

דברי הכפר



גיליון 2652 *י"ז בטבת תשפ"א **1 בינואר 2021**

עורכת: שושנה שרקי sachlav@outlook.com

כפר-הנשיא עלון פנימי

Happy New Year



65 שנה להכרזה על גרעין ה'



מבוא

בסוף דצמבר 1955, התקיימה הוועידה השנתית של תנועת הבונים בבריטניה. מכיוון שהיה זה עיצומו של החורף (חופשת חג המולד, שנוצלה על ידי התנועה היהודית-ציונית לצורך קיום הוועידה שלה) ובגלל מזג האוויר, התכנסה הוועידה באחוזה, TYRRINGHAM HOUSE, שבעליה שירד מנכסיו, השכיר אותה לכל מי שהיה מוכן לשלם (אפילו אם היו אלה עשרות נערים יהודיים).

באחד מרגעי השיא של הוועידה הכריזו על הקמת גרעין חדש לעלייה ארצה לקיבוץ. אלק הודיע על הקמתו של גרעין ה' וכולם הריעו: היי היי! (חשוב לציין כאן שהחלטה על הקמת גרעין חדש, התקבלה כמה חדשים לפני כן, כפי שתקראו בהמשך, אבל הוועידה שימשה במה להכרזה רשמית על הקמת הגרעין).

בימים אלה אנו מציינים 65 שנים לאירוע זה. ולכבודו אנו פותחים בסדרת מאמרים וראיונות, שיתפרסמו מעל דפי "דברי הכפר" במהלך השבועות הקרובים.

בין המרואיינים יהיו חברי גרעין, כמה מהוותיקים אשר קבלו אותם בקיבוץ, ובני הדור השני, השלישי והרביעי של הגרעין.

הצוות המראיין והעורך: שושנה שרקי, נורית אורן ותמר וולפין (שלושתנו לא היינו בגרעין ה' אבל אנו עושות זאת באהבה).

חג שמח לגרעין ה'.



1

גרעין עליה רבונ'ס אמלי"ה
 HP LaserJet Pro MFP M428fdn
 13:47:20 2020 04 15
 נשיאת חברת הפעולה לבסרמא



קטן	מחיר	מחיר	מחיר	מחיר	מחיר
1	06.341241.8	36	מחיר	מחיר	מחיר
2	06.468410	38	מחיר	מחיר	מחיר
3	06.438399.5	35	מחיר	מחיר	מחיר
4	06.589075.7	34	מחיר	מחיר	מחיר
5	06.589552.0	34	מחיר	מחיר	מחיר
6	06.834003.3	32	מחיר	מחיר	מחיר
7	06.535733.7	37	מחיר	מחיר	מחיר
8	06.584018.0	38	מחיר	מחיר	מחיר
9	06.538643.8	32	מחיר	מחיר	מחיר
10	06.538642.7	34	מחיר	מחיר	מחיר
11	06.54458.2	33	מחיר	מחיר	מחיר
12	06.430244.1	35	מחיר	מחיר	מחיר
13	06.430244.1	36	מחיר	מחיר	מחיר
14	06.538642.1	37	מחיר	מחיר	מחיר
15	03.130428.0	32	מחיר	מחיר	מחיר
16	06.574075.4	34	מחיר	מחיר	מחיר
17	06.461804.4	35	מחיר	מחיר	מחיר
18	03.124442.3	33	מחיר	מחיר	מחיר
19	06.569100.5	31	מחיר	מחיר	מחיר
20	06.589075.7	32	מחיר	מחיר	מחיר
21	06.819346.5	32	מחיר	מחיר	מחיר
22	06.819347.3	32	מחיר	מחיר	מחיר
23	06.542388.9	34	מחיר	מחיר	מחיר
24	06.579262.3	34	מחיר	מחיר	מחיר
25	06.579261.5	34	מחיר	מחיר	מחיר
26	06.461805.1	38	מחיר	מחיר	מחיר
27	06.430244.1	35	מחיר	מחיר	מחיר
28	06.574075.4	38	מחיר	מחיר	מחיר
29	02.704495.7	35	מחיר	מחיר	מחיר
30	06.574075.4	34	מחיר	מחיר	מחיר
31	02.704496.5	36	מחיר	מחיר	מחיר

(20.11.63) (מחיר) (מחיר) (מחיר)

CHBK11403Y

TETONXXXXXN001 1205A 00

שימוריות קולור



65 שנה להכרזה על גרעין ה'



גרעין ה' בכפר הנשיא / מאת: אריה וולפין

בוועידה הדו-שנתית של תנועת הבונים בבריטניה, שהתקיימה ב"טירינגהם האוס" אשר בצפון אנגליה, בחורף 1955, הוכרז, באופן דרמטי, על הקמת "גרעין ה' ". חברי הגרעין הקודם, נפרדו מחופי בריטניה כשלוש שנים קודם לכן, ולאחר תהליך קליטה בארץ, הצטרפו לקיבוץ החושלים (עמיעד דהיום). מספר החברים שהגשימו את המטרות של התנועה, ושהו עדיין באנגליה, התדלדל, ולכן הזמן היה בשל להקמת גרעין חדש.

