



דבר העורכת

לקוראים שלום!

אנחנו נמצאים בעיצומו של החורף וחשבנו בגיליון שלפניכם לסקור תחביבים שניתן לעשותם גם כשבחוץ משתוללת סערה. ישנם אזורים בארץ שכמעט הגיעו כבר לממוצע הגשמים השנתי שלהם (נכון לחודש ינואר): בערד, למשל, ירדה כבר כמות של 87% מהממוצע השנתי. לעומת זאת, בצפון הארץ, לצערינו, כמויות הגשם נמוכות מהממוצע לתקופה זו. נקווה שהמצד ישתפר ושהכנרת תתמלא.



בולי "כיף בחורף" מארצות הברית (2014)

אז מה בגיליון? אירינה בוצ'בר-ציגלמן כותבת על תחביב החלפת הגלויות (ה-postcrossing). לורנס פישר כותב על אימון בחדר הכושר. בפינת ההיסטוריה, שמוליק כהן משלים את המאמר בנושא פרהיסטוריה (החלק הראשון התפרסם בגיליון 90). ולבסוף, בכל גיליון, חידון בולאי נושא פרסים.

שלכם, שביט

חילופי גלויות

אירינה בוצ'בר-ציגלמן

לפני עידן הטלוויזיה בכבלים ובלווין ולפני הטלפונים החכמים שמעסיקים עכשיו גם צעירים וגם בוגרים, איסוף גלויות, בולים ודברים נוספים, היה התחביב המועדף על אנשים בישראל ובחו"ל. הפרוייקט עליו יסופר במאמר זה מציג ביצד נלהבים לעניין החייו תחביבים ישנים תוך שימוש באמצעים מודרניים.

פאולו מגילאיש (Paulo Magalhães) מפורטוגל אהב לקבל דואר ובמיוחד גלויות. הוא הבין שאולי יש עוד אנשים בעלי עניין בגלויות וניסה למצוא דרך לקשר ביניהם. אחרי חשיבה מאומצת, ב-14 ביולי 2005, בהיותו עדיין סטודנט, פאולו העלה אתר אינטרנט שמאפשר לחובבי איסוף גלויות מכל העולם להירשם בחינם ולהתחיל לשלוח גלויות. ההצלחה הייתה מפתיעה ומדהימה; תוך כמה חודשים נרשמו אלפי אנשים מארצות שונות בעולם. במהלך השנים, החלו להתקיים פגישות ואירועים שמוקדשים לאוהבים ולתומכים של הפרוייקט. ב-11 באפריל 2008, הפרוייקט חגג את המיליון הראשון של גלויות שטסו ושטו ברחבי תבל במסגרתו. ב-2015, מספר הגלויות שנשלחו עמד כבר על 30 מיליון. לפי הנתונים באתר, בשנה שעברה כמעט 600 אלף משתמשים היו רשומים לאתר. כמעט אין מדינה בעולם שאין לה לפחות משתמש אחד רשום.



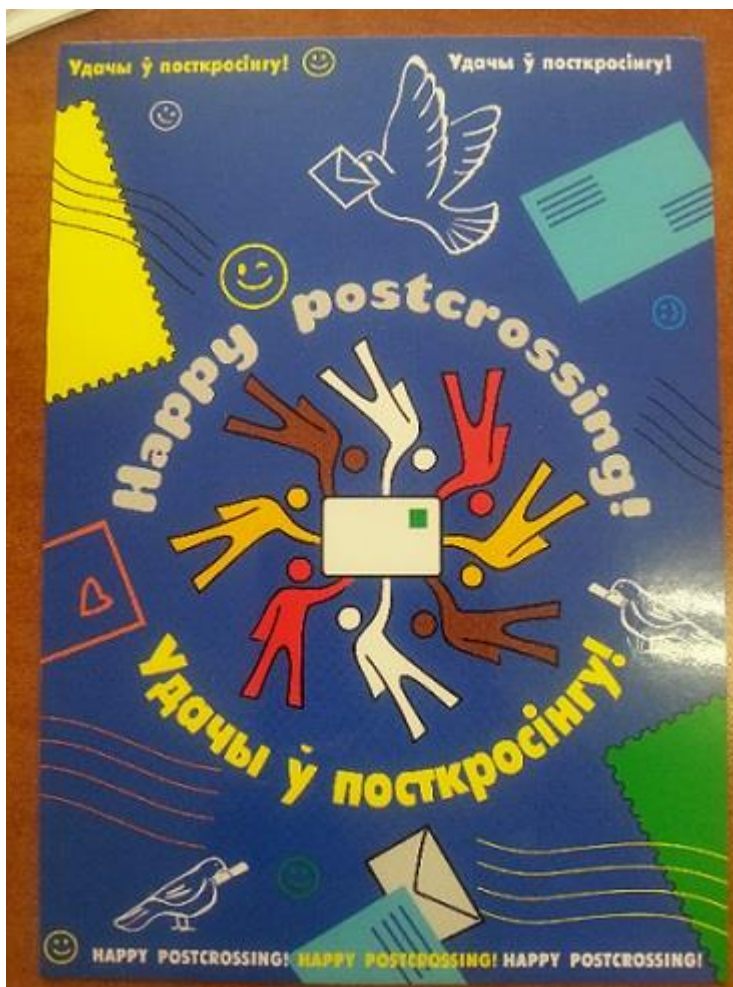
גלויה שיצאה בגרמניה לכבוד הפרוייקט

שיאנית מספר הרשומים באתר היא רוסיה, עם מעל ל-70 אלף רשומים. ישנן מדינות קטנות או מדינות איים עם משתמש בודד רשום. בישראל 467 חברים רשומים. יצרתי קשר עם חלק המשתמשים הישראליים והרוב הם ילידי ברית המועצות לשעבר. יש

כמאה אלף משתמשים באתר שהעדיפו לא לחשוף את ארץ מגוריהם ולכן המספרים על מניין רשומים הוא "בערך".

הנתונים הסטטיסטיים מראים שמיקרונזיה היא בין אותם המקומות שיש בהם מספר החברים המועט ביותר ולכן מספר הגלויות שנשלחו הוא גם הנמוך ביותר. שיאנית הגלויות היא: גרמניה עם מעל ל-4,300 מיליון גלויות שנשלחו לחברים. המספרים האלה מתעדכנים כל יום. בכניסה לאתר, מופיע דוח פעילות המכיל נתונים סטטיסטיים כגון מי שלח למי, מי קבל ממי ומי סימן גלויה מסויימת כמועדפת.

