



### פרשת נשא

**נשא את ראש** (ד, כב). פרשת "נשא" היא הפרשה הגדולה ביותר בתורה, מספר פסוקיה מאה שבעים וששה; כיוצא בה "אשרי תמימי דרך" (תהלים קיט) הפרשה הגדולה שבכתובים, מספר פסוקיה מאה שבעים וששה, כיוצא בהן בבא-בתרא המסכת הגדולה שבש"ס, מספר הדפים שלה מאה שבעים וששה. כל כך למה? לפי שברוב השנים חל חג השבועות בשבוע של פרשת "נשא". ומיד אחר מתן תורה, כשהיתה התורה חדשה נתאוו ישראל להשביע בה את נפשם יותר ויותר.

"על התורה" הרב מרדכי הכהן.

שעור פרשת שבוע: הרב ארי

ימי החול		שבת	
4.38	זמן תפילין /טלית	19.21	הדלקת נרות
9.08	סוף זמן ק"ש	19.30	מנחה א' 14.00 ב' 19.30
19.46 ← 19.47	שקיעה		ערבית
13.15	מנחה א' (בחז"א)	6.45	שחרית א'
		8.30	שחרית ב'
19.30	מנחה וערבית	11.30	קידוש
20.03	צאת הכוכבים	17.55, 13.30	מנחה
20.10	ערבית	17.30	לימוד 'דור לדור'
		18.15	שיעור הרב ארי
7.30	שחרית נוער	20.19	צאת השבת



שבת  
שלום

## כֹּה תִּבְרְכוּ אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל – מִי אֲבִירָה?

אחת המצוות הבודדות המייחדות כיום את שבט הכהונה ומבליטות את ייחודם של הכהנים היא המצווה לברך את עם ישראל. מצווה זו נמנית ע"י כל מוני המצוות למצוות עשה בין תרי"ג המצוות, וכך כותב הרמב"ם בספר המצוות: "והמצוה הכ"ו היא שנצטוו הכהנים לברך את ישראל בכל יום והוא אמרו יתעלה (נשא ו) 'כה תברכו את בני ישראל אמור להם'". המתברכים הם כמובן עם ישראל, אך מי הוא המברך? האם הכהנים הם המברכים או שמא הברכה מגיעה מהקב"ה שהוא מקור הברכות?

אם נבחן את פסוקי התורה נראה כי התלבטות זו מוצאת את ביטויה גם שם. מצד אחד התורה מדגישה שהכהנים הם המברכים (במדבר ו, כג): 'דַּבֵּר אֶל אֶהֱרֹן וְאֶל בָּנָיו לֵאמֹר כֹּה תִּבְרְכוּ אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אָמֹר לָהֶם'. מצד שני התורה כותבת שהקב"ה הוא המברך (פס' כד): 'בִּרְכֵךְ ה' וְיִשְׁמְרֵךְ'. ואף חוזרת על כך בחתימת הפרשיה באומרה (פס' כז): 'וְאֲנִי אֲבָרְכֶם'. ר' שמואל ב"ר מאיר, נכדו של רש"י התחבט אף הוא בשאלה זו, ולדעתו הקב"ה הוא המברך הבלעדי. את ברכתם של הכהנים אין הוא רואה כברכה אלא כתפילה. על מה מתפללים הכהנים? על כך שהקב"ה יברך את ישראל (רשב"ם במדבר ו, כג):

כלומר לא תברכו מברכת פיכם כאדם שאומר 'תבואתה לראש פלוני כך וכך', אלא **אלי תתפללו שאברכם אני**, כמו שמפרש 'ברכך יי"י', **ואני אשמע קולכם כאשר תאמרו ואברכם לישראל**, כמו שמפרש 'ישמו את שמי על בני ישראל', כשיברכו כהנים לישראל בשמי ולא בשמם, אני אברכם לישראל כמו שיתפללו הכהנים ואומרים 'ברכך יי"י'.

הרשב"ם מסביר כי לא זו בלבד שהכהנים אינם המברכים אלא כל מטרתה של ברכת הכהנים היא להדגיש שהברכה איננה נמצאת אצל הכהנים אלא הקב"ה בלבד הוא זה שביכולתו לברך את ישראל (להרחבת רעיון זה ראו את פירושו של הרש"ר הירש).

