריקים

גמדים, עד קצה האופק
ממששים לך את הדופק
רושמים קשקושים והערות בפנקסם
אחד אחר שני
במערכת מיומנת
אך לא על זאת הנרי פורד חלם

עמל יש -
וגם כן יגע
לכל ברור כי עבודה כאן נעשית
ואם לא הבחנת עד עתה
הם לא נחים לרגע
ושופכים תרכיז טהור של תשומת-לב

שכן, בניגוד אלייך
אני אינני מכרסם ולא איזון מציפורנייך

בעוד יובל שנים,
שבע נשים ומיחושים
פורס לרצועות עבות את צרותיי
ואמנם היית נאה
אך כבר אומר לך זאת מראש:
לא עלייך ירוכזו זיכרונותיי

רצון טוב יש בשפע
אך אל נא בזאת תטעי
עם מה שלא הגעת איתו
מכאן גם לא תצאי

מה הבאת איתך בתיק?
איזה נתח מחייך?
במה אני אנעץ שיניי?

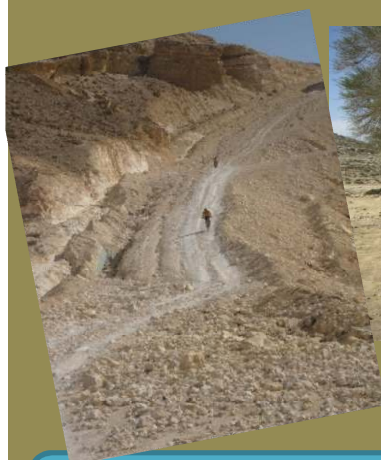
נריה אגם

הפינה הויזואלית



סוף שבוע נפלא בנגב הצפוני
יום שישי - "בתרונות רוחמה"
שבת - רכס חלוקים, נחל צין
ועין עקב

יצאנו כ-18 רוכבי אופניים ועוד 5
מטיילים רגלית
אוכל בשפע, שמש נוף וטבע



דוד אלמן

שבת שלום

Parents Page 11.03.17

Deepest condolences to En-ya Nir (Tommy Amit)
on the death of her mother,
Hanna Feldman-Yeshuron Z"L of Yagur.

Village News: A special Mazal Tov to Tzipporah & Shaul on their 60th anniversary - which personally contributed a great deal joy to my life. My own parents, both of whom were Kurds, were as different as could be (like Shaul and Tzipporah) - but true and honest friends to each other. They too were married for many long years (more than 50). My mother was religious, from a religious family but my father was secular traditional, Still, he followed the line which my mother lay down: including forbidden shabbos cigarettes. He was fire and she was water. Every anniversary is special, particularly those that commemorate milestones like a 25th or 50th. I once asked my mom what the secret for a long and succesful union was. Her answer? That a couple needs to be respectful of each other, to love their partner as a friend and have lots of patience. It's nice to see older couples sitting on a bench and holding hands like they did 50 or 60 years ago.

Put on your earphones and listen:

There's another marriage in the offing! Yanir Kornblitt and his girlfriend Adva have gotten married. They were married last week in Tel Mond and we wish them well and many happy years together. There was joy but a little sadness too as Yanir's dad, our own Zvika Z"L, was not there to help celebrate. Most of Yanir's classmates were there to support him, some of whom I haven't seen in years, so it was nice to talk with them too.

Yehuda and Micki Eder have a musical son, Alon, who has his own band which does appearances at various occasions. He got a place on Yoav Kotners's (a guru of Israeli music) show . Does this mean there will be a Tamuz Junior band?

Anyway, good luck to Alon who had a recent appearance in Be'eri which we heard was terrific.

The bicyclers who went down to the Negev say it was a warm and wonderful weekend - with flowers of every description. There were 17 bikers and another 5 hikers for the weekend. It's well worth getting out and seeing the country.