ההשראה שהועידה חוללה חישמלה את האווירה וכתוצאה מכך, שמונים חברים הצטרפו לגרעין, שזה עתה נולד. הדבר נתן לתנועה זריקה אידיאולוגית שהשפיעה מיד.

השנה 1955, סימנה עשר שנים מאז ניצחון בנות הברית על כוחות הציר במלחמת העולם השנייה. זיכרון השואה היה עדיין טרי בתודעת הנוער, ומאוד השפיע עליהם. זה היה הרקע שהמדינה היהודית, שקמה שבע שנים לפני כן, נתנה לכולנו השראה רבה, כאשר ישבנו מסביב למדורות ובכל הזדמנות אחרת, שרנו בהתלהבות רבה, שירי ארץ ישראל ושירי מלחמת העצמאות.

עליה לארץ היוותה את הרעיון המרכזי של התנועה בעת ההיא, והיה מובן מאליו שסוג העליה מ"הבונים" יהיה חלוצי, קרי – לקיבוץ. כל ספק בכך בקרב חברים כל שהם, התבטא בעזיבת התנועה, עם כל הצער והכאב בכך. עם זאת, היו חברים כלשהם שמצאו מגדרם כדי שיצאו להפוך את התנועה לפלורליסטית יותר תחת דגל של "העליה", כדי לספק אליבי להמשך החברות ללא ה"הגשמה" הקדושה. סטודנטים שרצו להגשים נתקלו בהתנגדות להצטרף לשורות המגשימים, למרות כוונותיהם. מעטים מהם הצליחו להצטרף לשורות הגרעין, אך זאת היתה פונקציה של התחייבותם כלפי התנועה והגרעין. הנורמה של הליכה ל"הכשרה" בגיל 18 נשארה דומיננטית, כי זה נחשב כאמצעי הטוב ביותר ליצור ולפתח קבוצה בת קיימא, בתנאים אופטימליים וטהורים מבחינה חינוכית.

"החלוצים", סוציאליזם, "חומה ומגדל", "עליה ב'", "מלחמת העצמאות", "הפלמח" – אלה היו הנושאים שהדליקו אותנו וקרבו אותנו להגשמה עצמית. המהלך הזה התקיים בתקופה שבריטניה היתה בעיצומה של תהליך שיקום שלאחר המלחמה.

לאחר בחירת מפלגת הלייבור הסוציאל דמוקרטי, חינוך אקדמי בחינם היה נגיש לחברי הבונים, יוצאי מעמד הביניים, ושממשפחותיהם שאפו לנצל את האפשרויות שהמדינה העניקה לילדיהם. מובן מאליו שרוב הנוער היהודי ניצל את ההזדמנויות האלה, אך למרות המגמה הזאת, כ-80 חברים ותיקים של התנועה הפגינו בלהט את האידאולוגיה שלהם, והצטרפו לגרעין בכוונה ברורה להתיישב בקיבוץ בארץ ישראל, על פי האידאולוגיה של התנועה.

קבוצת העלייה הראשונה של "גרעין ה'", שהורכבה מ-10 חברים, הגיעה לארץ במאי 1956 ונשלחה למעיין צבי לתקופת הכשרה ואולפן לעברית. בקבוצה הזאת היו חברים, בוגרי הכשרה ב"חוות אידר" ו"רדינג", וביטאו את הכוונות האמיתיות של הגרעין.

מלחמת סיני בסתיו 1956 יצרה מצב חרום אשר הקדים את בואה של קבוצת העלייה השנייה של הגרעין. גם בקבוצה הזאת היו 10 חברים, והם הגיעו לישראל בינואר 1957 לקראת סיום המלחמה, והצטרפו לחברי הגרעין במעיין צבי. הקבוצה הזאת תרמה באופן מהותי לאופי הגרעין שנהייה מאוד אטרקטיבי בתנועה הקיבוצית, כי קיבוצים רבים נשאו את עיניהם אליו.

דיונים אינטנסיביים לגבי היעד של הגרעין התקיימו גם בישראל וגם באנגליה. מטבע הדברים, היו חילוקי דעות בין אלה שתמכו ביסוד קיבוץ חדש בנגב, ואלה שהעריכו שהיעוד החלוצי יכול גם להיות השלמת קיבוץ קיים בגליל. חברי הגרעין שהיו בארץ הכריעו לטובת השלמת קיבוץ קיים, בניגוד למספר גדול של חברי גרעין שעדיין באנגליה, שחלמו להקים קיבוץ בנגב. נראה היום, בפרספקטיבת הזמן, שהמציאות הישראלית הגבילה את הדיון לכיוון חיזוק קיבוץ קיים, לשני קיבוצים, כפר הנשיא ובית העמק. נשלחו נציגים לשני הקיבוצים האלה. ההכרעה היתה קשה כי הנציגים חזרו נלהבים מהתרשמותם משניהם, וכל משלחת ציינה את היתרונות והחסרונות של כל אחד מהם.

