



פרשת תרומה

**מסורת אדר מרבין בשמחה**

ר' נחמן, ליקוטי מוהר"ן, תורה רג':

מספוקי דברים של הנשים יכולים לידע מעמד השכינה איך היא אוהבת פֶּעַת,  
וְזֶה שְׁכֵנוֹב אֶצֶל מְרַדְכֵי "שְׁהִיָּה מִתְהַלֵּךְ לִפְנֵי חֹצֵר בֵּית הַנְּשִׁים לְדַעַת אֶת שְׁלוֹם אֶסְתֵּר"  
וְאֶסְתֵּר הִיא הַשְּׂכִינָה,  
כִּי מְרַדְכֵי הָיָה מְשִׁיג זֹאת, לִידַע שְׁלוֹם הַשְּׂכִינָה מִחֹצֵר בֵּית הַנְּשִׁים, עַל יְדֵי סְפוּרֵי דְבָרֵיהֶם.

\*\*\*\*\*

"כי כשצריכים לידע דבר, צריכים לידע ענייני החזק של אותו הדבר"  
(סיפורי מעשיות, ר' נחמן)

שעור פרשת שבוע: שרה עברון

שבת		ימי החול	
הדלקת נרות	17.15	זמן תפילין /טלית	5.22
מנחה א' 14.00	ב' 17.25	סוף זמן ק"ש	9.00
ערבית ושיעור		שקיעה	17.36-17.39
שחרית א'	6.45	מנחה א' (בחד"א)	12.45
שחרית ב'	8.30		
קידוש	11.30	מנחה וערבית	17.25
מנחה 12.30, 13.30, 17.00		צאת הכוכבים	17.56
לימוד 'דור לדור'	17.40	ערבית	20.10
צאת השבת	18.11	שחרית נוער	7.30



שבת  
שלום

### 3 מהיכף!?

אחת התופעות המרכזיות כנגדן הכריזה התורה מלחמת חורמה היא העבודה הזרה. כאשר תיארו חז"ל את חמש הסיבות לצום י"ז בתמוז, מלבד הבקעת חומת ירושלים, הם בחרו לציין את העמדת הצלם בהיכל (ע"י מנשה בבית ראשון או ע"י אפוסטמוס בבית שני. ראו פרשני המשנה במסכת תענית פרק ד, משנה ו). גם דיבורו של הקב"ה לכל העם במעמד הר סיני עוסק בנושא זה, עובדה הממחישה עד כמה נושא זה חשוב לנותן התורה (שמות פרק כ, ד-ה):

לֹא תַעֲשֶׂה לְךָ פֶסֶל וְכָל תְּמוּנָה אֲשֶׁר בְּשָׁמַיִם מִמַּעַל וְאֲשֶׁר בְּאֲרֶץ מִתַּחַת וְאֲשֶׁר בְּמַיִם מִתַּחַת לָאָרֶץ. לֹא תִשְׁתַּחֲוֶה לָהֶם וְלֹא תַעֲבֹדֵם כִּי אֲנֹכִי ה' אֱ-לֹהֶיךָ א-ל קָנָא פִקֵּד עֲוֹן אָבֹת עַל בְּנֵי עַל שְׁלֹשִׁים וְעַל רִבְעִים לְשָׁנָאִי.

הקנאות המוזכרת בפסוק האחרון מחזקת את חוסר הסובלנות והסלחנות של הקב"ה כלפי תופעות כאלה.

אלא שמול הדברים הללו ניצבת לה לכאורה פרשיית מעשה הכפורת בפרשתינו. הכפורת היא כיסוי הזהב של ארון העדות. אך לא לכיסוי בלבד היא עשויה. הכפורת מהווה גם בסיס לשני הכרובים שמביניהם נשמע קולו של הקב"ה בדברו אל משה (במדבר ז, פט). כיצד ייתכן שדווקא במקום הקדוש ביותר, קדש הקדשים, מקום משכנו של הארון, יעמדו להם שני צלמים בדמות זכר ונקבה (סוכה דף ה עמוד ב)? מקום זה אמור לייצג באופן המוחלט והברור ביותר את שלילת עבודת הפסלים מכל וכל!

פרשנים רבים נתנו את דעתם על שאלה זו ואף העלו פתרונות שונים ומגוונים. אנסה גם אני להציע רעיון שיסביר את העניין. בתחילת הלכות עבודה זרה (פרק א) מתאר הרמב"ם את ההתפתחות התיאולוגית של הפולחן האלילי משחרר ההיסטוריה:

בימי אנוש טעו בני האדם טעות גדול ונבערה עזת חכמי אותו הדור ואנוש עצמו מן הטועים היה, וזו היתה טעותם, אמרו הואיל והא-להים ברא כוכבים אלו וגלגלים להנהיג את העולם ונתנם במרום וחלק להם כבוד והם שמשים המשמשים לפניו ראויין הם לשבחם ולפארם ולחלוק להם כבוד, וזהו רצון הא-ל ברוך הוא לגדל ולכבד מי שגדלו וכבדו, כמו שהמלך רוצה לכבד העומדים לפניו וזהו כבודו של מלך, כיון שעלה דבר זה על לבם התחילו לבנות לכוכבים היכלות ולהקריב להן קרבנות ולשבחם ולפארם בדברים ולהשתחוות למולם כדי להשיג רצון הבורא בדעתם הרעה, וזה היה עיקר עבודת כוכבים.

