



עלון קיבוץ ניר דוד (תל עמל)

אוגוסט 2025



יהודה עמיחי

עברתי ליד בית־הספר שבו למדתי בנעורי
ואמרתי אל לבי, כאן למדתי דברים אחדים
ולא למדתי דברים אחרים. כל חיי אני אוהב אהבת חנם
את הדברים שלא למדתי.

[...]

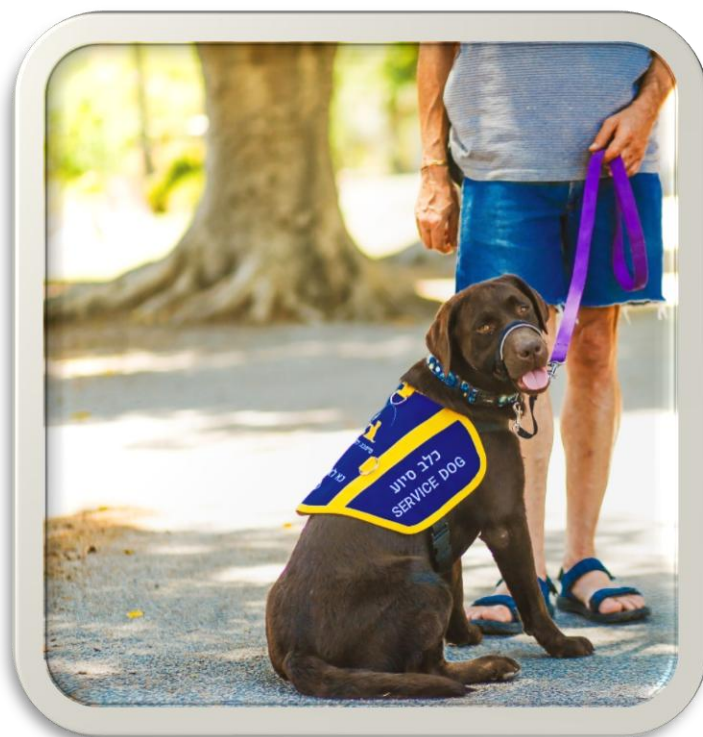
עמדתי ליד בית הספר. בחדר הזה ישבנו ולמדנו,
חלונות חדרי כיתה תמיד פונים אל העתיד
ואנחנו חשבנו לתמנו שזה הנוף שראינו מן החלון.

[מהספר: פתוח סגור פתוח, 1998]

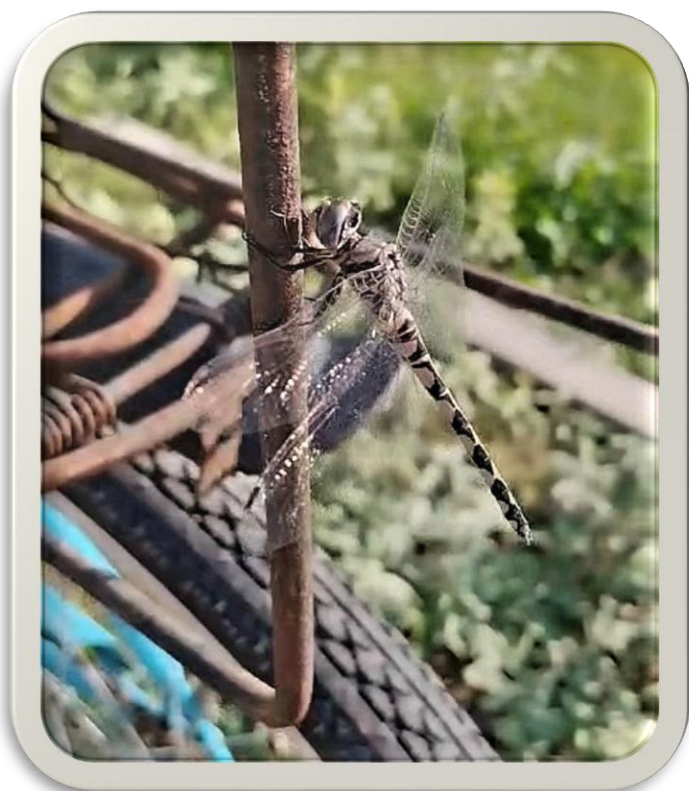
בעלון חודש אוגוסט תמצאו:



שכבת נחלים יוצאת לדרך



אדם וכלבו



זָכָר של דאונית אשדים



דרישת שלום

ועוד ועוד.....

עלון מס 8 בשנת 2025, מס. 2305 למניין עלוני הקיבוץ

שותפים לעלון: אורי קלס / אלינור ווגנרט / אסי גופר / ברכה רפמן / דרור סגל /
הוריי שכבת "נחלים" / משפחת גלמן (הילה ואמיר) / מירב מסקין סמימי / עידו גופר / רוני גופר
קרה בקהילה: אושרית שטילרמן * אלה פרג * ארנון רבטל * גדי ורולקר * דרור סגל * חדר אוכל
* חצבים * יואב ארטל * כלבו * כלנית מלכין * לביא מאירי * משפחת ויינר (שמרית ועשהאל)
* נוי גינת * נורית רצון * עינת אזולאי * רחל ארטל * תרבות

חוגגים יום הולדת עגול: אליה שי גולן * דניאל שמאלי * יעל ברקוביץ * עופרי מורגן
עיצוב הלוגו החדש: עדי מידה

תמונות: חינוך / עידו גופר / עמותת סימבה כלבי שירות / פרטיים

הבאת העלון לדפוס: כרמית נגלר

תודה מיוחדת ליהודית אייל על ההגהה

עורכת: סמדר יחיאלי

אוגוסט 2025

עלון פנימי, כל הזכויות שמורות

על עלון אוגוסט

בעלון פרידה מבוגרי י"ב.

בעלון ספטמבר נקדיש מקום נרחב לחינוך; העולים לכיתה א', לצוותי החינוך ולתוכניות.

בלב העלון שתי כתבות העוסקות בעזרה וריפוי לנפגעי פוסט טראומה. שתי נשים יביאו את סיפורן. הוא מתרחש בקהילה שלנו, והוא מרגש מאוד. וחשוב, חשוב שנדע.

ועוד כתבות ומדורים. קריאה מהנה.

שכבת נחלים מסיימת י"ב כיתות ועולה לשלב חדש בסולם החיים



הורי שכבת י"ב מברכים

במסיבת הפרידה מהחינוך, 22.7.25

כל הנחלים הולכים אל הים והים מתמלא בהרבה כישרון, חוכמה, יצירתיות, סקרנות ונתינה שהיו מנת חלקכם בפרק משמעותי בחיכם.

ורגע לפני שהמסע הבא מתחיל –

כיתת נחלים עם מתן של חברות, עשייה ותרומה שעטפה את כולכם. הייתם איירה של הרוח עם השראה שליוותה אותכם בכל אתגר, אדר הרוח שנשבה בכם, סער של חוויות שלא יישכחו ויובל זיכרונות שילוו אתכם עוד הרבה מעבר לגבולות התיכון.

הייתם כמו רותם, השיח הפורח גם באדמה צחיחה, שתמיד הביא פריחה, צבע ותקווה בכל מקום. זרמתם בתקופה זו כאסי הזורם בשעות השקיעה בשילוב של נוח, שלווה, שקט פנימי ויכולת להכיל גם את הסערות והכל שלו ונותן תקווה לעתידכם.

הגעתם בתקופה הזו לפסגות של פעמיים תומר וידעתם להסתכל תמיד קדימה כעידו הנביא.

ועכשיו, כשדלת אחת נסגרת ודלת אחרת נפתחת – נישא את הזיכרונות, הצחוקים, והחלומות שלנו אל העולם הגדול, כי כל אחד מכם הוא סיפור – ויחד, הייתם פרק מרגש במיוחד.

מאחלים לכם הצלחה בפרק הבא בחייכם, מאמינים בכם ותמיד תזכרו מאיין באתם ולאן אתם הולכים.

עופו גוזלים וגוזלות, חתכו את השמיים, טוסו לאן שבא לכם



נערי נחלים – מסיימי י"ב, מברכים את ההורים

[אסי גופר, במסיבת הפרידה מהחינוך, 22.7.25]

אימהות יפות

פשוט מהממות

ואבות עם בעיות גב ...

אני אגיד כבר עכשיו

שאיכשהו יצא שדיסלקט כתב

ועכשיו הוא גם צריך לקרוא את המכתב

אז בסיומה של תקופה משמעותית וארוכה, אנו – בוגרי שכבת י"ב – עוצרים לרגע כדי להביט לאחור, ולהודות. תודה על הדרך, על התמיכה, על הליווי הצמוד לאורך כל השנים. על דאגה ללא תנאי, על עידוד כשנפלנו, ועל שמחה כנה בכל הצלחה.

תודה על אינספור הסעות על הבוקר ממסיבות, ארוחות ערב טעימות, שיחות עמוקות, על הקשבה והבנה – גם כשלא תמיד ידענו להסביר, הייתם שם, כדי להזכיר שהכול יהיה בסדר.

בקרב אנחנו יוצאים לדרך חדשה – לשירות לאומי, שנת שירות או צבא, לשנה של עצמאות, לבגרות, ובתקווה להצלחה.

אבל אנחנו לא יוצאים בידיים ריקות, כי יש לנו כלים להתמודד עם בעיות (יש לקוות)

כל מה שנתת לנו הולך איתנו: הערכים, הביטחון, הגב התמידי, הרצון לתרום לקהילה שלי, האהבה לכולם (חוץ מלבית שאנים), ולהיות גאים כי אנחנו תל עמלים.





נזכור שאנחנו ראשונים לחומה ומגדל,
ומי סופר את חניתה בכלל.

תמיד נביט דרך משקפיים ירוקים,

ויום אחד נחזיר את חג האסי, לטובת הילדים.

זוכרים אנחנו חוויות,

אך בפינת חי ליטפנו חיות,

פסטיבלים באורווה,

את שירי המגילה,

חקירות ארכיאולוגיות בגן,

ושמותר להיות קצת חוליגן.

שלא נכנסים לדייסת בוך

ושמהגשר אסור לקפוץ

טיולים על לופיו והעגלה

ושלכל סוף יש התחלה.

אז שנייה לפני שנעלה על מדים,

רוצים לומר, שלכם אנו מודים.

אז תודה על הכול,

על היותכם עוגן בטוח, בית אמיתי, שהאמנתם גם כשלא

ראינו את הצד השני.

תדעו שאתם אנשים שתמיד נרצה לחזור אליהם,

כי מה לעשות, המפתח לרכב עדין אצלכם.

