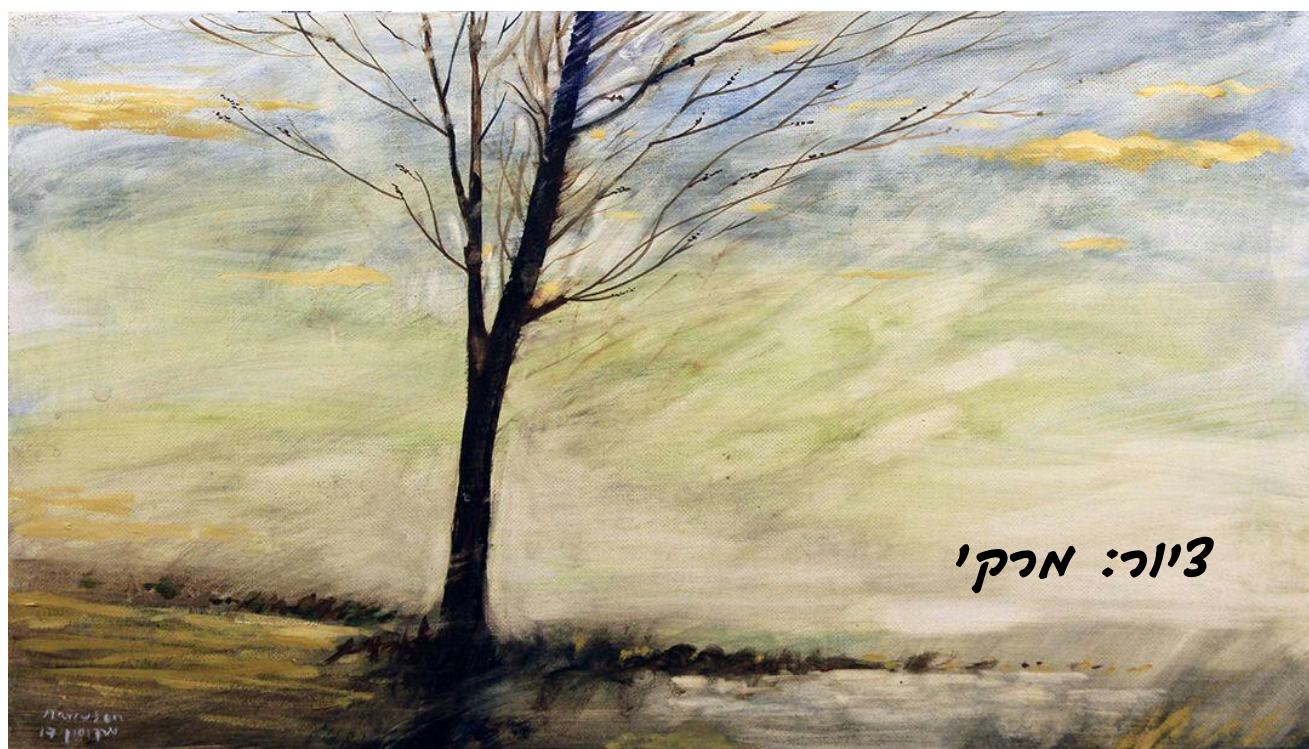




גיליון מס' 2500 י"ז בשבט תשע"ח * 2 בפברואר 2018
כפר הנשיא * עלון פנימי

עורכת: שושנה שרקי sachlav@kfar-hanassi.org.il

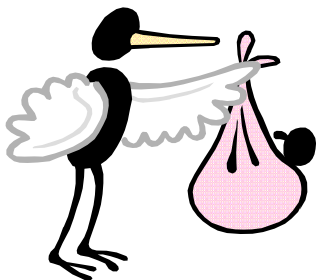
חיים גורי, משורר וחתן פרס ישראל, מת בגיל 94

חיים גורי היה מהסמלים הבולטים של דור תש"ח ומלחמת העצמאות, וחתום על נכסי צאן ברזל כמו "שיר הרעות" ו"באב אל וואד". בשנים האחרונות הוטרד מאוד מדמותה של ישראל, ובמאמר ב"הארץ" כתב: "האומה שסועה ומפולגת עד תום". **יהי זכרו ברוך.**



ברגע האחרון

שוב רציתי להיות בוק ג'ונס*,
לתפס מה קורה ולו באחור מסים,
לעלות ולדהר דיגידן-דיגידן על סוסי הלכן,
סוס ורוכבו באותה נשימה עצורה.
רציתי לגזל מהזמן הנבזה את השניות הנעות
לעבר הרע מכל רע.
רציתי להגיע, כן-כן, רק להגיע אל גזע העץ,
לנתק את כבליה של האשה הצעירה,
של האשה היקרה,
ולשוב, כשהיא חובקת אותי מאחור,
נשאים גוף אחד, כמו בסִינְמָה "עדן",
לעבר הסוף הטוב מכל טוב,
החוגג בעינים לחות מדמעה מוארה,
כשיוצאים אל הרחוב וכבר ערב,
מאשרים, לטופי רוח ים.



