

בס"ד | גיליון 347 | ה' בטבת תשע"ט המחיר 10.00 ₪

קאפ

לפי



פראקט שכוני דינע

**זהירות,
שם בונים!**

אין להם כסף, ואפילו לא צורך קריטי, אז למה הם מוכרחים להרחיב את ביתם (והאם זה מותר בכלל)? | תופעה מטרידה

**אבא ואמא
חינו בבית**

הן שבו נאשיות אל מה שהיה ביתן, אך בניגוד ליתר ניצולי התופת הנאצית, הן מצאו מחזה שנדמה כיפאטה מורגנה.

**בוחרים להיות
בדינאון?**

האם ביכאון הוא נאט? טובה הנה עונה

**קחגלידה
ותהיה לי בריא**

למה לכוף אחרי חנה'לה עם כנה'לה הולד שלויזה היא אולי הכחירה הכריזאה עבוכה? נ קצין

**פולין
האדומה**

חיה שבור חוזרת במונולוג ייחודי לחיים היהודיים הבלתי אפשריים בפולין שאחרי מלחמת העולם השנייה

**בדידות
המונית**

דווקא מול מעגל רב משתתפות, בחרה לאה סמילנסקי לשאול: איך זה מרגיש להיות לבד בתוך חברה?

זה השולחן

הרב ההגאון רבי אברהם ארלנגר שליט"א, ראש ישיבת 'נחלת שלמה' ומחבר סדרת הספרים 'הגדתי היום' מעניק כלים לניהול שולחן שבת יהודי ושמח

קטיפה | גיליון 347 | ה' בטבת תשע"ט

איורים

של

הסטנדרטים של
אמריקה

הפאה של
יישראל

ריקי זיסוביץ'. אמנית פאות היוקרה שהפכה למותג 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

מכירה • עיצוב • סירוק • תיקונים • תוספות שיער • סקינים • גוונים אמריקאים • לייס אמריקאי



9771565018007



50



מנסה להסיר שומנים שרופים?

סנו סובי
והחיים
קלים!

מימד

ספוג הפלא
נירוסטהמסיר לכלוך ושומן שרוף, מנקה ומבריק
בקלות ובמהירות מוצרי נירוסטה.

ספרה לי רבנית מבוגרת שעדיין זכור לה בכאב כיצד שבה מבית החולים כילדה צעירה, בואו לא נחשב כמה עשורים ארוכים חלפו מאז, ובבית היו עסוקים בהולדת אח חדש עד ששכחו לשאול אותה איך היא מרגישה.

סקר מידגמי שתערכו מסביב יאתר כנראה מכאובי לב ילדתיים ומוצדקים בני כמה עשורים, עד כי נכון לומר שאין אדם שאינו נושא איתו צלקות ילדות ברמה זו או אחרת. כמעט כבר אפשר לקבוע סוג של חסך ילדות למי שלא התמודד עם מצוקה מעולם. ועדיין אנחנו שונים מאוד באופן שבחנו להמשיך עם הצלקות הללו להמשך החיים.

ולמה זה חשוב במיוחד? בגלל הנסיבות המקלות.

סחה לי מורה בעלת ותק של שלושה עשורים כי הספיקה לעבור תנודות נרחבות בגישה החינוכית. אם בראשית הדרך היא נהגה לבקש את רשימות התלמידות כיטאבולה ראסה, לוח חלק שיאפשר להן לבנות לעצמן תדמית חדשה, הרי שבהמשך היא ננזפה על ידי היועצת החינוכית איך אינה מתחשבת בנסיבות המשפחתיות וברקע האישי של כל תלמידה. כך למדה לוותר לזו שסבתה בבית חולים ולהבין לליבה של זו שאימה מתקשה לתפקד בבית.

המהפך השלישי התרחש כאשר הפנימה שלא מתנה היא נותנת לי מחשבות' אלא ביסוס בביצת נכות וחוסר יכולת. עולם המבוגרים, ורק זה המודע לקושי יכול אמנם להקל על דרישות מסויימות מהילד. אבל בהקלתם הם מצווים לו קושי חמור בזירה האמתית שלו: חברת השווים הילדותית שאינה מעניקה הנחות לילדים מתמודדים. ולא נעים לומר, אבל גם חברת השווים המבוגרת אינה באמת מכילה ללא תנאי. היא חומלת ונימוסית, אבל ברחמים לא קונים במכולת ואפילו לא זוכים במעמד חברתי אמתי.

ולנו, הצופים באכפתיות מקרוב או מרחוק, לא נותר אלא להושיט יד מוגבלת ככל יכולתנו, ולתת אמון במתמודדים ואמונה שמי ששלח אותם למדבר ההתמודדות העניק להם את הצידה ההולמת לחצות אותו בבטחה.

רחמי

בלי טראומות



עורכת: רוחמה 19

מנהלות מכירות: תמי קליין, רחלי דיקמן

עריכת לשון והגהה: מלכה לבקוביץ

הפקה: פנינה גינצברג

עורכת גרפיק: ציפי גרשוני

עיצוב גרפי: אסתר קצנלבוגן, ברנצי קנפלמר, מירי אריאלי

צילום שער: אולגה

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

קציפה, מגישות: אפרת ליברווינד, 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

יתדות ת.ש.מ.ו.

לוחות והדפסה: הדפוס החדש

ישבנו יחד בסוג של מפגש בלתי רשמי, וכמו בנות מיננו ניסינו למצוא איזה מכנה משותף רחב שיאפשר שיח מעבר למזג האוויר, סגרירי נכון לאותו יום. במקום שיש שלושה יהודים, יש ארבעה קשרי משפחה, אומר הפתגם המיוחד. אנחנו הסתפקנו בקשר אחד על בסיס משפחתי. איכשהו התברר ששלושתנו דור שלישי לשואה. ואם לא די בזה מצאנו כמה קווי דמיון מעניינים בעקבות הקשר לימות האימה. כך, למשל, לשלושתנו נוקף משהו בלב כשאנחנו משליכות עודפי מזון במצב סביר, גם אם מסיבה מוצדקת.

בממצאים המרתקים הללו שיתפתי מכרה אחרת, ירושלמית מדורי דורות שאף אחד בשושלת המשפחתית שלהם לא פגש נאצי מקרוב, אבל התברר שבאופן נקודתי גם היא סובלת מקושי רגשי אמתי בהשלכת מזון. בכלל היא חושבת שהקושי הזה הוא יהודי.

מה זה אומר לי?

קודם כל זו הדגמה מוחשית לעיוות הקוגניטיבי שהוא אבי ההצלחות המרשימות של אבחונים בלתי מקצועיים. לגזע האנושי באשר הוא עלים רבים דומים שגורמים לנו לאמץ בששון אבחונים כוללניים אוניברסליים שמשותפים מאוד למדי הרבה אחוזים באוכלוסייה.

וחוץ מזה, הוא ערער לי את נקודת המוצא שהפכה לכמעט אקסיומה על השלכות השואה על שרידיה לדורי דורות ובכלל על כל התאוריות של ההעברה הבינדורית של מצוקות. על כולנו ועל אלו שנולדנו להם עובר מה שעובר. לאן הולכים מכאן הלאה, זו כבר הבחירה שלנו.

החיים של ניצולי השואה היו מגוונים ושונים מאוד. היו שחוו סיוטי אימה ביום וחלומות עם זעקות בלילה, והיו שהציפו בתוכם את סוד ימי האופל, וחייכו לשחר שעולה מדי יום. יש ביניהם שהחיוך המעושה הפך לאמתי עם הזמן. ואם בדור הראשון לא נכון לטוות קווים משותפים, איך ידמו בני הדור השני שגדלו אצל הורים שונים למדי?

ובכלל, אם כבר הרורים ספקניים, האם תמיד טראומה היא מושג נרדף לנזק בלתי הפיך לאורך שנים? ואני בשלב הזה יורדת לטראומות קלות ואנושיות יותר מאומללות בני השואה.

26 אבא ואמא מחכים לכן בבית

כמו כל פליטי אש התופת הנאצית הן שבו נואשות ובודדות אל מה שהיה הבית שלהן, אבל בניגוד לאחרים הן מצאו מחזה מארץ החלומות שהיה נדמה כ"פאטה מורגנה". בראיון מרגש שבה אווה אל מסע החיים שכולל תחנות בלתי אפשריות של צריפי מנגלה באושוויץ, חיילי ה"צבא האדום" וקדיש מספר A27201 **חנה זינגר**

18 אתם לא מוכרחים לבנות!

אין להם כסף, ואפילו לא צורך קריטי, אבל אם השכנים מלמעה ולמטה ובבניין ממול בונים- הם לא ישארו מאחור עם שלושה חדרים וחצי. והגאון רבי אליהו שלזינגר שליטי"א מזכיר: "אסור לבנות כאשר אין מאיפה לממן את הבניה" **רינה זילבר וציפי שטיין**



38 פולניה, עם מיליון יהודים פחות

את אדמת פולין הרוויה בדם יהודי הכירה היטב חיה שנור לא רק מהשוואה אלא גם אחריה. במונולוג בלעדי ומפתיע משתפת חיה בחיים היהודיים הבלתי אפשריים בפולין של אחרי מלחמת העולם השנייה, שמלת כלה מולבנת בסיד, התעללות הלחי הקפואה, וצו האדמו"ר שהציל את חייה כתינוקת חסרת סיכוי במחנה הזוועות המשוחרר **אסתר ווייל**

יחזקאל אבא, אשידוק אבא
המרכז לטיפול בקשרי שידוכים

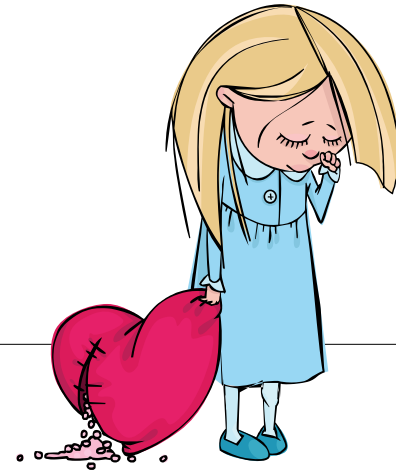
לקבלת מדריך חינוכי
"להגיע לשידוך ב-5 שלבים"
כיתבו ל reshimariki@gmail.com

הניה גולדברג 02-6424049

פסיכותרפסטית לענייני משפחה ושידוכים
yeutzov@gmail.com

32 לבדד תשכון

דווקא מול מעגל רב משתתפות, בחרה לאה סמילנסקי להושיט מראה ולשאול אותן בכנות: איך זה מרגיש להיות לבד בתוך חברה? הן נענו לאתגר, שיתפו ברגעים בהם היו שם לבד וניסחו מסמך המלצות ליציאה מהבועה **לאה סמילנסקי**



42 בוחרים להיות בדיכאון?

האם דיכאון הוא נשלט? טובה הניג עונה **טובה הניג**

59-65
לציפה



מחסלים את 2018 במחירים סוף

ועוד מאות מוצרים במחיר סוף שנה, אל תפסו...!

צלחות מרק (ארז 25)	כוסות יהלום (ארז 50)	נרות מחממים (50 יח')	נרות נשמה	צלחת 9 גדולה RAINBOW (ארז 25)	תבניות אלומיניום (105)
4 יח' ב- 12.90 ₪	2 יח' ב- 15 ₪	6 יח' ב- 6.90 ₪	3 יח' ב- 5 ₪	3 יח' ב- 12.90 ₪	15 יח' ב- 7 ₪
צלחות אינגליש אלומיניום	נייר אפיה (ארז 50)	מגבונים לחות	פמוט כוס על רגל	צלחות חושן	קערות קריסטל
18 יח' ב- 7 ₪	7 יח' ב- 7.90 ₪	3 יח' ב- 7.90 ₪	20 יח' ב- 20 ₪	70% הנחה	3 יח' ב- 3 ₪
צלחות נייר עגולות	סכ"ם כסף (ארז 20)	מגוון כלים לקינוחים	כל מחלקת אירועים	מגוון ראגרים 5 מ'	מפיות מודפסות
50% הנחה	3 חב' ב- 11 ₪	2 חב' ב- 18 ₪	30% הנחה	1+1 מתנה	40% הנחה
צלחות ספיר	תבנית אינגליש מנייר (26 ס"מ)	קופסאות LOCK & LOCK	כוסות לשתייה קרה (100 יח')	סכ"ם קשת צבעוני (72 ארז)	כוסות לוג (ארז 10)
40% הנחה	7 יח' ב- 8 ₪	40% הנחה	5 יח' ב- 10 ₪	3 יח' ב- 3 ₪	2 יח' ב- 10 ₪

פתוח במוצ"ש

פעמית סטור

המרכז הגדול למוצרים חד-פעמיים

התמונות להמחשה בלבד. מוצרים שבמבצע מ"מ 3,000 יח' במלאי מכל מוצר. תוקף המבצע: ג' טבת עד כ"ג טבת תשע"ט או עד גמר המלאי. היות והמחירים עשויים להשתנות מסנף לסנף מחיר לפני הנחה מוצג בסניפים. המחירים חושבו לאחר הנחות ומבצעים. המכירה במארחים שלמים. החברה רשאית להפסיק או לשנות את המבצעים בכל עת. טלח 1-700-502-401 | www.peamitstore.co.il שעות פתיחה: א'-ה' 09:30-21:00 יום ו' 08:30-13:00 מוצ"ש 09:00-13:00 דק' מצאת השבת ועד 23:00



פרשת ויגש מאפילה לאור גדול

גוון היה שחוח וראשם מורכן, מידי פעם אנחות שוברות לב נמלטו מפיהם. לא היה קשר ביניהם, מלבד העובדה שכל אחד מהם חש כורע תחת נטל צרותיו... פניהם היו מועדות אל מעונו הדל של מרן ה"חפץ חיים" זצוק"ל, כשכל אחד מהם ביקש לפרוק את כאבו באוזניו הקשובות והאוהבות כדי להקל מעליו את סבלו ולהביא מזור למכאוביו. מרן ה"חפץ חיים" הביט בהם בעיניו האוהבות כאב רחום, האזין ברוב קשב למצוקותיהם, ולאחר מכן פנה ואמר להם: "מדוע אתם מדוכדכים כל כך? הרי אנחנו נמצאים בעולם בו יכולים אנו להיווכח כיצד הדברים יכולים להשתנות בו ולהתחדש בכל עת:

הנה ביום הראשון של בריאת העולם, כשפעם ראשונה בהסטוריה שקעה השמש בעולם, נחרדו אדם הראשון וחוה: הם חששו שבגלל החטא הבריאה דועכת לקראת סופה. כל הלילה הם ישבו בתענית, התחרטו והתוודו על חטאם עד שעלה עמוד השחר, השמש שוב זרחה ואז הבינו שזהו דרכו של עולם, וכאשר למחרת שוב שקעה השמש הם כבר לא פחדו כי הבינו שזה תהליך אופייני לעולם.

עתה פנה מרן הח"ח אל אותם נדכאים ושאלם: "האם זו הפעם הראשונה שהחושך שורר בעולם? הרי די להסתכל לאחור כדי להיווכח שבמשך דורות רבים אבותינו סבלו צרות ויסורים! בכל דור ודור קמים

אין ספק שכל אדם יכול לספר מניסיונו האישי בו נוכח לראות שדווקא כשהדברים נראו בעיניו עגומים וקשים ביותר - התברר שהכל לטובה.

עלינו אויבינו ומבקשים לכלותינו ר"ל, אבל במציאות תמיד הקב"ה מצילנו מידם.

רואים באופן מוחשי שאחרי כל חושך מגיע אור גדול, וכמו שבורא עולם הצילנו מכל הגלויות - אין ספק שיהיה קץ גם לגלות הנוכחית והארוכה. בסוף הלילה החושך יתפוגג ואור גדול של גאולה יזרח! אנא הסירו דאגה מליבכם, קו אל ד', חיזקו ואימצו!"

הדברים שיצאו מהלב - נכנסו ללבים והם יצאו מעודדים ומחוזקים, עם כוח להמשיך להתמודד.

"ויאמר יוסף אל אחיו אני יוסף... ולא יכלו אחיו לענות אותו כי נבהלו מפניו" (בראשית מה, ג)

הפרשה הקודמת, "מקץ" מסתיימת בתחושה קשה: זהותו האמיתית של יוסף עדיין לא נתגלתה לאחיו, והם תמהים על המאורעות המשונים שפקדו אותם כשהואשמו בריגול ובגניבה, וניכר שהוא "מתעלל" ברגשותיהם. מאסרו של בנימין שובר את רוחם, דואגים איך אביהם יתמודד עם הצרות הללו, והמצב נראה קודר ומסובך ללא מוצא. כשהגיעו מים עד נפש, נוטל יהודה יומה באומץ רב, מדבר אליו קשות, מסביר את השתלשלות הדברים כהווייתם בצורה נרגשת. בשלב זה, כשתיסכולם של האחים התגבר והמצב נראה חסר סיכוי, לפתע חלה תפנית חדה ויוסף חושף בפניהם את זהותו האמיתית. בשתי מילים פשוטות: "אני יוסף" לפתע הכל מתבהר... הוא מסביר לאחיו ששנות הסבל שחלפו, לא היו לשוא אלא הן חלק מהתוכנית האלווקית הכללית, והכל שב על מקומו בשלום. שואל אחד המפרשים: מדוע פרשת "מקץ" מסתיימת באווירת מתח כה קשה? מדוע לא ניתן היה לצרף את החלק הראשון של פרשת "ויגש" להמשך "מקץ", כדי לכלול בה גם את סימו הטוב של הסיפור? מעיון בפרשות הקודמות ומעקב אחר ההשתלשלות, נראה כאילו מדובר ברצף אירועים חסרי קשר: יעקב מפלה את יוסף על אחיו, הדבר

גורם לקנאה, יוסף מושלך לבור ונמכר לעבד, מגיע למצרים, מסתבך בעלילת שוא ונשלח לכלא. שם הוא פותר חלומות, ומאז פתאום מתהפך הכל לטובה ומתמנה לשליט המעצמה הגדולה.

התורה מבקשת לפקוח את עינינו בהתממשותו של הכלל "כל דעביד רחמנא לטב עביד". התורה מאלצת אותנו להמתין שבוע שלם שבמהלכו נעשה "עבודה רוחנית" של אמונה וביטחון, כדי שנפנים מסר זה באופן עמוק, יסודי וחווייתי, ונאמין שכל מה שמתרחש הוא בהשגחה וכשכל הפרטים מצטרפים לטובה!

לא תמיד זוכה אדם לראות את התמונה כולה משום שחיינו מוגבלים לפרק זמן קצר יחסית, ונוכח רק בחלק מהתמונה, יתכן שהתחילה לפני לידתו ותסתיים הרבה לאחר מותו, רק בורא עולם שהיה הווה ויהיה יכול לשזור את פרטיה ולצרפם לתמונה המושלמת שלפעמים מתפרסת על פני כמה דורות.

אין ספק שכל אדם יכול לספר מניסיונו האישי בו נוכח לראות שדווקא כשהדברים נראו בעיניו עגומים וקשים ביותר - התברר שהכל לטובה. בתפילת שחרית אומרים: "ברוך אתה ד'... יוצר אור ובורא חושך...". לכאורה, מובן שיש להודות לקב"ה על יצירת האור, אך מדוע מזכירים פה גם את בריאת החושך?

משום שהיהדות סוברת שהחושך איננו מושג שלילי אלא להפך, מהווה צעד חיוני בתהליך שמביא לאור, אלא שהפרספקטיבה המוגבלת שלנו, גורמת לנו לראות את החושך כדבר שלילי.

"שיש יתרון לחכמה מן הסכלות כיתרון האור מן החושך" (קהלת ב, יג) מסבירים המפרשים שאחד מיתרונותיו של החושך הוא שדוקא לעומתו ניתן להבחין במעלת האור. כך גם במצב קודר וחשוך כשנראה שאין מוצא, דוקא אז יש להתעודד כי האור הגדול שעומד להתגלות יגיע בעקבותיו ויבלוט יותר על רקע החושך שקדם לו.

אומר האדמו"ר רבי מרדכי מלחוביץ זצ"ל: "יש ואדם מישראל צריך לרדת כדי לעלות על ידה למעלה, כאדם הרוצה לזרוק חפץ למעלה מוכרח הוא להשפיל ידו, וע"י זה נזרק החפץ למעלה, למקום גבוה יותר". כאותו גרעין שנשתל באדמה שרוי בחושך, במקום קר וטחוב ומתחיל להירקב. במבט מהצד, זה נראה הסוף, מוות וחידלון. ואז, בדיוק ברגע שהגרעין נרקב לגמרי, מתרחש דבר מופלא - נובט ניצן של חיים חדשים...

אין אחד מאיתנו שלא חווה תהליך שבתחילתו היה נראה קשה ורע, ולבסוף התברר שהכל לטובה, כאותו יהודי שחי בגרמניה טרם השואה, ומכר את כל רכישו בעוד מועד כדי לברוח להולנד. הוא השקיע את כספו בבנק אך עד מהרה היה משבר כלכלי, ערכו של הכסף ירד פלאים והוא נותר נקי מרכושו. בצד לו החליט לעלות לארץ ישראל, ואח"כ התברר לו שהנאצים הגיעו גם להולנד, ואילו היה נשאר שם גורלו היה נחרץ. אז הבין כי הכסף שאיבד את ערכו היה השליח להצלתו.

וגם בימינו אנו, כשהמצב חשוך וקודר מכל הבחינות, כשאויבינו זוממים להשמידנו, כשאסונות שונים ומשונים פקדו משפחות שלוות, כשהעוני והדחק מתגברים יש לזכור שזהו "עקבתא דמשיחא" ומתוך החשיכה מפציע האור הגדול, בביאת גואל צדק בב"א.

מוכנה?



קורס הכנה ללידה חינם!

בהדרכת מיילדות
מקצועיות
בעלות ניסיון רב

חשוב לנו ללוות אותך מתחילת הדרך עם הצוות המקצועי ביותר, כדי להעניק לך את החוויה הטובה ביותר!

הקורס מתקיים בבני ברק, מודיעין עילית,
אלעד, אשדוד, פתח תקוה, רחובות,
גבעת שמואל, בית שמש, עמנואל וקרית גת

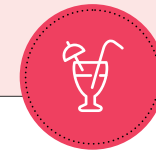
- הקורס כולל חמישה מפגשים בנושאים עיוניים ומעשיים
 - סיור מקיף עם מיילדת בחדרי הלידה
 - לבעלים הרצאה מיוחדת ע"י רב המרכז הרפואי ורופא נשים
 - לאמהות היולדות - הרצאה מיוחדת
- סיורים בחדרי לידה מתקיימים בתיאום מראש**

* לידות במעבד השועה



חדרי הקורסים החדשים





בעברית מדוברת | אמירה גולדשטוף

תאונה

כ"א בחשוון, אסון נורא בכביש מספר 90. בזמן שאנו הנשים העובדות (שכבר לא מטופלות בקטנים) נהנינו משבתון יום הבחירות, משפחת עטר, משפחה של שמונה נפשות, שהקטנה בהן רק בת שלוש, נסעה לטיול ונמחקה ביום אחד. עוד תאונת דרכים קטלנית, שנוספה לסטטיסטיקה.

"תאונה" - מילה שלצערנו כל כך שכיחה בדיווחי החדשות שלנו. מדי שבוע אנו נחשפים לנתונים הקשים: אנו שומעים על הרוגים ופצועים בתאונות, ילדים, מבוגרים וקשישים, הולכי רגל, רוכבי אופניים ונוסעים בכלי רכב.

