



פרשת ואתחנן (נחמו)

"ואתחנן...אעברה נא ואראה את הארץ הטובה" (דברים ד' כ"ג-כ"ה).
משה נכסף לטעום מפירות מאמציו, אך הדבר אינו עולה בידיו.

לכל אדם ולכל מנהיג, ייעוד המוגבל על פי כישוריו, לזמן ומקום.
כל נסיונותיו של משה לחצות גבול זה, נתקל בסירוב חד משמעי.
עליו להכיר בכך שסיים את תפקידו, ולהעביר את שרביט ההנהגה למי
שיועד לכך במקומו – יהושע.

(עיון בפרשת השבוע)

שעור פרשת השבוע: תומר כראזי

ימי החול		שבת	
5.09	זמן תפילין /טלית	19.16	הדלקת נרות
9.24	סוף זמן ק"ש	19.25 ב'	מנחה א' 14.00
19.31←19.35	שקיעה		ערבית
13.15	מנחה א' (בחד"א)	6.45	שחרית א'
		8.30	שחרית ב'
19.20	מנחה וערבית	11.30	קידוש
19.53	צאת הכוכבים	17.30	לימוד 'דור לדור'
20.10	ערבית	17.55	מנחה 13.30
		18.15	שיעור- הר' יצחק קראוס
8.00	שחרית נוער	20.11	צאת השבת

אחות תורנית: הילרי יום טוב



שבת
שלום

במה להשקיע – מקפוי ראייה או מכשיר מייצג?

מעיון בפרשת השבוע מתקבלת זווית חדשה ומעניינת לשאלה קונקרטיית זו. הפרשה פותחת בתיאורו של משה את מאמציו להיכנס לארץ:

וְאֶתְחַנֵּן, אֶל-ה', בְּעַת הַהוּא, לֵאמֹר. כִּד ה' אֱלֹקִים, אֶתְהַחֲלוֹת לְהִרְאוֹת אֶת-עַבְדְּךָ...
 כֹּה אֶעֱבְרָה-נָא, וְאֶרְאֶה אֶת-הָאָרֶץ הַטּוֹבָה, אֲשֶׁר, בְּעֵבֶר הַיַּרְדֵּן: הֲהִיא טוֹבָה הַזֶּה, וְהַלְבַּנֵּן.
 כֹּו נִיְתַעְבֵּר ה' בִּי לְמַעַנְכֶם, וְלֹא שָׁמַע אֵלַי... כֹּו עָלָה רֹאשׁ הַפְּסָגָה, וְשָׂא עֵינָיךְ יָמָה וְצַפְנָה וְתִימְנָה
 וּמִזְרְחָה--וְרִאֶה בְּעֵינֶיךָ: כִּי-לֹא תַעֲבֹר, אֶת-הַיַּרְדֵּן הַזֶּה.

ראיה ושמיעה – ניצבות זו מול זו, הקב"ה מראה למשה את הארץ אך לא שומע לתפילתו. השורש ש.מ.ע מופיע בספר דברים פעמים רבות מאוד (כ-90 הופעות), כמעט כפול בהשוואה ליתר הספרים. לעומתו השורש ר.א.ה אינו בולט בהופעותיו בספר דברים ביחס לשאר הספרים (כ-35 פעמים). מהפסוקים המצוטטים ניתן ללמוד כי שמיעה בתורה אין פירושה שמיעת הצליל אלא הקשבה או הפנמה, שהרי ה' שומע את דברי משה ואף עונה לו אך מסרב להיענות לבקשתו. בהמשך הפרשה אנו פוגשים שוב ושוב את השמיעה, לדוגמא:

- עֲתָה יִשְׂרָאֵל, שָׁמַע אֶל-הַחֻקִּים וְאֶל-הַמִּשְׁפָּטִים (ד', א) - וכן בתחילת פרק ה ופרק ט.
 - וקול דברים אתם שמעים, ותמונה אינכם ראים זולתי קול (ד', יב)
 - הנהייה, כדבר הגדול הזה, או, הַנְּשִׁמַע כְּמֹהוּ. הַשְּׁמִיעַ עִם קוֹל אֱלֹקִים מְדַבֵּר מִתּוֹךְ-הָאֵשׁ, כְּאֲשֶׁר-שָׁמַעְתָּ אֶת-ה'--נִיחִי. (ד', לב-לג)
- מה בין עבודת ה' בראיה לעבודתו בשמיעה? כותב הרב דוד הכהן (הנזיר) בספרו "קול הנבואה":
 שתי השקפות עולם הן, או בדיוק, יש השקפת עולם, והאזנת עולם, הקשבה.
 הראשונה מיוחדת להגיון האלילי, העיוני, המונח ביסוד המדע המערבי שהעיון, התאוריה, ההסתכלות והצפיה, בעולם ובמעשיו, עומד בראשו.
לא כן ההגיון העברי, ששמעי הוא, אינו צופה בעולם ואינו רואה בו אלוהי עולם, אלא שומע חוקי עולם ומקשיב למצות הבלתי נראה והבלתי צפוי, אשר דברו נשמע, כמו בנבואה.
- אם נחזור לשאלה בה פתחנו הרי שיש כאן תשובה ברורה. כיהודים, עובדי ה' עלינו לעמול ולשכלל את יכולת השמיעה וההקשבה על פני יכולת הראיה. עבודת ההקשבה אינה דורשת הרבה התחכמות וידע אלא סבלנות, צניעות וענוה. וכלשונו של הרב הנזיר הכהן (שם, פסקה כ):

