

דברי הכפר

טי"ז בשבט פורח ומלבלב



עצות של עץ



גיליון מס. 2656 * ט"ז בשבט תשפ"א * 29 ינואר 2021

כפר הנשיא * עלון פנימי

עורכת: שושנה שרקי sachlav@outlook.com



65 שנה להכרזה על גרעין ה'



קולין וג'נט פרימוסט / ראינה: תמר וולפין

קולין וג'נט (יחד עם בתם, תמר) היו האחרונים בגרעין ה' להגיע לכאן. שאלתי את קולין מה עיכב אותם:

קולין: שש שנים חלפו מאז שנכנסתי להכשרת אידר עד עלייתנו ארצה, הייתי שנה וחצי בהכשרה, עוד שנה וחצי מדריך בהכשרת נוער, ואחר כך שלוש שנים הייתי מזכיר "הבונים" בבריטניה. בינתיים התחתנו ונולדה תמר.

תפקיד המזכיר היה מאד מאתגר, היו לנו 7 מועדונים בערים שונות, כשכל אחד מהם נוהל על ידי חבר במשרה מלאה. אירגנו מחנות קיץ ל-700 עד 1000 חניכים ומדריכים, כשבכל מחנה הקמנו את כל האוהלים, ובסוף המחנה פרקנו את כולם, עד המחנה בשנה הבאה, שהתקיים במקום אחר. היה צוות גדול של חברי התנועה שהקימו ופרקו את המחנה, ושהדריכו ובישלו לכל החניכים.

אירגנו גם מחנה אחד לבוגרים, המחנה התקיים בצרפת ב-12 קבוצות, שכל אחת מהן הלכה ברגל כמה ימים עד שנפגשנו בפריז (שם הלכנו למופע פנטומימה נהדר, וכולנו נרדמנו בכיסאות...).

קיימנו גם פעילויות חורף בחופשת חג המולד, כשפעם בשנתיים הפעילות כללה וועידה גדולה שבה החברים קיימו דיונים על האידיאולוגיה של הקיבוץ. למשל עלתה השאלה, מה עדיף: המשך עלייה חלוצית לקיבוצים או לעודד עלייה של בעלי מקצועות כדי לסייע למדינה. אני הייתי "המנצח על התזמורת", ורבים תהו מה בכלל אני עושה ב"הבונים".*

מעולם לא הייתי ציוני נלהב, אם כי חשבתי שיש הצדקה להקים בית לעם היהודי בארץ ישראל, אבל מעולם לא סברתי שיש חשיבות להמשך העם היהודי. מעולם גם לא הייתי סוציאליסט, כי האמנתי שבעלות הממשלה על המסחר והתעשייה אינה השיטה הטובה. אף על פי כן נבחרתי להיות מזכיר התנועה (כנראה שלגוף הבוחר לא הייתה אלטרנטיבה...)

העלייה שלנו הייתה מיוחדת:

א. הגענו לארץ בטיסה ולא הפלגנו באניה. (אני דווקא ציפיתי להפלגה, לכמה ימים של מנוחה אחרי התפקיד המאומץ של מזכיר התנועה, אבל אז כבר הטיסות היו זולות יותר מאשר ההפלגה).

ב. אחרי לילה בתל אביב הגענו בטיסה בארקיע לשדה התעופה מחניים.

התקבלנו בשדה על ידי עיתונאים וצלמים, שבאו לסקר את הנס הגדול של משפחה שבה מבריטניה להשתקע בקיבוץ בגליל.

מיד נכנסתי לעבוד במטע למשך 6 חדשים, והייתי מאושר בעבודה, אבל אז צריך היה לפנות את מופטי לתפקיד מנהל הייצור במפעל ואני החלפתי אותו בהנהח"ש. אחר כך חזרתי למטע, ובגיל 31 נבחרתי לתפקיד המזכיר (כנראה שלא מצאו מישהו אחר...). כשגרשי אפשטיין יצא לעבודה בתנועה הקיבוצית, אני החלפתי אותו במנהל הנהח"ש.

את החיים בכפר הנשיא אהבתי מאד, מהיום הראשון. נהניתי מהעבודות שבהן עסקתי, אהבתי את השילוב בין חיי חברה לבין היכולת להתבטא באופן עצמאי. הרגשתי שהיה בזה המשך של החיים בתנועה (ידידים שלנו מחוץ לקיבוץ אומרים שבעצם אנחנו חיים ב HABNIM CAMP ...) נהניתי גם מהאופי האנגלי של הקיבוץ: האנדרסטייטמנט, וההוגנות (FAIR PLAY).

