



פרשת וילך - שבת "שובה"

"ועתה כתבו לכם את השירה הזאת, ולמדה את בני ישראל שימה בפיהם.. (דברים ל"א, י"ט).

כתיבת הדברים הכרחית - אך אינה מספיקה בכדי להיחקק בזכרון הקולקטיבי. תפקידה של השירה להפיח חיים בטקסט הטכני, ולהפכו למסורת העוברת מדור לדור כיצירה נצחית השגורה בפי כל - בדומה להמנון.

(עיון בפרשת השבוע)



שעור פרשת השבוע: נעמה סט

ימי החול - שעון חורף		שבת	
4.42	זמן תפילין/טלית	18.19	הדלקת נרות
8.32	סוף זמן ק"ש	18.30	מנחה א' 14.00 ב' 18.30
17.32←17.37	שקיעה		ערבית ושיעור הרב
12.45	מנחה א' (בחד"א)	6.45	שחרית א'
		8.30	שחרית ב'
17.20	מנחה וערבית	11.30	קידוש
17.54	צאת הכוכבים	16.45	לימוד 'דור לדור'
20.10	ערבית	17.15	מנחה 13.30
		17.40	דרשה של הרב ארי
7.30	שחרית נוער בביה"ס	19.13	צאת השבת
[8.00]	[בחופשה של ביה"ס	23.30	סליחות "משולבות"

אחות תורנית- דורית רידר



שבת
שלום

'והחזירנו אתשובה שלמה לפניך'

'שבת תשובה' (על היותה חלק מעשרת ימי תשובה) או 'שבת שובה' (על שם הפסוק הפותח את ההפטר (הושע יד, ב: 'שׁוּבָה יִשְׂרָאֵל עַד ה' אֶ-לֶהֱיָד') מאפשרת לנו עיסוק משמעותי ורציני יותר בהבנת המושג 'תשובה'. אנו נוטים לעסוק בנושא זה בעיקר בימי חודש אלול והימים הנוראים, אבל אם נתבונן בתפילת העמידה הימיומית, נמצא כי ענו מבקשים עזרה בתשובה בכל יום. ישנן כמה ברכות בתפילה בהן איננו מסתפקים בכך שהקב"ה ימלא את מבוקשינו למחצה לשליש ולרביע, אלא אנו דורשים זאת בשלמות ('וְהַעֲלֵה רְפוּאָה שְׁלֵמָה לְכָל מְפוֹתֵינוּ', ובנוסח ספרד: 'וּנְגַלְנוּ גְּאֻלָּה שְׁלֵמָה מִהֲרָה לְמַעַן שְׁמֹד'). אחת הברכות בה אנו מבקשים מענה מושלם היא ברכת התשובה, וכך אנו מבקשים: 'וְהַחֲזִירֵנוּ בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ'. נוסח ברכה זה מעלה את התהייה מהי תשובה שלמה, ומה יתרונה על פני תשובה שאיננה שלמה?

אפשרות אחת היא לצעוד בעקבות דברי הרמב"ם בהלכות תשובה. בפרק ב (הלכה ב) מגדיר הרמב"ם את תהליכי התשובה המוכרים לנו: עזיבת החטא, קבלה לעתיד וחרטה על העבר.

ומה היא התשובה? הוא שיעזוב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו ויגמור בלבו שלא יעשהו עוד שנאמר יעזוב רשע דרכו וגו', וכן יתנחם על שעבר שנאמר כי אחרי שובי נחמתי, ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם

זוהי תשובה קונבנציונלית. באותו הפרק מחדש הרמב"ם שישנה תשובה מעולה ממנה אותה מכנה הרמב"ם כ'תשובה גמורה' (הלכה א):

אי זו היא תשובה גמורה? זה שבא לידו דבר שעבר בו ואפשר בידו לעשותו ופירש ולא עשה מפני התשובה, לא מיראה ולא מכשלון כח. כיצד? הרי שבא על אשה בעבירה ולאחר זמן נתייחד עמה והוא עומד באהבתו בה ובכח גופו ובמדינה שעבר בה ופירש ולא עבר זהו בעל תשובה גמורה, הוא ששלמה אמר: 'וזכור את בוראיך בימי בחורותיך', ואם לא שב אלא בימי זקנותו ובעת שאי אפשר לו לעשות מה שהיה עושה אף על פי שאינה תשובה מעולה מועלת היא לו ובעל תשובה הוא.

