

אז ועכשיו

**"צדיק הראשונים"
תוכלו לפגוש היום
את הקיבוץ של פעם
• עמוד 4**

ההרחבה הקהילתית בטללים יוצאת לדרך • **עמוד 3**

ותיקי הרמה מעלים זיכרונות בערב "והגדת לבנך" • **עמוד 5**

המועצה מתכוננת למהפך האנרגיה הסולארית • **עמוד 7**

דבר ראש המועצה:



סוכות מאחורינו וגם עונת החגים. במהלך החג היתה תנועה ערה ויפה של מטיילים רבים. מאות מטיילים הגיעו לאזור רמת הנגב כדי ליהנות מנופי המדבר ולטייל באופניים, ברכב וברגל. יחד עם זאת, התפוסה באתרי הלינה השנה הייתה קצת יותר דלילה מבשנה שעברה, למרות מזג האוויר הנפלא לו זכינו. שני אירועים מיוחדים התרחשו במהלך החג. הראשון הוא יריית הפתיחה לשיווק השכונה הקהילתית בקיבוץ טללים. מזה מספר שנים מקדמת המועצה בשיתוף קיבוץ טללים הקמת שכונה קהילתית. למהלך הצטרפה לאחרונה תנועת 'אור משימות לאומיות' שמסייעת בשיווק השכונה. ליום הפתוח שהתקיים באווירה חגיגית וחמה הגיעו מאות מתעניינים. הם נפגשו עם חברי טללים וערכו היכרות עם הקיבוץ והמועצה ושמעו על האפשרויות לרכישת מגרשים להקמת בית ברמת הנגב. לאור ההתעניינות הרבה אנו פועלים לסיום עבודות הפיתוח. כולי תקווה כי לקראת מרץ-אפריל 2010 תחל הבניה. בנוסף, במסגרת מדיניות המועצה אנו עוסקים בקידום תהליכי תכנון ההרחבות לרביבים, משאבי שדה ושדה בוקר, על מנת להגשים את יעד המועצה לתוספת אוכלוסייה.

אירוע נוסף, מרגש ומרתק, התקיים ב"אסם" של קיבוץ משאבי שדה, "אדם פוגש מדבר", במסגרת פרויקט "הגדת לבנך". האירוע הופק ע"י המתנ"ס בשיתוף המכון למורשת בן גוריון ונתן ביטוי לחלוצי המתיישבים ברמת הנגב ופגישתם עם המדבר. המיקרופון נדד בין המספרים, ובין לבין, הנעימו נציגי חבורת הזמר של המועצה בשירים אותם בחרו הותיקים. אירוע זה הוא עוד פרק חשוב בביוגרפיה של קהילת רמת הנגב והאנשים שיצרו אותה. אנחנו מאמינים מאוד בתיעוד הביוגרפיות של ראשוני המתיישבים ברמת הנגב, שכן ההיסטוריה והמורשת של המקום הם שיעצבו את עתידו.

שמוליק ריפמן
ראש המועצה

וטיילת בחגך

החגים הביאו לאזור זרם רב של מטיילים - אבל לא מספיק. מנהל מחלקת התיירות מסכם את התקופה ומסתכל קדימה



במהלך חול המועד סוכות, שבעה ימים מלאים, נרשמה במרחב רמת הנגב תנועה ערה של תיירים. לצערנו, מרבית התנועה היתה בדרך לאילת ובחזרה, ובמרבית האתרים לא הורגש עומס פעילות ותפוסות הלינה עמדו על בין 70% ל-80%. בחלק מהימים נרשמו גם עומסי מטיילים באתרים מסוימים.

פריחת החלמוניות בנחל בוקר, שהקדימה השנה לסוכות, יצרה התעניינות רבה באמצעי התקשורת והביאה מטיילים רבים. בחניוני קק"ל ובלימנים הפתוחים נצפו הרבה מאוד מטיילים עם אוהלים ורכבי שטח. שיתוף הפעולה עם רשות הטבע והגנים לשמירה בחניונים הוכיח את עצמו ואפשר למטיילים לטייל בביטחון וללא חשש. אירוע הוונדליזם בעבדת אילץ את רשות הטבע לסגור את האתר ליום אחד, דבר שפגע בפעילות המתוכננת ובספורים בגן.

לחורף הקרוב אנחנו מכינים רצף אירועים, ונקווה שמספר המטיילים ילך ויגדל:

- האירוע הראשון יתקיים כבר בסוף החודש: אירוע האופניים - שדה בוקר 100, 31-30 באוקטובר. פרטים בטלפון 9840369-04.

- מיד אחר כך יתקיים פסטיבל הגיטרה בחאן השיירות, 7-5 בנובמבר. פרטים בטלפון 5702012-02.

- צעדת בן גוריון, ב-28-27 בנובמבר. פרטים בטלפון 6564153 (מחלקת הספורט).

- פסטיבל צלילים במדבר, מוסיקה קלאסית בקיבוץ שדה בוקר, ב-20-18 בדצמבר. פרטים בטלפון 6564161/2 (המתנ"ס).

כל האירועים הללו ועוד רבים אחרים יסייעו בהגברת התנועה התיירותית במרחב.

אסיים בכמה מילים כלליות. אחרי שנתיים בחו"ל אני חוזר לתפקיד רכז התיירות ברמת הנגב, תפקיד אותו מילא ערן דורון בהצלחה רבה ובהישגים מצוינים. בשנה הקרובה אפעל בשני תחומים עיקריים:

1. חיזוק הקשר של אתרי התיירות עם סוכנים ממרכז הארץ.
 2. יצירת תשתית לשיווק אתרי התיירות לתיירים מחו"ל.
- מחלקת התיירות תיזום סיורי סוכנים לתיירות פנים ותיירות נכנסת ותעודד אתרים ליצור חומרים באנגלית ובשפות אחרות. חלק חשוב מהעבודה יהיה קידום ופיתוח אתרים חדשים. בעניין זה, למרות המיתון נראה שיש הרבה עבודה. אני מקווה לשיתוף פעולה עם כולם למען פיתוח התיירות ברמת הנגב.

רו ארבל
מנהל מחלקת תיירות

לזכר יוסי יפה, למען אהבת הארץ

בסוכות יצאו חניכי תנועת הנוער לטיול המשולב בתרומה לסביבה ולאוהביה



חניכי התנועה במהלך הפעילות

בחג הסוכות האחרון יצאנו כיתות ט'-ל"ב של המועצה למפעל ה-32 לזכרו של יוסי יפה. יוסי יפה היה רכז מפעלים בתנועת בני המושבים, ומעבר לכך היה חקלאי ואיש משפחה ואהב מאוד את הארץ. המפעל לזכרו מנציח את הערכים בהם האמין: עבודת אדמה, ציונות, אהבת הארץ ואהבת הזולת. במפעל משתתפות כל המועצות בתנועת בני המושבים.

במסגרת המפעל יצאנו לטיול. במהלך הטיול ביצענו מספר עבודות התרומות לסביבה, לטבע ולאדם: ניקיון אתרים, פריצת שבילים, הרמת נוף ועוד. אחרי כל יום עבודה, טיילנו עד הערב והעברנו פעילויות חברתיות לחניכים. השנה פרצנו שביל יחיד לרוכבי אופניים וביצענו הרמת נוף מכמה מהיערות בעמק יזרעאל.

