ביטאון גל און | דצמבר 2019

השדות המוריקים

מאת שמעון צדוק

ישנם הרבה מראות
אך בכל גשם ראשון-
אין כמו מראה שדות מוריקים.
החום משנה את צבעו
והאדמה היבשה
שעובדה ונזרעה
לקראת צמיחת הדגן,
כה מרהיבה.
הנבט הירוק
צובע את האדמה
וכל ניר מתחדש
מבשר על עונה
שעומדת בפתח,
אליה מופנות הציפיות
והברכות לגשם שיבוא.



והגשם שיבוא
ימטיר טיפות קטנות כגדולות.
ליום הזה כולנו מייחלים.
על האדמה
מתחיל מחול:
הזרעים נובטים
הירוק החל שולט
והחקלאים פוצחים בשיר.
ואין כמו מבט של סיפוק-
זהו אושר קטן על מחול הנביטה.

מהר מאוד הגיאופיטים מבצבצים.
זו קימה, התחדשות
אחרי החום והיובש.
הקור רק החל...
בצעדים מדודים
רואים את הסתוונית
הקטנה והסגולה
ואל המחול מצטרפים
שלל פריחות:
הכרכום חובר לנרקיס
שמרים את הראש אל על
והרקפות חושפות עלים.

בבטן האדמה, מתקיימת התרחשות
כלבה פורצת בשלל פריחות.
איזו שמחה!..
והגשמים מתרבים
משקים את האדמה,
מצמיחים מחזור חיים.
את הריחות לא ניתן לתאר במילים...
מתפתחת חגיגה של צבעים.
הפטריות מבצבצות
ומוסיפות טעמים וריחות
של יער וחורש.

איזו מסיבה?! כמה משתתפים.
זוהי התחלת רעננות
ושמחת החיים
של שדות מוריקים ושלל פריחות.



| מהמערכת |



החורף סוף סוף הגיע, ואחרי שבועות ארוכים של שמש ויובש בורכנו בממטרים... ועם הממטרים הגיעו השלוליות, הפסקות החשמל וגם כמה טונות של בוץ; בנעליים, בגלגלי האופניים ועגלות התינוקות וכמובן בפתח הבית. אז אפשר לזעוף על הילדים ולעקם פרצוף אבל חשוב לזכור- זכינו לחיות בקיבוץ וקיבוצניקים אמיתיים מברכים על כל טיפה של גשם. אז בפעם הבאה נצא בשמחה להירטב וגם קצת להתלכלך ונקווה לשנה עם מידות ומינוני גשם טובים לחקלאות וטובים לפרנסה ולנשמה! תיהנו מהגשמים והיו זהירים ועירניים בדרכים!

מדינת ישראל בדרך לקיום בחירות שלישיות. בהחלט ציון דרך עצוב ותואר היסטורי מפוקפק. מה ישתנה הסבב הזה מסבבי הבחירות הקודמים?! לא ברור. אבל כדי לא להדכדך ננסה לשמור על אופטימיות ולקוות שמנהיגינו יגלו לשם שינוי יותר מנהיגות ואחריות וידעו מחד גיסא להתפשר היכן שניתן ומאידך גיסא לקיים הבטחות, ובעיקר נקווה שישימו לנגד עיניהם את טובת המדינה ואזרחיה ולא את טובתם האישית ויפעלו בהתאם לציווי זה. באופטימיות טבולה בתמימות נאחל לכולם חנוכה שמח ושנה אזרחית טובה ומוצלחת!

קריאה מהנה,

צוות הביטאון

| לזכרם – דצמבר |

איזידור גלסטין	21.12.89	רבקה פרישר	13.12.2002
אהרון רוזלינסקי	29.12.89	שייקה גורן	9.12.2004
שמואל אורן	25.12.91	שושנה גלוזמן	7.12.2007
משה שר	5.12.2001	חנינא תדיר	25.12.2011
פייבל קליימן	15.12.2001	דב אמיתי	31.12.2012
אסתר חובר	22.12.2001		

| הֶלְחֵם מילים ☜ כסף+ אוטומוט = כספומט | שירה שוורצמן

שמות של חברות ומותגים ישראליים רבים מורכבים מהלחם של מילים שצורפו זו לזו ויצרו מילה חדשה. **תדיראן**, למשל, היא צירוף של שתי החברות ההיסטוריות תדיר ו-ראן. **פלאפון** היא הלחם של פלא ו-טלפון. בשם **אמישראגז** הולחמו שלוש מילים – אמריקאי, ישראלי ו-גז. כך גם בשמות מותגים רבים כמו **ביסלי** (ביס-לי), **פרילי** (פרי-לי), **קרמבו** (קרם-בו), **פריגורט** (פרי + יוגורט), **שוקולית** (שוקו + עלית) **ותפוזינה** (תפוז + קלמנטינה). את הטריק לא המציאו קופירייטרים מתוחכמים. שורשי התופעה נעוצים כבר בעברית הקדומה. במקרא מצויות עשרות מילים מולחמות, כמו **שלשום** (שלוש+יום), **בלימה** (בלי + מה) ועוד. יש גם שמות פרטיים שהם הלחמים כמו **אברם** (אב+רם). גם בתלמוד מצויות מילים מולחמות: **איזה** (אי+זה), **היכן** (אי+כאן) **ואפילו** (אף+אם+לו). בארמית של התלמוד הבבלי נזכר העוף **בר אווזא**. המילה בַּר בארמית משמעותה היא בֵּן, כלומר בן האווז, אווז קטן. כך הולחמו המילים **בר+אווז** ונולדה המילה **ברווז.**

☜דחף + חפר = דַּחְפּוֹר

☜ צפון + בונבון = צפונבון

☜ קנייה + חניון = קניון

☜ זורק + אור = זרקור

☜רְכִינָה + נוֹעַ = רְכִינוֹעַ (סגוויי)

☜רַכֶּבֶת + כֶּבֶל = רַכֶּבֶל

☜ שמר + טַף = שְׁמַרְטַף

☜קֶרֶן + אַף = קַרְנַף (ברבים קַרְנַפִּים! בדגש בפ"א)

☜גֶּזַע + גִּבְעוֹל = גִּזְעוֹל

☜עֲרָפֶל + פִּיחַ = עַרְפִּיחַ (תערובֶת של ערפל עִם עשן או עִם פיח)

☜חַי + דַּק = חַיְדַּק (בהשראת החיידק נבנתה המילה חַיְזָר; חי + זר)

☜כְּפָר + פַּרְוָר = כְּפַרְוָר.

☜חֶרֶס + סִין = חַרְסִינָה (החרסינה יוּצרה לראשונה בסין ומשם התפשטה לשאר העולם)



בימים אילו, סוף שנת 2019 ותחילת שנת 2020 אנו עומלים על סיכום השנה שחלפה ובניית תקציב לשנה הקרובה, במקביל "העברת המקל" אל ברי מאירוביץ – מנהל הקהילה הבא.

אני מודה באופן אישי לכל אחת ואחד מכם על השנים שנתתם לי להוביל את הקיבוץ. שנים מאתגרות, מעניינות, ללא רגע דל. אולי זה נשמע מוזר אבל – באמת נהניתי להיות כאן, לשבת בכיסא "מנהל הקהילה" ולנסות לעשות ככל יכולתי בכדי לשמר ולהפוך את המקום הזה למקום שנעים לחיות בו, מקום שאני גאה להיות חלק ממנו. תודה!

