



### פרשת וארא

**פרשת וארא** כה' בו. מפטירין יחזקאל כ"ח. מברכין החודש, ראש חודש שבט ביום ה'.  
 אין אומרים אב הרחמים והזכרת נשמות. יום ד', כט' בו, ערב ראש חודש.  
**שבט** המולד ליל ד', שעה 10 עם 32 דק', 5 חלקים ולשעון א"י 5.21.  
 (לוח א"י, הרב טוקציינסקי)

#### לקראת חודש שבט...

"...כשמניחין חיטה בארץ טובה, אזי הוא גדל וצומח יפה, ואינו מזיק לו שום רוח ולא זיקים ורעמים, וזה מחמת שיש כח הצומח וכח הגודל, על-כן אינו מזיק לו שום דבר... ואמונה היא בחינת כח הגודל וכח הצומח, כמו שכתוב (אסתר ב'): "ויהי אומן את הדסה" - לשון גידול, וכמו שאמרו רבותינו ז"ל (שבת לא'): אמונה - זה סדר זרעים. ועל-כן כשיש לו אמונה, שהיא בחינת כח הגודל וכח הצומח, אזי אין מזיק לו שום דבר, ואינו ירא משום אדם ושום דבר..."

ליקוטי מוהר"ן, קנ"ה.



#### שעור פרשת שבוע: אליאב לזר

י מ י ה ח ו ל		ש ב ת	
5.48	זמן תפילין /טלית	16.28	הדלקת נרות
9.14	סוף זמן ק"ש	16.35	מנחה א' 14.00 ב' 16.35
16.49 ← 16.52	שקיעה		ערבית
12.45	מנחה א' (בחד"א)	6.45	שחרית א'
		8.30	שחרית ב'
16.40	מנחה וערבית	11.30	קידוש
17.10	צאת הכוכבים	16.30, 13.30, 12.30	מנחה
20.10	ערבית	16.55	לימוד 'דור לדור'
7.30	שחרית נוער	17.25	צאת השבת

אחות תורנית - הילרי יום-טוב



ש ב ת  
 ש ל ו מ

## האקף והתנין - מופת ופשרו

כפתיחה לעשר המכות, מבצע אהרון, בציווי א-להי, אות במטהו והופך אותו לתנין לפני פרעה וחכמיו. חרטומי מצרים מצליחים אף הם להפוך את מטותם לתנינים, אלא שאז מספרת התורה על המופת שהתרחש: 'וַיִּבְלַע מִטָּה אֶהָרֹן אֶת מִטָּתָם' (שמות ז, יב). חז"ל, בקוראם את הפסוקים ראו כאן נס נוסף, וליתר דיוק נס בתוך נס, וכך מסביר רש"י את דברי הגמרא במסכת שבת (דף צז ע"א):

לאחר שחזר ונעשה מטה - בלען, ולא כשהוא תנין, דלא כתיב ויבלע תנין אהרן.

אכן נס מופלא הוא זה, כאשר מטה בולע תנין, ואף מעוגן הוא בפשטי המקראות כפי שעולה מדברי רש"י. אלא שעלינו לשאול מה עניינו של מופת זה, ההופך את מטה אהרון לתנין דווקא, ולא לנחש, כפי האות שעשה משה לעיני בני ישראל? ועוד, מהו המסר שרצו חז"ל ללמדנו בהדגישם שמטה אהרון בלע את מטותם של החרטומים לאחר שנהפך שוב וחזר להיות מקל?

בהפטרה שנקרא השבת, מתנבא הנביא יחזקאל אל פרעה מלך מצרים וממשיל אותו לתנין (כ"ט, ג'): 'הֲנִי עֹלֵיךְ פְּרֻעָה מִלֶּךְ מִצְרַיִם הַתְּנִינִים הַגְּדֹל הַרְבֵּץ בְּתוֹךְ יַאֲרִיו, אֲשֶׁר אָמַר לִי יַאֲרִי וְאֲנִי עֲשִׂיתִנִּי. פְּרֻעָה כִּפְר בְּקִיּוּמוֹ שֶׁל מְנַהֵיג וּבִרְאָה לְעוֹלָם, כִּפִּי שֶׁהִדְבֵּר בְּאֵי לִידֵי בִיטוּי בְּדַבְרֵי יַחֲזַקְאֵל, וּבְדַבְרֵי פְּרֻעָה עֲצָמוֹ (ה', ב'): 'מִי ה' אֲשֶׁר אֲשַׁמֵּעַ בְּקִלּוֹ לְשַׁלַּח אֶת יְשָׁרְאֵל, לֹא יִדְעֵתִי אֶת ה' וְגַם אֶת יְשָׁרְאֵל לֹא אֲשַׁלַּח. הַתְּנִין, כִּבְעַל חַיִּים רַב עֲוֹצְמָה חָחִי בִּיאֹר, מִסַּמֵּל אֶת פְּרֻעָה וּמִצְרַיִם, הַמְחֻזְקִים בְּדַעָה שֶׁהֵם מִקּוֹר כַּח וְעֹצְמָה עֲצָמִיִּים, וְאֵין לָאֵף אֶחָד אַחֵר יִכּוֹלֵת שְׁלִיטָה עֲלֵיהֶם אוֹ עַל כָּל דָּבָר אַחֵר בְּעוֹלָם. הַמִּקֵּל, לְעוֹמֵת הַתְּנִין, הוּא חֲפֵץ דּוֹמֵם שֶׁלֹּא נִיתַן לִיַּחֲס לּוֹ תְּכוֹנוֹת עֲצָמִיּוֹת וְהָרִי הוּא נִתּוֹן בִּידֵי הַמְחֻזְקִים בּוֹ, אִם לְהִשְׁתַּמֵּשׁ בּוֹ לְטֵב אוֹ לְמוֹטָב.