במזל טוב בת נולדה
לינון וכן אגם
נכדה לדנה ואודי
נינה ליעל והנרי שפרונג
נינה לברכה אגם
ברכות לכל המשפחה האורחת



קיבוץ של בעלי בתים / דודו פלמה

לפני כמה עשרות שנים היו לכל אחד מאיתנו בנוסף להוריו גם הורים קולקטיביים. קראו להם אימא תנועה ואבא קיבוץ. בערך איפשהו בשנות השמונים ההורים הקולקטיביים החלו לגסוס, עד שמתו באופן סופי ומוחלט. או כמו שגדי אומר את זה, "שיוך הדירות והיום הקובע: 27.9.2002, היו אקורד הסיום של ה'שיויון הקיבוצי'. קאט".

עכשיו הסיבות למותם של הורינו הקולקטיביים היו רבות ומגוונות. חלק מאיתנו רצו להיות יתומים ועשו כל שביכולתם כדי שזה יקרה כבר לעזאזל. חלק אחר, קטן יש לומר, נלחם נגד. וחלק גדול מאיתנו, ובעצם רובנו ישב מנגד ונגרר אחר התוצאות. אגב חלק מאלה המייבבים מגעגועים לקיבוץ של פעם (חלקם מצטערים באמת, וחלקם מתוך צביעות אנושית בריאה) היו אנשים שעשו כל שביכולתם בזמנו, כדי לרסק את השיתוף ורוח היחד. אבל דבר אחד לא ניתן לשנות וזה את העובדה שזהו המצב הסופי של הקיבוץ היום. ושום בכי מר לא יעירו לא יחזירו לכאן.

ועכשיו רגע של זיכרון: פעם, לפני הרבה שנים משה בן חיים הזמין אותי בשבת בצהריים להתוועדות הקבועה של הוותיקים, שהתקיימה על הדשא מחוץ לביתו. היה נחמד לשבת שם ולשמוע את כל הבדיחות בהיבריש שלהם. אבל מהמפגש הזה אני זוכר בעיקר רגע אחד שבו מוסי המאירי אמר למשה בן חיים ולי ש"ביום שיהיו בעלי בתים בקיבוץ (הוא אמר את זה כמו שאומרים את זה באידיש) לא יהיה יותר קיבוץ". ואז משה צחק ואמר ש"זה אף פעם לא יקרה". נו טוב, אז זה קרה. ועוד איך זה קרה.

עכשיו, גדי כתב את הדברים באופן כל כך צלול וברור, שזה יהיה ממש פשע מצדי לקלקל את הבהירות שבה דבריו נכתבו. אבל מאחר והדיון נפתח ונמשך אוסיף עוד כמה דברים.

מי שמכיר את מצב הקיבוץ לאשורו, יודע שלהפיל את בעיית הפנסיות על הקיבוץ בחזרה בלי להציע פיתרון, בעצם מציע לחזור לקיבוץ שנחנט בין דפי הספר "סיפורי תל רומן", שיצא לאור, אם אני לא טועה, לרגל חגיגות השישים לקיבוץ. ולמעשה רוחו של הקיבוץ הישן הזה, שמוצע שהוא יטפל בבעיית החוב האקטוארי, היא רוח רפאים שאולי משוטטת בלילות בין בתי ההרחבה בתל רומן, אבל בבוקר לפני שעולה האור, היא הולכת לישון במדפים של הארכיון שהקים יצחק עדר זכרו לברכה.

כל ניסיון כזה, להשליך את הבעיה על הקיבוץ שאיננו, הוא בעצם הנחיה ללקיחת הלוואות שתיפולנה אל תוך הבור האפל והעצום של החוב האקטוארי, דבר שרק יקשה עלינו, כבר בעתיד הקרוב, לעמוד בהתחייבויות שלנו באופן כללי ובאופן פרטי. והמשמעות של זה תהיה אחת, פשיטת רגל כלכלית ומינוי ועדה קרואה לניהול כפר הנשיא.

אני כותב את הדברים לא כאיום אלא מתוך חשש גדול מפני הסיטואציה האיננה הזאת, ותאמינו לי אנחנו לא באמת רוצים שזה יקרה. אבל זאת המשמעות האמיתית של מי שמציע לכם לגלגל בחזרה את שאלת ההתמודדות עם הפנסיות חזרה לאבא קיבוץ. למעשה הוא אומר לכם שאין לו באמת פיתרון ולכן הוא מגלגל את זה אל הקיבוץ של פעם.

אבל כמו שכבר כתבתי למעלה, ישנם גם כאלה המתנגדים להצעת הפיתרון של משכנתא הפוכה, אבל דווקא כן באים ומציעים פיתרון. ובזה הדברים שכתב אילן שונים ואולי אפילו הפוכים לדברים שכתב אורי.

אילן מציע הצעה מהפכנית, שנטל החיסכון של אלף ₪ לחודש לחבר, שהקיבוץ רוצה לשלם באמצעות משכנתא הפוכה, יחולק באופן שווה בין כל חברי כפר הנשיא. עכשיו, גדי כבר כתב לאילן מדוע לא ניתן לממש את ההצעה, למרות שאני נוטה מאוד לקבל אותה. אבל הצעה דומה עמדה כבר למבחן בזמן שיוך הדירות. כאשר מעין ואני הצענו שכל הסכום הכולל שחייבים חברים לחברים אחרים יחולק בין כלל חברי הקיבוץ. אם אני זוכר טוב אפילו אילן לא תמך בזה.

אבל ככה זה בחיים. לא לקחתי אישית, באמת. לכן אני מאמין שההצעה של אילן לא תעבור היום בקיבוץ של "בעלי בתים". ולכן נשארנו שוב לבד עם ההצעה היחידה שנמצאת על השולחן, ההצעה של המשכנתא ההפוכה.

