



פרשת מקץ-חנוכה

"כי מבית הסורים יצא למלוד.." (קהלת ד', י"ד) - על מה ולמה נאלץ היה יוסף לעבור את נתיב היסורים לפני עלותו לשלטון?

אדם בינוני מתנוון בחיי עבדות ובית הכלא ומקפח את צלם האלוקים שבו. אולם, איש גדול מתעלה בסבלו השורף את שיירי הסיגים שבנפשו והוא מזדכך ומתרומם עד שמגיע לכס המלכות.

"וא-ל שדי יתן לכם רחמים לפני האיש.." (בראשית מ"ג, י"ג) - עמנו מלומד הסבל רשם הרבה פרקי גבורה בהסטוריה מלאת ההוד שלו.

אולם ידע בשעת הצורך להבליג על זעמו ולהשתמש בתכסיסי פיוס ובקשת תחנונים. גם בכך הפגין יעקב דוגמא לבניו, בפגישתו עם עשו...

(ממעין האגדה - א. ארזי)



פרשת השבוע: גילי זיוון

שבת פרשת מקץ		ימי החול	
הדלקת נרות	16:19	זמן תפילין / טלית	05:39 ← 05:42
מנחה	14:00	שחרית א'	06:00
שיעור הלכה אקטואלית לימוד מדור לדור (במקביל)		שחרית ב' (בביה"כ)	06:45
		שחרית ג' (בביה"ס) *	08:20
שחרית א'	06:45	סוף זמן ק"ש	09:05 ← 09:09
שחרית ב'	08:30	מנחה א' (בחד"א)	13:15
מנחה 12:30, 13:30	16:19	מנחה וערבית	16:30
מנחה (בני-עקיבא)	14:00	שקיעה	16:39 ← 16:42
צאת השבת	17:16	ערבית	20:10

* בימים א'-ד' שחרית ג' ב-08:00 בצריף (חנוכה)



שבת
שלום

גורם הלמן בקבלת החלטות

"כי לולא התמהמנו כי עתה שבנו זה פעמיים" (בראשית מ"ג, י')

יעקב ובניו שוקלים היטב את הסיכויים מול הסיכונים בירידה נוספת למצרים ל"שבר שבר" והפעם חובה עליהם להביא איתם את בנימין אחיהם הצעיר על פי הבטחתם ליוסף. על המאזניים שקולים זה כנגד זה: הרעב הקשה והסיכוי לשחרר את שמעון ממאסר, המחייבים ירידה נוספת למצרים, מול מניעת הצער מיעקב אביהם בסיכון בנו השלישי - בן זקונו.

הזמן חולף וההחלטה אינה מתקבלת. יהודה נאלץ לקחת אחריות ולגלות מנהיגות. הוא עומד מול אביו וטוען כנגדו שעצם ההתמהמהות מנעה מהם מלהוציא לפועל את ההחלטה הנכונה. יעקב משתכנע ומורה בצורה ברורה: "וואת אחיכם קחו וקומו ושובו אל האיש" (י"ג).

שימו לב כיצד רצף הפעלים בדברי יעקב מבטא את הדחיפות: "קחו וקומו ושובו", אך גם מטילה את האחריות למעשה על האחים כולם (לשון רבים).

יהודה, לא הסתתר מאחורי אחיו, אלא כמנהיג אמיתי לקח אחריות אישית והתחייב לפני אביו בחמשיר הראשון במקרא:

אֲנִי אֶעֱרְבֶנּוּ

מִיָּדִי תִּבְקָשׁנוּ

אִם-לֹא הִבִּיאֲתִיו אֵלֶיךָ

וְהִצַּגְתִּיו לְפָנֶיךָ

וְחֻטְאֲתִי לְךָ כָּל-הַיָּמִים. (הכול בלשון יחיד)

ליעקב ברור שדחיית ההחלטה היא סכנה ממשית בפני עצמה – סכנת רעב והפקרתו של שמעון בבית האסורים במצרים.

