



פרשת ויקהל

"ויקהל משה את כל עדת בני ישראל ויאמר אליהם ..ששת ימים תעשה כל מלאכה וביום השביעי יהיה לכם קדש שבת שבתון לה'.." (שמות ל"ה, א' - ב').

בכל התורה כולה מסופר רק פעם אחת על אסיפת עם 'כללית' והיא בפרשה הפותחת במצוות שבת.. מתחילת התורה ועד סופה אין בה פרשה שנאמר בה ויקהל אלא זאת.

אמר הקב"ה עשה לך קהילות גדולות ודרוש לפנייהם ברבים הלכות שבת, כדי שילמדו ממך דורות הבאים להקהיל קהילות בכל שבת ושבת ולכנוס בתי מדרשות ללמד ולהורות לישראל דברי תורה..

בזה נקבע לדורות תפקידה החברתי-תרבותי של השבת בכלל ולשכבות העמלים בפרט. גדולה היא סכנת ההתנוונות הרוחנית לאדם השקוע בעבודה מפרכת. השבת מעוררת בו את כוחות הנפש הגנוזים ומרוממת אותו לספירות העליונות של פעילות רוחנית ונפשית.

(ממעייין האגדה'- א. ארזי)

פרשת שבוע – שרה עברון

שבת פרשת ויקהל		י מ י ה ח ו ל	
הדלקת נרות	17:19	זמן תפילין / טלית	05:11←05:18
מנחה	14:00	שחרית א'	06:00
שיעור הלכה אקטואלית		שחרית ב' (בביה"כ)	06:45
		שחרית ג' (בביה"ס)	08:20
שחרית א'	06:45	סוף זמן ק"ש	08:57←09:01
שחרית ב'	08:30	מנחה א' (בחד"א)	13:15
מנחה 12:30, 13:30		מנחה וערבית	17:30
מנחה (בני-עקיבא)	14:30	שקיעה	17:44←17:39
צאת השבת	18:14	ערבית	20:10



שבת
שלו

לפרשת ויקהל

שֵׁשֶׁת יָמִים תַּעֲשֶׂה מְלָאכָה וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי יִהְיֶה לָּכֶם קֹדֶשׁ שַׁבַּת שַׁבְתּוֹן לַה' כָּל הָעֲשֵׂה בּוֹ מְלָאכָה יוֹמָת. לֹא תַבְעֲרוּ אִישׁ בְּכָל מְשִׁבְתֵיכֶם בְּיוֹם הַשַּׁבָּת. שמות לה, ב-ג

בכל מושבותיכם אי אתה מבעיר, אבל אתה מבעיר בבית המקדש (מכילתא, ויקהל). ומה נשתנתה אש שמותרת במקדש? שדומה אש למקדש ודומה אש לשבת, ואינה דומה. מה אש, מאירה לו לאדם, אף שבת מאירה ימיו של אדם, ואף מקדש מאיר להם לישראל. מה אש, כיוון שהניח אדם ידו בה הרי נשרף, אף שבת, כיוון שמשתמש בה אדם מייד מת, שנאמר 'כָּל הָעֲשֵׂה בּוֹ מְלָאכָה יוֹמָת', ואף מקדש, כיוון שנכנס לו אדם מיד מת, שנאמר 'וְהָזָר הִקְרַב יוֹמָת' (במדבר ג, לח).

ואינה דומה למקדש ולשבת, שאש חולין היא, ומקדש ושבת קדושים. אמרה תורה, אין אור חולין ביום השבת, אלא השבת היא אורכם.

המשותף והמבדיל בין האש, המקדש והשבת.

כָּל מֵרִים תְּרוֹמַת כֶּסֶף וְנִחֲשֶׁת הֵבִיאוּ אֶת תְּרוֹמַת ה'... וְכָל אִשָּׁה חַכְמַת לֵב בִּינְיָה טוֹו וְהֵבִיאוּ מִטָּוֶה אֶת הַתְּכֵלֶת וְאֶת הָאֲרָגָמֹן ... וְכָל הַנָּשִׁים אֲשֶׁר נָשָׂא לִבָּן אֶתְנָה בְּחֻכְמָה טוֹו אֶת הָעֵזִים. שמות לה, כד-כו

מכאן אמר ר' אליעזר 'אין חכמה לאשה, אלא בפלך' (בבלי, יומא סו, ע"ב). שאמרה לו אמא שלום אשתו, נמשלו דברי תורה לטווייה: מה כאן מסכת, אף כאן מסכת, שנאמר 'אִם תִּאֲרָגִי אֶת שְׁבַע מַחְלָפוֹת רֹאשִׁי עִם הַמַּסְכָּת' (שופטים טז, יג). מה כאן חורז אדם דברי תורה, אף כאן חורזת אישה ערב בשתי. היו יושבות נשים חכמות וחורזות בדברי תורה ומקימות עולה של תורה שבעל פה. נצרך בצלאל לידע, היה הולך אצלן. ומה כתוב בו? 'וְהִנֵּה עָשׂוּ אֶתְנָה כְּאֲשֶׁר צִוָּה ה'' (שמות לט, מג).

