



יום שישי 03 אפריל 2020

**סובב הולך 28...!**



**”יש המון שיתוף פעולה. כולם תומכים בכולם למטרה אחת – לנצח את הנגיף!”**

**(ראיון טלפוני עם ד”ר יפתח שגיא בדרך הביתה מהעבודה...)**

## **הכירו את ד"ר יפתח שגיא:**

נשוי לטל, אבא לאביתר (כיתה ג), בארי (גן עפרוני) ואלה (גנון זית). יליד רחובות למד רפואה באוניברסיטת בן גוריון והתאהב בדרום. התמחתי בריאומטולוגיה בבית חולים בלינסון. עשה התמחות ברפואה פנימית ותת-התמחות בראומטולוגיה. בעל דוקטורט בניהול מערכות בריאות.

## **איך הגעת למחלקת הקורונה.**

אני מתמחה בראומטולוגיה בסורוקה. הוזמנתי על ידי מנהל המחלקה של התמחותי, ד"ר ליאוניד ברסקי, שמונה להקים ולנהל את מחלקת הקורונה של סורוקה. ביה"ח משתדל לנקז למחלקה זו את הרופאים המתמחים ומומחים ברפואה פנימית. נשאלתי אם אני מוכן להצטרף ועניתי שבשמחה.

## **איך בונים את המחלקה ואיך מכינים את הצוות ?**

בונים את המחלקה – יש מאיין

פינו מחלקה פנימית, אספו צוות נבחר שהתנדב להצטרף למחלקה, למדנו כללי התמגנות מקצועית, כהכנה לכניסה לעבודה. המחלקה בנויה מאזור החולים – קטע ביניים ואזור הצוות. החולים מופרדים מהצוות. נכנסים למחלקה כמה פעמים ביום ולצורך הכניסה מתמגנים הייטב בצידוד המיגון מכף רגל ועד ראש. את מירב הבדיקות עושים בעזרת מצלמות טבלטים ופלאפונים. כשיוצאים הביתה מתקלחים ומחליפים לבגדים נקיים מהבית. באזור הצוות מקפידים על הגיינה נוטלים ומחטאים ידיים הרבה ככל האפשר.

בינתיים לא היה מקרה של הדבקות הצוות. מחר (יום רביעי) יהיה סקר בדיקות ראשון לצוות ואני מקווה שיצא בסדר. משך הזמן לקבלת תשובה 5-6 שעות.

## **ואיך בתוך המחלקה ?**

החולים מתנהלים בינם לבין עצמם בחלק הסגור. חופשי. בדרכ"ל מרגישים מצויין. נוטלים אקמול אם צריך. חום שיעול ומחלימים. כרגע אין אף חולה בטפול נמרץ ומונשם. מיעוטם מקבלים תמיכה נשימתית וטיפול תומך.

## **ומה קורה בצוות המטפל ?**

בין הצוות המטפל יש יחסים חמים וטובים. יש אנשים טובים ורובם מכירים האחד את השני. יש תחושת ייעוד והאווירה ביתית.



ככה אנחנו נראים  
לפני הכניסה לאזור  
החולים.

## אתה לא מפחד ?

אני לא מפחד. ההכרות תורמת רבות ובין הצוות יש יחסים מיוחדים וטובים. הרבה מהאווירה בזכות מנהל המחלקה :  
**ד"ר לאוניד ברסקי.**

מאמין שבשביל זה אני פה. נראה לי שכשנמצאים בפנים ולומדים ומכירים את התפקיד. יותר קל.  
כמי שעובד במיון או בפנימית מבינים שהתמגנות מקצועית ונכונה – הסיכון נמוך.

## ראינו מראות קשים בוואן שבסין – משהו השתנה בינתיים בדרך העבודה ?

יש קצת שוני בין ההתמודדות והמראות שראינו במחוז וואן שבסין. כיום הצטבר יותר מידע על המחלה, למשל כבר יודעים שהנגיף אינו נישא באויר אלא עובר ברסיסי הטפות שעוברות מהחולה. לכן, היום מתמגנים רק כשצריך.  
גם כמות החולים, כעת לפחות, קטנה יותר ונפח העבודה סביר – ויש צוות בכמות מספקת.  
כרגע יש 20 חולים במחלקה. אנחנו מקפידים על הגיינה. שוטפים את הידים הרבה מאוד.

## ומה קורה עם המידע והמחקר – מגיע אליכם ?

הקהילה המדעית חוקרת בארץ ובעולם וכל מידע חדש מתפרסם מייד בארץ ובעולם.  
בתקשורת מועברות תובנות חדשות בקשר לטיפול, מבתי החולים בארץ ומכל העולם.  
יש שיתוף פעולה עצום בקהיליית הרפואה. טיפול, מחקר, מניעה וכל גילוי חדש נמסר מייד ברשת הרפואית.

גם במחלקת הקורונה שלנו מתחיל מחקר רפואי שייסע להגדיל את הידע במחלה, ויסייע לתושבי הדרום.

**יש המון שיתוף פעולה. כולם תומכים בכולם למטרה אחת – לנצח את הנגיף !**



# ומה אומרת האשה ... טל פלג שגיא



**איך את מתנהלת ללא דאגה עם בעל שנכנס ויוצא יום יום למחלקת הקורונה.**

אני לא אדם חרדתי, אז אני לא דואגת. דווקא בגלל שביומיום עברתי איתו אינספור תורנויות מיון, אני יודעת שרוב הסיכויים שנהיה בריאים, או שנהיה חולים ונבריא. אני מאמינה גדולה במגע אנושי, ולכן זה חשוב לי לא פחות מהגיינה. אני משתדלת לתמוך בו ולתת לו להרגיש שהוא עושה עבודה חשובה, ועדיין לא לאבד את עצמי. מאד עוזר לי שיש סביבי קהילה וחברות, וכשאני מתחרפנת תמיד יש לי למי לפנות לעזרה או לחיבוק (במרחק שני מטר). הילדים שלנו קצת חוששים, אבל אנחנו מסבירים להם ומתווכים להם, והם גאים באבא שלהם.

**מה אתם מסבירים לילדים בימים אלה?**

אנחנו מסבירים לילדים שיש וירוס שהוא לא הורג, רק את מי שממש חולה, אבל בגלל שהוא מדבק צריך להישמר בבית. אנחנו אומרים להם שאבא עוזר לאנשים, אבל שהוא מאד ממוגן ולכן הוא יהיה בסדר. שאמא מטפלת בנפש ואבא מטפל בגוף, ושכל יום צריך לתת לאנשים ולעזור, גם כשיש קורונה. בשבת שמנו לשכנים שוקולדים, כי חשוב לי שהילדים שלי ירגישו שאנחנו חזקים ועוזרים גם. כל אחד נותן מה שיש לו. הילדים שלי חכמים ומבינים, אז הם רואים איתנו חדשות ושואלים שאלות, ויש מצב שהם יהיו יום אחד רופאים.