על כן האמת המוחלטת לישראל אינה נקנית לו בהסתכלות עליונה אלא בשמיעה פנימית, כמו שנאמר: 'שמע ישראל ה' אלוקינו ה' אחד'. (בפרשתנו - ו', ד).

יחזקאל

*להרחבה מומלץ לעיין בחוברת "ראיה ויראה" מאת הרב רא"ם הכהן, ישיבת עתניאל.

ביום ראשון - צום תשעה באב, התכנסנו במועדון לחבר ולאחר מכן התפצלנו לקבוצות לדיון בנושא: 'הגברת המודעות' לאותן תעניות אשר נוכחותן מורגשת פחות בקיבוצנו. הועלו הצעות לחיזוק הנושא במרחב הציבורי באמצעות פעילות אשר תדגיש את המסר. בין ההצעות שהועלו: צמצום הפעילות בחדר האוכל. הוצאת 'תיבת הצעות' לדיון בנושאים חברתיים חשובים, על תקן: "מוציאין תיבה לרחובה של עיר ונותנין אפר מקלה על גבי התיבה..." (תענית ב'). קיום מנחה גדולה בבית הכנסת (ולא במניינים הקטנים) עם הוצאת ספר תורה וקריאת ההפטרה, כיאה ליום צום. בעיקר דובר על כך שיש להפוך את יום חשבון הנפש לרלוונטי יותר, בכדי שנוכל להתחבר אליו בצורה יותר ממשית.

ביום שלישי - זכינו ל'תצוגת אופנה' של טלפונים חכמים מבית "רומיפון". המבקרים באולם אשל, סקרו את המגוון העצום, חלקם ניסו להבין, וחלקם קיבלו סחרחורת מההיצע והמגוון - אי-פון! אי-פוד! אי-פיי?!! -- איי...!

בערב זה התקיים גם ערב המסכם את תהליך החשיבה שנערך בחודשים האחרונים בנושא 'מערכת החינוך החברתי לגילאים הצעירים'. לצערנו הנוכחות לא היתה מרשימה. הוצגו חזון המערכת והעקרונות המנחים. נקווה שהחינוך החברתי בקהילתנו ימשיך להיות משמעותי בחיינו ובחינוך ילדנו.

אור ליום חמישי לקראת ט"ו באב - זכינו למופע מרגש - "מהודו לה" - על מסע מרגש של שתי נשמות תועות הנפגשות על החוף בגואה. הוא דתי גרוש, היא חילונית תל אביבית המחפשת את עצמה, אשר במשך כמעט שנתיים מנסים להתחבר ללא הצלחה על פני הגלובוס, עד שמגיע הניצוץ. מסתבר שכל אמצעי התקשורת הטכניים העומדים בפני הזוג אינם מספיקים, כל עוד נשמותיהם אינן מקבלות את האישור מגבוה להתקרב ולהתחבר. היה זה מופע מרגש ומצחיק, המשולב בקטעי שירה נוגים וקולחים (בסגנון אהוד בנאי) תוך ווידוי חושפני של בני הזוג רוני וחגי רוסנק, כל אחד מנקודת מבטו על הקשר ההולך ונרקם. ראוי לציון מיוחד הוא הקהל, ששיפר באורח פלא את ארוחותיו ונתן כבוד למופע, למעט כמה ניידים שלא כובו (כנראה מטעמי פיקוח נפש) ואורחים שטרם הפנימו את מנהג המקום. יישר כוח לוועדת תרבות, שאינה שוקטת על שמריה ו'הולכת על בטוח', אלא דואגת לגוון ולתבל את חיינו במופעים מסוג זה.