אני בטוחה שבחירתו של ברי לניהול הקהילה היא בחירה נכונה, ביכולתו להוביל אותנו קדימה. אבקש מכל חבר/ה קהילה אנא עזרו לברי, האירו והעירו לו במהלך הדרך המשותפת שלנו. מקווה שנמשיך לצמוח ולשגשג. ברי – בהצלחה. כולנו כאן בכדי לעזור. הצלחתך היא הצלחתנו.

ולשגרה:

<u>שיוך:</u>

- שלב נוסף בדרך לשיוך הושלם. חברים ותיקים (מי שהיה חבר לפני היום הקובע) חתמו על מסמך המקשר בין החברים לבתיהם. חתימות אילו בוצעו בשני ימים מרוכזים בהם הגיעו לקיבוץ עורך דין רותם ליכשטנשטיין ורואה חשבון ועורך דין חן שחרור. שניהם מציגים את הקיבוץ מול הרשויות השונות. חברים שטרם חתמו מתבקשים לעשות זאת בהתאם. אנא פנו ליעל.
- חשוב לציין כי כל החברים שהצטרפו מאוחר יותר לקיבוץ, לאחר היום הקובע, הלכה למעשה חתמו על מסמך דומה, אותו מסמך שבו הקיבוץ מכר לחבר את הבית.
- השלב הבא הינו קישור מול רשות מקרקעי ישראל (רמ"י) יצירת זיקה בין החברים לבין המגרש.

ספורט:

- מתקן כושר – לאזור מתקני הכושר (ליד הבריכה) נוסף מתקן למתח ומקבילית. תודה לעידו שלחץ ודחף בכדי שמתקן זה יותקן לטובת ה"חזקים והשרירניים".
- כדורגל – ליגת הכדורגל ביואב מתקיימת מזה מספר שנים. המועצה האזורית יואב לא לקחה חסות על ליגה זו בעיקר משיקולי ביטוח, קיימת מורכבות לבטח את שחקני הליגה. ולכן נכון לרגע זה ליגת הכדורגל לא מתקיימת. מקווה שסוגיות הביטוח יפתרו וניתן יהיה לפתוח גם השנה את הליגה. בינתיים – שחקני גל און המשיכו והתאמנו – אנו בונים עליכם!

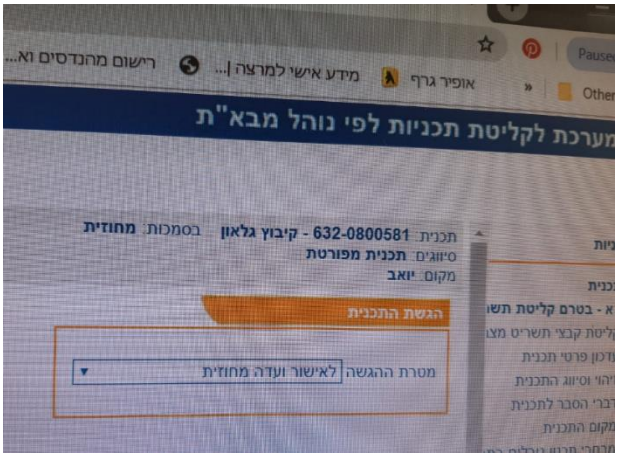
בטיחות בדרכים:

- ועדת בטיחות בדרכים הינה ועדה של אנשים אכפתיים! קבוצת אנשים שרואה לנגד עינייה את הסכנה הבטיחותית הקיימת בשבילי, בדרכי ובכבישי הקיבוץ. הועדה לא קיבלה מינוי רשמי אולם פועלת במלוא המרץ. אנו כולנו מברכים על האכפתיות והרצון להשפיע ולתרום להגברת הבטיחות בדרכים.
- אחת הבעיות איתם מנסה הועדה להתמודד הינה – מהירות הנסיעה בקיבוץ. כידוע מרבית הדרכים שלנו במצב רעוע, באותו תוואי שטח יש תנועה של רכבים, קולנועיות אופניים והולכי רגל. לרוב אין מדרכות. במצב זה ברור כי מהירות הנסיעה ועירנות הנהג הינם חשובים ביותר. פסי האטה נועדו בדיוק למטרה זו– להאט את מהירות הנסיעה. לכן הוקמו בשבועות האחרונים פסי האטה חדשים ויש כוונה להוסיף עוד פסי האטה. קיימת דילמה האם להקים רק פסי האטה תקניים מאספלט או להוסיף גם פסי האטה מפלסטיק. לפסי האטה מפלסטיק יתרונות וחסרונות. בימים אילו נבנות האפשרויות מול ועדת התכנון והבניה ביואב. זה המקום לחזור ולבקש מכל הנהגים/ות אנא גלו אחריות וסעו לאט!
- שערים במתחם החינוך – השערים במתחם החינוך נועדו לא לאפשר תנועת רכבים באזור בו מסתובבים ילדינו. כל מי שעובר ליד אזור הגנים, בשעות הפעילות של הגנים, ומוצא את השערים פתוחים – אנא מכם עצרו לרגע, וסגרו את השערים.
- בשנת 2020 ביקשה הועדה תקציב שרובו יוקצה לפעילויות חינוך – הגברת המודעות לחשיבות השמירה על הבטיחות בדרכים.

בית עלמין

לא יאומן! לצערי הרב מידי פעם אנו מגלים לתדהמתנו כי ציוד נגנב מבית העלמין – לעיתים נגנבים עציצים, לעיתים צינורות השקיה ולאחרונה נגנב אפילו הברז. לכן הוחלט כי נכניס את הציוד לארון נעול. חברים ההולכים לבית העלמין ומעוניינים בציוד השקיה מתבקשים לבקש מפתח מאופיר.

ועדת תכנון



תב"ע – העבודה על התב"ע נמשכת. אנו מעוניינים לאשר בשיחה קרובה את תקנון התב"ע זהו מסמך משפטי המפרט את כל הנתונים והוראות בדבר שימושי הקרקע המותרים מתוקף התוכנית והנחיות למימושה. הוראות תוכנית בניין עיר (תב"ע) נערכות בתבנית קבועה של סעיפים (לפי נוהל מבא"ת) וכוללות הוראות לייעודי הקרקע שמופיעים בתשריט ובטבלת זכויות והוראות בניה. בנוסף נאשר את תכנית התנועה.

ניקוזים – בקיבוץ ישנם שני אזורים גדולים בהם יש בעיה של ניקוז מי גשם ונגר: אזור שכונת האקליפטוס ואזור מגורי איילת ואורלי ועד לשכונת הדקל. מתכנן נוף מקצועי עובד על תוכנית לטיפול בבעיה זו. אני מבקשת להודות לעמיר ססלר שעוזר בטיפול ובקשר עם אנשי המקצוע. בנוסף לשני אזורים אילו קיימים עוד מספר אזורים קטנים בהם יש בעיה נקודתית של טיפול בבעיות נגר.

חינוך

גן חדש – נושא בניית הגן החדש אושר (בשעה טובה ומוצלחת). בניית הגן אמורה להתחיל כל יום. ברגע שיוגדר האזור לא תהיה חניה באזור הגנים ולכן יש להחנות רכבים במגרש החניה הגדול והחדש, מול גן המשחקים.

ועדת חינוך – ועדת חינוך הוקמה מחדש. בוועדה חברים:

- נויה מויאל – רכזת לנושאי הגיל הרך.
- מיכל רובנסקי – רכזת לנושאי החינוך החברתי.
- ניר צורף – רכז לנושאי תקציב
- עירית מנור – רכזת לנושאי תרבות וקהילה.
- דניס גורדון – רכזת לנושאים פדגוגים.
- דניס גורדון והדס עמית – רכזות לנושאי צח"י (צוות חירום יישובי).

