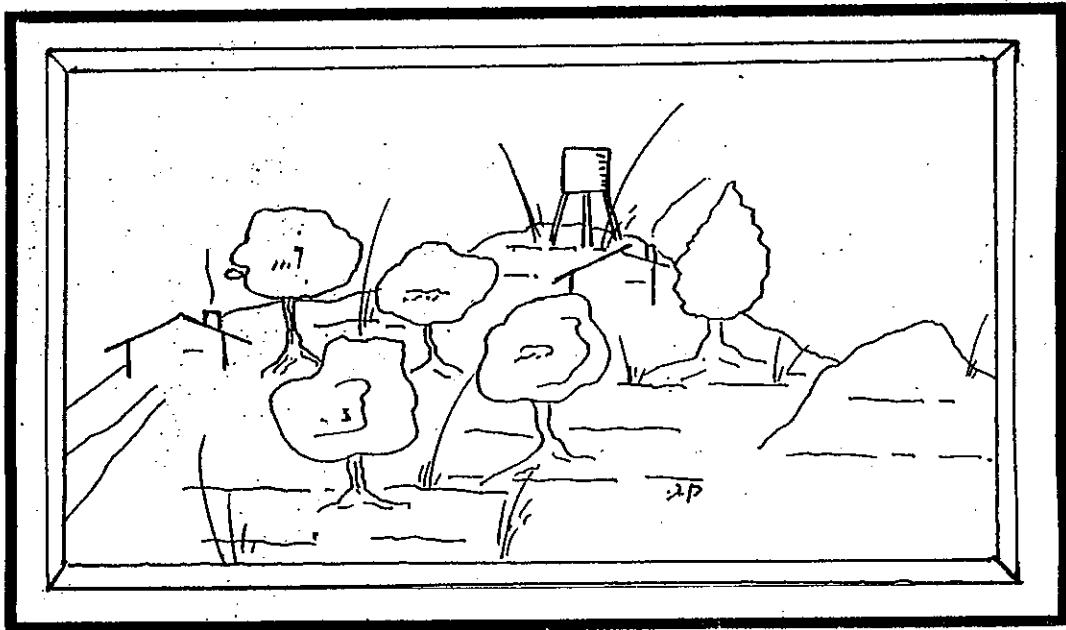


קול קורא מצוּכית

כל קורה בצוּכית

מידעון המושב



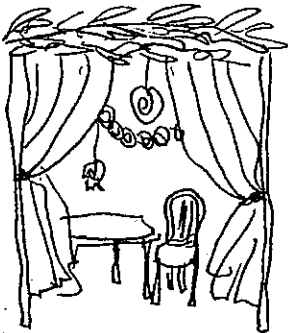
3 אוֹק' 90

גיליון 11

## דבר המערכת:

חג הסוכות קרב ובא, ואנו את חג המושב עומדים לציין במסיבה צנועה, אותה נקיים במגרש הכדורסל של ביה"ס.

השנה ימלאו למושב 57 שנים. לדור הראשון של מקימי המושב יש את זכות הראשונים, ובניית המושב כחלק מההתיישבות הכוללת בארץ-ישראל כבר נכנסה וכונסה אל בין דפי ההסטוריה ותקומת העם היהודי בא"י.



בוני ומייסדי המושב ראו את יצירתם דרך עיניים אחרות:

עיניים של תלוצים, מפריחי שממות, עיניים של אידאליסטים, אשר חיפשו דרך חדשה של קיום, דרך של עבודת האדמה תוך אחיזה נואשת בקרקע, תוך הזדקקות למעט, והעיקר- אמונה רבה בדרכם.

הדור השני הוא דור הבנים, אשר נשא על גבו את עול תקומתה והגנתה של מדינת ישראל. דור זה, שחונך על ברכי תנועת העבודה, ראה את חיי המושב כדבר ברור, וזה הדור שהביא את מושב צופית אל תקופת הביסוס.

ואילו הדור השלישי הוא דור ההגשמה האישית, לא עוד הגשמה של ערכי תנועת העבודה כאידיאל, אלא שאיפה למימוש עצמי, השגיות וחתימה מתמדת למיצוי הפוטנציאל האינדבידואלי של כל אחד ואחד לעצמו.

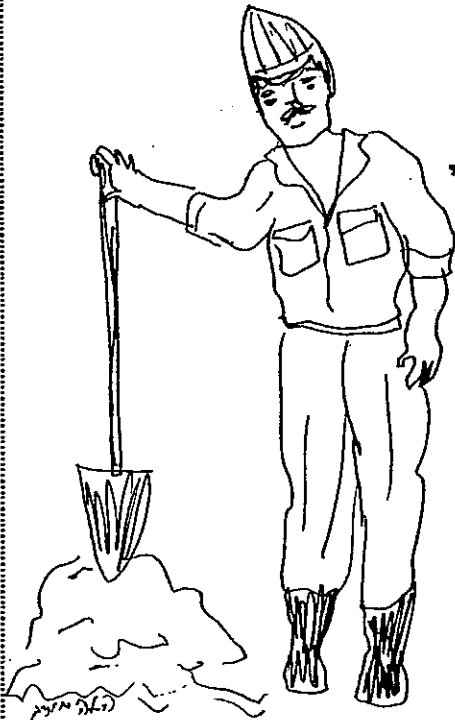
אחדותה וקירבתה של קהילת תושבי המושב לפני כשלושים וארבעים שנה שימשה צורך ומשענת לחברי המושב, ומושגים כגון: "עזרה הדדית" ו"אחריות ציבורית" היו בעלי משמעות רבה בחיי המושב.