השלבים לקבלת הגלויה הראשונה



גלויה מבלרוס שהוציאו לכבוד הפרוייקט

משתמש חדש מקבל אפשרות לשלוח עד חמש גלויות לפי יעדים שהאתר מגריל. מראש אין אפשרות לדעת למי הגלויה תישלח. ברגע שניתנת כתובת, המשתמש יכול להיכנס למעקב שמאפשר לו לעקוב אחר הגלויות הנשלחות. כל גלויה מקבלת תעודת זהות יחודית לה. עם קבלת הגלויה הנמען מעדכן זאת באתר באמצעות מספר הזיהוי. ברגע שהגלויה נרשמת באתר, הכתובת של המוען מוגרלת אצל משתמש אחר ואז נשאר להמתין להפתעה. לרוב המשתמשים יש העדפות לגבי מה הנושאים שאותם הם מעדיפים לקבל. באופן לא מפתיע, הביקוש הרב ביותר הוא לגלויות תיירות רגילות שמראות את נופי העיר. ככל שהמוען שולח יותר גלויות, כך מספר הגלויות שניתן לשלוח בבת אחת גדל ואיתו גדל מספר הגלויות שחבר זה יכול לקבל.

כמובן, ההצלחה של הפרוייקט תלויה הרבה בדואר, ולכן בהסברים למשתמש כתוב שברור שיכולים לקרות מקרים בהם הגלויה לא מגיע ליעדה ולכן זמן ההמתנה הוא 60 יום. לאחר חודשיים, הגלויה נרשמת כאבודה והמוען מקבל כתובת אחרת. אם בכל זאת הגלויה האבודה מגיעה ליעדה לאחר 60 יום, ניתן לרשום אותה באתר עד השנה מיום שליחתה. לכן חשוב מאוד על כל גלויה לציין גם תאריך שליחה. כל משתמש יכול לראות סטטיסטיקה אישית עם נתונים כגון: לאיזו מדינה החבר שלח הכי הרבה גלויות, מאיזו ארץ קיבל הכי הרבה גלויות. לפחות 65 אחוזים מעלים לאתר הפרוייקט את הגלויה שקיבלו וכך משתמשים אחרים יכולים לראות אותה ואם יאהבו, גם לעשות לה

"לייק". המשותף בין הפרוייקט לפייסבוק הוא האפשרות ליצור קשר עם כל אדם בעולם. האתר מציע גם אפשרות לשלוח הודעות למשתמשים אחרים ולהציע להם חילופים ישירים.



דוגמה של גלויה מגרמניה. למעלה מציין הקוד האישי של הגלויה.

מה היתרונות?

מתוך קריאת "ספר על עצמך" של עשרות משתמשים, ניתן לציין כמה סיבות מדוע בחרו להירשם לאתר זה:

1. הזדמנות להכיר מקומות שסביר להניח שרובנו לא נצליח לבקר.
2. הזדמנות להכיר אנשים חדשים. יש חברים שמבקשים להמשיך התכתבות גם אחרי שהחליפו גלויות.
3. לימוד דרך גלויות ובולים הינו אמצעי יצירתי להעברת תכנים לילדים. זה מפתח בילדים סקרנות וגם מאפשר לילדים קטנים להיות שותפים בנושאים שאותם הם רוצים ללמוד. לדוגמה, ילדים אוהבים חיות וקיימות גלויות מדהימות עם חיות. אוהבי בישול ואפייה, מוזמנים לבקש גלויות עם מתכונים מסורתיים. לימוד וידע על מגוון אין סופי של נושאים.
4. אלמנט ההפתעה להגיע הביתה ולמצוא גלויה ממישהו שלא מכירים (במיוחד אם הגלויה היא בדיוק על הנושא שרציתם).
5. אמצעי נחמד לאספני מטבעות ושטרות. באופן מפתיע, יש חברים שמבקשים בנוסף לגלויות גם חילופי תיונים וממתקים, במיוחד עם מדובר בקופסה מלאה של מתוקים שונים.

6. לא חייבים לנסוע לחו"ל כדי להיות שגרירים של ישראל, אפשר לעשות זאת באמצעות גלויות. לספר על ישראל ועל המקומות הנפלאים שניתן לבקר ולראות וגם על האוכל והבילויים. לישראל יש מה להציע לכל אחת ואחד בכל גיל.

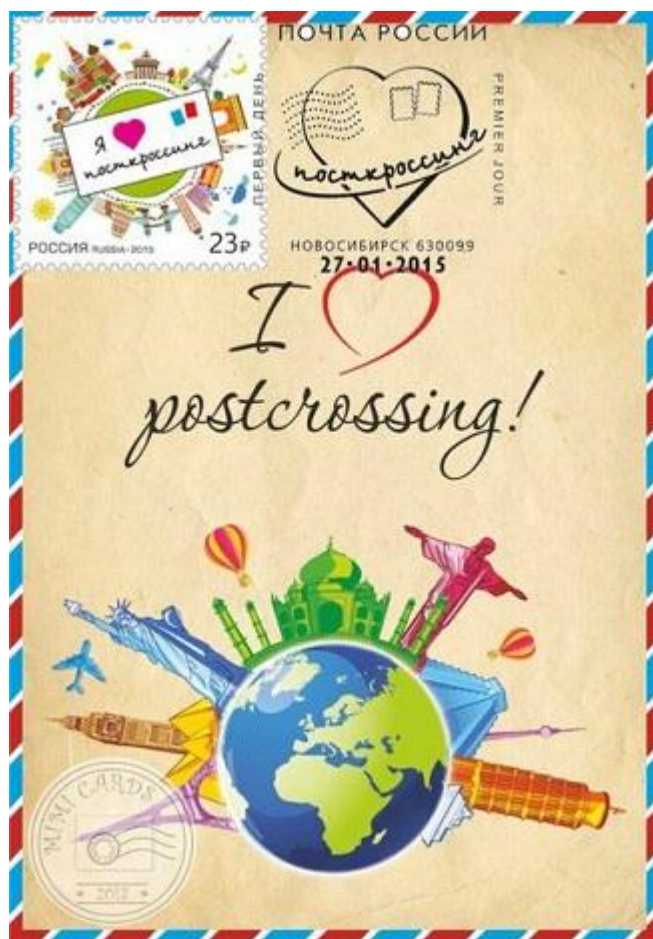
7. הסיבה החשובה ביותר: הזדמנות להעשיר את אוסף הבולים האישי. יש חברים שכותבים בגלוי שהם אספני בולים (רובם כאלה) והם מבקשים על הגלויה או על המעטפה לשים כמה שיותר בולים שונים.

אז איפה הבולים?

במדינות בהן פרוייקט זה פופולארי, בנוסף לגלויות, שירותי הדואר הוציאו גם בולים מיוחדים. המדינה התשיעית בגודלה במספר המשתמשים היא אוקראינה שלקראת ציון יום הדואר 2015, הוציאה בול ומעטפת יום ראשון. בבול האוקראיני כתוב באנגלית ובאוקראינית: "ברכות מאוקראינה".



