



עלון הזית

2014

קיבוץ גזית, עלון מספר 1311, 28.03.2014



צילום: עמרם שלו

חדש בשטח



חדר הכושר מתחדש



שכונת "שיטים" הופכת למציאות



פורים 2014

עלון גזית

עורכת: כרמית רזיאל מאיר

מערכת: תמר ד., קרן ל., נטע צ., אילנה מ.ק.

עיצוב גרפי: אילנה מ.ק.

מייל: alon.k.gazit@gmail.com

ת.ד.: 265

טור פותח

כרמית רזיאל מאיר

פורים עבר וההכנות לפסח כבר פה.

אחרי מבול משלוחי המנות שהכנו ושלחנו ושהגיעו אלינו, הבנתי את ההיגיון בכך שניקיונות הפסח מתחילים מיד בסיום פורים... זו פשוט ההזדמנות לנער את הבית מכל הסוכרים והמאפים שהצטברו. וגם השנה הבטחתי לעצמי שבשנה הבאה נכין משלוחים עם עציצים...

עכשיו, כשהתחפושות נארזות עד שנה הבאה, אני רוצה לנצל את ההזדמנות **להודות לענת בינדמן** על הדרך הנהדרת בה היא מנהלת את מחסן התחפושות לאורך השנים.

ענת מצליחה לנבא מראש מה יהיו התחפושות המבוקשות ולרכוש אותן, לתקן את שדרוש, להתאים לילדים תחפושות שתגשים את המשאלות שלהם, ואפילו למצוא אופציות חלופיות נוספות. להיות זמינה להורים שנזכרו ברגע האחרון וילדים שפתאום התחרטו והכל בשקט ובצניעות. מאחלת לך, ובעיקר לנו, עוד הרבה שנים בתפקיד.

ומה בעלון החודש?

דיווחים קבועים של בעלי תפקידים

פרידה מאפרים שלומי ז"ל

סיכום מקיף של כל אירועי פורים כולל תודות לכל העושים במלאכה וחומר למחשבה בנושא תורנויות הפירוק של אירועי התרבות

עמוד אמצע חגיגי לקראת הפסח עם רעיונות לערב החג, לבילוי בחול המועד וחשיפה בלעדית של תפריט ליל הסדר בחדר האוכל!

מגוון מאמרים ודעות של חברים

ובטורים קבועים - לצד מגוון הטורים הקבוע, חנכנו בעלון הקודם פינה חדשה של האיורים של משה קנסקביץ ובעלון הזה מתווסף טור של נעמה צורף בנושא יצירה עצמית.

קריאה נעימה ושבת שלום

כרמית רזיאל - מאיר

פינת הזיכרון

דב בניה-12.03.13

לאה גוטמן-22.03.13

אדק גוטמן-12.03.03

משה גולדמן-21.03.03

דבורה חפר-26.03.03

משה ירקוני-20.03.03

אריה גורן-24.03.10

צבי כהן-21.03.05

יערה מלבין (פלד) - 04.03.02

גבריאל שכנר-08.03.99

יהי זכרם ברוך



1. ביטוח משלים – דיקלה

בהתאם לפרסומים קודמים בנושא - גזית השלים הרחבה של הביטוח המשלים "דיקלה". על מנת לנצל את הביטוח הקמנו צוות לבחינת אופן התאמת הסדר הסל לביטוח החדש. בצוות שותפו – בתיה מוסיקמן (רכזת בריאות ורווחה), מריה אלטמן (מנהלת מרפאה), אירנה פורטמן (מזכירה רפואית), דבורה אשר (ייעוץ) וכרמית רזיאל מאיר (בעלת ידע נרחב בתחום הנ"ל). לאחר בחינה גובש הסדר סל משופר שהוגש לדיון בהנהלת קהילה.

לאחר שני דיונים ההסדר אושר.

ככלל ההסדר מטרתו להסדיר שימוש נכון בביטוח ולא לשנות כרגע נהלים קיימים, עם זאת במספר נקודות קטנות הוסדרו אי התאמות שהיו בין הקיים בפועל לרשום בדף. המשמעות המעשית היא שלא חל שום שינוי בהסדרים הנהוגים בגזית בעניין בריאות ורווחה.

מי שמעוניין להכיר את פרטי הביטוח ניתן לפנות לכל גורם בצוות בריאות ורווחה.

זה המקום להדגיש כי לבני קיבוץ עד גיל 32 ביטוח רפואי משלים ממומן על ידי הקיבוץ.

לבנים שאינם בגזית - נכון יהיה כי ההורים יעדכנו אותם ובכל מקרה של צורך יידעו כי הביטוח קיים גם בעזרה עבור טיפולים אלטרנטיביים, טיפולים פסיכולוגיים וכיו"ב...

2. אתר אינטרנט:

החל מהחודש מידי שבוע מפורסם סיכום שבועי קצר באשר לענייני הקהילה העיקריים. אם ברצונכם לקבל יש להירשם לאתר - <http://www.k-gazit.co.il> לאתר אזור כניסה עם סיסמה, ושם מפורסמים הסיכומים של כל שבוע. לתמיכה ניתן לפנות לאילנה קפואנו.

3. שימוש בני קיבוץ בשירותים מסובסדים:

בקיבוץ מספר שירותים מסובסדים המיועדים לחברי קיבוץ ובני הקיבוץ עד גיל 35. בשירותים הללו נכללים רכב, חדר אוכל, מכבסה, טיפולי אלטרנטיביים, וכיו"ב...

אנו מודעים לכך כי יש לנו במצב הנוכחי יותר ויותר בני קיבוץ ותושבים שגרים בגזית במעמד שאיננו חבר, מקווים לטפל בפער זה עם המודל החדש שנמצא בבנייה, עם זאת ברצוננו להזכיר כי השירותים המסובסדים הינם עבור חברי קיבוץ ובנים עד גיל 35 בלבד. אבקש לכבד את החלטות שלנו ולא להעמיד את בעלי התפקידים בפני הצורך להיות "שוטרים".

4. מים:

לאחרונה נפגשנו (איציק מסרי ואני) עם יועץ לתחום המים על מנת לבחון התקנת מוני מים בגזית. מדובר בתהליך חשוב שמיועד בראש ובראשונה לזהות ולהימנע מנזילות ובשלב זה אין שום כוונה שהמונים ישמשו לחיוב. בשלב שני ייתכן ותיבחן גם האפשרות הזו והכל לאחר בחינת הצריכה הביתית והפערים הקיימים ביננו למדינה. לתפיסתי - במצב משק המים בישראל ועלויות המים הנוכחיות

במדינה נכון יהיה שגזית יחפש את כל האמצעים לחסוך במים. התהליך נמצא בשלבי גישוש ובחינה ובהמשך השנה בהתאם ללמידה יוחלט האם וכיצד לבצע.

5. המכבסה מתחדשת:

רצוי לעקוב אחרי ההנחיות במכבסה היות ושיטת השירות משתנה החל מ - 1.4.2014. פורסם דף עדכון לחברים ואני בטוח כי הצוות כולו יעשה ככל שביכולתו להקל על המעבר לשיטת העבודה החדשה.

6. הנהלת קהילה:

בקלפי האחרון נבחרו להנהלת קהילה שני חברים – ליטל מטה ומשה קנסקיץ שנועדו להחליף את ענת אלעזר וגנאדי נולר. זו ההזדמנות לומר להם בהצלחה ולחדד שוב מהי הנהלת הקהילה.

הנהלת הקהילה היא ההנהלה התפעולית של גזית. אם הנהלת הקיבוץ עוסקת באסטרטגיה ונוגעת גם בפן העסקי הרי שהנהלת הקהילה עוסקת בכל הקשור לקהילה – החל מנושאי פרט ועד להחלטות חברתיות ותפעוליות המשפיעות על כל הקיבוץ.

ההנהלה מתכנסת נכון להיום בשתי דרכים:

הנהלת קהילה – פורמט מלא המטפל לרוב בנושאי תפעול שוטפים – החלטות הקשורות לניהול שוטף, עדכוני בעלי תפקידים, אישור נהלים, דיונים עקרוניים ועוד...

הנהלה מצומצמת – העוסקת בנושאי פרט ובקשות מיוחדות. בין שתי ההנהלות למעשה אנו מתכנסים בערך אחת לשבוע לישיבה ודיון.

סדר היום הוא באחריותי וכולל:

ידברים שלהבנתי דורשים התייחסות וקבלת החלטות.

ינושאים שמעלים חברי הנהלה אשר מזהים צורך ומבקשים עליו דיון.

בשל העיסוק בנושאים רבים ושונים מלווה ההשתתפות בהנהלת קהילה בלמידה רבה – חלקה מתוך העיסוק בנושאים, אחרת מתוך עניין ואחריות אישית ובנוסף אנו מנסים לשלב גם למידה תוך הזמנת אנשי מקצוע רלוונטים לעניינים מסוימים.

סוף שבוע נעים

עמרי סאאל

סיכום ישיבת הנהלת הקיבוץ מס' 5

28.2.14

משתתפים: ראול קולודנר, סיטו ספרן, אסתר לבנון מורדוך, ניר גלנט, עמרי סאאל, עמוס גורן, רבקה וילנד.

חסרו: יהודה בן חיים, איציק מסרי, נעה דוד, דבי עצמון, איתי סורוקה.

מוזמן: שחר רותם.

סדר היום:

1. תכנית 2020.

2. קוד אתי.

הוחלט:

תכנית 2020 לשנת 2014

ההנחות לתכנית היו:

1. בצד המקורות – אין דיבידנד מהמפעל, מצב הרזרבה - בסדר.

2. בצד השימושים – ההשקעה העיקרית היא בבניית שכונת "השיטה".

עוד צוינו - סגירת החוב האקטוארי בעתודות ותיקה בסוף שנת 2013, תשלום אחרון להחזר הלוואה בגין העברת תקציבי החברים, הצורך בהמשך טיפול בתשתיות באזור המבונה הישן. התוכנית הוצגה בשיחת קיבוץ ואושרה בקלפי.

קוד אתי לקיבוץ

אתיקה:

"כללי ההתנהגות הראויה, כלומר, היישום ואופן הביטוי הפרקטי של האדם, לאור עקרונות המוסר שהאדם קיבל על עצמו.