גם תאונות העבודה גובות חיים, ונראה שהתרגלנו למציאות שבה החיים נלקחים בן רגע. הנתונים בדרך כלל עוברים לנו ליד האוזן, אף שמספר ההרוגים בתאונות האלה, ובתאונות הדרכים בפרט, עולה על הרוגי הפיגועים. הרוגים בפיגועים? הם נמצאים אצלנו במקום מרכזי יותר. מדוע? יש לי כמה תובנות, בעניין, אבל אנחנו בטור לשוני, שעניינו המילה "תאונה".

במילון אבן שושן, מצאתי את ההגדרה הבאה: תאונה - מקרה אסון, תקלה שגרמה לפציעה או לנזק חמור. אם תרשו לי להוסיף, מדובר באירוע מצער, בלתי צפוי ובלתי מתוכנן, שקרה לרוב בלי כוונה, בעיקר בדרך או בעבודה.

"תאונה" וברבים "תאונות". על מה המילה הזאת נסמכת? בפרשת משפטים, על מי שהרג נפש בשגגה, נאמר: "ואשר לא צדה והאלוקים אָנָּה לידו". כלומר, לא נתכוון, אך האלוקים זימן לידו, גלגל לידיו שיהרוג את הנפש.

לבד מפסוק זה, נזכר השורש א.נ.ה בצורת הסביל בעוד מספר פסוקים, כגון: במשלי - "לא יאונה לצדיק כל אָוֶן", ובתהילים - "לא תאונה אליך רעה", שבהם הכוונה לדבר שנתגלגל לאדם משמים. הפסוק בתהילים מופיע במזמור צ"א, שנקרא "שיר של פגעים", ואנו אומרים אותו בקריאת שמע לפני השינה. הבוטח בה' לא יאונה לו רע.

אחד המשכילים, שזכה לתואר ה"משורר הלאומי", והיה בקי בכל פינות הלשון ורזיה, הבחין בייחודו של השורש הזה, דלה אותו מן התנ"ך, וחידש ממנו את המילה "תאונה". מה היה הרקע לחידוש המילה?

תרשו לי לחזור לימי המנדט הבריטי. בשנת תרפ"ח (1928), התקיים דיון ציבורי על "פקודת הפיצויים" - חוק מנדטורי שחייב מעסיקים לתת פיצויים לעובדים בתנאים מסוימים. הדיון הצריך מילה עברית ל-Accident, (מקרי אסון בעבודה) שהעברית באותם ימים הייתה חסרה.

מה תהיה המילה? תאונה! המילה שואבת את משמעותה מהשורש א.נ.ה, שהוראתו דבר שלא התכוונו לעשותו, וגם יש בה את השורש א.ו.ן שמשמעותו צער ויגון. "אונן" הוא אבל בעוד קָתו מוטל לפניו. על רחל אמנו נאמר: "ותהי בצאת נפשה ותקרא שמו בן אוני". רש"י: בן אוני - בן צערי.

והרי תאונה היא גם "מקרה" "מזדמן" הגורם צער. מילה כל כך קולעת. אין להתפלא שהיא נקלטה מיד. יהי רצון, שלא תאונה לנו כל תאונה או שאר דברים רעים.

תשובות בעמוד 41



בוחר פתע

רינה גליקסון

01

איך קראו לשלוש בנותיו של איוב?

02

איזו הלכה נרמזת במילה סב"ל?

03

איזה עם ישב בעזה בימי התנ"ך?

04

איזה חודש נקרא בתנ"ך 'בולי'?

05

מהו צבעם של פרחי צמח המלפפון?

06

באילו שלוש מדינות גובלת לוקסמבורג?

07

מהו כוכב הלכת הרביעי במרחקו מן השמש?

08

על פי מדחום קלווין - מהי טמפרטורת רתיחת המים?

בלי חומות

מחשבה מתגנבת
שוב באה בימים
ואתי מחשבת - - -

על הסף - מטלה
מכרחים לעשות!
ומיד חדלה:
אין אף מה לנסות...

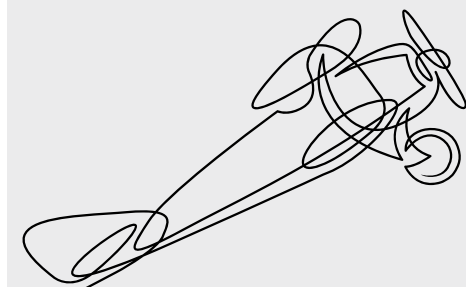
לא מסגלת - - -
לא יכולה - - -
מיד שוללת...
נפולה וקמולה

אז מדוע נתתי לו
ככה מנוח,
ולכך מנעלו
קרע לצמח?

זה אכן אפשרי!
ואני מסגלת
בתנופה להמריא
ולפתח הדלת

לרצון החומק
לחזר כך אלי
אזלת יד תצטמק,
לא תשפיע עלי

אז אקום ואפעל
ואדהם לגלות
אין עלייתי מעל
כל המגבלות.



אזרחות וספורט

Sido

כל בגד

הוא אירוע

פרטי שלך

- NEW COLLECTION -

SIDO
SITON & DOBKIN FASHION

קולקציית אירועים בסטייל ייחודי!

לראות. להתרגש. להתחדש.

קז'ואל ■ ערב ■ אירועים ■ נעליים ■ סריגים
אנילביץ 14 בני ברק | לפרטים: 03-5582277

שעות פתיחה: ימים א'-ה' 17:30-22:00

- שישי ומוצ"ש בתיאום מראש -



למנצח על איילת השחר

לקחי חיים מתהילים

צוות סופרות קטיפה | סופרת השבוע: יהודית גולן

"ויעלני מבור שאון משיט היוון" (פרק מ'-ג')

"ב-24 באוקטובר 1944", סיפרה לי הגברת רוזה וולהנדלר, מתלמידות שרה שנירר ע"ה, "נפגשתי עם חברתיי מקראקא בבירקנאו- הגהינום עלי אדמות. שכבנו על דרגשי העץ הנוקשים מהרהרות במרירות האם נותרנו תלמידות בית יעקב, או שמא הפכנו למספרים... היינו שארית של שארית, רעבות ונכאות רוח, חשות כמי שנפלט לזמן מה בעור שיניו מידי הארוכות של מנגלה ימ"ש ועשנו הלוהט של הקרמטוריום. 'בואנה נאמר וידוי', ייעצה לנו רוחק'ה שנצר. התחלנו ללחוש את מילות הוידוי, אולם באין סידורים השתתקנו עד מהרה. לא זכרנו את המילים החשובות הללו... כל היקר והקרוב לנו כבר אבד - אולם למזלנו נותר צלם אלוקים שלנו שלם. אומנם היינו אסירות ורעבות, אולם מחשבותינו נותרו טהורות וחופשיות, משוחררות מטומאה ומסלקציות, אם כי חסרות מורל - בגלל הרוצחים הגרמנים שסביבנו. 'והנה, כאשר שכבתי לי כך שם, על הדרגש בבירקנאו, נשאו אותי המחשבות אל עולם אחר, עולם של תורה וחסידות, של חסד והעפלה לאטמוספירות רוחניות. לפתע נזכרתי כי שכחתי לומר קריאת שמע. התחלתי ללחוש את המילים הקדושות, וכאשר הגעתי לפסוק 'וחרה אף ה' בכס' שאלתי את עצמי, האם אי פעם נשרף העולם באש פראית כמו זו שסביבנו? ואז צפה בי דמותה של אמנו הרוחנית, גברת שרה שנירר ע"ה, והמילים שאמרה לנו: 'לדיי היקרים! אני מבקשת שתזכרו תמיד בזמנים של הצלחה כמו בעיתות של ניסיונות - תמיד נמצא ה' עימכם ומעולם אינו עוזב אתכם! הביטו נא על המלים הקדושות של קריאת שמע: 'וחרה אף ה' בכס' - אף בזמן של אש סביב, הבערת בניסיונות קשים ועונשים - אפילו בזמנים הללו - ה' בכס! - אלוקים עימכם ולא יעזוב אתכם! איזה חיזוק עצום היה במלים הללו, שהאירו את חשכה של בירקנאו והדליקו בי אש שלא דעכה לעולם! 'בינתיים התחזק הרעב, והציק מאוד. שכבנו בצריף ורעבנו במשך שעות. ולפתע הגיעה טוני כץ, צעירה חגיגית מארגון 'בנות מצ'כוסלובקיה, אותה הכרנו במחנה הקיץ שלפני המלחמה. טוני הביאה עימה שי מגן עדן במיוחד בשבילנו: לחם, תפוחי אדמה ומעט מרגרינה. את המצרכים היקרים הללו שהשיגה - העבירה לרבקה הורוביץ כדי שתחלק בינינו. 'רבקה חילקה בינינו את המזון היקר במדויק, כשחיוך של קורת רוח על פניה. עד היום הזה, מסופקת אני אם השאירה לעצמה חתיכה, משום שרבקה הייתה מוכנה לתת תמיד את כל אשר לה לאחרים - אף בתנאי האימים של בירקנאו..."

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)

אתא בוקר...

המלחמה הסתיימה והמשחררים הגיעו למחנות, ביניהם ד"ר קלפיש, רב מיוצאי פולין ששהה באנגליה בשלהי המלחמה והצטרף לצבא האנגלי המשחרר. בעברו באחד הצריפים זיהו אותו לפתע הבנות. מול שרידות התופת שהתקבצו סביבו - ניצב ר' העשל קלפיש תוהה, בולע את הדמעות שמלאו את עיניו. "לא הייתה להן דמות אדם!" תאר ד"ר קלפיש, "לא חשבתי כלל כי מסוגלות הן לשוב למעגל החיים. פניהן היו כפני גוויות... חשנו כקברנים, לא כמשחררים!

ולפתע שמעתי קול בלבי, השאלה זועקת ונוקבת, שאלתו של האלוקים ששאל את יחזקאל הנביא בבקעת דורא: 'התחייה העצמות האלו?'

הניצולות נראו כה מיובשות, חסרות לחלוחית, שייכות לעולם ההוא - - - הוא פנה אליהן ושאל בפשטות: "מה אוכל לעשות למענכן?" בקשתן הספונטאנית של הבנות, שייסורי הרעב הממושך עדיין היו חרוטים בפניהן, גרמה לו צמרמורת.

"השג לנו בבקשה חומש עם פירוש רש"י, אכן עזרא... פרקי אבות!" אחת מהן עוד הגדילה לבקש: "אחי הגיע למצוות לפני חודשים אחדים, ועדיין לא זכה להניח תפילין. אנא! השג לנו זוג תפילין!" "יכולתי להיווכח שהחינוך אותו קבלו אותן תלמידות בית יעקב לא היה לשווא!" סיכם ר' העשל קלפיש שאמנם השיג בעבורן ספרים ראשונים, אותם אסף מבתי כנסת שנהרסו בגרמניה.

גם שנים רבות לאחר השחרור, עת נזכר ד"ר קלפיש בניצולות המתחננות לפיסות של ידישקייט, עדיין עלו בעיניו הדמעות... מתוך ההפיכה, מן השרידים שלא הייתה להם דמות אדם - שבו ובקעו חיים חדשים, ומול עיניו קרם עור וגידים הפסוק: 'נצח ישראל לא ישקר..'

לגזור, לתלות על המקרר ולזכור

'ויעלינו מבור שאון' - האמונה והקשר לקב"ה בכוחם להוציא את האדם גם מן המקום הנמוך ביותר.

מחירים מיוחדים לרגל הכתיחה!

בואי הביתה

שבי פלס מזמינה אותך להכיר מקרוב עולם שלם של איכות.

שבי משיקה סלון פאות מכנק עם יחס חם ואישי, צוות רחב ומקצועי שעומד לשירותך בכל פניה ובשירות מהיר.

Sherry Peles

שבי פלס. בית פאות

מלצר 23 ב', בני ברק טלפון: 03-6192546 (בתאום)

שעות פתיחה: א'-ה' 9:00-15:00

כבר לא כואב

בואי וקפלי הוכחה מעלך

שמן הפלא לצינון, שיעור, ליחה ועוד

להזמנות:

03-6169726
לנשים ילדים ותינוקות



ההאיתן
מטפלת אלטרנטיבית מוסמכת

למעלה מ-15 שנות ניסיון



חיסול מלאים 2018

בחנות היבואן



מכירת חיסול סוף שנה

עודפי מלאי ותצוגות

מבחר ענק של מקררים במגוון עיצובים וגדלים (כוללים התקן שבת)

20 דגמי תנורים משולבים
עם תוכנית לניקוי (הידרו קלין)מבחר דגמי כיריים
(כ-100 דגמים) בכל הגדליםמקפואים גדולים
במבחר דגמיםתנורי בילט אין עם ניקוי עצמי
במבחר ענק של עיצוביםמבחר מכונות כביסה
7 קילו, 9 קילו, 11 קילו

A+

הרב אברהם יעקב דרובינר, מחנך ומפקח חינוכי, מאבחן ומשפיל רגשי, יו"ר מכון "באורח מישור":

מה המשותף בין השכל והמשטרה? שניהם מגיעים תמיד אחרי הזמן... כל מי שקורא את סיפור חייו של דוד ומשפחתו, מרגיש כבר כחלק מהמשפחה וחווה אתם את הכל, ההצלחות, הקשיים, הייאוש והתקווה. פתאום מגיעים לפרק הזה ואי אפשר שלא להתרגש עם האימא ועם דוד, הרי כמה צער גידול בנים עברו, כמה מסירות מעל הטבע היה להורים כדי להתעלם מנגיעותיהם האישיות ולהתמיד לחשוב מה טובת דוד ולא משנה מה תגיד השכנה העיקר מה תגיד השכינה הקדושה. והנה פתאום, בלי הודעה מוקדמת, שומעים שדוד הילד כבר הרגיש וחש זאת, אבל איך זה יכול להיות, הרי לפעמים הוא שידר את ההפך?

חייבים לזכור, לא דוד היה זה שהתנהג כך, זה היה ה"עיר פרא יוולד", הנפש הבהמית בלי שלטון הנשמה =הדעת.

נכון, במקרים כאלו כשרואים כאילו הילד/ הנער כפוי טובה, עושה הכל כדי להרגיז אותנו, ואז הרגש דורש תגובה (נקמה) במסווה של חובת החינוך, קודם צריכים לעצור ולא להגיב, להמתין שהשכל יגיע ואז להגיב לפי טובת הילד, להתעלם ממה ששומעים וממה שנראה ולהקשיב לזעקה ללא מילים "קשה לי, רע לי, אני לא יודע מה לעשות". כל אחד מסוגל לזה, וחשוב לזכור, חינוך הוא לעתיד, רק מי שלא מצפה לתוצאות מיידיות בס"ד יצליח.

הספקתי לשטוף את הכלים. "רגע, אמא, סליחה שאני משעמם אותך. אז איך זה להיות סבתא?" "סבתא?" אני שואלת בקול עמום, ומרגישה שאולי אני פוגעת בו, מסתובבת במאה ושמונים מעלות, מוחה את עיניי ועונה בקול שחציו בכי וחציו צחוק: "אתה לא יודע איך זה, אז אגלה לך: סבתא זה דבר מרגש."

את נטל האחריות כבר מעכשיו", אני מאבחנת, "דבר שני, הפעם התיישבת על הספה, בדרך כלל אתה אוהב להיכנס דבר ראשון למטבח, לברר את מצב הסירים..." "אוי, אמא, באמת..." הוא סוף סוף מפשר ופורץ בצחוק, "האמת היא שגם היום מעניין אותי מה קורה במטבח, אבל קודם אגיד לך איך זה מרגיש לי להיות אבא", הוא מרצין, "אני אבא טרי. עוד לא קמתי לילד הזה בלילות, עוד לא רצתי אותו למטפלת בשעת בוקר מוקדמת, ואני יודע שגם זה יגיע, גרתי בבית הזה... בינתיים זה עוד לא הגיע, וכבר התרוצצתי בשבילו, כבר הרגשתי את הדאגה לשלומי, כבר נסעתי לכותל להתפלל עליו. ומהמקום הזה, של אבא בתחילת הדרך, פתאום אמרתי לעצמי, הלו, פעם השקעת מחשבה, כמה שההורים שלך עשו בשבילך? את חושבת, אמא, שזכרתי עד היום את הנסיעות שלנו ללימודי קריאה? הם בכלל לא היו בראש שלי. פעם הייתי זקוק לעזרה בלימודי הקריאה, ושלחו אותי ללימודים פרטיים מחוץ לעיר. אז מה? אבל היום, בדרך חזרה מבית החולים, הנסיעות הללו צפו ועלו לי מעמקי הזיכרון, נזכרתי איך נסעת אתי לפני, אחרי ובזמן העבודה, בכל מזג האוויר, נזכרתי איך ביקשת מתלמידות ללוות אותי, נזכרתי בשיחות הטובות שלנו שנערכו על גלגלים, בדרכים הלך וחזור מהלימוד הפרטי. נזכרתי גם בטיולים של אבא, בטלפונים ששניכם עשיתם כדי לעזור לי. נזכרתי בעוד הרבה דברים שאני מקווה שאתם שכחתם, והרגשתי מה זה הורים, מה זה אינסוף של נתינה".

אני קמה בחדות ונכנסת למטבח, מגששת בעיניים כמעט עצמונות אחרי בצל שישביר את פשר הצריבה הפתאומית בעיניים. דוד אחריי, ממשיך לדבר. הבצל נפרס לפרוסות עבות מידי, ואני מגיבה בהמהומים כשגבי מופנה אליו, המים זורמים בעוז. איזה נס שלא

סימן שאתה אבא!

לא נהייתי היום סבתא. יש לי וותק מכובד בתואר הנכבד הזה, ובכל זאת, כשנולד לדוד בנו בכורו, אני מתרגשת, כפי שלא התרגשתי מעולם, גם לא כשהחזקתי את הנכד שהכתיר אותי לסבתא.

"סבתא, למה את בוכה?" שואלת אותי נכדתי בת השלוש וחצי, עיניה פקוחות לרווחה, מנסה למחות בידה הקטנה את הדמעות מעל עיניי.

"אני מאמצת אותה אל לבי ומאלפת אותה בינה: "סבתא מתרגשת. הדמעות זולגות לא רק כשעצובים, ממי, גם כששמחים מאד - אפשר לבכות".

"אז את בוכה כי נולד לדוד ולגילי תינוק חדש". היא כבר קובעת בידענות ומדלגת לדודיה הצעירים, ששמחים גם בלי לבכות...

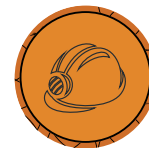
באמת את בוכה משמחה? אני מנסה לברר עם עצמי כשאני נשארת לבד, אין כאן חשש, פחד או דאגה? בדמעות הללו לא מעורבים רגשות נוספים? אני מסלקת את השאלות הללו מעצמי, מעיפה אותן בדמיוני הרחק. על אף שעברנו כמה מוקשים בימים האחרונים, והתמודדנו עם דברים שלא חוונו אותם בהולדת הנכדים הקודמים, הדמעות שלי הן דמעות של שמחה, לא יותר מכך. הן לא דומות לאלו שהתייפחו ממני לפני שנה ושנתיים.

היום אנחנו במקום אחר, במקום שלא הייתי מאמינה אי אז שאגיע אליו. ולפני שאני פותחת בסבב הטלפונים, להודיע על הבשורה המשמחת, נעמדת ואומרת בהתרגשות שאין דומה לה 'מזמור לתודה'.

יום וחצי אחר כך דוד נכנס אלינו, ונוחת על הספה כשהוא מתנשף. "אמא, את מאמינה שאני אבא?" "בטח שאני מאמינה", אני צוחקת, "יש לי כמה סימנים שאכן, אתה אבא".

"כבר רואים?" הוא רצני.

"תתפלא לשמוע: כן. דבר ראשון אתה מתנשף. זה בגלל האבהות. אתה מרגיש



בואו תקשיבו

תקשיבו לאיך שאנחנו מדברים. תקשיבו למילים מסוימות שהאנשים מסביבנו משתמשים בהן. תקשיבו אלו מילים חוזרות אצל האחרים, על אלו מילים אנחנו חוזרים. מה אנחנו מסתירים במילים האלה ומה קורה בתחושת הגוף ובתחושת הנפש כשאנחנו משתמשות במילה המדויקת המתארת את הרגשתנו.

הלכנו להגיד להם 'מזל טוב' בשמחתם כי אנחנו אנשים מנומסים והם כל כך הזמינו ותמיד הם באים לשמחות שלנו, יושבים בהפרדה למרות העובדה שאינם רגילים בזה ואוכלים רבע עוף על אף שגם בזה אינם רגילים. הלכנו להגיד להם 'מזל טוב' כי באמת רצינו לשמוח איתם ודיברנו מראש, בעלי ואני, שתוך שבע דקות אנחנו באו בחוץ אחרי שנתנו מתנה וחייכנו. כשאמרתי לה איזה יופי נראה פה, ואיך יפים הפרחים, ואיזו זכות יש בשמחות שהשם נותן לנו, הקטנה שלה משכה לה בשמלה. לא עניין אותה, את הקטנה, שהאמא צריכה להיות עכשיו רפרונטטיבית ונחמדה אלי ולכולן, ותודה שבאתם. עניינה אותה יותר, את הקטנה המושכת, איזו הצגה, הופעה שלה ושל האחים שלה שהייתה צריכה להיות הפתעה כחלק מאיזה מהלך בשמחה, והבנתי מהניגוס שמישהו מהאחים הגדולים הרס לה משהו, והיא בכתה ובכתה לאמא. האמא ניסתה להיות מצד אחד חביבה אלי ומחייכת בנימוס ותוך כדי ירדה לגובה של הילדה ומשכה לה את היד, די בהחלטיות האמת, כדי שתתנהג יפה, "די כבר, את לא רואה שאני מדברת". אבל היא לא ראתה שאמא שלה מדברת או לא רצתה לראות, ורק בכתה: "הוא עשה לי ספויילר, הוא עשה לי ספויילר".

היא בת חמש. והוא עשה לה ספויילר. אח שלה בן השבע. טו ספויילר באנגלית זה להרוס. לפרק. מה שהיא התכוונה זה שהוא הרס לה משהו בהפתעה של ההצגה, ומהפועל הזה נגזר הביטוי, ספויילר. זו מילה שנמצאת בשנים האחרונות ובימים אלה בשימוש די מסיבי. מה שהיה שאני הייתי בהלם איך ילדה כל כך קטנה משתמשת בביטוי של הגדולים. מה שהיה הוא שמי שאוהב להקשיב הקשבה אטימולוגית, הקשבה למילים, למקורן, לשורשן, לא רוצה שיעשו מהם סתם. מי שמקשיב באמת לאיך אנשים מדברים, מקשיב באמת. אם אומרים לי 'אני אוהבת אותך', אני מאמינה. אם אומרים לי 'אני מתגעגעת', אני מאמינה. אנשים לא מדברים סתם. ואם יש כאלה, ויש כאלה, זה הפסד שלהם. הם מאבדים את הכלי שהשם נתן לנו כדי להביע את הפנימיות שלנו.

אני מתייחסת מאוד ברצינות למילים. כשמחמיאים לי אני באמת שמחה, כשמעליבים אותי אני באמת עצובה, כשאני אוהבת אני באמת אוהבת. כשאני מתפללת אני באמת מתפללת. כשאני בוכה לה' זה לא אני בוכה לו, זה עומק דליבא שלי מקבל עצמאות ופונה ישר אליו. אפרת זה הצידה. לכן כשהתחלתי לשמוע את חברותיי, גם אלה הצדיקות, משתמשות במילה שהכרתי אבל ממקומות אותה במשפט במיקום אחר, או מתכוונות בשימושן בה למשמעות אחרת לגמרי, החלטתי להתבונן בתופעה.