יורט קימלמן

נר זיכרון:

(תשכ"ד)	יוסי פרץ ז"ל	י"ז אב - יום פטירתו של
(תשנ"ז)	דולי טבק ז"ל	י"ט אב - יום פטירתה של
(תשנ"ה)	גוסטה גייפמן ז"ל (אמא של נילי סלנט)	כ"ב אב - יום פטירתה של



ושפטתם צדק



צדק ומשפט

בשבת שעברה קראנו את דברי משה כשהוא נפרד מהעם, כשהעם עומד להיכנס לארץ. שמתני לב לפסוק ט"ז בפרק א': "ואצווה את שופטיכם בעת ההיא לאמור, שמוע בין אחיכם".

ושפטתם צדק

"בין איש ובין אחיו ובין גרו... לא תגורו מפני איש..."

בעוד אני מהרהר בכתוב עולה הקורא להפטרה ומשמיע את חזון ישעיהו (א, א). דבריו מכוונים למלך חזקיהו שבחר לשקם את ממלכת יהודה: "ואשיבה שופטיך כבראשונה ויועצריך כבתחילה אחרי כן יקרא לך עיר הצדק".

הדבר הביא אותי לעיין בפרשות הסמוכות "ואתחנן" ו"עקב" ואני מוצא שוב ושוב דברים על הצדק והמשפט. חשבתני על שופט שבא לפניו ברור הצדק והוא מרגיש שמלכתחילה הוא נוטה לאחד הצדדים. האם הוא ימצא כוח לפסול עצמו מלהיות דיין באותו מקרה?

נוכרתי בדברי הטעם של גילי זיון ביום ההולדת של הקיבוץ. בין היתר היא ציינה את דבריו של תלמידו של הנביא ישעיהו, מיכה – "...ומה ה' דורש ממך, כי אם עשות משפט ואהבת חסד והצנע לכת עם אלוקיך" (מיכה ו', 8).

קשה - אבל הכרחי לקיום חברה בריאה.



ד/דקה להבי

קייטנת אילן

אני רוצה להודות לכל אלו שעסקו בהכנה ובביצוע התוכניות של קייטנה זו. נכדתי נעה השתתפה כחניכה בקייטנה וזה היה בשבילה שבוע קסום.

תודה לאושר מרכזת הקייטנה, ולכל צוות המדריכים שיצרו אווירה טובה ושמחה. וכמובן תודה מיוחדת לשלושת המדריכות האישיות של נעה: מור, זמר ויהודית שטפלו בנכדתי, ברגישות ובאהבה בלי גבול. וכמובן לקיבוץ שלנו שמרים את המפעל הזה כבר הרבה שנים.

בברכה ותודה

צ'פי



”אחת מלפנו” – אגף אהרונ' מספרת על צמח

נולדתי בשנת 1933 בבית החולים בעפולה. הורי עלו לארץ מרוסיה אחרי שעברו הכשרה לקראת העלייה, והם רק בני 18. מקורם בבתיים בעלי חינוך 'ציוני דתי' במטרה להשתתף בבניין הארץ, והגיעו לקיבוץ רודגס (יבנה לשעבר) – הקיבוץ הדתי הראשון. שם התחתנו והתחילו את חייהם המשותפים. לאחר מכן, הצטרפו לגרעין מושבי שהתחיל להיווצר ובעזרת הסוכנות היהודית – קיבלו אדמות בכפר-פינס, ושם הקימו את ביתם.

נולדתי בכפר-פינס ביום שגאלו את האדמות מהערבים שחיו באזור ולכן חברי המושב החליטו פה אחד לקרוא לי בשם ”גאולה” – הבת הראשונה של המושב.

את המושב בנו עשר משפחות צעירות עם ילד אחד או שניים. תחילה גרנו בצריפים, צריף אחד לשתים משפחות כשכל משפחה גרה בחדר אחד, מטבח משותף באמצע ומקלחת ושירותים מחוץ לצריף. לאט לאט בנתה כל משפחה את ביתה (אחד עזר לשני) ועברה לגור בבית שחציו עדיין לא גמור.

עם השנים סיים אבא לבנות את הבית, ואת התקופה הזאת אני זוכרת היטב. במשך הזמן הצטרפו למושב עוד משפחות עם ילדים והמושב גדל וצמח.

