



# בשער

ידיעות קיבוץ הזורע - ח' בניסן התש"ף - 02.04.2020



על מגפות שנזכרו במקרא / דרור בן יוסף | עמוד 6

העסק של כולנו - צ'איה / אילת ראטס | עמוד 10

משלוחים בצל הקורונה / נעמן ברקאי | עמוד 14

# תוכן עניינים

## 3 | עדכונים מהנעשה בקיבוץ

עדכוני תרבות / איריס רפאלי

מהנעשה בחינוך

/ מיכל לבסקי טל ותאיר גל אור חגולי

## 6 | במת ההיסטוריה

על מגפות שנזכרו במקרא / דרור בן יוסף

## 8 | ענייני השעה

פוליטיקה בימי קורונה / שמעון שתיל

Maybe it is OK to... \ Raymond Ellis

## תיבת הזיכרונות

ממשלת אחדות לאומית / יוחנן מעוז

## 9 | חברים משתפים / דוד לובל

## 10 | העסק של כולנו - צ'איה / אילת ראטס

## 13 | מדף הספרים - 'בלזק והתופרת הסינית הקטנה'

מאת דאי סיג'י / טליה כלב

## 14 | זה נוער זה!

משלוחים בצל הקורונה / נעמן ברקאי

## 15 | שביליסטים

יומן מסע / ניר רענן

## 16 | תרבות ופנאי

פינת התובנה / בועז בש מרץ'

על נהיגה והתנהגות / דני נהב

טיפת מיתולוגיה / אהוד דור

## 18 | לקראת שבת

פרשות השבועיים / דובי זמר

אחרי הכל שיר

סוף פסוק

## 19 | לוח מודעות

## 20 | שו"ת

אברהם צפדיה / דני נהב

## לוח זיכרון | אפריל

1.4.89 דוד ברקאי

1.4.03 אריקה בר

3.4.16 שלמה שריד

3.4.19 חנה אופנהיימר

4.4.98 זאב איכר

4.4.04 מיכל אמיר

6.4.90 נחמיה אשל

6.4.94 דן גלעד

10.4.97 מריון לוקס

12.4.92 ראובן (רודי) זוהר

12.4.03 יוחנן בן יעקב

13.4.56 יצחק לפידות

14.4.89 מנחם גרסון

15.4.80 מרגוט ורטהיימר

17.4.18 ציפי נגרי

17.4.68 אליהו מעוז

17.4.14 רות שתיל

18.4.01 מרגלית אשור

19.4.87 יוסף בקיש

19.4.09 מנחם רביב

נפל בזרעין 20.4.48 ניסים לוי

נפל בזרעין 20.4.48 יוסי לוי

22.4.70 מיכה קמון

23.4.85 צבי עצמון

נספה בתאונה בצבא 25.4.74 ראובן וקסלר

25.4.03 הילדה מרכס

26.4.04 אלישבע תמיר

27.4.15 ניר פלג

הגהה

עמוס אורן

תמונת שער

קולאז' 'עוברים את זה יחד'.

תודה למשתתפים ולאיריס רפאלי

הפצה

שי מוריס, רינה רשקוב

השתתפו בגיליון זה

איריס רפאלי, מיכל לבסקי טל,

תאיר גל אור חגולי, דרור בן יוסף,

שמעון שתיל, ריימונד אליס, דוד לובל,

יוחנן מעוז, טליה כלב, נעמן ברקאי,

ניר רענן, בועז בש מרץ', אהוד דור,

דובי זמר, דני נהב ואילת ראטס.

מערכת בשער

עורכת

אילת ראטס

עיצוב ועריכה גרפית

אילת ראטס

טלפון

050-7450642

דוא"ל

bashaar.hazorea@gmail.com



**איילת סולומון** עם הנכדה **תמר סולומון**, **נטלי אוליאל**, **יונת אבריאל** (שהגיעה הישר מחלוקת התרופות לחברים) **ושרון כהן** האלופה ויחד קלענו חלות... והופ לתנוה. תודה לעובדי המטבח – **רז, חן, גיגי וגו'ני** שעזרו לנו עם המצרכים ותפעול המכשירים במטבח. כשהחלות התקררו גויסו להרכבת המארזים **לי אבנס**, **עידו ורז און** ו**יוחאי רפאלי**. יחד ארזנו את כל המשלוחים והכנו אותם לבוקר המוחרת. בשישי בבוקר התייצבו לחלוקה בבתיים שלושה צוותי חלוקה מדופלמים – **תום שלו ועומר כפרי**, **תומר לביא** ו**יונתן ירון**, ו**ליאם האקט** עם **רותם יסינובר**, ויחד חילקנו את המארזים לבתי החברים, הצעירים והחיילים בקיבוץ.

\*בשיר שצורף למארז - 'נשיקה בכיס' - נשמט בטעות שמה של המשוררת, שלומית כהן אסיף.

בצוהרי יום שישי – כמצוות עונג שבת – הסתובבו ברחבי הקיבוץ **עוז חזן**, **מורן ירון** ו**אשל אלישב** ב'מיל-בירה', השמיעו מוזיקה, חילקו בירה וופלים לחברים, גרמו לאנשים לרקוד, לשמוח ובעיקר לצחוק, תוך שמירה על מרחק בין האנשים...

תודה גדולה ל**רינה רשקוב** ו**שלומית אלישב** על העזרה הרבה בצילום החידונים ובעריכת המודעות ופרסומן במייל הקיבוצי. תודה ענקית ל**מאי בנארי** שעדיין לומדת ועמוסה שיעורי בית, אך מוצאת זמן לעצב עבורי את המודעות והפרסומים. תודה מיוחדת ל**ראומה ריילינגר** שעורכת לסרטונים את כל החומר המצולם שנשלח אליה. [הקליקו לצפייה בסרטון 'עוברים את זה יחד' - חלק א'](#). [צילמה וערכה: ראומה ריילינגר.](#)

זאת ההזדמנות לבקש מכל מי שצילם תמונות סטילס או וידאו להעביר לראומה, לצורך שמירה ותיעוד. אנחנו נשמח לחברים/ הורים/ סבים/ ילדים שירצו להקריא סיפור או המחזה של סיפור. אני אדאג שיגיעו לצלם אתכם ונקרין זאת בערוץ של הזרוע. לפי אותו עיקרון - מי שירצה להכין הרצאה בכל נושא/ 'שעת כושר' - אשמח שיצור איתי קשר ונעשה זאת.

### אתגרים לשבוע הקרוב:

1. מי (לא) בא לסדר - הסדר השנה יהיה מצומצם, מאוד... וזה הזמן לחלום. אילו יכולנו לחגוג את ליל הסדר עם כל אחד בעולם, בכל זמן, את מי היינו בוחרים? (דוגמאות: נפוליאון, ביונסה, משה רבנו...) <<<

לפני לא הרבה שנים, קצת לפני ההפרטה בקיבוץ, הייתה מעורבות גדולה של חברים בהתנהלות הקיבוצית. היו אספות קיבוץ גדולות בחדר האוכל, ועדות על כל נושא (מי זוכר את ועדת חו"ל?), כולם ידעו מתי מתחילים לקטוף כותנה ומה קורה בפרדס ובמדגה... כיום, הפינה הפרטית התחזקה, הופרטנו וגם הקליטה גדלה במחוזותינו. כנראה זו דרכו של עולם. אך בזמנים קשים נמדדים כוחותיה של הקהילה, ואנו עכשיו בדיוק בעיצומו של משבר קורונה עולמי, שלא פסח גם על חלקת האלוהים הקטנה שלנו. זה הזמן לשמור על הגחלת הקיבוצית, שלא תיכבה ותבער בינינו לעשייה קיבוצית משותפת, למען כל אחד ואחת מאיתנו.

### אז מה היה לנו...

לפני שבועיים, אחרי שבוע של חידונים ואתגרים שנשלחו אליכם ב'מקומי' ובמייל, נפגשתי עם בנות המרחב הבוגר **שירה טיקטין**, **מעין פלד ואורי דינור**, ויחד ארזנו חידונים וממתקים. את המארזים חילקו לבתי החברים **נעם רפאלי**, **יונתן ירון**, **תומר לביא**, **ליאם האקט** ו**רותם יסינובר**.

ביום רביעי אחר הצוהריים 'חימש' לנו **דורון פלד** את הקלאב ברמקול ומיקרופון, העמסנו חוברות צביעה ומדבקות לילדים – מתנת **דנה אלאור** ממצבורי 'שיחקולי', ויצאתי עם **ליאם האקט** לחלק לילדים ברחבי הקיבוץ את החוברות, עם שקיות במבה כמובן.

ביום חמישי נפגשתי עם **ורד צרפתי** (המכונה 'ורד לחמים') ועם **ברק גורן** ('האיש והקובה') וביתו **תמר** והכנו בצק. כשהבצק תפח הצטרפו אלינו **רינה רשקוב**,



לחשוב איך אנו מציינים את הימים החשובים האלה בצורה וירטואלית, כדי שנוכל להעבירם במדיה ללא קהל. אשמח לרעיונות איך לחגוג את יום העצמאות, אם עדיין נהיה ב'עוצר קורונה'...

חברים שמעוניינים להכין עבודות יד וזקוקים לחומרי יצירה - מוזמנים לפנות אליי! כמו כן, נשארו חוברות צביעה וחוברות עם מדבקות, שאשמח לתת למי שמעוניין.

\*\*\*

בכל מצב קיצון שנופל עלינו, תמיד נמצא את האור ואת החיובי - ואנו בדיוק בסיטואציה משונה כזו, שאולי קראנו על מצבים דומים לה בספרי ההיסטוריה. זה הזמן שלנו להיות מאוחדים, חזקים ובעיקר מחוייבים לערבות הדדית ודאגה לפרט. אז בואו נסחט את הלימון ונהפוך אותו ללימונדה טעימה! בריאות לכולם!

■ איריס

האסרטיבי אך הקשוב לצרכי מערכת הגיל הרך, ולמנהלת מש"א - רוני גלעד, על הליווי של הצוותים והדרכתם בנושאי הברוקרטיה הסבוכים.

אנו מקווים שתקופה זו תסתיים בזמן הלא רחוק, ושנדע לשמור על מערכת החינוך האיכותית שלנו גם בימים קשים אלו.

אנו מזמינים הורים, שחשים קושי גדול או קטן, להיות איתנו בקשר (שרה, יותם או מיכל).

רק בריאות!

■ מיכל לבסקי-טל, מנהלת הגיל הרך



2 מנקים ביחד לחוד - לצאת לסביבה הקרובה לבית, והפעם כדי לשמור שגם בימים אלה הקיבוץ יישאר נקי והאשפה תיאסף.

3. החיילים נשארים חודש בבסיס - צלמו ברכות לבני הקיבוץ הנמצאים בצבא כרגע, ואנו נדאג לערוך אותן לסרטון ולשלוח להם. את הצילומים יש להעביר אליי או לראומה ריילינגר.

עם הפנים קדימה...

כל מי שיש לו מחשבה/ יוזמה/ רעיון שיכול לעבוד בתנאים בהם אנו נמצאים - מוזמן לפנות אליי ויחד נוציא זאת לפועל.

פסח בפתח וכמובן - כל משפחה תעשה אותו בביתה. חלוקת אוכל תיעשה ע"י המטבח ועל כך תבוא הודעה. מי שמעוניין בהגדות של פסח - מוזמן לכתוב לי הודעה טלפונית ואני אחזור אליי.

התחלתי, יחד עם הצוותים של יום הזיכרון ויום השואה,

## מהנעשה בחינוך



### לא כל-כך נעים לראות גן סגור

שלום לכולם,

אנו בסופו של שבוע שלישי בו מערכת החינוך כולה סגורה. כל אנשי הצוות יצאו לחל"ת והילדים נמצאים בבתיים, מסתגלים לשגרה משפחתית המביאה עימה הרבה רגעים יפים ומהנים, אך עם זאת בוודאי דורשת מההורים ומהתא המשפחתי כולו להתמודד עם אתגרים לא פשוטים.

בתקופה זו אנו עושים מאמצים רבים לשמור על תקשורת דרך המסכים. הגננות מקפידות לשלוח סרטונים מגוונים, החל ממפגשי בוקר מצולמים, פעילויות יוגה ותנועה, סיפורים ומתכונים של מאכלים אהובים, קבלת שבת מצולמת ב'זום' וגם טיולים וירטואליים ברחבי הקיבוץ.

זה המקום לומר תודה רבה לכל הצוותים, שמתגייסים בתקופה זו, וביצירתיות מצליחים לשמור על קשר עם הילדים וההורים.