חברים המעוניינים להעלות נושאים לדיון בוועדת חינוך מוזמנים לעשות זאת באמצעות רכזים אילו.

קו תעסוקה לוותיקים:

ביוזמת ובהובלת אהרן גלוזמן אנו נביא קו תעסוקה קטן לוותיקים: הרכבת כוורות לדבורים בעבור "יד מרדכי". הרעיון לאפשר מפגש חברתי לוותיקים, מקום עם אתגר לצאת מהבית. אומנם ניתן גם תגמול קטן בעבור ההרכבה אולם המטרה היא חברתית יותר מכלכלית. פרטים נוספים יפורסמו בקרוב.

כלבים:

דיון בנושא מטרדי כלבים התקיים במסגרת מועצה אזורית יואב. את גל און ייצג ברי (מנהל קהילה חדש) ביחד עם ירדן גליקסמן. מטעם המועצה נמסר כי פקח יסתובב בקיבוצים השונים ויפעל לפי לשון החוק– נתינת קנסות לכלבים משוטטים.

בנוסף הוצג מתווה להתמודדות עם מטרדי הכלבים. הנושא יועבר לדיון בהנהלת קהילה.

בחירת ועדות:

הסתיימה קדנציה של נציגי ציבור בוועדות הבאות:

ועדת תכנון - לפי המבנה הארגוני יש לבחור 5 נציגי ציבור, החברים בוועדה בנוסף לבעלי התפקידים: מנהל קהילה, מנהל עסקי, רכז תשתיות ונוי. רכז שיוך מוזמן עד השלמת השיוך ורכז צמ"ד מוזמן בנושאים רלוונטיים. קול קורא לנציגי ציבור יצא. בחירת הנציגים תבוצע בקלפי.

ועדת קלפי – בחירת נציגי ציבור בקלפי.

יו"ר ועדת פנסיה – תפקיד מקצועי הממונה ע"י ועד הנהלה.

מורשי חתימה:

עדכנו את רשימת מורשי החתימה של הקיבוץ:

קבוצה א' – שחר, איציק וברי (שמחליף את מרב).

קבוצה ב' – אהרן, מתי ואלברט (שמחליפים את תמיר אמיתי, וארנון גורן).

על כל התחייבות של הקיבוץ צריכים לחתום שני חותמים: חותם מקבוצה א' וחותם מקבוצה ב'.

בנושאי ועד מקומי, כלומר קבלת והעברת כסף מ/אל המועצה המקומית יש להחתים את מורשי החתימה של ועד מקומי – אלברט ו/או יוסי גל.

עתודה ניהולית

במסגרת צוות שהוקם בחסות ועד הנהלה, הדן בנושא "עתודה ניהולית מקומית בגל און", התקיימו "שולחנות עגולים", שמטרתם פתיחת הנושא לדיון ציבורי. שאפו לכל העוסקים במלאכה! בבוקר יום שישי התכנסנו חברים רבים (מעל 80 חברים וחברות) באווירה חגיגית ונעימה והמטרה לפתוח נושא זה לדיון והעלאת המודעות שלנו לחשיבות הנושא. ממתינים בצפייה לסיכום יום זה.

חלוקת פירות נכסים

בהתרגשות רבה חולקו פירות נכסים לפי מנגנון שהוחלט עליו במסגרת הסדרה קהילתית. מי ייתן ועסקי גל און ישגשגו וכל שנה נוכל לחלק עוד מהפירות ואף להשקיע בקיבוץ. תודתו נתונה לעל העובדים מידי יום ומשקיעים ממרצם בכדי שאכן עסקינו יעלו ויצליחו.

תקציב 2020:

תקציב לשנת הפעילות הבאה הוכן. תודה לכל ראשי הענפים ואנשי הנהלת חשבונות. אנא קראו את הצעת התקציב והגיעו לשיחת קיבוץ שדנה בנושאים אילו.

בברכה, מרב גורדון

אחרי המאמר על המחפפים בביטאון נובמבר ועשרות התגובות עליו ☹, פינת הבטיחות בדרכים בגיליון דצמבר נוגעת בסיפורו של נהג אחד עם מוסר השכל לכולנו.

נקרא לו חנן. הוא מתקשר ומספר לי על אירוע, בו הוא הרג מישהו בתאונת דרכים. חנן יצא זכאי במשפט ואת האמת פרטי התאונה אינם ממש חשובים. מה שחנן סיפר לי התמקד בכל מה שהיה מסביב.

הצרחות, הפחד. הקיפאון שאחז בו ממש לאחר התאונה, אובדן השליטה כשאתה לא יודע מה אתה צריך לעשות, אבל אתה כן יודע שהחיים שלך מהיום יהיו שונים לגמרי.

לגעת? לא לגעת? למי לטלפן 100 או 101? ומסביב מתחילים אנשים לעצור ולצרוח... הפינוי? לבית חולים? או לתחנת משטרה? והתחושה הזאת שאתה גרמת למותו של אדם היא תחושה שאף פעם לא תעזוב אותך. החקירות - איך אדם נורמטיבי מתמודד במעמד הזה מול החוקר? כשבעורף תחושת האשם איננה מפסיקה לרגע.

חנן איננו אותו אדם מאז התאונה, החיים שלו השתנו. עזבו את הזמן והכסף סביב המשפט ואפילו את העובדה שחנן יצא זכאי. אבל העיניים של בני משפחת ההרוג... הם הם שלא נותנות לו לשכוח וגורמים לו להבין שמהיום לאורך כל חייו, יחיה עם ההרגשה הנוראית הזו שהוא היה מעורב בתאונה בה נהרג אדם.

חנן מביע כל יום צער על אותו יום ארור ששינה את חייו – והמטרה שלו ושלי, להעביר לכם את המסר. המסר שאתה האחראי הבלעדי! וגם אם בית המשפט זיכה אותך, בעיני המצפון שלך, תמיד תהיה אשם.

עד כתיבת שורות אילו ב- 22 לדצמבר נהרגו בכבישי הארץ ב -2019 339 משתמשי דרך ב- 308 תאונות קטלניות. מאחורי חלקן הגדול מסתתר חנן שגמר את חיי הנפגע בתאונה, הרס את משפחת ההרוג ובפועל גמר גם את חייו שלו.

אל תהיו חנן.

סעו בזהירות כי גם אתם וגם הם רוצים לחזור הביתה בשלום.

כתב: יוסי גל

| **אנשים טובים באמצע הדרך** | ענבל הלינגר שושן מפרגנת לנורית גרוסמן

אין מה לומר, נורית פעילת על. סופר וומן בשפת אמה.

נורית הקימה את תנועת "אנשים באדום" לאחר לכתו של גל בנה בתאונת דרכים והיא פעילה נמרצת להעלאת המודעות לנסיעה בטוחה וכמובן למאבקים ברשויות ע"מ שתוגבר האכיפה ויעשו צעדי חקיקה משמעותיים שיביאו לצמצום הקטל בדרכים.

על פועלה קיבלה לפני כשנה את אות הנשים למתנדב וכולנו התגאינו מאוד.

נורית הקימה ועודנה שותפה בצוות הבטיחות בדרכים בקיבוץ, אשר חרט על דגלו לטייב את תרבות הנהיגה בקיבוץ ולעשות את גלאון למקום בטוח יותר. בנוסף, נורית מקיימת הרצאות ונכונה לעשות מפגשים עם כלל הגילאים. בקרוב, תפגוש את ילדי גן חרוב להסברה על כללי זהירות וכן לספר את סיפורו של גל ב"גן הטבע" שבמצפור גל בפיצה, שם הילדים נהנים לשחק עם הרובוט שהוצב במקום כגלעד לזכרו.



