

בכפר



המועצה המקומית
כפר שמריהו

עלון המועצה המקומית כפר שמריהו | שבט תשע"א - ינואר 2011

הטריאתלון
עצות והנאות של הילדים

ט"ו בשבט
תזונה - טיפים לפירות יבשים

אורח חיים בריא
במועדון הספורט ובבית הספר

צעדת הבנים השלושים ושבעה, יום שבת 26.02.2011 בשעה 08:00
www.kfar-shmaryahu.muni.il

עמרם אבינרי - בוגר משפיע

"תעודה זו מוענקת לעמרם אבינרי על תרומתך הייחודית בחינוך דור העתיד של לוחמי צוות האוויר בישראל, על היותך דמות למופת ולחיקוי".

עמרם אבינרי קיבל את התעודה ממפקד חיל האוויר בטקס מיוחד לכבוד מי שהשפיעו על בוגרי קורס הטייס, אשר הסתיים בימים אלה. סגן תם שנקר, בן כפר שמריהו, בוגר קורס טייס 161 במגמת קרב, המליץ על עמרם כבוגר המשפיע. עמרם, מאמן כושר גופני כבר 45 שנים, ממשיך דרכו של אביו אמיל ז"ל, מהווה מוסד חינוכי לבריאות הגוף מגיל שלוש ועד הגיוס לצבא. מעבר לחינוך לאורח חיים בריא ולשמירה על הכושר הגופני, עמרם מקנה לילדים ולבני הנוער ערכים ומקפיד עליהם ללא פשרות: אמינות בעבודת האימון, עמידה בלוחות זמנים, יושר כלפי חברים, עזרה לזולת, תרומה לחברה בכלל ולשירות צבאי איכותי בפרט. כקהילה אנו מצטרפים לבחירה של תם ולאמירת מפקד חיל האוויר - כל הכבוד ותודה רבה.



ראש המועצה, מר דרור אלוני
יעניק בטקס ט"ו בשבט
תעודות הוקרה לאיגוד מכבי אש
הרצליה, רמת השרון וכפר שמריהו
על תרומתם לביטחוננו,
ולתושבים אשר תרמו לקהילה:

סיון אבנרי

על רוח ההתנדבות והמסירות הרבה במשמר האזרחי ומועדן ההורים, ועל הזמינות למען הביטחון ואיכות חיי התושבים.

ורדה ויואל ברנד

על הנתינה והמחויבות להטמעת החינוך המוסיקלי לילדים ועל תרומתכם הנדיבה לביה"ס המשותף לכפר שמריהו ולחוף השרון ולמרכז וייל.

מוטי סיני

על המסירות הרבה כמתנדב במשמר האזרחי מתוך דאגה ואחריות לביטחון התושבים והכפר.



תושבי כפר שמריהו היקרים,

ט"ו בשבט הינו חג של פריחה, יצירה ואופטימיות ואכן, אנו מאוד גאים ביישוב הפורח שלנו, באנשים, אשר מרכיבים את הקהילה ובציבור הילדים, אשר מעניק לכולנו חיים ושמחה.

העיבוד בהגעת הגשמים ומיעוטם, מדאיג מאוד ברמה הלאומית ומעכב את פריחת האחו המרהיב שלנו. המועצה, מתוך אחריות למשק המים, אינה משקה בחודשי החורף ומצפה שהטבע יעשה את שלו. גם משקי הבית מתבקשים לנהוג באחריות ולהימנע מהשקיית הגינה עד לאביב.

שלושה נושאים חשובים על הפרק:

- גידול קבוע במספר הילדים והצורך לתת מענה תשתיתי למערכת החינוך. אנו מתכננים להקים אשכול גנים חדש ולהוסיף כיתות במתחם ביה"ס. הבינוי בביה"ס יהיה בתוכנית רב שנתית, בהתאם לגידול הצפוי במספר התלמידים. לשם תזכורת, ביה"ס מוזן על ידי כפר שמריהו, רשפון וגליל ים.

- תשתיות עירוניות: הקמת מערכת ביוב מרכזית וחיידוש צנרת המים. כזכור אנו במאבק מורכב מול השלטון המרכזי בכדי שנוכל להקים ולנהל את משק המים והביוב בעצמנו, ולמעשה נשמור על עצמאות הכפר.

- היערכות למצבי חירום: מלחמת לבנון השנייה והאסון בכרמל למדו אותנו, כי עלינו להיות ערוכים בכוחות עצמנו בכדי להגן על הבית ובכדי לקיים חיים תקינים גם בעתות חירום. המועצה תמשיך להיערך למצבי קיצון הן על ידי גיוס והכשרת מתנדבים והן בתשתית מתאימה.

במהלך השנה הקרובה נפעל להגביר את המודעות לאורח חיים בריא וננסה להרחיב את קהל התושבים, בני כל הגילים, אשר עוסקים בפעילות ספורטיבית קבועה. גני הילדים, ביה"ס, מרכז וייל, מועדון + ומועדון הספורט יפעלו שכם אחת להשגת מטרה זו.