בכל גיל היה מספר קטן של ילדים וכדי לפתוח גן או ביי”ס היה הכרח לחבר כמה שנתונים ביחד. אני זוכרת שלמדנו 3 כיתות – 12 ילדים בערך עם מורה אחד בחדר אחד. את ביה”ס היסודי סיימנו 8 בנות ו-41 בנים. בית ספר תיכון עדיין לא נפתח באזור ולכן פתחו כיתה ט' עבור 12 ילדים. לאחר סיום כיתה ט' עמדה בפנינו אפשרות אחת והיא- שהבנות תלמדנה בבית צעירות מזרחי בתל-אביב והבנים – בישיבת בני עקיבא, או בכפר הנוער הדתי. הנסיעה לתל-אביב הייתה ארוכה ומייגעת – בין שתיים וחצי לשלוש שעות באוטובוס. חיינו בפנימייה עם משטר רציני ונסענו הביתה רק בחופשות. תוך זמן קצר התרבו הילדים שנולדו ב'כפר פינס' ובית הספר היסודי הפך למוסד גדול ומסודר.

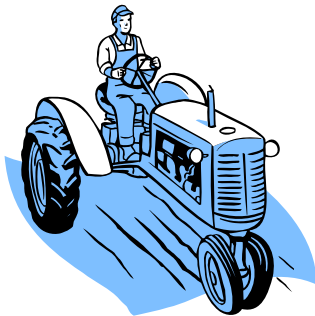
במקביל הקימו את סניף בני-עקיבא ובראשו עמד הקומונר... ליפא אהרוני. את ליפא הכרתי באחת השבתות שהגעתי הביתה, (לא נפגשנו הרבה כי הייתי בתל-אביב) אבל בכל זאת היה כנראה איזה קליק. כעבור כמה שנים עבר ליפא להיות קומונר בסניף חיפה ורק אז התפתח הרומן בינינו. נחזור לכפר – בכפר גרו 50 משפחות – כולם חקלאים. לכל משפחה היה משק חי – פרות, עיזים, עופות וכו', ושטחי מטעים של עצי פרי. בגיל צעיר מאוד חינוכו אותנו לעבוד במשק. רכבים עדיין לא היו אבל סוס ועגלה היה לכל מושבניק, ואנחנו הילדים דהרנו עם סוס לאסוף ירק עבור הפרות והעופות, לקניות באזור, וסתם לבלות. בתקופת ילדותי המצב הכלכלי היה קשה. אני זוכרת שלכבוד הולדת אחותי הצעירה ממני בשמונה שנים – קבלתי מתנה בובה. חוץ מזה לא ידעתי מה זה צעצועים. שיחקנו הרבה בחיק הטבע, וטיילנו הרבה באזור.

סיימתי את לימודי בתל-אביב – תיכון ומיד אחריו שנתיים בסמינר מורות לכלכלת הבית, והצטרפתי לגרעין ז' של בני עקיבא, הגרעין שליפא היה חבר בו. התחתנו ועברנו לסעד בשנת 1953.

בקיבוץ עבדתי בכל ענפי השירות – שנים רבות הייתי אחראית על הבישול הבשרי במטבח, שנתיים עבדתי בחדר-האוכל. עבדתי בטיפול תינוקות מיום הולדתם עד שנה בגן, לפחות שלושה מחזורים. בישלתי במטבח תינוקות, בישלתי במטבח דיאטה. הייתי סדרנית עבודה ובסיום התפקיד הציעו לי שתי הצעות עבודה: איציק לייכטר הציע לי לעבוד בחממות שהיו בראשית דרכן, ואיציק שוהם הציע לי לעבוד אתו במחלבה שרק נפתחה. הייתה התלבטות קשה והחלטתי ללכת למחלבה, כי היה ברור לי שבמחלבה אוכל לעבוד שנים רבות. ואכן אני עובדת כבר שנים רבות ונהנית מהחיים הטובים בקיבוץ.

אני מאחלת לקיבוץ – שתשרה בקרבנו תמיד – רוח של אהבה ורעות, ושכולנו נהיה בריאים – ונמשיך לעבוד כל עוד כוחנו בנו.

טאלה אהרונ'י



אז בבית הספר
על הקיר תמונה
והאיכר חורש בה
את האדמה
וברקע, הברושים
שמי שרב חיוורים
האיכר יצמיח לנו לחם
שנהיה גדולים.

כך זה היה, פשטות רכה
זה הצטייר בילדותנו
שהיתה יפה

(מתוך שיעור מולדת"י- עלי מוהר)



לאבאלא זיוון
ברכות להחלמה מהירה
שיקום מהיר וחלמה לעשרה
סעף ויושבי-בה



קליטה וזמינה -אנא מה האלה?

על פי בקשת ציבור החברים באסיפה, ובהמשך לנייר המרכז שנשלח בעקבותיה, אנו מעוניינים להיכנס להסברה מעמיקה יותר של מהלך הצמיחה והקליטה.

