

30/01/2015
2883'



שבת
שלום

" (" , ")"

המעשה הטוב.

ליחיד

(מתוך: "ממעין האגדה- א. ארזי)

ימי החול		שבת בשלח	
05:40←05:43	/	16:54	
06:00		17:05	14:00
08:20	' (")'	שיעור הלכה אקטואלית	
		06:45	'
09:13←09:15	"	08:30	'
		11:30	
13:15	' (")'	16:54	12:30 13:30
17:05		14:00	(-)
17:20←17:15		17:20	" "
20:10		17:50	

אחות תורנית- דורית רידר

פרשת פנח

-

.

?

-

.

?



-

,

.

,

.

-

!

,

-

-

יהודית ויידן, בתם של אריט ורסה בן צבי - ארה ביכוסים

"	'	":	-
		"	

- חזר הרב ארי בשיעורו לענייני השמיטה והפעם עסקנו בה מזווית מעט שונה ויותר מרעננת - פרחים.. מה יהא דינם בשנת השמיטה? האם מותר לקנות זר פרחים בחנות שבעליה אינם מקפידים על דיני שמיטה? האם חלה עליהם קדושת שביעית ודינם כפירות וירקות? ובכן, ראשית יש לחלק בין פרחים נושאי ריח ובעלי פוטנציאל לתת טעם בתבשיל כדוגמת ורדים (שמן ורדים, מי ורדים) עליהם חלים דיני השביעית, לבין רוב הפרחים שנועדו לנוי בלבד. ובכל זאת.. יש כאן 'ריח רע' של סיוע לדבר עבירה לאותו חקלאי שגידל אותם בשביעית ואולי לא הפקיר או מכר את שדהו, ולכן מומלץ להימנע מכך. אולם, לקבל פרחים במתנה – מותר לכל הדעות..

- העביר דובי גינזברג בשיעור פרשת השבוע, רעיון מרתק בדבר ההבדל בין הגישה היהודית – אמונית לבין גישתם של צוררי ישראל והמלעיזים מתוכנו. ובכן ההבדל הקטן הוא – סבלנות ותזמון. הבן החכם מהאגדה רואה את המצוות והחוקים ממתין יום אחד בסבלנות ורק אז שואל בנקיון כפיו: "כי ישאלך בנך לאמר...". בעוד הרשע אינו מתאפק ומקניט מיד: "והגדת לבנך ביום לאמר...". רעיון זה עובר כחוט השני במיוחד במכות מצרים. משה מדבר עם פרעה בלשון עתיד: "למחר יהיה האת הזה", "הנני ממטיר כעת מחר ברד..", "הנני מביא מחר ארבה..", "וכו", בעוד הצד המצרי מבצע מעלליו בו ביום: "והנגשים אצים..דבר יום ביומו..לא תגרעו מלבניכם דבר יום ביומו" לא פלא שגם בני ישראל נדבקו בתכונה זו ממשעבדיהם: "ולא שמעו אל משה מקצר רוח..". במעבר לפורים נגלה שגם באסתר המלכה דבקה תכונה זו: "ומחר אעשה כדבר המלך", ובמלחמה בעמלק: "ויאמר משה אל יהושע..וצא הלחם בעמלק מחר..". בראי ההיסטורי, נגלה שפניו של העם היהודי הוא אל העתיד באמצעות אמונה המקנה לו אורך רוח, בעוד שמתנגדיו ואויביו מבקשים לבצע את זממם - כאן ועכשיו. בתום השיעור פנה בנימין סלנט למגיד השיעור והודיע לו שאת השאלה העומדת על קצה לשונו – יפנה אליו מחר..

בשבת זו נחגגה בר המצווה של אור בוברובסקי שהחלה ביום ששי בפעילות אקטיבית-אתגרית-טכנולוגית ביער שמחוני והמשיכה ונפרשה על פני השבת כולה. המשפחה שהמתינה באורך רוח ובסבלנות.. עד לאחר השיעור, הזמינה את הקהל הרחב לקידוש שכבש שיא חדש במחוזותינו, עם מגוון עצום של דגים מומלחים, מעושנים וכבושים, ממעדניית לייבלע שבבני ברק (עליה הרחבנו לא מזמן) ומשקאות משובחים מתוצרת חוץ. בין לבין התהלכה השמועה על חתן בר המצווה שהכין עצמו מבעוד מועד וחבש קסדה על ראשו בטרם נורה מטח הסוכריות הראשון.. לקראת סיום, איחל הרב ארי בברכתו לאור, שישכיל לשמור על אופיו החביב המסביר פנים לחבריו ומזמין אותם לעולמו. מזל טוב לחוגגים!

