

שבת פרשת תזריע-מצורע, ג' באייר התשע"ז 29.4.2017, גיליון מס' 14



שלום קהילה יקרה,

רק חלף לו יום הזיכרון לשואה ולגבורה וכבר אנו מציינים את יום הזיכרון לחללי צה"ל ונפגעי פעולות האיבה, יום העצמאות השישים ותשעה למדינת ישראל, וחמישים שנה לאיחוד ירושלים ושחרור חבלי מולדת, ביניהם הבית שלנו – גוש עציון.

הרב ורדי מעלה זכרונות ילדות ממלחמת ששת הימים ומהרהר בערך המוסף של יובל השנים למלחמה.

את החיבור בין יום השואה ליום הזיכרון מטיב לתאר סיפורה של **דפי פורר קרמר** על מסע הישרדותם של אמה ודודיה את השואה, עלייתם ארצה כילדי טהרן ונפילתו של הבוגר שבהם, **מנחם טפר ז"ל**, במלחמת השחרור.

גם סיפורה של **שירה אמסילי** על סבה הרב אליהו גרוסברג ז"ל, ממקימי ישיבת נתיב מאיר, ועל התמודדותו עם רציחתה של בתו **רוחמה הי"ד** בפיגוע בקו 12 בירושלים, ממחיש את עצמת החיים כאן במדינת ישראל לאורך הדורות, את השכול ואת זקיפות הקומה המאחדת ומייחדת אותנו.

במדור "תוצרת מקומית" אנו מביאים שיר של **אליעזר ברנט ז"ל** המחבר גם הוא את שואת עמנו לצמיחתנו כאן, בארץ, בגוש.

ציונה טבול מצביעה על הצורך של ניתוב הרוח הציונית מכיבוש הקרקע לשמירה על הקרקע ועל השטחים הפתוחים על מנת לשמור על בריאותה של הארץ המובטחת גם לדורות הבאים.

אסף כהן מספר לנו במדור "הזרקור" על דרכו בעולם המחקר, ועל מאמציו לשנות את המציאות מסביב בידע שרכש ולהביא את כולנו לחיים בריאים יותר.

ואם בבריאות עסקינן, **יעל קרמר** מלמדת אותנו שלא חייבים להשלים עם מיגרנה ושיש דרכים להיפטר ממנה.

במדור הנוער משתפת אותנו **הדר פיינגאלד** בשמחת ההתנדבות בסיירת רז, ו**שחר מימון** נפרדת מהקהילה ומהנוער עם סיום תפקידה.

במסגרת מעקבנו אחר פעילותן של הוועדות השונות, ביקשנו **מאסנת ניר** לשתף אותנו בפעילותה המבורכת של ועדת הגיל הרך.

במסגרת "חוק הדתיים השלובים" אנו פוגשים הפעם שתי משפחות ירושלמיות (במקור) – **משפחת סקמסקי ומשפחת הקר**.

נוספים על זאת, מדורינו הקבועים.

כתמיד, נשמח לשמוע הערות, תגובות ורעיונות דרך הפורום או בכתובת המייל: yarchon@r-tzurim.co.il

קריאה מהנה וחג עצמאות שמח !

צוות העלון:

הרב מרדכי ורדי, אביבית אהרונוף, רחלי אבלמן, איילת שטרן, צחי כהן, יעקב דורירנבאום (עריכת לשון) ונעמה דיטור.

שיר השִׁיבָה / שאול רז

ופִּקֵּד אֶ-דָּנִי אֶת חֶבְרוֹן וִירוּשָׁלַיִם
וּתְשׁוּעָה הִנְחִילָנוּ בְּקֶרֶב;
שׁוֹב גְּבוּהִים מַעְלִינוּ הַשָּׁמַיִם
לְפָנֵינוּ אֶרֶץ רַחֲמָה.

אָנוּ שָׁבִים לְבִתְּנוּ,
לְשָׁדוֹת הַדָּמִים וְהַהוֹד;
לְהָר שְׁהִיָּה לְאַגְדָּה
לוֹחֲמֵי הָיוּ אֶרֶצוֹת.

עֲצִיּוֹן, עֲצִיּוֹן הָרִינוּ
הָרָשָׁל אֹר וְשִׁבְתָּ,
זְכֻרֹנָךְ חַי בְּלִבֵּנוּ
לֹא תִפּוֹל עוֹד לְעַד.

יוֹם חֲדָשׁ יַעֲזֹר עַל פְּסָגוֹת וְצוּרִים
וּטְלָלִים יַרְעִיפוּ עַל תֵּל וּמוֹרָד;
נִתְּפָקֵד מֹל חֲמָה בְּרֹאשׁ הָרִים
מִנְתִּיב הַל"ה עַד עֶמֶק הַבְּרָכָה.

שָׁבְנוּ אֲבוֹת לִוְחָמִים
– דִּמְכֶם לֹא לְשׂוֹא נִגְרָ.
דִּמְכֶם הִטְהוֹר וְהַחֵם בְּדָמִים
בְּעוֹרְקֵינוּ פּוֹעֵם וְשָׁר.

עֲצִיּוֹן, עֲצִיּוֹן הָרִינוּ
הָרָשָׁל אֹר וְשִׁבְתָּ,
גְּאֻלָּנוֹךְ מִיַּד אוֹיְבֵינוּ
לֹא נִטּוֹשׁ אוֹתָךְ לְעַד

הרב מרדכי ורדי

יחידת זמן לאומית, שמשקפת במצוות היוכל. אחרי חמישים שנה יש כבר פרספקטיבה היסטורית, ובמובן הכי עמוק אנחנו נדרשים לבחון את המשמעות הרוחנית והמעשית של המלחמה הזו ותוצאותיה. לראות את חסד ה' עלינו, ולקחת אחריות להובלת המהלכים הלאומיים והחברתיים שילכדו את הרוב הבריא של העם סביב סיפור אחד שיש לו משמעות ויש בו הצעה לפתרון. אני מרגיש שהסוגיה הזו לא נלמדה אצלנו לעומק בחופש מחשבתי ובפיקוחן ריאליסטי. ונדרשת עבודה מחשבתית רבה כדי להעמיד משנה סדורה ברוח התורה וברוח המוסר האנושי המחובר אל המציאות. שנת היוכל צריכה להיות שנת בירור של ההצלחות והטעויות, ושל סלילת דרך לעתיד שימקם את האירועים בנתיב הגאולה.

השנה אנחנו חוגגים חמישים שנים לשחרור ירושלים ולניצחון האדיר של מלחמת ששת הימים. אני הייתי בכיתה ג', ואני זוכר את הישיבה במקלטים ואת המטוס העירקי שהפיל פצצה על נתניה ברחוב שבו גרתי, דווקא כשלא היינו במקלטים. אבל בעיקר אני זוכר את התרוממות הרוח, כולם צמודים לרדיו, "הר הבית בידינו" ו"הכותל בידינו". הדיבורים על חיל האוויר שניצח את האויבים. אנשים הלכו ברחוב מאושרים. והיום, חמישים שנה אחרי, המלחמה הזו נתפסת אצל חלק מהעם כהסתבכות מיותרת והרת אסון בגלל הסכסוך עם הפלסטינאים שמקומם עלינו את העולם כולו. המתנה הגדולה של חיבור מחדש אל כל חלקי ארצנו נתפסת היום כבלבול גדול בחברה הישראלית. חמישים שנה זוהי

דפי פורר קרמר



בין כסה לעשור של חודש אייר - בין יום השואה ליום הזיכרון

בארץ, עוד טרם הקמתה של המדינה. שלושת הילדים הם שלושה מתוך שמונת אחיה של אמי בלהה טפר, תבדל"א. אמי וארבעה מאחיה שרדו את תלאות המלחמה והיו לניצולי שואה. אלא שמנחם טפר לא זכה להאריך ימים ונפל על הגנת המולדת במלחמת השחרור.

רחל, בשירה "פגישה, חצי פגישה", כותבת "אף סכר שִׁכְחָה בניתי לי מגן". ואכן את הסיפור אינני יודעת מאמא שבנתה סביב עצמה סכר שִׁכְחָה כמגן, הן על עצמה והן עלינו – ילדיה – כדי להגן עלינו ולגדלנו בבריאות נפשית טובה, כי איך אפשר עם זיכרונות כאלו ולאחר מכן עם אובדן, לשרוד ולתפקד?

איך בכל זאת אני יודעת את הסיפור? בזכותה של דודה ציפורה המופלאה, אחות אמי שבזכותה ניצלה אמא. דוד מנחם ז"ל ודודה ציפורה הפכו להיות מעין אבא ואמא לשלושת אחיהם הקטנים יותר, ביניהם אמא. דודה ציפורה היא זו שמשמשת במשפחתנו כסכר הזיכרון ואני מאחלת לה ולכולנו שעוד נהנה ממנה, מחכמתה, מידענותה המופלגת, מהזיכרון ומחוש ההומור המופלא שלה עוד שנים רבות בבריאות טובה. הקדמתי את המאוחר, ועל סיפור הגעתם לארץ עוד יסופר בהמשך.

הסיפור של דודי מנחם טפר ז"ל, מתקשר לצערי הרב לשני ימים משמעותיים בזיכרון הלאומי של ההיסטוריה החדשה והכל כך לא מובנת מאליה, פה במדינתנו. בין יום השואה ליום הזיכרון, בין שואת יהודי אירופה לתקומת עם ישראל בארצנו.

אם תקישו ב'גוגל תמונות' את המילים "ילדי טהרן" תעלה לכם מיד בין התמונות הראשונות גם התמונה הזו, בה נתלות עיניהם מלאות התקווה – אך גם רוויות הייסורים, הסבל והתלאות – של שלושה ילדים שמביטים בפניה של הנרייטה סאלד, מי שידועה כאחת מנשות הסוכנות היהודית שהיו בין הראשונים לקלוט את הילדים הללו



מימין לשמאל – יוסף, ציפורה ומנחם טפר ז"ל.
בשמאלה של התמונה – הנרייטה סאלד

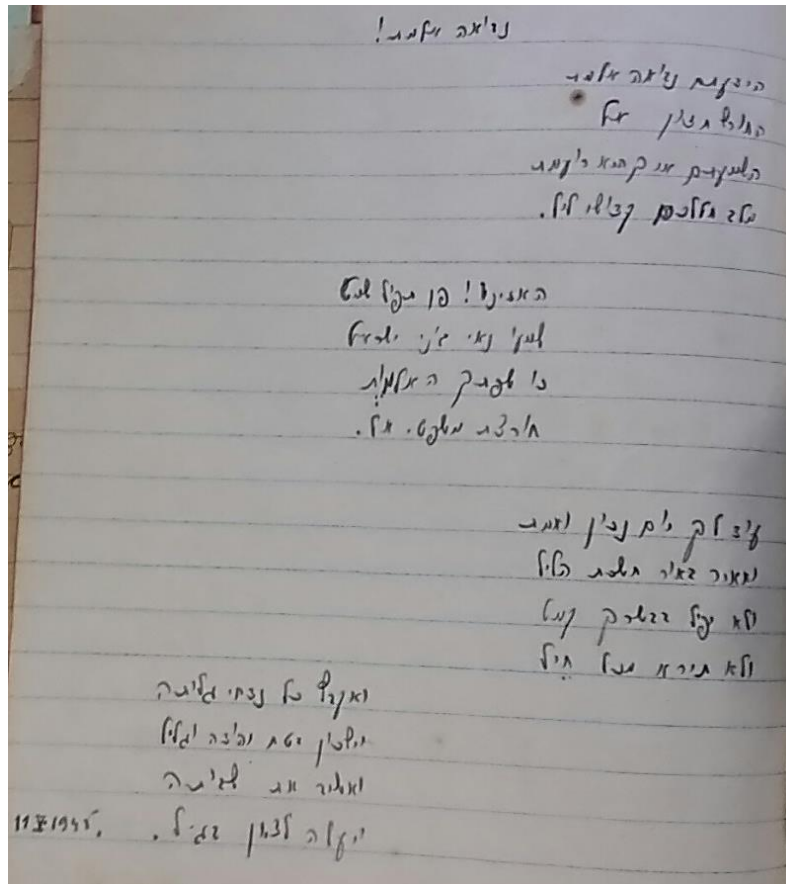
עוד מעט נהפוך לשיר

בארון הירוק בביתנו יש ארכיון. אצלנו במשפחה מתלוצצים תמיד כי אם מחפשים איזשהו מסמך או תמונה, כדאי לגשת לארון הירוק שבסלון ביתנו כי שם יש ארכיון ממש. אינני יודעת מהם החושים האלה שבתור ילדה קטנה היו כל כך מפותחים אצלי וגרמו לי לאסוף דברים יקרי ערך של ממש מביתנו – מסמכים, מכתבים, גזרי עיתון של קיבוץ יבנה, הסרטיפיקטים המקוריים, מחברות ישנות של שירים ועוד ועוד. בארון הירוק מצאתי גם את השיר שלהלן, שירו של מנחם ז"ל, במחברת השירים העבה שלו.