האתיקה קשורה למסגרת מערכות יחסים ובהקשר מסוים של זמן, חברה או תרבות, כמו כן יחסים בתחום המקצוע, ההתנהגות האתית של האדם היא בחירה אישית הנובעת מנאמנותו למערכות מוסריות פנימיות המשמשות מצפן להתנהגותו.

במובן רחב יותר, נתפסת האתיקה כדרך חיים השואפת להתפתחות לטובת איכות חיים גבוהה יותר בהיבטים אישיים וחברתיים ולקידום אחריות על כך.

כללים אלה מבוססים על עקרונות של יושר, הגינות, אמינות ואחריות. הכללים נועדו להשתלב עם הוראות החוק, להשלים ולהוסיף עליהם.

כך נפתח המסמך העוסק בקוד האתי שהציגו - רחלי ערבה, עמרי סאאל ואיציק מסרי המובילים את המהלך של כתיבת קוד אתי מפורט לקיבוץ גזית על כל מערכותיו.

הכוונה שהקוד האתי המפורט יהווה מצפן עליו תבנה תשתית של נורמות התנהגות והתנהלות בכל התחומים המשפיעים על הפעילות שלנו כלפי פנים ומול עובדים, לקוחות וספקים חיצוניים.

בהנהלה הוצגה טיוטה והתקיים דיון על מטרות הקוד והצורך ביצירת נהלים ברורים כפועל יוצא ממנו. הדיון היה ער והחברים הביעו תמיכה והדגישו את הצורך בתשתית מוסכמת, ברורה וישימה של נהלים מפורטים שניתן גם לבקר אותם. חברים הביעו הערכה רבה לצוות המוביל.

לאחר דיון נוסף בהנהלה יוצג המסמך לדיון בשיחת הקיבוץ.

חג אביב שמח!

ושבת שלום

בחודש מרץ - קיימנו שני ימי עיון בנושא דיני עבודה. הפגישות היו מיועדות למנהלי ענפים אשר מעסיקים עובדים שכירים. אני רוצה לציין ולברך את הרצון והאכפתיות מצד מנהלי הענפים שבאו והיו שותפים.

בחודש אפריל - סדנא ליוצאים לפנסיה. המפגשים יערכו באווירה פתוחה ונינוחה, כדי לייצר כיווני חשיבה נוספים, למקד חוזקות אישיות, להגדיר מטרות ויעדים ולקבל כלים חדשים ליצירת החיים המתאימים ביותר.

מיועד לחברים שעומדים לצאת בשנה הקרובה וכאלו שיצאו בשנתיים האחרונות.

עובדים

אם במב"חיים - נבחרה נועה עוז לתפקיד

היא הכתובת המקשרת בין הבמב"חיים השוהים בגזית, המפעל בו עובדים וקיבוץ גזית.

המשרה בכפיפות לאחראי השכרות בגזית. את המשכורת למשרה זו משלמת חברת "תמה". המעסיקה של הבמב"חיים. בהצלחה.

אחראי בריכה שנת 2014: גיורא ממשיך להחזיק בשרביט מאחלים לו בהצלחה גם בשנה זו.

מפעיל בריכה: רפי עצמון

ירון אשל- סיים עבודתו בנוי גזית ונכנס לצוות הדיר, ירון יקבל הכשרה מתאימה במטרה לצמוח בתוך הענף.

צוות מש"א מצומצם (מנהל עסקי, מנהל קהילה, מנהלת מש"א):

בחודש ינואר התחלנו בכתיבת **קוד אתי** לגזית ובתחילת מרץ סיימנו והעברנו לדיון בהנהלת הקיבוץ. הנושא יעבור לדיון לכלל החברים. ע"י הנהלת הקיבוץ.

כמה מילים בנושא

האתיקה נתפסת כדרך חיים השואפת להתפתחות לטובת איכות חיים גבוהה יותר בהיבטים אישיים וחברתיים ולקידום אחריות על כך. כללים אלה מבוססים על עקרונות של יושר, הגינות, אמינות ואחריות. הכללים נועדו להשתלב עם הוראות החוק, להשלים ולהוסיף עליהם.

מתוך הקוד האתי אנו גוזרים את הנהלים הפרטניים לכל הענפים בגזית. כתיבת הנהלים לכל ענף תחל בחודש אפריל עם כל אחד ממנהלי הענפים.



דברים שכתב ינאי:

אבא, גדלת בסערת מלחמות ומהפכות שעיצבו את אופיך. בחלקן היית שותף פעיל אם מבחירתך האישית ואם מכורח הנסיבות.

בילדותך ובגרותך חווית עוני ותנאים קשים למרות הסיפורים היפים שסיפרת לנו. זהו אופיך האופטימי, לשכוח את הקשיים ולזכור רק את הדברים היפים. ההומור שהיה חלק בלתי נפרד ממך היה אחד המנגנונים שסייעו

לך להתגבר על הקשיים. סיפרת לנו בדיחות באידיש שהזכירו לך עולם שאבד, העשרת את ילדותנו בסיפורי ילדותך, המתובלים בקורטוב של עגה ארגנטינאית מקומית.

האנטישמיות שחווית בעת שירותך בצבא ארגנטינה ותוצאות המלחמה שמעבר לים, הביאו אותך להכרה, כמו צעירים יהודים רבים באמריקה הלטינית, שאין תחליף לפתרון הציוני. היית צעיר נמרץ, חדור אמונה שבחר לנטוש את המשפחה התומכת, העבודה המובטחת, שפה ותרבות שלמה לתוכה גדלת ונסעת אל הבלתי נודע.

הקבוץ החדש שהקמתם, היה להתחלה חדשה בתנאי מחסור קשים שהכרת מילדותך. אך אתה עם אופיך הנוח וההסתכלות האופטימית קדימה אמרת: "זה מה שיש ואם זה נמצא!". סקרנותך והחוש הטכני שלך הביאו אותך ללמוד דברים חדשים שלא הכרת, כמו ריתוך צנרת ותיקון ושיפור הכלים החקלאיים של הפלחה.

בראשית שנות ה-70 שוב עשית מהפך מקצועי לתחום הבלתי מוכר- לתעשייה. נמנית בין מייסדי פלזית ועבדת במפעל שנים רבות, ולא נתת לתאונה הקשה, בה איבדת עין, להפריע לך בחיים: נהגת במכוניות, קראת ספרים ונתת לי רשימה של ספרים אותם כדאי לי לקרוא. בעיניך האחת ראית כל לכלוך קטן שהיה על הרצפה וכל עשב שוטה בגינה שכה אהבת לטפח.

עצבת את אישיותנו מעצם היותך "מענטש", לא בדיבורים אלא בדוגמה האישית. חינוכת לצניעות, ליושר, כנות וישרות. למדנו ממך להתייחס לאנשים "השקופים" ולתת תשומת לב להורי החברים, לעובדים בקרבנו ולכל אדם באשר הוא. ליווית אותנו בהתבגרותנו, התעניינת במעשינו והיית נכון לתת עזרה. היית צמא לדעת מה עושים הנכדים והנכדות.

אני בטוח שאתה מסתכל מלמעלה בחיוך מסופק ושואל את עצמך: את כל זה אני הספקתי לעשות? וואלה! באמת חתיכת חיים. הגשמת את חלומותיך, ואני יודע שאתה ממשיך לשמור עלינו מלמעלה וכשתחשוב שסטינו מהדרך אתה כבר תמצא את הדרך לרמוז לנו מה הוא הדבר הנכון.

נוח בשלום על משכבך אבא מכאן אנחנו נמשיך הלאה.

ילדיך האוהבים

אבא שלי,
היה לי כוכב צפון
שהאיר לי את דרכי
ונתן לי כיוון - לבחור ולאהוב.
אבא שלי היה מצפן ואור
ועכשיו?...
משוחרר לדרך חדשה.
אל תדאג,
אני יודעת שאתה סומך עלי, עלינו...

אנחנו כוכבים חדשים,
מצפן לילדינו ממשיכים דרכך
מאירים ומדליקים
ניצוצות חדשים
בשובל של אור
שסללת עם קודמך...

היה שקט, המסר הועבר:
אופטימיות, כבוד ואהבה לפריות.
אני זוכרת ואוהבת.

עטרה



עוד בריאות בימי ב'

לא רק במנות הצמחוניות במסגרת קבועה של Meatless Monday too אלא גם בשאר התפריט שיפרנו את הממד הבריאותי. אתם מוזמנים להתרשם ולטעום.

סלט בריאות

מתוך מגמה מתמדת של הוספת מרכיבים בריאותיים יותר לתפריט, מוגש סלט בריאותי ייחודי בכל יום. חפשו בבר הסלטים. אל תחמיצו!

מוצרי אפייה קפואים

גיוון נוסף נוצר במוצרי אפייה תוצרת בית, כתוצאה מהחלפת המקפיא בחדר האוכל. במכירה גם לחם שיפון מלא, בצק לפיצה, פשטידות בגדלים שונים (בהזמנה) ואמפנדס במילוי פטריות, טונה, מנגולד ורוקפור.



שבתות מונדיאל 2014

החל מהשבת הקרובה נתחיל בסדרת ארוחות שבת על בסיס המטבח המקורי של חלק מהנבחרות שייקחו חלק במונדיאל הכדורגל הקרוב. היכנו לארוחות במחיר עסקי לפי העדפות הקולינריות של ספרד, ארגנטינה, קולומביה, ארה"ב, מקסיקו, איטליה, יפן, גרמניה, רוסיה, אנגליה, ברזיל, צ'ילה ופורטוגל. לשם כך נתייעץ עם חברים שמוצאם מהמדינות הללו.

