

# השפיע

## עלון שבועי של קיבוץ נגבה

עלון מספר 27 (2693) יא' ניסן תש"ע 26.3.2010

### סקירה של גד"ש דגנים לקראת פסח

פעמיים בשנה אני נפגשת עם יגאל רביב מנכ"ל גד"ש דגנים. גם כמסורת וגם בגלל הקשר שלי לחקלאות. אני מניחה שהיום יותר אנשים רואים את נוף השדות מחלון הרכב כשהם נוסעים בכביש עוקף נגבה מאשר ברכיבה על אופנים או בהליכה בתוך שטחי הגידול וחבל. כמות המימטרים המועטה שירדה השנה ביחס לציפיה לאחר שנת בצורת, מאכזבת וממחישה עד כמה תלויים החקלאים, גם המוצלחים והטובים שביניהם שמיים בבורא עולם. באידיש יש פתגם האומר: "האדם עושה תוכניות ואלוהים צוחק". או במילים של יגאל, השנה התקיים בנו הפסוק "והמים להם חומה מימינם ומשמאלם". למה הכוונה? צפונה מקו מסמיה ודרומה משדרות ירדו גשמים ואפילו בכמות יפה ואולי אף יותר בהשוואה לשנים קודמות. ואצלנו? - כמות הממטרים די דומה לזו שירדה בשנה שעברה אבל קטנה כמעט בחמישים אחוז מכמות הממטרים הממוצעת בשנים טובות. עובדה זו מדגישה את חשיבותם של טיפות הגשם. השבוע שאלתי את מאשקה, זה מלקוש או לא? - ברור שגשם טוב עשוי לשפר את המאזן. אצלנו החקלאים כפי שאומר יגאל, אף טיפה לא מיותרת. חבל על כל טיפה שלא מגיעה. מאיה

### חיטה בשדות נגבה

### וכעת לדו"ח

בקיץ האחרון סיימנו לשפץ את מאגר נגבה. השיפוץ כלל איטום המאגר ביריעת פלסטיק, הקמת תחנת שאיבה מהנחל למילוי המאגר, וכן טיפול במשאבות הסניקה. לצערנו, במהלך "החורף" שאבנו מנחל לכיש רק כ-150,000 קוב מתוך 700,000 קוב שיכול להכיל המאגר. בנוסף למי הגאוויות הוספנו למאגר את קולחי נגבה וקצת ממי קולחי אשקלון (מי"ש"א). את העונה הקרובה נתחיל רק עם כמות של כ-250,000 קוב מתוך מאגר בעל קיבולת של 700,000 קוב. סה"כ אנו מעבדים כ-19,500 דונם. מתוכם 1450 דונם מטע זיתים, 700 דונם שקדים ו-200 דונם אבוקדו הנמצאים בטיפול של הנוטעים. (בנגבה 110 דונם, ובמשואות - 80 דונם) חוסר המים בקרקע ובמאגרים חייב אותנו לבצע גם השנה כמו בשנה שעברה התאמה של תוכנית הגידולים תוך כדי תנועה. השינויים לקחו בחשבון את



### צילומים: מאשקה ליטבק

מצאי המים הכולל, העומד לרשותנו (קרקע + מכסות המים השונות).

צמצמנו גידולים צורכי מים כמו תירס, ופפריקה ובמקומם עברנו לגדולים המסתפקים במנת השקיה נמוכה כמו אבטיח (מללי) לגרעינים, וחמניות, חמצה וכו'. החורף המשוגע שנע בין חמסינים לטפטופים הקטין את היבולים, כאשר הכוונה בעיקר לגבי גידולי החורף הנשענים על הגשמים, כאשר ברור שגם גידולי הקיץ יפגעו עקב מחסור המים בקרקע. אפקט החורף החם השפיע בין היתר על יבולי השקד. השקד זקוק למנות קור כדי להתעורר ולייצר את היבול, מה שהיה חסר מאוד בחורף האחרון. כרמי הזיתים מתנהגים בשלב זה לפי התוכנית המקורית ומסיק הזיתים הראשון עתיד להתקיים בחודשים ספט-נובמ'.

בית הבד שהוקם ב-2009 נמצא במתחם המנפטה במסמיה, (משותף לשלושה גופים: גד"ש דגנים, צבר קמה, וארגוני הקניות) עיבד בשנה החולפת כ-800 טון זיתים. הוא מיועד ליצור שמן ולניצול פסולת הגפת כמזון לבעלי חיים. בעונה הקרובה יקלוט בית הבד זיתים מ-3 גורמים (גד"ש דגנים, צבר קמ"ה וכרמים נוספים באזור). התוצרת לא משווקת תחת מותג ייחודי אלא נמכרת למשווקי השמן השונים. ליד בית הבד הוקם מכון פיצוח לפיצוח גרעיני השקד שגם הם נשלחים למפעלים העוסקים בעיבוד התוצרת. בעונה זו של השנה צוות הגד"ש נמצא בשיא פעילותו הכוללת קציר של גידולי החורף זריעה והשקיה של גידולי הקיץ וכן שמירת הגידולים ממחלות ומזיקים. בסופו של דבר אנחנו מקיים לעבור את השנה הקרובה בצורה סבירה למרות תנאי הפתיחה הקשים - שנה שחונה מעוטת גשמים.

למרות כל האמור לעיל, מומלץ לצאת לשדות, ליהנות מיפי הנוף ולהמשיך לומר את תפילת הגשם.

יגאל רביב מנהל הגד"ש

אולי מהמלקוש תבוא ישועתנו. חג שמח

**מדור דן-עבוד (4) / שבות שופט**

המדור התחפש למצה, ועושה סדר פסח במסגרת האביב: מה הסוד של מרק כופתאות מנצח \* איזה אלרגיות יוציאו לשון לעונת הפריחה? \* ולסיום - מתכון אטרקטיבי לכופתאה המיתולוגית

**אביב הניח - אפרטיה פאה**

לרבים מהאוכלוסייה מסמל האביב פריחה קצת שונה: מכת אלרגיות, גירודים והפתעות שונות למיניהן. בסניפי הסופר-פארם ניתן למצוא סדרת תכשירים הומיאופתים מבית ד"ר סמואלוב, שעושים עבודה נפלאה. התרסיס ההומיאופתי R49 Histaminum מיועד להקלה במקרים של נזלת האופיינית למצבי אלרגיה המלווה בעיטוש, גודש באף וצריבה בעיניים. התרסיס מסייע גם במקרים של גירוי בגרון או שיעול יבש המתפתח כתוצאה ממנה ואינו גורם לתופעות לוואי/ גירוי/ ירידה בעירנות או פגיעה ברירית האף. בין סדרת התכשירים תרסיסים מתמודדים עם לבעיות שכיחות: שפעת, נדודי שינה, מצבי מתח וחרדה, ומשחות לטיפול חיצוני בכאבים ראומטיים (R61) והקלה חיצונית על עקיצות (היכונו לקיץ!), מכות יבשות וחבלות וכאבי שרירים (R30). כנסיינית מעת לעת של מגוון תרסיסים (ביניהם R49), ההקלה מורגשת בהחלט. לפי העיקרון ההומיאופתי "דומה לדומה יירפא" - נמצא כי חומרים מסוימים הגורמים לתגובה פיזיולוגית באדם בריא, עשויים לרפא סימפטומים דומים. החומר ניתן לאדם החולה במינונים נמוכים ומהולים, וזה העיקרון הבסיסי והראשון של ההומיאופתיה. מגוון התכשירים מבוססים על מרכיבים טבעיים שמקורם בצמחים ומינרלים, שעוברים שיטות מיהול מיוחדות בהתאם לעקרונות אותם הניח ד"ר הנמן (ממציא השיטה, לפני כ- 200 שנה).