כפר הנשיא נחשב כקיבוץ ותיק ומבוסס (רק 9 שנים), אך הנציגים זכו לקבלת פנים חמה מאוד, וזה מה שתרם להכרעה הגורלית לטובת הקיבוץ הזה.

הקבוצה הראשונה של גרעין ה' הגיעה אלי היעד הסופי, כפר הנשיא, בגליל העליון, במרץ 1957. כל היתר הגיעו בקבוצות שונות עד עד שנות השישים המוקדמות, והוסיפו לקיבוץ 55 חברים חדשים. עשר שנות קיום קשות מאוד, הביאו את כפר הנשיא לצומת מכריעה בהתפתחותו. אוכלוסייתו הדלילה לא הספיקה לשאת אותו אל המשימות הקשות הצפויות בהמשך דרכו. קליטה של קבוצת אנשים צעירים, מונעים אידיאולוגית, נראתה הפתרון וגרעין ה' היה זמין. ההססנות שלו הפכה אותו לטרף קל לצידי הגרעינים דאז.

בפרספקטיבה היסטורית, ברור שבואו של גרעין ה' אכן הביא לתפנית בהתפתחות הקיבוץ. כצפוי, תוספת של מספר משמעותי של חברים חדשים לאוכלוסייה,

הבטיחה את העתיד החברתי ותרמה לעתיד הכלכלי של כפר הנשיא. בנוסף, חשיבה וגישות רעננות שינו במידה מסוימת את ההגמוניה של החברה. למשל, אין ספק שחברי גרעין ה' הכריעו בעניין לינה משפחתית מול ההתנגדות הנמרצת מצד רבים ממייסדי הקיבוץ, לפני כ-50 שנה.

במרוצת השנים, נהיה קשה להבדיל בין חברי גרעין ה' וה"וותיקים". הם כולם נקלטו במארג החברתי והתרבותי של הקיבוץ. תפקידים מרכזיים כגון מזכיר, גזבר, מרכז משק ומנכ"ל התעשייה מונו מחברי גרעין ה' לשעבר. הם נעשו גם חברי ועדות פעילים ואף יושבי ראש, לא לדבר על התפקידים החשובים שמלאו כשליחי הסוכנות היהודית בתפוצות, ודרך הדוגמא האישית והמאמץ שלהם, הם קידמו עליה מארצות דוברות אנגלית. רוב אלה שעזבו את הקיבוץ, נקלטו בישראל, וחלקם מילאו תפקידים בכירים בממשלה ובעסקים. הישג גאה, על פי כל הדעות.



משתתפי הוועידה בדצמבר 1955



על דא ועל הא / חעט: תמר וולפין

• תיבת נח

ספר בראשית מספר לנו על המבול שמחק את כל מה שהיה חי על פני האדמה. אלה שניצלו מהמבול היו כל היצורים שנח הכניס אל התיבה שבנה במצוות האלוהים.

זוגות זוגות באו בעלי החיים אל התיבה: 2 ג'רפות, שני פילים ושתי נמלים, שתי תרנגולות (ליתר דיוק: תרנגול ותרנגולת) ושני שועלים. בתוך התיבה הם, וכל בעלי החיים האחרים, שרדו עד אחרי המבול...

זה היה מזמן, עוד לפני מתושלח...

במאה העשרים ואחת לספירה, ירד על העולם מבול חדש, קוראים לזה PANDEMIC מגיפה עולמית. COVID 19 הוא שמה של המגיפה, וכל תלמיד בכתה א' (גם אם הוא כבר כמעט שנה לא לומד) יודע להגיד קורונה, או COVID19.

ומהי תיבת נח המודרנית? זוגות זוגות במערך החיסונים.

הגענו, אריה ואני למתחם החיסונים בבית יגאל אלון בצפת. פתחנו את חלון המכונית, אמרנו את מילת הקסם: "חיסונים", ומיד פתחו את המחסום ונכנסנו לחנייה. לא הייתה בעיית חנייה, התחלופה של המכוניות כל כך מהירה... אחרי ככלות הכל, מה יש לעשות בחניון אחרי שכבר חוסנת?

חיילים של פיקוד העורף ארגנו את כל הלוגיסטיקה של בדיקת חום, העפת מבט על ההזמנה לחיסון. (לי הייתה הזמנה למועד מאוחר יותר בעפולה, אבל נתנו לי להיכנס ולהתחסן יחד עם אריה), הפניית המטופלים לאיזור הנכון, ודאגה למקום ישיבה.

המבואה (לובי) של בניין התיאטרון, מחולקת בין קופות החולים השונות, ולכל קופת חולים יש תאים תאים עשויים מפרגודי בד, ולכל תא כזה, כמו בתיבת נח, נכנסים זוגות זוגות. ושם – זוג אחיות נחמדות, והן מעבירות את הכרטיסים המגנטיים שלנו, שואלות את כל השאלות שברשימה (אחרי מאות חיסונים הן אפילו כבר לא מסתכלות בדפי השאלות), ותוך שניות ספורות, שנינו "נותנים כתף", מקבלים את הזריקה (ממש לא כאב!), מקבלים כרטיס מתחסן ועליו רשום התאריך לחיסון הבא, ועכשיו... תודה רבה, ונא לשבת במבואה (זוגות זוגות), למשך 15 דקות ו... הביתה.

