



כְּשֶׁאֲנִי מְצִיָּרָת לֵב
אֲנִי אֶף פֶּעַם לֹא
סוֹגֵרֶת לוֹ אֶת הַקֶּצֶה
לְמִקְרָה שֶׁמַּשְׁהוּ טוֹב
יִרְצֶה לְהַכְנִס

גלי רביץ



גיליון מ. 2654 * ב' בשבט תשפ"א * 15 בינואר 2021

כפר הנשיא * עלון פנימי

עורכת: שושנה שרקי sachlav@outlook.com



גרעין ה' – המשך

בהמשך הסקירה לרגל מלאת 65 שנים להכרזה על גרעין ה', אנו מביאים היום שני ראיונות עם חברי הגרעין ועוד נ.ב. קטן. בשבוע הבא – ראיונות נוספים.

קריאה מהנה!

שמחה ארנולד

אלק יספר לך שאני זו שהצעתי שנקים גרעין חדש. נאספנו בוועידה כלשהי בחורף 1955, ודיברנו על העתיד שלנו. לי מאוד חרה, שאנחנו צריכים להצטרף לחברים, שבקושי הכרנו בעמיעד. אז אמרנו, בואו נקים גרעין חדש, כולם התלהבו מהרעיון ואז דיברנו על השם. מכיוון שגרעין ג' היה בעמיעד, היינו אמורים להיות גרעין ד'. לא רצינו להיות גרעין ד' וכולנו סיכמנו שאנחנו רוצים להיות ה' (היי, היי). ה' נשמע יותר טוב מד'. לא יודעת למה.

מי היה שם? אני, אלק, שוש ורימונד, אלק ועדנה, רג'י, ג'ייסון, הרבי, אסטל, אלן ברזל, מוניקה, בימבו, דניס אשתו, רוני קוצן ועוד... שאתם לא מכירים. היינו כ-40 חברה.

ב 1956 יצאו 12 חברה להכשרה במעין צבי, ועדיין לא ידעו לאן הם הולכים להשתקע. אני הצטרפתי לגרעין במעין צבי ארבעה ימים לפני שבאנו לכפר הנשיא.

כשהגענו, מייקל דוארי קיבל את פנינו בחדר האוכל והוא סיפר לנו משהו על הקיבוץ. זה היה כנראה בחורף, כי אני זוכרת את הנסורת המפוזרת על הרצפה בגלל הבוץ. מייקל ביקש מאיתנו להגיד לו איפה אנחנו רוצים לעבוד. אני, ולא רק אני, אמרנו שאנחנו מעוניינים לעשות סבב, כדי להכיר את כל ענפי הקיבוץ. הוא אמר לי בסדר, אבל שמענו שאת טבחית, כי הייתי מבשלת במחנות קיץ ל-200 איש. כמו כן הייתי "בעלת הבית" של בית הבונים, ובתוקף התפקיד טיפלתי בבית ובחברים מהגרעין בתנועה, וכמובן שגם בישלתי עבורם.

צריכים מישהו במטבח, נאמר לי. במטבח היו שתיים, הטבחית הראשונה והשנייה. השנייה ילדה, או יצאה לחופש. אז האם אני מוכנה להתחיל במטבח? חושבת שעבדתי עם נטע ביום הראשון. התחלתי לעבוד שם והמשכתי לעבוד שם, ואז משום מה, גם הטבחית הראשונה יצאה מפעולה, ואמרו לי - אז את תעבדי במקומה, רק זמנית - שנתיים וחצי. זה היה הסבב שלי.

החברים הוותיקים היו נחמדים אלינו, אבל אני זוכרת (בזמן שעבדתי במטבח כטבחית) שאחת הוותיקות אמרה על משהו – "מוטב לא לתת את זה לבנות הגרעין, כי הן לא כל כך נקיות..."

בסוף, שלחו אותי לקורס למבשלות בת"א ל-6 שבועות. זה היה חלומי. ישנתי אצל קרובי משפחה ולמדתי את תל אביב. אני זוכרת שכל הטבחיות מכל הקיבוצים היו נורא מעצבנות. כל הזמן הן אמרו – "אצלנו", "אצלנו לא עושים ככה, ואצלנו..." בקורס פגשתי, בפעם הראשונה בחיי, תיון על השולחן – מין קומקום קטן כזה. מזגתי לספל ושתייתי את התה שהיה בתוכו... ואז למדתי שהייתה בו תמצית תה לכל השולחן.

אחרי 6 שבועות חזרתי לקיבוץ, באוטובוס שהגיע לתחנה ליד המקלחת הציבורית. אריק ארנברג שהיה המזכיר, חיכה לי ואמר לי שבזמן שנעדרתי מהקיבוץ, הייתה אסיפה, ובה החליטו להביא אולפן לכפר הנשיא, ושאני אהיה המורה.