בבלארוס השכנה, הוציאו ב-2014 גם בול וגם גלויה. המעצבים בחרו בבול זה לציין את הברכה המקובלת בקרב המשתמשים: "חילוף גלויות שמח!". בבלרוסית כתוב: "בהצלחה בחילופים". שם הפרוייקט "postcard crossing" ולא תמיד יש חלופה מתאימה בתרגום ולכן גם בבול הרוסי שיצא ב-2015, מופיע מונח זה ללא תרגום לשפה המקומית. מעניין לראות שאין בול או עיצוב שחוזרים על עצמם. הבול הרוסי משקף את האלמנט הגלובאלי של לקשר אנשים מכל קצוות תבל. הדואר



הרוסי הוציא חמש גלויות שונות המוקדשות לפרוייקט וכולן מתייחסות לאותו אלמנט של לקשר בין אנשים בעולם. ההתייחסות לפרוייקט בבלוגים ברוסית, מצינים שמדובר בפרוייקט חברתי. הוא אף זכה לערך בוויקיפדיה.

ב-9 בספטמבר 2013, הדואר הפיני הוציא סדרה של ארבעה בולים שמתאים את התהליך של שליחת גלויה. באתר של הפרוייקט יש בלוג (וגם דף בפייסבוק) שדרכו מעדכנים את כולם לגבי אירועים, הוצאות בולים ועוד שיתקיימו. כך המשתמשים יכולים לדעת מראש ולנסות להשיג את הבול או הגלויה הרצויה. עקב הפופולריות הרבה, מוצרים הקשורים לפרוייקט נחטפים די מהר מהמדפים. אתר פולני מציע חותמת שבה מראש יש מקום לציון ראשי תיבות של מדינה (חשוב לציון מאיפה הגלויה נשלחה) וגם מקום לציון תעודת הזהות של הגלויה. אספני בולים מבקשים לפעמים לשלוח את הגלויה במעטפה או גלויה ללא כיתוב כדי שיהיה הרבה מקום לבולים, וגם שהגלויה לא תהרס בתחנות הרבות עד להגעתה ליעד.



סדרת הבולים הראשונה בנושא הונפקה ב-24 באוקטובר 2011 אז השיק הדואר ההולנדי את סדרת הבולים הזו, שבה בחרו להראות מגוון של גלויות ממקומות שונים. כל שנה ב-15 באוקטובר בעיר Apeldoorn מתקיים אירוע בולאי ולקראת ההשקה של בולים אלה ב-2011, מייסד הפרוייקט זכה לקבל אותם עוד לפני ההשקה הרשמית כשבוע לאחר מכן. באותו מעמד גם התקיימה הרצאה על הפרוייקט.

מקום פחות שיגרתי שהנפיק בול וגלויה ב-28 במאי 2014 הוא גרנסי, Guernsey אי קטן ליד נורמנדי בצרפת. האי שייך לממלכה המאוחדת והשפות הרשמיות בה הן



אנגלית וצרפתית. מספר החברים בפרוייקט עומד בסך הכל על 54 ועד עכשיו נשלחו כמעט חמשת אלפים גלויות. ההשקה של הגלויה עם הבול היה אירוע כל כך מרגש עבור תושבי האי שהם אף הכינו עוגה בצורת הגלויה. מעצב הבול בחר להגדיל את האי ולצייר עליו סמיילי כדי לציין עד כמה תושבי האי מרוצים ושמחים מהפרוייקט. חשוב לציין שמקרה של גרנסי וגם במקרים אחרים, היוזמה מגיע ממשתמשים נלהבים של הפרוייקט.



ב-2 בספטמבר 2015, צ'כיה הוציאה בול שמתאר את התהליך המעגלי שמוען שולח דואר לנמען שהופך למוען ומוען הופך לנמען. הפרוייקט מאפשר רק שליחה אמיתית בדרך הישנה של ללכת לדואר או לתיבות דואר פעילות, להדביק בול או בולים ולשלוח.



גם ליטא הנפיקה ב-5 באוקטובר 2013 בול מצויר שמציג גלויות שונות. בניגוד לשאר הבולים שישירות מציינים את הפרוייקט, בול זה נקרא: "גלויות" ולא מציין התייחסות לפרוייקט.



אחרון חביב בבולים המוקדשים לחילופי גלויות הוא הבול הסלובני שהונפק ב-29 במאי 2015. השקת הבול התקיימה בתערוכת בולים שמתקיימת פעם בשנתיים ואליה מגיעים אספנים מכל רחבי סלובניה. הבול מתאר איך אדם אחד יכול להגיע (בתיאוריה) לכל נקודה בעולם. מדוע בתיאוריה? העולם לא חף מסכסוכים פוליטיים וניתוק קשרים וזה מתבטא בכך שיש מדינות שלא ניתן לשלוח אליהן דואר או לקבל מהן דואר. למשל, ישראלי אינו יכול לשלוח דואר לסוריה, איראן, לבנון ולמדינות נוספות במזרח-התיכון כי מדינות אלה מוגדרות כאויבות. דניאל דורפמן (סייע בכתיבת מאמר זה) היה בין האנשים הראשונים בישראל שנרשמו לפרוייקט וגם כתב ב-2010 [פוסט מפורט על הפרוייקט](#), וכיום אחרי שש שנות חברות, הוא מוגדר כשגריר הפרוייקט בישראל וגם מחזיק באוסף גלויות הגדול ביותר, מעל 4,500 גלויות. דניאל



מספר שלפני כשנתיים, פאולו פנה אליו וביקש ממנו "שיספק רשימה של כל המדינות שאינן רשאיות לשלוח ולקבל" דואר מישראל. וכך התאפשר לשני הצדדים להימנע מקשיים.

אז אם השתכנעתם ואתם רוצים להירשם לפרוייקט ולהיות שותפים לחגיגה שבה כמעט 213 ארצות בעולם כבר רשומות, היכנסו לאתר: <https://www.postcrossing.com> ובפעם הבאה שמישהו שואל אתכם מה להביא מחו"ל? ענו: בנוסף ל... גם גלויות ובולים.

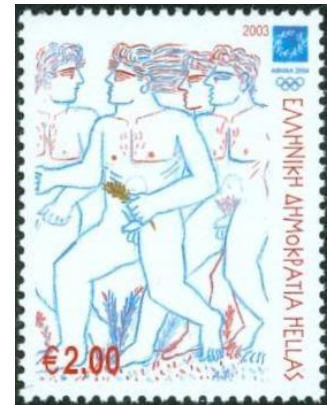
לתגובות ניתן לפנות לאירינה בכתובת: irina.bochevar@mail.huji.ac.il

חדר הכושר כאתר בילוי

לורנס פישר

יש אנשים שקמים מוקדם בבוקר כדי להגיע לחדר הכושר בעת פתיחתו, ויש אנשים שהולכים אליו ישר אחרי העבודה. אחרים הולכים להתאמן בשעות הערב, אחרי שהשכיבו את הילדים לישון. משוגעים! האמנם?