בערב השלישי של הטיול ירד גשם מאוד רציני. בהתחלה נהנינו מאוד מהגשם, ומרוב שימחה התחלנו לרקוד ריקודי גשם... אחר כך, כשקצת נמאס, הסתתרנו תחת יריעות גדולות של ניילון, ובלילה לקחו אותנו לישון באולם ספורט באחד היישובים בעמק יזרעאל.

הטיול היה חוויתי ביותר, משהו לא רגיל! החניכים אמרו שהם מאוד נהנו וכמובן שגם אנחנו. ניפגש בפעילויות בהמשך!

גרעין עווד רמת הנגב 5
אמרי, זיו, תמר, דורון, שחר ואילת

קול קורא למחקרים חקלאיים

מחלקת המו"פ קוראת לחקלאים להציע תכניות מחקר או ניסויים לשנה הקרובה

אל ציבור החקלאים,

בימים אלה מחלקת המו"פ עוסקת בהכנת תוכנית עבודה לשנת 2010. חקלאים המעוניינים להציע תוכניות מחקר או הצעות לניסויים, מתבקשים לפנות לתחנת הניסיונות או למדריכים החקלאיים באזור. הצעות יתקבלו עד ה-08.11.09.

שבתאי כהן, תחום ירקות: 054-6699852

משה יוסף, תחום פרחים: 050-9020710

איציק דוד, תחום מטעים: 050-3699853

מיכל עמיחי, תחום תבלינים: 050-3699858

דגנית שדה, תחום תבלינים: 052-3554426

יעקלה מוסקוביץ
מנהל מו"פ רמת הנגב

העיתון הפק בסיוע הסוכנות היהודית

עורכת אחראית: הילה שליש
עורך ראשי: מעוז דגני
עיצוב גרפי: E.A.
מו"ל: מועצה אזורית רמת נגב
הפקת דפוס: אבישיד
ד.ג. חלוצה 85515
טל: 08-6564129
פקס: 08-6564188

370 קשר:

גם אתם שותפים. סיפורים מעניינים, דעות אישיות, תמונות או כל דבר שעולה לכם לראש. אתם שולחים ואנחנו מפרסמים.

פקס: 08-6564188

דוא"ל: hilla@rng.org.il

טללים מרחיבים את המשפחה

קיבוץ טללים הקטן מתכנן לקלוט 90 משפחות. החודש התקיים בקיבוץ יום פתוח, וההתעניינות גדולה



דגם הבתים בשכונה הקהילתית המתוכננת

פי ארבעה, זה כבר לא יהיה אותו יישוב שהיה. זה תהליך, הוא לא יהיה קל ולא יהיה פשוט, אבל אנחנו מתכוננים אליו. אנחנו עורכים סדנאות שמכונות את התושבים. יש חששות, אבל יש גם שמחה גדולה לקראת השינוי. כשהחלטנו ללכת על הרחבה הקהילתית, כל החברים היו בעד. אנחנו מאוד רוצים להגדיל את חברת הילדים, וגם להוסיף מבוגרים. גדול זה כוח. המקום יראה יותר יפה, יהיו עוד מוחות שיחשבו יחד איתנו ויעזרו לנו לנהל את המקום ולהצמיח אותו הלאה."

מה פרופיל המשפחות שאתם מחפשים?

"משפחות עם ילדים, מגיל 25 עד 50 פלוס. מעבר לזה אנחנו פתוחים להכל, גם אם זה משפחה חד הורית או חד מינית, וגם משפחות דתיות, אם כי היישוב הוא חילוני לגמרי."

סעוד דגני

קיבוץ טללים עומד לפני הרחבה קהילתית. הקיבוץ הקטן, כיום בן 35 משפחות, עומד לקלוט בשלב הראשון עוד 90 משפחות. את הפרוייקט מובילים המועצה האזורית ותנועת "אור משימות לאומיות", שגם אחראית על שיווק הדירות. כיום מתבצעות בשטח עבודות תשתית, והבניה צפויה להתחיל במרץ 2010. למתיישבים החדשים יוצעו מגרשים בשטח של חצי דונם, ובחירה בין שלושה דגמים של יחידות דיור. כל הבתים ייבנו תוך התחשבות בסביבה, ויישמו אלמנטים של חסכון באנרגיה - התחשבות בכיווני השמש והאוויר, הצללה, בידוד וארובות אוורור פנימית.

בחול המועד סוכות נערך בקיבוץ יום פתוח, בו הציגו את הקיבוץ ואת הבתים המתוכננים. "רמת ההתעניינות הייתה מעל למצופה", מספרת מירי טוכטרמן, חברה בוועדת הקליטה לשכונה הקהילתית. "למעלה מ-300 משפחות הגיעו להתרשם, ומתוכן נרשמו יותר מ-150. זה גם פורסם בעיתונות ובטלוויזיה, ויש כל הזמן טלפונים".

מדובר בשינוי מאוד משמעותי בקיבוץ כל כך קטן.

"אנחנו מודעים לזה ונערכים לזה. היישוב בעצם הולך להגדיל עצמו

"כתם", לכל החיים

גבינת "כתם" של חוות קורנמל זכתה בכבוד להופיע בספר גבינות בינלאומי. לא תטעמו בעצמכם?

במשקל של כ-150 גרם, שמאופיינת במעטה שנראה כמו קמטים. הטעם שלה מאוד עיזי כשהיא צעירה, וכשהיא בשלה היא גם מאוד עשירה וחזקה. המרקם שלה מאוד עדין, ממש נימוח בפה. היא מיוצרת בטכנולוגיה שנקראת קרישה לקטית, שנובעת מהחמצה של החלב. יש הרבה גבינות שנוצרות בטכנולוגיה הזו, הן נגזרות אחת מהשניה ונבדלות זו מזו בגודל, בצורה ובאזור הגיאוגרפי של הייצור, שמשפיע על האקלים, הצמחיה, האוויר ועוד."

אז זו גבינת הדגל שלכם?

"איך אומרים, כולם היו בניי. אבל אני בהחלט מאוד אוהב אותה. עוד חודש חודשיים נשיק גם גבינה חדשה, בשם 'עדי'."

אם אתם רוצים טעימה מההצלחה, אתם מוזמנים לקפוץ בכל ימות השבוע לחנות הגבינות בחווה. בימים ה'-שבת, מעשר בבוקר ועד שש בערב, תוכלו גם לאכול ארוחה איכותית במסעדה.



צילום: דורון הורוביץ

"הגבינה המאושרת חוגגת את הכבוד עם חברותיה"

לרמת הנגב יש נציגות בינלאומית. לא, לא מדובר בספורטאי מצטיין וגם לא בלהקת רוק שכובשת את העולם - אלא דווקא בגבינה. בספר שסוקר גבינות מכל העולם, ונכתב על ידי מומחית בריטית לנושא, נבחרה גבינת "כתם" של חוות הבודדים קורנמל. זו הפעם הראשונה בהיסטוריה שלספר בינלאומי נכנסות גבינות ישראליות, ו"כתם" נבחרה ביחד עם ארבע גבינות ישראליות אחרות - מגבינות בוטיק ועד קלאסיקות כמו גבינה צפתית ולבנה. הספר, The World Cheese Book - the Finest Selection, נכתב על ידי ג'ולייט הרבוט, יצא לאור לפני כמה שבועות, וניתן לרכישה באינטרנט. הרבוט כל כך התרשמה מהגבינה ומהמראה המיוחד שלה, שהיא זיכתה את "כתם" בתואר Excellent Example בקטגוריה שלה.