לא התעלפתי, לא צמחו לי קרניים, וכמובן שלא שכחתי להיכנס שוב לאתר של קופ"ח כללית ולבטל את התור לעפולה...

נ.ב.

מעדויות שקבלתי ממתחסנים בקרית שמונה ובטבריה, עלתה אותה התמונה של יעילות ומהירות, ושל אדיבות. בימים קשים אלה של שלהי 2020 במדינת ישראל, יש גם רגעים של נחת.

• RNA בכפר הנשיא:

מבחינתי, זה התחיל לפני כמה שנים: בימים הטובים של הגינה הקהילתית, ישבנו ערב אחד אצל ג'נט פרימוסט ועל חטיפים בריאים ומיץ קלמנטינות, למדנו על חקלאות בת קיימא. בהתחלה ערכנו היכרות, בעיקר עם החבר'ה מהמכינה שעזרו לנו. האחד מהם, היה חו"לניק (חבר מכינה שהגיע מחו"ל). העברית שלו הייתה טובה, והוא גם סיפר שהוא ומשפחתו מחלקים את זמנם בין ארה"ב – 8 חדשים בשנה, וישראל – 4 חדשים. הבנתי מכך שזאת משפחה של אקדמאים. הבחור הצנוע, ששמו הוא גיל, לא הרחיב על כך עוד דברים.

אבל, כעבור כמה שבועות, הוזמנו, כל תושבי כפר הנשיא לפגישה של המכינה עם המרצה פרופ' רוג'ר קורנברג, אביו של גיל, חתן פרס נובל לכימיה לשנת 2006. (עד כמה שזה נשמע לכם סיפור לא רגיל, אוסיף ואומר שגם הסבא של גיל, היה חתן פרס נובל לכימיה, ואימו היא דוקטורית בתחום הווירולוגיה).

לא מאמינים? הנה מה שכתוב בויקיפדיה:

רוג'ר דויד קורנברג (Roger D. Kornberg; נולד ב-24 באפריל 1947 בסנט לואיס שבמיזורי) הוא מדען יהודי אמריקאי לביולוגיה מבנית באוניברסיטת סטנפורד, חתן פרס נובל לכימיה לשנת 2006 על מחקריו וגילוייו בתחום הבסיס המולקולרי של תעתוק אאוקריוטי, כלומר התהליך באמצעותו DNA הופך ל-RNA. אביו, הביוכימאי ארתור קורנברג, שהיה גם הוא פרופסור באוניברסיטת סטנפורד, זכה בפרס נובל לפיזיולוגיה או לרפואה בשנת 1959.

אתם הבנתם את זה? "תעתוק אאוקריוטי"? איכשהו הבנתי שה DNA הופך בתהליך מסוים ל RNA, ותוך כדי ההרצאה חשבתי לעצמי, שכשלמדתי לבגרות במגמה הביולוגית, החלקיק הקטן ביותר שהכרנו בגוף האדם, היה כרומוזום. DNA? לא היה דבר כזה...

בשבוע שעבר חוסנתי נגד הקורונה. החיסון מבוסס על טכנולוגיה שמבוססת על RNA. איך פועל החיסון? אינני יודעת בדיוק, כשם שאינני יודעת איך המיילים שאני כותבת, מגיעים לתעודתם בקצה השני של העולם תוך שביר של שנייה. הזמנתי הרצאה אצל מרסלה שלנו, שתסביר לי קצת ממה שאין לי מושג עליו.

השבוע קראתי שהפרופסור רוג'ר קורנברג, שגם התחסן כאן בארץ, אמר בראיון לעיתון "ידיעות אחרונות" שהחיסון הזה יכול לחסל את מגיפת הקורונה בעולם. הוא גם ציין לטובה את המקצועיות של הצוותים הרפואיים בישראל שנותנים את החיסונים.

והרגשתי הרבה כבוד לאיש המדע שגילה את התגלית שלו, שיש לה השפעה מכרעת על מהלך חיינו, קיומם ואיכותם.

ומבחינת כפר הנשיא - הדובדבן שעל הקצפת?

מסתבר שרוג'ר קורנברג הנ"ל הוא קרוב משפחה של תמיר שפרונג...

בתחילת המאה העשרים עזבו שתי אחיות של האבא של הנרי שפרונג את העיירה בפולין, והיגרו לארה"ב. רוג'ר קורנברג הוא הנכד (או הנין) של אחת מהאחיות הנ"ל.

במילים אחרות:

כפר הנשיא על המפה העולמית!

• גירסה חדשה ל"מקומי"

תודה לרתם איילון שהסב את תשומת לבי לכך שיש גירסה מעודכנת ליישומון של "מקומי". חוץ מההודעות, ניתן כרגע למצוא בו את כל מספרי הטלפון (הסלולריים) של תושבי כפר הנשיא.

אני מקווה שבקרוב נקבל הודעה רשמית לגבי הגירסה המעודכנת הזאת.