**למדת משהו חדש על עצמך בימים אלה?**

למדתי על עצמי המון בתקופה הזו. ביומיום אני קרייריסטית. עשיתי דוקטורט ואני מרצה ומטפלת בהמון מקומות. בגלל העבודה של יפתח נאלצתי לקחת חופש ולהיות אמא במשרה מלאה. גיליתי שאני מכילה הרבה יותר כשאני לא מזגזגת, ושיש לי הרבה הנאה בלבשל לילדים שלי ולשחק איתם. באופן מדהים, ביומיום אני לא יכולה לחכות שיגיע שמונה והם ייכנסו למיטות, ובימים האלה אני מושכת איתם כי אני נהנית. גיליתי שאני יכולה להיות איתם לבד ימים שלמים, ולהיות אמא ממש סבבה (גם אם קצת עצבנית לפעמים). גיליתי שיש לי ילדים מדהימים. גיליתי שאני צריכה הרבה שקט, אז כשאפשר אני לוקחת אותו. גיליתי שאני יודעת לרכב על אופניים למרכולית וחזרה. והכי חשוב - בתור בת יחידה שגדלה בתל אביב, גיליתי כמה נעים לי להיות בקהילה. לפתוח את הדלת ולראות אנשים, לעזור, להצחיק ולהעזר.



**חיקוי שאביתר עשה לאבא בבית**



תופסים רגע של מנוחה...



גם במחלקה  
מחפשים  
מחקרים וידע.  
ואפילו:  
"מתחיל מחקר  
רפואי שייסע  
להגדיל את  
הידע במחלה,  
ויסיע לתושבי  
הדרום."

(שימו לב,  
ללא מסכות.)





ובערב – טעינת מצבר הכוח.



מתוך הפיסבוק של המאירת -  
תרצה ירחי מאיר - שחוותה את  
השהות במחלקה...



"ארבעה עשר ימים הם נצח שנמשך שבועיים..."  
(הי, אני תרצה, מאירת, אוהבת את המילה הכתובה אהבה גדולה  
ועוד יותר אוהבת לתת לה ביטוי ויזואלי חי, מדויק, מרגש ואומנותי.)

(איורים ממחלקת הקורונה)

תרצה ירחי מאיר  
אחד הנושאים המדוברים בין המאושפזים במחלקה הוא רגשי  
האשמה.  
התחושה הזו שהתהלכת בעולם בלי שיהיה לך מושג מכלום  
והשפעת על אחרים לאחר מכן היא קשה.  
כל אחד פה סופר ויודע כמה אנשים הוא הכניס לבידוד. אחרי  
השחזור עם האפידמיולוגית קשה לשכוח.  
יש פה מישהי שהכניסה 4000 אנשים לבידוד... אני לשמחתי  
לא מתקרבת לזה, אבל עדיין.  
והדאגה שמא חס וחלילה מישהו ידבק...  
אנחנו יודעים שאנחנו לא אשמים ולא היה לנו מושג ומתמקדים  
במחשבות חיוביות,  
בכל זאת משתפת.  
"פה ושם בצד הדרך נשאר לי סימנים..."  
תמונות בציר זמן · לפני 8 שעות ·  
הציגי בגודל מלא · אפשרויות נוספות





איורים ממחלקת הקורונה  
ממשיכה לשתף אתכם בסיפורים  
מהמחלקה...  
זה מה שקורה כשהרופאים  
והמנקים לבושים אותו דבר... 😊

# כפה לומדים היום בעזרת הזום

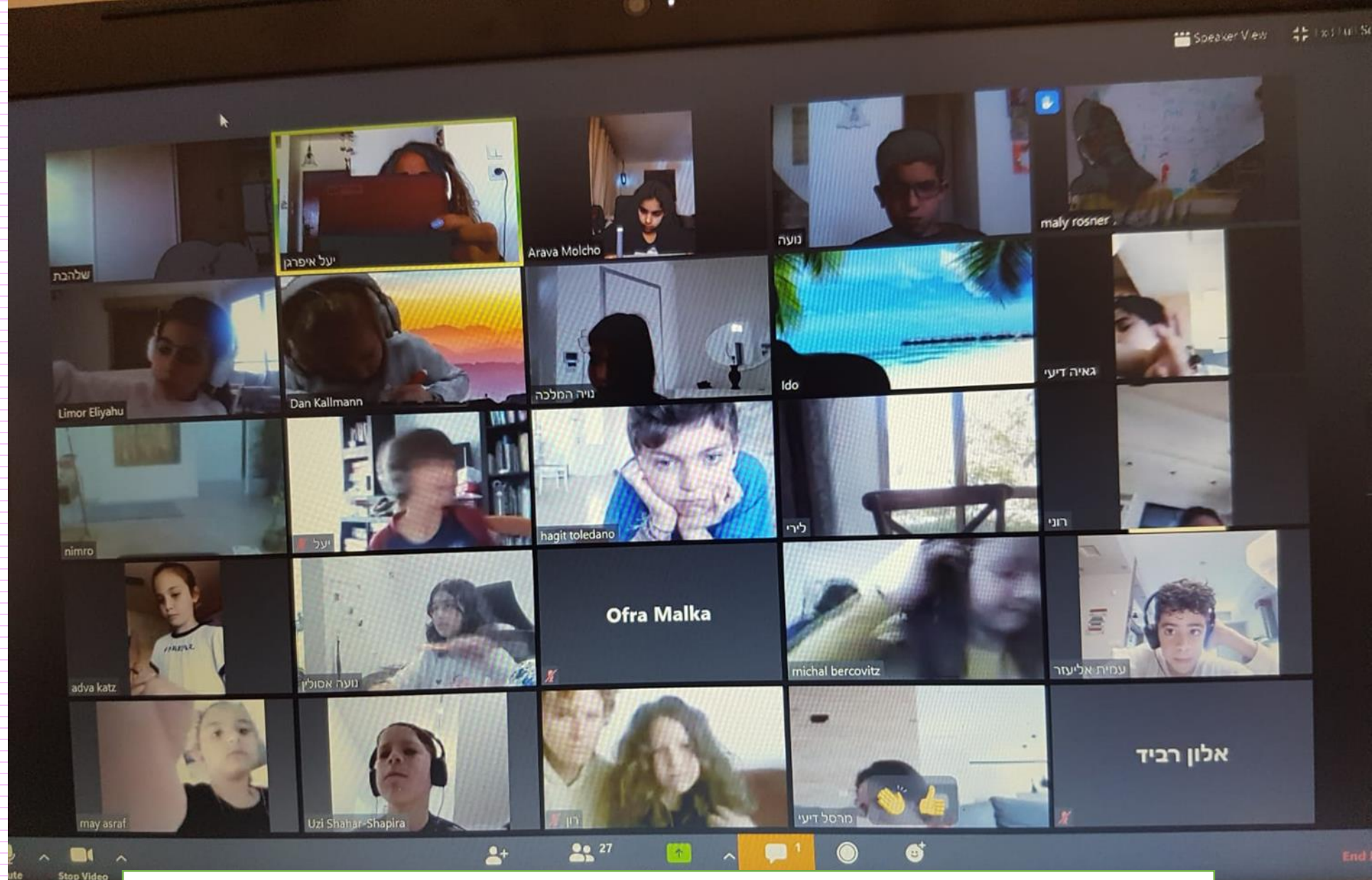
(מתוך: שיעור שהעבירה יעל איפרגן)

קלפי כוחות שבאמצעותם התקיים שיעור בזום  
לתלמידי כיתה ג'.

