

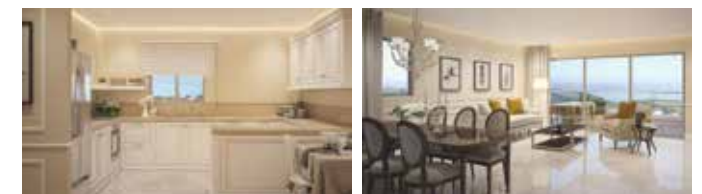
בלי פקקים, בלי צפיפות, עם נוף מדהים, הרבה יותר ירוק, ועכשיו גם יותר קרוב!



©shordesign

כמו בני ברק רק עם כל המעלות

המרחק התקצר, האוכלוסייה התגבשה, ומשפחות האיכות בחרו להגשים חזון מגורים ירוק, נקי ומתקדם בטבריה עילית, בלי להתפשר על כל המעלות.



דירות 3, 4-5 חדרים בסטנדרטים הגבוהים ביותר

03-644-5553

ירושלים | בני ברק | מודיעין עילית | רכסים



בני ברק של הצפון

לטימה | גיליון 351 | ד' בשבט תשע"ט

בס"ד | גיליון 351 | ד' בשבט תשע"ט המחיר 10.00 ₪



אבא. אמא. שידוכים

מתי 'להתחיל לשמוע' לבן/לבת? כמה 'להציע' האם לפגוש מראש את הצד השני? לרגל חודש שב"ט המדריך להורים המצטרפים לסטטוס 'הורים בשידוכים' עבור ילדיהם

שכנים ושונים

הם 'חוצניקים', אנחנו ישראלים. הם מדברים בידיש, אנחנו בעברית. הם 'מיוחסים', אנחנו לא. ברוכים הבאים לזעדת החריגים' השכונתית. ומה זה דורש מאיתנו?



פרומט שכונת דינור

מכירה ברוטו מאצ'ינג

בעקבות קמפיין המאצ'ינג, שלא הותירו איש אדיש, יוצאת יהודית גולן למסע למחוזות גיוס הכספים ההמוני העכשוויים

חברה הצע"מ

לא לנחמדות חברות? טובה הניג מדברת על 'קריאה חברתית' והאם בכלל אישה זקוקה ל'חברה טובה'

אמא של שבת

הן מקדשות, בוצעות על החלות ומאזינות לפרשת השבוע מפי השף: נשות ראש הכולל, גבאי המוסדות והחזן - משתפות

תזכירי אותי נתן/ו' נצח' / יול, חשבון נפש

תזכירי אותי מה כאלו רצית, אמא / ציפי זולן, נוצם הנשאות

תזכירי אותי מה הם ילדים / שבי כהן, חשבון החיים



שלום חברה

לפגוש מכרה מהעבר זה תמיד ארוע מרתק שנותן פרספקטיבה קלה לזמן שחולף, בפרט אם לא ראית אותה 15 שנה. בפרט אם היא החליטה לעבור עיר ביום אחד בהיר. צעד מורכב במשפחה של ילדים קטנים וגדולים. העילה למעבר הייתה מפתיעה יותר מכל הסצנה: חברה טובה מדי שהחברות ההדוקה איתה החלה להפריע לתפקוד היומיומי. כנראה שלא הייתי הראשונה שהגיבה בעיניים מתעגלות בתמיהה באופן בלתי רצוני, כי היא הסבירה מיד במענה לשאלה עוד בטרם נשאלה, שכן, בעיות חברה יכולות להיות תמיד. היא כנראה התכוונה לגיל שחלף בהרבה את משוכות ה'תסבוכי-עשרה', אבל אני ראיתי ב'תמיד' הדגש על התקופה, עידן פוסט החברות. כן, אני יודעת שלכולנו חברות רבות מאוד, וסליחה מכל חברותי המקסימות, ועדיין החברות הולכת ונעשית תופעה היסטורית. טוב, כמובן שאין הכוונה לגיל הנעורים הלוהט, שבו ניסיון להבטיח לבת העשרה השקועה עד עומק בשאלת חברות, חברה, חברות וחבורות, שישקעו בתהום השיכחה בעוד שנים ספורות, נידון לכישלון מראש.

ומה אחר כך? אם את ההיסטוריה העולמית בעבר מחלקים ההיסטוריונים לזו שלפני המהפכה התעשייתית, ההיסטוריונים העתידיים, הבה נקווה שיהיו אנושיים ולא רובוטים בעלי בינה מלאכותית, ידברו על המהפכה הקומוניקטיבית, המהפכה התקשורתית.

אם בעבר יכלו אנשים להעביר שעות רבות ללא קשר חברתי עם אי מי מחוץ למעגל המשפחתי הקרוב המתגורר באותו בית, והמעגל המשפחתי הרחב התגורר בסמוך כדי לאפשר קיום קשר, בהווה העכשווי הזמינות הופכת אותנו לבעלי קשרים חברתיים רחבים שאבותינו ואמותינו לא יכלו אפילו לתאר לעצמם. מעט מאוד משעות הערות שלנו עוברות ללא שום קשר עם מכרים ברמה זו או אחרת.

אבל דווקא היקף החברויות ומספרן, מונע מאיתנו את הקשר הקרוב והיחודי לחברה אחת אמיתית או שתיים-שלוש.

החברויות בנות זמננו צועדות בנתיב הדעת בדיוק נמרץ. גם שם היצף המידע העכשווי גורם לנו לדעת על הרבה ורק קצת. בעבר ידענו הרבה על קצת תחומים ונושאים.

עורכות העיתונים המשפחתיים בעבר הלא רחוק יכלו להעשיר את קוראיהם במידע על גידול תינוקות והורדת חום, בעוד שהיום המדע הבסיסי נגיש לכל. המשימה המאתגרת הנותרת היא לחדש בתוך המידע הידוע. מהצד השני של הדעת, רק מעט אנשים הם מומחים לעניין אחד, אם אינם עוסקים בו באופן פורמלי.

כולנו מתמצאים גם ברפואה, טוב קצת, מעט בהיסטוריה, מעט בקולנוע, ויש לנו ידע בפסיכולוגיה בגרוש. וזה רק חלק קטן מהרשימה.

ככה הם פני החברות שלנו. יש לנו מעגל ידידים רחב כל כך, עד שאנחנו מוזמנים מדי ערב לסבב חתונות רחב בעיר ומחוצה לה, יש מכרות מהבנין ומהשכונה, קולגות מהעבודה וכאלו שדרך קשרי העבודה התידדנו איתן, מכרות מהשכונה הקודמת ומימי הנעורים, וכאלו שהם קרובים של קרובי המשפחה שלנו או מכרים של מכרינו. אבל כמה מאותו מעגל משמח של רעות, אכן ידידות אמת שלפניהן נוכל להשיח כל כאב או מצוק? ואני מדברת על כאב אמתי, לא קיטורים אופנתיים על עייפות ועומס עבודה שהם חלופות שיחות מזג האוויר של פעם, ולא תלונות תנין למניעת עין רעה או קנאה או הפגת שעמום. אם התשובה הכנה היא אף לא אחת, את לא לבד. כלומר: מאוד מאוד לבד.

איך משיגים גם בעידן הזה חברה טובה?

קודם כל אם אין לך אחת כזו, ואת זקוקה לה הערב, בצוק העיתים כל אחת יכולה לחבר אליה 'חברה טובה' שאינה תלויה רצון הדדיות מתבקש. ספר טוב, הליכה מרעננת, פטפוט על כוס קפה עם ידידה בינונית ושיחה עם ילד יכולים לתת מענה שאינו פורקן רגשות סוער אלא המרתם במשהו שיחליף את המוד למצב רוח חיובי ופרודוקטיבי יותר.

לפני הכל יש לנו את פרקי התהילים ושעת תפילה אישית לאב אוהב ומאזין תמיד.

וחברה אמיתית אנושית טובה, מכילה ונכונה? כדי לרכוש כזו צריך להיות כזו בעצמך. ועל איך עושים את זה תוכלו לקרוא בהרחבה אצל טובה הנגי המיוחדת. מעבר לכך שהיא אוטוריטה בתחום ומרתקת בכל מדור את כולנו, ותודה לכל המגיבות, היא גם הקימה גמ"ח שידוכי חברות. אתן מוזמנות להצטרף ולספר לנו בקרוב על החברות החדשות שלכן-שלנו.

חברות נעימה לכולנו



עורכת: רוחמה 19

מנהלות מכירות: תמי קליין, רחלי דיקמן

עריכת לשון והגהה: מלכה לבקוביץ

הפקה: פנינה גינצברג

עורכת גרפית: ציפי גרשוני

עיצוב גרפי: אסתר קצלבוגן, ברנצי קנפלמנר, מירי אריאלי

צילום שער: רותי 0504195162

צילומים: ב. יערי, שאטרסטוק, פלש 90, רויטרס, לע"מ, AP

קציפה, מגישות: אפרת ליבפרינד, ציפי כהן, תהילה לבקוביץ, ציפי גולן

צילום מזון וסטיילינג: שושי גרינוולד, שושי סירקיס, דרור קאליש

להפצה ומנויים: 03-6170844

טלפון שיווק ופרסום: 03-5781715/6

טלפון מערכת: 03-6170800

פקס: 03-6170873

מו"ל: יתד

ייתדות ת.ש.מ.ו.

לוחות והדפסה: הדפוס החדש

אימהות אומדות

תמיד הייתי טורחת ומפרידה בין השמלות הורדות של הילדות למכנסיים הכהים של הבנים, אבל מאז שאני מכבסת עם 'מקסימה מיקס-אנד-ווש' אני כבר לא מפרידה צבעים והכביסה הפכה לדבר פשוט וקל!

מאס, 12' 2



MIX & WASH לכנס בלי להפריד!

ג'ל מרוכז בעל טכנולוגיה מיוחדת השומרת על צבעו המקורי של הבגד ומאפשרת לך לכנס את כל הבגדים הצבעוניים יחד מבלי להפריד ביניהם.

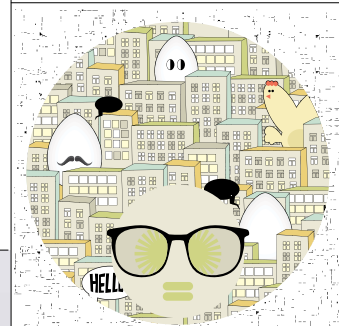
רחמא



20 שידוכים: המדריך להורים המתחילים

ברוכים הבאים לסטטוס ההורים בשידוכים. מתי 'להתחיל' לשמוע? כמה 'להציע'? האם חשוב לפגוש מראש את הצד השני? למרבה הצער עדיין לא ניתנת הכשרה מסודרת כהכנה להורים בשידוכים. כשרות לקוראות ליקטנו את השאלות המעסיקות הורים מתחילים בראשית מסלול הנישואין, והעברנו אותן לשדכנים ובעלי ניסיון. התשובות לרשותכם

ציפי גולן



26 הדשא ה'מזור' של השכנים

רינה יגר וציפי שטיין כינסו 'ועדת חריגים': אלו ששונים מ'כל השכונה' שמעו על האתגרים הבינו את ההתמודדות ומתי בכל זאת השכנות דורשת

רינה יגר וציפי שטיין

44 'אבא' לזמן מוגבל

הן מקדשות ובוצעות על החלות, מאזינות לפרשת השבוע מפי הטף, וכן, גם מחלקות את הצ'ולנט. ותודה על הדאגה, יש להן אבות משפחה חיים ובריאים. אשת ראש הכולל, זו שנשואה לגבאי המוסדות, ואשת החזן בחו"ל - משתפות

בת שבע גרוס

ישראל קרית ספר

יחידת אבא/אמא/אבא
המרכז לטיפול בקשרי שידוכים

לקבלת מדריך חינוכי
"להגיע לשידוך ב-5 שלבים"
כתבו ל reshimariki@gmail.com

הניה גולדברג 02-6424049
פסיכותרפיסטית לענייני משפחה ושידוכים
yeutztov@gmail.com

32 סינים בשירות היידשקייט

בעקבות קמפיין המאצ'ינג שלא הותירו אף אחד מאיתנו אדיש, יוצאת יהודית גולן למסע גיוס כספים המוני ומסעיר אל מיזמים היסטוריים ועכשוויים למטרות צדקה וחסדן ככה תורמים היום

יהודית גולן



38 קריאה לחברות

לא לנחמדות חברות? טובה הניג מדברת על 'קריאה חברתית' והאם בכלל אישה זקוקה ל'חברה טובה' טובה הניג

59-63 קציפה



שתתאים לי את הגוון המדויק

הרבה ציפיות, חששות ופחדים.
מקום אחד שנותן לך הכל!
פאות רבקי זלוטניק - בדיוק מה שרצית.



חדש! נתיבות המשפט 17, קרית ספר
שמעון הצדיק 33, ירושלים

פאות רבקי זלוטניק

077-5144600 | 052-456-8282

- | | | |
|-----------|--------------|-----------------|
| 6 טועמיה | 14 כור הברזל | 48 סטטוסקופ |
| 8 קטיפאן | 16 חשבון נפש | 58 בשביל החיים |
| 10 תהילים | 24 ישיבה | 66 חיים של טובה |
| 12 שבת | 37 בשלט | |





ברכה איננה ההשתדלות היחידה

"מחר נצא בס"ד לעיר בני ברק, נכיר אותה מקרוב, נבקר במוסדות התורה והחסד, נכיר את המנטאליות של תושביה ובסופו של דבר נבקר בביתו של רשכבה"ג מרן הגרא"ל שטינמן". היה זה במהלך חוג בית לאקדמאים בתחילת דרכם שנערך באחת מהערים החילוניות, ע"י אחד מהארגונים הנודעים העוסקים בהחזרה בתשובה.

הם סיירו באחת הישיבות הנודעות, ביקרו ב"עזר מציון" בארגוני צדקה וחסד ובעוד מוסדות לתפארת כשהם יוצאים מגידרם מרוב התפעלות, במיוחד לנוכח העובדה שכל כך הרבה אנשים תורמים מכספם מכוחם ומזמנם למען הנזקקים והכל חיים אין כסף! גולת הכותרת של הסיוור הייתה בהגיעם לביתו של מרן ראש הישיבה זצוק"ל. הם הופתעו מהפשטות, מהקירות שלא סויידו עשרות שנים, מהריהוט הרעוע והישן, מתנאי החיים הירודים כל כך מבחינה חומרית. מרן זצוק"ל מסר באותה עת שיעור והם האזינו לדבריו אף שלא הבינו מילה וחצי מילה. לאחר מכן כשנכנסו לחדרו, מסר להם שיחה על יסודו של עם ישראל, על יציאת מצרים ומתן תורה. הנוכחים שהיו עדיין רחוקים, לא כל כך הבינו את הדברים אך משהו באישיותו הקורנת של היהודי שכבר עבר את גיל המאה, כבש אותם. לאחר מכן בקש אחד הרבנים שהרב יברך אותם, וכאן ציפתה לו

ראוי לברכה.

רבים מאחינו התועים הנתונים בצרה כלשהיא סבורים כי כאשר יש חולה במשפחה, מצב משפחתי או כלכלי סבוך, וכן הלאה, פונים בצד להם לצדיקי הדור כדי שיתפללו עבורם ויברכו אותם והם מוכנים לשלם בעד הברכה כסף רב ככל שיידרש.

הם סבורים כי הצדיק הוא כל יכול ובידו להמטיר עליהם שפע ולהושיעם מצרתם, והם מצידם אינם חייבים להשקיע מאמץ, אך טעות בידם, הצדיק יכול אומנם להעביר בעד המבקש אבל כל זה תלוי האדם עצמו האם הוא ראוי שתשפיע עליו הברכה.

אפילו יעקב אבינו, שהיה אחד מעמודי העולם, כשיוסף בקש ממנו לברך את בניו מנשה ואפרים, הוא שאל: "מי אלה?" ואומר רש"י: "מהיכן יצאו אלו, שאינם ראויים לברכה" יעקב חשש שמא יש פגם בנישואיו של יוסף ולכן הראה לו שטר אירוסין ושטר כתובה, ואומנם נתרצה יעקב וברכם בברכה הנודעת שכל יהודי נוהג לברך בה את בניו.

אם יהודי פורק עול ואינו מקיים מצוות - איך יעלה על דעתו להתברך מפי הצדיק? כיצד עולה במחשבתו שמא "הכסף יענה את הכל" ואפשר להתחכם כביכול, כנגד בורא עולם ולהקנות לו ברכה? להבדיל, אין פלא שמשנה רבנו דוחה את "הצעתו הנדיבה" של פרעה

פניו של הרב חוורו, למקרה כה מביך הוא לא ציפה...

הפתעה פחות נעימה...

"האם הם שומרי שבת?" שאל מרן.

"עדיין לא..." התגמגם הרב באי נעימות.

"אם כך הם עדיין בגדר רשעים, ואיך הם רוצים שאברך אותם?" פניו של הרב חוורו, למקרה כה מביך הוא לא ציפה... בעיני רוחו הוא צפה שבני הקבוצה הפגועים ודאי יסגורו אחור ויחזרו בהם מכוונתם לחזור בתשובה...

לאחר זמן, במפגש הבא כשנשאלו מהם רשמי הביקור שלהם, תשובתם הייתה מפתיעה: הביקור אצל אותו זקן השאיר אצלם חוויה שלא תימחה "???"

כן, משהו באמת הצרופה שלו, באיכפתיות שלו, בהצמדות המוחלטת לעקרונותיו מצא חן בעיניהם, ודברן אותם להתקדם כדי שבאמת יהיו ראויים לברכה...

"קומו צאו מתוך עמי.. גם צאנכם גם בקרכם קחו... ולכו וברכתם גם אותי" (שמות יב, לא-לב)

רש"י: "התפללו עלי שלא אמות, שאני בכור".

פרעה שהתעלל בעם ישראל רבות, לקה במכה אחר מכה עד שהגיעה מכת בכורות ואז קם בעת לילה כשהוא רועד ופוחד מאימת המוות המוחשית המאיימת עליו ומבקש ממש ומהרן שיברכו אותו. דומה כי אחת התופעות הרווחות בימינו היא השאיפה לקבלת ברכה מפי צדיק. רבים מתדפקים על דלתותיהם של גדולי ישראל במטרה לקבל ברכה שתושיע אותם מצרתם או תסייע להם להגיע למשאת נפשם, אך חשוב לדעת כי ברכת הצדיק אינה יכולה להיות ההשתדלות היחידה אלא יש להשקיע מאמץ מצד האדם עצמו להתחזק ולהיות

הסטנדרטים של
אמריקה

הפאה של
ישראל

ריקי זיסוביץ'. אמנית פאות היוקרה שהפכה למוטג מוביל בארה"ב, פותחת סניף ראשון בישראל ומזמינה אתכן לגלות את סטוק פאות העילית הגדול בישראל - בחנות המפעל שבסלון הכלות זיסוביץ', רחוב בן זומא 7 בני ברק.

לתיאום 074-740-8500

rikki zisowitz
DESIGNER WIGS

יש פתרון ל'פיסטולות'

הסובלים מקרוהן מתמודדים עם התופעה המוכנה כ 'פיסטולות פריאנליות'. מה הפתרונות? (אתר ibd360)

למרביתנו המילים הללו נשמעות כמו חידה, אך ה'פיסטולות', לאלו שסובלים מקרוהן, נחשבות לבעיה מהותית שמשליכה על כל חיי היום יום. הבשורה בשנים האחרונות היא שניתן בהחלט להתמודד עם הבעיה ולמצוא לה מרפא.

מה הן ה'פיסטולות'?

ד"ר עדי להט, גסטרואנטרולוגית בכירה במכון לגסטרואנטרולוגיה במרכז הרפואי שיבא, מסבירה: "קרוהן הינה מחלה דלקתית כרונית של המעי המתאפיינת ע"י מעורבות דלקתית של דופן המעי לכל עוביו, והיווצרות 'פיסטולות' (חיבור שאינו תקין בין איבר בגוף למשנהו. במקרה של מחלת קרוהן מדובר לרוב בחיבור בין המעי המודלק לאיבר נוסף). המחלה יכולה לערב את מערכת העיכול לכל אורכה".

שכיחות המחלה בעולם משתנה לפי מיקום גאוגרפי, כאשר שכיחות גבוהה של מעל 300 ל-100,000 איש נרשמה בצפון אמריקה, אירופה וישראל. ע"פ נתונים עדכניים, בישראל כיום מאובחנים כ-20,000 חולי קרוהן.

מחלת קרוהן פריאנלית

בתוך הקרוהן, ישנה את המחלה הפריאנלית שהיא סיבוכ נפוץ במחלת קרוהן, ומערכת כ-28% מהחולים במהלך שני העשורים הראשונים מאז אבחנתה. הסיבוכ נפוץ במיוחד במטופלים הסובלים ממחלה פעילה באזור החלחולת. עיקר המחלה מתבטא ביצירת פיסטולות בין התעלה האנלית והעור באזור.

מאחר והיא מהווה מין 'מנהרה' דלקתית המקשרת בין דופן המעי לעור, הפיסטולה פעמים רבות מלווה בהפרשה מוגלתית ולעיתים אף בהפרשה של תוכן מעי לפני העור. מיותר לציין שהמצאות פיסטולות פוגעת באופן חמור באיכות חייהם של החולים, וגורמת לתחלואה משמעותית.

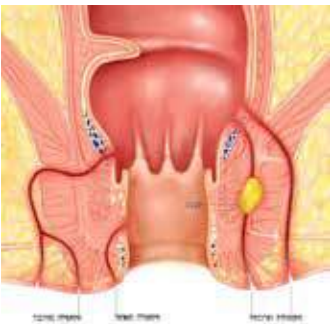
הפיסטולות יכולות להיות פשוטות או מורכבות. פיסטולה פשוטה מוגדרת כפיסטולה נמוכה, בעלת פתח אחד ושאינה מעורבת בהיווצרות אבצס (מורסה). הפיסטולה מוגדרת כמורכבת כאשר מקורה גבוה, היא מערבת סוגרים, בעלת שני פתחים או יותר או מעורבת באבצס (מורסה).

במחלת קרוהן, כ-70-80% מהפיסטולות הינן פיסטולות מורכבות המהוות אתגר טיפולי משמעותי.

איך מטפלים?

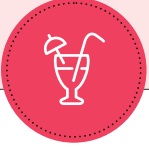
הפיסטולות המורכבות עמידות פעמים רבות לטיפול התרופתי השגרתי המורכב בעיקרו מטיפול אנטיביוטי, טיפול באימונומודולטורים וטיפול בנוגדי TNFα. הבשורה הפחות טובה היא שגם בחולים אשר הגיבו בתחילה לטיפול, הפיסטולה נוטה לחזור לאחר הפסקתו בכשישים עד שבעים אחוז ורק חולים מעטים זוכים להנות מהפוגה ארוכת טווח. כישלון טיפולי או אי סבילות לטיפול התרופתי מוביל לרוב לטיפול ניתוחי, החל מטיפול כירורגי מקומי לפיסטולה ועד ניתוח להטיית המעי ויצירת סטומה. מהסיבה הזו, קיים צורך משמעותי בטיפול חליפי ויעיל למחלת קרוהן פיסטולרית.

לסיכומו של עניין, מסכמת ד"ר להט, מחלת קרוהן פיסטולרית מורכבת מהווה אתגר טיפולי ניכר ודורשת לרוב שילוב של טיפול תרופתי וכירורגי. ויש גם אור בקצה המנהרה: כיום קיימים טיפולים חדשים פורצי דרך לפיסטולות מורכבות כמו טיפולים בתאי גזע, שהם מהווים כבר את הדבר הבא ומבשרים על גישה טיפולית חדשה לחולים אשר לא הגיבו לשלל הטיפולים המקובלים.



שיר בלב

רחלי נוסבוים



קטיפאן



בוחר פתע

רינה גליקסון

תשובות בעמוד 22

01

מי היו בלטשאצר, שדרך, מידך ועובד נגו?

02

מי תיקן לקרוא בתורה בשבת, ביו"ט ובר"ח?

03

מתי נושאים הכהנים כפיים בחו"ל?

04

באיזו שנה ביקר הבעש"ט בארץ ישראל?

05

באיזו מדינה נמצא נמל התעופה 'המלך פאהדי'?

06

באיזה הסכם שנחתם ב-1938 הוחלט כי חבל הסודטים יעבור מצ'כוסלובקיה לידי גרמניה?

07

איך נקרא חיבור מוליך לאדמה לצמצום הסכנה להתחשמלות?

08

מי מהעופות הבאים ניזון מבעלי חיים השוכנים במים: נשר, אנפה, קיווי או אמו?

אזרח(ית) נכבד(ה)

הנדון: מנגנון אור אוטומטי לכוון תנועה-הוראות

בימים הקרובים תוסדר התנועה בהצטלבות הרחובות הרצל, בלפור וביאליק ע"י מנגנון אור אוטומטי. בקשר עם הנ"ל הננו מפנים את תשומת לב הציבור, בעלי כלי רכב והולכי רגל להוראות דלקמן...

שלהי תמוז, תש"ט. (1949). תושבי חיפה מקבלים מן העירייה בשיתוף עם משטרת התנועה מנשר רשמי, אודות הפלא החדש העתיד להיכנס לעירם- "מנגנון אור אוטומטי". הרמזור לא היה מוכר באותם ימים לתושבי הארץ, והידיעה שעצם דומם יחליף את שוטר התנועה, הייתה בהחלט חדשה מרעשה. חיפה הייתה הראשונה, אך ממש ממש לא האחרונה. בתל אביב סגרו מהר מאד את הפער, ותוך מספר חודשים מצאנו גם בה צומת מרומזר. בירושלים נאלצו התושבים לחכות עד שנת תשט"ו. והיכן הוצב שם הרמזור הראשון? בצומת האיקסים. (יפו פינת קינג ג'ורג') שאלת טריוויה לתושבי בני ברק: איפה ומתי הוצב הרמזור הראשון בעירכם? כאשר במדינה הצעירה לימים, נעשה השימוש הראשון בפלא הטכנולוגי, המלה "רמזור" עדיין לא באה לעולם. שמו של הירוק- עבור, אדום- עצור היה "מנגנון אור אוטומטי".

מי המציא את המלה "רמזור"? דוד רמז. הוא היה שר התחבורה הראשון, ובד בבד גם איש השפה העברית, שחידש מילים. (רבות מהן בתחום התחבורה). מעניין! שמתם לב? **ברמזור**, תוכלו למצוא גם רמז מפורש לשמו.

ה"רמזור", הוא הַלָּחֶם של המילים רמז ואור, שכן צבע האור מרמז



בעברית מדוברת | אמירה גולדשטוף

הרמזור וחברי

לנהגים ולהולכי הרגל, מה עליהם לעשות.

הלחם, היא אחת הדרכים ליצירת מילים חדשות בעברית. יוצרים מילה חדשה על ידי חיבור של שתי מילים קיימות. לפעמים, משמיטים תוך כדי כך חלק מן ההברות המקוריות.

מי אני? יש לי קרן גדולה על האף.... ולכן שמי קרנף.

הפומלה גדולה מדי. האשכולית מרה מדי. מלחמים את שתיהן ומקבלים פומלית. היכן מוציאים כיום כסף? בכספומט - הלחם של כסף ואוטומט. רכבת על כבל, רַכְכָּל או רַכְכָּל? ומה צורת הריבוי? טוב, זה טור בעברית, אז למי שעדיין מתקשה, התשובה היא רַכְכָּל ביחיד, וְרַכְכָּלִים ברבים! מסובך? גם בשבילי...

ההלחם, עושה לנו בעיות עם צורת הריבוי, ולכן, ממצעים לחדש באמצעותו מילים. איך נאמר כדורגל ברבים? מחזמר ברבים?

מה כן יש בהלחם? לפעמים הוא חביב עלינו בגלל התחכום. תסכימו איתי שהמילה רמזור הרבה יותר מוצלחת מהמילה האנגלית Light Traffic, שאילו היינו שואלים אותה, היינו קוראים למנגנון האור האוטומטי- "אורות תחבורה".

"מדרחוב". בירושלים, כשאמרנו ה"מדרחוב", היה ברור שמדובר במדרחוב בן יהודה. עם השנים נוספו עוד מדרחובים, וה"מדרחוב" הראשון ירד מגדולתו.

ועוד חידוש קטן, לא דווקא לשוני. רבים חושבים שכל רחוב בן יהודה הוא מדרחוב. זו טעות. אם תחצו את קינג ג'ורג' בכיוון רחוב בצלאל, תגלו כי בהמשכו של בן יהודה... נוסעים כלי רכב ממונעים.

גלית איטליה JERUSALEM

נרשמת? School

הרווחת!

הרשמי היום ללימודי מקצוע במקום הטוב ביותר

וקבלי גם קורסים מהשורה הראשונה וגם ערכות משודרגות מתנה.

קורס קאסטם ארט קריאיישן

קורס סופר פרופשונל וויג סטייל

קורס מאסטר מייקאפ

קורס מניקור לק ג'ל

קורס גבות ושעווה

ערכות יוקרתיות במתנה!

גבות

תספורות

כימיה

תסרוקות

איפור

פאנים

קאסטם

ליעוץ אישי ולפרטים על הערכות המשודרגות < עדי 054.3254617

סנטר 1 ירמיהו 43 ירושלים // 02.5003013

שלוחה 2

ללמוד. ליצור. להצליח.

GALIT ITALIA

JERUSALEM

SCHOOL



054-8528281

צילום: יהודית ברסלר

אמא יודעת הכי טוב בייבי דרימס

Baby dreams



תיקי איכות בקלאסיקה מושלמת



מחזיקי מוצץ

חליפות סריג

אבזור משלים

שמיכות

כובעי N.B.

תיקים לעגלה

מזרנים לעגלה

מגיני ידיות

אמא, את רואה אותו ישן וטווח חלומות. הוא מאמין בך, תולה בך תקוות. הוא בטוח שתכירי ברצונותיו ותדעי מהם צרכיו. הוא יודע שרק את, אמא, תגשימי לו את כל החלומות. כי החלום שלו זה החלום שלך.

Baby dreams מגשימים חלומות להורים ותינוקות.

איכות מעולה. מגוון מפתיע. עיצוב מנצח - Baby dreams.

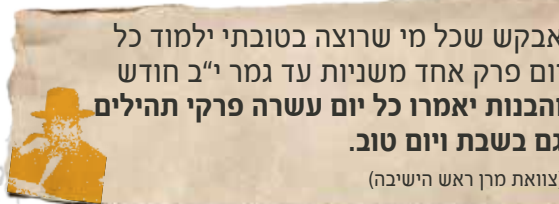
לקבלת הקטלוג המלא: babydreams987@gmail.com | לשרותכם: 03-6166623

להשיג את מוצרינו בחנויות המובחרות ברחבי הארץ

למנצח על איילת השחר

לקחי חיים מתהלים

צוות סופרות קטיפה | סופרת השבוע: מ. טוקר



אבקש שכל מי שרוצה בטובתי ילמוד כל יום פרק אחד משניות עד גמר י"ב חודש והבנות יאמרו כל יום עשרה פרקי תהילים גם בשבת ויום טוב.

(צוואת מרן ראש הישיבה)

"כי לא בחרבם ירשו ארץ"...

(תהילים מד)

פרק מ"ד הוא, כולו, פרק של אמונה. אמונה והשגחת ד' עלינו, עמו. אנחנו, ששמענו במעמד הר סיני את עשרת הדיברות ויודעים ש"אלוקים, באוזנינו שמענו, אבותינו סיפרו לנו"... מה השמועה ששמענו? "אתה גויים הורשת"... אתה. רק אתה. בדיוק לאחרונה הזדמן לי לקרוא - לא בפעם הראשונה - ספר שבו תוארה מלחמת המפרץ, זו המלחמה שבה הסתדרנו כולנו מאחורי סרטי דבק וניילון על החלונות. זו המלחמה שבה הצמיח אותנו הפחד מפני טילים עמוסי גזים שעלול היה סאדם חוסיין לשלח בנו.

מה שעזר אז, עוזר היום ויעזור תמיד, אלו הפסוקים בפרק מ"ד, לאמור: "אתה הוא מלכי... צוה ישועות יעקב, כי לא בקשתי אבטח וחרבי לא תושיעני". ואפילו יריעות הפלסטיק לא ממש יצליחו להעביר אותנו את הניסיונות שאנו מתפללים שלא נעמוד מולם.

את אותם ימי חרדה לא כולם זוכרים היום, אבל מי שעבר את אותה תקופה בה נשמעו בכל יום אזעקות שבעקבותיהם נכנסנו לחדרים האטומים, ממושמצים להפליא להוראות הג"א, זוכר עד כמה עמוקה הייתה החרדה, אצל רבים מאיתנו, מקול

לגזור, לתלות על המקרר ולזכור

כל אחד זכה, יש להניח, לראות באור ד'. להרגיש את התחושה המופלאה של קרבת אלוקים. את הרגעים האלו כדאי מאוד לזכור מדי פעם, לחמם את הלב ולחזור לרגעים המעשירים האלו בעיקר בימים של מועקה הפוקדת כל אחד מאיתנו.

כבר לא כואב

מוא' וקפלי הוכחה משלך

יש לזה פתרון מוכח.
שחיקת סחוס
דלקות בכתף
תסמונת ה-carpal
מיגרנות
דורבן
רפלקס בתינוקות
כאבי גב עליון ותחתון
בעיות נשימה כסינוסיטיס ועוד



להזמנות:

03-6169726
לנשים ילדים ותינוקות

חיה איתן
מטפלת אלטרנטיבית מוסמכת



למעלה
מ-15 שנות
ניסיון



אין דין בכלל

הרבה תקוות תליתי בקבלת השבת האחרונה של השנה. כל השנה, הרי, הולכת לפיה ויש לא מעט שבתות שיש מה לתקן בקבלתן.

את כל שבוע האלול שלי כיוונתי אליה. מכבסת, מבשלת אופה ומסדרת, מרחיקה הכל ככל האפשר משבת. "אומרים ששטן של כעס מקטרג בימי שישי", הזכרתי לעצמי מוקדם בבוקר יום שישי והוספתי עליו בקשה מיוחדת בישמע קוליניו. ביום שישי רגיל אני רגילה לעבוד עד חצות, באותו יום שישי, מפוקסת מטרה, הזאתי הכל הציידה. אני חייבת לקבל את השבת בזמן בכל מחיר.

היום, כמו אצל כולן, עף לי בין האצבעות. מקלחות-סידור-עוד שטיפה למטבח-וערימות בלתי אפשריות של כלים (שלא היו! כאן! אתמול!): תיזות מערימה לערימה, וויתרתי על כל מה שלא עמד בראש סולם העדיפויות וסוף סוף, שלוש דקות לפני הזמן, עמדת ליד הנרות. שלוש דקות לפני הזמן!

הצפצוף עדיין שורר לו בחוץ ואני הרגשתי גאווה. מסרתי נפש וזכיתי. הוצאתי את הגפרור הארוך וחייכתי אל התינוק ששכב בעגלה לידי. הייתי שמחה לכתוב שהוא היה לבוש כמו נסיך, אבל אחד הדברים עליהם וויתרתי כדי להגיע לשבת בזמן הייתה ההלבשה שלו כך שהוא דמה יותר לילד פיג'מות. "למי זה אכפת?", החזרתי מבט אל הפמוטים והצתי את הגפרור.

באותה שנייה עלתה קריאה מהחדר.

"אמ---א!", "ייללה שם מישהי ולפני שהספקתי לנשום שמעתי אותה מקיאה.

זה לא היה יכול לקרות לי.

היד שלי השתוקקה ללכת אל הנרות, השכל נשף על הגפרור והריץ אותי אל החדר.

המהומה הייתה מושלמת. הקטנה הקיאה על כולה, כולל השיער, על המיטה ועל הרצפה ליד. לא הייתי צריכה יותר ממבט כדי להיות בטוחה במאה אחוז שהיא צריכה אמבטיה. עכשיו. אחרת היא תהיה אומללה כל השבת.

לקחתי אותה, מכריחה את השירים להתרפות. בעדינות. היא לא אשמה במה שקרה. בחוץ ניסר הצפצוף את החלל ואני הייתי בחדר האמבטיה, מקלפת את הלכלוך, אורזת בשקית ויודעת שדקות יקרות אוזלות משעון השבת שלי. המקלחת לא יכלה אפילו להיות זריזה, חפיפה הגונה נדרשה כדי לטפל בשיער, וגם הלבשה וסירוק. וקילוף מצעים בחדר וניקיון מינימאלי שיאפשר לשהות בו במהלך השבת... עשרים דקות חלפו בתזזית. עשרים דקות. אפילו בשבת המאוחרת ביותר שקיבלתי השנה לא רשמתי לעצמי מגרעת כזו. ואחרי השבת הזאת הולכת כל השנה...

ניגשתי אל הנרות מתוסכלת. עשרים דקות לפני כן עמדתי שם והוד השבת עלי, באותו רגע הרגשתי סמרטוט. מי שלא מתאמץ כל השנה לא יצליח לקבל את השבת בזמן דווקא בשבת האחרונה של השנה, אמר קול רע בתוכי, משמים מנעו ממך להדליק נרות בזמן.

לרגע האמנתי לו. הכל משמים, וכאן הרגשתי את זה בחוש. הוא

צודק, זה מה שמגיע לי. הדלקתי את הנרות וברכתי עליהם בתבוסה. היה לה לא נוח, לילדה. הוא היה צריך לאכול, הקטן. ולי לא נותר אלא ללחוש את היידי רצון כשאני מחזיקה ילד מייבב על כל יד וממהרת אל החדר. דכדוך שרה עלי, מסרב להתפוגג, ולא היה לי זמן וכוח לבדוק אפילו את דבריו.

רק אחרי שהסעודה נסעדה, והשולחן פונה והילדים נמו במיטותיהם (שכבר נוקו...) הסתכלתי שוב פנימה ופגשתי את ההרגשה הרעה בעיניים. הייתי כל כך בסדר והדלקת הנרות שלי הייתה כל כך מאוחרת שדימתי לראות בעצמי את אותו תלמיד שמילא ספל מים לרבו ובא הרב ושפך את המים על ראשו. "למה, אבא, מה לא טוב?" שאלתי בתסכול. הנרות הבהבו מולי, מושכים אותי אליהם בחבליים של קסם. התיישבתי מולם, מניחה לאור השבת לחדור לתוכי, ופורקת את התסכול הגדול. למה? למה היא הייתה חייבת להקיא דווקא היום ועכשיו? היא אפילו לא חולה! המשיכה את הערב כרגיל!

אדך לי זמן לפרוק את התסכול ולקבור את החלום אבל לאחר מכן הגיעה לליבי ההבנה; מה שקרה היום היה מושג ומכוון אבל הוא לא היה 'דווקא' אלא 'בשביל'. בשביל שהשבת האחרונה של השנה שלי תהיה מושלמת. כדי לתת לי את ההזדמנות לבחור נכון.

הרבה דיבורים גבוהים על הכוח שיש לקבלת שבת מוקדם מסתובבים בחלל העולם, והם וודאי נכונים, אבל כשמולם עומדת הלכה וההלכה אומרת שהעוסק במצווה פטור מן המצווה ועזרה לילד חסר ישע קודמת להדלקת נרות, הניסיון הוא להסיט את כל הדיבורים היפים הציידה ולבחור נכון. ובניסיון הזה מגיע לי את מדליון הנאמנות, לא פחות ממנו. הדכדוך סירב לפנות את מקומו. הכל נכון אבל...

אבל אז נזכרתי בסיפור שקרה לפני שנים ספורות. מכר קרוב של משפחתנו חלה והלך לבית עולמו. לאחר תום השלושים ראה בנו את אביו בחלום. "אבא, למה הלכת?", הוא שאל אותו אחוז געגועים. "היית רוצה לחזור לגן?", השיב אביו. "לא", אמר הילד. "גם אני לא רוצה לחזור לשם", אמר אביו. הם המשיכו לשוחח ופתאום מצאו את עצמם ליד כמה אימהות שהשגיחו על ילדי המשפחה. "עליהם", אמר לו אביו והצביע על האימהות, "אין בשמים שום דין בכלל".

וזהו, כאן נגמר החלום. הייתי אומרת שאילו דמיונות אלמלא קרה הכל לאדם שאני מכירה ושמעתי אותו מכלי שני ממש.

אבל גם אם החלום לא היה אמיתי, פתאום עלתה בי ההבנה המנחמת שלהיות אמה פירושו להיות בשביל אחרים. יש לאישה את הרצונות שלה ולפעמים היא נאבקת קשה כדי להגשים אותם, אבל היות אם פירושו אילוף מתמיד לוותר על הרצונות שלך, ובמצב כזה אין על בן אדם דין בכלל.