מקרה נוסף בו **ההתמהמהות** מסוכנת באופן קיצוני אף יותר, היא התמהמהותו של לוט רגע לפני חורבן סדום: "וַיִּתְּמַהֲמָה וַיִּחְזְקוּ הָאֲנָשִׁים בְּיָדוֹ וּבְיַד אִשְׁתּוֹ... וַיִּצְאֵהוּ וַיִּנְחֲלֵהוּ מִחוּץ לְעִיר" (י"ט, ט"ז). במקרה זה ברורה הסכנה לקורא ואף לשומע מפיו של בעל הקורא את טעם ה"שלשלת" המתנגן באיטיות מתמשכת בניגוד גמור לבהלה המתוארת בפסוקים. השתהותו של לוט נובעת מדאגתו לרכוש שהוא מותיר אחריו, בעוד שיעקב מתמהמה בגלל דאגתו לבנו בנימין.

וכעין מידה כנגד מידה (מוטיב נפוץ מאד וידוע בסיפורי יעקב ויוסף), "מחזיר" יוסף טובה לאביו על שלא התמהמה בשליחת בנימין עם אחיו, ומזרז את אביו בשליחות האחים (מ"ה ט): "**מִהָרֹּץ וְעָלָו אֶל אָבִי וְאֶמְרָתָם אֵלָיו כֹּה אָמַר בְּנֵךְ יוֹסֵף שְׁמֹנִי אֱלֹהִים לְאָדוֹן לְכָל מִצְרָיִם; רְדֵה אֵלַי, אֵל תַּעֲמֹד!**".

ומה אנו למדים מכל האמור לעיל? מהו המסר שנכון לנו בעניין קבלת החלטות?...

בכולנו קיימת נטייה טבעית **לדחות** את קבלת החלטה הקשורה בעניינים משמעותיים או גורליים ולהשתמש בטענה ש: 'חשוב להתעכב ולהפעיל שיקול דעת נוסף', 'להמתין ולראות כיצד יפול דבר' או 'לא להכנס לבהלה'..

המקרים לעיל מתארים סיטואציות בהן **עצם דחיית ההחלטה היא ההחלטה הלא נכונה**. מכאן ניתן להשליך לכל תחום: הרפואי – לנתח מיד או לא, הצבאי – לתקוף או להבליג, העסקי – לסגור את העסק בזמן או להמתין ולהסתכן בפשיטת רגל, האישי – למסד את הקשר בהקדם או לתת לזמן לעשות את שלו..

שנוזה לקבל את ההחלטות הנכונות עבורנו, בזמן.

יורם קימלמן

(ושוב תודה לזאב קינן על ההכוונה)

פרשת מקץ – חנוכה, שבת אמרינו

מוציאים שני ספרי תורה, בראשון קוראים שבעה קראים בפרשה.

בשני קוראים למפטיר בפרשת נשא (מביום הרביעי עד בן שדיאור). ההפטרה (זכריה ב') רני ושמחי.

מברכים ראש חודש טבת ביום ב' וג' (אין אומרים למחרתו). אין אומרים אב הרחמים.

המולד: יום ב' שעה 01.00 עם 14 דקות.

(לוח ארץ ישראל הרב טוקצינסקי)

חודש טבת

"אלה אלכרה.."



