



גיליון מס' 2609 י' באדר תש"פ * 6 במרץ 2020
 כפר הנשיא * עלון פנימי
 עורכת: שושנה שרקי sachlav@outlook.com

אני מביאה כאן ציטוט של מכתב שקיבלה תמר, וצאו שווה שגם אתם תקראו. למען נדע, ואם יביאו המילים גם שלווה נפש, אז הרווחנו.

שלום תמר ,

גם אותך נגיף הקורונה מעט מפחיד??? / דינה קינן

האמת, שגם אותי בתחילה החדשות הטרידו, אך לאחר הבנה שזו רק עוד סוג של שפעת, הפחד הפך לסקרנות והסקרנות לעניין מה מביא אדם הבריא למצב שהוא חולה..?

עניין הקורונה הביא אותי להרהר רבות בסינים, בהודים, היפוקרטס והרמב"ם כוווולם אמרו, כתבו והטיפו כבר מזמן, שהדרך היא דרך של מניעת מחלות, ולא של טיפול במחלות!

הסינים אמרו יפה עוד לפני 5000 שנה כי לרפא מחלה זה כמו לצאת למלחמה כשהחרבות אינן מושחזות או להתחיל לחפור את הבאר כשאתה כבר ממש צמא...

אז למה דווקא הסינים חלו ראשונים????? שאלת השאלות, התשובה לדעתי היא, כי הם התרחקו מדי ממסורת עתיקה וארוכה של מניעה וטיפול הבריאות ואיבדו את עצמם לדעת באורח חיים המקדש חומריות, תחרותיות וכסף כמושא עליון. איכות החיים של רבים בסין ירודה הצפיפות והזיהום בערים מהקשים בעולם.

כולי תקווה ותפילה שסין תתעורר ואיתה אנחנו, העולם המערבי המתפתח כביכול, אך מכלה את עצמו.

הדרך היא דרך של מניעת מחלות,

ככה חייה את חיי וכך גם מטפלת, יועצת ומלווה תהליכי הבראה

היום אשתף אותך בגישה המניעתית בדרך החיים של מניעת מחלות

מה שכל כך מופלא בגופנו הוא שאף פעם לא מאוחר. מיד כשנאפשר תנאים טובים יותר הגוף ישאף לבריאות אופטימלית. נורא פשוט לכאורה, אך מכיוון שרובנו התרחקנו מעט מהמקום בו אנו קשובים ומודעים לגופנו, קצת עזרה לא תזיק ואף אולי תועיל .

תנאים בסיסים לחיים בריאים :

1. בריאות הנפש (אהבה, אמונה, שמחה, סיפוק, פירגון וחמלה)
2. בריאות הגוף (תזונה נכונה, שינה ומנוחה מספקת, הרפייה ופעילות גופנית נכונה)
3. סביבה בריאה (אוויר נקי, טבע , סביבה אנושית נעימה-בבית,בזוגיות ובעבודה)

בכדי שנוכל לקיים תנאים אלו עלינו לחיות במודעות:

- הקשבה לגוף – רעב, צמא ושובע. כאב, עייפות וערנות.
- הקשבה לנפש – לסלוח, לאהוב, לשמוח ולהרפות.
- הקשבה לסביבה – עונות השנה והשפעתן עלינו, שמירה והגנה על הטבע ששומר ומגן עלינו, תשומת לב לאנשים שסביבנו.

איך עושים זאת?

- מודים כל יום על הטוב שבחיינו, סולחים, אוהבים ומפרגנים כמה שיותר.
- אוכלים כשרעבים - אולי את צמא/ה או אוכל/ת מתוך תחושת שעמום או עצבנות. בחרו מזון מזין ופחות מזיק!
- מפסיקים לאכול כששבעים – עשו לכם למטרה לזהות תחושת שובע (תחושת מלאות, תאבון יורד, לחץ באזור הסרעפת או הגרון ועוד).
- שותים כשצמאים ובעיקר מים וחליטות צמחים. (קפה ומשקאות ממותקים אינם נחשבים כנוזלים מזינים)
- מסיימים לאכול מוקדם ככל האפשר בערב ומאפשרים מנוחה למערכת העיכול.
- הולכים לישון כשעייפים (שנ"צ...) 6-8 שעות שינה למבוגר. שנת הלילה היא החשובה ביותר לא יאוחר מ-23:00 ויקיצה עם הזריחה. **כל קיצוץ בשעות השינה יקצץ בבריאותך!**
- לזוז כל יום! - הליכה זה נפלא וכל דבר מעבר לכך זה בונוס.
- אל תפגעו, לא בעצמכם, לא בסובבים אתכם ולא בטבע ובסביבה.

