



פרשת בשלח

"ויקח משה את עצמות יוסף עמו כי השבע השביע את בני ישראל לאמר פקד יפקד אלקים אתכם והעליתם את עצמותי מזה אתכם" (שמות י"ג, י"ט).

תורת משה היא תורת המעשה הטוב. לא המדרש עיקר אלא המעשה. יתר על כן, לא המעשה הגדול המכוון לכלל הוא העיקר אלא בראש ובראשונה המעשה הקטן המכוון ליחיד הוא הקובע - "הוי זהיר במצווה קלה כבחמורה, שאין אתה יודע שכרן של מצוות".

בשעה שהמוני העם נתקו את כבלי העבדות מעליהם ופרצו קדימה לקראת חיי חופש, פרש המשחרר הגדול לקרן זוית ועסק 'בקטנות' - ארונו של יוסף. בכך שימש דוגמא ומופת לתורתו.

(מתוך: "ממעייני האגדה - א. ארזי)

שיעור - ראובן קמפנינו

ימי החול		שבת בשלח	
05:40-05:43	זמן תפילין /טלית	16:54	הדלקת נרות
06:00	שחרית	17:05	14:00 מנחה
08:20	שחרית ב' (בביה"ס)		שיעור הלכה אקטואלית
		06:45	שחרית א'
09:13-09:15	סוף זמן ק"ש	08:30	שחרית ב'
		11:30	קידוש
13:15	מנחה א' (בחד"א)	16:54	12:30 13:30 מנחה
17:05	מנחה וערבית	14:00	מנחה (בני-עקיבא)
17:20-17:15	שקיעה	17:20	לימוד "דור לדור"
20:10	ערבית	17:50	צאת השבת

אחות תורנית- דורית רידר



שבת
שלום

פרשת הפתח

מעשי ידי טובעים
אלה – הרעים
שהרגו וטבחו בלי רחמים
שעינו וייסרו אבות על בנים.

ואתם אומרים שירה?

מלאכי רום משוררים בגיל ושמחה
שרפים בריקוד יוצאים
על נקמת דם אומת ישראל השפוכה
שדמי מצרים - בדמם נוגעים.

ואתם אומרים שירה?



הן קרוב-דם גם להם נברא
אשה, הורים או גם ילד
הן גופם הוא פאר אנוש היצירה
כגוף כל שיצרתי בחלד.

כן, גופו השסוע היה פאר היצירה
גם אם בחר ברע
וגם אם לכם – הרע.

ק-ל נקמות אני, ונקמתי!
אך לא בשמחה כי בדם
בכם עמי ישראל – שמחתי
אל לכם יקירי לשמוח לאידם
כי גדול הכאב באבדן
של כל אדם

יהודית ויידן, כתב הפתח ומשה בן צבי - ארה ביכרופים

פרשת בשלח - שבת שירה: "ותען מרים שירו לה' כי גאה גאה"

יום רביעי חמשה עשר ט"ו בשבט - ראש השנה לאילנות

בליל שבת - חזר הרב ארי בשיעורו לענייני השמיטה והפעם עסקנו בה מזווית מעט שונה ויותר מרעננת - פרחים.. מה יהא דינם בשנת השמיטה? האם מותר לקנות זר פרחים בחנות שבעליה אינם מקפידים על דיני שמיטה? האם חלה עליהם קדושת שביעית ודינם כפירות וירקות? ובכן, ראשית יש לחלק בין פרחים נושאי ריח ובעלי פוטנציאל לתת טעם בתבשיל כדוגמת ורדים (שמן ורדים, מי ורדים) עליהם חלים דיני השביעית, לבין רוב הפרחים שנועדו לנוי בלבד. ובכל זאת.. יש כאן 'ריח רע' של סיוע לדבר עבירה לאותו חקלאי שגידל אותם בשביעית ואולי לא הפקיר או מכר את שדהו, ולכן מומלץ להימנע מכך. אולם, לקבל פרחים במתנה – מותר לכל הדעות..

