

# דברי הכפר

**שתהיה זו שנת שלום עם ביטחון רוחות טובות של שינוי מבורך**

**מי ייתן והשנה תמיד נעשה את הצעדים הנכונים  
שנהיה מוקפים בחברים, ונמצא מחסה מפני כל סערה.**

**שנדע להושיט יד,  
שנלמד להסתפק במועט  
מבלי לוותר על לגימה מהנאות החיים!**

**מי ייתן ונמצא את היופי שבשוני, ואת היופי שבכל דמיון  
שנדע להפגין אהבה ולזכות באהבה בלי תנאי  
שנשאף לאופקים חדשים  
ונישאר אנחנו עצמינו, בלי השוואות לאחרים**

**שנדע להפיג רגעים משעממים, ונהנה מכל רגע, כל עוד אפשר**

**שנלמד לעצור את אוטוסטרדת החיים  
ולהגיד תודה לאנשים שבלעדיהם החיים לא היו אותו הדבר!**

**מי ייתן ושנת 2013 תביא איתה. כל טוב שפע של אור ושלום איתן.**

**גיליון מס. 2338 \* כ"ב טבת תשע"ג \* 4 בינואר 2013  
כפר הנשיא \* עלון פנימי**

**עורכת: שושנה שרקי / [sachlav@kfar-hanassi.org.il](mailto:sachlav@kfar-hanassi.org.il)**

# ימי הולדת

הדס סינה (נכד)	10.1	שני שובל	6.1
אריאל-משה קולט (נכד)		אור-רב נבו (נכד-מרקוסון)	
עליה פרלסון (נכדה)			
אסטל חצור	11.1	אלה פינק	7.1
לי איסטון (נכדה)		שחר גדליזון	
		יואל גליק (נכד)	
פרל בן-עטר	12.1	נעה זיו (נכדה-פרנק)	
דין בן-צבי (נין)		ירדן דבולט-קורנברג (נכד)	
		תמי פוטש	8.1
		ירדן גלעדי שרקי	
		נילי בן-צבי (נכדה)	
		אורי שובל	9.1
		מקס ישי פינק (נכד)	

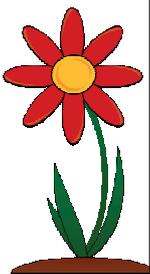
## מזל-טוב!



באהבה,  
אלן איסטון

## תודה עמוקה

תודה מקרב הלב לכולכם,  
שנתתם לי להנות מיום ההולדת התשעים שלי  
שהיה מלא רגש של חום ידידותי.....חוויה שלא אשכח עד סוף חיי!



## נזכור

מיכל המאירי	7.12.02	בטבת תשס"ג	כב
אסתר בנדר	13.1.69	בטבת תשכ"ט	כג
מר עמנואל אייזן	17.1.85	בטבת תשמ"ה	כד
מר דני סטיל	4.1.92	בטבת תשנ"ד	כח
גב' פני נורטון	7.1.97	בטבת תשנ"ז	כח
גב' חוה פרנק	27.1.06	בטבת תשס"ו	כח
דוריס לברט	17.1.69	בטבת תשכ"ט	כט

## בתים להריסה

לכל מי שלא יודע, ישנם בכפר הנשיא 3 בתים המיועדים להריסה במהלך  
2013:

1. המבנה שבו נמצא היום הסטודיו של יעל נמנוב, שבמקומו יבנה בית חדש. במבנה זה מאוחסן ציוד שהוכנס ע"י חברים (לא יודע של מי).
2. הבית (לשעבר) של חיימקה. מאוחסן בו ציוד של חברים/ענפים/וועדות. ישמש למגרש חנייה.
3. הבית (לשעבר) של בן חנוך ווינטראוב, שבמקומו יבנה בית חדש. גם בו ישנו ציוד מאוחסן.

בעלי הציוד, מתבקשים ליצור בהקדם קשר עם אורי שובל. ציוד שיישאר במקום ייזרק בהנחה שאין לו בעלים/צורך.