**מצפה במרק כופתאות**

המצאות טובות מתגלות במקרה, וכחלק מארוחת ערב לחברים, הכנתי מרק כופתאות. אלא שמא... ציר עוף (מעוף אמיתי) לא היה לי, אז הסתפקתי באבקת מרק 10X10 של "קנור" וכמה גבעולים של סלרי טרי. למרות ההרגשה הנפסדת, כשהגיעו האורחים, מבט של פליאה עלה על פניהם: "איך עשית את המרק הזה?!" הם לגמו כף נוספת מהנוזל הזהוב. כאן הגיע הזמן להתנצל בפני סבתא שלי (טובה), ולהסביר להם שהכופתאות לפי המתכון שלה, שוחות ב... אבקת מרק שהוספתי למים. האורחים לא הרימו שום גבה, ולמדו על הפרשה הטעימה בלגימות של הנאה.

\*\*\*

מכיוון ש"חצי עבודה" זה אף פעם לא מושלם, קבלו (משמאל) את המתכון לכופתאות. (בימי חדר האוכל, השתמשה סבתא במרק העוף שהכינו בנגבה). אין ספק שציר מעוף אמיתי משדרג את העניין, אבל גם אם אין בנמצא, שקיות האבקה הספציפיות יעשו עבודתם נאמנה.

**מתכון לכופתאות de סבתא טובה**

**החומרים:**

1.5 כוס כמח מצה; 1.5 כוס מרק עוף חם; 4 ביצים; 4 כפות שמן; חצי כפית מלח; חצי כפית פלפל-שחור.

**אופן ההכנה:** מערבבים כל החומרים ביחד לעיסה אחידה. יוצרים כופתאות מניחים בצד. ממלאים מים בסיר (3/4 מתכולת הסיר). ממליחים קלות המים, ומרתיחים. כשרותח זורקים הכופתאות. כשהן "צפות" למעלה מוציאים ומצננים.

**הצעת הגשה:** את הכופתאות המוכנות שמים במיידית במרק עוף (למי שאוהב אותן רכות), או מניחים בכלי נפרד, ומוסיפים למרק רק בשלב ההגשה.

**טיפ קטן ומרענן:** ניתן לשים חלק מהכופתאות במקרר. הן נהדרות כחטיף "קר" כמה ימים אחרי הכנתן...

**לקראת פסח- ראיון / שיחה עם יונתן ברוק . הכול בפנים**

לקראת פסח נפגשתי עם יונתן ברוק הממלא את תפקיד מזכיר קבוץ נגבה ומנהל האגודה הקהילתית. יונתן התחיל את תפקידו בנובמבר 2009. גם אם היו נחוצים לו 100 ימי חסד הוא לא מקבל את המונח הזה כרלבנטי. בראייה ארוכת טווח הוא רואה בתפקיד של מנהל, מנהיג כריזה למרחקים ארוכים. הרושם הראשוני הוא חשוב אבל משני למי שיש לו דרך ותפיסה עולם לאן הוא רוצה להוביל ולהגיע. תהליכי שינוי ועשייה בתחום החברתי דורשים זמן. קיים פער בין בנית התהליכים והפנמתם בקרב הציבור. יש פער מובנה בין הרמה ההתנהגותית לרמה הערכית. ימים יגידו האם התיאוריה הוכיחה עצמה במציאות. בכל מקרה אין בכוונתו לדון בעבר ובמה שהיה לפניו, יחד עם זאת ללמוד היטב את מה שסוכם והוחלט ולדעת שאין סיבה להמציא את הגלגל. אני מאמין שכול מי שפעל עשה את הכי טוב שהוא יודע ויכול מתוך אכפתיות רבה לנגבה. בשיחות שקיים ערב כניסתו לתפקיד עם חברים ובעלי תפקידים וגם אחר כך הוא חש שאנשים הוגנים כלפיו מוכנים לשתף פעולה ומצפים לשינוי.

**האם היו לו חששות ערב כניסתו לתפקיד?**

היה חשש מתרבות הדיון ו"השיחה" הקיימים בחלקים רחבים במערכת הן ברמה הבין אישית והן ברמה הציבורית. ההכרה שיש צורך להתרגל לדיאלוג שונה מזה שהתנסה בו בתפקידו הקודם כמנהל תיכון צפית. שפה שיש בה לעיתים אלימות, חוסר סובלנות לדעות של האחר, חוסר יכולת הקשבה והכלה של הזולת, ואין בה אמפטיה. בשפה פשוטה הכוונה לתרבות של דיאלוג מכבד. מבחינתו דיאלוג מכבד, תרבות לא כוחנית של מנצחים ומפסידים, הימנעות משיפוטיות ועוד קשורה להשקפה פילוסופית אותה אימץ ובעיקר לרצון לקיים תקשורת בין אישית הוגנת ואמינה, ושיח ציבורי שייבנה מהסכמות רחבות ככל האפשר. יחד עם זאת ואולי בניגוד למה שהזהירו אותו לפני כן, מצא ציבור לא קטן של אנשים שקהילת נגבה מאוד חשובה להם, המוכנים לתרום מזמנם, לקחת חלק בתהליכים, לשנות להשפיע על מה שקורה ולשמור על דו שיח הוגן

**אילו מטרות הצבת לעצמך?**

1. שכל חבר קיבוץ ומי ששייך לאגודה הקהילתית, ירגיש שענייני המקום וענייניו האישיים מטופלים בצורה מקצועית הוגנת ואנושית.
2. להביא לידי גמר תהליכים אסטרטגיים מורכבים שנגבה התחילה בהם לפני כמה שנים כמו: קליטת בנים שלב ב', טיפול בנושא הפנסיה, שיוך דירות ושיוך נכסים יצרניים, טיפול בנושא תשתיות פיזיות (חשמל, אנרגיה, תקשורת, אינטרנט, דרכים, ביוב ועוד) וקהילתיות: מערך החינוך, טיפוח נושא תרבות ותרבות הפנאי, חוגים, מתקני ספורט, בריכת שחיה
3. להרחיב את הדיאלוג בין המרכיבים השונים של קהילת נגבה (חברים ותיקים, חברים בעצמאות כלכלית ותושבי השכונה הקהילתית). בעבודה משותפת של המזכירות וצוות משאבי אנוש הצלחנו לאייש ולהפעיל חלק לא קטן מהועדות שיביאו להעמקת הדיאלוג, לביזור ומבנה יותר משתף, פתוח.
4. בשיחות עם רבים מצאתי דרישה מאוד ברורה לבנות מערכת אמינה עם שקיפות ומתן שרות ברמה גבוהה של כול בעלי התפקידים במערכת.
5. צמצום הפער בין רמת קבלת ההחלטות והיישום שלהם בפועל.

**איך מתחלק הזמן שלך ביום יום? מהן הבעיות המרכזיות שאתה נתקל בהן?**

מאחר ואני חובש שני קובעים שעבורי הם אחד, אני משמש גורם מרכזי שיש לו את האחריות המלאה לכול מה שקורה בתחומי הקהילה. אני סבור שיש להבין שאחריות וסמכות שזורות זו בזו. בעבר כתבתי על גישתי הבסיסית המדברת על תרבות של אחריות ולא של אשמה ונקודה זו מאוד חשובה עבורי. לטעמי אין סתירה בין התפקידים ואדם אחד יכול למלא את שניהם בו זמנית. אני מנסה לשלב בין טיפול בשאלות אסטרטגיות כלל מערכתיות ובין מתן מענה לפניות אישיות של חברים. אני מקווה שבעתיד יותר ויותר נושאים שונים יטופלו מתחילת התהליך ועד סופו ע"י האחראים הישירים על התחומים השונים ולא תידרש התערבותי בנושא, ולכן מרכז העשייה שלי בתחילת הדרך היה ביסוסו מחדש של המבנה הארגוני שהקבוץ החליט לפני מספר שנים עם התאמות למציאות חיינו.