שבת שלום

תמר וולפין



וכולם חיו באושר ובבריאות

והשאר יסופר ב'תולדות ישראל' ובספר 'דברי הימים'...



צוות הצמיחה הדמוגרפית החליט לפרסם מעת לעת את שמות הנקלטים בקבוץ בכדי שניתן יהיה להכירם לפני הגעתם לאסיפה ולהצבעה בקלפי.

חלקם בני משק וחלקם הגיעו אלינו ממקומות אחרים.
אנו מאחלים לכולם תהליך קליטה פשוט ומהיר.

להלן רשימת הנקלטים:

שני שובל	אריק אליאב
תומר ברזילי	שירן ואופיר זקן
קרפוך מרסלה	נעמי וגיא ווגנר
דניאלה תל צור	גלית ושלומי אליאני
רותם נויפלד	דור מעין
ליאת ושלומי שרעבי	דניאל סער
ימית ושי אזולאי איילון	

קליטה נעימה לכולם ובינתיים
הרבה הנאה בקהילה הפעילה והמקסימה שלנו.
הצוות הדמוגרפי.



עוד כמה מילים על עמוס עוז

1. היום לפני שנתיים הלך לעולמו הסופר עמוס עוז. אפשר להיות חלוק לגבי טיבם של ספריו, אישיותו, והדרך בה התנהל בעולם, אך לא ניתן להכחיש את העובדה שידע את מלאכתו ושכתב כמה וכמה ספרים שהותירו חותם בעולם.
2. וזה מה שהיה לבני ציפר הלקקן לכתוב עליו לפני שנתיים ביום מותו בעיתון הארץ: "מת הנשיא של השבט הלבן!".
3. מירון רפפורט סיכם יפה את דבריו של ציפר :
"מת הנשיא של השבט הלבן". ככה, בחמש מילים, מסכם "הארץ" את פועלו של עמוס עוז. לא סופר, לא איש פוליטי, לא אחד מאנשי הרוח הכי משפיעים פה (לטוב וגם לרע). מנהיג השבט הלבן. זהו. ככה זה כששולחים ליצן כמו בני ציפר לחזית. מביך. היה עדיף כבר לבקש מיאיר נתניהו לכתוב את ההספד".
4. עמוס עוז היה ואיננו עוד. וכל אחד יכול להגיד עליו עכשיו מה שהוא רוצה. זו דרכו של עולם. אבל במדינת נתניהו יכול ליצן החצר לבעוט בגופתו המתקררת והולכת של עמוס עוז, כשהיא מושלכת בכיכר לקול מצהלות ההמון.
5. אך ראוי לזכור גם שכל מה שיאמר לאחר מותו של סופר, יעיד יותר מכל על האומר מאשר על הנאמר.



צײטגײסט - רוח התקופה, או רגע של עדנה

צילום מצב - נמלטים מהמולת מחאת בלפור, "רעייתי" ואבנר מתרפקים על בקבוק יין ריק למחצה (אולי כי הזמינו את המלצר).
שרה בולסת בלאות ואבנר בוהה בכוס היין שבידו. אולי הוא חושב על החיים ועל אהוד ברק. או לחלופין על המוות ועל זאב אלקין.
הדקות נוקפות באין מפריע ונהמת ההמון הזועם נשמעת מרחוק.
מאוד רחוק. כמה מטריד.

הערה תרבותית: המסעדה סגורה לכלל האדם כולל סגירה וקנס כבד ע"י משטרת אוחנה אילו הזוללים היו כאחד האדם. במסעדת אבו סלאח למשל לפני שבוע חיילים באו לקחו אוכל והתיישבו לאכול בחוץ. הגיע שוטר נתן קנס והמסעדה נסגרה לשבוע. אכיפה בררנית אלא מה!

בצילום: אבנר ושרה במסעדה. צילם: חיים שדמי ביום שישי 25.12.20



מהמכינה – מתחילים לראיין ולמיין את

חברי המחזור הבא / גלי ענבר

השבוע הגיע חלק חשוב מאוד בשנה, ואיתו הגיע ההתרגשות. כמו בכל שנה הגיעה תקופת הגיוס הסופית. כמו בכל שנה אנו מנסים לגייס למכינה אנשים איכותיים מעניינים ומגוונים, כאלה שאכפת להם מהחברה ומחפשים לעשות שינוי, מחפשים להפוך את המדינה למקום טוב יותר.

אך השנה משימה זו, מהווה אתגר גדול במעט מאשר בשנה רגילה. עם כל הנחיות הקורונה והסגרים, את רוב המיונים המקדימים עשינו בזום ואת השאר בכתובה. המיונים בזום הרבה יותר קשים בשבילנו מאשר מיונים בשבת רגילה, הרבה יותר קשה לנו לחוות מתמיון דרך הזום ולראות כיצד הוא מתנהל בצורה חברתית, בדיונים ובפאן הלימודי.