אורי שובל  
מינהל ומשק

## שישי דמוגרפי

**מוזמנים חברים/ות, תושבים/ות, חברי/ת ההרחבה, בנים/ות, כולם**

יום שישי ה- 1/4 בשעה 9:00 במועדון החברים

הזדמנות לשיח ודיאלוג חברתי על איך אנחנו רוצים לראות את הקהילה שלנו: האם להמשיך לקלוט כמו עד עכשיו, האם גידול דמוגרפי רק של בנים, איך יהיה הקשר להרחבה, האם נפתח סוגים חדשים של שותפות, או כל כיוון אחר שיעלה בשיחה. בואו להיפגש ולדבר על הנושא הדמוגרפי, כי זה חשוב ואלה יהיו הפנים שלנו בשנים הבאות.

האירוע יפתח בארוחת בוקר מפנקת כל הציבור מוזמן

מעין צביה ודליה ב. בשם צוות גידול דמוגרפי

## בוץ חברים. בוץ...

לשמחתינו החורף הנוכחי עד כה, עשיר בגשמים, אבל כתוצאה מזה, הקיבוץ מלא בוץ, כמו שנראה היה לפני שנים מספר. רק שהסיבה הפעם, היא לא המגפיים של החברים, אחרי יום של עבודה הגון בשטחים החקלאיים, אלא בגלל ריבוי כלי הרכב שעוברים "OFF ROAD" לתוך שטח בוצי, ואחר-כך מורחים ומעיפים את הבוץ לכל עבר, במיוחד על כבישי המשק, וכן, במיוחד על השבילים, שבילי ההליכה שלנו אל הבתים.

התוצעות מהתנהלות זאת, הן, שהמשק נראה מכוער, והאנשים שהולכים ברגל (ויש כאלה) חייבים לעבור את כל הלכלוך הזה.

אנא חברים, חישבו על הבעיה ומה על כל אחד ואחד לעשות, כדי להחזיר אתהמשק של כולנו, למצב תקין.

בתודה מראש,  
אלן איסטון

נ.ב. חלק מה"עבריינים" המיוחדים, הם כמה מהקבלנים, שעובדים אצלנו. נא טיפולכם של אלה המעסיקים אותם.

אלן איסטון

## פינת המתכון השבועי – על קצה המזלג

כשעל גבינו ניסיון של שנים של עבודה יחד בתחום המסעדנות, החלטנו לצאת לדרך חדשה וגישה שונה שתאפשר לנו לחלוק אתכם את אהבתנו לאמנות הבישול.

"על קצה המזלג" מביא את חווית המסעדה אליכם כאשר התפריט הוא פרי שיתוף פעולה בינינו לבין הלקוח.

אם חפץ לבכם להתפנק בארוחה זוגית רומנטית, או אם בדרך אליכם 30 בני משפחה וחברים או אם אתם מחפשים פתרון לארוחה קצת שונה בטבע, דברו איתנו - אנחנו נדאג לכם לחוויה בלתי נשכחת בכל מקום אשר תהיו!

סעודות פוייקה, חגיגות אסאדו, ארוחות טאפאסים, חגיגות מרקים או פשוט בישול ביתי אותנטי."

## לאירוע הבא שלכם צרו איתנו קשר!

**תמיר וזיו**  
**על קצה המזלג**

### אסאדו בתנור

3 ק"ג נתח שפונדרה/קשתית עם עצם (מס' 9) מיושן או מופשר

מיץ מלימון אחד

קליפת תפוז מגורדת

ראש שום קלוף וקצוץ

1/2 צרור כוסברה קצוצה

1 כוס צ'ילי מתוק

1/2 כוס סויה

1/2 כוס סילאן

1 כוס רוטב ברביקיו

2 כפות חרדל גרגירים

חצי כפית זרעי כמון

קורט מלח וקורט פלפל

### הוראות הכנה

מערבבים את כל המרכיבים בקערה. שופכים בתבנית על הנתח ומשרים במקרר ללילה.