(תשמ"ו)	ה' בטבת - יום פטירתו של יהודה אלפרשטיין ז"ל (אביה של ריבה זהר)
(תשס"ג)	ו' בטבת - יום פטירתה של חברתנו שרה לוי ז"ל
(תשס"ו)	ח' בטבת - יום פטירתו של חברנו מיכה רוזנטלר ז"ל
(תשס"ז)	ט' בטבת - יום פטירתו של חברנו שמעון אש ז"ל
(תשע"ג)	י"ג בטבת - יום פטירתו של חברנו אבשלום זיוון ז"ל
(תש"ע)	י"ז בטבת - יום פטירתו של חברנו מרדכי תמיר ז"ל
(תשע"ג)	י"ז בטבת - יום פטירתו של חברנו שלמה פריימן (פיפקה) ז"ל
(תש"מ)	י"ח בטבת - יום פטירתה של חברתנו רות שלמון ז"ל
(תשע"ב)	כ"ג בטבת - יום פטירתו של חברנו יהודה רוזמן ז"ל
(תשס"ח)	כ"ה בטבת - יום פטירתו של בננו איציק אפלבוים ז"ל
(תשכ"ט)	כ"ו בטבת - יום פטירתו של בננו חיים דן ז"ל (בנם של דליה ויצחק דן)
(תשס"ד)	כ"ז בטבת - יום פטירתו של חברנו רפאל (רלי) סימון ז"ל
(תשע"ג)	כ"ז בטבת - יום פטירתו של שמחה לוי ז"ל

אחרי כנס ביד ושם "יהודים שהצילו יהודים"

במשך שנים נאבקנו אנחנו בני הרופא והרב נתן ע. י. קאסוטו הי"ד מול התפיסה של יד ושם שהכירה, בצדק, את גדולתם של חסידי אומות העולם וסירבה להתייחס ליהודים שהצילו יהודים. מצד אחד חסידי אומות העולם שמו נפשם בכפם, סיכנו את עצמם ומשפחתם, בהצילם יהודים שכן אם נתפסו אחד היה דינם – מוות. לכן מגיע להם הכבוד הראוי מאת העם שאת בניו הצילו.

ומה עם יהודים שעשו בעצם אותו המעשה? התשובה של יד ושם הייתה במשך שנים "הרי טבעי הדבר שיהודי יציל יהודי" כלומר אין בכך, מבחינתם, עוז רוח שכולל סכנה למציל ואולי גם לבני ביתו.

בשנים האחרונות חל מעט שינוי, יצא ספר שנקרא "עלה אתי בגורלי" ובו קובץ של עדויות על יהודים שהצילו יהודים, אין ספק שרבים נשכחו. חוץ מזה יש באתר של יד ושם מדור על יהודים שהצילו יהודים, וגם הוא לא מקיף את כולם. השנה ביום הזיכרון לשואה ולגבורה אתר וואי נט ראיין בני משפחה של הגיבורים הנ"ל בתוך מתחם יד ושם. אני הייתי שם בין המרואיינים. ועכשיו לפני חג החנוכה, הרי עם ישראל מכיר למכבים את גבורתם, הם חרפו נפשם להצלת בני עמם, כמו הלוחמים של ימינו שגם הם מחרפים נפשם להצלת יהודים והעם מכיר להם את גבורתם.

על אף כל זאת, עדיין התחושה שזה ממש לא נושא לעסוק בו, מטרידה מאד. אנחנו שעל בשרנו חוונו את המחיר ששילם אבינו בעקבות הלשנה, נתפס ולא שב, וכתוצאה מזה גם אמא חנה מ. ר. די ג'ואקינו, שניסתה להצילו נתפסה יחד עם דודנו שאול קמפנינו הי"ד, אמנם היא שבה מן התופת מרוסקת אבל חיה, אבל הדוד לא חזר, וכך שישה ילדים יתומים נשארו ללא אב והקטנה נפטרה. אבינו הציל מאות יהודים כשמצא להם מסתור, כסף ותעודות מזויפות, האם יש בכך נחמה? כמובן שאין, אף כי אנו גאים מאד במעשיו, אבל אנו מצפים שלפחות יכיר העם את גבורתו וגבורת רבים כמוהו בלי "לעשות לנו טובה". חשוב להפיץ את הסיפורים האלה ברבים, כי גם זאת מסורת של גבורה ויש בהם צד מונח וצד היסטורי.

אנה קאסוטו-צמרון

במה מדליקין?

