

[daflavi@lavi.co.il](mailto:daflavi@lavi.co.il)

# דף השבוע

## פרשת השבוע תצווה- הרב מאיר רובינשטיין

על חושן המשפט הנתון על לב אהרון שתיים עשרה אבנים, וכל אבן היא שבט משבטי ישראל: "וְהָאֲבָנִים תִּהְיֶינָה עַל שְׁמֹת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל שְׁתֵּים עָשָׂרָה עַל שְׁמֹתָם...". (שמות פרק כ"ח כ"א). בתוך חושן המשפט האורים והתומים, והוא "כתב שם המפורש" (רש"י שם). ומסכם הפסוק: "וְנָתַתְּ אֶל חֹשֶׁן הַמִּשְׁפָּט אֶת הָאוּרִים וְאֶת הַתְּמִימִים וְהָיוּ עַל לֵב אֶהְרֹן בְּבֹאוֹ לִפְנֵי ה' וְנִשְׂא אֶהְרֹן אֶת מִשְׁפַּט בְּנֵי יִשְׂרָאֵל עַל לְבָבוֹ לִפְנֵי ה' תְּמִיד." (שם פסוק ל'). הקורא חש משהו מכובד וקדוש בתיאור הזה. מעין נוכחות שכינה. מודגש מאד שהחושן נתון על לב אהרון. מה כאן עניין הלב? המדרש קושר את זה לפסוק שבו הקב"ה אומר למשה איך אהרון יקבל את משה בבואו למצרים: "... וְרָאָה וְשָׂמַח בְּלִבּוֹ" (שמות ד' י"ד). אע"פ שמשה הוא האח הקטן, אהרון לא יקנא בו או ייעלב מזה שמשה המנהיג ולא הוא, אלא הוא יקבל את זה בשמחה, בשמחת הלב. וזה לשון המדרש: "וראך ושמח בלבו, אמר ר' שמעון בן יוחי הלב ששמח בגדולת אחיו ילבש אורים ותומים." (מדרש תנחומא (בובר) פרשת שמות). המהר"ל מפראג בספר נתיבות עולם מגדיר תכונה זו של אהרון כלב טוב. לב טוב הוא התכונה שרבו יוחנן בן זכאי כל כך שיבח (מסכת אבות ב' ט'). בלי לדעת בדיוק איך להגדיר מה זה לב טוב, אינטואיטיבית כולנו מבינים במה מדובר.

מה שמשרה שכינה בישראל הוא שימת כל שבטי ישראל נגד עיניך ויחס אל הבריות הנובע מטוב הלב. משה נקרא בפינו משה רבינו, ובצדק, שהרי הוא קיבל תורה מסיני, אנחנו ממשיכי ומקיימי אותה התורה, תורת משה, אבל אנחנו לא תלמידיו! שהרי הלל הזקן לימדנו: "הוי מתלמידיו של אהרן אוהב שלום ורודף שלום אוהב את הבריות ומקרבו לתורה." אנחנו תלמידי אהרון, ועל כל אחד ואחד מאתנו להיות ראויים למידות רבינו אהרון, מידות המשרות שכינה בישראל. מידות הנזקקות כל כך בימים אלו.



## מעט לעט-תמר שורק

באסיפה שהתקיימה השבוע, אושר תקציב הקהילה לשנת 2024. ברצוני לומר שוב תודה לכל מי שהיה שותף להכנת התקציב ולכל מי שהיה שותף להגדלת ההכנסות בשנת 2023 ולהתנהלות הנכונה של הענפים. נקווה שהתוצאות בשנה הקרובה תהיינה טובות אף יותר. לאחר דיון מעניין באסיפה, אושרה הצעת הנהלת הקהילה להעברת מחצית מיתרות התקציב לתקציבי החברים והוספת מעשר לצרכי צדקה.

בשבוע הקרוב יועברו לידי החברים, תלושי השכר של חודש ינואר 2024 וכן התלושים המשפחתיים. העבודה על הכנת התלושים רבה כיוון שעברו כבר מספר חודשים מהפקת תלושי חודש מאי, בהם השתמשנו לצרכי ההדמיה המשפחתית ונתוני עבודה רבים השתנו. בקשתנו היא – שכל אחד יפתח, יעיין ויבדוק את התלושים שיופקו, כדי שנוכל לוודא שאכן הנתונים נכונים ועברו כמו שצריך בין המערכות. תודה על העזרה!

תאונות דרכים – ועדת רכב מזכירה לחברים שבמקרה של נזק הנגרם לרכב, החבר מחויב על חלק מעלויות תיקון הרכב. צעירים בעצמאות כלכלית מחויבים בשיעור גבוה יותר, גם אם רשמו את הרכב על שם הוריהם. אנא שימו לב ובעיקר – נהגו בזהירות!