הבנת אמרתו של ר' אליעזר כמכבדת את הנשים ולא כמזלזלת בהן.

וַעֲשֵׂה בְּצִלָּל וְאַהֲלִיאֵב וְכָל אִישׁ חָכֵם לֵב ... לַעֲשֹׂת אֶת כָּל מְלָאכַת עֲבֹדַת הַקֹּדֶשׁ לְכָל אֲשֶׁר צִוָּה ה'. שמות לו, א

למה נקרא שמו בצלאל? שהיה יושב בצל המקום. למה נקרא שמו אהליאב? שהיה אביו של אהל מועד. יכול אין עוסק בקודש אלא כבצלאל וכאהליאב? תלמוד לומר 'וְכָל אִישׁ חָכֵם לֵב', שאין יכולים לומר לאדם אין אתה רשאי, אלא יעשה בעבודה. ושנינו 'אחד המרבה ואחד הממעיט, ובלבד שיכון אדם את דעתו לשמים' (משנה, מנחות יג, יא), שנאמר 'לְכָל אֲשֶׁר צִוָּה ה'".

וכן לדורות, אין אומרים לאדם אי אתה רשאי לעסוק בקודש, אלא יעסוק בתורה ובלבד שיהיה לבו לשמים, שניתנה תורה במקום הפקר.

העיסוק בקודש אינו מתקיים בדרך אחת בלבד ואינו נחלת קבוצה אחת בלבד.

אמתק ספרו Le רונן אחיטוב "צוהר תצפה לתימה".



חודש אדר ב' "אלה אזכרה"...

(תשס"ה)	ג' באדר (ב') - יום פטירתה של חברתנו רבקה לוי ז"ל
(תשמ"ב)	ה' באדר (ב') - יום פטירתו של חברנו יעקב דרורי ז"ל
(תשמ"ג)	כ' באדר (ב') - יום פטירתו של בנו שמוליק קסלר ז"ל
(תשע"ו)	כ"ו באדר (ב') - יום פטירתה של חברתנו מרים בן צבי ז"ל

אזכרת הפלוגים לאינס אריאל ז"ל

במלאת 30 יום לפטירתה של אימנו וסבתנו אינס אריאל ז"ל

נקיים אזכרה ביום שלישי, 5.3.2019, כ"ח אדר א'

16: 50 – יציאה לבית הקברות (ליד המזכירות).

17: 00 - אזכרה בבית הקברות.

17: 30 - מנחה ודבר תורה במועדון לחבר.

18: 00 - הרצאת אורח של דוד בן עוזיאל (טרזן) במועדון לחבר.

"טרזן" מלוחמי יחידת ה 101 ואיש המבצעים של המוסד בסודן ובאתיופיה בשנות ה 70 ו ה 80 לאחרונה התירה הצנזורה לטרזן לספר על פעילותו מטעם המוסד במבצע משה להעלאת יהודי אתיופיה – מומלץ !!!
ציבור החברים מוזמן!

משפחות אריאל / ברגסון

מיילת תודה

אנחנו מבקשים להודות מקרב לב לכל חברי הקיבוץ שליוו אותנו ותמכו בנו בימים שישבנו שבעה על אימנו וסבתנו אינס אריאל ז"ל.

תודה לכל הצוות הסיעודי וכל אותם חברים שליוו את אימנו בשנותיה האחרונות בביקורים בביתה ובסיוע כשהיה נדרש.

משפחות אריאל וברגסון



פרשת ויקהל – שקלים – שבת אהרנים

מוציאים שני ספרי תורה: **בראשון** - קוראים שבעה קרואים בפרשת "ויקהל". **בשני** - קוראים למפטיר בפרשת "כי תישא", מתחילתה עד "על נפשותיכם". **ההפטרה**: "בן שבע שנים" (מלכים ב', י"ב).

מברכים ראש חודש אדר שני - ביום ה' וביום ו'. המולד יום ד' שעה 12.00 עם 41 דקות ו 16 חלקים. אין אומרים אב הרחמים.

(לוח לא"י הרב טוקצינקי)

אל מפא"ס בין-דורי

בנות ובני החטיבה הוכיחו שוב את יכולתם לארגן ולנהל אירוע מושקע ומהנה. בית הקפה "שקמה" היה מלא עד אפס מקום ואנחנו, הוותיקים, נהנינו משפע מנות מפנקים שהוגשו עם חיוך לשולחנות. בפעילות המשותפת ספרנו על אירועים מיוחדים וחוויות משונות בחיינו..

ניכר היה שהחבריה הקדישו זמן ומאמץ בתכנון ובהכנה, ועל כך תודה גדולה!