באהבה גדולה ובהערכה עמוקה,

הילדים המעצבנים שלכם

שממש מפחדים

להיפרד מכם אפילו לדקה

אוהבים וכבר בוכים –

שכבת אזדרכת אאא סליחה נחלים



שכבת נחלים – לאן הם הולכים



יובל רוטמן – התחילה שנת שירות בכפר
הנוער אשל הנשיא



שלו נימרי – מתגייס לתכנית פסגות – עתודה
אקדמאית לפיזיקה והנדסת חשמל



סער איזמירלי – מגייס בדצמבר



תומר דניאלי – מתגייס לשירות קרבי





אסי גופר



מתן עסיס

אסי גופר, מתן עסיס ואדר איזמירלי
הקימו את גרעין הנח"ל לקיבוץ נחל עוז.
אסי משמש מזכיר שכבת תקומה – שכבת
גרעיני הנח"ל לחיזוק יישובי המדינה
בצפון והעוטף.



רותם סלוס –

אדר איזמירלי

מתחילה שנת שירות
בקיבוץ נאות מרדכי





עידו רצון – מתחיל שנת שירות בחווה
טיפולית בגבעת חיים



נח להב [באמצע] – בתהליכי מיון ללימודי
הנדסת חומרים בעתודה צבאית



תומר חנני – מתגייס לצה"ל



איירה ברקוביץ – יוצאת לשירות לאומי

מי אמר שהקיץ הוא עונת המלפפונים? במה התחדשנו בחודשי הקיץ

[הדברים מובאים בסדר האלף-בית]

ביטחון וצח"י

גדי ורולקר

תקציר הפעולות המרכזיות שבוצעו בשנה האחרונה:

אימונים שוטפים לכיתת הכוננות וליתר צוותי הביטחון, כולל תרגילים מוסקים ותרגולים אזוריים בשיתוף החטיבה.

תגבור ואבטחת הגזרה המזרחית מול הגבול עם ירדן, כולל פריסת מספר גדודים כחלק מההיערכות לאיומים בגזרה.

הסדרת מבנה "אשכולות הביטחון" ביישוב, כולל מינוי אחראי אשכולות ותתי-אשכולות לשיפור המענה בחירום.

שדרוג תשתיות הביטחון ביישוב, בשיתוף משרד הביטחון – התקנת תאורת גדר, חיזוק והחלפת גדרות, ציוד לחימה מתקדם, ורכב ביטחוני חדש.

שדרוג נרחב של המקלטים הציבוריים: בוצעו שיפוצים מקיפים, הותקנו מערכות אינטרנט, מזגנים, אמצעי נעילה וציוד נלווה נוסף – הכל במטרה לשפר את המוכנות והמענה בשעת חירום.

צה"ל מוביל בימים אלה מהלך כולל לשינוי מבני בצוותי הכוננות ביישובים, בשיתוף הרשויות המקומיות, על מנת לייעל ולפשט את המענה הביטחוני בשגרה ובחירום.

היו מספר שריפות קטנות בפארק וסייענו לכוחות הכיבוי, הייתה שריפה רצינית ומסוכנת באיזור הבריכה המשולשת ועזרנו לפנות אנשים ורכבים דרך הקיבוץ.

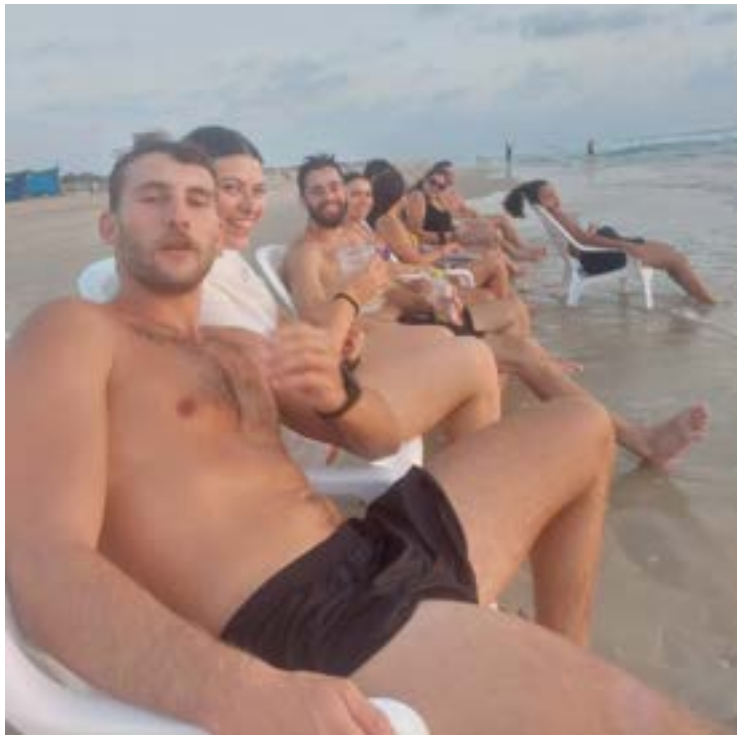
החוף הירוק היה מאתגר כבכל שנה, נדמה לי שפחות מבשנים קודמות.

בילוי צעירים

נוי גינת

לקחנו כיוון לים – וסוף סוף זה קרה!
בחסות ו. הצעירים של הקיבוץ, יצאה לדרך הזולה של צעירי ניר דוד, בסוף השבוע של 8-9 של
ב"זולה ים" בחוף מעיין צבי.





בזולה היו כ-30 צעירים וצעירות מהקיבוץ ובמב"חים וזו הייתה הזדמנות נדירה עבור הדור הצעיר שלנו – להיות ביחד, להתחבר מחדש, לצחוק, לדבר.

שולחים חיזוקים גם לאלה שלא הצליחו להצטרף – כי הם עדיין במילואים או בסדיר / שנות שירות – מחכים לכם כבר בזולה הבאה!

תודה לצוות החד"א שסידרו לנו ארוחת שישי לפנתיאון.

כיאה לרוח הצעירה נצטט לסיום את סטטיק ובן אל: "תשים ת'דאגות על החוף – תן להן לשחות לבד."



בינוי

יואב ארטל

בחודשי הקיץ נעשו עבודות תשתית ותיקונים גדולים, כמפורט:

נוצקו מדרכות חדשות: אצל שגיא שדמי, אצל דורון טובין, אצל סיון צור, אצל יהודה גת.

הוחלף גג בבית להשכרות בו גרים טל ותאיר רבינוביץ, תומר ואור ארזי.

תאורה חדשה לאורך המדרכה מהגשר הצהוב עד יהודה גת, במדרכה מול ציון קוצר ואוקסנה.

הקמנו פינת מדורה חדשה ליד השדה הסולארי.

שיפוצים במבני חינוך: שירותים חדשים בבית שקד ובשקדיה, הצללות חדשות (רשתות צל), החלפת כל החלונות בשקדיה, סיוד וצבע בגן ניצן, פרגולות חדשות בפעוטון גפן ובגן כלנית.

נחפר קו ביוב חדש מול אמנון וציפורה טייכנר.

שיפוץ מאפית הלחם הישנה עבור חדר אוכל למדגה. את צביעת קירות הלבנים יזם ירון מלכין.





גומא

כלנית מלכין ונורית רצון

מתחם שהקמנו הכולל חדר לסדנאות שמעבירים אמנים שונים. בצמוד לו חנות למכירת יצירות אמנות ומתנות. בכל חודש אנו מפרסמות לוח סדנאות חדש. בנוסף, בקרוב נפרסם לוח חוגי אמנות שנתיים.

מפעם לפעם אנו מקיימות ערבים עם הקרנות של סרטוני אמנות, אוכל ואלכוהול, ומדי פעם מקיימות אירועי פופ-אפ.

<https://gomearts.com/>

חדר אוכל

בחודש אוגוסט התקיימו 2 ארוחות ערב; אחת חגיגית בערב שיש, שנייה לקראת סוף החופש.

בנוסף, התקיים החודש בחדר האוכל אירוע שלא התרחש בו שנים רבות: גלי אזולאי ודניאל קרונר בחרו לערוך בו את חתונתם. היה מאוד שמח וקיבוצי. חדר האוכל שמר בעיצוב שלו על המראה הגנני שלו (שולחנות ארוכים, כמו בליל סדר), עם תוספות פופיות נחמדות.





חצבים

הראשונים נראים בגינות החברים.

טיסות יוצאות ונכנסות

אלה פרג-מורגן

יצאו בחודשי הקיץ המשפחות הבאות:

משפחת קול (נעמה ואלון) במסגרת עבודתו של אלון, לתאילנד

משפחת אריאלי (גילי ועומרי) במסגרת עבודתו של עומרי לארה"ב

משפחת אלמליח-יחיאלי (נועה וטל) במסגרת שנת שבתון של טל, לארה"ב

הצטרפו לקהילתנו הקיץ:

תומר ואור ארזי

שירן ואופיר בקל

עטר ועידן אבידור (חזרו מ-3 שנים בשוודיה)

שי ואיתי מיירנץ (כרמל)



כלבו

נפתחה קבוצת וואצאפ עם עדכונים ומבצעים. מוזמנים לפנות אל עובדי הכלבו ולבקש שיצרפו אתכם לקבוצה.

נוי וחצר

ארנון רבטל

פריסת משטחי דשא בשכונת הכרם בתחילת הקיץ.

שילוט בפינות אשפה ומחזור.

קייטנת סבא סבתא (יום סבים ונכדים)

אושרית שטילרמן

קייטנה של יום אחד בסוף אוגוסט. התחילה

במפגש במדגרה עם שקיות שוקו, פירות

ונישנושים. המשיך בפינות יצירה: צביעת

מנדלות, ציור בנקודות בעזרת נוקדנים,

צביעת חלוקי נחל לדמויות ברבאבא והכנת

ברכות ולוחות חזון משפחתיים.

משם עברנו לארוחת צהרים בחד"א מותאמת

לנכדים.

ובערב מפגש בברכה וארוחת סנדוויצ'ים בלחמנייה.

היה תענוג לראות סבים ונכדים בפעולה, ולראות איך נוצרות חברויות בין הנכדים המתארחים.

קלפי ניר דוד

לביא מאירי

באוגוסט היו 4 הצבעות קלפי שהתקיימו בשני מועדים וסבלו משיבושי מערכת ודחיות.

בהצבעה הראשונה אישרנו להנהלת האגש"ח לעסוק במכירת מניותינו בעוף טוב ובמקביל גם את ההתקדמות

לקראת חתימה על "הסכם מסירה" לצורך שדרוג החוף הירוק.

בהצבעה השנייה אישרנו קבלה לחברות מותנית של 21 משפחות או יחידים למגרשים של שכונת הזיתים.

3 משפחות או יחידים לא עברו את ההצבעה. במקביל אושרה הארכת קדנציה לוועדת ביקורת.