תשובה גמורה כוללת את כל שלבי התשובה הנדרשים אלא שמלבד זאת, היא גם עמדה במבחן המציאות. כאשר ניצב השב בשנית בפני סיטואציה דומה לזו שנכשל בה בעבר, והוא מצליח לכבוש את יצרו ולא ליפול, זו הוכחה חד משמעית על הצלחתו של הליך התשובה ועל יכולתו המרשימה של החוזר בתשובה.

ברצוני להציע הצעה נוספת להבנת המושג 'תשובה שלמה'. כל תהליך של חזרה בתשובה ממעשה, מידה או מחשבה שאיננה ראויה כרוך בדרך כלל במאבק פנימי עמוק בין כוחות הנפש השונים של האדם. גם החלטה להיגמל מהרגל רע (שתיית אלכוהול, עישון וכו') לא תמיד מספיקה ויש והמחליט להפסיק ממנהגו מוצא את עצמו שוב ושוב מסתבך ונגרר אחרי כוח ההרגל (להפסיק לעשן זה פשוט כל כך. אני הפסקתי כבר שבע פעמים!). גם אדם שמצליח לעמוד בפני הפיתוי ולא ליפול שוב ברשת, יכול לחיות חיי צער וסבל מעצם המאבק הפנימי והמלחמה המתמדת בין הטוב והרע. תשובה שלמה, מורה על מצב בו האדם שלם עם עצמו. הוא כבר קנה את אותה מידה או הרגל טוב וחי בשלום עם כל הכוחות הקיימים בו. הוא כבר איננו נאבק ונלחם, אלא חי בהרמוניה עם מציאות החיים החדשה שסיגל לעצמו. תשובה זו מצריכה סיעתא דשמיא, ועל כך אנו מתפללים בכל יום, ומוסיפים בימים אלו: 'אָבִינוּ מְלַפְּנֵנוּ, הַחֲזִירֵנוּ בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ!'

הרב ארי'

בסוף השבוע שעבר, בעוד אנו מתכוננים לימים הנוראים, הגיעו דיווחים ותמונות מכל רחבי מדינות האיסלם, הממחישים, כיצד נראית דמוקרטיה בעולם הערבי. חזונו של הנשיא האמריקאי- לתת לאזרחים במדינות ערב להחליט על גורלם, קורם עור וגידים, ובוודאי הוא מביט בסיפוק כיצד הערכים האמריקאים כובשים את לב ההמון שמניף את דגל הכוכבים והפסים בגאון. גם השיחות מול מנהיגי איראן נושאות פרי, והם הפנימו שאין תחליף למו"מ מדיני, כיאה למדינה מתוקנת. רק מנהיגי ישראל מקלקלים את האווירה והיחסים הטובים עם הממשל האמריקאי, ואף זורעים אימה בציבור. נתראה אחרי החגים..

ביום ששי- בתום התפילה העביר הרב ארי שיעור בנושא נוסח הסליחות. מסתבר שבלהט השיחות על ה"סליחות המשולבות" לא נתנו דעתנו לפיוט האחרון שהוכנס כ'תוספת' ונקרא: "מכניסי רחמים". פיוט זה שנוי במחלוקת היות ומדובר בתפילה למלאכים, ולא לקב"ה עצמו. הפיוט מסתיים בקטע: "השתדלו והרבו תחנה ובקשה- לפני מלך אל רם ונישא" ונשאלת השאלה ממתני ביהדות פונים לשתדלנים בפני הקב"ה? השאלה נשארה פתוחה לפחות עד שזימרנו: "ברכוני לשלום מלאכי השרת" קודם הקידוש. לאחר השיעור לימד אלי קראוס את הציבור לחן חדש לקטע "אוחילה לאל..". הנאמר כהקדמה לסדר 'מלכויות'. מדובר במנגינה נעימה אך מורכבת העשויה לאתגר את ציבור המתפללים.

