| ביטאון גל און | מרץ- אפריל 2020

ימי פסח וקורונה

ימים לבנים

מילים: לאה גולדברג

לחן: שלמה יידוב

ימים לבנים, ארוכים, כמו בקיץ קרני החמה.
שלוות בדידות גדולה על מרחב הנהר.
חלונות פתוחים לרווחה אל תכלת דממה.
גשרים ישרים וגבוהים בין אתמול ומחר.

כל כך קל לשאת שתיקתכם, ימים לבנים וריקים
הן עיני למדו לחייך וחדלו משכבר
לזרז על לוח שעון את מרוץ הדקים.
ישרים וגבוהים הגשרים בין אתמול ומחר.

לבבי התרגל אל עצמו ומונה במתינות דפיקותיו.
ולמתק הקצב הרך מתפייס, מוותר ונרגע,
כתינוק מזמר שיר ערשו טרם סגור את עיניו,
עת האם האלה פסקה מזמר ונרדמה



| מהמערכת |



איזו תקופה עוברת עלינו. מי מאיתנו האמין לפני חודש שכך תראה התקופה של חג הפסח.

האביב פורח ואנחנו רק בבתים. עם כל המצב, אין ספק שזכינו בכך שאנו גרים כאן בגלאון. האפשרות להיות במרחב פתוח גם במגבלת 100 המטר, העזרה ההדדית והדאגה לזולת מחממים את הלב. קשה שלא לחשוב בכל המצב הזה על משפחות רבות בארץ שנקלעות למצב כלכלי מורכב, עלייה בכמות האלימות במשפחה, ילדים ממשפחות מורכבות ועוד.

עם פרוץ הקורונה, החלו שמועות על המון קונספירציות, כמו זו שסין פיתחה את הנגיף והפיצה אותו כדי להפוך למעצמה מס' 1 בעולם, או זו שבכלל המטרה היא לדלל את האוכלוסייה הוותיקה והחלשה, ויש גם את זו שלנו, שאומרת שביבי בכלל הפיץ את הווירוס כדי לשרוד עוד קדנציה, אבל אנחנו נישאר עם המוצלחת ביותר, שאומרת שפאטו הפיצה את זה כדי להגדיל את המכירות בכלבו 😊

נאחל שעד יציאת הביטאון הבא תשוב השיגרה המבורכת, ובתקווה ניקח מתקופה זו כמה דברים טובים להמשיך איתם הלאה.

חג שמח לכל בית גל און!

קריאה מהנה,

צוות הביטאון

| לזכרם – מרץ |

יוסי שוורץ	5.3.1969	אסתר פיימן	7.3.1998
זליג שושן	5.3.1970	אברהם נוף	28.3.1999
מדז'ה צמח	15.3.1981	בלה גל	21.3.2006
בלה אורן	7.3.1984	אסתר גורן	19.3.2011
אירווינג קרפ	10.3.1993	אריה קובו	12.3.2015
אורית אלירז	7.3.1995	שולמית אמיתי	18.3.2016
		מרדכי כפרי	1.3.2018

| לזכרם - אפריל |

דובה תאני	14.4.1984	שלמה לב	3.4.2002
מוסמן מיכאל	28.4.1986	פרידה גנטק	18.4.2002
ליברמן חנה	3.4.1990	אליעזר סטרץ חווה	30.4.2014
אברהם בריק	17.4.1991	חווה קובו	9.4.2015
ארלין גוטדינר	8.4.1998		

1. **COVID-19 הוא השם הרשמי שניתן לווירוס ששינה לכולנו את החיים. איך אומרים וירוס בעברית?**
   א. נָגִיף
   ב. נְגִיף
   ג. חיידק
   ד. כל האפשרויות תקניות

2. **מהו השם העברי של "קורונה"?**
   א. "כַּפָּרֶת" בגלל צורת הנגיף הדומה לכתר
   ב. "הנגיף הסיני" בגלל מקור ההתפרצות
   ג. "בידודון" בגלל התוצאות של התפרצות הנגיף
   ד. אין לנגיף קורונה שם עברי

3. **"אל תתנשק שמא תידָבֵק" או "אל תתנשק שמא תידַבֵּק"? בדגש בב' או בלי דגש?**
   א. תידָבֵק
   ב. תידַבֵּק
   ג. אפשר גם וגם
   ד. נקבה: היא תידַבֵּק, בזכר: אתה תידָבֵק

4. **אפשר להירגע! למילה "פניקה" יש חלופה עברית! מהי?**
   א. לחצנות
   ב. תַּבְהֵלָה
   ג. מִפְחָדָה
   ד. התחרדות

5. **בלשון התנ"ך קראו לזה "אֶפֶר". היום אנחנו קוראים לזה:**
   א. חיסון
   ב. נוזל לחיטוי ידיים
   ג. מסכה
   ד. מנגל

6. **מוכרחים לאפחת! מהו אִפְחוּת?**
   א. הצורה התקנית שבה יש לקרוא לפעולת החשבון ההפוכה מחיבור.
   ב. הגדלת כמות הבדיקות למחלה מסוימת כדי להפחית את מספר הנדבקים.
   ג. כלל הפעולות שננקטות כדי להפחית ולמתן תוצאות שליליות של אירוע או מצב קשה.
   ד. דילול של כמות, לדוגמה: דילול כמות האלכוהול באלכוגיל או דילול כמות הנגיפים המוחלשים בחיסון.



קשה להאמין, אך נכנסנו לתוך תקופה מוזרה ומורכבת שלא ברור מאיפה הגיעה אלינו, תקופה של אי וודאות וחוסר ביטחון כלכלי בקרב רבים.

אנו ממשיכים להכיל את האירוע עם צוות הקורונה וההנהלות.

הקהילה מתרגלת להתנהלות בצל ההנחיות המשתנות ואנו דואגים להעביר עדכונים ופרסומים ככל הנדרש, משתדלים לא להציף במידע ולהעביר רק את הדברים החשובים להתנהלות השוטפת וכמו כן ממשיכים להיערך לימים מורכבים יותר.

רבים מכם נרתמים לסייע בכל הנדרש וזה ממש מחמם את הלב, הערבות ההדדית שלנו היא בהתגייסות המשותפת ובשמירה על ההנחיות. יישר כוח לכולכם!

תודה גדולה לעליזה אלינגר רכזת הבריאות והרווחה (נחמן שי המקומית) על עבודה מסורה ונתינה אינסופית.

תודה גדולה לכל מנהלי הענפים והעובדים היקרים שדואגים לכך שנמשיך לחיות את חיינו ככל הניתן בשגרה ולהמשיך לקבל את שרותי הקהילה בימים רגילים ובימים אלה, כמובן בהתאם למגבלות הקיימות.

תודה גדולה ללילך על עבודתה ותרומתה בימים אלה!

מבקשים בכל לשון של בקשה להמשיך להקפיד על ההנחיות ולשמור על בריאותנו!

מתזכר שחבר/ה תושב/ת הנדרשים להיכנס לבידוד מתבקשים לעדכן את עליזה על כך באופן מיידי!

חינוך

בהתאם להנחיות, מערכת החינוך סגורה, העובדים הוצאו לחל"ת, אנו מקיימים תקשורת שוטפת עם צוותי החינוך, והצוותים עצמם בתקשורת שוטפת מול ההורים והילדים באמצעים מכוונים. לאחר דיון

חוזר שקיימנו בהנהלת הקהילה סביב תשלומי ההורים הוחלט שהחל ממועד סגירת המערכת, ה-15.3.20, לא ייגבה תשלום מההורים וכן לא ישולמו לעובדים תנאים סוציאליים בתקופת החל"ת.
צוין להורים כי גם בזמן שהמערכת סגורה, ישנן הוצאות קבועות שממשיכות לחול וכן ההוצאות של מערכת החינוך במהלך חופשת הקיץ גבוהות יותר מההוצאות במהלך השנה. מכיוון שבשלב זה הוחלט להקל על ההורים ולא לגבות תשלום, חשוב לנו להבהיר שעם חזרת מערכת החינוך לפעילות סדירה – בתקווה בהקדם, נידרש לבחון מחדש את העלויות בהתחשב בהוצאות אלו, תוך מאמץ לצמצמן עד כמה שניתן. במידה ויידרש, כאשר המערכות ישובו לעבוד יעודכנו תשלומי ההורים בהתאם.

מעבר לחברות מלאה

קצת בשורות טובות, בשעה טובה משפחות גפן ושפירא עברו לחברות מלאה לאחר שעברו את הבדיקות הנדרשות. נשארו משפחות בודדות בעצמאות כלכלית.

תיקון חלונות מקלטים

לאחרונה בוצע תיקון חלונות הפלדה של המקלטים בגל און, כרגע כל החלונות תקינים והמקלטים בטוחים לשימוש, המון תודה למחלקת הביטחון במועצה ולמלקולם קרים.

בניית גן חדש

כפי שפרסמנו בשעה טובה בתוך כל הבלגן, החלה העבודה על בניית הגן החדש בגל און,
חשוב לי להדגיש שאנו בקשר שוטף עם המפקח וסיכמנו שהעובדים נכנסים לעבוד אך ורק באתר וללא הסתובבות ברחבי הקיבוץ!

סופה בגל און

לפני כשבועיים פקדה אותנו סופה משמעותית עם נזקים רבים, למזלנו אף אחד לא נפגע!
5 עצים קרסו, מספר גגות נפגעו, אחד העצים קרס על בית פיסטוק והגג נפגע בצורה משמעותית.
המועצה, בניצוחו של יוסי שיש סייעה לנו באופן מידי ודאגה למשאיות לפינוי הגזם.
צוות הנוי ברשותו של אופיר יחד עם מלקולם תפעלו את האירוע בצורה מצוינת ומגיעה להם תודה ענקית!

בימים אלה מבוצע מיפוי לגבי עצים נוספים שנדרש להוריד וגיזומים נוספים הנדרשים. כמו כן, אנו פועלים לקבלת הצעת מחיר לתיקון גג פיסטוק בהקדם.
אהרון גלוזמן הפעיל את הביטוח לטובת כיסוי הנזקים ומטפל מול הגרומים הרלוונטיים.

שחר ואיציק סיום עבודה

הצטערתי מאוד לשמוע את הודעתם של איציק ושחר בדבר סיום עבודתם בגל און.
איציק ושחר אנשים יקרים שתרמו רבות לקידום והצלחת גל און והצעידו בשנים האחרונות את הקיבוץ בתנופה קדימה ועל כך מגיעה להם הערכה ותודה גדולה!
מאחל לכולנו שנמצא את הדרך הנכונה והמכובדת בסיום עבודתם ולאיתור מסודר של בעלי תפקידים חדשים.

מאחל לכם ולבני משפחותיכם

חג פסח שמח, חג אביב פורח!

שיבואו עלינו ימים שקטים ושנחזור לשגרה המבורכת

שנזכה כולנו להמון בריאות שלווה, רעות, אחווה ובטחון!