רפסודיה

עינת אזולאי (מביאה מדברי החניכים)

בחודש יולי יצאנו לרפסודיה של התנועה הקיבוצית: 27 נערים ונערות מכיתות י'-י"ב, 4 מדריכים ומלווים. השנה הרפסודיה הייתה בסימן "את כולם עכשיו". אחרי שבשנה שעברה מפעל הרפסודיה התבטל עקב המלחמה ושתיים קודם לכן, לא שטנו בגלל העדר רוח – ההתרגשות והציפייה היו גדולים. אז לפני הכול, המדריכים שלנו שעברו הכנה, העבירו לנו סמינר מקדים, עם הסברים, חלוקת תפקידים, פעילות על הנושא הנבחר ועוד. הגענו לחוף חוקק עם כל הציוד, התמקמנו ובנינו מחנה. במשך שלושת הימים בנינו רפסודה בשלבים, עד יום השייט. בערבים נהנינו מפעילות ערב משותפת ומעגל שיח עם קיבוץ יסעור, השתתפות בטורניר כדורעף ומשיבה בחבל, בו הבנות שלנו הגיעו למקום השני אחרי ששיחקו מול בנות דפנה וצרעה. העברנו זמן איכות יחד, הכרנו נערים ונערות בגילנו מקיבוצים אחרים והיינו הרבה מאוד בכנרת. את המפרש של הרפסודה בחרנו להקדיש **לשלמה מנצור** ז"ל ולהחזרת כל החטופים. בחרנו משפט שמייחד אותנו: "חיוך משופם מאיר על העולם" והתרגשנו לשמוע את הפירגונים מכל כיוון ושהתמונה של המפרש שלנו התפרסמה ברשתות השונות. חווינו חוויה עוצמתית, מרגשת, מלאה בגאווה יחידה, כיף, אחריות ובגרות.



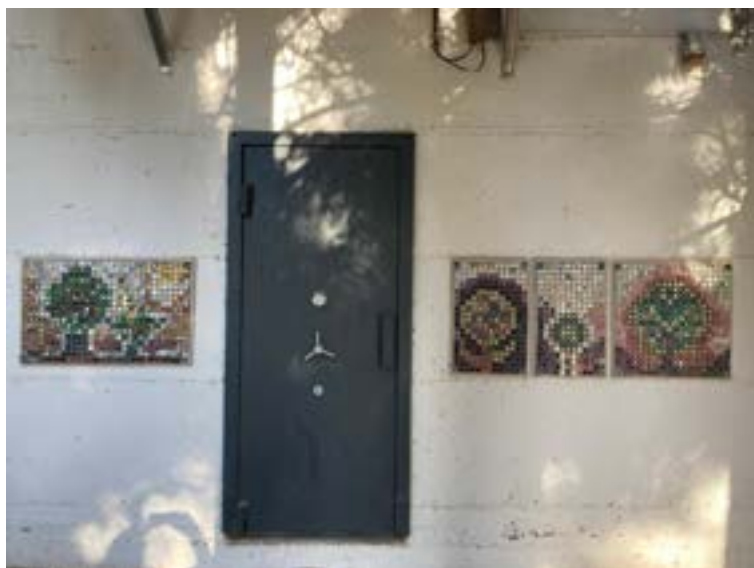
תרבות

מבין פעילויות התרבות השונות, נציין את ערב השירה האנרגטי שהתקיים על הדשא ליד הפאב. שרו, ניגנו וחשמלו – אנשי המוזיקה של הקהילה.

תרומה לקהילה

רחל ארטל

בתחילת הקיץ נתלו עבודות עשויות קפסולות של קפה על מחסן הנשק.



עבודה גדולה נוספת מחכה למבנה עליו תתלה. יש רעיונות? הצעות? פנו לרחל.

תתחדשו

שמרית, עשהאל והילדים

עברו לביתם החדש בשכונת הכרם

פירגון לרחל – ברכה רפמן

לרחל ארטל שמעטרת ומקשטת את חוצות קיבוצנו בעבודות אומנות יפיפיות.

מוצאת קירות ריקים ומחייה אותם ביצירות צבעוניות מגוונות; "המדגרה", האסם, המאפייה, הנשקייה ועוד ועוד...

תבורכי בעמל כפיך להנאת כולנו.





שיחה בשתיים – עם אלינור ווגנרט, הפנים של עמותת סימבה כלבי שירות [סמדר יחיאלי]

הקדמה קצרה:

בדרך כלל אני פונה אל אנשים ומבקשת לערוך עמם ריאיון. הפעם – פנתה אלי אלינור וביקשה לספר על מפעל חייה. נפגשנו. ככל שעברו הדקות, הרגשתי איך נשמטת לי הלסת.

אלינור, אישה נחבאת אל הכלים, חשפה בפני מפעל אדיר של הצלה. והיא ביקשה לספר עליו, לא כדי להתגאות בפועלה, אלא על מנת לעורר בנו, הציבור, מודעות לאנשים השקופים החיים בתוכנו.

אני מבקשת שתציגי את עצמך, הקהילה גדולה, ולא כולם מכירים, ובמיוחד ספרי על חווית היסוד שלך עם ההולכים על ארבע.

אני אלינור ווגנרט, בת 43, נולדתי וגדלתי בקיבוץ, נשואה לג'רום ואמא לשתי בנות מקסימות. מאז ומתמיד היו לנו כלבים בבית. לא זוכרת תקופה בלי כלבים.

בגלל אבא שלך, נכון? כן. אבא היה איש של כלבים, איש של סוסים, וגדלנו בתוך העולם הזה, מארבע הבנות אני הכי התחברתי לעולמות בעלי החיים. ובגיל מאוד צעיר התחלתי לרכוב, וחיייתי את עולם הסוסים. עשיתי קורס מדריכי רכיבה טיפולית, ובאמת עסקתי בזה הרבה שנים.

היית מה שנקרא ילדת אורווה, נכון? כן, לגמרי. גם את בן זוגי שיחיה, הכרתי באורווה. גם הוא היה נער אורווה. הוא הגיע לקיבוץ כילד חוץ, בזכות הסוסים. משם מצאנו את עצמנו חיים הרבה שנים בבלגיה. ג'רום התעסק בעולם הסוסים, ואני גלשתי לאט-לאט לעולם הכלבים. בבלגיה בכל עיר קיים מרכז לאימון כלבים, מטעם העירייה או הקומוניטי. בעלי כלבים שמצטרפים למועדון כזה הופכים גם לקהילה חברתית. נכנסתי למועדון כזה ושם זכיתי להכיר אנשים מדהימים, להתמקצע בתחום. הם הפנו אותי לטובי המאלפים באירופה, ובאמת מתוך המרכזים שהכרתי נפתח לי עולם כלבי השרות, כלבי הסיוע, זה מה שאני עושה היום.

אימון זו מילה נרדפת לאילוף, או שיש להבחין בין שתי הפעולות? במרכזי כְּלָבָנוּת הדגש הוא על אילוף. בעולם כלבי השירות והסיוע אנחנו משתמשים במונח הכשרת כלבים. התחום שאני עוסקת בו היום הוא הכשרת כלבי שירות, כלבי סיוע, כמו שהחוק קורא להם. אנחנו ספקים של משרד הביטחון ושל ביטוח לאומי. בעצם המדינה מממנת כלבי סיוע לנפגעי פעולות איבה, לזכאי משרד הביטחון ולעיוורים. מעבר לזה, אנחנו כמובן שואפים ומכשירים כלבים גם לאנשים נוספים. עלות ההכשרה מאוד יקרה, ומציאת המימון לזה היא מאוד מורכבת. אז אנחנו מכשירים היום כלבים בעיקר ל- PTSD (פוסט טראומה, או הפרעת דחק פוסט-טראומטית), לזכאי משרד הביטחון ונפגעי פעולות איבה, להם המדינה מממנת את ההכשרה.

מי זה אנחנו? "סימבה כלבי שירות, חברה לתועלת הציבור", חברה ללא מקורות רווח, כמו עמותה. מאחורי כל זה יש המון אנשים טובים שגורמים לזה לקרות. עובדים, מתנדבים, בני נוער, פנסיונרים, המון, המון אנשים טובים שעוזרים לנו לטפל בכלבים ולהכשירם, להתאים אותם לפונים וללוות את הזיווג של אדם וכלב. אנחנו מבילים הרבה בהרצאות, בכנסים, בכנסת, בכנסי שיקום, כחלק מההבנה שהעלאת המודעות היא משהו קריטי.

איזה גזעים של כלבים מתאימים לעבור הכשרה, ומה הכלבים לומדים לעשות? אנחנו עובדים בעיקר עם לברדורים. כלב אוהב אדם, מאוד ורסטילי (בעל כושר הסתגלות), מסוגל להיות בסיטואציות מאוד מורכבות, אותן הוא לומד בתקופת ההכשרה שלו. יש גזעים נוספים, אנרגטיים יותר, המתאימים לאנשים עם צורך בתנועה רבה.



כלבי השירות מסייעים
לזכאי להסתובב
במרחב הציבורי ולחוש
יותר בטוח.
הם מסייעים בקרקוע,
הם מסייעים במצב של
ניתוקים או פלשבקים,
הם יודעים לתת חיבוק,
הם יודעים ללקק,

הם יודעים לזהות את הסיטואציה ולהתחיל לעבוד, גם כשהם לא מקבלים את הפקודה לעשות את זה, בעצם זו ההכשרה שלהם. הם יודעים, במידה שהאדם לא מסוגל להתרחק מסיטואציה שמלחיצה אותו, אם במרחב ציבורי ואם בתוך בניין – הם יודעים להרחיק אותו, להוביל אותו לדלת ולהוציא אותו החוצה למקום שקט. הם יודעים להעיר מסיוטים, או להישאר ערים אם האדם אינו מצליח להירדם.



מה שאת מספרת מדהים. כן, וזה מדהים שהזכאים המגיעים אלינו הם גיבורים, מרביתם שקופים, שלא ניכרת בהם פגיעה חיצונית, אבל הם סוחבים בתוכם פציעה קשה, וזו זכות גדולה לעזור להם להשתלב מחדש בחברה, במשפחה ולחזק את עצמם. חלקם מגיע מהנובה, מה-7.10. זה הגל הגדול שמגיע עכשיו, וכמו שאמרתי, המדינה מממנת רק את המעגל הראשון של הנפגעים. אנחנו יודעים ורואים שיש עוד הרבה מעגלים. הצפי – רק של משרד הביטחון – הוא מעל 50 אלף פוסט-טראומטיים מוכרים בשנת 2030, לא כולל את המעגלים הנוספים של נפגעים.

טוב, זה לא אומר שכולם ירצו להיעזר בכלב שירות. לא, בכלל לא, אבל כולם זקוקים לשיקום וכולם זקוקים להכרה, ואנחנו כחברה צריכים להיות מסוגלים להכיל את כולם.

זכאי שהולך עם כלב שירות עושה בעצם "אאוטינג" לפציעה שלו. זהו מחסום שקל לעבור? לא קל בכלל, כמו שמכנים זאת הזכאים – זה לצאת מהארון. מי שמתגבר על החסימות ומקבל כלב שירות, הרבה פעמים גם מתחיל לדבר ולשתף את הסביבה, וזהו שלב חשוב בריפוי. יש לנו זכאים מדהימים ששיתפו את הקהילה שלהם מדוע הם הולכים עם כלב לבוש ווסט. הסביבה לא תמיד מבינה, לא תמיד מכילה וחסר לה מידע בסיסי, למשל, כשהכלב בעבודה, אסור לגשת וללטף אותו.