על הגבינה חתומים דניאל וענת קורנמל, שלהם ניסיון של 15 שנים בייצור גבינות. "אנחנו מייצרים שמונה גבינות שונות", מסביר דניאל. "כתם" היא גבינה קטנה,

מפגש עם ראש המועצה

תושבים חדשים, הנכם מוזמנים למפגש היכרות עם ראש המועצה, שמוליק ריפמן, ועם מנהלי מחלקות המועצה. במהלך המפגש נציג את פעילות המועצה על ארוחת בוקר קלה.
20.11.09 בשעה 10:00 במתנ"ס רמת הנגב.

נשמח לראותכם.

שישי, שבת וחגים:
10:00 - 09:00 שחיה
בריאותית

בריכת השחייה במשאבי שדה נפתחת
בריכת השחייה האזורית בקיבוץ משאבי
שדה תיפתח בתאריך 01.11.2009.

שעות הרחצה

הכניסה לתושבי
המועצה בלבד.
מחלקת ספורט

ימים א'-ה':
15:00 - 18:00 חוגים, לימוד שחיה
18:00 - 19:00 שחיה בריאותית

אירועים מתוכננים לחודשים הקרובים

- 24-23.10 - "תיקון עולם" בכפר רתמים
- 24.10 - חג המעלות
- 30-31.10 - "שדה בוקר 100" - אירוע אופניים
- 6-7.11 - פסטיבל גיטרה - האן השיירות
- 20.11 - כנס מתיישבים חדשים ברמת הנגב
- 23.11 - טקס "בית השנטי"
- 26.11 - יום עיון ארץ בראשית
- 17-19.12 - פסטיבל "ציללים במדבר"
- 27-28.11 - צעדת בן גוריון
- 31.12 - יום הצדעה לחינוך

פרטים נוספים יתפרסמו בהמשך.

תחזית תרבות: נובמבר



ממזרים חסרי כבוד

● הרטיטי אל לבי. הצגת מנויים מס' 2.
4.11.09, 21:00, אולם גולדה, רביבים.

● חוג האזנה.
ימי ראשון 8.11.09, 15.11.09, 22.11.09, 20:30, מרכז בן-גוריון בקיבוץ שדה בוקר.

● ממזרים חסרי כבוד. סרט קולנועי.
20.11.09, 21:30, אולם גולדה, רביבים.
סרטו המדובר של קוונטין טרנטינו בכיכובו של בראד פיט: עלילת הסרט מתרחשת בצרפת של מלחמת העולם השנייה. בראד פיט מגלם את דמותו של קצין אמריקאי יהודי, סגן אלדו ריין, העומד בראש קבוצת גרילה של חיילים יהודים המכונה "הממזרים".

שהפיצה פחד בקרב הרייך השלישי ושותפיהם ונשלחת לאירופה כדי לחסל כמה שיותר חיילים של האויב הנאצי. באיזשהו שלב הם נעזרים בשושנה דרייפוס (מלאני לורן), יהודיה נקמנית, שנסה על חייה לאחר שמשפחתה נרצחה למול עיניה על ידי הנאצי האכזרי קולונל האנס לנדה.

● ממיטב המוסיקה הקאמרית של בטהובן. קונצרט במסגרת חוג האזנה, בהשתתפות נגני תזמורת ראשון לציון.
29.11.09, 20:30, קיבוץ שדה בוקר.

ראשונים תמיד אנחנו

במשאבי שדה נחנך לאחרונה "צריף ראשונים", מוזיאון המציג את שנותיו הראשונות של הקיבוץ. כל קיבוצניק, וגם מי שלא, יוכל לבקר, להתרשם ולהתרגש

מעוז דגני



כרמלה אלון עם ראשונים הקיבוץ

בלעדיו. כרמלה: "אבל בעקבות זה שלא היו תנאים, התפתחה אידיאלוגיה מסביב לזה. הצעירים היום לא יודעים מה זה הצנע, מה החשיבות של השוויון. הרבה מהגרעין המיישב היו מבתים מבוססים, שההורים שלהם יכלו לתת להם, ולעומתם היו ניצולי שואה ואנשים חסרי כל. אז השוויון היה מאוד חשוב לנו. היום הילדים לא יכולים להבין את זה, לא חושבים בכיוון הזה. אני לא בטוחה שאפילו תנועות הנוער היום מכירים את המילה סוציאליזם".

זה בכלל עוד רלבנטי?

"אין מה לשאוף לשוויון כמו שהיה פעם. אני לא חושבת שפעם היה יותר טוב. היום הילדים יותר חומרניים אבל לא פחות טובים".

אבישי קם לחפש בשולחן. כרמלה מחטטת במגירה. שני ארכיבאים ותיקים, מנהלי מוזיאון, לא זוכרים מתי המוזיאון נפתח... שערוריה! לבסוף, אחרי חיטוט ארוך, אבישי מוצא ביומן ומכריז: "21 באוגוסט".

כרמלה: "קבוצת חברים צעירים ארגנה טקס פתיחה מאוד יפה. אנחנו פותחים את הצריף כל שבת לשעתיים, והרבה אנשים באים, חברים עם משפחות, עם אורחים. הצעירים מסתכלים על המצגות - יש שם חומר על כל הקיבוץ, על בתי הילדים, על הוועדות. כמעט כל אחד יכול למצוא את עצמו באחת המצגות. ואת זה הם מאוד מאוד אוהבים, כולם - מקטנים ועד מבוגרים".

אבישי: "יש פה תמונות של חתונות משנות החמישים. אז באים ילדים, נכדים, מחפשים את המשפחה".

למה החלטתם להקים את המוזיאון?

אבישי: "היה חשוב לנו להנציח את מעשה בראשית. להראות את העבר לאחרים וגם לעצמנו. כשאנחנו רואים את המוצגים אנחנו מתרגשים. אמנם אנחנו לא מתגעגעים ללינה המשותפת, או לגור בדירות של חדר אחד בלי שירותים. אבל אנחנו רוצים להראות לחברים ולאורחים איך חיו כאן - לינה משותפת, שוויוניות, פרנסה מעמל כפינו. אבל הדברים השתנו כי אנחנו חיים בתוך מדינה. ומה שהיה נכון בראשית שנות החמישים כבר לא מתאים בראשית שנות השבעים. הלינה המשותפת למשל היתה טובה לזמנו. לא יכולנו אז לקיים לינה משפחתית, היה חדר אחד לכל משפחה. הבכורה שלנו נולדה ב-55, לא היו לנו אפילו שירותים בבית. זה היה כורח, דבר שאי אפשר

"פעם היה לנו פרדס רחוק, ליד צאלים. הוא היה מעובד כולו על טהרת העבודה השכירה. אז הקיבוץ החליט להחזיר את הפרדס לסוכנות. כדי לא לנצל עבודה שכירה. היום הכל שונה. אז לא בדקו את העניין הכספי, אלא בעיקר את העניין הערכי". כך נזכר אבישי אלון ממשאבי שדה. אבישי ואשתו כרמלה חברים בקיבוץ מיומו הראשון, בנובמבר 1949, ויחגגו בחודש הבא עם הקיבוץ 60 שנה על הקרקע. לאחרונה הם חנכו בית חדש לזכרונות: "צריף ראשונים", מוזיאון לשנותיו הראשונות של משאבי שדה.