מדליקין בלחש
ובחסן הסדוק
ובפתילת העדן
ובשאינה יודעת דבר
ובזו שסרחה כמים שעמדו ימים רבים
ובפסלת ארטילרית שהחטיאה את היעד ומנסה שוב



אין מדליקין בשעה
המחפאה על הפצעים
באלה ללא קוץ

פתילות שלי קצרות
שרופות אליך
מסכסכות
חורכות בשולי גלימתך
אני מעטרן
בזית הרקיע הלוחב
ובגשם הנפט

אהרל'ה אדמנית

עצמון חשמה סעז – מרכזית חשמה 1

בהמשך פרויקט שדרוג תשתיות החשמל ופריסת הגנטורים של משרד הביטחון, נמשיך אי"ה בשבוע הבא בתהליך החלפת השנאים והלוח הראשי במרכזית החשמל ליד המסגרייה.

כיום עובד עדיין הלוח הראשי הישן. בשבוע הבא (ימים ב' ג' ד' ה') נעביר את כל הצרכנים (שיפורטו בהמשך) מהלוח הישן לחדש. את המהלך הזה נרגיש כולנו.

הצרכנים שמחוברים למרכזיה 1 :

- מבנה חדר האוכל - כולל המשרדים, המטבח, קייטרינג, כל-בו ומיזוג האוויר.
- מחסן בגדים, מתפרות, מפג"ש (קו לקו).
- חימום מים לרחצה (תחנה 3).
- בית כנסת.
- מגורי סטודנטים, משפחתון, בית צבר, בית תיכון.
- אזור הצעירים (קוביות, בית סלע, קרווילות ליד המוסד).
- חברת הנוער.
- בתים כוללים.
- מוסד, מסגריה, סככת מיכון.
- חשמליה, חצרנות, נוי, אוטובוס אפרים/פלאפל.
- לול פיטום.
- תאורת רחוב וגדר המוזנת ממרכזיה 1.



בזמן העברת הצרכנים מהלוח הישן ללוח החדש תהיינה הפסקות חשמל בקווים.

לקראת ההעברה בפועל אשתדל להודיע ב SMS לצרכני הקו שיופסק.

להערכתנו משך ההפסקות יהיה כ שעתיים בכל קו.

הפסקות החשמל יהיו רק בקווים דלעיל. (ולא במקומות אחרים בקיבוץ)

תודה על ההבנה ושיתוף הפעולה וחג אורים שמח

בניה ברזלי

לרחל ולשי אמירט ולכל המשפחה, מזל טוב להולדת הנינה

נכדה לאיתי ולנאוה אמירט, בת אנריה ולרונן אמירט

איחולים למחות ולאושר



צ"ל "בנים מספרים"

במסגרת "בנים מספרים" ארחנו לאחרונה את ד"ר צפריר ברזלי, בנם של רחל ובניה ברזלי, ואת דני אריאל בנה של אינס אריאל.

צפריר סיפר לנו אודות מחקרו בנושא ההאשמות כנגד קבוצות מיעוט באירופה של ימי הביניים. למדנו כי דווקא מצורעים ולא יהודים, היו הקורבנות הראשונים של האשמות אלו. ראינו כי מעמדם הכלכלי של היהודים והקשרים ההדוקים שהתקיימו ביניהם לבין מלך צרפת, הביאו את האצולה הצרפתית לפעול להסתת האשמות כנגדם. לבסוף נוכחנו לדעת שהמגפה השחורה, שהופיעה באירופה במקביל לאירועים אלו, נתנה משנה תוקף להאשמות.

במהלך הדברים, הציג צפריר את הסיבות שהובילו אותו להתעמק בנושא זה, ותיאר את האתגרים שבביצוע המחקר.