לאחרונה הוגשה הצעה להנהלת הקהילה, בדבר התקנת סינון מינימלי לאינטרנט בקיבוץ. הסינון אמור למנוע אפשרות כניסה לאתרים בעלי תוכן קשה ולא מותאם. למרות שהוחלט להשאיר את המצב כפי שהוא כיום, אנו מיידעים את החברים שיש אפשרות ואף מומלץ, להתקין סינון בדרגות שונות, באינטרנט הביתי ובמכשירי הטלפון הנייד. ניתן לפנות לחברת סיספרו לצורך ההתקנה.

תזכורת – היערכו למצב חירום בבית: תאורת חירום, מטען/ סוללה לטלפון הנייד, פנסים, מים ואוכל.

שבת שלום.

### הוצעה מטעם המזכירות – שבח ילון

ביום שלישי 27.02.2024 אמורות להתקיים בחירות לראשות המועצה.

ביום שני השבוע 19.02.2024 התקיימה פגישה במועדון לחבר עם ראש המועצה ניצן פלג וסגנו אופיר שיק לקראת הבחירות.

בפגישה נכחו לא מעט חברים ששמעו מפי ניצן ואופיר על פעילות המועצה בקדנציה הנוכחית ועל התוכניות לעתיד.

חברים שהשתתפו הביעו את שביעות רצונם מתיפקודה של המועצה והועלו בקשות שונות לתיקון ליקויים והצעות לשיפור.

המזכירות בישיבתה ביום 14.02.2024 קיימה אף היא דיון קצר בנושא ולאחר ששמעה דעות חיוביות על תיפקודה של המועצה היא ממליצה לציבור החברים לבחור בניצן פלג כראש המועצה לקדנציה נוספת.

כנציג לביא במליאת המועצה ימשיך לכהן שלום אשכנזי. שלום הוא מועמד יחיד ולכן בנושא זה לא יתקיימו בחירות.

המזכירות מבקשת מחברי לביא, למרות המציאות הלא קלה שבה אנחנו נמצאים, להגיע לקלפי ביום הבחירות ולממש את זכותם להצביע.

## מהתרבות

מה היה לנו:

(היות ודף שבוע יוצא מוקדם, אני כותב את סיכום השבוע בתקווה שהכל עבר בשלום) ביום רביעי - במסגרת 'קולנוע ביתי', הקרנו את הסרט: 'איש ושמו אוטו' בליווי מרק חם. ביום חמישי חזרנו לפעילות בגינה הקהילתית, נהנו מהטבע הפורח סביבנו, ובעיקר מהביחד של החברים הרבים מכל הגילאים. מוזמנים לבוא לבקר. תודה רבה לכרמל עמירם על ההובלה של הפעילות, החשיבה על כל הפרטים הקטנים. תודה רבה לבתאל שרון על הכנת הבצק בכישרון רב.

### השבוע:

בשבת אחה"צ בשעה 15:16 במועדון לחבר, חברים מוזמנים לשמוע את ברוריה בנפלד (הבת של הרב דרוקמן ע"ה) בנושא: "דרכך לי דרך, דרךך אם" סיפורים מעוררי השראה מאמי, הרבנית ד"ר שרה דרוקמן זצ"ל. תודה רבה לברוריה ולמשפחתה על הרצון לשתף אותנו בחיי משפחת דרוקמן.

ביום שני בשעה 20:30 חברים מוזמנים לשיחה עם שלום אשכנזי מנכ"ל כפר נהר הירדן. בנושא: "כפר נהר הירדן - פתחו של גן עדן", שלום ישתף אותנו באתגרים העומדים בפני הכפר בשגרה ובעיקר בשעת מלחמה. תודה לשלום על הנכונות.

ימים טובים על כולנו.



**צעירים יקרים**

מוזמנים לשיחה עם נתי רוזנצווייג

**"חרבות ברזל בזירת יו"ש" (יהודה ושומרון)**

בערב שבת תצוה (23.2)  
בשעה 21:00  
במועדון צעירים החדש (בניין JFS)

בהזדמנות זו נרים כוסית לכניסתנו למועדון החדש

מחכים לכם ועדת צעירים

חברים מוזמנים לשיחה עם ברוריה בנפלד  
(הבת של הרב דרוקמן ע"ה)  
"דרכך לי דרך, דרךך אם"  
סיפורים מעוררי השראה מאמי,  
הרבנית ד"ר שרה דרוקמן זצ"ל

בשבת תצוה בשעה 16:15  
במועדון לחבר  
מחכים לכם, ועדת תרבות




כפר נהר הירדן  
قرية نهر الأردن  
Jordan River Village  
a seriousfun camp

חברים מוזמנים לשיחה עם שלום אשכנזי-  
מנכ"ל כפר נהר הירדן.  
ביום שני 26.2 בשעה 20:30 במועדון לחבר  
בנושא:

