

עיתון המועצה האזורית הערבה התיכונה
עיתון ערבות

50
להתיישבות
בערבה
1959-2009



גיליון 35 | שבט תשס"ט | פברואר 2009



הכל פתוח

היום הפתוח במו"פ - 4-5.2.09
יתקיים השנה בסימן 50 שנות התיישבות בערבה עמוד 14

אהבה עזה

תושבי הערבה נרתמים למען תושבי עוטף עזה עמוד 22

בלי לחץ

איך, בכל זאת, נרגעים בתוך הלחץ עמוד 34

לתרומה החברתית אין כל ערך שיווקי

בהם למדתי, הופיע בפנינו מנכ"ל של חברה גדולה וידועה ובגאווה בלתי מוסתרת אמר שהחליט לתרום, בשם החברה, סכום כסף נכבד ביותר לטובת תושבי הצפון. הייתה זו שעתה של מלחמת לבנון השנייה, ואנו, עמיתיי לקורס ואני, דוברי הרשויות, החמאנו לו ובירכנו אותו על היוזמה. "כמה זה שווה לדעתכם, מבחינה שיווקית?" הוא שאל, ואנו השבנו לו: "שום דבר".

"מה זאת אומרת", התרעם האיש. "אתם יודעים איזה חשיפה תקשורתית אני אקבל? זה לא שווה כלום?" "כלום", ענינו לו בנחרצות. "אתה תזכה לחשיפה, הציבור יראה, ישמע וישכח. איש לא יזכור, ואיש לא יחזיר לך טובה על כך. הידיעה תטבע בים של ידיעות דומות על חברות אחרות שנהגו כמוך".

"אם כך, אם זה לא שווה כלום, למה בירכתם אותי על היוזמה?" "לא", אמרנו לו. "לא אמרנו שזה לא שווה כלום. זה שווה הרבה מאוד. זה שווה לך, להרגשה הטובה שלך ולמורל של החברה שאתה עומד בראשה, וכמובן, שזה שווה לתושבים שיהנו מהתרומה. מבחינה תדמיתית או שיווקית, זה חסר ערך".

המנכ"ל חשב, חך בדעתו ולבסוף החליט להתייעץ עימנו ושאל: "אז מה אתם חושבים, עדיף להשקיע את הכסף בפרסום מודעות תמיכה בתושבי הצפון?" "לא כדאי", השבנו. "מודעות התמיכה הן ברכה לבטלה. התושבים לא שואבים מהן כוח. הן כל כך שקופות, שגם אתה לא תפיק מהן שום תועלת. כולם יצאו נפסדים - חוץ מהמדיה ומאנשי הפרסום". "תרום את תרומתך המכובדת לתושבי הצפון, תיהנה מהמצווה, ואל תצפה לשום

כדי לתת דגימת דם. כשתינוק נדרש לניתוח יקר בחו"ל, אזרחים וחברות עסקיות נרתמים ותורמים ברוחב לב כדי לממן את הניתוח. כשפורצת מלחמה בצפון או בדרום, שורה ארוכה של אנשי עסקים וחברות מסחריות מזדרזים להושיט עזרה - בכסף, בשירותים, במוצרים ובכל דרך אחרת. אלו הן הפנים היפות של החברה בישראל.

הכלל היהודי הגדול האומר: "שכר מצווה, מצווה". משמעות הכלל הזה היא שיהודי מאמין מקיים מצוות שלא על מנת לקבל פרס, אלא אך ורק מכיוון שקיבל על עצמו לקיימן. מה שנקרא "קיום מצוות, לשמן". או כמו שהיה עונה פרופ' ישעיהו לייבוויץ' ז"ל, לשואלים אותו: "למה לקיים תורה ומצוות אם אין שכר ועונש?" תשובתו הניצחת הייתה: "מסיבה אחת בלבד. כי כך החלטת".

הכלל היהודי הגדול אומר: "שכר מצווה, מצווה". משמעות הכלל הזה היא שיהודי מאמין מקיים מצוות שלא על מנת לקבל פרס, אלא אך ורק מכיוון שקיבל על עצמו לקיימן. מה שנקרא "קיום מצוות לשמן"

להיות יהודי מאמין זו החלטה ערכית, ולא החלטה שימושית. בדיוק כפי שאדם מחליט להיות הגון ולא נבל, ישר ולא רמאי, נאמן ולא בוגד. כל אלה הן החלטות שאתה מקבל כי זה האדם שבחרת להיות, ולא בגלל שאתה מצפה לתמורה כלשהי בעבור החלטתך".

בקיץ 2006 באחד מקורסי השיווק

בימי הלחימה בעזה, התבשרנו חדשות לבקרים על עסקים, חברות וארגונים עסקיים המציעים לתושבי עוטף עזה את עזרתם בכל דרך אפשרית. החל בהצעת שירותים חינוך, הטבות ותרומות, וכלה באירוח באזורים רחוקים ושקטים (כמו הערבה, למשל). רשימת החברות התורמות מתרחבת ומתארכת מדי יום. אותן חברות שמצפות לתועלת שיווקית מפעילותן הפילנטרופית נוחלות אכזבה מרה. הציבור לא מחזיר להן טובה על תרומותיהן ולא גומל להן בהעדפת מוצריהן או שירותיהן. תירמו וסייעו - כי כך ראוי, ולא מתוך שיקולים או ציפייה להפקת תועלת שיווקית.

כשילד בישראל נזקק לתרומת מוח עצם, כל העם נעמד בתורים ארוכים

עיתון ערבות

עורכת ראשית אוסי ניר

מו"ל מועצה אזורית ערבה תיכונה,

המערכת 08-6592229, 052-8666111

פקס: 08-6581487 ossi@arava.co.il

עיצוב גרפי והפקה סטודיו ערבה

תמונת השער פלפלים מן הערבה

צילום מיכל כהן

אתר הערבה www.arava.co.il

מה חדש בעיתון ?

אמרות שפר

יואב שפר, הקופירייטר והעורך הלשוני של עיתון ערכות בשלוש השנים האחרונות נפרד מאיתנו.

זהו שלב נוסף בתהליך העצמאות של העיתון ובקהילתיות שלו. ביכולת של כותבי המדורים שהם גם מתנדבים וגם מוכשרים "להחזיק" את העיתון בעצמם, ללא סיוע חיצוני.

את יואב הכרתי לפני שלוש שנים ומאז לא נפרדה דרכנו. אחד האנשים המוכשרים ביותר שהכרתי (ועבדתי עם משרדי פרסום וקופירייטרים רבים). יואב ימשיך לעבוד אד-הוק עם המועצה והשלוחות. אני מודה ליואב על עבודתו ועל תרומתו הרבה.

טובים השניים

כתיבה בזוג היא אתגר בפני עצמו. טור אישי הוא שלך. בטור זוגי כבר צריך להתחשב. זה לא קל ולא תמיד זורם לאותם כיוונים שלהם רצינו לכוון. שני מדורים התחברו לכתיבה הזוגית. **עודד קינן**, שמרתק אותנו בכל עיתון בנושאי סביבה וצפרות, צירף שחקנית חיזוק, לא אחרת מאשר **עדי קינן**, אשתו, מורה לכיולוגיה בתיכון. נוכל לקרוא את כתבתם בעמודים 12-13.

שרון דגן, מספיר, מורה ומחנכת בבית הספר היסודי, מצטרפת ל**כרמית שירין** בכתיבת המדור "בנעלי בית" שעוסק בפזיקה משפחתית. שרון, שעוסקת בהוראה מזה שנים וחינכה עשרות ילדים, תוסיף למדור פן מקצועי "מהשטח". בעקבות המצב המלחמתי המלחיץ, כרמית ושרון מנסות להרגיע. איך נרגעים? תוכלו לקרוא במדור בעמודים 34-35.

זה הכול בשבילכם

בכל שנה מפרסמת המועצה את סל השירותים הניתנים לתושב בחוברת מהודרת המחולקת לבתי האב.

משנה לשנה השינויים הם מינורים (בעיקר חילופי גברי ולא שינוי בשירות או בתעריפו), המידע בחוברת מפורסם כולו בצורה נוחה, נגישה וזמינה באתר האינטרנט, שרובכם משתמשים בו באופן שוטף ונוח.

לאור כל זאת ומתוך כוונה ברורה לצמצם בכמויות הנייר, החלטנו השנה שלא להפיק את החוברת כמתכונתה הרגילה ולהביא לידיעתכם ועדכוןכם, כאן בעיתון, בדפי "גזור ושמור" את השינויים בשירות שלנו.

אנו מזמינים אתכם להמשיך ולפנות אלינו ונכונים מצידנו לספק את השירות ברמה המקצועית, האיכותית והמהירה ביותר. העדכון בעמודים 20-17.

הבהרה

מגיליון לגיליון נוספים עוד מדורים ומצטרפים עוד כותבים. אנו מברכים על כך ויש תחושה של עיתון קהילתי אמיתי. לעיתים המדורים עוסקים בנושאים כלליים ולעיתים בעניינים מקצועיים כמו טיפולים לגוף, טיפולים בחיות, המלצות בענייני כספים וכדומה.

מובהר כי המועצה, כמערכת העיתון, מספקת במה לכותבים ותו לא. החומרים המסופקים מן הכותבים עוברים עריכה עיתונאית בלבד.

למערכת אין אפשרות לבצע אימות תוכן. לתשומת לבכם.

אוסף נייר

תועלת נלווית". לימים שמענו ששמע בעצתנו ולא הצטער על כך.

יש חברות ועסקים שמנסים לרכוב על אופנות מזדמנות ולהפיק מהן תועלת. בין השאר מדובר בשמירה על איכות הסביבה, שימוש בחומרים ממוחזרים, תמיכה באמנים ובמוסדות תרבות, תמיכה במועדוני ספורט ותרומה למטרות צדקה. ישנן חברות העושות את כל אלה מתוך מודעות חברתית עמוקה, ובאמונה שחברה מסחרית חייבת למצוא דרכים להחזיר לקהילה חלק מהרווחים שהיא מפיקה ממנה. לא כי זה מועיל, אלא כי זה נכון.

בשני המקרים, הקהילה יוצאת נשכרת, אבל אותן חברות שמצפות לתועלת שיווקית מפעילותן הפילנתרופית נוחלות אכזבה מרה. הציבור לא מחזיר להן טובה על תרומותיהן ולא גומל להן בהעדפת מוצריהן או שירותיהן.

לא בגלל שהציבור כפוי טובה, אלא בגלל שהציבור יודע להפריד בין שיקוליו העניינים כשהוא עורך את קניותיו, לבין נטיות הלב שלו. אף צרכן עדיין לא העדיף מוצרי חברה מסוימת רק בגלל שהיא "רוקה", או תומכת בתרבות או תורמת לצדקה.

האחרון שלא הבין את זה ונחל מפחי נפש הוא ארקדי גאידימק.

אי אפשר לכתוב על רוח התנדבות ורוחב לב מבלי לציין לשבח את היערכות הערבה - התושבים והמועצה לסיוע לתושבי עוטף עזה. תרומה לשם התרומה. לא לשום מטרה אחרת. על הפעילות, היוזמות הברוכות, מכתבי התודה ועוד תוכלו לקרוא בעמודים 22-23.

אוסף נייר



לתושבים שלום רב,

בעוד כשבוע יתקיימו הבחירות לכנסת, ועד אז הממשלה ואיתה כל המגזר הציבורי ב-"HOLD". בניגוד ליצרים מלוהטים שליוו את הבחירות בעבר, ואולי מכיוון שאור הזרקורים הופנה ללחימה בעזה, קמפיין הבחירות הפעם מאוד מינורי. למרות הנטייה לזרום עם ההבטחות, יש לקבלן בפרופורציות המתאימות, שכן, אלו הבטחות של ערב בחירות ומטבען הן "אינן מחייבות" ממש, כי יש להבטיח

יש לקיים - ובפוליטיקה הישראלית זה לא תמיד בשורה אחת. אם נחשב את מועד "אחרי הבחירות", הרי שבשנת 2009 נתקשה להתנהל באופן משיביע רצון מול מוסדות השלטון. אני מאחל ומייחל שתבחר ממשלה יציבה, טובה ומוצלחת שהפריפריה בכלל והנגב בפרט, יהיו על סדר יומה. למרות הדשדוש והמצב הכלכלי העולמי, אסור להחמיץ הזדמנויות לפיתוח האזור.

דווקא בתקופה זו נושא גיוס המשאבים חשוב מתמיד ואני שבע רצון ומברך על מספר תרומות שנתקבלו לאחרונה.

בשותפות 2000 שהייתה עבורנו

עוגן יציב במשך שנים, ישנן בעיות כספיות, תוצאה של המשבר הכלכלי בעולם. למרות שכן, אנחנו מאמינים בקשר האיתן שנוצר עם קהילת יהודי אוסטרליה ולאחרונה אף ציינו בערב חגיגי ומרגש 13 שנה להיווסדה של שותפות 2000.

ביקורים חשובים

אינרע ללא טוב, ובתוך המצב המבולבל הזה נגלית נקודת אור, והיא העובדה, שהאזור מוצף בביקורים של אח"מים שונים, שהתרשמותם החיובית מהאזור והעשייה בו, תבוא לכיטוי בעתיד.



ביקור רוחמה אברהם בלילא צילום: אוסי ניר



ביקור אייל אפשטיין צילום: גלעד ליבני



ביקור יו"ר הסוכנות זאב בילסקי וגזבר הסוכנות חגי מרום צילום: אוסי ניר



ביקור האלוף יואב גלנט צילום: אוסי ניר



בהזדמנות זו אני מודה לכל התושבים, החקלאים והתיירנים, הנוטלים חלק באירוח משלחות ומבקרים, פותחים את ביתם, עסקיהם ומשקיהם בפני האורחים, באהבה ובמסירות, מתוך הכרה בחשיבות הנושא והבנת הערך המוסף והשירות שזה עושה לאזור כולו.

לאחרונה אירחנו את **זאב בילסקי**, יו"ר הסוכנות היהודית ואת **חגי מרום**, גזבר הסוכנות. מטרת הביקור, בין היתר, הייתה להגיע להסדר בעניין חובות עבר. למחרת, אירחנו את אנשי משרד האוצר ובראשם **איל אפשטיין**, העוסק בענייני חקלאות ותעשייה במשרד האוצר. שרת התיירות, **רוחמה אברהם-כלילא** אוהדת גדולה של האזור ושל החקלאים בכלל, הגיעה שוב לאזור והפעם לא למטרות פריימריז, אלא לעמוד מקרוב על טיבה של התפתחות התיירות, ספינת הדגל שלנו. הפיתוח התיירותי בערבה הפך בשנים האחרונות למודל לחיקוי ועלייה לרגל בקרב העוסקים בתחום.

כפי שמשתאים על ה"פלא החקלאי" שהתהווה בערבה, כך גם מתייחסים לפיתוח התיירותי. אין לי ספק בפוטנציאל התיירות העצום באזור. בתפיסת המועצה, התיירות תשמש מקור פרנסה נוסף ומרכזי וחשוב בקליטה הנרחבת הצפויה באזור בשנים הקרובות.

ביום המו"פ הקרב ובא אנו נערכים לאירוח **נשיא המדינה, שמעון פרס** שיפתח את האירוע במו"פ וכן לשר החקלאות, **שלום שמחון** והשר לפיתוח הנגב והגליל, **יעקב אדרי**.

מי שמגיע ומעורב- באמת משפיע

לפני כחודשיים, ב-7.12.08, התקיים אירוע חשיפה ראשון בנושא קיימות ופיתוח בר קיימא. אירוע זה, בניהולה של היחידה הסביבתית וחברת "צנובר", נועד



תמונת באדיבות משפחת נבואני

פורץ דרך

סמל ראשון תמיר נבואני ז"ל, מהכפר ג'וליס שבגליל היה בדרכו להיות החייל הדרוזי הראשון בסירת מטכ"ל. תמיר מצא את מותו, לפני שנה, בגיל 19 בתאונת אימונים במהלך ניווט באזור נחל עשוש. לא הכרתי את תמיר באופן אישי ואני מצטער שכך כי אני מעריץ, מעריך ומוקיר דמויות שהם פורצות דרך וחלוצות. תמיר היה כזה. אני מקווה כי פתח דלת לרבים שעוד יכנסו אליה. כתושב הערבה בשלושים השנים האחרונות נחשפתי לפעילות המיוחדת של היחידות המובחרות בצה"ל, המתאמנות בשטחי הנוף הייחודיים והפראיים של הערבה התיכונה. אזכרה לתמיר במלאת שנה לנפילתו התקימה בחניון צוקים, שנחנך לפני שנתיים בשיתוף פעולה בין הקרן הקיימת, חברת "אגרסקו", מע"צ והמועצה האזורית ומהווה נקודת עצירה והתרעננות על כביש הערבה.



דבר ראש המועצה

חשוב לי להדגיש שגם לכם, התושבים, יש אחריות. אחריות להביע דעה ברורה ולהשמיע קול.