בשבת – העביר דובי גינזברג בשיעור פרשת השבוע, רעיון מרתק בדבר ההבדל בין הגישה היהודית – אמונית לבין גישתם של צוררי ישראל והמלעיזים מתוכנו. ובכן ההבדל הקטן הוא – סבלנות ותזמון. הבן החכם מהאגדה רואה את המצוות והחוקים ממתין יום אחד בסבלנות ורק אז שואל בנקיון כפיו: "כי ישאלך בנך מחר לאמר...". בעוד הרשע אינו מתאפק ומקניט מיד: "והגדת לבנך ביום ההוא לאמר...". רעיון זה עובר כחוט השני במיוחד במכות מצרים. משה מדבר עם פרעה בלשון עתיד: "למחר יהיה האת הזה", "הנני ממטיר כעת מחר ברד..", "הנני מביא מחר ארבה..", "וכו", בעוד הצד המצרי מבצע מעלליו בו ביום: "והנגשים אצים...דבר יום ביומו..לא תגרעו מלבניכם דבר יום ביומו" לא פלא שגם בני ישראל נדבקו בתכונה זו ממשעבדיהם: "ולא שמעו אל משה מקצר רוח...". במעבר לפורים נגלה שגם באסתר המלכה דבקה תכונה זו: "...ומחר אעשה כדבר המלך", ובמלחמה בעמלק: "ויאמר משה אל יהושע..וצא הלחם בעמלק מחר...". בראי ההיסטורי, נגלה שפניו של העם היהודי הוא אל העתיד באמצעות אמונה המקנה לו אורך רוח, בעוד שמתנגדיו ואויביו מבקשים לבצע את זממם - כאן ועכשיו. בתום השיעור פנה בנימין סלנט למגיד השיעור והודיע לו שאת השאלה העומדת על קצה לשונו – יפנה אליו מחר..

בשבת זו נחגגה בר המצווה של אור בוברובסקי שהחלה ביום ששי בפעילות אקטיבית-אתגרית-טכנולוגית ביער שמחוני והמשיכה ונפרשה על פני השבת כולה. המשפחה שהמתינה באורך רוח ובסבלנות.. עד לאחר השיעור, הזמינה את הקהל הרחב לקידוש שכבש שיא חדש במחוזותינו, עם מגוון עצום של דגים מומלחים, מעושנים וכבושים, ממעדניית לייבלע שבבני ברק (עליה הרחבנו לא מזמן) ומשקאות משובחים מתוצרת חוץ. בין לבין התהלכה השמועה על חתן בר המצווה שהכין עצמו מבעוד מועד וחבש קסדה על ראשו בטרם נורה מטח הסוכריות הראשון.. לקראת סיום, איחל הרב ארי בברכתו לאור, שישכיל לשמור על אופיו החביב המסביר פנים לחבריו ומזמין אותם לעולמו. מזל טוב לחוגגים!

ביום ראשון - הגיע צוות טלוויזיה לצלם ולראיין את חברנו חיים הרצל יליד הונגריה. הראיון ישולב בתכנית שתשודר במוצ"ש זה בערוץ הראשון לרגל יום השנה ה-70 לשחרור אושוויץ, שהפך ליום הזיכרון הבינלאומי לשואה. אושוויץ - 'פס ייצור המוות' שבדרום פולין הגיע למלוא התפוקה ב-1944 סמוך לשחרורו, אז הגיעו אליו יהודי הונגריה שנטבחו במהירות שיא. בשלהי המלחמה פעלו הנאצים במלוא המוטיבציה לחיסול שארית הפליטה שנותרה בבודפשט וחיים היה אחד הניצולים מהטבח המפורסם שליד הדנובה. הראיון יפורסם במוצאי שבת בערוץ הראשון בסביבות השעה שמונה – מומלץ לצפות!

ביום שלישי - זכה ששון בוזוב מהמשפחתון במקום ה-1 לבני גילו, בהדיפת כדור ברזל, בתחרות באליפות אתלטיקה קלה שנערכה בגבעת וושינגטון. ששון - בן טיפוחיו של מרסלו, המתאמן בחדר הכושר באופן קבוע, ייצג בתחרות את ביה"ס נריה שדות נגב והביא כבוד לנו ולאזור כולו. יישר כוחך – גאוותנו עליך!

