



# לבונה

גליון מס' 2

ירחון שיתופי לנשים | כסלו תשפ"א

נעמי אוסטרוב  
פיל סגול  
44

יוני סטפנסקי  
מודה  
ולא עוזבת  
33

נועה אייזנר  
תלושה  
מהתלוש  
31

תמר דיאמנט  
מרחק נגיעה  
39

שפרה גליק  
שו"תי  
כתיבתי  
13

חני גרינשטיין  
קשת בענן  
4



# לבונה

גיליון מס' 2 | כסלו תשפ"א

## ירחון שיתופי לנשים חרדיות

מיזם חברתי שהוקם בשאיפה לגלות עולמות חדשים של עושר תורני, הגותי וחברתי.

### יוזמות:

תמר גורן, מירי טרייטל

### משתתפות:

חיה אביטן

נעמי אוסטורוב

נועה אייזנר

אילה אלישיוב

שמחה ביטון

אפרת ביתן

אסתר בלי

לאה בן שם

אסתי בראון

תמר גורן

יסכה גינצלר

שפרה גליק

חני גרינשטיין

אסתי דוידוביץ'

שושנה דור

תמר דיאמנט

חיה וויספיש

חני ולדר

תהילה ישכיל

שבי לוי

יוני סטפנסקי

חנה קרני

חנה ראקוב

מירי רקובר

עריכה: תמר גורן

עיצוב גרפי: מירי טרייטל

## שוב

אני כאן ב"דבר תמר גורן", אבל הפעם זה יותר מסובך. לא כי כבר אין לי מה לכתוב (יש לי המון, וכבר הודיתי בכך), אלא שלכתוב פעם שניה באותה קונסטלציה זה מפחיד. אותי. בטח יש כאלו שמבינות אותי, ויש כאלו ששואלות את עצמן: "מה?! היא כבר קפצה למים! כבר עשתה טבילת אש! למה לפחד עכשיו?".

אז ככה: זה מפחיד לגעת ברושם של הפעם הקודמת. קיבלתי המון פידבקים חיוביים, מילים משמיות, פרגונים מחממי לב. איזה כיף זה!

מחמאות הן כמו יין: משכרות ומרימות מצב רוח, אבל תמיד יש את החשש שהן גם משקררות, כאילו השגתי את הרושם לא ביושר, ושאני עלולה להיחשף במערומי. בינינו, עדיף להכריז "אני לא טובה בכתיבה", ולא לדעת לכתוב (או לחשוב שאני לא יודעת, או לעשות את עצמי ככזאת), מאשר להתיישב בעמוד הראשון של הגיליון, לכתוב במלוא המרץ את "דבר תמר גורן" ובפעם הבאה מתברר שלמלכה אין כתר, ושהיא בכלל לא מלכה. סתם מישהי שהתיימרה לשבת על כיסא לא לה. אבוי לי אם מישהו יגלה את הזיוף.

בפעם הראשונה זה היה "מצחיק", זוכרות? שעשוע לא רציני. כמו ילד שמשחק במכוניות מתנגשות ומחמיאים לו: "וואו, נסעת ממש כמו אבא גדול". אבל הפעם השניה? הפעם השניה היא רצינית, כמו להיכנס לרכב אמיתי ולהתחיל לנסוע. אולי אני אעשה תאונה? אולי בדיוק עכשיו, כשאני מצהירה על רצינות כוונתי, אעשה פשלה שתעמיד בסימן שאלה גדול את הרושם של הפעם הקודמת? יגלו שזייפתי, שהתיימרת, כמה מביך הרגע הזה שאנשים אומרים לעצמם: 'זאת', צריך לדחוף לה אבנים לכיסים, היא עפה כאילו אין מחר'. ואני? היא לי נחמד לשתות את יין המחמאות. לא רוצה להרוס את האידיליה.

אבל אני עדיין כאן, כותבת את "הפעם השניה", ויש לזה סיבה: אני לא רוצה שהפחד ינהל אותי. לקח לי זמן להבין ש"העיקר לא לפחד כלל" זה לא רק שיר ילדים, זה שיר החיים: לא לאפשר לפחד להפיל אותי מהגשר הצר. מכרותי תהיינה מופתעות: "מה, את? את לא פחדנית בכלל!". זה נכון ועדיין. לקח לי זמן להבין שהימנעויות כאלו ואחרות, גם אם רק אני רואה אותם, הן תולדה של פחד. היום אני מנסה להתמודד עם הפחד החמקמק: קודם אני מזהה אותו, ואז, במקום להדחיק, אני מנהלת איתו דוח-שיח: פחד, מה עומד מאחוריך? מפני מה אתה מגן עלי? למה אני צריכה אותך? לא תמיד התשובות עולות מיידית, אבל עצם הצבת השאלה משנה את הפוזיציה של הפחד. הוא כבר לא הנושא, אלא התחושה שממסכת את המקומות הכואבים. כשהתשובות עולות אני מחבקת אותן בשתי ידי. עכשיו יש לי חומר אנושי לעבוד איתו, ואני יכולה לדייק ולקדם את עצמי.

להתמודד עם הפחד זה להוציא את עצמי לאור, להתמודד עם הפער בין מה שאני חושבת על עצמי לבין מה שאני במציאות, זה לייצר את ה"אני האמיתי" שלי. להתמודד עם הפחד זה לחשוף את החולשות שלי, לעמוד במקום פגיע: אני יכולה ליפול, אני יכולה להיכשל, ואחרים יראו את זה כשאני לא נרתעת מהפחד, אני אמיצה. ככל שאני יותר אמיצה, אני מזמנת לעצמי עוד שלבים מעוררי פחד, אבל הם מאיימים עלי פחות, כי כבר יש לי "אני" חזק שעומד מול הפחד וגם אומץ להתמודד איתו. ככל שאני נכנסת אל תוך הפחד, כך אני מחלצת ממנו "אני" טובה יותר, חזקה יותר, בנויה יותר. זהו מעגל שבונה אותי: התמודדות עם הפחד, עשייה, אומץ, וחוזר חלילה. ומה קורה אם נכשלתי? זה סיפור לפוסט אחר.

מלך לוי

לתגובות, הארות, הערות

ורעיונות חדשים, כתבו לנו:

levona.nashim@gmail.com

# תוכן העניינים

- 4 חני גרינשטיין קשת בענן
- 7 חנה קרני יש מקום לכולם
- 7 שושנה דור תפילה
- 8 נועה איזנר סוכות עבר הקיינס נשאר
- 13 שפרה גליק שו"תי כתיבתי
- 14 אסתי בראון סימני שאלה ושלוש נקודות
- 15 תמר דיאמנט בגובה העיניים
- 16 חני ולדר Freeze, Fight or Flight?
- 20 חיה אביטן ביקורת ספרים
- 22 מירי טריטל ברוב קולות
- 24 אילה אלישיוב הגות במצעד החודשים
- 26 חנה ראקוב איכות הסביבה
- 30 חיה וויספיש שיחות עם אלוקים
- 31 נועה איזנר תלושה מהתלוש
- 32 חני גרינשטיין שללה של השלולית
- 33 שמחה ביטון בתחבולות תעשה לך
- 33 יוני סטפנסקי מודה ולא עוזבת
- 24 שבי לוי וואי וואי, איזה דור!
- 38 לאה בן שם מה הסיפור של הסקוואט?
- 39 תמר דיאמנט מרחק נגיעה
- 40 אסתר בלוי נשיא ליום אחד
- 41 אסתי דוידוביץ' סביבונים מתוקים בקלות
- 41 נעמי אוסטרוב האמא שהייתי צריכה להיות
- 42 מירי רקובר סדנה להכנת נרות דקורטיביים
- 44 נעמי אוסטרוב פיל סגול - סיפור קצר
- 47 יסכה גינצלר באנו חושך לגרש
- 48 תהילה ישכיל המרוץ אל הצימר
- 50 אפרת ביתן עוף בציפוי מטבל פלפלים

## קשת בענן

בשבת האחרונה שהייתי במטבח כששמעתי את בעלי מחמיא לכתנו. שאלת חכמה חצי תשובה. זה היה אחרי דיון של עשר דקות, כיצד יש לשאול שאלה. מיהרתי לשוב לשולחן השבת, וכשמעתי את תשובות הילדים, הבנתי גם הבנתי, על מה הייתה ההתעקשות של בעלי. כי כששואלים נכון, השאלה עצמה היא הרבה יותר מחצי תשובה.

הדיון היה על הקשת. נכון יותר לומר, ברית הקשת. הברית שכרת הקב"ה עם נח ובניו לאחר המבול. נסו נא לקרוא את דברי התורה לאט, בהטעמה ובנעימה, תוך שימת דגש לכל חלק בפסוק. השאלה צועקת את עצמה: וַיֹּאמֶר אֱלֹקִים: זֹאת אוֹת הַבְּרִית. אֲשֶׁר אֲנִי נֹתֵן. בֵּינִי וּבֵינֵיכֶם, וּבֵין כָּל נֶפֶשׁ חַיָּה, אֲשֶׁר אִתְּכֶם. לְדֹרֹת עוֹלָם. אֵת קוֹשְׁתִי, נֹתַתִּי בְּעַנְנוֹ. וְהָיְתָה לְאוֹת בְּרִית, בֵּינִי וּבֵין הָאָרֶץ. וְהָיָה: בְּעַנְנֵי עֲנָנוּ. עַל הָאָרֶץ. וְנִגְזְרָה הַקּוֹשֶׁת, בְּעַנְנוֹ. וְזָכַרְתִּי אֵת בְּרִיתִי, אֲשֶׁר בֵּינִי וּבֵינֵיכֶם, וּבֵין כָּל נֶפֶשׁ חַיָּה בְּכָל בְּשָׂר. וְלֹא יְהִי עוֹד הַפִּיִם, לְטַבּוֹל, לְשַׁחַת כָּל בְּשָׂר. השאלה מזדקרת מאליה. ועדיין, בעלי התעקש שהשאלה צריכה להישאל בסגנון שונה.

איננו חיים בוואקום. אין אנו יכולים להתעלם מחקירותיהם של חכמי הטבע. כל ילד שמתחיל ללמוד פיזיקה, לומד על האור, ועל שבירת האור. אנו מכירים היטב את תופעת הטבע האופטית של התפצלות האור. הסיבה לחלוקת האור לספקטרום הצבעים, על פי אורכי הגל שלהם מוסברת, לכאורה, ומבוארת לנו היטב. זו הייתה קושייתם של ילדינו. הקשת היא תופעת טבע, וככזו הייתה מאז נברא העולם. כיצד יתכן שתעיד התורה, שבורא העולם נתן את הקשת, רק לאחר המבול?! גם אני הרגשתי לא נוח עם הקושיה הזו. ברם, בעלי לא נבהל, ואף רמז לי כי רוב ככל מפרשי התורה עוסקים בעניין. זה איכשהו הרגיע אותי. אולם בעלי לא שקט. הוא לא הסכים לוותר לילדים. יש כאן קושיה, אולם לא זו היא הקושיה. הקושיה חייבת להישאל באופן אחר. דקות ארוכות עברו עד שקלטו הילדים את הנקודה. אם התורה מעידה כי הבורא נתן את הקשת בענן לאחר המבול, כאות ברית, הרי שכך היה. אז, ורק אז, ניתנה הקשת בענן. הקושיה היא אחרת: אם ידוע לנו שהקשת הינה תופעת טבע פשוטה, מה היה כל אותם שנים עד המבול, וכי עד אז לא נראתה הקשת? היאך לא נראתה? הרי הקשת הינה תופעת טבע?!

אחרי ששמעתי את קריאות ההתפעלות מיהרתי לשוב אל שולחן השבת עם קערת החמין. זו שאלה חכמה.

שאלת חכם חצי תשובה. הקושיה אינה על התורה. הקושיה הינה על המציאות כפי שאנו מכירים אותה. היכן הייתה תופעה טבעית זו במשך אלף שש מאות חמישים ושש שנים. כיצד יתכן שמבריאת העולם עד לאחר המבול לא נראתה הקשת?

פלא. ברגע שנוסחה השאלה באופן הנכון, נדמה כאילו נפרץ איזשהו סכר בלתי נראה. פתע, לכל אחד היה מה לומר. הגם שעדיין לא הוסבר העניין במלואו. ניסוח השאלה גרם לידיעות הרבות שידענו על הקשת לצורך כשמן על פני המים.

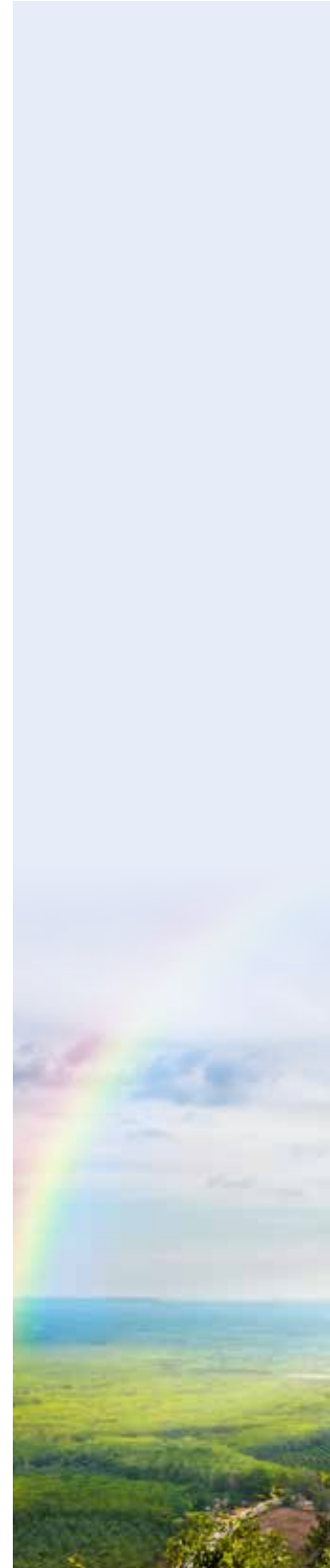
הגדולה נזכרה במשהו, מיהרה ופתחה את הסיידור בפרקי אבות, בפרק ה' משנה ו': "עשרה דברים נבראו בערב שבת בין השמשות". שהרי אין כל חדש תחת השמש. ואלו עשרה דברים שעתידיים להתחדש בבריאה, כל אחד בזמנו, לכך נבראו ועמדו והמתינו עד לזמנם. ואלו הם: "פי הארץ, פי הבאר, פי האתון, והקשת, והמן, והמטה, והשמיר, והכתב, והמכתב, והלוחות".

הנה, התנא אומר זאת במפורש. זו הערה מעניינת. תוספת למה שידענו עד עתה. הקשת נבראה בששת ימי בראשית. בדיוק כמו המן ולוחות העדות כך הקשת. כל אלו נבראו בערב שבת בין השמשות אולם היו מוצנעים ועומדים, עד זמנם. כל אחד התגלה ונראה בזמנו, אף על פי שנברא מקדם. אולם עדיין זקוקים אנו להסבר: כיצד לא נראתה הקשת במשך כאלף ושש מאות שנים מבריאת העולם?

מכיוון שהזכרה הקשת, שלא נראתה מבריאת העולם ועד דורו של נח, קפצה הקטנה וסיפרה את סיפורו של רבי שמעון בר יוחאי, שפגש את רבי יהושע בן לוי בגן עדן. השיחה ביניהם נסובה אודות הקשת שלא נראתה בדורם.

זו גמרא במסכת כתובות, מציין אישי, בדף עז: "כשנכנס רבי יהושע בן לוי (בחייו) לגן עדן, הלך אליהו הנביא לפניו, והכריז "פנו מקום לבן לוי, פנו מקום לבן לוי". נכנס רבי יהושע בן לוי, ומצאו לרבי שמעון בר יוחאי שהוא יושב על גבי שלשה עשר כסאות של זהב. שאלו רבי שמעון לרבי יהושע בן לוי "האם אתה הוא בן לוי שמכריזים עליך?" אמר לו "הן". שוב שאלו רבי שמעון, "נראתה הקשת בימך?" אמר לו רבי יהושע בן לוי "הן". אמר לו רבי שמעון, "אם כן אין אתה ראוי שיכריזו עליך בן לוי". מסיימת הגמרא, כי אף בדורו של רבי יהושע בן לוי לא נראתה הקשת. אולם מפני ענוותנותו לא החזיק טובה לעצמו.

"זה יתכן בהחלט", פסקה הקטנה. "גם בדורו של רשב"י



לא נראתה הקשת". הגדולים לא נטו להסכים איתה. כיצד ניתן להשוות את דורו של רשב"י, שזכותו הגנה על דורו, לדור המבול?! עקשנית, המקסימה הזו. לא מוותרת בקלות. "מקודם אמרתם שזה הטבע של האור והגשם ביחד. ובכל זאת, בדורו של רשב"י לא נראתה הקשת. אז אולי זה היה נס? אז גם לפני המבול היה נס!".  
אולי, אבל קו המחשבה הזה מוביל את הגדול שלי, ישיבע-בוחער בשיעור ג', לנסות להבין קצת יותר. בחיידר לא למדו ליבה, לכן הוא מפנה את שאלותיו לליבון הסוגיה. איך יתכן שבזמן שיורד גשם, תיראה הקשת בענן? איך זה עובד טכנית? כאן מגיעה תיאוריה של האמצעית, שהיא גאון בכל מה שקשור במדע בכלל, ובפיזיקה ובביולוגיה בפרט.  
הגאונות מסבירה כי האור מורכב מאורכי גל שונים שיחד מרכיבים את האור הלבן. מנסרה משולשת או טיפות הגשם

## "אם הגשם יורד בלילה, אזי אין קשת. זה רש"י מפורש. גשמים בעיתם. גשמים בעיתם. איפה זה כתוב?!"

במקרה שלנו, מפרידות את האור בחזרה לאורכי הגל השונים, וכך אנו מבחינים בצבעי הספקטרום למן האדום, שהוא אורכי הגל הארוכים יותר ולכן נמצאים בצידה החיצוני של הקשת, עד לכחול-סגול, המורכב מאורכי גל קצרים יותר.  
הראש הישיבתי מתחיל להבין. על מנת שהקשת תיראה השמש צריכה להאיר על הגשם. המדענית הצעירה ידעה להסביר גם, שהשמש צריכה לפגוש את הגשם בזווית ממוצעת של ארבעים וחמש מעלות. לכן, הסבירה, הקשת תיראה בעיקר בבוקר או לפנות ערב.  
התלמיד-חכם הצעיר נזעק. "אם הגשם יורד בלילה, אזי אין קשת. זה רש"י מפורש. גשמים בעיתם. גשמים בעיתם. איפה זה כתוב?!". בעלי נחלץ לסייע. פעם אחת מצאנו בתורה "גשמים בעיתם", ופעם אחת נמצא "מטר בעיתו". אחרי דפדוף קל, בין חומש דברים, בפרשת "והיה אם שמוע", לבין חומש ויקרא בפרשת בחוקותי, נמצאה האבידה בשני המקומות יחד.  
*אם בַּחֲקוֹתַי תִּלְכוּ וְאֶת מִצְוֹתַי תִּשְׁמְרוּ וְעִשִּׂיתֶם אֹתָם. וְנִתְּתִי גִשְׁמֵיכֶם בְּעֵתָם וְנִתְּנָה הָאֶרֶץ יְבוּלָה וְעֵץ הַשָּׂדֶה יִתֵּן פְּרִי. וְהָיָה אִם שָׁמַעַתְּמוּ אֶל מִצְוֹתַי אֲשֶׁר אֲנִי מְצַוֶּה אֶתְכֶם הַיּוֹם... וְנִתְּתִי מִטֶּר אֲרָצְכֶם בְּעֵתוֹ יוֹרֵה וּמְלִקוֹשׁ וְאֶסְפַּתְּ דָּגְנְךָ וְתִירְשְׁךָ וְיִצְהַרְךָ.*  
רש"י מביא את דברי חז"ל. בעיתו-בעיתם, בלילי שבתות שהכל מצויין בבתיהן, שעה שאין דרך בני אדם לצאת. האצבע מזדקרת, כמו בשעת פלפול: "בדורו של רשב"י, ירד הגשם בלילי שבתות. בעיתו. לכן לא נראתה הקשת".