מחממים תנור ל-250 מעלות ומניחים את נתח הבשר על רשת מעל הרוטב שנמצא בתבנית

צולים כ-10 דקות, הופכים וצולים 10 דקות נוספות. מורידים את חום התנור ל-170 מעלות ומניחים את הנתח ברוטב שבתבנית, מכסים בנייר אלומיניום ומכניסים לתנור ל-2.5 שעות.

בתאבון!

תמיר וזיו נדי

# שֵׁן יֶךְ תֵּן הַנּוֹעֵר



שירת הנוער, שיר עתידנו  
שיר התחדשות, בנין ועליה

## שנת החמור

השנה שזה עתה הסתיימה, כמו קודמותיה  
כמו השנה שבפתח, והשנים שתבואנה אחריה  
תוכל בקלות להיקרא: שנת החמור!  
עבודה לרוב, שכר במשורה וים של אפור...  
אומרים שלחמור יש זכרון קצר – וטוב שכך  
אחרת הוא היה מתעורר כול בוקר, כעוס

ומדודכך

ועולה על יצועו עצבני ומצוברח

כי מה כבר מצפה לו ביום חדש?

אם יתמזל מזלו – מנה טריה של קש...

המטען על הגב ימשיך להכביד

גם הטפות המוסר של המעביד:

"איזה חמור? איך אתה עובד?"

כמה צריך להסביר לך? למה אתה לא לומד?

החמור מעיף לעברו מבט חמורי ואומר במפגיע

"אם לא הייתי כזה חמור –

אתה הוא זה, שבמקומי היה צריך להזיע..."



v0001b002 fotosearch.co.il



## לוח מודעות

### במפגש...

הפעילות שוקקת, חוגים, ארוחות, ימי הולדת, Soup & Seret, הרצאות, מפגשים ועוד. לוח המודעות שלנו מרכז פעילות במפגש ועוד פעילויות אזוריות רלוונטיות. כולם מוזמנים לבוא ולהתעדכן.

שינויים החלו לצוץ בפינות שונות במקום. את השינויים אני משתדלת לעשות בהדרגתיות ותמיד אשמח לשמוע רעיונות והארות/ הערות.

בהמשך לצורך במתן אפשרויות מפגש ושיח, מצורפת להלן התוכנית הקבועה של "המפגש", אשר החל מהשבוע הקרוב תכלול שעות פעילות מוגדרות. \*יומיים בשבוע,

בימים שלישי וחמישי שעות הפעילות יצטמצמו והמפגש ייפתח בשעה 10:00 ל"חברו'תה": מפגש חברתי עם כוס תה או קפה וכיבוד קל, כאשר הדגש הוא על חברותא. אני מתנצלת אם שינוי זה גורם אי נוחות לאי אלו מכם.

תודה לכל באי המפגש, בלעדיכם המקום לא היה קיים. המשיכו בדרככם האכפתית להגיע, להתעניין ולקחת חלק בכל המתרחש במקום. בהזדמנות זו אני מזמינה את אלו הממעטים לבוא (או נמנעים מלהגיע) לעצור במפגש, להתכבד בכוס שתייה חמה או קרה ולהתרחש מהמתרחש.

בברכה,

שפרה וצוות המפגש.

יום ו	יום ה	יום ד	יום ג	יום ב	יום א	שעות פעילות
10 - 12	10 - 12	8 - 12	10 - 12	8 - 12	8 - 12	
ארוחת עשר	10 - 12 חברו'תה	10:00- 10:45 התעמלות עם טל	10 - 12 חברו'תה	9- 12 מפגש ושיח עם מאי, טל ואלעד (מהמכינה) *בהמשך פרוייקט משותף	9:15 - 10:15 ארוחת בוקר POT-LUCK 11:00-11:45 התעמלות עם טל	
	תה, קפה, כיבוד וחברותא	11 - 12 Parashat Ha'Shavua With Tirtza	תה, קפה, כיבוד וחברותא			