שרה פולק

אל המופע עם המלחינה נורית הירש, בהשתתפות חברת הזמר של "עדות נא"ם

בשבוע שעבר הייתה לנו – "חבורת הזמר של שדות נגב", הזכות הגדולה להופיע עם המלחינה המוכשרת והמוכרת כל כך. לא מתאים לאחת כמוני שמשתתפת בחבורה, לכתוב דיווח על הערב המדהים שחווינו, ובכל זאת אספר על ההכנות שלנו לערב הזה.

במשך חודשים התאמנו בחזרות על כמה מן השירים המפורסמים של המלחינה. אחד השירים היה כבר מוכן מן המופע שלנו עם הפזמונאי יורם טהר לב אבל היינו חייבים לחזור אליו "אתה לי ארץ". המשכנו בשירים אחרים, "בלדה לשוטר" הידוע יותר כ"השוטר אזולאי", שיר מוכר מאד אבל השקענו בעיבודים, עברנו לשיר "בבית ליד המסילה" שיר נוגה ומתגעגע, וכדי להוסיף מצב רוח התחברנו לשיר "זמר שכזה" בסוף הוספנו את השיר "בן יפה נולד" אותו היה לי קשה לשיר, בסוף התרגלתי.

אין ספק שההופעה של נורית הירש הייתה מצוינת, היא בעיקר שרה מן השירים שלה הידועים – **האהבה היא פרח, לאחד החיילים, מלאך מסולם יעקב, רק בישראל, החזיקי לנו אצבעות, גשר אלנבי, לצפון באהבה**, כל אלה היו שירים לרגל המצב, אבל הגיעו גם שירי ילדים – **מקהלה עליזה, פרפר נחמד, המשפחה שלי, ברבאבא ועוד**. היו אחר כך שירי סיום – **ושוב אתכם, אל הדרך, בשנה הבאה** ועוד. בנוסף לשירים היא גם סיפרה סיפורים על העבר שלה כמלחינה וגם העלתה סרטונים, אפילו אחד עם אמא שלה.

הקהל שיתף פעולה ושר אתה, את חבורת הזמר שלנו הותירו ישובים על הבמה כדי שנוכל להצטרף לשירת הציבור, היה מאד מרתק לראות את הקהל נהנה ושר. במשך ההופעה נורית שיבחה הרבה פעמים את **עזרא מוריאל**, המנצח שלנו על העיבודים ועל החבורה שהוא מוביל, שבענו נחת וגם הרבה הנאה.

יענה קאסול-צברון



חול בית - לקראת הבחירות..

חברות וחברים,

הבחירות הבאות שייכות כנראה (סוף סוף!) לא לימין/שמאל, אלא למפלגות העוסקות גם בדברים האחרים המרכיבים את חיינו כאן.

אם אתם מעוניינים לשמוע על "גשר", בראשות אורלי לוי-אבוקסיס ולהכיר את ה"שחקנים החדשים" על המגרש, אשמח לראות אתכם במפגש בלתי אמצעי עם חגי לביא, סגן מנהלת בית הספר בויאר בירושלים (וגם הגיס שלי...), שיבוא לשמוע ולהשמיע.

היכן? פה בסעד, בבית משפחת רונית וארל'ה ברט.

מתי? ביום שני, כ"ז באדר א, 4.3 בשעה 20:45.

בואו בברכה,

רונית וארל'ה ברט

בית קפה בסעד

ביום חמישי שעבר הוזמנו על ידי כיתות ז' ו ח' לבית קפה. בית הקפה היה כל כך נחמד ונעים ששום בית קפה לא היה יכול להתחרות בו.

הופתענו לגלות ש"דור המסכים" הפכו להיות מלצרים לשעה קלה ותגים עם שמותיהם התנוססו על דש חולצתם. על כל שולחן הונח דף עם תפריט והמלצרים החביבים רשמו בפנקסיהם האישיים את ההזמנות של כל אחד מיושבי בית הקפה. התפריט היה מגוון מאוד ואף כלל מיני מתיקה 'ללא סוכר' למעוניינים.

לבסוף ישבנו איתם בצוותא, פתרנו ביחד חידונים על וותיקי סעד ושיחקנו משחקי שולחן. נהנינו מאוד והתרגשנו. יישר כוחכם על היזמה והביצוע!

יהודית מוסנלון

שעת סיפור בספריית הילדים

ביום ראשון הקרוב, כ"ו אדר א', 3/3

תתקיים שעת סיפור פורימית בספריית הילדים,

עם: רונית ברט

בשעה 17.30 בדיוק.

בואו בשמחה, להתראות!

מלי



לבאה ולבנימין אל, לאלים ולמה סבא
ולכל המשפחה!

מלא טוב לראל בר המצווה של הנכד

צנבר - בנס של סימה ואמנון אל

איחולים למחות ולנחת!



הודעה משמחת לנוסעי הרכבת מתחנת שדרות – שילוי מסלול קו 29

לציבור שלום!