"אתה יודע, אלוקים, שרציתי להדליק נרות בזמן ודחפתי את קירות המציאות כדי לעשות את זה, אבל אתה החלטת אחרת", הרכנתי את ראשי מול הנרות. "ועשית מה שהיית צריכה לעשות, אין עליך דין בכלל", הרגשתי אותם 'אומרים' לי ואת האמירה הזאת בחרתי לקחת איתי לכל שבתות השנה גם אם כל המאמצים שעשיתי לא צלחו.

גיליון דוגמא
ב 2 ש בלבד
להשיג ברשת אור החיים



אוהבים קומיקס?

מבצע המנויים הגדול
של עיתון קומיקס יוצא לדרך

רק
10 ש

למשך 3 חודשים
ובהמשך 23.90 לחודש
ללא התחייבות!

אנא מקבלים אתה
ספר קומיקס לבחירה

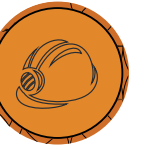
ואת משחק הקלפים של קומיקס



להצטרפות הכנסו לרשת "ספרי אור החיים"
או בטל: 0722-550-600

קומיקס
עיתון שיש בו הכל





מפליא לעשות

איך קוראים למילה הזו שמסבירה את התופעה הזו, שחושבים על משהו, וזה מזכיר משהו אחר, אז עוברים לחשוב עליו, וממנו עוברים למשהו הבא, וממנו לדבר הנוסף, ומשם חושבים על משהו אחר. לא תמיד יש קשר בין מה שחשבנו עליו ואיך הגענו לאן שהגענו, נו, איך קוראים לזה? לא משנה. חשיבה אסוציאטיבית? אינטואיטיבית? לא משנה.

רציתי לכתוב כאן על התינוק החדש ואיך רציתי שתהיה לו ברית בבית שלנו כי הרבנית ריבה לפידות ע"ה תמיד אמרה שהקירות סופגים את השמחה, ובאמת כך היה.

ואז רציתי לכתוב על החתלתולה שמיילת לנו לילות שלמים בגינה. ואז חשבתי אולי לכתוב על המרפסת שלנו בבית, ועל השיחות הסודיות שלי עם בורא עולם בה, אבל זה אולי בפעם הבאה.

בטור הקודם כתבתי על הבן הבכור שלי ועל ברכת אשר יצר ועכשיו קפצה למחשבתי השמלה הוורודה.

איך אמרתם שקוראים לזה? חשיבה אינטואיטיבית, כתיבה אסוציאטיבית? שמלה ורודה, אשר יצר, בן בכור. למוח יש עצמאות משלו. אני רק מדווחת מה קורה שם. באלול לפני שנה כמעט וחצי התחתן בני הבכור, אבא של התינוק המתוק הזה שלא נתנו לי לראותו עד שקיבלתי אישור אישי מחיים שיבא. בזמן ההכנות לשמחה, בתי, הנשואה כבר גם, הציעה שהצבע השולט בחתונה מצדנו יהיה ורוד. מאיפה היא הביאה את הצבע הזה, אין לי מושג, אולי גם היא עובדת אסוציאטיבית. אבל בגלל שתמיד אמרו לי, עוד בימי קדם, "על טעם ועל ריח אין להתווכח", החלטתי לשמוע לפתגם. שנים חשבתי שהוא פתגם יהודי קדוש שלמדנו בשיעורי תושב"ע, אמא שלי תמיד אומרת שגם להם בשנות החמישים היו לימודי תושב"ע, ושכזכורתם היא יודעת את כל אמרות חז"ל והלוואי שהיום ילדי ישראל החילונים ילמדו קצת תושב"ע כמו שהדור שלה למד כדי שידעו משהו ביהדות. קבוע היא אומרת את זה בסט: "לנו היו, חבל שהיום אין".

ואז הסתבר לי שזה בכלל פתגם רוסי או לטיני, מה שלא שינה את העובדה שבתי החליטה שנלבש ורוד, ואני לא יכולתי להתווכח איתה. גם לא רציתי.

גם לא היה לי כוח. היא גם תמיד צודקת בעניינים האלה, וזה יוצא יפה. "תחליטו על איזה צבע שאתן רוצות, סומכת עליכן, לי אין זמן להתעסק עם זה", הודעת. "שום בעיה" היא ענתה לעברי, "אני אסע לנחלת בנימין למצוא בדים, אמצע תופרת, הבנות יהיו עם שמלות ורודות והבנים עם עניבות ורודות תואמות".

"עדכני את אבא", אמרתי לה, "את בטוחה שלא ניראה כמו סוכריות? על איזה טון של ורוד את מתכוונת ללכת?"

אבל היא כבר הלכה. והיא מצאה. תופרת מקסימה. מבני ברק. עם לב זהב. באנו אליה, לתופרת, הלכנו ממנה, באנו ממנה, הלכנו ממנה. היא מדדה, והצרה, מדדה והרחיבה. בעיקר הרחיבה.

ואז באיזה יום היא סיפרה לי על בתה. אמא לחמישה, יחסית צעירה, נשואה לאברך, כאן בבני ברק. כל השמות שמורים לא במערכת, אלא אצלי בלב, כי כל כך עמוק הם נכנסו לי לשם.

התופרת סיפרה לי שהבת שלה, איך אומרים, לא כל כך מרגישה טוב, ושהיא חלשה ורזה. אחרי החתונה הכרתי גם אותה דיברנו דיבורי חיים ואמונה, ילדים, בריאות ורגש.

ואז יום אחד צלצלה אלי הבת של התופרת ואמרה לי, "אפרת אל תשאלי, הכליות שלי קרסו, אני מטופלת בדיאליזה, החיים אינם חיים, יום



אחד אני שעות ליד המכונה, ויום אחרי כל היום ישנה, גמורה, איך אפשר לטפל בילדים, אני סחוסה, זה לא חיים, בעלי עושה הכל, הוא בקושי יכול ללכת לכולל".

ואני, כליות זה רגיש לי, בכיתי איתה. הרגשתי אותה, מצאתי את עצמי חושבת עליה כמה פעמים ביום. עבר זמן וביום שני אחד היא צלצלה. קולה נשמע אחרת. "אפרת, את לא מאמינה, נס קרה, חבר של בעלי מהכולל ראה אותנו והחליט לתרום לי כליה. הניתוח ביום רביעי, בואי לבקר אותי". סגרתי את הטלפון ולא המשכתי למשימה הבאה. חבר של בעלה מהכולל תורם לה כליה. חבר של בעלה, תורם לה כליה. בתוך איזה סוג אנשים אנחנו כאן בבני ברק גרים? אבא צעיר לשלושה ילדים, שמציל למישהו אחר את החיים. זה עשה לי דמעות של אהבת ישראל, זה עשה לי גלי הודיה לך. הסתכלתי ביומן על יום רביעי ההוא. ראיתי שיש לי הרצאה בצפון. זה לא משנה לי מה תהיה השעה, אני באה לבקר את הבת של התופרת הוורודה ואת הכליה החדשה שלה. ובאתי. בית חולים 'בילינסון'. רבע לאחת בלילה. קומה שניה. מחלקת השתלות. יצאתי מהמעליות ללובי, איפה שיושבים הקרובים וממתנים, פיצות. פיצוחים. תהילים. החיים מקבלים שם בחלל ניצור אחר.

"מה קורה? איך היא, איך היה הניתוח, איך התורם?" קפצתי על התופרת. "את לא שמעת מה קרה?"

"התורם שלנו, אחד הנוגדנים אצלו בדם לא התאים לבתי כדי לקיים את ההשתלה. אי אפשר היה לקיים את הניתוח. באותו זמן הגיעה לבית החולים אישה צעירה אחרת, אמא לשלושה מאזור ירושלים, שכבר פעם עברה השתלה שנכשלה בגלל וירוס שתקף אותה ודחה את הכליה, היא הגיעה עם תורם משלה. רופא בכיר פתח את התיקים של כולם, ומצא; התורם של האמא האחרת, האישה השניה, מתאים בדיוק לבתי והתורם שלנו, מתאים בדיוק בנתוניו לאמא הצעירה האחרת.

פתחו את ארבעתם והחליפו, בואי תראי אותה, בואי תראי את שתיהן, הן שוכבות באותו חדר".

ונכנסתי. וראיתי אותן. וראיתי אותה. היא חייכה מתוך שינה, ילדה, אמא לחמישה, עם כליה חדשה.

התופרת הוורודה החזיקה לי את הזרוע באהבה והצביעה על שקית ניקוח. "תראי אפרת, תראי"

"מה?", שאלתי. "יש לבת שלי אפשרות לברך 'אשר יצר', תראי". וראיתי. ועוד איך ראיתי. ראיתי איך אנחנו שותים מים וקולה, נכנסים ויוצאים, ולא עוצרים כדי להבין כמה פעולה כל כך פשוטה עם ברכה כל כך יפה ונכונה יכולה להיות כל כך מסובכת. כמה מאמץ צריכים אנשים, כאבים, מתחים, כדי לעמוד ולברך אותה. כמה מפליא לעשות.



יש טעם חדש לצאת חדש בריקוטה!

תפריט חדש

כשרות חדשה



חדר VIP

Ricotta.

מסעדה חלבית איטלקית למהדרין
רחוב קרית המדע 3 הר חוצבים, ירושלים
www.ricotta.co.il 025870222

ניתן להזמין אירועים עד 200 איש
שבוע ברכות, בת מצוות, ימי הולדת ועוד





44. תזכירי לי

"הוא צדיק", אבחנתי, "אין לי הסבר אחר".

"לגמרי", הסכימה מירב שמתחה רגליים והניחה אותן על אחד מהכיסאות הסלונים שלי. פעם הייתי מסלקת אותה מהבית על חוצפה כזו.

"טלסקופ, ים, גלידה... את עוד תתחילי ליהנות מזה בסוף", המשיכה, ונראה היה שהיא נהנית בעצמה כרגע מלשבת על הכורסה אצלי בשקט, במקום... הממ... מה נשים לא דיפרסיות עושות בבקרים בדרך כלל? כבר הספקתי לשכוח.

"את נראית מרוצה בעצמך", הבעתי בקול, "אין לך עבודה היום?" עקבתי אחרי נעל אחת שלה שנעצצה בבד של הכיסא והשאירה סימן של סוליה עליי.

"יתרונות של יום חופשי", צחקה, "לבקר את אחותי הדיכאנית. עונג צרוף".

"אני לא נהנית להיות בדיכאון", הצהרתי ושמתי יד על הלב כדי לגבות את דבריי. הטריד אותי שהרגשתי שמה שאני אומרת עכשיו גם קשור למה שהתחלנו לדבר רק לפני דקה, אבל אני לא זוכרת מה דיברנו. "בטוחה?" היא חייכה בסקפטיות חיוך זדוני.

"טוב, אולי קצת", הודיתי ומיד התחרטתי.

הכיסא... אויש. כיסא בד בהיר שאהבתי ממבט ראשון. 'את סגורה על זה שאת רוצה כיסאות בגוון בהיר?' שאלה המוכרת בחנות הרהיטים כשנתי ואני הלכנו לבחור כיסאות חדשים. בדיוק שנייה קודם סיפרנו לה כמה הכיסאות שלנו הרוסים ומקושקשים מלורדים שהילדים ציירו איתם עליהם.

"ידעתי!", מחאה אחותי כפיים לעצמה.

"איך בכלל הגענו לדבר על זה?" התעייפתי מלעקוב אחרי השיחה. "דיברנו על נתי. סיפרת לי על מה שהוא דיבר איתך", הזכירה לי, לא זכרתי. מה אמרתי על בעלי ועל מה הוא דיבר איתי?

העניינים הבהות שלי הבהירו כנראה למירב שאני לא בעניינים, כי היא שאלה: "מה יש לך? החלטת להיות סגלית בנוסף לכל?"

אה. 'אלצהיימרי'. ככה נתי התחיל לקרוא לי בשבוע האחרון. אולי על זה סיפרתי למירב? לא היה נראה לי, אבל לא זכרתי על מה כן סיפרתי. "יעל?" שאלה אחרי שלוש דקות של חלומות מצדי. היא הורידה רגליים מהכיסא והתרכזה בי, מוטרדת.

"התחלתי קצת לשכוח דברים", הנחתתי.

"יחסית למישהי שהכל אצלה מתבטא ב'הרבה'...", אמרה מירב והתכוונה לתקופות של המאניה כשהסתערת על מיליון דברים בבת אחת, "את משתמשת די הרבה במונח 'קצת'".

לא הבנתי איך זה קשור למה ששיתפתי אותה.

"יכול להיות שאת בעצמך סגלית? מה זה קשור עכשיו?" התרגזתי.

יונה שמש, אשתו של מאובחן בסכיזופניה מגיבה:

אני רוצה להרגיש מעט רחמים. היום השתתפתי בחתונה של אנשים טובים במלוא מובן המילה. אנשים מהזן המאפשר שמקרין רוגע וביטחון. עוצמתיים אך בשקט. כאלו שלא תדמינו שהם אכן כאלו. התמיכה של הסביבה בהתמודדות והבעת הזדהות כנה, היא קריטית להצלחת המשימה. היא נותנת לנו כוח לדבוק במטרה, ולא לסגת אל



שאלה למירב:

מה הרגשות אליי הכי חזק? כעס, האשמה, רחמים, או דאגה?

לא היה קשה להרגיז אותי בימים אלה.

"סליחה", חזרה להתמקד אבל הרגע של הווידוי כבר עבר. לא התחשק לי לשתף אותה עוד. "מה זאת אומרת התחלת לשכוח?" וכשלא ענית, נלחצה. "את רצינית?"

זעפתי וחשבתי על שרית סופקת כפיים ומכריזה: "גאות, חבר'ה. אמא במצב גאות". קוד שהיא המציאה כדי להסביר לילדים שסכנה בדמות אמא עצבנית מתקרבת אליהם.

"אני נראית לך במצב רוח לבדיחות?" רטנתי, "לא, כי בואי באמת נעשה מערכון מהסיפור שלי. זה יכול להיות מקור הכנסה לא רע. את ואפרת תעלו אותי על הבמה ותעשו ממני צחוקים. את המעשרות תביאו לאחורכן המסכנה, וככה לא אצטרך יותר ללכת לוועדות של הביטוח הלאומי כי מי צריך את הכסף שלהם כשיש לי אחיות מצליחות כל כך". סיימתי לנאום בקצף.

"תנשמי, אחותי", ניסתה מירב להרגיע אותי והגתה את 'אחות' בנימה של הסלנג בו משתמשות נשים גם כדי לקרוא לזרה להן 'אחותי'.

נשמתי. עמוק. ושילבתי ידיים. כמו שביקשתי פעם ממיכאל בן השבע לעשות כשהרגיש חשק להרביץ לדניאל שקטן ממנו בכמעט שנתיים אבל מגלה בדרך כלל התנהגות בוגרת יותר.

מירב ביקשה שאספר לה למה בעלי התחיל לכנות אותי 'אלצהיימרי', מה אני שוכחת ולמה זה קורה. היא בהחלט נראתה מצטערת על שהוציאה אותי משלוותי - לא שהייתה לי אחת כזו, אבל לא תכננה להרפות ולהתהלך על ביצים לידי (מה גם שהיה לה כיסא בד יפה להוליך את רגליה עליו...)

"עזבתי הכל, ובאתי לשבת איתך ולהקשיב לך. בחרתי לבזבז את היום החופשי שלי עלייך, כך שלכל הדעות מגיע לי לשמוע מה קורה", לחצה. 'כל הדעות' היו שלה בלבד כמובן, אבל היא אפילו לא מצמצמה כשדרשה תשובה.

"בתנאי שתוריד את הרגליים מהכיסא", אמרתי כששוב הניחה את הנעליים שלה עליי. "מי קונה כורסה בלי הדום בימינו?" היא רטנה בחיוך ושחררה רגל אחר רגל.

"אחותך", הגבתי, "ונתי קורא לי 'אלצהיימרי' כי התחלתי לשכוח דברים או אירועים שקרו לא מזמן", גיליתי. "...? תמשיכי", הורתה המדובבת שלי.

"וכלום. אנחנו חושבים שזו תופעת לוואי של ה'נזעי'", הסברתי בפשטות.

"של ה-מה?!" היא הייתה בהלם.

"של ה'נזעי'. ככה אנחנו קוראים לסיס הזה של 'בואי נחשמל אותך ותקומי מכאן חדשה'", הצטמררתי לרגע. "נזעי חשמל, מירב, התחילו לתת לי נזעי חשמל".

נכתב מצדה

11

ההכחשה והבריחה שכל כך מזמינות אותנו.

רק למצרים הגיעו עשר מכות, לנו מגיע רק טוב. ממליצה לכם: חפשו סביבה תומכת ומכילה, סביבה אוהבת בה אתם מרגישים אנשים. אנשים טובים.



לתגובות: yael34327@gmail.com

קונדיטורית בוטיק

10 מפגשים
שף קונדיטור
אפרת ליבפרינד
קונדיטור מלכי אדלר

אמנות הקונדיטוריה המודרנית. מאפי בוטיק בפרזנטציות מעוררות השראה והטמעת טכניקות מגדולי השפים בעולם לשימוש מקצועי ועסקי.

מקומות אחרונים!

קונדיטוריה מקצועית

12 מפגשים
גלית בושי

כלים, טיפים וסודות לאפיה נכונה ומקצועית מעולם הקונדיטוריה הקלאסית. היכרות מעמיקה עם טכניקות ושיטות אפיה מקצועיות ומתקדמות בעולם הקונדיטוריה.

שף בריאות ומדריכת תזונה

שנתי | 38 מפגשים
סוזי גלר M.Sc וצוות
שפיות ותזונאות

מגמה ייחודית בתחומה המכשירה שפיות עם התמחות בבישול לתזונה בריאה. מקיפה את שיטות הבישול השונות תוך מציאת פתרונות קולינריים בריאים מיוחדים. הבגרות תוכלנה גם להשתלב כמובילות בריאות ומדריכות תזונה.

נותרו מקומות ספורים!

מאסטר למתקדמות

6 מפגשים
לכוגרות ומתקדמות

מפגשי מאסטר מתקדמים עם טכניקות מתקדמות במגמות:

- גורמה עם מיירי זורגר ואורנית עובדיה
- קונדיטורית בוטיק עם מלכי אדלר
- קישוטי עוגות עם גלית בושי

מובילה בהשמה ועבודה!

בית הספר החרדי היחיד ללימודי קולינריה

טל: 02-6522227

גבעת שאול 40 ירושלים

פרקטיקה מעשית שלא ילמדו אתך בשום מקום!

תעודה מקצועית מטעם איגוד השפים הישראלי:
• עמדות עבודת HANDS ON אישיות
• סגל מורות ושפיות בינלאומיות
• מוכר לצבירת שעות ושבתון



העירנות לטרנדים, היא זו שהופכת את הקונדיטוריה להצלחה מטאורית

| שף-קונדיטור אפרת ליבפרינד |



ערכה מלאה מתנה לכל אחד מקורסי הפרופשיונל!

סדנת לחם

סדנה חד פעמית לגברים להיכרות ועבודה נכונה עם לחם ומתאבנים בתנור הביתי

חגיגת בשרים

3 מפגשים לגברים להכיר את חלקי הבשר השונים, ולהבין תהליכים ועבודה נכונה.

סדנת ט"ו בשבט

סדנה חד פעמית לעיצוב מגשי פירות מרהיבים עם ציפי כהן

מרתון קולינריה וקונדיטוריה השתלמות קולינרית מקצועית במלון לייק האוס טבריה ה' אדר-ט' אדר א'

הקמפוס הקולינרי

בית הספר הגבוה למקצועות הקולינריה



השו"ת להורים בשידוכים

היא גמרה סמינר, הוא בן 22. אתם עומדים להיכנס אל פרק השידוכים בחיי המשפחה. ברוכים הבאים לסטטוס ההורים בשידוכים. מתי "להתחיל לשמוע"? כמה "להציע"? האם חשוב לפגוש מראש את הצד השני? למרבה הצער עדיין לא ניתנת הכשרה מסודרת כהכנה להורים בשידוכים. כשרות לקוראות ליקטנו את השאלות המעסיקות הורים מתחילים בראשית מסלול הנישואין, והעברנו אותן לשדכנים ובעלי ניסיון. התשובות לרשותכם

[ציפי גולן]



השידוכים במשך קרוב לשלוש שנים. כאשר היא נפגשה סוף סוף עם בעלה כיום היו לה כמה שאלות לשאול את רשכבה"ג מרן הגאון רבי חיים קניבסקי שליט"א. היא כתבה את כל השאלות על פתק ובעלי נסע איתה אל מרן שליט"א. כאשר הם הגיעו סוף סוף לבני ברק הייתה השעה מאוחרת מאוד, והרבנית, שפתחה להם את הדלת, אמרה שמרן כבר פנה לישון. בעלי אמר לה שמדובר בעניין שהוא חשוב בעינינו כפקוח נפש ממש, כיוון שהיום הפגישה האחרונה והבת חייבת עצה לפני שהיא ניגשת אליה. הרבנית אמרה שתיגש לחדרו של מרן ותראה האם הוא יכול לדבר. לאחר כמה רגעים חזרה והכניסה אותו לחדר השינה. מרן ביקש מבעלי לשבת על מיטתו, לידו, ובעלי התיישב והוציא את הפתק. עוד לפני שמרן התייחס לתוכנו הוא ביקש לדעת את הסיפור מסביב. השאלה הראשונה שלו הייתה בת כמה הבחורה וכששמע שהיא בת עשרים ואחת, שאל 'למה לא התחלתם בגיל שמונה עשרה?' נס שהתחלנו, לפחות המצפון שלנו היה נקי..."

"כששמע מרן שליט"א שהתחלנו לשמוע שידוכים בזמן, לקח את הדף עם השאלות בידו והתייחס אליהן אחת לאחת. 'זה שטויות, לא יפריע', אמר על אחת. 'זה יעבור עד החתונה', אמר על אחרת, 'וזה אחרי החתונה', הודיע על שלישית. לאחר מכן נתן לו יד ואמר 'שיהיה במזל טוב, דורות ישרים מבורכים'. הכל היה כל כך ברור שכבר באותו ערב נסגר הוורט כשהכלה שמחה בלב שלם."

"אז מתי נכון להתחיל לשמוע שידוכים? אם מרן הגר"ח

היא הגיעה לגיל עשרים, מזל טוב, עכשיו אמורים להתחיל לשמוע שידוכים? הוא הגיע לגיל שידוכים, ברוך ד', מה עושים עכשיו? אימהות, נשות מקצוע ושדכניות מתגייסות לפשט לכן את כל השאלות ולהגיש את המדריך להורה המתחיל בענייני שידוכים. לגזור ולשמור.

אתנו סביב שולחן הדיונים:

- **מינה פיש**, אמא לעשרה ילדים מתוכם חמישה נשואים בלי עין הרע, מורה במדרשיה לבעלות תשובה ומאמנת תזונה בשיטה פורצת דרך לירידה במשקל, חולקת את ניסיונה העשיר הן בעבודה עם בנות בגילאי שידוכים והן כאם.

- **שרה גרוס**, שדכנית מזה ארבעים שנה ואמא לשמונה נשואים, חולקת את ניסיונה הכפול הן כשדכנית המכירה את שוק השידוכים מקרוב והן כאם.

- **יהודית שולם**, פסיכותרפסטית ומחברת הספרים "בין המילים", "ללוות ילד", "סיפורי המלאך הגואל", ואמא לחמישה, כולם התחתנו זה מכבר, חולקת את ניסיונה בענייני שידוכים תוך התייחסות לנפש הנוגעת בדבר.

דיון מספר 1

בן שמונה עשרה לחופה או שהדור השתנה?

באיזה גיל כדאי להתחיל "לשמוע" שידוכים לבנים ולבנות?
שרה גרוס: "אספר לכם קוריוז אישי; הבכורה שלי הייתה

*הערה חשובה: בכל שאלה למעשה ישאל כל אחד בעצת גדולי תורה, רבנים ומחנכים כמו בכל שאלה, ויהא כמקובל בחוג אליו הוא משתייך

יש הרבה קורסים לעיצוב פנים... כזה בדיוק - אין.



עיצוב ואדריכלות פנים לומדים רק בפרוג

בזכות הפרויקטים המעשיים
שמקנים לכם ניסיון כבר במהלך הקורס

בזכות הלמידה החווייתית
הכוללת סיורי חוץ ומגוון סדנאות

בזכות צוות המרצים המעולה
והתכנים המגוונים שמתעדכנים מדי שנה

ובזכות מאות בוגרים שלנו
שכבר מעצבים את השוק בהצלחה גדולה!

הצטרפו לעשרות בוגרים שהשתלבו
בשורה הראשונה של מעצבי הפנים בישראל!
ההרשמה לקבוצות גברים וקבוצות נשים בעיצומה

מלגות לזכאים
בית פרוג 072-3954518 | www.prog-school.co.il
ירושלים: שטראוס 3 **בני ברק:** מגדלי שקל ז'בוטינסקי 168

עיצוב גרפי ותקשורת חזותית | עיצוב ובניית ממשקים | פיתוח ממשקים | עימוד מקצועי
עריכת והפקת וידאו | צילום מקצועי | עיצוב פנים | תלת מימד ואנימציה | איור ממוחשב
הבית של היוצרים

שילד נכנס לשידוכים נכון לידיע גם את החברה בעובדה, לעולם אי אפשר לדעת מניין תגיע ההצעה הנכונה".

דיון מספר 4 דיוק או מיקוח?

איזה סכום נכון לומר כאשר בת יוצאת לשוק השידוכים, את המקסימום שניתן לתת או את המינימום - כך שתמיד תהיה אפשרות להוסיף במידה והצד השני ידרוש זאת?

יהודית שולם: "הנכון הוא לתת מה שיש. אנשים מסתכלים היום על נושא השידוכים כעל שוק ודורשים מעצמם להתנהג בהתאם, נוסח - בשוק היה תגרן. אבל שידוכים אינם שוק ולכן לא נכון להיכנע לתכתיבי הסביבה. כאשר הורה נכנס לתוך סחרחרת היכמה להציע ויכמה הוא מציע, הוא ממזער את הילד שלו. מי שבוחר שידוכים לפי כסף שיערב לו ושישריין אצלי תור לשנה שאחר כך... אני לא מוכנה לענות לשאלה כמה להציע, אני חולקת על עצם הקביעה. ככה לא בונים בית בישראל. כאשר אני שמעתי שידוכים לילדים שלי מעולם לא בדקתי מי מציע יותר, הייתי מתביישת להסתכל על עצמי במראה לו הייתי יודעת שאת הכלה הזאת בחרתי בגלל כספה ואת האחרת בגלל הדירה. בושה!"

מינה פיש: "אני חושבת שנכון לומר את מה שיש ואפשר לתת בלי לפשוט רגל (או יד...). כשהילדים שלנו יצאו לשידוכים, בין בן ובין בת, לא התחלנו מעולם מנקודת הכסף ולמרות זאת הייתה לנו ס"ד לא רגילה. זכינו בחתנים ובכללות מיוחדים. אז נכון, בדקנו שבאופן כללי המסגרת המדוברת מתאימה לנו, אבל ההנחיות לשדכנים לא סבבו סביב כסף אלא סביב אישיות. אגב, כשמדברים על כסף חשוב לומר בצורה ברורה וישרה כמה כסף יש לדירה, כמה חתונה וכמה לריהוט. כאשר מדברים אמת לאמיתה ולא רק חצאי אמיתות זוכים לס"ד לא רגילה".

שרה גרוס: "אני חושבת שעדיף תמיד לומר מעט פחות ממה שאפשר לתת כדי שיהיה מקום להתמסחרות".
"מעבר לכך, חשוב מאוד לא לשקר בתחום הכלכלי, כמו בכל תחום אחר. כבר ראיתי יותר משידוך אחד שהגיע אל הישורת הסופית ונפל שם לאחר שצד אחד גילה שהצד השני מתכוון לתת פחות ממה שאמרנו בתחילה. ייתכן שלו היו המחזותנים אומרים את הסכום הנכון בתחילה השידוך היה יכול להתקדם, אך כאשר הנתונים התגלו רק לקראת סיום השידוך תחושת הרמאות חיבלה ביסודות ההצעה. אנשים חושבים שבלי סכום כזה או אחר אין אפשרות להשיא בנות ולכן מתחייבים לסכום שבפועל אינו תואם ליכולותיהם. אני אומרת שמיושר לא מפסידים. כבר עשיתי שידוכים בהם אף צד לא נתן שקל מעבר להוצאות חתונה וריהוט, וכבר ראיתי יותר משידוך אחד שנפל בשלבים מתקדמים על התוודעות לשקרים ולשינויי אמת".

דיון מספר 5 הקדימו פגישה להתקדמות?

האם נכון להיפגש עם הורי המיועד/ת לפני הפגישה הראשונה ולוודא שהשדכן מילא את תפקידו נאמנה ולא עיגל פינות או שמרגע ששידוך יוצא לדרך יש להשאיר אותו בידי שמים?
יהודית שולם: "מרגע שסיימנו את הברורים והשידוך התחיל להתקדם אין טעם וצורך לבדוק אותו עוד. אם השם גרם לעיגול הפינות ייתכן שכך צריך להישאר. תשאירו גם משהו בידי הריבונות של עולם. אין כללים שאם נלך לפיהם נבטיח תוצאה מושלמת".
"מינה פיש: "כאשר השידוך עבר דרך שדכן שאינכם מכירים

נכון, בחורים היום מחפשים פרנסה וגם הבחורות רוצות, אבל אם הבאשערט שלה הוא מאלו שרוצים תעודה ביד שום דבר ממילא לא יתקדם לפני כן, ואם לא, למה להסתכן בפספוס של השידוך רק בגלל שיהבחרים מחפשים בחורה עם עבודה...?"
מינה פיש: "תלוי, אני לא רואה שום בעיה בהמתנה לאמצע כיתה ו' סמינר לפני שפונים לשדכנים, אבל על שידוך טוב לא אומרים 'לא'. מהתבוננות שלי בשטח יותר ויותר קשה להגיע לבחורים בני תורה אמתיים. לכן, אם הבת שלכם הגיעה לגיל תשע-עשרה ויש הצעה שמדברת אל ליבכם, אל תוותרו על בדיקתה. עם זאת, יש הבדל גדול בין 'לשמוע' לבין 'לחפש'. לשמוע חשוב כל הזמן, כדי לחפש ניתן להיענות לרצון הבחורה ולדחות את המועד לקראת סיום הלימודים".

יהודית שולם: "חד משמעית לא מדובר בסיכון. להיפך. לא נכון בעיניי להתחיל את החיים עם עומס כפול של בית-עבודה-לימודים. רוב הבנות אינן בנויות לתפקד היטב בצורה כזו, וגם אם הן מסוגלות לתפקד, רוב הבעלים לא אוהבים את זה. בשנה הראשונה הם רוצים פניות מצד האשה ולא סחרור של לימודים. לכן, סיום הסמינר לפני תחילת שידוכים הינו דבר הגיוני בהחלט בעיניי. עם זאת, ישנן בנות בנות תשע עשרה בשלות נפשית שמודעות לקושי של לימודים ונישואין ורוצות בו, בפניהן לא הייתי מעמידה אבן גנף. חשוב לדעת שהורים שמסייעים לבת להתחתן מוקדם יצטרכו לעזור לה כלכלית ותפקודית בתחילת דרכה על מנת שלא תקרוס מן העומס. הלימודים מיועדים לבחורות סמינר ולא לנשים נשואות".

דיון מספר 3 שיחפשו אותנו או לחפש אותם?

האם כדאי לסמוך רק על הצעות שמגיעות או שתפקיד ההורים לפנות לשדכנים?

יהודית שולם: "ברור שעדיף לפנות לשדכנים, גם אם לא יצא מזה כלום, מה יש להפסיד? החלטתם להיכנס לשוק השידוכים? תפעילו את כולם, לעולם לא תדעו מהיכן תבוא הישועה. אנשים אומרים ששידוכים טובים מקבלים ממי שמכיר את שני הצדדים, אך מניסיון אישי, לכל שידוך הדרכים שלו להתגלגל. לפעמים השדכן הוא איש הבשורה ולפעמים אדם אחר. התפקיד שלנו לעזור את כולם, מה שקורה בפועל הוא עניין אחר".

מינה פיש: "הכל תלוי, כמובן, בשאלה האם הצעות מגיעות או לא. אם לא הספקתם לפנות לשדכנים ואתם כבר מוצפים אין טעם למהר ולפנות. אם החלטתם שהגיע העת לצאת לשידוכים וכבר יש כמה רעיונות, ניתן לבדוק אותם ורק במידה שאף אחד מהם לא רלבנטי לפנות לשדכנים, שום דבר לא לחוץ. ואם אתם עומדים בפני תקופת יובש וודאי שמומלץ לפנות לשדכנים ולכל מי שמכיר ויכול להעלות רעיון טוב".

"מניסיון אישי, ההצעות הכי מובחרות הן הצעות שמגיעות מאנשים שמכירים את שני הצדדים, כך שאם יש לכם הצעות כאלו הן וודאי עדיפות".

שרה גרוס: "וודאי שההורים צריכים לפנות לשדכנים, ומה, שורה עלינו רוח נבואה? אם הורים יטרחו לצלצל לשדכנים ולהכניס את בנם/בתם לפנקסים הם יהיו שם, ואם לא, לא בטוח. אומנם, על המוצלחות ביותר בכל מחזור סביר להניח שנשמע גם בלי ההורים (וגם להורים כאלו הייתי ממליצה לצלצל), אך אצל כל מי שכנו או בתו פחות מ'השפיץ של השפיץ' מוטלת החובה לפנות לשדכנים ולספר על הילד. אגב, הרבנים אומרים שברגע



קניבסקי שליט"א אמר שהזמן הנכון הוא גיל שמונה עשרה מי אנחנו שנחלוק עליו".

מינה פיש: "התשובה לשאלה זו תלויה מאוד בילד. שמיעת שידוכים אינה דבר סכמתי אלא תלוית בשלות. עלינו להסתכל על בשלותו של הילד ולראות האם הוא מוכן לכניסה למחויבות משפחתית או שעליו לגדול מעט".

"כשהבכורה שלי הגיעה לגיל שמונה עשרה כבר קראנו לה כלה-מיידל. היום אני פחות ממהרת. בעיניי, טווח הגילאים האידאלי לשמיעת שידוכים אצל בנות הוא אזור השנה האחרונה לסמינר. אצל בנים, שוב, בהתאם לבשלות, הגיל הממוצע הוא עשרים ושתיים. עם זאת, ברור שאם הבחור בשל ורוצה לגשת לשידוכים קודם, אכבד את דעתו, אם כי לא אשמע שידוכים לבן לפני גיל עשרים ואחת".

יהודית שולם: "התשובה מאוד מאוד אינדיבידואלית. יש בחורים בני עשרים ואחת שלא מוכנים להתחיל שידוכים ויש כאלו שבגיל תשע עשרה בשלים. אחד הבנים שלי התחתן בגיל עשרים ואחת ואחר בגיל עשרים ושלוש. בשידוכים אין תהליך סכמתי, ומי שינסה ללכת לפי ספרי הדרכה תואמי גיל יידון מראש לכישלון, ואני לא מדברת רק כאם, אני מדברת כמי שמלווה נערות שעדיין לא בשלות ומי שפוגשת נערות לא בשלות שנישאו ואוכלות קש. תבדקו את האדם ותחליטו אינדיבידואלית".

דיון מספר 2 חלון הזדמנויות או לימודים לפני החתונה?

האם יש סיכון בהיענות לבקשת נערה שמבקשת לגמור סמינר לפני שמיעת שידוכים

שרה גרוס: "בהחלט. חלון ההזדמנויות של בחורה קטן מאוד. הזמן שהיא במיטבה, מרשימה, בוטחת וכשירה לשוק השידוכים דומה לחלב ולשושנה. החלב מחמיץ מהר והשושנה נובלת ביעף. כל המתנה מעבר לגיל שמונה עשרה מבזבזת מן השנים היפות של הבחורה. מלבד זאת, בחורה בת עשרים ושתיים כבר בהחלט אינה צעירה ורעננה, לכן ככל שנקדים להתחיל לשמוע את השידוכים שעון העצר של הבחורה ידהר פחות מהר. אז

מחפשים מקצוע עם פלפל?

להיות קופירייטר זה...
להפוך מילים ורעיונות - למסרים פרסומיים וחומרים שיווקיים שמשפיעים ומזכירים



קורס קופירייטינג בבית פרז

רעיונאות וכתיבה בעולם הפרסום והשיווק
אם אתם מחפשים מקצוע משתלם ומרתק המשלב יצירתיות, גיוון ואתגר... אם אתם חזקים במילים ואוהבים לכתוב ולשכנע: **בואו ללמוד קופירייטינג במסלול הממוקד ביותר בתחום!**

בגלל התוכן

חומרים ושיטות לימוד מבתי הספר המובילים בישראל והתאמה מלאה לציבור החרדי!

בגלל החוויה

שיעורים לא שגרתיים, משימות מרתקות, חדרות יצירה והמון פלפל, בכל מפגש מחדש!

בגלל המרצים

אנשי מקצוע בכירים ופעילים בתעשייה, שיעניקו לכם הכשרה מעשית מזכונת עבודה!

רק בפרוג - מערכת השמה בטכנולוגיה מתקדמת!

מלגות לזכאים



PRG
הבית של היוצרים

בית פרוג 072-3924723 | www.prog-school.co.il

ירושלים: שטראוס 3 בני ברק: מגדלי שקל ז'בוטינסקי 168

עיצוב גרפי ותקשורת חזותית | עיצוב ובניית ממשקים | פיתוח ממשקים | עימוד מקצועי עריכה והפקת וידאו | צילום מקצועי | עיצוב פנים | תלת מימד ואנימציה | איור ממוחשב

הוא עושה כשהמציאות מעצבנת אותו? האם הוא יודע לכעוס? איך נראה הכעס שלו? האם הוא טיפוס יוזמתי - תן לי דוגמא. איך הוא בקשרים עם מי שהוא בעל אופי שונה? מה הוא עושה כשפוגעים בו? כמה זמן הוא יכול להיות פגוע? האם הוא מהזן שידוע להתנצל? האם הוא אוהב לדרוש בפוליטיקה? האם הוא מחובבי המחלוקות? איפה תראה אותו כשמתפתח בחדר האוכל וויכוח נוקב הנוטה למחלוקת ממשית?

דיון מספר 7

אצל מי אפשר לברר עליה?

אילו שמות כדאי לתת לשדכן?

שרה גרוס: "בדרך כלל מורה וחברות ושכנים. כאשר יש מחותנים חשוב מאוד לשמוע גם מהם חוות דעת. אני אישית בררתי פעם על שידוך שהוצע לבת שלי אצל מחותנת של המשפחה וקיבלתי הזהרה ברורה לא להתקרב..."
"להורים המבררים אני יכולה להמליץ לחפש את מי שמחוייב לכם, ובעיקר, להקשיב לשדר שבין המילים, שם מדברת האמת".
יהודית שולם: "מתוך כל ההסתייגויות הקודמות לגבי 'חשיבות' הברורים, כדאי לתת טלפונים של חברים טובים".
"מצד ההורים, שמעתי על הכלל שכדאי לפנות למי ש'חייב לי טובה' ואני לא ממש מסכימה איתו. אני חושבת שנכון יותר לחפש אנשים שמכירים אותנו ויודעים למה אני מתכוונת למשל במושג 'צנוע'. לנו אישית יצא להיפגש עם זוג הורים שהצהירו שהם רוצים חתונה קטנה - רק אלף מוזמנים מהצד שלהם..."
מינה פיש: "חברות, מורות (כך מקובל, על אף שלמעשה לא נראה לי שהן נותנות תמונה חשובה), שכנות שמכירות את המשפחה, מחותנים, בנות דודות בגיל זהה, משפחה".



"הבן האחרון שלי, למען הדוגמא, היה בשידוכים לא מעט זמן. בתחילה בררנו על כל הצעה המון המון המון, אחר כך המון-המון, בהמשך המון, אחרי תקופה רק הרבה ולבסוף הסתפקנו בבירור. מעין עשיית 'וי' על המשימה. ומה אתן חושבות? הוא נישא דווקא למי שביררנו עליה הכי מעט והם חיים באושר. אנשים מתייחסים אל הברורים כמשימה גורלית. אנחנו צריכות לעשות השתדלות, זה נכון, אבל לסמוך עליה כאמת מוחלטת? זה ממש לא!"

שרה גרוס: "בעזרת נס משמים. אין דרך אחרת. כשאת מקבלת תשובה אמתית במאה אחוז זה נס, אבל גם כשלא הרי שהקב"ה מוביל כל אחד לשמוע בדיוק את מה שנכון לו לשמוע, ואני מדברת מניסיון כפול גם כשדכנית וגם כאם. יצא לי יותר מפעם אחת לקבל דווח אמתי מאוד שרק פרט אחד נעלם בו, הפרט הזה היה משנה את כל התמונה לו הייתי יודעת עליו, אבל ד' עיוור את עיני מלראות".

