



פרשת ניצבים וילך

הפרשה כוללת את דברי משה האחרונים לעם ישראל. לאחר דברי הברית, בא נושא החזרה בתשובה והתיקון העשויים להביא את הגאולה. הייעוד הגדול לעתיד הוא - שתהיה תשובה ועם ישראל יחזור לאלוקיו, בזכות היכולת הניתנת לאדם להתקרב לאלוקים: "לא בשמים היא..כי קרוב אליך הדבר.." (ל', י"ב-י"ד).

"ניצבים" נקראת תמיד בשבת שלפני ראש השנה משום היותה הסדרה הגדולה של התשובה בכל מובן המילה, ואין זה במקרה.

אנו מוצאים כי בתריסר פסוקים מופיעים שמות ופעלים הנגזרים מן השורש ש.ו.ב: 'שיבה', 'השבה', 'שבות'.. ומילים אלו חוזרות ונישנות כרוכות ומעורות זו בזו.

(מתוך שבע שנים של שיחות על פרשת השבוע-ישעיהו לייבוביץ')

אין מברכין החדש. במוצאי שבת אין אומרים ויהי נועם ואתה קדוש' (לוח א"י הרב טוקצינסקי)

שיעור פרשת השבוע: תמי דרור

י מ י ה ח ו ל		שבת ניצבים-וילך	
05:41←05:38	זמן תפילין /טלית	18:22	הדלקת נרות
06:00	שחרית	18:30	14:00 מנחה
07:15	שחרית ב' (בצריף)		שיעור הלכה אקטואלית
08:20	שחרית ג' (בביה"ס)	06:45	שחרית א'
09:32←09:32	סוף זמן ק"ש	08:30	שחרית ב'
		11:30	קידוש
13:15	מנחה א' (בחד"א)	17:30	13:30 מנחה
18:25	מנחה וערבית	17:00	לימוד 'דור לדור'
18:33←18:41	שקיעה	17:50	שיעור הרב
20:10	ערבית	19:16	צאת השבת

שבת
שלום

דקדוקי מצוות ואמנות התשובה / פרשת נצבים

פרשיות נצבים וילך "תופסות" אותנו רגע לפני יום הדין המתקרב, לא תמיד מוכנים, לא תמיד מפנימים שכבר מגיעה עוד שנה לקיצה.

בפתחה של פרשת נצבים אנו זוכים להצצה נדירה לנבכי מחשבתו וחדרי ליבו של האדם החוטא. וכך נאמר:

יז פן-יש בכם איש או-אשה או משפחה או-שבט, אשר לבבו פנה היום מעם ד' אלהי-נו, ללכת לעבד, את אל-הי הגוים ההם... יח והיה בשמעו את-דברי האלה הזאת, והתברך בלבבו לאמר שלום יהיה-לי--כי בשרות לבי, אלך: למען ספות הנה, את-הצמאה. יט לא-יאבה ד', סלח לו...

במילים אלה מתמצתת התורה את הלך מחשבתו ותחושתו ("התברך בלבבו") של החוטא. החש כי לא יאונה לו כל רע גם אם ימשיך ללכת בשרירות ליבו.

הרב יעקב צבי מקלנבורג בעל פירוש "הכתב והקבלה" שופך אור על מהלכי הנפש הטועה והחטאה:

"והוא כשישמע דברי האלה הזאת, כל דקדוקי הברית ופרטי המצוות, מעניינים שונים, קצתם מבוארים בטעמים וקצתם שאין לשכל מבוא בהם... ויאמר: הנה באמת הרבה מצוות יש אשר אני נבוך בהם, ואני בעניינם במלחמה תמידית... מפני שהם דברים שאין השכל מחייבם ואין ביכולתי להשיגם" (פרק כט, יח מתוך עיונים של נחמה לייבוביץ)

אם כן, לא מדובר בחוטא עובד עבודה זרה או עובר עברות חמורות אלא באדם נבוך המחפש את דרכו בין "דקדוקי הברית ופרטי המצוות" ומרגיש שעליו להילחם (עם עצמו) כדי לקיים את חלקו. תיאור המעורר רגש הבנה ואולי אף הזדהות.

אך מסקנתו של אותו אדם מסוכנת:

"לכן, לא אלך אלא במה שמחשב ליבי ושכלי ומה שדעתי גוזרת, ובזה יהיה שלום לי מבלי שום התנגדות פנימית. כי בהיותי הולך אחר הדברים הנכונים בטעמים, שבעה לה נפשי ומשתעשעת בהם, מה שאין כן בדברים הנעלמים ובלתי גלויים אל השכל. (שם)

את מבוכתו הוא פותר ע"י קיום סלקטיבי של מצוות מסוימות. כך יוצר האדם לעצמו שלווה ונחת מדומים - "התברך בלבבו לאמר שלום יהיה לי"

אם נלך בדרכו של בעל "הכתב והקבלה", דברי התורה בהמשך הפרק מבהילים מאוד. אדם כזה ש"קצת מחפש שקט" נידון בקיתון של רותחין: "לא יאבה ד' סלוח לו כי אז יעשן אף ד' וקנאתו באיש ההוא ורבעה בו כל האלה הכתובה בספר הזה ומחה ד' את שמו מתחת השמיים"

אכן סכנה גדולה טמונה בהליכה בדרך בלתי מחוייבת זו, דרך שבה עובד האדם את עצמו ואת צרכיו הנפשיים ולא את בורא עולם.

