



פרשת במדבר – חג השבועות

מגילת רות היא אידיליה מופלאה שזורה בחוטי חן וחסד, הפועלת על נפש הקורא בקסמי השלוח הגדולה הנסוכה עליה. ועל שם מי נקרא ספר חמד זה? ..
על שם נערה מואביה, בת העם השנוא על ישראל: "לא יבוא מואבי בקהל ה'".
לפי חז"ל היתה רות בתו של עגלון מלך מואב שהציק לישראל שנים רבות, ודוקא אותה יעדה ההשגחה העליונה להיות האם של שושלת בית דוד.
מדוע?

רות מסמלת את האידיאל של אהבה ונאמנות, של מסירות ושל דבקות במתים ובחיים. אבותינו שהתרשמו מאישיותה יוצאת הדופן, קיבלו אותה בלבביות אל חיק האומה כאחת האימהות: "יתן ה' את האשה הבאה אל ביתך כרחל וכלאה אשר בנו שתיהן את בית ישראל".

רחל ולאה אמהות בית ישראל, ורות האם של מלכות בית דוד.

(מתוך: ממעין האגדה א. ארזי)



פרשת שבוע – הרב ארי שיעור שבת אחה"צ 18.00: תמי דרור

שבת במדבר		ימי החול	
הדלקת נרות	19:15	זמן תפילין/טלית	04:40-04:43
מנחה	14:00	שחרית	06:00
שיעור הלכה אקטואלית		שחרית ב' (בביה"ס)	08:20
שחרית א'	06:45		
שחרית ב'	08:30	סוף זמן ק"ש	09:09-09:09
מנחה	13:30	מנחה א' (בחד"א)	13:15
מנחה (בני-עקיבא)	14:00	מנחה משניות וערבית	19:25
לימוד "דור לדור"	17:10	שקיעה	19:35-19:39
צאת השבת	20:12	ערבית	20:10

אחות תורנית שבת וחג – חגית קאופמן



שבת
שלום

פרשת במדבר

השבת פרשת במדבר מגיעים אנו לסיומה של ספירה – ספירת העומר! מלכות שבמלכות, המלכות שבשמיים והמלכות שבארץ. מסיימים ספירה ופותחים בספירה של עם ישראל הנמצא במדבר. שילוב שניהם הוא יסוד האחדות.

בעת האחרונה אנו שומעים על יוזמות רבות שמטרתן לקרב לבבות, לפתח הידברות בין חלקי הציבור ולהעמיק את אחדות העם. אך ככל שמתרבות היוזמות הללו, כן גובר הקיטוב ומתעצם השסע בין חלקי האוכלוסייה. הסיבה לכך היא, שאכן אנחנו חברה במאבק. אם פעם שלטה כאן תרבות אחת וכל השאר קיבלו לכל היותר מעמד של מיעוט נסבל, עתה מתעוררים כל הכוחות הללו ושואפים לטבוע את חותמם על פני החברה. השאלה היא אם אפשר לייצב בסיס שיחזיק את כולנו גם בעיצומו של המאבק הזה? התשובה היא כן. הבסיס הוא היותנו יהודים! אם כולנו נבין ונחוש שהדבק המלכד את כל בני העם היהודי חזק יותר מהמפריד נישאר עם אחד ומאוחד. כל יהודי נשאר מחובר בטבורו לברית הנצחית שכרת הקב"ה עם העם היהודי במעמד הר סיני. זה הבסיס שמאחד את כל בני העם היהודי. זה הדבר הגדול שהתחולל במעמד הר סיני – הבחירה שבחר בנו הקב"ה מכל עם ולשון, בחירה שיצרה ברית בלתי ניתנת לערעור בין עם ישראל לבין הקב"ה. הברית הזאת היא יסוד אחדותנו והיא יסוד כוחנו.

המצווה הראשונה בחומש "במדבר" היא לספור את בני ישראל: שאו את ראש כל עדת בני ישראל". על שם מצווה זו מכונה ספר במדבר כולו "חומש הפקודים".

מניין של חפצים אינו משקף את תוכנם, להיפך, במניין אין מתחשבים בתכונתו ומעלתו של כל פרט וכל אחד שווה אחד. המניין מבטא איפוא רק את הכמות, הצד החיצוני של הדברים. גם בפרשתנו, בציווי למנות את בני ישראל, אין שום התייחסות לדרגתו ולכשרונותיו של כל אחד ואחד.

אם כן מדוע מעניקה התורה חשיבות כה רבה למניין עד שכל הספר נקרא "חומש הפקודים"?

אחד ההסברים לכך הוא הכלל "דבר שבמניין לא בטל" כלומר, פרטים שסופרים אותם אינם מתבטלים. מכאן שעל ידי המניין מעניקים לדבר חשיבות וקיום. אולם עדיין אין זה הסבר מספק, שכן המניין רק מעיד על חשיבותם של הדברים – מעלה שהייתה בהם קודם לכן – ויש צורך בביאור מעלתו של המניין עצמו, שלכאורה אינו אלא דבר חיצוני.

יש לומר, שעצם העובדה שהמניין חושף את חשיבותו של דבר מוכיחה שאף פעולת הספירה עצמה היא בעלת חשיבות. יש קשר הדוק בין הכמות לאיכות. הכמות עצמה גורמת ליצירת איכות טובה יותר. לכן עצם המניין, שמבטא את הכמות, מחולל חשיבות גם באיכות הדבר.

דוגמא לכמות ההופכת לאיכות היא מניין. אין שום חשיבות לאיכותם של האנשים המצטרפים למניין, ברגע שמצטרפים עשרה מישראל מתחוללת איכות אחרת.

וכמו שקראנו אך בשבת שעברה (ויקרא כ"ו 8) "ורדפו מכם חמישה מאה ומאה מכם רבבה ירדפו" ועל פי חשבון פשוט אם חמישה רודפים מאה אזי שמאה ירדפו אלפיים ולא רבבה. אלא שהכמות מעלה את האיכות ביחס אחר. כך מצאנו גם במתן תורה, שניתנה דווקא לשישים ריבוא מישראל, אילו היה חסר אחד מהמספר הזה ולו הפחות שבפחותים, לא הייתה ניתנת התורה אפילו לגדול שבגדולים.