כאן באה השאלה הניצחת, אבל איך תסביר זאת על דור המבול?! כוונתו, כיצד נבאר את אי הופעת הקשת בכל אותם שנים מבריא העולם עד המבול? החמין מצטנן, אבל הבחור לא מוותר. מקורו של רש"י מהגמרא במסכת תענית. הוא ערך "סיום" על "תענית" לא מזמן ומשהו מזמזם לו בראש. שולחן השבת נראה כמו בית מדרש. ערימת ספרים בפניה, והצורב הצעיר פונה ליטול מסכת תענית. אחרי יגיעה קצרה הוא מוצא הדברים מתחרזים ומותאמים כמו חלקיקי פאזל מורכב.  
"ממש בתחילת המסכת", הוא מצייין, "דף ג עמוד ב, אמר רב יהודה: זיקא דבתר מיטרא - כמיטרא, עיבא דבתר מיטרא - כמיטרא, שימשא דבתר מיטרא - כתרי מטרי. למעוטי מאי? למעוטי שמשא דביני קרחי".  
תרגום: רוח לאחר הגשם מועילה לעולם כמו הגשם עצמו. עננים המופיעים לאחר הגשם, מועילים גם הם, כמו הגשם. שמש הזורחת לאחר הגשם, טובה לעולם כמו שני ממטרים. כאן מתייצבת השאלה: אם הרוח, העננים והשמש המופיעים לאחר הגשם טובים ומועילים לעולם, מה הוצאת מן הכלל?! על זה באה התשובה: שמש הבוקעת בין העננים. מדהים. זהו הרי המרשם הוודאי ליצירת הקשת. שמש המאירה בין קרחות העננים לא מועילה לעולם. מזג אוויר מעונן חלקית, לאחר הגשם, אינו סימן ברכה.  
"הנה עוד ציטוט, גם הוא ממסכת תענית דף ו", מצייין הצורבא, "כמעט אותו עניין". *וְהִמְטִירָתִי עַל עֵיר אֶחָת וְעַל עֵיר אֶחָת לֹא אֶמְטִיר חֲלָקָה אֶחָת תִּמְטֵר וְחֲלָקָה אֲשֶׁר לֹא תִמְטֵר עֲלֶיהָ (עמוס 7, 7)*. ואמר רב יהודה אמר רב: שתייהן לקללה. שוב, מתכון לקשת הינו סימן קללה.  
זכינו בביאור נוסף כיצד הגנה זכותו של רשב"י. בדורו של רשב"י לא זרחה השמש מבין קרחות העבים. העננים כיסו את השמים לגמרי לאחר הגשם, בלי שהשמש הצליחה לבקוע דרכם. פעמים זרחה השמש בעקבות המטר והאירה שמים צחים ונקיים מעננים. לא נראתה הקשת בדורו.  
הקטנה, שעוקבת בעניין אחר התפתחות העניינים, קולטת ששמש ועננים מייצרים קשת, נמצייצת שוב. "במכת ברד, זרחה השמש ולא היו עננים".  
הסבר קצר: בליל הסדר בעלי מתאר בצבעים חיים את מכות מצרים, על פי המפרשים כמובן. בהגדת "תפארת שמשון", של ר' שמשון פינקוס זצ"ל, מבאר הרב, כי בזמן מכת ברד לא היו עננים, שהרי משה רבנו שורט לפרעה שריטה בכותל ואומר לו: "כעת מחר". מחר, כשיגיע צל השמש למקום זה, יהא ברד. אם היו עננים במכת ברד לא תאיר השמש ולא יהא סימן. מוכרח, שהברד הגיע ללא עננים.  
הגדולים יודעים גם את העומק שבדבר. כך מסביר ר' שמשון: העננים עניינם יצירת מחיצה. הגשם הוא שפע וחסד היורד מן השמים. כדי שיוכל העולם לסבול את ההתקרבות העצומה של



# לא זמין לצפיה

נשים שילמו כדי לקבל את המגזין  
ואנו רוצות להיות הוגנות איתן  
לכן, טשטשנו את העמוד

**לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום  
הרשמי בטופס שבגוף המייל**

## יש מקום לכולם



לקח לי זמן להבין,  
שהעולם גדול מספיק,  
יש בו מקום לכולם.

זה לא אחד על חשבון השני.  
זה לא יכול להיות מאבק עקרוני.  
הוא יכול להיות צודק,  
באותה מידה שגם אני.

דבר לא יוכל לערער את הלגיטימציה,  
ליטול את החירות,  
או לצמצם את המרחב,  
של כל אינספור האנשים הקטנים,  
שבתוכי -  
עולם קטן.

העולם הקטן הזה מספיק גדול, כדי להכיל  
את הוגה הדעות המתהלך במצח קמוט,  
ואת המלהג בעליצות בדרך לחוויה היומית,  
אולי מחר נמות.

הכריזמטי, הרהוט והפוטוגני,  
לא מצליח לגמור לי את האוויר  
באטמוספירה.  
נשאר גם נשאר מרחב מחיה,  
לאפור, היבשושי, חסר התושיה.

רק ירח אחד מאיר  
את הרקיע האחד שמעלי.  
תחתיו,  
יש מקום לחלומות מכל הסוגים  
והצבעים,  
כמספר האנשים שבתוכי,  
והטבעים.

לאחד מהם,  
ליל ירח מלא  
הוא טיימינג מוצלח לתמונת חצות קסומה.  
לשני,

הוא תאריך אחרון למימוש עסקה.  
לשלישי,  
כל כולו אך ציור נוגע ללב,  
במשיכת מכחול  
רכה.

תחת השמש האחת שלי יש מקום  
לביזנסמן הקר והמחושבן,  
וגם לדייג,  
שטוב לו על הנחל כאן,  
למשורר, לפוליטיקאי, למוזיקאי,  
לנרגן,  
ולהרפתקן.

גם אם הם בזים זה לזה,  
גם אם הם מסובבים אצבע על רקה,  
גם אם הם זועמים על בזבז המשאבים,  
או סתם,  
לא מסתדרים.

וכשהדייג שבתוכי  
יבקש לו שוב טיפת שלוה,  
ואיש העסקים יתקוף אותו בהאשמה,  
הפוליטיקאי ינסה לגזור עוד קופון,  
והפסימי עם האופטימי  
יחליפו תפקידים בהתאמה,  
מקווה שגם אז אצליח לזכור,  
יש מקום לכולם...

## תפילה

בורא אור וחושך,  
השפיע עלינו,  
את אור החיים,  
את האור הגנוז.  
בחום של הבית,  
בנרות החנוכה,  
בכל רגע נוכח,  
ביצור קטן ורך,  
בטוהר כל נשמה.  
הדלק נא בליבנו להבה,  
אף אם זעירה תחילה,  
וכל יום תעצים אותה,  
עד שליבנו כולו יבער,  
כלהבת אור חי,  
מקרינה רחמים,  
ממיסה קשיים,  
מפעימה עולמות,  
למרות הכול.  
אמן.

## ליווי

אני חפצה לחפש אותך.  
כשאגלה היכן אתה,  
אלך לפגושך שם.  
באמת,  
בצנעה,  
כדי לבקש ממך:  
שתלווה אותי בחושך,  
כשכואב לי,  
כשדחוף לי,  
כשאיני יודעת לזהות מי הוא מי.  
רק אז אחזור לכאן,  
יחד אתך,  
רגועה.

# סוכות עבר, הקיינס נשאר

סוכות כבר מזמן  
מאחורנו, אבל קיינס  
הוא חלק בלתי נפרד  
מהכלכלה מאז משבר  
האינפלציה בגרמניה  
ועד היום.

מיהו קיינס?  
איך הוא מציע  
להתמודד עם משברים?  
ואיך כל זה קשור  
למשבר הקורונה?



הדיונים וכך לא עלה בידם למנוע את החתימה על הסכמי השלום, שהטילו על גרמניה דרישות גבוהות בהרבה מיכולתה הכלכלית. את זעקתו כנגד הסכמי השלום שנחתמו בוורסאי כתב בספר "ההשלכות הכלכליות של השלום", שהפך עד מהרה לרב מכר. הוא תיאר את המשבר הכלכלי שיווצר בגרמניה בעקבות תשלומי הפיצויים, ואף חזה את מלחמת העולם השנייה שתפתח בעקבותי. ניבא, ולא ידע מה ניבא.

כבר ב-1923 פרץ בגרמניה משבר אינפלציה אדיר. תוך מספר חודשים הצטברה האינפלציה למאות מליארדי אחוזים. סיפורים אודות העוני והרעב הנוראים השוררים בגרמניה התפרסמו באירופה, וקיינס נכנס לתודעה ככלכלן מוביל בתקופתו (בימינו טוענים ההיסטוריונים הכלכליים שהפיצויים הגבוהים לא היו הגורמים למשבר. מנייתוח הנתונים הכספיים עולה שגרמניה קיבלה מארצות הברית תמיכה נדיבה, פי ארבע מהפיצויים ששילמה בפועל, וכי ככל הנראה דרישת הפיצויים אינה זו שגרמה לפרוץ המשבר הכלכלי).

## "היד הנעלמה" נעלמת והמשלה נקראת להתערב

בשנת 1936, בעוד העולם בכלל, וארצות הברית בפרט, מתאוששים מ"השפל הגדול", פרסם קיינס את ספרו הנודע ביותר "התיאוריה הכללית של תעסוקה, ריבית וכסף", שהסביר את מקומה של "היד הנעלמה" בכלכלה.

מהי "היד הנעלמה"? עד לאותה תקופה הכלכלה הייתה מבוססת על משנתו של הכלכלן הסקוטי אדם סמית. סמית, בן המאה ה-18, טבע בספרו "עושר העמים" את המושג "היד הנעלמה" שהוא למעשה מטאפורה להתנהלות הכלכלה. לדברי סמית אין צורך בגוף שינהל את הכלכלה באופן שוטף, מכיוון שמעשיו של כל יחיד שפועל להגדלת רווחיו בלבד, משפרים ומבססים את הכלכלה באופן תמידי. כאשר יצרן א' מייצר מוצרים איכותיים ויצרן ב' מייצר מוצרים בלתי איכותיים, היחיד יעדיף לרכוש את מוצריו של יצרן א' מתוך מחשבה על עצמו בלבד. הרכישה תחזק את יצרן א', ותמריץ את יצרן ב' לשפר את מוצריו. כך נותר ניהול



ביוני 1883 נולד בקיימברידג' ג'ון מיינרד קיינס. ג'ון היה בן למשפחה אמידה, הראשון מבין שלושה אחים. אביו היה כלכלן מפורסם ומרצה באוניברסיטת קיימברידג' הידועה. כבר מילדות הראה קיינס הצעיר כשרון מתמטי. מנהל בית הספר בו למד כתב עליו כי הוא "גבוה בראש ובכתפיים מכל ילדי בית הספר". כשרונו הוביל אותו לזכות במלגת לימודים באיטון קולג'. בבגרותו, למד מתמטיקה ופילוסופיה באוניברסיטת קיימברידג'. במהלך התואר השני למד מספר קורסים בכלכלה. זו הייתה כל השכלתו הרשמית בתחום, ולמרות זאת נחשב לאחד הכלכלנים הבולטים בעת המודרנית.

## הורתו ולידתו של הספר "ההשלכות הכלכליות של השלום"

בינואר 1915, במהלך מלחמת העולם הראשונה, החל קיינס לעבוד במשרד האוצר הבריטי. הוא עשה חיל בעבודתו וזכה בעקבות כך לשני תגמולים: הוא הוכתר כ"אביר מסדר האמבט" ונבחר להיות נציג האוצר של המשלחת הבריטית בשיחות השלום בוורסאי עם תום מלחמת העולם הראשונה.

המשא ומתן בוורסאי זעזע אותו. הצוות שעמד בראשותו הכין תוכנית פיצויים סדורה ומחושבת, שדרשה מגרמניה פיצויים שניתן לעמוד בהם תוך התאוששות הכלכלה והתושבים, אך הפוליטיקאים והאזרחים של המדינות המנצחות רצו רק דבר אחד: להשפיל ולרמוס את גרמניה על שהעזה ללחום בהם. הם רצו לרושש אותה ואת אזרחיה ולהביאם לפת לחם, ולכן ניסחו הסכם דרקוני ובלתי סביר.

קיינס כמעט הצליח למנוע את החתימה על ההסכם באמצעות הצעת "שמיטת חובות" מהפכנית: צרפת לא תשלם את חוב המלחמה שלה לבריטניה, בריטניה לא תשלם את חובה לארצות הברית, ושתיהן לא תדרושנה תשלומי פיצויים גבוהים מגרמניה, כך יוקל העול הכלכלי מעל כל המדינות השותפות להסכם.

נקודת התורפה של ההצעה הייתה שארצות הברית לא תזכה לגבות את חובה מבריטניה. נשיא ארצות הברית דאז, וילסון, התנגד לרעיון שירד מהפרק. סוף דבר, לקיינס ולצוותו לא הייתה גישה אל



# לא זמין לצפיה

נשים שילמו כדי לקבל את המגזין  
ואנו רוצות להיות הוגנות איתן  
לכן, טשטשנו את העמוד

**לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום  
הרשמי בטופס שבגוף המייל**





# לא זמין לצפיה

נשים שילמו כדי לקבל את המגזין  
ואנו רוצות להיות הוגנות איתן  
לכן, טשטשנו את העמוד

**לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום  
הרשמי בטופס שבגוף המייל**

**הודעה חשובה לגבי המגזין**

הודעה חשובה לגבי המגזין. אנחנו רוצות להיות הוגנות איתן. לכן, טשטשנו את העמוד. לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום הרשמי בטופס שבגוף המייל.

הודעה חשובה לגבי המגזין. אנחנו רוצות להיות הוגנות איתן. לכן, טשטשנו את העמוד. לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום הרשמי בטופס שבגוף המייל.



הנשיא אישור הממשלה על ביטול את דמי  
השירותים הממשלתיים הוא צעד חשוב

# לא זמין לצפיה

נשים שילמו כדי לקבל את המגזין  
ואנו רוצות להיות הוגנות איתן  
לכן, טשטשנו את העמוד

**לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום  
הרשמי בטופס שבגוף המייל**

## שו"תי כתיבתי / טיפ מס' 2

### שלום שותפות יקרות!

רוצות לשמוע משהו מוזר שקרה לי פעם כשהלכתי ברחוב? ראיתי בחורה רצה אל התחנה בניסיון נואש להספיק את האוטובוס המתקרב. עצרתי מהליכתי דרוכה לראות: האם היא תספיק, או לא? רק כשראיתי אותה עולה לאוטובוס נרגעתי, והמשכתי בדרכי.

למה, בעצם? זה מוזר. למה לא המשכתי ללכת מיד? הרי אילו הפסידה את האוטובוס לא היה לי איך לעזור לה. בכל מקרה, זה לא היה פיקוח נפש, מקסימום תחכה לאוטובוס הבא... אבל נכנסתי למתח מסוים כשראיתי אותה רצה. התעוררה בי שאלה: 'האם היא תספיק?' עם השאלה נולד גם צורך לדעת את התשובה. ככה המוח שלנו מתוכנת. שאלה - ותשובה. כשמתעוררת אצלנו שאלה, אנחנו נוטים להישאר בסביבה ולעקוב אחרי מהלך העניינים, בציפייה לקבל תשובה לשאלה. בכל תחומי האמנות נעשה שימוש בצורך האנושי הזה. לחנים מוסיקליים בנויים, לרוב, בצורה של 'שאלה' (החלק הראשון עולה בסופו ומעניק תחושה פתוחה, כמו שאלה), ו'תשובה' (החלק השני יורד בסופו ונותן תחושת סגירה והחלטיות, כמו תשובה). אחד הסוגים המקובלים של קומפוזיציה עיצובית הוא מודל 'שאלה ותשובה', בו אלמנט ויזואלי אחד נותן, כביכול, 'מענה' לאלמנט אחר. ובכתיבה, מודל השו"ת יקפיץ את היצירה שלך, ויגרום לקוראים להישאר בסביבה, כלומר להמשיך לקרוא.

אם את כותבת סיפור, כדאי לעורר שאלות גדולות וקטנות לכל האורך. החל משאלות ערכיות שעומדות בבסיס הסיפור, כגון: 'מה יותר חשוב, אמת או נאמנות לחבר?' או: 'האם אפשר לשנות תכונות אופי?', עבור דרך שאלות עלילתיות כלליות: 'האם ירחמיאל ינצח בתחרות?', 'האם יוליאנה תמצא את בתה האובדת?', וכלה בשאלות נקודתיות: 'האם יצליח ירחמיאל לקום בזמן?', 'האם תבחין יוליאנה ברמזים הצפונים במכתב?' אין הכוונה להצגת השאלות במפורש, כמובן, אלא לבניית הסיפור באופן שיעורר אותן אצל הקורא.

אם את כותבת טור או מאמר שנועד להעביר ידע, כדאי מאד לפתוח בשאלה, כדי לסקרן את הקורא ולמשוך אותו לקרוא הלאה. אל תתחילי מיד להרצות את משנתך; קודם הכיני את הקרקע, כדי שמשנתך זו תספק את התשובה המיוחלת לשאלה שכבר עוררת. אפשר לפתוח מאמר על חינוך בתיאור דילמה חינוכית שמעוררת את השאלה: 'איך נכון לנהוג בסיטואציה המתוארת?', הדרכה לצילום חובבני אפשר לפתוח בשאלה: 'מה בעצם גורם לתמונה של צלמת מקצועית להיראות שונה כל כך מתמונה ביתית?', או 'איך אפשר לגרום לילד המצטלם לשתף פעולה?'.

האפשרויות הן אינסופיות. אם תחזרו לרגע לראש הטור הזה שאתן קוראות עכשיו, תראו שגם הוא מיד בפתיחתו מעורר שאלות: 'איזה דבר מוזר קרה? האם הבחורה הספיקה את האוטובוס? מה מוזר בזה? למה היה חשוב לכותבת הטור לחכות ולראות אם היא הספיקה? ומה כל זה קשור לכתיבה?'.

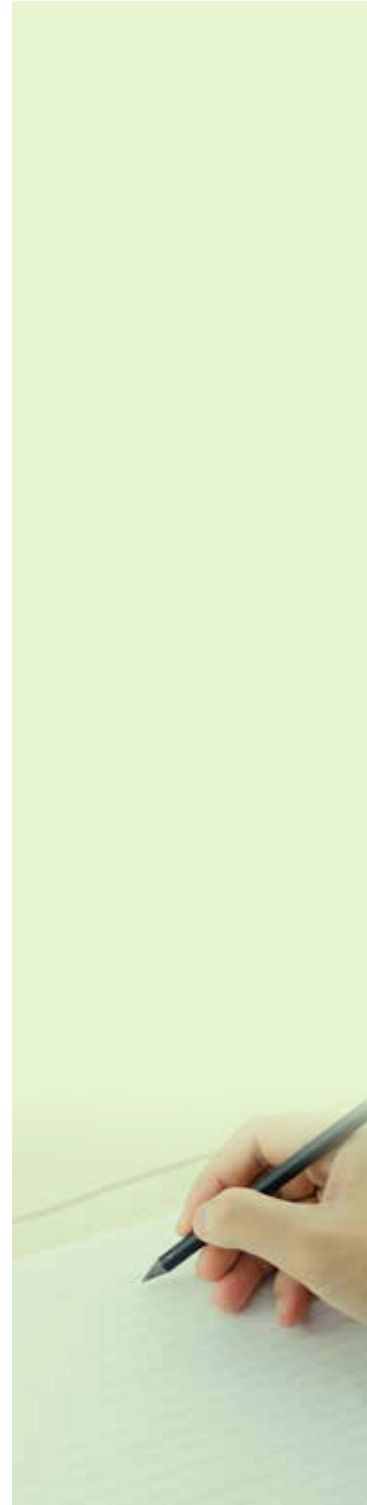
נניח שאת כותבת מדור תזונה, ורוצה לחלוק עם קוראיך את אחד הטיפים הכי קלים והכי יעילים שקיימים בתחום. עדיף לא לכתוב מיד את הטיפ, אלא להקדים פתיחה מסקרנת, כגון: "יש לי טיפ מדהים בשבילכם, הרגל קל יחסית, שלא מחייב ויתור על מאכלים אהובים, ובעזרת השם יעזור לכם לרזות ולהיות בריאים יותר". כך תעוררי מיד אצל הקוראים את השאלה הסקרנית: "נו, ספרי כבר, מהו הטיפ הזה?".

בגיליון הקודם של "לבונה" מצאתי דוגמה לפתיחה כזאת, מיד בעמוד הראשון, ב'דבר העורכת', סליחה, זאת אומרת, ב'דבר תמר גורן'... תמר לא פתחה ישר בכך שההורים שלה תמיד לומדים, משתנים ומתקדמים, אלא הקדימה את השאלה: 'איזו מעלה מיוחדת יש בהורים שלי, שבה הם יכולים להוות מופת לדור?' היא סיפרה איך חיפשה תשובה לשאלה הזאת, איך הוטרדה כשלא מצאה, עד שלבסוף מצאה תשובה.

שאלה - ותשובה. השילוב המנצח.

### אז קדימה - שו"תי נא!

(אה, ואם נשארתי סקרניות בעניין הטיפ הדיאטתי הפשוט והיעיל להפליא, אל דאגה, לא אשאיר אתכן עם שאלה פתוחה בלי לספק תשובה. הטיפ הוא: הפסיקי לאכול מדי ערב בשעה כמה שיותר מוקדמת. לא ייאמן כמה זה קל אחרי שמתרגלים, וכמה זה עוזר).



## סימני שאלה ושלוש נקודות

דבורה היתה בעיצומו של משבר נישואין, שלבסוף הוביל לגירושין לא פשוטים. היא התמידה להגיע לפגישות עימי ואף המתינה לי במסדרון טרם הזמן. נכנסתי לחדר בתחושת טווס הפורש את נוצותיו היפות ומפזר ניצוצות יופי על כל סביבותיו. התחושה הזו של להיות בעמדת המייעצת והמדריכה, השומעת והמקשיבה, העוטפת במילים ומכוונת דרך, היתה משכרת. מה גם שמבחינה גילאית דבורה יכלה להיות אמא שלי.

