



עלון מס' 23 (3272)
כ"ד אב תש"פ
14 אוגוסט 2020



קבלת שבת עם רבה רפורמית, פרשת השבוע ושירה בליווי גיטרה. היו גם קרטיבים!





נתקלתי בשיר, מעין שיר רחוב, שנכתב ע"י דן אלמגור על מגנינה עממית, כמו שהיה נהוג פעם גם אצלנו, כשנכתבו הפזמונים לאירועים שונים כמו חתונות, חגים וכו'. אז לקחתי את הבית הראשון ותיקנתי רק מילה אחת, והנה יש לנו פזמון אקטואלי: "יש כוח – יש עבודה, יש עבודה – יש כסף, יש כסף – יש קורונה, יש קורונה – אין כוח, אין כוח – אין עבודה, אין עבודה – אין כסף, אין כסף – אין תרופה לקורונה, הלכה הקורונה – יש כוח". טוב, לא בדיוק אבל מאתגר. אז מה קורה אצלנו בצד הכלכלי, איך אנחנו עומדים בתקופה המטורללת הזו? קצת, על קצה המזלג, מרכז המשק **הראל רז** משכיל אותנו במצבינו היום, עם קצת חששות להמשך. קבוצת צעירים נפגשה עם צוות מתוך הנהלת הקהילה, וכנראה חילוקי הדעות הביאו לפיצוץ ותסכול אצל הצעירים. זה בוער, **ותמיר** מנסה לכבות שריפה, ומאידך צוות צעירים מציע פשרות. לעיונכם.

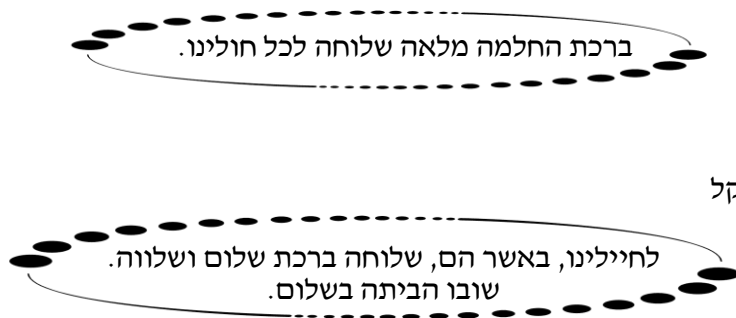
"תיאבון, רעב, וחשיבותם לירידה במשקל". כתבה מאוד מעמיקה וחשובה לכל אחד מאיתנו, ולאו דווקא למחפשים דרך להרזיה. נכתבה ע"י **אריאל לנס**, מטפל ברפואה סינית אצלנו בהרמוניה. אל תוותרו.

רמי בר זיו סוקר את מבני הציבור, השימושים הנוכחיים בהם וגם מביא מבט לעתיד, עם השינויים שקורים כחלק מההתפתחות הטבעית של הקיבוץ. **שאול שילה** יוצא בקול קורא לחברים, ומבקש לחתום על בקשתו להביא לדיון ציבורי את החלטת ההנהלות הכלכליות והקהילתיות. טוב, כמו תמיד אני משאיר לכם את הפריבילגיה למצוא בעצמכם את מה שמעניין אתכם. ואל תשכחו, אלה שמגיעים מדי שבוע ואלה שעדיין לא הגיעו אל הפגנת הדמוקרטיה במוצ"ש, בשעה 18:30, על גשר המעבר מעל כביש 4. מעבר לחשיבות הפוליטית יש גם חוויה של תרומה למאבק החשוב ומפגש חברתי מדליק. בואו עם דגלים.

שבת שלום,
מוכה

מה קורה - (לפי סדר העמודים)

3	נר זיכרון
4	משולחן ריכוז משק
5-7	מכתב מהצעירים ותשובות
8	תוכנית אב למבני ציבור
9	קול קורא לחברים
10-13	פרידה משירי ברנדס
14-16	תיאבון, רעב, וחשיבותם לירידה במשקל
17	אמא מבשלת
18	משולחן מש"א
19	דף הסאטירה וההומור
20	פינת הפרגון ומגיפת הפלסטיק
21	מטיילים עם עמותת הוותיק
22	דףתרבות



עורך: מוכה מלר, חברת מערכת: דפי עציוני
פנימי, אין להעתיק או לפרסם ללא אישור מוסדות הקיבוץ.
כתובתנו בדואר האלקטרוני: alon@ein.co.il

בינתים / נתו זד

בינתים היא חוֹזֶרֶת אֵלַי בְּכָל עֵת אִישׁוֹן בְּחִלּוּמֵי
וְאֵנִי אוֹמֵר לָהּ בְּרוּךְ שׁוֹבֵד, בִּינָתִים שְׂבִי,
וְהִיא מְסַדֶּרֶת אֶת הַכֹּר, כְּמִנְהָגָה,
שֶׁהָרִי אֵין זֶה טְבָעִי שְׁאֵם לֹא תִסְדֵּר אֶת כָּר בְּנָה
וְכִי הֵבֵן יִהְיֶה זֶה הַמְסַדֵּר אֶת כָּר אִמּוֹ
וּמוֹחָה זַעֲתָה הַקֶּרֶה וּמַחְלִיק אֲנִיצִי שְׁעָרָה
וּמַחְזִיק בְּגִדָה הַקֶּרֶה וְאוֹמֵר אֶל תִּרְאִי
הַמְקוֹם שְׁאֵת הוֹלָכָת אֱלֹיו, מִמֶּנּוּ לֹא תִחְזְרִי
רִיקָם כְּמוֹ שִׁחְזָרְתָּ פְעָמִים כֹּה רַבּוֹת
כִּי הַמְקוֹם שְׁאֵת הוֹלָכָת אֱלֹיו אֵין בּוֹ תִקּוּוֹת
וְלֹא אֲבָדוֹ, חֲרָטָה וְצֶעֱר, אֵף לֹא כָאֵב אִם,
הַמְקוֹם שְׁאֵת הוֹלָכָת אֱלֹיו לֹא חָסֵר דָּבָר.
הוּא מְקוֹם שְׁלָם.

בית עין המפרץ אבל
על מות חברתנו היקרה
ריניק (רינה) בן אשר ז"ל
שהלכה לעולמה ב- 06.08.2020
ט"ז באב תש"פ
לאחר מחלה קשה
יהי זכרה ברוך
תנחומים למשפחה



אוהוסט - נר זכרון

נפטר 6.8.1994	עצמון צביה	נפטר 22.8.1951	ספיר צבי (מונדזיו)
נפטר 29.8.1995	צימט יצחק	נפטר 30.8.74	היימבר מלכה
נפטר 2.8.1997	טל דורית	נפטר 6.8.1975	ליבסקינד פרנציסקה (אמא של יוזקה קרן)
נפטר 24.8.1999	מירס חנה	נפטר 20.8.1976	מרקוביץ נחום אבא של שלומית אטד
נפטר 29.8.2004	עציוני מיכאל	נספתה 25.8.1980	שלו דגנית בתנו
נפטר 5.8.2006	להט יעקב	נפטר 20.8.1985	סלע עופר בננו
נפטר 9.8.2006	אשכול טצ'קה	נפטר 29.8.1986	אילן טונקה
נפטר 21.8.2007	מירס חיה	נפטר 25.8.1989	ענבי הנק
נפטר 16.8.2015	כץ עמרי		
נפטר 6.8.2020	רינה (ריניק) בן אשר		



יהי זכרם ברוך

משולחן ריבוי משק/הדא

קורונה – בימים אלו אנחנו מתחילים בניתוח דוחות חצי שנתיים. באופן כללי השלכות הקורונה עד כה הן קטנות יחסית בראייה כללית (יש כמובן שונות בהשפעות בין הפעילויות השונות) וניתן לומר שמצבנו בסדר. יחד עם זאת אנו כבר מרגישים שהחודשים הקרובים יהיו קשים יותר – זאת מכיוון שהיעדר הפתרונות שמובילה הממשלה והמשך ההאטה הכללית במצטבר מהווים איום. הערכתי היא שהמחצית השנייה של השנה תושפע יותר לרעה מהראשונה.

חקלאות – קטיף הליצי במטע והאבטיח בגד"ש (שני גידולים רגישים בעלי תנודתיות רבה) הסתיימו בימים האחרונים. היבול שנאסף היה טוב, ונראה שגם המחירים בשוק קצת יותר טובים מהממוצע. בשנה הקודמת סבלנו מיבולים/מחירים נמוכים מאוד בגידולים אלה, וכולי תקווה שסיכומי השנה יראו תמונה אחרת.