שבת 5/4

"ארוחה איראנית (או פרסית)"

"חורשה סבזי": תבשיל בשר ירקות ותפוז
"קוקו-יה סיבזימיני": פשטידת תפוחי אדמה
"שיפטה": קציצות בשר בקר עם בורגול
"מירזה גאסמי": שקשוקה עם חצילים
"גונדי נחודי": כופתאות חומס ועוף
"האלים/חלביבי": חמין פרסי

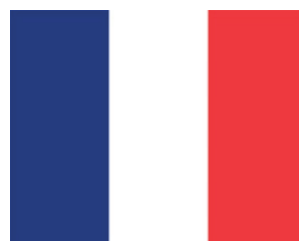


אורז פרסי אסלי
נזיד עדשים
בר סלטים עשיר:
תפוז"א כורדיסטאן
סלק עם לימון
חצילים מיהדות שירז
חומס נוסח משהד
בורגול עם עדשים שחורות
טחינה סלק עם גרגירי חומס ועדשים
פיתה עירקית - ערק - קינוח "פלודה"

שבת 29/3

"ארוחה צרפתית"

כליות בקר ביין לבן יבש עם שום ופטרוזיליה
סלמון במעטפת פילו במילוי תרד מוקפץ
ביף אנטריקוט ביין אדום בורגיניון
כרעיים ברוטב דיז'ון
סופלה גבינה
קורדון בלאו
מרק בצל עם יין לבן
גראטן תפוחי אדמה
גראטן כרובית מוקרם
יין מרלוט
בגאט בונז'ור
סלטים מקוריים
קינח: קרפ סוזט עם שוקולד וגלידה



שבת 19/4

"ארוחה אורוגואית"



שבת 12/4

"ארוחה הולנדית"



זאכריס ומתאכלאים

לפני מספר ימים ציינו שנה מאז פטירתו של דב בנ"ה. צוות ענף האלון מרכין ראש ומוקיר את זכרו. כלשון השיר "כאשר ידוד הולך לבד" שוב נשאר חלל ריק שלא יכול למלא באו של ידו אחר". הלב בוכה ומתאכלא!!!

אנו חיים בעולם בו הטכנולוגיה משתנה וככל שאנחנו מתקדמים השינויים נעשים תכופים יותר ויותר. זוכרים את קלטות הוידאו, שעדיין תופסות אצלכם הרבה מקום בכוננית? הן החזיקו מעמד אצלנו יותר משלושים שנה. הדי.וי.די שהחליף אותן גם הוא כבר מגיע לסוף דרכו, היה אצלנו אולי 15 שנה. כך או כך בקרוב לא יהיו לנו המכשירים ל"נגן" לא את הקלטות וגם לא את הדיסקים. העולם עבר לפורמט של קבצים דיגיטליים שאותם מאחסנים על גבי דיסקים קשיחים במחשב או אי שם ב"ענן". אבל - לרובנו יש עדיין קלטות ישנות ודיסקים, שמכילים חומרים ישנים, ובעיקר מה שקשור למשפחה, ילדים ונכדים.

אז מה עושים ואיך צועדים עם הקידמה?

באולפן נערכנו להמרה דיגיטלית של קלטות הוידאו. כרגע אנחנו ממירים את כל חומרי הגלם שצולמו מראשית האולפן (סוף שנות ה-80) עד העידן הדיגיטלי. את המלאכה הזאת עושה מילי ליפשיץ, כך שלאט לאט מצטברים אצלנו במחשב חומרים ישנים שהופכים לנגישים, בקרוב נשדר חלק מהם. בנוסף אנחנו מציעים לחברים להמיר את הקלטות שעדיין נמצאות אצלם (רק חומר חשוב ויקר ערך) לקבצים דיגיטליים במחשב.

העבודה הזאת דורשת יותר זמן ותשומת לב ולכן גם יקרה יותר מהצריכה לדיסקים, אבל התוצאה כדאית. מחיר קלטת להמרה הוא 60 ₪. אם יש בקלטת מספר סרטונים אנחנו משקיעים ומפרידים בין הסרטונים והופכים כל סרטון לקובץ. את החומר אתם מקבלים מאיתנו על גבי דיסק-און-קי, שניתן לרכוש בכלבו. (ניתן לשימוש רב-פעמי). אנחנו עדיין ממשיכים לצרוב קלטות לדי.וי.די בעלות של 20 ₪ לקלטת.

כלל הציבור מוזמן להיעזר במיכשור שיש באולפן הוידאו, לשמור את כל החומר המצולם שיש לכם על גבי קלטות ולהמירם לקבצים.

אתם ודאי שואלים את עצמכם איך ועל מה מצלמים היום מצלמות הוידאו. פשוט על אותם כרטיסי זיכרון קטנים, שמכילים שעות רבות של צילום, כמו שיש במצלמות הסטילס הדיגיטליות שאולי עדיין נמצאות אצלכם, מי שעדיין לא עבר לצילום בעזרת הטלפונים החכמים.

ולסיום תזכורת – בערוץ 900 בשלט תוכלו תמיד לצפות בשידור מקומי: מגזינים חדשים, חומרים ישנים ושיחות קיבוץ. גם אם לא ראיתם הודעה על לוח המודעות, תמיד אפשר פשוט לזפזף לערוץ 900 ולהיות בעניינים. למי שהערוץ עדיין לא זמין לו, צריך פשוט לפנות אל צביקה.א. ומסדירים את הנושא בשיחת טלפון.

בהצלחה ובהנאה מאולפן הוידאו

או כמו שהתלוצצו במסעדה – "וידאו עקיבא" להתראות בשידורים החוזרים

נ.ב. שירות לחברים

אם אתם רואים קטע מתוך השידורים בערוץ בטלוויזיה, והייתם רוצים לשמור אותו לעצמכם, ניתן לבקש את הקטע הספציפי הזה בתור קובץ נפרד.

דו"ח מצוות שימור מבנים

לפני שנה וחצי הוקם בגזית ביוזמת חיים שורר, מי אם לא הוא, צוות שעוסק בשימור מבנים הראויים לכך בגזית. נושא השימור מטופל במדינה מזה עשרות שנים. הנה הגיע יומנו.

הצוות מונה את חיים, בנימין, עמוס ד', מאורי ואלי ב' (מרכז). כיום אנו מעוניינים מאד בצירוף חבר/ה צעיר/ה לתגבור והמשך רצף הגילאים.

יצרנו קשר עם המועצה האזורית ועם המועצה לשימור אתרי מורשת בישראל, להלן מלא"מ. במהלך הזמן סיירנו במבנים שטופלו לשימור ביישובים שונים, ארחנו בגזית את מנהל המועצה בצפון, העלינו גם בפניו את רשימת המבנים הייחודיים וראשוניים בגזית וקבענו 7 מהם הראויים לציון. קרי, התקנת שלטים תקינים, כחולים, על כל מבנה ובהם פרוט המבנה לאורך שנות קיומו. הצגנו את הנושא בועדת תכנון לשם שיתוף פעולה בכל הקשור לבינוי עתידי. הסברנו את מטרותינו גם בפני הנהלת הקבוץ ואושרנו כצוות מטפל.

כאן המקום לצטט את יגאל אלון המתאים לנושא: עם שאינו מכבד את עברו, ההווה שלו הינו דל ועתידו לוטה בערפל! זכינו להמון אהדה ואף תמיכה כספית מהמועצה האזורית, מהמלא"מ וכמובן מהקבוץ.

כיום אנו עומדים לפני התקנת השילוט ובכוונתנו לערוך חנוכת השלטים בהשתתפות אורחים מבחוץ ובעיקר חברים וותיקים שזכו לעבוד, להשתמש ולהשתתף במבנים הללו.

הנושא נראה טבעי ונחוץ אך עבודה רבה ומעניינת כרוכה בו. כל חברי הצוות משתתפים במסירות, לומדים, מסיירים ותורמים מדעותיהם. למדנו שכל שיגבר השימוש העכשווי במבנה כך יאריכו ימיו למען נכדינו ונינינו. לשם כך דרושה השקעה כספית ענקית אותה

אנו מחפשים בנרות בכל מקור אפשרי. כאן החברים מוזמנים להציע רעיונות מקוריים. המבנים הם:

1. המקלחת הציבורית - כיום מאחסנת את הסטודיו של שמואל ל'.
2. הפעוטון הבנוי הראשון – כיום משמש סדנת ציור של אברהם ס' ותחליף המתפרה.
3. מגדלי הגרעינים (העגול והמרובע) – כיום ריקים ומתחילים להתפורר.
4. השרותים הציבוריים – כיום ריקים. נמצאים בפניה בין בתי הנעורים לאיקליפטוס א'.
5. מגדל התחמיץ (הסילו) – בכניסה לרפת הראשונה.
6. צריף הראשונים – כיום חלקו משמש כיתת לימוד תיפוף וחלקו מוזיאון לציד מראשיתנו.
7. נעמן גזית – מבנה ענק מוזנח ומתפורר המשמש בחלקו עד היום את ענף הלול.

**נראה בחנוכת מבצע השילוט!
מוזמנים כל החברים לדורותיהם!**

אלי יקר,

ה'תשפ"א: במינך אמן/צד האדש - 2014

כריכות אמן על במינך אמן/צד האדש של המועצה האזורית עמק יזרעאל.

אורה אן על אמן/צד האדש של המועצה האזורית עמק יזרעאל.

קהילה אדש אמן/צד האדש של המועצה האזורית עמק יזרעאל.

קהילה אדש אמן/צד האדש של המועצה האזורית עמק יזרעאל.

בכירה אמן/צד האדש של המועצה האזורית עמק יזרעאל.

אלי בראל

אלי בראל

ראש המועצה

מתוך מכתב ההמלצה על אלי שכתבה מנהלת תחום ייעוץ לקשיש בביטוח לאומי בעפולה, רפאלה גינגר:

אלי בראל מתנדב בייעוץ לקשיש החל מ-10.06.2010 – קרוב לארבע שנים!

במהלך שנות ההתנדבות הרחיב והעמיק את תחומי ההתנדבות שלו והפך למשמעותי מאד הן כחבר והן כיוזם פעילות בקבוצת המתנדבים אליה הוא משרת ובקבוצות נוספות.

אלי החל את פעילותו כ"חבר טלפוני" – פרויקט משותף לאגף ייעוץ לקשיש ולמחלקה לשירותים חברתיים במועצה אזורית עמק יזרעאל.

מטרת הפרויקט היא זיהוי קשישים בסיכון (בדידות והיעדר קשרים בקהילה ו/או עם ארגונים פורמליים) ומתן סיוע טלפוני להפגת הבדידות ומעקב.

