

בימים ההם בשבוע הזה

פרשות שעשו היסטוריה

1967 < ב-23 במאי חוסמת מצרים את מצרי טיראן בפני ספינות ישראליות, פעולה שהוגדרה כ"קאזוס בלי" (עילה למלחמה). מצרים ושאר שכנותינו מאיימות על ביטחונה וכלכלתה של ישראל. נאצר מגייס כוחות מילואים וסוריה מתגברת כוחותיה על הגבול. בשלב זה ארצות הברית, בריטניה וברית המועצות עדיין שותקות. כעבור שבועיים מנהל צה"ל קרבות אוויר ושריון ומשמיד מאה ועשרים מטוסים מצריים. מצרים, ירדן, סוריה ולבנון נעזרות במדינות ערביות נוספות כמו עיראק וערב הסעודית, מרוקו ואלג'יריה. בתוך פחות משלושה ימים משתלטים כוחות צה"ל על שטח גדול פי שלושה משטחה של מדינת ישראל לפני המלחמה. מאז ניטש הוויכוח בשאלת "שטחים תמורת שלום". מאז ישראל נתפסת בעולם כגוליית. מאז התחזקה זהותם הפלסטינית של ערבי ישראל. ומאז שלט בסוריה חאפז אסד.

ועוד השבוע:

1873 < לוי שטראוס וג'ייקוב דיוויס רושמים פטנט על הג'ינס; **1992** < דורון אראל הוא הישראלי הראשון שמעפיל לפסגת האוורסט; **2006** < השלמת פרויקט ג'נום האדם, פרויקט בינלאומי בהשתתפות אלפי מדענים בעולם, גם מישראל.

ליקטה: אילת אסקוזידו

כרשת השבוע למשכחה בחוקותיי ויקרא כו, ג-כז, לד



ויקטור פרנקל על ה"משמעות" כנותנת כוחות אדירים של התגברות והישרדות. החירות הלאומית והאישית שהוענקה לנו אינה מובנת מאליה, ואולי אם נדע ללכת יחד - כל אחד בדרכו ובכל זאת עם מסגרת של שמירה וכבוד אחד כלפי השני ועם יכולת אמיתית של הקשבה - נזכה לבחירה ולברכה. וכשמסתכלים על זה כך אז גם מיקום הפרשה, כחותמת את ספר ויקרא, מחזק במשהו את מרכזיותו של המסר: "חבר'ה, הבחירה בידכם, בידינו".

ורדה בלונדר

מעונינים לשמוע יותר על הקהילה?

פנו לאפרת שפירא-רוזנברג
054-6101115 (לא בשבת)
או לשרי דרור 052-3056482



לקראת מטרה. כל אחד בוחר לו את דרכו ומטרותיו אבל העיקר שעצם ההליכה - הדרך - תהיה בתוך מסגרת שומרת. כולנו יודעים שזה לא תמיד קל ולא תמיד אנחנו מבינים שהמסגרות השונות בחיינו - משפחה, לימודים, עבודה, מדינה, ערכים, שומרות עלינו ומאפשרות לנו להלך קדימה בבטחה. בפסוק יד מתחיל ה"נו-נו-נו" - מה יקרה אם לא נבחר בדרך הטובה: "ואם לא תשמעו לי ולא תעשו את כל המצוות האלה... אף אני אעשה זאת לכם..." כאן מדבר הרש"ר הירש על הביטוי "שמע לי" ששונה מהביטוי "שמע אל" או "שמע בקול" (אימא? אבא?). "שמע לי" פירושו להאזין ולהקשיב. האמור כאן מתאר אפוא מצב של חוסר הקשבה והאזנה. כשאין הקשבה אין ברכה. כל אחד רוצה שיקשיבו לו ומי שבאמת חפץ לשמוע אחרים תמיד ילמד, יתפתח ויצמח.

