



**לחיות את החיים
זה כמו לצייר ללא מחק**



גיליון מס' 2491 י'ג בכסליו תשע"ח * 1 בדצמבר 2017
כפר הנשיא * עלון פנימי
עורכת: שושנה שרקי sachlav@kfar-hanassi.org.il

**בית כפר-הנשיא אבל וכואב
את פטירתה של חברתנו**

דיאן ניימרק

ז"ל



משתתפים בצערם של

יגאל ורונית

וכל בני המשפחה

שלא תדעו עוד צער

דיאן קורצמן ניימרק

ורחל, באחד עשר בנובמבר 1933. זה נשמע היטב במבטא הרך והמוזיקלי שלה, הן באנגלית והן בעברית. היא נישאה לג'רי ניימרק בנובמבר 1955, ויחד עלו ארצה ב-1956 באוניה "נגבה" לאולפן במעין צבי, ומשם – במסגרת גרעין ה' – הגיעו לכפר הנשיא במרץ 1957.

כאן נולדו יגאל ורונית, למשפחה חמה ומחבקת. דומה ששמות הסבא והסבתא – יעקב ורחל, מסמלים את האהבה שהרעיפו דיאן וג'רי. בנוסף לגידול הילדים, אימצו דיאן וג'רי הרבה של"תניקים לביתם, במיוחד לאורך שנות השמונים. ג'רי היה השריף - המא"ז המיתולוגי, ודיאן עברה הכשרה כמטפלת בילדים בתל אביב ב-1960, ולמדה תפירה במדרשת רופין בסוף שנות השבעים. דיאן אהבה מוזיקה, ונזכור איך רקדה ריקודי עם סקוטיים לצלילי חמת חלילים.

דיאן הייתה חברה צנועה ושקטה. עבדה במשך שנים במחסן הבגדים לילדים (מחסן ילדים), ולמבוגרים, לצד פרל בן עטר. ביולי 1995 כתבה מאמר זועק ב"דברי הכפר" בו הודיעה בכאב לחברים, שמחסן הבגדים ייסגר כל יום בשעה 12:00, עקב החום הבלתי נסבל. "מה שכואב לי – כתבה – זה שכאשר אני פונה למוסדות, במקום להתייחס הם שולפים תשובות שיגרתיות. אין כסף! אין תקציב! כאילו מעולם לא חרגנו מתוכנית משק, כשהיה נחוץ... והמזכירה אומרת: למה לא רשמת בהשקעות? אך בתחילת השנה אמרו לי: אין טעם לרשום השקעות, כי לא תקבלי השנה..."

דיאן גם עזרה בתחומים רבים נוספים.

1976 – כחברה בוועדת בריאות, הייתה אחראית לנושא משקפיים, כולל הקשר עם האופטיקאי, קניית משקפיים לחברים וילדים, ותיקונים לפי הצורך. נזכיר שאז הכל היה ממומן ע"י הקיבוץ, במסגרת תקציב הצריכה, ולכן היה צורך באישור ובתאום.

1989 - יחד עם נטע אלמן עסקה בפעילות "מועדון +55" למתן מענה לקשישים... ב-1999 נפטר ג'רי, לאחר מחלה קשה. דיאן מצאה נחמה בנכדיה וילדיה, ושפעה אהבה אליהם.

בשנים האחרונות התדרדר מצבה, ולאחרונה הלכה ודעכה. את שלושת הנינים שנולדו לאחרונה, כבר לא הספיקה להכיר. את חייה סיימה בבית יונתן, בליווי האוהב והמסור של רונית, וכמובן של הצוות; יגאל שהגיע ארצה, והמשפחה המתרחבת.

רונית, יגאל והמשפחה – תתנחמו במשפחה הנהדרת הגדלה במהירות! יהי זכרה ברוך.



דיאן ניימרק ז"ל

חזרתי עתה מהלווייתה של דיאן ניימרק, שנקברה ליד בעלה ג'רי ז"ל.

אני רוצה לספר מעט מזיכרונותיי עליה. לא כל כך מתקופת חייה האחרונה, שבה היא הלכה ודעכה במהירות. תקופה שבה פגשתי מידי שבוע בבית יונתן את רונית, שבאה במסירות רבה לבקר אותה, למרות שכבר כמעט אי אפשר היה ליצור אתה קשר. בפעם האחרונה שראיתי היה שם גם יגאל, שהספיק עוד להיפרד ממנה, כנראה שהיא המתינה לבואו.

אלך אחורה כמה שנים, גם כן בבית יונתן. דיאן הייתה מגיעה כל שבוע לקבלת שבת על מנת לבקר שם חברים, ובעיקר את שרה מעמיעד, שהייתה לכולנו סמל ודוגמא להזדקנות יפה. דיאן הייתה שרה (היא אהבה לשיר), והייתה עוזרת בחלוקת החוברות ובאיסופן.