במסגרת זו מלווה אלי בעקביות ובהתמדה ראויים לציון מספר אנשים שמצויים בקושי רב. יש לציון כי מעבר לקשר עם הקשיש יצר אלי לא פעם קשרים עם המשפחה ומהווה עבורה אוזן קשבת ומקום לביטוי הקושי בטיפול בהורה קשיש ובמקביל מתן עזרה והדרכה בדרכים אפשריות לסיוע פורמלי.

בנוסף החל אלי לשמש כיועץ טלפוני לקשישים שאינם בהכרח תושבי מועצה. כחלק מתפקידו זה הוא עונה לשיחות בנתב הטלפוני של הייעוץ לקשיש (קו טלפון בו משאירים קשישים או בני משפחה שאלות הנוגעות לעולם הזקנה או מיצוי זכויות בביטוח הלאומי ובמוסדות נוספים) ונותן ייעוץ על פי הצורך. בהמשך ובנוסף לקח אלי על עצמו ליצור קשר עם קשישים שפנו לבטל"א לקבלת גמלת סיעוד אך הפניה אינה מושלמת. אלי מודיע לפני משפחה מה חסר, דואג להעביר להם חומר נדרש ועוכב אחרי מילוי התביעה. מעבר לכל זאת מהווה אלי, כפי שצוין לעיל דמות מרכזית ביותר בקבוצות המתנדבים של הביטוח הלאומי!

על כל זאת, על נכונותו לכל יוזמה, על ההתמדה העקבית והמסירות אני מודה, וממליצה בחום על הענקת התואר "מתנדב החודש" לאלי בראל.

בערב ובסופי שבוע, הרחוב שיורד לכוון ביתי הופך לחד סתרי. לכל אורכו חונות מכוניות (של צעירים). גם מטעמי נוחיות וגם מחוסר מקום חניה במקומות המיועדים לכך. המצב גרוע בהרבה לגבי הקלנועיות. אין חניה מסודרת לעשרות הקלנועיות המצויות בקיבוץ. המקום שיועד לקלנועיות ע"י גורם כלשהוא בקיבוץ, רחוק מלענות על הצרכים. חייבת להיות נגישות קרובה למרפאה ולמוסדות ציבור לבעלי נכות שהם כידוע בעלי הקלנועיות אצלנו. עם כל הכבוד לנו נגישות למרפאה קודמת, וכן לנוסעים לסב יום. ועל זה אמרו חז"ל: "אל תדון את חברך, עד שתגיע למקומו".

עומרי.ס מנהל הקהילה ביקש להוסיף כמה מילים:

נושא התשתיות של גזית הוא נושא רגיש ובעייתי. עלויות שיקום תשתיות הן גבוהות ואנו מנסים לבצע מה שניתן במסגרת התקציבית הקיימת. לראייה - השנה הוצג בתכנית 2020 כי הדגש יהיה על טיפול בנושא החניות לרכבים. באשר לקלנועיות: מספר הקלנועיות בגזית גדל מאוד בשנים האחרונות. החברים קונים אותן לרווחתן ונהנים מהן גם כאשר מטרתן איננה סיעודית. בגזית הוגדרו במקומות הציבוריים אזורי חניה שאמורים לתת פתרון לחלק מהבעיה. מתחת למועדון, ליד חדר האוכל או בכניסה למזכירות. על אף שלעיתים החניה באזור המיועד איננה בדיוק צמודה למקום השירות, אנו מנסים שתהיה קרובה ככל הניתן. נכון יהיה אם נקפיד על החניות באזורים אלו על מנת לכבד את החברים בקהילה.

עובדת סוציאלית חדשה

בימים אלו נכנסה לעבודה בגזית עו"ס חדשה שמחליפה את לידיה, שמה - ליאת. חברים הזקוקים לפגישה עם העו"ס מוזמנים לפנות לאביבה כדי לקבוע פגישה. מס' הטלפון בבית 8775 - (אפשר גם להשאיר הודעה) בעבודה - 8662 הנייד 0507-249690 ליאת תתחיל לקבל בימי רביעי בחדר של רכז-הדיוור (הבנין שמאחורי המספרה, בחדר שע"י סטודיו בהיר. אביבה ד.

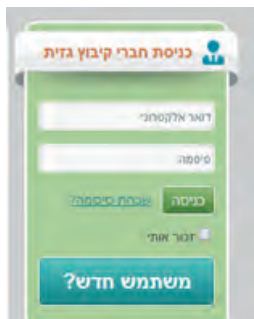
נרשמתם לאתר הפנימי? ראיתם את התמונות מפורים? יודעים מתי הקונצרט הבא? הכל מתעדכן באתר האינטרנט של הקיבוץ. אנחנו שמחים להזמין אתכם לאתר האינטרנט שלנו, להתעדכן בכל מה שקורה, להגיב, לפרסם ופשוט לקחת חלק פעיל בכל מה שקורה כאן. מה עליכם לעשות?

הרשמה לאתר הפנימי:

1. נכנסים לאתר: <http://www.k-gazit.co.il>
או סורקים את הקוד:



2. בצד שמאל למעלה תמצאו את הכפתור "משתמש חדש"



3. לוחצים, ממלאים את הפרטים ומקבלים את כל המידע ישירות למייל

מוסיפים את כתובת לסרגל הסימניות:

1. נכנסים לאתר <http://www.k-gazit.co.il>
2. עומדים על סרגל הכתובות של הדפדפן
3. לוחצים על סמן המועדפים



4. מאשרים וכתובת האתר תופיע באופן קבוע באת פתיחת הדפדפן.

נתקלתם בבעיה? משהו לא מסתדר? או סתם רוצים לעדכן במשהו, לשלוח תמונות או כל רעיון אחר – כתבו לנו ישירות ונשמח לעזור כותבת המייל של האתר:

gazitsite@k-gazit.co.il

להתראות באתר!

כל מי שטרם שמע או קרא נפתחה בגזית קבוצה תחת הכותרת "מובילים ביחד חדש בגזית". הקבוצה, שפתוחה לכולם, מונה כ-30 חברים, אשר בחרו לקחת חלק בתהליך אימון שמטרתו בראש ובראשונה ליצור שיח משותף בקרב חברי הקהילה בקיבוץ.

מהות הקבוצה, תולדה של תהליך שמתרחש כאן כבר קרוב לשנה, להבין, להפנים ולהכיר בשינויים החלים במציאות בקיבוץ בין שלל הסטטוסים החדשים בקהילה על הגיוון והשונות שבהם ולייצר תמונת מציאות חברתית שונה.

המוטו המרכזי על פיו מונעת הקבוצה הוא "אנשים חיים בקהילה בכדי לממש יחד משמעות". יחד הוא תוצר של מערכות יחסים. ככל שמערכות היחסים איכותיות יותר, אנשים ירגישו שייכים ומכאן ירצו לתרום ולהשפיע.

מטרת האימון היא לגבש קבוצה של מנהיגות מקומית שחושבת ומפתחת מודלים להנעה, צמיחה ויחד בקהילה. רכישת כלים להובלת שיח ודיאלוג פתוח, מקרב ומביא להסכמות. הכלים הנלמדים בקורס משמשים אותנו בכל תחומי החיים וכל משתתף יוכל להפיק מהם תועלת בכל תחומי חייו.

במפגש הראשון גיבשנו את הרצונות שלנו בנוגע לעתיד הקיבוץ ברמה הרגשית – חיבור, שותפות, אחריות ועזרה הדדית, רוחניות, משמעות, רוגע ושקט, תעסוקה ופרנסה, קרבה לטבע ועוד.

במפגש השני עסקנו בנושא האחריות וחופש הבחירה, והתחלנו לפרוט את הרצונות שלנו למעשים אופרטיביים.

טעימה קטנה וחומר למחשבה:

האחריות מושתתת על חופש בחירה. עקרון האחריות יושב על ההנחה שיש לכל אדם מאה אחוז אחריות למציאות חייו. כאשר הוא חי את האחריות, אזי יש באפשרותו לשנות, לעצב ולהשפיע על חייו. הוא הסיבה והוא המסובב. רק אדם שחי באחריות מלאה לחייו, יכול לשנות ולהוציא את רצונותיו אל הפועל. רצונות שונים יוצרים גם מגוון ושפע, גם מתח ניגודי שהוא קריטי לצמיחה והתפתחות.

מדי עלון, נציג את התקדמות התהליך ואת הנושאים המרכזיים שעלו, אתם מוזמנים להגיב, להתרשם וכמובן להצטרף.

המפגשים נערכים אחת לשבועיים בימי חמישי בשעה 19:00, המפגשים פתוחים לכולם

לפרטים והצטרפות:

ענת ירון 052-8334228 anatyaron4@gmail.com

פסת בא...

“דרך נוף הר טורען”

נצא לטיול מהנה קרוב לבית שיש בו הרבה פריחה ודרך-נוף מקסימה ומרשימה. ניסע על כביש 65 לכוון צפון, נעבור את צומת גולני ונפנה לישוב מצפה-נטופה. לאחר שנבנסנו לכביש הישוב ניסע דרך קצרה ובצד ימין נראה שלט שמכוון שמאלה:



“דרך נוף הר טורען”.

נפנה שמאלה לפי השילוט ועכשיו ניתן לבחור: אפשר לעצור מדי פעם, לטפס על ההר ולראות מקרוב את הפריחה המדהימה המצויה שם בשפע על-פי עונות השנה.

בעונה זו עדיין פורחים: הכלניות, נוריות, רקפות, צבעונים וחדדי עין יראו גם סחלבים ודבורניות נדירות. נמשיך בדרך העולה במעלה ההר ואז הדרך מתפצלת ל-2: אפשר להמשיך ישר ולהגיע ליער שגם בו יש שפע של פריחה וניתן להמשיך בדרך הפונה שמאלה ולעלות מדרך העפר לכביש שמוביל אתכם מעל בקעת בית נטופה ולעצור ולהתרשם מהנוף הנשקף מבעד למפרצים של הצמחייה הירוקה.