נאמר על בני ישראל במעמד הר סיני "ויוחן שם ישראל נגד ההר" ופרש רש"י "כאיש אחד בלב אחד". "במדבר סיני" שווה בגימטרייה 378 כמניין "בשלום" השלום והאחדות היו הכנה לקבלת התורה. כשעם ישראל מאוחד ומלוכד גם "הר" לא יעמוד בדרכו.

רא' אהרן'

שבת שלום וחג שמח!!!

חודש סיון אלה אזכרה..



(תשמ"ו)	יום פטירתה של פרידה אייזנשטט ז"ל - אמם של לאה גיטמן ואיציק ברזלי
(תשכ"ו)	יום פטירתו של חברנו יעקב גיטמן ז"ל
(תשמ"ט)	יום פטירתו של בננו רז גולן ז"ל
(תשמ"ט)	יום פטירתה של גיזלה קסט ז"ל אמו של ישראל קסט
(תשל"א)	יום פטירתו של חברנו אלי לוי ז"ל
(תשס"ה)	יום פטירתו של חברנו עזרא שטיינמץ ז"ל
(תשס"ו)	יום פטירתו של חברנו אברהם (אייבי) כהן ז"ל

לכל בית סעד

תודה מקרב לב על הטיפול המסור בנו ובמשפחותינו במהלך ימי השבעה על אמא.
תודה על הטיפול בכל הסידורים הכרוכים בלוויה, על הדאגה למניין, לארוחות, לניקוי הבית ואפילו לחיבור לאינטרנט. החיבוק הגדול של בית סעד חימם את ליבנו – ועל כך הערכתנו ותודתנו.
יהי רצון שניפגש בשמחות.

ברוכה ושלום

צדכונים מצוות שמיטה קהילתית

מבצע **נְעֻשָׁה בְּמִטָּה** מסתיים לו, ואנחנו מקווים שנהניתם מהלימוד עצמו ומהפעילויות השונות במהלכו. אם מי מכם עדיין לא סיימה את המסכת שלו/ה, אנא נצלו את השבת לצורך כך.
סיום חגיגי ייערך בערב החג, כחלק מליל הלימוד הקהילתי, וכ-ו-ל-ם מוזמנות/ים להשתתף, כמובן.

אנחנו מבקשים להודות לכל מי שנטלו חלק בסעודה השלישית לכבוד ירושלים- מי שעזרו מאחורי הקלעים בארגונים למיניהם, מי ששיתפו בסיפור או תובנה ירושלמיים, מי שהכינו מעדנים, מי ששרו, מי שהקשיבו. ביחד קיימנו את תוארה של ירושלים- "עיר שעושה את ישראל חברים". תודה!

נכנסנו לשליש האחרון של שנת השמיטה, ואנחנו מקווים להמשיך בפעילויות השמיטה הקהילתית במרץ, למרות האירועים המרובים הצפויים לנו לקראת סיום שנת הלימודים. רעיונות מתקבלים תמיד בברכה בטלפון או בדוא"ל: shmita.saad@gmail.com

- קצת הזנחנו את השמיטון... מזכירים שזהו מוצר וירטואלי בכלבו, אשר כל הכנסותיו מועברות אל ארגון 'חסד אמיתי' ומתורגמות כמצרכים לנוקמים.
- שבת קהילתית תתקיים, אי"ה, בשבת יום ההולדת של סעד, בפרשת בלק. רשמו ביומנים!

בשבת - אחה"צ, ארגן לנו 'צוות שמיטה קהילתית' מפגש קהילתי מאחד ומגבש לקראת יום ירושלים שחל באותו הערב. הקהל הרב שזרם על השבילים, צעד לכיוון חדר האוכל ובידיו קערות וסירים מלאים בכל טוב, היטיבה לתאר אילנה גינזברג: "כמו בסצנת הסעודות המשותפות בסדרה 'סרוגים'...". השולחנות שנערכו מראש, קיבלו תגבורת רצינית וכולנו נהנינו מסעודה שלישית מפנקת ומגוונת. לאחר מכן, התיישבנו בשורות בחצי הגורן ושרנו בצוותא משירי ירושלים בהנחייתו של אלי קראוס על פי השירונים שחולקו מבעוד מועד. בין לבין שיתפו אותנו החברים: סלעית לזר, רחל אבירם, טוביה אלברט, בני גינזברג, צביקה פורגס, שרה רבלין.. בחוויות ירושלמיות אישיות החל מתקופת שלטונם של הבריטים ועד ימינו אנו, ובכך העמיקו לנו את החוויה עוד יותר. בכל אותה העת הועסקו הזאטוטים על ידי צוות מיוחד בפעילות מרתקת שעסקה בענייני היום - נוסחה מנצחת להצלחת אירוע משפחתי-קהילתי. יישר כח למתכננים, למבצעים, לבשלנים ולסייענים.

במוצאי שבת - נערכה תפילה מוסיקאלית בליווי כלי נגינה וברוב עם. כמה מהמתפללים שנדבקו בהתלהבות שפשטה בקהל, נשארו לאחר התפילה ופצחו בריקודים סוערים זמן רב לאחר סיומה הרשמי.

ביום ראשון - יום ירושלים, הצטרפה קבוצת חברים לתפילה החגיגית מטעם בית הספר שנערכה בבית הכנסת המרכזי, וקולות השירה וקטעי ההלל הדהדו בכל רחבי הקיבוץ. בערב, ארחנו על הדשא שליד המועדון, מופע המשלב שירה ושיח מאת ההרכב: "פרשת דרכים". קודם המופע התכבדנו בקוגל ירושלמי אורגינאל שהגיע במיוחד מ..אשדוד וטעמו הולך לפניו. המופע שזרם, בא כשמן בעצמותינו ולא פלא, חברי ההרכב קיבוצניקים המבינים דבר או שניים בערבי תרבות, התאימו את התכנית לכבודה של ירושלים וקלעו בדיוק לטעמו של הקהל. האחד: חלילן מחונן, שתקן וצנוע, השני: זמר - מנחה עם גיטרה בידו, השלישי: מנעים בקולו ומלהטט בהגיגיו ושלושתם ביחד - הרכב מנצח. ושוב תודה לוועדת תרבות על הערב המוצלח.