באות זה, רוצה הקב"ה להמחיש לפרעה כיצד התנין הגדול הוא בעצם מקל שאין לו כח עצמאי אלא גם הוא נשלט על ידי הקב"ה, ובכך להפריך את תפיסת העולם של פרעה, ולכן נצטווה אהרון להפוך את המטה לתנין. רעיון זה מקבל משנה תוקף כאשר המטה ששב לקדמותו בולע את התנינים של חרטומי מצרים. ברגע זה מגיע המסר לשיאו. התנינים שנראים כה חזקים ועוצמתיים נבלעים על ידי המקל שאין בו רוח חיים, והרי הוא כידו הארוכה של המחזיק בו. אם מקל חזק מתנין, הרי שגם התנין אינו נמצא בשיא הפירמידה אלא יש מי שנמצא מעליו.

זוהי בעצם התכלית העיקרית של כל עשר המכות, כפי שאומר הקב"ה בעצמו: 'וַיִּדְעוּ מִצְרַיִם כִּי אֲנִי ה' בְּנִטְוֵתִי אֶת יָדִי עַל מִצְרַיִם' (ז', ה'), 'בְּזֹאת תִּדְעֶה כִּי אֲנִי ה'' (שם, י"ז), 'לְמַעַן תִּדְעֶה כִּי אֲנִי ה' בְּקִרְבֵּי הָאֲרָץ' (ח', י"ח), 'בְּעֵבֹר תִּדְעֶה כִּי אֵין קָמְנִי בְּכָל הָאֲרָץ' (ט', י"ד).

כאשר זוהי המטרה של המכות כולם, הרי שאות הפיכת המטה לתנין ובליעת מטהו של אהרון את המטות של חרטומי מצרים מהווה הקדמה ראויה לחינוכו של פרעה ושל מצרים כולה. מופת זה מקדם את ההבנה שיש נוכחות א-לוהית בעולם. לא זו בלבד, אלא שהיא משגיחה ובוחנת את דרכי בני האדם ואת מעלליהם, והם עתידים לתת על כך דין וחשבון. את ההבנה הזו פרעה יאמץ רק בסופם של עשר המכות.

## זה היה השבוע

**בשבת שעברה נסעו חברים לשבת נוספת מטעם הקיבוץ הדתי במלון דונה גרציה.** מספרת חייצ'ה: "היתה לנו שבת נפלאה. אני מעריצה את הקבה"ד כגוף מוביל בחברה הישראלית, גוף שעושה כ"כ הרבה למען כלל החברה. נחמיה רפל ארגן הכל כ"כ יפה, ולרגע לא עזב את הפיקוד. המלון היה נהדר – אני ממליצה לכולם על המלון, היו לנו גם 3 טיולים הקשורים בטבריה במשך היומיים שהיינו שם (על כך כבר סיפרה רחל ברזלי בפעם הקודמת). התלהבתי מהמרצים: אברהם שטיין שדיבר על דמות המנהיג ועל תורה של צדק עלי אדמות, נילי בן-ארי שנתנה שיעור מקורי על סיפור של עגנון שטרס פורסם, ודרי עמנואל אטקס שדיבר על תנועת החסידות של הבעש"ט. ההרצאות היו על רמה גבוהה, היה כיף להפגש עם החברים, ולסיום-תודה לחברי משואות יצחק שלקחו אותנו באוטובוס והיו כ"כ חביבים!"

**ביום ד' התקיימה אסיפת חברים,** בה הוצגו תוכנית סיפן ותוכנית המשק לשנת 2011. באסיפה נכח ציבור גדול, שאישר את התוכניות. נתפלל ונקווה שנוכל לעמוד בתוכניות שהן בהחלט אתגריות. בהזדמנות זו תזכורת: האסיפה הבאה תתקיים בע"ה ביום א' הקרוב, בנושא פנסיות.

**לחגית וחיים לנדסמן, ולילדים: אורי, נגה, עידו דביר ואילון – ברכות חמות לקבלתכם לחברות בסעד! נאחל לכם שתרגישו טוב בסעד כחברים, ותמצאו בה בית אמיתי בכל המובנים.**



**השבוע בעלוננו – גליון המוקדש לנושא טיפולים אלטרנטיביים ורפואה משלימה בסעד.** ב"ה נתברכנו במטפלים ובמטפלות רבים בתחומים שונים ומגוונים, שלא כולם זוכים כאן לסקירה, אלא רק מדגם מייצג. בין הטיפולים המוצעים בסעד שלא נזכרו כאן נמנים שיטת אלכסנדר, שיטת אלבאום, רפואה סינית, טיפול בבע"ח, רכיבה טיפולית ועוד ועוד. ולוואי ונזכה לבריאות איתנה, אך במידה ונזדקק – מוצעות כאן אפשרויות רבות ומעניינות, בנוסף על הרפואה הקונבנציונלית, שבהחלט פותחות את הראש ומצביעות על מגוון תחומים שבהם ניתן לעזור ולסייע, עפ"י נטיית ליבו של המטופל. קריאה מהנה!

