



# בשנער

ידיעות קיבוץ הזורע - ט' בחשון התש"פ - 07.11.2019



**העסק של כולנו - הילל ירון**  
טאי-צ'י וצ'י-קונג | עמוד 6

**כל העולם ילד**  
יעל כרמי | עמוד 8

**רשמים ותובנות מריצת 100 ק"מ**  
ב'סובב עמק' החדש  
בועז בש חרץ' | עמוד 10

## 3 | עדכונים מהנעשה בקיבוץ

תצוגת תמונות הנספים בשואה / עידית עזר  
קרן הנצחה ע"ש משפחת מנחם  
מהנעשה במועדון / אורנית שדמון

## 4 | מבזקי חקלאות

/ חקלאי הזורע ואילת ראטס

## 5 | סלפי הזורע

/ אילן בר, לוטס בר

## 5 | ענייני השעה א'

תוכנית פיתוח '3 המשאלות'  
- רשמים ראשונים / שמעון שתיל

## 6 | העסק של כולנו

הילל ירון / אילת ראטס

## 8 | טור אישי

כל העולם ילד / יעל כרמי

## 9 | ענייני השעה ב'

לא תקין בעליל / משה כהן

## 9 | ענייני השעה ג'

הנהגה חדשה לתנועה הקיבוצית / שמעון שתיל

## 10 | תרבות ופנאי

פינת התובנה מורחבת / בועז בש מרץ'  
טיפת מיתולוגיה / אהוד דור

## 12 | שביליסטים

יומן מסע / ניר רענן

## 13 | היה היה

זהב לבן בשדותינו / צוות הארכיון

## 14 | לקראת שבת

פרשות השבועיים / דובי זמר  
אחרי הכל שיר  
סוף פסוק

## 15 | לוח מודעות

## 16 | שו"ת

מייק שדה / דני נהב

## לוח זיכרון | נובמבר

- 4.11.07 יגאל זמיר
- 5.11.03 רוחמה איכר
- 7.11.76 ערן לביא
- 8.11.76 אברהם רוס
- 8.11.78 מנחם ראובני
- 9.11.85 חנית אבריאל
- 9.11.93 גרשון חורש
- 9.11.97 אולינדה קרוסו
- 9.11.05 אורי גייסמר
- 10.11.10 אסתר קרפ
- 12.11.34 מנחם כהן (בלסלה)
- 12.11.98 אורי בר
- 15.11.07 דבורה תבור
- 16.11.63 עקיבא איכר
- 18.11.01 אברהם אבי לוי
- 18.11.14 אפריים מאיר
- 20.11.64 דולי שטיינברג
- 26.11.12 עזרא פלג
- 27.11.84 יוכבד האוארד
- 27.11.08 נילי סלע
- 29.11.92 אסף גולן
- 30.11.00 אורזל לוי

הגהה  
עמוס אורן

תמונת שער  
צאלה שחף

הפצה  
שי מוריס, רינה רשקוב

השתתפו בגיליון זה

לנה נוימרק, אורנית שדמון, חקלאי הזורע,  
אילן בר, לוטס בר, שמעון שתיל, הילל ירון,  
יעל כרמי, משה כהן, בועז בש מרץ',  
אהוד דור, ניר רענן, צוות הארכיון, דובי זמר,  
מייק שדה, דני נהב ואילת ראטס.

## מערכת בשער

עורכת  
אילת ראטס

עיצוב ועריכה גרפית  
אנה אבריאל

טלפון  
050-7450642

דוא"ל  
bashaar.hazorea@gmail.com



## תצוגת תמונות הנספים בשואה

### "נזכור ולא נשכח אתכם"

בערב יום הזיכרון לשואה ולגבורה 2019 הקרנו על מסך, בחדר האוכל הקטן, את תמונות קרובי המשפחה של חברי הזורע שנספו בשואה, עם כיתוב חדש ומעודכן. התמונות שהוקרנו הן אותן התמונות שהוצגו בתצוגה הקודמת. הכוונה היא שלאחר תהליך נוסף, שיוסבר בהמשך, התמונות עם הכיתובים החדשים תוכנה לתצוגה מודפסת, שתוצג בערב יום השואה 2020.

אנחנו מעלים את התמונות, עם הכיתובים שלהן, לאתר האינטרנט של הזורע ותוכלו למצוא אותן בקישור הבא:

<https://www.hazorea.org.il/objDoc.asp?PID=218811&OID=244478>

במהלך חודש נובמבר, חברי הזורע וגם בני קיבוץ שחיים במקומות אחרים, יוכלו לצפות בתמונות של קרובי משפחתם, לעיין בכיתוב הנלווה ולהעיר הערות, לתקן שגיאות ואף לבקש החלפת תמונה, אם יש ברשותם תמונה טובה יותר.

ניתן לעשות חיפוש על ידי הקשת `ctrl+f` ורישום שם או כל אפשרות זיהוי אחרת.

זאת גם קריאה נוספת לחברים, המעוניינים להנציח בתצוגה זו קרובי משפחה מדרגה ראשונה, שנספו בשואה. אם אין למשפחה תמונות של הנספים, אפשר להנציחם גם ללא תמונה ועם פרטים אישיים בלבד.

המעוניינים בעדכון כלשהו מוזמנים לפנות ללנה נוימרק: לטל' 052-3990283 או באמצעות מייל:

[neumark@hazorea.org.il](mailto:neumark@hazorea.org.il)

העדכון נעשה על סמך מידע שקיים בארכיון הזורע,



אתר 'יד ושם' ובמקורות נוספים. למי שמחפש חומר על בני משפחתו, אנחנו יכולות להמליץ על האתרים הבאים:

- יד ושם - המאגר המרכזי של שמות קרבנות השואה:

<https://yvng.yadvashem.org/index.html?language=he>

- אתר זיכרון של ממשלת גרמניה, לקורבנות רדיפת היהודים תחת המשטר הנאצי 1933-1945:

<http://www.bundesarchiv.de/gedenkbuch/directory.html?en?result#frmResults>

- אתר זיכרון לכל היהודים שנשלחו אל מותם מהולנד, הכולל שמות יהודים שהגיעו להולנד מגרמניה:

[/https://www.joodsmonument.nl/en](https://www.joodsmonument.nl/en)

- ארכיון מקוון חדש, המרכז מידע מתוך ארכיונים ומקורות אחרים, על כל קרבנות המלחמה:

<https://arolsen-archives.org/en/search-explore/search-online-archive>

בעתיד, הכוונה להעלות את תמונות הנספים עם הכיתוב לאתר ההנצחה של הזורע, אם וכאשר יפעל שוב.

צוות יום השואה: סמדר בראון, טובה חגי, גילה טוט

ולנה נוימרק ■

## קרן הנצחה ע"ש משפחת מנחם (דודי, אדי ועומר ז"ל)

מוסד מוכר, בתחומים של חינוך וידיעת הארץ. זכאים להגיש בקשה לקבלת המלגה מי שעומדים בקריטריונים הנ"ל וימלאו טופס הבקשה במלואו. את הבקשות יש להגיש עד אמצע חודש דצמבר. טפסים למילוי ניתן לקבל אצל מעיין ארז.

בברכה,

משפחות מנחם, כהן, קינן

ומעיין ארז יו"ר הקרן ■

משפחות מנחם, כהן, קינן והקיבוץ הקימו קרן להנצחת דודי, אדי ועומר ז"ל.

מטרת הקרן לעודד ללמידה והרחבת השכלה. הקרן תעניק מלגות השתתפות בשכר לימוד, כמדי שנה, בטקס האזכרה לדודי, אדי ועומר ז"ל, שייערך בחודש פברואר.

המלגה מיועדת להשתתפות בשכר לימוד של בני קיבוץ, חברים, עובדים במערכת החינוך, שהינם סטודנטים הלומדים לימודי תואר והעשרה במסגרת



## ההנעשה במועדון



המועדון לחבר המשופץ פותח שעריו לכלל הציבור. נציין את הפתיחה ביום שישי ה- 15/11/19 בשעה 20:30 ב'טקס גזירת הסרט'. מי שמוכן לאפות עוגות או עוגיות - אודה על כך מאוד. להתראות במועדון בשעות הפעילות הרגילות, בימי שישי 19:30-21:30. אורנית שדמון

