



בשנר

ידיעות קיבוץ הזורע | ט' באדר התש"פ - 05.03.2020



הספדים מהלווית פולה מרוז
בני משפחה | עמוד 3

לזכר ארז הרפז
בני משפחה וחברים | עמוד 5

על רפואה ופסיכולוגיה של ריצה + DNF
בוועז מרק' | עמוד 8

1.3.91	לאה רובינשטיין
1.3.93	חיים סלע
1.3.94	ראובן (ריו) לביא
1.3.00	אשר בן צבי
2.3.11	סילביה בן חורין
5.3.08	ברכה גיא
5.3.12	שמואל כפרי
6.3.91	עילם מלאכי
10.3.66	מיכאל חרמוני
10.3.11	אברהם נגרי
11.3.48	גבריאל לאי
11.3.48	ברנהרד שיפר
12.3.99	טליה אלדור
13.3.14	יהושע צרפתי
14.3.85	ריטה פרוינד
14.3.19	חנה ברקאי
16.3.04	נעמי סגל לוקס
19.3.85	יעקב פרחי
19.3.99	חנה ניקולאי
19.3.01	ארז הרפז
20.3.90	אהוד טל
20.3.09	אסתר לביד
21.3.83	לוץ רוזנברג
21.3.94	גדעון שפי
22.3.08	דוד שלח
23.3.87	אדי מרוז
27.3.07	אירית רונן
28.3.89	יצחק נהב
28.3.95	שאול גנוסר
28.3.99	בטי שטרן
29.3.01	גבריאל פלטי
30.3.62	חיים מונצ'ש
30.3.07	נתן שחורי

נפל, נרצח ליד הזורע
נפל, נרצח ליד הזורע

3 | עדכונים מהנעשה בקיבוץ

עדכוני תרבות / איריס רפאלי

4 | הספדים מהלווית פולה מרוז / בני משפחה

6 | לזכר ארז הרפז / בני משפחה וחברים

8 | על רפואה ופסיכולוגיה של ספורט הריצה

+ מה זה DNF / בועז מרץ'

9 | על נהיגה והתנהגות / דני נהב

10 | שביליסטים

יומן מסע / ניר רענן

11 | פינת התובנה / בועז בש מרץ'

טיפת מיתולוגיה / אהוד דור

12 | "איך עשינו..." / גבי מענית

14 | לקראת שבת

פרשות השבועיים / דובי זמר

אחרי הכל שיר

סוף פסוק

15 | לוח מודעות

16 | שו"ת

ראול ליבנה / דני נהב

הגהה

עמוס אורן

תמונת שער

אילת ראטס

הפצה

שי מוריס, רינה רשקוב

השתתפו בגיליון זה

איריס רפאלי, משפחת מרוז ולנה
נוימרק, משפחת הרפז וחברים,
בועז מרץ', ניר רענן, אהוד דור, גבי
מענית, 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



יום הבחירות – פעם שלישית גלידה: תודה לנופר ושחף – מדריכות הנעורים, שיחד עם הנעורים שלנו חילקו גלידות לחברי הקיבוץ.

אירועי פורים ועוד

"מבצע אייל" – של אייל רוטברט – היה מוצלח ביותר. תודה רבה לאייר אבריאל שתפעל את כל ענייני ההגברה.

איש השלג בא לבקר בהזרוע – תודה רבה לספי מנור פלג שדאגה לכך שיוקם הר שלג לבן וגדול ברחבת השלחין. תודות גם לערן גבאי (טווצי) על פינוי הטרקטורים וניקיון סככת הטרקטורים, לברק גורן שפינק אותנו במרק קובה משובח, שטרם נראה ונטעם כמוהו במחוזותינו. כמו כן, ברק הכין את העוגות וכדורי השוקולד עם אלמו, תמר גורן ויהב בר. תודה גם לליה זינגר, שתפעלה את עמדת הקפה והשוקו החם, לסתיו קליר ואור שלו שתפעלו את מוסיקת הרקע וההגברה, בראשות טיבי.

תודה לכל החברים והחברות שבאו ליהנות מהשלג, האווירה והיחד, ובמיוחד לכל אלה שהשקיעו ובנו בובות שלג יפות ומקוריות.

ותודה כמובן לצוות ההקמה והחיסול – ספי פלג, ברק גורן, עידו און, ליה זינגר, יורם לביא ולמתנדבים הרבים שעזרו בחיסול.



ערב כחול עמוק - משירי מאיר אריאל – תודות ליניב סלע ואוריאל בן צבי, ששרו בערב יחד עם אושיק בניזרי. תודות לטיבי וצוות 'חתונות והלוויות': אייר אבריאל, תומר לביא, תום גורדון, נועם לביא ואור שלו.

ואה בהמשך:

5.3.20 – פורים ילדי חברה – באחריות המרחב הבוגר.

6.3.20 – יום שישי - ניווט לזכרו של אה הרפז ז"ל.

8.3.20 – פורים ילדים – באחריות דפנה בן דוד.

20.3.20 - יום שישי – פורים למבוגרים. הפעם יש קונצנזוס:

לכל מי שרצה וגם למי שלא – הנושא הוא: **בית מלון.**

השנה נחלק **פרס העובד המצטיין** בבית המלון שלנו. בכניסה לחדר האוכל נעמיד תיבה עם שמות הקטגוריות ועליכם יהיה להצביע ולהשפיע!

נשמח לכל עזרה בבנייה, עיצוב והקמת הבית המלון הקיבוצי באולם שלנו. כמו כן, אנו מחפשים מתנדבים בהקמת הבר, בית הקפה...

כניסה: חברי קיבוץ וצעירים יקבלו צמידי כניסה בעלות של 20 ש. אורחים ובני/בנות זוג יקבלו צמידים בעלות של 50 ש. האירוע הינו פנימי של הזרע ומיועד לאנשי הקיבוץ ובנים עוזבים.

לאור האירועים בשנה שעברה – לא תתאפשר כניסה למסיבה למי שיהיה מעורב בזריקת אוכל ולכלוך בחדר האוכל!!! כמו כן, **אסור לעשן באולם.** נבקש את עזרת ההורים בהעברת המסר לצעירים - שזו ממש לא התרבות שלנו. עזרו לנו לשמור על חדר אוכל נקי ואולם נקי מעישון.

27.3.20 יום שישי – 'אור תנועה וצליל בואדי' שנה חמישית

3.4.20 – יום שישי – הרצאה (פרטים בהמשך)

8.4.20 – יום רביעי – סדר פסח – מרסיה מרכזת את ההופעות בחג. נשמח שתפנו אלינו בנוגע לכל השתתפות שהיא...

10.4.20 – יום שישי – הרצאה (פרטים בהמשך)

■ שבת שלום

רק אז מצאת את מקומך והתחלת לפרוח. עשית חיל בתפירה: תפרת אוברולים לעובדי פלסטופיל ומכנסיים אופנתיים לנשים, ולגילה - בגדים לבובות ובכל פורים - תחפושת לתפארת.

ככלל, היו לך ידיים טובות, ובמהלך השנים עסקת ביצירה דוגמת ציור, קרמיקה, יצירות באמייל, באטיק, מקרמה ועוד. חלק מעבודותייך תלויות בביתך ובביתה של גילה.

הנאה צרופה רווית מהצטרפות הנכדים לחייך. הם סיפקו לך אושר רב. את היית עבורם דמות אהובה ואוהבת, שתמיד פנויה לעזור ושמחה לבלות עימם.

כאשר בגרו הנכדים ועזרתך היתה נחוצה פחות, עמדה לך היכולת של היותך אוטודידקטית. תמיד הרבית לקרוא ספרים, וכעת נוספו לך היכולת לשבת בבית לבד וליהנות הנאה צרופה מתוכניות על היסטוריה אנגלית, מחזות של שייקספיר, אותו הערצת, וכן של דיקנס, וולטר סקוט ואחרים. יכולת לצפות ללא הפסקה באופרה, בלט, תוכניות בידור ונוסטלגיה וכמובן, להאזין לקונצרטים מרחבי העולם.

כך בילית את שנותייך האחרונות – עצמאית ושמחה בחלקך!

לפני מספר שנים יצא לאור הסיפור של מציל היהודים - וילפריד ישראל. את גילית שאת חבה את חייך לאדם נאצל זה. בשל כך נאותת להתראיין ולהצטלם לסרטו של יונתן ניר. הופעתך הקצרה היתה מרגשת וזכתה לתהודה, אך את עצמך סבלת מעצם העלאת הזיכרונות הכאובים והמחשבות על יקיריך, לכן ביקשת לא להמשיך לעסוק בתיעוד, למרות פניות מ'יד ושם'.



פולה יקרה, בשקט בשלווה, רגועה וללא סבל שחררת את אחיזתך מהחיים. וכעת הגיעה שעת הפרידה.

חייך החלו לפני כ-90 שנה בווינה. נולדת לאב שהיה עורך דין במקצועו ושימש גם כגבאי בבית הכנסת, ולאם שהיתה עזר כנגדו וניהלה את משרדו.