וראו זה פלא! כמה נתתם, מה מנעתם וכמה קיבלתם!

**שבת של שלום, מנוחה ושלווה
שלך דינה קינן**



אנו מבקשים להודות מאד לכל אלה שליוו אותנו המשפחה במותה של אמא ותמכו וסייעו לנו :

תודה - לריטה, לשמעון ולצוות הנוי על הכנת בית הקברות ללוויה.

תודה - לרפי פרנק על ארגון והובלת טקס הקבורה.

תודה - לרחל גינת על קריאת ההספד ולסמי אוחיון על ההקראה.

תודה - לרחלי, מעיין ונועה שהכינו את המועדון ואת הכיבוד העשיר לאחר ההלוויה.

תודה - לאירנה זעפרני מהרווחה שסייעה לנו בצידוד ובמצרכים לשבעה.

תודה - לכל אלה שהגיעו לנחם, להשתתף בצערנו ולהעלות זיכרונות יפים מאמנו.

תודה - לכל אלה שהביאו מכל טוב כיבוד ועוד, לימי השבעה.

תודה - לכל מי שטרח הכין ובישל עבורנו ארוחות במהלך השבעה.

מודים ומעריכים מאד

משפחות גוטר ודדוש

מהמרפאה

לקניית תרופות, יש להגיע עם כרטיס מגנטי.

לא תהיה מכירת תרופה ללא כרטיס!!

Purchase of medicines can only be done with a
Kupat Cholim card.

There will be no selling medicines without a card.



על דא ועל הא / חעט: תמר וולפין

• הבחירות שהיו:

מכיוון שאני מחויבת כלפי שושנה שרקי, ללחוץ על הכפתור SEND ביום שלישי בערב - ברגע זה עדיין אין תוצאות סופיות של הבחירות, ולכן אני פטורה מלהרהר כאן עכשיו, בפני כולם, על התובנות שלי מהבחירות שהיו. עד השבוע הבא יש עוד שבוע שלם! בקבוצת הווטסאפ המשפחתית שלנו עברו הבוקר שני קטעי שירים: "אני אבחר בך ואת בי תבחרי וביחד נהיה לרוב, אם בקיץ הזה תלבשי לבן ותתפללי לטוב..." וגם: "לפעמים אני, לפעמים אתה, כה זקוקים לנחמה..." ותודה לנעמי שמר ולרחל שפירא.

• המרפאה שלנו:

בבת אחת התחלף כמעט כל צוות המרפאה: הרופא ושתי האחיות. גם האחראית מטעם הקיבוץ, אירנה זפרני, החליפה את קודמתה – איילת מרום. מכל הצוות נשארה, כעמוד תווך, דורית צחור. אינני זוכרת אם כתבתי זאת כבר בעבר, אבל כשדורית הייתה בחופשה לא קצרה, שמעתי מפי ד"ר אלדר שבחים מפליגים על הידע ועל היכולות של דורית.

נשאר לי רק להודות ליפעת וליעל על הטיפול שזכינו לו (לד"ר אלדר הודיתי כאן בעבר) ולאחל קליטה מהירה לצוות החדש. ולדורית: חזקי ואמצי, ואולי זאת גם ההזדמנות שלך, ושל כולנו, ללמוד קצת ערבית.

• חנות קטנה ומטריפה, ובה תוצרת של ארלין פרימוסט:



ברחוב צדדי בגבעתיים, שוכנת חנות קטנה, שכל הסחורה שבה קשורה לשמירה על הסביבה. אני מגיעה לשם מפעם לפעם בעיקר על מנת לקנות זרעים להנבטה, ובאותה ההזדמנות אני גם מסתכלת מה נוסף למדפים (מוצרי בריאות למיניהם, קרמים ומוצרי טיפוח אחרים, כלים ואביזרים לשימוש רב פעמי בריא, צעצועים מעץ, ועוד דברים שאינם עשויים מפלסטיק, ואינם רעילים).

