

דברי הכפר



הן בכל דור יקום הגיבור...



גיליון מס' 2493 כ"ז בכסליו תשע"ח * 15 בדצמבר 2017
כפר הנשיא * עלון פנימי

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



סביבון סוב סוב

עוד לא התרגלתי לרעיון של לכתוב כל כמה שבועות וכבר הסתובב התור ותורי חזר, לסכם עבורכם את השבוע. ואני, אני עדיין לא כאן, רגליי עדיין מטיילות ברחובות פריז וסופגות את יופייה וההכנות לקראת החגים (קריסטמס). קשה, קשה לחזור לשגרה אחרי חופשה חלומית, בעיר כל כך יפה מלאה באתרים היסטוריים, מסעדות קטנות ויפיפיות, אוכל משובח ואנשים שמחים ונחמדים, והרבה שעות איכות ופינוקים מהבן הבכור שלנו שגיב, שחיי עכשיו בפריז. חזרנו עם הרבה תובנות מהחופשה והעיקרית בהן היא, שכל מה שנאמר וסופר לי על האנשים הצרפתיים - שהם לא הסבירי פנים וסבלנים כלפי התיירים, לא מדברים אנגלי - פשוט לא נכון. למי שלא פנינו בשאלה עצה או הכוונה, זכינו במאור פנים סבלנות ועזרה. בקיצור, חובה לצאת לחופשה ולא משנה איפה, לחוות עולמות חדשים, ולנוח קצת מחיי היום יומיים.

ולמרות הכל, חוזרים לשיגרה וצוללים למים חזרה ולאורח החיים הישראלי, חג האור והניסים, ואנחנו כמו תמיד חוגגים אותו בדרכנו. את הנר הראשון הדלקנו יחד עם חניכים המכינה, במרוץ הלפיד מהאמפי על כביש המערכת וקו הסיום על הדשא המרכזי, בהדלקת כתובת אש וטכס קצר ב'לב הקיבוץ', ולא נשכח את הכיבוד הייחודי לחג, סופגניות בחסות האלונית.

ילדי הגיל הרך זכו בהופעה ופעילות בנושא החג מורד מכלוף, משפחת מכלוף היו פה תושבים עד שחזרו לגור באליפלט. בשבת נפגש להדלקת נר חמישי בפאב, יחד עם מופעו של הזמר והיוצר אייל כהן. מובטח אחר צהריים רגוע ואווירה טובה ומאירה, כולם מוזמנים. מסורת זאת מסורת, ואין חנוכה בלי ערב היצירה בנושא חנוכה. ערב היצירה יתקיים הפעם בנר שביעי של חנוכה ב"לב הקיבוץ" כמובן שכולם מוזמנים, גם אלה שיצירה זה לא בדיוק התחום החזק שלהם, סופגניות חמות ולביבות מתוקות, מובטח לכל מי שעוד לא הספיק למלא את מצוות החג.

אחרי שבסופי השבוע האחרונים, היו חניכי המכינה עסוקים באירוח נערים/ות שבאו לחוות וללמוד, לגבי שנת המכינה ולהתמייין לקבוצה לשנה הבאה. השבוע

בשבת, החניכים יצאו לטייל יחד המשפחות המאמצות לאורך השביל הלבן עד לאבן התותח, שם ישמעו לראשונה את האגדה הכי מסופרת בתולדות כפר הנשיא, בנוסף לטיול ובנוסף לסיפור האגדה תוגש במקום ארוחת צהריים קלה למטיילים.

קולות חפירת היסודות החדשים של ההרחבה של בית יהונתן נשמעים טוב טוב לאורך השבועות האחרונים. העבודות התשתית מתקדמות בקצב מהיר, אני רק תקווה שדיירי בית יהונתן והסביבה לא סובלים יותר מדי מהרעש.

מזל טוב והרבה אושר שמחה ובעיקר בריאות לטומי עמית, שמצטרף השבוע למועדון היוקרתי של בני ה-90. את יום הולדתו ה-90 יציין טומי מוקף בני משפחה וחברים. האירוע המרכזי יתקיים במפגש.

מזל טוב לבית משפחת אגם/שפרונג להולדת בת חדשה לנריה ולירון, נכדה לאודי ודנה, ונינה לברכה אגם, יעל והנרי שפרונג. הרבה הרבה מזל טוב לכל המשפחה המורחבת.

חג הנסים והנפלאות,, אז אני חושבת שבימים אלה הנס הכי מבוקש אצלנו, הוא שהעננים יאספו ונזכה לגשם רב שימלא את כל מקורות המים, הנחלים, אגם הכנרת והחולה, ונהר הירדן. שירד שלג לרוב בהר חרמון והרי הסביבה. בקיצור, גשם גשם גשם לזה אנחנו מתפללים ומייחלים עבורנו. זה הנס שאנחנו מייחלים לו.