אמנם בנסיון לחדור את שרירות ליבו של אותו אדם נראה כי ביסוד הכל הוא היאוש, יאוש מלחיות במבוכה או ב"מלחמה תמידית". תחושת היאוש מעצימה את הקשיים וכל פרט ופרט הופך להיות מעיק ומפריד.

כלשונו של הראי"ה קוק :

"בשעה שאדם חוטא הוא בעלמא דפירודא ואז כל פרט ופרט עומד בפני עצמו, והרע הוא רע בפני עצמו" (אורות התשובה יב,ה)

אך אם לא ילך אחרי שרירות ליבו, לא יכנע וימשיך ללחום את מלחמתו ולברר את דרכו. יזכה בע"ה לשוב מאהבה ש"מיד מתנוצץ עליו או ההויה של עלמא דחודא שהכל מתארגן בו לחטיבה אחת, ובקישור הכללי אין שום רע בכלל כי הרע מצטרף אל הטוב לתבלו ולהרים את יקרת ערכו..." (שם)

יזחק fe יומי

חודש תשרי

"אלה אזכרה.."



א' תשרי – יום פטירתו של גרשון טוביה לידר ז"ל – סבם של תמי שרם ושלמה רון (תשל"ח)
ה' תשרי- יום פטירתו של אהרון אייזנשטט ז"ל- אביהם של יצחק ברזלי ולאה גוטמן (תשל"ה)
ה' תשרי- יום פטירתו של חברנו אברהם אבן חיים ז"ל (שטקר) (תשמ"ז)
ה' תשרי – יום פטירתה של חברתנו רחל קרול ז"ל (תשמ"ח)
י"ח תשרי- יום פטירתו של חברנו שמחה ידידיה ז"ל (תשס"ב)
כ"ג תשרי- יום פטירתה של חברתנו טובה דרורי ז"ל (תשס"ט)
כ"ז תשרי- יום פטירתו של חברנו שמואל מצנר הי"ד (תשי"ב)

יום הזכרון לחגי הקבוצה

יום ראשון כ"ו אלול 21.9.13 -

קהילת סעד – זוכרת ונזכרת

17.15 יציאת ההסעה מקו לקו.

17.30 טקס ברחבה המרכזית של בית העלמין. התייחדות ליד הקברים.

18.25 (משוער) תפילת מנחה בבית הכנסת.

וצרות דת, תרבות.



קומץ הלכות לראש השנה תשצ"ה

ערוב תבשילין:

- א. מכיוון שהחג סמוך לשבת, יש להניח בערב ר"ה (רביעי) ערוב תבשילין על מנת שנוכל להכין מאכלים ולהדליק נרות מיום ב' של ר"ה (שישי) לשבת. מי שלא הניח ערוב תבשילין מנוע מלהכין אוכל בחג לסעודות השבת ויעשה שאלת חכם כיצד עליו לנהוג.
- ב. יש לקחת פת ותבשיל (למשל, ביצה היא תבשיל שנשמר בקלות) ולברך: "ברוך אתה ה' אמ"ה אקב"ו על מצוות ערוב". לאחר הברכה יש לומר: "בערוב זה יהא מותר לנו לאפות ולבשל ולהטמין ולהדליק נר ולעשות כל צרכינו מיום טוב לשבת". נוסח זה מופיע גם בסידורים ובמחזורים.
- ג. אין לאכול את מאכלי הערוב עד שגמרו להכין ביום שישי את כל צרכי השבת. נהגו להשתמש בלחם הערוב כלחם משנה בסעודות השבת.