אחרי שעברנו ויצאנו מ"חבל על הזמן" ודומיהם היה לי מעניין לקבל את כוונותיה החדשות של המילה הפשוטה.

דפנה שן



שמתי לב גם שהעולם מתחלק למי שמשתמש במילה הזו, למי שלא משתמש בה, ולמי שהבין את הרעיון והתחיל להשתמש בה. שמתי לב גם לזוויות העיניים של המשתמשים החדשים ונראה היה שטוב להם. אחרי כל זה, כשתיכף אכתוב את המילה החדשה תהיה כזו אכזבה. אז שתהיה. אפשר יהיה לבדוק איך אנחנו ברגעים של אכזבה.

המילה הממוקמת החדשה הנשמעת ברחבי המשפט היא המילה ; **בוא**. **בואי**. **בואו**. זהו. אין יותר הטייות. זה ביטוי שיש רק בנוכח. גוף שני. "אני לא מתכוונת לשלם את זה, בואי".

"נראה לכם שאחרי כל השנים האלה הוא יסכים? בואו!" "הרבה זמן זה כבר ככה, בואי".

זה לא בוא נלך. זה לא בוא נצא, זה לא בוא חשבון ולא בואי כלה. זה בוא אחר.

התקשרתי לאיה חברתי, משתמשת כבדה במילה "בואי", לשאול מה היא מתכוונת כשהיא אומרת לי את ה"בואי" הזה שלה. כי זה הזכיר לי ביטויים מפעם מימי האצ"ל. וסבא של איה באמת היה כזה.

בואי, זה תתפקדי שניה. תתאמתי מול המציאות. תתעמתי מול המציאות. תעצרי רגע. תשתמשי בהיגיון שלך. בואי.

זה ניסיון לרתום את המקשיב לך לעובדות שלך. יש לזה גם צד ידעני. קינמון של תגייע בעצמך למסקנה, יש כאן מוסקט של מחדל, פיסה של אנחנו החכמות. רוצה להיות איתנו בהיגיון או לא?

בתחילה הייתה לי סלידה מהבואי החדש. הוא היה לי מחנך מדי, מאשים קצת. כאילו ירד מאיזה פיקוח, כאילו כל בואי שקיבלתי קצת הפחיד אותי. אבל אחרי שרבינית מכובדת וממש מקובלת על כולנו עמה שוחחתי בצד אמרה לי פתאום 'בואי' בעצמה, הבנתי שאצטרך להתרגל. התרגלתי להרבה דברים.

כולנו מתרגלות. לכל מיני דברים בחיים. חלק אומרות לעצמן נו שיהיה, חלקינו מאבדות כוח להיאבק, חלק עוד נלחמות על מחיר הקוטג'. היום אני ממש מחכה שאיה תרד טיפה עם הטון, תסיים את הרעיון, ותוסיף לי בואי. היום אני כבר אוהבת את הבואי של איה.

אבל יש ביטוי אחר שאני לא מוכנה בשום אופן לקבל. לא אומרת אותו, לא עונה לאנשים המשתמשים בו, לא נענית לילדים ההוגים בו. צמד המילים "בא לי", לא בא אצלנו בבית.

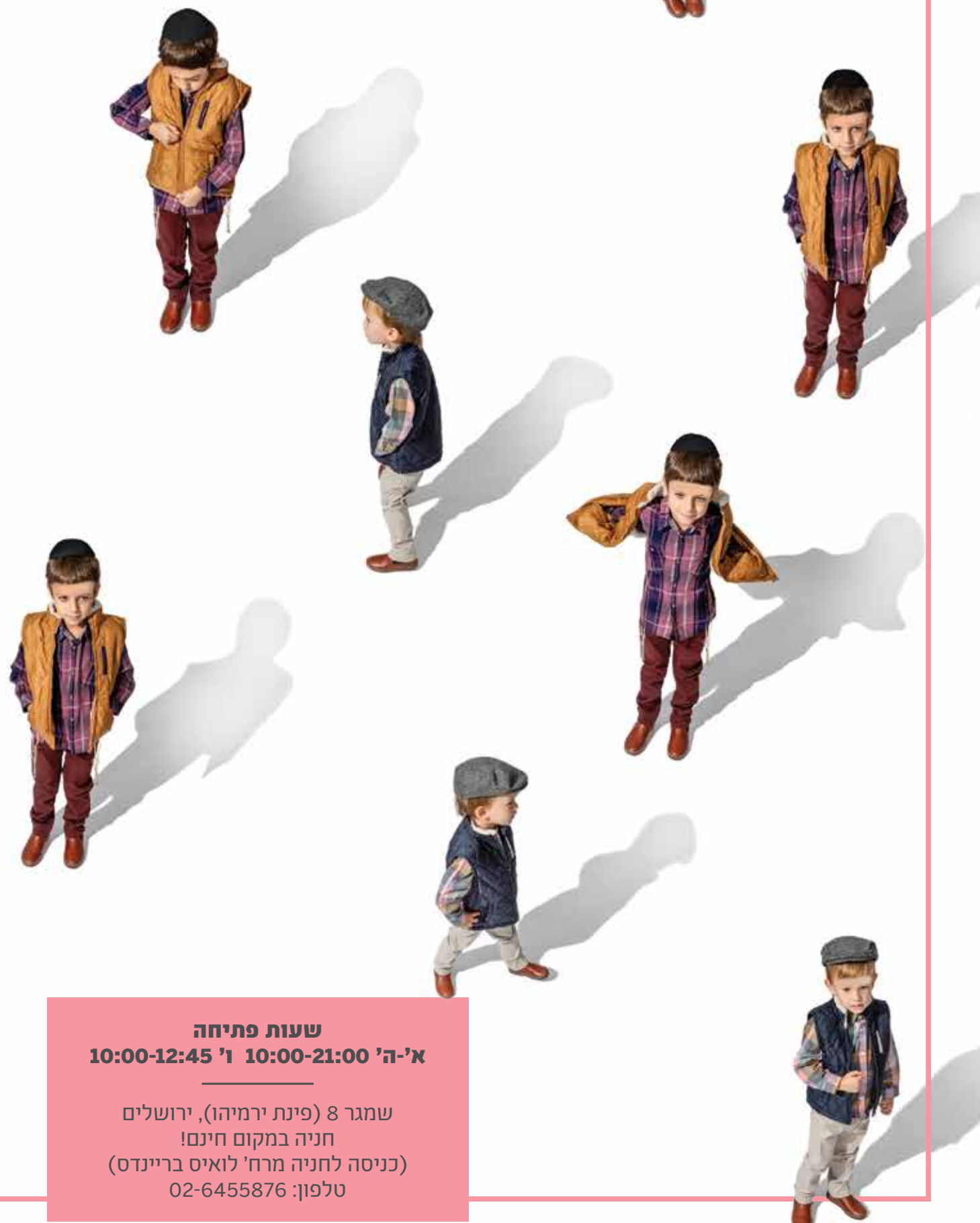
לא בא לי. ולא, לא בא לי.

בא לי הוא זילות. בא לי הוא חלש בעיניי. בא לי מפונק, בא לי הוא מרוח. זה נהיה שאם מתגנב אל שפתיי איזה 'בא לי' קטן וילדי שמעו את ההתגנבות הזו, הם מיד יעירו לי, "אמא אמרת בא לי?" אופס אני מיד מתנצלת ומחליפה.

אין בא לי. יש אני רוצה. יש אני חפצה, אפשר כמה חלמתי, אפשר איך קיוויתי או התפללתי, אפילו התאוותי, אבל 'בא לי' לא בא בחשבון. אז איך הייתי אמורה להגיב לזו שהתקשרה להזמין אותי להרצות בפני בנות ואמרה לי, 'אלה בנות מאתגרות, בא לי שהן יקשיבו, בואי'.

CHILDRESS

צ'ילדרס, בית אופנה לילדים



שעות פתיחה

א'-ה' 10:00-21:00 ו' 10:00-12:45

שמגר 8 (פינת ירמיהו), ירושלים
חניה במקום חנם!
(כניסה לחניה מרח' לואיס בריינדס)
טלפון: 02-6455876



16 קטיפה לבית



פראמט שכונת דינאי
פרק שישי בסדרה

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

11 זה התחיל מפנייה תמימה של

השכן מלמעלה. הוא פגש את בעלי בחורה מהתפילה בבוקר וסיפר שהם יוצאים לתהליך של קבלת אישורים לתוספת בנייה. שאל אם מעניין אותנו להצטרף והוסיף רמז גס לפיו גם אם כרגע אין לנו את הכסף כדאי שנשלם רק על השלד, כי בכל מקרה הוא יהיה חייב לבנות שלד ליד הדירה שלנו שבקומה ראשונה כדי שיתאפשר לו להוסיף חדרים לדירה שלו.

באותה תקופה התקשינו לסגור את החודש, וגם עבור הבסיס ממש גלגלנו הלוואות מפה לשם. ראינו הרבה סיעתא דשמיא בהתנהלות היומיומית ובעלי פתאום חשב שלמה לא? אם אנחנו מסתדרים בסופו של דבר, למה שלא נצליח איכשהו גם עם הבנייה? לוקחים הלוואה בפריסה רחבה לשלושים שנה ומתחילים לחיות באמת. זה היה נשמע לי כמו סוג של קסם, בפרט שהתחושה הייתה שבכל מקרה נשלם על השלד, מה שבמבט לאחור לא היה נכון בכלל. השכן רוצה לבנות? מצוין. שישלם כעת על השלד לצורך הבנייה שלו, ובמידה ונרצה אנחנו לבנות נשלם לו על החלק שלו.

את הסיפור הזה גמרנו בנפילה כלכלית כואבת, במכירת הדירה ובמעבר לעיר אחרת, זולה הרבה יותר. יש לנו את אותם שלושה חדרים שהיו לנו קודם, בנס ממש, כי גם זה לא היה מובן מאליו באמצע תהליך ההבראה שעברנו, אבל עם תוספת של הרבה כאבי לב וחיים אחרים מכל מה שהיה לנו קודם. אני לא יומרנית כדי לצאת במסרים לאומה, אבל אם בכל זאת יורשה לי, אני רוצה לצאת לכל אלו שיושבים באספות דיירים של שכנים ושואלים את עצמם: אם הוא יכול אז למה אני בעצם לא?

אין להם כסף, ואפילו לא צורך קריטי, אבל אם השכנים מלמעלה ולמטה ובניין ממול בונים- הם לא ישארו מאחור עם שלושה חדרים וחצי | פגועי בנייה מדברים על התופעה הבלתי אפשרית של ההרחבה בלי חשבון 'כאילו כולם זכו בפיס' | 'אנשים לא לוקחים בחשבון את העלות האמתית של הבניה' מזהיר הרב אריה ליבוביץ, מנהל גמ"ח "יד שמשון" במודיעין עילית, 'מי שישלם על בניה בלי חשבון הוא האדם עצמו' מפרט הרב מנחם קובר מ'קופת הקהל חיפה' והגאון רבי אליהו שלדינגר שליט"א מזכיר: "אסור לבנות כאשר אין מאיפה לממן את הבניה"

[רינה זילבר וציפי שטיין]

האמת

לדירה
המורחבת



WOW SHOW

20% הנחה

GOLDI
היא קצרה,
היא אצילית, היא מדויקת
פאות גולדי תתחדשי

30% הנחה

PERLA
היא קלילה,
היא גלית ותנועתית
פאות פרלה תתפנקי

40% הנחה

SHIRLY
היא חלקה,
היא נוחה, היא מעוצבת
פאות שירלי תהני

בואי לבחור את הפאה המתאימה לך באחד מסלוני שולמית

בתאום מראש

חדרי V.I.P

שולמית
ShulAMit

Shulamit Povarsky Wigs

שירות ואחריות JERUSALEM GALIT ITALIA

GOLDI | Debbie | SHIRLY | PERLA | Camilla Viola

קניון רמות ירושלים טל: 074-7470711 \ פתוח בימים א' - ה', 9:30-21:00, יום שיעי 9:30-12:00
סנטר 1 ירמיהו 43 ירושלים טל: 02-5003013 \ עולות 1 | ימים א' - ה', 9:00-20:00, יום שיעי 9:30-12:00



"אסור לבנות כאשר אין מאיפה לממן את הבניה"

הגאון רבי אליהו שלינגר שליט"א, רבה של שכונת גילה, מוותיקי הרבנים בירושלים:

"על פי רוב אנשים בונים מכיוון שהם זקוקים לכך. קשה להאמין שאדם יכניס את עצמו לחובות רק מכיוון שהשני בונה. המשפחות היום ברוכות ילדים, וכאשר ישנה אפשרות להרחיב-בונים לרווחת המשפחה. 'הרחיבי מק' אהלך... ויתודיך חזקיי" נאמר בישיבתו נ"ד, ומופיע גם בהפסרת פרשת נח ופרשת כי תצא.

מובן שאדם שאין לו פרנסה והוא מתקשה לתת לילדים בבית את הצרכים היומיומיים צריך לעשות לעצמו סדר עדיפויות והמחייבה חשובה יותר גם במחיר מגורים בדירה קטנה ובצפיפות. אין להיכנס לחוב שלא יוכל לשלם אותו, והדבר כמעט גובל בפשיעה. כאשר אין לאדם מאיפה לממן את ההרחבה והוא נכנס לכך מדובר בחוסר אחריות שעלולה להביא אותו לבסוף לעברי פי פחת, ולכן גם כאשר הוא זקוק לזה אסור לו לבנות.

במידה והוא יכול לממן ויעשה הכל כדין וכחוק בלי להפריע לאחרים, ואחרים לא יהיו צרי עין כאשר רוצה להרחיב, (כי על צרות עין משלמים ביוקר ומתוודים על כך ביום הכיפורים 'על חטא שחטאנו לפניך בצרות עין') יכול לעשות בכספו מה שהוא רוצה. אנחנו לא יכולים להגביל אדם באשר להחלטה על מה שיעשה בכספו. האחד קונה לו ספה יפה, האחר ארון. מדובר בכסף שלו וההחלטה נתונה בידו. זאת כמוהו במידה ויש לו מספיק גם לדברים האחרים, גם לשלם בחיידר, גם שכר לימוד לבנות בסמינר, גם לעזור למי שצריך ולתת צדקה.

לכן, עיקר העיקרים הוא שאדם לא יכניס את עצמו למצב שלא יוכל לעמוד בו ואם יש לו את האפשרות, בין מכספו, בין מעזרת הורים בני משפחה או ידידים-הרשות נתונה לעשות בכספו מה שהוא רואה לנכון".

כו---לם בונים, מה איתנו? בבקשה, השאלה הראשונה היא לא למה לא אני? אלא-האם אני באמת יכול להרשות לעצמי? אולי השווער של השכן מממן לו כעת שלוש מאות אלף שקלים? אולי הוא חסך משך שנים ארוכות? אולי יש לו קרן השתלמות שעומדת ומחכה לרגע הזה? אין לנו מושג מהם חשבונותיהם של השכנים אבל אנחנו יודעים טוב מאוד מה החשבונות שלנו. ואת התוצאה הכואבת לא השכנים יצטרכו לשלם, כמוהו".

"אנשים לא לוקחים בחשבון את העלות הסופית"

בסיום בשכונה חרדית לא מבוגרת נראה לפעמים שהשכנים כולם זכו בפis, שיש תימהוני שמחלק דולרים בשערי העיר ורק אנחנו לא שמענו על החגיגה.

אלה מוציאים מרפסות, האחרים מרחיבים חדר אחד או שניים ואלה משקיעים ובונים שלוש יחידות דיור כדאגה לעתיד בני השנתיים והשנה, בנייה יוצאת לדרך באפקט הדומינו: שכן אחד בונה ועוד טרם שהתפלש בחובות בעלות פריים, משתנה וצמודה ליינ היפני מצטרפים אליו חבריו השכנים, כי כולם בונים ויש הנחות בהוצאת תב"ע משותפת, ובנייה משותפת זולה הרבה יותר. נחמד לקנות נעליים שכו---לם קונים, הנזק מסתכם מקסימום במאתיים-שלוש מאות שקלים, אבל תשלום על אפקט חברתי של בניה ייצור בור תקציבי של שלוש מאות אלף שקלים. כשרואים שני חדרים

שיצאו עכשיו מהנילונים מתרשמים עד לעומק, אבל אף אחד לא יספר לכם את סיפורי הביזיונות של צ'קים שחוזרים מהבנק ושל המשחק המתגר "המרוץ אל הערבים" (פתח, צירה) שאותו לא תמצאו באף חנות משחקים בעיר.

הרב **אריה ליבוביץ**, מנהל גמ"ח "יד שמשון" מודיעין עילית, מחבר ספר "תקציב המשפחה":

"לא פעם אנחנו פוגשים באנשים המגיעים לגמ"ח על מנת לקבל הלוואה לתכניות בנייה עתידיות כאשר ייעוד ההלוואה הוא עבור תשלום ראשוני לאדריכלית ולמהנדס. קשה להבין איך אנשים יוצאים לבנייה מבלי שיש ברשותם סכום התחלתי כלשהו, כאשר אפילו את חמשת אלפים השקלים הראשונים הם מגייסים כהלוואה מגמ"ח. כשאנחנו מבררים אצל הלווה מאיפה לדעתו הוא אמור לשלם את הבנייה שמסתכמת בסכומים גבוהים פי כמה, ובהוצאות של מאות אלפי שקלים, אומר הלווה: 'מה זאת אומרת? אני אחסוך כל חודש שמונה מאות שקלים...' ושאלתנו: אם לא הצלחת עד היום לשים בצד שמונה מאות שקלים, איך פתאום תצליח מעכשיו והלאה לעשות זאת?

אנשים לא לוקחים בחשבון את העלות הסופית של הבניה, שתהיה גבוהה בהרבה מהסכומים על הנייר. תחילה בשל צורת המימון: כאשר ממחזרים משכנתאות על מנת לקבל מהבנק הלוואה נוספת בת מאתיים אלף שקלים, נוסף על השש מאות שעומדים כעת לחובת הלווה בבנק, משלמים עלויות עצומות של עלויות אשראי בסך של חמישים אלף שקלים (!) לאורך חיי ההלוואה, סכום עצום אותו אינם לוקחים בחשבון בבירור העלויות. אנחנו בגמ"ח מייצעים לאנשים לנסות לשים בצד את הסכום ההתחלתי, אפילו את האלפיים שקלים שהם מתכוונים לשלם לאדריכלית, ובכך לבדוק האם הם אכן מסוגלים לעמוד בתשלומי ההרחבה העתידיים. "בנוסף על כך קיים סחף מרגע שנכנסים להליך הבנייה. כחלק מפעילות ההסברה שבה אנו נוקטים, תיארונו פעם סצנה בה יושבים בני זוג על המרפסת לשתיית קפה. הקפה טעים במיוחד מכיוון שהפעם חסכו עליו לפחות שלושה שקלים כשקנו במבצע של שלוש שקיות בעשרה שקלים... אלא שאז הם מבחינים בגג הרחבת הדיור של השכן מתחת, וחושבים לעצמם שבהשקעה לא גדולה של אלפיים שקלים יוכלו להרחיב את המרפסת שלהם מעל גג השכנים. החשבון אליבא דבעלת הבית הוא פשוט: גודל ההרחבה אינו עולה על עשרים מטרים רבועים, עלות כל מטר רבוע של ריצוף הוא כמאה שקלים, וכך עלות ההרחבה תהיה אלפיים שקלים. אבל הבעל, הריאלי יותר, מסבר את אזני רעייתו שתחילה יהיה עליהם להשתתף עם השכן בעלות הגג שבנה ואולי גם ביסודות, ומה אם יגלו שעלות הריצוף גבוהה יותר? לדעת הבעל הסכום הוא כפול ועומד על ארבעת אלפים שקלים...

"הרעיה כמוהו מרגיעה שאפשר לקחת הלוואה בפריסה נוחה, ואם כבר- אז לרצף את המרפסת כולה על מנת שהמרצפות יהיו אחידות. בשלב זה הבעל נסחף ומציע להקים גדר אבנים שניתן לשבת עליה, הגברת חושבת שצריך סורג עם בטן, הבעל כבר מתמוגג עם מחשבה על תאורת לד... בסופה של שיחה הם מחליטים על הקצאת חלק מהשטח כחדר נוסף. שיחה שהחלה במחשבה על הוצאה בת אלפיים שקלים נגמרת במאות אלפים. זה עלול להישמע כמו סיפור מעניין, אבל המציאות בשטח מדברת בעד עצמה, וזו התנהלות בעייתית שאנו נתקלים בה באופן יומיומי בגמ"ח. לא יאמן בכמה מקרים מן הסוג הזה אנחנו נתקלים. עלויות של בנייה

ניצחנו את העור קשה

סיפורי הצלחה מנצחים

מזה כ-10 שנה, אני נאמן, שלש אצילות
כבר לא יכולתי להניח גלגל שבת, שזר קשה.
פנית לפידג, לאחר כל איפול חל שיפור, שבת
הזר התחיל להתקלף ואיפול
כיום אחרי כמה איפולים אני מניחה את אצילות
רלי מופשטות.

ר.

*הסיפורים כולם אמיתיים והתקבלו
במכון הפרטים חסויים מטעמים מובנים.

עדיין סובלים מעור קשה ברגליים?

אחרי שעה חוויתית של טיפול במכון פדידג תצאו
עם שכבת עור מתחדשת ובריאה לאורך זמן.



לפרטים נוספים ולקביעת תור:
054-8537337

רחוב בן נריה 5 קומה 1- בני ברק
הטיפול לגברים ולנשים בשעות נפרדות

לציבור שאפשר לעשות הכל ובסופו של דבר יגיעו אנשים
רחמנים ויצילו אותך מעצמך.

בדיוק היום התקשר אלי משהו וביקש עזרה עבור חבר שלו
שלווה כספים בשוק האפור והסתבך. אין לו כסף לשכירות,
הוא עצמו לא עובד ויש עליו הוצאות על מחיה, שכן לימוד של
הילדים, טיפולים נפשיים ועוד, זאת לפני ההוצאות על החזרי
החובות בריבית קצוצה. אמרתי לידיד שעל סמך הנתונים אני
מבין שהוא מצפה ממני להכניס כל חודש חמישה עשר אלף
שקלים, סכום שאנחנו כמובן לא מסוגלים לתת. הסברתי שהוא
כחבר צריך לקחת אחריות ולעזור לו במציאת עבודה, למצוא
עמותות שישתתפו בטיפולים הנפשיים או לפחות יסבסדו אותו.
הרעיון הוא שאסור לקחת את האחריות מהאדם עצמו. אנחנו
נעזור במימון זכויות בביטוח לאומי ובביטוחים השונים, נעזור
למצוא דרכים שיעזרו לאדם לעמוד שוב על הרגליים אבל לא
נסגור חובות ולא ניקח הכל על כתפינו, כי אנשים חייבים לשאת
בתוצאות מעשיהם ולקחת את מלוא האחריות על החיים שלהם.
זו הדרך הכי בטוחה לוודא שהאדם יתקדם הלאה בחיים ויצא
מהנסיגות כשהוא מחזק לקראת העתיד. כמובן שבלי לגרוע
מאחריות הנזקקים, אנחנו כקופה לוקחים את מלוא האחריות
על החלק שלנו וכבר עם קבלת השיחה קבעתי פגישה מיידית
עם מנהל הקופה.