נורית מסבירת פנים, ומגלה עניין ושותפות בענייני הקיבוץ.

על כל זאת ועוד אני בוחרת להעניק לנורית את אות יקירת הקהילה.

| **בריאות- תזכורות ועדכונים לחברים** | עליזה אלינגר

מגיפת השפעת הגיעה בגדול ולא כולם התחסנו. אנחנו ממליצים לכולם ללכת להתחסן.

עדיף לחכות בקופה שעה לחיסון מאשר לא להתחסן וחס וחלילה לחלות ולהתאשפז.

בנוסף, ממליצה לכולם להגיע למרפאה להתייעץ ולעשות בדיקות מנע מכל מיני מחלות וחולרות למינהן.

כדאי לעשות בדיקות לחץ דם, דם סמוי, משקל, בדיקות דם ועוד.

ככל שתגיעו מוקדם יותר לבדיקות, הגילויים יהיו מוקדמים וככה אפשר יהיה למנוע מחלות לא עלינו וטיפולים לא נעימים.כדאי לנצל את ההיענות של צוות המרפאה.

בואו נשמור על בריאות גופנית ונפשית של כולנו.

כמו כן אני מזכירה לחברים שד"ר קופמן הוא לא הרופא הפרטי רק שלנו ויש לו עוד הרבה מטופלים, כך שאם מישהו יוצר איתו קשר והוא לא עונה לא צריך להתלונן.



אם יש מקרים דחופים וחלקנו מחוברים לשרפ עדיף לצלצל אליהם או ל- 2700.*

שאלות הקשורות למרפאה- עדיף ליצור קשר עם האחיות.

שיהיה לכולנו חורף נעים וכמה שפחות מחלות,

עליזה וצוות המרפאה

| משתף מסך- בלי חרטות ואיך זה קשור לארוחת ערב?| ניר צורף

לקראת בואה של השנה החדשה, חשבתי שתהייה זו הזדמנות למשהו חדש – הבטחה חדשה אם תרצו. משהו שאולי חשבתם עליו אבל תמיד היה מורכב לביצוע, עולה בכל הזדמנות ואיכשהו מתאייד ונמוג. תנסו, מה כבר יכול לקרות? מקסימום תצליחו...

מי מאיתנו לא מתחרט על משהו? על כל דבר? החל מהשקעה מאכזבת, פחות מידי ילדים (בד"כ...), מסלול לימודים או קריירה ועד אמירה איומה שזרקנו למישהו.
חרטה היא למעשה רגש אשמה. האשמה עצמית בכך שיכולנו להתנהג אחרת ולמנוע השתלשלות ענינים שמסתיימת בתוצאה מאכזבת מבחינתינו. אנחנו מתחרטים על דברים שעשינו וגם על כאלו שלא.

ברוני וור (Bronnie Ware), אחות סיעודית אוסטרלית, ליוותה שנים רבות חולים סופניים שחזרו לביתם כדי למות בו. כך התוודעה לחרטות הגדולות שהעסיקו אותם בשבועות האחרונים לחייהם. היא תיעדה את הבחנותיה בבלוג שהפך אחר כך לספר שהתפרסם בשנת 2012 (“The Top Five Regrets of the Dying”). ואלו חמש החרטות השכיחות ביותר ששמעה וור ממי שידעו כי לא יוכלו עוד לחיות את החיים שלא חיו:

1. הלוואי שהיה לי את האומץ לחיות חיים של נאמנות לעצמי, לא כאלה שאחרים ציפו ממני.
2. הלוואי שלא הייתי עובד קשה כל כך.
3. הלוואי שהיה לי את האומץ לבטא את רגשותיי.
4. הלוואי שהייתי שומר על קשר עם חברים.
5. הלוואי שהייתי מניח לעצמי להיות מאושר יותר.

המשותף למרבית חרטות אלה של אנשים בסוף חייהם הוא שהם מתחרטים יותר על מה שלא עשו מאשר על מה שכן עשו. ממצא זה התגלה גם במחקרים אחרים שבהם הנחקרים לא היו בסוף חייהם.
בטווח הקצר- אנשים מתחרטים על דברים שעשו ולא צלחו ובטווח הרחוק על דברים שלא ניסו בכלל.
בטווח הקצר אנחנו מסתכלים על התגמול (סיכון) - חיובי או שלילי ובטווח הארוך (על ערש דווי) אנשים מתחרטים על דברים אחרים. האם בכלל נכון לומר שהפרספקטיבה יותר נכונה על ערש דווי? והאם זה בכלל נכון לחיות בכדי לעשות מקסימיזציה לזיכרון שלנו על ערש דווי?
אף אחד לא ממש מתחרט על שעות נוספות אבל רבים התחרטו על כך שלא בילו שעות נוספות עם המשפחה.

הרעיון של לא לעשות משהו עכשיו כדי שבעתיד לא נתחרט עליו הוא די בעייתי. אם עכשיו ממש טוב לי לעבוד הרבה, אבל אני יודע שיום יבוא ואתחרט עליו - האם שווה לי לעבוד ככה?
אבל אם כבר עכשיו לא טוב לך ואתה לא נהנה בעבודה יותר מידי - אז נשאלת השאלה האם לרדת בשעות העבודה (ככל שהמצב הכלכלי מאפשר) ולבלות יותר זמן עם המשפחה?

המונח Work Life Balance הפך שגור יותר ויותר בקרב חברות במשק. חברות רבות הבינו שעובדים מרוצים ולא שחוקים זה טוב ועובדים טרוטי עיניים שנדרשים לאין סוף שעות נוספות זה רע, והחלו לייצר בעצמן תוכניות למניעת השחיקה עד כמה שזה אפשרי מבחינתן.

שיווי המשקל בין בית לעבודה אינו המעשה עצמו אלא המחשבה עליו. אתה מרגיש רע כשאתה בעבודה ולא בבית עם הילדים ולהיפך, מרגיש רע כשאתה בבית עם הילדים ולא בעבודה (תחושה שקרוב לוודאי רוב הנשים מרגישות).
התחושה הזו מאוד קשה - האשמה שמלווה אותנו.
פרופ' דן אריאלי מציג את הדילמה הזו כך - האם אנחנו ברי תחליף? כלומר האם זה משנה מי עם הילדים שלך או שיש לך תרומה יחודית? ובעבודה? האם כל אחד יכול לעשות את מה שאתה עושה?
יש כאלו שפתרו את זה ואמרו (בשאיפה שיחד עם בת / בן הזוג) אנחנו טובים בלעבוד - הבית פחות הפורטה שלי, תדאגי את לארוחת הערב. אתה לא בבית, אתה לא עם הילדים - מה יהיה? והתשובה תהיה נכון...חשבתי על זה ואני חושב שאני תורם יותר בעבודה.
אגב, יש כאלו שלא פתרו את זה יחד ונשארים מאוחר במשרד או יוצאים למילואים / לקרב כדי להימנע מאותה ארוחת ערב מאיימת.

אבל מה אם כל יום עם הילד נותן לך אושר גדול?? גם כאן בוחר פרופ' אריאלי להציג את הדילמה עם אפשרויות ממשיות:
אתם כרגע עומדים בצומת החלטה לקנית דירה. אתם יכולים לרכוש בית מרווח עם חדר לכל ילד ופינת משפחה או דירת 4 חדרים מעט צפופה עם חדר אחד לשני ילדים.
המשמעות היא או לסיים כל יום בשעה חמש את יום העבודה במידה ותרכשו את הדירה הקטנה או לעבוד עד 21 בערב כל יום במידה ותבחרו בבית הגדול.
האם עוד 3 שעות בבית כל יום (בפנסיון מלא - אחה"צ - שיעורים-מקלחות-ארוחת ערב, לאו דווקא בסדר הזה) שווה לי מגורים בדירה צפופה?

