

בע"ה ז' חשוון תשע"ד

11/10/2013

גליון מס' 2772



שבת
שלום



פרשת לך לך

הקב"ה מבטיח לאברהם שתי הבטחות שהן אחת : "ושמתי את זרעך כעפר הארץ" (בראשית י"ג, ט"ז). "הבט נא השמימה וספור הכוכבים.. כה יהיה זרעך" (ט"ו, ה').

שתי דוגמאות אלה רחוקות כמרחק השמים מהארץ ..

אומה זו משולה לעפר ומשולה לכוכבים. כשהם יורדים-יורדים עד עפר, וכשהם עולים – עולים עד לכוכבים.

עדים לכך ישמשו שני דפים בתולדות בני עמנו : יהודי ספרד בימי הביניים ויהודי גרמניה בימינו אנו.

(מתוך 'מעין האגדה' - א.ארזי)

שיעור פרשת השבוע- יניב עקיבא

ימי החול		שבת	
5.55	זמן תפילין /טלית	17.54	הדלקת נרות
6.10	שחרית-עדיין חושך..	18.05	מנחה א' 14.00 ב' 18.05
9.35	סוף זמן ק"ש		ערבית ושיעור
18.07←18.12	שקיעה	6.45	שחרית א'
13.15	מנחה א' (בחד"א)	8.30	שחרית ב'
17.55	מנחה וערבית	11.30	קידוש
18.29	צאת הכוכבים	17.10, 13.30	מנחה
20.10	ערבית	17.30	לימוד 'דור לדור'
7.30	שחרית נוער	18.48	צאת השבת

אחות תורנית – דורית רידר

אברהם אבינו ראש המאמינים!!

האמונה באה לידי ביטוי בכל אורחות חייו. הכיצד?

מה שהננו רואים בעינינו, אין לנו צורך להאמין בו, שהרי הוא חי וקיים לפנינו. כוחה של אמונה בא לידי ביטוי במה שאינו נגלה לעינינו. לכן שורש האמונה הוא בקב"ה, אע"פ ש"לא יראני האדם וחי", בכל זאת, אנו מאמינים בו.

האמונה, כשהיא חלשה, אינה באה לידי ביטוי מעשי. רק כאשר היא חזקה ובווערת, היא מביאה אותנו לידי מעשה.

אברהם אבינו, איש רב פעלים היה. בכל פעילות והוא האמין בקב"ה, וגם האמין בעצמו ובכוחותיו. כאשר הוא נשלח לארץ לא נודעת, "לך לך מארצך וממולדתך ומבית אביך אל הארץ אשר אראך", הוא יוצא מתוך בטחון מלא בשליחות המוטלת עליו, מתוך בטחון שהוא יוכל למלא את שליחותו.

המטרה היא: ואעשך לגוי גדול!

כמה אחוזים ממטרה זו התגשמו לעינינו של אברהם אבינו? בזהירות נאמר: אפילו לא אחוז אחד! עם כל זה, פועל אברהם אבינו בכל דרכיו, בהתאם לאמונתו. הוא נוטל את רכושו ומשפחתו, עוקר מחרן ו"נודד מגוי אל גוי ומממלכה אל עם אחר, עד שבא אל ארץ כנען" (לשון הרמב"ן בראשית יב, א, ד"ה אל הארץ אשר אראך) אילו חוויות עוברות על אברהם אבינו בארץ?

- ויהי רעב בארץ.
- אברהם יורד מצריימה, שם נלקחת ממנו אשתו.
- הוא שב לארץ, ומתגלות מריבות בינו לבין לוט, שאר בשר והיחיד.
- הוא נפרד מלוט, אך למרות זאת יוצא למלחמה כדי לשחררו מהשבי.
- אין לו בן משרה, אבל הוא מקבל שתי הבטחות:

האחת: הבט השמימה וספור הכוכבים, כה יהיה זרעך

והשניה: ידע תדע כי גר יהיה זרעך, ועבדום ועינו אותם.