כיום הזמנים השתנו, רבים מתושבי המושב כלל לא גדלו ולא "ינקו" את רוח דור המייסדים, ואווירת היחד כבר לא מה שהייתה פעם.

נכון שהזמן עושה את שלו, אך גם לנו יש את היכולת לכוון את התפתחותו של המושב. אין ספק שאנו רק בתחילתה של תקופה חדשה, אשר בודאי עוד תשנה את פני המושב לכאן או לכאן, אך ברור שדבר אחד חייב להתקיים, והוא המסגרת חברתית-תרבותית של היישוב. בלעדיו נאבד את זהותנו כמושב, וגם ילדינו לא יחוו את אותן חוויות אשר עליהן גדל כל אחד מאיתנו.

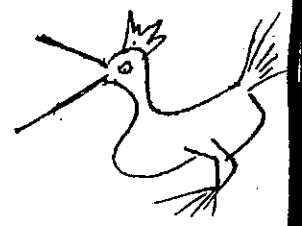
בגליון חגיגי זה אנו נושאים את הברכות והתקוות לשנה חדשה, שתהיה שנת שיא לפעילות התרבותית במושב.

ושנה מוצלחת לכולנו באופן אישי.



# סוכות מש"א

4.10.90



השנה נחוג את חג הסוכות  
במבט חברתי במגזר היה"ס

בין השעות 15.00-19.00

המסגרת המבט ממקיימת פעילויות

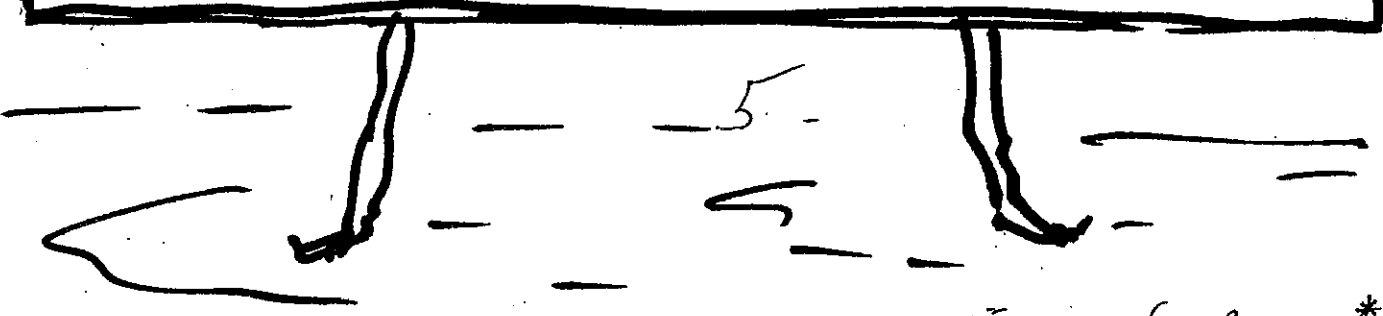
משפיעות ומחולות ליוחידים וקבוצות

הפעילויות מתאימות לכל הגילאים

את הפעילות נסיים בטכס בו יחולקו פרסים

לזוכים, במסגרת אמני המצוה\* וא"צ

## הוא בהחלט



\*הן המצוה אסתר תשן חי:

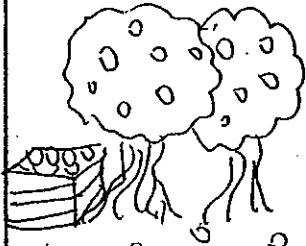
אגרות אחר הביטאט ילנו המדלגט

על אליפות סוכות שתתקיים במושב צופית בתאריך ה-4/10/90 מספר כתבנו:

נכון להיום נרשמו לאליפות חמש נבחרות אשר כל אחת מהן מייצגת מגזר מסויים במושב צופית.

להלן רשימת הנבחרות:

- קבוצת הפרדסנים - "התפוז המיכני" בניהולו של דני שחר.
- קבוצת הירקנים - "הקישואים" בניהולו של אורי רבינוביץ'.
- קבוצת הלולנים - "מכסת ביצים" בניצוחו של ינקי נפתלי.
- קבוצת הפרחנים - "ציפורן שחורה" בהנהלתה של טיבה פלטר.
- קבוצת עובדי חוץ - "הסתלבטנים" בניצוחו של קובליבקר מרכוס.



הנבחרות כבר עוסקות מזה זמן רב באימונים ואנו הצגנו להם כמה שאלות. ראשון הנשאלים הוא דני שחר מקבוצת התפוז המיכני.

