



דברי הכפר

איור: דודו פלמה 9/11/2017



ד"ר זלמן

"כתיבה היא צורת התקשורת
האהובה עלי:
אתה מדבר,
ואיש לא קוטע אותך"

גיליון מס' 2488 כ"א חשון תשע"ח * 10 בנובמבר 2017
כפר הנשיא * עלון פנימי

עורכת: שושנה שרקי sachlav@kfar-hanassi.org.il

מה באמת קרה לדברי הכפר? /דויד אלמן



שלגיה ושבעת הגמדים או.....?

הרחק הרחק במזרח התיכון, שכן לו כפר קטן ושלי. בת נולדה בכפר ועורה צחור כשלג. על כן קראו לה הוריה "שלגיה". גדלה צמחה הילדה והפכה לנערה סקרנית, וברבות הימים אף הפכה לדוברת הכפר. דבר לא נעלם מאזניה מכל המתרחש בכפר. הכול עבר דרכה. כל דברי הכפר, באשר הם, יצאו מפיה הישר לאוזניהם של כול תושבי הכפר. אל ייפלא, אם כן, בעיניכם, שבמהרה כונתה בכינוי "דברי הכפר" או בקיצור "דברי".

בין ידידיה הטובים ביותר של **דברי**, היו שבעה גמדים נחמדים: **ניב**, הזקן שבחבורה. **כל סוטה**, **חנטריש**, ו-**מפי-הטבעת**, שנהגו להתווכח על כל דבר, **תלתונים** ו-**נשיאים** הצעירים שבחבורה, **כופרי-הדבר** המרדן, והמצטרף האחרון - **במקום**.

באותו הכפר חיה גם מכשפה אנטיפאטית וממש לא חברותית. **דיגי-טאלית**. המכשפה, מלאת קנאה הייתה ב-**דברי**, במיוחד כאשר פנתה אל המראה בזו השאלה: "מראה מראה, נו תגידי כבר! מי הכי הכי שווה בכפר?" והמראה הייתה עונה: "את אמנם שווה אך אומר ללא היסוס – חברינו עדיין אוהבים לקרוא מן הדפוס".

לא יכלה **דיגי-טאלית** המכשפה, לסבול זאת ופנתה בייאווה לרב-מג **גוגל** מארץ האינטרנט והוא מצא פתרון מתוחכם במיוחד לקנאתה: יום אחד הופיעה **דיגי-טאלית** בפתח ביתה של **דברי** והציעה לה תפוח (Apple) אדום ומבריק.

דברי לא ידעה שהתפוח (Apple) הוא מהזן "**סטיב ג'ובס**" וטעמה ללא היסוס. פעולת התפוח הייתה מהירה ו-**דברי** נכנסה לתרדמה עמוקה... עמוקה...

אבל כבד ירד על הכפר. איש לא ידע לספר את סיפורי הכפר כמו **דברי**.

שבעת ידידיה הקרובים, נשאו את **דברי** והכניסוה לארון זכוכית, תוך שהם ממלמלים תפילת אשכבה: *Video killed the radio star* "star".....*Video killed the radio star*

מספרת האגדה ש-**דברי** תישאר בתרדמת עמוקה זו עד לבוא נסיך רכוב על **עכבר דיגיטאלי**. והיה ונשק הנסיך ל-**דברי**, היא תתעורר לחיים ותחזור לחיות בכפר כתמול שלשום.

מוסיפה האגדה ומספרת שאותו נסיך לא יהיה, ילוד-אישה אלא נסיך מסוג "**קהילה**". והשאלה הגדולה היא כמובן, האם באמת קיים בכפר נסיך כזה שיוכל להחיות את **דברי** היקרה?

(כתב, שיבש, עיקם, ועיוות - דוד אלמן)





מה מערכת / שונה שרקי

ברוח טובה, עם הרבה רצון טוב ונדיבות, מצד קשת רחבה של חברים, אנחנו שוב יוצאים לדרכך, לאחר כמעט שנתיים של תרדמה. נאחז לצמצמנו ונקווה, שיהיו הרבה חדשות טובות לכתוב כאן אותן וצליהן. מאמרים וכתבות מעניינות. לידות וחתונות ואירועים משמחים.

והרבה חברים יכתבו כאן בעצמם, יתפז את אשר על ליבם. ונתרום וניתרם ונרתם, להמשך יצירה של חברה טובה ומהודקת. כמו שהיינו תמיד, עוד כשדור הוותיקים המופלאים שלנו היו בשיא פציפיותם, אור ודולמא.

אנחנו חייבים את זה לצמצמנו. אנחנו כאלה, כמו לפני כל המהפכות שעשינו לנו במסגרות החיצוניות, כגון הפרטה ושיוק. אנחנו אותם האנשים שהיינו תמיד, והצטרפו אלינו אנשים טובים שרוצים לכתוב ולחבר ולתורמים.

חדר האוכל הישן אליו כל כך התעצצנו, לביחד, לחברותא, לדיבורים מעניינים סביב השולחן, הפך שוב ל"זה הקיבוץ", חלום שהפך למציאות. ועוד הרבה דברים קרו מאז שהצלנו לא בחדרנו.

יש לנו כאן בקהילה, הון אנושי מופלא, עם מלא כישרונות וידע בנושאים שונים ומגוונים. מספר דולמאות תוכלו לראות כבר כאן. וכך מי שליבו ידבנו, יכול למצוא כאן פינה שבועית משלו ולכתוב דרכה אלינו.

לא אפרט. פתחו וקראו. כתבות טובות ומעניינות. להנאתכם.