את שואלת איפה למדתי עברית? אחותי ואני היינו בלונדון בזמן ההפצצות, כששלחו טילים ורקטות מגרמניה, בשנים האחרונות של המלחמה. אז אנחנו נשלחנו לבית "הבונים" של ילדים אנגליים, לא של פליטים. אלה באו אח"כ. היינו כ-20 ילדים, אחותי הייתה הגדולה ביותר ואני הייתי הצעירה ביותר. הלכנו ללמוד בבתי ספר מקומיים מחוץ ללונדון. ואנחנו התנחלנו כמו במחנה קיץ. היינו בקבוצות, היה לנו עיתון קיר, ראש הגדוד שלנו היה רב אורתודוקסי, וכך חגגנו את כל החגים ביחד כילדים, ועשינו את הסדר שלנו. (ההורים שלי נשארו בלונדון כל המלחמה). ובבתי הספר בזמן שהיו שעורי דת, המדריכים שלנו היו מגיעים על אופניים ולוקחים אותנו ללמד אותנו עברית. למדתי את ההבדל בין שווא נח, שווא נע ושווא מרחף. ואת שואלת איפה למדתי עברית. הייתי נייר נקי סופג ואז התחלתי ללמוד דקדוק כי ידעתי קצת לדבר. על בסיס דל זה פלוס שנה במכון למדריכי חו"ל נהייתי מורה לעברית.

על זה נאמר באנגלית:

In the country of the blind, the one-eyed man is a king

בסיכומי של דבר, בנושא הסבב שביקשנו... בכפר הנשיא, לא עבדתי בחקלאות אפילו יום אחד. למזלי או למזלם של הילדים, גם לא עבדתי בחינוך..

לו הייתה לי בחירה מחדש. הייתי חוזרת שוב על אותו המסלול. בחוג כתיבה יצירתית באנגלית, שאני משתתפת בו, הנושא הבא הוא "אילו הייתי..." והדבר הראשון שאמרתי כשהציעו את הנושא היה: אני פשוט לא יכולה לתאר לעצמי מה הייתי עושה אם הייתי נשארת באנגליה. לא רואה את המקום שלי שם. אוהבת הרבה דברים שם.

אבל, אני אוהבת את החיים שלי כאן ואת האנשים הסובבים אותי וכל מה שעברנו יחד.

וכולנו עשינו את הכי טוב שיכולנו לעשות.

ראיינה: שושנה שרק



דוט וסימון שיינגזיכט

דוט: רוב החברים שהיו בגרעין ג', כבר היו בארץ, וכשהחליטו להתחיל גרעין חדש, זה נראה יותר מעשי להצטרף למשהו חדש, במקום להיות זנב של מה שהיה, ולכן הצטרפנו לגרעין ה'.

הכל התחיל ב-1953, כשהייתי בארץ במחנה הבונים הראשון ואחד המקומות שביקרנו ולנו בו, היה כפר הנשיא, ממש התאהבתי במקום. היינו פה 3 ימים. ישנו במה שאמור להיות גן שקד. לא הייתה רצפה. ישנו על חול בשקי שינה ונוקי שיין לקח אותנו לטייל בקיבוץ להראות לנו ולהסביר, והאווירה הייתה מאוד מיוחדת, וכשחזרתי לאנגליה, אמרתי לכולם שכשאני עולה ארצה, אני רוצה להיות בכפר הנשיא.

כשהתחילו לדבר בהכשרה במעין צבי על הקיבוץ העתידי שלנו, התחילו להציע לנו לאן ללכת, לי לא היה שום ספק איפה אני רוצה להיות. אני פשוט לא רציתי לשמוע, רק רציתי לבוא לכאן. בנוסף לכך, מפני שבכפר הנשיא מאוד הזדקקו לאנשים, אז, הם קיבלו אותנו בלי מועמדות. התקבלנו כחברים מהיום הראשון.

הזיכרון הראשון שלי מכפר הנשיא הוא שאמרו לנו לכתוב באיזו עבודה אנחנו מעוניינים. ואני זוכרת שרשמתי 3 דברים לפי סדר עדיפות: טיפול בילדים ועוד שני דברים, לא זוכרת מה הם היו. וכל כך הופתעתי כשנתנו לי לעבוד עם ילדים, רק אח"כ הבנתי כמה היה קשה למצוא מישהו שירצה לעבוד שם...

לא זוכרת מי ראיון אותי. אולי אריק.

מחברים הוותיקים היו מאוד נחמדים אלינו. אחרי כל השנים שחלפו, הייתי בהחלט חוזרת על אותו מסלול. לא תמיד הכול היה כל כך ורוד, אבל בסה"כ זו הייתה החלטה טובה. הייתי חוזרת על זה.