\* דני שלום. היינו רוצים לדעת מי הם השחקנים בנבחרתך, והאם יש לכם סיכוי לנצח באליפות?...

- קודם כל שנה טובה לכם, חג שמח, שנת יצירה אושר ועושר וכמובן שנת תחבורה ציבורית.

ועכשיו לעניין. הקבוצה שאני עומד בראשה ואותה מאמן מזה ארבע שנים עברה משברים ותהפוכות גורל.

אצלנו בענף חלה התאוששות מסויימת רק בשנה שעברה ויתכן שזהו האור שבקצה המינהרה. הדבר רק מוכיח שאסור לותר ואסור לעקור את העץ מן השורש אלא רק לגזום אותו. החברה אצלי בקבוצה יוצאים מדי בוקר לריצת אימון ואנחנו נוהגים בכל יום להקיף בריצה פרדס אחר. יום אחד מיסקי, יום אחד סאאב, יום אחד עוגן וכו' וזאת למנוע ריגול מקצועי מצד מאמני הקבוצות האחרות.

\* האם אתה מוכן לאמר מי בהרכב הראשון?

- ובכן אין זה סוד, דוביק בן פזי יהיה בלם קדמי והוא אמור לשבור את התקפות היריב. בקישור ישחקו ארנו קינאר ומשה לזר ובהתקפה ישראל ורנר.

\* מהם סיכויי הקבוצה לנצח.

- כמו בכל מלחמה זאת מלחמה על עתיד הענף ולכן ההוראה היא לא לקחת שבויים ולא חוזרים הביתה ללא חוזה שיווק לשנה הבאה.

את פינלה יעקובובסקי מקבוצת הלולנים פגשנו בעת אימון העברת עופות מהלול לכלובים.

\* שלום לך. היינו רוצים לדעת מה דעתם של הלולנים על האליפות הקרבה ובהא? - יופי אני שמח שאתה מראיין אותי ולא את ראש הקבוצה שלי (ינקי נפתלי)

כי הוא בחור עדין מדי והוא טוען שיש לנהל מאבק ספורטיבי.

אני דווקא מצדד בעימות חזק ממש כמו בקרב תרנגולות.

הלולנים אינם יכולים להרשות לעצמם הפסד וזאת מכיוון שמחירי התערובת המריאו לשמיים בעקבות איזומי סאדם חוסיין.

\* סלח לי על השאלה אבל מה הקשר בין סאדם חוסיין למחירי התערובת?...

- מה לא שמעת שסאדם אמר שאם ארצות המערב ימנעו מאזרחי מדינתו את המזון הבסיסי הוא יתחיל להאכיל את עמו בתערובת. ועכשיו תתאר לך שכמה עשרות מיליוני בני אדם יתחילו לאכול תערובת אז מה ישאר לתרנגולות שלנו...

\* אה...אה...

- אבל בוא נעזוב את זה כי אני רוצה להציג את הרכב הקבוצה. טוב כידוע המאמן הוא ינקי נפתלי אף על פי שאני חושב שיש כאלה שמתאימים יותר.

בשער יעמוד אהרון דוד בחוליית הקישור יעמדו גרוסמן אהרון ואנכי ובהתקפה דוד שרגיאן.



את אורי רבינוביץ' מאמן קבוצת הירקנים ראינו רוכב על אופנוע ומאחרי רצים, מתנשפים חבריו לקבוצה.

\* שלום לכולם. הייתי רוצה לדעת כיצד עוברת עליכם שיגרת האימונים?...  
( אריק ברק במאמצים ניכרים... )  
- האימונים קשים לנו מאד אנחנו כבר לא רגילים לקטוף שלושים ארגזי חצילים ולאחר מכן להקיף את המושב. היום יש פועלים שעובדים והטרקטור או הסנדל עושים את מה שפעם עשו הרגליים.  
( תמיר זק נראה רענן יותר מכולם )  
- לחברה הותיקים באמת קשה יותר ולכן אני ואיציק כץ ניקח על עצמנו את עיקר העבודה.  
\* מה דעתכם על האליפות?...  
- האליפות היא בהחלט במקום. סוף, סוף, נזכיה לכולם שהחקלאות האמיתית היא זו המיוצגת ע"י הירקנים והאוהדים שלנו יגיעו עם ארגזי עגבניות ומלפפונים וידאגו שאנחנו ננצח.