סיכום דרכו של אברהם אבינו:

צרות למעשה, והבטחות "על הנייר", חלקן טובות ומבטיחות, וחלקן, יסורים, עבדות והשפלה.

צדיק באמונתו יחיה!

דורות יחלפו עד שנראה את התגשמות ההבטחות. כיום הננו רואים עין בעין, כמה נכונה ואמיתית היא דרך האמונה והביטחון של אברהם אבינו. לא יועילו חשבונות של זרים, וגם של קטני אמונה מבינינו, לא יעלה בידם לקעקע את האמונה הנצחית, אמונה זו הולכת ומתגשמת, והיא הדורשת מאיתנו להמשיך בשליחות הגדולה המוטלת עלינו. כל אחד מאיתנו הוא "אברהם אבינו קטן". לכל אחד שליחות פרטית להגשמת החזון הגדול. יצטרפו השליחויות הרבות הללו, ויחד, יבנו את ה"גוי הגדול", ויחזור ויתגלה "אברהם אבינו, הגדול בענקים!".

13 בן עמי

בנס fe צרבה ומנה בן עמי, אך באפון מורה

השבוע השלישי, חלף – רשימת מילואים

בדיווח של השבוע שעבר היה פירוט נרחב במדור על אירועי שמחת תורה, משלל האירועים נשכח בודיעין או בלא יודיעין אירוע משמעותי, ומכיוון שניתן לראות בדיווחי "השבוע שחלף" סוג של "קפסולת מידע" חשוב בעיני להשלים.

ארשה לעצמי לשלב זאת כהמשך למשפט שנכתבו בעלון:

...במקביל העבירה רותי לזר שיעור לנשים שהתחיל בסוגיית 'עזרת הנשים' ומשמעותה בראי ההיסטוריה, והמשיך בסוגיות חמות נוספות הקשורות במעמד האישה. השיעור, שהתאים לשומעיו ככפפה ליד, עורר תגובות מצד הקהל וזכה לרייטינג מרשים.

לאחר מכן המשיכו חלק גדול מציבור הנשים לקריאה בתורה שהתקיימה במועדונית. לאחר סבב של קריאה חגיגית במהלכו בורכו גם הילדות הצעירות נפתחו שני מעגלי קריאה. כ- 70 נשים ונערות חברות הקהילה ואורחות עלו לתורה כאשר כל אחת זוכה ל"מי שברך" פרטי המתאים לה ולמשפחתה.

משנסתיימו הריקודים ניתנה הרשות למשפחות 'חתן תורה' - אייל ו'חתן בראשית' - כרמון, שעלו זו הפעם הראשונה במסגרת מיוחדת זו, וייצגו את משפחותיהם במעמד המכובד.

איוולת כרנצ



לאורן סולומון

אתך באבלך במות אמך

אטוואל ז"ל

קיבוץ סעד



לציון רצח ראש הממשלה יצחק רבין ז"ל, ולציון 40 שנה למלחמת יוה"כ

נארח את יותם רגב,

ראש היחידה להשתלמויות מערכת הביטחון במכון למורשת בן-גוריון

"מוכרחים להמשיך לנגן"

ממלחמת יום הכיפורים והאירועים הביטחוניים והמדיניים המרכזיים, עד לרצח רבין.

החברה הישראלית עוברת זעזועים ומשברים, ואיך כל זה בא לידי ביטוי בתרבות ובמוסיקה שלנו?

יותם רגב, הוא איש מרתק המעורר למחשבה רעננה את קהל שומעיו, וכל מי ששמע אותו בעבר אומר: "אל תחמיצו!"

יום שלישי י"א בחשוון 15.10.13

בשעה 20:45 במועדון לחבר.

הציבור מוזמן

./ תרבות

ביום חמישי- נערכה חתונתם של הדס ניר עם בח"ל אורן לבית אגוזי על הדשא שבקיבוץ נען, באווירה 'ארצישראלית' נעימה, משוחררת ושמחה. את הקידושין, תחת החופה שעוצבה על קני במבוק, ערך הרב ארי בתוספת הסברים שנאמרו בענייניות ובחן. מזל טוב לזוג הצעיר ולכל המשפחה!