עטיפות – במפעל נעשים שינויים רבים – החל מחילופי תפקידים, דרך יישום תהליכי שיפור, ועד בחינת מעבר למקום חדש. שנת 2020 מאתגרת את המפעל, כאשר כל השינויים המצוינים לעיל באים במקביל להשלכות הקורונה על הפעילות העסקית והעובדים. ברור לנו העומס על המערכות השונות, אולם אנו רואים חשיבות רבה להיכנס לשנת 2021 בצורה חלקה יותר ופועלים בהתאם. התהליך כולו הוא חלק מתכנית העבודה השנתית של הקיבוץ.

פינוי המטעים – בדיון שקיימנו עם משרד השיכון (הגוף האחראי על תכנית תמ"ל עכו) לפני כשבועיים קיבלנו אישור להארכת פינוי המטע הישן שלנו בשנה נוספת. המועד הקודם היה 31.12.2020, וכעת ניתן לתכנן את פעילות המטע גם לשנת 2021. חשוב לציין שהשטח שכבר פינונו (127 דונם פומלית) בשנת 2018 עדין עומד במערומיו, וככל שניתן להעריך ייקח עוד זמן רב עד שיתחיל תהליך הפיתוח בפועל.

ביטוח – נכון שחוו"ל נראה כמו מילה שלא מהלקסיקון העכשווי אבל... ככל שמי מחברי הקיבוץ יטוס לחו"ל בתקופת הקורונה אני מבקש להעיר את תשומת הלב לנושא הביטוח. ענף הביטוח, כמו גם ענפים אחרים, שינה את צורתו בתקופה זו, והביטוחים השונים אליהם התרגלנו אינם תקפים בהכרח. לפוליסות הביטוח נוספו תנאים, תוספות, החרגות ושלל "אותיות קטנות" שמשנות את הכיסוי הביטוחי. אני מבקש שבמקרים בהם נדרש לטוס לחו"ל לפנות לבר בהקדם על מנת שנוכל לתת מענה ראוי לסוגיה.

5 סיבות (לפחות...) שבהלן בדאי לבוא לספריה/ יעל בר זיו

1. התחדשנו בספר חדש ובסופרת משלנו: **יונת רוטמן** הוציאה לאור ספר המספר את סיפורה של להקת המחול הקיבוצית. הספר מלווה בתמונות (בחלקם גם חברי קיבוץ שלנו...) ומעניין לא רק לחובבי מחול. "**הגרעין והקליפה**" שמו - בואו להתרשם.

2. **לאה הלר** פינקה אותנו בסימניות אותן הכינה במו ידיה. תלויות בכניסה לספריה.

3. יש המון ספרים לקריאה ולעיון. גם לילדים, גם לנוער וגם למבוגרים.

4. יש בספריה מרחב נעים לבלות עם הילדים גם כשמערכת החינוך תהיה בהשבתה. הזדמנות להתנתק קצת מהמסכים....

5. יש מזגנים נהדרים.

6. בקיצור - שווה לבוא.



מחכות לכם, הספריניות

קהילה יקרה,

כפי שראיתם שפורסם בעלון שיצא ב-15.6.20, מחיר הדיור הזמני בקיבוץ הולך לעלות

באופן דרסטי ב-1.1.21.

בעקבות כך החלטנו לנסות ולהשמיע את קולנו. ב-4.8 התקיימה שיחה בנושא מול נציגים מההנהלה. הגענו לפגישה בשלום, מתוך כבוד והקשבה לטיעונים ובציפייה שיקשיבו גם לנו, וקיבלנו בתגובה משפט כמו: אם לא מתאים לכם המחיר - אתם מוזמנים לעבור לכפר מסריק. כשדיברנו על כך שחשוב לנו לעבוד ולהישאר בקיבוץ ענו לנו - אנחנו לא צריכים שתעבדו פה, ואם אתם לא תהיו פה נביא אנשים מבחוץ - "הקיבוץ הוא כבר לא שלולית סגורה". ואם זה לא מספיק, בסוף השיחה נאמר משפט שהייתה בו פגיעה אישית באחד מהצעירים שנכחו בשיחה, דבר שאסור שיקרה, במיוחד לא ממישהו שהוא בעל תפקיד.

יצאנו מהשיחה בתחושות מאוד קשות. הרגשנו שזלזלו בנו, שלא באמת התכוונו להקשיב לנו אלא רק לסמן וי וללכת.

הקיבוץ הוא הבית שלנו, המקום בו גדלנו ואותו אנחנו כל כך אוהבים, שאנחנו שמחים לתת ולתרום לו, ושעד לפני זמן קצר ראינו אותו כביתנו העתידי. אך לפי השיחה התברר לנו שכל הדברים האלה לא כל כך מעניינים. אך אנו מתקשים להאמין שזה הלך הרוח בקיבוץ. זה כבר מעבר לדיון על כסף, זה נוגע לכולנו.

צעירי שכונת הברלי

תגובה מתמיר:

צעירי שכונת בוורלי, חברים וותיקים וצעירים שלום רב, אינני רוצה להשתתף בהלך הרוח בדיון כזה או אחר, בטח כשלא השתתפתי בו. יש לא פעם דיונים בהם נאמרים דברים שמקומם לא בדיון כלל, ולרוב מקומם להישאר בחדר הדיונים ואל לנו להפוך משפט כזה או אחר לתכלית הדיון. כמו בדיונים רבים יש בדרך כלל שני צדדים למטבע.

לאחרונה אני נפגש לא פעם, במכתבים או במיילים המגיעים למסכי (שולחני), עם סיומות מאתגרות כמו הבונים, הפנסיונרים, הצעירים משכונת בוורלי, הורי החינוך וכו'... ובכך מנכסים לעצמם הכותבים ייצוג של ציבור שלם. אם הנושא עולה גם לפייסבוק הוא תופס תאוצה כאילו הדבר נוגע לתושבי הגליל המערבי כולו.

על פי הידוע לי, בדיון המדובר נכחו 7 חברים וצעירים, ואינני בטוח כי הם אכן בדקו שהם מייצגים את כלל הבנים הצעירים בקבוץ כפי שניתן להבין ממכתבם.

לא זכור לי עד היום חבר שרצה להבין את הדברים והשיקולים השונים ולא נענה. לעצם העניין, גם בדיון זה נכח מרכז ועדת צעירים שמנגיש את המידע לצעירים.

אכן הדיון היה ונותר על כסף – עלות השימוש בדירה ובשרותי הקבוץ. במקרה זה לצעירים. מהו מחיר הוגן, מהי דרך העדכון, ומתי יש לעדכן זאת?

כאמור, הקבוץ ביצע הפרטה של מרבית שירותיו כבר לפני 14 שנה. מאז, וכחלק ממסלול הצעירים, משלמים הצעירים דמי שימוש עבור השירותים והדירות אותם הם מקבלים מהקבוץ. היום דמי השימוש המרביים לדירה בשכונת בוורלי הם 800 ₪ לחודש. סכום שלא עודכן יותר מ-10 שנים.

בעין המפרץ כיום כ-16 חיילים בדירות חיילים, 50 בנים וזוגות גרים בדירות חיילים/צעירים המדוברות, 23 חברים שנמצאים בהליכי בניה שונים וכ-36 תושבים בסיטואציות שונות.

עלות השירותים אותם מספק הקבוץ לחבריו בתקציב הקהילה היא מעל 2,000 ₪ לחודש. החברים כולם משלמים אגרת קהילה כמחצית הסכום. ועולות שאלות רבות בנושאים אלו הנשקלים ונידונים בהנהלת הקהילה. חלק מהנקודות:

- אחזקת הדירות הזמניות – האם שכר דירה צריך לממן זאת או חלקו?
- השתתפות בשירותים אחרים בקבוץ – האם כן או לא?
- תשלום ארנונה – בתוך או מחוץ לדמי השימוש?
- דמי תושבות – האם צריכים לשקף את העלות, או אולי על הקבוץ להרוויח או לסבסד תושבים?
- האם בן שעובד במשרה מלאה לאחר הצבא לא יכול / צריך להשתתף באגרת קהילה – אגרה אותה משלם גם פנסיונר, או בודד, או חבר העובד בשכר המינימום הקיבוצי?

במסגרת התהליכים בהם אנו דנים של עדכון חוברת, בנית בתים ע"י חברים ושיוך, הדיון עלה וטוב שכך. **לא סביר**, כי בכול שנה נעסוק בתקציב הקהילה, העלויות משתנות לכלל החברים, אך עלות הדיון תהיה כזו שלא ניתן אפילו לדון בה. הדיון עדין מתקיים בהנהלת הקהילה והדברים יובאו לידיעת הציבור.

שבת שלום,
תמיר

מה חושבים בצוות צעירים:

קהילת עין המפרץ היקרה, לאור השיח הער המתרחש בשבועות האחרונים בנוגע לשכבה הצעירה של בני ובנות הקיבוץ (ולנושא דיור הצעירים בפרט), ומתוך רצון לשתף את כלל האוכלוסייה בעשיית ועדת הצעירים, אנו מוצאים לנכון לכתוב על גבי העלון בנעשה בוועדה.