לפני קרוב לארבעים שנה נולדו לנו בנות תאומות, אופירה וחדוה. כשהיו בנות כמה חדשים היינו צריכים לנסוע ערב אחד לחתונה. פניתי אז אל דיאן שהייתה מטפלת תינוקות ופעוטים מעולה, והיא בשמחה רבה טיפלה בבנות עד שחזרנו. כה הצטערתי שהא כבר לא יכלה ליהנות מהנינים התאומים שנולדו לאחרונה. אבל רונית, ממשיכת הדרך, מטפלת בהם במקצועיות ואהבה.

ועוד אחורה, סתיו 1973, מלחמת יום הכיפורים.

אנחנו, המשפחות עם הילדים הקטנים במקלט של חדר האוכל. אולם דדו עדיין לא נבנה, וגם המקלט עדיין לא כוסה במעטה של אבני בזלת, וכך היה הרה מקום סביב המקלט הלבן הזה. כעבור ארבעה ימים – ערב סוכות, ירח מלא. מבעוד יום הצלחנו להקים סוכה כלשהי, רג'י פרלסון נצחה על מלאכת קישוט הסוכה. בלילה, אחרי שהילדים נרדמו, יצאנו החוצה ולאור הירח ישבנו ו"חגגנו" את חג הסוכות. התחלנו לספר בדיחות. גם דיאן ספרה בדיחות. מזל שהיה קצת חושך, ולא ראו אותנו מסמיקים, ובעיקר מסמיקות, (הגברים היו כולם מגויסים). את הבדיחות שלה, נדמה לי שהיא שמעה מהמלחים בנמל של גלזגו, עיר ילדותה. אולי הסמקנו, אבל צחקנו עד כאב בטן.

תודה לך דיאן על כל מה שתרמת ועשית למען כולנו כאן בכפר-הנשיא.

נוחי בשלום על משכבך, ליד ג'רי בעלך, ולמשפחה – שלא תדעו עוד צער.

תמר וולפין



על דיאן ז"ל מבית יונתן / צילה ב"ר

השבוע הלכה לעולמה דיאן ניימרק שהייתה דיירת בבית יונתן בחודשים האחרונים.

הקשר של דיאן עם בית יונתן לא התחיל עם כניסתה כדיירת. דיאן הייתה אחת החברות (וחברים), שיכלו להתמודד עם הביקור בבית יונתן. לא כל אחד מסוגל ואין לשפוט אף אחד. לא כל אחד יכול לבוא ולבקר חבר קרוב שחי עמו את מיטב שנותיו בקיבוץ, ולראות אותו במצב יותר מדורדר, אחרי אירוע מוחי או נפילה, ועם נכות. ואם הגוף בסדר פחות או יותר, אז יוצא לפעמים לבקר אדם עם דמנציה, ולא מבינים לאן נעלמו החכמה, מהירות המחשבה והדיבור הרהוט. לרובנו מאד קשה ההתמודדות עם האובדנים הנ"ל. אבל דיאן לא נרתעה. ברגישותה הרבה וביחס החמלה שלה, הופיעה בבית יונתן כל שבוע ולפעמים כמה פעמים בשבוע. באה לבקר דיירים דוברי אנגלית, ישיבה עם חברתה לורנה דבולט, אמרה שלום לבטי עדר וליתר החברות. כמו כן באה להשתתף עמנו ולגבות אותנו בשירה בציבור, במסיבות פורים וחנוכה ובכל קבלת שבת בבית יונתן, שהתקיימה כל שבוע על ידי תמר וולפין.

כאשר דיאן הגיעה כדיירת לבית יונתן חלו עליה כל האובדנים שהזכרתי, גם בגוף וגם בנפש. קשה היה להאמין שתוך זמן כה קצר, תחול ירידה כה דרסטית. מעוזרת ומבקרת לדיירת חסרת אונים. במצב הכי קשה שלה דיאן ענתה ודיברה ותקשרה עמנו. How are you? שאלנו, והיא ענתה OK, ו"בסדר" ואף פעם לא התרגזה, לא צעקה ולא הרימה קול. כשרונית באה לבקר היא מייד אמרה "Hello darling". גם יציאתה לעולם שכולו טוב הייתה בדרך מתחשבת בסביבתה. ידענו שהסוף קרב ואני כל הערב והלילה הצצתי בנייד לראות אם מחפשים אותי. חשבתי, איך נעיר את הרופא בשעות הקטנות ונביא אותו ממרחקים, או את יתר המשפחה, והאם יגיע אמבולנס באמצע הלילה.

דיאן בחרה אחרת. בבוקר המטפלות מצאו אותה ערה, קילחו אותה והלבישוה בגדים נקיים וסירקו אותה והחליפו מצעים במיטה. אחרי שהייתה נקייה ומוכנה נפרדה מעולמנו.

גם יגאל חשב שיצטרך להאריך את כרטיס הטיסה ואולי יסתבך עם חברת התעופה, אך דיאן בחרה להקל עליו ולתת לו ההזדמנות להיות בהלוויה ולשבת שבעה. גם מהרופא נמנעה יקיצה באמצע הלילה. הוא בדיוק היה בדרך לעבודה בקופ"ח צפת ויכול היה לבוא מייד ולבצע הנדרש ממנו. גם בדיוק היינו בחילופי

אחות משמרת הלילה ואח משמרת הבוקר כך שהם יכלו לטפל בדיאן וגם ביתר הדיירים. דיאן, אשה טובה ושקטה וצנועה, תודה על ההתחשבות.