צוות העליון: דורית צחור, מציין פלמה, דויד אלמן ושונה שרקי. מי שמעוניין להצטרף ול להיות חבר בצוות מוזמן. לכתוב פירורים, מוזמן. לאייר לצייר לפרסם להחמיא.....



מנחת מנהל הקהילה

לפני שנתיים נאלצנו, בצער רב, להפסיק את הוצאת עלון דברי הכפר. אך לכולנו היה ברור, שעדיין לא נכתבה המילה האחרונה בדברי הכפר והוא רק יצא לפגרה קצרה.

לשמחתי, הפגרה הייתה קצרה (יחסית) וכעת עוף החול חוזר לחיים, הודות לאמונה ורצון של כמה אנשים שלא הפסיקו לדחוף ולפעול להחזרת "דברי" היקר.

אני רוצה לברך את שושנה שרקי על חזרתה לזירה, ולאחל לה ו"לדברי" החדש המון הצלחה, כתבות רבות, פירורים, איחולי מזל טוב ושאר מדורים מסקרנים, שיאירו לכולנו את כל הדברים שמתרחשים אצלנו בכפר הנשיא.

יוחאי וולפין
מנהל קהילה



קהילה למען קהילה

בשבת שעברה שוב לפני בוא החורף כבכל שנה ושנה,

משלנו ועבורנו: צוות קהילה למען קהילה

התארגנו וניקו את גגות החברים המבוגרים ואת המרזבים.

הנה זה קרה שוב

אגב, מאז שיוחאי הוא מנהל הקהילה.

בהערכה, תודה והודיה לכולכם, מהחברים - בוגרי הקהילה.



חדש ואצניין כאן ...

ושוב נצאה אל הדרך.../ארי שטיינר

לפני שאתחיל למלא את הדפים במילים אני רוצה לאחל לעלון שלנו שיוצא שוב לדרך, שיהיה גדוש במאמרים' כתבות, ברכות וסיפורים, על אירועים שקרו אותנו בעבר וקורים לנו בהווה. ברכות לכל אלה שהרימו את הכפפה והחזירו עטרה ליושנה. לעוסקים במלאכה הכותבים הכי חשוב שנדע לשמור על טוהר מידות כבוד האדם ונשקול מילים, למילים יש כוח לטובה ולרעה ויש לזכור את זה, בהצלחה וישר כוח.

היות וניתנה לי הרשות לבחור שם לכתבה שלי' אני בוחרת שלא לבחור שם קבוע וכל פעם שיגיע תורי לכתוב' אני אבחר מחדש כותרת. אני ממלאת את הכותרת של מה שפעם בעבר היה "מה נשמע" או "פירורים". בכתבה זו אני כותבת, מספרת, ומדווחת לכם על דברים שקרו בקהילה הקטנה/גדולה והמגוונת שלנו במשך השבוע שחלף, את העיקרון אתם מכירים משנים קודמות של "דברי הכפר" מפעם.

לפני שנקפוץ למים' נתחיל בידיעה הכי מרעישה שקרתה לנו השבוע וזה בואו של הגשם הראשון. זה אירוע שמשמח כל אחד ואחת מאתנו מקטן ועד גדול, לא משנה אם אתה חובב קיץ, חורף, סתיו או אביב. לגשם הראשון יש השפעה כל כך ייחודית על האדם. בעיקר אחרי הקיץ הארוך והמתיש שעברנו, אז ברוך הבא לגשם. שיבוא בכמויות גדולות ויפות וימלא לנו את כל מאגרי המים, מהכנרת לנהר הירדן' לנחלים ולוואדיות מצפון ועד לדרום, שתהיה זו באמת שנה ברוכה במים. בינתיים לפי מד המים של יישובנו ירדו 8.5 מ"מ, כמות קטנה אך זאת התחלה יפה.

לא רק ברחבי הגליל גם ביישובינו בשבועיים האחרונים מתקיים מסיק הזיתים, אז אני לקחתי פסק זמן ממטלות היום, והצטרפתי לקבוצת החברים שעסקו בעבודה. האווירה הייתה רגועה ונינוחה, מזג האוויר היה קסום וקבוצת האנשים שאני פגשתי הייתה מגוונת ומעניינת. הייתי שם כשעה ואני מסכמת שהיה נחמד מאד. העבודה לא קשה ומתאימה לכל גיל. כמו הילדים גם אני התרגשתי מרעש הטרקטור והמסור, שהוריד לנו ענפים עמוסים בזיתים. הילדים שטיפסו על הסולם וזרקו זיתים מלמעלה, טיפות הגשם הראשונות שירדו עלינו ולא הפריעו לאף אחד מאתנו רק הוסיפו לשמחה. כמו שכבר כתבתי היה כייף ומומלץ בחום לכול גיל, באמת שהעבודה לא קשה והסיפוק לנפש הוא אדיר.

במקביל למסיק' היה מבצע ניקוי מרזבים וגגות והכנת משק הילדים לקראת החורף. המבצע התקיים בעזרתם של מתנדבים רבים, חניכי המכינה וחברי השומר החדש. בסיום המבצע לקראת הצהריים נאספו כולם במשק הילדים ונהנו מפיתות חמות וטעימות מהטבון, עם תוספת לבנה שמן זית וזעתר. תודה לכל מי שנתן יד להצלחת המשימות. עכשיו כשאנחנו מוכנים לחורף נקווה שיגיע ובגדול.