באותו הערב יצאה הקבוצה הראשונה לסיור מאפיות בירושלים. ואלו מסקנותיהם: הסנדוויצ'ים שלקחו אתם היו מיותרים.. חשוב ששרירי הרגלים יהיו כשירים ל 4 שעות הליכה הכוללת מדרגות. במהלך הסיור יש לשמור מרחק סביר מבני המין השני גם אם אתם זוג נשוי! קירבה בין המינים במרחק הקטן מארבע אמות, פוגעת מאד ברגשותיהם של תושבי המקום. במיוחד יש להיזהר מהצעיר בעל הזקנקן הגיינג'י שעומד ב'כיכר השבת' בחלוק פסים ומפקח בצעקות על העוברים ושבים שאינם מקפידים על כללי 'שמירת מרחק' - מדווח שי אבירם שטרם התאושש מהנזיפה..

בליל שבת- בשיעור לאחר התפילה, קיבלנו מהרב הכנה ראויה לקראת הלימוד לרגל 'שבת חתנים' שתוכנן למחרת. בזמן לימוד התורה מעבר לספיגת הידע, אנו מתחברים ל'תרבות היהודית' הייחודית רק לנו. מכאן מובנת חשיבות המצווה "והגית בו יומם ולילה" - 'להיות תמיד מחובר' ולא להיגרר אחרי תרבויות לא לנו. ומי ילך בראש המחנה ויניף את הדגל?... ה'קיבוץ הדתי' כמובן! הנשען, כדברי חברנו ידידיה כהן ז"ל, על תורת ישראל הנצחית כבסיס לערכיו החברתיים, שלא כתנועות אחרות, הניזונות מאידיאולוגיות חולפות שהזמן גרמן..

בשבת- בשיעור פרשת השבוע התייחס יצחק שלומי ל'סוד מדרש התולדות' שבספר בראשית. יצחק הביא מדבריו של הרב יהודה ליאון אשכנזי, המבקש להסתכל על ההסטוריה לא באמצעות האירועים אלא באמצעות האנשים - 'התולדות'. הסתכלות שכזו מבהירה כי האדם במעשיו הוא הקובע ואם היה מוחלף באחר או פועל בדרך שונה - המציאות היתה משתנה. מכאן נובעת החשיבות לדעת מי היו האנשים שהובילו את האירועים וכיצד פרצו לעצמם ולאחרים דרך חדשה - "לך לך מארצך וממולדתך..".

אחר הצהריים, נפגשנו לרגל שבת משפחות החתנים והצטרפנו לחבורות 'לומדי התורה' בקהילתנו - מבוגרים, ילדים ונוער. בתחילה התפצלנו בין החבורות השונות וטעמנו במעט מלימודם, ולאחר מכן התכנסנו בחדר האוכל לטיש ודברי ברכה. בשם 'משפחת חתני התורה' נשאה תמר אייל דברים היוצאים מן הלב וסיפרה על הדילמות, במסגרת הקהילתית-קיבוצית, בין ה'עשייה לבית' לבין ה'התערות בכלל'. יוסף כרמון נשא דבריו בשם 'משפחת חתני בראשית' והדגיש שהקלות מבחינתו לעמוד מול קהל כשחקן תיאטרון, אינה עוזרת לו בשעה שכזו, היות ואין לו דמות שאחריה הוא יכול להסתתר.. תיכף ומיד עבר להומור והשווה בינו לבין יוסף בספר בראשית - נכון! שניהם גרו במצרים.. כרמונה המשיך ללהטט בקהל בדברי חידודין וקניח בציטוט נרגש מהפסוק - "אני יוסף אחיכם..". תודה לוועדת דת ולבני העומד בראשה, תודה לרב ארי ולמעבירי השיעורים - כך עושים זאת נכון!