ברצוני לבשר כי לאחר עבודה מאומצת של עמוס ברט ורותי נוריק הצלחנו לשנות את המסלול של קו 29.

החל מ 24.2.19 מסלולו החדש יהיה:

מכיוון סעד לשדרות(רכבת): לאחר התחנה במפלסים הקו יכנס קודם לרכבת ולאחר מכן ימשיך לספיר.

מכיוון שדרות(רכבת) לסעד: ספיר, שדרות, רכבת, מפלסים, כפר עזה וסעד.

מדובר בנסיעה **שהתקצרה באופן משמעותי** והיא עומדת על כ 15-20 דקות מאזור חדר האוכל/שער ועד לתחנת הרכבת בשדרות.

לוח הזמנים- כרגע לא השתנה. הוא עשוי להשתנות בהמשך, מומלץ לעקוב אחר הפרסומים של לוחות הזמנים.

תואר רכטן

שוק שישי צוקר ל- "שוק חמישי"



סעד קייטרינג

החל מיום חמישי הקרוב תאריך: 7.3 "שוק שישי" יתקיים ביום חמישי

בין השעות: 16:00 - 18:00.

השוק יכלול את כל מגוון המנות.

במקביל, אנו בשלבים סופיים להקמת חנות מכירה אינטרנטית, בה יהיה ניתן לבצע הזמנות מבעוד מועד, באמצעות אתר ההזמנות.

את ההזמנות שיבוצעו באינטרנט, תוכלו לקחת בצורה מסודרת בימים חמישי ושישי, בתיאום מראש בשעות שתקבענה.

פרטים לגבי החנות המקוונת ושעות קבלת ההזמנות נפרסם בקרוב.

נקווה ששינוי יום המכירה ייטיב עם כולם ויאפשר לכולם יום שישי פנוי ואיכותי.

בברכה

צוות סעד קייטרינג

ברכת מלך טוב להדסה ולחנן אלן ולכל המשפחה להולדת הנינה
בת לאביאל ואמיר, נכדה לתמי וירמיהו פרידמן – בן שלום
איחולים למחות ולנחת!

ס'ורי אהנות - כאן בסעוד

חברנו הנזי - יוסף ברנהרד, פועל בשדה האמנות כבר עשרות רבות של שנים, בקיבוץ ובארץ כולה. יצירותיו זכו לאכסניות רבות ונכבדות, ועל כך ניתן להרחיב ולעיין ברחבי המרשתת.

לאחרונה נפתח צוהר נוסף לאמנותו, לקהל המתעניין, בסיור מודרך בין יצירותיו של הנזי בבית הכנסת, בחדר האוכל ובמרחב שביניהם, מוביל הנזי את הקהל הנלהב בנתיבי חייו, הבאים לביטוי מרגש בעבודותיו.

החסות הארגונית במטריה התיירותית של "מעוז מול עזה"- אתר הראשונים, שנותן פרסום וניהול מול הלקוחות. נשמח לעוד שנות יצירה ברוכה ומפגש בלתי אמצעי לקהלים מגוונים, מתעניינים באמנות ומביני ענין, שיוכלו להכיל שיח מעמיק עם הנזי ואמנותו המעשירה לנו את הקהילה.

דוד דרורי - מנהל מועד מול עזה

מכתב תודה והערכה

ביום ראשון ה 17.2.2019 התארחנו, קבוצת נשים יוצרות מאזור המרכז, בקבוץ סעד אצל האמן היוצר יוסף ברנהרד המכונה "הנזי".

פגשנו אדם-אמן, איש מלא כריזמה, בוגר בצלאל, מלא בסיפורים השזורים בתולדות המדינה והקמת הקיבוץ. הנזי, איש יצירתי ורב גוני, שאמנם קיבל תמיכה מהקבוץ, אך תרם ליופי המיוחד ולמראהו של המשק בשטחיו ומוסדותיו המשותפים/ציבוריים.

התפעלנו מעבודותיו בבית הכנסת, בחדר האוכל ובקיר החיצוני של מבנה חדר האוכל הנושק לרחבת האירועים, ושמענו בעונג על היצירות ומה מאחוריהן.

בשם כולן אני מודה למשה אש על יצירת הקשר, לדוד דרורי על התיאומים, ולהנזי, על הזמן המרתק שבילינו יחדיו. תבורכה ידיו ויצירותיו, ונאחל לו ימים רבים של בריאות, שמחה ויצירה.

בשם כלל המתארחות,

הדר מרמ





רק מרק! איך לזה מרק'ט בתלונה נכונה ובריאה

מרק יכול להיות ארוחה נפלאה ומשביעה וישרת אותנו נהדר בימים חורפיים וקרים כחלק משמירה על תזונה טבעית ונכונה ובוודאי בתהליך של ירידה במשקל!

לפניכם המלצות חמות ומחממות וטיפים חשובים למרקים טעימים ובריאם שיעזרו לנו גם בחורף לאכול בריא ולשמור על הגזרה:

מה חשוב לדעת?