ובבית היהודי שמחה וששון.. הכוונה למנות שחקן רכש חדש ונוצץ גרם למתפקדים לחשוש, שאולי מדובר בעוד אקזיט של היו"ר..

יורט קימלמן

שצורי השבת

השבת מתארח אצלנו חוקר התלמוד הירושלמי מר ראובן קמפניינו והוא ייתן שני שיעורים.

בערב לאחר ערבית של שבת: 'מי היכה את ר' טרפון בלילה בפרדס'.

בבוקר לאחר תפילת מוסף (במקום פ"ש): 'בין בבל לארץ ישראל' – עיבור שנה בבבל.

הציבור מוזמן!

סלצית ופני

13 זימון לבית הדין !!!

בשעה טובה ומבורכת, חלקת תפוחי האדמה וחלקת הגזר בקו 4 (מאחורי סיפן) הבשילו, ואנו מתרגשים לצאת בשליחות בית הדין לשדה ולאסוף את התוצרת הקדושה בקדושת שביעית.

ביום רביעי, ט"ו בשבט, 4.2.15 בשעה 15:00, יצאו אי"ה ילדי וילדות גן דקל, הבתים הכוללים, המפ"ל, חטיבת הביניים ובנות הנוער אל השטח, לאסוף את התפודים והגזרים אשר ימתינו על הקרקע.

כל יד פנויה תצלח למשימה, העבודה לא קשה אולי קצת בוץ ...

מוזמנים להצטרף ליציאה לשדה לאיסוף גזר ותפ"א, גברים, נשים ילדים וילדות בכל הגילאים.

נקודת מפגש: בשער שדות בשעה 15:00

בשעה 16:00 ניפגש כולנו (הורים וילדים וכל הציבור) על הדשא שליד המועדון לחבר, שם נחלק את התוצרת שנאספה לשקיות, נעטר דפי הוראות, נכתוב ברכות ונארוז עבור משפחות נזקקות.

בואו בשמחה למשימה של ברכה!

13 נאות שמיטה קהילתית / וצדת תרבות

צף הילד הרך

אני רוצה לשתף אתכם במה שמתרחש במערכת הגיל הרך.

- שנת הלימודים תשע"ה החלה לפני מספר חודשים אחרי חופשת הקיץ הלא פשוטה שעברנו ומאוד חיכינו לחזור לשגרה הברוכה.

מערכת הגיל הרך בקיבוץ מונה כרגע, ב"ה, 107 ילדים מגילאי לידה עד 6. 98% מהילדים מתגוררים בסעד. בתי הילדים הומים ונשמעים בהם קולות של שירה, משחק וצהלה. גננות ומחנכות הגיל הרך עובדות עם הילדים במסירות וניתן לראות את העשייה רבת התכנים בתוך הבתים ובחצרות, בשבילים, בטיולים ובמתקני המשחקים.

פתחנו שנה זו עם 5 בתי ילדים: גן בוגר דקל המונה 32 ילדים, גן צעיר רימון המונה 23 ילדים, גן גפן ובו 18 ילדים, פעוטון כלנית ובו 19 פעוטות ובית התינוקות צבעוני שבו 18 תינוקות, ובע"ה לאחר פסח נפתח כמו בשנים הקודמות את סניף בית התינוקות. המערכת הגדולה שלנו מבטאת את הברכה שבקהילת סעד.