תיראו אף אחד לא מרוצה מהמצב הכלכלי של כפר הנשיא, אבל אנחנו זקוקים לפיתרונות של אמת, ולא לפיתרונות סרק שיגלגלו את הבעיה על הקיבוץ של פעם. אם יש לכם כזה תניחו אותו על השולחן. ואם אין לכם כזה אז אין ברירה נשאר עם ההצעה של המשכנתא ההפוכה.



ובהזדמנות נאה זו אני מזמין את כולכם לקבלת שבת במועדון בשעה 18:00 שבת "פרשת יתרו". שבת שלום.

חינוך בלתי-פורמאלי: מנוע צמיחה

כלכלי לכפר הנשיא / גיורא גודמן

החינוך, בעיקר הבלתי-פורמאלי, הפך בשנים האחרונות לשק חבטות של הנהלת כפר הנשיא – האגש"ח – וחלק מחבריו (בוודאי לא כולם). על רקע חובות של כמה מיליוני שקלים בשנה לתשלום פנסיות, העברת כמה מאות אלפי שקלים בשנה לתקצוב החינוך הבלתי-פורמאלי נתפס כמותרות בזבזניות: "סבסוד" של ילדים שלא משלנו ורומנטיקה אבודה ל"קיבוץ של פעם".

בהנהלות השונות ובאסיפה השנתית עברו לסדר, שנה אחר שנה, על סכומים גדולים בהרבה שתרמו לגרעון הגדל: תוצר של עסקים כושלים, תקנות פנסיה שלא נאכפו, או עלויות ניהול לא תמיד ברורות. אבל כל שקל שהוצא על החינוך הוא כמו בפרוז'קטור וזכה לקיתונות הולכים וגדלים של ביקורת. עד שבאה (גם בלחץ ציבורי) הכרזת ההנהלה הנוכחית האומרת שהקיבוץ – כלומר האגש"ח – מתכוון לצמצם בשנת 2018 למינימום, ולמעשה להפסיק, את התמיכה בחינוך הבלתי-פורמאלי: בעיקר בגילאים הצעירים. אתם ההורים, כך נאמר פחות או יותר בשיחה לא פורמאלית, תיקחו זאת באופן מיידי ובצורה מלאה על עצמכם: או שפשוט לא יהיה. איך? באיזו דרך? האם זה בכלל אפשרי ארגוני או פיננסית? לנו, בכל אופן, אין יותר כסף. מצטערים.

זה טבעי, לאור הגרעון העצום בתקציב, אך זו טעות גדולה. ולא דווקא טעות ערכית, אלא טעות כלכלית: כמעט קלאסית למצב שהעסק שנקרא קיבוץ כפר הנשיא – כלומר האגש"ח – נמצא בו.

בספרות על כלכלה וניהול עסקים נכתב בנושא לא מעט. הפיתוי המובן בהנהלת כל עסק הנקלע לחובות כבדים – כמו כפר הנשיא – הוא לקצץ בהוצאות שברגע הבווער נראה שאפשר לוותר עליהן: גם אם הן מרכיב משני מאד בחובות הגדולים והקיצוץ לא באמת מסייע לצמצם את הגרעון בצורה משמעותית. כל שקל חשוב כמובן: אבל הבעיה היא שפעמים רבות הקיצוץ הוא במנועי צמיחה (פיתוח מוצרים חדשים, שיווק, פרסום) שרק הם יוציאו בטווח הארוך את העסק מהבוץ.

הנהלה עם חזון ואומץ יודעת – במידה של אחריות – לשמור על מנועי צמיחה אלה.

החינוך הבלתי פורמאלי הוא בדיוק מרכיב מרכזי במנוע צמיחה כזה – הנקרא גידול דמוגרפי. וזה נחוץ מעל הכול לא להורים של היום, אלא לעתיד היישוב

כולו. ושוב: אין מדובר בשפת הערכים של "הקיבוץ של פעם", אלא דווקא בשפה העסקית של "האגש"ח של היום". כי אין מי שזקוקים לחינוך הבלתי-פורמאלי לטובת רווחתם הכלכלית יותר מאשר חברי האגש"ח עצמם. כן, דווקא הם.

הרי הנהלת האגש"ח עסוקה כרגע מעל הכול בניהול חובות – משימה כבדה וחשובה – וניהול הכנסות מהשכרת נכסים (שהצטמצמו), וממטעים ומפעל הידרו-אלקטרי שעל תנובתם שולטים בעיקר גרמי השמיים. יוזמות שרק החלו בתחום התיירות יכניסו רווחים רק בעוד כעשור, במקרה הטוב. פרוייקט "בית יונתן" ייקח גם הוא זמן לשאת רווחים וגם אלה לא יעמידו את האגש"ח על הרגליים.

הצמיחה הדמוגרפית, לעומת זאת, היא יעד כלכלי אפשרי בטווח קצר יחסית של השנים הקרובות, וכזה שהנהלה באמת יכולה להשפיע עליו באמצעות השקעת זמן ומשאבים. רק צמיחה דמוגרפית תיצור מסה קריטית שתבטיח את חיי היישוב. לאגש"ח היא חשובה במיוחד ככלי לרווחים ממכירת שטחי מגורים, ולהכנסת ציבור גדול נוסף בגיל העבודה למעגל משלמי המסים הקהילתיים.