מעולם לא האמנתי בשוויון שלילי. כלומר אם אחד יכול והאחרים אינם יכולים, לא האמנתי שצריך למנוע זאת ממנו, אבל כשמחלקים, צריך לחלק באופן שוויוני.

בשלב מסוים הייתי המדריך של כיתת "עשור", אני הייתי בן 32 והם בני 16. הם האמינו בשוויון הקיבוצי כמו בדת, ואני לא בטוח שהם באמת התכוונו לזה. ניסיתי לשכנע אותם שהשוויון הוא אמצעי להשיג את המטרה, שהיא אושר ואהבה, ולא הצלחתי.

כן הצלחתי לשכנע אותם לצאת לשנת שירות, למרות שעד אז זה היה פחות מקובל. במבט לאחור:

לא הצטערתי אפילו לרגע אחד. הייתי בא לכאן שוב. כנראה, שבקיבוץ אחר לא הייתי נשאר...

האם שיניתי משהו בהשקפת עולמי?

כן, פעם האמנתי, שניתן לחיות את כל חיינו הקיבוציים ב"יחד", כחברה אחת גדולה ומגובשת. עכשיו אני מקבל שאנשים מבוגרים רואים את הנאמנות לילדים שלהם, כנאמנות הראשונה. חשבתי שאם נחנך את הילדים לחיי שיתוף, הם כולם, באופן טבעי ירצו להצטרף לקיבוץ...

*הערה של המראיינת:

לפני קרוב לארבעים שנה כשהיינו בשליחות באנגליה, עבדתי בשגרירות ישראל בלונדון. יום אחד בא לידי ספר ניחומים שנפתח בשגרירות כשנפטרה עליזה בגין. כפי שהיה נהוג באותם הימים, אנשים היו באים לשגרירות וחותרים בספר המנחמים. בין החתומים מצאתי גם את כולין פרימוסט, מזכיר תנועת הבונים. לא, זו אינה שגיאת הקלדה שלי. קולין, בימים ההם כתב את שמו בכ' ולא בק' (בעצם זה הגיוני כי באנגלית כותבים COLIN...).

ג'נט

הסיפור של ג'נט מתחיל בנורווד (NORWOOD). נורווד, כחלק מאירגון צדקה יהודי שקם בשלהי המאה השמונה-עשרה, הוא סיפור ייחודי בפני עצמו. האירגון קיים עד עצם היום הזה (כדאי לקרוא באינטרנט). בנורווד היה בית יתומים. רוב הילדים שגדלו בנורווד לא היו יתומים, אלא ממשפחות שלא הייתה להם היכולת לטפל בילדיהם. ג'נט ואחיה היו בין הילדים האלה.

"הגעתי לנורווד בגיל 11 כשאחי כבר היה שם. זה היה בניין גדול, שהיה מחולק ל"משפחות" ובכל משפחה 12 בנים או בנות, שהמגורים שלהם היו באגפים נפרדים של הבניין. כל קבוצה כזאת באולם שינה משלה, לכל קבוצה הייתה מטפלת. אבל כל שאר הפעילויות התקיימו במעורב.

עבורי נורווד הייתה הצלה ממש. החיים היו מלאים. הבנים שיחקו כדורגל וקריקט, והבנות היו באות לעודד. אני למדתי ריקוד (בלט ומחול יווני) ומאד אהבתי לרקוד. היו לנו הרבה הופעות מחול, שאליהם הגיעו אורחים מכובדים, ואני הייתי הרקדנית הראשית. קיבלנו תעודות הצטיינות ואפילו פרסים כספיים. היה לנו גם שולחן פינג-פונג ואני הצטיינתי במשחק (יש לי מדליות, שאני עדיין שומרת). פעם בשבוע הלכנו לבית כנסת. בכל שבוע הקרינו לנו סרט.

פעם בשנה לקחו את כל הילדים במוניות לברייטון ושם היו הצגות ומופעים שונים. לצערי, לא יכולתי להשתתף בהם, כי בדיוק בחופשות האלה הייתי נוסעת אל הדודה שלי.

המטפלים היו אנשים מבוגרים, קפדנים, אבל לא אלימים. באולמות השינה היו בהתחלה רק מיטות. במשך הזמן רכשו ציוד: וילונות וארונות אישיות ליד כל מיטה.