בעקבות ההפרטה השינוי הערכי שהקבוץ עבר עיקרו - בהגדלת מושג האחריות של החבר על חייו. לטעמי ישנה הפנמה ברמת ההתנהגות ולא תמיד ברמה הערכית אצל חלק מהחברים. עדיין נשמעת לא פעם אמירה של "מגיע לי", "הקבוץ יעשה", "הקהילה תממן" בלי לתת דין וחשבון של משמעות האמירות הללו. חיפוש אשמים למצב האישי והתחשבות עם העבר מאוד מנוגדים לדרך החיים שלי. עבורי החופש כערך הוא מאוד משמעותי במשולב עם האחריות על חיי. בכול תהליכי שינוי נוצר דיסוננס בין הפן ההתנהגותי והפן הערכי. **מרטין בובר** אמר פעם על הקבוץ בשאיפתו לשוויון ושיתוף: **השוויון** הלך מערבה ( אמריקה- שוויון זכויות וכו...), **השיתוף** הלך מזרחה (רוסיה) ואיה **האחוה**? הייתי מאוד רוצה לראות בנגבה קהילה שיש בה אחווה, (הבסיס לכך הוא ה"שיח" הדיאלוג) המקיימת מערכת שיש בה סולידאריות חברתית בסיסית. ואני רוצה להאמין שאכן אנחנו מקיימים את אותה סולידאריות.

כקהילה עלינו לקיים מערכות תומכות כמו: רשת בטחון, קרן עזרה הדדית, קרן מילואים, פנסיה הוגנת, טיפול בגיל השלישי, מערכת חינוכית איכותית. הרבה פעמים בעבר בהזדמנויות שונות השתמשתי דווקא במושג של הקהילה היהודית המסורתית שראתה עצמה מחויבת לדאוג לחבריה מלידה עד מוות. זה גם היה היעוד של הקבוץ. אנחנו צריכים למצוא את הדרך שלנו, לאותו חזון שמכיר בערך של האינדיבידואליות והעצמה של הפרט. החופש, שזור באותם מרכיבים של אחווה, אנושיות וסולידאריות חברתית. התשובות לחלק לא קטן מהשאלות נוגעות לכסף. והשאלה הניצבת בפנינו היא כיצד לחלק את פרי עמלנו באופן נכון שיש בו צדק בסיסי תוך התחשבות וראייה של מרכיבי האוכלוסייה השונים והכרה בשונות שיש באוכלוסייה. לכן לא תמיד חלוקה שוויונית היא חלוקה צודקת, קיימים צרכים סותרים בין הרצון הפרטי והציבורי, בין היום יום ובין העתיד.

**מה הציפייה שלך?**

הציפייה שלי שדיאלוג נכון יביא להבנה, התחשבות, והסכמות רחבות. כול הנושאים שנדון בהם בתקופה הקרובה: נושא הפנסיה, שיוך דירות ועוד יציבו אתגר מאוד גדול בפני כולנו ואני מקווה שנשכיל לנהל את חילוקי הדעות בצורה מכובדת ומכבדת.

ביטוי לדברים שצינתי לעיל בא בדיונים על גובה התקציב והמס המוניציפאלי וערכי היסוד של תקציב מתיישבי נגבה. הדיונים סביב התקציב חשפו את הפערים בצפיפות, בצרכים ובנכונות של חברים שונים בקהילה להשתתף בעלויות. היום ברור שלא הכול מקשה אחת וכנראה שלא מן הנמנע שתהיינה תשובות שונות לקבוצות שונות באוכלוסייה. אני מאוד מקווה שהמחלוקות השונות לא יביאו אותנו לתרבות של "אנחנו" "והם" (זה רלבנטי לגבי כול נושא ונושא). יחד עם זאת למרות הקושי הגדול שליווה את התהליך מצאתי רצון גדול אצל רוב הציבור כולל המתיישבים החדשים להגיע לסיכום משותף והראייה קבלת ההחלטה שהמזכירות הציעה. זה ברור שלבנים בעצמאות כלכלית שהתקבלו לחברות לפני כשלוש שנים, קל יותר להבין ויש להם היום יותר מוכנות לקבל את התקציבים המוניציפאליים הגבוהים יחסית, הן מתוך רצון לשפר ולהשקיע בקהילה איכותית שהיא כבר חלק מהם, והן מתוך הבנה רחבה של חברי הקיבוץ הותיקים - שכבת הוריהם. בנושא זה אנו בראשית הדרך.

### **מה תשובתך כנגד הטוענים שהמינהלה משרתת את הציבור, מנופחת וכבדה. מהם כלי הבקרה שרצוי להשתמש בהם ככלי לשיפור המערכת המנהלתית?**

הרצון להתייעל ולצמצם עלויות, נכון וקיים בכל מערכת. כל הזמן צריך לבדוק את עצמנו ביחס לעצמנו וביחס לאחרים. תרבות ניהולית צריכה להיות מושתת על תוכניות עבודה מסודרת, דרכי הערכה, דיווח לציבור, שקיפות, להתנהל באפקטיביות וביעילות וביכולת ליישם את ההחלטות שהתקבלו. כמו שנאמר: "דמוקרטיה בקבלת החלטות דיקטטורה ביישום שלהם". אמירה זו אינה סותרת את הראייה האנושית, התהליכית וההכרה שלדרך יש חשיבות גדולה מאוד. למרות הבעייתיות שבה, היא באה להדגיש את החשיבות העצומה של צמצום מתמיד בין החלטות והיישום שלהם. כלי הבקרה שבידנו (ולצער גמ בעולם כולו ואנחנו עדים לכך יום יום) אינם יכולים להחליף קודים ערכיים ויושרה אישית. יש מקום להפקת דוחות ע"י מבקר חיצוני שיונחה ע"י ועדת בקורת ויפרסם דוחות תקופתיים לציבור תוך שקיפות מירבית. לשאלתי האם לגבי כל הנושאים, יונתן משיב - לא בכל מחיר. שאלתי האם גם למשל נושא השכר אף שנושאי המשרות ממומנים ע"י הציבור? הוא חושב שלא נכון לחשוף אותם. ישנה איזו אנומליה מעניינת. אנשים מאוד רוצים להתחלק עם בעלי התפקידים המרכזיים במשכורתם אבל הרבה פחות במה שהם נדרשים לעשות, בשעות העבודה שלהם ובאחריות המוטלת על כתפיהם. אמר פעם חכם סיני על השוויון- "כול אחד רוצה להיות שווה לזה שמעליו". אני לא מרגיש שום צורך להתנצל על מה שאני מקבל ועל מה שאני עושה. בחרתי לעשות את התפקיד הזה על כול המשתמע והנגזר מזה כולל הסיכונים המתלווים אליו. אני בוחר להיות בסדר עם עצמי, השקפת עולמי ודרכי, ולהיאבק עליהם כפי שעשיתי לאורך כול דרכי הציבורית. במידה והציבור יגיע למסקנה שהוא לא רוצה בדרך הזו מבחינתי זה בסדר שיגיד לי לפנות את הזירה.