מילדותך היו לך שפע זיכרונות טובים: מהאוכל הוינאי הטעים שאימך בישלה, מסלון הבית שבו סבתך ניגנה בפסנתר ואף הבטיחה ללמדך כשתגיעי לגיל 9, מהקונצרטים אליהם נהגתם ללכת, מהקשר החם עם הדודים ובנם ארני, שגרו בסמוך אליכם ומהטיוולים בפארק עם סבך, שהיה מנהל תחנת הרכבת של וינה (כבוד גדול באותם ימים).

כל זאת השתנה באחת, עם סיפוחה של אוסטריה לגרמניה הנאצית, במרץ 1938. או אז הפכו היהודים לנרדפים ואת חשת זאת על בשרך כילדה. אביך נלקח מיד למחנה הריכוז דכאו ונרצח במחנה בוכנוואלד. חוליגנים נאצים פרצו לביתכם ובזזו מכל הבא ליד. אותך העבירו לבית ספר מרוחק וכשחזרת הביתה ספגת קריאות גנאי ואף זריקות אבנים.

אימך שמעה על ארגון שמעביר ילדים לאנגליה ודואג להם למשפחות מאמצות. היא דאגה לך שאת ואחיך תהיו על רכבת ה'קינדרטרנספורט', שלקחה אתכם הרחק מאזור הסכנה ובכך הצילה את חייכם.

בתום המלחמה היית כבר בת 14. הוריך המאמצים באנגליה סברו שאת אינך זקוקה להשכלה גבוהה, ולכן רכשת את מקצוע הספרות ועיצוב השיערה. ראשית, עבדת בליברפול וניהלת שם מספרה. אחר כך עברת ללונדון ועבדת בחנות הכולבו הידועה 'סלפריג'יז'.

בשנת 1957 הגעת לישראל ובאת לקיבוץ הזורע לאולפן, ללמוד עברית. כאן פגשת את אבא והקמתם משפחה יחד. בקיבוץ התחלת את דרכך במחלקת הפורנירים, בתעשיית הרהיטים. העבודה המונוטונית המשמימה בפורנירים לא התאימה לאדם כמוך, שניחן בנפש רגישה וביכולות אומנותיות, אדם שנפשו נקשרת בספרות ושירה אנגלית, במוזיקה קלאסית, בתיאטרון ובאהבת ההיסטוריה. לכן מצב רוחך הלך ודעך. כמעט אמרת נואש וחשבת לעזוב את הקיבוץ, אבל בעזרת חוה נוימרק גיסתך, עברת לעבודה במחסן הבגדים, במוסד החינוכי, ואחר כך בקיבוץ –

למרות מסע חיך, שלא כל חלקיו היו קלים ומיטיבים, הוקרת תודה על חוויות טובות, רבות ומגוונות, שנפלו בחלקך. בימיך האחרונים החיך נסך על פניך, היית עטופה באהבה ובדאגה ונפרדת שלוה ורגועה, לצלילי אופרה אהובה, כשהשמש מאירה בחוץ.

יהי זכרך ברוך
לנה נוימרק (קרובת משפחה)

אימא יקרה,
בתוך כל הצער הגדול על לכתך והגעגוע, שכבר מתחיל לפעפע, אני חשה צורך ענק להודות לך.
לא תמיד היה לנו קל. למזלנו זכינו שתינו, שהארכת בשנים וכך יכולנו לעבור תחנות חיים משמעותיות ביחד ולחוות חוויות מתקנות ומרפאות.
אולי התחנה הראשונה הייתה כשזולי הצטרף אליי. הכרתי לך בן זוג צעיר ממני, בעל רקע מאוד שונה משל שתינו, ואת פשוט נתת לו להרגיש שייך, כאילו תמיד היה זה כך. איזו תבונה...
תמיד עודדת אותי לרכוש מקצוע. אמרת: הכי חשוב שיהיה לך מקצוע. והיית גאה בי מאוד, על היותי מורה ועל לימודיי.

כשהפכת לסבתא, עוד מחיצה אחת נפלה. החיבור ביך לבין הילדים הפעוטים הוציא ממך הרבה טוב, כישורים רבים ויכולות, שהיו טמונים בך. הכל העמדת לרשותם ולרשותי. היית פשוט סבתא נפלאה לשלושת ילדיי. הם מילאו את חיך באושר ואת היית דמות משמעותית בעיצוב חייהם. שלושתם זכו לקבל ממך תמיכה, הכלה, עידוד והשראה. כך למשל, זיהית ביעלי את כישרון הציוור, שבעקבותיו הלכה ללמוד בבי"ס לאומנויות, דויד זכה לפרטנרית הכי טובה שיש לשיחות באנגלית ואדמי פיתח יכולות מוסיקליות (וזה ממש על קצה קצה המזלג).

אף פעם לא הערת לי על דרך ההורות שלי ותמיד היית נדיבה עם כולנו. בתקופה שהילדים היו צעירים היה לנו ריטואל קבוע – אני הייתי אומרת לך: "אימא, מה הייתי עושה בלעדייך?", ואת היית משיבה: "ומה אני הייתי עושה בלעדיכם?".

בשנים האחרונות אני הייתי מגיעה אלייך ערב ערב.

הייתי מעסה את רגלייך והיינו צופות בטלוויזיה יחד. זו הייתה גם הזדמנות עבורי, לברר כל מה שרציתי על המשפחה שלך, על עברך, על חיי הקיבוץ של פעם, על ילדותי.

כשדיברנו במבט לאחור על חיי הקיבוץ, ידעת להדחיק ולטשטש את הליקויים, וזכרת לטובה ובנוסטלגיה רבה את ערבי התרבות היפים והחגים, את החיים המשותפים עם אבא, את הטיולים ביער, את טיולי הקיבוץ, ובחרת להזכיר תמיד את חצי הכוס המלאה, גם כשהכוס היתה רק שליש מלאה. אני ראיתי בכך יכולת נפלאה להתפייס עם העבר, לחיות איתו בשלום ולהתרכז בעיקר – בטוב הקיים.

בתקופה האחרונה היה לי חשוב שתחושי אהובה ושתדעי שאני בשבילך.

לסיום, אני רוצה להודות לך, אימא. ראשית - שחיכת שנים רבות, עד שהייתי בשלה להתמודד ולהכיר את ילדותך בשואה. אני יודעת עד כמה כמות לכך. אני יודעת עד כמה התמהמהתי. תודה שאפשרת לי להגיע לסיפור שלך/שלי רק כשיכולתי.

ושנית - תודה אימא, שלטוב ולרע, עם כל המגבלות והחסכים, הייתה בך השתדלות עזה, כנה ואמיצה, להיות לי אימא מזינה, תומכת ואוהבת.

תמיד אשא אותך בליבי באהבה,

גילה

סבתא יקרה,

מאז ומתמיד היה לנו קשר מיוחד, קשר חזק יותר משל נכדה וסבתא. אהבה טהורה.

היית בשבילי אוזן קשבת, מקום שבו אפשר פשוט לקבל אהבה ופינוקים.

בזכותך גיליתי את עולם האומנות ואת זו שתמכת בי ללמוד ולהתפתח בתחום זה.

אני גאה להיות דור ההמשך שלך ויודעת שאנחנו ביחד, גם אם כרגע כל אחת בנפרד.

הזיכרונות שלי ממך ומהרגעים המשותפים שלנו יישארו בי לנצח.

אוהבת ותמיד אוהב,

יעל ■



**"וכך נזכור אותך תמיד:
יושב על אחת מפסגות ההרים,
משקיף אל האופק
ונושא בלבך את היופי הגדול..."**

ארז טייל בדרום אמריקה במשך 7 חודשים. הוא נפטר בקופקבנה, בוליביה, ממחלה של לב מוגדל, שאותה נשא בלי שהוא, אנחנו, או הרופאים ידעו עליה דבר. רק נתיחה לאחר המוות גילתה סוד זה....