"אותו הדין לגבי אדם שלקח הלוואות וכספים על מנת לבנות
ולשפץ כאשר אין לו את יכולת ההחזר לצורך כך. אנשים נמצאים
באשליה שתבוא הקופה ותציל אותם מהשגיאות שעשו, והאמת
היא שהצלה כזו תהיה דרדרור עוד יותר עמוק שלהם פנימה, כי
באופן כזה הם לא יחדלו מהתנהלות לא נכונה וימשיכו באותה
הדרך. במהלך השנים עשינו צעדים כדי למנוע אנשים מלהמשיך
להתגלגל הלאה בחובות מיותרים: חסמנו להם גמ"חים, סגרנו
בפניהם דלתות והם היו מחויבים למצוא מקורות פרנסה על מנת
להוציא את עצמם מהמצב. מצדנו תמכנו ועזרנו, אבל הם היו
מחויבים לחלק שלהם.

"כאב לילד חולה סרטן מזה חמש שנים, לקיחת האחריות היא
עבורנו דרך חיים, ואני מדברים מתוך ניסיון ולא מתוך קשיות לב
חלילה. אנחנו תמיד מעבירים לילדינו את המסר שנסיונות החיים
אינן תירוץ לחמוק מאחריות. רעיתי ואני מרצים על כך בכל
הארץ, כי כל מצב קשה אפשר למנף ולקחת הלאה לצמיחה. אני
אומר לאנשים: תהיו גדולים. אל תלכו בקטנות. טעית? תתקן,
ובכל מצב אפשר לתקן.

לפני יומיים קיבלתי טלפון לעזרה מקצועית עבור אדם
ששילם מראש את כל הכסף לקבלן ערבי שלקח את כל הכסף
וברח. שוב, התפקיד שלי הוא לא לחנך אבל כן לתת לאדם את
האחריות למצבו. לעולם לא ניתן לו להתרסק, אבל נעקוב אחריו
ונוודא שהוא בוחר בצעדים שייטיבו אתו ויוציאו אותו מהמצב.
אדם צריך לדעת שהוא זה שישלם על החלטות נמהרות בסגנון
של 'סמוך' ואיכשהו יסתדר בסוף, כי מי שישלם את המחיר על
בנייה בלי חשבון יהיה בסופו של דבר רק האדם עצמו."

ואם היית צריך לממן את הבניה של השכן?

האם אתם באמת יכולים לעמוד בבנייה הזו? מה צריך לקחת
בחשבון לפני חשבונות ה'אבל כולם-כולם-כולם' ורק אנחנו לא?
הרב **אריה ליבוביץ'**: "רבים מאלו שמעוניינים לשפץ הם חסרי
כל ידע וניסיון מינימאלי בתחום, ולומדים על בשרם וממנום את
חכמת החיים, מה שעלול להותיר בהם צלקות וזיכרונות מרים.



"לוותר, לוותר, לוותר!"

בביהכ"נ 'ר צבי', הוא כה התרגש מכך, וכשהיו שכנים שהחלו
להצטער שהקומה השנייה מסתירה להם את האוויר וכדומה, הוא
הזדעזע לנגדם באומרו, 'הרי בונים כאן בית מדרש מקום שכינה,
מה שייך לדבר על כאלו דברים', ולמרות הדלות שהייתה בבית,
תרם אלף דולר שהיו באותם ימים סכום ענק, עד שהיה אחד משרי
האלף שחקוקים עד היום בקיר בית הכנסת."

סיפור נוסף ספרה הרבנית, שפעם שיפץ את דירתו והקבלן הונה
אותו וברח באמצע עבודת השיפוצים בלי לסיים, רבי אריה לא תבע
אותו, שתק וספג את ההפסד!

פינת סיפורי ויתור אמיתיים כפי שנשמעו מפי רבנים, מגידים ודרשנים:

מתוך הספר לדמותו של **הגאון הגדול רבי אריה פינקל** שנמצא
בס"ד בשלבי עריכה מתקדמים באדיבות בני המשפחה:
כשהגאון הגדול רבי אריה פינקל צוק"ל גר בירושלים, שכן שהיה
חולה בנה בחצר המשותפת שלא עפ"י דין. השכנים התנגדו ובתגובה
אמר השכן שיפצה את כולם. מרבי אריה הוא לא פחד שיתבע אותו.
אמרו השכנים לרבי אריה: 'תדרוש כסף שמגיע לך', ואמר 'חלילה,
אם הבן שלי היה בונה היה קשה לי? אני מרגיש טוב גם עם זה!'
ומעצמו נתן לו כסף שיסיים את הבניה!
מספר בנו שליט"א: "לא אשכח שכשבנו את הקומה השנייה

עוד משהו שרציתי לומר:

"שלום וברכה,

קראתי השבוע על הוויתור והבניות וכו'

באמת, כל אדם שקונה דירה בבניין רב דיירים לוקח או אמור
לקחת בחשבון שלכולם יש זכויות, כשבזמן חופשת הלידה שלי היו
קידוחים של קונגו ושאלו אותי איך את מסתדרת- אמרתי- ברוך
השם, אני שמחה שאנשים מרחיבים. לקחתי את זה בחשבון כשקנינו
בנין עם אופציות והשם יעזור שאצליח לנוח...

הבעיה מתחילה כשאלו שבונים- שוכחים שיש בבניין עוד דיירים.
אני גרה בעיר חרדית בה העיריה באמת נותנת יד רחבה ולא עושה
שיטוטים על מנת לתפוס עוברי חוק (במילים אחרות הם מגישים צו
הריסה רק אם יש הלשנה ובי"ה משתדלים לא להלשין).

ברחוב שלנו זה התחיל רק עם הרחבה של מחסנים ובניית יחידות
בהם. אח"כ אחד האנשים חפר את האדמה של גינתו ובנה בה יחידות
להשכרה. יפה מאוד, רק חבל שבתוך ההשקעה הכספית הוא לא
חשב על הסביבה, ובמקום מרוב פנימי כמו שבנו מלכתחילה בכל
הרחוב- כל העוברים ושבים זוכים לזרנוקי מים מהמרזב שלו. זה
ממש בקטנה, כי מיד אחר כך למדו אנשי קומות הקרקע את הפטנט
וחפרו וחפרו... וכמה וכמה משפחות מהרחוב קמו בבוקר וגילו את
החצר שלהם- שנשענת על אדמה שנשענת על חללים שהיו מלאים
עפר במינוס 2 או שלוש- החצר איננה! צנחה לחלל החפור!

שני בניינים קיבלו צו מהנדס לשיקום מידי של היסודות שנפגעו
כתוצאה מהחפירות הלא מספיק מבוקרות (שנעשו ע"י דיירים
פרטיים כמובן באישור השכנים תוך הבטחה שזה יהיה בליווי
מקצועי, לא ברור מה קרה לליווי) , בבניין אחד נכתב שאם הדבר
לא יתבצע מיידית יש לפנות את הדיירים. אני לא מדברת על הערך
של הדירות שצנח פלאים. בניין נוסף הכפיל את כמות הדיירים

תמימה וקטנה תפחו לממדים מבהילים ממש!"

"האחריות כולה שלך, אדוני"

טוב, בציבור שלנו זה לא כל כך נורא. אם היה מדובר על אנשים
ממקומות אחרים- מילא, אבל אצלנו דואגים לכל אחד, ולא יתנו
לאנשים שבנו כך סתם ליפול. יהיו תמיד הארגונים שידאגו לאנשים,
ובסך הכל ברור שאנשים צריכים להתרחב, בטח כשהשכנים נכנסים
לסיפור הזה. למה שיישארו בצד ויתקעו את כולם? זה אפילו נראה
ממש כמו בעיה של בן אדם לחברו!

האמנם? בן אדם יבנה במאות אלפי שקלים עם יכולת או בלעדית
ויהיה מי שינקה אחריו?

הרב **מנחם קובר**, קופת הקהל חיפה: "כקופת הקהל אנחנו
מקבלים את כל סוגי הפניות, בעיקר לאחר מעשה. בשונה מגמ"ח,
שם יש יכולת לשמוע קודם על מטרות ההלוואה ועל תכניות
הלווה, לנו אין שליטה שתאפשר לנו למנוע את הנפילה. אתנו לא
מתייעצים קודם, אלינו מגיעים לאחר החלטות נמהרות, בדרך כלל
דרך פניה של בני משפחה ומכרים של הנופל. פה אנחנו נמצאים
בדילמה כי אם ננהג עם אותו אדם בכפפות של משי יהיה פה חינוך



שלוות חלון, רחוב אהבת ישראל, תל אביב

יחסי השכנות שלכם?

קודם כל, קצת רקע על המצע שעליו צמחו יחסי השכנות שלנו. אנחנו מוותיקי היישוב. הגענו אחרי פסח תשנ"ט לפני קרוב לעשרים שנה. רק חמישה בניינים היו מוכנים להתיישבות. בלילה הראשון הביאו לנו ספר תורה עליו שמרנו מכל משמר בביתנו, כיוון שאסור ללון בעיר בלי ספר תורה. הרחוב טרם נסלל, והיו מביאים לנו משלוחים של לחם וחלב מהיעדר מכולת. אוטובוס עבר ביישוב ארבע פעמים ביום, כשהראשון יוצא רק בשמונה וחצי. גם אם ילדיי רצו להגיע בזמן לתלמוד תורה לא הייתה להם אפשרות. מובן שתלמוד תורה מקומי עוד היה בגדר חלום, כן? מאז הדירה הראשונה והנוסטלגית ביישוב כבר הספקנו לעבור לדירה אחרת, אבל את השכנים של אז אנחנו לא שוכחים ויש לנו אתם קשר אמיץ וקרוב. בכלל, אנחנו מוכרים מאוד בקהילה מכיוון שבעקבות אסון שקרה ל"ע במשפחה לקחנו על עצמנו את נושא שמירת הלשון. אחת לשנה אנחנו עורכים כנס, מחלקים עלונים של משמרת השלום בתיבות הדואר ומארגנים שיעורים בנושא. בעוד שבירושלים הייתי נקראת צעירה, פה בגיל ארבעים וחמש אני מהקשישות... באופן טבעי מתייעצות אתי נשים לגבי חינוך הילדים וגידול משפחה. במקביל, עוזר בעלי בהדרכה כלכלית לאנשים שנזקקים לכך מתוך הניסיון שצבר ומתפקידו כמרצה בכיר ב"פעמונים".

עם השנים סוג הקשר עם השכנים השתנה. הילדים גדלו ואנחנו נעשינו עמוסים מאוד. כך שהקשר עדיין חמים ונעים, אבל שונה מיחסי הבראשית של התמודדות משותפת שהפכה אותנו למשפחה אחת גדולה.

יש אצלכם איפה להשיג שקית חלב לקפה בשתיים עשרה בלילה?
לא בסופר, כמובן. בשעה זו הכל סגור מזמן. אבל יש לנו שכנים מדהימים שאני יכולה להיכנס אליהם בלי לדפוק גם בשתיים עשרה בלילה. חוצמזה שאני לא שותה חלב... רק חלב סויה.

עסק או מיזם יוצא דופן בשכונה שלכם?
ריסטרט. עסק עצמאי שהקמתי לאחר שבמשך שנים התנסיתי בהעברת שיעורים וסדנאות שונות. תחילה בשיעורי תורה עליהם סיפרתי. לא פעם הרציתי בעצמי מחוסר תקציב ביישוב, בהמשך בתכניות הדרכת הורים שונות, וכיום ברוך השם אני עצמאית ומעבירה מגוון סדנאות וקורסים, הרצאות מודעות, התפתחות אישית ומוטיבציה.

בין השאר, חשוב לי לתת לנשים כוח להתפתח מבחינה עסקית. אני רואה נשים שיש להן יכולות אבל הן חסרות את האומץ לפתח עסק משלהן. ראיתי גם צורך חזק אצל נשים שהקימו עסק אבל חסרה להן מוטיבציה. בנוסף יש לי קורס למנהיגות בקהילה אותו אני מעבירה למנהלות, רבניות ונשים בעלות השפעה, כמו גם קורס דיגיטלי לבעלות עסק שזמין לכל מקום בארץ.

לאחרונה הוצאנו ספר שמתמצת את עקרונות השיטה, ונותן את מה שאנחנו קוראים לו: 'המפתחות להצלחה'. אנחנו מאמינים שכל אחת יכולה להצליח אם רק תקבל את המפתחות. חיפשנו ומצאנו את המשותף לכל ההצלחות, ארגנו אותם בצורת שיטה



יישומית ופרקטית ואנחנו מלמדים אותם בספר נדבך אחר נדבך באופן ספירלי. כיום יש לנו מענה לכל אלו שאומרים: הפסדתי את הסדנה שמסרת אצלנו, מה עושים? למה את לא מגיעה לצפת/לטבריה/לבאר שבע? כולם, מכל מקום יכולים ללמוד וליהנות מהספר.

משהו שיכול לקרות רק ברחוב שלך?

ברחוב שלי, ובעצם בכל היישוב, יתפללו ביחד באותו בית כנסת יהודים מכל הסגנונות: הליטאי ביחד עם התימני, הספרדי ביחד עם החסידי.

ניפגש בצומת?

היום כמעט לא יוצא לי להיפגש עם השכנות, כי אני עסוקה בסדנאות ובקורסים, אלא אם כן זה שיעור שארגנתי, או סדנא שאני מעבירה ביישוב, וכמובן כשקבוצת הנטוורקינג שלי מתכנסת.

רעיון לייעול שנגיש לתשומת לב כל הנוגעים בדבר?

הסברה לניקיון. יש לי חלום – לקחת את הכלים החינוכיים של ריסטרט ואתם להדריך את הילדים לשמירה על ניקיון היישוב. הנהלת היישוב משקיעה כספים רבים, אבל חשובה הסברה כדי לשמור על ההשקעה. אחרי שעברתי לדירה אחרת ביישוב, קניתי דלי צבע ומברשות ויחד עם ילדי הבניין צבענו את קירות חדר המדרגות. הרציונל מאחורי זה היה שילדים שעמלים לטפח את הבניין, יהיו אכפתיים אחר כך לשמירה על הניקיון והיופי. הרצון לניקיון בא מתוכם פנימה!

אנשים שהשאירו חותם

הרבנית קורנרייך-הרבנית מקוסוב-ויזניץ תליט"א, בתו של הרבי מסערט ויזניץ זצוק"ל. לפני מספר שנים עקרה המשפחה החשובה לבית שמש, אבל אין מי ששוכח את הנהגתם האצילית, את מאור הפנים כלפי כל יהודי ואת מגוון היהודים שהתארחו אצלם בבית. בנוהג שבעולם אנשים מזמינים אורחים שיש מהם הנאה או תועלת. האורחים של הרבנית לא היו דווקא כאלה. היו בהם מכל הגוונים והחוגים, מכל רמות האוכלוסייה, והייתה מבשלת לכולם בשמחה ובעין יפה. מסתבר שהיום החסד ממשיך ביתר שאת בבית שמש.

המיקס האנושי שהופך את הרחוב שלנו להיות מה שהוא-

הרחוב שלנו כשמו כן הוא. רחוב אהבת ישראל. יש פה אנשים מכל העדות והחוגים וכל אחד חי את חייו כפי שהם. אף אחד לא מחפש לתקן את השני, ויש קבלה מאוד גדולה בין כולם.

כשאומרים את שם הרחוב שלך אנשים נזכרים ב...

לא בטוח שנזכרים... בדרך כלל כשאני אומרת שאני גרה בתל ציון אנשים מבררים: בטלו סטון? אני חוזרת ומדגישה שבתל ציון, ואז שואלים: איפה זה בדיוק? בתגובה אני צוחקת: מעבר להרי חושך ימינה... למעשה, אנחנו ממוקמים צפונית מזרחית לירושלים ולמרות חוסר התודעה הציבורית, בנסיעה של עשרים דקות אנחנו כבר כבר אילן. צופים אצלנו לנוף מדהים של הרי אדום ומואב, ולא הייתי מוותרת על מגורים ביישוב המדהים הזה בשום אופן!

הניסיון והידע הם כלים נחוצים והכרחיים בכל תחום בחיים, על אחת כמה בכל הקשור לבניה, שעליה אמרו בגמ' (יבמות גג.) 'כל העוסק בבניין מתמסכן'.

על מנת לצאת לדרך באופן נכון, תחילה עלינו לבדוק מה חסר לנו, לשם מה אנו חפצים בבניה. נבדוק האם אכן הבניה נדרשת והכרחית או שמא זו התלהבות רגעית. לעתים אנשים קופצים למערבולת הזו לא מפני צורך אמתי, אלא מרגשות קנאה זמניים, בגלל השכנים שכבר בונים, או בגלל איזה 'טרנד' במקום העבודה.

"לא לבנות כלל - זוהי האופציה הזולה ביותר. הכלל אומר - יש מוצרים שניתן לקנות בהנחה של 10%, יש גם ב-20%, ויתכן שניתן אף להשיג הנחה של 50%, לא יותר. אך יש אפשרות לקבל גם הנחה של 100% - כאשר לא קונים בכלל".

"מרח' החפץ חיים זצוק"ל לימד אותנו עצה נפלאה כיצד אדם יוכל לדעת האם מה שנראה לו כצורך הכרחי הוא אכן כך, או שמא זו עצת היצר. זאת משום שיש מקום לחשוש שכיוון שאדם נוגע אצל עצמו הוא מדמה שזה הכרח, בזמן שאין זה כך. לכך המליץ שיבדוק כל הוצאה ביחס לחברו ולא על עצמו. כלומר, שידמה בעצמו שהתחייב לחברו לפרנס ולספק לו כל צרכיו 'ההכרחיים', ואותו חבר אשר יש לו בית עם מספר חדרים ומספר ילדים כשלו, פונה אליו ומבקשו במסגרת ההתחייבות שנתן לו, שיממן עבורו את הוצאות הרחבת הבית מאחר והוצאה זו הרי היא 'הכרחית' - מה תהיה תשובתו לאותו חבר? אם ישיב לו: אכן אתה צודק, ההרחבה במקרה שלך היא הכרחית ועלי לשלם אותה - אות הוא כי ההרחבה שמבקש הוא לעצמו הכרחית היא ויעשה אותה בשמחה. אבל אם יתחמק מהחבר בתירוצים שונים ויביא לו דוגמאות על אחרים שמסתדרים נהדר בדירה שכזו בלא להרחיב, הרי זה סימן מובהק שזה לא הכרח.

אמנם, מי שהיכולת בידו, והקב"ה נתן לו שפע של ממון, בודאי יכול להוציא הוצאות אף לדבר שאינו בגדר 'הכרח', וכדברי רש"י במסכת חולין (פד:). אבל רבים אחרים שאין להם את אותה יכולת כספית כמו של השכן מלמטה, אבל גם הם רוצים 'דירה נאה' שתרחיב את דעתם, מורים לעצמם היתר לקחת הלוואות ולהוציא הוצאות מעבר ליכולת, מתוך הנחה שכיוון שהדבר 'הכרחי' מותר להם להוציא אף כשאין להם. ובדיוק לשם כך נועדה העצה של מרח' החפץ חיים, שיהיה לכל אדם המצפן וכלי המדידה לבחון האם אכן הוצאה זו עונה להגדרה של 'הכרח'.

גם כאשר בדקנו והגענו למסקנה שהרחבת הבית במקרה שלנו היא הוצאה נחוצה והכרחית, עלינו להוציא אותה בדיוק בהתאם ליכולת ההחזר העתידית שלנו. כבר לימדנו רש"י הק' (ביצה טז.), שאם אדם הוציא הוצאה יתירה שהיא מעבר ליכולת הכספית שלו, והוציא זאת שלא למטרת קדושת שבת ויו"ט, לא יוסיפו לו ממון אחר לממן את אותה הוצאה, כך שיישאר עני ובעל חוב על אותו סכום שהוציא".

"מדידת היכולת' לא מסתכמת בכמות המזומנים נכון לעכשיו בחשבון הבנק, אלא מתוך בחינה של ההוצאות הצפויות בטווח הנראה לעין. כך שמוטל עלינו לשקלל במערך השיקולים ובחינת היכולת בפני אלו הוצאות נעמוד בטווח השנים הבאות, דוגמת נישואי הילדים, ושאר עלויות המחיה ושכר הלימוד המתייקרים והולכים.

ובכל ספק ושאלה עלינו ליטול עצה מן הזקנים, שכל הנוטל עצה מהם אינו נכשל".

"אי אפשר להיות אברכים ולחיות כמו בעלי בתים"

לא תאמינו, אבל יש כאלה שהצליחו למדוד יכולות מול סחף חברתי, ובנו בדיוק, אבל בדיוק במידה המתאימה להם. מינה ליבוביץ' משכונת רמות בירושלים היא אחת מאלה, והיא מדברת בצורה ברורה וממקום מאוד שלם ורגוע: "זה פשוט עניין של סדרי עדיפויות והבנה שאי אפשר להיות אברכים ולחיות כמו בעלי בתים. אחרי שמתאמנים בשאר

התחומים, וזה מתחיל במותגים לילדים, נופשים וחופשות וכן הלאה והלאה, הבנייה היא רק סעיף. המשפחה גדלה והיה צריך שטח נוסף, אבל הרשימה של מה שלא עשינו היא כמובן אין סופית... הרחבנו ולא שום דבר מעבר לזה. וכשאני מדברת על שום דבר אני מתכוונת בדיוק לזה. לא 'על הדרך' החלפנו מטבח וריצוף בכל הבית וכן הלאה. הריצוף הישן של הסלון נגמר בנקודה מסוימת, ומשם מתחיל הריצוף החדש". אז יכול להיות ששכנים שייכנסו לבית של מינה יעקמו את האף או ירגישו שהתפספס פה משהו על הדרך, אבל מינה אינה מרגישה צורך לרצות את השכנים, שהרי הם בתורם לא יהיו אלו שירצו את חשבון הבנק שלה.

"השכנים שלנו יצאו למסע של אישורי עירייה, מלחמות, מאבקים וטרם שלם כדי להרחיב דיור. שני חדרים ומרפסת סוכה", מספרת שרי לוינשטיין מנווה יעקב, "מטבע הדברים בשכונה כמו שלנו בה כולם צעירים הסחף החברתי הוא גדול אפילו יותר, ויש הרבה עניין וריגוש סביב הדברים. בעלי פעם צחק עם אחד השכנים שברגע שהתקבלו אישורים כבר לא צריך לבנות, כי את עיקר האקשן כבר קיבלנו... אבל יום אחרי שהתקבלו האישורים ישבנו בעלי ואני לעשות חושבים. הוצאנו כבר אלפי-אלפי שקלים על שינוי תב"ע, אישורים ותכניות אדריכליות. עכשיו צריך לראות איך מממנים שלוש מאות אלף של בניה. בעלי אברך, והתפילה שלנו הוא שיישאר אברך עד מאה ועשרים. אני גננת ואנחנו חיים בסיעתא דשמיא ועם הרבה מאוד אמונה. אבל לחשוב על תוספת החזר של משכנתא בת אלפיים שלושת אלפים שקלים לחודש? נו, באמת. החלטנו החלטה אמיצה מאוד שהתקבלה מאוד מוזר אצל רוב השכנים והמכרים: לקחנו הלוואה כדי לבנות את השלד, השכרנו את הדירה לעשר שנים לחנות, ובמקביל שכרנו דירת שלושה חדרים אחרת בשכונה. מהפרשי דמי השכירות אנחנו משלמים את החוב, ובעוד כמה שנים נוכל גם ליהנות מההרחבה. שואלים איך אנחנו מסתדרים בכזו דירה קטנה ואני לא מבינה: אמא שלי לא גדלה ככה בשכונת גאולה של פעם? חמי בכלל גדל בשכונת כנסת ואנשים של היום לא מסוגלים לשמוע על התנאים בהם הוא גדל. תכל'ס, הכל שווה את החיים הרגועים שיש לנו היום בלי ריצות אחרי גמ"חים ובלי חודשים של מחיה על לחם וחלב בלבד. וכבר שמעתי את אחת השכנות שלי, עם דירת פאר של חמישה חדרים מהקטלוגים, אומרת שהיא חיה בפחד מתמיד שיום אחד יגיע הבנק ויעיף אותה מהדירה בגלל פיגורי משכנתא. מה עדיף?"