1. כדאי **לפתוח את הארוחה במרק**. החמימות והנוזלים יעזרו לתחושת שובע טובה. לפעמים מרק יהיה מנת פתיחה ולפעמים הוא עצמו הארוחה (הסבר בהמשך).

2. ממש ממליצה שתמיד בחורף יהיה במקרר **סיר של מרק**. ככה, כשמגיעים הביתה רעבים יש לנו מרק, שיחזיק אותנו וירגיע - לפחות להתחלה ובשעות משבריות שונות, של חשק למשהו - מרק יכול מאד לעזור ולהשביע! אגב, רוב רובם של המרקים נשמרים מצויין ויש כאלו שרק משתבחים אחרי לילה בקירור.

3. **לתיבול של המרק** נשתמש בתבלינים שונים וטבעיים ועשבי תיבול טריים. אידוי של בצל בתחילת הבישול בתוספת של קצת סלרי קצוץ עושה פלאים לטעמים! כמוכן להמליח ולפלפל במידה הרצויה וככה לוותר לחלוטין על שימוש באבקות מרק.

4. מרקים הם באמת פתרון מעולה ומצויין לכל מי שרוצה לאכול יותר נכון בחורף ובוודאי למי שרוצה להוריד משקל. אבל – **חשוב מאד לשים לב מה יש במרק!** מה הוא מכיל וממה הוא מורכב! יש מרקים עם תכולת שומן לא מועטה או מרקים שקערה מהם היא מנה (או יותר...) של פחמימה... אז לא כל המרקים שווים באיכות ובערך התזונתי וכמובן לא בערך הקלורי ובאיך שנתייחס אליהם ונשלב אותם בתפריט היומי.

5. **מרקי ירקות חופשיים**: כאן נכללים המרקים שמבוססים על מים, כנוזל הבישול, ומכילים שפע של ירקות עם ערך קלורי נמוך. נשתמש בהם בירקות כמו: קישוא, כרוב, קלורבי, בצל, גזר, דלורית ודלעת ושלל עלים ירוקים. מובן שמרקים אלו יכולים להיות חלק מארוחה עיקרית או כארוחת ביניים טובה! הם יהיו **מצויינים "לסגור פינה"** בזמנים קשים יותר, כמו אחר הצהריים או בשעות לילה. לפעמים קערה גדולה של מרק כזה יכולה לעשות את ההבדל בין אחה"צ של שובע נינוח וטוב לבין שעות של נשנשת בלתי פוסקת...

חשוב לי להדגיש שתמיד תמיד נאכל מתוך **קשב לגוף** ולמנגנון העדין של הרעב והשובע. כלומר שגם כשיש לנו מנה חופשית שאפשר לאכול ממנה ללא הגבלה תמיד נאכל לפי הצורך, בשפיות ובלי הגזמה.

**רעיונות למרקים "חופשיים":**

מרק ירקות, מרק ירקות מגורדים, מרק קישואים, מרק כרובית, מרק כרוב, מרק עוף ועוד...

נ.ב. – כדי שהם ייחשבו כמנה חופשית שאפשר להנות ממנה בלי הגבלה – הם לא יכללו תוספות כמו

אטריות, קרוטונים, שקדי מרק... או קניילדך 😊

מרקים עשירים: כאן כלולים מגוון המרקים שיש בהם מרכיבים יותר פחמימתיים.

מרקי קטניות: אלו יהיו מרקים סמיכים ודשנים, שיש בהם מנת קטניות כחלק מהמרק. הקטניות ישביעו, ימלאו ויעזרו בוויסות רעב ושובע. הם עשויים להחליף לחלוטין ארוחה ואפשר לאכול מהם כמנה עיקרית ממש.

בקטניות יש חלבון (בשביל לעזור לגוף לעכל ולספוג אותו ואת הקטנית בכלל – חשוב להשרות את הקטניות לפני בישולן!), סיבים וגם תכולה נאה של פחמימות ולכן אל המרקים האלו נתייחס כמנות מורכבות ולא רק כמנת ירק, גם אם במרק עצמו הכנסנו לצד הקטניות עוד שלל ירקות וירקות... קערה נאה תחשב לנו כמנה, שאפשר ללוות עם ירקות בכל צורותיהם.

רעיונות למרקי קטניות: מרק עדשים שחורות וירקות (מתכון מדויק נמצא אצלי באתר), מרק שעועית, מרק עם גרגרי חומס, מרק שעועית מאש (מֶש), מרק עדשים כתומות וכמובן מרק אפונה.

מרקי פחמימות:

מרקים שיש בהם גריסים/בטטות/תפוז/א/פסטה/אורז/ארטישוק ירושלמי וכו'... ראשית כל חשוב כמה מאלו מכיל המרק. אם יש בטטה קטנה על סיר מרק ענק ולצידה עוד הרבה ירקות שונים – אז המרק לא ייחשב פחמימתי.