למען איכות החיים נרחיב את הפעילות למחזור פסולת. בשנים האחרונות אנו יצרני האשפה הגדולים במדינה (ביחס לנפש) ולכן חובה עלינו לעשות כל מאמץ לצמצום זק אקולוגי הנגרם מכן. בד בבד, לאור אישור הצו, המתיר למועצה לקנוס מי שפוגע באיכות הסביבה והחיים, נרחיב את האכיפה.

אני חוזר וקורא לתושבים, אשר טרם העבירו למזכירות המועצה או עדכנו את כתובת הדואר האלקטרוני ואת מספרי הטלפונים הניידים, לעשות זאת לאלתר. מי שמעדכן - מעודכן.

בברכת חברים,

דרור אלוני

ראש המועצה המקומית כפר שמריהו

קהילת כפר שמריהו

חוגגת ט"ו בשבט במוצ"ש 22.01.2011,
בשעה 19:00 באודיטוריום וייל

במסגרת האירוע יתקיים הטקס המסורתי לקבלת פני תושבים חדשים, אשר בנו את ביתם בכפר:

אילאיל וגדי אירם | נטלי וצביקה בארינבונים
 ליאת ואיתי בר-גר | שירי וזוד ברקאי

ענת ותמיר מיניץ | מיכל ופרופ' אריה ליבנדר
 נחמה ומוטי קיין | מרין ושי רקאנטי | אתי ודניאל טואטי



מועדון הספורט לכל המשפחה

המועדון מהווה פלטפורמה מעולה עבור אנשים שרוצים לממש את התוכניות שלהם בתחום ההישיגי ובתחום הקבוצתי: לדוגמה, הטריאתלון (שחיה, אופניים, ריצה), אשר תפס תאוצה בשנים האחרונות, מקבל מענה מלא במועדון הספורט ביישוב: פעילות השחייה ברמה גבוהה ביותר, שבילים מסומנים לרכיבה באופניים, גישה מהירה לשבילי ריצה ארוכים בשדות ונחות בתרגול המעברים בין תחומי הספורט. ועד אגודת הספורט בשיתוף הרשות המקומית כפר שמריהו עובדים בימים אלו על תכנית אב לפיתוח נוסף של המקום.

מועדון הספורט הכריז על מבצע חידוש מינויים והנחה בדמי המינוי השנתיים למי שיקדים ויחדשו עד ל-15.02.11 פרטים במשרדי האגודה ובאתר האינטרנט



אגודת הספורט כפר שמריהו הינה עמותה ללא מטרת רווח, אשר הוקמה לפני קרב לחמישים שנה ע"י תושבי הכפר. שילוב בין פעילות ספורטיבית ומפגש חברתי לתושבים מכל הגילאים.

האגודה מנוהלת ע"י ועד מתנדב המונה שישה חברים תושבי הכפר: ארבעה חברים נבחרים על ידי האספה הכללית של חברי העמותה, ראש המועצה ונבחר ביבנה. הוועד בוחר מתוכו יו"ר וגזב. כיום משמש גיא גמזו כיו"ר האגודה וישראל ספירו כגזב. כמנהל התפעול משמש אבנר עמרני. הספורט הינו חלק מאורח החיים של מרבית תושבי הכפר: צעידה יומית בשבילים, רכיבה על אופניים, ריצה בשדות, שימוש במגרשים ובמתקני הספורט ובילוי משפחתי במועדון הספורט.

מועדון הספורט בכפר שמריהו מציע אווירה משפחתית וכפרית, מקום מפגש שקט ואינטימי, בילוי פנאי באווירה ספורטיבית, שלל פעילויות לכל הגילאים, סביבה מוגנת ובטוחה לילדים, ומסעדת שף איכותית על טהרת המזון הבריא.

יעד מרכזי של אגודת הספורט כפר שמריהו לשנת הפעילות 2011

העלאת המודעות לשילוב הספורט במשפחה ועידוד התושבים, ותיקים וחדשים, להצטרף ולקחת חלק בפעילויות המועדון המשלב ספורט וקהילה.

המועדון מייחס חשיבות מרובה למפגשים חברתיים ולבילוי המשפחתי: במהלך השנה נערכים במועדון אירועים קהילתיים, שכלל התושבים נוטלים בהם חלק: צעדת הבנים, אירועים בחגים, ערבי שירה, הצגות לילדים, אירועי שיא בתחום הספורט, תחרויות ומשחקי ראווה, קייטנות ועוד.

מועדון הספורט פעיל במהלך כל השנה. שעות הפעילות נרחבות ויש הכוונה מקצועית במגוון תחומים: שחייה, טניס, ריצה, חדר כושר וכד'.

חוגים במועדון:

יוגה | יוגלאטיס | טניס | עיצוב וחיטוב הגוף | התעמלות במים | שחיה | טריאתלון



מרתון ניו יורק

ספורט זה משהו שעושה לי טוב!