- חלק משמחת הקהילה הזאת היא תרומתם של אנשים משמעותיים במערכת. מידי שבוע אנו מקבלים את **השיעורים המוזיקליים של כרמלה**. ההורים, הצוות והילדים נהנים מהרחבת הנושא ע"י שליחת השירים הנלמדים והמוזיקה לבתי המשפחות במייל, הבאת קונצרטים לגנים הבוגרים וארגון השיעורים לילדים עם כלים וחומרים יצירתיים.
- לשמחתנו הרבה גם קיימת בקיבוץ **פינת חי** נחמדת, בה רחלי ורוני, צוות מקצועי ומיומן, מקבל כל גן פעם בשלושה שבועות, והילדים שמחים ומתרגשים לגלות את פלאי העולם.
- לאחר 28 שנים של עבודה מסורה, יציבה ומקצועית, **מלי קסט** מסיימת את תפקידה כספרנית במערכת הגיל הרך שלנו. במשך שנים אלו בדרכה הצנועה הקנתה ערכים לאהבת הספר בקרב הילדים והמחנכות. דאגה לרכישת ספרים המותאמים לגיל הרך, הציגה ותווכה את הספרים, השתתפה ביחד עם הצוות בהשתלמויות ובדריכות רבה לוותה את הגננות בתוכנית השנתית ע"פ הנושאים הנלמדים. אנחנו נתגעגע ליחס החם והמחבק. אנו מאחלים לה הצלחה רבה בדרכה.
- משרד הגיל הרך עבר בשנים האחרונות מהגן הירוק (בו נמצאת הסדנא של מרים צרפתי) **לגן רימון הישן** בו מתקיימים חוגים לילדים, נוער ומבוגרים. לאחר שנה וחצי, באישור ובברכת מנהל הקהילה, לקחה על עצמה מערכת הגיל הרך לטפח את המקום ולמקסם את המשאב הזה. הגן עבר שיפוץ קל: סדר וניקיון, סגירת קיר המשרד, סיווד וצביעה, החלפת דלת הכניסה הראשית, החלפת רשתות קרועות, קניית ציוד למטבח ולשירותים ועוד. "גן רימון הישן" קיבל לא רק מתיחת פנים אלא גם הענקנו לו שם חדש: **"מרכז הגיל הרך"**.

מכאן והלאה בכוונתנו:

- (1) לשמור ולתחזק את הרכוש הקיים כדי לאפשר תנאים נוחים לכל המשתמשים.
- (2) לנהל בצורה יעילה את פעילות המקום כדי לפתח מקור הכנסה נוסף למערכת הגיל הרך, ע"י השכרת המקום לחוגים, אירועי תרבות קטנים, אירועים משפחתיים, סדנאות, מכירות, תערוכות, וכו'.
אני מזמינה את כל מי שמעוניין לבקר, להכיר או לשכור את המקום לאחת מהפעילויות שהוזכרו לעיל לימי חול או לשבתות מוזמן לפנות במהלך ימות השבוע בין השעות 08:00 – 16:00 במשרד בטלפון: 08-6800369
או לרננה יערי: 052-8780331 או לנייד שלי: 052-6356095.

- **צוות היגוי** לקראת סיום כתיבת מסמך העקרונות המסכם את הדיונים על המערכת והצגתו לכלל הציבור שתתקיים בקרוב.
- **הנהלת הגיל הרך** ממשיכה לעבוד במרץ ולאחרונה התקבלה החלטה על פתיחת המערכת במהלך ימי חול המועד פסח בצורה מצומצמת ע"פ רישום הילדים מראש. בערב חג ראשון ושני המערכת תהיה סגורה.
- ביום שישי בתאריך 13.3.15 נקיים קורס במשך 3 שעות של ע"ר והחייאה בסיסית הורי המערכת וכל החברים שמעוניינים להירשם, מוזמנים ליצור קשר איתי. עלות הקורס בהרשמה מוקדמת עד חודש מראש – 40 ₪. לאחר מכן העלות תהיה 60 ₪.

"כי האדם עץ השדה" כך נאמר במקורות

זו עובדה הכרחית להמשך הדורות.

אני מאחלת לכם שתמשיכו להצמיח את ביתכם בבריאות, כבוד ואהבה.

בברכת חג שמח ופורח,

אירי פאד – רכזת ה"א"ה הרק

לקראת ט"ו בשבט

"דרך התזונה לבריאות"

מפגש חוויתי המשלב הרצאה וסדנא בנושא תזונה והקשר לבריאות, עקרונות לאכילה נכונה, מניעת השמנה, צרופי מזון, תחליפי מזון ועוד.

