



מאמר מערכת | גיא שוקרני

בכל יום אני מגיע הביתה בסביבות שש-שבע בערב, כמובן שכל מה שמתחשק לי זה להרים את הרגליים ולשקוע במדיטציה ארוכה של שקט ושלווה, אבל מה שפוגש אותי בזמן האחרון, או יותר נכון מי שפוגש אותי זה הבן הקטן שלי, ענר... הוא עדיין לא מדבר, שוקל בערך עשירית ממני ועדיין לא מגיע לי לברך, אבל איכשהו הוא מצליח לשלוט פחות או יותר על כל פעולה שאני עושה מהרגע שאני חוזר הביתה.

שאנחנו מטיילים כמעט בכל פינה בקיבוץ (הקטן בעולם להזכירכם, אז זה לא מרחק גדול) אני מבין אותו, מבין איך הוא מתרגש כשהוא רואה מקומות חדשים או ישנים בקיבוץ, כשהוא רואה אנשים ומחייך אליהם, מבין מחדש מה המשמעות של לגור בקיבוץ, של לחיות במרחבים שיש פה, של הכנרת, של השקט והביטחון, נזכר כמה אנו ברי מזל לגדל ילדים בסביבה כזאת, שבה הם יכולים לצאת מהבית, ללכת לחברים, למגרש, לסופר, לטייל בקיבוץ ועדיין להרגיש בבית. זה מזכיר לי כמה טובה איכות החיים הזאת. וזה עוזר לי לשכוח (לכמה רגעים לפחות) את החשבונות, את היתושים, את החום, את הקור וכל הדברים המציקים שיש אנשים שקוראים להם מציאות. מקווה שתמיד תישאר לכל הילדים ולנו החוויה המיוחדת הזאת.

נשמח שתספרו מה החוויה שלכם במעגן, חוויות נשכחות או חדשות.

זה הגיליון השביעי למעגן, תהנו...

בברכה, גיא.

הפעולה הראשונה שהוא מכון אותי לעשות, בשנייה שאני חוצה את מפתן הדלת, מתחילה בהושטת ידיים פשוטה לכיווני, יש ואני מנסה להתעלם, אבל במקרה כזה, השפה הקטנה שלו משתרבבת לה החוצה, העיניים מתחילות לדמוע ותחושת העלבון שלו כל כך גדולה שאני מרגיש כאילו שהשארתי אותו בבית יתומים וברחתי בלי להשאיר פתק... אז אני נכנע ומרים אותו לידיי. השלב הבא בתכניתו הקבועה של הזאטוט, הוא להצביע לכיוון דלת הכניסה של הבית, אני מנסה לעתים לתחמן אותו לכיוון דלתות אחרות או להציע מטעמים שונים כדי להסיח את דעתו, אך הילד נחוש בדעתו, מצביע ומוציא מפיו קול שכמו ומתרה בי, "מה לא ברור אבא, תפתח את הדלת, יוצאים החוצה..." אז הדלת נפתחת והחוצה אנחנו יוצאים, כאן מתגלה גולת הכותרת של תכניתו, באצבע תקיפה הוא מצביע על האופניים, לא מעניין אותו שחזרתי עייף, לא מעניין שחם / קר / יש יתושים / ברחשים או שאבא לא במצב רוח, מבחינתו זה הזמן שבו אנחנו עולים על האופניים ועושים סיבוב בקיבוץ. כמובן שאני מבצע את מבוקשו ועל האופניים אנו רוכבים. ואז אחרי כמה סיבובים של הפדלים, תוך כדי



צילום: חני ברנר

המעוניינים לכתוב ולתרום מזמנם לגיליון הבא, מוזמנים לפנות אלינו פנים אל פנים או במייל: alonmaagan@gmail.com

עורך העלון - גיא שוקרני.
בהשתתפות: מורן ב'זה שוקרני, תום ברנר, דר
הובנשטיין, יובל גבאי ועלי קדם.
עריכה לשונית - עפרה ביכלר • גרפיקה - זיוית
דרורי. תמונות - ארכיון מעגן

תרבות מעגן | חני ברכר ודר רובינשטיין

חברים יקרים,

עוד כמה אירועי תרבות עברו בהצלחה, אנו שמחות לראות שיותר ויותר חברים ותושבים מגיעים לאירועים. קצת תזכורת מאירועי התרבות בחודשיים האחרונים:

ערב יום העצמאות

19:30 - התכנסות
19:45 - טקס הדלקת משואות
20:00 - הרמת הדגל לראש התורן
וארוחת ערב חגיגית
20:45 - שירה בציבור עם תלם אלוני
22:00 - מסיבת ריקודים עם די ג'יי נמרוד בן - יעקב !!!
בירות, יין והרבה שמח
יום למחרת ניפגש בשעה 10:00 בדשא מול הבמה למתנפחים משחקים ושעשועים....

לפני הסוף...

לא נשכח את שוק אביב שהיה פשוט כיף, קליל ונעים. תודה לכל מי שיזם והגיע עם הדוכן שלו. מחכות למשפחות ודוכנים נוספים בשוק הבא!

פרוייקט מועדון לחבר יוצא לדרך!

התגבשה קבוצה קטנה שמטרתה להפוך את המועדון לחבר בבית הצנחן למקום שבו אפשר בערבים להגיע לשמוע מוסיקה, לנגן, לשתות בירה, לשחק ביליארד קלפים, ובעיקר להיות ביחד. השלב הנוכחי בפרוייקט - שלב הסדר, הפינוי והניקיון, אנו מקוות להספיק בין תכנוני האירועים הגדולים הבאים. נשמח לעזרה נוספת כדי שנוכל להקים את המועדון במהרה.

נתראה כולנו בערב העצמאות, ערב שכולו שירה, ריקודים, וכמובן ... זיקוקים **חני ודר.**

אחרי חג ט"ו בשבט מיד התחלנו בהכנות לקראת ערב יום האישה. התכנסנו בבית הצנחן ואכלנו ארוחת ערב מדהימה מעשה ידינו, הקשבנו להרצאה על האינטואיציה הנשית, מהתגובות שקיבלנו חלק התחברו יותר לנושא ההרצאה וחלק פחות אך כולן הסכימו שהייתה אווירה טובה ונעימה. אנחנו שמחות ומודות לכל הנשים שהגיעו!

מספר שבועות לפני חג הפורים התגבש לו צוות החג וחשב רבות על איך לעשות את חג הפורים הכי שמח לילדים ולמבוגרים. מסיבת פורים ילדים התחילה בתהלוכת תחפושות ומחולות ברחבי הקיבוץ, בדרך חילקנו משלוחי מנות לקשישי הקיבוץ, ובבית הצנחן חיכו לילדים משחקי שולחן ושעשוע, מוסיקה, דוכן פלאפל, אוזני המן, מסלול חושך שנבנה ותוכנן במיוחד בשבילם - תודה רבה לצוות חג פורים ילדים.

מספר ימים לאחר מכן התקיימה מסיבת פורים מבוגרים בבית הצנחן, עם תפאורה מיוחדת ומורכבת שהייתה מאוד מרשימה. בנוסף, הושקעה הרבה מחשבה ועבודה סביב נושא המוסיקה בניסיון לתת ביטוי לסגנונות מוסיקלים שונים, אוכלוסיית מעגן כוללת בתוכה שכבות גיל רבות ולכן לא היה קל לקלוע לטעם של כולם... בכל זאת הייתה אווירה טובה וכולם רקדו עד השעות המאוחרות... אם כבר אז כבר... נזמין אתכם למסיבה נוספת!



צילום: שמוליק יואש



משהו טוב קורה! תהליך חברתי במעגן

בשנה האחרונה, ככל שניסינו לקדם תהליכים במעגן (קליטה בכלל וקליטת בן ממשיך בפרט, שיוך דירות, שיוך פירות הנכסים ועוד), התגברה תחושה שיש לייצר תהליך חברתי שמטרתו לייצר רב שיח ולקרב בין החברים. לאחר מחשבה רבה, רתמה המנהלת את איריס ותמי, מחברת "אמנות החיים" להובלת התהליך ביחד עם צוות מוביל הכולל את ספיר, זיוית, תם ועפרה.

מנחות:

תמי חרמש
איריס ברקאי

הצוות המוביל:

ספיר ליאור
תום ברכר
זיוית דרורי
עפרה ביכלר

הדף שלפניכם מתייחס לסוגיות מרכזיות שעלו במפגשים, שהבולטת מתוכן הוא הרצון של כולנו להיות משמעותיים ולקחת חלק.

ברצוני להזמין אתכם לשיח ציבורי בו נסכם את המפגשים, ננסה לגבש את הנקודות העיקריות לחזון משותף ממנו נגזור את המטרות האופרטיביות שאנו רוצים לממש בטווח הקרוב והרחוק.

בחודשיים האחרונים התקיימו 6 מפגשים, בהם השתתפו 90 חברים ובני משק!!!

תודה לכל המשתתפים. בהחלט היענות יפה (שלא קל להגשים אותה באסיפה, תהיה חשובה ככל שתהיה). תודה על המעורבות, ההקשבה, האכפתיות, התרומה והסובלנות לדעות השונות ובעיקר על הדיון הפורה שהיה בכל מפגש.

המפגש יתקיים

ביום חמישי

ה- 18 למאי

בשעה 19:30

בפואייה

בבית הצנחן.

השתתפות

רחבה הכרחית

להצלחתו.

מעגן בעוד 10 שנים:

אנשים שמחים ומחייכים

דוור בר השגה

מרכז חברתי פועם

צעירים מובילים ולוקחים אחריות

חזות הקיבוץ מטופחת ומתוכננת, תשתיות

מתחדשות

חסמים:

אין מפגשי שיח

אין חזון משותף, אין הסכמה על אינטרסים

משותפים

החלטות המתקבלות מתוך פחדים

חוסר שקיפות

על קצה המזלג

מאפייני מעגן מתוך החוויות האישיות:

קהילה ערכית

משפחה, תחושת בית

חינוך

ערבות הדדית

גאונות יחידה

מענים חסרים לצרכי החברים:

מקום התכנסות

דוור לבנים

תעסוקה

מנהיגות חברתית

להתראות במפגש

נוגה

אז כמו שרשמתי בפתיה, זה ממש על קצה המזלג. כולכם מוזמנים להגיע ולהיות שותפים בניסוח החזון של מעגן.



חרמש ואיריס ברקאי שמתמחות בליווי תהליכי שיתוף ציבור בקיבוצים. במפגשים התקיים שיח ער ועלו בו נקודות רבות שמצריכות התייחסות והמשך עבודה. השלב הבא בתהליך אמור לכלול מפגש של כלל חברי הקיבוץ ובו יתקיים שיח על 5 סוגיות מרכזיות שמצריכות בירור מעמיק יותר והכרעה.

תהליך שיתוף ציבור כזה הוא בסופו של דבר טוב לכולם - הציבור יכול להפוך לשותף פעיל בדיון על סוגיות שאמורות להיות מאוד רלוונטיות לחיים ואנשי ההנהלה שעמלים שעות רבות על ניסוח הצעות, שצריכות לעבור את אישור האסיפה, יזכו כנראה לפחות התנגדות ועבודה קצרה ויעילה יותר. תהליכים שעד כה לקחו זמן רב יכולים להתקצר מאוד, אם יתאפשר לקיים דיון בהשתתפות כמה שיותר רחבה ואיסוף מסודר של הדעות השונות או הצרכים השונים.

בסופו של דבר תהליך כזה מייצר את מה שכרגע חסר, השתתפות. המפגשים שנערכו בבתי התושבים הוציאו את השיח מאלם אלכסנדר ופתחו אותו בפני ציבור רחב. עכשיו צריך לקוות שההשתתפות באסיפות תגדל ויותר אנשים יקחו חלק במערכת הדמוקרטית המאוד מיוחדת ומשמעותית שיש לנו בקיבוץ. כמי שגדל בעיר, אני מאוד מעריך את המנגנון הזה וחושב שלקחת בו חלק פעיל זה מתנה, בנוסף ללכת יחפים בשבילים.