מאז שאני מכירה את עצמי עסקתי בספורט, במיזן משתנה, לפי התקופות בחיי. בילדות ובגרות - יותר, לאחר מכן בזמן הלידות וגידול הילדים - קצת פחות, אבל זה תמיד היה שם. לפני כשנתיים, אור ברגר הקים קבוצת טריאתלון והצטרפתי. חברתי שיר בלושטיין, ואני היינו היחידות שהגיעו לאימונים וכך התחלנו להתאמן בשחייה, ברכיבה ובריצה. התחרתי במספר טריאתלונים. אין מה לומר, זוהי הרגשה עילאית. השלב המתבקש הבא, היה להשתתף בחצי מרתון, אשר גם אותו עברנו ממש טוב. ואז החלטנו להתחיל להתאמן ל"מרתון ניו יורק", פסגת השאיפות. לקבוצה הצטרפו ללי דויד ואפרת לב, וביחד, כחבורה אחת, התאמנו בצורה מסודרת ואינטנסיבית למרתון בליווי מאמן. האימונים לא היו קלים, אולם הסיפוק ענק. בנובמבר 2010, נסענו כולנו לניו יורק והשתתפנו במרתון. "מרתון ניו יורק" ידוע בכל העולם, גם בגלל מידת הפופולאריות שלו וגם בגלל שמגיעים כ-40,000 איש מכל העולם להשתתף בו. אולם, הוא ידוע גם כמרתון קשה יחסית לאחרים. זו ריצה המצריכה מהמשתתפים מוטיבציה חסרת פשרות ויכולת התמודדות עם קושי לא פשוט. זהו הפנינג ענק וצבעוני שמלווה בהמון עידוד של קהל המונים. זו הייתה חוויה מעלפת שקשה לתאר במילים. הסיפוק אדיר וזה כיף גדול.

אין ספק שאורח חיים ספורטיבי, ממלא אותך ונותן לך המון סיפוק ואנרגיה טובה.

מומלץ בחום,
ליאת ברדה

ט"ו בשבט

חג הפירות היבשים, האגוזים והשקדים

מאת:

איילת וינשטיין, ראש מדרו תזונה המרכז לרפואת ספורט ומחקר ע"ש ריבשטיין, מכון וינגייט, דיאטנית המשלחות האולימפית והפראולימפית, דיאטנית האקדמיה למצוינות בספורט, מכון וינגייט.

ד"ר יצחק וינשטיין - פיסיוולוג של המאמץ - ראש מדעי החיים במכללת אוהלו בקצרין והמכללה האקדמית בתל חי!

ט"ו בשבט, הוא כנראה החג היחיד שבו חובבי הבריאות מרגישים בנוח: חגיגת נטיעות מצד אחד (פעילות גופנית משפחתית ומהנה) וקוקטייל אגוזים ופירות יבשים מצד שני - מה כבר יכול להיות רע??

מספר עובדות רגע לפני הזלילה הגדולה!

דסורת אכילת הפירות בט"ו בשבט מסמלת את הקשר לאדמה ולארץ ישראל, מכיון שלא כל זני הפירות היו זמינים במהלך החג ובמיוחד היהודי הגולה, אכילת פירות יבשים, אגוזים ושקדים הייתה הדרך היחידה בה יהודי הגולה יכלו לאכול מפירות ארץ ישראל ולמלא את מצוות החג.

פירות יבשים

טכניקת יבוש הפירות התפתחה בעת העתיקה, בעת שלא היו אמצעי קירור. זו הייתה הדרך היחידה בה יכלו הסוחרים להעביר את פלאי מרכולתם על פני יבשות וימים ולהציע פירות הגדלים בארצות מרחוקות לפירות היבשים חיי מדף ארוכים מאוד לעומת פירות רגילים ולכן עשויים להוות חלופה לפירות מחוץ לעונה. כך ניתן בעצם ליהנות בכל מקום, במשך כל השנה ובכל העונות כמעט מכל פרי שהוא. בתהליך היבוש מאבדים הפירות את רוב משקלם המקורי והם מצטמקים מאוד. המים, מרכיב מרכזי בפירות, מוצאים מהם לחלוטין על מנת למנוע את תהליך הריקבון.

פירות יבשים הם פירות שיובשו, באופן טבעי או באמצעות מיכון. פירות יבשים נפוצים הם צימוקים, תמרים, תאנים, חמוציות, ושזיפים. בשנים האחרונות, בעזרת טכניקות מתקדמות, מייבשים גם פירות גדולים ולכן על שולחן החג המסורתי ניתן למצוא גם תפוחים מייבשים, אגוזי, אפרסמון אפרסק, בננה, קיווי, מנגו, אגס, אגס, חבוש, פפאיה, משמש, אפרסמון, תות שדה, ואפילו עגבנייה. פירות יבשים נאכלים כחטיף, כתוספת לגרנולה, יוגורט ודגני בוקה, ומשמשים באפייה כתוספת לתערובות של עוגות.

בתהליך היבוש הפירות מאבדים מים רבים ומצטמקים, עד כדי שביעית ממשקלם המקורי! עקב איבוד המים טעמם מודגש ועו יותר משל פרי טרי. תהליך היבוש גורם לאבדן מרבית ויטמין C שהיה בפרי. ריכוז הסוכר בפרי היבוש גבוה בהרבה מאשר בפרי הטר, כך שהם מקור מזון עתיר אנרגיה (עתיך קלוריות).