The 10th graders also had their annual hike to the Judean desert and the 12th graders to Eilat. They're home safe and we hope they had a great time. Maybe we'll hear more about that by next week.

The pre-army group also went south - but only to army base 1 to look around at the officers school. They were offered advice about getting into officers training and successfully negotiating the course.

Tzila Ben-Reshef did a bit of folk dancing with the group too - as part of the Carmiel Dance festival preparation. People used to love to folk dance...

Oleg, the dance instructor, tried hard to get the women to dance at the Women's Evening - to little avail. The evening was a success: organized by Evelyn Wallach, Tzvia Katz and Maya Tikochinski. The Club Room was packed full of women, who each received a chocolate flower in a small clay pot. Sara Shamir, a stand up comic from Kfar Szold did her 'shtick' and some of the women were laughing 'till tears. Sounds like a good evening for all.

This week the social workers are out on strike for higher base wages and need public support. Sarit Collins (Social Worker) and Nrit Oren (Services Administrator) are also out on the lines as representatives of the kibbutz.

There have been some changes in the administration of Habonim Industrial Valves. Also some new workers have been hired - so maybe there's work?

The Alonit also had a change of manager. Gaby Tenna has left the store and Natalie Amrani of Kiryat Shmoneh has taken over the position. Lets wish

Natalie well in her new job and hope she enjoys being in Kfar Hanassi. Here's hoping that Gaby too, quickly finds a job she wants.

Claire Bar-David is just out of army service. Let's wish her well in adjusting to civilian life and good luck with anything she decides to do.

But Claire's mom, Elinoa, managress of the laundry, is still searching for a driver to do deliveries to outside clients. That job's still available....

Orah Namali's email is in constant use while she's in England. She comes to see her mom every few months, which is very appreciated. But we like having her around and look forward to the next visit.

Have you noticed groups of Yeshiva students visiting the Bed & Breakfast? Personally I enjoy seeing them around...and join them sometimes for prayers or zemirot (singing) after their meal. Some people complain about the amount of noise they make, but I don't find that they're different from any other group of teenagers who are on holiday. Even Tamar Wolfin (ex-high school principal) agrees with me there.

Sorry to hear about the passing of En-ya Nir's mother, Hanna Feldman-Yeshuron Z"L. She lived a long and fruitful life and will be well remembered in Yagur.

Next week Ari Steiner is scheduled to write up the news, so if you have anything interesting, please call her or leave a message.

Shabbat Shalom! Tis week. Shabbos starts at 17: 14 and ends at 18:22. The weekly portion is Leviticus.

Shabi

Commemorations:

11.03.95	Guy Hameiri	באדר ב' תשנ"ה	ט'
19.03.78	Arnon Schwartzman	באדר ב' תשל"ח	י'
21.03.89	Izzy Devons	באדר ב' תשמ"ט	י"ד

Anniversaries:

15.03	Irit & Eddie Azran
18.03	Daria & Alon Tal
19.03	Anat & Adam Mader

Birthdays:

13.03	Roy Abb	14.03	Aylon Maser India Primost (grand daughter)
15.03	Aviva Lynton Inbar Cohen Gal Curtis (Ellman grandson)	16.03	Ruti (Nitzan) Zigedon Merav (Ehrenberg) Eitam Shoshanna (Mader) Baruch Ofir Levankopf (R. Cohen g/daughter) Daniel Marcuson (grandson)
17.03	Zami Ben-Zvi Leora Weinstein Avishag Eder (grand daughter)	18.03	Eric Lynton Irit Gershman Rotem Bat
19.03	Shoshanna Sharkey Elad Sharkey Shaked Barak		

NOTICES

Hyacinths for sale - 10 NIS
Brenda & Harry Smith's nursery

FROM THE ADMINISTRATOR

Notice to all drivers: the main road into the kibbutz (from Tuba to the gate of Kfar Hanassi) will be upgraded soon and this may cause some inconvenience to drivers using the road. BE AWARE!