- הגיע צוות טלוויזיה לצלם ולראיין את חברנו חיים הרצל יליד הונגריה. הראיון ישולב בתכנית שתשודר במוצ"ש זה בערוץ הראשון לרגל יום השנה ה-70 לשחרור אושוויץ, שהפך ליום הזיכרון הבינלאומי לשואה. אושוויץ - 'פס ייצור המוות' שבדרום פולין הגיע למלוא התפוקה ב-1944 סמוך לשחרורו, אז הגיעו אליו יהודי הונגריה שנטבחו במהירות שיא. בשלהי המלחמה פעלו הנאצים במלוא המוטיבציה לחיסול שארית הפליטה שנותרה בבודפשט וחיים היה אחד הניצולים מהטבח המפורסם שליד הדנובה. הראיון יפורסם במוצאי שבת בערוץ הראשון בסביבות השעה שמונה – מומלץ לצפות!

- זכה ששון בוזוב מהמשפחתון במקום ה-1 לבני גילו, בהדיפת כדור ברזל, בתחרות באליפות אתלטיקה קלה שנערכה בגבעת וושינגטון. ששון - בן טיפוחיו של מרסלו, המתאמן בחדר הכושר באופן קבוע, ייצג בתחרות את ביה"ס נריה שדות נגב והביא כבוד לנו ולאזור כולו. יישר כוחך – גאוותנו עליך!

צ' היל הרק

אני רוצה לשתף אתכם במה שמתרחש במערכת הגיל הרך.

- שנת הלימודים תשע"ה החלה לפני מספר חודשים אחרי חופשת הקיץ הלא פשוטה שעברנו ומאוד חיכינו לחזור לשגרה הברוכה.

מערכת הגיל הרך בקיבוץ מונה כרגע, ב"ה, 107 ילדים מגילאי לידה עד 6. 98% מהילדים מתגוררים בסעד. בתי הילדים הומים ונשמעים בהם קולות של שירה, משחק וצהלה. גננות ומחנכות הגיל הרך עובדות עם הילדים במסירות וניתן לראות את העשייה רבת התכנים בתוך הבתים ובחצרות, בשבילים, בטיולים ובמתקני המשחקים.

5 : גן בוגר דקל המונה 32 ילדים, גן צעיר רימון המונה 23 ילדים, גן גפן ובו 18 ילדים, פעוטון כלנית ובו 19 פעוטות ובית התינוקות צבעוני שבו 18 תינוקות, ובע"ה לאחר פסח נפתח כמו בשנים הקודמות את סניף בית התינוקות. המערכת הגדולה שלנו מבטאת את הברכה שבקהילת סעד.

- חלק משמחת הקהילה הזאת היא תרומתם של אנשים משמעותיים במערכת. מידי שבוע אנו מקבלים את . ההורים, הצוות והילדים נהנים מהרחבת הנושא ע"י שליחת השירים הנלמדים והמוזיקה לבתי המשפחות במייל, הבאת קונצרטים לגנים הבוגרים וארגון השיעורים לילדים עם כלים וחומרים יצירתיים.
- לשמחתנו הרבה גם קיימת בקיבוץ נחמדות, בה רחלי ורוני, צוות מקצועי ומיומן, מקבל כל גן פעם בשלושה שבועות, והילדים שמחים ומתרגשים לגלות את פלאי העולם.
- לאחר 28 שנים של עבודה מסורה, יציבה ומקצועית, מסיימת את תפקידה כספרנית במערכת הגיל הרך שלנו. במשך שנים אלו בדרכה הצנועה הקנתה ערכים לאהבת הספר בקרב הילדים והמחנכות. דאגה לרכישת ספרים המותאמים לגיל הרך, הציגה ותווכה את הספרים, השתתפה ביחד עם הצוות בהשתלמויות ובדריכות רבה לוותה את הגננות בתוכנית השנתית ע"פ הנושאים הנלמדים. אנחנו נתגעגע ליחס החם והמחבק. אנו מאחלים לה הצלחה רבה בדרכה.
- משרד הגיל הרך עבר בשנים האחרונות מהגן הירוק (בו נמצאת הסדנא של מרים צרפתי) בו מתקיימים חוגים לילדים, נוער ומבוגרים. לאחר שנה וחצי, באישור ובברכת מנהל הקהילה, לקחה על עצמה מערכת הגיל הרך לטפח את המקום ולמקסם את המשאב הזה. הגן עבר שיפוץ קל: סדר וניקיון, סגירת קיר המשרד, סיווד וצביעה, החלפת דלת הכניסה הראשית, החלפת רשתות קרועות, קניית ציוד למטבח ולשירותים ועוד. "גן רימון הישן" קיבל לא רק מתיחת פנים אלא גם הענקנו לו שם חדש: "