חברים מספרים

על הסוס תמיד היית בטוח, תמיד רוצה עוד, תמיד סובלני בצורה מדהימה, ותמיד רוצה ללמוד עוד ועוד. בכל מקום באורווה הזאת הרגישו אותך, ותמיד גם נרגיש ונזכור אותך בתור אחד רציני, שמח, חריף, חבר ואיש רכיבות נהדר ומקסים – מין ארז כזה. (זיו פלד – בן קבוצה בקיבוץ)

היית תמיד קצת טיפוס של זאב בודד, חזק, שקול וחכם מאיתנו. לא שאפת להנהיג אותנו, אבל נהנית בחברתנו ואנו שאבנו ביטחון והמון גאווה ממך. בתקופת הצבא, כשמעשים החליפו את מקומן של מילים וכולנו בגרנו מעט, נתת לנו את ההרגשה כי אפשר להמשיך ולהשתובב, כי אתה שומר עלינו ותדע לבלום, ובמידת הצורך אף לתקן, את מעשינו. (אסף בר – בן קבוצה בקיבוץ)

אחרי השלב הראשוני בצבא, אחרי שקצת בגרנו והבנו את המערכת, היה ברור לכולם שאתה תהיה קצין. תמיד היינו שולחים אותך לדבר עם המפקדים, תמיד אתה הכנת את רשימות השמירה, רשימות הציוד, הגרלות מי ייצא ומי יישאר, מנהל אותנו בצורה הכי יפה שיכולה להיות, כאחד מהחברים ולא בתור איזה מפקד מלמעלה. הרבה פעמים שאלתי את עצמי מאיפה הסבלנות האינסופית הזאת שיש לך, מאיפה הכוח הזה – איך כשכולנו עייפים ורוצים רק לישון, לך יש את הכוח להניע אותנו ולדחוף אותנו קדימה. (זיו בן יהודה, חבר מהצוות ביחידה)

אתה בוודאי היית סוגר את כל העניין בהתעלמות, או בחיוך חצי נבון, מהשתפכות רגשנית שכזו. אבל שתדע לך, שלא רק שאתה חייל מצוין, כמו שנוהגים לומר עליך בכל הזדמנות, אתה הרבה יותר מזה – אתה אדם מצוין. הרפז – היה בך שילוב מדהים של טוב לב אינסופי וצורך להגדיל ראש בכל הזדמנות, וזה מה שקנה אותי בך. אותי ואת כל הצוות. תמיד היה ברור לגמרי, שיש שם איזה איש גדול שמטפל בעניינים, ואתה מצדך דאגת לא לאכזב. (ניב ישראל – חבר מהצוות ביחידה)

ארז נולד אחרי הכל... הוא נולד למשפחה בת 6 נפשות – הורים ו-4 אחים – וסימן עבור כולנו את "האור בקצה המנהרה", את התקווה שהתגשמה אחרי שלוש וחצי שנות שבי. (רמי, אביו, היה שבוי במצרים). הוא ספג לתוכו את כל האושר הגדול בו זכינו. מן הסתם – לפי סיפורי חבריו מספסל הלימודים, חבריו ליחידה (סיירת גולני) וחבריו לטיול (שנקראו "המשפחה") – פיזר סביבו חברות אמת, נכונות ללא גבול, כושר טיול והנאה עד אינסוף.

קורות חייו

ארז נולד בשנת 1976, בן חמישי במשפחתו, בקיבוץ הזורע. כשהיה בן 7 שבעה חודשים עברה כל המשפחה להתגורר בבסיס חיל האוויר "רמת דוד", בעקבות תפקידו של אביו, רמי. בגיל שלוש חזרה המשפחה לקיבוץ הזורע.

ארז למד שש שנים בבית הספר היסודי בקיבוץ, ולאחר מכן המשיך בלימודים בפנימייה האזורית של "השומר הצעיר" - "שומריה", שם סיים 12 שנות לימוד. בתקופה זו היה חניך ומדריך בתנועת "השומר הצעיר", ומילא תפקידים שונים במסגרת הפנימייה. באותה תקופה גילה ארז את האורווה והסוסים, אשר בחלוף הזמן היו לתחביבו העיקרי, וזרכם הכיר כל שעל ביער ובסביבה. לאחר סיום בית הספר התיכון, עבד בפרדס בקיבוץ עד גיוסו לצה"ל.

במרס 1995 התגייס ל"גולני", עבר גיבוש והתקבל לסיירת. בסיום המסלול ביחידה יצא לקורס קצינים, ולאחריו מילא, במשך 4 חודשים, תפקיד מ"מ טירונים בפלוגת חיל קשר (פלח"ק) גולני. בתום תקופה זו חזר לסיירת, פיקד על צוות במסלול ועל צוות לוחמים, ובשנה האחרונה לשירותו שירת כמפקד פלגת אימונים ביחידה.

ארז השתחרר בפברואר 2000, וחזר לעבוד בפרדס בקיבוץ למשך חצי שנה. בתחילת אוגוסט 2000 יצא ל"טיול הגדול" – כחודש באירופה עם משפחתו, ואחר-כך לדרום אמריקה.



פרויקט ארז

הינו דרך להנציח מטיילים שלא שבו מהטיול הגדול ולהמשיך מסעם, כאשר מטיילים אחרים נושאים תרמיל לזכרם. גם ארז מונצח בדרך זו וישנם תרמילים הנושאים את שמו. את התרמיל ניתן לקבל דרך הפרויקט ולצאת לטיול בארץ או בחו"ל. התרמילים טובים ונוחים לנשיאה. פרטים נוספים באתר [משא למסע](#) [\(לחצו לקישור\)](#).

ארז היקר! אתה ארז, כשמך כן היית. התאמה מושלמת בינך ובין הדימוי הספרותי המיוחס לעץ הארז. גבוה, חסון, מוצק – וכולך משדר עוצמה, ביטחון וחוכמה. ליד זה אתה מקרין הרבה חום והרבה טוב לב. מי יכול לך? מותך בלתי נתפס. הרי אתה חלק מאיתני הטבע. מוות כזה מנוגד לכל סדרי הטבע! הופעתך בפרדס הייתה ככוכב שביט. מלא מרץ, יוזמות ורעיונות – ועם זאת, מלא סבלנות והבנה לילדים העובדים איתנו, אפילו יותר ממני, והפכת לדמות נערצת עליהם...
(סעדיה מלאכי – מרכז הפרדס בקיבוץ)

הדברים לקוחים מגב מפת הניווט, המחולקת למשתתפים בריצת הניווט לזכרו של ארז.

ריצת ניווט לזכר ארז הרפז - אז למה כן?...

ואפשר גם עממי. בוחרים את החברות, משכנעים את המשפחה, לוקחים את הדור הצעיר (שמגיע ברובו גם במסגרות החינוך) ויוצאים לדרך. מקווים שהשמש תזרח, תחמם ותאיר לנו את המסלולים, ובייחוד מרגישים יחד. יחד עם משפחת הרפז, יחד קיבוצי ומשפחתי, מרגש ומשמעותי ממש...

אז בשישי בבוקר, 6.3.2020, ממש כאן מעלינו, בגבעות הפורחות. בואו לחוות איתנו אירוע בעל משמעות, יפה ומרגש שמתקיים כאן בעמק - ריצת הניווט לזכר ארז הרפז.

מחכים לכם,
בשם הצוות המארגן,
דרור בקיש ■

גם השנה יתקיים הניווט, זו השנה ה-19. ארז נפטר בשנת 2001 בבוליביה, בעת טיול בדרום אמריקה. לכל אחד מאיתנו יש את האירוע, אחד או שניים כאלה בחייו, שתמיד יזכור היכן היה ומה בדיוק עשה כששמע עליו. כך, בשבילי, הרגע בו קיבלתי את ההודעה על פטירתו של ארז ממשטרת יוקנעם, כמזכיר קיבוץ. הרגע הזה נצור בליבי לעד.

מכאן, קצרה הדרך להתגייס לצוות המופלא שהוקם שנה לאחר מכן, להפקת ריצת הניווט הראשונה לזכר ארז, יחד עם חבורה גדולה ומגוונת של חברי קיבוץ, מקורבים ובני משפחה, והיה בכך משום סגירת מעגל.

כבר 19 שנה שהאירוע מתקיים. תמיד באביב, תמיד בעונה היפה ביותר - עונת הפריחות, כשהיער צבוע בשלל גוונים, תמיד כשהגשם מהווה סוג של איום - יהיה או לא יהיה? תמיד באווירה שמחה, שאוצרת בתוכה גם תובנות של עצב וכאב, כמו בהרבה מקרים בחיים. תמיד על הגבעה היפה באורווה שלנו, עם צוות מתנדבים נאמן שרץ כל כך הרבה שנים יחד, בתמיכתו ובניהולו המקצועי של מועדון הניווט של קיבוץ שריד והמועצה שלנו, כמובן.

אז לבוא או לא לבוא? זאת לא שאלה, ברור שכן! יום שישי בבוקר, כשרובנו לא עובדים ויכולים להתפנות, נוף משגע, טיול במחוזות ילדותינו, אפשר לרוץ ולהתחרות ואפשר גם רק לצעוד עם תרמיל ומקל, מים ומפת דרך מאתגרת. אפשר ארוך, אפשר קצר

ביום שישי ה-6.3.20, נקיים את ריצת הניווט לזכר ארז. יציאה מאורוות הזרע החל משעה 09:00.

ב-13:00 נקיים אזכרה בבית הקברות וב-13:30 התכנסות במועדון לחבר. משפחה וחברים מוזמנים.



על רפואה ופסיכולוגיה של ספורט הריצה + מה זה DNF? / בועז מרץ'

ריצות שטח ארוכות הינן כיום חלק מחיי. לכן, כאשר נפתח כנס הריצה ב-2 בינואר בבי"ח פוריה,

וראיתי שהכנס מתמקד ב'ריצות ארוכות בקרב אצנים מבוגרים', מייד נרשמתי!