חדר הכושר מוכר היטב בשמו האנגלי gym. המקור הוא במילה היוונית gymnasium, שפירושה "מקום להיות עירום". ביוון העתיקה הכוונה הייתה למקום יעודי להקניית חינוך לצעירים (ומכאן גם "גימנסיה"). היוונים ראו בחינוך הגופני, אותו היה נהוג לבצע בעירום, חלק אינטגרלי מהחינוך בכלל. הביטוי האולימפיטיבי של החינוך הגופני היווני היה המשחקים האולימפיים.



תחרויות ספורט ביוון
העתיקה התקיימו בעירום.

מאז ימי יוון העתיקה העולם השתנה לבלי הכר. כיום אנו חיים בעידן השפע, שבו תוחלת החיים ארוכה יותר, ואיכות החיים טובה יותר. השפע גם הוליד תופעות שליליות, כגון השמנת יתר וניוון גופני. אנשים מתניידים בכלי רכב ממונעים יותר מבעבר, נוסעים במעליות במקום לטפס במדרגות, ורובצים שעות מול הטלוויזיה. תרבות חדרי הכושר התפתחה, במידה רבה, כדי לאזן את התופעות השליליות הנלוות לשפע ולנוחות של החיים המודרניים.



צ'ארלס אטלס.

הרעיון של חיזוק הגוף איננו חדש. חוברות הקומיקס האמריקאיות הקלאסיות (כגון סופרמן וספיידרמן) כללו פרסומת של בחור בשם **צ'ארלס אטלס**. אטלס המציא שיטה, לה הוא קרא מתח דינמי, ובעזרתה הוא לימד כיצד ניתן לבנות מסת שריר. המודעה הייתה בפורמט של קומיקס.

התרחיש האופייני היה של צעיר רזה המלווה בבחורה שנופל קורבן לתוקפנותו של בריון. הבריון דוחף את הבחור החלשלוש, ושם אותו ללעג בפני נערתו. הקורבן מסיק את המסקנה, לומד את שיטת המתח הדינמי מספרו של אטלס, וכעבור זמן קצר הוא משיב לבריון מנה אחת אפיים. כמובן, שהוא זוכה בגמול הראוי לו – בהערצה של הצופים וכמובן גם בנערה.

שיטת אטלס הייתה מוגבלת לאימונים עצמיים בבית. לא כל אחד מצוייד במשמעת העצמית הדרושה לכך, וביכולת לבצע בדייקנות את כל התרגילים הדרושים. כך החלו להתפתח חדרי הכושר – מקומות מפגש לאימונים גופניים מודרכים (ולו באופן חלקי), תוך שימוש בציוד מקצועי. לפני עשרים שנה חדרי הכושר לא היו מקומות בילוי: רובם

היו קטנים למדי בגודלם, ומוקמו במרתפים חשוכים נטולי חלונות. מאז חל שדרוג משמעותי בתנאים: חדרי הכושר ענקיים צצים כיום בכל פינה כפטריות אחרי הגשם, וחלקם אז זכו לשם משודרג - מועדון בריאות.

מה מקור הפופולאריות הרבה של מכוני הכושר? כמו בהרבה תחומים אחרים, לא ניתן להתעלם מהשפעתה של הוליווד. כולנו למדנו מהסרטים כי הבחור השרירי מצליח לזכות ב"חתיכות" ושהבחורה החטובה משיגה את הגברים הנחשקים. שחקני קולנוע החלו לטפח את גופם במכוני כושר. דוגמא בולטת היא של מושל קליפורניה לשעבר, **ארנולד שווארצנגר**, שהיה בין השרירנים הראשונים שהפכו לכוכבים על גבי המסך הגדול. וכמו שאמר **אוסקר וילד** – החיים מחקים את האמנות: צופי קולנוע רבים הלכו בעקבות אליליהם והחלו לפקוד את מכוני הכושר על בסיס קבוע.



פיתוח השרירים.



ארנולד שווארצנגר תרם רבות לפופולאריות של טיפוח הגוף.

אבל תהיה זו טעות להסיק כי הגידול העצום בקהל המבקרים במכון כושר הוא רק פרי אופנה הוליוודית. חוקרים רבים בכל רחבי העולם נכנסו לעובי הקורה, והוכיחו שפעילות גופנית מסודרת תורמת לשיפור הבריאות. מחקרים גילו כי באמצעות אימונים סדירים במכון כושר ניתן להפחית את הכולסטרול "הרע" ולהעלות את הכולסטרול "הטוב", להוריד את לחץ הדם, להלחם בהדלדלות העצם (אוסטיפורוזיס), ועוד. למרבית הצער, בניגוד לדעה הרווחת אימונים גופניים אינם גורמים לירידה במשקל. אילו זה היה נכון כותב שורות אלו היה נהנה מגיזרה דקה במיוחד! הדרך הנכונה להורדה במשקל היא לשלב פעילות גופנית עם תזונה נכונה. צר לי לומר זאת, אבל אין פתרונות קסם אחרים.

לאימון בחדר הכושר יש גם יתרונות מידיים. אחרי האימון משתחררים בגוף הורמונים מסוג הנקרא אנדרופנים, והם גורמים לתחושה של "high". מקלחת טובה אחרי אימון מפרך מקנה תחושה של רעננות המלווה אותנו למשך כל היום.

כדי להשביע את רצונו של קהל הלקוחות ההולך והגדל, חדרי הכושר כיום הם מפוארים בהרבה מאלו של המאה הקודמת. ברובם נמצא איזור המיועד לאימון עם משקלות חופשיים, בעזרתם ניתן לבצע תרגילים חשובים מאוד כמו סקוואט. בתרגיל

זה המתאמן מחזיק מוט ועליו משקלות מאחורי עורפו, מבצע כפיפה למצד דמוי ישיבה, ומתרומם מחדש. בצד איזור המשקולות ישנו איזור לאימונים אירוביים, כמו נסיעה באופני כושר או הליכה מהירה על גבי ההליכון. אמנם ניתן לבצע תרגילים אלו גם באויר החופשי בחיק הטבע, אך יש כאלו המעדיפים את חדר הכושר הממוזג. וכמובן, ישנם גם מכשירים רבים לסייע בביצוע תרגיל ספציפי. כל תרגיל כזה מטפח קבוצת שרירים מסוימת בגוף, ואימון נכון צריך לכלול שימוש מאוזן במספר מכשירים.