:

(1) לשמור ולתחזק את הרכוש הקיים כדי לאפשר תנאים נוחים לכל המשתמשים.

(2) לנהל בצורה יעילה את פעילות המקום כדי לפתח מקור הכנסה נוסף למערכת הגיל הרך, ע"י

לחוגים, אירועי תרבות קטנים, אירועים משפחתיים, סדנאות, מכירות, תערוכות, וכו'.

אני מזמינה את כל מי שמעוניין לבקר, להכיר או לשכור את המקום לאחת מהפעילויות שהוזכרו לעיל לימי

חול או לשבתות מוזמן לפנות במהלך ימות השבוע בין השעות 08:00 – 16:00 במשרד בטלפון: 08-

6800369

או לרננה יערי: 052-8780331 או לנייד שלי: 052-6356095.

- לקראת סיום כתיבת מסמך העקרונות המסכם את הדיונים על המערכת והצגתו לכלל הציבור שתתקיים בקרוב.
- ממשיכה לעבוד במרץ ולאחרונה התקבלה החלטה על פתיחת המערכת במהלך ימי חול המועד פסח בצורה מצומצמת ע"פ רישום הילדים מראש. בערב חג ראשון ושני המערכת תהיה סגורה.
- ביום שישי בתאריך 13.3.15 נקיים קורס במשך 3 שעות של " הורי המערכת וכל החברים שמעוניינים להירשם, מוזמנים ליצור קשר איתי. עלות הקורס בהרשמה מוקדמת עד חודש מראש – 40 ₪. לאחר מכן העלות תהיה 60 ₪.

" "

.

עו"ס פאול – רכזת ה"ס הרק

לקראת ט"ו בשבט

" "

מפגש חוויתי המשלב הרצאה וסדנא בנושא תזונה והקשר לבריאות, עקרונות לאכילה נכונה, מניעת השמנה, צרופי מזון, תחליפי מזון ועוד.

בחלק של הסדנא נטעם ונלמד הכנת תחליפים- חלב, שוקולד, גבינה, שניצל טבעוני, ועוד..הסדנא מועברת ע"י גליה דיין משובה, מנחת סדנאות בישול בריא, בעלת מאפייה ביתית ללחמי שאור, ועוסקת בתחום הבישול הבריא מזה 15 שנה.

20:45 1.2 "

1. תרבות

על סבי יוסף הכהן בלס ז"ל שהיה ממייסדי הרצליה

מאת: אחיה בלס

בנובמבר 1924 הוקמה המושבה הרצליה, ובמלאת 90 שנה לייסוד המושבה החליטה העירייה לציין שנה זו בפעילות של הנצחה וחגיגות. ראש העיר מר משה פדלון החליט להנציח את זכרו של סבי, יוסף הכהן בלס ז"ל שהיה בין מייסדי הרצליה בבית כנסת שנקרא "בית יוסף" בשכונת נווה ישראל, בנר ראשון של חנוכה התקיים טכס הסרת הלוט מעל שלט הנצחת שמו של סבי.

בטקס נשאו דברים ראש העיר מר פדלון שבצעירותו התפלל בבית כנסת זה, ואנוכי בשם המשפחה והרי הם לפניכם:

"

1891

1923

1924

40-

20-

1925

20 - "

.(1976) "

!!!

הקשר לסעוד: כאשר חברי קיבוץ סעד (שנקראו אז קבוצת עלומים) היו בהרצליה, חלקם עבדו בפרדס "בלס" שנוהל ע"י אבי ז"ל.

וקצת פוליטיקה...: ואם בבחירות עסקינן סבא היה איש "מזרחי" ועד לאיחוד עם "הפועל המזרחי", עמד בראש המזרחי בהרצליה. אני זוכר שעזרתי לו בבחירות כשהייתי ביסודי, והוא זכה לייצוג במועצה.