הנה הוא בכתב היד המקורי, כולו פיוט ושפה גבוהה המעידה על יכולותיו האינטלקטואליות – כי הרי מנחם היה עולה חדש והעברית שלו הייתה צריכה להיות עילגת, ואין הפליא להתבטא בעברית כל כך פיוטית ותנ"כית? אין ספק כי היה מלח הארץ עוד בטרם טבעו את המושג הזה...

הידעתם נבואה אילמת
החורש חזון אל
השמעתם איך היא רועמת
מלב חללכם קדושי ליל?

ואקבץ כל נדחי גלותה
וילכון בטח יהודה וגליל
ואשיב את שביתה
ויעלה לציון בגיל



מנאורל שבפולין, דרך סיביר לטהרן ומשם לפלשתינה – סיפורם המופלא של ילדי טהרן

מנחם, ילד רביעי למשפחת טפר, נולד בשנת 1926. בשנת 1939 כאשר פלשו הגרמנים לפולין ברחה המשפחה אל בריה"מ. בשלב זה מנתה המשפחה תשעה ילדים וזוג הורים. האחות הקטנה, בהיותה תינוקת רכה בשנים (כתב חצי שנה), נותרה מאחור אצל משפחה ועקבותיה לא נודעו מאז. שמונה ילדים וזוג הורים היטלטלו כפליטים בתוך בריה"מ, והוגלו על ידי הסובייטים לסיביר. ב־1941 בעקבות מבצע ברבורסה ופלישת גרמניה לתוך בריה"מ, חתמו ביניהן ממשלת פולין הגולה ובריה"מ (כשהיטלר פלש הוא מינה ממשלת בובות בפולין, ואילו הממשלה הפולנית גלתה ופעלה מלונדון כמו ממשלות רבות אחרות) הסכם שבסוגרתו כל הפליטים הפולנים המצויים בתוך בריה"מ ישוחררו מערבות סיביר שבה שהו, ואלו מתוכם שהיו כשירים להילחם יגויסו לצבא הפולני שהוקם אז – צבא אנדרס. כך אחיה הגדול של אמי, שלום, גויס לצבא

אנדרס ונפל באחד מהקרבות. שתי אחיות נוספות נספו אף הן. נותרה משפחה של חמישה ילדים ושני הורים. כאשר שוחררו הפליטים הפולנים, וביניהם הפליטים היהודים, החלה נדידה גדולה לארצות החום של בריה"מ. וכך, מהקרה הגדולה של סיביר (מינוס 20 מעלות), התגלגלו עשרות אלפי פליטים לארצות החום בדרומה של רוסיה – לאוזבקיסטן, בוכרה, קזחסטן וסמרקנד, והגיעו לשם בחום הגדול של חודשי הקיץ – כשהטמפרטורות באזור ה־40 מעלות. פליטים רבים מצאו את מותם כתוצאה משינויי הטמפרטורות הקיצוניים מאוד, מהתפשטות מחלות ומתנאי היגיינה גרועים ביותר. גם הוריה של אמי, סבי וסבתי שמעולם לא הכרתי, מתו בדרך זו – הם מתו מטיפוס בבוכרה. אמי עצמה גם נדבקה במחלה והייתה מאושפזת בבית חולים בבוכרה, מטופלת בידי אחותה ציפורה. בינתיים הבינה ממשלת פולין כי מבוגרים רבים מתו וילדים פולנים רבים נותרו יתומים. על מנת לטפל בבעיה שנוצרה הוסכם בין בריה"מ, פולין ופרס כי כלל הילדים הפולנים הנמצאים בשטחה של פולין

יועברו מבתי היתומים לטהרן שבפרס. וכך החלה נדידה גדולה של 15,000 ילדים, ביניהם 1,000 ילדים יהודים מבריה"מ לטהרן. גם מנחם, ציפורה, מרדכי, יוסף ואמי הגיעו בדרך זו אל טהרן. בינתיים הגיעו ידיעות מטהרן לפלשתינה כי כ־1,000 ילדים הצליחו לשרוד את המלחמה והם נמצאים בבתי יתומים שונים או מתגלגלים ברחובות טהרן. הסוכנות היהודית שלחה שליחים לטהרן והם הקימו מחנה מעבר שאליו קיבצו את הילדים מבתי היתומים הנוצריים או אספו את הילדים היהודים שהתגלגלו ברחובות. בין הילדים היו כמובן גם חמשת ילדי משפחת טפר. לאחר שהושגו הסרטיפיקטים לעלייתם ארצה ולאחר שהילדים צברו מעט כוחות במחנה המעבר שבטהרן – שכן רבים מהם היו במצב בריאותי גרוע ביותר – עלו 712 ילדים על אנייה והפליגו דרך חצי האי ערב לקראצ'י שבהודו. בקראצ'י ירדו מהאנייה וכעבור שנים עשר ימים נוספים הפליגו שוב באנייה עד לאלכסנדריה שבמצרים. שם ירדו מהאנייה כדי לעלות על הרכבת שתביא אותם למקום מבטחים – לחדרה, ומשם למחנה המעפילים בעתלית על

לחטיבת אלכסנדרוני, עבר קורס מכונות ירייה כבדות, והצטרף לפלוגה המסייעת שנשלחה לאזור הקרבות בשרון. הוא נשלח לקרב על קולא (מגדל צדק). עשרים ושמונה חללים נהרגו בקרב ונטמנו בקבר אחים בנתניה. מנחם נהרג ביום ט' בתמוז תש"ח, והוא רק בן 22 במותו.

שכול במשפחה של ניצולי שואה

דודתי, דודה ציפורה, הייתה קשורה מאוד למנחם. יחד אתה הוא דאג לשלומם של שלושת האחים הצעירים יותר, ביניהם אמא. הם היו כמו אב ואם לאחיהם הקטנים, חולקים יחד את הדאגות ואת השמחות, ופתאום – נותרה היא לבדה. מבני משפחתה המאמצת של אמא אני יודעת כי בתקופה שבה נהרג מנחם, היא הייתה עם בני משפחתה המאמצת – משפחת זמוש מקיבוץ יבנה – בבני ברק, וזאת מכיוון שהקיבוץ שהיה ממש בקו החזית המצרית – פונה. כשהיודית, אמה המאמצת של אמא, קיבלה את הבשורה, היא לקחה את אמא עם ילדיה שלה יחד לגליל, קנתה לכולם גלידה, וביקשה בכך להמתיק את הבשורה המרה. כך נתבשרה אמא על מותו של אחיה. כשנולדה אחותי הגדולה, חמי, האיצה דודתי ציפורה באמי לקרוא לה על שמו של דודי מנחם ז"ל – חמי היא נחמה, הייתה ועודנה נחמה לזכרו של מנחם ז"ל. ואנחנו נותרנו עם השירים היפים שהוריש. יום אחד נהפוך לשיר. יהי זכרו ברוך.

מנת להכריע לאן יישלחו משם והיכן ייקלטו. כך, ב-19 בפברואר 1943, הגיעו מנחם (אז בן 17), ציפורה (בת 13), יוסף (בן 10), מרדכי (בן 8) ואמא (בסך הכול בת חמש וחודשיים) מפולין, דרך סיביר וטהרן לישראל – לקיבוץ יבנה.

זהו הסיפור, נטול כל רגש, לקוני, אך טומן בחובו נסי נסים של הישרדות. את התחושות של חמישה ילדים אבודים ללא הורים, שהצליחו בכל זאת לשרוד, אפשר רק לנסות לדמיין. ככל שאני שומעת את הסיפור ומספרת אותו לילדיי, אני נמלאת השתוממות מסיפור ההישרדות הזה ומרוחם הגדולה של אחיה ואחותה של אמא, ומרוחה של אמא עצמה.

עצוב למות באמצע התמוז

לאחר תקופה קצרה בקיבוץ יבנה, נשלחו מנחם וציפורה למקוה ישראל – למדור הדתי. מנחם ז"ל הפליא בלימודיו, בקריאת ספרים, בכתיבת שירים – והעברית, העברית שבפיו, עליה כבר סיפרתי. במחברות שבביתנו יש רשימות ארוכות של ספרים שקרא, במין דקדקנות שכזו תיעד כל ספר, את שם הסופר, מספר העמודים שבו ומה תוכנו. עולם ומלואו.

מנחם, כך למדתי מסיפוריה של דודה ציפורה, סיים את לימודיו במקוה ישראל בהצטיינות, ולאחר מכן התחיל ללמוד לימודי ערב באוניברסיטה, משום שבמשך היום עבד בצבעות על מנת להרוויח מעט כסף ולשלוח לאחיו ואחיותיו היתומים. כשפרצה מלחמת השחרור התגייס

תנחומינו לחברותינו במות יקיריהן:

- ללימוד פישמן במות אמך תנכה מזל בת איבראהים סלימאן ז"ל.
- לדודי אללוף במות אחיך סמי אליקים ז"ל.

המקום ינחם אתכן בתוך שאר אבלי ציון וירושלים

בית ראש צורים



עקיבא פעם אמר לי / אליעזר ברנט ז"ל

שם נהרגו כל כך הרבה יהודים – דמם נשפך כמים כשעלו הנשמות מגופם, אז נהיה חור בשמים

אם יש חור בשמים אז מה באמת רואים חלון לעולם הבא או חלל ריק מאור הכוכבים איזה צבע רואים למעלה – אדום, כחול, שחור הוא רצה לדעת מה באמת רואים כשיש בשמים חור

עקיבא פעם אמר לי, ואז המשכנו לדבר מזמן לא הייתי בחובלה, אבל כל יום אני זוכר

אם יש חור בשמים אז מה באמת רואים...