באותו הערב חגגו תהילה וגאי (כך כותבים את שמו!) את נישואיהם, בחתונה שנערכה במשמר הנגב. חבריהם לכיתה וחברי הקיבוץ שהשתתפו אומרים ש: היה שם שמייח.. זה הזמן לעדכן את הציבור כי שמו של גאי נגזר מראשי התיבות של: גור אריה יהודה.

ביום שני - התקיימה אזכרה במלאת שנה למותו של חברנו זאב גינגי רויך ז"ל ועשור לעודד-עודי בנו ז"ל. שמענו שיעור במשניות מפי חנן ערמוני חתנו של גינגי, דברי זיכרון מפיה של הילה בתו והרצאה מרתקת אותה העביר מוישקו בנו. ההרצאה נסובה על הרצינות שבבדיחה. כהרצאה אקדמית-רצינית היא כללה פן היסטורי ופסיכולוגי ופנים רבות נוספות המתובלות בבדיחות מגוונות. לצערנו, בעקבות אילוצי הזמן, נאלץ מוישקו לקצר את הרצאתו המרתקת שהתאימה מאד לאופיו של גינגי והנציחה אותו כראוי. דיווחה: שושנה עברון.

ביום שלישי - ציינו שלושים לפטירתה של חברתנו חנה גולדשמידט ז"ל בעלייה לקברה ובהתכנסות לזכרה במועדון לחבר. לאחר שיעורו של הרב ארי ודבריה המרגשים של נכדתה - מיכל שליסלברג, פתחו לנו אנשי המקצוע - ניתאי אליאש המשמש כמנכ"ל מרכז רמת גן לחולי אלצהיימר וד"ר איילת דסה - תרפיסטית במוזיקה שם, צוהר לעולמם של אלו המטופלים על ידם. ד"ר דסה הדגישה שלהבדיל מהפן הקוגניטיבי היוצר בעיות בתקשורת בין החולים ולבין סביבתם ומוביל לתסכול, הפן הרגשי נשאר מפותח ומהווה ערוץ תקשורת מעודד בקשר עם החולים. הזכרונות הרגשיים החזקים ביותר המוטמעים באדם ובאים לביטוי אצל חולי הדמנציה-אלצהיימר, הם מתקופת גיל הנעורים - 'בית אבא'. השירים ששמענו שוב ושוב בגיל העשרה, הם אלו שיישאר איתנו לעד גם לאחר פגיעה משמעותית בזיכרון בגיל מבוגר. כל המנון, שיר מכוון או להיט שאהבנו בגיל הנעורים,

נצרב לנו ב'הארד דיסק' ובוקע ממנו מאוחר יותר כקרן אור. "שיר המעלות", "אנו אנו הפלמ"ח" או "ירושלים של זהב" - יכולים לשמש כערוך תקשורת מצוין עם חולי הדמנציה בזמנים קשים.

ביום רביעי - אחה"צ, התכנסו ילדי הבתים הכוללים והמפ"ל לטקס חוויתי לקראת חג מתן תורה. בהמשך לטקס "מעמד הר סיני" שנערך בשנה שעברה בשעות הבוקר המוקדמות ובחיבור ללימוד המשניות ממסכת "אבות" שלמדו הילדים בשבועות האחרונים - עברו הילדים והוריהם בתחנות שונות עפ"י המשנה: "משה קיבל תורה מסיני". את משה הציג הרב ארי שהעביר את לוחות הברית בגבעה ליד סייפן, משם המשיכו הילדים ל"הושע" (אלחנן גינזברג) ושם היו צריכים לסדר פאזל של השבטים ונחלותיהם. משם המשיכו לזקנים (בית שקמה) וקשטו כרזה מדברי המשנה באבות: "הלומד מן הזקן למה הוא דומה" בסיום קישוט הכרזה, היא נתלתה על הקיר של בית שקמה. ה"נביאים" חיכו בפנית "קייבוס" ושם פגשו הילדים "נביא אמת ושקר" (יצחק שלומי) וביחד עברו לדשא שליד המועדון לחבר ל "אנשי כנסת הגדולה" שם היו הילדים צריכים לזהות את כל ראשי הממשלה והנשיאים מאז קום המדינה. הילדים קינחו את הארוע בשוקו ובלחמניה וצפייה בקליפ שצילמו הילדים על המשנה "כל ישראל יש להם חלק לעולם הבא". יישר כח ענק למדריכות שהפיקו בהשקעה רבה את הטקס הזה ותודה ליולי גרינפלד (אביה של הילה ברביץ) ששימש כנהג ומוביל הארוע. תודה מיוחדת לאריאל סאסי שדאג לאבטח את הכבישים בהם צעדו הילדים. דיווחה בזריזות ובמיומנות: אדווה בר עזר.

יורט קימלמן



מכתב לעמחה איילת אבן חיים, לאחר מפגש חוה"מ פסח

בפסח נפגשנו שוב, כמנהגנו בשנים האחרונות, והפעם במזכרת בתיה, לטייל ביחד, להתעדכן ביחד, ולזכור ביחד... במיוחד לזכור, המון לזכור... זוכרים את החוויות שעברנו יחד, את הקשיים והכיופים בגני הילדים, בבתים הכוללים ובבית ה"רכבת". את המטפלות שבאו והלכו (יחד עם המטפלת שתמיד נשארה...) את בתי הספר בסעד וביבנה, את המורים והמורות, וכל החברים שנוספו עם השנים. אבל, בעיקר, בעיקר זוכרים את אלה שאינם. זוכרים את נתן עברון שכבר 37 שנים אינו איתנו, אבל בכל טיול, בכל פרח ופרפר חוזר אלינו עם החיוך הנצחי. ותודה למשפחת עברון שתמיד שולחת נציגים לטיול, וזוכרת יחד איתנו. זוכרים את בני שלמון שמחלה קשה קטפה אותו מאיתנו, את השקט, את השלווה והביטחון שהשרה מסביב. זוכרים ומחבקים אתכם, כל אחד ואחד מכם, משפחות עברון ושלמון, שתמיד יישארו חלק מאיתנו- חלק ממשפחת "הילדים של יונה". תודה לכל העושים במלאכה, ללאה שללא ליאות מתחילה כבר בסוכות להזכיר לנו... תודה לאלי ורעיה שהינחו את הטיול, ופתחו את ליבם וביתם. תודה ליונה שממשיכה להיות המטפלת האהובה שלנו, ומצטרפת לטיולים ולזכרונות. תודה לכל מי שהגיע, הרווח שלכם ושלנו. בקשה שלוחה לכל מי שלא הגיע- בואו בשנה הבאה, אנחנו מתגעגעים!