בחלק של הסדנא נטעם ונלמד הכנת תחליפים- חלב, שוקולד, גבינה, שניצל טבעוני, ועוד.. הסדנא מועברת ע"י גליה דיין משובה, מנחת סדנאות בישול בריא, בעלת מאפייה ביתית ללחמי שאור, ועוסקת בתחום הבישול הבריא מזה 15 שנה.

יום ראשון י"ב בשבט 1.2 בשעה 20:45 במועדון לחבר

1. תרבות

על סבי יוסף הכהן בלס ז"ל שהיה ממייסדי הרצליה

מאת: אחת בלס

בנובמבר 1924 הוקמה המושבה הרצליה, ובמלאת 90 שנה לייסוד המושבה החליטה העירייה לציין שנה זו בפעילות של הנצחה וחגיגות. ראש העיר מר משה פדלון החליט להנציח את זכרו של סבי, יוסף הכהן בלס ז"ל שהיה בין מייסדי הרצליה בבית כנסת שנקרא "בית יוסף" בשכונת נווה ישראל, בנר ראשון של חנוכה התקיים טכס הסרת הלוט מעל שלט הנצחת שמו של סבי.

בטקס נשאו דברים ראש העיר מר פדלון שבצעירותו התפלל בבית כנסת זה, ואנוכי בשם המשפחה והרי הם לפניכם: כבוד ראש העיר מר משה פדלון, ציבור יקר ונכבד, משפחתי היקרה, כנציג המשפחה אני עומד נרגש בפניכם בבית הכנסת "בית יוסף", כאשר עולה לפני דמותו של סבנו ז"ל, ר' יוסף הכהן בלס, אדם חרוץ וחביב שרוב זמנו היה עוסק בצרכי ציבור באמונה, אב טיפוס של איש ציבור שהתמסר במיוחד למען ערכי התורה ומצוותיה ולמען ארץ ישראל. אדם יקר ורב פעלים. סבא יוסף נולד בשנת 1891 בפולין בעיר גרבוולין, לאחר כמה שנים עבר לוורשה הבירה עד עלייתו ארצה. משחר ילדותו, היה פעיל ציוני ועשה נפשות לעליה לארץ ישראל. עוד כשהיה בפולין – רכש חלקת אדמה בבני ברק והתכוון לעבוד את האדמה ובכך לשלב "תורה ועבודה". כשהגיע בסוף שנת 1923 לבני-ברק ונוכח כי האדמה שרכש אינה טובה לחקלאות, התלבט לגבי המשך ישיבתו בבני ברק. באותה עת, פגש סבא את שמעון זאב לוי ששמעו זאב לוי שערך בראש "קהילת-ציון" שעלתה מארה"ב כדי ליישב את הרצליה, המושבה החדשה בשרון. שמעון זאב לוי ניסה לשכנעו להתיישב בהרצליה. סבא יוסף החליט לשאול בעצת הרב קוק שהיה הרב הראשי לארץ ישראל באותה תקופה ועלה אליו לירושלים כדי לקבל החלטה: האם כדאי לו כאדם דתי, להתיישב בכל זאת בבני-ברק או להתיישב בהרצליה שבה האדמה טובה לחקלאות. הרב קוק בחוכמתו, שכנע את סבא יוסף להשתקע בהרצליה ולהקים בה את התשתית הדתית. וכך עשה. בשנת 1924, שנת הקמתה של הרצליה, הגיע אליה ר' יוסף והיה בין מתיישביה הראשונים. סבא נטע פרדס גדול ובנה בית בו הקצה חדר ששימש כבית כנסת זמני. הוא נבחר כנציג הדתיים בוועד המושבה, לאחר מכן נבחר להיות ראש המועצה הדתית הראשון במושבה וסגנם של כל ראשי העיר. כראש המועצה הדתית שימש כ-40 שנה והקים את התשתית הדתית במושבה שכללה בתי כנסת, מקוואות, בתי-ספר דתיים: הדתי והחרדי, בנק מזרחי, היה בין מקימי בית האבות ברחוב הרב קוק ויו"ר הנהלתו למעלה מ-20 שנה. במשך שנים רבות שימש גם כראש לשכת הסעד ועזר רבות לנזקקים. נוסף לכך, שימש בתפקידים ציבוריים: יו"ר ועדת העלייה המקומית, חבר בוועדת החינוך, יו"ר ועדת הבחירות לאסיפה המכוננת באזור השרון, חבר הנהלת בית הכנסת הגדול ועוד, בשנת 1925- בנו סבי וסבתי את בית המלון הראשון בשרון שנקרא "קריית-הרצל". הייתה זו אכסניה חמימה שנשבה בה אווירה ציונית וחלוצית עבור עוברי דרך שנוהל ע"י סבתי ז"ל. איש רב פעלים היה סבא, איש ציבור בעל עקרונות שהתהלך בנועם עם כולם: דתיים וחילוניים, בני עדות המזרח ואשכנזים כאחד. איש חסיד שהדת והציונות כרוכות אצלו יחד ותמיד השתדל ללמד זכות על כל אדם. כנאמן לתפקידו היה ר' יוסף מכתת את רגליו לבתי הכנסת המפוזרים בעיר ופוקד מידי שבת בית כנסת אחר. נאמר בפרקי אבות: "איזהו מכובד – המכבד את הבריות". ור' יוסף זכה להוקרה מרובה. סבא היה בקיא בכל הנוסחים של התפילות של כל העדות. אנשי שכונת "נווה-ישראל", השכונה בה אתם גרים, העריכוהו מאד והחליטו לכבדו בדרך של הענקת שם לבית הכנסת שלהם "בית-יוסף" כאות הוקרה וכבוד לאיש היקר שסייע להם רבות והסתכל עליהם תמיד בגובה העיניים כשתמיד חיוך נסוך על פניו. בית הכנסת נוסד ב-ה' אייר תשט"ז, כ-20 שנה לפני פטירתו של סבא ב-ד' חשוון תשל"ז (1976).