קשה לראות צמיחה דמוגרפית ביישוב שאין בו מערכת חינוך ראויה. כפר הנשיא ממוקם באיזור יפה, קרוב לראש פינה. החיסרון הוא התדמית (הלא מוצדקת) של טובא כיישוב שקשה לחיות לצידו. חיסרון זה פגע בזמנו באכלוס ההרחבה, לעומת הרחבות אחרות באזור. מרבית האנשים הצעירים שבחרו להצטרף ולהקים את ביתם בכפר הנשיא עשו זאת כי זהו מקום מיוחד, מבחינה חברתית ותרבותית. קהילה. בלי זה, היו הולכים למקום אחר.

הקהילה, אם כן, היא נכס כלכלי ולא נטל. ממש כך. היא המפתח להגדלת היישוב, למכירת מגרשים, ולהרחבת מספר החברים משלמי המסים הקהילתיים. מערכת החינוך היא מרכיב מרכזי בדבר הזה שנקרא קהילה, ומרכיב עיקרי בהחלטה של אנשים צעירים לבחור ביישוב מסוים. לכן כל השקעה בחינוך היא השקעה עסקית הכרחית באגש"ח, שמחפש למכור מגרשים ולקלוט חברים צעירים.

השקעה כזו צריכה כמובן להיעשות באחריות וביסודיות. לא לסמן כמה מאות אלפי שקלים בשנה – חלקם לכאורה, הודות למשחקים חשבונאיים – ולקונן כיצד אלה נבלעים בניהול לא אחראי, כפי שקרה יותר מפעם. צריך באמת להשקיע בכך את הלב, כמו בכל השקעה כלכלית. להקפיד על איכות הניהול והצוות, על גביית התשלומים, על כך שכל שקל שנקבע אכן יושקע נטו בחינוך. מן הסתם יש לראות כיצד החינוך משתלב בצורה ארגונית עם "הועד המקומי", וכיצד מגייסים מימון נוסף מהרשויות השונות. באשר לפעילות עצמה: סביר מאד

שצריך לצמצם את שעות הפעילות, אולי להתחיל אותה בגיל מאוחר מעט יותר, ולהעדיף איכות על כמות (שעות). רעיונות חדשים לא חסר.

אבל מי שחושבים שאפשר להחזיק מערכת חינוך בלתי פורמאלי כלשהי ביישוב קטן באמצעות תשלומי הורים בלבד, אפילו תחת הסיסמה החדשה של "תנועת נוער", משלים את עצמם (במקרה הטוב). פשוט לא יהיה: במחיר כלכלי של פגיעה חמורה בצמיחה הדמוגרפית. ומי שחושבים שביטול העברת הכספים לחינוך הבלתי פורמאלי ישפר באמת את מצבו הכלכלי של האגש"ח משלים את עצמם עוד יותר: גם לא תהיה צמיחה דמוגרפית, וגם יישארו בכל מקרה חובות של מיליונים עם כל התיסכולים החברתיים הנלווים להם.

לסיכום, השקעה נכונה בחינוך הבלתי-פורמאלי היא השקעה בצמיחה דמוגרפית. להוציא נטיעת עצי אבודקו, מדובר במנוע צמיחה כלכלי כמעט יחיד שניתן למצות בטווח הקרוב בכפר הנשיא. זהו גם מנוע צמיחה כלכלי שעליו, שלא כמו כמות המים הזורמים בנהר הירדן, יש להנהלה השפעה מוחלטת. החינוך הבלתי פורמאלי הוא נכס כלכלי-יזמי ולא נטל. גם לנוכח כל האתגרים, והחובות והלחצים הציבוריים, הנהלה טובה ואחראית – עם חזון לעתיד ומחשבה למרחק – תדע לשמור על נכס כלכלי-יזמי כזה ולשפר אותו כמידת הצורך.

גיורא





פצ'אות ב"לב הקיבוץ" / רחלי ומעין

השבוע נפתחה בהמון רב התערוכה של נורית אורן. תערוכה מהממת, מלאה בפרטים קטנים, עשויה בטוב טעם ושילוב של חומרים. את הפתיחה פתחה בתרועת חצוצרות החצוצרנית נעה ממן בת ה-15 מראש פינה, שניגשת לתחרות ארצית של המיועדת לחצוצרנים עד גיל 20. נעה נגנה בביטחון רב והייתה פשוט מהממת. השילוב בין פתיחת תערוכה, לתזמורת מראש פינה משרת את שני הצדדים. אנחנו זקוקים לפתיחה מוזיקלית ואילו הם זקוקים לקהל. כאמור הייתה פתיחה מרגשת והקהל נהנה עד בלי די.

השבוע התקדמנו יפה מאוד גם בשיפוץ המלתחות בבריכה ובו זמנית בחדר הכושר החדש שניבנה באקונומיה. וישנה תחושה של התחדשות ועשייה באוויר. דבר שממלא אותי ברצון לקדם מהר, אלף ואחת רעיונות ופרויקטים – אבל אני מזכירה לעצמי שצריך להתקדם לאט לאט, לפי קצב ההכנסות שלנו.

לכן אנחנו נפגשות עם מיכאל הנגר (של אסנת שפרלינג) ומיכה לפשיץ, כדי לראות איך אפשר לקדם את נושא הנגריה, שלהרגשתי תהיה אחד מהעסקים הקטנים שירוויחו. וכשזה יקרה נקדם עוד עסק קטן אחד ואז עוד אחד, וכן הלאה.