Club Fitness DIAMOND 钻石健身

钻石(国际)健身

地址: 苏州市东吴北路288号 (好又多三楼) 电话: 0512-65093111/65093222
 地址: 苏州市新区塔园路203号 (格林花园) 电话: 0512-68079599
 地址: 苏州市桐泾南路183号2-3F (新康花园) 电话: 0512-68130787
 地址: 苏州市越湖路188号 (文正学院) 电话: 0512-65987553

2007
 江苏省邮政广告有限公司发布 2007-100215-3-0239

דבר בולים מסין. משמאל: תרגיל סקוואט. התמונה השניה מימין מראה אימון אירובי על אופני כושר.

סביב חדרי הכושר התפתחו גם תעשיות נילוות של ציוד וביגוד למתאמנים, משקאות אנרגיה, תוספי מזון כמו ויטמינים או חלבון וכו'. חברות רבות עושות הון על גבם של המתאמן הפשוט. חשוב לזכור שמידת הכדאיות של מוצרים אלו שונה מאדם לאדם, ותלויה במצבו הגופני ובשאיפותיו. אני ממליץ לכולם לבקש יעוץ מקצועי לפני שמוציאים סכומי עתק על מוצרים שעלולים להיות מיותרים לחלוטין.

זהו! סגרו את המחשב ובואו לחדר הכושר! לפני שתתחילו להתאמן כדאי להתייעץ עם מומחה, לקבוע מטרות ושיטות אימון המתאימות לכם. המאמץ יהיה גדול, אבל התוצאות תהיינה נפלאות.

לתגובות ניתן לפנות ללורנס פישר בכתובת: lawrence@gymtrainer.co.il

רגע של היסטוריה – פרהיסטוריה (חלק 2)

שמוליק כהן

בחלק הראשון של המאמר התוודענו לתקופה הפרהיסטורית והכרנו את האוסטרולופיטקוס, ההומו האבלים וההומו ארקטוס. בחלק השני והאחרון המתפרסם כעת נמשיך בקורותיו המרתקות של האדם הפרהיסטורי.

מספר אתרים של ההומו ארקטוס התגלו ליד ביצות והכילו עצמות בעלי חיים וכלי אבן וצור. האתרים ליד הביצות שמשו לאתרי טבח. לא ברור אם האדם הבריח את בעלי החיים לביצה כטכניקת ציד, או שפשוט נהנה מהביצה כמקור אספקה של בשר החיות שתעו בדרכן וטבעו בה, אך מהשרידים ברור שהוא ניצל את הביצה כמקור בשר, וברור שהוא פיצח עצמות באמצעות כלי אבן, הבעיר אש במוקדים ברורים (האם הוא בישל את בעלי החיים?) ויצר כלי אבן. בחלק מהאתרים רואים בברור אזורים מיוחדים עם שבבי צור, אזורים שבהם רוכזו עצמות ואזורים שנוקו מאבנים. החוקרים מפרשים זאת כ"אזורי תעשייה" שבהם יצרו את כלי הצור, ריכוזי העצמות יכולים להיות ריכוזי אשפה, ואותם אזורים שנוקו מאבנים היו ככל הנראה משטחי שינה. חלוקה זאת, גם אם הפרשנות שלה מוטעית, מראה שהאדם החל לבצע חלוקת שטח ותכנון סביבתי.



גולגולת של ההומו ארקטוס העתיק ביותר שהתגלה באירופה - בגאורגיה.
על גליונית הזכרון ניתן לראות תרשים המסביר את נדידתו מאפריקה, דרך גאורגיה, לאירופה

מדוע יצא ההומו ארקטוס מאפריקה? האם בשל שינויי אקלים? האם נוצר לחץ דמוגרפי באפריקה? האם בשל מלחמות בין קבוצות שונות? האם בשל סקרנות? קשה לי להאמין שנדע את התשובה לשאלות הללו. נדידת ההומו ארקטוס על פני אזורים נרחבים גרמה להיווצרות מינים מקומיים שונים. הידוע מביניהם הוא הניאנדרטלי, שעליו יפורט בהמשך. שאלות מסקרנות אחרות הן מה היה המבנה החברתי של

המחנות? האם היה מדובר במשפחות מורחבות? האם בראש הקבוצה עמד אדם אחד שעל פיו ישק דבר, או שהחלטות יתקבלו לאחר דיונים? כיצד התקיים קשר בין קבוצות שונות? האם קבוצות שונות נטו להלחם אחת בשניה, להתעלם אחת מהשניה או לשתף פעולה? כלי האבן של ההומו ארקטוס החלו להיות מתוחכמים יותר ויותר. הגימור שלהם, המגוון שלהם ואפילו אופן הייצור החל להיות מתוחכם יותר. לדוגמא, לפני כמאתיים אלף שנים החלו להשתמש בטכניקה חדשה ליצור כלי אבן. אם עד אז היו לוקחים גוש אבן אחד ומסתתים אותו, הרי שבטכניקה החדשה לוקחים גרעין אבן, מסתתים אותו באופן ראשוני, ולאחר מכן בכל מכה מסירים נתז שהוא למעשה הכלי המיוצר. יצור שכזה הוא כבר תעשייתי יותר ויעיל יותר. ושוב נשאלת שאלה על השפעת הטכנולוגיה על החברה, האם כעת היה צורך במספר מועט של אומנים מומחים ליצור הכלים? מה היה מעמדם בחברה? ההתעכבות על טכניקת סיתות הכלים מעניינת לא רק בגלל השאלות שהיא מעוררת, אלא גם משום צריך להבין שכלי האבן הן ראשית הטכנולוגיה. יש קו ברור שמתחיל בכלי אבן, ומוביל אל המחשב בו אתם קוראים את הטור הזה או לסמרטפונים המונחים בכיסכם. אם האדם הקדמון לא היה מייצר כלים, סביר להניח שלא היינו מכירים היום אף מושג הקשור לטכנולוגיה.