פותחים את הטבלה ולומדים את משימות הלמידה.

המפגש ב zoom מתקיים 40 דקות





בתמונה הראשונה נכנסים ל zoom - הילדים בהתרגשות לפגוש את החברים.

המטרה:  
שכל ילד יבחר את הכוח  
שיאפשר לו להתנהל  
במצב הנתון בבית לאורך  
זמן בלתי ידוע.  
  
בחירה של הכוח הסבר  
למה בחרתי בכוח.



הכוח להכיר  
בגבולות הכוח שלי



הכוח להתגבר על פחד



כוח התקווה



הכוח לשלוט בעצבים ובכעס



כוח הדמיון



הכוח לתת אמון  
ולסמוך על אחרים



הכוח לאהוב את עצמי



כוח השכל והמחשבה



הכוח לזוטר ולהתחלק



כוח הסבלנות -  
יח להמתין ולהתאפק



הכוח לפרוח



כוח ההתלהבות



הכוח לבקש ולקבל עזרה

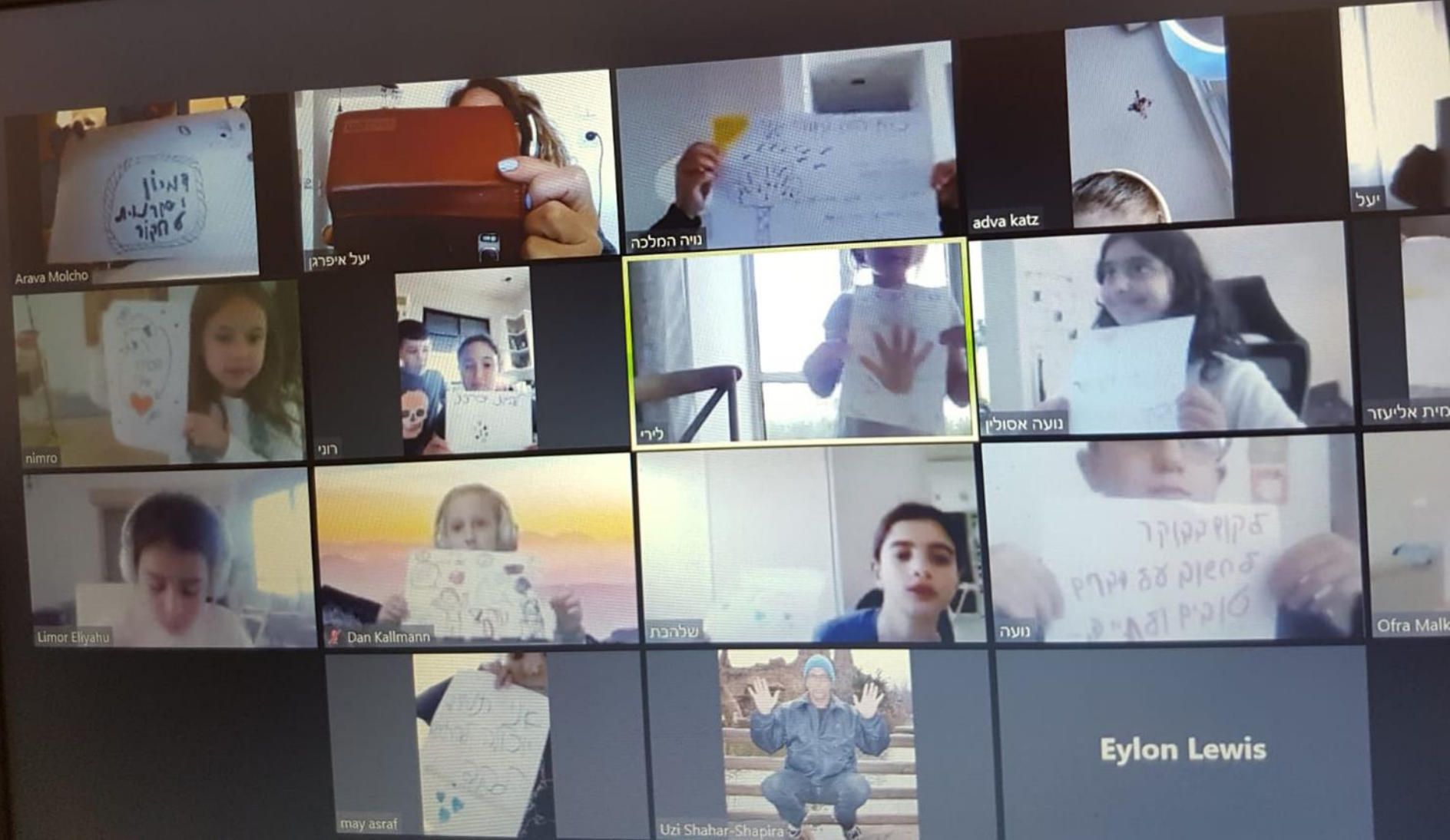


הכוח לשחק ולהנות

כתיבת משפט מחזק עם הכוח.  
ציור של הכוח שבחרתי.  
חלק שני.  
מילות חיזוק וכוח שהילדים נתנו לי.



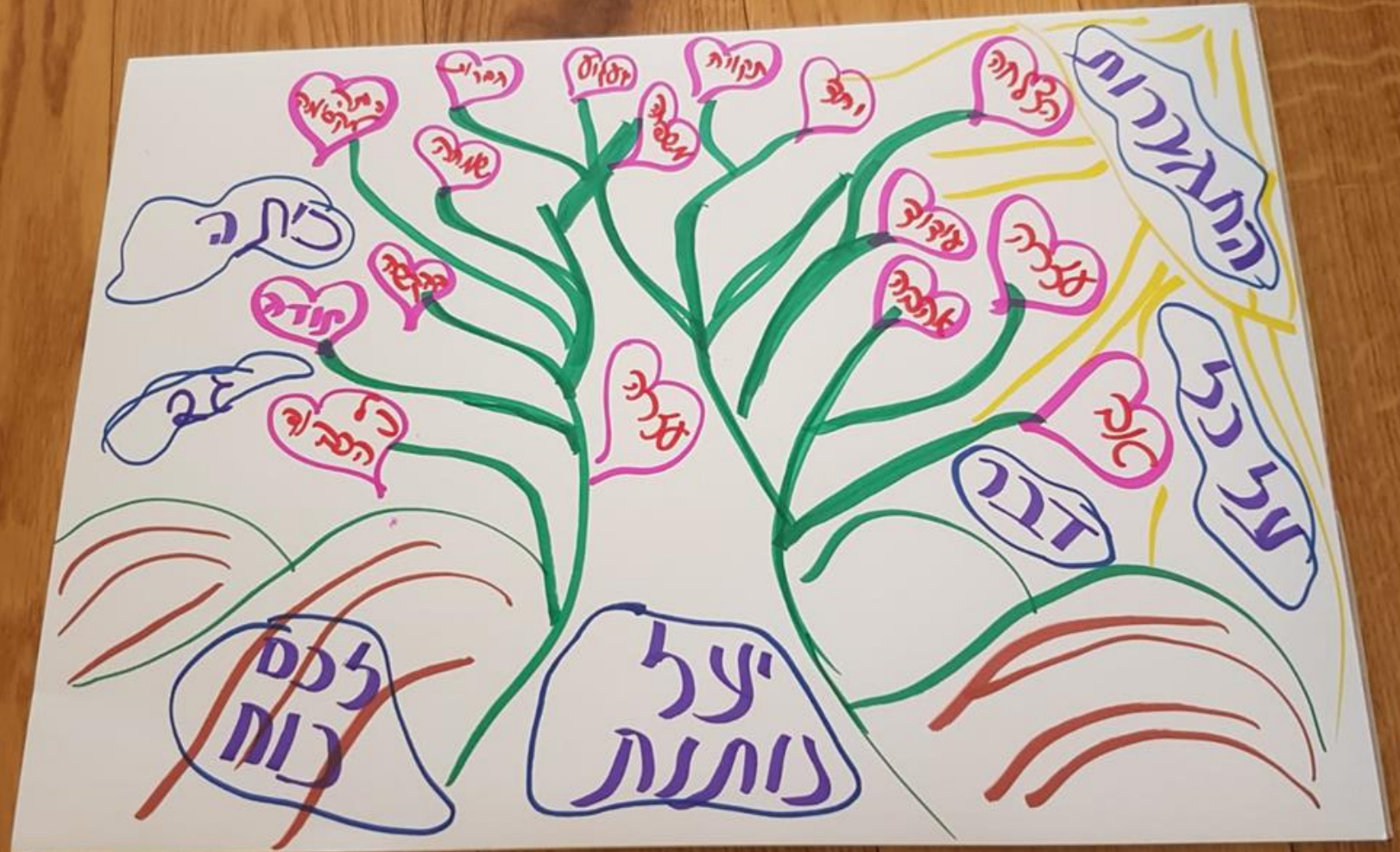
תמונה שנייה כל ילד מראה לחבריו את המשפט והציור שיצר מהכוח שקיבל