מהקור בפּינלנד לחום בערבה

את **מריאטה גוטפלד**, גיורת מפּינלנד, הכרתי בשנת 1978. בהיותי פועל בחצבה עבדתי גם במשק גוטפלד בקטיף עגבניות בשטח פתוח. פגשתי אותה, בנוסף, גם במקצועי כמורה דרך, תחום שנכנסה אליו ואהבה לעסוק בו. מריאטה אהבה את מדינת ישראל ואת ביתה בחצבה. מריאטה נפטרה לאחר מחלה קשה וממושכת שהכריעה אותה. יהי זכרה ברוך!

שימור האזור מול רכבי 4x4 והטרקטורונים החורצים צלקות בכל פינה. יצירת כמויות אשפה אדירות על ידי תושבים, עובדים ומבקרים. כפועל יוצא מכך משלמת המועצה כסף רב על הובלה והיטל הטמנה ופינוי אשפה למרחק של למעלה מ-150 ק"מ. ישנם נושאים נוספים בהם אנו רוצים לשתף, לקבל מכם רעיונות לביצוע ולשתף אתכם בהתלבטויות שלנו. נושאים אלו ואחרים אינם סיסמאות אלא פעולות אפשריות ליישום בכל בית בערבה.

האחריות להעביר אזור שמור יותר, יפה יותר, בריא יותר לרווחת ילדנו והדורות הבאים בערבה, היא של כ-ו-ל-נ-ו-!

להיות צעד ראשון במשעול ארוך שבסופו תהיה למועצה ולתושבים תוכנית ברורה ואופרטיבית כיצד יראו חיינו בעוד כעשור ויותר, בנושאי איכות הסביבה. מדובר בתהליך שאין לו משמעות אם אינו מבוצע בשיתוף עם קהל הלקוחות-עמכם, התושבים.

בתפקידי הקודם כמנהל המו"פ, במסגרת פרויקט "ערבה נקייה", עסקתי רבות בענין החקלאות והשפעותיה על חיינו. פיתוח חקלאי בלב אזור משופע בנופי בראשית.

עולה השאלה הנצחית - איך שומרים על הטבע המופלא וחיים ביחד זה לצד זה. בתפקידי כראש מועצה, נחשפתי למפגש נוסף - האזרח והסביבה.

שלכם, עזרא רבינס



חנוכייה לי יש

לקראת חג החנוכה נהניתי לפקוד את כל גני הערבה יחד עם מירב עמית, רכזת הגיל הרך. מעבר להיכרות ולסיור נעים ומאיר עיניים בכל גן, קיבל כל גן מאיתנו, חנוכייה יפה, מעשה ידיהם של ילדים בעלי קשיים ומגבלות הלומדים במעון יום באילת. קניית החנוכיות מהווה תרומה למעון. יוזמה ברוכה של הגיל הרך. כל הכבוד!



צילום: אוסי ניר



בעל תושיה

עמית קלומק, תלמיד תושב צוקים, גילה תושיה ואומץ רב כשהצליח לבלום אוטובוס שהחל מתדרדר לאחור ובו תלמידים. על כך, קיבל ממני תעודת הוקרה בטקס קצר בנוכחות הוריו, מנהלת בית הספר ומחנכת הכיתה.



צילום: אוסי ניר



גיוס משאבים

מחלקת גיוס משאבים מדווחת

אמנם מיתון קשה פקד את כפרנו הגלובאלי, אבל... בעזרת תכנון נכון, שמירת קשרים עם הארגונים, המוסדות והאנשים הפילנתרופים הנכונים - נוכל גם אנו לשדרג את הפעילות שלנו. וזה, הרי מה שחשוב באמת. במועצה דלת אמצעים ותקציב, הופך תחום גיוס המשאבים לחיוני עוד יותר.

לאחרונה התקבלו במועצה שלוש תרומות נדיבות:

- עמותת 'אמונה' משויץ תרמה למועצה \$15,000 לרכישת שלושה מחשבי מגע למרכז צעדים בבית הספר היסודי.
 - \$40,000 נתרמו ליחידת חילוץ ערבה עבור קורסי הכשרה ורכישת ציוד קשר למתנדבים.
 - \$8,500 מקרן פורד עבור פרויקט "ממחזרים טפטוף".
- התרומות הנ"ל הן פרי של עבודה מלפני מספר חודשים. עבודת גיוס הכספים נעשית בעבודה רבה ודורשת אופטימיות בלתי נדלית וסבלנות רבה. כאמור, עבודת הגיוס לא מסתיימת בקבלת תרומה. אמצעי המועצה דלים וצרכיה רבים. עבודת הגיוס נמשכת כל העת ביצירת קשרים חדשים עם קרנות והכנת בקשות מפורטות.

טיפ טיף טיף

מתוך חמש הבקשות שהוגשו לקרן פורד, פרויקט "ממחזרים טפטוף" מטעם המתנ"ס והיחידה הסביבתית זכה להגיע לגמר. בגמר, הפרויקט הגיע למקום השני וזכה ב-\$8,500. מדובר בפרויקט שמירה על הסביבה ומשאבי הטבע. באמצעות המענק, יתקיים מבצע איסוף של צינורות טפטוף ישנים מרחבי השדות וחצרות המשקים, יחד עם מסע הסברה לנוער על חשיבות הנושא וההשלכות של הימצאות הפסולת החקלאית בשטח. תכנית מענקי פורד לשימור הסביבה בישראל, המתקיימת זו השנה התשיעית ברציפות, חילקה כ-100,000 \$ ל-23 ארגונים העוסקים באיכות הסביבה ושימורה.

ביקור השגריר האוסטרלי

שגריר אוסטרליה, ג'יימס לארסן, בלוויית זאב קדם ושלום נורמן מקק"ל הגיעו לביקור של יומיים בערבה במהלכן התארחו לארוחת ערב בביתם של עמי ושולה שחם. למחרת נערך להם סיור מ"דרום עד צפון", הכול בגבולות המועצה כמובן... במסגרת הסיור נערכה תצפית למאגר עשת בפארן, סיור בתיירות המבודדת בצוקים, מובלעת צופר, מו"פ ועוד. בנוסף, ערכנו להם סיור ברחבי

השטחים של הילה אלבז, ממושב חצבה, כדוגמה מוצלחת לנטיעת עצי שיטה בערבה. לקינוח, השגריר נטע עץ ינבוט במאגר עידן ואף קיבל תעודת הוקרה מטעם קק"ל והמועצה. גם חברי הנהלת JNF ארה"ב צפויים לבקר במו"פ.

עץ לכל תושב'

פרויקט נטיעות בשיתוף עם קק"ל, היחידה הסביבתית במועצה ורשות הניקוז יוצא לדרך. יו"ר קק"ל, אפי שטנצלר, יהיה אורח הכבוד באירוע מרכזי של נטיעת העצים והכרזה רשמית על תחילת התוכנית של השבת עצי השיטה לערבה.

קרן רותם
אחראית גיוס משאבים





חדשות המתנ"ס

לוח ארועים לחודש פברואר

מועדון עסקים הרצאה והדגמת מכשיר רפואי מהפכני מבית "מדיקס גלובל"	יום ב'	2.2.09
מו"פ מו"פתוח ותערוכה חקלאית בערבה, בסימן 50 שנה להתיישבות בערבה	ימים ד'-ה'	4-5.2.09
מפגשים +50 "הרצה" - "לגוף שפה משלו" ד"ר קובי אסף	יום ה'	12.2.09
"ויקי כריסטינה ברצלונה" סרט הקומדיה החדש של וודי אלן	מוצ"ש	14.2.09
משוטטי הערבה בעקבות מקורות היהדות, הנצרות והאיסלם	יום ב'	16.2.09
"הרטיטי את ליבי" הצגת מנויים מס. 4 - קומדיה של תיאטרון הקאמרי	יום ה'	19.2.09
"המסע אל הצליל הקסום" הצגת ילדים, תיאטרון החלום	מוצ"ש	21.2.09
"רגעי קסם בגיטרה" מופע אינטימי של יורם זרביב	יום ב'	23.2.09
"צומת" מופע בוגרות האולפן למחול	יום ה'	26.2.09
"שבעה" סרטם המדובר של רונית ושלומי אלקבץ	שבת	28.2.09

חוגים 50 שנות התיישבות בערבה

המעוניינים לקחת חלק בעשייה. בקרוב תוזמנו לאודישנים מקצועיים שמטרתם לאתר את הכישרונות מתחומי הבמה השונים: שירה, נגינה, ריקוד ומשחק. הפניה תעשה דרך נציגים המושבים.

נבקש את עזרת כולכם בתהליך על מנת שהאירוע, שהוא שיאה של שנת ה-50 להתיישבות בערבה בו יהיו שותפים רבים מתושבי הערבה התיכונה, יהיה מרגש ברמה הגבוהה ביותר.

נעמי בקר - מנהלת מתנ"ס ערבה

האירוע יהווה פלטפורמה להצגת הדברים הגדולים שנעשו בערבה ב-50 השנים האחרונות, לסקירת פריצות הדרך הטכנולוגיות, לחקלאות המתקדמת, להישגים במחקר ופיתוח, ליצירת קהילה מעורבת ותוססת, לתיירות המתפתחת, לשמירה על איכות הסביבה וכיו"ב.

להכנת האירועים כונסה ועדת היגיווה נציגים מכל הישובים. מטרת הועדה לסייע בקביעת אופי האירועים ותוכנם ולהיות אנשי הקשר מול כל התושבים

בשנת 2009 תציין הערבה התיכונה יובל להתיישבות. במהלך השנה יתקיימו אירועים שונים בסימן יובל להתיישבות (יום המו"פ, צעדת הערבה, כנס מחזורים) ושיאם באירוע מרכזי שיתקיים ביום חמישי - 27.5.09 בסמוך לחג שבועות. האירוע יחליף השנה את אירועי יום העצמאות האזורי.

במרכז של האירוע יתקיים מופע תושבים מרהיב ומרגש שיורכב ממיטב הכוחות המקומיים ובהדרכת טובי הבמאים והיוצרים הפועלים בישראל.



תהליך חינוך קהילתי אזורי

את כל היתרונות כדי ליצור עתיד טוב יותר לנו ולילדינו.

בימים אלה מנסה הצוות המוביל, בהנחיית המכון לחינוך דמוקרטי, לחלום בגדול ולגבש את תמונת העתיד הרצויה לנו. מאחר וקשה ללמד כלב זקן טריקים חדשים, אנחנו מאמינים כי השינוי צריך להיות מובל על ידי מערכת החינוך בה טמון העתיד של כולנו. אנו רוצים ליצור תהליך בו נשים את מערכת החינוך במרכז, מרכז ההתעניינות ומרכז המעשים, מתוך האמונה שמערכת חינוך טובה יותר יכולה למנף את האזור כולו. על מנת להעצים את המערכת צריך לרתום את הקהילה לפעולה. מאחר ועדיף שכל מעשה סופו יהיה במחשבה תחילה, חשוב שנחשוב ביחד, על מנת שנוכל לפעול ביחד.

בלי להיתפס לקלישאות, אם אנחנו רוצים לשנות, מוכרחים לעשות ומוכרחים לנסות. לקהילה יש את הכוח להפוך את מערכת החינוך שלנו למשהו שיהווה דוגמה למקומות אחרים.

בתאריך 22.2.09 יערך במתנ"ס מפגש קהילתי וסדנת עבודה, זו ההזדמנות של כולנו להשתתף ולהשפיע.

חגית שחם, עין יהב

ובו סיכום של החוזקות, החולשות, הסיכונים וההזדמנויות האזוריות.

מצד אחד העובדה שיש באזור חקלאות מתקדמת ביותר, תיירות מפותחת, זיקה חזקה לאקולוגיה ואיכות הסביבה, אנשים שעוסקים ומתמחים בתחומים רבים ומגוונים, אמנים, מטפלים שונים ועוד, איננה סוד. מן הצד השני נגעה לי יותר מכל בעיית התקשורת הקשה שקיימת באזור ונוגעת בתחומים רבים בחיינו החל ממה עושה המועצה דרך מה תפקיד המו"פ עד מה קורה בבתי הספר. כמו הרבה אנשים אחרים גם אנחנו מעדיפים לא לדבר על זה ונוטים ליצור לעצמנו תמונה לא תמיד מדויקת לגבי הנעשה. אבל חוסר התקשורת מוביל אותנו לשום מקום במקרה הטוב, ולהרבה תסכול וחוסר אמון במקרה הפחות טוב.

בנוסף, על אף שמתקיימים קשרים בין אישים יפים וטובים בין אנשים באזור, כשמגיעים לרמת המושב או הישוב אנחנו נהפכים (קצת) ל"מושב למושב זאב...".

רוב הדברים שהוצגו לא היו הפתעה עבורי, אבל עצם העלתם למודעות ואמירת הדברים בקול מכריחה אותי/ אותנו להתמודד עם החסרונות ולחשוב מה אפשר לעשות, ואיך אפשר לרתום

שמי חגית שחם אני תושבת האזור כמעט כל חיי, הגעתי עם הורי ב-1975 לגן חובה, למדתי כאן בבית הספר היסודי והתיכון. התחתנתי עם בן עין יהב וחזרתי לחיות כאן את חיי ולגדל כאן את ילדי.

במשך לא מעט שנים ישבתי מן הצד והייתי עסוקה בלעשות לביתי, אבל לאחרונה בשלה בי ההרגשה שהגיע הזמן לעשות למען הכלל.

מטבענו אנו נוטים לביקורתיות וציניות בכל שנעשה סביבנו ומעטים האנשים שעושים ולא רק מדברים. מצאתי את עצמי מתרעמת על מצב הנוער שאינו מוכן לעשות למען עצמו, על מצב החינוך, על המועצה, ובכלל רואה רק את הדברים הרעים. מתוך תחושה שכדי לשנות חייבים לעשות ולא רק לבקר, הצטרפתי לוועד הורים מרכזי בבית הספר היסודי בתחילת השנה. מתוקף השתייכותי לוועד הוזמנתי להשתתף בפגישות הצוות המוביל בתהליך חינוך קהילתי אזורי במועצה אזורית ערבה תיכונה שמלווה המכון לחינוך דמוקרטי.

במסגרת הפגישות שכבר קיימנו הוצג בפנינו מיפוי של האזור שנערך על ידי שני וגלעד מהמכון לחינוך דמוקרטי



מאמצים את השיטה

פרויקט "אמץ שיטה" יוצא לדרך בשיתוף בית ספר שדה חצבה, המו"פ המדעי, היחידה הסביבתית, רשות הניקוז וגיוס משאבים. בישיבה שנערכה לפני מספר שבועות החליטו נציגי קרן קיימת לקחת תחת חסותם את הפרויקט, לעזור בהנבטת הצמחים, ולממן את הפעילות. בקרוב יחל מיפוי שטחים לנטיעת שיטים ובמקביל לכך יבנה פרויקט חינוכי וקהילתי רב שנתי שילווה את כל התהליך.

כל מי שהביט מחלון המכונית או האוטובוס בדרך לאילת, לא יכול לשכוח את הנוף המדברי הקסום הנשקף מצדי הכביש, המדבר החום והצחיח מנוקד לכל ארכו בעצי שיטה גדולים, בעלי צמרת רחבה, אשר מצלים על הקרקע הלוהטת. בשנים האחרונות חל שינוי לרעה בנוף קסום, דמוי סוואנה, זה. בעקבות הכשרת שטחים לחקלאות חלה הידלדלות קשה במספר השיטים בערבה, ובעקבות שאיבת יתר של מי האקוויפר לא מצליחות הנותרות להגיע עם שורשיהן הארוכים לשכבת מי התהום, והן מתייבשות.

תושבי המועצה האזורית ערבה תיכונה, שנוף המדבר והמערכת האקולוגית העדינה שלו יקרים לליבם, החליטו לעשות מעשה - להנביט ולנטוע שיטים סמוך לאזורי החקלאות, ולהעניק להן מים על מנת שיגדלו.

עצי שיטה מסוג שיטה סלילנית ושיטת הסוכך הם העצים השולטים בנופה של הערבה. עצים אלו מייצרים נוף סוואנה מדברית ייחודי, ומהווים את הבסיס לקיומה של מערכת אקולוגית עשירה וחשובה, אשר כמותה לא ניתן לראות במקומות אחרים בעולם. בעשורים האחרונים קיימת תופעה של

תמותה משמעותית של עצי השיטה ובמקביל כמעט ואין התרבות טבעית שלהם. מחקרים שנעשו באזור הראו כי היעלמות עצי השיטה נובעת בעיקר בשל התרחבות שטחי החקלאות בערבה.

החקלאות הינה מקור ההכנסה העיקרי של תושבי הערבה, ובשנים האחרונות חל גידול מואץ בכמות המשקים החקלאיים בערבה ובגודלה של כל חלקה חקלאית. כמו כן נוספו גידולים רבים הדורשים כמות רבה של מים. התרחבות חקלאית זו הביאה הן לעקירת עצי שיטה רבים לצורך הכשרה של חלקות חדשות, והן להתייבשותן של שיטים נוספות עקב שאיבת יתר של מי

התהום לצורך השקיה חקלאית.