במרכז החנות מצאתי את המוצרים של ארלין פרימוסט, המייצרת כיסויים מבד המצופה בדוג דבורים, הכיסויים שומרים על טריות המזון, והם לשימוש רב פעמי.

מיד אמרתי בחנות שארלין היא מהקיבוץ שלי, והנה העדות המצולמת לדוכן שלה, עם מוצרי ה-BEEWAX:

• האלוף טל קלמן:

ועוד גאווה מקומית: בשבוע שעבר התבשרנו כי תת-אלוף טל קלמן, שנולד וגדל כמה שנים בכפר הנשיא, הועלה לדרגת אלוף, והוא יהיה אחראי לנושאי אסטרטגיה ואיראן. בהחלט קידום משמעותי, ואנו משתתפים בגאוות הוריו ג'רי ועדנה קלמן.

• כביש שש:

פעמים רבות קורה לנו שאנו נוסעים בכביש שש, והתנועה בו איטית מאד מאד. בדרך כלל, למזלנו, זה בכיוון ההפוך לנסיעתנו, ואנו צופים בשיירה שכמעט עומדת במקומה. אבל בנסיעתנו האחרונה, גם בכיוון הנסיעה שלנו היה, כנראה, עומס רב מאד, עד כדי כך שתוכנת הניווט ווייז המליצה לנו להעדיף את כביש החוף. תוך כדי נסיעה, בדקנו פעם נוספת, ושוב – ההמלצה הייתה כביש החוף כדי להגיע מוקדם יותר.

מה שמרגיז מאד בעניין זה הוא, שהזחילה האיטית הזאת שעולה לנוסעים הרבה כסף, עומדת בניגוד לציפייה לכביש מהיר יותר – כביש אגרה.

אני רוצה להציע אתגר לסטארטאפ: שינוי בתוכנת החיוב של כביש שש, כך שאם התנועה נוסעת במהירות נמוכה מ-60 קמ"ש, יבוטל החיוב של הנוסעים לקטע המסוים הזה בכביש. אם יום אחד תהיה לנו ממשלה ראויה וכנסת מתפקדת, צריך יהיה לחייב את החברה לבצע שינוי כזה.

• קורונה א':

גאווה לאומית, גאווה אזורית: במעבדות מיג"ל שלנו (שלנו – של פיתוח הגליל, אגודה שאנחנו חברים בה) נמצא חיסון לעופות כנגד קורונה, התקווה היא שגילוי זה יזרז את מציאת החיסון לקורונה בבני אדם.

אין ספק שגילוי זה מוסיף יוקרה למוסד מכובד זה.

• קורונה ב':

יחד עם המשך ההיסטריה העולמית והלאומית סביב וירוס הקורונה, אפשר מפעם לפעם לשמוע גם קולות שפויים ומתונים יותר.

קול אחד כזה הוא קולה של דינה קינן, נטורופתית ומורה לאורח חיים בריא מקיבוץ הגושרים. השבוע קבלתי ממנה את המייל שאני מצרפת. שווה קריאה.

• קריאת המגילה:

את חגיגות הפורים נפתח בערב לכל הקהילה סביב החג והמגילה.

ביום שני 9.3 נתכנס בשעה 17.30 בלב הקיבוץ. תהיינה הפעלות לילדים, אוזני המן ומשקה חם או קר

ובשעה 18.00 נתחיל לקרוא במגילה, והפעם חידוש: את הקריאה תלווה הקרנה של מצגת תמונות להנאת הקהל.

בואו כולכם, בואו מחופשים, הביאו מגילות או ספרי תנ"ך, הביאו רעשנים, וביחד נספר את הסיפור של הצלת העם היהודי מגזירת השמדה.

שבת שלום וחג פורים שמח

תמר וולפין



פורים

קריאת המגילה

ביום ב' 9.3 במועדון ובלב הקיבוץ.
בשעה 17:30 התכנסות, כיבוד כיד המלך אחשוורוש ויצירה לילדים.
תוכלו להכין רעשנים עבור קריאת המגילה.
ב 18:00 תחילת קריאת המגילה. בזמן קריאת המגילה הורים מתבקשים לשבת ליד ילדים צעירים ופעוטים.
תביאו מסכה או כתר או תחפושת מלאה ורעשנים וגם מצב רוח מרומם במיוחד



פורים לילדים - הקרקס מגיע לקיבוץ

ביום ג' 10.3 בשעה 16:00 יתקיים הפנינג לילדים בארגון חניכי המכינה במועדון הישן, ובאזור מתחת המועדון.
חובה לבוא מחופשים!!!
יהיו הפעלות, תחנות, דוכני מזון, פרסים ועוד המון הפתעות.