רוצים להרחיב ויש לכם את הדרך ואת האמצעים הדרושים לכך? מצוין. תיהנו מכל רגע. אבל אם אין אין אין לכם- בבקשה, אל תעשו את זה רק כדי לרצות את השכנים.



וזה ומרתה ירדו מהרכבת. פסעו במורד הרחוב לכיוון בית ילדותן. שנת תש"ה. לאחר החורבן. לא היה להן מושג מהו היום בשבוע. ליד שער הבית, דמות מוכרת עמדה מולן. משוחחח עם דמות מוכרת נוספת. פטה מורגנה. חזיון

תעתועים?

מול עיניהן התגשם החלום. האב עם האח. לבושים בגדי שבת, שבו מבית הכנסת.

רזים, אך מכובדים. הן ניצבו עדיין מרחוק.

הייתכן שזה אחד מהזיכרונות שקם לתחייה מול עיניהן?

הן רצו לעבר אביהן ואחיהן. בכי, חיבוק. המום, הניח האב את ידיו על ראשן והחל לברך את ברכת הבנים.

במוחן הופיעו הבקי תמונות מהעולם שלפני רעידת האדמה שהפכה הכל:

תרצ"ט, שולחן ליל שבת. ידיו של אבא על ראשי בנו, עוברות לראשי בנותיו.

ברכת הבנים.

והיה המחנה השני לפליטה

עיניה של אווה נוגות. היא מביטה למצלמה ומספרת את סיפורה, נמנעת מריגושים. חוששת שאם הרגשות יפלוש לתיעוד לא יהיה ביכולתה לספר את תלאות הימים ההם. **ל'גנוך קידוש השם' מגיעות בקשות לתיעוד גם מארצות רחוקות. כך זכינו לראיין את אווה וייס שגרה באוסטרליה, אך ליבה בארץ ישראל בה גרים חלק מצאצאיה. אווה העניקה ראיון יוצא דופן בעוצמתו והיא ניאותה להעביר את תמציתו גם לקוראות 'קטיפה'.**

"חיי היו מלאים: ילדות במשפחה מאושרת בבית הורי, יעקב ומעטיל וייס. חיים יהודיים. היה שפע. שישה ילדים זכו הוריי לגדל עד פרוץ המלחמה. בת נוספת נולדה במלחמה, כשכבר פוזרה המשפחה. לפני פסח, תרצ"ט, 1939, כשפלש הצבא הגרמני וצעד ברחובות העיר, הכל התנפץ באחת. אבדה ילדותי לנצח."

"במשך שנתיים חווינו גזירות, הפצצות, רעב תמידי ופחד מוות. אנשי 'משמר הלינקה' - חברי המפלגה הנאצית בסלובקיה הטילו את חיתתם על יהודי העיר שלנו ברטיסלבה (פרשבורג) כפי שעשו בכל רחבי סלובקיה."

בתחילת תש"ד, 1944, יהודים רבים ברחו מסלובקיה להונגריה, שכנתה הדרומית, שטרם נכבשה.

אווה: "ההחלטה נפלה בבית הוריי: להבריח את הילדים להונגריה אולי שם תהיה ההצלה. בכאב עצום שלחו הוריי את ילדיהם."

רק היא כבכורת המשפחה נותרה בברטיסלבה, שכן לא נראתה יהודיה והוריה נזקקו לעזרתה. שאר אחיה פוזרו בין משפחות מאמצות בהונגריה.

חלפו מספר חודשים והגרמנים פלשו להונגריה.

בדרך ניסית אבי המשפחה הצליח להחזיר את ילדיו לסלובקיה אך לא את יהודית בת השש. אותה כבר לא ניתן היה להציל. היא נתפסה עם מאמציה, יהודים מקומיים, ונשלחה לאושוויץ. הי"ד.

מספרת אווה: "הוריי הסתודדו רבות. לבסוף, באחד הערבים הודיעו לנו שאין מנוס: כדי להינצל, כולנו חייבים להיפרד בשנית. זוגות זוגות הגיעו בני המשפחה למקומות מסתור."

"מרתה ואני נשלחנו לנייטרה. הייתי בת 12 ואחותי בת 10. אבא שינן איתנו לכל אורך הדרך עד הרכבת את זהותנו החדשה. סיפור חיים חדש. התחנן לפנינו שלא נזדהה כיהודיות גם אם יענו אותנו. הוא ביקש שנזכור את פרטי זהותנו המזויפת."

"אני זוכרת את מבטו של אבא מלווה אותנו. הוא הביט בפנינו הקטנות ואמר לנו: 'מיין קינדר'(ילדי)אני מתפלל שבעזרת השם,

הן שבו נואשות ובודדות אל מה שהיה הבית שלהן, כמו כל הפליטים האזדים מאש התופת הנאצית, אבל בניגוד לאחרים הן מצאו מחזה מארץ החלומות שהיה נדמה כ'פאטה מורגנה' של אבא ואמא ואח הממתינים להם בשערן בראיון מרגש ועוצר נשימה שבה אווה אל מסע החיים שכולל תחנות בלתי אפשריות של צריפי מנגלה באושוויץ, חיילי ה'צבא האדום' וקדיש מספר A27201

[חנה דינגר *]



* הכותבת עוסקת בחקר השואה ובגביית עדויות בגנוך קידוש השם



אלטרנטיב BRT

צ. רוזין

מכון לאבחון ולטיפול במגוון בעיות פיזיות ונפשיות בעזרת מכשירי תדרים

BioResonance Therapy

מונו

סינסיטיס

פרקינסון

אלצהיימר

מיגרנה

גמגום

דלקת פרקים

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



ילדות מול הצבא האדום

נס השחרור התממש. מול עיניהן נלחמו הרוסים בנאצים והכניעו אותם. הסובייטים הביטו באימה בשרידים המהלכים בסביבות המחנה, בהן שתי בנות וייס הצעירות. הילדות אושפזו מיד בבית חולים. הן אחזו בכל כוחן הדל בחיים. מספרת אווה: "מאחר שרוסית דומה לסלובקית, הבנתי משיחות החיילים, ש'הצבא האדום' אמור לקחת את הילדים ששרדו לבתי יתומים בבריה"מ. אמרתי למרתה: 'אנחנו חייבות לברוח!'

בלילה התגנבנו בריצה מחוץ לשערי אושוויץ. רצינו לחיות! רצינו להגיע הביתה, לברטיסלבה! לא ידענו לאן פנינו מועדות. התקווה והחופש מילאו אותנו"

איך יכולות שתי בנות צעירות כל כך, חולות וחלושות לעשות את הדרך הבלתי אפשרית הביתה? תחושה של "גם שם ידך תנחני".

הן יצאו והחלו הולכות, נושאות תפילה לבורא העולם שיוביל אותן. הן התחננו: "הובל אותנו, הדרך אותנו, עזור לנו. אנחנו לבד. איננו יודעות היכן אנחנו".

לאור הירח זיהו מסילה ועליה קרון קטן. "נכנסנו והתכרבלנו בפניה, צמודות זו לזו" היא משחזרת. באמצע הלילה התעוררה אווה בבעתה. קני רובים ומאחוריהם חיילים מ'הצבא האדום' ניצבו מולם.

כשהחיילים זיהו לאור פנסם שהן ילדות, הורידו את הרובים. הם נדהמו לשמוע שהן שרידי אושוויץ.

הם ריחמו עליהן והסיעו אותן כברת דרך. הם נתנו להן בקבוק וודקה שיעזור להם לשכנע אנשי צבא להסיע אותן הלאה.

הניצולות הקטנות הלכו מעיר לעיר. לפעמים לא ראו נפש חיה לאורך קילומטרים. ברקע נשמע מקצב כפכפי העץ איתם הם שירכו דרכן.

אווה: "באחת מהדרכים ראינו מולנו אדם שדוחף עגלה עם גלידה בשלל צבעים וטעמים. זה היה רגע סוריאליסטי. הרוכל הציע לנו בחינם מנה לכל אחת רק שנבחר מה אנחנו אוהבות. הסתכלנו זו על זו. המומות מהמראה המשכר. היינו כל כך רעבות, צמאות כמוהות לאוכל. אך נזכרנו יחד: אבא הזהיר אותנו 'לעולם לא קונים גלידה סתם. זו טריפה!'"

ילדת העבר ומבוגרת ההווה

אווה מספרת בשקט את סיפורה. האם היא חשה בעוצמתו? שתי בנות צעירות עם יכולת עמידה מעוררת השתאות. בחלל החדר אווה נשאלת: כיצד ניתן להבין שאחרי זמן כה רב של ניתוק מהבית, בעודן חיות

שאתן, ילדותיי הצעירות, שנשארות לבד, תשרודנה".

אבא גם הבטיח שישלח מסרים דרך מריה. אשת הקשר: "אם ייפסק הקשר אל תבואו לחפש אותנו. הישארו במקומכן".

אווה מודדת את מילותיה ומתארת את הפרידה באיפוק:

"אבא ביקש: 'ילדותי היקרות, הבטנה בכוכבים שזורחים מעליכן. הם גם זורחים מעל אמא ומעלי. עד שנוכה להיות בני חורין -דברו אל הכוכבים, ספרו להם על הפחדים והדאגות שלכן. גם אני אביט בכוכבים ואנסה בכל כוחי לענות לכן"

"הרכבת צפרה. הידיים השתחררו מאחיזתן בידי אבא. נפרדנו"

לבד, בזהות שאולה

מרתה ואווה חיו בדירה בנייטרה, בזהות שאולה, לבד. בדממה כמעט מוחלטת. הן חיו בפחד מתמיד שמא מריה המבריחה שהביאה אותן לשם תסגיר אותן. הן התחזו כיתומות עריריות: היו להן מסמכים מזויפים שאישרו שהן סלובקיות, בנות משפחת וולשלגר. הן היו רעבות, חלושות וכחושות. מריה שהתחייבה להעביר מכתבים להוריהן ולקבל מהם כסף עבורם - בגדה. היא לא מסרה מכתבים ואת הכסף לקחה לעצמה.

השכנים הסלובקים עקבו אחרי שתי הילדות בהתמדה, והלשינו לגסטאפו, ששלח פעם אחר פעם חוקרים לחקור אותן. הן עמדו באומץ מולם והצליחו לשמור על גירסתן: הן יתומות סלובקיות שהוריהן נהרגו בהפצצות. החוקרים נטו להאמין להן אך השכנים האנטישמים היו עקשנים עד שראש 'משמר הלינקה' בעצמו הגיע. השכנים סגרו דרכי מילוט.

באכזריות גורשו שתי האחיות למחנה מעצר בנייטרה, ומשם שולחו לסرد - מחנה מעבר בדרך לאושוויץ.

המסע האינסופי לאושוויץ כמעט הסתיים כשמרתה הקטנה הורמה לעבר החלון המסורג של הרכבת על מנת לתאר למגורשים לאן הגיעו:

"אני רואה ארובות גדולות, ואני רואה הרבה עשן".

הימים, ימי החורף של סוף שנת 1944. הן היו בטרנספורט האחרון שיצא מסרד לאושוויץ וכך ניצלו, כי אלו שנשלחו לפניהן נרצחו מיד בהגיעם. והן הגיעו כששוב התפנה מקום בצריפים.

סלקציה: ימינה -לחיים, שמאלה -למוות.

אווה לא הסירה את ידה מאחותה הצעירה. יד ההשגחה הועידה אותן לחיים. מרתה הקטנה הצליחה בזכות תושייתה של אווה לעבור יחד איתה לצד ימין.

אווה מסבירה בראיון את גודל האחריות שחשה, למרות גילה הצעיר, כלפי אחותה.

"לעולם לא ניפרד" הבטחתי למרתה.

'תאמרו אחריי קדיש'

חלפו שבעים וארבע שנים.

אווה מביטה אל עדשת המצלמה. אבל היא לא באמת בבית בתה המטופח בירושלים. היא גם לא בביתה שבמלבורן שבאוסטרליה.

היא שם, במרחבי מחנה אדיר, משומן היטב, משרת את ה'פתרון הסופי'. זיכרון הזוועות שעברה עד היותה אסירה מן המניין קורם מילים כואבות: "כבר לא הייתי אווה וייס בת השלוש עשרה אפילו לא אנקה וולשלגר

בת השש עשרה. הייתי המספר שקועקע בבשרי: A27201"

האחיות שוכנו במרכז הגיהנום של אושוויץ. צריף הניסויים של מנגלה, שעשה שמות בקורבנותיו.

השאלה עולה מאליה: "איך החזקתן מעמד בתופת הזו?"



אבא, למה להתרוצץ בגשם?



מצטרפים לגמ"ח המרכזי ובעז"ה מחתנים בנחת!

אלפי משפחות נהנות מהלוואות הגמ"ח המרכזי בזכות מאות אלפי יחידות שנתרמו מכל שכבות הציבור וסייעו לאלפי זוגות צעירים להקמת בית ולרכישת דירה. הגמ"ח המרכזי בנוי על תוכנית כלכלית אמינה שנבדקה ע"י כלכלנים ורואי חשבון ומתבססת על תזרים התרומות וההחזרים החודשיים, ואינה מסתמכת על פיקדונות כלל.

מחתנים את הילדים בכבוד
הלוואה אחת בלי גלגולים. **240,000 ₪**

פריסה של יותר מ-150 תשלומים **ההצטרפות עד גיל 3** **תרומות ממעשר כספים לכתחילה**

התוכנית הכדאית ביותר							מסלול	גילאים	ילדים עד גיל שלוש (לא כולל)
מסלול	מס' יח"י	סך תרומה חודשית	מספר תשלומים	סכום כולל של התרומה	סך הלוואה	החזר חודשי			
1	50 ₪	192	9,600 ₪	40,000 ₪	260 ₪	6,400 ₪	פריסה מורחבת	ילדים עד גיל שלוש (לא כולל)	
2	100 ₪	192	19,200 ₪	80,000 ₪	520 ₪	12,800 ₪			
3	150 ₪	192	28,800 ₪	120,000 ₪	780 ₪	19,200 ₪			
4	200 ₪	192	38,400 ₪	160,000 ₪	1,040 ₪	25,600 ₪			
5	250 ₪	192	48,000 ₪	200,000 ₪	1,300 ₪	32,000 ₪			
6	300 ₪	192	57,600 ₪	240,000 ₪	1,560 ₪	38,400 ₪			

גמ"ח המרכזי
השעי"גמ"ח לבית ישראל (ע"ר)
בברכתם ובעידודם של גדולי ישראל שליט"א



רכז נציגים הרב אברהם ארנפרוינד:
074-7122900

נציג באלעד ר' יחיאל ארנפרוינד 074-7122901	נציג באר שבע ר' יחיאל ארנפרוינד 074-7122902	נציג בבית שמש ר' פנחס רובין 074-7122903	נציג בבית שמש ר' דוד שלמה שוורץ 074-7122904	נציג בבית שמש ר' יעקב שמעון הירש 074-7122923	נציג בקריית גת ר' אברהם צבי שוורץ 074-7122926	נציג בצפון בני ברק ר' אברהם טאובר 074-7122909	נציג בב"ב קהילת יעקב ר' אפרים וינברג 074-7122913
נציג בב"ב ויז'ניץ ר' משה דוד שטיין 074-7122907	נציג בב"ב עזרא נחמיה ר' יהושע קינד 074-7122908	נציג בב"ב רמת אלחנן ר' מרדכי פנחסוב 074-7122905	נציג בב"ב פרדס כץ ר' מרדכי בריף 074-7122914	נציג בפתח תקוה ר' נפתלי שטרנברג 074-7122911	נציג בפתח תקוה ר' יוסף מונטג 074-7122912	נציג בנחמיה ר' יוסף גינזבורג 074-7122915	נציג בצפון ר' אפרים וינברג 074-7122913
נציג בירושלים ר' שלום גרין 074-7122920	נציג בירושלים-רוממה מ. בנדיקט 074-7122956	נציג ב-מ"ה מאה שערים ר' רפאל לויפער 074-7122917	נציג ב-מ"ה נווה יעקב משפחת מונטג 074-7122919	נציג במודיעין עילית ר' משה צאנז 074-7122916	נציג במודיעין עילית ר' חיים יעקב פרידמן 074-7122910	נציג ברחובות ר' שלמה מונטג 074-7122922	נציג במודיעין עילית ר' חיים יעקב פרידמן 074-7122910

הוא סיפר להן שבניסי ניסים הוריהן ניצלו. הם יצאו ממקום מחבואם והחלו בחיפוש אחרי ילדיהם המפוזרים. ברשימות הניצולים מצאו ההורים את שמות בנותיהם שהיו, כאמור בבית חולים בהרי הטירה. ההשגחה הפגישה בין מר כהן למר וייס באחד מרחובות העיר. ומר כהן סיפר לרעהו שהוא נתקל בבנותיו בורשה, והצילן מליפול ברשת הסובייטית. מר וייס ביקש ממר כהן שיסייע לו ויסע להביא את הניצולות.

חוזרים הביתה!

אווה: "אינני זוכרת כמה ימים היינו שוב בדרכים אך לאט לאט התקדמנו לעבר ברטיסלבה. הייתה זו שבת בבוקר. לא ידענו שזו שבת לא ידענו באיזה יום אנו נמצאות".

לאורך הראיון, אווה שומרת על איפוק. אולם בהגיעה לפרק המשמעותי בחייה. עיניה מצטטפות: "ירדנו מהרכבת".

"אנחנו בתחנה הכל כך מוכרת לנו, ובהבזק חד שבו אלי מילתיו של אבא כשנפרד מאיתנו: "מין קינדר, אולי זו הפעם האחרונה שאנו ביחד" "אנחנו פוסעות ברחובות, נושמות ריחות מוכרים, ומול עיניי רצות תמונות מילדותי שאבדה בין הארובות:

ארוחות שבת, חלות פריכות שאמא אפתה, אבא אץ לקדש עבור הוריו שגרו למטה.

מרתה מעירה אותי מחלומותיי בהקין: תראי, אנו מתקרבות לבית שלנו! אפשר לתאר איך גאו הרגשות שלנו".

אווה ומרתה פסעו במורד הרחוב.

שנת תשי"ה. לאחר החורבן.

ליד שער הבית, דמות מוכרת עמדה מולן. משוחחת עם דמות מוכרת נוספת.

פטה מורגנה. חזיון תעתועים

האב עם האח, לבושים בגדי שבת, שבו מבית הכנסת.

רזים, אך מכובדים

הן ניצבו עדיין במרקן.

הייתכן שזה אחד מהזיכרונות שקם לתחייה מול עיניהן?

הן רצו לעבר אביהן ואחיהן. בכי, חיבוק.

המום, הניח האב את ידיו על ראשן והחל לברך את ברכת הבנים.

במוחותיהן מופיעים הבזקי תמונות מהעולם שלפני רעידת האדמה שהפכה הכל:

תרצ"ט, שולחן ליל שבת. ידיו של אבא על ראשי בניו, עוברות לראשי בנותיו. ברכת הבנים.

ושוב מרתה ואווה נמצאות סמוך לשער ביתן.

נפתח השער בעת נעילת שער.

"אמא עמדה בפתח הבית. עיניה העצובות והחיוורון על פניה לא הסתירו את אצילותה:

אנחנו מביטות בה. היא בוחנת אותנו. באימה. לא רצה גם לא מחבבת. קפואה. שאלתי את עצמי: אמא לא אוהבת אותנו יותר? אולי היא מתביישת במראה שלנו?

החלה להתקרב אלינו באיטיות. אחזה בידה האחת את מרתה ובשנייה אותי. לא פוצה פה. חלפו דקות ארוכות כנצח. הפעם אמא הביטה בנו באמת. באותו רגע עיניה התרככו שוב. היא לא הייתה מאויימת. היא כרעה וחיבקה את שתינו אל ליבה".

בבית, שוב אבא בירך את בנו ובנותיו. אלו שנותרו לפליטה.

חזון העצמות היבשות:

אווה היגרה עם בני משפחתה לאוסטרליה זמן קצר לאחר השואה. שם התחתנה, הקימה משפחה, גידלה 5 ילדים וזכתה לעשרות נכדים. כיום כבר יש לה עשרות רבות של נינים.

בעולם בו כל הערכים נרמסו, בשעה של רעב מצמית, הן הצליחו לשמור על יסודות החינוך שקיבלו?

אווה מהרהרת. שוב עיניה מביטות הרחק.

"כנראה כבר חשבתי על הבית. אמנם לא ידעתי אם הוריי ואחי שרדו. אבל בראשי כבר ראיתי את הבית".

שמונה עשר ימים לקח המסע עד שהגיעו לוורשה, הן היו מאושרות. משוכנעות שהתלאות יסתיימו בזמן שתשמנה במטה הפליטים, שידאג להחזירן הביתה.

הנסיים המשיכו ללוות אותן. בדרכן למטה הן ראו דמות שזכרו מהימים שלפני המבול. ראו פנים כחושות, עיניים שקועות אבל מוכרות. היה זה ידיד משפחתן, מיסטר כהן, ששרד אף הוא את אושוויץ והגיע לוורשה. כששמע לאן פניהן מועדות הזהירן שלא יעזו ללכת לשם, שכן מהמטה היתומים נשלחו היישר לבריה"מ.

"שמענו בקולו, ובעיר החרבה הצלחנו לעלות על עגלה שהגיעה לדרום פולין, לנובוסאנץ". הדרך הייתה עמוסה באלפי פליטים. מגמת פניהן הייתה דרומה. בלילות הן התדפקו על דלתות הפולנים בבתים הכפריים ששכנו בסמיכות לגבול עם סלובקיה והתחננו לאוכל ולקורת גג. לעיתים נענו, לעיתים נטרקה דלת בפניהן. בימים הן הלכו קילומטרים ברגל.

הטלטלות בדרכים ההרוסות הסתיימו.

הן הגיעו לארץ מולדתן, לסלובקיה. בשארית כוחותיהן צעדו האחיות לעיירה בה היה מרכז פליטים. הניצולות הצעירות נבדקו ונשלחו כחולות שחפת להרי הטירה.

הרי הטירה נצרכו בזיכרונה של אווה כמחוז של אושר בילדותה.

"אלו היו זיכרונות מהעבר הקרוב, עברו רק כמה שנים אך התחושה הייתה שהם שייכים למישהו אחר. הם לא שלי.

הילדה בזיכרונותיי לא הייתה אני. היא הייתה נטולת דאגות, מאושרת ואילו אני, כעת, על מיטתי, אפופת דאגות: האם אראה פעם את הוריי? את אחי? את אחיותיי? אני כעת מישהי אחרת. האם הילדה ההיא ואני נתאחד אי פעם? לא מצאתי מרגוע לנפשי. גופי החל להשתקם. אולם רוחי הייתה בברטיסלבה, מחפשת עקבות אבודים".

דריכות משתררת בחדר בו נערך הראיון.

האם תהיה סגירת מעגל?