Uri Shuval

Mazal Tov to Yael & Eli Merav (Rosh Pinna)
on the birth of son
grandson to Yael Merav, nephew to Erez Merav

NEW BOOK LIST:

Number	Title	Author	Subject
1070	Murphy	Samuel Beckett	Novel
1071	20 Under 30	Debra Spark (edt)	Short Stoeries
1072	The Beast of the Haitian Hills	Philippe Marcelin-Thoby	Novel
1074	Time and Again	Jack Finney	Novel
1076	From Time to Time	Jack Finney	Novel
1077	About Time	Jack Finney	Stories
1078	Girl on a Baggage Truck - i	John O'Hara	Novella
1080	Imagine Kissing Pete - ii	John O'Hara	Novella
1081	We're Friends Again - iii	John O'Hara	Novella
1083	The Book of Disquiet	Fernando Pessoa	Novel
1084	The Gifts of the Jews	Thomas Cahill	History
1089	The Woman Who Lost Her Names	Julia W. Mazow (edt)	Amer. Jewish
1090	Winesburg, Ohio	Sherwood Anderson	Classic Novel
1091	Cape Cod Stories	Various	Short Stories
1092	The Divine Right of Kings	John Neville Figgis	Political Systems
1093	Naked	David Sedaris	Novel
1094	The Naming of the Dead	Ian Rankin	Mystery
1095	Doors Open	Ian Rankin	Mystery
1096	Daisy Fay & the Miracle Man	Fannie Flagg	Novel
1097	The Book of Fate	Brad Meltzer	Mystery
1098	The English Assassin	Daniel Silva	Mystery
1099	Now Read On	Bernard Levin	Musings
1100	Between Silk and Cyanide	Leo Marks	WW II -codes
1104	Guide Conjugating Verbs	Bescherelle	Languages FR
1105	Paris – Éclair	A. Leconte	Street Guide
1110	Sacred Mushroom & the Cross	John M Allegro	Religion
1111	Driftwood Summer	Patti Callahan Henry	Novel
1113	The Middle Ages	Dorothy Mills	History
1114	Why Lenin? Why Stalin?	Thodore H Von Laue	History Soviet
1115	Just Like A Woman	Dianne Hales	Health
1117	Saints and Strangers	George E Willison	Pilgrim Novel
1118	Aucassin & Nicolette (and more)	Trans. Eugene Mason	Tales of M. Ages
1119	Childhood	Bill Cosby	Stories
1122	The Wedding	Imrran Coovadia	Novel
22810	Into the Beautiful North	Luis Alberto Urrea	Novel
22811	Long Time Coming	Robert Goddard	Mystery