ימים גדולים, קדושים וחשובים אלה של יום השואה, יום הזיכרון ויום העצמאות שעברו עלינו כעת מדגישים את חשיבותה של "ההליכה" המשותפת שלנו כעם עם ייעוד ומטרה. ללא ייעוד או מטרה קשה לתאר כיצד היינו מתגברים על אלו שעמדו ועומדים עלינו לכולתנו. ולא סתם דיבר

פרשתנו שחותמת את ספר ויקרא מתחילה במילות תנאי: "אם בְּחַקְתִּי תִלְכוּ וְאֵת מִצְוֹתַי תִּשְׁמְרוּ וְעִשִּׂיתֶם אֹתָם" כי אז "וְנִתַּתִּי גִשְׁמִיכֶם בְּעֵתָם, וְנִתְּנָה הָאָרֶץ יְבֻלָּה..." משפטי תנאי עשויים להזכיר במבט ראשון או בקריאה ראשונה דיאלוגים נפוצים בקרב רבים מאיתנו. משהו כמו: "אם לא תוותרו אחת לשנייה לא תקבלו את ההפתעות שקניתי לכן" (נשמע רע אבל קורה הרבה, מה לעשות...), או "אם תסדרו את החדר נעשה משהו כיפי ביחד". מכירים? משהו אחד תלוי במשהו אחר. בשלב הראשון, בין הפסוקים ד-יג מתאר הכתוב את הברכה שעתידיה לבוא על מי שמקיים את המצוות ומפסוק יד והלאה מתוארת הרעה שתבוא אם לא נקיים את מצוות התורה. באופן אישי אותי קצת מלחיץ לחשוב כך על הדברים ולבחור בדרך מסוימת כדי לזכות בטוב או מתוך חשש פן יקרה לי משהו רע. אני רוצה או מעדיפה להרגיש חופשייה בבחירותיי ולבחור בהן לא מתוך פחד אלא מתוך רצון אמיתי.

כשהרש"ר הירש בפירושו לפרשה מתייחס למשפט "אם בְּחַקְתִּי תִלְכוּ" הוא מדבר על הפועל "הלך": ללכת משמע לנוע

אוצר מורשתנו החקלאית ואוצר המילים המתלווה אליה

הבר (הגרעינים), המוץ (קליפות הגרעינים) והתבן (הגבעולים)?

את השיבולים אולמים לאלומות (חבילות), ואזי קוצרים עם מגל או חרמש. את האלומות מובילים אל הגורן, שם חובטים ודשים אותן רגלית או עם מורג (לוח גדול, בו נעוצים להבים קצרים). כעת זורים את התערובת אל מול הרוח: רוב המוץ עף ברוח וכך גם קצת מן התבן ואז מסננים בכברה (מסננת).

הברכה ממשיכה במילים, "וְנִתְּתִי שְׁלוֹם בְּאָרֶץ, וְשָׂכַבְתֶּם וְאִין מַחְרִיד, וְהִשְׁבַּחְתִּי חֵיהָ רְעָה מִן הָאָרֶץ, וְחָרַב לֹא תֵעָבֵר בְּאָרְצְכֶם" (שם כו, ו).

ועל זה נאמר אמר!

ליאת יוספסברג בן-יהושע

מדרש בחוקותיי

"לא מאסתים ולא געלתים לכלתם להפר בריתי אתם, כי אני ה' אלהיכם (ויקרא כו, מד). לא מאסתים בימי יוונים ולא געלתים בימי אספסיינוס, לכלותם בימי המן, להפר בריתי איתם בימי רומיים, כי אני ה' אלוהיהם בימי גוג ומגוג. במתנתא תנא לא מאסתים בימי כשדים, שהעמדתי להם דניאל, חנניה, מישאל ועזריה, ולא געלתים בימי יוונים, שהעמדתי להם שמעון הצדיק וחשמונאי ובניו ומתתיה כוהן גדול, לכלותם בימי המן, שהעמדתי להם מרדכי ואסתר, להפר בריתי איתם בימי רומיים, שהעמדתי להם של בית רבי וחכמי דורות, כי אני ה' אלוהיהם לעתיד לבוא, שאין כל אומה ולשון יכולה לשלוט בהם (תלמוד בבלי, מסכת מגילה יא, א).

בתום רצף די מפחיד של קללות, נגמר פרק כו שבפרשה בהבטחה אופטימית. היא נאמרת בפסוק אחד, אך כדרכם מקפלים חז"ל בפסוק זה את כל ההיסטוריה היהודית כפי שהם רואים אותה מימי קדם ועד לימיהם. כל ביטוי שנראה כדרך אחרת להגיד את אותו דבר הוא רמז למפגש בעייתי עם אומה אחרת. מאחורי תיאור ההיסטוריה מצטייר גם העידוד שהם מבקשים לתת לשומעיהם: ההיסטוריה לא תעצור כאן, היא עתידה לחזור על עצמה עוד הרבה פעמים, אבל יש לה סוף, והסוף הזה יהיה טוב. ההיסטוריה האנושית לא נתפסת אצלם כמעגל אינסופי של אלימות אלא כמכוננת אל זמנים טובים יותר ואל עולם מתוקן.