ברצוני להציע דרך נוספת לפתרון הבעיה המבוססת על העקרון של הרשב"ם אבל שונה ממנה. ראשית, אביא את דבריו של ר' אליעזר אזכרי (ספר חרדים) כפי שמובא ב'ביאור הלכה' (סימן קכח):

כתב בספר חרדים: מצוות עשה לברך כהן את ישראל שנאמר 'כה תברכו את בני ישראל וישראל העומדים פנים כנגד פני הכהנים בשתיקה ומכוונים לבם לקבל ברכתם כדבר ה' הם נמי בכלל המצוה.

ר' אליעזר אזכרי מחדש שמצוות ברכת כהנים מתקיימת גם על ידי המתברכים שמאזינים לכהנים המברכים. מה עניינה של המצווה 'להתברך' ולא רק 'לברך'?

בחג השבועות עסקנו בין היתר בשאלת היחס הנכון והאיזון הראוי בין מידת הבטחון בה' וההשתדלות האנושית. בחיי היום יום שלנו, כאשר אנו רואים קשר ישיר והדוק בין מידת ההשקעה של האדם בעבודתו ובין מצב חשבון הבנק, קשה לנו יותר להפנים את העובדה ש'הכל מאדון הכל'. נדמה שהכהנים שלא קיבלו חלק ונחלה בארץ חשים ומרגישים יותר את עובדת היותו של הקב"ה 'מכלכל חיים בחסד'. אין להם אחוזה או נחלה לעבדה והם סמוכים על שולחנו של מקום. על פי דברים אלו נוכל לראות את ברכת הכהנים לישראל כאמירה ערכית-חינוכית. הכהן, שחי את חייו בתחושת תלות ובטחון בה', מעביר את המסר הזה לכלל הציבור: לא אני הוא המברך וגם לא אתה, העמל, אלא 'בִּרְכֵךְ ה' וְיִשְׁמְרֵךְ'. לכן, המצווה איננה כוללת רק את פעולת הכהנים. על המתברך להאזין לדברי הכהן ולחקוק אותם על לוח ליבו. לאחר שנפנים את המסר שמלמדים אותנו הכהנים נהיה ראויים לזכות בברכתו של הקב"ה: 'וְשָׂמוּ אֶת שְׁמִי עַל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאֲנִי אֲבָרְכֶם'.

הרב ארי' סט

## פפתח הדיילון:

בי"ב בתמוז יחגוג הקיבוץ את יום הולדתו ה-65. מספר שנים מאוד יפה. ואנו מבקשים מהחברים – שיכתבו לעלון סיפורים מהווי הקיבוץ – וכשאני אומרת חברים – אני מתכוונת לכל אחד ואחת, וותיקים ואלה שמקרוב באו, חברי קיבוץ וחברי גרעין וקהילה. כל אחד והסיפור שלו.

את העלון הבא יערוך כבר העורך החדש, יורם קימלמן. מעבודתי עם יורם אני מכירה בכך שיש לו הרבה רעיונות יפים וטובים לצורה ולתוכן של העלון, וראוי מאוד שהחברים ישתפו עימו פעולה ויספקו לו מאמרים ורשימות. יש לו רעיון יפה לראיין בכל עלון אחד מהחברים או התושבים של הקיבוץ, ואני מוכנה בחפץ לב לעזור לו בכתבת הראיונות.

לאחר תקופה מאוד אינטנסיבית של חגים וחגיגות, נותר לנו רק לדווח על החג האחרון – חג השבועות.

אמרת חג שבועות – אמרת "לימוד ליל שבועות". פתח את הלימוד עפר שלומי, בדיון בספקות אמונה במקרא. בידינו הייתה חוברת הלימוד, ואחרי הפתיחה התחלקנו לקבוצות – חברותות הורים וילדים, חברותות עצמאיות, לימוד מונחה עם אפרת שלומי וכנרת פולק, וחברותות לצעירים עם הרב ארי בדשא. הדיון היה על "בטחון והשתדלות – כמה כמה?" – מהו היחס הראוי לדעתנו בין בטחון בה' ועשיית טוב (השתדלות). "דוד המלך ע"ה בא להזכיר ולהזהיר על מדת הבטחון תחילה ואחר כך על המעשה הטוב, להודיע שהבטחון הזה הוא שיבטח האדם בו שיעזרהו לעשות מצוותיו ויתן לו ההכנות שהוא צריך להם." (מתוך רבנו בחיי הדיין, מתוך כתבי רבנו בחיי בהוצאת מוסד הרב קוק).

לאחר שקראנו יחד את כל המקורות והבענו את דעתנו מה קדם למה, הבטחון בה' או השתדלות האדם לעשות טוב, התכנסנו בבית הכנסת ולאחר הסיכום פתחנו בשיעור השני עם שפרה אסולין על תפקידים המכונן של האב והאם בהקניית האמונה. למדנו מתוך קטעים של כיסוי וגילוי פנים של האב על האמונה המקבילה באהבת ה'.