אנו נוכחים בצמתים המרכזיות לחיי הצעירים בקיבוץ, בוועדות ובצוותים הרלוונטיים – חברים בצוות צמיחה דמוגרפית ומוזמנים לדיונים רלוונטיים בגופים השונים.

ועדת הצעירים מחד נבחרת על ידי כלל הקהילה ופועלת בשיתוף עם הנהלת הקיבוץ, ומאידך מייצגת את קול הצעירים. אוכלוסיית הצעירים בקיבוץ היא מגוונת – חיילים משוחררים, סטודנטים ומשפחות צעירות. חשוב לציין כי וועדת צעירים היא הוועדה היחידה בעין המפרץ שקיבלה אישור לצרף נציגים שאינם חברי קיבוץ, וכך גם עשינו לאחרונה.

מחקרים מראים בצורה ברורה כי אוכלוסיית הצעירים במדינת ישראל היא אחת השכבות שמשבר הקורונה פוגע בה בצורה משמעותית. הן ברמה הכלכלית והן בצורך לשנות תוכניות ולקבל החלטות שלא תמיד תואמות את החלומות והרצונות.

קיבוץ עין המפרץ ידע במהלך השנים להיות בית חם לצעיריו, ובעשורים האחרונים אנו רואים פה קליטה מסיבית ומשמחת של בני קיבוץ. עם כל השינויים באורחות החיים – הפרטה, שיוך דירות ושינוי תקנון הקליטה, אנו סבורים שקהילת עין המפרץ רוצה לצמוח ולהמשיך ולקלוט את בנותיה ובניה.

ברצוננו להתייחס למספר סוגיות המשמעותיות בימים אלו לקהילת הצעירים בקיבוץ –

- **הרצון להעסיק צעירים** – מתוך רצון להעסיק את צעירי הקיבוץ בענפי הקיבוץ, עם שחרורם מהצבא, הקיבוץ מעניק את "מענק המועדפת" גם בתחומים שאינם מובהקים כעבודה מועדפת.
- **שכר הדירה לצעירים** – אנו, כוועדה, סבורים שבתקופה זו של התמודדות מורכבת עם משבר הקורונה, לא נכון לדון בהעלאת שכר הדירה, ובטח שלא להעלות אותו כעת. אנו סבורים שיש לדחות את הדיון בנושא לפחות עד ינואר 2021. נשמח להיות שותפים פעילים בדיונים אלה.

- **קליטת צעירים** - תהליך כתיבת תקנון הקליטה ארך שנים רבות והושקעה בו מחשבה רבה. אין ספק שבניית בית במדינת ישראל ובקיבוץ עין המפרץ זהו אתגר לא פשוט ואף מורכב למשפחות רבות. אנו סמוכים ובטוחים שהקיבוץ יעשה את מירב המאמצים להמשיך ולקלוט את ילדיו, ולאפשר להם לבנות בו את ביתו.
- **דיוור זמני לצעירים** - אנו מכירים את המצוקה של הצעירים בנושא ושמחים להיות שותפים בחשיבה על פתרונות יצירתיים בתחום.

תוכניות הועדה לתקופה הקרובה:

- ישיבה של צוות צעירים עם נציגות של השכבה הצעירה, בכדי לשמוע את מגוון הצרכים והרצונות.
- השתתפות בפגישת וועדת דיוור בכדי להביא הצעה מסודרת בנושא דירות הצעירים (לא רק גובה שכר הדירה).
- קביעת תוכנית עבודה לשנת 2021 והגשת בקשה לתקצוב בהתאם.

לסיום- אין בליבנו ספק שבני ובנות הקיבוץ רצויים ומבורכים בקהילת עין המפרץ, עתיד הקיבוץ טמון בצעירים. אין לנו ספק שזהו גם הלך הרוח בקהילה וגם בין מקבלי ההחלטות. עין המפרץ נמצא בתקופה בה עתידות להתקבל החלטות מכריעות, שישפיעו על כל שכבות הגיל באוכלוסייה ללא יוצא מן הכלל. כפועל יוצא, ומכיוון שכולנו נושאים "מטענים" ודעות שונות, קורה שבלהט הרוחות נאמרים דברים שמוטב שלא היו נאמרים, מכל הצדדים. אנו חושבים שיש מקום לשיח פתוח. חשוב מאוד לשמור על טונים נעימים, שמאפשרים חשיבה משותפת ומציאת פתרונות מיטביים לצעירים ולקהילת הקיבוץ הרחבה.

מחברי ועדת צעירים – **צפיר פלג, אלי טובול, נועם ענבר, ירדן שחף, שובל שלף, גילי אהרוני. והרכש החדש - כרמל פרדו ויובל חיים.**

הודעה מאהף הבריאות

תמיכה נפשית טלפונית – לכולם, בחינם!
מרגישים מצוקה על רקע מגיפת הקורונה? מתקשים להתמודד עם החששות, השינויים ואי הוודאות? אין סיבה להישאר עם הקושי לבד.
שרות חדש בקופות החולים –

מפגשים טלפוניים אישיים עם מטפלי בריאות הנפש.

המטפלים ישוחחו אתכם על הקשיים והתחושות המלוות אתכם, ויעניקו לכם תמיכה, כלים ומיומנויות שיסייעו לכם להתמודד ולהסתגל למצב החדש, ולחזור ולהמשיך לקיים את שגרת חייכם.
שלושת השיחות יתקיימו בתיאום אתכם במהלך החודש, ובלי שתצטרכו לצאת מהבית. השירות כולל עד שלושה מפגשים טלפוניים, עד 45 דקות למפגש והוא ללא עלות. השירות ניתן בכמה שפות ביניהן עברית, ערבית, אמהרית, רוסית.
לקבלת השירות ניתן לפנות לקופות החולים (מטפל או מטפלת יצרו איתכם קשר תוך שלושה ימים מקבלת הפנייה):

לקבלת השירות ניתן לפנות לאחד מהספקים הבאים:

עמך - 02-6335209

בית חם - 073-2008539

כללית – 2708*

מכבי – 3028*

מאוחדת - 3833*

תוכנית אב למבני ציבור – עין המפרץ / 2020 / רמי ב.ז.

כחלק מההתפתחות הטבעית של הקיבוץ, לרבות השינויים באורחות החיים, התאמה לרוח הזמן ולרצונות החברים, אנו נדרשים לבחון את מערך השימושים במבני הציבור במצב הנוכחי ובמבט לעתיד.

כדוגמאות מובילות למציאות המשתנה אפשר לציין את אופן השימוש במבנה חדר האוכל, במבנים המשמשים את ענף הבגד, את ההתרחבות בתחום היזמויות הקטנות, תחום החינוך הבלתי פורמלי, תרבות הפנאי (מועדון לחבר, ספריה, מועדוני צעירים וכו'), השימושים במרחבים הציבוריים הפתוחים ועוד.

במקביל ולאורך השנים עולים רצונות וצרכים חדשים כמו מוזיאון ושימור המורשת, גלריה, מגרשי משחקים, פעילות ספורט, אולם אירועים ועוד, שיש להכניס אותם למערכת השיקולים וסדרי העדיפויות בחיי הקהילה שלנו.

לאור חשיבות הנושא ומורכבותו, הכניסה הנהלת הקהילה כיעד בתוכנית העבודה לשנת 2020 (אותה אישרה אספת הקיבוץ), להכין תוכנית אב למבני הציבור בעין המפרץ. תוכנית האב תתכלל את מצב השימושים במבני הציבור השונים, עם רצונות החברים לגבי השימושים הנוכחים והרצונות העתידיים, לידי מתווה מוסכם בראיה ארוכת טווח וקביעת סדרי עדיפויות ותקציב.

להובלת התהליך הקיבוצי בחרה הנהלת הקהילה צוות הכולל את **רון מירס, אתי רז, אלנה קסטרו, נועה גבע, כרמית פלג, לאה הלר, יער קסטרו פינשטיין, רמי בר זיו (מרכז), וניצן ותמיר ורכז**. ותכנון כבעלי תפקיד.

להובלת התהליך התכנוני נבחרה האדריכלית **מיכל דור**, שהיא בעלת רקע קיבוצי ומתמחה בעבודות מסוג זה בהצלחה בקיבוצים רבים.

בישיבת הראשונה הוגדרה תוכנית העבודה של הצוות לפי שלבים ולוחות זמנים:

1. בשלב ראשון (במהלך אוגוסט) נקיים פגישות עם מנהלי ונציגי הפעילויות השונות, ובמקביל נפיץ שאלון לכלל חברי הקיבוץ במטרה ללמוד ולמפות את תמונת המצב בהתאמה לרצון הקולקטיבי.

2. בשלב שני ננתח את הדברים ונביא את הממצאים לדיון ציבורי, כדי לקבל תמיכה להמשך התהליך.