מה בין צולת לבין תורה?

במדורי הבישול והאפייה הופיעו בימים האחרונים מתכונים עוגות גבינה, בלינצ'סים ושאר מעדני חלב לקראת חג השבועות. בשורות הבאות נתחקה אחר מקורות מנהג אכילת חלב ביום זה, בתקוה להוסיף טעם לעוגת הגבינה... טעמים רבים נאמרו למנהג, נעמוד על שלושה מהם:

א. על בסיס דברי שלמה המלך בשיר השירים 'דָּבַשׁ וְחָלֵב פָּתַח לְשׁוֹנְדֵי' (ד, יא) המשילו חז"ל את התורה לדבש וחלב. המתיקות והנועם הרוחניים המלווים את לימוד התורה מקבלים ביום זה ביטוי מעשי בדמות חלב ודבש. יש שנהגו שלא להסתפק באכילת מאכלי חלב בלבד אלא גם לטבול את פרוסת 'המוציא' בדבש, כמנהגינו בחגי תשרי (כלבו סימן נב; משנה ברורה סי' תצד, ס"ק יג). 'והערב נא ה' א-להינו את דברי תורתך בפינו'!

ב. כששבו בני ישראל לאהליהם, לאחר מתן תורה וקבלת תרי"ג מצוות, הם נתקלו במטבח טרף! עד עכשיו לא הפרידו בין כלי בשר לכלי חלב, ומרבית המאכלים שהיו בביתם נאסרו באכילה. מה עשו? הכנת בשר כרוכה בהכנות מרובות ובדרישות הלכתיות שהתחדשו לבני ישראל עם נתינת התורה (שחיטה כשרה, בדיקת הסכין, ניקור הגיד והחלב, מליחת הבשר וכו'), לכן הסתפקו באכילת מאכלי חלב שהכנתם פשוטה יותר. כזכר להתנהלות זו בימים ההם, אנו אוכלים מאכלי חלב בזמן הזה (משנה ברורה סי' תצד, ס"ק יב בשם גדול אחד). על פי נימוק זה מסמל המנהג את הנכונות והרצון שלנו לוותר על מנעמי החיים למען שמירת התורה.

ג. בזמן המקדש היו מקריבים ביום ט"ז בניסן את קרבן העומר (מהשעורה) ומתחילים לספור מ"ט ימים. ביום החמישים, חג השבועות, היו מקריבים את קרבן 'שתי הלחם' (מהחיטה). כשם שבליל פסח אנו מזכירים בקערת הסדר את קרבנות היום (זרוע – קרבן פסח, ביצה – קרבן חגיגה), נהגו לעשות זכר לקרבן 'שתי הלחם'. כיצד? לאחר ברכת 'המוציא' מתחילים את הסעודה עם מאכלי חלב, בהמשך הסעודה מחליפים את המפה והכלים וממשיכים את הארוחה במנה בשרית (לאחר שטיפת הפה). החלפה זו מחייבת להביא לשולחן לחם חדש, מכיוון שאי אפשר לאכול בארוחה בשרית לחם שנאכל ושהה על השולחן עם חלב (רמ"א או"ח סי' תצד, ג). כך אנו בוצעים שני לחמים, ומזכירים את הקרבן הייחודי שהיה קרב היום במקדש.

צדכון מוצאת תרבות

• סיורים למתחם שרונה:

סיור 1 – יום ראשון י"ג סיוון 31.5. סיור 2 – יום שני כ"א סיוון 8.6.

פרטים בהזמנות שחולקו בתאי דואר או במייל.

• חג המשק - יתקיים בתאריך י"ג תמוז 30.6 בשעות אחה"צ. ערב פרטים בהמשך.



”וחם עֲצַת תַּעֲשֶׂה לָּךְ בְּכֹרֵי קִצִּיר חֹטֵיט”

בשבועות היו מקריבים את שתי הלחם שהיו עשויות מחיטה, והן התירו הבאת קורבנות מקמח התבואה החדשה.

נספר קצת על הלחם שאנו אוכלים. ממה עשוי ואיזהו המומלץ ביותר?

מאז ומעולם היה הלחם בסיס התזונה האנושית, בשל יכולת השימור הגבוהה של הדגנים, כמות הפחמימות הרבה והערך התזונתי שבו. אלו אפשרו לאדם לחיות כמעט רק ”על הלחם לבדו”. היסטורית, הלחם הלבן, שנאפה מקמח לבן מנופה, נחשב ללחם של בני המעמד הגבוה ורק העשירים יכלו להרשות לעצמם מהלחם הנקי והטהור. לחם כהה, לעומת זאת, שויך לקטגוריה של בני המעמד הנמוך או למהגרים שאופיינו בעוני ובתנאי מחיה נחותים. המהפך התחולל רק בסביבות שנות השישים של המאה העשרים כאשר בעקבות מחקרים מדעיים הוכח כי לחם לבן, מקמח מנוקה, הינו חסר ערך תזונתי ואין בו הרכיבים החיוניים והמזינים הדרושים לגוף. קרנו של הלחם המלא עלתה והוא נחשב כיום כמזון בריאותי.

אז מהו לחם בריא ? ואיך נבדיל בין כל סוגי הלחמים הקיימים על המדף ?