## מצל טוב!

לחנה גולדשמידט

ולכל המשפחה

מצל טוב מקרב לב

לבר-המצוה של הנין ענבל

נכדם של שושי ואורי אלטמן

בנם של הדס ומאיר



מצל טוב לנישואין

ליעל ודוד הזוג הצעיר

ליצחקוב, לשולמית שהם-קליינר

לסבתא מרים רוזנמן

ולכל המשפחה!

הציבור מוזמן לקידוש בשבת בלובי

חדר-האוכל לאחר מנין שני.

למרים ודודה זהבי

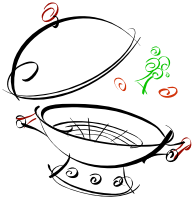
ולכל המשפחה

ברכת מצל-טוב לבבית

להולדת הנכד

בן לענת ובעז זהבי





## מהי נטורופתיה?



הנטורופתיה (בעברית "הריפוי הטבעי") היא דרך חיים ותפיסה ריפויית גם יחד, המשתמשת באמצעים טבעיים שונים על מנת למנוע מחלות ולטפל באלו הקיימות. אמצעים מגוונים אלו כוללים בראש ובראשונה תזונה מותאמת לאדם ולמצבו, תרופות מצמחי מרפא, תוספי תזונה, שמנים ארומותרפיים, שיטות מגע מגוונות, פסיכותרפיה וייעוץ לשינוי אורח החיים.

הנטורופתיה היא חיונית בגישתה, כלומר תומכת בעובדה שהגוף הוא בעל תובנה מולדת, בסיסית, השואפת תמיד להגיע לאיזון, היינו לבריאות. הסימפטומים אותם אנו חווים במצבי חולי, אינם המחלה עצמה, כי אם הדרך של גופנו להתמודד עם הגורם המעורער היסודי.

הכשרתו של נטורופת מכוונת למציאת הסיבה היסודית שבשלה הופר האיזון בגוף, ובמקום לטפל בסימפטומים או לדכאם, אנו ניגשים אל השורש ומשם עורכים שינוי. תפקידו של המטפל הינו לעודד את כוחות הריפוי הטבעיים של הגוף, ולתת לחולה כלים ולעזור לגוף במאמציו להגיע לריפוי.

הנטורופתיה משיבה לאדם את האחריות על חייו ועל מצבו הגופני, אין בה תרופות פלא, ולא מרשמי קסם, אלא שינויים מהותיים אותם יעשה האדם עצמו מתוך בחירה מוחלטת ונטילת אחריות מלאה על בריאותו. אנו רואים את האדם כשלמות אורגנית אחת, כבריאה ייחודית במימד הנפשי, הרוחני והגופני. לפיכך לכל אדם יינתן טיפול ע"פ המאפיינים הייחודיים לו, מתוך התייחסות לגילו, מינו, אופיו ותסמינים ותופעות גופניות הייחודיות לו.

בטיפול נפעל בשני אפיקים:

"סור מרע..." – צמצום הרגלים רעים או הימנעות מוחלטת מהם. הרגלים כגון אכילת יתר, צריכת סוכרים מוגזמת, שתיית אלכוהול, עישון, שתיית קפה, תה וקקאו, עומס רגשי, סטרס, שעות שינה מועטות וכו' "עשה טוב..." – תזונה נכונה ובריאה, פעילות גופנית סדירה, טכניקות נשימה, חשיבה חיובית ועין טובה על החיים.

מתוך הפרידה מדפוסים קלוקלים, ואימוץ אורח חיים נכון ומותאם לגוף ולנפש, נתאים תזונה טיפולית, המושתתת על אספקת רמות אופטימאליות של כל אבות המזון הנחוצים, וסילוק או הפחתה של רכיבי מזון מזיקים. ע"פ המצב יישקל הצורך בשילוב של צמחי מרפא (המהווים תרופות לכל דבר, רק טבעיות ולא כימיות ומסונטוזות), תוספי תזונה שונים וניתן גם לעשות שימוש ברפלקסולוגיה, פרחי באך או שאר כלים שיש למטפל.

למה דווקא נטורופתיה?

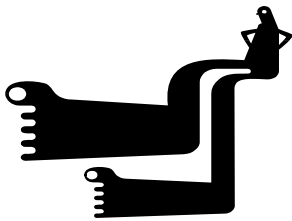
המשיכה אל תחום התזונה קיימת בי כבר שנים רבות. לימודי תזונה קלינית היו חלום שהלכתי עימו הרבה זמן. החלטתי להגשים אותו בעקבות התנסות אישית עם טיפול נטורופתי, וחשיפה אל האמיתות והנכונות שבדרך. העיסוק שלי בתחום עדיין בחיתוליו היות ועודני סטודנטית. עם זאת אני כבר מטפלת בבני משפחתי (דוד צבי כבר יודע איזו טינקטורה (תרופה מצמחי מרפא) לוקחים כשיש חום או נזלת...), בחברות, במטופלים לצורך התנסויות במסגרת הלימודים עצמם, וכמובן בעצמי...

למי מומלץ הטיפול?