בברכה, ברי מאירוביץ'

| אנשים טובים באמצע הדרך | אופיר רובינסקי מפרגן ליונתן שתיל



בחרתי להעביר את התעודה "אנשים טובים באמצע הדרך" ליונתן שתיל. יונתן תורם מדי חודש לקהילה שלנו את העמוד האחרון בביטאון - קריקטורה פוליטית-חברתית מעוררת חיוך ומחשבה.
על יצירתו ותרומתו רבת השנים, אני מעביר לו את התעודה ומאחל ליונתן עוד שנים רבות של יצירה פוריה ולקהילת גל און אאחל שנמשיך ליהנות מיצירותיו.

| מהנעשה בעסקים בעידן הקורונה | איציק חסון

בימים אלו שוירוס הקורונה השתלט על חיינו וגרם לכל אחד מאיתנו לשנות את שגרת חייו, גם בעסקים אנו נדרשים להתנהל בהתאם לתקופה. החקלאות, שהיא ליבת העסקים שלנו ושייכת לתחום של יצרני המזון לא אמורה להיפגע כתוצאה מהמשבר. החקלאות היא ענף חיוני שבימים אלו העבודה בו ממשיכה כרגיל, כך אמור להיות גם במקרה של סגר.

יחד עם זאת אנו נוקטים בכל כללי הזהירות כדי שענפינו לא יפגעו. בהמשך אסקור את הצעדים שאנו מבצעים בכל ענף.

גד"ש: בגד"ש אנו צופים שגשמי הברכה שירדו במהלך החורף יניבו יבול טוב. בנוסף, המשבר גרם לעלייה במחיר החיטה שמושכת אחריה עלייה ברוב מחירי הגידולים שלנו. בסה"כ אנחנו צופים שנה טובה. יחד עם זאת אנו נערכים לכך שחלק מלקוחותינו ייפגעו מהמשבר ויתקשו לשלם. כדי להתמודד עם הלקוחות הבעייתיים אנו נערכים לאכסן חלק מהתוצרת בגל און ולספק אותה לפי יכולת התשלום של הלקוחות.

עבודה במקרה של סגר מלא – רוב צוות הגד"ש גר בגל און, לשאר ניתנו מכתבים המאשרים כי הם עובדים חיוניים ואישור שגל און הוא מפעל חיוני.

אבוקדו: רוב מוחלט של הזנים המוקדמים נקטף ושווק. זן הריד שנקטף בחודשים אפריל עד יוני משווק בארץ וצפוי להימכר ללא בעיות.

עבודה במקרה של סגר מלא – כל עובדי האבוקדו מתגוררים בגל און לכן העבודה תמשיך כרגיל גם במקרה של סגר מלא.

חוחובה: עבודה כרגיל.

רפת: לפי הנחיות מועצת החלב, צוות הרפת חולק לשני צוותים שעובדים בנפרד אחד מהשני. ענף הרפת נערך למקרה שעובדי הרפת יידרשו להיכנס לבידוד. במקרה זה כל עובדי הרפת יעברו לגור בביסטרו. כל מתחם הרפת כולל הביסטרו יהפכו לשטח מבודד והעבודה ברפת תמשיך כרגיל.

משרדים והנהלת חשבונות: הנהלת חשבונות, המזכירות והנהלת הקיבוץ עובדים ללא קבלת קהל. שירות ניתן לקבל בטלפון. אנו עושים מאמצים לתת שירות מלא, יחד עם זאת ייתכנו שינויים עקב עבודה חלקית של חלק מהענפים.

גזברות, כספים ושוק ההון: מבחינה כספית נכנסנו למשבר כאשר אנחנו במצב כלכלי איתן עם יתרות מזומנים שיאפשרו לנו לעבור את המשבר ללא זעזועים. נכון לעכשיו אנחנו ממשיכים לשלם לספקינו כרגיל, גם בהתנהגות הלקוחות שלנו אין שינוי והם משלמים לנו את התשלומים בזמן. למרות זאת הוכנו מראש תוכניות למקרה שמשהו ישתבש.

כספי גל און בשוק ההון: שוק ההון חווה תקופה קשה ונמצע כרגע בשיאו של המשבר. המשבר בשוק ההון התחיל בסוף פברואר עם ירידות חזקות שמאפיינות משברים כאלו. לאחר הירידות השוק התייצב ונכון לימים אלו השוק הפסיק לרדת ואפילו קצת עולה. למרות העצירה בירידות אנו נמצאים עדיין בעיצומו של המשבר וצפויות לנו ירידות נוספות. בימים אלו קשה להיות בשוק ההון ולראות את ההפסדים הכבדים אך יחד עם זאת ברור לכולם כי גם המשבר הזה יסתיים ונחזור לשוק הון רווחי. לכן המסקנה המתבקשת היא להישאר בשוק ולחכות עד שהשוק יתאושש. בינתיים לא למשוך כספים מהשוק כדי לא לקבע הפסדים.

את הכספים של גל און בשוק ההון צריך לחלק לשני סעיפים עיקריים: חסכון לטווח ארוך (פנסיה וקרן סיעוד) וחסכון ללא טווח מוגדר (יתרות מזומנים).

מתיק הפנסיה אנו מתוכננים למשוך את ההפרש בין הכנסות הפנסיה להוצאות הפנסיה. כרגע אנחנו לא מושכים את הכספים כדי לא לקבע הפסדים.

יתרות מזומנים: לא מתוכנן למשוך כספים מתיק יתרות המזומנים.

עד כאן להפעם, איציק חסון

| **תודה לקורונה** | רן שושן

מה עושים כשמשעמם...? קופצים לחו"ל. מי יכול לעמוד מול הפיתוי לטוס במאה דולר לוורשה או מוסקבה, אפילו בשיא החורף?

אז זהו, חגיגת הלואו-קוסט נגמרה. טוב שזה קרה, חבל שזה קרה בגלל הקורונה.

עכשיו יבוא משבר כלכלי שאחריו כבר לא יהיה כסף או מצב-רוח לטיולים ארוכים ובמקום לברוח לחו"ל, נצא לבלות בפיקניקים בשדות וביערות ברחבי הארץ ולשתות את היינות והבירות שלנו. ופתאום נגלה מחדש את הכלכלן הבריטי הדגול ג'ון מיינארד קיינס ואת "חוק המכפיל הקיינסיאני" שלו האומר ששקל אחד שמושקע בכלכלה שלנו שווה לארבעה שקלים שאנחנו זורקים בחו"ל. לא מדברים על זה אבל הפגיעה של התיירות היוצאת בכלכלה היא אדירה, במקום לנסוע פעמיים בשנה אפשר לנסוע פעם אחת בשנתיים, צריך לחזור לפרופורציות, להיגמל מההתמכרות. הפחתת הנסיעות לחו"ל תביא לפריחה כלכלית ותרבותית חסרת תקדים ויום בהיר אחד נביט סביבנו בפליאה ולא נאמין למראה עינינו: ישראל נהפכה לחו"ל - במקום לעלות על מטוס ולזהם את כדור הארץ הבאנו את טוסקנה אלינו, בלי קורונה.

| על הקורונה | דוד כפרי

התבקשתי לכתוב משהו על הקורונה לעלון הקיבוץ, אז לפני הכל, גילוי נאות – אני לא רופא ולא מדען. אני חובב מדע, עוקב אחרי מקורות הנחשבים לאמינים ומשתדל להפריד בין מה שנחשב קונצנזוס מדעי למה שלא. בזמן משבר כמו מגפה, מידע אמין חשוב כדי לפעול נכון, בעוד שמידע לא אמין עלול להזיק. בשורות הבאות אנסה לשתף מידע ממקורות אמינים בלבד: משרד הבריאות, קופות החולים, רופאים ומדענים העוסקים בוירוס הקורונה.

מה הכי חשוב?

- זה מדבק, אין תרופה ואין חיסון;
- כדי למנוע הדבקה, יש לשמור מרחק מאנשים, לשטוף ידיים הרבה ולא לגעת בפנים; ביציאה מהבית למרחב הציבורי יש לשים מסכה על הפנים.
- זה לא "שפעת חזקה". יש הבדלים במשפחת הוירוסים, בשיעור ההדבקה ובאחוזי התמותה, אבל ההבדל החשוב ביותר הוא משך המחלה - שפעת עוברת תוך שבוע עד עשרה ימים, בעוד שבמקרה שמתחייב אשפוז בגלל קורונה הוא יכול להימשך שלושה עד שישה שבועות; זה מה שגורם לקריסת בתי חולים, כי חולים חדשים ממשיכים להגיע בעוד שהקודמים לא מתפנים כמו בשפעת;
- עשו מה שמשרד הבריאות אומר, כדי להאט את קצב ההדבקה, כדי לא להעמיס על מערכת הבריאות;
- אל תעבירו הלאה ידיעות לא בדוקות.

זהו, אפשר להפסיק לקרוא. אבל למי שרוצה, יש המשך: מה לא נכון על הקורונה? מה כן נכון? למה זה בכלל חשוב? וכמה מחשבות אקראיות.

אז בואו נתחיל –

ארבעה סימנים שידיעה מרעישה חדשה היא פייק ולא אמת: (לא רק על קורונה)

- פרסום ללא ציון המקור, או עם מקור מעורפל ("מומחים מסין", לעומת קישור למאמר בעיתון מדעי);
- פרסום עם ציון המקור, אבל המקור לא עוסק בנושא הפרסום (אורטופד לא מומחה לוירוסים, מהנדסת לא מומחית בחיסונים, רופאה לא מומחית בטנקים, גנרל לא מומחה במחלות);
- אם זה נשמע טוב מדי להיות נכון ("תה ירוק מרפא סרטן/קורונה/התקרחות!"), זה כנראה באמת לא נכון (אבל אם אתם אוהבים תה ירוק, תשתו).
- קריאה לשתף. ארגונים רשמיים (משרד הבריאות, מועצה אזורית, משטרה, צה"ל, מוסדות הקיבוץ) לא קוראים לשתף. אם בהודעה יש קריאה לשתף, זה כמעט תמיד פייק.

אבל קיבלתי ידיעה שנראית ממש אמיתית, איפה לבדוק?

למכון דוידסון, הזרוע החינוכית של מכון וייצמן, יש צוות מומחים שעוזר לעשות סדר בשמועות:

https://davidson.weizmann.ac.il/tags/%D7%A4%D7%99%D7%99%D7%A7-%D7%A0%D7%99%D7%95%D7%96

יש גם קבוצת פייסבוק בשם "זה נכון?", בה עונים מומחי המכון (ואחרים) על שאלות קוראים:
https://www.facebook.com/groups/DavidsonOnline/

וכמובן "לא רלוונטי", אתר שכבר שנים בודק את האמת במכתבי שרשרת ושמועות אינטרנט, עם תג נפרד לענייני קורונה:
https://irrelevant.org.il/tag/coronavirus

ומה כן נכון?

אפשר להתחיל באתרי משרד הבריאות וקופות החולים; ולהמשיך באתר של מכון דוידסון שהוזכר למעלה, וכמובן באתר של מדעת – עמותה של רופאים ומדענים שלקחו על עצמם להנגיש מידע אמין ומבוסס מדעית על ענייני רפואה: http://midaat.org.il/midaat/press/covid19/

כלכליסט, מציין עשרה מקורות מידע שעליהם אפשר לסמוך:
https://www.calcalist.co.il/internet/articles/0,7340,L-3800255,00.html

אני אוסיף את יעל פורמן, שמפרסמת בפייסבוק כמה פעמים ביום דו"חות התקדמות על המחלה, בארץ ובעולם, תוך ניסיון לשמור על עברית מובנת לכל; היא לא אימונולוגית, אבל קוראת את המומחים לתחום ואת מקורות המידע האמינים ביותר, ומתרגמת לעברית מובנת לכל. בנוסף, בגלל שזה פייסבוק, הקוראים דואגים לציין טעויות, והיא מתקנת. מומלץ לקרוא גם את הדיונים בתגובות, אצלה:
https://www.facebook.com/yael.furman

למה חשוב לא להעביר ידיעות לא נכונות?