כלב שירות חייב ללבוש ווסט? החוק אומר שבמרחב הציבורי על הכלב להיות מסומן בווסט ובתעודה. הדבר מקנה לו את האפשרות להיכנס לכל מקום שכלבים אינם רשאים להיכנס אליו: תחבורה ציבורית, בנקים, מרפאות, משרדים וכ"ו.

בעצם הכלב המסומן מסמן את האדם. ויש אנשים שזה בטח מאוד קשה להם. נכון, לגמרי. יש הרבה אנשים שבחרים לא להיכנס לתהליך הזה מהידיעה ש"יסומנו".



אלינור, יש לך הכשרה לאמן כלבים. אבל את צריכה גם הכשרה למפגש עם הזכאים. בוודאי. אני עוסקת הרבה שנים בתחום הטיפול, כמדריכת רכיבה טיפולית, כמדריכת כלבנות טיפולית, כמטפלת בעזרת בעלי החיים, וגם רוכשת הרבה ניסיון מעצם העבודה עם אנשים שונים ואוכלוסיות שונות שאני פוגשת בשנים האחרונות. אני מתמקצעת כל הזמן עוד ועוד. אבל, כמו שאמרתי, יש צוות גדול מאחוריי, וכחלק מהצוות הזה יש לנו פסיכולוג ועובדת סוציאלית שמלווים כל זכאי בחיבור שלו לכלב שירות. איך נוצר הקשר עם הזכאים? הם מופנים אלינו על ידי משרד הביטחון או על ידי ביטוח לאומי. בעיקר גברים? הרוב גברים אבל מכורח המציאות במדינה המטורפת שלנו, אנחנו פוגשים גם גברים, גם נשים, ניצולי וניצולות נובה, חבר'ה מהעוטף, מקיבוצי העוטף, נשים וגברים, לוחמים ולוחמות, שנפגעו לאורך השנים, לא בהכרח רק במלחמה האחרונה. כולל אנשים עם פציעות או נכויות? גם, אבל הם מופנים אלינו על רקע PTSD על אף שחלקם פגועים גם בגוף, וכמובן שבהכשרה עצמה אנחנו מתייחסים גם לזה.

אז מגיע טלפון ואומרים לך, שלום, אני מעוניין להתחיל תהליך של חיבור לכלב. נכון. התהליך מתחיל מפגישת היכרות, משאלון ראשוני, מאינטייק עם פסיכולוג, ובדיקה האם הזכאי מסוגל להיכנס ולהתחייב לתהליך הזה, כי מדובר במסע לא פשוט: לגדל כלב ולהסתובב עם כלב ולדאוג לכלב, זה אחריות לא פשוטה, ולא תמיד כל



אחד נמצא במקום שהוא מסוגל לזה. התפקיד שלנו בשלב המיון הוא לבדוק את ההתכונות הזו והאם יש לזכאי מעגל תמיכה שיוכל לסייע עם הכלב בימים הקשים יותר.

אחרי שהזכאי נמצא מתאים ורוצה לצאת למסע, אנחנו מתחילים לחפש כלב. יש לנו כיום 25 כלבים בתהליך הכשרה בגזעים שונים, יש לברדורים, יש גולדנים, יש שני בורדר קולי שמיועדים באמת להכשרות מאוד ספציפיות. יש פודלים בינוניים, גם על רקע אלרגיות וגם על רקע הצורך בכלבים קטנים יותר. יש אנשים שהם לא בגודל המתאים לנהל כלב גדול.

אז בעצם מתחייב שיהיה שלב של המתנה בין הבחירה בכלב מתאים, ועד שהוא מגיע לביתו של הזכאי. זה נכון, אבל הבעיה החמורה יותר הוא הפער בין רשימות ההמתנה לבין היכולת להכשיר כמות כלבים. יש לנו רשימות המתנה של שנתיים אחרונות. יש אנשים שיצטרכו לחכות המון זמן. ואנחנו לא רוצים שהם יחכו, וכמו שכולנו קוראים, אנחנו לא רוצים לקרוא על עוד בן אדם שבעצם נמאס לו לחכות והחליט לוותר על החיים האלה.

אלינור, אבל מה זה 25 כלבים, זה קצה של ציפורן. נכון. אנחנו מדברים על אלפי אנשים. נכון להיום יש ארבעה מרכזי הכשרה מוכרים (כולל אותנו) שנותנים שירות למשרד הביטחון ולביטוח לאומי, והלוואי שיהיו עוד מרכזי הכשרה מקצועיים ומוכרים, שיוכלו לתת את השירות המקצועי והחשוב הזה; לרווחת הזכאים ולרווחת הכלבים. בסוף מדובר בבעל חיים, מדובר בכלב, שנותן את כל-כולו.

אז יש את זמן ההמתנה עד שאנחנו מוצאים את הכלב המתאים לאדם המתאים, ואז אנחנו בעצם עושים את ההתאמה. אני מציגה לאדם את הכלב, ואנחנו מקווים שהקסם יקרה. ומשם מתחילה העבודה הקשה. משם מתחיל מסע משותף של אימונים. בחודשים הללו הכלב נוסע לבית הזכאי, מכיר את השטח שבו יחיה. בימי שישי שניהם נפגשים לאימון משותף, אצלנו. עד ששניהם מוכנים לעבור מבחן שירות במרחב הציבורי ומבחן משימות. כשהכלב עובר את המבחן, הוא הופך לכלב שירות, כלב סיוע רשמי, רשום גם במשרד החקלאות. גם עלינו כמרכז שירות מפקחים גופים שונים. היום הגוף הרשמי שאחראי עלינו הוא משרד הרווחה.

אנחנו ממשיכים ללוות את הקשר בין הזכאי והכלב גם לאחר שהושלם תהליך הציבור. יש לנו מפגשים אליהם מגיעים הזכאים עם כלביהם ומשתפים בחוויות שלהם. הזכאים ה"וותיקים" נותנים תמיכה ועידוד לזכאים ה"טריים". הם מספרים דברים מדהימים: אנשים שחזרו לחיות, ואלו המילים שלהם, אנשים שהתחילו לחבק את הילדים שלהם,



אנשים שחזרו לישון בלילה אחרי עשרים שנה שהם לא ישנו, אנשים שיוצאים למרחב הציבורי, אנשים שמצליחים לשחק עם הילדים שלהם. אנשים מדווחים על הפחתה במינון הכדורים שהם לוקחים.

או דוגמא נוספת: אישה צעירה שנפצעה ב-7.10, וכלבת שירות מלווה אותה בתהליך השיקום. היא הולכת כל יום לטיפול בתא לחץ, והכלבה מחכה לה מחוץ לתא 3 שעות (היום יש המון טיפולים ב-PTSD, חלקם בתהליכי ניסוי, חלקם לא, ואחד הטיפולים המוצעים הוא תא לחץ. בגדול תא לחץ מחדש תאים, אבל הוא עושה גם שינוי בתאים במוח, בעיבוד זיכרון ועוד). או דוגמא נוספת: אדם שחזר ללכת על דרך היקפית, דבר שנמנע לעשותו מפחד שיגלה אדם שהולך מאחוריו ויגיב באופן לא מותאם. עכשיו הכלבה הולכת לצדו כאשר היא למדה להבחין אם יש מישהו מאחור ואז היא מושכת ברצועה ומונעת הפתעה ולכן האדם מרגיש בטוח.

איך ההכשרה מתנהלת? הכשרת כלב שירות לוקחת בערך שנה, שנה וחודשיים, עד שהכלב באמת נחשב לכלב סיוע ועובר את המבחן סיום שלו. אז מעבר לבסיס שכל כלב בית יודע, פה יש כלב שצריך לזהות מצבים מאוד מורכבים ולתפקד בתוכם. ההכשרה מתבצעת קודם כל מתוך רצון של הכלב לעבוד, מתוך המוטיבציה של הכלב. זו הסיבה שאנחנו בוחרים כלבים שהם מאוד אוהבי אדם, מאוד רוצים לרצות את האדם. אנחנו עובדים בשיטות חיוביות, מתוך ההסכמה של הכלב לשתף פעולה. ההכשרה מתבססת על כל החושים של הכלב, וכמובן על החוש הטוב מכולם, על חוש הריח. ברגע שאנחנו עוברים איזשהו שינוי במצב רוח, שינוי מנטלי, אנחנו מפרישים הורמונים שונים. הכלב לומד לקשר את הריח הזה להתנהגויות שהוא צריך להציע. לדוגמא, אם הוא שומע את האדם, אז באי שקט במיטה, או צועק, הוא מבין שעליו להעירו. הוא ניגש, הוא מלקק, הוא שוכב על האדם, הוא מציע את המשקל שלו קודם כל, הוא נצמד לאדם עד שהוא מקבל את ההוראה שהכול בסדר, או לחזור למקום.

איך מלמדים כלב לעשות דבר כזה? עושים המון סימולציות כל הזמן. ובהמשך הכלב, מתוך האינטליגנציה של החיה המדהימה הזאת, מקשר את הסימולציה לריח של האדם. לכן אמרתי, כאשר אנחנו משדכים את הכלב לאדם, הכלב יודע כבר מה לעשות, אבל הוא צריך לקשר את זה לאדם הספציפי שבשבילו הוא עובד, אני לא יודעת אם המילה עובד מתאימה, כי הם באמת צמד. הם צמד שמתנהל ביחד.



קודם כל, PTSD זו קשת רחבה מאוד, ואנחנו יכולים לראות עולם שלם בתוך הקשת הזאת. אצל אדם עם PTSD נפגעת מערכת הזיכרון ומערכת העצבים, וכאשר מתרחש איזשהו טריגר שמחזיר אותו למצב הטראומתי בו היה, מערכת העצבים מזהה סכנה מיידית ומתחילה לתפקד בחירום. אז הגוף שלנו מתחיל להפריש ריח, גם אם הבן אדם נראה רגיל לחלוטין. זה מה שהכלב מזהה בעצם. הרעיון הוא לעזור, לצמצם ולהקטין את ההתקפים, את הסכנה בהתקפים. יכול להיות שהבן אדם מתנתק לרגע, קופא. זה יכול להיות גם משהו הרבה יותר דרמטי. במקרים חריפים יש אנשים שמתעלפים גם מספר פעמים ביום, ושם הכלב הוא דמות קריטית. זה יכול להיות בכי, זה יכול להיות חוסר ידיעה איפה אני נמצא, זה יכול להיות גם מלווה בזעם מאוד גדול, או בכעס, או באלימות. בכל המצבים האלה אנחנו משתדלים ומנסים שהכלב יוכל לשמור על האדם ולעזור לו, שהאדם הזה יוכל להיות חלק מהחברה וחלק מהמרחב הציבורי בצורה הכי בטוחה לו ולסביבה. יש כלבים שבתוך התקף ייגשו לבן אדם ויידעו מה לעשות ויש כלבים שצריכים להתרחק או להתריע על זה בצורה אחרת. אנחנו שומרים על הכלבים שלנו מאוד, מאוד והזכאים אומרים שהם ממש איבר שני שלהם. אני חושבת שאין כלבים מאושרים מכלבי סיוע. הם הכלבים הכי מפונקים, שהכי דואגים להם ועל כל דבר הכי קטן הזכאים יתקשרו וישאלו ויבררו, כי הכלב הוא האהבה הגדולה שלהם, הוא זה שהחזיר אותם לחיים. זה גם ממש יכול להציל משפחות. אני יכולה לספר על אחד הזכאים, בחור מקסים. באחת ההודעות שהקליט לי אמר: "את לא תאמיני, יצאנו פעמיים לטיול, הילדים לא מאמינים שיצאנו לשני טיולים בשבת הזאת" (אנחנו זה האדם והכלב). אדם זה חזר לצאת למסעדות, חזר ללכת לאירועים, גם לאירועים משפחתיים. חלק מה- PTSD מתבטא בהימנעות. זו הימנעות מסיטואציות שיכולות להביא את האדם למקומות שליליים יותר ומתוך חוסר הרצון להיחשף לחוסר הקבלה של החברה. האדם נמנע מתוך הרבה מאוד סיבות. נמנע ונמנע ונמנע, ומוריד עוד ועוד דברים שהוא לא יעשה, כי במקום מסוים יכול להיות רעש, ובעמידה בתור אנשים יכולים להתקרב אליו, וברחוב מישוהו יכול לבוא מאחוריו, ואז התגובה יכולה להיות מסוכנת.