האם למשל אהיה מוכן לוותר על חופשה שנתית בחו"ל (חופשה ביבנה במקום באיים המלדיבים) ובתמורה לבלות עוד שעתיים כל יום עם הילדים?
כמעט כולם חושבים שמתישהוא זה יסתדר, והשעות ירדו, העומס יקטן כשבפועל זה אף פעם לא קורה.
ואם כן סביר מאוד שאישתך עזרה לך (סליחה על ההכללה גברברים, אבל זה די חד משמעי).
כדי לא להתחרט, צריך לחשוב על מה שבאמת עושה אותך מאושר עכשיו - ולא רק לחיות בשביל העתיד.
העתיד יגיע אם נרצה או לא ואז נצטרך להתמודד איתו מתוך הבנה שהיום עשינו משהו שגורם לנו להיות מאושרים היום.

אבל הדברים הם לא שחור ולבן אף פעם ומי שבאמת רוצה יכול בהחלט לפתור את הסוגיה של ארוחת הערב אל מול שעות נוספות ולמצוא את האמצע (חלק מהימים, איזושהיא תוכנית עם יעד מוגדר ליציאה מוקדמת וכו').
פרט די מעניין הוא שגברים לרוב מצליחים להגיע מוקדם אחרי פרידה מבת הזוג...

אז אם אתה (נו טוב, או את) לא מח"ט גזרה שממש צריכים להישאר בחמ"ל כדי ששום דבר רע לא יקרה, החשבון סה"כ די פשוט. תהיו נאמנים לעצמכם, אל תעבדו קשה מידי, אל תחששו לדבר על רגשות, שמרו על קשר ותניחו לעצמכם להיות מאושרים.
די בטוח שלא תתחרטו על זה אח"כ :)
תכלה שנה וקללותיה, תחל שנה וברכותיה!



ואוו איזה דצמבר ענק של גשמים עובר עלינו ומשפר משמעותית את תמונת המשקעים של עונת 2019 2020, וזאת אחרי אוקטובר ונובמבר יבשים ברמות ה... שלא נדע.

נכון לבוקר שבת ה- 28 לדצמבר, כמות המשקעים לחודש דצמבר (164 מ"מ) וגם כמות המשקעים המצטברת מתחילת העונה (174 מ"מ) גבוהה מן הממוצע הרב שנתי.

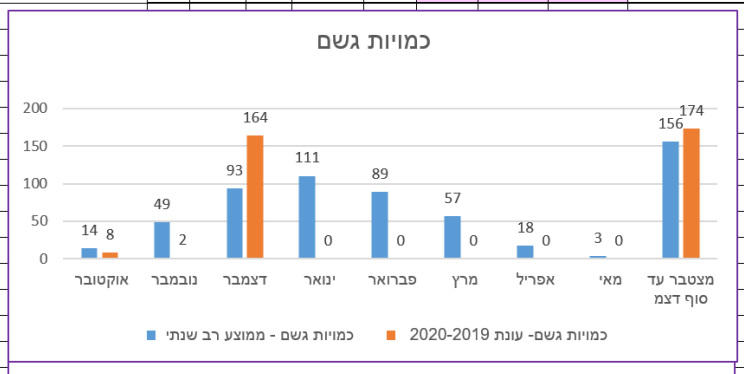
אז הנה לפניכם טבלת מד הגשם המעודכנת לכמעט כל חודש דצמבר. בתקווה להמשך גשם וגם לשמש בעיתם.

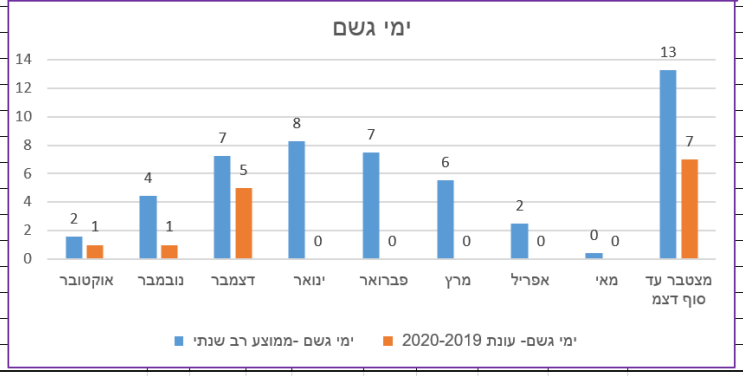
כמויות וימי גשם עונת 2019 2020

תאריך / סה"כ	כמות גשם	אוקטובר	נובמבר	דצמבר	ינואר	פברואר	מרץ	אפריל	מאי	סה"כ
	סה"כ	8	2	164	0	0	0	0	0	0
	ימי גשם	1	1	5	0	0	0	0	0	0
1				19						
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8				65						
9										
10				7						
11										
12										
13										
14										
15			2							
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26				46						
27		8		27						
28										

כמויות וימי גשם עונת 2019 2020 - סיכום מצטבר השוואתי

	אוקטובר	נובמבר	דצמבר	ינואר	פברואר	מרץ	אפריל	מאי	מצטבר עד סוף דצמ	סה"כ ממוצע רב שנתי
כמויות גשם - ממוצע רב שנתי	14	49	93	111	89	57	18	3	156	434
כמויות גשם- עונת 2019-2020	8	2	164	0	0	0	0	0	174	אחוזים לממוצע- כמויות גשם
ימי גשם -ממוצע רב שנתי	2	4	7	8	7	6	2	0	13	לממוצע סוף דצמבר
ימי גשם- עונת 2019-2020	1	1	5	0	0	0	0	0	7	111%
										לממוצע שנתי
										40%





אל אלה הגעתי בליל רביעי קר וגשום, וכמובן שקיבלה את פניי עם תה מחמם. מצחיק אותי לבוא לראיין למדור פנים חדשות את מי שגדלה בקיבוץ, אם כבר היא צריכה לראיין אותי. במחשבה שנייה, המטרה היא שהתושבים החדשים יכירו גם את הוותיקים, או ה"בנים החוזרים", אז זה בסדר.

אלה חזרה לפני כחצי שנה לקיבוץ, ונכנסה לדירה הישנה של אחיה רונן, מאחורי גן חרוב. אלה סיפרה לי, שבעבר גרה בדירה הזו משפחת שבת, שבנם טל היה איתי בכיתה. הם כבר מזמן עזבו את הקיבוץ, אך את טל אני זוכר היטב.

אלה, בת 31, נולדה וגדלה בקיבוץ, בתם של חיים ויעל לב, ואחות של רונן ומאיה (שגם אליהם אגיע בקרוב). למדה בצפית, ונכנסה לקטע של השומר הצעיר כבר בכיתה י', כשהקיבוץ שלח אותה לקורס מדריכים, והיא הייתה בין היתר מדריכה של אחותה הקטנה מאיה. אלה עשתה שנת שירות בראשל"צ במסגרת השומר הצעיר ולאחר מכן התגייסה לנח"ל. הייתה מורה חיילת וגם הקימה מרכז נוער בראשל"צ. כשהשתחררה, המשיכה באותו תפקיד באזרחות, תחת השומר הצעיר, וגרה בקומונה בבית ספר צפית בו היא למדה בתיכון. לאחר 6.5 שנים עזבה לרחובות על מנת להדריך את החניכים שלה, שהתחילו שנת שירות. בין לבין אלה עשתה תואר בחינוך ותעודת הוראה להיסטוריה. למדה בתוכנית מיוחדת לבוגרי תנועות נוער בבית ברל.