לסכום: יעל יוצרת תרשים בציור של  
 עץ והכוחות שבחרו התלמידים – הכוחות כתובים בעלי  
 הלב

בתום המפגש,  
 קבל כל תלמיד טבלה  
 עם משימות יומיות לכל  
 השבוע.  
 בספר ובאתרי אינטרנט  
 ללמידה יומית במגוון  
 מקצועות ומיומנויות.



צוות המרפאה של קיבוץ – נחל עוז צוות של אלופים שעושה ככל יכולתו להמשיך בשגרת הטיפול בקהילת נחל עוז, כמובן תוך שמירת הנחיות משרד הבריאות. שולחים את תודתנו והערכתנו הגדולה לכל צוות המרפאה על המסירות, האכפתיות והדאגה, גם בימים מורכבים אלו. בצילום אם לא זיהיתם, מימין: האחות רינה, ד"ר וואליד וברכה, שנתפסו בעדשת המצלמה בהכנה למשמרת. מוחאים כפיים לצוות הבריאות של

מהפיסבוק

ניר עוז ( רינה מימין )



רינה יקרה  
שלנו!  
ד"ש חמה  
והרבה  
אהבה  
ובריאות



**השיחה הזאת ממש הצחיקה  
אותי  
שיתפתי, כי צחוק יפה לבריאות!**

**: מה זה ?**

**קיייל**

אוקי, ואיך אוכלים את זה? ואין לי מושג איך מכינים אותו. ערכה למתקדמים 😊😊😊

: בשייק...

: לגמריייי

: תעשי ממנו סלט (קיייל) תקצצי אותו תוספי בצל עגבניות (זמה שעוד בא לך) הרבה לימון שמן זית ומלח ותני לו לעמוד טיפה לפני שאת אוכלת.

: אפשר גם לטגן את הקייל.

: הכי בריא בשייק.

: ראיתי פעם מנה של עלי קייל שמעבירים אותם בשמן עמוק ואז מלח וזה כמו פיצוחים.

: איכס נו.

: אנחנו בשואה פה? התחלנו לטגן עלים?

: ובשייק? יותר טוב???

: תראו!!! קייל זה לא ירק טעים נקודה.... אבל מאוד בריא = (מזון על) אני מכינה ממנו שייק עם תפוח

ובננה.... וכן זה לא ממש טעים אבל בריא!

: תעשו ממנו מרור!

: צ'יפס בתנור יוצא כמו צ'יפס....

: קייל אחלה בסלט עם מלא לימון, גם אידוי והקפצה או אידוי ופשטידה.

סלט קייל של מנטה ריי - קייל מטוגן בשמן עמוק - ברגע השחרור יחד עם קוקטייל...

: תגידו? מישהו אי פעם דיבר על צ'יפס בכל כך הרבה מילים? לא! כי זה פשוט טעים!!!

: זה שאתן צריכות להצדיק אותו מראה שזה ירק מיותר.

: הקייל הוא הגנץ של העלים!



# לכבוד שבוע השפה העיברית.. מיסתתרים 17 פיתגמים.. בבקשה כולם מוזמנים לנחש 🤔



למה זה?

יום שוק בע"רה של נבה. האם תכלו למצוא באור 20 ביטויים ופתגמים?

## ” החיים שלנו – רשת ! ”

בוקר טוב קהילה יקרה,  
בימים אלו צוות טקס יום הזיכרון לשואה ולגבורה  
נערך לבניית טקס שונה ומותאם למצב הנוכחי.  
למעשה בערב יום השואה נשדר לכם את הטקס  
שיצולם מבעוד מועד.  
אי לכך, אנשים אשר מעוניינים להקריא בטקס לזכר  
בני משפחתם:  
"לכל איש יש שם"

נא ליצור קשר עם דליה לוי – 0528105212  
היא תרכז את המשתתפים ואנחנו נודיע לכם על יום  
צילומים שיערך בשבוע הבא, באישור צח"י והעומד  
בתנאים המחייבים לשמירה על בריאותינו.  
מי שמעוניין בפרטים נוספים מוזמן לפנות אליי  
ברית - 0545292052.  
עד כאן לבנתיים פרטים נוספים יגיעו בהמשך.  
שיהיה לכולם יום נעים ובריא ✿



כולם מוזמנים,  
יש להכין לכל ילד 2 קופסאות שימורים וחבל.  
הזמנה בזום תצא כ 10 דק לפני