**מאחורי המילים נמצאים אנשים. מה אם בכלל הצליח לרגש אותך (בפרק הזמן הקצר שאתה בתפקיד), מה קשה לך?**  
 ביומיום שום דבר לא מגיע לרמת הריגוש שהייתה לי בתפקידי הקודם כמנהל צפית. יחד עם זאת הכול נמצא בפרטים הקטנים. אני מתרגש מהמולת הילדים והמשפחות, אם זה על המדרכות או באירועי חגים ותרבות. יש הרבה מאוד מפגשים בין אישיים מעניינים, הלמידה של אנשים חדשים, נושאים חדשים, ישיבות ועוד. אני מאוד נהנה להסתובב בשבילי הקבוץ במשך היום (שקט מדהים לעומת מה שידעתי 11 שנה) לראות את הירוק, את הקבוץ המטופח, ילדים מטיילים ומשחקים ואז אני שואל עצמי "מה עוד צריך הבן האדם?". אני יודע לאן אני רוצה להגיע ואני חושב שיש בי את היכולת יחד עם האנשים שבמערכת והצוותים השונים להתמודד עם המטרות שהצבנו לעצמנו. מרגש אותי מאוד לשמוע מאנשים צעירים שטוב להם בנגבה. קשה לי במקום שאין לנו יכולת לתת מענה ראוי לכולם. אם בקיבוץ הישן השלינו את עצמנו שהקבוץ יכול לתת מענה ל- 100% מהאנשים, ב-100% מהזמן ב- 100% מהמיקרים, היום אנחנו יודעים בבירור שזה בלתי אפשרי. היה לי טוב מאוד בקבוץ הישן ואין לי שום געגועים אליו ואל העבר. טוב לי גם היום ואינני מוכן לוותר על מה שהקבוץ מציע לי, יותר נכון מה שאני מציע לעצמי בו.

### **האם אתה מצליח להיפרד מדעות קדומות, אובייקטיבי בהתייחסותך לפניות?**

לפי תפיסתו של מהטמה גאנדי שחלקים שלמים ממנה הם לי אורח חיים ותפיסת עולם, בכול אחד מאתנו יש אלימות וראיה שלילית של לא מעט דברים ובעיקר אצל האחר אבל הם גם קיימים אצלנו, השאלה מה אנחנו עושים עם זה. מכאן ההתחברות לנושא התיקון העצמי ותיקון החברה, כלומר קודם כול תקן עצמך. אני מכיר ומודע לחולשת, מתמודד איתם, ולא מתכחש להן ולומד כול הזמן לנטרל עד כמה שניתן דעות קדומות, לפתח מיומנויות שונות בתחום הבין אישי והאנושיות שבי כדי להגיע לאותה ראייה חיובית של האחר, ללא שיפוטיות, עם אמפטיה למרות שלא תמיד אני מצליח להגיע לאותה שלמות ראויה.

אני מקווה שכאשר ניפגש בראש השנה לראיון הבא (כפי שבקשת) נוכל לומר שהצלחנו ברוב המטרות ששמנו לעצמנו. שלצד מימוש היעדים תהליך קבלת ההחלטות יהיה חיובי ומכיל, והקהילה המתחדשת תהייה מושתתת על אותם ערכים שדיברתי עליהם בשיחה בינינו.

נגבה הוא מקום מורכב מאנשים, פסיפס צבעוני של שונות. ככל שיותר אנשים יתחברו למקום ולעשייה, וייקחו אחריות מלאה ושלמה על חייהם. כך ירגישו שהמקום הזה הוא שלהם גם כמהות וגם כבית. היחיד והיחיד יוצרים משהו חיובי ויפה, שבדרך נכונה משלימים זה את זה. הייתי רוצה וזה נשמע אולי מליצי שאנשים יקומו יום יום עם צליל מנדולינה בלב, עם חיוך וראייה חיובית של עצמם וחייהם.

**ולסיום:**

**שיהיה לנו חג שמח**

**שנדע חרות אישית ולאומית**

**שנדע שחרור וגאולה**

**לבני ישראל זה לקח 40 שנה**

**נקווה שלנו במהרה בימינו**

**הגשמה של כול מה ביקשנו ונבקש**

**חג כשר שמח לנו ולכול בית ישראל.**

**נפגשה ושוחחה : מאיה פסלסקי**

## מהנעשה בהנהלה הכלכלית

ההנהלה הכלכלית ממשיכה להתכנס כמדי יום שישי בבוקר, אחת לשבועיים ומטפלת ברמה האסטרטגית בנושאים הכלכליים השוטפים.

### עיקרי הנושאים שעסקנו בהם בחורף האחרון:

**הסכם נגבה – שדה יואב** - יציאתנו מחמי יואב תחל פורמאלית מ-1.1.2010. כרגע עובדים על ניסוח סופי של החוזה וליטושו האחרון. עם החתימה הצפויה בשבועיים הבאים – תתבצע גם העברה ראשונה של הכספים המגיעים לנו ושחרורנו מהערבויות הקשורות לבעלות על הנכס.

**מדי מים ומחירי מים** – ההנהלה נדרשה לסוגיה מספר פעמים. סוכם על מחיר המים למשתמשים לשנת 2010, הכולל גם את החזר ההשקעה על המונים, שתימשך מספר שנים. בחשבון הקרוב של המים יוגש מלוא הפירוט.

**בריכת השחייה** – סוכמו ההליכים השונים הקשורים בהפעלת הבריכה בקיץ הקרוב. חלוקת הסמכויות בין הנהלת הקהילה להנהלה הכלכלית כולל עזרה במימון ואופן הבקרה השוטף של התקציב.

**נושאי השכונה החדשה** – נערכו שורת פגישות לקידום כל הנושאים "התקועים" בעבודות הסיום של האונה המערבית ותחילת העבודות באונה המזרחית. ההנהלה קיבלה דיווח מלא וסיכמה על מדיניות בנושאי בניה מיידית של הגדר (בביצוע) מסביב לשכונה, השלמת הכביש המחבר בין הקיבוץ לשכונה, טיפול בנושאי אישורי מינהל מקרקעי ישראל, התחשבות כספית וכו'.

**סיכומי שנת 2009 ותוכנית 2010** – הוצגו בפני ההנהלה תחזית (לא סופית) לסיכום שנת 2009 וכן תוכנית מקורות ושימושים המבוססת על תוכנית המשק לשנת 2010. התמונה הכללית נראית סבירה למדי, אך יש לקחת בחשבון את מיעוט הגשמים המשפיע על ההכנסות הצפויות בגד"ש דגנים, וגורמי אי ודאות המושפעים מהקורה במשק הישראלי. עם קבלת הסיכומים החשבונאיים – בסוף החודש. נערוך כמדי שנה, את הדיונים, על אופן השימוש ביתרות 2009 – השקעות, תשתיות, הפרשות לקרנות פנסיה, מילואים וכו'. כמו כן, נגבש המלצות לגבי השימוש בכספים שיכנסו ממקורות נוספים. הנושא כולו – יובא לשיחת קיבוץ – לאחר חגי האביב, הבאים עלינו לטובה.

**ליווי שוטף של הפעילות העסקית** – ההנהלה מקבלת באופן קבוע סיכומים חצי שנתיים של ענפי המשק – מטעים, גד"ש דגנים, רפת-גן והפעילות הכלכליות הנוספות – ענפונים, השכרות, המגזר הפיננסי וכו'. אנחנו מלווים באופן קבוע גם את נושא המבנה המשקי, הנושאים החשבונאיים המשתנים עם כניסת שחקנים חדשים לזירה – בתחום הקהילה הקשורים לעבודת מערכת הנהלת החשבונות. אני תקווה שנגיע להגדרות מספקות, ובעיקר – לביצוע, מעקב ובקרה יעילים – כך שהמערכת תיתן תשובות בזמן אמת, תהיה יעילה ולא נופתע בצורה כלשהי כתוצאה מחוסר מידע, ביצוע פעולות גביה בזמן וכו'.