22812	The Presiden'te Last Love	Andrey Kurkov	Novel
22813	Say You're One of Them	Uwem Akpan	Stories
22814	The Gourmet	Muriel Barbery	Ode to good food
22815	Lost Memoirs of Jane Austen	Syrie James	Novel
22816	Detective Story	Imre Kertesz	Novel
22817	When We Talk About Love	Raymond Carver	Stories
22818	Swimming	Nicola Keegan	Novel
22819	Among Flowers	Jamaica Kincaid	Travel –Himalaya
22820	Hitch 22	Christopher Hitchens	Memoir
22821	Why the World...Getting Smaller	Jeff Rubin	Globalization
22822	Hot, Flat & Crowded	Thomas Friedman	World Ecology
22823	Foiled by Randomness	Nassim Nicholas Taleb	Random Events
22824	The Irregularity is Near	Ray Kurzweil	Human Develop.
22825	The Knowledge Books	National Geographic	GENERAL
22826	Yiddish Civilization	Paul Kriwaczek	History
22827	Confessions of Catherine de Medici	C W Gortner	Hist. Novel
22828	Blue Nude	Elizabeth Rosner	Novel
22829	Three Stations	Martin Cruz Smith	Mystery
22830	Committed	Elizabeth Gilbert	True Story
22831	Emperor of All Maladies	Siddhartha Mukherjee	Health - Cancer
22832	My Stroke of Insight	Jill Bolte Taylor, PhD	Health - Stroke
22833	Traveling With Pomegranates	Sue Momk Kidd	Travel
22834	To Heal a Fractured World	Rabbi Jonathan Sacks	Judaism
22835	Brooklyn	Colm Toibin	Novel
22836	Trespass	Rose Tremain	Novel
22837	Model Home	Eric Puchner	Novel
22838	May Contain Traces of Magic	Tom Holt	Novel
22839	Cleopatra – A Life	Stacy Schiff	Biography
22840	Solar	Ian McEwen	Novel
22841	God's Mountain	Erri de Luca	Novel
22842	The Widow's Tale	Mick Jackson	Novel
22843	Everything Ravaged, Everythiong	Tower Wells	Novel
22844	The Male Brain	Dr. Louann Brizendine	Health
22845	Red Breast	Jo Nesbo	Mystery
22846	Why the Jews?	Prager & Telushkin	Antisemitism
22847	A World Without Islam	Graham E. Fuller	Analysis
22848	Cool Jew	Lisa Alcalay Klug	Judaism
22849	50 Ideas you need to understand	Joanne Baker	Universe
22850	A World Turned Upside Down	Melanie Phillips	Mid East
22851	Journey Into Fear	Eric Ambler	Suspense
22852	A Coffin for Demitrios	“	“
22853	The Light of Day	“	“
22854	The House that George Built	Wilfrid Sheen	Musicology
22855/6	This Body of Death	Elizabeth George	Mystery
22857	The Creator's Map	Emilio Calderon	Novel

International Pensionaire's Card

Penionaires, men of 67 or older, women of 62 or older, are entitled to an International card that gives them discounts all over the world.

In order to receive a card you need to photocopy the page of your passport with all the personal information, add your name, address and phone number and fax it to the Jerusalem offices of Social Services.

Fax: 02-6547049 Tel: 02-6547025

Just make sure that the photocopy is clear and ledgible. You also need to have your name printed clearly in English.

It only takes a couple of weeks to get a card but worth doing before your next trip abroad. This is a public service announcement.

SEDER PESACH

This year there will not be a communal seder but Seder is not a time to be alone. There are singles and some couple who are looking to take part in a seder and don't know where to turn so, if you are making a seder, please check if you can add a couple of chairs to your table. There are lists in my office for people who want to participate and those willing to add others to their group, Come on in!

Have a good shabbos

Nurit Oren

Your Health - 6 Myths about your Heart Function (Dr. Shmuel Givon)

We have to be aware of the connection between our life style and lowering the chances of having a heart condition, high blood pressure or venous problems.

1. You will automatically know if you have high cholesterol or high blood pressure. This is mostly false and you should have regular checkups. They're often called silent killers because you don't know -

unless you have chronic morning head aches or sudden kidney problems, and then it becomes harder to balance the system. Timely medication can save damage to your internal organs. Even if you are thin and physically active you can still have high cholesterol

2. Symptoms of Heart Attack are very clear.

Not necessarily. The symptoms are very different between men and women. We all know the classic one of sudden sharp chest pains but this is not necessarily the way symptoms present in all cases, especially females.

3. Young women are not in any danger.

It turns out that sudden heart attack amongst young women in the USA is on the rise (460K cases a year), so no, being a young woman doesn't exempt you. Overweight, diabetes mellitus, and/or high blood pressure are all appearing in younger women and raising the odds for a heart attack. There is still a ten year age difference between the appearance of symptoms in men and women - men around their 50's; women around their 60's. That's still due to the good side effects of estrogen in a woman's body.