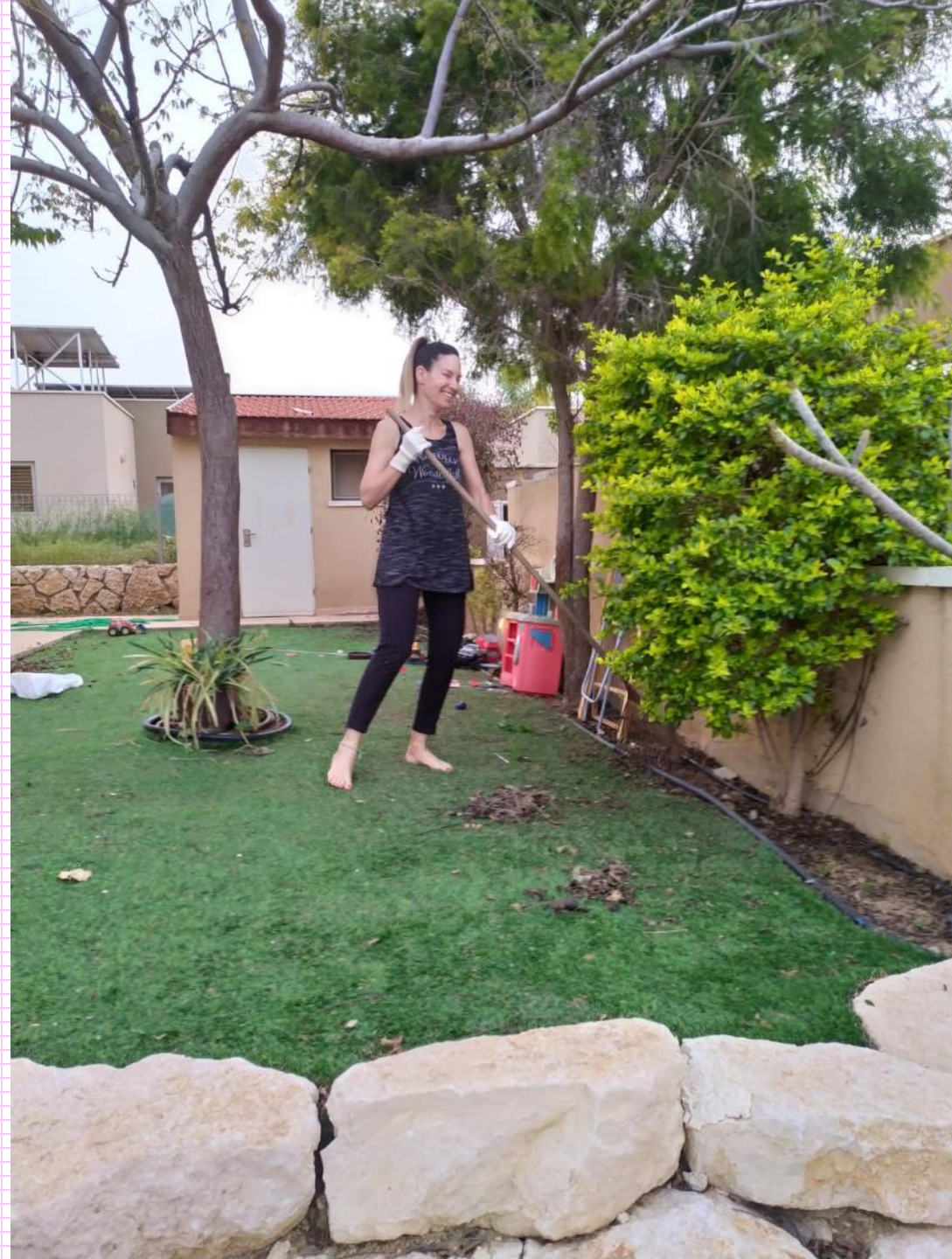


**חברים, העציצים הגיעו !  
בואו לקחת מהמם !**

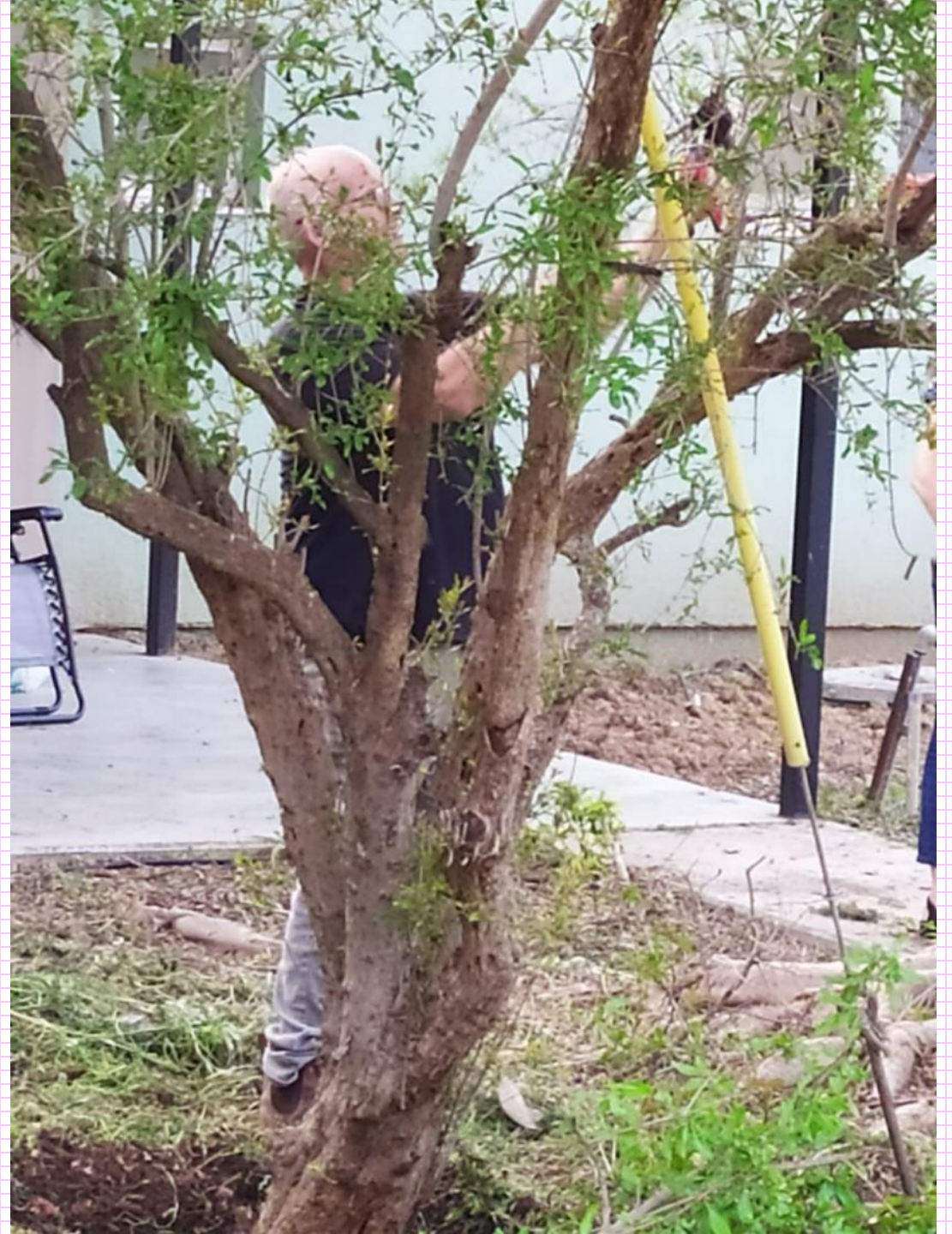


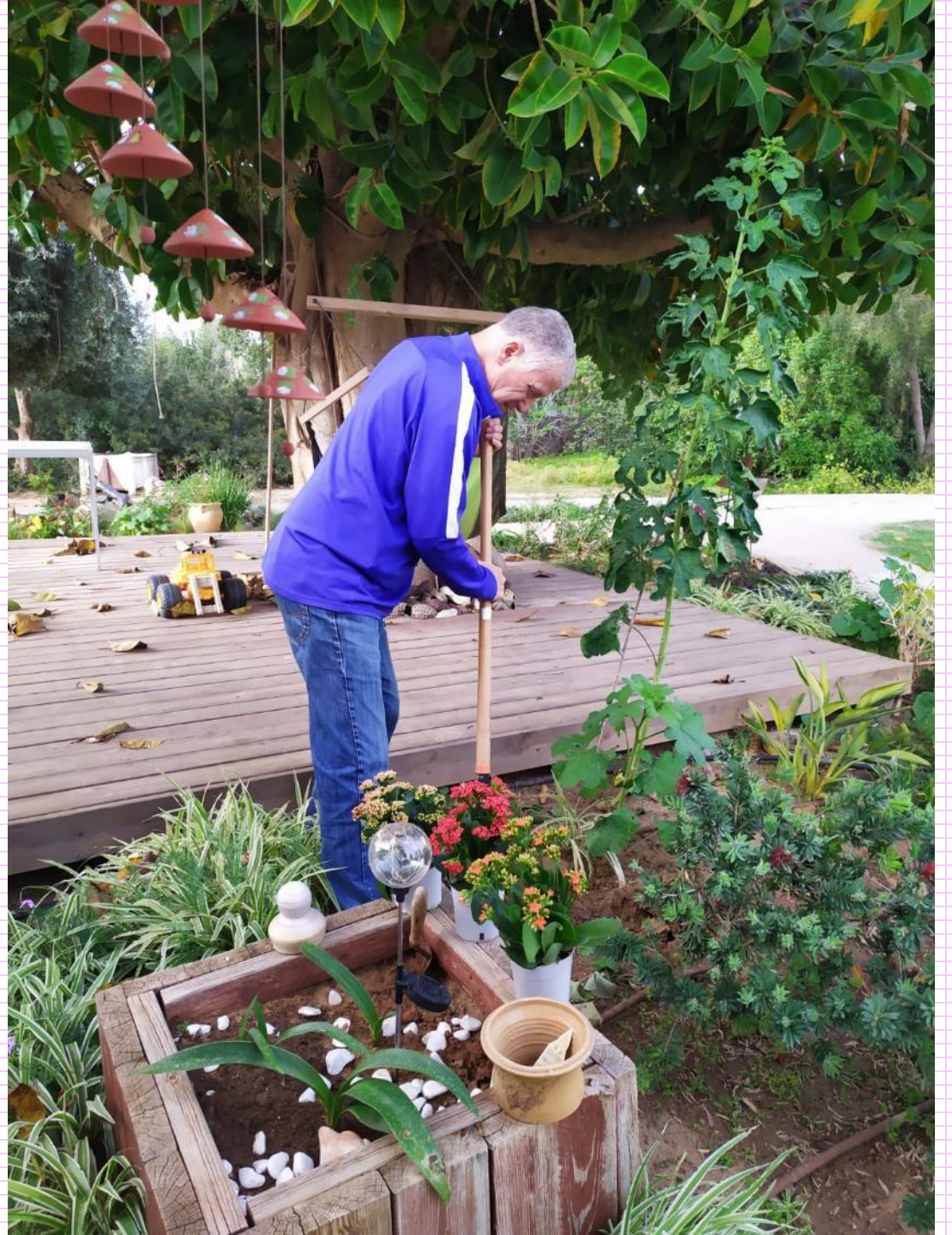
תודה למזמינות העציצים  
והאדמה.... בזכותכם יצרתי לי  
בבית, אווירה של חג











"הוא עדיין נשאר נאמן לגינה הקהילתית"  
צילמה: יובל שגיא





היום, בשעה טובה,  
בוצעה שתילה של  
מחזור ירקות אביב  
בגינה הקהילתית.  
הפעם במקום ערוגות  
משפחתיות הערוגות  
אחידות לכלל  
הקהילה. מוזמנים  
לטייל ולעקוב אחר  
קצב ההתפתחות של  
השתילים  
(מלפפון, עגבניה,  
גמבה וחציל)



משלוחה משופרסל

## פינוי אשפה לקראת חג הפסח וחול המועד

חג הפסח קרב ובא ויחול השנה ביום רביעי ה- 8.04.20  
**להלו הלו"ז לפינוי אשפה בדביר:**

### הרחבה

יום שלישי 7/4, 14/4  
יום שישי 10/4, 17/4

### קיבוץ

יום ראשון 5/4, 12/4  
יום שלישי 7/4, 14/4  
יום שישי 10/4, 17/4

פינוי הפסולת מתבצע בשעות הבוקר המוקדמות, לפיכך אנא  
דאגו להוציא את האשפה מבעוד מועד.

### שימו לב,

קבלן האשפה אינו מפנה פסולת המיועדת למחזור, אותה  
עליכם לפנות למרכזי המחזור ולמכלים הייעודיים לכך.  
באשר לפינוי מנוף - אנא הקדימו והקפידו להוציא **גזם ופסולת**  
גושית בהתאם ליום הפינוי הקבוע ליישוב

לאור מתכונת  
החירום יתכנו  
שינויים בלו"ז  
נא הבנתכם