ראשית יש להכיר את 3 מרכיביו העיקריים של גרעין החיטה:

- נבט החיטה - מהווה 2%-3% מהגרעין. עשיר בחלבון, שומן, מקור לוויטמין E ומינרלים שונים.
- קליפת הגרעין - מהווה בין 13%-17% מחלקי הגרעין, ומכילה ברובה סיבים תזונתיים בלתי מסיסים. בקליפה קיימת כמות יחסית גבוהה של ויטמינים מקבוצת B נוגדי חמצון ומינרלים.
- האנדוספרם - החלק הפנימי של הגרעין, מהווה 80%-85% מהגרעין. זהו החלק העיקרי המספק פחמימות וחלבון. חלקו העיקרי של האנדוספרם הוא העמילן (חומר תשמורת).

הקמח וטיבו נקבעים ע"פ הכמויות והיחסים של כל אחד מחלקי הגרעין המצויים בו.

קמח מלא (תקן ישראלי 46 לקמח חיטה): כשמו כן הוא, מכיל לפחות 90% מכלל רכיבי הגרעין: נבט חיטה, קליפה ואנדוספרם, ולכן ערכו התזונתי הוא הגבוה ביותר מבין כל הקמחים. קמח מלא מתקבל מטחינת גרעין החיטה (או כל דגן אחר) בשלמותו.

קמח כהה (אחיד): נטחן משכבת האנדוספרם, השכבה העמילנית העיקרית של גרעין החיטה, וכן מחלקים של גרעין החיטה הסמוכים לקליפת הגרעין. קמח זה מכיל כמויות קטנות יותר של סיבים תזונתיים ושאר רכיבים תזונתיים בהשוואה לקמח מלא.

קמח לבן: נטחן אך ורק משכבת האנדוספרם, השכבה העמילנית של גרעין החיטה, ואינו מכיל את נבט החיטה ואת קליפת הגרעין. קמח לבן הוא בעל תכולה גבוהה של עמילן וחלבון, וערכו התזונתי הוא הנמוך ביותר מבין כל הקמחים.

שנים כיום עשרות סוגי לחמים מקמחים שונים ובאיכויות שונות. אציין כאן 4 סוגים מומלצים בעלי ערכים תזונתיים גבוהים:

לחם שיפון מלא : לחם שנאפה מקמח שיפון. גרעיני השיפון נטחנים בשלמותם ומכילים ערכים תזונתיים רבים, סיבים, ויטמיני B, מנגן ומגנזיום ונוגדי חמצון. טעמו של הלחם חמצמץ יותר ומרקמו צפוף יותר מזה של לחם מקמח חיטה. מאופיין באינדקס גליקמי נמוך, כלומר שלאחר אכילתו תהיה הפרשת האינסולין מתונה. מומלץ לחולי סכרת ולאלו החפצים בשמירה על רמות מאוזנות של סוכר בדם. לקטגוריה זו משתייך

גם לחם הפומפריניקל המסורתי, העשוי קמח שיפון מלא עם גרעיני שיפון שלמים בתוספת של מחמצת. גם ללחם זה אינדקס גליקמי נמוך (לדוגמא: לחם פומפריניקל של "לחם הארץ").

לחם מחיטה טרום נבוטה: בלחמים אלו עוברים גרעיני החיטה תהליך ייחודי ומבוקר המביא אותם לתחילת נביטה ע"י השריה במים. כך נגרסים הגרעינים כשהם בשיא חיוניותם. בתהליך זה מתקבל מאפה בעל רמה גבוהה של סיבים תזונתיים, נוגדי חמצון, מינרלים וויטמינים. מחקרים מלמדים כי לקמח זה ערך תזונתי גבוה יותר מזה הקיים בקמח מטחינה רגילה. בלחמים אלו רמות גבוהות של ויטמינים B וחומצה פולית.

לחם מחמצת (שאור) : זהו הלחם המסורתי, כך נהגו להתפח לחמים בעבר, ובשל היתרונות הרבים של המחמצת חזר בשנים האחרונות השימוש בה בתעשיית הלחם ובקרב שוחרי בריאות במטבח הפרטי. הלחם מותפח בעזרת מחמצת המורכבת מקמח ומים בלבד ומושרית בתהליך ארוך וממושך. את המחמצת "מגדלים" בשלבים מובנים, ומקבלים שמרי בר, טבעיים, שמקורם באוויר ובקמח. המחמצת מוכנסת לעיסת הבצק וגורמת לתסיסה ולתפיחה. השימוש במחמצת מאריך את חיי המדף של הלחם וכן מעניק טעם אופייני חמצמץ ומרקם פריך, יציב ועדין.

ללחמי המחמצת יתרונות תזונתיים רבים: מחמצת מעלה את זמינות המינרלים בלחם (מגנזיום, ברזל ואבץ), מגבירה את פעילות נוגדי החמצון, מסייעת באיזון רמות הסוכר בדם, מגבירה את הפעילות הפרוביוטית בקיבה ובעלת השפעה מיטיבה על עיכול גלוטן.

לחם כוסמין : הכוסמין הוא דגן עתיק יומין; זהו שמה המודרני של אם החיטה שמוצאה כנראה מישראל. הכוסמין מאופיין בהרכב חלבונים שונה מזה של חלבוני החיטה הנפוצה, ולכן יש שחשים שהוא קל יותר לעיכול. לחם הכוסמין משווק כיום כלחם בריאות ואכן בהבטים רבים הוא בריא יותר ומומלץ יותר מלחמים עשויים חיטה.

איזה לחם כדאי לאכול? ככלל יש להעדיף ולצרוך לחמים ושאר מוצרי מאפה העשויים מקמחים מלאים, כך ניטיב עם בריאותנו. מחקרים רבים מוכיחים כי צריכת דגנים מלאים מועילה לשמירה על אורח חיים בריא.

דגנים מלאים מסייעים לפעולת העיכול, מגבירים את תחושת השובע ומסייעים בשמירה על משקל תקין, הם מפחיתים את הסיכון לחלות במחלות לב, תורמים לאיזון רמות הסוכר בדם ובהפחתת הסיכון לסוכרת מסוג 2, מסייעים באיזון רמות השומנים ובהפחתת רמות הכולסטרול בדם, ומיוחסות להם תכונות נוגדות דלקת ונוגדות פעילות סרטנית.