ב- 3 שנים האחרונות חזרה לקומונה בראשל"צ והיא מרכזת את כל תנועות הנוער של השומר הצעיר בעיר. יש סך הכל 250 חניכים תחתיה. תפקיד חדש נוסף שאלה קיבלה על עצמה מטעם עיריית ראשל"צ- ריכוז כל תנועות הנוער מול בתי הספר השונים בעיר. בקיבוץ, אלה מדריכה את הנעורים (כיתות ז' עד יב') וגם את דובדבן (ה'- ו'). בימים אלה עובדת גם על פרויקט של שנת מצווה.

אלה נמצאת בזוגיות מספר שנים עם ברק שלם (והיא לא בחרה בו כי כשהם יתחתנו שם משפחתה יהיה "לב שלם" :-)). ברק מתגורר בקיבוץ נערן. בינתיים הם גרים בנפרד, אבל אלה טוענת שבקרוב הוא יבין שאין לו ברירה ויחבור אליה בקיבוץ (תמונה של הקורבן ניתן למצוא למטה).

כעת נעבור לשאלון קצר.

אני: למה החלטת לבוא לקיבוץ?

החלטתי שהגיע הזמן לחזור למקורות, אחרי שנים ארוכות בגולה.

אני: מה ההבדל בין הקיבוץ שגדלת בו לזה היום?

וואו, אני זוכרת שתמיד צחקו עלינו שאנחנו קיבוץ גריאטרי, ובאמת הייתה אווירה כזאת. היינו רק 5 ילדים בשכבה, וזה נחשב הרבה. כשחזרתי, הבנתי שהקיבוץ השתנה דרמטית. רוח צעירה נכנסה לקיבוץ, הקהילה שונה לגמרי, וזה כיף לראות שיש מלא ילדים בקיבוץ.

אני: איך הייתה החזרה לקיבוץ?

בהתחלה הייתי בדיכאון, הייתי קמה בחמש וחצי, הולכת לאוטובוס ושואלת את עצמי מה אני עושה בחור הזה. אחרי חודש התחלתי לעבוד עם הילדים ולהכיר את הקהילה, והתאהבתי מחדש בקיבוץ.

אני: מה את אוהבת לעשות בשעות הפנאי?

יש לי תחביב שירשתי מאבא שלי- כל מה שקשור לעסקי הגינון. לאט לאט אני נכנסת לזה. כמו כן, גם בישול ואפייה הם תחביבים עיקריים שלי.

אני: איפה את רואה את עצמך תורמת לקיבוץ?

בכל תחום החינוך, זה משהו שאני ממש אוהבת להתעסק איתו, ומאמינה שאמשיך לתרום לקיבוץ בתחום זה.

אני: משהו שאף אחד לא יודע עלייך?

למדתי אצל אמא שלי אמנות בצפית. אני לא אוהבת לטוס לחו"ל (ציונית עד הסוף). עוד משהו- אני לא בת 16, כמו שהרבה נוטים לחשוב, אני כבר בת 31.

לסיכום, נראה כי אלה עשתה צעד נכון שחזרה לקיבוץ, וכולנו הרווחנו מכך. הסברתי לה, שהלוואי על כולנו מחמאות כמו שהיא מקבלת בנוגע לגיל שלה :-). איחלתי לה חג חנוכה שמח ויצאתי אל הקור העז שהגיע אלינו.



בימי חנוכה - 15.12.1961

ימי חנוכה מרבים שמחה ואורה בכל בית ישראל ובית קיבוצי, ובעיקר לילדים. כל בתי הילדים והכיתות קושטו בחנוכיות וסביבונים וכן התקיימו מסיבות וטקסי הדלקת הנרות. לחברים חולק שמן וכולם ליבבו לביבות בחדריהם. גם "המועדון - לחבר" האחרון היה מוקדש ל"תעשיית" הלביבות וכולם בילו באכילה ובמשחקים עד האשמורת השנייה.

עם החולצה לחבר

גם הקומונה הגישה שי לחנוכה - חולצה חורפית חדשה, לפי... בחירה אישית! מסיבת חנוכה עברה תוך אווירה חגיגית, שירה ונגינה. מקהלת "כיס" לא טמנה את קולותיה בכיסיה ושרו יפה ובהרמוניה. אמנם חסר היה ציר מרכזי למסיבה. לעומת המסיבה קופח במקצת הטקס בחוץ, שכל שנה משמש חוויה גדולה, בעיקר לילדים! שלל אורות וחנוכיות, זיקוקין די-נור וכו. הפעם המשטח לא היה מואר, ולחכות חצי שעה בחושך עד שנדלקה החנוכייה בשדה, זה קצת הכביד. החלק הזה מוכרח להיות בנוי אך ורק על אפקטים קצרים ומתאימים!



משבוע לשבוע - 12.12.1969 - לפני 50 שנה

כבכל שנה, שבוע חנוכה - גדוש פעילות חברתית ותרבותית. מופע רודף מופע.

זאת כמובן, מלבד הפעילות בחוג המשפחה והשכנים, שבה המכנה המשותף הן הלביבות.

נציין שני אירועים:

מסיבת חנוכה - המסיבה עמדה על רמה נאותה. אין קושי להרגיש עליז ובמצב רוח מרומם במסיבה, שבהכנתה הוכנסו מאמצים רבים על-ידי אנשים רבים. גולת הכותרת, מלבד החידון החי והמקורי, הייתה ללא ספק התוכנית, שהוגשה באמצעות מסך הטלוויזיה, שהכילה מכל וכל והוכיחה שוב, כמה אפשר לומר ובכמה עניינים אפשר לטפל, אם הנך עושה שימוש נכון ונעזר באמצעים טכניים, והעיקר - בהומור בריא! הערב - בחדר האוכל תתקיים מסיבה, שהעיקר בה משחקים וטיגון לביבות!

ליקטו מביטאוני העבר - שירין מקלאוד ויהודית דותן - ארכיון גל-און

| תשתיות ציבוריות בישוב הישן- יחסינו לאן? (והפעם רצינות לשם שינוי) | מתי ברק

בשנים האחרונות בעקבות הצמיחה הדמוגרפית, הקליטה המסיבית והשיוך עולה נושא התשתיות הציבוריות לכותרות והאמת יש פה שתי בעיות עיקריות!

א – איכות התשתיות ויכולתן להתמודד עם הקיבוץ המתחדש והמתרחב.

ב – אחריות הקיבוץ מול החברים איפה מתחיל הראשון ונגמר השני, מי מחליט ואיך מנהלים את התפר העדין והרגיש הזה?

התשובה לחלק הראשון היא די ברורה- צריך לעשות תוכנית כוללת, וכל שנה לפי היכולת היישובית לקדם אותה, כאשר המגבלה הראשית היא "כסף" והרבה.

לחלק השני ברצוני להתייחס באופן עמוק יותר, כי אני חושב שיש פה בעיה עקרונית, הרבה יותר מורכבת במיוחד בקיבוץ ה"ישן".

בחלוקת המגרשים זכו חלק מן החברים במגרשים "טובים" מבחינת התשתיות וחלק "נתקעו" עם תשתיות ישנות ואו ציבוריות היושבות במגרשם. הקיבוץ קבע חד משמעית שכל חבר אחראי לתשתיות הציבוריות במגרשו! קביעה אולי הכרחית מחד אבל מאידך בעייתית מאוד שהרי לא ייתכן שיפול על חבר להזיז ביוב ראשי או תשתיות חשמל ראשיות ממגרשו, לא יתכן שחבר בשביל גישה לביתו, יאלץ לבנות מדרכה ראשית או כביש ראשי לשכונה. אם בלתי ניתן להיות גמישים והגיוניים ולגשר בין החלטות הקיבוץ למציאות בשטח ... אז יש לנו בעיה יסודית בנוסף למימונית!