דבר נוסף שהתקיים בשבוע האחרון היה משימת הפתיחה של שנת הבר מצווה. הקבוצה המדוברת היא "קבוצת ירקון" והחברים בקבוצה הם: עדן גודמן, עדן שרעבי, הילה וויסבקר, אמה קולינס, שני קלפן, שוני טיקו, עומרי בז'רנו, ויועד מזרחי, החבורה העליזה בהנחייתם של גיורא גודמן וליאור טיקו יצאה ברגל ביום שישי בבקר מכפר הנשיא לכיוון הכנרת לצד הנוף המהמם של הירדן ההררי, את הלילה של שישי הם בילו וישנו בגשר הדודות, ולמחרת בשבת הם המשיכו עד לכנרת שם הם פגשו את ההורים והמשפחות. במקום המפגש התקיים טכס פתיחת השנה וחתימה על תעודת 13 המצוות, וכל נער קיבל מתנה עץ זית. זאת המשימה הראשונה אז אנחנו מקווים לשמוע לאורך השנה על עוד חוויות ודברים שהחבורה יעברו. בהצלחה לכולם ושתהיה זו שנה רבת משמעות לנערים.

כיתת "היובל" שמציינים השנה 50 להולדתם התקבצו מכל קצוות העולם וירדו 3ימי טיול לדרום וסביבתו של ים המלח, גם החבורה הזאת חזרה עליזה ושמחה עם הר סיפורים וחוויות,

22 שנים חלפו מאז אותו יום נורא, והשבוע חניכי המכינה הזמינו את חברי הקהילה לטכס זיכרון לראש הממשלה יצחק רבין ז"ל אחרי הטכס הקצר התקיימו מעגלי שיח.

השבוע "לב הקיבוץ" עולה דרגה ופותח את שעריו מיום שלישי לארוחת צהריים לתלמידי בית-ספר מבוא גליל, ובית-קפה בשעות אחר הצהריים לצד הקפה/תה אפשר לקבל משהו קטן ומתוק (כי אין ברירה חייבים המתוק בשעה הזאת). ומשעה 18:00 אפשר גם להתכבד בארוחת ערב קלה וחמימה, ברכות ליוזמה ודרך צלחה.

לא לשכוח מה1 בנובמבר יש להדליק אורות ביום בנסיעה בין עירונית וכמובן לנסוע ביתר זהירות בחורף כשתנאי הראות יותר קשים והכבישים רטובים.

למי שלא בקו הבריאות נאחל בריאות שלמה והחלמה מהירה לאלה שעדיין לא חוסנו נגד שפעת מהרו להתחסן לפני בואם של השפעות ומחלות החורף. נסיים באיחולי סוף שבוע קריר וגשום, תיהנו מהמנוחה והרוגע בחייך המשפחה או ביקור אצל חברים, אוכל טוב בריא וטרי, ועוד המלצה אחת קטנה טיול קטן לא משנה לאן. והעיקר תחשבו טוב, שבת של אושר בריאות נחת חיים ושלו.

בברכה ארי והשטיינרים





פעימות ב"לב הקיבוץ"

/ רחלי ומעין

אז לב הקיבוץ פועם וחי וכל יום קורה בו משהו.

- ילדי הצבעוני (א' - ו') באים בדואונים – א' ב', ג' ד', ה' ו', לפעילות בלב הקיבוץ. וגם כולם מגיעים לארוחת צהריים ביום שלישי שהוא היום הקצר בבית הספר.
- יומיים בשבוע בית הקפה שלנו נפתח – בימים שני וחמישי באופן סדיר וקבוע. וכמובן שלב הקיבוץ נפתח בימים האלה מהשעה 16:00 למשפחות עם ילדים ולכל מי שרוצה לשבת על קפה ועוגה ולהתבונן בילדים מבליים בנעימים במשך כל כך הרבה זמן והחלל הגדול בולע הכל ואין באמת רעש אלא רק המולת ילדים נעימה.
- בכל שבוע נודיע מראש על ימי הפתיחה כי לפעמים יהיו שינויים.
- אנחנו מתכוונים להתחיל עם ארוחות צהריים בבית הקפה. האוכל יסופק ע"י זיו ותמיר ונאכל יחד בין השעות 12:00 ל- 13:00. כל המעוניינים מוזמנים ליצור קשר איתנו רחלי ומעין הארוחות בתשלום במחירי זיו ותמיר.
- בנוסף על כך נפתח מועדון "השייק הירוק" ולא זה לא על שם שייך סעודי אלא כל מי שרוצה לשתות שייק ירוק בבוקר בצוותא מוזמן להודיע לנו אנחנו נכין ואנחנו מתחייבות למחירים נמוכים עד כדי גיחוך.
- נפתח גם מועדון התעמלות בוקר שיופעל על ידי נעה מעין שתזיז ותפעיל את כל מי שמעוניין/ת. מועדון ההתעמלות יהיה בחינם.
- בלב הקיבוץ יש גם מקום למפגש של אמהות ואבות ותינוקות שמבקשים לבלות בצוותא עם הזאטוטים.
- לכל מי שיש רעיון, הצעה, או כל מה שיעלה על דעתכם לגבי פעילויות או אירועים בלב הקיבוץ מוזמן לדבר איתנו, רחלי ומעין.

להתראות בלב הקיבוץ בואו לבלות לאכול ולפגוש חברים.





הפ'נה הקריאה

מיכל יודאיקין נטורופתית

העץ הנדיב

עכשיו כשסיימנו למסוק את הזיתים, חלקם מתרככים בצננות, חלקם בדרך לבית הבד. שאריות העצים מתייבשים להסקה, נותר העץ ערום מכוסה בעלים. אותם עלים הינם אחת התרופות העוצמתיות של הטבע וזמין לנו מאוד.