זהו להפעם, נפגש בסבב הבא. כמו תמיד נאחל בריאות לכל החולים ואלה שלא בקו הבריאות. חג אורים וניסים שמח, שניהנה כולנו מסוף שבוע רגוע ונעים בחייך המשפחה והחברים

שבת של שמחה, אור פלאות, חיים ושלום לכולנו

בברכה

ארי והשטיינרים





פצילות ב"לב הקיבוץ" רחלי ומעין

כמה הרהורי נפש ממה שקורה לי כשהזמן עובר עלי בלב הקיבוץ: באמצע פעילות כלשהי כאשר לב הקיבוץ מלא במשפחות, ילדים וחברים, ניגשת אלי מישהי ושואלת אותי בדאגה: "תגידי, מי מנקה את לב הקיבוץ? מישהו בא לנקות מחר?"

אני לא כל כך בטוחה אם היא אומרת את זה בצחוק או ברצינות, אבל לפתע הבנתי שאולי זה באמת לא ברור מי מנקה את לב הקיבוץ, ואולי כדאי לומר על זה כמה דברים.

אז כל יום בשעה 7:00 בבוקר רחלי ואני נפגשות בלב הקיבוץ, מכינות את השייק הירוק של הבוקר, לנו ולעוד אנשים שמזמינים שייק למען הבריאות. ואז מתחילות לנקות, לסדר ולהחזיר חפצים למקומם. לאחר מכן מגיע שלב המטאטא, שבעזרתי עובר על כל לב הקיבוץ. לפחות פעם בשבוע אנחנו גם שוטפות את הריצפה. כן עם מגבים, סקוויגי' בלעז, כי אין מכונה ששוטפת ריצפה.

תוך כדי הסדר והניקיון אנחנו שותות את השייק הירוק, וגם יושבות לקשקש עם כל מי שנכנס לרגע, או בא לבקר, לדבר, לשאול, או שפשוט בא לו או לה לשבת בחברה טובה של אנשים שמתקבצים במקום לשיחה טובה על ענייני דיומא. אני חושבת שכל יום יוצא לרחלי ולי ללכת בערך 3 ק"מ תוך כדי סידור לב הקיבוץ.

אחרי ש"לב הקיבוץ" נקי ומצוחצח, אנחנו מתחילות לבשל ולהכין את הארוחות והעוגות לארוחות הערב, שמתקיימות פעמיים בשבוע בלב הקיבוץ. האמצעים שיש בידנו לבישול הם פשוטים וצנועים ולכן גם העבודה הרבה יותר קשה. אבל השיטה של להזמין מהיקום את מה שחסר וצריכים פועלת תמיד. למשל בהתחלה בישלנו על כלב גז ישן ומסוכן כמו בטיולים. אז ביקשנו בשקט מערכת בישול על גז כמו שהייתה פעם במטבח. למחרת טל הלפר כבר שלח לנו בווטסאפ תמונה של מערכת גז, בדיוק כזה כמו שרצינו, ושאל אם אנחנו רוצות אותה בחינם. אחרי דקה באה תשובתנו החיובית. ועכשיו כל שנותר לנו לעשות זה להכניס ולמקם אותה בצורה מקצועית ובטוחה במקום המיועד. וליהנות בהמשך העבודה ממערכת גז רצינית ומשובחת המאפשרת לבשל בו זמנית הרבה סירים גדולים.

באותה דרך קיבלנו גם מערכת לטיגון צ'יפס שבה אנחנו מכינים את הפלאפל המשובח בארוחות הערב הטעימות והזולות להחריד שאנחנו מפיקות. כך

קיבלנו ללב הקיבוץ גם ספות, שטיחים, ספרים, צעצועים, כלי אוכל ועוד. היקום מביא לנו את כל מה שאנחנו מבקשות. וכל מה שיש בלב הקיבוץ הוא סוג של מיחזור ומיחדוש.

תוך כדי שאנחנו מנקות ומסדרות מגיעה נעמי וגנר ומסדרת את מחסן הבגדים, שאליו מגיעות בכל יום כמעט שקיות של בגדי ילדים שבעליהם כבר אינם זקוקים להם. בהמשך היום מגיעות אמהות לקחת בגדים המוצאים חן בעיניהם לילדיהן, חינם אין כסף.

בין לבין עולים לנו רעיונות לפעילויות נוספות ואנחנו ממריאות לשמים, עד שאחת מאיתנו מרגיעה את השנייה "בואי נלך לאט ועל בטוח". למזלנו תמיד ישנם אנשים המגיעים ללב הקיבוץ ומציעים את עזרתם בכל מיני דברים. אמהות לתינוקות שבאות לעזור לנו בבוקר ביחד עם תינוקותיהן. ואז יש לנו גם עזרה וגם חברותא.

וכמובן מגיעים גם פנסיונרים/יות שמתנדבים לעזור בהגשת ארוחות הערב. ולאט לאט מתגבשים צוותים בכל תחום שהוא. ויש עוד הרבה מקום לכל מי שמרגיש צורך לבוא ולהתנדב. אם יש כזה הוא מוזמן בחום ליצור איתנו קשר ואנחנו נחבר אותו בשמחה ובששון לצוות כלשהו.

את בית הקפה שיהיה פתוח בבוקר וגם בערב, אנחנו רוצות לפתוח כשתהיה לנו מכונת קפה שהיקום עדיין לא שלח לנו אותה. אבל ללא ספק גם היא תגיע בקרוב...