תקיעת שופר:

- א. חייב כל אדם לשמוע תקיעת שופר בראש השנה.
- ב. מן התורה יש לשמוע תשעה קולות (שלוש סדרות של: תקיעה, תרועה, תקיעה). אך מכיוון שנסתפקו חז"ל מהי התרועה שאמרה התורה (שברים, תרועה או שברים תרועה), יש לשמוע 30 קולות (שלוש סדרות של תשר"ת, תש"ת ותר"ת). המנהג לשמוע מאה קולות.
- ג. המתפלל ביחידות ללא מנין אינו תוקע במוסף, אלא תוקע שלושים קולות בלבד קודם מוסף.
- ד. התוקע מברך בשני הימים לפני התקיעות: "לשמוע קול שופר" ו"שהחיינו", ומכוון להוציא את כל ציבור השומעים ידי חובתם בברכות ובתקיעות. גם הציבור יכול לציאת ידי חובה בברכות ובתקיעות.
- ה. יש לתקוע מעומד על הבימה של קריאת התורה. גם הקהל נהגו לעמוד בכל התקיעות, למרות שמעיקר הדין ניתן לשבת בתקיעות שלפני מוסף (30 הראשונות). בתקיעות שבחזרת הש"ץ יש לעמוד מעיקר הדין.
- ו. אין להפסיק בדיבור מתחילת הברכות עד התקיעה האחרונה (כל תפילת מוסף).

קידוש היום והדלקת נרות:

- א. אוכלים ושותים ושמים בר"ה, ואע"פ שהוא יום דין, מכל מקום הוא חג ואנו מצווים בו "ושמחת בחגך".
- ב. גם בקידוש בליל החג השני יש לברך "שהחיינו", ונהגו לקחת פרי או בגד חדש (מכיוון שיש הסוברים שאין לברך ביום השני וכך ודאי יכול לברך). גם מי שאין לו פרי או בגד חדש יברך "שהחיינו".
- ג. אסור להכין שום דבר מיום א' ליום ב' של ר"ה. לכן אסור להכין את נרות הלילה השני ביום הראשון, וכן אסור להכין אוכל או לחמם את המאכלים ולערך את השולחן ביום הראשון לקראת היום השני עד שיהיה ודאי לילה (55: 18). עירוב תבשילין לא מועיל לזה.
- ד. בליל החג השני אין להדביק את הנרות לפמוטים. ניתן כמובן להשתמש בנרונים או להכין נרות כבר מערב החג.
- ה. בליל החג השני ובערב שבת אין לכבות את הגפרור בו הדליקו נרות, אלא להניחו בכלי עד שיכבה מעצמו. כך הדין גם בליל החג הראשון לנהוגות להדליק נרות לאחר התפילה.

בישול בגז:

- א. התירה התורה להכין ולבשל ביום טוב לצורך סעודת החג, לכן במהלך החג מותר לבשל לצורך החג ולצורך השבת הצמודה לו (אם נעשה 'ערוב תבשילין'). את הגז יש להדליק מנר שהודלק בערב חג (נר נשמה).
- ב. במהלך הבישול ניתן להגביר או להנמיך את השלהבת לצורך התבשיל (שיתבשל יותר או שלא יישרף).
- ג. בגמר הבישול אין לכבות את האש ע"י סיבוב כפתור הגז, מכיוון שכיבוי האש לא נעשה לצורך אוכל נפש. כיצד בכל זאת ניתן לסגור את האש לאחר הבישול?
אמנם כיבוי שלא לצורך 'אוכל נפש' אסור ביום טוב, אבל גרם כיבוי – מותר. אציע שלוש אפשרויות כיצד לכבות את האש בדרך היתר:
1. התקנת 'חגז' של מכון צומ"ת (טיימר שמחובר למערכת הגז).
 2. נרתיח מים בפנינג'אן לצורך הכנת קפה, תה או בישול ביצים. כאשר המים ירתחו ויעלו על גדותיהם הם יכבו את האש, ואז ניתן לסגור את כפתור הגז. אין להרתח מים לצורך כיבוי בלבד.
 3. ניתן לסגור את הברז של בלון הגז מחוץ לבית (לאחר כמה שניות האש תכבה). לא לשכוח לסגור את כפתור הגז לאחר כיבוי האש).

כיוון שעוני שבת:

- א. יש להיערך ולכוון את שעוני השבת של המזגנים ושל המאור למשך כל שלושת הימים. במהלך השבת והחג ניתן לשנות את זיזי שעון השבת בתנאים המפורטים בהמשך.
- ב. בשבת – מותר להאריך את המצב הקיים. כלומר, במצב בו כרגע האור/המזגן פועל ואנו מעוניינים להאריך את זמן פעולתו, ניתן לעשות זאת ע"י הרמת הזיזים הרלוונטיים. וכן, במצב בו כרגע האור/המזגן כבוי ואנו מעוניינים להאריך את המצב הקיים ולאחר את מועד ההדלקה, ניתן לעשות זאת ע"י הורדת הזיזים הרלוונטיים. אין אפשרות לקצר את המצב הנוכחי (לגרום לכיבוי מוקדם או להדלקה מוקדמת).
- ג. בחג – מותר גם לגרום להדלקה מוקדמת של האור/המזגן, וכן לגרום לכיבוי מוקדם (יביע אומר חלק ג סימן יז, יט).