ביום ראשון- נפתחה ההרשמה השלישית לסיור מאפיות בירושלים (ראה לעיל), ותוך שעות ספורות נסגרה. וועדת תרבות הודיעה על כוונתה לקיים סיור רביעי! מה סוד המאפיות בירושלים? אבדוק ואדווח..

ביום שלישי- בצהריים התבררנו בכלי התקשורת על פטירתו של גדול הפוסקים בדורנו וחתן פרס ישראל - הרב עובדיה יוסף זצ"ל. בעידן בו התקשורת שולטת בכל דקה פנויה בחיינו, זכינו, 'הציבור הדתי לאומי', לטעום לאחרונה מצדדיו הפחות מחמיאים ומנחת לשונו.. נשתדל להתעלות, להכיר בגדולתו ולהפריד בין ה'יוצרי לבין

ה 'יצירה'. בין 'האדם', על אישיותו השנויה במחלוקת ורבת הפנים, לבין סגולותיו וכישרונותיו שהובילו ל 'יצירתו התורנית' – המופלאה, הנרחבת והאלמותית. יהי זכרו ברוך!

יורט ק'מלמן

הנהלה הקהילה

**"ואין סופים בלי התחלה,
והתחלות בלי סוף,
והנופים הם האדם
והאדם הוא נוף" (דידי מנוסי)**

שעת בוקר מוקדמת, צינת שחרית של שלהי הסתיו ובפינו בקשה ראשונה לחורף גשום ומבורך "ותן טל ומטר לברכה"! לאחר שלוש שנים של ניהול קהילה מחוץ לסעד, אני חוזר הביתה ובתחושת התרגשות גדולה לצד אחריות כבדה, אני פוסע את צעדי הראשונים בתוך הנעליים הגדולות שהותיר לי עופר. יושב ליד שולחן מנהל הקהילה ותוהה מהיכן מתחילים את הדיווח הראשון? ובכן, אני מבקש בפתח דברי להודות, תודה משולשת: תודה ראשונה, לעופר על תקופה ארוכה של עמידה בראש המערכת מתוך תחושת שליחות ואחריות כבדה ועל הובלת הקהילה למקום בו היא נמצאת כיום וזה לא דבר מובן מאליו. תודה שנייה לצבור כולו על האמון שנתן בי בבחירתו לתפקיד ולוואי ואהיה ראוי לאמון זה. ותודה שלישית ואחרונה למשפחתי, שעומדת מאחורי החלטתי להיכנס לתפקיד ציבורי גם אם ברור לה שיהיו לכך מחירים פרטיים.

" זקן ... סופר את תמרוריו, אחד אחד לפי התור"

במהלך החגים, עפר, כ"זקן ורגיל" הכניס אותי לעניינים אט אט, בסבלנות וברוגע. מכיוון שתמונת הנוף נרחבת מאד ותחומי העשייה רבים מיני ים, אנו ממשיכים את החפיפה תוך כדי תנועה. אני מבקש את ימי החסד האלה מן הציבור, ימים שמלווים בהתארגנות פיזית, למידת הנושאים ופגישות היכרות עם בעלי תפקידים. חסד, שאולי עוד לא אענה למיילים כל כך מהר ושעוד לא ניתן בקלות לתפוס אותי לשיחה על נושא זה או אחר.

דרכי תקשורת וזמינות

כדי לפשט את המעבר, הותרנו את המייל של מנהל הקהילה על כנו: smazkir@ssad.org.il.

עופר אשר מחלק את עיתותיו בין ביה"ס וריכוז צמ"ד יהיה זמין מעתה במייל: ofer@saad.org.il.

כזכור, משרת הקהילה שאושרה לי הינה 75% ואת ייתרת עבודתי אני משלים בבית הספר וב"עין טובה". מומלץ מאד ליצור קשר במיילים או במסרונים ולא לתפוס אותי על אם הדרך, שכן אז, קיים הסיכוי שאשכח את הדברים עד הגעתי למשרד... פגישות מומלץ לתאם בעזרתה האדיבה של רכטי, שנענתה להמשיך בניהול המשרד עד להשלמת ההתארגנות החדשה שלי. תודה לך רכטי!