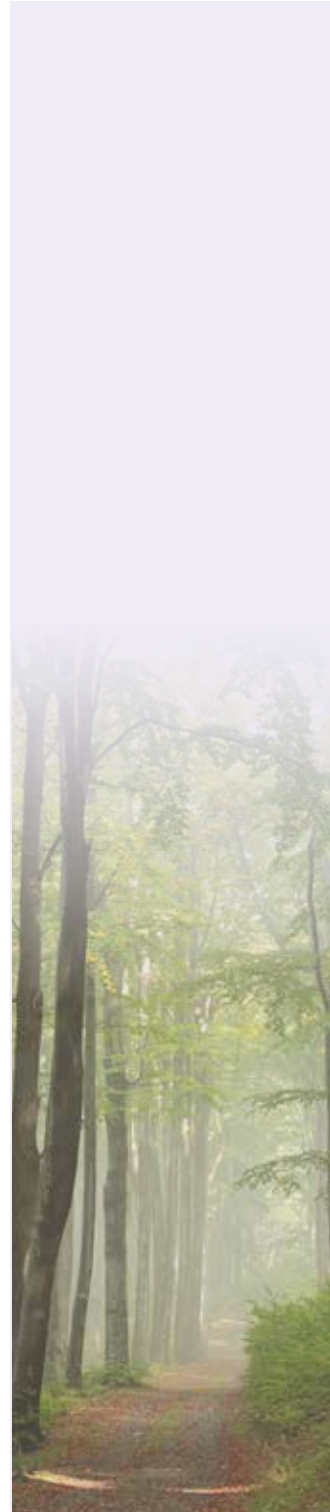
### חשבתי שלימדתי את דבורה, אבל למדתי על עצמי. חשבתי שכיוונתי את דבורה, אבל היא זו שסללה את דרכי.

מה שלא גיליתי לדבורה, מפאת האתיקה המקצועית, שגם אני נשאתי את הטייטל "גרושה" באותו הזמן. כלומר דבורה היקרה לא ידעה כלל, ועדיין, כי הסטודנטית הצעירה, עימה נפגשה במשך השנה, עברה גם היא אותו מסלול הנקרא "גירושין". לפעמים, כשדבורה סיפרה ושיתפה, עמד לי על קצה הלשון השיתוף המתבקש: 'גם אני באותה הסירה'. רציתי לומר לה שכשהיא מספרת על שונות קהילתית וחברתית, בים חברותיה הנשואות באושר ובעושר, אני מבינה אותה כל כך. כשהיא תיארה שבתות ריקניות, כשהילדים במשמורת אביהם, בלמתי את לשוני מלהפטיר שגם אני שונאת להיות לבד בשבתות, לכן אני שומרת על ילדים זרים בבתי חולים, כך אני מוצאת את עצמי במקום שלא מכירים אותי, מאיישת עמדה של בורחת-תורמת. חשבתי שלימדתי את דבורה, אבל למדתי על עצמי. חשבתי שכיוונתי את דבורה, אבל היא זו שסללה את דרכי.

בפן המקצועי, מטפל אינו משתף מטופל בחייו הפרטיים, לא מגיב באמפטיה. "כך היה לי שבוע

כשאני משיבה לשאלה, "במה את עוסקת?" (הציצו למעלה מימין), אני אוהבת להתבונן בפרצוף של השואל ולסווג את התגובה שלו. לפעמים זה מבט מעריך (וכאן המקום להרים לעצמי: למדתי 7 שנים וכל הזמן משתלמת ומודרכת, התמכרות שלא נגמרת), לפעמים זה צעד אחורה וחיוך נבוך. "או-אה! רק שלא תבואי אלינו הביתה". לעיתים יש שאלות: "אז זה נכון שאתן שולפות ילדים מהבית ככה כמו בסיפורים?" (לכי תראי איזו דרך תתחתים ביורוקרטית עובר מי שבאמת צריך לצאת מהבית, ומי שלא, ניתן לו את כל התמיכה האפשרית כדי שזה לא יתרחש). לפעמים שואלים ברמה הטכנית: "איפה למדת? כמה שנים?" (מבחר, שנה מכינה, 3 שנות תואר ראשון + 2 תואר שני). השאלות המרתקות ביותר הן אלו המבקשות לדעת על הסודות מבפנים: "למה אנשים מגיעים לרווחה? איך את יכולה לעזור להם? למה אנשים בכלל באים לטיפול? ומה את עושה איתם?". האמת, שהשאלות הללו גורמות לי להבין שבחרתי במקצוע שנכון לי. מאז שאני מכירה את עצמי אהבתי להאזין לאנשים, להיות שותפה לשיחות, לשמוע רסיסי מידע ולהוות סוג של כותל דמעות וסודות. כל אחד ותחביבו שלו. ידעתי שכשאגדל אני רוצה לעסוק במקצוע טיפולי ולעשות את הדרך הארוכה, ולא קורס חובבני עם תעודה ממכללה עלומת שם. ידעתי שאני רוצה להעניק, לתת, ובעיקר להיות משמעותית עבור הפונים אלי. לדעת כי סייעתי להם לשנות את חייהם ולהיטיב עימם.

היום אני מבינה, כי האג'נדות הללו יפות מאד על הנייר. קטונתי מלשנות חייהם של אנשים. קטונתי מלהפוך את עולמם. איני מתיימרת להיכנס לנעליהם של הפונים והמטופלים שלי, לדעת ולהבין את מורכבותם ומשעוליהם הכמוסים והגלויים. אני מייחלת לדעת, כי בתחנת חייהם שנפגשה בצומת איתי, עשיתי להם משהו טוב. מעבר לשינוי חיים של אנשים, העבודה הזו משנה אותי, פוגשת אותי בצמתים של חיי, גורמת לי להביט פנימה דרכם, כי עבודת הטיפול לעולם אינה חד צדדית אלא מסדרון ארוך מליבי וחיי אל ליבם. בשנה הראשונה של הפרקטיקום, בעודי סטודנטית מלאת חשיבות על התרומה הגדולה שלי בעולם, נפגשתי עם דבורה (שם בדוי לאשה מתוקה ומופלאה).



## בגובה העיניים

לרצות לשמוע אותם, להבין.  
לרצות להיות בשמחה ובכאב.  
לרצות פשוט להיות שם, בפנים.  
לרצות להיות שם מלב אוהב.

אבל בין טיגון להקפצה,  
בין קיפול להעמדת מכונה,  
בין טלפון לגבי ההלוואה,  
ובין שיחה דחופה עם שכנה,

ממש שם, נמצא לו הקונפליקט,  
והמקום בו המצפון מתעורר.  
ממש שם נמצא לו האינסטינקט,  
שרוצה להיות שם, ולעיתים - סורר.

אז יש לי בשבילך טיפ קטן,  
שבשבילו, את לא צריכה טונות של זמן.  
תחשבי שאת בתרגיל התעמלות,  
שלוקח 10 דקות וכל כך פשוט.

רדי על ארבע, שבי בנוחות,  
שם, על רצפת הגרניט עם הלחות,  
בינות לקליקסים, לקפלות ולבובות,  
תמצאי היטב את אותם לבבות.

תהיי שם, "בגובה העיניים", שלו ושלה,  
תגלי עולם שממרום קומתך אינו נגלה.  
תהיי שם, "בגובה העיניים", בנוכחות מיטבית  
פשוט... תהיי.



שעבר, ובדיוק באותה סיטואציה נתקלתי עם המתבגר שלי אתמול". המטפל משאיר את זירת הטיפול נקייה ומרווחת למטופל ולחיייו, לתהיותיו, לשאלותיו, לחלומותיו, לפנטזיותיו, לקשייו וליכולותיו, בלי שמץ מהאמפטיה המזוייפת הזו של שיתוף, שעלולה לגרום למטופל רק להתכווץ, או לנסות להכניס את עצמו למשבצת של המטפל ולהרגיש הקטנה, השוואה או השפלה.

במשבצת האישית, דבורה לימדה אותי ענווה מהי. בסוף השנה כשנפרדו דרכינו ועברתי לפרקטיקום במקום אחר, חייה של דבורה לא השתנו: היא נותרה בסטטוס גרושה, ילדיה המשיכו לאתגר אותה, התלוש בעבודה לא הוכפל, ואני? לא יודעת איפה הטבעתי את חותמי על חייה. אבל דבורה לימדה אותי שאיני כל-יכולה ואיני מסוגלת להכל. היא לימדה אותי שחותם אין פירושו שינוי משמעותי, אלא אפילו חותמת קטנה של "להיות בשביל השני".

למדתי שככל שמטפל צובר רזומה וניסיון, כך סימני הקריאה מקבלים סובלימציה לסימני שאלה ולשלוש נקודות. למדתי שאיני יודעת, אלא רק מניחה ומציעה, משקפת ובעיקר בוחנת ממקומי המקצועי. היום אני בודקת עם המטופלים שלי מה טוב עבורם, מה מתאים להם, ממה הם חוששים ומה הם רוצים להשיג. הם אלו האמונים על חייהם והם אלו המשלמים את המחיר על בחירותיהם, לטוב ולמוטב. אני פה בשבילם, בדרך המופלאה הזו. אני פה בשביל עצמי, כי חיי וחייהם נפגשים ונשזרים הרבה מעבר ל-50 דקות השבועיות הללו, ואני פה בשביל ללמוד איתם עליהם ועל עצמי.

תודה לך דבורה. תודה שלימדת אותי רבות על טבע האדם וטבע המטפל. תודה שאפשרת לי להיות חלק בתקופה בחייך. אם אראה אותך ברחוב ננהג כמו שסיכמנו: אני לא אומרת לך שלום ולא פונה אלייך, אבל את, דעי, הותרת חותם בקרבי.

# Freeze, Fight or Flight?

"לראשונה", אומרת דינה, "הבנתי מה אנחנו אומרים בתפילות הימים הנוראים: "אבינו מלכנו, זכור רחמך וכבוש כעסך, וכלה דבר, וחרב... וכל מחלה וכל קטטה... ושנאת חנם...". תמיד שאלתי מה עושות הקטטה ושנאת החינם, שהן מצוקות שאפשר להימנע מהן, בין הגזירות שאינן בידינו? עכשיו, כשאני רואה מה שקרה למשפחה שלי בגלל הקורונה, אני מבינה היטב את הקשר בין המחלה לבין הקטטה. שני אחים שלי סובלים מחרדות. הם מאשימים את כולם באי שמירה על הכללים ובהדבקה שיטתית ומכוונת של כולם. חושדים בכל אדם שאינו נזהר מספיק ומדביק את כולם בכוונה. אחים בזים להם ולחרדה שלהם. מאשימים אותם בחשיפה יתרה לתקשורת, שמפיצה שקרים ומעוותת נתונים. מבחינתם - אין קורונה! הכל קונספירציה. יתר האחים מתנדנדים בין הקצוות, ומילים קשות מוטחות ללא מחשבה וללא התחשבות בין הצדדים".

"כן, גם אצלנו זה בדיוק כך", נאנחת גם לאה, "שמעתי שבכל קבוצה, או משפחה, יש את המפחיד ואת המזלזל, אחד משתף בבדיחות קורונה והשני מעלה בתגובה סיפורי אימה על הנפטרים, החולים והמונשמים".



החוקרים נוטים לייחס את ניהול מצב הדחק להיפותלמוס. זהו אזור במוח, המעורב במגוון תגובות רגשיות, שמגיב למצבי חירום בשני תגובות מיידיות שעיקרן חיזוק המערכות הרלוונטיות להתמודדות מול האיום, כמו ערנות ודריכות, ונטרול מערכות שאינן רלוונטיות בסיטואציה, כמו מערכת העיכול.

מנגנון 'הלחם או ברח' טבוע בנו כבר משחר

לאדם, שאחרים אינם שותפים לו, עשוי להיות טריגר. לעתים הדמיון מקרין סדרה של אירועים מפחידים שאירעו כביכול לאדם אחר, ועלולים לקרות גם לו. בין כך ובין כך, החוקרים מזהים שלוש תגובות אופייניות למצבים אלו: Freeze - קפיאה במקום, שיתוק מרוב אימה. Fight - מלחמה בכל הכוח. Flight - מנוסה, בריחה מפני הסכנה.

הקורונה הביאה רבים מאיתנו לחוות מתח ולחץ. בשפה המקצועית קוראים לזה "מצב דחק" או "עקה". זוהי, למעשה, תחושת מצוקה מול איום, סכנה וחירום. אלו מצבים קיצוניים המעוררים מאמץ, מתח, תסכול, קונפליקט, פחד, חרדה, עצבנות ופאניקה. הטריגר עשוי להיות מצב מוחשי: מכונית מתקרבת במהירות, ריח שריפה, קול אזעקה או שריקה של טיל. לחילופין, גם מצב פנימי

# לא זמין לצפיה

נשים שילמו כדי לקבל את המגזין  
ואנו רוצות להיות הוגנות איתן  
לכן, טשטשנו את העמוד

**לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום  
הרשמי בטופס שבגוף המייל**

# לא זמין לצפיה

נשים שילמו כדי לקבל את המגזין  
ואנו רוצות להיות הוגנות איתן  
לכן, טשטשנו את העמוד

**לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום  
הרשמי בטופס שבגוף המייל**



## השוניות בין בני אדם מאפשרת הגנה טובה יותר על בני האדם כקבוצה, שכן בכל קבוצה מתקיימים "תפקידים" שונים: אופטימי, שומר סף ומגיב מהיר.

וסופרים בסוגיית הביטחון דומה לבית מרקחת המלא בתרופות, ועל החולה לקבל את התרופה המתאימה לו. כל יהודי הוא עולם מלא, לכל אחד יש נסיונות מסוג אחר, לא הרי זה כהרי זה... אי אפשר לתת כלל השווה לכל נפש, כל אחד צריך לחפש את הביטחון המתאים לו". כלומר, ניתן למצוא בדבריו עדות לכך שיש סגנונות אישיות ונתונים שונים לכל אדם, אשר משפיעים על תפיסתו את המצב ועל אופן התמודדותו במצב זה.

המבחן האמיתי בזמנים אלה הוא יכולת ההכלה, הכבוד והקבלה של סגנונות אחרים משלי, וההבנה שלכל סגנון יש מקום ויש תפקיד.

כמה מתאים לסיים את המאמר במילות המדרש המתייחסות לארבעת המינים: "פרי עץ הדר - אלו ישראל. מה אתרוג זה יש בו טעם ויש בו ריח, כך ישראל - יש בהם בני אדם שיש בהם תורה ומעשים טובים. כפת תמרים - אלו ישראל. מה התמרה הזו יש בה טעם ואין בה ריח, כך ישראל - יש בהם בני אדם שיש בהם מעשים טובים ואין להם תורה.

וענף עץ עבות - אלו ישראל. מה הדס יש בו ריח ואין בו טעם - כך הם ישראל. יש בהם בני אדם שיש בהם תורה ואין בהם מעשים טובים.

וערבי נחל - אלו ישראל. מה ערבה זו אין בה טעם ואין בה ריח, כך הם ישראל - יש בהם שני אדם שאין בהם תורה ואין בהם מעשים טובים.

ומה הקב"ה אומר להם? יוקשרו כולם אגודה אחת, והם מכפרים אלו על אלו. ואם עשיתם כך - באותה שעה אני מתעלה". (ויקרא רבה ל)

ההגנה החברתית לא היו גויים, אלא חוקרים ישראלים, אך אלה הסתמכו על חכמת הגויים, כמו תיאוריית ההתקשרות של בולבי). עם זאת, במקרים כאלה אני תמיד אוהבת לחפש האם המחקר ומסקנותיו עולים בקנה אחד עם ערכי היהדות. חשבתי שהמקום שבו תיאוריית ההגנה החברתית משיקה לערכי היהדות הוא המקום של "יחד שבטי ישראל". למרות שלכל שבט יש את הייחודיות שלו, הנקודה שמאפיינת אותו, כפי שענף בברכות יעקב לבניו בפרשת ויחי ובברכות משה רבינו לשבטים בפרשת וזאת הברכה. אין כל ציפייה שהשבטים יהיו אחידים, שכל שבט ימחק את הייחודיות שלו. לעומת זאת, ישנה שאיפה לאחדות, למטרה אחת משותפת: עבודת ה'. כל אחד בדרכו, ובדומה לתיאוריית ההגנה החברתית, כל אחד תורם לכלל את סגנונו הייחודי. האתגר הוא להכיל ולקבל את הסגנונות השונים, ולדעת שלכולם יש מקום.

מעבר לכך, קיים גם העיקרון של "בורא נפשות רבות - וחסרונן". החיסרון של האחד מושלם באמצעות היתרון של רעהו, אשר סובל מחיסרון אחר, אשר מושלם באמצעות יתרון של השלישי, וכן הלאה, מה שיוצר מעין פאזל מופלא של חיבורים וקשרים בין בני האדם.

בזמני איום, עקה ומצוקה מסוגים שונים - מקובל לדבר על ביטחון ועל אמונה (הדיבור מביא בעקבותיו את הרגש, כפי שנאמר: "האמנתי כי אדבר" - עצם הדיבור על אמונה מסייע להתפתחותה של אמונה ולהשרתה בלב). הרב עזריאל טאובר זצ"ל רומז על קיומו של מגוון ביטויים של ביטחון בספרו "פרקי מחשבה": "כל הנאמר מפי ספרים

לעומת בעלי ההתקשרות החרדה, אנשים בעלי התקשרות נמנעת מורגלים לדאוג לעצמם ולממש את האינטרסים של עצמם, גם אם הדבר בא על חשבון אנשים אחרים. הם נוטים יותר להסתמך על אסטרטגיות של "הילחם או ברח" בזמני סכנה, בלי להסס או לשקול את העניין עם חברים אחרים בקבוצה. הם ימנעו מהבעת מצוקה, דאגה או יאוש, גם כשהם חווים רגשות אלו. הם עלולים לפעול בדרך הגנתית (מוטיבציה לפעולה) או גלגות את נתיב ההימלטות ממצב מאיים (מוטיבציה להימנעות). יש סבירות גבוהה יותר שבעלי התקשרות נמנעת יצאו, בעת הצורך, להתקפה, יאימו בהתקפה או יברחו. עורכי המחקר קוראים לתגובה כזאת "תגובת המגיב המהיר". המחקר מצביע על כך שבעלי רמות גבוהות של הימנעות בהתקשרות שלהם, הם בעלי נגישות גבוהה יותר לתגובות "המגיב המהיר" בהשוואה לבעלי התקשרות בטוחה יותר, ויצרו יותר התערבויות והשערות שמבוססות על האינפורמציה הזו. על פי תיאוריית ההגנה החברתית, התקשרות נמנעת קשורה להתנהגויות הגנה עצמית של לחימה או מנוסה, ולכן הציפייה מאנשים בעלי התקשרות נמנעת להיות באינטראקציה עם מאפייני הסביבה ולהגיב את הסיכוי להתנהגויות הקשורות לפחד.

### אחדות אינה אחידות

ניתן לסכם בקצרה את תיאוריית ההגנה החברתית כך: השוניות בין בני אדם מאפשרת הגנה טובה יותר על בני האדם כקבוצה, שכן בכל קבוצה מתקיימים "תפקידים" שונים: שומר סף, מגיב מהיר, אופטימי שאינו מבחין בגודל הסכנה אך תורם לגיבוש הקבוצה ולעידוד. כלומר, סגנונות התקשרות פחות יעילים ופחות מועדפים ברמה האישית והבין-אישית בשגרה עשויים לבוא לידי תועלת דווקא בזמני איום.

על פניו, תיאוריה זו הגיונית ומתקבלת על הדעת. "חכמה בגויים - תאמין" (ובמקרה שלנו - חוקרים רבים שעסקו בתיאוריית

## ביום בו קראתי, ובכיתי



שם הספר:  
"ביום בו תקרא לי אבא"  
אביעד פרידמן

הגרסה החרדית  
(בהוצאת "פה נוף")

**מבנה**  
הספר מחולק לפרקים, והוא נע על רצף כרונולוגי: מיום הלידה של אברומי, דרך הקשיים שצצו כבר בעודו תינוק בן שלושה ימים, האבחון ששיים לראשונה את מכלול הבעיות ונתן להן זהות והסבר, עד תיאור שגרת החיים שלו כבחור עצמאי, מתפקד, מתקשר, בוגר 12 שנות לימוד בחינוך הרגיל, ומשרת בצה"ל. אם תרצו, זהו סיפור של מעבר מפאזת ה'אנדרדוג' לעמדה של בוגר העושה ביחידת הכלבנים שירות משמעותי ומספק, בינות לפרקים הנעים על ציר הזמן, שזורים פלאשבקים, אנקדוטות מהעתיד וסוגיות חיים שהן נושא בפני עצמן. פרידמן מייחד לכל אחת מהן פרק נפרד.

**סגנון**  
סגנון הכתיבה מינימליסטי ומהודק, מאזכר תאריכים, שמות ואירועים, אך אינו טרחני ומכביד. הסצנות עוצמתיות ומדמיעות (בכיתי לא מעט...). כמה מהן מפלחות את הלב בחץ שנון. באופן אמביוולנטי משהו, שהוא אולי סוד הקסם הנדיר של הספר, הכתיבה קלילה, קולחת, זורמת בחינניות ובבהירות. הכתיבה חפה מקלישאות עמוסות ותיאורים מייגעים. אין מונולוגים נוספי רגש ועמוסי שמאלץ. יש אמירה נקיה וסיפור ישיר, מהבטן, בפשטות חפה מגינונים טקסטואליים וקישוטים ספרותיים מעיקים. בלי משחקי מילים ולהטוטי לשון, הספר משחק במגרש של הגדולים, וממגנט את הקוראים בלי שמץ של קיטש.