הייתי בנורווד עד גיל חמש עשרה וחצי, במשך כל השנים האלה, שעת ההשכבה הייתה שבע וחצי! אבל אנחנו לא הלכנו לישון, היינו משתוללות, זורקות כריות ועושות הרבה רעש, עד שהמטפלת הייתה נכנסת וצועקת עלינו...

בית הספר, שאליו הלכנו, היה בית הספר הכללי, והיה לו קוד לבוש מחמיר ביותר, כולל גופיה אחידה... בכל בוקר הייתה ה MATERON עומדת ליד היציאה לבדוק אם כל אחד לבוש על פי הכללים. אני הצלחתי לעקוף את הכללים, לא לבשתי את הגופיה... הבניין נהרס בשנת 1986, ובמקומו בנו קומפלקס, שכנראה הוא נכון יותר ומתאים יותר לתפקידו, אבל אני הצטערתי מאד על אבדן הבניין שבו עברו עלי שנים יפות כל כך.

כעבור שנים ציירתי את הבניין, ואת הציור המקורי תרמתי לנורווד, שמכרו אותו לנדבן שתרום כסף לאירגון.

NORWOOD

בית היתומים

הציור של ג'נט פרימוסט



תנועת "הבונים" נכנסת לנורווד.

כשהייתי בת 13 הגיע אלק קולינס כמדריך מטעם הבונים. היינו מחכים לו כל השבוע שיגיע ויעשה לנו פעולות. מה עשינו בפעולות? בעיקר שיחקנו משחקים. יצאנו לטיולים, וכשהטיול התארך והתארך, ואנחנו כבר היינו עייפים אלק היה אומר It's just around the corner ... היינו במחנות של התנועה.

אגב, קולין היה מדריך בהכשרת הנוער באיזר פארם והוא לקח כמה חברה' והצעיד אותם 100 מייל בחורף, עד שהגיעו לוועידת הבונים.

מנורווד הגיעה קבוצה של חמישה חברים לכפר הנשיא: דב גירינגר ז"ל (הוא נהרג בתאונה כשנהג טרקטור בשדות "דרוז", דוריס ווייט ז"ל, טרי פלוצקי, קרול לופוב ואני.

חיי בכפר הנשיא

החיים היו קשים ביותר. הגענו הנה ישר מהקור של אנגליה אל חמסין של הארץ. גרנו בצריף והיו הרבה יתושים. הייתה לי כבר בת, תמר, והיה לי קשה מאד למסור אותה לבית הילדים, מבלי יכולת לבוא לבקר אותה במשך היום. מזג האוויר הרס אותי. לא הרגשתי פירגון מסביב, המילה "חובה" אפיינה את הכל. הרושם שלי היה שאין כאן שמחה, אולי כי אני לא הייתי שמחה.

במשך שלושה חדשים ישנתי בבית הילדים על יד תמר, והייתי באה לבקר כמה פעמים ביום. זה היה מאד לא מקובל והייתה כלפיי הרבה בקורת. הייתי בת 22 וכמובן שהייתי רגישה לביקורת.

שעות העבודה היו ארוכות. עבדתי בבתי ילדים, והייתי צריכה לבוא מוקדם בבוקר לבית התינוקות להיניק את התינוקות שלי לפני תחילת עבודה. הכל היה קשה לי. רציתי לעזוב, אבל קולין הבטיח לי שהוא פועל נמרצות כדי להעביר את ההחלטה על הלינה המשפחתית, ושאם אחרי שתהיה לינה משפחתית עדיין ארצה לעזוב – נעזב. והנה אני כאן.

הופעה ביום העצמאות. ג'נט שניה משמאל



התחלתי לעסוק באמנות.
ריני כהן לימדה אותי עבודה
בנצרים, הייתי פעילה בתחום
בתרבות ובכמה וועדות,
וכשהייתה לינה משפחתית,
והילדים גדלו, החיים עבורי היו
יותר נורמליים, והרגשתי יותר
טוב.

היום אני מרגישה שהצלחתי
לממש את מה שרציתי בחיים
שלי. היו לי כמה עבודות

מעניינות. במשך 10 שנים הייתי הקניינית של המפעל, אוסי שהכניס אותי לתפקיד,
סמך עלי ותמך בי. הרגשתי טוב מהעבודה בחברה גברית ומהאחריות (זה גם עזר לי
לפתח את האונה השמאלית של המוח...).

ותוך כדי התפקיד, התחלתי להיכנס לנושא של טיפול באמצעות אנרגיה. הייתי עושה
טיפולים בערב, וגם למדתי. בהמשך למדתי קינסילוגיה חינוכית והתחלתי לעבוד בזה.