במוצ"ש- התכנסנו בשנית "לסליחות המשולבות" ומסתבר שהציבור הצביע ברגליו. בבית הכנסת הנוכחות היתה, מרשימה ואף ילדים רבים מכל הגילאים הצטרפו לחגיגה. אלחנן וינברג- לקח הפעם את הפיקוד על הצד האשכנזי, ועשה זאת בטוב טעם ודעת. עושה רושם שהנוסח הספרדי הוטמע היטב, והקהל התפייט בבקאות מרובה. מספר מתפללים אף שיתפו פעולה בקטעי הסולו האקראיים הדורשים העזה לא קטנה, ונראה שהמבחן עבר בהצלחה.

ימי **ראש השנה** עברו על קהילתנו כמסורת השנים. ה'לחן החדש' ל "אוחילה לאל" בניצוחו של אלי קראוס, נקלט היטב אצל אלו שלמדו אותו יומיים קודם, והזדמזם בלחש אצל אלו ששמעו אותו בפעם הראשונה. החזנים כהרגלם משכו את לב הקהל שמילא את בית הכנסת מפה לפה, ובעל התוקע "קם כלביא" והרעיד את החלל בעצמת שופרו.

ביומו השני של ראש השנה הלך לעולמו חיים חפר- משורר הפלמ"ח והלהקות הצבאיות, חתן פרס ישראל לזמר עברי ועיתונאי שלא היה חביב הממסד.

"הן אפשר", "היו זמנים", "רבותיי ההיסטוריה חוזרת", "האיש מן הבקעה" ועוד שירים רבים וטובים היו חלק מיצירותיו, עליהן גדלו דורות של ישראלים, מאז קום המדינה. מורשתו המפוארת כללה מגוון עצום של שירים: דרמטיים וקומיים. שירי מלחמה ושירי שלום. שירי ביקורת ושירי הלל. שירי עמך(רוזה, רוזה) ושירים נשגבים. חיים חפר מעולם לא חשש להביע את עצמו ובפרט לא את דעותיו. אולי זאת הסיבה שלקבורתו ב'עין הוד' לא הצטרפו ראשי הציבור, לקהל חבריו ומוקיריו. יהי זכרו ברוך. ונסיים בברכת: "אנחנו עוד נראה את הימים האחרים".. גמר חתימה טובה!

יורם קינלמן

תפילות יום כיפור בכפר צנה

השנה זו השנה השלישית שיתקיימו בע"ה תפילות יום כיפור בכפר עזה, בסיועם של אנשי נווה-צוף.
לוח הזמנים מקביל פחות או יותר ללוי"ז של סעד. בכל-נדרי נחום יהיה הש"ץ, ובשאר התפילות – בעלי תפילה מנווה צוף. אנשי סעד מוזמנים להצטרף.
לפרטים ניתן לפנות אליי.

יחזקאל אגדאו

דרשה אקטואלית

דרשת שבת שובה בשעה
17:40 בבית הכנסת:

'ותפק לרעב נפשך'

על חברים, נקלטים, תושבים,
בני משק ומה שביניהם..



דרשה צנה מהציבור

מי ראה? מי שמע? מי יודע?

השבוע גילינו כי ארון החשמל של תאורת מגרש הטניס, נפרץ ונעקר ממקומו, וכל זאת מכיוון שלאילו שרצו להשתמש במגרש לא היה מפתח.

מדובר בתופעה ברוטאלית של פריצה לרכוש ציבורי- על כל המשתמע מכך!
אנו שמחים לשימוש במגרש אך כל זה בדרכים המקובלות והראויות.

מפתח ניתן לקבל אצל פלורה או אבנר רועי.

במידה ולא נצליח להשליט שימוש ראוי במגרש ובתאורה, נאלץ להשבית את התאורה ולנעול את המגרש.
אנא עזרו לנו, כך שנוכל לנהל תרבות ספורט ראויה והוגנת בסעד, ולכן נשמח לעזרה מהצבור בנושא זה.