התייבשות והיעלמות השיטים מהערבה הביאה לפגיעה קשה גם בבעלי חיים רבים אשר זקוקים לעצי השיטה לצורך קיומם, דוגמת עשוקי השיטה, רפרף אשר הזחל שלו בונה מטווה הנראה כקוץ של עץ השיטה וכך הזחל זוכה להסוואה מדהימה, סבכי השיטים, ציפור קטנה ויפה שניזונה מהחרקים שעל עץ השיטה ומשתמשת בעץ למסתור ולקינון וצבי הנגב אשר ניזון מעלי השיטה ומקבל מהם גם את אספקת המים הדרושה לו. מתוך ההבנה שלמערכת האקולוגית העדינה בערבה אין תחליף בשום מקום אחר בארץ, ומתוך האהבה למדבר על בעלי חיים והצמחים המופלאים שבו, חברי יחדיו לפרויקט חינוכי ייחודי, מחקרי, ואקולוגי, המועצה האזורית על שלוחותיה

בהובלת היחידה הסביבתית, רשות הניקוז, גיוס משאבים ובשיתוף בית ספר שדה חצבה והמו"פ המדעי ואליהם חברו שותפים רבים כמו קק"ל, רשות הטבע והגנים, החברה להגנת הטבע. הפרויקט ינסה לצמצם ולו במעט את הפגיעה בטבע, זאת על ידי נטיעה של עצי שיטים בשולי חלקות חקלאיות והנבטה של עצי שיטה על ידי התושבים ושתילה באזורים ייעודיים שם הם יוכלו להתפתח.

הפרויקט יתקיים בשיתוף הקהילה, מילדי בית הספר שינביטו את זרעי השיטה ויערכו מחקרים ועבודות גמר אודות עצי השיטה וכלה בחקלאים עצמם אשר יאמצו עצי שיטה, ינטעו אותם בשולי החלקות ויספקו להם מים.

חקלאים המעוניינים לתת למראה חממותיהם גוון ירוק ולהחזיר מעט מהנוף המדברי לשולי החלקות שלהם יכולים בנקל לנטוע עץ שיטה אחד או שניים. כך נוכל לתרום לשימור המערכת האקולוגית. במידה ונתרום כולנו להצלחת הפרויקט, נוכל להחזיר לערבה מנופה הייחודי, ולא פחות חשוב מכך, נחזק את הקשר של ילדנו לסביבה בה הם חיים.

חקלאים המעוניינים מוזמנים ליצור קשר בהקדם עם היחידה הסביבתית במועצה.

אורית דונסקי - מנהלת היחידה הסביבתית
טל: 077-6449014 מייל: oritd@arava.co.il

עודד קינן - בית ספר שדה חצבה



לפיכך רשימת נושאים (לסדנאות) ושמות האנשים שהביעו רצון להשתתף - הרשימות פתוחות למצטרפים נוספים. נשמח על תרומתכם לחשיבה משותפת על עתידה של הערבה.

<p>אורלוס"יה</p> <p>גיבה בלום- חגבה עודד ועדי קיי- ספיר דרורה נגב- צופר נועה שחק-חגבה אסי ונטר-ספיר/אוקים אסתר פורת-חגבה חנה בלאז- עין יהב</p> <p>הירשמו והצטרפו!</p>	<p>תעסוקה ופיתוח כלכלי</p> <p>עדי רפאפורט- עידן גיבה בלום- חגבה דרורה נגב- חגבה נועה שחק-חגבה אסי ונטר-ספיר/אוקים ברוך אשורוביץ- ספיר גיר טורק-תל-אביב</p> <p>הירשמו והצטרפו!</p>	<p>תקלאות</p> <p>נועה שחק-חגבה יחק עידן-חגבה חנה בלאז-עין יהב דוד מלול - ספיר יהושע בלאז-עין יהב דרורה נגב - צופר</p> <p>הירשמו והצטרפו!</p>	<p>מחזור</p> <p>אלעזר פוינטונגר-פארן דרון בגצוי אלוק-ספיר/אוקים אורית שחק-עין יהב יהחק עידן-חגבה חנה בלאז-עין יהב דוד מלול-ספיר יהושע בלאז- עין יהב רוחם רטנר-פארן</p> <p>הירשמו והצטרפו!</p>	<p>חינוך לקיימות</p> <p>איה פוינטונגר-פארן עדי רפאפורט-עידן גיבה בלום-חגבה עודד ועדי קיי-ספיר רוי רייס-עין יהב נועה שחק-חגבה אסי ונטר-ספיר/אוקים חנה בלאז-עין יהב יהושע בלאז-עין יהב רוחם קורן-פארן</p> <p>הירשמו והצטרפו!</p>
<p>כוח עבודה</p> <p>איה פוינטונגר- פארן נועה שחק - חגבה אסי ונטר-ספיר/אוקים דרורה נגב- צופר</p> <p>הירשמו והצטרפו!</p>	<p>כוח עבודה</p> <p>איה פוינטונגר- פארן נועה שחק - חגבה אסי ונטר-ספיר/אוקים דרורה נגב- צופר</p> <p>הירשמו והצטרפו!</p>	<p>תזונת</p> <p>איה פוינטונגר-פארן עדי רפאפורט-עידן גיבה בלום-חגבה עודד ועדי קיי-ספיר רוי רייס-עין יהב נועה שחק-חגבה אסי ונטר-ספיר/אוקים חנה בלאז-עין יהב יהושע בלאז-עין יהב רוחם קורן-פארן</p> <p>הירשמו והצטרפו!</p>	<p>תזונת</p> <p>איה פוינטונגר-פארן עדי רפאפורט-עידן גיבה בלום-חגבה עודד ועדי קיי-ספיר רוי רייס-עין יהב נועה שחק-חגבה אסי ונטר-ספיר/אוקים חנה בלאז-עין יהב יהושע בלאז-עין יהב רוחם קורן-פארן</p> <p>הירשמו והצטרפו!</p>	

חנובר עובד גובי בע"מ
חגית נעלי יוסף, תכנון.סביבה.חברה



תכנית אב לפיתוח בר קיימא סדנאות דיון ועבודה

המועצה האזורית ערבה תיכונה, הרואה את עתיד תושביה כיום ובידורות הבאים החלה בהכנת תכנית אב לפיתוח בר קיימא. זהו צעד המחייב תהליך חשיבה מובנה, המקיים שיח הדדי ולמידה משותפת בין בעלי תפקידים, קובעי מדיניות ותושבים. אנו שואפים לאמץ, לקדם ולהטמיע עקרונות של רשות מקיימת עם הפנים אל המחר.

במסגרת הכנת תכנית אב לפיתוח בר קיימא בערבה נקיים סדרה של מפגשי עבודה (סדנאות עבודה) שיעסקו במגוון נושאים הקשורים בפיתוח ובקביעת עקרונות לפיתוח מקיים המתאים לאזור. בשלב הראשון נפיץ את נושאי המפגשים ונבקש הצטרפות של תושבים על-פי עניין אישי ומקצועי.
בהמשך תקבע תכנית מוגדרת לקיום הסדנאות, לרבות מועד ומיקום.

נקבעו 11 נושאים אפשריים לדיון. בפועל נקבע את הנושאים למספר מצומצם יותר של סדנאות עבודה. בשלב זה הינכם מתבקשים להירשם לנושאים המעניינים אתכם (אפשר להירשם ליותר מסדנא אחת).

הקדימו והצטרפו לרשימה הקיימת!

הינכם מזמנים לפנות בטלפון /או במייל ולציין לאיזה מהסדנאות אתם מעוניינים להצטרף לחגית נעלי יוסף, רכזת הכתנו וועצת לשינתוף הציבור.

0544-902743, hagit@zahav.net.il
לאורית דונסקי, מנהלת היחידה הסביבתית ערבה תיכונה.
0523-665976, oritd@arava.co.il

בהמשך נפרסם פרטים על מיקום ומועד הסדנאות..... המשיכו לעקוב.

שמירת טבע וחינוך סביבתי בערבה מדור מאת עדי ועודד קינן

בחודשים האחרונים הפכה הקהילה בערבה לנושאת הדגל, בקנה מידה ארצי, בכל הקשור לפעילות חינוכית וקהילתית של שמירת טבע וסביבה. פעילויות הקשורות בשמירת טבע מועברות כמעט בכל שבוע בבתי הספר, פרויקטים קהילתיים מקבלים חסות של גופים גדולים, והיד עוד נטויה. בכתבה זו נציג בפניכם את חדשות שמירת הטבע והחינוך הסביבתי בערבה.

תיכון שיטים לוקח את האחריות על הסביבה צעד אחד קדימה

תיכון שיטים הצטרף השנה לתוכנית שח"ק ירוק (שותפות חינוכית קהילתית ירוקה), שמטרתה לקדם את המודעות והעשייה למען הסביבה. הפרויקט מתפרש לאורך כל שנת הלימודים ועוסק בתכנים ופעילויות שונות בתחומי איכות הסביבה ושמירת הטבע.

ב-25.11.08 התקיים בחטיבת הביניים יום בנושא פסולת שמטרתו הייתה לחשוף את התלמידים לכמות הפסולת שאנו יוצרים, מציאת דרכים לטיפול בפסולת בכיתות ועידוד המחזור. כל שכבה נחלקה לשתי קבוצות להכנת ארוחת בוקר, כאשר קבוצה אחת הכינה ארוחת בוקר עשירה בפסולת- ניילונים, כלים חד פעמיים, מפיות נייר, מארזים אישיים וכו', הקבוצה השנייה צמצמה בהכנה את כמות הפסולת שיצרה על ידי שימוש בכלים רב פעמיים, חבילות משפחתיות וכו'. לאחר הארוחה המזינה, השונו בין כמויות הפסולת שיצרה כל קבוצה והגענו למסקנות סביביות וכלכליות. בהמשך היום התלמידים צפו בסרט, הכינו פחים מקושטים לכיתות והשתתפו בחידון המסכם את היום.

ב-3.12.08 יצאה שכבת כיתות ט' לעבודת שמירת טבע ביחד עם **הראל בן שחר**, פקח רשות הטבע והגנים, באזור נחל גדרון שבשמורת שיזף. האזור לא היה מוכר לילדים והם למדו כי גם אזור זה מוגדר כשמורת טבע ויש להתנהג בהתאם. במהלך היום הועשרו התלמידים בפעילות קצרה להכרת הסביבה, עבודת סימון שבילי רכב בעזרת אבנים ובסוף הכינו פיתות בצל עצי השיטה. התלמידים עבדו במרץ במהלך כל היום ועל כך מגיעה להם תודה והערכה רבה. תודה להורים- **דודו דדון ואליהו שקותאי** שהצטרפו ליום העבודה ולהילה אלבז מחצבה.

ב-5.1.09 יצאו כיתות חטיבת הביניים למשחק חפש את המטמון "הישרדות איי הפלישה", תוך כדי משחק למדו על נושא שמירת הטבע בארץ ובעיית המינים הפולשים. אנשים המתעניינים בנושאי איכות הסביבה ושמירת הטבע מוזמנים להצטרף לפעילויות השונות.

פנינו אל (עיט) השמש העולה

בתאריך 25.12.08 התקשרו חקלאים מחצבה אל **הראל בן שחר** (פקח

רשות שמורות הטבע והגנים בערבה הצפונית) ואלינו וסיפרו כי דורס גדול ותשוש נחת ליד אחד המשקים. כאשר הגענו למקום הופתענו לגלות שמדובר בפרט צעיר של עיט שמש-דורס נדיר הנמצא בסכנת הכחדה עולמית. עיט השמש הינו עיט גדול ומרשים אשר ניזון בעיקר ממכרסמים גדולים, שפנים וארנבות. בעקבות הרס בתי גידול באזורי הקינון שלו, הרעלות, ציד והתחשמלויות מעמודי מתח גבוה. אוכלוסיית העיט הגיעה לסף הכחדה עולמית וכיום היא מוערכת בכ-1,000 זוגות מקננים בלבד בכל העולם. כ-100 פרטים של עיט השמש מגיעים בחורף לישראל ונשארים כאן עד בוא האביב, אז הם חוזרים לאתרי הקינון באירופה ובצפון אסיה.

העיט התשוש נלכד והועבר לטיפול בבית החולים לחיות בר של רשות הטבע והגנים בראש העין. לאחר שבועיים של טיפול והבראה הגיעה ההודעה המשמחת- העיט יכול לשוב לטבע. באירוע קצר ומרגש, לפני כ-100 תלמידים מבית הספר היסודי והתיכון, הושב העיט חזרה לטבע, בתקווה שימשיך במסעו ויפאר ביופיו את שמי הערבה בתקופה הקרובה.



צילום באדיבות עודד קינן

תיירות

עדכונים קצרים ממחלקת תיירות

חוברת תיירות בשפה האנגלית

הופקה חוברת תיירות שלמה הכוללת נוסף על לינות, אתרי הסעדה, אטרקציות ושרותי תיירות נוספים, קטגוריה על אתרים היסטוריים בערבה והיא תופץ לכל התיירים. תושבים המעוניינים לקבל את החוברת גם כן, מוזמנים ליצור קשר עם מחלקת תיירות.

"דרכי הבשמים באופניים"

אירוע ההשקה למסלולי הרכיבה ששולטו באזור התקיים לקראת סוף דצמבר. אם יורשה לנחתום להעיד על עיסתו - היה אירוע מקסים וכל מי שלקח בו חלק נהנה! מי שהיה יבוא ודאי גם בשנה הבאה ומי שלא - אל תחמיצו!

מתיחת פנים

אחרי 7 שנים מחלקת תיירות משיקה לוגו וסלוגן חדשים. אם עד היום היינו "לב הערבה - חלום של מקום" ונראינו כך:

לב הערבה
חלום של מקום

מעתה אימרו: "לב הערבה - מקום להתאהב בו" וזה נראה כך:

לב הערבה
מקום להתאהב בו

זאת, אחרי שסקרנו סקרים, ניתחנו נתונים, כתבנו עבודות וקיבלנו המלצות לקדם את התיירות בערבה ולרענן את האלמנטים השיטוקיים המייצגים את האזור. אנו פותחים את שנת 2009 במראה חדש ובתקווה שנוכל לקדם את התיירות בערבה לעוד ועוד קהלים, שעסקי התיירות יוכלו למשבר העולמי והמקומי ויפרחו ויוסיפו עניין וחוויות לאורחים שיבואו, שהענף יגדל באזור ויגדיל את האזור על ידי קליטה של תושבים חדשים שימצאו את פרנסתם בתחום התיירות ושנצליח לסייע לכל המעוניינים לעסוק בתחום התיירות.

רינת רוזנברג - רכזת תיירות
www.arava.co.il/tourism



מרכז הצפרות של בית ספר שדה חצבה זכה השנה בפרס הערכה מיוחד על חוגי הצפרות ופעילות שמירת הטבע המועברים בו.

פרס מרכז הצפרות הישראלי הוענק לבית ספר שדה חצבה

יום העיון השנתי לצפרות, אשר התקיים השנה בפעם ה-29, הפך זה מכבר, לשם דבר בכל רחבי הארץ. כ-1,200 חובבי ציפורים מכל הגילאים ומכל קצוות הארץ הגיעו לאוניברסיטת ת"א על מנת לשמוע, לראות ולהכיר את המחקרים והפרויקטים החדשים שהתקיימו השנה בתחום הצפרות. מדי שנה, בכינוס הבוקר, מוענקים פרסים ותעודות הערכה לאנשים ולגופים אשר קידמו בצורה יוצאת דופן את תחום הצפרות.

בשנים האחרונות הפך בית ספר שדה חצבה לחלק מהנוף החינוכי במספר ערים ומועצות אזוריות בנגב ובראשן הערבה. מזה ארבע שנים מועברים שיעורי צפרות ופעילויות בית ספריות לתלמידי בית הספר היסודי בערבה, ובסוף השנה מוזמנים הילדים למחנה קיץ בן חמישה ימים המתקיים בבית ספר שדה חצבה. בשנה הקרובה יתפרשו הפעילויות בבית ספר שדה חצבה למועצות אזוריות וערים נוספות בנגב, על מנת להגיע לחשיפה למספר גדול, ככל הניתן, של ילדים, אשר יהפכו בבוא העת לשגרירי שמירת הטבע של הנגב.

הערבה חוגגת 50 - חלום שהפך למציאות!

ביום חמישי ה-05.02.09 החל מהשעה 10:00 בבוקר עד השעה 16:00 המשך התערוכה החקלאית הגדולה בישראל!

אתם, תושבי הערבה, מהווים חלק בלתי נפרד מיום חשוב זה ושותפים מלאים להצלחתו.