בכניסתנו לקיבוץ כל משפחה שמה 50 אלף ₪ לתשתיות עבר, האם כסף זה לא אמור לטפל בדיוק בבעיות אלו? לפי הבנתי כסף זה בא להשוות חבר ישן לחבר חדש... ליישר קו..., והוא כסף צבוע למטרת תשתיות הישוב הישן!

אני חושב שלציבור מגיע לקבל מידע על הנושא, כמה נכנס? כמה יצא? על מה יצא? מי אישר? מי קובע על מה ולמה ומה המדיניות? זו קרן ציבורית? מי מפקח עליה ומי מבקר? אני מניח שאיפשהו יש החלטות בנושא.

אני לא בא לייצר פה האשמות, אך באמת רוצה לקבל תשובה בנושא זה, אליו נקלעו רבים מבני המשק שבאו לשפץ את ביתם בקיבוץ הישן.

| על מעורבות על הנהגה ועל מעגלי שיח | יוסי גל

בשישי שעבר (20.12) התכנסו כ- 80 חברים ותושבים לאירוע של מעגלי שיח במועדון בנושא- בניית תהליך לעתודה להנהגה מקומית בגל און.

חובבי ההיסטוריה יזכרו ימים אחרים בהם גלאון בפרט והתנועה הקיבוצית כולה העדיפו ניהול עצמי מקרב כוחות מקומיים. המשבר הכלכלי והערכי אותו חוותה התנועה הקיבוצית בשנות ה- 80 הוביל אותנו לשינוי. הגישה של לשאוב את יוסלה מהפרדס או לקחת את חנהלה מהקומונה, לשלוח אותם לקורס של שלושה חודשים עד שנה ולהפוך אותם למרכז משק או מזכיר (שהם השמות הקדומים של מנהל עסקי ומנהל קהילה) ירדה מן הפרק. מנהלים אשר מובילים ארגון עם מחזור של מיליוני שקלים בו תלויים מאות חברים, צריכים היו רמת יכולות אחרות.

דרכי ההתמודדות עם הסיטואציה אשר רלוונטיות עד היום, כללו גם גיוס מנהלים מחוץ לקיבוץ. בדרך כלל מנהלים בעלי נסיון ורקע מקצועי מתאים.

שנות ה- 2000 מביאות תופעה חדשה. הצמיחה הדמוגרפית מביאה לקיבוץ אנשים חדשים בעלי מגוון כישורים ממגוון תחומים.

כתוצאה משני התהליכים, היום, רוב המנהלים והמנהלות בגל און הינם חיצוניים בעוד שמנהלים תושבי גל און עובדים בארגונים חיצוניים.

ועד ההנהלה הקים צוות אשר יתייחס לתופעה, יבחן, ידון, ישקול יתרונות וחסמים ויגיש מתווה לתהליך בניה של עתודה להנהגה מקומית. בצוות לוקחים חלק- הראל, טל, מתי, מיכה, דורין ויוסי.

מעגלי השיח נערכו כחלק מפעילות הצוות מתוך מטרה להקשיב ולהבין מה חושבים חברים, וגם תושבים אשר רואים את עתידם בגל און, על עתודה להנהגה מקומית. זאת דרך שאלות של למה? איך? ובאיזה מחיר?

מסר ברור אשר עולה מן המעגלים הינה השאיפה לשילוב מנהלים מקומיים בעלי כישורים ונסיון מתאימים בהנהגה. זאת לצד הצורך בפעילות אקטיבית בפיתוח דור המנהיגים והמנהלים הבא.

מעבר למגוון האמירות המשמעותיות אשר עלו במעגלי השיח, חשוב להדגיש עוד שתי נקודות.

הראשונה היא כמובן כמות המשתתפים הרבה אשר בחרו לשמוע ולהשמיע ובכך רצו להרגיש ולהיות שותפים ומעורבים. השנייה הינה תרבות הדיון של הקשבה וכיבוד דעת האחר כפי שהופגנו במעגלים.

שתי התופעות- ההקשבה והמעורבות, הינן פלטפורמה מצוינת גם ליצירת מנהיגות מקומית אבל בעיקר לשימור ופיתוח של הרוח הגלאונית.

הצוות שנבחר יסכם בתקופה הקרובה את האמירה הציבורית כפי שעלתה במעגלים וישלבה במתווה שיוגש לועד ההנהלה מתוך כוונה שעל בסיסו, תיבנה תוכנית פעולה.

ואתם קוראים יקרים, אנא המשיכו להיות קשובים ומעורבים כי אתם הרוח הגלאונית.
אם יש לכם מה להוסיף או להעיר בנושא הנהגה מקומית אנא כנסו ללינק המצורף וענו על השאלות או צרו קשר עם יוסי גל 054-7886976 או yosigal180@gmail.com
https://forms.gle/LteaCSMjx3ajy86H8

תודה לכל מי שתרם ועזר לקיומו של האירוע- אורי, בתיה, דורין, מתי, טל, הראל ומיכה.

| פינת התזונה- שמן ושומן לחנוכה | שולה ויטקו

לכבוד נס פך השמן, אשר הציל אותנו ברגע הנכון, חשבתי כי מתאים להכיר את השמן שבתזונה קצת יותר טוב.
לשומן הייתה תמיד תדמית של החלק המיותר בתזונה, מכל גרם מקבלים 9 קק"ל במקום 4 שיש בפחמימות ובחלבון ובעוד שהחלבון נתפס כמרכיב החשוב בתזונה בתור זה האחראי על הפעילויות בגוף והפחמימה תורמת אנרגיה מתי שנחוץ, השומן נתפס כמשמין בלבד ובמקרה הרע גם גורם להתקפי לב... לכן חיפשו מזון שהוא כמה שיותר דל שומן, תעשיית המזון הגדילה לעשות ופיתחה מאכלים עם כמה שפחות שומן. עד שיום אחד חקרו את הנושא קצת יותר טוב והבינו שהלכנו עם הדל שומן כמה צעדים רחוק מדי. מסתבר שהשומן קצת פחות משמין ממה שחשבנו והוא עושה לא מעט טוב לגוף. בנוסף לתפקידו המוכר כיוצר שכבת בידוד המגנה עלינו מפני חום וקור ותרומת אנרגיה לטווח ארוך הוא גם חשוב לשיפור גמישות וחוזק רקמות שונות בגוף, הוא שותף בתפקוד הורמונים שונים, בוויסות לחץ דם, שומר על בריאות העור והשיער ומסייע בספיגת ויטמינים מסיסים בשומן. בקיצור, כן צריך שומן ולכן דווקא חשוב לאכול אותו.
לשומן במזון יש תפקידים נוספים- חומרי טעם רבים מסיסים בשומן וכך ארוחה עשירה בשומן יכולה להכיל יותר חומרי טעם, השומן גורם לתחושת שובע ממושכת וכך אחרי אכילת ארוחה עתירה בשומן, עובר יותר זמן עד שאנחנו מחפשים אוכל נוסף.
השומן פחות משמין ממה שחשבנו פעם. העובדה כי אכילת שומן לא מביאה לייצור אינסולין כפי שקורה אחרי אכילת פחמימות, ומאחר והאינסולין הוא זה הגורם בעצם לייצור רקמת שומן (או שריר) וכך להשמין- אכילת אגוזים שהם דלי פחמימות ועתירי שומן, לא גורמת להשמנה למרות תכולת הקלוריות הגבוהה שלהם.