תפילה:

- א. בעשרת ימי תשובה יש לומר "המלך הקדוש" במקום "האל-הקדוש". אם אמר "האל-הקדוש" או שמסופק אם אמר כראוי – חוזר לראש התפילה, מכיוון ששלוש הברכות הראשונות נחשבות כאחת. אם נזכר 'תוך כדי דיבור' ותיקן – לא צריך לחזור.
- ב. בברכת "השיבה שופטינו" בעשרת ימי תשובה יש לחתום "המלך המשפט" במקום "מלך אוהב צדקה ומשפט". אם טעה – אינו חוזר כיוון שהזכיר "מלך".
- ג. בשבת שובה בברכת "מעין שבע" (בערבית) יש לומר "המלך הקדוש שאין כמוהו".
- ד. מי שלא אמר "זכרנו לחיים", "מי כמוך", "וכתוב לחיים" ו"בספר חיים" והזכיר שם ה' בחתימת אותה הברכה – אינו חוזר. כך דינו גם של מי שטעה והשמיט את ההוספות "ובכן תן פחדך..." בברכה השלישית בתפילות ר"ה ויוה"כ.
- ה. בתפילת מנחה ביום ב' של ראש השנה (יום שישי) אין אומרים 'אבינו מלכנו' בגלל קדושת השבת.

יהי רצון שישמע בורא עולם תפילותינו ותקיעותינו ונזכה כולנו יחד להכתב ולהחתם לשנה טובה ומתוקה יחד עם כל בית ישראל.

ביום ששי - יצאו עובדי הגד"ש להתגבש בבית מלון ביפו, מדווח אחד המארגנים: "תחילה סיירנו עצמאית בשוק הפשפשים ונהנינו מעצם השוטטות ומהאווירה הססגונית. את תפילת ליל השבת קיימנו על גג המלון תוך תצפית מרהיבה על העיר מלמעלה והגשמונו הלכה למעשה את הפסוק: 'אין כמו יפו בלילות...'. לאחר הסעודה סיפר לנו רב משיבת ההסדר שבמקום על האתגרים העומד בפני הגרעין התורני ועל ההתמודדויות הלא פשוטות במגורים בעיר מעורבת. למחרת יצאנו לסיור מודרך ביפו העתיקה וסיימנו בסקירה על התקשורת בישראל, מאת שרה בק שסיפרה לנו על 'מאחורי הקלעים' של הכותרות הראשיות בעיתונים ובטלוויזיה".
בהמשך העלון כתבה מורחבת מאת כתבתנו בגד"ש שהספיק בינתיים להחליף את שם העט..

בשבת - עלה הרב ארי קודם תפילת מוסף לברך את שלוש בנות המצווה שחגגו לאחרונה – יעל גולדנברג, מיה אייל ורוני אש. את הברכה חתם בפסוק מהפרשה: "...למען תשכילו את אשר תעשון" (דברים, כ"ט, ח') המשבח את העשייה הנובעת מתוך הבנה ומחשבה.

בשיעור על פרשת "כי תבוא" הכוללת מקבץ כבד של קללות מאיימות - "תחת אשר לא עבדת את ה' אלוךך בשמחה.. ועבדת את אויבך.." (כ"ח, מ"ז-מ"ח), הציגה שקמה כספי – יניב את התמונה הכוללת באור מעט אופטימי הנובע מכוחה של תשובה. התשובה היא אבן יסוד כל כך חזקה עד כדי כך שהיא מסוגלת לשנות מציאות ואף נבראה "...קודם שנברא העולם" (פסחים נ"ד).

אחר הצהריים המשכנו לדון בענייני שמיטה והתמקדנו ב"היתר מכירה" המתיר ליהודי לעבוד בשדהו בשנת שמיטה לאחר שמכר אותה לגוי. אלא מאי? מאירים את עינינו הנצי"ב מוולוז'ין והחזון אי"ש, שאיסור מכירת קרקע לנוכרי היא עבירה מדאורייתא! נמצא שברח מהזאב (שביעית בימינו-דרבנן) ופגע בו הארי.. ובכן, המצדדים ב'היתר מכירה' מסבירים כי האיסור למכור לגוי מהטעם "לא תקנים" (דברים, ז' ב') מתייחס למקרים בהם המכירה היא לטובתו של הגוי והוא עושה בה ממש "חנייה", בעוד במקרה דנן מדובר בהסדר זמני הבא מלכתחילה לטובת המוכר ומאפשר דווקא לו את החנייה בקרקע.

ביום שני - אחה"צ נערך 'יריד עציצים' בבית שקמה, מתוצרת 'החוג לצמחים' אותו מעבירה רחלי לנדאו בהצלחה מרובה. קונים רבים הגיעו ושימחו את חברי החוג שראו שכר לעמלם. דיווחה יונה רוזנטלר, בסיפוק ובגאווה.