הביקור במוזיאון מרתק. במרכז החלל מפוזרים מספר שולחנות, שמציגים פריטים שונים משנות הקיבוץ הראשונות. על אחד מוצגים בגדים, כמו בגדי כלולות, עליהם רקומים שמות החברים, ובגדי עבודה שעליהם מספר הכביסה. על שולחן האוכל מוצגים כלי אוכל מכל התקופות, מאלומיניום, נירוסטה, פלסטיק וחרסינה. ואילו בשולחן הילדים נמצא דלי הממתקים: "לא ראינו פה הרבה ממתקים, אז פעם בשבוע היינו אוספים את המעט שיש, ושמים לכל ילד בדלי שלו", מספרת כרמלה.

בפינת הצריף נמצא חדר לדוגמא: מיטה אחת, מדף, רדיו ישן ("פעם היה רדיו אחד לכמה חדרים, רק אחר כך היה בכל חדר") ושלושה ספרים ("לכל החברים היו אותם ספרים, בשם 'השוויון'"). על הקירות מפוזרים חלונות עם תמונות ישנות, כרזות מחיי החברה של פעם, תמונות מהשדות החקלאיים ועוד. ועל המסך מוקרנת מצגת עם תמונות ארכיון של הגרעינים הראשונים.

אבל שיא הביקור במוזיאון הוא הצפייה בסרטים. בזמן הקמת הצריף צולמו שלושה סרטים, בהם החברים מציגים כמה מהסוגיות העיקריות בקיבוץ. בסרט על החינוך המשותף ההורים וגם הילדים של אז מספרים מחוויותיהם וזיכרונותיהם מהימים ההם - מי אהב את זה, מי שנא, ולמה. הסרט על השוויוניות מתאר איך התגלגל הקיבוץ ממצב שבו לכל החברים יש את אותם ספרים, עד ליום בו כל אחד מקבל שכר שונה ותנאים שונים. הסרטים מסקרנים ומעניינים, ולא צריך להיות חבר משאבי שדה או אפילו קיבוצניק בשביל ליהנות ואפילו להתרגש מהם.

מה שהיה היה

הרעיון למוזיאון נולד בארכיון, בו כרמלה עובדת כבר 15 שנים, ואבישי מתייצב מדי פעם לעזור. "הצריף הזה הוא מהראשונים שנבנו בקיבוץ", מסביר אבישי. "הוא עמד כבר לפני התמוטטות. אנחנו פחדנו שבקלות יבוא איזה שופל ויהרוס אותו. אז החלטנו לשמר את הצריף. ובעקבות זה בא התוכן".

כרמלה: "הרעיון להתחיל, הפסיעה הראשונה, היתה באמצע 2002. קבוצה גדולה של אנשים הצטרפה למחשבה שצריך להקים מוזיאון. ישבנו וחשבנו איזה מוזיאון אנחנו רוצים. הבנו שאנחנו רוצים משהו שונה ממה שקורה במוזיאונים אחרים. לא רצינו למלא את הצריף באלטע זאכן, במוצגים ישנים, לשים פה מחרשות. היה לנו הרבה חומר מהארכיון שראינו שאפשר להציג, הרבה דברים שקשורים בנוסטלגיה והרבה צילומים. וכך הוחלט. הצריף נפתח לקהל לפני כחודשיים. אתה זוכר מתי?"

אבישי: "אין לך פה את ההזמנה?"



מוצגים ותמונות מהמוזיאון

האבן המונחת על הדפים

החודש התקיים ערב "והגדת לבנך", בו ראשוני המתיישבים ברמת הנגב העלו זיכרונות. ענת שרגאי מסכמת ומודה

לפרויקט היא מעל ומעבר: בתחקיר, בחיפוש תמונה, ברעיון, בתיקונים לאחר שהסרט כבר נגמר.

"לפני שלוש שנים הצטרף לצוות גם יואב חזקיה, שהיה אז תושב מצפה רמון והיום גר בתל אביב. יואב הכניס לפרויקט סגנון אחר, משלו, ו... פשוט תענוג לראות את התל-אביבי הזה מתרגש מהסיפורים ומהאנשים ומקדיש כל כך הרבה לעריכה מרגשת, מדויקת, חכמה. ולפעמים אנחנו מגייסים גם את פטריק מזוז מאשלים, שמתעד אותנו כאן הערב. אז תודת כולנו לשלושת האנשים היקרים האלה שהופכים את הראיונות לסרטים מרגשים".

שמוליק ריפמן עמד על שיתוף הפעולה בין המועצה לבין המכון למורשת בן-גוריון. זאת הזדמנות להרחיב מעט בנושא הכל כך חשוב הזה. לא סתם ממוקם המכון במדרשה. פעילותו בנגב בכלל וברמת הנגב בפרט היא מלב ליבו של רעיון ההתיישבות בנגב. מכינת הנגב, "והגדת לבנך", קורס "אדם ונוף", פסטיבל הקולנוע ופרויקטים משותפים נוספים מאפשרים לשני הגופים להביא לידי ביטוי את שייכותם ומחויבותם למקום ולרעיון. שיתוף הפעולה מתקיים הודות לשמוליק ריפמן, שתפיסת שיתופי הפעולה והחיבורים שלו נותנת השראה ליוזמות ומאפשרת את מימושו.

חלק נכבד מהפעילות המשותפת מתבצע באמצעות מתנ"ס המועצה. זיוה שביט, מנהלת המתנ"ס, יוזמת, נענית ומסייעת ליוזמות ומאפשרת לאנשים ולגופים שונים להגשים חלומות ומטרות. העבודה המשותפת עם המתנ"ס מאפשרת לכל אחד משני הגופים להביא לידי ביטוי חלקים חשובים מהמנדט שלו. והשלם גדול מסך חלקיו.

המשך המשא

למחרת המסיבה שלנו פורסם במוסף 7 לילות של ידיעות אחרונות ראיון עם חיים חפר לרגל הוצאה מחודשת של ילקוט הכזבים. הכתבת הצעירה ציינה פעמיים ש"הילקוט התחיל כסוד בעיתון 'מסע', מוסף של 'למרחב'". בדור שאינו מלא ומסה, רק מסע וכנראה לא בקיא בהיסטוריה של העיתונות, של הספרות, אנחנו כאן, כדי שמסע המשא שלכם (על שלל משמעויותיו) יהיה חלק מההיסטוריה שלנו, ויונחל לדור המסע. זה מגיע לכם ונחוץ לדורות הבאים.