בהמשך, כך מתאר הרמב"ם, בנו פסלים ודמויות המייצגים את הכוחות הללו וסגדו להם כמייצגים את כוחות הטבע, עד שבסופו של דבר פשוטי העם עבדו את הפסל עצמו ושכחו שהוא רק מייצג כח משמעותי מן הטבע. הטעות הראשונה של ימי אנוש גררה אחריה שרשרת של תגובות שהשרישו בהמון דעות כוזבות. במעשה הכפורת והכרובים דורשת התורה שהכרובים ייעשו מקשה אחת עם הכפורת (פרק כה, יח-יט): וְעֲשִׂיתָ שְׁנַיִם כְּרֻבִים זָהָב מְקֻשָּׁה תַעֲשֶׂה אֹתָם מְשֻׁנֵי קְצוֹת הַפְּרֹת. וַעֲשֶׂה כְּרֻב מְקֻשָּׁה מְזָה וְכְרֻב אֶחָד מְקֻשָּׁה מְזָה מִן הַפְּרֹת תַעֲשֶׂה אֶת הַכְּרֻבִים עַל שְׁנֵי קְצוֹתָיו. מדוע מדגישה התורה את הצורך בחיבור מוחלט של הכרובים אל הכפורת? הצעתי היא כי בכך שוללת התורה את התפיסה המוטעית אותה תיאר הרמב"ם. הכרובים מייצגים את הכוחות השונים הפועלים בעולם ולפעמים גם נראים בעינינו כסותרים ומתנגשים זה עם זה. במעשה הכפורת, העשויה **מקשה אחת** מדגישה התורה כי ביסוד הכוחות כולם עומד בורא עולם אחד שהוא מקור כל הכוחות כולם. לכן דווקא בקדש הקדשים עומדים להם שני הכרובים על מקשה אחת ומבין שני הכרובים נשמע קול ה' אל משה.



## זה היה השבוע

### דיווח מאסיפת האגודה הקהילתית להתיישבות:

במוצאי השבת האחרונה התכנסנו ביום קר וגשום ( היכן היה המרק? ) לאסיפת חברי האגודה הקהילתית השניה לשנה זו, כשעל סדר היום שני סעיפים:

**1. הארכת כהונת הרב ארי סט עד לשנת תשע"ו** – נדמה לי שהדיון הקצר וההחלטה פה אחד להאריך את כהונתו של הרב ארי כרב של סעד, הוכיחו יותר מכל על שביעות הרצון המלאה של הציבור מעבודתו של הרב ארי על כל המרכיבים שלה, הן בקיבוץ בכל תחומי פעילותו, הן כרב בית הספר, והן במעורבות שלו בנושאים נוספים. חשוב גם לציין את נעמה ואת הילדים ואת ההשתלבות הטובה והחלקה שלהם בסעד. מי ייתן ו"השידוך" הזה יעלה ויפרח ויתארך גם מעבר למועד שאושר באסיפה.

**2. נוהל תל"מ ( תגובה להטרדה מינית )** – הנוהל הוכן על ידי צוות גדול במשך זמן ארוך, ותוך שיקול דעת מעמיק כמעט לכל תג ומילה (ועל כך מגיעות לכל הצוות מילים של תודה על העיסוק בנושא מאד חשוב ועדין זה). באסיפה התקיים דיון אחראי ומקיף על עקרונות הנוהל, ועל חלק מסעיפיו השונים. עופר, שהוביל את הצוות, פירט את תפיסת העולם העומדת בבסיס הנוהל, שעיקרה כי אנחנו כחברה - אין לנו את הפריבילגיה שלא לנקוט עמדה, ולהשאיר זאת למוסדות שיפוטיים. חברים לא מעטים העירו ושאלו, ובסופו של דבר הנוהל התקבל ברוב גדול מאד, כמעט פה אחד.

נדמה לי ששוב הוכיחה הקהילה בסעד, שאנחנו מסוגלים להתמודד ולקדם נושאים, גם אם מדובר בנושא המשדר " אי נוחות "

תודה לכל העוסקים במלאכה והלוואי והנוהל יישאר במגירה כאות מתה ללא שימוש.

## בוקי



### עד' ברכה – מדווחות צוקי הד'e:

"ונתתי גשמכם בעתם, ונתנה הארץ יבולה, ועץ השדה יתן פריו" (ויקרא כ"ו ד')  
אכן, הגשמים שהחלו לרדת בסוף השבוע שחלף ובתחילת שבוע זה, היו גשמי ברכה, ואפילו החזאי של משרד החקלאות צדק, כשאמר שיירדו באזור בין 40 ל-60 מ"מ.  
ביום רביעי בשבוע שעבר, סיימנו את זריעות האביב של חלקות תפוחי האדמה לשנה זו, וכבר למחרת זכינו למנה ראשונה של מעל 10 מ"מ של גשם. לאחר הפוגה קצרה ביום ששי, זכינו בשבת וביום ראשון עוד מעל ל-50 מ"מ של גשם.