אני משתתפת בצערם של רונית שלוותה את אימא במסירות בתקופות הטובות ובתקופות הקשות ביחד עם לידת נכדים תאומים, ושל יגאל שהגיע אלינו ממרחקים מניוזילנד והצטרף ותמך ברונית ובצוות בהחלטות הקשות שימנעו מדיאן סבל מיותר ולא יאריכו את חייה לשוא.

אני רוצה להודות לפט בן זאב, שהיתה הבת המאומצת של דיאן. פט הגיעה כל שבוע לשבת ליד דיאן ולהחזיק את ידה. תודה גם לשמחה, חברה נאמנה שהגיעה כל שבוע לבקר את דיאן.

אני גם מודה לכל הצוות בבית יונתן; שרוחץ, מחליף, מלביש, מאכיל, משקה, נותן תרופות, מחליף תנוחות, נותן תעסוקה ועוד ועוד... ומנסה שיהיו לדיירים התנאים הכי טובים שבאפשרותנו לתת במסגרת הבית באריכות ימיהם. יהי זכרה ברוך

ונימה אחרת, קצת על הבנייה:
חל עיכוב (שוב!!) ואת הקידוחים ליסודות יתחילו ביום ה' או בתחילת השבוע הבא.

שבת שלום, צילה





על החלפת ספק האינטרנט / דוד אלמן

ראשית - את הרגשות האישיים שלי אשאיר להזדמנות אחרת.
כתבה זאת היא הסבר יבש על השינויים, שיחולו עם החלפת ספק האינטרנט של הקיבוץ.

ראשית, רכשתי היום דיסק גדול של 4 טרה בייט ואני מבצע גיבוי של כל השרת כפי שהיה עד היום. זאת אומרת שכל האתרים שהקפאתי אתמול, יישמרו ויועלו מחדש במקום אחר, בזמן אחר ומן הסתם במתכונת אחרת.

מאחר ואין לי מושג מי הספק החדש ומה אוכל לאכסן אצלו, אני כבר מעביר קבצים למקומות אכסון שונים באינטרנט. אלא שחלק מהמידע באתרים אינו צריך (לדעתי) להיות באיזה ענן כלשהו אי-שם. (אתייחס לכך כ- "מידע חסוי" לצורך ההכתבה).

לצורך כך רכשתי שרת (ענן) פרטי, שבשלב ראשון אעלה עליו את "המידע החסוי" ואולי בעתיד, אעביר מידע זה, לשרת החדש של הקיבוץ... במידה ויהיה... במידה ואוכל לאכסן בו דברים... וכמובן במידה ובכלל ישתפו אותי בכל הנושא (!)

כל זה ייקח זמן, די הרבה זמן! את סדר העדיפות אקבע תוך כדי עבודה.

דברי הכפר:

השבוע אשלח את דברי הכפר כרגיל אם רק אוכל, שהרי נכתב: "עקב שיקולים כלכליים ומקצועיים, **בתחילת החודש הבא** (ההדגשה שלי) אנחנו מתנתקים מספקית האינטרנט כנרת תקשורת, ואנו עוברים לעבוד מול ספקית אינטרנט חדשה."

יחד עם זאת אעלה, זמנית, את העיתון, לשרת הפרטי שלי כאשר הכתובת לאתר היא:

<http://hupo72.space/01/community/magazines/divrei.html>

וליתר בטחון – שם נוסף מקוצר לאתר:

<http://tinyurl.com/divrei2017>

החל מהשבוע הבא (לא הקרוב) דברי הכפר לא יישלח יותר במייל. מי שרוצה יוכל לקרוא/להוריד את העיתון מהאתר האמור.
זאת עקב הבעיות הקיימות כבר עכשיו במשלוחי המייל ומי-יודע-מה-יהיה-מחר?

תצטרכו להיעזר בסבלנות. כל זה לא היה בתכניות שלי.
דוד BBM אלמן



פצימות ב"לב הקיבוץ" / רחלי ומעין

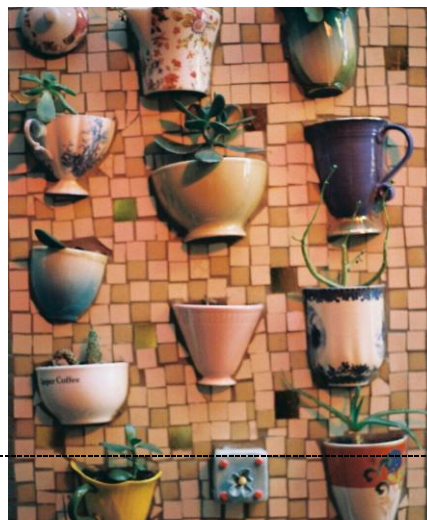
ביום שישי שעבר התקיים בבוקר במועדון מפגש על "פינות חמד בקיבוץ". הגיעו כשלושים איש שאכלו ארוחת בוקר קלה שתו קפה, תה בחלב והקשיבו לקרני שבעזרת שקופיות של פינות חמד שהוקרנו בגדול על הקיר המזרחי של המועדון' הדגימה איך בעזרת אמצעים פשוטים וללא עלות, אפשר לברוא פינות חמד קסומות, בפינות שונות ומשונות ברחבי הקיבוץ, פינות בהן יוכלו חברים לשבת לשנות קפה ולשחק שח, או סתם לשבת ולשוחח על דא ועל הא. לאחר המצגת, התקיים דיון והועלו מספר רעיונות לביצוע בהמשך הדרך. וחברים החלו כבר לגבש צוותי פעולה.