מלף טוב לרבקה יודיה החולצת שמונים
 צנועה, מסורה ותמיד בצניינים
 לקחה על עצמה במשך שנים רבות
 לארצן ה-כל עבור היוצרות
 מיטה, מצעים, חיתולים.. ואף קרמים שונים
 פינוק של אמם לרכיש הנולדים
 לכל נכד בכור דואגת לאמתנות מהסביב
 באזירה ותפירה - צברה ניסיון של שנים
 נאחז לק אושר, ובריאות מצולה
 מאתנו - כל בני הקהילה



איסוף קופות 'חסד אמיתי'

במהלך חול המועד סוכות- יערך איסוף קופות הצדקה של "חסד אמיתי"
 הפעילים יעברו בבתים - כדאי להכין מעכשיו את הקופות במקום בולט לעין.
 משפחות שאין להן קופת צדקה, ומעוניינות לקבל יודיעו לי בבקשה בס.מ.ס או בפתק בתא הדאר.

ניצן לנדאו בשם פעילי חסד אמיתי. נייד : 0526446930



למלכה אש ולכל המשפחה
 מלף טוב להולדת הנינה
 נכדה לזיוה ולמשה פרנץ
 בת ליהודית ולמאיר

למרים ולמשה בן צבי
 מלף טוב להולדת הנין
 נכד ליהודית ויידן
 בן לנצמי וחנניה



דאזע אדלע את צפונות לכה – ביום ההולדת השמונים לליא:

אני מבקשת לומר כמה מילים על הקשר בין 'שמונים' לאישי היקר.
ישנו קשר הדוק ומפתיע – ובכן:



80 ספרים מתוך הארונות, מפוזרים בדרך כלל ברחבי הבית ולא נמצאים במקומם.

80 פתקים הוא כותב כל יום שמונחים במקומות שונים, ולוקח לו-

80 דקות לחפש ולמצוא כל פיסת נייר.

80 כלי כתיבה ועטים נמצאים בחדרים השונים ורובם הגדול יבש מזמן.

80 כלים מלוכלכים ישנם ליד הכיור והוא לא ירגיש בהם.

80 דקות הוא יסתובב בכל בו בכדי לקנות 8 מצרכים.

80 דקות לוקח לו להגיע, אחרי שהוא אומר – "אני בא עוד כמה דקות.."

80 סיכות ראש הולכות לו לאיבוד על כל כיפה שהוא חובש, עד שהיא מוחלפת.

80 פעם אני צריכה להזכיר לו לקבוע תמונה בחדר הקטן, אחרי שנפלה, והוא כמובן אינו מרגיש בחסרונה.

80 פעם הוא הבטיח להיפטר מההליכון שיש לנו בבית, וזאת אחרי שהשתמש בו

80 שניות תמימות! מאז שנקנה.

80 מילים לפחות הוא נותן לי לדבר, כאשר רואה אותי עומדת מולו ומדברת, והוא ללא מכשיר שמיעה עד שרומז שלא שומע כלום.

ולבסוף..כמעט ששים שנה מתוך ה-

80 שנה אני מנסה ללמד אותו לשטוף רצפה, חלונות וכלים ולמזלו חסרים רק מחצית מ-

80 השנים הבאות כדי שידע לעשות זאת כמו שאני רגילה.

חול אהנות ויצירה

יפתח אייה אחרי החגים לילדים מכתות ד'–ה-ו' בסדנה של מרים צרפתי

החוג יתקיים בימי ראשון בשבוע בין השעות 16.45-18.45

פרטים והרשמה אצל מרים בסדנה או בטלפון 0522622286

בברכת גמר חתימה טובה-

מרים צרפתי



ריכוז מערכת הילד הרק - 3 פרי life מסכת תקופה

בימים אלה אני מסיימת 12 שנים של ריכוז מערכת הגיל הרך בסעד. ניתן לכתוב ספר עב כרס על 12 שנות ניהול מערכת, אך אנסה לקצר ולסכם את העיקר.