ידיעות לא נכונות זה כמו המלצה לשים שום ובצל על הדלת, במקום לנעול; זה שכתב את ההמלצה, וזה שהעביר אותה, לא יהיה בסביבה לעזור אחרי שיגנבו לכם הכל מהבית, ובטח שהוא לא יישא בשום אחריות. אותו דבר לגבי רפואה בכלל, וקורונה בפרט: כשמישהו ייכנס לאשפוז בגלל ההמלצות האלה, לכו תחפשו מי המציא את השמועה שגרגור מי מלח מונע הדבקה. הממציא הזה לא יהיה שם לתמוך בחולה או במשפחתו, ולא ישתתף במניין.

אם מישהו יחשוב שויטמין סי או תה ירוק זה מספיק נגד קורונה (זה לא), ובגלל זה לא יגיע לטיפול כשיתחילו אצלו קשיי נשימה, זה עלול להרוג אותו. אם מישהו יחשוב שבגלל שהוא יכול להחזיק 10 שניות בלי לנשום אז אין לו קורונה, ובגלל זה יחשוב שזו סתם שפעת, לא יכנס לבידוד וידביק אחרים, זה עלול להרוג לא רק אותו. ואם מישהו ישמע שחייבים לשים כפפות, למרות שאין שום המלצה כזו למי שאינו צוות רפואי, זה עלול לתת לו תחושת ביטחון לא מבוססת, ולגרום לו להידבק. אלה רק שלוש דוגמאות, יש לצערנו עוד הרבה.

אל תעבירו "ידיעות" בלי לבדוק אותן. למען הבריאות של כולנו.

וכמה מחשבות אקראיות...

זו לא המגפה הראשונה, כנראה גם לא תהיה האחרונה, אבל זו המגפה הגלובלית הראשונה בעידן האינטרנט. כשפרצה השפעת הספרדית לא ידעו מה זה וירוס; היום, תוך זמן מאוד קצר אפשר היה לא רק לזהות את גורם המחלה, אלא לפענח את המבנה הגנטי שלו. ולמרות שפיתוח חיסון לוקח זמן, האנושות לא היתה מעולם בעמדה חזקה יותר להתמודד עם מגפה. יש לנו אמצעים להעביר מידע מרופא לחוקר לחוקר לרופא, ממדינה למדינה, בתוך דקות; יש אמצעים להעביר הנחיות לאוכלוסיה מהר ובצורה מדוייקת יותר מאי פעם; וכשמישהו כן חולה, יש טכנולוגיה רפואית טובה יותר משהיתה אי פעם.

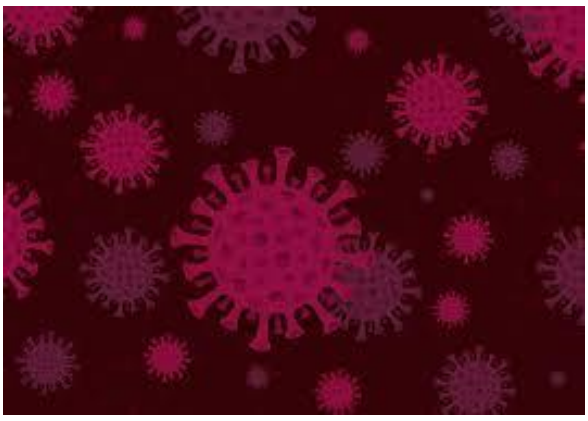
הבעיה שלנו, כמו תמיד, היא הגורם האנושי.

בסין, ממשלה שניסתה להסתיר את הפדיחה השתיקה רופאים בזמן שהיה אפשר לעצור את התפשטות המגפה, ובכך איפשרה לחולים להסתובב ולהדביק; באיטליה, ממשלה שלא הבינה את חומרת המצב איפשרה משחק כדורגל בין קבוצה איטלקית לספרדית בעיר בה ההתפרצות היתה בתחילתה, והצופים הפיצו את המחלה בשתי הארצות ומחוץ להן; באיראן, סגן שר הבריאות נדבק, ובמקום להכניס את עצמו לבידוד המשיך לעבוד והפיץ את הוירוס במשרד האחראי על הטיפול במשבר; ובאנגליה... ובארה"ב... אוי. ובישראל, למרות ייבוש מערכת הבריאות במשך שנים, למרות מחסור נורא בציוד מיגון, מכונות הנשמה ועוד, אחוז המתים עדיין – ורק שיישאר כך! – מתחת לממוצע בעולם; ונקווה שנשמור על הסגר, שיעשה את שלו, ועקומת ההדבקה אכן תשתטח.

זה ייקח זמן, ויצריך המון סבלנות, והקפדה על נהלים. וזה יהיה קשה. וזה יהיה יותר גרוע – בכמה מקומות, הרבה יותר גרוע – לפני שיהיה יותר טוב.

כשהמגפה הזו תעבור, כשנצא מהסגר, נצא לעולם אחר משהכרנו. לעולם בו לא לוחצים ידיים, בו מוסדות חינוך עובדים מרחוק, בו המדינה יכולה להפעיל אמצעי מעקב על אזרחים בגלל חשד למחלה ואנשים יכולים למצוא עצמם בבידוד רק בגלל שהיו קרוב למקום שהיה בו חולה.

וכמו שהיה תמיד, רק אנחנו נוכל לדאוג שזה יהיה עולם שטוב לחיות בו.



| חד גדיא קורונה | מתי ברק

נובמבר שוק וואהן, הכול שוקק חיים
הלך לו סבא סיני, למצוא כמה גדיים
אך אוי לו לזקן, כמעט והתעלף
במקום הגדי מכרו לו, נזיד של עטלף
חד גדיא .....

מתוך נזיד יצוצו, לעשות לו רע
המון של חלבונים, הלא הם השונרא
עשו שינוי מוטציה, ומפירות הים
יפוצו לכל עבר, עד לקצוות עולם
חד גדיא...

מדען חכם חוקר, כמו כלב מרחרח
תראו איך זה הווירוס, בארץ מתפתח
את שמו קבע קורונה, וזה יהיה לעד
תראו כמה גדולה, עוד לנגיף נועד
חד גדיא...

ממשל נוקשה וסיני, מרביץ כמו המקל
כדאי לאזרחים בו, לא להיתקל
החביא ת' נתונים, ניסה לסתור עובדות
החמיר כל יום ת' סגר, בעוד ועוד פקודות
חד גדיא...

המחלה קורונה, כמו אש שרפה הכול
ולא כדאי לכם, בלשונה ליפול
חרכה מקל של סיני, איימה על העולם
ובמיוחד על אלו, שלא צעיר גילם
חד גדיא...

עולם זורם כמו מים, נזכר להתעורר
ת' אש של הקורונה, ניסה הוא לקרר
מצב חרום הוכרז, בכל היבשות
האנושות יודעת, את שעותיה הקשות
חד גדיא...

השור זה טראמפ צמא, רוצה רק מזומן
לשתות את כול המים, בזאת הוא מיומן
זלזל במגפה, תמיד בלי חשיבה
צחק על ירוקים, ועל איכות סביבה
חד גדיא...

השור עכשיו מזיע, ויש לו אפילו חום
מערכת הבריאות, תעמיד אותו במקום
אם לא תקשיב יא פר, ולא תפסיק למחות
אותך על המזבח, נשמח מאוד לשחוט
חד גדיא...

מלאך המוות כאן, זו חוסר מוכנות
יש קריסה טוטאלית, במערכת הבריאות
השקיעו בנדל"ן, במקום בבתי חולים
ועל הדרך הזניחו, את משבר אקלים
חד גדיא..

מי זה יצילנו, יוצאנו מתוך הרפש
האלוהים שלנו, הוא חשבון הנפש
קורונה היא סימן, שעברנו את הגבול
והיא בעצם עושה לנו, ואחד של טיפול
חד גדיא...

| רפת גל און- נטיעות טו' בשבט |

בחודש פברואר נערכו נטיעות ברפת גלאון כחלק מהמאמצים לשלב ילדים, בני נוער, חברים ותושבים בפעילות והווי הרפת.

השנה קק"ל השיקה פרוייקט לשיפור חזות הרפתות וע"י רישום והשתתפות בפרוייקט נתרמו כ-20 עצים ארצישראליים לנטיעות בשטחי הרפתות שמשתתפות בפרוייקט.

רפת גלאון שמה לעצמה כחלק מיעדי הרפת לערב ולשתף את בני הנוער מהקיבוץ בפעילות של הענף.

במהלך חודש פברואר ניטעו ברפת 20 עצים שנתרמו מקק"ל ועוד 5 עצים תרומתו של חיים לב לפרוייקט.

את הפרוייקט הובילו ילדי דובדבן בהדרכתה של אלה לב.

במהלך השנה האחרונה נבנה צוות נוער המעורב בעבודה בשכר ביונקייה, במקלחות וצינון הפרות בקיץ, ובמשימות כלליות של הרפת.

מפעל הרפת הוא מפעל העובד 24/7 וחשובה המחויבות וההתמודדות עם תנאי עבודה לא פשוטים של מזג אוויר ותנאים מאתגרים.

זו הזדמנות להגיד תודה רבה לצוות הרפת בכלל, ולצוות הנוער בפרט על המאמץ והעבודה בין הבגרויות, המבחנים, והחיבור לצוות הוותיק.

צוות הרפת: חיים לב, קווין סייסל, עלי אלהוזייל, נאור הרשקוביץ

צוות עובדים זרים: 6 עובדים מאוגנדה, גאנה, פיליפינים, תאילנד

צוות הנוער: רתם יערי, גל אביחייל, שירין מקלאוד, שרה סייסל (שעבדה עד הגיוס)

"הדואג לימים זורע חיטים, הדואג לשנים נוטע עצים, הדואג לדורות מחנך אנשים" (יאנוש קורצ'אק)

תנו לגדול בשקט, צוות הרפת











| משהו פוליטי| יוסי גל

על בחירות 2020 או מה קרה לפני שגנץ דפק בעיני את הסיכוי לנורמליות

בחירות 2020 הסתיימו לפני כחודש, אך הכאוס הפוליטי בו שרויה ישראל חיי וקיים. אחרי שכל צד הכריז על נצחונו והספיק להתבזות, ולפני שגנץ ואשכנזי לקחו את המאבק על אופייה של המדינה עשרות או מאות שנים אחורה, לי יש כמה תובנות שאולי יעזרו בעשיית סדר לשלושת קוראי הנאמנים. בפוליטיקה בגדול מתאגדים אנשים סביב אידאולוגיה מובילה כדי ליצור בסיס כוח שיעזור להם לממש את עמדותיהם. בישראל לאורך שנים מקובל היה לערוך את החלוקה הבסיסית סביב המושגים "שמאל וימין" שמקורם בצורת הישיבה בפרלמנט הצרפתי.

ימין ושמאל- מה מידת הרלוונטיות של המושגים שמאל וימין אשר מאז שנת 67' תיארו בעיקר מחלוקות על עתיד שטחי יהודה שומרון (ובעבר גם חבל עזה).