היום אנו מסירים את הלוט, ביוזמת ובמעמד ראש העיר מר פדלון, מעל השלט המכובד המספר בקצרה מי היה האיש שעל שמו נקרא בית-הכנסת שלכם. למען ידעו הדורות הבאים כמה תרם במעשיו לתושבי העיר בכלל ולשכונה בפרט. אני גאה להיות נכדו הבכור, יהי זכרו ברוך !!!

הקשר לסעד: כאשר חברי קיבוץ סעד (שנקראו אז קבוצת עלומים) היו בהרצליה, חלקם עבדו בפרדס "בלס" שנוהל ע"י אבי ז"ל.

וקצת פוליטיקה...: ואם בבחירות עסקינן סבא היה איש "מזרחי" ועד לאיחוד עם "הפועל המזרחי", עמד בראש המזרחי בהרצליה. אני זוכר שעזרתי לו בבחירות כשהייתי ביסודי, והוא זכה לייצוג במועצה.



פלא-פון

על הפלא הקטן שלי החלטתי לספר בעצמי.

זה קרה ביום שישי לפני בדיוק שבועיים, בשלהי הגשמים.

בשעה 9:15 – הייתי בשיעור תלמוד בתוך אחת מכתות החטיבה בבית הספר. חלק מהתלמידים לא הבינו למה מצוות השבת אבידה מקבלת מקום כ"כ משמעותי בתורה, למה בכלל להשיב אבידה? ממקום מושבי החם והנעים קלטתי כמה תלמידים שלא ממש התעניינו בנושא הנידון. האמת, גם אני לא.

בשעה 12:42 – יצאתי משערי בית הספר בסוף עוד יום עבודה, קצר אך מרוכז, לכיוון חניית הרכבים. (מכיוון חברת הנוער). עליתי על האוטו.

בשלב הזה אבדו עקבותיי! איבדתי את ההכרה (כנראה) ואת הזיכרון, אינני יודע מה קרה איתי.

בחוף קר, רטוב, בוצי ולא נעים. מה יעלה בגורלי? מה יעלה בגורל כל הזיכרונות והקשרים שאני אוצר בתוכי?

היכן ביליתי את השבת? יום ראשון? אינני יודע.

פתאום, יד טובה, עלומה, משתה אותי ממצולות הייאוש והבדידות והחזירה אותי לתיבת הדואר של בעלי.