עקיבא פעם אמר לי כשישבנו לשחות קפה ארוחת עשר בחובלה, נראה לי שהוא שתה תה

שבכל העולם רחוק וקרוב הוא לא רוצה לטייל חוץ מפה במולדת, כאן בארץ ישראל

אבל יש מקום אחד שהוא חייב לראות שאין פה בארץ בערים ובשדות

שם בפולין מקום מקולל לנצח היה מחנה ריכוז, מרכז לרשע ולרצח

שירה אמסילי

חמש בנות נולדו לסבא וסבתא, אמי חגית היא בתם השנייה.

בת הזקונים רוחמה הי"ד נהרגה בפיגוע בכ"ו באייר התשל"ח, בפיצוץ מטען חבלה בקו 12 של אגד בסמוך להר הרצל, בטרם מלאו לה חמש עשרה שנים. הפיגוע ארע בצהרי יום שישי, כאשר חזרה רוחמה מבית הספר עם חברתה הטובה, כאחות לה, תמר גוטל הי"ד, הנאהבות והנעימות שבחייהן ובמותן לא נפרדו. שישה צעירים, בני ותלמידי שכונת בית וגן, נספו בפיגוע והדי הפיצוץ נשמעו היטב בשכונה. כשלא מצאו את רוחמה, הגיע סבא לבית החולים, שם הוציאו אליו סנדל וטבעת שלה ולפיהם זיהה אותה. העיד לאחר מכן הרופא שהיה עמו שם, כי סבא קרא: "יהי רצון שהיא תהיה הקרבן האחרון של עם ישראל". מאוחר יותר שמעו אותו אומר: "הקב"ה, אין לי שום טענות כלפיך". הקבורה החפוזה בהר הזיתים התקיימה בין השמשות, וסבא הגיע הביתה עם כניסת השבת. בכניסתו הביתה הוא דפק על השולחן וקרא: "שבת היום, ואין אבלות בשבת!". לאורך כל השבת הוא ניהל את הארוחות בסדרן הרגיל, שר את שירי השבת... בתום ההבדלה זעק סבא זעקה גדולה ומרה.



סבא וסבתא התמודדו בגבורה עם האסון הכבד שפקד אותם. הם עשו כל מאמץ לחיות בשמחה, למרות שנשאו עמם תמיד את האבל הכבד מחד ואת זכרה הטוב של רוחמה מאידך. במלאות שנה להירצחה, כתבה עליה סבתי רבקה עליה השלום:

"שכלה, תבונתה, ומעל כולן מידותיה, התפתחו מעל ומעבר לגילה הרך. הייתה לה שמחת חיים בלתי רגילה. הרצינות שבה לקחה את החיים לא האפילה על שמחתה, ששפעה מפנימיות לבה הזך והטהור. הרצינות והשמחה השלימו זו את זו...

קִאכְרָהֶם אָבִינוּ
שְׁבִלִילָה סֶפֶר מְזֻלוֹת,
שְׁקָרָא אֶל בּוֹרְאוֹ
מִתּוֹךְ הַכֶּשֶׁן,
שְׁאֵת בְּנוֹ עָקֵד –
הָיָה סָבִי.
אוֹתָהּ אֲמוֹנָה שְׁלֵמָה
בְּתוֹךְ הַשְׁלֵהֶכֶת,
וְאוֹתוֹ מִבֶּט טָלוּל
וְזָקֵן וְרַגְלִים.
בְּחוּץ יַרֵּד הַשֶּׁלֶג,
בְּחוּץ שְׁאֵגוֹ:
אֵין דִּין וְאֵין דִּין.
וּבְחֶדְרוֹ הַסְּדוּק, הַמִּנְפֵץ
שָׁרוּ כְּרוֹבִים
עַל יְרוּשָׁלַיִם שֶׁל מַעְלָה.

(זלדה)

סבי, הרב אליהו גרוסברג זצ"ל, נולד בשנת 1928 בשכונת בית ישראל שבירושלים להוריו, הרב יחיאל וגיטל גרוסברג. סבא היה בן הזקונים, השמיני בבני המשפחה. סבא למד בתלמוד תורה "עץ חיים" אצל ר' אריה לוי, ולאחר מכן בישיבת "מיר" שבבית ישראל, ובישיבת "בית זבול" בשערי חסד, אצל הרב חרל"פ. בגיל 21 הוא נשא לאישה את סבתי רבקה אהובה, בתם של הרב שלום ושושנה יעקובסון משכונת שערי חסד. לסבא וסבתא הייתה זוגיות מיוחדת ומעוררת השראה. סבתא תמכה בו ללא סייג כדי שיוכל ללמוד וללמד, והוא העריך מאוד את תבונת שכלה ולבה, ונועץ עמה בכול.

רק לאחר פטירתה של סבתא היטבנו להבין איזה מקור כוח היא היוותה עבורו.

סבא הקים את
ישיבת בני עקיבא
"נתיב מאיר" עם
הרב אריה בינה
זצ"ל בשנת תשי"ג.
במשך ארבעים
וארבע שנים היה



סבא ר"מ בישיבה, והוא העמיד דורות של תלמידים. רבים מעידים כי הוא היה אחת מהדמויות המשמעותיות שפגשו בחייהם, ושנים רבות עמדו אתו תלמידים בקשר קרוב. סבא גם לימד במשך למעלה מארבעים שנה את "שיעור המשפטים" השבועי בגמרא שייסד הרב יעקב הרצוג זצ"ל. לומדי השיעור העידו כי סבא הפליא ללמד שיעור שהיה קרוב ללב כל השומעים, דתיים וחילונים כאחד.

שכך – השתדלנו לשמח אותה. ומכיוון שהוא כל כך אהב את הגמרא – אהבנו גם אנחנו את הגמרא. אהבה שגררה אהבה ועוד ועוד...

... אוטובוס מספר 12 התפוצץ בפיגוע טרור. ר' אליהו זיהה כשעתיים לפני שבת את בתו, רוחמה, שחזרה מבית הספר. הלוויה עוד הייתה לפני כניסת שבת. ישבנו בחדר האוכל בסעודת שבת, וידענו שחלון ביתו צמוד אלינו. פחדנו להשמיע קול. פתאום נשמע קולו המתוק בשירת זמירות שבת. העזנו להיכנס אליו והוא חייב אותנו ואמר בקול שקט: "קינדערלאך, שבת היום, אין אבלות בשבת". את הבכי של מוצאי שבת לא נוכל לשכוח לעולם. מאז, שלושים ושבע שנים הוא הסתובב בבתי של נפגעי טרור וניחם. הוציא אנשים בכוח האמונה שלו ממוות לחיים. עיניים שיודעות לטף, רוך שרואה את הטוב שבאדם, מידת הרחמים שמתגלגלת ומשפיעה על כל מי שבא אתו במגע. כולו רצוף אהבה".

כמו שאמר אבי בלוויה של סבא, לכל אחד היה רב אליהו שלו, ועבורנו הוא פשוט היה סבא אליהו... סבא היה גב. משענת. ביטחון. כולנו חסינו בצל אהבתו, דאגתו, חכמתו, נדיבותו האינסופית. השתייכנו אליו, במובן הכי עמוק של המילה...

סבא התעניין תמיד ומכל הלב בכל אדם, קטן כגדול, ונתן דעתו גם על הפכים הקטנים של החיים. עסק בהתלהבות ובשמחה רבה גם בלימוד תורה וגם, להבדיל, בענייני חומר. חי תמיד את החיים על כל רבדיהם בעצמה רבה. בעיני סבא תמיד סימל את עובד ה' השלם, שרגליו נטועות באדמה אך ראשו מגיע השמימה.

הפרידה מסבא הייתה הדרגתית. חלק ממנו נלקח מאתנו כשלוש שנים לפני מותו, עם פטירתה של סבתא. ביתו הפיזי נחתם כבר אז, כשעבר להתגורר עם בנותיו. גם בחדר מלא המולת צאצאיו, בדירותו בלעדיה הייתה זועקת...

זכינו שלמרות ייסורי בדידותו ומחלתו, חכמתו, צדקתו וגבורתו עמדו לו עד הרגע האחרון.

באוזני עוד מהדהד קולו המתוק של סבא מנגן מדי שבת את מילות המזמור "כל מקדש שביעי":

משך חסדך לידעך אל קנא ונוקם /
נוטרי ליום השביעי זכור ושמור להקם
שמתם בבנין שלם באור פניך תבהיקם /
ירון מדשן ביתך ונחל עדניך תשקם

מי כמוך, סבא, נוטר ליום השביעי...

"ירווין מדשן ביתך, מנחל עדניך" – זו טובה הצפונה לצדיקים בגן עדן.

תהא נשמתם הטהורה של סבא וצ"ל ורוחמה הי"ד צרורה בצרור החיים.



כשרונותיה רבי אפיון היו: בנגינה ושירה ובהלחנה, בריקוד, התעמלות ושחייה, ציור וצילום ומלאכת יד... ובכולם מצטיינת ביותר... אך לא רק מצטיינת הייתה בכול, אלא גם נהנית מהכול. כל שעה משעות היום נוצלה ומוצתה עד תום... אפשר להגיד שנהנתה מכל רגע בחייה הקצרים אך המלאים עלי אדמות... אורח החיים הזה לא היה חיצוני. הוא היווה ביטוי לאישיות הפנימית השלמה, שהתבטאה בהופעתה בנעימות, בחן ובענווה אל כל הסובבים...".

לאורך השנים סבא סעד משפחות רבות של נפגעי טרור וחללי צה"ל. מיד כששמע על חיילים שנהרגו או על פיגוע, הקפיד לבקר את המשפחה בשבעה או אפילו לפני ההלוויה, ולעודד אותם בדברי חיזוק ואמונה. הורים שכולים רבים שמרו עמו על קשר לאורך שנים רבות, והוא היה להם למקור כוח ולדוגמא ליכולת להמשיך בחיים למרות הצער והאבל הכבד.

סבא הלך לעולמו לאחר מחלה קשה לפני שנתיים, בט' באייר התשע"ה, והוא בן שמונים ושבע.

אך סמלי היה שסבא נפטר בחודש אייר, החודש שבו נהרגה רוחמה הי"ד, ושתאריך פטירתו חל בין יום הזיכרון להרוגי המלכות ויום העצמאות, לבין יום ירושלים, העיר שאליה סבא השתייך בכל נימי נפשו, ושהיה מנקיי הדעת אשר בה.

לאחר מותו זכינו לקרוא בכלי התקשורת דברים שכתבו תלמידיו.

כתב מיכאל טוכפלד:

"... התמונה שלא תישכח ממני היא זו של רב אליהו פוסע מדי בוקר מביתו לעבר גן הילדים אוחז בידה של בתו רוחמה, חומל'ה קרא לה בחיבה. הבטתי באב ובבת, כמה אהבה הייתה באותה תמונה. מגן הילדים היה פונה לחדרי הכיתות ששכנו במבנים הישנים מול הר הרצל. האהבה בפניו, שקודם לכן הופנתה לחומל'ה, הוקרנה עתה לתלמידים. הוא אהב אותנו כאהוב אב את בניו. שמונה שנים אחרי שעזבתי את הישיבה נהרגה חומל'ה בפיגוע הטרור הרצחני של קו 12... ביום הכיפורים שאחרי הפיגוע הוא חזר לעבור לפני התיבה בתפילת נעילה, כמנהגו עם הדמעות והקול הנשבר, שלו הורגלנו בכל שנה. אך כשהגיע למילים "יהי רצון מלפניך שומע קול בכיות, שתשים דמעותינו בנאדך להיות ותצילנו מכל גזרות קשות אכזריות", פרצה מפיו זעקה גדולה ומרה, גופו שח ואת ראשו טמן בין ידיו. אני זוכר שהמילה היחידה שעליה חשבתי באותו הרגע הייתה "חומל'ה..."