בן לנדאו

תענית, כג, א).

אז ראשית כול - גשם! ואחר כך - הארץ תיתן יבולה.

"וְהִשִּׁיג לְכֶם דְּיִשׁ אֶת בְּצִיר וּבְצִיר יִשִּׁיג אֶת זֶרַע וְאֶכְלֶתֶם לְחֶמְכֶם לְשִׁבְעַת וְיִשְׂבַּחְתֶּם לְבָטַח בְּאָרְצְכֶם" (פסוק ה).

כאן הברכה מתמקדת דווקא בחיטה ובגפן. והינה נפרש לעינינו אוצר המילים הגדול

בעברית של פעלים ייחודיים לכל צמח ופרי. אולי גם זה משקף את העושר הגדול הטמון בברכה!?

דיש - מלאכת הפרדת גרגירי החיטה מהמוץ העוטף אותם. פעולה זו מתבצעת על ידי הפעלת לחץ חזק על השיבולים על ידי חביטה עם מקל, או דריכה רגלית על ידי אדם או בהמה.

בציר - הורדת אשכולות הענבים הבשלים מן הגפנים שבכרם ואיסופם. זרע - פעולת זריעת הזרעים לפני הגשמים.

משמעות הברכה היא שהיבול יהיה כה גדול, שהקציר (המתקיים בימים אלו) ימשך עד לבציר בקיץ; ושיבול הגפנים יהיה כה רב עד שהבציר ימשך עד הסתיו, עת זורעים.



מתוך הערך "מורג" בוויקיפדיה

יופייה של העברית הוא בכך שהיא מייחדת לגידולים שונים מילים נפרדות המתארות את תהליך איסוף הפרי:

קציר - חיטה ושעורה.

בציר - ענבים.

ארייה - תאנים.

מסיק - זיתים.

גדיד - תמרים.

קטיף - פירות אחרים (כולל רימונים להשלמת שבעת המינים).

לחיטה ישנו אוצר מילים גדול משל עצמה, דבר המשקף הן את חשיבותה בחקלאות היהודית והן את מורכבות גידולה.

כיצד מפרידים בין שלושת מרכיבי החיטה -

"כמה יגיעות יגע אדם הראשון עד שמצא פת לאכול! חרש וזרע וקצר ועמר ודש וזרה וברר וטחן והרקיד ולש ואפה, ואחר כך אכל. ואני משכים ומוצא כל אלו מתוקנין לפניי" (תלמוד בבלי, ברכות נח, א).

פרשת השבוע מספקת לנו הצצה אל המורשת החקלאית העתיקה שלנו. התנ"ך והמקורות המאוחרים יותר עוסקים רבות

בחי" היוםים של האדם. לעתים מספקים לו כללי התנהגות ולעתים מ ש ת מ ש י ם באוצר המילים השגור בפיו לצורך המחשת רעיונות חברתיים, מוסריים או דתיים. אחד

הדברים המרתקים אותי הינו החיפוש אחר אורחות חיים אלו, אחר אוצר המילים והמנהגים שהיו מקובלים בזמנים הללו.

הד לאורחות חיים אלו ולאוצר מילים "חקלאי" זה נמצא בפרשת בחוקותיי, שנושאה העיקרי הוא שכר ועונש: אם תקיימו את חוקותיי, מובטח לכם הכול (בקצרה - אחד-עשר פסוקים) ואם לא, ייפול עליכם צרור קללות מבהילות - אישיות, חברתיות ולאומיות (בפירוט גדול של שלושים ואחד פסוקים).

הפרשה מתחילה בהבטחה יפהפייה:

"וְנִתְּתִי גְשְׁמֵיכֶם בְּעֵתָם וְנִתְּנָה הָאָרֶץ יְבֹלָה וְעַץ הַשָּׁדֶה יִתֵּן פְּרִי" (ויקרא כו, ד) מובן שהברכה הראשונה הינה גשם. יש לשים לב שזו ברכה מתוזמנת: הגשם יירד בעת הנכונה. האם מדובר בעת הנכונה לחקלאי, לאדם העובד או לאדם המתפלל?