אני אסיר תודה! ומבין, יותר מאשר בעבר, כמה יקרה וחשובה היא מצוות השבת אבידה.

בהערכה

המכשיר הנ"ל fe יצחק פלומי

(עד יצחק פלומי פתוחות...)

טיול חברים

הפעם טיול דרומה לאזור שדה בוקר, מצפה רמון.
הטיול יתקיים בימים ג-ד י"ט-כ' אדר (11.3-10), בהדרכת נדב אליאור.

פרוט המסלול:

רביבים, פארק גולדה, שדה בוקר, עין עובדת, פריחה בבורות לוף, מצפה רמון, מכתש רמון.
הלינה – בב"ס שדה שדה בוקר.
עלות משוערת כ-500-600 ₪ למשתתף.
הרשמה ע"ג לוח המודעות.

לפרטים – לפנות למרית תמיר

תערוכה

במשך חודש פברואר תציג ניילי סלנט תערוכה מצוירה
בלובי "מועדון יחדיו" בשער הנגב (ליד בריכת השחייה).

כולס מוזאניס



הודעה חשובה מוועדת רכב

- ברכבי רנו פלואנס החדשים שבסידור הרכב, הגלגל הרזרבי הוא במידה שונה מגלגלי הרכב הקבועים העשויים מגנזיום.
- השימוש בגלגל הרזרבי נועד רק לנסיעה קצרה בשעת חירום עד להחזרת הגלגל הקבוע ברכב.
- במידה ונתקלת בפנצ'ר, אין להחזיר את הרכב לסידור בטרם תוקנה התקלה והגלגל המקורי הושב למקומו.

אז מה עושים כשיש פנצ'ר ברכבי הסידור?

- אם התקלה מחוץ לקיבוץ – יש להגיע למתקן מוסמך שיתקן את הגלגל המקורי ויחזיר אותו למקומו.
- אם התקלה בשטח הקיבוץ – אין להזיז את הרכב ממקומו או להחליף לגלגל רזרבי, יש להתקשר:

בשעות העבודה: לאבי מנהל המוסך - 0523934668

מחוץ לשעות העבודה: לשעיה לב - 0523934621

ברשותם גלגלים מתאימים והם יגיעו להחליף במקום את הגלגל הפגום כך שהרכב יהיה כשיר לנסיעה מיידית.

נבטים – יעץ לאת הצלחה

שנת השמיטה בעיצומה, נטיעות לא יהיו בט"ו בשבט הזה אך ניתן ליהנות מגידולים צמחיים מסוג אחר: נבטים. מזון בריא, עשיר, טעים וקל במיוחד להכנה. מוזמנים לקרוא ולהתנסות בעצמכם.

למה להנביט?

הנבטים הם קטניות, זרעים או גרעינים שהוציאו שורש, גבעול או עלים. נבטים הם מהמקורות הטובים ביותר למינרלים, ויטמינים וחלבונים. כמות הוויטמינים שבזרע גדלה בהנבטה בעשרות עד מאות אחוזים. בתהליך ההנבטה של חיטה, למשל, תוכפל כמות הויטמין E פי שלושה, וחלק מוויטמיני ה-B יוכפלו פי שישה.

המינרלים (בייחוד הברזל, הסידן והאבץ) וכן החלבון המצוי בשפע בזרעים ובקטניות - הופכים הרבה יותר זמינים לגוף. כך שבעזרת הנבטה אנו הופכים את המזון שלנו לאיכותי ביותר ולעשיר ומזין ברמות גבוהות.

נבטים מומלצים מאד לצריכה שגרתית בתזונה שלנו, בייחוד עבור צמחוניים, היות והם מכילים כמויות מרובות יחסית של חלבון באיכות גבוהה ובזמינות טובה, הנחוץ מאד לתחזוקת הגוף.

מה להנביט?