### לבירורים:

תברואן המועצה- יאיר גולדין טל" 052-4269179  
או דרך מוקד המועצה באפליקציה וב- \*9967

### חג שמח וכשר

מחלקת שפ"ה (שיפור פני הישוב)





## טיפול חדשני:

### מד"א יאסוף מנות פלסמה ממחלימי קורונה - לטיפול בחולים

משרד הבריאות פנה למד"א בבקשה להיערך לאיסוף מנות פלסמה מאנשים שהחלימו מקורונה. סמנכ"לית שירותי הדם במד"א, פרופ' אילת שנער: "כבר השבוע אישר ה-FDA פרוטוקול דומה בארה"ב ושימוש בפלסמה ממחלימים למלחמה בנגיף הקורונה מבוצע כבר בסין"

**תרומות דם שיוכלו לעזור להילחם בקורונה:** במסגרת פרויקט מיוחד יאסוף מד"א החל מהשבוע מנות פלסמה ממחלימים מקורונה כדי לתת אותם לטיפול בעירוי לחולים הקשים. זאת בהתבסס על ההנחה שמי שהחלימו מהמחלה פיתחו חלבונים מיוחדים נגד הנגיף (נוגדנים) שנמצאים בפלסמה שלהם. עירוי מנות אלה יספק לחולים "חיסון פסיבי" שעשוי לעזור להם להתמודד עם המחלה. בעבר, נעשה שימוש בפלסמה עם נוגדנים, למשל בטיפול בחולים בקרב חולי SARS במהלך ההתפרצות בשנת 2002, ובישראל ניתן טיפול דומה בעבר לחולים בקדחת הנילוס המערבי. השבוע, אישר גם ה-FDA פרוטוקול דומה בארה"ב.

סמנכ"לית שירותי הדם במד"א, פרופ' אילת שנער, אמרה:

"מחלימים ממחלת הקורונה, יוזמנו לתרום פלסמה בשיטה מיוחדת (שיטת פרזיס) שבה אוספים מהתורם פלסמה בלבד, ומחזירים לו את כל שאר מרכיבי הדם."