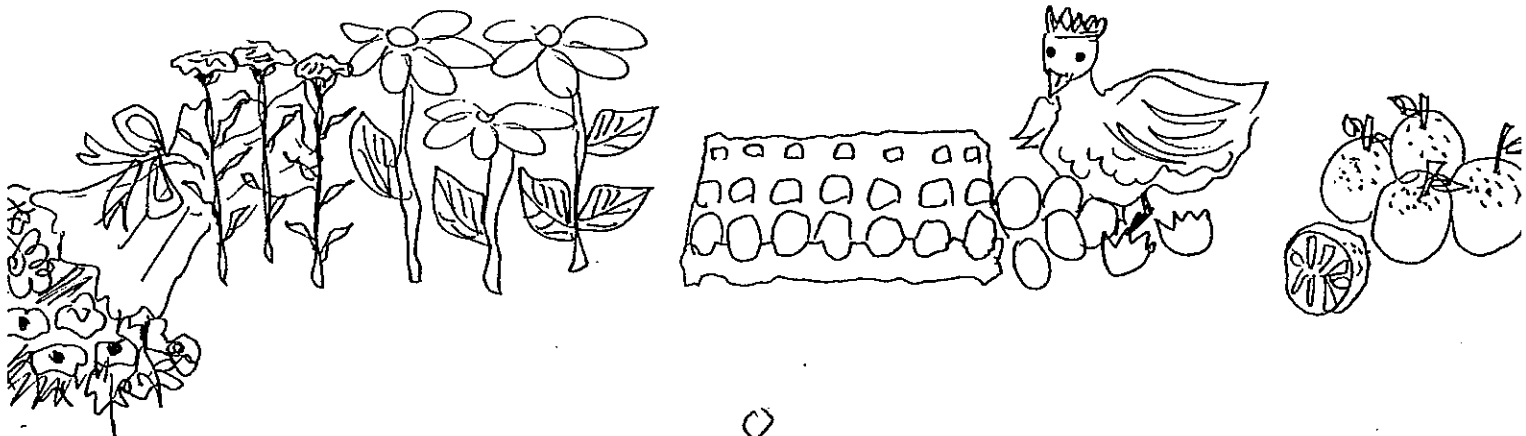


שאלה אחרונה הצגנו לאורי רבינוביץ' המאמן.

\* מדוע בחרתם לקבוצתכם את השם קבוצת "הקישואים"?...  
- ובכן חשבנו על כל סוגי הירקות, לדוגמא צביקה גובר הציע עגבניות אבל פחדנו שיצחקו עלינו, אתה יודע... רסק עגבניות וכל מיני דברים כאלה.  
יפתח זרנר הציע מלפפונים או גזר אבל החברה אומרים שיש לזה קונוטציות גסות.  
הציעו לנו תפוחי אדמה אבל זה לא מצלצל טוב.  
\* כן אבל למה קישואים?...  
- מה יש לך נגד קישואים? מה... אה...

את טיבה פלטר פגשנו בעת אימון אריזת טריווילים אותו ערכה לחברי קבוצת הפרחנים.

\* טיבה שלום לך. היינו רוצים לדעת כיצד שילבת את אפריים אברמסון שאינו מגדל פרחים בתוך הנבחרת שלך.  
- טוב תראה זה נכון שאפריים לא מבין כלום ברוסקוס, אספרגוס וציפורן אבל הוא מבין ומכיר את הטכניקות ואת שיטות היריב וזאת תרומתו הגדולה לקבוצה.  
\* האם עזרא בן עזר ואריה אבן כבר מוכנים לקראת האליפות?  
- עזרא בן עזר אמנם אינו מגדל פרחים מובהק אבל משתלות וגינון זה די דומה ואריה אוטו...טו...טו... מתחיל את עונת פרחי השעווה כך שהוא בהחלט מוכן לקראת ההתמודדות.  
\* מהם סיכויי הפרתנים לזכות באליפות?...  
- מכיוון שמדובר בעתידנו המקצועי אנחנו ננקוט בשיטות ייחודיות לנו כדי לזכות באליפות מבלי להשקיע מאמצים מרובים בצד הפיזי של התחרויות.  
\* כיצד זה?...  
- ובכן כשיש לך שלושה חברי ועד הנהלה בקבוצה ניתן לשנות כל תוצאת משחק ע"י רישום אחר בפרוטוקול ו/או שינוי תוצאות המשחק בתמורה לעוד מכסות מים לדוגמא.



לכסוף פגשנו את שחקני נבחרת הסתלבטנים אשר נראו לנו נינוחים ורגועים עד מאד.

\* שלום לגיורא פוטרמן ולדוד רובינשטיין.  
- שלום וברכה.

\* רצינו לשאול אתכם מה לעובדי חוץ ולאליפות סוכות, הרי אתם ככל לא עוסקים בחקלאות.

- תראה אנחנו לא חיים מחקלאות ובכל זאת החקלאות חשובה לנו מאד.  
\* מדוע היא חשובה לכם? ...

- תתאר לעצמך שיום אחד כל החקלאים יפסיקו להתפרנס מחקלאות ויעשו את מה שעשה חברנו לקבוצה דני ברכה. זה פשוט בלתי אפשרי ואין בחוץ מספיק פרנסה לכולם.

\* כיצד אתם מתכוונים לקראת האליפות? ...