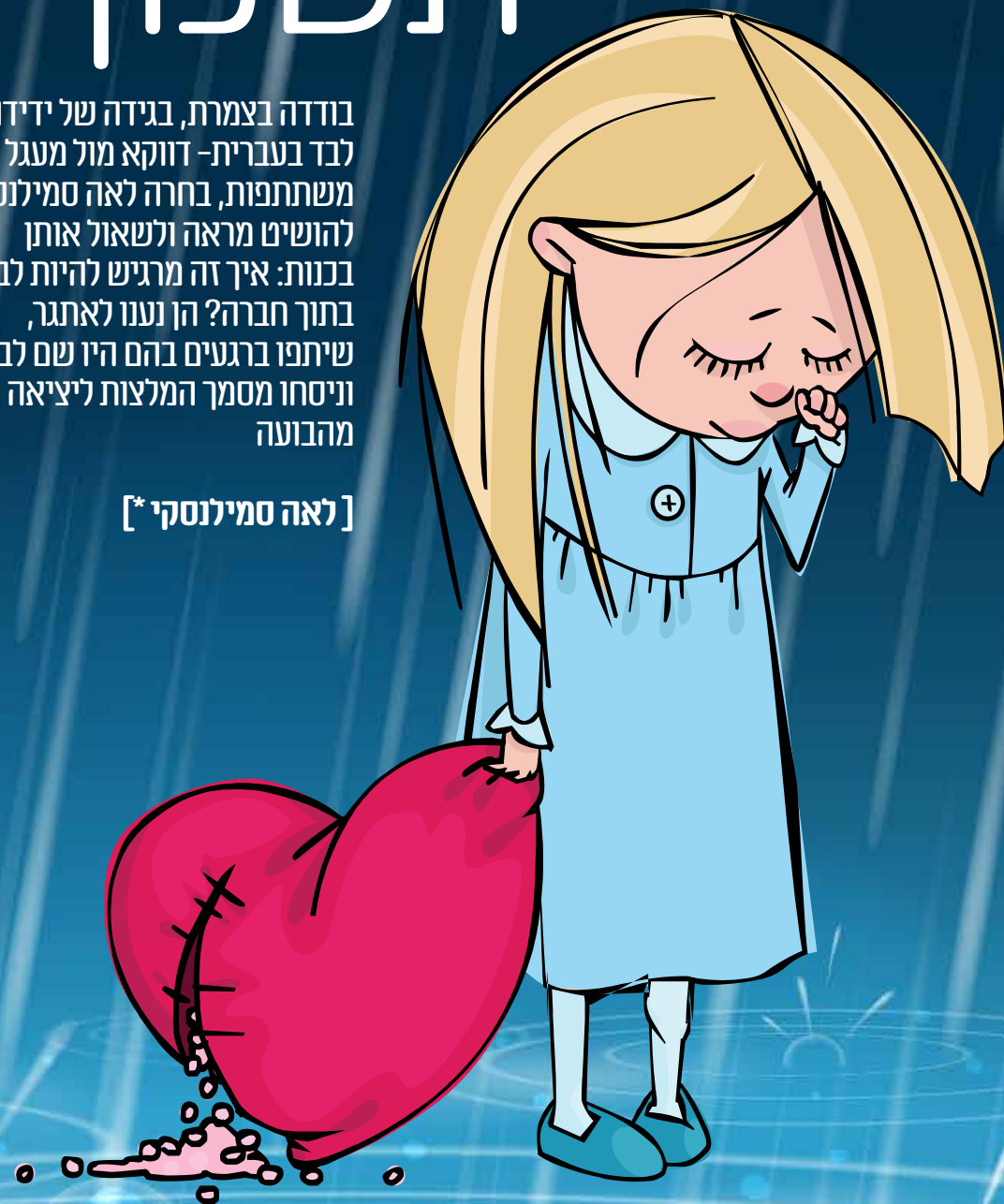
"יום אחד, בעודי אחוזת שרעפים, שכבתי על מיטתי, ולצידי מרתה. שכבנו מיואשות, ובאחת השתנה הכל. הגיע אלינו מר קוהן, קורן בחיכוך, ובפיו הבשורה לה חייכנו בימים ועליה חלמנו בלילות:

ברטיסלבה שוחררה!"

בזז תשכון

בודדה בצמרת, בגידה של ידידה, לבד בעברית- דווקא מול מעגל רב משתתפות, בחרה לאה סמילנסקי להושיט מראה ולשאול אותן בכנות: איך זה מרגיש להיות לבד בתוך חברה? הן נענו לאתגר, שיתפו ברגעים בהם היו שם לבד וניסחו מסמך המלצות ליציאה מהבועה

[לאה סמילנסקי*]



*הכותבת היא מאמנת אישית ומטפלת באמצעות NLP

כנסנו הישר לחדר התוסס, גועש כמו ים- התיכון בעיצומו של חודש טבת, חבורת נשים עליזה ישבה שם במעגל רחב, אף אחת לא נותרה מחוץ למעגל, מיד ידעתי- זהו זה! החבורה הזו תלווה אותנו לאורך הכתבה שלנו על נשים בודדות.

בלי להתמהמה, הושלכה האבן הקטנה הישר לתוך הגלים הסוערים-

בדידות- איזו קונוטציה מעוררת בכן המילה הזו?

לכמה שניות שכחו הגלים ואז נזרקו לחלל בליל של מילים: חושך, לבד, ריק, עצב, כאב, מצוקה, שממה, אי בודד. זו רשימה חלקית בלבד ממגוון המילים הקשות שקבלנו בתמורה לשאלה.

ורק אז העזנו להנחית את ה'אבן' הבאה, לא האמנו איזו מערבולת של רגשות היא תחולל:

האם חוויתן אי פעם בדידות?

"אין מי שלא חווה בדידות בחייו. מי שלא חוותה שתצביע" קובעת תמר נחרצות.

ובכן, אף אחת לא הצביעה. כולן מהנהנות במרץ.

ביקור קצר באי הבודד

רבקי: "מיד כשסיימתי את לימודיי בסמינר התחלתי לעבוד בו כמורה אני זוכרת את עצמי מסתובבת בסמינר ומחפשת משהו לא ברור...הבנות שהילכו בפרוזדורים והרגשתי עדיין כמעט חלק מהן, הסתכלו עלי כמו עוד מורה צעירה והמורות בחדר מורות כמו תלמידה, בקושי העזתי להיכנס לשתות כוס מים ולפגוש את המחנכת שלי משנה שעברה עם הסנדוויץ שלה... בקיצור, לא הרגשתי שייכת לשום מקום וביליתי את ההפסקות באיזה חדר צדדי שמצאתי. אוי, זה היה נורא!!! ההרגשה הזאת של חוסר שייכות, שאין לי עם מי לדבר יותר מ'שלוש', של החוסר בחברה שתהיה במעמד שלי באמת".

נחמה: חוויתי בדידות אתמול בלילה. התברר לי שמשוהו ששיתפתי בו את חברתי זלג החוצה ובצורה מאד לא נעימה. מעבר לנזק שנגרם לי, הייתה פה תחושה של בדידות ממש. ישבנו יחד, שוחחנו לעומק, היא שיתפה אותי מאד והרגשתי נח לשתף אותה גם, בעניין מאד מאד אישי וזו הייתה התוצאה".

חני: "נכנסתי לאירוע של מורה מהצוות. היא קבלה אותי בחיוך ובשמחה, אבל כיוון שלא קבעתי עם אף אחת הייתי שם בודדה לגמרי בין בנות המשפחה שלה. התיישבתי לי בשולחן צדדי ושאלתי את נפשי להעלם. בהזדמנות עשיתי 'ויברח'- בצעדי ריצה שקטים לכיוון הדלת, תוך פזילה לראות שהיא לא מבחינה בבריחה שלי כדי שלא תרגיש צורך לארח אותי במסירות ואז ארגיש עוד יותר בודדה".

שפרה: "אני עובדת בניהול ולמרות העובדה שאני מוקפת באנשים, אני נמצאת לבד על השפיץ של המשולש, הרבה פעמים חיוויתי בדידות. הרגשה קשה כזו שאני לבד מול החלטות גורליות ואין באמת את מי לשתף. כל העול נופל על כתפיי הצרות".

טובה: "חוויתי שינוי גדול בתפיסת העולם שלי. המשפחה שלי לחלוטין לא בכיוון. לא מעניין אף אחד לשמוע על השינוי המהותי שעשיתי בחיי. קורה לי שאני יושבת שם, בתוך השיחות והאווירה, ומרגישה בודדה. עולה נושא מסוים,

ואני לא יכולה לומר את דעתי האמיתית עליו כי אף אחד לא יתחיל להבין אותי".

תמר: "זה קרה לי כשעברתי דירה, הסגנון של השכנות היה מאד שונה ממה שהכרתי, מנטליות אחרת. והייתי יורדת לגינה עם הילדים ויושבת לי בספסל צדדי. לקח כמה חודשים ארוכים עד שהתאקלמתי ביניהן".

שושי: "בתור זו"צ טסתי עם בעלי לבלגיה לשמחה משפחתית וכולן שם פטפטו באידיש סביב לשולחן. רק אני לא הבנתי את השפה. אחרי החוויה המבודדת הזו הבנתי מה חווים עולים חדשים".

מרים: "הרבה מאד פעמים הרגשתי בדידות. כי בעצם אין לי חברה טובה. אמנם יש לי הרבה חברות, אבל אני סלקטיבית. אני לא יכולה לשבת עם כל אחת ולבלות, מרגישה שעמוק בפנים אין מי שבאמת יכולה להבין אותי, על אף שחיצונית אני נראית מוקפת בחברה.

שאלנו את **אורה לוט-יעקובי, מנחה קורסי אימון אישי MLP למה זה קורה לנו?**

"יש מצבים בהם נהיה בודדים גם כשאנחנו מוקפים בהמון אדם ומצבים בהם לא נחוש בדידות גם כאשר אנחנו לבד לגמרי. כאשר לומדים להתמודד עם מצב של להיות לבד זו יכולה אף להפוך לחוויה נעימה שקשה לוותר עליה, שמעניקה לנו בין השאר את תחושת העצמאות והאוטונומיה".

בדידות יכולה להיות חוויה נעימה?

"בהחלט, אם נחשוב על דרכים להקשיב לסיפורים של אחרים, ננצל את הזמן 'לראיין' אנשים אחרים, אם יש בשטח אדם מבוגר נקשיב לו, נעבד איתו זיכרונות וכו' , נלמד עליהם ונלמד מהם. בקיצור: ננצל את הזמן לנתינה או להתפתחות".

יעקובי מוסיפה אבחנה חשובה: "חשוב מאד, להפריד בין 'להיות לבד' לבין 'להיות בודד'. אלו שני דברים שונים לחלוטין. במצבים רבים אדם יהיה לבד אך לא יחוש בדידות. אם ילמד כיצד לנצל את הזמן ולמלא אותו בעשייה תורמת לו ולסביבה".

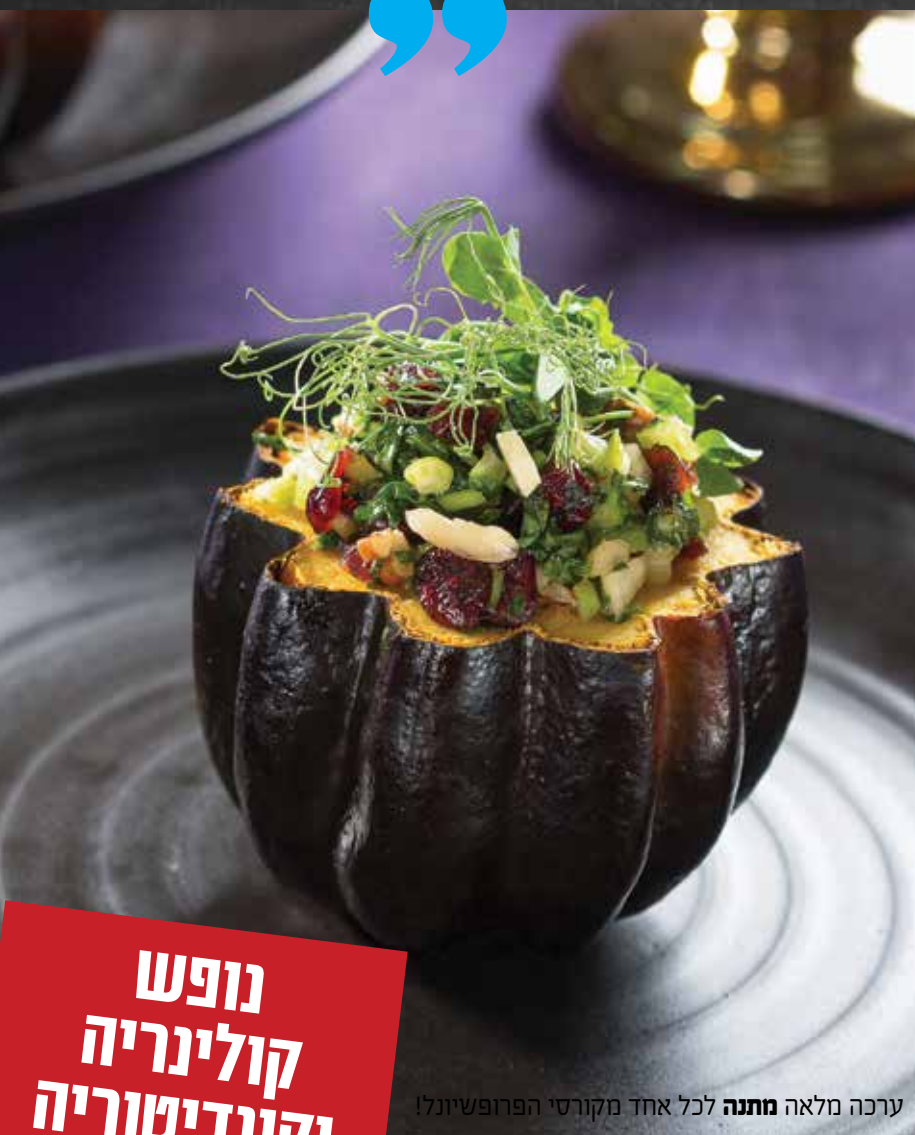
מונולוג מזווית אישית של זו"צה טרייה:

"נשואה טרייה לגמרי הייתי אז, חודשיים לאחר נישואיי. גרנו הרחק ממשפחתי והרחק ממשפחתו של בעלי. וערב אחד נינוח ושלוו בעלי סיפר לי שבעוד שבוע חברו מן הוועד מתחתן ואין מי שיעשה להם שבע ברכות. הוא בעל תשובה עולה מצרפת, לבד כאן. משפחתו מגיעה לחתונה אבל הם לא שומרי תורה ומצוות וכלתו בעלת רקע דומה. כרעייה טרייה ונלהבת שרק רוצה להוכיח את עצמה התנדבתי בלי לחשוב פעמיים לערוך לזוג הצרפתי שבע ברכות בביתנו. שבוע שלם ביליתי במטבח והכנתי מנות מושקעות, קניתי כלים יפים ובאותו ערב באו לידי ביטוי כל כישוריי הקולינריים והעיצוביים. המוזמנים החלו להתאסף אט אט. החתן הכלה הגיעו, מעט קרובי משפחה, חברים של החתן, חברות של הכלה ו... מהר מאד התמלא הבית בפטפוטים בצרפתית. מכול עבר זרמה צרפתית מתגלגלת וזרה מאד. הגשתי מנה אחר מנה. האורחות חייכו בנימוס ואמרו תודה רבה (בעברית דווקא) ו...המשיכו לפטפט בצרפתית מהירה. זו הייתה חוויה כה מוזרה, להרגיש בודדה לגמרי, בביתך שלך. בערב שעמלת עליו רבות. וחוך מלחיצות ידיים ותודה רבה בין מנה ולמנה וגם שלום ולהתראות בסיום הערב, לא החליפו איתי מילה אחת כל הערב הארוך הזה. איזו



המסלול היחיד שמקנה לך שני מקצועות במסלול אחד: שף בריאות ומדריכת תזונה

| שפית אורנית עובדיה |



נופש קולינריה וקונדיטוריה
השתלמות קולינרית מקצועית במלון לייק האוס טבריה כ"ח שבט-ב' באדר

ערכה מלאה מתנה לכל אחד מקורסי הפרופשיונל!

הקמפוס הקולינרי

בית הספר הגבוה למקצועות הקולינריה

שף בריאות ומדריכת תזונה

שנתי | 38 מפגשים
סוזי גרל M.Sc וצוות שפיות ותזונאיות

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

הפתיחה בח' טבת!

שף פטיסרי

דו שנתי | 56 מפגשים
גלית בוש, אפרת ליברוידג ומלכי אדלר

מגמת פרימיום שתקפיץ אותך לדרגת שף קונדיטור, תעניק לך יכולות, השראה ושיטות עבודה בינלאומיות. המגמה שתאפשר לך להשתלב כקונדיטורית-על ופתיחת עסק

קונדיטורית בוטיק

10 מפגשים
שף קונדיטור אפרת ליברוידג קונדיטור מלכי אדלר

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

בישול גורמה

10 מפגשים
שף מירי זורגר שף אורנית עובדיה

הקורס המקצועי לבישול גורמה שיכיר לך את כל סגנונות הבישול מגדולי השפים בעולם. תוך התנסות מעשית לפתיחת עסק עצמאי ולשימוש מקצועי.

מקומות אחרונים!

קישוטי עוגות למתקדמות
6 מפגשים מתקדמים בפיסול וקישוטי עוגות עם גלית בוש

קונדיטורית בוטיק למתקדמות
6 מפגשים מתקדמים להכרת טכניקות מתקדמות עם מלכי אדלר

מטבח גורמה למתקדמות
6 מפגשים מתקדמים של טכניקות מתקדמות עם מירי זורגר ואורנית עובדיה

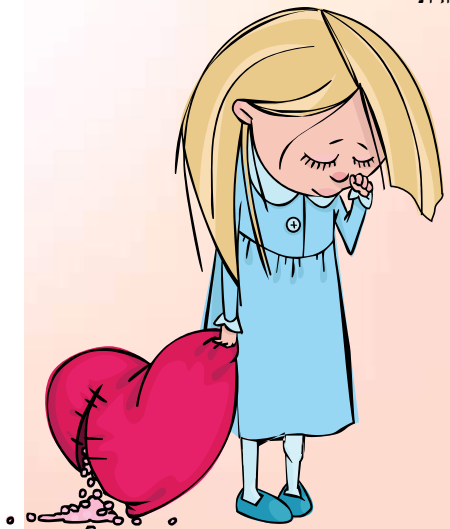
מובילים בהשמה ועבודה!

בית הספר החרדי היחיד ללימודי קולינריה
טל: 02-6522227
גבעת שאול 40 ירושלים
פרקטיקה מעשית שלא ילמדו אתך בשום מקום!

האם באמת בדידות יכולה להיות חלק מהאישיות?
מרים אדהאן, מחברת הספר 'מודעות', המסווג את האנושות, על פי האניאגרם, ל-9 טיפוסים אישיות אומרת שכן. "בבסיס אישיות של טיפוסים ארבע יש הרגשה של חסר בכישורים חברתיים, בהיותם מופנמים מדי ונבוכים מדי מכדי להשתלב בחברה. הם רוצים קרבה אך גם חוששים ממנה שמא יבלעו ויאבדו את ייחודיותם וגם בטוחים שממילא בסופו של דבר ממילא ידחו אותם.
רבים מטיפוסים ארבע חשים בודדים מכיוון שהם יכולים לחלוק את עולמם הפנימי רק עם מתי מעט".
ומה הפתרון בעבור טיפוסים הארבע הבודדים?
"ככל שטיפוס 4 מתבודד יותר כך הוא מרגיש מדוכא יותר. טיפוסים ארבע צריכים לקשור בהתמדה קשרים חברתיים ולא ליפול למלכודת הבדידות מתוך מחשבה שאין עם מי להתחבר ואין לשם מה להתחבר, כי ממילא איש אינו מבין אותי. להתמקד במה שטוב אצל הזולת ובנקודות המשותפות לשניהם, גם אם הזולת לא מבין אותו בצורה מושלמת".
על פי תפיסתה של **אורה לוי יעקובי** "בדידות היא הלך רוח (STATE OF MIND). ככזה אני מפרידה בין ההתנהגות (הלך רוח של בדידות) לבין זהות ומבנה האישיות".
אם כך, למה בעצם צביה ויהודית חוות בדידות?
"כשמגיעה אליי אישה ומספרת על בדידות, אחקור איתה יחד מה הפרשנות שלה למושג 'בדידות'. איך היא עושה לעצמה את זה? מתי זה קורה ומתי לא? מה היא אומרת לעצמה ואולי נחקור את כל האסטרטגיה של שרשרת המחשבות הקודמת לרגש הבדידות. הייתי בודקת את הרווח המשני מהאמירה 'אני אדם בודד'. אחד הצרכים הבסיסיים ביותר הוא צורך בקשר ושייכות. רגש הבדידות משתלט הרבה פעמים כאשר יש משבר בקשר ובתחושת השייכות או כאשר לחלופין יש תחושה של חוסר ערך או חוסר תכלית. כשאין משמעות הקשורה לאחרים במה שעושים".
איך נשים כצביה וכיהודית תוכלנה לצאת מהבדידות?
"קשה ליצור חברויות בגיל מבוגר אולם **הקשבה** לאדם אחר ונכונות להקדיש לו זמן יוצרת חברויות מדהימות על אף הקושי. זאת ניתן לעשות דרך לימודים משותפים, התנדבות, בעבודה להתחיל לשים לב למישהו שעד כה לא התייחסו יותר מדי וכו'. הסתת תשומת הלב החוצה תשנה את ההרגשה. מאדם בודד אפשר להיות אדם תורם ומועיל לזולת".

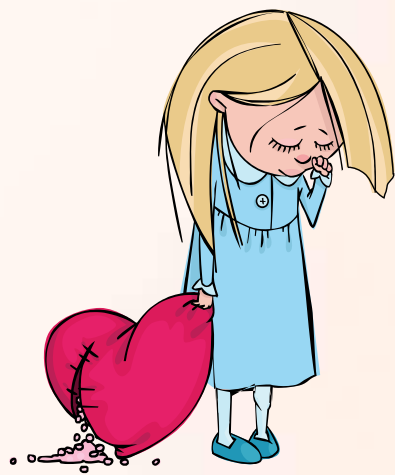
אחר בודד

גם **דבורה** מצאה את עצמה ביום אחד קודר, בו עלתה אוניית חייה על שרטון, מן העבר השני, בודדה מול כולם.
"ביום שבו התבשרתי שהתינוק שלי יהיה שונה, כאילו התחלתי לפסוע בשביל אחר משל כולם. ידעתי שאני עומדת בפני משהו אחר, חדש, הרגשתי את עצמי עומדת בצד האחד של המתרס. העולם כולו, על שטיותיו, זוטותיו, טרדותיו, מתהלך בנינוחות מן העבר השני. זה היה אדר עליז ונמרץ, כל חברותיי ממשיכות



צביה: "אינני זקוקה לחברה עוד ואני מסופקת וטוב לי. בבית, בניגוד לחברה שבחוץ, הצלחתי לבטא היטב את כישורי ולפרוח, חשבתי שהכל מאחוריי, אבל בשנים האחרונות זה מכה בי שוב, הגחלים פרחו מהקן ושוב אני לבד. כל השנים הללו שחייתי בלי חברות לצידי כנראה היו אשליה, עכשיו אני מרגישה בעוצמה מכאיבה שזה לא תחליף לחברה מביתה בת גילי..."