- א. כזכור, קבלנו באסיפה (מרץ 2012), את עקרונות נוהל צמ"ד. בימים הקרובים נחלק את הנוהל המפורט.
 - ב. בכוונתנו לקיים הסברה מסודרת, הן על הראייה הכוללת של תהליך הצמיחה, והן על הנוהל המפורט שיחולק, אשר בנוי על הנחת הצטרפות לחברות מלאה. הסברה זו תכלול גם התייחסות ראשונית להצעת שיוך ההון, ולתוכנית הורדת המיסוי (שכאמור-כולם מרכיבים של תכנית כוללת).
- בגין מורכבות הנושאים, והקושי לבצע הסברה נאותה במהלך ערב אחד או שניים, תוך מתן מקום לשאלות והתייחסות, אנו סבורים שנכון יהיה להקדיש זמן משמעותי בשעות היום.
- הצעתנו היא לקיים את **מפגשי ההסברה בימי ששי הקרובים בין השעות 08:30 ל- 11:30** במועדון לחבר. פרק זמן זה יאפשר הסברה נינוחה ומעמיקה יותר, מענה לשאלות, והתייחסות מצד הציבור. אנו מעריכים ומקווים שאחרי ימים כאלה, הציבור יגיע לדיון המרכזי באסיפה, כשההצעה ברורה ומובנת יותר, וניתן יהיה להתרכז בהמשך הדיון וקבלת ההחלטות על בסיס ידע וראייה מערכתית.

את מפגשי ההסברה נקיים כאמור בימי שישי הקרובים. ביום ראשון (בלי נדר, בעז"ה) נפרסם את המועדים, ואת החלוקה לקבוצות (בדומה לימי ההסבר שערכנו במהלך תוכנית השינוי).

כמובן שאם מישהו לא יוכל להשתתף במועד שנקבע לקבוצתו, הוא מוזמן בשמחה להצטרף למועד אחר. נשמח להשתתפות מרבית.

צפכ

דגולה הכנסת אורחים

תודה לאל, יישובנו גדל וממשיך לקלוט חברים, תושבים, צעירים ובנים. אך, מה לעשות בבית הכנסת הגדול והיפה שלנו, מספר המקומות קבוע, וברוב המקרים המקומות תפוסים (וקבועים).

לכן אנו פונים שוב לציבור. כאשר אתם נוסעים לשבת, כל שעליכם לעשות זה לדווח לי על כך, בכדי להקל עלי למצוא מקומות לאורחים הרבים המגיעים אלינו בשבתות וחגים.

לא נעים ולא מכובד, שאורחינו יעמדו ליד המעברים וביניהם, ואף גרוע מכך: לעיתים הם יושבים במקומות קבועים ומוזזים מהם, תוך אי נעימות.

י'חקוב

אבא ופנימין אף
ולכל המשפחה
מזל טוב אהולדת הנכדה
בת לאמנון וסימה אף



אפנימין אף
השנה תקופה ממושכת בבית החולים
ברכת רפואה שלמה מכולנו!!
מאחלים לך שתחזור הביתה במהרה
ונוכל לראות אותך שוב ככלבו ליד הקופה!

קיבוץ סעד – "הסיפור שלי"

ראובן צברון מספר: "קליטה בריאה"

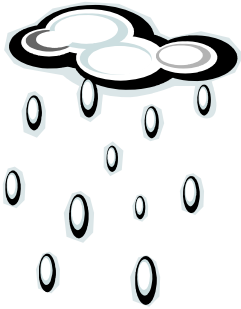


עברתי הכשרה בקיבוץ "טירת צבי" שהיה מאורגן להפליא ירוק ופורח. מטירת צבי נשלחנו כמה חברים (ביניהם כרמלה קום) לקבוץ סעד. סמוך לנסיעה מטירת צבי לסעד חליתי בקדחת (שהיתה אז עניין שבשגרה למתיישבי העמק). בערתי מחום והרגשתי רע כל הדרך. כשהגענו וראיתי את השממה בהשוואה לירוק של עמק בית שאן, את מיעוט הצריפים ואת חוסר הסדר- נתקפתי מצב רוח רע והלכתי לישון.



בלילה באורח פלא הבראתי.

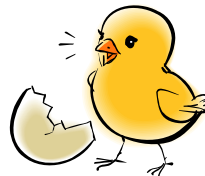
בבוקר כשקמתי, פתחתי את החלון ולפתע התאהבתי בנוף המדברי. איזה מקום מקסים, איזו התחלה יפה, אמרתי לעצמי. היה זה אותו נוף בדיוק שראיתי יום קודם, אך מנקודת מבט בריאה יותר..