אם אני מבין נכון, הקיבוץ של פעם היה שונה מאוד מהקיבוץ של היום. הוא היה מושתת על שני ערכים מרכזיים: שוויון ודמוקרטיה. הקיבוצים היו איים סוציאליסטיים בים של שוק חופשי שהלך והתעצם וחדר לתודעה של רוב האוכלוסייה. הרעיון של כל אחד לפי יכולתו וכל אחד לפי צרכיו הלך ונשחק עד שלבסוף הוחלט במרבית הקיבוצים, כמו גם במעגן, לעבור תהליך הפרטה ולוותר על אחד הערכים המכוננים. המהלך כונה שינוי והקיבוץ שלאחר קבלת ההחלטה נקרא קיבוץ מתחדש. אני יכול לדמיין לעצמי שבלבול וחשש ליוו את החברים בתהליך, כשהמסגרת שהקיפה אותם כמעט בכל דבר בחיים השתנתה פתאום והתחילה להתעצב מחדש. נשמע כמו משבר שלוקח זמן להתאושש ולצאת ממנו לדרך חדשה.

ברבות השנים הילדים גדלו, התחתנו, הקימו משפחות וחלקם בחרו לחזור, לבנות בית ולהיות שותפים בקיבוץ המתחדש. הזיכרון הנוסטלגי של ללכת יחפים בשבילים הוא כנראה שמשך רבים מהם. החיים ביישוב כפרי ואינטימי שהילדים הצעירים יכולים לגדול בו בביטחון ובחופש הופך את הקיבוץ המתחדש לאופציה מעולה לזוגות צעירים, גם לכאלה שלא גדלו בקיבוץ בכלל.

ככה אולי נוצר איזשהו פער בין הדורות, בין הוותיקים שחלקם אוחזים עדיין ברעיונות ובערכים של הקיבוץ של פעם ובין החדשים שהגיעו לקיבוץ מתחדש, שהוא מבחינתם יישוב כפרי שנעים לחיות ולגדל בו ילדים. הפער הזה מלווה לעיתים בתחושת אכזבה של הוותיקים מהדור הצעיר שלא תמיד מראה רצון להשתתף באספות, בוועדות ובניהול הקיבוץ ובתחושה של הדור הצעיר שלא תמיד מבין מה מצופה ממנו ובאיזה אופן ניתן להשתלב בכל הדבר הזה.

על הפער הזה צריך לגשר וחזון חדש צריך לבנות, ביחד. הדרך היחידה לעשות את זה היא לייצר מפגש ושיח. תהליך כזה של מפגשים בבתי חברים התקיים במהלך חודש מרץ והשתתפו בו כ-90 חברים ובני משק. את המפגשים הנחו תמי

אביבה מרמלשטיין | גיא שוקרני

לא כל כך ידעתי למה לצפות בראיון עם אביבה, למרות שאנחנו קיבוץ קטן ואף שאני מתגורר פה כתשע שנים, לא בדיוק הכרתי אותה לפני וכמובן שהיא לא הכירה אותי. כך שהפגישה עם המבטא ההונגרי, הקול הגבוה והאישייות החזקה והבטוחה תפסה אותי מופתע לטובה. ניכר שהצורך לספר ולשתף בוער בה, מתחילת הראיון היא נכנסת לשצף הסיפור ופורסת בפניי את דרך הייסורים שעברה יחד עם משפחתה, אשר בסופה היא נותרה בגפה.

ענפה ומכובדת בכפר, אביבה חיה עם שני הוריה ואח הצעיר ממנה בחמש שנים. החיים בכפר היו לה טובים, הם כובדו ככל משפחה הונגרית עד לפרוץ הגזירות. כאשר הגיעו אליהם דיווחים על מחנה אושוויץ, כמעט ולא האמינו, לא יכלו לדמיין שיגיע יום והם יחוו את הזוועות על בשרם.

בשנת 1944 המשפחה נלקחה לאושוויץ. הם הוסעו ברכבות וכשהגיעו למחנה הבחינה בכל אנשי ה-SS, באנשים הלבושים בכותנות הפסים ובגדר החשמלית. בכניסה למחנה ראתה לאחרונה את אחיה, סבה וסבתה. הם נלקחו שמאלה, והיא יחד עם הוריה נלקחו ימינה.

ביום הראשון הם עברו "חיטוי", לאמה גילחו את הראש ואביה הולבש כתונת פסים וזו הייתה הפעם האחרונה בה ראתה אותו. אמה הייתה חולה ולאחר כשבועיים במחנה אחד הקצינים במחנה הצביעה עליה והיא נלקחה לצריף החולים, אביבה עוד הספיקה להביא לה אוכל באותו יום, אך יום לאחר מכן נלקחה ממנה למקלחות הגזים ולא שבה יותר.

החיים במחנה עברו בתחושת רעב תמידי, אספקה של כיכר לחם אחת ביום לחמישה אנשים. אביבה איבדה עשרים וחמישה קילו ממשקלה במהלך



אביבה מרמלשטיין - צילום: יובל דמיוביץ

תוך כדי השיחה ברור שהמראות שהיא מתארת נראים ומתרחשים שוב מול עיניה, הנסיעה ברכבת, הכניסה למחנה הריכוז, היא מתארת את הכל בחדות של מי שחווה את הדברים אתמול ולא לפני כבר יותר משבעים שנה. לעתים אדם חווה אירוע טראומטי שנכפה עליו ללא שליטה, והאירוע הזה מגדיר את חייו, את הדרך בה תתייחס אליו החברה, הדרך בו הוא יתפוס את עצמו. נראה ואביבה חיה באופן תמידי בצל הטראומה, ולמרות שהקימה משפחה ענפה משלה וחיה חיים שלמים מאז, הטראומה הזאת כמו ומגדירה כיום את ישותה.

המעקב אחר המאורעות מאתגר, אביבה מספרת כשהתמונות ברורות לה וקשה לעצור אותה להבהרות על מה קדם למה, או להתעכב על פרטים שונים. אני מקווה שהצלחתי לדייק בעובדות, עלה בידי להסתייע בראיון נוסף שנערך עימה לפני כשלושים שנה.

אביבה נולדה וגדלה בכפר הונגרי בשם לאבוד, משפחתה התגוררה במקום מספר דורות והיה בבעלותם בית מרזח שעבד שנים רבות עד ל-1940, עת נחקקו הגזירות נגד היהודים בהונגריה. המשפחה הייתה



אביבה וזיוה - צילום: יובל דמיוביץ

ארבעת חודשי השהות שם, אך הצליחה להחזיק מעמד.

משם הועברה לברגן-בלזן למשך כחודש ואז למחנה עבודה לנשים בלייפציג, שם עבדו שתיים עשרה שעות כל יום, במשמרות בוקר ולילה למשך כחצי שנה. העבודה הייתה קשה, אך הוגש להן אוכל על מנת שתצלחנה לעבוד. לאחר חצי שנה האנגלים נכנסו לעיר והגרמנים הוליכו אותן לטרזינשטט מהלך שלוש מאות קילומטר ברגל, כאשר מזון לאורך הדרך הוא קליפות תפוחי אדמה. למסע זה יצאו אלף שמונה מאות אנשים. לסופו הגיעו רק 800.

לאחר תקופה קצרה נכנסו הרוסים ושחררו את המחנה, רבים מהמשוחררים מתו כיוון שאכלו יותר מידי. אביבה נשלחה חזרה לבודפשט, משם חזרה הביתה לכפר לראות אם נותר שם משהו. אך לא היה שם אף אחד, לא נותר שם דבר. היא זכרה שהוחבאו תכשיטים בקופסת שימורים, אך היא לא מצאה אותם, היא מצאה רק תמונות שנשמרו עד היום.

תוך כדי הראיון אביבה מראה לי את צילומי המשפחה לפני הזוועות, המבט למצלמה של אחיה, הוריה, והנורמליות של חיי המשפחה הניבטים מן התצלומים וההבנה שכולם נעלמו כך מותירה את המתבונן בתמונות בהשתאות בלתי נתפסת, שלושה דורות של חיים נמחקו. אביבה מצאה את הרהיטים שלהם אצל השכנים,

באחד מבתי השכנים אף קיבלה עוגה שהוגשה על אחת מצלחות הבית שלה. היא חזרה לבודפשט להתגורר אצל דודתה שהייתה הניצולה היחידה ממשפחתה, שם הצטרפה להכשרה לפני עליה ארצה. במהלך ההכשרה התחתנה, אך בעלה נפטר משחפת והיא שוב נותרה בגפה. היא החלה במסע ההעפלה דרך יוגוסלביה, המסע לקח עשרים ושישה ימים, אך בסופו האנייה שלהם נתפסה על ידי האנגלים והם הועברו למחנה בקפריסין. בהיותה אלמנה, קיבלה אישור לעלות ארצה לאחר כארבעה חודשים.

כשהגיעה ארצה הושמה במחנה עתלית, שם פגשה את בעלה, ישראל מרמלשטיין. משם עברו לבית חנניה, לתקופת הצנע בארץ, נולדו להם שתי בנות אילנה ודורה. והחיים בארץ שוב היו מלאי רעב. ב-1957, לאחר ביקור קצר במעגן החליטו לעבור לקיבוץ, כאן נולדו שני התאומים זיוה וחוץ. אביבה עבדה בכל העבודות האפשריות בקיבוץ, באקונומיה, בסופר, בבית התינוקות ובמחסן, כיום היא עובדת כהגדרתה אצל זיוה וסוזי, נהנית מהחיים בקיבוץ, מהנכדים והננינים.

אני ממליץ למערכת החינוך בקיבוץ ליזום ביקורים של בני הנוער אצל אביבה (בהנחה והיא תרצה), לביקורים כאלה יש ערך מוסף גם להם וגם לאביבה עצמה.

תודה לזיוה שסייעה לי בראיון.

אביבה עם נכדיה - חן, לי ורוז דביזוביץ - צילום: יובל דביזוביץ



אביבה מרמלשטין בהכשרה בקלמנה - 1947 - ארכיון מעגן

אותה.

טיסות מהסוג הזה הן חלק מארסנל המשימות שהיחידה מבצעת - סה"כ די מעניין. התא המשפחתי שלנו מכיל 3 בנות - לוטם (10) בכיתה ד', יהלי (8) כיתה ב' וכליל (2) בגן. הגדולות



יוני קדם

נשוי למירב מזה 11 שנים, ובזוגיות איתה כבר 19. הכרנו במהלך השרות הצבאי והשאר היסטוריה. אחרי סבב מגורים מפותל - מבשרת ציון, תל אביב, שיכון צבאי בדרום, אנחנו מעוגנים יחסית בעיר מודיעין ב-6 השנים האחרונות. מירב ירושלמית בנשמה ("אתה בבית, למה אתה לא מחליף לטרנינג"), אמא מדהימה ומנהלת בחסד. למדה כלכלה ומנהל עסקים והתקדמה בשרות הציבורי, בעיקר באגף החשב הכללי במשרד האוצר. כיום היא מנהלת מנהל הרכש הממשלתי בחשכ"ל. אני בצבא... הוכשרתי בתחילת דרכי כטייס תובלה, וביצעתי מאז מגוון תפקידים במסגרת שירותי בחיל האוויר, הן בשדה והן במטה. השלמתי תואר במתמטיקה ובפילוסופיה, וכיום אני משרת במטה חיל האוויר ("קרית" בת"א). עוסק ברכש ופיתוח אמצעי לחימה למטוסי התובלה בחיל, כפרט תחת הכותרת של דרישה ואפיון מבצעיים וניהול על פרויקטלי.