הרב בני לאו, שלמד אצל סבא בשנה שבה נהרגה רוחמה, כתב:

"... קשה להאמין שמורה בתיכון יטביע חותם עמוק כל כך בלבבות אלפי תלמידים... הרגשנו שהוא אוהב אותנו. ומכיוון

מתנות חיים

המחקר התנהל על מי מנוחות יחסית. תוצאות נחמדות התאספו מניסויים שונים שביצעתי. חלק מהתוצאות התקבלו מעבודה עם עופות חיים (אפילו חיים בטוב!), וחלק מהתוצאות התקבלו מבחינת תגובה של תאים חיסוניים תוך עבודה עם תרבויות רקמה. בנקודת זמן מסוימת, כשהתקבלה עוד תוצאה מעניינת, עשה אתי המנחה את אחד החסדים הגדולים שעשה אתי מישהו אי פעם, ו... עצר אותי.

"לך תחשוב", הוא אמר. "קח קצת זמן וחשוב מה כל זה אומר. מה המשמעות של התוצאות האלה". טיפה זמן של נופש. מי אני שאתנגד. זו הייתה בעצם, אחת המתנות הכי טובות שקיבלתי אי פעם בחיים. פשוט ללכת וללמוד איך להפעיל את המוח. בלי לחצים ובלי גדרות. פשוט ללכת ולעוף עם המחשבה. לשנן ולדקלם חומר זה משהו אחד, לעוף זה כבר משהו אחר לגמרי. הרי המחשבה אינה נתונה למרות כוח המשיכה, המוריד כלפי מטה. פשוט לך ותשתמש בכלי המדהים הזה, שיש לכולנו – היכולת להסתכל על המציאות ב-360°, מכל כיוון אפשרי.

חזרתי כעבור יומיים – שלושה עם היפותזה שבנסיבות אחרות הייתה יכולה לקנות לי כרטיס למקומות סגורים או לכל היותר לעורר גיחוכים בקרב אנשים שמבינים באימונולוגיה.

אבל אז, לאחר שנשאתי באוזני המנחה שלי את השערת המדעית, קיבלתי מתנה נוספת. "בבקשה, לך תבדוק".

במקום להנחית אותי בחזרה לכדור הארץ, הוא נתן לי לגיטימציה לצעוד לעבר הלא-נודע ולהוציא תקציבי מעבדה על היפותזות עבודה שאין לה אח ורע בעולם הביולוגיה.

הייתי שמח לכתוב כאן משפט בסגנון – 'ושאר קורות אותו המחקר, הרי הם כתובים בדפי העיתונות המדעית'. אבל לא כך.

זה לא שההיפותזה לא צלחה. בסייעתא כבירה דשמיא, הכל הצליח מעל ומעבר. בכל צורה ושיטה שבה בחנו את הדברים. הכל עבד כמו שעון. עבד כל כך טוב, ברוך השם, שאחד מהבוחנים של אותה תזה ביקש עותק אחד אליו. אלא שאני כבר לא נשאתי לכתוב מאמר בנושא לעולם המדעי. המצב של אבי מורי ועטרת ראשי, הלך והדרדר עד שנפטר. בסיכומי של דבר, חזרתי מהשבעה, סיימתי חובות אחרונות, נבחנתי וטסתי להודו (שם התחילו נצנוצים של שימת כיפה על הראש, אבל זה כבר לימים אחרים).

* * *

הזמן: סביבות קיץ תשנ"ט.

המקום: הפקולטה לחקלאות של האוניברסיטה העברית.



הייתי לאחר שנתיים של תואר ראשון בחוג למדעי בעלי החיים, והייתה עוד שנה אחת לפני.

חופשת קיץ בין שנות הלימוד. הופעתי בפתח חדרו של ראש ועדת ההוראה של הפקולטה – מי שלימים עתיד להיות דיקן הפקולטה – שהוא חוקר אימונולוגיה, ובעיקר חוקר ומרצה שהטיל עלינו את יראת עומק הביולוגיה בקורסים כמו היסטולוגיה ופיזיולוגיה, ובתארים מתקדמים יותר – בקורסים מורכבים עוד יותר כמו המטולוגיה.

למה באתי עד אליו? בשביל חוות דעת. לא עלי. על רעיון שעלה בראשי. סיפרתי לו על מחשבה שעלתה בי, כיצד לנסות ולהתמודד רפואית עם מחלות אוטואימוניות או מחלת סרטן, אני כבר לא זוכר מי מהן. הוא הסתכל עלי וענה: "אתה רוצה לשמוע את חוות דעתי – אתה נשאר אצלי לעשות מחקר. לך תחשוב על זה". הלכתי לחשוב. זה בלגן. מצד אחד, להיבלע כבר בתואר ראשון למחקר, להתנתק במידה רבה מכל החברה, ועוד אצל ראש מעבדה כזה... מצד שני, אני זוכר עד היום את מה שהוא אמר לי כשאמרתי לו שאני בעצם רוצה ללמוד רפואת בעלי חיים ובגלל זה באתי לפקולטה – "עזוב, רופאים לא אמורים לחשוב. אם אתה יודע לחשוב – תהיה חוקר".

(כל הרופאים או מי שמחבב רופאים, בבקשה אל תעברו לצד השני של הכביש כשתראו אותי. זכיתי לראות גם לא מעט רופאים חושבים או חוקרים).

לאחר התייעצות עם חבר יקר החזרתי תשובה חיובית ובתוך שניות צללתי למעמקי חקר התגובה החיסונית בעופות.

* * *

הזמן: סביבות קיץ תשס"א.

המקום: הפקולטה לחקלאות של האוניברסיטה העברית.

הייתי בסביבות שליש הדרך של התואר השני המחקרי במדעי בעלי החיים.

ספציפית יותר – עסקתי באפיון תגובה חיסונית בעופות כנגד סוג מסוים של אנטיגן (אנטיגן – חומר שגורם לתגובה חיסונית).

העדר? לא מצאתי שם, לא את יעקב אבינו, גם לא את משה רבינו.

המילים "אינטרסים" ו"כסף" חוזרות ונשנות באוזני שוב ושוב.

"אנשים לא חושבים", אמר לי פעם אדם יקר באחת מהפעמים הרבות שבהן נסענו ביחד. כבר מזמן החלטתי לנסות לשנות ולו במעט את המציאות שמסביבי. אני מאמין שלהיות מסוגל להעניק ולא להשתמש בידע, זה כמו להחזיק בדלי מים ולא לרוץ להביא אותו כשרואים תחילתה של שריפה, חס ושלום. התחלתי לנסות לדחוף את עצמי לכל מיני פורומים על מנת לדבר. שקצת יקשיבו. זוכרים את אותו הערב של ההרצאה...? אבל האמת, לא ממש הולך לי. אני מציע את עצמי חינם אין כסף, אבל הטלפון שלי לא מצלצל בעניין. אולי קצת קשה לאנשים לקבל את הדברים ככה, בפשטות, בחינם. בוא, תשב. אולי תשמע כמה דברים חכמים. או שאולי הם פשוט כבר עמוסים בחיי היום יום ומוצפים מאלף ואחד מייצעים ומומחים למיניהם. כך או כך, המציאות לא נראית משהו. זה מסתעף ונהיה עסק מורכב שמקפל בתוכו תזונה, הרגלי חיים, פסיכולוגיה, חינוך ילדים ועוד ועוד... אני נזכר בשלט פרסומת אומלל של אחת מקופות החולים שאמר משהו בסגנון – "בוא, תעשה אצלנו ביטוח סופר אקסטרה, ותחסוך לך אלפי שקלים בשנה". אוי ואבוי... מה זה בעצם אומר? שההנחה היא שאנשים אמורים, כברירת מחדל, לבקר אצל הרופאים השונים עשרות פעמים בשנה...? זו תפיסת חיים איומה שבצדה ביטול של יכולת האדם להיות פשוט בריא עד מאה ועשרים, כמו גם התעלמות מיכולתו האדירה של הגוף שלנו לרפא את עצמו.

אבל אני שם לב שיש אוכלוסיית אנשים שכן מקשיבים לי ואפילו מחפשים את דעתי ומגיעים לא מעט להתייעץ. אלו הסטודנטים שלי באוניברסיטה העברית או במכללה. הם לא חיים מולי במציאות של "חבר שעושה לי טובה". הם רואים מולם סמכות מדעית, וזה עושה המון הבדל. מתחילים לבנות מערכת מחדש.

צעד ראשון – התחלתי לנקוט בשיטה אחרת: אני לא חבר שלך שבא לעשות לך ג'סטה, אני דוקטור וכדאי מאוד שתקשיב. זה יעשה לך טוב!

צעד שני – תחקיר: מה מסביר את הפער בין שלל היועצים וכמויות המידע האדירות, לבין המצב הלא מזהיר של המין האנושי? שם מגיעות המסקנות המעניינות באמת... האם זה מצליח? ימים יגידו.

אני מקווה.

מקווה להעביר לאחרים מתנות שקיבלתי.

סיימתי את הדוקטורט, הפעם באוניברסיטת בר אילן, ויצאתי אל העולם הגדול.

המתנה הגדולה היא שנקראת "לחשוב" חרוטה היטב על לוח לבי ובאה לידי שימוש באופן בלתי פוסק. כבר הייתי מלומד במידה מסוימת. כבר הבנתי טיפה איך הגוף יודע להתגבר על מחלות, איך הצמח מספק לעצמו את כל הצרכים התזונתיים, מה צריך לקרות על מנת ששריר יתכווץ ואיך קוראים תרשים א.ק.ג.

ואז, מתוך כל הידע והתובנות, התחלתי להתבלבל ולא להבין.

אם כך הם פני הביולוגיה ואנחנו יודעים כל כך הרבה, איך זה שאנחנו, בני האדם, כל כך רחוקים מלחיות טוב? איך זה שעודף משקל, סוכרת, יתר לחץ דם, בעיות קשב וריכוז, מחלות אוטואימוניות, בעיות כליה ובעיקר בעיות נפש ואומללות, רווחות על כל צעד ושעל? למה אנחנו כל כך רחוקים מלספק למין האנושי, ובכלל לעולם כולו, את מה שהיה ניתן להעניק, בידע שצברנו ושלל היועצים והמומחים שמסבירים ומשכנעים אותנו מימין ומשמאל? התחלתי לחקור את עולם רווחת החיים ואיכות החיים של האדם כיום, והבנתי שהאמת יכולה להיות עדינה, חמקמקה ונעלמת מן העין.

התחלתי לנסות לפתח ולקדם מיזמים בתחומי רפואה שונים. כל המיזמים קיבלו תמיכה מרופאים מוסמכים בתחומם. חלקם הצליחו לזוז יותר (למשל מיזם של מוצר שאמור למנוע עששת שיניים, קיבל תמיכה כספית של מאות אלפי שקלים ממשרד המדען הראשי ועוד לא מעט כסף ממשיקע פרטי, ועומד לקראת ניסויים קליניים), וחלקם הצליחו פחות.