החומרים הפעילים בעלים משמשים אנטיביוטיקה טבעית, מחזקים מערכת חיסון, מפחיתים לחץ דם, סוכר וכולסטרול.

כל מה שצריך לעשות להכין תמצית תה על פי ההוראות הבאות:

יש לנקות היטב את העלים על ידי השרייתם במי סבון למשך מספר דקות, ואז שטיפה יסודית שלהם תחת מים זורמים.

יש להשתמש בכמות גדולה של עלים (100-150) על כל ליטר מים. בשלו את העלים במים והביאו לרתיחה.

לאחר הרתיחה, הנמיכו את האש ובשלו במשך 15 דקות נוספות (זהו שלב חשוב ביותר ובו בעצם משתחררים החומרים המועילים).

לאחר הבישול, מעבירים את התמצית (רק את המים, ללא העלים) לבקבוקי זכוכית לשמירה במקרר. (נשמר כחודש בקירור).

להכנת התה יש להשתמש בכמות קטנה של התמצית (כ-1/2 ס"מ בכוס) ולהוסיף לה מים רותחים.

ניתן לצרוך על בסיס קבוע או בזמן מחלה (שפעת, הצטננות, וירוס, חיידק וכו') כ-4-5 כוסות ליום.

*התה טעמו מר ניתן להמתיקו בסטיביה או דבש אם נחוץ.

**להיוועץ במטפל/רופא בזמן טיפול כימותרפי, לחץ דם נמוך והריון.

רפואה שלמה. מיכל.

על הדרך / הפינה של דודו



האנך והאנכרוניזם / דודו פלמה



ים השיבולים שמסביב
על גליו לשוט יצא הרוח.
אלף חיוכים אלי שלח האביב,
שמש חביבה יצאה לשוח.
על המיתרים המפיקים צלילי זהב,
הם המזמרים אל מול התכלת.
אלף מלאכים השרים שלום לסתיו,
נושקים ומלטפים פצעי שלכת.

אי אפשר לקרוא את המילים של "ים השיבולים" מבלי לשמוע מיד גם את המנגינה המתנגנת כמעט מאליה בראש המורגל כל כך לצלילי הלהקה האולטימטיבית הנ"ל. אך תחילה גילוי נאות. אני אוהב מאוד את השירים ששרה להקת הגבעטרון. ולא רק על שום היותה "להקת הזמר מקיבוץ גבע - "הגבעטרון" - מהמפורסמות והותיקות שבחבורות הזמר בארץ", כפי שהיא מתוארת באתרי פרסום למיניהם. אני אוהב את השירים על שום היותם בשר מבשרה של ארץ ישראל הנקיה והיפה. זו שאנו משלים את עצמנו להאמין שהייתה פה פעם באמת. הצליל הנקי, השמים הכחולים, האהבות הפורחות באור נפלא. תמיד כשרע לי, אני עוצם את העיניים ומקשיב ברוב קשב למתיקותן של המילים המשתלבות באופן כל כך נקי ומושלם בהרמוניה המופלאה, שלפעמים מזכירה לי כל כך בעוצמתה את אשד הקולות הניגר והמרהיב של מקהלת הצבא האדום.

הגבעטרון, בשיריהם, יהיו תמיד בבואה למשהו נכסף שמתיימר להיות פנינו. פנינו כפי שהיינו רוצים, הוי כמה היינו רוצים, שכך ייראו באמת. אבל האמת היא ההפך ממנה במרוצת הזמן. ובעצם היופי של הקול הרוסי, מכסה תמיד בצלילי בללייקה על זעקות המעונים. איזה פער עצום עמד בין ההרמוניה המופלאה של "מקהלת הצבא האדום", לבין המציאות הקשה ששררה אז ברחבי האימפריה הסובייטית, על מחנות הכפייה והגולאגים. אולי זאת גם הבעיה, אני חושב לעצמי, עם שירי הגבעטרון. שיש בהם, בשירי הגבעטרון, משהו המסייע בידינו להכחיש את

המציאות, כפי שהיא ניבטת אלינו מבעד לחלון שבפריפריה, או מעיניהם הכבויות של הפלסטינים העומדים בשקט בתור במחסום קלנדיה. ים השיבולים איננו מצליח לכסות על מציאות של מאות אלפי ילדים שמתחת לקו העוני, ומאות אלפי הוריהם המובטלים. ואלף ציפורים לא יכסו בקולן הזך על עוד מאות אלפי הילדים שהוריהם עובדים כל יום קשה, ואפילו מאוד, ובכל זאת גם הם שרויים עמוק מתחת לקו העוני. ישראל האמיתית איננה נשקפת בשירי הגבעטרון. אצלם הכל כל כך מאיר ונפלא וזורח. האם באמת כזה עולמנו?

גם האהבות באור נפלא, / שוב פורחות כולן בשדות הזמר / אלף חיוכים שלוחים אליך, ילדה / זר שירים קטף לך משורר...