בארצות הברית ערכו הרבה מחקרים אחרי המלחמה בעיראק וגילו שכלב סיוע זה הדבר הכי יעיל לאנשים עם PTSD לחזור לקהילה. ולמשפחה ולעצמם.

בתוך התקף, בין אם האדם מתעלף, בין אם הוא מקיא או רק מתנתק, בוכה, פוגע בעצמו, בין אם הוא בתוך סיוט – הכלב מלווה את כל זה באפס שיפוטיות. הוא שם, הוא פשוט שם, והוא יישאר שם לאורך כל ההתקף ולא יעזוב את הזכאי שלו לרגע.

אלינור, אני כל כך מתרגשת לשמוע. איזה כוח יש לחיבור הזה, כוח מרפא. כן. אנחנו יכולים לראות כלב סיוע שוכב כשסביבו המולה. נדמה לנו שהכלב אדיש, אבל הרוגע שלו כשהוא שוכב מתחת לבעלים, נותן לזכאי להרגיש שיש קרקע בטוחה מתחתיו. חיבוק, ליקוק, כל הדברים שבעצם נוגעים במערכת העצבים שלנו. ליקוק של כלב זה משהו שבאופן אוטומטי נוגע במערכת העצבים שלנו. הכלב מריח את האדם ומגיב עוד לפני שאנחנו רואים סימן של מצוקה.

לא כל כלב יכול להיות כלב סיוע. לא כל כלב שמתחיל את המסע מסיים אותו בסוף. אנחנו צריכים באמת להיות בטוחים שהכלב מתאים, שלכלב יהיה טוב בתפקיד הזה שהוא הולך ללבוש על עצמו. הכלבים האלה צריכים לעשות הרבה מעבר, הם צריכים לעלות מדרגות נעות, הם צריכים לדעת לנסוע בתחבורה ציבורית. כל זה חלק מההכשרה שלהם: להיכנס למעלית, להיכנס לבית חולים. חלק מהאימון הארוך שלהם זה לסגל לעצמם את היכולת להסתובב במרחב הציבורי ולהיות מרוכז בזכאי שלהם, גם אם יש כלב, גם אם יש חתול, גם אם ילדים משחקים בכדור – הכלב באמת צריך להישאר מרוכז. חשוב לי להגיד שהחוק בעצם אומר שכלב סיוע שווה ערך לאביזר רפואי. מעבר לחוק, חובת ההנגשה היא עלינו, על החברה, באופן מוסרי חובת ההנגשה היא עלינו. חלק מההנגשה זו הסברה. אנחנו עוסקים הרבה בהסברה, במוסדות חינוך למשל. ההסברה מעלה את המודעות ל- PTSD ולטיפול בה באמצעות כלבי סיוע. מתי מתחילה הכשרת הכלבים? כשהם עדיין גורים. אלו שאנחנו מקבלים עוברים בחירה מאוד קפדנית. אנחנו מקפידים שהגורים יגיעו ממקומות טובים מאוד, מאוד, שבהם יש דאגה גם לאימא של הכלבים. נכון להיום, קיבוץ גבע מארח אותנו, ובאמת ביד רחבה ובהיבוק גדול, ושם נמצאים הכלבים שלנו. קיבלנו שם שטח והכשרנו אותו למגורי הכלבים משלב הגורים ועד שהם עוברים לביתם החדש. שם מתקיימת ההכשרה. לשם אני נוסעת יום, יום. כל כלב וכלב תופס חלק מהלב שלי. כולנו בעמותה מרגישים שהכשרת כלב משנה חיים. זה גמול עצום על עבודה קשה.



מירב מסקין, מונולוג

פתיח: בעקבות השיחה עם אלינור על הכשרת כלבי שירות, הגעתי אל מירב, שביקשה לספר את הסיפור שלה. באתי לבקר בביתם היפה של עמית ומירב, הבנים והכלבה ובחרתי להפוך את השיחה שהתגלגלה, למונולוג, המונולוג של מירב.

אני מירב מסקין סמימי. אני חיה בקיבוץ כבר 21 שנים. הגעתי לקיבוץ בגיל 20, ב-2004, כבת זוג של **עמית**. היכרנו בהודו. שם, בנופי לדאק המהממים, הוא מספר על הנחל מבית גידולו ואני אומרת לו, בטח זרזיף מים. וכשאני מגיעה בפעם הראשונה – וואו – אני נחשפת לנחל טורקיז משגע.

נולדתי בירושלים למשפחה דתית. הורי עלו מאיראן (אז קראו לה פרס) כשהיו ילדים. לצערי, אנחנו הילדים, לא קלטנו את הפרסית, חשבנו שזה פאדיחה. היום אני מצטערת מאוד שאין לי את השפה הזו – שפה שעושה שימוש עשיר במטאפורות ודימויים. לפחות הרווחתי את המטבח הפרסי הנהדר, עשיר בעשבי תיבול, בירק, בלי הרבה שמן.

בקיבוץ השתלבתי ישר בבית תינוקות, **עם חיה מוזר** המדהימה, שלעולם אזכור לחסד. עבדתי קצת בגן של **יהודית רבין** ולאחר מכן השתלבתי בגן ניצן אצל **רוקסנה פלמן**. בעצם, מרבית שנותיי כאן עבדתי בחינוך. נולדו לנו 2 בנים, בנינו בית חדש ב"כרם", ותיכף נגיע לבת המשפחה הנוספת שהצטרפה בשנה האחרונה.

נינה היא כלבת השירות שלי מגזע לברדור. ביולי חגגה שנתיים. **אלינור** בחרה בה עבורי מבין כמה גורים. אני אמשיך לספר עליה ועל התפקידים שלה, אבל לפני כן אני צריכה לספר מדוע היה קיים צורך מידי בכלבת שירות.



אני מתמודדת עם פוסט-טראומה מורכבת שהתפרצה ב-2019. הטראומה תמיד הייתה, זה לא שלא חייתי איתה, אבל הצלחתי איכשהו להחזיק אותה תחת שליטה. בשנה הרביעית ללימודים באורנים, לתואר ראשון בספרות ונוער בסיכון – התפרצה הטראומה והשביתה אותי. למזלי, נפלתי בידיים ממש טובות לאורך כל הדרך. הייתה לי תמיכה מלאה מעמית, ומהמשפחה שלי. זה דבר קריטי בכל מה שקשור לטראומה ולטיפול בה, כי לפוסט טראומה אין ריפוי, אבל עם הרבה עזרה ותמיכה אפשר ללמוד לחיות איתה. לצערי, אני אומרת דברים נורא קשים, אבל לקח לי חמש שנים של טיפול להגיד אותם: הטראומה לא עוברת, אלא הופכת למצב כרוני. ולומדים לחיות איתה ולהכיל כמה שאפשר. לטפל. כן! לבקש עזרה ולסלוח לעצמי. כן! בתהליך ארוך מאוד, מאוד אני כן מאמינה שאפשר לחיות עם זה, אני בחרתי לחיות. כל יום מחדש אני בוחרת. אני בוחרת לקום ולחיות.

חשוב לי להסביר מהי פוסט הטראומה המורכבת, עמה אני מתמודדת. פוסט-טראומה מורכבת קורית בגיל צעיר, כאשר הזהות עדיין לא מגובשת, ולכן פגיעה מאוד. היא שילוב של מספר גורמים. בדרך כלל פגיעה מינית או אלימות אחרת שחוות או היית עד לה, והיעדר גורם מטפל המייצר קרקע תומכת. מחקרים מראים כי טראומה מורכבת, עוד לפני שהיא לובשת את הביטוי הנפשי והסימפטומטי שלה, היא פצע במוח. ב-MIR רואים שינוי בהתנהלות של האמיגדלה, היא עובדת אחרת והמוח נבנה אחרת (האמיגדלה – אזור במוח - משחקת תפקיד קריטי בעיבוד רגשות, בייחוד פחד וחרדה ויצירת זיכרונות רגשיים. האמיגדלה מקשרת גירויים סביבתיים לתגובות רגשיות, ומפעילה תגובות התנהגותיות, פיזיולוגיות והורמונליות). הטראומה נקראת מורכבת כי היא אינה חד פעמית ויש לה מבנה חֲזָרָתִי, כלומר האדם חוזר ונפגע מאותו סוג של הפגיעה הראשונה, כי היא צרובה בזהות שלו. אני חוויתי פגיעה מינית בתור ילדה. ומאז חוויתי פגיעות מיניות נוספות.

לפוסט-טראומה המון סימפטומים. אחד מהם, שאיתו אני מתמודדת לצערי, הוא הפרעות אכילה. אני מתמודדת עם אנורקסיה נרבוזה מגיל 12. היום אני עם הפרעות אכילה לא פעילות. זאת אומרת, המחלה לא נעלמת, אבל אני אוכלת, והמדדים שלי טובים. אבל תקופה ההיא שקלתי ממש כלום והתחלנו לטפל. למזלי נפלתי בידיים טובות וניתנה לי האפשרות לגשת אל טובי המטפלים.

בארי היה בן שלוש כשקרתה ההתפרצות. ואז הצטרפה לזה הקורונה. עמית לא נמצא בבית כי הוא עבד בעבודה חיונית ואני עם 2 ילדים לבד בבית – לא מתפקדת.

הבנים שלנו מודעים למחלה שלי מגיל צעיר. מכיוון שעסקתי בחינוך הרבה שנים, ידעתי גם לתווך להם, כל אחד על פי גילו, את המצב שלי. אני משתפת אותם והם משתפים אותי. אני רואה בזה תיקון באימהות שלי, שנפגעה בהרבה תחומים אחרים, למשל, אני לא יכולה לצאת לבלות עם הילד שלי. אבל מבפנים האימהות התחזקה. חלק מהסימפטומים של פוסט טראומה הם התנתקויות (דיסוציאציה). בעזרת הטיפול הבנתי שחייתי שנים רבות בדיסוציאציה. חזרתי להרגיש הרבה דברים לטוב ולרע והחיבור הזה עשה פלאים לאימהות שלי.