גם חיינו הפשוטים כאנשים קטנים, ללא שום נגיעה למערכות בריאות, ראויים ליותר. ללא ספק. אגב, גם המיזם הקטן האחרון של מניעת נמלים בבית באופן ידידותי לבני הבית מגיע משם. הערה קטנה וחשובה בעניין – אני בהחלט לא ממליץ למישהו ללא ניסיון בעבודה עם חומרים, לעשות משהו דומה בעצמו. אמנם החומר שאני נותן לכם לשימוש הוא סופר בטוח, אבל חומרי המוצא, שמגיעים כאבקות גולמיות, הם כבר סיפור אחר.

בחזרה לענייננו – לאורך אותן השנים ראיתי תמונה לא נעימה שחזרה על עצמה שוב ושוב. אנשים מולכים כבעדר כבשים. ומי הוא אותו רועה של

ברכות לרב ורדי על השתתפות סרטו החדש "השדה" בפסטיבל דוק אביב. הסרט עוסק במפגשים בין יהודים וערבים תושבי גוש עציון.

מאחלים בהצלחה!

מגיעה המיגרנה, על אילו מרידיאניים היא משפיעה, ואילו איברים מעורבים בה (מבחינה סינית כמובן...). בואו נמשיל את הגוף שלנו לקומקום, אבל כזה של פעם, שמרתיחים על הגז, עם זרבובית ששורקת (הצ'ופצ'יק של הקומקום...).

כאשר מרתיחים בו את המים, האדים עולים ומצטברים ונוצר לחץ של חום וגז על פתח הקומקום עד שהוא מתחיל לשרוק. השריקה הזאת, לצורך העניין, היא המיגרנה. במקרה הזה, המיגרנה מופיעה על רקע של עודף יאנג בגוף. היאנג הוא האנרגיה החמה של הגוף שמאפשרת תהליכים של שינוי ושינוע בגוף. אם יש עודף או עלייה מהירה מדי של יאנג לראש, עלולה להיווצר המיגרנה.

דוגמא נוספת היא ליחה שחוסמת את פתחי הגוף. או בהמשלה לקומקום, לכלוך שחוסם את פתחי הקומקום ואז נוצר לחץ שמחפש איך להשתחרר ומתפרץ מהזרבובית (איזו מילה חמודה...) בלחץ גדול ובשריקה חזקה. סיבה נוספת היא חוסר בדם וייין (YIN), היין הוא שם כולל לחומרי ההזנה של הגוף, נכללים בתוכו הרוק, מיצי המרה, עצמות הגוף ועוד. יש מצבים שבהם יש חסר ב־yin. ובהמשלה לקומקום, כאשר יש מעט מדי מים בקומקום, תתרחש הרתחה מהירה ולא מבוקרת של המים והשריקה תבוא מהר.

כל סינדרום כזה שונה מחברו ואופן הטיפול יהיה שונה בכל מקרה לגופו.

לרפואה הסינית יש טיפול מאוד מוצלח למיגרנות שכולל, חוץ מדיקור, גם דימום של נקודות מסוימות, או של כלי דם באזורים מסוימים. אל חשש, לא מדובר בגלונים של דם, אלא בטפטופים קטנים של דם שעוזרים בפתיחת החסימות במרידיאניים ובהזרמת הצ'י והדם בחופשיות בערוצי הגוף (לחוששים אגיד שלא חייבים לדמם, אם כי זוהי טכניקה מעולה שאני לא מפסיקה להתפעל מהיעילות שלה בכל פעם מחדש...).

כמו כן, בדרך כלל נתייחס גם לאורח החיים של המטופל/ת ולתזונה.

בעיקרון לכל אדם ניתן המלצות תזונתיות בהתאם למצבו, אך ידוע שיש מזונות שמעודדים מיגרנות באופן כללי וכדאי להימנע מהם או לפחות להפחית בצריכתם. לדוגמא: מזונות שומניים (מטוגנים, גבינות מותכות), חריפים, בשר אדום, אלכוהול, קפאין, בננות, שוקולד ומתוקים בכלל (מי אמר שקל פה?).

גם למתח יש השפעה שלילית על הגוף והוא ידוע כגורם משמעותי ליצירת מיגרנה. המתח יוצר תקיעות של צ'י (אנרגיה) וכאשר האנרגיה לא זורמת טוב היא מתחממת ועולה למעלה אל הראש.

עשו תרגיל, מכמה אנשים שאתם מכירים בסביבתכם הקרובה, שמעתם: "מתפוצץ לי הראש", "עוד פעם מיגרנה", "יש לך במקרה אדוויל/אקמול/אופטלגין?", או "שמישהו יכבה את האור, אני חייבת חושך מוחלט ודממה" (טוב, זה משפט שמתאים לכל אמא מצויה...). למעשה רוב האנשים בעולם חווים מפעם לפעם כאב ראש כזה או אחר, אך ל־10–20 אחוזים מהם, כאב הראש הפך למלווה קרוב. או יותר נכון, המיגרנה. מיגרנה היא אחד מסוגי כאבי הראש הנפוצים ביותר בעולם, וכנראה גם הכאב המטריד ביותר. ההיסטוריה מלמדת כי משחר האדם אנשים סבלו מכאבי ראש, ועד היום הרפואה אינה יודעת בוודאות מדוע כאבים אלו מופיעים ומהי הדרך הנכונה לטפל בהם. במשך שנים רבות נחשבה המיגרנה מחלת כלי דם אבל כיום, לאחר שנים של מחקר ומעקב, נחשבת המיגרנה מחלה נוירולוגית המתאפיינת בירידה בפעילות העצבית באזורים מסוימים במוח, ובעקבותיה חל תהליך של נדנדה – עלייה באספקת הדם ומיד לאחר מכן ירידה ניכרת באספקת הדם באותו אזור. המיגרנה מאופיינת בדרך כלל בכאב ראש חד צדי, הולם חזק ומוחמר במאמץ. לחלק מהאנשים יש תופעות מקדימות למיגרנה שנקראות אאורה: רגישות לאור, הפרעות בראייה, סחרחורת ובחילה. המיגרנה יכולה להימשך בין כמה שעות במקרים קלים יותר, לכמה ימים במקרים קשים, ותדירותה משתנה. יש קשר הדוק בין אורח חיים, תזונה, מצב הורמונלי (אצל נשים), חוסר שינה, מתח וכו', להופעת המיגרנה. הרפואה המערבית מציעה שני סוגים של תרופות למיגרנות: הראשון, משככי כאבים בעוצמות שונות, והשני, תרופות ממשפחת הטרופטמינים. תרופות אלו גורמות לשחרור של סרוטונין ומשפיעות על כיווץ והתרחבות כלי הדם במוח. בשני המקרים, התרופות משפיעות על הסימפטומים אך פחות על שורש הבעיה, ולכן יש סבירות גבוהה שהמיגרנה תחזור שוב ושוב.

זוהי הסיבה שרבים פונים לרפואה האלטרנטיבית על מנת לנסות לפתור את בעיית המיגרנות פתרון שיחזיק לטווח הרחוק.

אם חשבתם שמיגרנה היא מיגרנה היא מיגרנה, ובכן, ברפואה הסינית יש מספר גורמים למיגרנות, ואין מיגרנה אחת דומה לחברתה. לכן כשנבוא לטפל בהן, נתעכב ונחדד כל פרט כדי להגיע לאבחנה מדויקת. מיקום המיגרנה (ברקות, בעורף, במרכז הראש, במצח), אופן ההתפשטות שלה (מהעיניים לעורף? מהרקות לעיניים? מהמצח למרכז הראש? וכו'...), תדירות, האם יש קשר נסיבתי למחזור האישה? (בימים שלפני? תוך כדי? בימים שאחרי?) האם מעורבות בחילות? חוסר סבילות לאור? האם המטופל בתקופה לחוצה בחיים? איך השינה? ועוד ועוד. כל הפרטים האלה משמעותיים כדי להבין על איזה רקע

כדאי לעשות פעילויות מפחיתות מתח, כל אחד בתחומי העניין שלו, ספורט, יצירה, נגינה, יוגה (מדיטציה אם אתם בעניין...) וכו'.

חשוב לציין שמטרת הטיפול ברפואה הסינית היא לטפל בשורש המחלה ולא רק להפחית כאב. זה לא רק מקבילה למשככי הכאבים, הרעיון הוא למצוא את חוסר האיזון בגוף ולטפל בו.

נוסף על כך, כאשר מטפלים בשיטה כזו, פעמים רבות נפתרים גם מצבים שכביכול לא קשורים למיגרנה כמו מתחים, כאבי מחזור, הפרעות שינה, עייפות ועוד. נחמד, לא?



שיר בוקר

מילים: נתן אלטרמן
לחן: דניאל סמבורסקי

בְּהַרִים כָּבֵד הַשֶּׁמֶשׁ מִלְהֻטָּה
וּבְעֵמֶק עוֹד נִוָּצֵץ הַטָּל,
אֲנִי אוֹהֵבִים אוֹתָךְ, מוֹלָדָת,
בְּשִׁמְחָה, בְּשִׁיר וּבְעֵמֶל.

מִמְוָדוֹת הַלְבָנוֹן עַד יַם הַמֶּלַח
נַעֲבֵר אוֹתָךְ בְּמַחְרָשׁוֹת,
אֲנִי עוֹד נִשְׁע לָךְ וְנִבְנָה לָךְ,
אֲנִי נִיפָה אוֹתָךְ מְאוֹד.

נִלְבִּישְׁךָ שְׁלֵמֶת בְּטוֹן וְמֶלֶט
וְנִפְרֹשׁ לָךְ מִרְבֵּדֵי גָנִים,
עַל אֲדָמַת שְׂדוֹתֶיךָ הַנִּגְאָלָה
הַדָּגֵן יִרְנִין פְּעֻמוֹנִים.

הַמִּדְבָּר – אֲנִי דֶרֶךְ בּוֹ נִחְצָבָה,
הַבְּצוֹת – אֲנִי חֲנוּ נִבְשָׁן.
מָה נָתַן לָךְ עוֹד לְהוֹד וְשִׁבְעַ,
מָה עוֹד לֹא נָתַנוּ וְנָתַן,

בְּהַרִים, בְּהַרִים זֶרַח אוֹרָנוּ,
אֲנִי נִפְּלִיָה אֶל הָהָר.
הָאֶתְמוֹל נִשְׁאָר מֵאֲחוֹרָנוּ,
אֶף רִבְּה הַדֶּרֶךְ לְמִתָּר.

אִם קָשָׁה הִיא הַדֶּרֶךְ וּבִגְדָת,
אִם גַּם לֹא אֶחָד יִפֹּל חָלָל,
עַד עוֹלָם נֶאֱהָב אוֹתָךְ, מוֹלָדָת,
אֲנִי לָךְ בִּקְרֵב וּבְעֵמֶל!

והכי חשוב, לזכור שלא חייבים לסבול. באמת. פעמים רבות אני פוגשת אנשים שפעם בשבוע או פעמיים בחודש (או כל פרק זמן שהוא...) תדירות, נשכבים במיטה מושבתים וסובלים. ואומרים שהם כבר התרגלו שככה זה. אז ממש לא. זה לא חייב להיות ככה. יש מה לעשות. רק אומרת.