בברייתא המופיעה בתלמוד ישנה הרחבה: "מצינו בימי שמעון בן שטח, שירדו להם גשמים בלילי רביעיות ובלילי שבתות, עד שנעשו חיטים (גדולות) ככליות, ושעורים כגרעיני זיתים, ועדשים כדינרי זהב. וצורו (שמרו בצרור) מהם דוגמא לדורות". כאן הגשם יורד רק בלילות של רביעי (הוא הלילה של המזיקים והשדים) וליל שבת כאשר האדם ספון בביתו. בהמשך ישנו חיבור בין האדם העמל לבין בניית בית המקדש והגשם: "וכן מצינו בימי הורדוס, (בזמן) שהיו עוסקין בבניין בית המקדש, והיו יורדין גשמים בלילה. למחרת נשבה הרוח, ונתפזרו העבים, וזרח החמה, ויצאו העם למלאכתן" (תלמוד בבלי מסכת



סבינה טעד ©



קצת תרבות

המלצה - כרתים

כולנו מכירים את ה"דילים" שמזכרות לנו סוכנויות הנסיעות. ובאמת לא פעם הם מפתים מאוד במחיריהם הנמוכים יחסית למה שהם מציעים. כך שיצא שלפני כחמש שנים נסענו גם אנו ל"דיל" באי היווני כרתים. באחד הימים שכרנו רכב ויצאנו מאזור המלונות, התרחקנו מעט וגילינו את האמת: לאי כרתים צריך להגיע באופן עצמאי. יש שפע של מקומות לינה במחירים נוחים ובאזורים מדהימים הרחק מהאזור המתור ומהמוסחר. וכך יצא שכמעט כל שנה אנו טסים לכרתים, וכבר הפכנו בקרב מכרינו למומחי האי.

בשנתיים האחרונות אנו טסים בחופשת הפסח, שבה אין באי תיירים כמעט, ואפשר ליהנות מהשקט והשלווה. בעונה זו האי פורח בשלל פרחים: תורמוסים, אירוסים וכלניות ממש בצדי הדרך, ועוד המון פרחים שאיני מכירה את שמם, עצי תפוז, לימון ושסק. בעיר הגדולה חאניה קיים בית כנסת, ובשנה שעברה אף הוזמנו לליל הסדר שנערך שם.

הייחוד באי הוא שילוב של חופים מדהימים והמון חדרי אירוח, מלונות ומסעדות, יחד עם טיולים רגליים בטבע וספורט בכפרים האוטנטיים. האוכל טעים ולא יקר, ויש שפע של ירקות ופירות. ברוב החדרים יש מטבחון, כך שאפשר לבשל ולא חייבים לאכול בחוץ. לכל המעוניין לטוס נשמח ליעץ, להראות תמונות ולקשר עם מקומות לינה איכותיים.

לסיום אקנה בספר שקראתי במהלך הטיול: "יונה ונער" של מאיר שלו. הספר מזפזף בין מדינת ישראל טרם הקמתה לישראל בימינו. שתי דמויות עומדות במרכז שני סיפורים מרכזיים, כשהקשר ביניהן מתגלה רק בסוף. הספר מרתק ומשאיר אותנו מצד אחד עם סוף עצוב של החמצה, ומצד שני עם מסר אופטימי: אסור לוותר על החיפוש אחר האושר והחופש.

אסנת פרל



מעורב קהילתי

האם ביאליק שייך לקבוצת התפילה או המפגש?

אומנסקי מקיבוץ גניגר לביאליק. מכתב זה מבטא את התהייה והמבוכה של הדור אשר השליך אחרי ג'ו את דפוסיהם הדתיים-מסורתיים, ועתה חש ריקנות ומבקש מהמשורר הלאומי לסייע לו לצאת דפוס חג חליפיים למען הדורות הבאים. במענה למכתב זה מדגיש ביאליק ש"החג הוא עניין של יצירה קבוצתית שמשותפתים בה כוחות ויסודות מרובים ושונים: הדת, המסורת, ההיסטוריה, האמונות וכו' וכו'. וכשם שאין כותבים שירים טובים על פי הזמנה... כך אי אפשר להזמין חג או טקס". ומכאן ממליץ ביאליק:

ביאליק: "חוגו את חגי אבותיכם והוסיפו עליהם קצת משלכם לפי כוחכם ולפי טעמכם ולפי מסיבתכם. העיקר שתעשו את הכל באמונה ומתוך הרגשה חיה וצורך נפשי, ואלתתחכמו הרבה."