"מצד ההשתדלות, הכי חשוב להצליח מידע לפחות אצל שלושה בני אדם. אם כולם אומרים את אותם דברים באותו סגנון סביר להניח שניתן להאמין. מובן שעדיף לברר גם אצל מי שמחוייבת לנו. מן המחוייבים לנו נוכל לשמוע לא רק אמת אלא את כל האמת, וזה עניין אחר לגמרי..."

מינה פיש: "מתפללים. אין שום דרך אחרת. אבל יש גם השתדלות מעשית. כאשר הגיעו לידי לגילאי שידוכים ישבתי עם כל אחד מהם וביקשתי ממנו לרשום לי על דף כל מה שהוא רוצה למצוא אצל המיועדת. אחר כך עברנו על הדברים יחד, ניתחנו את הבקשות, הבהרנו, העלנו תובנות והגענו להסכמה מסוימת. בדקנו מה מתוך הדברים קריטי, על מה אפשר לוותר ומה יהיה טוב אם נקבל אבל יהיה בסדר גם בלעדיו. עצם הדיון הזה עוזר לילדים להכיר את צורכי עצמם ולהיות מודעים לסדר העדיפויות שלהם ועל פיו יכולתי גם להכין שאלות מאוד קונקרטיות איתם אוכל לבוא לברורים. בעיניי, הסוד לברורים טובים הוא הכנה טובה. לא שואלים מכל הבא ליד, לא מצלצלים ומנסים למשש את האווירה, מתקשרים עם שאלות קונקרטיות מאוד שאינן משאירות אפשרות להתחמק וכך מקבלים תשובה אמתית".

שאלות ששימשו אותנו במהלך השידוכים:

האם הוא אוהב ללמוד? האם הוא לומד רק בסדרים או גם בין הסדרים? מה הוא עושה בבין הזמנים? האם הבחור אוהב בחברה? איך הגישה שלו לחיים? איזה טיפוס הוא; רגוע או סוער? האם הוא טיפוס מיושב או רחפן? האם הוא עקבי? אתה יכול לתת לי דוגמא לכך? הוא אחראי - תן לי סיטואציה. מה הוא עושה כשחברים מעצבנים אותו? מה

ואינכם יודעים עד כמה הוא ישר ואפשר לסמוך על מילתו ייתכן שחשוב באמת לפגוש את הצד השני, אך אם השידוך עבר דרך אדם מוכר או דרך שדכן מוכר, הגון וישר, אין טעם בפגישה. היא משדרת אווירה אי אמן וחבל".

שרה גרוס: "החפץ חיים הורה לשואלים אותו לסיים את כל העניינים הכספיים לפני הפגישה הראשונה של הזוג. כלומר, לא לוותר על פגישה בין המחותנים עוד לפני שהשידוך מתחיל להתקדם".

"אומנם, לפעמים פגישה כזאת מהווה אבן נגף. ההורים נפגשים, מדברים על כסף, מבינים שהמסגרת לא מתאימה בדיוק למה שחלמו ומבטלים הכל, מה שלא היה קורה לו הזוג כבר היה נפגש וחפץ בשידוך, אך לפעמים פגישה כזאת מונעת כאב לב גדול מאוד בהמשך. אני באופן אישי השתדלתי לאורך כל ארבעים שנות שדכנותי להעביר במדויק את הדרישות ואת היכולות הכספיות של כל צד, שלא אהיה אשמה אחר כך בכאב הלב. אך יש שדכנים שנוקטים בגישה מעורפלת יותר".

"למעשה, אין תשובה חד משמעית לשאלה. נכון להקדים מפגש עם ההורים כמו שמקדימים 'דור ישרים' לפגישה הראשונה, ונכון גם לחכות להמשך. הכל תלוי במחותנים; האם הם מאלו שאינם מוכנים להתפשר על קוצו של יוד או שאושרם של הילדים קודם בעיניהם וגם אם יגלו אי אילו שינויים קטנים בין דברי השדכן למציאות בשטח, הם לא יפילו על כך שידוך שהתקדם".

דיון מספר 6

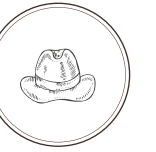
איך מקבלים תשובות אמתיות בבירורים?

יהודית שולם: "לא מקבלים. מניסיוני עם חמישה ילדים שעברו שידוכים, אין אפשרות לשמוע נתונים אמתיים בשידוכים. אני זוכרת פעמים שהפכתי את העולם בבירורים, הם יצאו לפגישות והנה - לאה... אפילו על שאלות פשוטות כמו גובה ומשקל אנשים הוסיפו עשרים סנטימטרים או הורידו שלושים קילו, ומה חשוב, שלא נראה את זה בפגישה הראשונה? ואם שם לא נותנים תמונה מדויקת, קל וחומר לשאלות אופי וסגנון. אבל, מי אמר שבאמת צריך לקבל את התשובות האמתיות? כאשר מדובר בבאשערט נתונים מסוימים יוסתרו ממנו אפילו שנעשה את כל ההשתדלות שבעולם וכאשר זה לא כך, אנחנו יכולים לברר כמה שנרצה ולא נקבל את האינפורמציה שרצינו לשמוע".



בוחר פתע

- | | | | |
|----|---------------------------|----|-------------|
| 01 | חנניה מישאל ועזריה | 05 | ערב הסעודית |
| 02 | משה רבינו | 06 | הסכם מינכן |
| 03 | ביום טוב | 07 | הארקה |
| 04 | הבעש"ט לא הגיע לארץ ישראל | 08 | אנפה |



ישיבת ב'חור

הבוקר מעולמו של הבן הישיב-ב'חור

עולם הישיבות מבפנים. מתוך רשימותיו של הרב צבי ארלבוים, מנהל ארגון 'אפיקים חדשים' - ייעוץ והכוונה לבני ישיבות, רב, יועץ ומכוון בעולם הישיבות.
מייל: 20548420544@gmail.com | הגשה: צ. גולן



משה ממעריב \ על תפילות והתמודדויות

זה היה לפני מספר שנים. הטלפון האישי שלי צלצל ועל הצג הופיעה שיחה בלתי מזוהה. "שלום וברכה", אמרתי לאיש האנונימי שמעבר לקו. "שלום, אני בחור ישיבה, ורציתי להתייעץ אתך על בעיה שמפריעה לי כבר תקופה ארוכה. אני מתקשר מחסוי מכיוון שמדובר במשהו שאני דיי מתבייש בו, ולכן אני גם מבקש לא להזדהות", אמר קול. "כרצונך", ענית, "אתה לא חייב לספר שום דבר שאינך חפץ, אבל כדי שנוכל לשוחח תן לי שם פרטי אפילו בדוי ותאמר לי בבקשה בן כמה אתה".

"קרא לי מושי ואני בן עשרים", אמר הבחור.

"אני מקשיב מושי, מה רצית לספר?"

"יש לי בעיה; אני מפספס לעיתים קרובות תפילות במניין, ויותר לא נעים לי לספר שלעיתים רחוקות אני גם מפספס תפילות לגמרי. תראה", מיהר הבחור להסביר, "מובן שלא קורה לי הרבה שאינני מתפלל כלל, אבל תפילות במניין אני מפספס די הרבה. זה יכול להיות שחרית בה קמתי מאוחר והייתי חייב לרוץ לבית המדרש כדי שהמשגיח לא יתלבש עלי, לכן התפללתי בחדר ביחידות, או מנחה, בה התעוררתי ממנוחות הצהרים סמוך לשקיעה, או ששכחתי להתפלל מעריב והלכתי לישון בלי להתפלל..."

"ומה הבעיה?", שאלתי, "אם אינך רוצה להתפלל במניין הרי שאף אחד לא יכול לכפות עליך לעשות זאת. תפילה היא דבר שבין אדם לבוראו. אם החלטת שאתה לא מתפלל במניין או לא מתפלל בכלל, עשה כהבנתך".

"לא!", הזדעק הבחור, "אומנם אני מפספס חלק מהתפילות אך יש לי ייסורי מצפון קשים מכך..."

"אז תקשיב למצפונך ותתפלל במניין. אינני מבין את הדברים, או שיש כאן בעיה עמוקה יותר שתצצה להסביר לי?"

"אסביר את עצמי", אמר הבחור, "כבר קרה לי יותר מפעם אחת שישבתי עם עצמי והחלטתי להשתנות, אבל זה היה כמו 'להחזיק מים'. ביום הראשון קמתי לשחרית בישיבה ונזהרתי מאד לא לפספס את מנחה ומעריב, אך למחרת השחרית הייתה 'צולעת' ומנחה פספסתי כי התעוררתי אחרי השקיעה..."

שתקתי. הרגשתי שיש לתת לבחור לדבר על עצמו. לעיתים הדיבור של האדם על עצמו מחדד את הבעיה ומביא אותו לרצון גדול יותר ומחשבה נכונה יותר כיצד לצאת מבעייתו.

"אינני היחיד הנמצא במצב זה, ישנם סביבי עוד בחורים שנמצאים

באותה הבעיה. אני לא מאשים את חבריי במעשים שלי אבל אני חושב שלאווירה הלא כל כך טובה בה אני נמצא יש חלק בקושי שלי לצאת מהבעיה", אמר הבחור אל תוך השקט.

"שמע חביבי, אני מתרשם שאתה בחור מבין עניין שרוצה באמת לצאת מהמקום הלא טוב בו הוא נמצא, הראיה לכך שהתקשרת לבקש עצה. אני מוכן לתת לך פתרון אך דע לך שהוא ישמע לך מוזר ולא בטוח שתבין בהתחלה את העוצמה שלו", אמרתי לבסוף.

"אדרבה, אשמח לשמוע", הסתקרן הבחור.

"כיוון שתפילת ערבית היא הקצרה ביותר ובימי החורף זמן תפילתה הוא הארוך ביותר, עליך להתחייב ב'הרג ואל יעבור' להתחיל להתפלל כל יום מעריב במניין. לא משנה איפה אתה נמצא, אם ירד הלילה ונזכרת שעדיין לא התפללת מעריב אתה עוזב הכל והולך להתפלל מעריב בבית הכנסת או בשטיבלעך הקרוב או הרחוק", הוריתי לו.

"ומה עם שחרית ומנחה?"

"כרגע הן מחוץ לפתרון. יהיה טוב שתתפלל גם אותן במניין אבל אני מבקש ממך להתחייב רק על ערבית", אמרתי.

"מה?? אתה רוצה לומר שאני פטור כרגע משחרית ומנחה במניין?", נרעש הבחור.

"ומה היה עד היום? התפללת שחרית ומנחה באופן קבוע במניין? הרי גם מעריב לא התפללת במניין ולעיתים רחוקות אף לא התפללת כלל. עכשיו לפחות תפילה אחת תהיה בידך באופן ברור וקבוע, וזכור, אתה מתחייב לכך ב'הרג ואל יעבור'".

הבחור עיכל את הדברים ואמר: "בסדר, אקבל על עצמי את דבריך, הם נראים לי דיי קלים".

"אל תהיה בטוח ידידי, סיפרת לי שאתה לא היחיד בחבורה שמתמודד עם הבעיה הזאת, לכן קח בחשבון שכשתתחיל להתפלל מעריב כל לילה באדיקות ובמסירות במניין, יהיו כאלה שילעגו לך, אתה צריך להתעלם מהם ולזכור שהצעד שלך הוא הצעד הנכון והגלגול נובע מקנאה בעלייתך הרוחנית".

"טוב", הסכים הבחור, "אני מתחייב לנסות את המהלך למשך חודש. אם יהיו תוצאות טובות, אתקשר לקבל הוראות כיצד להתקדם", אמר הבחור וסיים את השיחה.

ועל המשכו של הסיפור, בעז"ה בפעם הבאה.

משהו לקחת הביתה



קיימים בעולם הישיבות מכשולים, ניסיונות, התמודדויות ובעיות. חלקם קיימים אצל כלל הבחורים, מהטובים ביותר ועד החלשים, חלקם קיימות בעיקר אצל הטובים וישנם כאלה הקיימים רק בשוליים. חשוב לדעת כי ההתמודדות שהבאנו בדברים אינה קיימת בשוליים בלבד אלא גם אצל בחורים הלומדים טוב בישיבות טובות. רבני הישיבות והמשגיחים מרבים לשוחח על תפילה ומשמעותה, ואכן רוב בחורי הישיבות משתדלים להתפלל שלוש תפילות ביום בישיבה או במניין במקום אחר. אך ישנם בחורים שנופלים בדבר ומתפללים מידי פעם ביחידות או לעיתים רחוקות לא מתפללים כלל, אותם בחורים צריכים גב והכוונה על מנת שיוכלו להתגבר על הקושי ולהבין את המעלה והזכות שיש לכל יהודי להתפלל.



תפילה בישיבה -

תפילה הנאמרת כמונה מעות, ברצינות, בכונה ובכבוד ראש.

אלטרנטיב BRT

צ. רוזין

מכון לאבחון ולטיפול במגוון בעיות פיזיות ונפשיות בעזרת מכשירי תדרים

BioResonance Therapy



10 שנות ניסיון

אפשרות לשכירת מכשיר תדרים לטיפול ביתי



המלצות אצל:

052-7110328, 052-7698464
052-7629104, 055-6776251

התייעצות עם הרב צבי דוידוביץ שליט"א בכל שאלה שמתעוררת

נחל רביבים 10, בית שמש
053-312-7567
רפאל מדיקל סנטר, אהרונוביץ 19 בני ברק

בואו נשב על 2 כוסות קפה...

חשבתם על כך, שיתכן ורק 2 פגישות מפרידות ביניכם ובין איכות חיים כלכלית?

נחמה פרל, היא השם העומד מאחורי משפחות רבות, אשר יצרו שנוי מהותי בהתנהלותן הכלכלית, בצורה מאפשרת ונעימה. בואו לראות איך תוכלו גם אתם להתחיל לחיות ללא לחצים כלכליים, בלי מינוס דוחק ובקלות. פנו עכשיו - לפרטים ולקביעת פגישה

פגישות אישיות פרטיות דרך במחיר אטרקטיבי



לפרטים וקביעת פגישה

052.7164781

הדרכה אישית לעצמאות כלכלית
נקודה
נחמה פרל
npnekuda@gmail.com

קורס ציור בשיטת האיירבראש



5 עובדות על האיירבראש:



מחיר מינימאלי לציור איירבראש הוא 1000 ₪



בשיטת האיירבראש ציור קיר יתבצע בתוך שעות בודדות



ציירת איירבראש יכולה להרוויח משכורת חדשית במספר ימי עבודה



בטכניקת האיירבראש כל אחד יכול להגיע לתוצאה מושלמת



רוב ציירי האיירבראש שעוסקים בתחום הוכשרו בבית ספר אקריל



לנרשמים השבוע אייר בראש וקומפרסור במתנה

בואו להתפרנס מהכשרון שלכם!

אקריל AIRBRUSH ART

מסלול גברים • מסלול נשים

לפרטים והרשמה: 077-40-70-201

* ירושלים • בני ברק

www.akril.co.il

ג. שרביט, רמות

פריידי ר. בית שמש

א. חלבי ביתר

רעות א. יצהר

מ. גאטניו תל ציון

ל. כהנוביץ, נוה יעקב

מ. דוידאן הר אדר

א. דלטיצקי, פתח תקוה

צ. משה, עפולה



פלאנט שכונת דינא
כתבה תשיעית בסדרה

אתם שכנים ותושבים אכפתיים?
יש לכם להגיב או להציע כנושא לדיון?
כתבו לנו למייל: PNINA-62@YATED.NET

הדשא של השכנים שונה יותר

מחויבות כלכלית: מגורים בשכונת יוקרה

כשגיטי וייספלד, יועצת ארגונית ושיווקית, מנחת קבוצות ומרצה עברה דירה לרחוב הסמוך, היא חשבה לרגע שנחתה בחו"ל: "גרנו בשכונה הסמוכה", היא משתפת, "וחיפשנו דירה מרווחת יותר, שתתאים לצרכי המשפחה שגדלה. הסתובבתי הרבה ברחוב, ושום דירה לא מצאה חן בעיניי. אחרי שעשיתי עבודה עם עצמי, הבנתי שאני לא רוצה דירת פאר, והדירות במקום נכנסו לכל הדעות תחת הקטגוריה הזאת. לבסוף מצאנו את הדירה הנוכחית, שהתאימה בתנאיה למשפחה, ועם זאת היא פשוטה ולא ראוותנית".

גיטי לא העלתה בדעתה שהאזור החדש יזמן לה התמודדויות מיוחדות, אבל אחרי תקופת החדש הראשונה, היא הבינה שהיא גרה במקום יוקרתי, שעם השנים הולך והופך יותר ויותר למרכז הסחר העולמי, הן סטייל מיד טו חו"ל.

"רוצה דוגמה? יש המון!" נדיבה גיטי, "למשל, כשאני שואלת את הילדים מה הם רוצים בתור תגמול על מבצע מסוים, הם מבקשים ללכת לאייס קפה. בתחילה לא הבנתי למה הם מתכוונים, היום גם אני יודעת... המקום פה מופץ בגלדירות, שמלאות בכל ימות השבוע ובכל שעות היום. צוחקים על השכונה שלנו, שבסתם יום של חול אימהות מסתובבות עם עגלת בוגבו ביד אחת וביד שנייה - אייס קפה. יש כאן גם חנות פרחים יוקרתית, והזרים לשבת לא מביישים זרים הנשלחים לשמחות. חלק גדול מהאוכלוסייה במקום מגיע לתקופה קצרה, בתמיכת ההורים. הנשים לא יוצאות לעבוד, ונראה שהן מרגישות בסוג של חופש ארוך. מצד שני, הנשים פה מקריבות, למרות רמת החיים הגבוהה וחוסר העול. הן רחוקות מהבית ומהמשפחה, לא יכולות להיעזר בהורים, מלבד העזרה הכלכלית, כמובן, כשהן עושות את זה למען התורה, וזהות בנושא זה לרוב השכונות הישראליות, שעובדות קשה, כמו כולנו, לאותה מטרה נעלה".

1 עמק יפה, בין כרמים ושדות, עומד לו מגדל בן ארבע קומות. ומי גר במגדל? - בקומה הראשונה, אמריקאית נחמדה, כל היום מתגלגלת האנגלית על שפתה, בשנייה - לונדונית, מספרת בדיחות שרק היא מבינה, בקומה השלישית, אישה אירופאית, לבושה מוקפד, אצילים צעדיה ובקומה הרביעית - ישראלית צברית, מביטה בעיניים כלות על שכנותיה... (על בסיס "דירה להשכיר", לאה גולדברג)

אז איך באמת מרגישה דיירת הקומה הרביעית בין כל החוצניקיות, ואם כבר שאלנו, אז מהי תחושתה של אישה שהיא הליטאית היחידה בין שכנותיה בשכונה חסידית מובהקת? הטענה הניצחת של כל זאטוט, ומעניין שהם תופסים את זה מהר כל כך, זו "כולם יש", "כולם הולכים", "כולם נוהגים כך". כשגדל הילד, הטענה הזו נטמנת עמוק עמוק במעמקי לבו, אבל היא לא ישנה שם, היא חיה, קיימת ובוועטת, הוא נשאר יצור חברתי שחשוב לו להיות חלק מהחברה, ולכן היצורה הזאת מציצה מידי פעם מהמעמקים, מרחחרחת את האזור ובודקת "מה עושים כולם?" ומה עושה הגברת "כולם" במקרה שכ-ו-ל-ם לא כמונו, ומדובר באלו שגלי החיים הביאו אותם לצאת מאזור הנוחות של החממה המוגנת, והם גרים במגדל שבו כל השכנים שונים מהם? אולי הם לפתע מביטים בצורה שונה על מוסכמות שהיו כאקסיומות בעיניהם, פותחים ובוחרים אותן שוב, או שמא מאמצים הנהגה יפה, או משנים הרגל שנס לחו בעיניהם? אחרים זכו לגור ליד גדולים, להתבשם מהנהגתם הגבוהה, לראות ולשמוע את ההמולה של המתדפקים על דלתם ויש להם התמודדויות מסוג שונה. בקיצור, חוויית שכנות מסוג אחר.

פתחנו את אריות הצלופן, שלא אחת זוהרת למראה, ושמענו מבעלות הדבר על הזכות, הלבטים, האתגרים והתובנות שבשכנות מחייבת, ביקשנו טיפים למי שמתכוון ללכת בדרכם.

הם כולם מייד אין USA וחיים ב'ירושלים החו"לית' ואנחנו ישראלים, הם כולם דוברי אידיש ובעלי מנטליות חסידית ואנחנו ליטאים, הם כולם גדולי תורה ובניש"קים ואנחנו סתם משפחה.
רינה יגר וציפי שטיין כינסו 'ועדת חריגים': אלו ששונים מ'כל השכונה' שמעו על האתגרים, הבינו את ההתמודדות ומתי בכל זאת השכנות דורשת [רינה זילבר וציפי שטיין]



תלמדי להיות הטובה ביותר

מקומות אחרונים בקורסים המקצועיים לאיפור מקצועי ועיצוב שיער מקיף!

- צוות הוראה מנוסה ומבוקש בתחום
- ערכות לימוד ועבודה בשווי אלפי שקלים
- פרקטיקה מעשית, התנסות וימי צילום
- BOOK מקצועי ותעודות

1000 ₪ מתנה במבצע "חבר מביא חבר"



סדנת גבות (כל השיטות) במפגש אחד כולל תעודה במגוון תאריכים נבחרים הזדרזו להרשם!

GUDA

המרכז המקצועי לאיפור ועיצוב שיער

02-5386664 • מלכי ישראל 16 י-ם

MAKEUP STORE חנות האיפור המקצועית
מיטב מוצרי האיפור בהתאמה אישית



עוד משהו שרציתי לומר:

שיר שנשלח כתגובה לסדרה מקוראת המרגישה "שכנות מחניקה":

בן אדם.

את נשמתך קיבלת מתנת חיים

שלך היא, רק שלך, ולא של אחרים.

נשמה מיוחדת לפי מידותיך, לא מידותיהם

וכשם שפרצופיהם נבראו אחרת, כך גם תכונותיהם.

אוי לו לאדם החרד מפרצופיהם!

בן אדם.

אתה זה אתה, ואינך עבד למו

חייה נא. בן אדם, חייה נא,

ואל תכלה בדאגה שנותיך

אינך חייב להיראות ולהראות ולא כלום

אם אדיש אתה, זכותך היא, ואם לחוץ - חובתך.

בין כך ובין כך, חייך הם

ולחיות - ודאי שזכותך וחובתך.

לכן אל לך לחשוש מאיש,

גם אם אינך החזון איש.

זכותך שמה שאצל השני פשוט וודאי,

אצלך יהיה ספק או נשלל ודי.

זכותך לחשוב שלא צריך למהר

גם אם זולתך סובר שחובה לרוץ פן יגמר.

חייה בן אדם, חייה

כי זו פקודת הק-ל.

נהנים ביום חול בבית המדרש של החסידות, הולכים לטישים, מקבלים "לחיים", בבין הזמנים יש כאן ממש חגיגה, ונחמד לנו לחיות בקהילה חסידית תוססת. כשקורה ששכנה מנסה לפתוח נושאים נפיצים ולברר איך יכול להיות שאנחנו נוהגים כך או אחרת, לעולם לא אכנס עמה לוויכוח. שאלנו רבנים, זוהי דרכנו. אתם הולכים לפי הרבנים שלכם, אשריכם ואשרינו."

מי אמר שבאמת טוב לילדים בסביבה השונה מהם? רוצים לדעת? - תקשיבו ל**טובי**, שגרה עד לנישואיה בשכונה חסידית: "חיפשנו דירה בבני ברק. הדירה הייתה במחיר שמתאים לנו, והוריי הלכו לראות אותה. היא מצאה חן בעיניהם והם סגרו די מהר. מעניין שמאחוריהם ולפניהם היו זוגות נוספים, חסידיים, ולא כאלה ששילמו פחות, ומרתק אותי להיכנס לראש של בעל הדירה ולהבין למה הוא בחר לתת אותה דווקא לזוג הליטאי הבלתי סטנדרטי שהגיע..."

גרנו ממש בתוך הטשולנט, בין הקישקע לקוגל... מימיננו הבית של הרוב, משמאלנו הסוכה של הרבי'ה, מלפנינו בית הכנסת של החסידות, מאחורינו הבית של הרבי'ה. פיתחתי יחסי חברות חמים עם הבנות בשכונה. הניגודיות בעיניי הייתה רק חיצונית - התלבשנו אחרת מאד, למדנו בבתי ספר שונים, ובסעודה שלישית הייתי צריכה לעזוב את המשחקים כשחברותיי המשיכו לשחק עוד ועוד. גם דפוס החשיבה והתפיסה שלנו לגבי העולם היו שונים, אבל עדיין בעיניי זה רק ניגוד חיצוני, כי בפנים אנחנו אותו דבר... ועד היום יש לי יחסי ידידות עמוקים עם חלק מהן."

"לא חשתי יוצאת דופן. זאת אומרת, ודאי שהייתי יוצאת דופן, אבל היה ברור לי שכך צריך להיות, הרי אני ליטאית והן חסידיות. השוני התבטא בכל התחומים - סגנון הלבוש שלהן היה הרבה יותר מוקפד

גיטי וייספלד, מתגוררת בשכונת יוקרה:

"בעוד שבעבר התלבטנו אם להתאים את עצמנו לסביבה, עם הזמן הבנו שהם האורחים ואנחנו הקבועים... ובכל זאת, על אף שהשכונה מקסימה וראויה, קשה לגדל ילדים בסביבה עם רמת חיים גבוהה כזו ולכן לא הייתי בוחרת במגורים כאן מלכתחילה"

מחויבות חברתית: לא כמו כולם

שרה גרה בלב לב של שכונה חסידית, ליטאית יחידה - וטוב לה. מה כל כך טוב? תתפלאו לשמוע, בעיקר השפה. רוב השכנים דוברי אידיש והילדים של שרה אולי מגמגמים מילה אחת או שתיים. אז מה משמח כאן? - "כי בזכות זה הילדים שלי הם ילדים של בית!" טענתה של שרה ניצחת, "הם לא מדברים באותה שפה, תחומי ההתעניינות שלהם שונים משל ילדי השכונה. גם הבנות, שלהן יש כמה חברות, נמצאות הרבה יותר מבנות גילן בבית, וכשהן מבלות עם החברות החסידיות, הן משחקות פה בבניין". לשפה השונה יש שני צדדים, והצד השני מואר פחות: אין גנים פרטיים בעברית בשכונה. "בעבר שלחתי את הקטנים לגנים באידיש", היא מספרת על ימי הבראשית, "לחלקם היה קשה, אף אחד מהם לא נשאר עם השפה. את האחרונים שלחתי לגנים פרטיים במרחק נסיעה, אחרי שהות ארוכה אצל המטפלת".

המעניין הוא ששרה למדה למנף את השוני שבין הבית שלה לבין השכנים: הם חיים בסגנון אחר, רוכשים מה שאנחנו לא מרשים לעצמנו? אז מה, הם שונים מאתנו וזה לא קשור אלינו. מצד שני גם שרה מודה שכשהיא מגיעה לחתונות עם בגד עממי ופשוט יחסית, מלחיץ אותה לפגוש את השכנות בסגנון לבוש מחויט ושונה לחלוטין, "אבל אני אומרת לעצמי שזה לא הסגנון שלי, אנחנו משהו אחר". היא אומרת בשלמות עצמית.

כשחברות מגיעות בשבת לבנותיה, המשפחה נמצאת באמצע הסעודה, וכשהן חוזרות אליהן בסיום הסעודה - משפחת השכנים במנה הראשונה, השינויים בין השכנים אפילו מגוונים לשרה את החיים, השכנות נפגשות בשבת והיא מרחיבה אופקים ושומעת על מנהגים מעניינים, שלפעמים חוזרת ומספרת עליהם בבית ואפילו מציעה לאמץ אותם. לא פעם השכנות מבקשות לדעת, 'באמת, ככה נוהגים אצלכם?' סוגיית גיל הנישואין והפגישות שלפני שירות הצלחת שוברים פעם אחר פעם את שיא ההתעניינות של עצמם, "לפעמים אני מרגישה שמסתכלים עלינו כמו, כמו..." משאירה שרה את הדימוי לדמיונו. אבל אל דאגה, הפערים לא משביתים את האחוזה בבניין. אפילו בזמן הבחירות לא יצא פרץ, צווחה ומריבה במחווה, הנושא אפילו לא עלה לשולחן הדיונים, והתקופה הנפיצה עברה תוך כבוד הדדי.

השינויים גורמים לא פעם למקרים של חוסר הבנה, שבמבט לאחור מעלים חיוך על השפתיים. כמו? "שכנה קרובה סיפרה לי שהיא עורכת בר מצוה לבנה, כולל פרטים של אולם ושעה, לא ידעתי שאצל חסידים, בדרך כלל, בר מצוה זוהי סעודה משפחתית ולא לקהל. הגעתי, אלגנטית וחייכנית, וזה היה, איך לומר, לגמרי לא לעניין..." לשרה, כאחת שהתערתה מאד בשכונה, כולל גמגום באידיש בסיסית, שלה ושל ילדיה, יש מסר, המיועד לאלו מביננו הגרים או מתכננים לעבור לסביבה שונה, ולא רק: "קבלו כל אחד כמו שהוא, גם אם מנהגיו שונים. כבדו מאד את הדרך השונה, כל אחד נוהג הכי טוב בדרכו, אין צורך לשכנע בצדקת הדרך. אנחנו הליטאים היחידים ממש בשכונה, ורק מרוויחים מהגישה שלנו את כל העולמות. הילדים

רמת החיים הגבוהה, ושפת האנגלית שמשתלטת על המרחב הציבורי, גורמת לא פעם למרמור אצל מעט השכנות הישראליות, וגיטי, שבכובעה המקצועי יועצת ארגונית, מוצאת את עצמה לא פעם, שולפת את כלי הגישור ומשתמשת בו לטובת הצדדים: "יש כאן קיבוץ גלויות בעיקר מאירופה, אנגליה, שווייץ, בלגיה וקצת מארה"ב, גם בעבודה אני פוגשת המון קהלים מגוונים, ולכן קל לי להשחיל, תוך כדי שיחה, את עקרונות הגישור, כמו שיקוף: מה הנקודות המפריעות ואיך בכל זאת המערכות הללו תורמות באופן חיובי, או ראייה מערכתית, גם אם כך נראה, לא הכל דבש. בשיחה עם החוצניקיות הן משתפות אותי בחסר במשפחה, שמתבטא במיוחד בשבתות, בחגים ובשמחות. חלקן "מנויות" על קו בן גוריון - חו"ל, וכשמדובר במשפחות עם ילדים, זה לא תענוג מידי גדול... גם בבית הילדים שלי למדו להשתמש בכלי של ראייה מערכתית. אנחנו מנסים להבין ביחד מה המשפחות האלו השאירו מאחוריהן, להבין את הקושי שבמגורים הרחק מהבית ולראות מה בכל זאת משותף ביננו ואיך נהפוך את המגורים במקום למקור של התקדמות ולא של נסיגה לאחור".

בתקופה הראשונה גיטי נהגה לרדת עם הילדים בלבוש מוקפד יותר, כמנהג המקום, ובמשך הזמן החליטה לנהוג כמו שמתאים ונוח לה "הילדים היו אומרים לי, אף אימא לא יורדת עם מטפחת!" אבל הסברתי להם שכך נוח לי. לפי דעתי, מי שבטוח בעצמו, מקרין מנהיגות, לא מתנצל ועם זאת נמצא במקום המעריך את הצד השני למרות השוני, לא משדר אנטי או התרסה ויקבלו את התנהגותו השונה בהבנה. כשאת גרה במקום כזה, שהיוקרה בולטת בו מכל פינה, בתים מפוארים יחסית, ביגוד יוקרתי ותרבות קניות, יש מקום להתכנס פנימה ולהינות ממה שיש, לחזק את חוויית האישיות שלנו ובמקביל למצוא את נקודות ההשקה, כולנו אימהות שמגדלות ילדים עם שאיפות זהות לבית של תורה".

וזה בדיוק מה שמחזק את גיטי, בימים שהיא חוזרת בארבע, אחרי עבודה מהבית ומחוצה לו, ורואה את שכנותיה חוזרות מהגינה עם הילדים, או נפגשות על כוס קפה עם חברה: "במשך שנים הייתי מתכווצת מנקיפות מצפון והאשמה עצמית ואפילו מבושה, כשרצתי מעבודה בבית לפגישות עם לקוחות ולהרצאות בארגונים או בסמינרים והשתלמויות. עד שעשיתי לזה סטופ ואמרתי לעצמי, אנחנו חיים במציאות שונה למרות העובדה שאנחנו שכנות לאותו בניין".

אז את גרה כאן מאז ולתמיד?

"הו, אין מי מושג אם ומתי נעזוב את הדירה השכורה הזו. מה שבטוח, שאם בהתחלה נמנענו מליצור קשרים עמוקים עם השכנים, כי 'מילא הם עוד רגע יעזבו', היום קניתי לי כמעט במקרה שכנה ישראלית שהיא ידידת אמת ויצרנו קשרים טובים עם השכנים הקבועים". ולתחלופה הגבוהה של השכנים יש עוד השלכות: "בעוד שבעבר התלבטנו אם להתאים את עצמנו לסביבה, עם הזמן הבנו שהם האורחים ואנחנו הקבועים... ובכל זאת, על אף שהשכונה מקסימה וראויה, קשה לגדל ילדים בסביבה עם רמת חיים גבוהה כזו ולכן לא הייתי בוחרת במגורים כאן מלכתחילה".



טובי גרה בשכונה חסידית: "גרנו ממש בתוך המטושלוט, בין הקישקע לקוגל... מימינו הבית של הרוב, משמאלנו הסוכה של הרב'ה, מלפנינו בית הכנסת של החסידות, מאחורינו הבית של הרב'ה. פיתחתי יחסי חברות חמים עם הבנות בשכונה. הניגודיות בעיניי הייתה רק חיצונית - התלבשנו אחרת מאד, למדנו בבתי ספר שונים, אבל עדיין בעיניי זה רק ניגוד חיצוני"

ואלגנטי, ואילו אנחנו אהבנו לבוש ספורטיבי ואפילו קצת מרושל. השפה הייתה אידיש ואצלנו עברית, אבל מהר מאד למדנו קצת אידיש, והיו בנות מסוימות שתקשרו איתנו בחצי אידיש חצי עברית... ולא שאני זוכרת היום משהו... החינוך היה שונה מאד. בבית הוריי שמו דגש חזק על האינדיבידואליות של כל ילד, ובבית חברתיי הדגש היה על הקו המשפחתי, לפעמים אפילו הנראות החיצונית הייתה זהה. כמובן שזו הכללה אבל זה בהחלט בלט. הייתה משפחה בסוף הרחוב שכל בוקר יצאה ממנה שמיניה, בגדלים שונים ובגדים זהים. איך אהבתי לראות זאת, ממש חיכיתי לראות אותם כל בוקר. את אופן ההתאמה בין בנים לבנות, בין בגד שמויעד לנערה בוגרת לבין בגד שמויעד לפעוט בין שנתיים... המנטליות הייתה שונה מאד אבל היהודי שבתוכנו גישר על כל הפערים".

טובי אפילו הלכה לטיש כמה פעמים, וזו הייתה עבורה חוויה מדהימה ומרגשת. ילדי המשפחה השתתפו כמובן מאליו באירועים כמו הדלקת המדורה בל"ג בעומר, הכנסת ספרי תורה ועוד. "התייחסו אלינו בהחלט כאל 'עוף מוזר'". היא כנה, "חלק היו סקרנים להכיר ונהנו מהשונות ומהגיוון, אבל לא זכור לי יחס בלתי מלבב..."

כשטובי נשאלת אם הייתה עוברת דירה, לו היה זה בבחירתה, היא עונה בשלילה מוחלטת: "היה מעניין ונחמד שם. יותר מזה - בגלל העובדה שהמשפחה שלנו לא משפחה בני ברקית רגילה וסטנדרטית, אני חושבת שהיה קשה יותר לחיות בחברת ליטאים 'רגילים'. ברגע שהיינו שם והשונות שלנו הייתה טבעית, כחלק מהשיוך המגזרי שלנו, אז כל שאר השונות הושלכו על ההגדרה הזאת. בקיצור היה קל יותר. מלכתחילה נתפסנו שונים וגם אנחנו הגדרנו את עצמנו כשונים, אז זה לא היווה בעיה".

טובי נזכרת בחוויות ילדות מסוג שלא כל ילד זוכה להכיר: "הסוכה של הרב'ה הייתה ממש משמאלנו. כל ערב בשמחת בית השואבה, הייתה לנו חוויה מלבבת. מבעד לחלון שלי נשמעה השירה האדירה, וכובעים ובקבוקים נפלו אל תוך החצר מתוך הפרנצ'ס הגבוהים. פעם אפילו בחור נפל פנימה... החוויה הזו צרובה אצלי עמוק, כל לילה נרדמתי עם הצלילים שהוסיפו ללוות אותי בחלומי עד שעות מאוחרות מאד, ואהבתי את זה מאד. אני חושבת שזו הסיבה שעד היום אני מחבבת חסידים, למרות שאבא שלי 'מתנגד' אמיתי..."

ובלי מריבות ילדים אי אפשר, אז קבלו: "יום אחד מצאנו חתולה קטנטנה עזובה ואימצנו אותה. טיפלנו בה בחצר, דאגנו לה לאוכל ולמים וכינינו אותה בשם. אחרי כמה ימים גילינו שקצת קשה להגן עליה - ילדים מהשכונה גילו אותה ואהבו להיכנס לחצר ול'שחק' איתה. זו הייתה התעללות אמיתית והיא הייתה מאד מסכנה, כל צעקותינו היו כקול קורא במדבר. הם ברחו והתגנבו שוב.

שבת אחת נכנסו אלינו כמה ילדים כשהיינו באמצע סעודה. שמענו את הקולות מבחוץ ונאנחנו. סבי שהתארח אצלנו באותה

סעודה התעניין לפשר האנחה, וכשהבין - יצא החוצה והתחיל לצעוק על הילדים. הם ברחו והוא דלק בעקבותיהם, הם המשיכו לרוץ עד שהגיעו לבית הכנסת ונבלעו שם. סבי לא ויתר, נכנס בעקבותיהם ונשא לפני האבות המופתעים שיחה חוצבת ותקיפה על הלכות צער בעלי חיים... מאז הם לא העזו להיכנס יותר לחצר".

לחויית שכנות מוצלחת, למרות השוני, גם טובי ממליצה להתאזר בהמון הכלה ופתיחות. לזכור את הדומה בין בני האדם ולהתייחס אליו בעיקר. לא להתקשקש ולהסתבך עם הבדלים חיצוניים. לכבד את השני, את דעותיו, את רבותיו, את תפיסת עולמו גם אם היא מנוגדת לשלך. לזכור שכולנו יהודים".

מחויבות רוחנית: טוב לצדיק וטוב לשכנו

הגב' **רבקה נויגרשל** זכתה להיות שכנה של מרן פוסק הדור **הגר"נ קרליץ**, ובקשרי ידידות עם הרבנית ע"ה. היא התבשמה מההנהגות האציליות וניכסה את חלקן לעצמה. "אני דואגת שכל מי שמגיע - יישב, ואת זה קיבלתי מהרבנית. בכל שבוע נערך אצלי שיעור, וכשהרבנית הגיעה, דבר ראשון דאגה שישבו. דבר נוסף שאני מקפידה עליו מאד בזכותה, זוהי פת שחרית, שמונעת מחלות". גב' נויגרשל מספרת על השפעתה של הרבנית, בסיפור שהייתה עדת ראייה לו: "הרבנית נהגה לדבר הרבה על נושא הצניעות. פעם יצאתי אתה לחתונה ומישהי הגיעה לאחל לה מזל טוב, כשפתח הצוואר תפוס בידיה. היא אמרה לרבנית, כעת אין לי במה לסגור את הפתח הרחב, אבל מהיום, בלי נדר, אני מבטיחה להקפיד יותר".

דינה, הגרה ליד ביתו של כ"ק האדמו"ר מבעלו שליט"א, מותחת קו דמיוני בהשפעה השונה שיש למגורים במקום: "יש את אלו, כמוני, שלא מושפעים הרבה, ובכל זאת יש קוד לבוש, קוד התנהגות מסוים השתייכות לקהילה, וזה מגיע לקיצוניות השנייה, של אנשים שמרגישים מחויבות ברמה גבוהה, כמו הבת שלי, שלא הייתה רוצה לגור במקום".

באלו תחומים הקרבה מחייבת?