מחכים לראות את כולכם!
בברכה,

אילון גדיאל דודו אלקיים
צוות מו"פתוח

איכות חיינו תהיה תלויה באמונתנו, יכולתנו ואחדותנו.

אירועי היום הפתוח יחלו ביום רביעי בבוקר ה-4.2.09 ביום עיון וסיורים מקצועיים. יום העיון יעמוד גם הוא בסימן 50 לחקלאות והתיישבות בערבה בראיה לעתיד, נושאים אקטואליים, מעניינים וחשובים.

בשעה 15:30 תפתח התערוכה החקלאית בתחנת "איר", בהשתתפות נשיא המדינה, מר שמעון פרס, ואורחים נכבדים נוספים.

בערב, כמיטב המסורת באווירה חמה ומזמינה, יתקיים המו"פאב!

אנו מתקרבים למועד היום הפתוח שיתקיים בתאריכים 5.2.2009-4 בסימן חגיגות ה-50 להתיישבות בערבה. השנה, ביום הפתוח, נחוג יחד עמכם 50 שנה להתיישבות בערבה. בשילוב ילדנו, בתי הספר, המתנ"ס, האומנים והאמנים, שוק איכרים ועוד...

עוברת עלינו שנה לא קלה, משבר כלכלי עולמי שאינו פוסח גם עלינו, מיתון ומלחמה. למרות כל אלה ישנה חשיבות גדולה מאוד להשתתף בתערוכה על מנת לחזק ולהתחזק ומנגד לראות את הישגי החקלאות בערבה, את העוצמה בעשייה והתקווה לשנים טובות יותר.



מרכז מדע ים המלח והערבה (שלוחת ערבה תיכונה) מעדכן



- אנחנו עוסקים (תקציב והצטיידות) בקליטה של פוסט דוקטוראנטית שתבצע את מחקרה בשילוב עם **ד"ר אלון מונסנגו** מאוניברסיטת בן גוריון.

שמירת הסביבה:

- חינוך תושבי הערבה לשמירת שמורות הטבע והתנהגות נכונה בהן בצד ההנאה שאפשר להפיק מהן. **עודד קינן**
- צוות שמירת הטבע מסייע **לארנון דטנר** שהחל לקדם את ההכרה בצורך לשימורו של מרכז הנגב ההררי ולתכננו לשימוש שמירת הטבע והתיירות לפני שיבואו גורמים עם תוכניות פיתוח שיפגעו במרכזו. ההגיון שמאחורי פעולה זו הוא שהפיתוח צריך להיות בצפון הנגב עד למצפה רמון ולאורך הערבה ואילו המרכז הצחיח רצוי שישמר.
- החלה פעילות בשיתופם של **עודד קינן ואמוץ זהבי** לקדם את נושא שתילת שיטים בערבה. ניתן לקרוא על כך בהרחבה.

פעילות נוספת:

- אנו נערכים לקראת היום הפתוח במו"פ, בשנה זו אנו ברצוננו לחשוף את פעילותינו ברבים ולהזמין את המבקרים לביקור במעבדות ולמפגש עם הסטודנטים והחוקרים בשלוחת חצבה. כל סטודנט יציג את מחקריו ואופן ביצועם.

רבקי אופיר

תוכניות מחקר שנכתבו ויצירת קשרים חדשים לכתיבת תוכנית מחקר:

- נשלחה תוכנית מקדמית לקרן MERC לשיתוף פעולה עם ירדן בנושא: צמחי מדבר כמקור לחומרים עם ערך רפואי. **רבקי אופיר**
- נוצר קשר עם חוקרת באוניברסיטת אריזונה לכתיבת BSF. **רבקי אופיר**
- נוצר קשר עם חוקר מפורטוגל לכתיבת תוכנית מחקר לאירגון האירופאי בנושא מחלות נדירות. **רבקי אופיר**

הרצאות לקהילה:

- מפגש דו שבועי בבית ספר שדה חצבה: אחת לשבועיים בערב, מגיעים מרצים מכל הארץ במגוון רחב של נושאים. השתתפות ערה מאד של תושבי האזור מפארן עד עידן. **באחריות עודד קינן.**
- סמינר מדעי אחת לחודש (בימי ראשון בבוקר). הרצאה אחרונה ניתנה על ידי אורח מגרמניה בנושא של נדידת תאי נבט בזברה פיש - מערכת שמשמשת בין היתר כמודל להתפתחות גרורות של סרטן. **באחריות רבקי אופיר.**

קליטה:

- קלטנו סטודנט לדוקטוראט מנחלים: **דינה זילברג** (שדה בוקר) ו**רבקי אופיר** בנושא של תרופות חדשות לטיפול במחלות של דגים.

הפעילות בתקופה זו כללה ביצוע מחקרים, הגשת הצעות מחקר (כמקור למימון הפעילות של השלוחה), קליטת סטודנטים, הרצאות לקהילה ועוד.

מחקרים מתמשכים:

- ניתור נוכחות כנימת עש הטבק וטריפס קליפורני באזורי היישובים, בחממות ובבר. איסוף, זיהוי וספירה של חרקים מהבר במרחקים שונים מהחממות. **ולריה הוכמן.**
- אפיון חיידקים מפרקי פלסטיק. **עירית גילן.**
- סריקת חומרים כימיים וטבעיים כנגד טפילים של דגי נוי. **מרסיה פיאמנטה.**
- סיכום עבודת המאסטר - מחקר התנהגותי של ציפורים. **עודד קינן.**
- יחסי גומלין בין החקלאות המתפתחת לבין הסביבה האקולוגית. **לואיזה** (אורחת מקוסטה ריקה).
- אפיון מנגנון הפעולה של צמחים מונעי מחלות ניוון מוחיות. **רבקי אופיר**
- דריוס דנל, דר. לאנטרופולוגיה מפולניה בא לעבוד חודשיים עם הזנבנים כמתנדב, מתוך הנחה שיש מה ללמוד מהתנהגותם על התנהגות האדם.
- מחקרים תיאורטיים הנערכים בעזרת סטודנטים מתל אביב על ההיגיון שנמצא בבסיס בחירתו של חומר כימי מסוים להורמון (סטרואידים והורמוני הצמחים) אינדול אצטיק אסיד, וציטוקינינים).

יצאנו למסע, חזרנו עם משא

המסע לפולין, לגטאות ולמחנות המוות הפכו מזה שנים למסורת בערבה. כך כל שנה מגיעה שכבה לבשלות רגשית ושכלית ומתמלאת תחושת שליחות ואחריות, רצון לזכור, לנסות להבין, לראות ולגעת. מחזור כ"ח משתף אותנו ברשמיו מן המסע לפולין:

המסע החל בתהליך ההכנה המסורתית בתחילת שנה שעברה, ביוזמת עבודות וגיוס כספים להוזלת עלות המסע. כאן ראוי לציין ולהודות למספר חברות על תרומתם ועזרתם בהכנת חולצות ביום המו"פ, תרומת שתילים וכמו כן תרומה של תיקים אישיים לכל ילד למסע תרומה זו חשובה ומוערכת. ראוי גם להודות לכם, אנשי הערבה, שבכל שנה קונים עוגות ומציעים עבודות למטרה מבורכת זו. תודה.

המסע לפולין הוא למעשה שיאו של תהליך לימודי החובק בתוכו הכנות, סמינרים ופעילויות שנועדו להכיר את מגוון החיים היהודיים ואצרות התרבות של יהדות אירופה. להכיר את השואה מספרית, כמותית והיסטורית ולהתמצא בכל הנגזר ממנה כתנאי ליצירת מסע משמעותי, ערכי ומלמד.

על התהליך הארוך שעברנו ניצחו שתיים:

מחנכת הכיתה, **דלית הראל**, שדאגה לכל פרט קטן כגדול, ניהלה, ארגנה ועברה איתנו. הכל מתוך רצון אמיתי שהכל יצליח ומתוך אכפתיות ואהבה שראויים להערכה רבה.

וכמובן, מנהלת בית הספר ומי שמנחה שנים משלחות לפולין, **סופי בן-ארצי**, שעם ניצוץ של שליחות בעיניים, התרגשות כאילו עברה זו הפעם הראשונה, מקצועיות וידע ללא מתחרים, הצליחה להחדיר ללב הפשוט שלנו נושא כל כך טעון ומורכב, הצליחה לגרום לנו לרצות לזכור ולהזכיר מתוך הבנה ולא מכורח ההרגל.

בנוסף, התלוותה אלינו **דניז טבע**, מורה ומחנכת שנים רבות בבית הספר. חמישה הורים התלוו אלינו, עזרו, למדו, חוו והתרגשו יחד איתנו, תרומתם להצלחת המסע לא מבוטלת ותודתנו הגדולה גם להם.

דמות נוספת שתרמה ללא ספק למרקם הייחודי והמרגש של מסע זה היא **חיים קוזניצקי**, שורד שואה מגטו לודג', אדם ש"גדול מהחיים בכמה מידות". חיים התלווה אלינו למסע, שיתף אותנו בסיפור חייו המרתק והמצמרר, צעד איתנו במרץ, בגאווה, כאחד מאיתנו כשגילו כלל לא משחק

תפקיד. חיים הוא אדם מיוחד, ילד נצחי, נקי מרחמים עצמיים, עם עיניים טובות שדי להביט בהן, כדי להבין את גודל האדם העומד מולך. חיים נכנס ללב של כולנו וגרם לנו להבין איזו זכות נפלה בחלקנו, הזכות להכיר שורד שואה מקרוב, לשמוע את סיפורו ממקור ראשון, זכות כלל לא מובנת מאליה בימים אלה ובוודאי בשנים הבאות.

בפולין נחשפנו לתרבות הפולנית, למורשת היהודית, לסיפורי גבורה וזיכרונות, ביקרנו במחנות המוות ובגטאות וראינו את הנורא ביותר שניתן לראות.

המסע לפולין הוא מסע בלתי נשכח, עוצמתי, מרגש, מלמד ובונה.

עוצמות הרגש, מראות הזוועות, תחושת הגאווה כשדורכים על אדמה ספוגת דם יהודים עם דגל ישראל, כל אלה אינם ניתנים לתיאור במילים ובסיפורים. כולנו חזרנו גאים, מרוגשים ומלאי חוויות. בכל אחד זה נגע ובמשהו שינה.

עכשיו, בעודנו מעבדים את התחושות והמראות, יודעים אנו כי חובתנו לשמר ולספר על שהיה, לחנך בצילה ולגדול מתוכה, מתוך אותה שואה שעכשיו כל אחד מאיתנו יודע איפה הייתה ואיך נראתה.

כולנו יודעים ומסכימים כי זהו ללא ספק מסע זכות ומסע חובה

כתב: אלעד דואן, בשם מחזור כ"ח



סל שירותים - לכם ובשבילכם

לתושבים שלום,

המערכת המוניציפאלית היא הקרובה ביותר לתושב ומספקת שירות ברמה היומיומית. ידה בכל יד כל בה ולמעשה, אין תחום אחד בחיי התושבים שאינו קשור ברשות המקומית. חינוך, תרבות, רווחה, בריאות, דת, מים, תברואה ועוד... **אנו מביאים בפניכם את השינויים שחלו בשנה האחרונה בשירות המסופק על ידי המועצה** - שינוי במהות, אופי או תעריף השירות ומזמינים אתכם לפנות אלינו בכל דבר ועניין. אנו, מצידנו, נעשה כל מאמץ שלא להסתפק רק במילוי חובותינו ולספק השירות, אלא, לעשות זאת באדיבות, מקצועיות ובזמן תגובה מהיר. אני מדגיש כי סל השירותים, במלואו, נמצא באתר האינטרנט שלנו - www.ARAVA.co.il כוונתנו לאגד את העדכונים ולהביאם בפניכם במתכונת "גזור ושמור" אחת לרבעון, כאן בעיתון. בנוסף, ריכזנו עבורכם את מספרי הטלפון של מחלקות המועצה. לשירותכם תמיד,

עזרא רבינס - ראש המועצה

מחלקת גביה

קבלת קהל ומענה טלפוני	בין השעות 08:00-12:00	ימים א', ב', ד', ה'
קבלת קהל ומענה טלפוני	בין השעות 12:00-16:00	יום ג'

הועדה המקומית לתכנון ובנייה

מסירת חומרים וקבלת מידע	בין השעות 09:00-13:00, 13:30-15:00	ימים ג', ד', ה'
קבלת קהל בתיאום מראש	בין השעות 11:00-13:00, 13:30-15:00	ימים ג', ה'
מענה טלפוני	בין השעות 08:30-13:00, 13:30-15:00	ימים ב', ד'
מענה טלפוני	בין השעות 08:30-11:00	ימים ג', ה'
המשרד סגור לקבלת קהל ומענה טלפוני		בימי א'

וטרינרית רשותית

קבלת קהל וחיסוני כלבת	בין השעות 12:30-13:30 (לעקוב אחר הפרסומים)	ימי ד'
ביקורים חצי שנתיים (לעקוב אחר הפרסומים)		חיסונים בישובים

התחנה הפסיכולוגית

ריפוי בעיסוק לחברי קופת חולים (עפ"י גיל ואבחנה) **טופס 17 + 20** ₪
קלינאית תקשורת לחברי קופת חולים (עפ"י גיל ואבחנה) **טופס 17 + 20** ₪

רישוי עסקים

חידוש רישיון, היתר זמני או חוות דעת מקדמית **287** ₪
כפל רישיון, היתר זמני שאבד או הושחת **144** ₪

מרפאה אזורית

בדיקה לצורך קבלת רישיון נהיגה	85 ₪
בדיקה לצורך קבלת רישיון נשק	85 ₪

על פי תקנות ההסדרים במשק המדינה ("הנחה מארנונה") התשנ"ג - 1993
 אישורה מליאת המועצה בישיבתה מס: 12 מיום 8/12/08 את ההנחות מארנונה לשנת 2009 כדלקמן:

מסמכים נדרשים	שיעור ההנחה	אוכלוסיית הזכאים	סוג ההנחה
תצלום תעודת זהות לענין הכנסה ממוצעת: חתימה על בקשה. אישור רו"ח או תצהיר מאושר ע"י עו"ד. צירוף אסמכתאות.	הנחה בשיעור של 30% לדירה עד גודל 100 מ"ר. על כל מ"ר מעל 100 מ"ר תשולם ארנונה מלאה. ההנחה מותנית בכך שלגמלאי הכנסה שאינה עולה על השכר הממוצע במשק. במידה ומתגוררים בנכס שני גמלאים - על ההכנסה להיות לא יותר מ- 150% מהשכר הממוצע כאמור.	גבר שמלאו לו 65 שנה או אשה שמלאו לה 60 שנה ומקבלים עפ"י חוק הביטוח הלאומי אחת מקצבאות אלה: קצבת זקנה, קצבת שאירים, קצב תלויים או נכות בשל פגיעה בעבודה.	גמלאי/ת
רשימת הביטוח הלאומי או אישור רשמי קצבת זקנה והשלמת הכנסה עם תעודת זהות	פטור מלא לדירה עד 100 מ"ר. על כל מ"ר מעל 100 מ"ר תשולם ארנונה מלאה.	גבר ואשה כנ"ל המקבלים גמלת הבטחת הכנסה וגם: קצבת זקנה/ קצבת שאירים/ קצבת תלויים/ נכות בגין פגיעה בעבודה	
רשימת הביטוח הלאומי, אישור ביטוח לאומי ותעודת זהות	הנחה בשיעור של 80% לגבי 100 מ"ר בלבד משטח הנכס.	נכה ביטוח לאומי הזכאי לקצבה חודשית מלאה, או טרם קבלת קצבת זקנה נקבעה לצמיתות דרגת אי כושר השתכרותו בשיעור 75% ומעלה	נכה
רשימת ביטוח לאומי או אישור ביטוח לאומי ותעודת זהות	הנחה בשיעור של 40% לדירה עד 100 מ"ר. על כל מ"ר מעל 100 מ"ר תשולם ארנונה מלאה	נכה בעל דרגת נכות רפואית מ- 90% ומעלה, או מי שטרם קבלת קצבת זקנה נקבעה לו נכות כאמור	
רשימת משרד האוצר או אישור משרד האוצר ותעודת זהות	הנחה בשיעור של 60% עד 70 מ"ר או 90 מ"ר לפי גודל המשפחה	נכה המקבל תגמול כאסיר ציון וכן מחזיק ומקבל תגמול כבן משפחה של הרוג מלכות	
תעודת עיוור ותעודת זהות	הנחה בשיעור של 90% על כל שטח הדירה	בעל תעודת עיוור	עיוור
תעודת עולה תעודת זהות	הנחה בשיעור של 90% לדירה עד 100 מ"ר. הזכות להנחה תשמר במשך 12 חודשים מתוך 24 חודשים המתחילים מיום שנרשם במירשם אוכלוסין כעולה, עפ"י חוק השבות.	עולה שנרשם במרשם האוכלוסין כעולה לפי חוק השבות, התש"ו-1950	עולה חדש
רשימת ביטוח לאומי או אישור ביטוח לאומי ותעודת זהות	הנחה בשיעור 70% לדירה עד 100 מ"ר	מקבלי גמלאות הבטחת הכנסה מביטוח לאומי ו/או ממשרד הדתות ו/ או מקבלי גמלה לפי חוק המזונות ו/או גמלת סיעוד לפי חוק ביטוח לאומי	מקבלי גמלאות, מזונות וסיעוד