איך נדע שהלחם עשוי מקמח מלא? הדרך היעילה ביותר היא לקרוא את רשימת הרכיבים הנמצאת בגב האריזה. הרכיב הראשון שצריך להופיע הוא קמח מלא – רק כך נדע שזהו הרכיב העיקרי. בנוסף מפורטים גם האחוזים מסך הקמחים בלחם, לדוגמא: "קמח חיטה מלא (100% מסך הקמחים, 56% ממשקל המוצר)".

ומה לגבי צבע הלחם? ככל שהקמח המלא מהווה מרכיב עיקרי יותר של הלחם, כך צבעו של הלחם יהיה חום יותר (אך לא כהה מאוד). שימו לב: ישנם בשוק לחמים ומוצרי מאפה שמוסיפים להם צבע קרמל, ואין זה מעיד בהכרח על הרכבם ועל ערכם התזונתי.

יהי רצון שמזונותינו יבראו את גופנו ויחיו את נפשנו.

מחר סמיט – טיפול בתזונה אינטגרטיבית וצמחי מרפא



**ללא ולאהרעס ימיני מלא טוב להולדת הנין
נכד לעלית ולאהי מצו, בן לנחלה ולנייה שמוני**

צוד כמה מיליט בצניין הסקר

אחרי שפורסם הסקר של ענף המזון ונשמעו ברחוב הקיבוצי קולות רבים של אי שביעות רצון, עד שאחת החברות אמרה לי "אני רוצה להחזיר ולרשום למטה 'הכל דבש'", חשבתי שאראה בעלון הרבה תגובות, ושלא עליי המלאכה לגמור ושלא יגידו "זאת תמיד כותבת לעלון".

והנה הגיעו דבריה של אתי על הסקר והסכמתי איתה גם בנושאים אחרים המופיעים בסקר. כיוון ששמעתי שוב קולות רבים של הסכמה עם דבריה, לא חשבתי לנכון לחזק את ידיה בעלון העוקב. והנה הגיע העלון העוקב ונשמעו קולות של חוסר שביעות רצון מדבריה, אז עכשיו הזמן להוסיף משלי. לא בעניין סעודת יום שישי שאני מסכימה עם אתי.

אתייחס למדור "כלבו". אמנם הכלבו משרת את כלל האוכלוסיה, אבל בתוכה נמצאת "אוכלוסיה שבוייה", אני מתכוונת למבוגרים בתוכנו, שאין להם אפשרות לקחת רכב ולנסוע ליוחננוף/ רמי לוי /יינות ביתן או כל מרכול אחר באזור המציע מוצרים במגוון יותר גדול, באיכות יותר טובה (פירות וירקות למשל) ולעתים במחיר יותר זול. אם התבקשנו לכתוב את גילנו בסקר, מן הראוי היה להתייחס לשביעות הרצון של כל אחת מקבוצות הגיל.

אם עושים הכללות וכוללים בתוך שביעות הרצון של הכלבו גם את הצד החיובי הקיים - הניקיון, הסדר, שעות הפתיחה, היחס ליד הקופות וכו' מחמיצים את נקודות התורפה הראויות לתיקון, נכון יוצא מהסקר שהפירות והירקות זקוקות לרענון אבל יש עוד נקודות שלא צצו. ופה אני רוצה להוסיף שהביקורת לא באה להצליף או להעליב, כל אלה שענו ראו צורך לומר את דברם כדי להעצים את היכולות של הענף.

יענה צמרון

"רעצ פֿע חלום פֿאָר וואַנשאַה, כּוּלֶס אַוּאַרִיט פֿע, וואַה נשאַע" (אַהוֹז אַנוֹר)

לכתחילה היה ברור שהכשל בענף הקייטרינג יהיה בממשק עם הקהילה.

מבחינה עסקית הובילו אותו אנשי הכלכלה, וזאת המוטיבציה העיקרית שלו. כולנו מתברכים בהצלחתו ובזכותו ירדו הוצאות הקהילה.

לכן מראש נקבע באספה צוות שילווה את פיתוח הענף וידאג לאינטרסים של הציבור והקהילה.

הצוות לא מתכנס. התחושה בציבור שאין אוזן קשבת. שאין דיון רציני בתלונות. הסקר הוא אולי כלי לבחינת רחשי הציבור, אך אינו מספיק. וכמובן אינו מחליף את הצוות שנבחר.

אני מסכים לחלוטין עם הדברים שכתבה אתי קימלמן ארוחת שישי בצהרים יש לה ערך מוסף גדול מאד. יתכבד הצוות וימצא פתרונות יצירתיים לקשיים של איוש העובדים והשעה המאוחרת.

נושא נוסף שאני מתפלל שיתוקן לפני האסון ולא אחריו, הוא "הדשא של הסוכה". המקום הצמוד למגרש המשחקים המאוכלס ביותר בקיבוץ הפך למגרש החניה של רכבי הקטרינג, לפני ביצוע גדר הפרדה ולא אחריו. משנפרץ הסכר גם משאיות וספקים של הכל-בו נכנסים עד הדלת. רק בניסי ניסים ובעזרת ה' עדיין לא קרה אסון.

בנייה ברזלי

מצפה בחנווני [או תורת השלמים]

מעשה בחנווני אחד שפתח את חנותו בבוקר השכם כאשר כבר צרו הקונים בפתח. אולם ברבות הימים החלו לאחר, כי אף הוא היה מאחר לפעמים לבוא אל המקום. כאשר ראה הוא כי מאחרים לבוא, החל לפתוח מאוחר עוד יותר את החנות. וכן אף הקונים היו מאחרים את בואם. וחוזר חלילה. הוא מאחר מעט, הם מאחרים עוד יותר. עד שלבסוף החל לפתוח את המקום רק בצהרי היום. לעומתו, בקצה העיר פתח חנווני אחר את חנותו בקביעות באותה שעה, ומעולם לא חשב לאחר בגלל איחורם של הקונים. ואכן באו הקונים אף הם בהשכמה אל החנות. והחנווני הראשון ראה כי הבאים מעטים גם בצהריים, ונאלץ יום אחד לסגור את העסק. אך ברור כי החנווני השני המשיך את עסקיו כבימים ימימה, ואף הוריש לבניו את העסק.

סיפור זה איננו אלא משל על חיינו. אפשר לפרשו על הרבה תחומים: על הדיוק הנחוץ בשעת התפילה, או על פתיחת מוסד ציבורי לטובת הציבור, ועוד.

