



עברבות

מגזין המועצה האזורית הערבה התיכונה | גליון 97 | ניסן תשפ"ג | אפריל 2023

חג פסח שמח!

צעד ... צעד
שירלי זהרוני עם עצות של זהב
עמ' 34

סבתא סורגת
פרויקט הסריגה הקהילתית בערבה
עמ' 30

הקם לעוקצך, השכם לחסלו
נלחמים בנגעי הלישמניה
עמ' 28

תוכן עניינים

2 דבר העורכת
4 דבר ראש המועצה
8 לוח מודעות מועצה
10 מרחבי המועצה
20 מרכז קהילה ערבה

כתבות

24 בית ספר (קטן) בערבה
28 שושנת יריחו
30 סריגה קהילתית
34 האם ניתן למנוע נפילות (פיזיותרפיה בערבה)
36 על אחדות ואהבה

מדורים

37 "לכל קמט יש סיפור"
38 סיפורים מא(ע)ולם המשפט
41 קמח, ביצים ועט
42 משב רוח
44 אדרכילות ועיצוב
46 האקופמיניזם שלי
48 אורח חיים בריא
50 סיפורי מדבר
53 חיות וחיוכים
54 חיים ברשת
58 המוח: תשבץ היגיון וחדות

עורכת אוסי ניר

עריכה גרפית סטודיו ערבה

מו"ל

המועצה האיזורית הערבה התיכונה

צילום שער

אלון וולף, הפקת הסדרה המזח

אין המערכת אחראית

לתוכן מודעות פרסום

כתובת ליצירת קשר

ossi@arava.co.il

אנו מכבדים זכויות יוצרים ועושים מאמץ לאתר את בעלי הזכויות בצילומים המגיעים לידינו. אם זיהיתם בגיליון זה צילום אשר לא ניתן לו קרדיט כנדרש, פנו אלינו ונדאג לעדכן ולתקן.

לפרסום מודעות בעיתון, צרו קשר

ossi@arava.co.il

אוס'י 052-8666111

מי שיש לו 'למה' שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל 'איך'

ויקטור פראנקל, וויליאם שייקספיר ואפילו תמסנקה ג'נטג'יה, כולנו מחפשים אחר משמעות לחיינו... על אחריות, חופש בחירה ופרואקטיביות. להיות או לא להיות... זאת השאלה...

ולפתחה. תוך כדי האירועים השגרתיים של היום יום שלנו, אנחנו מפתחים את היכולת הפרואקטיבית להתמודד עם לחצי החיים. הפרואקטיביות שלנו היא הדרך שבה אנו רואים את בעיותינו והמקום אליו אנו מתעלים את האנרגיות שלנו. זו השפה שבה אנו מדברים.

סטיבן קובי בספרו "שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד" מציב אתגר לבחון את עיקרון הפרואקטיביות וכך הוא כותב "פשוט נסה וראה מה קורה. כל שעליך לעשות במשך 30 יום הוא לפעול אך ורק בתחומי מעגל ההשפעה שלך. הבטח הבטחות קטנות וקיים אותן. היה התמרור ולא השופט. היה מודל ולא מבקר. היה חלק מן הפתרון ולא חלק מן הבעיה".

ויש גם מי שמצא משמעות דווקא בתוך ה"אין שום משמעות", הלוא הוא הדרום אפריקאי האלמוני תמסנקה ג'נטג'יה, שזכה לתהילת עולם בדרך מאד ייחודית, מוזרה ומרתקת, אליה נחשף העולם כולו בהלוויתו של מנהיג דרום אפריקה הדגול נלסון מנדלה. ואפילו שעשור שלם עבר מאז, עדיין מביך להיזכר בו עומד שם על הפודיום, לצד מנהיגים ושועי עולם, ו"מתרגם" את דבריהם לשפת החירשים בנפנופי ידיים סוערים, שכל קשר בינם לבין שפת החירשים הוא מקרי עד לא קיים. אבל זה לא הפריע לו לתרגם נאומים שלמים לסימנים חסרי משמעות שאף חרש, בדרום אפריקה ובכל מדינה אחרת, לא היה מסוגל להבין.

בספרה "כוחה של משמעות" טוענת אמילי אספהאני סמית כי כבר שנים ארוכות עולה בהתמדה שיעור הדיכאונות וההתאבדויות דווקא במדינות מפותחות ועשירות. ובמקביל, האוניברסיטאות ובתי הספר זנחו את הייעוד האמיתי שלהם וחדלו לחנך לחיים של תבונה או משמעות אלא רק ל"איך לעבור את המבחנים בשלום". היא מכנה זאת "משבר המשמעות". נקודת המוצא שלה היא שטעם החיים טמון במשמעות, שהיא בעלת ערך ומספקת יותר

אחד הסיפורים האנושיים המרגשים ביותר של התמודדות עם טראומה קיצונית ושל ניצחון רוח האדם, הוא זה של ד"ר ויקטור פראנקל, פסיכיאטר יהודי וינאי, אסיר במחנות המוות של גרמניה הנאצית שאיבד את משפחתו בשואה, חווה אכזריות שלא תתואר והיה בסכנת השמדה יומיומית. שם, מתוך הסבל הצרוף, הוא מגבש את ההכרה כי הגורם המכריע ביכולתו של האדם לשרוד, להתמודד ולנצח, הינה מציאה של משמעות ופשר לחייו. כך, וברוח משנתו של פרידריך ניטשה: "מי שיש לו איזה 'למה' שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל 'איך', ביסס פראנקל, את תורת הטיפול של הלוגותראפיה (לוגוס, ביוונית - משמעות או פשר) דרכה השפיע על רבים אחרים. בכולנו שזור הכוח המרפא של מציאת משמעות לחיים ובסופו של יום אף לצאת למסלול של בנייה וצמיחה אישית. בספרו המפורסם "האדם מחפש משמעות" מביא פראנקל את עיקרון הפרואקטיביות. מדובר במשמעות שהיא נרחבת יותר מאשר לקיחת יוזמה, ומשמעותה שכבני אנוש אנו אחראים לחיינו. את המילה אחריות באנגלית responsibility פראנקל פירק לשתי מילים response-ability כלומר, היכולת לבחור בתגובה. ההתנהגות שלנו היא פועל יוצא של החלטותינו, היא פרי בחירה מודעת שלנו ולא של התנאים שבהם אנו נתונים.

אין צורך לעבור את חווית מחנה המוות של פראנקל כדי להכיר בפרואקטיביות שלנו





קידום כישורי למידה לילדים ונוער במרכז טיפולי ערבה

מאשר אושר ריגעי, שהרדיפה אחריו היא הבטחה בלתי ממומשת. האושר הוא שטחי ובר חלוף וגם למי שלא שמע על בודהה, ברור שמשמעות היא זו שנותנת לבני האדם את הסיבה לחיות.

כולנו זקוקים למטרה ארוכת-טווח כמקור למוטיבציה, שתשמש כעיקרון מארגן בחיינו ושתדחוף אותנו לתרום לעולם. המגזין, גדוש הפעם סיפורי השראה ויצירה מתחומי עניין שונים.

**קריאה מהנה!
אوسی ניר**

בדיקות רפואיות ובדיקות רופא התפתחותיות והערכות תפקודי קשב

ד"ר ריגלר טוהר

שפה אוריינית

שיפור רכישת הקריאה והכתיבה
עבודה על ארגון המסר והבנת הנקרא
ילדים עד גיל 9 - טיפול דרך קופת
חולים - טופס 17

קלינאית תקשורת
אביטל תנעמי

המעוניינים לכתוב
ולשתלב בעשיית המגזין
מוזמנים לפנות:
ossi@arava.co.il ,052-8666111

טיפול COG FUN

גישת טיפול קוגניטיבית -
תפקודית לילדים ומתבגרים
המאובחנים עם ADHD ומתמקדת
בשפור תפקודים ניהוליים
ילדים עד גיל 9 - טיפול דרך
קופת חולים - טופס 17

מרפאות בעיסוק
נעמה כנעני, זוהר לוריא,
נעם עידן וד"ר מרגלית פדה

מיומנויות למידה

אסטרטגיות למידה
ותפקודים ניהוליים

מרפאה בעיסוק
ד"ר מרגלית פדה

צילום השער

מוצב ח'ופירה ליד מושב עין יהב
שמשמש כעת לצילומי סדרה לציון
יובל למלחמת יום כיפור (אוקטובר
1973).

הסדרה, שתקרא "המזח", מופקת על ידי
תאגיד כאן 11 וצפויה לעלות לשידור
לקראת החגים.

סדרת הטלוויזיה "המזח", ההפקה
הגדולה ביותר של תאגיד כאן 11 תביא
את סיפורו המיוחד של מוצב המזח
במלחמת יום הכיפורים.

מוצב המזח (ה"מסרק") היה המעוז
הדרומי ביותר בקו בר-לב שלאורך
תעלת סואץ.

סיפור המוצב במלחמה הארוכה היה
מהבולטים והתפרסם לאחר שהותקף
על ידי הצבא המצרי והיה נצור במשך
שבוע, עד כניעת מגיניו, נפילתם בשבי
וכיבוש המוצב על ידי המצרים.

סיפורו של מוצב המזח נצרב בזיכרון
הישראלי בשל כוח העמידה של לוחמיו,
שלא נכנעו במשך מספר ימים למתקפה
המצרית ועשו דרכם לשבי כשספר
תורה בידם.

לפרטים נוספים, התייעצות והרשמה מוזמנים לפנות
מזכירות המרכז הטיפולי רותי כהן - 08-6592230 או 052-3736669
מנהלת המרכז הטיפולי סתיו קרטג'ינר - 052-4260842

”בכיתה ט’, כמדריך בתנועה, הבנתי שאני רוצה לתרום, לעשות, להשפיע”

כך עונה מאיר צור, ראש המועצה, בתגובה לשאלה מתי הבין שהוא רוצה להיות ראש מועצה. תלמידי ותלמידות כיתה ט' מתיכון שיטים "דרכא", שמסיימים השנה את המחזור הראשון של פרויקט "שוליה בקהילה", מראיינים את ראש המועצה ושומעים ממנו על תוכניותיו וחלומותיו כשהוא היה בגילם. הם אולי נערים ונערות צעירים, אבל הם בוגרים במיוחד. ראיון אופטימי על לקיחת אחריות, אקטיביות, תרומה, עצמאות וגם שיח זכויות.

ליאל חיון ממושב צופר שואלת האם יהיו מגמות מעשיות בבית הספר?

מאיר צור: התשובה היא כן. באופן מובהק אנו מאמינים במתן מגוון אפשרויות נרחב ככל שניתן כדי לתת מענים מתאימים לכל תלמיד ותלמידה, במסגרת מערך החינוך המועצתי כאן בערבה, לקשת צרכים, בקשות, העדפות ורצונות. שאיפתנו שילד שגדל בערבה, יקבל בדיוק מה שמקבל ילד במרכז הארץ ולאפשר לכל תלמיד והורה מרחב אפשרויות ובחירה חינוכית מתאימה שבה יוכל להגשים את

השלב שבו מתחילים להירקם החלומות להמשך החיים. וביום ראשון, 26 במרץ, ימים ספורים לפני היציאה לחופשת פסח, התכנסנו לשיחת ראיון. תלמידי כיתה ט', בסיוע מנהלת חטיבת הביניים, עדי קינן ורכזת הפרויקט נירי בוזגלו, שאלו על חינוך, על בית הספר, על תוכניות לעתיד, על החיים בערבה ואיך ניתן לשפר אותם. ראש המועצה, בוגר המחזור הראשון של תיכון שיטים (טרום החבירה לרשת דרכא), השיב להם באריכות, בסבלנות וגם נתן כמה טיפים להמשך.

הרעיון לראיון הבשיל במשך זמן רב. בתחילת השנה, הגיע רועי שלכט מעין יהב וביקש להיות השוליה של ראש המועצה, במסגרת פרויקט בבית הספר שנקרא "שוליה בקהילה" (ראו פירוט במסגרת). בימי שלישי הוא היה מגיע ללישכה, חובר לראש המועצה ומשתתף בפגישות, בדיונים, בהכנות תקציבים ואף בביקור נשיא המדינה. דרך העיניים של רועי נחשפנו לתלמידי כיתה ט', נערים ונערות על התפר הרך של בין צעירים לבוגרים, רגע לפני הכניסה לתיכון, רגע לפני שנת הדרכה בתנועה,



רחב של אפשרויות שכל אחד יוכל למצוא את עצמו במערכת וזה כמוכן כולל כיתה מותאמת לתלמידים עם צרכים מיוחדים. בפועל, זה תמיד שאלה של צורך מול משאבים.

ברק אביאב מספיר שואל האם יהיה בית קולנוע בערבה?

מאיר צור: גם כיום מוקרנים סרטים באולם רוזנטל במרכז קהילה ערבה, נכון שלא כל יום והמבחר מצומצם יותר, אבל האופציה קיימת. אני מסתכל בצורה רחבה יותר על השאלה, ואני מבין שהשאלה מכוונת בעצם, לסל השירותים הנרחב שאנחנו רוצים שיהיה לנו כאן. כל דור, למעשה, מדייק ומחדד את הצרכים שלו. כשההורים שלי הגיעו לערבה, שזה בערך כמו סבא וסבתא שלכם, הם ראו לנגד עיניהם הקמה של אזור וחיזוק מדינת ישראל. הם היו חדורי מוטיבציה להקים אזור. הדור השני (אני), והדור השלישי (אתם), כבר רוצים וגם דורשים את סל השירותים הרחב שכולל תרבות ופנאי, חינוך, שירותי רפואה נגישים, ואנחנו מציידנו עובדים קשה כדי שרוב הדברים יצליחו ונוכל ליהנות כולנו ממערכת שירותים בדומה למרכז הארץ. בשנה האחרונה עשינו מהפכה בשירותי הבריאות באזור כולל שעות, תקנים, רופאים יועצים, שיפור תשתיות ונגישות לשירות רפואי. ומלבד הרפואה נכוננו לנו עוד מהפכות נוספות שבדרך. ואסיים בתשובתי, שוב בנושא הקולנוע. אתם בוודאי ערים לבנייה בכניסה לספיר. יהיה שם קניון קטן עם בית קולנוע.

ירון בן-זימרה ממושב עידן שואל האם לדעתך מערכת החינוך היא טובה?

מאיר צור: מערכת החינוך בערבה היא טובה ואנחנו תמיד שואפים ליותר. אם השאלה היא אם צריך לשפר, לייצל, לייצר עוד מגמות ומסלולים, אז התשובה היא בוודאי. אם השאלה מכוונת לכך, האם תלמיד יוכל להצליח בתוך מערכת שכזו נכון להיום, אז אני בטוח שכל תלמיד בעל מוטיבציה, רצון ללמוד, להשקיע ולהצליח, יכול להגשים את עצמו. אף אחד לא מתעכב בגלל שלמד בערבה. מי שרוצה, מצליח!

רומי בראל ממושב חצבה שואלת למה אין עוד בית ספר?

מאיר צור: אין כיום מסה קריטית של תלמידים שמאפשרת לנו לפתוח עוד בית ספר. גם מגמות ומסלולים שאנו שואפים לפתוח,



רועי שלכט, מסביר לנשיא המדינה ורעייתו על תפקיד "שוליה בקהילה" של ראש המועצה **צילום:** מיכל זיו חורש

נעימה וירוקה. במסגרת ההסכם מול משרד החינוך, ייהרס המבנה הישן. לצערי, אתם לא תזכו ליהנות מכך, אבל האחים הצעירים שלכם או הילדים שלכם בהחלט ייהנו מבית ספר חדש, מודרני, יפה ומאוד מתאים להוויה האזורית.

שירה פרטוק ממושב פארן שואלת האם יש כוונות לפתוח פנימייה באזור?

מאיר צור: שאלה קשה שצפה ועולה מפעם לפעם. מצד אחד, יש יוזמות ורעיונות רבים כיצד לקדם את הערבה, איך לשבח את הקיים ואיך להביא אנשים מבחוץ. הייתה תוכנית שניסה להוביל יוסי לין, מנהל מחלקת הספורט, לפתוח פנימייה מצטיינים בספורט, אבל אחרי שהבנו שכל המצטיינים בספורט כבר נמצאים בערבה ולא צריך להביא מצטיינים מאזורים אחרים בארץ, התוכנית נפלה. וכעת ברצינות... היו תוכניות כאלו ואחרות, אך בשלב זה, העניין לא עומד בסדרי העדיפויות העליונים שלנו.

נעמי גלעדי ממושב חצבה שואלת האם יהיה מענה לתלמידים עם צרכים מיוחדים?

מאיר צור: כל חיי גדלתי בערבה, המשפחה שלי בערבה, החברים שלי בערבה ואני מבין היטב מה זה לחיות כאן ולגדול כאן ואני גם מבין היטב מה המשמעות של לצאת ללמוד במקום אחר והנתק החברתי שזה יוצר. לכן, בראש ובראשונה, בתפיסת עולמנו, כולם כולל כולם לומדים בערבה וגדלים כאן בבית, עד הגיוס. כי לצד הלימודים, יש גם פן חברתי שהוא איתן מאוד, וחשוב לשמור עליו ולפתח אותו. זה מתקשר לשאלות הראשונות שעניתי שכשאיפה, אנחנו רוצים לאפשר בחירה במנעד

עצמו. הנושא החברתי הוא חשוב ביותר ולכן בתפיסת עולמנו, ילדי הערבה ילמדו כאן אצלנו בערבה. המסלול העמלני יצא לפועל כבר משנת הלימודים הבאה.

נעם שטרן ממושב עידן שואלת האם תפתח מגמת חקלאות / יזמות / ערבית?

מאיר צור: מבחינת הרצון שלנו כקהילה, כאזור, כמועצה, בוודאי שאנחנו רוצים לספק מנעד רחב של אפשרויות למידה וכפי שהשבתני בשאלה הקודמת, השאיפה היא לאפשר לכל אחד ואחת למצות עצמם בתחומי עניין ודעת שונים. יחד עם זאת, ברזולוציה של פתיחת מגמה זו או אחרת, על כך מחליט הצוות המקצועי במערכת החינוך ובבית הספר ויש לכך כמוכן שיקולים של משאבים אל מול מספר הנרשמים לכל מגמה. ספציפית בנושא חקלאות, מעבר למגמה, יש כאן אמירה שלנו כקהילה וכאזור. הערבה התיכונה היא אזור חקלאי מובהק, החקלאות היא הציר המרכזי כאן, ולכן מתבקש שתהיה בבית הספר מגמת חקלאות. אני לא רוצה לקחת את המקום המקצועי של הצוות המחליט, אבל הנושא בהחלט ייבחן ויבדק לעומק.

אמה גל ממושב עין יהב שואלת על סביבת הלימודים?

מאיר צור: שאלה מצוינת. בית הספר נבנה כקומה אחת על עמודים ובמשך עשור התנהלנו מול משרד החינוך בנוגע לשיפוצו. לאחרונה, קיבלנו החלטה, יחד עם השותפים במשרד החינוך על בניית בית ספר תיכון חדש שייבנה כקמפוס, ליד מגרש הכדורגל בספיר, קומת קרקע אחת, מקום מזמין שמוקף במדשאה

ייעשו בתוך המסגרת ובית הספר הקיים. הכול יהיה בתוך בית ספר אחד. אמרנו קודם כמה הפן החברתי הוא קריטי, מהותי, משמעותי ומשפיע ולכן השאיפה שלנו היא לאחד, לא לפצל. שההפסקות יהיו ביחד, טיולים שנתיים. יחד עם זאת, אני לא פוסל שום דבר ואם תגיע הצעה קונקרטית, נבדוק, נתייחס ונפעל בשיתוף פעולה וברצינות.

עומר פריש ממושב פארן שואלת האם יש סיכוי כי תיפתח מגמת ריקוד בפארן?

מאיר צור: אני מניח שאת מתכוונת לסטודיו "זאזא" בהנחייתה של לירון יועץ מוריס הנהדרת.

פרויקט שוליה בקהילה בערבה

פרויקט מקסים בבית הספר התיכון שלנו, "שיטים דרכא", שמוציא את תלמידי כיתות ט' לשלוש שעות שבועיות בהן הם מתלווים ומצטרפים למנטורים ליום העבודה שלהם, בעשייה היומיומית, כשוליות.

הרעיון הוא לייצר גשר בין החינוך היומיומי לבין החיים שלנו. זו תוכנית שמוציאה את הילדים מבית הספר לחיים האמיתיים, שמחברת את הילדים ללמידה כמו בחיים. גם אם לומדים בבית הספר תחום כמו נגרות, כשעובדים אצל נגר בנגריה לומדים כישורי חיים אחרים, כמו איך לבנות תקציב, איך לעבוד מול לקוחות, איך להתנהל מול ספקים. אלו נושאים שפחות באים לידי ביטוי במהלך הכיתה. התוכנית היא אמצעי אפקטיבי לחיבור בין תלמידי בית הספר, לקהילה ולחיים האמיתיים. זו הדרך הנכונה לעשות חינוך רלוונטי ומשמעותי במאה ה-21.

את התוכנית יזמה יעל גביש תושבת מצפה רמון והיא יושמה בתחילה במצפה רמון וברמת נגב כבר לפני מספר שנים. בערבה התיכונה התחלנו השנה.

התלמידים בוחרים נושאים שמעניינים אותם, ואת המנטורים שלהם. בין המתנדבים בערבה לשמש כמנטורים יש בעל מוסך וחברת רכבי שטח, בעלי עסקי תיירות, אומנים, חקלאים, נגרים, בונים בבוץ ואפילו ראש המועצה.

ואני אפילו יודע שלאחרונה הופעתן במרכז הארץ ואף זכיתן בפרסים ובאמת אתן תלמידות נהדרות ולירון המורה היא נפלאה. יחד עם זאת, הסטודיו המרכזי במסגרתו נערכת בחינת הבגרות במחול הוא בבית הספר למחול, שפועל במרכז קהילה ערבה, בניהולה המצויין של אורנה אסף מלכה. בימים האחרונים צפינו במופע "מעגלים", שם הפגינו הרקדנים והרקדניות יכולות מקצועיות מרשימות ביותר! אני שמח שיש לנו את היכולת להעניק, למי שרוצה להתפתח באופן המקצועי ביותר בתחום המחול, את האפשרות לכך.

תומר פרקר ממושב עידן שואל האם ניתן להביא חוגי אומניות לחימה בספיר?

מאיר צור: תמיד. אם יהיו מספיק תלמידים שיירשמו, נוכל להביא כל דבר שאתם רוצים. זה תמיד בסוף חישוב של משאבים מול תועלת. אני מזמין אתכם להתארגן, לנהל רשימות מי מעוניין ולבוא אלינו עם הפרטים. אנחנו נתייחס ונטפל בכל בקשה שלכם. לפני כמה חודשים קיבלתי הודעה בוואטסאפ "למה אין בפארן סקייט פארק כמו בעין יב". התקשרתי לשולח ההודעה והופתעתי לגלות שאני משוחח עם ילד. ילד מפארן. קבענו פגישה במועדון פארן, הגיעו ילדים צעירים בכיתות א'-ג' ודרשו סקייט פארק. כיום, כמה חודשים אחרי ואנחנו בתהליכי אישורים אחרונים ויהיה לילדים האלו סקייט פארק בפארן, וגם בשאר היישובים יהיו.

ועדי קינן מחדדת את המסר הברור שעולה כאן - האחריות היא שלכם, של התלמידים. תהיו אקטיביים, תרצו, תבואו, תבקשו, תירשמו, קחו אחריות ודברים יקרו.

פלא הרפז מספיר שואל האם יש אפשרויות תעסוקה ומקומות עבודה לנוער?

מאיר צור: סוגייה מאוד משמעותית. הערבה עד לאחרונה הייתה חקלאית ברובה המכריע. במהלך השנים, ההרכב התעסוקתי השתנה, משפחות רבות השכירו את השדות החקלאיים וכבר אינן עוסקות במישרין בחקלאות, יחד עם קליטת משפחות רבות אחרות שאינן עוסקות כלל בחקלאות והאתגר הכי גדול בערבה זו התעסוקה. התפקיד שלנו הוא ליצור מקומות פרנסה ותעסוקה, שהאוכלוסייה הטובה שחיה כאן תישאר כאן ותפתח, שנצליח להביא הנה משפחות חדשות, איכותיות וטובות, שיוכלו להתפרנס כאן בכבוד. הדבר הכי משמעותי הוא ברצון שלנו לקחת את האזור הזה למקום

אחר - שנצליח לייצר כאן תעסוקה מקוונת. אחד התחומים המרכזיים ששמנו לעצמנו למטרה הוא קידום תחום ההייטק בערבה ויזמנו קורס פייתון למבוגרים ולבני נוער, נוסף על כנס רובוטיקה שהיה כאן ופעילויות נוספות. יש ביקוש והצלחה ואנו נפתח הכשרות נוספות בקרוב.

עדי קינן: דאגת בני הנוער היא על אפשרויות תעסוקה עתידיות גם לעצמם והיכן אחריות המועצה בדאגה הזו.

מאיר צור: אני מאוד אוהב לשמוע על בני נוער שהם רוצים ויוזמים ומקדמים. יחד עם זאת, כרגע אתם תלמידים והמשאבים של זמן, אנרגיות והשקעה צריכים להיות בלימודים ובבית הספר, זו כרגע משימתכם העיקרית ומטרתכם להצליח. אני מעריך מאוד תלמידים שלוקחים ברצינות את הלימודים, משקיעים ומגלים אחריות ומחויבות. אני הנהה לראות בני נוער מגלים מחויבות גם לפעילות בתנועות הנוער. יחד עם זאת, אני מבין את רצונכם לעבוד ולהרוויח כסף ואני מעריך זאת ורוצה לסייע לכם ככל שאוכל. זה מתקשר למה שעדי אמרה לכם קודם. גלו יוזמה, קחו אחריות והיו אקטיביים. אתם רוצים משהו? תפעלו להשיג אותו! תכינו רשימה של עבודות שהייתם מעוניינים לעבוד בהן ואנחנו נסייע לכם ונעזור לכם להשיג עבודות כאן באזור. ואני חייב לומר שאם ברצונכם לעבוד, להרוויח כסף ולתרום לקהילה, הייתי שמח לו הייתם נרתמים לעזרה בעבודה בחקלאות.

עומר פלד ממושב חצבה שואל האם נוכל להפוך לקבוצה יותר מקצועית כדורסל? נוספו ילדים צעירים יותר לקבוצה שהם לא ברמת ליגה לאומית ויש תחושה שהרמה ירדה וזה משפיע על הרמה של כולנו.

מאיר צור: אני לא מכיר את הנושא, אבדוק ואשמח לעדכן אתכם בחזרה. ובשלב זה נשאלה ספונטנית מהילדים האם יש תוכנית להקמת קבוצת כדורסל מקצועית בערבה?

מאיר צור: יש תנאים מאוד ברורים לקבוצות ספורט מקצועיות ואנחנו נבדוק כל אופציה.

יובל מורגן ממושב פארן שואלת האם אפשרי להוסיף עוד הסעות צירים אחר הצהריים או כביש מחבר פנימי בין היישובים?

מאיר צור: עלות של כביש מחבר פנימי בין היישובים היא מאוד יקרה, מדובר בתהליך



ותשתית איכותית לאינטרנט היא בסיס שעליו ניתן לבסס ולייצר תעסוקה איכותית עבור חברות הייטק, ואנחנו האזור הראשון בארץ שמרושת כולו בסיבים אופטיים. בתחום ההתיישבות רשמנו הצלחה וזכות גדולה עבורנו להקים יישוב נוסף בארץ ישראל. לאחר עבודה מאומצת מול הממשלה והסדרת כל האישורים, נולד יישוב חדש בערבה, עיר אובות, בעל פוטנציאל קליטה של עד 500 משפחות, מה שיביא לצמיחה דמוגרפית משמעותית, לה אנחנו מייחלים. גם בתחום הפיתוח והיזמות עברנו כברת דרך משמעותית. בערבה ישנם חמישה אזורי תעסוקה שעמדו זמן רב ללא התקדמות (עיר אובות, בכניסה ליישוב ספיר, מואה, צוקים ו"כושי" הק"מ ה-101). כיום, אנחנו לוחצים על היזמים שרכשו שטחים להתקדם עם המיזמים שלהם ואנחנו כבר רואים תזוזה והתקדמות ואני מניח שבכל יום כשאתם מגיעים לבית הספר, אתם רואים את הבנייה בכניסה ליישוב ספיר שם עומד להיבנות מלון ומתחם קניות וישנם עוד שני מלונות בתכנון. כל זה יביא ליצירת מקורות תעסוקה, פרנסה והגדלת הארנונה למועצה ומכאן מימון פעילויות לרווחת התושבים. קיבלנו תקציב גדול לחינוך בבית הספר היסודי ותקציבים נוספים וכל זאת בפחות משנתיים של עשייה ועוד היד נטויה.

תודה לתלמידי כיתה ט' ולעדי קינן, מנהלת חטיבת הביניים ונירי בוזגלו, רכזת פרויקט "שוליה בקהילה" על הריאיון.

עריכת ראיון: אוסי ניר

קצינים ובסיומו שובצתי כקצין בצנחנים. תפיסת עולמי היא בראייה של השפעה ותרומה לחברה ולקהילה.

תמר יונש ממושב פארן שואלת במה תרמת עד עכשיו לערבה?

מאיר צור: אני מניח שאת מתכוונת לתרומתי כראש מועצה ולכן אתייחס בתשובתי רק לתקופת כהונתי בשנתיים האחרונות. עשינו כמה מהלכים משמעותיים, משני מציאות ופורצי דרך לערבה. ראשית, בהסכם מול מועצה אזורית "תמר" באשר לחלוקת שטחים מניבים לערבה, מהלך אשר עשוי להגדיל את תקציב המועצה בפוטנציאל של כ-20 מיליון ש"ח כל שנה. ההסכם נחתם וייצא לפועל ממש בתקופה הקרובה. בנוסף, נחתם ממש לאחרונה הסכם משמעותי נוסף, הפעם מול קרן קיימת לישראל, גוף התיישבותי שמסייע רבות לערבה. ההסכם מול קק"ל מדבר על הקצאת סכום של 100 מיליון ש"ח לערבה בתוך חמש שנים לטובת השקעה בתשתיות, שיפוצי דרכים וכבישים. על המהפכה בתחום הבריאות שלנו, אני מניח ששמעתם ומעכשיו יש לנו שירותי רפואה זמינים כל יום עד שתיים עשרה בלילה כולל סופי שבוע, זה בנוסף להגדלת תקנים, הרחבת שעות, הוספת רופאים, שיפוצים והוספת חדרי רפואה והחל מהיום גם השאלת ציוד לשיקום רפואי כמו ב"ד שרה". מהלך נוסף שלנו הוא רישות הערבה בסיב אופטי כאשר המשמעות היא שכל בית ועסק בערבה יכול להתחבר לסיב אופטי ולקבל אינטרנט מהיר מאוד. סיבים אופטיים זה לא מותרות, זה חיים, זה פרנסה

מסובך שלא עומד על סדר יומנו כרגע. הסעות צירים זהו שירות שניתן לתושבים, לפי צורך. במידה ותהא דרישה לשעות מסוימות, אנו נטפל בכל בבקשה שתגיע לפתחנו, מטרתנו לשפר את איכות החיים של כולנו והסעות צירים זו בהחלט שירות בר ביצוע.

נועה אופיר ממושב חצבה שואלת מה התוכניות לגבי כביש 90, האם מתוכננת הרחבה בכביש שיש בו הרבה תאונות?