בתוך המפגש המרתק עלה גם רעיון של יצירת פסיפס גדול על אחד הקירות מתחת לחדר האוכל. פסיפס שיהיה מורכב מכוסות, או צלחות, או קומקומי חרס, חרסינה וזכוכית. כלים שאתם כבר לא ממש צריכים ורוצים מאוד להיפטר מהם. תתחילו כבר עכשיו לרכז אצלכם את הכלים שבתאריך שנקבע ונודיע עליו מראש תביאו אותם אלינו מעין ורחלי שמרכזות את הפרויקט הנ"ל וביחד נבנה את קיר הפסיפס מכלים שיקשט את האזור התחתון של חדר האוכל.

ומה צפוי לכם בלב הקיבוץ בשבוע הבא:

- **ביום שני 4.12** לב הקיבוץ יפתח בשעה 16:00 ומשעה 17:15 תוגש ארוחת ערב חמה במחירים מצחיקים.
- **ביום שלישי 5.12** נפתח שוב את לב הקיבוץ בשעה 16:00 לפעילות להורים וילדים (ללא ארוחת ערב).
- **ביום חמישי 7.12** יפתח לב הקיבוץ בשעה 16:00 בשעה 17:15 תוגש ארוחת ערב ובשעה 17:30 יוקרן סרט לילדים.

בואו בהמוניכם רחלי ומעין



גשם בנובמבר / תמר וולפין

פעם, לפני הרבה שנים ירד הרבה הרבה יותר גשם אצלנו כאן בצפון. השנה, לקראת סוף נובמבר אנו מתקרבים לעשרה מ"מ עלובים (סנטימטר אחד בסך הכל), אני מנסה להיזכר בגשמים של הימים ההם.

פעם לפני הרבה שנים, כשהייתה צריכה להיפתח כתה א' חדשה, בכלל לא היה בטוח שהלימודים יתחילו בתחילת ספטמבר. קודם צריך היה לשפץ את הבניין, וזה התמשך והתמשך, ואז בערך באמצע חודש נובמבר, בחגיגות רבה עברו הילדים מגן רימון וגן שקד והתחילו את לימודיהם בכתה א'.

באותה שנה, ירד גשם בנובמבר ללא הפסקה, במשך שבועיים. הלימודים רק התחילו, והגשם ירד וירד ללא הפסקה, והילדים נשארו בבית הילדים כל היום וכל הלילה (חוץ מכמה שעות שבילו בבתי הוריהם) יום אחרי יום.

כעבור שבועיים, כשנראה היה כאילו יש הפסקה בממטרים, החלטתי, המורה של הכיתה החדשה, שצריך לצאת קצת לטייל בחוץ. נעלנו מגפיים, לבשנו מעילי גשם ויצאנו לדרך, בתקווה לצאת ולחזור יבשים.

תוך עשר דקות התחדש הגשם והיה לגשם זלעפות. בשלב מסוים החלטתי שכדאי לתפוס מחסה במוסך. המוסך בימים ההם היה מרוחק מהכביש, ולפניו היה שטח פתוח. כשהתחלנו לרוץ לכיוון המוסך התברר שהשטח הפתוח הזה הפך לעיסה של בוץ עמוק וטובעני, והילדים הקטנים התחילו לשקוע בבוץ. צעקותיהם הרמות הגיעו לאזני החברים העובדים במפעל אשר רצו לעזרת הילדים, חילצו אותם מהבוץ, הרימו אותם על זרועותיהם והעבירו אותם בשלום לקרקע מוצקה. נדמה לי שהיה זה המגף של רפי שיינגזיכט שנשאר תקוע בבוץ.

חזרנו, רטובים ומלאי בוץ אל מינה סלע, המטפלת, שקבלה את פנינו במגבות ובבגדים נקיים.

היום, כשהילדים האלה, ילדי כתת "דרור", הם כבר בני ששים, אינני בטוחה שהם עדיין זוכרים את הטיול ההוא, ועוד מעט כבר לא נזכור שפעם ירדו אצלנו גשמים של ממש בנובמבר, ולאורך כל החורף.

תמר





עַל הַדֶּרֶךְ / הַפִּינָה שֶׁל דּוּדוּ

ויהי ערב

בשמי ערב כחולים,
בשמי ערב צלולים,
שט ירח עגול ובהיר.
חרש, חרש טייל
ודומם הסתכל
ביער, פרדס ובניר.