שיטה זו קיימת בשירותי הדם של מד"א מעל 30 שנים ואלפי מתנדבים תורמים באמצעותה מרכיבי דם בכל יום. בשלב הראשון תשמשנה מנות הפלסמה לטיפול בעירוי, אך המטרה היא לאסוף מספיק פלסמה כדי להכין תרכיז נוגדנים (אימונוגלובולין), שבו יטופלו החולים בהמשך. כמובן שכל מי שיוזמן לתרום פלסמה חייב לעמוד במדדים ובדרישות משרד הבריאות למתן תרומת דם". את איסוף הפלסמה ניתן לבצע רק אחרי שחלפו 14 יום לאחר החלמתם המלאה, ובימים אלו משרד הבריאות פונה למחלימים על מנת להעביר את פרטיהם למגן דוד אדום. בנוסף, בשירותי הדם של מד"א קוראים למחלימים שמוכנים לבוא ולתרום פלסמה להתקשר לטלפון 03-5300445.

סמנכ"ל מד"א, אלי בין, התייחס לפרויקט ואמר: "זו פעילות שכבר מיושמת בעולם ורושמת הצלחה במידה מסוימת וכולנו תקווה שבכוחות משותפים ומשמעת קהילתית נצליח להתגבר".



מילה  
טובה!



בחברת התרופות "קמהדע" עובדים בימים אלה על פיתוח נוגדן שיינתן כתרופה -חיסון פסיבי- לחולי קורונה קשים. הנוגדן מיוצר בתהליך טיהור חלבונים, מרכיבים בדם, של אנשים שהבריאו מקורונה (בזכות העובדה שגופם ייצר באופן עצמאי נוגדנים שניצחו את הנגיף). לשם כך, כבר בתחילת אפריל מד"א יתחילו לאסוף דם. בשל חיסיון רפואי, אין גישה לרשימת המחלימים. חולי קורונה שהבריאו ומוכנים לתרום מתבקשים להתקשר למד"א ולתאם תרומה- 03-5300445. פרטים נוספים ניתן לראות כאן-

<https://m.ynet.co.il/Articles/5703459> וכן-

<https://mobile.mako.co.il/nexter-internet/innovation/Article-f8027b8f8ea2171027.htm>

ככל שיצליחו לאסוף יותר דם ממחלימי קורונה בהקדם האפשרי, כך יפקו יותר נוגדנים שעשויים לסייע בטיפול במחלה כבר בחודשים הקרובים.

"קמהדע" היא חברה ישראלית גאה שדואגת לפני הכל לחולים בישראל.

כל מחלים יכול לקחת חלק במאמץ הלאומי למיגור המחלה!

בבקשה הפיצו הודעה זו, בעיקר למחלימי קורונה או מחלימים שבדרך, על מנת להגביר את המודעות לעניין.

הנוער שלנו מחכה לכם מחוץ לכולבו לתת את תרומתכם ולבבכם לקראת חג הפסח הקרב ובא.



פעילות לזמן הקורונה: צפייה במשאית שבאה לקחת בקבוקים 🙌🙌🙌 נשלחו היום 3000 בקבוקים והמקום נקי וריק לעוד בקבוקים







"זדה מבשל"

גם ברגעי הסגר  
ההזוי הזה צריך  
להסתכל תמיד על  
חצי הכוס המלאה...  
אז תודה על הזכות  
לארוחות ערב  
משפחתיות, מהנות  
ומפנקות  
למי ששואל,,  
הג'חון יצא פצצה

שעת סיפור:

אבישג שמואלביץ, מהקבוצה הייצוגית של מרכז מצוינות בתיאטרון  
באר שבע, מקריאה לנו את "צמריקו" מאת לזלי הלקוסקי 🐏🐏🐏

<https://www.facebook.com/B7theatre/videos/vb.240229229374462/1086117631742972/?type=2&theater>

אבישג את נהדרת !



שלום !

שמי רתם עמרי, אך כאן מכירים אותי בשם רתם רותם,  
פשוט כי התחתנתי עם בני רותם... אני מאיירת  
ותראפיסטית באמנות. יש לי שלושה ילדים, וגם את חוג  
שעשועי יצירה. החוג ...

[https://youtu.be/Op1p\\_UWIZ5E](https://youtu.be/Op1p_UWIZ5E)