לראובן צברון שהגיע לאמורות
המשק להיות נעים ונוח לבריות
כשתנ"ק מימ'נק - וממאלק סוכריות
מקבל אפרוחים ומגדל אותם לתרנאולות
מודד בימי המשק את כל הטיפות
בדק בסחף אחרי המשק אולי ימצא מטבעות עתיקות



מאחלים: קיבוץ סעד - בני כל הדורות





”מנהרת הזמן”

לפני כשבועיים הזזתי את שולחן העורך, ומתחתיו גיליתי דפים מצולמים ועליהם כמויות אבק המלמדות כי שכבו שם זמן רב למדי. בקריאה חטופה הבנתי שמדובר בצילום מתוך עלון פנימי ישן. פניתי לחנן גולן המסייע לי בכל נושאי ההגהה ושאר עצות מועילות, שזו הזדמנות מצוינת להודות לו, והוא תיארך את הכתוב לשנת 1984 - על פי ה'מזל טוב' המצורף- להולדת נכדתו.

שימו לב למאמרה של שרה המל בנושא ”מוסיקה פופולארית”, עצמו את העיניים וחיזרו בדמיונכם 28 שנים לאחור....

שירים משלנו – ומשל אחרים

באחד מערבי השבוע, נכנסתי לבית הילדים של כיתה ו'. כל הילדים ישבו ממתנינים לאירוע כלשהו, כדי להעביר את הזמן- שמעו להנאתם מוסיקה שהתנגנה מעל גבי טייפ. האזנתי רגע. שוב אותם שירים לועזיים אותם אנו שומעים בוקר צהריים וערב ברשת ג', גלי צה"ל וב"קול השלום". היתממתי ושאלתי: מדוע אינכם שומעים שירים ישראלים? תשובות: זה מה שאנחנו אוהבים! מה את רוצה שנשמע נעמי שמר?..

לא אומר שהופתעתי- ובכל זאת אין הדבר נותן לי מנוח. אני יודעת שאין דור דומה לקודמו, ולא אצפה מילדנו שישבו סביב המדורה וישירו שירי פלמ"ח.. ובכל זאת אני מפחדת שיום אחד נתעורר ונגלה שה'תוצרת' שלנו רחוקה מאד ממה שהיינו רוצים לראות בה. אני למשל הייתי רוצה לראות צברים שיש להם טיפת אהבה לדברים משלנו. קצת יחס מיוחד לתוצרת כחול לבן. קצת הבדלה בין מה ששייך לעולם, ומה שהוא ישראלי. לדעתי – זה אחד מזרעי הירידה מהארץ! כי אם אין לנו דברים מיוחדים משלנו- תרבות מיוחדת משלנו- שאנו אוהבים אותה וגאים בה- לשם מה להיות דווקא כאן?

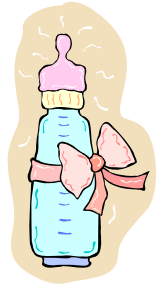
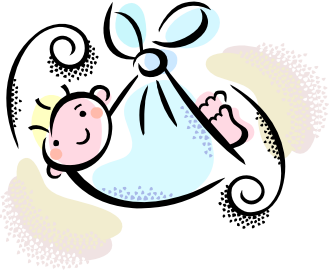
ובכל זאת איני אומרת נואש. ולדברי הילדים עונה אני:

- א.** אתם אוהבים את מה שאתם רגילים לשמוע. אם נרגיל אתכם לדברים אחרים- תאהבו אותם (ראה: 'מודה' בבגדים..)
 - ב.** אני חושבת שהגיע הזמן שועדת חינוך תגלה יזמה ותכין ספריית קסטות עם מבחר 'שירים עבריים' טובים. הילדים מקבלים טייפים במתנה –יבושם להם! אבל זה לא אומר שרק את השירים הלועזיים (והבלתי מובנים להם) הם צריכים לשמוע. הבה ניתן להם ליהנות גם מן הטוב שלנו- ויש לנו!
 - ג.** אוי לאוזניים שכך שומעות..נעמי שמר טובה ליהודי רוסיה ואילו לצברינו הסנוביים, זאת לא רמה..
- עת לעשות!

שרה המל

בפרקים הבאים: "שביל הזהב"- תגובתה של דליה דן לדבריה של שרה המל. כרמלה קום מתייעצת עם הילדים.