מתוך "טלית אחרת" – מתוך "סמוך ונראה" (שי עגנון):

...וכבר בקטנותי קודם שידעתי פירוש המילות כשהיה החזן משלשל טליתו על פניו ואומר לחיי העולמים הייתי תוהה, הרי הוא קורא לו והרי הוא מצוי ועומד עליו, אם כן כיסוי פנים למה? אילו גילה פניו היתה שמחה גדולה בעולם, כאותה השמחה ששמחתי אני בשעה ששיחקתי במחבואים עם אבא. שאני והוא ביקשנו זה את זה, ולבסוף גיליתי פני ונמצינו זה לזה".

"אמר ר' יהושע הכהן בר נחמיה: בשעה שנגלה הקדוש ברוך הוא על משה טירון היה משה לנבואה, אמר הקדוש ברוך הוא: אם נגלה אני עליו בקול גדול אני מבעתו, בקול נמוך – בוסר הוא על הנבואה; מה עשה, נגלה עליו בקולו של אביו, אמר משה: 'הנני', מה אבא מבקש? אמר הקדוש ברוך הוא: איני אביך, אלא 'אלוהי אביך', בפיתוי באתי אליך כדי שלא תתירא – 'אלוהי אברהם אלוהי יצחק ואלוהי יעקב'. שמח משה ואמר: הא אבא נמנה עם האבות, ולא עוד אלא שהוא גדול, שנזכר תחילה!" (שמות רבה).

השיעור השלישי היה עיון במזמור ע"ג בתהילים – מפי שרה עברון.  
מתוך פני ספר תהילים/ פייבל מלצר

פרק ע"ג מבליט את עצמו לא רק בין פרקי ספר תהילים, אלא בתנ"ך כולו, בגודל הנושא שעליו הוא שר, באופן הביטוי הניתן בו לנושא זה ובמקוריות התשובה שהוא נותן לשאלות שהוא עורר.  
...כאן ניתנה לשאלה צורה מיוחדת: סיפור המשורר על סבלותיו הנפשיים. דווקא מתוך אמונה מוצקה כי יש גבוה מעל גבוה בעולם – לא יכול היה להשלים עם העובדה כי טוב לרשע בחייו, עד כדי כך העיקה השאלה, עד שעמדה להתמוטט אמונתו בצדק.  
...כשחזר מתוך סיורי מחשבתו המעניים אל מקדשי א-ל, ניתנה לו כאילו מאליה התשובה לשאלותיו. והתשובה כפולה היא: ... התשובה כי שלוות הרשעים אינה אלא זמנית...  
את העניין העיקרי מעורר חלקה השני של התשובה – וסיכומו בסוף הוא: "ואני קרבת א-להים לי טוב".

### קרבת א-להים – אהוד מנור

מה לי בשמים?	אני רואה אתכם,
מה לי בעפר?	בבית, ברחוב
אני אתכם מתחת	שומע את קולכם
ומעל ההר.	ממשיך אותי לכאוב -
מה לי בשמים?	ואני, קרבת א-להים לי טוב.
מה לי באין-קץ?	
אני יורד בגשם	
ועולה בעץ.	

אם תזכרו אותי,  
לעד לא אעזוב,  
וגם אחרי מותי  
יש דרך לאהוב –  
ואני קרבת א-להים לי טוב.

את השעורים האחרונים נתנו עודד פרידמן ויצחק שלומי.  
ובשבועות אחר הצהריים נתנה מרים סמואל – אמא של גדי – שיעור על חמש נשים מאמינות בתנ"ך, מתוך סיפורה "נשים נסתרות בתנ"ך":  
והראשונה ורבת השנים ביותר היא סרח בת אשר, שהייתה עלי אדמות יותר משש מאות וחמישים שנה: היא הייתה אחותם של בני יעקב, ואותה הם שלחו לבשר ליעקב שיוסף חי; היא הייתה בתו של אשר והיא שאמרה לזקני ישראל שמשה הוא האיש שעתיד לגאול את ישראל ממצרים... "ומיד האמינו העם בא-להים ובשלוחו"; ... וכשהיה משה מבקש ארונו של יוסף היכן הוא, היא הראתה לו את מקומו של הארון בנילוס; והיא שהצילה את יושבי אבל מדין מוות בימי יואב... היא ששכנעה אותם למסור בידו איש אחד שאינו בן עיר אלא אכסנאי, והביאה שלום לעיר; ובסוף ימיה לא טעמה טעם מיתה ונכנסה בחיים לגן עדן...