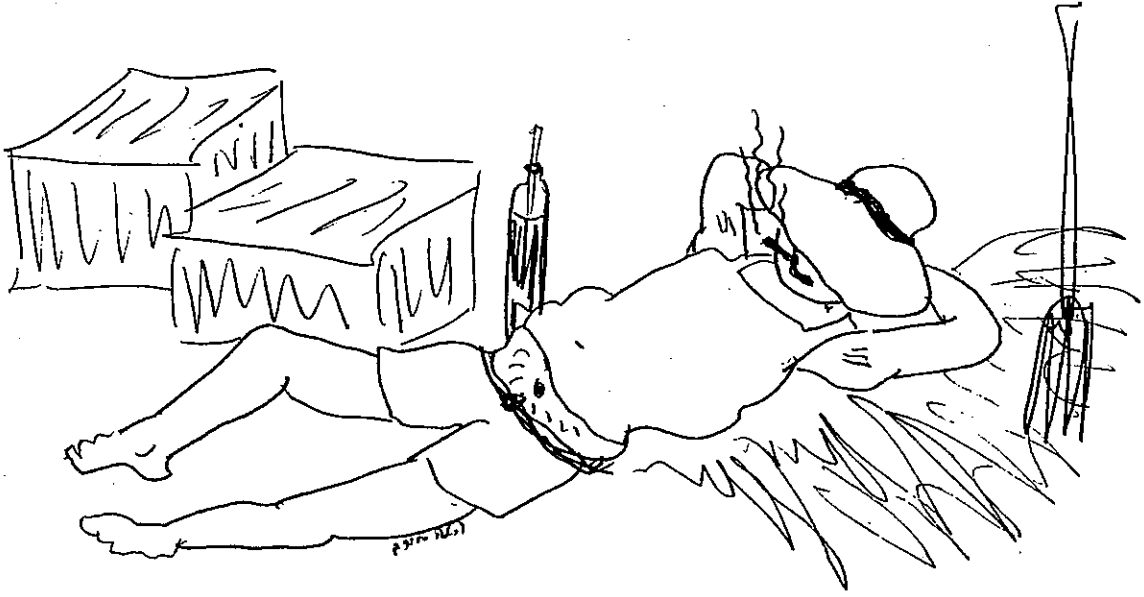
- טוב אנחנו אוהבים לעבוד על "נקי" לכן סוג האימונים שלנו הוא בהתאם. אנחנו נפגשים כל בוקר לשעתיים אימון בכל פעם במשרד אחר ומתאמנים בעיקר בשיטות לוחמה פסיכולוגיות.


\* כגון? ...

- תראה דני ברכה לוחץ על ראשי הקבוצות האחרות ומציע להם תוכניות ביטוח מתחת למחיר הקרן, קובליבקר יעניק ניתוחי שינוי מין ואופי לכל שחקן בנבחרות היריבות שיסייע לנו לנצח, דוד ידאג לאשראי נוח וארוך טווח למי שיבקיע גול עצמי וגיורא מציע בטון ובלוקים לבניית וילה לכל מי שיעדר ממשחקי קבוצתו והעיקר כמובן שהתחרויות תהיינה הוגנות.

וכך אנו עומדים ימים ספורים לפני האליפות כאשר כל כרטיסי הישיבה כבר נמכרו ומקורות יודעי דבר סיפרו לנו שהתחיל מסחר בכרטיסים במסגרת השוק השחור. נאמר לנו גם שהקבוצות עדיין אינן בהרכב מלא וכל חברי המושב ישולבו במסגרת הקבוצות. הפרסים יקרי הערך גם הם תורמים לעניין הרב שמגלים חברי המושב ביחס לאליפות.

אז כל שנותר הוא לאחל לכולם חג שמח ואליפות מעניינת.





## חג האסיף - זמן שמחתנו

מי שמחפש סיבות למסיבות ימצאן בבחינת, ינעת, מצאת, תאמין. אני אישית מצאתי שתיים טובות - אישית, קהילתית-מושבית ולאומית.

אתחיל דווקא מהלאומית.

את המקור לחג האסיף נמצא לראשונה בספר שמונת (כ"ג, יד-טו), שם מופיע חג הסוכות בכינוי "חג האסיף": "...וחג האסיף בצאת השנה באספך את מעשיך מן השדה".

במקומות שונים (ויקרא כ"ג, דברים ט"ז) מעניקים לחג הסוכות את הזיהוי הן של חג אסיף והן של "זמן שמחתנו".

חג זה זוכה להתייחסות מפורטות ואף להפתעה מיוחדת: בין המצוות המייחדות את החג. כנסילת ארבעת המינים (האתרוג, הלולב, ה'הדס והערבה) והציווי לשבת בסוכה, נטועה בתוך ההוראה החריגה לכאורה "ושמחתם לפני ה' אלהיכם". או אפילו בצורה יותר מפורטות, במיוחד בחובת השמחה. "חג הסוכות תעשה לך שבעת ימים, באספך מגרנך ומיקבך. ושמחת בחגך אתה ובנך ובתך ועבדך ואמתך והלוי והגר והיתום והאלמנה אשר בשעריך... כי יברכך ה' אלהיך בכל תבואתך ובכל מעשה ידך והיית אך שמח".

כמה וכמה מן המעמדים המרגשים ביותר בתולדות עמנו, מהם גם המשמחים ביותר קשורים היו בחג זה, וזי אם נזכיר את חנוכת המקדש הראשון.