שמואל חצור אמר לי שאני צריכה לממן את עצמי, ועל כך אני מודה לו מאד, כי זה
דחף אותי להתקדמות. עבדתי קשה, נכנסתי לעבוד ב"עמק החולה" בחסותו של מולי
להד, שהיה הפסיכולוג של בית הספר. במשך שבע השנים שעבדתי, יכולתי לממן
לימודים בהומאופתיה קלסית. הקמתי אצלי קליניקה גם לקינסילוגיה וגם
להומאופתיה. נתתי קורסים באזור, ונכנסתי ללמד גם במכללת אורנים. במקביל
למדתי כישורי מחשב, ועדיין צחקו על העברית שלי...

התקבלתי לאירגון הבינלאומי לקינסילוגיה, והגעתי להיות חברה בדירקטוריון העולמי.
נסעתי הרבה לכנסים (הכל במימון שלי!) והרגשתי מאד מקובלת, הייתה לי חברה
מאד טובה מגרמניה...

כל זה נמשך עד גיל 75, ואז הפסקתי ללמד, והתחלתי לפתח את עצמי באמנות:
קרמיקה, ציור, וגם בגינון אורגני.

בשנים האחרונות אני עסוקה בחקר נושא החיסונים, ואני מביאה את האמת שלי
לאנשים.

במבט לאחור:

לו הייתי נשארת באנגליה, כנראה שלא הייתי יכולה להתפתח כפי שעשיתי בקיבוץ. היו
כאן הרבה אתגרים, שדרשו ממני לראות מי אני ומה אני רוצה לעשות. זה לא תמיד
היה קל.

ייתכן שיכולתי לחיות חיים קלים יותר באנגליה, ולא הייתי נדרשת לבחון את האמת
שלי, אבל לא אהבתי את המרוץ והרדיפה אחרי הכסף של החיים הבורגניים

בליברפול. משהו נראה לי לא נכון. רציתי חיים של תרומה. הערכים האלה, שקיבלתי בתנועה נשארו אצלי. לא שיניתי אותם.

השינוי בקיבוץ היה מחויב המציאות. כבני אדם לא היינו מוכנים לחיים שיתופיים טהורים. אבל הערכים הם גבוהים ואני מאמינה בהם. היו בקיבוץ הרבה דברים יפים, בעיקר בשנים האחרונות. לכן, כנראה, לא הייתי משנה משהו".

ראיינה: תמר וולפין

חג שמח לגרעין ה'.





על דא ועל הא / מעט: תמר וולפין

● ההסתערות על המרכולים:

במרץ 2020, כשהתחיל הסגר הראשון, התחילה ההסתערות על המרכולים לשם אגירת מצרכים חיוניים. המצרך הראשון שאזל מן המדפים בכל העולם כולו, היה נייר הטואלט. למה דווקא נייר טואלט? אני מניחה שמדענים מתחום הפסיכולוגיה החברתית יוכלו לתת לשאלה איזה צורך נפשי משרתת אגירת נייר טואלט, מענה מבוסס. אלא אם כן, עדיין לא נערך המחקר המקיף בשאלה זו. וגם אז, אם רוצים ביסוס מחקרי אמין, צריך לערוך סיכומים של הרבה מחקרים על אותה השאלה, מה שנקרא מטא-אנליזה.

ועכשיו, בינואר 2021 בסגר השלישי, תופעת אגירת המזון, הייתה שולית יותר והצטמצמה בכמויות הנדרשות להאכלת משפחה רעבה, שאינה יוצאת מהבית 24/7. אני מניחה שהכמויות הצטמצמו בגלל הצטמצמות כח הקנייה של אזרחי ישראל, או לפחות של מאות אלפי המשפחות, שמפרנסיהן כבר אינם יכולים לפרנס ביד רחבה כל כך, או לא בכלל.

מכל מקום לא הייתה התנפלות על נייר הטואלט. ושוב אני שואלת למה? אני תוהה האם רשתות השיווק נערכו בעוד מועד והגדילו את המלאים? לא בטוח. התשובה שלי היא, אם כן, שברוב משקי הבית יש עדיין מספיק נייר טואלט עד למגפה הבאה, מתישהו בשנות השלושים של המאה הנוכחית. ואם כך, מה עם תאריך התפוגה של נייר טואלט (מה שקוראים במחזותינו "הפג תוקף" שלו)? גם לשאלה זו עדיין לא ראיתי תשובה. האם למישהו מהקוראים יש השערה?