פלא-פון

על הפלא הקטן שלי החלטתי לספר בעצמי.

זה קרה ביום שישי לפני בדיוק שבועיים, בשלהי הגשמים.

בשעה 9:15 – הייתי בשיעור תלמוד בתוך אחת מכתות החטיבה בבית הספר. חלק מהתלמידים לא הבינו למה מצוות השבת אבידה מקבלת מקום כ"כ משמעותי בתורה, למה בכלל להשיב אבידה? ממקום מושבי החם והנעים קלטתי כמה תלמידים שלא ממש התעניינו בנושא הנידון. האמת, גם אני לא.

בשעה 12:42 – יצאתי משערי בית הספר בסוף עוד יום עבודה, קצר אך מרוכז, לכיוון חניית הרכבים. (מכיוון חברת הנוער). עליתי על האוטו.

בשלב הזה אבדו עקבותיי! איבדתי את ההכרה (כנראה) ואת הזיכרון, אינני יודע מה קרה איתי.

בחוף קר, רטוב, בוצי ולא נעים. מה יעלה בגורלי? מה יעלה בגורל כל הזיכרונות והקשרים שאני אוצר בתוכי?

היכן ביליתי את השבת? יום ראשון? אינני יודע.

פתאום, יד טובה, עלומה, משתה אותי ממצולות הייאוש והבדידות והחזירה אותי לתיבת הדואר של בעלי.

! ומבין, יותר מאשר בעבר, כמה יקרה וחשובה היא מצוות השבת אבידה.

המכשיר הנ"ל fe יצחק פלומי

(עס יצחק פלומי פתוחות...)

טיול חברים

הפעם טיול דרומה לאזור שדה בוקר, מצפה רמון.
הטיול יתקיים בימים ג-ד י"ט-כ' אדר (11.3-10), בהדרכת נדב אליאור.

:

רביבים, פארק גולדה, שדה בוקר, עין עובדת, פריחה בבורות לוץ, מצפה רמון, מכתש רמון.
הלינה – בבי"ס שדה שדה בוקר.
עלות משוערת כ-500-600 ₪ למשתתף.
הרשמה ע"ג לוח המודעות.

אפרטים – אפנות אמריקאיות תמיך

תערוכה

במשך חודש פברואר תציג ניילי סלנט תערוכה מציוריה
בלובי "מועדון יחדיו" בשער הנגב (ליד בריכת השחייה).

כולס מוזאניס



הודעה חשובה מוועדת רכב

- ברכבי רנו פלואנס החדשים שבסידור הרכב, העשויים מגנזיום.
- השימוש בגלגל הרזרבי נועד רק לנסיעה קצרה במידה ונתקלת בפנצ'ר, למקומו.
- מגלגלי הרכב הקבועים עד להחזרת הגלגל הקבוע ברכב.
- בטרם תוקנה התקלה והגלגל המקורי הושב למקומו.

?

- אם התקלה – יש להגיע למתקן מוסמך שיתקן את הגלגל המקורי ויחזיר אותו למקומו.
- אם התקלה – אין להזיז את הרכב ממקומו או להחליף לגלגל רזרבי, יש להתקשר:

0523934668 -

:

0523934621 -

:

נבטים – יעץ לאת הצלחה

שנת השמיטה בעיצומה, נטיעות לא יהיו בט"ו בשבט הזה אך ניתן ליהנות מגידולים צמחיים מסוג אחר: נבטים. מזון בריא, עשיר, טעים וקל במיוחד להכנה. מוזמנים לקרוא ולהתנסות בעצמכם.

?

הנבטים הם קטניות, זרעים או גרעינים שהוציאו שורש, גבעול או עלים. נבטים הם מהמקורות הטובים ביותר למינרלים, ויטמינים וחלבונים. כמות הוויטמינים שבזרע גדלה בהנבטה בעשרות עד מאות אחוזים. בתהליך ההנבטה של חיטה, למשל, תוכפל כמות הויטמין E פי שלושה, וחלק מוויטמיני ה-B יוכפלו פי שישה.

המינרלים (בייחוד הברזל, הסידן והאבץ) וכן החלבון המצוי בשפע בזרעים ובקטניות - הופכים הרבה יותר זמינים לגוף. כך שבעזרת הנבטה אנו הופכים את המזון שלנו לאיכותי ביותר ולעשיר ומזין ברמות גבוהות.