חשוב לציין, שאנו זוכים לשיתוף פעולה מלא ותמיכה רבה מהקיבוץ, ובמיוחד מיו"ר ועדת החינוך - יותם דינור, ששומר על קשר עם השטח, ומהמזכירה - שרה מענית, בעזרתה אנו מאתרים צרכים שונים וייחודיים למשפחות שונות ומנסים לתת מענה מותאם. רוב תודות לשרה ויותם על הרגישות והנכונות לתת פתרונות שונים ולהיות קשובים.

תודה רבה גם למנהל הקהילה - קורן רביב, על הניהול

## היכרות ועדכון ממערכת החינוך החברתי

נעים להכיר, שמי תאיר ואני המנהלת החדשה של החינוך החברתי א' ו"ב. נולדתי בקיבוץ דברת בעמק יזרעאל ושם אני חיה. אני נכדה של מייסדי הקיבוץ ובת להורים שאהבת הארץ זורמת להם בעורקים. אני נשואה לאביב ואימא לשני בנים: עמית - בקרוב בן 20, לקראת סיום השירות הצבאי כלוחם בגבעתי, וגל - בקרוב בן 18, מסיים י"ב ולקראת גיוס.

נראה שאת האהבה לחינוך קיבלתי מבית סבי וסבתי ז"ל, אימי ודודתי - כולם עסקו בחינוך וניהול חינוך. אני זוכרת, שבתוכן נשבעתי שלא אהיה מורה ובטח שלא מנהלת בית ספר (כמו סבי ואימי). נאמנה להבטחתי, למדתי פסיכולוגיה וסוציולוגיה לתואר ראשון, עם כוונה להגיע לתחום של טיפול בילדים. אך כידוע, לחיים יש לא פעם תוכניות אחרות. לאחר חזרתי לקיבוץ, נקראתי להקים מחדש את מערכת החינוך החברתי בדברת. בלי שממש התכוונתי, כבר מעל 15 שנים שאני עוסקת בחינוך, באהבה ובהנאה. בימים אלו אני לומדת לתואר שני בייעוץ ארגוני, לצד עבודתי כמנהלת מערכת חינוך. אומרים שתזמון הוא הכל בחיים, אך עדיין לא הצלחתי לפענח, מה המשמעות העמוקה של התחלת תפקיד חדש בימים אלו. המשמעות המעשית היא, שהתחלתי לנהל מערכת בלי להכיר את הילדים, ההורים ואת רוב אנשי הקהילה.

אז מה קורה אצלנו במערכת החינוך החברתי בימים אלו? רגע לאחר מופע פורים המרגש, נכנסנו לשגרה

חדשה ולא מוכרת, בה כל הצוות בחל"ת, איננו יכולים להיפגש עם הילדים, אך ברור לכולנו שלמרות זאת, איננו מוותרים על הקשר עימם. אז איך עושים זאת?

לשמחתי, צוותי החינוך שלנו מנוסים ומסורים. כל יום שולחים לילדים משימות ואתגרים, משוחחים עימם בשיחות ועידה ושיחות אישיות, ושומרים על הקשר והמורל של הילדים. ימים לא פשוטים אלו דורשים יצירתיות, אופטימיות והרבה חשיבה מחוץ לקופסה. רותם, מוריה ונופר מובילות את התהליכים. הן נמצאות בקשר הדוק עם הילדים וההורים, מקשיבות, מכילות, מכוונות ומפעילות את הילדים והנוער שלנו.

הפעלת הנוערים מרחוק הינה אתגר שאנו עדיין מנסים לפצח. לצד ההתנדבות הנהדרת שלהם בקהילה, אנו פוגשים גם את הצורך במפגש חברתי, אשר אינו מקבל מענה. אין ספק כי מדובר באתגר מורכב.

בינתיים, לפני שהספקתי להכיר אתכם כפרטים בקהילה, אני לומדת להכיר את הקהילה באופן חדש. מתבוננת על ההיערכות וההתמודדות המדהימה שלכם עם משבר הקורונה, ורואה ניהול אמיץ ותפקוד גבוה, עזרה הדדית, רוח התנדבות, חוסן, אהבה לבית והרבה רצון טוב, אשר נוטעים תחושת יכולת.

מאחלת לכולנו הרבה בריאות ושנגיע במהרה לימים של שגרה בטוחה.

בכל הערה, הארה או צורך - מוזמנים להתקשר אליי 050-2027463.

■ תאיר גל אור חגולי

## מילות תודה

### לנושאים בנטל הקורונה / חנן נגרי

לכולכם, ובכדי לא להיכשל בכתיבתי - לא אפרט. לכולכם תודה מקרב לב!

בזמני משבר, כל הנהלה של קהילת בני אדם נמצאת בדילמה, בין הדרך הקלה, שהיא שבירת מסגרות תומכות בחלש, לבין חיזוקן והעמקתן, שהיא קשה שבעתיים.

תודה גם להנהלת הקהילה של הזורע, שבחרה בדרך העזרה ההדדית, המקיפה את הקהילה כולה, בצורה מעולה, ובזה התעליתם לדרגת מנהיגות.

■ לכן, תבורכו ויישר כוחכם!



קבלת שבת עם תמונע  
המפגש וירטואלי,  
החלות אמיתיות.



## על מגפות שנזכרו במקרא / דרור בן יוסף

כששבו הלוחמים עם שלל השבי למחנה ישראל (איור 1), כעס עליהם משה והרחיקם:

"וַיִּקְצָץ מֹשֶׁה, עַל פְּקוּדֵי הַחַיִּל, שְׂרֵי הָאֲלָפִים וְשְׂרֵי הַמָּאוֹת, הַבָּאִים מִצָּבָא הַמְּלַחֶמָה. וַיֹּאמֶר אֲלֵיהֶם, מֹשֶׁה: הַחַיִּיתֶם, כָּל-נֶקֶבָה. הֵן הִנֵּה הָיוּ לִבְנֵי יִשְׂרָאֵל, בְּדַבֵּר בְּלָעַם, לְמַסָּר-מַעַל בְּה', עַל-דַּבְרֵי-פְעוּר; וַתְּהִי הַמַּגָּפָה, בְּעֵדַת ה'. וְעַתָּה, הֲרָגוּ כָּל-זָכָר בְּטָף; וְכָל-אִשָּׁה, יָדַעַת אִישׁ לְמִשְׁכַּב זָכָר--הֲרָגוּ. וְכָל הַטָּף בְּנָשִׁים, אֲשֶׁר לֹא-יָדְעוּ מִשְׁכַּב זָכָר--הַחַיִּו, לָכֵם. וְאַתֶּם, חֲנוּ מֵחוּץ לַמַּחֲנֶה--שִׁבְעַת יָמִים: כֹּל הַרְג נֶפֶשׁ וְכָל נִגְעַת בְּחֶלֶל, תִּתְחַטְּאוּ בַיּוֹם הַשְּׁלִישִׁי וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי--אַתֶּם, וְשָׂבִיכֶם. וְכָל-בְּגָד וְכָל-כְּלִי-עוֹר וְכָל-מַעֲשֵׂה עֲדָיִם, וְכָל-כְּלִי-עֵץ - תִּתְחַטְּאוּ" (במדבר ל"א, י"ד-כ').

מדברי משה עולה, שיש להשמיד את כל השבויים (למעט הבתולות) כדי להימנע מהתפרצות מגפה בעם. הוא כופה בידוד בן שבעה ימים, על כל מי שנגע בשבויים, וחיטוי גופני ביום השלישי והשביעי. הפעולה נחתמת בציווי לבצע חיטוי כל חומר אורגני שבא עמם במגע. את אכזריות פקודותיו של משה ניתן להבין, אולי, על רקע הצורך החמור במיגור המגפה, בטרם תופץ בקרב בני-ישראל.

מרבית המגפות הנזכרות בתנ"ך אינן ניתנות לזיהוי אפידימיולוגי כיום, בשל מיעוט הפרטים הרפואיים אודותיהן. יוצאת דופן היא המגפה שפקדה את העיר אשדוד, לאחר נפילת ארון הברית בידי הפלשתים:

"וַתִּכְבַּד יְד-ה' אֶל-הָאֲשֻׁדֹדִים, וַיִּשְׁמַם; וַיָּבֵא אֹתָם בַּעֲפָלִים, אֶת-אֲשֻׁדֹד וְאֶת-גְּבוּלֶיהָ" (שמואל א' פרק ה', ו').

לדעת כמה חוקרים, ייתכן ומדובר במגפת דבר הבלוטות (Bubonic plague), הידועה גם בכינוי 'המוות השחור'. דבר הבלוטות מתפרץ כתוצאה מחדירת חיידק (*Yersinia pestis*) דרך העור וגורם לנפיחויות בגוף. המחלה מועברת לרוב על-ידי פרעושים, המתקיימים כטפילים על מכרסמים, לאחר שעברו לבני אדם, או כתוצאה מחשיפה לנוזלי הגוף של חיה נגועה.

עם חזרת ארון הברית לישראל, פרצה בעם מגפה קשה: "וַיָּבֵא בְּאֲנָשֵׁי בֵּית-שָׁמֶשׁ, כִּי רָאוּ בְּאֲרוֹן ה', וַיָּבֵא בָּעַם שְׁבָעִים אִישׁ, חֲמִשִּׁים אֶלְפֵי אִישׁ..." (שמואל א' פרק ו', י"ט).

קשה להעריך איזה סוג מגפה היה זה, ויש שגרסו שמדובר בדבר הבלוטות (כגון זה שהכה בפלשתים), בעוד אחרים הציעו שהיה זה דבר ריאתי (Pneumonic plague).

הביטוי 'מגפה' נזכר במקרא 25 פעמים, בשלושה הקשרים: א. בזיקה למחלה המונית (על-פי רוב מחלת הדבר), ב. בתיאור מפלה קשה במלחמה ו-ג. כמוטיב ספרותי.

המילה 'נגע' מתייחסת להתפרצות מגפות המוניות: "וַיִּגַע, לֹא-יִקְרַב בְּאֶהְלֶךְ" (תהלים צ"א, י'), ויש במילה זאת, כדי להגדיר את אופן ההידבקות במחלה והן את תרופתה – בידוד האוכלוסייה מכל מגע עם מחוללי המגפה (מכאן גם פירוש המילה הלטינית Contagium: מגע, נגיעה).

מילה נוספת בתנ"ך, המתייחסת למגפה, היא 'נגף': "וְהִנֵּה הַחַל הַנֶּגֶף, בָּעַם; וַיִּתֵּן, אֶת-הַקֶּטֶרֶת, וַיִּכְפֹּר, עַל-הָעָם". (במדבר י"ז, י"ב). פירוש אחר למילה נגף במקרא, הוא מכשול או רועץ.

בין עשר מכות מצרים, נזכרות שתי מכות המוניות בעלות אופי מגפתי: מכת הדבר (להלן) ומכת השחין (מלשון שריפה, כמו המושג שנה שחונה), שהיא אולי מחלת אבעבועות הרוח ה'שורפת את העור'.

הנביא ירמיה ציין את סכנת ההידבקות במגפת הדבר, במיוחד לתושבי העיר הצפופה: "וְהַפִּיתִי, אֶת-יוֹשְׁבֵי הָעִיר הַזֹּאת, וְאֶת-הָאָדָם, וְאֶת-הַבְּהֵמָה: בְּדַבֵּר גְּדוֹל, יָמָתוֹ" (ירמיהו כ"א, ו').

בעת מסע בני ישראל במדבר, בהנהגת משה, התעמתו הישראלים עם שבט המדיינים וגברו עליהם. הצבא הישראלי השמיד את כל העם המדייני, למעט נשים וטף שנלקחו בשבי: "וַיִּשְׁבּוּ בְנֵי-יִשְׂרָאֵל אֶת-נָשֵׁי מְדִיָן, וְאֶת-טָפָם; וְאֶת כָּל-בְּהֵמָתָם וְאֶת-כָּל-מִקְנֵהָם וְאֶת-כָּל-חֵילָם, בְּצִזּוֹ" (במדבר ל"א, ט').