		18:00-17:00 ריקוד בטן	17:00 חוג ספרות עם תמר וולפין	18:30-16:30 כתיבה יצירתית באנגלית (פעם בשבועיים)
		20:30-18:30 ציור אינטואיטיבי עם עירית אזרן		

אנו שמחות להזמין אתכם לסצנת הביאות ואוכל

שנפתחת ביום א' 6.1.13. סצנת הרצה מוצאת לחברי ותושבי כפר  
הנשיא, הכוללת 4 מפגשים בהם נלמד, נבשל ונאכל. אוכל  
הפריאמז'ין ומהנה.

נלמד איך להתחיל ולעשות את השינוי המטבח שלנו.

יהיה טעימה מפתיעה וכיף!

לפרטים והרשמה - מיכל יוצאיקין - 050-4450133

מיטל ג'ונס - 052-6848436

#### מהמרפאה

רופאים מומחים העובדים במרווה - סנטר ראש פינה - 6802040

דרך המושלם - השתתפות עצמית-100 ₪ או החזר עד 80%

<p><b><u>רפואה משלימה:</u></b>            דר' רז יהודה - כירורקטיקה            תלם גלילי - רפלקסולוגיה            שיאצו            שיטת פאולה            הומיאופתיה            נטורופתיה            רפואה סינית            ארומתרפיה</p> <p><b><u>מרכז לאבחון וטיפול בלקויי למידה,</u></b>  <b><u>הפרעות קשב וריכוז:</u></b>            טובה T.O.V.A            B.R.C - אבחון פסיכו דידיקטי            פסיכולוגיה קלינית - לאה עמית            עבודה סוציאלית - בת שבע מנחם הנדי</p> <p>מכשיר אוטוספק - טיפול בגלי הלם,            דלקות בגידים, דורבן, פצעים ורגל            סוכרתית.</p>	<p>פרופ' ירון ניב - גסטרו            דר' מנחם רותם - אלרגיה            דר' הדר - כירורגיה            דר' דני ירדני - כירורגיה ילדים            דר' אסא לב אל - אורטופדיה            דר' יזהר בן שלמה - גניקולוגיה            דר' רוח מאיר - גניקולוגיה            דר' וייספפיר - נויורולוגיה            דר' עדאווי - אנדוקרינולוגיה            דר' פרידברג נחום - קרדיולוגיה            פרופ' מרמור - קרדיולוגיה            דר' אוסמה - פנימית            דר' קבאשה ולדימיר - עיניים            דר' גורביץ - פסיכיאטריה            דר' אלטשולר - פסיכיאטריה ילדים            דר' ורטיקובסקי - היפנוזה ופסיכותרפיה            דר' פינגר יעקב - כאב            דר' וינר - ילדים והתפתחות            דר' פנטופל יבגניה - גריאטריה            דר' לבי פיטר - א.א.ג. וסחרחורת            דניאל שטייברג - פודיאטור</p>
--	--

## למה להצביע עבור איתן ברושי?

ב-5.2.13 תתקיימנה הבחירות לתפקיד מזכיר התנועה הקיבוצית. זאת הפעם הראשונה שמתקיימות בחירות לתפקיד זה (בעבר הרחוק התקיימו בחירות לתפקיד מזכיר התק"ם, אבל הפעם אנחנו תנועה קיבוצית אחת, הכוללת גם את הקיבוץ הארצי).

שלושה מתמודדים בבחירות אלה: איתן ברושי, שהודיע על כוונתו להתמודד כבר לפני כמה חדשים, נמרוד מדר, צעיר מקיבוץ ניר אליהו, שהחליט להתמודד, כאשר היה רק מועמד אחד (איתן ברושי), על מנת שתהיה התמודדות ותהיינה בחירות אמיתיות. מאוחר יותר, כאשר בפריימריז של מר"ץ נדחק אבו וילן למקום לא ריאלי, הוא החליט להכנס להתמודדות. בינתיים נמרוד מדר החליט שהוא ממשיך במרוץ, למרות שהסיבה שבגללה נכנס אליו, כבר לא קיימת.