הכנס עסק ב-4 נושאים:

☑ הפיזיולוגיה והפסיכולוגיה של הריצה למרחקים ארוכים

☑ תזונת ספורט מותאמת לרץ המבוגר

☑ סכנות ופציעות בגיל המבוגר, הטיפול בהן והאסטרטגיה למניעתן

☑ השפעות של ריצה ארוכה על הלב

בכנס הרצו קרדיולוגים, רופאי ספורט, פיזיולוגים, אורתופדים, דיאטנים קליניים ופיזיותרפיסטים, רובם אצנים בעצמם וחלקם מרצים אורחים מחו"ל. בכנס הוצגו מחקרים עדכניים וניתנו תשובות לשאלות, כגון: "כמה פעילות גופנית שבועית הנה אידיאלית לבריאות הגופנית?" (תשובה קצרה: 150 דק' של עצימות בינונית עד גבוהה); ו"האם ריצות ארוכות מסוכנות ללב?" (תשובה קצרה: לא).

הרצאה מעניינת הייתה של פסיכולוג ספורט מאיטליה, שהדגים (מחקרית) את ההשפעה הדרמטית של תפיסת המאמץ ע"י המתאמן - Perception of effort - על הביצועים עצמם, וכן שיטות וטקטיקות שונות שעשויות לסייע בשיפור הביצועים.

תחום מעניין אחר שהוצג בהרחבה, עסק בתזונת הספורט האידיאלית לרץ המבוגר, לפני, בזמן ואחרי המרוץ. ה'טיפ' העיקרי שלקחתי משם: בגיל מבוגר עלי לצרוך יותר חלבון וכן מזונות המסייעים בעיכול חלבונים, היות שיעילות הגוף בניצול חלבון יורדת עם הגיל.

כמו כן, בגיל המבוגר מופיעות תופעות של אנמיה (עקב הפעילות המוגברת) ויש להגביר צריכה של מזונות עשירים בברזל (זהירות: רוב תוספי הברזל כיום כוללים רכיבים, שעלולים לפגוע במערכת העיכול)

הרצאה סופר רלוונטית בשבילי עסקה בבעיות מפרקים, ובייחוד בברך. התובנה העיקרית שלי ממנה היא, שריצה אינה 'הורסת ברכיים' (גורמי הסיכון לכך הנם בעיקר

גנטיים ופציעות, עקב תאונות מקומיות). עם זאת, בגיל המבוגר מתרחשת התדרדרות גופנית ולכן יש להקפיד על תרגילי חיזוק, לשים לב להדרגתיות האימונים ולשלב אימוני גמישות מסוג כלשהו. הירידה בכושר הגופני היא מתונה מגיל 40 ועד 75, ומשם ואילך – חלה התדרדרות מהירה.

היו נושאים נוספים שנידונו בכנס, בפירוט שלא ניתן להעביר כאן, ובתום הכנס הרגשתי שבהחלט השכלתי רבות!

DNF

ב-20.2 השתתפתי באירוע ריצה מיוחד וראשוני כאן בארץ: DNF Challenge - Backyard Ultramarathon. המרוץ, או בשמו הבלתי רשמי Last Man Standing. המרוץ, שכפוף לכללים קשיחים בינלאומיים, מורכב ממסלול של 6.7 ק"מ (ובמקרה שלנו כלל גם 100 מ' טיפוס ב'סינגל הסוליים'), אותו יש להשלים בתוך שעה. מי שמשלים את המסלול בזמן, רשאי לצאת לסיבוב הבא (שמוזנק בכל שעה עגולה). נשמע פשוט, לא? אז זהו שלא ממש... הקושי מתחיל להתגבר ככל שהסיבובים מתרבים, ואין אפשרות לנוח יותר כאשר מתעייפים (כי חייבים להתמיד בקצב של 50-55 דק' לסיבוב). חלק מהרצים, שכבר השתתפו בעבר בריצות אולטרה רציניות (למשל 166 ק"מ ב'סובב עמק'), פרשו בסביבות הסיבוב ה-12-8. המנצח - האחרון שנשאר להשלים סיבוב לבדו - מקבל כרטיס כניסה ל-DNF יוקרתי בחו"ל. על ארגון המרוץ ניצח זולי ביהרי, רץ אולטרה ותיק ובחור נחמד להפליא, שה'גויאש' (גולש) שלו כבר מפורסם בקהילת הרצים... מבחינתי, הריצה עברה ללא תקלות, אך היות שלא התאמנתי ספציפית למרוץ, פרשתי בסיבוב התשיעי וקיבלתי את מגן ה-DNF שלי (Did Not Finish) והכבוד לסמן X על השם שלי בטבלת הרצים שנותרו, שבשלב זה הצטמצמה כבר ל-22 רצים (פחות ממחצית).



10-5 דקות יקרות של מנוחה ויוצאים לסיבוב הבא.

השיא האישי שלו (מרחק הריצה במרוצים קודמים), זכה להזניק את הסיבוב הבא (ע"י צלצול בפעמון), והיו שם כ-10 רצים שאכן עשו זאת!

המנצח במרוץ היה אופיר ורדי, שהחזיק בקצב הנדרש למשך 29 סיבובים (!) והוא קיבל את הזכות לרוץ ב-Big Dog's Backyard Ultra, בו יש 101 מקומות פנויים, כולם של מנצחים במרוצי DNF.

לסיכום, הייתה חוויה מעולה וברור שאחזור לשם בשנה הבאה. עכשיו פניי למרוץ הבא: PEAK TO PEAK 27.3 (מהבניאס לצוק מנרה, עם ירידה למכללת תל חי). צפוי להיות כיף, לפחות כמו בשנה שעברה!

מאמר מורחב מומלץ על המרוץ באתר RunGuru (הקליקו)

האווירה במתחם הכינוס הייתה מדהימה, ולרבים מהרצים התלווה 'צוות סיוע', שבסיום כל סיבוב, כשהרוץ הגיע למתחם, אותו צוות טיפל מייד בכל הדרוש - מים, תזונה, כדורי מלח, מסג', החלפת בגדים וכד'. אני עצמי הסתפקתי בכיסא מאובזר בכל טוב ושקיות להחלפות ביגוד שונות (במיוחד כשהיום



התחלף ללילה).

נקודה יפה נוספת הייתה, שמי שהצליח לשבור את

על נהיגה והתנהגות



תשובות מהרצ"ד, ולא כדאי צעקו

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

שאלה מס' 1: מה עושים במקרה של תאונה עם נפגעים?

נהגים רבים אינם יודעים כיצד לפעול במקרה של תאונה עם נפגעים, וכתוצאה מכך מסכנים את חיי הנוסעים ברכב.

דבר ראשון: אם יש נפגעים בתאונה – **אל תזיז את רכבכם ממקום התאונה**, גם אם הוא חוסם את הכביש! הזזת הרכב היא עבירה פלילית, אלא אם היא נדרשת לצורך הגשת טיפול ראשוני לנפגעים, או ששוטר הורה או התיר להזיז את הרכב.

אם יש לכם הכשרה מתאימה ואתם **יכולים לסייע לנפגעים** – זוהי **חובתכם**. מרגע שיגיע למקום צוות רפואי – העבירו את הטיפול לידי.

כאשר נקלעים לתאונת דרכים שבה יש נפגעים - משתדלים לפעול ברוגע, לפי סדר הפעולות הבא:

1. בדקו אם יש **נפגעים** ברכב שלכם (אם הוא מעורב בתאונה), בקרב הולכי-הרגל, או בקרב נוסעי כלי הרכב האחרים. אם יש כאלה, מהרו להזעיק את מד"א ואת המשטרה.

2. **אבטחו את מקום התאונה/הפצוע** על ידי סימנים ברורים, כמו הדלקת אורות החירום המהבהבים ומשולשי אזהרה, עד הגעת כוחות ההצלה.

3. דאגו לכך שכל מי שנפגע יזכה ל**טיפול רפואי מהר ככל האפשר!**

4. אם אין אפשרות לפנות את הנפגע באמבולנס, יש לדאוג להעברתו ברכב מתאים אחר **לתחנת עזרה ראשונה, לבית חולים או לרופא.**

5. נוהג רכב שמעורב בתאונה חייב למסור לשוטר או לכל אדם שהיה מעורב בתאונה: את שמו ומענו, את מספר הרישום, שם בעליו ומענו של הרכב שהוא נוהג בו ולהציג, לפי דרישתם, תעודה מזהה ואת תעודת הביטוח, ולאפשר להעתיק כל פרט הרשום בהם.

סרטון קצר המסביר את הנושא (הקליקו)



שאלה מס' 2: מה דין נהג שהיה מעורב בתאונה, עזב את המקום והפקיר את זירת התאונה?

תאונת "**פגע וברח**" הינה תאונה בה פגע רכב מנועי באדם או ברכב ובמקום להישאר במקום התאונה, להגיש עזרה ולהזעיק סיוע כמתחייב בחוק, בחר הפוגע לברוח ולהותיר את מי שפגע בו ללא כל סיוע ועזרה.