גשמים אלו באו אחרי יותר משבועיים ללא גשם, עת השקענו את מרצנו בהכנה ובזריעת תפוחי האדמה בשטחים שנותרו. העיתוי המושלם של גשמים אלו, חסכו לנו את כל השקיות ההנבטה בשטחים שנזרעו, הרוו עד מאוד את שדות הגזר והחמצה, חסכו השקיות בשטחי הגזר האמורים להיזרע לקראת האביב, ומעל לכל תרמו לחיטה תוספת מים משמעותית מאוד, שאנו מקווים שתניב עבורנו יבולים טובים, גם אם בכמה מוקדים כרעה החיטה מעומס.

ומאידך, כידוע, השנים האחרונות היו שחונות יותר, ומשום כך פחות פחדנו לגדל בשטחנו תפ"א גם בעונת הסתיו. השנה, עקב ריבוי הגשמים, החלקות המוכנות זה מכבר לאסיף, אינן מתייבשות, ונקווה שבמהרה נצליח לאסוף את היבול.

לנו לא נותר, אלא להודות לבורא עולם על שנענה לתפילותינו לגשם, ונמשיך להתפלל שימשיכו הגשמים עוד ועוד (ובעיקר בצפון), ואולי אנו בפתחן של 7 שנים טובות וגשומות...

## ה'יצאת מצד מה הצבצבצ?



לפני כחמישה שבועות, עברתי ניתוח בגבי. ב"ה אני "על הרגליים", ומשתדלת לחזור לשגרה. כחברת קיבוץ "מסודרת" פחות או יותר נהגתי בכל הדרך עד לניתוח, כמתבקש מהנהלים שלנו... בשיתוף המרפאה והגורמים המתאימים. בררתי עד כמה שאפשר, היכן ניתן לבצע ניתוח-בעמוד השדרה, אשר אינו ניתוח של מה בכך ובמידה מסוימת יש בו סיכון לא קטן!... קראתי את נוהל הניתוחים שפרסמה ו. בריאות, ובעקבות פסיקות שלא הבנתי, ישבתי כאמור, עם מרכזת ו. בריאות, ועם מנהל-הקהילה. שוחחתי עם רחל ברזלי, הממונה על החוזרים הכספיים השונים בעקבות הניתוח (ניתוח יקר מאד), ודברתי גם עם מזכיר הקהילה כדי להבין מה שנראה תמוה בעיניי... מהם הבנתי שהחזר של ביטוח "הראל" נכנס לקופה של הקיבוץ עבור מה שנקרא "קטסטרופה", אם חס וחלילה תיפול עלינו... אם חבר חו"ח יזדקק להטסה לחו"ל עבור טיפול רפואי או תרופה שאינה בסל הבריאות... (האם לא לשם כך נכנסנו לביטוח "הראל"???) בקרתי בשתי מרפאות מומחים, כדי להיות בטוחה במה עלי לבחור. הבאתי דף מסודר ומפורט מהמרפאה בה בחרתי להיות מנותחת, על עלות הניתוח... ואז חזרתי למרפאה שלנו. בקשתי מרופא המשפחה שלנו המלצה לרופא של מכבי, אצלו אוכל להיות מנותחת בביטחון בלי הצורך לשלם אלפי שקלים מכיסי, עבור הניתוח. תשובתו הייתה שאינו מכיר כזה... וגם תור לניתוח יארך זמן, ואין לדעת מראש מי יהיה המנתח, והוא היה פועל בדיוק כמוני. מרגע זה הבנתי שבחירתי נכונה. עלי להיות מנותחת אצל מומחה אשר שמעתי עליו, וידעתי שגבי בידיים הכי טובות... ואכן יצאתי לדרך - "לקטסטרופה" הפרטית שלי... למרות שידעתי שהניתוח הזה נחשב לפרטי וכמו שאמרתי, אני אחרי... תודה לאל. מתוך שיחות עם חברים, הנשארים פעורי-פה למשמע התשלום ששילמתי, ושאיני מקבלת החזר לכיסי, מחברת הביטוח- למרות שחברת הביטוח החזירה את עלות שכר-המנתח לקיבוץ, החלטתי להעלות את העניין על הכתב. ולו רק כדי א. שחברים צעירים היכולים היום לבטח את עצמם בביטוח בריאות פרטי יעשו זאת מיד ולא יסמכו על ביטוח "הראל". (אם לא ישונה הסעיף) ב. שכל חבר יבדוק היטב וישתדל להבין על מה הצביע באספת-חברים. מסתבר שחברים לא מבינים על מה אני מדברת. ג. שהסעיף הזה יחזור לאסיפה לדיון חוזר. וכל חבר יוכל להעמיד עצמו במקום שחס וחלילה אולי יגיע אליו, ויבין במה דברים אמורים. המסקנה שלי היום היא, שאני נדרשת "לתרום" - בעקבות החלטת ו. בריאות (והרמת הידיים באסיפה) - מתוך ה"קטסטרופה" הפרטית שלי לקופת הקיבוץ, עבור קטסטרופה שחו"ח תבוא על חבר אחר... ואם אנחנו חברה קיבוצית, דמוקרטיית... מותר לנו לשנות החלטות שגויות. וכבר היו דברים מעולם. אני מכירה את רוב הטענות שמסביב... הקיבוץ משלם את פרמיית הביטוח... ולא החבר... לא כל החברים מבוטחים מפאת גילם... ערבות-הדדית... ועוד ועוד... ובכל זאת, החבר המשלם מכיסו עבור המנתח (אלפי שקלים) זכאי להחזר עבור הוצאה כספית זו. וכדי לפתור את הבעיות של קופת הקיבוץ- תוקם קרן מיוחדת לשם כך או יוטל מס על כל החברים! ולא רק על אותו חבר הנזקק לניתוח ושילם מכיסו.