ולמטה - למטה, בין כרם וגן
ראה בית יפה וקטן...

כך, בפשטות, נפתח אחד הספרים הזכורים לי ביותר מילדותי, שסיפורו הבהיר והתמונות המצויירות בו, מופיעים בזיכרוני ההולך ונמחק, כמו גליות צבעוניות המנציחות מסע אל מחוזות אקזוטיים של ילדות וקיבוץ. בבואנו לבקש אחר ספר המבטא ביותר את הוויית הקיבוץ שהייתה וזאת שעוד תהיה, מוטל עלינו לבחור את הספר שמצד אחד יאיר את ימי ילדותנו ומצד שני יחשוף לנו גם משהו על אחריתנו.

נדמה לי שהספר, שיותר מכל האחרים אווז בתוכו התמים, הווה נקי ומסודר של לילה, ירח וקיבוץ, ובה בעת את הפוטנציאל המכונן שלימים יזעזע ויערער את שלוות הקיבוץ המתנמנם לו כנסיכה נרדמת בין הדשאים המוריקים לבריכת השחייה- היה הספר "ויהי ערב".

הספר המופלא, שכתבה פניה ברגשטיין לפי סיפור של הנס כריסטיאן אנדרסן, נקרא "ויהי ערב", כאילו ברגשטיין מכוונת אותנו אל מיתוס בריאת העולם שבספר בראשית, כרומזת לנו שמיתוס מכונן לפנינו. וְיָהִי-עֶרֶב וְיָהִי-בֹקֶר יוֹם אֶחָד (בראשית פרק א' ה').

אך הניסיון למזרח (על משקל לאזרח) סיפור נורדי קודר בלבנט המאיר מדי, מגלה לנו שבסופו של דבר, הצד האפל, החבוי בסיפור התמים הזה המתאר יפה כל כך את ימי הקיבוץ הראשונים, ישאף להגיה מתוך מעמקיו האפלים של הלא- מודע הקיבוצי כדי לחבל, לשבש ולערער. ממש כמו כל פיה רעה

ששוכחים להזמין אותה למסיבה. (כי זהו מאז ומעולם טיבן של הפיות הרעות, שהן באות תמיד כדי לדרוש מאתנו לשלם את מחיר אי הזמנתן). הילדה הקטנה, שיצאה בגניבה מהמיטה אל הלול, כדי להרגיע את התרנגולות, מייצגת את הדור הצעיר המבקש ליטול חלק בהתרחשויות הפורצות אל הלילה, לאחר שמשכיבים את הילדים לישון. האב הזועם שתופס אותה בלול וקורא לה בכעס: "ילדה לא טובה!", מייצג את דור ההורים הרואים עצמם אחראים על שלמות העולם ועל השכנת "הסדר הטוב". זה שכל יציאה מבית הילדים "בלי רשות" מהווה לגביו הפרה בוטה וברורה של כל הכללים.

למרות הנשיקה, כאב העימות המר והמושקק בין דור ההורים לדור הבנים לא ייגמר ולא ייעצר בבית הילדים. המרד הילדותי התמים שתבע לקחת אחריות ולקחיו, עוד יפרוץ בעתיד בעוצמות שקיימות רק בשדים שנכבשו זמן רב מדי בבקבוקים אטומים היטב.

"וכשאבא נשק לה אוהב וסולח, נשק לה גם הירח" - במילים אלה נחתם המסע הבראשיתי אל הלול. ברגע המופלא הזה, בו אבא קיבוץ קולקטיבי גהר מעל לביתו הקולקטיבית וסלח לה בנשיקה, על שפרצה אל הלול והפרה בכך את הסדר הטוב, או לפחות סיכנה את שלום העולם המסודר, הנקי והמתקתק כמו שעון שוויצרי. ברגע מופלא ומטריד זה, נעשה ברור שזה כבר ייגמר לא טוב. ה"משהו" המסתורי והאפל שמסתתר בין דפיו המוארים של הספר הזך והתמים, עתיד לפרוץ ברבות הימים בטינה גדולה ומרה, שבאה חשבון בשם כל הילדות והילדים שהושכבו לישון בחיקו החם, הסולח והכולא של הקיבוץ, עם כל מה שכבר נודע לנו, יחד עם כל הדברים האפלים והמושקקים האחרים, אלה שלא מדברים עליהם ושכנראה לא נדע לעולם והיה להם עד רק הירח.



מי נכנס אל הלול בגניבה?



בהמשך לכתבה הקודמת ובאופן בלתי תלוי, החלטתי לדבר על מרכיב חשוב נוסף המשפיע על חיינו- הדופמין

דופמין הוא בעצם מונואמין כלומר חומצה אמינית יחידה המורכבת מאחת מ 20 חומצות אמינו בסיסיות (יש לנו 20 חומצות אמינו בסיסיות שבונות את החלבונים בגופנו). דופמין משתייכת למשפחה של חומרים כאלה שנוצרים במוח. כיוון שהמוח מבודד בשיכבה מגוננת (נקראת Blood Brain Barrier) יש צורך לייצר לפעמים דברים במוח שלא נכנסים מבחוץ. רופמין ידוע לנו אולי יותר מחולי פרקינסון, שעיקר הבעיה שלהם היא ירידה משמעותית של יצירה של דופמין במוח. לצערנו הרבה פעמים אנו לומדים על עצמינו כשהדברים משתבשים. מעקב אחר חולים אלו מאפשר לנו להבין למה החוסר בדופמין גורם.