ומה יקרה בשבוע הבא?

- לכל המתעמלים/לות צפויה מנוחה בשבוע הבא ובשבוע שלאחריו. משום שנעה נוסעת לגואטמלה לטיול שחרור אחרי הצבא. ואיזה כיף שצפוי לה.
- ביום שני 18/12 מהשעה 17:00 יתקיים בלב הקיבוץ הפנינג ענק של יצירה. וכמובן נחמם את מערכת העיכול בפנקייק וסופגניות.
- וביום חמישי 21/12 ארוחת ערב לפי מיטב המסורת שכבר הספיקה להתגבש: פלאפל, מרק חם ועוגות. ובנוסף גם שתייה חמה.

אז להתראות לכולם! ולא לשכוח שבשבת ה 16/12 בשעה 15:30 הפאב ייפתח ובשעה 16:00 תתחיל ההופעה של הזמר היוצר אייל כהן בשירים מוכרים ומקוריים. כולם מוזמנים בחום!

רחלי ומעין



מתתיהו והחזיר / מאיר שלו

רוב הקוראים היו פעם בכיתה גימל, חלקם אפילו יותר משנה אחת, ורובם השתתפו אז במחזה של חנוכה. לא אחת שמעתי מעלים זכרונות מאותה התנסות, ותמיד שוֹרָה רוח של ענווה יתירה על הזכרונות האלה, והנזכרים מצטנעים ומספרים שבחג החנוכה הם היו בסך הכל נר גימל או נר דלת, ותו לא. ובכן, אין בדעתי להפחית מערכי. לא הייתי נר גימל ולא נר דלת ולא שום זוטה אחרת. **הייתי מתתיהו בכבודו ובעצמו!** לא שחוננתי בכשרונות משחק יוצאים מהכלל או בנוכחות בימתית מחשמלת - ההיפך הוא הנכון. הייתי ילד קצר קומה וקצר ראייה, וניפנופי החרב שלי עוררו גיחוכים הן בקרב הקהל והן בקרב המתיוונים.

אבל הייתה לי סגולה שכל מחנכת עם יומרות בתחום הבימוי חיפשה בשחקניה הקטנים: ידעתי ללמוד בעל פה. הרבה, מהר, ובלי שגיאות. אותה שנה נשרו כל המועמדים הטבעיים, לגילומי של מתתיהו במהלך החזרות, זה אחר זה, קנאים אתלטיים ורושפי עיניים שכמותם, הם זינקו בהתלהבות דתית על המזבח, נעצו את חרב הדיקט שלהם בִּפְהֵן המתיוון, בלעו רוק של מבוכה, ונשארו עם הפרצוף של "אוי, שכחתי מה אני צריך להגיד עכשיו".

יום לפני הבכורה הבינה המורה שלי, שעדיף מתתיהו לא הירואי במיוחד אבל עם כל המילים הנכונות בפה, וקידמה אותי מתפקידי המקורי לתפקיד עתיר הטקסט של אבי המכבים. (אגב, כיוון שזמן רב עבר מאז, אני מוכן לגלות שתפקידי המקורי היה להיות החזיר ששכב על המזבח, קאסטינג שגרם לי עוגמת נפש רבה, על אף שאבא שלי, שרצה להקל מיסורי, אמר לי: "לא נורא, מאיר, לא רק מתתיהו התנגד לפולחן הזה. גם החזיר התנגד, אם כי מסיבות שונות".)

למחרת ערכנו חזרה גנרלית בנוכחות המנהלת, ואני דקלמתי בשטף את המונולוג של מתתיהו: "שמעו אלי בְּנֵי וְאַחֵי, מי לאדוני, אלי! יהודים אנו, יהודים. נשמור את תורת אבותינו. ננתץ את מזבחות האלילים, נהרוג את המתיוונים. ננוס אל ההרים, ונלחם למען האלוהים!" המנהלת העירה למורה שלי ש"מתתיהו נראה קצת נעבעך עפעס"; אבל ההצגה נועדה לשעות הערב של אותו היום, בנוכחות כל ההורים, ונעבעך או לא נעבעך, התפקיד הראשי היה שלי.

לפנות ערב הלכתי עם אמא שלי ועם אחותי הקטנה לבית הספר (אבא שלי נשאר בבית, בטענה הקבועה שהוא כבר למד בבית ספר פעם אחת, ואינו מרגיש צורך לשוב על התהליך מחדש). בכניסה לאולם נפרדתי מהן, עליתי אל מאחורי הקלעים ועטיתי את בגדי מתתיהו.

באותם ימים רווחה במערכת החינוך הסברה, שנכבדי המגזר היהודי בתקופת אנטיסיוכוס לבשו בגדים של ערבים. המורה התקינה לראשי כאפיה ועקאל, ואת הזקן החשמונאי המפואר שהיא הכינה מסלילים של ליפה, הצמידה אל הכאפיה בשתי סיכות ביטחון, ליד האוזניים.