אחרי שבררנו את סוגיית נייר הטואלט, הבה נחזור לתחילת חודש אפריל 2020. אחרי שכל משקי הבית בישראל היו מצוידים בנייר טואלט, התחילה ההתנפלות על הביצים! יש מקום להשוואות? יש מקום להסקת מסקנות? עוד נושא למחקר מקיף.

שבת שלום

תמר וולפין





כל יהודי / נעם חורב

כל יהודי נולד
 עם מספר דמיוני על היד
 שהולך תמיד איתו-
 לאורך חיו,
 לאורך מותו
 כל יהודי נולד
 עם רכבת שקופה בין ידיו
 ועליה בכיו ,
 ועליה צחוקו
 ועליה צחוק ילדיו
 כל יהודי נולד
 עם משא כבד על גבו
 וטלאי צהוב מרופט
 שנעוץ על דופן לבו
 כל יהודי חייב לשאול.
 כל יהודי חזר מהשאול.
 כל יהודי הוא ניצול.
 כל יהודי נולד
 עם מספר דמיוני על היד
 שעוזר לו לזכור-
 מאיפה הוא בא
 ולאן הוא לא יכול להרשות לעצמו
 לחזור



ערב יום השואה הבינלאומי:

15 אלף ניצולים מתו בשנה החולפת, 900 מקורונה

מנתוני הרשות לזכויות ניצולי השואה עולה כי בישראל חיים כיום 178,400 ניצולי
 שואה, ומערך התמיכה הנפשית שלהם הוגדל בשנה החולפת.
 64% מהזכאים הם ילידי אירופה, והיתר ילידי המזרח התיכון. לפי דוח המבקר
 האחרון נוצלו רק כ-30% מתקציב תכנית המיועדת לניצולים נזקקים.



כי מי שזוכר שכח ומי ששכח יעיד

השבוע ב-27 בינואר חל יום השואה הבינלאומי. בדרך כלל נוהגים במפלגת הליכוד לציין את היום על ידי כך שהם מקיימים בו ליכודיאדה צוהלת באילת. השנה הם לא.

לשואה פנים רבות ומשתנות. פעם היה בין המילים "שואה" ו"גבורה" מקף מפריד. ה"שואה" הכילה בתוכה את כל מי שהלך כצאן לטבח, ו"הגבורה" קישטה את מרדכי אנילביץ' ולוחמי הגיטאות. אחרי משפט אייכמן המקף חיבר בין שתי המילים. נעשה ברור שגם מי ששרד מחנה ריכוז והשמדה הוא גיבור לא פחות.

השואה היא אישית וציבורית.

יש לה את ה' הידיעה. רבים מאיתנו נוהגים להצמיד את השואה אל חזם ולהזדעק שהיא רק שלנו. הם טועים כמובן, השואה היא אוניברסאלית. היא נולדה מהאנושי שבאדם על מנת לפגוע באנושי שבו. ומי שלא זוכר את זה נידון לשכוח...

את השיר "יזכור" כתבתי בזמנו כשטל נסעה במשלחת לפולין. מאז אני מקפיד לקרוא אותו בטקס יום השואה של קיבוץ כפר הנשיא שנערך מול האנדרטה/קיר לזכר קורבנות השואה שיצר פול בילגורי, בבית הקברות בכפר הנשיא.

יזכור

כי מי שזוכר שכח ומי ששכח יעיד
אין לאט הם נאלמו נודרי הנדר
שדבר לא לשכוח ושוב
מתים הנערים ונגנים בידם שוב
בקבוקי תבערה מתצלומים ישנים
מתנפצים באור צהב על דפן משרינים,

כי מי שזוכר שכח ומי ששכח יעיד
אין הן עולות ובאות מעברים
קאניות חלדות המבקיעות את השכחה

זַעֲקוֹת הַקִּדִּישׁ מוֹרְשָׁה וּמַאֲלֻטוֹנָה אִיכָּה
כְּתוּלָעִים מִתְּפִלּוֹת בְּמַחְלּוֹת הַזְכָּרוֹן
עוֹלָם הַמֵּתִים מְבוֹקָבִינָה וּמִבִּיאֲלִיסְטוֹק, שׁוֹב הַנְּעָרִים
מוֹיֵלָנָה מְזַמְרִים בְּשָׁמַיִם בְּקוֹלוֹת שֶׁל מְלָאכִים,