אסתר: כבר כשהייתי ילדה קטנה היו לי בעיות, היו לי שתי חברות צמודות אבל הרגשתי נחיתות מולן ופיתחתי בהן תלות. הרגשתי שהן חברות שלי רק כי הן מרחמות עליי, רוב הזמן הייתי מנותקת ושקועה בבדידותי ובפחדיי. עם השנים המצב לא השתפר, ואולי להיפך. היו תקופות שהייתי מיואשת משינוי. כנראה שבגלל זה אני עדיין רווקה. היום מנסה לעזור לעצמי להשתקם ולהתחיל לטפל בקשיים, מכריחה את עצמי לצאת יותר לאירועים אבל זה מאד מאד קשה".



אותה למקום של בדידות מולנו".

תמר נזכרת בשכנה שלה שמגדלת ילד עם תסמונת דאון, נחמה חושבת על קולגה שמתמודדת עם משקל חריג, ואילו טובה חושבת מיד על גיסתה שחלתה בקרוהן.

כולן מודות שהן לא עושות מספיק, ותוהות מה באמת כחברות הן יכולות לעשות, איך להקל על נשים מהסביבה שחוות בדידות? **אפרת ברזל מרצה ויועצת רגשית:** "לפעמים נראה מהצד שמישהי שקטה ומופנמת, בודדה או סובלת. לפעמים בגלל מוסכמות חברתיות כאילו ברור שהדברנית היא היא המאושרת, היא היא היעד או המטרה. אסור לנו להתבלבל. יש נשים שהשתיקה היא החלק החזק שלהן. הן אינן צריכות לעשות הרבה רעש, או להביע דעה כדי להרגיש קיימות. זה אפילו חלק מצניעות שהן פיתחו".

אז לא לעשות כלום?

"הבירור אם טוב לה כך או לא, הוא הוא הסיוע שלנו בתור נשים חביבות שרוצות לעזור. כשהסיוע אמיתי הבירור הזה ייעשה ברגישות ובעדינות. ולא דוקא לכפות עליה משהו שהיא לא רוצה או לא צריכה.

לפעמים דרך בירור על י'למה את כל כך שקטה ובודדה' מתגלה צורך אחר שלה, שהברור החברי שלנו בעניין איקס הוציא קושי בתחום וואי. ושם היא צריכה עזרה אחרת לגמרי..."

אפרת מוסיפה הערה חשובה:

"אנחנו כיועצים/ כהורים שרוצים לראות את הילדים שלנו עם ביטחון עם טון, כאילו הם ערובה לאושר או קיום, דוחפות את הבנות להיות יותר נוכחות. בכיתה, ב'בתיה', במפגשים משפחתיים. יש בנות שודאי היו רוצות להיות יותר נוכחות, אך יש לתת שימת לב ודיוק גם למי שאין לה צורך בזה ומתחילה להתבלבל בין הרצונות שלה, לבין רצונות החברה או האמא שלה או איזו ילדה בכיתה, מלכת הכיתה למשל.. אולי לפעמים דוקא צריך ללמד את הרעשניות- להיות בשקט? מי שבאמת סובלת משתיקתה שתטפל בזה, אם טוב לה ככה, אני מקנאה בה ושתישאר כזו".

אי בודד של חרדה

"באי המבודד שלי אין אנשים, אבל חיות טורפות שמסתרות בתוך הסבך יש בו". **אסתר, רווקה שמתקרבת לשנות השלושים לחייה, משתפת בחרדה ממנה היא סובלת:** "שלושה ימים לפני כל אירוע חברתי אני לא אוכלת, לא שותה, לא ישנה ובקושי נושמת. ביום של האירוע הגוף שלי רועד כולו. אני מרגישה שאני לא מסוגלת לעמוד בזה".

ואת הולכת בכל זאת.

"רק כשממש אין לי אפשרות להתחמק. בדרך כלל אני נמנעת מרוב הסיטואציות החברתיות. בעיקר דיבור בקבוצה, ויכוח. שיחה עם בעלי סמכות או עם זרים. בסיטואציות רבות אני פשוט

משותקת. ולא מצליחה לדבר. כשפונים אליי אני מרגישה שהלסת שלי מתחילה לרעוד בלי שליטה, אני מנסה להדק אותה חזק שלא ישימו לב לרעידות, את הידיים הרועדות אני יכולה להסתיר בכיסים, אבל את הפנים, אין מה לעשות איתם, ואז אני מתחילה להרגיש שהפנים שלי בוערות ואז אני יודעת שהנה זה בא- הדבר שאני פוחדת ממנו, הפנים שלי נצבעות באדום עז ועכשיו כולם כבר מבינים עד כמה אני מפוחדת וחסרת אונים. זה דבר שאני לא עומדת בו. ולכן מעדיפה להימנע ממפגשים עם אנשים והוה.

כבר כשהייתי ילדה קטנה היו לי בעיות, היו לי שתי חברות צמודות אבל הרגשתי נחיתות מולן ופיתחתי בהן תלות. הרגשתי שהן חברות שלי רק כי הן מרחמות עליי, רוב הזמן הייתי מנותקת ושקועה בבדידותי ובפחדיי. עם השנים המצב לא השתפר, ואולי להיפך היו תקופות שהייתי מיואשת משינוי. כנראה שבגלל זה אני עדיין רווקה. היום מנסה לעזור לעצמי להשתקם ולהתחיל לטפל בקשיים, מכריחה את עצמי לצאת יותר לאירועים אבל זה מאד מאד קשה".

דממה מעיקה שוררת כעת במעגל, מישהו זוכר שרק לפני שעה הייתה כאן פטפטת מחרישת אוזניים?

אנחנו עורכות סבב מהיר והתשובה אחידה:

"לא! לא מכירות! לא נתקלנו אף פעם באדם מבוגר עם חרדה חברתית".

"אולי משום שהם מסתגרים בבית", מציעה מרים. "ולא ממש מופיעים בחברה".

"יש לי תלמידה כזו", אומרת שושי, "אבל חשבתי שזה עובר עם הגיל. מבוגרים וחרדה חברתית? יש דבר כזה?"

ואז שפרה נזכרת: "יש לי קרוב משפחה בן 30 לא נשוי. לא משתתף באירועים משפחתיים ובכלל. אני בקושי רואה אותו, כי גם כשאני מגיעה אליהם פעם ביובל הוא מסוגר בחדר. הוא מנותק מהחברה, לא ברור לי איפה הוא יושב בבית כנסת למשל. בתור ילד הוא ממש לא היה כזה, זה התפתח עם השנים. ידעתי שהוא מוזר ומסוגר לא ידעתי שזו חרדה חברתית".

מהי חרדה חברתית במילים פשוטות?

אפרת ברזל: "חרדה חברתית היא מחשבה שאני לבד מול כל האחר הזה. שמשהו לא בסדר במה שאגיד, באיך שאני נראה, במה שאני מייצג, איך תופסים אותי, מה יגידו. פחד מבושה שבא ממקום מאוד רגיש וחכם בתוך ליבו של האדם, מקום שמבקש להיות שייך ומתאים. פחד מלהיות דחוי או חשש ממקום שלא יהיה לי אם אטעה".

מהו הטיפול הנכון בחרדה חברתית?

"לפעמים החרדה היא תוצאה של חוויה חברתית שלילית שהאדם חווה בילדותו, בגן, בכיתות הנמוכות וכמו שאנחנו יודעים ילדים יכולים להיות מאוד רעים.... שלא בכוונה. הטיפול בגיל המבוגר, בין אם הוא טיפול קוגניטיבי או חוויתי הוא לעזור לאדם 'להרגיש מחדש' את הזיכרון שהנפש רשמה כזיכרון שלילי ולהפוך אותו למציאות חיובית. אפשר על ידי עשרות טכניקות טיפוליות. הצגות, בובות, צמחים, או רק שיחות, מה שהנפש מתחברת. לאט לאט , עם הרבה סבלנות לתהליך, אם הטיפול נכון, רואים שינוי מרגש."

המעגל שלנו מתפזר לאיטו, כאדוות גלים רכה, לאחר שכולן מסכימות שמרתק, מאתגר ומלמד לבקר מפעם לפעם באי בודד, אך נורא לגור בו דרך קבע.

{פינת הייעוץ של אורלי פרידמן}



שינוי מראה, עכשיו ומיד

פעמים רבות, לפני אירוע בדרך כלל, את רוצה לתת לעזר שלך מראה בריא ומרענן יותר.

אז מה עושים?

קיימות כמה דרכי טיפול שמתחלקות 2 קבוצות על פי מטרתן- טיפול לטווח הארוך וטיפול לטווח הקצר.

טיפול לטווח הארוך הינו טיפול יסודי, יומיומי הדורש התמדה וסבלנות. התוצאות לא נראות מיד אך ההשפעה על העזר נעשית בשכבות העזר הפנימיות וההטבה במראה העזר ניכר לאחר כמה שבועות ואף חודשי טיפול ונשמרות לאורך זמן. השינוי הוא מהותי.

טיפול לטווח הקצר מבוסס על ניקוי עמוק ושימוש בחומרי לחות והזנה המעניקים טיפול יסודי לעזר אף אם העזר בעייתי. לטווח הקצר העזר נראה בריא ורענן יותר, אך לא מספק מענה לבעיות עזר הדורשות טיפול מהשורש, הטיפול אינו מחליף טיפול יסודי לעזר.

מהו הטיפול לטווח הקצר?

הטיפול כולל את הפעולות העיקריות המשמעותיות למראה העזר. ניקוי עמוק- עד לשכבות העזר העמוקות על מנת להסיר שכבות לכלוך שהצטברו על העזר ושכבות עזר מתות. שלב ניקוי העזר הראשון הוא ריכוכו על מנת לאפשר חדירה לעומק הן של חומרי ניקוי והן של חומרים מזינים בהמשך הטיפול. חשוב לציין שניקוי העזר הינו יסודי וחודר לעומק בדומה לניקוי הנעשה בטיפול פנים המשפיע לטווח הארוך, זאת מכיוון שרק לאחר שהעזר נקי כראוי יחדרו החומרים הפעילים כראוי לשכבות העזר העמוקות. לאחר שהעזר נקי ומוכן לתוספות נבצע בדרך כלל פילינג- קילוף ברמה מסוימת לשכבת העזר החיצונית. כפי שכבר הזכרנו פעמים רבות בעבר פילינג מתבצע בכמה דרכים על פי רמת הקילוף הנצרכת. לאחר מכן נחדיר חומרים טיפוליים לעזר המכילים ויטמינים, מינרלים, לחות והזנה שהחידוש שהם מעניקים לעזר הם מהירים ומידיים.

אז גם אם אתם ממש לפני ארוע וגם אם יש לכם עוד זמן להמתין לו - החלו לטפל בעזר באופן מידי. ההנאה מהתוצאות היא שלכם.

שאלות ופרוט בעיות ניתן לשלוח לפקס: 052-1532-5703580 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



את אדמת פולין הרוויה בדם יהודי הכירה היטב חיה
שנור לא רק מהשואה אלא גם אחריה. במונולוג
בלעדי ומפתיע משתפת חיה בחיים היהודיים הבלתי
אפשריים בפולין של אחרי מלחמת העולם השנייה,
שמלת כלה מולבנת בסיד, התעללות הלחי הקפואה,
וצו האדמו"ר שהציל את חייה כתינוקת חסרת סיכוי
במחנה הזוועות המשוחרר
[אסתר ווייל]

ח שבתם ששמעתם וידעתם הכל על "הדור השני"? גם אני כבת
לאם ניצולת שואה חשבתי שראיתי ושמעתי הכל. עד שנחשפתי
לסיפורה של גברת חיה שנור, לבית פכטר, כיום בירושלים. הדור
השני שלה איננו עוד סיפור של אחד מהוריה, עליו גדלה מתוך
חיים נוחים. הרחק "משם". הדרמה אותה חוותה הוא סיפור החיים גם שלה
עצמה. לחוות את השואה של אחרי השואה.

חיה מספרת את ספורה ברגשה, בהתרגשות ראשונית, כמו חיה מחדש את
כל המאורעות אותם חוותה, ובהם היא משתפת כמעט לראשונה. ההומור הדק
ששזור במילותיה מוסיף תבלין לסיפורים כולם.

הוריה של חיה, הלל ונחמה מרים פכטר, נפגשו יום אחרי שהאנגלים נכנסו
למחנה בו שהו (עד לשחרור גברים ונשים בנפרד כמובן), מחנה ברגן בלזן.
אבא סיפר לה ולאחותה, שהוא ואמא גרו לפני המלחמה באותה עיר,
סוסיבין שבפולין, ואפילו באותו בנין, רק בקומה אחרת, אבל לפני המלחמה
לא העיז לחשוב על אמא כמעומדת להתחתן איתו כיון שאימה הגיעה
ממשפחה מיוחסת, ואילו הוא ממשפחה חשובה מעט פחות. ההשגחה הפרטית
גלגלה כל אחד מהם מתחנה לתחנה, ממחנה למחנה, ומנס הצלה אחד למשנהו,
עד שנפגשו על אדמת מחנה ברגן בלזן, שבגרמניה. סיומה של המלחמה
מצאה אותם ללא כל משפחה, והם החליטו להתחתן מיד, יום אחרי השחרור,
שנת 1945.

נחמה מרים היתה אישיות מיוחדת, וכדי לשמוח כראוי היא מחליטה להשיג
שמלת כלה, להזכירם: כלה שהשתחררה זה עתה מחמש שנות מלחמה,
ושוקלת בסך הכל 30 קילו...

איפה ניתן להשיג במחנה ברגן בלזן של שנת 45 שמלת כלה?

נחמה מרים לא התייאשה. היא כבר גלתה שלשקי תפוחי האדמה שמספקים
לחיילים יש צבע קרוב ללבן, אם כך היא תכין לה את השמלה משקי תפוחי
האדמה הללו... כדי שהלבן יהיה לבן ממש, היא גייסה את החיילים האמריקאים
שכבר הצטרפו לאנגלים, להשיג לה סיד ובו טבלה את השקים במשך שלושה
ימים רצופים. אבא חיכה עם החתונה עד לתום המבצע, ואז הצטרפה גם חגורה
ש"תרים" אחד החילים ועברה גם כן 'הלבנה' בסיד. השמלה של הכלה הצעירה
היתה מוכנה ומושלמת. כשגדלה, ספרה האם לחיה שישבה כל הלילה ורקמה
על ה"שמלה" פרחים כדי להופכה לשמלה אמיתית של כלה. מטרתה העיקרית
של נחמה מרים, היתה להפוך את השמלה ל"שמלה של שמחה וחסד". ואכן
באותו שבוע בו התחתנו הוריה של חיה, לבשו את השמלה שהכינה אימה
בעשר אצבעותיה, עוד חמישים כלות (!) שזכו להיכנס לחופה אחריה או בסמוך
לה, ימים ספורים אחרי השחרור מהמלחמה.



'אני מבקש שתטפלי בה!'

ההשגחה הרחומה ששמרה על כל אחד מהוריה של חיה, והפגישה אותם על אדמת המחנה, לא עזבה אותם גם אחרי החתונה המיוחדת והמרגשת, אולי הראשונה על אדמת ברגן בלזן, ולאימה נודע שהיא לפני לידה. להמחשת גודל הנס, משקלה של האם לעתיד לא עלה על 40 קילו, וגילה עבר את גיל הארבעים. נס נוסף ארע כששנתיים אחר כך נולדה להם בת נוספת. ההתרגשות בקולה של חיה מדביק גם אותי המאזינה. אני רואה את ה"נס" הזה מול עיני, כשהיא זוכה כבר לחתן נכדים ברוך ד'.

חיה נולדה. תינוקת ראשונה, על האדמה ששתתה דם תינוקות יהודים רבים כל כך. אבל התינוקת המיוחדת הזאת שקלה קילו אחד בלבד, ובנוסף לכך לא הצליחה לנשום מיד. על אינקובטור בוודאי אין מה לחשוב. כדי שתשרוד, שמים אותה בתוך קערה ועוטפים אותה בצמר גפן. אימה סיפרה לה, איך אחרי שש שנות מלחמה בהם לא בכתה פעם אחת, היא פרצה בבכי נורא וצעקה: שרדתי את כל המלחמה, אבל האם התינוקת שלי תשרוד ותחיה? יהודים טובים, ניצולים כמו הוריה, רצו להזעיק את כ"ק האדמו"ר מקלויזנבורג זיע"א. הוא הגיע לאמא שלה, ומוצא אותה בייאוש מוחלט.

דו שיח המזור והמפעים ביותר התחיל בין אימה לבין האדמו"ר.

האדמו"ר פונה לאם השבורה ואומר לה: שמעתי שאת לא ניגשת לתינוקת שלך.

האם: איבדתי שני ילדים במלחמה, (מנישואיה מלפני המלחמה -א.ו.) אני לא רוצה לאבד גם את התינוקת הזאת.

חיה נולדה. תינוקת ראשונה, על האדמה ששתתה דם תינוקות יהודים רבים כל כך. אבל התינוקת המיוחדת הזאת שקלה קילו אחד בלבד, ובנוסף לכך לא הצליחה לנשום מיד. על אינקובטור בוודאי אין מה לחשוב. כדי שתשרוד, שמים אותה בתוך קערה ועוטפים אותה בצמר גפן.

האדמו"ר: אני איבדתי הרבה יותר ילדים ממך. אני מבקש שתיגשי הרגע לתינוקת ותטפלי בה!
האם: אני מפחדת. אני מבקשת ברכה!
האדמו"ר לוקח את הפעוטה בידו ושואל את אימה: איזה שם ניתן לתינוקת שלך?
לפתע נזכרה האם באלטער סבתא שלה שנקראה: אלטע חיה, זכרון שעלה פתאום, כמין נצנוץ של רוח הקודש. והאדמו"ר אמר מיד: נקרא לה אלטע חיה והיא תזכה לחיים ארוכים! כך קבלה חיה פכטר (שנור כיום) את שמה כסגולה לאריכות ימים בצרוף ברכתו של כ"ק האדמו"ר מקלויזנבורג. האם אפשר להוסיף לה את הכינוי "התינוקת הנסית" או אולי "התינוקת של האדמו"ר"?
החיילים האמריקאים התרגשו כל כך מהתינוקת ששקלה

קילוגרם אחד, שנולדה להם במחנה המוות המשוחרר, שהשתדלו "לפטם" אותה בכל טוב "מייד אין אמריקה". החל באבקות חלב נדירות, שהזמינו במיוחד עבורה, ועד לשוקולדות מומסות היישר לפה התינוקי הרעב. בגיל שלושה חודשים כבר היו לה לחיים מלאות שלא מביישות שום תינוק אמריקאי ממוצע.
מה הלאה? מה עושים זוג שרידי חרב עם תינוקת פעוטה? הוריה של חיה הגישו בקשה לעלות לארץ ישראל, אך הבקשה נתקלה בסירוב. גם האפשרות לצאת לאמריקה או לקנדה נדחתה על הסף. הברירה שהועמדה בפניהם היתה לבחור בין חיים על אדמת גרמניה או לחזור לפולין.

אימה הודיעה נחרצות שבגרמניה לא תישאר עוד יום נוסף. נותרה איפה רק האופציה של השיבה לפולין, ארץ הולדתם. פולין היתה אמנם הארץ בה נולדו וגדלו עד למלחמה, אבל הפולנים היו ידועים באנטישמיות הרבה בה "הצטיינו", גם לאחר המלחמה. את זאת ידעו היטב גם הוריה של חיה, ובכל זאת החליטו לשוב לפולין, ויתכן שהסיבה לכך היתה שבעלה הראשון של האם, הרב איזנברג הי"ד השאיר בפולין רכוש רב על שמה.

באותו זמן ממש נערך בפולין (של אחרי השואה) פוגרום ביהודים ששבו לעיר מולדתם ונהרגו כ- 40 יהודים. הוריה של חיה ששמעו על כך החליטו לעבור להתגורר לא בעיר גדולה, אלא בעיירה קטנה קמיינא גורא שמה. שם לגור כיהודים, אבל מבלי לפרסם את יהדותם. הפחד מהשכנים הפולנים היה מובן ומוחשי.

פנים בשלג

החיים בעיירה התנהלו בהתחלה על מי מנוחות. האב ראש המשפחה, היה מומחה לייצור נעליים, לכן הקים חנות לייצור נעלים אורתופדיות. חיילים רבים שבו מהמלחמה, והיו זקוקים לנעלים כאלה ואף לפרוטזות, והוא ידע לייצר אותם לכל דורש. אבל המצב הכלכלי בפולין כולה היה גרוע מאוד. היא נמצאה כבר תחת שלטון קומוניסטי, והחנויות כמו בשלטון קומוניסטי ריקות, לא ברור איך חיה הקטנה שרדה. מה שהיא זוכרת מאז, היו תפוחי אדמה, ובורשט (סלק), ולפעמים גם דגים שאימה השיגה לה, וזה היה כל מזונה.

חיה הגיעה לגיל 6, וחייבת על פי החוק ללכת לבית הספר. על בית ספר יהודי אין מה לדבר, אבל חיה היא הילדה היהודיה היחידה, לא רק בכיתה, אלא בכל בית הספר.

אימה של חיה לא ויתרה על לימודי קודש ויהדות. מידי יום ישבה איתה ולימדה אותה להתפלל ולקרוא א- ב עד לכתובה. כשהיא הגיעה ארצה עם הוריה בגיל 11, ידעה לכתוב ולקרוא הכל, הבעיה הקטנה היתה שלא הבינה מה היא קוראת... תמונה מהיום הראשון ללימודים בכיתה של חיה בת השבע. המורה מתחילה את הבוקר בקריאת שמות התלמידים. כשהיא מגיעה לשמה של חיה, לא רשום אצלה משום מה שמה הפולני קֶלֶה, ובמקומו נרשם במסמך של ממשלת פולין: אלטע חיה. המורה מנסה לקרוא את השם היהודי המובהק, וכמובן לא מצליחה. ואז היא מסבירה לתלמידים שהיהודים הם הרוצחים הגדולים ביותר של העם הפולני. ושהיא חיה הקטנה, ועוד כמה יהודים כמותה, הרגו את ה"משיח" שלהם... חיה עומדת ושומעת את כל האשמות עליה, ולא מבינה מניין צצו. מעולם לא שמעה סיפורים כאלה. היא רק חושבת לעצמה:

אני ילדה קטנה ומעולם לא הרגתי אף איש! אך לא מעיזה 'להצטדק' בקול רם.

כשהיא חוזרת הביתה בסוף היום הנורא הזה, היא מודיעה לאימה שלא תלך יותר לבית הספר. אך אימה מסבירה לה שאם לא תגיע ללימודים יקחו אותה ואת אבא לבית הסוהר. "את מוכרחה ללכת לבית הספר יהיה מה שיהיה. תנסי להיות חזקה" - מבקשת ממנה האם בלב קרוע. בלית ברירה חזרה חיה ללימודים בכיתה.