הוראות החוק חלות על כל מי שהיה ברכב הפוגע בעת הפגיעה ולא רק על הנהג עצמו. במקרה בו הנוסע היה עם נהג אשר פגע באדם או ברכב אחר ולא עצר, מחוייב הוא לדרוש מהנהג הפוגע לעצור, לשוב למקום התאונה ולהגיש עזרה בהתאם לנסיבות. היה והנוסע לא עשה כן, הוא יכול להיות מואשם בסיוע להפקרה אחרי פגיעה.

נהג אשר פגע וברח, יכול לשאת בעונש של **עד 7 שנות מאסר**, ובמקרים חמורים עד 14 שנות מאסר (**גם אם יתברר שלא היה אשם בגרימת התאונה**).

נוסע אשר היה יחד עם הנהג הפוגע ולא עצר, יכול להידון לעבודות שירות או עד שנה מאסר בפועל.

אנא, סעו בזהירות!

■ הביא לפרסום: דני נהב

קטע 25: מה יותר בריא – 'ענבי טלי' או נגיף קורונה?

בתקופה הנאוליתית (9500 לפה"ס), המשיכה בתקופת הברונזה, אך לבסוף נחרבה לגמרי. 1500 גולגולות נמצאו כאן בחפירות! העיר שוקמה על ידי המלך **רחבעם**, אך נהרסה ברעידת אדמה בתקופת המלך **עוזיהו** (760 לפה"ס), כל זה לפי דבריו של **דני קספר**, ממתכנני שביל ישראל ומדריך של קבוצה **ממכון אבשלום**, אליה אנחנו מצטרפים. ההסברים הארכאולוגיים על חורבן נוסף של העיר לכיש, בידי **סנחריב** מלך אשור, מייגעים משהו, לכן, בלי שהמדריך ירגיש ולפני שתהיה כאן עוד רעידת אדמה, אנחנו קמים בזהירות וחוזרים אל שביל ישראל ו...אל כאב הבטן של ענבי טלי. חד משמעית: כשתחליטו לעשות את קטע 25, בואו אליו כמונו, באמצע חודש נובמבר. הענבים האלה – מ-ד-ה-י-מ-י-ם! נקודת הסיום של קטע 25 היא **בתל קשת**, אבל אנחנו מחליטים 'לסבן' ולקצר מעט את הדרך אל **מושב אחוזם**, לא הרחק **מקריית גת**, שם מחכה לנו המכונית שהקפצנו בבוקר. תל קשת יחכה לנו חודש אחד, עד תחילתו של קטע 26... מושב אחוזם, בניגוד לשביל ישראל, נראה זרוק ומוזנח, הררי אשפה סביבו. אנחנו משתרעים למנוחה על הדשא, ליד בית הכנסת של המושב, ולוגמים כוסית אחרונה של תה צמחים. אחד מתושבי המקום מסביר לנו, שעל כל 4 צעדים שלנו בשביל ישראל, עלינו לדאוג להקמת ישוב נוסף בארץ ישראל (השלמה). הבטחנו שכך נעשה... סיכום הקטע: בואו! ארץ ישראל טעימה! ולח"ל – ממילא אסור לנסוע, בגלל נגיף הקורונה...

■ בשם השביליסטים - ניר רענן



קטע 25 של שביל ישראל מעורר שוב את המחלוקת, בין קבוצת השביליסטים שלנו לבין קבוצת המתחרה של לוקסי, יפתח ניקולאי, עוזי ושות': האם צריך לעשות את השביל לפי סדר המקטעים, כמונו וכמו השביליסטים בוגרי הצבא, או שעדיף לעשות את השביל בקפיצות, לפי עונות הפריחה, כמו שעושים לוקסי ושות'? לקבוצת השביליסטים שלנו לא היה מזל בקטע 24 (הקטע הקודם – פארק בריטניה), כי לא הגענו אליו בעונת פריחת הכלניות. אבל בקטע 25 זכינו בפרס הראשון של הלוטו, כי הגענו לכרמים של **לכיש** מיד אחרי בציר הענבים! אבל לפני שמגיעים אל **ענבי טלי**, עוברים ב'**וילה של נאצר**' - מבנה ערבי מעניין, שנכבש ע"י כוחותינו ושימש כמרפאה בקרבות מלחמת השחרור. אחרי המפגש עם ביתו של נשיא מצרים לשעבר, מתקרבים אל עתיקות בית ג'וברין, עם המערות הכי יפות בארץ, שנמצאות רק קילומטר וחצי מהשביל. ללא סטיות, אורכו של קטע שביל מס' 25 הוא 18 ק"מ, אבל רק שביליסט שהוא גם חמור, לא יעשה סטייה קטנה אל המערות, גם אם כתוצאה מזה, קטע 25 יתארך ל-21 ק"מ... המצפון שלנו אמנם ניזוק מעט, כי כדי להגיע ל**קולומבריום** של **בית ג'וברין**, נאלצנו לדלג מעל הגדר שמקיפה את האתר, ויסלח לנו הש.ג. מוכר כרטיסי הכניסה! שעה שלמה 'בזבזנו' על הסטייה היפה הזאת, כולל כוס קפה גיל, לזכר לוחמי בר כוכבא. שווה מאד לבוא הנה, גם אם כבר הייתם בבית ג'וברין מיליון פעם! חוזרים לשביל ישראל ומגיעים אל גולת הכותרת של קטע 25 – הכרמים של **מושב לכיש**. הבציר נגמר כבר, אבל פה ושם, בכל כרם, נותרו עדיין ענבים. והם כל כך טעימים! בגן עדן אין דברים כאלה! קבוצת השביליסטים שוכחת את ייעודה (להגיע לאילת!), והופכת להיות קבוצה של מלקטי ענבים. אחרי הכרם הראשון מגיעים אל הכרם השני, והשלישי והרביעי. בכל כרם יש ענבים טעימים יותר מאשר בכרם הקודם, והבטן מתמלאת סוכר... מי שמציל אותנו מכאב בטן, הוא **תל לכיש**! אנחנו נוטשים זמנית את השביל ואת הענבים, ומעפילים אל **העיר העתיקה לכיש**, שנבנתה



ספקטרום העזרה - על דרגות שונות של עזרה

עזרה לזולת עשויה ליצור רווחה ושיפור גדולים בצד המקבל ועל פניו, נשמעת מבורכת תמיד. הכרת התודה על העזרה תלויה בשני משתנים עיקריים: אופי המקבל ומהות נתינת העזרה.

ארחיב כאן על המשתנה השני, על ידי הגדרת 'ספקטרום דרגות של עזרה':

דרגה 1 - עזרה הניתנת עם תנאי בעל משמעות גדולה לתמורה, במצב בו הצד המקבל לא יכול לסרב (למשל, אדם תלוי על בלימה ומושיט היד אליו מגדיר לו תנאי להצלת חייו).

דרגה 2 - עזרה הניתנת עם תנאי, אך מקבל העזרה מסוגל לבחור האם לקבלה (גם אם הבחירה קשה)

דרגה 3 - עזרה הניתנת ללא תנאי מפורש, אך עם 'תהיה חייב לי' ברור או מרומז.

דרגה 4 - עזרה הניתנת ללא תנאי כלשהו, אך המניע לה אינטרסנטי במובהק (אם אעזור לו, זה יעזור לי)

דרגה 5 - עזרה הניתנת ללא אינטרס מעשי, אך המניע הנו 'אם אני נותן לך עזרה, סימן שאני טוב/חזק/נעלה/מוצלח ממך' (כלומר, תפישה המגדילה את הנותן ומקטינה את המקבל)

יש לציין, כי זהו גם ההבדל בין 'רחמים' על הזולת (הוא



חלש/ קטן ממני ולכן אני, הנעלה, מרחם עליו) לבין 'חמלה' כלפי הזולת (אני מזדהה עם הזולת וכואב את כאבו).

(אינני משוכנע לגבי מיקום 4-5 בספקטרום, ייתכן שהסדר הפוך)

דרגה 6 - עזרה הניתנת ללא כל ציפייה מהמקבל וללא כל מחשבה מודעת או לא מודעת לגבי משמעותה (עצם העזרה אינה מגדירה את 'גודל' הנותן או 'גודל' המקבל). גם אם המקבל מרגיש טוב לגבי עצמו אחרי הנתינה, אין זה אומר דבר על המניע בעת הנתינה.

דרגה 7 - שמורה לאימא תרזה, יאנוש קורצ'ק, ישו ויוחנן בש ז"ל

כמובן שישנן דרגות ביניים בספקטרום ולא ניתן לכמת את המציאות במדויק.

כמו כן, ייתכן שגם עזרה הניתנת מהסיבות הלא נכונות (או פחות 'טהורות') תשפיע לטובה על הזולת (בהתאם לספקטרום 'השפעת עזרה על הזולת') אך עלינו, 'פשוטי העם', לשים לב לאופן בו אנו נותנים עזרה, ובעיקר למהות הסיטואציה, מצבו ומהותו של המקבל. אישית, הייתי מנסה שלא להוסיף לנתינה, בשום אופן, את משקל הציפייה לתמורה, ואפילו לא ציפייה לתמורה של יחס.