הנטורופתיה תומכת בגישה של מניעה, ולכן הטיפול הנטורופתי מתאים לכל אדם - ילדים, נוער ומבוגרים. מצוין לירידה במשקל, איזון רמות שומנים וסוכר בדם, מחלות חורף, חיזוק חיסוני, בעיות פרקים, הפרעות הורמונאליות, זיהומים ודלקות, תמיכה במחלות כרוניות ועוד... ובכלל – לכל מי שמחפש אורח חיים נכון ונכון.

ולסיום...רבים נוטים לחשוש מטיפול נטורופתי כיוון שסוברים שתינתן להם דיאטה קפדנית או כללים קשים לביצוע. חשוב לי לציין שכל טיפול הוא מהלך משותף של מטפל ומטופל, הטיפול מותאם למטופל, ולו בלבד. זה מאפיין ייחודי של רפואה נטורופתית, "לתפור חליפה" אישית ע"פ "מידות" המטופל. ולכן כל הנחייה או תפריט שיינתן יהיו לאחר שנשקלו ההיבטים הטיפוליים יחד עם אורח וסגנון חייו של המטופל, במטרה לשמר מוטיבציה להצלחה בקרבו. כי ידוע שחלק חשוב בהצלחת הטיפול נובע מרצונו של המטופל בכך. אז אין ממה לחשוש, ומומלץ מאד לנסות!  
והכי חשוב שכל מהלך או בחירה ייעשו בשמחה ובטוב הלב! בברכת בריאות שלמה!

## תה סמי'



## רפלקסולוגיה

כידוע, עסקתי שנים רבות בטיפול רפלקסולוגי אחרי שעברתי קורס שנמשך שנתיים. נתבקשתי ע"י עורכת העלון להסביר בכמה שורות - מהי רפלקסולוגיה?  
רפלקסולוגיה היא שיטת טיפול השייכת לרפואה האלטרנטיבית. דרכה אפשר לגלות כמעט כל בעיה שנוצרת בגוף האדם, לטפל בה ולרפא אותה.  
הטיפול מבוצע על שתי כפות הרגלים (אפשר גם על כפות הידיים), היות ועל כפות הרגלים מסומנת מפה מדויקת של כל אברי הגוף. הטיפול כרוך בהפעלת לחץ האגודל או האצבעות על נקודות רפלקס מדויקות. הלחץ צריך להיות חזק אך לא מופרז. בעקבות הפעלת הלחצים על חלקים שונים בכף הרגל, חש המטופל תחושות שונות. המטפל מפרש את התחושות הללו, ומגלה באמצעותן אלו חלקים בגוף פועלים כראוי ואלו אינם מתפקדים כשורה. אי נוחות רבה בנקודת רפלקס מעידה על כך שהחלק התואם בגוף מאוזן פחות מחלקי הגוף האחרים.

שיטת הטיפול ברפלקסולוגיה היא שיטה הוליסטית: מטפלים בכל איברי הגוף (כמובן, על כף הרגל), שלא כמו השיטה הקונבנציונלית, בה מטפלים רק באיבר הגוף הבעייתי בלי להתייחס לשאר איברי הגוף. וכל זאת למה? כיוון שלפי התפיסה ברפואה האלטרנטיבית, כל אברי הגוף קשורים קשר ישיר אחד לשני. הרפלקסולוגיה היא גם שיטת אבחון, ואפשר להשתמש בה כדי לגלות היכן הופר האיזון בגוף, כי גוף בריא הוא גוף מאוזן, זאת אומרת – כל איברי הגוף פועלים כשורה.

ברפואה האלטרנטיבית יש קשר ישיר בין הגוף, הנפש והרוח. אדם שסובל כאבים, מרגיש כעס, עצבנות, חוסר סבלנות, חוסר שקט נפשי. לעומתו, אדם שמרגיש טוב היא במצב רוח טוב, שמח, רגוע וכו'. כל כאב שמופיע בגוף נגרם ע"י חסימה בדרכי האנרגיה (להזכירכם, אנרגיה זה "כח החיים", אם אין אנרגיה-אין חיים).

לכל אורך הגוף ישנן תעלות שדרכן זורמת האנרגיה. ע"י לחיצות על נקודות הרפלקסים נפתחות החסימות והאנרגיה זורמת לכל איברי הגוף, וכך הגוף חוזר לאיזון והבריאות חוזרת לאדם.

## טאולה אהרונ'!



## ג'ינון טיפול

”כשהאדם מטפל בטבע – הטבע מטפל באדם”

המטרה בגינון טיפולי היא יצירת מרחב מאפשר, בו ירגיש האדם/ הילד בטוח ומוכל, ובכך לעזור לו לבטא את רגשותיו, את היצירתיות שלו ואת יכולותיו הייחודיות.