דני אריאל סיפר לנו על חברת "נטפים" בה הוא עובד כבר עשרות שנים. והפתרונות שנטפים פיתחה לעולם המתפתח. "נטפים" - חברת השקיה ישראלית המתמקדת בחקלאות בת-קיימא. לחברה 29 חברות בנות 4300 עובדים ברחבי העולם. נטפים, שהוקמה בקיבוץ חצרים בשנת 1965 הייתה בין חלוצי ההשקיה בטפטוף. כיום מציעה נטפים מגוון רחב של פתרונות השקיה חכמים - החל בטפטפות וממטירים ועד לטכנולוגיות מתקדמות לניטור, בקרה ואוטומציה של הגידול. נטפים שולטת ביותר מ-30% משוק ההשקיה בטפטוף העולמי. מפעל "נטפים" הוא הגדול במפעלי התעשייה הקיבוצית.

דני תיאר את מערכת המזון העולמית שהיא פחות או יותר בקריסה. כל הסימנים מצביעים על כך שמספר הרעבים ממשיך לעלות. מחירי המזון עולים בעקבות העלייה באינפלציה ובמחיר הנפט, מחסור בקרקעות ובמים ושינויי האקלים ומובילים את העולם ל"עידן של משבר מזון תמידי". מחירי המזון העולמיים יוכפלו ב-20 השנים הקרובות בעקבות עליה של 70% בביקוש עד - 2050. האו"ם מתריע מפני הרעב המחמיר ברחבי העולם שמעמיד כ- 925 מיליון בני אדם בסכנת רעב. העלייה במחירי המזון עלולה גם להוביל למהומות על רקע חברתי וחוסר יציבות פוליטית. אנו צועדים לעבר עידן של משבר בלתי נמנע. אחד מכל שבעה בני אדם בעולם סובל מרעב יומיומי, למרות העובדה שהעולם מסוגל להאכיל את כולם.

הפתרון הוא להתמקד בחקלאות המשפחתית. החקלאי הקטן באפריקה והודו מגדל מגוון גידולים מסחריים, כאשר המשפחה מבצעת את עיקר העבודה והמשק מספק את המקור העיקרי להכנסתה. חקלאי קטן מגדל בדרך כלל שטח שגודלו פחות מ-10 דונם. מנתוני מפקד תושבים עולה כי במדינות המתפתחות קיימים היום **450 מיליון משפחות שמוגדרות כחקלאות משפחתית**, כלומר סך האוכלוסייה העוסקת בחקלאות משפחתית נאמד ב- **2.3 מיליארד נפש**. האופי המיוחד של החקלאות המשפחתית מגביר את הצורך בפיתוח פתרון שיתאים לאותם חקלאים קטנים שמעבדים חלקות קטנות של עד 10 דונם. כבר לפני 15 שנים פיתחה נטפים את מערכת ה-FDS המערכת המוכרת ביותר בעולם, על בסיס גרביטציה שמבוססת על צנרת "מיקרו-דריפ". המערכת שמסופקת כערכה, מתוכננת לשתי מידות שטח 250 מ"ר ו-500 מ"ר. מערכת ה-FDS מיושמת מזה 10 שנים בפרויקטים רבים ברחבי אפריקה, אסיה ואמריקה הלטינית ומסייעת לחקלאים קטנים להתפרנס בכבוד מעבר לקיום בלבד.

דני הסביר לנו על חלקו בעבודה המעניקה לתושבי אפריקה והודו הדרכה במשקי הבית שלהם. החקלאים הקטנים קונים ערכה מסודרת של צינורות טיפוסים ועם הרבה מאד הדרכה וליווי הם מגיעים ליבולים גבוהים פי כמה ממה שהצליחו לגדל עד כה, וביעילות רבה יותר. מערכת זו מאפשרת לאותם חקלאים לעבור ממצב של גידול למחייה בלבד לגידול חצי מסחרי.

חנה'ה אלקנה

מקצת מהנעשה במשפחתון "הדר"

זמן רב לא דיווחנו על הנעשה במשפחתון וננצל הזדמנות זו להשלמת הפערים..

מוריה ואלקנה מינץ ושני ילדיהם, שחר ושקד, נקלטו היטב כ"משפחת המשפחתון" החדשה במקום משפחת גלס שסיימו את תפקידם ועברו לכפר מימון.

במשפחתון היום 11 ילדים הגדולה בכיתה י"א והקטן בכיתה ד'.