## מבזקי חקלאות חקלאי הזרע מדווחים מהשטח



### היזעתק?

הכותנה הובאה לישראל מקליפורניה בשנת 1953, על-ידי אחיעם בן יעקב. שדה הכותנה הראשון נזרע על ידי בקיבוץ ניר עם בנגב, בתחילת אותה שנה. צמח הכותנה, המשתייך למשפחת החלמיתיים (בדומה להיביסקוס, לחוטמית ורבים וטובים אחרים), גדל באזורים רבים בעולם, רובם בעלי אקלים חם. בארץ מוכרים 3 זני כותנה עיקריים: 'אקלה' - בעלת אורך סיב רגיל ונחשבת נחותה יחסית לזנים האחרים. בעבר גדלו בישראל כמעט אך ורק 'אקלה' אך כיום מגדלים בעיקר את 2 הזנים האחרים; 'פימה' - בעלת סיבים ארוכים וחזקים - בדומה לכותנה המצרית, נחשבת למוצר נישא; ו'אקלפי' - מכלוא ייחודי בין 'אקלה' ל'פימה', שיצרה חברת 'הזרע' ומהווה מוצר ביניים בתכונותיו. סיבי הכותנה הרכים, שהם למעשה צלולה כמעט טהורה, גדלים סביב זרעי הצמח ועוטפים אותם. בעבר, היה קטיף הכותנה ועיבודה מלאכה ידנית קשה, אך כיום התהליך ממוכן מראשיתו ועד סופו. הקטפות החדשות (כמו אלו של 'בר בעמק') יוצרות ערימות דחוסות ('באלות') עגולות (JOHN DEERE) או מרובעות (CASE), אשר מועברות ישירות למנפטה. במנפטה מופרדים הסיבים מהזרעים והתרמילים ונארזים בכריכות. מהזרעים ניתן להפיק שמן או להשתמש בפסולת המנפטה למאכל בהמות. הכריכות מועברות למפעל הטוויה, שם הן עוברות שורת תהליכים: התרה (הפרדת גושים), ניפוץ (יצירת סרט ארוך ומהודק), ציוף (הסרטים הופכים לדקים ואחידים), ייצור חוטים (בשיטה הקרודה או בשיטה הסרוקה), מזירה (מתיחה וליפוץ סביב פלחי מתכת), טוויה (כריכת החוטים על סליל) וסלילה (בדיקת איכות וכריכה על קונוסים). ממפעל הטוויה החוטים עוברים (עייפים אך מרוצים) למפעלי האריגה, שם יארגו לבדים, אותם ניתן למרצר, לצבוע ולעבד במגוון אופנים.

מה חזש האצ"ש? הסתיים קטיף הכותנה ועכשיו מכינים את השטחים לקראת העונה הבאה.



מה עושים בהרזסיק? בפרדס סיימו לקטוף פומליות.

השושנות ארננות: השושנות נכנסות לתרדמת חורף - להתראות באביב.

סלחות אהחאות: החסות נהנות מאוד ממוזג האוויר הנוח (כפי שאפשר לראות בכלבו) והחממות בתפוקה מלאה.

מה קורה האצ"ש? שלהי העונה - עובדים בצוותים מצומצמים, מתחילים סבב של ביקורילקוחות וממתנים לבוא הגשמים, בתקווה שימלאו את המאגרים.

מה העניינים האצ"סיק? רוב המטע עבר גיזום וההשקיה הסתיימה - נשאר רק לחכות לגשמי ברכה.

תונה ללא אי שהתקף וזנכן: סילבי כהן מהגד"ש, צפי גיא ואביעם גבאי מאקוויטיקס, ודוד לובל מהמטע.



צילום: אסם בר



חברי הזורע בצורת השלמת לכר רבין בתל אביב.  
צילום: אילן בר

**תזנה לחברים שהעבירו לנו צילומים.**

**מוכחתי שס אתק להעביר תמונה לרסוס מהווי הקיבוץ.**

**ניתן להעביר אליהם ראסו בוואטסאפ – 050-7450642 או באייל**

**[bashaar.hazorea@gmail.com](mailto:bashaar.hazorea@gmail.com), בצירוף הסבר קצר למזלוק וס הנזק.**

## ענייני השעה א'



### תוכנית פיתוח '3 המשאלות' - רשמים ראשוניים / שמעון שתיל

והחסרונות:

- \* מעל הכל, נצטרך לוותר על אחת מפינות החמד שלנו, מעל לגן האירועים ועד לתוך היער.
- \* תיכנס לשם אוכלוסייה, שלא תהיה לנו שליטה על הרכבה.
- \* בנוסף, יגיעו לכאן יום יום מאות אנשים, שיגבירו את הצפיפות הקיימת ממילא בכניסה להזורע.
- \* לבסוף, אם העסק ייכשל חלילה, מה תהיינה ההשלכות עלינו?
- מה שברור הוא, כי הבלתי ידוע עולה בהרבה על הידוע. עדיין לא קיבלנו תשובות על המון המון שאלות. אנו רחוקים מאוד מהמצב בו נוכל להכריע הכרעה מושכלת, האם 'כן' או שמא עדיף 'לא'. אנו זקוקים ליותר אינפורמציה, צריכים לקבל תשובות להרבה שאלות.
- בעולם העסקי של ימינו, כל צעד כרוך בסיכונים ולכן אנו זקוקים לאומץ רב כדי להחליט, אך אם לא נחליט כלום, זאת תהיה ההחלטה הגרועה ביותר.
- ולכן, תודה להנהלת המשק, שמשקיעה מאמצים בחיפוש אחר מקורות פרנסה נוספים לקיבוץ. מי ייתן וההחלטות שנחליט תתבררנה כנכונות.

עורכת העיתון ביקשה ממני לכתוב משהו על שיחת הזוטא המשקית, שהתקיימה ביום ג'. קשה מאוד להגיד משהו משמעותי כבר לאחר שמיעה ראשונית. חשבתי שרק אני מבולבל, אך התברר לי (מהקשבה לחברים ליד שולחנות חדר האוכל), כי חמישה חברים הבינו חמישה דברים שונים מהשיחה הזאת. מזה אני מסיק, שלא רק אני מבולבל, יש עוד כמוני. לכן, קחו את כל מה שייכתב מכאן והלאה עם רמת ספקנות בריאה:

- \* ראשית, ברור כי הזורע זקוקה מאוד למקורות הכנסה נוספים.
- \* שנית, כנראה שהנדל"ן הוא אחד המקורות האפשריים הטובים ביותר להשגת מטרה זו.
- \* שלישית, מתחם 'שלוש המשאלות' הוא נכס בעל ערך רב, שלא מניב לנו היום כלום, חוץ מהפסדים. לכן מבורכת היוזמה לנסות ולהפיק מאתר זה הכנסה, שתשקף את ערך הקרקע. הביאו לנו הצעה רצינית, מעובדת, שמבוססת על חישוב כלכלי מעמיק. והחשוב מכל, נמצא שותף (להבדיל אלפי הבדלות מההשקעה ההזויה ב'שלוש המשאלות'), שמוכן להשקיע מכספו ולקחת על עצמו חלק גדול מהסיכון. עד כאן הכל טוב ויפה. מכאן לגבי הספקות



**הילל ירון מתרגל טאי-צ'י וצ'י-קונג מזה שנים רבות, וב-6 השנים האחרונות גם מלמד שיטות אלה בהזרע ובמקומות נוספים. בריאיון שלפניכם, הילל מספר על הדרך הארוכה, שאף פעם לא נגמרת, בשבילים המצטלבים של התנועה והתודעה. / אילת ראטס**

## ספר לנו קצת על עצמך

אני בן 44, נשוי ואב לשלושה ילדים, עוסק בתרפיה במוזיקה, תנועה ואמנות בעץ, עם ילדים ונוער בסיכון - ב'כפר אהבה' בקריית ביאליק, ועם מבוגרים בעלי צרכים מיוחדים - ב'כפר תקווה' בטבעון. בנוסף, אני מורה למוזיקה ומלמד הן בקבוצות והן באופן פרטני, בני גילאים שונים.

להישגים בענפים האלה ברמה הארצית. במהלך הצבא למדתי קרב מגע במתקן אדם, כמו גם אייקידו אצל שלמה דוד במרכז הארץ. לאחר השחרור התנסיתי באימוני נינג'יטסו אצל רונן ורם לין במשמר העמק, עד שיצאתי לטייל בצפון אמריקה.

## מתי ואיך התחלת ללמוד ולתרגל טאי-צ'י וצ'י קונג? ומי היו המורים שלך?

התחלתי ללמוד בקנדה, בטיול שאחרי הצבא (לפני יותר מעשרים שנה), שם עשיתי קורס במדיטציית ויפאסנה, ושם קיבלתי המלצה לתרגל טאי-צ'י. המורה הראשונה שלי הייתה במונטריאול, והיא לימדה סגנון טאי-צ'י שנקרא וו (Woo), אותו למדה בסין. כשחזרתי לארץ, לקח לי זמן עד שמצאתי את המורה שלי - פיטו שרייבר מטבעון. הוא למד בטאיוואן וביפן, ומלמד שנים רבות טאי-צ'י, צ'י-קונג וקונג-פו משני סוגים: שינג-אי ובה-גואה.