ביום שלישי - נערכה חתונתם של שלומית ועידן באולם מכובד בעיה"ק בני ברק, והשמחה היתה רבה. לחתונה הגיעו חלק מהמאומצים הרבים מ: חברת הנוער, המשפחתון, צב"ר, U.S.Y.. אותם אמצו לחיקם צפרי ועופר במהלך השנים. זה הזמן לברכם ב"חזקו ואמצו".. ונוסיף פרט חשוב ומעניין! הזוג הצעיר יתגורר בקיבוץ, ממש באותו הבית בו גרו סבה וסבתה של הכלה לפני כחמישים שנה. סגירת מעגל..

יורט קינלמן

"זכרנו בליכרון טוב לפניך" - לקראת השבוע האחרון של תשע"ד:

(1) מקומות לנשים בבית הכנסת בימים הנוראים

לאחר מבצע מורכב ומפורט הצליחו חיים ל. ורננה י. לסדר מקום לכל התושבות הקבועות בסעד, ולמבוגרות מתוכן הצריכות מלווה. לא הצלחנו לסדר מקום לאורחות נוספות שביקשו להצטרף, אך נשארו מספר מקומות בודדים פנויים. כיוון שחלק מהתושבות הקבועות מטופלות בילדים, סביר להניח שהן תבואנה רק לחלקים בתפילה, ולכן, אנחנו בטוחים שבעזרת רצון טוב של המתפללות, ימצא מקום ישיבה גם לאורחות.

(מכל מקום, תהיינה סככות צל וכסאות - פזורים סביב בית הכנסת - לנוחיות המתפללות). בראשית הדרך התלבטנו אם לחזור להקמת האוהל כאשתקד, אך היו הרבה הסתייגויות בעיקר בגלל הרעש, ומראה בית הכנסת שנראה פרוץ.

היו לנו מחשבות יצירתיות כיצד להגדיל את עזרת הנשים רק לימים נוראים, אך לא ביצענו זאת מהסיבות הבאות:

- (א) אי בהירות גדולה עד יום ד' השבוע, כמה ישתתפו בתפילה, ואם צריך עוד מקומות ישיבה השנה.
- (ב) קבלנים שהתייעצנו איתם בעניין, לא יכלו להתחייב לגמור את הפרוייקט עד ראש השנה.

לקראת השנה הבאה, השקטה והרגועה, נציע אי"ה פיתרון זמני שיבוא לידיעת הציבור, ויהיה חלק מהשקעות הביניים עד הרחבת בית הכנסת בעתיד.

(2) מודעה על מועדי הסליחות המרכזיות השנה, תפורסם לקראת שבת על לוחות המודעות.

(3) קבלת שבת מוזיקאלית בליווי ברכה לנקלטים השנה, הרמת כוסית לשנה החדשה וכן הודאה על 'ניסיד שבכל יום עמנו' - תיערך על הדשא ליד עץ האלמוגן שבלם את הקסאם, מול הכניסה לחדר האוכל. מוזמנים להגיע בלבוש חגיגי ובנכונות להשתלב בשירה ונגינה (בעלי כלי נגינה, מתבקשים לבוא עם כלי נגינתם).

(4) לקראת יום הזיכרון לחברי הקבוצה ובניה, הושקעה עבודה רבה בבית העלמין, כדי לשוות למקום צורה מכובדת יותר. תודה מיוחדת לאפרים ושרה גולן שהשקיעו את מרצם כדי לסיים את ההכנות בזמן, לאיציק לייכטר וצוותו שמלווים את גינן בית העלמין כל השנה, וכן לצוות הנוי שסיים את המלאכה.

נתברך כולנו בשנה החדשה - תהא שנת ערבות הדדית !

כת'בה וחתימה טובה - וואצט דת



לעלומית ולעידן מלף טוב לרעל נישואיכט

לצופר ולצפרי עלומי, להדסה ולחנן אולף ולכל המשפחה

הרבה מאחה ונחת!



שבת ד"ג"ש ביפו

לפני כחודש החלה ההרשמה על לוח המודעות בגד"ש, לשבת משותפת של צוות הגד"ש במשכנות רות דניאל ביפו. כנראה שבמקביל, גם צוות החינוך של בית ספר התיכון המשותף בקבוצת יבנה, החליט לערוך שבת גיבוש צוותי עם המשפחות באותו מקום.

אמנם, בתחילת השבוע מנהלת בית הספר המשותף קצת נבהלה, כששמעה שבאותו מקום תתארח גם קבוצה של גד"ש מאחד מקיבוצי הדרום, אך לאחר בירור קצר, התברר לה, שהגד"ש הוא במקרה מקהילת סעד, ומיד החלו הברורים, האם תתאפשר פעילות משותפת, לפחות חלקית, בין שני הגופים, כיאה לבית ספר משותף...

ואכן, תפילת ליל שבת נערכה על גג בית ה"מלון", ברוח מערבית קלה עד מתונה, על רקע השקיעה בים שבמערב ומגרש הכדורגל של בלומפילד בצפון מזרח.