האורות באולם כבו, המסך נפתח ואני עליתי על הבמה. במערכה הראשונה ישבתי עם חמשת בני, והשמענו קינות רמות ביותר על המצב הפוליטי והרוחני בעירנו מודיעין. אז יצאתי מהבמה לקול תשואות רמות של אמי ואחותי, והכהן המתייוון נכנס עם החזיר (הוא הילד שרק אתמול היה מתתיהו). הוא נשא נאום קצר, הניף את המאכלת, ואז זינקתי אל הבמה וחרבתי ביד. הספקתי לצעוק "שמעו אלי בני ואחיי, מי לאדוני אלי!" ואז קלטתי שכולם - הקהל, הכהן, הנרות והחזיר - צוחקים בקול גדול. השפלתי את מבטי וראיתי שהזקן שלי נשמט ממקומו והוא תלוי רק על סיכה אחת, באופן מגוחך שאינו הולם את מעמדי ההיסטורי.

ניסיתי להחזיק אותו בידי האחת ולדקור את המתייוון בידי האחרת, אבל אז קרה דבר נורא: יד ארוכה וחזקה, ידה של המורה הבמאית, נשלחה דרך סדיניי המסך ואחזה בגלימתי. היא סחבה אותי אל מאחורי הקלעים, הידקה את הזקן למקומו, נעצה את סיכת הביטחון דרך הכאפיה, דרך הליפה ודרך האוזן שלי, סגרה אותה והדפה אותי בחזרה לבמה. כל התהליך הזה ארך כשנייה וחצי, ובטרם הספקתי להבין מה אירע לי, מצאתי את עצמי ניצב מול הקהל בברכיים פקות ובאוזן מפולחת. התדהמה והכאב היו ללא נשוא. חשתי כל סנטימטר של חיוורון בעור פני, וכל פעימת כאב בתנוך אזני. פערתי את פי ואמרתי "יהודים אנו, יהודים... אמא... האוזן..." ופרצתי בבכי גדול.

השתררה מהומה גדולה. אמא שלי הסתערה מהאולם אל הבמה, המורה נמלטה, ואני, מצדי ברחתי הביתה. מאז שכחתי חלק גדול מהטקסטים של חנוכה, אבל אני זוכר היטב את המילים של אבא שלי. הוא שלף לי את הסיכה מהאוזן, זרק את הזקן, ואמר: "אתה רואה, מאיר, לפעמים יותר טוב להיות חזיר".

(פורסם בידיעות אחרונות, חנוכה תשס"ג)

הסיפור נמסר לנו על ידי: **דודו פלמה**





באנו חושך לגרש

חנוכה שמח לכל קוראי "דברי" שלנו.

שיר חנוכה ישן וחביב פותח בשורות אלה:

באנו חושך לגרש

בידינו אור ואש

כל אחד הוא אור קטן

וכלנו אור איתן.

חשבתי על השורות האלה השנה, ולא כל כך בהקשר של חנוכה, אלא בהקשר של עיתונות ותפקידה. אנחנו חיים בתקופה של fake news, בתקופה שבהן הרשתות החברתיות למיניהן, מספקות חדשות ו"ידיעות", שלא זו בלבד שהן לא בדוקות, אלא במקרה הטוב הן מבוססות על שמועות שלא נבדקו, ובמקרים האחרים הן מפוברקות לגמרי.

לפעמים, מאחורי הכתוב יש אפילו כוונות טובות, כוונות לשפר את המצב, לגרש את החושך, לחנך את הציבור, לחשוף עוולות אמתיות או עוולות שהכותב חושב שהן קיימות, אך לעתים, הדרך להתקפה שלוחת רסן - קצרה.

מבחינתי, התפקיד של העיתונות הוא אכן לגרש את החושך. כל אחד עם אור קטן יכול להביא אל דפי המדיה אלומת אור על תופעה חיובית שיש לחזק. ממש כמו בעולם החינוך: הדרך העדיפה להשיג תוצאות היא על ידי דוגמאות חיוביות, על ידי חיזוקים של תופעות ערכיות. זה לא אומר שאין צורך להצביע ולבקר את הטעון תיקון, אבל, לטעמי, הדרך ליצור ולשמר חברה וקהילה טובה היא על ידי שמירה על אתיקה עיתונאית: הצמדות לאמת, ושימוש בניסוחים מכובדים ומכבדים.

בידינו אור ואש, אני מחפשת בראש ובראשונה את האור, ואם משתמשים באש, אני מקווה שהשימוש יהיה טהור ושלא תהיה זו אש זרה.

על פי פסיקתו של הלל החכם, בשמונת ימי החנוכה אנחנו מדליקים בכל ערב נר נוסף, וכך הולכים ומגבירים את האור מיום ליום. נקווה להגדלת האור במקומותינו.