תהליך של יבוש טבעי מתבצע בעזרת השמש לאורך זמן רב. מרביתם, בעולמנו התעשייתי, עוברים זאת באמצעות תהליך ממוכן של הפעלת תנורים בחום נמוך לזמן ממושך. כדי לזרז את תהליכי היבוש ולהעניק לפרי המיבוש חיי מדף ארוכים, משתמשים בנגזרות שונות של סולפיט, בעיקר דו תחמוצת הגופרית (E-220), שימושי מרכיב שעלול לגרום בעיות לבעלי רגישות במערכת הנשימה (אסטמה). שימוש אגרסיבי במיוחד בסולפיטים ובמשמרים אחרים נעשה בתהליך היבוש של פירות שיש עניין להדגיש את צבעם הבהיר, האטרקטיבי, תוסף אחר שמוסיפים לפירות

יבשים כגון צימוקים מזנים זהובים או משמשים הינו חומר זיגוג (כגון E905) שהוא תוצר של תעשיית הנפט. תוסף זה מהווה סיכון להתפתחות סרטן הקיבה. משמשים מייבשים רגילים צבועים לרוב בגוון כמעט זרחני, המשמש המיבוש הטבעי מתאפיין בצבע כהה, לא מאוד מצודד, שנדרש זמן להתרגל אליו. ישנם פירות שניתן לשמר את צבעם בדרך טבעית בעזרת הוספת מיץ לימון העשיר בוויטמין C לפני ייבושם ובכך לחסוך את הוספת מלחי גופרית.

בחלק מהפירות תהליך היבוש כולל תהליכים נוספים כגון: טיגון (בננות מייבשות) ציפוי בשכבה עבה של סוכר לבן (האגס והפפאיה), מי סוכר לשיפור הברק והגדלת המשקל (משמשים, תמרים) תהליכים אלו הופכים את הפירות היבשים לממתקים עתירי קלוריות במסווה של מזון בריאות.

פירות אורגניים גדלים ללא שימוש בדשנים ובחומרי הדברה, וגם במהלך ייבושם אסור להשתמש בכימיקלים: הם מייבשים על גבי יריעות שחורות בשמש, או באמצעות מאווררי ענק המפיקים אוויר חם. בחנויות האורגניות אפשר להשיג מגוון רחב של פירות מייבשים אולם שימו לב, הפירות היבשים האורגניים צריכים להישמר באריזת ואקום, לאחר הפתיחה הם עלולים להתקרו ויש לשמורם במקרה. מכירת פירות יבשים בתפוזות בחנויות הטבע ובחנויות הגרעינים השונות מעידה על נכחות חומרים משמרים ולכן הם בדרך כלל לא אורגניים גם אם כך מצהירים עליהם בנקודות המכירה.

מרבית הפירות היבשים בארץ מייבאים: הצימוקים מארצות הברית, הבננות מתאילנד, התאנים מטורקיה. חלק מהפירות היבשים מקומיים: שלל זני התמרים המשובחים הגדלים בארץ (בשדה אליהו, מועצה אזורית חבל אילות, צמח) צימוקים שזיפים, משמש ושקדים (מנאות סמדר).

הידעת??

לפירות היבשים ולאגוזים תכולת מינרליים גבוהה (במיוחד מקור עשיר למגנזיום, ברזל, סידן) לדוגמה משמש יבש עשיר בברזל, השקדים עשירים בסידן, האגוזים עשירים באבץ וכולם יחד מהווים מקור מצוין למגנזיום. המינרליים חיוניים לתפקוד מיטבי לכלל האוכלוסייה ובמיוחד לילדים (שימו לב למגבלת אכילת אגוזים לילדים צעירים בשל חשש לחנק) ובני נוער בתהליך גדילה ולאנשים העוסקים בפעילות גופנית קבועה, חלק מתהליכי התאוששות ובניית רקמות שריר ועוד...

אגוזים

בארץ מגוון אגוזים רחב בין סוגי האגוזים ניתן למצוא את אגוז המלך, אגוז-לוז, המקדמיה, הפקאן, הקשיו, השקדים, הפיסטוק ועוד...

האגוזים ניתנים לרכישה בשתי צורות עיקריות, שלמים עם קליפתם או נטולי קליפה. מומלץ לקנות במקומות בהם תחלופת הסחורה גבוהה. ועדיף לרכוש אגוזים עם קליפתם הנוקשה, מאחר שהקליפה מגנה על חלקו הפנימי של האגוז שאינו נחשף לאור ומומן מפני נזק חמצוני ובדרך זאת נשמרת טריותו. חשוב לציין כי לעיתים, למרות הקליפה האגוזים אינם ראויים לאכילה וזאת עקב חדירת חרקים או מכיוון שאינם טריים והם שאריות משנה שעברה. כאשר האגוזים קלים ניתן לחשוש שהם אגוזים ישנים.

במידה ורכשתי אגוזים נטולי קליפה מומלץ לבחון את טריותם בעזרת מראם, ריחם וטעמם (לאגוזים מקולקלים יש טעם וריח מעופש אופייני). אגוזים ושקדים אלו רצוי לאחסן בקירור בכלי אטום כתחליף לקליפה.