- ביום שני הבא ה 5.7 נקיים את שעת הסיפור שאנחנו קוראים לה "אגדות מקום" בלב הקיבוץ בשעה 17:00. צילה בן רשף תספר לנו על הלינה המשותפת. מיועד לכולם. אלה שיקשיבו לסיפורים של צילה וירצו להרחיב ולהוסיף משלהם מוזמנים לעשות זאת במקום.

- לצערי נגמרו לי הבקבוקים שמיועדים למילוי שמן זית. אני מאוד מקווה שעד השבוע הבא יהיו לי בקבוקים למילוי ונוכל להמשיך למכור שמן זית "שלנו".

- השבוע התקיימה בלב הקיבוץ גם פגישה של הורים מודאגים מאוד. הפגישה עסקה בחינוך הילדים בכפר הנשיא ובניסיונות להוציא את העגלה מהבז. זאת לאחר שהמערכת שהוקמה השנה מתוך ראייה חדשנית ואמיצה, קרסה, ושוב אנחנו נמצאים בצומת דרכים ושואלים לאן

פנינו. והאם עדיין יש בנו כוח לעוד ניסיון להרים את החינוך הבלתי פורמלי מהרצפה.

המצב בחינוך החזיר אותי לחלום שלנו מתחילת הקמת פרויקט לב הקיבוץ. לאחד מועדונים למקום מרכזי אחד שיחבר בין פנסיונרים לילדים. ולהרוויח גם בצמצום עלויות, וגם בכוח אדם בהתנדבות. הרעיון לא הצליח להמריא לפני שנה. אבל אולי נפתחה אופציה מעט שונה כמו קבוצות עניין קטנות של ילדים ומתנדבים, שיפעילו ביחד חוגים ועל ידי כך אפשר יהיה להוריד את מספר המדריכים מארבעה לשניים.

אם במקביל, השינשינים של השומר החדש, יעבירו את החווה למשק הילדים, הילדים יוכלו להרחיב את תחומי העניין ולעבוד שם עם בעלי חיים ולפתח גן ירק. יהיה להם שם דשא שיוכלו לשחק עליו ומבנה לימי החורף כאשר יורד גשם. ומקום למדורה ובניית מחנה קבוע ועוד ועוד. משק ילדים יקבל תנופה להתפתחות והילדים יקבלו עוד מקום להיות בו.

כששמעתי את ההורים התרחב לי הלב משמחה, שמעתי אנשים שאומרים אחד לשני בואו ניקח אחריות וננסה להוציא ביחד את עגלת החינוך מהבז. אני מאוד מקווה שידעו לנווט את המשבר להגיע להסכמות עם הנהלת הקיבוץ, אני גם מקווה שהאגש"ח יבין שאי אפשר לסגור הכל ולקצץ את כל מה שהוקצב לחינוך הבלתי פורמלי, רק בגלל שצריך לקצץ בכל מקום אפשרי.

אז אני תומכת בכל ליבי בהורים הצעירים, שרוצים לחיות בכפר הנשיא ומעוניינים לקחת אחריות על כך, שתהיה לילדים שלהם חברה טובה והדרכה ומקום שיוכל להכיל ולמלא את הצרכים הרבים, שילדים הורים קיבוץ וקהילה זקוקים להם. ההצלחה שלהם תהיה גם ההצלחה שלנו.

מעין



שעת סיפור

"אגדות מקום"

שעת סיפור יוצאת לדרך

ביום שני 5.2 בשעה 17:00

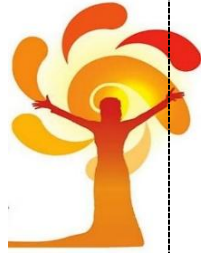
בלב הקיבוץ

מסיפורי הלינה המשותפת

תספר: צילה בן רשף

מוזמנים כולם! מגיל 0-120 ומי שיש לו צילומים מהתקופה מוזמן להביא





אימון אישי לחיים מלאי צבע איילת מרום

כי האדם עץ השדה

השבוע אנו חוגגים את ט"ו בשבט. זהו חג שיש בו המון סמלים וסגולות אבל הוא מסמל בעיקר התחדשות וצמיחה בטבע. זמן טוב ומוצלח להעצים את עצמנו כיחידים וכקהילה. לעשות חשבון נפש, להתמלא באנרגיה של צמיחה, פריחה, התחדשות, התרוממות הרוח ולזמן לחיינו שפע. לצאת מתוך הקושי, המשברים וההאשמות למקום טוב, מכיל מקבל ומאחד.

ממש כמו שהזרע הקטן שנטמן באדמה, זקוק לכוחות אדירים כדי לפלס עצמו בתוך חושך האדמה להגיע לאור לנבוט ולפרוח, כך בכל אחד מאתנו קיימים כוחות עצומים כדי לשנות את מציאות חיינו. יש צורך בתשוקה, כוח רצון ואמונה גדולה, שבידינו בלבד הכוח לחולל שינוי, ולקבל את העובדה שבכל תהליך צמיחה וגדילה יש תקופות של קושי, מועקה, מאבק בין ניגודים, מכאוב, חוסר הסכמות טעויות וכד'. בידינו הבחירה האם לחיות במקום שאדם לאדם זאב או שמתאים לנו יותר וגר זאב עם כבש ונמר עם גדי ירבע?

גם התורה משווה את האדם לעץ "כי האדם עץ השדה" ולא בכדי.