זה הבית. יש והיו כאן דברים שלא מוצאים חן בעיני, אבל אין מקום אידיאלי, בכול מקום יש בעיות. אין לי שום חרטה.

חברי הגרעין הגיעו ארצה בכמה קבוצות. היינו הקבוצה הראשונה של הגרעין שהגיעה לכפר הנשיא. סימון הגיע ארצה כ-9 חודשים לפני, והיה במעין צבי. אני באתי עם עוד קבוצה והצטרפנו לגרעין במעין צבי. ג'רי ודיאן, אלק ועדנה, הגיעו איתנו. זמן קצר אחרי שהגענו, כבר באנו לכפר הנשיא, ואז אחרינו באה הקבוצה של ג'ייסון, רג'י ועוד...

סימון: אני הייתי בהכשרה במעין צבי, ואז הצטרפתי לגרעין ה'.

הגעתי לכאן בעקבות שליח מבלגיה שלימד אותי על קיבוץ. לא הייתי בכלל ציוני, באתי לכאן, כי רציתי להיות קיבוצניק. החלטתי להיות ציוני רק שנים אחר כך, כאשר שמעתי בחדשות שמשה דיין הזהיר את שלטונות מצרים על פצצה ישראלית, שלא התפוצצה, שנמצאה בשטח מצרים. הוא רצה למנוע אבידות אצל המצרים, ולכן פרסם את האזהרה הזאת. פתאום התמלאתי בגאווה גדולה על המדינה שלי, ונהייתי ציוני. אני שמח שאני פה.

ראיינה: שושנה שרק



נ.ב.

בשבוע שעבר סיפרנו את סיפורם של מרקי ובת שבע, אשר מחמיא מאד לכפר הנשיא, ולאופן שהם התקבלו כאן.

מרקי ביקש להוסיף עוד משפט:

מרקי: "כאשר עברנו לכפר הנשיא, הגיע ג'רי ניימרק עם עגלה רתומה לסוס, והוא העמיס על העגלה את הבדים, הציורים, הצבעים והמכחולים שלי ולקח אותם אל הצריף, שבו שוכן הסטודיו שלי עד עצם היום הזה!"

חג שמח לגרעין ה'.





על דא ועל הא / חעט: תמר וולפין

• גבורות:

חגיגת יום הולדת 80 קבוצתית התקיימה אצלנו לאחרונה. החגיגה אורגנה בשיתוף פעולה של עמותת ותיקי הגליל עם מועדון המפגש שלנו (שיפי ואילנה) ורכזת הרווחה, אירנה.

הימים הם ימי קורונה בישראל, ולא ניתן היה לקיים את האירוע השנתי של ותיקי הגליל עם המועצה האזורית גליל עליון. במקום אירוע באחד האולמות הגדולים באזור, קיימו ארועים קטנים (קטנים מבחינת מספר המשתתפים), בכל קיבוץ וקיבוץ בנפרד.

לכן, קודם כל אני רוצה להביע כאן הערכה עצומה להנהלת העמותה. ההערכה, בראש ובראשונה לכך שהם לא נכנעים לגזרות המגפה. על פי הסיסמא, שאם לא ניתן להיכנס דרך הדלת, נכנסים מבעד לחלון, בדרכים יצירתיות, מקיימת העמותה את הפעילויות לטובת זקני האיזור באופן המיטבי ביותר, אשר מעורר קנאה באזורים אחרים בארץ. וגם הערכה על כך שהם (במקרה שלנו, מירי קקון מנהלת מרכז היום ועידית חמל, מנכ"לית המועצה האזורית) הטריחו את עצמן להגיע לכל קיבוץ וקיבוץ בנפרד.

ועכשיו לרשמיי מהחגיגה: בגלל מגבלות הקורונה הורשו רק בני השמונים עם מלווה אחד לכל אחד, להשתתף במסיבה, אבל כל מי שרצה, ואני ביניהם יכולנו להתארח באמצעות הזום, ידידנו מאז מרץ 2020. יכולנו לראות שולחנות ערוכים בטוב טעם (שיפי ואילנה, אמרתי כבר?), ראינו תצוגה אישית של מוצגים הקשורים לבעלי השמחה, ותכנית אמנותית הכוללת ברכות, ואפילו מופע מוזיקלי של נכדיה של רונה אנגלסברג. את הכיבוד לא יכולנו לטעום (אפילו לזום יש מגבלות משלו) אבל נהנינו מהאווירה השמחה.

אז, מזל טוב לבני השמונים, ילידי 1940: רונה אנגלסברג, גבי אורן, עין-יה ניר, גילדה פרבי וגם לג'נט פרימוסט שלא יכלה להיות נוכחת.



• צח"י והמרפאה:

תודה לדורית צחור, שמעדכנת אותנו כל יום, לפחות פעם אחת, בכל הנחוך לנו לדעת בימי מגיפה אלה, ובעיקר, איפה ומתי אפשר להתחסן, ואיפה ומתי ניתן להיבדק.