איור 1. בני ישראל מעלים מס לה' משלל מדיין, ציור מהאג, 1728

עצירת המגפות במקרא נתפסת, על-פי רוב, כמעשה ידו של האל הטוב, מיד עם חזרת העם בתשובה מדרכיו ה'רעות'. מכאן עולה, שהמגפות נוצלו תמיד לצורך ביסוס כוחות ההנהגה, שייחסה לעצמה את נס עצירתן. דוגמה לכך עולה מפרשת 'מעשה פנחס':

"וַיֵּשֶׁב יִשְׂרָאֵל, בְּשָׁטִים; וַיַּחַל הָעָם, לְזָנוֹת אֶל-בָּנוֹת מִזְרָאֵל. וַתִּקְרָאן, לָעָם, לְזִבְחֵי אֱלֹהֵיהֶן; וַיֹּאכְלֵהֶם, וַיִּשְׁתַּחֲווּ לְאֱלֹהֵיהֶן. וַיִּצְמַד יִשְׂרָאֵל, לְבַעַל פְּעוֹר; וַיַּחַר-אֶף ה', בְּיִשְׂרָאֵל. וַיֹּאמֶר ה' אֶל-מֹשֶׁה, קַח אֶת-כָּל-רְאִשֵׁי הָעָם, וְהִקַּע אוֹתָם לֵה', נֶגֶד הַשָּׁמַיִם; וַיֵּשֶׁב חֲרוֹן אַף-ה', מִיִּשְׂרָאֵל. וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה, אֶל-שֹׁפְטֵי יִשְׂרָאֵל: הֲרֹגוּ אִישׁ אֶנְשָׁיו, הַנִּצְמָדִים לְבַעַל פְּעוֹר. וְהִנֵּה אִישׁ מִבְּנֵי יִשְׂרָאֵל בָּא, וַיִּקְרַב אֶל-אֶחָיו אֶת-הַמְדַּבְּנִית, לְעֵינֵי מֹשֶׁה, וּלְעֵינֵי כָל-עַדְת בְּנֵי-יִשְׂרָאֵל; וְהִמָּה בָכִים, פָּתַח אֹהֶל מוֹעֵד. וַיֹּא, פִּינְחָס בֶּן-אֶלְעָזָר, בֶּן-אֶהֱרֹן, הִכָּהוּ; וַיָּקָם מִתּוֹךְ הָעֵדָה, וַיִּקַּח רֶמֶחַ בְּיָדוֹ. וַיָּבֵא אַחַר אִישׁ-יִשְׂרָאֵל אֶל-הַקִּבְיָה, וַיִּדְקַר אֶת-שְׁנֵיהֶם--אֶת אִישׁ יִשְׂרָאֵל, וְאֶת-הָאִשָּׁה אֶל-קִבְיָתָה; וַתַּעֲצֵר, הַמַּגְפָּה, מֵעַל, בְּנֵי יִשְׂרָאֵל. וַיְהִי, הַיּוֹם הַמֵּתִים בַּמַּגְפָּה--אַרְבָּעָה וְעֶשְׂרִים, אָלֶף" (במדבר כ"ה, א'-ט').

בשנת 701 לפסה"נ, יצא סנחריב מלך אשור למסע עונשין כנגד המדינות שמרדו בו, ובכללן יהודה. חזקיהו, מלך יהודה, הכין את ירושלים מבעוד מועד למצור ואף חסם את מקור המים העיקרי, מפני האשורים:

"וַיֹּא, וְחִזְקִיָּהוּ, בֶן-בָּא, סִנְחַרְיָב; וּפְנִיּוֹ, לְמַלְחָמָה עַל-יְרוּשָׁלַם. וַיַּעַץ, עִם-שָׂרָיו וְגַבְרָיו, לְסַתּוֹם אֶת-מַיְמֵי הָעַיִנוֹת, אֲשֶׁר מֵחוּץ לָעִיר; וַיַּעֲזְרוּהוּ. וַיִּקְבְּצוּ עִם-רַב--וַיִּסְתְּמוּ אֶת-כָּל-הַמַּעְיָנוֹת, וְאֶת-הַנַּחַל הַשּׁוֹטֵף בְּתוֹךְ-הָאָרֶץ לֵאמֹר: לָמָּה יָבֹאוּ מַלְכֵי אֲשׁוּר, וּמָצְאוּ מַיִם רַבִּים (דברי הימים ב' פרק ל"א, ב'-ד').

לדעת מרבית החוקרים, מדובר בחציבת מפעל הנדסי תת-קרקעי, המכונה 'נקבת השילוח' (איור 2). הנקבה

העבירה מים ממעיין הגיחון לעיר דוד, בתעלה שאורכה כ-550 מ'. לפי גרסת האשורים, שנשתמרה ב'מנסרת סנחריב' (איור 3), נכנע מלך יהודה והעלה מס כבד למלך אשור. התנ"ך ממשיך לתאר, כי האשורים עלו בכל זאת למצור על ירושלים, אך נעשה נס והם הוכו במגפה מסתורית, שגבתה את חייהם של 185 אלף איש:

"וַיְהִי, בַלַּיְלָה הַהוּא, וַיֵּצֵא מֶלֶךְ ה' וַיַּךְ בַּמַּחֲנֶה אֲשׁוּר, מָאָה שְׁמוֹנִים וְחַמְשָׁה אָלֶף; וַיִּשְׁכַּיְמוּ בַבֶּקֶר, וְהִנֵּה כָלֵם פְּגָרִים מֵתִים. וַיִּסַּע וַיִּלָּךְ, וַיֵּשֶׁב סִנְחַרְיָב מֶלֶךְ-אֲשׁוּר; וַיֵּשֶׁב, בְּבִינְיָה" (מלכים ב' פרק י"ט, ל"ה-ל"ו).

מגפה זאת נזכרה גם אצל ההיסטוריונים הרודוטוס ויוסף בן מתתיהו, למרות שלשיטתם, מספר החללים האשורים היה נמוך לאין שיעור מזה הנזכר במקרא.

לדעת כמה חוקרים, ניתן לזהות את המגפה בצבא האשורי עם מחלת הכולרה (או מחלות אחרות המועברות דרך מים מזוהמים), שהכתה בצבא בשל חסימת המעינות על ידי חזקיהו.

הכולרה היא מחלה זיהומית מידבקת, הנגרמת על-ידי חיידק (*Vibrio cholera*) ומתבטאת בשלשולים עזים ומרובים, לעיתים עד כדי התייבשות ומוות. תפוצתה העולמית של המחלה רחבה, במיוחד באזורים בעלי תשתית תברואתית ירודה או באזורים מוכי אסון, ומגיעה לממדי מגפה.

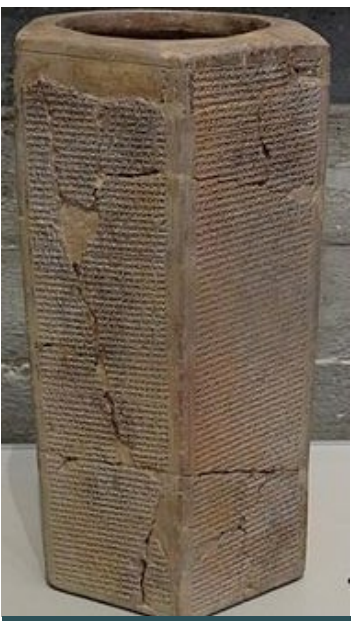
לדעת ההיסטוריון וויליאם הארדי מקניל, המגפה האשורית נתפסה בעיני היהודאים כנס אלוהי גלוי, והוא אשר דרבן את צמיחת האמונה המונותאיסטית, שבסופו של תהליך הפכה לדת היהודית.

\*\*\*

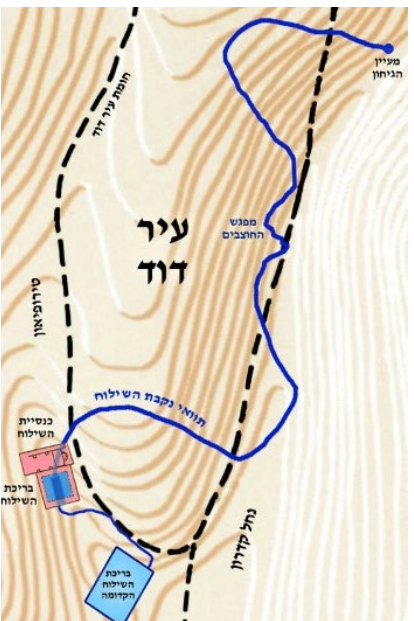
אני כותב את הדברים הללו, על רקע התפרצות מגפת הקורונה בארץ ובעולם, בחודש מרץ 2020, בשעה שאין בידינו חיסון מפניה ואיש אינו יודע את חומרתה והיכן היא תיעצר בסופו של דבר.

המגפות שנזכרו במקרא הובילו לקטסטרופות המוניות וחלקן הוסברו על רקע האינטראקציה עם עמים זרים, ש'ייבאו' את המגפה מארצם (מדויינים, מואבים, אשורים וכו'). כתוצאה מכך, ננקטו פעולות אכזריות ורצחניות, שיש בהן כדי להסביר את אינסטינקט הרתיעה מהזר ומהשונה בעת העתיקה (ואולי אף בימינו). זרות זאת נוצלה על-פי רוב לטובת ביסוס דתי ושלטוני, שהציג את הזר כאויב מפיץ מחלות, שיש להרחיקו מעין הציבור.

נאמנים עלי דבריו של קהלת (המיוחסים לשלמה המלך), המתכתבים עם אמצעי הטיפול הפשוט והנכון לכל מגפה – בידוד והסגר: "עַת לְחַבּוֹק, וְעַת לְרַחֵק מִחֶבֶק". אז בטרם נוכל שוב להתחבק, נשלח ליקירינו חיבוק מרחוק, עד יעבור זעם ■



איור 3: 'מנסרת סנחריב' בה נזכר מסע אשור ליהודה



איור 2: תוואי נקבת השילוח



## פוליטיקה בימי קורונה / שמעון שתי

מרוב שאנחנו עסוקים ב"איך לא להיזבק?" ו"איך להישמר?", חלקנו אולי לא שמים לב, שגורל מדינתנו הוכרע לשנים הקרובות. כי עלינו לזכור, שלא רק מצב בריאותנו חשוב, גם מצב כלכלתנו, גם מצב ביטחוננו ומצב חברתנו - חשובים. ואלה הוכרעו בימים אלה, ולא לטובה.

נתניהו ניצח ניצחון מוחץ, כמעט מוחלט. התברר, שוב, שהאלטרנטיבות שעמדו מולו הן חסרות ניסיון פוליטי, חלשות, מפולגות, תמימות. ומול אשף שבמוהו בפוליטיקה, לא היה להן סיכוי.

גנץ הוכיח עד כמה תמים הוא. להאמין להבטחות של נתניהו? לחתימה שלו? הרי הוא אלוף ללא עוררין בתחום השקר, התכסיס, בתחום הפרת הבטחות ומציאת תירוצים. כדי להאמין להסכם, שביצעו נקבע לעוד שנה וחצי, דרושה אמונה שיכולה להתחרות באמונתו של ליצמן - ש"המשיח יבוא לבטח לפני חג הפסח".

מר"צ ומפלגת העבודה הן כל דבר היום, רק לא אלטרנטיבה. יאיר לפיד חסר כל סיכוי, אדם לא ראוי, מוקף באנשים ראויים המשועבדים לו. כל החבורה הזאת מלקקת את פצעיה, אחרי בגידתם של גנץ התמים ואשכנזי, שהוא רחוק מלהיות תמים. לא אתפלא, אם בעתיד נראה אותו הולך בעקבות אבי דיכטר או יואב גלנט, שעזבו את מפלגותיהם וחברו לליכוד.

אני לא טוען שאני בטוח ב-100% שנתניהו יסרב לעזוב את כס ראש הממשלה בעוד שנה וחצי. יש לו אפשרות אחרת, לא פחות טובה. ייתכן גם תסריט אחר (שלא אני

המצאתי אותו): בעוד שנה וחצי ייתם זמן כהונתו של רובי ריבלין, כנשיא המדינה. ומי כנתניהו ראוי לתפוס את מקומו? אם יצליח, מובטחת לו חסינות לעוד 7 שנים. בעצם לעוד 14 שנים - שתי כהונות, אשר בתומן הוא יהיה בן 85. מי יתעסק אז בהאשמות מיושנות מלפני כ-20 שנה, כנגד "נשיא עטור זכויות"?

כך תושג מטרת העל של נתניהו: להימלט מציפורני המשפט.

בתוך בליל פטפוטי הפרשנים למיניהם, אני שומע רק שני קולות מפוקחים: קולו של ליברמן הציניקן והגזען, שמבין בפוליטיקה כמעט יותר מכולם, וקולו של אהוד ברק השנוא, שגם הוא יודע דבר או שניים. רק הם, מבין מתנגדי נתניהו, משמיעים בימים אלה יותר מפראזות נבובות. אך כמובן, אף אחד לא מקשיב להם היום. זאת התמונה, חמורה יותר מהקורונה.

אז למה אני לא שוקע בייאוש חסר תקווה?

הסופר משה שמיר השמיע בימים עברו את הדברים הבאים (שמעתי אותם מפיו): "הסופר הישראלי הגדול הבא עוד לא נולד, ולפחות עדיין לא פרסם את ספרו הראשון". הוא לא הכיר את דוד גרוסמן, מאיר שלו, עמוס עוז ואחרים, אך חזה את הופעתם.