■ שתהיה שבת של מתן עזרה (מדרגה 6...) לכולם!

טיפת מיתולוגיה / אהוד דור

התחפושת של אַכִּילֵס - לכבוד פורים

משפשטה השמועה אודות חטיפתה של הֶלֶנָה על ידי פָּאריס, נסיך טְרוֹיָה, הוזעקו מלכי יוון להתייצב למלחמה בְּטְרוֹיָה, להשיב את הֶלֶנָה ולהשיב את כבודם. הנימפה תֶּטִיס, אמו של אַכִּילֵס, ידעה שהוא לא ישוב בשלום מן המלחמה, ועל כן הציעה לו להתחבא באי סְקִירוֹס, כשהוא מחופש לנערה.

השמועה, על מהלכו זה של אַכִּילֵס, גונבה אל אוזנו של אוֹדִיסֵאוֹס, מלך אֵיִתָקָה. הוא צירף אליו את אֵיִאֶס (אחד מגדולי הלוחמים של יוון), ושניהם הפליגו אל האי סְקִירוֹס. הם הציבו דוכן בלב השוק ההומה, ובו חפצים שונים וביניהם מגוון של כלי נשק. לא חלפה לה אלא שעה קלה, והם תקעו בחוצרות את התרועה הנודעה של יציאה לקרב. אַכִּילֵס, המחופש לנערה אך האמון היטב על תורת הלחימה, הגיב מיידית וחטף חרב וקסדה מן הדוכן. בכך חשף עצמו אַכִּילֵס בפני אוֹדִיסֵאוֹס ובפני חברו, ולא נותר להם אלא לשכנעו להצטרף למלחמה.

חושיה של הנימפה תֶּטִיס לא הטעו אותה. אַכִּילֵס בנה, גדול לוחמי יוון, מצא את מותו בפריצה לְטְרוֹיָה, כשהוא מותיר לנו את הניב: עקב אַכִּילֵס (אשר הופיע בפניה זו לפני מספר חודשים).

עם כל זאת: פורים שמח אהוד דור



פילבר ויגיה, אכילס מחופש לנערה, המאה ה-17



איך תקשרנו והתקשרנו...

תצוגה חדשה בויטרינה שבכניסה לאולם / גבי מענית

כבר התחלתי לתכנן את התצוגה של רכבי העבר, מונעים במנוע שריפה פנימית ונהוגים בידי אדם... אני רוצה להודות לשבתאי, לגדי רובין ולנוספים, שאינם מוכרים לכם, על המוצגים המרתקים שהשאלו לי לתצוגה (רק חלקם ראו אור), כמו גם לארכיון שפתח לי את שערו.

הנושא הבא - לקראת פסח (בויטרינה אחת):

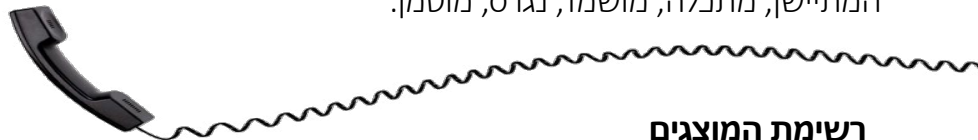
איך ניקינו והתנקינו...

חברים, אנא עזרו לי בעצות, רעיונות, התייחסויות, ביקורות ובהשאלות של מוצגים.

תודה,
גבי

הנושא עוסק באחת מפריצות הדרך וההתפתחויות המואצות ביותר. שלוש הוויטרונות לא מספיקות, בכדי להכיל את מלאי המוצגים הרלוונטיים, וזאת למרות שלא הצלחתי להשיג טייפ-רקורדר עם גלילי סרט משני צדדיו, וגם לא ביפר של אם מניקה מתקופת בית התינוקות (שמאוד רציתי להזכיר) - כנראה שלא בכדי הם עברו מן העולם...

אני חי בהרגשה, שעד שאני מסיים לכתוב גם החדש לא יהיה עדכני עוד! כל מספר שבועות מוכרז דור חדש של 'סמארטפון' וכל יום אפליקציה חדשה נוספת, מתוך מאות שלא הגיעו לכלל יישום. האתמול הוא העבר המתיישן, מתכלה, מושמד, נגרס, מוטמן.



רשימת המוצגים

1. טלפון חוגה קווי דגם 1912.
2. טלפון חוגה קווי דגם 1928.
3. טלפון קווי של משרד התקשורת. תוצרת הארץ.
4. טלפון אל-חוטי (ראשון בקיבוץ) בעל ערוץ אחד, טווח: 150 מ'. תוצרת יפן.
5. טלפון אל-חוטי של משרד התקשורת. תוצרת אנגליה.
6. טלפון אל-חוטי. תוצרת Sony.
7. מחבר תקשורת ישן / חדש
8. מכשיר קשר אל-חוטי, טווח: 100 מ'.
9. אסימון לטלפון ציבורי - דגם ראשון.
10. אסימון לטלפון ציבורי - דגם חדש.
11. 'בלק ברי' אל-חוטי - להתכתבות בלבד.
12. טלפונים אלחוטיים - דגמים ראשונים.



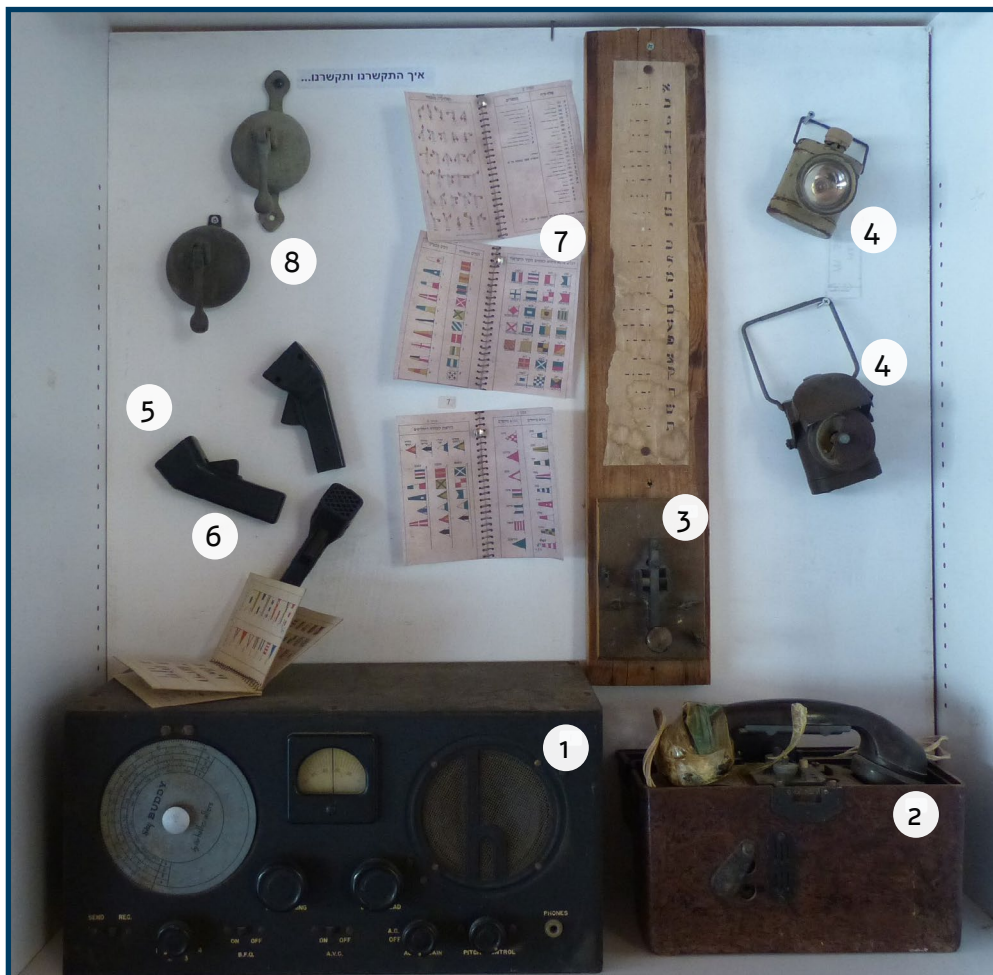
רשימת המוצגים

1. רדיו מנורות תוצרת Pilot אנגליה, מורכב בארץ
2. טלוויזיה שפופרת שחור/לבן
3. רשם קול
4. רדיו טרנזיסטור Sharp
5. רדיו טרנזיסטור Brionvega
6. רדיו טרנזיסטור Spica
7. רדיו טרנזיסטור Omegas
8. רדיו טרנזיסטור Harpers
9. רשם קול Sony



רשימת המוצגים

1. משדר מקלט מנורות צבאי 1938
2. מכשיר קשר קווי נל"ן (נקודה לנקודה). מושאל מאוסף המגדל של הזרע
3. מפתח מורס ומילון אותות מורס עברי. מושאל מאוסף המגדל של הזרע
4. פנס איתות אור
5. נקשן איתות
6. חוברת ביס צה"לית לטבלאות איתות ראייה
7. טבלת אותיות לאיתות סמפור - semaphore (דגלים)
8. מצילה לאוטובוס





'תרומה' ו'תצווה': ושכנתי בתוכם

בהר סיני קיבלנו את עשרת הדיברות, והפכנו לעם. הדבר הראשון שההנהגה מעניקה לעם, שזה עתה נוצר, הוא מערכת חוקים, המסדירים את היחסים בין אדם לרעהו ובין אדם לממסד (הדתי והשלטוני). פרשת 'משפטים' על 53 חוקיה, באה לאחר מתן תורה (בפרשת 'יתרו').