"גדולה הכנסת אורחים מקבלת פני שכניה" או "זה לא כל כך נעים לראות גן סגור..."

מנהל מחלקת החינוך במועצה, מוטי אדרי, פנה אלינו לפני כשבועיים, בבקשה דחופה, לסייע לגרעין שובה ולאפשר להם להפעיל את הגן הפרטי שלהם "בית נביעה" באחד ממבני ביה"ס הישן. הגן אשר פועל בשיטת חינוך ייחודית, לא קיבל רישוי לפעול במבנה הקיים כיום בשובה ונדרש באופן מיידי להעתיק את פעילותו למרחב מוגן. מיותר לציין ששנת הלימודים התחילה לא מכבר, ואנו חשנו צורך כשכנים, לסייע ככל הניתן. לאחר פגישה עם הנהלת הגן והסדרת העניינים המשפטיים כנדרש, יחל הגן לפעול בע"ה ביום ראשון הקרוב בחלקו של מבנה הכיתות המרכזי בבית הספר הישן. תודה לזמיר פראווי שנענה לבקשתי להיות איש הקשר עם הגן וסייע לי מאד בהוצאת הדברים לפועל.

מעניין לעניין באותו עניין

כידוע, יש לנו תוכניות רבות על מרחב בית הספר הישן. מסיבות שונות שאינן תלויות בנו, הדברים עדיין לא יכולים לבוא לידי ביצוע. למעט מקלט המוסיקה, אשר בקומה העליונה משמש כחדר חזרות להרכבים מוסיקליים שונים ובחלקו התחתון משמש כמועדון חטיבה, רוב השטח עומד כרגע ללא שימוש. שטח ריק כזה, מזמין הזנחה ותופעות של וואנדליזם, ואסור לנו להסכים לתופעות אלה. אנא, אם נתקלתם בדברים חריגים ידעו אותי. בכל מקרה, חשוב לי להדגיש לאור מספר שאלות שנשאלתי, שכל הרכוש שבשטח בית הספר, כולל ספסלים ופינות צל, אינו הפקר ואם מישהו מעוניין בו, עליו לפנות אלי.

"הטוב שבנחשים רצוץ את מוחו"

תקופת המעבר בין הקיץ לחורף מביאה איתה התעוררות בפעילות הנחשים. במהלך השבועיים האחרונים נצפו ונלכדו לא מעט נחשים ברחבי סעד, חלקם ארסיים. חשובים בעיני שלושה דברים: ראשית, לגלות תשומת לב מירבית באזורים מועדים. שנית, להסב את תשומת ליבם של הילדים ולהדריכם בהתאם, ושלישית בכל מקרה בו נתקלתם בנחש, להודיע מיידי ליואל עברון, אשר משמש כלוכד נחשים מוסמך ואחראי לנושא בסעד. אם תחכו ותתמהמהו בפנייתכם, יש לשער שתהיה זו קריאת שווא שכן טיבעם של נחשים שאינם דורכים במקום...

משק כנפי ההיסטוריה

נדמה לי שמדובר באירוע היסטורי שטרם ידענו בקהילתנו הקדושה! כפי שדווח במקומות שונים, במהלך השבועיים הקרובים, נאלץ לאחר את שעת התחלת התפילה בבוקר בכמה דקות, בשל שעון הקיץ המתארך וזריחת השמש המאוחרת. זקני סעד ודאי מתהפכים בקברם לשמע העובדה שתפילת שחרית לא תתחיל בשש בדיוק ואני מתנחם בעובדה שאילו היינו "ייקים" כנראה שהמשבר היה גדול שבעתיים... מי ייתן ותפילותינו יעלו לרצון גם אם תתחלנה בשש ורבע, רחמנא ליצלן.

קול ששון וקול שמחה

בשעה טובה ומוצלחת איתי גולן הודיע על כוונתו להינשא לבחירת ליבו אווה ביום שלישי שהוכפל בו כי טוב, ב' בכסלו, (5/11/13). החתונה תיערך מחוץ לסעד. ברכת מזל טוב לאחינועם ולאשר ולכל המשפחה!