השיתוף עם בית הספר המשותף התברר כהצלחה, בוודאי לשומרי המסורת שבין עובדי הגד"ש. הצוות החינוכי של בית הספר דאג לשליחי צבור (לפי נוסחים של כמה עדות), לקריאה בתורה, לזמירות, לכרוז המודיע את ההודעות ולדברי תורה בארוחות (אפילו שהם מ"יבנה", אכלנו אותו אוכל, באותו חדר אוכל, אך עם מחיצה חלקית בין שני המחנות...).

לצוות הגד"ש התקיימה שיחה לאחר סעודת הערב, עם נציג של הגרעין התורני ביפו, שסיפר על הגרעין והשתלבותו במרחב. בבוקר, לאחר התפילה, גם הקידוש היה בנפרד, ויצאנו לסיור רגלי (שוב בנפרד), ביפו העברית והערבית עם המדריך רענן, שבמשך כשעתיים סיפר על תולדות העיר, כשהוא מדלג בין תקופה לתקופה, לפי המבנה שמולו ניצבנו.

לאחר סעודת הצהריים משותפת ושינה של שבת (שוב בנפרד...), התקיימה שיחה משותפת לכולם עם שרה בק, בנושא עיתונות ותקשורת, כמובן....

בתום הסעודה השלישית ולאחר תפילת ערבית והבדלה משותפת, אצו רצו כולם לחדרים להתארגן לנסיגה, לבריחה או לשיפור עמדות לאחור לכיוון הבית. והסיבה פשוטה: איש מאתנו לא רצה להיתקל בפקקי התנועה שעלולים היו להיווצר עם תום משחק הכדורגל, שאמור היה להסתיים באותן דקות באצטדיון הסמוך (הפועל ניצחה!). אילולא הפסידה, יתכן והיינו גם נתקלים בכמה אוהדים יותר עצבניים...

צוות הגד"ש הודה למארגנים הקבועים של שבתות אלו (חיים לנדסמן ואביגד טובים), וכמובן לספונסר הקבוע – דב נתן גינזברג.

בבוקר יום א' נשמעו בשדות הקיבוץ – וברחבי הקהילה, אנשים מרוצים מהשבת הנחמדה.

דיווח: נספח הצ'יט'ונות בא"ג"ש

אריה זאהר, מנל טוב אמת האצווה של הנכדה

נצחה

בת אמוקי ולאוכנה זאהר



מרוץ סצף ה-2

ביום רביעי כ"ח בתשרי 22.10.14 בשעות אחה"צ יתקיים מירוץ סעד ה-2. להלן כמה הסברים על האירוע הספורטיבי שלפנינו:

ראשית, המטרה של היום היא "נפש בריאה בגוף בריא". אין המדובר באירוע תחרותי, אלא באירוע ספורטיבי, עממי ומשפחתי המתאים לכולנו. אין מדידת זמנים ואין מנצחים, כל מי שמשתתף מנצח!!! האירוע בנוי כך שכל אחד ואחת יכול לקחת בו חלק ולמצוא את מקומו.

בחלק הראשון יהיה חימום על הדשא שמול המועדון, אותו ינחו דיאנה – עם זומבה משפחתית, ומרסלו עם חימום ומתיחות.

בחלק השני יהיו מספר מקצים, וכל אחד יוכל לבחור את המקצה המתאים לו.

נקודת הזינוק ונקודת הסיום של כל המקצים תהיה בחנייה ליד המזכירות.

השנה המסלולים יהיו לכיוון שער כניסה ומשם לכיוון השדות. המסלולים יהיו מסומנים ופירוט עליהם בהמשך ..

המקצים:

8 ק"מ- ריצה (עד קצה המנחת ובחזרה) *במקצה זה השתתפות מגיל 14 ומעלה.

4 ק"מ- הליכה (עד הגשר האירי ובחזרה).

4 ק"מ- ריצה.

2 ק"מ- הליכה (עד שער שדות ובחזרה).

2 ק"מ – ריצה.

מסלול קלנועיות בכביש העוקף.



בסיום: שחרור ומתיחות לכולם, עם מרסלו ודיאנה, קבלת מדליות למשתתפים, ועוד כל מיני ציפורים ...

בקיצור, אין ממה לחשוש, הפעילות מתאימה לכולם!!!!

זה הזמן למהר ולהזמין חולצות כדי שהאירוע יהיה צבעוני, וגם כדי שתישאר לכם מזכרת שימושית לעוד הרבה שנים. וכמובן להתחיל להתאמן לקראת האירוע...

הזמנת חולצות: בטופס שקיבלתם בדואר / במייל, יש להעביר לועדת תרבות במייל, או לתא הדואר של תרבות עד לתאריך יום ראשון כ"ו באלול 21.9.14

רוצו להירשם!