צלם: נמרוד מרחב



צלמה: טלי שגיא





שדה אפונה  
צילם: אדי ז'נסקר



2020-4-1 09:48

צילם:  
מאיר  
שואף



נחיל דבורים  
צלם: אדי ז'נסקר



אחה"צ ביער דבירה  
צלם: אלי קלמנזון



צילם: אלי קלמנדון



צלמה: מיכל גומא



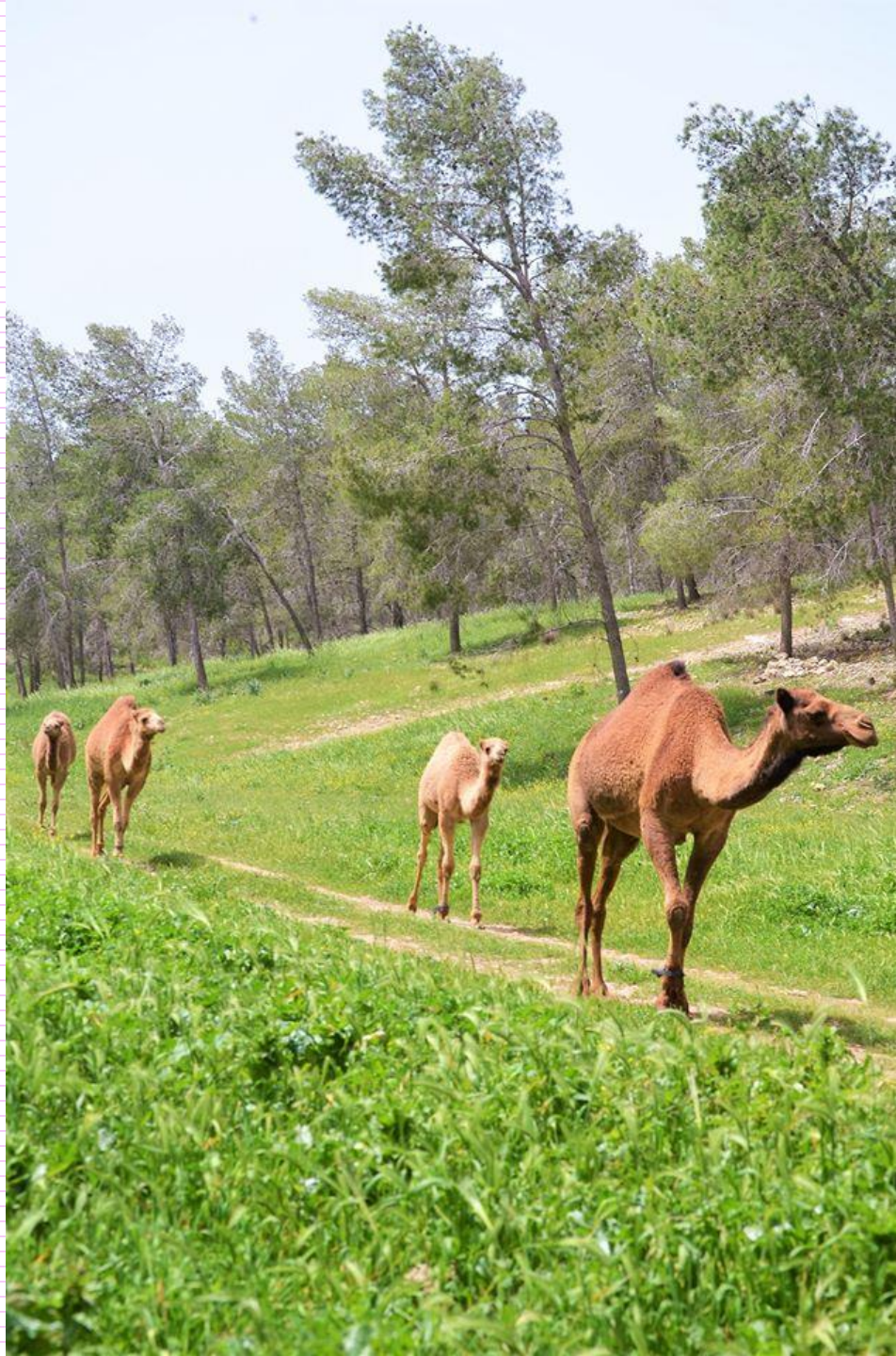


בהקשר לאתגר העצים  
...בכוונה צילמתי הפוך  
..נותן לזה בעיני מראה  
כמו של הסתעפויות  
בכלי דם  
צלם: יפתח בן יוסף



רצית ורידים/עורקים, אז  
הנה אחת


## ” רץ, מצלם ומצטט.”



...”במרחק הזה, בשלב הזה, מאוחר להצטער. גם אם בגד מנוע אחד, אין צורך לוותר. המסע ארוך, המשא כבד, אבל זה לא קשה. לא צריך לחשוב, לא צריך לשאול, אני יודע שבסוף אמצא אותך”... (שלום חנוך, בסוף אמצא אותך)

... "ואם יכולתי רק לזכור לכל אחד יש את  
הדרך לעבור, אבל בסוף כשזה נגמר יש  
תשובה לכל דבר. אור גדול מאיר הכל ויותר  
כבר לא צריך לשאול, אני בא ללמוד ממה  
שטוב ולחיות" ...  
(אמיר דדון, אור גדול)





... "החלום לא נגמר וכמה זמן  
נשאר, כמה זמן עוד נשאר.  
אז תטפס על ההר ותדבר עם  
ההוא שאפשר כי כבר בלעת  
הכול וכלום לא השתנה" ...  
— (אמיר דדון, כל יום כמו נס) —  
עם Hila Bendler ב-חוות  
אלה.



ספור על הדרך - צלמה אילנה



בשעה טובה נולד באתר דביר מדור / בלוג חדש בשם:

**" אלוהי הדברים הקטנים . "**

אמו, הילה בנדלר תושבת דביר טריה ובת זוגו של דרור שמשותף

אותנו בתמונותיו המקסימות: " רץ מצלם ומצטט... "

הם הוריה של רוני הפעוטה.

המדור של הילה יפרסם מתכונים אפייה שאליהם יצטרפו והגיגים

אישיים .

המדור נמצא בסרגל העליון תחת בריאות לדביר.

רשימת המתכונים תהפוך לרשימה מצטברת.

מאחלת לכם הילה ודרור מזל טוב וקליטה מהירה.

תודה !

אילנה

[אל הבלוג](#)

[עוגת יוגורט - אל המתכון](#)

מילה טובה- אתמול הייתי במרכולית בפעם הראשונה  
מאז שהתחיל הברדק...  
אליס אדם והשאר מקפידים בצורה רצינית על מספר  
האנשים, מרחק בין אנשים, אלכוג'ל וכו'.

אליס אני מאחל לך הרבה סבלנות!!  
בסוף כנראה זה ישתלם לכולנו.

אז תודה לכל צוות המרכולית!  
תודה ענקית לכולם...  
וכולל את אליאן שהייתה שומר הסף ועשתה סדר  
תודה לכולם! 🧡🧡🧡

תודה רבה, לצוות המרכולית, אתם אלופים! 🧡

יישר כוח!

וואו חיקיתי לקרוא! אליס אדם רומי רון רחל בעזרת  
ליאת והגר אתם נהדרים! וסליחה אם אנחנו מלחיצים  
לפעמים. אין כמוכם! תמשיכו לדאוג לכולנו. ואנחנו  
כציבור נעשה מאמץ להיות סבלנים ונעימים!

גוגל הכינו מלא מודלים של חיות תלת מימד שאפשר  
להכניס לתוך המרחב שלכם. פשוט רושמים את השם  
של החיה בחיפוש בגוגל ולוחצים על הצג בתלת מימד.  
וגם לאסתי 🧡🌸🧡

The screenshot shows the website for Marcolit Dvir. The top navigation bar includes a shopping cart icon, a search bar with the text 'חיפוש' and 'הקביות', and a list of menu items: 'כניסה ללב וביצים', 'ירקות ופירות', 'בישול', 'חטיפים', 'משקאות', 'קפואים', and 'ניקיון'. The main banner features a photograph of fresh vegetables in a market setting with the text 'ברוכים הבאים לאתר מרכולית דביר'. Below the banner, there is a section titled 'פיילוט לימי קורונה'. At the bottom, a Windows taskbar is visible with the URL 'https://www.marcolitkdvir.org.il/fruits' and the date '31/03/2020'.



חמשת הדברים שאנשים הנוטים למות מתחרטים עליהם:

- הלוואי שהייתי מרשה לעצמי להיות מאושר יותר.
- הלוואי שהיה לי האומץ לחיות את חיי כשאני נאמן לעצמי ולא כפי שאחרים ציפו ממני.
- הלוואי שלא הייתי עובד קשה כל-כך.
- הלוואי שהיה לי האומץ לבטא את רגשותיי.
- הלוואי שהייתי שומר על קשרים עם חברי.

(נאסף לאחר ראיונות עם כ- 1500 חשוכי מרפא)

(דאגה באזור האיונות עם כ- 1200 עמובי סנסא)



## צלם: מתן גרימברג

הימים שעוד נכוננו לנו  
שיהיו נכונים, שיהיו רכונים  
שיהיו מעלינו כמו כפות תמרים.

ואנחנו שני המינים,  
נברך עליהם,  
ובין כפות ידינו  
ידריכו קשתם כוכבים רחוקים  
להביט בנו מתוך הלילות,  
ולא נבוש להיות מוארים בימים,  
בימים.

הימים שעוד נכוננו לנו...

והאפלה תביא תבונה אל  
לילותינו  
ועין תהיה בנו זבת דמעות רכות  
של דבש בחלב,  
ושבעה מינים, פי שבעה מונים  
בבגרותו יבשיל ליבנו.

עדית פרנק

## צלמה: מיכל גומא





יום שישי 03 אפריל 2020

**שבת שלום ובריאות !**