אני סבור שאיתן ברושי הוא בחירה טובה, לא רק משום שמועמדות לתפקיד מזכיר התנועה הקיבוצית איננה פרס ניחומים למי שכשל בפריימריז לקראת הבחירות לכנסת. (אגב, אם מרץ תקבל 6 מנדטים, האם אבו וילן יחליט לפרוש מהמרוץ לכהונת המזכיר?).

אני סבור שאיתן ברושי הוא מועמד ראוי, בגלל הניסיון שהוא צבר בעשייה בתחומים הרלבנטיים לתפקיד. בין השאר הוא היה ראש מועצה מצליח מאד (מועצה אזורית יזרעאל), ובשנים האחרונות שימש בתפקיד עוזר שר הביטחון לענייני התיישבות.

לנו בכפר הנשיא כדאי לזכור שאיתן היה היחיד, מבין כל "החשובים", שהגיע אלינו מיד אחרי אירוע התקיפה של שני שובל. היו לו כמה הצעות ורעיונות, והוא גם הסדיר פגישה עם מנכ"ל המשרד לביטחון פנים (השר עצמו, לא התפנה עד עצם היום הזה, למרות בקשותינו ולמרות שביקר באזור כבר עשרות פעמים מאז).

איתן גם היה הראשון שהפנה את תשומת לבנו להחלטה של מועצת מקרקעי ישראל, שהוציאה אותנו מעדיפות לאומית א'.

בקרב נקיים כאן פגישה עם איתן, וגם מי שלא פגש אותו עד כה יוכל לבוא ולהתרשם ממנו, ואני מקווה שגם יתמוך בו.

אריה וולפין



נואר 2013

תושבים יקרים,

כמעט חודש בתפקיד וכבר אני מרגיש צורך לעדכן אתכם בנעשה במועצה ולהודות על האמון שקיבלתי. עתה שהבחירות מאחורינו אנו פותחים תקופה חדשה, שבה נמשיך להצעיד את הגליל העליון קדימה ונייצר לנו סביבת חיים נעימה וטובה. אני מודע לגודל האחריות ולהיקף המשימה ובטוח שיחד עם עובדי המועצה והעזרה שלכם, התושבים, נצליח להפוך חלומות למציאות. אני מבקש לנצל את ההזדמנות ולהודות לולנסי על 30 שנות עשייה, קיבלתי לידי מועצה מאורגנת

הנשענת על בסיס כלכלי יציב וצוות מסור וחדור מוטיבציה. בתקופה הקרובה אקדיש את זמני ללימוד החומר ולהיכרות עם הישובים, המועצה והרשויות באזור, על מנת שאוכל להציג תכנית המשלבת את צרכי התושבים ורצונותיהם עם היכולות והמשאבים שעומדים לרשות המועצה.

**דלת פתוחה.** עם כניסתי לתפקיד החלטתי שמדי שבוע אקדיש מספר שעות למפגש עם תושבים. לכן ניתן להיפגש עמי לפנות אלי מדי שבוע בימים שני ורביעי בשעות 17:00 - 19:00.

וכמובן תמיד אפשר בדוא"ל או למצוא אותי בפייסבוק. אני מזמין אתכם להיכנס לאתר האינטרנט של המועצה להתעדכן בכל אירועי המועצה.

**מליאה של כולם.** החל מהחודש ישיבות מליאת המועצה יעברו משעות הבוקר לשעות אחר הצהריים, שבהן הציבור הרחב יכול להשתתף. לנוחותכם, סדר היום מתפרסם לפני הישיבות באתר האינטרנט של המועצה.

**למינהל הפתרונים.** אחרי שנים ארוכות של המתנה נצפה באופק הקרוב פתרון להרחבת קיבוץ צבעון. מינהל מקרקעי ישראל הודיע למועצה שסייע במימון ביצוע התשתיות בישוב, דבר שיאפשר להתחיל להרחיב את הקיבוץ.