בבחירות 2020 "מפלגת השמאל המוצהרת" "עבודה גשר מרצ" זכתה ב- **7** מנדטים (ביום טוב עם אורלי לוי), "מפלגת הימין המוצהרת" "ימינה" זכתה רק ב- **6** מנדטים.

אופסס. איפה "עתיד השטחים"? מה עם "היפרדות או סיפוח"? שלפחות בנרטיב הלאומי מחובר למפלגות אילו. מסתבר כפי ששלושת קוראי הנאמנים זוכרים מ"משהו פוליטי" ביטאון פברואר, שנושאים אילו רלוונטיים רק לחלק קטן מן האוכלוסיה. (**6+ 7 = 13** מנדטים = בערך **11** אחוז מאוכלוסיית ישראל).

המפלגות החרדיות- המפלגות החרדיות צברו יחדיו בבחירות 2020 **16** מנדטים.

רגע רגע, הילודה הגבוהה במשפחה חרדיות ממוצעת, היתה צריכה להוביל לכאורה לעלייה מתמדת בכמות מנדטים של המפלגות החרדיות. בפועל המפלגות החרדיות שכבר השיגו **22** מנדטים בבחירות 1999 ו- **18** מנדטים בבחירות 2003, נשארות יציבות על **16** מנדטים בשלושת מערכות הבחירות האחרונות.

מישהו יכול להסביר איך עם ילודה גבוהה הן אינן גדלות? בטח לא אני.

הכוח הערבי העולה- אי אפשר להתעלם מן העלייה בכוחן של המפלגה/המפלגות הערביות. מ- **8** מנדטים בבחירות 2003 ל **-15** מנדטים בבחירות 2020. עלייה שמבטאת לדעתי גם כעס על הדלגיטמציה לחברה הערבית מצד ממשלת ישראל וצד שלם במפה הפוליטית, אך גם תהליך חיובי ומרתק בו החברה הערבית מחפשת עוד נקודות התחברות עם ההוויה הישראלית.

כמות המפלגות- מספר המפלגות אשר עברו את אחוז החסימה בבחירות 1999 היה **15**. בבחירות 2020 רק **8** מפלגות שלחו נציגים לכנסת. חלק מהשינוי מוסבר בהעלאת אחוז החסימה בשנת 2014,

אך יתכן שהשינוי קשור גם לצורך להתחבר כגושים, תוך הבנה שמספר הקסם בסוף יום הבחירות הוא מספר הממליצים לנשיא המדינה על כל מועמד.

הימור שלי - מגמת הקיטון בכמות המפלגות תימשך. בעתיד הרחוק נראה רק 4 מפלגות. מפלגה חרדית, מפלגה ערבית, מפלגה שמרנית על בסיס הימין של היום ומפלגה ליבראלית על בסיס המרכז שמאל של היום.

הקיטוב - נקודה אחרונה וסובייקטיבית לגמרי הינה רמת הביטחון של כל צד בצדקת דרכו. אני למד עליה משיחות וממעקב צמוד אחר חברי הימניים וחברי השמאלניים בפייסבוק. זה לא מה אנשים אומרים ואפילו לא איך הם אומרים. זה היהירות והביטחון של כל דובר מכל צד כאילו רק הוא צודק והאמת כולה אצלו, בעוד הצד השני מורכב מבוגדים או מושחתים.

פרומו קטן.... יש ספוקן וורד בנושא בהמשך הביטאון.

אז מחוץ לקורונה והאתגרים בקיבוץ, על השולחן הפוליטי נותרו ללא פתרון דילמות יסוד בהוויה הישראלית. נושאים כמו משילות וחוק, מה אנחנו יותר מדינה דמוקרטית או מדינה יהודית, יחסי יהודים ערבים, יחסי פריפריה מרכז, נושאים הקשורים לחלוקת העושר הלאומי, נושאים עדתיים וכמובן גם עתיד השטחים.

נושאים אילו דורשים טיפול דרך דיון ציבור מעמיק.

דיון כזה חייב להיות מבוסס אמפתיה, הקשבה והסכמה רחבה בציבור אבל על כך אולי בביטאון הבא.

| **תסמונת הניכור ההורי** | שיר קרקוב

כבר שנה וחצי אני מתנדבת בעמותה "למאבק בניכור הורי בישראל". לאחרונה העמותה החלה לפעול בכיוונים שונים כדי להעלות את המודעות לתופעה שהולכת ומתרחבת באוכלוסייה. תופעה אשר חוצה מגזרים ומגדרים, ממש כמו מגפה, אבל היא שקטה, לא הרבה יודעים עליה, לא הרבה שומעים עליה, אז למה דווקא היום יותר מתמיד חשוב מאוד להעלות את המודעות לכך? כי בעקבות הקורונה, הרבה הסדרי ראייה עלולים להיפגע וההשלכות לכך עלולות להיות הרסניות.

האם שמעתם פעם על ניכור הורי? מה אתם יודעים על התופעה?

בכל חודש אכתוב טור ובו אנסה לתת מידע חשוב ואולי יום אחד תוכלו להיות גלגל הצלה.

רקע: תסמונת הניכור ההורי (Parental Alienation Syndrome, PAS) הוא מונח שטבע הפסיכיאטר האמריקני פרופסור ריצ'רד גרדנר ב-1985 המתאר מקרה שבו בעקבות גירושים קשים, הילד נאלץ לבחור צד ומתנכר בקביעות לאחד מהוריו ודוחה קשר איתו.

יש לכך מספר סיבות: חלק מההורים ממשיכים לחוש רגשות שנאה, תסכול ואיבה כלפי בני/בנות זוגם/ן ומשתפים בהם את הילד המזדהה באופן מלא עם ההורה, ולעיתים הופך כלי להענשת בן הזוג הפרוד על ידי מניעת קשר או הסתה אשר עשויה לכלול, בין השאר, שטיפת מוח, הרחקה או הגבלת מפגשים בין הילד להורה.

בתסמונת זו הילד נוהג להעליב את ההורה המנוכר, לגנותו, להאשים אותו ואף להביע שנאה כלפיו. הבעיה הגדולה ביותר היא, שהסובלים מתסמונת ניכור הורי משכתבים לעצמם את ההיסטוריה, "משמיטים" זיכרונות טובים עם ההורה המנוכר ומייחסים כוונות רעות גם לדברים הטובים. בדרגת חומרה קלה הניכור מתבטא בכעס חולף, ובדרגה גבוהה- בסרבנות קשר מוחלטת מצד הילד כלפי ההורה.

הכחשת תסמונת הניכור ההורי פוגעת בכולם, בילדים, באימהות ובאבות (נתון מעניין ולא מובן מאליו הוא, שכיום מספר האימהות המנוכרות גבוהה ממספר האבות המנוכרים) לצערנו לרוב ההורה המנכר מכחיש את הניכור וכתוצאה מכך הנזקים עבור הילדים וההורים המנוכרים חמורים וגורמים לכאב וסבל רב וכל שקיים מאבק קשה יותר בין ההורים תופעות הניכור מחמירות.

מידע: ישנם שמונה ביטויים המעידים על PAS ורובם מדברים על ההתנהגות הקשה של הילד כלפי ההורה המנוכר:

<u>ביטוי ראשון:</u> מסעות ההשמצה – בהתחלה הילד משמיץ כל הורה למול ההורה השני ע"י כך שמחלץ הבטחות מכל הורה שלא לספר לצד השני ולאט לאט ככל שהשנים עוברות, הוא מתחיל להבין באיזה צד של הלחם מרוחה החמאה ובעידודו של ההורה "המועדף", הילד המתנכר עסוק באופן כפייתי בביזוי ההורה המנוכר והוא מפנה כלפיו ביקורת לא מציאותית ומוגזמת.

<u>ביטוי שני:</u> תחלואים חלשים קלים או אבסורדים שהילד טוען כלפי ההורה השנוא - "הוא עושה רעש שהוא אוכל" "מכריח אותי ללכת למקומות שאני לא רוצה" וכו' כלומר,תיאור אירועים בצורה קיצונית ומוחצנת וכמובן שגם כאן ההורה המנכר משפיע על התפתחות השנאה של הילד כלפי ההורה המנוכר באמצעות גורמים מודעים ובלתי מודעים.

<u>ביטוי שלישי:</u> רציונליזציה קלושה או אבסורדית שניתנת ע"י הילד על מנת להפחית מההורה האבוד - הילד מתעקש על ההיבטים השליליים של ההורה האבוד עד כדי כך, שנראה כי הוא הופך להעתק של המנכר שלא רואה שום דבר טוב בהורה המנוכר (כפי שבני הזוג אחרי גירושים לא רואים שום דבר טוב בבן הזוג השני) אם ניתן לילד לערוך רשימה של דברים טובים בהורה האבוד, הילד יראה חוסר שביעות רצון ובנוסף יגיד שהכריחו אותו ולא ישאיר שום פתח לזיכרון טוב מההורה האבוד.

<u>ביטוי רביעי:</u> ככל שזמן הניכור ארוך יותר, רגשות השנאה כלפי ההורה האבוד מתגברים עד כדי כך שהילד יכול בבית המשפט להכפיש בעדות את ההורה האבוד (הילד פוחד שמה השופט יכריח הסדרי ראייה), לכן הילד מרגיש שהוא צריך שטענותיו יהיו מוצדקות והוא עושה זאת באמצעות סיפורים שסיפר לעצמו שלרוב אין להן כלל אחיזה במציאות.

ביטוי חמישי: תמיכה אבסולוטית של הילד בהורה האהוב - מתוך אמונה כי ההורה האהוב על הילד הוא הורה אידיאלי שלא יכול לעשות שום טעות ובנוסף הילד מרגיש שהוא חייב להיות לצידו של ההורה כדי לעזור לו.

ביטוי שישי: חוסר אשמה כלפי ההורה האבוד - "הוא לא ראוי לראות אותי" משפט זה מבהיר את המידה בה ניתן לתכנת ילדים לנקודת אכזריות, עד כדי כך שהם לא מודעים כלל להשפעותיהם הסדיסטיות על קורבנות חפים מפשע.

ביטוי שביעי: תרחישי נוכחות - לעיתים קרובות אפשר לשמוע את ההורה המנכר מדבר בקולו של הילד כדי שהילד "יצדיק" את העויינות כלפי ההורה המנוכר על כל היבטיו ויתבטא בצורה קשה כלפי ההורה האבוד- "אמא/אבא היו נותנים לי לעשות הכל בבית" או "אמא/אבא היו מונעים ממני ארוחת ערב".

ביטוי שמיני: היקף העויינות – לעיתים קרובות ניתן לראות כי ההורה המנכר מצליח לשכנע את הסביבה הקרובה של ההורה המנוכר ע"י הכפשתו ותוך כדי שימוש בביטויים כמו: "אני לא מבין/ה איך הורה יכול לזרוק את הילד שלו" או "אני אעשה הכל למען ילדיי, הם תמיד במקום הראשון עבורי ולכן בחרתי להקדיש להם את הכל ולא להמשיך בחיי, לעומת ההורה השני"- במצב זה ההורה המנכר בעצם משתמש בילד ככלי נשק מצד אחד ומצד שני מצליח לעורר אמפתיה ואהדה כלפיו בסביבתו הקרובה של ההורה המנוכר.