את שמירת הכשירות המבצעית שלי אני מבצע ב"טייסת הפילים" בבסיס נבטים בדרום, בה הוכשרתי בשנים האחרונות לטיסה במטוס ה"שמשון" - ההרקולס החדש שנרכש מהדוד סם. לא יצא לי להיות באנטבה, אבל לפני שנתיים הייתי שותף לסיוע ההומניטרי שהגישה המדינה לנפאל אחרי רעידת האדמה הקשה שפקדה



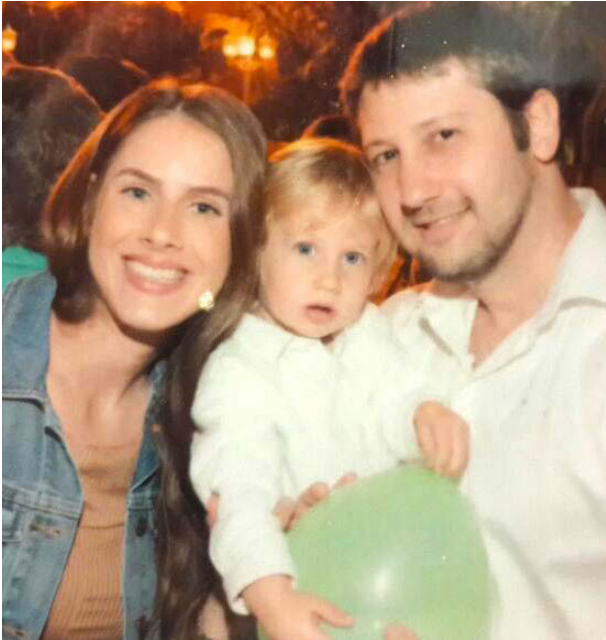
ועוד ביקור: במסגרת יום עיון על "ציורי קיר על בניינים בקיבוצים", הגיעה קבוצה של המועצה לשימור אתרים לצפות בציורי הקיר שעל הבניין. מסתבר שציורים אלה - פרי עבודתו של האמן אריק קורן, בן קיבוץ אשדות - הינם ייחודיים למדי, ומהווים חלק מתופעה אמנותית שרווחה בשנות

בית הצנחן עלי קדם

דיווח

לאחרונה ביקרו מספר קבוצות בבית הצנחן וצפו בתערוכה ובסרט, ביניהן קבוצה של מטיילים וותיקים שלנו בכפר הנופש לסוף שבוע, וקבוצה של חיילים. התשלום מקבוצות אלה נכנס לזכות בית הצנחן ומשמש לכיסוי (חלקי מאוד) של ההוצאות. אנו (זיוה שמן ואנוכי, שמדריכים את המבקרים) מקווים שישנה פה תחילתה של מגמה להגדלת מספר המבקרים, ושיותר ויותר ישראלים יישמעו על המקום ויבואו.

דקלה שטרנברג



עזבתי את הקיבוץ לפני 9 שנים ועברתי בעקבות בן זוגי ובעלי בהווה ליוסטון טקסס (שם בעלי גדל והתחנך) לפני כמעט שנתיים נולד בנינו הבכור דניאל. בשנים האחרונות אני עוסקת בתיווך נדלן ולומדת לתואר בו זמנית.

הכי אני מתגעגעת בקיבוץ לים ולנוף הטיבעי שמתעוררים אליו כל בוקר. ולתחושת החופש הניצחית.

אפילו לפני כן, נזכה לחנוך את האולם. לאחרונה השתתפתי ביום עיון וסיור על הצנחנית חביבה רייק בקיבוץ מענית, שבו היא היתה חברה, במועדון לחבר שלהם שנקרא "בית חביבה". המקום מטופח ומרשים, מבחינת התצוגה - אין לנו במה להתבייש. אנו מודים לשמוליק יואש, לנוגה מנהלת הקהילה, לעובדי הנוי ולכל מי שמתנדב ועוזר לשימור בית הצנחן, כדי שימשיך לתפקד כאתר מרכזי בקהילת מעגן.

לסיום, פנייה לחברים ולילדים המשתמשים בצורה כזאת או אחרת בבית, לאירועים פרטיים או ציבוריים: אנא הקפידו לשמור על הניקיון, לכבד ולשמור, מבלי לגרום לנזקים.

לומדות 'מטר' מהבית בכה"ס השכונתי והולכות לשם ברגל כל יום. זמנן הפנוי מתחלק בין חוגים - פסנתר כמובן, חברים ובין טאבלט, סמארטפון, לפטופ, ווי ומיני מדיות אלקטרוניות שואבות קשב אחרות.

בקיבוץ אנחנו מבקרים באופן קבוע, בפרט בימים החמים. סבא עלי וסבתא אינגריד תמיד שמחים לארח ולהרעיף אהבה לנכדות, ואלו מצידן לא נשארות חייבות כך שזה "ווין וווין". למרות הזמן הרב יחסית שחלף, ולמרות לא מעט שינויים שעבר הקיבוץ בחלוף השנים - אני עדיין תמיד מרגיש הכי בבית במעגן.

הכי מתגעגע - זו שאלה קצת טריקית כי לך תפריד בין מה שאהבת מפני שפשוט היית ילד עם מעט מאוד אחריות והרבה מאוד חופש, ובין מה שאהבת ותאהב גם היום. מפרספקטיבה של הורה בא בימים, אני חושב שאני הכי מתגעגע לתחושה שכולם רוצים בטובתך. נשמע טריוויאלי אבל בנוולנטיות היא אחת מצורות ההתנהגות הכי נדירות בהן נפגשתי מחוץ לכתלי הקיבוץ. בקיבוץ שאני זוכר יש עשייה משותפת למען הגדלת האושר הקבוצתי מתוך הבנה שכך בהכרח גם גדל האושר הפרטי. זו בעיני ליבת הקיבוציות ובהקשר הזה, מרנין לראות את ההתחדשות הקהילתית שתופסת תאוצה בשנים האחרונות במעגן.

ה- 50 וה- 60. (לצערי העבודה שבפואייה סובלת מהשחתה ומלכלוך ונדרש לחדש אותה).

ביוזמתה של זיווה נעשתה עבודה על הקיר בחדר הזיכרון עם תמונות הנפטרים חברי ובני מעגן, שהביאה למראה יותר אסתטי ונכון - החברים מוזמנים לראות ולהתרשם. נערכה פגישה עם האדריכלית משאת כץ מ-א.ב. תכנון (חברת דגניה ב), מתוך כוונה שהיא תגיש סקיצה רעיונית ראשונית והערכת עלויות להפיכת אולם בית הצנחן למקום ההתכנסות עבור קהילת מעגן (אירועים, ישיבות, אספות ועוד). אני מקווה שבעזרת הכספים שעומדים לרשותנו ועם תוספת מתקציב השקעות של הקהילה נוכל לקדם את הפרוייקט, כך שלשנת ה- 70 למעגן (2019), ואולי

"להיות מל"ך עם הילדים" © | יובל גבאי

מתוך סדנא חווייתית להורים | הכותב: יובל גבאי (M.A.),
מנהל "עמיתים כנרת" - מרכז טיפולי חברתי, תרפיסט ומדריך בתחום הטיפול הנפשי באמנויות.

כמה מילים על הסדנא - "להיות מל"ך עם הילדים":

נספר לכם על הסדנא שהעברנו בערב מיוחד, אליו הזמינו אותנו הורים לילדים עם צרכים מיוחדים. הסדנא כללה התנסות חווייתית ב"משחקיות יצירתית" שכללה משחקים מוזיקליים. ההורים למדו כמה עוצמתי יכול להיות החיבור שלהם לילדיהם, כאשר לוקחים התנסות מוכרת - כל התנסות, כל פעילות - ומוצאים דרכים להעשירה. אבא ואמא יכולים להיות מל"ך ומלכ"ה עם ילדיהם, כאשר הם הופכים להיות "הורים-משחקיים", עם ובלי מילים.

אנחנו מקווים שהסדנא "להיות מל"ך עם הילדים" תזכיר להורים את שהם כבר יודעים - לשמור ולתחזק את היצירתיות ההורית שלהם. כי עם יצירתיות-הורית, הורים יכולים ללוות כל מסלול התפתחותי שילדיהם עוברים - לצלוח כל אתגר, לשאוף לתמונת עתיד (אישית ומשפחתית) מיטבית וגם לקבל את ילדיהם (ואת עצמם) כפי שהם.

מה זה מל"ך ומלכ"ה?

מל"ך ומלכ"ה זה אומר: מ'חוברים - ל'היות - כ'וונות וגם - ה'אינטואיציה של אמא ואבא.

כלומר, הורים שמחפשים כלים שיהפכו אותם להיות "מלכים" עם ילדיהם (עם ולא של) צריכים לדעת: להתחבר לעולמות התוכן של ילדיהם (מ'חברות - מ'שחק - מ'חשבה), להיות נוכחים בחיי ילדיהם באופן מעשי ויצירתי (ל'עשות-ל'היות-ל'חיות) ולתת להם כיוון וצורה (כ'וונות-כ'ן ו'א). מעל הכל, ובתוך כל הדברים כולם, מרחפת ה'אינטואיציה של אמא ואבא - שהיא הכוח היוצר הכי גדול שיש לכל הורה לכל ילד - ואליה אפשר תמיד לחבור.

מ'חברות - מלך אמיתי תמיד מחובר לממלכה שלו:

בני מלכות אמיתיים אפשר (כמעט) למצוא רק במעשיות ואגדות עמים. ואם תריצו בדמיונכם אגדות עמים ומעשיות שאתם זוכרים לטובה יהיו בה בני מלכות, שכדי להצליח למלוך בשלום על ממלכתם, או, כדי לעבור את ההרפתקה שלפניהם בהצלחה, הם נדרשו להתחפש ולהיות כ"אחד העם". מתוך מקום שמצליח להיות מחובר ל"אדם הפשוט" שבממלכה, הם הצליחו לשאוב כוח, לקבל רעיון חדש, לשמור על הממלכה שלהם ולהוביל אותה למקום מפותח ובטוח. אבל זה קרה רק אחרי שהם "נכנסו" ו"שיחקו" בדמותם של הנתינים שלהם.

ר' נחמן מברסלב באחת ממעשיותיו, סיפר על הקשר שנוצר בין יהודי אחד שהיה "מתקן את

כל תיקוני הדברים שנתקלקלו" לפרנסתו לבין המלך ששלט באותה הממלכה. המלך מעמיס עליו קשיים ואתגרים ומונע מחד את החיבור של היהודי לפרנסתו האמיתית ומאידך מניע אותו להתחבר לעצמו בכל פעם מחדש ובאופן עמוק יותר (לקריאה מעמיקה, "מעשה מביטחון" מתוך "סיפורי מעשיות משנים קדמוניות").

נשאל שאלות "מחברות": האם צפיתם לעומק בתכנית טלוויזיה שילדיכם אוהבים - לפני שהיתרם/שאסרתם את הצפייה בה? האם אתם מראים לילדיכם לצפות בסמרטפון שלכם בסרטון ביוטיוב ובין שיר לשיר קופצת פרסומת לבירה/לתחתונים? האם אתם אוסרים על צפייה בתכנית שאתם מגדירים "אלימה" אבל מרשים להם לשחק בקלאש רויאל? האם אתם משחקים איתם בקלאש רויאל או רק נותנים להם את הטלפון "קחו שחקו" ואח"כ אתם אכולי רגשות אשמה ומרגישים מצוקה כי הם "מכורים" ושוברים לכם את הטלפון כשאתם מעזים לבקש לסיים? האם אתם מכירים את הדמויות של תכנית הטלוויזיה האהובה עליהם או משחק המחשב האהוב עליהם? כל המידע הזה עשוי להיות משמעותי באופן ההתחברות שלכם עם ילדיכם ויכול להעשיר את יכולתכם לשחק עם ילדיכם כמו גם לכוון אותם בחייהם.