ותודה לרחל גינת, שגם היא מעדכנת לפחות פעם ביום על המצב בקיבוצנו. אנו מייחלים כבר ליום ש"מקומי" המחודש יתעדכן רק בהודעות על חלוקת קלמנטינות מתחת לחדר האוכל (תודה לאנשי הפרדס על הפינוק).

• מה יהיה על הדמוקרטיה?

ההסתערות על גבעת הקפיטול בשבוע שעבר, תישאר חקוקה בזיכרוננו לאורך שנים רבות כרעידת אדמה מדרגה 10 בסולם ריכטר. רעידת אדמה מסדר הגודל של ההתקפה על מגדלי התאומים (אמנם עם פחות הרוגים ופחות נזק לבניינים). איש לא העלה על דעתו שמה שיכול היה לקרות בגרמניה בפברואר 1933, עם שריפת בית המחוקקים, הרייכסטאג, שריפה, ששמה קץ לרפובליקת ויימאר הדמוקרטית, יוכל לקרות במעוז המוצק של סמל הדמוקרטיה בעולם המודרני. והנה, רק במקרה, לא נגמרה ההתקפה באסון גדול יותר.

קשה להעריך כבר עכשיו את השפעתו של האירוע על ארה"ב של השנים הבאות. מה שברור, שכשבעים מיליון אזרחים אמריקאיים אשר הצביעו בעד טראמפ, ימשיכו, אולי אפילו כל ימי חייהם להאמין ש"גנבו להם את הבחירות".

כשביקרתי לפני כעשרים שנה בדרום ארצות הברית, קלטתי פתאום, שהצלקות של מלחמת האזרחים עדיין לא הגלידו לגמרי, ותחושת ההשפלה של התבוסה היא עדיין חיה ונושמת שם, מאה וחמשים שנה לאחר תוך המלחמה.

לג'ו בידן, הנשיא שיושבע בשבוע הבא בגבעת הקפיטול צפוי אתגר כבד ביותר, להחזיר את ארה"ב למעמדה כמעוז הדמוקרטיה המערבית. במלים של מישהו אחר: MAKE AMERICA GREAT AGAIN.

ובהזדמנות זאת הייתי ממליצה לממשל החדש להקים וועדת חקירה שתבדוק מדוע לא תוגברו כוחות המשטרה סביב הקפיטול, לקראת ההכרזה על תוצאות הבחירות, מדוע הכוחות האלה נשלחו רק אחרי הפריצה לבניין, כאשר נבחר העם נתונים בסכנה. מישהו צריך היה לחזות מראש את נפיצותו של האירוע, כאשר הפירומן הראשי משחק באש. לו היו נערכים כראוי לאירוע, התמונה הייתה עשויה להיות אחרת לגמרי

וכאן, הרשו לי להוסיף כמה מלים מהזיכרון האישי שלי.

הייתי ילדה בת 10, כאשר בכנסת ישראל, התקיים דיון על השילומים מגרמניה (אינני באה להעריך כאן את חשיבות השילומים להתפתחותה של מדינת ישראל בתקופה הקשה כל כך בתולדותיה, זה אולי לדיון אחר). מנחם בגין, שהיה אז חבר כנסת מטעם מפלגת "חרות", לא זו בלבד שהתנגד להסכם השילומים, אלא הוביל הפגנה רבת משתתפים במצעד על הכנסת, ממש כפי שעשה זאת טראמפ בשבוע שעבר.

מנחם בגין הוזכר לאורך שנים כפרלמנטר ודמוקרט גדול, ואני, שבמקרה הזדמנתי אז לרחוב בן יהודה זוכרת עד היום את צריבת הגז המדמיע בעיניים של ילדה בת 10.

• יובל (המבולבל?)

אני מעריצה של ד"ר יובל נח הררי. ספרו "קיצור תולדות האנושות" סחף אותי מהרגע הראשון שקראתיו לפני כמה שנים. הספר מספר את ההיסטוריה של המין האנושי, ההומו ספיינס, באופן, שכנראה לא סופר אי פעם. הוא לקח את העובדות הגדולות והקטנות מתקופות שונות, וארג מהן יריעה מעניינת של התפתחות האנושות.

הספר היה מבוסס על ההרצאות של ד"ר הררי לתלמידי התואר הראשון להיסטוריה באוניברסיטה העברית. הוא היה מרצה צעיר, ומכיוון שאף מרצה ותיק יותר לא התלהב ללמד קורס מבוא משעמם כזה, נתנו את הקורס למרצה הצעיר. 28 ההרצאות שהרכיבו את הקורס, מצויות ביו-טיוב, ולמעשה הן מופיעות פעמיים בשני קורסים שניתנו בהפרש של כמה שנים. נדמה לי שהאזנתי להן, יותר מפעם אחת.