## מה הוביל אותך לתחום התנועה? האם יש לך רקע מוקדם, מילדות, של עיסוק בתנועה או ספורט?

כשהייתי בן שנתיים וחצי נפצעתי בפעוטון, מעדתי ושברתי את מפרק ירך ימין. במשך שלושה שבועות שכבתי בביה"ח קשור למשקולות, ללא יכולת לזוז. לאחר האשפוז, הייתי עוד שלושה שבועות עם גבס מכף הרגל ועד מעל החזה. אני זוכר את אבא שלי, מגיע ב-4 אחה"צ לקחת אותי הביתה על מיטה עם גלגלים, ומחזיר אותי לפעוטון בערב. בעודי עם הגבס, התחלתי לזחול ולדדות על הגחון ועל רגל שמאל הבלתי מגובסת, כי הרגשתי צורך עז לנוע. בשנים שאח"כ, עם קשר או בלי, הייתה לי יציבה כפופה. מאז אני מנסה למצוא שני דברים: איזון בין שתי הרגליים ויציבה זקופה. הטאי-צ'י והצ'י-קונג מאוד עוזרים לי בשניהם.

בתור נער עסקתי באתלטיקה קלה, בראגבי ובטריאתלון. מאוד נהניתי מהפעילות הפיזית, אבל לא אהבתי את התחרות, למרות (או אולי בגלל) שהגעתי

## מה המסלול שעשית בתחום הזה?

למדתי ותרגלתי טאי-צ'י וצ'י-קונג במשך 7 שנים ואז, כשתכנתי לנסוע לשליחות בחו"ל (שבסוף לא מימשתי), המורה שלי שאל אם ארצה ללמד בעצמי. משהשבתי לו בחיוב, הוא לימד אותי כיצד ללמד ולהדריך אחרים.

## מדוע בחרת ללמד את השיטה?

אני בוחר ללמד משתי סיבות עיקריות: האחת, כי אני

מאמין שהטאי-צ'י והצ'י-קונג מועילות לגוף ולנפש, ולכן אשמח שאנשים רבים ככל הניתן ייהנו ויפיקו מכך תועלת גם הם. הסיבה השנייה היא אגואיסטית - כי ככל שאדם מלמד דבר, כך הוא לומד אותו בעצמו, יותר לעומק ויותר לרוחב.

**איפה אתה מלמד את השיטה?**

אני מלמד בכפר תקווה - חוג לבעלי צרכים מיוחדים, וכאן בהזורע - חוג לבעלי צרכים רגילים.

**למי השיעורים הללו יכולים להתאים?**

השיעורים מתאימים לכל אדם שמעוניין להרגיע את קצב החיים, להרחיב את הנשימה, לחזק ולהגמיש את הגוף ואת הנפש, לשפר את זרימת הדם והאנרגיה (צ'י), את הביטחון העצמי ואת תחושת המסוגלות, וכן לשכלל את יכולת ההקשבה לעצמו ואת יכולות הקשב והריכוז באופן כללי. השיעורים מתאימים לנשים, לגברים ולאלה שאינם מגדרים את עצמם, לצעירים יותר ולצעירים פחות, לבריאים בגופם ולאלה בעלי האתגרים (למשל, יחד איתי בשיעורים בקנדה, היה בחור עיוור. דוגמאות נוספות שאני מכיר מקרוב כוללות חולי פרקינסון, טרשת נפוצה, בעיות שלד ועוד).

**אחרי 15 שנים של תרגול טאי צ'י וצ'י קונג - מה הן ההשפעות, שאתה יכול להעיד עליהן, על הגוף והנפש?**

די קשה להשיב לשאלה הזו, היות ואינני יודע כיצד הייתי חי ומרגיש כיום, בלי לתרגל טאי-צ'י וצ'י-קונג כל השנים הללו. יחד עם זאת, אפשר לומר בוודאות, שבסך הכל אני מרגיש חזק, גמיש ובדרך כלל נינוח. בנוסף, יש לי יכולת לקשב מרחבי - הן ראייתי, הן שמיעתי. אני יכול לומר שיחסית לעבר, היציבה שלי זקופה יותר ויש לי יכולת טובה יותר של מיקוד במטרה מסוימת. הצ'י-קונג עובד גם על זה - כוונה.

**התחלת לתרגל בגיל צעיר יחסית טאי צ'י. האם אתה מבין היום את השיטות הללו באופן שונה? האם אתה מוצא בהן היום רבדים נוספים?**

אני מוצא, שככל שאני מתרגל יותר, כך אני לומד להקשיב



**צ'י-קונג:** פירוש השם הוא מיוזמות, או אומנות (קונג), של אנרגיית החיים (צ'י) - האנרגיה הקוסמית, הנמצאת גם בתוכנו וגם מסביבנו. זוהי התעמלות התורמת לחיזוק הגוף והגמשתו - במערכות הנשימה, כלי הדם, העצבים, השרירים, הגידים והשלד. התנוחות והתנועות, תוך דגש על תשומת לב לנשימה, מאפשרות הרפיה ממתח, שחרור מדחק, שכלול יכולת הקשב, הריכוז והמיקוד ושיפור הקואורדינציה ושיווי המשקל.

**טאי-צ'י,** או בשמו המלא - טאי-צ'י צ'ואן: אומנות לחימה מהסוג הנקראת פנימית, או רכה. יש המגדירים אותה 'מדיטציה בתנועה'. מתאפיינת בתנועות איטיות (לפחות בתחילה) וזרמות, תוך דגש על הרגעה, התרחבות, יציבה זקופה ושחרור כוח בצורה מבוקרת. בטאי-צ'י יש שאיפה לאיזון בין חלקי הגוף והנפש השונים: היין והיאנג, המרכיבים את השלם המוחלט (בסינית: טאי-צ'י) בתוכנו. לפני תרגול הטאי-צ'י אנו מחממים את הגוף והנפש בעזרת תרגילי צ'י-קונג.

טוב יותר לעצמי, לצרכים ולרצונות שלי ולהכיר יותר טוב את היכולות ואת המשוכות שלי. אני לומד איך להקשיב לפעימות הלב, תרתי-משמע. כמו-כן, ככל שהזמן עובר והתרגול נמשך, כך יש יותר פניות לניואנסים הקטנים, למשל תשומת לב לאופי הנשימה ואיכותה, לתחושות במרכז הכוח של הגוף, לכיווץ והרפיה בשרירי רצפת האגן, לפתיחה והארכה של הגידים, לאחיזת כפות הרגליים בקרקע, ועוד, ועוד...

**האם יש לך שאיפות להתפתחות נוספת בתחום זה?**  
לאחר שלמדתי לתרגל טאי-צ'י בסגנון יאנג (שאותו אני מלמד כרגע), הוספתי ולמדתי את סגנון צ'ן הראשון, לאחריו את סגנון צ'ן השני (המהיר יותר) ולאחריו את סגנון צ'ן עם חרב הטאי-צ'י. לאחר מכן, התחלתי ללמוד שינג-אי (זהו סוג נוסף של קונג-פו). כל אותו זמן למדתי ואני מוסיף ללמוד ולתרגל צ'י-קונג. אני מקווה להתחיל ללמוד בקרוב ווינג-צ'ון (הסגנון בו התמחה ברוס לי) ולאחר מכן בה-גואה. אני נהנה לתרגל ולהעמיק בשיטות שכבר למדתי, ויחד עם זאת אני שואף להמשיך ולהרחיב את בסיס הידע התנועתי-אמנותי-לחימתי-מדיטיטיבי.

■ תודה רבה להילל על הריאיון. מטא.



## כל העולם ילד

חייה, והווייתה כאישה, כאם, כמורה שהעמידה דורות של תלמידים, הלכה והיטשטשה. אבי, שייבדל לחיים ארוכים ומתגורר בדור מוגן, מטופל היטב כשלצידו גייל, המטפלת המסורה. וכל הותיקים והגמלאים שנכחו בהרצאות ובסדנאות שלי והעשירו את עולמי. אבי מספר לי, איך לכל החגים והאירועים מגיעים ילדי גנים ל'בית הנשיא' - הדיור המוגן בו הוא מתגורר. וכששלחה לי המטפלת תמונה שלו עם ילד יפה המגיש לו פרח - בכיתי.

ניתן היה לראות בתוכנית, איך המפגש עם הילדים גורם גם לאינטראקציה חדשה בין דיירי הבית. הם משוחחים זה עם זה, מכירים זה את זה, מביעים דעה על לבוש ואיפור. אחד הדברים שנגעו לליבי היה כשד"ר יורם מערבי, מומחה לגריאטריה ואחד מאנשי המקצוע המלווים את המיזם, דיבר על המילה 'זקן'. עד כמה המילה הזו יפה ונכונה בעיניו, ויש בה כבוד וחוכמה והיא מופיעה בתנ"ך, ואילו צירוף המילים של ימינו 'אזרחים ותיקים' לא מופיע בתנ"ך והמילה 'קשיש' באה מארמית.

שמחתי מאוד לגלות בתוכנית את עליזה רוזנווסר, חדרתית ותיקה שעבדה יחד עם אימי שנים רבות בבית הספר 'צפרירים'. בנה, צביקה רוזנווסר, היה הרשג"ד שלי בצופים, וכשילדתי את ביתי הבכורה, מעין, לפני 27



צילום: משה נחומוביץ'  
באדיבות תאגיד 'כאן 11'.