ניתן להנביט למעשה את כל סוגי הזרעים ובלבד שיהיו שלמים. המלצתי היא לבחור בזרעים קלי נביטה: עדשים ירוקות, עדשים שחורות, שעועית מש (ירוקה או אדומה), זרעי דלעת, זרעי חמנייה, חיטה, סויה ואף זרעי חילבה. שימו לב - עדשים כתומות או אפונה יבשה, המשווקים לרוב חצויים, לא ניתן להנביט (אך אפשר להשרות אותם לשעה-שעתיים ובאופן זה להגביר את זמינות החלבון והמינרלים גם בהם).

איך להנביט?

בניגוד למיתוס שהנבטה היא תהליך מסובך הדורש זמן והשקעה, מדובר בתהליך פשוט של מספר דקות ביום:

1. לוקחים חופן של זרעים או קטניות מסוג אחד ושוטפים היטב בזרם מים קרים.
2. משרים את הזרעים או הקטניות בקערת מים למשך 8-12 שעות, לפחות.
3. מעבירים למסננת, שוטפים היטב, מכסים ומניחים מעל לכלי להוצאת עודפי הנוזלים. את הכלי יש להניח במקום מוצל וקריר (בקיץ ניתן אף להניח במקרר).
4. חוזרים על תהליך הרטבת הזרעים/קטניות פעמיים עד שלוש פעמים ביום, עד שיוצא שורשון קטן ונחמד. למעשה בשלב זה אפשר לומר שכבר יש לכם נבטטים מוכנים לאכילה. אבל אפשר להמשיך ולהנביט במשך יום או יומיים נוספים כשמדובר בקטניות הקטנות ובזרעים קטנים אחרים. גרגרי חומס, שעועית, פול וסויה לא כדאי לנסות להנביט מעבר ליום-יומיים עקב הקושי בהנבטתם.
5. את הנבטים המוכנים ניתן לשמור בכלי סגור במקרר מספר ימים.

מה עושים עם הנבטים?

זרעים קטנים, כגון זרעי מש, עדשים, חילבה ואספסת (שממנה מכינים נבטי אלפלפא) מתאימים לאכילה גם ללא בישול ולשלבם בסלט או בתבשיל מוקפץ. מומלץ מאד להציע אותם כנשנוש גם לילדים.

קטניות כגון חומס, סויה ושעועית יצטרכו בישול לאחר הנבטה בכל מקרה - אלא שזמן הבישול מתקצר מאוד - 15-30 דקות. אפשר לעבוד עם הקטניות המונבטות כפי שעובדים עם קטניות רגילות, ולהכין למשל מגידרה עם עדשים מונבטות, מרק לקוסקוס עם חומס מונבט או להוסיף את הקטניות המונבטות לחמין.

כמה הערות חשובות:

- בימי הקיץ או בימים שבהם נעדרים מהבית לשעות רבות מומלץ להעביר את הכלי למקרר למניעת קלקול וריקבון של הנבטים.
- לא כדאי להנביט כמות גדולה של זרעים היות והם עלולים להירקב בכלי ההנבטה.
- ישנם כלים יעודיים להנבטה, ביניהם מנבטות מחומרים שונים. כלי נוח להנבטה יסייע לכם להנביט בכיף וליהנות מנבטים כל הזמן (אפשר להתייעץ איתי בנוגע לכלים מומלצים).
- ניתן להקפיא קטניות שהושרו ועברו את התהליך. נבטים עם שורשון אין להקפיא.
- ישנם הסובלים מתחושת כבדות ונפיחות לאחר אכילת קטניות. השריה והנבטה מסייעות גם בעיכול ומפחיתות תחושות אלו.

שחר סמיט

בברכת ט"ו בשבט שמח ולבריאות!

ייצוף וטיפול בתזונה אינטגרטיבית ו3מחי מרפא



איונת ולאהרלה לוי ולכל המשפחה

מלף טוב להולדת הנכדה

בת לאיילת ואיזחק לוי



אנורית ולדוד פולק ולכל המשפחה המורחבת

מלף טוב להולדת הבן

שתזכו להרבה שמחה ונחת!



לאור בוקרובסקי

מלף טוב לבר המצווה

אקרון ולאודי אצדינה ואיוסי אריפולד ולכל המשפחה

שתזכו להרבה נחת ואושר