הספר תורגם להרבה שפות, ונקרא על ידי מיליונים בעולם, כולל ראשי מדינות כברק אובמה ואנגלה מרקל, שאמרו עליו שזה הספר הטוב ביותר שהם קראו בשנים האחרונות.

אחר כך בא הספר השני של הררי, שאמור היה להיות ספר המשך: "ההיסטוריה של המחר". בספר הזה הוא הפך מהיסטוריון שמספר על מה שקרה בעבר, לנביא, אשר מעביר קו ישר מהמקום שבו אנחנו נמצאים אל העתיד.

כבר מההתחלה הרגשתי קצת אי נוחות. הביטחון שבו הררי מנבא את העתיד, נראה לי בעייתי. הוא ניבא אז שהאדם צועד לקראת חיי נצח, מכיוון שגורמי התמותה העיקריים הולכים להעלם: הרעב – כבר לא ממש קיים בעולם, המלחמות גם הן עניין של העבר, ומה שנוגע למחלות... הרי אנו קרובים למיגור מחלת הסרטן, ובעצם לא תהיינה ממש מחלות קטלניות בעתיד.

אינני יודעת אם יש או אין אלוהים, ואם יש – אז כפי שאלישע אומר תמיד, הוא לא הזקן בעל הזקן הארוך היושב על ענן ומנהל את העולם.

אבל יהא האלוהים כזה או אחר, הוא לא אוהב את השחצנות האנושית: לא את מגדל בבל, וגם לא נביאים שיודעים בדיוק איך ייראה העולם מחר.

וכך, תוך שאנו מקווים ששינויי האקלים לא יפגעו באספקת המזון של האנושות, ושהמלחמות, אכן יימנעו על ידי מאזן האימה, אנחנו עסוקים, ועוד איך עסוקים במחלה שהגיעה אלינו משום מקום, ויעבור עוד זמן רב, עד אשר היא תמוגר.

תמר ו.



תפילה לרפואה שלמה

ישנם אנשים שאומרים כי האמונה היא התרופה הכי חזקה וישנם כאלה שיגידו אחרת. אני אומר שלבקש בתפילה רפואה שלמה עבורכם או עבור הקרובים אליכם לא יזיק, אלא מקסימום יועיל! אז למה לא? קחו לכם דקה או שתיים לתפילה קצרה על החולה. אמרו זאת בכוונה מלאה עבור הבן אדם החולה ואל תחשבו שהוא לא שומע. אל תמעיטו בערך המעמד שלכם וזכרו שלכל אדם מיוחד כוח בפיו לברך ולקלל: "לעולם אל תהי ברכת הדיוט קלה בעיניך" (תלמוד בבלי, מסכת מגילה, דף ט"ו, עמוד א').

בס"ד

תפילה לרפואה שלמה:

תהלים פרק כ

(א) למנצח מזמור לדוד:

- (ב) יענה יי ביום צרה ישגבך שם אלהי יעקב:
- (ג) ישלח עזרך מקודש ומציון יסעך:
- (ד) יזכור כל מנחתך ועולתך ידשנה סלה:
- (ה) ייתן לך כלבבך וכל עצתך ימלא:
- (ו) גרנה בישועתך ובשם אלהינו נדגל ימלא יי כל משאלותיך:
- (ז) עתה ידעתי כי הושיע יי משיחו יענהו משמי קדש בגברות ישע ימינו:
- (ח) אלה ברכב ואלה בסוסים ואנחנו בשם יי אלהינו נזכיר:
- (ט) המה פרעו ונפלו ואנחנו קמנו ונשתעו:
- (י) יי הושיע המלך יענהו ביום קראנו:

יהי רצון מלפניך יי אלהינו ואלהי אבותינו שתתמלא ברחמים על (פב"פ) ובזכות הפרק תהילים אשר קראתי ובכח שמות הקודש היוצאים ממנו

כתבה על סדרת יהודה ושומרון



שלום רב, שמי נגה ליפשיץ, במקור אני ממושב עין הבשור וכיום אני חניכה במכינת כפר הנשיא. השבוע היתה לנו סדרה בנושא יהודה ושומרון, שהייתה עבורי חוויה משמעותית וארצה לספר לכם עליה.

כל שנה חניכי המכינה יוצאים לסדרה של מספר ימים בה לומדים על הסכסוך הישראלי - פלסטיני. במסגרת הסדרה, פוגשים אנשים חשובים בחברה הישראלית, שיש להם קשר וידע על הסכסוך, מגיעים ורואים בעיניים את המקומות, השטחים והאנשים שקשורים לבעיית הסכסוך הישראלי - פלסטיני.