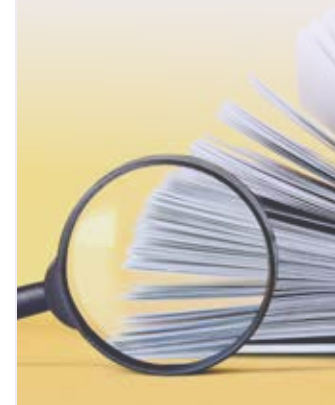
**תוכן**  
באנושיות נדירה, בקולו של הלב, מספר אביעד את סיפורו של אברומי, המצטלב עם סיפור של זוג צעיר, שאפתן ומלא חלומות. נקודת המוצא היא יום הלידה של אברומי הבכור. אביעד וחנה הם ז'ו"צ ירושלמי הנמנה על האליטה הציונית דתית. שניהם מגיעים ממשפחות אקדמיות ומצליחות ומסלול החיים שלהם ממריא בטבעיות להצלחה. על אף גילם הצעיר, אביעד מלא תפקידים בכירים במשרד הקליטה, ואחראי על גלי העלייה ההמוניים של שלהי שנות התשעים. חנה עבדה כמורה במדרשה, והיתה בעיצומם של לימודי הדוקטורט שלה במחשבת ישראל. הם חיו בחיק משפחה אוהבת וקהילה מעריכה, והכל נראה ורוד. אז הגיע אברומי, נסיך התכלת הבכור, כדי להשלים את התמונה, כמו הדובדבן החסר בקצפת. מהר מאד נגוזו

מכשולים ניצבים בדרכנו לא כדי לעצור אותנו, אלא כדי לקרוא לאומץ ולכוח שלנו להתעורר (לא ידוע).

המון זמן חלף מאז נקרה לידי ספר מצוין, באמת מצוין, כזה שסחף אותי ללילה לבן מבלי יכולת להתנתק. את "ביום בו תקרא לי אבא" פתחתי בקצת סקפטיות, בלא מעט חשש, ואם נתעלם מכללי ה.p.c, גם בהמון רתיעה. יומן חיים של אבא לילד אוטיסט? היה נראה לי כמו מסמך טראגי וקשה לקריאה, אבל אז נתקלתי בכיתוב על הכריכה:

"סיפורו של אברומי מלמד כי הלקות התקשורתית היא לא של האדם עם האוטיזם אלא של החברה שלא מדברת את שפתו" (עדי אלטשולר, מייסדת תנועת הנוער לבעלי מוגבלויות 'כנפיים של קרמבו'). וזו כבר היתה הרמה רצינית להנחתה. פתחתי, הצצתי ונפגעת.

זו אינה עלילה במובן הספרותי. זהו מסע אמיץ, כנה, חף מהצטעעויות, חשוף ועוצמתי, של אבא ואמא של אברומי. אברומי אובחן בגיל שנתיים כסובל מאוטיזם ברף הגבוה, הקשה והמורכב, שעל הרצף. היום הוא בגיר עצמאי המשרת ביחידת הכלבנים 'עוקץ' בצה"ל. זהו ספר הירואי על לוחמה עיקשת, בידיים חשופות ובדמעות הנמחות במהירות, כנגד כל הסיכויים. מול תחזיות ודיאגנוזות קודרות של בעלי המקצוע בתחילת הדרך, מול סלעי בירוקרטיה מכבידים, מול שוחות של תגובות הסביבה ומול מהמורות שנקרו בכל עיקול דרך. זהו סיפור רך על אהבה בלתי נגמרת, על עוצמה מעוררת ההשתאות של משפחה בחזית, על הורות טוטאלית, חומלת, מניעה ועושה את הבלתי אפשרי, מצוידת בגלונים של אהבה, נחישות והתמדה.



החלומות, והמלמה התכולה הרכה הפכה לזירת קרב סוערת ומלאה צרחות. אברומי היה בוכה את נשמתו שעות ארוכות, נרתע מכל מגע וחיבוק, ונמנע מכל חיוך וקשר עין.

אביעד מתאר את שגרת החיים הקורעת: ניסיונות חוזרים ונשנים להרגיע את אברומי, נסיעות סחור סחור אל תוך הלילה כדי להרדמו, התנזרות כמעט מוחלטת מאירועים משפחתיים וחברתיים, והרבה תגובות שופטות והרמת גבה מצד הסביבה.

בגיל שנתיים הגיע האבחון ועמו התחזית המיידית. בד בבד עם שלבי האבל הנצה החלטה לצאת לקרב חייהם. החלטה זו, להשקיע באברומי את כל מעייניהם ולקדם אותו ככל האפשר, לוותה במחיר כבד. אביעד פורט אותו לפרוטות פרוטות כואבות, ונוגע בכולן בפתירות ובאומץ.

#### אביעד וחנה או ה'הורים של אברומי'

חנה עזבה את עבודתה, בה ראתה שליחות אמיתית, ואת לימודיה האקדמיים, כי הטיפול באברומי הצריך נוכחות הורית מלאה. אביעד ויתר על החלום להתברג ולהותיר חותם בשירות הציבורי פוליטי, והלך לחפש עבודה שהקריטריון הכמעט יחיד שלה הוא תלוש המשכורת, כי הקידום של אברומי הצריך משאבי ענק. הוויתור הראשון של שניהם היה על שנת לימודים ומילגה יוקרתית ונחשקת בהרווארד, ואחריו חיפוש מתמיד אחר האיזון בין מיצוי יכולות, התפתחות אישית, הורות, זוגיות, קריירה, ויתור ואחריות.

#### אחד מול ארבעה

פרידמן מרחיב על דילמת ההשקעה באברומי מול ארבעת הילדים הנוספים שנולדו אחריו. האם הם בטייטל הקרבן או בתפקיד השליחות? מה קו התפר בין החובה לזכות? איך פורסים את העוגה בין כולם, כשילד אחז נזקק כמעט לכולה?

#### פטור מצוות?

סוגייה נוספת היא שמירת המצוות של הילד האוטיסטי. איך מחנכים ילד בבעה אטומה לקיום מצוות? מה עושים כאשר האלטרנטיבה היחידה היא מסגרת איכותית עם וותק ניסיון ונכונות, אבל היא אינה דתית? מה עונים לראש עיר שזרק 'תשאר עם הזבל האנושי שלך בתל אביב'?

#### הסבר פניך למנוכר

איך מתמודדים עם יחס החברה? המשפחה? מה עונים למפקד משטרה שנוזף בהם קשות על שהרשו

לילד לנסוע לבד?

האם מוותרים על גן החיות, משאת אהבתו של אברומי, כי עיניים עוינות נעוצות בהורים שלא יודעים לחנך? איך מתמודדים עם אתגר השילוב מכיתה א' ועד י"ב, ושנת מכינה במתכונת פנימיה? בגיל מסוים ההתמודדות כבר אינה מול ההורים, אלא מול בני גילו של אברומי. איך גורמים להם לקבל את אברומי, להתמודד עם האתגרים שבקשר עמו, ולהכיל את שונותו הזועקת?

#### הצד האפל של הסטיסטיקה

איך מוצאים אנרגיה לזוגיות בתוך קרבות סוערים? איך משמרים פינה פרטית בבית עם עשרים מטפלים ודלת מסתובבת? פרידמן מביא סטיסטיקה ממצמרת: 50% מההורים לילדים אוטיסטים יתגרשו. הוא מסביר את הסיבה וגם מה ניתן לעשות כדי להיות בצד הנכון של הסטיסטיקה.

#### מי יתן מילים טובות לאבא?

הורה לילדים רגילים מקבל מהם לא מעט פידבק: חיוך, מבט, חיבוק, שרבוטים ראשוניים באדום וכחול, מכתב ראשון בשבע שגיאיות, פרח, מבחן, תעודה, והלאה. ילד אוטיסט לא יכול להחזיר. לפעמים נסדקת מעט הבועה, והרגע הזה בו אברומי קורא 'אבא' ומבין מיהו, הוא אהבה מזוקקת וטהורה, אבל סביבו יש אוקיינוס ענק שחוצים בלי אוויר.

#### אמירה

יש בספר מספר אמירות: על הכוח שיש בנו והוא יותר ממה שאנו חושבים, על כוחה של מילה ועזרה להורה מותש, על קבלה והכלה, על הצלחה כנגד כל הסיכויים, על אובדן ואבל וצמיחה. וכמו שמסכם פרידמן בהקדמה: "רציתי לכתוב ספר שיתאר את הדברים מנקודת מבט של ההורים, ובמיוחד את החוויה האבהית, שמעטים מתארים אותה... רציתי לכתוב כדי לתת לאותם הורים תקווה וכוח... רציתי לכתוב כדי לחוות את הצער על מה שיכול היה להיות ולא להיות לעולם, ומתוך כך ללמוד לחיות וגם לשמוח במה שיש. ורציתי לכתוב... כדי לתת פתחון פה נדיר למי שאינו זוכה כמעט לעולם לפתחון פה, לאברומי בני אהובי, נער מיוחד, שכאן יוכל להשמיע את דבריו, את צעקתו, את תקוותו, ואת שמחתו".

מילה שלי: יצירה נדירה ומטלטלת, הרבה יותר ממומלץ.

# ברוב קולות / הקול במגוון היבטים

01

מוליך את הקול



התמונות המוזרות האלה, שלא לומר המשעשעות, נשלפו מארכיון תמונות של לפני מאה שנה. טרם המצאת המכ"ם הומצאו כלים שונים על מנת לסייע באיתור מטוסי אויב. בעולם בו הטכנולוגיה עדיין לא היתה מפותחת כמו היום, מנועי המטוסים הפיקו צליל שונה וחסר תקדים. כדי לשמוע אותם מרחוק, פיתחו מכשירי האזנה שונים. מעט לפני מלחמת העולם השנייה ובמהלכה התחילו להשתמש במכ"ם, שהיה כלי יעיל בהרבה.

מימין לשמאל:

- תצלום משנת 1917, בו נראים קצין זוטור וחייל המרכיבים מכשיר איתור אקוסטי-אופטי משולב. משקפי הצמצם שימשו ככל הנראה לזיהוי מהיר של מיקום המטוס לאחר שצלילו נקלט.
- זוג מגברים עצומים ששימשו את שירות האוויר הימי של ארה"ב בשנת 1925.
- 'קרניים' אישיות בהולנד של שנות השלושים. להרגיעכם, טבעות גומי ריפדו את אוזני המפעיל.



03

קול דממה דקה



המלחין ג'ון קייג'.  
למעלה: סימן של "שתק" על גבי חמשה. בחלק מגרסאות הפרטיטורה של היצירה 4:33, נכתבה היצירה כולה באמצעות סימני שתק

מוצרט, מגדולי המלחינים בהיסטוריה, אמר פעם ש"המוסיקה אינה בתווים, אלא בשקט שביניהם". ואכן, מוסיקאים יספרו לכם עד כמה ההפסקות שבין

02 BAT קול



שימו לב למבנה הכנפיים המותאם היטב לתעופה. כנפיים בעלות קרום תעופה גמיש, עצמות דקות ומשקל נמוך יחסית לעומת מוטת כנפיים רחבה

כרבע ממיני היונקים על כדור הארץ הם ממיני העטלף (ישנם 1200 מינים שונים!) שאגב, הוא היונק היחיד בעולם שעף באוויר. האם עטלפים באמת עיוורים כמו שחשבנו תמיד? לא. אולי מקור המיתוס בכך שחוש ההתמצאות שלהם מתבסס על הפקת גלי קול ולא על חוש הראייה. העטלפים מנווטים בעזרת שייגור גלי קול בתדירות גבוהה, צלילים שאוזן אדם לא יכולה לשמוע, באמצעותם הם קולטים את ההד החוזר. ההד מלמד אותם על המיקום, הצורה והתנועה של עצמים שנמצאים בסביבתם. העטלף יכול באמצעות הסונאר (אקולוקציה, ניווט והתמצאות באמצעות קול) לזהות אפילו שיערה בחשיכה ולא להתגושש בה! ישנם עטלפים שמשמיעים את הקולות הללו באמצעות אפם ולא רק מגרונם, זאת כדי לאפשר להם להתמצא במרחב חשוך או בסבך צפוף גם בעת שטרפם בפיהם. כיום מתבצעים בעולם מחקרים רבים על מערכת הסונאר של העטלפים, ומדענים וחוקרים לומדים ממנה כיצד לשפר את מכשירי הסונאר, הניווט והרדאר האנושיים.

# לא זמין לצפיה

נשים שילמו כדי לקבל את המגזין  
ואנו רוצות להיות הוגנות איתן  
לכן, טשטשנו את העמוד

**לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום  
הרשמי בטופס שבגוף המייל**

07

הודעה חשובה לגבי גיליון 3 מודפס ללא תשלום

הודעה חשובה לגבי גיליון 3 מודפס ללא תשלום

הודעה חשובה לגבי גיליון 3 מודפס ללא תשלום

הודעה חשובה לגבי גיליון 3 מודפס ללא תשלום

הודעה חשובה לגבי גיליון 3 מודפס ללא תשלום

## הגות במצעד החודשים

## כסלו

"חצי תשרי, מר חשוון וחצי כסלו - (עונת ה)זרע.  
חצי כסלו, טבת וחצי שבט - (עונת ה)חורף"  
(בבא מציעא ק"ו, ע"ב)

וגם ההיבט הנפשי כולל ימי חיות ושמחה, וימי שעמום פנימי וריק. כלומר, תנועה מתקיימת מעצם הבריאה, בלי קשר למעשים שלנו.

האם אנחנו מבינות את המשמעות של זה עבורנו? האם אנו מבינות שבלאגן נוראי שאין בלטה לדרך עליה, ברז מלא סימני מים, הר כביסה, תינוק לפני מקלחת, וילד ממורמר הם לא סיטואציה שולית או ברירת מחדל מעצבנת? האם אנחנו מבינות שהמציאות הזו אינה קריאת חירום לפעולה, או תו 'איבוד שליטה' אלא אלו החיים בכבודם ובעצמם, חלק מסדר הקיום!

התנועה הזו אינה נחלת החוץ בלבד. היא פועלת גם בתוכנו. מי שקשובה לה מגלה שדופק הוא ממאפייני החיים וסטטיות היא ממאפייני המוות. **אני קבוע (?)** שוטפת כלים לפני שאני הולכת לישון, **כל שנה (?)** אנחנו יוצאים לנופש, **אני תמיד (?)** מסיימת את ספר התהילים בשבת. אם אני 'תמיד' אז חלילה אני 'קרבת התמיד'. כשאני נותנת לתנועה ביטוי בחיי אני מגלה שהכל אפשרי אצלי, ושיש לי שייכות להרבה סוגי מצבים.

## 2. ירידות ועליות

הפסוק אומר: **"ויהי ערב ויהי בוקר יום אחד"** בפסקה הראשונה הבנו שהערב והבוקר מרכיבים יחד שלמות אחת. אם נתבונן בסדר המילים בפסוק נוכל להבין דבר נוסף: הערב, עם כל המשמעות שלו, קודם לבוקר!

בהבנה רחבה ניתן ללמוד שזהו חוק בבריאה: החסר קודם למילוי. יופיו של היום ניכר דווקא על פני שחור הלילה, התחדשות הצמיחה קשורה בשלכת, וריחו המשכר של האביב בולט לאחר ימי הקרה. גם בהיבט האישי אנו מכירות שטעם האוכל משתבח כשרעבים, השינה מתוקה כשעייפים, אין כמו שמחת רעים שחזרו ונפגשו, וכמו השקט אחרי שכולם התרוצצו...

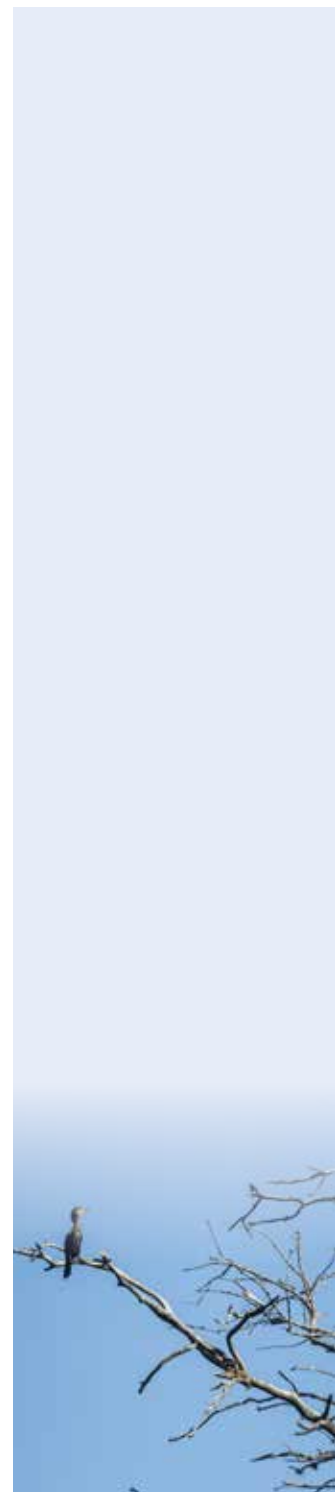
ברובד הנפשי, כולנו מכירות את הימים שלא בא לנו לעשות כלום, אבל כלום-כלום, מין שעמום גדול פושט

חודש כסלו סוגר את חודשי הסתיו ומבשר את בא החורף. בסתיו ובחורף היום קצר והלילה ארוך. השמש מכוסה בענן, מזג האוויר קריר והשמים זולגים. עבור אנשים רבים אלו עונות שצריך איכשהו לעבור; מצב הרוח יורד, הביקוש לשוקולד עולה, ומתעוררת עייפות וקדרות פנימית. גם בהיבט התרבותי החורף מייצג את הדכדוך, האפרוריות ואפילו המוות. מאלה עולה השאלה: "אז למה לא כל יום אביב, כל יום א-ב-י-ב"? לא היה פשוט יותר אילו מזג האוויר היה ידוע, מואר ויציב, והעצים פורחים תמיד? גם אם את מאלה שמאוהבות בחורף, מן הסתם את חשה דחייה מהקיץ. בגדול ניתן לומר כי לכולנו יש משיכה טבעית לצד אחד ודחייה טבעית מהצד ההפוך. במאמר זה נעסוק בתנועה שחילופי העונות מייצגים, ובאופן שזה נוגע בנו, נסביר זאת בשלושה היבטים הבנויים זה על גב זה.

## 1. זה כנגד זה עשה אלוקים

הפסוק אומר: **"ויהי ערב ויהי בוקר יום אחד"**. בימי הבריאה האחרים התורה משתמשת במספר סידורי: 'יום שני' 'יום שלישי', גם את החודשים התורה מונה באמצעות מספר סודר: 'החודש הראשון' 'בחודש השני', אבל לגבי היום הראשון התורה נוקטת בלשון 'יום אחד', לשון אחדות, ובכך מלמדת אותנו שהיום השלם מורכב מערב ומבוקר, שני חלקים המייצגים מצבים הפוכים: הערב מייצג את הזמן החסר, את הדימוי של גלות חושך, ואילו הבוקר מתאר את זמן המילוי, הגאולה והאור. 'בערב ילין בכי ולבוקר רינה'.

בהסתכלות רחבה ניתן לומר, כי שלמות בנויה משני חלקים הפוכים: מעגל השנה בנוי מעונות הפוכות, החודש השלם כולל בתוכו ירח חסר ומלא, בית שלם בנוי מגבר ואישה. באופן כללי, חיינו מלאים באינספור הפכים משלימים: חושך ואור, שלכת ופריחה וימין ושמאל (גם בהקשר פוליטי). גם בעולם הרוחני אנו מכירות ימי שנאה וימי אהבה, ימי הרחקות וימי קרבה,



# לא זמין לצפיה

נשים שילמו כדי לקבל את המגזין  
ואנו רוצות להיות הוגנות איתן  
לכן, טשטשנו את העמוד

**לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום  
הרשמי בטופס שבגוף המייל**

# איכות הסביבה

## עבודה אישית בסוגיה עולמית

אותם! ובכלל, "זובחי אדם עגלים יישקון". לנו יש סולם ערכים שונה. אשרינו! מה טוב חלקינו. לא רק בוגרי החינוך החרדי מזלזלים בקבוצות ירוקות למיניהן. זוהי תופעה אוניברסלית ולא בכדי. קיצוניות מעוררת התנגדות ודחייה, ובתור שומרות מצוות אנו עלולות לחוש בכמעין עליונות מול "דת איכות הסביבה". יחד עם זאת, הכדור אינו מתחמם רק באיזורים של קבוצות ירוקות. כל עוד רגלינו פוסעות על כדור הארץ המאותר הזה, טוב נעשה אם נביט בו בעיניים פקוחות ונתנהל מתוך ידע והבנת התחום. אם ארגונים קיצוניים ותפיסות מעוותות ימנעו מאיתנו להידרש לנושא איכות הסביבה, הרי שאנו עלולים לשפוך את התינוק עם מי האמבטיה (מה גם שפעולה כזו עלולה לגרום לזיהום מי תהום ורעות אקולוגיות נוספות ממין זה). שווה להתבונן בזה ברצינות.