"מבקשים לשמור על הצביון של השכונה, ולא להשכיר את הדירות לכל אחד, באופן טבעי, מדברים יותר בשקט כשעוברים ברחוב, יש יותר יראת כבוד, אנשים נזהרים ולא תשמעו דיבור קולני או פרצי צחוק. נשים יוצאות לפני סיום התפילה בבית הכנסת שבו האדמו"ר מתפלל. בימים בהם האדמו"ר היה נוהג לטייל בקריה, כולם השתתקו כשעבר: 'הנה הרוב!' עמדו מרחוק, אף אחד לא התקרב, עוף צייץ, אבל אנשים, כולל הילדים, לא פצו את פיהם".

שכונת בעלז מושכת תיירים מסוגים שונים, הם מחנים את האוטובוסים במרחק ונכנסים רגלית. תחושת מוצג מוזיאוני? "בכלל לא", צוחקת דינה, "פעם שמעתי אחת מהן אומרת לשנייה, 'טוב, כבר הבנו את הפרינציפ'... מפרגנת להן את ההנאה..."

"טיפים? - להשכיר את הדירה בימי בין הזמנים ובחגים ולהרוויח. לי זה לא מתאים, אבל למה לא..."

מבט שונה אפשר לקבל מאחות לנער שמח, מוכשר וכריזמטי שאחרי נישואיו עבר לגור בקרבת גדול תורה חשוב, בדירה מרווחת באזור יקר, תרתי משמע.

"הוא הרוויח פיס. שידוך נוצץ, דירה... פיס, פיס, אבל זה מחייב. הוא קרוב לרב החשוב. קרוב למשפחת אשתו. קרוב לבית הכנסת. לא מפספס שום תפילה, חייב להיות ייצוגי, ולא יוצא מהאזור לשבתות כמעט. זוהי זכות שלא תמיד הולכת בקלות. הוא כל הזמן בתפקיד, לא משוחרר. אחרי החתונה נהיה הרבה יותר רציני, אבל עם הזמן הוא מתרגל ושמחת החיים הטבעית שלו חוזרת להיות חלק ממנו".

ובכל זאת, גם האחות המסורה בטוחה, שטוב לאחיה, ולא היה מחליף את השכנות המחייבת בעד כל הון שבעולם. והאמת? זה מובן לחלוטין. כי אחרי הכל, כל שכנות היא באיזשהו מקום מחייבת, ואם כבר להתחייב - שיהיה לטובה.



פנינה נלאמן, 84, צא רחוקות

יחסי השכנות שלכם?

"בשכונה שלנו בכלל ובבניין שלי בפרט יחסי השכנות מצוינים. הקהילה החרדית ברחובות מאופיינת ברב גוניות יפה ומרתקת, יש בה יהודים משלל מגזרים ועדות וכך גם הבניין שלי, שלמרות העובדה שיש בו רק שבע משפחות נראה שיש בו נציג מכל מגזר ויפה לראות את האחוה והשלום שיש בין כולם כשהערך המרכזי של כולם הוא השלום. השונות באפיון המגזרי והעדתי מביא למפגש אנושי אמתי בין בני האדם כשהעטיפה החיצונית נשארת בסך הכל עטיפה".

מה תעשי אם תצטרכי אקמול ב-12 בלילה?

"אם אצטרך אקמול ב-12 בלילה ברור לי שאמצא. מבין השכנות שלי ברוכות הילדים והעיסוקים בוודאי אמצא בית שיש בו אור וערנות בשעה הזו. אוודא שאכן ערים בדירה, אקוש ואבקש".

עסק או מיזם יוצא דופן בשכונה שלכם.

"אני עוסקת באימון וליווי נשים ונערות בצמיחה מניסיונות החיים. במסגרת העיסוק שלי ובהתאם לאופי המיוחד של רחובות אני נפגשת עם נשים משלל המגזרים. מעניין לראות שבמפגשים בארבע עיניים, שנעשים בגובה העיניים ושמטרתם לעזור ללקוחה לחיות חיים טובים ונכונים יותר, מיטשטשים הסממנים החיצוניים שמבחינים בין אישה לרעותה. במפגשים אלו נוגעים בחיים האמתיים. נפגשים עם הכאב והחסימות ועם הרצון טהור והכוחות ומגיעים לנקודות בחירה שהם החיים האמתיים והם מעל לכל שיוך עדתי ומגזרי".

משהו שיכול לקרות רק ברחוב שלך

"ערב אחד שמענו צפירות רמות. הלכנו לראות וראינו מהחלון שאוטובוס ענק לא יכול היה להמשיך בנסיעתו בגלל רכב שחנה בצורה בולטת מעט וחסם לו את המעבר. היה מעניין לראות איך הרכבים שנעמדו מאחוריו מחכים בסבלנות, חלקם יצאו ונתנו עצות לנהג איך להוציא אותו ואותם מהפקק שנוצר. מישו מהנהגים גילה תושייה ויצירתיות ומצא נתיב עוקף. איך? - לבניין שהאוטובוס נתקע לידו, יש שתי יציאות מהחניה שיש ביניהן מעבר. רכבים שהגיעו לאוטובוס התקוע נכנסו לחניית הבניין ועברו דרך היציאה השנייה אל החופש. החלק המעניין עוד לפנינו - הגיע רכב ובו חבורת בחורים חסונים. הם ניגשו לנהג האוטובוס להבין מה הבעיה וכשראו את הרכב החוסם ניגשו אליו וביחד הרימו אותו והזיזו אותו מעט כך שנפתחה הדרך גם לאוטובוס שלנו".

ניפגש בצומת?

"יש לנו צומת מרומזר מעניין שבו נפגשים ארבעה רחובות: רח' עזרא שאחרי הרמזור נקרא שמו - ההגנה ורח' מנוחה ונחלה שאחרי הרמזור נקרא שמו הרב זכריה מדר. בצומת זה נפגשים לא רק הרחובות עם שמותיהם שמבטאים את שכבות ההיסטוריה של עמינו ואת הטלטלות שעבר אלא גם אברכים שלוקחים את ילדיהם למעונות ולגנים, ילדים גדולים יותר שהולכים לתלמודי התורה ולישיבות, עקרות בית שהולכות לאטלזי של שרעבי שנמצא בצומת ולקוחות של חנות תשמישי קדושה שנמצאת שם אף היא. בצומת עובר גם האוטובוס לבני ברק שפונה ממנוחה ונחלה לעזרא ולוקח את תושבי העיר אל עיר התורה הגדולה. יפה ומרגש לראות את כל זה ולהיות חלק מזה".



רעיון לייעול שנגיש לתשומת לב כל הנוגעים בדבר

"הצומת הקרוב למקום מגוריי הומה רכבים, אנשים וילדים בכל הגילאים, ברוב שעות היום. זהו אזור שבו בית כנסת מרכזי, בתי ספר, מכולת שכונתית מרכזית ומהווה מעבר למרכז העיר. בנוסף יש גדר הפרדה בין נתיבי הכביש ולכן צומת זה משמש לרכבים הזדמנות לבצע פרוסה. יש פעמים שלרכבים לא מספיקה פעם אחת לבצע את הפרסה. התוצאה היא רכבים שמגיעים מכיוונים שונים ולא צפויים וסכנה לילדים החוצים את הכביש.

הצעת הייעול היא - כיכר שתאפשר את תנועת הרכבים בצורה מסודרת, קלה וזורמת לכל הכיוונים. אני מאמינה שלאור הקצב המוגבר של היווצרות הכיכרות בעירנו, זה רק עניין של זמן".

אנשים שהשאירו חותם ברחוב

"הרב הגאון רבי שלום זלמן חיים כהנוביץ' זצ"ל שהלך לבית עולמו ממש בימים האחרונים בכ"ב בטבת, השאיר חותם לא רק ברחוב שלנו, בו הוא גר, אלא בכל רחובות וסביבתה. הרב כהנוביץ' זצ"ל הקים את תלמוד התורה הראשון ברחובות - 'הבאר', את הישיבה לצעירים ברחובות ואת הישיבה לצעירים ביסודות. הוא נשא בעול המוסדות עשרות שנים ותרומתו להקמת וחזוק הקהילה החרדית ברחובות היא אדירה. הגענו מראשלי'צ לרחובות לפני כעשרים שנה, אפשר לומר שבזכותו. באנו לראות דירות ברחובות, ששמענו שיש בה קהילה חרדית יפה. חנינו ברח' הוראז'ה, בסמוך לת"ת 'הבאר' בשעה חמש אחר הצהריים, בדיוק אז יצאו מהחידר עשרות ילדי חמד עם כיפות ופאות. מראה שלא זכינו לו בראשלי"צ. ברגע זה ידענו, בעלי ואני, שאנחנו רוצים לגור בעיר הזאת".

המיקס האנושי שהופך את הרחוב שלנו להיות מה שהוא

"כפי שצינתי, רחובות מיוחדת בשילוב של אוכלוסיות ממגזרים שונים וכן משכבות גיל שונות - ליטאים וחסידים, חרדים ודתיים לאומיים, ספרדים, תימנים ואשכנזים, חרדים מבית ובעלי תשובה. ברחובות לבעלי התשובה יש משקל משמעותי מבחינה מספרית ויחס של כבוד. בזכות ארגון 'לב לאחים' בראשות הרב צבי שוורץ שליט"א שפעיל מאוד ברחובות יש אל רחובות נהירה של בעלי תשובה מיוחדים ויקרים. החיים בשכונה שלנו הם לא אחד ליד השני אלא **אחד עם השני**. הילדים נמצאים באותם המוסדות. הנשים נפגשות ברחוב, במכולת, במתנ"ס, בשיעורי תורה, בגינה. ברחוב שלנו יש אווירה של סבלנות, קבלה ומאור פנים".

כשאומרים רח' עזרא אנשים נזכרים...

"בית הכנסת פא"י הותיק והמכולת של משיח. שניהם סמוכים זה לזה. בבית הכנסת יש תפילות רוב היום והוא משמש את כולם. המכולת שסמוכה אליו היא מכולת מרכזית בגלל מיקומה ליד ביהכ"נ והשרות האישי שהיא נותנת. מעניין שחלפו שנים רבות מאז שמשח כבר אינו הבעלים אבל שמה נשאר 'משיח'. כנראה שקשה לוותר על המשפט 'אני הולכת למשיח'.

בערבי סוכות הרחבה שלפני בית הכנסת והמכולת הופכת לשוק ארבע מינים הומה אדם שמושך אליו יהודים מכל הסביבה. נראה שהשכנות בין בית הכנסת והמכולת הוא שילוב מנצח של קמח ושל תורה. הולכים לתפילה או לשיעור ובדרך קונים לחם וחלב למשפחה".

יהודים רחמנים,
תרמו למצ'ינג

\$500

מכירה סינית ללא מלונסני
עיניים, מסיבת תה גם
למסרבים לתה ויוריד ללא
הזדמנויות רכישה- בעקבות
קמפייני המצ'נג שלא הותירו
אף אחד מאיתנו אדיש, יוצאת
יהודית גולן למסע גיוס כספים
המוני ומסעיר אל מיזמים
היסטוריים ועכשוויים למטרות
צדקה וחסדן ככה תורמים היום

[יהודית גולן]



מביאים עצמם שיטות חדשניות ומגוונות והופכים את מלאכת ההתרמה ל"אירוע" מדובר.



כל ההכנסות מהמופע לצדקה

כבר לפני 220 שנה הופעל הרעיון הזה- להפיק מופע שכל הכנסותיו יהיו קודש למטרה מסוימת. כך, ב-28 בדצמבר 1791 נערך קונצרט, שנועד לגייס כספים למען משפחתו העלובה של המלחין המפורסם וולפגנג אמדאוס מוצארט, שנפטר באותו חודש והותיר את משפחתו בחוסר-כל.

ממש באותה תקופה כתב המלחין הנדל שיר בהתנדבות "המנון בית החולים" שנועד לגיוס תרומות להקמת בית יתומים בלונדון. ההופעות עצמן ולעיתים גם מקום ההופעה - ניתנו כתרומה או כחצי תרומה, והגדילו את רף ההכנסות.

לאחר מלחמת העולם הראשונה בה נהרגו כמיליון ומאה גברים אוסטרו-הונגרים, יזם הקיסר צ'ארלס הראשון קונצרט התרמה, שנערך בווינה בעבור האלמנות והיתומים של ההרוגים.

קונצרטים ואירועים כאלו ממשיכים להיערך, בהיותם דרך מצוינת

הם מגיעים בשלום אל מחוז חפצם" (שלוחי א"י יערי)
במהלך השנים החלו משכילים ופורקי עול ללגלג על השלוחים ועל
מקבלי הכספים ולכנות אותם בכינויים שונים כגון "שנוררים". מדהים
היה לגלות שבעת הצורך אף הם שלחו שליחים, חילקו קופות ויצאו
במסעי גיוס כספים להם בזו כל כך...



אחינו כל בית ישראל

כאשר החלו רכבות מחברות בין יישובים וקווי טלגרף עוברים אפילו מתחת לאוקיינוס גם העזרה ההדדית החלה משנה צורה. ארגונים חובקי עולם כדוגמת הגוינט הוקמו, ואלו נטלו עליהם את העול להגיע למקומות בהם נדרשה עזרה. גופים אלו נתמכו לרוב על ידי נדיבים עשירים מאוד, שתרמו סכומי כסף גבוהים. קריאות הופנו גם ל"עמך", שרבים מהם החזיקו קופות של ארגון זה או אחר וששללו אליהם את מעותיהם הקטנות שהתקבצו זו לזו.

למעשה, קיים חומר רב ערך ומרתק בנושא, אולם נסתפק בכך, ונעבור לצורות התרמה חדישות - שכבשו את מקומן במחוזותינו.

עם הזמן החלו רעיונות מעניינים פולשים אל שטח התרומות,

אפשרויות פרנסה מגוונות לא היו, וגם אלו שהיו לא תמיד כיסו את הצרכים הבסיסיים. או אז החלו נשלחים ש"דים לתפוצות, כדי להביא לחם ליושבי הארץ. לעתים הייתה זו גזרה או פורענות כמו רעידת אדמה, שהריצה אותם לחו"ל לאסוף תרומות מיוחדות.

רבים מן השד"רים הללו (שלוחי דרבנן) היו יהודים צדיקים ותלמידי חכמים כדוגמת הגאונים רבי חיים דוד אזולאי - החיד"א, רבי משה חגיז, רבי יעקב כולי, רבי אברהם חיים נאה, רבי יהוסף שווארץ בעל "תבואות ארץ" ועוד. הם הביאו את ניתוחה של ארץ הקודש לתפוצות, ודרשו בכל בית כנסת על מצב היהודים בארץ כשם מעוררים בקרב השומעים כיסופים לארץ הקודש.

יהודי הגולה קיבלו אותם בכבוד רב וראו זאת כזכות לעצמם לתרום לאלו - המוכנים לקבל עליהם את ייסורי הארץ ולהתגורר בה. יתכן שגם הייתה להם תחושה כי בתרומה הזו הם משתתפים במצוות יישוב הארץ, למרות העובדה שבגופם הם נשארים הרחק ממנה.

השד"רים הגיעו כל קצות הארץ, למקומות נידחים ומסוכנים ואפילו למזרח הרחוק.

“רוב הנוסעים היהודים האלה מצליחים לעבור בכל מקום באמצעות הלשון העברית שבפיהם, וממקום-חניה למקום-חניה הם מקבלים ליווי של בני שבת רועים ונוודים דרך כל מיני שבטים ומחנות-שוודים וכך

נ י לא מכיר את "צירידי" ומציג? - הם חדשים כאן
אצלנו, יחסית, אבל כוחם רב. שיטות לגיוס כספים
מההמונים, שבלי משים יוצרת אצלנו את תחושת
התחרות, הרצון להשיג להוביל מהלך מנצח... כסות
חדשה ל"פרשת תרומה" בה ישראל נתבעים ונותנים, בעקבותיה יצאנו
להכרת שיטות ההתרמה מאז ועד היום.



השד"רים יוצאים לדור

מעניין לגלות שמוסד השד"רות החל כבר בזמן היות ישראל על אדמתו. שליחים מיוחדים יצאו פעם בשנה והביאו עמם את תרומות הקהילות הרחוקות לבית המקדש. לאחר החורבן היו השליחים שנקראו "נחתי" נעים מן הגולה לארץ, בה נותרו חכמי ישראל שביבנה ובמקומות נוספים. שליחים אלו היו הקשר העיקרי בין ארץ ישראל והגולה, והעבירו עמם סכומים גדולים ללומדי התורה ולסנהדרין שבארץ ישראל עד שפסקה.

לפני 500 שנה, שבו יהודים לארץ, כשזעיר פה זעיר שם הם מתיישבים בעיקר בארבע ערי הקודש. היישוב היה אז דל ודליל,

לגיוס תרומות. גם במחזורינו עולות שאלות הלכתיות האם כרטיס להופעה כזו יכול להיות משולם מכסי צדקה, והתשובות מגוונות בהתאם לנסיבות.



דינים – אין ארוחות חנים...

באירופה קוראים להן "תה" - כלומר מסיבות תה, בארה"ב לא מסתפקים בפחות מ"דינר" והמשתות ביניהן הוא אירוע מלווה בארוחה ובתוכנית עשירה שנועדו לגיוס צדקה ממוזמנים מסויימים בלבד - או מן הקהל הרחב שמתתף בארוע לאחר קניית כרטיס.

המשתתפים בערב כזה מרגישים חשובים כי המארגנים עושים הכל כדי "לפנק" אותם ובד בבד להעביר את חשיבות הארגון או המוסד. למעשה, לא פעם נערך דינר התרמה למוסד או למטרה מסוימת אחרת, אולם בסיכומו מתברר, כי סך הוצאות הערב עלה פי כמה מההכנסות שהושגו, והתוצאה: תשיות, שחיקה, עגמת נפש ומינוס ענק בתקציב הארגון. כדי שלא להגיע לקו האדום הזה, ישנם בעלי מקצוע שתפקידם הוא ארגון דינר בצורה מושכלת, לצד כללים מסודרים שנועדו למנוע הפסדים מפעילות שאמורה להביא רווחים. הכללים הללו יורדים לדקויות כמו למשל, בחירת ספונסר - אורח כבוד, שתמורת הכבוד הגדול / הפרסומת שינחל ייתן חסות לערב וייקח על עצמו חלק נכבד מעלויות ההפקה. במקומות רבים מחלקים חסויות נוספות שנרשמות בחוברת נאה או מועלות על נס בצורות שונות ומאפשרות למתוח את הרווחים.

חשוב כמובן שהתוכנית תהיה אטרקטיבית, מרגשת ולא מייגעת, עדיף עם משהו חדשני או הפקה שממש באותם רגעים יוצאת לראשונה לציבור. תוכנית אטרקטיבית תמשוך אליה את הקהל ותאפשר לגבות על כרטיס מחיר גבוה במיוחד. (או לחלופין תגרום לקהל לפתוח את כיסיו ולתרום).

דוגמה לערב כזה שמופק לכל, הוא הדינר של ארגון "חיי לאדם" שנערך סביב שולחנות ערוכים, עם תוכנית מוקפדת ולמרות שהכרטיסים אליו עולים לא מעט - אנשים מוכנים לרכוש אותם מתוך תחושה עמוקה שכספם עובר למטרה חשובה.



היכנון ליריד הצדקה של הסמינר

כמו רעיונות רבים וטובים גם יריד הצדקה הגיע מעבר לים. שם, גם בקרב לא יהודים, מקובל להוציא פריטי תרומות ויד שנייה, להוסיף כמה דוכני מזון ופינות מאתגרות לילדים ולאסוף בצורה החגיגית הזו את הכסף לצורך וולונטרי כלשהו.

הרעיון הגיע לארץ לפני כארבעים שנה ואנו נחשפנו לו בחודש אדר אחד, חורפי וקר. השמועות דיברו על "באזאר" שיערוך הסמינר (הישן... וכי היו עוד סמינרים בירושלים?). אגב, המילה באזאר היא שוק בפרסית, ובימים ההם שימש ככינוי ליריד הצדקה שהפך למסורת.

כשהיינו ילדים חיכינו לו כל שנה, חדרי הכיתות הפכו לאזורי הצגות ושעשועים,



אותם הפעילו התלמידות בהשגחת מורותיהן, במקום נמכרו פריטים שונים שנתרמו לאירוע, וכל הכספים שנאספו היו קודש לקרן הצדקה של הסמינר שסייע בנשואי בנות מעוטות יכולת.

מכאן ואילך התפשטו ירידי הצדקה לסמינרים ובתי ספר, השתכללו והוסיפו תכנים וגוונים, ועדיין לא נס לחם והם ממשיכים למשוך אליהם את הילדים בהמונם.



אין מממנים ארגון תהילים?

באותן שנים רחוקות ותמימות הייתה כל יוזמה בבחינת חידוש מסעיר, ולא אבדה בין רעיונות "מפוצצים" רבים. כך אירע, שילד מהשכונה שלנו ביקש למנף את ארגון התהילים שלו, ואולם היה עליו לחשוב על דרך מעניינת לייצור הכנסות...

מה עשה? למד להכין "תססן" ובסבלנות רבה ערבב את הסוכר, מלח הלימון וצבע המאכל, ומילא בו שקיות קטנות. את התססן הוא היה מחלק לילדים בתהילים, ואת הנותר - מכרו אחיותיו לחברותיהן תמורת כמה אגורות. בהכנסות נקנו עוד חומרים ויוצר עוד תססן - מעדן ייחודי בימים בהם השפע לא היה גדול.



הגרלה - סחר החלומות

הגרלה היא דרך מצוינת להכנסות. את זה כבר יודעים מזמן במפעלי הגרלות רבים - שמוכרים חלומות לאנשים ומקבלים תמורתם מזומנים. המזומנים שנותרים לאחר חלוקת הפרסים הגדולים, משמשים את מפעל הפיס לבניית בתי ספר ועוד, ואת מפעלי הגרלות הצדקה - להעשרת הקופה המדולדלת.

אגב, במקרה שלא כל הכרטיסים נמכרו וההגרלה צריכה להיערך כמובטח, יתכן גם מצב שהארגון שעורך את ההגרלה ומציע דירה כפרס ראשון - עלול להיגרר למינוס והיו דברים מעולם!



מכירה סינית, לא מייד אין צ"נה

המכירה הסינית כפי שהיא רצה כיום הגיעה מארצות הברית, והיא למעשה לא מכירה אלא הגרלה בה ניתן לבחור את הפרסים הרצויים. באולם מתאים מעמידים "למכירה" מוצרים אטרקטיביים, וכל אחד יכול לנסות את מזלו ולשלשל לקופה שליד המוצר כרטיס אותו רכש קודם לכן בשקלים בודדים.

ככל שהמוצר יותר יקר, הכרטיסים אליו עולים יותר, וגם יותר אנשים מנסים להשתתף בהגרלה עליו. בתום המכירה נערכת ההגרלה, מכל תיבה מוצא כרטיס זוכה, שמקבל את הפרס בו חשק.

גבי ט א. שנחשפה להגרלה הסינית שערכה ישיבת 'אש התורה'

לפני שלושים שנה, והייתה בהחלט אירוע יוצא דופן, התלהבה החליטה להעלות את הרעיון בפני הנהלת "מפעל חסד" בו התנדבה, והפכה אותו לנפוץ בקרב הארגונים הישראליים.

"מפעל חסד עשה עד אותו זמן ערבי תה, וכאשר הצעתי לנסות לערוך מכירה סינית הביטו בי כמי שנפלה מן הירח... אחר כך הסכימו ואני יצאתי לקושש מתנות מחנויות שתרמו פריטים שונים, ואליהם הוספנו פרסים כמו מוצרי חשמל וצעצועים שהגיעו בחו"ל בעזרת אנשים טובים... המכירה הראשונה שלנו נערכה באולמי 'היכל הפאר', כשבעלי האולם תורמים אותו ואת הכיבוד העשיר ומאפשרים להפנות את כל הכספים לצדקה. אנשים הגיעו, נהנו מאוד, והחלו חוסכים כסף מדי שנה לאירוע המכירה הסינית.

מדהים היה לגלות משפחות שבקביעות זכו בכמה פרסים! כמובן שמדי שנה הוספנו רעיונות וגיימקים, חידושים והפתעות כמו כרטיס הזוכה בכל הקופה, כרטיס שזכייה בו מאפשרת השתתפות בכל ההגרלות ועוד. אחרי עשר שנים בהן 'רצה' המכירה היטב הגיע רעיון חדש של הנפקת קטלוג מתנות נאה ואפשרות רכישת כרטיסים בכרטיס אשראי. כעת נפתח פתח גם לאלו שלא יכלו להגיע לאירוע - להשתתף בהגרלה האטרקטיבית.

האמת היא שבתחילה קשה היה לנו לשכנע את המפרסמים שיש פה דרך פרסום נהדרת, אולם אט אט נכנסה למודעות הצורה החדשה והקטלוגים מתפרסמים כיום על ידי ארגונים רבים שעורכים מכירות סיניות. יש לציין שבמפעל חסד עזרו ללא מעט ארגונים כאלו בעצה טובה והמכירה השנתית היא מקור הכנסה מאוד מכובד לכל מי שעורך אותה". גבי א. מספרת על העבודה הרבה סביב המכירה, שארכה כשלושה חודשים ונעשתה כולה בהתנדבות, כשהן עמלות לילות שלמים ואף רושמות את הכרטיסים באופן ידני. בהמשך הגה מישהו את הרעיון למחשב את התהליך, וכיום ניתן להזמין את הכרטיסים באופן ממוחשב כשאף ההגרלה נעשית על ידי המחשב!

בצד התופעה הסוחפת הזו נשמעו לא מעט תהיות על מה ולמה נקראת המכירה "סינית" דווקא, כאשר הסינים עצמן לא עורכים הגרלות כאלו בכלל?

הגרסה האחת מספרת שבתחילת המאה העשרים חיפשה חברה אמריקנית עשירה רעיון חדש לאחד מאירועי גיוס הכספים לצדקה. כל הרעיונות לא היו די חדשניים עבורה, ולבסוף הוצע לערוך סוג שונה של מכירה פומבית. הוחלט שפריטים שונים יוצגו באירוע ולפני כל פריט יהיה מיכל. האורחים יוזמנו להגיש הצעות לקניית הפריטים על פיסות נייר ועליהם יהיה כתוב שמם והסכום שהם מציעים. הכל היה סודי מאוד ואיש לא ידע באמת מי מציע על מה או באיזה סכום. באותם ימים כל דבר הקשור למזרח הרחוק נחשב למסתורי, מסקרן, אקזוטי והחברה יצאה לדרך עם "המכירה הסינית" לאחר שחשה כי השם מתאים לרעיון ככפפה ליד וכי המילה "סינית" תמשוך למכירה קהל גדול.... הגירסה השנייה אומרת, שהמושג הזה החל לפני כ- 150 שנה, כאשר האפליה נגד מהגרים סינים בארה"ב הייתה נפוצה והם קיבלו שכר נמוך יותר בעבור עבודתם. בגלל העובדה שכרטיסי ההגרלה למכירה הסינית היו זולים מכרטיסי הגרלה רגילים - היא כונתה כך. בנוסף, בגלל מצבם הקשה של הסינים, שלא זכו להגנה חוקית בארה"ב נפוץ ביטוי שאמר "הסיכוי הסיני" - כלומר, סיכויים נמוכים אם בכלל. אגב, דווקא הסינים לא ממש ראו נחת מהמיזם הנכרך בשמם, וכבר הועלו תלונות סיניות, של מי שחשו נפגעים מהשם 'היוצנעני'...



אנא תרמו בהמוניכם

שורשיו של גיוס כספים המוני, כשהעיתונות משתפת פעולה וממריצה את האנשים לתרום - נטועים לפני שנים רבות... היה זה בשנת תר"מ - 1880, כאשר הוצע להקים את אנדרטת

החרות הענקית בכניסה לניו יורק. החשיבה מאחורי הגיוס הזה הייתה, שהמימון לאנדרטה המיועדת לסמל ידידות בין צרפת ואמריקה צריכה לבוא מן הממון. החלוקה הייתה שהצרפתים יממנו את האנדרטה ואילו האמריקאים - את הכן עליה תועמד.

ההתרמה החלה. הצרפתים עבדו במרץ ובעזרת הגרלות, מכירת דגמים מוקטנים של האנדרטה ועוד - הצליחו לגייס 2 מיליון פרנקים של הימים ההם! אלא שהאמריקאים לא התלהבו כל כך לתרום והסכומים שנאספו היו מביישים ממש. עורך העיתון ניו יורק וורלד שנחשף לסיפור המביש החליט להפשיל שרוולים. כמו עיתונאי פרסם מאמרים שהאדירו את העניין ואף עוררו את יצר התחרותיות של האמריקאים מול הצרפתים. "זו אינה מתנה מהמיליונרים של צרפת למיליונרים של אמריקה", הסביר העורך לקשיי ההבנה שבין קוראיו, "כי אם מתנה מאזרחי צרפת לכל אזרחי ארצות הברית". עוד הבטיח העורך לפרסם את שמו של כל מי שיתרום לאנדרטה



- מעל גבי העיתון. הפרסומת הצליחה במה שה"מתן בסתר" נכשל, ומדי יום נכתב בעיתון(!) על ילדי בית ספר פלוני שאספו כך וכך דולרים, ילדי גן פלמוני שתרמו סכום זעום במקום לקנות בו ממתקים או זקן עירי ששלח אף הוא את תרומתו למטרה ה"נעלה" - והתרומות החלו לזרום וחמש שנים לאחר מכן הושלמה האנדרטה שהפכה לסמל. באותו אופן ממש התגייסה העיתונות החרדית לפרסם את התורמים למגבית גדולה ערב הכנסייה הגדולה, כשבכל פעם נרשם שם התורם וכן את שמות ידידיו אותם הוא "מזמין" מעל גבי העיתון - להרים תרומה...



הספר ייצא לאור בקרוב, בעזרתכם

לפני מאתיים שנה לערך פרחא באירופה תופעה מעניינת: מגויים שילמו על ספרים תורניים עוד טרם יצאו לאור, זאת כדי לסייע כספית לסופר שיוכל אכן להוציא את ספרו לאור. רשימת מגויים אלו הופיעה בעמודי השער של הספר לאחר צאתו לאור, והיא קרויה "פרענומערדנטן". ידוע על קרוב ל-1,000 ספרים שיצאו לאור במתכונת זו!

האמת היא שלשם כך היה על המחבר לנדוד מביתו וללכת בין קהילות ואנשים, דבר שלא היה מתאים לכל אחד. מעניין לגלות שכאשר רצה מרן ה"חפץ חיים" זצוק"ל להדפיס את ה"משנה ברורה", הוא אסף גם כן "חותמים מראש" שהתחייבו לקנות את הספר כאשר ייצא לאור. ישנה מהדורה של המשנה ברורה משנת תרס"ב (1902) - שבסופה נמצאים מספר עמודים עם שמות אנשים ומוסדות בקהילת וורשה שהתנדבו לקנות את הספר כאשר ייצא מבית הדפוס. האמת היא שמרן החפץ חיים חשש מגזל של מי שיעבור דירה, יפטר מהעולם





מיקרו מימון

יוזמה טכנולוגית מעניינת היא המיקרו-מימון שנועד לסייע לשכבות החלשות ולצמצם באופן משמעותי את עלויות השירותים הבנקאיים. כך יכולים אנשים פרטיים בעזרת המחשב - להלוות סכומי כסף קטנים ליזמים ולנוקקים במדינות מתפתחות.

פלטפורמות שונות דואגות ליצירת קשר רגשי בין המלווה לנצרך, וכך ניתן לראות תמונה של מי שזקוק להלוואה וכן לקרוא על חייו ושאיפותיו. המלווה אינו מקבל ריבית או הצמדה אולם הוא זוכה בתחושה מרגשת ונוגעת ללב, שהוא סייע למישהו על פני כדור הארץ לממש חלום, למשל לנער - ללמוד רפואה, לאיכר - לרכוש פרה, או לחולה לקנות תרופות.



עגלו למען הנזקים

שיטה מרתקת לגיוס סכומי כסף קטנים שמצטרפים היא שיטת "עגול לטובה". בכל קניה בכרטיס האשראי למשל, מעוגל סכום הקניה לשקל הקרוב ואותן אגורות נתרמות ישירות לעמותות אותן בוחר כל אחד. השיטה מבוססת אולי על קופות הצדקה שהוצבו ליד תחנות האוטובוסים וקראו לאנשים לשלשל את הכסף הקטן, העודף שקבלו מן הנהג. בעידן הרב קו - כמובן שאנשים לא מסתובבים עם עודף כזה, והזירה עוברת לאשראי...



מאצ'ינג יציל ממחסור

את שיטת המאצ'ינג של שקל מול שקל המציאו בכלל במקום אחר...

מאצ'ינג, או בעברית: מימון תואם הפכה מקובלת כשיטת תקצוב לרשויות מקומיות אותה מפעילה מדינת ישראל. השיטה פועלת באופן שהמדינה מממנת פרויקטים ותוכניות בערים ובעיירות כאשר גם הן מתחייבות לממן באופן זהה (או יותר או פחות) את הפרויקט. הורים רבים מצאו שהשיטה עובדת היטב גם בתחום חינוך הילדים. הם נותנים שקל תמורת שקל של הילד לקניית משחק, ספר או פריט לבוש... חברת "צ'ירידי" החלה להפעיל את הרעיון גם בתחום התרמת ההמונים. לאחרונה נחשפנו לשיטה המצליחה בקמפיין הגיוס למען 'מעייני הישועה'.

"זה אינו קמפיין תרומות רגיל", מסבירים בצ'ירידי, "כשמלכ"ר פותח פרופיל, צ'ירידי נכנסת לפעולה ויוצרת קמפיין גיוס כספים שנשען על שנים של ניסיון בגיוס כספים. כל קמפיין מצריך למצוא רק שלושה תורמים גדולים, שיכפילו את תרומותיהם של התורמים הקטנים - עד שיעד ההתרמה יושג. כך, כל שקל שתורם "קטן" נותן - מתורגם לעוד 3 שקלים של התורמים הגדולים."

המחקר של צ'ירידי מלמד, שבאופן זה גדל סך התרומות ומעגל התרומות אף הוא גדל. אנשים שרצו לתרום סכום קטן - מקבלים השראה לתרום הרבה יותר.

גם בצ'ירידי כרטיסי האשראי מחוייבים רק אם הקמפיין מגיע אל יעדו ומוכיח שהקהילה כולה מגבה את המטרה - או הכל או כלום.

כל אתגר גיוס כזה אורך 24-36 שעות בהם מתפרסם האתגר שעובד כמו כדור שלג, במרוץ מול הזמן.

כולנו אוהבים אתגרים ותחרויות וכנראה - שגם בתרומות זה עובד עלינו מצוין!

וכדומה, ולא יהיה ניתן לאתרו. לכן לא נטל כסף מאותם אנשים אלא רק התחייבות כזו. כיום נעשה גיוס הכספים למטרות דומות בשיטה מעניינת בעזרת המחשב. אנשים רבים נקראים לממן מפעל צדקה, או הוצאת ספר, כתיבת ספר תורה או כל רעיון אחר.

אם הרעיון מוצא חן בעיניהם הם, בלחיצת מקש יכולים לתרום סכום כסף. במרכזי גיוס רבים מעמידים רף אליו רוצים להגיע תוך כך וכך ימים. והיה אם נאסף הסכום הדרוש - מה טוב, ואם לא, הכסף מוחזר לתורמים! (או לא נגבה בכלל)

בדף ההתרמה יש לרוב מידע על המיזם, המוסד או המטרה לה נאסף הכסף, וכל תורם זכאי, בדרך כלל, לתשורה כלשהי בהתאם לדרגת התרומה שבחר. מעריכים את הקף התרומות בצורה זו בכ- 5 מיליארד! דולר לשנה, וסכום זה הולך וגדל!

כמובן שלהתרומות הללו יש את החסרונות שלהן. ראשית, לא תמיד אמנם מושא התרומה יוצא לפועל. הספר המובטח - לא מודפס, ספר התורה לא נכתב או נכתב בחלקו וכן הלאה.

בנוסף, לעתים הרעיון אליו מתרימים הופך לנחלת ההמונים שעלולים להעתיק אותו!

כמובן שאפשר גם להיכשל ולא להצליח לגייס תרומות. כזה היה גורלנו של קמפיין מימון המונים שיוזם פליישימן, סופר אמריקאי שתכנן לכתוב ספר כיצד עובד גיוס ההמונים ולמה הוא מצליח.

פליישימן גייס רק 4000 דולר מתוך 35 אלף שאותם ביקש להשיג, ועשה מעצמו צחוק, כמי שאינו מצליח להוכיח את הדבר שהוא רוצה למכור... מאחורי הגיוסים הללו יש צמלות, התרומות בגיוס כזה עדיין אינן מנוהלות בשקיפות מלאה וכמובן, אנשים שאינם מתמצאים או

היו היתה התרמה

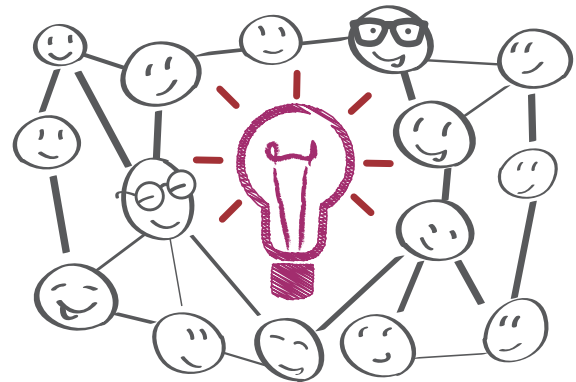
ההתרמה הגדולה בתורה נעשתה לצורך בניית המשכן, כדי שכל אחד מישראל יוכל לקחת חלק בבניית מעון השכינה. "וייקחו לי תרומה... ידבנו לבו", לא נקבע סכום מדויק פר נפש וגם התרומות היו מגוונות: זהב, כסף, תכלת, ארגמן... רכוש שאספו בני ישראל בביות הים.

התנאי לתרומות הללו היה הכוונה - "ויקחו לי - לשמי"! ואמנם, בני ישראל לא אכזבו. הם תרמו ותרמו עד כי לנשיאים, שחשבו ש"שלימו" את החסר - לא נותר מה לתרום... "אמר רבי אבא בר אחא אין את יכול לעמוד על אופיא של אומא זו, נתבעין לעגל ונותנין, נתבעין למשכן ונותנין..." (שקלים ב.ב.)

המדרש רבה מביא, שמשה רבנו ערך חשבון מדויק לאן הלכו כל הכספים והתרומות:

"משגמרה מלאכת המשכן, אמר להם בואו ואני עושה לפניכם חשבון, אמר להם משה אלה פקודי המשכן- כך וכך יצא על המשכן. עד שהוא יושב ומחשב, שכח באלף ושבע מאות וע"ה שקל, מה שעשה ווים לעמודים. התחיל יושב ומתמיה, אמר: עכשיו ישראל מוצאין ידיהם לאמר: 'משה נטלן...' מה עשה? האיר הקב"ה עיניו וראה אותם עשויים ווים לעמודים, אותה שעה נתפייסו כל ישראל על מלאכת המשכן".

יכולים לתרום באופן מקוון או ש"סתם" אין להם כרטיס אשראי - אינם יכולים להשתתף במיזמים כאלו.



תובנות חורפיות

נראה שהחזאים צדקו הפעם. הם דיברו על חורף גשום מהממוצע, ואני - שמחכה לחורף מאז פרוץ האבטיח הקייצי הראשון מתחממת בהנאה לאורו של הברק. בכלל, על בניברקית שכמותי גנרל חורף גשום מתקשה לאיים. יש לכם חסכוניות? עצה ידידותית: תשקיעו בדירת חורף בבני ברק. הנה, כבר סוף חודש טבת והמתג של המזגן עדיין לא עבר למצב חימום. רק כשאני רואה בעיתון סופרלטיבים על 'מרק ארטישוק ירושלמי שיחמם לכם את החורף' אני צריכה להאמין שצריך לחמם את החורף. אצלנו מזג האוויר האידיאלי מחופה פה ושם במטריה ובמגפיים גבוהי צוואר ומחודדי חוטם החובקים לנו את הרגליים, אך בגדול - החורף הוא ידיד מרענן וצח להתרפק עליו. אם אתם גרים במקום בו החורף צובט אתכם ומקפא לכם את קצה האף, גם כשאתם לובשים מעיל מצמר אלפקות - ממליצה לכם להקשיב לתובנות שסבתא נהגה לומר באוזנו בלילות חורף ארוכים וירושלמים. הגיגים מרופדים בפוך עם ריח גשם מדגדג:

- חורף הוא הזמן להתרפק על הדקות, למצוא את המתכון המדויק לגולש המשפחתי, ולחבק את הילדים.