השנה, עקב הסגר שנפל עלינו, לא יכולנו לצאת מהמכינה. לכן, עברנו את הסדרה כסמינר במכינה. ועדת יו"ש שהייתה אחראית על הסדרה ועבדה עליה ימים ולילות העבירה לנו סמינר ברמה גבוהה, שהצלחנו להפיק ממנו ידע רב, אולי אף יותר משנים קודמות, בהן יצאו ליהודה ושומרון.

במהלך הסמינר, למדנו על ההיסטוריה של יהודה ושומרון ושל מדינת ישראל מהתקופה שלפני הקמת המדינה ועד היום, למדנו על הסכסוך - כיצד הוא נוצר והיכן הוא עומד כיום. בנוסף, חקרנו את שני המחנות הפוליטיים, הימין והשמאל, למדנו על ההיסטוריה שלהם ונחשפנו לפתרונות שהם מציעים לסכסוך הישראלי פלסטיני.

על השקפת העולם והפתרונות שיש לצד הימני של המפה הפוליטית, למדנו מאנשים כמו ח"כ נפתלי בנט, ראש מועצת יש"ע, שיחה עם נשים מהתנחלות בשם "מעוז אסתר" ודיונים עם מכינות דתיות כמו עלי ולפידות. על הצד השמאלי של המפה הפוליטית למדנו מח"כ יאיר גולן, והדיפלומט נדב תמיר. כמו כן, דיברנו עם אנשים אשר בקיאים במיוחד בסכסוך, כמו, כתב החדשות אוהד חמו ומח"ט שומרון לשעבר יוסי אדירי. בסוף הסמינר, היה מעין "שוק פתרונות" בו נחשפנו לכל הפתרונות שיש כיום, אם זה מדינה אחת לשני עמים, יוזמת ז'נבה, תכנית ההרגעה של בנט, שתי מדינות לשני עמים וכו'. בסיום, כל אחד ישב עם עצמו וגיבש דעה בנוגע לסכסוך.

בתור מישהי שהגיעה ממשפחה וסביבה הנוטה לצד השמאלי של המפה הפוליטית ושמעה על השקפת העולם הימנית, רק מאנשים מהשמאל ולא מאנשים שזוהי האג'נדה והאמונה שלהם, הסמינר היה מאוד משמעותי עבורי, בכך שיכולתי לשמוע אנשים ודעות גם מהצד השני. למרות שבאתי עם דעה פחות או יותר מוצקה, השיחות וההרצאות בהחלט ערערו את דעתי, ואני שמחה שהיום הצלחתי לגבש דעה מוצקה לאחר ששמעתי וחקרתי את כל הצדדים.





פינת המידע הרלוונטי

04-6914901, טל. 12305, 1 גליל עליון, 6914017 ד.נ. גליל עליון, 12305, טל. 04-6914901, פקס.

כפר הנשיא

10 בינואר, 2021

חברים/ת, תושבים/ת כפר הנשיא

הנדון: פוליסת עבודות קבלניות

שלום רב,

חברים/ות ותושבים/ות הרוצים/ות לבנות או לשפץ את ביתם נחשפים לסיכונים רבים, החל מתאונת עבודה של עובד קבלן ועד לדליפה בבית לאחר המסירה, בגלל ביצוע לקוי. יש לכם אפשרות להגן על עצמכם ועל רכושכם באופן יעיל על ידי ביטוח העבודות בפוליסת העבודות הקבלניות של הקיבוץ. פוליסה זו מיועדת לעבודות בקיבוץ בבתי חברים ותושבים. הפוליסה מכסה אתכם באופן יעיל גם אם הקבלן רכש פוליסה גרועה, לא שילם עליה, או נעלם באמצע העבודה או אחריה. עלות הפוליסה 400 ₪ לכל 100,000 ₪ של עבודות (בעת הפעלת הפוליסה ההשתתפות העצמית חל על החברה או תושב/ת). כל מה שעליכם לעשות הוא להודיע לריטה או ללינדה, במייל לפי דוגמת הטבלה הבאה, תוך 10 ימים מתחילת העבודה:

שם ושם משפחה	היקף העבודות (בש"ח)	מועד התחלה	משך עבודה משוער בשבועות

גם הקבלן חייב פוליסת עבודות קבלנים. תדרשו אותה כחלק מן החוזה (העלות שלו, כמו שלכם, נמוכה, ואין סיבה לפטור אותו). הפוליסה של הקיבוץ רחבה יותר ותגן עליכם אם הפוליסה של הקבלן לא תשלם, או תשלם באופן חלקי, או שהוא כבר לא יהיה זמין בשביל לקבל את תלונתכם, או שעובד שלו ייזכר שנפגע בתאונת עבודה בעוד X שנים ויתבע אתכם.