### היתרונות המיוחדים בגינון טיפולי:

- אפשרות לקחת אחריות על אורגניזם חי ובכך להפוך ממטופל למטפל.
- אפשרות לחוות הצלחה בפעילות המתאימה לבנים ולבנות כאחד, תוך קבלת מוצר בעל ערך שניתן להשתמש בו, למכור או לאכול אותו.
- העבודה בגינה לעיתים מקבילה לתהליכים בחיי הילד. כך ניתן לעבוד על הקושי בדרך עקיפה.
- חיבור ל”כאן ועכשיו” ע”י התחברות לעונות השנה, לטבע ולאדמה.
- אפשרות לבטא אגרסיות בפעולות התורמות לגינה: עישוב, גיזום, חפירה ועוד.
- יכולת לחוות אופטימיות ותקווה ע”י הקשר עם אורגניזם נובט, מלבלב, פורח ומניב פרי.
- מגוון הבעיות שניתן לעזור בהן: קשיים רגשיים, קוגניטיביים, גופניים, סנסוריים, חברתיים, התנהגותיים.
- מגוון סביבות העבודה האפשריות: חדר, שדה, חורשה, חממה ועוד.
- מגוון רחב של פעילויות המאפשר להתגמש בהתאם לצרכי הלקוח.  
(על פי דברי לינדה סלומון, מומחית בתחום. מופיע באתר ”אדם צומח”)

למעשה עבדתי בגישה של הגינון הטיפולי במשך שנות עבודתי עם ילדי הגן. תמיד נמשכתי לנושאי הטבע השונים, הם עניינו אותי והשתדלתי להעביר אהבה זו גם לילדים בגן. לפני מספר שנים למדתי לתואר בחינוך מיוחד. זה נתן לי רקע מקצועי להבין מצבים שונים של ילדים ואנשים. כעת נשאר להתמקצע בתחום הספציפי של הגינון! המעבר שלי למשק ילדים, מאפשר לי להתחיל ליישם זאת בפועל עם ילדים המגיעים למשק ילדים בשעות ביי”ס. אני מקווה שבקרוב יפתח הקורס המיוחד בספיר בו אוכל להשתלב וללמוד זאת באופן מסודר.

כל אחד בכל גיל (גם אנשים מוגבלים) יכולים ליהנות מפעילות זו. יש בה קסם מיוחד: מי שמגיע כועס, לחוץ, עצוב, ללא כוח – יוצא ממנה שמח, מסופק, רגוע ומלא באנרגיה חיובית. מוזמנים לנסות!

רחלי לנדל

לשמחה לוין  
תנחומים  
במות אחיך  
רפאל לוין ז”ל



## קרניו סקראל

קרניום=עצמות הגולגולת, הפנים, הפה והלסת. סקרום=שלוש עצמות האגן, אשר מחוברות ביניהן ע"י ממברנה (רקמת חיבור). מכאן נגזר השם קרניו סקראל, מפני שמערכת זו תחילתה ברום הגולגולת וסיומה בבסיס הסקרום- קצה עמוד השדרה.

המערכת הזו משפיעה על כל מערכות הגוף. בדומה לזרימת הדם והנשימה ישנה תנועה ריתמית של נוזל (חומר) תוך-שדרתי שיוצרת פעימה (כמו הדופק) בקצב של 10 פעימות לדקה. דר' ויליאם ג' סתירלנד הבחין (בראשית המאה ה-20) בתנועה זו בין עצמות הגולגולת, חקר אותה, ומכאן פיתח שיטה לאבחון וטיפול בבעיות שונות המפריעות לתפקוד בריא. דר' ג'ון אפלדג'ר, מנתח ואוסתאופת, המשיך בפיתוח השיטה, כאשר הוא מתבסס על מחקריו של סתירלנד.

### כיצד מתבצע הטיפול?

הטיפול מתבצע בשכיבה. על המטפלת לשים ידיו על הגולגולת של המטופל, ולהפעיל לחץ עדין (מגע קליל) של 5 גר' (משקל מטבע חצי שקל). לאחר שהמטפל הרגיש את הפעימה, ונתן לזה עוד זמן, הוא עובר שלב אחר שלב על עמוד השדרה עד לעצם הסקרום.

תפקידו של אותו לחץ עדין לסייע לכוחות ההידראולים של המערכת לשפר את הסביבה הפנימית של מרכזי החיים – מוח ועמוד שדרה, אשר מהם יוצאים עצבים המוליכים אל כל האיברים בגוף. המטפל מעורר מחדש את המערכת שנחסמה מסיבות שונות, ויש למערכת את הכח לרפא את עצמה.

בטיפול הזה אני מטפלת בנשים ובילדים. מתוך מגוון הטיפולים שאני מכירה ועוסקת בהם (פרחי באך, ארומתרפיה ועוד) הקרניו סקראל חביב עלי ביותר – התוצאות מהירות, ותוך כדי הטיפול רואים שיפור. בד"כ לא נדרשים יותר מ 3-4 טיפולים ע"מ להחלים.

הטיפול מתאים לכל מצב חולי מטראומה, מתח, בעיות בעמוד השדרה, גפיים, כאבים כרוניים, זיהומים ועוד.

בברכת בריאות טובה וחורף גשום

*פילמית קליינר.*



## ציסוי עוודי הוליסטי

אנו נושאים את הגוף, והגוף נושא אותנו. עומס רגשי או פיזי, כל עצם ושריר, מזג האוויר והאירועים המתרגשים, משנים את הזרימה השגרתית ואת יחסי הגומלין של הגוף והרוח. הטיפול בעיסוי מועיל להגברת התנועתיות של אברי השלד, לשיפור בהזרמת הדם והלימפה, לשיפור בכמות החמצן המגיע לאיברים הדואבים ולפינוי יעל יותר של הרעלים והחומצות המעוררים כאב. חל שיפור בפעילות החיסונית של הגוף ומצב הרוח נרגע, מומרץ ומתרפא. הטיפול נעשה בעזרת שמנים טבעיים. מיועד לגברים בלבד.