ממשיכים על הכביש עד לפיצול הבא: ישר, הכביש מוביל לישוב בית רימון. שמאלה למגדל תצפית שבראש ההר, ביום בהיר רואים ממנו את החרמון, הרי הגולן והכנרת. הכביש המוביל לכוון הישוב בית-רימון מגיע עד לתצפית יפה על כל בקעת בית נטופה. משם הכביש יורד וממשיך עד לכביש הסואן לכוון צומת גולני.

מי שבא לו להמשיך ולשלב עוד טיול בטבע יכול לפנות ימינה ליער בית-קשת אבל זה כבר טיול אחר.

אביבה ועמוס



סידור שולחן כמו שצריך

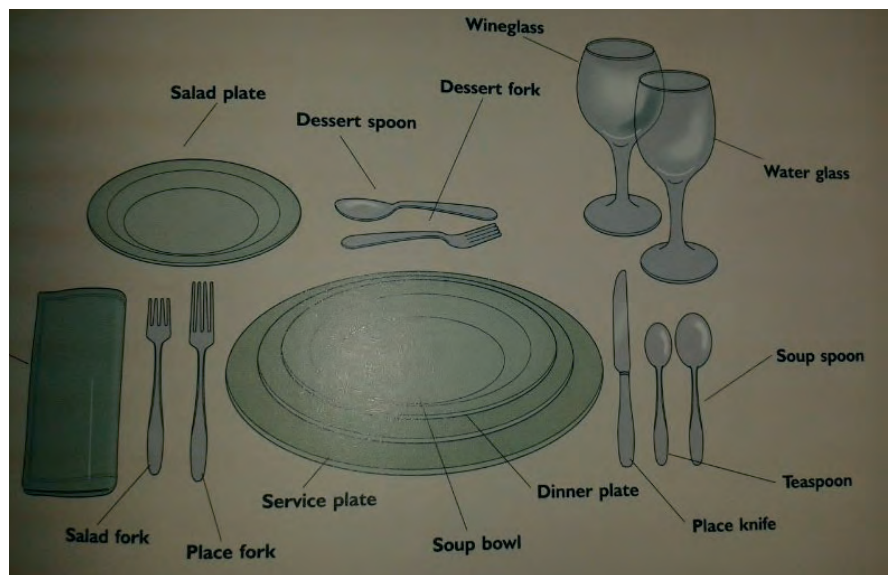
אומנם אנחנו לא חלק ממשפחת המלוכה אבל פעמיים בשנה מזדמן חג אמיתי שדורש שולחן ערוך כהלכה.

כך נראה סידור שולחן לשלוש מנות. למי שלא באמת יודע מה לעשות עם כל המזלגות אפשר לעשות אדפטציה לשולחן הישראלי אבל לשמור על אחידות לאורך כל השולחן.

* אפשר לקפל את המפית ולהניחה במרכז הצלחת.

* יש אפשרויות לסמן את כוסות היין הזהות כך שכל סועד יזהה את שלו (בחנויות המובחרות)

* פרגנו לעצמכם מפה חדשה לחג!



תפריט סדר פסח 2014

מנות ראשונות:

גפילטע פיש + חזרת + חרוסת
לשון בתחמיץ

פילה הודו בנגיעות חרדל דיז'ון
עלי גפן

מלפפונים חמוצים

מרק עוף עם קניידלך

סלט:

סלט ירוק עם שרי ונבטים

תוספות:

אורז לבן עם שבבי שקדים

תפו"א פריזיאן אפויים עם רוזמרין ושמן זית
לקט ירקות

מנות עיקריות:

שוקיות וירכיים עוף בעשבי תיבול

צלי בקר ברוטב פטריות

צמחוני:

פשטידת ברוקולי אישית עם קמח מצות

שתייה:

מיץ פירות

משקאות מוגזים

מים מינרלים

יינות:

יין אדום "הר" קברנה סוביניון ומרלו של יקב תבור
תירוש

לחמים:

מצות

קינוחים:

ג'לי עם אננס

•חלוקת האוכל לחג תתבצע בצהרי ערב הסדר לפי
ההזמנות הרשומות בלוח המודעות.
•להזמנות מיוחדות לרבות מטמברה (רולדת בשר
עם ירקות) אפשר לפנות לאקונומיה.
•מנות פסח חגיגיות יוגשו בחדר האוכל במשך כל
ימי החג.

טיפים לחג...

הקפאה – פתרון מושלם לחג.

אנחנו נוטים לחשוב כל מיני דברים על אוכל מוקפא
אבל האמת היא שהקפאה נכונה תאפשר לכם לבצע
חלק ניכר מהכנות לחג כמה ימים לפני ולהגיע לישורת
האחרונה רעננים

•כדורי בשר, פירות יער, עוגיות יש לסדר על נייר אפייה
בשכבה אחת למנוע הדבקות ואז לאטום בניילון נצמד
כדי למנוע כוויות קור

•לא להקפיא ירקות ירוקים ועשבי תיבול – אלה יאבדו
מפריכותם וטריותם בעת ההפשרה

•ביצים, גם קשות, יתפוצצו בעת הקפאה

•גבינות עתירות שומן לא ישמרו על מרקמן הקטיפתי
בעת ההפשרה

•תפוחי אדמה אפשר להקפיא רק לאחר בישול.

מתמטיקה של קלוריות

קצת מודעות לא הזיקה לאף אחד בתקופת פורים ופסח
אל אחת כמה וכמה. כך תפחיתו חצי קילו בשבוע.

גרם שומן = 9 קלוריות

גרם פחמימה = 4 קלוריות

גרם חלבון = 4 קלוריות

קילו ממשקל הגוף שקול ל 7,000 קלוריות

אם תפחיתו את הצריכה היומית ב 250 קלוריות שהן
1750 קלוריות בשבוע

אם תוסיפו לכך שעת פעילות גופנית יומית תשרפו 250
קלוריות שהן 1750 קלוריות בשבוע

מי מפחד מסיר לחץ?

דבר ראשון תקראו את הוראות הבטיחות של הסיר.

בישול עם סיר לחץ הוא מהיר, יעיל אנרגטית ודרך
בריאה לבשל מגוון מאכלים קשים לבישול כמו קטניות,
דגנים מלאים ובשר. בישול עם סיר לחץ חוסך זמן.
הטמפרטורה הגבוהה שמגיעים אליה בסיר הלחץ
מאפשרת לקצץ את זמן הבישול משמעותית. דגנים
מלאים וסוגי בשר מסוימים הדורשים בד"כ זמן בישול
ארוך יחסית יהיו מוכנים בעשירית מהזמן.

והטעם אפילו טוב יותר. מכיוון שמעט מאוד אדים
"בורחים" בעת בישול עם סיר לחץ, מתקבל טעם עשיר
יותר ומלא יותר. גם בבשר נקבל טעם עז ועשיר יותר
והבשר



תה שמחה!

עושים תרבות – סיכום פורים

טלי אלון ורז בר שדה

השולחנות וכמובן לכל המלצרים הצעירים שהיו הפעם מאוד בעניינים.

תודה לנטע צורף, ליאור הולצמן, לבנת ויואנה, עמוד התווך של צוות פורים הצעיר על שיתוף הפעולה. השנה סעדו במסעדה כ-350 חברים ותושבים.



למחרת המסעדה נפגשנו כל נשות גזית למשתה ושתי המסורת, הפעם היה קצת שונה... נהנינו משפע אוכל טעים שהכינו בנות הממלכה, **תודה** לכל הבנות שהתנדבו להכין ממטעמיהן. קינחנו בהרצאה מרתקת של הצלם הראל סטנטון עם תמונות מרהיבות ממסעותיו בעקבות קרנבלים בעולם. היה מעניין מאוד וכמו שכבר כתבתי, שונה...



ביום ראשון חגגו הילדים במסיבת פורים מקסימה הודות לצוות חברת הילדים בניהולם של ליטל מטה מיכאל טבול וכמובן חברת הנעורים.. היה שמח ומבדח...



אירועי פורים מאחורינו... ואנחנו עם הפנים לחגים הבאים... פסח ימי הזיכרון וכמובן יום העצמאות. אבל רגע לפני, קצת על מה שהיה לנו...

הנושא של פורים השנה היה "פורים אלף לילה ולילה" בדגש על תרבות ערב. התחלנו במסעדת ערבסק, מסעדה בסגנון ערבי, עם אוכל עשיר ומושקע שהוכן על ידי צוות המטבח. המחמאות על האוכל לא מפסיקות להגיע אז כמובן **תודה לאיתן, עימאד, מארק הטבח ולכל צוות המטבח על האוכל הטעים וגם על שיתוף הפעולה.**



תודה לאביב ולנעה לזין על כתיבת ההצגה ובימויה, היה מצחיק ושמח. **תודה** כמובן לכל השחקנים, נעה עוז, נעה לזין, זימרה, שירלי, ענבל שולשטיין, עופר אלרום, לבנת וקורל (במבחיות) ואריק אוסטרובסקי. הערך של הופעה שנעשית בבית, בשיתוף חברים הוא גדול ומאוד מעצים ומקווים שבהמשך יצטרפו עוד, לעשייה הכל כך חשובה הזאת. **תודה** מיוחדת לאביב על ההשקעה הגדולה.



תודה ליניב, ליאת, ליאור, ירדן שטיבי ואביב על השירה והנגינה... תודה לדודו קריספין על ברכת החג. תודה לאורן, רום וצוות ההגברה.

תודה גדולה לצוות הבלתי מעורער של עיצוב המסעדה, דבי עצמון ומימי כהן, מדהים איך כל פעם מחדש אתן מפתיעות את כולנו.

תודה לאילנה מלכין קפואנו ולכל צוות בית היוצר על התפריטים היפים והמושקעים.

תודה ליואנה ואלמוג, מדריכי חברת הנעורים, על גיוס הנערים לעריכת



ועכשיו הטעם הרע שנשאר מכל הטוב שהיה...
השנה הגיעו לתורנות פירוק 3 תורנים מתוך 13 רחלי קרן, יוחאי חפר וטלי גס.