החג צבר איפוא, יסודות ואלמנטים שנתנו גוון ליסוד השמחה ביניהם נמצא את ההתקהלות המלווה גם בטקסים הצבעוניים ששיוו לחג צביון של שמחה עממית מתמשכת. אחד מהגיוונים הללו ידוע כ"שמחת בית השואבה" שבימי חול המועד סוכות, מספרות המשנה "אמרו: כל מי שלא ראה שמחת בית-השואבה לא ראה שמחה מימיו" (מסכת סוכות, ד" ט').

המוטו המרכזי של חגיגות אלה, כטקסי "ניסוך מים" וחיבוט הערבה (הגדלה על מים), מתבטא בפסוק "ושאבתם מים בששון" (ישעיהו, י"ב ג'), וקשור לתפילות הגשם.

לא תמוה הוא שעם הזמן הצמידו גם את חג "שמחת תורה" שמקורו רק בדור הראשון של אחר תקופת הגאונים, במאה ה-11 לספירה גם כן לחג זה. חג יחיד שכאשר הוא מופיע בתורה ללא ציון שם החג הכוונה לחג הסוכות, הוא חג האסיף הוא החג בה' הידועה.


ואולי אך טבעי הוא שהסוכה שהיא האלמנט הפיזי האטרקטיבי של החג זכתה לכינוי "סוכת שלום" גם בפי הגויים, כי ברור מאליה שבזמן שמחה לא יחרש החוגג מזימות מלחמה ונהפך הוא כשהשמחה ההתקהלות והחגיגות שורה נוטה האדם לשכוח ולסלוח.

ולכן אולי חג זה הוא סיום לחגים הקודמים לו ולתהליך של חשבון נפש, סליחות, כפרות, ברכות ופתיחות חשבון חודש מתוך תחושת שמחה והודיה.

כאמור זו הסיבה הלאומית.

הסיבה השניה היא הסיבה החברתית-מושבית.

חג הסוכות הוא החג שבו אנו מציינים את מנין שנות קיומו של המושב שהוא 57 שנים מאז שהמשפחות הראשונות התיישבו בו. נראה שגם אנו כחברה הוספנו גוון משלנו וצרפנו את השמחה הציבורית לכלל לאומית.



נ"א שנות קיומו של המושב בהיפך אותיות הן "אן" ואכן יצרו מייסדי המושב אן של  
התישבות שתתם לתחית הבית הלאומי וביסוסו.  
ולכן גם בימים אלה שזן זה של התישבות משנה גוון, מצווה עלינו לשמוח - בהתקהלות  
רבתי, באלמנטים עממיים ובשמחה מתמשכת.  
ושמחנו בחגנו - אנו ובנינו ובנותינו, וצאצאינו ותושבינו ועובדינו כל אשר  
בשערינו. ארבע שעות נחוג במקום אשר בחרנו - במגרש ביה"ס, כי יברכנו ה' אלהינו בכל  
תבואותינו ומשלח ידינו ויהי רצון שבאספותינו הגשמיות לא נניח ידינו מאסופות ערכיות  
של חברות, שלחנות, סובלנות ועזרה הדדית.  
ויהי רצון שהפורש סוכת שלום יפרוש עלינו ועל כל ישראל ועל כל האדם - סוכת רחמים  
וחיים ושלום.

ליליק





## שמור לי ואשמור לך

השמועה שאורה שטיין קבלה צירי לידה בעת שמירה מפנה הפעם זרקור לעבר נושא השמירה והבטחון. דרך אגב נולדה בת. לאורה ובני משפחתה: מל טוב ואיחולי שנה טובה. לדעת דודו יו"ר הועדה מצב הבטחון השוטף במושב, דומה למצב בשאר הארץ. נושא לינת עובדים מהחוץ זהו בהחלט מפגע בטחוני! הלנת עובדים מהשטחים אסורה על פי חוק! אך קיים מידע שאין מקפידים על שמירת החוק. קיימת החלטת מועצה בענין והנושא יובהר בחוזר לחברים. היסוסי ההנהלה נובעים מכך שכוחות הבטחון לא מסוגלים לאכוף את החוק. הדרך היחידה שנתרת היא פניה למנהל מקרקעי ישראל ותוצאת פניה כזאת עלולות להיות חמורות לגבי אותו חבר ולהסתיים בנישול מהנחלה. אולם אם ימשך זילזול מצד חברים לא מן הנמנע שינקטו צעדים מסוג זה.

קיימת החלטה של ועד ההנהלה להקים שערים בכניסות למושב שינעלו בשעות החשיכה. הנטיה היא סגירה ופתיחה יבוצעו ע"י הרב"ש. הכניסה הראשית לכפר תשאר פתוחה. לכל חבר הנזקק לשערים ינתן מפתח.

ביצוע השמירה בעיתי. בשנתיים האחרונות גבר נטל השמירה אך הביצוע רחוק מן הקבוע בחוק. הזילזול קיים גם כאן וישנם חברים שהזהרו יותר מפעם אחת על אי-ביצוע שמירה והם ממשיכים בסורם. לרב"ש פתוחה הזדך להעברת הטיפול ליועץ משפטי במועצה אזורית הממונה על ביצוע החוק הקנס הראשון בסך 3,500 ש"ח, ראו הזהרתם.