לפני כמעט שנתיים הגיעה נינה, גורת לברדור זהובה.

נחשפתי לסיפורים של הלומי קרב שנעזרים בכלבי שירות והבנתי שגם אני צריכה להסתייע בכלב כזה ובאמצעותו להצליח לצאת מהבית. ערכתי הרבה בירורים וגיליתי שאין במדינה שום גוף המממן הכשרת כלב שירות לנפגעים ונפגעות תקיפה מינית עם פוסט-טראומה מורכבת. ההכשרה של כלב כזה יקרה מאוד-מאוד. ואז אלינור נכנסה לתמונה, וכמו אנשים טובים נוספים – הצילה את חיי.

ביום כיפור 2023 הבאנו אותה, את נינה כשהייתה בת חודשיים

והתחלנו את המסע של התאמת נינה לצרכים שלי. לא לכל פוסט-טראומטי יש את אותם צרכים, זאת הסיבה שההכשרה כל כך יקרה. בשנה הראשונה היא עברה הכשרה עם אלינור, וחלק מהזמן היא הייתה פה (בסופי שבוע, או אחר הצהריים כשיכולתי להיות איתה). אחרי שנגמרה השנה הזאת, היא הגיעה הנה כדי לחיות איתי. היא הגיעה הנה, ו... ומאז היא ... משרתת אותי, או לפעמים אני אותה. זה הדדי. וככה זה צריך להיות, היא עדיין בעל חיים.

נינה אומנה, כשהיא לובשת ווסט במקום פתוח, לזהות את תנועות הגוף שלי, או את הורדת הראש שלי, ואז היא מגיעה אליי ומניחה עליי את הראש. היו מצבים בהם הייתי צובטת את עצמי (דרך של פגיעה עצמית) והיא למדה לא לאפשר לי. היא הייתה מגיעה, דוחקת את הראש שלה ומסיטה את הידיים שלי לצדדים.

עם הזמן נינה כבר מזהה את ריח הגוף שלי שנייה לפני שההתקף מגיע והיא כבר נכנסת לפעולה, בין אם בחיבוק או בשמיכה כבדה.



אבל נתחיל בכלל מהדבר הראשון - אני לא לבד. לא ביום ולא בלילה. לא היה לי סדר יום. לא יצאתי החוצה, הילדים בבית הספר ועמית בעבודה. ואני מתעוררת לריק. לצערי עוד לא הגעתי ליציבות שאותה אני רוצה, שתאפשר לי למשל ללכת לעבוד או להתנדב (מאמינה שגם זה יגיע). נינה היא נוכחות. נוכחות תמידית של מישהו שמחייך אלייך רוב הזמן, מלקק, כי זאת ברירת המחדל שלה ואני אוהבת את זה. גם הידיעה שיש פה בעל חיים באחריותי, שאני צריכה לדאוג לו. בהתחלה זה היה מלחיץ מאוד, האחריות הזו, אבל היא הרימה אותי ונתנה לי תחושה של מסוגלות.



היא ישנה לידי. ובלילות שאני לא ישנה וזה קורה לא מעט, ואני באי שקט, אני כבר לא צריכה להעיר את עמית, כי יש לי את נינה. הנוכחות הפיזית שלה עושה פלאים, אבל גם המחויבות שלי להקשיב לצרכים שלה יוצרת את ההדדיות בינינו, ויש לזה כוח מרפא.

לכאן מצטרף סימפטום נוסף של הפוסט טראומה שלי: יכולת האמון שלי השתבשה. או שאני סומכת יותר מדי על אנשים או שאינני סומכת עליהם כלל. אין לי אמצע. אז גם הרבה חברויות הלכו. נשארתי לבד ועם נינה נרקמה חברות אמיתית.

זו הצלה, רואים את זה בשנה האחרונה, כשהתחלתי לצאת איתה מהבית. אני יוצאת כמה ערבים בשבוע לאימון באקרובטיקה על עמוד. יש סטודיו ייעודי בעפולה, עם צוות מדהים. אני נוסעת לבד באוטו, עם נינה כמובן, ורק זה מלמד על ההתקדמות הגדולה שעשיתי. הגעתי לשם שבר כלי מבחינה גופנית, והתחזקתי כך שהיום אני מבצעת תרגילים קשים מאוד על העמוד.

למה בחרתי דווקא בספורט הזה? בגלל שהוויסות החושי שלי צריך להרגיש. אז הספורט הזה טוב לי. עשיתי יוגה, עשיתי פילאטיס, שאני מאוד אוהבת אבל היוגה והפילאטיס הכניסו אותי פנימה. ובאקרובטיקה אני מוציאה את עצמי החוצה. בשבילי זו תרפיה. הספורט הזה נתן לי חיים. לא האמנתי שבגיל 42, אחרי שתי לידות הגוף שלי מסוגל לעשות כאלו דברים. המתנה הכי טובה שיכולתי לתת לעצמי. אני רואה את זה כניצחון.

נינה גם עוזרת לי להתמודד עם הדחייה שיש לי מאוכל, אפילו עם הקושי לגעת באוכל. היא לברדורית עם תיאבון אין סופי. אנחנו אוכלות יחד. היא מהווה טריגר חיובי עבורי. ועובדה, בפועל עליתי במשקל.



בסטודיו לאקרובטיקה על עמוד

נינה הצטרפה למשפחה, כולם שמחים בה ועוזרים לטפל בה, אבל היה צריך ליצור הגדרות ברורות: נינה היא כלבת השירות שלי, הקשב שלה צריך להיות מופנה אלי. אז גם זו מורכבות שהמשפחה הייתה צריכה ללמוד. הנוכחות של נינה מורכבת יותר במרחב הציבורי. הסביבה לא תמיד מבינה ושלל התגובות מאתגר. כשנינה הולכת איתי לבושה בווסט, היא בעבודה ולא צריך להסחית את דעתה (בליטופים, בקריאות שמחה). גם כלפיי התגובות יוצרות מצבים מאתגרים. מרבים לשאול: למה את הולכת עם כלבה? מה קרה לך? פקיד בבנק שאל אותי: את ניצולה מהנובה? ואני צריכה לדעת מה לענות, ואיך לשמור על עצמי, גם זה שיעור חשוב עבורי. רציתי לענות לו: יש לי פוסט טראומה שאינה קשורה ל-7.10 (תיוג ושיוך תמיד מקשים), אבל בעצם זה לא עניינו. אני צריכה לדעת להדוף את מה שלא מתאים לי. הרבה אנשים ברחוב חושבים שאני מכשירה כלבה ושואלים על זה. יחד עם זאת, נינה עושה לי אוטינג טוב שאני לא מאבדת שליטה עליו. היא הגיעה בזמן הנכון והמתאים, יכול להיות ששנה קודם זה לא היה מצליח.

קשה מאוד לתרגם את המורכבות הזו לסביבה, גם בסביבה הכי פתוחה שיש. זו אחת הסיבות שחשוב לי להתראיין לעלון. חשוב לי להעלות את המודעות לכך שמסתובבים במרחב הציבורי אנשים עם כלבי שירות, שהם לאו דווקא עם נכות פיזית, או הלומי קרב ממלחמה. זה מאוד חשוב לי, כי גם אם האדם לא נראה פגוע, הוא בכל זאת מתמודד עם משהו. במיוחד בקהילה, אנחנו יכולים לעשות שינויים כל כך גדולים עבור אנשים עם פוסט טראומה. יש לנו הזדמנות להביא בן אדם מנקודת שפל למקום חדש. זו השליחות שלי. כמו שפגשתי אנשים נפלאים בקהילה, כמו אלינור וג'רום, שעשו עבורי מעשה של הצלה, כך הייתי רוצה לעזור לאלו שזקוקים לעזרה כזו. וזו גם השליחות שלי.

ירוק בעיניים וסרט צהוב באוטו – ד"ש מהגלמנים מצפון קרוליינה 🌿

[הילה, אמיר, נגה, רוני והכלב קרמבו]

אנחנו כאן כבר תשעה חודשים ברילוקיישן. נגה בכיתה ח' ורוני בכיתה ו', ושתייהן לומדות במידל סקול (שמתחיל כאן כבר מכיתה ו'). שתייהן גם השתלבו בחוגי ספורט שונים ואכן סצנת הספורט פה חזקה מאוד. נגה הולכת לחוג ריצה וכדורעף, רוני לגימנסטיקס וסופטבול ואני כל אחר הצהריים נהגת הסעות. אספר קצת על בית הספר. במחוז שלנו בתי ספר רבים עובדים בשיטת Year Round – זה אומר שאין חופש גדול ארוך, אלא 9 שבועות לומדים, 3 שבועות חופש, כך כל השנה. תלמיד שאינו דובר את השפה מגיע לבית הספר ומקבל באופן מידי תגבורים באנגלית ממורה שמתמחה בלימוד אנגלית כשפה שנייה. הבנות תופסות את האנגלית יפה מאוד ומתקדמות.



צפון קרוליינה היא מדינה ירוקה ויפהפייה – יש בה הרים, חופים, יערות, אגמים והמון אפשרויות לטיולים, ואנחנו משתדלים ליהנות מהטבע ולצבור חוויות משפחתיות. נהנים לחתור בסאפ שלנו באגמים בסביבה. הקיץ כאן חם ולח (קצת פחות מהעמק, אבל עם הרבה יותר גשם ☁️). בחורף יותר קר. היה לנו מעט שלג בחורף האחרון, הטמפרטורות יכולות לרדת מתחת לאפס ועדיין מזג אויר באזור נחשב מתון ונוח, עם 4 עונות בשנה ושתי התרעות על הוריקן בשבוע (הוא לא מגיע בסוף).



יש פה הרבה שבילים שנקראים Greenway לרוב סלולים שמיועדים לריצה/ הליכה / אופניים, בדרך כלל בין העצים כך שיש צל כל הדרך.

הבית שלנו אמריקאי טיפוסי, בשכונה פרברית טיפוסית, מה שנקרא בשפת המקום Single Home Family עם גראז' וכזה, והשאלה הגדולה שמטרידה את תושבי השכונה האם בשלישי בבוקר זה השבוע שצריך להוציא לרחוב לפינוי גם את פח המחזור או רק את הפח הרגיל. אבל אין כמו הבית בקיבוץ.



לפעמים שואלים אותנו אם אנחנו נתקלים באנטישמיות. לא נתקלנו באנטישמיות בכלל, האזור נחשב מאוד בטוח ופתוח ויש פה אוכלוסייה בינלאומית גדולה. מצאנו סביבנו קהילה ישראלית חמה, חוגגים יחד חגים ונפגשים לארוחות שיש.

אנחנו עוקבים אחרי החדשות בארץ ברמה יומיומית, בדאגה ובתקווה שהמלחמה תסתיים בקרוב ויחזרו כולם.

מתגעגעים מאוד למשפחה, לחברים ולקהילה האהובה בניר דוד, ושולחים לכם מכאן ד"ש גדול וחיבוק חם.