בנות השירות הלאומי, שחר ורעות, המשיכו משנה שעברה, לשנה נוספת של שירות במשפחתון ומקלות מאוד על קליטת המשפחה החדשה.

מתחילת השנה, אלקנה ומוריה מנהלים ביד רמה ובחיוך מזמין את מכלול הפעילויות בהם משתתפים הילדים.

לשמחתנו ולתודתנו, רוב הילדים לומדים בבית הספר "דעת" ומשולבים בפעילויות מערכת החינוך החברתי. לכל ילד יש משפחה מארחת בקיבוץ ואנו מקבלים אוזן קשבת מכל גורם בקיבוץ שאליו אנו פונים בבקשה.

השבוע זכינו לחגוג בר-מצווה לליאור. ביום שני עלה ליאור לתורה, לאחר שלמד בחודשיים האחרונים את קריאת התורה אצל איתן הימן. לאחר התפילה הוזמנו הוריו, חבריו, המשפחה המארחת בקיבוץ (לנדסמן), כל ילדי המשפחתון והצוות, לארוחת בוקר מפוארת במועדון לחבר. השנה, צפויה לנו בעז"ה גם בת מצווה לנטלי.

בנר ראשון של חנוכה חגגנו את מסיבת החנוכה של המשפחתון עם הילדים, משפחותיהם והמשפחות המארחות מהקיבוץ. במסיבה נכחו כל המשפחות המארחות ואנו מודים להם מאוד על כך.

לרגל 21 שנות פעילותו של המשפחתון החלטנו לברר ולבדוק מה קורה עם בוגרינו. קשה לראות את הצלחת המפעל הזה בטווחים קצרים, אך במפגש או בקשר עם כמה מבוגרינו אנו שומעים עד כמה המשפחתון היה חשוב בעיצוב חייהם.

אנו מאחלים לעצמנו המשך פעילות מבורכת במשפחתון "הדר" יחד עם מוסדות הקיבוץ ועם אנשים רבים טובים שמסייעים לנו באופן יום-יומי.

חנוכה שמח

דני סמולאק



ענין ... ענין זית!

כל השאלות החשובות (וכמובן תשובות) על שומנים, שמנים ושמן זית איכותי ובריא :

למה בכלל צריך לאכול שומנים?! זה משמין!

שאלה כזו אני נשאלת המון. ויכולה להבין את המחשבה שעומדת מאחורי האמונה שאכילה של שומנים גורמת, מן הסתם, להשמנה... אז דבר ראשון, חשוב באמת לדעת **למה חשוב כל כך לאכול שומנים?**

שומנים הם אחת מקבוצות המזון החיוניות והנצרכות. ללא שומנים, טובים ובריאים, הגוף לא יתפקד ואף יסבול מנזקים. כל תא ותא בגוף שלנו מוקף בקרום עשוי רכיבים שומניים. ספיגה של ויטמינים וחומרים צמחיים מסוימים, מחייבת נוכחות שומנים. שיער בריא, עור גמיש ורענן וגם תפקודים עצביים, שכליים-קוגניטיביים, הורמונאליים ועוד תפקודים רבים ומגוונים – תלויים בצריכה נאותה ואיכותית של שומנים.

התזונה שלנו חייבת להכיל שומנים, כחלק מאכילה מאוזנת ומגוונת שמכילה את כל הרכיבים החיוניים.

איזה שומנים נצרך? איזה שמן לבחור?

הכלל שלי: רק שומן שמגיע **ממקור איכותי וטבעי**. שומן שהוא חלק ממזון **מלא וצמחי** (כמו אגוזים שונים ומגוונים, שקדים וזרעים, או פירות כמו אבוקדו, קוקוס וזיתים). שמן שמכיל **רכיבים תזונתיים שתורמים לבריאות הגוף** ומסייעים לתפקודו התקין. שמן **שהופק באופן מסורתי**, ולא באמצעים כימיים, ששומר על ערכו התזונתי.