שנים, עמד ליד מיטתי רופא צעיר והסביר שהילדה סובלת מהפרעה לבבית קלה. 'את לא מזהה אותי? אני צביקה, מהצופים'. אחר כך הפך צביקה לאחד הקרדיולוגים שטיפל בביתי, ושאלתי אותו אם הוא באמת מבין את כל המונחים הרפואיים המסובכים האלה, כי בשבט 'בני היער' של הצופים בחדרה לא דיברו בשפה כזו. אחר כך נהרג ד"ר צביקה רוזנווסר, הרופא הטוב, בתאונת דרכים מיותרת, כשחזר ממילואים לביתו, וליד קברו אפשר היה לגעת בצער, כשאביו מרדכי, ניצול שואה, הרים את ידיו לשמיים וקרא: 'למה הלכת, למה הלכת'.

'אני מרגישה שתרמתי משהו לעולם' אמרה עליזה בראיון לאחר התוכנית, 'בכך שהחיבור בין ילדים וזקנים יהיה טבעי, וכשיגדלו להיות נערים ונערות, לא יירתעו מאנשים זקנים'. 'אני מרגיש שהנציחו אותי בעודי בחיים' אומר פרץ, הזקן המקסים, שהודה בגילוי לב שהוא חש בדיכאון, שיש ימים בהם הוא לא רוצה לצאת מחדרו ולהיות עם אנשים, ופתאום באו הילדים האלה והחזירו לו את טעם החיים.

צילומי התוכנית הסתיימו ושאלתי את ציפי, בתה של עליזה, האם הקשרים המשיכו גם אחרי שהצילומים הסתיימו. היא סיפרה לי, שגם לאחר סיום הפרויקט נשמר הקשר עם הגן. אחת לשבועיים יש מפגש עם ילדי

'הנה הילדים באים' מוחאות שתי נשים זקנות ונאות את כפותיהן, כשלדור המוגן נכנסים בשירה ילדים וילדות: 'שני חברים יצאו לדרך בים בם בום'. החודש עלתה בערוץ 'כאן 11' התוכנית '80 וארבע'. כבר בפרומו קירבתי אלי את קופסת הטישיו. ילדים וילדות בני 4 וקשישים בני 80 וגם 90 פלוס, מתועדים בדוקו חדש, בו הוקם גן ילדים בתוך בית אבות. מתוך תוחלת החיים המתארכת, בתי הדיור המוגן ובתי האבות המתמלאים, ומתוך חשיבה איך להמשיך ולשלב את האנשים הזקנים בחיינו, הגיע הפורמט הזה - במקור תוכנית בריטית מצליחה - Old People's Home for 4 Year Olds.

במשך שישה שבועות, הגיעו הילדים לגן מיוחד, שבנה לצורך כך, כשהכל מתועד ומלווה בשיחות עם הזקנים ועם אנשי מקצוע. לכולם ברור שהקרבה, המפגש והמשחק, משפרים לאין ערוך את מצבם הקוגניטיבי והפיזי של הזקנים ותורמים להרגשת הקבלה של הילדים את עולם הזקנה.

המפגש הבין דורי הזה, מקסים ומעורר השתאות. הינה הילדים הקופצים, הרצים, השמחים, שכל העולם לפנייהם, ולפניהם חבורת זקנים וזקנות בשלהי חייהם, שהמפגש הזה מזכיר להם את עצמם ואת ילדותם. התוכנית לא חסכה מאיתנו גם את הרגעים הקשים. את

בדידותה של אידה, שנכדיה וניניה גרים רחוק והיא כבר לא מורגלת בחברתם של ילדים. את בדידותו של פרץ, שמדבר בטלפון בקצרה מאוד עם בנו, ונד בראשו כשזה אומר 'אגיע כשיתאפשר' ומסביר שאפשר להפיג מעט את הבדידות באמצעים טכנולוגיים כמו 'ווטסאפ', אבל הבדידות האמיתית היא בתוך הנפש פנימה. את כאבו וגעגועיו של ישראל הופמן, בן 90 שאיבד את אישתו, איתה חי 63 שנים והוא עדיין בתוך שנת האבל שלו ומסתגל לאט לחייו החדשים כאלמן וכדייר חדש בדיור המוגן.

החיים הפכו מהירים מאד, דיגיטליים, ובנוסף לקשיים פיזיים, נפשיים ושכליים, יש להתרגל גם למילים כמו 'אפליקציות', 'ווטסאפ' ו-'וויז'.

אני זוכרת שבאחד הביקורים שלנו אצל אייב ז"ל, אביו של בן זוגי, אמרה לנו אביבה, זוגתו שהלכה לעולמה לפניו, שהיא מרגישה נכה מול כל המתקפה הטכנולוגית, 'העולם מדבר בשפה שאינני מבינה'. ולתוך החיים האלה נכנסים הילדים, אלה שנולדו עם העכבר של המחשב ביד ומעוררים בזקנים דברים שכבר נשכחו וכאלה שמפחדים להיזכר בהם.

כל נושא הזקנה - על צדדיה היפים והפחות יפים, הרבה פחות יפים - קרוב אלי. אימי, שהייתה דמנטית בסוף

הגן, הילדים מבקרים באירועים, והזקנים מגיעים לגן וגם הקשר עם הורי הילדים נשמר. ישבתי מכוסה בשמיכה במהלך הקרנת הפרק הראשון, ולא רציתי שיסתיים. נפשי נקשרה בנפשם של אותם גברים ונשים שרוח חדשה, צבעונית ושמחה נכנסה אליהם.

'כל העולם ילד' אמר ילד אחד מתוק וזהוב שיער, ובמילים אלה שזר בחוטי אהבה, חיבה ותום את הקשר הבין דורי, הכל כך חשוב הזה. נותר רק לקוות שהפרויקט האנושי והיפה הזה, בו כולם מרוויחים, יתפוס מקום בגנים ובבתי דיור נוספים בארץ. ואם יש לכם סבתא וסבא, לכו אליהם או התקשרו, כל כך קל לגרום אושר וקצת נחת. ■

בדמוקרטיה (בינתיים) כמו בישראל, משפטים מתנהלים בדלתיים פתוחות לציבור הרחב (למעט בענייני ביטחון) וכל דכפין יכול להיכנס לאולם בית המשפט, להתיישב ולהקשיב לדיון. אבל אנחנו, בעלי העניין, שלא גרים בנצרת ולא יודעים שהמזכירות מנהלת משפט בשמנו, קוראים על כך בהפתעה רבה בעיתון יום שישי, ואנחנו המומים...

המנהלים שלנו 'סובלים' מעודף סודיות וזה כמובן לא תקין... בימינו עלתה, ובצדק, המודעות לצורך השקיפות בניהול. האין אתם חושבים, שמן ההגינות והיושר החברתי, נכון היה לדווח לציבור החברים בנושא כל כך חשוב, שהגיע עד בית המשפט המחוזי בנצרת?

ועוד משהו קטן לסיום - תגידו אתם, שם בקומת המזכירות, האם אינכם קוראים את 'בשער' - עיתון קיבוץ הזורע? בפעם הקודמת, שיצאתי נגד ההודעה שלכם בדבר תשלום ועזרה לותיקים בגינותיהם, לא מצאתם לנחוץ להגיב. מסקנתי הייתה, שהעיתון הנ"ל, משום מה לא מגיע אליכם, או שאין לכם זמן להתעסק בזוטות כאלה... לשם שינוי, אשמח הפעם לתגובה.

■ שבת שלום וכל טוב.

לחשיבה ערכית, מגדלות מועמדים לקיבוצים העירוניים והן מקור ומרכז לערנות פוליטית של השמאל הישראלי. פגיעה בהן היא פגיעה בכל מה שאני, ואני בטוח כי רבים כמוני מאמינים בו.

כנגד מגמה זו התגייס מועמד צעיר חדש להנהגת התנועה הקיבוצית:

שמו - ליאור שמחה, חבר ומזכיר קיבוץ נצר סרני, בעל חשיבה ערכית וניסיון ניהולי מעשי. שמחה זכור אצלנו מהופעתו המרשימה בנושא השיוך. 47 חברי הזורע היו חלק מאותם אלפי חברים שהביעו את תמיכתם בו, כדי שיוכל להעמיד את עצמו כמועמד לתפקיד.

הבחירות למזכיר התנועה תתקיימנה ב-17 לדצמבר 2019.

אני מפרסם באתר הקיבוץ ראשי פרקים של תוכניותיו של ליאור להנהגת התנועה.

בקרוב נארח את ליאור שמחה בהזורע, כדי להכיר, להתרשם ו(אני מקווה) להשתכנע, שהוא המועמד המתאים. ■

## ענייני השעה ב'



לא תקין בעליל / משה כהן

מאד לא תקין וחבל!

ביום שישי ה-11/1, הופיע מאמר במוסף 'ידיעות הקיבוץ' של 'ידיעות אחרונות', בו מסופר על משפט שקיבוץ הזורע ניהל, בימים או בשבועות אלה, בבית המשפט המחוזי בנצרת. המחלוקת, שנידונה בבית המשפט, נוגעת לכספים שתבע בן הזורע (שכבר אינו חבר) מהקיבוץ, ועוד פרטים מעניינים שהופיעו במאמר הנ"ל.