חשוב לזכור - כי נזקים אלה, הנגרמים על ידי אנשים מבוגרים בסכסוכי גירושין הינם כאין וכאפס לעומת השפעתם ההרסנית על הילדים עצמם- אך על נושא זה ארחיב בטור הבא.

| משתף מסך- פנסיה- כמה כסף (אולי) יהיה לנו כשנהיה גמלאים?| ניר צורף

בואו נתחיל בצפירת הרגעה - אין פנסיה גרועה. נקודה. יש פנסיה שאפשר לשפר כמובן אבל אין אחת גרועה ומזיקה. אה, ויש הטבת מס. לא רעה בכלל.

כשנשאלתי לא מזמן כמה כסף יהיה לי אחרי שאפרוש, אמרתי בלי להתבלבל 70% ממשכורת אחרונה. בערך. קל. אז קל זה לא. ומה שיחכה לנו מהצד השני של הפנסיה בחשבון הבנק בכל חודש הוא מורכב ולא קליט בכלל.

בסוף, למי שאין פנסיה, פשוט יצטרך להמשיך לעבוד כדי שיוכל להמשיך לשלם את החשבונות. כן, לרוב האנשים בעולם אין פנסיה והם עובדים עד יומם האחרון.

הפנסיה שלכם היא בטופ שלושת המרכיבים הפיננסים הכי משמעותיים בחיים שלכם - בפער!

- קריירה - האפיק הראשון והכבד ביותר.
- בית / דירה ופנסיה - מתחרים על המקום השני והשלישי.

אממה? לאנשים אין מושג איפה הפנסיה שלהם, באיזו קרן או חברה, באיזה מסלול וכמה דמי ניהול הם משלמים. וזה רבותי, הזמן להתעורר על הפנסיה שלכם.

אז החלטתי לנסות להנגיש את הנושא הכל כך חשוב הזה שישפיע על כל אחד מאיתנו במוקדם או במאוחר. אם אצליח לגרום לאדם אחד להיטיב עם הפנסיה שלו, שווה.

פנסיה זהו קונספט ותיק שאומר שאדם עובד לפרנסתו ויודע שיום אחד, בעוד מלא שנים, כשיהייה עייף ולא יוכל עוד לעבוד - לא יצטרך לעבוד לפרנסתו והוא דואג לזה בעודו צעיר ומלא עזוז.

פעם אנשים היו דואגים לפנסיה שלהם באמצעות ילדים. הם היו עושים מלא ילדים, כח עבודה זול, וכשהיו מזדקנים הילדים היו עובדים, מייצרים אוכל ונותנים אותו להוריהם כשאלו כבר לא יכולים לעבוד.

ואז נפל דבר ומתישהוא, מישהו, הצליח לבנות מנגנון יוצא דופן שיודע לקחת כסף מאנשים ביום הפרישה שלהם ולהבטיח להם זרם תשלומים עד ליום מותם.

זה לא פחות ממדהים, המקבילה הפנינסית למנוע קרנו!

המקום שכולנו מכירים שמסוגל להפוך ערמה של כסף היום לזרם תשלומים עתידי הוא הנדל"ן מבלי לפחד שהכסף יגמר. אבל המלאי מוגבל והסכום הראשוני מציב מחסום בפני רבים.

אז מה כן יכול להבטיח לנו קצבה שלא תגמר לנו בגיל תשעים?

שוק ההון. זהו המקום היחידי שיכול לקחת כאלו סכומים ולהפוך אותם לקצבה. איך? מסובך מידי אבל עובד. זה לא סתם מורכב, זה באמת מסובך לדאוג שלכולם תהייה פנסיה בגיל 90 ושאף אחד לא ידפק ושלא יגמר הכסף. תאמינו או לא הממשלה תכננה את זה, אז בכלל נס שזה עובד - בואו נגיד תודה ונשתוק.

נבדיל תחילה בין פנסיה תקציבית לפנסיה צוברת.

פנסיה תקציבית משולמת מתוך תקציבו של המעסיק לגמלאים. למעשה הממשלה (או ארגונים) היו מרוויחות מהמיסים של הצעירים (וגם ע"י שוק ההון) ומשלמות מתוך הכספים האלו קצבה למבוגרים. לשמחת כולם, למעט אלו שמקבלים פנסיה תקציבית, הטרוף המוחלט הזה רלוונטי רק למי שהצטרף עד 2002 למערכת הציבורית (והם אכן מקבלים בסופו של דבר מקסימום של 70% מהשכר הקובע = שכרם האחרון).

החסכון הפנסיוני של רוב הנתינים בממלכה אינו מסוג תקציב אלא מסוג צובר. כלומר צובר את הכסף שאנחנו חוסכים כל חודש ואח"כ צריך לייצר לנו קצבה חודשית.

החסכון הפנסיוני מורכב מארבעה דברים:

1. חסכון - צובר את הכסף שאנחנו חוסכים כל חודש.
2. קצבה - בנקודת זמן מסויימת, בד"כ ביום הפרישה, צריך לקחת חלק מהחסכון ולהפוך אותו לקצבה. אפשר להשוות את זה למישהו שחוסך כל החיים ואז בגיל פרישה קונה דירה עם כל / חלק מהכסף שחסך וחי מהשכירות שיקבל ממנה.

3. ביטוח אובדן כושר עבודה (אכ"ע) - ביטוח למצב בו החוסך לא יכול להמשיך לעבוד בגלל איזה אירוע (תאונת דרכים למשל) אז הביטוח הזה ישלם לו את המשכורת.
4. ביטוח מוות / חיים - תלוי איך מסתכלים על זה. תכל'ס הביטוח הכי פשוט. מישהו מת ומקבל כסף. כלומר היורשים החוקיים שלו.

זהו! פשוט נכון? אז מה מותר לנו לשים בחסכון הפנסיוני?

1. קופת גמל - מוצר פשוט שמכיל אך ורק את מרכיב החסכון. מאוד דומה לקרן ההשתלמות (בבטאון הבא) רק שהוא זמין לנו רק בגיל פרישה ולא קודם.
2. ביטוחים פרטיים - ניתן לרכוש ביטוח אובדן כושר עבודה וביטוח מוות/חיים באופן עצמאי ישירות מחברות הביטוח.
3. ביטוח מנהלים - מוצר המשלב את החסכון, הקצבה והביטוחים אכ"ע וביטוח מוות/חיים. ההבדל הוא שהמוצר הזה נמכר ע"י חברות הביטוח. בגיל הפרישה, ביטוח המנהלים יודע להפוך את החסכון שלנו לקצבה. בדיוק כמו ביטוח רגיל - לוקחים כסף מהמון אנשים (פרמיה) ואם קורה משהו, מפצים בסכום גדול. למה בעצם?? כי חברות הביטוח יודעות לנהל סיכונים וחישובים כאלו מצויין ולכן קיבלו אישור למכור בעצם ביטוח לגיל פרישה. הן גובות מאיתנו את הפרמיה וממירות אותה לקצבה. אם נמות מהר, חברת הביטוח תרוויח. אם נמות לאט הן יפסידו. ממש כמו ביטוח על רכב - אם הרכב נגנב, חברת הביטוח הפסידה, ואם לא, הרוויחה.
4. קרן פנסיה - כמו בביטוח המנהלים גם קרן הפנסיה משלבת את החסכון, הקצבה והביטוחים אכ"ע וביטוח מוות/חיים. בגיל הפרישה, קרן הפנסיה יודעת לקחת את החסכון ולהפוך אותו לקצבה. ההבדל הוא שבמקום חברות הביטוח, משתמשים בקהילת החוסכים בתור חברת הביטוח של עצמה. ביום הפרישה של החוסך, הכסף שנחסך נכנס לחסכון הכללי של כלל הפורשים שמשלם לפורשים את הקצבה.

קלללל! וכמה מותר לנו לשים?

נתחיל בעצמאים. מינואר 2017, כל העצמאים מחויבים להפריש לקצבת הפנסיה. מאחר והם המעסיק של עצמם - הם גם אלו שמפרישים לעצמם אם תרצו. ההפרשה מתחלקת לשני חלקים - 4.45% מופרשים לפנסיה עד מחצית השכר הממוצע (בערך 5000 ש"ח), ו- 12.55% מופרשים לפנסיה עד גובה השכר הממוצע במשק (בערך 10000 ש"ח). כמובן שאפשר להפריש יותר אבל אין חובה.

לשכירים ישנם 3 ברזים שממלאים את כד הפנסיה:

1. הפקדות עובד - 6% - 7% מהשכר
2. הפקדות מעסיק - 6.5% - 7.5% מהשכר

3. פיצויים - 6% - 8.33% מהשכר

סה"כ הפקדות חודשיות לפנסיה הן בין 18.5% - 22.83%. תלוי במעסיק, תלוי בבחירה שלכם. יש תקרה להפקדה הזו - שכן יש כאן הטבות מס (התקרה היום עומדת על 4214 ש"ח). כל שקל מעבר לתקרה הזו ילך אוטומטית לקרן פנסיה משלימה. אבל לא ניכנס לזה הפעם.

אז הכד של הפנסיה שלנו מתמלא באמצעות אותם ברזי הפקדות. הוא מתמלא גם הודות לרווחים שנצברו בשוק ההון.

אבל, לא הכל ורוד... הוא גם מתרוקן. סעיפים כמו הוצאות ניהול, פרמיות ביטוח ולא מעט בגלל דמי ניהול מקצצים לנו את הצבירה.

וכאן המקום להרחיב, להדגיש, להבהיר, לחדד, להבליט, להטעים ולמקד - דמי ניהול הם לא גזירה משמיים. דמי ניהול נגבים מההפקדות החודשיות ומהצבירה שבקרן. כל הנחה של 0.1% בדמי הניהול היום הם דרמטיים לעתיד. תתמקחו בלי בושה. כמו בשוק הפשפשים, בבזאר טורקי או בקאוואסן בבנגקוק. תשוו עם חברים, תבדקו עם הסוכן, עם המעסיק ועם שכנים. יש מקרים בהם הצבירה בקרן הפנסיה די גבוהה שבהם ניתן להפחית את דמי הניהול מהצבירה לאפס ולהעלות מעט את דמי הניהול מההפקדות וזה ישתלם בגדול.

כד הפנסיה מתרוקן לפעמים בגלל שקרן הפנסיה הייתה באותה שנה בהפסדים. גם זה קורה.

כמובן שהקורונה לא פסחה על קרנות הפנסיה. "קורונת הפנסיה" לא פחות! ובבדיקה האחרונה שעשיתי הקרנות הסולידיות (כאלו שאפיקי ההשקעה שלהן יותר בטוחים ממניות) ירדו סביב 10 אחוז. לאורך ההיסטוריה, הבורסה מתקנת את עצמה ובטווח הארוך זהו אפיק ההשקעה בעל התשואות הטובות ביותר. אפשר כמובן להחליט שמוציאים את כל הכסף ושמים מתחת למזרון, אבל אז נפספס את העליות שעוד יגיעו ונהפוך הפסד "על הנייר" לממשי.

בפנסיה שלכם אתם רשאים לבחור איפה תנוהל קרן הפנסיה ואיזה סוג (מסלולי השקעה) ולאף אחד אסור להחליט בשבילכם. אתם גם המחליטים אם לעבור או להישאר בקרן הפנסיה אם מציעים לכם למשל דמי ניהול טובים יותר במקום אחר. למשל בקרנות "ברירת המחדל" של משרד האוצר.