3. בשלב שלישי נדייק את התוכנית לכדי הצעות לדיון באספת הקיבוץ, לקבלת החלטות מנחות.

הכוונה היא לסיים את עיקר העבודה עד סוף 2020.

דגש עיקרי בעבודת הצוות הוא שיתוף הציבור, ואנחנו קוראים לכל מי שמעוניין

להשמיע/לשמוע או להיפגש, לפנות למי מחברי הצוות.

רמי ב.ז,

בשם הצוות לתוכנית אב למבני ציבור



"LET ME JUST CHECK THE COPE BOOK."

קול קורא לחברים/ שאול שילה

במשך שנה וחצי אני מבקש מההנהלה לקיים דיון ציבורי באסיפה על החלטת ההנהלות (כלכלית והקהילה) על שינוי הגשת התקציב השנתי של הקהילה, ותוספת חיוב לפעילויות וענפי הקהילה בגין השימוש בשטחי המבנה (שכר דירה) בהגשת תקציב הקהילה השנתי.

במשך כ- 10 שנים, לאחר אישור חוברת השינוי בה הוצג לדוגמא תקציב הקהילה ומקורותיו, התנהל התקציב על בסיס ההכנסות וההוצאות בפועל של כל פעילות או ענף, ללא עלויות זקופות כמו דמי שימוש בשטח. במשך כל אותה תקופה התנהלו הפעילויות/ ענפים על בסיס בקרה חשבונאית של הכנסות והוצאות בפועל. בשנת 2018 מנהלי הקהילה ביצעו את השינוי ללא שיתוף החברים בדיון באסיפה, זאת בטענה שזהו שינוי חשבונאי בלבד, שינוי תמים כביכול. בענפים גדל כל שנה גרעון פיקטיבי, וכמובן גם גרעון בתקציב הכולל של הקהילה. מה עושים? פשוט מאוד, נאזן את הגרעון בתקציב ע"י גלגול ההכנסות מחיובי שכר דירה הפיקטיביים בחזרה לענפים כסובסידיה. אבל במציאות חסר לקהילה כסף. מה עושים? מחייבים את החברים המשתמשים בענפים ושירותים המופרטים במס נוסף - מס דמי שימוש בשטח. כל זאת ללא דיון ואישור האסיפה. כל זאת נעשה בשעה שאין עדיין כל תכנון היוצר דרישה של השטח, אשר יועלה לדיון באסיפה.

כדאי שנבין כי המערכת הניהולית עוברת יותר ויותר לכלכלת השוק, האומרת: "נעלה את מחיר השימוש עד שירד מספר המשתמשים בענף השרות ואז שוב נעלה את המחיר, עד שהענף ייסגר מעצמו". זאת בניגוד לכלכלה חברתית קהילתית, שדורשת את תשלום ההוצאות בפועל ולא מחייבת משתמשים במתנ"סים, מרכזי חינוך וטיפול על השימוש בשטח.

כדוגמא ניתן לראות את ענף המזון, כאשר הגרעון קפץ במעל 200,000 ₪ וכוסה ע"י סובסידיה של הקהילה. חשוב להדגיש שהבקרה על פעילות צריכה להיות רק על פי הרווח/ הפסד התפעולי.

אני קורא לחברים להתנגד למהלך שנעשה ולדרוש דיון באסיפה. אני תולה בחדר האוכל רשימה של דרישה להביא את הנושא לדיון באסיפה, ופונה אל החברים לחתום על פנייה זו. נדרשות לפחות 40 חתימות.

ההחלטות שאני מבקש שיועלו ויוחלטו באסיפה:

1. **תקציב הקהילה השנתי והבקרה על כל פעילות/ענף שרות יתבסס על הכנסות והוצאות בפועל (רווח תפעולי) ללא זקיפה של שכר דירה או שימוש בשטח.**
2. **דיון על שטח הפעילות יובא לפני האספה רק כאשר יש ביקוש או תוכנית מאושרת לשימוש חליפי בשטח המשלמת דמי שימוש, או לצורכי שימוש ציבוריים של הקהילה.**

תגובה מתמיר שחף:

שאול משמש כחלק מצוות עדכוני החוברת השינוי. שאול מאמין בדרך זו, והוא מביע אותה בדיוני הצוות. צר לי כי שאול אם נראה לו כי הוא בדעת מיעוט בוחר בדרך זו. הבאה לדיון פרט מסוים מתוך מכלול רחב זה על ידי איסוף חתימות לא יקדם דבר.

מנהלת חינוך הגיל הרך היוצאת

שירי מסיימת את עבודתה כמנהלת חינוך הגיל הרך לאחר תשע שנים מוצלחות. מצורפים דברי הסיום שלה, דברים שהוקראו באירוע שנערך לרגל סיומה, וגם שיר לכבודה:

מכתב פרידה להורים ולקהילת עין המפרץ

נפרדת מכם...

בשבוע הקרוב מסתיימת לה תקופה מאוד משמעותית עבורי בעין המפרץ. אני נפרדת מצוות גננות ומטפלות יוצא דופן ביכולותיו המקצועיות, בידיעה שצעדנו יחד דרך ארוכה מלאה בתגליות על הילדים ועל עצמינו, חווינו רגשות עוצמתיים וקשיים, והמון רגעים של סיפוק ושמחה מלראות את הילדים מגיבים לתהליכים ופשוט מתפתחים בהנאה. יש פה נשות חינוך מצוינות, וזו היתה זכות לתמוך בהן ובעבודה החינוכית שהן עושות בצורה כה טובה ומעוררת השראה.

העבודה בתוך הקהילה של עין המפרץ מדהימה, זכינו להמון תמיכה בחינוך ומרגישים את הקשר הבין דורי העמוק וכמה החינוך חשוב לקהילה ולהנהלה. אז מידי פעם יש לקהילה בקשות מוגזמות קצת, כמו שנפתח בהצפה, שנפתח תחת אש ותחת קורונה, אבל הכל נעשה בהידברות והקשבה. האמת, שכבר אין מקומות כמו עין המפרץ, העטיפה של הקהילה והרצון לשמור על חינוך קיבוצי איכותי זו ממש ברכה.

אתם ההורים תמיד נמצאים לנגד עינינו, חשוב לנו ללוות אתכם במסע המיוחד הזה ולענות על צרכים של הדרכה והכוונה, ופשוט שהמערכת תהיה פתוחה כדי שתוכלו לצאת לעבודה בראש שקט. החיבור אתכם והקשר בשיחות המקצועיות, על השבילים ובמסיבות היה משמעותי עבורי, והיה חשוב לבניית מערכת מותאמת, יציבה ואיתנה. תודה שבטחתם בי בניהול והובלת הגיל הרך ב-9 השנים האחרונות.

במהלך השנים עבדתי לצד מנהלות נהדרות: אנט, שני ועמר. נהניתי מהשותפות והשיח המקצועי, דרכו שמרנו על חיבור בין הגיל הרך לחינוך החברתי לטובת מערכת שלמה ורציפה. אני שמחה מאוד על כניסתה של אתי לתפקיד. אתי היא אשת חינוך מלאה התלהבות, תזכו למנהלת חזקה ורגישה, שתעשה עבודה מדהימה בשימור וקידום המערכת הלאה.

♥ גדה רבה לכולכם על עננים יקרות ואושר ♥

שלכם, שירי

ערב פרידה משירי - טקס המשואות

חשבנו וחשבנו איך לסכם את 10 (כמעט) השנים היפות בחייך, כאן איתנו במערכת הגיל הרך בעין המפרץ, והחלטנו להזמין אותך לטקס הדלקת המשואות החגיגי! היום, על דשא הבריכה, נדליק 5 משואות כנגד 5 בתי הילדים במערכת שלנו:

להדלקת המשואה ה-1 יעלו ויבואו הפשושים:

במשואה זו נזכיר את כל אותם ניהולי משברים: הרעלת קוסקוס בבתי הילדים, בליעת עלים, פיצוץ צינורות בחצרות, שיטפון, שליחת המטפלות בגונדולה לבתים ופתיחת בתי הילדים לעובדים החיוניים.

את הכל, שירי, ניהלת בקור רוח, בלי להניד עפעף. זה בא לך בקלות, הרי את אנגליה חמה ובשבילך התמודדות עם משברים זה כוח לנשמה.



להדלקת המשואה ה- 2 מוזמנים צוות פעוטון דקל:

משואה זו מוקדשת למציאת פתרונות כוח אדם יצירתיים. בכל שעה ביממה מצאת אנשים מתחת לאדמה. רובם עברו חפיפה של 5 דקות בבוקר, והופ קפצו למים העמוקים, אבל אין לנו תלויות, על כל הפתרונות לך אנו מודים. על ימים שלמים בהם נתת יד ועבדת בבתי הילדים במקום מטפלת במקרים ללא מוצא, התחשבת ואפשרת לכל אחת מאיתנו לקחת חופשה ולהרגיש מרוצה.