בגזית עדיין קיים מוסד שנקרא תורניות... כל עוד לא החלטנו אחרת, התורנות הזאת היא חלק מהשיתופיות ומהתרומה לקהילה שבה אנו חיים, גם אם איננו לוקחים חלק באותו אירוע. יהיה טוב אם כל החברים שמקבלים תורניות - יגיעו ויתרמו את חלקם. במידה ולא יכולים להגיע - יש להודיע לאליאונרה על מנת שימצא מחליף. אם היו מגיעים כל התורנים אז השלושה שהגיעו היו יכולים להיות בבית אחרי שעה ולא אחרי שלוש שעות.

אל התורנים שהגיעו הצטרפו בהתנדבות נירה שלומי (כן כן לא התבלבלנו..) גיא מלכין וצעירים בעצמאות כלכלית: אילן ויובל רייכר, ליאור הולצמן, טל שורר, ברוך נולר, קורל ברק (במבחיית) ועמית שלו.

לולא העזרה של אותה קבוצת צעירים ספק רב אם ביום ראשון חדר האוכל היה מסודר... מאירוע לאירוע יורדת כמות התורנים המגיעים, ואנו מצרים על כך.

אנחנו מאמינים שהמנדט שקיבלנו מהקהילה הוא להוביל ולקיים חיי קהילה משותפים ותוססים המאפשרים להנות, ללמוד ולהיפגש עם שכבות האוכלוסיה השונות והמגוונות בגזית. ועדת תרבות זקוקה לשיתוף פעולה מלא מכולם, בתחומים שונים של עשייה: בסידור, בפירוק, בשירה, ריקוד, חגים, ועוד ועוד... כל אחד ויכולותיו.

אנחנו בטוחים שהמצב יכול להיות טוב יותר ומצפים לשיתוף פעולה מצדכם. אחרי החגים נבחן מחדש את הנושא שוב, ואולי ניצור יחד דיון ציבורי ומשמעותי בנושא העשייה התרבותית בקהילה שלנו בגזית. שבת שלום, רז וטלי



והדובדבן שבקצפת - מסיבת פורים, לה מחכים כל הצעירים בגלים ובנפשם... באיחור אופנתי חגגנו את פורים. הייתה תפאורה מדהימה ומסיבה נפלאה ושמחה, אירה טובה ומצב רוח נהדר. כל הטוב והכיף הזה קרה בזכות **צעירי גזית והבמבחים**, שהם חלק בלתי נפרד מקבוצת הצעירים הנפלאה



שיש לנו בבית.

את צוות פורים השנה הובילו בנות יקרות ואמיצות : נטע צורף, ליאור הולצמן, יואנה רובין (מדריכת הנעורים) ואליהם הצטרפו לבנת זגורי (במבחיית בחינוך) קורל ברק (במבחיית בחינוך), גל פלד (במבחיית בכולבו) אלמוג טובול (במבחיית בחינוך).

תודה ענקית לכל הצעירים על ההשקעה, זה לא מובן מאליו בכלל !!!

תודה לדליה ברק ולמיצי על העזרה בקופה במסיבה ולרונית נוי על העזרה בקפיטריה.



הפנינג פורים 2014 - תודות...

איזה יופי לראות את כולם חוגגים יחדיו - ילדים והורים, סבים ונכדים, אחים דודים ואפילו השכנים...

וזה המקום להודות לכל מי שעזר בבניית הביתנים בשבת ובפירוקם והחזרתם למקום - לאורן שדה, איתי סורוקה, אריק כהן, גיא מלכין, דודי פרג', נדב כגן, עופר אלרום, שגיא הרשקוביץ, שרון שולשטיין וכמובן למיכאל טבול שניצח על כל הבנייה. תודה לחופית קשת על השלטים. ותודה מיוחדת לחברת נעורים שתפעלו את הביתנים.

ליטל מטה

התפיסה הרווחת כיום היא שיש לשים דגש רב יותר על היבטים מגדריים בלימודי מגוון המקצועות (לעומת גישה של הקדשת שיעור ספציפי לסוגיות מגדר). לשם כך יש לחדד מאד את המודעות והרגישות לסוגיות מגדריות של פרחי ההוראה במגוון המסלולים, בקורס אשר ממפה הן את ההטיות המגדריות במגוון תחומי חברה וחינוך ואת הדרכים והכלים ל"תיקון" העיוותים.

ייחס שונה לבנים ולבנות בכתה- תצפיות הראו כי מורים /ות נוטים להפגין יחס שונה (באופן לא מודע) כלפי בנים ובנות בכיתה, למשל: הקצאת זמן שונה; ניהול שונה של הדיאלוג; משובים שונים בעת כתיבת הערות לעבודות ולמבחנים; עידוד למגמות שונות והכוונה לתעסוקות שונות (בגילאים הבוגרים יותר).

יספרי הלימוד- שנבדקו, וממשיכים להיבחן כל פעם מחדש, חושפים הטיות מיניות.

הדגש בקורס על שוויון הזדמנויות לבני שני המינים נובע מתפיסה הומניסטית בסיסית של שוויון ערך האדם. מאחר שסוגיית השוויון המגדרי רלוונטית לכל שסע חברתי-תרבותי שעמו אמורים (או מקווים) המורים/ות לעתיד להתמודד, הכרחי שפרחי הוראה יחשפו אל משמעויותיו ואל הדרכים לטפחו.

המכללות להכשרה להוראה מדגימות את ההתפלגות המקצועית על פי מין, כאשר רוב המתכשרים/ות להוראה הן נשים. היבט זה והסטטוס המיוחס להוראה משליכים גם על התפיסה העצמית של העוסקות/ים בהוראה, והקורס לשוויון מגדרי תורם גם להעצמת המורים/ות ולאפשר התגבשותם הפרופסיונאלית כמודלים טובים יותר להשתחררות, ולשחרור תלמידיהם ותלמידותיהם מסטריאוטיפים מיניים. בכך, גם יתרמו המורות/ים לתהליכים רצויים של שינוי חברתי.

רק גישה ביקורתית ושוויונית, והתערבות חינוכית מידתית ומשמעותית תוכל לשנות את הסללת הבנות והבנים על פי ציפיות חברתיות שעלולות להיות להם לרועץ הן בהקשרים החברתיים והזוגיים, והן בחייהם המקצועיים.

* אסתר מרצה בסמינר הקיבוצים

תחומי התמחותה: ספרות, תיאטרון, וחינוך לשוויון מגדרי



ברכות למתגייס החדש:
גב קרן

מאחלים לך שירות משמעותי ומהנה

ברכות למשתחררים הטריים:
ג'רמי אלקחה
אריק אוסטרובסקי



גם אם התאריך עבר, עוד עוסקים בנושא בתקשורת ובאירועים בכל חודש מרץ, מצרפת כאן מאמר שהתפרסם באתר "סלונה" שהוא מעין מגזין מקוון, וזאת בהקשר של שבוע מודעות לאי-השוויון המגדרי בסמינר הקיבוצים שבמהלכו מתרחשים שפע אירועים והרצאות ופאנלים סביב הנושא, ואני עצמי אתן מספר הרצאות - גם מהיבטים הסטוריים וגם מהיבטים אקטואליים, כולל פאנל שאנחה בנושא הקשר שבין השפה העברית ה"בעייתית" לבין מודעות מגדרית, ובמסגרתו ישתתפו גם מהאקדמיה וגם חברות כנסת. בקיצור, יהיה מרתק, וכחלק מתשומת הלב לעניין החינוכי הוזמן גם מאמר ממני לפי בחירתי, ואותו אני מצרפת גם כאן כתרומה לעלון.

חינוך לשוויון מגדרי כלימוד ליבה במכללות להכשרת מורים- ואם לא עכשיו-אימתי?!

בכל שנה לקראת ה 8.3 (יום האשה הבינלאומי), כמו בכל שנה עם פרסומי דו"ח העוני, מתקיים פסטיבל קצר מועד למניית עוולות חברתיות/מגדריות כהנה וכהנה, בהבדל חשוב כמובן, שלפסטיבל "האישה" טורחים לציין גם הישגים, שלא נחשוב שלא התקדמנו קצת. למרות שכל מי שעוסקת בנושא, בארגוני נשים, באקדמיה ובכלל, יודעת היטב שבענייני המגדר מדובר ב"טנגו" מתמיד של צעד קדימה ולעיתים שניים אחורה וחוזר חלילה, או במקרה של פערי השכר, למשל, מדובר במה שקראנו בנעורינו "סלואו בלטה", כלומר דורכים כמעט במקום לצלילי המוזיקה. ולמה אני נשמעת קצת מלאה טרזניה לקראת יום חגיגי זה? או, יפה ששאלתן. כי נושא אחד, חשוב ומשמעותי בהקשר המגדרי, נשאר בלי דיון ציבורי הולם ובלי לקיחת אחריות לקידומו. מדובר בכוונה לכלול בלימודי החובה של תלמידות/י ההוראה את נושא החינוך לשוויון מגדרי, או לשוויון הזדמנויות בין המינים, או למודעות מיגדרית-חינוכית (או כל שם הולם שיעלה על הדעת). נושא זה בוער בליבן של כמה וכמה מורות ומרצות במכללות להוראה כבר מזה שנים, ואותו הן מנסות לקדם באופן סזיפי במכללותיהן ונשארות במשבצת של "משוגעות לדבר" שאם הן לא עושות אז פשוט אין.

ברור לגמרי שהמהפכה הפמיניסטית, ובעקבותיה גם המהפכה לגבריות חדשה, לא יכולה להגיע להישגים ברי קיימא אלא בשילוב משמעותי של עשייה פוליטית ממעל (חקיקה, אכיפה, דיון ציבורי בלתי פוסק בתקשורת), ותשתית חינוכית מהגיל הרך ביותר כבסיס.

לאור הדיון הציבורי בתקופה האחרונה, סביב אירועים של פגיעות מיניות ואלימות בהם מעורבים ילדים/ות ונערים/ות, מתחיל להתבהר, אט אט גם לתקשורת, וגם יום עיון או שניים עלו על כך, שיש קשר הדוק בין חינוך לשוויון מגדרי לבין הפחתת אלימות ופגיעה מינית, בהם כרוכים במידה רבה יחסי זילות וחיפצון בין המינים, וריצוי חברתי על פי מודלים לקויים ומיניים.

מערכת החינוך - גני הילדים ובתי הספר - היא גורם החיברות השני במעלה לאחר המשפחה, ומכאן חשיבותה הרבה בעיצוב תפיסות מגדריות של ילדים ובני נוער.