**קהילתיות בגינה.** המחלקה לאיכות הסביבה במועצה החלה בפרויקט של גינות קהילתיות בשישה קיבוצים. בשדה נחמיה, כפר בלום וחולתה כבר ניתן לראות ערוגות ראשונות וצמחים מבצבצים, שמטופחים בידי אנשי הקיבוץ: ילדים ומבוגרים, בני נוער וזקנים עובדים יחד. כמעט כמו גן הירק הקיבוצי של פעם.

**תרבות רבותי תרבות.** במסגרת מופעי החורף של המועצה, בסוף החודש (20.0) יגיע אלינו אהוד בנאי במופע ייחודי בליווי רביעיית כלי מיתר ופסנתרן. אומרים שיהיה מרתק,

תבואו. הרשמה באתר <http://tickets.galil-elion.org> ☺

**גליל משפיע.** מרכז צעירים אצבע הגליל מוביל קמפיין אזורי שמבקש לעודד את הציבור להצביע בבחירות הכלליות שמתקרבות אלינו בצעדי ענק. אני מצטרף לקריאה שלהם, אזרחות טובה כוללת את המחויבות להשתמש בזכות הדמוקרטית של כל אחד מאיתנו.

**גשמי ברכה.** החודש נפתחו ארובות השמיים ומים רבים זרמו בנחלים, שוצפים וקוצפים ומשמחים לבבות. החקלאים מברכים, אנשי המים שמחים והכינרת מתמלאת/

☺, שימשיך הגשם

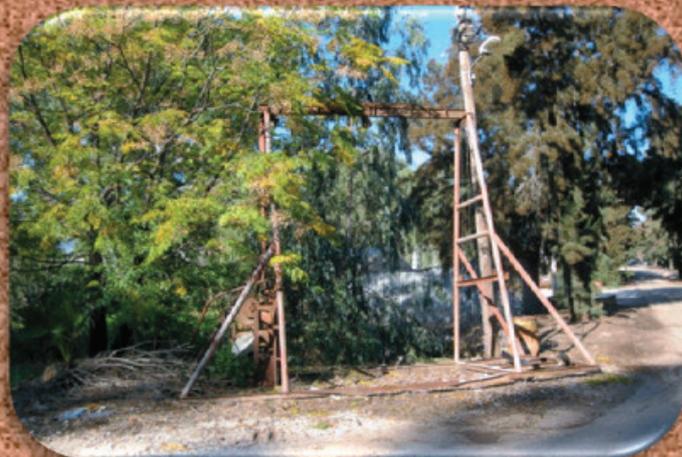
ג'ורא זלץ, ראש המועצה

# הפינה הויזואלית

מבט על הפרצוף המשתנה של הקיבוץ



מתיחת פנים לאזור המרפאה



מצבת סנק הדייגים הי"ד



"בזק" מתחרים ב"הוט" על ההרחה



"אגם בנות כורזין"



"מפל המוסכים"

דוד אלמן

# שבת שלום

# Village Voices 04.01.13

Kfar-Hanassi-Israeli Style

Vol 3 - #1

**Village News:** There is no news column this week. The rainfall meter shows that we're still at 354.3 mm but stormy weather is expected this weekend.

---

## Birthdays:

06.01	Shani Shuval Or Rav Nevo (grandson)	07.01	Ella Fink Shachar Gedalizon Joel Glick (grandson) Noa Ziv (Frank granddaughter) Yarden Davolt Kornberg (g/daughter)
08.01	Tammy Potasz Yarden Giladi Sharkey Nili Ben-Zvi (granddaughter)	09.01	Uri Shuval Max Yishai Pink (grandson)
10.01	Hadas Cina (grandson) Ariel Moshe Collett (grandson) Elia Pearlson (granddaughter)	11.01	Estelle Hatzor Lee Easton (grandson)
12.01	Pearl Ben-Atar	12.01	Dean Ben-Zvi (great grandson)