גם האדם כמו העץ זקוק ל 4 היסודות כדי להתקיים: אדמה מים אויר ואש (שמש)

האדמה - אליה חודרים השורשים, היא הבסיס לחוזקו של העץ כדי שיצמח ויעמוד בכל תנאי מזג האוויר. זה חלק קריטי לצמיחה.. גם אצלנו, בני האדם, חשוב לדאוג לשורשים שלנו שהם הבסיס לעשייה שלנו. הם נקראים ערכים. הם מתפקדים כמקור העוצמה והמוטיבציה ודואגים שיהיה קשר בין המטרות ודרכי הפעולה. הם הבסיס לייצר תוצאות חיוביות ויציבות. תחשבו על בית בלי יסודות, הוא לא חזק ועלול להתמוטט בתנאי מזג אוויר קשים. כך גם אנחנו חייבים ערכים, כדי לדעת מי אנחנו? מה אנחנו רוצים? מה הדרך? מהו החזון? עלינו לבנות את עצמנו כדי שנוכל להיות חזקים בעלי ביטחון עצמי ולא תלויים בכוחות חיצוניים.

כדי שהעץ יגדל יש לוודא שהאדמה פורה מדושנת ויש לנקש עשבים. גם אנחנו נוודא שהסביבה שלנו מפרגנת תומכת ומפירה. שהאנשים סביבנו מעצימים אותנו מפרגנים לנו דואגים לנו. ולא פחות חשוב שאנו דואגים ומפרגנים להם.

מים - ללא מים וטיפול מתאים יתייבשו העץ והאדם תרתי משמע. יובש גופני ורוחני. כלומר איבוד כיוון. אנו זקוקים להזנה סדירה כדי לשמור על רמת מוטיבציה. חיוניות, אושר ושמחה. לכן עשו מה שאתם אוהבים, פרגנו לעצמכם, תדרבנו את עצמכם, תגרמו לעצמכם לשמחה ותתמידו. כנ"ל לגבי הסובבים אותנו, תשאלו מה נשמע. תתעניינו. תעזרו. תהיו בנתינה.

אוויר - גם העץ וגם האדם זקוקים לאוויר כדי להתקיים. נשימה דומה למילה נשמה. אדם עם נשמה זו מטאפורה לרוחניות. הוקירו את הצמיחה הרוחנית שלכם, תלמדו, תתפתחו, תתמקדו בטוב, בהצלחות בשינויים. אל תיקחו הכל כמובן מאליו. תודו על הקיים ותזמנו את הטוב לחייכם. תנו לאחרים מכל הלב והנשמה, זה ימלא אתכם כמו אוויר לנשימה.

אש - העץ זקוק לאנרגיה השמש המאירה כדי להתקיים. האדם זקוק לאש במובן של חום אהבה, ידידות, חברות, משפחה, מעגלים חברתיים עוטפים ותומכים כדי להתקיים... ובעיקר אהבה עצמית. תהיו האש החמה הנעימה המגינה והמוארת אנשים בסביבתכם זקוקים לזה מאוד.. תשתדלו לא לשרוף..

נתחבר השבוע לאדמה ולשורשים בעזרת **הצבע החום**. שהאינדיאנים יחסו לו את התכונות של המשמעת העצמית, המעשיות, הפרקטיות. אנשים שהמהות שלהם חומה ע"פ גלגל הצבעים מחוברים מאוד לאדמה. מביאים דברים לידי מימוש יודעים לתכנן ואף לבצע דברים. הם עוזרים לאחרים לממש את עצמם. מתעסקים גם בכסף ונכסים. אנשים רציניים כבדים שקולים.

החום מסמל יציבות, כשהולכים יחפים על האדמה זה מחזיר לאיזון. "רגליים על הקרקע" החום עוזר להקשיב לקול הפנימי ולהפוך את ההקשבה לעשייה, מימוש חיצוני. מסמל גם כוח וסולידריות, בגרות ואמינות. ביטחון ובטיחות, חיבור לבסיס, לתא המשפחתי, לבית, ומעניק תחושת רוגע ונוחות.

חום הוא גם צבע מנחם, מחמם ועוטף. אוכל חום מאוד מנחם: קקאו חם, שוקולד, לחם, בשר, תפוזים, ערמונים, וכו'..

אז ט"ו בשבט שמח עם מלא התחלות טובות ומשמעותיות של צמיחה פריחה והתחדשות בכל המישורים.





כולסטרול – The usual suspect

למונח כולסטרול גבוה קונוטציה שלילית אבל האמת היא שהכולסטרול הוא מהמרכיבים הבסיסיים והחשובים בגופינו. כולסטרול הוא אחד מאבני הבניין של התאים והרקמות בבעלי חיים ובבני האדם. כולסטרול מגיע לרקמות, כאשר יש נזק המצריך תיקון (למשל בזמנים של היווצרות דלקות), והוא מהווה חומר גלם לוויטמינים (כמו ויטמין D ו E) והורמונים (כמו טסטוסטרון אסטרוגן וקורטיזול) שגם הם חיוניים לקיומנו. בנוסף, כולסטרול הוא מרכיב עיקרי של תאי העצב והמח.