אלא אה ואלדובי אינלברט
 מלל טוב אהולדת הבן
 ארחל'ינקה ואלבני אינלברט, אללאוה ואלליפא אהרונ'י
 ואלל המשפחה האורחבת
 שתלכו אלמחה ונחת



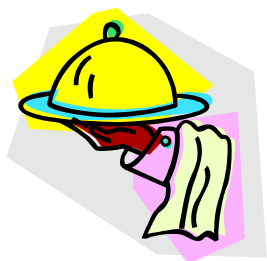
אלכראית ואלליאור פרייד
 מלל טוב אהולדת הבן
 ארחל ואלבניה הרלילי, ליוכבד ואלאיציק הרלילי
 ואלל המשפחה האורחבת
 הרבה אלשר ושמחה

אלמחה נוספת..

תודות רבות לצוות צמ"ד שעושה לילות כימים על מנת לשקם את מצבנו הדמוגרפי. אכן משימה מורכבת. ברצוני להציף גורם נוסף במרקם האנושי כאן, שאני תוהה שמא הוחמץ בדרך. לא מכבר שהתה בסעד חבורת צעירים תוססת שחלקה סטודנטים מספיר וחלקה בני משק שעבדו או למדו במקום. חבורה זו בילתה בשתיית קפה בצוותא, בהחלפת דעות וביציאה משותפת לבילויים. עם 'התייעלותנו' הבנתי כי הוחלט לצמצם את אזור מגורי הצעירים לטובת משפחות שתגענה 'לאזן את מצבנו הדמוגרפי', ולא לאפשר עוד מגורי סטודנטים ושכירות לרווקים/קות. תהיתי האם נלקחה בחשבון תרומתה של חברה צעירה דינמית ומעורבת המנעימה את שהותם של הצעירים, שגם אם אין להם חדר בסעד כרגע- מביאה אותם 'למטה לשתות קפה', ושלעיתים אף נרקמים בה יחסים קרובים יותר. האם נוכחותה אינה משפיעה על תחושת השייכות של בני המשק למקום בזמן הצבא ולאחריו- בטרם התמסדו. עלינו להיזהר לבל נשפוך את התינוק עם המים (גם אם בתינו הומים כרגע מתינוקות...). אמנם חיי החברה של המשפחות הצעירות התעשרו לאחרונה, אך האם תחושת הצעירים במיטבה?

...הכל נגמר בעיר
 כבר אין לאן ללכת,
 כבר אין לאן לבוא
 ואין כבר מה לרצות,
 העיר כבר נגמרה
 רק הבדידות נמשכת...

דליה רוצי



חופשה אהנה - עם תלונה נמונה

החופש בעיצומו וכעת יוצאים רבים מאיתנו לנפוש. חשיבות החופש לנפש ולגוף מוכרת ואף נחקרת. חשוב מאד לדעת לצאת מהשגרה ולהתאוורר, לקחת הפסקה ממרוץ החיים והעבודה, ולהעניק לעצמנו זמן איכות ומרגוע.

לצד היתרונות והנפלאות שבחופש הוא טומן בחובו גם קשיים עבור מי שמנסה לשמור על משקלו. למעשה עבור כולנו המועדים בהם אנו מחוץ לשגרה, מהווים מעין מכשול, ורבים מוצאים עצמם חורגים ממנהגייהם התזונתיים, אוכלים יותר, גם כשלא רעבים, אוכלים מזונות שלרוב לא היו אוכלים ... ובכלל עוסקים באוכל יותר מהרגיל.

ניתן בהחלט ליהנות מחופשה טובה ומפנקת – ועדיין לשמור על הבריאות והמשקל. לצורך זה, כדאי לבחור בצורה בריאה את מזונותינו בתקופה זו, ולהקפיד על ההמלצות הבאות:

• **להרבות בשתיית מים** - תמיד חשוב לשתות מספיק מים. המים עוזרים לכל תהליכי הגוף לפעול בצורה תקינה, משמרים את מאזן האנרגיה, מסבים תחושת רעננות וערנות, שבהיעדרן אנו חשים תשוקה למזון דווקא. בכל יציאה לדרך (ברגל או ברכב) יש לדאוג למלאי מים מספיק. יש לשתות מים, ולא להתפתות למיצים או משקאות מוגזים עתירי קלוריות.

• **"ירקות בן אדם, ירקות... לבריאות"** – בדיוק כמאמרו של אלברט פירות, כך גם אנו ממליצים על ירקות בכלל, ובפרט בקיץ, וודאי בעיתות של שבירת השגרה. בבתי המלון יש תמיד תמיד סלטים רבים וכן ירקות חתוכים להרכבה עצמית. בכל ארוחה נמלא לפחות מחצית מהצלחת בירקות חיים או מבושלים ונעדיף את אלו דלי השמן ובלי הרטבים. גם בצימר נדאג למלאי של ירקות טריים, ונחתוך בכל ארוחה סלט עשיר או פרוסות של ירקות מגוונים. הירקות ילוו אותנו גם כחטיפים לשעות שבין הארוחות, בטיולים ובנסיעות.