לכן אני עדיין תמים, עדיין מאמין בעתיד האדם, מאמין ביכולת העם להצמיח מתוכו מנהיג. לא מהאסופה הנוכחית שהכזיבה, אלא ממקום אחר. כפי שדה-גול הופיע בעת הייאוש ממפלגת הניצחת של צרפת, כפי שמרקס הופיע בעת השתוללות הקפיטליזם החזירי, כפי שרזוולט הופיע ממעמקי המשבר של 1929, כך עוד לא התייאשתי מהרעיון, שעוד תצמח לנו אלטרנטיבה אמיתית, אלטרנטיבה טובה.

■ אני תמים? היו כבר תמימים לפני

## Maybe it is OK to... / Raymond Ellis

Slow down and give our planet earth about a year to regenerate.

Maybe we need to lead a less extravagant life, more in tune with our planet earth and not take for granted the air we breath, the water we drink and the land we use.

Maybe we need to slow down and give our planet earth the balance it needs to regenerate and give us what we need.

Maybe it should always be like that - this give and take relationship between us and our planet.

Maybe that is the path for a positive future ■





## האם ההיסטוריה חוזרת?

ממשלת האחדות הלאומית בשנות ה-80

- הדומה והשונה / יוחנן מעוז



ביקור פרס כשר האוצר במועצה האזורית מגידו, יחד עם יוחנן מעוז (ראש המועצה דאז)

שאינו מוכן להתפשר בשום צורה על עקרונותיו (ולמרות האמור, גילה יכולת הבלגה בלתי רגילה, בעת מלחמת המפרץ והתקפות הטילים של סדאם חוסיין).

לעומת זאת, מבחינת ניקיון כפיים ושחיתות אישית ושלטונית, המצב אז היה שונה בתכלית בהשוואה למצב היום: יצחק שמיר נחשב לנקי כפיים וגם פרס, למרות שהיה לוליין פוליטי לא קטן, לא דבק בו אפילו שמץ מן ההאשמות בהן מואשם ראש הממשלה הנוכחי.

ונחזור לביקור אצל חזן: בביקור נכחו רק חזן עצמו, שמעון פרס ועבדכם. הנושא שעמד על סדר היום היה נושא ממשלת האחדות. חזן דרש במפגיע מפרס לפרוש מיד ממשלת האחדות עם הליכוד, בגלל סירובו של שמיר לכל התקדמות במשא ומתן המדיני. פרס טען לעומתו, שהאחריות הציבורית מחייבת אותו להשלים את המהלכים הכלכליים והחברתיים ולהוציא את המדינה מן הבוץ (מזכיר משהו גם היום).

לסיכום, אפשר לומר בודאות די רבה, שהדמויות שהשתתפו אז במשחק הפוליטי, משני הצדדים, היו בעלות עמדות והשקפות עולם ברורות, והמאבק הפוליטי היה נוקב ודי קשה, אבל התנהל לפי כללי משחק דמוקרטיים, כבוד הדדי והרבה הרבה פחות שחיתות ונהנתנות, לעומת המצב היום. ולזה מותר להתגעגע! ■

נושא ממשלת האחדות נמצא על סדר היום הפוליטי שלנו כבר זמן רב. המצב של שווי משקל פוליטי בין 'שמאל' ו'ימין' נמשך כבר שנים רבות, כאשר מדי פעם חלו תזוזות לכאן ולכאן. נושא האחדות צץ מחדש בדרך כלל ברגעי משבר, ופוליטיקאים משופשפים יודעים להפיק מכך תועלת, הן לטובת הציבור והרבה פעמים גם לעצמם.

אני נזכר בממשלת האחדות שקמה באמצע שנות השמונים, כאשר בעקבות עידן השרים ארליך וארידור ומלחמת לבנון הראשונה, הידרדר המשק לאינפלציה של מאות אחוזים. לאחר שהבחירות הסתיימו בתיקו, הוקמה ממשלת אחדות, כאשר בראשות הליכוד עמד יצחק שמיר ובראשות מפלגת העבודה - שמעון פרס. נחתם הסכם רוטציה, כאשר בשלב ראשון כיהן פרס כראש ממשלה ומודעי כשר האוצר. לאחר הרוטציה כיהן שמיר כראש ממשלה ופרס כשר האוצר. אגב, יצחק רבין כיהן במשך כל התקופה כשר הביטחון.

בעת כהונתו כשר האוצר, ביקר פרס במשך יום שלם כאורח המועצה האזורית מגידו, כאשר היה לי הכבוד לארח אותו. הסיור הסתיים בביקור אצל יעקב חזן, בדירתו הצנועה מאוד במשמר העמק (עליו אספר בהמשך) ובארוחת צוהריים בחדר האוכל, כשהמארח היה הח"כ לשעבר אמרי רון.

נדמה לי שבפרספקטיבה כללית, הממשלה הזאת הצליחה במשימתה, לחילוץ המשק הישראלי מן המשבר הכלכלי הקשה, ונתקעה בלי יכולת להתקדם במהלכים המדיניים ובמו"מ עם הפלשתינאים.

פרס נחשב אז כתחמן פוליטי, או כפי שכינה אותו יצחק רבין: 'חתרן בלתי נלאה'. ואילו יצחק שמיר נחשב כעקשן,

## חברים משתפים



בתיבת קינון על עץ תות בכות, בחצר ביתה של משפחת לובל, גם השנה זוג הירגזים לא אכזב ומגדל גוזלים לתפארת (אגב - דומים להפליא לגוזלי אשתקד, אשר את תמונתם פרסמנו בפינה זו בשנה שעברה).

**היצענתם?** השם העברי של הירגזי ניתן לו על ידי מנדלי מוכר ספרים. בספרו 'תולדות הטבע', משנת 1866, כתב: "והוא נרגז, עז נפש ורגזן ועל כן אכנהו ירגזי".

תודה לדוד לובל על הדיווח והתמונות ■





מה נשתנה הלילה הזה מכל הלילות? הרבה מאוד. בעולם האנושי הסובב אותנו מתחולל שינוי גדול ולא צפוי, רבים חשים מתח, חוסר ודאות ודאגה. בעולם הטבע, המקביל לנו, גם כן מתחולל שינוי, צפוי דווקא – האביב הגיע וחג החירות בא. כל זה עורר אצלי שאלות רבות, אז יצאתי לחפש קצת בהירות בשיחה (וירטואלית) עם צ'איה (מירב שקמה) – בת הקיבוץ ומורה ליוגה, מטפלת בעיסוי ובשיטת הביוסינטזה. התשובות נמצאות בתוכנו (וגם בריאיון שלפניכם) / אילת ראטס

## ספרי לנו קצת על עצמך

קודם כל, זה מאוד משמח אותי שפנית אליי, ופתחת לי הזדמנות לספר כאן על דרכי בחיים והחוויות שאספתי. נולדתי וגדלתי בקיבוץ, להוריי הנפלאים, יהודה שקמה ונעמי שורוב. גדלתי בחינוך המשותף, בבית הילדים, בקבוצת גל. יש לי שני אחים - עידו ואמארי (קרין), שחיים בחו"ל. למדתי ב'שומריה' ('המוסד החינוכי'), שם גם התחזק מאוד הקשר שלי עם הריקוד, הספורט והבמה.

את השירות הצבאי העברתי כמד"סית (מדריכת ספורט) בנח"ל. לאחר מכן חזרתי לקיבוץ, לעבוד במשק כשנה (עבדתי במכבסה) ואז יצאתי לעולם הגדול. את האיש שלי - יגאל מחלב, הכרתי בהודו וכיום אנחנו גרים בפרדס חנה, עם הבנים ים (בן 18) ושני (בן 15). יגאל ואנוכי התחתנו רק לפני שנה... אחרי 20 שנות זוגיות.

כיום אני עוסקת בתחומי החיים והריפוי ויש לי שלושה 'כובעים' או 'מטרייה' רחבה, או 'ארגז כלים', שמצויד בכלי התרפיה העתיקה והמודרנית: אני מדריכה ומורה בדרך היוגה, מטפלת בעיסוי ותרפיסטית 'גופנפש' בשיטת הביוסינטזה.

לאורך השנים, התגבשתי לאט לאט. מידי כמה שנים הרגשתי צורך ללמוד ולהתרחב בתוכי. תמיד קיבלתי הרבה תמיכה מיגאל, מהוריי ומההורים של יגאל. מישהו למעלה כנראה אהב אותי... יש לי סטודיו וקליניקה בבית וגם בקיבוץ הזורע - כבר כמה שנים שאני שוכרת כאן קליניקה וסטודיו, מגיעה פעמיים בשבוע למפגשים ויוגה.



זו הייתה תקופה לא פשוטה, ללמוד לשבת בשקט ולא לעשות דבר, אבל הייתי מוקפת אנשים כמוני, מה שמאוד עזר לי להישאר, להקשיב וללמוד להעמיק.

זו הייתה חוויה שטלטלה אותי מבפנים, כי כל מה שידעתי וכל מה שלמדתי בחיי לא הכין אותי למפגש, שבו הערך העליון הוא לשבת בשקט ולא לעשות דבר... זו הייתה התנגשות קשה לעיכול. ערכי המוסר הקיבוצי צעקו בראשי 'קומי צאי לעבוד', 'את עצלנית', 'ערכו של אדם נמדד לפי מעשיו' ועוד ועוד.

למרות הכל, נשארתי שם, בפונה, חצי שנה. בסיום התקופה הזו, בטקס מרשים ומיוחד העניקו לי את שמי החדש - צ'איה, ואושו ברקע אומר 'זו התחלה של מסע החיים, היו מוכנים להקריב הכל כדי למצוא את עצמכם'. כמוכן שלא ממש הבנתי מה הוא אומר, אבל מאוד התרגשתי מהטקס. כמו לידה מחדש, כמו הסכמה לצאת לדרך, אל הלא נודע. אין לך מושג לאן הולכים, אבל הלב אומר 'כן, את זה אני רוצה'.

### מתי ואיך התחלת לעסוק ביוגה?

תמיד הייתה לי אהבה לעבודה עם הגוף. אהבתי שיעורי ספורט, לרקוד ולהתאמן באתלטיקה קלה, וכאמור, הייתי גם מדריכת כושר בצבא, הנחיתי בקיבוץ שיעורי אירובי (שהיה אז בשיאו) ועוד. על יוגה שמעתי יותר ויותר, כשהייתי בהודו ותאילנד. אהבתי את העבודה עם הגוף בדרך היוגה, זה עשה לי טוב. בשלב הראשון בכלל לא עניין אותי הצד הפילוסופי של היוגה, עוד לא הייתי מוכנה להעמיק פנימה. היום אני יודעת, שכל דבר בזמנו ואי אפשר לזרז תהליכים הקשורים לגופנפש שלנו.

כשהגעתי לאושו, הבנתי שהוא נגד היוגה. הוא לא אהב את הדרך הזו ולא הכניס תרגול יוגה לאשראם. זרמתי עם אושו, התמסרתי לטכניקות המדיטציה שהוא לימד ולכל הכלים המגוונים, שהמקום שלו הציע להתפתחות רוחנית.

שנים לאחר מכן, כשנה אחרי שילדתי את שני, הרגשתי שזה הזמן ללכת ללמוד יוגה. הייתי אמא טרייה והרגשתי די לבד בעולם. ראיתי את חבריי לכיתה כבר עם מקצועות ועבודה מסודרת ואני מה?? הלכתי ללמוד הוראת יוגה.

### מהם סוגי היוגה שאת למדת ומלמדת?

למדתי עם שמעון בן אבי אשטנגה יוגה. אלו היו שנתיים של לימודים נפלאים, שכללו תרגול פיזי ומנטלי. שנתיים שבהן הרגשתי יותר מחוברת לעצמי ולקרקע. שנתיים שמילאו אותי אופטימיות ושמחה. בסיומן הייתי מוכנה להתחיל ללמד.

במשך השנים, למדתי עם מורים מסגנונות שונים והעשרתי את הידע הפנימי שלי. היום, אני מלמדת מהניסיון שצברתי לאורך השנים. התרגול הפיזי התעדן, התרגול התודעתי העמיק.

אני מרגישה במקומי עם היוגה ומודה לאל, שלקח אותי למסע חיים מרתק ומלא שמחה והודיה.

גם היום אני עדיין תלמידה של מורים נפלאים, המלווים אותי בדרך כבר שנים. בארבע השנים האחרונות אני לומדת את פילוסופיית 'אדווייטה ודאנטה' - אי שניות, וגם ראג'ה יוגה - יוגה של הכתר (אשר שמה דגש על מדיטציה ונשימה). את אף פעם לא מפסיקה ללמוד, תמיד יש עוד עומק להבין וזה כל היופי! את לומדת גם ענווה, כשאת מתמסרת למורה ונותנת לו להוביל אותך. אז אני גם מלמדת וגם לומדת, תמיד.