שבת שלום, חורף טוב ובשורות טובות

נחום פאראווי



ביום שני 14/10/13 בשעה 17:00
יוקרן במוצדון לחבר הסרט:
עגבניות ירוקות מטאנות

קשישה דרומית מתוקה המבלה את אחרית ימיה בבית אבות מוצאת טעם מחודש לחייה - יחסים עם עקרת בית שחוקה המוציאה את כל תסכוליה בזלילת ממתקים. זו מוכנה בהתלהבות להקשיב לסיפורים מאלבמה של מחצית המאה קודם לכן - סיפורים הנעים סביב מקום שפתחה עם ידידה טובה, בית קפה שהתמחותו בהגשת המעדן שבשם הסרט. הפסיפס הססגוני של הפלאש-בקים ושל הדמויות הנמצאות במרכזן הופך את "עגבניות ירוקות מטאנות" לסרט חם, רגשני, משובב ומלא חיות.

המלצה: צפיתי בסרט הנפלא הזה ואני משערת שהספר לא פחות טוב ממנו ואולי אף עולה עליו. הסרט הוא מעין סיפור מסגרת המתאר את התקופה שבה השנאה לכושים ולצבעוניים הייתה חלק מהווי החיים ולמעשה הכושים חיו חיי עבדות ללא זכויות נתונים לחסדי האיש הלבן. הסרט מרגש בצורה בלתי רגילה. מזכיר מעט את " אל תיגע בזמיר" העוסק אף הוא בתקופה של טרום זכויות לכושים ומעמדם הנחות שבגללו הועמדו כושים למשפט, הואשמו ונענשו על לא עוול בכפם ולא זכו למשפט הוגן. אני ממליצה בחום לצפות בסרט ו/או לקרוא את הספר (אילנה טבת).

דרמה | קומדיה, זמן: 130 דק, בימוי: ג'ון אבנטמככות בו ארבע נשים: קתי ביטס, מרי סטיוארט מסטרסון, מרי לואיז פרקר וג'סיקה טנדי. (1991)

כואב מולאניט!

אכתה המחמת את הלב..



לכל ילדי שבט מעפילים, כיתה ח', קיבוץ סעד

רצינו לומר תודה אמיתית וכנה על הנתינה הגדולה אשר הענקתם לנו בכל תקופת החגים. אין לכם מושג כמה שימחתם אותנו ונתתם לנו את היכולת לעבור את החגים הללו עם טעם מתוק בפה. שוב תודה. בהצלחה בהמשך, ותמשיכו לשמח אנשים!



אוהבים ומעריכים,
פלוגה ג', גדוד 13 - גולני

לחגית ולחנתניה רבא ולכל המשפחה
מזל טוב להולדת הנכדה
בת אצדי ולצשהאל רבא



למלכה אש ולכל המשפחה מזל טוב להולדת הננינה
נכדה לניוה ולמשה כרוצל
בת לאסתי ולמאצון קיבא



לצ'יין וליהודה סימון, לרחל סימון ולכל המשפחה
מזל טוב להולדת הנכד - נין
בן לצמליה ולאלאצד סימון

הודעה ממרפאת מכבי - סלף



התחלנו במבצע חיסוני שפעת- כולם מוזמנים !

מתוך אתר "מכבי שרותי בריאות":

התחסנות מוקדמת, לפני עונת השפעת, מהווה אמצעי יעיל למניעת המחלה וסיבוכיה. החיסון מפחית את שכיחות התחלואה בשפעת ובדלקת ריאות בכ- 80% ומקטין את מספר מקרי התמותה עקב סיבוכי שפעת.

נגיף השפעת מועבר מאדם לאדם באמצעות מגע ישיר עם טיפות רסס שנפלטות כתוצאה מהתעטשות או משיעול של אדם חולה, משאיפת אוויר המכיל טיפות אלו או על ידי מגע עקיף עם חפצים שזוהמו בנגיף זמן קצר לפני כן.