רוב שנותי בקבוץ עברו עלי בגיל הרך בסעד, חלקם כילדה במערכת, חלקם כנערה העובדת בחופשות ובהקמות, ומאז נישואי לפני כ- 31 שנה, נכנסתי למערכת כעובדת מן השורה, תחילה כמטפלת, בהמשך כגננת, ואחר כך כמנהלת המערכת כולה.

השיר – "אותם שבילים", שכתבה חגית רפל משקף היטב את הרגשתי לגבי המערכת, שכן כמעט אותם השבילים בהם צעדתי אני כילדה וילדי בעבר, צועדים בהם היום נכדי... המבנים היו "שלי" כילדה בסעד, בהמשך של ילדי וכיום של נכדי, אותם אנשים וגם הרבה חדשים... וכמעט אותו הנוף והדשאים.

למרות הדמיון, שינויים רבים חלו במהלך השנים בהן ניהלתי את הגיל הרך, ועיקרם נובעים משתי סיבות: **הגידול במס' הילדים, והמצב הבטחוני** שבגיני בוצעו שני סבבים של מיגון.

המהלך של **קליטת משפחות חדשות** רבות בסעד הביא לשינוי מספרי גדול, שכן כאשר התחלתי בקיץ 2000 לרכז את המערכת היו בתחילת שנה כ- 80 ילדים (שמתוכם כ- 20 ילדי חוץ), ובסופה כ- 90, בזכות התינוקות שהצטרפו במהלך השנה. רוב הילדים, למעט ילדי החוץ, היו של חברי הקבוץ ומיעוטם של תושבים. בשנתיים-שלוש האחרונות, בתחילת שנה מתחילים כ- 115 – 118 ילדים, ומסיימים כ- 130. מתוכם רק 8 ילדי חוץ, רובם המכריע ילדי נקלטים, תושבים וחברי השכונה, ומיעוט של ילדי חברי קבוץ. בעקבות הגידול במספר הילדים, פתחנו בשמחה לפני כשנתיים את גן גפן שהיה ריק מס' שנים.

המצב הבטחוני חייב אותנו ללמוד לחיות בשגרת חירום לאורך זמן, וכן להתמודד עם ההחלטה לבצע מיגון עליון, שהחל לפני 6-7 שנים. פינינו בו זמנית כמה בתי ילדים, על מנת לייעל את העבודה. העברנו את הילדים למקומות חלופיים שונים ברחבי המשק, שהתנאים בהם לא כל כך התאימו לצרכים, אך התפשרנו במידת האפשר. הצוותים תיפקדו מצוין יחסית לתנאים, וההורים התגייסו ועבדו קשה מאוד בהעברת הציוד לפני ואחרי כל מעבר. הובטח שהעבודה על המיגון תארך כחודשיים, אך היא ארכה 9 חודשים ארוכים ומייגעים! חזרנו לבתים ממוגנים שהקנו בטחון, אך בעקבות העבודות נגרמו נזקים שונים - החל מהתשתיות, השיפועים וסחף אדמה, חוסר במרזבים, שינוי בסככות, בארגזי החול שהיו לנו ובמרחבי הפעילות בחצרות וכו', וכך עד היום, 6 שנים אחרי, עדיין לא סיימנו לתקן ולחדש הכל, שכן ההוצאות הכספיות על כך אדירות.

לפני כארבע שנים ניבנו שני הגנים החדשים, שממוגנים בצורה המקסימלית וזמן קצר לאחר המעבר אליהם, החל מבצע "עופרת יצוקה", שבגיני העברנו שוב את כל הילדים הצעירים במערכת (מלבד שני הגנים) למקלטים ברחבי הקבוץ. שוב גיוס ההורים, שוב התארגנות הצוותים... זו היתה תקופה קשה, אך תודה לאל עברנו אותה בשלום בעזרתם הברוכה של כל הגורמים.