## Commemorations:

07.12	Michal Hameiri	בטבת תשס"ג	כ"ב
13.01.69	Esther Bender	בטבת תשכ"ט	כ"ג
17.01.85	Mr. Emmanuel Aizen	בטבת תשמ"ה	כ"ד
04.01.92	Mr. Denny Steel	בטבת תשנ"ד	כ"ח
07.01.97	Mrs. Fanny Norton	בטבת תשנ"ז	כ"ח
27.01.06	Mrs. Hava Frank	בטבת תשס"ו	כ"ח
17.01.69	Doris Levart	בטבת תשכ"ט	כ"ט

## NOTICES

Many thanks to all those who either organized or took part in the celebrations for my 90<sup>th</sup> birthday. It was done with such warmth and freindship and will be remembered as a highlight all my life!

Alan Easton

### From the Administrator

There are three houses on Kfar Hanassi due to be demolished shortly.

They are:

1. Dahak - Yael Nemenov's ceramics shop and various other work shops. An individual new house will be built on the site.
2. Chaimke Maayan's old house, which serves as a store room for various committees/people. This site will become a new parking lot.
3. Ben-Chanoch/Weintraub old house, which is also used for storage. This site will be used for individual new houses.

If any of our readers use these premises for storage or work shops, please take this as official notice that the premises must be vacated. Please remove all your stored items quickly. **What is not removed will be treated as abandoned material and thrown out!!!**

Many thanks,  
Uri Shuval

### DEMOGRAPHICS

Friday, 04.01.13 at 9:00, in the Club Room

Dialog time between members and residents - Everyone Invited!

#### **Pertinent questions for discussion:**

Should we keep on accepting anyone who wants to join us, or save places for our own youngsters who are thinking of returning here?

What sort of connection is there or should there be, with the residents of the new neighborhood? Come along and let's discuss the issues that interest us.

Maayan, Tzvia Katz, Dalia B., and the rest of demographic committee

### MUD

Because of the heavy rainfall this year, we have been blessed with vast quantities of thick, dark mud! Y'know: the type that used to cling to the boots of our intrepid agricultural workers, but also the type that sticks to tires on all the cars which insist on parking 'off road' by the various houses where they live

or go to visit. Of course these cars then throw their mud off in every direction as they drive away - and leave our roads and paths covered with muck for us to walk on! The mud insists, for some reason, on clinging to our shoes too and makes it hard to get from place to place without walking into it. Not to mention that it makes Kfar Hanassi look very unkempt and ugly.

Please folks, be a little considerate of your neighbors who are still walking around on foot and have to negotiate mud puddles in every direction.

Alan Easton

PS - Some of the worst offenders are the various construction workers who work around the kibbutz putting up extensions and new houses. If you have hired one, please ask them to park where they do the least amount of damage.

### ON PRONG TIPS

Over the years we have managed to accumulate, collectively, a field of knowledge in what's called 'restaurant skills': preparation, cooking, presentation etc.

If you want to have a romantic meal for two, or have a group of 30 people coming for lunch, we're the guys to call and what we offer is a meal based on mutual cooperation with the client. Amongst our specialities are: poika, asado, tapas, soups or simply good, home cooked food. If you have a need - we're available - so call us:

Ziv Noy and Tamir Barak

### Oven Asado:

#### Ingredients:

3 kg meat with bone suitable for asado, Juice of one lemon, Zest of one orange, One (peeled) crushed garlic head,  $\frac{1}{2}$  bundle of chopped coriander, 1 Cup sweet chili sauce,  $\frac{1}{2}$  Cup date sauce (silan), 1 Cup BBQ sauce, 2 TSB seeded mustard,  $\frac{1}{2}$  tsp cumin seed, pinch each of salt and pepper.