סבבה נכון? וכמה תכל'ס נקבל בסוף???

ביום שנפרוש לגמלאות, הסכום שצברנו בחסכון הפנסיוני יעבור להיות קצבתי לפי מקדם המרה.

מקדם המרה הוא למעשה מספר שבעזרתו מתרגמים את הסכום שנצבר בחסכון הפנסיוני לקצבה - באופן פשטני - כמה שחסכנו חלקי אותו מקדם המרה. ככל שאותו מקדם המרה יהייה קטן יותר, כך קצבת הפנסיה שלנו תהייה גדולה יותר.

מקדם ההמרה אינו קבוע ועשוי להשתנות לאורך תקופת החיסכון הפנסיוני ואף לאחר הפרישה.

ישנם ביטוחי מנהלים שנעשו לפני 2013, שלהם יש מקדמי המרה קבועים (מקדם מובטח) שלמעשה מבטיח קצבה קבועה לכל החיים.

בשנת 2019, גבר שיצא לגמלאות בגיל 67 נהנה ממקדם המרה של 200.48. אם יוצא בגיל 68 המקדם יורד ל 197.38 ואם בגיל 70 אותו מקדם צונח ל 191.20.

למרבה הצער (והשערוריה) הנשים נדפקות גם כאן - אם אישה, בשנת 2019 (כן?) פורשת בגיל 67 המקדם שלה יהייה 208.05, ב 68 המקדם יורד ל 204.39 ובגיל 70 אם נשאר לה כח המקדם שלה יעמוד על 197.58.

כך אדם שחסך 3 מיליון שקלים ופרש ממש עכשיו, יקבל בערך 15,000 ש"ח כל חודש.

עכשיו מה איתכם? יש ברחבי האינטרנט מחשבונים מלא הטנא שינסו להראות לכם כמה פנסיה תהייה לכם כשיום אחד תפרשו. המחשבונים האלו יאפשרו לכם לבחור מסלולים, ואת כל תוספות הביטוחים ותגיעו למספרים שונים מאוד בין סימולציה לסימולציה. זה מסובך ומסבך ואנחנו כאן לפשט הכל נכון?

נכון!

הייתי רוצה שכל אחד יעשה את התרגיל הבא. חילקתי אותו לשני שלבים פשוטים:

שלב ראשון - ללכת ולבדוק איזו פנסיה יש לכם? הכי הכי פשוט - לכו למסלקה הפנסיונית (https://www.swiftness.co.il/). תשלמו 24 ש"ח ותקבלו דו"ח מלא ומקיף. איפה הכסף, כמה כסף, כמה קצבה צפויה לכם, כמה דמי ניהול, פירוט הפקדות, איזה תשואות ועוד.

שלב שני - אחרי שעברתם את השלב הראשון בהצלחה, אתם יודעים מה צפוי לכם. בשלב הזה אתם צריכים לחשוב האם הקצבה הצפויה מתאימה לכם? נמוך מידי? האם אתם מקבלים פחות ממה שציפיתם? תשוו לחברים, למשפחה - תלמדו תלמדו תלמדו.

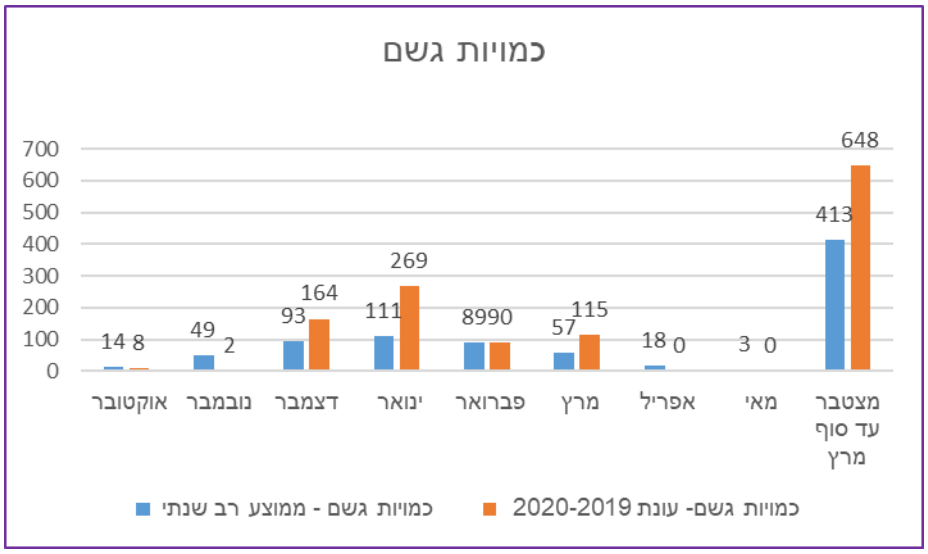
קחו נתון - חסכון של 300,000 בקרן פנסיה של חוסך בן 40 עם דמי ניהול של חצי אחוז מהצבירה, ישלם עד גיל 67 מינימום 30 אלף ש"ח בדמי ניהול (בהינתן כלום תשואות ואפס הפקדות). לאחר מיקוח והורדה ל- 0.1 אחוז באותם נתונים, הוא ישלם כ-8,500 ש"ח בלבד בדמי ניהול עד הפרישה. זה לא יותר מחצי /יום עבודה, זה אפשרי.

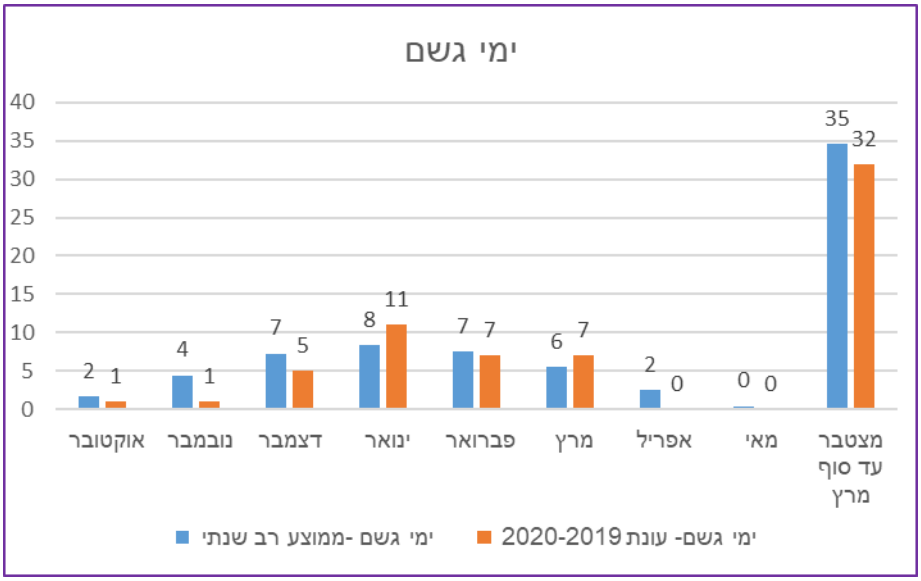
לא מכיר הרבה חברה שעושים 20 אש"ח ביום.

אחרי שסימתם את שני השלבים - שתפו! מה היה ומה עכשיו. מה אפשר לשפר ואיפה לקצר, מה לסדר ומה לאפשר.

בהצלחה!

כמויות וימי גשם עונת 2020 2019 - סיכום מצטבר השוואתי										
	אוקטובר	נובמבר	דצמבר	ינואר	פברואר	מרץ	אפריל	מאי	מצטבר עד סוף מרץ	סה"כ ממוצע רב שנתי
כמויות גשם - ממוצע רב שנתי	14	49	93	111	89	57	18	3	413	434
כמויות גשם- עונת 2020-2019	8	2	164	269	90	115	0	0	648	אחוזים לממוצע- כמויות גשם
ימי גשם -ממוצע רב שנתי	2	4	7	8	7	6	2	0	35	לממוצע סוף מרץ
ימי גשם- עונת 2020-2019	1	1	5	11	7	7	0	0	32	157%





כמויות וימי גשם עונת 2020 2019							
		אוקטובר	נובמבר	דצמבר	ינואר	פברואר	מרץ
	כמות גשם	8	2	164	269	90	115
סה"כ	ימי גשם	1	1	5	11	7	7
1				19			5
2							
3							
4							
5					37		
6							19
7						2	
8				65		28	
9					67	17	
10				7	29		
11					2	2	
12							12
13							29
14							
15			2				
16							
17							
18					39		14
19							
20					27	28	4
21					11		32
22					32	8	
23							
24					23		
25						5	
26							
27		8		57			
28				16			
29					1		
30							
31					1		

אין ספק שאנחנו נמצאים בתקופה הזויה, שלא נאמר בדיונית. כולנו נפגעים בצורה מסוימת מהקורונה, אבל לפגוע בטור שלי בביטאון?? אין מצב.. מאוד התלבטתי אם לעשות ראיון בזום, או בוידאו של הוואטסאפ, אבל לא יכולתי לוותר על הראיון הפרונטלי פנים מול פנים עם המרואיינים שלי. אז כינסתי את ארז וליאור (הילדים שלי) וצעקתי לשכנים שלי (עומר ורונן אברהם) שיצאו למרפסת עם ילדיהם והודעתי להם על כוונתי לראיין אותם. בסוף נשארתי עם ליאור (כיתה א') וגלי (גן חרוב), כי בן התבייש וארז פרש מהר מאוד כדי לחפור איזה בור בגינה..

לאחר ההקדמה הארוכה, נעבור מיד לשאלון קצר, שנערך ללא צנזורה.

אני: מי יכול לספר לי מה זה קורונה?

ליאור: זה כדור כזה עם קוצים, שמדביק אנשים.

גלי: זו מחלה שהיא ממש לא טובה.

ארז: היא מעצבנת ואני ממש לא אוהב אותה. היא נכנסת לתוך הגוף ואז אני צריך להיות כל הזמן בבית.

אני: אתם מתגעגעים לבי"ס ולגן?

ליאור: לא.

גלי: לא.

ארז: לא.

אני: מה אתם עושים כל היום בבית?

ליאור: משחקת ואוכלת.

גלי: משחקת עם אמא, אבל היא כל הזמן בטלפון.

ארז: משחק עם אבא מונופול.

אני: איזה טיפ אתן יכולות לתת לילדים להעביר את הזמן בבית?

ליאור: לשחק בבית ולא להדביק אנשים.

גלי: להכין עוגות.

אני: כמה זמן טלוויזיה אתן רואות ביום?

ליאור: מלא.

גלי, בחיפוי של עומר: שעתיים בשאיפה, יש מצב שכפול.

אני: גם אתן כל היום אוכלות?

ליאור: משתדלת לאכול קצת. אני בתגובה: כן, קצת כל כמה דקות..

גלי: גם קצת, אני אוהבת פיצה.

אני: איזה פעילות ספורטיבית אתן עושות כדי לשמור על הגזרה?

ליאור: נוסעת בשביל שלנו על הקורקינט.

גלי: גלגלון ועמידת ידיים.

אני: אתן מדברות עם סבא וסבתא?

ליאור: כן, מדברים במצלמה.

גלי: כן, מדברים הרבה.

אני: איפה אתן עושות את ליל הסדר?

ליאור: בבית עם כל המשפחה.

גלי: במועדון, ונאכל סופגניות.

אני: מתי כל המצב ההזוי הזה ייגמר לדעתכן?