אבל לסיפור של הגבעטרון ישנו עוד צד: "בני אדם זורים בכל יום לרוח, בכוונה ולפי תומם, מלים חומרים חומרים, אותן ואת צירופיהן השונים, ורק מועטים מהם יודעים או מעלים על לב, מה היו המלים ההן בימי גבורתן. כמה מאותן המלים לא באו לעולם, אלא אחרי חבלי לידה קשים וממושכים של דורות הרבה; כמה מהן הבהיקו כברקים, פתאום ובטיסה אחת האירו עולם מלא; ... יש מלה שהכריעה בשעתה עמים וארצות, מלכים הקימה מכסאותם, מוסדות ארץ ושמים הרגיזה. והנה בא יום והמלים ההן ירדו מגדולתן והושלכו לשוק, ועתה בני אדם מגלגלים בהן מתוך שיחה קלה כמי שמגלגל בעדשים..." במילים אלה פותח חיים נחמן ביאליק את המסה המופלאה על השפה "גילוי וכסוי בלשון". ואכן בחייה של כל מילה, או מצבור של מילים, או אפילו הררי מילים, בקיצור של כל מה שנקרא תרבות, ישנה תקופה של התגבשות, שלאחריה באה התבצרות, ולבסוף מגיעה הדעיכה הבלתי נמנעת. לעיתים קורה שההתפרקות הבלתי נמנעת מלווה באלבומים יפהפיים המעלים דוק של דמעות זיכרון בעינינו. ולעיתים היא מלווה בפרסים מפוארים.

כך היה הדבר כאשר בתחילת שנות השמונים יצא לאור "כאן על פני אדמה". אלבום מרהיב, המסכם בתמונות המלוות במקורות אותנטיים, את תולדותיה הגמורים בעליל, של ההתיישבות העובדת, בעריכתם של מוקי צור, תאיר זבולון וחנינא פורת. העולם התמים, שמי התכלת היפים, הגלבוע הנושק לתבור. הארץ שהייתה פה פעם כאשר בראנו יותר מאשר הרסנו, כאשר העולם היה בנוי יותר על קשר בין בני אדם מאשר על תקשורת. כל העולם הזה, אם בכלל היה, נחנט כעת סופית בספר דברי הכרזתו של הימים שהיו ואינם. אל תטעו, ישנו יופי רב בגוויעתה של תרבות, כפי שגילו כבר הרבה לפנינו תרבויות שנעלמו והן שוכנות עכשיו באלבומים ובסיכומי ההיסטוריה.

בסופו של דבר, יש משהו בשירי הגבעטרון ויופיים הבלתי ניתן לערעור, שמזכיר לי את הקירות המצויירים להפליא בעיר שגוועה בבת אחת מתחת לאפר הוולקני "פומפיי".

ציורים מרהיבים ומלאי חיים של משהו שפסק מלהתקיים כבר מזמן. העולם ההוא אמנם מת, אך הציורים נותרו להעיד "שכך היה פה פעם". ואנחנו נמלאים עצב ענוג ומזילים דמעה של רחמים, על העולם ההוא שנגזז, וגם קצת על עצמנו, ובתוך תוכנו אנו יודעים ביושר ובוודאות שאיננה מתכחה ואיננה מתכסה, כי זה מה שבצעם קורה תמיד כאשר האנך הופך לפתע להיות לאנכנרוניזם, כאשר מה שהיה והעניק לנו ביטחון וודאות בעולם, לא ישוב עוד להיות כפי שהיה, לעולם.



2i6-δN2

מזל טוב לגבי ונורית אורן להולדת הנכד,
בן לדורון וליאת
נין לרות גולן . רוב נחת.

אימון אישי לחיים מלאי צבע / אילת מרום

אימון אישי, זהו תהליך המאפשר לנו ללמוד איך להיות מאושרים, איך לקיים חיים שיש בהם סיפוק והגשמה. איך ליצור תוצאות רצויות בתחום האישי או העסקי. אימון אישי, איננו עוסק בהקניית ידע אלא ברכישת מיומנויות. בדיוק כשם שאי אפשר ללמוד לשחק כדורסל מתוך קריאת ספרים, אלא, יש לרכוש מיומנויות, כך גם תחום האימון. צריך לרדת למגרש וללמוד לשחק. צעד קטן שמוביל לעוד צעד. רכישת מיומנות זה לעולם תהליך. אין קיצורי דרך.

מכיוון שאני מאמינה שמגיע לכולנו הטוב ביותר, מזמינה אתכם להתאמן באתגר שבעת הימים. מתחילים בצעד קטן לאושר גדול...

בהצלחה

אתגר שבעת הימים – כי מגיע לנו הטוב ביותר

יום ראשון - נתרגל סבלנות וקבלה

ביום זה נחפש מסביבנו דברים שמעצבנים אותנו, אנשים שעשויים לפעול בדרכים מרגיזות, אירועים שלא מתרחשים כפי שציפינו וסיטואציות שגורמות לנו לצאת מהכלים. נחפש אותם, נמצא אותם ונתרגל כלפיהם סובלנות וקבלה. ניתן להם פשוט להיות כפי שהם, מבלי לנסות לשנות אותם, מבלי לנסות להתערב ומבלי להתעצבן.

יום שני - נתרגל שחרור

ביום זה נשחרר את כל הדברים שרעילים עבורנו - מחשבות רעילות, התנהגויות או אנשים. פשוט נשחרר אותם. נשחרר את הצורך לרדוף אחרי הצלחה וכסף, נרפה מהצורך לרדוף אחרי אישור של אנשים וריצוי אחרים, נוותר על טינה, כעס והאשמה. נעזוב את כל זה ופשוט נהיה עם מה שיש. נעשה זאת רק היום. מחר אנחנו יכולים לחזור לחשוב אחרת.

יום שלישי - נתרגל סליחה

ביום זה נחשוב על כל האנשים שגרמו לנו עוול, על כל הדברים הנוראים שקרו לנו בעבר ועל כל הפעמים שכעסנו על עצמנו. נתרגל סליחה כלפי הכול; נניח לטינה, נרפה מהעבר הכואב, נסלח לכל מי שפגע בבנו ולעצמנו על טעויות עבר. ביום זה נתחיל לסלוח להכל ולכולם, ונרשה לעצמנו להרגיש את השלווה שמגיעה מסליחה.