סוג ההנחה	אוכלוסיית הזכאים	שיעור ההנחה	מסמכים נדרשים
הורה יחיד	כהגדרתו בחוק משפחות חד הוריות (ילדים עד גיל 18)	הנחה בשיעור של 20% לדירה עד 100 מ"ר	תעודת זהות
בן או בת של מחזיק זכאי גימלת ביטוח לאומי	בן או בת של המחזיק בנכס הזכאי לגימלת ביטוח לאומי (דמי מחיה, עזרה ללימודים וסידורים לנכה) התש"מ 1980	הנחה בשיעור של 25% עד 100 מ"ר משטח הנכס	אישור ביטוח לאומי ותעודת זהות
חסיד אומות העולם	מי שהוכר בידי רשות הזכרון "יד ושם" ובן זוגו או מי שהיה בן זוגו היושב בישראל	הנחה בשיעור 66% על כל הנכס	אישור משרד האוצר ותעודת זהות
נכה צה"ל ונפגע פעולות איבה	נכה צה"ל ונפגע פעולות איבה, הזכאי לפי חוק התגמולים התש"ל 1970	הנחה בשיעור של 66% עד 70 מ"ר או 90 מ"ר לפי גודל המשפחה	רשימת מש"הבט (נכה צה"ל) ומביטוח לאומי (פעולות איבה)
חייל בשירות חובה	חייל בשירות חובה המחזיק ומתגורר בדירה	פטור עד 70 מ"ר משטח הנכס	עפ"י אישור שלטונות צה"ל
נכה רדיפות הנאצים	הנחה לזכאי גמלאות נכות, לפי חוק רדיפות הנאצים התשי"ז - 1975	הנחה בשיעור של 66% עד 70 מ"ר או 90 מ"ר לפי גודל המשפחה	עפ"י אישור משרד האוצר ותעודת זהות
נזקק	הנחה לנזקק רפואי, שנגרמו לו הוצאות חריגות גבוהות במיוחד, בשל טיפול רפואי חד פעמי או מתמשך, שלו או של בן משפחתו	הנחה בשיעור עד 70% לדירת מגורים בלבד ע"פ החלטת הועדה	בצירוף מסמכים
	הנחה לנזקק חומרי, שנגרמו לו הוצאות חריגות גבוהות במיוחד, בשל אירוע אשר הביא להרעה משמעותית בלתי צפויה במצבו החומרי	הנחה בשיעור עד 70% לדירת מגורים בלבד ע"פ החלטת הועדה	בצירוף מסמכים
בעלי רמת הכנסה נמוכה	לפי מספר נפשות ורמת הכנסה, לדירת מגורים בלבד	לפי קריטריונים שנקבעו ע"י המדינה	בצירוף מסמכים
בנין ריק	מחזיק של בניין ריק שאין משתמשים בו ברציפות לתקופה שלא תעלה על 6 חודשים מיום שחדלו להשתמש בו	אין משתמשים בבניין במשך תקופה רצופה עד 6 חודשים - הנחה של 100%	
בנין חדש ריק	מחזיק שהוא הבעלים הראשון של בניין חדש, שמיום שהסתיימה בנייתו הוא ראוי לשימוש ואין משתמשים בו במשך תקופה רצופה	הנחה בשיעור של 100% ההנחה תנתן פעם אחת בלבד, כל עוד לא שונתה הבעלות בבניין	
עסק ששטחו עד 75 מ"ר	מחזיק שהוא בעל העסק והינו עוסק זעיר כהגדרתו בחוק מע"מ א. מלאו לו 65 שנה ולאשה 60 שנה ב. זכאי להנחה מארנונה לפי הטבלה בעד דירת מגורים בה הוא מחזיק	הנחה בשיעור ההנחה לה הוא זכאי עבור דירת המגורים שבחזקתו. ההנחה תנתן לגבי 40 מ"ר הראשונים של העסק	

דוא"ל	סולרי	פקס	טלפון	שם	תפקיד
-------	-------	-----	-------	----	-------

ezra@arava.co.il	052-3665919	6581487	6592202	עזרא רבינס	ראש מועצה
lishka@arava.co.il		6581487	6592201/3	אסנת מלול	מזכירת לשכה
ossi@arava.co.il	052-8666111	6581487	6592229	אוסי ניר	דוברות ויחסי ציבור
roy@arava.co.il	052-3665952	6581487	6592204	רועי פטריק	גזבר המועצה
shaiz@arava.co.il	052-3665900	6581487	6592210	שי זינדרמן	מזכיר המועצה
moetsa@arava.co.il		6581487	6592206/7	אלינור פרץ	מזכירות המועצה
moetsa2@arava.co.il		6581487	6592227	הילה עידן	
aharon@arava.co.il	052-8666244	6581487	6592214	אהרון אזולאי	הנהלת חשבונות
acct@arava.co.il		6581487	6592215	טל טרמה	
gvia@arava.co.il		6581487	6592213	ענת שטרית	מחלקת גביה
sigal@arava.co.il		6581487	6592211	סיגל ליבנה	מדור שכר
roy@arava.co.il	052-3665952	6581487	6592204	רועי פטריק	מחלקת חינוך
moetsa@arava.co.il		6581487	6592206	אלינור פרץ	מזכירת מח' חינוך
dror@arava.co.il	052-2224837	6592221	6592267	דרור שלו	קב"ט ורכז הסעות
	057-7706070	6592221	6592225	ארנון זיו	בטיחות
ashere@arava.co.il	052-3665921	6592221	6592222	אשר אלימלך	מחלקת תפעול
blevi@arava.co.il		6592221	6592222	ברוריה לוי	מזכירת מח' תפעול
shmuel@arava.co.il	050-5408359	6592221	6592225	שמוליק חיים	תברואן ורישוי עסקים
	054-5458770	6592221	6592212	משה בלוי	רב אזורי
adiv@arava.co.il		6592221	6592299	דר' עדי ולרשטיין	וטרינרית
vba@arava.co.il		6592216	6592216	אסנת בן נעים	ועדת בנין עיר
oritd@arava.co.il	052-3665976	6581487	077-6449041	אורית דונסקי	יחידה סביבתית
shilo@arava.co.il	052-3665944			שילה שוורץ	מפקח המועצה
	052-3665909	6581805	6592234	ד"ר מיכאל רבקין	מרפאה- רופא אזורי
		6581805	6592234	אמי מיארה	מרפאה- אחות
		6581805	6592223	דינה שפר	מרפאה- מזכירה רפואית
alazar@arava.co.il	052-3665957	077-6449044	6592233	עו"ס עדי לזר	רווחה
revaha@arava.co.il		077-6449044	6592233	מרינה ריבקין	מזכירת רווחה
esterk@arava.co.il	052-3666257	6592232	6592230	אסתר פורת	מרכז טיפולי
tahana@arava.co.il		6592232	6592230	רותי כהן	מזכירת מרכז טיפולי



"דרך לוטן" פרויקט הנצחה לזכר לוטן סלון

החיבור לדמותו של לוטן והביקור בכסא במצפור שיזף, העמיקו את היכולת להגיע לנערים, ולפתוח הזדמנויות חדשות להסתכלות על החיים.

כנס "אתגר במדבר"

ב- 11-12.2 נקיים כנס מקצועי, ראשון מסוגו בארץ, כנס "אתגר במדבר" - לקידום התערבויות שטח ומדבר לנוער בסיכון בישראל.

הכנס מיועד לאנשי חינוך, שיקום וטיפול בנוער בסיכון, בעלי עניין בהתערבויות טיפוליות באמצעות סדנאות אתגר במדבר.

הכנס יתקיים ביום הראשון באזור עיר אובות וגבעת חצבה, וביום השני באתר 'ראס השיטה'.

מה בכנס?

- מפגש אנשי מקצוע מכל הארץ העובדים עם נוער בסיכון, ואנשי טיפול העוסקים בהתערבויות דרך השטח
- יצירת במה לומדת וחוקרת, שילוב בין התנסות חווייתית להרצאות אקדמיות
- הפריה הדדית וחיוזוק שותפויות בין העוסקים בתחום

מי שמעוניין לקחת חלק בכנס (או בחלקו), מוזמן ליצור איתי קשר בהקדם. את התכנית המלאה ניתן להוריד באתר www.elem.org.il עלם:

במהלך הכנס, ב- 11.2 בשעה 17:30 אחר הצהריים נקיים טקס פתיחה למיזם "דרך לוטן". בסמוך לגבעת חצבה, (שילוט מצומת עיר אובות). נשמח לראותכם.

חברים המעוניינים לקחת חלק פעיל בפרויקט מוזמנים ליצור קשר: abigger@bezeqint.net אילת כיגר

הפרויקט נקרא "דרך לוטן", ומטרתו להעצים בני נוער בסיכון באמצעות סדנאות טיפוליות אתגריות במדבר. כרבע מבני הנוער בארץ נמצאים במצבי סיכון. על סקאלת הסיכון נמצאים מצד אחד בני נוער החווים מצוקות רגשיות הקשורות לגיל ההתבגרות, ומהצד השני בני נוער במצבי ניתוק ועזובה קשים. אנו מאמינים שחווית הטיפול בשטח הינה אמצעי מוצלח להאצת תהליכים טיפוליים, ויכולה לגרום להעצמה ולשינוי משמעותי אצל צעירים בסיכון.

מטרתנו היא להקים בערבה מרכז לאומי מדברי לטיפול בנוער בסיכון, אשר תתקיימנה בו סדנאות שטח ואתגר בשיטות התערבות מגוונות. המרכז יהווה נקודת יציאה והתארגנות למסעות מדבריים, ומקום לתהליכי עיבוד בסופם. הוא ישמש מרכז לוגיסטי, מרכז ידע ומחקר, ויעמוד לרשות גופים ועמותות בארץ ובעולם אשר עוסקים בחינוך וטיפול בנוער בסיכון. שיטתנו מבוססת על מודלים בינלאומיים שהוכיחו הצלחה ושינוי.

עמותת "עלם" נתנה את חסותה לעת עתה לפרויקט, ואנו שוקדים על חיבור שותפים נוספים המתעניינים בנושא.

קלטנו בחודשים האחרונים מספר קבוצות לסדנאות אתגר טיפוליות בערבה. הרשמים היו טובים, מועילים ומרגשים כאחד. העבודה הטיפולית התמקדה בהתמודדות עם קושי, פחד ואתגר, וחיוזוק תחושת האחריות אצל המשתתפים.

לוטן, בנם של איריס וגיל, אח לעומר, יוגב ובר, בן מושב חצבה, נפל ב- 24.7.2006 במהלך משימת חילוץ פצועים במלחמת לבנון השנייה. על כך הוענק לו צל"ש.

משפחת סלון החליטה להנציח את זכרו של לוטן במיזם לאומי למען נוער בסיכון. מיזם שישלב את רצונו של לוטן לתרום ולהתנדב, יחד עם אהבתו הגדולה לשבילי המדבר.

"...לוטן היה ילד טבע, ילד מדבר. הוא גדל בערבה ואהב מאוד את נופיה. הפרויקט נועד לחבר את הקשר שלו לערבה ואת רצונו לתרום לנוער במצוקה. שאיפה שלא הספיק להגשים. מטרתנו היא להעצים בני נוער בסיכון באמצעות הקמת מרכז אליו תגיענה קבוצות לפעילות הישרדותית טיפולית במדבר. פרויקט כזה שנולד מלוטן ואנשים אחרים נתרמים ממנו משול מבחינתנו לתרומת איברים, וכך משהו מלוטן ממשיך הלאה, ותרומתו ממשיכה גם אם הוא אינו יכול לעשות זאת בעצמו"...

משפחת סלון





קיבוץ רוחמה
 ד.ג. חוף אסקלון 79180
 טל 08-6807708 פקס 08-6807708 ruhama@kruhama.org.il

יום שלישי 06 ינואר 2009

לכבוד :
מ.א. ערבה תיכונה

ברצוננו לחודות לכם מקרב הלב, על תרומתכם לותיקי קיבוץ רוחמה.
 בימים אלה העוברים עלינו, הבאתם נחת לחברינו וריגשתם אותם.
 מעים לדעת שבימים שכאלה אתם חושבים עלינו – "ברוח ובחומר".

בברכה
 ניל אסיסקוביץ
 משרתת הרווחה של קיבוץ רוחמה

וואני הייב! כולל סוגר מכל אנחנו שמים לבוק אנחנו מניחים אוק לנו מלכים לכה קא. אנחנו מחזקים אובל לנו מישבים לכה לחזור או לפרוח עכאול. כל אנה יכה שרעיה פלאת קע ויכה ליות סוכו או קל הכרו האובים. על מוחר לא הסקנו למשו א כל אנה טע אוחס לא הסקנו לא העסק העיקר האובה האן סוכים האיות שרק מחכה שנק בה אכוסס הדיק. **סכאול!** אנחנו שמים ריות מרביע אנחנו אולכים אית הרובים שגיני ונחמים ליות לכו מכו נתוהמיל ~~ש~~ קעו לפי נכס היכו ידבות לחוה אוק פשו לאו שם איות, רלתי לחתני מנה אית פסורה, הלכתי והבילת אית נתו ושמרתי לניהול יידי בסכר, בספר אייב פכו יאר ויעה איות לליות הקרים.

תשע ליל ליל
 היקרים!
 אנהקים אמנם
 ומחזקים אלא לילה.
 תסאנו לא ללחמנו!
 מוטק
 חצמה

יהודית שלום,
 דרכך אל תושבי/יישובי הערבה,
 תודות על ההזדהות עם האזור,
 לראשונה קיבלתי חבילת הזדהות
 עם פרי האדמה ומתוקים, כי
 לשמחתי לא היה צורך.
 בזמן שעזרתי לפרוק את כל
 השפע שהבאתם בנדיבות,
 הרגשתי איזה גודש בגרון,
 הסתבר לי שזה מהתרגשות.
 יישר כוחכם, שוב תודה.
 חיים טייקס
 קיבוץ דורות



לומדים בחברותא

דמיינו לעצמכם יהודים מכל העולם בעלי רקע שונה, בעלי אורח חיים שונה ובגילאים שונים, מתכנסים פעם בשנה למשך 5 ימים, יושבים תחת קורת גג אחת ועוסקים ומתדיינים בעולם התוכן היהודי ובנושאי זהות יהודית. דמיינו לכם שבכל עת ישנן אין ספור הרצאות, סמינרים והם רצים מאולם לאולם כדי להספיק לשמוע הכול וללמוד עוד ועוד וכל זאת בהתנדבות מלאה של המרצים מארגני הכנס.

מצליחים לדמיין?

עכשיו תדמיינו את אסתרקה פורת, דרורה נגב ודרור שלו עושים זאת וחוזרים עם ברק בעיניים. קשה?

הכתבה הזו בדיוק בשבילכם...

'לימוד' הינו ארגון מוביל בחדשנות וכוללניות בחינוך יהודי שהוקם באנגליה לפני כ-30 שנה. הארגון מבוסס באופן כמעט מוחלט על פעילות של מתנדבים ומביא תחת קורת גג אחת יהודים מכל העולם ליצירת מפגש פלורליסטי לספקטרום רחב של היהדות. הכנס השנתי של הארגון הוא אירוע הנמשך חמישה ימים ומכנס כ-2000 אנשים.

שום דבר לא הכין אותי לדבר האמיתי... שהיה מעבר לכל הציפיות.

הכנס הזה הוא 'היהלום שבכתר יהדות אנגליה' ומטרתו לגבש קהילה שנתית

על ידי מעורבות הצוות והקהילה בחוויות לימוד מתמשכות. בכנס ישנם מעל 350 מרצים ומעל ל-900 מפגשים בנושאים הקשורים ביהדות. זהו מודל לימוד לחינוך יהודי משולב ששוכפל עד היום ב-47 קהילות ברחבי העולם כולו. מאז שנת 1999, שותפות 2000 שולחת משלחת שנתית להשתתף בכנס לימוד אנגליה.

הפעילות מעלה על סדר היום את ה'לימוד' כערך נשגב ומעלה סוגיות של פיתוח תרבות התנדבותית. אנשים למען אנשים.

השנה, בפעם הראשונה יצאה משלחת מהערה ללימוד אנגליה - אסתרקה פורת מחצבה ודרורה נגב מצופר.

השתיים, מתנדבות ותיקות בפרויקט שותפות 2000 שבו נפעמות והן מחויבות להמשיך במעורבות קהילתית והתנדבות בעתיד ומשתוקקות לפתוח צוהר למתנדבים נוספים.