נבטים מומלצים מאד לצריכה שגרתית בתזונה שלנו, בייחוד עבור צמחוניים, היות והם מכילים כמויות מרובות יחסית של חלבון באיכות גבוהה ובזמינות טובה, הנחוץ מאד לתחזוקת הגוף.

?

ניתן להנביט למעשה את כל סוגי הזרעים ובלבד שיהיו שלמים. המלצתי היא לבחור בזרעים קלי נביטה: עדשים ירוקות, עדשים שחורות, שעועית מש (ירוקה או אדומה), זרעי דלעת, זרעי חמנייה, חיטה, סויה ואף זרעי חילבה. שימו לב - עדשים כתומות או אפונה יבשה, המשווקים לרוב חצויים, לא ניתן להנביט (אך אפשר להשרות אותם לשעה-שעתיים ובאופן זה להגביר את זמינות החלבון והמינרלים גם בהם).

?

בניגוד למיתוס שהנבטה היא תהליך מסובך הדורש זמן והשקעה, מדובר בתהליך פשוט של מספר דקות ביום:

1. לוקחים חופן של זרעים או קטניות מסוג אחד ושוטפים היטב בזרם מים קרים.
2. משרים את הזרעים או הקטניות בקערת מים למשך 8-12 שעות, לפחות.
3. מעבירים למסננת, שוטפים היטב, מכסים ומניחים מעל לכלי להוצאת עודפי הנוזלים. את הכלי יש להניח במקום מוצל וקריר (בקיץ ניתן אף להניח במקרר).
4. חוזרים על תהליך הרטבת הזרעים/קטניות פעמיים עד שלוש פעמים ביום, עד שיוצא שורשון קטן ונחמד. למעשה בשלב זה אפשר לומר שכבר יש לכם נבטטים מוכנים לאכילה. אבל אפשר להמשיך ולהנביט במשך יום או יומיים נוספים כשמדובר בקטניות הקטנות ובזרעים קטנים אחרים. גרגרי חומס, שעועית, פול וסויה לא כדאי לנסות להנביט מעבר ליום-יומיים עקב הקושי בהנבטתם.
5. את הנבטים המוכנים ניתן לשמור בכלי סגור במקרר מספר ימים.

?

זרעים קטנים, כגון זרעי מש, עדשים, חילבה ואספסת (שממנה מכינים נבטי אלפלפא) מתאימים לאכילה גם ללא בישול ולשלבם בסלט או בתבשיל מוקפץ. מומלץ מאד להציע אותם כנשנוש גם לילדים.

קטניות כגון חומס, סויה ושעועית יצטרכו בישול לאחר הנבטה בכל מקרה - אלא שזמן הבישול מתקצר מאוד - 15-30 דקות. אפשר לעבוד עם הקטניות המונבטות כפי שעובדים עם קטניות רגילות, ולהכין למשל מגידרה עם עדשים מונבטות, מרק לקוסקוס עם חומס מונבט או להוסיף את הקטניות המונבטות לחמין.

:

- בימי הקיץ או בימים שבהם נעדרים מהבית לשעות רבות מומלץ להעביר את הכלי למקרר למניעת קלקול וריקבון של הנבטים.
- לא כדאי להנביט כמות גדולה של זרעים היות והם עלולים להירקב בכלי ההנבטה.
- ישנם כלים יעודיים להנבטה, ביניהם מנבטות מחומרים שונים. כלי נוח להנבטה יסייע לכם להנביט בכיף וליהנות מנבטים כל הזמן (אפשר להתייעץ איתי בנוגע לכלים מומלצים).
- ניתן להקפיא קטניות שהושרו ועברו את התהליך. נבטים עם שורשון אין להקפיא.
- ישנם הסובלים מתחושת כבדות ונפיחות לאחר אכילת קטניות. השריה והנבטה מסייעות גם בעיכול ומפחיתות תחושות אלו.

שחר סמיט

בברכת ט"ו בשבט שמח ולבריאות!

ייצוף וטיפול בתזונה אינטגרטיבית ו3מחי מרפא



איונת ולאהרלה לוי ולכל המשפחה

מלל טוב להולדת הנכדה

בת לאיילת ואיזחק לוי

אנורית ואדוד פולק ולכל המשפחה המורחבת

מלל טוב להולדת הבן

שתזכו להרבה שמחה ונחת!



לאור בוקרובסקי

מלל טוב לבר המצווה

אקרון ולאודי אצדינה ואיוסי אריפולד ולכל המשפחה

שתזכו להרבה נחת ואושר