לרק נהיה בריאים!

רחל אבירט





## יום העיון הצלולמי



תחילה תיקון קטן – לא הייתי ילדה בעת הקרב בבארות-יצחק, אלא נשואה טריה, מהסיבה הפשוטה, שאת כל הילדים והאמהות פינו מיד במוצ"ש, ו' באייר.

ולעצם העניין: היום הוקדש לציון השלב הראשון של הפיכת האתר למקום במורשת ישראל, ולציון הפיכת המקום ליותר נגיש.

החלק הראשון של יום העיון הוקדש להרצאות על ההתיישבות בארץ בכלל ובנגב בפרט. להווי ידוע שליהודים היה אסור לרכוש קרקעות ברוב חלקי הארץ: היה אז הספר הלבן, תוכניות החלוקה ואיסור עליה. האנגלים שמרו על החוקים בדבקות, חיפשו נשק, עיכבו אוניות פליטים, הטילו עוצר לילי ועוד כל מיני מגבלות.

הדברים אמנם ידועים, אך לפעמים צריך לקחת פסק זמן, וכשרואים את כל זה בליווי מפות ובצירוף מספרים, זה דבר בלתי נתפס: איך ששארית פליטי השואה שהצליחו לעלות על האוניות, גורשו בחזרה לאירופה, ורק מספר קטן קיבל אשרות כניסה כל חודש. לפעמים צריך לקחת פסק זמן ולהסתכל על קורות עם ישראל בכל הדורות.

בארות יצחק עלתה על הקרקע בכג' בשבט תש"ג. היום הזה נבחר לציון הכנס, בהבטחה לאירוע גדול יותר בשנה הבאה – שנת ה-70.

הקבוצה טרם עלתה לקרקע, ישבה אז 5 שנים במחנה עבודה בפרדס-חנה, וכתה למשבצת קרקע להתיישבות. גם אז, רק בחורים ומספר קטן של בחורות אכלסו את המקום. הנשים והילדים נשארו בפרדס-חנה במשך קרוב ל 3 שנים, ורק כל שלושה שבועות באו האבות לבקר. בזמן הזה נבנו בתים ובתי-ילדים, וחיפשו מים. תחילה מצאו בארות עם מים מלוחים, לא ראויים לשתייה. רק בהמשך נמצאה באר עם מים פחות מלוחים במרחק של כ 2 ק"מ מהישוב.

כך הגענו ליום ה' באייר – יום הכרזת המדינה. יום שישי היה, ומיד הופצצנו. רסיס של פגז פגע בסיר של המרק לשבת. התפזרנו לעמדות ולמקלטים, וכאמור – הילדים פונו במוצ"ש.

בהמשך, החיים התנהלו בלילה – העמקת התעלות וחיזוקן, בישול וחלוקת אוכל לכל העמדות והמקלטים.

ביום ישנו, והמצרים הפציצו – ואפשר היה לנוע רק בתעלות.

עד שבח' בתמוז בבוקר היתה מתקפה מאסיבית, הן מהאוויר והן מהקרקע. המצרים הצליחו לפרוץ את הגדר, ולתפוס בית פעוטון. החברים נלחמו בעוז. אחרי הצהרים הגיעה גם תגבורת מבחוץ, ולפנות ערב נהדפו המצרים, ונשארו רק גופות ההרוגים.

זה הסיפור בקיצור נמרץ, שנשמר בעיקר בקרב חברי בארות יצחק. בתודעת הציבור, מקומות קרבות הגבורה היו נגבה ויד-מרדכי. אפילו בפרסומים הרשמיים קראתי שבארות יצחק נעזבה – ולא היא.

את אות הקוממיות קיבלנו רק אחרי 30 שנה – כמו גם גוש עציון, בטענה שהאות ניתן רק לאנשים שנשארו במקום, ולא על פועלם במלחמה.

כל זאת עד שבא נחום ברוכי, ותוך מחקר מקיף העמיד דברים על דיוקם – שלבארות יצחק החלק המכריע בהדיפת המצרים. נחום סיפר את סיפור הקרב לרגלי מגדל המים, שמשאירים אותו למזכרת בצורתו הנוכחית, תוך כדי חיזוקו.

לדאבונו, מוותיקי בארות יצחק לא הגיעו – היה זה יום ארוך ומתיש עבורם, ורק חברה אחת הצליחה לשכנע חבר שיסיע אותה. היו הרבה מהדור השני, גם מאלו שנולדו שם, וסיפרו חוויות מהימים ההם. המפגש היה מאד מרגש.