הפעילות מעלה על סדר היום את ה'לימוד' כערך נשגב ומעלה סוגיות של פיתוח תרבות התנדבותית. אנשים למען אנשים.

בהשראת 'לימוד אנגליה' נולד 'לימוד גליל' לפני כ-6 שנים. מדובר בקהילה לומדת העוסקת בשאלות של מסורת, שורשים ומקורות, הרוקמים יחדיו את הזהות היהודית ובמהותן של הדרכים למימוש הזהות הזו בתוך חווית המקום הייחודית לקהילה - החיים בגליל. מאז, היא מתרחבת ומכנסת אליה אנשים בעלי עניין המבקשים לחקור ולבחון בכלים שונים את זיקתם אל היהדות ואל ביטוייה היומיומיים בחייהם. 'לימוד גליל' הופך להיות ציון דרך בנוף התרבותי באזור, בזכות עקרונות היסוד שלו,

המכתיבים מעורבות חברתית פעילה של הלומדים בחיי הקהילה ופנייה שווה ופתוחה לכל רבדיה - שומרי מסורת, חילוניים או דתיים, בעלי עמדות ימניות או שמאליות, נוער או מבוגרים, תושבים ותיקים או עולים חדשים.

דרור שלו ודרורה נגב השתתפו בחודש דצמבר במשך יומיים ב'לימוד גליל'. דרור התרשם מרוח ההתנדבות. דרורה התרשמה מן התכנים האיכותיים. כל אחד מהם חזר עם תובנות עמוקות, כיווני מחשבה ובעיקר רצון להתקדם הלאה עם הרעיון ולגייס מתנדבים נוספים.

מדובר בקהילה לומדת העוסקת בשאלות של מסורת, שורשים ומקורות, הרוקמים יחדיו את הזהות היהודית

לדברי דרור שלו "הכנס התקיים בכפר הנופש ראש הנקרה בהשתתפות 250 איש. לימוד גליל היה השנה בסימן "אחדות, אחידות וייחודיות". התרשמתי מן הארגון לפרטי פרטים ועוד יותר מן העובדה שהכנס מתחזק למעשה ממתנדבים. אני מודה לשותפות 2000 על שאפשרה לי ליטול חלק ב'לימוד גליל'. למדתי, השכלתי ובעיקר נהנית. דרורה נגב מוסיפה "מארגני הכנס דואגים שליבת התכנים תהיה איכותית.

לאמהמרים ודואגים למרצים בעלי שם, מרצים טובים שנבדקו תמיד מראש.

התכנים מאד מגוונים החל מסדנאות מודעות עצמית, טאי צ'י, דמיון מודרך, המשפט בישראל, התפיסה האמונית, ביקורת המקרא וניתוח טקסטים מקראיים. בערבים מתקיימות פעילויות תרבותיות וחברתיות. חשוב לחבר את הרב המקומי מהשלב הראשון, ואת כל הגורמים על כל השתייכותם הדתית".

אסתרקה פורת ודרורה נגב בכתבה משותפת בעקבות הביקור באנגליה. כנס חנוכה-

כנס "לימוד א.ט." 26.12.08 עד 2.1.09
אוניברסיטת וורויק, צפונה ללונדון.
מעל 2,000 משתתפים, מעל 700 פעילים
מתנדבים מעל 300 מרצים מתנדבים.
נסיעה משותפת עם חברי משלחת
'לימוד גליל'.

התרשמות אישית: התפעלנו מעוצמת
הכנס, מספר המשתתפים, מספר
המתנדבים, מגוון הפעילויות ודיוק
הפעילויות. תפקוד מושלם, עמידה
מלאה בכל המשימות ולוחות הזמנים.
מרביתם המכריע של המתנדבים
צעירים בגילאי 20-30. טווח הגילים של
המשתתפים נע מילדים רכים, ילדים, בני
נוער, מבוגרים ועד קשישים. לכל הילדים
ולבני הנוער פעילות מיוחדת המופעלת
במיוחד עבורם. ימים עמוסים בפעילות
למך השעה 8:00 בבוקר ועד 23:30 בכל
יום, ואף למעלה מזה בחלק מהלילות.
בכל מחזור הרצאות בין 15 ל- 30
הרצאות מקבילות. בערכים פעילויות

תרבות קונצרטים ובילוי בצד
הרצאות ממגוון תחומים
עצום.

המגוון כל כך גדול שאי
אפשר שלא להתלבט
בין מספר נושאים
לבחירה.
כל מרצה
מחויב לתת
הרצאות

שונות בכל יום, כולם כמוכּן אינם מקבלים
שכר. בכל בוקר "חברותא" ללימוד
משותף ללא אוטוריטה של ידע אלא-
כל אחד שווה לשני ויכול לתרום את
פרשנותו. כל הפעילויות מוכנות היטב
מראש וערוכות בחוכרות נוחות לשימוש:
תוכנית לימודי החברותא, תוכנית לשישי-
שבת הכוללת קבלת שבת בכל זרם:
אורתודוקסי, רפורמי, קונסרבטיבי.

הכול מבוסס על התנדבות. כל הכנסים
בעולם המשתייכים ללימוד, מחויבים
באותם כללים, מבוססים על התנדבות
מלאה, ואסור שיתקיימו בחנוכה בעת
קיום הכנס האנגלי.

מארגני הכנס וכל המתנדבים נחשבים
ללמוד ולהעמיק בתכנים יהודיים וחיזוק
הזהות היהודית. כולם דואגים וחוששים
להמשך קיום העם היהודי, לשלטון
הגופים הדתיים אורתודוקסים המכתיבים
טונים כפיייתיים ודוחים רבים מן היהודים.
חשש זה מעורר מוטיבציה למשך
למערכת 'לימוד' כל יהודי באשר הוא
ללא דקדקנות בכשרותו. הכנס משמש

מפגש חברתי חשוב, אפילו למציאת
זיווגים. באים לשמוע הרצאות וליהנות
מחברה ופעילויות תרבותיות מגוונות.

'לימוד אינטרנשיונאל': פעילויות לימוד בכל
ארצות וערי העולם. מגובות על ידי אנשי
'לימוד אנגליה' וה- J.I.F ונתמכות כלכלית,
מוראליית ותוך מתן ייעוץ בכל תחום. במהלך
הכנס התקיימו מפגשים מכינים וייעוצים
של נציגים מערי העולם השונות.

מושם דגש רב על קריאה למתנדבים
חדשים להמשך הפעילות וכן, פניה
לתרומות לכנס הבא ולהמשך הפעילות.

חוברת מיוחדת ל"חברותות" לימוד,
ערוכה עם טקסטים מן המקור העברי,
תורה, תנ"ך, משניות, תלמוד, שולחן ערוך
וכו', בעברית ובאנגלית. שאלות מנחות
לדיון ובחירת נושאים להמשך הדיון. כל
מפגש חברותא מתחיל בקבוצת הלימוד
10-12 משתתפים, לאחר כ-20 דקות
מתפצלים ללימוד בזוגות, ומסיימים בדיון
במליאה. כל מפגש מסתיים בדבר תורה
מפיה של אישיות אחרת. נראה שתנועת
ה'לימוד' כובשת לבבות של
יהודים רבים.

ההשתתפות בכנס
עוררה בנו עניין רב
לקדם דגם 'לימוד'
דומה אצלנו
בערבה.





לומדים בחברותא (המשך מעמוד קודם)



במוצאי שבת -

27.12.08 התכנסנו

בערבה לחגוג 13 שנה

- "בר מצווה" לשותפות

ערבה אוסטרליה.

באירוע חגיגי זה

השתתפו חלק

ממכובדי הקהילה

האוסטרלית שעשו

דרכם לארץ במיוחד

לכבוד האירוע. ביניהם,

מקס שניידר, מייסד

השותפות בתחילת

דרכה והיו"ר הראשון.

מתרחש הלימוד, כולל הנציגים של הקהילה האוסטרלית, השותפה שלנו. כולם דיברו על 'לימוד' במושגים של פרויקט מחולל שינוי בקהילתם. נפגשתי עם הרבה מרצים שהביעו הסכמה לבוא להרצות ולהשתתף בלימוד בערבה. הקשרים שיצרתי שם בהחלט יקרים לי, במיוחד הקשרים עם הקבוצה מהגליל שהציעה עזרה ותמיכה בפרויקט שלנו.

השתתפות בכנס עשתה את שלה ועכשיו אני כבר לא נמצאת בשאלת האם לעשות 'לימוד' בערבה, אלא חושבת הרבה איך לעשות זאת".

אנו מתכננים לקיים 'לימוד ערבה' בנובמבר 2009 ומנסים לאתר מתנדבים ושותפים לרעיון.

אסי ניר

אסתרקה פורת מסכמת את שהותה באנגליה. "ב-25.12.08 נסענו, דרורה נגב ואני, לשבוע ל'לימוד אנגליה'. למרות שהיה לי מושג קלוש למה אני נוסעת, שום דבר לא הכין אותי לדבר האמיתי... שהיה מעבר לכל הציפיות. החוויה המדהימה שהייתה לי היא החוויה של הלימוד בחברותא. הלימוד בחברותא היה לימוד מודרך כשהשנה הנושא שניבחר הינו נושא "החיים".

הפגישות עם אנשים שמגיעים כבר שנים ל'לימוד', דור שני ושלישי, כולל ילדים ונוער, בצד האנשים שמגיעים לראשונה ומגששים את צעדיהם.

צעירים ומבוגרים, שביטאו תחושה של ההתמכרות לאירוע, ש'הלימוד' הפך עבורם לחוויה מעצבת. הדיווח של המשתתפים על השינוי שלימוד עשה באיכות החיים שלהם, תחושת השייכות והעשרה שהם זוכים לה, הייתה מרגשת במסגרת 'לימוד אינטרנשיונאל' פגשנו נציגים של קהילות יהודיות שבהן



חגיגת "בר מצווה" לשותפות 2000 ערבה - אוסטרליה



וקידום הערבה. מבין הפרויקטים הרבים שהתבצעו באזור בעשור האחרון אני גאה למנות את הקמת הישוב צוקים, פיתוח התיירות, המרכז הטיפולי, הטלוויזיה הקהילתית ועוד... כולנו תקווה להמשך שיתוף פעולה פורה".

ראש המועצה חילק שי לכל האנשים היקרים שהתנדבו וטרחו רבות למען קיומה והצלחתה של השותפות לאורך השנים: **מקס שניידר, תמרה ברוס, אנדרו רוג'רס, מיקי בלומברג, שי בן אליהו, שולה שחם, רונית רטנר** וזו הייתה הזדמנות מצוינת לקהילה להיפרד בתודה עמוקה **מרינה פרץ גל** שהקימה, ניהלה וליוותה את השותפות מרגע הקמתה ועד לפני חצי שנה.

הערב היה מרשים במיוחד, ערב הצדעה לפעילות רבת השנים ולתרומת השותפות בפיתוח תחומים רבים בערבה: חינוך, קהילה ותרבות, תיירות, פיתוח כלכלי ואזורי ועוד.

מקס שניידר אמר בדבריו שבטקס בר מצווה נהוג האב להגיד לבנו: "ברוך שפטרנו מעונשו של זה", אך כמו בחיים השותפות תמשיך ותלווה את הערבה במימוש החזון בפיתוח וצמיחה בערבה ואנו שמחים על כך שיש לנו שותפים כל כך מחויבים.

כוכי אבני
מנהלת שותפות 2000
ערבה - אוסטרליה

כי לא ניתן להזכיר את הישגי הערבה בכל יובל שנות התיישבותה מבלי להזכיר שותפים מרכזיים שבלעדיהם כל זה לא היה קורה, פרויקט שותפות 2000 של הסוכנות היהודית.

עוד אמר כי "זהו הפרויקט המרכזי של הסוכנות היהודית לחיבור וחיזוק הקשר בין קהילות יהודיות בחו"ל. כאשר שותפות 2000 נוסדה לפני כ-13 שנה, היו לה שלוש מטרות עיקריות: לקדם קשרים אישיים בין יהודים בישראל ובגולה, לחבר בין קהילות בגולה לבין אזורים בישראל, בעיקר בנגב ובגליל, ולשפר את איכות החיים בפריפריה. פיתוח אזורים לא מרכזיים אלו, היו המטרה האסטרטגית העליונה של הסוכנות היהודית מאז הקמתה, וכך נשאר גם היום.

במרוצת השנים הושגה מטרה חשובה נוספת - העצמת הדור הצעיר ופיתוח מנהיגות צעירה. אנו בערבה פיתחנו קשרי הגומלין עם קהילת יהדות אוסטרליה. במהלך השנים זכינו לארח משלחות רבות מאוסטרליה ולשלוח את מיטב הנוער ומשלחות פעילים לאוסטרליה לביקור גומלין. עסקנו בקירוב לבבות והקשר הזה חשוב לנו ביותר.

הערבה מצדיעה לשותפות 2000 על פעילותה המבורכת רבת השנים ועשייה ללא מעצורים למען פיתוח

עוד השתתפו **רייצ'ל קפלן**, יושבת ראש המתנדבים שותפות ערבה אוסטרליה. רייצ'ל, הגיעה יחד עם בעלה במיוחד לרגל האירוע, היא אחת מהשותפות המעורבות ופעילה רבות למען השותפות.

בין האורחים האוסטרלים היו שלוש משלחות מהן משלחת מבוגרים ושתי משלחות נוער:

משלחת משפחות פעילי קרן היסוד ממלבורן וסידיני שהגיעו לערבה לאירוח סוף שבוע בקרב משפחותינו ושמחו לקחת חלק אתנו בחגיגות, שליח קרן היסוד ממלבורן שליווה את הקבוצה, **מאיר בובר** ועוזרתו **אסטל**.

משלחת תלמידים מסידיני שהתארחו ארבעה ימים בסוף נובמבר בבתי התלמידים וחזרו אלינו לחגיגות. זו הייתה חוויה מרשימה ומרגשת לראות כיצד הילדים התחברו לחוויות החיים בערבה ולמארחים שלהם.

משלחת נוספת הם תלמידי בית ספר ביאליק ממלבורן שהתארחו אצלנו במשך שבוע שלם והתחברו לייחודיות אורחות החיים בערבה.

בטקס החגיגי נכחו תושבים רבים ואורחים נוספים מטעם הסוכנות היהודית ומטעם לשכת המסחר ישראל - אוסטרליה.

ראש המועצה, **עזרא רבינס**, ציין בדבריו

”טפל בחולה ולא במחלה” אמר ד”ר אדוארד באך

מה עולה לנו בראש כשאנו שומעים את המילים ”רפואה משלימה”? התנגדות, סקרנות, ספקנות, לא מדבר אלי (ואולי כן), ”וודו”, עוזר רק למי שמאמין, מגע, מחטים, פינוק, כיף. ”על קצה המזלג” אל המונח ומשמעותו.

שינויים בחיי האדם

כבר משחר האנושות, נאלצו בני האדם להתמודד עם שינויים שונים כמו שינויי מזג האוויר (קור, חום, גשם, לחות), שינויים בין יום לבין לילה (אור וחושך) וגם שינויים במצב הגוף והנפש כמו הזדקנות, פוריות, אונות שינויים במצבי רוח ברגשות ומחלות. מחלה נחשבת לשינוי קיצוני במצב הגוף או הנפש הגורם לתפקוד לקוי ומתבטאת בסימפטומים שונים.

התמודדות האדם עם שינויים

האדם מסתגל לשינויים ועוסק בבניית מערות, אוהלים ובתים להתמודד עם שינויי מזג האוויר. את השינויים בין יום ללילה פתרו ע”י אש, פתילות, פנסים וחשמל. את השינויים במצב הגוף והנפש מנסה האדם לפתור ע”י הרפואה על סוגיה השונים. הרפואה, הינה הכלי של האדם לשמור על האיזון העדין ונועדה להגן עליו מפני שינויים לא טובים שעוברים על הגוף והנפש.

הרפואה העתיקה והמסורתית

מקורה בהודו, סין, אצל האינדיאנים באמריקה ועוד... התפתחה במשך אלפי שנים והועברה ממטפל ועוזר מטפל במשך דורות תוך התבוננות בהבנת הכוחות הפועלים בטבע ובאדם השלם. אנו מבינים שלפני הרפואה המודרנית בת ה-400 שנה, התקיימה רפואה שונה, עתיקה ומסורתית. ראוי לציין שהתפתחו בצד הרפואה המודרנית שיטות

טיפול חדשות שמבוססות על עקרונות מהרפואה העתיקה, ויש שמבוססות על עקרונות מודרניים כמו כירופרקטיקה.