מ'שחק - הצעד הראשון בלהיות מל"ך עם הילדים:

מ'חברות עם הילדים זה אומר להכיר את

מחפשים "כלים" ומתרגלים שיש "מסגרת" שמטפלת "בשבילנו" בהתפתחות של הילדים. הורה שרוצה להיות מל"ך עם הילדים, צריך לעבור את המסדרון הזה ואז להגיע לדלת ולעבור גם אותה. עליו למצוא את המשחקיות שבתוכו ולהיות נוכח ויצירתי כשהוא משחק עם ילדיו. הוא צריך להיות מסוגל לחיות את הרגעים הללו שהוא יכול להיות עם ילדיו. בלי פייסבוק, בלי לבדוק אם יש נורה מהבהבת בסמארטפון, בלי טלוויזיה ברקע. אם אתם מצליחים - אשריכם. אבל אם לא, אתם תמשיכו לחפש "כלים" ו"מסגרות" כשבעצם תפספסו את הרעיון שממש אתם - זה הכלי והמסגרת. כ'ונויות:

אם אתם רוצים להיות מלכים עם הילדים, כדאי שתעמיקו את הידיעות ואת המעורבות שלכם במה שקורה ב"ממלכה" שלכם, וכדאי שתשימו לב למסרים שאתם מעבירים לבני המלוכה שלכם. כי דרך המסרים אתם מכוונים את ילדיכם: אתם אלה שמנווטים את הספינה. את מובילים את הממלכה. אתם מייצרים עבורם וכיחד איתם את תמונת העתיד שלהם, שלכם. על מנת לשמור על הממלכה מאורגנת, יצרנית ומתפקדת, כדאי לחבור לשפה שמרכיבה את העולם של ילדיכם ולהשתמש בידע הזה כדי לכוון את הילדים בזמן הנכון. מל"ך צריך לדעת לתחום ולכוון, להגדיר בעיקר מה כן אפשר (אבל גם מה לא) ולתת כיוון וצורה לדברים. לפעמים הורה צריך להיות כמו הכ'פתור הזה במות, שמדליק את עולם הדמיון או מכבה אותו ומחבר למציאות. ה'אינטואיציה - אז מה הבעיה? ולמה זה בלי מילים?

ה'בעיה" היא, שה'אינטואיציה שלנו מקורה בלב, בגוף, בתנועה ובעולמות תוכן שמתחת לרובד הגלוי שלנו. ה'אינטואיציה היא מתחת לשפה המדוברת, מתחת למילים, מתחת למחשבה ומתחת להגיון. באופן דומה, החיים והזהות של ילדינו עוברים בראשיתם דרך מסלול התפתחותי גופני, תנועתי, ווקאלי, קצבי. מסלול שהוא ברובו סמוי מן העין. גם אנחנו, ההורים, עברנו שם. היינו שם. ולמעשה, רובנו שכחנו ליהנות מזה, או שמרוץ החיים חסם לנו את הגישה לתוך תוכנו. כדי לתמוך בילדינו בגילוי שלהם את עצמם אנחנו צריכים לסמוך על ה'אינטואיציה שלנו, להיעזר בה להיות נוכחים בחיי ילדינו ולכוון אותם מתוך מה שהוא כבר "שלהם".

התכנים שמעסיקים אותם. הידע הזה ייתן להם את ההרגשה שתחומי העניין שלהם חשובים לכם, יעמיק את הקשר ביניכם ויאפשר לכם לשחק ביחד. אתם תרוממו את תחושת השייכות שלהם לבית ולמשפחה. והצעד הראשון בלהיות מל"ך עם הילדים זה אומר לשחק איתם ולשחק עם הרעיונות שמדברים אליהם. "משחק" בשביל ילדים זה כמו לפתוח דלת ולהיכנס למקום רגוע, בטוח, מצחיק, מהנה, מרגש, מדהים, מסקרן. דרך המשחק ילדים לומדים על מה מותר ואסור (כ'ן ו'לא), על פחד ושמחה, קנאה ושנאה, על ויסות רגשות, הדדיות וחברות, על עצמם ועל אחרים. ילדים זקוקים למשחק שישקיט וירגיע אותם מפני המציאות הבלתי פוסקת שמתקיימת סביבם ומפרה את שלוותם...

בהשאלה, כך סיפרה לי משפחה שנמצאת אצלנו בטיפול (כי מל"ך ומלכה" צריכים בסופו של יום לנהל ממלכה...): אבא ואמא צריכים להגיע לישיבה ממש חשובה ולצאת בבוקר לעבודה, אבל לנסיכה המושלמת אין ממש כוח לקום לבית הספר. "אנחנו קונים לה הכל, מורידים לה את המשחקים הכי חדשים לסמארטפון, והיא ככה עושה לנו, איך היא מעיזה? זה מטריף אותנו בבוקר, מלחיץ, ואנחנו באופן קבוע מאחרים לעבודה בגללה".

המפתחות להצלחה היו מ'חברות-מ'שחק-ל'היות נוכח-לתת כ'יוון. ההורים הפכו ל"מלכים". אבל איך? רק היה צריך ל"החיות" דמות שאותה "נסיכה" מחוברת אליה. כשהסתבר שהיא צופה נלהבת של "משמר האריות", ההורים נעזרו ב"פולי הנמרה" שאותה היא אהבה, ופולי "רצה" לה על הגב, "קפצה" על המיטה ו"העירה" אותה. זה היה סוף הפסוק לבעיות בהשכמה.

מה עושים כאשר הילדים נשאבים רק למשחקי מחשב? מה זה אומר אם ילדים לא מוכנים לשחק במשחקי "כאילו" בכלל, או, נכנסים לדמות דמיונית ובעיקר זה יהיה המשחק שלהם? ומה זה "קלאש רויאל האמיתי"? זה שייך לסדנא אחרת... אבל חשוב לשאול.

ל'עשות-ל'היות-ל'חיות:

לעבור ב"דלת" הזאת ולהיות נוכח באופן מלא בזמן המשחק עם הילדים, זה לא פשוט בימינו. יש "מסדרון" לפני הדלת: 40-50 ש' עבודה בממוצע בשבוע... אין פניות ואין זמן... יש מסכים... משכנתא... וזוגיות - הזכרנו? ובכל זאת, כולם

ענף הבננות במעגן | גיא שוקרני



אחד מענפי החקלאות הוותיקים בעמק הירדן וכמובן במעגן, ענף הבננות מוביל ומשמש במשך שנים כאחד מעמודי התווך הכלכליים במעגן. כך שראיון עם שני העומדים בראש הענף נראה כמתבקש על מנת להכיר קצת יותר לעומק את ההיסטוריה, ההווה והעתיד של הענף.

ולמרות שהיה לו ברור שהוא רוצה להישאר, נתבקש על ידי הנהלת הקיבוץ לוודא שהוא בטוח באמצעות יציאה אל מחוץ לקיבוץ למשך כשנה, לבחון את החיים מחוץ לקיבוץ. כמובן שלאחר כשלושה חודשים חזר והודיע שהוא לא זקוק לשום זמן מחוץ לקיבוץ ושהוא פה להישאר. חלק עיקרי בהחלטתו הוא החברות והאחוזה עם צוות הבננצ'יקים.

ספרו קצת על מה זה אומר להיות בננצ'יקים?

לבננצ'יקים, בזמנים בהם עבדו בצוות חברי קיבוץ ומתנדבים, תמיד הייתה גאווה יחידה, בימים הטובים הצוות היה מורכב מכשניים-עשר חברים. הם היו מכונים האפאצ'ים, מפני שתמיד עבדו בכל מזג אוויר.

כל חברי הצוות היו מתאספים בארוחת הבוקר לארוחה מסכ"לית של כשבע דקות ובסיומה חוזרים לשטח בחדוות עבודה. עוד חלק מההווי שנותר עד היום, הוא מפגש הקפה, יובי אחראי על הכנת התרמוס ושלוש מתפנה כל יום בבוקר לקפה המשותף. (יובי מתעקש להדגיש שהם לא שותים קפה כל היום, בניגוד לדעה הרווחת, חוץ משלוש שמואד אוהב קפה (: ג.ש). מנהג קבוע נוסף - היה במקרה ולאחד מהעובדים היה נשבר אשכול, כולם היו מתאספים סביב וקוראים בשמו של האחראי, כשלמחרת היה עליו אף להביא עוגה.

בשנים אלה התחלף מנהל הענף כל שנתיים, אבל באופן כללי, כל הצוות עבד בכל סוגי העבודה.

נפגשתי לראיון עם שלום עטיה ויובל (יובי) דוידוביץ, יכול להיות ואלה סגולות הבננות, ייתכן והעבודה בחקלאות, או עצם ההנאה שנראה שהם שואבים מהתפקיד, תהא הסיבה באשר היא, שני החבר'ה האלה שומרים על מראה צעיר ואנרגיות גבוהות.

יובי אמנם נולד בארץ, אך גדל בדרום אפריקה, בגיל שש עשרה החליט לעלות לארץ לבדו והגיע לבית ספר אמריקאי לעולים בשדה בוקר, הוא סיים שם את לימודיו כעבור שנתיים (לדבריו, סגרו את בית הספר בשל מעללי השכבה שלו לאחר סיום לימודיהם... רק ניתן לשער מה גרם לכך ג.ש), בחיפושיו אחר מקום להכות בו שורשים, שמע מחבריו שהם התאחדו לגרעין שהגיע למספר קיבוצים ובהם למעגן, יובי היה האחרון להצטרף לגרעין, אך גם היחיד שנשאר פה עד היום, יובי התאהב בתמרים, בכנרת ובזיווה... והחליט להישאר. כאן עבד במספר עבודות, עד שהשתקע בענף הבננות, שם שימש בעבר בכל התפקידים האפשריים עד לניהול הענף באופן קבוע בימים אלה.

שלום הגיע למעגן מרמלה, במסגרת סל"ע (סטודנטים, עובדים לומדים ג.ש), מסגרת אשר שימשה בקיבוץ במקום גרעיני הנח"ל לתקופה ארוכה, סל"ע סיפקה לקיבוץ חברים רבים וייתכן ונסקור את כל החבורה באחד העלונים הקרובים. שלום נשלח ישירות לעבודה בבננות, שם נשאר לעבוד אף הוא עד היום, במהלך השנות הכיר את יפעת. בשנת 1986 שלום סיים את לימודיו

מה חלוקת העבודה ביניכם?

שלום הוא המנהל הטכני, אחראי על כל הכלים, על הקמה וחיסול של שטחים, עבודות מסגרות, מכונאות ובעצם פתרון של כל בעיה טכנית שמתעוררת בשטח. עיקר המומחיות של שלום היא בהקמת וטיפול ברשתות: ב-2001 הקים את בית הרשת הראשון בעמק הירדן. הוא קיבל משימה מהחברים להרים את הפרויקט מאפס, נסע לטנריף ללמוד שיטות ותכנן באופן עצמאי את בית הרשת שהיה הצלחה. מאז, הניסיון הרב שצבר מעניק לצוות את יתרון וידע רב בתחזוקת בתי הרשת.

ב-2003 נבחר יובי לנהל את הענף במקביל להיותו מרכז המשק, לאחר סיום הקנדציה שלו כמרכז עבר לעבודה במשרה מלאה כמנהל, עבודה בה הוא עוסק עד היום. הניהול כולל הגדרת תכנית רב שנתית של כל השטחים השונים, עמידה ביעדים שנקבעו, הבאת התוצרת לשוק בזמן ומעל לכל (כך מגדיר זאת יובי), השמירה על בטיחות העובדים מפני איומים שונים כמו נחשים, סכינים ונפילות.

עוד עובדים איתנו סלווין, שחטפנו אותו בגיל הצעיר של שישים ושמונה והוא איתנו כבר ארבע שנים, סלווין הוא שם דבר בעמק בתחום דילול הבננות והוא מעניק לצוות ערך מוסף רב ותורם רבות מניסיונו.

עמיר סמית, עובד אצלנו כבר מספר שנים, עם הפסקה קטנה באמצע, הוא משמש כיום בעיקר בתפעול העובדים והצוות ולומד את התחום. הענף לא היה מה שהיה ללא שימי שטרית האחראי על כל נושא המים, הדשן, ההשקיה במטעים והקמת התשתיות. את שימי יחליף בקרוב מוש ואנו מאחלים לו שיהיה טוב לפחות כמו אביו. לא נשכח את התאילנדים אשר החליפו את המתנדבים ביחס של 1 ל 2 בערך אבל הם עדיין לא בלונדיניות משוודיה...

איך העסק עובד בפועל? איך הבננה מגיעה לשוק ואיך מעגן מרוויחה מהעסק?

עד 2010, מעגן שיווקה את הבננות דרך צמח בננות, ב-2010 מנכ"ל צמח בננות פוטר מתפקידו, מה ששימש לנו כטרירגר להחלטה על פרידה מהשותפים והליכה בדרך עצמאית.