כתגובה לכתבתו של משה גרינפלד מלפני חודשים אחדים בו סופר על אי תיזרוך שומרים בענין נקודות תורפה בטחוניות ועל אי מתן נשק לשומרים, מגיב דודו: א. הח' גרינפלד כיליד צופית יודע ומכיר נוהלי שמירה מזה שנות דור ויודע שלא חלו שינויים באיכות ביצוע השמירה. תדרכים מהסוג המבוקש לא ניתנו מעולם. ב. הח' גרינפלד לא הופיע בשלושת השנים האחרונות לאף מטווח שנערך לחברי המושב ועל פי חוק כל מי של טווח מנוע מקבלת נשק. ג. דודו מעריך הרעיונות שהועלו בכתבה ומציע למשה לתרום מהידע שלו כאיש צבא

בדרגה בכירה ולהצטרף לפעילות במסגרת ועדת בטחון, דבר שיתקבל בברכה ובהוקרה. נושא אב"כ אינו בטיפול במסגרת מושבית. המסיכות נמצאות פיסית קרוב מאוד לתחומי צופית (אין מה לדאוג). הדרכה וחלוקה בתחומי פעולת המועצה האזורית, שלא נזדקק, גידור שהוקם בניר-אליהו ואייל מגביר הלחץ לפחות מכיוון מזרח על צופית. היה נסיון גניבת רכב וציוד אצל קוסובר. הרב"ש עושה וממליץ גם לאחרים על גידור והתקנת שערים בחצרות הפרטיות.

בשם ועדת הבטחון שנה טובה ובטוחה

מ. עמית



לחברות צופית שלום רב:

לבקשתה של ליכיק זקס רכזת התרבות במושב צופית,  
נפתח את שנת הפעילות הגושית של המועצה האזורית דרום השרון  
באירוע חגיגי ומיוחד ב- 15/10/90 בשעה 19.30  
בבית העם של מושב צופית.

בתכנית:

\*"מה שלומך את?... " אירוע תיאטרלי על נשים המורכב  
מקטעי משחק ומשחקי תיאטרון בשיתוף הקהל.  
כתיבה ובימוי: עדינה טל.

שחקנים: עדינה טל ורינה פדור  
\* הפסקה לקפה ושיחת רעים.

\* תצוגת אופנה בחסות "זיקס קוסמטיקס" ובסיומה של התצוגה  
תקיים מכירה של בגדי התצוגה וחומרי "קוסמטיקס".

מחיר כרטיס 10 ש"ח.

נסיים בתפילה המסורתית:  
"תכלה שנה וקללותיה תחל שנה וברכותיה"

ורדה לוי

מנהלת המח' לתנ"ס.

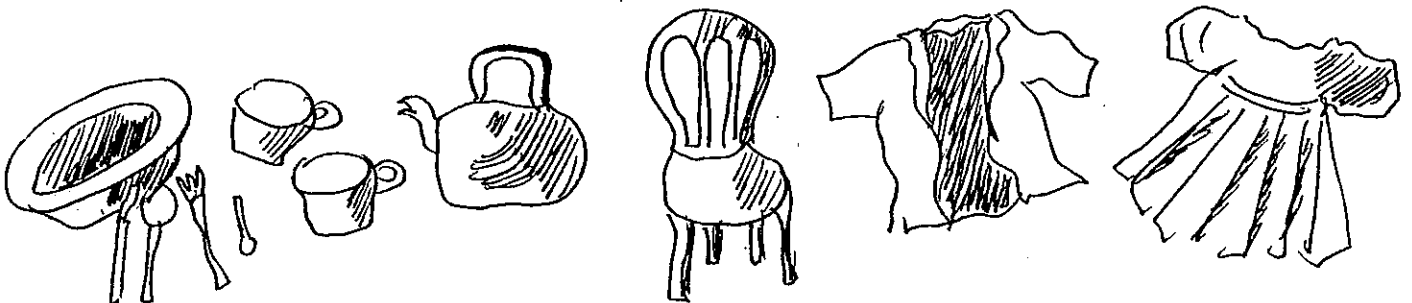


מירי בן יואב  
מזכירת נעמ"ת.

לכל חברי המושב חובבי הספר שימו לב!!! בחול המועד סוכות תהיה הספרייה  
סגורה אנא הערכו בהתאם.

לכל מי שיש ברשותו בגדים ישנים, ריהוט ו/או כלי אוכל מיותרים או כל דבר  
אחר אשר יכול לסייע לעולים חדשים יפנה בבקשה למוטי עמית.

את חידת המושב מהגליון הקודם פתרה בתיה זלוצקי נכדתו של חיים זלוצקי.  
השומר התגורר בחדר שבסמוך לבמת בית העם והכניסה היתה מכיוון מערב.



## דיאטה זבת חלב ודבש

מי מאיתנו אינו מרגיש כבד ומלא אחרי החג? אז לפני שיבוא עוד אחד (ואולי אחרי העוד אחד), אני מציעה לכם את אחת הדיאטות מאוספי הפרטי. זו המוצעת כאן הובאה ע"י דליה ניר באחד העיתונים לפני כמה שנים.