הכולסטרול מיוצר בשני "בתי חרושת" המתואמים זה עם זה להפליא: המעי הדק והכבד. במפעל הראשון הכולסטרול מתקבל בתהליך הפירוק של המזון אותו אנו מעכלים באמצעות חלבונים, שמכירים באופן ספציפי את הליפידים (מרכיבים שומניים) במעי ומפרקים אותו שם ליחידות המבנה השונות. אנזימים אלו נקראים ליפאזות. בתחנה זו, מתבצעת ספיגה של מרכיבים שונים וביניהם הכולסטרול המוזרם לדם, דרך בלוטות הלימפה (עליהם אולי נספר בהזדמנות). לעומת זאת, בכבד, ייצור הכולסטרול נעשה בד"כ "בהזמנה". כאשר יש תחושה של מחסור בגוף, נוצר רצון לסנטז כולסטרול מחדש, לשם אספקתו לתאים ולרקמות. העברת הכולסטרול לרקמות שונות בגוף מתבצעת בעזרת משאיות שנקראות ליפופרוטאינים המורכבות משומנים (ליפידים) וחלבונים (פרוטאינים) בריכוזים שונים. ככל שיש ריכוז יותר גדול של ליפידים, הוא בעל צפיפות קטנה יותר (low density) והוא ייטה להעביר את הליפידים וביניהם הכולסטרול והטריגליצרידים לרקמות השונות. ליפופרוטאין כזה הוא LDL*. לעומת זאת ככל שיש ריכוז יותר גדול של חלבון לעומת הליפידים המרכיבים אותו, הליפופרוטאין בעל צפיפות גדולה יותר (high density) והוא יכול להטעין יותר שומן. ליפופרוטאין כזה הוא HDL**. תפקידן של משאיות כאלה לנוע בדם, לאסוף את עודף הכולסטרול ולהחזיר אותן לכבד.

הבעיה מתחילה כמו בכל דבר אצלינו ובעולם כולו..... כשהדברים יוצאים מאיזון. מקרים כאלה נוצרים בגלל העמסה עודפת של אוכל ובעיקר אוכל שמכיל כולסטרול מהחי, או בשל היווצרות דלקות בעורקים. במקרים אלו "הכולסטרול הרע" (LDL*), שבעצם הוא טוב אבל הופך לרע כאשר אנחנו בעצמינו מעמיסים על הגוף רמות עודפות, עלול להישאר צמוד לדפנות העורקים, במקום שנוצרה דלקת ואם "הכולסטרול הטוב" (HDL**) לא מגיע לעזרה, לפינוי העודפים חזרה

לכבד, אנחנו בצרות. היצרות עורקים מונעת אספקת דם וחמצן והמצב עלול להתפתח להתקף לב או לאירוע מוחי. בעיות נגרמות כמובן גם אם יש לנו כמות קטנה מידי של כולסטרול. מכיוון שהכולסטרול הוא חיוני לתפקודו התקין של המוח. לכן לא פלא שירידה בכולסטרול עלולה לפגוע בתפקודי המוח ולגרום לעיתים אף לדיכאונות.

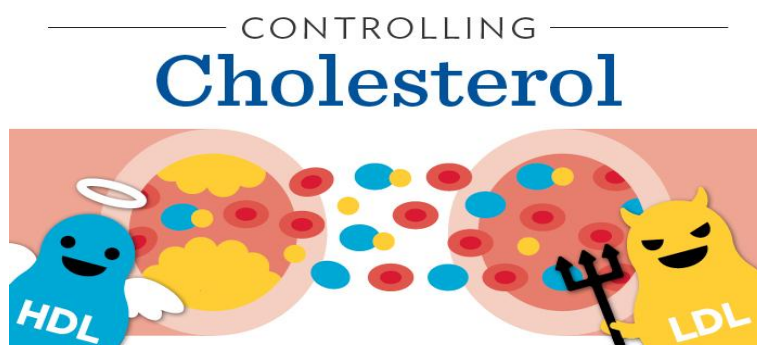
איך פותרים או מונעים את בעיית עודף ה- LDL ?

- א. חלק מהאנשים לוקחים תרופות שמעכבות את תהליך ייצור הכולסטרול בכבד כגון סטטינים.
 - ב. ניתן להיטיב עם החי ובו זמנית להיטיב עמנו ולהפחית באופן משמעותי את העודפים של מזון עתיר בשומנים מהחי.
 - ג. תחליפי ליפידים מהצומח לליפידים מהחי, יכולה להתקבל ע"י אכילת טחינה, שמן זית, שמן אבוקדו ואגוזים.
 - ד. חשוב להוריד את הסיכוי לדלקות, ע"י אכילת הרבה ירקות בצבע ירוק, זרעי צ'יה, פישתן, קינואה מונבטת, תה ירוק, שמן זית, שום, תבלינים כגון אורגנו וכורכום, מורינגה, אבוקדו, חמוציות, אומגה 3 וכמובן שתיית מים.
 - ה. הפחתת אוכל מעובד שמעודד יצירת דלקות כגון אלוהול, סוכר, בשר מן החי ממקור לא אורגני ושלא גדל בטבע וצריכה מוגברת של קפאין.
 - ו. יש קשר ברור בין הגברה של פעילות הגוף (אפילו הליכה יומית) לירידה בכמות ה- LDL ועליית ה- HDL בגוף. נמצא גם ששמן קוקוס מעלה את כמות ה- HDL.
 - ז. ***מחקר נוסף שפורסם ב-2006 בעיתון התזונה הבריטי הראה שחומץ תפוחים אורגני (מתורגם בערך ל 3 כפיות בכוס מים) מוריד את כמות הכולסטרול והטריגליצרידים בעכברים.
- אז מהו בעצם הטריק... להיות במודעות למה שאנחנו אוכלים. ולבסוף להגיד תודה גדולה ליצירה המושלמת הזו שנקראת טבע. בה הכל תלוי בהכל, והכל עובד במדויק כשהכל בהרמוניה ובאיזון.