**"כפר נהר הירדן - פתחו של גן עדן"**

מצפים לכם, ועדת תרבות



## השבוע - מפגש מיינדפולנס - מה זה ???

במסגרת 'מפגשים מחזקים', נקיים ביום רביעי זה מפגש ראשון מתוך שלושה בו נלמד ונתרגל מיינדפולנס. (ההשתתפות לא מחייבת, אפשר להגיע ולהתנסות) המפגש פתוח לכל מי שמעוניין או מתעניין. זהו תחום שצובר פופולריות בעולם ובארץ, בקרב אנשי מקצוע מתחום הטיפול. החלטנו להביא אלינו ולהתנסות מיינדפולנס - פרוש - מודעות קשובה. זהו אימון מנטלי שמשפיע על התודעה שלנו, על דפוסי החשיבה. מאפשר פיתוח וחיזוק של כישורים מנטאליים בסיסיים - ריכוז, קשב ונוכחות. מסייע בהפחתת מתחים והתמודדות עם סטרס. באמצעות התרגול ניתן להתמקד בחוויה בצורה מודעת, ולהשתחרר ממחשבות שליליות ומאפשר שיפור באיכות החיים. (תיאור מאד חלקי) התירגול יעשה בישיבה על כסאות. את המפגשים תנחה גליה וולף משדמות דבורה. (במימון המועצה) מתי ? ביום רביעי זה 28.2.24 בשעה 20:30 במועדון לחבר.

אף שהמפגש אינו מחייב הרשמה מראש, נשמח שתציינו במקומי תחת 'קידום בריאות' אם בכוונתכם להשתתף, כדי שנדע להיערך. תודה.

נ.ב. מפגשי השיחות, שהזכרנו בשבוע שעבר, לנשות המילואימניקים וכן לגברים - נעדכן בהמשך.

### פינה חדשה - טיפ מהמרפאה - רגע של בריאות

#### הפעם - על חשיבות לעיסת המזון

במחקרים נמצא קשר בין אכילה מהירה לבין תלונות במערכת העיכול : צרבות, כאבי בטן, בחילות ונפיחות .

#### **מה הנזקים מאכילה מהירה ולעיסה בלתי מספקת ?**

- ✓ כשהאוכל לא מפורק מספיק אין ספיגה טובה של ויטמינים מינרלים .
- ✓ עייפות אחרי הארוחה כי יש יותר עבודה לקיבה .
- ✓ השמנה
- ✓ צרבת - הקיבה מפרישה יותר חומצה כדי לפרק גושי מזון גדולים.

לכן - כדאי ללעוס היטב את האוכל אחרת קשה לקיבה לעכל את המזון .

**אז מהי לעיסה טובה? לעיסה עד שהמזון נהייה לעיסה וכמעט נבלע לבד.**

#### **לסיכום : לעיסה טובה של מזון היא מהפכה לחיים**

- ✓ ספיגת ויטמינים מינרלים ונוגדי חמצון משתפרת לאין ערוך .
- ✓ אין ספיגה של רעלים, אין עייפות אחרי האוכל
- ✓ תורמת לירידה במשקל וחיוניות
- ✓ שיפור תפקוד מוחי והורמונאלי
- ✓ שיפור במחלות שקשורות למערכת העיכול .

**מה שמשנה זה לא רק מה אוכלים, אלה מה נספג בגוף.**

מאת - עמית וייסבין – אחות מרפאת לביא (לקוח מתוך למודי רפואה תזונתית המרכז לרפואת הרמב"ם).

## "משלוח מנות איש לרעהו ומתנות לאביונים"

לחברים ולתושבים היקרים, גם השנה כבשנים עברו סכום של 80 ש"ח ייגבה מתקציב כל משפחה שתשתתף בהגרלה. מוצרים בעלות 40 ש"ח יחולקו בתאי הכביסה של המשתתפים, עליהם ניתן להוסיף כשני פריטים (עוגה, עוגיות וכדומה) עם ברכת המשפחה הנותנת.

יתרת הסכום (40 ש"ח למשפחה) תועבר למתנות לאביונים, כמובן שמשפחות המעוניינות להוסיף כסף לעניים מתבקשות לציין זאת בהרשמה באתר לביא, ותבוא עליהם הברכה.

תודה לגלילה וחיה שמטפלות בהגרלה השנה, וליונתן שמטפל בטופס.

ההרשמה עד ד' אדר ב תשפ"ד. 14/3/24

ו.חברים

שבת שלום ובשורות טובות.



כ"א-

יום שלישי (27/2/24) יח' אדר א'

יום הבחירות המקומיות הכלבו יהיה סגור בבקשה להערך מראש.

תודה.