ואף על פתיחת חדר האוכל שלנו: ברור כי יש ישעות מתות' אשר פוגעות ברווחיות המקום. נכון כי אין זה רווחי לפתוח חדר אוכל כאשר אין כמעט סועדים. אף המאמץ איננו כדאי. אך יתכן כי עלינו לחשב הפסד כנגד רווח אחר. אין זה משנה מתי נפתח את המקום לציבור, כי לעולם יהיו זמני פתיחה ריקים מאדם. ואם נרצה לסגור באותן שעות ריקות, בסופו של דבר נסגור גם בשעות אחרות שהיום עדיין הומות אדם. אל לנו לכרסם בשעות פתיחה, כי זה יוביל לסגירה ועוד סגירה עד שלא יהיה מה לסגור. לא חדר אוכל ולא שום מוסד קיבוצי. כמו שסגרנו עד היום מוסדות הקבוץ זה אחר זה [בתואנה שמפסידים כסף או שלוקחים ללא רשות], כן עלולים לסגור את הקיבוץ כולו תוך זמן קצר אם לא נחליט שמותר גם להפסיד כסף למען קיומו.

אליהוא שון

מן הצמר אל ההווה

דומני, שהמבנה העתיק ביותר בסעד הוא הבניין המכונה "פעוטון אשלי". הוא שימש שנים רבות כפעוטון ולאחר שפעוטנו עברו למבנים חדשים יותר – שימש את כרמלה כחדר מוסיקה. גם זה נפסק, כאשר העכברים הבריוח את כרמלה מן הבניין. מאז הוא משמש כמחסן - איני יודע בדיוק עבור מה.

אבל לא על המבנה ברצוני לספר הפעם, אלא על שני העצים אשר לידו. אחד מהם הוא עץ התות, אשר עליו כתב קיבוס ב"עלים" לפני שנים רבות. למען הנקלטים החדשים והדור הצעיר, אציין שקיבוס הוא יעקב קיני ז"ל, בונה של הגן הקסום שבו אנו חיים. באותה רשימה סיפר קיבוס, שאת עץ התות העביר מבית גידולו הקודם בהרצליה – שם חיכו חברי קבוצת "עלומים" לקבלת מקום התיישבות ושם הכשירו עצמם לחיי קיבוץ ולחיי תורה ועבודה.

העץ הסמוך לעץ התות הוא: חרוב. אותו לא הזכיר קיני באותה הזדמנות, אבל אם גם הוא הועתק מהרצליה באותו זמן – הרי הוא כיום כבן שבעים שנה. לי זה מזכיר את הסיפור המובא בבבלי, תענית כג ע"א. אני מצטט את חלקו הראשון של הסיפור, בתרגומם של ביאליק/רבניצקי ב"ספר האגדה".
פעם אחת היה (חוני המעגל) מהלך בדרך. ראה אדם אחד שנוטע חרוב. אמר לו: כלום ברי לך שתחיה 70 שנה ותאכל ממנו? אמר לו: אני מצאתי את העולם בחרובים, כשם שנטעו אבותי לי, כך אטע אני לבני.

מדוע נזכרתי בסיפור המעניין הזה? ובכן – התשובה פשוטה: לפני שנים רבות שאלתי פעם את קיבוס, מדוע עץ החרוב אינו נושא פרי? השיב לי – אינך יודע? זה עץ זכר (כמו התות שכנו) ועצי זכר אינם נושאים פרי. קיבוס אמר – מי אני שאערער? והנה בקיץ שעבר, אני עובר ליד החרוב הזכר, ונדמה לי שעל הקרקע נראים פירות חרוב! אולי מישהו קנה פירות וזרקם שם? לא הגיוני...

מה לעשות? פניתי ב"שאלת חכם" לרבנו גוגל, הוא הפנה אותי לוויקיפדיה – ושם מצאתי כתוב שחור על גבי לבן: החרוב הוא עץ דו ביתי, ונדרשים לפחות שני עצים, זכרי ונקבי, כדי לתת פרי. אולם אחת לכ-70 שנה העץ עשוי לשנות את מינו ולהפוך לפוליגמי. לכן אדם שנוטע עץ חרוב בודד, יאלץ לחכות כ-70 שנה עד שעץ זה יניב פירות...

החרוב אינו נזכר במקרא, אבל – זרע החרוב, המכונה גרה נזכר גם נזכר (עשרים גרה השקל). לזרעיו תכונה מיוחדת: הם דומים במשקלם (לא במידת הדיוק של זמננו), ולכן נקבעו כמידות משקל. בתקופת חז"ל היה פרי החרוב מאכל חשוב – הרבה אסמכתאות לכך. גם בימינו שימושים רבים לפרי זה. בין היתר, שמעתי שמעלי הגרה שמחים לאכול מן הפירות מלאי הגרה...

חנן אולן



לרותי ולחנן פינקלשטיין מילא טוב להולדת הנ"ל
נכדה לאורית ולרפאל פינקלשטיין, בת לרעות ולאבנר פינקלשטיין



הנחיות למניעת וכיבוי שריפות

בעקבות ימי השרב הפוקדים אותנו מצ"ב מספר הנחיות למניעה וכיבוי שריפה.

מניעה:

- יש לסלק גרוטאות ולנקות את השטח מצמחייה יבשה מסביב לבתים הפרטיים, בחצרות ובמגרשים.
- אין להבעיר אש בימי שרב ורוחות.
- ביצענו ביקורת לכלל מרכיבי הכיבוי בקיבוץ (מטפים, זרנוקים וגלגלונים) אם נתקלתם במטף ריק/ ציוד לא תקין נא להודיע לצוות הכיבוי.
- ברחבי הקיבוץ מצויים מספר רב של מטפים, וארונות כיבוי, מומלץ להראות לבני המשפחה את מיקום הציוד, ולהסביר להם כיצד ניתן להשתמש בו.