שיהיה קיץ נעים לכולם, וניפגש בשמחות!



הקדמה

בעקבות פציעתי לפני כשנתיים, נאלצתי להעביר את פעילותי הגופנית מהיבשה אל המים. אולם, בימי הקיץ והנופשים, הבריכה בהולצר הופכת להיות בלתי נסבלת ואז אני נודדת לאסי. תוך כדי שחייה באסי נזכרתי בחלק הגדול והמשמעותי של האסי בחיי וחשבתי להעביר את החוויות הללו דרך העלון. קיוויתי שיגיע היום בו נוכל לחדש את המסורת הנפלאה של "חג האסי" אבל כנראה שנצטרך להתאפק עוד הרבה שנים.

אני מאמינה שלכל מי שגדל בקיבוץ יש זיכרונות כאלה ויהיה נחמד לחלוק אותם עם כל הקהילה. (אני קוראת בזיכרונות אלה לכל פעילות, מקום או מושג, במילים של ילדותנו, ושמה אותם בגרשיים).

.....

הזיכרון הראשון שלי הוא מגיל 4-5, כאשר התלוויתי לאבי, שהיה רפתן. כחלק מהטיפול בפרות היה נהוג להובילן לרחצה באסי. הן נאלצו (ואולי אף שמחו) לגלוש לאסי מהרפת, שהייתה באזור שכונת הלולים, בערך מול ביתו של **דודו לבני ז"ל**, ולאחר שכשוך ושחייה במים היו עולות כשהן נקיות מבוץ ומשאר מזיקין שדבקו לעורן ושבות "הביתה" נקיות וריחניות.

זיכרון שני – שיעורי השחייה עם **צילה אונגר-טבק** באסי, כשהיא לא מרפה מאתנו לבצע סגנון שחייה באופן מדויק. אפשר לזקוף לזכותה את ראשית הקריירה של רבים מאיתנו שבהמשך השתבצו בתחרויות הארציות והגיעו להישגים, כאשר גולת הכותרת היו **חיותה מרצ'ביאק וגלי להב** שהיו אלופות ארציות, כל אחת בענף השחייה שלה.

זיכרון שלישי – המשחקים באסי. המאתגר ביותר: המעבר ב"חור" שהיה בין "האסי הגדול" ל"אסי הקטן" (וקיים גם היום אבל הורחב מאוד...), אתגר שחייב גם אומץ וגם ממדים מתאימים... המשחק השני היה "הפלות". עמידה על מעקה "האסי הקטן", כאשר כל אחד מנסה להפיל את שכניו למים. המנצח היה זה אשר נשאר לעמוד אחרון. המשחק השלישי היה "כדרים באים" במים, לרוחבו של האסי.



הזיכרון הרביעי – הרימונים. על כל הצד הדרומי, בו משתרעים כעת בתי שיכון הוותיקים, היה נטוע מטע הרימונים של הקיבוץ. כידוע, רימון לא טובע במים אלא נשאר לצוף. בעונה המתאימה ניתן היה לראות חבורה של ילדים, שסביבה צפה חבורה של רימונים, ואין צורך לפרט יותר...

זיכרון חמישי – "האבן", כך היא נקראה. בין האסי הקטן ל"מזח", הוא הריצוף מתחת לאולם ההתעמלות הישן, (שם הייתה המקלחת הראשונה של חברי הקיבוץ, כשכולם התרחצו יחד...), הייתה מונחת שם אבן גדולה. לקטנים שבינינו שימשה כאפשרות של עמידה ומנוחה, מאחר שלא הגיעו לקרקעית האסי. לדברי דרור סגל, זהו חלק מ"דלת" ממבנה עתיק מהאזור. גם סביבה התפתחו משחקים שונים, אבל את זאת אשאיר לאנשים אחרים ולסיפורים הבאים.

זיכרון שישי – טרזן: מעל אותו "מזח" נקשר חבל אל אחד האקליפטוסים, ובמבחן אומץ שני, היינו נאחזים בו, מתנדנדים הלוך ושוב עד שלבסוף קופצים ממנו למים.

פעם אחת בחיי אכזב אותי האסי. זה היה בינואר 1951, כאשר התעוררנו בבוקר ורצנו מיד לאסי לראות איך קפא ... נאלצנו להסתפק באיש השלג שבנינו ובשאר משחקי שלג.



משמאל לימין: נעמה שפירא, רוני שריג, גלי להב, גידי ברשי, שלומית חרמוני (?), יונה ארטל, "חצי" רבקה ביכובסקי. כורע – יאיר פלגי

SLOW TOURISM – השפירות

[עידו גופר, כתב וצילם]

להמליץ על פעילות חוץ מזגנית באוגוסט, ובמיוחד בזה האחרון זה כמו לספק למישהו חבל תליה ואז להמליץ לו על עצים גדולים וחזקים בסביבה. גל החום האחרון ששילב טמפרטורות קיצון עם לחות גבוהה יחסית גרם לכותב מדור זה לחשוב על פרישה לגמלאות או לפחות עד בוא הסתיו. למזלנו אנחנו חיים באזור עתיר מקורות מים ולכן בהמלצה לשיטוט החודש אקפיד לא להתרחק מאלו כדי לא להסתכן במכת חום והתייבשות.

השיטוט החודשי ייסוב סביב יצורים שגם הם קשורים קשר הדוק למים. למעשה הם מתחילים את חייהם שם ולרוב גם לא מתרחקים מהם אף בחייהם הבוגרים. אם לא ניחשתם עד עכשיו על מי אני מדבר אז כוונתי לשפיראים – לא בני משפחת שפירא, כבודם במקומם מונח, אלא סדרת השפיראים (Odonata), כלומר שפירות ושפיריות.

ומה ההבדל בכלל? שפירות (Anisoptera) הינן גדולות ומוצקות יותר, בעלות זוג כנפיים אחוריות רחבות וקצרות יותר מהזוג הקדמי, ובמנוחה הכנפיים נשארות מאוזנות לגוף. לשפיריות זוג עיניים גדולות הצמודות אחת לשנייה מה שמאפשר להם ראייה ממוקדת יותר מאחר שהם טורף אקטיבי הרודף וצד את טרפו. לעומתן שפיריות (Zygoptera) קטנות ואיטיות יותר ושני זוגות הכנפיים באותו גודל. במנוחה הכנפיים מקופלות אחת כנגד השנייה לאורך הגוף. מאחר שהם טורף פסיבי האורב לטרפו, העיניים שלהן רחוקות אחת מהשנייה על מנת לאפשר ראייה מרחבית טובה. כמובן שגם אצל השפיראים לכל כלל יש יוצא מן הכלל, אבל צירוף של כמה סממנים יעזור לכם לקבוע האם מדובר בשפירית או שפירית.

שתי המשפחות בעלות גלגול חסר (ללא גולם כמו לדוגמא בפרפרים) וכאמור הן מתחילות את מחזור חייהם במים כאשר הנקבה מטילה את הביצים בסמוך לצמחי מים. הפגיות (נימפות) מתפתחות במשך חודשים ולעיתים אף שנים בסביבה מימית וטורפות שם חרקים, ראשנים ואפילו דגים קטנים. כאשר הנימפה מוכנה להפוך לבוגר היא מטפסת מחוץ למים על ענף של צמח מים או קנה ואז מתוך גופה הלא חינני כל כך של הנימפה מגיח הבוגר המכונף והיפהפה, ולאחר שמתח וייבש את כנפיו עולה לאוויר וצד חרקים מעופפים. בשתי הקבוצות יש דו פרצופיות זוויגית, כלומר הבדל ניכר בין מראה הזכר והנקבה כאשר לרוב הזכר יותר צבעוני, יפה ומרשים.



לשפיראים חשיבות כמדביר ביולוגי, במיוחד של יתושים, הן במרחב האקוטי והן באווירי והימצאותם יכולה להעיד על מערכת אקולוגית בריאה.

רובנו יכולים לנקוב בשמות של לפחות כמה מיני פרפרים אבל לא כל כך מכירים את השפיראים, על אף שהם יפים לא פחות מאחיהם המפרפרים, ולדעתי אפילו יותר. אין לי מושג למה זה כך. יתכן שאנחנו מעדיפים את "זבובי החמאה" על פני "זבובי הדרקון" (באנגלית זה נשמע יותר טוב...). בשל העובדה שחלק ממחזור חייהם מתבצע בנסתר, בתוך המים ומה לעשות – זחל של פרפר לרוב נראה יותר טוב מנימפה של שפירית, אבל רק שתדעו שהשפיראים היו שם קודם. הרבה קודם, והם מהחרקים המעופפים הראשונים שריחפו על פני כדור הארץ כאשר אבותיהם הקדמונים (והענקים) שלטו באוויר עוד בתקופת היוֹרה לפני כ-200 מיליון שנה.

אז איפה ניתן לראות שפיראים במחוזותינו (רמז: לא במקומי, לפחות לעת עתה) בלי להתרחק ממקור מים ולסכן את נפשנו? קודם כל אזהרה: האקדמיה העברית המציאה לאחרונה שמות מפוצצים לבני המשפחה אז תסלחו לי על השמות הפלצניים – זה מה שיש...



גיחנית - נקבה



גיחנית - זכר

התחל את השיטוט לאורך האסי שם שולטת גיחנית הארגמן, שפירות יפיפיות. הזכרים אדומים-ארגמניים ואילו הנקבות זהובות כחלחלות. הן בעיקר חובבות את החבלול המפורסם המפריד בין עמק ישראל לבני האצולה, המשמש להם משטח נחיתה מושלם, במיוחד בשעות אחר הצהריים. מקום נוסף מומלץ לצפות בהם הוא על חוטי התיל שלאורך מטע הזיתים בואכה הצינור בנחל הקיבוצים.

נחתנית - זכר



מי שימשיך לאורך האסי מעבר לכביש 669, לחלקו החדש ששופץ לאחרונה על ידי רשות הניקוז, מה שמאפשר למעשה זרימה רציפה של מי האסי עד לנחל חרוד, ימצא שם בריכות חדשות ומגניבות שמסביבן מאות שפיריות ששמן נחתניות דרכים. הזכרים נבדלים מהנקבות בכתמים חומים גדולים בשליש החיצוני של כנפיהם.

הגיבורים שבינכם שיעזו להרחיק עד הג'וסק המשופץ יגלו, בעיקר בבריכות הרדודות החדשות שנבנו בצידו המערבי שפיריות כחולות גדולות. אלו הרחפניות הכחולות המרהיבות. יש שם גם גיחניות ויתכן שגם תתקלו בדלגנית אדומה – עוד שפירית אדומה ויפיפיה.



ריחופית כחולה בהזדווגות



דלגנית - זכר

בין שיחי הפטל לאורך נחל הקיבוצים ניתן להבחין בשני סוגים של שפיריות קטנות ועדינות: נוצנית שטוחת רגל בעלת גוון תכלת עדין וחיצית ערוצים שהזכרים שלה מאופיינים בנקודת טורקיז בוהקת בחלק האחורי של זנבם.