כִּי מִי שֶׁזָּכַר שָׁכַח וּמִי שֶׁשָּׁכַח יַעֲדִיד
אִיךָ בְּנִמְרוֹב צוֹחֲקִים הַקּוֹזְקִים-
לְמָה מִיָּלָלִים תִּינוּקוֹת בְּקִישֵׁינָב
וּמִדּוֹעַ נֶאֱנָקוֹת הַתְּפִילוֹת בְּמִינְסֶק?
וְשׁוֹב צוֹנְפִים הַסּוֹסִים בְּשִׁבְלֵי קוֹלוֹמִיָּאָה
שׁוֹב מְרַעֲדוֹת נָשִׁים בְּטָרְנוֹב,

כִּי מִי שֶׁזָּכַר שָׁכַח וּמִי שֶׁשָּׁכַח יַעֲדִיד
אִיךָ הִפְלוּ חוֹתְמוֹת הַזְּמָן, וְשׁוֹב
מוֹבָלִים יְהוּדִים לְדָכָאוּ, לְבוֹכְנוֹלֵד, לְנוֹיִגְמָה,
שׁוֹב הֵם מְשֻׁפְּלִים לְמוֹת בְּבְרוֹנְסְבְּרִיק, שׁוֹב הֵם
מֵתִים כְּמוֹ בְּהַתְּנָצְלוֹת בְּטֶרְבִּילִינְקָה, בְּחֶלְמֶנוּ, בְּמִידְנֶק,
עוֹד מְנַגְּנִים וְלֹס אַחֲרוֹן בְּאוֹשׁוֹיץ וּבְבֶרְגֵן-בֶּלְזֵן,
עוֹד חוֹרְקוֹת שְׁנִיִּים מִתְּפוֹרְרוֹת בְּטָרְזִין וּבֶסֶטְבוֹר,

כִּי מִי שֶׁזָּכַר שָׁכַח וּמִי שֶׁשָּׁכַח יַעֲדִיד
כִּי אֲנַחְנוּ הֵיינוּ כָּל זָקֵן שֶׁשָּׁם הוּצָא לְהוֹרֵג
וְכָל תִּינוּק שֶׁלְמֹת שָׁם נוֹרָה,
אֲנַחְנוּ תָּא שֶׁל זְכוּכִית מוֹל יִשְׂרָאֵל,
כִּי מִי שֶׁזָּכַר שָׁכַח וּמִי שֶׁשָּׁכַח יִזְכֹּר

כִּי הֵיינוּ
יִשְׂרָאֵל.



ניצולי שואה על פסי רכבת

העיקר חיי בריאות! / אבישי פרלסון

איזה כיף לבקר במשק, בכפר הנשיא, בכפר בו נולדתי וגדלתי, בימים אלו, חורף 2021.

מזה כ-20 שנים שלא ביקרתי בארץ בחורף. כל כך יפה כל הירוק מסביב, האדמה רגועה ונינוחה, לא צחיחה ומשוועת לגשם. שבוע הראשון לבידודי הימים היו נעימים בשמש שלא קופחת, האור רך, מחמם ת'גוף ות'נפש. שבוע השני לבידודי ימים של גשמי ברכה, סופות רעמים ורוחות צוננות. הגעתי לביקור הורים במסע הזוי דרך שדות תעופה שקטים ומצוחצחים ומטוסים ריקים וערימות של בירוקרטיה ובדיקות קורונה ובני אדם שמשתדלים להמשיך כאילו נורמלי, כשהכל לגמרי לא נורמלי. בהנחיית משרד הבריאות נכנסתי לשבועיים בידוד, בבית בלונד, וזכיתי לפסק זמן מבורך ממרוצת החיים, זמן לקרוא ולכתוב וללמוד ולהרהר ולהתעמל ולתקשר עם חברים ומשפחה בכל רחבי העולם בזכות פלאי הטכנולוגיה. היום מסיבת שיחרור, ויציאה מבידוד. בהודיה עמוקה על תקופת המנוחה וההתכנסות פנימה וההזדמנות להיות יותר מאשר לעשות. חצי ירח שבתון.

ברצוני לשתף הגיגי בנושא הבריאות.

כשאנו אומרים "העיקר הבריאות!" מה אנו אומרים בעצם? אולי אנו מביעים תקווה שנהיה בריאים. כאילו שזה לא ממש תלוי בנו, שנהיה בריאים בעזרת המזל, הרוח הגדולה, המסתורין הלא נודע, השם. אך כולנו גם יודעים שהרבה מבריאותנו תלויה בנו ובבחירות שאנו בוחרים יום יום ומרגע לרגע. אז אולי מתאים יותר לומר "העיקר חיי בריאות!" וכך ייתכן נעודד את עצמנו ואחרים לקחת אחריות ולזכור שיש לנו מה לעשות בנידון, שיש לי אפשרות כלשהיא לשפר את בריאותי.