רק זהירות. יש לנו נטייה להחליף את הפרווה שלנו בחורף לפרווה עבה יותר עם הרבה כיסי אוויר ועם בידוד טוב יותר כנגד הקור. בחורף אנחנו נותנים יותר כבוד לקלוריות (או כמו שחברה שלי קוראת להן: יצורים קטנים וערמומיים שמתגוררים בסתר בארונות שלנו, ותופרים את הבגדים מדי לילה, כך שיהיו צרים עלינו מדי בוקר) בחורף לא רואים פחות את הקילוגרמים, נקודה.

- החורף בוודאי מקפא יותר את אלה שילדותם לוטה בערפל. צרו לילדים זיכרונות יפים ובהירים.

מחקרים אומרים שמה שילדים הכי זוכרים מילדותם זה לא החוג היוקרתי ולא בילוי בחיק שקי צייטוס. הם זוכרים את הסיפור לפני השינה מתחת לפוך, ו-שימו לב: הקולות המצחיקים שההורים עשו (בסעיף הקולות המצחיקים אני דווקא מצטיינת: יש את השירים שאני מזייפת בחן, ציקצוקי הצער על ציון רע במבחן, ויש גם את הנהמות על

העקבות מלאי הבוץ על הרצפה השטופה).

- "לעיתים, כשאני מביטה בעץ השסק שלנו בחצר בחורף, אני לא מאמינה שיצמחו על ענפיו שוב הפירות הכתמתמים. האמינו שהכול עוד יכול לקרות".

מורה אחת שלי מפעם נהגה לומר: "שיגידו לך 'לא' אחת עשרה פעמים, אמן. שתיתקעי על משוואה טורדנית בלי מוצא עשרים ניסיונות, הלוואי. שתעברי חמישה עשר ראיונות עבודה עם דחייה, לו יהי. שתעברי כישלונות בזה אחר זה - ולא בגלל שאני סדיסטית, אלא כי פשוט, אבל פשוט, אין שום דרך אחרת להצליח".

- "אני אוהבת את ימי הצינה האפורים המאפשרים לי להשתעשע עם הלך רוח מדוכדך".

יש כאלה שהאווירה אצלם היא בסנכרון מושלם לאוויר. יש שמרגישות (גם מרגישים. רק שהגברים לא מודים בזה) גשם מקומי באיזור העיניים, אגו שצונח מתחת לאפס ועננות גבוהה מן הרגיל.

לפני שאתן טובעות בשלוליות - חשוב לי לדבר על דיכאון חורף או דיכאון בכלל, וכאן אני נענית לבקשה של אחת הקוראות שלי מתיבת המייל. היא ביקשה להתריע: לא פעם הדיכאון מתחפש, הוא עוטה צעיף עבה, ויש לו תסמינים אחרים לחלוטין מעצב אפרפר. במקרה הזה הוא נקרא דיכאון סמוי.

היא בקשה להכיר לכן את הסימפטומים כדי שנדע לבקש עזרה ולהגיש עזרה אם זה קורה לאי מי בסביבה. מספיק שרק חלק מהסימפטומים מתאימים:

1. **נטייה לדיבור 'פילוסופי'.** הסובלים מדיכאון מודחק אומרים פתאום משפטים מופשטים (או ציטטות חורפיות), הם פתאום מחפשים משמעות, או מדברים על נטל החיים או המשא הכבד שלהם. זהירות. נורה אדומה.
2. **התרחקות וחיפוש מתמיד אחר תירוצים** - כדי שלא יגלו את תחושותיהם הם נוטים להתרחק ולהעביר פחות את זמנם עם אחרים. הם גם מרבים להמציא תירוצים על מנת להתחמק מאירועים חברתיים, ועוטים 'מסכה' של שמחה.
3. **כאבים פסיכוסומטיים** - נוטים להתלונן על כאבים שונים כאשר מצבם הבריאותי תקין.
4. **הופעה מרושלת** - פחות משקיעים בהופעתם החיצונית ביחס לעבר.
5. **קושי לשלוט ברגשות שלהם ותגובה לא הולמת למצבים.** לפתע הם בוכים כשהם קוראים ספר עצוב, מה שלא קרה קודם. כועסים מאד, ונעלבים עד העומק מאמירות טריוויאליות.
6. **הפגנת שמחה מוגזמת** - כדי להסתיר את הדיכאון הם משקיעים רבות כדי להיראות שמחים וחסרי דאגות, אך עושים זאת בצורה שחד עין יבחין שהדברים אצלם אינם כשורה.
7. **תחושת תשישות מתמשכת** - שכיח ביותר. מתקשים להתמודד עם משימות שגרתיות, ומרבים להיות תשושים.

התובנה החורפית האחרונה להיום היא פתגם יפני שיכול לעזור:

-מילה טובה אחת יכולה לחמם שלושה חודשי חורף.



שלום לך יעלי יקרה,

השאלה שלך מעניינת, כיוון שגשים רבות כלל לא מבינות את הצורך בחברה. הן אומרות: יש לי בעל, ואני מספרת לו ה כ ל ! אז למה צריך חברה? כשאני אומרת לי כך אני שואלת אותה: 'כשאת אומרת 'מספרת הכל' למה את מתכוונת?' כי באמת לפי חז"ל לאישה לא כדאי בכלל לספר לבעלה 'הכל'. בספר 'ראשית חכמה' מובא שאישה לא תספר לבעלה בשלושת הימים הראשונים למחלתה - שהיא חולה. אולי תבריא וזהו. כלומר, כדאי שבעלה ירגיש שיש לו אישה בריאה וחזקה. חז"ל מספרים לנו על אישה גידמת שעד יום מותה בעלה לא ידע שאין לה יד. ומפרשים שם שאין זה רבותא מהאישה כי אישה דרכה להיות צנועה, אלא שבח לבעל שלא ידע...

כלומר, אישה צריכה להסתיר פגמים, כישלונות, מידות רעות, חלומות רעים, חטאים וסכסוכים ועוד, כדי שבעלה ישתבח בה על היותה אשת חיל מי ימצא. שאר הדברים לשתף מותר ואפילו ראוי וחשוב וחובה, אבל לא בדברים שמורידים ערך.

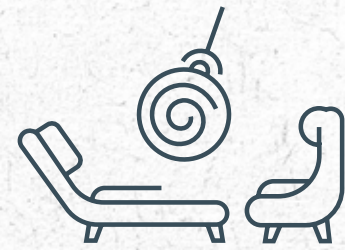
אז למי תספר האישה על כך שגיסתה פגעה בה (ויש בעלבון גם אמת), וחמותה לא מתייחסת אליה יפה (והבעל מתכוון לשמוע), ושהיא מקנאה בחברה לעבודה (שבאמת יותר מוכשרת) או שנכשלה עם ילד? (ומי יודע איזה נזק גרמה) בדיוק בשביל זה יש חברה.

בספר 'יושר דברי אמת' מובא שחבר טוב הוא מישהו שהאדם יכול לספר בפניו על החטאים שלו ולא מתבייש הימנו. ועצם הסיפור שובר את הרע ומכניס אותו למסלול טוב.

לפיכך, יעלי, אני מבינה את קנאתך במי שיש לה חברה טובה. את כותבת שיש לך בני משפחה קרובים. אחות גם יכולה להיות חברה טובה, על אף שגם לאחות לא כדאי לספר הכל כדי לא לעורר את קנאתה (שהורים שלך נתנו לך משהו שלה לא נתנו, איזו משפחה מיוחדת יש לך כששלה או קשה). בין אחים ישנה קנאה יותר מאשר בין חברים.

חברות היא אינטרסים!

את כותבת שנראה לך שבחברות הכל אינטרסים. וזה אכן כך! גם חברות חייבת להיבנות על אינטרסים הדדיים, איננו רוצים להפוך להיות פרויקט חסד של אף אחד. אנחנו בני אנוש שפועלים מתוך אינטרסים! רבי צדוק הכהן מלובלין כותב שגם אהבת הורים לילדים נובעת מאינטרסים! אבל, אחרי שאנחנו יצרנו חברות אמת אנחנו אוהבים את החבר, והאינטרס שלנו הוא שיהיה לו טוב, כדי שגם אנחנו לא נצטער בגינו! שם חברות נבנות. אם החבר יקר לנו. אנחנו נעמוד לימינו בעת צרה גם כי זה הופך להיות אינטרס שלנו מרוב אהבתנו אותו.



קריאה לחברות

שלום טובה,

תמיד נעים ומלמד לקרוא את תשובותיך, את מחדשת לי, מחדדת אצלי דברים.

והפירוט הארוך (אני אוהבת שזה ארוך) והדוגמאות ממחישים מאוד את העניין עליו מדובר מעורר אותי ובעיקר נותן לי כלים להמשיך בעבודת המידות. יישר כוח גדול.

אני לא בטוחה ששאלתי נכללת תחת הקטגוריה הרגילה, כיון שלכאורה לא מדובר כאן על בעיה של ממש, אבל לאחרונה התוודעתי לעובדה ששאלה זו מטרידה נשים רבות. ואני משמשת לפה לכולן, אך על פי הניסיון האישי שלי "וקנה לך חבר". אמרו חז"ל, ואם הם המליצו, כנראה שזה אכן חשוב, השאלה היא איך רוכשים כזו רכישה? ועד כמה כדאי וצריך להשקיע?

באחת מתשובותייך בעיתון 'קטיפה', פירטת מעלותיו של חבר טוב (שמח בשמחתך, מפרגן, מכיל מקשיב וכו') קראתי וקינאתי. יש כזה חבר מושלם? מי ייתן ואמצא.

היו לי כמה חברות טובות במשך השנים בלב ובנפש. בכל אחת מהן מצאתי תכונה או שתיים מאלו שציית. מעולם לא פגשתי מישהי (זרה) בה יש את כל המעלות הללו, מלבד כמה מבני משפחתי הקרובים ביותר.

לצערי הרב נכונותי מחברותיי הטובות, שהתברר שלא היו כל כך טובות. אינך מכירה אותי, כך שאני יכולה להעיד על עצמי בפתירות (עד כמה שאדם יכול להעיד על עצמו, אם בכלל) בענייני חברות אני בציון עובר. גילי 44, אני אישה חיובית שרואה קודם כל את הטוב בכל אחד ובכל דבר. וגם אומרת זאת ומתכוונת לכך בכל לב. קל לי עם פירגון. והוא אמיתי ולא מוגזם כלל. אני לא דורשת עליו תשלום... (חברות הדוקה, או עשיית טובות וכדו...) ובעיניי אני רואה שאנשים מחפשים ואוהבים את קרבותי, כיוון שאני זקוקת את קומתם ולחלקם אני מכירה מחדש את מעלותיהם, ומעלה את האמון שלהם בעצמם.

על אף שאני מודעת גם לחסרונות של כל אחד, כל עוד אינם מפריעים לי באופן בולט, אתעלם מהם ואתמקד בטוב. קשה לריב איתי. אני חברה מכילה ומקשיבה עם כל הלב. לא מצאתי אף חברה שמקשיבה כמוני.

ביחסי עם חברותי (וביחסי עם כל אחד כמעט) בסופו של דבר, תמיד אני זו ששופכים בפניה את הלב, ואני זו שנשארת עם לב עמוס. כי כבר לא נשאר זמן או סיבות דומות...

לרוב אני בסדר עם זה, כיוון שזיכתי בבעל מיוחד, ובבני משפחה מיוחדים, שתמיד מכילים אותי בטוב וברע.

ואחרי כל ההספד העצמי, יש לי חיסרון בולט (ויש עוד חסרונות, אך לא בהכרח קשורים לנושא) אני רגישה לאחרים, אבל גם לעצמי. אני פגיעה, ויכולה לשמור טינה בליבי, על אף שכלפי חוץ אני נחמדה כרגיל. למדתי במשך השנים שהרגשת הלב היא היחידה שמשפיעה בענייני חברות, ואין לי מה לעשות נגד זה. אף שאני מנסה מאוד למחול ולאהוב מבפנים.

לפני 20 שנים הייתה לי חברה בלתי צפויה שהייתה משפיעה עלי חום ואהבה גדולים, אך מרסקת אותי לאחר מכן בהשפלות. הייתי צעירה מידי מכדי להבין שהמצב ביננו לא רגיל,

עד שלאחר 9 שנות חברות התפכחתי וסיימתי את החברות. התחברתי עם עוד חברה, וגם שם לקח לי לא מעט זמן להבין שהייתי בשבילה סוג של ברירת מחדל. כל פעם כשה"חבורה" שלה (כן, יש לה חבורה, מה שקוראים, סנוביות. נשמע קטנוני, אבל קיים) פחות התייחסה אליה, אני הייתי המפלט.

לדוגמא: באירועים לעולם אינה מתיישבת לידי, אלא אם כן ה"חבורה" טוענת שאין מקום פנוי לידן. קרה שבאחד האירועים שקיבלה את פניי בחיבוק ענק ובהתלהבות גלויה, אחר כך אמרה לי שהשתמשה בי על מנת לעורר את קנאת ה"חבורה" אפילו לא הבינה שבכך היא פוגעת בי... איזה גילוי לב או אולי חוסר טקט. ואלו רק שתי דוגמאות מדפוס ההתנהגות הזו.

לקח לי זמן להבין זאת ולשאול את עצמי כיצד ייתכן שחברה טובה שטוענת שאני אהובה עליה כאחות אינה מתייחסת אלי כאשר חברותיה (הלא) נאמנות נמצאות לצידה. לא עזבתי את החברה הזו, יש בה מעלות רבות, ונחמד לנו אחת עם השניה. היא נעימה, מעניינת ומצחיקה ויש לה מידות טובות ואנחנו אוהבות ומעריכות אחת את השניה למרות ה"גל". אבל משהו באמון שלי כלפיה נפגם. ועל אף שלא אמרתי לה על כך שום מילה, אני מתייחסת אליה כאל חברה טובה, אלא כאל בידור. כמו יציאה ליום של כך.

הייתה לי עד לא מזמן עוד חברה, בלב ובנפש ממש היא הייתה טובה מכל השאר, כיון שהקשיבה גם לי וזה נדיר אצלי, אני היא זו שבדרך כלל אצלה שופכים את הלב.

כאשר אירסתי את בתי, היא הפסיקה להיות חברתי. היה לה קשה לראות בשמחתי, כיון שבתה הייתה מבוגרת מבתי ועדיין לא זכתה (ברוך ד' מאז כבר התארכה). זו הייתה המכה הקשה מכל. ביום אחד בהיר, לאבד חברה קרובה שהייתה מדברת איתי כמעט יום יום. הבנתי מאוד את הכאב שלה, אבל לא הצדקתי את התנהגותה. הגעתי אליה כמה פעמים, ניסיתי לגשר ולגשש וגם לקחתי על עצמי אשמה מסוימת, חשבתי שאולי אם הייתי מודיעה לה קצת מראש, הייתה פחות נפגעת או בורחת.

היא מעולם לא ממש סיפרה לי מה גרם לה להפסיק את החברות, התעלמה מהעובדה באלגנטיות. ואולי זו פרשנות שלי על אף שלכאורה העובדות מדברות בעד עצמן. מיום אחרי האירוסין של בתי, כך רגלה לא דרכה על מפתן ביתי.

לא יודעת בדיוק איך הייתי מתנהגת במקרה הפוך, אבל בבחינה די דקדקנית, לא נראה לי שהייתי מתנהגת כך, אפילו לא בגלל מידות נעלות, אלא פשוט כי הייתי מתביישת להראות קנאה באופן כל כך גלוי.

אחרי המקרה הזה הרמתי ידיים. אני לא ממש מאמינה בחברות. היו לי 3 ידידות נפש, את כולן אהבתי ובכולן נתתי אמון וכולן התגלו כלא.

אני קוראת שוב את המכתב וחוששת שהתקבל רושם שאני חלשה ועדינה מידי, ואולי קל לנצל אותי. אבל זה איננו המקרה כלל. אני יציבה ומודעת מאוד לעצמי, ויש בי חוזק מסוים שלא נותן לאחרים לנצל אותי. במיוחד אחרי החברות הראשונה, שם קיבלתי קורס (לא) מזורז באסרטיביות.

אשמח לשמוע ממך, אם יש משהו בהתנהגותי או בהתנהלותי שמרחיק בסופו של דבר את חברותיי. או יותר נכון לומר, מרחיק אותי מהן ואולי זו התשובה...

כיום אני חסרת חברה טובה. נשים נוספות מעוניינות בחברתי, אבל אין לי כוח להשקיע יותר. אולי גם בגלל הגיל והעומס של הגיל הזה בו יש לך בית של קטנים פלוס שידוכים ונשואים

אבל במיוחד בגלל שאין לי אמון בדבר הזה שנקרא 'חברות אמת'. יש לי הרגשה קשה שהכל זה אינטרסים. נתניה וחברות אמיתית כמעט שאינם בנמצא. ובכל זאת, לפעמים אני קצת מתגעגעת לחברה טובה לא מבינה למה, אחרי כל כאבי הלב שעברתי.

אשמח לדעת אם אני טועה בפרשנותי. ועוד יותר אשמח לקבל טיפים ועצות על מנת להשתפר ואולי כך לקנות חברה אמת, אם כזו אכן קיימת.

**בהרבה הערכה
יעלי מהצפון**

כשירות חברתית תקינה

הרכיבים הנכונים

השאלות שלך הן: איך רוכשים כזו רכישה, ועד כמה כדאי להשקיע. לפני זה אשאל מה צריך להיות **בנו** כדי שירצו להיות חברים שלנו. וזה המרכיב ראשון - מה יכול להיות החלק שלך בניתוק מחברות טובות.

מרכיב שני הוצאתי מתוך התנסותך עם חברות טובות והוא: ממה עלינו להיזהר בעת קניית חברה. מה יכול להיות החלק של החברות בניתוק.

בשורות הבאות נפרט אותם.

מרכיב ראשון - כשירות חברתית תקינה שהיא חברות אמיתית, או: במה עלינו להשקיע.

בסיפורך את מביאה את מעלותיך ליצירת חברות: את מפרגנת מאד ומקשיבה מאד. ואת **כותבת על כך:** 'בענייני חברות אני בציון עובר'. אני רוצה לבדוק אם זה אכן כך.

רבים חושבים כמודך שמה שהאדם זקוק מחבר הוא הקשבה ומילים טובות. שני מרכיבים אלו הגם בוודאי בסיסיים, וכשהם לא נמצאים לא תיבנה חברות כי אם ידידות אינטרסנטית.

מרכיבים אלו אכן בונים את ההנאה מהחברות, ומגבירים את החיבור הרגשי ממנה וכך גורמים לה שתשגשג ותפרח.

הם פועלים בדיוק פי שאת כותבת: גורמים לאחרים לשפוך את הלב וגם לזקוף את קומתם. אבל אחרי שהחברים הרוויחו את שני המרכיבים הללו, החברות יכולה לגווע. כלומר, אלו תכונות שמפתות חברים להתחבר, אבל לא גורמים לחברות להמשיך לאורך זמן. מדוע?

כי זה באמת לא הכל. יש כישור מסוים שהוא אבן הפינה של המשך חברות ובלעדיו החברות לא תחזיק מעמד. כישור זה הינו 'קריאה רגשית' שמוביל ל'התאמה חברתית'.

חברות תבניתית לעומת חברה מתואמת

כאשר כישור של קריאה רגשית חסר, החבר מתנהל ב'**חברות תבניתית**'. פירושו של דבר חברות של תבנית קבועה ובלתי משתנה, והיא מכילה בדיוק את שני המרכיבים שכתבת: הקשבה עם מחמאות ופירגון. וכך זה נראה: את הולכת ברחוב פוגשת חברה ויש לה ביד תיק מהודר. את מפרגנת: איזה תיק מיוחד, יש לך טעם נפלא. ואז היא מספרת משהו ואת מהנהנת ומשתתפת ומשקפת ואמפתית

ומכילה ומנחמת.

אבל זה לא בהכרח מה שחסר לחברה **באותו הרגע**. לפעמים התגובה הזו לא רק שלא מוסיפה אלא אף גורעת. הסגנון מרגיש לעיתים דביק, וסובלת מ'תגובות יתר'. מדיי הרבה התלהבות או מחמאות או הקשבה או רחמים והשתתפות.

לעומת סגנון חברות זה, מי שהיא '**חברה מתואמת**' שיש לה יכולת קריאה רגשית (לקרוא מה השני מרגיש ברגע זה) קוראת מה החברה זקוקה ברגע זה, ומתאימה את עצמה. וכך זה נראה: 'חברה מתואמת' הולכת ברחוב ופוגשת חברה שיש לה תיק מהודר ביד. היא רוצה להחמיא עליו אבל תוך כדי כך שמה לב שהמבט של החברה לחוף או מבוהל.

היא לא מתייחסת לתיק אלא שואלת: 'קרה משהו? את צריכה עזרה?' החברה אומרת: 'לא, מה פתאום'. והיא מגיבה: 'סתם היה נראה לי, סליחה, אבל אם תצטרכי משהו גם בשתיים בלילה תתקשרי'. וחם לה בלב שהחברה קוראת אותה ובעדינות מציעה עזרה.

כשיש חברות תבניתית אין באמת

לא מקבלת - היא מתחילה להתאכזב. משהו מתחיל בפנים להתרחק. עדיין אין לזה ביטוי מעשי אבל סימן שאלה בלתי נראה מרחף על פני החברות. כשזה קורה שוב ושוב, החברה עדיין נגדרת בחברות אבל כבר פחות יוזמת. בתחילה החברה התבניתית לא שמה לב לכך וממשיכה להתנהל בחברות בהתלהבות כבתחילה. כי הרי היא לא מזהה מה קורה עם השני. ואז החברה עוברת לריחוק בוטה יותר. כשהחברה התבניתית מצרפת את כל האירועים פתאום נופל לה האסימון, אבל זה מאוחר מדיי. היא מנסה לרצות או לזום החיאה אבל זה פשוט לא עובד. מה עוד שהיא לא מצליחה לפרש את הניתוק נכון ולכן היא מפרשת לפי הראש שלה ומוצאת סיבות לא נכונות לפירוד.

כך יעלי יקרה, יתכן מאד שזה מה שקרה לך בחברות האחרונה שלך. שמת יחבך על כשרון ההקשבה ויכולת הפרגון, אבל יכול להיות שחברה שלך צברה אכזבות קטנות ממך, עד שהאכזבה האחרונה על שלא שיתפת בתהליך הרקמות השידוך הייתה אחת יותר מדיי ופוגעת יותר מדיי והוכיחה לה שאין לך

חברה תבניתית מסורה מאד עושה ביביסטר לחברתה שצריכה להיעדר מהבית. היא באה לביתה ובזמן ששומרת על הילדים גם מסדרת את הבית ומנקה. החברה מגיעה תשושה ומותשת. החברה התבניתית מתחילה לשתף במה שחוותה עם הילדים.

לתת את מה שהיא מצפה.

כי חברה טובה, בלב ונפש (כמו שהגדרת), אמורה להיות יותר טובה מאחות טוב שכן קרוב מאח רחוק. הסיטואציה חייבה שיתוף בנוגע לשידוך מתרקם. כאשר מזהים את רגשות השני לוקחים מראש בחשבון את ההלם ואת הפגיעה כאשר אין שיתוף. את לא זיהית את רגשות חברתך ולא צפית אותן מראש. כשזה קרה, חברתך מן הסתם צרפה אכזבה זו לאכזבות קודמות ואמרה לעצמה (אולי, כמוכן) 'זהו, לא כדאי לי להמשיך את החברות. חבל על הלב שלי שמתאכזב שוב ושוב. אם היא לא הבינה שעליה לשתף אותי בשלבים החברות שלה לא באמת עמוקה, אולי אינטרסנטית. אם היא לא שיערה מראש את עומק הפגיעה כנראה היא בכלל לא מכירה אותי ולא מבינה בחברות'.

ואז היא הפסיקה את הידידות. את פירשת את התנהגותה כקנאה, אבל בטוח לא זו הסיבה. כמו שאת לא טיפשה גם חברתך לא חדלת אישים (אחרת לא היית בוחרת בה) וגם היא לא הייתה מפגינה קנאה בצורה כל כך קטנונית. לפיכך חייבת להיות סיבה שונה ומהותית הרבה יותר להפסקת החברות.

לפעמים 'חברה תבניתית' לא יודעת לפרש את השניה כשהיא בצער ולהניח לה (ואולי אפילו מתלהבת ומספרת דברים שעוד יותר מעמיקים את הכאב), לפעמים לא מצליחה לפרש את רגשות השמחה של החברה ואת ציפייתה שיכרכרו סביבה. לפעמים היא הופכת להיות שמחה בין אבלים או אבלה בין שמחים. פעילה בזמן שקט ושקטה בזמן פעיל.

היכולת של האדם להתאים את עצמו לסיטואציה היא היכולת להיות עם השני באמת במקום רובוט מכוון עם כללים שבלונים שחוזרים על עצמם. וזו היכולת לראות מתי השני זקוק לקרבה ומתי לריחוק, מתי לנחמה ומתי דווקא לשקט.

קוראים רגשית

מה גורם ליכולת הזו, ומה חסר למי שאין לו את היכולת הזו?

בכך פתחנו: קריאה רגשית. הנפש שלנו שולחת שדרים רבים, חלקם מילוליים וחלקם לא. ברובם לא. לפעמים השדרים המילוליים והלא מילוליים סותרים, ואז למי יאמינו, לשדרים המילוליים או ללא מילוליים? התשובה המפתיעה היא שהשדרים הלא מילוליים יכריעו.

דוגמא: מרצה מבוקש הרצה לפני מאות איש. בסיום ההרצאה אמר לנוכחים שהוא מוכן לענות על שאלות פרטיות. למרבה הפליאה אף אחד לא ניגש אליו. חלק התחילו להתקרב וחלק גם את זה לא. כשהיה ברכב לחזור לביתו הביע את פליאתו בפני נהגו. הסביר לו הנהג: אולי לא שמת לב, אבל בעוד שפיך הזמין את האנשים, רגליך הסתובבו לכיוון הדלת. האנשים האמינו למה שהגוף שידר ולא למילים!

כי כן, הגוף משדר ללא הפסק: הפנים מדברות (חז"ל אומרים לנו: משום מה נקרא שמן פנים? משום שמגלות את מה שיש בפנים) דרך העיניים, הגבות, השפתיים, הפה, הלחיים, מנח הראש ועוד. גם הגוף כולו יוצר מנח משדר: מתקרב או מתרחק, מתוח או רפוי, דרוך או נינוח.

אדם שמבורך בכישרון לקריאת שפת הגוף והפנים, רואה את כל הנתונים יחדיו, מסנכרן אותם לכדי מצב נפשי אחד ומסכם לעצמו: הבן אדם הזה נראה שבור, הוא מתוח כולו, הוא מרוגש מאד, הוא עצוב, הוא שמח, הוא כועס, הוא פגוע ועוד.

כך הוא מתאים את התגובות שלו: מתעלם



“ כאשר אדם כזה נפגע יש אצלו משוואה: אם נפגעתי כנראה השני התכוון לפגוע. זה חלק מהשלכת עצמו על הזולת. כמו שהוא יחמיא לשני כשהוא רוצה למחמאה, ויקשיב לזולת כי גם הוא רוצה שיקשיבו לו ”

יבין באמת. הוא עלול לקבל מענה מסוג: 'אז למה לא אמרת?' או שיתקל בהתגוננות 'הייתי בטוחה ש...'. אך התשובות בכלל לא רלוונטיות. הוא לא מחכה להן, הוא פשוט יתייחס מהחבר ויעדיף להיות בודד בלי חבר

או מתקרב, שואל או עונה, שותק או מדבר, מציע או נמנע, מביט או מסיט עיניים וכן הלאה.

כאשר לאדם אין כישרון זה, הוא אכן מבחין בסימנים, ואפילו ער לפרטים מסוימים (כמו: איך הוא פתח עיניים? איזה צבע עיניים יש לו?) אבל לא רואה את התמונה הכללית, לפיכך לא מפרש נכון את מה שקורה עם האדם מולו, ובעיקר לא מצליח להבין למה הוא מצפה.

בחייו היום יום הציפיות נמוכות והאכזבות מינוריות ולכן היתרון של חברות עם מחמאות והקשבה מספיק ומספק. אבל בעת אירועים מיוחדים, הציפיות בחברות נוסקות והאכזבות ממריאות ובהתאם לכך גם הנפילה מרסקת. פתאום נגרם קרע שאינו מתאחה.

לפיכך, יעלי יקרה, כדאי לך לבדוק עד כמה את מבחינה במה שעובר על זה שמוך, והאם את באמת מתאימה את התגובות שלך לציפיות שלו.

ואם את מגלה שזה קשה לך, אז בוודאי מה שעבר על חברתך הטובה בעת שאירסת זה רק קצה הקרחון ומעבר לכך קרו עוד הרבה דברים קטנים ומשמעותיים שהצטרפו לאבל גדול.

ולמה חברתך לא מדברת על כך? כי כאשר אדם חווה מחברו חוסר הבנה של סיטואציה, הוא לעולם לא ידבר על זה, כי החבר לא

מאשר להיות איתו ולספוג אכזבות ברגעים משמעותיים.

יש דרך מקצועית לעקוף קושי זה והיא ללמוד ממש לפרטים להתבונן באדם ממול, להתאמן בהבנת סיטואציות וכן להרבות בשאלות: 'היית רוצה ש...', 'את מצפה ל...', 'לנסות כל פעם לבחון גם באופן מילולי מה רוצה האדם שממול ולהתאים את עצמו'.

כשאני יושבת עם מטופלים אני מראה להם כרטיסים מיוחדים של סוגי הבעות, של מנח גופני, של סוגי רגשות ושל סוגי ציפיות ומלמדת ממש לפרטים מה מתאים למה.

אני חוששת יעלי, שגם הפגיעות שלך שצינת אותה, נובעת מקושי של פרשנות לא נכונה בגלל אי הבנה של סיטואציה. כאשר אדם לא מפרש את חברו נכון, אז מלבד זה שהוא לא מתאים את עצמו וגורם לשני להתאכזב, הוא גם מרבה להיפגע. כי הוא לא מצליח לראות את הזולת למה נהג באמת כפי שנהג, ולהיות איתו במקום להיפגע.

כאשר אדם כזה נפגע יש אצלו משוואה: אם נפגעתי כנראה השני התכוון לפגוע. זה חלק מהשלכת עצמו על הזולת. כמו שהוא יחמיא לשני כשהוא רוצה למחמאה, ויקשיב לזולת כי גם הוא רוצה שיקשיבו לו, כלומר הוא משליך את הציפיות שלו על הזולת, כך הוא משליך את הפגיעות שלו על הזולת. כמובן שגישה



כזו מחבלת רציני בחברות.

עד כאן להרחבה של כישורי חברה ולאופציה מה יכולה להיות הסיבה שחברות נוטשות אותך כשאת כן רוצה אותן.

חברה פרווריתית

קצת אעבור למרכיב השני של חברות שאינה נכונה: חברה שבתחילה נראית אידיאלית והופכת להיות הרסנית בגלל מה שהחברה ולא בגלל מה שאת. חברות כזו קריטי לאבחן בהתחלה כדי למנוע נזק נפשי וממשי.

עושה רושם שיתכן שזו הייתה החברה הראשונה שלך - 'חברה פרווריתית'. לצערי נראה (על פניו, כמובן) שבחברות הראשונה נפלת לידי חברה שסובלת מ'הפרעת אישיות פרווריתית'. אדם פרוורית הוא אדם שמפעיל תחכום רב ומניפולציה כדי לשלוט על הזולת על ידי ערעור של האמון שלו בעצמו. הוא עושה זאת דרך פגיעות הרסניות שמתחלפות במסירות ובנתינה מוגזמת. וחוזר חלילה.

דוגמא של מטופלת שבאה לשקם את עצמה לאחר טראומה חברתית שעברה (וטיפול בתרפיה באומנות הושיע אותה בס"ד): "אני רוצה לספר לך על חברה שהייתה לי ושהשחיתה לי שנים רבות וגם את האישיות. חלפו תשע שנים מהחברות ועדיין בוערים בתוכי במלוא העוז הכאב, הכעס והזעם. הייתי בטוחה שהשנים יקהו את הכאב, אבל כנראה שהוא המתין שם, מבעבע, ואני אפילו לא ידעתי.

הסיפור שלי התחיל לפני שבע עשרה שנים. הייתי אמא למספר ילדים כשעברנו דירה לעיר בפריפריה. עזבתי עבודה עם תקן אבל לעניין הזה לא דאגתי. הייתי מיוחסת ולכן קבלתי מיד העברה.

כשהגעתי למקום העבודה החדש הייתי מלאת חששות מהשתלבותי במקום. למרבה השמחה מיד התחברה אתי האישה הנעדרת של המוסד החינוכי. לא הבנתי במה זכיתי שמצאתי חן בעיניה. היא הייתה ה-מורה שכולן העריצו אותה. הרגשתי ברת מזל שהיא רצתה אותי כחברה.

ואז התחיל הסייט של חיי. היה בה פיתוי שאי אפשר לעמוד בפניו: מחמאות, מתנות, חיבוק ללא גבול. ואז כשהתמסרתי לחברות



מהי 'פרווריתיות'?
לרעה והתעמרות. מי
שעומד מהצד לא מסוגל
לאמוד את ההרס שנעשה
לקורבן, רק מי שחווה אותה
שוב ושוב כאש שמאכלת
את נשמתו מסוגל להרגיש.

בגללה. הרגשתי שאני לא יכולה להישאר שם. האשמותי אותה ורציני אותה והתגעגעתי אליה. האשמותי את עצמי ושנאתי את עצמי וריחמתי על עצמי והתגעגעתי לעצמי שלפני. כשדברתי על כך עם אמי היא אמרה לי משהו שגרם לי לרעדה. היא אמרה לי: 'אבל גם בזמנו לא היית מוחלטת לגביה, היו פעמים שטענת שהיא מפלצת, וזמנים שטענת שהיא מיוחדת במינה!'

הרגשתי שהכאב מטפס לגבהים חדשים: אכן אני באמת טענתי כך! ובדיוק בגלל זה הרגשתי לא יציבה. אבל האם אני טענתי כך? היא באמת הייתה כך! גם וגם! וגם בעלי לא הבין אותי בזמנו. גם הוא חשב שהבעיה שלי שאני לא יציבה, לא יודעת להציב גבולות. חלשת אופי. בדיוק הרגשתי כך גם אני. הרגשתי כמו קליפה של משהו. כל הפרי שבפנים נעלם. וזה בדיוק מה שהיא רצתה שיקרה לי כדי שתוכל לשלוט עלי.

הטראומה אתה לא שייכת לעבר, היא שייכת להווה ולעתיד. היא הפכה אותי לחסרת עמוד שדרה. למישהי שבטוחה שהיא הזויה. שהיא טיפשה ומפגרת. והערעור העצמי שלי שהיא גרמה לו חי ובוועט. גם היום, למרות העובדה שעברו תשע שנים מאז שנפרדתי ממנה הנזקים עוד לא תוקנו.

עד היום עולים בי באכזריות סיטואציות של האשמות, רמזים, תגובות פרדוקסאליות, שקרים, מניפולציות והשפלות.

הנוק החברתי שנגרם ממנה הוא בלתי הפיך.

תשע שנים שאני עובדת במקום עבודה אחר, ולא מעזה להתחבר עם אף אחת. כשאני חשה שמתחיל חיבור ביני לבין אחת העובדות אני ממהרת להתרחק. פוחדת מקשרים. פוחדת מחברה. פוחדת מעצמי."

מהי 'פרווריתיות'? פרווריסה פירושה: ניצול לרעה והתעמרות. מי שעומד מהצד

לא מסוגל לאמוד את ההרס שנעשה לקורבן, רק מי שחווה אותה שוב ושוב כאש שמאכלת את נשמתו מסוגל להרגיש.

לפרוורית מספר שלבים בהשתלטות על נפש החבר (או העובד, או בן הזוג, או ילד):
שלב ראשון: שלב הפיתוי. בתחילה החבר מדבר בצורה חלקלקה ומושכת שגורמת לנפגע להרגיש כמה החבר מסור אליו ומחבב אותו. הוא משדר חביבות מיוחדת מעניק ביד רחבה ומבטיח הבטחות גרנדיוזיות.

בשלב זה האדם מפסיק לחשוב. הוא נמצא בהתרוממות הרוח ובייטול השכלי. והוא שלב מכין שאז מתערערת לאט האישיות של האדם בלי שירגיש. בשלב זה יש משיכה שאי אפשר לעמוד בפניה. זה כולל הפתעות לא צפויות, פיתויים, ותחושה שהוא מקבל יותר ממה שמגיע לו. קורה כאן תהליך שמבטל את ההפרדה האינדוידואלית ובולע את הנפגע שהופך להיות משחק בידי הפרוורית.

השלב השני: תעתוע. הנפגע בטוח שיש לו חבר בלב ובנפש, ואז פתאום הוא נעלם. כאשר הנפגע מתייאש הוא מופיע שוב בשיא כוחו והנפגע מאשים את עצמו שסתם חשד באדם כל כך טוב. כשהוא מנסה לדבר על כך אין ויכוח. הפרוורית גורם לו להרגיש שהוא סתם חשדן וחסר הבנה וכך הוא מפסיק להאמין לתחושות האמיתיות של עצמו. הפרוורית מעודד התנגדויות קלות. אין לו הנאה להכניע אדם כנוע אלא אדם שמנסה ויש לו כוח מסויים.

השלב השלישי: השפלה וביזוי מוסוים. אין התנהגות ברורה ומשפילה אלא אמירות מוסוות. יש אמירות מעורפלות ובלתי ברורות שמחזיקות את הנפגע במתח מתמיד. התקשורת הופכת להיות פרדוקסלית (דבר והיפוכו) שקרים, עקיצות ארסיות לגלוג ובוז. **שלב רביעי: תגובת נגד.** כאשר הנפגע מתחיל לעמוד על שלו ומציף את ההתעללות בגלוי, גם התגובה הנגדית הופכת להיות גלויה.

השלב החמישי - מעשי רדיפה ושנאה תוך כדי האשמת הנפגע. איך מבוצעת ההתעללות הנפשית? במגוון מאפיינים ובאין סוף דרכים. לא צריך את כולם.

1. אמירות תמימות שרק הנפגע מבין למה זה פוגע בו. 'איזה טעם...'
2. התחלות של משפט והפסקה באמצע. למשל: 'הייתי בטוחה ש...'. השומעת נלחצת

ושואלת: שמה? הפרווריתית מתחמקת: 'שכלום'. החברה הנפגעת שואלת: 'אבל התחלת, למה התכוונת?' אז הפרווריתית צינית: 'מה את עושה עסק מכל מילה?'

3. הסברה לשני למה הוא הזוי וטועה, גם בדברים ברורים כשמש.

4. תשובות לא ענייניות ומאשימות. החברה הנפגעת שואלת: מתי תרצי שנצא? הפרווריתית עונה: מה משנה מה אני רוצה? בלאו הכי תמיד תעשי בסוף מה שאת מחליטה...

5. העדר נקיפות מצפון - כל אדם יכול להיכשל בהתנהגות פרווריתית בעת כעס או לחץ, אבל אדם תקין כשנוכח ששגה ופגע יתנצל. הפרווריתית תמיד יאשים.

6. ההשפלה מזינה את הפרוורית, לכן מדי תקופה הוא יהיה חייב להשפיל.

7. אין להם כבוד ולא חמלה. דמעות לא גורמות להם להתקפל.

8. אין להם באמת צורך בקשר אמיתי אלא בשליטה.

9. הם יהיו מניפולטיביים (מניפולציה פירושו לגרום לשני לעשות מה שהוא לא רוצה אבל בדרך מתוחכמת או תוך סחיטה רגשית) ותמיד יגרמו לאחר לעשות מה שלא התכוון.

10. אין הבדל בין אמת לשקר. משקר במצח נחושה וגורם לשני לחשוב שהוא דמיון או הזה.

11. יש להם קסם אישי ויודעים ללחוץ על הכפתור הנכון שיגרום לזולת להשתעבד להם. אלו שלא טעמו את נחת זרועם סוגדים להם. 12. יש להם התנהגות 'מסכנית' ותמיד ידעו להבהיר למה הם בעצם מסכנים מהקשר.

13. הסוואה - הפגיעות שלהם יעשו באופן שהסביבה לא תזהה אותם כפוגעניים.

14. מתחמקים מתקשורת ישירה על הפגיעות. יכולים לומר: למה את עושה עסק מכל דבר?

15. הם יוצרים אצל הנפגע תלות ורגשות אשם, ומבטלים לו את זיהוי הרצון העצמי שלו.

16. ערפול וחוסר וודאות. גם לגבי החברות וגם לגבי התוכניות שלהם.

17. שימוש בפרדוקס - אומרים מילה טובה בהבעת לעג, והשומע אף פעם לא יודע למה התכוונו באמת.