באגוזים (במיוחד בבטנים) המאוחסנים בתנאים לא נכונים עלול להתפתח עובש בשם אפלטוקסין, עובש רעיל, הנחשב כאחד מגורמי הסיכון להתפתחות גידולים סרטניים. חשוב לשים לב שבשוק קיימים אגוזים שעברו חיטוי התמיסות מיוחדות לשם ריכוך הקליפה, לעיתים מתבצעת הלבנה של הקליפה (בעיקר בשקדים) בעזרת חומצה הידרוכלורית. תהליכים אלו פוגעים באיכות התזונתית של האגוז.

מומלץ לאכול את האגוז הטבעי, מבלי לחשוף אותו לתהליכי חימום ולכן רצוי לאכול לא קלויים, חומצות השומן באגוז משנות את מבנהן ונוצר רדיקל חופשי (גורם מחמצן) כתוצאה מחשיפה לאור ולחימום. כמו כן לאגוזים הקלויים מוסיפים חומרים שונים: מלח, סוכר וחומרים משמרים. תוספות אלו עשויות להגביר את התיאבון ומומלץ לצמצם את כמותם בתפריט.

רגע לפני ש"ט"ו בשבט מגיע וסוחרף אותנו לחגיגה של פירות יבשים, כדאי לדעת כמה דברים על הפירות והאגוזים שאנחנו כה אוהבים. הפירות היבשים, שהוא חשוב בעיקר למוי שלא הציג לשלם על חגיגת הפירות בנזק לגזרה ייבוש נזלול של הפרי מעלה את תוכנו פי חמישה עד פי שבעה, לרבות ריכוז הסוכר שבו. לכן גם הערך הקלורי של הפירות גבוה והשוואה לזה של פרי רגיל אומנם, משמש יבש שהוא בדיוק למשמש טרי (בתנאי שלא הוסף לא זיגוג סוכרי), אולם הוא שוקל הרבה פחות ולכן עלולים לאכול כמות גדולה מבלי משים.

בשל ריכוז הסוכרים הגבוה בפירות היבשים יש לשלבם במידה קטנה בתפריטים לירידה במשקל ובתפריטים המיועדים לבעלי ערכים גבוהים של טריגליצרידים בדם ושל חולי סוכרת. ואולם, הם מהווים מתן זריקת מרץ ועידוד בעת צורך בהעלאת ריכוז הסוכר בדם ולכן הם משמשים מקור אנרגיה מצוין במהלך מאמץ ממושך (מסעות ארוכים, רכיבה על אופניים ועוד), ולסובלים מתת משקל.

הערכים הקלוריים של הפירות היבשים והאגוזים

פרי	קלוריות ליח'	משקל ליח'	קלוריות 100 גר'
משמש יבש	24	10	238
שזיפים יבשים	36	15	240
תפוח עץ מיובש	15	6	243
תאנים	38-64	15-25	255
תמרים יבשים	28-41	10-15	275
צימוקים	60	20 (כף)	300
חמוציות מיובשות	50	15 (כף)	335
פאפאיה מיובשת	18	5	350
אגוזי קשיו	9	1.5	574
בוטנים	6	1	585
שקדים	9	1.5	597
אגוזי מלך	35	5.5	642
אגוזי לוז	7	1	675
אגוזי פקאן	21	3	691
אגוזי ברזיל	26	4	656

הפירות היבשים, האגוזים והשקדים יכולים להיות חלק מתפריט מאוזן מהווים תחליף מצוין למנת מתוקה

דוגמא ל"עסקה משתלמת":

10 יחידות קשיו או שקדים + חופן קטן של צימוקים או חמוציות + 2 תמרים בנונים + 2 שזיפים מיבשים + 4 משמש מיובש = קרואסון שוקולד בינוני

אין ספק שהם עדיין מזון טבעי (ובתנאי שיובשו ללא תוספת סולפטים ומזגגים) המועדף על פני שוקולדים ומתוקים מלאכותיים אחרים. צריכה נכונה שלהם בכמויות נמוכות, יכולה לשפר את מצב הרוח ולסייע לנו להחזיק מעמד גם בעת דיאטה. מכורים לשוקולד שיחליפו את ההתמכרות הזו בפירות יבשים בכמויות מדודות, יצליחו לספק את "החשק למתוק", תוך שמירה טובה יותר על ערכים קלוריים ובריאותיים.

הידעת??