**כללית** – זוהי רשימה חלקית של תחומי העיסוק המשקיים ואני תקווה כי למרות הבצורת יהיו לנו אביב וקיץ שקטים, ושנדע לשמור על חירותנו ועצמאותנו הכלכלית, וזאת לאחר שנים רבות שבהן היינו משועבדים לבנקים, ורק לאחרונה התחלנו לבנות את עצמאותנו.

## חג שמח,

אבשלום (אבו) וילן  
יו"ר ההנהלה הכלכלית

### להירות נחשים

עם בוא הקיץ החלו להופיע גם נחשים. יש לנקות את אזור המגורים מעשבים. להימנע מערימות לכלוך. לא להרים אבנים. בלילה ובערב להימנע מללכת על דשא יחפים או עם סנדלים היות ואנו נמצאים באזור חקלאי כפרי, יש סיכוי גדול להימצאותם של נחשים ועכברים.

לרשותנו עומדים שני לוכדי נחשים: **דובלה סיון נייד: 050-5906681** **שגיב גילת נייד: 052-3314233**  
שניהם מנגבה. נא לשמור על הניקיון **אחראי תברואה מיכה כשר נייד: 050-7389508**

## עדכון על שכונת ההרחבה

השבוע התקיימו סיור ופגישה בנגבה בהשתתפות כל הגורמים הקשורים להרחבה: מועצה אזורית, נציגי נגבה, מינהלת המגורים של הצבא והיזם C.P.M. הפגישה עסקה בכל הסוגיות המורכבות חלקם בעיתיות של ההרחבה והמשכה בעתיד. באופן כללי, קרוב ל 30 משפחות גרות בשכונה ובקרוב ימסרו כל הבתים בשכונה הצבאית לדיירים. הקבלן עוסק כיום בתיקוני הבנייה לבתים. בשורה חיובית באה מכך שביצוע הגידור מתקדם ויסיים בקרוב.

**ליזם נמסרה דרישה להשלים את עבודות התשתיות עם דגש על:** מסירת תוכנית של השטח הציבורי לקיבוץ וביצוע בהמשך, ביצוע גיבון, ביצוע כביש בין השכונה והשער, הסדרת התנועה בצומת, פינוי ערמות וכן תיקון ליקויים לפי רשימה של מהנדס המועצה.

כידוע המשך השיווק של החלק המזרחי מוקפא ע"י המינהל. היזם מטפל מול המינהל בסוגיה בעייתית זו. חוסר הוודאות לגבי העתיד משפיע על נכונותו של היזם להיענות לכל הבקשות. קושי נוסף שעלה הוא דרישה "מוזרה" של הוועדה המחוזית לשמר את מבני המוסד. גם נושא זה מחייב המשך טיפול ובדיקת של חלופות לפתרון.

נציגינו וגם המועצה הבהירו שביצוע הכביש העוקף על פי התכנון באופן שלא יעבור בין שני חלקי השכונה, הינו תנאי לביצוע החלק המזרחי. למימון כביש זה {1.3 ק"מ} קיימת בעיית מימון לאחר שמשרד התחבורה נסוג מהאפשרות בצע גם קטע זה. בהמשך תיערך פגישה נוספת שבה המועצה תציע חלופה תכנונית ומימונית.

הבענו בפני היזם את אכזבתנו מתהליך הבנייה וביצוע התשתיות והשפעת המצב על קליטת המשפחות בנגבה. נדרשה גם קבלת לוח זמנים להשלמת העבודות. יש להניח שהסוגיות שעלו לא יפתרו ביום אחד וחלקם מצויות במחלוקת עם האינטרסים של היזם. מבחינתנו נמשיך לדרוש את קיומם בנחישות.

### חיוב צריכת המים הביתית

כידוע החל מחודש מרץ הצריכה הביתית תחויב באופן ישיר על פי קריאת המונים. על פי החלטת ההנהלה הכלכלית התעריף יהיה אחיד לכל כמות בתעריף של 5.8 ₪ כולל מע"מ לקוב.

### בברכת חג שמח

שחר טנא / רכז המשק

### סיכום ישיבת צוות בדיקת תקציב הקהילה מיום 21.3.

**השתתפו:** תמיר אבני, אורן מלכין, יונתן ברוק.

**נעדרו:** שחר טנא (הודעה מראש), דקל כהן, מאיר דון.

**מטרת הישיבה:** בחינת התקציב- ניתוח מקורות ושימושים.

סיון מסילתי (חשבת) הציגה את תקציב הקהילה, מקורות, הכנסות ונתונים נוספים. נרשמו הערות שונות על מקורות התקציב, המקום של המועצה ותהליכי הבדיקה.

**הצוות ניתח את תקציב הענפים הבאים: תרבות, תקשורת, מרפאה, נוי ובטחון.**

הועלו רעיונות שונים על בסיס הנחות ייסוד, החשיבות והערך של כול תחום ותחום, דרכים להתייעלות, נקודות לבדיקה וחשיבה משותפת עם רכזי התחומים.

### סיכום:

הצוות למד את התחומים השונים, רשם נושאים לבדיקה, נקודות לחשיבה בלי נקיטת עמדות לגבי הנושאים השונים. בישיבה הבאה נסכם את הלמידה של כול התחומים כולל הנהלה וכלליות, הנה"ח ונתחיל להיפגש עם בעלי התפקידים השונים לסיכום שלב הלמידה.

**רשם:** יונתן ברוק

**קופת בית (פנינה בן יהודה) תהיה פתוחה ביום ראשון הקרוב 28.3.10  
בין השעות: 08.00 - 09.00**



## סקר שביעות רצון של חברי קיבוצים. (פורסם בדה מארקר ב-14.3.2010). מאת עמירם כהן

### 70% מחברי הקיבוצים "מרוצים מחייהם" לעומת 58% לפני שבע שנים

התחום היחיד שחלה בו ירידה בשביעות הרצון הוא היכולת להשפיע על מהלך ההחלטה בקיבוץ. גם שביעות הרצון מעבודה עלתה מדרגה. 78% מהחברים מרוצים מעבודתם ומשכרם, בקיבוץ או מחוצה לו ורק 8% אינם מרוצים. כשני שלישים גם מרוצים ממצבם החברתי. ביטול מרבית עיקרי השיתוף והשוויון במרבית קיבוצים במסגרת ההפרטה שעברו, הגדילה את שביעות הרצון של תושבי הקיבוץ מחייהם. כך עולה מסקר דעת קהל שערך פרופ' מיכל פלגי ואליוט אורחן מהמכון לחקר הקיבוץ באוניברסיטת חיפה.

**הסקר מצא כי 70% מהחברים "מרוצים מאוד" מחייהם בקיבוץ, לעומת 58% ב-2002.** כלומר, לפני התקופה בה עברו מרבית הקיבוצים תהליך של הפרטה, שעיקרו הפרטת הכנסות החברים והסרת המגבלות מהשימוש בכספים פרטיים.

**הסקר כולל** מדגם מייצג של 1,270 משיבים מהקיבוצים המופרטים השיתופיים, וכאלה המנסים לשלב בין שתי השיטות. עוד עולה מהסקר כי 25% מהנשאלים "מרוצים פחות או יותר" ורק 5% אינם מרוצים כלל. **לשאלה בנושא רמת החיים** התקבלה תשובה דומה: כ-70% מרוצים לעומת 54% מרוצים ב-2002. גם שביעות הרצון מעבודה עלתה מדרגה: 78% מהחברים מרוצים מעבודתם ומשכרם בקיבוץ או מחוצה לו רק 8% אינם מרוצים. כשני שלישים גם מרוצים ממצבם החברתי.