בשבוע שעבר הצליחה הוועדה שאחראית על גיוס חניכים במכינה, להוציא לפועל יום מיון בו הגיעו כ-70 מתמיינים למכינה ועברו מיונים פנים מול פנים. מיון זה עבר נפלא ונתן לנו נקודת מבט, הרבה יותר אמיתית על המתמיינים, ועל מי יכול להתאים למכינה ומי פחות. אך מיד לאחר יום המיון הזה נודע לנו על הסגר בו אנו נמצאים כיום ובכך בוטלו מספר ימי מיון "פנים מול פנים". ונאלצנו להעביר גם את המשך המיון שנותר בזום.

במהלך המיון, אני מילאתי תפקיד של מראיין, במהלך יום המיון הייתי פוגש חניכים ועושה איתם שיחה של כרבע שעה, במהלכה הייתי מכיר אותם, מנסה להבין מי הם, מה הם יכולים לתרום לקבוצה במכינה ומה המכינה יכולה לתרום להם, מנסה להבין מה השאיפות שלהם ומה חשוב להם בחיים. הרגשתי כמה משמעותי אני במה שאני עושה. אני קובע גורל של אנשים, אני קובע גורל של המנהיגים של המחר, אני קובע את גורל המדינה.

אשרי העם שיש לו בנים כאלה.

אשרינו שאתם כאן חלק מהקהילה שלנו – ולו רק לחלק מהזמן.

תבורכו ותבורך דרככם.

טוב שאתם, הם אלה שיכולים לקבוע את המחר, של המדינה שלנו.

אשריכם.





כידוע, מגוון תוספי התזונה שממליצים לנו הוא רחב מאוד. בארץ, יש כמה מאות סוגים, אבל אם תכנסו ל"WHOLE FOODS" בארצות הברית, תמצאו אלפי מוצרים. קשה להאמין כמה חברות וכמה פורמולות יש בשוק הזה, וכולם תוספי תזונה (ולא תרופות).



Whole foods בשיקאגו

אז איך נדע מה טוב לנו?
אנסה לעשות קצת סדר בבלאגן
ואתייחס לכמה מרכיבים מובילים.

שמן דגים

אולי התוסף הוותיק ביותר. כשהיינו ילדים, האימהות שלנו נתנו לנו כפית של שמן דגים. דבר זה גרם להרבה ויכוחים. זה ממש לא טעים ולא נעים בפה! ואז נולדה הכמוסה הרכה (soft gel) ופתרה את הבעיה.

כמעט ואין תכונת בריאות שלא משוייכת לשמן דגים: הורדת כולסטרול, הורדת לחץ דם, מניעת שבץ, הקלה בדלקות פרקים, פעולה אנטי דלקתית ועוד ועוד. יש אפילו את אלה הטוענים שזה משפר את הזיכרון! (דילול הדם גורם לזרימת דם מהירה טובה יותר ומכאן לתפקוד טוב יותר של המוח).

גם כאן, כמו בכל תוספי התזונה כמעט, יש ויכוחים סוערים בין הרופאים, אם זה מוצר פלא או בזבז כסף. מספר רב של מחקרים מוכיחים שיש השפעה חיובית מאוד, אחרים מראים אפס השפעה!

החומרים הפעילים בשמן דגים הם: EPA, DHA ו-ALA. כך נולד השם 'אומגה 3'. (מי שמעוניין, יכול למצוא פרטים נוספים באינטרנט). השמן מופק מחלקים שונים של הדגים. מדובר בדגים שומניים כמו סלמון, טונה, וסרדינים. מפיקים את השמן על ידי לחץ, בישול, שימוש בממיסים שונים ובשיטות מיצוי שונות.

בשל תחרות ענקית בשוק, המחירים של כמוסות הדגים סבירים. אין צורך לקנות מותגים. מרבית החברות המובילות קונות את השמן מאותם היצרנים בקנדה, אלסקה ונורבגיה.

לאותם אנשים שאינם אוהבים את הטעם או הריח, או יותר נכון את הגרעפסים שלפעמים חווים, יש אפילו שמן דגים ללא ריח! חברה אחת למדה להוציא את הטעם על ידי ניטרול של מולקולה ספציפית.

שמן קריל

לאחרונה צץ שמן חדש המופק משמן קריל.

קריל הוא שם של סדרת סרטנים עילאיים. המילה 'קריל' מקורה במילה הנורבגית מהזואופלנקטון, שפירושה 'דגיג צעיר'.



השמן דומה לזה של דגים גדולים, אך עם יתרון אחד גדול. הרבה דגים אוכלים קריל, אבל הקריל אוכל רק פלאנקטונים קטנים. הקריל נמצא בתחתית שרשרת המזון, ולכן הוא נחשב נקי וטהור יותר. הוא גם לא סופג מתכות רעילות כמו עופרת, שהיא בעיה מוכרת בדגים גדולים יותר.

לא רוצים לאכול דגים?

לטבעונים יש חלופה לשמן דגים. ניתן להפיק 'אומגה 3' צמחית. פשתן וצ'יה הם הגרעינים המובילים, ויש תוספי תזונה רבים שניתן למצוא בחנויות.

אם אני אוכל דג 3 פעמים בשבוע, למה לקנות תוספי תזונה?