### הפירמידה הפוכה

כשנדרשים ברצינות לסוגיית איכות הסביבה עלולים ליפול לייאוש. גם אם נפנים נורמות של הפרדת פסולת במטבח שלנו פנימה, הרשות העירונית לא תציב ארבעה סוגי פחים מתחת לבית שלנו. במילים אחרות, רוב השינויים המתבקשים אינם קשורים אלינו באופן ישיר. אולי בעצם עדיף לשלוח תזכיר מסודר למשרד לאיכות הסביבה כדי שמקבלי המשכורות יטפלו בעניינים הבעורים? יתירה מכך, נניח שאנחנו מחליטים להתגייס. נניח שבמוחנו מהדהדים דברי המדרש "תן דעתך שלא תחריב ותקלקל"<sup>1</sup>. נניח שבדיוק

מאד. הקרחונים באנטרקטיקה המשיכו להפשיר והאוקיינוסים - להזדהם. גם אני צעדתי כברת דרך: מבורות מוחלטת בכל הקשור לטבע ולאיכות הסביבה עברתי להתעניינות ואפילו חיבה לנושא. תרשו לי להניח שאני לא היחידה מקרב חניכי הזרם החרדי שצמד המילים "איכות הסביבה" לא עובר להם טוב באזניים. העיסוק בתחום נתפס כשייך לגרינפיסים הזויים, כאלו המכלים זמנם בהפרדה קפדנית של סוגי פסולת, מפגינים על קידוחי נפט, ונמנעים בלהט דתי ממזונות שאינם ממקורות ברי קיימא. בעבר הייתי רגילה לחשוב: 'כמה נעלה ונשגב שיש לנו, יהודים שומרי תורה ומצוות, אידיאלים אמיתיים בראש. תראו לאן השעמום שלהם מביא

לפני שנים רבות הזדמנתי למדשאה מטופחת על אדמת קיבוץ בצפון הארץ. פגשתי שם את איילת ושוחחתי איתה בידדות, תוך כדי שאנו מתענגות על אכילת שזיפים עסיסיים. הייתי אז חדורת שלחות לקדש שם שמיים בכל הליכותיי. מובן, איפוא, מדוע באמצע השיחה ביקשתי את סליחת איילת והרחקתי נדוד לעבר הפח להשליך את גלעיני השזיף. ואיילת? היא רק הפטירה באדישות: "תזרקי את זה כאן, ליד העץ, זה גרעין. מעולה לאדמה". אנקדוטה זו חרוטה בזיכרוני. הבלבול שאחז בי היה גדול, וחוויתי הפער בין מה שהיה ברור לאיילת לבין מה שהיה עבורי הפתעה גמורה, הייתה מערערת. עברו מאז כמה וכמה שנים וכדור הארץ הספיק להתחמם

1 "ראה את מעשי האלוקים כי מי יוכל לתקן את אשר עותו" (קהלת ז, ג) בשעה שברא הקדוש ברוך הוא את אדם הראשון נטלו והחזירו על כל אילני גן עדן. אמר לו: ראה מעשי כמה נאים ומשובחים הן וכל מה שבראתי בשבילך בראתי. תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי שאם קלקלת אין מי שיתקן אחריך" (קהלת רבה).



כמו תזונה או מוגנות, וכיום מקבלים טיפול עדין ומעשי. אם מרגרינה הפכה אצל רבים למוקצה מחמת מיאוס, יש תקווה שנצליח לחולל שינוי גם ביחס להפרדת פסולת ומחזור.

### חיבור לטבע

זוהי דרך עקיפה מעט, אבל לא ניתן להפריז בחשיבותה. אנחנו שומרים על מה שאנחנו אוהבים, נקודה. הדרך לשמירה על הסביבה עוברת בהכרח דרך חיבור בלתי אמצעי לטבע, לאדמה לצומח ולחי. לא התכוונתי שנבנה מכלאות למקקי מחמד במרפסת, וגם לא המלצתי לקרוא מגדיר צמחים בזמננו הפנוי. מה כן? להתחיל ליישם פעולות קטנות של חיבור לטבע בחיי היומיום: להנביט שעועית על מצע צמר גפן, להכיר סוגי צמחים אופייניים למקום בו יוצאים לטייל, מי מהם מוגן ואת מי ניתן לקטוף. כדאי לדעת שקיימים היום קורסים מעולים של גינון לילדים (חפשו: עמותת "לשומרה").



שהעירייה ביצעה את הג'סטו הזו עבורי. כמה מעגלי השפעה יכולים להיות לפעולה הזו? קודם כל, חינוכית. הילדים בבית מתוודעים להרגל החדש (טוב, זה החלק הקשה, מודה). מתפתח שיח על סיבת הפרדת הפסולת. מה קורה עם האשפה שאנחנו מייצרים ואיך אנחנו יכולים לנהוג באחריות יהודית. משפחת וויס, השכנים שכבר מזמן רצו לזרוק כל סוג של זבל לפח המתאים לו, שמחים שסוף סוף גם בעירייה הבינו את זה. גב' דהן מתעניינת בקישוטים החדשים שעל מתקני הפלסטיק הכתומים שעמדו תמיד כאבן שאין לה הופכין. כשהיא מבינה במה מדובר היא משתדלת פה ושם להתאים את הפסולת לפח הנכון. אדון וולצר, וועד הבית של הבניין הסמוך, בודק מדוע רק אתם זכיתם בטיפוח החדש ומתקשר לבקש גם. כך מעגלי השפעה ממשיכים ומתרחבים. בשיטה זו אנחנו לא מחכים שגורם ממסדי עלום יקח את האחריות עבורנו. ייצור נהלים ויטמיע אותם בקנסות והיטלים. אנחנו היוזמים, המבצעים והאחראיים הבלעדיים. שיטה כזאת תמיד מותאמת ליכולת המדויקת שלנו. תמיד נוכל לווסת את רמת השינוי ואת הקצב הרצוי.



### אז מה באמת אפשר לעשות עם זה?

#### שיח ומודעות

הכנסת נושא איכות הסביבה לשיח היא לוז העניין. בואו נתחיל להכניס לחיי היומיום דיבור על הסביבה והטבע. ייתכן שכרגע זה נשמע מופקע ותלוש, אבל חישובו על נושאים שהיו שקופים לפני שנים לא רבות,

אתמול סיפרנו לילדים את הסיפור הידוע מ"כה עשו חכמינו", על הזקן שנטע עץ תאנים עבור נכדיו<sup>2</sup>, או את הסיפור על האדם שנכשל באבנים שסיקל מרשותו לרשות הרבים<sup>3</sup>. נניח. האם תהיה להתגייסות שלנו השפעה אמיתית ברמה הגלובאלית? הרי גם אם נצמצם במסירות נפש את השימוש בחד פעמי, ונקפיד לקנות רק אריזות חיסכון מתכלות, הרי המפעלים, המזהמים העיקריים, ימשיכו לפעול במלוא הקיטור. כמה השפעה, אם כך, תהיה להתגייסות שלנו למען היקום?

רבים, המעוניינים לעשות הישר והטוב, מתחבטים בשאלות מהסוג הזה. לעניות דעתי, התשובה היהודית לתהייה זו טמונה במילים "לפיכך נברא אדם יחידי". אסביר את כוונתי: אפשר לראות את הנושא כמיוצג באמצעות פירמידה הפוכה רבת ממדים. הקודקוד הוא האדם הקטן (במקרה שלי: אני במטבח או בטיול בטבע). והבסיס הרחב, הרחוק והמייאש, הוא כדור הארץ על שלל הנזקים שהוא צובר מידי יום. סביר להניח, שלא נוכל להשפיע השפעה רחבה, עולמית ובלוטת, על בירוא יערות או זיהום נחלים, אבל כל אשר בכוחנו לעשות, קרוב לשיפץ בקודקוד הקטן והבלתי נראה חובה עלינו להתאמץ ולהשיג<sup>4</sup>. כל שינוי שנעשה מבפנים החוצה, סופו להשפיע השפעה אמיתית ויסודית יותר. אם אני אפנים נורמות של התנהגות סביבתית אכפתית, מסתבר שתהיה לכך השפעה חברתית נרחבת.

מהיום, לדוגמה, אני מתחילה להקפיד על הפרדת פסולת ביתר רצינות. מתחת לביתי קיימים פחים כתומים המיועדים לסוגים עלומים של זכוכית או פלסטיק, אבל, ילדי השכונה השובבים קילפו מזמן את המדבקה המודיעה מה מתאים לכל מיכל. תארו לכם, שבמסגרת ההתחזקות שלי בעניין אני מתקשרת לבקש ממוקד 106 שיחדשו את תוויות המידע על הפחים הכתומים. נניח,

2 "מעשה באדריאנוס המלך, שהיה עובר למלחמה והולך עם הגייסות שלו להילחם על מדינה אחת שמרדה עליו. מצא זקן אחד בדרך שהיה נוטע נטיעות תאנים. אמר לו אדריאנוס: אתה זקן ועומד וטורח ומתייגע לאחרים. אמר לו: כן, אדוני המלך, הריני נוטע. אם אזכה אוכל מפירות נטיעותי, ואם לאו יאכלו בניי. עשה שלש שנים במלחמה וחזר. לאחר שלש שנים מצא לאותו זקן באותו מקום. מה עשה אותו זקן? נטל סלסלה ומלא אותה בכורי תאנים יפות וקרר לפני אדריאנוס. אמר לפניו, אדוני המלך, קבל מן עבדך. אני הוא אותו זקן שמצאת אותי בהליכתך ואמרת לי אתה זקן...לפיכך לא יבטל אדם מן הנטיעות, אלא כשם שמצא עוד יוסיף ויטע, אפילו יהיה זקן. אמר הקב"ה לישראל: למדו ממני, כביכול אני צריך, שנאמר: "ויטע אלוקים גן בעדן מקדם" (תנחומא קדושים סח). ראי עוד בתענית כג.

3 בבא קמא דף נ ע"ב

4 מחקרים מצביעים על שתי גישות ביחס להטמעת יוזמות סביבתיות. האחת, הצומחת מהשטח bottom-up, והשנייה גישה ממוסדת המטפלת באתגרים באופן מערכתי ומתמשך top-down (אלקח וגולדמן, קידום קיימות ברשות מקומית חרדית)

## מהי איכות הסביבה?

# לא זמין לצפיה

נשים שילמו כדי לקבל את המגזין  
ואנו רוצות להיות הוגנות איתן  
לכן, טשטשנו את העמוד

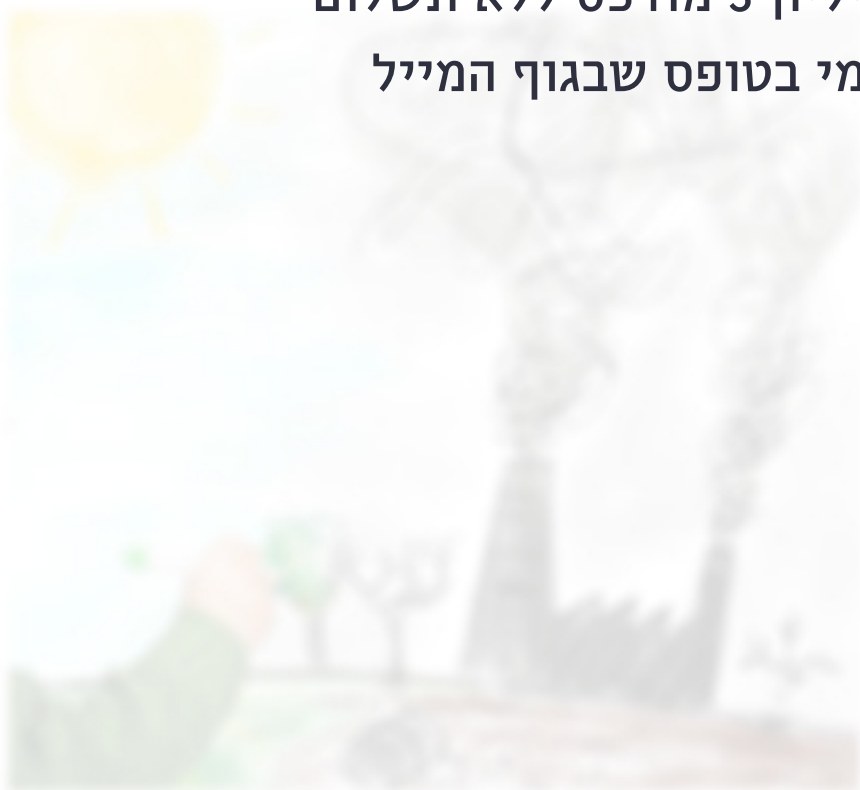
**לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום  
הרשמי בטופס שבגוף המייל**



# לא זמין לצפיה

נשים שילמו כדי לקבל את המגזין  
ואנו רוצות להיות הוגנות איתן  
לכן, טשטשנו את העמוד

**לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום  
הרשמי בטופס שבגוף המייל**



## שיחות עם אלוקים

**1:48, לילה. רק צרצרים בחוץ וכוכבים.**

אני כל כך עייפה, שוכבת, מנסה להרפות, אבל איך ארדם ככה? כל כך הרבה עניינים אני צריכה לזכור, מטלות דחופות שלא נגמרות. אבא, אני מעבירה אליך הכל, טוב? כבד לי נורא: הפחד מתוצאת הבדיקה שמצריכה בירור נוסף, צריכה מחר להזמין תור, ואני כל כך חוששת. אז תיקח ותישא את זה בשבילי עכשיו, טוב? כי אין לי כוח בשביל זה. אין לי כח לדאוג, אין לי טיפת כח לחשוב על זה. אין לי כח עכשיו אפילו להתפלל, וזה לא כל כך בסדר, אז גם את זה אני מעבירה אליך, טוב? תיקח הכל ותדאג להכל ודי, וגם עוד כמה דברים קטנים ופשוטים שמטרידים אותי עכשיו: הנייד שלי אבד. לא מצאנו אותו בכל הבית, אולי עוד נמצא. אולי יש מקום שלא חיפשנו בו. אולי נקנה חדש. כמה זה יעלה, וכמה מעצבן יהיה לי להתמודד עם אפס אנשי קשר. אז גם זה ברשימה שאני מעבירה אליך. ויש גם את ענייני השידוכים, הבירורים והתשובות השליליות והאכזבות המכאיבות, ובכלל לקום לבוקר נוסף כשכולם בבית, משועממים בלי שנראה שיהיה אי פעם סוף למצב הזה. הכל ביחד כל כך כבד, מעייף ומתיש. קח את הכל. קח אליך. לא חושבת יותר על כלום עכשיו. ועד מחר, אבא, לפני שתחזיר לי את האתגרים, תארגן לי אותם קצת, טוב? תסדר, תשפר, לא יודעת איך ומה, תעזור לי, טוב?

**7:00, בוקר טוב עולם יפה! שמש וציפורים ושלווה.**

איזה יום שמח, שיר קטן מתנגן לי בלב כל הזמן. היום לפני שש עשרה שנה נעשיתי לאם פעם נוספת, איזה אושר זה! לפני שש עשרה שנה הגשמת לי חלום ורוד, ענוג, קסום ויפהפה, איזה יום מופלא! אני מרגישה אבא, שיום הולדת של ילד זה יום של מתנה בשבילי כאמא. מרגישה שנתת לי היום הזדמנות לעצירה, לראות את החיים במבט רחב יותר ומאיר יותר, כי באמת, לא קל לי עכשיו. אתה יודע, לפעמים אני לא מוצאת בי מילים, מרוב שמורכב לי ועמוס בלב. אבל היום, היום אני מאושרת ושמחה, היום אני שמה לב שבעצם יש לי את הילדים. יש אותם! יש לי את הדבר החשוב שרציתי אי פעם. כמה אושר ונחת הם מביאים לי בעצם קיומם. כל השאר יכול להתגמד עכשיו. תודה על ההזדמנות לשים

לב לכל מה שיש לי, למתנות המופלאות והמשמחות. איזה קסם זה להחזיק בידיים יצורה קטנטנה מתרפקת, נסיכה, ולגלות כעבור שש עשרה שנה נערה עצמאית, בוגרת, עם דעות ורצונות ושאיפות וחלומות אישיים משלה, איזה זכות זה, אבא, לדעת שהייתי שם בדרך בשבילה, לכוון, לתת, ללמד, לעזור לה לגדול ולהיות מה שהיא. אז תודה אבא, תודה על היום הזה, תודה על כולם ותודה מיוחדת עליה. אנא, תזכה אותי להמשיך להיות כאן בשבילה ובשביל כולם, בבריאות ושמחה וכו.



**15:20, זמן של מנוחת צהריים, שעה לעצמי, בתקווה שלא**

**תהיינה הפרעות.**

בלגן לי בלב, אבא. בלגן ועומס ודמעות. המצב לא ברור הזה, הבנות שבבית כל הזמן, המועקות האישיות שלי, העניינים הנוספים שלא זזים, או אולי רק נראים לי כלא זזים בכלל. והעבודה הפנימית שלי. שמעתי פעם שתפילות ובקשות הקשורות לרוחניות תמיד מתקבלות, אני מקווה שזה נכון אבא, כי ממש קשה לי להמשיך ככה. אני חייבת להאמין. חייבת ורוצה כל כך לבטוח בך, וגיליתי בתוכי שזה ממש לא פשוט לי. "שלוות נפש הבוטח" איזה חלום בלתי מושג! אבא, אני כבר לא יכולה להסתובב כל הזמן עם כובד כזה ועול ולחץ וחנק בלתי פוסק. זה לא טוב לי, ממש מרגישה שזה עושה לי רע. אז האמת שאני לא בטוחה לגמרי שהתפילה שלי היא רוחנית טהורה. אולי אני רק מחפשת קצת הקלה של העומס, אבל לפחות חלק מהתפילה הזו עכשיו, אולי אפילו רק כמה אחוזים ממנה, באים ממקום של רצון לרוחניות טובה יותר. אז בבקשה, אבא שלי, קח את האחוזים האלה של רצון לאמונה אמיתית, את הרגעים של תפילה לביטחון רוגע, ותעזור לי, טוב? כי לבד אני לא יכולה, לא מצליחה.



**22:00 הקטנים ישנים, הגדולות יצאו להליכה כי ספורט**

**מותר. כמה רגעים של פרטיות בין לבין.**

מתגעגעת לכתובה, כל כך כל כך מתגעגעת. פעם הייתי



## תלושה מהתלוש?

סעיף 14 לחוק פיצויי פיטורים

עד שנת 2008 היו רשאים המעסיקים לפתוח קופה מרכזית לפיצויים. "קופה מרכזית" משמעה קופה על שם העסק ששמורה בקרן פנסיה. כאשר עובד היה זכאי לפיצויים היו פודים את הסכום המגיע לו מן הקופה המרכזית. ב-2008 הוחל "צו הרחבה לביטוח פנסיוני מקיף במשק". צו הרחבה משמעו הרחבת התוקף של ההסכם הקיבוצי הקיים (הסכם שכר מיטיב שחל על פי חוק רק על מגזר מסוים, כמו עובדי מדינה/ עובדי הוראה וכדומה) על מגזר נוסף או על כלל המשק. לפי צו הרחבה זה נדרשו מעסיקים לפתוח לעובדים שיחלו לעבוד לאחר 01 בינואר 2008 קופה לביטוח פנסיוני, אליה יפריש המעסיק, בין היתר, סכום לכיסוי התחייבותו העתידית לפיצויי פיטורין. במסגרת החלת צו הרחבה, חוקק גם סעיף 14 לחוק פיצויי פיטורין. הסעיף קבע כי הכספים שיופקדו לקופת הפיצויים יוכלו להחליף את פיצויי הפיטורין שיידרש המעסיק לשלם בסוף תקופת ההתקשרות בין העוסק למעסיק. נשמע ברור, לא?

זהו, שלא בדיוק. לפי חוק פיצויי פיטורין, עוסק שסיים את עבודתו, וזכאי לקבל פיצויים, יקבל פיצויים בגובה משכורת אחת (בגובה שכרו האחרון) עבור כל שנת ותק. ניקח לדוגמה את משה (החשוב הינו לפי התנאים ששררו לפני שנת 2008). משה עבד באותו מקום עבודה במשך 10 שנים. שכרו עלה ב-1000 ₪ מידי שנה, ובשנת עבודתו האחרונה עמד על 15,000 ₪. משה פוטר עקב סגירת מקום העבודה, ולכן זכאי לקבל כפיצויים סכום מכובד של 150,000 ₪.

המעסיק של משה לא התרשל והפריש עבורו מידי חודש לקופת הפיצויים 5% מהשכר, אך מכיוון ששכרו של משה עלה עם השנים, נותר למעסיק להשלים סכום גבוה מאוד לפיצויי הפיטורין שלו (מי

כותבת המון, כמויות. לעצמי, לחברות, אליך. המון מילים מתוכי, שיתוף ותובנות, הרבה פורקן והקלה, והכל זרם לי בשטף. ועכשיו קשה לי, נסגר לי. המילים כלואות בתוכי, לא מוצאות את הדרך, וככה זה. עם הזמן למדתי לקבל את זה, להשלים שככה אני, שהשתניתי אולי. אני מנסה להתמודד עם זה, למצוא דברים אחרים שעושים לי טוב כשאני נזקקת ומחפשת הקלה. אבל אולי, אבא, זה רק זמני? אם אני מביטה עכשיו על הנקודה הזו בחיי במבט רחב יותר, אני שמה לב לגלים כאלה, תקופות בעבר בהם כתבתי וכתבתי וכתבתי, כמעט ללא הפסקה, ואח"כ באו שנים של שממה ויובש, ואז באה שוב תקופה של זרימה וכתובה.