### כיום את עוסקת גם בטיפול אישי באמצעות ביוסינטזה - מה זה?

הביוסינטזה התווספה לארגז הכלים שלי אחרונה (נכון להיום...). באותה תקופה, לפני 10 שנים בערך, עלה בי הרצון להעמיק ולהבין את הנפש, מתוך מקום פנימי שלי, שהרגיש שמהו עדיין לא לגמרי נכון לי, שאני צריכה עוד בהירות לשאלת הקיום, למטרת החיים שלי/שלנו כאן. התגלגלתי ללימודי הביוסינטזה - זו שיטה שמחברת בין הטיפול הפסיכולוגי לבין הגוף, הרגש וההוויה.

אפשר להגיד, שהפסיכולוגיה, שמטפלת בראש של האדם, פחות משתמשת בגוף, כמקור לאינפורמציה על מצב האדם. מפתח שיטת הביוסינטזה - דיוויד בואדלה, יצר חיבור בין הראש לגוף. מבחינתו, הגוף הוא ספריית אינפורמציה אדירה, שיכולה לספק לאדם ידע וריפוי. הכלים של הביוסינטזה רחבים ומגוונים וכוללים תנועה, מגע, הבעה בציור, דמיון מודרך, עבודה עם נשימה ועוד. המוטו הוא, להתחיל לעבוד עם כל אדם במקום שנח לו להיות בו. למצוא את קצה החוט המשוחרר ומשם להתחיל לשחרר את הפלונטר הרגשי והמחשבתי. לכל אדם יש פלונטר, לכל אדם!

אז הלכתי לשחרר את הפלונטר שלי וגם לרכוש עוד כלי עוצמתי לעבודה בקליניקה. זה לא היה פשוט, אבל זו הייתה המתנה הכי גדולה שנתתי לעצמי.



בימים אלו ניתן להיפגש, באופן וירטואלי, עם צ'איה לשיעור יוגה או למפגש פרטני, באמצעות אפליקציית 'זום' (הקליקו ליישומון בנייד).

מומלץ במיוחד לאלו החווים חוסר איזון ולאלו המחפשים את השקט והחוזק הפנימי. המפגש און-ליין עובד מצוין ומטופלים מדווחים על שיפור מצב הרוח לאחר המפגש.

**פגשים ה'זום':**

**שיעורי יוגה בימים א', ג' ו-ה' בשעות 8:30-10:00**  
**וביום ב' בשעות 10:30-12:00**

**מפגשי מדיטציה בימים ב' ו-ד' בשעות 16:30-17:00**

בתקופות שגרה, צ'איה מגיעה להזרוע בימים ב' ו-ה', לשיעורי יוגה ומפגשים אישיים. ניתן ליצור קשר בטלפון

במספר **053-6964065**, במייל [chayoga@gmail.com](mailto:chayoga@gmail.com)

בפייסבוק אישי [chaya yoga](https://www.facebook.com/chaya.yoga) או עסקי - סטודיו לגוף ולנפש [chayoga](https://www.facebook.com/chayoga) - מעלה פוסטים, מוזמנים להתעדכן.

תתבוננו ותחשבו מסלול מחדש. לכל אחת ואחד מאיתנו יש מסלול שאותו צריך לדייק. קודם כל פנימה, אל עצמנו, ואח"כ לעולם. גם אני דואגת ועצובה את המתחולל כרגע סביבנו. גם עליי יושבת לפעמים החרדה מהלא ידוע... זה מטלטל אותנו עמוקות, אבל רק ככה, כנראה, אנחנו מסכימים להקשיב לאלוהות, לטבע, לחוכמה הקיימת בכל.

מה שחשוב בתקופה הזו, של בלבול וחוסר שליטה, הוא לשים עוגנים בפנים. לתת לגוף תנועה והרבה נשימות ולתרגל מדיטציה כל יום. לפחות עשר דקות של ישיבה שקטה והתבוננות על הנשימה. זה הדבר המתבקש מכל אחת ואחד כרגע. האחריות האישית גדולה מאי פעם ואם נסכים לקחת אחריות אישית, נוכל לרפא את העולם ולברוא אותו מחדש, כמקום שפוי, חומל ואוהב.

**בעוד מספר ימים נחגוג את חג החירות, וזאת בשעה שהחירות האישית שלנו, במובנה האזרחי, חטפה נוקאאוט. מה לגבי החירות הפנימית? איך נוכל לטפח אותה בעתות שגרה ובמיוחד בעתות משבר?**

בעתות משבר, נוצרים סדקים בצורת החשיבה שלנו והחיים פתאום מרגישים לנו שבריריים מאוד (למעשה הם תמיד כאלה, רק שאנחנו לא שמים לב...). דרך הסדקים האלו ניתן לחדש להיכנס לתוכנו. אור חדש, הבנה חדשה... החירות, החופש הם מה שהאדם הכי כמהה אליו בחיים, ומצד שני, יש פחד לצאת למסע אל הלא נודע.

אנחנו לא יכולים, כמעט אף פעם, להשתחרר מהסבל בישיבה על הכורסה בסלון מול הטלוויזיה... נדרשת פעולה, על מנת לצאת לחופשי - יציאת מצרים, הליכה במדבר לעבר הלא נודע, אמונה בחיים ובטוב.

## לאילו אנשים או מצבים הטיפול הזה יכול להתאים?

המפגשים מתאימים לאנשים המבקשים איכות חיים טובה, למבקשים לפתור דילמות הקיימות בתוכם, לאנשים שסוחרים פצעי ילדות בליבם, לסובלים מחרדה או דאגת יתר, למי שמחפש בת/בן זוג, למי שקשה לו להחזיק במקום עבודה לאורך זמן, למי שתמיד ניכנס לעימותים מול הבוס או מול בן/בת הזוג, לאנשים חסרי סבלות, לאנשים חסרי מנוחה.

באופן כללי, אנשים רוצים להשתחרר מהסבל שהם סוחרים איתם. הביסוינטזה מאפשרת לצאת למסע של חקירה פנימית.

## מהם היתרונות שאת רואה בשיטה הזו, לעומת שיטות טיפול אחרות?

ביסוינטזה היא מתודיקת עבודה גמישה. למעשה אין אג'נדה, אלא יש התקדמות מרגע לרגע, תוך כדי הקשבה עמוקה, לתכנים שמביא המטופל למפגש. אני שם יחד איתו, אני מאירה יחד איתו את הדרך, ויחד אנחנו מובילים למקום של בהירות פנימית, של רווחה והכרה בטוב.

## בתור מי שעוסקת בתחומי הגוף והנפש, אני סקרנית לשמוע את הזווית שלך לאירועי החודשים האחרונים – מגפת הקורונה. איפה זה פוגש אותך? האם הכלים והידע שצברת, עוזרים לך להישאר ב'עין הסערה'?

ככל שאנחנו מתקדמים בהבנה הרוחנית שלנו, אנחנו מבינים את הקשר, את חוסר הנפרדות שקיימת בעולם, את ההשפעה שיש לנו אחד על השני, את הצורך שיש לנו אחד בשני. מבינים את החוכמה הקיימת תמיד, זו שיצרה את כל הפלא הזה, שנקרא הכדור, האדם, החיים. ולכן, מנקודת המבט הרחבה, אנחנו יודעים שהכל לטובה, שהתוכנית האלוהית יודעת מה היא עושה. זה לא סתם שיש מגיפה וכולם בבית, זו הזדמנות בשבילנו, כאנושות, לשבת רגע אחד ולהיות! להקשיב פנימה והחוצה. זה הרגע להבין, שאין לנו שליטה על כלום בחיים האלה ואף פעם לא הייתה לנו באמת שליטה...

זה הזמן להבין את חוקי היסוד של שמירה על הטבע, על קדושת החיים, על כל צורותיהם, להפסיק להתעלל בכדור שלנו, בחיות שלנו, באדמה שלנו. להפסיק להילחם, לזהם ולזלזל במי שהוא לא אנחנו. לחזור לענווה, לחמלה, לראיית הטוב.

קודם כל זה אומר להיטיב עם עצמנו, להתחיל לאהוב את עצמנו, להודות על היש. זה תהליך שמתבקש כבר שנים רבות, אבל לאנושות היה קל לעצום עיניים ולהמשיך בריצה חסרת מעצורים, תוך הרס וניצול חיי אדם ואדמה.

אז עכשיו אלוהים אומר סטופ! עצרו מלכת! שבו,

בגדול, אנחנו צריכים הדרכה בתחילת הדרך, משום שהלא נודע יכול להחוות כמשהו מאיים ומפחיד. לכן, במסורת היוגה, יש מורים המלווים את התלמידים צעד אחר צעד, במסע החיים המופלא.

מי שחושב שהוא יכול הכל לבד - עדיין נמצא חזק באגו ובהרגשת הנפרדות שלו מהעולם.

כולנו ילדים של החיים, כולנו מבקשים להיות חופשיים, כולנו - האנושות כולה. ראוי לו, לכל אדם, למצוא מורה מלווה לדרך.

מברכת את כולנו בבריאות, כוח רצון וחג שמח! אום.

תודה רבה לצ'איה על הריאיון ואיחולי שחרור וחירות ■

ביוגה מדברים על שחרור מהסבל, שחרור מהבורות (Ignorance) על מנת לצאת לחופשי. למצוא את מרחבי החופש האינסופיים הקיימים בתוכנו. המסע הוא תמיד פנימי!!! השתקפות החיים בחוץ היא רק העמדה הפנימית שלנו, המוקרנת על החוץ. בחוץ לא קיים דבר, לכו פנימה ותמצאו את הארץ המובטחת.

### לסיום, תוכלי להמליץ על כמה תרגילים פשוטים לשחרור ורגיעה?

ממליצה לכל אחת ואחד, להתחייב בפני עצמו ולתרגל כל יום, חמש דקות של נשימה וחמש דקות של ישיבה שקטה. אשמח להדריך כל אחת ואחד מכם, למשהו יותר ספציפי.



בזרועות פתוחות: בראשם ניצב ידידנו בלזק, עם חמישה או שישה רומנים, ואחריו ויקטור הוגו, סטנדל, דיומא, פלובר, בודלייה, רומן רולן, רוסו, טולסטוי, גוגול, דוסטויבסקי, וכמה אנגלים: דיקנס, קיפלינג, אמילי ברונטה... איזו התפעלות!... הוא שב וסגר את המזוודה, הניח עליה את ידו, כמו נוצרי הנושא שבועה והכריז: - בעזרת הספרים האלה אשנה את התופרת

הקטנה. שוב לעולם לא תהיה בת הרים פשוטה."

מאותו רגע מתרחש חינוך מחדש הפוך, כששניהם מקריאים ומציגים את הספרים בהמשכים לתופרת הקטנה, אט אט גם אביה מאזין ונשבה בסיפורים. בד בבד עם גדלות הרוח, שממלאה אותם הקריאה בספרים, הם מתמלאים שנאה וזעם על השלטון, שגזל מהם את הספרות, ההשכלה וחירות הרוח.

הספר כתוב בהומור ובחוכמה. לא אעשה 'ספוילר' ולכן לא אגלה את הסוף ואת תוצאותיו של אותו חינוך תרבותי מחדש, שקיבלה התופרת הסינית הקטנה.

דאי סיג'י, יליד סין 1954. בין השנים 1971 עד 1974 שהה במסגרת ה'חינוך מחדש' בכפר קטן בהרים, באזור סצ'ואן. רק אחרי מותו של היו"ר מאו חזר ללימודי ההיסטוריה של האומנות. לצרפת הגיע בשנת 1984. דאי סיג'י הוא גם במאי ותסריטאי עטור פרסים. ב-2002 עובד הספר בסין לסרט קולנוע.

הספר לא ארוך - 160 עמודים, שניתן לקרוא תוך מספר שעות - נצלו את זמן הקורונה וקראו.

הרבה בריאות וחג חירות שמח! ■

## מדף הספרים



### 'בלזק והתופרת הסינית הקטנה' מאת דאי סיג'י / טליה כלב

חג החירות עומד השנה בסימן סכנה אמיתית לדמוקרטיה בישראל. אנו צופים בה מתפרקת שלב אחר שלב, בהיסטוריה המתרחשת בשידור חי ולא מאמינים. הדמוקרטיה היא זכות שמעטים בהיסטוריה זכו לה. אנחנו ברי מזל לחיות במדינה מערבית חופשית (או לפחות כך היינו עד עכשיו). רוב האנושות חיה לאורך ההיסטוריה תחת שעבוד כלשהו, ורבים כל כך חיו ועדיין חיים, או יותר נכון מחמיצים את חייהם, תחת משטרים חשוכים. באווירה זו מצאתי לנכון להביא בפניכם סיפור אנושי נפלא, המתרחש בסין בשנת 1970, בזמן שלטונו של מאו. שני בנים ממשפחות אינטלקטואלים, שבעת נחשבות לאויבי העם, נשלחים ל'חינוך מחדש' בכפר נידח שבנידחים, במחוז סצ'ואן. כה נידח, עד שניתן להגיע אליו רק בהליכה רגלית מסוכנת על צלעות הרים, על סף תהום. באותו כפר שוכנו הצעירים מעל דיר החזירים והועסקו בעבודות הקשות ביותר, למשך זמן לא ידוע. בין העבודה הקשה וההסתגלות לפרידה מהבית ומהעיר, הם פוגשים את התופרת הקטנה - בתו של תופר המחוז, נערה כפרית בורה, היחידה שנועלת נעליים באזור. שניהם מתאהבים בה.