אלישבע בת עמינדב – אם הכהונה, אחות נחשון ואשת אהרון. לפני נישואיה עבדה עם אמו יוכבד כמיילדת. היא ילדה לו 4 בנים : את נדב ואת אביהו ואת אלעזר ואת איתמר. נדב ואביהו הקריבו אש זרה, ומתו ללא בנים. "אהרון שנשא בת עמינדב יצא ממנו פנחס".

רצפה בת איה הייתה פילגשו של שאול. רצפה ילדה שני בנים לשאול, את ארמוני ואת מפיבושת. רצפה הייתה זו שממנה למד דוד חסד, שבשלה קרו מאורעות היסטוריים חשובים כנטישת אבנר את איש בושתי וחבירתו אל דוד, שבשלה כמעט ופרץ משבר קשה בין הגבעונים ובין עם ישראל, שבשל מעשיה נקברו עצמות שאול ובניו ש"נשכחו" בחומת בית שן. אותה אשה שהגה אינה מוציאה מפיה במשך כל זמן "שהותה" ליד בניה המוקעים. ב"מלחמתה" ובהפגנתה השקטה זכתה רצפה שבניה ואישה זכו לכבוד האחרון הראוי להם. זכתה רצפה בת איה ששמה יוזכר, לעומת אשת שאול ואם בניו שלא זכה שמה לשום ציון בכתובים. אולי משום שקיימה חובתה לשאול אישה ולבניהם, ולמעשה היא היא ששמרה על גחלת בית שאול.

ניצבת בת עדיאל – אשתו של ישי ואמו של דוד. דוד משמעו אהוב. זכה לאהבת הכל. אהב אותו שאול, אהב אותו יהונתן, אהבה אותו מיכל, אהבו אותו נשים, וגם נכרים חבבוהו.

ואולי זה סמל לעם ישראל, הבזוי ומפוזר בין העמים, שעתידי הקב"ה לגרום לכך שבסופו של דבר נזכה לאהבה ולחיבת הכל, והמשיח, שיצא מזרעו של אותו דוד, מצאצאי אותה ניצבת בת עדיאל, הוא שישלים מלאכה זו.

הנערה אשר מארץ ישראל – ריבה קטנה מעיר נערון אשר נשבתה בארץ ישראל ע"י גדודי ארם ושרתה לפני אשת נעמן. היא אמרה אל גבירתה לשלוח את אדונה לפני הנביא אשר בשומרון ואז הוא יאסוף אותו מצרעתו.

תודה רבה לכל מעבירי השיעורים ולועדת דת שדאגה לכל הארגון.

### **"השם תשיבנו".....ו"האכח תוכיח"**

אבד לנו "סטריטר" (זה הקורקינט המשולש והמהיר שהילדים דוהרים עליו בשבילי הקיבוץ) בשבוע שעבר ... טוב, בעצם הוא לא אבד, הוא נעלם.....

בעצם, הוא נלקח מהבית הכולל בזמן שהיינו בבית ספר.....האמת, אנחנו חושבים שהוא יסתדר לבד, כי זו כבר פעם שלישית (!!) בחודשים האחרונים שהוא נלקח- סליחה, נגנב- אבל אנחנו בכל זאת קצת מודאגים כי כבר עבר שבוע והוא חסר לנו (אנחנו משתמשים בו הרבה).

אז אתם – המוצא הישר, או הלוקח הלא ישר בבקשה תודיעו לנו איפה הוא.

או אם במקרה ראיתם אותו- ירוק/לבן, אולי נטוש ושבור (כמו בפעם שעברה), וכתוב עליו "ג'קסון" – נשמח לקבלו בחזרה. ודבר אחרון... אולי מספיק עם זה?? גם בקיבוץ לקחת ללא רשות זו גניבה!!!!

**תודה, משפחת ג'קסון**



## מיום שישי האחרון השתתפו ילדי החטיבה הטורניר כדורסל לילדי הקיבוץ הדתי ולחג דיווח שהתקבל מהטח..

"טורניר הכדורסל המסורתי לנוער הקיבוץ הדתי נערך בספורטק בנתניה בהשתתפות כ- 30 נבחרות שהתחרו בארבעה טורנירים מקבילים.