כאן מתעוררת שאלה חשובה: למה אנחנו, חברי הזורע, לא יודעים על כך דבר? מנהלים משפט בשמנו, משלמים לעורכי דין מכספנו, אבל מנהלי הקיבוץ שלנו בוחרים לא לדווח לנו על זה. חברים יקרים, היושבים שם למעלה במזכירות, הייתכן כי אתם שִׁרְתֶּם ביחידות המודיעין של צה"ל, ולכן רגילים לנהל את העניינים ב'ש-ש' מוגזם ולא ליידע את הציבור שבשמו אתם פועלים?

## ענייני השעה ג'



הנהגה חדשה לתנועה הקיבוצית / שמעון שתיל

כידוע לכולנו, הקיבוץ אינו מותג פופולרי במיוחד בימינו. אנו מושמצים כמנצלים, כגזענים, כאלטיסטיים ועוד ועוד...

מול זה אנו, חברי הקיבוץ, מתכנסים יותר ויותר בקליפת עצמנו, כל אחד בקיבוצו, כל אחד במשפחתו, כל אחד דואג לביתו.

גם הנהגת התנועה הקיבוצית הנוכחית משתלבת במגמה זו. היא רואה את עצמה בעיקר כמייצגת את האינטרס הכלכלי הצר, המיידי, של התנועה וזונחת יותר ויותר את הפן האידאי, את הניסיון להקרין החוצה.

ברוח זו, הגענו עד להצעות לצמצם את התמיכה בתנועות 'השומר הצעיר', 'הנוער העובד והלומד' ו'המחנות העולים'. אמנם תנועות הנוער לא מביאות, לאחרונה, מאות חברים חדשים לקיבוצים, אך הן, יחד עם תנועות הבוגרים של כל אחת מהן, מהוות מסגרת



### השלמת מרוץ 100 ק"מ בשטח

"בשביל מה אתה רץ?", "איך אתה יכול לרוץ כל כך הרבה שעות לבד?", "אתה משוגע, זה לא בריא". אלו הן רק חלק מהשאלות החוזרות, שהופנו כלפי במהלך 'קריירת' הריצה שלי. אנסה לענות עליהן מנקודת מבטי וניסיוני, היות שכל אחד ייתן תשובה אישית, קצת שונה. לפני שבועיים השלמתי מטרה אישית גדולה וסיימתי 100 ק"מ, במרוץ 'סובב עמק' במהדורתו המחודשת. זהו סיכום (זמני?) של מסע בו התחלתי ב-2010, במצב של "בעיית גב שלא מאפשרת פעילות גופנית ויש לשקול ניתוח", כפי שניסח זאת מנהל המחלקה האורתופדית ב'לין'.

ראשית, כדי לספק את הסקרנות הציבורית לגבי השינוי מ-2018, המרוץ עצמו היה מושקע מאוד, מסומן היטב, תחנות ריענון מלאות בכל טוב, מתנדבים רבים מתחום הריצה, מתחם סיום מספק ומפנק ובקיצור- רמה גבוהה של מרוץ שטח (כמעט ברמה שהפיקו בהזורע). היו כמובן חריקות, בעיות ונקודות לשיפור (בעיקר במדידת המרחקים השונים) והיה כמובן הבדל במסלול עצמו, שהיה 'קשוח' יותר משנים קודמות, הן מבחינת תוואי הדרך והן מבחינת העליות/ירידות (במסלול ה-100 ק"מ נוספו 800 מ' של עליה מצטברת). כמו כן, הייתה תופעה נרחבת למדי של 'החזרת ערכות ריצה', כנראה עקב פערי ציפיות שהיו לרצים מסוימים, שלא ידעו באמת מהו 'מרוץ שטח' (מקסימום 'שבילים לבנים' בשטח 'פלאטו'). בכל ריצת שטח ארוכה מופיעים משברים, ובריצה זו האויבת העיקרית שלי הייתה יריבה רבת שנים - מערכת העיכול... כמו כל אדם ורץ אחר, גם אני מהווה מעין 'תיק' של כישורים ויכולות, לצד מגבלות ובעיות. במקרה שלי, מעבר לרגל קצרה מדי, רצועות קרסול גמישות מדי, ברך בעייתית וגב עם חוליה לא במקום, אני גם סובל מבעיות של צרבת ו'מעיי רגז', שמפריעים מאוד הן להזנת הגוף לפני הריצה ובוודאי במהלכה. מצד שני, כרץ מנוסה, אני יודע שכאבים באים והולכים וכל מה שיש לעשות הוא להמשיך 'לחתור קדימה'. כך כמובן עשיתי, ולמרות שהריצה נמשכה הרבה מאוד זמן (יותר מ-16 שעות), השלמתי את המרוץ לפני זמן הגג ואפילו זכיתי, להפתעתי הרבה, במקום השלישי בקבוצת הגיל (יש גם יתרונות לגיל!).

ישנם כמה מאפיינים של ריצות שטח שמאוד מתאימים לאופיי, הראשון הוא הקצב. אמנם ישנם כמה רצי עילית, שהיכולת הפנומנלית שלהם לרוץ מהר, גם מרחקים עצומים ותוואי שטח קשה, נובעת משילוב בין פיזיולוגיה



מתאימה (בעיקר יכולת הגוף לסלק ולהתמודד עם עודפי חומצת חלב) ליכולת להשקיע במשטר אימונים שגרתי ועמוס. עם זאת, רוב רצי השטח למרחקים שמעל למרתון, מורידים קצב ובונים את היכולת 'לנוח במהלך הריצה' (בעיקר ע"י הורדת הקצב ושילוב קטעי הליכה). לדוגמה, באימונים אני יכול לרוץ סיבוב אחד (33 ק"מ) בקצב של 7-6.5 דקות לק"מ, אבל ריצות של 60 ק"מ, 77 ק"מ ו-100 ק"מ אני מבצע קצב של 8-10 דקות לק"מ. מאפיין שני של ריצות שטח, הוא השילוב בין תכנון קפדני ליכולת אלתור. בריצות אימון ארוכות בשטח יש להכין ציוד רב, למשל ביגוד מתאים (קור-חום), ציוד לשעות החושך ושעות השמש, מים ומזון ועוד. מצד שני, הרבה פעמים ישנן תקלות בלתי צפויות וצריך לאלתר פתרונות בשטח.

מאפיין נוסף הוא הצורך להתמודדות נפשית עם קשיים (שתמיד מגיעים) ולבסוף קיים כמובן ממד הטבע! כמות הציפורים, המכרסמים, הנחשים ובעלי חיים אחרים, שפגשתי באימונים, היא אדירה והנוף פשוט משכר! בנוסף נוסף אני מקבל מעצם הריצה לבד. יש רצים (רובם?) שנהנים לרוץ בקבוצות ויש, כמוני, שמעדיפים 'זמן איכות' שקט לבד בטבע. לשמוע מוזיקה, לחשוב <<<

מחשבות ולהיות חופשי. אפילו אפיקטטוס הבחין כי "אין אדם בודד מפני שהוא מצוי לבדו, כפי שאינו מפסיק להיות בודד כאשר הוא בחברת אנשים"... בקיצור, התשובה לשאלה "מדוע אני רץ" היא שזהו ה-Passion שלי, אני נהנה מכך, אפילו כאשר אני סובל (קשה להסביר זאת, אולי ההנאה היא מההתמודדות עם הסבל).

לרוץ הרבה שעות לא שונה מלרוץ מעט שעות, אם אתה נהנה מכך! אמנם אני מעדיף לרוץ בשעות היום (יש מה לראות), בעוד שבאימוני הקיץ מתחילים לרוץ בחושך בד"כ, אך לכל סיטואציה יש יתרון (פחות חם בלילה, יותר שקט וכו'). בנוסף, התרגלתי לקום מוקדם (מאוד) בבוקר לשם כך, או אפילו להתחיל בערב של היום הקודם...

לגבי שאלת הבריאות - לפי מחקרים עדכניים, יותר בריא לרוץ באופן קבוע מאשר לא לרוץ כלל, ואפילו ריצות 'אולטרה' ברוב המקרים יותר בריאות (למעט אחוז זעיר מהאוכלוסייה בעלי מבנה לבבי בעייתי).

לסיכום: צאו לרוץ! (או לפחות צאו להליכה בקצב מאמץ אירובי). כל בעיה או 'מחסום' ניתן לפרק, אם מספיק רוצים. זמן עיסוק משמעו סדר עדיפויות בחיים, כלומר, כדי למצוא זמן לריצה צריך לוותר על משהו אחר. בבעיות גופניות ניתן לטפל דרך אבחון מתאים, אימונים, חיזוקים, ציוד מתאים (למשל מדרסים מותאמים, נעליים מתאימות ועזרי פעילות) ותוספי תזונה מתאימים.