להדלקת המשואה ה-3 יעלו ויבואו צוות תאנה:

משואה זו מוקדשת לכל אותם עבודות תחזוקה שביצעת בגנים: תיקוני מדיחים, בדיקת מקררים, ריסוס מזיקים, חיזוק ברגים, תפירת ברזנטים בחצר והיד עוד נטויה... הנדימנית בצורת אישה, שקודם כל מנסה בעצמה לתקן ולעשות ורק לאחר מספר ניסיונות קוראת לאנשי המקצוע לנסות. במשואה זו נזכיר גם את השותפים במלאכה, אבא ישראל עם ידי הזהב ויערה שמוכשרת כל כך בתפירה.

להדלקת המשואה ה-4 נזמין את צוות גן שקד:

משואה זו מוקדשת לכל עבודות המיומנות שנכחדו מהגנים... עציץ לפרחים של ביאליק, הדבקת עיגולי סול צהובים לתירס, הדבקת פסיפס על כדים בחנוכה, קישוט ליצנים בדבקיות, ועוד עשרות רעיונות אליהם אנו מתגעגעות... כי רבותיי, זה ההבדל בין מיומנות לאומנות, ואנחנו בוחרים רק בעבודות אומנות, פתוחות, מגוונות ומאפשרות.

למשואה החמישית והאחרונה יעלו ויבואו צוות רימון:

במשואה זו נזכיר את כל עבודות סידור המחסנים, מעברי גנים, השמשת מבנים, פינוי חצרות, הקמת סניף, העברת מחסנים מהמשרד לזית, מזית לשופינג ושוב חוזר חלילה... את לא מפחדת מעבודה קשה ואין ספור ארגזים, מומחית בזריקת חפצים לא נחוצים, סידור חצרות והזזת בסיסים... בקיצור, ידך בכל, ואת משמשת עבורנו דוגמא חיה לעבודה קשה.

ולתפארת מערכת הגיל הרך!

ח'לה א'ש'ג/רפ'



יצא לי פעם לשוחח עם שירי על גישתה האישית לנושא הניהול. שירי סיפרה שאחד הדברים המנחים אותה בכניסה לתפקיד ניהולי חדש הוא, ואני מצטטת (לא לגמרי במדויק): "לזכור שהיו לפניך אנשים שעסקו בתפקיד ועשו עבודה משמעותית, לשים לב לא להפחית מתרומתם ולהעריך את פועלם". שירי יקרה, הצניעות הכנה שלך והלב הרחב שלך הורגשו היטב לכל אורך הדרך. תודה לך שהיית איתנו ★

החברים מוזמנים לתת קולם בשירה לצלילי השיר "יום שישי" של להקת בנדין עם המילים המצורפות:

א. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	ב. ההורים לא מרפים וכולם חיוניים, מחפשים פתרונות עם הילדים רק לא להיות.	ג. אחרונים חביבים כל ילדי הגיל הרך, שנרגשים לקראתך ואוהבים אותך כל כך.
ד. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	ה. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	ו. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון
ז. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	ח. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	ט. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון
י. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	יא. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	יב. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון
יג. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	יד. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	טו. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון
טז. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	יז. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	יח. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון
יט. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	כ. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	כא. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון
כב. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	כג. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	כד. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון
כה. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	כו. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	כז. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון
כח. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	כט. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון	ל. השבוע מתחיל פנצ'רים כרגיל, שוב ברגע האחרון את מוצאת ת'פתרון

פרויקט צביעת קיר של המרחב הבור

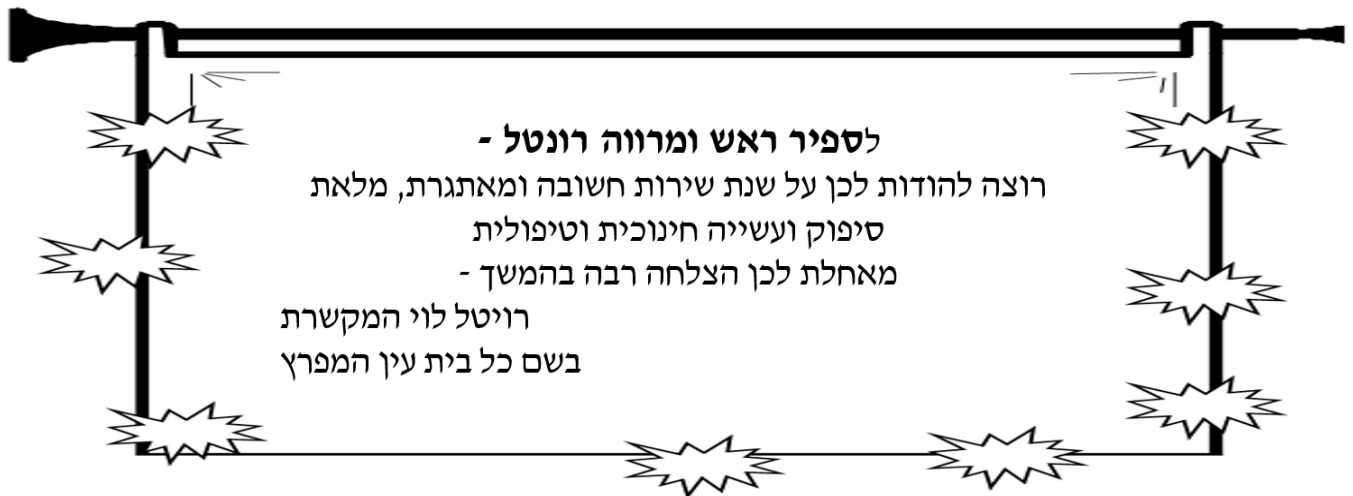
ילדי המרחב הבור עסקו בשבועות האחרונים בפרויקט צביעת הקיר האחורי של הנעורון (מול סבלב) באמצעות ליווי מקצועי, והרי התוצאה:



אל כוואו ס'א'נור (וואנר):

יום אחד פגש גבר במורהו מבית הספר היסודי. פנה הגבר אל המורה ושאל "אתה זוכר אותי? הייתי תלמיד שלך".
"כן" ענה המורה, "אני זוכר אותך. היית תלמיד שלי בכיתה ג'. ומה אתה עושה היום?"
"אני מורה" ענה הגבר שהיה התלמיד לפני שנים רבות.
"ומה נתן לך את ההשראה להיות מורה?" שאל המורה המבוגר.
"אתה", ענה לו הגבר.
"ואיך זה שהיית לך השראה להיות מורה?" שאל המורה המבוגר בפליאה.
"כי ראיתי איזו השפעה היתה לך עלי והחלטתי שכך אני רוצה להשפיע על ילדים והלכתי ללמוד חינוך".

"ומה היתה השפעת עליך, אני סקרן" שאל המורה המבוגר.
"אתה לא זוכר?" שאל הגבר. "הייתי בטוח שאתה יודע וזוכר את הסיפור. אז אזכיר לך :
יום אחד הגיע לכיתה חבר שלי ועל ידו שעון יפה שהוריו קנו לו. תמיד חלמתי על שעון וכל כך רציתי את השעון שלו, וכשראיתי שהוא הניח את השעון במגירת השולחן חמדתי והחלטתי לגנוב אותו. הילד בא אליך בוכה והתלונן שגנבו לו את השעון ואתה הסתכלת עלינו, על כל תלמידך בכיתה ואמרת: "מי שלקח את השעון של הילד הזה, החזר אותו בבקשה".
הייתי נבוך מידי וגם לא רציתי להחזיר את השעון, אז לא הודיתי בגניבה ולא החזרתי אותו. קמת, נעלת את דלת הכיתה ואמרת: "אצטרך להעמיד את כולכם בשורה ולבדוק בכיסים שלכם כדי למצוא את השעון ולהחזיר אותו" וזה מה שעשית. אני זוכר שחשבתי שזה יהיה הרגע המביש ביותר בחיי.
בקשת מכולנו לעמוד ליד הקיר וכולם יעצמו את עיניהם. הודעת לנו שהעיניים של כולם חייבות להיות עצומות. כך עשינו, ואתה עברת מילד לילד, מכיס לכיס, וכשהגעת לכיס שלי מצאת את השעון, הוצאת אותו, המשכת לעבור הלאה מילד לילד ואז אמרת "ילדים, הכל בסדר, פיקחו את העיניים".
החזרת את השעון לבעליו ומעולם לא אמרת מילה על כך.
לא הזכרת את הסיפור ואת האפיזודה, ואני חשבתי לעצמי שהצלת את כבודי באותו יום. במקום שיהיה עלי כתם של גנב, שקרן, ילד בזוי – הצלת את כבודי ואת נפשי. לא רק שלא דברת על המקרה עם אף אחד, גם לא דיברת עליו איתי. הזמן עבר ואני הבנתי את המסר וגם ידעתי שכך מתנהג מחנך אמיתי ושהוא רוצה לעשות עם חיי. לכן הלכתי ללמוד חינוך".
המורה הקשיב והיה נפעם, והגבר שאל "אינך זוכר את הסיפור? כשאתה רואה אותי ושומע את שמי, זה לא מזכיר לך את האירוע? ואותי? אינך זוכר שחיפשת בכיסים ושמצאת את השעון אצלי? איך זה שאינך מזהה אותי?"
ענה לו המורה המבוגר: "כי גם אני עצמתי עיניים".