כתמיד, הטובים ניצחו: בנות קיבוץ סעד קטפו את גביע "בנות חטיבה", בני קבוצת יבנה התגברו על 10 נבחרות וזכו במקום הראשון ל"בנים חטיבה", בני קיבוץ שדה אליהו התגברו על מצוקת שחקנים (שהשתתפו בטורניר כדורסל מקביל לזכר נדב מילוא ז"ל) וחילצו את הגביע בטורניר "בנים תיכון" ואילו בנות קבוצת יבנה זכו בטורניר האחרון – "בנות תיכון".

רזי בן יעקב, מרכז הנוער והדור הצעיר בקיבוץ הדתי, מסר שהאירוע התקיים השנה בספורטק בנתניה בשל תנאי המתחם המצוינים וקבלת האורחים החמה לה זכינו ממנהל המתחם ומנהל מחלקת הספורט בעירייה."



לכל חברי ותושבי סעד - שלום רב!

הקבלן שבונה את ביה"ס החדש נכנס לעבוד על שלבי הגימור.  
אי לכך, אני מבקש בכל לשון לא להיכנס לשטח ביה"ס, וודאי לא לאף מבנה, לא בימות החול, ולא בשבתות. אני מבקש מאוד לדאוג שגם ילדיכם לא יכנסו לאתר.  
נשמח לארח את כולם לביקור מסודר ומתואם, כשהמקום יהיה גמור ויימסר לידינו.  
תודה מראש על התייחסותכם.

יחזקאל אן דאו



לר זיכרון:

י"ג סיוון - יום השנה לפטירתו של בנו רז גולן (תשמ"ט)  
י"ג סיוון - יום השנה לפטירתה של אמא (גיזלה) קסט (תשמ"ט)



### ראיון עם בני הילולת תמי ויהודה דרור

תמי ויהודה הגיעו לסעד ב-1.12.2011. קבלת הפנים הייתה מאוד יפה – קיבלו אותם בברכת "ברוכים הבאים", וזה מאוד הרשים אותם.

בראיון איתי הייתה נוכחת רק תמי, כי דרור טרם הגיע, ותמי מילאה גם את מקומו.  
תמי:

"אני במקור ירושלמית, בעלי – מקרית-ים. הוא היה כבר בסעד 6 שנים – כסטודנט בין הסטודנטים. אנחנו נפגשנו לפני פחות משנתיים, ואנו נשואים כבר שנה. יהודה היה איש קבע בצבא שנים רבות, כמכונאי מטוסים בחצרים, וכיום הוא ממשיך בכך כאזרח עובד צה"ל באשקלון. מכיוון שיהודה הכיר ואהב את סעד שנים רבות, היה מאוד מתאים לנו להגיע לסעד, אותה הוא כל-כך אהב.

אני- שלא הכרתי את סעד, באתי – והתאהבתי בה. לאחר שנישאנו בנו בסעד את הממדיים ולא היה לנו מקום פנוי, אז התגוררנו בכפר-מימון – אבל בכל אירוע היינו באים לסעד, ולכשהתפנה מקום (משפחת בוברובסקי עברה דירה) הציעו לנו לעבור הנה – ומאוד שמחנו. אנחנו רוצים לבנות בית בשכונת שקד, ואנחנו מחכים להתחיל – התחלנו את התהליך עוד לפני שנישאנו.

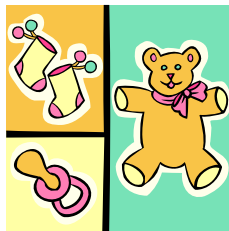
אני למדתי הוראה מתקנת ועבדתי כמורה מחנכת, אבל כיום אני עובדת כסייעת בגיל הרך בעלומים. ליהודה יש תואר ב.א. כללי - בהסטוריה ומשאבי אנוש.

יהודה מכיר בסעד הרבה משפחות מהתקופה שהיה כאן, והם חברים שלנו עד היום. כשהגענו – הם עזרו לנו בכל. משפחת ברחי, משפחת רונה, משפחת שילר, משפחת לייכטר, משפחות מהשכונה, כולם שמחו לעזור לנו לארח אותנו ואנו אומרים לכולם – תודה. כשאנו הולכים בשבילים – כולם אומרים שלום, וכולם שמחים לעזור. סעד מקום כל-כך יפה, וכל-כך שקט. לקום בבוקר לקול רינת הציפורים... והחיים כל-כך נוחים – הכל כל-כך קרוב, החנות, שוק שישי – מה שצריך – קופצים ומשיגים."

### ראיונה – חייצ'ה יקותיאל

לאפרת וטל בליה  
מזל טוב מקרב לב  
להולדת הבת!  
אחינית לשהט וחטי קבלן

ברכות ואיחולים  
לצדד ואלאהד לבקוביצי  
להולדת הבת  
מזל טוב!