לסיכום, תובנות עיקריות:

1. לא כל אחד יכול לעשות כל דבר, אבל כל אחד יכול להשתפר מאוד בתחום בו יש לו Passion!
2. כדי להשלים מטרה, עליך להמשיך לנוע כל הזמן קדימה, הקצב לא משנה.
3. כאב/ קושי/ סבל הוא זמני (בדיוק כמו הנאה...).
4. אין ממש תועלת בחרטות על העבר ודאגות מפני העתיד, החיים הם מה שקורה עכשיו.
5. תמיד יהיה מישהו 'טוב ומוצלח ממך' בכל תחום (וגם גרועים ממך) - ה'מרוץ' הינו מול עצמך.

■ שבת של שלום וספורט לכולם!

## טיפת מיתולוגיה / אהוד דור



### דָּאוּס אָקְס מְאִכִּינָה

"ולמה הפה שלך גדול כל כך?" - שאלה כיפה אדומה. "כדי שאוכל לבלוע אותך!" - השיב לה הזאב, ממש לפני שעמד לבלוע אותה. בדיוק באותו רגע הופיע הצייד וניטרל את הזאב הרעבתן.

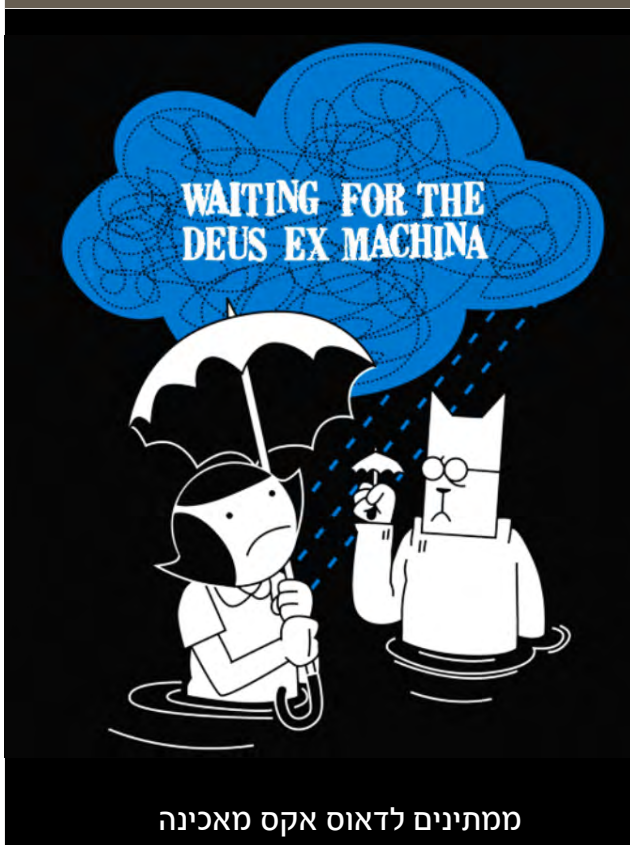
הופעתו של הצייד היא ללא קשר סיבתי להשתלשלות הסיפור עד לרגע זה (הרי איש לא הזעיק אותו ולא קרא לו לעזרה). למעשה, זהו סוג של פתרון, שמצא מְסַפֵּר הסיפור לעלילה ש"נתקעה" לו.

ב"פלונטרים" מן הסוג הזה, נהגו בתיאטרון היווני העתיק לשלשל אל הבמה, בעזרת מנגנון מכני, שחקן שייצג את הַיָּל והציע פתרון חיצוני לעלילה "התקועה". היוונים קראו לסצנה הזו: **דָּאוּס אָקְס מְאִכִּינָה** - שמשמעותו בלטינית: **אֵל יוצא ממכונה** (אֵל המופיע מתוך מנגנון מכני כלשהו).

כך קיבלנו את הביטוי: **"דָּאוּס אָקְס מְאִכִּינָה"** - המתאר מצב בו אנשים מצפים לפתרון או סיוע שיבוא מן החוץ, לאחר שלא פתרו בעיה בכוחות עצמם.

שבת שלום (בלי זאבים ובלי ציידים)

אהוד דור



ממתנים לדאוס אקס מאכינה



## קטע 18 - יפהפייות הירקון

שווה לבוא לקטע 18 של שביל ישראל, ולו רק כדי לראות את החתיכות התל-אביביות, שמפגינות לאורך נהר הירקון את כישורי הריצה וחיטובי הגוף שלהן, אבל לא רק. בקטע הזה, שמתחיל ב**נמל ת"א** ומסתיים ב**מקורות הירקון**, יש עוד לא מעט דברים יפים, וגם דברים טעימים. מה אין בקטע הזה? הרים גבוהים, מכתשים עמוקים וחיות טרף (חוץ מהשביליסטים שבאו "לטרוף" את קטע 18: לורן, יוסי שמע, גיל, ערן שפייר עם איתמר, אלי שובל מיקנעם עם דרור, אילן ברקוביץ' מת"א והח"מ)... מכונית אחת משאירים בפארק מקורות הירקון, ונדחסים בשתי המכוניות האחרות בדרכנו ל**חניון רידינג**, בו ימתינו הרכבים בסבלנות לשובנו בסוף היום, אי"ה. חודש פברואר עכשיו, ולעזרת השם אנחנו זקוקים, שלא יוריד עלינו גשם, מה שיהפוך את האדמה לבוץ טובעני. בינתיים יש אלוהים ומזג אוויר יפה בפארק הירקון. בזמנו, כשהלכנו ב**נחל דישון**, קטע 3 של השביל, היינו רק אנחנו, ואולי פגשנו עוד שני אנשים לאורך 20 קילומטרים. בקטע 18 אנחנו הולכים לאורך **נהר הירקון** ופוגשים אלפי אנשים, בעיקר נשים, בעיקר יפות, ששביל ישראל הוא מסלול הריצה היומית שלהן... לא ברור אם הן רצות מפני שהן חטובות, או שהן חטובות משום שהן רצות. אבל למרות שחורף עכשיו, הן רצות עם לבוש מינימאלי ומוציאות לנו את העיניים. מזל שלורן איתנו, אחרת היינו מאבדים את סימוני שביל ישראל... מגיעים ל**גני יהושע** ונהנים ממראה כדורי הענק הפורחים, ומאתר **7 הטחנות**, ש"לא מזמן" (בתקופה העות'מאנית) טחנו כאן בעזרת נהר הירקון המון קמח. בכלל, עם או בלי חתיכות, פארק הירקון הוא מקום מאוד יפה לטייל בו. מומלץ, למי שמצליח להגיע לתל-אביב למרות הפקקים. שבע טחנות זה לא מספיק, לכן מביאים אותנו שביל ישראל ונהר הירקון לאתר היסטורי מעניין נוסף - **10 הטחנות**, ובו שרידים של טחנת קמח



אחת מהתקופה הרומית, ועוד תשע טחנות מהמאה ה-19... הכוח מתפעל גם מגשר אבן מהתקופה הצלבנית, גשר עליו חצה, ממש כאן, **צבא נפוליאון** את נהר הירקון בחודש מרץ 1799, בדרכו מיפו, אותה הצליח נפוליאון לכבוש, אל **עכו**, אותה לא הצליח לכבוש... הגשר הבא אותו אנחנו כובשים הוא **גשר המכביה החדש**, שהחליף את הגשר שקרס בשנת 1997 בטקס פתיחת המכביה ה-15, אסון בו נהרגו 4 ספורטאים ונפצעו 69.

בשעה טובה! הירקון, שביל ישראל ואנחנו, נוטשים את העיר תל-אביב, ומגיעים לקטע הטעים של השביל: פרדסי גוש דן. עד היום חשבנו שבגוש דן יש רק ערים. היום מתברר לנו שיש בגוש דן גם פרדסים. חלקם פעילים, חלקם נטושים. זה לא כל כך נעים לראות גן סגור, או פרדס אשכוליות נטוש. אפילו די כואב, לראות את הררי הפרי שנושרים על האדמה. אבל עם פירות כל כך טעימים אתה מרגיש כמו בגן עדן! אחרי שעוברים מתחת הגשר של כביש 5, **קלמנטינות** נפלאות ו**אשכוליות סוויטי** מזדהימות, מסבירות לך בדיוק איך פיתה הנחש את חוה לאכול תפוח (זהב?). אי אפשר! פשוט אי אפשר להפסיק לאכול מהפירות הטעימים האלה! עד כדי כך, שיוסי שמע חוטף כאב בטן...

אחרי כביש 5 עובר השביל גם מתחת כביש 40, ואז - אטרקציה! **צלופחים** בירקון? מי היה מאמין? עובדה! יש בירקון צלופחים, **שפמונים** ועוד מיליון סוגי דגים, עליהם אנחנו מקבלים הרצאה מחברת דייגים, שמנסים לדוג אותם עם פיתיונות בשר. כעת מגיעים לקטע שמכירים כל הקוראים, בעיקר אלו שלקחו חלק בטיול הקיבוץ למקורות הירקון מלפני 12 שנה (מתי, לכל הרוחות והשדים והצלופחים, יחודשו כבר טיולי הקיבוץ??). **"בית הבטון"** משנת 1912, המבנה הראשון בארץ ישראל שנעשה בו שימוש בבטון, ואחריו **"בית לאה המקומטת"**, מבנה מהמאה ה-19, שהייתה בו משאבה ששאבה מהירקון מים להשקיית הפרדסים. אחרי בית לאה - שערורייה! שביל ישראל חוצה, בלי בושה, את נהר הירקון במקום בו אין גשר, ומאלץ את השביליסטים לחלוץ את נעליהם. הבשורה הטובה - אף אחד לא טבע בנהר, ואנחנו מגיעים בשלום לפארק מקורות הירקון, ולרכב הממתין בסבלנות מהבוקר. תמו 24 ק"מ של קטע 18.