מאיר צור: הצלחנו להעלות לסדר היום הציבורי את נושא כביש 90 המסוכן ולייצר תוכנית לשיפור המענה הבטיחותי כאשר שדרוג הכביש יבוצע במספר שלבים. בחלק הראשון כבר התקבל תקציב והחלו העבודות להרחבת הכביש לכביש מודרני בעל שני נתיבים לכל כיוון, מצומת קטורה ועד לנחל שיטה. בנוסף, עוד במהלך שנת 2023, צפוי להתפרסם מכרז לסלילת כביש מודרני מצומת הערבה דרומה, ככל הנראה עד חצבה. מקטע הכביש מנחל שיטה ועד לחצבה, לא מתוקצב עדיין לסלילת כביש מודרני ולכן, בשלב זה, ישודרג בעזרת שבעה מפרצי עקיפה בכל כיוון (שיהיו חלק מהכביש החדש שייסלל בהמשך), מעקות הפרדה ותאורה בחלק מהקטעים. מדובר בשדרוג רציני של הכביש.

שחר חרמוני ממושב עין יהב שואל מתי הבנת שאתה רוצה להיות ראש מועצה?

מאיר צור: ממש בגילכם. כשהייתי מדרך בתנועה בכיתה ט', כבר אז הבנתי שאני רוצה לתרום, לעשות, להשפיע. בתום הלימודים יצאתי לשנת שירות, בצבא יצאתי לקורס

לוח מודעות מועצה

ועדה מקומית

בנייה בטיחותית

לתשומת ליבכם - בהתאם לחוק, נדרש גידור אתר הבניה בטרם תחילת עבודות הבניה.

מעבר לעובדה כי חלה חובה על פי דין לגדר אתר בנייה בטרם תחילת עבודות הבנייה, לגידור האתר יש חשיבות ומשמעות גדולה בהגנה על ביטחונם של התושבים שמסביב למתחם הבנייה ובעיקר ילדים אשר עלולים בטעות להיכנס לאתר, להיפצע ולהיפגע. יתר על כן, הגידור מגן גם על מבקש ההיתר מתביעות רשלנות של אנשים שנכנסו לאתר הבניה על דעת עצמם ונפצעו או נפגעו. יובהר כי הועדה המקומית לא תיתן אישור תחילת עבודה בטרם יגודר אתר הבניה ובטרם ימולאו כל התנאים הנוספים הנדרשים לצורך אישור תחילת עבודה. לכל שאלה, הבהרה או התייעצות מוזמנים ליצור קשר עם הוועדה המקומית לתכנון ובנייה ועם מהנדס המועצה, רפי בן דוד במייל:

handasa@Arava.co.il, vba@arava.co.il
או בנייד: 052-6085077.



חקלאות

פינוי פסולת חקלאית

מבצע ניקיון לאיסוף ופינוי פסולת ומתכת ישנה בשטחים החקלאיים במושב

מבצע ניקיון רחב היקף בשטחים החקלאיים. יאספו ויפוננו מכשירי חשמל וברזל, רשתות ישנות, טפטוף ישן, אלקטרוניקה, מכונות ומנועים. איסוף הפסולת יבוצע על ידי "ר.מ מחזור מתכות" (קבלן מורשה לאיסוף ומיחזור פסולת אלקטרונית). איש קשר לתיאום פינוי (משעה 16:00 ואילך): חיים אבוטבול בנייד: 052-4260495. מוזמנים, כמובן, להיעזר בקבלני פינוי נוספים. אנו מעוניינים לספק מענה כולל להסדרת הטיפול בפסולת חקלאית. באמצעות ניהול מיטיבי שלנו ושיתוף פעולה מלא שלכם, נוכל לעשות זאת יחד לשיפור איכות חיי כולנו.



גזברות

אנו מבקשים להעביר את כלל התשלומים למועצה האזורית לחשבון המועצה בבנק לאומי מספר 16490075 סניף 921. בבקשה לא להעביר תשלומים דרך בנק הדואר, בעקבות הסרבול הרב בעבודה מולם. לפרטים נוספים ניתן לפנות למחלקת גבייה 08-6592213, או במייל: gvia@arava.co.il

הנחת ארנונה לאזרח ותיק

המועצה הזינה הנחת ארנונה אוטומטית (בגובה של 25%) לאזרחים ותיקים הזכאים להנחה על פי רשימות שהתקבלו מביטוח לאומי.

קריטריוני בסיס לזכאות בהנחה:

- גבר שמלאו לו 67 / אישה שמלאו לה 62 שנה.
- מקבלים עפ"י חוק הביטוח הלאומי אחת מהקצבות הבאות: קצבת זקנה, קצבת שאירים, קצבת תלויים או נכות בשל פגיעה בעבודה.
- ✓ על מנת לוודא כי התקבלה ההנחה, אנא בידקו בשובר הארנונה האחרון שנשלח לכם כי מצוין בפירוש "הנחת אזרח ותיק".
- ✓ במידה והנכם עומדים בקריטריונים אך אינכם מקבלים את ההנחה, אנא מלאו והגישו טופס בקשה, צילום ת.ז. ואישור על קבלת אחת מהקצבות הרשומות. את הטופס יש להגיש לחגית כלפון במחלקת הגבייה במועצה - gvia@arava.co.il
- ✓ ניתן למלא טופס ולקבל הנחה רטרו מאותה שנת מס מיום הזכאות (לדוגמא: תושב שהגיע לגיל 67 בחודש מאי יקבל הנחה ממאי ולא מתחילת השנה).

מסמכים נדרשים	מגבלת שטח	שיעור ההנחה	סוג הנחת אזרח ותיק
<ul style="list-style-type: none">• מילוי טופס בקשה• צילום תעודת זהות• אישור רשמי של קבלת אחת מהקצבות הבאות: קצבת זקנה, קצבת שאירים, קצבת תלויים או נכות בשל פגיעה בעבודה.	עד 100 מ"ר*	25%	מקבל קצבה ללא השלמת הכנסה
<ul style="list-style-type: none">• מילוי טופס בקשה• צילום תעודת זהות• צירוף אסמכתאות בדבר ההכנסה הכוללת בשנת המס הקודמת.	עד 100 מ"ר*	30%	מותנה במבחן הכנסה - הכנסת הגמלאי אינה עולה על השכר הממוצע במשק (אם מתגוררים שני גמלאים, ההכנסה אינה עולה על 150% מהשכר הממוצע במשק)
<ul style="list-style-type: none">• מילוי טופס בקשה• צילום תעודת זהות• אישור רשמי של גמלת סיעוד והשלמת הכנסה	עד 100 מ"ר*	70%	זכאי לגמלת סיעוד

* במידה ויש יותר מ-100 מ"ר, היתרה תשולם בתעריף רגיל ללא הנחה.



בני הגיל השלישי בערבה בעת סיור

צילום: באדיבות מח' גיל שלישי

על גיל וגילנות

נשאלת השאלה, איך ייתכן שחברה שבה הנשיא המכובד והנערץ שלה, היה אדם בן 90 ויותר, ראש הממשלה בן 74, עשירי הארץ שלה הם טייקונים שחצו מזמן את גיל 80, כדוגמת סטף ורטהיימר (בן 96!!!), יהודה זיסאפל (בן 81) מרים אידלסון (בת 78) ועוד, עדיין מתייחסת לזקנים בצורה כל כך פטרונית, סטריאוטיפית וגילנית?

גילנות היא התרגום העברי למושג הלועזי ageism. אחת ההגדרות המקובלות של המושג קובעת שגילנות הינה למעשה הליך שיטתי של סטריאוטיפיזציה ואפליה נגד אנשים רק משום שהם זקנים. הדבר דומה לאופן שבו גזענות או סקסיזם עושים זאת ביחס לצבע העור או למגדר.

גם המערכות הממשלתיות והמשפטיות נוהגות בזקנים בצורה מפלה וסטריאוטיפית. עד לפני זמן לא רב, אסר המוסד לביטוח לאומי על חברות סיעוד להעסיק מטפלים ומטפלות מעל גיל 70 רק בגלל גילם הכרונוולוגי וללא כל קשר לכישורי הטיפול שלהם, בית המשפט לענייני משפחה אישר החלטה של ועדה

מנהלית שפסלה זוג הורים בשנות ה-50 מלהתקשר עם אם פונדקאית על מנת להביא ילד לעולם תוך התבססות שהדבר לא יהיה ל"טובת הילד", חקיקה חדשה יחסית אוסרת על תרומת ביציות לנשים מעל גיל 54, שוב, ללא קשר ליכולותיהן האימהיות או החברתיות. המשמר האזרחי אינו מאפשר גיוס מתנדבים חדשים למשמר האזרחי במידה וגילם מעל 72, וזאת ללא כל קשר ליכולותיהם הפיזיות או מידת תרומתם לשירות. כל אחד מתושבי המדינה, שהינו עובד שכיר, פעיל ויצרני, יכול למצוא את עצמו מפוטר, כדין, עם הגיעו לגיל 67, וזאת ללא כל קשר ליכולותיו, רצונותיו ותרומתו הכלכלית למקום העבודה שבו הוא עובד.

מסורת ישראל מעניקה לזקן מעמד חשוב באומרה "לזקנים חוכמה", "בפני שיבה תקום", "והדרת פני זקן" ו"אל תשליכני לעת זיקנה". אם כך, איך הגענו למצב שבו גיל מבוגר הפך לאות קלון, וניסיונם הרב של הזקנים אינו נחשב עוד לבעל ערך שלא יסולא בפז? כאשר נקבע בשעתו גיל הפרישה, היה זה בהלימה לתוחלת החיים. התקדמות הרפואה

והעלייה בתוחלת החיים מחד גיסא, אך ללא שינוי בגיל המוגדר לפרישה מאידך גיסא, הביאה לגידול במספר הגמלאים הבריאים הממשיכים לתפקד באורח עצמאי ופעילים בתחומים הקשורים לקהילה, למשפחה, לתחביבים אישיים ולעיסוקים שונים.

נושא המאחד את בני הגיל השלישי הוא הצורך למצוא משמעות, מטרה וזהות לאור המעבר לזמן ללא מחויבות ויציאה ממעגל העבודה. לאחר שהשתחררו מהעבודה בשכר ומטיפול במשפחה, הופך ניצול 'הזמן ללא מחויבות' למשימה עיקרית. גמלאים, ובעיקר גמלאים צעירים, רואים את העיסוק בהתנדבות כהזדמנות לפיתוח קריירה שנייה וכעיסוק מקדם ומשמעותי לשעות הפנאי. ההתנדבות בגיל המבוגר, היא דרך מהותית לביטוי ושימור מקומם וחיוניותם של אנשי הגיל השלישי בחברה, דרכה הם משתלבים במארג החיים החברתי, מתחזקים את הקשר הבין-דורי, וכך נשמרות מערכות יחסים הדדיות וקשרים חברתיים. על אף הידע שצברו, ניסיון חייהם המשמעותי, מגוון הכישורים והיכולות, רוח ההתנדבות, הרצון הטוב ושפע הזמן הפנוי,

הם חדלים לעניין את המערכת הכלכלית והם מקוטלגים בקטגוריה טיפולית סיעודית וכנטל על החברה. בחברה המערבית שלנו ובעיקר זו הקפיטליסטית, התפיסה היא שהנעורים הם ערך עליון ולכן התרבות בת-זמננו מעודדת נעורים נצחיים ומקדשת את הגוף הצעיר והבריא. האנשים הצעירים הם יצרנים, עובדים, מרוויחים וקונים ובכך משמרים את הכלכלה המקומית המקיימת ותורמים למערכת הכלכלית. כל עוד אתה צעיר, אתה נחשב כחלק מהמערכת, אתה רלוונטי, אתה חי, היכולות הפיזיות הן טובות יותר, המראה מצודד יותר וכמובן יכולת הפיריון שמעמידה את הדור הבא ה"צעיר לנצח". נעורים מקושרים ליופי ולרלוונטיות, אלו תפיסות של הבניות חברתיות, ואכן, גם התקשורת מחזקת ומעודדת את המדיניות החברתית המקפחת, ובקולנוע, בפרסומות ואף בטלוויזיה אנחנו נחשפים לרוב

חברתית ולקשירת קשרים חברתיים, זהות עצמית, עשייה, אתגרים והגשמה עצמית. מעבר לרצונות ולמאויים האנושיים, שדי בהם כדי להצדיק את ביטול גיל פרישת חובה, יש מחקרים רבים המוכיחים שוב ושוב קשר ישיר בין המשך עבודה מספקת לבין איכות חיים ותוחלת חיים. סקר שערך המשרד לאזרחים ותיקים, מצא כי 65% מבני 50 ומעלה ו-64% מקרב בני 60 ומעלה בישראל רוצים להמשיך ולעבוד, אבל רק 13% מהם עובדים בפועל (רובם בעבודות שאינן המקצוע העיקרי שלהם). 90% מהנבדקים סברו שיש לבטל את חובת הפרישה בשל גיל. מדובר במספרים שאינם דבר של מה בכך, החייבים לחולל מהפכה תודעתית כלפי אוכלוסייה שהדעה הרווחת לגביה היא שכל רצונה הוא להגיע כבר לפנסיה. מרגע שמאבדים הגמלאים את מעמדם היצרני,

חברות וארגונים רבים אינם "מרימים את הכפפה" ואינם מתארגנים כראוי לשילוב בני הגיל השלישי להתנדבות במערכת, שבה הם תורמים ונתרמים כאחד. עו"ד שושנה גביש שהובילה את המאבק לביטול חובת הפרישה בישראל, פרסמה מאמר באתר YNET תחת הכותרת "רוצים להיות כמו פרס? החוק נגדכם" שם היא טענה כי נושא העבודה לאחר גיל פנסיה בישראל הוא סוגיה כאובה. בשנת 2004 חוקקה כנסת ישראל חוק המתיר למעסיקים לפטר עובד רק בשל הגיעו לגיל 67. בכך הנחיתה המדינה מכת מוות על שאיפותיהם של עשרות אלפי גמלאים שאהבו את עבודתם ורצו להמשיך לעסוק בה. אוכלוסייה הולכת וגדלה של מבוגרים רוצה להמשיך לעבוד. לעבודה חשיבות עצומה עבורם בלי קשר לפרנסה. היא נותנת משמעות לחיים, הזדמנות להתערות

חדש ובמיוחד ללקוחות כללית בערבה

**מוקד ייעוץ רפואי און ליין בטלפון
03-5688550**

לרשותכם שירות ייעוץ און ליין עם רופאי ילדים, משפחה ועור

שירות רופאי ילדים און ליין
פועל 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע,
גם בערבי חג, חג ובחול המועד

שירות רופאי משפחה און ליין
פועל בכל יום, בשעות 13:00 - 23:00,
כולל ערבי חג, ימי חג וחול המועד

שירות רופאי עור און ליין
פועל בשעות הבאות
ימי חול בשעות 8:00 - 22:00
ימי שישי בשעות 8:00 - 13:00
בערבי חג, בחג ובסופי השבוע השירות לא פעיל



clalit.co.il *2700



המועצה האזורית
הערבה התיכונה



הילודה, משנה את פני החברה. גם החברה הישראלית עוברת שינוי חברתי מהותי. מחברה צעירה שעל דגליה הדביקה את דמות החלוץ הצעיר, הנער החסון עובד האדמה, לחברה מזדקנת (gerontology boom). הזקנים - דור המייסדים ובוני הארץ, ראויים ליחס של כבוד ושוויון. המאבק באפליית המבוגרים צפוי להיות המאבק העולמי של המאה ה-21. אם במאה ה-20 היינו עדים למאבקים שטרם הסתיימו, של נשים, להט"ב או שחורים, כיום מצויים המאבקים האלה במרכז הקונצנזוס ואין עליהם עוררין. המאבק העתידי שייך לפנסיונרים, הנאחזים בתקווה שלא יוציאו אותם מחוץ למחנה.

לפיכך הגיעה העת, שכחברה נפנים את הצורך להיאבק נגד הסטיגמות והסטריאוטיפים השליליים כנגד הזקנה וכנגד הזקנים, נשנה תפיסות ועמדות בנוגע לגיל הזקנה ונאמץ מדיניות המתייחסת לזקנים בכבוד, כבני אדם שווי זכויות, זאת ללא כל קשר לגילם הכרונולוגי. במוקדם או במאוחר, נגיע לשם כולנו.

עירית רווה שחר העלתה על נס את תחום הבריאות והגיל השלישי בערבה. כעת, לאחר 12 שנים בהן ביססה את תחום הגיל השלישי במועצה, היא נפרדת בסיפוק עצום וכעת היא ממשיכה להוביל במרץ, עם יוזמות, שדרוגים ושיפורים, את תחום הבריאות. הזמנתי את עירית ל"תה, סיפור ועוגייה". תה ועוגייה עליי, הסיפור עליה...



יום פתוח ביסודי שיטים



צילום: באדיבות מח' הגיל השלישי

סב-טיים בעין ירב, משחק פטאנק

את היות הזקנים עניים, חולים וסיעודיים. אינם בוחנים אותם באופן אישי, אינם באמת מתעניינים ביכולותיהם או תכונותיהם, אלא פוסלים אותם באופן קבוצתי תוך התעלמות מוחלטת ממאפייניהם האינדיבידואלים. "מקטלגים" אותם כקבוצה, בדיוק כפי שבעבר "קטלגו" קבוצות מוחלשות אחרות כגון נשים, ערבים, שחורים או מוגבלים. מחקרים גם מצביעים על כך שחוסר האונים של אנשים זקנים בחברה שלנו, אינו מתרחש כתוצאה מההזדקנות עצמה, אלא נובע מדעות קדומות וערכים חברתיים מפלים, ממדיניות חברתית מקפחת ומדכאת ומשירותים ציבוריים בלתי הולמים.

מדינת ישראל חגגה בשעתה ברוב הדר ופאר, את יום הולדתו של נשיא המדינה, שמעון פרס. מנהיגי ישראל והעולם שיבחו את הנשיא על כך שבגיל 90 הוא צלול, רענן, מלא רעיונות ויוזמות. כאשר נשאל הנשיא ל"סוד" צלילותו ורעננותו המתמשכים, הוא הצהיר שה"סוד" הוא המשך העשייה והעבודה. ואכן, החוק התיר לו להמשיך לעבוד כרגיל גם לאחר גיל הפנסיה, הגיל שבו רוב האזרחים מושלכים כחפצים משומשים שאין בהם צורך, בשל אפליה בחסות החוק. תהליך הזדקנות האוכלוסייה הוא כלל עולמי. העלייה בתוחלת החיים לצד הפחתת שיעור

לאנשים צעירים או שנראים צעירים. למעשה, כל המערכת הכלכלית מעודדת אותנו לכך: תעשיית הניתוחים הפלסטיים והפופולריות שלהם, האופנה "הצעירה" ואפילו מושגים כגון קוגריות ומילפיות (MILF) שהשתרשו בשפה ובהרבה מובנים, מהווים סוג של לחץ חברתי להישאר מיני, צעיר ורלוונטי בכל גיל. ההזדקנות וההשלמה עימה הן האויבות המרכזיות ביותר בחברה בת-זמננו, חס וחלילה נחדל להיות סקסיים, שאם לא כן נהפוך לשוליים.

אנשים זקנים מקוטלגים כסנייליים, נוקשים במחשבה ובהתנהגות, מיושנים במוסריותם ובכישוריהם. הגילנות מאפשרת לאנשים "צעירים" לראות את הזקנים שונים מהם, ובכך לחדול מלראות את הזקנים והקשישים, כבני אנוש. כך נוהגת גם מדינת ישראל בזקניה, מקטלגת אותם בצורה ששוללת מהם את אנושיותם ונוהגת בהם בצורה מפלה המבטאת שילוב של בורות, פחד וניכור. מחקרים מצביעים על כך שרבים משרטטים את דמות ה"זקן" ואת ה"זקנה" בצורה סטריאוטיפית וחד ממדית. זקנים הם אנשים מסכנים, חולים, חסרי יסע, עם חצי רגל בקבר. זקנים אינם רלוונטיים, אינם מעודכנים, הם מיושנים, הם מקובעים בעבר, ובוודאי שאינם מסוגלים להשתנות או ללמוד דברים חדשים. דימויים שליליים אלו מקבלים חיזוק בתקשורת ההמונים. אלו מדגישים

אז איך הכול התחיל...

מחלקת בריאות וגיל שלישי הוא פועל יוצא של עבודה רחבה ומקיפה שנערכה במועצה בשנת היובל לערבה (שנת 2009) בתהליך שיתוף ציבור במטרה להגדיר תוכניות פעולה אשר יאפשרו הזדקנות באיכות חיים בערבה, ואשר התגבשה לתוכנית-אב אופרטיבית למועצה בשם "תוכנית-אב לגיל השלישי". בתוכנית, שהונחתה על ידי יוסי עופר וד"ר עמליה רימלט, הוצגו וגובשו עשר תוכניות פעולה אותן מומלץ לקדם במהלך השנים הבאות. זאת, על-מנת לבנות מסגרות פעילות ממוסדות דיין במועצה, שיוכלו לתת את המענים הנדרשים לצרכי האזור ההולכים ומשתנים ובעיקר עם ההפנמה שדור המייסדים החזק והאיתן שלנו, מתבגר ומזדקן. השלב הראשון בתוכנית, קבע כי יש לבנות מסגרת תפקיד נפרדת בתוך המועצה לענייני הגיל השלישי והבריאות, הממוקדת בנושאים אלה ומשלבת בתוכה שיתופי פעולה עם מחלקות המועצה המשיקות לה כמו רווחה ושירותים חברתיים, מתנ"ס (מרכז קהילה), חינוך, החברה לפיתוח ועוד. התפקיד נבנה וגובש ובתחילת חודש אוגוסט שנת 2010 נפלה בחלקי הזכות הגדולה לבנות את המערך במועצה.

ומי את?

הגעתי לערבה למושב חצבה באפריל 2010 מקיבוץ דפנה שבגליל העליון, בעקבות מעבר לחיים משותפים עם בן חצבה, עמית שחר (פטל). אני בעלת תואר ראשון בחינוך ופסיכולוגיה, תואר שני ביישוב וניהול סכסוכים ומשא ומתן, בעלת תעודות מגשרת ומנחת קבוצות ובנוסף השתתפתי בהכשרות וקורסים רבים בתחום אתגרי הזיקנה, פיתוח וניהול עיסקי של תחום הזיקנה, ניהול מערכות בריאות וגיל שלישי. בגליל עסקתי בשני תפקידים מקבילים, מהם שאבתי את הניסיון והידע לנושא הבריאות והגיל השלישי. במשך 6 שנים עבדתי כמנהלת פרויקטים בתחום הזיקנה של "עמותת ותיקי הגליל". זוהי עמותת הפועלת בחסות מועצה אזורית גליל עליון, שאמונה על פיתוח ותפעול שירותים לזקני הגליל בבית, בקהילה ובאזור. במסגרת התפקיד עסקתי בהקמה, פיתוח וניהול של פרויקטים רבים ובהם מועדוני זקנים בקיבוצים, מ.ה.ו.ת - פרויקט התנדבות ותעסוקה לפנסיונרים צעירים, ריכוז תוכנית "שכונה/קהילה תומכת" ועוד. במקביל, ריכזתי את תחום הפרט והרווחה בקיבוץ דפנה, תפקיד רב מערכתי שכלל ניהול, טיפול וליווי כל מערכות הבריאות, קשישים,

סיעוד, ורווחה שפעלו במסגרת הפנים קיבוצית וכללו ליווי עבודת המרפאה, בית-סיעודי, מסגרות לקשישים, ילדים ומבוגרים בעלי צרכים מיוחדים, שירותים פרא רפואיים ועוד.

נשמע שהגעת עם ניסיון רב ותפיסת עולם מגובשת לתפקיד...

הגישה אותה הבאתי לערבה רואה את הזיקנה כתקופת חיים דומה לתקופת הילדות וכפועל יוצא מזה, הגיל השלישי, צריך להיות תחום עצמאי ובלתי תלוי שעומד בפני עצמו. כמו שיש מחלקת חינוך, יש מחלקה ייעודית הרואה את הגיל השלישי ושמה את תקופת החיים הזו במרכז הצרכים. כיוון שגיל שלישי זה גם בריאות וגם רווחה וגם תרבות וגם חברה וגם סיעוד וגם חינוך (מבוגרים), הוא נושק לכל תחומי החיים ולכל מחלקות המועצה האחרות. השירותים לגיל הזיקנה כפי שנטועים בתפיסת עולמי, ואיתם גם באתי לערבה, הינם שאנחנו כמועצה אחראים לפתח ולספק שירותים הנבנים על רצף. משירותים ברמה אזורית כגון מרכז יום או מועדון פעילות אזורי, תוכנית פנאי והעשרה מותאמת ברמה האזורית, לשירותים ברמת הקהילה והיישוב כמו ועדות גיל שלישי, פעילות חברתית יישובית לשירותים ברמת הפרט המוענקים לזקן



צילום: באדיבות מח' הגיל השלישי

כיתה מארכת

שירותי בריאות ערבה - דרני התקשרות

מזכירות מרפאת ספיר א'-ה'

077-6449451 / 08-6592223 (8:00-14:00)

☎ הודעות וואטסאפ 052-4827701

מרפאת המשך א'-ה'

08-6592217 אחות (08:00 בבוקר ועד חצות 24:00 בלילה)

מרפאת המשך שישי/שבת/ערבי חג/חג/שבתון

08-6592217 אחות (08:00 בבוקר עד 16:00)

"קו ערבה" - יעוץ טלפוני דרך מוקד כללית

רפואת משפחה, ילדים ועור 03-5688550

מקרי חירום והצלת חיים 24 שעות ביממה - מד"א 101

וקוגניטיבית. העשרנו והבאנו תכנים בנושא הטיפול בגיל המבוגר ביחד עם מחלקת הבריאות והצוות הרפואי והטיפול האזורי. העמקנו את השותפויות עם מסגרות חינוכיות הפועלות באזור כדוגמת בתי הספר, גני הילדים, אדם ואדמה, חממת ערבה והמכניות ליצירת קשרים ופעילות רב דורית. מעבר להענקת שירותי בריאות, ראינו עצמנו גם יוזמים ומגבשים תוכניות שמקדמות אורח חיים בריא בגיל השלישי בנושאי תזונה, חוסן נפשי וספורט. כיום יש בערבה כ-500 בני הגיל השלישי ואני גאה מאוד שהצלחנו לבנות ולבסס תשתית אזורית ראויה, מסודרת ואיתנה הכוללת פעילות תרבות, אומנות וספורט איכותית שמיועדת לאנשים המעוניינים לצאת מהבית ומחפשים מקום מפגש ופעילות ברמה האזורית. אני נפרדת בתחושת סיפוק ומיצוי אדירה ומאחלת הצלחה רבה למחליפתי בתפקיד.

בכובעי השני, מנהלת הבריאות, אמשך לפתח ולמנף את שירותי הבריאות באזור. אני מאחלת לכולם: בני הגיל השלישי, שותפיי לעשייה ולדרך וכלל תושבי הערבה ימים של בריאות והזדקנות טובה ומאריכת חיים.

במהלך השנים הלכה והתבגרה האוכלוסייה ולעיתים הצרכים עלו מהשטח ודרשו מאיתנו לגבש ולספק את הפתרונות הטובים ביותר. מתוך ראייה שעלינו לעשות את מירב המאמצים כדי להעניק אותם ברמה האזורית מקומית ולצמצם עד כמה שניתן את התלות שלנו בשירותים חוץ אזוריים, אותם המדינה מספקת. מצב מאתגר וייחודי זה, היה בעצם הדרייב שהוביל וקידם אותנו לפתח שירותים מקצועיים ואיכותיים בערבה. עם השנים, הרחבנו את פעילות הפנאי והתרבות במסגרת מועדון מופת ומועדון "שורשים מותאם", תמכנו בפעילויות חברה ותרבות לגיל השלישי שנעשו במועדונים ביישובים, תחת הקתדרה לוותיקי הערבה. יצרנו שיתופי פעולה מניבי פירות עם מחלקות המועצה ומרכז קהילה כדוגמת השירותים החברתיים, הבריאות, מחלקת חינוך, הגיל הרך, מחלקת ספורט ומחלקת נוער כדי למנף את הפעילות ולגוון אותה. כך נולדו מפגשי סב-טיים, צעידה רב דורית בשביל הבריאות, גובשה תוכנית התנדבות של הגיל השלישי ולמען הגיל השלישי, הוקמה תוכנית "שורשים במדבר" לליויי וטיפול מבוגרים בתהליכי שיקום וירידה תפקודית

ומשפחתו בביתו כדוגמת קהילה תומכת, שירותי סיעוד ושיקום. בנוסף, השירותים ופיתוחם צריכים להתייחס למכלול הצרכים של האדם המזדקן ויכללו מענים בתחום הפיזי, הקוגניטיבי, המנטלי והחברתי. עם כניסתי לתפקיד התחלתי ללמוד את האזור וצרכיו הייחודיים, מבנה האוכלוסייה, מנטאליות החיים וצפי עתידי של התבגרות האוכלוסייה. מהם החוזקות של האזור ותושביו ואיך ניתן לקדם התוכניות שהוגדרו בתוכנית האב. שנת העבודה הראשונה שלי בערבה הוקדשה ללמידת השטח ותחילת בניית שלד ומסגרת פעילות תחת תוכנית עבודה מוגדרת ביעדים. עם הזמן ביצענו חידודים ולאחר בדיקות ודיוקים הוחלט שנכון שהמחלקה תהיה מחלקה עצמאית ותפעל מתוך מרכז קהילה ולא כחידה בתוך מחלקת רווחה. גם בהיבט מיתוגי.

אתגרים וכיווני פיתוח?

האתגר הראשון והעיקרי היה להקים מערכת יש מאין, לגבש ועדת גיל שלישי אזורית שתלווה את העבודה והפעילויות, תלמד את הנושא דרך הפעילות בעבר ומה נדרש בעתיד. בעת הקמת המחלקה, כבר פעלה באזור בחדווה ובאינטנסיביות קבוצת "מפגשים +50" של מתנדבים מהקהילה, בני הגיל השלישי מכל היישובים, שהרימו את הכפפה וערכו פעילויות פנאי עבור האוכלוסייה המבוגרת בערבה. האתגר המשמעותי היה להעביר את המושכות אל המחלקה ולסיים את הפעילות קבוצת מפגשים ברוח טובה ואוהדת, אבל להבין שמעתה כל נושאי הגיל השלישי, בכל הזירות, יטופלו במחלקה מועצתית באופן מרוכז ומסודר. היה עלי לבנות שלד פעילות מובנה, נגיש ועיקבי, במרכז המועצה בספיר, המספק פעילויות חברה פנאי והעשרה מותאמות גיל. הפעילות בוצעה במקביל, במטרה גם לייצר מסגרת פעילות יומית ברמה האזורית וגם היכרות עם הצרכים הייחודיים של האזור ושל מתבגרי האזור. ההסתכלות על הזיקנה הייתה משלב הפסקת העבודה ומצד שני הבנה שחקלאים לא יוצאים לפנסיה, לכן בנינו מסגרת ושירותים בשנים הראשונות לגיל 55 ומעלה, גיל שביטא את הפסקת העבודה והעברת המושכות לדור ההמשך, ולא גיל פנסיה.