חולי שפעת מסוגלים להדביק אחרים יום לפני הופעת הסימפטומים ובמשך 5-6 ימים לאחר מכן. ילדים ואנשים שמערכת החיסון שלהם מוחלשת, כמו חולי סרטן, עלולים להיות מדבקים זמן רב יותר.

מחלת השפעת עלולה לגרום לסיבוכים כמו דלקת סמפונות או דלקת ריאות קשה ואף לסכך חיים, במיוחד בקב קשישים או אנשים שנמצאים בקבוצות סיכון.

בגלל ירידה הדרגתית בהשפעת החיסון ושינויים המבניים שעוברים נגיפי השפעת עם הזמן, מדי שנה יוצא חיסון חדש נגד המחלה.

בואו להתחסן ! מומלץ מאוד גם לתינוקות וילדים מגיל חצי שנה ומעלה.

בבקשה לקבוע תור לחיסון ולהגיע עם כרטיס מכבי.

בברכת בריאות טובה,

113 מות המרפאה

פטיס מסמר - לא לוקחים מהר... ואולי מהר מדי...

[כתגובה לדבריו של עופר על בניית הסוכה].

אכן גם לי עצוב היה לראות את בני דודנו בונים לנו את הסוכה כשאנו משופעים בבנים שכוחם במתנם. אלא שרוב אלו משתחררים מחובותיהם לקראת יום כיפור ואנו מורגלים בסוכה מוכנה בטרם. אין ספק שאופציה של בניית סוכה ביום הראשון לחופשה דורשת התארגנות צפופה, אך אם חשובה לנו עבודה עצמית- הנושא שווה בדיקה.

ועוד.. החגים אחרינו וגם אני מצטרפת למודים מקרב לב לועדת דת ולשאר העוסקים במלאכה על המחשבה, היצירתיות, הקדשת הזמן הבלתי נלאית ונטילת האחריות. זכינו.

תודה!!!

דליה כרמי

”הכן אופק לחורף” – הכנת וחילוק האופף לקראת החורף

החורף בפתח וכפי שאנו מכינים את הרכב לתנאי הנהיגה הקשים, לגשם ולקור – כך מומלץ וראוי לעשות גם עם גופנו. בעזרת הכנה נכונה לעונת החורף והקפדה על התזונה אפשר לעבור את החורף בשלום ובבריאות.

הטיפול התזונתי נותן דגש על הסרת מזונות הידועים כמחלישים את מערכת החיסון והוספת מזונות מחזקים בעלי רכיבי תזונה חיוניים.

”סור מרע...”:

• להפחית ואף להימנע לחלוטין מצריכה של פחמימות פשוטות וסוכרים, המחלישים ואף מדכאים את מערכת החיסון. נמצא שרכיבים אלו ובראשם הסוכר פוגעים בצורה משמעותית ביכולתה של מערכת החיסון להגן על גופנו. מחקרים מראים כי צריכת סוכר מפחיתה ב 40% את תפקודי מערכת החיסון.

• מומלץ להימנע, עד כמה שניתן, מצריכה של מזונות מעובדים ומשומרים, הדלים ברכיבי תזונה חיוניים כמו ויטמינים ומינרלים. חסר של רכיבים אלו מחליש את מערכת החיסון וחושף את האדם למחלות שונות.

• מומלץ לבחור בתזונה דלת שומן ולהפחית צריכת שומנים מהחי, שמנים מוקשים ושומנים מחומצנים.

”ועשה טוב...” :

תזונה מאוזנת - להקפיד על תזונה המכילה את כל אבות המזון ורכיבי התזונה החיוניים: דגנים מלאים, קטניות, הרבה ירקות, מעט פירות, ביצים, דגים איכותיים, אגוזים וזרעים (לא קלויים). ניתן לצרוך בשר או עוף ועדיף את דלי השומן מבניהם.