ענת שרגאי – רכזת הפרויקט "והגדת לבנך" המכון למורשת בן-גוריון



הכי קשה. כל פרט בסיפור חייכם הוא משמעותי, והקושי שלכם (וגם שלנו) לוותר, להשמיט מהסרט, רק מהסרט, פרקים משמעותיים מהעלילה הגדולה, הוא מכאיב ומתסכל. גם בערב עצמו, לקראת סיומו, "נחתך" קטע מדברי ההנחיה הכתובים מפאת קוצר הזמן. אולם ראוי ביותר לנצל את במת העיתון כדי להביאם בפני הציבור. וכך כתוב היה בתכנית הערב:

"התרגשנו מהטעימות מהראיונות ועליהן אנו מודים לשני אנשים העושים במלאכה שנים אחדות. ניתאי פרץ הוא שותף נפלא לדרך. הוא נמצא אתנו כמעט מהסרט הראשון. אתם מכירים את ניתאי כצלם וכעורך, אבל האמת היא שתרומתו

ערב. "האסם" מעוצב להפליא ע"י רונית בן טל ופרידה. אתם באים, מתיישבים לאיטכם, עטויים בגדי חג, כשבגדי החול והחגור נשארו מאחורי גוכם ו...בלבכם. התבוננתי בכם, אנשים יקרים החיים כאן עשרות שנים, בבניכם ובבנותכם, בנכדים, ואני רוצה לכתוב לכם כמה מלים (ותודה לאלתרמן ולעמיחי על העזרה...).

התבוננתי בכם, והרגשתי שזכות גדולה נפלה בידי להיות אבן קטנה (עוד אחת מני כמה) השומרת על הדפים שלכם שלא יעופו ברוח, שלא ייעלמו. ישבתי ליד סבתא שנכדתה חיבקה אותה כל הערב ועיני שתייהן דמעו וצחקו, וחבילת הטישיו שבידי הלכה והתרוקנה.

רציתי להודות לכם על שבאתם לערב הזה, השתתפתם בשירה, בדיבור, במלות תודה. סליחה ממי שלא היה על המסך. אני מקווה שאתם מאמינים לנו שהסיפורים של כולכם משמעותיים במידה שווה במאגר סיפורי החיים של רמת הנגב. והחשוב הוא השילוב בין הסיפור האישי לכללי. הלוואי ונתרם מעט את חלקנו בדרך לזמן בו יגידו: אתם רואים את האבן הזאת, לידה, קצת שמאלה ולמטה ממנה יושב אדם שהגיע לנגב והקים ועשה, לעמו, לחבריו ולעצמו. כי זה היה המעשה הנכון לעשותו.

בזכותכם הסרטים אינם תשידי שרות מגויסים. איננו דורכים על המקום יצוק הבטון בו כולם צודקים, כי כמו שכתב עמיחי - במקום ההוא לא צומח דבר. נראה לי שהפתיחות שלכם לדבר על הקשיים, מי בהומור ומי בדמעות, דווקא מעצימה את מעשיכם ואת עצם היותכם כאן.

רציתי להודות לכם על שאתם מאפשרים לי ולצוות "והגדת לבנך" להיות השליחים שמעבירים את הדברים מכם אל הציבור הרחב. תודה על שאתם פותחים בפנינו את דלתות בתיכם וחייכם, ומשתפים אותנו בסיפור חייכם. מהסיפור הגדוש והעשיר אנו עורכים סרט נגיש לקהל. אני יודעת, זה

אדם פונגש מדבר

בחול המועד סוכות התקיים ב"אסם" במשאבי שדה אירוע במסגרת פרויקט "והגדת לבנך", תחת השם "אדם פונגש מדבר". את הערב הנחה יותם רגב, איש המכון למורשת בן גוריון. במהלך הערב הוקרנו קטעים מתוך סרטי הפרוייקט, שעוסקים במפגש הראשוני של המתיישבים עם הנגב. אחדים מהמתיישבים גם הוסיפו סיפורים משלהם. את הערב ליוותה שמיניה מתוך חבורת הזמר של המועצה האזורית, בניצוחו של גדעון אפרתי, ששרה בעיקר שירי נגב ושירים שבחרו המרוויינים. בערב המרגש השתתפו קרוב למאתיים איש.

ערב להקות צעירות

איילים-רביבים מציגים:
ערב במה פתוחה ב"מוזו בר" שבקיבוץ רביבים.
בתוכנית: הופעה של להקות צעירות ממיטב הזמרים בנגב.

יום שני, 16.11.09.
פתיחת שערים: 21:00.
הכניסה חינם!!! שתייה במחירים מוזלים.

לפרטים: איילה 054-7244785

קבוצת לימוד טהרת הבית

נפתחת קבוצה ללימוד טהרת הבית

הלכה ומהות

מתוכננת סדרה של כעשרה מפגשים, בימי רביעי, במרחב עם

המפגש הראשון התקיים ב- 21.10.09

המעוניינים מתבקשים להירשם אצל חנה קרנסה

050-7147208

דייוויד לויז, מדרשת שדה בוקר



"החליטו בקיבוץ שהם רוצים להכניס מחשבים לבית הספר היסודי. לא היה לי שום ניסיון בנושא, אבל לקחו אותי כי אני היחיד שיכול לקרוא ספר הדרכה באנגלית"

פלמחים

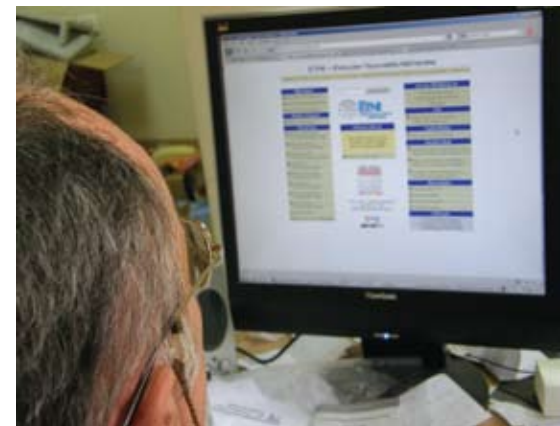
נולדתי בקנדה ב-54. לישראל הגעתי ב-73. אני לא יהודי, אבל שמעתי על קיבוצים ומאוד רציתי לראות קיבוץ, עניינו אותי החיים השיתופיים. גם מאוד אהבתי שפות, והיה לי חלום - לקרוא את הברית הישנה בעברית. אז באתי לחצי שנה לקיבוץ פלמחים, לאולפן. התאהבתי במקום. שם פגשתי את אדוה, אשתי להיום, שהייתה בת קיבוץ. אני לא רציתי להתקבל לחברות על סמך החתונה, ניהלתי מאבק גדול להתקבל כתושב קבע עוד לפני החתונה, והצלחתי.

מחשבים

ב-83 החליטו בקיבוץ שהם רוצים להכניס מחשבים לבית הספר היסודי. לא היה לי שום ניסיון בנושא, ולמעשה להיפך - כשהייתי בתיכון חשבתי שמחשבים זה משהו לא אנושי. אבל לקחו אותי כי אני היחיד שיכל לקרוא ספר הדרכה באנגלית. התחלתי לקרוא, תכננתי את מרכז המיחשוב בקיבוץ, למדתי לתכנת, ותכנתתי תוכנה לילדים ללימוד ציור. את הגדולים יותר גם לימדתי לוגו. רצו שאני אצטרף למט"ח, אבל הם בונים דברים בצורה מסויימת, מבחינתם המחשב הוא כמו ספר לימוד. מה הקטע לעשות עם המחשב את מה שעושים בלעדיו? מבחינתי הרעיון במחשב היה לשיבור קירות, לחשוב מחוץ לקופסה.