זו שאלה ששומעים הרבה. אין לכך תשובה מוחלטת, עם זאת יש שוק מגוון רחב ביותר של 'אומגה 3' במחירים סבירים.

חשוב: אין לראות בנאמר לעיל המלצה רפואית כלשהי.

רוי





איך לסכם את שנת 2020 ?? איפה להתחיל? ואיפה לסיים?

אתחיל בהתחלה...

המפגש כהרגלו, פועל ומפעיל: כשמטרת העל היא שמירה על הבריאות הנפשית והפיזית תוך מפגש עם חברים, עשייה ופעילות.

וכך עשינו: חוגים, הרצאות, חגיגות, טיולים וארוחות משותפות.

שיתופי פעולה שונים ביניהם פרויקט שקדייה שחיבר בין ילדי גן שקד והוותיקים ומפגש ותיקים מהנה עם קבוצת שנת בר המצווה.

ואז נפלה עלינו מגפה עולמית...

הסתגרנו מהר בבתים וקיווינו לשמור על זקנינו.

הקהילה נרתמה, המועצה נרתמה והכל הגיע עד הבית... קניות, מצרכים, ארוחות, פינוקים וערכות לפעילות בבית.

תודה ענקית לכל המתנדבים.... היו כל כך הרבה... לצוות הרווחה שאיתי, לעוזרות האישיות שלי שתמכו ותומכות בתקופה מטלטלת... לנעורים שלנו שהם מלח הארץ והדס בראש המערך.... ועוד ועוד ועוד ... גם בימים אלו.

בתוך כל הכאוס העולמי, גם בעולמנו הקט שלנו, ספגנו מכות קשות ונאלצנו להיפרד מחברים יקרים. וחיינו ממשיכים, עם ריק שנוצר מהאובדן. כל אחד בשלו ובדרכו. מחשבותיי על חברינו שהלכו פוקדות אותי ביומיום וליבי עם המשפחות והחברים. זכינו בזמן שהיה לנו עם יקירנו ובזיכרונות שנותרו בלכתם.

כשהחלה החזרה לשיגרונה ונכנסו ההקלות, התקבלה ההבנה שנעשתה פגיעה חמורה בגיל השלישי בהסתגרות וההימנעות ולכן ניתנו הנחיות ברורות לאפשר חזרה לפעילות מועדוני הגיל השלישי בקיבוצים.

וכך היה...

המפגש נפתח מחדש, נקי ומאורגן בהתאם להנחיות ואנו חזרנו לפעילות מלאה, 5 ימים בשבוע: חוגים, הרצאות, התעמלות, מפגשים חברתיים ועוד. והכל תוך שמירה קפדנית על ההנחיות והאחד על השני.

ניתן דגש לשיח, לפעילות גופנית וליצירה ויצרנות. הוחזר סדר היום והשייכות.

בהזדמנות זו אודה לכם, חבריי ושותפיי למסע שהוא 'המפגש' - תודה לכם על האמון שלכם בי ובעשייה שלנו יחד. תודה על ההבנה ושיתוף הפעולה עם כל הנחייה והערה. תודה לחברים היקרים שנותרו מזמנם לפעול ולהפעיל במפגש. נמשיך יחד בעשייה משותפת לבריאות ומשמעות.

וכך מסתיימת לה שנת 2020... ואנו עוד עם הקורונה. מבצע החיסונים כבר בעיצומו ואנחנו בכל מקרה כבר חזקים יותר! פעילים ופועלים יחד!

כולי תקווה שימים אלו בקרוב מאחורינו וימים חדשים בפתח.

אני מאחלת לכם ולכל בית כפר הנשיא בריאות איתנה והמשך קהילתיות ושותפות שהיא הקסם של כפר הנשיא.

**** מצרפת קישור לסרטון מסכם של המפגש 2020 :**

<https://youtu.be/FbDmqzdHFS4>

או חפשו ביוטיוב: המפגש 2020 כפר הנשיא

להתראות 2020 Welcome 2021

וניפגש במפגש... אוהבת, שיפי

ועוד מהמפגש... / שיפי

כחלק משיתופי הפעולה עם עמותת וותיקי הגליל ומתוך הרצון להנגיש פעילות לקיבוצים:

מצורפת הזמנה להירשם למספר סדנאות מסובסדות מטעם עמותת וותיקי הגליל אשר יתקיימו כאן אצלנו בכפר הנשיא:

- משפט וחברה: עם עו"ד זרח רוזנבלום

סדרת הרצאות על החברה הישראלית מנקודת מבטו הייחודית של עו"ד רוזנבלום, מבכירי במשפטים בישראל.

- מפגש 1: ילדי תימן החטופים, האמנם? סיפור אישי
- מפגש 2: הגישור במשפט העברי- ישראל. מקורותיו וכיווני זרימתו
- מפגש 3: פכים קטנים וסיפור מהחיים במועצה האזורית גליל עליון
- מפגש 4: תפקיד ותפקוד היועץ המשפטי במועצה האזורית
- מפגש 5: הקבר של ישעיהו הנביא בגליל
- מפגש 6: סיפור הקייקים בנחלים וסיפורים משפחתיים אחרים

- סדנת בישול איורודי – הבישול האיורודי היא תורת בישול הוליסטית הדואגת להזנת הגוף והנפש כאחד: עם דנית אליאב N.C מטפלת בתזונה ומוציאה לאור ספרי בישול ותזונה.