אז בואו נסתכל על הצד החיובי של העניין... הדופמין הוא דוגמא קלאסית להוכחה, שהרבה מבריאותנו הינה בידינו. דופמין מיוצר כאשר אנו מציבים בפנינו מטרות ומיישמים אותן. המטרה לא חייבת להיות בומבאסטית. רשימת קניות וסיום הקניה בהצלחה תשחרר דופמין. קביעת לוחות זמנים ביומן וסיום המשימות ייצר דופמין. התעמלות מייצרת דופמין. שוב המילה התעמלות נראית מאד מאיימת. אתם בטח מתחילים ליראות איפה אין לי זמן לזה ואין לי זמן למשהו קבוע או אין לי רצון להיתחייב... אבל היופי בעניין שאנו כולנו שונים. המערכת של כולנו מתואמת והכל ייחסי. בשביל מישהו שלא רגיל ללכת בכלל אז הליכה של כמה דקות תשחרר דופמין. בשביל מי שלא רגיל להניע את הידיים בישיבה תנועה כזו במשך כמה דקות תשחרר דופמין.

התמכרויות למיניהן (קניות, אכילה, חומר כימי כלשהו כולל אוכל או למשל אכילה תכופה של סוכר...) גם משחררות דופמין ושוב המערכת שלנו בנויה להפליא. אם יש שחרור מוגבר ודחוף של דופמין, הקולטנים לדופמין נעשים עם הזמן "אדישים" לאות ואין אפקט דומה לדופמין שמשתחרר מידי פעם. לכן שוב כל דבר במינון הוא טוב לגוף.

אז מה דופמין עושה. הוא אחראי על הרגשה טובה, על ריכוז, באופן כללי הוא מגביר מוטיבציה ומצב רוח טוב ולעיתים גם נותן תחושה של אאופוריה.

אז הינה עוד כמה אפשרויות די פשוטות שדרךן נוכל להגביר את היכולת שלנו לייצר דופמין:

(שימו לב שהדופמין שנמצא באוכל, לא יעבור את מחסום המוח כדופמין, אלא רק דופמין מורכב מהחומצה אמינית טירוזין. אז הנה מאכלים שמכילים טירוזין:

-שקדים

-תפוחים

-אבוקדו

-בננה

-סלק

-שוקולד

-קפה

-עלים ירוקים

-שיבולת שועל

-זייתים

-רוזמרין

-תה ירוק

-פול (מכיל טירוזין הבנוי בשלב אחד יותר מתקדם לקראת דופמין והוא יעיל במיוחד)

-אורגנו

-כורכום (נמצא שהוא טוב לדיכאון - חשוב לקנות אותו כתוסף עם פיפרין - חומר שנימצא בפלפל שחור כי הוא מעלה את הספיגה של הכורכום)

-בוטנים

בנוסף אורח חיים בריא ולא רק מזון מסוג מסויים, יעלו את רמת הדופמין כמו למשל, לחיות בקהילה תומכת, שינה טובה, חיבוק אוהב ובכלל מגע נעים, תנועה של הגוף, מדיטציה, מוזיקה נעימה לאוזן, שירה, ייחסי מין בריאים, טיול בטבע וכו.

ועכשיו משסיימתי את הכתבה ושלחתי אותה לשושנה אני מלאה בדופמין והולכת למשימה הבאה.

מרסלה



הפ'נה הקריאה

מיכל יודאיקין נטורופתית

אנטיביוטיקה בכוס תה

לאחרונה פונים אלי הרבה אנשים בשאלה-איך להתחזק לקראת החורף? אז מה באמת אפשר לעשות כדי לשמור על בריאות איתנה גם כשקר וסוער ומזגן ורוח...

מגישה לכם כאן טיפ קטן מתוך ים שלם של מודעות ואורח חיים בריא, מתאים למבוגרים ולילדים מגילאים צעירים.

לימונדת שום- כותשים שני שיני שום טרי לקנקן. מכסים ברבע ליטר מים רותחים ומכסים ל30ד'. לאחר מכן אפשר להשאיר שום או לסנן, להוסיף מיץ מלימון שלם ואם צריך ניתן להמתיק בדבש. להגיש חם.

למניעה מומלץ לשתות כוס ביום. במצב מחלה/התקררות לפחות 2 כוסות ביום.

ניתן להוסיף מקל קינמון לחימום ו/או כפית שורש ג'ינג'ר מגורד (יחד עם השום ולסנן) למערכת חיסון.

התה מקל על שיעול, אנטי בקטריאלי, אנטי וירלי ומחזק מערכת חיסון.