אבל אם הכנו מרק כתום עם 2/3 כוס עדשים כתומות ו 4 בטטות גדולות ועם ירקות שונים (כתומים או אחרים) הרי זו בהחלט מנת פחמימה משמעותית...

ממליצה מאד לבחור ולשלב **פחמימות איכותיות, מלאות ומורכבות**.

טיפ שלי: במקום תפוז/א שימו קולורבי! ירק מושלם לא רק בסלט חי! במרק (ובכלל) הוא ישתלב מצויין ואינו נחשב פחמימתי כלל...

6. הקרמות ושאר פינוקים ותוספות –

- אפשר ליצור אפקט קרמי למרק טחון אם מוסיפים לסיר מרק חצי כוס אגוזי קשיו מושרים, וטוחנים אותו יחד איתם.
- קרם קוקוס יכול להיות תחליף לשמנת רגילה. אפשר גם להשתמש בשמנות דלות שומן (10%), לקבלת מרק חלבי כמובן.
- בכל אופן כשמוסיפים רכיבים שומניים כאלו, יש לקחת בחשבון שהערך הקלורי של המרק עולה בהתאם.
- רעיונות לתוספות קראנצ' יותר בריאות מקרוטונים ושקדי מרק: כף גרעיני דלעת או חופן קטן של אגוזי מלך קצוצים גס.



- טעים לפזר מעל מרק טחון נבטוטי עדשים שחורות או מאש – הם דלי קלוריות, לכן אפשר לשים בנדיבות ובאופן חופשי.
- אם רוצים תוספת, אני מציעה לנסות ממגוון הפסטות המלאות. יש היום בסופרים הרגילים גם פסטות מקמח מלא של כוסמין. כולל אטריות קטנות למרק. שווה לנסות. הטעם שלהן מצויין.

לבריאות והמשך חורף בריא ומאוזן!

עחר סא"ט

יועצת לאורח חיים בריא, מומחית לתזונה טבעית וירידה בריאה במשקל

מחסן התחפושות – פורים תשע"ט

לקראת פורים הבא עלינו לטובה ולשמחה, ייפתח מחסן התחפושות, השוכן במקלט שליד בית חנן קסלר. ראשית, הערה כללית וחשובה – מחסן התחפושות שמור ומסודר, ומושקעים זמן ומאמצים על מנת לטפח אותו, לכן **הכניסה אל המחסן נעשית רק בנוכחותי**. לא ניתן להיענות לכל בקשה אישית ולא אפשרי לאשר כניסה ללא ליווי.

- ילדים עד כיתה ו' יגיעו עם הוריהם. ילדים שיגיעו ללא ליווי – לא יורשו להיכנס.
 - אין להיכנס עם אוכל למחסן התחפושות! הקפידו שילדיכם אינם מגיעים עם אוכל ושקיות אוכל.
 - תחפושות שנלקחו יוחזרו **שלמות ונקיות עד שבועיים אחרי הפורים**. מועדי ההחזרה יפורסמו לאחר פורים.
 - איחורים בהחזרת תחפושות, תחפושות שיוחזרו פגומות או מלוכלכות – יחוייבו בתקציב האישי.
 - 30 ₪ לכל שבוע איחור.
 - 20 ₪ לתחפושת קרועה/פגומה.
 - 15 ₪ לתחפושת מלוכלכת.
- אנא השיבו את הפריטים בזמן וכראוי – ונימנע מקנסות מיותרים.

מועדי פתיחת מחסן התחפושות – פורים תשע"ט:



- מוצ"ש פר' ויקהל, כ"ה אדר א', 30: 21-20
- יום רביעי, כ"ט אדר א', 15: 17-16
- מוצ"ש פר' פקודי, ב' אדר ב', 30: 21-20
- יום שלישי, ה' אדר ב', 15: 17-16
- מוצ"ש פר' ויקרא, ט' אדר ב', 30: 21-20
- יום שני, י"א אדר ב', 30: 17-16

בברכת פורים שמח!

ועדת תרבות ועחר סא"ט

התנצות כנסת

ארץ השדות הירוקים שלנו יפה מתמיד. הזמן הירוק קצוב, בזאת טמון היופי. אצל הגזבר הדברים הולכים הפוך. הוא אוהב את חג האסיף, הגזבר צריך קציר והכנסות (גם אנחנו). כל הירוק הזה, זה רק הוצאות.

בחודש הקרוב יתמקד דירקטוריון תאגיד האחזקות בהגדרת המקור העצמי ובתכנית ההשקעות. המקור העצמי הוא הרווח שנותר לנו בסיכום 2018 ואת הרווח הנ"ל אנו נייעד ב-2019 להחזר הלוואות, להשקעות ולעוד מטרות. המשק והקהילה יכינו את רשימת ההשקעות והצרכים שלהם (שהיא תמיד גבוהה מהמקורות) ותחת המזכירות נגיע להצעה אחת מוסכמת, אותה נביא לאישור האסיפה.