## המלכה החמה – ואיך להשאר מפנייה

"היא עולה ועולה, עגולה וגדולה, ובלהט אש תלהיב את השמיים. אדומה, אדומה, והיא חמה, כה חמה, אל מרכבת להבה היא רתומה – המלכה החמה. " (מלים: שמרית אור, לחן: קובי אושרת) השימוש במסנן קרינה ("קרם שיזוף") מומלץ במשך כל השנה - במיוחד באזורנו - אך באופן טבעי אנו מתוודעים לצורך זה בעיקר בחדשי הקיץ. לאחרונה, לאור ממצאי מחקר בארה"ב, עודכנו התקנות לסימון מוצרים להגנה מפני קרינת השמש, ובהזדמנות זו נפרסם את ההמלצות המעודכנות ביותר.

חשוב להפנים ששיזוף העור בגיל צעיר מזרז הזדקנות העור בגיל מבוגר ויכול להוביל להתפתחות סרטן העור. די במקרה אחד של כווית שמש בילדות כדי להגדיל את הסיכון להתפתחות מלנומה בגיל מבוגר יותר!

**המספר המופיע כ- SPF (SUN PROTECTION FACTOR)**, מקדם הגנה מפני שמש) משקף את יעילות החומר כנגד סוג אחד של קרני שמש והם קרניים אולטרה-סגולות מסוג B (UVB). קרינה זו גורמת להאדמת העור וכוויות שמש.

מה זה אומר? אם עורו החשוף של אדם בעל גוון בהיר מאדים תוך 4 דקות בשמש, אז בשימוש SPF של 30 יגדיל את הזמן עד להאדמה זו פי 30 כלומר, יאדים כעבור 120 דקות. לאחרונה חלו שינויים בחקיקה האמריקנית המגדירה מה אסור ומה מותר ליצרנים להבטיח לציבור.

**מה חדש:** כבר אין דבר כזה "חוסם קרינה" (SUNBLOCK). ע"פ ה-FDA אין מוצר שיכול לחסום לגמרי את קרני השמש. באריזות חדישות לא תמצאו הבטחה הזו.

כבר לא יהיה כתוב: עמיד לגמרי למים (waterproof). מותר ליצרן לכתוב עמיד למים, לפעמים בציון מספר דקות – למשל water resistant 40 minutes. המשמעות: עמיד בשחיה של 20 דקות, שהיא מחוץ למים, ושחיה נוספת של 20 דקות.

מי שמבלה זמן רב במים זקוק למסנן קרינה עם זמן עמידות של 80 דקות (מבוסס על 4 שחיות של 20 דקות עם שמן שהייה מחוץ למים בין שחיות, או דומה).

מי שטובל מעט ונמצא רוב הזמן על החוף או מטייל, יכול להסתפק בעמידות של 40 דקות.

### שימו לב:

כדי להגן מפני סרטן עור ונזקי שמש המובילים לקמטים וכתמים, דרוש חומר שיסנן גם כנגד קרני UVA. קרניים מסוג UVA חודרות עמוק לתוך העור ויכולות לגרום לשינויים גנטיים בתאי העור, דבר העלול להוביל לסרטן. שכיחות סרטן העור עולה משנה לשנה!

**אז מה קונים?** מוצר עם SPF של 30 לפחות (עדיף 45) וגם הגנה טובה מפני קרני UVA - מומלץ גבוה יותר למי שמעוניין למנוע הזדקנות העור וסרטן העור, ועמידות טובה למים.

אין צורך לקנות חומר בעל SPF 70 או 100, למקדמים אלה אין כנראה יתרון על 45 או 54.

### טעויות נפוצות בשימוש במסנן קרינה

#### מעט מדי

מריחה של כמות קטנה של מסנן קרינה = לא עשית כלום. המטרה היא לכסות בצורה משמעותית את פני העור. לא לחסוך – עדיף לשים יותר מדי מאשר מעט מדי. נכון, חומרים אלה יקרים ויש



לחדש אותם אחת לשנה. אבל, זו השקעה חשובה בבריאותנו לטווח הארוך. (דרך אגב, יש מבצעים טובים ברשתות ה"פארם" המקנים הנחות משמעותיות).

#### מאוחר מדי

אל תחכו להגעה לבריכה או לחוף הים. לחומרים הפעילים של מסנן הקרינה דרוש זמן לתחילת הפעולה: לפחות 15 דקות עד לחדירה לעור, שם החומר מתחיל לספוח קרינת UV לפני שזו תסב נזק לתאי העור.