**גם לשאלה הספציפית האם אתה מרוצה מההפרטה/עבר קיבוץ בפרט על נושא ההכנסה מעבודה נמצא** כי 44% מרוצים לעומת 22% שלא מרוצים ו-36% מרוצים פחות או יותר. **התחום היחיד שחלה בו ירידה בשביעות הרצון הוא היכולת להשפיע על מהלך ההחלטות בקיבוץ.** בשנים האחרונות בוטלה כמעט כליל הדמוקרטיה הישירה {"שיחת הקיבוץ", "האסיפה הכללית"} וההכרעות הועברו ברובן לידי מנהלים עסקיים, דירקטוריונים ומנהלי קהילה. כ-72% מהקיבוצים מוגדרים היום מופרטים {מתחדשים} והיתר הם שיתופיים או משולבים.

הועבר ע"י יונתן ברוק

### ונושא אחר שלא יורד מהכותרות-פרשת חדר המיון והקברים בבית חולים ברזילי

**קטע מתוך ראיון שפורסם במעריב מיום 22.3.10. כותרת: בנו של ברזילי: "אבא היה מעדיף חיים על המתים" מאת יובל גורן** "אבא שלי היה אומר שהחיים עדיפים על המתים", אמר אבנר ברזילי, בנו של ישראל (יולק) ברזילי, שר הבריאות בשנות החמישים שעל שמו נקרא בית החולים באשקלון. וכך אמר אבנר ברזילי למעריב: "אבא שלי כאיש השומר הצעיר ומפ"ם, היה מאד ליברלי וחילוני. הוא לא היה מסכים למה שקורה כעת". בתקופת כהונתו של ישראל ברזילי כשר הבריאות הוקמו בתי חולים באזורי פריפריה רבים, בהם אשקלון, אילת, חדרה ונהריה. בעת חנוכת בית החולים באשקלון, בשנת 1961, נכח ברזילי במקום, לצידו של הנשיא דאז, יצחק בן צבי, ולאחר מותו של ברזילי בשנת 1970, הוסב שמו של בית החולים באשקלון על שמו. "בית החולים הזה הוא ביטוי לבנייה בפריפריה, שמשרתת יהודים וערבים. חלקם מגיעים גם מעזה וחשיבותו לאזור כולו עצומה. ברור שעל רקע המאבק של בשעתו להקמת אותם בתי חולים, אני מניח שהוא היה מתנגד למהלך שקורה כעת ומעדיף את החיים על פני המתים. עוד מספר ברזילי כי, "בשנות חייו האחרונות של אבא הוא הותקף בצורה ברוטאלית ע"י גורמים חרדיים שפרסמו נגדו נאצות ואפילו השוו אותו למנגלה, למרות שהוא היה רגיש מאד ליהדות וכיבד אותה, וזאת על רקע תחילתם של ניתוחי המתים בארץ וניתוחי הלב. למעשה התקף הלב הראשון שבו לקה אירע במהלך כנס בהיכל התרבות כשעשרות חרדים התנפלו עליו ותקפו אותו על רקע הדברים".

**ישראל ברזילי (אייזנברג)** (1 באוקטובר 1913 – 12 ביוני 1970) היה חבר הכנסת ושר בממשלת ישראל מטעם מפ"ם. ברזילי נולד בשנת 1913 בנישאוה שבפולין. למד בחדר ובגימנסיה היהודית בוולוצלבוק. כבר בגיל 11 הצטרף לתנועת שומר הצעיר, מטעמה עבר הכשרה במזריץ לקראת העלייה לארץ. בשנת 1932 יצא לשנתיים לימודים בקונסרבטוריון בפריז. ב-1934 עלה לארץ ישראל ועבד בפרדסים, וב-1938 נבחר לראש מחלקת המושבות של הקיבוץ הארצי. בשנת 1939 היה ממייסדי קיבוץ נגבה. ב-1946 נשלח בשליחות לאירופה אל שרידי השואה. שימש כציר ישראל בפולין בין השנים 1948 ל-1951. ברזילי היה מזכיר הברית העולמית של מפ"ם ומזכירה המדיני. כיהן בכנסת בין השנים 1955-1965, בכנסת החמישית היה סגן יושב ראש הכנסת. כיהן כשר הבריאות מ-1955 עד 1961, ושוב (הפעם מבלי להיות חבר הכנסת) מ-1966 עד 1969. מ-1958 ל-1959 כיהן גם כשר הדואר. מפברואר 1967 היה נציג הממשלה בוועדה למינוי שופטים. מ-1969 ועד מותו ביוני 1970 היה שר בלי תיק. על שמו המרכז הרפואי ברזילי באשקלון, שאת הקמתו ליווה כשר הבריאות.



## תאורה על הצעת הרכה

אני רוצה להצטרף לתגובות שנכתבו בעלון הקודם, גם לי מאוד לא נראה ההסדר המוצע. איני מרגישה כמו שלאה כותבת כי חברים שרכשו רכב חשים כעס על אלה שעדיין לא עשו זאת. אני לפחות איני מרגישה כך ואני בטוחה שרבים אינם חשים כך. מזמן למדנו כי בקבוץ המתחדש כל אחד בונה לו את חייו ומתכנן את הכנסותיו והוצאותיו. לא הייתי רוצה שאת או אחרים תרגישו כך. ואשר להצעה – חשוב מאוד שכל אחד מאתנו יוכל לצאת כרצונו מנגבה ולהגיע לכל מקום בקלות ובנוחות. הנוחות חשובה כיוון שהגיל אינו עומד מלכת וכיוון שכך גם מרבית הנסיעות של החברים הן לצרכים בריאותיים. ונכון כתבה לאה – משך הזמן לעיתים קרובות אינו תלוי בנוסע. גם נסיעות לקרובי משפחה וחברים אינן יכולות לעמוד בלוח זמנים דחוק. ההצעה החדשה תייקר מאוד כל נסיעה ואין הצדקה לכך. קבענו לעצמנו, כשעשינו את השינוי, שנשמור ככל שנוכל שהפערים באיכות החיים לא ירקיעו שחקים. ההצעה המועילית תורמת להגדלת הפער ולכן אין לה מקום. ענף הרכב לא צריך להיות רווחי, הוא ענף שירות ושירותיו ניתנים בעיקר לחברים שיותר קשה להם. אני סבורה כי כדאי לשבת שוב ולדון בנושא ומאוד מקובלת עלי ההצעה של לאה לצרף לדיון מס' חברים שאין להם רכב. אני מקווה שתימצא דרך להסדיר את הדברים.

אביגיל לוי

וארז באותו ענין

## תאורה על חיוני חיוני הנסיעה הרכה הקיבוץ

החלטתי גם אני להגיב בנושא הצעה חדשה של חיוב שימוש ברכב הקיבוץ. הצעה של שילוב גורם הזמן היא מוזרה כי לדוגמא במשך שעות הלילה בעיקר באמצע השבוע אין דרישה לרכב. אז על פי איזה קנה מידה יהיה החיוב על זמן השימוש ברכב? הצורך לרכב אינו בגדר מותרות אלא צורך חיוני לחיי יום יום. כי הרי תחבורה ציבורית אינה מגיעה לנגבה. לכן האפשרות של שימוש ברכב הקיבוץ היא צורך חיוני למשתמשים בו. ועוד שאלה בתחום האתי. כמה מן המציעים הצעה זו הם בעלי רכב צמוד? עובדה נוספת היא כי גם בעלי הרכב הצמוד משתמשים ברכב הקיבוץ אם הרכב שלהם אינו זמין באותו זמן.