ליאור: עוד כמה ימים.

גלי: עוד חודש.

אני: כשזה ייגמר, תשמחו לחזור למסגרות שלכן?

ליאור: לא, אני נשארת בבית.

גלי: לא, אני רוצה כבר להיות אמא.

לסיכום, היה ראיון בהחלט שונה ומשונה, בין מרפסות.. איחלתי לכל המרואיינים לחזור במהרה לשגרה, למרות שהם פחות מעוניינים בכך. עכשיו כשאני חושב על זה, לאכול סופגניות בפסח כמו שגלי אמרה, לא נשמע כל כך מופרך.. :-)



| הטוקבקים שאחרי הבחירות- ספוקן וורד | יוסי גל

את בחירות 2020 ליוויתי עם המון שעות פייסבוק, קורא בהנאה או בכעס מאות פוסטים ושיתופים של ידידיי משמאל וימין. על מה שלמדתי מהם אפשר לקרוא בספוקן וורד הבא.

האיש מהשמאל לכאורה. עשה לייק כועס לזאת שהיא אשת ימין בכפוף לשימוע.

הם ישבו זה מול זו על הקיר בפייסבוק ולא הסכימו לרגע אם המצב רגוע או אולי דווקא גרוע.

גם הבחירות גם הסערה עכשיו הקורונה שעצבים מוסיפה.

ולא ברור אם בימים אלו מותר לתת בראש, על המקלדת, ככה סתם עם יד חשופה.

ואז אילן השמאלן באמיתות כוונותיה של דגנית הימנית קצת פקפק.

והיא תקעה לו "רק ביבי יכול" וירטואלי. לא עם יד חשופה, אלא בהקשת אנטר עם המרפק.

ותוך שנייה שניהם עברו למסלול האהוב כל כך של ויכוח פומבי.

כשהוא רוקד סביבה כמו פרפר והיא עוקצת אותו Like a Bee.

ומאותו רגע כבר לא היה חשוב המה נאמר, לא האייך נאמר, ולא הבגללם או הבגללו.

כי כל אחד הביא את העובדות לנושאים שרלוונטיים רק לאג'נדה שלו.

שניהם היו כל כך בטוחים בעצמם באסרטיביות של מאמנת התעמלות רוסית.

והצד השני פחחחח. הוא מינימום בוגד או לחליפין מדיח ומסיט.

היא דיברה על טראמפ, על פוטין, על מודי ועל זה שאנו מעצמה.

הוא אמר שזו הצגה ריקה מתוכן והיא כמו ביבי סתם עפה על עצמה.

היא התרשמה מניהול המשבר האיכותי של ראש ממשלה מקצוען.

הוא טען בכלל שמערכת בריאות קורסת, והכל בגלל שלא התכוננו בזמן.

היא דיברה על יאזבק שתמכה במחבל קונטאר הרוצח הנאלח מנהריה.

והוא הזכיר את הדוקטור הערבי שמנהל את בית החולים בצפת או שאולי הוא בכלל מפורייה.

לקח בערך דקה להגיע לאוסלו, לשלטון מפא"י ולתעודות האדומות.

ומולם עלו ליצמן, סמוטריץ ועוד כמה בעלי ענין מדעות וממאות קדומות וקודמות.

אני כמו זבוב על Wall, מהנהן וירטואלית כשאני את הפוסטים שלהם בשקיקה גומע.

ואז אני שם לב שהם כל הזמן מדברים אבל אף אחד מהם לא באמת שומע.

ואולי עם טיפה צניעות והקשבה לדברי האחר.

אפשר כן ליצור פה דו שיח ואולי אפילו להצליח קצת ניגודים לחבר.

לא בטוח שיש פה סיפור אהבה פוליטי ובטח לא גירסא עדכנית לרומיאו וג'וליט.

אבל אולי יש פה בכל זאת סיכויצ'יק להסכמה ששווה לו צ'אנס קטן לתת.

הכל בתנאי שכשמדברים שוכחים לרגע את האני אפילו שזה לא Cool ולא מגניב.

ומעכשיו לא אומרים יותר "בוא נדבר" אלא "בוא או בואי נקשיב".

| פינת הטיפ הסביבתי- איך אפשר לשפר את הזיכרון באמצעות שקית רב פעמית | רותם פישמן

פלסטיק מהווה כ-20 אחוז מכלל משקל הפסולת הביתית שאנו משליכים. שקיות הפלסטיק הן מיעוט מהאשפה הזו – אחוזים בודדים מסך הפסולת. עם זאת, השקיות קלות המשקל נוטות להתפזר עם משבי הרוח ולהתפורר בחשיפה לקרינת השמש. חלקיהן מגיעים לא פעם למקורות המים ונשטפים עם הנחלים לים. אם ייצור הפלסטיק ימשיך בקצב הנוכחי כמעט שלא ייוותרו בקרוב אזורים באוקיינוסים שאינם נגועים בפסולת פלסטיק (מתוך האתר של מכון דוידסון).

בקיצור- שקיות חד פעמיות הן דבר נוח וזמין ואנחנו מאוד רגילים אליהן, אבל הן פחות טובות לסביבה (חסכתי מכם תמונה מחרידה לדוגמא של שטחי טבע שלמים שנראים כמו שקית אחת גדולה ....)

הבעיה הזאת הביאה לצורך למצוא חלופות עמידות יותר ומזהמות פחות. הפתרונות קיימים, עכשיו תורנו.

לכולנו בבית **שקיות גדולות לשימוש רב פעמי,** קיבלנו אותן כמתנה בכל מיני אירועים ומקומות, אולי אפילו קנינו. הפתרונות הפחות מוכרים לקניות במשקל הן לדוגמה **שקיות רשת לירקות**, גם אותן ניתן להזמין דרך האינטרנט (קישור בתחתית הדף). *אז מה בכל זאת הבעיה?*

אחד הקשיים שאנשים מדווחים עליהם בעריכת קניות עם שקיות רב פעמיות הוא שברגע האמת, השקית לא נמצאת עלינו... אז אם גם הרצון קיים, להלן ***מספר אסטרטגיות זיכרון*** שניתן להשתמש בהן על מנת לזכור לקחת את השקיות ברגע האמת (או כל חפץ אחר שחשוב לכם לזכור לקחת).

יוצאים לכולבו בדרך כלל מהבית? אחסנו את השקיות בכניסה לבית, במקום בולט, כך שבכל פעם שאתם יוצאים, תיתקלו בהן.



לרוב עושים קניות עם הרכב? אחסנו את השקיות בתא המטען באופן קבוע.

נוטים לשכוח מקומות אחסון? אחסנו שקיות במספר מקומות שונים כך שאם תשכחו אחד מהם, את השני בטוח תזכרו.



שימו פתק תזכורת גדול וצבעוני על דלת הכניסה- "לא לשכוח את השקיות!"

דיבור עצמי- תוך כדי התארגנות לקניות, אמרו לעצמכם (בלב או בקול רם)- "לא לשכוח לקחת את השקיות", חזרו על המשפט עד שהשקיות יהיו בידיכם.



הרגלים עוזרים לזיכרון פרק א' - בכל מקרה, מייד לאחר שימוש, מומלץ להחזיר את השקיות למקום הקבוע שלהן (לפני שמישהו אחר בבית "יחביא" אותן באיבוד...).

הרגלים עוזרים לזיכרון פרק ב'- בצעו קניות ביום קבוע ובזמן קבוע ביום, הסיכוי שתזכרו לקחת איתכם שקית יעלה.



ולמי שהשתכנע, אבל חסרות לו שקיות רב פעמיות בבית, יש המון אפשרויות זמינות ולא יקרות (ואפילו כביסות ומגניבות) למשל: סופר שק. שיהיה בהצלחה, ונתראה בכולבו😉

***לטיפים נוספים ופעילות סביבתית בגלאון – מוזמנים לחפש את "קבוצת סביבה" בגלאון**

| פינת התזונה- תזונה בימי קורונה| שולה ויטקו

נסגרנו בבתים, עם שירותי משלוחים של אוכל מהסופר, מאפים, פירות, ירקות, בשר וגבינות... מה נשאר לנו? לבקר במקרר כל ¼ שעה, במגירת הממתקים כל 10 דקות ולשבת מול הטלוויזיה עם קערות מכל טוב שיהיה קל להעביר את הזמן. איפה העוקץ? בסוף כל שבת יש מוצאי שבת. סוכר, כולסטרול, השמנה, שיניים ויתר לחץ הדם לא יצאו להפסקה ואם לא שומרים עליהם הם מטפסים בכיוון הלא נכון. אפילו ילדים לא מרוויחים בסתם זלילה ולכן, אולי כדאי להשקיע מחשבה בתזונה היום, כדי שלא נבכה מחר.

אספתי כאן כמה טיפים שיכולים לעזור לקהילת גל און בימים אלו:



- ✓ זה הזמן לאכול ירקות ופירות. אפשר להיות יצירתיים, את הירקות לחתוך ולתת לילדים להכין צלחת עם פרצוף, חיות או ציור אחר. להזמין את הילדים לעזרה בחיתוך הסלט ותיבולו, סלט שהילד מכין בעצמו הוא תמיד יותר טעים. פירות גם אפשר לסדר בצורה דקורטיבית, תותים (שיש אצל כולנו...) למשל, הם פצצות של ויטמין C, דלי קלוריות ומתאימים במגוון דרכי הגשה.
- ✓ אנחנו בבית, סוף סוף יש זמן לבשל ביחד- אפשר להכין מרקים מירקות טריים או קפואים, לביבות ירק או עדשים, סלטים מעניינים, פשטידות או כל מה שעולה בראשכם. אפילו החוביזה, חלמית, גודשת את הסביבה הקרובה (כמעט 100 מטר מכולם) והיא חומר גלם מצוין ללביבות, פשטידות וממולאים. תראו שהילדים תמיד אוכלים בתיאבון רב יותר מה שהשתתפו בהכנתו.
- ✓ אם הצטיידתם בשפע של שימורים, חבל... שימו אותם גבוה בארון ואל תאכלו מהם כלל, המצב עדיין לא מצדיק זאת וחבל להתרגל לאכול מזון לא בריא. במקומם בססו את התזונה שלכם על ירקות, קטניות (עדשים, אפונה, חומוס, שעועית), מוצרי חלב, ביצים, עוף, הודו, דגים ופירות, אכלו פחמימות (אורז, תפוח אדמה, מוצרים מקמח) שהכנתם בעצמכם.
- ✓ עוף, דגים, הודו, קציצות מכל אלו ואפילו שניצלים ביתיים עדיפים על מזון מהיר, מתועש וכזה שצריך לסכן את המשפחה ביציאה החוצה. נצלו את שפע הזמן שקיבלתם כדי להכין את האוכל בעצמכם.
- ✓ סוף סוף יש הזדמנות לאפות לבד לחם או לחמניות, שלבו קמח כוסמין מלא או חיטה מלאה במתכון הביתי (או אחד מהרבים שנמצאים באינטרנט), הוסיפו זרעי חמנייה, דלעת או זעתר ותקבלו גם ריח מדהים בבית וגם לחמים טעימים.

גם פיצה ביתית או ספגטי יכולים להיות ארוחה מזינה וטעימה לבני משפחתכם. הכינו עם הילד אוכל שהוא אוהב. אפשר לשים על הפיצה זיתים, עגבניות, או כל מה שאוהבים אצלכם וגם ברוטב של הספגטי אפשר להיות יצירתיים.