#### חפוף מדי

ישנם מקומות שחשוב במיוחד למרוח עליהם מסנן קרינה כגון: שפתיים, אזניים, והחלק העליון של כפות הרגליים כולל אצבעות. אלה מקומות בהם הסיכון מוגבר לסרטן העור. חשוב: בחשיפה מתמשכת לשמש (טיול, בריכה, ים) יש לחזור על מריחת המסנן מדי שעתיים.

#### רק בחוץ ?

בזמן נהיגה ואפילו בתוך משרד עם חלון גדול – אנחנו נחשפים לקרינת UVA. רצוי למרוח מסנן קרינה בכל יום לפני היציאה מן הבית.

#### לסמוך על מסנן הקרינה....

ע"פ התקנות החדשות:

ע"מ להשמר מפני נזקי השמש, קמטים, הזדקנות העור וסרטן העור, יש להימרח במסנן קרינה

וגם ללבוש בגדים ארוכים וכובע כשנחשפים לשמש !



#### שתי נקודות לסיום

א. נכון, נחוצה חשיפה יומית לאור השמש כדי להגביר את יצירת הויטמין D בגופנו, אך די בדקות ספורות של חשיפה בשעות המוקדמות או המאוחרות של היום כדי להשיג זאת.

ב. אין דבר כזה "שיזוף בריא". נשמור על העור, כדי שהוא ישמור עלינו.

*ממכת בריאות טובה, שרה פולק*



## מועדון הסרט הטוב

**ביום ראשון 10/6/2012 בשעה 17:30 יוקרן במועדון לחבר הסרט:**

### **השקט שבאהבה**

אלסנדרו כבר לא מחפש אהבה, הוא מחפש שקט. לאחר מות אישתו הוא מעביר את חייו בין עבודתו כמורה למוסיקה, התנדבות בבתי חולים, ושירה במקהלת חובבים. במקביל הוא מנסה לשמור על בתו - בעיצומם של משברי ההתבגרות של גיל 15, ולא להשתגע מאחיו - אנרכיסט חביב שברח מאיטליה "כל עוד ברלוסקוני מנהל שם את העניינים". אלא שהחיים גדולים גם מכמיהתו של אלסנדרו לשקט. בתו המתבגרת מגלה לראשונה את האהבה, אחיו המטורף מתכנן מהפכות, מנהלת בית הספר שבו הוא מרצה מתאהבת בו בפראות, וכאשר אחת החולות אליה הוא קשור נפטרת, נכנסת לחייו במפתיע גם בתה השברירית.

מובטח כיבוד. כולם מוזמנים!

---

### הודעה מועדון ח'נוק:

כפי שכבר דיווחנו בעבר, מערכת החינוך החברתית בסעד התחילה בתהליך בירור של חשיבות המערכת, מה חשוב לנו לשמר, כיצד אפשר לשפר והאם יש דברים שאפשר לשנות. שותפים לתהליך הורים שיש להם ילדים במערכת או שיהיו להם בעז"ה בשנתיים הקרובות. התהליך הנוכחי מתמקד בכיתות א'-ו'. לאחר שנסיים אותו נקיים תהליך דומה לכיתות ז' -י"ב. במסגרת התהליך נקיים **ביום ראשון יג' סיוון 3/6 ערב הורים בשעה 20:30 במועדון לחבר**. לערב הוזמנו הורים שיש להם ילדים בגילאי א'-ו' וילדים בגן חובה ובטרום חובה (ילדי גנים דקל ורימון).

נשמח לראות את כולכם!

**ענת**

## סיור ליילי התל-אביב

### "הצקבות המורכב-השחקן אברהם חלפי"

### בהדרכת המדריך המצולה צפריק קורסיה

אברהם חלפי נולד ב-1904 בעיר לודז' בפולין אך גדל והתחנך במינסק. באחד הפוגרומים מגיעים הפורעים ורוצים להוציא להורג את כל ילדי ובוגרי המשפחה, והם ניצלו בזכות העוזרת הגויה – שליקה את מגפי המשחית וביקשה על נפשות מעסיקה, ומשום מה – הוא נעתר לה.