18. סכסוך קרובים - ישתדלו לסכסך בין הנפגע לבין חבריו או קרוביו.

מי יפול ברשת הפרוורית? מי שמאד משתוקק לקשר, אדם סבלני ומרצה, ואדם שנותן אמון או אדם מתלהב.

חברות בהשקעה תחילה

יעלי יקרה, החברה הראשונה שלך עושה רושם כזה לכן טוב שהתרחקת ממנה. היא מן הסתם מוצאה מישהי חדשה שגם התלהבה ממנה.

החברה השניה שלך ממש חידה: עושה רושם שהיא משתמשת בך באמת, דווקא בגלל שהיא מודעת לכן שאת זקוקה לחברה והיא מרשה לעצמה להתל בך או לקחת אותך כשנעים לה וטוב. יכול להיות שיש בה גם משהו מתעלל שעושה עליך תרגילים כדי שתשארי אתה. חברה שלישית - מצער כמו שפרטנו.

לסיכום: חברה טובה היא תוצר של התאמה אישית, יחד עם נתינה מרובה וזרימה עם הציפיות של השני. לא קל להשגה וצריך להתפלל על זה. אך בעיקר יש גם הרבה להשקיע ולהקריב, וללמוד איך לעשות את זה בצורה הטובה ביותר.

ויותר מכך - ללמוד להמשיך להשקיע ולא להסתמך על ההווה הנפלא. חברות היא כמו נהר זורם שמצמיח פרות טעימים בצידיו. אבל כאשר מתחילה להתרחש הטיה של הנהר, זה רק שאלה של זמן מתי הנהר יתייבש ופירותיו יתכמשו.

לכן חברות צריכה השקעה ושוב השקעה ושוב השקעה.

הערה אחרונה: יכול להיות שהבעיה שלך יעלי היא בכלל שונה. ייתכן שהסיבה היא זו שאת לא יוזמת חברות אלא רק נענית לחברות שמתקרבת אליך. לפיכך את עלולה ליפול שוב ושוב בידי כאלו שמוצאות אינטרס בך.

אז אם יש בך כישורי קריאה רגשית והבנת סיטואציות, ואם את מוכנה להשקיע, אל תחכי שיפנו אליך. בחני את סביבתך ומצאי את זו שנראית לך מתאימה. ואז תתחילי את לפנות אליה ולהשקיע בה.

יגעת ומצאת - תאמיני! בהצלחה רבה!

נ.ב. אם תרצי אוכל להוסיף אותך למאגר בגמ"ח שלי. הגמ"ח נקרא: רבי יהושע אומר חבר טוב. בגמ"ח זה אני משדכת בין מחפשות חברויות.

אמא
של שבת

הן מקדשות ובוצעות על החלות, מאזינות
לפרשת השבוע מפי הטף, וכן, גם
מחלקות את הצ'ולנט. ותודה על הדאגה,
יש להן אבות משפחה חיים ובריאים |
אשת ראש הכולל, זו שנואה לגבאי
המוסדות, ואשת החזן בחו"ל – משתפות
בת שבע גרוס

שואמרים שבת מיד חושבים על אבא היושב בראש השולחן, בנו וגם בנותיו כשתלי זיתים סביב לשולחננו. אימא, בחיך עיף אולי, אך בעיניים זוהרות, עוטפת באהבה את ילדיה. הילדים לבושים בבגדי שבת, הבית מואר ונוצץ, ריחות מגרים עולים מעם המטבח, השולחן צרוך יפה, החגיגות שולטת בכל פינה והכל נראה נפלא כל כך.

לשבתות ולתחושת ה'ביחד' המשפחתית שהשבת מביאה איתה, יש כוח לסלק הפרעות שונות שטורדות את מנוחתנו בסתם יום של חול. גלי ההפרעות הקלות שבשגרה - טיפולי השיניים היקרים, הלחץ במקום העבודה, סכום הכסף שעלינו להעביר לגמ"ח בעוד כשבועיים ואפילו האוברדרפט התופח על שמרים שם בבנק - כל אלה נשכחים מלב כאשר כל המשפחה מסבה סביב שולחן השבת. אבל לא אצל כולן השבת היא תמיד סימן ל'ביחד' משפחתי, לפעמים דווקא אז מתעצמת בלבם תחושה של בדידות והכמיהה למיילוי החסר.

החסר של ראש המשפחה בשבתות, מתעצם. אם בימות החול החיים נכנסים למצב שגרה, הרי שבסוף שבוע עולה וגוברת תחושת הבדידות. דווקא בשבתות ובחגים דמותו של אבי המשפחה דומיננטית כל כך ולכן חסרונו גם מעיק יותר על בני המשפחה מאשר בימות החול. ("שוב נלך לשכנים לשמוע הבהלה?" "גם השבוע לא יהיה מי שילמד איתי באבות ובנים?") אני לא אוהב שאת

תכרי אשכול
אבהא

עושה קידוש ושרה זמירות, אבות צריכים לעשות את זה“). כיצד מתמודדים עם תחושת החסר? יצאנו לשאול שלוש נשים שבעליהן נוסע מפעם לפעם ואינו שוהה בשבת בבית על ההתמודדות.

שבת של אירוח

”איזה יופי לך“, אמרה לפני כמה שנים חברה **לנחמה אייזנבאך**, עקרת בית שבעלה עובד כמגייס כספים לאחר מארגוני הצדקה הגדולים בחסידות שלהם. ”בזמן שאני מתארגנת לשבת ושואלת את עצמי איך אספיק הכל עד הצפוף, את יכולה לקרוא ספר, להתארגן בנחת ואפילו לנוח. ביום שיש אחרי הצהריים את מכינה מזווה לך ולילדים, עולה לאוטובוס ונוסעת להתארח לשבת. במוצאי שבת אין לך כלים להדיח ואת לא צריכה לשטוף את הבית המלוכלך מכל הסעודות“.

אבל נחמה לא הרגישה אז וגם לא היום שיופי לה. ”אני דווקא אוהבת את ימי שיש בהם בעלי בבית ואני טרודה ועבודה - בקליעת החלות, בהכנסת הדג לתנור, בקילוף ירקות ובהכנת המנה האחרונה, בהעברת סמרטוט פעם נוספת על רצפת המטבח, בעריכת השולחן בכלים מיוחדים וכדומה, אבל אני יודעת שמתוקף עבודתו של בעלי, עליו לטוס מידי פעם למסע גיוס כספים והוא נשאר שם גם בשבת.

כשהילדים היו קטנים, הייתי מרבה להתארח אצל ההורים, כי רציתי שיחוו שולחן שבת אמתי. לאחר נישואי הילדים התחלתי להזמין זוג שישה אצלנו בשבת וינהל את השולחן.

הסיבה לכך טמונה בעובדה, שאני רוצה ששולחן השבת בביתנו יתנהל כמו כל משפחה נורמטיבית גם כשהאבא לא נמצא וקשה לעשות זאת לבד. לפעמים, אני גם נוסעת עם הקטנים שבבית להתארח אצל הנשואים שלנו והדבר נחמד לנו וגם להם“.

קשה לך שבעלך נוסע ומידי פעם נאלץ להישאר גם לשבת בחו“ל?

”לי אישית זה קשה, ואני בטוחה שגם לילדים קשה שאבא לא נמצא בבית. אבל אני יודעת שזו המשימה שלנו. נראה לי שהיום זה כבר חלק מהשגרה. כמו שפורים משמעותו תחפושות, ט”ו בשבט זה פירות מכל הסוגים, אצלנו בבית יש מציאות שאבא נוסע ונשאר גם בשבת. אין אופציה אחרת ואנחנו יודעים שגם הוא בליבו היה רוצה להיות בכל שבת בבית, אך הדבר לא מציאותי“.

שומרים על האווירה

כאשת ראש כולל ידוע, בחרה **מרים** (שם בדוי לסיפור אמיתי) להתראיין בשם אחר. מרים מסייעת לנשים בדרך לצמיחה עסקית ונשארות לפחות ארבע פעמים בשנה לבד בשבתות בבית. ”בעלי נוסע לגייס כספים עבור החזקת הכולל וכן כדי שיוכל לשלם משכורות לאברכים שתורתם אומנותם. בנוסף, אמו שתחי' חולה מזה שנים ובמהלך נסיעותיו הוא שוהה לצידה ומשלב יחד עם ההתרמה לכולל

כיבוד הורים“.

מי מנהל לכם את שולחן השבת?

”בשבתות שבעלי נוסע, אנחנו מתנהלים לבד. אני מגוונת מעט בתפריט מה שמשחרר מעט מהלחץ ביום חמישי ושישי. שלא כמו בשבת רגילה, שאז אבא נמצא גם ושולחן השבת מתנהל כסדר עם דברי תורה ושירי שבת, כשאני נמצאת לבד קשה לי לנהל את השולחן בצורה שכזאת, בפרט שהקטנות בנות... והבן נמצא בדרך כלל בישיבה.

כשהבן מגיע הביתה לשבת חופשית, שולחן השבת שלנו מתנהל לפי זמני החזרה והיציאה לבית הכנסת. אם אני נמצאת רק עם הקטנות, אני זורמת איתן ואת הסעודה אנו עורכות כשכולנו מוכנות.

בסעודות כשהבן לא נמצא בבית, אני מעלה דיון הלכתי כדי שלא יהיה סעודה לבטלה. זמירות בקושי יש ודבר תורה אין מי שיגיד. במקום זאת אנחנו משתדלים לספר סיפורי צדיקים וכמובן יש את הדיון ההלכתי“.

ומה עם הנשואים?

”בשבתות שאני נמצאת לבד, אני מעדיפה את השבת השקטה ולכן נמנעת מלהזמין אותם. גם הזמנות להתארח אצל סבתא / דודים או נשואים אני לא מקבלת ומעדיפה את הרוגע והשלווה שבבית. במקרים יוצאי דופן אחד מן הנשואים מגיעים, והוא 'משתלט' על התפקיד האבהי.

כדי להקל מעל את ההכנות לשבת בעלי משתדל להשאיר בתחילת השבוע את הנרות מוכנים להדלקה, טיימרים וכו'. אבל בכל זאת, תמיד יש משהו ששוכחים לעשות“.

לא קשה לשמור על אווירת שבת שמחה בשבתות כאלו? ”קשה מאוד“. אומרת מרים. ”האווירה בבית בהרגשת נכאים, אנחנו מזדהים עם כאלו שמנהלים את שולחן השבת לבדם באופן קבוע וכדי להכניס את השמחה לשולחן, אנחנו מתעודדים שאבא עושה זאת למען התורה ושהוא בסה"כ בעזרת ד' ישוב. יחד עם זאת, אני גאים בו ובתפקידו ושמחים שהתורה היא חלק מהבית שלנו“.

שליחי ציבור

בעלה של **בלימי פולק**, היה נוסע לפראג לשמש שם כחזן בימים הנוראים ובשבתות מיוחדות שהתקיימו בקהילה. ”בעלי היה נוסע לשבועיים בערך בתקופת הימים הנוראים ועוד פעמים במהלך השנה.

הקושי העיקרי של בלימי היה החלק הרגשי. להיות לבד. וזאת עוד לפני שדיברנו על ההתמודדות הטכנית. ”בשבתות הייתי צריכה לדאוג לילדים שמיהו לווה אותם לבית הכנסת וישגיח עליהם בתפילות. תמיד מצאתי בסופו של דבר משהו שנרתם לעזרה, אבל זה לא כמו אבא שאחראי ומכיר את נפש ילדיו.

כשהילדים היו קטנים היינו מתארחים בשבתות, אבל כשגדלו העדפנו לשהות בבית. במיוחד שיש לנו חמישה בנים שהנעימו את קולם בזמירות שבת, אמרו דברי תורה והשתדלו ככל האפשר שלא ארגיש בחסר“.



דואגים לאווירה השבתית

”אחד הקשיים בניהול שולחן שבת לבד, הוא העול שנופל על כתפיה של האימא. היא זאת שצריכה לדאוג לאווירה סביב השולחן, לדאוג להגשת האוכל, לטפל בילדים והכל תוך כדי גיהול השולחן“. מזדהה **שרה לנגוס, מנחת הורים מוסמכת**, עם הקושי. ”בזמן שהאם נעדרת מהשולחן בשבת רגילה, האבא שר זמירות, משוחח עם הילדים וכדומה. אבל מה יעשו הילדים כשהאימא במטבח והאב איננו? כאן דרושה היערכות מצד האם כדי שתוכל לשבת ליד השולחן כמה שיותר. אם זה על ידי חלוקת חלק מהתפקידים בין הילדים, פרסים לילדים בסוף הסעודה וכדומה“.

מה את מייצעת לנשים המתמודדות בשבתות עם תחושת החסר? ”אני ממליצה להן להעלות את הקשיים לשיחה עם בן הזוג. מפתיע לגלות שלרוב לאחר שיחה בה החלטנו להוריד את שמעיק עלינו, אנו מקבלות פתאום תובנות והפתרונות צצים להם. לכן תקשורת פתוחה היא כבר חצי פתרון. חשוב גם לאפשר לילדים לדבר על הקושי שלהם, גם אם אין לנו פתרון להציע. עצם הדיבור משחרר ונותן לילדים תחושה שהם לא לבד עם הקושי. אמנם אבא לא נמצא אבל אימא שם בשבילם. בנוסף כשמאפשרים לילדים לספר מה שקשה להם, נוכל לחפש יחד איתם עצות להקל על המצב“.

פסי דבלינגר, מרצה ומנחת סדנאות לסיפוק ואהבת תפקיד האימהות, מבקשת מכל אחת שמנהלת לעיתים קרובות או רחוקות את שולחן השבת לבדה לדאוג לאווירה טובה בתוך הלב פנימה. ”תחושת קושי ועצבות לא תורמת לילדים ובוודאי שגם לא לך. כדאי שתשאלי את עצמך 'מה אני יכולה לעשות כדי לשמוח בשבת הזו?' ואני בטוחה שתמצאי את החלק הנחמד בשבת מן הסוג הזה. תיזמי דברים נחמדים שלא קורים בשבת מן המניין, אולי יהיה לך יותר זמן לקרוא, או לעלות לבקר, להזמין קרובי משפחה לפני או אחרי הסעודה וכן הלאה“. לסיום לנגוס בוחרת להאיר את הנושא מנקודת מבט נוספת: ”פעמים רבות אנחנו נמצאות במצב לא פשוט וחושבות שאין דרך אחרת וממילא גם לא מחפשות אותה. אבל חשוב לדעת שיש פתרונות לכל מצב, לכן כדאי תמיד להיות פתוחות לשמוע על דרכים חילופיות להתמודדות שלנו“.

{פינת הייעוץ של אורלי פרידמן}



טיפול פנים

מהו טיפול פנים? למי מיועד? מה הוא גורם לעור הפנים? רק לפני שמחות או עניין שבשגרה? על כך ועוד בכתבה שלפנינו.

טיפול בעור הפנים מיועד לכל נערה ואישה ומטרתו חיזוק בריאות העור וטיפוחו.

דברים שונים משפיעים על מצב העור כמו סוג עור, גיל, מצב בריאותי והרגלי טיפוח, ולכן קיימים סוגים שונים של טיפולים המותאמים למצבים השונים. בכתבה זו נפרט על טיפול פנים עמוק בכללות.

שלבים בטיפול פנים:

נכון היה אולי לכתוב את השלב הראשון -אבחון סוג העור ומצבו מכיוון שללא אבחון מדויק עשוי הטיפול לא להועיל ואף להזיק- לתשומת לבכן.

שלב 1: ניקוי- ראשית, יש לדאוג שהעור יהווה כלי קיבול ראוי לחומרים הפעילים ולכן יש לנקותו לעומק משאריות איפור ולכלוך.

שלב 2: פילינג- בכל טיפול על פי סוגו מתבצע פילינג (קילוף) ברמה כלשהי על מנת להסיר שכבות עור מתות ועידוד יצירת תאי עור חדשים.

שלב 3: מסאז' וריכוך העור- לחיזוק טונוס שרירי הפנים, להאצת זרימת הדם בפנים ולזירוז חילוף החומרים. מסאז' מקצועי משפיע על חילוף החומרים למשך תקופה ארוכה במיוחד. ריכוך עור הפנים מאפשר לחומרים להיספג היטב בעור ולהשפיע לעומק.

שלב 5: ניקוז וניקוי נקבוביות ופצעונים.

שלב 5: חיטוי המקומות בהם התבצע ניקוז .

שלב 6: שימוש במשחות למיצוק העור, לזוהר ולשיקום. בשלב זה תחליט הקוסמטיקאית באילו חומרים נכון להשתמש על מנת לספק לעור את כל מה שהוא נזקק לו. לפיגמנטציה נדרשים חומרים מבהירים, לעור פגוע- חומרים משקמים ובכלליות- חומרים המביאים לריענון ולטיפוח לאורך זמן.

שלב 7: מסיכה טיפולית- המשלימה את הטיפול ונותנת מראה זוהר ורענן לעור הפנים.

קיימים סוגים נוספים של טיפולים כמו: טיפול חומצות, טיפול שיקומי וסוגים שונים של פילינג (קילוף) ועוד בהם השלבים שונים וסוגי החומרים משתנים על פי מטרת הטיפול.

אישה הדואגת לטפל בעורה אחת לחודשיים שלושה מספקת לעור הזנה ובריאות, הטיפולים מאטים את קצב הזדקנות העור ומשמרים אותו ולכן טיפול פנים אינו מיועד רק לכלה ולחמותה אלא לכל אישה ונערה המעוניינת בשימור צעירותו ובריאותו של העור. מובן שלפני שמחה מומלץ מאוד לקבל טיפול על מנת לשפר את המראה אך חשוב להמשיך בשמירה עליו אך טיפול נכון בעור ראוי להיעשות לפני שנוצרות חלילה בעיות בעור- קל יותר למנוע פגעים לאשר לטפל בהם לאחר שנוצרו.

שאלות ופרוט בעיות ניתן לשלוח

לפקס: 052-5703580

או לכתובת: orlyfriedman3@gmail.com

נא לציין בתחילת השאלה 'עבור מדור קוסמטיקה'.

מומלץ לצרף לפניה מספר טלפון על מנת שנוכל לענות על שאלות שלא מתפרסמות



ריקול? איזה לחץ!

י

הורדתן של תרופות להורדת לחץ דם המכילות ואלסטרטן, אינה אמורה להדאיג: מצאי התרופות בתחום נרחב ביותר - וניתן למצוא תחליפים לכל תרופה. מהם סוגי התרופות הקיימים ולמי הם מיועדים? כיצד בוחרים בתרופה מתאימה? מדריך לתרופות להורדת לחץ הדם



השעה הסגולית לשריפת קלוריות

איך מכלים יותר קלוריות ביממה? לא מעט גורמים משפיעים על כמות הקלוריות שנשרפות, החל מהעדפת מזונות מסויימים שתהליכי העיכול שלהם שצורכים יותר קלוריות, יותר שעות שינה וכמובן - פעילות גופנית שמאיצה את שריפת הקלוריות הכללית. מתברר שקיים גורם נוסף: השעון הביולוגי שלנו. שעת אחרי צהרים, קובעים חוקרים מהרווארד, היא "השעה המסוגלת" לשריפת קלוריות - זהו הזמן שבו אדם שורף תוך כדי מנוחה הרבה יותר קלוריות בהשוואה לשעות אחרות.

על פי הערכת החוקרים, אותן פעולות זהות שתעשו בשעות אחר הצהרים ישרפו 130 קלוריות יותר בהשוואה לשעות אחרות כמו שעות הערב, ובלי להתאמץ... מדובר בכמות לא גדולה - אבל כשהיא מצטברת לאורך שנה, היא בהחלט תורמת להשפעה משמעותית. להוכחת התיאוריה, החוקרים גייסו קבוצת משתתפים שהסכימו לחיות במשך יותר מחודש בין כותלי המעבדה, מבלי לצאת החוצה, לשוחח בטלפון או להיחשף לאור השמש. באופן זה ניטרלו החוקרים השפעה של גורמים אחרים על שריפת הקלוריות. החוקרים עקבו אחרי סדר היום של השעון הביולוגי של הנבדקים, ובמקביל גם אחרי צריכת הקלוריות שלהם ורמת הפעילות הגופנית. נמצא שהמקצב הביולוגי הגיע לשיאו בקצב שריפת הקלוריות בשעות אחר הצהרים המאוחרות. "המחקר מראה שיש חשיבות לא רק לשאלה מה אנחנו אוכלים אלא גם מתי אנחנו אוכלים", מסכמים עורכי המחקר.

הפירסומים אודות הורדתן מהמדף של תרופות נפוצות לטיפול בלחץ דם גבוה, הלחיצו אנשים רבים. חולים שמטופלים בתרופות להורדת לחץ דם ובני משפחתם, נכנסו ללחץ. "האם כל התרופות ללחץ דם גבוה חשודות כמסרטנות?" "נדמה לי שהתרופה שלי מכילה את החומר שנפסל, איך יודעים אם כן?" "אבא שלי מקבל את התרופה דופלקס שמכילה ואלסטרטן, מה עלינו לעשות? האם הוא בסיכון לחלות בסרטן?" אחד הפוגים, מטפל במקצועו, הרחיק לכת וכתב לנו: "מאז ומתמיד אנחנו יודעים שתרופות ללחץ דם פוגעות בבריאות והנה התברר שזה נכון! אפשר רצוי לטפל בדרכים טבעיות ולא להכניס כימיקלים לגוף!"

ענייכם הרואות: האיסור על שיווק ה"וואלסטרטן" אכן חולל בציבור התרגשות רבה - למרות העובדה שבצעם לא מדובר בתרופה מאוד נפוצה... אז ראשית כל, מומלץ להירגע. תחום הטיפול ביתר לחץ דם הוא מהנרחבים ביותר בפרמצבטיקה. מצאי התכשירים להורדת לחץ דם הוא מרשים בהחלט - וניתן למצוא תחליפים לכל תרופה בהתייעצות עם הרופא המטפל ובעת הצורך - מומחה בתחום. מה שמפליא הוא, שגם אנשים שסובלים מזה עשרות שנים ביתר לחץ דם ומטופלים בתרופה או בשתיים, כמעט שאינם מכירים את הנושא מקרוב. מרביתם מאושרים עם התרופה שלהם, מקסימום מתלוננים על תופעת לוואי אם ישנה - והרופא רושם להם תחליף...

הקדמה הכרחית: לחץ דם הוא הלחץ שמפעיל הדם הזורם בעורקים על דפנות כלי הדם. לחץ סיסטולי (הגבוה) הוא שיא הלחץ בזמן שהלב מתכווץ והדם מוזרם החוצה אל העורקים, לחץ דיאסטולי (הנמוך) הוא הלחץ שנמדד בזמן ההרפייה של הלב. לחץ דם תקין מוגדר כלחץ של פחות מ-120 סיסטולי, פחות מ-80 דיאסטולי. למה לחץ הדם עולה? ב-95% מהמקרים, לא

ידועה סיבה. ישנם גורמי סיכון כמו תורשה (גנטיקה), גיל, השמנה, צריכת מלח, עישון, חוסר פעילות, לחץ ועוד. מה עושים כשהלחץ גבוה מדי? גם אם ברוב המקרים אין תסמינים, מדובר בסכנה (לחץ דם מכונה "הרוצח השקט") - ולכן חייבים לקבל טיפול. חשוב להדגיש: עם לחץ דם לא משחקים! גילוי מוקדם, טיפול ומעקב, יכולים למנוע נזק מצטבר (שחיקה או סתימה) שנגרם לעורקים. לכן גם חשוב לעבור בדיקות תקופתיות אחת לכמה שנים, בהתאם להנחיות הרפואיות.

ההגדרה של לחץ דם גבוה שמחייב טיפול תרופתי, הוא לחץ דם שגבוה מ-140 על 100. עם זאת, ההתייחסות לכל מטופל היא אינדיבידואלית, בהתאמה למחלות רקע, גורמי סיכון וגורמים נוספים. הטיפול להורדת לחץ הדם נעשה מן הקל אל הכבד - בשלב הראשון, ניתן ומומלץ לנסות להוריד את לחץ הדם באמצעות שינוי הרגלי חיים ומעבר לאורח חיים בריא - הכולל ירידה במשקל, תזונה מתאימה, צמצום המלח ופעילות גופנית סדירה. (שינוי אורח חיים לבריא מומלץ גם לאלה שמטופלים בתרופות!)

במידה ולחץ הדם נותר גבוה - יש ליטול תרופה, שאותה יתאים הרופא המטפל בהתאם לצורך. לפעמים יש צורך בהגדלת מינון, החלפת תרופה, או שילוב של כמה תרופות, כדי לאזן את לחץ הדם לרמה האופטימלית. הטיפול התרופתי הוא לכל החיים! במקרים מסובכים יותר, יש לפנות לרופא מומחה ליתר לחץ דם (זהו רופא מומחה ברפואה פנימית שהשלים התמחות על בלחץ דם)

איך מתאימים תרופות לחולה? קיימות מספר 'משפחות' של תרופות להורדת לחץ הדם, כל אחת פועלת במנגנון משלה שיעיל לאיזון הלחץ בכלי הדם. (ראו בנפרד). חלק מהתרופות, מרחיבות את כלי הדם, אחרות מגבירות את הפרשת הנתרן, או מאיטות את קצב הלב.

לפני התחלת הטיפול, יש לקבוע את היעד - כלומר, רמות לחץ הדם המיטביות. לחץ הדם האופטימלי אינו זהה אצל כולם, והוא תלוי במצב החולה, הגיל שלו ופרמטרים נוספים (כמו עישון או משקל עודף). בכלל האוכלוסיה, מקובל לשאוף להוריד את לחץ הדם לפחות מ-140/90. בחולים בסיכון גבוה - פחות מ-130/80. גם בחולי כליה השאיפה היא להגיע לערכים נמוכים יותר של לחץ דם. לעומת זאת בגיל המאוד מבוגר הגישה היא לתת טיפול פחות אגרסיבי.

במקרים של יתר לחץ דם קל עד בינוני, הרופא יתחיל בדרך כלל עם תרופה בודדת מאחת המשפחות הנפוצות, ויבדוק לאחר מספר שבועות את התגובה לטיפול. כשמדובר בחולה עם יתר לחץ דם חמור יותר, מתחילים טיפול בשתיים או שלוש תרופות בו זמנית. כיום קיימות על המדף תרופות משולבות שכוללות שתי תרופות שונות - ומקלות על החולה להתמיד בטיפול. במקרים הקשים, שמוגדרים כ"לחץ דם עמיד", גם טיפול המשולב מ-2-3 תרופות שונות אינו מצליח לאזן את לחץ הדם, ואז ישקלו הרופאים צינתור של עורק הכליה.

בבחירת התרופה, הרופא אמור להפעיל שיקול דעת ולהיעזר בהנחיות הקליניות של האיגודים הרפואיים, שממליצות באלו סוגים של תרופות להתחיל. כל קבוצת מטופלים וההנחיות לגביה - במטופלים מתחת לגיל 55 או מעל גיל זה, במטופלים שעברו אירוע לב בעבר או שסובלים מאי ספיקת לב, במטופלים שהם גם חולי סוכרת, חולי כליות או חולי אסתמה, במטופלים שסובלים מדופק מהיר ועוד. חשוב לזכור: אסור להפסיק טיפול להורדת לחץ הדם. אם התרופה גורמת לתופעות לוואי או להשפעות לא רצויות - פנו לרופא להתייעץ, או בקשו הפנייה למומחה בתחום!

רק לא להלחץ

6 קבוצות להורדת לחץ הדם

תרופות להורדת לחץ הדם, משתייכות למשפחות שונות בהתאם למנגנון הפעולה שלהן להורדת הלחץ בכלי הדם בגוף. נסקור חלק מהקבוצות הבולטות:

חוסמי ביתא

חוסמי ביתא, שנקראים גם "בי-בלוקרס", מורידים את לחץ הדם בעיקר על ידי האטה של פעילות הלב והדופק. בעבר, תרופות ממשפחה זו שימשו במקום ראשון בטיפול ביתר לחץ דם, אולם איבדו ממעמדן. כיום, תרופות מקבוצה זו פופולריות בעיקר בטיפול בחולים שסובלים ממחלות הקשורות ללב ולכלי הדם כמו אי ספיקת לב, הפרעות קצב ועוד.

התרופות יעילות במיוחד אצל חולים עם קצב לב מואץ, ומורידות את שיעור האישפוזים והתמותה אצל חולים שסובלים מאי ספיקת לב. דוגמאות: אטנולול (נורמיטון), קרדילוק, לופרסור, פרופרנולול (דרלין, פרולול).

תרופות משתנות

תרופות מקבוצת ה"דיורטיקס" פועלות להורדת לחץ הדם על ידי עיכוב ההפרשה של מלחי נתרן מהכליה למחזור הדם, מה שגורם להפרשה מוגברת שלהם מהגוף דרך מערכת ההפרשה. בקבוצה זו מספר סוגים: תיאזידים, משתני לולאה, אוצרי אשלגן. לתרופות עשויות להיות תופעות לוואי שונות, והמגוון מאפשר לבחור את אלה שעדיפות לחולה הספציפי.

דוגמאות: דיותיאזיד, אקוודון, פמיד, פוסיד, אלדקטון, ספירנוול.

חוסמי סידן

חוסמי תעלות הסידן מונעים כניסת סידן לתאים. התא זקוק לסידן לצורך התכווצותו, ובהעדרו - ההתכווצות נמנעת. תרופות אלו פועלות במספר מנגנונים: הן גורמות להרפיית השריר החלק הנמצא בדפנות כלי הדם ובכך מורידות את לחץ הדם, מקטינות את התכווצות שריר הלב, ומגבירות את הפרשת הנתרן מהגוף. נחשבות יעילות במיוחד באוכלוסיה מבוגרת ובחולי אסתמה. דוגמאות: פרסולט, ניפדיפין, פנדיל, זודיפ, איקקור, וראפרס, ורפמיל.

מעכבי האנזים המהפך

תרופות מקבוצת מעכבי ACE הידוע גם בשם האנזים המהפך, מעכבות ייצור של האנזים "אנגיוטנסין 2" - אנזים שנוצר בגוף ומוביל לעליה בלחץ הדם על ידי כיווץ כלי הדם. התרופות המעכבות את האנזים המהפך, נקראות ACE Inhibitors וגורמות להרחבת כלי הדם. מתאימות במיוחד לחולים עם אי ספיקת לב או אחרי התקף לב, ומגינות על הכליות.

דוגמאות: אינהיביס, קונברטין, פרדיקס, טריטיס, וסקייס, זופריל.

ARB - חוסמי אנגיוטנסין

חוסמי אנגיוטנסין 2 משתייכים לקבוצה של תרופות שחוסמות בדרך שונה את הקולטן לאנזים "אנגיוטנסין 2", עם פחות תופעות לוואי. כל התרופות מקבוצה זו מסתיימות בסימון sartan, כמו לוסרטן, קנדרטן, ולסרטן ואירברטן. דוגמאות: אוקסר, לוטן, לוסרדקס, אטקנד, דיוואן, וקטור, ולסרטן, אירבן.

מרחיבי כלי דם ישירים

תרופות מקבוצת ה"וואזודילטורים" מבצעות באופן ישיר הרחבה של כלי הדם. תרופות אלו היו מקובלות ביותר בעבר אך כיום נמצאות פחות בשימוש בישראל ואפילו לא רשומות בארץ. קבוצה זו כוללת שתי תרופות: הידרלזין, שמתאימה בעיקר לנשים לפני לידה, ומינוקסידיל - שניתנת בעיקר לחולים עם לחץ דם עמיד לטיפול.

דוגמאות: הידרלזין - אלפאפרס ואפרזולין, מינוקסידיל.

אמת או חובה

מ. קינן • פרק 9



תקציר: פנחס ושאל, שני משגיחי כשרות שנשלחו מישראל להודו, עוזבים בחיפזון את המפעל בו עבדו, לאחר שהם מגלים כי חותמות הכשרות זוייפו. בדרכם חזרה למומביי הם מוצאים תינוקת בת יומה מונחת בין השיחים. ג'ארנייל, בן הלווייה של שני המשגיחים, מחווה את דעתו שהתינוקת ננטשה על ידי הוריה, שחשים כי אין להם את הכסף הדרוש כדי לגדל אותה ולחתן אותה בכבוד. כיוון שתחנת המשטרה הקרובה רחוקה מהם מרחק עצום, והתסבוכת במפעל השמן גורמת להם לחשוש מפני המשטרה המקומית, מחליטים השלושה לנסוע אל הכפר הסמוך כדי להשיג חלב להאכיל את התינוקת. בעצתו של ג'ארנייל מציג פנחס את עצמו כאביה של הילדה, שהתייממה עם לידתה.

אמא מאמצת, ולו ללילה אחד, היא פתרון מצויין עבור שלושה גברים עייפים ותינוקת אחת, נטושה, מישהי מיומנת, בעלת הציוד המתאים - מחיתולים ועד שמירה - שתוכל להעניק לפעוטה בהירת הפנים הזו את הטיפול הבסיסי שמקבלים רוב התינוקות בעולם מבלי להעריך כראוי את מזלם. אבל לו הייתה זו הילדה שלו, לא היה שאל מוכן להפקיד אותה בידי אישה הודית, טובת לב ככל שתהיה, שלא שמעה מעולם על כך שיש לסנן מים או להרתיח חלב לפני הגשתם לתינוק.

אלא שזו אינה הילדה שלו, וגם לא של פנחס. למרות השקרים שפיר ג'ארנייל, ועל אף שמשמים הפכו אותו ואת פנחס לאחראים על גורלה, זו לידה הודית שתגדל בהודו ותשתה מים מזוהמים וחלב לא מפוסטר כל ימי חייה. כך שרצונו להעניק לה טיפול מיטבי בגישה מערבית במשך היממה הקרובה - מגוחך לגמרי. "כן", אומר שאל לאיטו, "זה רעיון טוב. אולי באמת כדאי שתחפש מישהי שתסכים לטפל בה במקומנו. תודה".

ג'ארנייל מהנהן ומסתובב אל הקהל העומד ובוהה בהם. אומר כמה משפטים במהרטי, שפת המקום, וממתין לתשובה, שמבוששת מלבוא. הוא חוזר שוב על שאלתו, בניגון מפציר יותר, ואחר כך מוסיף עוד כמה משפטים בעלי טון של גערה, אליהם מצטרף הכפרי אפור השיער שהביא אותם הנה. עד שלבסוף ניתק אחד מן הגברים הצעירים יותר ממקומו, ומתקרב אליהם. אומר במהרטי מספר מילים שמשמעותן, כנראה, "אני אקח אותה" או "אולי איפה הכסף שהבטחת?" שכן ג'ארנייל ממהר לפשפש בכיסו העמוקים ולשלוח משם את ארנקו.

התמקחות קצרה, כנראה בנוגע לשאלה איזה חלק מן הכסף ישולם מראש ואיזה ייתן לאיש הצעיר רק מחר, כאשר ישיב את הילדה בריאה, שלימה ושבעה, וכמה שטרות עוברים מיד ליד. "שלושה דולר היום", אומר להם ג'ארנייל מבלי להביט בהם, "ושני דולר מחר. לדעתך, בשבילם זו משכורת של שלושה חודשים, אולי אפילו של חצי שנה".

אין עינו של שאל צרה בחמשת הדולרים שבזבו ג'ארנייל, ולא איכפת לו כלל להעניק להודי משכורת עתק שכזו עבור עבודה של לילה אחד, אבל פנחס הוא זה שמבטא בקול את השאלה: "ובכל זאת אף אחד לא רצה אותה?"

ג'ארנייל משפיל את ראשו מעט מזעיר, "דיבורים אחר כך", הוא אומר, "תביא את הילדה פנחס, בבקשה".

הצרור הקטן עובר מיד ליד, וההודי הצעיר שעדיין אוזח באגרופו את השטרות תופס את הילדה בידו השניה, מחווה בראשו תנועת ברכה לעברו של האלמן הצעיר, ונסוג אחורנית עם הילדה.

שאל, נותר מאחור, אוזח בידיו שתי כוסות חד פעמיות שכל אחת מהן מלאה חלב עד מחציתה, וליבו כבד. מודאג.

"עכשיו תלכו להתפלל", אומר ג'ארנייל, "ואני אנסה לארגן את הבית לשינה. נצטרך להביא עוד שתי מיטות בשביל זה, ואתם גם בטח תרצו שאכסה את הפסלים בשבילכם, בקיצור, יש לי עבודה".

השמש כבר נוטה למערב בצורה ברורה וחדה, והתזכורת במקומה. הם נוטלים את ידיהם, ומתארגנים לתפילה בנוף הכפרי הנפלא, וגם העיניים הסקרניות הרבות העוקבות אחרי כל מחווה ותנועה שלהם אינן מצליחות לפגום באיכות התפילה הזו, שניחות הדוחן הצומח וריח קינמון דק, עוטפים אותה בהיווצרה, ותפילתן השקטה, הרועדת, של הציפורים מלווים אותה בדרכה.

חשמל אין בכפר. וכאשר יורד הלילה ועוטף את היקום הופך הפנס העוצמתי של ג'ארנייל לגוף המאיר ביותר בכפר כולו. התאורה הלבנה הקרה שמציפה את הבית ומדיגשה את החיפוס הקל של הקירות המטוייחים, אינה מצליחה לשמח אותם. "אולי עוד משהו לאכול, פנחס?" לפעמים נשמע ג'ארנייל כסבתאליה פולניה של ממש, "אתה לא אכלת היום שום דבר כמעט!"

"אכלתי בבוקר שני סדנביצים גדולים". עיניו של פנחס תקועות בספר, אבל גם ג'ארנייל וגם שאל הבחינו כי הוא לא הפך דף כבר קרוב לרבע שעה. "הבוקר היה מזמן", מציין שאל, ומשתדל להשתמע קליל ככל האפשר. "אני שבע". פנחס מרים את עיניו מן הספר, "ועיף. תודה לשניכם על הדאגה. מחר יהיה יום חדש".

שאל מעיף מבט אל השעון. בארץ מתחילים הילדים להתארגן לישון, הוא צריך להתקשר אליהם עכשיו, לשמוע את קורות היום ולאחל, כמו כל יום, לילה טוב. אבל אף שזה לא קורה לו הרבה, כעת הוא מוצא את עצמו חושש מעין הרע. אולי עדיף שידלג על הטלפון יום אחד? עד מחר - פנחס יספיק קצת להירגע. אבל מצד שני, הטלפונים הללו הינם חלק קבוע כל כך בסדר יומו, שפנחס וודאי יקלוט בשלב כזה או אחר שחרג היום מן השיגרה - ויפגע.

"אני חושב שאצא קצת החוצה, לנשום אוויר", הוא אומר, מתרומם בכבדות על רגליו, "אני לא אתרחק, ג'ארנייל, ולא אחפש עוד תינוקות בין השיחים. אל תדאג".

בחוץ מקרקרות צפרדעים, וניחות קינמון מודגש עוד יותר

משהיה בשעות היום. רוח מניעה את ענפי העץ שבמרכז החצר הגדולה המקיפה את הבית, ושאל מוצא לעצמו מקום על הספסל שלצידו, שולף את הטלפון מכיסו, מוצא בשלוש תנועות אצבע את המספר הנחוץ, ורגע לאחר מכן כבר אינו יושב בלב הטבע הדומם הזה, אלא טובל עמוק עמוק בתוך הקלחת המשפחתית המבועבת בעליזות. מרימי היא 'אמא של האות' וצריכה להביא מחר לגן ממתק שמתחיל בעוד ל' והיא מסתבכת קשות כאשר היא מנסה להסביר לו מה פתאום אמרה אמא ש'סוכריה על מקל' לא מתחילה באות ל'; מויישי רב עם חיים, החבר הכי טוב שלו ובמהלכה של המריבה נשברו לו המשקפיים; בתיה צריכה לספר מחר, ברמקול של בית הספר, משל בנושא תפילה - וכיוון שהיא צללה לאחרונה עמוק אל תוך גיל ההתבגרות - הרי ששום משל מכל אלו שריקי טרחה למצוא לה - לא נשמע לה מרשים, מלהיב וראוי להשמעה; וצביקי - שלמד לאחרונה להגיד אבא - אומר לו את המילה הזו שוב ושוב ושוב, ופורץ בבכי נעלב בכל פעם שמישהו נוטל את השפופרת מידו ורוצה גם הוא להחליף עם אבא שלו מילה.

חוץ מכל אלה הוא צריך גם להסביר לילד כמעט בר מצווה איך משחררים את המצוף התקוע של הניאגרה, להשמיץ שיחת מוסר באוזניה של אחותו שצריכה להביא אישור מהוריה שיידוע לנו כי בתנו לא הכינה שלוש פעמים שיעורי בית', ולקינוח לנסות להיזכר איפה הגיח את שטר הערבות שחתם למנדלוביץ חמש דקות לפני שעזב את הבית.