מסיבת פורים ירוקה למבוגרים



תתקיים ביום ו' 13.3 בלב הקיבוץ פתיחת דלתות בשעה 21:00 הנושא השנה: ירוק תפאורה מהממת. תחרות תחפושות נושאת פרסים, הכינו תחפושת בהתאם ואולי תזכו בפרס ריקודים עד אור הבוקר עם DJ אורי הדר, ו DJ TALKO אוכל חופשי ואלכוהול במחירי קיבוץ.



הכניסה למסיבה: לחברים ותושבים משלמי מיסים ב כרטיסים ניתן לרכוש בלב הקיבוץ במחיר 20 ש"ח, בערב המסיבה, קניית כרטיס ב 40 ש"ח.

להתראות בשמחות, ועדת תרבות



פורים ירחיק בכפר הנשיא



יום שישי, 13.3.2020
פתיחת דלתות ב-21:30 בלב הקיבוץ

מה מחכה לנו?

DJ TALKO

B2B

DJ ORI HADAR

תחרות תחפושות (עם פרסים!)

אוכל חופשי

אלבוהול במחירי קיבוץ

כניסה חנם לתושבי הקיבוץ!
אורחים מבחוץ - 20 ש"ח בקנייה מוקדמת
קנייה במקום - 40 ש"ח

צובעים את הכפר בירוק!

BAZAART®



בואו לחגוג איתנו

אביב בכפר הנשיא

ימות תוצרת מקומית- בציר 2018 מהכרם של דור
וליו כפר הנשיא

חן מוריין פותחת את הארון- מכירת בגדים
חדשים ויד שנייה

מוזיקה, דשא ושמש

יום שבת 20.03.18 | פאב כפר הנשיא
12:00 |

כניסה חופשית

מכירת ינות ובגדים- תשלום במזומן או ב-bit



אנגלוס נובוס

בעקבות הטינופת שהותירה בי מערכת הבחירות, הרהרתי לעצמי כמה הרהורים לא קלים על ההיסטוריה, ומה לעזאזל יכתבו אנשים כאשר יבואו לסכם את תקופתנו במדינה הקשה הזאת, שמתאמצת, נורא מתאמצת, להישאר דמוקרטית וזרמים עכורים שעולים מן העבר מאיימים לבטל את קיומה. אביא כאן שניים מהם:

1. זמן קצר לפני מותו, בשנת 1940, כתב ולטר בנימין תזה נודעת בשם "תזות על מושג ההיסטוריה" בהשראת הציור "אנגלוס נובוס" של פול קליי. ולטר בנימין ראה בו מעין "מלאך ההיסטוריה", הזוכר את העבר וחרד מעתידו של הגזע האנושי. הוא גם ראה בו מלאך המתעתד לעזוב את ההווה האנושי הנורא, ולעופף אל עבר העתיד. וכך כותב בנימין:

"יש תמונה של קליי הנקראת אנגלוס נובוס. מתואר בה מלאך, הנראה כאילו הוא עומד להתרחק ממשו, שהוא נועץ בו את עיניו. עיניו קרועות לרווחה, פיו פעור וכנפיו פרושות. כך נראה בהכרח מלאך ההיסטוריה. הוא מפנה את פניו אל העבר. במקום שם מופיעה לפנינו שרשרת של אירועים, רואה הוא שואה אחת ויחידה, העורמת בלי הרף גלי חורבות אלו על אלו ומטילה אותן לרגליו. בלי ספק היה רוצה היה להשתהות, לעורר את המתים ולאחות את השברים, אבל רוח סערה הנושבת מגן-העדן נסתבכה בכנפיו, והיא עזה כל-כך, שהמלאך שוב אינו יכול לסגרן.