דבר נוסף, אם אתם מזמינים מספר קבלנים נפרדים, למעשה רק הקבלן הראשון (של השיפוץ הבסיסי) רוכש פוליסה שמכסה רק אותו, ומה עם המטבח ועם מערכת המיזוג, התריסים החשמליים ומערכות נוספות שאתם מכניסים בזמן הבניה? אלה לא מבוטחים בפוליסה של הקבלן הבסיסי (אלא אם הוא מספק הכל), לכן מומלץ שתבטחו אתם את השיפוץ/בניה, "עד הכניסה".

הקיבוץ כמובן לא מרוויח דבר ממהלך זה, הוא נועד לסייע ולשרת אתכם. אנו מציעים לכם להשתמש בשרות הזה, הוא לטובתכם.

בהזדמנות זו, ברצוננו להבהיר שכל עבודות החשמל חייבות להתבצע ע"י חשמלאי מוסמך בעל רישיון – בצעו עבודות חשמל על ידי מי שאין בידיו רישיון מתאים הוא עבירה על החוק.

בברכה,

rita@kh-accounts.org.il

ריטה ראובנוב, מנהלת תשתיות

insurance@kh-accounts.org.il

לינדה פוטרמן, אחראית ביטוח



אנטי-אוקסידנטים (נוגדי חימצון)

אחת מהמילים 'החמות' של שוק התזונה הבריאה היא אנטי-אוקסידנטים (נוגדי חמצון) שתפקידם לנטרל את הרדיקלים החופשיים בגוף. כאן מתייחסים לשלושה תוספי תזונה הנמכרים בכמויות גדולות בעולם התוספים.

אסטאזאנתין Astazanthin

האסטאזאנתין נחשב לאנטי-אוקסידנט חזק ביותר. מדובר בפיגמנט וורוד או אדום הנמצא באופן טבעי באצות מסוימות ובדגים. הוא הגורם לצבע הוורוד של הסלמון, הלוברסטר ופירות ים אחרים. רוב תוספי התזונה משתמשים בתוספים המיוצרים מאצות.

יש אפילו חברה ישראלית חדשה שפיתחה שיטה לייצר את האסטאזאנתין במעבדה, על בסיס שמרים. הם טוענים שהפעילות האנטי-אוקסידנטית זהה לזו של האצות ולא מזיקה לצמחייה הימית.

בכל פעם שאני מסתובב בתערוכות בעולם, אני מתמלא גאווה כשאני רואה את כמות המפעלים הישראליים הפועלים בעולם. חלקם מוצלחים מאוד.

אנשים לוקחים אסטאזאנתין לשמירה על הלב, הפרקים ומניעת מחלת מחלות רבות.

כורכום

הכורכום תפס מקום חשוב כאנטי-אוקסידנט בעולם התוספים. ההודים משתמשים בכורכום כבר אלפי שנים, והוא למעשה נותן לאוכל ההודי את הצבע הכתום שלו. רק לאחרונה, העולם המערבי גילה את התכונות הבריאותיות שלו.

הכורכום גדל בהודו ובאסיה, ויש תיעוד לשימוש בכורכום עוד לפני הספירה. קוריוז: מצאו כורכום בקבר של סוחר בחפירות במגידו ולא יודעים מאיפה הוא השיג אותו. השתמשו בו לצביעת בגדים בנוסף להכנת תה ותיבול מזון. בדומה לאסטאזאנתין, התכונות הבריאותיות הן בשמירה על הלב ובמניעת מחלות. בנוסף, הוא מסוגל לשמור על רמת סוכרים יציבה. אין הרבה בדיקות קליניות שבדקו כורכום. העלייה שלו בשוק היא יותר תוצאה של 'מפה לאוזן'. ניתן לקנות תוספים בקפסולות, טבליות וחליטות.



ליקופין

ליקופן הוא זה שנותן לעגבניות את הצבע האדום שלהן. חברה ישראלית, בשיתוף עם מכון וייצמן, פיתחה שיטה להגדלת כמות הליקופן בזן חדש של עגבניות. החברה הפכה לבינלאומית ומגלגלת עשרות מליוני דולרים.



תחילה, רוב המחקרים התרכזו בשמירה על בריאות הערמונית ומניעת סרטן הערמונית. היום הליקופן נחשב כאנטי-אוקסידנט, עם תכונות חיוביות לבריאות כללית. בדרך כלל אומרים לנו שבישול ירקות פוגע בחומרים הפעילים שבירק, אבל דווקא הליקופן הופך לזמין רק אחרי בישול. נוכל למצוא אותו ברסק עגבניות, מרק עגבניות וכד'.

ישנם תוספים עם ליקופן בכמוסות רכות, טבליות ובפורמולות שונות.



מי שצורך אנטי-אוקסידנטים, בדרך כלל לוקח אותם באופן קבוע כחלק מתפריט המזון שלו. הם שייכים לקבוצת תוספי מזון שלא מרגישים את ההשפעה שלהם מיידית אבל יודעים (או מקווים) שהם תורמים לבריאות הכללית.