האחת היא: חוגו את חגי אבותיכם והוסיפו עליהם קצת משלכם לפי כוחכם ולפי מסיבתכם. העיקר, שתעשו הכול באמונה ומתוך הרגשה חיה וצורך נפשי, ואל תתחכמו הרבה. אבותינו לא נמאסו עליהם שבת ותיים

ומועדיהם, אף על פי שחזרו עליהם כל ימי חייהם כמה וכמה פעמים בנוסח אחד. הם מצאו בהם כל פעם טעם אחר והתערותא (התעררות) חדשה. ויודע אתה מפני מה? מפני שהייתה בהם לחלוחית וברכת החג שכנה בנפשם. אלה שאינם מוצאים טעם בחגים ובמועדים, סימן שנפשם ריקה ותוכם חול, ולא לה אין תקנה" (ח"ג ביאליק, תרצ"ד).

אסף הירשפלד

תנחומי הקהילה לאורון גמליאל על מות אביך

המקום ינחם אתכם
בתוך שאר אבלי ציון וירושלים,
ולא תוסיפו לדאבה עוד

העברת מסרים חינוכיים נעשית במספר אופנים: באמצעות לימוד בכיתות, ציון חגים וטקסים, עיצוב הסביבה הלימודית ועוד. מתוך הכרה בחשיבות עיצוב הסביבה הלימודית הובילה רותי, מנהלת בית הספר, תהליך של עיצוב מבואת הכניסה לבית הספר. כל מי שנכנס לבית הספר מתרשם מעבודת העיצוב, אך עוד יותר מכך מהחשיבה על כל פרט ופרט ועל מה שהוא מייצג מבחינה ערכית עבור ילדינו. אני בטוח שזמן רב הוקדש למציאת מובאה שתשקף הן את קבוצת התפילה והן את קבוצת המפגש.

הבחירה להביא את דבריו של ביאליק קולעת למטרה ומבטאת את מורכבות העשייה החינוכית של בית ספרנו המנסה לשלב בין תפיסות עולם שונות ביחס ליהדות. ההתאמה של ביאליק נובעת הן מתפיסתו

המורכבת (הנחשפת כאשר קוראים את הסיפא של הציטוט המוצג בכניסה לבית הספר) והן מהעובדה שבשנות העשרים והשלושים של המאה הקודמת הוא היה הכתובת אליה פנו בשאלות בנושא עיצוב התרבות היהודית.

במאמר בעיתון הארץ "ביאליק ו'עקת הריקנות התרבותית והדתית' בארץ-ישראל" מציג שמואל אבינרי את דמותו של ביאליק: מכתבים שהתפרסמו חושפים לבטים, מחלוקות ומאבקים רוחניים בקרב היישוב היהודי ובתוך כך מעידים על מעמדו המרכזי של ביאליק ככתובת לליבון רעיוני ולגישור תרבותי בקרב חוגים נרחבים, למן הפלגים הדתיים והלאומיים ועד חברי קיבוצים, בני ההתיישבות העובדת ופועלים, צעירים וזקנים כאחד. כמי שסבר שעיסוקים ציבוריים (תרבותיים, חינוכיים וסוציאליים) אינם נופלים בחשיבותם מכתובת שירים, היה ביאליק קשוב לרחשי לב הפונים אליו והשתדל להשיב להם ולעתים אף להיפגש איתם, ככל שזמנו הדחוק ובריאותו הרופפת (בייחוד בשנותיו האחרונות) איפשרו לו זאת.

"אין מלבדך אל מי לפנות", כותב דוד

בראש הצוות: יעל לנדאו.

חברות הצוות: אביגיל גרינברג, לימור ג'קסון, אפרת נצר-ויס, נעמה מרקוביץ, אביטל ברלינר, שלומית סלע.

מטרותיו: קליטה חברתית של המשפחות החדשות המצטרפות לקהילת "קשת" מזכרת בתיה תוך התייחסות גם להורים וגם לילדים.