- אכילת פירות יבשים עשויה למנוע מצבי עצירות. לדוגמא ארוחת בוקר שתכלול שזיף מיובש בשלוב עם יוגורט וגרנולה יאפשר הסדרת "ציאות".
- שילוב של פרי יבש בתבשיל (עם אורז/ ירקות/ בשר) עשוי לסייע בהפחתת התשוקה למתוק בסוף הארוחה.
- שילוב אכילת אגוזים לא קלויים עם פרי יבש מסייע בהורדת האינדקס הגליקמי של הפרי ובכך מקטין את תגובת הסוכר בדם ומשפר את תחושת השובע.
- מחית של שזיפים מיובשים (או מחית תפוחי עץ) יכולה לשמש כתחליף לחלק מכמות השמן בעוגות בחושות. אם מומלץ לשים כוס שמן במתכון, שימו 1/2 כוס שמן ו- 1/2 כוס מחית שזיפים/תפוחים. המחית והמיץ תורמים ליצירת מרקם רך וטעים ומאפשרים ליהנות מעוגה מופחתת בקלוריות.
- שמן זית, אגוזים ושקדים מהווים מקור עקרי לשמן בתפריט הים תיכוני ומהווים את אחד ממקדמי ההגנה מפני תחלואה ותמותה ממחלת לב באזור זה. השמן באגוזים ובשקדים כולל חומצות שומן בלתי רוויות, אגוזי המלך מהווים מקור עשיר לחומצות שומן מסוג אומגה 3, התורמות לבריאות בכלל ולבריאות הלב וכלי הדם בפרט. אגוזי פקאן ושקדים עשירים בחומצות שומן חד בלתי רווי(אולאית), המצויות גם בשמן הזית.
- פירות שיובשו ללא זרזי יבש ותוספת (שימור, טעם וזיגוג) אגוזים ושקדים, טבעיים שלא עברו תהליך קלייה, מומלצים כחלק מתפריט יומי מומלץ.

וכמו בכל דבר בחיים: "הדברים הטובים מגיעים במידות קטנות" וכך נוכל לעבור גם את החג הזה בשלום.

למען הכלל

בא' כסלו תשע"א, 8 בנובמבר 2010, התכנסו בביתה של גילה שטיין, תושבת הכפר פסלת וצלמת מוכשרת, לערב נשים, יזמה ברוכה של ידידות היכל הבנים: שוש ברנע, ריקי יצחקי ושוש חזנברג. חודש כסלו בסימן כיס ולב, הביא אותן למעשה חסד שפירותיו הוקדשו לעמותה "למען הכלל" לטובת עשרות הילדים והמשפחות הנזקקות המקבלים סלי מזון ומצרכים רבים אחרים מהעמותה מזה 11 שנים. את הערב פתחה הרבנית טובי איינהורן בהסבר ביחס לחודש כסלו, ד"ר דליה אלי גנטיקאית הרצתה בנושא גנטיקה בכלל וגנטיקה נשית בפרט, גילה שטיין שפתחה בפנינו את ביתה, דיברה על משבר המחלה והיציאה מהמשבר ביצירה אומנותית מרתקת. הערב היה מהנה ביותר, ידידות "היכל הבנים" ניצחו על התקוות, אורנה לדר הנחתה את הערב בחן רב כמנחה מקצועית, סנדי טפרסון צילמה ושלטה במערכת ההגברה והמחשוב בו זמנית, וליני ואדם מ"אלטנילנד" הנעומו לנו את הערב בשירה. כל ההכנסות של האירוע 22,000₪ יאפשרו לנו לממן סלי מזון לארבע משפחות למשך שנה. (כ-4000₪ למשפחה). תודה לכל המעורבות והתרומות להצלחת הערב.

למידע נוסף ותרומות:

פפוש טפרסון: 09-9564468 | אוראלי רות: 052-3635379



אורח חיים בריא בבית הספר

בית הספר שם דגש רב על נושא הספורט ואורח חיים בריא. מלבד שיעורי הליבה בחינוך גופני, המועברים לפי תוכנית הלימודים של משרד החינוך, מקבלים התלמידים שיעורי העשרה, במימון המועצה המקומית כפר שמריהו, בשלושה תחומים נוספים: טניס, שחייה וימאות.

כיתות א'-ד' לומדים טניס ושחייה ב"מועדון הספורט כפר שמריהו" ע"י מדריכים מקצועיים (הצוות של ענן גרומי ולימור גבאי). השיעורים ניתנים על פי רמות שונות ובקצב התקדמות אישי המותאם לתלמידים.

תלמידי כיתות ה' ו-ו' לומדים פעם בשבוע ימאות במרכז הימי, במרינה בהרצליה.

כלל תלמידי ביה"ס לומדים אורח חיים בריא ועוסקים בנושאים כגון: תזונה ואכילה נכונה, סכנות מחשיפה לשמש, בריאות השיניים, חשיבות הפעילות הגופנית, ארגונומיה ועוד. במהלך השנה התלמידים מכינים ארוחת בוקר בריאותית ולומדים על מרכיבי המזון, בדגש הסגולות שלהם.

בסיום יום הלימודים הרשמי מתקיימים בביה"ס מועדוני ספורט, בהדרכת המורים לחינוך הגופני. המועדונים פתוחים לכלל התלמידים עפ"י בחירה וללא עלות: רכיבה בטוחה על אופניים, אתלטיקה, כדוריד, כדורגל וכו'. במסגרת המועדונים הילדים לומדים טכניקות, מתאמנים לתחרויות, משפרים הישגים ובעיקר נהנים.