כלים שיצר האדם הפרהיסטורי - גליונית זכרון מצ'אד

ההומו ארקטוס נחשב לאביו של ההומו סאפייאנס, שהוא בעצם מין האדם הקיים היום. המדע התחבט בשאלה כיצד בעצם נוצרנו. אין זה סביר שאותו שינוי גנטי התחולל בכל המקומות בהם חי ההומו ארקטוס. היום רוב המדענים מעריכים שההומו סאפייאנס נוצר גם הוא באפריקה, ומשם נדד ממש כקודמו, ההומו ארקטוס, על פני תבל. מתיארוך שלדים עושה רושם ההומו ספייאנס התפתח משטח דרומית לסהרה (שם נמצאו שלדים בני 200,000 שנה), ומשם נדד לכל רחבי תבל. אחד מנתיבי הנדידה



הגולגולת שהתגלתה בעמק ניאנדר על בול מגרמניה

עבר דרך השבר הסורי אפריקאי, ובארץ התגלו שלדים בני 110,000 שנים בכרמל ו-90,000 שנים במערת קפזה הסמוכה לנצרת. ברור לנו שהיתה "תקופת חפיפה" בין ההומו ספאניאנס שנוצר לפני כ-200,000 שנה לבין ההומו ארקטוס שנכחד לפני כ-150,000 שנה, ובין מינים נוספים של אדם שהתפתחו מההומו ארקטוס.

האם הם הושמדו על ידי אבותינו? האם שינויים סביבתיים שהם לא

הצליחו להתמודד איתם גרמו להיעלמותם? האם ההומו ספאניאנס היה עמיד יותר למחלות וחיידקים? למרבה הצער אין על שאלות אלו תשובה. בהקשר זה יש לציין את האדם הניאנדרטלי, שגם הוא התפתח מההומו ארקטוס, אך בניגוד להומו ספאניאנס, הוא נוצר באירופה. האדם

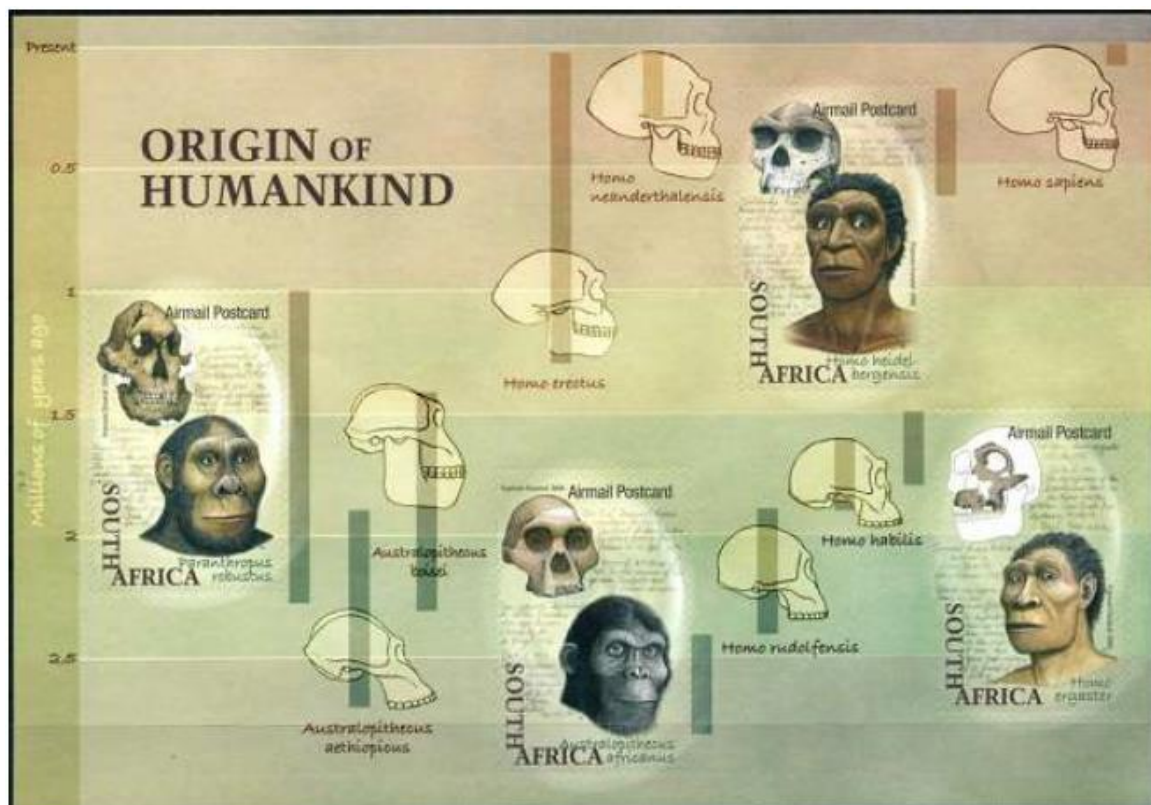
הניאנדרטלי נקרא כך משום שהשלד הראשון שלו נתגלה בעמק ניאנדר שבגרמניה. למרות שהוא התפתח באירופה, וככל הנראה בחלקים הקרים של אירופה, הוא נדד דרומה וגבול תפוצתו הדרומי הוא רכס הכרמל. הוא נכחד בסך הכל לפני כשלושים אלף שנה, ממש לפני רגעים ספורים במונחים אבולוציוניים. מעניין לראות שמבחינה חומרית לא רואים הבדל בינו לבין אבותינו. בכרמל יש מספר אתרים שבחלקם התגלו שלדים של ניאנדרטלים ובחלקם שלדים של הומו ספאניאנס, והתרבות החומרית זהה. למעשה כאשר מגלים אתר ללא שלד, לא ניתן לדעת האם הוא שייך לניאנדרטלי או להומו ספאניאנס.



פריטים שונים שנמצאו ביישובי האדם הפרהיסטורי על גליונות זכרון מדרום אפריקה

לתקופה זאת, של לפני כמאה אלף שנים, שייכים הקברים הראשונים שנמצאו בארץ. עד אז, ככל הנראה, לא נהוג היה לקבור מתים. הקבר הקדום ביותר בארץ הוא ככל הנראה של אישה ניאנדרטלית המתוארך לפני 122,000 שנה. בסך הכל ידוע לנו על

עשרה קברים ניאנדרטלים ושלושים קברים של הומו ספיאנס מלפני כמאה אלף שנים. בחלק מהקברים נמצאו גם מנחות קבורה שונות: קישוטי צדפים, גולגולת שור, קרני אייל, לסת חזיר ועוד. התפתחות הקבורה מלמדת אותנו על התפתחות עולמם הרוחני של הקדמונים. קבורה אינה סילוק גופת המתים ותו לא. אם הקדמונים הללו היו רוצים רק לסלק את הגופות, כל מה שהיה עליהם לעשות הוא לגרור אותם כמה מאות מטרים ולהניח לבעלי החיים לעשות את שלהם. קבורה, למעשה, מונעת את אכילת הגופות על ידי אוכלי נבלות. התפתחות הקבורה רומזת לנו על התפתחות המודעות למוות, ועל רצון לכבד את המתים. לא נוכל לדעת מה המשמעות המדויקת של מנחות הקבורה. יתכן שהיה כאן רצון לספק לנפטר את צרכיו גם לאחר המוות, יתכן שהיה כאן רצון לתת לאלים מנחה על מנת שידאגו לנפטר. ברור שהיתה כאן כוונה מסוימת, וברור שהם ראו במוות לא רק את סוף החיים, אלא גם התחלה של משהו אחר, משהו שכנראה לא נדע את טיבו. שאלות אחרות שמעוררות הקברים הללו הן מי זה היה? האם כל נפטר נקבר? האם רק נפטרים ממעמד מסוים? (האם בכלל היו שכבות חברתיות?). האם הקברים סמנו גם טריטוריות? שוב מדובר בשאלות שבשל החוסר בממצאים כתובים, לא ניתן לענות עליהם.