• **פירות** – גם פרי יכול להוות חטיף בריא ומרווה בין ארוחות, בטיול או כקינוח. יש לזכור כי מעבר ליתרונותיהם המרובים יש לפירות ערך קלורי ותכולת סוכרים, ולכן יש לאכלם במידה.

• **"סוף מעשה במחשבת תחילה"** – כבכל מהלך שאנו מעוניינים בהצלחתו, התכנון המוקדם החשיבה וההיערכות הינם חשובים ביותר. גם את החופשה לרוב מתכננים, ויודעים להיכן ניסע, איך ועם מי, היכן נישן ולכמה לילות – ולכן נוסיף לתכנון גם את נושא המזון והתפריט. ראוי בהחלט לדעת היכן נאכל בכל יום את ארוחותינו ולהיערך לכך, ע"פ אופי החופשה והסדרי הארוחות שבמקום הנופש (המלצה: להימנע מעסקאות של "הכול כלול" מדובר בגרסה קטלנית של "אכול כפי יכולתך", והחופשה כולה טובבת אוכל ואכילה).

כדאי מאד לתכנן את ימי החופשה ולדאוג לתעסוקה שכן ידוע שהשעמום והבטלה מביאים לידי עבירה, ובמקרה שלנו לידי אכילה מיותרת וזלילה...

• **בחירה מושכלת** – בהגיענו אל חדר האוכל או למסעדה יש לנתב את בחירתנו בתבונה. לא חייבים לאכול מהכל, על אף שהכל מוגש לפנינו בהגשה חופשית... כדאי ללכת על מנה עיקרית או שתיים ולהוסיף לצידן תוספות של ירקות בכל צורותיהם. להעדיף מזון שנאפה או נצלה בגריל, על פני מזון מטוגן או מבושל בתוספת שמן ורטבים. במסעדות המנות המוגשות גדולות בד"כ, וכדאי מאד להתחלק בהן עם שותפינו לארוחה. מותר ואפשר לאכול קינוח, מומלץ לבחור רק באחד, שווה במיוחד, ולהתענג על כל ביס...

• **תנועה** – להקפיד על פעילות גופנית גם במהלך החופשה: להגיע אל חדר הכושר במלון, או לבריכה, לעשות צעידה מתונה לעת ערב סביב אתר הצימר, או לתבל את הנופש בטיולים רגליים במהלך היום. ולזכור שהנעת הגוף היא גם הנאת הנפש, ועל אף שמטרתנו היא חופשה אין אנו חופשיים מדאגה לבריאותנו.

ולסיום, **מלת הרגעה** - גם אם קשה לשמור על אורח חיים בריא בזמן חופשה, אל ייאוש. הכי חשוב לשוב לתלם כשחוזרים הביתה.



חופשה נעימה ובריאה!

שמר סמיט

"קייטנת אילן" - צמודת קודש

בכל שנה אני מתפעלת מכך בני הנוער שלנו. איך בשבוע אחד הנכם מוכנים לעשות הכל, אבל הכל למען אחרים! לתמוך ולטפל, לרחוץ ולהאכיל, להסיע ולשחק, לשמור בלילה, אפילו לשיר ולקפץ. משימות של מבוגרים. אתם עושים זאת מכל הלב ובמסירות רבה. וזו משימה כלל לא פשוטה.

השנה היו לנו נציגים מהמשפחה בכל הרמות. החל במרכז הצוות הטכני, שני מדריכים ואפילו חניך!

כך שהחוויה התעצמה! בשבוע זה היה לי חופש מדאגה יומיומית לאיתמר. ידעתי שהוא בידיים טובות. החונכים שלו טיפלו בו באהבה ובמסירות רבה. כך הוא רכש לו חברים גדולים חדשים מהקיבוץ, אותם הוא ימשיך לפגוש בשבילים... וכל ערב חזר לישון בבית מאושר וזורח מהיום המעניין והיפה שעבר עליו.

אין מילים בפי להודות לכם, ילדים! הנכם מקסימים ועושים עבודת קודש! יש בליבי גאווה גדולה על כך שגדלתם להיות בין הנותנים מאהבה. נכס זה ילווה אתכם לכל החיים! והקב"ה ישלם לכם כגמולכם. תודה מכל הלב!

רחמי לנדאו