מעניין לי לשים לב לזה. אולי זמני היובש הם לאו דווקא יובש? אולי אני יכולה לקרוא לתקופות האלה זמני המתנה? או התכנסות? או אולי תקופת צמיחה לקראת כתיבה בוגרת יותר? אתה יודע, זה דווקא מוצא חן בעיני הרעיון הזה, ההסתכלות הזו על זמני הקושי והיובש. הרי הכל עניין של בחירה. אז אני בוחרת להתייחס לתקופות היובש במבט אחר, מעדיפה לחשוב על כך שזו תקופת דגירה, שלב שלפני הבשלה ופריחה. טוב, זה באמת נשמע טוב יותר, מרגיש מעודד יותר. ואחרי התובנה הזו, אני בכל זאת אני מבקשת ממך, בבקשה, תעזור לי להצליח לכתוב יותר, טוב?

שרוצה סכום מדויק - 87,000 ₪). סעיף 14 בא לפתור את המצוקה הנגרמת למעסיק במקרה כזה. לפי סעיף זה, מעסיק שיפריש מידי חודש 8.33% (-1/12) שמשכר ממידי שנה למשכורת אחת) משכרו של עובד לקופת פיצויים הרשומה על שמו של העובד, לא יצטרך להשלים בתום תקופת ההתקשרות את הפיצויים ששמורים בקופה לפיצויים הנדרשים לפי חוק (משכורת אחרונה\* ותק).

כשכירה זה נשמע ממש כמו הפסד מהותי, למה שאסכים? אז זהו, שלא בדיוק. בעבר, עובד היה מקבל פיצויים רק אם היה זכאי להם על פי חוק. כיום, מאז תחולת צו הרחבה וסעיף 14, כאשר המעסיק מפריש מידי חודש, הכסף כבר נרשם על שם העובד. כלומר, העובד מקבל את הפיצויים שהופרשו עבורו בין אם הוא מתפטר ובין אם הוא מפוטר. רווח צדדי נוסף לו זוכה העובד הוא שהופרש לו מדי חודש סכום גבוה יותר (8.33% לעומת 6%-5% קודם לכן). במשך כל שנות העבודה הכסף מושקע וצובר רווחים, רווחים שלא היה מקבל העובד בחישוב הישן, מכיוון שהם היו נותרים בקופת המעסיק.

קיים מצב ביניים נוסף: מעסיקים שמפרישים לקופת הפיצויים שיעור לפי המינימום הנדרש בחוק (כיום-6%). במצב כזה סעיף 14 חל רק על חלק מפיצויי הפיטורין, על החלק שהופרש. במידה ועובד שהופרשו עבורו 6% בלבד במשך כל שנות העסקתו יהיה זכאי לקבל פיצויי פיטורין- עבור ששת האחוזים שהופרשו מידי חודש לא יצטרך המעסיק לשלם פיצויים נוספים אך את יתרת הפיצויים (6%-8.33%=2.33% במקרה שלנו) יצטרך המעסיק לשלם לפי המשכורת האחרונה והותק שנצבר לעובד.

**בהצלחה!**

## שילוח של הסודות

# לא זמין לצפיה

נשים שילמו כדי לקבל את המגזין  
ואנו רוצות להיות הוגנות איתן  
לכן, טשטשנו את העמוד

**לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום  
הרשמי בטופס שבגוף המייל**

## מוֹדָה וְלֹא עוֹזֶבֶת

מוֹדָה וְעוֹזֶבֶת.  
 גְּמַרְתֶּם עָלַי עִם הַרְחָמִים.  
 אֲנִי חִזְקָה וְשׁוֹרְדָת,  
 נִלְחַמְתִּי, עוֹבְדָת.  
 אֲנִי אֶעְבֹּר אֶת כָּל הַיָּמִים.  
 כָּל הַיָּמִים.

הִי,  
 אֲל תַּעֲשׂוּ אֶת עֲצַמְכֶם נִדְהָמִים,  
 כִּי זָהוּ דִי.  
 בְּלִי רְחָמִים.  
 בְּלוֹמַר,  
 אוֹלִי  
 רַק לְפַעֲמִים;

כִּי לְפַעֲמִים,  
 אֲנִי כֵן פְּתֹאֵם צְרִיכָה תִנְחַוּמִים.  
 וְשִׁתְּגִידוּ לִי שְׂאֵנִי מִסְכָּנָה,  
 בְּאֶמֶת,  
 בְּתַמִּים.

שִׁתְּתַנּוּ לֵב וְעֵין,  
 שִׁתְּהַמְהוּ הַמְהוּמִים,  
 שִׁתְּבִינוּ שְׂאֵנִי נוֹאֲשֵׁת,  
 לְקֶצֶת רְחָמִים,  
 בְּלִי רְחָמִים.

## בתחבולות תעשה לך

יום אחד את קולטת ש...הופס. הילדים גדלו. זה מתחיל ביום שהגנת קוראת לך במצח קמוט-חריצי-חינוכיות ומספרת, שהיא ביקשה לאסוף משחקים והילד שלך אמר: "בסדר, סבבה". זה ממשיך ביום שהוא אומר לך: "וואי, אמא, איזה חולצה מגניבה". ולא, את לא צריכה לחפש לאיזו דמות אנטי-חינוכית הוא נחשף לאחרונה. האוזניים שלך נצלות צלה היטב מהכובע שבווער על ראשך. זה ממשיך בחקירות מתמשכות דוגמת: "אז למה קנית רק שני ארטיקים חומים?", "ו"למה אמרת לאבא "מגיע לך"???"... לאט לאט את קולטת שיש לך אנטנה פעילה בבית, והשלב הבא באימהות הוא לדעת לעבוד מתחת לרדאר.

אימהות, כך מסתבר, זה אחד המקצועות הכי יצירתיים ופורצי דרך שיש. כך, עם השנים, את מלמדת את עצמך כל מיני טיפים סודיים קטנים. למשל, ללכת למכולת לקנות ארטיקים (חומים, אלא מה? אחרת זה לא שווה...) לשכנה אחת מסכנה שלא כל כך מרגישה טוב. או: לשים מילקי בתוך ספל חרסינה גדול ולהזהיר את כולם להתרחק מהתה של אמא כי הוא ממש רותח. אפשר גם לספר לאבא "איך מישוהו צעק היום על מישוהו בעבודה" ולתת המחשה חיה, סתם כי מיתרי הגרון שלך חייבים להפיק כרגע משהו. השיא, מבחינתי, זה לעלות על המשקל ולשאול באגביות: "אה? הוא עולה 90 ש? מעניין!!".

אם כבר אנחנו עוסקות בגילויים מתחת לרדאר, אני חייבת להכיר טובה מעל במה זו לעדה התימנית. אנשים מלאי חן ויצירתיות שפתרו לי בקלות את הנקודה הזו של בבית-שלנו-לא-לועסים-מסטיק. רק-פרות-לועסות. אנחנו באמת לא לועסים מסטיק. באמת. רק אמא לועסת מסטיק, תימני, כי זה נורא נורא בריא. התימנים אמרו-התימנים יודעים.

נחזור לטיפים הסודיים. חברה טובה וחמודה גילתה לי שהיא מאד צדיקה. מאד מתפללת שלוש תפילות ביום, אבל בחדר שינה, כדי שהיא תוכל להתרכז. היא מתפללת באריכות, בערך כמו הזמן שלוקח להתפלל, לאכול שוקולד, ולקרוא שניים-שלושה פרקים בספר שמתחבא מתחת לכרית שלה.

מתישהו, תהיו בעניין, הם קולטים את העיברנגליש שלנו, ומצייצים לך: "אמא, נכון את אמרת לאבא שאת רוצה שנעשה היום סליפ מוקדם? אבל אנחנו בכלל לא עייפים...". בחשיבה מחוץ לקופסא, אני חושבת ללכת ללמוד רומנית. מרגיש לי שזו שפה שלא תקלט כל כך מהר אצל צעירי הצאן. כן, כמו שאמרנו, אמהות פותחת יצירתיות ומאפשרת לחשוב בגדול, כמו למשל לכתוב את הטור הזה מהר, לפני שהבן שלי ידע לקרוא עם ניקוד.

המלצה שלי, לסיים לקרוא אותו ולהפטיר: "אוח!!! איזה שטויות כתוב פה!!!", למקרה שהחבר'ה שלך כבר קוראים עם ניקוד.



## וואי וואי, איזה דור!



בכל פעם כשאמא שלי מבקשת עזרה עם המחשב שעושה איתה ברוגז, כשהיא מרגישה מתוסכלת מהעובדה שהדיגיטל מתקיל אותה, לעומת הקלות שבה אנחנו, הילדים שלה, מזיזים את העכבר ובמחי יד משחררים את המסך הסורר, אני אומרת לה: "יום אחד, אמא, כשהנכדה שלי תדבר לתוך שבב באצבע, גם אני ארגיש כמוך..."

"הדור הזה נולד לתוך המסכים", מצקצקות הדודות המבוגרות סביב שולחן חתונה עגול. "ירידת הדורות" מתלונן הצוות החינוכי, "לא מסוגלות להקשיב, לא אכפת להן מהציון, רק מהחברות שסביבן". גם העיתונים לא מחמיאים לדור הזה: אינפלציה של אותיות בלטינית מנסות לתאר את מצוקות הדור ושלל בעיותיו, והמחנכים מנסים להסביר למה יש היום יותר אבחוני קשב וריכוז חיוביים. "אנחנו דור מצוין" מזמרת שורה משיר ידוע. באמת? איזה מין דור אנחנו? מה המאפיינים הבולטים? **חידת דור ה - Y.**

## המילניאלס

דור, במובן המשפחתי, הוא המרחק בין הורה לבין בנו. סבא - בן - נכד מהווים שלושה דורות, אבל מעבר לחתך הדורי המשפחתי, משתמשים במונח 'דור' כדי לציין יחידה חדשה של חתך גילאים מסויים, שיש לו מאפיינים דומים בשל השפעות דומות שחווה בילדות ובנעוּת בעיקר. ההגדרה הפשוטה ביותר למונח דור היא של המילונאי הצרפתי אמיל ליטרה: "סך האנשים החיים פחות או יותר באותו הזמן" (1863). בתחילת המאה ה-20 החלו לעשות שימוש במילה כדי לתאר הבדלים בין הדור המבוגר לדור ה'צעיר', כאשר במקביל התפתח המחקר הסוציולוגי על הגדרת הדורות. המגמות הללו, של הבחנה בין תבניות תודעיות וחברתיות שונות אצל אנשים על בסיס קבוצות גיל, באו בעיקר בעקבות תהליכי התייעוש ורעיונות עידן הנאורות ששינו את פניה של אירופה באמצע המאה ה-18. אולם, השינויים המואצים שחלים מאז תחילת המאה ה-20, יוצרים שינוי אדיר בין תקופה לתקופה, וגורמים לכך שהצעירים בחברה המודרנית חיים בסביבה שונה לגמרי מהוריהם. לא לחינם יש כאלו שטוענים, בהגזמה כמובן, שכל שנה נולד דור חדש. הדור שנמצא היום בפרונט, בזירות הציבוריות, העסקיות והתרבותיות הוא דור ה-Y, או דור המילניום - Millennials. הדור הזה כולל את ילידי שנות ה-80 וה-90 של המאה ה-20, כלומר עד שנות המילניום. כל דור מאופיין בשינויים תרבותיים, סוציולוגיים, מחשבתיים והתנהגותיים, אולם נדמה שהדור הזה, דור ה-Y, חווה על בשרו שינויים חברתיים/סוציולוגיים/טכנולוגיים עמוקים, שגרמו לו להיפלט מפס הייצור הדורי, עם מרכיב חדש ומעניין של תכונות, התנהגויות, צורת התבוננות, הרגלי צריכה, עבודה וסגנון חיים כללי שונה מאד הדורות שקדמו לו. בספר "דור ה-Y - כאילו אין מחר" (מודה שלקח לי זמן לקלוט את הגאונות של השם, אבל אחרי שקלטתי הוא העלה לי חיוך). מנסים פרופ' עוז אלמוג וד"ר תמר אלמוג, סוציולוג-היסטוריון ומומחית ללמידה והדרכה, להציב מראה לדור ה-Y, הדור שלנו. למעשה גם מי שנולד לפני או אחרי דור ה-Y וחי כיום, מקבל הרבה מהאפיונים של הדור הזה, כי הוא הדור הבולט היום

ונותן את פס הקול המוביל בזירות חברתיות שונות. הספר מבוסס על מחקרים ארוכי טווח שערכו בני הזוג, שכללו שיטות מחקר איכותניות וכמותניות בהיקף עצום של מאות משתתפים, בסקרים, ראיונות, וניתוח של מאות טקסטים רלוונטיים - עם דור ה-Y ועם כל מי שבא במגע עם הדור הזה (הורים, מורים, מנהלים, אנשי צבא ועוד). הספר

על הדור נעשו על שכבת דור ה-Y בציבור החילוני, ובשל כך רבות מהמסקנות אינן תואמות. אולם נראה שיש קווים בולטים שמשותפים. במאמר הנוכחי לקחתי מאפיינים בולטים מהספר, שרבים מהם תואמים לחברה החרדית גם אם בשינויים כאלו ואחרים. נדמה שה'מראה מראה שעל הקיר' לא תוכיח לנו שהדור שלנו הוא היפה

## רבות מהתובנות הסוציולוגיות, מציבות מראה, לנו, בנות הדור הזה, הבבואה שמשקפת בה לא תמיד נאה, לא תמיד מרשימה, אבל משקפת תמונת מצב.

בכל העיר. אבל, אולי דווקא הסתכלות אמיצה וברורה, תוכל לתת לנו כלים לשינוי. או כמו שכותבת רותי קפלר בהמשך לציטוט שלמעלה:  
"כמו מרדות אחת בלבו של אדם, שטובה יותר ממאה מלקויות, כך רגע אחד של עמידה מול ראי - טוב למשקיף בו יותר ממאה הערות. במקום שיאמרו לו 'עשה כך', 'סדר את השיער מימין', 'נקה את הכתם משמאל', 'אל תעמוד כפוף' - הוא יכול פשוט לראות. ירצה, יתקן. לא ירצה? ימשיך הלאה."

אמנם מתמקד במגזר החילוני בארץ, ומשקף את צורת החיים והמוטיבים המאפיינים של סגנון החיים הזה, אולם, נדמה שמאפיינים רבים תואמים לחברה החרדית, גם אם בשינויים קלים.

## מראה מראה שעל הקיר

למה בכלל חשוב לזהות מודל של דור? למי זה מועיל? או אם נשאל את השאלה בניחוח המתאים לדור ה-Y: "למה צריך את כל החפירה הזאת?" אענה בקטע שכתבה פעם רותי קפלר בו ניסתה להסביר מהו סיפור טוב בעיניה (התפרסם בצריך עיון):  
"סיפור טוב הוא כמו מראה. מראה לעולם אינה מתקנת את פגמיו של העומד מולה. היא אפילו אינה מוכיחה אותו בקול על אודות אותם פגמים. היא רק מעמידה מולו את בבואתו, ונותנת לו את האופציה לבחון את עצמו במבט רפלקטיבי. סיפור טוב משקף לאדם את עצמו - את חייו האישיים ואת יחסיו החברתיים, את רצונותיו הכמוסים ואת שקריו הלבנים".  
במובן מסוים, רבות מהתובנות הסוציולוגיות, מציבות מראה, לנו, בנות הדור הזה, הבבואה שמשקפת בה לא תמיד נאה, לא תמיד מרשימה, אבל משקפת תמונת מצב. חשוב לומר שמרבית המחקרים



# לא זמין לצפיה

נשים שילמו כדי לקבל את המגזין  
ואנו רוצות להיות הוגנות איתן  
לכן, טשטשנו את העמוד

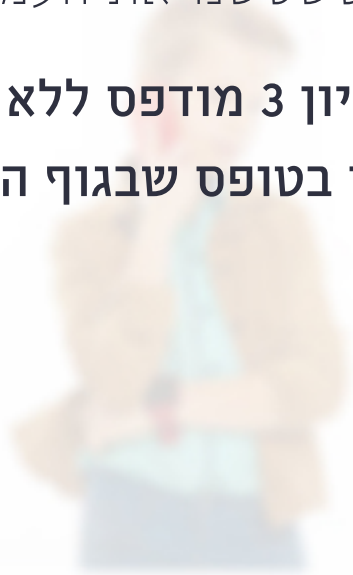
**לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום  
הרשמי בטופס שבגוף המייל**



# לא זמין לצפיה

נשים שילמו כדי לקבל את המגזין  
ואנו רוצות להיות הוגנות איתן  
לכן, טשטשנו את העמוד

**לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום  
הרשמי בטופס שבגוף המייל**





## מה הסיפור של הסקוואט?

### קדימה, לעבודה!

#### סקוואט מדמה ישיבה באוויר:

- הגב זקוף
- (הגב לעולם לא ישר, המונח המקצועי הוא גב במנח ניטרלי, נדבר על זה פעם אחרת).
- הברכיים וכפות הרגליים פונות קדימה.
- (איך יודעים שכפות הרגליים פונות קדימה? מניחים את המרפק על הברך ומורידים את הזרוע בקו ישר. אם אצבעות כף היד פוגשות באצבעות כף הרגל סימן שהברך פונה קדימה).
- החזה פתוח, שהכתפיים לא יקרסו פנימה.
- מבט קדימה, ו...!
- להניע את עצמות הישיבה (האגן) כמה שיותר אחורה.

אם נחשוב רגע נגלה שאנחנו מתכופות המון! אנחנו מרימות ילדים, ששוקלים לא מעט, אנחנו מרימות שקיות מהסופר ועוד. כדאי ומומלץ מאוד לאמץ את הסקוואט כדרך להתכופף ביום יום.

### מוכנות להוסיף משקל?

#### הוספת משקל מעצימה את יעילות התרגיל. אפשר לעשות זאת בשתי דרכים:

##### DD ליפט (Deadlift)

- אוחזים מוט משקל שנקרא "בר", או "בודי בר" (body bar), על הרצפה סמוך לכפות הרגליים.
- מתרוממים יחד איתו לעמידה זקופה.
- חוזרים שוב לסקוואט.
- אפשר להתאים את הדד ליפט לאימון ביתי ולהחזיק משקולת יד.

##### גרסת Good morning

- מניחים על הכתפיים מוט משקל שנקרא "בודי בר" (המשקל שלו נמוך מהמוט שנקרא "בר").
- הידיים אוחזות בשני צידי ה"בודי בר".
- מזדקפים לעמידה.
- מתיישיבים באוויר כשהמוט כל הזמן על הכתפיים.

סקוואט הוא תרגיל מומלץ כמעט תמיד. אם סובלים מבעיות ברכיים מומלץ לפנות למדריכה מוסמכת שתדריך כיצד ואם לבצע את התרגיל.

### טיפ

כשאת עושה תרגיל לראשונה, כל תרגיל, כדאי לך לעמוד מול המראה בתנוחת פרופיל. כך תוכלי לוודא שביצוע התרגיל נכון. אפשר, כמובן, שמדריכה שתבדוק אם את עושה את התרגיל בצורה נכונה. אחרי מספר פעמים שמבצעים את הסקוואט בצורה נכונה, התנועה הופכת להיות אוטומטית למוח.

המון המון הצלחה!

### מה המטרה שלך כשאת עושה כושר?

90% מהנשים יענו, שהמטרה שלהן בכושר היא לרדת במשקל. נכון, כושר עוזר לרדת במשקל, אך זה החלק הקטן בסיפור. הירידה במשקל היא חלק קטן ממטרות הספורט. ספורט מחזק את המערכת החיסונית, מגביר את זרימת הדם, משחרר אנדרופינים, שגורמים לנו להרגיש חיוניים יותר ושמחים יותר, מגביר את קצב חילוף החומרים (מטבוליזם), מחזק עצמות ושרירים, והכי חשוב בעיניי: מכין אותנו ליום יום בצורה טובה יותר.

כיום מאמינים באימון פונקציונלי שפירושו: להכין את המתאמנת ליום יום שלה, בהתאם לצרכים וליכולות שלה כאמא, כאישה עובדת וכאישה באופן כללי. מומלץ להקפיד על תרגילים המותאמים לפעולות שאנו עושות ביום יום, כאלו המשלבים כמה שרירים יחד. אחד התרגילים שהפכו מאסט בכל שיעור סטודיו, אימון אישי או חדר כושר, הוא הסקוואט (squat). הסקוואט מדמה ישיבה על כיסא באוויר. התרגיל מחזק בעיקר את הירך, את הגב, את הבטן ואת שיווי המשקל.