שורשים במדבר - תוכנית לפיתוח שירותים לשיקום מבוגרים בערבה
מזמינה אתכם להצטרף

הסעות בריאות

שירות חדש בערבה



יום נסיעה מאורגן לדימונה ובאר-שבע לצורך נסיעות בריאות,
סידורים ושירותי טיפול הניתנים מחוץ לאזור
מיועד לתושבים בגיל השלישי ולצעירים ומבוגרים הרשומים במחלקת הרווחה



קו ההסעה פועל אחת לשבוע בימי שלישי
ועובר במוקדי בריאות ושירותים מרכזיים בדימונה ובאר-שבע
(מרפאות קופת-חולים, ביה"ח סורוקה, מכוני בריאות, BIG וכו')



איסוף החל מ-07:00 בתחנת מרכז של כל ישוב
פיזור יציאה ב-15:00 מאר-שבע ופיזור ביישובים
מחיר כרטיס: 30 ₪ (הלוך-ושוב) | חיוב דרך מחלקת הגבייה במועצה | למבוטחי כל קופות החולים

הזמנת מקום והרשמה

מזירות מרפאת ספיר בימים א'-ה' בשעות 8:00-13:00
08-6952223 | 077-6449451

עדכונים ממיזם "גינן בצמחי בר מן המדבר"

החורף התדפק על דלתנו והמתנו בהתרגשות גדולה לקראת הגעתם של השתילים החדשים. לאחר שליקטנו זרעים מהגינה בואדי ומגינת הבר בקהילה, ניקינו את הזרעים יחד עם חברי הקהילה ושלחנו אותם למשתלת חישתיל ולמשתלת קק"ל עם תפילתנו לנביטה ולצמיחה מוצלחות. בקרוב נודיע לקהילת גינת בר במדבר על מועד חלוקת השתילים.

יותר ויותר גינות בר מוקמות ביישובי הערבה. יותר ויותר חברי קהילה נחשפים ליופיים של צמחי המדבר ולחשיבותו של המיזם. אט אט משתלבים להם צמחי המדבר בגינות הישובים ובגינות מוסדות החינוך בערבה. תודה מיוחדת לכל מי שיוזם, עודד, שותל ומטפח את הגינות לטובת מטרה חשובה כל כך.

מי שמעוניין להצטרף לקהילת גינת בר במדבר מוזמן לפנות לרבקה אופנבך: 052-3665904. זו גם קריאה להצטרף אלינו בעבודות ב"גינה בואדי" שבתחנת יאיר. גינה המהווה מודל לגינות הבר בערבה ולפיתוח הידע הבוטני הדרוש לטיפוח צמח בר כצמח גינה. מוזמנים לקחת חלק בתהליך, ללמוד ולעקוב איתנו



במסגרת פרויקט אמץ שיטה, קיבלנו שתילי עצי שיטה סלילנית ושיטת סוכך מקק"ל. נשמח למצוא להם בית מתאים בו הם יצמחו וישגשגו. מי שמעוניין לנטוע עצי שיטה מוזמן ליצור קשר עם הילה אלבז: 052-8804033

בעודנו ממתינות לשתילים פתחנו קורס מדע וסביבה לקהילה במסגרת מועדון מופת של מרכז קהילה ערבה. עד כה משתתפי הקורס זכו לשבע הרצאות מרתקות ממיטב המומחים בתחומם: פתחנו בהרצאה בנושא שינויי אקלים עם רחלי ברדו, נטע אור סיפרה על מיזם גינן בצמחי בר מן המדבר ועדכנה את כולנו בנעשה ובתוכניות שאספנו עם הקמת המיזם. ד"ר עודד קינן על השפעת שינויי האקלים על המגוון הביולוגי בערבה, בישראל ובעולם, יוסי סלצקי מרצה לגידול דבורים בפקולטה לחקלאות ומנהל תחום גידול דבורים לשעבר של משרד החקלאות בהרצאה מרתקת ומרגשת על גידול דבורים וחשיבותן, שמענו על הגיבור האבוד של המדע מפי רחלי ברדו, ד"ר רבקי אופיר שיתפה אותנו על חלומות משדה הגנטיקה ועל כך שתמריי המעינות בערבה עשויים להיות מקור גנטי יקר ערך להשבחת גידולי התמרים. ד"ר טלי זוהר ממו"פ מדבר וים המלח על אגרוולטיקס - דו שימוש בקרקע לחקלאות וייצור חשמל מהשמש, פתרונות אגירה לאנרגיה מתחדשת בערבה. כולם מוזמנים להשתתף בסדרת ההרצאות.

רחלי ברדו

אחר הצמחים. בקרוב ניצור מאגר מידע בסיועה של רויטל טקומי. מאגר מידע זה יסייע בארגון החלק המדעי של המיזם.

תלמידים מהערבה ומרחבי הארץ מבקרים בגינה בואדי ועוסקים בחקר צמחי המדבר בהיבטים שונים. התלמידים שותפים לפרוייקט מדע אזרחי של מיפוי המיקרוביום של צמחי המדבר בשיתוף פעולה עם מעבדתו של פרופ' זיו רייך ממכון וייצמן. דוגמים חלקי צמחים על מנת לבחון את אוכלוסיית המיקרואורגניזמים החיה על גבי צמחי המדבר ובתוכם ומהווים חלק מהמנגנונים המאפשרים לצמחים לגדול בתנאי קיצון. גילוי אוכלוסיות המיקרוביום תאפשר לימים לפתח חקלאות מקיימת, לפתח תרופות וחומרי הדברה ביולוגיים. מוזמנים להצטרף אלינו לדיגום ולהיות חלק ממחקר בינלאומי. פרטים אצל רחלי ברדו: 052-4212120



צילום: עודד קינן

למידת חוץ בבוסתן שיטים



מידע, עדכונים ותשלומים בקליק! תיק תושב

תושבים יקרים, המועצה האזורית מצטרפת לשירות "תיק תושב", שקיים ברשויות רבות בארץ, שמאפשר לכם גישה אינטרנטית זמינה, מהירה, נוחה ופשוטה לקבלת מידע ותשלום שוברים.

מהו שירות תיק תושב?

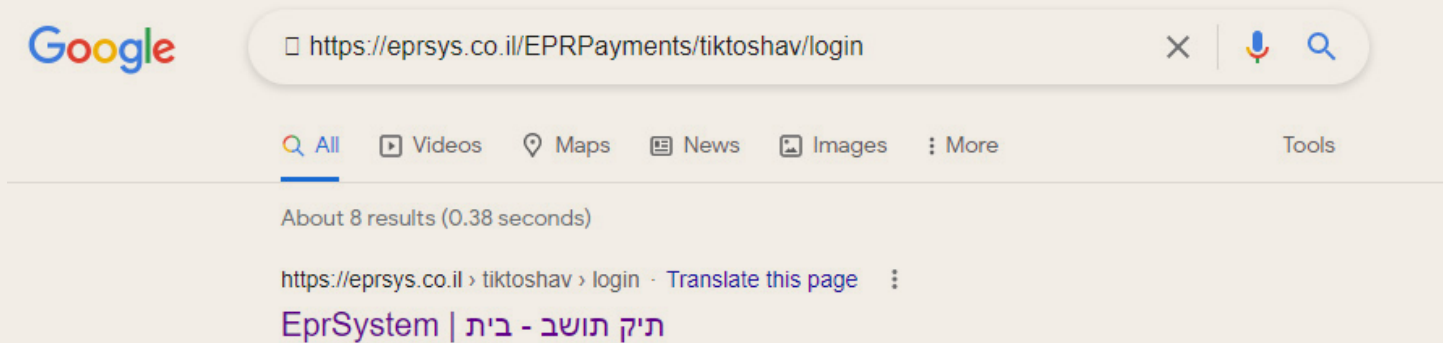
תיק תושב הוא פורטל שהוקם כדי לאפשר גישה של תושב/מחזיק בנכס אל מערכות המידע העירוניות. הממשק הידידותי של האתר מאפשר לכל תושב או בעל עסק ברשות לקבל מאתנו שירותים במגוון נושאים, בכל שעה ביום, מכל מחשב. השירות יחסוך מכם ריצות למשרדי המועצה, המתנה, שיחות טלפון ארוכות, אי הבנות וטרח. כל המידע לו אתם זקוקים מצוי באתר זמין אליכם 24 שעות ביממה. בפורטל תיק תושב תוכלו ליהנות ממגוון שירותים המוצעים לכם על ידי המועצה. בשלב הראשון אנו נתמקד בשירותי הארנונה ובתשלומי אגרות חינוך. תוכלו לגשת אל חשבון התושב שלכם במועצה, לצפות במצב החשבון העדכני ולבצע תשלומים בפשטות ובמהירות. ניתן לראות את היסטוריית התשלומים. פורטל תיק תושב עומד בתקני האבטחה הבינלאומיים הנהוגים ברשת האינטרנט והמידע מועבר רק למשתמש שזוהה במערכת.

איך נרשמים?

כל שעליכם לעשות כדי להצטרף לשירות, הוא לבצע תהליך ראשוני פשוט וקצר של זיהוי והרשמה:
1. רשמו לפניכם את מספרי "מספר משלם" ו"מספר שובר/מסלקה". הנתונים מופיעים בשובר הארנונה בצד שמאל למעלה וניתן לקבלם גם במחלקת הגביה ולשחזר שובר אחרון (טלפון 08-6592213 או מייל: gvia@arava.co.il)

קבלה למשלם	המועצה האזורית הערבה התיכונה מרכז ספיר ד"נ ערבה טלפון: 08-6592213		0094863	61-91568 מספר מוטב	לשכת ראש המועצה 08-6592201
XXXXXXXXXX					גזרות 08-6592206
	כתובת משלם			שם משלם	מזכירות 08-6592206
XXXXXXXXXX מספר משלם				מהות החיוב	מח' תפעול 08-6592222
			תקופת מים	תקופת מיסים	

2. הקליקו על הקישור: <https://eprsys.co.il/EPRPayments/tiktoshav/login>
במידה ולא נכנס ישירות לפורטל, אלא למסך גוגל, ביחרו באפשרות - **תיק תושב - בית | Eprsystem**



3. לחצו על "משתמש חדש"
4. הזינו מספר "קוד משלם" (הספרות המופיעות בשורת "מספר משלם"). לכל מחזיק בנכס יש מספר משלם קבוע
5. הזינו "מספר שובר/מסלקה" אותה תרצו לראות (עדכנית או היסטוריה)
6. הזינו פרטים אישיים לפי הפירוט ולחצו "המשך"
7. רישמו שם משתמש וביחרו סיסמה ולחצו על "סיום". זיכרו את שם המשתמש והסיסמה לכניסות עתידיות למערכת
בהצלחה! אתם במערכת! מעתה, תוכלו לשלם שוברי ארנונה ותשלומים למועצה דרך המערכת ולצפות בנתוניכם האישיים.



- ניתן לקבל שוברי תשלום ארנונה ישירות לכתובת המייל שלכם - כל שעליכם לעשות הוא להיכנס למסך הראשי של **תיק תושב**
1. בפירוט מצד ימין למעלה לבחור "ארנונה מים והנחות"
 2. לבחור **bill2mail**
 3. בלחיצה על "עדכן שובר למייל" אתם מאשרים לקבל את שוברי הארנונה למייל בצורה דיגיטלית

לכל שאלה, אי בהירות או תקלה, אנא פנו אלינו ונשמח לסייע.
תודה רבה על שיתוף הפעולה

חגית כלפון, רכזת גבייה 08-6592213 | gvia@arava.co.il
רויטל בר מוזס, מזכירות המועצה 08-6592206/7 | moetsa2@arava.co.il



נוער, נוער, נוער

אוסי ניר

שחר וטל גדלו בערבה, ענבר הצטרף לאחר שהיה פה גרעינר והתאהב במקום. מזה חודשים ספורים הם שילוב מנצח ושילוש מופלא של מחלקת הנוער המתחדשת הפועלת בתוך מרכז קהילה ערבה. התכנסנו לשיחה מלאה ברעיונות, תוכניות והרבה השראה וערכים.

מחלקת נוער החדשה. מי אתם?

שחר לינצנברג, בן 32, יליד 1990. בן הערבה גר בצוקים, משפחתו בעלת עסק תיירותי מצליח, יזמות "נוף צוקים". שירת שירות ארוך בחיל הים ולאחריו עסק במגוון תפקידי ניהול חינוכי ובהם ראש מכינת ניצנה. נשוי ואב למעיין בן החודשיים. עם נישואיו חזר הביתה לצוקים ומסוף חודש נובמבר הוא מכהן כמנהל מחלקת הנוער. "זוהי זכות גדולה לחזור למקום בו גדלתי ולהיות אחראי על הנוער. אני מתייחס בכובד ראש ורואה את הילדים כולם ואותי בתוכם".

טל מצפון, בן 38, נשוי ואב לשלושה ילדים. באחת עשרה השנים האחרונות היה מורה ומחנך והחליט לקחת הפסקה מהחינוך הפורמאלי.

"חינכתי בבית ספר של נוער בסיכון בג'סי כהן בחולון וכ-8 שנים בבית הספר התיכון שיטים דרכא שלנו. בחודשים האחרונים אני רכז להב"ה (למען הנוער במרחב הכפרי) ורכז ביטחון קהילתי באזור. נכנסתי לתפקיד בחודש אוקטובר האחרון ומאז, אני אחראי על ריכוז מניעה ומצבי סיכון של נוער בכיתות ז'-יב'. במסגרת זו אני בקשר עם בתי הספר, מחלקת חינוך והמחלקה לשירותים החברתיים. בנוסף, אני עוסק בנושא ביטחון קהילתי לכלל אוכלוסיית הערבה ולא בהכרח רק לנוער.

ענבר לוז, בן 20, השתחרר מהצבא לפני ארבעה חודשים. בטרם השירות הצבאי, היה בגרעין עודד אצלנו בערבה ומה שנקרא "הציץ ונפגע". במקור הוא ממושב תלמי יפה בחוף אשקלון

וכיום הוא גר בעין יהב. במחלקת הנוער הוא רכז מפעלים - אחראי לקשר בין התנועה החדשה ומלווה את הגרעינרים ביישובים השונים.

איך מחלקת נוער בנויה?

כיום בערבה יש כ-700 בני נוער מכיתות ד'-יב' ולמחלקת הנוער יש שתי זרועות מרכזיות: חלק מנהיגותי שכולל את תנועות הנוער, מנהיגות הנוער האזורית, עידוד הנוער ללקיחת אחריות, יזמות ופיתוח קהילתי עליו אמון ענבר. וחלק מניעתי הקשור בהקטנת התנהגויות סיכוניות עליו אמון טל. "בהקשר מניעתי, האחריות שלנו היא לראות גם את אלו שלא בחרו להיות שותפים, שלא רוצים לקחת חלק. עלינו לתת כבוד לבחירה שלהם". הפעילות שלנו מתמקדת במיגור תופעות מדאיגות, מזיקות ומסוכנות כמו אלימות, התמכרויות, שימוש בסמים ובאלכוהול, ביריונות ברשתות החברתיות. הערבה שלנו פריפריאלית, מרוחקת והמרקם החברתי דומה לחממה אנושית משותפת, אך כאן גם טמונה הסכנה הגדולה, כי התפרצות שלילית של תופעות מסוכנות, עלולה לסחוף רבים. מתוך הנחה ואמונה, שידע, מודעות ושיתופי פעולה יעבירו מסר אחיד חד וברור, בנושא סכנות ונזקי השימוש, ויביאו לצמצום התופעות הללו, אנו מקיימים פעילות הסברה בשלושה מעגלי הסברה - בני הנוער, סביבה משפחתית וצוותים חינוכיים. תפקידנו לאתגר את הנוער ולהביא אותם למצב שהם צומחים, לוקחים אחריות, מתמודדים עם אתגרים, ומבצעים תפקידים משמעותיים במסגרות נוער הן ביישוב והן במפעלים המועצתיים והארציים.



צילומים בכתבה: באדיבות מחלקת הנוער

מימין לשמאל: שחר לינצנברג, ענבר לוז וטל מצפון



קבוצת המד"בים בטיול הכנה לחנוכה



חניכי מושב צופר בטיול חנוכה איזורי בהרי אילת

חשוב לנו לומר, שהקבוצה שמגיעה להם הקרדיט הגדול באמת, הם אנשי החינוך הבלתי פורמלי בשטח: פגשנו קבוצה נפלאה של רכזות נוער, מד"בים וגרעינרים מחויבים ורציניים עם פוטנציאל גבוה, רצון להצליח וסקרנות ללמוד. התגאנו לגלות ש-7 מתוך 12 עובדי הנוער, הם ילידי הערבה בעצמם, שבגרו והחליטו להתמקד בטיפוח הנוער והעצמת דור ההמשך. מרגש היה לפגוש שני מד"בים שהחליטו להישאר להדרכה שנה שנייה: עדי מפארן וטל מעין יהב. עבורנו זוהי בחירה משמחת ומרגשת וזכות שלנו ללוות אותם בעבודה החינוכית הראשונה שלהם. אנו מקבלים ליווי איכותי ומקצועי מאיילת ביגר, מנהלת מרכז קהילה, שבעצמה כיהנה בתפקיד הזה לפני עשרים שנה ויש לה רקע רב וניסיון עתיר שנים בחינוך הבלתי פורמאלי.

אז מה זה בעצם חינוך בלתי פורמאלי?

החינוך הבלתי-פורמלי מוגדר כפעילות חינוכית מאורגנת ושיטתית שמבטאת תפיסה חינוכית-פדגוגית, שהתפתחה מחוץ למוסדות החינוך הפורמאליים. פעילות דינמית, גמישה, מגוונת, המשתנה כל הזמן ומגיבה לנסיבות וזהו דפוס חינוך המאופיין בקוד ייחודי שבמרכזו עומדת זכות הבחירה של כל חניך אם ברצונו לקחת חלק בפעילות. עקרון הבחירה הוא הבסיס לפעילות הבלתי פורמלית ושונה מהותית מבית הספר. אנו מבינים את הכוח בבחירה להשתתף וחשוב גם שהנער שעומד בקצה יבין את משמעות הבחירה. "זה נותן לנו, כמחלקת נוער, הזדמנויות להרחבת קשת ההשפעה והפעילות תוך בניית מנגנונים ומסגרות לשיתופי פעולה והעצמה גם לנוער וגם לקהילה", הם אומרים. החינוך הבלתי-פורמלי מניע למעורבות חברתית פעילה למען הכלל, האזור, הקהילה ואף היישוב ומעודד ביטוי עצמי של הפרט, דרך חינוך חברתי, מוסרי, ערכי וקהילתי. "אנחנו מעודדים את בני הנוער להתנסות, לגלות אחריות, למלא תפקידים ומאפשרים להם ניסוי וטעייה בטווח התנסות רחב שבו הם לומדים מהצלחות וגם מכישלונות, לצד חניכה, קבלת משוב ויצירת שיח רפלקטיבי במרחב בטוח - המקבל טעויות במטרה לאפשר למידה, צמיחה, התפתחות והעצמה". ישנם יתרונות משמעותיים

מה החזון שלכם כמחלקה?

אנו שואפים להיות מחלקה החותרת באופן תמידי לקידום, שיפור העצמת הנוער והחינוך הבלתי פורמאלי בערבה התיכונה.

לאהבה. לא לאהבת הארץ ולא לאהבת הנוף. באהבה אפשר להדביק את הזולת". כשאנחנו בעצמנו פועלים כמנהיגים חיוביים, מתנדבים, לוקחים אחריות, פועלים לצמיחה ולשינוי, מתבוננים על האתגרים כהזדמנויות לצמיחה, הנוער נושא אלינו את עינו ולומד מאיתנו. אנו רואים בשטח ובמדבר כמאיץ תהליכי צמיחה בקרב הנוער, אנחנו מאמינים בכלי ובמתודה הזו ורוצים לייצר שייכות למרחב ולקהילה מתוך הבנה שזו זכות לגדול בערבה. מנהיגות היא תכונה שרבים מבני הנוער יכולים לפתח מגיל צעיר ולכן חשוב לנו לפתוח בפני בני הנוער שלנו חלון הזדמנויות רחב ככל האפשר להוביל, להסתכן ולרכוש מיומנויות הנהגה. המנהיגות נבנית גם אל מול משוב בונה ותמיכה של מלווה מבוגר בעל ניסיון והכשרה, שתפקידו לחזק את כישורי ההנהגה ואת מיומנויות הניהול שלהם, ובעיקר לכוון אותם, על ידי שיח חינוכי, לעשייה ערכית ומוסרית. אלו הזדמנויות פז ללמוד מהצלחות ולהתמודד עם אתגרים, קשיים וכישלונות ולקבל ארגז כלים חיוני "לחיים עצמם". בהקשר זה, אנחנו מוקירים ומעריכים את חברי מועצת הנוער האזורית על פעילותם המבורכת והעובדה שהם שותפים לעשייה החינוכית ולפרויקטים כמו 'קולנוער', 'בא בלילה', שבוע הנוער ועוד. אנחנו נפגשים אחת לשבוע לחשיבה ועשייה וזו הזדמנות נאותה לפרגן להם: יו"ר נעמה לזראה מעידן (שנה שנייה!!), שון פרקס מספיר, שירי טנא מעין יב, אורי סרט מפארן, ישי גוטפלד מצוקים.



סקס הדלקת החנוכיות שנבנו על ידי החניכים בטיוול חנוכה האיזורי

מה הערכים שמובילים אתכם בבניית הזהות של המחלקה החדשה?

בראש ובראשונה, הרצון שלנו הוא לגרום לילדים לקחת אחריות על סביבתם ומתוך כך שיפעלו לשיפור ולשינוי מתמיד בדרך של התנדבות ותרומה לקהילה. העקרונות המנחה אותנו הוא מודלינג (מתן דוגמה אישית). בעינינו, פחות משנה מה איש חינוך אומר אלא איך הוא פועל ומתנהג. חינוך עובד בהדבקה כמילותיו של עמוס עוז ז"ל: "אי אפשר לחנך

מחלקה מקצועית, נגישה, רגישה ואכפתית המהווה מודלינג לאנושיות, חינוך דיאלוגי, שיתוף פעולה ויצירתיות. מחלקה המעודדת מנהיגות, אחריות ויזמות וחותרת לצמיחה של נוער אכפתי ואקטיבי כלפי המרחב בו הוא חי ואליו הוא משתייך - המדבר והקהילה. מחלקה המעודדת תרבות נוער בריאה ומיטיבה ומצליחה לראות את כלל הנוער במרחב ולהעניק את המענה הפרטני הכי נכון לכל ישוב ונוער.



פעילות שמעביר אורי לוריא משכבת י"ב רכז ההדרכה במושב פארן במהלך טיוול נוער מושבי



חניכי שכבת ט' מכינים את טיוול פסח לכיתות ד'-ו'



הגרעינרים שלנו בנחל ברק. מלמעלה למטה: דניאל, עמרי, אלה ויולי

אנחנו פונים, מזמינים וקוראים לכל מי שרוצה, בואו, הצטרפו לשורות הנהגת הנוער, אנחנו מעוניינים בכוחות חדשים.

מה היו הצעדים הראשונים שלכם במחלקה החדשה?

שלושתנו חדשים בתפקידים שלנו. מצד אחד זהו אתגר, מצד שני, הזדמנות אדירה. על פי רוב, שנה ראשונה בחינוך היא שנת למידה, הבשלה והבנת התפקיד. לנו חשוב להיות מחוברים לשטח, להבין אותו ולדבר את שפתו. זאת, במטרה לגבש תכנית עבודה ארוכת טווח המותאמת למאפיינים הדמוגרפיים, החברתיים והארגוניים הייחודיים של הערבה, במקביל למדיניות המערכת והרגולטור שלנו, מינהל חברה ונוער במשרד החינוך. אנו בשלבי למידה, הבנת המרחב והיכרות עם הפעילות והנפשות הפועלות. נפגשנו עם ועדות הנוער ביישובים ורצינו בעיקר לשמוע ולהבין מה קורה בכל יישוב ומה הצרכים והחזון. שמחנו לפגוש ועדות נוער המורכבות מהורים אכפתיים, אוהבים ובעלי מוטיבציה עצומה לשיתוף פעולה ועשייה משמעותית.

יוזמות שמגיעות מהשטח מרגשות אותנו במיוחד. לאחרונה זכינו לטפל ביוזמה שכזו. פנתה אלינו עינב סיגלר ממושב עידן עם יוזמה נהדרת, 'פאראגרוטראלי'. בניית כלי רכב לצעירים בעלי מוגבלויות. התכנית מגבשת סביבה קבוצת נערים נורמטיביים מהערבה ובליווי נציגי בני הדור הראשון והשני מהערבה המומחים במכונאות רכב. יחד הם בונים לילד בעל צרכים מיוחדים כלי מותאם ומאפשרים לו חוויית נהיגה שככל הנראה לא יקבל בעתיד אילולא הפרוייקט. השאיפה שלנו היא שיוזמות כמו אלו תגענה מהנוער. שהנוער יעלה יוזמות ואנחנו נפעל וננתב לפלטפורמה המתאימה כדי שזה יקרה.

מסר שחשוב לכם להעביר לסיים?

חשוב לנו להגיד איזה נוער נפלא יש בערבה שלנו. נוער מסור, ערכי ונכון לעשייה. זכות לעבוד עם ולהוביל נוער שכזה. חברת הנוער היא מקום קסום שבו נוער מוביל נוער וכך הלמידה והעשייה אחת הן. הדלת שלנו תמיד פתוחה לכל יוזמה ואנו מעוניינים להיות זמינים לכולם.

בית (ספרי) קטן בצרבה: כשהטבע הפך למורה הטוב ביותר



צילומי הכתבה: באדיבות חממת הערבה

כמעט כל נקודה במרחב יכולה להיות משאב לימודי

רחלי ברדו וד"ר עודד קינן

פרויקטים חינוכיים נפלאים שקמים בערבה הופכים את הנוף המדברי לקרקע פורייה לחינוך, ומלמדים את התלמידים להתבונן בטבע, בקהילה ובסביבה וללמוד מהם

ילדותינו, וגם אלו כבר נעלמו מעיני ילדינו ותלמידינו. בעגה המקצועית נקרא התהליך הזה "הכחדת החוויה הטבעית" (Extinction of experience) והוא מוביל לניתוק הולך



סיור ג'יפים במעיינות הערבה ומפגש עם מומחים

איפה ניתן לרבוץ בצילם של עצי התמר החסונים ולרחוץ במימיו הקרירים של המעיין? ובכן, מרבית שטח המעיין נמצא כעת מתחת לרחבת הבטון ושלט המקדונלד'ס הענק של אורחן עין ירב בערבה. כמה עשרות מטרים מערבית לחניית האורחן עוד ניתן לראות מעט דקלים קטנים ושפופים ושריידים לצמחיית מעיינות יבשה. היופי בו חזו עיניו של אדוארד רובינסון נעלם לבלי שוב.

כמו בכל ארץ ישראל, כך גם בערבה, מרחבי הטבע המופלאים נעלמים ומתכסים בבטון וכבישים במהירות. מה שהיה טבע פראי רק לפני כמה עשרות שנים הולך ונעלם. נופי ארץ ישראל של רובינסון לא דומים לנופי ארץ ישראל של דוד בן גוריון, שאינם דומים לנופי

פחות ממאתיים שנים טרם זמננו, ב-1838, ביקר הכומר וחוקר המקרא הנודע אדוארד רובינסון בעינות יהב (עין וויבה). היה זה אחד מהמעיינות הגדולים והחשובים ברחבי הנגב והערבה, ורובינסון כל כך התרגש עד שכתב: "לנוכח כל העדויות הללו יכולנו לקבוע שעין וויבה היא אתר קדש ברנע המקראית, חשנו שאנו דורכים פני על פני אדמה שקודשה על ידי רבים כל כך" (תרגום חופשי מאנגלית - ד"ר רועי גלילי). רובינסון הותיר ציור מופלא מביקורו במעיין, בו רואים את עצי התמר הגדולים ואת הבריכות הצוננות מהן רוו מצימאונם חברי המשלחת ושיירת הגמלים שלהם. היכן הם אותם עינות יהב קסומים ומופלאים?

חינוך מבוסס מקום (PLACE BASED EDUCATION)

חווית למידה המחזירה את הקשב, ההתבוננות והאהבה שלנו למקום בו אנו חיים. למידה היוצרת מודעות מקומית לאתגרים ולחוזקות שנמצאים בסביבה הקרובה שלנו והמחברת את בית הספר, בגישה פתוחה ומקיימת, אל הקהילה סביבה. דיויד סובול ודיויד גרינווילד, הוגים חשובים של גישת ה-PBE טוענים שזוהי גישה שמעניקה משמעות ללוקליות בעולם של גלובליזציה. גישה זו מחברת תהליכים חינוכיים קהילתיים-תרבותיים למקום בו הם מתרחשים, סביב תופעות שונות שמתרחשות ברבדים אקולוגיים, רבות-תרבותיים, וחברתיים, שהופך את החינוך של התלמידים למשמעותי ויוצר דרך חיים באמצעות למידה פעילה שמספקת להם ידע רלוונטי, תוך כדי חיבור לקהילה, לאדמה והפוטנציאל בהשתייכות למקום. המחויבות החברתית מתחילה במחויבות אישית כלפי המקום בו אנו חיים. פעולה כזו, מייצרת השפעה ארוכת טווח על מקומו של הפרט בקהילה ועל עתידה של הקהילה. חוויית הלומד (התלמיד, המורה וכל המעורבים) תביא לידי ביטוי את צמיחתו כאזרח בעל מודעות והבנה עמוקה לפוטנציאל הטמון בהשתתפות פעילה, יזמות, אחריות, יכולת השפעה ויחסים דיאלוגיים במרחבים השונים בהם הוא פועל.



פעילות בחוות בין השיטין

באופן מלא. בעיני רוחנו ראינו את הערבה כולה, על המרחבים המדבריים, החממות החקלאיות והקהילה המגוונת, הופכת לבית ספר ולמקום מבוסס חינוך.

כמעט כל נקודה במרחב יכולה להיות משאב לימודי

אל מול החזון הזה הוקמה "חממת הערבה", חווה ללימודי מדע, חקלאות וסביבה של משרד החינוך, היושבת בתחנת יאיר - מכון המחקר והפיתוח בערבה. החווה משרתת מגוון של תלמידים ממדבר יהודה, הנגב והערבה, כמו גם תלמידים, סטודנטים ומורים מכל רחבי הארץ, הבאים לסמינרים והשתלמויות בני מספר ימים. מטרתה של חממת הערבה היא לחבר בין המרחב המדברי, המחקר החקלאי והמדעי שמובילים חוקרי מו"פ ערבה ומו"פ מדבר וים המלח, ובעלי העניין והתפקידים במרחב (Stake Holders) לבין עולם החינוך, וליצור ערוץ פתוח ומפרה בין כל הגורמים. וכך, מתוך עניין של גורמים שונים בקהילה

וגובר של בני האדם מהטבע ומהמרחב בו הם חיים. דו"ח של המשרד להגנת הסביבה ביפן שיצא לאחרונה הראה כי רק שמונה אחוזים מהילדים עד גיל עשר מעדיפים היום לטייל ולשחק במרחב הפתוח לעומת למעלה מ-70% מהילדים בגילאים אלו לפני חמישה עשורים; דו"ח של רשות הגנים הלאומיים האמריקאית הראה ירידה ניכרת במספר הביקורים לנפש בגנים לאומיים בארה"ב בין השנים 1988-2012. בישראל, למרות שלא נערכו מדידות מדויקות, המצב כנראה לא פחות חמור. בשל הדרישות הביטחוניות, בישראל קשה מאוד לצאת היום מתחומי בתי הספר והם מגודרים ומבודדים גם ממרחבי הטבע סביבם וגם מהמרחב האנושי בו הם נמצאים. זוהי חרב פיפיות היות שהמציאות הזו גורמת גם לקהילה להתנתק מהמרחב החינוכי.