תמר וולפין

הסנדק / מאת: דויד קולט

לפני שש שנים, בחודש האביב, קיבלתי שיחת טלפון מבני בכורי, המבשר חדשות טובות. "אבא, אתה הולך להיות סבא". הוא אמר. התרגשתי כמה שאפשר בטלפון, כאשר בו-זמנית מישו דופק בדלת והכלבה נובחת בכל כוחה. "הלידה תהיה בערב סוכות, ואנחנו רוצים שתהיה כאן אצלנו בשבוע אחרי זה לשמוח יחד איתנו. אני אדאג לנסיעה. עליך רק לעלות על המטוס. הכל כבר מסודר. יילא ביי". מי שדפק בדלת כבר נכנס, הכלב הפסיק לנבוח ואני עדיין לא מאופס בראש.

מאוחר יותר, כאשר היה לי זמן לחשוב על שיחת הטלפון, הירהרתי על היכולת האמריקאית לסדר את המועד של אירוע של הטבע, חצי שנה מראש כנראה שבזמן המודרני הכל אפשרי.

באחד מימי חול המועד סוכות עליתי על מטוס בנתב"ג ואחרי טיסה של יום בלבד, הגעתי למיאמי. שם היה עדיין בוקר. כמה פעמים אפשר לחזור על בוקר ביממה אחת?

הבן קיבל את פני בנמל התעופה ונסענו לביתו שם הוא אירח אותי, איתו אכלתי את ארוחת הבוקר השלישית לאותו היום. אחר כך לקחו אותי לבדוק את התינוק "אך בשקט, כי הוא ישן." ברכתי את האמא החדשה ואת הסבתא העסוקה בלטפל באמא, שהיא עסוקה בטיפול בנוול הרך, שהוא עסוק בשינה.

התישבותי בסלון יחד עם האבא החדש והוא הסביר לי את כול מה שהולך להתרחש בימים הקרובים. "היום בערב הזמנו כמה אורחים. – Oh shit. I forgot to order the catering!"

אין דבר, יש לי מישו שאני יכול לבקש ממנו טובה. כמה טלפונים בהולים והכל נסגר, ברוך השם. "מחר כולם יהיו עייפים, אז יהיה יום שקט. אפשר לקום מאוחר ולאגור כוח ליום הגדול. סידרנו את הלידה כך שיום ברית המילה ייפול על שמיני עצרת.

זה יום חשוב שנותן סגולה טובה. אך כדי להגיע להקפות בבית הכנסת נצטרך לצאת מן הבית בארבע וחצי בבוקר."

עד לרגע זה לא ידעתי מה זה שמיני עצרת ומה היא סגולה. בחיים לומדים משהו חדש בכל יום. מידע נוסף חדש אודות בני הבכור, הוא מאמין בדברים כאלה. הייתי בהלם, אך מה לעשות, ככה רצה הקב"ה.

לא קלטתי את משמעות כל הסידורים האלה, עד ליום הגדול כאשר התייצבנו בבית הכנסת ביום החג בשעה חמש בבוקר.

בחג שמיני עצרת, נהוג בתפילת שחרית, להוציא את ספרי התורה מארון הקודש, להציב אותם על הבימה ושהקהל (רק הזכרים) יקיף אותם שבע פעמים. תוך כדי כך מנפנפים כפות תמר וצמחים אחרים ומזמרים קטעי תהילים. כל הקפה אורכה כעשרים דקות. כל הטכס, כולל תפילת שחרית, אורכו כשלוש שעות, וכולו בעמידה על הרגליים.

לסיום, שליח הציבור הודיע על טכס ברית המילה ואחריו כיבוד מיוחד לכבוד סיום חג הסוכות. נשים נכנסו לאולם המתפללים וביניהן גם האם והתינוק. מישו הזמין אותי לשבת על כיסא מוגבה לפני הפרגוד, שכיסה את דלתות ארון הקודש, ופתאום הבנתי מה תפקידי במקום הזה. הניחו לי כרית על הברכיים, ועליה השכיבו את הקורבן, שהכינו אותו מראש. הוא השתין עלי. המוהל (ביום-יום הוא כירורג ראשי באחד מבתי החולים) ביצע את תפקידו. מילמלו כמה תפילות והחזירו את היהודי החדש לחיק אימו המבוהלת לא פחות ממנו.

יצאנו כולנו למרפסת בית הכנסת, שם הוגש כיבוד כיד המלך. אך אני לא זכיתי לאכול שום דבר, כי תור ארוך של חברי הקהילה התייצב לפניי, ולתדהמתי בזה אחר זה, ובנימוס טכסי ביקשו ממני ברכה פרטית להגשמת משהו אישי. רב הקהילה הסביר לי בשקט שיש להם אמונה שביום ברית הבכור, הסנדק מקודש ובכוחו לברך ולהגשים רצונות נסתרים של הנוכחים. או קיי. קיבלתי עלי את מנהג המקום.

הקשבתי ללחישות הקליאנטים. הנחתי את כף ידי על ראשם ומילמלתי כמה מילים. הרגשתי כמו סנטה קלאוס באחד הכלבו'אים הגדולים בלונדון בימי הילדות שלי.

עד שגמרתי לברך, לא נשאר שום דבר לאכול. לא עשיתי מזה עניין. למחרת, מוקדם בבוקר, ברחתי מהמקום וחזרתי כל נפשי בי, לארץ המשוגעים הנורמליים.