במידה ופרצה שריפה:

- בפרוץ שריפה, יש לפעול מיד לכיבוייה ובמקביל להזעיק את צוות הכיבוי של הקיבוץ (בטלפון 8102/ לאריאל הרבש"צ/ לדני יום טוב)
- אם אין ביכולתכם להשתלט על הדליקה, פנו מיד את האזור והזהירו אנשים בסביבתכם בדיווח לצוות הכיבוי יש לציין מקום מדויק של השריפה, סוג השריפה, ומימדים.

צוות הכיבוי, זמין לכל מקרה או שאלה:

אריאל מאיר סאסי 054-3181346

דני יום-טוב 052-3934647



ללאי ולתהילה - מלף טוב לרלף נישואיכם

לשרה ולאפרים אולן, לללאה ולמשה אולן, לאודרי ולאיבור ריודר

ולכל המשפחה המורחבת - שתלכו להרבה אושר ונחת!

לרותי ולאלי שליון

מלף טוב לרלף בת המצווה של הנכדה מיה

בתם של שקמה ואבינעם דורון



לימוד שבועות תשע"ה - "וכף הצט רואים את הקולות"

'מתורה שבכתב לתורה שבע"פ'

בחרנו השנה לעסוק בנושא זה, כי אנחנו לקראת סיומו של מבצע לימוד משניות קהילתי. מרבית הלומדים סיימו את המסכתות שקבלו על עצמם, והשאר - בשלבי לימוד מתקדמים.

חשבנו שנכון יהיה להביא לידי ביטוי את הקולות השונים המחברים בין תורה שבכתב לתורה שבע"פ, ואת הקולות שמחברים בין התורה הכתובה לתורה המתחדשת בכל יום. לפיכך, נתבקשו גם מעבירי השיעורים, לכוון את שיעוריהם לנושאים אלו. כהרגלנו, אנחנו משלבים מורים צעירים עם מורים וותיקים, וכן אורחים מבחוץ ובלבד שנזכה ללמוד תורה ולהאדירה, ביום מתן תורה.

מספר הערות:

- בליל שבת זה, פרשת במדבר, ייערך שיעור אחרון של הרב ארי לעונה זו. תודה על השיעורים המאלפים והפיקנטיים! נחזור להיפגש במתכונת זו, אי"ה, בחודש אלול תשע"ה.
- בשבת, תתקיים תפילת מנחה קטנה לפני השיעור של תמי דרור. לא תהיה תפילת מנחה לפני ערבית של חג.
- ילדים ונוער: הילדים אוהבים להישאר ערים וללמוד ולהשתתף בשיעורי הלילה. הכנו בעזרת מוריה פעילויות לימודיות לילדים בבית המדרש. הורים! בבקשה השתתפו עם ילדיכם בפעילות - כדי למנוע נזקים והפקרות!
- השנה תיערך תפילת וותיקין בבית הכנסת - בשל ריבוי המתפללים הצפוי.
- לילדי הגנים וכתות א-ג, שיבואו בסביבות 09:45 לשמוע את קריאת התורה ועשרת הדברות במניין המרכזי - תהיה לאחר הקריאה, חלוקת שקיות ממתקים ברחבת בית הכנסת. שיהיה לכולנו חג שבועות מיוחד, מועיל, ושנרבה תורה ונאדירה!

שיעורים

שבת 'במדבר' לאחר מנחה קטנה, בשעה 18:00 – שיעור של תמי דרור: 'התאנה בחג הביכורים ובחג מתן תורה'.

ליל הלימוד בשבועות

- (1) 22: 45 - 23: 30 - יואב ברזילי - 'מעמד הר סיני הנעלם'. **במקביל:** בבתים שיעורים לילדים ע"י הורים.
- (2) 23: 30 - 00: 15 - סיום משנה קהילתית כולל שירים והצגות של הילדים.
- (3) 00: 15 - 00: 30 - הפסקה ו'קידוש רבתי' לסיום לימוד משנה קהילתית.
- (4) 00: 30 - 01: 00 - דרור בונדי - 'מתורה שבכתב לתורה שבע"פ – דרך החסידות'. **במקביל:** לימוד תורה לילדים והורים בעזרת הפעלות שונות בבית המדרש.
- (5) 01: 00 - 01: 30 - הרב דוד אסולין - 'מדוע הוצא ר' ירמיה מבית המדרש? ומדוע הוחזר?' על סמכותם של חכמים בקביעת ההלכה'.

- (6) הפסקה עשר דקות
- (7) 01: 40 – 02: 10 - הלה פורגס – "בפינו ובפיות עמך בית ישראל" – על מעמד 'הבעל פה' בתורה שבע"פ.
- (8) 02: 10 – 02: 40 - הרב ארי סט – 'מעשייה בשתי תורות, ופרה בת שנתיים'.
- (9) הפסקה עשר דקות
- (10) 02: 50 – 03: 20 - אליאב לזר – 'תורה שבפה' - סיור מודרך בדרך 'עץ החיים'.
- (11) 03: 20 - 03: 50 - יצחק שלומי – "זאת תורת האדם..." – האדם והספר בריקוד משותף.
- (12) הפסקה עשר דקות
- (13) 04: 00 - 04: 50 - טיש עם הרב ארי והמשתתפים.
- (14) 04: 50 – תחילת תפילה – מגילת רות.
- (15) 05: 40 הנץ – עמידת שחרית.

חג אה"צ בשעה 18: 00 : ד"ר דרור בונדי – 'לימוד תורה כמפגש' - ע"פ דרכו של הרב אברהם יהושע השל.

להלן שיעורי חג השבועות לילדים ונוער - עפ"י גילאים:

כל השיעורים יחלו בשעה 22: 45 עד 23: 15, ולאחר מכן הילדים ישתלבו בתוכנית הכללית.

כיתה א' - בבית משפחת לנדסמן.

כיתה ב' - בבית משפחת גינזברג דובי ולאה.

כיתה ג' - אליאב לזר- בבית המדרש הגדול.

כיתה ד' - בבית משפחת אייל.

כיתה ה' - בבית משפחת עקיבא.

כיתה ו' - בבית משפחת לנדאו נחום ועידית.

חטיבה – ניר (המדריך) - בבית כנסת חטיבה.

תיכון - שמעון מאמו בבית כולל.



בט וצדוה דת וח'נוק: כנרת, אד'ל, כנ'י