טבע, פריחה ולמידה

האם עדיין ניתן, בתוך הסיטואציה המורכבת הזו, לחבר את המרחב החינוכי למרחב הטבעי והאנושי סביבו? לייצר למידה משמעותית עבור תלמידים דרך הטבע והקהילה סביבם ולייצר מעורבות ואכפתיות אמיתית, דו סטרית, בין התלמידים למקום בו הם חיים? המושג "חינוך מבוסס מקום" (Place Based Education - PBE) כבר שגור בפיהם של רבים מאנשי החינוך וההוראה. עקרונות ה-PBE כוללים למידה אקטיביסטית, רלוונטית, מבוססת חקר ונסמכת על הקהילה, אך משהו בתפיסה הזו נראה היה לנו חסר, היות ובמרבית המקרים חינוך מבוסס מקום מוציא את התלמיד מבית הספר ומחבר אותו למרחב לזמן קצר, אך לבסוף מחזיר אותו לבית הספר, למרחב המנותק והמרוחק. שאפנו לקדם תפיסה חינוכית שבה הקהילה, הסביבה והמרחב החינוכי ישולבו זה בזה וישפיעו זה על זה



מציירים את נופי עצי התמר עם ליה קרייג



פעילות במייק פיתוח מדרך טיולים לתמריי המעינות

אף שלא ניתן להשיב את שפיעת המעינות לימיה כקדם, ניתן עדיין לשקם את עצי התמר העתיקים (שיש להם ערך אקולוגי, מחקרי וחקלאי גדול) ואת סביבת המעינות, וכך עשינו עם תלמידי "מקומי בטבע". התהליך החינוכי כלל התבוננות ורפלקציה ראשונית, יצירת תשתית של מוטיבציה למהלך דרך סיור ומפגש אנושי, עבודת שיקום פיזית משמעותית הלכה למעשה; ושוב רפלקציה והתבוננות על החוויה.

הטבע הפראי הולך ונעלם

עם הגעתם של התלמידים למרחב הם נתבקשו להשתמש בחושיהם, להתבונן במרחב ולמלא שאלון שמטרתו לעודד את הסקרנות, הגילוי והלמידה העצמית. לאחר מכן התקיים בין התלמידים דיון שחיבר את ההתבוננות לשאלות שאלות הנובעות ממנה: מה חוויית? מה גיליתי בסביבה שלא ראיתי קודם? מה מסקרן אותי? תוך כדי סיור הדגשנו מיומנויות של חקר מעמיק יותר, הכולל שימוש בכלי עזר כגון



חפירות ארכיאולוגיות עם רשות העתיקות בעין מרזב.

כיתתית במרחבים שונים בערבה היא הזמנה לשים לב ולהיפתח אל החכמה של הטבע ואל תהליכים סמויים מן העין המתרחשים מתחת לאפו של התלמיד.

בתחילת כל יום חילקנו את התלמידים לשש קבוצות וכל קבוצה ביקרה במרחב אחר בערבה ולקחה בו חלק פעיל. התלמידים נפגשו עם אנשי רשות העתיקות ולקחו חלק בחפירות ארכיאולוגיות ב"עין מרזב" - וילה ביזנטית הסמוכה לשטחים החקלאיים בעין יהב, התלוו לפקחי רשות הטבע והגנים בשמורת שיזף, עסקו בעבודה חקלאית ונפגשו עם חקלאי האזור בחוות "בין השיטין", הציבו ניסויים מדעיים יחד עם חוקרי מו"פ מדבר וים המלח, הפכו פסולת חקלאית לרהיטים בבית הספר למיחדש והחלו לשקם ולהחיות את המעיין העתיק בעינות יהב בסיוע אנשי מקצוע ותושבים מהקהילה.

הערבה חוזרת לתודעה

עינות יהב, כמו גם מרבית מעיינות הערבה, איבדו את שפיעתם ויופיים בעשרות השנים האחרונות. הסיבות העיקריות לכך קשורות בשאיבת מי האקוויפר לטובת ההתיישבות והחקלאות באזור, תהליכים גלובליים הקשורים לשינויי אקלים, וזיהום מי אקוויפר על ידי התעשייה (בולט במיוחד בעינות צין ועקרבים). היעלמות והתיישבות המעינות אינן רק אסון אקולוגי, המעינות הללו היו חלק בלתי נפרד מההיסטוריה האנושית של הערבה, מהנבטים ונוודי הארץ שקבעו את תוואי דרכי המסחר העתיקות בסמוך אליהם, דרך חוקרים ומגלי ארצות כמו אדוארד רובינסון ואחרים, ועד להתיישבות החדשה בערבה בשנות החמישים של המאה ה-20. התיישבות המעינות היא דוגמה חיה להכחדת החוויה הטבעית בכל רבדיה, סביבה, טבע ואדם.



גששות

הקמנו חלקה מופלאה של אקלום צמחי מדבר לגינות ("הגינה בוואדי"), שבה הקהילה (בעיקר הגיל השלישי) והתלמידים שותפים לחוויה קסומה של טבע, פריחה וניחוחות יחד עם למידת חקר פעילה. הקמנו מרחב מדעי שבו עובדים חוקרים בכירים מעולם המדע והחקלאות יחד עם תלמידים מבתי הספר היסודיים והתיכוניים באזור, ופתחנו את בית הספר ל"מיחדש" (הלחם של המילים "מיחזור" ו-"חידוש") שבו פועלת נגריה המבוססת על עקרונות של קיימות ושל חיבור למרחב. בנוסף לחוויה עצמה, גם הקמנו ופיתחנו מרחבי למידה טבעיים בתוך בתי הספר באזור - "בוסתנים". הבוסתנים בנויים כחלק מהנוף הטבעי והיום יומי של התלמידים, ומתקיימות בהם פעילויות העשרה ולמידה חוץ כיתתיות.

במקביל להקמת המרחבים, התחלנו לשאול את עצמנו כיצד ניתן להרחיב את הלמידה לכל הערבה. כיצד ניתן לרתום את בעלי העניין - הרשויות השונות, מוסדות שונים במרחב וחברי קהילה - למעשה החינוכי, ולהפוך את הערבה התיכונה כולה למקום מבוסס חינוך? אל מול השאלה הזו פיתחנו את תכנית "מקומי בטבע". התכנית, שנתמכת על ידי רשות הניקוז והנחלים ערבה ונתמכה ולוותה בשנה שעברה על ידי "הקרן לעידוד יוזמות חינוכיות", מפגישה את תלמידי שכבה ח' מתיכון "שיטים דרכא" שלנו עם בעלי העניין במרחבי הערבה.

"מיחדש" וחפירות ארכיאולוגיות

תכנית "מקומי בטבע" הציבה שתי מטרות מרכזיות: האחת, חיזוק תחושת השייכות למקום והשנייה, פיתוח יכולת ההתבוננות של התלמיד בטבע ובסביבה, בצד טיפוח סקרנות, שימת לב אל היש שבאין, עידוד תהליכי חקר ויכולת למידה עצמית. הלמידה החוץ-



הטבע הפראי הולך ונעלם

ילך ויגדל, עד שהערבה תהפוך למקום מבוסס
חינוך. חיבור התלמידים למרחב ולקהילה הוא
בעצם חיבור שלהם לעצמם ולסיפור שלהם,
הוא הפיכת מה שהם לומדים בכיתה לרלוונטי
ונוכח בחייהם. ככל שניטיב לנצל את המרחב
שלנו - הטבעי, הקהילתי והאנושי, לצרכים
חינוכיים ולימודיים - כך נצליח לשמור על
הסיפור שלנו כעם, כמדינה וכארץ.

ומסובך, אבל התפיסה הזו, לפיה כמעט כל
נקודה במרחב יכולה להיות משאב לימודי
וכמעט כל חבר בקהילה יכול להיות מורה,
החלה להיטמע ולהשתלב בכל מערכת החינוך
בערבה ובאזור בכלל. בכוונתנו להרחיב את
פרויקט "מקומי בטבע" ויחד עם מיזמים
מופלאים נוספים כמו "שוליה בקהילה", משך
הזמן שתלמידי הערבה יבלו במרחבי הקהילה

זכוכית מגדלת, שבילי טשטוש, מגדירי עקבות
וגללים, ומצלמות שביל. התלמידים נפגשו
בשטח עם דמויות ובעלי עניין מהערבה ועם
חוקרי מו"פ מדבר וים המלח, שמעו מהם על
חשיבות הצלת תמרי המעיינות וסביבתם וקראו
את מכתביהם של ראש המועצה האזורית,
ותיקי הערבה, מדענים וחוקרים, כמו גם
נפגשו עם דור המייסדים של עין יהב. הסיור
והמפגש חיברו את התלמידים למרחב, סייעו
להם לדמיין כיצד נראה המרחב בעבר ויצרו
את המוטיבציה לעבודת השיקום. בתום
המפגש נרתמו התלמידים לעבודת השיקום
ולסיוע במחקר אודות עצי התמר העתיקים
במעין. הם ניקו, סידרו ופרשו מערכת השקיה
בסיוע חיילים ומפקדים מהבסיס הסמוך. מה
שהיה אתר פסולת מוזנח הפך לאחר מספר
חודשים למרחב משוקם, וחשוב מכך, פרק
חשוב מסיפורה של הערבה שכמעט ונשכה,
חזר לתודעה של קהילת הערבה ותלמידי
מערכת החינוך.

והדרך נפקחת לאורך

אחת התובנות שהגענו אליה הייתה שעלינו
לערוך בהמשך תהליך מובנה ומוסדר של
מדידה והערכה על מנת לאמוד את השינויים
ביכולת ההתבוננות ובתחושת השייכות של
המשתתפים בתכנית.
האם הגענו לשלב בו הפכה הערבה למקום
מבוסס חינוך? עדיין לא, זהו תהליך ארוך

עין תמר שבדרום ים המלח. בעל תואר
דוקטור בביוגיא ממוניברסיטת תל אביב
ואוניברסיטת מקווארי, סידני, אוסטרליה.
חוקר במו"פ מדבר וים המלח. עוסק בתחומי
מחקר של אקולוגיה התנהגותית. מנהל
את "חממת הערבה". בנוסף מנהל גם את
תחום החינוך במו"פ מדבר וים המלח.
oded@adssc.org



(הכתבה פורסמה לראשונה במגזין "הגיע זמן חינוך")

רחלי ברדו נשואה לרונון ואמא לנעמה
ולקליה. תושבת הערבה במושב חצבה
בוגרת מכללת בית ברל ובעלת תעודת
הוראה בלימודי ארץ ישראל, ביולוגיה
וכימיה. בעלת תואר שני מוסמך במחלקה
לזואולוגיה של מדעי החיים אוניברסיטת
תל אביב. מורה לביולוגיה בחטיבה העליונה
מעל 20 שנה. רכזת פדגוגית של "חממת
הערבה" ומובילה שם את תחום החקר,
המצויינות והסמינרים ותכניות חינוכיות
מבוססות מקום. חברה בצוות המוביל של
מיזם "גינון בצמחי בר מן המדבר" בערבה
ורכזת חינוך שלוחת ערבה של מו"פ מדבר
וים המלח.

rb19311@gmail.com

ד"ר עודד קינן נשוי לעדי ואבא למעין,
יערה ועדן. מתגורר בערבה וחבר מושב

שושנת - יריחו

מגי כהן-בר

עוד בשנת 2008, פיתחתי שיטת טיפול חדשנית ויעילה בשושנת -יריחו (לישמניה). מאז, כבר 15 שנה, אני מטפלת בעשרות "עקוצים" מרחבי הארץ ואף מצליחה למנוע באופן מלא את הצלקות ולהחזיר לפניהם את החיוך. עקיצה וסוף (טוב) לה.

משלימה, אני מטפלת באנשי המקום, נשים, נערות, גברים חיילים ומטיילי שטח. לפני כעשרים שנה רכשתי מכשיר להסרת שיער (בלשון העם: אינפרא) עם פטנט ישראלי! להפקת חום ממוקד מטרה בו אני משתמשת במקצועיות ובסבלנות רבה. הטיפול במכשיר

הכול למען איכות חיים טובה יותר, שהייתה מוכרת לי מתקופת מגוריי במושב פארן במשך שבע שנים. על אף הצעות מפתות למגורים בראש פינה ובגליל עם עתיד להתפתחות מקצועית, משהו בערבה קסם לי ונמשכתי כמגנט למקום. כקוסמטיקאית ועוסקת ברפואה

שמי מגי כהן-בר, בת 65 אם ל-3 בנות וסבתא לשתי נכדות. אני גרה ביישוב ספיר משנת 2004 לאחר שנות נדודים בערבה ומחוצה לה. גרתי בעבר בכפר סבא, ניהלתי מחלקת קוסמטיקה ברשתות שיווק, וכאילו 'הגעתי לטופ', אך לא הייתי מאושרת, החלטתי לעזוב



צילום: CDC/ Frank Collins

זבוב החול



מגי בעת טיפול

מאפשר חדירת החום ממוקד המטרה לזיקק השערה בו נמצא נוזל השערה ממנו היא ניזונה למעשה וגדלה. החום מאדה את נוזל השערה (הפטנט) וגורם להמתת השערה ונשירתה לצמיתות. הטיפול דורש, כמובן, תכנית טיפולים מותאמת לכל מטופל/ת. בעזרת מכשיר האינפרא שלי, אני מטפלת ולא נרתעת מלנסות ולהוסיף אפשרויות לטיפול בעזרתו. כך למשל גיליתי שמכשיר שנועד במקור להסרת שיער מיותר מהגוף ולטיפול אסתטיקה שונים, עושה פלאים גם בטיפול באקנה (פצע בגרות), ויותר מכך, גיליתי להפתעתי שאני מצליחה לטפל בהצלחה בפצעי עקיצות הנקראים שושנת יריחו (לישמניה). מכאן קצרה הדרך לרופאי עור בעלי שם הנעזרים ב. הטיפול בשושנת יריחו - לישמניה, הניב תוצאות מיידיות, אנשי הערבה עמדו בתור כדי לקבל את הפולסים ובין טיפול לטיפול נרקמו גם החלומות הגדולים. כשטיפלתי בהסרת שיער בפנים בעזרת מכשיר הפלא הבחנתי כי לא רק השיער נעלם, אלא גם הפצעים והעור מתבהר מהפיגמנטציה שמתלווה למחלת האקנה. קרני האור החמות של המכשיר, חודרות לעור ומייבשות גם את הפצעים. בשביל נערים ונערות מתבגרים הנלחמים במכת פצעי הבגרות, הייתה זו הבשורה (בה' הידיעה) ושוב, המוני בני נוער צבאו על פתח ביתי, כמוצאי שלל רב. וכך נערי ונערות הערבה חלקים משיער וחלקים מפצעים ונקיים מכתמים עם עור קורן ובריא. ידוע לכל עד כמה בגיל הבגרות חשוב הדבר מאוד לתדמית העצמית ולביטחון האישי של כל מתבגר/ת. כולם מרוצים ואני מרגישה שהגשימתי את ייעודי, אבל אז, בשנת 2008, הגיעה נערה יפה לטיפול שגרתית של הסרת שיער ואני רואה פצע כיבי גדול במצחה. היא



פצע העקיצה וההחלמה

חמור מיצב אותי כמומחית לטיפול בלישמניה, לאחר שכמה רופאי עור ידועים "הרימו ידיים". הגיעה אלי מטופלת כשהיא מיואשת כואבת ועייפה מחיפוש אחר מזור למכאובה, עם פצע ענק שמאיים על פניה היפות. היא הייתה ספקנית מאוד לאחר שביקוריה אצל רופאי עור, הולידו אכזבות מרות וזמן "אבוד". הטיפול הניב תוצאות החל מהפעם הראשונה ולווה גם הוא בתיעוד צילומי. מאז, מכל הארץ נוהרים אלי לטיפול, ושמי עובר מפה לאוזן. לאחר ההצלחה המוחלטת, יצרו עימי קשר רופאי עור ידועים מכל הארץ, כדי ללמוד על שיטת הטיפול והתהליך. הטיפול שאני מעניקה הוא עד החלמה מלאה של רקמת העור ויתרונותיו רבים ובהם:

1. הטיפול עומד בתקני בטיחות ארציים ועולמיים.
2. הטיפול ללא כאבים וללא תרופות.
3. למי שמגיע לטיפול בסמוך למועד העקיצה מרוויח את החלמת העור ללא צלקת.
4. משך טיפול קצר ביותר.

לכם ולכן, אני ממליצה מאוד שלא להמתין. נעקצתם? הפצע לא החלים שבועיים? בואו, שלחו אלי שאלה, אל תהססו, גשו מיד לטיפול וביחד ננצח את שושנת יריחו - הלישמניה. גם אם אתם לא בטוחים שזו עקיצתו של זבוב החול, בואו להתייעץ, שילחו צילום העקיצה אלי ואשיב לכם מיד אם מדובר בעקיצת זבוב החול. אל תזניחו ואל תחשבו שיעבור לבד. אלו פצעים קשים להחלמה ולאור ניסיוני רב השנים אשמח לשאלות והסברים.

מוזמנים לפנות אלי: 052-5450924

מגי כהן בר

מספרת לי שכואב לה מאוד ושנעקצה על ידי זבוב ולפצע קוראים "שושנת יריחו" ומה שלא תעשה, תישאר לה צלקת מכוערת, מניסיונם של האחרים, וכל הטיפולים שעשתה ללא הועיל. סברתי שאם מכשיר האינפרא מייבש שיער ומייבש פצעים, אולי כמה פולסים יוכלו לייבש, ולו במעט, גם את הפצע הזה. אולי אוכל להקל על הכאב שלה. ביקשתי את רשותה של האמא ושל הנערה לטפל ולא האמנו את אשר קרה. כבר מהטיפול הראשון דיווחה הנערה על הקלה משמעותית בכאב ולאור תגובתה, בניתי עבורה תכנית טיפול אישית, כשאני מצלמת אותה בכל טיפול ומשווה בין התמונות מטיפול לטיפול. לאחר מספר טיפולים הנערה החלימה באופן מושלם, אין זכר לפצע המכוער ולא נוצרה צלקת. כלום! נרגשת מן הגילוי, מיהרתי לדווח על כך לחברה ממנה רכשתי את המכשיר והם מצידם מיהרו לעניין את פיקוד דרום, שם חיילים רבים נעקצים. בתוך זמן קצר הוחלט כי מתחילים לטפל בעזרת המכשיר בחיילים הסובלים משושנת יריחו - לישמניה, שהיא תוצאת עקיצת זבוב החול החי באזור כולו. כעבור זמן קצר התבשרתי כי הוטל על בתי החולים 'ברזילי' ו'סורוקה' לחקור את שיטת הטיפול שלי. אושרי היה קצר ביותר ולדאבוני הרב המרכז הרפואי טרם יצר קשר עימי, כמו גם התעניינותו של מרכז המחקר ללישמניה ב"הדסה" ירושלים. בינתיים מצאתי זמן ללימודים והתמחתי בתחום הרפלקסולוגיה במכללת 'רדמן' באילת ובהמשך למדתי גם את תחום פרחי באך ועוד ועוד... בהמשך הדרך פתחתי, בנוסף לקליניקה שלי בביתי בספיר, גם קליניקה באילת. בנוסף, אני נוסעת עם המכשיר לקריאות דחופות מרוחקות ברחבי הארץ. מקרה של שושנת יריחו - לישמניה

שוארות א קשר אין

אוסני ניר



פעם בשבוע הן מתכנסות להן, בסטודיו בחצר ביתה של נורית אייל בעין יהב, למפגש ססגוני שכולו צבעים, דוגמאות וטכניקות ויחד הן סורגות, מקשקשות ותורמות תרומה אדירה לחברה ובעיקר לחוליות החלשות והנזקקות שלה. סיפור מופלא של הסורגות ברניה, סיפור על נתינה ללא גבולות, התנדבות, תרומה לקהילה ואחוות נשים נעימה, מכילה ומקבלת. קבלו את פרויקט "סריגה קהילתית" - גירסת הערבה

מה היה הפרויקט הראשון שלכן?

הפרויקט הראשון היה פרויקט תמיכה והזדהות לאחר שריפת ענק באוסטרליה שגבתה חייהם של בעלי חיים רבים. הפרויקט נקרא "פרחים סרוגים למען אחי באוסטרליה". ומאז הפרחים התחלנו לסרוג כובעים, בובות, צעיפים, תיקים, ארגוניות להליכון ואפילו סיכות.

ולמי אתן "עושות עיניים"? מי מקבל ונהנה מהתוצרים היפהפיים והצבעוניים שלכן?

סרגנו צעיפים וכובעים שהועברו לדימונה לניצולי שואה יחד עם תלמידי תיכון, צעיפים וכובעים גם לאילת, מוסד "נרדים" קיבל מאיתנו 100 כובעים ו-50 צעיפים, סרגנו גם עבור

וראו בכך הזדמנות נהדרת. הזדמנות מבורכת של תרומה לקהילה, הזדמנות לתעסוקת בנות הגיל השלישי וניצול הזמן הפנוי שלהן באופן קונסטרוקטיבי, הזדמנות לחברותא וסריגה לשם הנאה וכמובן פעילות סריגה משותפת ומנוחית. אחרי שהתנדבו לעניין, התחילו לחפש מקום נוח להתקבץ בו ולבסוף מצאו את המנוחה ונחלה בסטודיו של נורית אייל בחצר. "הייתה הצעה לעבור ולעבוד בותיכאן אבל התבייתנו על הסטודיו של נורית ומכאן אנחנו לא יוצאות..." הן מספרות. נורית אייל היא סורגת מקצועית, בעבר הפעילה חוג סריגה והיא מלמדת את החברות טכניקות סריגה, דוגמאות וטכניקות יצירה.



ארגוניות



צעיפים



כובעים



בובות

"סריגה קהילתית" הוא מיזם חברתי שנולד באנגליה, צובר תאוצה בישראל ויוצר קהילות חדשות וחיבורים באמצעות סריגה. הרוח החיה מאחורי אימוצה של הרשת העולמית 'knit for peace' ובשמה המקומי 'סרוגים קהילה' הוא אביב וסרמן, כיום תושב גן יאשיה בעמק חפר, יזם חברתי, עורך דין ועד לאחרונה סגן ראש העיר לוד, איש של חיבורים בין צעירים ומבוגרים, יהודים וערבים, דתיים וחילוניים, אנשים עם מוגבלות ושאנים ועוד.

בעידן הטכנולוגי של היום, כשהתקשורת הבינאישית נשענת ברובה על אמצעים טכנולוגיים, מרגש להתוודע למיזם, החובק כ-200 קבוצות מכל רחבי הארץ, ויוצר קהילות בין-דוריות בתוך הישובים השונים באמצעות מלאכה בת מאות אלפי שנים. כל קבוצת סריגה שכזאת מחליטה לאן להעביר את תוצריה, אם לנזקקים, או כתרומה אוניברסלית לאוכלוסייה מסוימת כמו כלל התינוקות ביישוב, חיילים או במקרים אחרים באמצעות ביצוע פרויקט של סריגה אורבנית בה מחפים באמצעות סריגה ספסלים, שולחנות ועצים במקום נבחר בישוב. לסריגה ערכים מוספים - מבוגרים ירוויחו מהפעילות הסדרת מחזור הדם, עיכוב דמנציה והפחתת כאבים כרוניים, ואילו ילדים וצעירים יחוו שיפור הקשב והריכוז, הפחתת חרדה ודכאון, העלאת הערך והביטוי העצמי ושיפור תחושת המסוגלות. הפרויקט מבוסס על משאבים קיימים, מבני ציבור ומתנדבים כאשר ההוצאה הכספית היחידה, היא למעשה החוטים והמסרגות.

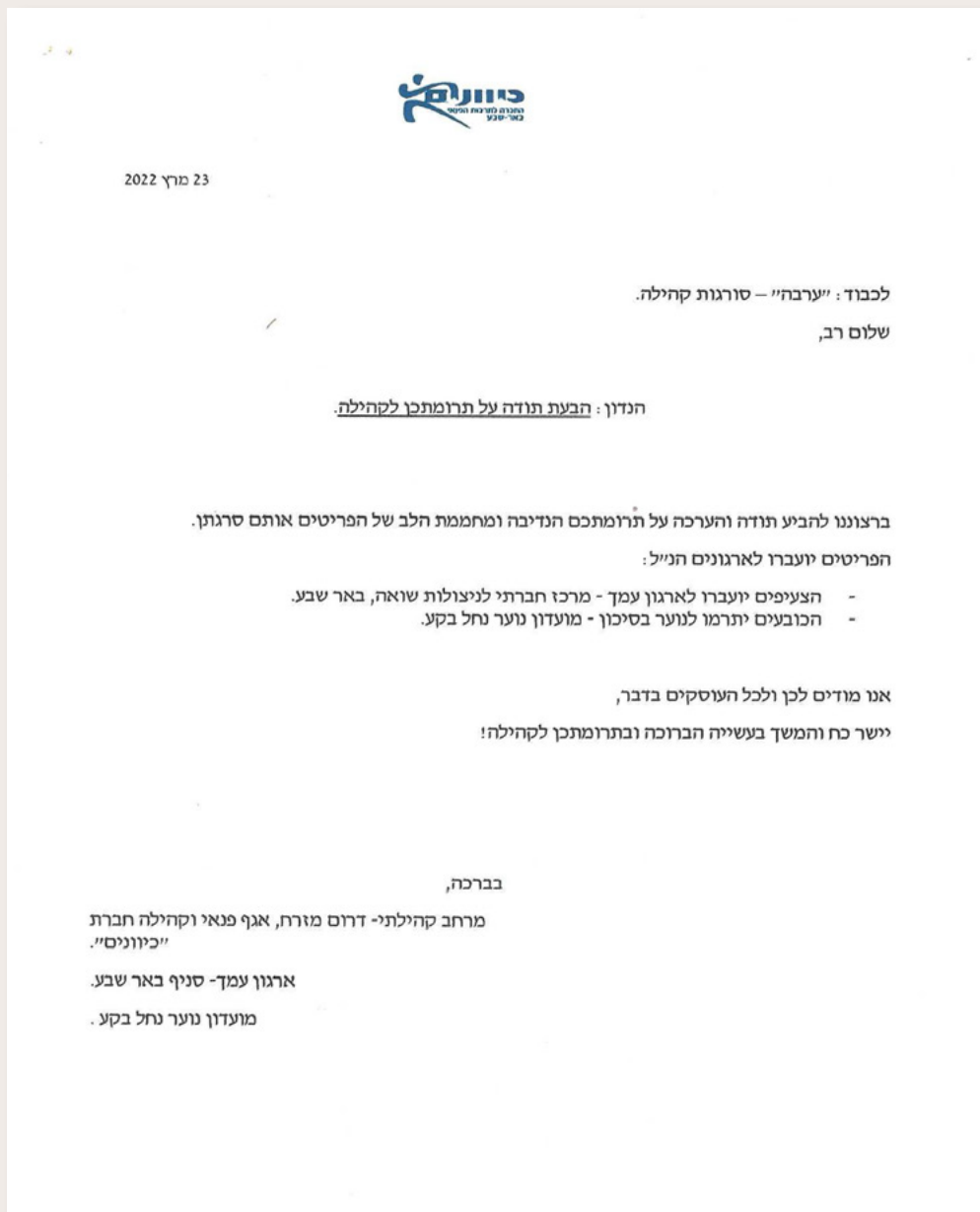
סבתא סורגת... איך הכול התחיל?

אני פוגשת את הסורגות בסטודיו של נורית אייל בעין יהב, ביום המפגש השבועי, יום שני בין השעות 17:00-19:00, המפגש השבועי של סריגה. יחד הן מתקבצות למעגל סריגה וסביב השולחן יושבות להן, נורית אייל, נסיה רבין, תקווה וייסבלום, לאה ניר, שבע כהן, פרחיה בן שדה, רינה טנא ואורה נבון. כולן מעין יהב. ישנן גם מגי כהן (מספיר) וגילה הרמור מיכאלי (מחצבה), הן לא סביב השולחן הפעם, אך שמור להן מקום של כבוד. הן פותחות עיניים וסוגרות עיניים בתנועות ידיים מהירות ומסביבן כדורי צמר ושלל חוטים בצבעים מרהיבים. אני מקשיבה לשקשוק המסרגות וחושבת על האומנות המדהימה הזו שניתן ליצור דרכה אינספור פריטים חינוכיים וייחודיים כיד הדימיון. הן מספרות שיוזמת הפרויקט בערבה היא גילה הרמור מיכאלי מחצבה שפנתה, עניינה וחשפה את החברות לפרויקט הארצי, לפני כשלוש שנים, קצת לפני פרוץ הקורונה. הן כולן התלהבו ונרתמו מייד לעניין

זונות משוקמות בתל אביב, כובעים לדרי רחוב בבאר שבע, סרגנו בובות לגן ילדים עם צרכים מיוחדים, חם צוואר לחיילים בודדים, 50 כובעים לבית חולים "סורוקה" למחלקה האונקולוגית, גם למחלקה האונקולוגית בתל השומר, סרגנו ארגוניות להליכון, תיקים לקשישים, בובות סרוגות, פרחים וסיכות. כל חודש אנחנו משלמות 20 ש, בוחרות יחד צבעים, גדלים ועושות הזמנה של צמר. הצמר נמצא אצל נורית אייל ואחת לשבוע אנחנו נפגשות, יושבות, מתגבשות ועל הדרך מנפיקות מאות צעיפים, בובות וכובעים ססגוניים בשלל צבעים, מכל הבא ליד, בכל דוגמא וצבע אפשרי. לעיתים אנחנו לוקחות את הצמר וכל אחת סורגת במהלך השבוע ובימי שני אנחנו נפגשות לסריגה קבוצתית. אנחנו אורזות הכול וזה נשלח בארגזים, בהתאם למה שהוזמן דרך משרד הרווחה, מחלקות רווחה בעיריות או פניות יזומות. לפני זמן מה התקבל סכום כספי, זכינו בסכום של 600 ש, לסריגת כובעים לדרי רחוב. סרגנו ושלחנו לאילת, למחלקת הרווחה במתנ"ס יעלים. אנחנו משתפות פעולה גם עם חיים זהבי שהוא תורם מוכר באילת. שלחנו דרכו צעיפים וכובעים.

תורם ונתרם

על ערכה וחיבותה של ההתנדבות נאמרו ונכתבו תלי תילים של מילים. מחקרים שבדקו מהם המניעים של אדם להתנדב, גילו שהתנדבות אינה תוצאה של אלטרואיזם



צילום: ?

59 כובעים למכינת עין יהב



הסורגות המתנדבות בעת חלוקת התוצרת

ואהבת הזולת בלבד, אלא סיפוק של צרכים אנושיים כמו הכרה חברתית, השגת סטאטוס, רכישת מיומנויות וקידום מקצועי. התקדמות הרפואה והעלייה בתוחלת החיים, הביאה לגידול במספר הגמלאים הבריאים הממשיכים לתפקד באורח עצמאי ופעילים בתחומים הקשורים לקהילה, למשפחה, לתחביבים אישיים ולעיסוקים שונים. בעשורים האחרונים, רואים הגמלאים, בעיקר גמלאים "צעירים", את העיסוק בהתנדבות כהזדמנות לפיתוח קריירה שנייה וכעיסוק מקדם ומשמעותי לשעות הפנאי. נושא המאחד היום את בני הגיל השלישי הוא הצורך למצוא משמעות, מטרה וזהות, לאור המעבר "לזמן ללא מחויבות" ויציאה ממעגל העבודה. לאחר שהשתחררו מהעבודה ומטיפול במשפחה, הופך ניצול הזמן ללא מחויבות למשימה עיקרית. כששאלתי את הנשים **מה זה נותן לכן?** תשובתן הייתה ברורה וחד משמעית והן ענו בצוותא - תרומה לקהילה, תעסוקה, תחושת חיוניות, עשייה למען וכמובן חברותא. אנחנו עושות מצווה.

"שכר מצווה, מצווה"

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 לייבוביץ' ז"ל, לשואלים אותו: "למה לקיים תורה ומצוות אם אין שכר ועונש?" תשובתו הניצחת הייתה: "מסיבה אחת בלבד. כי כך החלטת. 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".