ועוד מילה לסיום:
**הידעתם? מחקרים מראים שבעוד שבקרב הגברים 10% סובלים ממיגרנות, אצל הנשים כ-20% (!) סובלות מהן. פי שניים!! וד"ל... (מוגש כשירות לציבור). **

צינונה טבול

בני ישראל של המאה ה-20 לא מצאו את ארצם המובטחת "זבת חלב ודבש", כפי שמצאו אותה אבותיהם לפני 3,300 שנה. בני ישראל של המאה ה-20 הגיעו לארץ של דיונות וזחלות לאורכו של חוף שהיה פעם ירוק, ארץ של ביצות נגועות במלריה ושל גבעות גיר חשופות שאיבדו, על פי ההערכות, שכבה של מטר שלם שהתפזרה כסחף עקר על פני המישורים או נסחפה לים עם מי שיטפונות שצבעו פעם אחר פעם את הכחול היפה של הים התיכון בחום עכור מאופק עד אופק.

(וולטר ק' לאודרמילק, סיינטיפיק אמריקן ישראל, הידען)
עם ישראל חוזר לארצו לאחר אלפיים שנות גלות, ופועל במרץ על מנת לבנות ולהתיישב בארץ ישראל. הקרקעות נגאלו, ונעשו עבודות רבות על מנת להפריח את השממה. הרעיונות המרכזיים שליוו את העשייה באותם הימים היו: קידוש העבודה, אהבת הארץ, חקלאות ובנייה מואצת.



באותה התקופה, כנראה שזו הייתה הדרך ליישב ולהתיישב בארץ ישראל. אך כעת, כאשר אנו כבר עצמאיים במדינתנו ואין את אותה הדחיפות של הקמת מדינה, עולות שאלות ותהיות על הדרכים הראויות והנכונות יותר ליישב את הארץ. בתנופת בניין הארץ שרנו בשעתו 'נלבישך שמלת בטון ומלט'. היום אנו קצת 'מכים על חטא' על עודף התלהבותנו להלביש

את ארצנו שמלת בטון ומלט, תוך זלזול בערכי נוף וטבע. יותר ויותר חודרת לתודעתנו ההכרה בחשיבות שמירת הנוף והטבע והגנתם, תוך כדי בניין הארץ ופיתוחה. שני ערכים אלה – בניין הארץ והגנת הטבע – לא רק שאינם עומדים בסתירה זה לזה, אלא שהם מחזקים זה את זה.

(אברהם עודד כהן, "נוער שוחר איכות הסביבה", עמ' 5)

בעקבות התפתחות התודעה הסביבתית
בעולם, גם בישראל קמו ארגונים ירוקים סביבתיים שפעלו על מנת לשמור ולהגן על הסביבה בערים ובשטחים הפתוחים, הירוקים והכפריים.

חשיבות משאב הקרקע נובעת בראש ובראשונה מכך שכל מערכות חיינו, ומרביתן של שאר מערכות החיים, מחוברות ומבוססות על הקרקע.

לשטחים הפתוחים – כלומר אלה שאינם מבונים בצורה אינטנסיבית – חשיבות רבה כמקור לחיים, למזון, לצרכי השמירה על המגוון הביולוגי, המגוון הנופי וערכי מורשת העבר, וכמרחב פתוח לצרכי בילוי, נופש ותיירות, שבלעדיהם אי אפשר לקיים חברה יציבה ובריאה במדינה אורבנית תעשייתית...

נתונים אלה, שחלקם עובדתיים וחלקם האחר נובע ממדיניות לאומית מוסכמת ומקובלת וצרכי הפיתוח הנובעים ממנה, יוצרים לחץ עצום על השטחים הפתוחים המעטים שנותרו, ומאיימים לחסל כל חלקה של שטח פתוח שנותרה כאן, ולפגוע במעט המרחב הפתוח בין הבטון והמלט...

(יואב שגיא, השמירה על הקרקע והנוף – הלכה ומעשה)

בשנת 1987 תבעה המועצה העולמית לסביבה ולפיתוח את המונח "פיתוח בר קיימא". המונח מדבר על האפשרות שלנו להמשיך ולפתח את המדינה, אך מתוך ראייה רחבה ומתוך אחריות כלפי הסביבה, החברה והדורות הבאים.

הנושא של שימור מול פיתוח הינו עניין מורכב, שכן אין בו "טובים ורעים" – אלא מאבק בין גישות עם הגיון פנימי ברור. מושג הנושא "קודים" להתמודדות עם שאלות ממין אלו הינו המושג "פיתוח בר קיימא" – "פיתוח העונה על צרכי ההווה בלי לסכן את יכולת הדורות הבאים לספק את צורכיהם".

פיתוח בר קיימא מושתת על שלושה יסודות:

א. שמירה על הסביבה.

ב. קדמה כלכלית.

ג. שוויון חברתי.

תפיסה זו גורסת כי יש להתעלות מעל כוחות השוק ומעל אינטרסים פוליטיים ואישיים, ולבחון כל עשייה בראייה חברתית וסביבתית ארוכת טווח מתוך שאיפה לחיים טובים יותר לנו, לסביבה ולילדינו.

(עינט קרמר, שיעור מתוקשב – מתחברים לסביבה)

המשך פיתוח הארץ מפגיש אותנו שוב ושוב עם סוגיות

שונות שבהן אנו צריכים לבחון את תהליכי הפיתוח

ותוצאותיו, ואת הדרכים שבהן אנו יכולים מצד אחד לפתח ולהתקדם בצורה הטובה ביותר, ומצד שני, כיצד אנו יכולים

במקביל לשמור על הקרקע והסביבה עבורנו ועבור הדורות הבאים.

לדוגמה – הרחבה וסלילה של כבישים חדשים, אל מול

התלות ההולכת וגוברת ברכבים פרטיים במקום בתחבורה

ציבורית. בניית בתים פרטיים צמודי קרקע הקרובים יותר אל

הטבע, אל מול בעיית מחסור בקרקעות

והאפשרות לבנות ולגור בבניינים

ובערים התופסים פחות שטח. הקמת

בתי מלון על חופי הארץ המעודדים

את התיירות, אל מול הדעה שהחופים

שייכים לכלל הציבור ואין לסגור אותם

באמצעות מתחמים פרטיים.

גודלה הקטן של הארץ, מצוקת הקרקע

והאוכלוסייה הממשיכה לגדול,

מחייבים שינוי קיצוני בתרבות הפיתוח.

מתרבות של "כיבוש הקרקע" לתרבות

של שמירה קפדנית על הקרקע והשטחים

הפתוחים. מבינוי בזבזני ומפוזר לבינוי

מרוכז ורווי במתחמים הבנויים

הקיימים.

אם לא נשכיל לשנות את תרבות הפיתוח

הבזבזנית אנו עלולים לאבד את היקר

מכל – את הקרקע ועמה את דמות הנוף הייחודית של הארץ

המקפלת בתוכה מורשת טבעית, תרבותית והיסטורית, את

המרחב הפתוח, את איכות החיים...

...שדות תבואה ומספוא, פרדסים ומטעים הם חלק מנופי הארץ.

הם המספקים מעט מרחב לעין ולנפש בארץ צפופה, הם

המשמשים כחיצים ירוקים בין גושי הבינוי המתרחבים ושומרים

על דמותה. הם משפרים את איכות האוויר, בהם חודרים מי

הגשמים למאגרי מי התהום, הם יכולים לקלוט את מי הביוב

המטוהרים שמייצרת העיר והם שעשויים ברבות הימים,

כשנשכיל כולנו להבין את חשיבות הריאות הירוקות, לספק

שטחים לשיקום נופים טבעיים שאבדו ולפארקים לשימוש

הציבור.

(יואב שגיא, לשמור על החקלאות מפני 'החקלאים')

במהלך הכתיבה, אני מבינה שהרבה דברים אני לא לגמרי

מבינה עד הסוף. אני לא מתיימרת להבין בכל הנושאים

והדקויות הקשורים בפוליטיקה, כלכלה, חברה ונדל"ן, אלא

בעיקר להעלות ולהציף על פני השטח נקודות למחשבה,

שאולי יובילו לשינויים קטנים בעשייה.

את אותה רוח ציונית שאפשרה לאומה העתיקה להיאבק כנגד

כל הסיכויים במשך מאה שלמה, יש לרתום להתמודדות עם

האתגרים הלאומיים החדשים. יותר מכל הדורות שקדמו לו,

הדור הנוכחי ניצב בצומת דרכים סביבתית כשבפניו הבחירה בין

החיים והטוב – לבין המוות והרוע. אין ספק כי זכות הכרעה זו,

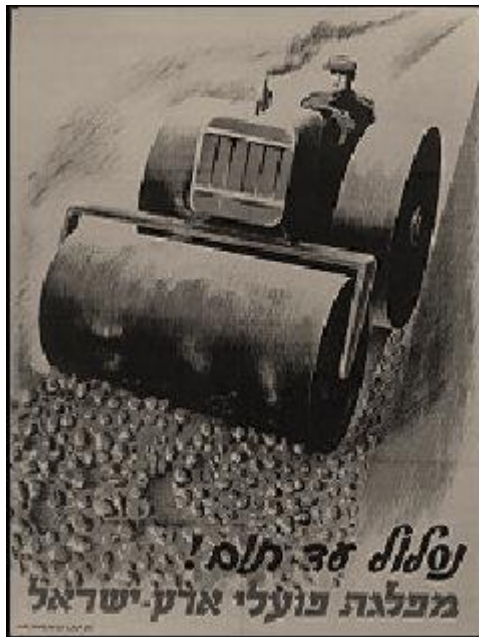
ה'צ'אנס' האחרון לשמור על בריאותה של הארץ המובטחת

לטובת הדורות הבאים, היא עול כבד משקל. קרוב לוודאי כי

הפרקים הבאים שייכתבו בהיסטוריה הסביבתית של ישראל

יעידו כי פעם נוספת, בחרה ישראל בדרך החיים.

("הסביבה בישראל", אלון טל, הקיבוץ המאוחד, עמ' 607).



משפחת הקר

היא אביטל לבית יוגב, בת 32. גדלה בשכונת בית וגן בירושלים, בת שבת עוז בסניף בית וגן. עובדת כמורה סייעת בבית הספר אורות עציון בנים אוהבת: טיולים, אומנות וכשהשבת מגיעה.		הוא איתן, בן 32. גדל בשכונת פסגת זאב בירושלים, בן שבת עוז בסניף פסגת זאב. עובד בחברת "מקום" – תיירות פנים. אוהב: ריצה ואקטואליה.
ילדים זה שמחה מעיי (5.5), איל (2.5). מיקום ביישוב: בשכונה מתחת למשפחת אילון (איפה שכל האקשן במעבר הציבורי). גרנו בעבר: בקריית מנחם בירושלים.		

- | | |
|--|--|
| <p>6. הודו והמזרח או אירופה וארה"ב? איתן – מוותר.
אביטל – הודו והמזרח, למרות שהכל הולך.
7. אוכל ביתי או אוכל קנוי? ביתי.
8. חליפת טוקסידו או טי שרט? טי שרט.
9. קיץ או חורף? קיץ, אבל רק באזורנו.
10. סמארטפון או טלפון קווי? איתן – סמארטפון.
אביטל – קווי.
11. דבר שלא הייתם רוצים שאנשי ראש צורים ידעו עליכם...</p> <ul style="list-style-type: none"> • נולדנו בהפרש של יומיים באותו בית חולים ולכן מספרי התז שלנו כמעט זהים. • את הרכב הקודם שלנו מכרנו לשכנים בראש צורים, ואת הרכב הנוכחי גם קנינו משכנים בראש צורים – אם לא בית אז לפחות רכב... | <p>"מה הייתה השאלה?"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. איזו מתנה לא הייתם רוצים לקבל? איתן – פח מחולק. אביטל – מכונת סוכר "ימבמבם". 2. אילו הייתם בונים את בית חלומותיכם, באיזה חדר הייתם משקיע את עיקר מחשבותיכם? אביטל – מטבח, כדי לאכול טוב. איתן – חדר שינה, לנוח אחרי האוכל. 3. מה החפץ הכי חשוב בבית שלכם? הפח – כי התייאשנו מלהפריד. 4. איזה מאכל לא תסכימו לאכול לעולם? איתן – סושי. אביטל – גפילטע פיש. 5. אם הייתם זוכים בלוטו, מה הדבר הראשון שהייתם קונים? כמה בתים בראש צורים (מקום 51 ברשימת הממתנים לבנייה). |
|--|--|

היא

שרה לבית כהן,
בת 41.
גדלה בירושלים,
בת שבט המבשר
בסניף שונר"א.
עובדת כאחות בקופת
חולים כללית.