נקודת המפנה בסיפור מתרחשת, כשהם מבינים שצעיר אחר, שנשלח לחינוך מחדש ועומד לחזור לעיר, מחביא אוצר בלום: מזוודה עם ספרים מערביים אסורים.

"ניגשנו למזוודה. היא הייתה צרורה בחבל קש עבה וקלוע, קשור במצולב. היתרנו אותה מכבליה ופתחנו אותה בדממה. אור הפנס האיר את ערמות הספרים שבתוכה; הספרים המערביים הגדולים קיבלו אותנו



## משלוחים בצל הקורונה / נעמן ברקאי

המתגוררים בשיכון ל"ו, קצת מהשפה. תוך מספר מפגשים ידעתי את שמות כל הצבעים, חודשי השנה, ימות השבוע, המספרים והא"ב הספרדי. חשוב לומר, שאלברטו וחואניטה הם אנשים עם לב זהב, או כמו שאני נוהג לומר:

Personas con un coraz'on de oro.

אבל אני בכלל רוצה לדבר על עיסוקי בימי א' ו' בין 10:30 ל-12:30. בשעות הנ"ל, אני ועוד מתנדבים רבים (ויפים) עוזרים בחדר האוכל - אורזים את ההזמנות של תושבי וחברי הקיבוץ ושולחים עד בתי הלקוחות את ארוחת הצוהריים החמה. לרשותנו עומדים מספר 'קלאבים' - של הנוי, של החינוך, של הבניין ועוד אחרים וחזקים.

המשלוחים האלה, בצל נגיף הקורונה, הם אופציה מעולה להתוודע לכך שהקיבוץ מלא בנשמות טובות, שמתנדבות ללא כל מטרת רווח. אני חש גאווה להשתייך לקיבוץ.

אף על פי שהייתה לי נקודת פתיחה לא רעה, עם הזמן אני לומד יותר ויותר היכן חברי הקיבוץ מתגוררים. 'עקב אכילס' שלי הוא הזיהוי, היכן נגמר שיכון קירי עליון ומתחיל שיכון צמרת. באחד הימים היה לנו משלוח (או כפי שדני 'הוליווד' פלד אומר - 'משלוחה') לאיציק ודרורה ניב. שלומי כהן (המכונה בסלנג חדר האוכל 'שלומי-מי') שהיה הפרטנר שלי לקלאב, אמר לאיציק ניב, בעודו מצביע עליי: "הבחור הזה כאן לא יודע את הסיפור על קירי עליון וצמרת." ב-10 הדקות הבאות, איציק סיפר בפירוט רב על סוגיית 'קירי עליון-צמרת'. ניכר היה על פניו של איציק כי הוא מתרגש - עיניו נצצו ככוכבי השמיים. לאחר לחיצת יד התואמת לתקופה (מרפק למרפק) נפרדנו לשלום כידידים.

אולי תאמרו שאני מגזים, אבל ההתנדבות היא בין הדברים שעושים לי הכי טוב על הלב. אין תחושה דומה למסירה של ארוחת הצוהריים וקבלה של חיזוקים נהדרים, ואני מצטט: "אתם מדהימים!", "כל הכבוד!", "תודה רבה, זה לא מובן מאליו!". בבקשה, המשיכו עם המילים החמות, זה נותן מוטיבציה רבה!

ועוד בקשה קטנה לכל מזמיני הארוחות... איני יכול לדרוש מכם שתישאר בבית (אף על פי שמומלץ), אבל אנא מכם, היו זמינים בטלפון בין השעות 10:30 ל-12:30! קרה לי ולמתנדבים רבים, לא פעם ולא פעמיים, שהגענו

לאחר שבנימין נתניהו הודיע בערוצי החדשות, לפני חודש, כי לא יתקיימו לימודים, לפחות עד אחרי חופשת פסח (כיום יודעים, שהחזרה לשנת הלימודים תש"ף, היא בספק), תלמידי כל השכבות בכל הארץ נהפכו למובטלים. טוב, לא בדיוק מובטלים. משרד החינוך והמורים, הנאמנים למקצועם, סידרו לתלמידים למידה מרחוק, דרך האינטרנט - למידה מקוונת.

אני מוכרח לציין, שלא צהלתי משמחה, כאשר נפלה עליי הבשורה - אני אוהב את בית הספר, אוהב לפגוש את חבריי לספסל הלימודים, ליהנות משיחות נפש עמוקות כמו האוקיינוס האטלנטי עם מורי, לתפוס טרמפים בטוחים בבקרים (כי אני מאחר את ההסעה באופן סדרתי) ועוד... ובכלל, אני י"בניק. זו שנתי האחרונה בבית הספר, ככה לסיים אותה? מה עם מסיבת הסיום? מה עם טקס יום השואה הבית ספרי, אותו הי"בניקים בדרך כלל מארגנים? ומה בדבר חוויות אחרונות עם החברים, לפני שכל אחד פונה לדרכו? וואלה, הייתי עם פוטנציאל לבאסה... אבל אין ברירה, אלא להשלים עם הנסיבות, להפיק מהזמן שהתפנה (בשפע) את המיטב ולהבין שאין את מי להאשים במצב (מלבד הסיני שאכל עטלף).

ניצלתי את הזמן שהתפנה כדי להשקיע בעצמי. גיליתי ששוכבות אצלי בבית משקולות מאובקות מימי החשמונאים, אותן אפשר לדחוק בזמן שחדר הכושר סגור (בכל זאת יש געגוע). ואני שמח ששאלתם, אבל לא, לא נולדתי כל כך שרירי.

בנוסף, חזרתי לתחומי הספרדית, דרך 'ויטיוב', אחרי שבכיתה ח' למדתי אצל חואניטה ואלברטו בירמן,



נעמן ושלומי כהן - בדרך לעוד 'לקוח' מרוצה.

וזה כמובן הזמן להודות לכל המתנדבים בשירותים השונים (חד"א, כלבו, מכבסה), לעובדים החיוניים והחיוניים פחות, ולכל בית הזרע!  
תודה מיוחדת לרז רפאלי און, שמנהלת את ענף המזון בצורה מופתית, והכל נעשה בחיוך הנמתח מאוזן לאוזן. מעריך ומוקיר!

■ שבת שלום, קיבוץ יקר!

לבתיים ולא היה מענה לדפיקות הקצביות על הדלת וגם לא לטלפון. אין אנחנו יכולים לנחש, אם אתם מעדיפים שנניח את האוכל מחוץ לבית או בתוכו, או שאולי אתם בכלל מעדיפים אצל השכנים. בזמן שאנחנו מחכים לתשובה מהמזמין הלא זמין, המנות של שאר האנשים מתעכבות. אז בבקשה, הישארו בבית בשעות הצוהריים או הישארו זמינים בסלולרי. תודה מראש!

## שביליסטים יומן מסע

### קטע 27: בין דביר למיתר - איך קיבלה ישראל ב-1949 את ואדי ערה?

'כבש' את אזור דאהרייה. את ואדי ערה כבשה, כידוע, החטיבה העירקית. במו"מ לשביתת הנשק עם המלך עבדאללה, קיבלה ישראל את ואדי ערה בתמורה לאזור דאהרייה, שעליו 'ויתרה'... גבעות להב יפות כשלעצמן, עם הר חברון הנשקף מהן, אך עם הסיפורים של אבי נבון הן יפות שבעתיים. בצער, אנחנו נפרדים ממלאך השביל, שחוזר לקיבוצו להב, ועולים מבקעת יבל (ע"ש יבל ברקאי?) בכיוון הישוב **סנסנה**. כעת אנחנו פוסעים על המדרונות של דרום הר חברון, לאורכה של גדר ההפרדה בין ישראל לרשות הפלשתינית, ומגיעים אל זולה יפהפייה בשולי סנסנה, ישוב קהילתי שהקו הירוק חוצה אותו לשניים. הכוח מתיישב על הספות הנוחות של הזולה, לוגם קפה שחור כמו בגדוד הראשון של הפלמ"ח, ודן ארוכות בסוגיה החשובה: האם לסטות מהשביל ולבקר בישוב הלא ידוע הזה, שחציו התנחלות (ירים את ידו מי ששמע אי פעם על סנסנה!). החלק השמאלי של הכוח מטיל וטו על כניסה ל'שטחים', כך שאין לנו ברירה אלא להמשיך לפסוע במקביל לגדר ההפרדה, בתוך חורשה מקסימה של אלות אטלנטיות, עד הישוב **מיתר**. הסתיימו להם 18 ק"מ קלילים של קטע 27.

■ בשם השביליסטים - ניר רענן



קטע 27 של שביל ישראל מתחיל בשבת 30.12.2017 ב**קיבוץ דביר**, בנגב הצפוני, ומסתיים בישוב הקהילתי **מיתר**, ליד **יער יתיר**, במורדות הר חברון. איזה קשר יש לזה עם הפלג הצפוני או עם ואדי ערה? זהו, שיש קשר! הקשר הוא 'מלאך השביל', **אבי נבון**, שמארח בין שישי לשבת את כוח השביליסטים בקיבוצו, **להב**. אחרי ארוחת שישי בערב מרתקת עם אבי נבון ועם השר לשעבר **ג'ומס**, ושינה מתוקה בחדרי אירוח השביליסטים, משכים הכוח קום בשבת בבוקר, ולמרות הערפל הכבד נחפז אל **גבעת געת**, ליד קיבוץ דביר, כדי לפגוש את... מלאך השביל - אבי נבון! מתברר שהוא לא רק מארח, הוא גם מצטרף רגלית אל הכוח (הגדול הפעם: לורן, יוסי, גיל, אלי קטן, שפייר ללא מקלות, איתמר שפייר, אילן ברקוביץ התל-אביבי + שתי בנותיו: הוד והדר, והח"מ). למי שזוכר את תקופת המדור הבין-קיבוצי לידיעת הארץ - תמיד היה מעניין לשמוע את אבי נבון. גם הפעם! זה מתחיל בהרצאה מרתקת בפסגת **גבעת געת**, שגובהה כשמה, 473 מ' מעל פני הים ('געת' בגימטריה = 473), על ייסוד הישובים באזור בשנות ה-50. זה ממשיך בסיפורים מרתקים, תוך כדי הליכה על **גבעות להב**, והשיא - כשמגיעים מעל **בקעת יבל**: הסיפור ההיסטורי על סיפוח ואדי ערה למדינת ישראל, במהלך המו"מ לשביתת הנשק בסוף מלחמת השחרור, עם עבדאללה מלך ירדן: אבי נבון מצביע על רכס דרום הר חברון שממול, ומספר על שני קומנדקרים של הפלמ"ח, שמטפסים בשנת 1949 על ההר, ללא אישור המ"פ, כדי למצוא מקום שקט לארוחת צוהריים. ליד הכפר **דאהרייה**, בעיצומה של ארוחת הצוהריים למרגלות שני הקומנדקרים, מסיירים בדאהרייה גם נציגי ארגון האומות המאוחדות. הם מבחינים בשני הקומנדקרים הישראליים וכך 'נוכחים לדעת' שצה"ל



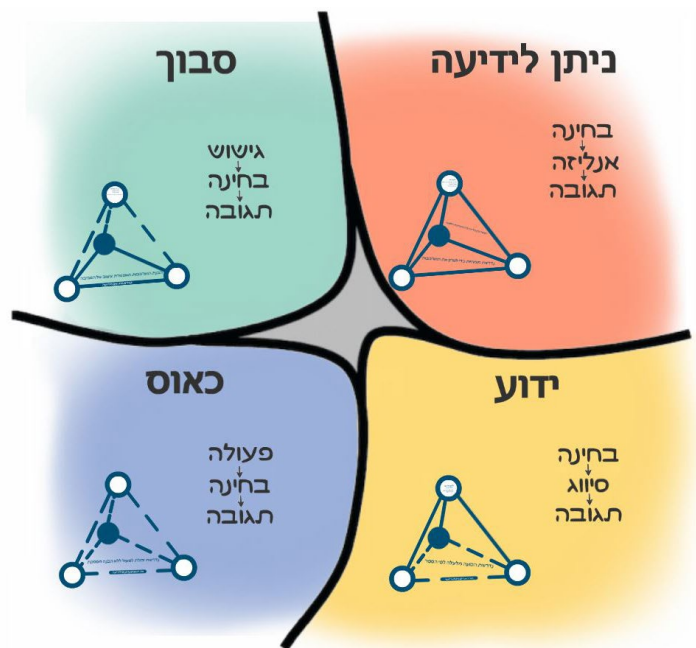
### על ניהול במצבים בעלי אי וודאות גבוהה

אופן התנהלות חיינו האישיים דומה מאוד לאופן התנהלות ארגון חברתי או עסקי. האופן הראשון, הבולט ביותר בהקבלה בין האישי לארגוני, הוא הניהול. האופן השני, הוא השפעת הסביבה החיצונית עלינו באופן אישי וכמו כן, על הארגון.