## צריף המכשפות ואריזלדה המכשפה...ההיית או חלמתי חלום?

תגובה למאמרה של שושנה עברון



לפני כשבועיים הופתעתי לקרוא כי צריף המכשפות בקצה גן הקקטוסים סולק ואיננו עוד. הופתעתי כי הוא סולק, אך בעיקר בגלל שסברתי שאני הוא היחיד שחושב שחיה בו מכשפה. מזה מספר שנים אנו גרים מעל גן הקקטוסים (בביתם של פורת לשעבר), ובשיטות האין סופיים שלי עם שלושת ילדיי הסברתי להם כי גרה שם מכשפה בשם גריזלדה. ואכן, גם למכשפה כזו יש שגרת חיים בסעד (בעיקר בלילה). על כן, גריזלדה היא חלק מחיינו והיא שכנה נאמנה. למעשה, מעולם לא העזנו להתקרב יתר על המידה לצריף. הרי בכל זאת קיים סיכוי סביר שבאמת יש שם מכשפה. כשבתי הגדולה זיהתה אי-אמיתות מסוימות בסיפור המעשה והטיחה זאת בפניי, הבהרתי לה שגריזלדה עברה דירה (דבר נפוץ ומקובל במחוזותינו) ועכשיו היא עושה את מה שהיא עושה במחסן של הנזי. ב עקבות הידיעה שעופר פרסם, אצנו רצנו לבדוק האם נכון הדבר. ואכן, במקום צריף מסתורי ומלהיב עם כניסה אפלולית, גילינו שטח עגמומי וחשוף. לראובן אני רוצה להודות על כך שבנה במשך יומיים תמימים את הצריף של גריזלדה. הרי בינינו, לא באמת אוחסנו שם כלי עבודה!

אוהד לבקוביץ



המלה

**חברתנו שרה ריבלין השתתפה בטיול שארגנה ועדת תרבות של המועצה שדות נגב, וחזרה מלאת רשמים מן הטיול הנפלא. מספרת שרה:**

זה היה טיול לאילת שנמשך 4 ימים, טיול מבית לבית – כלומר לכל פעילות באו לקחת אותנו והחזירו אותנו. מדריך מקצועי התלווה אלינו ליומיים מלאים והתוכנית כללה אטרקציות רבות ומגוונות: טיולי גיפים בגיבלאות וואדיות, שיט סירות מירוף ליד עקבה, ובערבים ביקרנו במופע אקרובטיקה על הקרח ובמצפה אושינריום – דברים בלתי רגילים. בטיול השתתפו גם בני גילאים צעירים ממני, סביב גיל 60, שמסרו דש"ים לאנשים רבים שהכירו מהקיבוץ בני גילם. היתה חברה מעולה – אנשים שכיף להיות בחברתם. אני ממליצה מאד לשים לב לפעולות ועדת תרבות של המועצה. הפעילויות האלו מיועדות גם לאנשים בגילאי 50-60 שאוהבים אטרקציות, תנועה ואקשן. בטיולים הללו הכל כלול במחיר. בקיץ יתקיים טיול נוסף, וכדאי להרשם!

הרבה תודה לשמעון, רכז ועדת תרבות של המועצה, על הדייקנות, על התוכנית היפה עם מדריך מעולה, על הארגון הטוב והחשיבה על כל פרט!

שרה ריבלין



## סדנת יוגה-צחוק

בחודשים האחרונים השתתפתי ב"סדנת יוגה צחוק". רציתי לשתף אתכם בחוויה שעברתי. אלו הם מפגשים נעימים, חברתיים וגורמים להרגשה טובה. היינו חבורת מורות שנפגשה כל שבוע. אין צורך לכתוב, אין צורך לקרא, אין מבחנים, ולא צריך להגיש עבודות! פשוט את/ה צריך/ה להגיע!

שיחקנו משחקי חברה, צחקנו עם או בלי סיבה, במשך הזמן גם רקדנו, שמחנו והבנו עד כמה השמחה תורמת לנפש האדם. תהליכים אלה הביאו אותנו לפתיחות, הקשבה והיכרות בלתי אמצעית בין המשתתפות.

### כיצד נוצרה שיטת ה"יוגה צחוק"?

במרץ 1995, ייסד דר' קטריה מדאן, רופא משפחה ממומביי, את "מועדון היוגה צחוק" הראשון בהודו. הרעיון המבריק (והמצחיק) נהגה בעקבות מאמר שכתב בנושא שחקר את האמרה הידועה **הצחוק הוא התרופה הטובה ביותר** (Laughter is the best medicine). המחקרים שכבר אז היה קיימים בנושא היתרונות הבריאותיים והנפשיים של הצחוק, עוררו בו את השאלה המתבקשת מאליה, אם הצחוק כל כך טוב לבריאות, אז למה לא משתמשים בו באופן מודע למניעה וריפוי של מחלות?