אלו הן הפנים היפות של החברה בישראל.

ולסיכום - מה תבקשנה למסור למי שקורא או קוראת את הכתבה הזו?

אנחנו מזמינות לצרף אלינו נשים נוספות לסריגה ביתית וגיבוש קבוצתי חברתי. כמובן שנשמח לתרומה של צמר, מסרגות ואף ידיים סורגות. מוזמנות ליצור קשר עם נורית אייל מעין יהב. 052-8744454.



26/10/22



לכב'
סורגות קהילה
ערבה תיכונה

הנידון: תרומתכן בסריגת תיקים למטופלים

ברצוני להודות לכן בחום והערכה על סריגת תיקי נוחות למטופלים.

המטופלות והמטופלים שנפגעו במהלך שירות בצה"ל או בפיגועי טרור, תאונות דרכים, מחלות קשות ונסיבות אחרות נתרמים בבי"ח לינינטיין מהמנומחיות הרפואית הייחודית שלו, ממגוון טיפולים שיקומיים מקצועיים ממטפלים מומחים בתחומם, וממסורת ארוכת שנים של מסירות, אכפתיות והתייחסות אישית למטופלים ומשפחתם. עכשיו גם אתן חלק מכן!!

רצונכן הטוב ונדיבותכן עוזרים לנו במתן שירות מותאם אישית, יעיל וחיוני למטופלי בית החולים בכלל, ובמחלקה לריפוי בעיסוק בפרט. התיקים אותם סרגתם בביתכן בזמנכן האישי משמשים את המטופלים, המוגבלים בתנועתיהם ובניידותם, לשמירת חפציהם האישיים. בכך הם משפרים את עצמאותם ואת נוחיותם. תודה רבה מאד!!

המחלקה לריפוי בעיסוק בבית החולים רואה כיעד חשוב ועיקרי את חזרתו של המטופל להשתתפות מיטבית בעיסוקי היום יום וזאת לעיתים בהתאמת סביבה ואמצעי עזר.

תרומתכן עוזרת לנו מאד בהשגת עצמאות ונוחות למטופלים ועל כך נתונה לכן תודתנו הרבה!!

בנוסף, תרומה זו שנתרמה לזכרו של מיקי לוינגר, יקרה לנו מאד גם מתוך הוקרה לזכרו של האדם המקסים, מורה הנהיגה המקצוען, ויד ימינו שעזר לנו רבות בקידום תהליכי הערכת הנהיגה במטופלינו. תודה רבה גם על כך.

בברכה והוקרה,
יפעת שוורץ
מנהלת המח' לריפוי בעיסוק
בי"ח לינינטיין

צעד לפני
בשביל הבריאות שלך

פיזיותרפיה בערבה, האם ניתן למנוע נפילות



שירלי זהרוני

ידוע שכאשר אנו מתבגרים, הסיכון לנפילות גדל. החדשות הטובות הן, שעם המידע הנכון ובפעולות פשוטות ניתן לצמצם את הסיכון לנפילה. מספר פעולות שיחזירו את הבאלאנס לחיים שלכם.

הנתונים היבשים מספרים שאחד מכל שלושה מבוגרים, מעל גיל 65, עלול ליפול לפחות פעם אחת בשנה. נפילה אחת עלולה לגרום לחבלה משמעותית, כגון שבר בירך, שבר ביד או חבלת ראש, וגם אם לא הייתה פגיעה פיזית בעקבותיה, הפחד מנפילה נוספת יוביל פעמים רבות לירידה בתפקוד הכללי,

וישפיע רבות על איכות החיים של מי שנפל ושל הסביבה הקרובה לו.

למה הסיכון לנפילה גדל ככל שמתבגרים? את הסיבות לעלייה בסיכוי לנפילה נהוג לחלק לגורמים פנימיים הקשורים לגוף שלנו ולגורמים חיצוניים הקשורים לסביבה שבה אנו חיים.

הגורמים הפנימיים יכללו בעיות שיווי משקל, ירידה בכוח השרירים או בתפקוד שלהם, בעיות רפואיות כגון אוסטאופורוזיס ואוסטאוארטריטיס (שחיקת סחוס במפרק), ירידה ביכולות הריכוז או ירידה ביכולת לעשות מספר דברים במקביל, וכן החשש מנפילות, אשר באופן אבסורדי יכול להוביל ליותר נפילות. גורמים חיצוניים יכללו אי התאמה של המרחב הביתי - 50% מהנפילות מתרחשות בבית, לכן התייחסות למרחב הביתי יכולה לשנות את הסטטיסטיקה הזו לטובתנו. גם שימוש בהנעלה לא מתאימה, או אביזר עזר שלא הותאם נכון, יכולים לעלות את הסיכון. בנוסף נטילת תרופות מסוגים שונים עלולה להשפיע על מידת העירנות ועל מערכות הקשורות לשיווי המשקל.

כמה מילים על שיווי משקל

כדי לשמור על יציבות הגוף, מערכת העצבים שלנו אוספת מידע ממספר מערכות בגוף ומוציאה לפועל פקודות שיאפשרו לנו להישאר מאוזנים. מערכת הראייה נותנת לנו מידע לגבי עמדת הגוף שלנו ביחס לסביבה. רובנו נעזרים בעיקר במערכת זו להעריך סיכונים, להימנע ממכשולים ולשמור על שיווי המשקל. ליקויי ראייה וחושך, יכולים, כמובן, להשפיע על התפיסה המרחבית שלנו ולהשפיע על שיווי המשקל.

מערכת החישה - מספקת מידע תחושתית מהאדמה ומהסביבה. לדוגמה, תחושת החלקה או תחושה של כסא שאינו יציב יגרמו לנו להיזהר ולפעול בהתאם. מערכת החישה מספקת לנו גם מידע מהגוף עצמו והמנח שלו במרחב. ליקויים במערכת החישה יכולים לגרום לנו לאבד שיווי משקל וליפול.

המערכת הוסטיבולרית - נמצאת באוזן הפנימית ונותנת לנו מידע אודות מהירות וכיוון תנועת הראש ביחס לכוח הכבידה, והיא אחראית על ייצוב הגוף ומיקוד המבט. בעיות במערכת הוסטיבולרית עלולות להוביל לסחרחורת וקושי במיקוד המבט. ניתן לאמן את המערכת הוסטיבולרית על ידי תרגילים פשוטים לביצוע. נמצא גם שירידה בשמיעה מעלה את הסיכון לנפילה, לכן התאמת מכשיר שמיעה יכולה לתרום ליציבות.

אז מה אפשר לעשות?

עכשיו, כשאנחנו מכירים את המערכות האחראיות על שיווי המשקל ויודעים גם מהם הגורמים לנפילות, נוכל לבצע פעולות שיתנו לנו יתרון ויכניסו יותר יציבות לחיינו.

סביבה ביתית בטוחה

ישנן שלוש פעולות פשוטות שתוכלו לעשות כבר היום כדי לייצר סביבה בטוחה יותר בביתכם וגם מספר תרגילים שישפרו את שיווי המשקל שלכם ויתנו לכם יתרון משמעותי. קודם כל נביט סביבנו ונבדוק האם ביתנו הוא סביבה בטוחה:

1. התקנת תאורה מתאימה - מערכת הראייה היא חלק משמעותי לשמירת שיווי המשקל, בלילה אם קמים לשירותים, לא מומלץ ללכת בחושך, אך גם הדלקת תאורה חזקה מידי (כמו מנורת קריאה) יכולה לסנוור ולהגדיל את הסיכון לנפילות. לכן, מומלץ להשתמש במנורות לילה עם אור עדין בכל האזורים שנהוג לבצע בהם פעילות בלילה (בחדר השינה, במסדרון ובחדר השירותים).
2. אבטחת משטחים - נדאג למשטחים בטוחים בזמן שאנחנו הולכים. שטיחים יכולים להיות גורם סיכון משמעותי לנפילות כי הם נוטים לזוז, להתקפל ולהתבלות עם השנים. פעולה פשוטה של הדבקת השטיח לרצפה כדי למנוע תזוזה וקיפול של השטיח, יכולה להציל חיים. כמו כן, הדבקה של פסי חיכוך על מדרגות יכולה להקל על העלייה והירידה מהמדרגות, ולמנוע נפילה מסוכנת.
3. מאחזי בטיחות - הנחת היד על מאחז הבטיחות במהלך הכניסה לאמבטיה או ישיבה בשירותים יכולה למנוע נפילה. לכן התקנת מאחזים באזורים אלו היא חשובה מאוד.



צילומים: ערן זהרוני

עמידה על בסיס צר



מתיחה לשיפור טווח בקרסול

את הרגל הקדמית והסעת האגן קדימה תוך שמירת העקב של הרגל האחורית במגע עם הרצפה וברך ישרה.
2. גלגלו מגבת בצורה הדוקה והניחו את כריות כף הרגל לרוחב המגבת. נסו לעמוד זקוף ויציב עם האגן מעל העקבים, הכתפיים והראש מעל האגן.

תרגול הליכה

הליכה על משטחים שונים, בתצורות הליכה משתנות: הליכה לפני, הליכה לאחור והליכה צידית. אם זה ניתן, בצעו את התרגול יחפים.

שמירה על כפות רגליים גמישות ותנועתיות

בצעו עיסוי לכפות הרגליים, הניעו אצבע אצבע, נסו לרווח בין אצבעות הרגליים עם אצבעות הידיים והוסיפו מעגלים של כף הרגל בשני הכיוונים. התנועה מכף הרגל בלבד.

כפיזיותרפיסטית ותיקה אני יכולה לספר מניסיון שבכל גיל ניתן ללמוד מיומנויות שאבדו עם השנים, ולחזור לשחק עם הנכדים על השטיח מבלי לחשוש איך נקום משם. חיזוק השרירים, שיפור טווחי תנועה ותרגול שיווי המשקל יעזרו לייצר חיים פעילים ובריאים גם אם לפני כן הייתה נפילה או פציעה. אני רואה ניסים כאלו מתרחשים יום יום מול עיניי.

שירלי זהרוני, בת 43, נקלטה בקיץ האחרון בעין יהב עם משפחתה. פיזיותרפיסטית BPT. עוסקת בפיזיותרפיה מזה 15 שנה, עיסוי רפואי והדרכת פילטיס מכשירים שיקומי. בעלת קליניקה בעין יהב 055-2863120.



העברות משקל

7. למתקדמים ניתן לבצע את התרגיל בעמידת עקב לאגודל או בעמידה על רגל אחת.

העברות משקל

1. עמדו לצד הכיסא, רגליים ברוחב אגן. בצעו צעד יחסית מהיר קדימה העבירו את רוב משקל הגוף אל הרגל הקדמית, תוך כפיפה של הברך הקדמית. דחפו את הרגל הקדמית לאדמה ומכווח הדחיפה החזירו את הרגל חזרה לנקודת המוצא.
2. למתקדמים, בצעו צעד גדול יותר / מהיר יותר ובכיוונים שונים (לדוגמה צעד הצידה).

מתיחה לשיפור טווח התנועה בקרסול

1. עמדו מול קיר, כפות הידיים על הקיר, כף רגל אחת נושקת לקיר וכף רגל שנייה בצעד אחורה ברוחב האגן. התחילו לכופף לאט



עמידה על בסיס צר

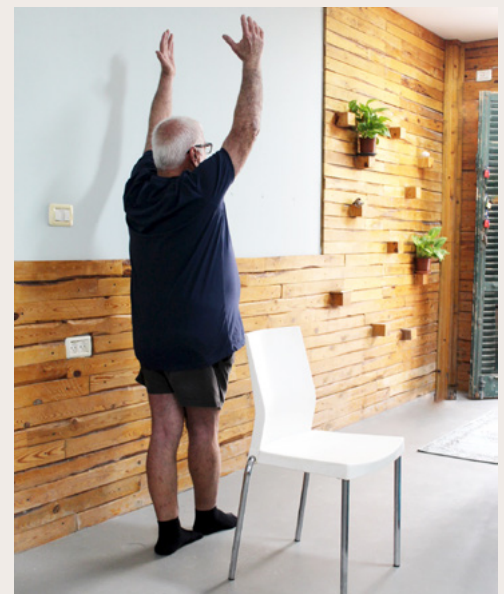
אימון מערכות שיווי המשקל
ישנם מספר תרגילים שתוכלו לבצע בעצמכם ולהשיב את הבאלאנס לחיים. את התרגילים רצוי לבצע כל יום.

ראשית דאגו לבטיחות -

- בצעו את התרגילים ליד קיר או כיסא יציב שיהיו בקרבתכם ליתר ביטחון.
- היתאמנו יחפים או עם גרביים נוגדי החלקה.
- במקרה וידועה לכם בעיית שיווי משקל, עדיף לבצע את התרגילים עם מלווה לצידיכם. במקרים של חוסר יציבות אקוטי יש לתרגל בליווי איש מקצוע.
- ההוראות של כל תרגול בדרגות קושי עולות - ככל שתתחזקו תוכלו לאתגר את עצמכם בסעיף נוסף.

עמידה על בסיס צר

1. עמדו עם הגב לקיר כשמענת הכיסא לפניכם ואתם אווזים בה קלות.
2. הצמידו את רגליכם ונסו להישאר יציבים. במידה ואפשר, ניתן להעלות את דרגת הקושי על ידי ניתוק אחיזת הידיים מהכיסא.
3. הניעו את הראש - ימינה ושמאלה / למעלה למטה / אוזן לכתף. התחילו בקצב איטי ונסו להעלות אותו. נסו לבצע זאת תוך מיקוד המבט בנקודה לפניכם וגם כאשר המבט מלווה את כיוון התנועה.
4. הוסיפו משימה קוגניטיבית (לדוגמה ספירה לאחור ממאה בקפיצות של 2 או 3: "100, 97, 94...").
5. הוסיפו משימה מוטורית - לדוגמה העברה של בקבוק מים קטן מיד ליד מאחורי הגב ומלפנים / הרמת ידיים מעלה.
6. עלו לאט על קצות האצבעות תוך שמירת משקל שווה לרוחב כף הרגל.



עמידה על בסיס צר

על אחדות ואהבה

נטע אלינסון

"מי שרוצה להתקדם צריך לנפץ את הבועה של עצמו קודם כל" אמר המרצה בשיעור שלקחתי בנושא שיווק. לפני שניגשים להתפתח קדימה, כדאי קודם כל לנפץ איזו תקרת זכוכית שנמצאת בתוך כל אחד.

האשה היקרה לא העלתה על דעתה וכפי הנראה לא יכלה להעלות על דעתה שקיים סכום כזה שהוא מעל ל-5,000 ₪ בחודש. זו דוגמה למשהו שמלווה כל אדם. וכל אחד והבועות שהוא חי בהן. תמיד אפשר לנפץ את הבועה הישנה ולהיפתח לשפע גשמי ורוחני מעבר למה שהעלנו על דעתנו עד כה.

אני חושבת על זה בימים הללו שיש בהם דו שיח למי שייכת היהדות או התורה, מי ישגיח עליה ומי יציל את עולמנו מפני מגמה כזו או אחרת.

ואני... יש לי מיליון בועות לנפץ ותקרות זכוכית להגביה, ונראה לי שבועה אחת כבר בחרנו כמשפחה, באופן מודע, לפרוץ.

כבר 9 שנים חיים באזור פריפריה קיצוני ואזור שמוגדר חילוני מאוד, הילדים שלנו מתחנכים בגנים ובבתי ספר ממלכתיים, משתתפים כחניכים בתנועת הנוער המקומית.

ובהתחלה זה שוק והרגשה שהגעת לארץ זרה והרבה הרבה נשימות עמוקות וקשיים שחשבת וקשיים שלא העלית על דעתך ולאט לאט העניינים מתבהרים

ומתחילים להבין כמה רווח יש לצד ההפסד, ובעיקר - כמה נפתח לנו, כמה התרחב העולם החיצוני והפנימי שלנו, מהמפגש, מההיכרות, וכן גם מהקשיים והשאלות הקשות.

כמה העמקנו את הקשר הפנימי בתוכנו עם

מהפוליטיקה והתכנים שנידונים על סדר היום הציבורי, אני מוצאת את עצמי מסתכלת בשקט וקצת מבחוץ על משחק שבו הצדדים סוערים ורבים וצועקים וזה בטוח שהוא הצודק ומולו השני, בטוח שההוא טועה אבל הוא לגמרי אוחז באמת המוחלטת והמהומה רבה. וחושבת לעצמי:

אולי שיצאו לרגע מהבועה... כולם...!

"מי שרוצה להתקדם צריך לנפץ את הבועה של עצמו קודם כל" אמר המרצה בשיעור שלקחתי בנושא שיווק. לפני שניגשים להתפתח קדימה, כדאי קודם כל לנפץ איזו תקרת זכוכית שנמצאת בתוך כל אחד.

כל אדם נמצא בתוך בועה משל עצמו, שם הוא חי על פי עולם המושגים והידע הקיים בתוכו ושאליו הוא נחשף במהלך חייו.

כשאתה בתוך בועה אתה בטוח שאלו החיים וזו חזות הכל. אין מציאות אחרת שם מחוץ להיכן שעיני מגעת.

אתה גם לוקח דברים קשה יותר, כי צפוף שם בתוך הבועה.

סיפור מכונן שסיפרה לי גיסי, שירה שטיינר, מימיה כעובדת סוציאלית ברווחה הוא על אישה קשת יום שהגיעה לביקור והתלוננה על הסכומים הזעומים שהיא מקבלת למחייתה, ובכאב רב צעקה: "מה אני כבר מבקשת? אני רוצה לקבל שכר כמו של ראש העיר! אני רוצה לקבל 5,000 ₪ בדיוק כמוהו!"

כשהבן הבכור שלנו, ילד דתי עם כיפה ענקית ופאות עד הכתפיים, מצא את עצמו ביום הראשון ללימודים, כתלמיד חדש בכיתה ב' בבית הספר 'שיטים' החילוני "למהדרין", מקום כל כך חדש וכל כך שונה, הוא נתקל בבעיה הראשונה. כשציידתי אותו בבוקר עם כוס שתהיה לו לנטילת ידיים לפני ארוחת עשר, לא העליתי על דעתי שהוא כל כך יתבייש מצד אחד ומצד שני לא יעז לאכול לחם ללא נטילת ידיים, שהפתרון שהוא מצא היה להחביא את הכוס מתחת לחולצה, לרוץ מהר, ליטול ולברך בשקט ולנגוס בלחם.

כשמעתי את זה ממנו, ליבי נכמר ותהיתי - האם הצעד שבחרנו לעשות היה נכון?

לפני 9 שנים בחרנו להרים עוגן מגבעה מהממת בשומרון והפלגנו מעבר לבועה שלה הורגלנו כל חיינו (מתנחלים, חיים בחברה הומוגנית ועוד) מההר למדבר

מ-840 מטר גובה למינוס 30

מישוב דתי לחלוטין ליישוב חילוני לחלוטין מחינוך סופר דתי של תלמודי תורה לחינוך ממלכתי.

ובהתחלה זה שוק

והרגשה שהגעת לארץ זרה

והרבה הרבה נשימות עמוקות

וקשיים שחשבת וקשיים שלא העלית על דעתך המסע הוא מסע וטומן בתוכו עליות ומורדות, אתגרים והצלחות

היום, ממרום תשע שנות ערבה, על הרבה

"לכל קמט יש סיפור"

אורנה טל

וְהַקְמֵט שֵׁיתֵק,
וְשֵׁיתֵקְתִי אֲנִי.
הוא סָרֵב
לְעֵזֵב
וְשָׁקַע בְּתוֹכִי..
"אֲנִי כָּאֵן לְסִפֵּר
אֵת חֵיִיךָ"
קִרְצֵ לִי הַקְמֵט
שֶׁבֵּין הָעֵינַיִם,
כִּי זֶה כָּל כְּהָ פֶּשׁוּט
וְגַם קֵל
לְפַעֲנַח קְמֵט
חֵדֵשׁ עַל פְּנֵימִים,
בְּמִקוֹם לְנִסּוֹת לְהִבָּיֵן
סְדָקִים עַל תְּקֵרָה,
אוּ שְׁבָרִים"..
וְאֵז הוֹפִיעַ עַל מִצְחֵי קְמֵט חֵדֵשׁ.
הוא הִתְיַשֵּׁב עַל פְּנֵי
וְצָחֵק:
"אֲנִי לֹא הוֹלֵךְ,
אֲנִי נֹשֵׂאָר,
אֲנִי הַזְּמַן שֶׁלֵּךְ,
אֲנִי בְּדִיּוֹק
מָה שֶׁהֵיָה
וּמָה שֶׁנֹּתֵר".
וְאֵז הוֹפִיעַ קְמֵט,
וְשָׁאַלְתִּי: "מִדּוּעַ?
מִדּוּעַ פְּנֵי הוֹפְכּוֹת לְשִׁדָּה שֶׁל
תְּלָמִים חֲרוּשִׁים?
מִדּוּעַ לְחַרֵץ עַל גּוֹפֵי
שְׁיָרִים שֶׁל יָמִים?"

וְאֵז הוֹפִיעַ בֵּין שְׁתֵּי עֵינַי קְמֵט חֵדֵשׁ..
רְצִיתִי לְמַחֵק אוֹתוֹ,
אוּ לְטַשְׁטֵשׁ אוֹתוֹ עִם חֶפֶן שֶׁל פּוֹדְרָה,
רְצִיתִי לְקַלֵּף,
וּלְגַרְד, וּלְהַמִּים,
אוּ לְהַשְׁלִיךְ
עַל פְּנֵי רַעְלָה
שְׁחֹרָה..

וְאֵז הוֹפִיעַ עַל מִצְחֵי קְמֵט חֵדֵשׁ.
הוא הִתְיַשֵּׁב עַל פְּנֵי
וְצָחֵק:
"אֲנִי לֹא הוֹלֵךְ,
אֲנִי נֹשֵׂאָר,
אֲנִי הַזְּמַן שֶׁלֵּךְ,
אֲנִי בְּדִיּוֹק
מָה שֶׁהֵיָה
וּמָה שֶׁנֹּתֵר".

וְאֵז הוֹפִיעַ קְמֵט,
וְשָׁאַלְתִּי: "מִדּוּעַ?
מִדּוּעַ פְּנֵי הוֹפְכּוֹת לְשִׁדָּה שֶׁל
תְּלָמִים חֲרוּשִׁים?
מִדּוּעַ לְחַרֵץ עַל גּוֹפֵי
שְׁיָרִים שֶׁל יָמִים?"

הזהות העצמית שלנו וללא פחד כלל להיפתח ואף לחשוף את ילדינו לעולמות שכל כך שונים מהם.

בשנים הראשונות עוד הייתי עושה הרבה הבדלות והרבה הפרדות הוא ככה והיא ככה ואני ככה, ואני רואה שעם השנים ומתוך המפגש החי חיים מלאים עם ציבור שבאופן אחר לא הייתי פוגשת, למעשה - אין הרבה הבדל. אנחנו כל כך הרבה יותר דומים מאשר שונים. אנחנו כולנו רוצים בטוב ופועלים מתוך מסירות אהבה ואמונה גדולים לעם שלנו ולעולם שלנו.

ואני עוד לא יודעת הכל וימים יגידו ויספרו לי איך הסיפור הזה עוד התגלגל,

אבל בצעד הזה הקטן הפרטי למדתי:

ישנה מציאות

של אחדות

שם

אין אני ואתה

אין חילוני ודתי

שם העיניים החיצוניות אינן עובדות

שם העיניים הפנימיות מספרות לנו מה הן רואות.

והן רואות -

מהות אחת

ישות אחת

מקור אחד

שם כל האיברים

משמשים בקודש

גוף אחד

מאוחד

נטע אלינסון נשואה לנתנאל ויחד עם ילדיהם

גרים בספיר מזה 9 שנים.



ילד יפה עם כיפה ופאות, יחד עם כל שכבה ז', בסיום מסע השרדות של יומיים מאתגרים במדבר, עולים לראש גבעה, במסגרת פרויקט בר מצווה אזורי מושקע במיוחד (חלוץ בודד), ובסופו יטימו מכתב אישי לעצמם לעוד שנים קדימה. נקווה שסוד האחדות ישמר איתם לעוד שנים ארוכות וטובות קדימה.

סיפורים מא (ע)ולם המשפט

עו"ד אבי קיסוס

מה הסיפור שלך?

מאחורי כל פסיקה מהדהדת של בית המשפט, מסתתר סיפור אנושי שמככים בו שחקנים בשר ודם, דמויות אנונימיות, לעיתים טרגיות. למרות זאת, הנטייה הרווחת בקרב רבים מאיתנו (עורכי דין והציבור) היא להתעלם מהסיפור שמאחורי הקלעים ולמקד את תשומת הלב שלנו בהלכה המשפטית ובהשלכותיה. על אנשים, סיפורים, מילים ומשפטים.

חברת הביטוח הגישה כתב הגנה במסגרתו טענה כי:

א. לא הייתה תאונה כזו
ב. טובה רכשה את הביטוח 12 ימים לפני קרות התאונה
ג. טובה מעולם לא הייתה מבוטחת בחברת ביטוח לפני כן
ד. (עוד טענה חברת הביטוח כי) טובה טענה שהיא נסעה לגרוש שלה כאשר עשתה את התאונה אך טובה לא הסכימה למסור את פרטי הגרוש שלה ואת מס' הטלפון שלו
ה. אחרון טענה חברת הביטוח, שיש קשר בין טובה לבין משה והאחרונים לא הסכימו לתת לחברת הביטוח את תיעוד שיחות הטלפון שלהם על מנת לבחון טענה זו.

התקיים דיון בתיק בפני בית משפט השלום בבת ים ושם התברר כי הטענות של חברת הביטוח הן קלושות, וזאת בלשון המעטה. במסגרת הדיון התברר לבית המשפט כי כן הייתה תאונה כזו - גם טובה וגם משה העידו על כך, ומנגד לחברת הביטוח לא הייתה הוכחה שלא הייתה תאונה כזו.

באשר לטענת חברת הביטוח כי טובה ומשה לא שיתפו פעולה עם חברת הביטוח ולא הסכימו למסור פרטים שדרשה חברת הביטוח - קיבל בית המשפט את גרסת טובה שבאותו מועד היא הייתה בסכסוך גירושין עם בן זוגה והיא פחדה לתת את פרטיו על מנת שלא להסלים את הסכסוך שבין הצדדים. כמו

אחריות על התאונה. לטובה ולמשה לא הייתה היכרות מוקדמת. חברת הביטוח "ווישור" סירבה לשלם למשה את הנזק שנגרם לרכבו. חברת הביטוח טענה כי משה וטובה שילבו ידיים על מנת לבצע "הונאת ביטוח", כלומר, כל מטרתם בתביעה זו הוא לקבל תשלום הגם שלא מגיע כלום. משה לא וויתר והחליט לתבוע את חברת הביטוח בתביעות קטנות בגין הנזק שנגרם לו בסך של כ-20,000 ₪ בתוספת עוגמת נפש וכל ההוצאות שהיו לו מסביב, בסה"כ תבע משה סכום של 34,600 ₪.

האם התקיימה הונאת ביטוח?

בזמן שרכבו של משה חונה בחנייה, הגיח רכב אחר ופגע בו. הנהגת הודתה בפגיעה ופנתה לחברת הביטוח שלה. האם מדובר בנהגת ישרה והגונה או שמקרה של הונאת ביטוח לפנינו? משה החנה את רכבו בחניה. בזמן שהרכב חונה, הגיחה טובה מהכביש ופגעה ברכב של משה. טובה, בחורה הגונה, השאירה את פרטיה ופרטי הביטוח שלה, והודתה בגרימת התאונה. טובה הייתה מבוטחת בחברת הביטוח "ווישור", היא פנתה לחברת הביטוח, הודתה בפגיעה וביקשה כי חברת הביטוח תיקח





ולנהל את ההליך בשם חנה כנגד רחמיאל. בחלוף זמן, הגיש עורך דינה של חנה הודעה לבית משפט כי חנה נפטרה, ולפיכך הוא לא יכול להמציא ייפוי כוח עדכני. בית משפט קבע כי בהתאם להוראות חוק השליחות, כאשר אדם נפטר אז ייפוי הכוח פוקע. תביעת החוב שהוגשה, הוגשה ללא ייפוי כוח וממילא הוגשה שלא כדין, ולפיכך קבע בית המשפט כי יש להפוך את החלטת בעלת התפקיד ולהורות על דחיית תביעת החוב של חנה. בית המשפט ביטל את תביעת החוב ובכך, למעשה, הפחית את חובותיו של רחמיאל בסכום של 1,600,000 ₪! (פ"ש"ר (נצ') 21-06-66971 רחמיאל לוי נ' כונס הנכסים הרשמי - התנהל בבית משפט מחוזי בנצרת - פס"ד ניתן בתאריך 28/8/2022).

ניתן פסק דין בבית משפט שנמצא מחוץ לישראל. האם ניתן לקיים אותו בישראל?

רונן חזר לישראל וחשב שבכך הסתיים ההליך ואין דרך לגבות את חוב המיליונים ממנו. רק דבר אחד הוא לא הביא בחשבון... רונן התגורר בבריטניה שנים רבות ועבד שם בבנק. במסגרת עבודתו בבנק רונן הונה את הבנק, וכאשר התגלתה ההונאה הבנק תבע את רונן בסכום של \$160,000,000 (160 מיליון דולר). רונן חזר לישראל וחשב שבכך הסתיים לו ההליך ואף אחד לא יוכל לגבות את החוב ממנו. רק דבר אחד רונן לא לקח בחשבון.

כל החובות שיש לחייב. לפיכך, כאשר אדם מגיש בקשה לפשיטת רגל, מתעוררת החובה על אותו אדם לשלוח לכלל האנשים שהוא חייב להם כסף (קוראים להם בקצרה "נושים") הודעה על כך שהוא נכנס להליך של פשיטת רגל. כל נושה שמקבל הודעה על כך שהחייב נכנס להליך של פשיטת רגל, צריך להגיש הודעה לבעל התפקיד, תוך 6 חודשים מיום קבלת ההודעה, שהחייב חייב לו סכום מסוים (הודעה זו נקראת "תביעת חוב"). על בעל התפקיד לבחון את החוב האם מדובר בחוב אמיתי. כמו כן, על בעל התפקיד לבדוק את הריביות שנרשמו בחוב הזה ולנסות לצמצם עד כמה שניתן את גובה החוב. בסופו של יום ולאחר תהליך, על בעל התפקיד להציע הצעה הוגנת לטובת כל הצדדים על מנת שהחייב יוכל לקבל הפטר מחובותיו ולהתחיל חיים חדשים נקיים מחובות ואילו הנושים יקבלו את המקסימום שהם יכולים לקבל מאת החייב. במקרה של רחמיאל, חנה הגישה תביעת חוב וטענה כי רחמיאל חייב לה סכום של 1,600,000 ₪. בעלת התפקיד במקרה זה, אישרה את תביעת החוב. רחמיאל הגיש ערעור לבית המשפט וטען שלא ניתן לאשר את תביעת החוב שכן החוב הוגש באיחור, ולא רק זה אין בכלל נושה. לטענת רחמיאל עורך הדין שהגיש בשם חנה את תביעת החוב עשה את זה מבלי שחנה בכלל ידעה על כך. בית המשפט קבע דיון על מנת לשמוע את טענותיו של רחמיאל, ובסופו של דבר קבע בית המשפט כי עורך הדין של חנה ימציא לבית המשפט ייפוי כוח חדש ועדכני המאשר לו להמשיך

כן, נציג חברת הביטוח שהיה בדיון אישר כי חברת הביטוח קיבלה את פירוט השיחות של טובה ומשה, אך כאשר לא נמצא קשר בין הצדדים חברת הביטוח החליטה לבקש פירוט שיחות לתקופה ארוכה יותר על מנת לבחון את הקשר בין הצדדים. בסיכומו של דבר נקבע כי הוכח שהתרחשה התאונה, הוכח שלא היה שום קשר בין משה וטובה טרום התאונה, והוכח שלא הייתה "קנוניה" מתוך מטרה לבצע "הונאת ביטוח". לפיכך, קבע בית המשפט כי חברת הביטוח תשלם למשה סך של כ-21,300 ₪ ולטובה עוד סך של כ-700 ₪ (בגין עדותה בבימ"ש). (ת"ק 22-02-23745 חכמון נ' ווישור חברה לביטוח בע"מ - התנהל בבימ"ש לתביעות קטנות בבת ים - פס"ד ניתן בתאריך 21/9/2022) השם משה מופיע מפורשות בפס"ד, שמה של המבוטחת אינו מופיע בפס"ד ולמען הנוחות קראתי לה בסיפור "טובה".