חלפו כחמש שנים מהמיגון הראשון, עד שהגיעה ההוראה לפנות שוב את הבתים על מנת לעשות מיגון היקפי לכל הבתים שיתן מענה טוב יותר לבעיית הרסיסים שלא נפתרה במיגון הראשון... וכך מצאנו את עצמנו שוב בסבב העברות, גיוסי הורים, התארגנות הצוותים, הסתגלות הילדים ועוד ועוד. הפעם זה אכן לקח כחודשיים וחצי, אך בשל לחץ העבודה של הגורמים המנהלים, איכות העבודה נפגמה מאוד ואנו משלמים על כך עד היום. תחושת הבטחון גברה אמנם, אך המחירים שאנו משלמים כוללים גם כסף... גם חסרונם של חלונות גדולים שיאפשרו לילדים להיות בקשר עין רציף לאורך כל היום עם הטבע והנוף הנשקף מבעד לחלונות, (גם בימי גשם

וגם בימי קסאמים...) וכו'. בסופו של דבר, ב- 6.5 השנים האחרונות, נדרשנו להעביר בתים הלוך ושוב – 31 העברות, על כל המשתמע מכך! זה הזמן להודות מכל הלב לכל ההורים שהתגייסו להעברות הרבות, וסבלו את הנדנודים החוזרים ונשנים שלי לאורך השנים, וכן לצוותים שגילו גמישות מרובה וקיבלו את המצב בהבנה מלאה וללא טרוניות מיותרות.

לאור המציאות המתוארת לעיל, אני מחלקת את תקופת ניהול המערכת שלי לשתי תקופות – שש השנים הראשונות של טרום המיגון, ושש השנים האחרונות מהמיגון הראשון ועד היום, שבהן נשאבתי בלית ברירה, לצדדים הטכניים של המעברים הרבים כל כך, ולטיפול בהשלכות העבודה על המיגונים שנמשכות עד היום. בד בבד עם העבודה על המיגונים, החל **משך התמ"ת** (שהוא אחראי גם על כשירות המבנים בגיל הרך) להקפיד מאוד על יישום הנחיות שהוחלט עליהן בשנים האחרונות, וכך אנו "זוכים" לביקורים תכופים, ולביקורות תכופות של המפקח מטעמם, ולנסיון מחמיר מצידם לאכוף את הנחיותיהם. אנו מנסים לבקש מהם להיאזר בסבלנות, שכן גם לשינויים הנדרשים על פיהם, דרושים סכומי עתק שאין ביכולתה של מערכת הגיל הרך לגייס כיום. מקצת השינויים ביצענו בשנים האחרונות בקצב איטי ותוך ניסיון לשלב את העבודה הזו עם העבודה על המיגון ההיקפי.

במהלך השנים החלנו **בסגירת המערכת** בסוף השנה, בתחילה ליום אחד ובהדרגה הגענו לשבוע לצורך התארגנות, וכן סגירת המערכת בשלושה ערבי חגים – ראש השנה, יום כיפור וערב פסח. בשנים האחרונות ניכרת מעורבות הורים, ורצון להיות שותפים בקבלת החלטות. זוהי מגמה חיובית ומתבקשת, עם זאת צריכה להיעשות באופן אחראי, ועל הנהלת הגיל הרך (המורכבת רובה מהורים) לתת את הדעת כיצד לעשות זאת.

נושא **המסלולים** (האפשרות הניתנת להורים לוותר על נוכחות ילדיהם בחלק מן הזמן, למשל בחול המועד) עלה השנה לדיון, וכלל גם שני ערבי הורים - ערב ראשון להצגת הנושא וערב שני לדיון בקבוצות על העניין. כל השנים השתדלנו להמשיך ולהתמקצע בעזרת **השתלמויות צוות** בשעות אחר הצהריים, ובעזרת היועצת והצוות הפרארפואי המקצועי המלווה אותנו מטעם המועצה.

זה הזמן להיפרד מכל הגורמים איתם עבדתי בשנים האחרונות, בתחומים ובהקשרים שונים:

מדור הגיל הרך במועצה ובמכון הלל-סליגמן ואת העומדים בראשם – מוטי אדרי ופז ווסולי, שהלכו אתנו תמיד יד ביד, תמכו וסייעו בכל מה שניתן וקידמו מאוד את תחום הגיל הרך בשנים האחרונות, בכך שהקימו מערך של גורמים פרארפואיים המעניק שרות מעולה לתושבי הרשות.