1. תרבות



מלא טוב לאיכל ואיתן הימן, לאריט פלמן ואכל המסכה

להואדת הנכדה-נינה, אפרת

בת לצילה ואיילה



מכתב תודה המחמם את הלב..

למשפחת קיבוץ סעד

המון תודות על העוגות הטעימות וזרי הפרחים שקהילת נחל עוז כולה קיבלה מכם.

מחמם את הלב לדעת כי יש לנו שכנים כאלה (להבדיל מהכנים האחרים במערב לנו..) שלמרות שגם הם יעד לטילים למיניהם, עדיין לא שוכחים את האחר ויודעים לתת בלב רחב ומלא אהבה.

תודה מכל הלב.

אבי קדוש- מזכיר קיבוץ נחל עוז

בשם כל הקהילה



קבלת שבת מוסיקאלית

לכבוד השנה החדשה הממשמשת ובאה, תתקיים בערב שבת פר' ניצבים וילך (כדי אלול, 19.9)

קבלת שבת מוסיקלית שתעמוד בסימן התאוששות והתחדשות.

הציבור כולו - מטף ועד ותיקים – מוזמן **בשעה 17.00** לדשא שמול היכול-בו', לקבל את פני שבת המלכה בשירה ורננה עם "אנסמבל אלולי" הנפלא!

הציבור מוזמן לבוא בלבוש חגיגי לכבוד השבת, נגנים נוספים מוזמנים להצטרף לנגינה

המפגש יסתיים כחצי שעה לפני כניסת השבת

להתראות בשמחה - 13ות תרבות, דת וקליטה

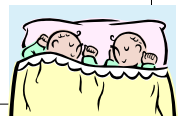


לחברי ותושבי סעד היקרים

אנו שמחים להזמין את לקידוש ארצל הולדת ילדינו המתוקים - שהם ולביא

בשבת הקרובה, פרשת 'ניצבים' - וילק' בשעה 11:00 בדשא שליד בית שקמה.

מוזמנים בשמחה: זאבי, לבנת, צילאי, לביא ושהם שלזינדר



רישיונות פרטיים לאקדחים

בביקורו של השר לביטחון פנים בקיבוץ, ביקשנו לקצר את ההליך הבירוקראטי להפקת רישיונות לאקדחים, השר נענה לבקשה, בעקבות כך אני מרכז רשימה של חברים/ תושבים המעוניינים להוציא באופן פרטי רישיון לאקדח. המעוניינים נא לשלוח לי פרטים (שם, טלפון, ומס' ת.ז.), במייל/ מיסרון/ בתיבת הדואר של הביטחון.

אריאל מאיר סאסי - רב"ץ

מסיבת פרידה

ביום שני כ"ז באלול [22.9] בשעה 17.30

נערוך במועדון לחבר, מסיבת פרידה **מרומן** - המטפל של משה בן צבי

הציבור מולאן

נא לרשום ביומנים..

ערב סיכום שנה יתקיים ביום:

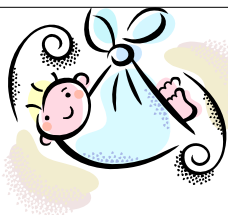
שני חוה"מ סוכות י"ט תשרי 13.10

וצדת תרבות

לחצית ולמתניה אולן, ללאה למה אולן ולכל המשפחה המורחבת
מזל טוב להולדת הנכדה - נינה, רותם
בת לתמר ולצמית (בקיבוץ אמת)



לד"ר שי קראר
מזל טוב להולדת הבן
הרבה שמחה ונחת!
קהילת סעד



לחננוש ולאליהוא, ליוכבד אולד ולכל המשפחה
מזל טוב להולדת הנכד-נין
בן לנצה ולאהרון שרון



לסיני לזר

מזל טוב לבר המצווה
לסלצית ולאליאה, לרותי ולדני ולכל המשפחה
שתלכו להרבה נחת!



“כפח הרימון...”

שנה חדשה בפתח...ועל שולחן החג שלנו יעלו מטעמים וכן פירות חדשים, בהם נתברך ועליהם נברך. אחד מהפירות הללו הינו הרימון - פרי מקסים, שרבות נכתב ועוד ייכתב עליו, פרי המייצג יופי, מורכבות, מלאות, עצמה, חיות, יצירתיות ומלכות.

על-פי המסורת, מספר גרגרי הרימון הוא: 613, כמספרן של תרי"ג מצוות התורה וכמספרם של אברי וגידי הגוף. בשל תכונות אלה מכבב הרימון בסעודת ראש השנה והוא מייצג את הזכויות הרבות להם אנו מייחלים בפתחה של שנה חדשה.

מעבר להיותו מלך, בשל הכתר שעל ראשו, ומעבר לטעמו הייחודי משמש הרימון, על כל חלקיו, לריפוי ולהזנה.