האם עו"ד יכול לנקוט בהליך משפטי כאשר הלקוחה שלו נפטרה?

חנה הגישה תביעת חוב וטענה כי רחמיאל חייב לה סכום של 1,600,000 ₪. בחלוף זמן, הגיש עורך דינה של חנה הודעה לבית משפט כי חנה נפטרה. ומה כעת?? רחמיאל הגיש בקשה לפשיטת רגל (מעתה ואילך נקרא לרחמיאל "החייב"). במסגרת הליך פשיטת רגל, ממנה בית המשפט לכל חייב "בעל תפקיד" שתפקידו הוא לרכז את כל הזכויות של החייב ולממש אותם לטובת



בחוק הישראלי יש אפשרות להגיש בקשה לבית המשפט לאכוף פסק דין שניתן במדינה אחרת. בית המשפט המחוזי בישראל קיבל את בקשת החברה הבריטית, וקבע שניתן לאכוף את פסק הדין בישראל.

רונן צבר חוב של 480 מיליון ₪, ולפיכך הוא הגיש בקשה להכריז עליו כחדל פירעון על מנת שיינתן לו צו לשיקום כלכלי כדי שיוכל לצאת לדרך חדשה. (עד חודש 9/2019) ההליך הזה היה נקרא "פשיטת רגל" מאז ספטמבר 2019 זה נקרא הליך "חדלות פירעון".

הערכאה הראשונה שדנה בבקשת רוני למתן צו לפתיחת הליכים (בחוק נקרא "הממונה"), קבעה כי רוני לא זכאי להיכנס בשערי ההליך ולא זכאי לקבל הפטר מחובותיו שכן החובות נוצרו במרמה. החוק קובע שבגין חובות שנוצרו במרמה לא יינתן הפטר, ולפיכך קבע הממונה שניהול הליך שבסופו לא יינתן הפטר הוא בזבוז משאבים לכלל הצדדים בתיק.

רוני החליט לערער על החלטת הממונה ופנה לעזרתו של בית משפט השלום. רוני טען שתי טענות כנגד החלטת הממונה:

1. לממונה אין סמכות לפי החוק לקבוע כזה דבר.

2. ממילא האמנה החתומה בין ישראל לבריטניה אינה כוללת בתוכה אכיפה של הליכי חדלות פירעון.

בית המשפט קבע כי לממונה, לא רק שיש סמכות אלא אפילו, יש לו חובה לבדוק האם מי שמבקש את הגנת החוק זכאי לקבל את ההגנה בסופו של ההליך, שכן אם הוא לא זכאי הרי שעל הממונה קיימת החובה לדחות את הבקשה להיכנס להליך.

באשר לטענה השנייה של רוני, קבע בית המשפט כי פסק הדין של בית משפט בבריטניה הוכרז כפסק דין אכיף במדינת ישראל על ידי בית משפט ישראלי, ומשכך, אף אם כתוב באמנה שבין המדינות שלא ניתן לאכוף הליכי חדלות פירעון, הרי שכאן לא מדובר על הליך חדלות פירעון אלא על הליך אזרחי רגיל שניתן לאכוף אותו בישראל. לפיכך, קבע בית המשפט, מכיוון שממילא החוב נוצר במרמה והחוב לא יופטר במסגרת ההליך, הרי שלא ניתן לקיים הליך שלא ייצא ממנו כלום, ולכן דחה בימ"ש את הערעור של רוני וקבע שרוני לא יהיה זכאי להיכנס להליך של חדלות פירעון ולא יהיה זכאי להגנות של החוק.

(עחדל"פ (ת"א) 38596-12-21 רוני אברבוק נ' ממונה על הליכי חדלות פירעון - התנהל בבית משפט שלום בתל אביב - פס"ד ניתן בתאריך 13/10/2022).

פיצוי בגין החלפת תינוקות

חששם של כל זוג הוא שכאשר יולד להם ילד או ילדה, יגיע או תגיע הנולד/ת לזוג אחר. אך לאחרונה פורסם כי בית חולים בישראל טעה והעביר הפירות לזוג לא נכון. מסתבר שזה לא המקרה הראשון.

בשנת 1977 נולדו בבית חולים ירושלמי מוחמד וזוהדי. בית החולים החליף בין הילדים ונתן את מוחמד להורים של זוהדי ואת זוהדי להורים של מוחמד. בשנת 1999 החליטו מוחמד וזוהדי לעשות בדיקת DNA וגילו את הטעות. מיד עם גילוי הטעות הם תבעו את בית החולים על הנזק שנגרם להם ודרשו פיצוי.

בית החולים טען להגנתו כי בכלל לא בטוח שהילדים נולדו אצלם, עוד טען בית החולים כי גם אם יוכח שהילדים נולדו אצלם, ייתכן שאת ההחלפה עשו האימהות עצמן כאשר "השוויצו" בתינוקות שלהן, אחרון טען בית החולים כי התביעה התיישנה.

בית המשפט שמע עדויות, וקבע כי עדות הנשים (האימהות של הילדים) שהן ילדו בבית החולים מקובלת עליו. בית החולים לא הביא שום ראיה לסתור עדות זו. כמו כן, בית המשפט קיבל את עדות האימהות על כך שהן לא החליפו את הילדים ביניהן אלא מהרגע שהן קיבלו את התינוקות הן שמרו, כל אמא לעצמה, על התינוק מכל משמר. טענת האימהות הייתה כי כאשר רחצו את הילדים מיד אחר הלידה הביאו כל תינוק לאמא השנייה ולא לאמא שילדה ומאז האימהות לא החליפו ביניהן את התינוקות.

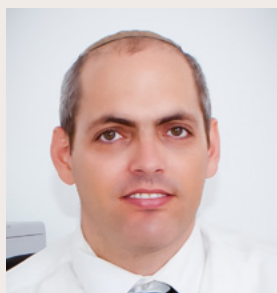
באשר לטענת ההתיישנות קבע בית המשפט כי יש לספור את מועד ההתיישנות החל משנת

1999 - המועד בו התגלתה עילת התביעה (שבהחלפת הילדים) ולפיכך במועד הגשת התביעה העילה לא התיישנה ולכן יש זכות תביעה למוחמד וזוהדי.

במסגרת התביעה תבעו גם הוריו של זוהדי פיצוי. בית החולים טען כי אין להם זכות תביעה שכן הם לא נפגעו ישירות, ובית המשפט קבע כי קיימת להם זכות תביעה שכן העובדה שהם לא זכו לגדל את בנם הביולוגי יצרה להם נזק ישיר.

בסופו של דבר ולאחר התחבטויות קשות - ולאחר בחינה של מקרים בהם נפסק פיצוי בגין אובדן ילד או פגיעה נפשית בילד - קבע בית המשפט כי בית החולים ישלם פיצוי של 500,000 ₪ לכל אחד מהתובעים (מוחמד, זוהדי והוריו של זוהדי).

(תא (י-ם) 12077/05 מוחמד דעיס נ' בית החולים מקאסד איסלאמיק - התנהל בבימ"ש שלום בירושלים - פס"ד ניתן בתאריך 19/6/2008)



* עו"ד אבי קיסוס לא ייצג באף אחד מהתיקים המובאים בכתבה

אבי קיסוס, עו"ד
משנת 2012, גר
בספיר משנת
2014, נשוי לחיה
ואב לארבעה
ילדים.
עוסק בעיקר
בתחום חדלות
פירעון והוצאה
לפועל.

קמח, ביצים ועט

עמית שמיר

פסטה

חצי קילו קמח מונח על משטח העץ במטבח הביתי שלנו. אנחנו מסדרים אותו בצורת עיגול ובפנים חופרים גומה קטנה, קן לביצים הטרויות שתכף תגענה. על אף הניסיון הרב שלי בצפייה בתוכניות בישול בטלוויזיה, מעולם לא הכנתי פסטה עבודת יד בעצמי ולרגע אחד אני מרגישה כמו טבחית נלהבת, עומדת מול עשרות מצלמות שקולטות כל תזוזה שלי, רק שהפעם, את תפקיד המצלמות החליפו העיניים של השף, אהובי. כן, אני קצת רועדת.

אני תופסת את חתיכת הבצק המגולגלת שנחה לה שנת צהריים טובה ומכניסה אותה לתוך מרדדת הפסטה, לומדת איך לסובב אותה בקצב קבוע, ממספר אחד העבה, משנה את הגלגלת למספר שתיים שהוא כבר יותר צר. גם כאן ההדרגתיות חשובה, אי אפשר לקפוץ ישר אל הסוף. כמונו, גם הבצק עובר דרך. עולים למספר ארבע, הבצק מתארך, מתגמש, נכנס בצד אחד, נתפס בידיים בצד השני כלהטוטן בקרקס שלא מפסיק להפתיע באלסטיות שלו. סיבוב אחרון עם מספר שבע, שהוא במקרה גם מספר המזל שלי. השף מסתכל עליי מהצד בשעשוע כשהוא רואה את הלשון שלי מבצבצת החוצה מריכוז. הוא לימד והדריך הרבה אנשים איך להכין בצק פסטה, אבל עכשיו זה אחרת. להבה ניצתת, סיר נשלף, נגיעת מלח, סלילי בצק נופלים פנימה אל המים הרותחים, שוב משנים צורה. חמאה לבנה, פלפל שחור, שמן זית, מרווה ופרמזן מגורד מעל.

גם פיסות הזיכרון שלי מתחברות עכשיו דרך העט, המצמיד מילה למילה, מבקש להוסיף עוד תיבול למלאכת הפירוק וההרכבה של אהבה.

עמית שמיר, תושבת צוקים, אוהבת לביים סרטים ולשרבט מילים. מלווה ומנחה מסעות כתיבה. הכי אוהבת לאכול. יחד עם יונתן, בן זוגה, מארחים ארוחות פופ אפ בביתם.

שבחוצפתו לא זז, בדמעות הרבות שריככו את הלב אשר התקשה אחרי עוד פרידה, בחיבוק המרפא בזרועותיה של אמא שלפעמים הוא מהיר וחטוף ולפעמים ארוך ועוטף בהתאם למצב הצבירה שאני נמצאת בו. ביצה שלישית נשברת, מתפזרת, מתאחדת, משנה צורתה. יד מונפת למעלה, הרגליים עולות גם הן על קצות האצבעות, לחיצה רכה פנימה, קמיצה נדבקת לאגודל ולזרת, ניגון עולה ויורד של אצבעות. כמה זמן לוקח ליצור מערכת יחסים עם כוחות משולבים? כמה זמן עד שמתחברים והופכים ליצירה חדשה? אנחנו לשים את הבצק יחד, ייקח כמה זמן שייקח.

שוברת ביצה ראשונה לתוך הגומה וכהרגלי מרחפת במחשבות על הפעולה המיוחדת הזו של פירוק מרכיבים לצורך יצירה חדשה. כמה פעמים בחיי נשברתי, נשברה לי היד, נשבר לי הלב, נשבר לי מהעבודה. איך הייתי צריכה למצוא מרכיב נוסף שיעזור באיחוי, בהרכבה של עצמי המחודשת. שוברת עוד ביצה בזמן שהשף מתחיל לקשקש את הביצים בזהירות עם מזלג, בעדינות האופיינית לו שלא פוגעת במבנה השמור והסגור שיצרנו עם הקמח. הוא מסביר לי שהוא מאחד בהדרגה בין הנוזל למוצק ושוב אני נזכרת בגבס החזק על היד שעזר לקבע אותה אחרי שהתנגשתי בקיר



הדשא של השכן ירוק יותר

הדשא של השכן ירוק יותר, קשה להימנע מזה, נראה שמאז ומעולם אנשים הסתכלו על הדשא של השכן, ובדקו אם הוא ירוק יותר, צפוף יותר, מושקע יותר. יתכן וזה חלק מטבע הדברים בלהיות אדם, אנו משווים את עצמנו לקבוצת השווים שלנו, השכנים שלנו, הסביבה הקרובה שלנו, אבל להיות אדם ב-2023 זה קצת יותר מורכב.

בן אדם לא נועד להיחשף לכל כך הרבה חיים של אנשים בבת אחת, זה מציף חרדה, מעורר השוואה ומיצר דאגה, כי איפה אני ואיפה כל סיפורי ההצלחה של כולם? אצלי די רגיל... פחות מרתק, פחות צבעוני ופחות ססגוני. ולמרות שבראש אנו יודעים שהרבה ממה שאנו רואים זו רק נקודה קטנה בחיים של מי שמשתף, זו אלפית שנייה של הבזק מצלמה ולרוב זו נקודת השיא שמישהו בחר להעלות. למרות שאנו יודעים שבמציאות הרגילה שקיעה לא מלווה בסאונד מיוחד או אייקונים של חדי קרן עם כנף, בסופו של דבר, אנחנו מאמינים למה שאנחנו רואים. עם כמה שאנחנו יצור מודע ומתוחכם, יש בנו גם צד כזה פרימיטיבי, שלמרות המחקרים, המודעות והידיעות

למי יש יותר? ומי טוב ומי פחות? ולאן הוא טס? ומה איתי? ואיזו אמא משקיענית זאת עם הסטורי של אחר הצהריים, מונופול על השטיח עם ילדים צוחקים, וההוא עם טיולי השטח בג'יפ החדש, אוי זה בדיוק מזכיר לי שאני חייבת להחליף את הרכב הישן שלי, ואין לזה סוף... ועוד גלילה של הפיד, ועוד קצת, ופתאום גם שקיעה, משהו בפנים מעט שוקע. בן אדם לא נועד לקלוט כל כך הרבה גירויים בו זמנית, מכל כך הרבה אנשים, עם אין סוף סיפורים ותמונות מפולטרות, של שקיעות מושלמות. פעם אנשים היו חיים בשבט משלהם, קהילה קטנה, בניין, שכונה, מושב, מה שראו ידעו, והשאר עבר דרך שמועה.

בעולם גלובלי שבו רשתות חברתיות מחברות בין מיליארדים, השכן הוא לא רק האיש שגר צמוד אלי, השכן הוא זה שברשת החברתית שלי, אבל בינינו... הדשא שלי והדשא של שרי אריסון, הוא לא בדיוק אותו דשא, לא אותה החצר, וזה מייצר מתחים. מצד אחד, אנחנו חיים בעידן מיוחד, הכל במרחק נגיעת אצבע במסך גלילה קטן, או אצבע שמקישה במקלדת. כל מידע שאנו מחפשים, כל אדם שאנו רוצים לבוא איתו במגע, זמין לנו במרחק לחיצה. מצד שני, מסתבר שכל הלחיצות הקטנות הללו, מביאות ללחצים מאוד גדולים בנפש, במצטבר בחיים, הלחץ האדיר הזה של להיות בתוך עולם של השוואות.



מהמגירה

אמנון נבון

לך תבין אותן

**ידוע לכל שנשים סובלות מקור. בעוד שגבר ממוצע ייהנה ממשב של רוח קרירה תמיד תתלונן זוגתו שהיא קופאת בקור. הלכנו לישון, אני הזעתי והיא התלוננה שקר לה...
התלוננה שקר לה...**

ואני תוהה, מה להן לבנות המין החלש הגורם להן לסבל הזה שהרי מן הידועות שחום גופן הביולוגי הוא 37 מעלות בדיוק כמו של גבר. יתר על כן, רבות מבנות המין היפה מתלוננות שמתחת לעורן מתפתחת שכבת שומן היכולה לגרום לדוב לבן לישון בקרח שנתיים רצופות. אולי תלונה זאת באה מתוך ציפייה למעשה אבירי מצד בן זוגה שיכסה את בת זוגו באפודתו כפי שאנו רואים בסרטים ההוליוודיים, אולי זה בא מתוך ציפייה לחיבוק הגון, אלא שאנו הגברים, מחוסר רגישותנו למה שהן רוצות, לא יעלה בדעתנו לספק להן את התענוג הזה. לפני זמן מה טיילנו, רעייתי ואני בחו"ל וחזרנו למלון לאחר טיול לילה בין כיכרותיה של רומא, המעוטרות בפסליהם המדהימים של טליירי ומיכאל אנג'לו.

הלכנו לישון, אני הזעתי והיא התלוננה שקר לה, כמובן, וביקשה שאעלה את הטמפ' במזגן שיחמם את החדר. "שמתי על עשרים ושתיים" אמרתי לה. "זה קר תעלה יותר" "אוקיי 23" ויתרתי "זה עדיין קר" אמרה. "אורה את מבשלת אותי, אני מזיע" התחננתי על נפשי. לא עזר לי כלום, נסוגתי ונסוגתי עד שהתפשרנו על 25. תוך דקות ספורות נשמעו נחרותיה של זוגתי בחלל החדר. משהתעוררנו למחרת בבוקר שאלתי את זוגתי איך ישנה בלילה. "נהדר" השיבה. "מעניין" אמרתי לה "בכלל לא הפעלתי את המזגן".

האקדמיות, בסוף אנו מאמינים למה שאנו רואים, וביחס לזה יכולים לרגע לחשוב שהחיים שלנו הם קצת... משעממים, אפורים, כאלה סתם שגרתיים.

אנו רואים מדי יום את התמונות הכי יפות, רגעי השיא, הטיול לחו"ל, הנוף המהמם, היצירה המושקעת, המשפחה המחייכת, הזוגיות המושלמת, המנה הטעימה... אבל הריח של הזיעה, העצבים, המנה שנשרפה, המקומות שבהם אנחנו פחות זוהרים, את זה לא מצלמים, ואז נוצרת אשליית ה"לכולם חיים מושלמים, ילדים מחונכים ונהדרים, כישרון מיוחד, זוגיות שמחה, בית יפה, עבודת החלומות", ובקיצור... הדשא של השכן ירוק יותר, הרבה יותר!

יתכן שביום שנבין שהדשא של השכן לא ירוק יותר, אז נהיה קצת יותר מאושרים, ביום שנפסיק בכלל להסתכל על הדשא של השכן ולהשוות לשלנו, נהיה עוד יותר שמחים, וביום שבו נדע שאדמה של מדבר היא לא אדמה של חוף, וכל אדמה מצמיחה מה שהיא יכולה, בתנאים שלה ובזמן שלה, אז נהיה חופשיים.

החיים בנויים מרגעים, לפעמים מתוקים, לפעמים מרירים, לעיתים חמוצים, רגעים בגווני ירוקים או אפורים, רגעים כאלה ורגעים אחרים. התמקדות ברגעים שלי, תייצר אותם משמעותיים וטובים יותר, התמקדות בחיים של אחרים, עלולה להוביל לאכזבה עצמית שנובעת מהשוואה, השוואה לתמונה אשלייתית שהיא לא המציאות האמיתית, אך נתפסת לנו ככזאת.

איפה שתשומת הלב שלנו, שם אנו מייצרים חיים, התמקדות בסיפור שלנו, ופחות בסיפורים של אחרים, תייצר אותנו עשיר יותר, שמח יותר, טוב יותר. והכי חשוב... אמיתי יותר, כי החיים בסופו של דבר הם ההתרגשות מהדברים הקטנים, חיבוק של ילד, מגע של יד ביד, רגע של שקט על ערסל בשמש, רגע כזה פשוט שלא ישוב, בלי מוזיקת פעמונים ברקע, ובלי אייקונים מרצדים, רגעים פשוטים, אמיתיים... הם טעם החיים.

אורנה הורביץ, בת 42, נשואה ואמא לשלושה ילדים. נקלטה בקיץ האחרון במושב חצבה ועתידה לבנות את ביתה ביישוב החדש עיר אובות. מרצה, מנחת קבוצות ומנחת סדנאות לארגונים וחברות.



אדריכלות ועיצוב

ערן זהרוני

בנייה מותאמת תקציב

מתכננים לבנות בית בערבה? תכנון נכון יכול לחסוך לכם המון.

למשכנתא, ועל כן חשוב המיפוי שלכם לתקציב מדויק כדי להבין מהי מסגרת ההיתכנות הכלכלית של הבנייה. מומלץ גם לא לקחת ריזיקה ולשמור בצד לפחות 15% מסך התקציב לבלתי מתוכנן. היו כנים עם עצמכם, האם באמת תבדקו את התנאים של כל הבנקים לקבלת המימון המיטבי? היעזרות ביועץ משכנתא מקצועי תוכל גם להגדיל לכם את המימון וגם "להוזיל" את הכסף שתשלמו לבנק דרך קבלת תנאים טובים יותר.

התנהגות צרכנית נבונה

פנו זמן לבדיקות, לימוד והתייעצות כגון השוואת מחירים ותכולת העיסקה והשוואת הערך - מה מוצע במסגרת המחיר, מהי האחריות הניתנת לכם על כל מוצר ושירות. מומלץ לקפוץ לאתר בנייה ולהתרשם, לשמוע מאנשים שבנו, על טיפים חשובים ועל בעיות נפוצות.

תכנון ובניית ביתכם הוא אירוע מרגש, מרכזי וחשוב בחייכם. חשוב לשמור על טעם החלום וההתלהבות לאורך מסע הבנייה, על אף הקשיים, חילוקי הדעות והזמן הרב שזה לוקח עד שמקבלים את המפתח. יש להגיע לתהליך מודעים, ממוקדים וזהירים - כי הרבה מונח על הכף. בכתבה זו אני מציע דרכי התנהלות שהוכיחו את עצמן.

לקיחת החלטה בכל נושא בתחום הבניה, תשפיע גם על איכות חייכם וגם על תקציב הבנייה.

גיבוש תקציב בתחילת הדרך

אין היגיון לרוץ קדימה להיתר בניה עם בית שהוא מעל יכולת המימון שלכם, אפילו במאה אלף ש. ההמלצה היא לעשות את התכנון הראשוני כבר במסגרת של תקציב עקרוני, כדי לא להתאהב בתכנון שלא תוכלו לממש. התקציב אמור לכלול את עלויות הבנייה והעלויות הנלוות לפרויקט - בסוף הכול יוצא מאותו הכיס. לא את הכול ניתן להכניס



נעים להכיר!

ערן זהרוני, אדריכל מזה 12 שנה, למדתי אדריכלות, עיצוב פנים ועיצוב מוצר במרכז האקדמי ויצו חיפה. הרציתי במחלקה לאדריכלות כ-8 שנים וכשנתיים במחלקה לאדריכלות בבית הספר הארצי להנדסאים בטכניון. במקביל, עבדתי במשרד חיפאי. עם השנים צברתי ניסיון בתכנון במגוון רחב של תחומים, מבני ציבור, מסחר, משרדים ומלונאות ובניה רוויה למגורים. ב-6 השנים האחרונות תכננתי בתים פרטיים ונחלות. אני ומשפחתי חדשים בערבה. במשך שנים ביקרנו פה באופן קבוע והתאהבנו. באנו להגשים את החלום שלנו לגור במדבר, בסמיכות לאנשים הנהדרים שנמצאים כאן. במדור אדריכלות ועיצוב אגע בכל פעם בנושא אחר מעולם הבנייה, התכנון והעיצוב.

אם אצליח לשכנע אתכם במספר שורות או להשקיע כמה יממות של לימוד ובדיקות ובכך לחסוך או "להרוויח" 100 אלף ש' בפרויקט הבנייה - אז עשיתי את שלי. הרשו לי לשאול היכן תרוויחו 100 אלף ש' נקיים ממש בכמה יממות של עבודה?

במידה מסוימת ככה צריך להתייחס בחשיבה כלכלית של פרויקט הבנייה, בגלל ההיקפים שלו והמשמעות של כל החלטה שאתם לוקחים.



צילומים: הגר דופלט

בית במושב בצפון, תכנון ועיצוב: אדר' ערן זהרוני, אדר' שרון רותם סלמה.



כל טעות בבחירות שאנו עושים יכולה להשפיע ישירות על איכות החיים שלנו וכן לעלות סכומים הרי גורל מבחינת כלכלת הבית שלנו. בחרו בקפידה את האדריכל, המהנדס, יועץ הקרקע, הקבלן ומפקח הבנייה - כולם אנשי מפתח קריטיים להצלחת הפרויקט ועמידה בתקציב, ויעזרו לכם לקחת החלטות וכן להימנע מטעויות גדולות.

יוקר הבנייה והיכולת שלנו להקטין עלויות

בשנים האחרונות עלויות הבנייה נמצאות בעלייה מתמדת - תוצר של עליית מחירי חומרי הבנייה ומחירי ההובלה הימית. נוסף לכך את יוקר המחיה, עליית הריבית וייקור המשכנתאות - ונקבל צורך אמיתי ומוכן להקטין את עלויות הפרויקט.

בערבה אנחנו מתמודדים עם מספר גורמים אשר יוצרים ייקור נוסף של עלויות הבניה ביחס לשאר המדינה. עלויות השינוע של חומרים, עלויות הבטון הגבוהות, שימוש בחומרים עמידים הנדרשים לעמוד בתנאי קיצון, בידוד איכותי, עלויות הלנה של פועלים ובאופן כללי היצע קבלני מועט.

ככלל, אם נחסוך רוחבית, כלומר בכל מקום נקצץ קצת, נקבל אפקט של חיסכון גדול. אפשר להקטין עלויות בלב שקט, מבלי לעשות ויתורים על איכות הבנייה ואיכות החומרים, לדוגמא:

- דיוק הצרכים - הכינו רשימה מפורטת, הכוללת את מיפוי הצרכים שלכם, ואשר מגדירה את תכולת הבית. חלקו את הרשימה ל"פונקציות הכרחיות" ו-"פונקציות שתשמחו שיהיו כלולות בתקציב". דרגו את הפונקציות

של הבית - בכך לפשט את תוכנית ההנדסה ולהקטין את עלות השלד, חזיתות המבנה יכולות להיות יפות גם באמצעים פשוטים ועדינים בשלד.

- גובה התקרה - כל 10 ס"מ בגובה התקרה יכול להתבטא בכ-20 מ"ר מעטפת בבית ממוצע ולייקר את הפרויקט.
- מרכיב האלומיניום מהווה משקל גדול בעלות הבנייה - ניתן לצמצם את כמות החלונות ו/או גודלם.
- בניית הפרויקט בשלבים - ניתן לתכנן כך שבונים בשלב ראשון מה שהמימון מאפשר ועם הכנות להמשך בנייה עתידית.

"חסכת בגרוש - שילמת בשקל"

ישנם תחומים שבהם אין לנסות להקטין עלויות, כיוון שההשפעה שלהם על הפרויקט כולו עלולה לייקר אותו הרבה מעבר לסכום שניסיתם לחסוך.

לדוגמא - אל תסתמכו על דו"ח קרקע וקידוח שנעשו למגרש השכן. ברוב ארץ ישראל ובהחלט גם כאן בערבה, בכל 20-30 מ' חתך הקרקע משתנה לעיתים באופן קיצוני משלוחות סלע למילוי חרסיתי ברוב העומק.

אתם לא רוצים לגלות ביום העלייה לקרקע שתוכנית הביסוס אינה מותאמת למגרש שלכם. במקרים כאלו עלולים להתווסף בבת אחת לעלות הפרויקט עשרות אלפי שקלים לא מתוכננים.

מאחל לבונים הטריים הצלחה רבה!

ערן זהרונני, אדריכל

קו מדבר - משרד אדריכלות ועיצוב פנים

גר בעין יהב, 055-6669109

- שאינן חובה לפי סדר העדיפויות. הוסיפו לרשימה ליד כל פונקציה את השטח הרצוי מבחינתכם. הסתובבו עם מטר, בדקו בבתים שאתם מכירים מידות ושטח חדרים שאהבתם.
- בחירת חומרי הגמר בבית - נסו לבחון חלופות איכותיות למותגים. בעריכת השוואה לעיתים נגלה שמותגים לא תמיד מצדיקים את המחיר אל מול החלופות. הקפידו על תכונות החומר בחלופה שבחרתם - פרקטיות, עמידות וחשוב כמובן שיראה טוב.
- דיוק וייעול תוכנית הבית - לצמצם חללי ביניים לא מנוצלים או מסדרונות ארוכים מידי שמגדילים את שטח הבנייה ואיתם את עלות הבנייה. צמצום של 5 מ"ר משטח הבית יכול לחסוך 50 אלף ₪.
- צמצום כמות השבירות בחזית והיסודות



האקופמיניזם שלי

שוקי-לי עיברי

חושבים רחוק - חושבים ירוק

לפני מספר חודשים הופיעה מקהלת בית הספר מול מפקחות ומפקחי תחרות פרס חינוך בבית הספר היסודי. השיר שהן שרו החזיר אותי כמה שנים אחורה, תוך כדי עבודתי בנגריה, תמונות עבר ריצדו במוחי. נזכרתי כמה אהבנו את התכנית הזו - "רגע עם דודלי", ערימות של תמימות, תמהיל ילדותינו ואיזה כיף שתלמידנו זוכים להכיר ולהיחשף דרך השירה, בעיקר, בעברית של פעם... בעדינות וברוך שעטף אותנו, ילידי שנות השבעים ולשיר במסגרת שיעורי מוסיקה. זה הוביל אותי היישר למחוזות ילדותי עם השיר האלמותי - גרוטיאדה. אז איך הכול מתקשר???

(גם היא אלמותית) "קרובים קרובים" עונה פתווחחחחח. היציאה הזו אל הטבע, הסוירים הקבועים בג'אנקיות הם לחלוטין חלק בלתי נפרד מחיי. מחאת הגרוטאות, קראתי לה לפני 11 שנה, שלט כזה מקובע אצלנו בנגריה ובזכותו נולדות לעולם שיחות פורות ומפרות לא פעם. אני חייבת לשתף שבכל פעם הפתעה חדשה מפציעה וזו כבר תתורגם הלאה בתהליך יצירה עם האוכלוסיות היקרות איתם אנו עובדים, הכי "junk to table" שיש.

הכי נקי על הקוסמוס, מלא CO2 שלנו. ימים ספורים לאחר השיעור המרגש הזה, קפצתי לגרוטיאדה שלנו בבית הספר למיחדוש שנמצא בחממת הערבה, תוהה ביני לבין עצמי במה לבחור, איזה פריט יקבל היום מיחדוש ויעבור הלאה, ויצטלם לפינה החדשה הזו. מעבר לכך שהמיחדוש תופס חלק מרכזי בחיי, ממש ממכר, יש את רגעי הקסם היקרים מפז, עת ההתבייתות על האובייקט, כשבאותה אלפית שניה גברת השראה נוקשת את נקישתה הקבועה - הלווו הנני כאן! ואני כמו בסדרה

בעודי ממחדשת עם תלמידי צמיג שחור לא נקי בעליל לשולחן נמוך קומה עם שרפרפי עץ מותאמים למידתו, רון הפתיע אותי ברעיון מבריק ממש. וואוו!!! זכיתי לראות ולהקשיב להשראה בוקעת מגרונו ומעיניו. "בואו נכין משחק רביעיות בנושא אקלים והוא יגרום לתלמידים לשבת ולשחק סביב השולחן הממוחדש" הלא!!! וגם לא... זוהי לחלוטין השפעה חיובית המחברת בין אקלים חברתי לאקלים סביבתי, ואני חוויתי דרך התלמיד הנבון שלי, רגע מכונן ומרגש. נקודה. חיבוק מלא אנרגיות של אור ואהבה והערכה לו ולכל הקבוצה, הזדמנות מושלמת להנגיש להם את הרגע ובעיקר את ההערכה וכמו במשחק פינג פונג הם חווים כרגע את רגעי הגאווה מהמקום



צילום: שוקי לי עברי

Love is the whole story

אקופמיניזם היא דוקטורנה חברתית, כלכלית, פמיניסטית וסביבתית המצביעה על קשר בין פמיניזם לצדק סביבתי. ועל הקשר בין המערכת הקפיטליסטית לזו הפטריאכלית באופן ניצולן את אוכלוסיות הנשים, את תושבי העולם השלישי, את בעלי החיים ואת משאבי הטבע.