במהלך השנה מתקיימים אירועים נוספים: יום המשפחה, שבוע החינוך הגופני, ימי ספורט עם ילדי הגנים, טורנירים בהפסקות, מפגשי ספורט עם בתי ספר שכנים ועוד.

איתי דקל, רכז הספורט בביה"ס וצוות החינוך הגופני.

ביום שישי 14.01.11 נערך בבית הספר יום המשפחה בסימן אורח חיים בריא, בשיתוף של גורמים בקהילה, מדריכי חוגים, הורים וצוות בית הספר. במסגרת האירוע נערכו ארוחות בוקר משותפות להורים ולתלמידים ולאחריהן פעלו כולם בכ-30 תחנות שונות בנושא ספורט, משחק ופנאי. היה מהנה מאוד.



אירוע חג חנוכה נפתח במצעד לפידים ביישוב ולאחריו מופע מסורתי וחגיגי שנערך על ידי ילדי כיתות ד' מבית הספר.

קבוצת הטריאתלון

הטריאתלון הוא ספורט שמאוד מבגר, לומדים בו מה זו נחישות, התמדה, מחויבות. עובדים מאוד קשה אבל בסוף, כשמגיעים לקו הסיום, יש סיפוק עצום.



בנחרת הטריאתלון:

למעלה מימין: אודליה פטרמן, אורי אברמוב, שחר להמן, יפתח אלוני, לי שמש.
למטה מימין: נעם לב, תמרה דוד, חני זבליק, שחף להמן, יואב יגור והמאמן אור ברגר.

"החלק הכי כיף שאתה מגיע לסוף ואתה רץ לקו סיום כולם מעודדים אותך ומחואים כפיים, זה כיף שכל המשפחה מגיעה לעודד" (שחר להמן, בת 9)

הרצון להצליח, לשפר מהירות ולהגיע להישגים טובים יותר מאפיין את המתאמנים הצעירים. באליפות ישראל שהתקיימה באילת אודליה פטרמן הגיעה למקום השני וחני זבליק, הגיע למקום שישי. כשהם מגיעים לסוף המסלול ומרימים ידיים יש להם תחושה של גאווה, גאווה על ההישג האישי וגאווה על הקבוצה המגובשת והנמרצת שמייצגת את היישוב שלנו.

אור ברגר המאמן המסור שהיה בנחרת ישראל והשתתף באליפויות עולם, מתאמן מגיל 6 בעקבות אביו שימי ברגר, שעושה טריאתלון מעל 20 שנה. הטריאתלון דורש להתאמן כל יום, שלושה אימונים בשלוש יחידות אימון: שחיה, אופניים וריצה. מעבר לאימונים הספורט דורש מעטפת שלמה של תזונה מתאימה, שעות שינה מבוקרות, מסאג'ים, פיזיותרפיה ועוד. זה ספורט לא משעמם שמשלב כמה תחומים. חשוב להיות בקו הבריאות, להיות שמחים ולהנות מזה.

המסר של אור ברגר לילדים

הטריאתלון הוא ספורט שמאוד מבגר, לומדים בו מה זו נחישות, התמדה, מחויבות. עובדים מאוד קשה אבל בסוף, כשמגיעים לקו הסיום, יש סיפוק עצום. צריך לעשות טריאתלון בהנאה, זו דרך חיים מאוד בריאה וחשוב שהילדים יעשו זאת לתקופה ארוכה לאורך שנים.

יום שבת, 02.04.2011

**נארח בכפר שמריהו תחרות טריאתלון
ארצית לילדים מגיל 8 עד 13**

במועדון הספורט בכפר שמריהו מתקיים מזה שלוש שנים חוג טריאתלון, שבו מתאמנים שלוש פעמים בשבוע ילדים וילדות מגיל שמונה. בנובמבר 2010 השתתפו הילדים באליפות ישראל אשר התקיימה באילת. ספורט הטריאתלון הינו ליחידים אולם למאמן, אור ברגר, חשוב להקנות לספורטאים הצעירים ערכים של קבוצה, של תמיכה וערבות הדדית - מדובר בספורט אתגרי ותובעני ולכן, מעבר לאימוני השחייה, הריצה והרכיבה על אופניים, חשוב שיעודדו אחד את השני, יתמכו זה בזה וירגישו גם כקבוצה. הטריאתלון הוא ספורט אתגרי, הדורש מיומנות בשלושה תחומים: שחיה, רכיבה על אופניים וריצה. את אימוני השחייה עורכים בבריכה במועדון הספורט (לפני תחרויות מתאמנים גם בים), לאימוני הרכיבה והריצה יוצאים לשטחים ביישוב, מחוץ למועדון, בעיקר בשבילים. הספורטאים הצעירים נדרשים להתאמן גם בארגון הזמן ובמיומנות מעבר מסגנון לסגנון. במהלך האימונים אור מקפיד מאוד בנושא הארגון ויש חשיבות לסדר שהדברים נכנסים ויוצאים מהתיק. האימון מוקדש גם להתארגנות, עמידה בלחצים וסדר.