אוהבת:
את המשפחה.



הוא

יוני, בן 41. גדל
בירושלים, בן
שבט המבשר
בסניף מרכז.
עובד בחברת
סיסקו –
ירושלים.

אוהב:
את המשפחה.

ילדים זה שמחה

אורי וישי (16), נדב (13), מאיה (11), טליה (8).

מיקום ביישוב:
ברחוב אודם.

גרנו בעבר:
ירושלים ובית שמש.

"מה הייתה השאלה?"

1. אילו היו כותבים ספר על חייך, מה היה שמו?
סיפור פשוט...
2. אם הייתם זוכים בלוטו, מה הדבר הראשון שהייתם
קונים? יוני – טיול עם המשפחה. שרה – מעלה את
עצמות רבי נחמן לארץ ישראל.
3. באיזו מדינה הייתם רוצים לבקר, ומדוע?
יוני – ירדן (זו שלנו וזו גם כן). שרה – לאן שיוני
יקח אותי.
4. איזו מתנה לא הייתם רוצים לקבל? כרטיסים
לקונצרט מוזיקה קלאסית.

5. איזה מאכל לא תסכימו לאכול לעולם?
שרה – חלקים פנימיים. יוני – הכל הולך.
6. יומן ממוחשב או יומן נייר? ממוחשב.
7. ספר או סרט? שרה – ספר. יוני – סרט.
8. מה עדיף למצוא בבית, ג'וקים או עכברים?
שרה – לא משנה, העיקר שיוני בבית. יוני – לא
משנה, העיקר שיהיו איטיים.
9. סטייק או לזניה? שרה – לזניה. יוני – סטייק.
10. קרוז באניית פאר או טרק באלפים? שביל ישראל.
11. דבר שלא הייתם רוצים שאנשי ראש צורים ידעו
עליכם...
לשנינו זורם דם אנגלי בעורקים...

אסנת ניר

ראינו את ההצגה "שבת הזהב". לקראת ראש השנה הכנו כרטיסי ברכה מעוצבים בהנחייתה של נגה גן צבי, בחנוכה ראינו את ההצגה "נר ביער", ולכבוד פורים הכנו מארזים למשלוחי מנות מחומרים לא שגרתיים בהנחייתה של ציונה טבול.

נוסף על כך, עסקנו גם בנושאים בוערים אחרים שעמדו על הפרק: הוצאת שאלון שביעות רצון לגבי המעון והצגת התוצאות להנהלת שבילי החינוך, קידום הנושא של העברת מעון פרטי ליישוב, חידוש המשחקיה באביזרים ועדכון הנהלים, סידור תשלומי ההורים בגנים וכו'. בכל בקשה או רעיון הקשורים לילדי הגיל הרך ביישוב ניתן לפנות ישירות לאחת מחברות הוועדה: מימי תירוש, מיטל רואש, ליטל רון, מלי פיינגאלד ואסנת ניר. אפשרות נוספת היא לרשום מייל לתיבת הדואר של הוועדה: hagilharach1234@gmail.com

נתבקשתי לכתוב מספר מילים על ועדת הגיל הרך בראש צורים.

ועדת הגיל הרך אחראית על החינוך והתרבות של ילדי הגיל הרך – גילאי 0-6.

הוועדה מתחלקת למספר תחומים, ועל כל תחום אחראית חברה אחת בוועדה:

- גנים – מימי תירוש.
- צהרון – מיטל רואש.
- מעונות – ליטל רון.
- תרבות – מלי פיינגאלד.

בנוסף לתחומים אלו – הוועדה מנסה לסייע גם בכל עניין אחר שקשור לילדי הגיל הרך: משחקיה, ספרייה, גני שעשועים ועוד.

הפעילויות שעשינו בשנה האחרונה בתחומי הוועדה: בקיץ

מלא 16 אפר מאי 111:

❖ שילה פיינגאלד ולהורים חגית ופסח.

מלא 16 עס התרחקות המשפחה:

❖ למלי ושמעון פיינגאלד על הולדת הבן.

מלא 16 עס הולדת הנכד:

❖ לדליה והאורי ניסן על הולדת הנכד, בן בכור לעידן וכרמית ניסן.

❖ לאתי ואפי ציון על הולדת הנכד, בן בכור לשלמה וליאורה ציון.

❖ לאלונה ומורדי שבט על הולדת הנכדה, בת לפדות ויוסף ארגמן.

❖ לרותי ודוד נעמן על הולדת הנכדה, בת לשירה ושגיא הראל.



מלא 16 אבות מאי 111:

❖ טל לוי, ולהורים סילבי ואיל.

❖ סביון מור, ולהורים יפעת ושלומי.

הפניות למתאמים ה"פ"ס:

❖ אלישיב ורדי, ולהורים פזית והרב מרדכי, עם אירוסיו לגתית אלון מטירת צבי.

❖ שגיא שנדור, ולהורים אורלי ומנחם, עם אירוסיו לתמר קולר מאלעזר. תמר הייתה מדריכה בבני עקיבא בראש צורים.



מה הקשר בין:



ירון בוי, לירז ברנשטיין, שרונה גאדן, רביד ושדי, אבישג לוי, אלעד לוי, חננאל נויברגר, ורד סבו, ידידה עם שלם, טובי רבינוביץ, שי רבינוביץ, ברק שבות ואיילת שטרן.

כולם עובדים / תומכים בבית הספר ראשית

הם נסעו עוד כמה דקות לפני שמר שחור מצא נקודה שהניחה את דעתו, בין שני מחסנים ברחוב של מבני תעשייה.

הפרופסור שלפה שמרדף מכיס מעילה. "אמש, לפני ששכבתי לישון, שחזרתי מזיכרוני את תוכן המכתבים שאברהם הטמין עבורנו בקופסא". היא הוציאה דף אחד והושיטה אותו למר שחור.

"אני מאמינה שאתה מבוגר מאבנר במקצת, לא כן?". הוא הנהן ונטל את הדף.

יטאליה פיקר

הייתי מתחבצת לך שנקלעת לצרות גלילי. אלא לא הייתי יוצאת אתה מחפש את צרות גלילי שאינו נופל מלפני. השארתי זאת בין שמיט לארץ מאקום של נתקלנו לאסאנו.

מר שחור סיים לקרוא וצחק בהשתאות. "נראה", אמר בין צחקוק לצחקוק, "שאנחנו הולכים לפרוץ למוזיאון".

"שר הצבא, כאן משיח, האם שומע?", הבקיע קולו של מר שחור.

אבנר נייער מגמגמו והרים את מכשיר הקשר. "משיח, כאן שר הצבא, שומע עבור", השיב.

"שר הצבא, קבל שגילינו את היעד הבא, פגוש אותנו בדירה מספר 3 להכנות".

דירה מספר 3? זה היה לא רחוק ממקומו הנוכחי. "דו"ק קיבלתי, משיח. ניפגש שם. מה היעד עצמו?". "אספר לך כשניפגש", נשמעה התשובה. "זה לא –", לפתע הקשר נותק.

גבי שקע שוב בקריאת המכתב שהפרופסור שחזרה עבורו, הוא אבד במילים ולא הבחין במתרחש מסביבו.

גבי פיקר מכול

הסיסמה היא הספר העתיק שתראה. תצטרך זאת כשתביא למרכז המעלה.
הסתלק יתרה כשתפיק יטליה.

הוא עדיין לא הצליח להבין את פשר הדברים, מלבד הספר המדובר. הוא הניח שסבו התכוון לספר 'מסעי גוליבר', שאותו העניק לגבי למתנת יום הולדת לפני כמה שנים. מאז הספר שכב והעלה אבק מבלי שגבי פתח אותו בכלל. אבל מהו מרכז המשולש? למה הוא יצטרך סיסמה שם? הקולות הנרגנים והבלתי אופייניים שהשמיע מר שחור

בפרקים הקודמים: קיבל גבי מכתב מסבו המנחם ששלח אותו לפתור תעלומה מסתורית. סביב גבי התאספה חבורה בבית סבו והם החלו לחקור את התעלומה, אך אז פרצו פולשים לבית הסב. גבי נמלט והאדונים שיי"ש"ן הצליחו להשתחרר לאחר מאבק. פרופסור מיכאל נתפסה אך שוחררה לביתה, שם המתין לה גבי. האדונים שיי"ש"ן חברו אליהם שוב, ויחדיו החבורה מצאה חבילה שהשאיר הסב בבית של מכר. אך שוב צצו הפולשים המסתוריים...

מחול העננים חשף לרגע את השמש, וגבי מצמץ את דרכו לעבר מכוניתם של שיי"ש"ן, הפרופסור צמודה לעקביו, ואוחזת בחוזקה בחבילה המסתורית.

הם נכנסו למכונית ומר שחור, שישב מאחורי ההגה, סחט את דוושת הגז.

"היכן מר שני?", שאל גבי. הוא הביט מחוץ לשמשות הרכב והוסיף, "והיכן החבילה המדוברת?".

מר שחור סובב את ההגה בחדות, מפנה את המכונית לרחוב צדדי. "אבנר משעשע את הברנשים שצצו פה במרדף סוער בכיוון ההפוך משלנו".

גבי הנהן לאטו, מבין כעת מדוע הם הגיעו בשני רכבים. פרופסור מיכאל לפתה את משענת המושב שלפניה ביד אחת, ידה השנייה עוד חובקת את החבילה. "אם כך, מדוע שלא תיסע כמו אזרח שומר חוק?", הציעה בחריקת שיניים.

מר שחור נעץ מבטו במראות המכונית, פנה פנייה חדה נוספת והאט.

גבי והפרופסור נאנחו בצוותא ונרגעו לרגע, כשלפתע נשמע צפצוף חד ולאחריו רעש לבן חזק.

גבי גיחך, "מר שחור, נראה לי שמישהו שלח לך הודעה בוואטסאפ...".

"תצחק, תצחק", השיב לו מר שחור והרים את מכשיר הקשר שנח לידו. "המכשיר החמוד הזה מאפשר לי לתקשר עם אבנר בלי מאזינים לא רצויים מהצד". הוא העיף בגבי מבט חטוף מבעד למראה, "אתה לא חושב שהגיע הזמן שתקרא לי יגאל?". הוא לא המתין לתשובה, אלא דיבר במכשיר הקשר.

"שר הצבא, שר הצבא, האם שומע?". "שם הקוד של אבנר", הסביר לגבי התמה.

"שר הצבא, שר הצבא, האם שומע?", שאל שנית. "משיח, כאן שר הצבא, שומע עבור", רחשה התשובה מן העבר השני.