הרמב"ם מציין כי ניתן להשתמש בקליפת רימון לשימושים רבים וביניהם עצירת דימום מפצעים, עצירת שלשול, טיפול בטחורים, ובטיפול ותולעי מעיים, בעיות חניכיים ולהקלה על בחילות. בנוסף, במסורת מייחסים לרימון סגולות פריון, והוא אכן מכיל חומרים פיטואסטרוגנים שמאזנים מערכת הורמונלית.

גם כיום מחקרים רפואיים מודרניים מציינים את יתרונותיו של הרימון על פרחיו, קליפתו, המיץ והגרגרים שבו.

נמצא כי הרימון משפר את תפקודי הלב וכלי הדם. על פי המחקרים צריכה יומיומית של גרגרי הרימון או של מיץ הרימון, תורמת להפחתת רמות הכולסטרול "הרע" (LDL), להפחתת רמות לחץ הדם, לשיפור זרימת הדם ללב ואפילו לנסיגה של טרשת העורקים. כמו כן נמצא כי לרימון יכולת להגן מפני התקפי לב, ארועים מוחיים ומחלות קיבה וכבד, להקל על בעיות עיכול ולשמש כנוגד חמצון מהשורה הראשונה. הפיגמנט האדום המצוי בגרגרים יחד עם חומרים אחרים מקנים לרימון יכולת האטה של תהליכי הזדקנות.

מחקר מעניין של ד"ר אפרים לנסקי, מהטכניון, חושף את יכולותיו של פרי הרימון במלחמה בתאי סרטן נשיים. במחקר זה נבדקו שמן שהופק מגרעיני הרימון וכן יין ותמצית קליפות רימונים. חומרים פעילים המצויים בפרי ובקליפה גרמו להרס תאי הסרטן באחוזים גבוהים.

במחקר אחר, שנערך באוניברסיטת וויסקונסין שבארה"ב, נמצא כי הרימון מכיל ריכוז גבוה של מרכיבים הקרויים פוליפנולים, המעניקים למיץ שבו תכונות של נוגד חמצון רב עוצמה (יותר מין אדום ותה ירוק!). המחקר הוכיח נסיגה של התפתחות תאי סרטן מסויים לאחר שתאים אלו שהו במיצי של קליפות וגרגרי רימון.

על מנת ליהנות מן ההשפעות המיטיבות של הרימון, מומלץ לאכול באופן יומיומי חצי כוס גרגרי רימון או לשתות חצי כוס מיץ. חשוב להדגיש כי יש לצרוך אך ורק מיץ רימונים טבעי (המופק במכונת מיצים של ירקות קשים) ואין הכוונה לשתיית מיץ רימונים תעשייתי או כמשקה קל.

כדאי מאד לקנות במהלך העונה כמות גדולה של רימונים ולשמור אותם בקירור מספר חודשים (עד חצי שנה!), וכך ליהנות מיתרונות הרימון גם לאחר שתמה עונתו. ניתן גם לשמור את גרגרי הרימון, לאחר הוצאתם מהפרי, בקופסה במקפיא ולאכול מהם בכל עת.

כדאי לשלב גרגרי רימון בסלטי עלים כגון סלט חסה או עלי בייבי, סלט עדשים או בורגול, וכמובן להוסיף לסלט פירות.

קערית של גרגרי רימון צוננים יכולה להוות מנה אחרונה נהדרת או נשנוש של אחר הצהריים לילדים ולמבוגרים כאחד. ניתן גם לבשל עם גרגרי הרימון, שמוסיפים ארומה, טעם וצבע לתבשלי בקר ועוף, כמו גם לאורז מלא ושאר דגנים וקטניות.

רעיון למתכון פשוט, בריא מאד וכמובן גם טעים מאד :

סלט אדממה (פולי סויה) עם רימונים ועשבי תיבול

מצרכים

- שקית אדממה במשקל 400 גרם (פולי סויה – נמכר במקררים של הירקות הקפואים)
- 1 רימון מפורק
- 3 גבעולי סלרי קצוצים
- 1 צרור כוסברה קצוץ
- 1 צרור פטרוזיליה קצוצה
- 100 גרם צנוברים קלויים (לא חובה)



לרוטב

- 1/4 כוס מיץ לימון טרי
- 2 כפות שמן זית
- 1 כפית דבש
- מלח ופלפל שחור

הוראות הכנה:

ממלאים סיר גדול במים ומביאים לרתיחה.

מכניסים לתוכו את תרמילי האדממה, מבשלים 3 דקות, מסננים ומצננים.

מחלצים את הפולים מהתרמילים ושמים אותם בקערה בינונית.

מוסיפים לקערה את שאר רכיבי הסלט ואת הרוטב, מערבבים ומגישים.

יהי רצון שירבו זכויותינו כרימון, ושנתברך בשנה טובה ובריאה!