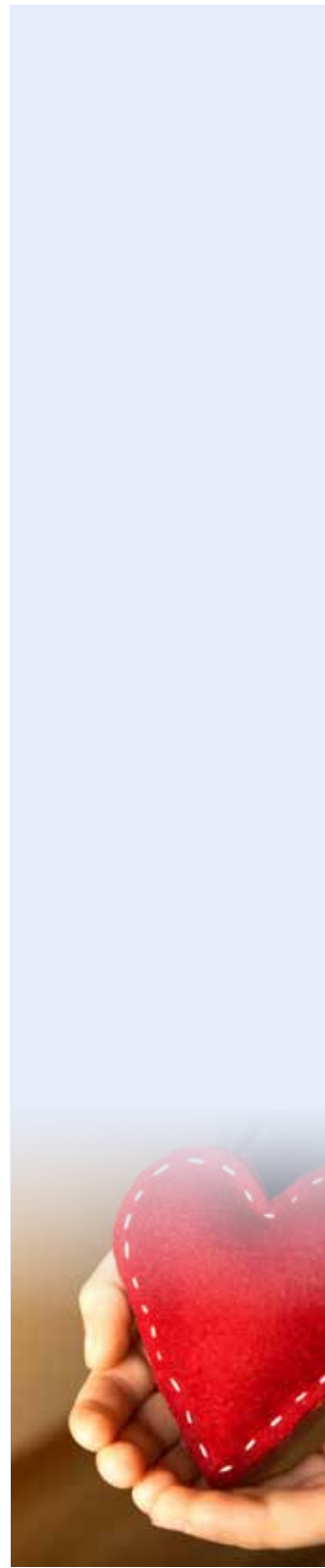
### למה אנחנו צריכות את הסקוואט?

השרירים הפועלים בסקוואט הם השרירים הפועלים בקימה מכיסא (לא בכל גיל פשוט לקום מכיסא), בעלייה במדרגות. זוהי צורת ההתכופות הנכונה והתרגיל מונע פציעות ברכיים וכאבי גב.

## מרחק נגיעה

היא עמדה שם, בשמלה פרחונית ססגונית ועם ר' מודגשת שכל הגינה שמעה: "מי למעלה עד למטה...רק אני".... היא נדנדה ילדה אסופת קוקיות שובבות הלוח ושוב, ואז הגיעה השניה: עטופה ב"בובו" מרשים, שמלת "קלוש" שנגררה על ידי כמה זאטוטים, ו... כן, עם ר' מודגשת, והן דיברו. את המשפט הראשון של השיחה שמעתי עד הספסל עליו ישבתי, מרוב שנאמר בקול רם ובהדגשה: "You look so beautiful", אמרה בעלת ה"בובו" לאשה הססגונית שהמשיכה לנדנד במרץ את הילדה המתוקה. "Thank you!" ענתה האישה הפרחונית עם חיוך גדול מאוזן לאוזן. את ההמשך כבר לא שמעתי. למען האמת, גם לא התעניינתי, אך משהו בדו-שיח הראשוני הזה הדהד בתוכי זמן רב אחרי. מה קורה לי כשמחמיאים לי? מה קורה לי כשמחמיאים לי על עוגה טובה ששלחתי לחברה, יולדת טריה, על שמלה חדשה שהופעתי איתה בחדר מורות לראשונה, על ירידה של 6 ק"ג במשקל? שמת לי לב, שפעמים רבות אני נוטה "לדחות" את המחמאה, "למזער" אותה: "השמלה לא כל כך חדשה (נקנתה אתמול)". "העוגה לא יצאה כמו שרציתי" (טעמתי את הקצוות וכמעט ישרתי את כל העוגה) "יש לי עוד הרבה להוריד" (ת'אמת, כבר ירדתי מידה בחצאית! יישישישי!). האם המשפטים האלו, התגובות הללו, אכן אותנטיים וכנים? האם הם נאמרים גם בתוך תוכי או רק כאשר מישהו חיצוני בא להחמיא לי? הרי לא הייתי קונה את השמלה, אם לא הייתי אוהבת אותה. לא הייתי שולחת עוגה שרופה לחלוטין כזו ששמתי בה מלח במקום סוכר. אז מה קורה לי, למען השם, כשבאים ומחמיאים לי, כשאומרים לי מילה טובה? למה כל כך קשה לי להיות לרגע האישה הססגונית שבגינה ולומר בפשטות ועם חיוך רחב: "Thank you?", ומה היה קורה לו אנשים לא היו מפרגנים? כמה הייתי אז צמאה למילים הללו. ככל שעוברות השנים אני מהרהרת יותר ויותר בסוגיה הזו. האם "דחיית המחמאה" נובעת ממבוכה אישית שלי? האם זה עניין תרבותי? אם, נניח, הייתי נולדת בארץ אחרת הייתי לומדת יותר לקבל מחמאות? לא, אני לא פותחת פה דיון על סטיגמות ודעות קדומות. אני פשוט מנסה להבין, מהו המניע? מהו המחסום? אט אט חדרו לליבי ולמוחי תובנות מסוימות סביב הסוגיה הזו ואשמח לשתף מעט מהרהורי ליבי. כשמשהו מחמיא לי, הוא למעשה "חודר" לאיזהו מקום מאד אישי ואינטימי בנפש שלי. עצם המילה הטובה מפגישה אותי מול ה"עצמי" שלי, מול המקום בו אני כבן אדם רואה את עצמי על מעלותי וחסרונותי. אני יודעת טוב מאד את נקודות החוזקה והתורפה שלי, ואני מנסה גם להדחיק, רצונות, תאוות ודחפים, או מחשבות שהן לא בהכרח "פוליטיקלי קורקט".

כאשר נאמרת לי מילה טובה, היא עוברת דרך "מסננת" ביקורתית שלי מול עצמי: "רגע, אם החמיאו לי על השיעור שמסרתי או על העזרה שהענקתי למשפחת המבודדים שגרה מולי, זאת אומרת שהסביבה רואה שאני טובה ובעלת כוונות טובות. אבל... האם אני עצמי מאמינה בטובה הזו, הקיים בתוכי? האם לא אחת קופץ לו "השופט" הפנימי ומנסה, בשם היושר והצדק, בשם הענווה והצניעות, להרוס כל חלקה טובה? הוא יודע טוב מאד על אילו "כפתורים" בנפש ללחוץ לי, אפילו יותר טוב ממני. אז רגע, אולי קשה לי להיות מוחמאת, כי זה בעצם מזמין אותי למפגש עם עצמי? לגעת בעצמי? ואם לגעת, אז לגעת לא רק בחלקים הנוצצים, היפים ה"מאופרים" ומרוחי המייקאפ, זה לגעת גם במקומות קצת חשוכים, כואבים, מקומות שעדיף לי שישבו להם ב"בידעם" הפנימי שלי ולא יצאו ויחשפו לעולם. לקחתי לעצמי במהלך השנים האחרונות משימה של ממש: מחמיאים לך? תגיד: "תודה רבה". אל תטאטאי את המחמאה, אל תגמדי אותה, אל תתני לשני תחושה שהיא לא היתה נצרכת. או-הו! היא היתה נצרכת. איך היית מרגישה אם החברה לא הייתה מתקשרת להודות על העוגה? איך היית מרגישה לו אף אחד עלי אדמות לא היה שם לב שהתחדשת בפאה חדשה? (ואם קניתי פאה ופירגנתי לעצמי אז אני צריכה להתנצל?) אז מה קורה פה? אני סוג של שקרנית?! כל כולי מצפה להערכה, למקום של ממש בעולם ובחברה, ובתגובות שלי אני פשוט מבלבלת? אני נותנת כלפי חוץ תחושה שהמחמאה לא היתה נצרכת, הייתי יכולה להסתדר בלעדיה, ובלב פנימה אני רק מחפשת הערכה ואישורים. אם כך, זה לא ללמד את עצמי לומר "תודה" על מחמאות. זה גם לא ללמד את הילדים שלי או את בעלי, זה ללמד משהו אחר לחלוטין. זה ללמד לאהוב קודם כל את עצמי. ללמד, ראשית את עצמי, את "שפת החמלה העצמית". אני לא מתכוונת לרחמים עצמיים, אלא למושג הנקרא: חמלה עצמית. חמלה עצמית הוא רגש המופנה כלפי עצמי. החמלה העצמית מדברת על: להיות טובים לעצמנו, להרגיש שגם אנחנו אנושיים ויכולים להיכשל או לטעות. היכולת שלנו להכיר בחולשות ובטעויות מבלי להקטין, או להגדיל אותם. לתת לעצמי זכות קיום בעולם. אני שווה. יש בי כוחות, יש בי המון דברים טובים. ואלו לא רק סלוגנים. ואם גם האחרים מצליחים לראות את זה? מעולה. היכן שאני רוצה שיקבלו אותי, אקבל קודם את עצמי. היכן שאני רוצה שיאהבו אותי, אוהב קודם את עצמי, כפי שאני. אני מול עצמי, מחבבת, אוהבת, קרובה ממש ולא רק ב"מרחק נגיעה".





## נשיא אחד ליום

# לא זמין לצפיה

נשים שילמו כדי לקבל את המגזין  
ואנו רוצות להיות הוגנות איתן  
לכן, טשטשנו את העמוד

**לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום  
הרשמי בטופס שבגוף המייל**

## האמא שהייתי צריכה להיות

חוזרת הביתה.  
ממש מאוחר.  
יש ילדים בגינה.  
כמו אתמול, כמו מחר.  
וצחוק מצטלצל,  
ופצע פעור,  
ומבט מתנצל,  
ושקט כעור.

ממש מאוחר, יש ילדים בגינה,  
עם אמא מותשת, נינוחה, מניחה.  
ופעם הבטחתי,  
שגם אני אהיה,  
כזאת אמא שומעת, נמצאת וזמינה.

תמיד אגיש ארוחת צהריים.  
וערב ובוקר, ובין הערביים.  
אקשיב מה אמרה הגגנת היום,  
והרב'ה חילק טופי אדום.  
בכל בוקר בצחוק תסרוקת נבחר,  
תלתלי הזהב יעמדו במסדר,  
אהיה שם אני, למי שצריך,  
אידיליה כזאת, ואושר פריך.

האמא הזאת מסתכלת עלי,  
מבטה שקוף, מציאות חיי.  
לוחשת לה סוד בשקט בלאט,  
חיוך מהוסס מתעקל אט אט,  
שולחת חיבוק על אף, ולמרות,  
לאמא שצריכה הייתי להיות.

## סביבוניו מתוקים בקלות

הוראות הכנה: אסתי דוידוביץ' | צילום ועיבוד: חוי בינעט



התשובה האולטימטיבית ל"מה נעשה היום?" ו"מה נאכל אחרי הדלקת נרות". יצירה קלילה ומתוקה, רבע שעה של ביחד, לחנוכה עם הרבה סוכר ומתוק בלב.

### החומרים:

1 חבילת נשיקות צבעוניות  
1 חבילת מרשמלו ורוד ולבן  
50 גרם שוקולד מריר מומס  
בייגלה מקלות

### מה עושים?

- ממיסים שוקולד בבן מארי (אם אין לך כח ללכלך סיר, קחי טיפ בריא לנפש: אפשר למלא קומקום במים, להכניס חצאי קוביות שוקולד לשקית. להכניס את השקית לקומקום ולסגור אותו על השקית. מרתיחים את המים והשוקולד נמס. בריא? ספק).
- מדביקים, בעזרת השוקולד, לכל מרשמלו ורוד נשיקה לבנה לחלק התחתון, ולהיפך.
- תוקעים מקל בייגלה בחלק העליון של המרשמלו.
- ממלאים שקית זילוף, או שקית אוכל קטנה וחזקה, בשוקולד מומס (הטיפ שלעיל יחסוך לך את ההתעסקות).
- מחוררים את קצה השקית, בעזרת קיסם שיניים
- כותבים אותיות נ' ג' ה' פ' על הסביבוניו שיצרנו.
- מצלמים, מצטלמים ושולחים לסבתא. השנה היא לבד.

אל תשכחי לקנות נשיקות, מרשמלו ושוקולד, כשאת חוזרת הביתה. בייגלה בטוח יש לך בבית.

## נרות האירו

סדנה להכנת נרות שיש דקורטיביים



אז מה אנחנו צריכות?

אבקת שיש ליציקה. בקבוק פלסטיק קטן ריק, חתוך לגודל הרצוי. פתיתי שעווה, פתילות, (אני השתמשתי בנרות שפוררתי ובפתילות שהוצאתי מהם) קופסת שימורים. צבע אקריליק.



2

מטפטפים כמה טיפות צבע לשיש ומערבבים.



1

מערבבים אבקת שיש עם מים לפי ההוראות ויוצקים לכלי.



4

כשהשיש יבש כמעט לגמרי, יוצרים במרכז חור קטן בשביל הפתילה וממשיכים לחכות לייבוש מלא.



3

מניחים לייבוש בתנוחה הרצויה.



6

מביאים את המי לרתיחה ומככים עד שהשעווה תימס לגמרי.



5

בינתיים ממלאים סיר במים, מעבירים את פתיתי השעווה לקופסת שימורים ומניחים בתוך המים.

אחרי כמה שעות (אני השארתי לילה), כשהשעווה קשה לגמרי, מחלצים את הנר מהכלי. (אם יש צורך חותכים את הכלי ומקלפים אותו בזהירות מהנר). אפשר להשתמש בנרות ריחניים או להוסיף תמצית ריח לשעווה ולקבל נר ריחני!

תהנו!



7

יוצקים את השעווה לכלי ושומרים על הפתילה שלא תשקע פנימה.



## פיל סגול

בדיוק כשפתחתי את מחברת מולדת לענות על השאלות של המורה יפי, נשמעו הדפיקות. בתחילה, הן היו חלשות מאד, והקול המעליב של המורה יפי היה חזק יותר. כל כך חזק שהייתי בטוחה שלעולם לא אצליח לשכוח שוב להכין שיעורי בית במולדת.

איזו עיר מכונה עיר הנמל? שוב הדפיקות האלו. "אלחנן" קראתי בקול. למה אף אחד בבית הזה לא יכול לפתוח את הדלת מלבדי? אלחנן היה עסוק מאד בהכנת מסלול ריצה לאוסף בלתי מזוהה של חרקים קטנטנים שהלכו אחריו בשורה צייתנית, כאילו היה מפקדם הנערץ. "שקט!" הוא לחש לי בקול בעודו מתבונן בעיניים מכווצות בפרת משה רבינו חצופה שסטתה מהשורה. "תפתח כבר", הקול של המורה יפי הלך והתעמעם, והדפיקות הלכו וחזקו. אך אלחנן לא התכוון לפתוח. "אני לא שומע שדופקים" הוא אמר והעלה בעדינות את פרת משה רבינו הסוררת על אגדולו, תוך שהוא מביט בה בזעף וחיבה. "אמא", קראתי בקול, "אאמא". אמא עמדה במטבח ושתתה שוקו בנחת. "כן, רות".

"למה אף אחד לא יכול לפתוח את הדלת בבית הזה?". מחברת מולדת נשכחה על השולחן, והלכתי בעצמי לכיוון הדלת. "כי לא דופקים", ענתה לי אמא בדיוק כשצלצל הפלאפון שלה. אני יודעת שצריך לשאול קודם מי זה, אבל עכשיו כבר הייתי כל כך כעוסה, והדפיקות המרגיזות היו כל כך חזקות שפתחתי את הדלת בסערה. בפתח עמד פיל קטן. ממש פילון. העיניים האפורות שלו היו עמומות, ואת האף הארוך שלו הוא ניסה להחביא מאחורי אוזניו הגדולות. האוזניים רטטו ממש. הוא נראה קצת חושש. רציתי לטרוק את הדלת מיד. פיל. קטן.

מה הוא עושה כאן? אבל העיניים שלו לא נתנו לי לעשות זאת סתם ככה.

"מ..מה אתה עושה כאן?", שאלתי אותו במהירות. הפיל הניד את אזניו לשני הצדדים. נבהלתי וברחתי אחורה. "לך מכאן", אמרתי לו בהחלטיות והתחלתי לסגור את הדלת. הפיל עפעף בעיניו ועוד לפני שהספקתי לסגור את הדלת, הכניס רגל אחת, ועוד אחת, ועוד אחת ועוד אחת, ועמד כולו בתוך הבית. "לך, לך מיד", כמעט בכיתי. אמא הסתובבה במטבח עם הפלאפון ביד, ועוד רגע היא תגיע לכאן ותגלה שהכנסתי לכאן פיל. נכון שהוא קטן, אבל הוא בהחלט לא קשור לכאן. ובכלל, הבית שלנו גם כן קטן מידי. הפיל עשה צעד נוסף קדימה והחזיר את האף שלו למקום הרגיל. ככה הוא היה נראה יותר פיל ופחות פילון. אמא כבר עמדה בפתח המטבח. הפלאפון עדיין בידיה. "הפיל", אמרתי לה בחשש. היא הביטה בי במבט מוזר. לא נראה שאכפת לה כל כך שיסתובב כאן פילון קטן. אביגיל התקרבה גם היא לכיוון הדלת. "לכי מכאן", דחפתי אותה. לי כן אכפת שיש כאן פיל. בהחלטה חפזה של רגע, דחפתי את הפיל בידיים עד לחדר הילדים, בקצה המסדרון. פתחתי את ארון משחקי הקופסה והכנסתי אותו לתוכו. הפיל חייך אלי בידידות, התמקם שם בנינוחות ועצם את עיניו, כאילו הוא מנסה להירגע מתלאות רבות.

"אל תזוז", הזהרתי אותו לפני שסגרתי את דלת הארון, והלכתי למטבח. אמא עמדה שם עם אביגיל והכינה ארוחת ערב. "מה את רוצה לאכול, רות?", היא שאלה אותי. מה אני רוצה לאכול? מה באמת? אולי פיל? איזה שטויות. פיל לא כשר, ובכלל לא נראה טעים. "כלום", אמרתי לה והלכתי לחדר ילדים לבדוק שהפיל לא קפץ לשום מקום. פתחתי את דלת ארון המשחקים בשקט, הפיל ישן שם בשלווה. שנאתי אותו כל כך. חיים נכנס אל החדר, טרקתי את דלת הארון בחיפזון,

אבל חיים ניגש בדיוק לשם. "אל תפתח", אמרתי במהירות וחסמתי את המעבר. "למה?", הוא שאל והביט בי בעיניים גדולות ותוהות. "אני רוצה לשחק ארץ עיר עם חבר שלי". "לא! אל תפתח. אני מרשה לך ברביעיות שלי, קח אותן מהמגירה שלי", צעקתי. חיים נבהל, "את בטוחה? ברביעיות החדשות שקיבלת בהגרלה?". "כן. כן. קח אותם ולך מכאן", אמרתי לו כמעט בצעקה וגירשתי אותו מהחדר. אני צריכה לנעול את הארון של משחקי הקופסה.

כל הלילה ישנתי בעיניים פתוחות. הפיל היה נוכח כל כך בחדר, ובחושך גם רחש קטן היה נשמע כאילו הפיל מנסה לצאת מארון המשחקים. כשהבוקר הגיע נשמתי לרווחה, ואפילו הצלחתי להירדם קצת לפני שהעיר אותי קולה הכעוס של אמא. ניסיתי להתארגן מהר ולשכוח מארון המשחקים וממה שנכנס אליו בלילה. עזבתי את הבית רק יחד עם אבא. לא רציתי שהוא ישר לבדו עם הפיל המפחיד. כשנכנסתי לכיתה באיחור, וראיתי את עיניה של המורה יפי, נזכרתי במחברת מולדת השכוחה על השולחן בסלון, ובעיר הנמל, ונזכרתי גם בפיל שנכנס בדיוק אז. "רות?", קולה הגבוה של המורה יפי היה כעוס כל כך. "אין לך מחברת?", הנהנתי בשקט. אבן קטנה נוספה לליבי כשהכנסתי את מחברת קשר ואת ההערה האדומה לילקוט. מיד כשחזרתי הביתה רצתי לארון. הפיל התהלך שם בנינוחות. נרתעתי אחורה. הוא הסתובב בין המדפים. המשחקים הצטנפו להם בצד. עוד רגע והם יפלו מהארון. אין שם מקום גם להם וגם לפיל. אלחנן נכנס לחדר ובידו חלק מטוס שבור שניצל מסערה אדירה, שהתרחשה שעה קודם בין כל חלקי הפליימוביל. "ראית את האיש פליימוביל התקן?", הוא שאל ופתח

את הארון.

"כן, שם", אמרתי חזק והצבעתי אל המטבח. הוא רץ למטבח, ואני תפסתי את הפיל וזרקתי מתחת למיטה. "אתה מפחיד מידי", אמרתי לו. אלחנן חזר. "לא מצאתי אותו", הוא אמר. "קח", הגשתי לו את איש הפליימוביל ויצאתי איתו מהחדר, סוגרת אחריי את הדלת.

הפיל המשיך להבעית אותי בימים ובלילות. אוזניו הלכו ונהיו מכוערות יותר, וחיוכו רע.

לו כבר, וצריך יהיה למצוא פתרון חדש. אחרי עוד שבוע כזה, כבר לא היה לי כח. בלילות לא הצלחתי להירדם, ובימים שמרתי על הפיל ועל כל המשפחה, כשאני נזהרת ממנו גם בעצמי.

שוב העליבו אותי החברות. חזרתי הביתה בוכה. פתחתי את דלת החדר והצצתי בחשש. ונרתעתי אחורה. הנה זה קרה! מה שחששתי: הפיל יצא מתחת למיטה, והביט בי בעיניו האפורות הזועפות. ברחתי לסלון, אמא עמדה שם לחוצה.