פעולותיו: הצמדת שתי משפחות מאמצות/חבר מאמץ לכל משפחה חדשה: אחת מקבוצת המפגש ואחת מקבוצת התפילה. המטרה היא שהמשפחה המאמצת תסייע למשפחה החדשה בהיכרות עם מזכרת בתיה, עם קהילת "קשת" ועם חברי הקהילה. משתדלים "לשדר" בין המשפחות על בסיס גיל הילדים. אם אין התאמה בגילאים של כל הילדים מוסיפים חבר מאמץ בגיל המתאים. שיא הפעילות של הצוות הינו כל שנה בחודש אוגוסט כהכנה לקראת שנת הלימודים הבאה. אז מקבלים את רשימת הילדים החדשים שהתקבלו למוסדות הלימוד ומתחילים ב"שידוכים". הצוות זקוק למתנדבים נוספים בתקופה זו. בנוסף משתדלים לדאוג גם למשפחות המעוניינות להצטרף לקהילה והילדים שלהם עדיין קטנים או שלא היה מקום עבורם. הצוות מנסה לאתר משפחות אלה.

תוכניות להמשך: כתיבת מדריך למשפחה מאמצת; הכנת ברשור על הקהילה למשפחות החדשות; הידוק הקשר עם צוות גיוס ועריכת ישיבות משותפות; כתיבת נוהל פעולה שנתי לצוות.



מקהלת בית הספר בהנחיית המורה איל בטקס יום הזיכרון לשואה ולגבורה בבית ספר "קשת"



דגלניות ודגלנים בטקס המעבר הקהילתי בין יום הזיכרון ליום העצמאות

משחק קשת - שעשועי מדע

סודה לשתייה, אבקת כביסה (בסיסים). שימו לב לשינויי הצבע.

חזרו על הניסוי עם חומרים ביתיים נוספים.

זהבה ומרדכי ליבנה



לטענתה, תפריט שבו עודף חומצות הוא הסיבה העיקרית למחלות רבות. סקירה קצרה על הספר ורשימת מזונות חומציים ובסיסיים מובאים בקישורת הבאה: <http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4052891,00.html>

ולניסוי עצמו: ניתן להבחין בין חומצות לבסיסים באמצעות אינדיקטור (חומר בוחן). אינדיקטור הוא חומר המשנה את צבעו כאשר הוא בא במגע עם חומצה או בסיס. האינדיקטור הכי מגניב שיש הוא כרוב אדום, שאת אופן פעולתו נבדוק במטבח באופן הבא:

הכניסו מספר עלים של כרוב אדום למים רותחים ובשלו אותם במשך כחצי שעה עד לקבלת תמיסה בצבע סגול חזק (האינדיקטור).

קררו והעבירו את הנוזל הסגול (ללא העלים) לכוס שקופה (זכוכית או פלסטיק). חלקו את תמיסת האינדיקטור הסגולה לארבע כוסות שקופות.

הוסיפו לכל אחת מארבע הכוסות כמות קטנה של כל אחד מארבעת החומרים הבאים: חומץ, מיץ לימון (חומצות), אבקת

הסבר לניסוי הקודם

כאשר סוגרים את הפתח העליון של הקש עם האצבע כולאים בתוכו בפועל "עמוד של אוויר". בעת נעיצת הקש בתפוד נדחס האוויר שבתוך ה"עמוד" ומגדיל באופן זה את הכוח שמפעיל הקש על התפוד, וגם מונע מהקש להתכוף.

מדע במטבח - על חומצות, בסיסים והאינדיקטור כרוב אדום

חומרי מזון וחומרי ניקוי הם חומצות, בסיסים או חומרים ניטרליים (מים למשל). לא נגדיר כאן מדעית מהי חומצה ומהו בסיס, רק נציין שחומציות או בסיסיות של חומר מסוים קובעת את תכונותיו ואת תפקידיו. למשל, נוזלי הקיבה הם מאוד חומציים ולכן מסוגלים לפרק מזון שמגיע לקיבה לחומרים "חיוניים" שהגוף זקוק להם, ולחומרי פסולת המופרשים אל מחוץ לגוף.

בספרה רב המכר, Crazy Sexy Diet מתארת כריס קאר כיצד נרפאה ממחלת סרטן קשה באמצעות תפריט שמכיל יותר מזונות בסיסיים מחומציים.