נכון להיום אנחנו קוטפים, חותכים ואורזים באופן עצמאי ומשתמשים בשירותי 'שיווק החוף' להפצה לשוק. בננות החוף מבצעים את שלב ההבחלה של הפרי ואת השיווק בפועל לשווקים

או לרשתות הגדולות. אחת מהבעיות בשוק כיום היא התחרות הרבה בין המשווקים השונים, במקום להתאחד יחד בשיווק הפרי הצהוב, ולהקים גוף חזק שיוכל להתמודד מול הרשתות הכוחניות המאיימות לפנות לייבוא שיכול לשבור את כל השוק.

יש קולות הקוראים לחזור לצמח בננות, אך לדעתנו אין בכך צורך היות ואנחנו מצליחים לעבוד ולהרוויח יפה מאוד באופן עצמאי, כמעט וללא תלות בהחלטות של גורמים חיצוניים. במעגן הגענו להתייעלות רבה בתהליכי הייצור השונים, מה שמוביל כיום להוצאות נמוכות מאוד על תחזוקה ועבודה. השלב הבא מבחינתנו הוא לבנות בין ארבעה לשישה חדרי הבחלה במעגן, אנחנו מאמינים שמהלך כזה יוביל לתוספת רווחים של כשלוש מאות אלף ש"ח בשנה.

למה דווקא בננות בעמק הירדן?

הבננות ותיקות מאוד בעמק הירדן, הגידול שלהם התחיל כבר בשנות ה-40 וה-50, האקלים מאוד מתאים לפרי ובעבר הכנרת הייתה כמובן יותר מלאה אז היו מים בשפע, ברור שהבננה צורכת הרבה מים, אך כיום באמצעות ההתייעלות שלנו ובתי הרשת, אנחנו חוסכים 25% מכמויות המים.

מהם האתגרים והתמודדויות העיקריות בגידול הבננות?

אחת מהבעיות הקשות שלנו היא כידוע הקרה, 2008 הייתה אחת הקרות הקשות ביותר, כאשר הגענו למצב שמתוך שלוש מאות וארבעים דונם, חסלו כשלוש מאות ועשרים דונם. בשנים האחרונות מאז 2013, אנחנו חווים כל שנה קרה שמשבשת את כל התכניות והעמידה ביעדים כתוצאה מכך התנודתיות בשוק מבחינת המחירים הופכת קיצונית, כאשר ישנם תקופות מחסור בהם עקרת הבית תשלם יותר מ-10 ש"ח לקילו ואז בתקופות השיא המחיר יורד מתחת למחיר עלות הגידול. עדיין בסיכום כללי הרווח הוא חיובי. עוד איום שהזכרנו קודם הוא איום הייבוא, הקולות הקוראים לייבוא נשמעים כמובן בתחומים אחרים, ובעיקר נשמעים מכיוונו של רמי לוי, שמקבל חיזוק בשנים האחרונות ממשרד האוצר. כל פתיחה של השוק לייבוא יכולה למוטט את שוק הבננות לגמרי, היות והמכירה היא לשוק המקומי.

ישנו איום נוסף שמעלה דאגה, פטריית הפוזריום, פטרייה שאיננה מסוכנת לאדם אך עלולה לתקוף ולהכחיד את זן הבננות הקיים כיום בעולם. הפטרייה הזו התגלתה בפיליפינים לפני כעשר

"נמקור" נגד נמטודות, לא קיים מזמן, גם בגלל הקרבה לכנרת. לצערינו המדינה לא עוזרת בכלל באף תחום, וייתכן כי היא עצמה האיום הגדול ביותר בנושא העובדים הזרים, בנושא המים, בנושא הייבוא ומסתבר שגם במניעת מחלות קרקע ממדינות אחרות.

תרצו לשתף את חברי מעגן במשהו נוסף?

כן, בדה היה אמור לעזוב אותנו לחצי שנת עבודה במסגריה ולחזור אלינו, מאז עבר זמן רב, אנחנו מבקשים את עזרת הציבור במציאת בדה והחזרתו לבנות...

שנים, לפני כארבע שנים גם בירדן ולבנון ובשנה האחרונה במספר קטן של מוקדים פה בארץ. כמוכן שיש חשש שהפטרייה תתפשט, אך יש לחכות לקיץ על מנת לבדוק את ההיקף האמיתי של הבעיה.

יש לזכור שעד היום אפשרות היבוא נעצרה בעיקר ע"י הגנת הצומח, מכיוון שלהוציא אזורים ספציפיים באוסטרליה, מדינת ישראל היא היחידה בעולם שלא מרססת את הבננה - לא את העץ ובטח לא את הפרי. נושא ריסוס העשבייה נחתך למעלה מ 60% ב 15 שנים האחרונות, וחומרים מסוכנים ששימשו בעבר את הענף כמו



סגולות הבננה

המאמר הועתק ממקור חיצוני...

בננה מכילה שלושה סוגים סוכר טבעיים - סוכרוז, פרוקטוז וגלוקוז בשילוב עם סיבים תזונתיים. בננה היא פצצת אנרגיה מיידית ומתמשכת. הסוכרים שבבננה מאיצים את האנרגיה בגופנו, מחקר מוכיח כי דרושות רק שתי בנות כדי לאפשר מספיק אנרגיה לאימון מאומץ של 90 דקות. אין פלא שהבננה היא הפרי מספר אחד אצל האתלטים המובילים בעולם, אך סגולות הבננה לא נגמרות במתן האנרגיה הנפלאה שהיא מספקת לנו אלא הבננה מועילה לנו בדרכים רבות אחרות לשמירה על כושר הגוף, בננה גם עוזרת לנו להתגבר ולמנוע מספר לא מבוטל של מחלות ותסמינים, מה שהופך את הבננה לפרי חובה בתזונה היומית שלנו. לפניכם כמה מהסגולות השימושיות של הבננה.

חומרים, כך שכל צורך מקבל מענה על ידי הבננה.

אנמיה

בננה מומלצת במיוחד לחולי האנמיה, כיוון והבננה עשירה בברזל ובאבץ, בננה מעוררת את ייצור ההמוגלובין בדם ובכך יכולה לסייע ולהקל על חולי האנמיה. כן גם בננה היא פצצה של אנרגיה הממלאת את מצבורי העייפות בגוף, דבר אשר ידוע בקרב חולי האנמיה, בננה היא זריקת האנרגיה אשר יכולה להרים אותנו על הרגליים בן רגע.

לחץ דם

פירות טרופיים ובייחוד בננה ידועים כבעלי כמות אשלגן גבוהה, עם זאת עדיין בעלי אחוזי מלח נמוכים, מה שהופך למושלם בכדי לנצח את כל תופעות לחץ הדם. אכילת בננה ביום ידועה

דיכאון

על פי ניסוי שנערך לאחרונה בקרב אנשים הסובלים מדיכאון, נמצא שרבים מהחולים הרגישו שיפור והתרוממות רוח לאחר אכילת בננה. זה משום שבבנות טריפטופן שהוא סוג של חלבון שהגוף ממיר לסרוטונין, הידוע כגורם מרכזי ברגיעת הגוף, משפר מצב רוח ומשפיע באופן ישיר על ההרגשה הכללית של האדם, הוא הגורם לנו להרגיש מאושרים יותר.

תחליף לכדור

כאב ראש? כאב בטן? עצירות, שלשולים? וותרו על הכדורים, איכלו בננה! בבננה מצויה כמות נכבדת של ויטמין B6 המווסת את רמות סוכר בדם, ויטמין זה אחראי גם על וויסות ושיפור תהליכים טבעיים בגוף האדם כגון עיכול וחילוף

כמפחיתה את הסיכון לסיבוכים בלחץ הדם ושכץ עתידיים. אז כל פעם לפני שאתם ניגשים לקחת תרופה, חישבו על הבננה, אנחנו כאן בכדי להשמיע את קולה ולגלות את סגולותיה.

כוח המוח

בננה משפרת את כוח המוח, על פי מחקר תקופתי באוניברסיטת טווינקנהאם שבאנגליה, בו נבדקו 200 תלמידים אשר נעזרו בבננה לאורך כל תקופת המבחנים, שנה שלמה הם התבקשו לאכול בננה כארוחת בוקר, בהפסקה. לאחר תקופה החליטו המדענים להוסיף לצריכתם של הסטודנטים כמנת פתיחה בננה לארוחת הצהריים, כל זה בניסיון להגביר את כוח המוח שלהם. התוצאות הראו כי הפירות הגדושים באשלגן מועילים בתהליך הלמידה, הם גרמו לעלייה ביכולת הריכוז של הסטודנטים, ולשיפור משמעותי בהישגים הקולקטיביים.

עצירות

עצירות, דבר שכולנו חוונו בחיים, מאז ומעולם ישנו פתרון קדום לכל בעיות המעיים, הבננה אשר עשירה בסיבים תזונתיים, הכללת בננות באופן קבוע בתזונה היומית יכולה לשחזר פעולת מעיים רגילה, הבננה עוזרת לפתרון הבעיה מבלי להזדקק כלל למשלשלים. זכרו, פעם לא היו בידיו כדורים, הם באו עם העולם המודרני רק כתחליפים, מאז ומעולם היו לנו פירות ועזרים טבעיים.

הנגאובר (חמרמורת)

אחת הדרכים המהירות ביותר לריפוי הנגאובר היא הכנת שייק בננה, ממותק בדבש. הבננה מרגיעה את הבטן ובעזרת הדבש מעלה את רמת הסוכר הנמוך בדם, בעוד החלב/הסויה או המים מרגיעים ומוסיפים נוזלים למערכת שלנו.

צרבת

בננה היא הנוגדן הכי טוב לחמצון בקיבה, היא נוגדת באופן טבעי את תסיסת הקיבה, כמובן שיש לאכול בננה בהפרש של חצי שעה מתחילת הארוחה, אם אתם סובלים באופן כרוני מצרבת נסו לאכול בננה - מובטחת הקלה.

בחילות בוקר

נשים רבות מעידות על חוויה תמידיה של בחילות בוקר, אם זה בהריון או בשנייניים הורמונליים אכילת בננה בין הארוחות ידועה כמרגיעה את הבטן, מעלה את רמת הסוכר בדם ומונעת בחילה.

עקיצות יתושים

לפני שרצים למרוח משחה נגד עקיצות היתושים,

נסו לשפשף בעדינות את האזור הנגוע בעזרת חלקו הפנימי של קליפת הבננה. אנשים רבים מוצאים את הבננה כפתרון נפלא ויעיל להפחתת נפיחות וגירוי.

עצבים

בננות בעלות רמות גבוהות של ויטמינים מקבוצת B העוזרים להרגיע את מערכת העצבים, על פי מחקר של סטודנטים במכון פסיכולוגי באוסטריה, נמצא שלחץ בעבודה מביא לאכילה של אוכל ממותק כמו שוקולד וציפס. הסטודנטים בחנו 5,000 חולים שונים מבית חולים שונים, והגיעו למסקנה מניעת התשוקה לאוכל מלווה בפאניקה פסיכולוגית, מה שגורם לאנשים לאכול אפילו הרבה יותר מן הסוכרים הלא טבעיים. לעומת זאת בננה היא תחליף נהדר לשמירה על רמת סוכרים מאוזנת בדם והתמודדות עם התשוקות האסורות.

כיבים

הבננה משמשת כמזון הדיאטטי לבעלי ליקויים במערכת העיכול בגלל המרקם הרך שלה והחלקלקות. הבננה היא פרי הגלם היחיד שאפשר לאכול ללא מצוקה ואימוץ יתר של הקיבה, הבננה נמצאה כמנטרלת עודפי חומציות ומפחיתה גירויים בדפנות הפנימיים של הקיבה.

בקרת טמפרטורה

תרבויות רבות משתמשות בבננות כפרי "קירור", הם טוענים כי בננה בעלת סגולות קירור ואיזון של טמפרטורת הגוף, לדוגמה בתאילנד נשים הריוניות רבות דוגלות באכילת בננות בכדי להבטיח את בריאות תינוקיהן, הן טוענות שעל הוולד להימצא בטמפרטורה קרירה.