*LDL=Low Density Lipoprotein

**HDL=High Density Lipoprotein

***Dietary acetic acid reduces serum cholesterol and triacylglycerols in rats fed a cholesterol-rich diet, Fushimi et al, British journal of nutrition, 2006, p916-924.





כולם מוזמנים למפגש עם אבי דבוש
שמתמודד על ראשות מרצ

המפגש יתקיים בכפר הנשיא ב"לב הקיבוץ"
ביום שלישי 6/2 בשעה 20:00.

תבואה. קרני פוקס

שמאל אמיתי.

יליד אשקלון 1976, אבא לשני בנים מקסימים, תושב שדרות.

בן למשפחה דתית וימנית. ויועץ ארגוני בהשכלתו, הקים וניהל ב"ס לנערים עם אוטיזם, הוביל מאבקים וקמפיינים בתחומי צדק חברתי-כלכלי, סביבתי, מדיני ומאבק בגזענות ולטובת חברה משותפת. נמנה עם מייסדי ומובילי התנועה לעתיד הנגב המערבי, מייסדי מועצת הנגב ומנהיגות תנועת הפריפריה.

אני מאמין

כלכלה למען הכלל – המצב של כלכלה חזקה וצומחת עם 1,809,000 עניים, פועלים הולכים וגדלים בין עשירים לעניים, נכים וקשישים עם קצבאות בושה ומשבר דיור הולך ומעמיק, הוא לא שפוי ולא מוסרי.

שלום ובטחון – יהודים ופלסטינים מחוברים לכל חלקי הארץ בזיקות רגשיות, דתיות ולאומיות. נועדנו לחיות יחד בשכנות טובה ונעשה זאת על ידי הקמת שתי מדינות עצמאיות עם מוסדות של שיתוף פעולה והסדר אזורי לשילוב במזרח התיכון.

דת ומדינה – הסדר שבת חדש שלא יהיה ככל הימים ויאפשר תנועה, תרבות ומסורת. זכויות מלאות ללהט"בים. נישואים וגירושים אזרחיים. הסדרים מקומיים וקהילתיים שיאפשרו מגוון ושוני ברחבי הארץ תוך השמעת קולם של מסורתיים, דתיים וחילונים.

מנהיגות רב תרבותית – השמאל של ישראל חייב לשקף במנהיגות שלו את כל חלקי הארץ ואת כל שבטי החברה. פריפריה ומרכז, מזרחים ואשכנזים, להט"בים וסטרייטים, יהודים וערבים, מסורתיים דתיים וחילונים.



גבי אורן מוסר:

לאחרונה קבע משרד התחבורה
אין לעבור צומת מרומזר במהירות העולה על 70 קמ"ש.
נהג שיצולם נוסע במהירות גבוהה עלול לקבל הודעת קנס לביתו.
ידוע לי שבצומת הגומא וכן בצומת עמיעד מותקנות מצלמות.

סעו בזהירות



תתארו לעצמכם





מעט העורכת / שושנה שרקי

עיתונות זה מקום לחופש הביטוי.

'דברי הכפר' הוא עיתון לכל קורא וכותב.

וישנם חוקים, שחלים גם עלינו. הכותב, והעורך האחראי על הוצאת העיתון, שבמקרה כאן זו אני. והרי לכם ציטוט:

"עורך עיתון העומד לפרסם ידיעה או כתבה אשר יש בה לכאורה משום פגיעה באדם, ינקוט צעדים סבירים כדי לברר ולקבל את תגובתו של האדם לפני הפרסום ובזמן סביר מראש, לפרסם את התגובה ביחד עם הפרסום הפוגע. ולהקצות במסגרת הפרסום מקום סביר, בנסיבות העניין, לתגובת הנפגע ולהצגת עמדתו בנושא הפגיעה. עיתון חייב להעניק לאזרח זכות תגובה תוך זמן קצר, לא רק כדי לתקן עובדות שגויות שפורסמו עליו, אלא גם להציג עמדה אחרת מזו שפרסם העיתון....."

כלומר: זכותו של האדם/המוסד/האדם בתפקיד, שבו מדובר באותו מאמר, לבקש לעכב את הוצאת המאמר על מנת שיוכל להגיב לצד המאמר המתפרסם לפחות עד הוצאת העיתון הבא.

או להחליט שהוא לא מעוניין בכלל להגיב, ואז אציין – אין תגובה.

או להתיר פרסום המאמר, והוא יענה עליו כשיהיה מוכן..

היות ודברי הכפר יוצא אחת לשבוע, אם הגיע אליי המאמר יום קודם יציאת העלון לציבור הקוראים, ברור שבעל תפקיד דרוש לו זמן להתייחס, וזכותו לבקש ממני לעכב - את פירסום המאמר הנ"ל - עד יציאת העלון הבא.

נדמה לי שכל מי מבינינו שכותב, מתלונן, קובל, רוצה שהקובלנה תתקבל והעוול יתוקן. והוא גם זכאי לתגובה ראויה.

בברכת סופשבוע נעים ואוהב

שושנה ש.