כדאי לזכור: עודף משקל שנוסף בתקופה קצרה ולאחרונה קל יותר להסירו זאת בתנאי שנצמדים בדבקות לתכנית ההרזייה. אם אין גורעים דבר ממנה ואין מוסיפים לה דבר - כמו מירשם טוב, התוצאה מובטחת!

### תכנית ב' דיאטה זלת קלוריות מומלצת

לשבועיים עד חודש שבמהלכה אפשר להוריד עד 5 ק"ג לחודש.

כנ"ל עם השינויים והתוספות הבאות:

בארוחת בוקר: מוסיפים 100 ג' גבינה לבנה לא שמנה.

בצהרים: כפית דבש וכוס מים.

150 ג' בשר או עוף בגריל

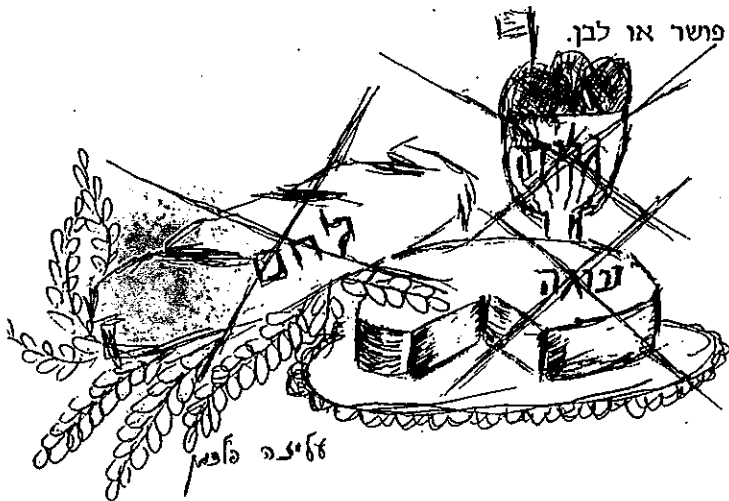
2 כוסות ירקות מבושלים, תפא"ד אחד, סלט חסה.

בערב: סלט ירקות גדול מכל ירקות העונה,

100 ג' פילה מבושל או מאודה, או דג משומר במיץ טבעי, 2 כפות גבינה לבנה

רזה, קפה ותה ללא סוכר, 2 כפות חלב.

לפני השינה כפית דבש בתוספת כוס חלב פושר או לבן.



### תכנית א' - דיאטה מחמירה שאותה אפשר

לעשות לא יותר משבועיים, שבמהלכה אפשר לרזות בין 3-4 ק"ג בתוך שבועיים.

מיד עם הקימה: כפית זבש בתוספת מים

(אפשר לערבב ואפשר בנפרד) ולהמתין לפחות חצי שעה עד הארוחה.

ארוחת בוקר: 1 ביצה קשה, סלט ממלפפון,

חסה, ועגבניה בתוספת מיץ לימון או חומץ

תפוחים (אפשר לקחת לעבודה).

קפה או תה בתוספת 2 כפות חלב וממתיק מלאכותי.

שעה 10: פרי אחד (100 גר'), משקה ללא

סוכר בתוספת 2 כפות חלב.

צהרים: צלחת מרק ירקות ללא שומן.

100 גר' (אחרי בישול) של בשר או עוף

מבושלים או עשויים בגריל.

כוס ירק מבושל כגון: כרובית, גזר,

קישואים, תרד, אספרגוס, פטריות.

סלט ירקות טרי עשוי מירקות כמו חסה,

מלפפון, פלפל, קולרבי, צנון, גמבה,

כרוב.

חצי כוס ליפתן משומר, או מתוצרת בית,

ללא תוספת סוכר.

ערב: כוס קורנפלקס או פצפוצי אורז

בתוספת כוס חלב או לבן וכפית דבש. משקה

ללא סוכר.

הדיאטה לאנשים בריאים בלבד ואיננה מיועדת לנשים הרות או מיניקות.

אפשר לשנות את סדר הארוחות. חיבים לשתות ביום בין 8-12 כוסות מים או סודה ולא בזמן האוכל.

1.13

סניף 121

א תשרי תשכ"א

קץ לקיץ וקוציו  
 ועתה, עם בא הסתיו,  
 כשהטמפרטורות יורדות  
 ורוחות קרירות נושבות,  
 נייחל כולנו ונתפלל  
 לשנה טובה וברוכת-אל  
 לנו - ולכל עם ישראל



שתשרור אחוה בינינו לבין עצמנו  
 וגם בינינו לבין שכנינו  
 שנראה ברכה בעמלנו  
 והיקלטות בדואה של המצטרפים אלינו

ליליק

הודעות ותוכניות

ביום חמישי - 4 באוקטובר, בהג הראשון של טובות,  
 בשעות אה"צ, נקיים יום פעילות ואירועים לציון תחילת השנה החדשה  
 ובסיומן חג אסיף ו - 57 שנים לעליה למושב,  
 וישנו התאריך לפניכם, פרטים נוספים בימים הקרובים.



בבנין שופ 6 אב