#### Preparation:

Mix all ingredients together and put in a tray with meat. Cover and refrigerate overnight. Heat stove to 250°C and put meat on a grill over the tray with the remainder of the sauce. Grill for 10 minutes, turn meat over and grill other side for additional 10 minutes. Turn stove down to 170°C, cover with aluminum foil and cook for 2 $\frac{1}{2}$  hours. Smells great and tastes delicious!

## THE MIFGASH

There are a great many activities taking place in the Mifgash: lectures, meals, various groups use it as a meeting place, Soup & Seret, exercise classes, etc. There is a notice board as you enter listing our various activities and other activities in the area. Everyone is welcome to come along and take advantage of what's on offer.

There are changes being made in the various 'corners' of the mifgash. Changes are carried out slowly, so everyone has time to adjust and I'm always willing to listen to anything anyone has to suggest.

The weekly schedule is posted so people can see when there is time to meet and just sit and have a comfortable cup of tea/coffee and a quiet conversation. **Twice** a week the Mifgash will open at **10:00 AM** with refreshments and the accent will be on meeting people. I know that this change may cause discomfort to some of our 'regulars'.

Please feel free to use the Mifgash - after all, without you there is no reason to have the place...

Shifra and team

Day	Hours	Activity
Sun	8 - 12	9:15 - 10:15 Pot-Luck Breakfast 11 - 11:45 - exercises with Tal
	17:15-18:30	Crative Writing Group (in English - every second week)
Mon	8 - 12	Open conversation with Mai, Tal and Elad (pre-army group)
	17:00	Hebrew Literature (Tamar)
Tues	10 - 12	Tea/coffee and conversation
	17 - 18	Ethnic Dancing
	18:30-20:30	Intuitive drawing with Irit Azran
Wed	8 - 12	10 - 10:45 Exercises with Tal 11 - 12 Weekly Torah portion (Tirzah)
	10 - 12	Tea/coffee and conversation
Fri	10 - 12	TEA TIME

## LEARN TO COOK HEALTHY

Starting Sunday 06.01.13 - 4 lectures designed to give you skills for cooking healthy food and making positive changes in your lifestyles.

**Registration:** call either **Michal Yodaiken** 050-4450133 or  
**Meytal Jones** 052-6848436

## FROM THE CLINIC

Medical Specialists work at Marva in the Rosh Pina Center. It costs 100 NIS or 80% of the cost will be refunded by Clalit HMO. Specialists available are:

<p>Prof. Yaron Niv - Gastroenterology Dr. Menachem Rotem - Allergist Dr. Hadar - Surgeon Dr. Danny Yardeni - Childrens Surgeon Dr. Asa Lev-El - Orthopedics Dr. Yizhar Ben-Shlomo - Gynecology Dr. Ruah Meir - Gynecology Dr. Weisspepper - Neurology Dr. Adawii - Endocrinologist Dr. Nahum Friedberg - Cardiologist Dr. Marmer - Cardiologist Dr. Osama - Internal Medicine Dr. Vladimer Kabasa - Opthamologist Dr. Gurvitz - Psychiatry Dr. Altschuler - Childrens Psychiatry Dr. Wartickovsky - Hypnosis &amp; Psychiatry Dr. Yaacov Finger - Pain Clinic Dr. Wiener - Childhood Development Dr. Yevgeni Pantopal - Geriatrics Dr. Levi Fitter - Eye, Ear, Throat, Balance Daniel Steiberg - Podiatry</p>	<p><b><u>Complimentary Medicine:</u></b> Dr. Yehuda Raz - Chiropractor Telem Galili - Reflexologist Shiatsu, Paula System, Homeopathy, Naturopathy, Chinese Medicine, Aromatherapy</p> <p><b><u>Center for Dignostics:</u></b> Learning disabilities ADHD Impairment - T.O.V.A. Psycho Didatic Diagnosis - B.R.C. Leah Amit - Clinical Psychologist Bat-Sheva M Hindi - Social Worker</p> <p><b><u>Autospec Machine:</u></b> heat wave treatment for tendonitis, foot sores due to dibetes and bunions.</p>
---	---