■ בשם השביליסטים - ניר רענן





### אחד אלוהינו והמבול

עשרה דורות אחרי בריאת האדם, 'נשבר' לאלוהים ממה שקורה: "וַתִּשְׁחַת הָאָרֶץ, לְפָנַי הָאֱלֹהִים; וַתִּמְלֵא הָאָרֶץ, חָמָס" (בראשית ו', י"א), והוא מחליט לבצע סוג של Restart (אתחול) - מכין לו גיבוי של גרעין המערכת (תיבת נוח ובה נציגות לכל ברוא) ופחות או יותר מתחיל מבראשית: "וַיֹּאנִי, הֲנִי מְבִיא אֶת-הַמְּבּוּל מִיַּם עַל-הָאָרֶץ, לְשַׁחַת כָּל-בְּשָׂר אֲשֶׁר-בּוֹ רוּחַ חַיִּים..." (בראשית ו' י"ז). לאחר שהמבול פסק, המים ירדו ובאי התיבה יצאו ממנה להתחיל חיים חדשים, משלים אלוהים עם כישלונו - מילא, שיהיה כך... "לֹא-אֶסָף לְקַלֵּל עוֹד אֶת-הָאָדָמָה

בְּעֵבוֹר הָאָדָם, כִּי יֵצֵר לִב הָאָדָם רַע מִנַּעֲרֹו..." (בראשית ח', כ"א).

מין כרוניקה של אכזבה ידועה מראש, רגע אחרי שהחריב את העולם, אלוהים מפקיד את המשכיות החיים בידי קבוצה נבחרת - צדיקי הדור. הוא יודע שטוב לא יצמח כאן, לכל היותר מין עולם בינוני ומטה, המורכב מאנשים המתקשים לשלוט על יצריהם ובדרך כלל עושים את הרע בעיני ה'. לא כי הם רעים, אלא מפני שהם פשוט בני אדם, אנושיים, המנסים לפלס את דרכם בעולם תחרותי ואכזרי.

לא מסופר במקרא כמה זמן עבד אלוהים על המודל של בריאת העולם והאנושות. אין

זכר לחוברת, מצגת, פורום יועצים או מועצות מנהלים. אין גם פרוטוקולים, שמהם ניתן ללמוד על נפתולי הבורא ותהליך קבלת החלטות. לקורא ברור, שעל הנייר (שטרם הומצא) זה היה עולם אוטופי, מלא כל טוב וללא רבב. בפועל, כולנו יודעים איך הדברים התגלגלו - כל כך רחוק מהתכנון המקורי.

ואצלנו? היש צורך במבול כדי להתנער ולהתחדש? ואם ירד כאן מבול - מי ישרוד אותו? כולנו? או רק אלה שישכילו להכין, מבעוד יום, תיבה ולעבור בה את ימי הסער? ואחרי המבול? האם ניטע כרם ונשתכר מיינו עד כי לא נדע? וכשבנה יחדיו מגדל (חדש או מחודש), האם נתיימר שראשו יגיע השמימה? האם נדבר בשפה אחת או שלא נשמע ולא נבין זה את זה?

יהיה כך או יהיה אחרת, אפשר להסתפק בברכת אלוהים לנו ולבנינו: "פרו ורבו ומילאו את הארץ". ועל כך, שאנו

זקוקים לדור המשך גדול וחזק, נראה לי שאין עוררין. עשרה דורות בין נח לאברהם. מה אנו יודעים עליהם? מעט מאוד. פלוני הוליד את אלמוני וחי כך וכך שנים, וזהו. על תרח, אבי אברהם, יודעים כבר יותר: הוא חי באור כשדים, נולדו לו שלושה ילדים - אברם, נחור והרן. אברם התחתן עם שרי, שהייתה ידועה כעקרה, נחור - עם מילכה, והרן נפטר והותיר בן בשם לוט. וכך יוצאים תרח ומשפחתו מאור כשדים לכיוון כנען. המשפחה הגיעה לחרן, ושם נפטר תרח. כך מסתיימת פרשת נח.

פרשת "לך לך" נפתחת במילים: "וַיֹּאמֶר ה' אֶל-אַבְרָם, לֶךְ-לְךָ מֵאֶרֶץ וּמְמֹלַדְתְּךָ וּמִבְּיַת אָבִיךָ, אֶל-הָאָרֶץ, אֲשֶׁר אֲרָאָךְ". (בראשית י"ב, א'). וההמשך ידוע - אברם מציית לאלוהיו, הולך לכנען ומתיישב בה. אז מה ההבדל בין אברם לתרח? שניהם לקחו את משפחתם ורכושם והלכו לחפש את מזלם במקום אחר. אבל מה עושה את אברהם לאבי האומה ואת תרח לבדיחה, על מי ש'אבד עליו הקלח'?

כנראה שמצוות "לך לך" יותר עמוקה ממה שהיא נראית. אולי לא מספיק רק לעזוב את בית ההורים. אולי לא מספיק גם להחליף עיסוק, תחביבים וסביבה חברתית. אולי מצוות "לך לך" מציעה לנו לבצע מהפך של ממש. אברהם כרת ברית עם המונותאיזם והנחיל אותו לצאצאיו.

בעולם של עכו"ם (עובדי כוכבים ומזלות) וריבוי אלילים - זהו שינוי של ממש. ואת השינוי הזה ביצע בשר ודם, שהתנ"ך, בגדולתו, מציג אותו על כל



"הִבְטָ נָא הַשְּׁמִימָה וְסַפֵּר הַכּוֹכָבִים". אברהם, תחרית עץ מעשה ידי אפרים משה ליליין (1874 - 1925).

חולשותיו האנושיות (הצגת שרה כאחותו בפני פרעה, כדי שלא יאונה לו רע, כניעתו המוחלטת לשרה - בעניין הגר וישמעאל), יחד עם תכונות מעוררות הערצה (יחסו האבהי ללוט אחיינו, אומץ ליבו במלחמתו עם חמשת המלכים, חוכמתו הרבה ברכישת מערת המכפלה והימנעותו מקבלת מתנות). כן, ויש גם תכונה אחת לא כל כך אנושית - קנאות ללא פשרות באמונתו (עקידת יצחק).

אברהם ביצע שינוי ענק, וזה לא היה לו קשה. מדוע? הוא היה צריך לעבור את תהליך השינוי בעצמו בלבד. לא לנהל דיונים עם יועצים, משפחה, וחברים. הוא לא נזקק לתקנונים ולמאות דיונים מתישים.

לא שלא היו לו חיבוטי נפש וגוף (אתם יודעים מה <<<

ישנם כאלה הסבורים, שאנו כבר הולכים במסע הזה מראשית ימינו ונצמד בו עד אחריתנו. ואם כבר נגזר עלינו לצעוד ביחד, לפחות שלא נעקוד זה את זה.

■ שבת שלום!

זה לעבור ברית מילה בגיל תשעים ותשע?), אבל מה אלה לעומת מאבק על השגת 61 חברי כנסת כדי לכונן ממשלה? אנו, כחברה צעירה, לא מגובשת, נמצאים עדיין בתהליך של "לך לך". מין מסע, שעצם קיומו חשוב מיעדו הסופי.



### סוף פסוק

### אחרי הכל שיר



### תקופות השנה / דליה רביקוביץ

## "כל עוד לא תהפוך את תת-המודע למודע, הוא יכוון את חיך ואתה תקרא לזה גורל"

- קרל יונג



מתוך: 'אהבת תפוח הזהב', ספרית פועלים 1963

הרוח נושבת בחריגים,  
ורוחות בשמים נפוגים,  
וחולפים מועדים וחגים.

אובד האילן בקרה את עליו,  
וענן מצמח שערות ותלתליו  
והזהר שהוצק בו נחבא בשוליו.

[...]

התכלת השקטה צחה מחלב  
והאור מתענג על מעלליו  
והפסח הקר נהפך לזהב.

ואדמת הגבעה פנחשת אדמה  
וענפי האילן אדמים בחמה  
וברב תאוה שואפים את חמה.

וקני-סוף ברוח נעים ושורקים  
ועלי העצים עגלים וירקים  
ומי נהרות מרעידים ומפפים.

קיץ וחרף, אביב וסתו  
מי נהרות והים הרחב  
והרים ויערות ושיחים ופרחים,  
וגופי עשבים ירקים ולחים,  
והאור הנודד פנסיך מאהב,  
וצנת הפסח וחם הזהב.  
סוככים והולכים בגלגל השנה,  
שטים ועוברים בתקופות השנה  
ואתה עמהם בתקופות השנה.