שווים

אני נשארתי בקיבוץ בגלל הרעיון שעומד מאחורי זה. אבל הפער בין החלום למציאות גדל. בעיקרון, בקיבוץ כל אחד מקבל לפי הצורך שלו. אבל התחילו להגיע אנשים מבחוץ שהיה להם כסף משלהם, וזה שינה הרבה דברים. למשל, עניין הלינה המשפחתית. היתה תנועה מצד בנות הקיבוץ שרצו לגדל את הילדים בעצמן. היתה הצבעה בעניין. אני הצבעתי נגד השינוי,



"שיניתי את המפה של לימודי האנגלית בארץ"

כי חשבתי שברגע שאנשים ישנו עם הילדים שלהם, הם יהיו פחות מעורבים בחיי הקהילה ובוועדות וכולי. בדיעבד, צדקתי. אגב, אשתי הצביעה הפוך. דוגמא אחרת, היו ילדים עם תחביבים מסוימים, למשל מחול. הקיבוץ לא נתן להם להתפתח בכיוון כי זה לכאורה לא הוגן לאחרים. אבל זו טעות, כי שוויון לא אומר שכולם צריכים להיות אותו דבר, אלא שצריך לתת לכולם הזדמנות שווה. הרבה אנשים נפגעו מזה. בסוף, אחרי שהייתי מרכז ועדת חברים נשבר לי והחלטנו לעזוב.

מתחברים

ב-1990 החלטנו לעזוב. התקבלתי בערד ובמדרשה כמורה לאנגלית ומחשבים. הם התלהבו מהשילוב הלא רגיל הזה, מקבלים שניים במחיר אחד. היה פה

ותיקים

היה לי רעיון: לחבר את כל רמת הנגב לאינטרנט, לשים פה שרת, לתת לכולם חיבור חופשי וללמד אנשים להשתמש בזה. זכינו בתקציב ממשרד המדע והטכנולוגיה ומהסוכנות, והקמנו את זה. הסתובבנו בין הקיבוצים והמושבים להסביר את העניין. אחת ההשתלמויות הכי יפות שעשינו היתה אצל הותיקים של רביבים. זה היה מדהים! אלה אנשים שאף פעם לא ראו מחשב, והם ממש התלהבו. השתלמות לא היתה רק על מה זה אינטרנט, אלא איך אפשר להשתמש בזה, איך לחפש מידע, כל אחד מצא מה שהוא אוהב.

החיים

בשביל עוזבי קיבוץ, המדרשה היא דבר מאוד טוב. מצד אחד יש לך את הפרטיות שלך, מצד שני זה מקום קטן. כשאמא שלי באה לביקור מטורונטו, היא ראתה שהילדה שלי יוצאת מהבית בתשע בערב ולא הבינה. אבל יש פה הרגשה של בטחון. יש פה גם קהילה. בקיבוץ יש קהילה אבל אין פרטיות, כל אחד מסתכל על הצלחת שלך. אני הופתעתי מכמה שהצלחתי להתאקלם בנגב. בתור מי שגדל בין עצים ואגמים, לא חשבתי שזה יקרה, אבל יש לנגב יופי ייחודי. בפלמחים היה ים, אבל עדיין היית תקוע בין תל אביב לבין אשדוד לבין ראשון. פה אתה מכיר את הגודל האמיתי שלך, אתה יוצא החוצה וזה כמו שהיה לפני אלפיים שנה.

חוסרים

חסרים פה דברים - צריך לנסוע לבאר שבע בשביל כספומט, אם אתה רוצה ללכת לפאב אין לך בסביבה, לצעירים אין מקומות לבלות בלילה. אחד החלומות שלי זה לעשות אינטרנט קפה פה ליד הוואדי, אבל אף אחד לא קנה את זה. אז יש חסרונות בבידוד. אני אדם שפחות צריך חברה מסביב. הרבה אנשים מכירים אותי רק ברשת, הם חושבים שאני לא באמת קיים אלא רק וירטואלי. לא רע לי עם זה.

בתיכון הסביבתי חדר מחשבים עם 18 מחשבים שישבו שנתיים ואף אחד לא ידע מה לעשות איתם. אז בניתי תכנית והתחלנו לעבוד. הפריצה הגדולה היתה ב-91, כשהתחברנו לאינטרנט. היינו בין בתי הספר ראשונים שהתחברו. היה לנו מחשב קטן עם מודם של 2.52K, והיינו מחייגים אחרי עשר בערב, בשעות שלבזק היו מחירים יותר נמוכים. התחברנו לארגון בינלאומי שנקרא Kidlink, שהפעיל צ'אטים בין ילדים. הילדים היו עושים ממש מסיבות פיג'מה בצ'אט. בהתחלה חשבנו שזה רק לתלמידים חזקים באנגלית, כי זה דורש לדבר ולכתוב. התחלנו ברוב חוצפה להוציא תלמידים חזקים מכל מיני כיתות, ולהביא אותם למשרד הקטן. אבל אז כל בית הספר שמע והתעניין, והתחילו להגיע כל מיני תלמידים. למשל, הגיע תלמיד אחד מאוד חלש, הוא כתב משהו אבל אף אחד לא הבין. הוא ניסה שוב ולא הבינו. בסוף הוא כתב משהו והבינו אותו. היית צריך לראות את האושר שלו! זה גם שבר סטריאוטיפים על תלמידים חלשים. פתאום ילדים שנחשבים חלשים בחברה כי הם לא יפים או חזקים, הכירו אותם דרך הכתיבה, והם נהיו פופולאריים.

מורים

הבייבי הכי גדול שלי, שאני עושה כבר מ-96, זה ETNI, רשת למורים לאנגלית. כשעלה לי הרעיון, פניתי למשרד החינוך, והם אמרו שאין טעם כי אפילו אין לכל המורים אינטרנט. אמרתי להם שאם נבנה את זה, הם יבואו. היום כבר יש 1,600 מורים, גם מארצות אחרות. זה אתר עם אלפי דפים, תכניות שיעור, עיתון וירטואלי, מיילינג ליסט, אנשים שולחים וזה מגיע לכולם. אם מורה חדש מגיע, הוא שולח שאלה ומקבל תשובות מיד. הרבה אנשים גם מצאו דרך זה עבודה או מגורים בארץ. לפני כמה שנים אפילו קיבלתי פרס מפעל חיים מאגודת מורי האנגלית בישראל, כי שיניתי את המפה של לימודי האנגלית בארץ.

משרד האוצר דחה פעם נוספת את מכרז אשלים

גורמים המעורבים במכרז להקמת תחנות כוח סולאריות טוענים שהאוצר לא הספיק לעבור על הניירת. המועד החדש: 6 בדצמבר

ראש המועצה, שמוליק ריפמן, מוסיף את הדברים הבאים:

"ממשלת ישראל חתמה לפני כעשור על הסכם להפחתת גזי החממה דרך ייצור אנרגיה חליפית. ועדה בין משרדית עסקה באיתור שטח להקמת תחנה לייצור חשמל באנרגיית השמש. מבין עשרה שטחים שאותרו בנגב, נבחר אתר אשלים (בסמוך ליישוב אשלים וממערב לנחל הבשור). המועצה רואה בנושא האנרגיה הסולארית מרכיב מרכזי בפיתוח אזורי שיביא איתו פיתוח תשתיות, יצירת מקומות עבודה וקידום המגורים ברמת הנגב. אנו מלווים באופן שוטף את הוועדה המשותפת לאוצר ולמשרד לתשתיות לאומיות, ומקווים שבזמן הקרוב יסתיימו הליכי המכרז ואחת החברות תחל בבניית המתקן".