כפי שכבר דיווחנו, אחרי שנתיים קשות שנת 2018 היא שנה של נחת המעמידה לנו מקור עצמי חיובי ונאה. הצרכים מרובים: מצד אחד חשוב לנו להוריד את מצבת החובות ולחזק את האיתנות הפיננסית, ומצד שני חשוב לפתח את המשק. חשוב לקדם אותו ולבחון בין השאר גם פעילויות חדשות שיגוונו את סל ההכנסות שלנו. ארחיב מעט בנושא זה - בצורך בהתחדשות. עם היחלשות כמה מהפעילויות הוותיקות שלנו אנחנו לא יכולים להפטיר כאשתקד. אנחנו נדרשים לשדרג ענפים קיימים שנחלשו ולהתאימם לדרישות השוק העולמי המשתנה. בנוסף עלינו לנסות ולאתר פעילויות מבטיחות חדשות.

כרמל כתב לפני שבועיים על חלק מהדברים, ואני מרחיב לקראת הדיון בתכנית ההשקעות. בתכנית זו אנו קובעים את סדר העדיפות של המשק ואת הכיוונים אליהם הוא פונה, אמנה כמה מהחדשים שבהם:

הגזר הצבעוני הוא מוצר נישה אליו נכנסנו בתקופה האחרונה. מוצר זה ומוצרים נוספים שנבחנו, דורשים בחלק מהייצור השקעות במיכון נפרד.

מפעל הפטריות בתחילת דרכו בחדר הראשון כבר נאסף סבב אחד וגדל הדור השני. אנחנו לומדים את הענף, מעכלים את שלב א' שלו ונערכים לשלב השני.

נס שמנים, שעל אירוע פתיחת המפעל דיווח בשבוע שעבר מתניה, עוסק במגוון זרעים ומוצרים. הפעילות שלו במעבר מהאתר הישן בכיסופים למשכן החדש והמודרני. גם המעבר הפיזי וגם המשך הפיתוח של מוצרים חדשים דורש השקעות וגם לזאת נתייחס במסגרת התכנית.

דירקטוריון תאגיד האחזקות החליט להקים – "צוות חשיבה מחוץ לקופסא". הצוות בתחילת דרכו, הוא לומד ומנסה לעכל את מגוון החידושים שצומח בארץ הסטרטאפים ולהתמקד בכיוונים בהם יש לנו יתרון יחסי וסיכוי טוב יותר להצלחה.

אני חוזר לאירוע בנס שמנים ולדברים שאמר שם דני רפפורט. דני הסביר שהעיסוק של רותם ושלו במשהו חדש ושונה בא להם בטבעיות ומתאים לסביבה שבה גדלו. סביבה שבה הופעל מחשב ההשקיה הראשון בישראל, סביבה שבה עברו מאסיף מילונים בדליים לאסיף חצי ממוכן ב"צבנוע", סביבה שבה אספו 14 טון אשכוליות לדונם, סביבה שבה הופעל קומביין גזר תלת שורת סלף הראשון בישראל (אקצר ולא אאריך בכול הדוגמאות). המשותף לרשימה הוא טיפוח חשיבה פתוחה ויצירתית. אני מקווה שנדע לשמר דפוס חשיבה זה, לקבל החלטות נכונות, ולהמשיך לפתח, לשפר ולחדש את המשק שלנו.

גזר - אנחנו ממש בתחילת עונת היצוא. דברים יכולים בהמשך לעלות ולרדת. אדווה בקצרה על תמונת המצב נכון לעכשיו: ברוסיה אנו מצפים, ויש גם סימנים, לשוק טוב. התמונה דומה גם באירופה שעדיין לא התאוששה מהבצורת שפקדה אותה בקיץ האחרון. בארה"ב לעומת זאת השוק כרגע חלש וסובל מעודפי תוצרת ומחירים נמוכים. אנחנו מקווים שהעודפים ייספגו בהמשך ושהמחירים יעלו.

בשנתיים האחרונות השכלנו לייצר הסכמות בין המגדלים בשולחן הגזר וסעד הייתה פעילה מאד בעניין. בעזרת הסכמות אלו הצלחנו לווסת את נפח השיווק בשוקי היצוא ולשמור על המחיר. אני משוכנע כי פעילות זאת הביאה תרומה משמעותית לכול המגדלים ולסעד בתוכם. למרות הקושי המובנה שלנו (היהודים) להגיע להסכמות, הצלחנו במקרה חריג זה, ולקראת העונה הקרובה - 2019 הצביעו כל המגדלים בשולחן בעד המשך פעילות התיאום. אנחנו כאמור בתחילת העונה - תחילת התיאום ונקוה שנצליח.