היהדות, כפי שניתנה לנו במעמד הר סיני, היא דת מאוד מופשטת. כל מה שדרוש ליהודי, הוא ספר הלכות ביד, ואמונה בלב. היהדות אינה דורשת להקים מקדשי פאר לכבוד אלוהים ולקיים בהם פולחנים, שמימונם מבוסס על כספם ויבולם של פשוטי העם, שבאמונתם התמימה מעבירים לאל ונציגיו את המעט שיש להם.

לאחר התיאורים המרתקים על יציאת מצרים, תחילת המסע המפרך במדבר וקבלת התורה והדינים המתלווים אליה, מגיעות ארבע וחצי פרשות [תרומה, תצווה, כי תישא (בחלקה), ויקהל ופקודין], העוסקות בבניית המשכן: גיוס התרומות, הוראות הביצוע לבנייה ובניית המשכן, כולל כל אביזריו ובגדי הכהן הגדול, המשרת בו. מוזר וגם תמוה.

אכן, מאז ומתמיד הייתה האמונה היהודית שרויה במתח, שבין המחשה להפשטה.

"לֹא-תַעֲשֶׂה לָךְ פֶּסֶל, וְכָל-תְּמוּנָה, אֲשֶׁר בַּשָּׁמַיִם מִמַּעַל, וְאֲשֶׁר בָּאָרֶץ מִתַּחַת--וְאֲשֶׁר בַּמַּיִם, מִתַּחַת לָאָרֶץ. לֹא-תִשְׁתַּחֲוֶה לָהֶם, וְלֹא תַעֲבָדֵם..." (שמות כ', ג'ד')

זהו השני בעשרת הדיברות והוא מלמד, שאם יש איסור על המחשת האל, סימן שהייתה דרישה להמחשה מצד

העם, ומעשה העגל (בפרשת 'כי תישא') מוכיח זאת חד וחלק. התאווה למוחשיות ולנגיעה פיזית באלמנט של קדושה, נבעה מתוך אמונה ולא מתוך כפירה.

הנה סיפור תלמודי, העוסק בתאווה בלתי מרוסנת, להמחשה: הרב אשי (אמוראי שחי בבבל במאה החמישית לספירה) חלם על מנשה, מלך יהודה, מגדולי החוטאים והמחטיאים את העם בעבודה זרה. ובכן, המלך מנשה הופיע בחלומו של הרב אשי, דן איתו על סוגיה תלמודית והוכיח בקיאות רבה. שאל אותו הרב אשי: "אתה, שחכם אתה, מדוע נכשלת בעבודת כוכבים?"; ענה לו המלך מנשה: "לו אתה חי עמנו, היית מגביה את שולי גלימתך והיית רץ אחרי העבודה-זרה, מפני יצר עבודת הכוכבים, שהיה שולט" (סנהדרין קב).

כלומר, בתקופות קדומות, היצר להמחשת האל היה כה חזק, עד שאי אפשר היה לעמוד בפניו. ובתוך כך, מעניינת הדרישה להקמת המשכן: "וַעֲשׂוּ לִי, מִקְדָּשׁ; וְשִׁכְנָתִי, בְּתוֹכְכֶם." (שמות כ"ה, ח')

מצד אחד – המחשה. מצד שני – האל שוכן בכל אחד מאיתנו ואינו זקוק למשכן משלו.

לפחות עם נושא אחד בפרשות המשכן, אפשר להזדהות – התרומה:

"דִּבֶּר אֶל-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, וַיִּקְחוּ-לִי תְרוּמָה: מֵאֵת כָּל-אִישׁ אֲשֶׁר יִדְבְּנֵנוּ לְבוֹ, תִּקְחוּ אֶת-תְּרוּמַתִּי." (שמות כ"ה, ב')

ומי שחשב לתומו, שתרומה נותנים ולא לוקחים, ממהרים הפרשנים להסביר כי כל מה שיש לאדם – של אלוהים הוא. לכן, יש לפרש את הכתוב – קחו מכל מה שנמצא אצלכם (ובתוך כך זכרו, שכל מה ששלכם – של אלוהים הוא) ותרמו לאלוהים, כל אחד לפי רצונו ויכולתו.

<<<

בתמונה: בול מסדרת 'אבני החושן', הונפק ב-2012. חושן היה אחד משמונת בגדי הכהן הגדול, והוא הונח והודק אל האפוד, מעל חזהו. הציווי ליצירת החושן מופיע בפרשת 'תצווה' ואילו יצירתו מתוארת בפרשת 'פקודי'. החושן היה בד רקום מחוטים יקרים של זהב, תכלת, ארגמן, שני ושש. שובצו בו, בתוך משבצות זהב, 12 אבני חן כנגד 12 השבטים, על-מנת שכל שבטי ישראל יהיו לזיכרון לפני ה', כאשר הכהן הגדול מסתובב במשכן או במקדש. על כל אחת מאבני החושן היו חרוטות אותיות שם השבט: ראובן – אודם, שמעון – פטדה, לוי – ברקת, יהודה – נופך, יששכר – ספיר, זבולון – יהלום, דן – לשם, נפתלי – שבו, גד – אחלמה, אשר – תרשיש, יוסף (מנשה ואפרים) – שוהם, בנימין – ישפה. חשוב לציין, שמאחר ואין במקורות פרטים מזהים לאבני החושן, הרי שאין לדעת בוודאות על אילו אבן חן מדובר, ביחס לאלו המוכרות לנו כיום. על החושן, או בתוכו, היו מושמים 'האורים והתומים', שמתוארים אצל פרשני המקרא כעין מנגנון הפעלה של החושן, שגורם לאותיות החרוטות על גבי האבנים לנצנץ, בתשובה לשאלות שנשאלו. אך לא תמיד היו האורים עונים. כך מסופר פעמיים, כי שאול המלך ניסה לשאול באורים ותומים ולא נענה.



הייתה כאן פעם מדינת רווחה. בארבעים השנים האחרונות, המדינה מתנערת מחלק גדול מחובותיה לאזרחים במצוקה. במצב הזה, עמותות נכנסות בנעלי המדינה, עושות עבודת קודש ומתרימות אזרחים רבים.

התרומה היא מנהג מרגש, כל כך יהודי וישראלי, ואם פרשות המשכן הנחילו לנו את ההכרה בחשיבותה של התרומה – דיינו!!

■ שבת שלום!

ואולי, שם הפועל לקחת מרמז, שגם התורם לוקח משהו – את ההרגשה הנפלאה שתרמת לזולת, עשית משהו בשביל מישהו אחר וזכית במצווה...

התרומה היא ערך בסיסי ביהדות, המתקיים גם כיום בארץ ומקיף את כל שדרות האוכלוסייה. המגזר ההתנדבותי הוא משמעותי מאוד, בקיום מוסדות צדקה ורווחה, התומכים באוכלוסייה נזקקת (מעוטי יכולת, בעלי מוגבלויות ורבים שנקלעו למצוקות שונות ומשונות).

אחרי הכל שיר



אוי לקרקס / אברהם חלפי

אוי לקרקס,
שרוכביו גם סוסיו עצובים,
ודממת דמעות תלויה בעיניהם.
והמון צופיו
כמו מאבן חצובים,
ורע לשניהם-
לקרקס המדהיר את סוסיו,
ולהמון שמאבן חוצב.

ראו-נא, ראו,
מי שיש לו עיניים בלב,
עיניים משקות את חשכת לילותינו אור:
על החבל ההוא מרקד הליצן הכואב.
אל שיווי-המשקל את העלם נצור!
אל ייפול,
אל ימות הליצן הזה,
כי מות-ליצנים הוא מוות נבזה.



ואם, ברגע של צחוק אכזרי וסואן,
עת הלב יידרס בפרסות סוסים,
לא יקום הליצן והיה למגן
ליגון של עינו,
איזה אל כל-יכול אז יסתור את פניו?
הליצן השבור, הליצן הנדרס-
אוי לקרקס.



סוף פסוק

"מה-שְׁהִיָּה, הוא שְׁהִיָּה,
וימה-שְׁנַעְשָׂה, הוא שְׁנַעְשָׂה;
ואין כל-חֶדֶשׁ, תַּחַת הַשָּׁמַשׁ."

- קהלת, פרק א', פסוק ט'.