הגלגל מתקשט בצמחי מדבר מרהיבים. צילום: קובי עברי

אך הוא מתייחס בעיקר לתחום המזון). הייתי רוצה לראות יותר ויותר פרסומות על כמה נכון הדבר שבהפחתת צריכה ושלטי חוצות היו מספרים זאת, שילוט בתחנות אוטובוס, פרסומות טלוויזיה וגם תוכניות בנושא וכמובן בניו מדיה וברשתות חברתיות. אבל אני ממשיכה בשלי, בחוויה שלי אני הכי "היי אני בסופר של הטבע, קפצתי למרכולית הגרוטיאדה" אני מחייכת לעצמי, כמה נכון. נזכרת בשיעור מיחדש האחרון, רואה את הגלגל ללא הצמיג (הוא הפך למסגרת שולחן). מתנחמת בזאת שהפסולת לפחות נגישה שהרי אנו מתגוררים במושבים ולכל מושב ישנו אזור מיועד וברור לפסולת חקלאית וביתית.

אז מה ממחדשים הפעם?

אספתי גלגל אופניים, קפצתי לגינה בואדי המדהימה שלנו במו"פ החקלאי, קטפתי מעט צמחי מדבר, אין יפים מהם האמינו לי (לאוהבי הלבנדר, רוזמרין גיבסניות, עדעד סגלגל זו חוויה מתובלת בניחוחות מדהימים...), הכנתי חוטי ברזל באורך 10 ס"מ והתחלתי לעטר את הגלגל כאשר צד אחד שלו (לא משנה איזה) יהיה "המושקע" והוא יהיה הצד התחתון כאשר יתלה מהתקרה, כך יופייה של הצמחים יודגש. למרכז הגלגל ניתן להשחיל פרוסת גזע כחרוז, לימון יבש וכל מה שעולה על דעתכם, חוט חזק לתלייה (ממליצה חוט ברזל וכל שנותר הוא לבחור את מקום התלייה). הגלגל הצומח הזה מעטר כל פינה, בעלי



סיור ליקוט במושבי הערבה - Junk to table צילום: קובי עברי

מרגיש כי יש לכולנו משימה מאוד חשובה?! לחדש ולשנות את מודל הצריכה של "לייצר, לקנות ולזרוק". בחברת זירו וויסט ישראל פועלים ללא לאות ביחד עם חברות לעיצוב מחדש של תהליכי הייצור למערכת מעגלית. למיקסום פוטנציאל המיחזור ולצמצום פסולת בתוך העסק ומחוצה לו.

אני מופתעת כל פעם מחדש לגלות ולראות מה אנשים זורקים לפח... הלוואי ונושא צמצום הצריכה היה בראש מעייני מקבלי ההחלטות. ובחלומי... תהליך הסברה ראוי על חשיבות צמצום הבזבז (בארץ החל לפני מספר שנים תהליך הסברה על צמצום בזבז שנקרא "צמבוז",

צימרים יכולים לשדרג ולעצב פינות חמד, פרגולות כניסה לבתים וגם בפנים הבית העבודה משתלבת מקסים.

רשימת חומרים:

- גלגל אופניים
 - חוטי ברזל 10/15 ס"מ.
 - צמחי מדבר, עלי שלכת אדמדמים.
 - חרוז למרכז
 - חוט ברזל לתלייה.
- ועד הפעם הבאה: שמרו על צמצום צריכה, כולנו חושבים רחוק - חושבים ירוק.

בהצלחה, שוקי לי



הגלגל מעוטר ותלוי צילום: שוקי לי עברי



השאריות של השאריות לחישוב מעטר. צילום: שוקי לי עברי

על טיפול בהפרעת קשב וריכוז והיפראקטיביות ברפואה הוליסטית

רבים בימינו סובלים מהקושי. האם לא ידענו על קיומה של הבעיה בשנים עברו, או שאולי אורח החיים הפוסט-מודרני, הרגלים לא נכונים וכו', מעודדים את מימוש הנטייה, שקיימת אצל חלקנו, וגורמים לבעיה להיות כל כך רווחת?

הרעילות, וכו', כשהמטרה היא להביא את הילד לטווח האופטימלי, שהוא לרוב מצומצם יותר מהטווח התקין. ניתן לעודד חזרה לאיזון של הגוף וויסות של מערכת העצבים בעזרת תזונה מתאימה ובעזרת תוספי תזונה. רמת סידן תקינה, למשל, חשובה לנינוחות, ליכולת הריכוז ולשינה איכותית. בזמן היעוץ הילד יכול לבחור (בעזרת מצגת של תמונות אם צריך) בין מזונות מכילי סידן שונים: שקדים, אגוזים וגרעינים, ביצים ודגים, ברוקולי וירקות

כחומר ממריץ. אפרט כאן על מספר שיטות טיפול משלימות וחלופיות לטיפול בריטלין ודומיו.

שינויים והתאמות בתזונה ואורח חיים

נעשים על פי בירור אורח החיים הקיים ועל פי בדיקות דם מפורטות. בבדיקות הדם אפשר לבדוק את רמת הברזל, ויטמין B12, סידן, אבץ, לקבל מידע על ויסות האנרגיה וחילוף החומרים בגוף, רמת הדלקתיות, עומסי

בישראל כיום מאובחנים כשבעה עד עשרה אחוז מהילדים כלוקים ב-ADHD. תסמונת או הפרעה, אינן מחלה, ואינן מאובחנות בכלים מדעיים אובייקטיביים, אלא על פי צירוף של תכונות אופי, ובשאלונים ובחינות, שתוצאותיהם תלויות בגורמים רבים.

בטיפול ברפואה הוליסטית, אנחנו מחפשים את מקור הבעיה. הליקוי במערכת השליח העצבי דופמין, שמאפיין את הסימפטומים, מתגלה מבחינתנו, ברובם המכריע של המקרים, כתוצאה, ולא כסיבה לסבל. לעיתים קרובות מקור קיומו בבעיה רגשית שמסיחה את דעתו של הילד, בחוסר מוטיבציה, בעיות פיזיות, בעיות באורח החיים, חוסר במימוניות ועוד. המקור הוא בדרך כלל שילוב של מספר גורמים. כשמטפלים בבעיות אלו, רמת ההפרעה לאיכות החיים יורדת פלאים.

לריטלין ודומיו, כפי שמצוין בעלונים לצרכן, קיימות תופעות לוואי רבות, ורבים מההורים לא מתמידים, או לא מתחילים במתן הטיפול הרפואי לפי ההנחיות. אחרים אינם רוצים לדכא את סקרנותו של הילד ואת המזג הטבעי שלו. במחקר שפורסם לאחרונה, לא נמצא שיפור ביכולת הריכוז לאחר שימוש לטווח ארוך בריטלין, זאת אומרת שהחומר לא מרפא את הבעיה, אלא מעודד נקודתית ריכוז גבוה,





דוגמה אחת מני רבות לטיפול מוצלח בילד עם הפרעת קשב: ילד בן שמונה, שהמחנכת שלו הפנתה לאבחון ADHD. הילד סבל מפזזור נפש ומחרדות ודעתו הייתה מוסחת מכל רעש קטן בכיתה. הוא היה מאוד רגיש למצב הרגשי של אחרים, וקשור מאוד לאימו. מאז שאימו חלתה במחלה אוטואימונית קשה והתאשפזה למספר שבועות בבי"ח (כשנה לפני שפגשתי אותו), היה עסוק הילד במוחו במצבה של אימו. לאחר טיפול הומאופתי של כמה חודשים, המצב החרדתי עבר, תפקודו בביה"ס השתפר מאוד, וצוות המורים התפעל מאוד מרמת השינוי. במשך השנים הבאות הילד חווה הצלחה רבה בלימודים וגם מבחינה חברתית.

רכישת כלים לימודיים

דרך טיפול נוספת שכדאי מאוד לשלב היא פניה להדרכה במכונים מומלצים, שמתמחים במתן כלים לימודיים לילד. לעיתים לילד יש בעיה בהשלמת פערים לימודיים, וכדאי לקחת שיעורים פרטיים לתקופה מסוימת.

כמובן שקיימים עוד כלים טיפוליים יעילים רבים לבעיה, כמו ריפוי בעיסוק, טיפול באומנות, ועוד, שקצרה היריעה מלהזכיר את כולם, אך מכלול הטיפולים שהצגתי כאן, מביא את הילד, ברוב המקרים, לשיפור תפקודי ניכר מאוד ולעליה באיכות החיים לאורך שנים.

ויטמיני B, וכו', בהתאם למצב. כמות השינה היא גורם מכריע בוויסות הזיכרון, ריכוז ופעלתנות ומערכת העצבים בכלל. ילד בן שש עד שלוש עשרה אמור לישון לפחות עשר שעות בלילה. ילד בן ארבע עשרה ומעלה זקוק לתשע שעות שינה. מעל גיל שמונה עשרה - שמונה שעות.

טיפול כללי ורגשי בילד, הומאופתיה למשל

התניה רגשית בעייתית עלולה להסיח את דעתו של הילד, להוריד את הביטחון העצמי, ולגרום לחוסר מנוחה. הומאופתיה מעודדת איזון של הפן הרגשי והפיזי של הבעיה, ויש לי ולמטפלים אחרים ניסיון מוצלח מאוד בתחום. **קישור למטא אנליזה (שפורסמה בכתב העת המדעי NATURE) שמראה הצלחה משמעותית בטיפול הומאופתי מותאם אישית ב-ADHD:

www.nature.com/articles/s41390-022-02127-3



ממשפחת המצליבים, חסה וכו'. בדרך דומה בוחר הילד פירות וירקות שאוהב, בצבעים שונים וממשפחות שונות, שאמורים להוות את מרבית התזונה, ומספקים ויטמינים, מינרלים ונוגדי חימצון, שעוזרים ביצור המוליכים העצביים ומאפשרים קיום של מצב כללי מאוזן. שאר התזונה אמורה להיות מורכבת בעיקר משומנים בריאים ומחלבון מלא.

צריכת שומנים בריאים מעודדת הולכה יעילה של ממברנות תאי מערכת העצבים: אומגה 3, שמן קוקוס ו-MCT או שומן רווי אחר, אבוקדו, שמן זית (ומצד שני המנעות מאכילת שמנים צמחיים מחוממים, מחומצנים ומוקשים). משילוב של אלו עם שפע של חלבון מלא (דגנים מלאים בשילוב עם קטניות, ביצים וחלבון מהחי, דגים וכו'), אנחנו מספקים לגוף חומרי גלם לבניית המוליכים העצביים. מחומצת האמינו טירוזין, למשל, הגוף מפיק דופמין. מזון מעובד ותזונה מרובת סוכר ופחמימות, מפריעים לשמירה על איזון הפעילות והתפקוד העצבי.

פיתה לבנה אחת, למשל, מתפרקת בגוף במהירות רבה לכעשר כפיות סוכר, רמת האנרגיה הזמינה עולה מאוד ואז צונחת. לכן חשוב מאוד לספק לילדינו מזון עתיר חלבון ושומן בבוקר כדי שיוכלו להתרכז לאורך זמן, כמו ביצים, סויה, טחינה וחומוס, גבינות קשות וכו'. תוספי תזונה איכותיים ספציפיים יכולים לתרום רבות לאיזון בשלב הראשון של הטיפול - אומגה 3, פוספוליפידים, טירוזין,

נקסם החפצים

בשימור המורשת, שזה מעיסוקנו, יש מספר תחומים. מורשת לא מוחשית כמו שפה, מוזיקה או ידע ומורשת מוחשית של מבנים, מקומות וחפצים. הפעם נעסוק בחפצים שהיו בבתי, באוהלים, במחסות הסלע, בדרכים, במחנות העבודה, ליד קידוחי המים והנפט ולאורך הכבישים והדרכים שנשללו. נעסוק בחפצים האישיים שהיו סמוכים לאנשים שאת מורשתם אנו רוצים לשמור ובכלי העבודה. כיום נמצא אותם בעיקר באתרי הפסולת אך לא רק שם. החפצים הפשוטים והיומיומיים של פעם הפכו במרוצת הזמן לזיכרונות וגעגועים וידע שנעלם. אך המעבר מהבנליה לנוסטלגיה לא הייטיב עם החפצים.

מי נשא אותה?
החפצים נותנים סוג של חיים לזיכרון ולסביבה בה הם נמצאו. הם נותנים לנו מגע קרוב לאנשים שחיו בארץ הזאת. אם היו אלו בדווים או ערבים שנתפסים כסוג של "ילידים", אם היו אלו עולים חדשים ואולי בני הארץ. בעולם המסורתי רוב החפצים הוכנו על ידי המשתמש או בבתי מלאכה. בעולם המודרני, רוב החפצים נוצרו בבתי חרושת. חפצים מסורתיים, מציגים את היכולת הטכנית של מי שהכין אותם ואת החומרים שעמדו לרשותו. במדבר היו מעט אפשרויות, מן הסתם, ולכן האומנים המסורתיים השתמשו באבן, עץ, חרס, צמר ולעיתים מתכת. בפריטים אפשר לראות את היכולת הטכנית והאומנותית של

קצרה ולא התערבבו עם שאריות מאוחרות יותר. כמו כן הן לא עברו תהליכי הרס של שריפה וכיסוי של עפר בעזרת טרקטור. כך הן הפכו להיות מעין קפסולות של זמן, לשמחת המלקטים החרוצים.

פעמים רבות, כשנתקלים בפריט ישן, רוצים לדעת מי השתמש בו. מי היה האדם האחרון שאחז בו. אם זה בקבוק שתיה, אנו מדמים את תחושת הרוויה של הלוגם מפעם. אם זאת נעל שתוקנה עם סוליה מצמיגי ישן, אנו מדמים את מגע הרגל עם הגומי הגס. אם אלו חלקי מתכת של מזוודה שהייתה עשויה מעור ועץ, מאותן מזוודות שעולים ופליטי שואה הגיעו עימן ארצה, עולות השאלות - איפה הייתה המזוודה עד שהושלכה במדבר? מה חוותה המזוודה?

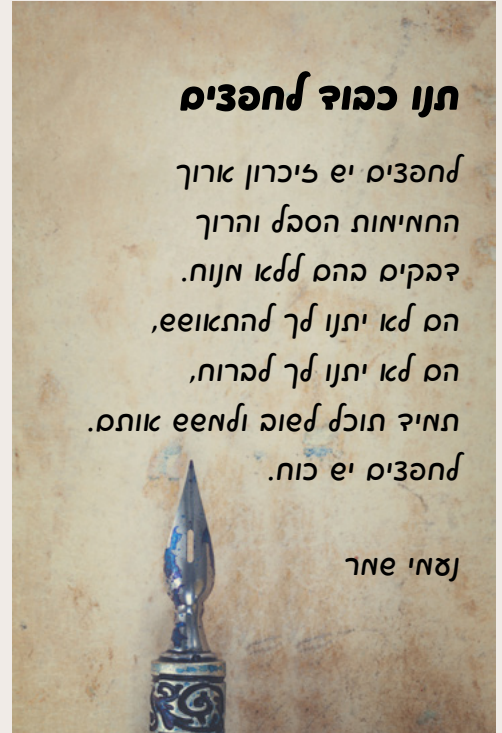
כשאנו מבקרים באתרי מורשת הם נראים עקרים וחסרי חיים ללא הכלים, התמונות והאביזרים שהיו בהם. גם אם נוסיף מציאות מדומה, בטכנולוגיות המתקדמות ביותר, כמקובל באתרי מורשת משודרגים, המגע עם החפצים מיוחד, מחמם את הלב ומקרר אותנו להוויה של החיים שהיו באתר בו אנו נמצאים. שרידות החפצים במדבר גבוהה בהשוואה לאזורים גשומים, אך גם כאן, חומרים אורגניים כנייר, בד, עץ ועור מתכלים מהר יותר ממתכות, זכוכית, חרסינה, חרס או גומי. לאורך הזמן חלק מהחפצים שורדים וחלק נעלמים. כמעט לכל חפץ ערך כלשהו, גם אם נמצא רק שברים ממנו. החפצים נמצאים כמעט בכל מקום, אך בעיקר במזבלאות שתיפקדו לאורך תקופה



תנו כבוד לחפצים

לחפצים יש זיכרון ארוך
 החמיאות הסבל והרוך
 דבקים בהם ללא חנוח.
 הם לא יתנו לך להתאווע,
 הם לא יתנו לך לברוח,
 תמיד תוכל לשוב ולשעשע אותם.
 לחפצים יש כוח.

נעמי שחר



היוצר. את החפצים במדבר אני מחלק לשתי קבוצות עיקריות:

1. חפצים מודרניים שהובאו למדבר מתרבות חומרית עשירה שעברה את המהפכה התעשייתית.

2. חפצים מסורתיים שנוצרו במדבר מחומרי ובכלים מסורתיים, גם אם נוצרו במהלך העשורים האחרונים.

יש כמובן, טווח השקה וחפיפה בין הקבוצות, כאשר פריטים מודרניים היו בשימוש בעולם המסורתי. בכיוון ההפוך אינני מכיר שימוש כזה, אם כי ניתן למצוא, בסביבות מגורים



היטב. למרות מליחות הקרקע, הדלי עם מעט קורוזיה. חלקי הדלי מחוברים בניטים היטב. על גבי הפח שרידי בטון וטיח שמרמזים על סוגי העבודות, בהן הדלי לקח חלק. כמו כן יש עליו שכבת צבע חום בהיר, גוון שזכה לכינוי דונקל וויס, במשמעות לבן כהה, אצל יוצאי גרמניה. גוון שהיה מקובל בצבא הבריטי ביחידות שפעלו במדבר. הכיתוב באנגלית P.W.D. (public works department) מע"צ המנדטורית. הבדווים כנראה היו האחרונים שהשתמשו בדלי לצורכיהם.

ספל

ספל פח זה מוכר לי מביתי כבר מראשית חיי. את הספל אמא שלי, מרגלית, שהייתה ממייסדות קיבוץ דורות, מצאה בסוף השבת השחורה בשנת 1946. קיבוץ דורות הוא ראשון הישובים העבריים בנגב (דצמבר 1941). על גבי ספל האימאיל מתנוסס סמל המשטרה הפלסטינית (PP) עם כתר המלכה. המשטרה המנדטורית, הגיעה למקום במטרה למצוא נשק. נשק לא נמצא מאחר והוסתר היטב. בחלקו מחוץ לישוב ובחלקו באוהל של בדווי חובב ציון. ספל צנוע זה מספר סיפור גדול לקיבוץ דורות ולכל ישראל.

זמניים, מזמנים מודרניים אלתורים ושימוש מישני בחפצים וכלים. ניתן לומר שהנגב, ובעיקר חלקיו המזרחיים, התחברו מבחינה טכנולוגית ותרבותית לעולם המודרני רק בסוף מלחמת העולם הראשונה. בתקופה זו גם החלו להגיע לאזור חומרים, כלים וחפצים חדשים בכמות גדולה ובעלות נמוכה עם כלי הרכב. הגלגל מופיע בנגב רק בסוף המלחמה הגדולה. מפת ניוקומב המפורסמת של הנגב משנת 1914, מתארת שבילים ודרכי שיירות ולכן ערכה להכרת תוואי הדרכים הקדומות עצום, אך אין היא מתארת כבישים ודרכי רכב. במהלך המלחמה, הקצין הגרמני, שמונה לפקד על הכוחות התורכיים בדרום ארץ ישראל, קרס פון קרסנשטיין סייר בנגב רכוב על גמל או סוס. עיקר הדרכים בדרום נסללות בסוף שנות העשרים תחילת השלושים, של המאה שעברה.

להלן מספר חפצים מאלו שברשותי והם מוצגים כאן באופן אקראי יחד עם הסיפורים הנלווים אליהם:

חפצים שהובאו למדבר

דלי

דלי מנדטורי זה נמצא בעין ימלוח. הוא עשוי פח משובח עם שכבת גלון ששמרה עליו

מימיות

המימיות מספרות את ההיסטוריה שלנו כאן במזרח התיכון. כל מימיה וסיפורה, כל מימיה והמלחמה שלה.

מימית אלומיניום מצופה בעץ לבוד, מהצבא האוסטרו הונגרי ממלחמת העולם הראשונה. הגיעה ארצה בשנות השלושים עם חלוץ, ששירת בצבא הקיזר בצעירותו ואף נפל בשבי הרוסי (סבא בוימל).

מימיה תורכית שנמצאה בדרום הערבה. עשויה פח והלחמות בדיל. ייצור כלי קיבול בדרך זאת היה מאוד נפוץ בעבר. גם הג'ריקנים הראשונים שהוכנו בבתי מלאכה בבאר שבע, בזמן המלחמה, בהכנות ללחימה בסיני נעשו כך. המימיה שימשה בצבא התורכי בסוף המאה ה-19 תחילת המאה ה-20.

מימיה משנות הארבעים והחמישים. עשויה פח מצופה באימאיל עם פקק מעץ. נאספה באתר פסולת בבאב אל וואד.

מימיה רוסית שנמצאה בסיני ועברה לשימוש הבדווים. עד שבקבוקי הפלסטיק החדשים, עם ההברגה הטובה דחקו אותה למזבלה.

בקבוקים

בקבוקי הבירה המנדטוריים ובקבוקי שתיה קלה שימשו בראשית ימי המדינה, בעיקר בימי הצנע, להכנת כוסות על ידי חיתוך וליטוש מוקפד. הם נמצאו בצפון הערבה. הכוס השנייה משמאל היא מבקבוק של משקה קל מתוצרת עברית. מעניין לקרוא את תיאורו מרנין הלב, של מנחם תלמי, מביקורו במחנה העובדים בעין חוסוב, כפי שמופיע בספרו "מדן ועד אילת" 1954 (עמוד 224) "הבירה הקוצפת כבר מוצבת על השולחן בכוסות העשויות מבקבוקים". תיאור שמעניק חיים ושמחה עם סיפור הכוסות.

עציצים

עציצים מבטון וחרס שנמצאו באזור עין חוסוב, כנראה מהמשתלה שהוקמה שם בראשית שנות החמישים. בכתובים מופיע שניסו לגדל מגוון גדול של צמחים בערבה. לחקלאות, גינון, נוי והצללה. גידלו עצים מיובאים וגם עצים מקומיים, בעיקר אשל ושיטה. חלק מהעצים ליד האתר בעין חוסוב, הם מזמן זה. לאורך הדרך המנדטורית, מזהים גומות בכמה קטעים, בהם שתלו עצים.

בעזרת החפצים, אנו חשים את אתגר החיים במדבר. אנו מבינים חלק מדרכי הקיום בעולם המסורתי והמודרני. אנו רואים גם את הרצון למעט רווחה ותרבות. יש לחפצים אלו ערך רב ויש לתת להם את היחס המתאים, גם אם חדלנו להשתמש בהם.



חיות וחיוכים

עירית גרינשטיין

"קניתי מתנה לילד: אוגרים"

מממ... פחות מוצלח... אוגרים הם חיות מחמד נפוצות, ובהחלט מתוקים, יחסית קלים לטיפול ואחזקה, אבל כדאי לדעת שהם לא החיה הכי מתאימה לילדים, בעיקר הצעירים שבהם, בגילאי בית ספר יסודי או גן.

אנושי וגם לספק לו עוד גירוי מנטלי בצורה זו.

- ישנם מספר מצבי מחלה האופייניים לאוגרים (כמובן, לא רק להם). אבנים בשלפוחית השתן הם בעיה נפוצה יחסית ושלא כמו בחתולים לא ניתן לטפל בזה בצורה תזונתית אלא יש להוציאן בניתוח.

- נקבות מבוגרות יכולות לסבול מאי ספיקת לב, הבאה לידי ביטוי בעייפות, חוסר תיאבון, קשיי נשימה וצבע כחלחל בריריות. לרוב אין לכך טיפול שיכול לפתור את הבעיה, בעיקר מכיוון שאוגרים טובים מאד בהסתרת סימני מחלה מוקדמים, וכשאנו כבר מבחינים במחלה היא כבר במצב מתקדם.

- ישנם מספר טפילי עור ופטריית שיכולים לגרום לדלקת עור גרד והתקרחויות. יש לדעת כי לזכרים יש קרחת נורמלית משני צידי האגן, אך זו קרחת סימטרית בצורת ביצה עם גבולות ברורים, לעומת קרחות שהן על רקע מחלה שלא תהיינה סימטריות ולרוב הגבולות שלהן לא יהיו ברורים ומוגדרים.
- שלשול יכול להגרם ממספר סיבות, והטיפול הוא לרוב בעירוי נוזלים ואנטיביוטיקה. אוגרים זקנים יכולים לסבול ממחלות סרטניות, חלקן ממאירות וחלקן שפירות. המחלה הנפוצה ביותר היא לימפוסרקומה עורית, שתתבטא לרוב בעייפות, ירידה במשקל וקרחות או שינויים בעור. זאת ניתן לאבחן על ידי משלוח דגימה למעבדה (ביופסיה).

אוגרים יכולים להיות חיות מחמד מקסימות ומתוקות, אך ככל בעל חיים אחר, יש לדאוג לתנאי אחזקה נאותים על מנת שיאריכו ימים, לא יהיו חולים, ולא יסבלו מעקה מתמשכת.



צידו, גלילי נייר טואלט הם מקומות מחבוא ומשחק טובים. יש לנקות את האזורים המלוכלכים בצרכים מדי יום, ולהחליף את כל המצע אחת לשבוע.

- המזון המומלץ הוא כופתיות מסחריות למכרסמים. ניתן להוסיף מדי פעם פירות, ירקות, פסטה מבושלת. כל שינוי בדיאטה או הוספת משהו חדש צריך להיעשות מאד בהדרגה, אין להחליף מזון באופן פתאומי או לתת מזון שלא נוסה לפני כן בכמות גדולה מהתחלה. לא לתת פירות יבשים ולא אגוזים או זרעים שהם עתירי שומן ולא מתאימים.

- חשוב להוציא מהכלוב ולייצר אינטראקציה עם בני אדם מדי יום (או מדי לילה / ערב כאמור), כדי לשמור את האוגר מורגל במגע

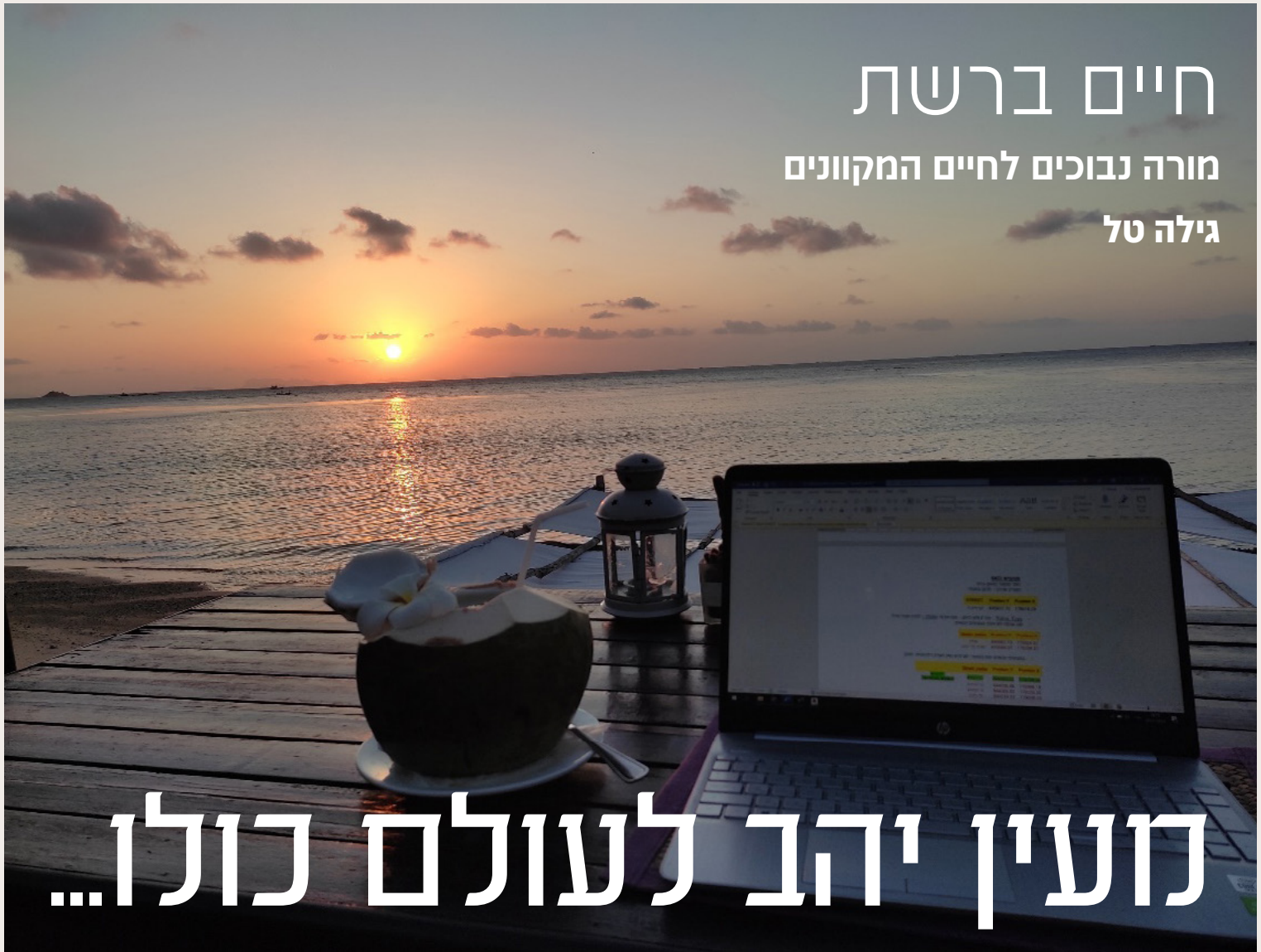
הסיבה היא פשוטה: אוגרים הם חיה פעילת לילה. ביום - "עזוב אותי באמא'שך, תן לישון"... כמו מתבגר מצוי בערבה בחופש הגדול. מאחר וילדים לרוב אינם פעילי לילה, וירצו לשחק עם האוגר ביום, כאן עלולה להתחיל בעיה. אוגר שמעירים אותו ביום הוא מאד לא נחמד ועלול להגיב בנשיכה כואבת. הנשיכה אולי אינה מסוכנת אך בהחלט לא נעימה ועלולה ליצור טראומה לילד ומצב מלחיץ לאוגר. אם חייבים להתעסק עם אוגר ביום, כמו למשל לקחת לטיפול רפואי, חשוב לתת לו להתעורר לאט ולהיות ער לחלוטין לפני שנוגעים בו וגם אז יש להיות עדינים ולהיזהר. ובכל זאת, הם מתוקים ומקסימים. אז למי שכן מחזיק אותם, הנה מספר דברים שכדאי לדעת.