עקרונות הרפואה העתיקה

מתבססת על עקרון תפיסת האדם השלם (התפיסה ההוליסטית). זאת, בהיעדר אמצעים מתוחכמים כמו מיקרוסקופ ויכולות מדעיים אנליטיים. לפי התפיסה, לא ניתן להפריד בין חלקיו השונים והשפעתם זה על זה. האיברים הפנימיים, תפקידם והיחסים ביניהם, יחסים בין הרגשות והנפש לבין הגוף הפיזי, סגנון חייו של האדם, האקלים בו הוא חי, עיסוקו ועוד... כל אלו גורמים פנימיים וחיצוניים אשר משפיעים על חייו של אדם כמו התזונה, איכות השינה, גיל, מצב משפחתי ועוד. אלו מתבססים על ההנחה שיש בכוח הגוף והנפש היכולת להתרפא ברפוי עצמי תוך תמיכה וחיוזוק יכולות אלו. בנוסף חשוב להבין ולשמור על האיזון העדין שמביא לחיים בריאים.

אחזקת האיזון

לאורך ההיסטוריה האנושית בעת העתיקה ועד היום, חיי האדם מוסתים מהמצב המאוזן אל הלא מאוזן באופן תמידי על ידי גורמים שונים, חיצוניים ופנימיים, אשר יכולים לפגוע בבריאות האדם. זאת, עד כדי הופעת מחלה שהיא המצב הקיצוני בהפרת האיזון הבריאותי. מאז ועד היום, מנסה האדם, על פי העקרונות הנ”ל לשמור על המצב המאוזן והבריא על ידי טיפולים שונים.

דרכי הטיפול

על פי העיקרון ההוליסטי. חלקן מסורתיות ועתיקות וחלקן יותר חדשות ומודרניות. **רפואה סינית** דיקור, צמחי מרפא, טווינא, **רפואה יפנית** דיקור יפני, שיאצו לסוגיו, **רפואה הודית, רפלקסולוגיה, הומיאופתיה, נטורופתיה, תזונה ותזונה קלינית, הילינג, ריברסינג, יוגה, פלדנקרייז, אומנויות לחימה, פרחי באך, עיסוי הוליסטי, עיסוי שוודי, ארומתרפיה, כירופרקטיקה ועוד....**

לסיום מעט חכמה סינית עתיקה נכתב על ידי לאו צה, חכם סיני מלפני כ-2,500 שנה ותורגם על ידי ניסים אמון.

שלוש השאלות

שמך או עצמך - מה קרוב אליך יותר עצמך או רכושך - מה יקר לך יותר רכושך או בריאותך - היכן כואב לך יותר שים לב -

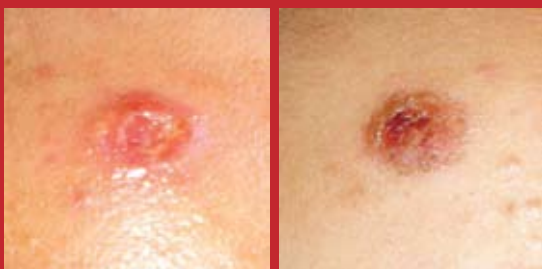
מרבה התלהבות - מרבה הוצאות מרבה אגירה - מרבה הפסדים דע לשמוח בחלקך - ולא תדע בושה דע מתי די - ולא תדע סכנה כך ללא דאגות נעים להאריך ימים.

בברכה לימים שקטים יותר, שלום בריאות ולרוגע

אייל שלמה מושב צופר
מרפא ברפואה סינית

מי שנעקץ מזבוב הלשמונה יודע בודאי עד כמה כואב,

והתוצאה המכוערת שנשארת לעד היא תזכורת למפגש עם הזבוב. יש פתרון!!!



מצאתי שיטת טיפול שפותרת באופן מיידי את התפתחות הפצע מיום העקיצה, דרך זמן הדגירה בעור ותוך כדי התפתחותו של הפצע ועיקול רקמת העור, עד כדי צלקת שנשארת לכל החיים. כל שצריך הוא לאבחן בעזרת רופא המשפחה, את העקיצה, כעקיצת זבוב הלשמונה ולהגיע עד כמה שאפשר מוקדם אלי לטיפול. הטיפול כולל כ-3 עד 4 מפגשים בהם, בעזרת מכשור מתקדם, הפצע מפסיק להתפתח, עד החלמה של העור. אשמח לעמוד לשירותכם.

מגי כהן maggibar@arava.co.il



רגע של הסטוריה מדור מאת אמנון נבון

האבא של נעמי



ב-1965 הגיע לעין יהב גרעין "ברק". אחת מחברות הגרעין הייתה **נעמי רוזנברג**, בת מושב בית שערים. לאבא של נעמי היה משק בבית שערים. שמו פרץ והוא היה פעיל ב"הגנה" כבר בסוף שנות השלושים. הוא התמחה באלחוט והיה מפקד קורס אלחוטנים.

במלחמת העולם השנייה התנדב פרץ לקבוצת הצנחנים העבריים שצנחו באירופה מאחורי הקוויים של הנאצים (הקבוצה של חנה סנש). הוא היה הראשון מקבוצה זו שצנח באירופה, חבר לפרטיזנים של טיטו והיה יד ימינו. פרץ חזר בשלום משליחות זו ומילא תפקידים שונים בתחומי הביטחון.

פרץ הוא גם ממציא. מוחו הקודח מעלה רעיונות והוא מצליח ליישם אותם. רבים מהפטנטים שלו הם בתחום המים וההשקיה והוא גם הקים חברה שמייצרת ציוד השקיה, חברת "עין טל". בשנות השישים עסק פרץ בהמצאה חדשה: ברז השקיה שיודע להסגר מעצמו.

הערבה ובמרזבה, שהייתה מרוחקת כשבעה ק"מ צפונה. ההשקיה הייתה בהמטרה, במיוחד כלילה. היה צורך לרדת באמצע הלילה ולסגור את המים ידנית.

באותה תקופה החלו ארגוני המחבלים לפעול והפרו את השקט הפסטורלי שהיה נחלת האזור במשך שנים.

כותב שורות אלו נפצע במארב במטע התמרים, פעמיים הונחו מטעני חבלה מתחת למגופים ראשיים במרזבה וכן הופעל מטען חבלה מתחת למנוע המשאבה בבאר צופר, מכוניות הותקפו על כביש הערבה. נעשה מסוכן.

היה צריך למצוא פתרון יצירתי כדי לסגור את המים בלילה.

כאן נכנס מידענו פרץ רוזנברג, האבא של נעמי, לתמונה. הוא רצה לנסות את המצאתו בתנאי שטח אמיתיים. הוא שמע מבתו על בעיותינו והביא לנו אב טיפוס של מגוף לניסיונות. היו קצת בעיות, אבל בסופו של דבר המגוף עבד. לא צריך יותר לרדת כלילה לשדות. לאחר המצאה זו התפתחו מגופים אוטומטיים משוכללים מסוגים שונים, והאבטיפוס מאותם ימים נמצא בחזקתי.

עם סיום כתיבת הכתבה נודע לנו על פטירתו של פרץ רוזנברג בגיל 89. יהי זכרו ברוך!

היום זו חכמה קטנה מאוד. באותה תקופה רק המחשבה על כך הייתה מהפכה, כי לצורך השקיה היו פותחים וסוגרים ברז ביד, איש לא חשב שאפשר אחרת.

פרץ יצר מגוף אלומיניום 3" שעליו היה מותקן שעון מעורר מכני פשוט. בשעה היעודה היה פרפר השעון מזיז מנוף קטן שהיה מעביר לחץ מים בצינורית דקה שגרם לסגירת המגוף.

בשנים שעין יהב שכנה בנקודה הזמנית בו שוכן המחנה הצבאי כיום, שטחי העיבוד היו בגן הירק ששכן כשלושה ק"מ צפון מזרחית לשוב ליד נחל



התמונות באדיבות אמנון נבון וארכיון עין יהב

השפעות המדיטציה על הגוף והנפש - גילויים מדעיים חדשים

חוקרים מאוניברסיטת 'הרווארד' טוענים כי מצאו הוכחה חד-משמעית לכך שבכוחה של התודעה לחולל שינויים פיזיולוגיים. המשמעות: מדיטציה, יוגה ותפילה משנות את האופן שבו פועלים חלק מהגנים.

חוקרים אמריקניים בישרו לאחרונה על פריצת דרך בהבנת המנגנונים הביולוגיים העומדים בבסיס ההשפעות החיוביות של פעילויות רוחניות. ממצאי מחקר שנערך לאחרונה העלו כי פעילויות כמו מדיטציה, יוגה ותפילה משנות את האופן שבו פועלים הגנים המעורבים בתגובת הגוף לדחק נפשי. לטענת החוקרים, מדובר בשינויים שאותרו הן באנשים שעוסקים בפעילויות הללו שנים רבות, והן ב"מגויסים חדשים". במהלך המחקר נלקחו דגימות דם של 19 אנשים שעסקו בפעילויות הגורמות ל"תגובת רגיעה" (Relaxation Response) - פעילויות כגון מדיטציה, יוגה ותפילה. דגימות הדם הללו הושאו ל-19 דגימות נוספות, שנלקחו מאנשים שלא עסקו בפעילויות הללו מעולם. בדגימות הדם בוצעה אנליזה גנטית, שהעלתה כי בקרב קבוצת העוסקים בפעולות כמו מדיטציה, נמצא שיעור גבוה יותר של דיכוי גנים הקשורים בדחק נפשי.

מדובר בדיכוי גנים שמתווכים בין מצבי הדחק ובין שינויים פיזיולוגיים כגון עליית לחץ-דם, החרפת כאב או עירור תהליכים דלקתיים.

זאת ועוד: בהמשך המחקר נוספה לאוכלוסיית הנחקרים קבוצת אנשים שלישיית, שבה נכללו אנשים בריאים שלא נהגו לעסוק באף אחת מהפעילויות הגורמות ל"תגובת

רגיעה" (למעשה מדובר בקבוצה דומה לקבוצה השנייה). הנחקרים בקבוצה הזו הונחו לעסוק באחת מהפעילויות הללו לפחות למשך עשר דקות ביום. כעבור שמונה שבועות של אימון בשיטות הרגעה שונות (שכללו בין היתר חזרה על תפילה, משפט, מחשבה, או תנועה), נמצא שחברי הקבוצה אכן ביטאו דיכוי גנים גדול יותר, אשר התקרב לזה שנמצא בקרב המתאמנים הוותיקים (אם כי לא השתווה לו).

תשובה ניצחת לספקנים

"לא הכול בראש", פוסק ד"ר הרברט בנסון, מרצה לרפואה בבית-הספר לרפואה של אוניברסיטת 'הרווארד', נשיא בדימוס של 'מכון הנרי-בנסון לחקר הגוף והנפש' השייך לבית-החולים הכללי במסצ'וסטס, ואחד מעורכי המחקר. **"לפי ממצאי המחקר, כאשר אדם עוסק במדיטציה, בתפילה, ביוגה, או בכל פעילות אחרת שמובילה ל'תגובת רגיעה', מתחילים תהליכים ביולוגיים הפוכים לאלו שמתרחשים בשעת דחק.** גנים ש'נדלקים' תחת דחק, 'נכבים' ברגיעה, ולהפך", אמר ד"ר בנסון. התודעה, לדברי בנסון, מסוגלת להדליק ולכבות גנים, והיא בפירוש אינה נפרדת מהגוף. לדעתו של בנסון, תוצאות מחקרו הנוכחי הן תשובה ניצחת לאלו שמטילים בספק את השפעתה של התודעה על הגוף. בנסון מוסיף כי בשנים האחרונות, עמיתיו העוסקים בקשר שבין גוף ונפש מוצאים יותר ויותר עדויות לכך שפעילויות מדיטטיביות ופרקטיקות רוחניות משפיעות השפעות קונקרטיביות על מערכות הגוף. במחקר הנוכחי נמצאו שינויים בפעילותם של מעל ל-2,000 גנים שונים. לדברי ד"ר דין אורניש, מייסד

המכון לחקר הרפואה המונעת באוניברסיטת קליפורניה שבסן-פרנסיסקו, מדובר במחקר חשוב שמוכיח כי לתודעה יש השפעה ישירה על הגוף, עד רמת פעילות הגנים. לטענתו, ממצאיו של בנסון עולים בקנה אחד עם ממצאי מחקר שהוא עצמו ערך, ושהתפרסם לאחרונה ב- www.pnas.org

Proceeding of The National Academy of Science

לפי המחקר הזה, בכוחה של המדיטציה להשפיע על ביטוי הגנים ברקמת הערמונית, ובמיוחד כאשר היא משולבת באורח חיים בריא.

גיוסם של נזירים בודהיסטים למדע

זאת ועוד: בשנת 2000 החל ניסוי ביוזמת קבוצת חוקרי מוח בעידודו של המנהיג הרוחני, הדלאי למה, במטרה לתרום לחברה המערבית. קבוצת נזירים בודהיסטים בניהם גם מאתייה ריקאר (מחברם של שני ספרים המעברים את המסר הבודהיסטי לקורא המערבי באופן משובח וקריא- "הנזיר הפילוסוף" ו"בזכות האושר"- הוצאת חרגול) הסכימה ל"תרום את מוחם למדע", ולהשתתף בסדרה של ניסויים שנערכו במשך שמונה שנים במעבדות הנחשבות של אוניברסיטאות פרינסטון, ברקלי והרווארד. מדובר ב-60 אלף שעות מחקר שבהם השתתפו הנזירים בדרכים שונות.

בהתחלה השתתפו בניסויים מודטים ותיקים העוסקים במדיטציה 30-40 שנה, ובהמשך עשו קבוצות ביקורת וניסויים נוספים גם על מודטים פחות מנוסים ועם אנשים שאין להם שום ניסיון קודם במדיטציה. הדרך שבה בדקו את ההשפעה הייתה באמצעות הצמדת אלקטרודות לגולגולת ותיעוד הפעילות המוחית במהירות של 1000



אני מכיר את... מדור מתגלגל



בגיליון הקודם הכרנו את מייקל וברנדה נוימן מספיר. הפעם, ברנדה מכירה את שילה שוורץ.

ואכפתיות למקום. את הבקשה לכהן כמזכיר הישוב ספיר קיבל הן מהתושבים והן כפנייה רשמית מראש המועצה.

העניין הרב שיש לו בנושאי תכנון ופיתוח אזורי גורם לו להאמין ביישוב ספיר ובהתפתחותו אל עבר מרכז מטרופוליני של אזור הערבה התיכונה כולו.

לשילה חשוב להדגיש שהוא נמצא בתפקיד אותו הוא בונה מחדש. למרות שתפקיד מזכיר ספיר, אויש בעבר על ידי תושבי היישוב, כעת התפקיד הוא מטעם המועצה ובגרסה מעט שונה. שילה לומד את הצרכים והאפשרויות האופטימיות היא רבה.

אני מאחלת לשילה הצלחה רבה בתפקידו.

אז שילה, את מי אתה מכיר?...

ראיינה וכתבה: ברנדה נוימן
הביאה לדפוס: נועה ריבנך

שילה, תושב ספיר מזה שנה וחצי, חובב מסעות ומדבר, מכהן כמפקח המועצה וכמזכיר היישוב ספיר.

שילה, במקור מעין החורש, הגיע לערבה לאחר שהתגורר כחמש שנים במצפה רמון. טיוליו הרבים בירדן, באפריקה ובנגב רק הגבירו אצלו את התשוקה למדבר.

היה לי העונג כמראיית להתרשם מאדם שבקיא כל כך באורחות המדבר, באהבה שלו לטבע לצמחייה ולחיות הבר. זאת בנוסף לתחביביו הרבים.

לשילה עניין סביבתי וחברתי באזור הדרומי של הארץ וזאת ניתן להעריך גם על פי שני התפקידים החדשים אותם הוא נושא: הראשון, כמפקח של המועצה והשני, כובעו החדש מזה כחודש, מזכיר היישוב ספיר.

שילה הוא אדם של מעשים ולא של מילים ולתפקיד הגיע מתוך רצון עז

צילומים לשנייה. מכיוון שזו שיטה מהירה אך פחות מדויקת, היא גובתה בצילומי MRI.

החוקרים מדדו שינויים במוח ממצב ניטראלי, למצב שבו נתבקש המודט למדוט ולהתרכז במושג חמלה, ושוב לחזור למצב ניטראלי, וחוזר חלילה. התוצאות היו מדהימות וחד משמעיות. נצפה שינוי עצום בגלי הגמא במוח בכל אחד מהמצבים. בנוסף, נרשמה פעילות מוגברת באונה הקדמית השמאלית של המוח, אזור שנחשב לאחראי על תחושת האושר. בהמשך ביקשו החוקרים לבדוק עד כמה שליטתם של הנזירים מוחלטת, וביקשו מהם למדוט ולהתמקד כ- 30 אחוזים בחמלה, ואז כ- 50 אחוזים, וכ- 90 אחוזים, וגם כאן הראו שאפשר לשלוט בעוצמת הרגש. דבר נוסף שהדהים את החוקרים היה אורך הזמן שבו יכלו הנזירים להישאר ממוקדים. אדם ממוצע מאבד מיקוד, ערנות וריכוז לאחר 10 דקות. אצל הנזירים המודטים נצפה קו ישר לאורך 45 דקות שהעיד שהם הצליחו לשמור על מיקוד וערנות.