חורף חם ונעים ומלא בריאות!

מיכל





יִאֲרִצִּיט לֵאֲרִיק

השבוע לפני ארבע שנים, ב-26 בנובמבר, הלך לעולמו הזמר אריק איינשטיין. היה זמר, פזמונאי, תסריטאי ושחקן ישראלי. היה חבר בלהקות הנח"ל, בצל ירוק, שלישיית גשר הירקון והחלונות הגבוהים, וחלק מחבורת לול. שיתוף הפעולה שלו עם שלום חנוך ולהקת הצ'רצ'ילים הניב כמה מאלבומי הרוק הראשונים והיפים בישראל.

היה זמר בעל קול חם ועוטף. היה שחקן מצחיק וחקיין גדול, שהגיע לשיאו במערכונים של חבורת לול. חידון התנ"ך ו"הוא לא חבשי הוא סודני תן לו עם הגונג מה הוא קופץ" נכנס לפנתיאון של הקטעים המצחיקים בעברית.

לא רבים יודעים שהיה ספורטאי מצטיין בנעוריו. היה אלוף ישראל לנוער בהדיפת כדור ברזל ובשנת 1956 זכה באליפות ישראל לבוגרים בקפיצה לגובה (1.80 מטר).

איינשטיין נחשב לאחד הזמרים הישראלים האהובים ביותר בישראל. מבקר המוזיקה יואב קוטנר תיאר אותו כך: "אריק איינשטיין הוא יותר מאשר הזמר הישראלי הגדול ביותר. איינשטיין הוא ארץ ישראל האמיתית".

אני נזכר בו באהבה גדולה. ומאוד אשמח לגלות שהוא יושב עם לאונרד כהן באיזו זולה בגן עדן והם שרים ביחד בהרמוניה את "אוהב להיות בבית" ואחר כך מקנחים ב"הללויה". צדיקים, אתם חסרים!



צ'ור: דודו



"ABUSED"

The heavy Prison door closed with a Grenade like bang and rattle, shaking the Cell behind Kate and waking her Cell mate sleeping on the bottom bunk.

"Who the fuck are you?" complained bottom bunk, rubbing her eyes. " Sorry, wasn't me. The bitch in uniform", replied Kate. "Where's your stuff?" "The bitch is bringing it"

Soon the Iron door opened again and the prison officer threw a Bag at Kate's feet. "So! Let me look at you,"she said, eying Kate and wiping the back of her hand over Kate's hips. Kate gave the officer a quick wrist twist, making her rotate and almost lose her balance.

"Do you know what can happen to you here for assaulting a Prison Officer?"she said. " You know what can happen to you if you touch me like that again? " responded Kate. 'You just wiped out any Plus you had with me, girl. I'm gonna report it for all to know out there". She then pushed Kate aside, opened the Iron door and departed slamming it shut.

"Gees! " exclaimed the bottom bunk excitedly, "I'm Jess". Kate responded with "Kate" "Wow! Ain't seen nothin' like that in here" said Jess. "I was a Marshal Arts instructor with the Army till a few weeks ago," Volunteered Kate. "D'you wanna cup of Coffee?" "In here ?" asked Kate. "For Sure. I've got an electric spoon. I push the wires in the socket. Then I put the spoon in the cup of water till it boils. See ? So why are you in here ?" asked Jess. " I broke my husband's arms". "What both of 'em? Gees! How does he wipe his arse ?" "So why are you here, Jess?" "My ex boy friend expected me to turn Tricks for money for him. When I refused he punched me in the face .So I bought a knife and stuck it in under his chin.

The next morning at breakfast in the dining hall, Kate was told she must visit Jo Lipton the Prison Psychologist. Jess advised her to go or she would have to clean toilets. Lipton asked Kate about events causing her to attack her husband. She explained that it was after years of his baiting she would die like her mother in a mental home...."Until one night during one of our worst winters when we had a lot of Snow, he came home a little drunk and saw our youngest daughter nursing some new born puppies that our dog had. He started ranting about the smell of animals in the house and threw the tiny puppies out the window. Our daughter screamed and cried and rushed out undressed in the snow to save them. Half the puppies died. I tried to comfort my daughter and saw my husband laughing. I guess something snapped. I attacked him breaking both his arms." Kate then broke down and dropped to her knees crying, "Mummy, I'm sorry, I'm so sorry, Mummy. Forgive me, forgive me," and she cried and cried and cried..

Lipton gave her a sedative, and when she was calm explained that her actions were not premeditated but spontaneous -- instinctive. "Why didn't you explain this in Court ?" "I was silent cos my lawyer advised me to say nothing."

Lipton later made a number of calls to Lawyers and the Courts and managed to have the case reviewed by the Director of Public Prosecutions.