ירוחם חונב

### ציוד לעובדים התאילנדים בנגבה

אני יודעת שהרבה חברים עושים אצלם עכשיו "סדר פסח" בביתם, לא רק מנקים את הבית, גם קונים דברים חדשים כמו בגדים ורהיטים וכלי בית. את מה שלא רוצים לזרוק לפח האשפה, אפשר להעביר למגורי התאילנדים לעובדי התאילנדים שעובדים אצלנו, והם יודו לכם מאוד.

**מדובר בעיקר על בגדים:** חולצות, מכנסים, גופיות טריקו, סווצ'רים, גרביים, מגבות, מצעים, נעלי ספורט וכו'. ( בגדי גברים בלבד ). רהיטים: רק ספות ישיבה, כיסאות ושולחנות.

**כלי מטבח הם לא צריכים:** מבשלים בכילים שלהם במבוק, ושאר כלים מיוחדים לבישול אורז שהביאו מתאילנד. כל מי שרוצה לתרום ציוד לבוש או ריהוט לתאילנדים, שיהיה בקשר איתי

טלפון נייד : 050-5750953 טלפון בבית – 08-6774777 [mashka@negba.org.il](mailto:mashka@negba.org.il)

תודה וחג פסח שמח

מאשקה ליטבק/ אם בית של העובדים תאילנדים



## טיוף מוצה "חיפה - בין כרמל לים"

תאריך: שבת - 17.4.10 מחיר: 70 ₪ הדרכה: גלי נחום

**בתכנית:** \* מפגש ותצפית מטיילת לואי. מסלול טבע מרכס כוכב הים (סטלה מאריס) אל בת גלים - כ- 3 שעות כולל הפסקות והדרכה, הליכה קלה בירידה. העיר התחתית של חיפה, וואדי סאלים, שוק הפשפשים ופרויקט קמפוס הנמל. סיור בכפר האמנים עין הוד במידה ויישאר זמן...

**יש להצטייד:** ארוחת בוקר, ארוחת צהריים, מים, נעלי הליכה נוחות, כובע, כסף.

**למעוניינים:** נאכל א. צהרים באזור וואדי ניסנאס, אפשר לאכול במסעדות השכונה באופן חפשי.

הרשמה עד לתאריך 13.4.10 בטלפון 08-6874250 רבקה- 050-5605386 ונאוה - 050-6432073

למעוניינים-ניתן לפנות ללאה מלי

## פסח בחמי יואב לכל המשפחה



בכל המועד פסח מגוון פעילויות לכל המשפחה:

בימים ד' (31/3) - שבת (3/4) - מתקנים מתנפחים כולל קיר טיפוס במהלך שעות היום.

בימים ד' (31/3) ו-ה' (1/4) - הפעלות, סדנאות פרסים והפתעות לכל המשפחה החל מ- 11:30 בבוקר.

(זרים מתוקים, קעקועי נוצצים, חידוני פרסים, ועוד..)

ב- 1/4 / יום חמישי ב- 21:00 - טברנה יוונית עם סטלוס ואורן חן.

## חוג נגבה - גם קלאסי וגם קל

ביום ד', 7/4/10 ב- 20:00, במרכז ברזילי נכיר

ילד הפלא - עמנואל מז'בינסקי, 7, כינור (גרמניה) משפחת מז'בינסקי תבצע מיצירות באך, מוצרט, ראוול.

**נטליה מג'בינסקי** - כינור וויולה - כלת שבעה פרסים בינלאומיים רבים וביניהם תחרות הוויולה העולמית במוסקבה בניהולו של יורי בשמט.

**פיוטר מג'בינסקי** - צ'לו- נחשב כ"מחליפו" של מסטיסלב רוסטרופוביץ' ז"ל.

הנחיה: מאיר מינדל

דמי כניסה: ילדים עד גיל צבא - ללא תשלום. חיילים- 20 ₪/ כרטיס אורחים- 45 ₪/ כרטיס

קפה וכיבוד - החל משעה 19:30

צוות החוג- מאיר ואורנה

## גיוס כותבים, ולא רק...

לפני כחודשיים הושק אתר RICHTEXT.CO.IL - המפרסם מאמרים של גולשים.

האתר המיוחד משלב תכנים בנושאים מגוונים, כמו גם מעניק רווחים (מזעריים אמנם) לכותבי המאמרים בו.

לפני כשבועיים הוכרז באתר על תחרות בסופה יזכה הכותב שיצליח לגייס את מירב הכותבים במיני מחשב נייד

. כחלק ממערך הכותבים באתר, אשמח לגייס כותבים המעוניינים להשתתף. יש להיכנס לאתר לפי הקישור

<http://richtext.co.il?aff=236>. (כל כותב חדש נחשב למי שנרשם לאתר, אישר הרשמותו במייל, והאישור

שנשלח אליו והעלה לפחות 2 מאמרים לריץ' טקסט שעברו את אישור עורכי התוכן).

בהצלחה,

שבות שופט

כפינה של לילך קצף



**איך מפחיתים את הסיכוי לעלות במשקל בחג המצות?**

שמחה וששון עוד חג מגיע אלינו...מלא ארוחות חגיגיות עשירות בקלוריות רבות. כול השבוע לא הפסיקו לשאול אותי "כמה קלוריות יש במצה? ואיך מצליחים לשמור על המשקל?". נתחיל מהמצה, **במצה רגילה יש 150 קלוריות, במצה מועשרת 160 קלוריות, מצה קלה 100 קלוריות ובכך**

**לא מעט...** אך הבעיה היא לא רק הערך הקלורי אלא מרכיביה, המצה מכילה אחוזי מים נמוכים מאוד, שונה במרכיביה מתפריט האוכל היומי שלנו, תפריט החג כולו עשיר בשמן, ביצים, קמח מצות ומצות שכולם תורמים כמות לא מבוטלת של עודף אנרגיה לתפריט מאוזן. **כל אלה יוצרים בעיות עיכול (עצירות) וסיכוי לעלייה במשקל. אז מה עושים?** הרבה אנשים מתייחסים למצה כתחליף ללחם המהווה מרכיב עיקרי בתפריט היומי ולכן אכילת מצות הופכת להיות שגרתית בימי החג...וזאת טעות!! **יש לאכול מעט מהמצות ולהעשיר את התפריט בפירות, ירקות, גבינות והרבה מים!!** בנוסף השתדלו לשלב בין החגיגות המשפחתיות עוד פעילויות כגון טיול משפחתי, פעילות גופנית משפחתית והימנעו מאירוח לבבי למצות...הן לא יעלבו... ואחרי כל זה שיהיה לכולם חג שמח!

לילך קצף

## סדנאות במכלול

שם הסדנה	שם המרצה	תאריך פתיחה	מספר מפגשים	בשעה
ארומותרפיה	יפה נוף	104//08 יום ה' כד בניסן	4	17:00-20:00
קלפי קסם	שמחה ונסיה	יום א' יא באייר 04/25 10	4	17:00-21:00
חוכמת כף היד ע"פ הקבלה	הרב ד"ר טבעון	104/026 יום ב' יב אייר	4	9:00-13:00
עיסוי תינוקות	רויטל אלדד	יום ד' כא באייר 5.5.10	4	18:00-20:00
נרות הופי (טיפול בדלקות אוזניים)	חני חורש	יום ד כז ניסן 9/6	1	17:00-20:00

פרטים נוספים ניתן לקבל במשרדי מכלול (משואות יצחק) 08-8607277 050-5861739 – אסתי הועבר ע"י מאשקה ליטבק

**קייטרינג יפה** מבקש מציבור הלקוחות שהזמין אוכל לחג, לבוא לקחת את האוכל לחג

ביום ראשון 28.3.10 בשעה 14:00.