הפיל הנורא. הגדול.

"אז ממה את מפחדת?", שאלה אותי פריידי. זו הפעם השלישית שאני מגיעה אליה. פריידי נחמדה מאד. אנחנו יוצרות יחד יצירות מרשימות במיוחד. "מהחושך", אמרתי מיד. "זה באמת מפחיד", הסכימה איתי פריידי. "גם אני לפעמים מפחדת מהחושך". מהפיל, רציני לצעוק, אבל הסתיים הזמן והלכתי הביתה. אמא שאלה איך היה. אמרתי לה שבסדר. רק בשבוע שאחרי, העזתי לספר לפריידי על הפיל.

פריידי לא אמרה שזה שטויות, כמו חיים, והיה לה הרבה יותר סבלנות מאמא. דיברנו על הפיל. לא אמרתי לה הכל. רק שאני מאד מפחדת מפילים. פריידי הביאה ספר גדול. ראיתי בו הדרכות איך ליצור בפלסטלינה. היא פתחה באחד העמודים. עצמתי את עיני. היה שם פיל אפור, עם אוזניים קמורות ואף ארוך ומבט אפל בעיניו.

"תסגרי את זה", צעקתי.

פריידי סגרה.

"רותי, את רוצה ליצור בפלסטלינה?", היא שאלה.

"לא", אמרתי חזק, אבל בשיעור שאחרי ביקשתי את הספר.

היא שמה חבילת פלסטלינה באמצע.

התבוננתי בפיל בעיניים מכווצות ואחר בחבילה שעל השולחן. לקחתי את הצבע

הסגול ופריידי חייכה.

בחשש, התחלתי ליצור לפי ההוראות,

כשפריידי עוזרת לי.

בסוף עמד מולי פילון קטן עם אוזניים

עקומות, אף ארוך, ובצבע סגול.

"הוא מפחיד?", שאלה פריידי.

"כן", אמרתי.

"בואי נוסף לו משהו", היא אמרה.

הוספתי לו שני סרטים אדומים וצהובים



"רותי, אני צריכה לרוץ עם אביגיל לרופא. תשמרי על אלחנן, אבא חוזר עוד רבע שעה יחד עם חיים", התחלתי לבכות ואמא כעסה.

היא פתחה את דלת חדר הילדים להוציא את בקבוק המים מתוך התיק של אביגיל.

"לללאאא", צעקתי וחסמתי את הדלת.

"מה קרה, רותי?", אמא נבהלה.

"הפיל", צעקתי ביאוש.

"ה-פ-י-ל".

ברחתי.

האף, שהיה נראה חמוד בתחילה, נכנס לכל חור. בכל יום שעבר הוא נהיה מפחיד יותר ויותר. ואף אחד לא ידע זאת מלבדי. "רותי, את יכולה לקחת את אביגיל לשירה?", שאלה אמא בצהריים.

"לא", עניתי, ומיד התחרטתי. אסור להתחצף, וזו חוצפה. אמא התבוננה בי בצער ולקחה את אביגיל בעצמה.

"אני רק רוצה להגן עליכם מהפיל הנורא", אמרתי לעצמי והצצתי אל מתחת למיטה.

הפיל עדיין היה שם, אך ניכר היה שמשעמם





ופפיון ורוד. ופתאום הוא היה נראה כמעט חמוד.

"איפה נשים אותו?", שאלה פריידי.

"בפח", עניתי לה בקול זועם.

"איפה פילים נמצאים?", היא שאלה שוב.

"אולי מתחת למיטה, אולי בארון המשחקים",

אמרתי בשקט.

"אבל שם הם מפריעים". היא חייכה ושאלה

שוב: "היכן יכול להיות פיל בלי להפריע?".

"בכלוב".

בנינו לו כלוב. הקירות היו חזקים מאוד, מקרטון

יציב. שמנו גג שקוף משקף עבה, שאפשר יהיה

לראות אותו אבל הוא לא יוכל לצאת.

"רק את יכולה להוציא אותו, דרך הגג", אמרה

לי פריידי.

לקחתי את הכלוב עם הפיל הסגול וחזרתי

הביתה.

בלילה עמד מולי הכלוב, אבל לא פחדתי. הפיל

הגדול, התכווץ ונכנס לתוך הכלוב, הוא היה

סגול והיו לו סרטים אדומים וצהובים ופפיון

ורוד. החיוך שלו לא היה מאיים, והוא היה קטן-

קטן. חייכתי אליו בידידות מתוך החלום.

אם תבקרו אותי תראו במדף בספריה חמישה

כלובים. בתוך כל כלוב נמצא משהו אחר. באחד

יש נחש, ובאחד גנב, בעוד אחד אני לא מגלה,

ובכלוב הרביעי יש אפילו את הקול של המורה

יפי (לא מגלה לכם איך הכנתי, תנחשו לבד).

אבל הכלוב שאני הכי אוהבת, הוא הכלוב של

הפיל הסגול.

ולפעמים. ממש ממש לפעמים, אם אני מרגישה

שוב את חיכוך האף של הפיל מתחת למיטה,

או שומעת את עיניו נסגרות, אני ניגשת לכלוב,

מוציאה את פיל, מועכת קצת את אוזניו, או

מקצרת את אפו, מוודאת שהוא אינו מעז לגדול.

ומחזירה אותו לכלוב וסוגרת היטב את הגג.

## באנו חושך לגרש

כשהייתי ילדה פחדתי מהחושך.

הוא הביא איתו תמיד יצורים מוזרים

ומפחידים.

לפעמים יצורים קלאסיים יותר כמו גנבים,

לפעמים דו ותלת ראשיים.

בעיקר אני זוכרת לילות שבת אצל סבא

וסבתא על המזון בסלון.

סביבי רהיטים ותמונות, מצעים שלא באו לידי

שימוש.

בלילה החפצים קבלו חיים.

דמויות מסתוריות ומאיימות מילאו את הסלון.

אור לא יכולתי להדליק, כי היתה שבת,

אבל לו יכולתי, אולי הייתי מצליחה לראות

אותם פעם בברור את כל אותם היצורים.

אולי אפילו היינו נהיים חברים.

קצת פחות אויבים.

חנוכה הולך ומתקרב.

בשונה מהחגים המשונים שחווינו עד כה,

דווקא חנוכה מסתדר לי עם הפורמט הנוכחי:

המשפחתי המצומצם. אני יודעת שלחלקכן זה

מעלה אסוציאציה של ערבי לביבות המוניים,

אבל אותי זה לוקח להדלקת נרות ביתית,

לשירים ולריקוד על יד הנרות. חג ביתי, חם,

משפחתי, פנימי.

**פנימי?** זהו שלא בדיוק. חנוכה הוא חג משפחתי

ופנימי אבל הדגש הוא על "פרסומי ניסא", הנר

בחלון מאיר פנימה והחוצה. מסתגרים בבית

החם והמואר, אבל לא שוכחים להדליק נר למי

שבחוץ, בחושך ובקור.

אות סולידריות, פרסומי ניסא לכל אלה שבחוץ

בקור ובחושך, חושבים גם עליכם הבודדים

והאבודים, המנותקים והרחוקים. אנחנו רוצים

שגם אתם תדעו על הנס שהיה, שגם לכם הוא

יאיר. שגם אתכם הוא יחמם. "עד שתכלה רגל

מן השוק" - כולם חשובים בעינינו, כולם! אנחנו

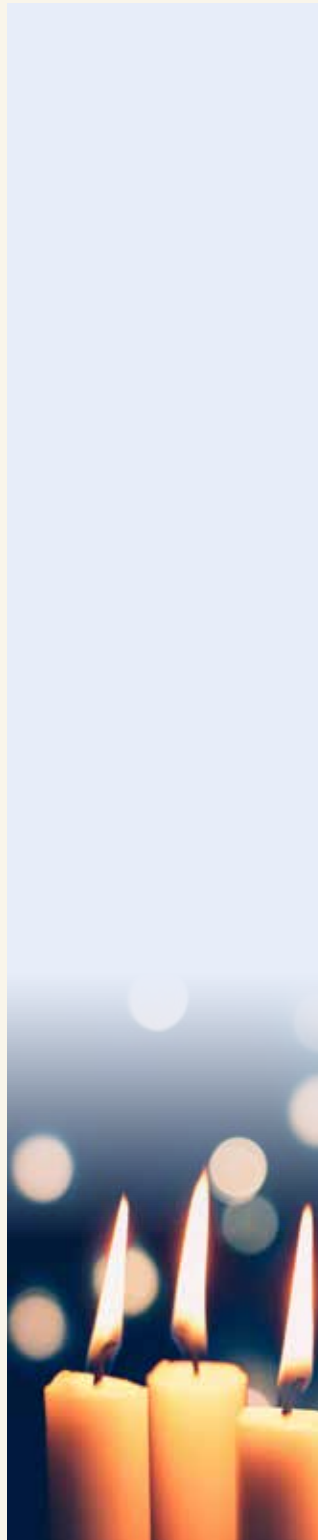
לא מוכנים שאף אחד יפספס את האור, את

הידיעה.

מי יודע? אולי לא רק את הנס שהיה אנחנו

מפרסמים? אולי יש כאן קול קורא לנס **שהוה,**

לנס **שיהיה?**



אני מודה לך על האהבה והסיוע  
לעמוד לצדך גם כשאתה איתנו  
לעולם לא נשכח

# לא זמין לצפיה

נשים שילמו כדי לקבל את המגזין  
ואנו רוצות להיות הוגנות איתן  
לכן, טשטשנו את העמוד

**לקבלת גיליון 3 מודפס ללא תשלום  
הרשמי בטופס שבגוף המייל**

# המרוץ אל הצימר

להוסיף קורה בין העמודים. קורה מיקמתי מזגן נסתר עם עוצמה מספקת לחלל כולו. בגלל השיפוע של הגג, גובה החלל הסופי הוא 2.40. כך הקורה היוותה מיקום אופטימלי לסלול חזיתי. את הנישה שנוצרה ניצלתי לראש מיטה עוטף ומפנק. כדי להעצים את הדרמה, פרשתי אותו על כל חלל הנישה. ראש המיטה מרוחק מהקיר ויושב על אומגות של גבס. מאחוריהן ממוקמת תאורה נסתרת, המטילה אור על המרווח המנותק. גופי תאורה צידיים עם נורות פחם משתפלים בצידי המיטה ומעניקים תחושה חמימה. בשני הקירות המקבילים מיקמתי חלונות, שיכניסו פנימה אוויר ואווירה. וילונות מקיר לקיר עוטפים ברכות, ונוצר חלל שינה מזמין המעניק השראה של סוויטת בוטיק.

גם בחדר הרחצה ניצלתי את השטח שבין עמודי הקונסטרוקציה בעומקו, ומיקמתי בו נישה שימושית מעל הג'קוזי. תאורה מוגנת מים מטילה אלומת אור ומדגישה את הנישה.

הסגנון העיצובי הינו מודרני ועושה שימוש בחומרים עדכניים וטרנדיים. פלטת צבעים חמימה של אגוז כהה לצד שילוב של אריחי קררה וקלקטה בשחור עם נימים מוזהבים ואריחי בהיר מאותה הסדרה. הקיר שמקביל לג'קוזי - מחופה באריח דמוי קורות עץ ומעניק תחושת ספא.

לפינת הכיור בחרתי משטח למינם שחור, בגימור מאט, עם נגרות תואמת מעץ אגוז. גופי התאורה מתכשטים את הקיר המרכזי ויוצרים קומפוזיציה לא שגרתית. הנגרות כולה (המטבח, ארון הנישה ושדות צד) יוצרה מפורמייקת נאנו בגימור מאט. סקאלת הצבעים הינה גריז' בגוונים מונוכרומטיים בתוספת שחור ואבן, ובנגיעות פליז ועץ אגוז.

**לידת בזק.** ככה הרגשתי כשהבייבי הזה הגיח לאוויר העולם. כל פרוייקט דומה, במידת מה, להבאת ילד לעולם. את חווה את כאבי הגדילה שלו, משקיעה את נשמתך, ויום אחד צריכה להרפות ולשלוח אותו לדרך עצמאית. יש את אלה שלוקח להם זמן להגיח לאוויר העולם ויש כאלה שנולדים להם בין לילה. כזה היה הפרויקט הבא:

בי"ז בתמוז פנה אלי לקוח בשאלה הרת גורל: "נראה לך שנוכל להשכיר אותו לבינהזמנים"?! באינסטינקט, התחשק לי לסובב אצבע על הרקה. הרמתי גבה, התחשק לי גם להרים ידיים, מראש, ולרמז לו, איכשהוא, שריאליזם זה כנראה לא הצד החזק שלו. אבל היה שם ריח של אתגר, כזה שמעקצץ בקצות האצבעות, והמירוץ נגד כיוון השעון התחיל...

בפאתי העיר העתיקה בצפת עמד גג ערום, צופה לנוף עוצר נשימה, מטריף חושים של שמיים והרים. זהו הגג המיועד לבניה. היות ומימד הזמן היווה שיקול מכריע, התקבלה ההחלטה ללכת על בנייה קלה. השטח ישמש כיחידת נופש מפנקת: צימר זוגי עם חדר רחצה מאסטר, מטבח ופינת ישיבה. גולת הכותרת: מרפסת תצפית ענקית. חלק מהמעטפת כבר הייתה קיימת, ולכן לא היה ניתן לקבוע את מיקום העמודים. כדי להשיג לנצילות מירבית של השטח, בחרתי למנף את החללים שנוצרו במעטפת. עומק העמוד הוא 30 ס"מ. אני לקחתי לעצמי את החופש להשתמש בחלל שנוצר, תוך יצירת עומקים משתנים במעטפת (מנפלאות הבניה הקלה. באבן זה היה הרבה יותר קשה לביצוע).

לכן, במקום לסגור בקו אחיד בין עמוד לעמוד, מפינה לפינה, בחרתי



## בניה קלה, מה זה בכלל?!

כששומעים את המושג "בניה קלה" מתעוררת פרשנות מיידית של בניה "חאפרית", בלתי מקצועית בעליל. יש כאלה שעבורם בניה ב"שיטה קלה" מהווה שם נרדף לנזילות. למרבה הפליאה, בז'רגון המקצועי בניה קלה מכונה דווקא כ"בניה יבשה". במקור, התפתחה השיטה במדינות בהן שכר העבודה גבוה. בעבר היה מקובל לבנות שלד ולעטוף אותו בעץ. בשיטה זו התגלו בעיות תחזוקה רבות: בתים עלו באש, לא עמדו בפגעי מזג האוויר, והתמודדות עם רטיבות. לא פלא שעם התפתחות הטכנולוגיה נטשו את העץ ועברו לשלד אלומיניום שעטוף, מהפנים ומהחוץ, בלוחות פאנלית + שכבת בידוד ולוחות גב. לבניה קלה, כמו לכל דבר, יש יתרונות וחסרונות. בואו ננפץ מספר מיתוסים שגויים שנעשו נפוצים:

### יתרונות

- **מהירות** - ניתן לסיים את הבניה תוך מספר ימים.
- **קלות** - נדרשים פחות אנשי מקצוע, היות שביצוע התשתיות מורכב פחות.
- **מחיר** - עלות נמוכה משמעותית עקב חיסכון בחומרים ובכח עבודה.
- **אקולוגיה** - תורם לשמירה על איכות הסביבה. שימוש מופחת בחומרי גלם מזהמים ובמחצבים, וכן ביצוע נכון תורם לבידוד ולחסכון בצריכת חשמל.
- **גמישות** - ניתן לייצר חללים גדולים ללא עמודים, ולהעתיק קירות בקלות.
- **אסתטיקה** - הקירות ישרים וחלקים, ללא סטיות או "גלים" (לוחות גבס).
- **בידוד אקוסטי** - ביצוע נכון מעניק יתרון קל בנושא הבידוד האקוסטי.

### חסרונות

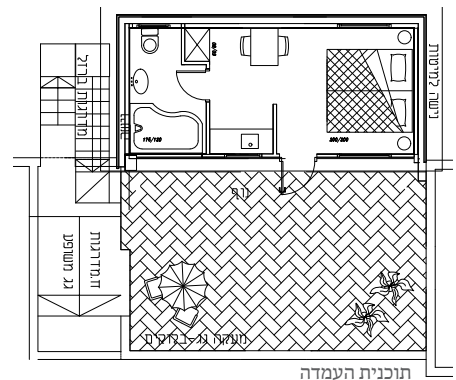
- **איטום** - כדי להימנע מנזילות יש צורך באיש מקצוע מומחה.
- **בטיחות** - פנלית מיוצרת מפוליסטרן שהינו חומר דליק ביותר. חובה להשתמש ביריעות מעכבות בעירה ולוודא התקנת גלאי עשן.
- **עמידות** - הבניה המסורתית עמידה יותר בטווח הרחוק.

### למי מתאימה השיטה?

- לבונים בית צמוד קרקע
- לבונים על הגג
- למי שסוגר מרפסת על יציקה קיימת
- למי שחושק ביתרונות שנמנו למעלה (:

פינת האוכל הזוגית נולדה אף היא בעקבות הצורך לנצל בליטה קונסטרוקטיבית בתקרה. יצרתי הנמכה מקומית עם גוף תאורה ממורכז ומשטח שיש מרחף המקובע לקונסטרוקציה בקיר, במידה מקבילה להנמכה.

אם אוויר יכול לשכר, זה קורה במרפסת התצפית. אוויר הרים צלול, אופק חף מאורבניציה. עמק מיוער, עם כמות לא חוקית של פוטוסינתזה. הלוקיישן הזה גרם לי לסטות קצת מהקונספט הפנימי של החלל ולעשות סוויצ' לכיוון כפרי מרוכך יותר בחוץ. אריח פישבון בצבע אלון, פרגולה עם קורות עץ חשופות צרובות בברנר. פינת זולה המעניקה תחושת ישיבה על מצע עננים וריהוט גן מפנק. אם שאלתם, אז כן! ב"ה, שלושה שבועות עברו מהיום בו שרטטתי את הסקיצה הראשונה עד לגמר. ביום הראשון של בין הזמנים-עמד המקום על תילו, מוכן לאכלוס.



חשוב לציין שבניה קלה מצריכה היתר כמו בניה רגילה.



## עוף אפוי בציפוי מטבל פלפלים ביתי

עוף מצופה במטבל פלפלים מיוחד, שמעניק לו ניחוח משכר הקורא לכולם: "בואו למטבח! יש ארוחה טעימה ומזינה!"

### 01 קודם נכין את המטבל

#### תוודאי שיש לך בבית:

- 1 פלפל שושקה גדול, או גמבה אדומה בינונית
- חצי ראש שום
- 1 כף פפריקה מתוקה
- מלח
- רבע כוס שמן זית

#### יאללה לעבודה!

- חותכים את הפלפל שושקה, או את הגמבה הבינונית, לחתיכות גסות ומניחים בקערה.
- מקלפים את שיני השום ומוסיפים לקערה.
- מתבלים בפפריקה ומלח ומוזגים שמן זית על הירקות.
- טוחנים במקל בלנדר.

#### בקצרה: הכל לקערה ולטחון (:

הנה יש לך מטבל פלפלים עסיסי!

### 02 עכשיו, נעבור לעוף

#### שוב, שימי לב שיש בבית:

- 7-10 חלקי עוף (ירכיים, שוקיים כנפיים...)
- 1 גמבה אדומה גדולה
- חצי ראש שום

#### ההכנה:

- מניחים את חלקי העוף, כשהם נקיים ומוכנים לאפיה, בתבנית תנור גדולה.
- שופכים את מטבל הפלפלים על העוף ומעסים היטב עד שהמטבל מצפה את כל חלקי העוף.
- חותכים את הגמבה והשום לקוביות ומפזרים מעל העופות.
- מוזגים בצד התבנית 2 כוסות מים.
- אופים בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות כחצי שעה.
- בודקים את מצב העוף, הופכים את החלקים על צידם השני, כדי שהרוטב יספג בכל חלקי העוף.
- ממשיכים לאפות עוד כ-20 דקות או עד שהעוף מקבל הזהבה שחומה ויפה.

#### בקצרה: לעסות, לפזר, לאפות (:

טעים ומזין לסועדים.

קל לאמא (:



# לבונה

ירחון שיתופי לנשים

אפה את "לבונה"?

בואי אפיות שותפה אצריך!

איך?

- להציע חומר שאת יוצרת מכל הלב, במיוחד לפרסום במגזין
- לקרוא וליהנות
- לתת ביקורת, לכתוב לנו את דעתך
- לספר למשפחה ולחברות
- לסייע בשיווק ובמציאת שיתופי פעולה
- להציע לנו רעיונות לשיפור (אל תהססי!)
- למצוא דרך אחרת, כזו שלא חשבנו עליה...

"לבונה" היא כמו צינור.

מעבירה תכנים מנשים עשירות,

שהציבור שלנו מבורך בו,

אל נשים שרוצות להיחשף לעושר הזה.

בואי אפיות חאק!

כתבי אנו: [levona.nashim@gmail.com](mailto:levona.nashim@gmail.com)



גיליון מספר 3  
יצא לאור,  
בעזרת השם,  
בחודש שבט.

מוזמנות!