ומאיזה שומן להיזהר?

שומן רווי, שנמצא במזונות מן החי, ונקשר למגוון תחלואות. נשתדל מאד להמעיט בו. שמנים מזוככים, מחומצנים, מוקשים מלא או חלקית ושומני טרנס (מרגרינות) – הם מוצרים שממש כדאי להרחיק מהצלחת ומהפה...

כמה שומן נכון ובריא לאכול?

ככל שנצליח לבחור את השמנים והשומנים המעולים והמובחרים, ונשתמש במינונים הנכונים, נבטיח לגוף שלנו את מירב היתרונות הבריאותיים. כשהגוף מקבל חומרי הזנה ובנייה הוא עושה בהם שימוש! ואם נאכל שומנים ממקורות איכותיים שנצרכים לגוף, הוא לא יאגור אותם כמצבורי שומנים אלא ישתמש בהם לתפקוד ותפעול תקין. שילוב נכון של שמן בריא ואיכותי בתוך ארוחה מאוזנת מאט את קצב ריקון הקיבה ועוזר לתחושת ממושכת של שובע! וכל זה כמובן מבלי להגזים בכמויות... שהרי גם מזון בריא יכול להיות מזיק כשהוא בא במידות לא סבירות ולא מתאימות... לרוב, אדם בוגר ובריא יכול לשלב 8-10 מנות שומן בריאות בתפריט יומי מאוזן. מנה שווה לכפית שמן או כפית טחינה גולמית, כף זרעי פשתן/ צ'יה, כף גרעיני דלעת קלופים, 7 שקדים, 6 זיתים ועוד. חשוב לציין שיש להתאים באופן אישי את כמות השומן היומית כחלק מתפריט מגוון ובריא.

יש שמן מומלץ במיוחד?

מכל השמנים השונים, **שמן זית מכבישה קרה, כתית מעולה, אמתי** - הוא מהשמנים הכי בריאים ונמצא בלב הקונצנזוס לגבי יתרונותיו התזונתיים!

זהו שמן טבעי, עם ערכים גבוהים, שמכיל חומרים צמחיים חיוניים ובעלי תרומה בריאותית. שמן זית נחקר ונמצא כיחודי בהרכבו ובתועלותיו לגוף.

כמה מסגולותיהם של החומרים הפעילים שבשמן זית :

- שיפור תפקוד ובריאות כלי הדם והפחתה של גורמי סיכון למחלות לב וסוכרת.
- הפחתה של הסיכון לשבץ מוחי ומחלות אחרות של מערכת העצבים.
- סיוע במניעת התפתחות דלקות, מחלות דלקתיות ואף מחלות אוטואימוניות.
- נמצא כבעל יכולת דיכוי של תאי סרטן השד.
- משפר פעילות תאים עצביים והפרשות של הורמונים שונים.
- מסוגל לקדם מדדים קוגניטיביים וזיכרון.
- מספק הגנה מפני נזקי קרינת השמש על העור.
- תומך בכבד מפני פגעי חומרים מסרטנים ומכיל נוגדי חמצון שמגנים על התאים.

את שמן הזית נכניס כחלק מהתזונה, במקום שמנים נחותים אחרים (סויה/קנולה...)! נקרא את תוויות המזון שאנחנו קונים ונבחר לאכול מזון עם תכולה של שומנים בריאים! נמדוד בכף את השמן בו נשתמש בבישול או בתיבול ונשמור על מינונים מתונים.

איך לבחור שמן זית שבאמת יהיה בריא וגם טעים ואמיתי?!

1. כבישה קרה – ורק קרה!

כבישה, הדרך בה מוציאים את השמן מהזיתים, חייבת להיות בטמפרטורה קרה. כזו ששומרת על איכות השמן ועל רכיביו הצמחיים. אם היא לא קרה השמן שתקנו לא יכיל את הערכים התזונתיים הטובים.

תמיד נצרוך שמן זית בכבישה קרה בלבד!