במשך כל החג מיום שני 29.3.10 עד יום שני 5.4.10 המקום סגור

המטבח יפתח לציבור הרחב ביום שלישי ה-6.4.10

חג שמח וכשר

יפה הראל



### שעות פתיחה של הכלבו בשבוע הפסח

יום שני 29.3.10 בין השעות 08:00-14:00

**יום שלישי 30.3.10 חג ראשון-סגור**

חול המועד פתוח כרגיל, אמצע שבוע בין השעות 08:00-19:00 יום ששי 08:00-14:00

ערב חג שני יום ראשון 4.4.10 בין השעות 08:00-14:00

**יום שני 5.4.10 חג שני סגור**

חג שמח צוות הכלבו

### תרבות בחודש הקרוב-סמנו ביומנים

#### טקס יום השואה

יתקיים ביום ראשון 11.4.10 בשעה 18:00 במועדון.

לאחר הטקס, הציבור מוזמן לשמוע את עדותה של אדית גאון.



#### אירועי יום העצמאות בנגבה:

יום ראשון 18.4.10 בשעה 19:45 - ערב יום הזיכרון טקס בדשא מול הג'מפּו.

יום שני 19.4.10 בשעה 11:00 - יום הזיכרון טקס בבית העלמין הצבאי.

יום שני 19.4.10 בשעה 20:00 - ערב יום העצמאות.

יום שבת 24.4.10 בבוקר- הפנינג באזור מצודת יואב.

• פרטים נוספים בהמשך...



סיבה לגאווה וברכות חמות לרועי שילקרוט שהתקבל (מבין מאות מתמודדים מכל העולם) ללימודי יוקרה במכון

Massachusetts Institute of Technology M.I.T. בבוסטון.(ארה"ב)

התכנית היא שילוב של טכנולוגיה ומדיה אינטראקטיבית, רובוטיקה, מדיה חברתית, ממשק מחשב-משתמש, ועוד.

הלימודים הם לתואר שני לוקחים שנתיים, תחת מלגה מלאה ללימודים והוצאות קיום.

ברכות למשפחת שילקרוט ולרועי - הצלחה בהמשך הדרך, מכל בית נגבה

## מזל טוב

ברכות ומזל טוב

לרות ואריאל רפאל-פניו

להולדת התאומים אימרי-נועה

אחית לשחר ודפנה

נכדים לניווט ואפרהט רפאל

מזל טוב לכל המשפחה המורחבת

אידול קל ורוב נחת

בית נגבה



# טיול משפחות- פריחות ומערות

השבת 27.3.10 נצא לטיול משפחות נוסף

הפעם לשמורת פארק עדולם (נחושה). נפגשים בשעה 9:00 במגדל

**המסלול:** נתחיל במגרש החנייה שלרגלי חרבת בורגין, נעלה לחרבת פטום לתצפית, ומשם נלך במסלול מעגלי קצר (1.5 ק"מ), במהלכו נבקר בכמה מערות: מערת העמודים, מערת "בית המספד" (מערת קבורה), מערת פעמון,

מערת מסתור (זחילה קלה) ותצפית מראש חרבת בורגין.

נחזור למגרש החנייה לפיקניק המסורתית.

**ציוד:** נעלי הליכה, בגדים מתאימים לזחילה, פנסים.

◆ נקווה לראות את פריחת סוף מרץ.

◆ מי שקיבל דגל, בבקשה להביאו לטיול.

הערה בסוגרים הכניסה במערות מתאימה לכ ל האוכלוסייה חוץ מאשר במערת המסתור

כולם מוזמנים!!!

דבה'ה ולי'ך.



שיבולת ירוקת העין. צילומים: מאשקה ליטבק

## טקס עומר/אביב

**ייערך בשבת 3.4.10 (חזה"מ) בשעה 17:00**

**בשדה החיטה שבין בית הקברות להרחבה.**

**בתכנית: הופעות, שירה, קציר העומר.**

**כולם מוזמנים!!!**

◆ **תזכורת: נא לא להביא כלבים!**

## ולפני פיזור- אחת קטנה לקראת החג

שמוליק שהיה יהודי שומר מצוות וגם גאון פיננסי לא קטן, עזב את ברקלין לטובת הצעת עבודה כסגן נשיא של חברת ברוקרים ידועה במדינת יוטה, שידועה כמדינה של המורמונים. הלחץ על הנשיא היה חזק מכיוון הדירקטוריון. "לא יכול להיות שיהודי ינהל לנו את העסק. אנחנו אנשים דתיים כאן" אמרו לנשיא החברה. הנשיא לקח את שמוליק בצד לשיחת מוטיבציה והסביר לו בצורה שלא משתמעת לשתי פנים שהוא חייב להתנצר אם הוא רוצה להמשיך להחזיק במשרה המכובדת הזו, שגם באה עם משכורת בת שש ספרות כמובן. לשמואל לא הייתה ברירה. עם כל הקשיים שהיה לו להתנצר, לא היה לו קל לאבד משרה כזו. הוא בא הביתה ואמר לאשתו. "מיום ראשון אנחנו מתחילים ללכת עם הילדים לכנסיה". וככה עברו כמה חודשים טובים ואשתו לא הפסיקה להציק לו על הנושא הזה ואמרה לו: "זה קשה לי ככה, אני מתגעגעת לשבת, להדליק נרות, קידוש, חגים. כסף זה לא הכל שמוליק". וככל שהציקה לו כך גברו על שמוליק מידוענו יסורי המצפון שלו. עד שיום אחד בא לנשיא החברה שלו ואמר לו: "תראה, אני לא יכול להמשיך ככה אני כולי מלא יסורים מבפנים, כסף זה לא הכל, ואני לא יושן בלילה מזה וגם אשתי לא. זה כבד עלי. נולדתי יהודי ואני רוצה למות יהודי. אם אתה רוצה שאתפטר, אני אתפטר מבלי לעשות מזה עניין". הנשיא הביט עליו בתדהמה ואמר לו: "סמואל (ככה קראו לו הגויים) לא ידעתי שזה כל כך קשה לך, חשבתי שזה עניין של מה בכך להמיר דת. אתה יודע מה, תישאר אצלנו בעבודה ותהיי יהודי כרצונך. אני אטפל בשאר". חזר שמוליק הביתה שמח וטוב לב, רץ לאשתו שישבה על הכורסה מול הטלוויזיה וצפתה בתכנית של ריקי לייק ואמר לה: "צפורה, לא תאמיני, קרה לנו נס! אנחנו חוזרים להיות יהודים, זה בסדר דיברתי עם המנהל והוא משאיר אותי בעבודה". וציפי הביטה עליו בעיניים יורקות אש ואמרה לו: "תגיד לי, אתה השתגעתי???" ושמואל, הביט עליה המום ואמר לה: "אבל חשבתי שזה מה שאת רוצה כל הזמן. כל הזמן בכית לי, מה, את לא רוצה להיות יהודיה בחזרה???" שאל. ציפי הביטה עליו עצבנית עוד יותר ואמרה לו: "בטח שאני רוצה, בוודאי שאני רוצה.. אבל עכשיו???" שבועיים לפני פסח?????"

מאיה

זה הכל להפעם.. בשבוע הבא 2.4.10 - לא יצא עלון. העלון הבא ב-9.4.10 חג שמח.

שבוע טוב ושבת שלום