סערה זו הודפת אותו אל העתיד, שהוא מפנה אליו את גבו, ובאותה שעה מתגבהת ערימת ההריסות לפניו עד השמים. מה שאנו מכנים קידמה הוא הסערה הזאת". ולטר בנימין, "תזות על הפילוסופיה של ההיסטוריה"



פול קליי אנגלוס נובוס

2. איש עומד בבאזל על מרפסת ומתבונן הרחק אל העתיד.
רואה מה שעתיד לקרות כאן ו...



"על מנת להנהיג אנשים – לך מאחוריהם"

(לאו צה)

סיומה של תקופה / פם פינק

עוד מוסד ותיק של הקיבוץ עומד להיסגר – המכבסה. חבל, אבל אלה הזמנים. במשך השנים עבדו שם הרבה אנשים- אני יודעת על אייבי, רותי מרכס, עירית ינטיס, מיכל גלוק, תרצה, שרה, אבלין, אביטל, בני משק בימי העבודה שלהם, חברי אולפן ומתנדבים. כמו כן, בגיהוצים עבדו הרבה ותיקות והורי חברים. ג'וליה, ליבי ופנינה ליפשיץ, ז"ל, גיהצו (בשמחה) את חולצות החברים. היו חברים שעבדו שנים רבות, ואחרים עזרו לפי בקשת סדרן העבודה. תודה רבה לכול מי שעבד במשך השנים במחסן ובמכבסה.

בכל הזמנים השתדלנו לתת שירות טוב בכל התחומים האלה: כיבוס, תלייה, קיפול כביסה ותיקונים, כביסת חיילים בערבי שבת, הובלת כביסה ללקוחות מבחוץ.

תודה מיוחדת למנהלות המכבסה, פיליס ואלינוע, שעמלו קשה במשך שנים רבות, לשרת את החברה בצורה הטובה ביותר.

תודה רבה לכל אנשי האחזקה שבאו לעזרתנו: יובל, אלברט, גבי אורן, מלווין, משפחת וויטהם, הרולד, שמעון הבנאי, וכל מי שעזר במשך השנים.

אני עצובה שאנחנו נאלצים לסגור את המכבסה, אבל אני שמחה שיכולתי להיות חלק במוסד החשוב הזה בקיבוצנו,

ולתרום את חלקי בקיומו.

להתראות במדרכות הקבוץ.

פם



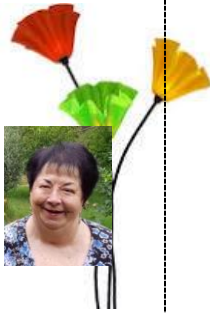
חזרתי.

- בחפירות בירושלים, נמצא אתר, שחושבים שהיה שוק גדול, כגודלו של שוק מחנה יהודה.
- אחרי דין ודברים בין חקלאים לקק"ל, התחילו שוב להאכיל את העגורים. כרגע מגיעות חסידות לעמק החולה. בקיצור התחילה נדידת האביב.
- באגמון נפתחה מרפאה לחיות בר, אז חברים, מי שמוצא חיה / ציפור, יכול ליצור איתי קשר, ונביא למרפאה.
- כמו כן, מי שמעוניין להתחבר לחיבולנס, מוזמן. צריך רכב. הרעיון הוא לנייד כמה שיותר מהר או לאגמון, או לבי"ח לחיות בר בספארי. פשוט מעבירים את החיה למישהו אחר שנוסע לכיוון הרצוי. זאת אומרת אם יש לי צב, והוא צריך להגיע לספארי, אני מעביר אותו למישהו שנוסע דרומה וככה כולם יכולים לעזור לו.
- באגמון פותחים "גוזלייה" שבה צריכים מתנדבים, לצורך האכלה של הגוזלים 3 פעמים ביום וצריך גם כלובים קטנים, לוחות חיתוך, סכיני חיתוך, קערות נירוסטה ועץ, סלסלות קש קטנות ובינוניות, מכסי פלסטיק גדולים כמו של מטרנה. אפשר להביא אלי או ישירות לאגמון. ומי שידוע/ת לסרוג ומוכן/נה לעזור או להתנדב, שיפנה ל: agwildrc@gmail.com

שיהיה לנו סופ"ש ירוק

איציק





משולחן העורכת

"אסור לי לאבד אמונה באנושות.

האנושות היא אוקיאנוס.

אם כמה מטיפות האוקיאנוס הן מלוכלכות,

האוקיאנוס עצמו לא נעשה מלוכלך"

גנדי