ניסוי נוסף נערך במשך שמונה שבועות עם קבוצה של עובדים בחברה הנמצאים תחת מתח ולחץ גבוה. הקבוצה חולקה לשניים, כאשר 30 מבין העובדים למדו למדוט ו- 30 היו בקבוצת ביקורת שלא תרגלה מדיטציה. גם כאן גילו ירידה מוכחת ברמת המתח ועלייה בתפקוד המערכת החיסונית לטובת המתרגלים מדיטציה.

רונן לוי, תושב צוקים, פסיכותרפיסט
גופני הוליסטי ונטורופת.
לתגובות: ronenl@arava.co.il

אסתט מדור מאת נעמה דובר



אחד הטרנדים הבולטים החורף הוא הצבע הסגול. היות ולסגול יש כל כך הרבה גוונים, בוודאי תוכלי למצוא את הגוון שהכי מחמיא לך.

“יש, שמש בחוץ!”
לאחר חיכוך ידיים וגוף קפוא במקום לבלי זוז הבנתי שטעיתי בהערכת מזג האויר בחוץ ובמהירות נכנסתי פנימה לעטות שכבה נוספת עליי. זה החורף המדברי, מתעתע בנו, מקפיא עד לשד עצמותינו, וגם את חושינו. תורת הפאנג-שווי מפשירה אותם בחזרה.
הנה כמה טיפים לימים קרים:

- ⊕ רפדו את הבית במצעים רכים ונעימים בעיקר באזור המשחקים.
- ⊕ נרות וריח קטורת באויר לסביבה אנרגטית טובה.
- ⊕ פרחי חורף ריחניים בכלי “אטום” למראה חמימי!
- ⊕ תמונות צבעוניות בעלות צבעים חמים: אדום צהוב כתום...
- ⊕ מרק חם חם בבטן חם בלב.
- ⊕ מוסיקה ורקודים רצוי בסגנון לטיני-ספרדי-אפריקאי לחימום האוירה והגוף.

ואם בתעסוקת חושים עסקינן חיפוש קצר באינטרנט תחת השם חורף העלה בפניי את אתר “הלול”. 101 רעיונות לחורף - טוב לתעסוקת המשפחה בעונה בה רוב הזמן נמצאים בבית www.halul.co.il

החורף כבר כאן.
כעת לא רק שתצטרכי לשנות את הטיפול בעור פנייך אלא גם תיק האיפור שלך יצטרך רענון.
אושרה בלייברג מנדבת לנו טיפים חמים שיעזרו לך לעבור את החורף.

נעמה דובר שמחי תושבת עין יהב
מעצבת פנים
לטיפים: ydover@arava.co.il



☉ השפתיים האדומות נשארות אופנתיות ואליהן מצטרפות גם שפתיים בגוון דובדבן.

טיפ

עור יבש בפנים, עור יבש בידיים, עור יבש ברגליים. הקור, הרוחות וחימום במזגנים מביא איתו את היובש למחוזותינו. מה לעשות? למרוח קרם לחות וקרם טיפולי, להתקלח בקצרה, ולהפסיק עם מפזרי החום ולהימנע מתכשירים שיש בהם אלכוהול.

טיפול קוסמטי בעונת החורף, העור בחורף חשוף לשינויי אקלים שיש לקחת בחשבון. בחורף זה הזמן האופטימלי לביצוע טיפול קוסמטי של סדרת פילינגים לעור. (אפשר גם בבית)



איפור חורף

מושפע ממזג האוויר הקר, מהגשמים (שאצלנו לא נראים באופק), אך בעיקר מן הלבוש ה"רציני" יותר, ולכן צבעי האיפור וסוג האיפור יהיו יותר פשוטים אך עמוקים מאשר בקיץ. לשמחתנו בחורף, האיפור מחזיק מעמד זמן רב, ולכן ניתן להשקיע בו יותר. המראה הרענן של הקיץ מוחלף במראה מט. אך בצבעים נועזים וחזקים יותר.

רצוי להחליף את קרם הלחות שהשתמשת בו בקיץ המדברי שלנו ולשמור אותו לקיץ הבא. בחורף העור נוטה להתייבש וכדאי לעבור לקרם מזין עם לחות גבוהה יותר. חשוב להקפיד בחורף על מריחת קרם לחות על הפנים בטרם מתחילים להתאפר. אל תותרי על מקדם הגנה. למרות שלא רואים את השמש הקרניים שלה עדיין מסוכנות בדיוק כמו בקיץ!!!

הגבות

החורף הגבות משתלטות ודורשות את מקומם בפנים חזרה. גבות דקות - אאוט. ברוק שילדס - אין.

מייק אפ

☉ להבדיל מעונת הקיץ, בה מומלץ להשתמש במייק אפ בעל מרקם קל ונטול שומן (שבו אנו פחות מזיעים) מומלץ בחורף להשתמש במייק אפ טיפולי, במרקם תחליבי עשיר בלחות, שתהיה בו גם פאזה שומנית עדינה, השומרת מפני התייבשותו של העור ומעניקה תחושה של רכות קטיפתית. כמובן שאפשר לשים פחות מייק אפ, היות והעור כמעט ולא מזיע וסופג פחות מהמייק אפ.

☉ בכדי ליצור מראה אחיד, צבע המייק אפ צריך להתאים לגוון עור הפנים ולהשתלב בהדרגה עם גוון העור בצוואר.

עיניים

☉ את העיניים ניתן לאפר בצבעים קצת יותר אינטנסיביים אשר בקיץ מיועדים יותר לשימוש בערב.
 ☉ רצוי להתאים את הצלליות לגוון העיניים תוך התחשבות גם בגוון הבגד. צלליות בצבע זהב ברונזה וצהוב, מעניקות חמימות לפנים שכנראה חסרה לנו בחורף.

עפרון

☉ העפרון צריך להיות רך אבל לא שומני מדי. בעל רכות נוחה למריחה שיהיה עמיד.
 ☉ העפרון צריך להיות על בסיס שעווה ולא שומן.

שפתון

☉ ככל שיבש יותר - עמיד יותר. צבעי



איפור: אושרה בליברג צילום: מיכל כהן "צלמים" עיצוב שיער: טלי אחיון, חצבה דוגמניות: בר בלאק (מימין), נעמה נבון (משמאל)

תרגיעו...

תגידי, שרון, קראת את הכתבה של רונן לוי בגליון האחרון "חוזרים לאיזון"? כתבה שמעוררת מחשבה. ישר עולה לי בראש המילה הירגעות... נו, רגיעה. המצב הנפשי האיכותי הזה שכולנו מחפשים יום יום... מה דעתך?

תשמעי, כרמית, אני מתאמצת על כך רבות והייתי מאד רוצה להיות קצת יותר רגועה. רגועה ליד הילדים, רגועה ליד הבעל, רגועה בזמן מלחמה ובכלל, יותר רגועה באופן כללי. ניסיתי יוגה, חשבתי שאולי זה יביא אותי לכדי רגיעה - ובסוף יצא מתיחה. אפילו מדיטציה ניסיתי - לשתוק במשך חצי שעה?! זה לא מה שירגיע אותי... אי אפשר למצוא משהו נגיש יותר, זמין יותר, אולי זול יותר?

את יודעת, שרון, שכאשר אני צריכה מנוחה ממחשבות, אני מייד ניגשת אל מלאכת הבישול. בישול מהווה אמצעי נהדר להרגעה עצמית. קודם כל אני חושבת למי אני מבשלת? אחר כך מה אני הולכת לבשל לאותו בן אדם? ודבר שלישי מה אני רוצה לאחל לו? ועצם ההתעסקות במחשבות הללו מכניסות אותי לריכוז וגם רגיעה. אני מוצאת את עצמי שקועה לגמרי בתוך הסירים והכלים מתעסקת עם האוכל, נרגעת ולאט לאט מכניסה גם באוכל רגיעה.

באמת? אז את נכנסת למטבח כשאת מחפשת רגיעה? את יודעת מה אני עושה?

לפני מספר חודשים מצאתי את המגהץ בארון, וגיליתי שהגיהוץ מחזיר אותי לרמות הרגיעה והאיזון שהוא מדבר עליהן. אני מקפידה לגהץ כשהילדים אינם בסביבה כי אם יפול אחד מהם וייתקל בקרש הגיהוץ או בטעות יגעו ויכווה מחום המגהץ... אז רגיעה תהיה הדבר האחרון שניתן יהיה לחוש בו בביתנו.

את צודקת, אנחנו מחפשות איזון, משתוקקות לרגיעה אך יש לשים לב איך עושים את זה ומהי הדרך הנכונה ביותר עבורנו להשיג את אותה רגיעה נכספת.

כשאני חושבת על כך, מתחוויר לי שהילדים שלנו נמצאים כל היום בתנועה - הם משחקים, הם גדלים, הם מנהלים קשרי חברות, מגלים עולמות חדשים כל רגע הם חווים רגשות מגוונים ועכשיו עם המלחמה, הם נמצאים בחוסר ידיעה - אז איך הם בעצם נרגעים? תגידי, כרמית, מה הפיזיקה המשפחתית שלך אומרת בנושא?

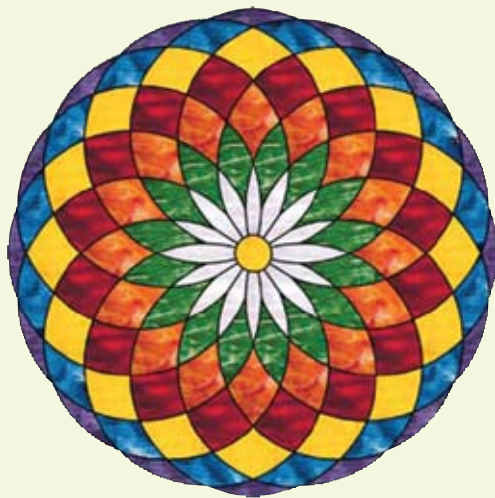
נושא ההרגעה הוא אחד הפרקים הראשונים בלימוד עקרונות הידע. כאמור, הידע מציג את עקרונות התפתחות התהליך המחשבתי ובשלב להמצא בתהליך כזה נושא ההרגעה הוא אבן יסוד בתהליך. הילדים הקטנים נמצאים כל הזמן בהתפתחות, יש להם את הרצון והזמן להגיע לעוד משחק, לייצר עוד רעיון ולהשיג עוד משהו. הם בתנועה מתמדת ואפילו לפעמים קשה להבין את המהירות והדחף הזה שבו הם נמצאים. אישית אני מאוד מקנאה בהם, הייתי רוצה להיות קצת כמוהם...

לכן נושא ההרגעה הוא חשוב מאוד. לילד קשה מאוד לשנות את המגמה הזאת של ההתפתחות למגמה המנוגדת לה, רגיעה, ריכוז, ולשם כך קיימים ההורים. תפקידנו כהורים הוא לעזור לילדינו לשנות את הכיוון. ישנו זמן שבאופן טבעי מגיעים לרגיעה ברמה המחשבתית וזה זמן ההשכבה של הילד לישון. כשאדם מבוגר מתעייף הוא פשוט הולך לישון אך הילד, לעומתו, חייב לשנות את הכיוון ממגמת ההתפתחות שלו על מנת להירדם. הילד לא יכול להרגיע את עצמו באופן טבעי, הוא צריך את אחד ההורים שיהיה לצידו ויעזור לו בכך.

פעם בשבוע אני נוסעת לבנימינה, למרכז "הפיזיקה המשפחתית" בית ספר להתפתחות המשפחה. כל מי ששומע זאת מגיב בדרך כלל ב"את בטח מאוד מתחברת לזה אם את נוסעת כך כל רחוק..." ובכן, כן, התחום מרתק, קרוב לליבי ואני שואפת להעביר את ההבנות שהגעתי אליהם לכמה שיותר אנשים. לכן, כשנפתח הצוהר בעיתון, ידעתי מיד שאני רוצה לכתוב טור. מהתחלה הבנתי שעבודה בזוג תהיה מעניינת יותר, מפרה ומקום להתפתחות אבל לפעמים לוקח קצת זמן עד שמגיע הפרטנר המתאים. התעקשתי ורצייתי ובסוף היא הגיעה, שרון דגן מספיר. חברי צוות העיתון הכירו אותה כל אחד מזווית אחרת ולכולם היה מה לומר - היא מקסימה, היא מורה ומחנכת מוערכת, את מביאה תיאוריה והיא תביא את השטח, היא בחוג כתיבה וזה ייתן לה במה ועוד... ועוד...

החלטתי לנסות. התוצאה לפניכם.

היתה מלחמה בעזה, יש משבר כלכלי שאותותיו כבר בשטח והמדור שלנו, באורח צפוי, עוסק בדרכים להירגע. אז, קחולכם כוס תה חם, עוגייה טעימה, צללו לתוך נעלי הבית והכרובולית או מתחת לפוך ו... קריאה מהנה.



תמונת מנדלה לדוגמא

טיפים בנושא הרגעה לפני השינה:

הטיפ השני להרגעה זה צביעת מנדלות

את המנדלות ניתן להדפיס דרך אתרים באינטרנט (יש המון וגם לילדים), המנדלה היא מעין שכלונות לצביעה המכניסות לריכוז ודרך זה לרגיעה ושלווה. ניתן לקרוא רבות על הסגולות בצביעת המנדלות. המנדלה עשויה מאלמנטים פשוטים, אך יכולה להיות מאוד מורכבת. ילדים מתפעלים מצבעוניות שבמנדלה. הם שמחים לצבוע אותה ולהציג עבודתם. צביעת מנדלות מרגיעה ומרכזת, עוזרת לילדים היפראקטיביים וילדים עם בעיות קשב וריכוז. לילדים האלה מומלץ לעסוק בצביעת מנדלות לפני הכנת שיעורים, לימוד למבחן או כעזרה בזמן התפרצויות זעם וחוסר שקט. כמו כן, צביעת מנדלות מעודדת פיתוח יצירתיות וכישרונות אצל ילדים ומבוגרים. היא יכולה להיות כלי עזר מצוין למורים ומחנכים.

דייטת סולת

כשאני מחפשת איזשהו אוכל שאני יכולה להרגיש דרכו חום אבל לא סתם חום, אלא חום אימהי, חום של חיבוק ונחמה אני ישר נזכרת בדייטת הסולת שאימי הייתה מכינה לנו לפני השינה.

משום מה המאכל הזה כאילו נעלם מן העולם, אבל מבחינתי ממש בימים הקרים הללו הוא עושה קאמבק רציני. לשמחתי, יש גם תגובות נלהבות בבית ולהלן המתכון:

3 כפות סולת לערבב עם חצי כוס מים (או חלב) קרים.

1 כוס חלב - לחמם בסיר על האש ולהוסיף את הסולת כשהחלב חם.

להביא לרתיחה ותוך כדי לערבב.

בהגשה ניתן להוסיף כף שוקולית ולערבב כמובן. ניתן להוסיף גם צימוקים, אגוזים ומה שבא..

כאשר אנו מרגיעים את הילד לפני השינה ויוצרים בבית את אוירת השינה - ריחות של "אחרי מקלחת", כיבוי אורות, מוסיקה שקטה, סיפורים וכדומה, הילד מצליח להרגע וקל לו יותר לשנות את המגמה. בצורה כזו הילד הולך לישון ברגיעה, בריכוז, והשינה שלו שקטה ואיכותית. הוא מצליח לספוג כח בשינה וממשיך להתפתח ביום המחרת.

מה שאת אומרת, כרמית, שבנוסף לפעולת ההרגעה זכינו פה בעוד משהו - והוא הקשר שנוצר בין הילד וההורה. נוצר פה קשר שדרכו הילד יכול לקבל כח לתהליך ההתפתחות שלו.

כן, הרגיעה היא בעצם הבסיס להתפתחות, היא הבסיס להיות אדם עצמאי הנע בכיוון ומטרה מסויימים. אם אין רגיעה קשה מאוד לזוז לכיוון מסויים.

אם כך, נשאלת השאלה מה אני, כאמא, בוחרת כמי שמעוניינת ורוצה להוביל את הבית לתזוזה, להתפתחות?

אני חושבת שהתשובה ברורה - אנו בוחרות ליצור בבית אווירה רגועה, אנו בוחרות ליצור אווירה שתאפשר תזוזה, ועצם הבחירה שלנו גורמת לבית להיות מקום רגוע, נעים יותר ומאוזן! אז מה את אומרת, שרוני, שווה לנסות?... אני חושבת שכן. תמיד לזכור שאם לא מצליחים היום אז אפשר לנסות מחר. ממש כמו שלומדים לרכב על אופניים.

כרמית שירין תושבת עין יהב מורה ומרצה ל"פיזיקה משפחתית" לתגובות: scarmit@arava.co.il

שרון דגן, תושבת ספיר, מורה ומחנכת בכ"ס היסודי בעלת תואר ראשון בפסיכולוגיה התפתחותית ומתמחה בכיולותרפיה. לתגובות: segev10@bezeqint.net