מהו המדד לבריאות?
איך אפשר למדוד בריאותי בלי ביקור רופא או מדדים חיצוניים?
מדד חשוב הוא רמת החיוניות.
חיונית במילון: כוח החיים, ויטאליות, Vitality.
איך להעלות את רמת החיוניות?
מה עלי לעשות כדי להיות הכי בריא שאפשר ומיום ליום להגביר את החיוניות?

בעיני 5 הנקודות העיקריות מסתכמות בשתי מילים:
עולם הטבע.

1. תזונה טבעית. לאכול כמה שיותר מאכלים טבעיים, לא מעובדים או מתועשים, ללא תוספות.

ירקות ופירות, גרעינים ואגוזים, דגנים וקטניות, זרעים ונבטים, שמנים טבעיים ודבש
 טהור וכמה שיותר מגידולים אורגנים ומוצרים טבעיים. Let your food be your
 medicine

1. לבלות בטבע. לצאת לטיולים, לשוטט בחוץ, באוויר הצח מחוץ לבניינים מעשה אדם. לאפשר לגוף לנשום עמוק, להימתח, להתעמל, להתאמץ קצת, להזיע קצת, לשחות כשאפשר, טיפה לרוץ. לקבל את מתנת קרני השמש (בשעות הבוקר עדיף) לגופנו, כולל מנות חשובות של ויטמין D להגברת החיוניות. לשבת בשקט על האדמה תחת השמים.
2. רפואה טבעית. להשתמש בפרחים וצמחי מרפא ותבלין, בתרופות טבעיות, תה צמחים, הומאופטיה, ארומתרפיה, נתרופטיה וכדומה. לימון, ג'ינג'ר, קינמון, שום טרי ובצל, מרווה, דבש... מתכוני סבתא למניעת הצטננות ולהחלמה זריזה מכל וירוס ונגיף.
3. להשתתף במעגל הטבע. לעבוד (לשחק?) בגינה, לשתול צמחים, עץ פרי, ירקות, פרחים, צמחי מרפא ותבלין. לטפל בצמחים ולעקוב בסקרנות בפלא של זרע הופך לנבט הופך לצמח הופך לפרח הופך לפרי... מה פה קורה פה? עצם המגע של ידינו בקרקע ידוע כתרופה, משחרר לחצים, מרגיע ומקרקע, מעלה את רמת החיוניות. לצרוך, אפילו אם מעט, ממה שאנו מגדלים באהבה והודיה.
4. להתבונן וללמוד מהטבע. השמים והעננים, בעיקר בחורף, מהווים תערוכה מרהיבה, יצירתית ודינמית. להתבונן במעגל עונות השנה. להשקיט את המחשבות המתרוצצות והמציקות ולתת מנוחה לחרדות ולדאגות לעתיד. להקשיב לציודי הציפרים המרנינות נפש, להריח את ניחוחות הוורד והלוונדר, לחוות את קרני השמש המלטפות, הרוח הקרירה והשובבה, טיפות הגשם המרעננות, העשב הלח תחת כפות הרגלים, גזע העץ, אבני הבזלת... אמא אדמה ממנה באנו ואליה נשוב, היא האמא המקורית והאמיתית שלנו, וטוב שנחוה ונעמיק יומיום את הקשר איתה.

מעבר לשאלות על מחלת הקורונה, מקורה והשפעתה עלינו וסגרים וריחוק חברתי ובידוד וחיסונים כן או לא, מה שברור ללא צל של ספק זה שהסובלים העיקריים הם אנשים עם בריאות לקויה ורמת חיונית נמוכה וחלשה, גם אם בשל גיל מתקדם. אם כך נראה לי נכון לא רק להיסגר ולהסתגר מהנגיף אלא גם לעשות כל שביכולתנו להגביר את רמת החיוניות הפיזית, הנפשית והמנטלית. לרוב מזלנו, יש לנו גישה ישירה ומיידית להליכות קצרות וארוכות בטבע משגע ביופיו, בכל עונות השנה. ויש לכולנו אפשרות לבחור במזון טרי, טבעי ומזין. ויש לכולנו פיסת אדמה קטנה או אפילו עציץ צנוע, לגדל כמה צמחי מרפא ותבלין לחליטת תה ארומטי משיב נפש.