תיאבון

תיאבון הוא אולי הנושא המבלבל ביותר בכל הקשור לירידה במשקל. ההיגיון אומר שאם אנו רוצים לרדת במשקל עלינו להרגיע או לדכא את התיאבון כדי שנאכל פחות קלוריות, וכך המשקל ירד.

מהניסיון שלי זה פשוט לא נכון.

ראשית, רוב האנשים שרוצים לרדת במשקל אינם אוכלים כמויות גדולות במיוחד. עבורם, הפחתה של כמות המזון גורמת לתחושות רעב ועייפות, אשר מובילות בדרך כלל לשינויים במצב הרוח ומגבירים את הדחף למתוק. **הסיבה שהם אינם יורדים במשקל קשורה לחוסר איזון פנימי על פי הרפואה הסינית.** בשפה מדעית מדובר על מצבים כמו חוסר איזון הורמונלי (בלוטת תריס, הורמוני מין), מצבי מתח וחרדה, דלקות כרוניות וסוכרת.

שנית, אלו שכן אוכלים כמויות גדולות של מזון, בדרך כלל סובלים מתסמין של תיאבון מוגבר. תסמין (או סימפטום) הוא ביטוי לחוסר איזון הקיים בגופנו. כשאנו מתייחסים אל הרעב המוגבר כביטוי של חוסר איזון, הוא מפסיק להיות ה"אויב שצריך לדכא", והופך להיות נורת אזהרה. כאשר נורת האזהרה של המנוע באוטו נדלקת, אנחנו לא מחפשים איך לכבות את אספקת החשמל לנורה, אלא הולכים למוסך כדי שיטפלו לנו במנוע.

על פי הרפואה הסינית, עודף או היעדר תאבון מתבטאים בחוסר איזון של איבר הקיבה. כאשר מטופלים מגיעים אליי עם תאבון לא מאוזן, אני מטפל בקיבה שלהם על ידי תפריט מותאם-אישית, דיקור סיני וצמחי מרפא. **כאשר הקיבה מאוזנת, התיאבון הופך להיות בריא.**

מהו תיאבון בריא?

חבל שהמונח המקובל למי שאוכל כמות גדולה של מזון הוא "תיאבון בריא", כי זה פשוט לא נכון. זהו בעצם תיאבון עודף. תאבון בריא "אמיתי" מתבטא בתחושת רעב אשר מתעוררת בזמן המתאים לפני הארוחה, ואשר באה לידי סיפוק בסוף הארוחה, כאשר אנו חשים שהקיבה מתמלאת ומפסיקים לאכול בזמן.

תאבון בריא מסייע לנו לזהות בקלות מה טעים לנו, והוא כולל סקרנות ופתיחות למזונות וטעמים חדשים. כאשר הקיבה מאוזנת, אנו באופן טבעי נעדיף מזון שגורם לנו להרגיש טוב, גם לאחר הארוחה, ללא "תופעות לוואי" כמו עייפות, נפיחות וכאבי בטן, עלייה בדחף למתוק או שינויים במצב הרוח.

אך לפני הכל, **תיאבון בריא מתחיל בזיהוי נכון של תחושת הרעב.**

מה אנו מרגישים כאשר אנו רעבים?

תחושת רעב מורגשת קצת אחרת אצל כל אחד. רובנו חשים שילוב של כמה מהסימנים הבאים:

- כאב בטן, קרקור בבטן, צרבת או בחילה, לחץ בחזה, אי נוחות בגרון.
- עייפות, קושי בריכוז ובחשיבה.
- כאב ראש.
- עצבנות, תוקפנות, חוסר סבלנות ונטייה לריב (קל מאוד לראות את זה בילדים).
- מופיעות מחשבות על אוכל הכוללות לפעמים גיחה אל המקרר או המכולת.
- הדחף למתוק מתגבר.

מי שמעוניין לרדת במשקל באופן בריא, עליו ללמוד, קודם כל, לזהות בברור איך הרעב מתבטא אצלו.

לדוגמא: אם מתעורר אצלי דחף למתוק, ואני "יודע" שזה תסמין של רעב – אני מבין שעליי לאכול אוכל אמיתי בהקדם האפשרי; זאת כי התעייפתי, ורמת הסוכר בדם החלה לרדת.

איך זה משרת את הירידה במשקל? כי אוכל "אמיתי" פחות משמין ויותר משביע לאורך זמן מאשר אכילה של מתוקים. הבעיה האמיתית בנשנושים (מתוקים, אגוזים או חטיפים) במקום ארוחה, היא שהם לא משביעים לאורך זמן, ואז נצטרך לאכול עוד מהם לאחר זמן קצר כדי לא להיות רעבים.

המחיר של הדחיקת תחושת הרעב

בקבוצות מסוימות בחברה שלנו ישנה נטייה להדחיק את תחושת הרעב והתיאבון או להתעלם מהן באופן קבוע. מהעבודה בקליניקה ראיתי שהתופעה נפוצה במיוחד בקרב נשים באוכלוסייה הכללית, אך קיימת בשני המינים; בעיקר בקרב ספורטאים, שוחרי בריאות ובמיוחד אצל אלו המאמצים דיאטות עם הגבלה במזון "המותר" (כמו צום לסירוגין, תזונה פליאוליטית וקטוגנית, צמחונות וטבעונות). ההדחקה של הרעב שכיחה גם אצל הסובלים מהפרעות אכילה (אנורקסיה ובולמיה, או כל הפרעה בדימוי הגוף) וכן אצל מי שנמצא בדיאטה.

ברוב המקרים, אלו אשר "מתכחשים" לתחושת הרעב במשך שנים רבות אינם סובלים מעודף משקל (אך הם כן סובלים מחוסר איזון בקיבה הנגרם בשל כך, והטיפול בהם הוא נושא למאמר נפרד). לעומתם, רוב הנמצאים בתהליך הירידה במשקל – אוכלים תפריט "דיאטתי" שגורם להם להרגיש רעבים. ואז מתעוררת השאלה – האם עליהם לנסות להתעלם מתחושת הרעב או לא?

התשובה שלי היא – **אסור לאלו שרוצים לרדת במשקל להתעלם מתחושת הרעב!** אלו הסיבות:

1. **קיבה "רעבה" מתכוונת לקבל מזון ומפרישה חומצות קיבה חזקות כדי לפרקו.** אם לא מגיע מזון בזמן, הקיבה מתחילה לעכל את עצמה בעזרת החומצות שהפרישה, מה שגורם לתחושה של בחילה. צרבת או ריפלוקס, ובמצבים חמורים יותר לכיבים בקיבה ובתרסריון.
2. **תחושת רעב היא סופו של תהליך בו הגוף "גמר" את המשאבים שלו,** והוא מבקש להתמלא. זה לא הזמן "לחנך" את הקיבה, אלא למלא אותה.
3. **אם לא נאכל כשאנו רעבים, אנו נתאפק אך בסוף נצטרך לאכול. אך אז כבר נאכל כל דבר שיש מסביבנו, כי אנחנו גמורים מרעב.** ההתאפקות בדרך כלל לא משתלמת מבחינה קלורית.
4. **כאשר אנו מתעלמים מתחושת הרעב אנו מייצרים נתק בין הגוף לבין המחשבה.** אנו אומרים לגוף: "אתה מפרש את התחושה בבטן באופן מוטעה..." **איך נסמוך על תחושות הבטן והאינסטינקטים שלנו, אם אנו מטעים את עצמנו?**
5. **הנקודה האחרונה והחשובה ביותר – כשהגוף רעב הוא נכנס למצב חירום.** אצל חלק מהרעבים הגוף "שומר" על מאגרי השומן בגוף, מחשש שהוא לא יקבל מספיק מזון. אצל אחרים "השמירה" הזו לא מופיעה, אך מהניסיון שלי בקליניקה – כאשר אנשים אוכלים מעט מדי, וסובלים מתחושת רעב, הגוף שלהם תמיד יוצא מאיזון.