- ✓ יודעים להנביט קטניות? הכי פשוט שיש... לוקחים ½ כוס של קטניה כלשהי (לא אפויה או חצויה) כמו שעועית מאש, חומוס, עדשים, אפונה או זרעים כמו צנונית ומשרים בצנצנת ל-24 שעות בערך, אחר כך מרוקנים את המים ואפשר באותה הצנצנת, להשאיר את הנבטים כאשר מקפידים 3 פעמים ביום לשים מים ולרוקן שוב כדי להרטיב את הנבטים. אוכלים כשנראה מוכן וטעים לכם.
- ✓ ארוחה משפחתית היא הבסיס לבניית משפחה גרעינית חזקה- נצלו את השעות הרבות בבית כדי לשבת לארוחות משותפות, יחד וליהנות מהאכילה ביחד .
- ✓ מבוגרים הסגורים לבד בביתם- כדאי שבני המשפחה יראו כי יש בבית מזון מתאים עבורם. מי שיכול להכין עבור עצמו- חשוב לעשות זאת ולא יותר לעצמו באמירה כי לא שווה לבשל עבור אדם אחד או שניים בלבד. נראה שאצל כולם יש אוכל חם ומזין בבית
- ✓ הקשיבו לגופכם, אם אתם מוצאים עצמכם אוכלים משעמום, מתח, פחד או לחץ - זה לא טוב עבורכם. נשמו עמוק, שתו תה או מים, חפשו דרכים אחרות להירגע, כאלו שלא ידרשו ממכם לשלם עליהן בעתיד.

שנעבור את התקופה בריאים וחזקים.

תשובות לחידון בלשון קורונה:

1. **ב. נְגִיף** – על פי החלטת האקדמיה יש להגות נְגִיף – בשווא ולא בקמץ. נְגִיף כמו נְחִיר, שְׁרִיר – מילים השקולות במשקל פְּעִיל, ונהגות בשווא.
2. **ד. אין לנגיף שם עברי**. נגיפי קורונה הם משפחה גדולה של נגיפים שקיבלו את שמם בשל צורתם כשמתבוננים בהם במיקרוסקופ: צורת כתר או בלטינית קורונה. אל האקדמיה ללשון העברית הגיעו הצעות מהציבור לקבוע שם עברי לנגיף דוגמת כַּתָּרֶת וקָרֶנֶת – אך הגישה הרווחת היא לא לתת שמות עבריים לכל מיני החיידקים והנגיפים.
3. **א. תִּידָבֵק.** הפועל להידבק הוא בבניין נפעל – ולכן אין סיבה לדגש בבי״ת. בצורות עבר והווה הדגש בבי״ת הוא דגש קל: נִדְבַּק, נִדְבַּקְתִּ י, נִדְבָּקִים. יש לומר: ׳אל תתנשק שמא תִּידָבֵּק׳, ׳אם לא תישמרו תִּידָבְּקו בשפעת׳ וגם ׳סכנת הִדָּבְּקות׳.
4. **ב. המילה תַּבְהֶלָה** נקבעה תמורת פניקה, פחד התוקף המונים, לעיתים ללא סיבה של ממש ולעיתים בעקבות דבר מה מזעזע. מקור המילה הלועזית בשם האל היווני הקדום – Pan אל היערות והשדות, שהיה אחראי לקולות מסתוריים שגרמו לפחד מידבק.
5. **ג. מַסֵּכָה.** מקור המילה בתנ״ך, אבל שם המשמעות שלה אחרת לגמרי: מילה נרדפת לפסל (כמו ״עֵגֶל מַסֵּכָה״ מסיפור חטא העגל).
6. **ג. אִפְּחות הוא כלל הפעולות שננקטות כדי להפחית ולמתן תוצאות שליליות של אירוע או מצב קשה**, ובהקשר של התפשטות מחלה – הפעולות שננקטות כדי להאט ולמתן את התפשטותה. תכליתן של פעולות אלו הוא לשפר את הסיכוי לתת מענה לחולים וכן ״למשוך זמן״ בתקווה שיימצא חיסון וישתפר הידע על אודות המחלה ודרכי ריפויה.

| מתכון- מיני פרעצל | אורנית פיקס

בימים אלה בהם כולנו מבלים המון שעות בבית עם הילדים, אפייה משותפת היא כמובן עוד פעילות לעשות יחד, להעביר את הזמן ולשפר מיומנויות שונות.

חומרים:

לבצק:

360 מ"ל (1½ כוסות) מים פושרים

2½ כפיות שמרים יבשים

1½ כפות דבש

560 גרם (4 כוסות) קמח לבן מנופה

1/2 כפית מלח

לתמיסה:

50 גרם (5 שקיות) סודה לשתייה

4 ליטר מים

להברשה וציפוי:

1 כפית מלח ים אטלנטי לפיזור מעל

1 כף חמאה רכה להברשה (לא חובה)

אופן ההכנה:

מכינים את הבצק: שמים מים, שמרים ודבש בקערת מיקסר ומערבבים עם כף עץ. מניחים ל-2 דקות עד שמופיעות בועות קטנות.

מוסיפים קמח ומלח ולשים בעזרת וו הלישה כ-6 דקות עד שמתקבל בצק אחיד וגמיש.

בינתיים מכינים את התמיסה:

מביאים מים וסודה לשתייה לרתיחה בסיר גדול.

מכינים את הפרעצלים:

מעבירים את הבצק למשטח עבודה מקומח קלות ומחלקים אותו ל-8 חלקים שווים. יוצרים מכל חלק גליל ארוך ודק בקוטר כ-2 ס"מ וחותכים כל גליל לפרוסות בעובי כ-3 ס"מ בעזרת קלף מתכת או סכין חדה.

מחממים תנור ל-230 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה.

מטילים את חתיכות הבצק למים הרותחים ב-4 מחזורים ומבשלים כ-45 שניות עד שהם תופחים וצפים. מוציאים לתבנית בעזרת כף מחוררת.

מברישים בחמאה ומלח ואופים כ-13 דקות להשחמה.

לקרר ולשמור בכלי אטום.

בתאבון!

| **חל"ת ללא משכורת** | שיר לשיפור מצב הרוח 😊

מילים מעודכנות: מתי ברק, מילים מקוריות ולחן: דני סנדרסון

חל"ת ללא משכורת - וביבי עושה לי רע

ולימודים בבית - נמאס מהמורה

אני נמנע להתקרב לאנשים – שיש להם נזלת

וזה כולל שיעולים וחום – שסגורים אחרי הדלת

לא נוגע בכוסות שלא חיטאו אותן – ולהוראות חירום נהיה פשוט צייתן

נזהר מפייק ניוז אקטואלי – ומסנן ת' יועצים שרק עושים זיהום ויראלי

קורונה מצננת - זו בירה עם לימון

ואין יותר כבר טרמפים – בוואטסאפ של גלאון

חלבונים שנמצאים באדמה ובשמיים – מפחד ששמי יהיה חולה מספר מאתיים

לעולם לא משתעל בפה פתוח – ושומר מאנשים מרווח בטוח

נזהר מוירוס רדיקלי – ומסדר בבית שימורים באופן פיזיקלי

אסור לצאת יש סגר – ביטול טיסה לחו"ל

ולכלבי נמאס כבר – ללכת לטיול

אלכוג'ל חסר עכשיו – אני נע לא בנחת

כי נגמר לי הנייר - שמנגב ת'תחת

עוזר קצת לזולת – שואל מה העניינים

שומר על השפיות - עד שייפתחו גנים

אוי וי יא ברוך - אנחנו כבר עייפים

הכול בגלל הסיני - ששתה מרק עטלפים

מי נושא נאום שם – זה טראמפ מול האומה

זהו וירוס סיני – יעלם עם בוא חמה

אך בינתיים חורף כאן – ובבידוד נורא לי

ובתקשורת מדברים כבר על משבר גלובאלי

מחיר הירקות ממש אקטיבי - ואיך שהחמאס הפך להיות פאסיבי

יום יום אבדוק את חום המצח - שהמשיח ימהר לנחות פה עוד לפני הפסח

| סובב גל און |

מחכים להשלמת כל האירועים שנדחו בגלל הגשם והקורונה ולסובב גל און מלא!



ברכות ואיחולים

***מזל טוב לשרה ועמית כפיר להולדת הבן הבכור אביב ולמשפחות הדודים כפיר ובראודה!**

***לשושנה גולן- איחולי המשך החלמה מהירה וטובה!**

לחוגגים יום הולדת עגול בחודש מרץ – מזל טוב!

שולמית גולדברג במלאות לך **90 שנה!**

ריצ'רד נתנזון במלאות לך **60 שנה!**

יחיעם רזיאל במלאות לך **40 שנה!**

גל אמיתי במלאות לך **30 שנה!**

אלונה עמית במלאות לך **10 שנים!**



מזל טוב לכל החוגגים בחודש מרץ:



חנה להבה
אריאל הורביץ
יוסי גליקסמן
אהרון גלוזמן
כרמלה חוצן
קולין אייזנברג
אברי פיקס
שמעון ידיד
דורית שוורץ
גוטמן

לימור כהן
לילך בן אהרון
עומר גולן
הדס שור עמית
נועה הולצמן
עדי זלקין
אורנית פיקס
גבע לבון

שני מקלאוד
תומר כהן
שחר בראודה
גל שמאי
אור בן הרוש
תמר רובינסקי
לירי קריקון
עומר גליקסמן
אבשלום ריבקין

סהר רחמוט
הילי שושן
שוהם פיניה
נבו כפרי
רומי שר
ניצן כפיר
גילי רז
צליל נווה

לחוגגים יום הולדת עגול בחודש אפריל – מזל טוב!

איילת נדב במלאות לך **50 שנה!**

גיא רינות במלאות לך **30 שנה!**



מזל טוב לכל החוגגים בחודש אפריל:



חייקי שוגרמן	טל גורדון	עדן עמוס	איתן גוטדינר
שמעון חן	דורי ריבקין	רון גנטק	מאיה ויטקו
גדי חובר	אלעד זלקין	סיון בן אהרון	רותם בן צבי
שרגא אלון	תמיר כהן ארזוני	עמרי צורף	רני עברון
אביבה האן	רותם שר	משה ריבקין	רועי כלפה
קימי גל	בן עברון	איתן גוטדינר	גפן בן ארוש
חגית פיקרינג	עתר (שקד) לב	מיכאל סייסל	שחר בן הרוש
חנניה עמוס	חן עברון	אומה חוצן	מעין ססלר
מושיק כהן	טל בר	ניר כפרי	עופר לב
		יהלי בן הרוש	

השתתפו בהכנת הביטאון: עידו רוימי, ענבל הלינגר שושן, שירה שוורצמן, ברי מאירוביץ, איציק חסון, רן שושן, יוסי גל, ניר צורף, שיר קרקוב, דוד כפרי, נאור הרשקוביץ, מתי ברק, אורנית פיקס, יונתן שתיל ותמי (פישל) מרקדו.

העמוד האחרון

החודש האחרון מתנהל בסימן מגפת הקורונה. כנראה גם החודשים הבאים.
אורחות החיים שלנו, דפוסי ההתנהגות, כל מה שהכרנו - השתנה לחלוטין.

אם היו נוחתים היום אורחים מהחלל החיצון...