יום רביעי - נתרגל הכרת תודה

ביום זה נחפש דברים להעריך - בעצמנו, באחרים, בחיים. ביום זה נתמקד בהבעת תודה והערכה להוויה הנפלאה שאנחנו, לאנשים הנפלאים שנמצאים בחיינו ולהיותנו אוהבים ונאהבים. נכתוב מכתב תודה, נשלח זר פרחים, נעביר מסר של תודה או נעניק חיבוק - כל מה שיאפשר לאחרים לדעת שאנחנו אוהבים ומעריכים אותם ושאו מודים על שהם בחיים שלנו. נהיה יצירתיים ספונטניים ומלאי תודה.

יום חמישי – נתרגל נתינה על פני קבלה

ביום זה ניתן יותר ונצפה לפחות. זה לא הכרחי שיהיו אלה דברים חומריים שאנו נותנים. אנו יכולים לתת זמן ותשומת לב לאחרים, לתת מילה טובה, לחלוק מהידע שלנו, לתרום כסף, לשתף מהמומחיות והכישרון, להטות אוזן, לתת יד ולהעניק מעצמנו ללא ציפייה לתמורה.

יום שישי – נתרגל שובבות

נהיה שטותניקים, מוזרים, כייפים, נהיה כל מה שעולה על דעתנו כל עוד זה לא פוגע באחרים. נרשה לעצמנו להיות שובבים וחסרי דאגות, כמו ילדים; נרקוד, נשיר, נתפרע, נהיה חופשיים, נצחק עד שהבטן תכאב. לא נחשוב יותר מדי, פשוט נשטתה!

יום שביעי - נשחק את התפקיד של העצמי האידיאלי שלנו

ביום זה נתנהג כאילו כל החלומות שלנו התגשמו, כאילו והכל כבר ברור ומובן, ושום דבר לא חסר. נתנהג כאילו אנחנו יודעים הכל ויש לנו הכל ואנחנו לא צריכים יותר. ביום זה, נלבש את התחפושת של העצמי האידיאלי שלנו- נחשוב, נדבר, נלך ונתנהג כמו האני האידיאלי שלנו. נרשה לעצמנו לחוות את העוצמה והמלאות של להיות האנשים המדהימים שאנחנו חולמים להיות, כי רוב הסיכויים שנרגיש כל כך טוב, שפשוט לא נרצה לחזור לאני הרגיל שלנו מחר.

בונס - יום שמיני – נלבש את הבגד הכי יפה שלנו ונצא לחגוג

ביום זה נחגוג את החיים, נחגוג את עצמנו, נחגוג את ההישגים, נחגוג את השבוע האחרון. עשינו את זה. סיימנו את אתגר שבעת הימים! **ואם עמדנו באתגר בהצלחה, הרי הרשינו לאושר להיות חלק מחיינו. ואם עשינו זאת במשך שבוע ימים, האם לא נצליח לעשות את זה מעתה ואילך כל יום?**

הכל מתחיל בי

: (:

הבחירה היא שלי

בריאות-דף נפש /מרסלה/ מדענית

לחברי כפר הנשיא היקרים שלום

בכל שבועיים אכתוב לכם כאן, בנושא בריאותי אחר, לא כי אני מומחית גדולה, אלא כי הנושא נוגע לליבי. אשמח לשותפים ומשתתפים לדרך, שיהיה בכיף! וכן. כל הכבוד על היוזמה של החזרת "דברי הכפר". מקווה שהעיתון ייתן לכולנו מקור לחיזוק הקהילה וחיזוק העצמי היוצר אותה.

היום בחרתי להתחיל בענין מרכזי לחיינו, עד שאנו לוקחים אותו כמובן מאליו. אני לא מדברת על הזוגיות, או המשפחתיות (: , אני מדברת על הנשימה. הנשימה היא מרכזית ומספקת לנו ברמת האורגניזם, את החמצן, לו אנו זקוקים לתפקודי האיברים, כולל המוח. אם נלמד מהגוף, נראה כמה כללים דומים, הנדרשים מאיתנו, גם לקיום חברה בריאה. כל אחד יודע שהוא טוב במשהו (מזכיר לכם משהו?) וכן, כולם משתפים פעולה בטוב.

כשלכל איבר טוב, והוא מתפקד באופן אופטימלי, כך הוא תורם הכי הרבה לקולקטיב. ואכן, האורגניזם השלם פועל לטובת כולנו, כשהכול עובד בהרמוניה.

נחזור לנשימה. הנשימה התאית, היא המקור העיקרי לאנרגיה שלנו. החמצן אותו אנו צורכים בתהליך הנשימה, גם מהווה חלק ממולקולות המים, בלעדיו כל התהליכים בגוף לא היו יכולים להתרחש. צריך גם מים כדי שכל החומרים יוכלו להתמוסס (ממש הסוכר בתה) ולעבור ממקום למקום – ממקום הייצור שלהם למקום בו הם אמורים לתפקד.

בקיצור – אני מתארת לעצמי שכבר שכנעתי אתכם שהנשימה היא דבר מרכזי.

אז לכל מי שאוהב להרגיש שהוא לא תלוי באף אחד, יש לי חדשות. אתם תלויים לפחות בעולם הצומח והחי. כמו למשל את החמצן, שאנו מקבלים וכל כך זקוקים לו, אנו מקבלים בעיקר מתהליך הפוטוסינתזה בצמחים.