מחקרים שנעשו בארץ ובחו"ל ובדקו את סוגיית אי השוויון המיגדרי הצביעו על כמה הטיות מגדריות הנפוצות במוסדות החינוך:

•מיעוט העיסוק במגדר- לעומת חסרים ברורים בעניין זה



חיה לי מיום ליום

מרב כהן (ליטוק)

סיפור עם בשר – לא טרנד, מגמה! רבותיי – הצמחונות



צמחונות – הפעם אסביר מהי

צמחונות ולמה היא סביבנו כל כך הרבה לאחרונה, כמו כן, אשתדל לשקף את ההיבטים של בעד ונגד צמחונות בחיינו מבלי לקחת צד למרות שבאופן מאוד לא מפתיע תבינו את עמדתי בעניין.

גל גדול של צמחונות שוטף את ישראל והעולם. מפרק משפחות,

מלהיט ויכוחים ברשתות החברתיות, מכניס שינויים בתפריטי המסעדות... המגמה של הימנעות מאכילת בשר תופסת תאוצה חסרת תקדים – אם מסיבות מוסריות ואם מאילוצים בריאותיים. הצמחונות הולכת ונתפסת פחות ופחות כנישה סהרורית, אלא כבר שוחה עמוק בתוך הזרם המרכזי של חיינו.

אז בואו נעשה סדר. מהי צמחונות?

צמחונות – על מה בעצם אנחנו מדברים כשאנחנו מדברים על צמחונות? לכאורה זה פשוט: צמחוני הוא מי שלא אוכל בשר. צמחונות היא אורח חיים תזונתי המבוסס על הימנעות מאכילת חלקים מגופם של בעלי-חיים, כולל בשר, שומן, דם או עצמות. צמחונים מסוימים נמנעים בנוסף לכך מכל מזון שמקורו מהחי, כולל ביצים, חלב ודבש. צמחונים אלו נקראים טבעוניים. הסיבות לבחירה באורח חיים זה מגוונות וביניהן מוסר, אקולוגיה, בריאות, כלכלה, אסתטיקה או דת.

צמחונות הינה נושא שנוי במחלוקת אשר דנים בו הרבה בימינו וקיימת מחלוקת בין האם יש להפסיק באכילת בשר, או להמשיך לאכול בשר.

אנסה באופן ממוקד ומתומצת להראות את ההיבטים השונים של בעד ונגד הצמחונות.

נגד:

הגישה הראשונה אינה מחפשת צידוק מוסרי לאכול מזון מן החי. היא מתבססת על המציאות בה האדם חזק יותר מבעלי החיים ולכן באפשרותו לצוד אותם ולאכול אותם, בבחינת "החזקים שורדים".

1. בצמחונות בכל גיל, ובעיקר בגיל הצעיר, טמונות סכנות לחוסר בחלבון, בוויטמין B12, בברזל ובאבץ. כמו כן ייתכן חוסר בסידן בנמנעים ממוצרי חלב ומביצים. אצל ילדים במיוחד היא עלולה לגרום לחוסרי תזונה הפוגעים בהתפתחות.

2. צמחוניים נמצאים בקבוצות סיכון שונות. אחת האוכלוסיות שנמצאות בסיכון למחסור בברזל היא הצמחוניים.

בעד:

הגישה האחרת שוללת לגמרי אכילת מזון מן החי. באיזו סמכות נוטל האדם את חיי הבהמה? ולכן לפני הכל, צמחונות היא אמירה ערכית – בחירה באורח חיים המכבד בעלי-חיים, ונמנע מלקיחת חלק בפגיעה בהם. אך יש לצמחונות גם יתרונות בריאותיים וסביבתיים.

1. מניעים בריאותיים- צמחונות יכולה להציל את חייך - אכילת כמויות גדולות של בשר כנהוג בחברה המערבית המודרנית

מגבירה את הסיכון ללקות במחלות כגון מחלות לב, לחץ דם גבוה, אוסטיאופורוזיס וסוגים מסוימים של סרטן (ביניהם סרטן השד, סרטן המעי הגס וסרטן הערמונית). בשר ממשקים מתועשים מכיל גם שרידי כימיקלים וחומרים אנטיביוטיים, שכמויות גדולות שלהם משמשות להתמודדות עם המחלות האופייניות למשקים אלו. צמחונות חכמה מסייעת למנוע מחלות, ומספקת לגוף את כל היסודות הדרושים לבריאות תקינה ולאריכות ימים.

□ 4,000 בעלי-

2 חיים- ישראלית ממוצע/ת אוכלת/ת במהלך חייו/ה כ- 4,000 בעלי-חיים שעבורם השחיטה היא סופם של חיים מלאי סבל במשקים תעשייתיים כגון כליאה בצפיפות, הפרדה מההורים בגיל צעיר, או שימוש בברירה מלאכותית להאצת קצב הגדילה. החרמת בשר ומוצרים אחרים מן החי (או לכל הפחות הפחתת הצריכה), מסייעת לצמצם את היקפי העינוי וההרג וחוסכת סבל עצום ממיליוני בעלי-חיים מדי שנה.

3. מניעים אקולוגיים- צמחונות למען הסביבה-

הידעתם את העובדה שתעשיות המזון מהחי הן בין התעשיות המזהמות ביותר על פני כדור הארץ? למעשה, דו"ח של האו"ם קבע כי תעשיות אלו אחראיות ל-18% מפליטות גזי החממה בעולם שמביא לבעיות איזון באוזון, להתחממות גלובלית ולמה לא. (יותר מאשר כל כלי התחבורה גם יחד!). בנוסף, תעשיית הבשר מרוקנת את כדור הארץ ממשאביו: כדי לייצר קילוגרם בשר בקר יש צורך בפי 17 יותר קרקע ופי 50 יותר מים מאשר כדי לייצר קילוגרם סויה למשל.

ניתן לראות כי יש יותר טיעוני בעד מאשר טיעוני נגד אבל אין זה משנה את העובדה שלכל מטבע שני צדדים, ועל כל סטייק מביטים שני אנשים: צמחונים וקרניבורים. אחד יהיה שבע, אחד יישאר רעב.

ואיפה אתם בעניין? ולכן לסיכום – איש איש באמונתו יחיה!!!



*ספרי מתכונים צמחוניים:

*חגיגה צמחונית – פיליס גלזר

*ארוחה צמחונית – איילת לטוביץ'

*המטבח הצמחוני – של "על השולחן"

*הנה מה טופו ומה טעים – טובה משולם

חומר למחשבה: טיפול באמצעות בעלי חיים
הקשר ההדוק של האדם-והחיה למטרות טיפוליות



*הקצה של קופסת השימורים עשוי להיות חד, היזהרו!

אם יש דברים שבא לכם לדעת איך להכין, אתם מוזמנים לאתגר אותי.



אני אפתח בווידיאו לאור הדברים הקשים שעומדים להיכתב כאן – כילדה מעולם, אבל מעולם לא אהבתי את חג פורים. כאמא אני ממש, אבל ממש מפחדת ממנו. (יש כוכבית בסוף)

מסכת פורים המשפחתית שלנו החלה כבר ביום רביעי:

1. מיקה נסעה לבית הספר בפיג'מה
2. סבתא הצטרפה לשירה בגנון גפן להכנת אוזני המן

יום חמישי:

1. מיקה נסעה לבית הספר בתחפושת
2. סבתא הצטרפה לאור בגן חרוב להכנת אוזני המן
3. הכנת משלוח מנות לחייל – אופציונלי (לא בוצע)

אחה"צ חמישי:

החל גל משלוחי המנות

אחת לשעה/ שעה וחצי נשמעת דפיקה בדלת וילד מגיח פנימה ומשלוח מנות בידיו

יום שישי:

1. מיקה מחופשת לחגיגת פורים במרכז, כולל משתה
2. סלט ירקות למשתה הבוקר
3. אור מחופשת בגן
4. פעילות משותפת עם ההורים עד השעה 9:30
5. קורנפלקס (יצאתי בזול) למשתה בגן
6. שירה מחופשת בגנון גפן
7. ערב מסעדה בקיבוץ - סבתא וסבא באים לבייביסיטר

אחה"צ שישי

גל משלוחי המנות נמשך

אחת לשעה/ שעה וחצי נשמעת דפיקה בדלת וילד מגיח פנימה ומשלוח מנות בידיו

יום שבת:

אנחנו עסוקים באפייה והכנת המשלוחים שלנו. הבית גדוש ועמוס בממתקים ובסוכרים מסוכרים שונים אין ביקוש לאוכל אמיתי החלה חלוקת משלוחי המנות שלנו

יום ראשון:

האפייה ואריזת המשלוחים האחרונים
אחה"צ – חלוקה זריזה של יתר משלוחי המנות הפנינג חג בחדר האוכל – ללא תחפושות

פורים במספרים:

20 משלוחי מנות שהחליפו ידיים

6 תחפושות

5 ימים של שכרון סוכרים (2 קילו לנפש)

* תודה לכל מי שנתן לנו משלוחי מנות ולמי שקיבל, לכל מי שטרח והכין את אירועי החג הנהדרים – מזל שיש על מה להתלונן.

ועד פסח (שאוטוטו כאן) באה מנוחה ליגע

מאכלי פסח – הזדמנות לדבר על גלוטן...

כשלמדתי תזונה אמרו לנו, שפסח נחשב לחג בו חולי הצליאק חוגגים עם שפע של מזונות נטולי גלוטן ושבחג הזה הם מתארגנים, אורזים ומאחסנים מלאי מוצרים לכל השנה. הסיבה היא, שבפסח הבסיס למאכלים הכשרים הם קמחים על בסיס תפוחי אדמה והקינואה הם על בסיס אגוזים, שקדים וביצים. כלומר אין זכר בפסח הייצור לגלוטן.