## לוח מודעות



### מזל טוב

לסבים מריה ואריאל  
בהולדת הנכדה נור  
בת ליסמין ויוני  
זר ברכות לכל בני המשפחה



### מזל טוב

לחיטב ודניאל אופק  
בהולדת הבן, אח לגיא  
זר ברכות לכל בני המשפחה



### מזל טוב

לאלי קליר  
ליום הולדת 50!  
מאחלים לך  
בריאות ונחת לרוב

### מזל טוב

ליונתן הוקר  
ליום הולדת 65!  
מאחלים לך  
בריאות ונחת לרוב

### מזל טוב

לריימונד אליס  
ליום הולדת 70!  
מאחלים לך  
בריאות ונחת לרוב



## 10 שאלות ותשובות עם הייק שדה

**גיל: 82 מצב משפחתי:** נשוי מזה 48 שנים לסינטיה. אבא לרובי ז"ל (58) ולאלעד (54) מנישואיו הראשונים לאביבה ז"ל, וביחד עם סינטיה הורים למנו (47), לעמי (45) ולדיניאלה (42).  
**מקצוע:** חשמלאי משנת 1969 ועד היום, במשך 50 שנה, כאשר במרבית השנים שימש כרכז החשמליה. ממשיך, גם כיום כפנסיונר, לעבוד באופן חלקי ולתרום מהידע הרב שלו, בייחוד בכל שקשור לקריאת מוני החשמל מטעם "אורות הזרע".



### 8 ספר משהו שלא יודעים עליך.

נולדתי בברית המועצות, משום שאבא שלי זכה לקבל 'סטיפנדיה' לעבוד שם כפסל. אבי החליט לקרוא לי מיכאל דוד, על שם הפסל דוד של מיכלאנג'לו. אין לי אזרחות מברית המועצות, משום שזה היה מחייב אותי להיות שם בגיל 18, ועוד היו עלולים לגייס אותי לצבא האדום...

כשעליתי ארצה, היו מי שייעצו לי לא לקבל אזרחות ישראלית ולשמור על זו האמריקאית. אבל כשהתגייסתי לצבא, חייבתי על ידי השלטון בארץ לוותר על האזרחות האמריקאית. כנראה שהשתמשו בדרכון שלי למטרות עלומות...

לאחר שהתחנתי עם סינטיה, רציתי, לראשונה מאז שעליתי ארצה, לחזור יחד איתה לארצות הברית. בקונסוליה ביקשו את הדרכון שלי ואמרתי להם שהוא נלקח ממני. הם נתנו לי טופס עם שאלות, שאחת מהן זכורה לי עד היום: "אם תהיה מלחמה בין ארה"ב לישראל - באיזה צד תתמוך?" עניתי שאני תומך בישראל. הם כעסו והודיעו לי שהם שוללים ממני את הדרכון האמריקאי, אבל נתנו לי ויזה לנסיעה. רק שנים לאחר מכן, בעקבות ערעור של מישהו, שקרה לו אותו הדבר, הוחלט בבית משפט בארה"ב, שלקונסוליה אין זכות לשלול אזרחות אמריקאית, ובזכות פסיקה זאת הוחזרה לי האזרחות וגם הילדים שלי זכו לאזרחות אמריקאית.

### 9 תכונה אחת בך שהיית שמח להיפרד ממנה.

גדלתי בבית, שבו אבא שלי אמר שהחטא הכי גדול זה לא להיות אינטליגנטי, וזה כנראה השפיע על מידת הסבלנות שלי לאנשים... כמו-כן, אני, כמו כל החשמלאים של פעם, ידוע כעקשן ורגזן. על הרגזנות הייתי מוותר, אבל אני חושב שעקשנות היא תכונה טובה, שמביאה איתה תוצאות.

### 10 משהו שמרגיז אותך ומשהו שאתה אוהב בהזרוע?

**מרגיז:** שיש חברים שלא רגישים לאיכות הסביבה בקיבוץ. הייתי רוצה שתהיה יותר מודעות לא להשליך דברים ואם רואים משהו זרוק - לא להתעצל, להרים ולהניח במקום שמיועד לזה. ודבר נוסף: קשה לי עם העובדה, שיש כל כך הרבה חברים צעירים, שאני לא מכיר והם לא מכירים אותי. עם זאת, אני כמובן מברך על כך, שמאז השינוי צעירים רבים הצטרפו לקיבוץ.

**אוהב:** את הביטחון האישי-כלכלי-חברתי, שאני חש בחברה הקיבוצית המשותפת שיצרנו כאן. כמו כן, אני אוהב להסתובב ברחבי הקיבוץ ולראות דברים, שהייתה לי תרומה לקיומם ושהטבעתי את חותמי בהם, כמו תיבת נוח, שהייתי אחראי להקמתה לפני שנים רבות, לכבוד יום הילד, כמו עיצוב תאורת הרחוב בקיבוץ ועוד.

### תודה למייק שדה על גילוי הלב והנכונות לחשוף מעט מעצמו לכולנו.

להתראות בעיתון הבא עם "גיבור" או "גיבורה" נוספים שמוכנים לחשוף בפנינו מעט מרחשי, הרהורי וסודות ליבם. ובינתיים, תחשבו מה אתם הייתם עונים. ראיי: דני נהב

### 1 זיכרון מעניין מהילדות?

כשאחותי הייתה בגן ואני סביב גיל 12, מצאתי ברחוב במנהטן, היכן שגרנו, אפרוח. התחלתי לגדל אותו ובקיץ, כאשר יצאנו לבית הנופש שלנו בוודסטוק, לקחתי אותו איתי. כולם אמרו שזו תרנגולת ורק אני התעקשתי שזה תרנגול, כל זאת עד שיום אחד הוא נעמד על עץ וקרא בקול "קוקוריקו", ולא הייתה להם ברירה אלא להודות שצדקתי.

שנה לאחר מכן, כשהגענו שוב לנופש בוודסטוק, בקעו שם שני אפרוחי ברווזים, שחשבו שאני "אימא" שלהם ולאן שלא הלכתי, הם הלכו אחריי, כולל כשהלכתי לשחות בנחל הקרוב והם שחו אחרי. נדמה לי שלתופעה הזו קוראים "החתמה".

### 2 מה הדבר האחרון שחיפשת ב"גוגל"?

**אפליקציה להזמנת מונית במכסיקו סיטי.** אנחנו מתכוונים סביב חג המולד לנסוע לארצות הברית ולעשות גיחה למכסיקו, ואני כבר היום מודאג מהאפשרות שנצטרך לקחת שם מונית רגילה, כי כולם אומרים שזה מסוכן ואסור להסתובב בכלל עם כסף... אז אפליקציה כזאת יכולה להיות פתרון טוב.

### 3 מהו התחביב הכי משמעותי שלך כיום?

אני סוג של "הנדיסון" - מאוד אוהב כל השנים לייצר דברים יפים, לתקן דברים שהתקלקלו, כמו צעצועים וכלים. כשמשמעם לי, אני מחפש משהו יצירתי לעשות, כולל פסלים קטנים (לא מתחרה כמובן עם אבא שלי, שהיה פסל אומן). אולי הכל התחיל כשלמדתי בתיכון בבית ספר מיוחד לאמנות.

### 4 מהו החטא הקטן שלך (ה"גילטי-פלז'ר")?

סוכריות מנטה. יש לי סכרת, לא מאוד רצינית, כזאת של מבוגרים, אבל בכל זאת לא מצליח להתאפק מלאכול סוכריות מנטה. תמיד יש סוכריות שמונחות ליד הטלוויזיה, וגם באמצע הלילה, בדרך חזרה מהשירותים, לא מוותר על סוכריה.

### 5 אם היו נותנים לך שעה - היכן בעולם היית רוצה להיות?

דאון-טאון מנהטן. בגריניץ' וילג' (Greenwich Village), סביב השדרה השישית (6th Avenue), היכן שעברה עליי ילדותי. אני יכול ללכת משם עד לרחוב מס' 42 (42nd Street), היכן שנמצאים אולמות הסרטים וההצגות, ובדרך ליהנות מלהסתכל על אנשים ועל הבתים, שלכל אחד יש צורה ואופי משל עצמו.

### 6 מהו הפספוס שלך?

כואב לי שלא הייתה לי הזדמנות להיפרד מרובי, לפני מותו. לפני התאונה, בה מצא את מותו, נפגשנו בארצות-הברית וב-12.1.2019 חזרנו לארץ. יומיים לאחר מכן נתבררנו על המקרה, וכאשר הגענו לארצות-הברית רובי היה ב'קומה'. הוא נפטר מספר ימים לאחר שהגענו, בלי שזכיתי, ולו עוד פעם אחת, לתקשר איתו, ועל כך אני חש פספוס גדול.

### 7 משהו שאתה שואף להגשים בעתיד?

להיות נוכח בחתונות של הנכדים שלי (הנכד הבכור בן 25, כך שיש תקווה...) ולזכות שיהיו לי נינים.