כמו שציינו, אתם לעולם לא הולכים להסתכל על הבננה באותה הצורה שהסתכלתם עלייה בעבר, הבננה היא תרופה טבעית למחלות רבות, ואם תשוו אותה לכל פרי אחר, לדוגמה לתפוח, לבננה יש פי ארבע מכמות החלבון שמצויה בתפוח, כמות הפחמימות גם היא כפולה, כמות הזרחן פי שלושה, כמות ויטמין ה-A והברזל פי חמישה, והרשימה עוד ארוכה... הבננה מכילה בתוכה אין ספור של ויטמינים ומינרלים אחרים. היא עשירה באשלגן וסיבים תזונתיים, הם בעלי הערכים תזונתיים גבוהים.

זה הזמן הנכון ביותר לשנות את דרכי החיים, לשלב בננה באופן קבוע בתזונה היומית ולבחור בננה כפתרון הולם במקום לקחת כדורים.



לפעמים לדאוג שלמישהו אחר יהיה נוח וירגיש מקובל כשהסובבים אותו הם בעלי מכנה משותף והוא שונה.

האמת היא, שלא נדרשתי ליותר מדי זמן מחשבה בטרם נחתה ההבנה הכואבת. כשאני הולכת למגרש המשחקים במרכז הקיבוץ, האם אני מתיישבת ליד העולים החדשים, שבאופן טבעי מתכנסים אף הם אחד בתוך השני, או מתיישבת כאילו בהיסח הדעת ליד משפחות מוכרות יותר, ליד אנשים שנוח לי יותר לתקשר איתן?

והאם קרה שהזמנתי את אחת ממשפחות 'בית ראשון במולדת' אי פעם לארוחה או למפגש אצלנו בבית כדי לנסות ולהכיר אותם טוב יותר? האם יזמתי קירוב לבבות באיזושהי צורה?

האם ניסיתי ליזום תהליך קליטה מחבק יותר למשפחות האלה שבקושי דוברות את השפה ובטח שמרגישות 'אאוטסיידריות' בכל הנוגע לענייני חברה וקהילה, כמו לדוגמא לדאוג שתהיה להן משפחה מאמצת?

ביני לבין עצמי נאלצתי לציין שהתשובה זהה לכל אחת מהשאלות. התשובה היא...לא.

המשפחות האלה נאלצות להתמודד עם התאקלמות לא קלה במדינת ישראל. מספיק להסתכל על הניסיון שלהם לבצע הרשמה של ילדיהם למסגרות השונות (על מנת לקבל סיבסוד ממשרד התמ"ת), כדי להבין את הקושי היומיומי. אם לי ולחברי" מדובר במסכת ייסורים בלתי נגמרת אשר לעתים נמשכת גם חצי שנה אני רק יכולה לתאר לעצמי מה עובר עליהם כדוברי רוסית ובהתחשב בעובדה שטופסי ההרשמה בעברית וערבית בלבד. כמובן שזו רק טיפה בים. אז מה כן אפשר לעשות? מה אני יכולה לעשות? אני מתארת לעצמי שהצעד הראשון הוא להתנער מתבנית "האמא העסוקה" שסיגלתי

"נו, תזמיני אותה לשחק איתך", האצתי במלאכית האמצעית שלי בזמן ששיחקה בחדרה. בת השכנים התרוצצה מחוץ לביתנו באותה עת, משוועת לחברה, צמאה ליחס ולהזדמנות להיכנס ולשחק עם המלאכית.

אני רגילה לראות אותה מסתובבת בחוץ, משחקת עם שכן אחר, רוכבים על אופניים מסביב לבניין, מציצים בחלון, מנסים לפתוח שיחה ולהצטרף אל בנותי כשמגיעים אליהן חברים. אה, כן, שכחתי לציין שהם עולים חדשים.

"מה הבעיה?" שאלתי, מאוכזבת שזה לא בא לה באופן טבעי, היכולת הזו לגרום לילדים שונים ממנה להרגיש רצויים ולהתחבר אליהם רק מעצם היותם ילדים כמוה.

"אם את היית במקומה, בארץ זרה, סביב אנשים שלא דוברים את שפתך ואת לא מבינה את שפתם, לא היית רוצה שיבואו ויזמינו אותך לשחק?" הטחתי בה.

"נו אמא, הייתי רוצה אבל לא בא לי לשחק איתה עכשיו... אולי מחר" ענתה לי וחזרה לעיסוקיה.

האמצעית שלי חשדנית מטבעה. בעת ביקורים של חברים עם ילדים אצלנו ייקח לה זמן עד שתסכים להתייחס אליהם. וגם זה לא בטוח שיקרה. תמיד תהיתי אם הם נולדים עם אופי כזה או שלומדים מאתנו ההורים. מאיפה לה החשדנות הזו? ומאיפה חוסר הרגישות הזה כלפי ילד או ילדה ששונים ממנה? האם לא התווייתי לה דרך אחרת? האם לא לימדתי אותה איך לנהוג ולהיות סבלנית ומכילה כלפי השונים ממנה? אני בטוחה שכן. הרי אביה ואני מנהלים איתה ועם אחותה מספיק שיחות בנושאים האלה.

אני מריצה אירועים בראש, מנסה להיזכר בסיטואציות בהן יכלה ללמוד מאיתנו איך צריך

מי בתמונה?

מדור חדש בעלון

זהו את האישה/ בתמונה לפי הרמזים...
לפותרים נכונה מובטח נופש (באוהל) על
שפת הכנרת...



- נולד ביום ההכרזה על מדינת ישראל ולכן
- ביקר אצל הנשיא בגיל 10 ושוב בגיל 20.
- במקור מאשדות יעקב, כונה שם 'עשורניק'
- בגלל הסעיף הקודם.
- התחיל קורס טיס ובעקבות העדפה צבאית
- בעקבות מלחמת ההתשה הועבר לתותחנים
- , גדוד 404.
- התחתן בגיל 36, הגיע למעגן בגיל 37.
- למד פעמיים ברופין.

בהצלחה!

לעצמי בנוחות לאורך 6 שנות גידול הילדים. אני לא הראשונה ולא האחרונה ללדת ילדים, לעבוד תוך כדי ולתחזק בית. כל ה comfort zones האלה מסוכנים לי ובכלל, התנערות מתבניות אישיות וחברתיות היא חשובה. הצעד הבא הוא להתחיל לעשות יותר ולדבר פחות. רק כשהבנות שלי תראינה אותי קמה ופועלת למען האחר הן תוכלנה להבין את המשמעות האמיתית שעומדת מאחורי הזמנת בת העולים החדשים לשחק לעומת הזמנת כל חבר אחר מהגן.

כמו שלי זה חשוב להרגיש חלק ממהו, שאני לא לבד, כך אני מעריכה שרובינו מרגישים. בעבר, כשהיו במעגן גרעיני נח"ל למיניהם, נהגנו לאמץ אותם לחיקינו. לכל גרעינצ'יק או שניים הייתה משפחה מאמצת שנהגה להזמין אותם במהלך השבוע לכוס קפה, ארוחות ליל שישי, חגים, כל משפחה והפרשנות שלה ל'אימוץ' הזה. אז נכון שהזמנים השתנו, נכון שהחיים שלנו כיום הרבה יותר מהירים והישרדותיים משהו. אבל מעיניים של מישהי שחוותה את אימוץ גרעיני הנח"ל אין דבר יותר יפה, מאמץ, חם, קהילתי וחשוב מזה.

כתיבת שורות אלו מביאה אותי, באופן בלתי צפוי לחלוטין מבחינתי, להציע להחזיר עטרה ליושנה ולהחזיר את נושא אימוץ המשפחות כחלק מתהליך החיבוק במעגן. אני מקווה שהמשפחה שלי תהיה רק הסנונית הראשונה מני רבות שתוצנה להצטרף.

ימים שמחים



כל טרמפיסט הופך לסוג של שותף, ולשותפות יש מחיר. הוא מדבר, הוא מסמס, הוא אוכל סנדביץ, ואתה - אתה רק הנהג

של "תיק". כשאתה נוסע לבד אתה אדון לעצמך, "מלך האוטו". שומע את המוסיקה או את תחנת הרדיו שבאה לך. עוצר מתי שמתחשק. לא חייב להזהיר את מי שמתקשרת אליך "אני לא לבד". הטרמפיסט, מאידך, הופך לסוג של שותף. הוא נכנס למרחב האישי שלך. צריך להתחשב בו. למשל, לא נעים לזרוק אותו באיזה צומת מרוחק על כביש 6. או שהוא צריך לשירותים. ומה עם הדינמיקה החברתית? במקרה הטוב הוא פסיבי, ישן לו כל הדרך, רצוי בלי לנחור. במקרה הפחות טוב - מעסיק אותך בשיחה, בשעה שלך מתחשק קצת שקט, שוטח את דעתו המלומדת על עניינים ברומו של עולם. לעיתים הוא מוציא סנדביץ, אולי גם תרמוס קפה, טוב שלא פותח שולחן. והכי גרוע, כשהוא או היא מתחילים לצעוק בנייד שלהם לכל עם ישראל. ("מאמי, אנחנו בצומת הסירה, עוד כמה דקות מגיעים").

אז לא גילינו כאן משהו חדש: הטרמפ הוא סוג של שותפות, ולשותפות - כמו בזוגיות, כמו בקיבוץ - יש מחיר. המחיר הוא התחשבות בצורכי האחר. אתה כבר לא לגמרי לבד, עם עצמך. יש עוד גורמים מסביב. יש צורך בחלוקה, ובהאזנה לזולת. והשאלה היא מה יותר חזק: הנוחות האישית, או אותו משהו שנשאר בגנים שלך, שמצווה עליך לעזור למי שהיה עד לפני מספר מועט של שנים חברך לקיבוץ השיתופי.

3.2017

שימו לב: הטור הזה הוא לא על טראמפ (דונלד) אלא על טרמפ. יותר נכון על טרמפיסטים.

בקיבוצנו היה פעם חבר מדור המייסדים, שהבין בשלב די מוקדם שאפשר לשרת את המולדת, הציונות וההגשמה לא רק בבגדי עבודה כחולים בבנות, אלא גם בבגדי שרד. בספר זכרונות שערך נכדו של החבר, הרבה שנים אחרי שהם עזבו, נזכר העסקן ברכב שהיה לו (פלימות? לארק? בעיקר צמוד). בניגוד למקובל - הוא התוודה - אני לא לקחתי טרמפיסטים, וזה הרגיז הרבה חברים. נזכרתי בסיפור ההוא לאחרונה, כשחבר וותיק אחר שאל אותי האם אני נוסע במקרה לתל אביב, והאם יוכל להצטרף כטרמפיסט. תשובתי לשאלה הראשונה היתה כן, ולשנייה - כמובן שכן. אפילו סטיתי ממסלולי כדי לקרב אותו ליעדו (יש לי עד). מה לעשות, הוציאו אותי מהקיבוץ השיתופי, אבל כנראה שאי אפשר להוציא את הקיבוץ השיתופי ממני. בקיבוץ הישן נהגו בעלי התפקידים לפרסם על לוח המודעות את יעדי ומועדי נסיעותיהם, והנצרכים היו נרשמים - כל הקודם זוכה במושב. הטנדר פד'ו, למשל, לקח עד ששה נוסעים, שישבו על ספסלים מאחור ונדונו לטלטולים מהפכי מעיים. היום, בתוקף תפקידי אני אוחד בשליש רכב (השליש השני של קולגה לענף, השלישי למי שמבקש), אך עדיין לא מסוגל לסרב (כמו חלק מחברי) לטרמפיסטים.

ולא שזה קל, כי צריך להודות: טרמפיסט זה סוג



מתוך הספר מעגן לחוף כנרת 60 שנה לקיבוץ מעגן



נבחרת נשים בכדורגל.
מאיר רוזן (שפנוט) לוחץ את ידה של אסתי בן-שושן.
צופות: איצה, מלכה וייס, חניתה, אירית קולן, אורה ורדן.