אז כן, תודה לגננים לחקלאות בכפר הנשיא וכמובן לגינה הקהילתית (:

ונחזור לנשימה. עם השנים, אנו נושמים פחות עמוק ונותנים פחות תשומת לב לדברים המובנים מאליהם. אך גם הדברים שקורים מעצמם, טוב שנשים אליהם לב.

הקצב המהיר של החיים גם לא תורם כל כך לעניין, אבל הנשימה באה לעזרתנו. והנה הטיפ להיום: אני ממליצה לאמץ תרגילי נשימה יומיים שמשלבים 4 נשימות עמוקות פנימה לגוף, נשימה מכוונת שמכניסה מחשבות טובות פנימה, עצירה של 7 נשימות ואז 8 נשימות החוצה, שמכוונות את הוצאת כל הצרות והמחשבות השליליות.

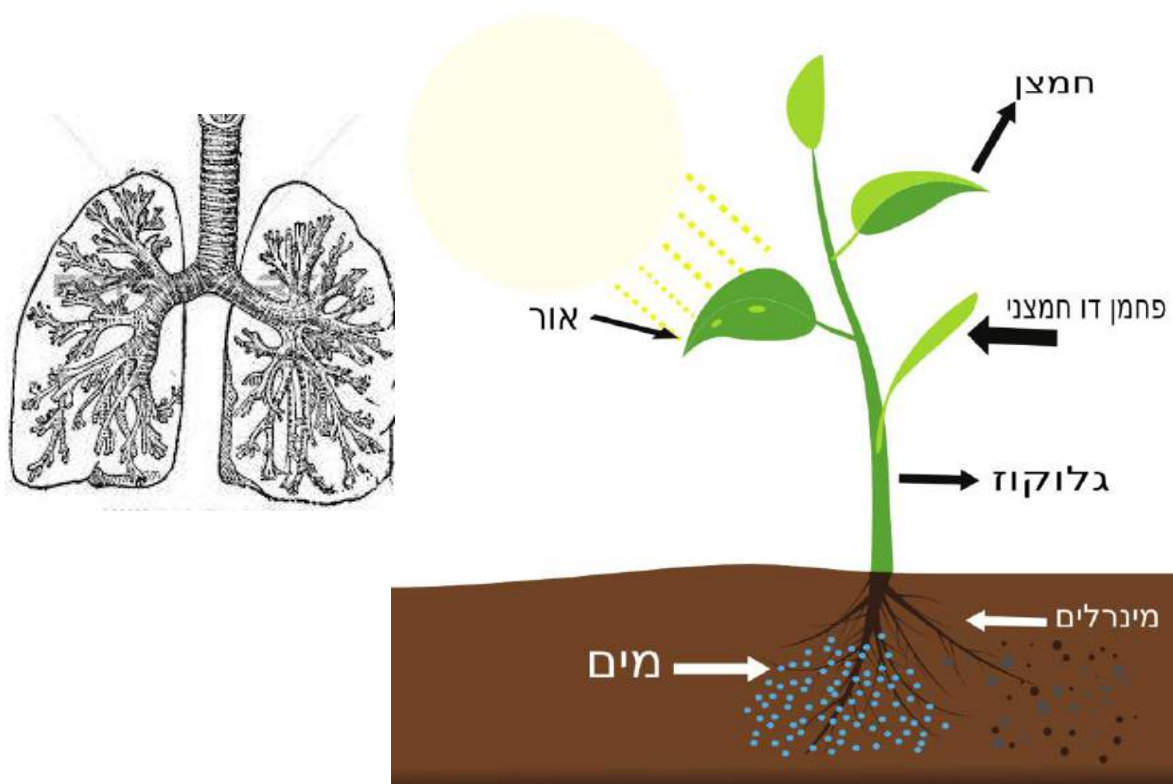
תרגיל זה טוב להפחתת חרדות, שיפור יכולת השינה, הלמידה, לפני מבחן או הרצאה.

ככל שנתרגל אותו יותר, כך יהיה לנו יותר קל להגיע למצב רגוע יותר. הגוף הוא מכונה לומדת, כל הזמן ובכל גיל.

ולמי שקשה לו לבד, הנה לכם אפליקציית PRANAYAMA בטלפון החכם שלכם שניתן להוריד ולעשות בכל מקום, עם עזרת החבר הטוב שלכם.

אז שתהיה נשימה טובה

מרסלה



פינה קטנה וירוקה / איציק בן-דור

hello...
I'M BACK!

זהו, חזרתי אחרי היעדרות ארוכה.

טוב, אז מה קורה בשטח?

אסון טבע גדול – כ-37 אלף פינגווינים שחיו באנטרקטיקה מתו בגלל החורף הקשה ששרר שם. המרחק בין איזור הקינון לשטח בו נמצא המזון, ארך בעוד מספר עשרות ק"מ של קרח.

הזכרים שומרים על הגוזלים והנקבות הן שצדות. הנקבות לא הצליחו לחזור לאיזור הקינון והגוזלים והזכרים מתו מרעב. גם הנקבות מתו, הן לא שרדו את המסע. כן שרדו – נקבה אחת ו-7 גוזלים.