*ד"ר דרורי*



## פרחי באק

### מהי השיטה?

שיטת הטיפול בפרחי באך נקראת על שם ד"ר אדוארד באך (1886-1936) שגילה את תכונות הפרחים אשר מביאים הקלה במצבים של קשיים נפשיים שונים כגון חרדה, צער עמוק רגזנות ועוד. מחקריו הרפואיים הובילו אותו להבנה שחלק גדול מריפוי מחלה מקורו במצב המנטאלי והרגשי יותר מאשר הפיזי. על פי הבנה זו המחלה הגופנית היא רק סימפטום לחוסר איזון נפשי או רוחני. פרוש הדבר שהגוף מגיב בכאב פיזי למצוקה נפשית.

לפי תפיסתו האדם נולד עם מגוון תכונות רצויות המייחדות אותו, אך עם השנים בשל אירועי חיים שונים, ה"אני" שלו מתכסה בהגנות שמונעות ממנו לבטא עצמו באופן שלם ואמיתי. תפקידו של המטפל הוא לבנות למטופל פורמולה של תמציות פרחי באך המתאימה לו. פורמולה זו פועלת לשיפור מצב הרוח וחשיפת האני האמיתי והטבעי מתוך רובדי ההגנות והכיסויים.

### מדוע בחרת דוקא בתחום זה?

כשחפשתי מה ללמוד ידעתי שאני רוצה לעבוד במקצוע טיפולי, רפואה טבעית הוליסטית מאוד קסמה לי, אני מאמינה שהפרדה בין גוף ונפש היא לא טבעית. בפרשת בראשית כתוב שה' ברא את האדם מעפר ונפח בו נשמת חיים, כך שמיסודנו אנחנו שילוב של חומר ורוח. בשיטת הטיפול בפרחי באך, בדומה לשיטות טיפול הוליסטיות נוספות, יש הסתכלות על האדם כמכלול, לעומת הרפואה המודרנית שמטפלת בגוף לחוד ובנפש.

### האם את עוסקת בתחום בסעד?

כיום אני מחלקת את זמני בין עבודה סוציאלית לטיפול בילדי החמודים כך שלא נשאר לי זמן לטפל בפרחי באך. למרות זאת אני מרגישה שפרחי באך ותחומי טיפול נוספים שלמדתי משפיעים על אופן העבודה שלי וגם על החיים הפרטיים. יתכן כי בעתיד אמצא דרך לשלב בין עבודה סוציאלית לטיפול בשיטות הוליסטיות.



### למי את ממליצה על הטיפול?

לכולם.

### ומסר כללי לבריאות?

להשתדל תמיד לחשוב חיובי ולהקשיב לגוף.

צ'ינה אולן





## הידרותרפיה – טיפול במים

בשבוע שעבר מצאתי את עצמי צמודה למסך הטלוויזיה, צופה בסדרה החדשה "פלפלים צהובים", שהנושא המדובר בה הוא חלק משגרת העבודה שלי כהידרותרפיסטית בבריכה הטיפולית במושב מסלול. מזה כשמונה שנים אני עוסקת בתחום מרתק זה וממשיכה להעמיק את הידע שלי בנושא האבחון והטיפול.

הטיפול ההידרותרפי מתבצע בבריכה מיוחדת ומותאמת למוגבלויות שונות, בריכה המחוממת לאורך כל השנה לטמפרטורה שבין 33-35 מעלות. למים תכונות ייחודיות המאפשרות טיפול יעיל למגוון רחב של בעיות וקשיים.

הלחץ ההידרוסטטי במים יוצר זרימת דם טובה ועבודת ריאות איכותית. כוח הציפה מנטרל את כוח הכובד, ומאפשר עבודה ותנועה של איברים שונים אשר ביבשה קשה יותר להניעם. המערבולות והזרמים יוצרים שחרור של מערכת השרירים, משפרים את תנועת המפרקים וכן מאתגרים ומתרגלים את מערכת שיווי המשקל ללא סכנת פציעה מנפילה. עבודה כנגד התנגדות המים מחזקת שרירים ללא עומס על המפרקים. המים החמים מרפים טונוס שרירים, מרגיעים ומסייעים בהפחתת כאב. המים מהווים סביבה של כיף והנאה, אטרקציה זו יוצרת מוטיבציה להתקדם, להצליח, לתרגל מיומנויות של תקשורת ולשכלל יכולות של קואורדינציה, מיקוד וקשב לטווח ארוך.

בבריכה ההידרותרפית ניתן לטפל בקשת רחבה של מגבלות וקשיים, ביניהם: פגיעות שלד, שריר ומערכת עצבים, עיכוב התפתחותי, סרבול מוטורי, חגורת כתפיים חלשה, ילדי C.P., תסמונות שונות (כגון דאון, רט, ויליאמס ועוד), P.D.D, אוטיזם, הפרעות קשב ולמידה וכן קשיים רגשיים (כגון חרדות ופחדים, ביטחון עצמי נמוך ונפגעי טראומות). המטופלים מגיעים לבריכה דרך הפניה של כל קופות החולים מכל המגזרים של האוכלוסייה.

לאורך השנים, מוצא כל אחד מהמטופלים את תחום ההתמחות הקרוב אליו, אני מבצעת את האבחונים לילדים המגיעים לבריכה ומטפלת בעיקר בילדים עם עיכוב התפתחותי, ילדי P.D.D (כמו גיבור הסדרה "פלפלים צהובים") והפרעות קשב ולמידה.