העצות של המתאמנים הצעירים לילדים שרוצים להשתתף בספורט הטריאתלון

"צריך להאמין בעצמך אחרת לא תצליח. אי אפשר להתחרות בלי להאמין בעצמך, ולמרות זאת לא חשוב רק המקום אלא גם ההנאה. חשוב להתמיד, להתאמן חזק, להמשיך להשתתף בתחרויות, לאכול בריא ולעשות הכל מתוך בחירה, מרצון" (לי שמש, בת 12)

"אני ממליצה לילדים שרוצים להתאמן לעשות את זה בצורה מסודרת עם מאמן, מתחרות לתחרות אני מרגישה שאני משתפרת בגלל התמיכה של המאמן" (שחף להמן, בת 9)

"צריך להתמיד, להתאמן הרבה יותר, ללכת לתחרויות ולא לוותר לעצמך" (אורי אברמוב, בן 9)

"חשוב שיהיה בטחון, שאתה יודע מה אתה צריך לעשות ובלי לחץ" (תמרה דוד, בת 9)

הקשיים וההנאות שיש בספורט הטריאתלון

"הכי קשה בהחלפות בין המים והריצה - שיוצאים מהים, אחרי שבולעים מים בשחייה, צריך לרוץ רטובים לשטח החלפה, לשים מס' על החזה, לנעול נעליים ולחבוש קסדה" (יפתח אלוני, בן 8).

"אמא שלי המליצה שאשתתף בחוג הזה. היום אני חושב שזה ספורט כיף אבל קשה וצריך להתאמץ כדי להצליח" (יואב יגור, בן 8).

"בשחייה קשה בהתחלה כי זה מרגש, במסלולים צריך להיות מרוכזים, באופניים צריך לדעת לשמור כוח לריצה ואז עושים ספרינט כדי לסיים עם תוצאה טובה" (נעם לב, בת 9)



**הפסטיבל השני לסרטי איכות תיעודיים בנושאי אמנות
10-12 במרץ 2011, כפר שמריהו**

מרכז וייל בכפר שמריהו מקיים אירוע מיוחד, סוף שבוע בו יוקרנו סרטים דוקומנטריים בנושאי אמנות. אהרונה מלקין, אצרה תוכנית עשירה במסגרתה יוקרנו 6 סרטים העוסקים באמנות, מוסיקה, מחול ואמנות פלסטית. כל הסרטים יוקרנו עם תרגום לעברית.

הסרטים שיוקרנו:

**החיים נסבלים לפעמים | האונס של אירופה | הגאון שבפנים
אמנות בזבל | הרב ודורותי | אמנות אסורה במדבר**



תושבים המעוניינים לארח בביתם קונצרט במסגרת פסטיבל המוסיקה, שיערך בתחילת חודש יוני 2011 מתבקשים לפנות למרכז וייל.



מועדון+

בתאריך 28.10.10 יצאנו לטיול בירושלים בהדרכתו של ברוך גיאן. הטיול התמקד בירושלים המנדטורית והתרכז בשתי שכונות אופייניות אך שונות: רחביה וטלביה. בסוף היום הגענו לטיילת ארמון הנציב, ושמענו מפי המדריך סיפורים מעניינים על האזור הנכם מוזמנים להצטרף אלינו לטיולים הבאים של מועדון+
עירית יזר, מנהלת מועדון+



הצופים שבט נ"ר

במהלך חודש דצמבר 2010 יצאו חברי השכבה הבוגרת לטיול "חנוכה דרום" המסורתי עם כל תנועת הצופים. הנושא המרכזי היה קידום הפריפריה ונכללו פעילויות וביקורים בישובי הנגב. בסוף דצמבר 2010 יצאו חברי השכבה הבוגרת לסמינר אמצע השנה, שבו החלו להכין את הפסטיבי"ר הקרב ובא. השנה המופע יערך בנושא "גיבורים" ויעסוק בגיבורים במהלך ההיסטוריה ומחיי היומיום (גיבורי מלחמות, גיבורים היסטוריים וכו'). הפעולות בשבט יוקדשו לנושא זה, וכל גזד יזום פרויקט חברתי הקשור לנושא הנבחר.

**הפסטיבי"ר ייערך במוצאי שבת, 19.02.11
באולם הספורט במרכז וייל.**

שבט נ"ר ייקח חלק בשבוע הקהילה בכפר שמריהו: כלל חניכי השבט יעבדו פעולה בנושאי קהילה, חברי השכבה הבוגרת יפעילו תחנות ביום המשפחה בבי"ס בדגש על אורח חיים בריא, המדריכים של כיתות ד'-ו' יתלוו לחניכיהם שיעסקו בפעילות למען הקהילה.

בברכת חזק ואמץ, נתראה בשבט,
הצוות הבוגר - אבנר, יעל, אמון ואלעד.

**מסיבת העצמות
לשנת ה-63
למדינת ישראל**

תערך בתאריך 09.05.2011
משעה 20:00 ברחבת מרכז וייל
בתכנית:

הפנינג והפעלות לכל המשפחה, זיקוקי דימוך,
המופע המרכזי - הזמרת יהודית רביץ



**אתר האינטרנט החדש של מרכז וייל לתרבות וקהילה
www.weilcenter.org.il**