מאז ועד היום, הנכד, שהגיע השנה לגיל בית הספר, לא הסכים אף פעם, לשבת על הברכיים שלי.

דויד ק.



נַשִּׁים

אחיות נשים מפלאות



הזמן של הווסת הוא עבורי...
לפני קבלת הווסת אני...
כשהיא כבר מגיעה אני...
כשקיבלתי בפעם הראשונה הרגשתי... ובשנים
שאחרי... והיום אני חיה עם המחזור שלי ב...
ציירה: ניסן פלמה

**את מצניין אותך להתבונן
בצמח ובקשר שלך לאור
שלך, למחזור החודשי והוסת,**

**את מולמנת למצא
נשים בנושא הווסת**

ומחזוריות האישה

מולמנות באהבה עם נשים שפרדו ממחזור הפוריות

המצא יתקיים בקיבוץ כפר הנשיא ב"ה הקיבוץ"

במוצ"ש ה 23.12 בשעה: 20:00

עלות: 40 ש"ח

לפרטים והרשמה:

תמר נצמה מצין - 052-4662003

קצת עליו: עובדת סוציאלית, מטפלת מוסמכת בפסיכותרפיה גופנית.
מנחה מצלמי נשים ונצרות בנושא מחזוריות האישה והוסת, לומדת
בהכשרה למנחים ל"מניות בריאה" - דלת פתוחה, חיפה.
אמא לשלושה. גרה בקיבוץ יחד.
חוקרת את נשיותי במצלמי החיים והטבע.

"תמר אהובה, תודה שאת נאמנה כק לנתיבך, ומתוך כך פותחת עבור
כולנו מרחב של הזכרות והקשבה, מעוררת בנו בעדינות ובאהבה את
החושים העדינים בהן כולנו ארוכות ומאפשרת לנו לקדש מחדש את
נשיותנו - ישותנו.

הבקר התעוררתי וברכתי: ברוך שצאני אישה!"



הפ'נה הקריאה

מיכל יודאיקין נטורופתית

חג האורים והשמן

למילה שמן יצא שם מאוד רע. כשאנחנו שומעים שהאוכל מכיל שמן אנחנו נרתעים והמוצרים העונים על ההגדרה דל [שומן](#) הולכים וממלאים את מדפי הסופרים. אבל האם השמן כל כך רע עבורנו?

לשומנים תפקידים חשובים. הם בונים את קרומי התאים, מגנים על אברים פנימיים, מהווים חלק מההורמונים ומהוויטמינים בגופנו, וכאשר לגוף אין מקור אנרגיה הוא משתמש בשומן להפקתה.

דווקא דיאטת דלת שומן מעלה את הסיכון לסוכרת, אנשים שנמנעים משומן, מפצים את עצמם בסוכר

כשלא נותנים לגוף שומן הוא נכנס למגננה והמשקל דווקא לא יורד. השאלה הנשאלת היא איזה שמן לצרוך?

אצלי במטבח מככים שמן הזית והקוקוס. על שמן הזית שמענו ניסים ונפלאות והיום הייתי רוצה לשבח את שמן הקוקוס שלאחרונה קיבל שם בעייתי בגלל אחוזי השומן הרווי שבו והכולסטרול.

הסגולות הרפואיות והתזונתיות של שמן קוקוס טמונות במבנה המיוחד של חומצות השומן שהוא מכיל. שמן קוקוס הוא שמן רווי, שבדרך כלל מומלץ להמעיט בו, אבל בניגוד לשמנים רוויים אחרים שמכילים לרוב חומצות שומן ארוכות שרשרת, שמן קוקוס מהווה מקור יוצא דופן לריכוז גבוה של חומצות שומן בינוניות שרשרת, ובמיוחד של החומצת הלאורית המצויה גם בחלב האם ולה סגולות רבות.

אורך חומצת השומן משמעותי לאופן שבו הגוף שלנו מעכל ומשתמש בחומצות אלו. חומצות שומן בינוניות שרשרת מסיסות יותר במים, נספגות ישירות בכבד ומהוות מקור ליצירת אנרגיה. הן אינן זורמות במחזור הדם ולכן לא גורמות להצטברות של שומנים בכלי הדם.

חשוב לציין כי שמן קוקוס בריא רק בכבישה קרה. שמן קוקוס מתועש ומעובד הוא מאוד לא בריא, ובתהליך העיבוד שלו השומנים הרוויים הופכים לשומן טראנס. לעומת זאת בשמן קוקוס מכבישה קרה שומר על יתרונותיו הבריאותיים.

לשמן הקוקוס יתרונות רבים - נגד כולסטרול, מחזק מערכת חיסון, משפר איכות חלב אם, משמש כמקור טוב לייצור אנרגיה זמינה לגוף, מאזן רמות סוכר בגוף, מגביר את קצב חילוף החומרים ומסייע לירידה במשקל, מצויין לבריאות השיער והעור.

3 כפות ביום יעשו את העבודה. ניתן כמובן גם להשתמש בו בבישול בשל נקודת החימצון הגבוה שלו. ניתן למרוח על העור, השפתיים והשיער.