גליונית מדרום אפריקה המסכמת את התגלגלות האדם –
מצד שמאל יש סרגל של מליוני שנה עד ימינו - ההומו ספיינס

אסיים את המאמר במה שאני רואה כמהפכה החשובה ביותר בתולדות האדם. במשך רוב תקופת קיומו היה האדם נווד. קבוצות קטנות יחסית של בני אדם היו נוודים בעקבות צרכי הקיום שלהם. לפני כ-14,000 שנים החל מעבר הדרגתי לישוב קבע. המעבר לא התרחש ברגע אחד. בתחילה הוא הפך למעין נווד למחצה, היה בונה מחנה שבו שהה עונה, שנה, לעיתים מספר שנים, ולאחר מכן נדד למקום אחר. הבניה

היתה בניה מחומר מתכלה, מעין סוכות ובקתות. באתר אוהלו שנמצא בתוך הכינרת השתמר אתר שכזה. האתר מכוסה במים וחרסית, שגרמו לאטימה מוחלטת ולהשתמרות. לאחר ירידת פני המים נחשף האתר ונחפר. באתרים הללו מוצאים מעט מאוד קברים אם בכלל, מה שמחזק את הדעה שהם היו מחנות ארעיים, לזמן מוגבל. אתר יוצא דופן מאותה תקופה הוא עינן, שנמצא בעמק החולה לצד כביש קריית שמונה ראש פינה. באתר נמצאו שרידי בקתות מגורים עגולות בקוטר 3-4 מטר, שחלקם התחתון נחפר לתוך הקרקע. בתוך הבקתות הללו נמצאו מוקדי אש ולידם מכתשים ועלים. מבנה נוסף יוצא דופן היה בצורה של חצי אליפסה, בשטח של כ-15 מ"ר. שורה של מגרעות בקרקע וערימת אבנים לתמיכה מעידים על עמודי עץ שלא נשתמרו, שתמכו בקריו. האם מדובר במבנה ציבורי? אם כן מדובר באחד ממבני הציבור הראשונים. האתר בעינן יוצא דופן הן מבחינת גודלו, כשני דונם לעומת שאר האתרים שגודלם עומד על סדר גודל של עשרות בודדות של מטרים רבועים, בעובדה שנמצאו בו שרידים ארכיטקטוניים מאבן, וכן בכמות הקברים הגדולה, שרמזה גם היא שמדובר באתר שהיה פעיל במשך תקופה ארוכה.



המעבר לחקלאות – גרגר שעורה מאובן בן 11,500 שנים על בול מסרי לנקה

לא ניתן היה להשלים את המעבר לתושבות קבע ללא המעבר מחיי לקט וציד לחקלאות. המהפכה החקלאית החלה לפני כ-11,500 שנה. המעבר לחקלאות החל בזריעת זרעי בר של צמחים שונים, והמשיך בביות צמחים ובעלי חיים. המהפכה החקלאית שינתה לחלוטין את החברה האנושית. בעוד שבמרביית המחנות הארעיים חיו עד 25 אנשים, הרי שכעת החלו להיבנות כפרים, שאכלסו מאות ואפילו אלפי אנשים. לראשונה אנו נתקלים בבתיים שיש להם יסודות אבן. אנשים כעת בנו בית שישרת אותם עד לסוף ימי חייהם. איך ארכיאולוג יכול לזהות האם לפניו שרידי כפר קטן או מחנה ארעי? לרוב במחנה ארעי לא נמצא ארכיטקטורה מאבן, אלא שרידי בקתות מחומר מתכלה. סימנים נוספים הם קברים, במחנות ארעיים לא נמצא קברים או שנמצא קברים מועטים. גם שרידי חיות שנוטות לחיות ליד האדם מצביעות על מחנה קבע: לדוגמא עכברים ודרורים. הבדל נוסף הוא מגוון הכלים: במחנות ארעיים נראה לרוב מגוון קטן יחסית של כלים שנועדו למטרת המחנה. לדוגמא, ראשי חץ למחנות ציידים. בכפר נראה מגוון רב יותר של כלים, כולל כלים שאינם מתאימים לחיי נוודות: מכתש ועלי גדולים וכבדים ירמזו שמדובר בכפר ולא במחנה ארעי.



מעטפת יום ראשון עם בולים ממנקה ומצרפת לכבוד 022 שנים למוזיאון לפלאונטולוגיה של האדם

המבנה החברתי של הכפר שונה ובעל שכבות יותר ממבנה חברתי של קבוצת נוודים: נוודים אינם יכולים לצבור רכוש, משום שיש גבול לכושר הנשיאה שלהם (צריך לזכור שמדובר על שלב שבו טרם בויתו חיות משא). לעומת זאת, בבית או בחצר הצמודה אליו ניתן לצבור רכוש, וצבירת רכוש גורמת לאורך זמן ליצירת מעמדות בחברה. מעניין גם לחשוב כיצד התמודדו יושבי הקבע הראשונים עם בעיית ההורשה, שלא היתה רלוונטית בחברה נוודית. משפחה של נוודים מוגבלת בכמות תינוקות או הילדים בגיל הרך שהם יכולים לכלכל. כמה ילדים יכול זוג אחד לסחוב על הידיים?



תצוגה של חיי האדם הפרהיסטורי במוזיאון בהרצגובינה – כולל מודל של ילד

מבחינה ארכיאולוגית רואים שינויים במתאר הכפרים. הכפרים הקדומים היו מקבץ של בתים עגולים ששטחם היה בין עשרים לשלושים מ"ר. הצורה העגולה היתה, ככל הנראה, המשך ישיר של בקתה ארעית או אהל. אחר כך החלו לבנות בתים מלבניים

שהשתרעו על חמישים עד מאה מ"ר. בשלבים מאוחרים יותר החלו להופיע כבר בתי חצר שתפסו שטח של כמה מאות מטרים רבועים. גם גודל האתרים גדל. בכפרים הראשונים מדברים על דונמים ספורים, לרוב לא יותר מ-25 דונם לאתר. בכפרים המאוחרים יותר מדובר כבר על עד 120 דונמים. מעניין לראות שגם מספר האתרים בכל שלב ושלב עולה, ומכך ניתן להסיק שהאוכלוסיה גדלה.