Meanwhile, inside the Prison, a very timid young prisoner who was tricked into prostitution by her Pimp boy friend, was abused by two female prison officers. They would go quietly into her Cell in the middle of the night and have their way with her. Eventually the timid young girl died of a broken heart. But Jess, who always made it her business to know what prison officers were up to, let the dark secret out, which caused most Prisoners to Riot. During the Riot, Kate found the two guilty officers alone and calmly broke their arms --- unfortunately the punishment of choice by Kate was too well known to be overlooked and she had her sentence increased -

However, Jo Lipton managed to have her earlier sentence admonished due to the incompetence of her lawyer. But as she

already served most of that sentence, she was released, as that sentence was approximately the same as the sentence for breaking the arms of two prison officers.

It happened that Jess' sentence ended at the same time. So Kate and Jess walked out of the prison together and remain friends to this day.

While all this was happening, Kate's husband Shmuel had to explain his actions

to his Court appointed female Psychologist, Deri Stern.

"Do you know what it's like when you can't make ends meet?" he said. " The kids are growing up and need more and more. And when you get home, bloody exhausted, the first thing that hits you is more bills. The whole thing's a trap -- it's expected. It's a trap based on a thirty year Mortgage and Hire Purchase. And the women complain it's a Paternal Society. We sit in our metal Coffins in traffic half the day for the privilege of keeping up with the Jones' till every last bit of manhood is sapped. Is it marriage? Do we need marriage in a Welfare Society? I don't know. But before I was married I never felt Imprisoned." But Deri stern was having none of his self pity.

My Short Story "ABUSED " Is based on a Play of mine that was aired on

Kol Israel Radio Drama on 28/10/95. It was followed by a Studio Discussion and Public Phone in. The discussion included Yael Dayan, some Sociologists and a Professor from the Technion whose name I forgot to write down and have since forgotten.

Melvin

S.



הופעה בפאב

התחלנו בסדרת הופעות של מוסיקה חיה בפאב בשבתות אחה"צ!

ההופעה הראשונה תתקיים בשבת הקרובה 2.12 בשעה 16:00:

מופע מחווה ללהקת ה"גרייטפול דד" בעברית

כולם מוזמנים!

* כל מי שבא, מעלה את הסיכוי לכך שנוכל להמשיך ולקיים עוד הופעות בהמשך / נתראה

רוני גנר

מוזיקה בשבת אחה"צ - פאב כ"ה

2.12
15:30

דוכני מזון קל
לכל הגילאים

מופע מחווה ל"גרייטפול דד" בעברית
בביצוע חן רותם ("סגול 59") ויובל גליקו

שבת 2.12, פתיחת הפאב 15:30, תחילת הופעה 16:00
תשלום במזומן בסיום ההופעה, כל אחד כפי יכולתו
* מכירת אלכוהול לגילאי 18 ומעלה *

הופעות נוספות בשבועות הבאים...

לפרטים: מאור ראוביטוב / רוני וגנר



מהעורכת / שושנה שרק

עוד גיליון "דברי הכפר" יוצא לדרך, מלא תקווה והנאה. הכתבות מרעננות טובות ומעניינות. ישנו סוג של מחוייבות ורצון טוב של כותבי המדורים: בריאות, גוף נפש, על הדרך, אימון אישי, פינה ירוקה ופירורים. יישר כוח.

קצת חסר משהו ספונטני, דעה, בקשה, סיפור אישי, שאילתא, אז הנה המקום הטבעי לכתוב בו ולהביע. כמו כן עוד דרושים מתנדבים, לכתוב פירורים או לפחות לספר לי על משהו חדש שרוצים שייכתב כאן.

שמענו שמחליפים לנו את שרת האינטרנט בקיבוץ. קצת מתרגלים למשהו, ובא מישהו ומשנה סדרי עולם. לא חשבנו שכך יקרה לנו, בדיוק כשהחזרנו את דברי הכפר היקר אל ביתנו. בעודנו מתארגנים להגיע לכל כתובת... בעוד דויד אלמן מתפתל כל שבוע להשיג עוד כתובת, לנסות שוב ושוב להגיע אל כולם, עבודת נמלים מיגעת. תודה לך דויד על שניסית הכל. והנה כבר ישתנו לנו כתובות מייל רבות.

ובכל זאת. יכול נוכל להם. מי אמר שאם מחליפים כתובת, אי אפשר לקבל את 'דברי' במייל?

ובכן, אני מוכנה לשלוח באופן אישי את העלון, לכתובת המייל של כל מי שיירצה בכך. התנאי: שלחו לי את כתובתכם, אליי למייל שלי, . והעלון ישלח אליכם. תקבלו אותו בשישי בבוקר כל שבוע.

הכתובת שלי כתובה כמובן על שער העלון.

שוב תודה והערכה לכתבות המעניינות, והמרעננות, שהן ברמה מאוד גבוהה וטובה. גם המדור "פעילות לב הקיבוץ" מפעים את הלב מידי שבוע. התעוררות; כמה רוח יצירה ועשייה יש במקום הזה.

סבתא שלי היתה אומרת לכולכם העושים במלאכת הכתיבה לעלון, במלאכת היצירה בקיבוץ: "סאלם אידייכי". ואני אומרת לכם, בשם אלה שלא אומרים: תבורכנה ידיכם אנשים יקרים.

להתראות בשבוע הבא.

שושנה שרק sachlav@kfar-hanassi.org.il