בדיוק כמו בארגון, אנו יכולים 'להיגרר' או רק להגיב למציאות החיצונית (או הפנימית - גופנו, מחשבותינו והבעיות הפנימיות בארגון) או לנהל במודע למתרחש, ולפעמים אפילו להצליח לחזות את העתיד ולהכין לכך פעולות מראש (המצב הטוב ביותר).

בעיית הניהול המוצלח נעשית יותר מורכבת, כאשר אנו ו/או הארגון נמצא בתקופה/ מקום/ מצב שאינו 'רגיל', כלומר, מצב בו החוקים והעתיד לא ברורים/ ידועים. כיצד יש להתנהל במצבים אלו? האם באותו האופן? באופן אחר? לפי מה?

היועץ הארגוני ומנהל הידע דייב סנודן (Snowden) הגדיר מודל סביבתי, בעל ארבעה מצבי סביבה, בשם **Cynefin Framework** (מסגרת קינפיין - מסגרת הסביבה) ובו 3 כללים פשוטים לניהול בהתאם למצב:



**בפינה הימנית התחתונה:** המצב הנוח/ הטוב ביותר - המציאות והכללים פשוטים וידועים. ניתן לפיכך לחזות את העתיד הקרוב במידה גבוהה של ודאות והמלצות הניהול בהתאם:

1. בחינת/ איסוף המידע הקיים
2. סיווג/ סידור המידע
3. תגובה בהתאם לסיווג

**בפינה הימנית העליונה:** המציאות מורכבת, ניתן להגיע למידע ולהבין אותו, אבל זה יותר מורכב. לפיכך, יש להשקיע שלב של ניתוח המידע לפני פעולה, והשלבם הם:

1. בחינת/ איסוף המידע הקיים
2. ניתוח המידע שנאסף (גריעת מידע לא רלוונטי/ שגוי, איסוף נוסף בהתאם לניתוח ועוד)
3. תגובה בהתאם לממצאי הניתוח

**בפינה השמאלית העליונה:** המציאות סבוכה. הקשר בין גורם לתוצאה מובן רק רטרוספקטיבית ואינו חוזר. לפיכך, לא ניתן ואפילו יהיה זה שגוי לנתח את המידע 'כרגיל' (כי הוא לא יוביל בהכרח לאותן תוצאות), אלא צריך להגדיר איזה מידע בכלל רלוונטי להתחשבות ואילו תבניות כלליות עולות ממנו. אחר כך יש לבחון את הניתוח ואפשרויות התגובה (היות שלא בטוחה התוצאה מהן), הסדר הוא:

1. גישוש/ בחינה ראשונית של המצב
2. בחינה מקיפה/ יסודית של הממצאים ושל האפשרויות הנובעות מהם
3. תגובה בהתאם לתוצאות הבחינה המקיפה/ יסודית

**בפינה השמאלית התחתונה:** המציאות כאוטית לחלוטין. לא ניתן להבין/ לנתח את המידע. לפיכך, מוותרים מראש על איסוף המידע והניתוח שלו ופועלים קודם, כדי ליצור תהליך מובנה. בהתאם לפעולה ולשינוי הנראה בעקבותיה - פועלים שוב. התקדמות עקב בצד אגודל. ההנחיות:

1. פעולה (בהתאם להרגשה פנימית/ אינטואיציה)
  2. בחינת התוצאות של הפעולה
  3. תגובה לתוצאות הבחינה
- \* בשלב כלשהו, סביר שדפוסים/ תבניות יופיעו והמצב יהפוך לפיכך לסבוך בלבד.

לסיכום, גם בהתנהלות האישית שלנו וגם בניהול הארגוני, צריך לזכור כי עלינו לנהל את פעולותינו, אחרת השינויים בסביבה ינהלו אותנו. כמו כן, אופן הניהול חייב להתאים למציאות בה אנו נמצאים. ובמשבר הקורונה הנוכחי - באיזה מצב, מתוך הארבעה שנזכרו לעיל, אנחנו נמצאים עכשיו? לדעתי יצאנו משלב הכאוס ואנו עכשיו בשלב הסבוך, שיהפוך בהמשך לשלב המורכב...

שבת שלום לכולם! ■



אורות דולקים ברכב משפרים את נראות הרכב לעיני נהגים אחרים והולכי רגל.

[הקליקו לצפייה בסרטון קצר המסביר את הנושא](#)

## שאלה מס' 2: אילו סוגי אורות קיימים ברכב?

**אורות נמוכים (דרך):** יש להדליק אורות נמוכים ברכב כאשר חשוך או בתקופה שבין 1 בנובמבר ועד 31 במרס, בכל שעות היום, בדרכים שאינן עירוניות.

**אורות גבוהים:** יש להדליק אורות גבוהים כאשר הדרך אינה מוארת דיה. נסיעה עם אורות גבוהים עלולה לסנוור את הבאים מולנו או את הנהגים שלפנינו, לכן חשוב לזכור לעמעם אותם בסיום השימוש. כאשר יש ערפל או גשם חזק, חשוב להוריד לאורות נמוכים כדי להטיב לראות את הדרך.

**אור ערפל אחורי:** פנס או שני פנסים מאחור. צבעם אדום ועוצמתם חזקה במיוחד. הדלקת אור זה אפשרית רק כשאורות הרכב דולקים, ובאמצעותו הרכב נראה טוב יותר לעיני הנהגים שמאחור. מותר להדליק רק בערפל, בגשם שוטף או בשלג. יש להזדרז לכבותו מיד עם חלוף התנאי המכביד, שכן הוא מסנוור את הנהגים שמאחור.

**אור ערפל קדמי:** מטרתו להראות את הדרך בעת ערפל, גשם שוטף או שלג. אור ערפל קדמי אינו חובה והוא אינו קיים בכל כלי הרכב. יש לכבותו מיד עם חלוף התנאי המכביד שגרם להדלקתו.

[הקליקו לצפייה בסרטון קצר המסביר את הנושא](#)

■ הביא לפרסום: דני נהב

## על נהיגה והתנהגות



תשובות מהרלב"ד, ולא כדיעבד

נסמך על האתר: <https://ask.ralbad.org.il>

## שאלה מס' 1: מתי צריך להדליק אורות?

**חובה להדליק אורות כאשר מחשיך או בדרך שאינה מוארת.** החוק קובע, כי יש להדליק אורות רבע שעה אחרי שקיעת השמש ועד רבע שעה לפני זריחתה. מכיוון שאין אנו עוקבים אחר שעת השקיעה המדויקת, אנו מדליקים את האורות (הנמוכים, כמובן) כשמתחילים סימני החשיכה.

## בעונת החורף יש חובה נוספת ומיוחדת להדליק אורות גם בשעות היום, בתקופה שמיום 1 בנובמבר ועד 31 במרס:

כל נהג ברכב מנועי חייב להדליק את פנסי החזית ואת הפנסים האחוריים בדרכים שאינן עירוניות. הנהגים במוניות, באוטובוסים ובמשאיות שמשקלן הכולל המותר הינו מ-15 טון, חייבים להדליק אורות בתקופה זו גם בדרכים עירוניות. **רוכבי אופנועים** חייבים להדליק אורות בכל הדרכים ובכל ימות השנה.

בכלי רכב חדשים מותקנים בחזית הרכב פנסים לתאורת יום, המיועדים לשיפור נראות הרכב בנסיעה ביום. אין די בפנסים אלה בעונת החורף, כי הם אינם כוללים פנסים מאחור. המלצת הרלב"ד היא להדליק אורות בתקופה זו בכל כלי הרכב, גם בדרכים עירוניות.

**ככלל, הרלב"ד ממליצה להדליק את אורות הרכב (הנמוכים) בכל ימות השנה, בכל מקום ובכל שעה.**



## טיפת מיתולוגיה / אהוד דור

### היגינה



היגיאה, פסל רומאי, המאה ה-4

אנחנו נדרשים לשמור על ההיגינה כל העת, אך בימים אלה ביתר שאת. מקור המילה: "היגינה" – אף הוא מהמיתולוגיה היוונית.

אפולו נושא בתואר אֵל הרפואה, אך כמו שנהוג אצל האלים האולימפיים (הראשיים), הם מחזיקים בתואר אך את העבודה ממש עושים 'קבלני המשנה' שלהם (על פי רוב אלים בדרגה נמוכה יותר). אֵל הרפואה בפועל הוא אֶסְקְלֶפְיוֹס, שזכה בתוארו ובמעמדו כֵּאל בשל ההצטינות שגילה בלימודי הרפואה.

לֶאֱסְקְלֶפְיוֹס, שסימן ההיכר העיקרי שלו הוא נחש הכרוך סביב מטהו, היו שתי בנות אשר עזרו לו במלאכת הרפואה: הִיגְיָאָה - אֵלַת הבריאות והרפואה המונעת, ופֶּקְקִיָּאָה - אֵלַת המרפא.

בשבועת הִיפּוֹקְרָטֵס (אבי הרפואה המערבית, 460 עד 377 לפנה"ס) נאמר: "אני נשבע בשם אפולו המרפא, בשם אֶסְקְלֶפְיוֹס, הִיגְיָאָה ופֶּקְקִיָּאָה..."

משמה של הִיגְיָאָה נגזר המושג: הִיגְיִינָה, ומהסמלים שלה – הנחש וצלחת רקיחת התרופות – עוצב סמל בתי המרקחת (הסמל בפינת התמונה).

שבת שלום ובריאות

■ אהוד דור



## בנים, בנות וקורבנות

אנו עומדים בפתחו של ספר ויקרא. אם בספר בראשית וגם בספר שמות שובצו עלילות, רעיונות ומושגים, המסעירים את הדמיון ומרתקים את הקוראים, מכל הגילים בכל קצווי תבל, כעת מגיע ספר שכולו הלכות, מצוות ומנהגים, ובעיקר – הקרבת קורבנות, והטיפול בהם.

משהו נורא בעיניי - כולנו למדנו בפרקי אבות את המשנה: "בן חמש שנים למקרא, בן עשר למשנה, בן שלוש עשרה למצוות...". ההלכה מחייבת את הדרדקים בני החמש ללמוד בתחילה את ספר ויקרא (המכונה גם 'תורת כוהנים'), לפני שהם נחשפים לנפלאות סיפורי הבריאה, משפחת האבות, יציאת מצרים ומעמד הר סיני. לא חבל על פעוטים בני חמש? אולי הם, בראש ובראשונה, הקורבנות של הפגניות היהודית?

הסמכות הדתית לדורותיה קידשה את מושג הקורבנות, אולי מפני שהתאים לה להציג את העם היהודי לדורותיו בקורבן: קורבנות המלחמה, קורבנות השלום, קורבנות השואה וקורבנות הטרור. כל מאהב מאוכזב הוא קורבן, וכך נפגעי תאונות דרכים, נשדדים, נאנסים ונערים שהמורה התאכזר אליהם בבחינה.

והנה, דווקא בימים אלה, כולנו קורבנות של קורונה. על לא עוול בכפינו, נגזרת עלינו בדידות בבידוד, הגבלת תנועה והסתפקות במה שהמדיה מציעה. התקשורת מעדכנת בכל רגע את מספר הקורבנות בארץ ובעולם, ומאיימת עלינו בעונשים כבדים, אם לא נציית להוראות השליט, ברוך הוא ומלחכי פנכתו...

**קורבן פסח** ביהדות הוא קורבן של טלה או גדי, שהוקרב לראשונה בליל מכת בכורות - המכה האחרונה מעשר המכות, ערב יציאת בני ישראל ממצרים. בעקבות זאת נקבע בקורבן הקרב בכל שנה, מעת הכניסה לארץ ישראל, בי"ד בניסן (חג הפסח במשמעותו המקורית) ונאכל בליל ט"ו בניסן - חג הפסח במשמעותו כיום. הפסח נקרא על שם ה'פסיחה' ('הדילוג') של אלוהים על בתי ישראל בזמן מכת בכורות, ככתוב:

**"וְאֶמְרָתֶם זֶכַח פֶּסַח הוּא לָהּ, אֲשֶׁר פֶּסַח עַל פְּתֵי בְנֵי יִשְׂרָאֵל מִמְצָרִים, כִּנְגַפּוֹ אֶת מִצְרַיִם וְאֶת פְּתֵינוּ הֲצִיל."**  
(שמות י"ב, כ"ז).