לשמחתנו הרבה, להבדיל מכל החוקרים והרופאים שידעו על ההשלכות החיוביות של הצחוק על הגוף והנפש, אולם בחרו להתעלם מהיישום בפועל של המידע, החליט דר' קטריה מדן לעשות מעשה. בארבע לפנות בוקר עלה במוחו הרעיון ליישם ולא רק לדבר. כבר בשבע בבוקר היה בפארק, וחיפש אנשים שיסכימו לצחוק איתו. הצטרפו אליו רק 4 אנשים מכל מאות האנשים שהלכו את הליכת הבוקר שלהם בפארק. אחרי כשבועיים, חבורת הצוחקים מנתה כ-50 איש, אך נגמרו להם הבדיחות, ואז החלו לספר בדיחות על נשים. שתי נשים הודיות התלוננו בפניו, כי נפגעו מכך. ד"ר מדאן קטריה הבין שזו לא הדרך. הוא הבין שחייבת להיות דרך אחרת. במחקרים שחיפש ועלעל, גילה כי לא משנה לגוף, אם נצחק מבדיחה, סרטים מצחיקים, סיפורים מחוייכים, או סתם נתחיל לצחוק ללא סיבה, ממש בלי גירוי חיצוני תלתי. בשני המקרים הגוף מקבל פקודה זהה מהמוח לשחרר ולייצר את החומרים הכימיים ישירות לדם. כך נולדה למעשה שיטת ה"יוגה צחוק" תרגילי צחוק ללא סיבה.



אם יש לכם הזדמנות להשתתף בסדנה מסוג זה, אני ממליצה לכם לנסות. זה לא כואב- זה אפילו מצחיק! והעיקר: להיות בשמחה תמיד!

מתוקה לייכטר

### תודה!

למדריכי שבט "מעלות": נריה ל., נריה ג., שחרית וזמר!

תודה גדולה על השקעתכם הרבה ב"חודש תפילה"!  
מי יתן שהתכנים והפעילויות שהענקתם לחניכים יהוו נר לרגלם!  
המשחק שהכנתם – "המרץ לבית הכנסת" – בוודאי יזכר אצלם עוד הרבה זמן.

יש כוח!

לדי השבט וההורים



יעלה אבלסון (בתם של דני וחנה'לה בר"ט) תכננה לספר על קורס ליצנות רפואית שבו למדה במסיבת ר"ח אדר של הוותיקים השבוע. לבסוף לא יכלה להגיע, ובכל-זאת, ביקשנו ממנה לכתוב כמה מילים על כך לעלונו:



### ליצנות רפואית ואז...

התבקשתי לכתוב על ליצנות רפואית לכבוד ראש חודש אדר. מבחינתי זה מתאים גם לכל יום אחר בשנה.. מהות הליצן הרפואי הוא לסייע בריפוי, לא מתוך חיטוט בחולי, אלא מתוך הארה על הבריא. הליצן מגיע לבית החולים כדמות מחופשת וזאת על מנת להקל על המטופלים להבין מיהו, ולאפשר לו להיכנס לעולמם עם פחות חשש וחשדנות. הוא אינו רופא או אחות ומצד שני גם לא אורח. החולה נמצא במרחב לא מוכר, נאלץ לאכול אוכל שאינו מורגל בו, להישמע להוראות של רופאים ואחיות, מורחק מהמשפחה, החברים והסביבה המוכרת לו. תפקידו של הליצן הוא ליצור מרחב בו החולה מוביל אותו לתוך עולמו. הליצן "מגרה" את החולה ע"י הומור ופעלולים הלוקחים אותו מהחולי והכאב למקום של צחוק ובריאות. לאחר מכן הליצן זורם עם מה שקורה בחדר. נותן למאושפז את שרביט ההובלה. נותן לו כמה רגעים לחוש שיש מקום בו הוא זה שמחליט, הוא זה שבוחר.. התחושה הזו, יחד עם החומרים אותם הגוף מפריש בעת צחוק והתמקדות במקומות בריאים עוזרת לחולה לחוש טוב יותר בטווח הקצר ולקצר את משך המחלה לטווח הארוך.

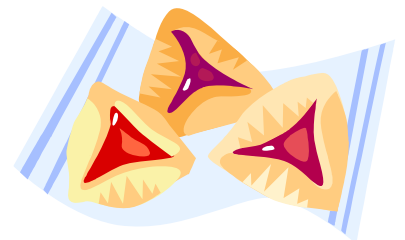
כיום פיתחה בחורה בשם ולי קולס שהייתה ליצנית רפואית שנים רבות, מודל הנקרא "גילולוגיה", המוציא את התוצאה של מפגש בין ליצן לחולה גם לתחומים אחרים בחיים. היא הבינה שהיכולת לסייע לאדם בכל מצבי התמודדות בחיים ע"י הומור והתמקדות בחלקים בריאים בו מאפשרת לו לראות מצב נתון מנקודות מבט נוספות וע"י כך לחוש טוב יותר עם עצמו ועם הסיטואציה בה הוא נמצא. השיטה מיושמת על ילדים ובני נוער, על מבוגרים וקשישים. השיטה מועברת או בקבוצה או בפרטני. הכלי העיקרי הוא חשיבה יצירתית והידיעה שכל אחד מאיתנו הגיע מחשיבה שכזו בילדותו. אין נכון או לא נכון, אין "אני יודע ואתה לא", יש "בוא נפסיק לחשוב וניתן לדמיון להוביל".... איזה נפלאות מתגלות מהמקום הזה. תפקידו של גילולוג הוא ללוות. לאפשר את המרחב.

נאחל לכולנו בריאות!!! ויכולת להפסיק לחשוב קצת, ולתת לדמיון ולחשיבה היצירתית לפתוח לנו עוד נקודות מבט.

חודש נעים, יצלה אבלסון (בר"ט).