הטיפול בבריכת "צלול במסלול" בה אני עובדת, ייחודי והוליסטי ברוחו ומחייב כל מטפל לראות בכל מפגש עם המטופל הזדמנות נדירה ומיוחדת להעצמתו, לחיזוקו ולאפשר לו לבטא את העדפותיו וחוזקותיו, כך שהישגיו הם בזכות עצמו. יחד עם זאת, מחויב המטפל לראות את מעגל חייו השלם של כל מטופל, כגון מסגרות חינוכיות ומשפחתו הקרובה שאיתם המטפל נמצא בקשר רציף גם מעבר לשעת הטיפול עצמה.

מידי שנה, מתקיימת בבריכה "אולימפיאדה" כחלק מהעצמה של כל מטופל בבריכה, בה בכל מקצה משתתפים ילדים עם מגבלות שונות, לדוגמא, מקצה בו שוחה ילד נכה לצד ילד עם חגורת כתפיים חלשה וילד אוטיסט. המקצה מבטא גם כן את הרוח הייחודית בה כולם מקבלים הזדמנות שווה. בסוף כל מקצה זוכה כל ילד במדליית זהב ותעודה המסכמת את פעילותו והתקדמותו בבריכה בשנה שחלפה.

החוויה שלי כמטפלת, כוללת רגעים רבים של התרגשות מכל התקדמות ונותנת תחושת סיפוק עצומה וזכות גדולה להיות שותפה לתהליך משמעותי בחייהם של המטופלים ומשפחותיהם.

## מהנצחה כ"חסד אמתו"



חשבנו לעדכן ולספר על "חסד אמתו" בעקבות הצטרפותן של משפחות רבות לקיבוץ. "חסד אמתו" זהו ארגון צדקה שהוקם לפני עשר שנים על שם אמתי יקותיאל הי"ד, בן הקיבוץ שנרצח בפיגוע ירי בירושלים. הארגון תומך ב-15 משפחות נזקקות מהאזור, ובימי חמישי בלילה, פעם בשלושה שבועות, מחלקים להן החניכים חבילות מזון.

לאחר החגים סיימו חניכי שבט נעלה (כיתה ט') את פעילותם בארגון לאחר שנה של עשייה מבורכת. יישר כח גדול על ההשקעה וההתמדה!

חניכי שבט הרא"ה (כיתה ח') נכנסו במקומם לתפקיד, וכבר התחילו לעבוד במרץ! שיהיה בהצלחה לכולם! בנוסף, עמר לנדאו ואריאל שלומי, שריכזו את "חסד אמתו" במשך השנה האחרונה, ביחד עם נעם אש, סיימו אף הם את תפקידם, ובמקומם נכנסו לתפקיד מור אורן ושלומית שלומי, תודה רבה לעמר ואריאל על המסירות בתפקיד.

בתקופת החגים נערך איסוף קופות צדקה. כידוע, רוב סכום הכסף שנאסף נגנב, ואין לנו יותר יכולת להחזיק את המשפחות באותה הרמה של השנים שעברו. לכן, אנו תלויים יותר מתמיד בתרומות החברים, וזקוקים לכל מה שתוכלו לתת. כמו כן, ישנה אפשרות לתרום סכום כסף קבוע כרצונכם בכל פעם שיש חלוקה (פעם בשלושה שבועות). המעוניינים מוזמנים ליצור איתנו קשר.

פעם בשלושה שבועות, ביום חמישי בלילה, אנו זקוקים לשני נהגים שיסיעו את החניכים לחלוקה. נשמח אם המתנדבים להסיע פעם בכמה חודשים יפנו אלינו ונוסיף אותם לרשימה. (קפה ועוגיות עלינו!)

זו ההזדמנות להודות לכל התורמים ממרצם ומזמנם;  
לעובדי הכלבו על העזרה והסבלנות הרבה בכל מה שנחוץ,  
לנהגים על הנכונות לעזור בשמחה בשעות לא שעות,  
לאתי על העזרה עם איסוף הבקבוקים, וכמובן לכל התורמים מכספם- בזכותכם ל-15 משפחות נוספות יש מה לאכול.

תודה רבה!

לשאלות והערות ניתן לפנות אלינו ונעזור בשמחה,

מור אורן (5878/ 052-5454878)

נעם אש (3388/ 052-3525388)

ושלומית שלומי (3051/ 052-3915051)

חסד אמתו

נר זכרון: כה' בטבת – יום השנה לפטירתו של בנו איציק אפלבוס ז"ל (תשס"ח)  
כז' בטבת – יום השנה לפטירתו של חברנו רלי סימון ז"ל (תשס"ד)





## איסוף מסמכים – יד ושם

ביום ג' הקרוב (כ"ח טבת, 4.1.11) יבואו לסעד נציגי יד ושם. מטרתם, לאסוף מאזרחי ישראל מסמכים שונים מהתקופה שלפני מלחמת העולם השנייה ועד לשנים אחדות לאחריה. הם אוספים מכתבים, תעודות, תמונות, חפצים...