חלפי הגיע לארץ ב-1924, עבד תחילה בבנין ובחקלאות, ולאחר שהבמאי משה הלוי ואשתו השחקנית לאה דגנית הקימו את תיאטרון הפועלים "האוהל" (שלונסקי המציא את המלה "במה") נזכר חלפי שגם הוא יודע לשחק וכבר הופיע פה ושם על במות בחו"ל, ובא לאודישן, והאודישן שלו היה – "על השחיטה" של ח.נ. ביאליק. תיאטרון האוהל היה קולקטיב וכמעט שלא העניק שכר לשחקנים, ולאחר 20 שנים עזב אותו חלפי ועבר לקאמרי. תפקיד חייו בקאמרי היה "האדרת" של גוגול בתרגום שלונסקי, בו הוא גילם את דמותו של אקקי אקייביץ – הלוזר המסכן שרעב ללחם ורעד מקור, ואחרי שזכה לקבל אדרת מפוארת שבזכותה נפתחו לו כל השערים – הוא נשדד ומצא את מותו לבסוף בקור וברעב.

תפקיד חייו של חלפי היה דומה מאוד לחייו שלו. החיים לא האירו לו פנים – הוא היה עני וערירי, וכששלושת התיאטרונים – הקאמרי, הבימה והמטאטא קיבלו סוף-סוף את הכסף לשחקניהם ובנו לכולם בתים – את חלפי לא שיתפו והוא נאלץ לשכור לעצמו דירה.

בעת שכל המשוררים שוררו על תקומה, בניין ומולדת, התרכז חלפי בשיריו על חיי האדם עצמו, על הקשרים בין בני האדם ועל האהבה ביניהם. חלפי, שהיה ערירי – ללא אישה וילדים – אהב מאוד ילדים – את בני אחיו ואחותו, ואהב – אהבה אפלטונית – את הדסה קלצ'קין, אשת רעהו רפאל קלצ'קין שהקדיש לה את השיר הנפלא "עטור מצחך".

השיר שמבטא יותר מכל את תוגת חייו של חלפי הוא "השיר על התוכי יוסי":

אקנה לי תוכי ושמו יהיה יוסי.	אתה לא תאהב, יוסי, יוסי
עמו אשוחח עת איש לא ישמע.	אף פעם.
ואז אומר לו, אומר:	
העצבות כמו כוס היא	כמוך נולדו להנעים פטפוטים
ובה יין מר	עם כל משורר, שלבו אש וזעם,
מענבי הנשמה.	בין לבבות אדישים וחוטאים.
התדע, תוכי יוסי, אתה ילד לירי.	כמוך הם רק צעצוע בבית,
צפוי לך מוות שקט,	למען יוכלו ילדים לשחק.
כה שקט.	פטפט, תוכי יוסי,
ואז אנוכי בתוגת המאירי	נחמני כזית.
אלחש לקירות: יוסי מת,	ליבי היום ריק.
יוסי מת.	

דיווחה: חיי'לה

**שעות פתיחה חדשות של מרפאת סעד - חשוב לשמור!!**

**החל -10/6/12 - כ' סיון תשע"ב**

**ד"ר איזיק הוד** רצוי לקבוע תור דרך אתר מכבי [www.maccabi4u.co.il](http://www.maccabi4u.co.il), לבחור "מדריך שרותים", לבחור "רופאים". אין צורך בסיסמא. בצורה זו קל לראות מתי יש תורים פנויים.

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו
07: 30-10: 45	07: 30-10: 45		07: 30-10: 45		07: 30-10: 45

**אחיות** לקבוע תור מראש דרך המזכירה, אפשר לפנות במייל ל-[torim@saad.org.il](mailto:torim@saad.org.il)

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו
07: 30-12: 00	07: 30-12: 00	אין קבלת קהל	07: 30-12: 00	07: 30-12: 00	07: 30-11: 30

**טיפת חלב ימי ג' לתאם מראש עם דורית רידר** אפשר לפנות במייל [torim@saad.org.il](mailto:torim@saad.org.il)

**מעבדה** לקבוע תור מראש דרך המזכירה, אפשר לפנות במייל ל-[torim@saad.org.il](mailto:torim@saad.org.il)

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו
07: 30-08: 15	07: 30-08: 15	מקרים דחופים בתאום מראש	07: 30-08: 15	07: 30-08: 15	אין מעבדה

**מזכירה**

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו
07: 30-12: 00	07: 30-12: 00	07: 30-12: 00	07: 30-12: 00	07: 30-12: 00	07: 30-11: 30

**פירוט השינויים:** ד"ר הוד מקבל בימי שני ורביעי במקום שלישי וחמישי

בימי שלישי המרפאה סגורה במקום יום שני.

**מרפאת סעד, טל. 08-6800412, מתוך סעד 2412**

**למקרים דחופים** מחוץ לשעות הקבלה אחות בכוננות 052-3934505 קיצור VPN 3505 או 4505