”תשע עשרות של אושרנו מבוססות על בריאותנו” קבע א. שופנהאואר.
 בברכת ”העיקר חיי בריאות!” ולהתראות בשבילים.

אבישי פרלסון



ימי הולדת

31.1 יגיל אורן

2.2 אילן גינת

3.2 הילדה ברק

אלה סולץ

4.2 רננה חביבי

ליה רוזנקרנץ

1.2 שוש סולומון

דודו פלמה

שלומי זולטי

חגית שליטא

קומפוסט - אלכימיה של הפיכת זבל לזהב שחור

מי רוצה ללמוד איך להכין קומפוסט?

מי רוצה לגדל ירקות אורגנים?

מי רוצה לעזור לאיכות הסביבה ולמעגל הטבע ולבריאות הקרקע?

אני כאן למספר שבועות ואשמח לעזור לכל מי שמעונין ללמוד או להשתתף

בנושאים של פרמקולטור וגידול מזון אורגני.

ביום שישי 5 לינואר 9 בבוקר, נערוך סדנא במשק ילדים בנושא הקומפוסט.

יחד נבנה מערך להפיכת זבל ואשפה של חומרים טבעיים לדשן אורגני משובח

לשימוש הקהילה.

נא להתקשר אלי כדי להרשם. מוגבל לקבוצה קטנה, כדאי להרשם מוקדם.

מחיר הסדנא הוא להמשיך לעשות קומפוסט וללמד אחרים!

[052-547-4381](tel:052-547-4381)

WhatsApp [+51-997494796](tel:+51-997494796)

אבישי פרלסון



ט"ו בשבט



שלום לכל הקהילה,
בהתאם למגבלות הסגר, והמבודדים והמאומתים, נקיים את ט"ו בשבט קצת
אחרת ולא נוותר על החג.

במוצאי שבת נקיים בזום סדר ט"ו בשבט שחניכי המכינה הכינו.

הפירות לסדר וחוברת הסדר יחולקו לבתיכם על ידי חניכי המכינה ביום שישי
בבוקר.
אפשר כמובן להתענג על הכיבוד לפני סדר ט"ו בשבט אבל עדיף שיהיו לכם
הפירות בזמן הסדר.

שומעים? שומעים?

טקס ט"ו בשבט
קהילתי ב-ZOOM

גם כשרחוקים אנחנו קרובים

Zoom Link is coming soon...

יום שבת
30.1.21
בשעה 18:00

מכינת כפר הנשיא

תרבות כפר הנשיא

לאחר סדר ט"ו בשבט יהיו
חידונים נושאי פרסים אז בבקשה
תישארו מחוברים לזום.

כמו כן ניתן פרסים לבית המקושט
ביותר, לשולחן הערוך באופן
הנאה ביותר,
ולתפאורה המקורית ביותר
(ותתבקשו להראות לנו בזום).

מה רצוי שתכינו לטקס: כוסות יין,
יין אדום (או מיץ ענבים), יין לבן
(או מיץ לימון), לחם או חלה,
צלוחית שמן זית, תמרים, שקדים,
צימוקים, תאנים.

אפשר להוסיף כמובן פירות
נוספים לפי טעמכם.
להתראות בשבת בזום

חג שמח מועדת התרבות

להלן הקישור:

<http://bit.ly/KHsince48>





משולחן העורכת / שושנה שרק

מסננות / נעם חורב

פעם היו לי מיליון חברים
 הטלפון שלי צילצל לילות ובקרים-
 חבר אחד ליציאות
 חבר אחר לדמעות
 חבר אחד שמעביר לי את הזמן ברכות
 היה אחד כזה מופרע
 ואחד חכם נורא
 וחבר אחד יחיד שאמא שלי אוהבת
 היה חבר שהוא כמו אח
 ואחד כזה תותח
 וחבר זורם שפעם בדקנו את הגבולות
 היה חבר לבדידות
 וחבר מהילדות
 ואחד כזה חופר לחצי בירה בלילות
 כן, פעם היו לי מיליון חברים
 אבל משהו מצטמצם בנו
 תמיד כשמתבגרים-
 כבר לא צריכים המון
 לא מאות, ולא מיליון
 החורים במסננת נהיים יותר צפופים
 אז לומדים איך לשחרר,
 לא לפחד מהסופים
 ועל כל מי שעבר-
 אני לא מתחרט
 כי בסוף מי שנשאר
 הוא כזה של
 באמת.