גם אם המשקל יורד בשלב ראשון, המחיר הרפואי לגוף ולנפש הוא יקר עם תופעות כמו אנמיה, תת או עודף פעילות בבלוטת התריס, נפילות סוכר – כולם כוללים תסמינים של עייפות וחולשה, הפרעות בעיכול ושינויים במצב הרגשי. בסופו של דבר **הגוף והנפש חווים תחושת רעב מתמשך, כמו הרעבה עצמית.** זהו איננו פתרון ארוך טווח לירידה במשקל, כיוון שפעמים

רבות כאשר "נמאס" לאנשים להרגיש כל כך רע, הם חוזרים לאכול יותר והמשקל עולה בחזרה; לעיתים בתוספת חוסר איזון משמעותי לגוף ולנפש.

לסיכום:

התיאבון ותחושת הרעב הם אינסטינקטים חשובים של גופנו: הם עוזרים לנו לדעת מתי ומה עלינו לאכול, וכמו שראינו הם גם נותנים לנו מדד לגבי בריאות איבר הקיבה. כל עוד אנו מתעלמים או מנסים להילחם בתחושות הללו, אנו מייצרים מתח גופני ונפשי מיותר - אשר פוגע בבריאותנו ובתהליך הירידה במשקל לאורך זמן.

כדי לרדת במשקל באופן בריא, אנו חייבים להתייחס לחוסר האיזון הספציפי שגרם למשקל העודף בעזרת שינוי בתזונה ובאורח החיים, שיקום מערכת העיכול ומערכות נוספות שיצאו מאיזון. אם לא נתייחס לגורמים העומדים מאחורי המשקל העודף, ברגע שהמוטיבציה וכוח הרצון ירדו - ההרגלים הישנים ישובו, התפריט הישן יחזור והמשקל יעלה.

אכילה מתאימה שתומכת בנו היא לא פרס, אלא צורך בסיסי.

מאת: **אריאל לנס** - מטפל ברפואה סינית - תזונה, דיקור, צמחי מרפא
מומחה לטיפול במערכת העיכול ולירידה במשקל באופן בריא – "מרכז הרמוניה" שבקיבוץ.
דברו איתי בנייד לגבי תהליך ירידה במשקל או טיפול במערכת העיכול – 050-3045430.

לקראת שנת הלימודים במתווה קורונה

אנו נערכים לתת מענה לתמיכה בלמידה מרחוק לילדי גוונים ואופק. אנו פונים לגופים/ענפים לתמיכה בצידוד, ומגבשים צוותי הדרכה. נשמח לשיתוף פעולה!

בתודה,

שני, עמר ורווית שחף



ילדים זה שמחה
מזל טוב
להילה (עומר) ועידן יונסי
להולדת בתם הבכורה
ליבי

מזל טוב לסבים

רנה וגיל

ברכות לכל המשפחה
ושתהיינה רק שמחות!
מכל בית עין המפרץ





תקופה של עיסוקים, ילדים משפחה וחברים. תקופה שקצת לקחה אותי מהמטבח כדי להתגעגע שוב... אז עשיתי רולדת תמרים סולת (אני אוהבת כל דבר שיש בו סולת), שאכלתי אצל חברה, והתחלתי לעשות כמויות ועוד כמויות עד שנגמר המקום על השיש ובמקפיא (בהחלט ניתן להקפיא). הכפלתי כמויות וניתן לשים רק חמאה או רק שמן... לשים לב לכמות, אם מורידים חמאה להוסיף חצי כוס שמן ולהיפך.

מקווה שתכינו בהנאה!

רולדת תמרים סולת

לבצק:

4 כוס סולת

4 כוס קמח רגיל

1 כוס סוכר

2 אבקת אפייה

חצי כוס שמן+100 חמאה

חצי כוס מים פושרים

למילוי:

1 ממרח תמרים

300 גרם אגוזי מלך שבורים לחתיכות קטנות

2 כפית קינמון

הכנה:

1. לשים את חומרי הבצק, מערבבים ומניחים לנוח לחצי שעה.
2. בינתיים קולים את האגוזים על מחבת. מניחים בקעריה, מוסיפים ממרח תמרים וקינמון ומערבבים.
3. מניחים חצי מהבצק על נייר אפייה, פורשים מעליו עוד נייר אפייה ולרדד לעלה דק. להוריד את נייר האפייה העליון ולמרוח חצי מתערובת התמרים. לגלגל עם נייר האפייה לרולדה, ומידי פעם למשוך את הנייר החוצה. לחתוך לחתיכות ולהניח על נייר אפייה בתבנית. לעשות את אותו הדבר עם שאר הבצק והתמרים. לאפות 20 דקות בחום של 180 מעלות.

סדנת היומן הוויזואלי – תן לאצבעות ללכת בשבילך

היומן הוויזואלי הוא כלי לביטוי העולם הפנימי, מאפשר מפגש עם האמן הפנימי הנמצא בכל אחד מאיתנו, חיבור לילדה שבנו ולכל מה שהיא מביאה איתה. כל זאת ללא שיפוט וללא ביקורת.

סדנא בת 5 מפגשים בה ניצור בעזרת צבע, קו, טקסט, ונלמד טכניקות מעולם המיקס מדיה. נתפור את היומן האישי, ובעזרתם נצא למסע הפנימי. אין צורך בידע קודם, ולא צריך לדעת לצייר! כל שנדרש הוא להסכים ללכת בעקבות האצבעות. הסדנא מתקיימת בבוסתן הגליל, בקבוצות קטנות ובליוי צמוד, כוללת את כל החומרים, ואפילו כיבוד קל.

בימי רביעי בשעה 17:30, כל מפגש ב-3 שעות

לפרטים והרשמה ניתן להתקשר/לשלוח הודעה לשרה פרלמן, 054-4363643.

נפתח מכרז ליו"ר של הנהלת החינוך ההדרת תפקיד מצורפת



אפשר לקבל אינפורמציה נוספת אצל ניצן או כרמן
ניתן להגיש מועמדות עד 16/8/2020 למשאבי אנוש
במייל carmen@ein.co.il או לתיבת הדואר בבית
המוסדות

יו"ר חינוך - הגדרת תפקיד:

- אדם שאינו מעובדי מערכת החינוך, איכותי, דיסקרטי ואמין.
 - אדם המגיע עם רקע בחינוך ועם ניסיון של עבודה בקהילה.
 - עבודה צמודה, ליווי ותמיכה למנהלי מערכת החינוך בעזרת פגישות סדירות וקבועות.
 - אחראי על כינוס וניהול ישיבות הנהלת החינוך.
 - קביעת סדר היום בשיתוף מנהלות החינוך ומנהל הקהילה.
 - פרסום והפצת החלטות.
 - מעקב אחר יישום החלטות.
 - כתיבת נוספת לציבור ההורים ולקהילה כולה בענייני חינוך.
 - תדירות: מינימום מפגשים עם מנהלי החינוך של אחת לשבוע, כחלק מההנהלה הפעילה.
 - ייצוג מערכת החינוך בקיבוץ מול הגופים הארגוניים, הכלכליים והניהוליים של הקהילה.
 - מחויבות לשקיפות לציבור בנושא תהליכים והחלטות המתקבלים במערכת.
- היקף משרה- יומיים בשבוע, לאחר שנה בחינה מחודשת.

באתר הקיבוץ ניתן למצוא מידע על הנהלת החינוך הציבורית, וההדרת תפקיד של מנהל החינוך החברתי

הזמנה לחברים



להגיע למחצית השעה (בלבד) להפגנה הנערכת
מדי שבוע בשבת על הגשר להולכי הרגל, כדי
לתגבר את האכפתניקים שחשובה להם
הדמוקרטיה בישראל.
תודה מאמציה,
בשם ה"גרעין הקשה" של חברים המתמידים
לצאת לגשר מדי שבוע.

מדות / חגית שני

מה המהות בלהיות אנושי
 מה זה אומר להיות עם חפשי
 "ואהבת לרעך כמוך" זה לא רק משפט
 שתלוי על הקיר וכתוב על פלקט
 וזה לא משמעותי המרחק של הרקבת
 אם לא נקום ונתן למי שזקוק לשבת.
 הדברות הן לא סתם אותיות על לוח
 והחמר הוא כלום אם אין בנו את הרוח.
 אם רק נתינה לזולת היתה ערך עליון
 והיה שעור בחבור שאיננו חשבו
 ואם היו מודדים בקבלת האחר
 ואיך לא לצעק אלא פשוט לדבר
 וגם לא מודדים את:
 אהבת האדם
 אהבת העולם
 אהבת חנם
 כי בעולם של פסף, אגו ותאונה
 קצת שכחו מהערך שנקרא אהבה.
 אז איפה כל הידענים שצצים זה מכבר
 שיבשרו בקול את תוצאות המחקר:
 לציון אין ערך, אין טפש ואין גאון
 אם לא מודדים את הדבר הנכון!