### חידה לפורים מאת ליפא

כאשר משביתים את השמחה, מה היא התשובה  
רמז: התשובה בת מילה אחת, והיא קשורה לתכני החג.



שלושת הפותרים הראשונים יזכו בחבילת שוקולד מתנת מערכת "עלים" (נא לגשת לליפא עם הפתרון).





## מתנות לאביונים – פורים תשצ"ב

"מוטב לאדם להרבות במתנות אביונים מלהרבות בסעודתו ובשלוח מנות לרעיו, שאין שם שמחה גדולה ומפוארה אלא לשמח לב עניים ויתומים ואלמנות וגרים, שהמשמח לב האומללים האלו דומה לשכינה שנאמר (ישעיהו נ"ז) 'להחיות רוח שפלים ולהחיות לב נדכאים'" (רמב"ם, הלכות מגילה ב, יז).

כמו בשנה שעברה, גם השנה לקראת חג הפורים הבעל"ט נתאגד יחד ונקיים את מצוות 'מתנות לאביונים' בקהילתנו בצורה הראויה. עיקרה של מצווה הוא לתת שתי מתנות לשני אביונים ביום הפורים (כך דייקו חז"ל מלשון הפסוק במגילת אסתר ט, כב: '... ומתנות לאביונים'. 'מתנות' – בלשון רבים, וכן 'אביונים') על מנת שיוכלו גם הם להנות ולשמח בחג, ולקיים את מצוות סעודת הפורים כהלכתה. כסף הניתן בקופת הצדקה בחג הפורים, ומחולק לנזקקים לאחר החג – פספס את ייעודו. לכן, נתחיל לאסוף את הכסף בהקדם, על מנת שהכסף יהיה בידינו בצורה מרוכזת, לפני פורים. בכסף שייאסף נקנה מוצרי מזון שונים, ונארוז אותם בצוותא, הורים וילדים, כסלי מזון. כך נוכל להרגיש שותפים מלאים בעשיית המצווה עצמה, ולא להסתפק רק במתן הכסף. את סלי המזון נחלק למשפחות נזקקות ביום הפורים עצמו בשיתוף עם פעילי 'חסד אמיתי', משפחות הגרעין וכל אשר ידבנו ליבו.

חג פורים הוא חג רווי אירועים ופעילויות בקהילתנו. עם כל זאת ראוי ונכון שבאמצעות מצוות מתנות לאביונים יורחבו מעגלי שמחת החג הקהילתיים וישפיעו על מעגלים רחבים יותר, ובעזרת ה' תגבר השמחה גם אצלנו – הנותנים, כדברי שלמה המלך בספר משלי (פרק יח, טז): "מתן אדם - ירחיב לוו".

את התרומות ניתן להעביר לידי הרב ארי. כמובן, שאפשר לחייב את מספר התקציב עם הפתקים הירוקים של ועדת צדקה. את סכומי הכסף שייאספו בקופה במהלך חג הפורים נוסיף לתרומות שיחולקו לקראת חג הפסח. הודעה על הכנת סלי המזון וחלוקתם תבוא בהמשך.



### וצדת צדקה והרה ארי

### הודעה מאת וצדת בריאות:

"מנשר הבריאות" לחודש זה הופץ דרך המייל. עותקים מודפסים יהיו זמינים בחדר הדואר למי שירצה. מי שלא קבל במייל את המנשר ומעוניין בכך – יוכל לפנות אלי ואוסיף אותו לרשימת התפוצה.

### בברכה, שרה פולק.



"בן תשעים לשוח..."  
מזל טוב וברכות חמות  
לחברנו יהודה שלמון  
שמלאו לו תשעים שנה!  
מאחלים לך בריאות טובה  
ושמחה בחיק המשפחה



ליסמין ויאיר קרבאל  
ולכל המשפחה  
ברכת מזל טוב לבבית  
להולדת הבת - תמר

## ספריית הילדים



השבוע ביום ב' ד' אדר, שעת ספור  
עם חגית לנדסמן, בשעה 17.00.

לאחר מכן ניתן לשאול ספרים ודי.וי.די.

עד השעה 18.30 .

מוזמנים בשמחה.



דבר נוסף: למקדימים לסדר את הספרייה הביתית,

אנא אל תשאירו שקיות עם ספרים בחוץ מבלי לברר אם אנו מעוניינים.

נשמח לקבל ספרי ילדים בלבד, במצב טוב – לא קרועים, לא אנציקלופדיות, ובתיאום מראש.

**מתודה מראש, מלי!**

### אזכרה - שלושים שנה ליעקב דרורי ז"ל

האזכרה תתקיים ביום שלישי, ה' באדר, 28.2.2012.

בתוכנית:

17.00 עליה לקבר ותפילת מנחה. (הסעה מהמוזכירות בשעה 16.55).

17.30 התכנסות בחדר האוכל וכיבוד קל

18.00 - הרב ארי - לימוד משניות

רב שיח: הנהגה ב"זוגות" בימי בית שני ובישיבות ההסדר –

ד"ר אבנר רועי, בהשתתפות רבנים וראשי ישיבות. מנחה: העיתונאי שאול מייזליש.

החברים מוזמנים,

משפחת דרורי.