הכל טכני כל כך, ומלא בכל כך הרבה חן ומתיקות שאלו הנמצאים שם, בלב הסערה, אינם יכולים לראות ולחוש כמוהו. "אז... שיהיה ערב טוב", הוא אומר לבסוף. מזמן שם ליבו לכך שריקי מתקשה לשוחח איתו בטלפון, בעוד הבית חג סביבה במעגלים ותובע בעשרה קולות את תשומת ליבה.

"רגע - " היא אומרת לו, מתרחקת ממוקד הרעש, ואולי אפילו נכנסת לאחד החדרים וסוגרת את הדלת אחריה, "יש לי עוד משהו לספר לך, כנראה מצאתי עבודה".

"אצל גדי אחיך, כיבואנית בדים מהודו?" הוא שואל, סרקסטי. "גדי?" היא תוהה, "לא, הוא לא קשור לזה בכלל. הגעתי לזה דווקא דרך רייכנברג, חברה שלי".

"לרעיון לייבא בדים מהודו?" "מה הקשר בדים?" אותה תמיהה שנשמעת בקולו מהדהדת גם בקולה, "אני לא מבינה את הבדיחה".

"גדי התקשר אלי היום, אמר לי שהוא מזמין לך ויזה להודו וכרטיס טיסה", הוא מקצר תהליכים, "וגם ילווה לך את כל הכסף שדרוש כדי שתוכלי לפתוח חנות לבדי יוקרה ביבוא אישי".

"גדי והרעיונות שלו", ריקי משועשעת, "אבל זה לא רלוונטי, מצאתי עבודה. עבודה נהדרת. אתה מכיר את מכון 'מגשימים'?"

מרכזת תחום המחשבים אצלם התפטרה, והם רוצים שאבוא לעבוד אצלם, מבחינתם אפשר כבר מחר להתחיל את החפיפה".

אלמלא היה שאל יושב, היה מתיישב עכשיו, אט אט. "זו בשורה", הוא אומר, "את מרוצה?"

"זו עבודה מתשע עד שתיים", אומרת ריקי, וקולה מלא ומאושר יותר משהיה מזה זמן רב, "והמשכורת טובה. אני מרוצה. כן, אני מאוד מרוצה".

"גם אני", הוא אומר, חש כיצד הר של דאגות שנח על כתפיו עד כה מבלי שהרגיש, מתפורר בבת אחת, "היה לנו קשה להסתדר בלי המשכורת שלך".

היא שותקת, מצפה למילות הערכה נוספות, אלא שהוא אינו מבין זאת, ומפרש את שתיקתה כתרעומת עליו, ועל חוסר יכולתו להביא הביתה סכומי כסף שיאפשרו לה לגדל את הילדים בשלווה. "אני מקווה שזו תהיה עבודה נחמדה", הוא אומר בשקט, חש את עצמו עלוב במקצת.

"נחמדה?" היא תוהה.

הוא מרגיש שלא הובן כראוי. אחרי הכל, תמיד נחמד יותר להתנהל בבית בנעלי בית מאשר לרוץ עם שחר למשרד, אבל לו היה הוא צריך להיות כלוא בין ארבע קירות יום אחרי יום, מבלי לראות נפש חיה היה יוצא מדעתו, ובמהירות רבה. "התכוונתי לומר שאני מקווה שזה ירענן אותך, לצאת לעבודה".

"ירענן אותי?" התהיה שבקולה של ריקי מעמיקה, "אל תגיד לי שנדבקת מגדי וגם אתה חושב שנשים יוצאות לעבודה כדי להתרענן או להגשים את עצמן".

המתנה הגדולה ביותר שקיבלו מריבוננו של עולם, מלבד עשרת הילדים כמובן, הינה היכולת שלהם לשוחח אחד עם השני, ולהבין זה את זה. "תעסוקה לא חסרה לך גם בבית, ברוך ה'", הוא אומר, ועדיין מרגיש אשם על כך שאין באפשרותו לסייע לריקי כפי שמגיע לה, "רק רציתי לומר שזה עושה לך טוב, לדעתי, להביא לידי ביטוי עוד חלקים של האישיות שלך, מלבד אלו שמשתתפים במרוץ התמידי בין הכלים לכביסה".

"יש בזה משהו", היא מודה, "אבל אתה יודע? כשאני יוצאת לעבוד בחוץ - " קולה מצטרד פתאום, "הכביסה לא נעלמת, ואני פשוט צריכה לעבוד כפול".

הלוואי שהיה יכול להבטיח לה שיחזור לארץ ולא יעזוב אותה ואת הילדים לבד לעולם, הלוואי שהיה יכול, לפחות, לאפשר לה להחזיק עוזרת צמודה. אבל אין לו אפשרות כזו והוא משפיל את עיניו. "אולי יום אחד - " הוא אומר, אבל אינו מספיק להבטיח שום דבר, כיוון שמישהו שפך את כוס השוקו שלו על הרצפה, וריקי ממחרת לסיים את השיחה, מותרת אותו מתגעגע הביתה כשם שלא התגעגע כבר מזמן.



תקציר: נפתלי
גולדמן מתחיל להתאושש מהטביעה.
לסבתא כהנא יש רעיון לשידוך בשביל
ביילי.

15

ליבי קליין כי אבי ואימי

הודו להשם". סבתא שותה מהלימונדה של עקיבא. מתוק מדי, כרגיל. "את יודעת, לאה, לא הכרתי אותה בכלל. כשהגענו לחתונה שלה, לא הייתה לי ממש הזדמנות לשבת ולדבר איתה. היא מיוחדת. יש לה מידות טובות והיא כל כך נעימה ועדינה". סבתא נושמת עמוק. "רציתי להודות לך על כל זה. לא מובן מאליו שילדה יתומה תגדל להיות כל כך בריאה בנפשה, כל כך יציבה. אני בטוחה שזה רק בזכות החום והאהבה שאת נותנת לה, ובזכות המסירות שלך אליה כל השנים. אני מודה להשם שהוא נתן אותך לנכדים שלי". סבתא כהנא כבר כמה ימים מתכננת בראש את השיחה הזו. "ומודה לך על כל שאת עושה בשבילם כל השנים".

"תודה רבה, סבתא. את ממש מרגשת אותי". העיניים של לאה בורקות. "כשהתחתנו, לא ידעתי איך זה יהיה לגדל ארבעה ילדים של בעלי. בתיה היתה כבר בגיל ההתבגרות, והבנים היו גדולים. רק ביילי היתה קטנה ונורא מסכנה. כל הזמן חיפשה להיות ליד. וזה היה טוב בשבילי, יו נואו? לא ידעתי מה זה ילדים, ולא ידעתי איך אוהבים אותם. היא לימדה אותי ופתחה לי את הלב. אחר כך כבר היה לי יותר קל עם כולם".

"כולם אוהבים אותך מאוד, לאה. אני בטוחה שמלכה עלתה למעלה וביקשה מהריבוננו של עולם שישלח לילדים שלה אמא טובה. והוא שמע אותה, לאה. שמע אותה טוב". סבתא מתרגשת.

"תודה, סבתא. אני ממש מאוד מודה לך". ללאה לא מובן מאליו הכרת הטוב הזו. היא אמריקאית, אחרי הכל.

"איך את אומרת? מיי פלזיר". סבתא צוחקת. "צבי בבית? רציתי לשאול אותו משהו".

"כן. אני קוראת לו. להתראות, סבתא, בשורות טובות". לאה מניחה את הטלפון. סבתא שומעת טפיפות רגליים מתרחקות, ואז מתקרבות, וצבי עונה.

"שלום, שוויגער".

"נו, אחרי חמש עשרה שנה אתה יכול להחליף לי כותרת. מה נשמע?"

"ברוך השם. חום של ניו יורק עם גשם. איך בירושלים?"

"חום של ירושלים. תבקש מאשתך דרישת שלום על הבת שלך. סיפרתי לה כמה דברים טובים. אבל איתך אני רוצה לדבר ביוזעס". היא מצחקקת. "אוהו. ביוזעס עם ירושלמיים זה מסוכן". הוא מצטרף לצחקוק.

"ביוזעס כזה כבר עשית בעצמך לפני יותר משלושים שנה, צבי הירש". היא מבהירה לו.

"אזוי". הוא מבין. "אבל מה עכשיו על הפרק?"

"ביילא שלך. היא צריכה להתחתן. היא נהדרת נהדרת. חבל על כל יום שהיא לא מתחתנת".

"סבתא, זה לא שייך. היא עם יד לא מתפקדת, ודיכאון. מה הקשר להתחתן עכשיו?"

"שום דיכאון". סבתא מבטלת בתנועת יד, בטוחה שהוא ראה אותה עד פלטבוש. "והיד שלה, לאט לאט היא מתחילה לזוז".

"אני לא רוצה לאט לאט. כשהיא תחזור לעצמה נתחיל לברר על משהו טוב, בעזרת השם. אני לא רוצה שהיא תקבל משהו נעבעך בגלל שהיא נכה".

"היא לא. היא תקבל משהו הכי טוב שיש, מילה שלי". היא בטוחה בעצמה.

"יש לך רעיון?"

"יש".

"הוא מסכים לשמוע כזו הצעה?" צבי מברר.

"הוא יסכים. עוד לא שאלתי אותו כלום לפני שדיברתי אתכם". בשביל מה לבלבל לאנשים בשכל?

"אז אחרי שהוא יסכים נדבר הלאה. אבל שיהיה באמת משהו טוב, שההורים שלו לא ידחפו לנו חתול בשק בגלל שהיא אלמנה נכה".

"שכחת גם יתומה, צבי". סבתא מכחכת. "לא ידחפו לכם שום דבר. ותפסיק לדבר על הילדה שלך ככה. גם היא קוראת לעצמה בשמות. היא גיבורה, יראת שמיים ומתוקה מתוקה". כמעט כמו הלימונדה של עקיבא.

כוחות זמן. אני לא יוצאת לעבוד בחוץ כדי שתהיה לילדים שלנו אמא בבית, ארוחות טובות, בית נקי. זה לא שווה כלום?"

"זה שווה". הוא מוכרח להודות.

"אתה יודע כמה כוחות זה דורש? גם להיות איתם, וגם שהכל יתקתק?" היא נעלבת.

"לא כל כך". הוא לא עושה כלום בבית, כמעט. לא צריך לעשות. בתיה עושה הכל. רק במקלחות והשכבות הוא עוזר.

"אז זהו". היא חותמת את הדיון, מגישה לו את הצלחת ומתיישבת מולו. "מה חדש אצל דוד ושייני?" היא מעבירה נושא.

"צריך עוד הרבה תפילות, אבל ברוך השם הוא כבר יצא מטיפול נמרץ, הוא עירני, מגיב". מוישי נועץ מזלג בבטטה אפויה, מברך ונוגס.

"טעים מאוד, תודה".

"לבריאות. מה הכוונה עוד הרבה תפילות?"

"הרופאים אומרים שכנראה שהמוח שלו נפגע. הם לא יודעים אם הוא יוכל ללכת, או לדבר. ממש עצוב".

"הוא כאילו משותק או מה?" היא נחרדת. מה עושים עם כזה ילד?

"לא יודע. הוא כן מזיז קצת את הידיים והרגליים, אני חושב. אבל דוד אומר שזה משהו עם השרירים שלא יעבוד טוב, לא הבנתי בדיוק".

כמו הרבה דברים אחרים.

"מסכנים. אני לא יודעת איך מתמודדים עם כזה דבר. אין דבר יותר נורא ממשהו שקורה לילד". היא לא רוצה אפילו לחשוב על אסון כזה.

"הם מאוד חזקים, משהו לא נורמלי. אבל לדוד קשה. הוא מרגיש אשם, ואפילו לא מצליח להחזיק את נפתלי ולטפל בו. תחשבי, הילד שלו במצב הזה בגללו, זה נורא". מוישי חותך חתיכה מהשניצל.

"השם יעזור. ממש לא פשוט". זה באמת אסון נורא, והכי כואב שהוא מסוג האסונות שהיו יכולים להימנע בקלות. "איך הילדים מסתדרים?"

"אמא שלה עדיין אצלם, והם עושים תורנות ביניהם מי יהיה עם נפתלי ומי יהיה בבית. אני מקווה שהכל מסודר. אין לי איך לעזור להם, אז בשביל מה לשאול סתם?" אם הייתה לו אפשרות הוא היה מזמין כמה ילדים אליהם לשבת, או סתם לבוא לכמה ימים. חופש עכשיו, ואולי יהיה להם יותר נחמד בקייטנה בירושלים מאשר בבני ברק. אבל הוא יודע שאין סיכוי בעולם שבתיה תסכים.

"הם גם באמת לא צריכים עזרה, אני חושבת. שייני אמרה שאמא שלה מאוד מפנקת את הילדים". בתיה לוקחת גם לעצמה קצת סלט.

"היא גם מבשלת, מנקה. זה בטוח עוזר לשייני".

"אהה". הוא מהורהר. בווה בשעועית הירוקה שבצלחת שלו, ומסיים לאכול בשתיקה. "תודה על האוכל". הוא מברך ולוקח את הצלחת לכיור. "היה מאוד טעים".

"בבקשה". היא שוטפת את הצלחת, מניחה במיבש הכלים. יום אחד הוא יבין, בעלה, שלכל אמא יש דברים שקשה לה לעשות. לדברים שקל לה לעשות הוא כמעט ולא שם לב, לצערה. אבל היא יודעת היטב שאם יום אחד היא לא תעשה את כל מה שכל כך מובן לו מאליו, הוא כבר ישים לב.

"שלום, לאה. מה שלומך?" סבתא כהנא יושבת על כסא הקש המרופט במרפסת הקטנטונת.

"סבתא, שלום". כל כך הרבה שנים והיא עדיין לא יודעת איך לכנות את סבתא כהנא. היא אמא של אשתו המנוחה של בעלה. מה זה בשבילה? סבתא של הילדים החורגים שלה, ומה עוד? "מה שלומכם?"

"חסדי השם, כולם בריאים ושמחים, ברוך השם. ואני נהנית מהנכדה שלי, תודה ששלחתם אותה. היא נהדרת".

"היא מאושרת אצלך ואצל בתיה. ממש פלזיר בשבילי לשמוע אותה בטלפון". לאה כל כך דאגה לפני שהם שלחו את ביילי לארץ. אבל היא סמכה על צבי. אחרי הכל, הוא אבא שלה.

"היא משהו. המצב רוח שלה טוב, והיד שלה מיום ליום משתפרת.

מוישי נכנס הביתה ממעריב, מסתכל על הסלון המסודר, על המטבח הנקי. אפילו הכיורים ריקים מכלים, וארוחת הערב שלו מחכה לו על השולחן.

הוא מניח את החליפה על הכסא, שוטף ידיים עם סבון. בתיה תמיד אומרת שאי אפשר להכניס הביתה את כל הלכלוך מבחוץ, והידיים הרי נוגעות בכל כך הרבה דברים.

"אבל את הבטחת לי סיפור, הבטחת!" אלחנן דורש את שלו. מוישי עומד בקצה המסדרון, רק מקשיב, לא מתערב.

"הבטחתי, ונגמר לי הכוח, אני מצטערת". בתיה מתכופפת אליו, נותנת לו נשיקה על המצח.

"זה לא הוגן!" שייע מפגין. "את תמיד אומרת שתספרי סיפור ואז נגמר לך הכוח".

"עוד רגע אתם תעירו את מלכי ורבקי עם הצעקות שלכם". היא מרגישה איך טיפות הסבלנות האחרונות נוזלות ממנה. "וגם נפתלי עוד שניה נרדם, אז בבקשה שקט".

מוישי לא רוצה שבתיה תתרגז על הילדים. הוא לא רוצה שהיא תתרגז בכלל. חבל על הכוחות שלה. הוא ניגש לחדר, עומד בפתח.

"בוא נראה מי הולך לישון הכי יפה". הוא משלב ידיים.

"יופי, הנה אבא בא". בתיה מרוצה. "אתם רוצים שאבא יספר לכם סיפור?"

"לא". שייע מושך בכתפיים.

"אבא מספר יותר יפה ממני". בתיה מנסה לשכנע אותו.

"לא נכון. אבא מספר לאט, ואת מספרת מהר. וחוץ מזה שאת הבטחת!" והבטחות צריך לקיים.

"שייעילה, אתה רוצה סיפור או רוצה אותי?" שגיגד סיפור, בבקשה. רק סיפור.

"סיפור, אבל שאת תספרי".

פווו. "אז אבא יספר לכם". יש לה מכוונה להפעיל, ועוד שתיים לקפל, ותיכף ביילי תחזור. מה הקשר לשבת עכשיו ולספר סיפורים?

"אוף. זה לא הוגן". אלחנן מושך את השמיכה ומסתובב.

"בואו, אני אספר לכם סיפור מאוד יפה, עם קולות". מוישי לוקח ספר מהמדף, ומתיישב על המיטה של אלחנן.

"תודה, מוישי. לילה טוב, חמודים". היא יוצאת מהחדר. שמחה שהוא החליף אותה, ומצטערת שהוא היה צריך. היא רוצה להיות מסוגלת לשבת איתם שעות בלי להשתעמם ובלו להתעייף. רוצה ליהנות מהם, ליהנות איתם. אבל היא לא מצליחה, כנראה שרצון לא תמיד מספיק.

או שאולי היא לא מספיק רוצה?

היא אוספת את הבגדים של הילדים מהרצפה באמבטיה, ממיינת לסלים, ומכניסה מכוונה צבעונית. עם הרבה מרכז.

היא מנגבת את הרצפה, מיישרת את השטיחונים. לפחות במשהו אחד היא באמת מוצלחת.

היא הולכת למטבח, מוציאה ירקות לסלט, חותכת, מעבירה לקערה ומתבלת. מניחה על השולחן.

"זהו, נרדמו". מוישי חוזר למטבח. "הם מאוד רצו שאת תספרי להם".

"אני יודעת, אבל נגמר לי הכוח. הייתי איתם לבד כל היום. הכנתי ארוחת צהריים וערב, וגם ניקיתי אחרי הכל, ועשיתי אמבטיות לכולם. התעייפתי". היא מכניסה את הצלחת שלו למיקרוגל, מכוונת לשתי דקות, ובינתיים מעבירה סמרטוט על השיש.

"סיפור זה לא דבר מעייף". הנה, אני אחרי יום שלם, ועוד נסיעות הלך וחזור לפתח תקווה ולא התעייפתי.

סיפור לא. אבל כל השאר כן. "אותי כן. אחרי יום שלם, זה כן".

"טוב". הוא לא מרוצה.

"מה?" היא מפענחת ברגע את הפרצוף שהוא עושה.

"לא יודע. אמא שלי אף פעם לא התעייפה מאיתנו". הוא נזכר.

"אתם שניים, מוישי. זהו. זה אחרת לגמרי. אני משקיעה בילדים המון

ולמקומו

תחריץ

מבפנים

[פרק 37]

תקציר:

אמא של ליקי מספרת לה ולאחותה יהודית שהיא ואביהן יטוסו לוינה לראש השנה, האב יתקע שם בשופר. לליקי זה קשה. היא לא אומרת כלום. גיסה מספר לה בטלפון שאביו פגש את אביה והוא היה מאוכזב מזה שהיא לא ביקשה שהם ישארו.

ליקי

אז מה? אני אבקש מאבא ומאמא להשארו, כדי שהם לא יתאכזבו? הם ישארו כדי שלי יהיה יותר קל? 'אולי זה'לא רע', אמרה אחותי יהודית. 'במקום שכל אחד יעשה בשביל עצמו, בהרגשה אנואיסטית, ככה תעשי את בשבילם והם בשבילך'. לא יודעת מה אני חושבת על זה, ולא יודעת מה אתה חושב. זה אחד הדברים שהכי קשים לי, לוי. התרחקנו לא רק ולא בעיקר מבחינה גאוגרפית. אני לא יודעת מה אתה חושב, לא יודעת מה אתה מרגיש, לא יודעת מה אתה רוצה ולא רוצה. לא יודעת עליך כלום! רק מה שאני שומעת מהמשפחה שלך, שגם הם שומעים בדרכים עקיפות, בדרך כלל. וזה מעט כל כך, ומספר רק על העובדות היבשות, שום דבר עליך מבפנים.

מבפנים.

המילה הזאת, בערב ראש השנה, מעוררת בי זכרונות. בשנה שעברה, כמה ימים לפני ראש השנה, כשהילדים שלנו התעסקו עם הדפסת כרטיסי ברכה - ביקשת ממני לכתוב לך כמה מילים לחג. לכתוב לך? לחג? זו הייתה בקשה מוזרה, מפתיעה. אנחנו לא מהזוגות שנוהגים להחליף ביניהם הרבה מילים כתובות. כן, הנהגת. אבל בכל אופן, אני מבקש ממך שתברכי אותי לראש השנה. בחרוזים? - שאלתי, מושפעת מברכות הילדים שהכנו אותן ביחד. שנה מאושרת - בכל הטוב מעוטרת. שתפילותיך יתקבלו - השמימה יעלו. משהו כזה אתה רוצה? לא גיחכתי, אבל השאלה שלי עצמה הגחיכה קצת את הבקשה שלך. מה אכתוב? בחרוזים? לא חרוזים, עניתי.

אז מה? פסוקים? מילים מליציות? - שאלתי.

לא, את יודעת שלא, אמרת לי. תכתבי משהו ממך. אם הפסוקים או המילים יהיו ממך - זה טוב.

משהו ממני? ברור שאם אני כותבת - זה ממני, לא? התגובות שלי היו מבולבלות, לא מתאימות לאווירה שבה אתה היית.

ליקי, אמרת לי, אפשר לברך ולאחל מבחון, ואפשר מבפנים. הכי טוב זה מבפנים, ומי יכול לברך אותי מבפנים חוץ ממך? רק את יכולה, וכך אני מבקש שתברכי אותי.

התרגשתי. רציתי לכתוב לך הכי מבפנים שאני מסוגלת, משהו שיחצב מקירות הלב ויאסוף את הרגשות העמוקים, את האדוות הדקות. אתה היית עדיין כאוב מאד מהלידה השקטה, התקשית יותר ממני לחזור לעצמך ולהתגבר על הצער. הבנתי שגם לכן אתה זקוק למילים שלי.

בערב כשבאת הביתה נסעתי לים. ישבתי על החוף ושקטתי, הרבה זמן. השתדלתי פחות לחשוב, פחות לרצות. לא ניתחתי שום

דבר, ולא תכננתי כלום. נשמתי והסתכלתי על הגלים המחשיכים, על החול שמקדם את הלילה ועל המרחבים. אחר כך לקחתי צדף גדול יחסית, וכתבתי בו על החול את המילה: שיר. צילמתי את זה. בבית הדפסתי את התמונה. כתבתי לך:

לוי,

נסעתי לים וכתבתי שיר.

אני מברכת אותך בשקט, שקט שיהיה ברכה.

ליקי.

הודית לי מאד על הברכה ואמרת: 'אולי אני אלמד את זה במשך השנה'. אתה לא איש של שקט. הדברים הטובים שלך באים ברעש, בקול, בחדווה של עשיה נמרצת שיש לה קול וגם הד. זה לא היה חסרון בעיניי, ממש לא. חשבתי שתהיה מעלה אם תלמד להיות ולהנות גם בשקט.

זה לא קרה לאורך השנה. כאב הלידה השקטה הלך והתרחק משנינו, והעשייה הברוכה שלך המשיכה להיות בקול ובתנופה. עכשיו, אחרי שהתקרה קרסה בקול רעש גדול, אתה נמצא בשקט גדול ועמוק, אמנם מאילוץ. אולי עכשיו, בעל כורחך, תלמד להיות ולחוות גם את השקט? אבל עכשיו אתה לא מבקש ממני לכתוב לך משהו לראש השנה, ואני גם לא זוכה להיות האחת שיכולה לכתוב לך מבפנים.

נשארתי בחוץ.

•

מנשה חזר מהחיידר מאושר. מזמן לא ראיתי אותו כל כך שמח. "אמא, את לא מבינה! כולם שרים את השיר החדש של אליהו שבענו! זה הולך להיות ממש להיט. סוף סוף סוף!!!"

שמחתי. "וגם לך יש חלק בזה", אמרתי למנשה. "הרי הוא חיבר את השיר הזה לבר מצווה שלך".

"כן. לא חשוב, אני לא צריך שיהיה לי בזה חלק כדי לשמוח". "אמרת דבר יפה", התמאתי למנשה. פתאום הוא נהיה רציני. "את יודעת מה אליהו סיפר לנו שבוע שעבר? כשהוא היה בישיבה למד אתו בחור שהוא ואליהו היו מתווכחים על כל דבר. הוא ממש לא הסכים אתו בכלום. והיה בו אוקיינוס של כאב, ככה אליהו אמר לנו".

"איך הוא ידע?" - שאלתי.

"לא יודע", ענה לי הילד שלנו, כצפוי. "כנראה שרואים". הסמקתי, חששתי שגם עלי רואים.

"הוא כתב והלחין שירים, וגם שירים מפסוקים, ואליהו היה

לפעמים מסלסל בשירים שלו כדי להצחיק, לא לצחוק ממנו, אלא להצחיק. אחרי כמה שנים, כשהוא היה בן עשרים ושבע גילו אצלו מחלה קשה. יום אחד אליהו מצא שהוא השאיר לי הודעה בתא הקולי. בהודעה הזאת הוא אמר: מצאתי מילים יפות וחיברתי להן מנגינה. והוא שר שיר בערך כזה, אני לא זוכר כל מילה" - התנצל מנשה. הוא קימט את המצח וכחכח קצת בגרון, ואז חצי שר וחצי אמר:

"צִרִידָה לְמִצָּא אֶת אֲשֶׁרִי בְּקֶרֶב־פְּנִימָה,

לֹא בְּהֶסְכָּמַת הַבְּרִיּוֹת.

וְכָל מָה שְׁאַתִּיר לְעֶצְמִי

לְהִיּוֹת אֲנִי הַפְּנִימִי,

יֹתֵר יָאִיר לִי אֹר,

יָאִיר לִי אֹר,

יָאִיר לִי אֹר הַשֶּׁם,

לְהִיּוֹת לְבָרְכָה לִי וְלַעוֹלָם".

"הוא הבריא?" - שאלתי את מנשה.

"לא, הוא נפטר. ואליהו אומר שיכול להיות שכל השירים והמנגינות שלו באו מהשיר הזה שהוא שר לו בטלפון".

"זה באמת מרגש", אמרתי לילד שלנו. אני חושבת שהיו דמעות בעיניים שלו.

"זה אומר לי גם דברים על עכשיו, עלינו ועל אבא ועל מה שאנחנו חושבים ומרגישים, ועל מה שאנחנו צריכים לענות לכולם", הוסיף מנשה.

"עדיין מציקים לך?"

"כמעט שלא. וגם כשכן, זה פחות מציק לי".

"אני שמחה".

"אמא, אבא יהיה בבית סוהר בראש השנה?" ככה מנשה שאל אותי, ואני הייתי מופתעת. לא סיפרתי להם בינתיים שאתה עצור. כנראה שהם נודעו בדרך זו או אחרת. אם כך, היה חכם יותר לו הייתי מספרת להם בעצמי ומרפדת קצת את הבשורה הזאת. "מקווים שישחררו אותו לחג. לבית כנסת הוא לא יוכל ללכת, אבל יבואו מנין של אנשים להתפלל אתו". זה מה שאמא שלך אמרה לי, וזה מה שידעתי להגיד לו.

"והוא ידבר אתנו קודם?"

"אני מקווה, לא בטוחה".

"הוא לא יכול?"

"כנראה שלא כל כך".

"את חושבת שטוב שנשכח אותו קצת? אם זוכרים זה יותר קשה". זו שאלה אופיינית לגבר קטן, חשבתי לעצמי. בנות בגילו של

מנשה לא היו שואלות כך. "לא שוכחים אבא", אמרתי לו. "אי אפשר. גם אם תחליט לשכוח אותו, לא תוכל".

"את זה אני מבין", הוא ענה לי. "אבל יש הבדל אם רק נותנים לזיכרון או למחשבה לבוא, או שחושבים אותם, שמפעילים את הלב והראש". התפעלתי מהתובנה הזו. כמה נכון! יש מחשבות שנחשבות מעצמן, ויש כאלו שאנו מלבים אותן ומוסיפים גיצים למדורה ולבעירה.

"אז מה אתה שואל? אם גם להפעיל את הראש והלב בקשר לאבא?"

"כן".

"איך שנוח לך", עניתי. בגבורה אמרתי לו כך, רק שתדע, לוי. באופן טבעי רציתי להגיד: 'בטח שתחשוב, בטח שתזכור. תפעיל כל מה שאפשר להפעיל, זה אבא שלך!!!!' יש לך רק אבא אחד נהדר, שאוהב אותך ומסור לך, והוא נמצא במצוקה ובצרה. מה השאלה בכלל? מי לא זוכר את אבא שלו? מי לא מתגעגע אליו? כל זה ועוד כמה גיצים רצו להאמר, רצו שאצעק אותם בקול גדול. אבל בגבורה התאפקתי. הבנתי שמה שנכון לי ומה שבוער בי - זה לא בהכרח מה שנכון לילדים. הרגשתי שאם מנשה שואל זה כדי לקבל לגיטימציה לרצון שלו פחות לזכור, פחות לחשוב.

"ואם נוח לי לא כל כך לזכור?" - הוא שאל. החשש נתלה על קצות המילים, כאילו היו קולב.

"אז פחות תזכור", עניתי. קיוויתי שאוקיינוס הכאב לא נשקף בפניי.

"ואמא.... אני חושב שלינקליה זה כן טוב לזכור הרבה. דווקא כי הוא נפצע, בשבילו אבא זה עכשיו הדבר הכי... הכי בתוך הלב שלו".

"זה בסדר", עניתי לו. "אתם לא תאומים, וגם לא לומדים עכשיו באותו חיידר. כל אחד מכם מרגיש איך שהוא מרגיש".

"כן אבל..." היה לו קשה להגיד לי את זה, אך הוא אמר: "אם אפשר, ינקליה כן צריך לדבר עם אבא. זה יעזור לו. הוא לא אמר לי, אבל אני ממש מרגיש את זה".

"תודה שאתה אומר לי. אני אשתדל. אתה יודע שאין לי הרבה השפעה על מה שקורה שם, בכל זאת אני אשתדל".

ואני באמת אשתדל, לוי. אולי טלפונים לילד שלך לא יפריעו, כמו ששיחות אתי עלולות להפריע. אולי את ינקליה כן אפשר להכניס למעגל הפנימי, כשאני נשאר בחוץ.

אז השנה לא ירדתי לים ולא כתבתי 'שיר', ולי אין גם שקט שהוא ברכה. מקווה שלך כן.

בשורה דרמטולוגית! עוד חידוש מרענן מבית דבי וולף...

דבי וולף העומדת בראש המכון החדשני והמהפכני בתחום האסתטיקה הרפואית, הקוסמטיקה והלייזר, מזה 30 שנה, לא נחה וממשיכה להביא ללקוחותיה עוד ועוד חידושים בתחום האסתטיקה הרפואית.

כעת, דבי וולף שמחה לבשרכן על הצטרפותה של הדרמטולוגית הבינלאומית, ד"ר מרינה לנדא, לצוות המומחים של המכון. ד"ר לנדא היא רופאת עור בכירה בעלת שם בינלאומי, העוסקת ומתמחה ברפואת עור אסתטית וקוסמטית עם דגש מיוחד על טיפולים לא חודרניים בהזדקנות העור.

ד"ר לנדא היא בוגרת הפקולטה לרפואה באוניברסיטת בן גוריון, סיימה התמחות ברפואת עור במרכז רפואי סוראסקי תל אביב (בי"ח איכילוב). לאחר התמחותה עברה השתלמויות מקצועיות בארה"ב וקנדה. ד"ר לנדא שימשה כנשיאת החברה הישראלית לכירורגיה דרמטולוגית.

מדבי וולף נמסר: "ד"ר מרינה לנדא מביאה איתה ידע, ניסיון ומומחיות עצומים בתחום, מדובר בבשורה של ממש ללקוחותינו היקרות שיזכו לנגישות למומחית מהשורה הראשונה בתחום ללא המתנה ארוכה וכיתותי רגליים. אנו, כמו תמיד, לא מפסיקים לחפש את הדבר הבא עבורכן ולספק לכן את "הדבר הבא". ד"ר לנדא מתמחה במיוחד בטיפולים להזדקנות העור – תחום שהמודעות אליו כמגמת עלייה בשנים האחרונות, ובדיקו בשביל זה אנחנו כאן, על מנת להביא את הטופ שבטופ עבורכן!"



המדריך להלבשת תינוקות בחורף

מומחיות מטרנה עושות סדר להורים

מנגנון הגוף שלנו עובד כך שהוא מווסת את טמפרטורת הגוף המתאימה לעונה. לעומתנו, לתינוק בחודשי חיי הראשונים, אין את היכולת לוסות את חום גופו בעצמו ולכן אנו, כהורים, צריכים לוודא שהוא לבוש כראוי ושהוא מצוי בטמפרטורה נוחה.

מה כדאי להלביש לו: עד גיל חודש חשוב שהתינוק יהיה לבוש בבגדים ארוכים כל השנה שכן הוא אינו יודע עדיין לוסות את חום גופו. בחורף, הלבוש האידיאלי לתינוקות רכים הוא אוברולים מכדים רכים וקלים להלבשה, השומרים על חום גופם. בקיץ, לעומת זאת, כיוון שעורו של התינוק רך ועדין, רצוי לבחור בדים דקים ורכים כמון כותנה. בכל מקרה, רצוי לבחור בגדים מכותנה ולא מכדים סינתטיים שעלולים לגרום לתינוק תגובות אלרגיות.

אין להלביש: בחודשי חיי הראשונים כדאי גם לבחור בגדים אותם מלבישים דרך הכתפיים ולא עוברים דרך הראש, שאינו חזק די. את תהליך הלבשת התינוק מומלץ לבצע על משטח החלפת החיתולים על השידה, או על מזרן רחב כמו מיטת ההורים. במידה ואתם מבחינים שתינוקכם מזיע, סימן שחם לו והוא לבוש בשכבות רבות מדי. כדאי שתדעו: ההמלצה של ארגון הבריאות העולמי היא להלביש את התינוק בחודשים הראשונים רק בשכבה אחת יותר ממה שלובש ההורה! הטמפרטורה האידיאלית לתינוקות בחודשים הראשונים לחייהם היא טמפרטורה של 25 מעלות המומלצת לשימוש כמזון בקיץ, כאשר יש להלביש את התינוק בבגדים ארוכים ודקים. על בחורף חשוב להקפיד על אותה טמפרטורה, ולפני זמן האמבטיה, להגביר במעלה אחת את החימום בחדר – כדי שהחדר יהיה נעים ומזמין לאחר היציאה מהמים. חשוב להימנע מחימום יתר ומעודף שכבות ושמיכות המסכנים את התינוק, ובמקרים קיצוניים מאוד יכולים לגרום ח"ו למוות בעריסה. מדד טוב לחום הגוף שלו, הוא מגע בעורף התינוק. כפות הרגליים והידיים נוטות להיות קרירות יותר או חמימות יותר מחום גופו האמיתי ולכן הן אינן אינדיקציה נכונה להסתמך עליה.



בכל מקרה, גם בימים קרים, חשוב לאוורר את הבית מדי יום על מנת להכניס אוויר רענן אליו ולהקטין את הסיכון להדבקות במחלות.

מוגש מטעם המרכז ליעוץ בנושאי תזונה, הזנה טבעית ושינה של מטרנה בטלפון:

1-800-32-33-33

מהפכת הסדרה הירוקה של מן:

עוגיות מקמח מלא, ללא סוכר, עם גרנולה ועוד

מן, חברת הופלים והעוגיות האהובה בישראל, מציעה סטנדרט גבוה של מוצרים איכותיים וביניהם גם ה'סדרה הירוקה' – סדרה ייחודית הכוללת ופלים ועוגיות הנותנים מענה גם לאלו שרוצים להתפנק ברגעים מתוקים אך ללא סוכר, או לאלו שמקפידים לצרוך קמח מלא או רכיבים טבעיים בלבד.

מן הייתה החברה הראשונה בארץ אשר כבר לפני 25 שנה, עוד בעידן שקדם לטרנד הבריאות, יצרה עוגיות חיטה מלאה מ-100% קמח מלא וכל מוצריה עשויים ללא חומרים משמרים, ללא כולסטרול וללא שומן טראנס. כיום מציעה ה'סדרה הירוקה' של מן מגוון עשיר של ופלים ועוגיות מעולים ללא סוכר, עוגיות מחיטה מלאה ללא סוכר, עוגיות שיבולת ודגנים מלאים, ופלים מקמח מלא ללא סוכר ועוד. כל המוצרים הללו טעימים ומשובחים בדיוק כמו שאר הופלים והעוגיות של מן.

אז אם אתם מוגבלים בצריכת סוכר, שומרים על המשקל או מקפידים על אכילת קמח מלא או דגנים ועדיין רוצים לפרגן לעצמכם חוויה מתוקה ומשובחת, אתם מוזמנים לעשות זאת עם הופלים והעוגיות מהסדרה הירוקה של מן.



הסדרה הירוקה כמו כל מוצרי מן היא בכשרות הרב לנדא שליט"א. ניתן להשיג ברשתות השיווק ובחנויות המובחרות. בתאבון ולבריאות.

מובחר מן המובחר, ריקי זיסוביץ



ריקי זיסוביץ, אמנית פאות היוקרה, ממשיכה להיות שיחת היום! ההתלהבות מפתיחת הסניף בבני ברק מסרבת לרדת מהכותרות והמון נשים כבר זכו ליהנות מפאה של מי שהפכה למותג מוביל בארה"ב!

המקצועיות רבת השנים והניסיון הבנלאומי של ריקי משפיעים על כל השלבים של הפאה עד לתוצאה המושלמת.

ההתאמה המקצועית, הבניה של הפאה, שתשב על הראש באופן מושלם, הצבעים המשתלבים במדויק ללקוחה.

ריקי זיסוביץ, מעצבת שיער ופאות ברמה בינלאומית, היא מומחית בלהוציא כל לקוחה כשהיא נראית מושלם. תמיד יעצרו אותך וישאלו מי עשתה לך את הפאה? מי התאימה לך לוק כל כך מושלם?

רואים שקנית פאה ממקצוענית

השיער של ריקי הוא אמיתי באמת. ברמה הכי גבוהה ואיכותית שקיים. הוא לא ישתנה לך אחרי שנה. (ולצערנו מסתובב היום המון שיער מעובד בשוק מבריק כמו שיער של בובה... שנראה יפה בהתחלה ומשתנה לרעה לאחר תקופה) את השיער של ריקי אפשר לחפוף וללבוש. בלי פאניתי.

הלייס של ריקי הינו שם דבר ומוזתג בפני עצמו. הוא מותאם במדויק לצמיחה של הלקוחה. וגם עמיד לאורך זמן. לייס שאין למצוא אצל אף יצרנית בארץ. ועכשיו הלייס המיוחד כלול בכל הפאות של ריקי !!

שירות ואחריות שאין לו מתחרים. אצל ריקי יש סטנדרט אמריקאי של שירות הלקוח שאין כמוהו בישראל. אין מושג של לקוחה לא מרוצה.

ריקי מתחייבת למצוינות ולמושלמות.

ולהוסיף על כל זה –חווית קניה מיוחדת. הסלון של ריקי הוא מהגדולים ומהמפוארים ביותר בארץ! עם השראה ורוגע שמשלימים את הפאה הטובה והטבעית בישראל.

פאות ריקי זיסוביץ, רח' בן זומא 7, בני ברק, 074-740-8500

השראה כזו עוד לא היתה להם!

הוא לבש פיג'מת אסירים של מחנות העבודה ויצא אל הכפור להצטלם בדמות אביו. מנציח את הרגעים לעולם העיצוב. לאחר מכן מהר להקים טיש חסידי בקראון בפאתי ברלין **שני ימי עיון נפרדים לגברים ולנשים הביאו לעולם מעצבי הגרפיקה תובנות שעוד לא נלכדו ברשת עינם מעולם** רוני אפלבוים, שלומי לחנה, דניאל צוקרמן, כפיר ממן והמעצב העולמי יוסי למל- מלאו את אוצרם של המשתתפים בידע מרתק, חידושים, רעיונות פורצי דרך והמון סודות כמוסים שיהפכו אותם למעצבי על.

מאות מעצבים ומעצבות בתחום הגרפיקה והפרסום גדשו את אולם האירועים של בית פרוג בשני ימי עיון נפרדים לגברים ולנשים.