הכלב בשימוש האדם כיום
על בולים מארצות הברית

הגידול באוכלוסיה הוא תוצאה של שני תהליכים סותרים. מצד אחד ירידה בתברואה גרמה לתמותה רבה יותר. מבחינה ארכיאולוגית מזהים יותר קבורה של ילדים או אנשים צעירים. מצד שני נוודים מוגבלים בכמות הילדים שהם יכולים להביא לעולם, משום שעליהם לסחוב אותם על ידיהם. יושבי קבע יכולים להביא יותר ילדים לעולם. הגידול באוכלוסיה יצר לחץ לייעל את החקלאות, ואכן אנו עדים לביות סוגים שונים של צמחים ובעלי חיים. בעל החיים הראשון שבית היה כנראה הכלב, שמתפקידו המקורי של עזרה בציד, הוסב כנראה לשמירה על השדות מאוכלי העשבים (לדוגמא צבאים). אנו מזהים קברים של אדם וכלב כבר לפני כ-16,000 שנים (עוד בשלב הנוודות). העז והכבש הם ככל הנראה בעלי החיים הבאים שביתו, מן הסתם לצורך אספקת מזון. עדויות ראשונות לביתו תוארכו לאמצע האלף העשירי לפני הספירה. יעברו עוד כאלף חמש מאות שנה עד שיביתו החזיר והבקר.



חיטה מביתת על בול
מקנדה

מבחינת צמחים ביתו לראשונה החיטה והשעורה. שיבולי הבר הבשלות מתפרקות והגרעינים נפוצים לכל עבר. לעומת זאת בזנים המביתים השיבולת נשארת שלמה, והאיכר יכול לאסוף את הגרעינים. בית החיטה הצליח כל כך עד שרק במאה העשרים הצליח אהרון אהרונסון לזהות את חיתת הבר, שממנה ביתה החיטה המוכרת לנו היום. גם החומס והפול ביתו על ידי החקלאים הראשונים. צמח נוסף שבית הוא הפשתה, שנועד לספק סיבים וחוטם שהיו חיוניים ליצור אריגים ובגדים. מעניין לראות שדוקא עץ הזית, שחשיבותו בעולם העתיק היתה גבוהה מאוד, בית בשלב מאוד מאוחר.



שמן זית בישראל – מעטפת יום ראשון

יעברו עוד אלפי שנים עד שהאדם יפתח דברים שנראים לנו היום מובנים מאליהם: ערים, כתב, מטבעות וכד', אך לדעתי המהפכה החקלאית היא המהפכה החשובה ביותר. ללא המהפכה החקלאית לא היה ניתן לעבור לישיבת קבע לטווח ארוך, ולא היו מתפתחים הכפרים והערים כפי שאנו מכירים גם היום. תדמיתו של האדם הקדמון בכלל והנאנדרטל בפרט אינה טובה. לעיתים מכנים אדם שלא התפתח "נאנדרטל". רוב האנשים חושבים על יצור שהוא ספק אדם ספק קוף המחזיק ביד אחת נבוט גדול וביד השניה חיה אומללה שניצודה (במקרה היותר גרוע אישה שניצודה...) בדרכו לאיזו מערה. אני מקווה שהמאמר הראה שהאדם הקדמון היה יצור מורכב מאוד, שעבר תהליכים מרתקים, שגם אם ברובם הם נסתרים מעינינו, הם עדין מעלים שאלות מרתקות.

לתגובות ניתן לפנות לשמוליק כהן בכתובת schohn@netvision.net.il

לתגובות ניתן לפנות לשמוליק כהן בכתובת schohn@netvision.net.il

חידון מספר 92

איזו מדינה?

ארגון האומות המאוחדות (האו"ם) הנפיק סדרת בולים ארוכה של דגלי המדינות החברות בו.

של איזו מדינה הדגל הנראה בבול?



מי האיש?

מי האיש הנראה בבול?
באיזו שנה הוא כבש את ארץ ישראל?
ציין לפחות עיר אחת אותה יסד ואשר נקראת על שמו.



זהה את האתר

איך נקרא צוק זה?
בין איזה שני גופי מים מפריד המייצר אשר לצידו?



את הפתרונות יש לשלוח למערכת nosonchik@gmail.com עד ל-15 בפברואר. הפותרים מתבקשים לציין את גילם. בין הילדים ובני הנוער שיפתרו נכונה את החידות יוגרל פרס בולאי מתנת איל"ת – אגודה ישראלית לבולאות תימאטית. התשובות לחידות ושם הזוכה יפורסמו בגליון הבא.

פתרון חידון מספר 91

איזו מדינה?



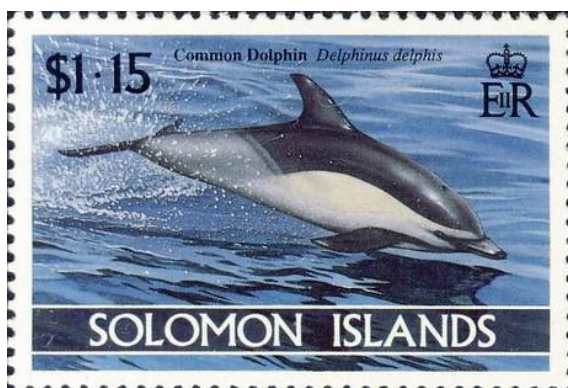
זהו דגל יפן, המורכב מעיגול אדום על רקע מלבן לבן. העיגול מסמל את השמש, בהתאם לכינויה של יפן – "ארץ השמש העולה".

מי האיש?



האיש הוא **אלאן טיורינג**, מתמטיקאי בריטי שהיה אחד מאבות מדעי המחשב והבינה המלאכותית. בימי מלחמת העולם השנייה פיתח טיורינג מכונה אשר פענחה את ההודעות המוצפנות של הצבא הגרמני, ובכך תרם רבות לניצחון בעלות הברית. טיורינג התאבד לאחר שהורשע בהומוסקסואליות ונאלץ לקבל טיפולים הורמונליים.

זהה את בעל החיים



הבול מראה, כמובן, דולפין. הדולפין אינו דג אלא יונק, בדומה לקרוב המשפחה שלו – הלווייתן.

בהגרלה שנערכה בין הפותרים נכונה עלה שמה של שני אופיר בת ה-13. שני זוכה בפרס בולאי מתנת איל"ת – אגודה ישראלית לבולאות תימאטית.

מכתבים למערכת – לכל תגובה, הצעה או שאלה ניתן לפנות אלינו בכתובת
nosonchik@gmail.com