נר זכרון:

ג' באדר ב' – יום השנה לפטירתה של חברתנו רבקה לוי ז"ל (תשס"ה)

ה' באדר ב' – יום השנה לפטירתו של חברנו יעקב דרורי ז"ל (תשמ"ב)

ה' באדר א' – יום השנה לפטירתו של חברנו ברוך ניר ז"ל (תשס"ח)

ט' באדר ב' – יום השנה לפטירתו של חברנו יהודה בר"ט ז"ל (תשס"ד)



אפתח בתמונת מצב קצרה מהנעשה בתחום שיווק הגזר. חודשים ינואר ופברואר מאחורינו. ביצועי פתיחת השנה אינם כפי שתכננו. הכמויות והמחירים של התוצרת לא עומדים ברמת הציפיות, והם נמוכים משמעותית.

על פי הניסיון שנצבר, הכנו את שדותינו להוצאת גזר בתאריכים מוקדמים מבעבר (חקלאים רבים נקטו בצעד זה). והנה, דווקא השנה מתמהמהות הזמנות היצוא להגיע, וכאשר הן מופיעות, המחירים נמוכים עד מאוד. המשווקים הפועלים ברוסיה, יעד השיווק הגדול והעיקרי של גזר מישראל, מדווחים כי עדיין קיים על המדפים גזר מתוצרת מקומית, וכן גזר המגיע מליטא ומאוקראינה.

צריך לזכור כי גזר זה מופיע לאחר תקופת קירור/אחסנה של ארבעה חמישה חודשים, ואיכותו מאוד ירודה, אך במצב הכלכלי הנוכחי, כפי הנראה איכותו מספקת את הלקוחות. אנו מקווים כי בשבוע שבועיים הקרובים יפתח שוק רוסיה לגזר הישראלי. מכיוון שלא מעט חקלאים ישראלים עצרו עד כה את הוצאת הגזר ושילוחו בשל רמת מחירים נמוכה, עלולה פתיחת שערי היצוא לגרום לתנופת הוצאה ומשלוחים מוגברים של גזר, דבר שיביא לעודף היצע וכמובן לרמת מחירים בהתאם. גם יעדי שיווק חו"ל אחרים עדיין אינם מאירים פנים כפי שהערכנו, לא בכמויות ולא ברמת המחיר. ההשפעה של עצירת יצוא זה, באה כמובן לידי ביטוי גם במכירת הגזר בארץ. הלחץ וההיצע של החקלאים על פתחי השיווק המקומיים גדול יותר, וההשלכה היא ברמת מחירים נמוכה. רוצה לומר, חברים, פעילות השיווק בגזר השנה נפתחה לא טוב.

אנו מקדישים מחשבה רבה בניסיון לתת מענה לבעיות לא פשוטות אלו, ונקווה לבשורות טובות יותר בהמשך. ברור לכול, כי במידה ומצב זה ימשך לאורך זמן, תהיינה בהמשך השלכות גם על הגד"ש בתחום גידול הגזר. ללא קשר ישיר, ובוודאי לא בטווח הקצר, אני מוצא לנכון לציין כי בתחילת פברואר זה הצגנו בתערוכת המזון העולמית הנערכת מידי שנה בברלין, פעם ראשונה בביתן שלנו (בשיתוף עם דורות). המטרות של המהלך הן לנסות ולמצב את גזר סעד – דורות, (תחת השם Dorot Farm) כספק גזר עצמאי לשוק, וכמו כן לנסות ולהרחיב את ההיכרות של לקוחות פוטנציאליים למותג ולמוצר. נקווה כי מהלך זה יעזור להעמיק את פעילות השיווק והמכירה של תוצרתנו ביעדי חו"ל.

גם בלול השנה התחילה לא טוב. במקרה זה הערכנו את אשר עומד בפנינו. המחיר שאנו חתומים (בינתיים רק השנה) עומד על 81% ממחיר מטרה (עד לפני שנה וחצי המחיר עמד על 88% ממחיר מטרה). במחיר כזה, גם אם תהיה מגדל איכותי ביותר, ולא ייפול עליך איזה פגע במהלך הגידול של איזה ממדגרי השנה, תוכל לסיים באיזון או אי"ה ברווח זעום. וכשזהו המצב בשלוחת הפטם, אנו צופים שתהיינה בוודאי השלכות גם על שלוחת הרבייה.

צר לי חברים, לא איש בשורה אני, אך אני מעביר לכם את הדברים כפי שאני רואה אותם.

מצד שני, מעודד יותר לדעת כי היבולים במטע האבוקדו עולים משמעותית על הערכות הקודמות וגם המחירים שהצוות מצליח להשיג עבור התוצרת נראים עד כה משביעי רצון. אנו לאחר סיום זן האטינגר וכמעט כול זני הניר והאורית. ובפרדס, זן האור מאיר עיניים. היבול הן במטע הצעיר והן בבוגר טובים, וגם המחיר הנפדה יפה. נקווה כי כך ימשיכו פני הדברים בענף.

במידה וזה לא יחשב לפתיחת פה לשטן, אני מוצא לנכון לציין כי כפי שנראים עד כה שדות החיטה שלנו, אנו עומדים בפני עונה ברוכה, ולא אוסיף מאום יותר.

בת שנה טובה

חיים