רוי

- חשוב: אין לראות בנאמר לעיל המלצה רפואית כלשהיא





ימי הולדת

16.1 דרור שטיינר

17.1 שרית קולינס

18.1 ליאור טיקוצ'ינסקי

19.1 רות גולן

ריטה ראובינוב

20.1 צביה כץ

לביא חייט

21.1 גיא וגנר

ההיסטוריה של יום ההולדת

במצרים העתיקה נהגו בתקופות מסוימות המלכים לחגוג את יום הולדתם. יש המפרשים כך גם את הפסוק המדבר על "יום הולדת את פרעה מ' שבו חנן את שר המשקים ותלה את שר האופים, כמתייחס ליום ההולדת במובנו המודרני (אף כי יש המפרשים זאת כיום שבו נולד לו בן).

בברית החדשה מוזכר יום הולדתו של הורדוס כחגיגה שנוצלה להוצאתו להורג של יוחנן המטביל.

- במדינות אסיה נהוג על פי גלגל המזלות לחוג למבוגרים את יום הולדת ה-60 שלהם.
- בקוריאה, נהוג לציין בטקס מסורתי אשר נקראה "באק-לי", את יום ההולדת הראשון של הילד לאחר 100 הימים הראשונים שלו, מהרגע שבו הוא נולד.
- ביפן נחגג עבור נערות אשר הגיעו לגיל 20, יום הולדת מיוחד.
- בנצרות קתולית, נהוג לחגוג לילדים בני הגילאים 7, 12, 16, בהתאם למסורת המקומית, את טקס "הקונפירמציה". הטקס הוא סקרמנט אשר מעניק לנערים את מתנת "רוח הקודש" על ידי משיחת מצחם בשמן קדוש בידי הבישוף המקומי, ומחזק בכך את זיקתם לקהילה הנוצרית.



משולחן העורכת / שושנה שרק

זוכרים בים? יש מקום שהגלים מתנפצים ושם המתח ושם המאבק ואם שוחים עוד קצת לעומק שם שקט ואין גלים....יש שלבים בחיים שאנחנו באזור הגלים. נאבקים, שורדים, פעם עולים עם הגל ופעם נכנסים לתוכו עד יעבור זעם ... אנחנו המבוגרים, כבר אחרי הגלים. בשקט מחכים שתשתוק הסערה, ויחזירו לנו המשפחה שלנו. את הילדים והנכדים.

כאן גם אני נמצאת. נאחזת בסיפורים של אחרים, מימים אחרים. אלה שמספרים אותם בסרטים.

צופה בסירטונים שמעבירים אליי כל הימים בווטסאפ. שם אני צוחקת כאשר בעצם בא לי לבכות.

הקורונה הזאת מרגישה כמו אירוויזיון... כל מדינה שולחת מוטציה משלה.

משתתפת בכמה זומים (זום) שאנשים בחל"ת, מתנדבים לשתף, אותנו - הגיל המבוגר - שעתותיו בידיו בידע שלהם. ואנחנו עדיין רוצים ללמוד. אני צופה בזום ולומדת, פונקציות בסלולר. שיעורי תנ"ך, סדנאות על הזיקנה. שומעת הרצאות ומטיילת בטוילים וירטואליים (שזה נפלא, לא כואבות הרגליים, ואפשר אפילו לנמנם קצת באמצע.....).

גרה בין המחשב לטלוויזיה כשבדרך המקרר, והוא ממש מתחנן לתשומת לב.

פותחת את הדלת אל השמיים הכחולים, אל הימים בהם מזג האוויר לפחות, חומל עלינו. ובגינה שלי נדמה לוורדים שכבר אביב. רואה בעיניים, מלא צבעים של ירוק וכתום וצהוב ואדום... מחכה לחיסון השני, ושמישהו יחבק אותי כבר.

בינתיים אני רואה בזום ושומעת שהנכדים הקטנים שלי מתבגרים, ונראה לי שעוד מעט, הם כבר לא יהיו בעניין של לחבק את סבתא. וזה נחשב אצלי ממש הפסד.

אז עברה הלכה עוד שנה, לה שנת 2020 שלא חיינו איתה בטוב.

וזה מזכיר לנו שעמוס עוז סיפר פעם שסבא שלו אמר: ומאד אהבתי:

השנה לא הולכת. היא גם לא באה. זה אנחנו שהולכים ממנה ואליה. השנה גם לא יכולה להיות טובה. רק אנחנו.

הקיוונג בג שנה -
א ימן וגלגלך כבר זלזלתי...



ואנחנו שוב פונים לצחוק מהודעה שקיבלנו בווטסאפ, שמישהו עם חוש הומור מפותח, שלח לאוויר. לאווירה.

שבח לשלום