סעד נבחרה לשמש כניסוי לתהליך שיש לעשות בסוג כזה של איסוף. נציגי יד ושם יישבו עם כל אחד מאלו שהתקשרו והסכימו למסור את המסמכים. המסמכים כולם יסרקו ויכנסו לתוך מאגר ביד ושם, כך שאפשר יהיה למצוא אותם בקלות. כמו כן, מביא המסמכים יקבל דיסק עליו כל אשר נסרק. אנשי יד ושם מעוניינים מאד לקבל את המסמכים המקוריים, אך אין חיוב למסור אותם. יש לזכור שהאנשים שהמסמכים הללו אישיים וחשובים עבורם, הולכים ומתבגרים. כדי שהמסמכים לא יאבדו, חשוב מבצע זה. אם יש עדיין חברים שיש ברשותם מסמכים מתאימים ועדיין לא פנו, אפשר לעשות זאת עד יום שלישי.

## המקשרת לאנשי יד ושם – חננה ברט

---

### המשק החלקת כרטיסים בקופת בית לאנשי א'ר'ט דרך קבוצת הסעד

עד עתה הוחזקו חשבונות בכרטיס עובר ושב לעוזבים רבים, לבנים בעצמאות כלכלית, לכאלה שעדיין לא קבעו את ביתם, ומסתובבים בארץ ובעולם, וכדומה. לכשרצו- באו, קנו, חוייבו וכו'. בפועל החזקנו תחת ניהולנו עשרות רבות של כרטיסי עו"ש לעוזבים מסוגים שונים (דבר שהכביד לא מעט על המערכת, אבל נעשה באהבה, כדי לסייע לבנינו).

במסגרת הסדר החדש שאנו נדרשים לעשות, כחלק מהמעבר להתנהלות דרך הבנק- כל חבר/תושב שחי בסעד חייב כידוע להחזיק כרטיס לאומי קרד, על מנת שבאמצעותו נוכל להעביר את סך החיובים לחשבון הבנק שלו. (או שיקנה במזומן בכל החנויות של הקיבוץ).

וכמו תמיד כשעושים סדר חדש נתקלים בשאלות- למי יש זכות להמשיך כאן חשבון עו"ש עם לאומי קרד? (יש לקחת בחשבון שיש כאן לא רק סרבול ניהולי אלא גם עלות כספית-על כל "מספר תקציב" אנו משלמים ללאומי קארד 5 ₪ לחודש עמלת סליקה). האם רק מי שחי כאן בפועל? או אולי לכל בן? האם ישנה הגבלת גיל? או אולי שכל בן עוזב יקנה על חשבון כרטיס הוריו?

הנהלת הקהילה דנה בסוגיה והחליטה לאפשר לכל בן/בת עד גיל 27 להחזיק בסעד כרטיס בקופת הבית, ובתנאי שיש להם חשבון בנק, וכרטיס לאומי קארד. לאחר גיל זה יוכלו להמשיך ולהחזיק כרטיס בקופת- בית רק בני משק המתגוררים בפועל דרך קבע בקיבוץ.

צפר עלינו

09 דצמבר 2010

## **יוצאים למאבק במינהל מקרקעי ישראל**

מינהל מקרקעי ישראל אינו מעניק יותר היתרי בנייה לקיבוצים אשר משכירים דירות פנויות וקטנות למגורי תושבים זמניים. המינהל גם מתייחס כשימוש חורגי אל מבנים שמופעלים לצרכים שונים שהקיבוצים אמנם רואים אותם חיוניים אך לטענת המינהל זהו לא ייעודם המקורי. לפיכך החליט המינהל להקפיא לחלוטין חתימה על היתרי בנייה בקיבוצים, ובכך למנוע מהקיבוץ לבנות בתחום 'המחנה' ('הקו הכחול') דירות שהקיבוצים בונים בין היתר לצורך קליטת בניינים ולצורכי החברים.

מדיניות זו של המינהל פוגעת בעיקר בקיבוצי הפריפריה, ומפלה אותם מישובים עירוניים במרכז הארץ, בהם מתנהל תהליך מואץ של הפרטת קרקעות ביזל-הזול. נוצר אבסורד בו שרירות לב הפקידות שוללת מקיבוצים באזורי הספר את היכולת להמשיך ולהתפתח על קרקע שהם-אלה שהעניקו אותה למדינה. מסירות המעשה ההתיישבותי החלוצי ('לעבדה ולשמרה') שהבטיח את קיומה של מדינת ישראל – נמוג והפך זר ובלתי מוכר לחלוטין במשרדי המינהל.

מדיניות זו של מינהל מקרקעי ישראל היא עבורנו "הספר הלבן" של ההתיישבות הקיבוצית, ועלינו לפעול בנחישות כדי לשנות את המצב. מטרתנו היא ביטול הקפאת הבנייה בקיבוצים והוצאת מינהל מקרקעי ישראל מניהול חצר הקיבוץ. רק כך יתאפשר לקיבוצים לגדול, להתפתח, לבנות ולקלוט חברים חדשים, מהלך התואם את מדיניות הממשלה וזוכה לעידודה אך בפועל נחסם על ידי המינהל.

נצליח במאבק אם נגלה נחישות, התמדה, אומץ, ואם נדע לפעול יחד בכל המעגלים – קיבוצים, מועצות אזוריות, ארגונים כלכליים, וכן אם נדע לרתום את המפלגות, החכיים והשרים.

זהו מאבק קיומי על עתיד הקיבוץ. אנו מצפים להירתמות למאבק של חברים רבים ושיתוף פעולה של כולם.

מטה המאבק בנושא הבנייה בקיבוצים