כמובן שדרך זו היא הדרך המסורתית להפקת שמנים בכלל. והיא עושה שימוש בטכניקות שמאפשרות את שימור מירב התרכובות החיוניות שבשמן, מהן אנחנו רוצים ליהנות.

2. אל תסתכל בקנקן...

נכון, נסתכל במה שיש בקנקן. או במקרה שלנו, בבקבוק. ובכל זאת, בקנייה של שמן זית חשובה גם האריזה: בקבוק זכוכית, כהה, פקק אטום ותווית שמכילה נתונים כמו סוג הכבישה (ההפקה), רמת החמיצות (הסבר בסעיף הבא) תאריך ייצור, ארץ מוצא של הזיתים ואיפה השמן עצמו יוצר. שמן זית חייב להישמר במיכל אטום לאור, שעשוי מחומר שאינו מגיב כימית עם החומרים הפעילים שבשמן הזית עצמו (זכוכית/נירוסטה). שמרו עליו במקום קריר ויבש.

3. חמיצות נמוכה – איכות גבוהה!

אחוז חמיצות בשמן מציין את אחוז חומצות השומן החופשיות המצויות בשמן. ככל שאחוז החמיצות גבוה יותר, השמן פחות איכותי. ולכן שימו לב שהשמן אותו אתם קונים יהיה בדרגת חמיצות של עד 0.8% ולא יותר.

4. שימו לב לאותיות הקטנות

שמן זית זך לא אומר בכלל שהוא שמן זית טוב! בדרך כלל הכוונה היא שזה שמן זית מזוכך, משמע, שמן זית שעבר כמה מדורי גיהינום, בהפקה כימית, אגרסיבית, בטמפרטורה גבוהה ובסביבה מלאת חומרים כימיים שונים. תבדקו גם שלא ערבבו לכם ואתכם – ושמנו בשמן הזית שלכם שמנים זולים ומזוככים... דרך נוחה ליצרן לגרוף כסף על ידי שימוש בחומרי גלם נחותים ומכירה של מוצר במחירים גבוהים...

5. זול מדי? לא כדאי!

כולנו רוצים לשלם פחות ולקנות בזול. אבל גם יודעים שלא פעם על זול משלמים ביוקר... ולכן בשמן זית אל תתנו למחיר להוביל אתכם. אם המוצר זול מדי, אל תקנו! זה כנראה שמן זית מעורב/מעורבב או שמן זית מזוכך ומעופש. אם קונים אז שיהיה רק שמן זית מצוין!

6. דע מאין באת...

וכדאי גם שתדע מאין הגיע שמן זית שלך... מומלץ בחום שגם הזיתים וגם שמן הזית יהיו מתוצרת הארץ. כאן הם מפוקחים, כאן אנחנו יכולים לעקוב אחרי המגדלים, אחרי תהליכי הייצור ולוודא שאכן קבלנו מוצר שווה. וברור גם שקניית מוצרים מתוצרת ישראלית היא תמיכה ישירה וחשובה בחקלאות שלנו, שהיא בסיס חיוני למשק תקין ובריא ולכלכלה איתנה ועצמאית.

חנוכה שמח ולבריאות!

שחר סמיט - יוצרת לאורח חייט כריא

מיומנו של מדריך טיולים

חיים קוזניץ הוא מדריך טיולים בחו"ל שיספר לנו סיפורים קצרים ממסעותיו עם קבוצות מטיילים בעולם הגדול. לקוזניץ יש פינה קבועה מידי יום שישי בתכניתו של שמעון פרנס: סיפורים משעשעים, מרתקים ומפתיעים.

יום ראשון כ"ט בכסלו 17.12 בשעה 20:45 במועדון לחבר

מומלץ ביותר!

בואו בשמחה - 1. תרבות



ליהודית אפשטיין ולכל המשפחה מלף טוב להולדת הנין

נכד לאורנה ורון אפשטיין בן לשני ויהודה עשהאל

איחולים לנחת ולאושר