קצת הסברים: **גלוטן** – החלבון העיקרי בדגנים כמו חיטה, שעורה, שיפון, דוחן, כוסמת ושיבולת שועל. חולי צליאק רגישים לאחד מרכיבי הגלוטן וחשיפה שלהם למזון המכיל גלוטן גורמת למערכת החיסון שלהם להגיב אליו כאל גוף זר ולייצר נגדו נוגדנים. תופעה זו פוגעת בתאי המעי וגורמת לתת ספיגה, שלשולים, כאבי בטן, אנמיה ולאורך זמן יש גם עיכוב בגדילה, אוסטיאופורוזיס ואף סרטן במעי הגס. לכן חולי צליאק חייבים מזון נטול גלוטן לחלוטין.

כיום... הטרנד החדש למניעת השמנה הוא דיאטות נטולות גלוטן (וסוכר)! פרסומים מצביעים על גלוטן כלא בריא, מזיק, גורם להשמנה. התזונה הטבעית טוענת שהגלוטן הוא "דבק" שנדבק למעי וכדאי להימנע ממנו. אפילו בכנסת הח"כים דורשים "להיכנס למשטר תזונה בריא יותר ולהוציא מהמזון את המשקאות המתוקים והקינואה המתוקים ולהכניס במקומם מזון דל סוכר ונטול גלוטן".

ובנתיים... אין אף מחקר מדעי אמין שמראה על קשר בין גלוטן להשמנה!

הסיבה שהדיאטה הזו עובדת וגורמת לירידה במשקל (לזמן מה) היא בכך שהיא דוגלת בהימנעות מעוגות, עוגיות, שוקולדים, וופלים, בורקסים וכל המאפים שמכילים קמח לבן, סוכר, שומן וקלוריות. הורדה מהתפריט של כל הדברים שממילא כדאי להוריד כשרוצים לרדת במשקל. אך, לאורך זמן קשה להתמיד בהימנעות מכל המזונות המכילים גלוטן (ללא התוויה רפואית לכך) ולאט לאט משלימים חסרים/חשקים עם מזונות משמינים שכן מותרים בדיאטה הזו (שקדים, אגוזים, טחינה, סילאן ועוד) או חוזרים למוצרים המכילים גלוטן בהתלהבות מוגזמת וכך גם לעלייה במשקל.

ולאלו מכם שמאמינים שהגלוטן גורם להם לאי נוחות במערכת העיכול, הייתי מציעה, לפני הוצאתו מהתפריט, לבדוק בתפריט אם יש עודפי סיבים תזונתיים, עודפי ירקות מעודדי גזים, אי סבילות ללקטוז (סוכר החלב), אי סבילות לפרוקטוז (סוכר הפירות שנמצא בדברי מתיקה רבים) או... לערוך בדיקת דם למען הסר ספק.

חשוב לי להוסיף- מחקרים מצאו כי חוסר בגלוטן אצל אנשים שאינם רגישים לו, עלול לגרום בהמשך לרגישויות למוצרי מזון אחרים. כמו כן, חוסר גלוטן בתפריט עלול לגרום למחסור במינרלים, ויטמינים וסיבים תזונתיים שחשובים מאוד לבריאות התקינה של הגוף.

לסיכום, יתכן והטרנד החדש עשה בכל זאת משהו אחד טוב- לחולי צליאק קל יותר למצוא מזונות נטולי גלוטן גם בימי חול ושיגרה. אך מצד שני, לי כדיאטנית קשה לשמוע על אנשים שמאמצים את הדיאטה הזו כניסיון לרזות. הדרך הנכונה והבטוחה לרזות בעיניי היא על ידי אימוץ אורח חיים בריא הכולל תזונה מאוזנת ומגוונת תוך שילוב פעילות גופנית. חג פסח שמח, עם ארוחות מאוזנות והרבה טיולי טבע!

טורפים עד שהביצים והשמנת הופכים לאחד.

שמים את שאר המרכיבים בקערה גדולה - בצל ירוק פרוס לטבעות, שברים גסים של מצה, בצל מטוגן, גבינת גאודה מגורדת, אספרגוס חלוט וחתוך לחתיכות של 2 ס"מ בערך, עלי טימין.

מוסיפים את בלילת הביצים ומתבלים במלח ופלפל שחור.

4. מחממים תנור ל 180 מעלות מחממים על האש מחבת מסוג שיכול להכנס לתנור כשהמחבת חמה שמים שמן זית ויוצקים את התערובת לתוכה תוך כדי דחיסתה בעזרת מרית. ממשיכים לבשל על אש גבוהה כ- 3 דקות ומכניסים לתנור החם למשך 25 דקות.

הופכים את הפריטטה על מגש גדול ומגישים

סלט של אספרגוס חי, עשבים ושומר

אספרגוס, פטרוזיליה, כוסברה, ארגולה, שומר, סלרי, בצל אדום, פלפל ירוק חריף (למי שאוהב) פורסים דק את האספרגוס, הסלרי, השומר והבצל אדום מוסיפים עלים שלמים של פטרוזיליה, כוסברה וארגולה מתבלים עם הרבה לימון, שמן זית, מלח ופלפל שחור ויש לנו יופי של סלט טרי ליד הפריטטה :)

בתאבון וחג שמח



פעם אחת בחיים שלי חגגתי פסח כהלכתו. זה היה בכיתה ו', נסענו כל המשפחה לארגנטינה לחגוג עם הסבים את החג. אני זוכרת את המבוכה שהיתה לי ולאחים שלי שסבא התחיל לקרוא בהגדה בעברית, זה הצחיק אותנו, לא הבנו איך הוא קורא בעברית ובעצם לא מבין עברית. אחרי כמה דקות המבוכה חלפה אל תוך הקסם שנכח סביב השולחן, ומבטה הנרגש של אמא שלי ששנים לא חגגה את החג עם הוריה. אוכל, לא זכור לי במיוחד מאותו החג, אבל האווירה וההתרגשות בהכנות הבית לחג הם משהו שישאר חרוט אצלי עמוק בלב לכל החיים.

פסח בשבילי זו חגיגה של ירוקים - פול, לובייה, אספרגוס, שום ירוק, שעועית, ארטישוק, רוקט, ראשד, שומר, בצל ירוק ועוד הרבה ירוקים שאפשר למצוא בשוק ומהם אפשר להכין מטעמים טעימים במיוחד.



באביב צריך להיות לאוכל שאנחנו אוכלים טעם טרי, מרענן וחדש...

פריטטה אספרגוס, בצל ירוק ומצות

אספרגוס אפשר למצוא כיום כמעט בכל סופר ובטח ובטח בשוק. אבל הסיבה האמיתית שהחלטתי לעשות מתכון עם אספרגוס היא שנחל תבור מלא באספרגוס בר טעים בטרוף!! כל מה שצריך זה לזהות את הצמח - הלל גרוסמן מומחה בקטיף אספרגוס בנחל.

אפשר כמובן לעשות פריטטה עם כל ירק שרק רוצים

צרור בצל ירוק

צרור אספרגוס - 25 יח' בעובי בינוני

1 בצל

2 שיני שום

300 גר' גאודה או כל גבינה אחרת (קשקבל, טל העמק, אפשר

קצת פטה, צ'דר וכדומה)

3 מצות

ענף טימין

7 ביצים

3/4 כוס שמנת מתוקה

מלח פלפל

1. חולטים את האספרגוס - שמים סיר עם מים ו 2 כפות מלח

על האש ומביאים לרתיחה.

חותכים את הקצוות של האספרגוס, בערך 3 ס"מ - הקצה שלו

הוא סיבי ולא נעים למאכל

כשהמים רותחים זורקים פנימה את האספרגוס לכ - 15 שניות

(אם הוא עבה ממש אז 30 שניות) ומוציאים למי קרח.

2. קוצצים את הבצל והשום, מטגנים את הבצל עד שמקבל

צבע זהוב יפה ומוסיפים את השום לעוד כמה שניות, מסננים

מהשמן ושמים בצד.

3. לתוך קערה שוברים את הביצים ומוסיפים את השמנת,

לוח מודעות

למסירה:

* שידה עם שתי מגירות
* מכונת תפירה רגלית במצב טוב
מוזמנים ליצור קשר עם נעמי גרוסמן
050-6864297

שינוי בחוג יוגה:

ימי א' 18:00-19:30
ימי שישי 10:00-11:30
בגן הישן עם מינה
8745 // 050-8232342

מעוניינים למצוא:

אנו מחפשים תנור אפיה יחד עם כיריים
נשמח לפרטים בטלפון: 050-6575043

בקשה מהארכיון:

חברים שיש ברשותם צו גיוס ותעודת שחרור
כולל בנים ובנות מתבקשים להעביר לארכיון
(בתא דואר ארכיון שבח"א) אפשר העתק
מהצווים.

בתודה אלקה
ארכיון גזית

רענון שעות פתיחה בכולבו

שימו לב הכולבו פתוח לענפים כל בוקר מהשעה
07:00 ועד 08:00 מלבד ביום שישי. אנחנו
חוזרים ומבקשים לא להגיע בשישי בשעות האלו.
הכולבו פתוח לקהל הרחב כל יום 08:00-13:00
ואחצה 17:00-19:00
בימי שישי פתוח מהשעה 08:00-13:30
בימי שבת: 11:30-13:00

אביב הגיע פסח בא...

מכירה חגיגית לפסח מבית היוצר



יום שלישי

04.04.14

בשעה 18:30

בחדר אוכל

אזטוטו פסח • אזטוטו פסח • אזטוטו פסח

חדש נכלים * חדש נכלים * חדש נכלים *
השחזת סכינים
מלאך מלאך * מלאך * מלאך *

חזר למלאי!
סלייסר

כלי אמיל

מוצרי אפייה

חדש! חנות כלים גם באינטרנט
www.kelimstore.co.il

מזל טוב!

למשפחת
שטיבי
מזל טוב
לנישואי הבת
מעין



מזל טוב!

לחנה לביא
והמשפחה
מזל טוב
לנישואי
הנכדה נופר



סיימתם לקרוא את
העלון?

אנא שימו אותו בתא הדואר
של הארכיון. תודה!

יוצאים לדרך....

פתיחה חגיגית של חדר כושר
ביום שבת 29.3, שעה 11:00
בחדר הכושר.

תודה למיכאל טבול על תרומתו לחדר הכושר.
ותודה רבה לכל מי שעזר בשיפוץ.

דקלה רותם



קצת הומור...

משה קנסקביץ



© Moshe Karnaskevich