נוצנית - זכר



סיירן קיסרי - נקבה בהטלה

מי שיגיע לאזור המפל בגן השלושה (בשעות הפעילות בלבד, ללא נספחים לא מהקיבוץ ולאחר שהחתים דרכו בפשפש החשמלי, אם זה הואיל בכלל להיפתח לפניו...) אולי יצליח להבחין בשפירית גדולה ומרשימה במיוחד המעופפת הלך וחזור לכיוון המפל וחזרה – זהו הסיירן הקיסרי, אחד ממיני

השפיריות היפים ביותר וזו התנהגות אופיינית של זכר המפטרל לאורך הטריטוריה שלו ושומר שרק הוא יזדווג עם הנקבות שבסביבה.

שפיריות נוספות שנצפו בסביבת הקיבוץ הן:



צעפית מזרחית - הזדווגות



מלקטית ירקרק



עפיונית משוטטת - הזדווגות

הזהרתי משמות פלצניים או לא הזהרתי...?

אז אם טיילנים אמיצים אתם – צאו לשיטוט לאורך מקווי המים שהתברך בהם קיבוצנו. חפשו שפיריות ושפיריות על צמחיית הנחלים ואבני הבריכות ואל תשכחו לטבול את עצמכם במים להתרעננות מדי פעם. או אז גם אתם, כשתשאלו בעודכם יושבים בחד"א ומשיבים נפשכם: האם קראתם מה ששפירא כתב במקומי? תוכלו לענות: "לא, אבל ראיתי גיחנית ארגמן, סיירן קיסרי ואפילו חיצית ערוצים" ולהמשיך ללעוס את השניצל צ'ונגו שלכם בנונשלנטיות. אם לא – חכו במזגן עד הסתיו. הוא או-טו-טו מגיע.



חיצית ערוצים – יכולה להיות שיחת היום בארוחת צהרים

פנייה חשובה לכל שוחרי העבר הרחוק והקרוב יותר, בעיקר של בני משפחה,

חברים ומכרים

[דרור סגל]

ליד אתר השריון בלטרון הוקם לפני מספר שנים מוזיאון הלוחם היהודי כנגד הרייך השלישי במלחמת העולם השנייה. יש גם תצוגות, אך בפועל, מדובר בעצם בארכיון ענק, השואף לבנות מאגר של כל הלוחמים והלוחמות היהודיים, שלקחו חלק בניצחון על גרמניה הנאצית ובני בריתה, בעיקר במסגרת צבאות ארה"ב, רוסיה, בריטניה ועוד. על פי ההערכות היו כמיליון וחצי לוחמים בכל המסגרות וזה כולל פרטיזנים, מחתרות, משרתים בצבא המנדטורי, במשטרה ונוטרים – כאן בארץ ישראל בזמן המלחמה.

כל אדם שלקח חלק נרשם בכרטיס לוחם עם כל פרטיו האישיים והמשפחתיים. הפרויקט קיים כבר מספר שנים, אך הגיע לידיעת הציבור הרחב בארץ ובעולם רק באופן חלקי ולא מספק. גם אם מכר שלכם נרשם שם, אפשר להיכנס לאזור האישי שלו ולהשלים ולהעשיר את הפרטים לגביו. מדובר בהורים וסבים, דודים וגם מכרים שידוע כי שירתו אז באחת היחידות והארגונים הרשמיים. שוחחתי ארוכות עם מנכ"ל המוזיאון, תת אלוף במי"ל צביקה קן-תור. הוא מאוד לבבי ובהחלט ביקש לקבל עוד שמות הקשורים בניר דוד. הוא קרא כמה שמות באקראי שמצא: כמובן אברהם יפה וגם צבי וינטרוב וצבי מזור.

כיצד מוסיפים שם: נכנסים לאתר דרך גוגל, רושמים: מוזיאון הלוחם היהודי במלחמת העולם ה-2. מגיעים לדף הבית. למעלה משמאל יש חלונית של הוספת לוחם. לוחצים עם העכבר ומקבלים טופס מקוון למילוי פרטי הלוחם.

הביקורים באתר ליחידים וקבוצות, רק בתאום מראש ועם הדרכה מסודרת ומונהגת. אין ביקור וכניסה ספונטאנית (אפשר לארגן סיור במקום).

מוזמנים להיכנס ולהעשיר את המאגר. הפנו את הפנייה גם למכרים בארץ וברחבי העולם. חשוב מאוד למען התיעוד, עבור הדורות הבאים, האמת ההיסטורית שמצביעה על תרומה עצומה של העם היהודי הזעיר למלחמה העולמית ולמיגור כוחות הרשע, באותם ימים אפלים. חשוב גם לתיעוד הפנים-יישובי, שוודאי טרם הושלם.



נולדו בחודש יוני

יעל ברקוביץ' בת 80

החלטות חשובות שעשית בחיים שלך?

הקמת משפחה עם משה, לידת ילדי ובחירת המקצועות פיזיותרפיה ורפואה סינית שהיוו חלק גדול של חיי. ובשנים האחרונות יצירת המנדלות והעיסוק באמנות, שמכל מכלול עיסוקי – עיסוק שמטפל, מדריך, יוצר תקשורת ועזרה לאנשים.

אילו פעילויות ספורטיביות את עושה?

עושה יוגה, רוקדת ושוחה באסי.

מה את עושה עבור הנפש / הרוח?

מציירת, מקשיבה למוזיקה, קוראת, עושה מדיטציה, שומעת הרצאות בזום.

מה את מאחלת לעצמך?

מאחלת לי בריאות טובה והנאה מכל מה שבחרת לעשות בחיי.





דניאל שמאלי בת 10

באיזה כיתה את ואיזה תחום בלימודים הכי מעניין אותך?
אני עולה לכיתה ה' והכי אוהבת ללמוד שיעור תנ"ך בגלל
הסיפורים שיש בו.

מה את אוהבת לעשות בזמן הפנוי?
בזמני הפנוי אני אוהבת להיפגש עם חברות, ללכת לאסי
ולצייר.

מה את מאחלת לעצמך ליום ההולדת?
אני מאחלת לעצמי שיהיה לי כיף עם החברות, שאצליח
בלימודים ובכל מה שאעשה.



עופרי מורגן בן 10

לאיזו כיתה אתה עולה ואיזה תחום בלימודים הכי מעניין אותך?
אני עולה לכיתה ה' והכי אוהב שיעורי ספורט.

מה אתה אוהב לעשות בזמן הפנוי?
הכי אוהב לשחק בייסבול בזמני הפנוי.

מה אתה מאחל לעצמך ליום ההולדת?
מאחל לעצמי שאגיע לשחק בייסבול בארה"ב.



אליה שי גולן בן 10

לאיזו כיתה אתה עולה ואיזה תחום בלימודים הכי מעניין אותך?
עולה לכיתה ה'. אני אוהב חשבון ומחשבים.

מה אתה אוהב לעשות בזמן הפנוי?
אני אוהב לשחק בלגו, כדורגל ופינג פונג.

מה אתה מאחל לעצמך ליום ההולדת?
אני מאחל לעצמי ששימו שולחנות פינג פונג ביום הילד !

נולדו במזל טוב

שתי נינות חדשות של ליאה וגד ז"ל פירני

שתי נכדות של עמיר ועתליה פירני



נטע, בתם של זיו ונוי

דפנה, בתם של אביב וריף



נולדו בהפרש של יומיים!

לליאה וכל המשפחה –

הרבה נחת

לזכר חברינו, הורינו ובנינו שנפטרו

בחודש אוגוסט אב – אלול



שם הנפטר	תאריך לועזי	תאריך עברי
מיכאל ליטבק	01.08.1948	ג' אב תש"ח
אסתר דרייסיגר	16.08.1952	כ"ז אב תשי"ב
צבי וינטרוב	06.08.1985	י"ט אב תשמ"ה
גדעון ולטרה	08.08.1985	כ"א אב תשמ"ה
סלה (שרה) ברקאי	02.08.1988	י"ט אב תשמ"ח
מלכה סער(ארליך)	03.08.1991	כ"ג אב תשנ"א
יוחאי הכהן	11.08.1991	א' אלול תשנ"א
סלה (שרה) עדן	26.08.1991	ט"ז אלול תשנ"א
יוכבד קרונלנד	03.08.1992	ד' אב תשנ"ב
מריאן ולדימירסקי	01.08.1993	י"ד אב תשנ"ג
נעמי היבשמן	03.08.1995	ז' אב תשנ"ה
שלמה מן	17.08.1996	ב' אלול תשנ"ו
מיכאל שפירא	11.08.1997	ח' אב תשנ"ז
בלה גולדוונדר	14.08.1997	י"א אב תשנ"ז
אור יפה	21.08.2002	י"ג אלול תשס"ב
רותי לבני	26.08.2002	י"ח אלול תשס"ב
יונה רפמן	21.08.2003	כ"ג אב תשס"ג
לאו הרצוג	01.08.2004	י"ד אב תשס"ד
רוז'ה פדרמן	31.08.2011	ב' אלול תשע"א
יוסף אפרתי	20.08.2015	ה' אלול תשע"ה
שרה מיצקין	19.08.2021	י"א אלול תשפ"א
גיורא דגן	02.08.2022	ה' אב תשפ"ב

תשבץ הגיון – הוריקן [אורי קלס]

6		5		4		3	2	1
					8			7
	12		11		10			9
			15			14		13
							16	
19			18					17
	22			21				20
		24		23				
		26						25

ה ג ד ר ו ת

מאונך

1. רוטן ומסתבך עם ותיק (4)
2. אחת האימהות פצחה איתנו בזמר (ש) (4-3)
3. + "9 מאוזן" זמנה הגיע על לוח השחמט (ש) (4)
4. היו שלום בעשירות (3)
5. עוברים משתנים עם חיל פו"מ (6)
6. רכישה טובה באפריקה (4)
8. פיתו אותם מביתם (6)
11. מי שם לה למלא את החסר? (6)
12. אשתו נפטרה וזה דיי פשוט (7)
14. אל תכביד במקל שנעשה רע יותר (6)
17. תתכופפי. בשובך הוא ימהר (4)
19. הניד בראשו לחיוב (4)
21. אירגן את השביעית בים (3)
24. ראו "22 מאוזן"

מאוזן

1. צינור ש...שטו בו אחרת (3)
4. לא ברצינות. חס וחלילה בבצק (5)
7. בצומת יש גובה ראשוני (5)
9. ראו "3 מאונך"
10. מגיל י"א השתנה הפנסיונר (6)
13. נשאו דברים ונכשל עם ההורה (4)
15. נמוכה או נבזה? (4)
16. מסתגלים או מתאמנים (3-4)
17. מטבע. מפתח. אמריקאי (4)
18. יש לו מספיק בינה שיספור (4)
20. למי בחום הזה יש "שאיפות" בלילה (6)
22. + "24 מאונך" תבריא בווימבלדון (ש) (4)
23. נשמרה כי ההוא היה במטווח (5)
25. בשק"ם יש לי קצת כסף (5)
26. מדינה שבה עם עיר (3)