בשבוע הבא עלינו לטובה, נסב ונשב סביב שולחן הסדר, נספר ביציאת מצרים ולא נפסח, כמובן, על תמצית החג: "והגדת לבנך (ובתך)". העברת המורשת – האתוס והמיתוס המופלאים של יציאת מצרים ומעמד הר סיני – זהו רעיון מרכזי ועיקרי בשימור המסורת. ואולי "והגדת לבנך" זו לא רק אמירת ההגדה בליל הסדר. "והגדת לבנך" זו החוויה המשפחתית היהודית. לנו זה נראה קצת מוזר, אך העיסוק בקורבנות מטרתו לסחוף את כל המשפחה סביב מבצע חגיגי ומיוחד, שחוזר על עצמו 3 פעמים בשנה.

מבחינתה של המשפחה, העלאת הקורבן לפני הכהן היא סיומו של תהליך, שכלל את גידול הקורבן (עגל, כבש או עוף), הענקת טיפול VIP (שיהיה במה להתגאות בירושלים) וכל הלוגיסטיקה של הבאתו אל בית המקדש.



קורבן פסח, מאת משה קסטל (1991-1909). מקורה של מצוות קורבן הפסח הוא בפרשת 'ויקרא', כאשר משה מצטווה להודיע לבני ישראל, בעודם במצרים, לקחת ולשחוט שה בי"ד בניסן, בין הערביים. חז"ל הסבירו את שחיטת השה בכך שהשה היה אלוהותם של המצרים, ושחיטתו מהווה ניתוק מן העבודה הזרה. מאז שחרב בית המקדש, אין מקריבים את קורבן הפסח, כשם שאין מקריבים את שאר הקורבנות - מסיבות של אי-היתכנות פוליטית-מדינית, ובעיות הלכתיות שונות. עם זאת, חז"ל הנהיגו כמה הלכות ומנהגים, זכר לקורבן הפסח, למשל: נוהגים להניח בקערת ליל הסדר זרוע צלויה, זכר לקורבן הפסח. קורבן הפסח אומנם אינו נהוג ביהדות הרבנית, בשל האיסור להקריב קורבנות מחוץ לבית המקדש, אך היה קיים אצל קהילת ביתא ישראל (יהודי אתיופיה) משום שבני קהילה זו נהגו להקריב קורבנות גם מחוץ לבית המקדש. כיום, הקהילה היחידה המקריבה את קורבן הפסח היא קהילת השומרונים, המקריבה את הפסח בהר גריזים.

חשוב ליצור מסגרות של פעילות משפחתית (טיול, משחק, ספורט, לימוד, יצירה, בניה וכל פרויקט אחר) שיפגישו הורים וילדים, כדי שנוכל להגיד לבנינו ולבנותינו, והעיקר, שיהיה לנו מה להגיד להם!

■ שבת שלום וחג שמח!

זהו מבצע משפחתי מגבש, וזרכו מחדירים לילדים את ההלכה, המנהגים ותולדות העם.

אולי גם מצוות ביעור החמץ וההשתעבדות לניקיון המדוקדק, היא גם סוג של חוויה משפחתית, שדרכה אפשר "להגיד לבנים" (ובעיקר לבנות).

ומה אפשר ללמוד מהלכה של קורבנות, שאבד עליה הכלח?



חלונות רְאֵה יָפִים פֹּה  
זֶה הַכֵּל לְמִכִּירָה  
גַם אֲנַחְנוּ תְלוּיִים  
עִם פְּתָקֵי הַחֲלָפָה  
אֲז מֶה נַעֲשֶׂה עִם הַכֶּסֶס הַזֶּה  
מֶה יִהְיֶה עִם הַקְּנָאָה  
בְּלִם רוּצִים לִהְיוֹת חֲפְזִיִּים  
אֲבָל מִמָּה אֱלֹהִים מְמָה

כִּי בָלְנוּ עֲבָדִים אֲפֵלוּ  
שֵׁיט לָנוּ בְּזָה בְּאֵלוּ  
פּוֹתְחִים פֹּה גְדוֹל  
וּמְחַכִּים לְעֵנֵג הַבָּא  
בְּלָנוּ מְכוּרִים שֶׁל מִיִּשְׁהוּ  
שֶׁמְבַקֵּשׁ עֲכָשׁוּ תַרְגִּישׁוּ  
פּוֹתְחִים פֹּה גְדוֹל  
וּמְחַכִּים לְמָנָה הַבָּאָה

## אחרי הכל שיר



### עֲבָדִים / ברי סחרוף

עַל נֶהַר אֶסְפִּירִין יִשְׁבְּנוּ  
בְּמִקּוֹמוֹת הַמְּכָרִים  
לֹא שׁוֹמְעִים לֹא רוֹאִים  
בְּאֵלוּ אֲנַחְנוּ אֲוִיר  
עוֹד מְעַט יִגְמַר הַסֶּרֶט  
בְּקֶרֶב הַמְּצִיאוֹת  
הַתְּמוּנָה מְטֻשְׁטֶשֶׁת  
וְהַצִּלִּיל לֹא בְּרוּר



## סוף פסוק

”עברנו את פרעה - נעבור גם את זה”

- מאיר אריאל

## לוח מודעות



**נשן אוב**  
למיטל וזהר ניב  
בהולדת רון - אחות ליולי וסיוון  
שפע ברכות גם לסבים דרורה ואיציק  
ולכל בני המשפחה באשר הם.



**נשן אוב**  
לירדן ואוריה לוי  
בהולדת הבן נועם  
נכד ראשון לענת פרוינד ודניאל לוי,  
ברכות לכל בני המשפחה!



ברכות ה'מזל-טוב' נשמטו  
בטעות מהגיליון הקודם -  
עמכם הסליחה.





## 10 שאלות ותשובות עם אברהם צפדיה

**גיל: 84. מצב משפחתי:** נשוי מזה 64 שנים למזל. אבא של ליאורה (60), ריבה (57), גלית (50) וצחי (48). **מקצוע:** מ-1955 עד 1990, במשך 35 שנה – נהג הובלה כבדה ב'תבור'. ב-30 שנה האחרונות – קצין בטיחות בתעבורה בקיבוץ ומסייע במוסך הרכב. כל השנים, משכים קום ופותח את היום בבדיקת תקינות צי הרכב של הקיבוץ.



### 7 משהו שאתה שואף להגשים בעתיד?

אין לי כיום שאיפות לכלום. טוב לי עם מה שיש ולא חסר לי כלום. יש לי בית שטוב לי בו, ילדים ונכדים טובים. מה עוד צריך...

### 8 ספר משהו שלא יודעים עלייך.

איך הגעתי בתור ילד צעיר, לקיבוץ שער העמקים: כאמור, לא היה לי טוב בבית ואחרי שקיבלתי מספיק מכות מאבי ומאחי הגדול, החלטתי לברוח מירושלים, יחד עם 4 חברים שלי. הייתי בן 12 בתקופת מלחמת השחרור. התגנבנו למחנה שנלך (שהיה מחנה צבאי בריטי, ולאחר שהבריטים עזבו הועבר לידי חטיבת עציני של ההגנה) וטיפסנו על אחת המשאיות שהיו שם, לאחר שהביאו אספקה לירושלים הנצורה. הנהג לא הרגיש שעלינו על המשאית שלו ויצא חזרה לשפלה. במזל, הנסיעה בזמן המלחמה עברה בשלום. רק כשהגענו לגבעתיים, עשו ביקורת וגילו אותנו. הנהג, שהיה חבר שער העמקים, הביא אותנו לקיבוץ שלו. שם צרפו אותנו לקבוצה הראשונה של בני הקיבוץ וחילקו אותנו למשפחות מאמצות. למזלי, זכיתי למשפחה יוצאת מן הכלל – משפחת עלוה. בבית לא ידעו לאן ברחתי. כאשר אבא שלי גילה שאני בשער-העמקים הוא הגיע לשם, דרש שאחזור הביתה, אבל אני לא הסכמתי. בסוף הוא ביקש רק שכשאגיע לגיל 13 אבוא לירושלים ואניח תפילין בבית הכנסת.

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

מזל עונה: עצבים! מתרגז מהר. צועק. צפדיה: אני לא מתכחש לכך. זה נכון. אבל חשוב לציין, שאני לא שומר לאף אחד טינה. מזל: הוא מתרגז ממש רק עליי...

### 10 משהו שמפריע לך ומשהו שאתה אוהב בהזרוע?

**מפריע:** אני לא אוהב את מה שקורה בהזרוע מאז הפרטה. ההפרטה פגעה בנושא החברתי. אני מרגיש פחות שייך ולא מכיר את רוב הנקלטים הצעירים. אני חושב שהנקלטים לא די מעורבים ותורמים, ושחלק מהם יכול לתרום יותר ולקחת תפקידי ניהול בקיבוץ. אני רוצה שלא רק יבוא לחיות כאן, אלא שיהיו מוכנים לתרום, אפילו אם זה על חשבון מקום עבודה קודם.

**אוהב:** אני אוהב יותר מכל את העבודה שלי. עובדה היא, שאני ממשיך כל יום לקום בחמש בבוקר וללכת בשמחה למוסך. בשעה 10 כבר חוזר לישון...

**תודה לאברהם צפדיה 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.

רייך: דני נהב

### 1 זיכרון מעניין מהילדות?

אני יליד ירושלים, בן למשפחה ספרדית דתית בשם המקורי 'ספדיה', ונקרא בפי כל משפחתי – ההורים, 4 אחיי ו-6 אחיותיי – בשם אלברט. גרנו ברחוב תחכמוני 31, ליד מחנה שנלך ולמדתי ב'תלמוד תורה' ובבית ספר אליאנס. האמת, לא כל כך למדתי. הייתי תלמיד שובב והעדפתי על שהייה בכיתה, לרוץ אחרי עגלת הקרח ברחוב. בשנת 1947, בהיותי בן 11, הצטרפתי לתנועת 'השומר הצעיר'. אבא שלי ואחי הגדול מאוד לא אהבו את זה, שנהייתי 'כופר' וקיבלתי משניהם לא מעט מכות. המצב הזה בבית הביא אותי, בסופו של דבר, לקיבוץ שער העמקים (על הדרך לשער העמקים – ראו בשאלה 8).

### 2 מה הדבר האחרון שחיפשת ב"גוגל"?

אני לא מחפש דברים באינטרנט. לא מתעסק איתו. מה שמרגיע אותי במחשב זה לשחק 'רמי', ואת זה אני עושה מדי פעם להנאתי.

### 3 מהו התחביב הכי משמעותי שלך כיום?

כל השנים התחביב העיקרי שלי היה, בעצם, העבודה – כל מה שקשור לרכב. חוץ מזה אני אוהב לבשל, בייחוד ממולאים – קישואים, חצילים וכרוב. מבשל בעיקר לארוחות משפחתיות ולאירוח של חברים ומשפחות מאומצות שלנו. בנוסף, יש לי מאחורי הבית עץ זית ואני עושה זיתים, אבל רק שחורים. כמו כן, כובש לימונים (מזל: משהו חבל על הזמן. חריף) ומרימונים שמביאה לי בתי ליאורה, מהמטע של כפר-מנחם, עושה תמצית שמשמשת אותי בבישול. זה נותן טעם מיוחד לבשר.

### 4 מהו החטא הקטן שלך ("גילטי-פלזר")?

משנת 1990 יש לי הרגל קבוע כל יום בצוהריים, לשתות כוס יין אדום. המנהג הזה התחיל אצלי לאחר שהייתה לי בעיה בלב ופרופסור לואיס, מבית חולים כרמל, המליץ לי לשתות ואמר שזה יעזור לי. לבקשתי, הפרופסור הסכים גם שאשתה כוסית של עראק, שאני מאוד אוהב ושותה לעיתים קרובות, לבד או עם אורחים, וכל שבוע עם נחשון שחם, שהיה שכן שלי ואנחנו עד היום רואים במשפחתו חלק מאיתנו.

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

הייתי בעבר במקומות רבים בעולם. כיום, ממש לא מתחשק לי לנסוע לחו"ל. לא נשארו לי חלומות להגיע לכל מיני מקומות ואני רוצה רק להשאר בארץ.

### 6 מהו הפספוס שלך?

לא מצטער על כלום! [מזל מוסיפה: לא היו לו אף פעם פנטזיות...].