מגה-ואט. מכרז אחר, שמתנהל במקביל, נוגע להקמת תחנות כוח פוטו-וולטאית בהיקף של 15 מגה-ואט, עם אופציה להרחבה בעוד 15 מגה-ואט. במכרז זה מתמודדות 10 קבוצות. ההיקף הכספי הכולל של המכרזים באשלים מוערך ב-700-800 מיליון דולר. כוח הייצור הנוכחי של חברת החשמל מסתכם ב-11.6 אלף מגה-וואט, כך שתחנות הכוח באשלים אמורות לספק כ-2% מכלל ייצור החשמל בישראל. השלמת הקמתן של תחנות הכוח והפיכתן לפעילות תהיה אבן דרך מהותית בדרך לתוכנית האסטרטגית שהציבה הממשלה, לפיה עד שנת 2020 תגיע ישראל למצב שבו 10% מהחשמל במדינה ייוצר ממקורות



אנרגיה מתחדשת. הזוכה במכרז תתבקש להציג את מקורות המימון שלה לפרויקט במהלך הרבעון הראשון של 2011. באוצר אישרו את דבר הדחייה.

חיטל חובל וליאור גוטמן
באדיבות עיתון "כלכליסט"

מועד הגשת ההצעות למכרז תחנות הכוח הסולאריות באשלים שבנגב שוב נדחה, הפעם מ-28 באוקטובר ל-6 בדצמבר 2009. כך נודע ל"כלכליסט". מדובר בדחייה השנייה של מועד הגשת הצעות ההתמודדות של הקבוצות שעברו את שלב המיון המוקדם במכרז. את שלב המיון המוקדם עברו שבע קבוצות. מדובר במכרזים בשיטת BOT, שבמסגרתם יבצע הזכיין את

עבודות ההקמה, ויתפעל שתי תחנות כוח למשך כ-25 שנה. בתום תקופה זו יעברו תחנות הכוח לרשות המדינה.

גורמים בענף המעורבים במכרז הסבירו ל"כלכליסט" שמקור הדחייה הוא הזמן הנחוץ לאנשי

משרדי האוצר והתשתיות להתייחס להערות ולהסתייגויות של המתמודדות, פעולה שעשויה להימשך כמה שבועות. אף שנקבע מועד חדש להגשת ההצעות למכרז, לא מן הנמנע שתידרש דחייה נוספת.

תחנות הכוח הסולאריות שיוקמו באזור אשלים יהיו הגדולות מסוגן בעולם, ויספקו 250 מגה-ואט. התוכנית היא להקים שתי תחנות תרמו-סולאריות, שכל אחת מהן תספק בין 80 ל-125

אם יש לכם שמש

ישראל נערכת לפיתוח תחום האנרגיה הסולארית, ורמת הנגב בחרה להיות חלוצה בתחום

למודלים הכלכליים אותם כרגע קשה לחזות באופן מלא, הטכנולוגיה הנוכחית מתבססת על קולטים פוטו-וולטאים, שהם צרכני שטח גדולים. לכן התחנות מחייבות הפיכת שטחים פתוחים לאזורים מגודרים עם מתקנים הנדסיים, מה שעשוי להביא להשפעות שליליות על המערכות הטבעיות בנגב. עם זאת, ברור שבנגב עדיין יש שטחים רבים אותם ניתן יהיה להתאים לייצור חשמל מאנרגיה סולארית ורוח. כבר היום יש טכנולוגיות שמקטינות באופן משמעותי את השטח הנדרש.

כמו כל דבר חדש, עוד מוקדם לאמוד את ההשפעה של הכניסה המסיבית של המשק הישראלי לתחום האנרגיה המתחדשת. אך לשם שיווי, הפיתוח הכלכלי לא בהכרח ובמובהק מגיע על חשבון הסביבה או החברה, ואפילו טומן סיכוי לפיתוח בר קיימא.

עין זורן

מרכז תחום אנרגיה סולארית במועצה

זוכה") תעריף המכירה ירד. לכן, יש הסתערויות של מאות יזמים על המשימה, ואנחנו נמצאים בעידן "הבהלה לזהב הסולארי". המצב החדש יצר מאות יזמויות בכל הרמות, מבתים בודדים ועד המכרז הגדול ביותר לתחנת אנרגיה סולארית, הראשונה בארץ, שתוקם באשלים ותייצר 250 מגה-ואט (ראה ידיעה בעמוד זה). על פי מחקרים, אזור רמת הנגב ומצפה רמון הם המקומות עם הניצולת הגבוהה ביותר לאנרגיה סולארית, ולפיכך גם המקומות בהם ההשקעה תהיה הטובה ביותר מבחינה כלכלית.

כיום מיוצר ברמת נגב חשמל בהיקף של 131 קילו-ואט לשעה (לפני כשבוע הותקנו 50 קילו-ואט על מרחצאות נווה מדבר) ומתוכננים עוד מספר פרויקטים בכמות של מאות קילו-ואטים לשעה. המועצה, יחד עם יישובי הסביבה, מקדמת מול משרדי הממשלה השונים נושאים לא פתורים (ויש לא מעט) על מנת שחוות סולאריות בינוניות יוכלו לקום בזמן קצר.

כמובן שלנושא האנרגיה החלופית יש גם סיכונים. מעבר

מועצה אזורית רמת הנגב מקדמת יצירת אנרגיה מתחדשת כחלק מתפיסת הפיתוח של האזור בפרט והנגב בכלל. המועצה רואה כיעד בר השגה ייצור חשמל מאנרגיות מחדשות ולא מזהמות, השווה לכמות החשמל אותה המועצה ותושביה צורכים.

כבר שנים רבות עוסקים באזור במחקר ובפיתוח בתחום, במסגרת המכון הלאומי לאנרגיה בראשותו של פרופסור זייויד פיימן וצוותו. אולם מספר גורמים יצרו תנאים חדשים אשר מקדמים את הנושא מספר צעדים משמעותיים. השינוי המשמעותי נוצר כתוצאה מהתחייבות של מדינת ישראל להפחתת 10% בפליטות גזי חממה עד 2020. המשמעות המיידית הייתה בקביעת תקנות לעידוד השימוש באנרגיה מתחדשת. בפועל הוצאו תקנות ההופכות את ייצור האנרגיה המתחדשת לכלכלית. חברת החשמל תקנה מתחנות קטנות, המייצרות עד 50 קילו-ואט לשעה, חשמל ב-1.97 ש"ח לקילו-ואט. אבל המדינה מקצה 35 מגה-ואט לשעה בתעריף הנוכחי, ולאחר הגעה למכסה זו (על פי העיקרון "כל הקודם

בית הספר לבריאות / חני טופר

הקץ לעייפות

איכות השינה ואת איכות הרגיעה. חשוב לבנות תפריט בריא ומזין, שיספק לגוף את האנרגיה הדרושה לו. בדרך כלל התפריט יהיה בנוי מארוחות קטנות לכל אורך היום, שיכללו פחמימות מורכבות, מזונות העשירים באומגה שלוש, מזון טרי והימנעות ממזון תעשייתי ומעובד ומצירופי מזון שמכבידים על מערכת העיכול. במידת הצורך, כדאי לדאוג לאיזון הורמונלי בעזרת צמחי מרפא ותוספות ויטמינים. מומלץ לעסוק בהתעמלות או הליכה. טיפול בעיסוי או רפלקסולוגיה ממריץ את הדם, מעניק שעת מנוחה והתחדשות כוחות לגוף ולנפש, תורם לאיזון הורמונלי ומפיג עייפות. מומלץ גם אמבט שמנים ארומטיים בהתאמה אישית - קיימים שמנים למטרות רגיעה, המרצה, איזון הורמונלי או שיפור מצב רוח, שבשילוב נכון נותנים תוצאות מצוינות.