התנגשויות אלימות

מאת כתבנו, 1984
לאחר ניצחון חוץ חשוב של קבוצתנו על הפועל אפיקים, התייצבו הבחורים למשחק ביתי נגד חוקק. על כר הדשא המחודש היה זה עימות קלאסי בין הסגנון הדרום אמריקאי המהיר והשוטף (הם), לבין הנוסח האירופי המבוסס על רמה טכנית מעולה (אנחנו).
מעגן התייצבה בהרכב חזק, למעט מימו ('אדמת'). לאחר יתרון 2:1, שמט השוער הוותיק - בד'ה, כדור ("זה שינה כיוון מולי") שהשווה את התוצאה ל-2:2. במצב זה הוכשל הקיצוני א' וייסברון ברחבה, והשופט הורה ללא היסוס על עונשין מ-11 מטר. אסתרי החמיץ לקורה מן הנקודה הלבנה, מה שחימם את הרוחות. אך לאחר ההפסקה, הוזרם דם חדש לשורות (כולל הוותיק ק' שטיינברג) ויחסי הכוחות השתנו לטובתנו, מה שהתבטא גם בתוצאה - 5:2. הרבו להבקיע למעגן: רוזן (3) ואסתרי (2). השופט י' דחרי נאלץ להפסיק את המשחק ארבע דקות לפני המועד החוקי, עקב התנגשויות אלימות. המשחק נערך לעיני שלושים וחמישה צופים.

עמוד 154 - קודם כל כדורגל



סלט פסטה, שרי ואבוקדו ליאורה בד'ה

מצרכים

- 1 חבילת פסטה פנה או קונכייות
- 3 כוסות עגבניות שרי חצויות (טריות או צליות)
- 6 שיני שום מעוכות
- 4 כפות שמן זית
- חופן בזיליקום (כוס)
- 3 אבוקדו רך (לא רך מדי), חתוך לקוביות
- מיץ מחצי לימון
- מלח
- תוספות אפשריות: אגוזים, מעט בולגרית

הוראות הכנה

מבשלים את הפסטה לפי הוראות היצרן, מצננים מוסיפים את כל המרכיבים ומערבבים ו...!

בגיאקון

מתכונים נוספים ועוד...
באתר האינטרנט של קיבוץ מעגן
לכניסה לאתר - סרקו את הקוד



נשמח לקבל מכם חומרים נוספים
לאתר ולעלון...



ואמה תמיד בישלה בבית, יש לה אף אחות שפית ותזונאית מצליחה בארצות הברית וממנה היא לומדת רבות, כך שהאוכל והבישול תמיד היו סביבה וחלק חשוב בחייה.

למרות שגדלה בטבריה, עברה ללמוד בבית ירח בתקופת התיכון ורוב חבריה ומכריה הם מהקיבוצים השונים בסביבה, לאחר שחזרה יחד עם תום לעמק הירדן, הציעה להם שירה הסינ - שטרנברג, אולי להגיע ולהצטרף לקיבוץ, החלטה שהם קיבלו בקלות אחרי כמה ביקורים בקיבוץ ובנו את ביתם במעגן.

ש. איך התחיל הרעיון הזה של לפתוח פתאום מטבח?

ת. סיימתי את לימודי בתואר ראשון במדעי ההתנהגות וחיפשתי הרבה זמן מקום שמתאים לי, התגלגלתי בין כמה עבודות, אבל משהו

באופן פשטני, האוכל משמש להישרדות ולתפעול תקין של המערכת בגופנו, המרכיבים השונים במאכלים שאנו צורכים מעניקים לנו אנרגיה לתפקוד, להגנה על המערכות, להתחדשות התאים ועוד. אך בהגדרה הפשטנית הזאת חסר מרכיב משמעותי, מרכיב שבלעדיו היינו כנראה אוכלים ממבחנות חסרות טעם ולא הופכים את חווית האכילה לצורת בילוי. המרכיב הזה הוא הרגש שאנו מוצאים בחווית האכילה, רובנו הרגשנו את החוויה הרגשית באכילה, את הטעימה של המאכל מבית אמא או סבתא שפתאום מעלה זכרונות ילדות, או מפגש עם טעמים חדשים שפתאום פותחים בפנינו עולם חדש. אוכל מלבד מלמלא את בטננו, ממלא את רגשותינו ומעלה חיוך על פנינו.

תשוקה רגשית כזאת תיארה בפני חני בראיון שערכתי עימה, מעין שלמות רגשית שהחוויה של הבישול והאכילה מעניקה לה, כשמבחינתי, השילוב הזה בין התשוקה שלה לבין היכולת לפתח קריירה בתחום, הופך את סיפור ההצלחה המקומי הזה לסיפור מלא השראה.

חני גדלה בטבריה, בת זקונים למשפחה בת חמישה ילדים, סבה פתח את המסעדה הראשונה בטבריה, מסעדת גינתי, אביה המשיך את דרכו

שואלת וחוקרת עד שאני מגיעה לתוצאה שאני אוהבת ושלמה איתה.

ש. יש לך סגנון בישול?

ת. כרגע אני עושה הרבה מאכלי עדות, אם זה מאכלים מרוקאים, טוניסאים, פרסים ואפילו סורים אני תמיד נהנית לאתגר את עצמי ולהתמודד עם מתכונים חדשים. בשבועות לדוגמא, אני מתכננת להכין מאכל טברייני מסורתי שנקרא קלסונס, סוג של רביולי ממולא גבינה שבילדות אמא הייתה מכינה לנו ופשוט היינו טורפים ישר מתוך הסיר.

ש. יש קושי בתפעול מטבח כזה?

ת. הקושי הוא בעיקר פיזי, עמידה על הרגליים הרבה שעות, מעבר בין כל הסירים, לפעמים אני מעמיסה על עצמי קצת יותר מידי תבשילים ואז צריך לתמך בין כל מיני מאכלים שונים ולשמור על רמה גבוהה. עוד קושי זה לפעמים החשש שאולי לא יאהבו את מה שהכנתי, יש לי ביקורת עצמית גבוהה ולפעמים מעדיפה לא למכור משהו שלא יצא טוב, למרות שקרה שהיה מאכל שאני לא הייתי שלמה איתו, אבל כל מי שטעם אהב מאוד והסיר חוסל. אז גם ההתמודדות הרגשית מכניסה קצת מתח, למרות שכבר יש הרבה לקוחות קבועים שחוזרים כל שבוע ומצפים לתבשילים.

ש. מה את אוהבת לאכול?

ת. זה קצת יפתיע, אבל אני אוהבת ארוחת בוקר ישראלית עם סלט.

ש. ולאן ממשיכים מכאן?

ת. החלום שלי כרגע הוא לפתוח מקום קטן ואינטימי פה במעגן, מסעדה שתעבוד בימים קבועים ויבקר בה מכל העמק.



תמיד הרגיש לי לא שלם עד הסוף, לא חשבת על בישול כמקור פרנסה בתחילה, אבל כחלק מהחיפוש נפגשתי עם קואצ'ר מקצועי ואחרי מספר מפגשים דיברתי איתו כבדרך אגב על הכנת ארוחות בוקר ועל האהבה שלי לבישול ואז פשוט עלתה השאלה למה לא לעשות עם זה משהו?

לאחר מכן, תום הציע יום אחד שנתחיל למכור את העלי גפן שאני מכינה בסופר, בגלל בעיות טכניות זה לא התאפשר, אבל הציעו לנו לפרסם הודעה לכלל הקיבוץ שאפשר לבוא לקנות אצלנו מהבית, פרסמנו הודעה אחת ועד שהגענו הביתה, כבר חיכו לנו לקוחות מהקיבוץ ליד הבית, הסיר נגמר אחרי שעה ומאז פשוט המשכתי, הוספנו קוסקוס ומאכלים שונים שאני כל הזמן מנסה וקבענו את שלישי ושישי כימים בהם המטבח פתוח.

ההבנה הזאת, שאפשר לקחת משהו שאני אוהבת לעשות ולפתח מזה קריירה, נשמעת היום כל כך פשוטה, אבל היא הצריכה חיבור של כל מיני גורמים כדי שזה יקרה בפועל, הבנה אמיתית שלי של מה אני אוהבת, אמונה שאפשר להצליח, דחיפה להתגבר על הפחד שאולי זה לא יצליח, התמיכה שקיבלתי והזמן שהיה לי להתפתח ממשהו קטן כמו עלי גפן לעוד מאכלים וניסיונות.

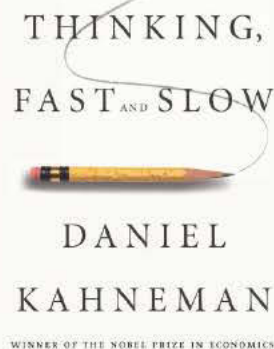
ש. מאיפה החיבור הזה לאוכל?

ת. אמא תמיד בישלה, תמיד עבדתי סביב אוכל, אם זה במלצרות או אפילו בתור דיילת, תמיד טעמתי ורציתי ללמוד מאכלים, הבישול זאת חוויה שמושרשת בי ואני מחוברת אליה. אני ממש זוכרת טעמים ורגעים בהם טעמתי מאכלים שממש ריגשו אותי וגרמו לי לא לנוח עד שאני אמצא את המתכון ואלמד איך לשחזר את החוויה. אני זוכרת שטעמתי קוסקוס שאמא של חברה בצבא הכינה והיה לי כל כך מדהים וכל כך רציתי ללמוד להכין, עד שדווקא בת דודה של אמא שלי לימדה אותי את אותו קוסקוס בדיוק. אני זוכרת גם נסיעה עם תום לצימר שבו אכלנו מאכלים דרוזים, שביניהם היו את עלי הגפן שפשוט היממו אותי והייתי חייבת ללמוד להכין בעצמי, קניתי ספר מתכונים דרוזי ופשוט באמצעות ניסוי וטעייה הצלחתי להגיע לאותו טעם בדיוק. ככה אני מסתובבת בין כל מיני מתכונים ואנשים כל הזמן, לומדת

לחשוב מהר לחשוב לאט

קצת על איך אנחנו חושבים ואולי בעיקר על איך אנחנו טועים...

דניאל כהנמן הוא פסיכולוג קוגניטיבי ישראלי המתגורר כיום בארה"ב, חתן פרס נובל לכלכלה בשנת 2002 שמחקריו יחד עם עמוס טרבסקי גרמו להפיכה בתחומים רבים הנוגעים לתהליכי החשיבה של אנשים בתנאי אי ודאות, בייחוד השפיעו מחקרים אלה בתחום הכלכלה בביסוס העובדה שבני אדם לא תמיד מתנהגים באופן רציונלי ויעיל ושהם באופן תמידי חשופים לטעויות אינהרנטיות בתהליכי קבלת החלטות.



אני אנסה לתמצת את הספר אותו כתב דניאל כהנמן "לחשוב מהר, לחשוב לאט" אשר יצא לאור ב-2011, למרות שכנראה ואין לי את הכישורים המלאים לכך... לכן, מומלץ לכל מי שמעוניין אותו תהליכי קבלת החלטות, או לכל מי שרוצה להכיר קצת יותר לעומק את הטעויות אשר אנחנו כנראה עושים באופן יומיומי כשאנחנו מסתמכים על תחושות או ידע לא מבוסס.

במרכזו של הספר מתוארות שתי מערכות, לשם הפשטות דניאל כהנמן קורא להם מערכת 1 ומערכת 2,

1 היא מערכת התגובות המהירות, האוטומטיות המשמשת אותנו בהתמודדות המיידית עם כל המתרחש סביבנו, מערכת זאת מאוד יעילה ומשתמשת במינימום האמצעים על מנת להגיע לפעולה אופטימלית. מגוון הפעולות של מערכת 1 מאוד מגוונת, היא יכולה לנוע מהפעולות האוטומטיות שאנחנו מבצעים במהלך נהיגה, קחו לדוגמה דרך שבה אתם נוסעים הרבה, שם חווית הנסיעה מתרחשת לעיתים "ללא חשיבה", במקרה כזה אנחנו משתמשים במערכת 1. דוגמה פשוטה נוספת היא ביצוע קניות בסופר, אמנם יכול להיות ויש לנו רשימה מסודרת, אבל אנחנו כבר יודעים איזה סוג קוטג' אנחנו רוצים וקונים אותו באופן די אוטומטי ומעבירים אצל אבישי ללא חשיבה עמוקה על התועלות השונות שבכל מותג שונה.