אומגה 3 - מומלץ לצרוך חומצת שומן חיונית מסוג אומגה 3 המצויה בדגי ים צפוני: מקרל, סלומון, הליבוט, אגוזי מלך וזרעי פשתן טחונים. הוכח כי אומגה 3 מסייעת בחיזוק המערכת החיסונית.

סיבים תזונתיים - מומלץ לצרוך מזונות עתירי סיבים, כדוגמת דגנים מלאים, ירקות ופירות על קליפתם, ירקות עליים וכן כרוב, כרובית, קולרבי, לפת, צנון וברוקולי. הסיבים התזונתיים יסייעו בשמירה על פעילות תקינה של מערכת העיכול, ובבניית פלורת מעיים חזקה ועמידה.

מזונות מחממים - כדאי להוסיף לתזונה היומיומית מזונות שיש להם אנרגיה מחממת, הממריצים את זרימת הדם ומחזקים את מערכת הנשימה. לדוגמא: ירקות כתומים, ירקות שורש, אגוזים, ערמונים, כוסמת ואורז מלא, קטניות שונות, עשבי תבלין כמו רוזמרין ואורגנו, תבלינים כגון קימל, כמון, קינמון, אגוז מוסקט. גם מזונות חריפים הם בעלי איכות מחממת. את כל אלו ניתן ומומלץ לשלב בבישול ובתזונה היומית.

מחזקי חיסוניות - מזונות נוספים אשר מומלץ להרבות באכילתם ושביכולתם לתמוך במערכת החיסון הם: שום, בצל, ירקות עליים, פירות העשירים בוויטמין C (כגון: פירות הדר, קיווי, תות שדה, אפרסמון וגויאבה), ירקות עשירים בוויטמין C (כגון: עגבניה, פלפל, נבטים וברוקולי) ודגנים מלאים.

שתייה – יש להקפיד על שתיית מים מספקת. מומלץ לשלב חליטות צמחים כשתייה חמה במהלך היום.

פעילות גופנית ושינה – להקפיד על שגרת פעילות גופנית הממריצה את זרם הדם, מחממת ומסייעת לחיזוק מערכת החיסון. בנוסף יש להקפיד על שעות שינה מספיקות – חשוב לדעת כי תרכובות חזקות המגבירות את חסינות הגוף משתחררות לזרם הדם בשעות השינה העמוקה.

צמחי מרפא – ניתן להסתייע בפורמולות צמחיות, הניתנות על ידי איש מקצוע, לצורך חיזוק מערכת החיסון, מניעת מחלות וכמובן לטיפול בעת מחלה להמרצת חיסוניות ולהחלמה מהירה. הפורמולות מתאימות לתינוקות, ילדים ומבוגרים והם מענה טבעי ויעיל למחלות בכלל ולתחלואת חורף בפרט.

מערכת חיסון במיטבה, המסוגלת להגיב במהירות לסכנה הנשקפת לנו ממחוללי-מחלות וזיהומים שונים, תאפשר לנו להתמודד מול תחלואי החורף.

נתפלל לחורף גשום, מבורך ובריא,

שחר סמיט

מטפלת בתזונה טבעית וצמחי מרפא



לחיה וליהודה ניר, לשפורה ניר ולכל המשפחה

מזל טוב לחתונת הדס צבי"ל אורן

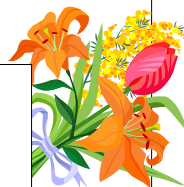
שתזכו להרבה שמחה ונחת

ללאה אטמן

מזל טוב ליום הולדתך ה- 80

שתזכי להרבה שמחה, בריאות ונחת

קהילת סעד



לכרמלה ולשלוויה קוט ולכל המשפחה

מזל טוב להולדת הנ"ה - נאה מריט

נכדה לרחלי ואישי קוט

ברכות לשרה רולמן



לראל זכיייתו של הסרט "איה", אותו הפיק בנה - הלל

כסרט הקצר הטוב של השנה

בטקס פרסי "אופיר" - האוסקר הישראלי

להלל ולכל שותפיו לעשייה, הרבה הצלחה בהמשך!

קהילת סעד