לוח מודעות



קול קורא

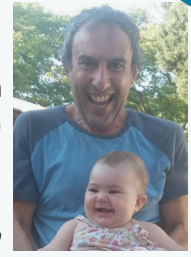
אור תנועה וצליל בואדי 27.3.20
בואו להיות חלק מאירוע קהילתי
רב משתתפים.
חסרים לנו נגנים, זמרים
והמון תורנים - להקמה, לפירוק
ולמהלך הערב.
רוצים להיות שותפים? מוזמנים
ליצור קשר עם איריס

מזל טוב

לאיריס בן צבי
ליום הולדת 70!
מאחלים לך
בריאות ונחת לרוב



10 שאלות ותשובות עם ראול ליבנה



השם המלא: ראול אנדרה אלינגר ליבנה. **גיל:** 58. **מצב משפחתי:** ננשוי מזה 32 שנים לעינת, אבא ליולי (30), רומי (27) ותלמי (24). ואולי הכי חשוב כיום - סבא של עלמה, בתם של יולי ואופיר קרנבל. מגדל יחד עם עינת שני חתולים: את הנקבה "באפי" והזכר "יוגי". **מקצוע:** בעל תואר בניהול מערכות מידע. ב-25 השנים האחרונות עובד ב'פלסטופיל' במערכות מידע ובשנה האחרונה, כמנהל מערכת המידע של המפעל. לפני כן, עבד במשך שנה וחצי בפרדס ו-7 שנים במדגה, אליו קשור חברתית ונפשית עד היום.

הסבים שלי דיברו איתי יידיש, אבל השפה הזאת, באותו הזמן, לא עניינה אותי וזנחתי אותה. עד היום אני זוכר חלק משירי החגים היהודיים שהכרתי, במקום בעברית - בשפת היידיש, וחבל לי, כיום, שלא שמרתי על השפה.

ב. פספוס נוסף שלי הוא, שלא דיברתי עם הילדים שלי פורטוגזית. על כך ילדתי לא סולחים לי, בצדק. היה לי קשה לדבר פורטוגזית בבית עם הילדים, כאשר מסביבי דיברו עברית, ועל כך אני מצטער.

7. משהו שאתה שואף להגשים בעתיד?

טיול שורשים, עם עינת והילדים, לריו. אני מקווה להגשים שאיפה זאת, לכבוד יום ההולדת ה-60 שלי, בעוד שנתיים.

8. ספר משהו שלא יודעים עלייך.

איך ולמה הגעתי לארץ, ומדוע נשארתי: למדתי בריו, מגיל הגן ועד סוף התיכון, בבית הספר היהודי 'אליעזר שטיינברג'. על אף שלמדתי בבית ספר יהודי, אף פעם לא השתייכתי לאחת מתנועות הנוער היהודיות בעיר, אלא רק לתנועת הצופים, ולא הזדהיתי עם הציונות. אמנם למדתי עברית, אבל לא כל כך ברצינות וזה לא ממש עניין אותי.

כשכבר הייתי באוניברסיטה, רציתי מאוד לצאת מברזיל ולא היה לי כסף. שמעתי שהסוכנות היהודית משלמת כרטיס טיסה לישראל, בתנאי של שהייה של חצי שנה לפחות בארץ. ניצלתי את ההזדמנות, כאשר התוכנית שלי הייתה להיות בישראל חצי שנה ואז להגיע לאירופה. קיבלתי מהסוכנות את כרטיס הטיסה ונשלחתי לאולפן בקיבוץ הזורע... אחרי חצי שנה באולפן, בחורף 83'84-, החלטתי להישאר בקיבוץ עוד קצת, כמתנדב. ואז, בפורים, שהנושא שלו היה 'בית הזונות הקטן בטקסס' (לא במקרה זוכר זאת...) הכרתי את אחת המנחות, את עינת, וכל השאר - היסטוריה. עינת הייתה, ללא ספק, הסיבה המרכזית והעיקרית להחלטה שלי להישאר, אבל שיקול נוסף, קשור לאופי הסוציאליסטי שהיה לי ולכך שלא רציתי לחיות בעיר גדולה. הקיבוץ, עם עינת, מאוד התאים לי.

9. תכונה אחת בך, שהיית שמח להיפרד ממנה.

אני לא יודע לשבת ליד שולחן האוכל ולא לנשנש כל הזמן. אני לא מצליח להתאפק ולעצור את עצמי. בישיבות של מועצת הקהילה זה ממש אסון.

10. משהו שמעצב אותך ומשהו שאתה אוהב בהזרע?

מפריע: חסרה לי הרגשה של חזון משותף - סוג של מכנה משותף שכולנו פועלים למענו ושמיחד ומאחד את הקהילה שלנו. למשל: ערבות הדדית. לפעמים נראה לי, שהערבות ההדדית יותר כפויה על החברים, מאשר מהווה ערך, שבא מתוך הלב.

אוהב: את הסביבה הכפרית, על אף שהיא כיום פחות כפרית מאשר בעבר. אני אוהב את היער, הטבע, השדות והחברים הקרובים. כאן הבית שלי ולמרות מה שאמרתי בסעיף הקודם, שמפריע לי, אנחנו עדיין קהילה שמנסה לשמור על ערכים.

תודה לראול ליבנה 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.

ראיין: דני נהב

1. זיכרון מעניין מהילדות?

אני בגיל 6 לערך, נמצא בבררכת השחייה בריו, יחד עם אבא. פתאום, ללא כל הכנה, אבא זורק אותי למים. הוא האמין שככה אלמד לצלול. נורא נבהלתי, אבל השיטה הזאת כנראה עבדה, כי מאז אני יודע לשחות... בדרך דומה, אבא לימד אותי גם לרכוב על אופניים: הוריד את גלגלי העזר, הושיב אותי על הכיסא ושלח אותי להכיבה ברידה. אני זוכר שהצלחתי להחזיק מעמד עד שהגיע סיבוב, שלא הצלחתי לקחת והמשכתי ישר, עד שהתרסקתי לתוך גן שעשועים בקצה הרחוב. בשני המקרים - בברכה ועל האופניים - מאוד פחדתי, אולי בעיקר מפני שזה היה בלתי צפוי וללא כל הכנה מוקדמת.

2. מה הדבר האחרון שחיפשת ב"גוגל"?

אלן קרדק (Allen Kardec) - איש שחי במחצית הראשונה של המאה ה-19 וייסד את תורת הספיריטיזם (Spiritism). להבדיל מספיריטואליזם). זוהי תורה העוסקת בקשר עם ישויות, שמתקשרות דרך מדיומים. אלן קרדק היה רופא ומחנך וחקר את התופעה. בנוסף, הוא כתב ספרים, בהנחיית אותן ישויות, באמצעות המתקשרים. הוא בעצמו לא היה מדיום. הנושא הזה מאוד מעניין אותי ומדבר אליי ואל עינת. קראתי חלק מהספרים שאלן קרדק כתב, ובעבר ביקרתי אצל מתקשרת וזוכר זאת כחוויה מדהימה.

3. מהו התחביב הכי משמעותי שלך כיום?

מוסיקה! אני אוהב להקשיב למוסיקה בכלל ולנגן על גיטרות שלי בפרט. יש לי בבית אוסף של 7 גיטרות: מ'יוקלילי' - גיטרה קטנה שמוצאה מהוואי, ועד גיטרה חשמלית. אני אוהב לשמוע סגנונות שונים של מוסיקה, כמו 'צ'ילאאוט' (Chillout) ו'שרוף' על 'הביטלס'. אני לא מנגן בצורה סדירה, אלא לפי 'קריזות': האנרגיות מצטברות, עד שאני חש צורך לנגן, מפנה הכול והולך לנגן לבד לעצמי. בנוסף, שותף לנגינה בהרכב, באירועים שונים וחגים.

4. מהו החטא הקטן שלך ("הגילטי-פלד'ר")?

במהלך כל השבוע אני משתדל לא לאכול לחם, גם משיקולים של שמירה על משקל וגם משיקולי בריאות. אבל ביום שישי, אני הולך לכל-בו וקונה שם לחמניות ארוכות (כאלו שיש רק ביום שישי) ועושה לי סנדוויץ' גדול עם חמאה, גבינה צהובה, אבוקדו וסלט. תענוג גדול וחטא קטן. 'חטא' נוסף קשור לגלידות, שאני מוכן לאכול מתי שרק אפשר. אם על גילטי-פלד'ר היו הולכים לכלא, לי כבר היה מאסר עולם...

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

ריו דה ז'נרו. הפעם האחרונה שהייתי בעיר הזאת, בה נולדתי וחייתי עד שהגעתי לישראל, הייתה לפני 10 שנים. אני רוצה מאוד לשוב ולבקר את המשפחה והחברים הרבים, שהשארתי שם מאחוריי. הבעיה - הנסיעה לשם מאוד יקרה. לו הייתי מקבל אפילו שעה אחת (כמו בכותרת של השאלה) הייתי מסתפק בלהיות בבית, עם כל המשפחה.

6. מהו הפספוס שלך?

יש לי שני פספוסים שקשורים לשפות: א. בגיל הגן ובכיתות א' ו-ב', למדתי יידיש בבית הספר היהודי בריו.