מר שחור נאנח בהקלה. "שר הצבא, כאן משיח, מה מצבך?".

"שפיר", ענה מר שני. "הצלחתי להתנער מהמרדף. היכן לחבור אליכם?".

"אני מיד מחזיר לך תשובה", השיב מר שחור והפנה מבט שואל לעבר פרופסור רות.

"תמצא לנו מקום שקט וחבוי לעמוד בו, ונססה להבין את הרמז הבא", אמרה.

"משיח, משיח, האם שומע?", חזר אבנר בשלישית ללא הועיל.
 אין קול ואין עונה.
 הוא קיווה שיגאל והאחרים היו בסדר, אבל בינתיים היו לו צרות משל עצמו.
 במרוצת המרדף נורו לעברו כמה כדורים לפני שהוא הצליח להתנער מרודפיו, ונראה שאחד הכדורים גרם נזק משמעותי למכונית שהחלה פתאום לקרטע ולרעוד.
 אבנר נאבק לשמור על שליטה ברכב, אך לפתע נשמע רעש חזק – באנג!
 הרכב התהפך בפתאומיות, פעם, פעמיים, ועף בתנופה אדירה היישר לתוך קיר.
 החשיכה אפפה אותו.

לפתע, קטעו את הרהוריו של גבי והחזירו אותו באחת למציאות.
 "מה קרה?", שאל למראה מר שחור הלוחץ שוב ושוב על מכשיר הקשר.
 "המכשיר שבק חיים", רטן מר שחור. "לא ברור מדוע."
 "אין זה משנה", התערבה פרופסור מיכאל. "העברת לאבנר את המידע החיוני, הוא יודע היכן לפגוש אותנו."
 "והיכן זה?", שאל גבי.
 "באחת מדירות המסתור שלנו", השיב מר שחור. "יש לנו כמה דירות המשמשות את הסוכנות שלנו."
 "סוכנות, איזו סוכנות?", גבי הבין לפתע שהוא כמעט ואינו יודע דבר על שותפיו להרפתקה.
 "שחור את שני חקירות, כמובן", ענה מר שחור. "אני לא רוצה להתרברב, אבל אנחנו הטובים בעסק".
 הפרופסור נחרה בלעג, "אתה לא מפספס הזדמנות להתרברב, יגאל. וכעת, אודה לך אם תואיל להתחיל לנסוע שוב".



רחלי אבלמן

לרגל 50 שנה לשחרור ירושלים מובא מתכון למאכל ירושלמי מובהק – הקוגל הירושלמי

הכנה:

מבשלים את האטריות לפי ההוראות שעל השקית, מסננים ושוטפים היטב, ומעבירים את האטריות לקערה גדולה. בזמן שהאטריות מתבשלות מכינים בסיר קטן את תערובת הסוכר והשמן: מחממים את השמן ושופכים לתוכו לאט לאט את הסוכר, עד שמתקבל קרמל חום ללא גושים. מערבבים היטב את הקרמל והאטריות החמות בקערה (חשוב שיהיו חמות! אם הן התקררו בינתיים, לחמם דקה במיקרוגל). מוסיפים את הביצים ומערבבים שוב. מוסיפים את המלח, הפלפל והציפורן ומערבבים היטב. מעבירים לתבנית אפייה גדולה (שתי תבניות ארוכות קטנות) ואופים במשך שעה בחום של 180 מעלות, עד להשחמה. מגישים לצד מלפפון במלח, לא בחומץ.

הקוגל הירושלמי האמיתי הוא חריף-מתוק, בחריפות מודגשת למרות שהוא מאכל אשכנזי מובהק. כמנהג עדות אשכנזי החריפות מגיעה כולה מפלפל שחור טחון, ולא ממיני פלפלים חריפים אחרים.

חומרים:

חבילת אטריות דקות למרק (400 גר').

1/2 כוס שמן קנולה.

3/4 כוס סוכר.

1/2 כף מלח.

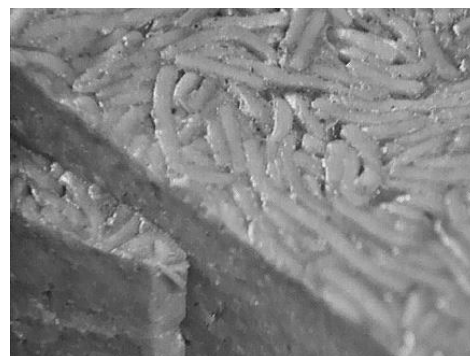
1/4 כפית ציפורן

טחון.

כף גדושה פלפל

שחור טחון.

3 ביצים.



בעקבות "סיירת רז"

מה שמייחד את הסיירת הוא שמורגש שכולם עוזרים
ממש מהלב, מדהים ומרגש...
גם אם לפעמים קשה, או לא ממש מהנה, רואים שכולם
מתנדבים מכל הלב!
אני ממליצה לכולם להצטרף!
ההתנדבות הזו מגבשת, מספקת, משמחת ותורמת.
ברגע שתגיעו פעם אחת, תראו שלא תוכלו להפסיק
להגיע!

הגעתי לסיירת רז בעקבות השבט שלי בבית הילדים
לחמי.
בהתחלה לא הגעתי לימי ההתנדבות בסיירת, עד שחברי
השבט אמרו לי שכדאי לי להגיע ושבוע שאגיע פעם
אחת לא אוכל להפסיק...
ההתנדבות הזו נותנת לי סיפוק רב. אני נהנית מכל רגע.
כיף לראות את האנשים שמתנדבים בכל פעם מחדש –
את הנהגים שמסיעים אותנו ליישובים מדי שבוע בשבוע,
את הילדים שמגיעים לסייע בהתרמת מצרכי מזון, לעזור
באריזה, ועוד...



לקראת מסע פסח בסימן "50 שנה לשחרור ירושלים וחבלי
מולדת", ערכנו בסניף חידון בנושא רמת הגולן, שומרון ויהודה.
המתמודדים למדו לקראת החידון, והמנצחת במקום הראשון –
אלה ראם – ייצגה אותנו בחידון המחוזי שנערך בערב המסע. כל
הכבוד לכל הלומדים וכמובן לאלה שהגיעה עד לגמר!!
כל הכבוד גם לשבט ניצנים שאספו זבל במהלך המסלול וזכו
בפק"ל קפה בהפתעה ☺
למסע יצאנו 114 חניכים ומדריכים מסניף ראש צורים,
טיילנו בנחל יששכר ובנחל תבור וישנו בגני חוגה.
בברכת חברים לתורה ועבודה,
הצוותים ועידית.

שלום לכולם, ה' עמכם!
נפתח בהבעת תודה והערכה גדולה לצוות נחשון על שבת בר
המצווה שארגנו בתחילת החודש.
השבת דרשה המון הכנות, זמן והשקעה. גם במהלכה חברי
הצוות דאגו לכל מה שצריך, מלצרו בארוחות והתחברו
למשפחה, עד כדי כך שהוזמנו והגיעו (!) לאירוע בר המצווה
בשבוע שלאחר השבת. היה משמעותי ומרגש מאוד!
תודה גם לכל מי שתרים את חלקו בארגון השבת או באירוח
המשפחות.





תודה לשחר

שחר היקרה,

השנה – מסיבות בחגים השונים, התנדבויות, טיולים, הנהגה צעירה, ערב גיבוש (בשיתוף עם בני עקיבא) ועוד ועוד. הנוער ירגיש בחסרונך וגם אנחנו. אנחנו רוצים לאחל לך הצלחה רבה, לאן שתפני. ועדת חינוך ראש צורים.

שחר, את הולכת עם הנוער שלנו דרך ארוכה וזה הזמן להגיד לך תודה! הגעת אלינו לפני מספר שנים בתור קומונרית אהובה ומוצלחת, הרמת את הסניף לגבהים ולעשייה, ולאחר מספר שנים חזרת אלינו בתור רכזת נוער. הקשר שלך עם הנוער היה דבר טבעי והמשך ישיר לעבודה שלך כקומונרית. גילינו בחורה רצינית מאוד שדוחפת קדימה בכל הכוח. פעילויות הקיץ בשנה שעברה היו השיא של עבודתך, קיץ מלא וגדוש בעשייה. וכמובן, פעילויות לאורך



משפחות, הורים, נוער, וילדים

שוב אני כותבת מילות פרידה. אולי גם זו לא תהיה הפרידה האחרונה ועוד אחזור מתישהו, אבל בינתיים אשמח להגיד כמה דברים...

כשהגעתי לקיבוץ לפני כחמש שנים לתפקיד הקומונרית, לא חשבתי שאקשר למקום כמו שנקשרתי אליו... לכן כל כך שמחתי לחזור ולהיות חלק מהקהילה ומהקיבוץ, ומיד אמרתי כן, כשהציעו לי להיות רכזת הנוער

(אני רק רוצה להגיד שהסיבה לעזיבתי היא העומס בלימודים והמעבר שלי לירושלים, שהקשו עלי להשקיע בנוער כמו שמגיע לו באמת. לכן החלטתי, עם כל הקושי, שנכון יהיה לסיים את תפקידי אתם, למרות שהיה לי מדהים אתם והם הסיבה העיקרית שנשארת עד עכשיו ☺).

קהילת ראש צורים היקרה !!

אני רוצה להגיד לכם תודה רבה על תקופה מדהימה!

קודם כול על שכך קיבלתם אותי, ופתחתם את ביתכם ואת הקיבוץ בשבילי.

תודה על התמיכה והסמכות שקיבלתי מכם! ובכלל על האווירה החמה והמשפחתית, ועל הפתיחות – שאפשרת לי לעשות, לקדם ולהיות שותפה בדברים שלכם.

גיליתי פה אנשים מדהימים כל כך! מקבלים ואכפתיים. תמיד יש עם מי לדבר ולאן לשאוף, רצון לעשות ולהתקדם, והכול בשמחה ונתינה בלתי פוסקות.

נוער יקר מכל !!

פשוט זכיתי להכיר ולהיות חלק מכם, אתם נוער מדהים. תעריכו אחד את השני ואת הכוח והעצמה שיש לכם!! אני בטוחה שעוד תגיעו רחוק... למדתי מכם כל כך הרבה על עשייה, שאיפה הרחק, רצון לתת ולתרום ועוד ועוד... אני רוצה להגיד לכם באמת תודה שפתחתם לי דלת (לא רק של המועדון ☺) ונתתם לי להיות חלק מכם... אני מעריכה ואוהבת כל אחד מכם, גם אם לפעמים לצערי לא הצלחתי להגיע לכולכם...

באמת נקשרתי וקשה לעזוב...

בטוחה שעוד נשמור על קשר, ודיר באלק אם אתם מתפדחים ולא אומרים שלום בגולן, בקיבוץ או בירושלים...

תודה על תקופה משמעותית וטובה בזכותכם!

אוהבת ומעריכה כל כך !!

קשת/שחר מימרן



נוער ראש צורים

"יש מקומות שאתה עובר בהם,
מביט לצדדים וממשיך הלאה.
אבל יש, לא הרבה כמובן,
רק כמה מיוחדים אי שם,
מקומות שאתה עובר בהם ונשאר,
וקשה מאוד להמשיך הלאה.
ויש אנשים שאתה נקשר ואוהב,
וגם כשאתה ממשיך הלאה
הם ממשיכים אִתְךָ עמוק בלב..."