בבישול האיורודי המזון קל לעיכול ומזין את הגוף, מנצל את תכונות התבלינים על מנת לאזן טיפוס גוף שונים ולחזק את מערכת העיכול. מיועד לאלו שרוצים להכיר שיטת בישול שאיננה מוכרת במערב ולהנות מיתרונותיה.

הסדנה תעסוק במבוא לבישול האיורודי, חשיבות האכילה לפי טיפוס גוף, תכונות המזון, אכילה נכונה, עונות השנה, טעמים ותכונותיהם והשפעתם הפיזית והמנטאלית, שילובי מזון ועוד. הסדנה תכלול למידה והדגמה.

- טאי צ'י – עם ליאור לוין: פעילות גופנית המשלבת תנועה, נשימה, גמישות, שיווי משקל, מדיטציה ומאמץ קוגניטיבי.

הסדנאות פתוחות לכל גמלאי כפר הנשיא.

פרטים לגבי עלויות, תאריכים ושעות בפלייר המצורף

ההרשמה דרך דורית תמיר בעמותה: 04-6817944 שלוחה 6

או בלינק העמותה בפלייר במצורף

אני מזמינה אתכם להירשם ולהצטרף. מוזמנים אלי לשאלות והבהרות



ימי הולדת

- | | | | |
|-----|-----------------|-----|-------------|
| 1.1 | אורי חייט | 5.1 | אילנה פרנק |
| | שירן זקן | | יובל ג'קסון |
| | | | עדן גודמן |
| 2.1 | גיל אשחר | | אלה עזריה |
| | | | יונתן לדרמן |
| 3.1 | רותי עמית | | |
| | בני גולדברג | | |
| | נעמי בן אמוץ | 6.1 | אלן מון |
| | עומרי חגולי | | שני שובל |
| | אריאל מתתיהו | | אופיר חייט |
| | | 7.1 | עירית גודמן |
| 4.1 | אורי הדר | | שחר גדליזון |
| | גילי שפרונג | | יובל |
| | ג'וליאן פרימוסט | | |

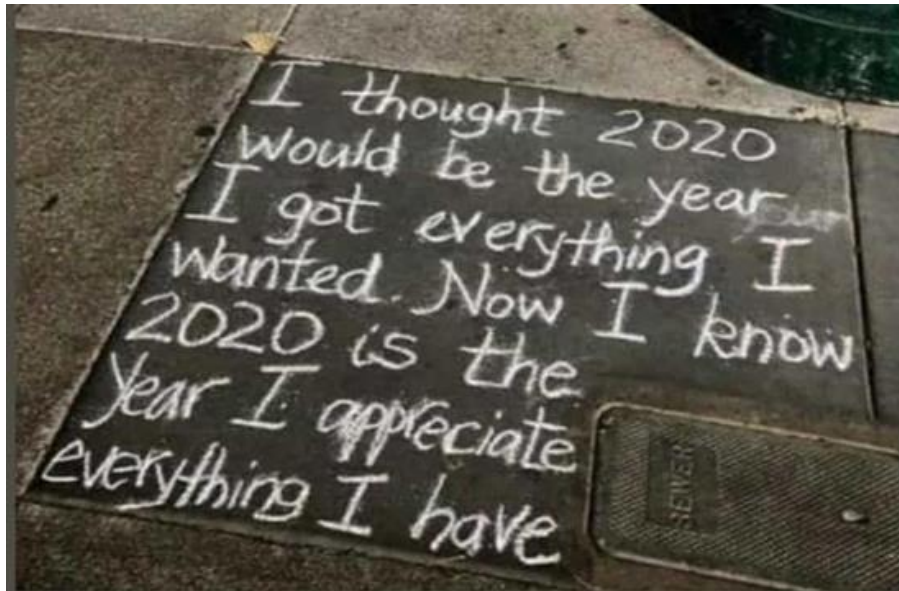
ימי הולדת במסורת היהודית

ביהדות , גיל שלוש-עשרה לנערים וגיל שתיים-עשרה לנערות הוא הגיל שבו הנער והנערה נכנסים בעול תורה ומצוות . הנער מציין את המאורע בהנחת תפילין, בעלייה לתורה ובחגיגת בר מצווה .

- **בעבר** לא נהגו לציין את כניסת הבת למצוות בחגיגה פומבית, ולכל היותר ערכו מסיבה משפחתית או שהבת חגגה עם חברותיה. בעת החדשה החלו לערוך חגיגת בת מצווה . בקהילות לא אורתודוקסיות הבת גם עולה לתורה.



משולחן העורכת / שושנה שרקי



**ברוכה הבאה תהיי שנת 2001
היי נא טובה אלינו בבקשה**

**שהעולם כולו יירפא את עצמו
שנחיה בבריאות ובשיגרה ברוכה
בשלום ובאחוזה**



שנדע לאהוב שנדע מה שטוב