האוכל שלנו מכיל סוגים שונים של שומן, יש שומן רווי המגיע עם המזון מן החי- בחמאה, בנקודות הלבנות של הבשר ויש שומן בלתי רווי, צמחי כמו שמן סויה, קנולה או שמן זית. השומן מהווה חומר לשימור אנרגיה גם בצומח וכך הזרעים השונים- למשל האגוזים הם עתירי שומן.

כאשר בודקים מה בדיוק רצוי לנו בשמן הזה, מגלים כי יש שמנים בריאים יותר ובריאים פחות, השומן בטבע מופיע בצורה של 3 חומצות שומן מחוברות זו לזו בעזרת גליצרול. חומצות השומן יכולות להיות בריאות יותר, למשל אלו הנקראות אומגה 3 (ω-3) אותן ניתן לקבל בעיקר מהשומן של הדגים וכאלו שהן פחות בריאות כמו חומצות שומן רוויות מתועשות אותן יש במרגרינה או במאכלים עתירי מרגרינה (בורקס למשל).

נשאר לנו רק לחשוב, אם לאור הכתוב כאן, מותר לנו לזלול את כל המטוגנים האלו של חנוכה... מסתבר שלא. גם מעצם העובדה שאנחנו מטגנים פחמימות בדרך כלל והן בהחלט מעלות את רמת האינסולין ולכן משמינות ובנוסף לכך, טיגון זו שיטת הבישול הגורמת הכי הרבה נזק לאוכל, במהלך הטיגון, חומרים במזון, המוקף כולו בשמן הרותח, ואיננו חשוף לחמצן, הופכים למסרטנים ואם לא מקפידים להחליף את השמן אחרי שרתח זמן קצר ביותר, הסיכון גבוה יותר.

אם כך: מותר ואפילו רצוי לאכול מזונות המכילים שומן. שמן זית, אבוקדו, אגוזים וטחינה הם בהחלט מזונות מומלצים. גם דגים שמנים, עשירים ב- ω-3 ולכן כדאי לאכול מהם אפילו פעמיים בשבוע, אך מרגרינה רצוי לא להכניס לבית בכלל, אפילו אם אין חמאה בסופר. טיגון נשארת שיטת בישול לא רצויה ולכן, כדאי להסתפק בכמה שפחות מאכלים מטוגנים.

חנוכה שמח



את המתכון הזה גיליתי כשליאור עלתה לכיתה א', ונדרשתי להתחיל להכין סנדויצ'ים כל יום.
עם הזמן הבנתי שהייעוד של הפסטרמה רחב יותר ויכול לשמש גם כנשנוש, תוספת לתבשילים ואף פינוק לכלבה 😂.

יש המון גרסאות ושדרוגים, אני נותן כאן את הגרסה שהכי התחברתי אליה מבחינת הטעם וההכנה.
ההכנה דורשת היערכות של כמה ימים מראש, אבל ברגע שמכניסים את זה לשגרת החיים, המטלה בהחלט פשוטה ושווה את הטרחה!

<u>מצרכים:</u>

<u>למשרה</u>

1 קילו חזה הודו (עם טולרנס +- 10%)

3 כוסות מים פושרים

1/3 כוס מלח

2 כפות סוכר

1 כף פלפל אנגלי

3 שיני שום חתוכות לפרוסות

1 כף זרעי כוסברה

חופן עלי דפנה

<u>להכנת הפסטרמה</u>

1/4 כוס שמן זית

1 כף חרדל

1 כף דבש

1 כף מיץ לימון סחוט

1 כפית פפריקה מתוקה

1 כפית פלפל שחור גרוס

1 כפית צ'ילי גרוס (לחובבי הז'אנר)

<u>אופן ההכנה:</u>

1. מערבבים את כל חומרי המשרה בתבנית מלבנית.
2. מניחים את החזה הודו בפנים, מכסים ושומרים במקרר ליומיים לפחות ועד 3 ימים.
3. מחממים תנור ל 220 מעלות (טורבו).
4. מוציאים את החזה הודו מהמקרר ומניחים אותו על תבנית רשת.
5. מערבבים את הרוטב לפסטרמה, ומורחים אותו על שני צידי החזה הודו.
6. מכניסים לתנור ביחד עם קערית מים חמים (שתמנע מהחזה להתייבש).
7. לאחר 10 דקות מנמיכים את חום התנור ל 160 מעלות וממשיכים לאפות עוד 30-35 דקות.
8. מוציאים מהתנור ומניחים בצד ל 20 דקות לפחות.
9. פורסים עם סכין חדה לפרוסות דקות.



אם רוצים כבר להפיק ארוחה מכל האירוע הזה, ניתן לחתוך תפוחי אדמה ולהניח אותם בתבנית עם נייר אפייה מתחת לחזה הודו, שיטפטף עליהם את כל הרוטב הנפלא שמרחנו עליו.

בתיאבון!!

- ביום שלישי 3.12.19 במסגרת א.א מפגשים התקיימה הרצאתו של סא"ל גיורא לוי על סא"ל עמנואל מורנו. היה מעניין כתמיד.
- ביום רביעי 18.12.19 מכינת נחשון אירגנה הפנינג לילדים לחג החנוכה. תודה לצוות וחניכי המכינה!
- ביום שישי 20.12.19 התקיימו מעגלי שיח בנושא הנהגה מקומית. תודה ליוזמים והמשתתפים.
- ביום שני 23.12.19 התקיים ערב חנוכה- הדלקת נרות, מופע 'בלוניזם' שהיה מוצלח מאוד ולאחר מכן מפגש האש המרהיב. תודה לכל המארגנים!



משתתפים בצערן של משפחות לב ופיקרינג על מותו של עמר לב (בנם של רוני ואילי נכדם של דוד ונינה ז"ל).



ברכות ואיחולים

***מזל טוב למשפחת רינות, להורים גיא ואהוד ולאח ים, עם הולדת הבת נגה!**

***מזל טוב למשפחת שר עם הולדת הנכדה והאחיינית לינה, בת של שקד ועודד, אחות לתאי.**

לחוגגים יום הולדת עגול בחודש דצמבר– מזל טוב!



לאה חובר במלאות לך **70 שנה!**

מיכי ברוג ומיכל ויטקו במלאות לכם **40 שנה!**

שמעון יכנין במלאות לך **20 שנה!**

מזל טוב לכל החוגגים בחודש דצמבר:



יוסף בראון
דוד שאול
חנה שפירא
אורה קרן
זאביק גלוזמן
נורמן פיקרינג
חיים גפן
אורלי מתיסון
איריס נבו
ירון כץ
דניס חוצן
מוטי ביטון

רוני פרטוק
נועם פרטוק
גיל בר
ניצן רובינסקי
נעמי אלירז
רוני גליקסמן
אורי עברון
רום רחמוט
מיקה חיון
דריה עמית
רותם פטרי

עמליה שמאי
הילי סלומה
יונתן זלקין
אופיר כפיר
גפן פיקס
עלמה שטיינמן
עמית ענתבי
רומי קריקון
מיה רחמוט
יובל רז
שקד גלעד



השתתפו בהכנת הביטאון: עידו רוימי, ענבל הלינגר שושן, שירה שוורצמן, ניר צורף, יהודית דותן, יוסי גל, שולה ויטקו, עליזה אלינגר, מתי ברק, יונתן שתיל ותמי (פישל) מרקדו.

העמוד האחרון

שנה אזרחית רגועה ומוצלחת לכולנו!