שר החקלאות משחק "מי יותר חזק" עם המגדלים, בכך שהוא החליט לפני מספר שבועות לא להעביר 600 אלף ₪ לטובת האכלת השקנאים, בטענה שזה לא מתפקידו להאכיל ציפורים, אבל גם לא מפריע לו שהדייגים יפסידו כסף בגלל אי האכלת השקנאים. בסוף הוא נכנע, וב-18.10, הוא העביר את הכסף למגדלים הוא עושה את אותו דבר גם לגבי האכלת העגורים שכרגע אף אחד לא יודע מה יהיה. (הכסף הזה ושל האכלת העגורים, נמצא בתקציב הממשלה).

נמשך המאבק נגד טורבינות הרוח להפקת חשמל. יש 3 אזורים שרוצים לבנות טורבינות רוח: 1 ברמת הגולן, לא רחוק מאזור קינון של נחשים בגמלא, 1 בגלבע, לא רחוק מקיבוץ מירב, שם האנשים סובלים מהרעש. והאחרון באזור יער יתיר בדרום. כולם על מסלולי נדידה של ציפורים דורסות, חסידות ועגורים. לידיעתכם – כל כנף של טורבינה – אורכה הוא 45 מטר, 3 כנפיים בכל מגדל שיהיה בגובה 180 מטר, ויש אלטרנטיבות – ישנן טורבינות שמסתובבות על ציר מרכזי לאורך ולא לרוחב.

ולסיום – נספרו 50 פלמינגו באגמון לפני כחודש. היום יש בערך 15 והעונה באגמון החלה, אז בואו. ולא לשכוח להגיד שאתם מהאזור. ביום שני 23.10, נספרו 38,000 עגורים.

זהו זה להפעם – שיהיה לכולנו סופ"ש ירוק.



לוח מודעות



אני מבקשת להודות מקרב לב למארגני הערב המדהים הזה.
לכבוד יום הולדת ה-90 שלי.
תודה לכל החברים, שהגיעו לשמוח איתי ולכל אלה שהביאו עוגות.
שימחתם אותי וריגשתם אותי עד מאוד.
תודה רבה.

לילה הארט

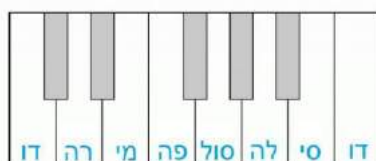
נפגשים אחת לשבוע
בימי שני או רביעי



ניהול מוזיקלי - אתי פטיש
עלות 180₪ לחודש

הרכב קולי מתגבש בכפר הנשיא,
לחובבי הזמר מ"בארוק ועד רוק"

בשלל סגנונות ומקצבים.
עיבודים קוליים ב-קולות.



למתעניינים; פרטים
והרשמה אתי פטיש

3231766-052

החברים fe "דבורי"

(ניספח ל-"מה באמת קרה לדברי הכפר?")



ניב - הזקן שבחבורה,
חיי 6 מהדורות בשנים:
ינואר 1951 עד מאי 1951

זו הייתה תחילתה של העיתונות המקומית.
לזכותו יאמר שהוא הניח את אבן הפינה
לעיתון "דברי הכפר".



עלון חברת הילדים

חיי 5 מהדורות בשנים:
אוקטובר 1960 עד אפריל 1961
חלק מהמהדורות לא נמצאו עדיין.

הדור השני החל מביע דעתו.
לאט, בזהירות, ובצעדים קטנים



כאשר התבגר מעט
קיבל על עצמו את השם:

נשיאים

תחת שם זה חיי למשך 19 מהדורות!!
בשנים: ינואר 1966 עד פברואר 1973.
נראה שדעותיו החלו להתגבש
ובטחונו העצמי עלה בהתאם.



חנטריש

חיי 19 מהדורות, אף הוא, בשנים:
ינואר 1975 עד פברואר 1979

קיבל בטחון עצמי וכאן החל
בתקופת המרד שלו.
מרד כנגד החברה הבוגרת בעיקר
תקופה של חיפוש "תשומי"

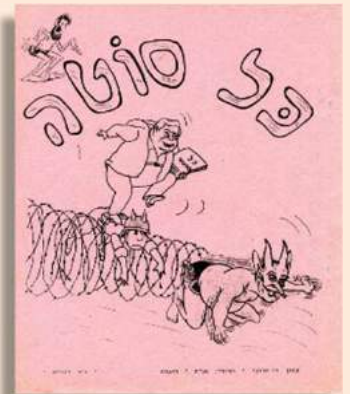


(המשק) החברים fe "דוקרו"

כל סוטה



גמד זה עזר לרבים מצעירי המקום, לשפוך את אשר בליבם ובעיקר סביב אותה מלחמה ארוכה. כל זאת תחת השגחת הסנדק משה הכלבי. הוא חיי חיים ארוכים של 124 מהדורות מנובמבר 1976 עד פברואר 2017 (נכון, עם הפסקות גדולות באמצע)



מפי הטבעת



חיי סה"כ 2 מהדורות בחודשים: ספטמבר 1980 ומרץ 1987 שמו העיד עליו שהוא אוהב להתריס בפני כל מי שמסביבו



כופרי הדבר



חיי 19 מהדורות, אף הוא, בשנים: נובמבר 1998 עד מאי 2004 העז להרים אצבע משולשת כנגד הממסד. נעלם במפתיע כלעומת שבא.



תלתון בעיתון



חיי סה"כ 3 מהדורות, בחודשים: יולי - אוגוסט 2004.

נסיון להרים קול ולאמר "אני כאן". נסיון שגווע בטרם עת.



בימקום



חיי בחודשים: ינואר - פברואר 2016 זאת בנסיון נואש להחיות את "דברי הכפר", אותה נסיכה השרויה בתרדמת עמוקה. נשאר לשבת "שבעה" למשך 6 מהדורות בלבד.