חני טופר היא נטורופתית מוסמכת ומומחית בריפוי טבעי. קליניקות: "גולדן טוליפ", הנרייטה סולד 4, באר שבע, ובמושב כמהין. טל': 054-7366307, www.hannytop.com

היפוגליקמי; קנדידה במעינים; חוסר שינה מספקת ושינה לא רגועה; ועודף משקל. גם כשהסיבה היא נפשית, עם הזמן נוצר בגוף מצב פיזי שמנציח את העייפות. חשוב לאבחן בעזרת נטורופת את הסיבה המדויקת לעייפות כדי להתמקד בפתרון הנכון.

דרך טובה להתמלא באנרגיה היא להקדיש זמן לעצמכם ולעסוק במה שאתם אוהבים. זה יגרום להגברת מוטיווציה ומציאת כוחות מחודשים. פעמים רבות אני ממליצה למטופל לבדוק שהוא אוהב את מה שהוא עושה, ולעשות יותר את מה שהוא אוהב, בין אם מדובר בעבודה ובין אם בתחום הבית, חיי המשפחה והחברה. ככל שמגבירים את היקף העיסוקים שאוהבים, כך יש יותר רצון, הנאה והנעה. זה לפעמים דורש לימוד ואימון - להבין מה אני אוהב ולהרשות לעצמי לעסוק בזה. התנדבות, יצירה, גינון, טיול בטבע, וכל מה שגורם לכם לחכות לו ולרצות שכבר יגיע, משכיח באורח קסם את העייפות.

מה הפתרונות האפשריים לעייפות?

קודם כל, כדאי לטפל בתחום שהגדרנו כגודל אנרגיה ולהתמודד איתו בצורה נכונה ומאוזנת. יש לשפר את

אחת התלונות הנפוצות ביותר בהם אני נתקלת היא עייפות. גם כשמגיעים מסיבות אחרות - כאבים שונים, צורך בהרזיה, מחלות כרוניות - ברבות מהפעמים מופיעה ועולה גם התלונה הזו. למה העייפות כל כך נפוצה? מה הסיבות שיכולות לגרום לעייפות? וכיצד מטפלים בה?

עייפות מגיעה כשאין לגוף ולנפש מספיק אנרגיה לצרכים היומיומיים - מחד יש בזבוז אנרגיה ומאידך אין התחדשות של אנרגיה. אנרגיה במקרה זה מגיעה מהמזון, מתאי הגוף וגם מכוחות הנפש. לכן, כדי לטפל בעייפות צריך להבין לאן מנותבת האנרגיה, מה המקומות בחיים שמקבלים יותר, ומה המקומות שממלאים וכיצד לקבל מהם יותר.

המקום בחיים שגודל אנרגיה יכול להיות קשור להתמודדות בבעיה מסוימת, שמחייבת הפניית כוחות רבים - ילד עם קשיי למידה, עבודה מאוד אינטנסיבית, דאגנות יתר, תקשורת לקויה עם בן הזוג. העייפות יכולה להיגרם גם מסיבות גופניות: קשיי עיכול; לחץ דם נמוך; חוסר איזון הורמונלי, ובעיקר תפקוד ירוד של בלוטת התריס; המוגלובין נמוך בדם; ירידת סוכר בדם כתוצאה מתזונה לא נכונה ובייחוד צריכת מזונות מתוקים שיוצרים מעגל

www.guitarfestival.co.il

בחסות: MERAGE קרן מיראז' - ישראל



5,6,7 בנובמבר

חאן השיירות (ליד שדה בוקר)

// אברהם טל // רונה קינן // קורין אלאל // עלמה זהר //
 // בום פם // יוסי פיין // דודו טסה // רוני פיטרסון // אמיר דדון //
 // גבע אלון מארח את עמיר לב // מיכאל גריילסאמר // דודי לוי //
 // גלעד כהנא The walking man // יעל דקלבאום //
 // אסי אברג'ל // אברהם אבוטבול // אבי ווקנין // להקת Tree //
 // יהוא ירון // שיר אום // נועה גולנדסקי // רונן כוכבי // אוהד עילם //
 // אלון אבוטבול ועמית דרזין // אוראל יפרח // דן תורן //
 // תמי ענבר שיטרית // מיתר קוטלר // MissFlag // Unknown Artist

// מתחם לינה ומשכחות // מתחם ילדים // ביתות אמן //
 // הופעות אינטימיות // במה פתוחה // נגינה בציבור //
 // סדנאות מוסיקה // מעגלי גיטרה ועוד רבים טובים...

לרבישת ברטיסים: קסטל 8965 * או 03-5000-5000

ועדי עובדים בדרום, ותושבי הדרום לונה טורס 08-6201119 לתושבי רמת נגב במתנ"ס 08-6564161/2, להזמנת צימרים: 02-5702012 www.gonegev.co.il

ניהול אמנותי: כרמי וורטמן ועמרי דולב

הוגה: אלון אבוטבול



אם התכוונתם ושכחתם.
 אם התכוונתם, אך לא ידעתם.
 אם ידעתם, אבל לא הייתם בטוחים.
 וגם עם לא חשבתם על זה כלל.

קורס ספרדית

כמעט נפתח במתנ"ס.
 חסרים לנו רק עוד כמה משתתפים
 ונוכל לצאת לדרך.

מורה: מרסלה גיירו

20 מפגשים בימי ד' 18:30 - 20:00
מחיר - 600 ₪

ניתן להירשם דרך אתר האינטרנט של המועצה,
או בפקס: 08 - 6564100

MERAGE קרן מיראז' - ישראל

רקדו?! מוסיקאי?!

בוא להשתתף בפרויקט השנתי "יוצרים חלומות בנגב"



סדנאות מחול
 בניהולו של ניר בן גל ("אדמה")
 ובהשתתפות עידו תדמור

סדנאות העשרה מוסיקלית
 בניהולו של גדי אלטמן (בוטן מתוק בקרקס)

מיונים לתחום המוסיקה: יום ב' 2.11.09, מתנ"ס דימונה.
 מיונים לתחום המחול: יום ג' 3.11.09, מתנ"ס דימונה.
 ערב הפתיחה של הפרויקט יתקיים 11.11.09 במתנ"ס דימונה.

הסדנאות מיועדות ללהקות / אומנים / יוצרים הפועלים בנגב בכיתות ט-יב.
 את הסדנאות ינחו מיטב האומנים, המפיקים המוסיקליים, ואנשי המקצוע בארץ.
 (סדנת העשרה מוסיקלית מיועדת ליוצרים בעלי חומר מקורי בלבד).
 בסיום הפרויקט יופק דיסק מקצועי לכל משתתפי הפרויקט.

לפרטים והרשמה: מושית
 mosheet@meragefoundations.org.il 050-8615695

הפעול למיזם דרך המתנס המקומי שלך

מאזנה אנונה גלמן לבר שוקות לנגב עזית