- תוחלת החיים הסבירה של אוגר בשבי היא עד 36 חודשים לאוגרים סיביריים. כדאי להחזיק אותם כחיה סוליטרית, בודדה, הם לא מאד חברתיים ואם נשים יותר מאוגר אחד בכלוב, יהיו נשיכות עד מוות. אנחנו בני האדם כחיות חברתיות תמיד חושבים שכל אחד צריך חבר - ובכן אוגר ממש לא, וגם חתול ישמח להיות לבדו, מלך הטריטוריה שלו.
- הכלוב צריך להיות גדול ומאוורר, אוגר ישמח לחיות במיכל בנפח 75 ליטר, עם מצע מומלץ העשוי מנייר גרוס או ממוחזר (רצוי לא לשים נסורת). בהיותם חיה מאד חכמה וסקרנית, יש לדאוג לגירוים ומשחקים, מקומות מחבוא ולניה, משחקים שניתן להחביא בהם מזון וכד'. אם שמים גלגל מכרסמים, יש לוודא שהוא אינו עשוי משלבים כי זה עלול לגרום לשברים ברגליים העדינות. הגלגל צריך להיות עשוי מקשה אחת. עציץ על

חיים ברשת

מורה נבוכים לחיים המקוונים

גילה טל



נועין יהב לעולם כולו...

עם יהודית הדס, אשר צילמה את המפגש עבור הטלוויזיה הקהילתית - כדי להכין כתבה על חיו - ועל נוודים דיגיטליים בכלל. נוודים דיגיטליים הם עובדים העושים שימוש בטכנולוגיות תקשורת כדי להתפרנס, ובאופן כללי יותר, מנהלים אורח חיים של נוודים, מה שאומר, שאין להם "בית קבע". נווד דיגיטלי, כפי שנמרוד מסביר, יכול לעשות את עבודתו מכל מקום. הוא יכול לבחור לעשות את זה מהבית, או לעבור ממקום למקום. לעבודה של הנווד הדיגיטלי אין תלות במקום הפיסי. נוודים דיגיטליים עובדים לעיתים קרובות מרחוק, ממדינות זרות, בתי קפה, ספריות ציבוריות, חללי עבודה משותפים, או אף מהרכב - בעזרת שימוש באינטרנט. לרוב נמצאים תקופת מה במדינה אחת, ואז "מדלגים" למדינה הבאה. אנשים הופכים לנוודים דיגיטליים בדרך כלל בשל סיבות חיוביות, כגון שאיפה לעצמאות

לומר את האמת, גם אני נתקלתי בו רק בהקשר של הכתבה הזו והייתי סקרנית לדעת יותר. עזר לי בכך נמרוד תדיר שהוא "תוצרת הערבה", בן עין יהב, אשר מעיד על עצמו שהוא לא טיפוס של מרדן ומהפכן, אולי אפילו להפך, אבל החליט שהשגרה של שמונה עד ארבע פחות מתאימה לו - והפך להיות נווד דיגיטלי. תפסנו את נמרוד בחופשת מולדת והוא הסכים להרחיב את אופקינו בנושא. פגשתי אותו, יחד



נוודים של פעם. מתוך: IMG_4223A | flicker.com Frank Brangwyn. 1867-1956. Vagabonds. Tramps. 1920. Lithographie. Bruges Musée Arentshuis

המדור עוסק בחיים ברשת. והפעם: מי שחי ממש "בתוך הרשת" - הלא הם הנוודים הדיגיטליים. קבלו את נמרוד תדיר - נווד דיגיטלי שגדל בעין יהב.

"נוודים"... המילה מעוררת בנו אסוציאציות של אנשים עטופים בגדים רחבים, אווזים במקל גדול, המתנהלים בכבודות ברגל, אולי על גבי גמלים... בני ישראל כפי שיצאו ממצרים, נבטים בדרך הבשמים בערבה... אולי הומלסים... אבל נוודים דיגיטליים?? נשמע כמו דבר והיפוכו. יתכן שמעולם לא שמעתם את המושג הזה.



נווד דיגיטלי - זה כל רכושו...

כלכלית ופיתוח קריירה אשר אינה תלויה במיקום גאוגרפי מסוים, אך גם בשל סיבות כמו יוקר מחיה ומתיחות פוליטית בארץ המוצא שלהם (לפי ויקיפדיה). מסתבר, שהקורונה הגדילה מאד את המעגל של הנוודים הדיגיטליים, בעיקר בכך שגרמה לשינוי תפיסה ולהבנה שניתן לעבוד מרחוק. **נמרוד תדיר**, בן 38, נולד וגדל בעין יהב. הוא זוכר את הילדות שלו כמקסימה. ילדות שגרמה לו להיות יציב ורגוע ושלם עם עצמו. לאחר הצבא, למד גיאוגרפיה ובמסגרת זו - GIS - תחום שהיה אז בראשיתו, אשר משלב מפות ומחשבים. כך הגיע לחברה שעוסקת בהנדסה אזרחית - מיפוי תשתיות מים וביוב והוא עובד בה בעצם עד היום. כיום הוא סמנכ"ל בחברה, אחרי 12 שנות עבודה.

נמרוד מעיד על עצמו שהוא מאד שמרן ומתוכנן - אז איך?

אחרי כמה שנים של עבודה רגילה וקונבנציונלית, בהן הגיע כל יום הביתה בערב, כשהוא מותש מהעבודה ומהפקקים, התחיל להרהר בכך שאורח החיים הזה לא כל כך מתאים לו והתלבט איך אפשר לצאת מ"מרוץ העכברים". הייתה לו דילמה: מצד אחד, הוא נהנה בעבודה ומצד שני, במבט לעתיד, זיהה קושי ושחיקה גדולה. לקח לנמרוד שלוש שנים, מ-2015 עד 2018 להתבשל עם עצמו. בסופו של דבר לא מצא פתרון והחליט במרץ 2020 לעזוב את העבודה ולנסוע לטייל בעולם. בדיוק אז פרצה הקורונה, השמיים נסגרו והוא נשאר בארץ. זמן קצר לאחר מכן ביקשו ממנו לחזור לעבודה בסיודר שהתאים לשני הצדדים של עבודה מהבית במשרה חלקית, עד שהשמים יפתחו ויוכל לטוס. צריך היה לבצע התאמות ופשרות: שינוי באופי התפקיד, הגדרת ציפיות מחודשת, הגדרת שעות זמינות לעבודה - וזה עבד. זוהי סיטואציה שטובה לכולם. מצב של win-win. ואז, כאשר השמיים אמנם נפתחו - הוא לקח את עצמו (ואת העבודה) והמריא. נווד דיגיטלי, נמרוד מסביר, לא בהכרח עובד

מחול. אפשר גם לעבוד מהארץ, למעשה, גם בערבה יש מעין "נוודים דיגיטליים" שחיים בערבה ועובדים במרכז. אבל בחול"ל הרבה יותר זול לחיות וגם הרבה יותר רגוע. חיים בטבע, בלי פקקים, בלי סטרו. במצב הקיים נמרוד יכול לטייל בעולם, לנסוע עם חברים או למשפחה בארה"ב, ללא תלות באישור מעסיק בעבודה או צורך לקחת ימי חופש. יש טיפוסים שונים של נוודים. נמרוד הוא נווד "איטי" שמבלה לפחות חודש באותו מקום, כי הוא טיפוס של שגרה. מתיש אותו לעבור כל מספר ימים ממקום למקום. כאשר הוא עובד וצריך לעמוד במשימות, פחות מתאים לו לחץ. יש נוודים שנמצאים בכל יעד שבוע, ויש כאלה שנשארים שנה. כל אחד לפי העדפותיו ומגבלותיו.

הוריו של נמרוד מציינים, שהתרשמו במיוחד מהדרך שלו לייצר סוג של שגרה גם בסגנון החיים הלא שגרתי הזה: כל בוקר מתחיל בתרגול מתיחות וסידור המיטה, את היום הוא פותח עם כוס קפה ואז צולל לכמה שעות של עבודה. בסוף היום משתדל לעשות פעילות ספורטיבית - טיול / הליכה / אימון וכו'. ההרגלים האלה עוזרים להרגשת היציבות ולפרודוקטיביות, ויותר מהכול גורמים לתחושה של בית גם בתור נווד.

אז הכול מעולה, או יש גם "מחירים"?

אכן. בסגנון עבודה כזה "חובת ההוכחה" על הנווד הדיגיטלי, ולכן מרגישים צורך לפצות בזמינות גבוהה יותר מול כל הגורמים, מה שלא תמיד נוח. יום העבודה אינו מסתיים בשעה מוגדרת.

מה לגבי המחיר של הטיסות? אני שואלת, כי הרי בטיול, הטיסות הן חלק משמעותי מהמחיר. לגבי הטיסות, נמרוד אומר, בתוך אירופה, בתקופת הביקושים הנמוכים, הטיסות דווקא מאד זולות. בטיסות יותר ארוכות העלות אכן גבוהה יותר.

ומה לגבי הלינה? לרוב שוכרים דירות (לדוגמא ב-Airbnb) לתקופה של חודש, מה שמוזיל עלויות ביחס למלון, ובנוסף, עלות שכירת דירה זולה משמעותית בחול"ל ביחס לארץ. אבל המחיר הכבד ביותר, אומר נמרוד, הוא המרחק מהמשפחה והחברים. כשרחוקים עושים מאמץ לשמור על קשר, זה חשוב לי, אומר נמרוד. כשמתגעגעים מאד, עולים על מטוס ארצה.

ובאותו עניין, האם הנווד הדיגיטלי אינו בודד מאד?

נמרוד מספר על קהילות של נוודים דיגיטליים, שנוצרו בשל הצורך בחברה, בשיחה ופעילויות

משותפות. מהצורך המשותף נוצרות קהילות ובתוכן מפגשים. למשל קהילת נוודים שנוצרה בקיבוץ מורן בארץ. הקיבוץ העמיד לצורך כך חדרים או דירות קטנות וחלל עבודה משותף להתכנסות והמקום התמלא עד אפס מקום. יש מקומות רבים כאלו בעולם. כך הבדידות הרבה יותר נסבלת, גם אם, לדברי נמרוד, החברים הללו שפוגשים פה ושם, הם לא כמו חברי ילדות. רובם זמניים. לפעמים ממשיכים לשמור על קשר אבל כאמור, לא כמו "החבר הכי טוב" מהתיכון או מהצבא. יש נוודים שכל היום עם החבר'ה ויש כאלו שנפגשים במינן נמוך יותר. עניין של אופי. פוגשים ונפרדים ולפעמים אפילו פוגשים שוב ושוב את אותם אנשים.

מה קורה כאשר הנוודים הצעירים מתבגרים?

הגיל הממוצע של הנוודים הוא 30-35, ובערך 20% מהנוודים הם בעלי משפחות. המשפחות זזות לאט יותר, לפעמים הילדים בבית ספר מקומי, לפעמים החינוך ביתי ולפעמים ב-"unschooling"*. בעיקרון לנוודות אין גיל - מאחר ואפשר להתאים את המצב לצורך האישי. לטענת נמרוד, שוק העבודה משתנה וכבר כיום התארים פחות רלוונטיים לשוק העבודה ויותר משמעותיים ניסיון ומקצועיות בשטח. עדיין קשה לחזות מה יהיה בעתיד ואיך יתפתח עולם התעסוקה.

מה צריך בשביל להיות נווד דיגיטלי?

צריך מוסר עבודה - גם ללא בוס שיושב לך על הראש. צריך להיות רגועים וגמישים. אנחנו מתכננים תוכניות, ואלוהים, או אלוהי האינטרנט צוחקים. תוכניות לרוב לא מתממשות כמו שדמיינת. פתאום החיבור האלחוטי לא עובד, או הטיסה נדחתה, צריך להסתדר במצב של שינויים תכופים. ועדיין אין זה אומר שהנוודים אינם אנשים מסודרים ומאורגנים. כאמור, נמרוד מעיד על עצמו שהוא כן אדם מתוכנן ומאורגן. למרות מה שאולי נראה, זה לא כל כך מפחיד... אפשר להתחיל בצעדים קטנים.



חברים נוודים דיגיטליים שהכרתי על הדרך.

הוא מחפש נוודות דיגיטליות ישראליות ולדבריו, פתוח להצעות... אין לו "דד ליין" לנוודות. כל זמן שטוב לו - ימשיך כך. גם עוד 10-15 שנה. השאיפה אולי רק לעבוד פחות ולטייל יותר. הוא חש, שבסגנון החיים הזה יש לו יותר אנרגיה ואפילו הקשר שלו עם המשפחה טוב יותר. חבריו של נמרוד מצד אחד מקנאים בו שהוא "חי את החלום" אך למרות זאת לא עוזבים ומצטרפים אליו, כי אינם מוכנים לשלם את המחיר.

ואיך הילדים מסתדרים עם צורת החיים הזאת? יש ויש. יש ילדים שמאד מתגעגעים לחברים בארץ ולאחרים אורח החיים הזה מתאים מאד. נמרוד מאמין, שצריך לזרום עם הילדים, כל ילד הוא עולם שלם וחשוב להיות קשובים אליהם, ובמידת האפשר לעשות את ההתאמות. בסגנון חיים כזה ההורים נגישים יותר לילדים ויותר מודעים לצרכיהם, ובמקביל הילדים מפתחים עצמאות וביטחון כבר מגיל צעיר. מי שמנווד כמשפחה - נמצא הרבה מאד עם המשפחה הגרעינית וזה באמת האידיאל מבחינתי, אומר נמרוד.

במה עובדים הנוודים הדיגיטלים? רובם עצמאיים. אפשר לעשות כמעט הכל מרחוק. יש מקצועות קלאסיים: פרסום, שיווק ומכירות, מדיה חברתית, תכנות, ניהול מוצר, שירות לקוחות, עריכת תוכן, עריכה גרפית ולשונית וכד'. יש מקצועות נוספים, שיש לעשות בהם התאמות, בדומה למה שנמרוד עשה: יועצים פיננסים, אדריכלים, הנדסה אזרחית, מורים לספורט/יוגה, מורים, עורכי דין, מרצים, ונמרוד אף פגש קלינאית תקשורת נוודית.

יכולים לעסוק בכל מה שהם מתעניינים בו בכל רגע נתון. החיים והלימודים שזורים זה בזה ויוצרים לילדים ולהורים חוויה אישית שאינה ניתנת לכימות ומדידה. על פי תפישת העולם של משפחות אלו, הוראה ללא הזמנה, לא זו בלבד שאינה גורמת ללמידה, אלא היא מונעת למידה. האתגר התמידי המלווה הורים ב-Unschooling הוא ללמוד מחדש על למידה. הורים אשר גדלו על למידה המתרחשת רק בבית הספר, מתמודדים יום עם ראיות, שלמידה משמעותית מתרחשת אחרת ויש לוותר כמעט באופן קבוע על תפישה כזו או אחרת בנוגע ללמידה. (מתוך האתר: www.drima.co.il)



החיים הטובים...

שני שמירה על כושר, היכרות והתייחסות למשפחות. אחר הצהריים דיונים בשולחנות גגולים ובערב פאבים, ריקודים, ספורט ועוד. כל זה מתקיים במשך כשבועיים. נמרוד סבור, כי הנושא של נוודות דיגיטלית רק ילך ויתעצם במהלך השנים הקרובות. בשל היותו כלכלי יותר לכל הצדדים, וגם מאפשר איזון של עבודה ומשפחה. לדעת נמרוד, גם משפחות יכנסו לתחום יותר ויותר. היום נמרוד רווק. מצד אחד קל לו יותר להכיר בנות זוג בארץ, מאחר וקשה לגשר על פער המנטליות מול בנות זוג ממדינה זרה. אבל לא מסתדר לו עם סגנון החיים שהוא מעדיף.

באילו ארצות בקרת?

בשנה אחת, הוא התחיל בטיול עם אחותו והמשפחה שלה מארה"ב שלקחו כשנה חופשה. טיילו באיטליה, הונגריה, תאילנד, סקי בגאורגיה, שוב לארץ ובבולגריה. בבולגריה, בעיירה באנסקו, מתקיים מדי שנה ביוני-יולי פסטיבל שנתי של נוודים דיגיטליים שנמרוד מספר שהוא כמו סוג של קייטנה "של גדולים". המון פעילויות שניתן לבחור ביניהן. הכול קשור לנוודים דיגיטליים. עלויות נמוכות מאוד, נופים מדהימים, טבע... בשעות הבוקר נערכות הרצאות מקצועיות החל מהשקעות ושיפור יכולות ה-networking ומצד

* חינוך ביתי ו-unschooling מה זה?

Homeschooling - מושג זה משמש כיום שם כללי לתנועת החינוך הביתי. מקורו אינו ידוע, אולם ניתן לשער כי בשנים הראשונות הוא ביטא את רוח הרעיון הבא: אם מרבית הילדים הולכים לבית הספר (school), אזי הילדים המתחנכים בבית גם הם לומדים בבית הספר המתקיים בביתם (home school). הורים הבוחרים בדרך זו מקיימים בביתם "מיני בית ספר" על סממני השונים, לרבות: שעות למידה; נושאי לימוד; עזרי למידה; ובמרבית המקרים תכנית הלימודית אליה הם כפופים הינה תכנית לימודים בית ספרית. לרוב, הורים אלו לוקחים על עצמם את משימת

הלמידה ובמקרים מסוימים שוכרים מורים מקצועיים. תפישת העולם של הורים אלה הינה, שלימוד הינו מעשה הדורש הכוונה ופיקוח, בחירה של תכנים ומסגרת ברורה ושיטתית. בדרך זו הם נוטלים לידיהם את השליטה על הלימוד של ילדיהם. **Unschooling** - מושג אשר נטבע על ידי ג'ון הולט מתוך כוונה להדגיש שחינוך בבית אין פרושו בית ספר בבית. כיום הוא משמש לתיאור חינוך ביתי המנותק לחלוטין מכל סממן של בית ספר. תפישת העולם במשפחות אלה היא שלימוד הינו אורח חיים - תהליך טבעי המתקיים במהלך חיי האדם. ההורים משתפים את ילדיהם בחיי היומיום שלהם ובעבודתם. הם אינם משמשים כמורים, אין מערכת שעות מסודרת והילדים

תמונות מספרות



תאילנד

המדינה הכי נוחה והכי מזמינה לנוודים - מזג אוויר מצויין, אוכל משובח ואינטרנט מעולה. כל אלה בשילוב עם ביטחון אישי ונופים - מושכים אליה "נוודים" רבים. עבדתי מקופנגן כמה חודשים וזה היה חלום לשבת ולעבוד בנופים האלה, עם לפטופ בצד אחד ושייק טרי בצד השני. רמת החיים מעולה ועלות המחייה הנוחה מסתכמת ב-5,000 ₪ לחודש.



כנס נוודים

פעם בשנה יש כנס נוודים דיגיטליים בבולגריה. בכנס יש הרצאות במגוון תחומים: פיננסים, עבודה מרחוק, ניהול עסק מרחוק, דייטינג ועוד, ובנוסף פעילויות שמחברות בין כל הנוודים - כדורגל וכדורעף, טיולים, סיורים ומסיבות. החלק הכי מושך בכנס הוא הקשרים והחברויות שנוצרים. תוך מספר ימים כולם מתחברים עם כולם, ונוצרות שיחות חוצות תרבויות בבלייל של שפות. בתמונה כמה חברים שהכרתי ויצאנו באופן ספונטני לטיול בהרים. כולם מחכים להיפגש בכנס הבא.



טיולים

עבודה מרחוק מאפשרת לדלג בין מדינות ולהישפך לאוכל, תרבויות ונופים בכל נקודה על הגלובוס. הכי כיף אלו הם סופי השבוע, בהם משאירים את הלפטופ בדירה, ויוצאים ברגליים לגלות את המדינה. בסופי שבוע אני בדרך כלל יוצא לסיבוב וככה מרגיש את המקום לא בעיניים של תייר. אין צורך לקחת ימי חופש או לבקש טובות מהבוס. רק לקום קצת מוקדם, ולנצל את היום. בתמונה - טיול יום בהרי פירין בבולגריה.

כשמדובר במורים נוודים, לא מדובר במורים שמלמדים מול כיתה, אלא שעורים פרטיים וקבוצות קטנות והשכר מספיק ואף יותר מזה, אם גרים למשל בתאילנד הזולה. היתרון של המורה או היועץ הדיגיטלי הוא המחיר הזול והעובדה שאין תורים. באופן קצת מפתיע, רוב החבר'ה שנמרוד פגש דווקא אינם אנשי הייטק.

אז איך אפשר להתחיל?

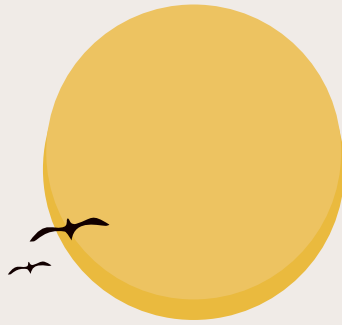
אולי קודם כל לקנות כרטיס לחו"ל לכיוון אחד. זו אפשרות. אצלו זה לא קרה ככה. למי שיש מקצוע שהוא עובד בו מרחוק - זו התחלה טובה. אפשר לנסות "להתאמן" בשבוע באילת... למי שאין מקצוע כזה ביד - צריך לחשוב במה הוא מוכשר ואיך עושים את ההתאמה לנוודות דיגיטלית. כמעט כל מקצוע שצריך בו מחשב - אפשר לעשות גם מרחוק. לפני שנמרוד יצא לדרך - הוא היה מאד מוטרד מנושאים טכניים ולוגיסטיקה, אבל מסתבר שזה פשוט יותר ממה שחשב. כל רכושו בטרולי קטן ולא צריך הרבה. מסתבר שלכל דילמה יש פתרון ואפשר בקלות להתייעץ בפייסבוק עם נוודים אחרים.

הנווד הדיגיטלי שולט בגורלו בכל אספקט - אם הוא לא אוהב את מזג האוויר - הוא עובר מדינה. אם הוא לא מרוצה מהביטחון או מהפוליטיקה - עולה על מטוס, ואם חסרים לו חברים או אוכל שהוא אוהב, פשוט אורז את הטרולי שלו ועובר לארץ אחרת. הוא מרגיש בבית בכל מקום. ולסיום - בנימה אישית של נמרוד - תנסו לדמיין מה יסב לכם אושר וסיפוק. כנראה שיש עוד אנשים בעולם עם מטרה דומה, שכבר עברו את הדרך - תיעזרו בהם! השינוי הכי גדול הוא בראש, כל השאר אפשרי. אז אל תפחדו לנסות, מקסימום תצליחו.

רוצים לדעת יותר?

מוזמנים ליצור קשר במייל עם נמרוד:

nimrod_tadir@yahoo.com



המוח / דליה שחר

חידות ושעשועים לילדים

תשבץ היגיון לילדים

		.4	.3	.2	.1
.6				.5	
			.8		.7
				.10	.9
		.12			.11

הסבר מונחים

ח'- כתיב חסר
מ'- כתיב מלא
ר"ת- ראשי תיבות

טיפים וטריקים שיסייעו בפתרון תשבצי היגיון באופן כללי:

1. התשובה הנדרשת מסתתרת בד"כ בתחילת השאלה או בסופה
2. כאשר מופיע בשאלה מחזיר/חוזר/ שב בד"כ הכוונה שבקריאה מסוף המילה לתחילתה מתקבלת מילה עם משמעות אחרת למשל מלח - חלם
3. התשובה בד"כ תרתי משמע אותה מילה עם משמעויות שונות למשל מלח=ימאי מלח= תבלין
4. לעיתים נעשה פירוק מילה להברות או חלקי מילה ובחיבור התשובות מתקבלת התשובה למשל -הב כסף לחיה: הב= תן כסף= ין (מטבע יפני). ביחד =תנין =החיה
5. שימוש במילה משותפת. למשל: לשאלה: ספר חולים. התשובה=בית (בית-ספר, בית חולים).
6. התשובה מהווה בעצם היפוך אותיות של מילה (אנגרם) למשל- בן נח פתי= יפת
7. שימוש בשמות ידוענים כחלק ממילה למשל בעל מקצוע אהוד = בנאי (אהוד בנאי)
8. שימוש באותיות כמילה למשל ב'בית, פ'פה ע'עין
9. אותיות כגון מספיק = מ', ספרדי = ס'
10. כאשר מופיעה האות ב' או בתוך יש לחפש את התשובה במילה בתוך מילה למשל דרשה תבן בתוכה התשובה בקשה בתוך בה (בתוכה) יש תבן=קש

בהצלחה!



מאונך

- 2.הופיע מכל הכיוונים
3. יונק שבתוכו להבה
4. חלש ביטל חוזה בשובו
6. ראש ילד באיבר גוף זה שגרת
7. ביום שאחרי יחזור דורס
10. האיבר כאן

מאונך

- 1.בערבה היא חרטה בסלע
5. פקודת בהמה בערבה
8. אבי אהוד חזר וטווה חוטים
9. בחש ראש פרה וניסה למצוא
11. הצליל מחזיר מקום גבוה
12. התבלין לקפה מחזיר צליל

חידת ישובים

גלו את ישובי הערבה המסתתרים

1. תקופה בערבה
2. הטבה בערבה
3. איברי תן!
4. מעריצה בערבה
5. אבן טובה בערבה
6. פקודה יש בערבה
7. שטח בצד
8. נשמע שיש שברשותו יונק

תשבץ מוח



מאוזן

1. בשמש מספיק מבנה חקלאי (4)
5. אטיל מאוחר (4)
9. חבר עם שתי גפיים (4)
11. מועצה טעימה.. (4)
13. אני קראתי לזמרת (3, 5)
15. אור יער (3)
16. שחור, לבן, אדום (2)
17. הנץ לקוי (3)
18. הוא מיהר ברשותו (4)
20. חנה, מרדכי, שרה (2)
22. חלוץ צעיר! (2)
24. פולחן דתי מאות ותו (4)
26. נחל דרומי במעי הגס (5)
29. תירתע מפארק דרומי (4)
30. יקינתון עם אבן טובה (5)
32. הפר חלש (3)
33. בקיבוץ הכחיש בעדינות (4,3)
34. דג מכל כיוון (2)

מאונך

2. מי חיפש ישוב בנגב? (4)
3. ארץ עיר (5)
4. נסתרת מחזירה את אם רצפה (3)
6. פרע את ההפרש (3)
7. בעיר הפלשתינית ישתמשו באחד החושים (5)
8. התקף טוב (2)
10. יתום לא בספר (5)
12. חשב גם בחרמון וגם במירון (4)
13. אם נוציא מהמקריות את הראשונה נקבל מזיקים (6)
14. חסך בתנועה (3)
19. אציל טוש (4)
21. עמידת עץ (3)
22. זעק לחיה ללא סופה (3)
23. הצילו מטביעה בקר משודרג (5)
25. בעיר האמריקאית שפט רפאלי (4)
26. כזה מכל כיוון (2)
27. לחם המדינה (ח') (3)
28. תרכב על סוס בנגב (4)
31. דודו לא מוכר (2)

תשובות מוח צעיר

6' אגא (אג+א)	7' אגא (אג+א)	8' אגא (אג+א)	9' אגא (אג+א)	10' אגא (אג+א)	11' אגא (אג+א)	12' אגא (אג+א)	13' אגא (אג+א)	14' אגא (אג+א)	15' אגא (אג+א)	16' אגא (אג+א)	17' אגא (אג+א)	18' אגא (אג+א)	19' אגא (אג+א)	20' אגא (אג+א)	21' אגא (אג+א)	22' אגא (אג+א)	23' אגא (אג+א)	24' אגא (אג+א)	25' אגא (אג+א)	26' אגא (אג+א)	27' אגא (אג+א)	28' אגא (אג+א)	29' אגא (אג+א)	30' אגא (אג+א)	31' אגא (אג+א)	32' אגא (אג+א)	33' אגא (אג+א)	34' אגא (אג+א)
---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

פתרונות והסברים תשבץ מוח

07' אגא (אג+א)	1' אגא (אג+א)	2' אגא (אג+א)	3' אגא (אג+א)	4' אגא (אג+א)	5' אגא (אג+א)	6' אגא (אג+א)	7' אגא (אג+א)	8' אגא (אג+א)	9' אגא (אג+א)	10' אגא (אג+א)	11' אגא (אג+א)	12' אגא (אג+א)	13' אגא (אג+א)	14' אגא (אג+א)	15' אגא (אג+א)	16' אגא (אג+א)	17' אגא (אג+א)	18' אגא (אג+א)	19' אגא (אג+א)	20' אגא (אג+א)	21' אגא (אג+א)	22' אגא (אג+א)	23' אגא (אג+א)	24' אגא (אג+א)	25' אגא (אג+א)	26' אגא (אג+א)	27' אגא (אג+א)	28' אגא (אג+א)	29' אגא (אג+א)	30' אגא (אג+א)	31' אגא (אג+א)	32' אגא (אג+א)	33' אגא (אג+א)	34' אגא (אג+א)
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

מרכז ערבה הדדית

השאלת ציוד
שיקום ובריאות
במרכז הבריאות
האזורי בספיר



את הציוד ניתן להשאיל
במרפאת ספיר בשעות
פעילות מזכירות המרפאה,
והוא כפוף לחתימה
על מופס השאלה
והשארת פקדון.

לפרטים נוספים

מזכירות מרפאת ספיר

ימים א'-ה' 8:00-14:00

/ 077-6449451

08-6592223

הודעות וואטספ

052-4827701

ציוד רפואי ושיקומי להשאלה

מחולל חמצן נייד - מחולל חמצן LPM 1-5 דגם PM4155 מחולל בפולסים בלבד עד KOM5
מחולל חמצן נייד + עגלה מובנית - דגם Oxlife independence
מחולל חמצן נייד - LPM 1-5 דגם NUVO LITE
קביים - לילדים או למבוגרים - זוג קביים קנדיות מכוונן
הליכון מתקפל - עם 2 גלגלים מקדימה
רולטור - 4 גלגלים / 2 גלגלים
כיסא שירותים ורחצה - כרום גלגלים קטנים רוחב מושב 45 ס"מ
רמפה ניידת לכיסא גלגלים - 90 ס"מ
מעקה עזר לשירותים - מתרומם 80 ס"מ
מקל הליכה - 4 נקודות - אופסט 4 רגליים - צר / מקל הליכה פלסקופי - נקודה אחת
כיסא גלגלים - מוסדי, רוחב 45 ס"מ
ספסל אמבטיה להעברה - כיסא + ידית וגב
מושב פלסטיק לאמבט לרחצה - בתוספת ידית
ידית עזר למיטה - אחיזה
מתקן מתיחה לידיים - פולי
רמפה ניידת לרכב/למדרגות - אורך 3 מטר, מתקפלת ל-4 במזוודה
מושב הגבהה לאסלה - 10 ס"מ
מגף הליכה אחר שבר קצר - AURSELECTED ימין/שמאל
מגף הליכה אחר שבר ארוך - AURSELECTED ימין/שמאל
מחליק עזר לגריבת גרביים
מכשיר TENS/טנס - לטיפול ושיכוך כאבים עובד על סוללות 8 תוכניות טיפול
תופסן יד עזר - ריצר אלומיניום
פדלים מכניים לפיזיותרפיה - חד אופן
ערכת חמצן ניידת - מיכל חמצן 3 ליטר, ווסת פין אינדקס, תיק נשיאה, מסיכת חמצן
מאחז וואקום - 40 ס"מ
כיסא רחצה - בתוספת ידית + גב
כיסא רחצה פלסקופי - בתוספת גב
כיסא רחצה - ללא גב וללא ידית
ידית אחיזה - 60 ס"מ
ידית אחיזה לשירותים - נירוסטה 40 ס"מ
מעקה שירותים בצורת L - מידה 40x40 ס"מ

* רשימת ציוד ההשאלה תשתנה מעת לעת