ועכשיו לא נותר אלה להמשיך ולהנות מהחג ולא להפוך אותו לחגיגת שמן שרוף ולא איכותי...

סופגניות מקמח כוסמין אפיות

רכיבים:

500גר' קמח כוסמין מלא
כף שמרים יבשים
2ביצים
3/4כוס סוכר קנים
כפית גרידת לימון
כפית מיץ לימון
3/4כוס מים
1/2כוס מיץ תפוזים טבעי
100גר' שמן קוקוס מוצק
כפית מלח



אופן ההכנה:

מערבבים את הקמח, סוכר הקנים, השמרים וגרידת הלימון. מוסיפים את המים, מיץ התפוזים, מיץ הלימון והביצים. לשים יחד עד קבלת עיסה אחידה.

מוסיפים את שמן הקוקוס (לא נוזלי!) ואת המלח. לשים מעט עד קבלת בצק אחיד וחלק.

מכסים את הקערה ומתפחים כשעתיים.
לאחר התפיחה מחלקים את הבצק לכדורים לפי הגודל הרצוי, מניחים בתבנית,
מכסים ומתפחים שנית.

מחממים את התנור ל- 160 מעלות.
לאחר ההתפחה, אופים כ-25 דק' (בתנור שחומם מראש) עד שהסופגניות
מקבלות השחמה אחידה.
ממלאים במילוי הרצוי ובזקים אבקת סוכר.



חג שמח

מיכל יודאיקין נטורופתית

The following little allegory is a much shorter version of one I wrote to celebrate the 60th birthday of my dearest acquaintance, Dame Shirley Bassey (Dame = A Female Knighthood.).

THE WELSH THRUSH. . / Melvin simons

The Fox came out of his hole as the lambs were led to the enclosure. It was almost dusk and there were a few stragglers but the Fox had no wish to harm the small animals. Instead he watched them on their way, then went down to the stream for his evening drink. Shortly there came to the stream two large Hounds but when they saw the Fox drinking they hid, for they didn't want to frighten him. And when the Fox finished drinking they saw him safely on his way.

Tseep! Tseep! "I can't believe my eyes", cried a common Sparrow, who was watching the scene. And she clapped her wings together making a great disturbance. "Oh do stop it" trilled a Starling, who was trying to sleep. "But didn't you see", cried the

Sparrow, who still couldn't believe her eyes. "I did see, thank you," replied the Starling. "And if you don't stop making a disturbance I shall leave this place". A little embarrassed, the Sparrow came quietly to rest on a branch beneath the Starling. "That's better", said the Starling., "Now, if you can restrain yourself , you may tell me what perplexes you so.

"Well I thought it was customary for the higher animals to destroy the lower breeds -- if you'll pardon the expression". "How ignorant you are ! " exclaimed the Starling. "They're all lower breeds except my friend the Nightingale The Prima Donna herself, who, incidentally, is on her way to visit me as we speak.

" Not True", blurted a very blunt Skylark who had been listening to the onversation. " Not True ?" snapped the Starling. " How dare you. The Nightingale Informs me of all her comings and goings. And it so happens that the Diva and I are the only true Songbirds. But what would a mere Skylark know of such things" "The Hounds lay down with the Fox after they heard the Welsh Thrush sing".

" What nonsense." Replied the Starling, "There's just two true Songbirds -- the Diva and myself. If you don't believe me, ask any student of Ornithology."

Clearly, you have never heard the Welsh Thrush. In fact, so beautiful is her voice, that I've learned that people who hear her, not only become more considerate and compassionate, but some experience fulfillment also.

"Stuff !" Mocked the Starling, " As if anyone of low birth could be fulfilled by hearing a Song. Repent, I warn you. Ask forgiveness lest you be struck down. And the little Sparrow began to tremble and lowered her head in shame.

Tu-Whit! Tu-Whoo! Hooted a wise Owl who heard the discussion from a high bough. "I don't know what you mean by Low Birth. Isn't what some regard as High Birth just affectation and hypocrisy, to others?".

" But only those of higher birth can truly appreciate Art and learning.

There's some truth there mused the Owl. But much of the best in Art is produced by people you believe lowly. And Art needs its Interpreters, and sometimes the interpreter is the finer Artist. Which makes the Welsh Thrush the finest Artist because she interprets with such profundity that no nuance is missed and new meanings emerge from her songs. Truly the nightingale is a Callas, and the Starling a Melba, but the Welsh Thrush is these and more. For where they have achieved perfection and life, she goes beyond this to the essence, the Soul. Such is the Quality of Song of The Welsh Thrush.

Suddenly, was heard in the distance a soft Hweeting call. And as the satin soft sound grew richer and louder, everyone looked up and saw reflected in the half light the slender underpart of the Nightingale. And the whole countryside came out to see her and greet her and hear her enthralling song. But as she got closer, they saw that it wasn't really the Nightingale but merely the lowly creature, the Welsh Thrush who astounded the entire countryside with the richness and Power of her beautiful voice.

The next day somebody saw the Nightingale looking wistfully out to sea. For although she was never a migratory creature, she often wondered what magical things she would experience if she were.

Melvin. S.