הגורמים הממסדיים השונים בסעד – בקומת הקרקע בכלל, במש"א ובהנהלת חשבונות בפרט, שהשתדלו תמיד לעזור, לתמוך ולהטות אוזן קשבת.

הנהלת הגיל הרך – שחבריה התגייסו לשיבות תכופות ותמיד סייעו בעצה ובחשיבה משותפת.

הצוות היקר - איתו עבדתי לאורך השנים וצעד יחד איתי כברת דרך ארוכה, שגרמה להידוק הקשרים בינינו ברבות השנים.

מכם – הורים יקרים, שנתנו בי אמון לאורך השנים, ידעתם להביע הערכה, כמו גם להעביר בקורת בונה, בד"כ בצורה עניינית ומכובדת.

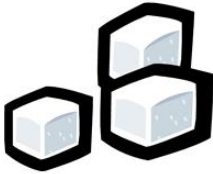
הילדים המתוקים – שחוויתי את גדילתם לאורך השנים ונקשרתי אליהם מאוד בזכות המפגש הכמעט יום יומי עם רובם על השבילים ובבתי הילדים.

ולשושי – **המחליפה** היקרה – אני מאחלת המון המון הצלחה ואני בטוחה שאכן כך יהיה עם מעט סבלנות ואורך רוח. השתדלתי לעזור במציאת המחליפה המקצועית ביותר, שתוכל לקדם את המערכת ולשדרג אותה במהלך השנים הקרובות, אז שוב בהצלחה מכל הלב.

הנחיות והמלצות לחולי סוכרת הצמים היום כיפור

המלצות כלליות

- להימנע מארוחות גדולות במיוחד הן לפני הצום והן בסיומו.
- להעדיף פחמימה מורכבת בסעודה המפסקת (לפני הצום).
- על מנת למנוע התייבשות, מומלץ לשתות לפחות 10 כוסות מים במשך היום שלפני יום כיפור (ערב החג).
- להימנע מפעילות גופנית במהלך הצום.
- יש להיערך למצבי נפילת סוכר הן בבית והן בבית הכנסת:
 - הפסקת הצום
 - גלוקומטר
 - סוכרייה, טבלית גלוקוז, שקיות סוכר, משקה מתוק, דבש וכו'.
 - חטיף
 - ערכת גלוקגון
- אין ליטול כדורים לסוכרת ללא אכילה (במשך הצום עצמו).



קיימים מספר מצבים בהם מומלץ לא לצום

- חולי סוכרת שאינם מאוזנים.
- חולי סוכרת עם סיבוכים קשים כמו תעוקת לב בלתי יציבה.
- חולי סוכרת עם היסטוריה של DKA ו/או היפוגליקמיה חוזרת.
- נשים הרות סוכרתיות.
- חולים עם זיהומים חריפים.

ד"ר אייליק הוק

על פי חוזר של מחלקת הרוקחות- "מכבי שירותי בריאות"

צדקוני סוף הצונה מהבריכה עם המצטרף לעצור חורף

שימו לב לעדכון הזמנים עד למועד סגירת הבריכה בסוף החודש:

ימים א'-ה'

נשים: 14.00-15.00

גברים: 15.00-16.00

משפחות: 16.00-19.00

יום ו' וערב חג- תיסגר הבריכה שעה לפני כניסת השבת/חג.
שחיינים מוזמנים בכל שעה- הבריכה פנויה בכל שעות הפעילות..



אחשבות על קליטה וקהילה...