מאז שנולדנו מודדים לנו משקל
 מודדים את הגבה ואת מנת המשקל
 עד כמה אנו יודעים לפצח נסחאות
 ולחשב זמן ודרך של שתי רכבות
 ולענות הכי נכון והכי הכי מהר
 על אנסין באנגלית
 (and it's so unfair)
 כי אם היו לי רק עוד שלוש דקות וחצי
 היה לי ציון של גאונים בפסיכומטרי!
 מודדים עד כמה אנו משננים חזק
 פשממילא אחרי המבחן הכל נמחק -
 תאריכים בהיסטוריה, ומה אמרו חז"ל
 ולמה כתב ביאליק את "צנח לו זלזל"
 מודדים את:
 הבנת הנקרא
 הבנת התורה
 והבנת המורה
 אבל דבר אחד חשוב לא מודדים
 לא מודדים אותנו בהבנת החיים!

הביאה לדפוס: רוחילה כהן



פינת הפרהון

לאלון וצוות הנוי,
מצטרפת לכל הברכות על העבודה, ועל כך שסוף סוף רואים ירוק בעיניים, לאחר שנה
מאוד לא קלה, בלשון המעטה.
אציין דבר לזכותו של אלון: הוא איש מקצוע שניתן להתייעץ איתו, הוא נוהג בהקשבה
עם המון כבוד לחברים בגיל השלישי, מה מתאים ומה יכול להקל עליהם בהמשך. זה לא
מובן מאליו שיש מי שמקשיב ומייעץ.
תודה לכם שוב,
פרדו שלומית

מהיפת הפלסטיק: 129 מיליארד מסיכות חד"פ נזרקות כל חודש



מתוך הניוזלטר של ארגון גרינפיס. שלחה לעלון: דנה רוטמן.

מומחי בריאות מרחבי העולם קוראים להשתמש במסכות רב פעמיות:

מומחי בריאות מרחבי העולם יצאו השבוע בקריאה ציבורית להשתמש בכפפות ובמסכות
רב פעמיות (אשר עשויות כהלכה), על מנת להגן על הסביבה ועל הציבור מפני מגפת הקורונה.
המומחים ממליצים לציבור להקפיד על היגיינה אישית, כמו שטיפת ידיים ושימוש במסכות רב
פעמיות, ולהשאיר את השימוש במסכות חד פעמיות רפואיות לעובדי מערכת הבריאות בלבד -
במדינות רבות ישנו מחסור באספקה של מסיכות וציוד מגן חד פעמי לצוותים רפואיים.
"על כלל הציבור להשתמש במסכות רב פעמיות תוך הקפדה על שגרת כביסה קבועה בבית.
אין שום צורך להשתמש בכפפות חד פעמיות להבטחת הביטחון האישי, וזה רע מאוד לבריאות
כדור הארץ. שמירה על היגיינה בסיסית כמו שימוש באלכוהול או שטיפת ידיים רגילה עם סבון,
יעילים מספיק על מנת לשמור על הבריאות", הסביר ד"ר ג'ודי שרמן, אפדימולוג מומחה וראש
התכנית לבריאות ציבורית ולסביבה ברת קיימא מאוניברסיטת ייל בארה"ב.
לפי מחקר חדש שהתפרסם בכתב העת מדע טכנולוגיה וסביבה, ברחבי העולם משתמשים
ב-129 מיליארד מסיכות חד פעמיות ו-65 מיליארד כפפות חד פעמיות בכל חודש במהלך
המגיפה. אחת ממסקנות המחקר היא שפסולת זו לא רק מובילה לזיהום סביבתי כבד, אלא גם
משמשת ככר פורה להפצת נגיף הקורונה.

"הבריאות שלנו תלויה במידה רבה בבריאות של משאבי הטבע. פלסטיק חד פעמי מזהם
את האוויר, את המים ואת הקרקע, ולכן גם פוגע בבריאות האדם. עצירת זיהום הפלסטיק
החד פעמי זו סוגיה משמעותית לבריאות הציבור". מסביר ד"ר סאולו דלפינו ברבוסה, מומחה
לחינוך ובריאות הציבור מאוניברסיטת ריביראו פרטו בברזיל.

גם באו"ם העלו חשש לגבי האפשרות שקצב שריפת האשפה באתרי פסולת מקומיים יגדל
בשל השימוש העצום בציוד מגן חד פעמי, במה שצפוי להשפיע לרעה על שיעורי זיהום אוויר,
בעיקר בקרב קהילות עניות.

ההצהרה של מומחי בריאות אלו מגיעה רק מספר שבועות לאחר ש-130 מומחי בריאות מ-
20 מדינות חתמו על הכרזה משותפת, הפונה לצרכנים וקמעונאים על כך ששימוש חוזר בכלים
הוא שימוש בטוח.

מטילים עם
צמות הוותיק

מפגש' גרבויו ואנשים בגליל הגמלון המיוצר והמקסים

בתאריך: 3.9.2020 נצא לסיור בגליל התחתון בין הרי נצרת להר התבור.
נפגוש סיפורי אנשים שהתיישבו באזור לפני שנים. יחד הם יוצרים את התשבץ
המיוחד במינו של תרבויות ודתות בגליל התחתון המרכזי והמזרחי.
הדרכה: נעמה לינדמן

האגרים זהם נבקר (כאובן שיגכנו ש'נויים):

- ★ **הרי נצרת** – ביקור באתרים המקודשים לנצרות ותצפיות אל עבר הגליל הפחות מוכר (תלוי כמובן בתקנות קורונה ובפתיחת האתרים בהתאם).
- ★ **אירוח במרכז למורשת הבדואים** – אצל דיאב שיבלי באוהל. סיפורים ואירוח כמנהג המסורת הבדואית. נכיר אוכלוסייה שהגיעה לגליל בימי העות'מנים ומאז משתלבת ומשפיעה על הסביבה כולה.
- ★ **אילניה המושבה** – היא סג'רה – מפגש עם אסתר שמואלי בחצר משפחתה (פרוטופופוב) במושבה. נשמע את סיפור העלייה של משפחות הסובותניקים לארץ ישראל השונה והקשוחה, מה ולמה הם עשו כאן?

הסיור יהיה תוך הליכה קלה בסביבה נוחה, אך עשויים להיות שיפועים ומדרגות. הפסקת צהריים תהיה במקום נוח עם שולחנות ופינות ישיבה, אך את האוכל יביא כל אחד לעצמו.

חובת חבישת מסכות בחלק מהמקומות ★ המסלול נתון לשינויים לפי תנאי קורונה ומזג האוויר.

ציוד נחוץ: נעלים נוחות להליכה, בגדים בהתאם לתחזית, מקל הליכה, כיסא (למעוניינים), כובע, מים ואוכל למשך היום (תהיה אפשרות לקנות גם קפה).
עלות למשתתף: 150 ש"ח בעת ההרשמה. תינתן עדיפות לחברי עמותת הוותיק.

טלפון: 050-7548053, דוא"ל: irith@mta.org.il

★ ייתכנו שינויים בתכנית ★



היכוננו לאירועי התרבות הקרובים:

16.8 - עגלת גלידה בוזת משעה **16:00** בדשא הגדול. אפשרות לקניית מארזים מוכנים או גלידה במקום, התשלום במזומן או באשראי בלבד. ניתן להזמין מראש מארזים הביתה.



20.8 - פעילות פלנטריום של עמותת הדובה הגדולה - מסביבות השעה **19:30** בגן התומר (הפעילות בהרשמה מראש עד ל-14.8). לוחות זמנים לכל קבוצה ישלחו בהמשך.

22.8 מהשעה **18:30** - יריד אומנויות רחוב קיבוצי - מבוסס על כוחות מקומיים. מוזמנים באהבה לשוטט במדרחוב וליהנות מהשפע שיש לנו בקיבוץ. פרטים נוספים בעלון הבא שיוקדש לחג הקיבוץ.

29.8 - הופעה של קורין אלאל ורונית שחר בגן התומר (עלול להתבטל בהתאם להנחיות).

2.9 בשעה **20:30** - הרצאה הומוריסטית מלווה בסרטונים על הגשש החיוור - מתאים לכולם! בדשא הגדול.



4.9 - אירוע הקיאקים המסורתי - פרטים בהמשך ★ **24.9** - מופע של ג'קי לוי ★
25.9 - הרצאה של נעם דן לקראת יום כיפור

חברים יקרים,

במסגרת חגיגות יום ההולדת של הקיבוץ אנחנו מתארגנים ליצירה מרגשת של קולאז' תמונות של כל חברי הקיבוץ. הקולאז' יודפס על פלריג ענק ויהיה גאוה קיבוצית שלנו.

רוצים להשתתף?

כל משפחה מתבקשת לשלוח תמונה אחת באיכות טובה (רצוי שרואים פרצופים בבירור) בקובץ jpg למייל של אילת פלור: eilat.flor@gmail.com
מי שמעדיף להביא תמונה ידנית, מוזמן להעביר לאתי רז שמרכזת את כל הפניות והשאלות.
תאריך אחרון להבאת התמונות: 24/8.

נשמח לראות את כולנו שותפים ליצירה!