4. Physical activity is dangerous if you already have a heart condition.

This is mostly not true. About 2 weeks after a heart attack people are encouraged to do regular physical activity while then are recuperating. There are only a small number of patients who remain fully incapacitated and most are encouraged to do more physical activity to prevent further damage to their systems.

5. Aspirin and Omega 3 are always safe.

Taking large doses of aspirin can, in fact, cause stomach problems and some people do have allergic reactions to it. But most doctors recommend a low dosage of aspirin for older people. Omega 3 is usually good for people who already have a heart condition. Most doctors recommend eating fatty fish at least 2 x/wk or taking 3 gm of Omega capsules daily. A larger dose can have adverse side effects and most studies show no clear indication that the capsules really work. On the other hand, eating fish does!

6. If you have a heart conditions, you're done for!

Really not true! There are some conditions which can be reversed and a change of lifestyle can actually help you lead a full life. To lead a healthy life you need exercise, low fat, high fibre diet with fruit and veggies, to stay away from processed foods and not to smoke - even passively.

It's never too late to start taking care of your heart. Small changes in lifestyle can spell big changes in health and lower the possibility of heart attack.

Presented by: Nurit Oren

Mass Demonstration to Free Gilad Shalit

5 minute demonstration = 5 years since Gilad's captivity

One minute for each year

Tuesday - 15.03.11 at 11:00

Leave work, classes or whatever you are doing,

Go out to the nearest road and stand there!

Our PM/government cannot ignore a mass protest!

Coby Sidi is organizing this demonstration and sending out flyers.

WE WANT GILAD HOME NOW

Mothers for Gilad - allforgilad@gmail.com

Our forces returned with no casualties.....

Friday: Ruhama Hill reserve, the land of Loess soil, low, undulating hills studded with streams. This is a slightly unbalanced picture. It might look like easy territory to ride (bike) but it isn't! There are steep inclines and hard riding up hill and single file riding paths through wonderful and unknown territory.

Saturday: The area of Sde Boker Field School, Nahal Hevrim, Distribution Ridge, Avdat and Ein Akav. So much for the general track.

I'm not good at handing out compliments but would like to thank two people who made an indelible impression on me (no, they weren't on this outing): Yael Nemenov and Len Weintraub - both of whom showed me that even older people can enjoy the art of riding a bike and both of whom set a high standard.

We left with about 16 riders and 5 hikers and Friday night's meal in the Beduin tent showed what a great group it was.

This year I'll be 67 (or, as they say: pushing 70) and the group included two others above the age of 60 and the rest 'kids'. There are definitely advantages to being older (and disadvantages). The disadvantages are clearer: the body does what the body does and it's harder on the older ones, but the advantages are that you can decide to do it your own way and no one looks askance in you're tired and you can say that it's hard or that you're not the best - things you would never do when younger. But the body and brain are not necessarily coordinated. My head still says 'yes I can', even if my body says 'whoa, you ain't 18 anymore'. The head says 'carry on', while the body says 'you think so?'

I use a small tape recorder while riding and record my impressions. I play back and hear myself say "what a great day!" and then "just watch out, there's still a way to go and it may not end well" or "for sure I'll make it up the hill" and then "do I have to remind you how old you are?" It fun to hear this after it's all over.

On Friday we found ourselves riding single file up and down distribution ridges. Was it hard? Sure! But I'm not sorry for it and 'hard' is not an incurable disease. Hard is an experience - like tightening and pulled muscles or the need to add air to the tires every 15 minutes. Thanks to Aviva & Eric Lynton for the tips on strained muscles. Sometimes experience means shortening the riding and walking a bit. I'm not sorry for any of it,

It was great! Thanks again to Len and Yael for the inspiration and to the organizers, Raffi Frank chief amongst them. Great trip, great company and mutual help society! But thanks too to David Ben Gurion! Why? Because he also

went to the desert and stood on his head (I fell on mine) and we both have the same name! Try the biking experience sometime - I recommend it!

David Ellman