מערכת 1 מאפשר לנו לתפקד ביום יום, שכן אם

היינו צריכים לעצור ולחשוב על כל פעולה, סביר להניח שלא היו מצליחים לבצע את כל הפעולות הנדרשות לקיומנו.

מערכת 2, לעומת 1 היא מערכת מאוד "כבדה ועצלה", השימוש בה מצריך מאמץ מצד האדם המשתמש ויש בעצם "להפעיל" אותה באופן מודע על מנת לקבל ממנה תוצאות. בנוסף על כך, מערכת 2 נוטה להתעייף במידה ויש בה שימוש רב מידי. דוגמאות למערכת 2 הם במקרים בהם האדם נדרש לקבלת החלטות במצבים מורכבים אשר לא ניתן לפתור בשימוש במערכת 1. לדוגמה, בעת החלטה על מה ללמוד לתואר ראשון, החשיבה אמורה להיות לוגית ולהשתמש בשיקולי בעד ונגד, לשקול נטיות טבעיות ורצונות מול אופק תעסוקתי וכלכלי בעתיד, או בעת ההחלטה על איפה לקיים את ארוחת ליל הסדר, אם אצל המשפחה של בן/ת הזוג או עם המשפחה שלך, יש לשקול את השלכות השימוש

במשפט, "אין לי חשק שוב למשפחה שלך" לפני השימוש בו.

הספר מתאר את מערכת היחסים בין שתי המערכות ואת הטעויות שאנו מבצעים באופן אינטואיטיבי, טעויות היוריסטיות, אשר נובעות מבטחון מוגזם שלנו במערכת 1, או עצלות השימוש במערכת 2. דניאל כהנמן ממליץ לנו להקפיד ולחשוב בצורה סטטיסטית, לבחון בצורה מודעת האם ההחלטות או החשיבות שלנו מוטות מהניסיון האישי אשר (לעתים) לא מספק לקבלת החלטות נבונה. ההמלצה הזאת מגובה במחקרים רבים ושונים אותם הוא ערך יחד עם עמוס טרבסקי לאורך השנים.

אחד המחקרים בספר, תיאר את השאלה הבאה (כמובן בפרפרזה שלי) - גיא הוא אדם שקט ומופנם, הוא לא מרבה להתרועע עם חברים, נשמר לעצמו, הוא בעל תואר ראשון ונהנה מספרים. האם סביר יותר להניח שגיא הוא ספרן בספרייה הלאומית או שהוא חקלאי בננות בעמק הירדן? רוב הנחקרים ענו לתשובה שהסבירות היא שגיא ספרן, זאת משום שהם ייחסו לו תכונות אופייניות אשר מתאימות לספרן, זאת תשובה אינסטיקטיבית, אסוציאטיבית אשר נובעת משימוש במערכת 1. שימוש פשוט במערכת 2 יוביל את האדם למסקנה שונה בהכרח, כאשר תשאלו עצמכם באופן סטטיסטי, כמה ספרנים גברים יש בעולם לעומת חקלאים גברים? כמובן שלנוכח הסטטיסטיקה מירב הסיכויים הם שגיא הוא חקלאי.

דוגמא נוספת נלקחה ממחקר מרתק שנעשה מול נחקרים אשר הוצגו להם אך ורק תמונות של מועמדים לראשות עיר פיקטיבית, לנחקרים הוצגו תמונות שונות, אשר מתוכן היה עליהם לבחור במועמד המועדף עליהם, זאת אומרת שהמערכת היחידה בה הם השתמשו הייתה מערכת 1 האינטואיטיבית. הטוויסט במחקר הוא שהתמונות אשר הוצגו, היו בעצם של מועמדים אמיתיים לראשות עיר. וכשנערכה השוואה בין תוצאות הבחירות האמיתיות לבחירות לפי תמונות, הייתה התאמה של 85% בין התוצאות. על מה המחקר מלמד? על כך שאנו כנראה לא באמת בוחרים את מנהיגנו לפי מצע, תכונות אופייניות או מטרות, אלא די לנו במראה מסוים אשר משדר סמכותיות, מנהיגות ויכולת. המראה הזה אגב, אף הוא נמצא והוגדר במחקר, ונמצא שדי

בלסת מרובעת, שיער מלא ומבט קשוח על מנת להביא להיבחרות למנהיג (מישהו אמר טראמפ? ביבי?).

על מנת לא לעייף לכם את מערכת 2, לא אוסיף עוד דוגמאות, אבל אקווה שתלכו ותבדקו את הספר באופן עצמאי.

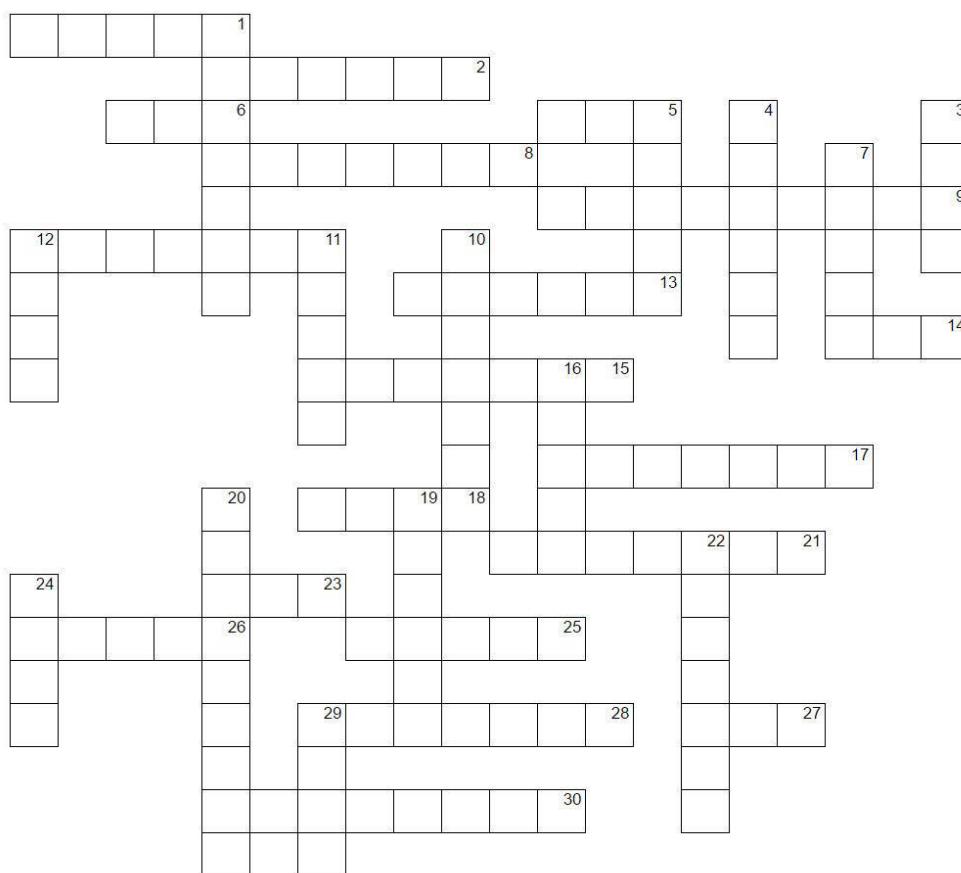
דוגמא נוספת נוגעת ליחס אשר אנו מעניקים לאירועים טרגיים שונים, אשר נובעים אף הם משיקולים שלא נבחנים לעומק, הדוגמא הזאת ניתנת על סמך דעתי האישית אך היא עולה בקנה אחד עם דוגמאות הניתנות בספר, תופעת שיכחת הילדים ברכבים לצערנו עולה במהלך כל קיץ מחדש, המדינה מזדעזעת, חברי כנסת מתראיינים ועדות מוקמות ותקציבים מופנים לטיפול בבעיה. אך בהסתכלות סטטיסטית, מספר מקרים אלה מול תאונות הדרכים הקטלניות אשר קורות באופן יומי ואף מעורבים בהן ילדים לא "זוכה" לאותו הד תקשורתי ותגובות אקטיביות מצד הציבור. התגובות האלה נובעות מעומק ההשפעה של המאורע על מערכת 1, אשר מגיבה בזעזוע ולא משתמשת במערכת 2 על מנת לשקול כיצד לנהוג באופן כללי מול כלל האיומים אשר עומדים בפנינו.

המסקנות העולות מן הספר רבות ומיישמים אותן כאמור בתחומים שונים ורבים, אם בפסיכולוגיה התנהגותית, במשא ומתן ועד לשיווק ומכירות. השימוש לפעמים ציני, היות וקל לגרום לנו להגיב באופן אינסטינקטיבי, כך לדוגמא נקנה בחנות אחת בשל הצבעים והמיתוג שלה, או נקנה רכב כי הוא מעוצב בצורה הגורמת לנו לתפוס אותו כמהיר. כך לדוגמא מתאר כהנמן פגישה עם מנהל השקעות בחברה גדולה אשר בחר להשקיע במכונות פורד רגע לפני הקריסה של 2008, כי "הוא אהב את המכונות שלהם".

לטעמי המסקנה העיקרית מהספר נוגעת למודעות שלנו לחשיבות החשיבה הסטטיסטית, החשיבה העמוקה אשר מקשה עלינו ומעייפת אותנו וקל לפתור אותה לעיתים ב"מה שיהיה יהיה" הכל מין אללה...". פיתרון כזה קורה כשמערכת 2 שלנו מתעייפת ומוסרת את המושכות למערכת 1, אשר לא תמיד מנחה אותנו נכון.

אבל אל תקשיבו לי, תקראו את הספר...

תשבץ הגיון | דר רובינשטיין



- | מאוזן | | מאורך | |
|-------|---|-------|---|
| 1. | גם יין הולך מבחינתי (5) | 1. | ירח שונא פילוסופים למיניהם (3,4) |
| 2. | שם פס בתוך כסף בעיתון (6) | 3. | שמענו שהלכת ברגל למכונת (4) |
| 5. | מכונת נייר שחור (3) | 4. | המלך בלע סמים בערב חג (3,3) |
| 6. | העמיד לדין דביל הפוך (3) | 5. | גור כמו איבר פנימי (5) |
| 8. | הירק של אחמד מאוד בררן (7) | 7. | מסכימים שהוא מעורר התפעלות (5) |
| 9. | טייל בכל העולם, ממש הגזים! (4,2,3) | 10. | הכו את המלכה במכונת (7) |
| 11. | בחדרי בטחון צדיקים משכילים (7) | 11. | שמענו שהכדורגלן הגיע לחגיגה (5) |
| 13. | גר ממש צמוד אלי באזור נתניה (3,3) | 12. | מגיש דג עם מצפון (4) |
| 14. | יום המלכה (3) | 16. | חיבר קרס לאות במכונת (5) |
| 15. | ברחוב ההוא שוכן עוד פעם (7) | 19. | שמעתם שהסכמתי שיצבעו את ביתי באנגליה? (כ"מ) (6) |
| 17. | מנגן על משחק ילדים הפוך במדינה (7) | 20. | פקיד פולני טעה ברישום להקת עבר (5,4) |
| 18. | בן הנכד התשיעי של הזמרת (4) | 22. | כלי נגינה לפני העיר (7) |
| 21. | ממחטה במשקה חריף ירושלמי (7) | 24. | משקה רזה (4) |
| 23. | סופר ושר (3) | 29. | רב נחש עצם (4) |
| 25. | הסניף בגיל פרישה (5) | | |
| 26. | שכן בסירה עם בעל חיים (5) | | |
| 27. | לב שחור של שוטים (3) | | |
| 28. | בנו עוד לא כאן וכבר חזר אל חשבון הבנק (3,4) | | |
| 30. | בעלי יגיע מחו"ל במיוחד בשבילי (4,4) | | |