נושא הקליטה הוא ללא ספק נושא "חם" ואף רגיש בקהילה שלנו, בכל העלונים האחרונים היו התייחסויות לנושא מכיוונים שונים- רווקים, זוגות צעירים של בני משק, ואף קליטה של בנים חילוניים נרמזה. בעקבות כמה שיחות עם חברות יקרות (חברות שלי... לא בקיבוץ... עדיין), התעוררו אצלי מחשבות, שלא לומר חששות לגבי ההחלטות האחרונות שהתקבלו כאן בנושא קליטת משפחות לקיבוץ. כיוון שלא נכחתי בימי ההסברה, אני משתפת אתכם בדברים שנאמרו לי ע"י אותן חברות, ודומני שלא היה הד לקולות האלה על-גבי העלון בתקופה האחרונה. מסתבר שמשפחות לא מעטות, משפחות יקרות, שתורמות לקהילה בשנים שהן כאן (בין 3 ל-8 שנים- אלו שאני דיברתי איתן, חלקן בנות משק) בתחומים רבים, מבינות שככל הנראה יאלצו בצער לעזוב בסוף שנה זו את הקיבוץ שכל כך יקר להן כיוון שהן לא מעוניינות לחיות כאן במעמד של חברים. ואני תוהה- מה יקרה אם יהיה כאן גל עזיבה של משפחות צעירות?

מצד אחד- אין ספק שהקליטה של עשרות משפחות בשנה וחצי היתה קשה לעיכול והיותה סוג של זעזוע חברתי. אך מצד שני, לאחר שנתיים-שלוש, המשפחות התאקלמו כאן, נוצרו קשרים, חברויות, מחויבויות- נרקמה מחדש קהילה צעירה וקורת הרוח מהשבילים המלאים בילדים נשמעת מכל הרבדים והגילאים. אומרים- אין בעיה, יש הרבה משפחות מבחוץ שמעוניינות בקליטה ורוצות להגיע לקיבוץ להיקלט כתברים- משפחות אלו ימלאו את השורות של העוזבים...

בעיני זה לא כל כך פשוט- ראשית, גם משפחות הגרעין המשימתי הגיעו על-מנת להיקלט, ולאחר שחיו כאן כמה שנים, והבינו יותר לעומק את משמעות התהליכים והמחויבות- מצאו את זה לאו דווקא כמתאים לכולם. מי מבטיח שהגל הבא של משפחות שיבואו להיקלט אכן ירצו בזה בסופו של דבר?

שנית, האם אנחנו יכולים להכיל עוד שינוי דרמטי במרקם החברתי-קהילתי שלנו? צריך לזכור גם שכל שינוי באוכלוסיה מביא איתו גם רוחות חדשות, תפיסות אחרות ומנהגים שלא בהכרח תואמים את רוח המקום. יחד עם זה, אני מבינה ומעריכה מאוד את המאמצים של הקהילה לגבש קבוצה חדשה של משפחות צעירות שירימו את הקיבוץ על כתפיהם, ימשכו בעול ויבטיחו עתיד לקהילה השיתופית, על כל היופי שבה. עד כדי כך שלפעמים קשה לי לשמוע אמירות כגון- "שישנו את ההחלטות על השינויים כדי שה 'חברות' תתאים לנו יותר"- הרי מדובר בתהליך כל כך ארוך ומפרך, פרי מאות שעות חשיבה ושיחות... קצת כבוד...

אני מבינה גם את הרצון לא ליצור יותר מדי מעמדות שונים ומשונים בתוך חברה אחת. אכן סיפור מורכב מאין כמוהו.

ובכל זאת, בעיני, בסופו של דבר, מה שיקבע את עתידו של המקום הנפלא הזה, זה מי הם האנשים החיים כאן, ולא באיזה מעמד הם נמצאים.

לכן, חשבתי להציע לפתוח את **שלב ג' בשכונה** למשפחות **שכבר גרות כאן** ורוצות לבנות כאן את ביתן כתברים באגודה הקהילתית (מה שהיה אמור להיות מלכתחילה) מעמד שממילא כבר קיים, וכך לפתוח פתח למשפחות שכבר אתנו- להישאר.

משפחות שיבחרו לחיות כאן כתברים בתוך הקיבוץ- אהלן וסהלן! סימן שהדרך הארוכה שהקיבוץ עשה לא היתה לשווא.

הלוואי ונתברך בכך שהמשפחות המקסימות שהצטרפו לכאן בשנים האחרונות, וכמובן משפחות שחיות עמנו כבר שנים רבות, יבחרו להישאר אתנו, כך או אחרת.

כתיבה וחתימה טובה: **אפרת ליפה**