סדרת הופעות החורף בפאב ממשיכה!
בשבת הקרובה יגיע אלינו זמר יוצר נפלא בשם אייל כהן,
בוגר בי"ס רימון
שני קליפים שלו כבר צברו יחדיו מעל 50,000 צפיות
ביוטיוב, מוזמנים לחפש אותו ולבוא לשמוע אותו LIVE
אייל יבצע בהופעה שירים מוכרים ושירים פרי עטו.
הפאב ייפתח בשעה 15:30 עם דוכני פופקורן וטוסטים
לנשנש
ההופעה תתחיל בשעה 16:00 ולפניה תהיה הדלקת נרות
חגיגית!
תשלום במזומן בסיום ההופעה, כל אחד כפי יכולתו
כולם מוזמנים, מכירת אלכוהול מגיל 18 בלבד
העישון יוגבל לאיזור מסויים לטובת ציבור הלא-מעשנים

מוזיקה בשבת אחה"צ - פאב כ"ה

16.12
15:30

דוכני מזון קל
לכל הגילאים

לפני ההופעה:
הדלקת נרות
חגיגית

הזמר היוצר אייל כהן
בשירים מוכרים ומקוריים

שבת 16.12, פתיחות הפאב 15:30, תזלילת הופעה 16:00
 תשלום במזומן בסיום ההופעה, כל אחד כפי יכולתו
 * מכירת אלכוהול לגילאי 18 ומעלה *
 * העישון יוגבל לאיזור מסויים לטובת ציבור הלא מעשנים *

הופעות נוספות בשבועות הבאים...

לפרטים: מאור ראובינוב / רוני וגנר

תרומה של טלפונים ישנים לצרכי מחקר



אני חוקרת את השפעת הממשק בעמק החולה על התנהגות העגורים בתקופת הסתיו והחורף. הממשק נועד לפתור את הקונפליקט בין שמירת טבע לחקלאות ולשמור על השדות הרגישים למניעת נזקים בלי לפגוע בעגורים.



העגורים נושאים משדרי GPS שמאפשרים לדעת את המיקום שלהם כל חמש דקות. כדי לדעת את המיקום של בני האדם שאחראים על גירוש העגורים מהשדות הרגישים אני רוצה להשתמש בסמרטפונים ישנים.

כדי שהאפליקציה תעבוד אני זקוקה לטלפונים עם מערכת אנדרואיד, GPS ו-WiFi עובדים. אם יש למישהו טלפון שכבר אינו בשימוש והוא מוכן לתרום אותו למחקר אשמח שתפנו אלי

סשה 054-7440427

נמסר לפירסום ע"י אילנה ברמן פרנק.

אשתך אתכם בסיפור עם שהגיע לידיי....

"כשברא הקדוש ברוך הוא את האור, עוד לא נבראה השמש, ולא נברא עוד הירח ולא נבראו הכוכבים. לא היה זה אור רגיל. האור הראשון היה אור מיוחד. אור פנימי. אור רוחני, שאדם יכול היה לראות בו מסוף העולם ועד סופו. ראה הקדוש ברוך הוא שבני האדם יפרו וירבו ורובם עלולים לעשות שימוש לרעה באותו אור יקר וטוב.

החליט הקדוש ברוך הוא לגנוז את אותו האור, ולברוא במקומו את השמש והירח והכוכבים שיאירו ליצורים החיים על הארץ. נמלך הקב"ה בדעתו - היכן כדאי לגנוז את האור? באו המלאכים והחלו ליעץ לו. אמר גבריאל: אלוהי השמים! גנוז את האור הרחק על הירח - לעולם לא יצליח האדם לטפס גבוה כל כך. אמר הקב"ה: לא, יום יבוא והאדם יבנה לו חללית ויגיע לירח ולכוכבים. אין זה טוב לגנוז שם את האור. אמר רפאל: רבונו של עולם! הטמן את האור עמוק במעמקי האוקיאנוס, לשם בודאי לא יגיע האדם לעולם.. לא! אמר הקב"ה, ביום מן הימים יבנה האדם כלי הנקרא צוללת וגם לשם הוא עתיד להגיע. גם זה לא רעיון טוב... וכך כל מלאך ומלאך הציע רעיון חדש, ואת כולם דחה הקב"ה, כי ידע שאין מקום שיבצר מן האדם להגיע ולחפש בו.

לבסוף לחשה השכינה - יש מקום אחד שאם נטמין בו את האור לעולם לא ימצא אותו האדם. זהו המקום היחידי שבו הוא יפחד לחפש ... היכן הוא המקום הזה? שאלו כולם עמוק בלבו של האדם, אמרה השכינה. זהו המקום היחידי שבו האדם לא ירבה לחטט, ומי שיעמיק וימצא שם את האור הגנוז - הרי ראוי הוא לו ... "

(אגדת עם, חז"ל?)

הביאה אליכם: שושנה שרקי.



**חג חנוכה שמח,
הרבה אור ושכולנו נמצא את האור הפנימי בתוכנו
ונהיה מאושרים.**



עיצוב חנוכיה מבצק סוכר, עדיה שרקי גולדנר.