קצרות על הצוות של הגזר: יצא לי להיות שם באיזה יום עם בעיות של בוץ סביב ניסוי שנעשה. היה הרבה בוץ ולא מעט בעיות. הצוות הסתער על האתגר ואי אפשר היה שלא להתפעל מרוח היחידה ורוח הלחימה. המדדים שלנו בקו ברור של עליה: בשדה, במפעל ובשיווק. זה לא קורה ככה סתם, זה קורה לצוות שהחליט לטפס למעלה. אני מאחל ומשוכנע שנצליח.

אופן כרנע



עוד צ'יאוס באיט חמיט בשבת – מאכלות חוט

בשבוע שעבר התייחסנו לאפשרות להשתמש בדוד חימום חשמלי, בדוד שמש ובחימום בגז בשבת. בעקבות דבריו של בניה בעלון הקודם, נתייחס לשימוש במים חמים שמתחממים במשאבות חום.

❖ אלו בעיות יכולות להיווצר בשימוש במים חמים שחוממו במשאבות חום בשבת?

בדומה לדוד חימום חשמלי – שתי בעיות עיקריות: **א. בישול** – כל צריכת מים חמים ביתית מכניסה מיד מים קרים למיכל המים הרוותחים, והמים הקרים מתבשלים בחמים. **ב. הפעלת המערכת** – כאשר נכנסים מים קרים והטמפרטורה במיכל המים יורדת, מערכת החימום מתחילה לפעול ולחמם שוב את המים.

❖ האם אפשר לפתור בעיות אלו?

לפי מה שביררנו, אפשר להתגבר על שתי הבעיות: **א. בישול** – ביום שישי להוריד את טמפרטורת המים לחום נמוך מ'יד סולדת' (40 מעלות צלזיוס). בניה יכול לסייע בתכנות המערכת. **ב. הפעלת המערכת** – ניתן לחבר את מערכת משאבת החום לשעון שבת שיכנס לפעולה כל חצי שעה למשך זמן של רבע שעה. כך אנו מנתקים את הקשר הישיר בין הכנסת המים הקרים למיכל ובין הפעלת מערכת החימום. המערכת תכנס לפעולה בגלל תכנון השעון ואם תזהה צורך, תתחיל לחמם את המים.

הרב ארי' סט



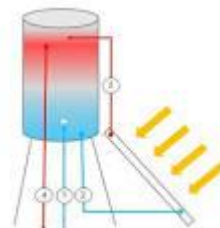
תוכנות שבת בספריית הילדים

שימו לב: התורנות תתקיים החל מהשבת הקרובה בין השעות:

14.30 עד 15.30 בלבד

על פי בקשתם של ועדת חינוך ובני עקיבא.

מא' קסט



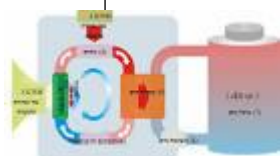
הודעה מאלכתית וחשובה

"עת דודים!"

דוד שמש/חשמל או.. משאבת חום??

בקרוב: הכרעתו של המלך בכבודו ובעצמו!

מופע פורים מתקרב ~ "שלמה המלך ושלמי הסנדלר"



משלוח מנות קהילתי

בעקבות המשוב החיובי מהשנים הקודמות על הענקת משלוח המנות הקהילתי באופן אישי, החלטנו להמשיך להתמקד בפן הקהילתי הפנימי ולהטיל פור עבור כל משפחה ומשפחה.

כל משפחה תקבל בהגרלה שמות של 2 משפחות שלהם הם יכינו ויתנו את משלוח המנות.

מי שמעוניין להשתתף אך לא יכול להכין מכל סיבה שהיא - ניתן לרכוש במרוכז משלוחים למסירה בעלות של 40 ש"ח למשלוח.

הזמנת משלוחי מנות עד יום רביעי 6/3. לאחר תאריך זה לא יהיה ניתן להזמין עוד.

המטרה היא "איש לרעהו" ולא תכולת המשלוח, ולכן נבקש להכין משלוחים צנועים ומשמחים.

בברכת פורים שמח,

13 מנות משלוח מנות קהילתי

שביט הלפרין, בת-חן חביביאן, הילה ברביץ, מתוקה לייכטר, חן כהן(הלפרין), מרב לוי, חגית בלומנטל ומיכל אפרתי



משפחת: _____

מעוניינים/ לא מעוניינים להשתתף במשלוח מנות הקהילתי במידה וכן, בוחרים במסלול:

- (א) מעוניינים להכין לבד משלוחי מנות למשפחות שהוגרלו ולחלק אותם לבד.
- (ב) מעוניינים לרכוש משלוחי מנות ולחלק לבד למשפחות שהוגרלו.
- (ג) מעוניינים לרכוש משלוחי מנות ושנאנחנו נחלק אותם למשפחות שהוגרלו.

אנו מעוניינים שתרכשו עבורנו _____ משלוחי מנות.

אפשר לשים את התשובות בתא דואר של משפחת אפרתי (28).