ימי העיון, שכרטיסי הכניסה אליהם נחטפו עם פתיחת המכירה שבועיים קודם האירוע, הציבו רף חדש בעולם ימי העיון של מקצוענים מהציבור החרדי והדתי.

כך התחילה הרצאה בשם 'אשפה או השפעה' בה הגדיר המעצב והקופירייטר ומרצה בבית פרוג רוני אפלבוים את הקופירייטרים: "האנשים שגורמים לאנשים לקנות את מה שהם לא צריכים מהכסף שאין להם".

בהרצאתו הסביר רוני כיצד על מעצב גרפי להציג את המוצר בשוק. ההרצאה סבבה סביב היציאה מה'אני' לכיוון שאלת ה'למה לי'. אפלבוים התמקד במהלך ההרצאה בעיצוב מותג הרהיטים "איקאה" ואף נגע בקמפיין הפרסום המלחמתי של חברת הרהיטים הישראלית "עצמלה".

בהרצאתו הסביר את מהלך הקמפיין המלחמתי לפרטי פרטים, ואת ההתמודדות של איקאה עם המכשלות שהקימה לה "עצמלה". הוא אף הסביר כיצד לשלב בין הגישות ולהוריד אותם אל עולם המעשה של המעצב הגרפי.

שלומי לחנה, יועץ עסקי ומאמן שיווקי שהוזמן במסגרת שיתוף הפעולה בין 'פרוג' לבנק הפועלים הפורה במשך כל השנה, לטובת התלמידים והבוגרים היוצאים לשוק העבודה, הרווה בתוכן מרתק על בניית תכנית שיווקית לעסק

"Baby Dreams" - אימא יודעת הכי טוב

רות הורביץ

את המוצרים של "בייבי דרימס" אין צורך להציג. המותג המצליח ידוע באיכות, היופי והטיב של מוצריו. 'אמא יודעת מה הטוב ביותר עבור התינוק שלה', 'אומר המומט של "BABY DREAMS", ובהתאם לכך שוקדים בחברה לייצר את כל מה שחשוב וטוב לאם ולתינוק.

● "בייבי דרימס" השיקה תיק חדש ועדכני אשר התקבל בהתלהבות רבה בקרב האימהות. המאפיין העיקרי של התיק המיוחד הוא האיכות המעולה שבה הוא מיוצר.

התיק הינו אלגנטי ויפהפה ומשלב בתוכו פונקציות רבות, וניכר כי בעלות המותג "בייבי דרימס" ידעו מה חשוב לאם ולתינוק. הרוכסנים שלו סגורים הרמטית, למניעת נפילת פריטים החוצה (גם אם הוא יתהפך). החלוקה הפנימית בתוכו מעולה, והיא כוללת רוכסנים שונים ותאים מיוחדים עבור פריטים אישיים וחשובים, כמו כרטיסים וארנק. בתוך התיק קיימים שני מתלים עבור מפתח ומוצץ, כך שנראה שלא יהיה צורך לשלוח יד פנימה כדי לגשש אחר המוצץ שאבד. מחוץ לתיק מוצב תא שומר חום לבקבוק. התיק מצויד במתלים ותופסנים, והוא מתלבש על העגלה באופן מושלם.

כעת, זמן קצר מאד אחרי שהתיקים הגיעו

לחנויות, נגמרו חלק מהגוונים. זוהי ההוכחה שהאימהות אכן הבינו את המעלות שבתיק והצביעו בקניה. אך אל דאגה! בייבי דרימס כבר באמצע ייצור חוזר.

● המזרנים של "בייבי דרימס" אינם זקוקים להוכחה. כבר שנים שאימהות מכירות את האיכות שלהם. הם עבים, יפהפיים ומתכבסים מעולה. רוב העגלות היום מיוצרות בצבעי המלאנז', והביקוש למזרני מלאנז' תואמים לעגלות האלו עלה בהתאם. "בייבי דרימס" השיקה קו ייצור של מזרני מלאנז' יפהפיים ועדכניים במגוון דוגמאות: חלקים,



מדוגמים ובהדפס פנינים.

● החורף המתקרב מציף את הביקוש לאביזרים נוחים ומחממים שיעניקו לתינוק את החום והביטחון הדרושים לו. "BABY DREAMS" מציעה סט חורף יפהפה, המשלב בתוכו כובע עם גזרה מעולה שעוטפת את ראש התינוק מגיל לידה ומגיע בשנים עשר גוונים מרהיבים, מעיל פרוותי, טרנדי ויפה,

שמיכה תואמת, מחממת במיוחד, נוחה וניתנת לכביסה, דובי "חיבוקי" עם סקוטש שניתן לתלות אותו על העגלה ומחזיק למוצץ, עם פונפון פרוותי. כל אחד מהפריטים הללו ניתן לרכישה בנפרד או כחלק מהסט.

הפרטי. לחנה הרחיב בהרצאתו המרתקת על ההבדל הענק בין שיווק למכירה וכיצד תהליך שיווקי נכון הופך את המכירה למיותרת. בין השאר הוברה למשתתפים בימי העיון על זיהוי מתחרים בשוק.

ביום העיון לגברים הרצה אף מומחה ליזמות עסקית ברשת דניאל צוקרמן שדיבר על שלושת השלבים ליצירת בידול והגדלת מאגר הלקוחות.

המופע המרכזי של ימי העיון, היה בניצוחו של אמן העיצוב חוזה ב-70 פרסים עולמיים לעיצוב- יוסי למל.

למל פתח בסבסר מוזי (המוח הישראלי) ועבר דרך עיצובים גאויים, לחברות סוציאליות ברחבי העולם.

לאחר סיפור העיצוב והמיתוג לקנאבים הרפואי, עבר למל למופע מרתק בביצוע פוטומונטאז', על סיפור חייו של אביו- ניצול שואה ואחד מ-11 נערים שעברו מסכת ניסויים רפואיים במחנה הפליטים בברלין.

במסע לקח למל את היושבים בקהל אל חצרות החסידיים שחיו באותה תקופה. פתח את הארונות ואף 'הוציא את השלדים'. לבש פיג'מת אסירים מלאת משמעות, בקור העומד על מינוס 25 מעלות בסביר. למל, גילם את המשפחתיות היהודית בתקופת השואה, במיצגים מרהיבים וסוחטי דמעות. הקהל התרגש עד התפקעות והמופע שנמשך אל תוך הלילה, העניק מרחבים חדשים לרוץ בהם ביצירתיות נועזת.

לקראת סיום, משתתפי ימי העיון היו מרותקים לתכניתו המפתיעה של המרצה במגמת עיצוב גרפי מבית פרוג- כפיר ממן.

ממן לימד על תפקידו של מונוטיפ וכיצד עסקים קטנים או גדולים יכולים לייצר לעצמנו אחד כזה, שלב אחרי שלב. ממן הכיר למשתתפים את קיצורי הדרך במוח ואת ההבטחה והחוויה שמוזג מייצג. וכמוכן, הדחיה את הקהל בגילוי סודות העיצוב והגרפיקה שיאפיינו את העתיד המקצועי בתחום.

מבצעי סוף עונה חמים

ברייצל H

רייצל H במבצעי סוף עונה שווים בחנות הפאשן הממוקמת בקומה הראשונה של סנטר 1 בירושלים. החנות כוללת מבחר ענק של שמלות, חולצות, חצאיות, ווסטים לנערות ונשים וקולקציה עשירה לילדים ולילדות בעיצוב ובסטייל ייחודי. כל הקולקציות נתפרו ועוצבו בקפידה מכדים איכותיים כמיטב המסורת של רייצל H

המבצעים בתוקף על הפריטים בחנות הפאשן לא כולל בגדים חדשים וקולקציית אירועים וללא כפל מבצעים.

חנויות רייצל H ממוקמות בסנטר 1 - רח' ירמיהו 43 ירושלים. פתוח בימים א'-ה' בין השעות 10:00-21:00, ביום ו' בין השעות 10:00-13:30, מוצאי שבת: 10:00-13:30 שעה וחצי לאחר צאת שבת עד 23:00





טלפון מכיל

צולם ע"י שבי כהן, במחלקת תיקים, בחנות הגדולה בעולם.

REC

פלאש על השביל

קל לתת בלי לאהוב
קשה לאהוב בלי לתת
והלב שלך
מספיק גדול כדי
להכיל את שניהם

בשביל החיים

שבי כהן*



15. תרגישו את הגעגועים

אני מתגעגעת... והגעגוע הזה מטריף לי את הדעת. רוצה לתת ולא יודעת למי, ואיך...

רוצה לכסות אותם בלילה, ולקום אליהם עוד פעם, ועוד פעם. לשחק איתם על השטיח. להכין בבוקר שוקו ולנקות אחרי שהוא נשפך. להכין איתם שיעורי בית, לחבק אותם, להרגיע אותם כשהם בוכים, ולא רק דרך הטלפון. להראות להם כמה הם צדיקים וטובים, להתלהב ממעשים קטנים ומוויתורים. לחשוף אותם לדברים היפים שה' ברא בעולם. לרוץ אחריהם בגן השעשועים ולהסתחרר איתם בקרוסלה. ללמד אותם להבחין מה אסור ומה מותר. להכין להם את האוכל הכי מושקע בעולם ולשמוע שהוא לא טעים. לנדנד אותם עד שלא מרגישים את הזרועות או עד שמחשיך. להירדם איתם אחרי סיפור וקריאת שמע בכוונה. כן, ללוות אותם בכל צעד ולתת להם ביטחון להסתדר לבד. ומעל הכל - להעניק אהבה...

זהו בתמצית תפקידן של אימהות עלי אדמות. לזה נועדנו. אנחנו בוחרות לשים את עצמנו במקום השני. הקטנים (וגם הגדולים) שלנו במקום הראשון, ואין התלבטות בכלל. כי הילדים שלנו זקוקים לנו, ולנתינה שלנו. ואנחנו מחפשות רק לתת להם, מכל הטוב שה' חנן אותנו. זהו התפקיד הכי קשה והכי מתגמל בעולם. והוא לא משתנה עם השנים, אפילו כאשר הקטנים כבר לא כל כך קטנים.

אז, זה נעשה מורכב ומאתגר יותר. ילדים שלי, אני מתגעגעת אליכם!!! יצאתי להליכה של בוקר שטוף שמש אמהית רכה. דורכת בלי משים על המון עלי שלכת וטל טרי ורענן. מהרהרת בצער, אכזבה והמון נתינה, שלעת עתה קמשה אולי נבלה. מתעודדת בטלפונים ובציפייה ממלאה, שהם אגלי תחייה של ממש. אני חוצה את השדרה המגשרת בין בורו פארק לפלטבוש. כנראה קצת רטוב פה, כי פתאום... פֶּלֶש... בום!

וה'נדיניה' שהולכת עם הפֶּלֶש... בום הזה, היא כמובן - חצאית מנומרת בכתמי חום, שחור, לבן (לא משנה הסדר), וכפות ידיים כמו של ילדה שמעדה וכמעט טבעה בתוך שלולית מים ירוקה, היישר מן הטבע... ואם כבר, אז הנעליים הן המנוע של ספינת הדייגים החלודה. בושות - זהו תחום בלתי מוגדר. בפרט כשהשני מרגיש "מה-זה" נהדר. כי הוא תמך בך וקמת.

אבל את נותרת חבולה, בחצאית מלוכלכת ובפנים כבושות תחת רגבי האדמה הבוצית והלחה. במבוכה...

וכל מה שאת רוצה הוא פשוט להיעלם מהמערכה ולחזור לשפיות! אבל היכן אמצא אותה, או לפחות ברז מים לרפואה? המשכתי לדדות, סוחבת אחרי זרדים מזדנבים וחלקיקי ים, יבשה וצמחים.

בעצם זה לא כל כך מסובך. אומנם אני באיזור שיהודים וגויים גרים בעירובייה, אבל פתח הבית מעיד על יושביו.

הבעיה שיושבי הבית הסתבכו בשאלה, האם הבגד מעיד על רמת המישיכל של האדם, ואולי נורמליות ואי-נורמליות משמשים אצלי בערבוביה, כי הם די ריחמו עלי.

מי זה הם?

כל מיני מדריכות ואם בית ורכות (בנות שרה, רבקה, רחל ולאה). מסתבר שנקלעתי לאיזה מעון, או מוסד חינוכי, לבנות החינוך המיוחד. לאחר ששטפתי את ידיי השירותיות והנתנתותי רגשית ממזכרות יבשות ומבישות שנתרו על מלבושי מהתקרית הקטלנית, התפנית סוף סוף להבחין כי נבחרתי לתפקיד הראשי בהצגה, שסיומה יוכרז בדקות הקרובות, מיד עם עזיבתי את המקום. ומיהו קהל הצופות? קבוצת נערות בעלות צרכים מיוחדים, החוסות בהוסטל הזה, שגם אני חוסה בו כרגע. "איזה מתקוות!" לא ניסיתי להסתיר את התלהבותי. הלב שלי נפתח בבת אחת, וכל החדרים שלו קמו לתחייה.

זר (מקומי...) לא יוכל להבחין מה מרגישה מורה (גם מקומית, אבל) בארץ זרה, ששכחה שיש כזה דבר, מוסד חינוכי. כי המוסד האנושי היחיד שהיא זכתה לבקר בו בתקופה האחרונה, הוא המוסד לחינוך חידקים, או בלשון מוסדית - בית חולים.

ופתאום היא פוגשת בקבוצת בנות שמזכירות לה תלמידות. ואפילו שהיא מורה לבנות החינוך הרגיל (רוצים תרגיל? 1. יש כזה דבר, חינוך רגיל? 2. מה לא משתנה עם... הגיל?)

בכל זאת המראה היה משובב ומרגש באופן בלתי פורמלי. אז המורה הזאתי (גם מורות מתפלשות מדי פעם בשלוליות) שהתלהבה, גם כמעט ניגשה לחבק מכל הלב את הנערה שעמדה לידה (וקודם צפתה בה משועשעת כולה).

אבל אז, המדריכות והרכות והאם בית, הסתכלו עלי בחשדנות ועיקמו את הפה כאילו במקלה. אבל רק אחת שרה את הסולו (באנגלית זה נשמע יותר מכובד) ובעדינות אגרסיבית כאילו ניסתה להעיף אותי מהמקום תכף ומיד, כי מי יודע מה אני עלולה לעולל לעוללות הגדולות שלה.

ואני לא הבנתי אותה (אנגלית אלגנטית כידוע היא מחוץ לתחום אצלי), והיא לא הבינה אותי (מי בכלל מבין מורות?), ודיברנו יחד במקלה (בעצם אני הייתי הקול השני)

והיא לא נרגעה (כי כשניסיתי להרגיע אותה העצבים שלה סירבו להתייחס).

ככה עד שהיא הובילה אותי לפתח שממנו באתי, וצעדה אחריי כאילו צמח לי זנב, וכאילו שאני תרנגול, כי כששיחזרתי בחזרה גנרלית את ההופעה זה נשמע כמו קרקורים או משהו בסגנון.

אני מבינה אותן, הן שמרו על הבנות.

נראיתי כחשודה באתר סודי, עטויה בחליפת צלילה בלתי מזוהה (מה שמסוגלת לעולל שלוליות...)

הן לא מכירות אותי באמריקה הגדולה, ולא מסוגלות להתנבא כי כל מה שחיפשתי הוא בסך הכל להעניק את האהבה הגדולה שבתוכי.

אז היום, כשתיפגשו את הילדים שלכם אחרי החיידר, הגן או בית הספר, תרגישו את האהבה הכי נוגעת שיש בעולם. תודו לה, ותחבקו אותם חזק חזק...

שבי כהן



*הכותרת הינה מורה, מחנכת ומרצה, פסיכו-גרפולוגית מוסמכת ומומחית במדעי הפסיכולוגיה לשפת הגוף.

קצת

סיר הבשר

המדריך המעשי לבישול בשר
שלא יישאר ממנו פרור

ילדים, הפומודורו מוכן

פסטה ברוטב פומודורו שילדים
(ומבוגרים!) יאהבו



פסטה ברוטב פומודורו

רוטב עגבניות איטלקי קלאסי בטעם עשיר ועדין ללא בצל או חתיכות שילדים לא אוהבים, אל תוותרו על עשבי התיבול, הם עושים את כל ההבדל.

אופן ההכנה:

- 1 מחממים סיר באש נמוכה כ-7 דקות ללא שמן. בסיר יוצקים מעט שמן זית ומטגנים את הבצל הקצוץ עד הזהבה קלה. מוסיפים את השום ומטגנים עד כ-2-3 דקות. מוסיפים את רסק העגבניות ומטגנים תוך ערבוב תמידי, למשך כ-2 דקות, פעולה זו נועדה להוריד את רמת החומציות של העגבניות. מוסיפים את העגבניות הטריות המרוסקות והשימורים מביאים לרתיחה ומגמיכים את האש ל-20 דקות. מוסיפים ענף טימין.
- 2 לאחר 20 דקות בישול מתבלים במלח, סוכר, פלפל שחור גרוס ואגוז מוסקט.
- 3 מבשלים את הפסטה לפי ההוראות, מסננים ומגישים מיד עם רוטב העגבניות.

רכיבים:

חבילה פסטה צינורות
1 בצל קצוץ
2 שיני שום קצוצים
1/4 כוס שמן זית
50 גר רסק עגבניות
3 עגבניות טריות מרוסקות בפומפיה
קופסת שימורים 200 גרם של עגבניות מרוסקות
טימין, בזיליקום, אורגנו (אפשר יבש)
מלח, פלפל שחור גרוס, סוכר, אגוז מוסקט

תוספת: פרווה | כ-25 דקות



בשר

אם תמיד שאלתן את עצמכן, איך הבשר המוכן בחוץ יוצא כל כך טעים ואסתטי, הנה התשובה המלאה. שלב אחרי שלב

הרכיבים

נתח בשר מספר 5 (אפשר גם מספר 6)
מלח, פלפל שחור גרוס, פפריקה מתוקה
חוטים לצלייה או שקית קוקי גדולה
500 מ"ל בירה לבנה
6 שיני שום
שליש כוס חרדל
שליש כוס דבש
ענפי טימין ורוזמרין

לרוטב:

שני בצלים
שליש כוס סוכר חום
שליש כוס דבש
שליש כוס חרדל
כוס מים רותחים
מלח, פלפל שחור טחון
כוס וחצי רוטב שהופרש מן הבשר
בשעת הבישול

ההכנה

- 1 לוקחים את נתח הבשר, ממליחים ומפלפלים אותו מכל צדדיו. מחממים מעט מאוד שמן בסיר רחב. כאשר השמן חם מכניסים לתוכו את הבשר, וסוגרים אותו מכל צדדיו עד להשחמה.
- 2 לוקחים שקית קוקי וגוזרים לרצועות ארוכות (מי שמחזיקה בבית חוטי צלייה יכולה לוותר על שלב זה ולהשתמש בחוטים המוכנים). בעזרת רצועות השקית או חוטי הצלייה קושרים סביב הבשר כשלושה ענפי טימין ושני ענפי רוזמרין. חשוב לא לדלג על שלב זה, רצועות השקית שומרות על צורתו היפה של הבשר ומספיגות בו את טעם התבלינים שנשארים צמודים אליו לאורך כל הבישול.
- 3 שמים את הבשר בסיר לצלייה בתנור או בתבנית פיירקס שאפשר לכסות, ושופכים סביבו את הבירה. מוסיפים את שיני השום, מלח ופלפל נוספים וכף פפריקה מתוקה.
- 4 שמים בכוס גדולה את החרדל והדבש, ממלאים את הכוס במים רותחים ומערבבים בזהירות לקבלת רוטב חלק. שופכים את הרוטב מעל גוש הבשר, מכסים את הסיר ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-200 מעלות לחצי שעה.
- 5 לאחר מחצית השעה פותחים את הסיר, הופכים את הנתח, סוגרים את הסיר, מנמיכים את חום התנור ל-140 מעלות ואופים עוד כשלוש שעות ורבע. בכל שעה פותחים את התנור, הופכים את הנתח וסוגרים בחזרה. כאשר הבשר מוכן, הוא רך כל כך שאינו מתרומם עם מזלג שננעץ בו.
- 6 מוציאים את הבשר וממתינים להצטננות (לפחות חצי שעה). כשהבשר צונן מוציאים אותו מן הרוטב ומקררים אותו בתבנית נפרדת למשך לילה.
- 7 מכינים את הרוטב: מטגנים בסיר קטן שני בצלים. מוסיפים את יתר חומרי הרוטב, מערבבים היטב, מרתיחים ומבשלים עשרים דקות.
- 8 בעזרת סכין חדה פורסים יפה את הבשר (כאשר הוא קר ויבש הוא נפרס היטב), מעבירים לתבנית, יוצקים את הרוטב מלמעלה ומחממים בתנור או על פלטה עד לבעבוע.

עיקרית:  בשרי:  60 דק' 



לזנייה במילוי ראגו בולונז

לזנייה בשרית מעולה קלה להכנה שלא תפחיתו לכם את הטעם המופלא

רכיבים לבולונז:

חבילת עלי לזניה
שמן זית
1-2 בצל קצוצים
2 גזרים חתוכים לקוביות
1 שורש סלרי / או 3 גבעולי סלרי
קצוצים
4 שיני שום קצוצות
200 גרם בשר בקר טחון
50 גרם רסק עגבניות
קופסת שימורי עגבניות מרוסקות
300 גרם
חצי כוס יין אדום
חצי כוס ציר בשר או מים
מלח, פלפל לפי הטעם
מעט אגוז מוסקט
מעט סוכר
עלי דפנה + פלפל אנגלי
חופן בזיליקום טרי
חופן אורגנו טרי / יבש קצוץ

בשمل:

50 גרם שמן
50 גרם קמח לבן
500 סמ"ק ציר בשר או עוף או מים
מלח, פלפל שחור גרוס, מעט מוסקט
טחון

אופן ההכנה:

הכנת בולונז:

- 1 מחממים שמן זית בסיר מתאים לירקות, מאדים את הבצל לצבע זהוב, מוסיפים גזר ושורשים ומטגנים עד להשחמה קלה. מוסיפים שום ולאחר מכן מוסיפים את רסק העגבניות ומטגנים כ- 2 דקות.
- 2 מוסיפים את העגבניות המרוסקות וממשיכים 2 דקות נוספות בחום גבוה. מוסיפים ציר בשר, מתבלים תיבול חלקי.
- 3 בסיר אחר מחממים היטב כ- 5-7 דקות ללא שמן. יוצקים מעט שמן זית ומכניסים את הבשר הטחון. מפרידים את הבשר בעזרת מטרפה עד שהבשר משנה את צבעו לצבע אפרפר ומפורר. מוסיפים לסיר את היין האדום ומצמצמים למחצית.
- 4 מוסיפים לבשר את הירקות עם הרסק, מביאים לרתיחה אחת. מנמיכים את האש ומבשלים 30-40 דקות על אש נמוכה למרקם סמיך, מתבלים עם מלח, פלפל גרוס, אורגנו, בזיליקום.

לבשمل:

- 5 בסיר מתאים שמים את השמן עם הקמח ושורפים יחד ליצירת תערובת אחידה ללא גושים. יוצקים את הנוזלים ומערבבים ללא הפסקה עד לנקודת רתיחה. מתבלים ומסירים מהאש.
- להרכבה:** מחלקים את הבשمل לחצי. רבע מורחים בתחתית כלי חד פעמי. מעל מסדרים שכבת עלים. חצי מהבשمل מערבבים יחד עם הבולונז. מסדרים שכבה של בולונז מעל העלים. ושוב שכבת עלים. בסוף מעל לעלי הפסטה מורחים את רבע הבשمل הנותר. מעבירים לתנור מחומם מראש לטמפרטורה של 180 מעלות ואופים כ- 30-40 דקות. לחיתוך מדויק, מקררים פורסים ומחממים שוב.

עיקרית | בשרי | כ-40 דקות





המטבח הכבוש

מימי ברלין מתארכת במטבח של: אודליה סימן טוב סוג: עשיר בירקות מוחמצים

כמה מילים עליה:

אודליה אוהבת להחמיץ, לכבוש ולהגיש שפע צבעוני של ירקות מוחמצים מכל הסוגים. היא גם טוענת שהם בריאים למערכת העיכול, לדיאטה ולתאבון.

אוהבת בעבודות המטבח:

להחמיץ... בבית היינו מכינים מרינדה רותחת ומבשלים בה בישול קצר: לפת, כרובית, פלפלים, גזר ועוד. אחר כך גילית את הכבישה, שהיא החמצה איטית והירקות מקבלים טעם שונה לגמרי! כאשר קיבלתי את צנצנת גדולה במתנה חשבת לי מיד: היא מיועדת בדיוק בשביל להחמיץ בה מלפפונים! התהליך היה מופלא ומרתק, שנראה פשוט אבל משלב בו תהליכים מעניינים. נזכרתי במלפפונים המיוחדים ששכנה של הוריי הייתה מכינה. היא מעולם לא פתחה קופסת שימורים, אלא החמיצה בעצמה צנצנות ענק של מלפפונים, שטעם כמו שלהם לא ניתן למצוא בשום קופסה בעולם!

פחות אוהבת:

כשהירקות נכבשים יותר מדי ומאבדים את הצבע והקפיציות שלהם. לכן צריך לבדוק אותם מדי פעם ולהכניס למקרר בזמן הנכון! למעשה, מומלץ להתחיל את ההרפתקה עם מלפפונים, שלאט לאט הופכים מירוק דשא לירוק זית, מתרככים ומקבלים טעם חדש לחלוטין כששילוב של חומרים ותהליכים גורמים לפלא הזה להתרחש.

זמן מטבח:

הזמן הוא הגורם העיקרי בכיבוש ירקות. אם תכניסו מלפפונים טריים לתמהיל של חומץ ומים, החומץ חודר למלפפון ומחמיץ אותו. פשוט מאוד. אבל כאשר מוסיפים למלפפונים מלח מומס במים, מתחיל תהליך אחר. התערובת של מי המלח מנטרלת חיידקי ריקבון ומעודדת חיידקים אחרים, שנמצאים על המלפפונים, ומתחילים ליצור בצנצנת הסגורה חומצה לקטית. אם תציצו בצנצנת אחרי יום יומיים תראו עכירות מסוימת שמצביעה על החיידקים הללו שמתרבים בה. ריכוז החומצה עולה ועולה בצנצנת הסגורה, ולבסוף, החומצה הלקטית גורמת למלפפונים להחמיץ. כשהריכוז של החומצה גבוה מאוד, היא מתחילה להשמיד גם את החיידקים שיצרו אותה. למעשה, תהליך התסיסה של המלפפונים הכבושים דומה לפעולת השמרים בבצק. גם כאן החום מאיץ את התהליך.

מהמטבח של אמא:

אמא שלי אומרת שחמוצים היו כבר לפני אלפיים שנה, והיא צודקת! כשהיה צורך לשמר ירקות לעונות בהן הם לא היו

מצויים, הדרך הפשוטה והבטוחה ביותר הייתה ההחמצה או הכבישה, ששימרה אותם חודשים ארוכים ללא צורך במקרר (שכמובן לא היה אז). שמעתי שאריסטו, המלומד היווני המפורסם אהב מאוד מלפפונים חמוצים והרומאים שאהבו מאוד כבושים, פיתחו צורות שונות ומעניינות של החמצה שנוצו לכל ארצות הים התיכון.

שבת בשבילה:

בכל שבת יש מגש חמוצים צבעוני ומרהיב על השולחן שלנו, בריא, לא משמין ומלווה נאמן לכל מנה!

מה במטבח שלך את הכי אוהבת?

את הצנצנות היפות שעומדות בשורה ומלאות בירקות כבושים. הן קישוט נהדר למטבח וגם לצלחות... מדי פעם אני מתחדשת בצנצנות מיוחדות וגדולות יותר ויותר!

מה לעולם לא יקרה אצלך במטבח?

לעולם לא? מוגזם לומר, אבל אני משתדלת שכל החמוצים שאני מגישה יהיו מתוצרת בית.

ומה כן יכול לקרות במטבח שלך?

הכל יכול לקרות. משהי סיפרה לי שסבתה החמיצה אבטיח, ניסיתי גם כן, החמצתי עגבניות קטנות וחצילונים ו... כמובן לא הכל יצא מוצלח אבל זו חוויה אמיתית

וטיפ מהמטבח

למלפפונים כבושים בחרו קטנים, צרים וקשים. וכמובן - טריים לחלוטין! אין בהם הרבה מים והם מתפצחים בקול שבירה ואינם גמישים בכלל! מלפפונים עמוסים במים יתנו תוצאה מאכזבת וחבל!

הכינו צנצנת זכוכית בגודל מתאים, עם פקק שסוגר אותה היטב. אל תנסו להחמיץ מלפפון בצנצנת פלסטיק. המלח והחומצה ביחד עם הפלסטיק מניבים תוצאה ממש לא טעימה!

כשתתמחו במקצוע, תוכלו לגוון בתבלינים ולקבל טעמים שונים: הרוסים אוהבים להחמיץ מלפפונים עם שמיר, חומץ ושום; הצרפתים עם טרגון, בצלי שאלוט, גרגרי חרדל ושום, ובהונגריה כובשים אותם במי מלח, שמיר, שום ועלי דפנה. תוכלו להוסיף או לגרוע: עלי סלרי טריים, עלי דפנה, פלפל שחור ופלפל אנגלי, עלי שמיר, פלפל ציילי יבש, שום, וכדומה.

לעולם אל תכניסו אצבעות לצנצנת כדי לשלוף משם מלפפון, זה יכול לקלקל את כל הצנצנת. עשו זאת רק בעזרת מזלג נקי!

מתכון עד 50 ש"ח:

פלפלים מוחמצים

רכיבים:
8 פלפלים אדומים
1/2 כוס חומץ
כפית מלח
כף סוכר
כוס מים
פלפל אנגלי, עלי דפנה

ההכנה:

צולים את הפלפלים על אש כמו חצילים, עד שמתרככים ומשחירים מכל צד, מקלפים מתחת זרם מים. מערבים את יתר החומרים, טועמים ומתקנים תיבול, יוצקים את המרינדה על הפלפלים שומרים במקרר, אחרי יום יומיים הפלפלים מוכנים.

מתכון עד-5 מוצרים:

מלפפונים כבושים

רכיבים:
2 ק"ג מלפפונים קטנים וקשים
ראש שום שלם
צרור שמיר ללא תולעים
כוס מים חמים
2 כפות מלח

אופן ההכנה:

1 מכניסים לצנצנת זכוכית נקייה את המלפפונים. מוסיפים שום חתוך - כל שן לשני חצאים
2 מפזרים בצנצנת את השמיר ואת כוס המים החמים בה ממיסים 2 כפות מלח.
3 יש לסגור את הצנצנת ולשים במקום מואר, לא באור שמש ישיר!
4 אחרי חמישה ימים טועמים, אם המלפפונים חמוצים וטעימים אפשר להעביר למקרר.

מתכון לאורחים ב-5 דקות:

סלט חמוצים

רכיבים:
3 מלפפונים חמוצים
1 גמבה חמוצה
בצל קטן
כף מיזנז
מלח, פלפל.
לבחירה: 3 כפות פטריות משומרות

ההכנה:

לחתוך את החמוצים לקוביות, להוסיף את יתר החומרים, לערבב ולהגיש עם קרקרים

צ'ולומאדה - ירקות מוחמצים בנוסח הונגרי

רכיבים:
20 בצלצלים קטנים
5 מלפפונים קטנים
1/2 כרוב
3 פלפלים אדומים
חצי כרובית
2 גזרים
3 פלפלים צהובים
3 כפות מלח
1/2 כוס סוכר
1 כוס חומץ
1 כוסות מים
גרגרי פלפל שחור ועלי דפנה

אופן ההכנה:

חותכים את הירקות לרצועות מערבים בקערה עם שאר החומרים. מכסים ומניחים בצד ליממה. מערבים מדי פעם. מעבירים לצנצנת ושמים במקרר (לחילופין אפשר להרתח את המרינדה ולבשל בישול קצר את הירקות, כשבסופו מוסיפים את המלפפונים).

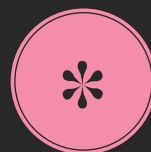
לימון כבוש

רכיבים:

5 לימונים יפים שקליפתם נקייה היטב
כוס גדולה של מלח גס
בקבוק מיץ לימון משומר
פלפל, ציילי יבש לפי הטעם.

ההכנה:

פורסים את הלימונים, מערבים בצלחת את המלח והפלפל וטובלים כל פרוסת לימון לפני שמניחים שכבות בצנצנת זכוכית. סוגרים ומניחים ליומיים, ולאחריהם ממלאים את הצנצנת במיץ לימון משומר עד שפתה. אחרי עוד שלושה ימים ניתן לקחת מן הלימונים כתוספת ליד מנות בשר וכדומה. בזכות הלימון המשומר - הצנצנת יכולה להישאר בחוץ ולקשט את המטבח.



טעות כפולה ותקווה אחת / פתי

עטל חברתי האמינה ששכנתה ציפה ליה היא בעלת רעיונות טובים בארץ

תהנו" אמרתי במנגינה של: "תעשו לי טובה, לא יצא מזה כלום... אני לא מתחתנת עם מישהו שמבוגר ממני בהרבה שנים. מה קרה? יש לי עוד מלא הצעות של צעירים ממני..." הוריי היקרים הלכו "בשרירות ליבם הטהור" הם קבעו פגישה: "אנחנו נבוא לאן שהוא רוצה" אמרו כמו תמיד. למחרת קיבלנו טלפון מהשדכנית: "הבחור התקשר ואמר שהוא נוסע להתפלל אצל הרב אבדימי דמן חיפה (ישנה סגולה להתפלל על קיברו בשלושה ערבי ר"ח ברציפות). בחזרתו לירושלים הוא יכול לעצור בבני ברק, הוא יבוא אליכם כדי שתראו אותו. יהיה לכם יותר קל". האנושיות, הענווה והפשטות שהייתה בהצעתו של הבחור כבשה את ליבם של הוריי. "הוא לא משחק פוזות. לא מחשבן מי צריך לטרוח ולבוא אל מי. בחור שנפגש כבר כמעט עשרים שנה ושומר על רמה כזאת גבוהה של דרך ארץ וטקט זה נדיר" -סיימה אמא את מסקנותיה כשהיא סקרנית ומצפה לבאות.

הבית עטה מסיכת סדר ונקיון. בסלון הונח מגש עם כוסות וקנקן מים. אני נשארתי במטבח עם חלוק מקושט בפרחי אקונומיקה. צחקתי עם אחיותי "ע"כ שההורים בשידוכים עוד יותר ממני... דפיקות עדינות קטעו את הבדיחה. הוריי ניגשו לפתוח את הדלת. אבא הגיש שתי ידיים חמימות ללחוץ את ידו האחת של העומד בפתח. "ברוך הבא. היכנס בבקשה". אמא חייכה מן הצד ואבא ניסה להובילו. "זה הבית של טובי?" שאל הגבר שבפתח. הוריי הינהנו ולא הבינו את השאלה ובמיוחד לא את המנגינה שלה "אשתי שלחה אותי לקחת מטובי דיסק עם שירים למסיבת סידור באשדוד" המשיך ההוא מהדלת. הוריי חנקו את צחוקם ושלחו אותו עם דיסק לביתו. כשסערת הצחוק שקטה במטבח יכולנו לשמוע דפיקות בדלת. שוב אבא הגיש שתי ידיים ובחיוך חם הזמין את הצעיר שבדלת להיכנס לסלון. ההוא נכנס בצעדים מהוססים. אמא מזוגה כוס מים ואמרה: "באת ישר מחיפה?" -"לא" -הוא ענה. "באתי מהרחוב המקביל. יש לכם גמ"ח נכון? אשתי הבינה שאפשר לבוא בשעות הערב..." לפני שהקנקן ייפול לה מהיד ברחא אמא מהסלון ובאה לצחוק איתנו במטבח כשנשמעו הנקישות הבאות בדלת. אבא שלי עמד מרחוק לראות מה יהיה המערכון הבא. זה היה אמיתי. הבחור האמריקאי הגיע. הוריי לא עמדו בהתקף צחוק שפקד אותם. הם הובילו את המדובר אל מרפסת הגג ותיארו לו את הקורות אותם בשעה האחרונה. הוא חיך איתם ואז הניח יד על ליבו ואמר בהומור של מבין ענין: "רגע, עוד לא אמרתי לכם בשביל מה אני באתי..." אבי אהב את התגובה ואמר: "השלום עליכם שלך הוא מצוי" ואז המשיך האמריקאי החריף: "את השלום עליכם אהבתם בואו נראה מה תגידו כשנגיע לאשת חיל..."

אמא ירדה למטבח ובמנגינה היסטורית הפצירה ב: "תתלבשי לפגישה, יהיה לך הרבה מה לכבד כאן. ממש התלהבתי". -"יופי לך שהתלהבת. ומה אמר בעלך?" עניתי בהומור של הישרדות ובחוסר פתיחות. "אבא התפעל ממש" -"נו ... אמא, תתחתנו איתו שנים. לא מאמינה שייצא מזה משהו".

ימים (או שנים...) יגידו.

וזכויות טובות בשמיים
"יש לה הברקות,
תבדקו את ההצעה
הזו..." היא שכנעה את
הוריי. ציפה ליה הצדקת
הוסיפה בהמשך מידע קריטי: "אני יודעת שהבת של ראש ישיבת איקס פגשה אותו ורצתה להמשיך. נכון שטובי שלך נראית בת עשרים והיא פוגשת בחורים צעירים מאד אבל במקרה הזה שווה לבדוק. הוא גם נראה צעיר והוא צעיר ברוחו ובכלל..." היא הייתה ממשיכה לספר עם מי עוד הוא נפגש כדי לשכנע אותנו בצידקת הצעתה המענינת. אבל אמי אמרה לה: "את יודעת מה? אנחנו ניפגוש אותו. לטובי קשה לחשוב על פער גילאים של יותר מ... אבל אני מוכנה לבדוק. אם זאת הצעה כ"כ טובה כמו שאת מתארת -זה בוודאי שווה בדיקה בראש פתוח". אימי היהודיה אשר עליה מעיד מרן החזו"א כמו על כל האימהות: "נבואה בליבה" ריחמה על העייפות שפקדה אותי בנושא הפגישות. "די, נמאס לי", התבכיינתי. "אולי אני אקח הפסקה מנושא הפגישות. כמה אפשר ללכת ללובי של מלון לשנות דיאט קולה ולספר את אותם סיפורים ולדקלם את מה שכבר שכחנו משנות הסמינר. הצילו..." כך מצאתי את עצמי נותנת בהוריי אמון מלא שיעשו לי את העבודה. פתאום הם חזרו לעשות את מה שלא עשו כמעט עשר שנים. הם הלכו לראות את הבחורים שהוצעו לי. למסקנה הזאת הגעתי לאור שיחה עוצמתית שהייתה לי עם אישה צידקנית שאמרה לי שפעם הייתה בת קול יוצאת ואומרת: "בן פלוני לבת פלוני..." ואז היא המשיכה בזו הלשון: "בימינו לא שומעים את הבת קול. היא ניתנה בלב ההורים. הייתה לנו הצעת שידוך לבן. בעלי מאד רצה אותה. היה מדובר בשידוך חשוב עם הרבה כסף. כשראיתי את הבחורה הרגשתי שזה לא מתאים. מרן הסטיפלער ציטט לנו את מרן החזו"א והציע לבעלי להקשיב ללב שלי..." כשסיימה הצידקנית לתאר את המלצתו של מרן הסטיפלער החלטתי "להפיל" על הוריי את התיק (או יותר נכון -מזוודה).הרי כמעט כל מי שדרך עלי ברחוב רבי עקיבא מצא לנכון לזרוק איזו הצעת שידוך ואם אני אפגש עם כל שם שהוצע לי אני אצטרד רק מעייפות ומצד שני איך אפשר להוריד הצעות בלי לבדוק אולי בכל זאת...?

הגאון הגדול רבי יעקב אידלשטיין זצ"ל עודד את הוריי לבדוק ולסנן הצעות עבורי. כך שהמשכתי לעשות את מה שנתן לי חיות ותקווה והוריי שקיבלו שליחות הורית היו חוזרים הביתה ומספרים מה היה... ידעתי להעריך את העובדה שיכולתי לתת ולקבל אמון, כבוד והבנה. היו מסביבי הרבה שהמירמור והעייפות השתלטו על חדרי לבבם. בליבי היו כאב ותפילה על המצב אבל לא עייפות ויובש שמולידות פגישות רבות ומיותרות. כמה כדאי למצוא קרובים שיכולים לעזור לאלו שצריכים לצאת לפגישות. לפעמים נס קפה עם שכנה או קרוב יכול בנס (שווה הקפה...) לחסוך פגישה מעייפת סתם. ידעתי שאם אמא אמרה לציפה ליה שהם יפגשו את האמריקאי ההוא -זה יקרה "שיהיה לכם לבריאות,