לאחר כמה שבועות המורה הודיעה לילדים שהולכים היום לטיול. בחוץ כפור של פולין בחודש אוקטובר, וחיה עם כל השקצים יצאו לטייל בחוץ. הילדים עברו על יד חנות סגורה ובחזית שלה שער ברזל. המורה ניגשת לחיה ומורה לה באדיבות אך בתקיפות לקרב את הפנים שלה למתכת הקרה. חיה ילדה ממושמעת, ועושה מה שהמורה ציוותה עליה, והנורא מכל קורה: עור פניה של חיה נצמד ונדבק לברזל הקפוא. היא מנסה להרחיק את פניה אך איננה מסוגלת. היא שומעת את המורה והילדים עומדים אחריה... צוחקים. היא שוב מנסה להציל את פניה ושוב מרגישה איך הנסיון נכשל. עדיין לא חשה בכאב כי העור קפא בגלל המגע עם המתכת הקפואה. אבל כשהיא מביטה על השער היא רואה שהוא מלא בדם.. דם נוזל מפניה. סוף סוף השתחררה חיה מהלפיתיה האכזרית והיא החלה לרוץ הביתה, לאימה, כשצחוקם של הילדים והמורה מלווה אותה. אימה קבלה את פניה וכשראתה מה ארע לה פרצה בבכי. את פניה חבשה היטב, אך איך תוכל לחבוש את ליבה של ילדתה, הפצוע והשותת דם גם הוא? מספר ימים של החלמה והתאוששות עברו וחיה הקטנה נאלצה לחזור למורה ולחברותיה לכיתה.

יהודיה פצועה בקצה המדרגות

אימה של חיה ניסתה לשחד את המורה בכסף שהעניקה לה "מתחת לשולחן", כדי שתיחן לילדתה ותפסיק להתעלל בה, אך ההתעללות נמשכה אם כי בצורה מינורית יותר. המורה המשיכה לאפשר לילדים להתעלל ולפגוע בחיה כאוות נפשם מבלי להעיר להם מילה על כך, והם נצלו את האישור השקט של המורה וייצרו כל יום פגיעה אכזרית אחרת בגופה או בנפשה.

חג הפסח היה נקודת מפנה בחייה. באותה שנה, הפסחא שלהם חל באותו זמן של חג הפסח שלנו. כומר העיירה הגיע לכיתה, והסביר לילדים שהיהודים אופים את המצות שלהם בדמו של ילד נוצרי, והם צלבו את ה"משיח" שלהם. יודעים אתם מי עשה זאת? - שאל את כל הילדים - היהודיה הזאת שנמצאת כאן! והצביע על חיה הקטנה. הילדים קמו מיד ממקומותיהם, התנפלו עליה, וגלגלו אותה

מכל המדרגות. חיה שהיתה כבר בת שמונה, ועדיין קטנה, נפלה עד לתחתית המדרגות, ומהנפילה נשברו שתי רגליה.

חיה האומללה המשיכה להתגלגל עד מחוץ לבנין, כשהיא שומעת אחריה את הכומר העומד בראש גרם המדרגות וצוחק צחוק היסטרי ואחריו ואיתו כל הילדים. חיה הקטנה שכבה על המדרכה ללא יכולת לזוז, אך איש מהעוברים ושבים לא טרח לעזור לה או להתעניין בשלומה. באותו זמן התפרצה מגיפה של שיתוק ילדים ואנשים חשבו שכנראה נדבקה במחלה. הם התרחקו ממנה כדי שלא ידבקו גם הם. בחסדי שמים עבר ברחוב גוי שהכיר את אביה, היא מהרה לקרוא לו והגוי הסכים לשאת אותה אל בית הוריה, תמורת סכום כסף גדול אותו הבטיחה לו.

ארבעה חודשים היו שתי רגליה של חיה נתונות בגבס, אך היה כאן רוח משני עצום בשבילה: היא היתה משוחררת מהליכה לבית הספר במשך כל ארבעת החודשים.

במשך החופשה הארוכה, היה לה ידיד אחד שהתיידדה איתו, והוא היה נאמן ומסור לה: דובי פרווה גדול. בצבע חום ובעל עין אחת וצווארון אדום. היא קראה לדובי בשם, שבפולנית המשמעות שלו: "מישהו". גם לפני ההתעללות האכזרית שבעקבותיה "זכתה" לשבור את שתי רגליה, סבלה מהתעללויות קטנות מידי יום בכיתה, אך היא לא יכלה ולא רצתה לשתף את אימה, שהרי הוריה היו ניצולי שואה, ובחושם הדקים של ילדים לניצולים הם ידעו שעליהם לגונן על ההורים מפני צער נוסף. ואכן כל פעם שהיתה מסתננת ידיעה כזאת לאוזניה של אימה היתה פורצת בבכי מר. משום כך בחרה חיה ב"מישהו", הדובי שידוע לשמור סוד, ואותו שתפה בכל העובר עליה מידי יום. כך גם בתקופת ההחלמה של שתי הרגלים היה הדובי שותף, אם כי פסיכי לגמרי, לכל רגשותיה וכאביה.

שנים אחר כך. אחרי שהצליחה משפחת פכטר הקטנה לעזוב את פולין ולהגיע לארץ ישראל. גם אחרי שחיה גדלה פה נישאה והקימה משפחה מפוארת, עדיין איננה שוכחת את המורה, את הכומר ואת ילדי בית ספרה, שילדותה עברה עליה בצל האנטישמיות והשנאה שלהם אליה. כמו ייצגה עבורם חיה הקטנה את כל העם היהודי. בעיקר איננה שוכחת את נאום הפרידה שנשאה לפניהם, אחרי מטח של מכות שספגה מאחד מילדי הכתה, כשהיא אוזרת אומץ שמעולם לא הכירה בה: "אני עוזבת את הארץ שלכם ואני הולכת לארץ בה השמש זורחת כל הזמן וגדלים בה תפוחים: וכשאגיע לארץ הזאת, אני אוכל לאכול תפוחים כמה שארצה. וכשאוכל את התפוחים אני אזכור מה שכל אחד מכם עשה לי ופגע בי. ואותך" - פנתה אל המורה, "אותך אזכור לרעה כל חי!"



בוחר פתע

01 ימימה, קציעה, קרן הפוך

02 ספק ברכות להקל

03 הפלישתים

04 חשוון

05 צהוב

06 צרפת, בלגיה וגרמניה

07 מאדים.

08 373 מעלות קלווין.



איזה דיכאון

לטובה שלום וברכה,

יש לי אחות שלאחרונה אינה מתפקדת. היא נשאת שעות ארוכות במיטה ומסרבת לצאת מהבית. האבחון המקצועי שלה הוא של דיכאון.

התחושה שלי האישית כאחותה, שבאיזשהו מקום אחותי 'בוחרת' להישאר במיטה, כי יש עליה עומס גדול בבית, וקל לה יותר לברוח מתחת לשמיכה. יש לה שורת ילדים צפופה והבית תובעני מאוד. היא אישה פרפקציוניסטית וחייבת

שהבית יהיה מטופטפ באופן מושלם, והיא מתאמצת מאוד שזה יקרה, לא תמיד בהצלחה. התחושה האישית שלי, יתכן בהחלט שאני טועה, היא שלו היא מוצאים לה עוזרת בית צמודה לכל עבודות הבית, היא הייתה מתרוממת מהמיטה ופונה לעיסוקיה האישיים שהיא אוהבת, ומזניחה אותם במצבה העכשווי. האם יתכן שדיכאון יש בו מרכיב של בחירה?

בתודה חני

דיכאון חריף:

המקור לטעות בחשיבה שדיכאון היא בחירה מודעת נעוץ בתפיסות שונות שגויות המאמינות שדיכאון הוא: א. תוצאה של משהו חיצוני. של אירוע, לחץ או חוסר התמודדות. ב. שייך לאנשים חלשים או מפונקים שצריכים משהו באופן דחוף ולא מקבלים. ג. מחלה שלא קשורה לגוף אלא רק בנפש, ואם אדם יחשוב חיובי הוא יצא מזה.

אבל האמת שונה:

- דיכאון לא קשור דווקא לחסר או לאירוע קשה. דיכאון יכול לתקוף אנשים שמראים חסינות ונראה שלא חסר להם כלום.
- מי שסובל מדיכאון לא יכול לעזור לעצמו. הוא משול לאדם שנפל לבור וצריך סולם לעלות עליו ואדם שישגשג לו אותו, כך אדם בדיכאון חייב סיוע מבחוץ.
- אנשים בדיכאון מצויים למעשה בבור עמוק ושחור ורואים רק חושך. כשם שעיוור צריך הנחיה, גם הם רואים את העולם במשקפיים שחורים.
- דיכאון הינו סימפטום של בעיה גופנית הקשורה להפרשות הורמונליות במוח, לכן לומר לאדם בדיכאון: קח את עצמך בידיים וצא מזה, משול לאמירה לאדם עם דלקת ריאות: קח עצמך בידייך וצא מזה.

שלום לך חני,

שאלתך שלך מעסיקה רבים וטובים: האם לאדם יש שליטה אם להיות בדיכאון או לא? האם הוא בוחר להיות בדיכאון או שזה מעבר לנקודת הבחירה שלו? כלומר, האם דיכאון הוא העדפה לעשייה קלה יותר, 'אני לא מסוגל להתמודד עם מה שקורה, אז אברח לאי עשייה'. האמת היא שלבחור באי עשייה זה לבחור בעונש כבד. המאמץ בלהימנע מלעשות את מה שצריך קשה הרבה יותר מעשייה. אין כלא יותר נוקשה לאדם שלא עיף - מהמיטה. צינוק של תשעים ס"מ על שני מטר - אולי ברוסיה זה עדיין קיים. בפרט שזה מלווה בהזנחה של היגיינה אישית, בויתור על מאורעות משמחים, בהרעה או בהשמנת יתר, חלופה מפקפקת ביותר לעבודות הבית. לפיכך מובן שדיכאון קליני חמור שנקרא 'דיכאון מיגור' אינו בבחירה של האדם. לעומת דיכאון חריף יש משהו אחר שנקרא: התקף דיכאון. לגביו חלוקות הדעות בין הרפואה הקונבנציונלית לבין הרפואה הפוסט מודרנית - החדשה. נתחיל בדיכאון החריף - מייגורי ומשם נעבור להתקפי דיכאון ולדיכאון קל.

ראשון עליך להכיר את המחלה בבחינת: 'דע את האויב'.

עליך להקשיב לה ולנסות להבין מה עובר עליה לתמוך בה ולהקשיב לה בלי להיות שיפוטיים. אם שופטים את האדם ומתייחסים אליו כאל מי שהביא את זה עליו או כמניפולטור שמנסה להשיג הישגים - עלולים להחמיר את המצב. אל תביאו פתרונות של אנשים בריאים לאנשים מדוכאים.

אלישבע הייתה אחת כזו. אחד הילדים שלה סבל ממחלה כרונית, ובאחת הפעמים הגיע לידי סכנת נפשות. אלישבע נלחמה כמו אריה ואף הצליחה בס"ד והילד חזר לבריאותו. חלפה שנה ואלישבע נכנסה לדיכאון. משהו שביר שהיה בה התפרץ דווקא כשכבר לא נדרשה לגייס כוחות. הייתה לאלישבע משפחה חמה ואוהבת וכולם רצו לעזור. אחותה סחבה אותה בכוח לחנות לקנות בגד חדש. בתמימותה חשבה שמה שמשמח בריאים ישמח גם חולים. אלישבע סיפרה לי בטיפול איך אקט זה הפיל אותה יותר, כולם ציפו שהשמחה ביציאה תרפא אותה, אבל היא הייתה חולה ובגדים לא עניינו אותה!

אביה המסור והאוהב לקח אותה לחופשה בשווייץ! חופשה מדהימה, אבל את יסורי הנפש שהיו לה שם היא לא תשכח לעולם. שום דבר פשוט לא דיבר אליה. המחשבה שהיא מאכזבת את מי שכל כך מנסה לעזור לה הייתה קשה מנשוא והיא לא יכלה לשאת את החיים האלו שבהם היא מאכזבת את כולם ולא מגיבה כפי שהם ציפו. הרגישה רק מעמסה שפוגעת בכולם.

היות ודיכאון זה הפרעה, יש בזה משהו תורשתי, כלומר אלו שקרובים ממדרגה ראשונה לחולה נמצאים בסיכון גבוה יותר לסבול מדיכאון בעצמם. אבל כמובן שכמו בכל הפרעה רוב הקרובים לא יחלו בהפרעה, ואנשים רבים יחלו בלי קשר משפחתי. דיכאון נגרם כנראה משילוב של מספר גורמים, ביניהם הגנים של האדם, נוירולוגיה, הורמונים, ואירועי חיים טרגיים. הצטברות של אירועי חיים קשים מעלה את הסיכון לחלות בדיכאון.

מצטער, זה לא זמני

מה קורה לאדם בדיכאון?

הוא הופך להיות פסימי, הוא סובל מירידה בערך העצמי, והוא הופך להיות מוצף בתסכול ובייאוש. תחושות אלו יכולות לגרום לו למחשבה השגויה שאין לו עתיד, אין לו תקווה, וכל שנותר לו הוא לסיים את חייו.

אביה המסור והאוהב לקח אותה לחופשה בשווייץ! חופשה מדהימה, אבל את יסורי הנפש שהיו לה שם היא לא תשכח לעולם



בזמנים מסוימים אצל בני האדם, ובין רגשות של ייאוש, חוסר תקווה וחוסר עניין בסביבה לעתים הוא דק כל כך, עד כי גם מומחה לעניין מתקשה להחליט במה דברים אמורים: האם מדובר במצב רוח זמני, או בדיכאון המצריך טיפול.

בדיכאון קליני, מלבד התפקוד שנפגע, נוספים גם שיבושים בשינה ובתיאבון, המהווים סימנים מובהקים לצורך בטיפול.

דיכאון הוא מצב קליני שיכול להימשך שנים. כדי לאבחן אותו כדיכאון, חייבים להיות בו המאפיינים הבאים:

חוסר איזון באכילה - אכילה מועטה מדי או אכילה מרובה מדי.

חוסר איזון בשינה - שינה רצופה ומרובה או קשיי הירדמות וגודודי שינה.

חוסר איזון בחברה - התנתקות מחברים, הימנעות מחברה או מיציאה מהבית.

חוסר אנרגיה - אי עשייה ותחושה של אפסיות כוחות. שכיבה במיטה תוך כדי בהייה.

חוסר יכולת ליהנות - דברים שפעם גרמו לשמחה ולהנאה, מפסיקים להיות מקור לשמחה, כמו עיסוק בתחביבים שונים, יציאה לטיולים ועוד.

אפשרויות הסיוע בעת קשיי תפקוד כשמדובר בדיכאון קל הן מגוונות. תרופות קלות יכולות להועיל מאוד, ולפעמים אחרי לילה של שינה עמוקה האדם מבריא. לעתים קרובות שיחה עם איש מקצוע יכולה להביא

דיכאון עלול לדחוף אדם למעשה אובדני, אבל אדם בדיכאון לא יפגע באחרים.

מבחינה קלינית בפסיכופתולוגיה דיכאון הוא הפרעה אבל לא מוגדר כמחלת נפש. הוא נקרא כהפרעה ולא מחלה.

מה שעוזר בעיקר זה טיפול תרופתי, אבל טיפול פסיכולוגי משפר מאד את איכות החיים.

דיכאון יכול להיות גם עונתי, שמושפע מחושך או מחורף.

הסבר לדיכאון מתחום הרגש:

דיכאון הוא למעשה עצבות עמוקה מאד. השאלה על עצבות נוגעת לכולנו. לכל אדם במהלך חייו יש תקופות טובות, ויש שנראות רעות. האדם עובר בחייו שינויים ותמורות, ורק הוא יודע את צרת נפשו. על הפסוק בתהילים: "אודה השם...לבב, בסוד ישרים" שואלים: איך אפשר להבין את הצירוף: 'בסוד...ועדה?' הרי 'סוד' מטיבו מוסתר, מוחבא לאדם לבדו, ו'ישרים' ועדה? זהו רבים. כיצד יתכן שיהיה סוד בתוך עדה? אלא, יכולים הרבה אנשים יחדיו להתאבל או להודות על נושא מסוים, אך כל אחד נושא בתוך לבו את הכאב האישי שלו, שהוא שונה משל האחר ומוסתר וסוד מעיני האחרים.

לכל אדם ישנם כאבים נסתרים ותקופות של עצב. פעמים רבות במהלך החיים האדם אינו שמח, אלא עצוב ואפילו בוכה. הגבול בין הרגשת עצב רגילה, חולפת, שכה נפוצה



מזור. אבל יש נסיבות שעל הטיפול להיות בעל השפעה עמוקה כדי לעזור לאדם לתפקד, ובכדי לייצב את מצב רוחו ולמנוע הידרדרות.

אם העצב ומצב הרוח הירוד נמשכים זמן רב, זה עלול להצביע על דיכאון קליני ואז יש לחפש עזרה מקצועית.

ההגדרה המקצועית של דיכאון היא, **"מצב נפשי מתמשך של ירידה במצב הרוח, שקיעה לתוך עצבות וייאוש עמוקים ואיבוד עניין והנאה ברוב תחומי החיים אשר מגיעים לנקודה המשבשת את כל תפקודי החיים"**.

אנשים מדוכאים חווים רגשות שליליים לרוב, בין אם בתחושתם כלפי עצמם (מרגישים שאינם בני אדם בעלי ערך) ובין אם כלפי אחרים (סבורים שהזולת לא אוהב אותם ולא חפץ בקרבתם). מתוך אי הבנת מצוקת הסובלים מדיכאון עלול הצופה מהצד לחשוב כי הם "עצלנים" ופשוט "צריכים לקחת עצמם בידים". עבור האדם המדוכא ביקורת זו היא עוד מקור לאכזבה ולמחשבות שליליות כלפי עצמו. ישנם מספר סוגי דיכאון: דיכאון חורף, דיכאון אחר לידה, דיכאון של זקנה, ויש את הדיכאון הקליני.

התקף דיכאון - אפיזודת דיכאון-דיכאון קל

מהו התקף דיכאון?

אדם יכול לחוות לפעמים התקף דיכאון המכונה אפיזודה, שמתאפיין בחוסר יכולת לתפקד, בהישארות במיטה בגלל חוסר מוטיבציה לעשות משהו, במצוקה נפשית עמוקה, באיבוד תיאבון ובכבי. התקף כזה יכול להתרחש בפתאומיות. לפעמים אנחנו לא רואים שום גירוי שגרם לכך, ולפעמים מגלים את הגירוי שהוביל להתקף.

ההבדל בין דיכאון קליני לבין עצבות

עצבות היא חלק בלתי נפרד מהמסלול שכן אנוש עובר במהלך חייו. כל אדם עובר תקופות קשות בחייו שמכילות אובדן וכל אובדן מכניס לעצב. ישנם סוגים רבים של אובדנים: אובדן בן משפחה, אובדן עבודה (פיטורין), אובדן בית ורכוש או אובדן חבר טוב. כגודל האובדן כן עומק העצב. ככל שהאובדן משמעותי יותר לחיים, העצב יהיה עמוק יותר. עצבות היא 'דיכאון מצבי' שנגרם ממשוה מוגדר מאוד. האדם סובל אז ממצב רוח ירוד ומבכי. אך ככל שעובר הזמן מהאובדן העצב מתקנה, כפי שאומר החכם:

הזמן הוא המרפא הגדול ביותר וגזירה על המת שישתכח מן הלב.

דיכאון זמני הינו קל לטיפול. תרופות יכולות לסייע, או תמיכה מסיבית.

טיפול תרופתי:

במקרה של דיכאון קל, אבדן או מצבי לחץ, אפשר לבקש מרופא המשפחה תרופה להקלה באופן זמני. רבים וטובים עושים בכך חסד עם הסביבה, שלא נדרשת ללכת על קצות האצבעות לצידם.

בעת דיכאון קליני, תרופות מהוות הצלה של ממש. לעיתים מנסים לתת לזמן לעשות את שלו, אך הניסיון מוכיח, שכלל שהתחילו בטיפול התרופתי מוקדם יותר, התועלת הייתה רבה יותר. ישנם החוששים מהתמכרות לתרופות. התמכרות הינו מצב בו הגוף מסתגל לתרופה, ושוב אין לה השפעה, אלא רק עם מגבירים את המינון. תרופות לדיכאון ולשאר בעיות נפשיות אינן ממכרות. הזהירות היחידה הנדרשת היא לא להפסיק את הלקיחה בפתאומיות, אלא בהדרגה לפי הדרת רופא.

תזונה ודיכאון:

דיכאון יכול להיגרם גם כתוצאה מסיבות פיזיולוגיות. ביניהן נמנה מחסור בוויטמינים (כגון ויטמין B6 ו-ויטמין B12), חוסר איזון ביוכימי במוח (רמות נמוכות של סרוטונין, נוראדרלין ולפעמים דופמין), וחוסר איזון בבלוטות. שינוי בהרגלי התזונה יכולים לשפר את המצב, ובמיוחד הוספת שמן המכיל אומגה 3 לתזונה.

דיכאון כתוצאה מאבדן נקרא דיכאון מצבי. יש לו את ההיבטים הרגשיים שהם מובנים ומתקבלים, ויש את התפיסה האמונית שמקילה עליו.

הצד הרוחני של האובדן:

בעולם הזה בונה לו כל אדם מציאות שמחזיקה אותו, ונותנת לו את החיות. סוג של תמיכה שהאדם אומר עליה לעצמו: 'בלי זה חיי אינם חיים'. וזה כולל בן משפחה, כבוד, עבודה, חבר טוב, ועוד. כשהאחיזה חזקה ומבטיחה, האדם מרגיש נטוע בעולם הזה, וטוב לו. אך היות וכל הדברים הללו הם חולפים, זמניים ולא נצחיים, והקב"ה חפץ שתהיה לנו אחיזה בדבר נצחי, שזה הקב"ה בעצמו. לכן הוא לוקח לאדם את האחיזה שלו, ומחריב לו את המציאות שבנה. באותו רגע האדם מרגיש מתנדנד, נופל, כמי שהענף שנאחז בו נשבר, והוא צולל לתהום. וכשאדם מאבד אחיזה במשהו שנשען עליו

בעולם הזה, ונשברת המציאות שהחזיקה אותו, אומר לו הקב"ה, 'בוא ותאחז בי, כי אני נצח, אחוז בנצחיות שלי'. וזה שכתוב: 'תשועתם היית לנצח' - הקב"ה הוא נצחי, ותשועתו מהנצחיות שלו.

הקב"ה מחכה שהאדם יפנה אליו ויבקש ממנו: 'נשבר לי מקור החיות שלי, מה שנאחזתי בו, אנא תאחז בי אתה!' ואז הקב"ה שולח אליו את ידו, ואוחז בו בעצמו. וזה התענוג האמיתי שקיים, החיבור לנצחיות של הקב"ה.

זה מה שאנחנו מבקשים: 'שבענו מטובך'. לא מהטוב הגשמי שלנו, אלא מטובך. כי יש טוב נעלה שהאש לא יכולה לשרוף, והמים לא יכולים לכבות. וגם היטלר לא היה יכול לה, כי מים רבים לא יכולים לכבות את אש האהבה.

כשאדם מרגיש מועקה, לא טוב לו, הוא מתפלל לה': תן לי את הטוב האמיתי שלך, כי צדיק ה' בכל דרכיו.

וכשאדם שואב את החיות שלו מהקב"ה עצמו למרות אבדן מקור האחיזה שלו בעולם, זהו קידוש השם עצום, כי האנשים רואים איך יכול להיות אדם עם כאלו ייסורים, ועם זאת מרגיש כזו מתיקות מיוחדת ונוראה. ומה כולם יודעים, שיש כוח מחייה שאין לו גוף ואין לו דמיון כלל. ושם נכנס רבי עקיבא שאמר: 'כל ימי הייתי מצטער, מתי יבוא לידי ואקיימנה'. מתי אוכל להגיע למקסימום הייסורים שהנפש יכולה להשיג, ושם אי אפשר יותר להחזיק את עצמו ללא אחיזה בנצח. שכולם יראו שאין אחיזה מהעולם הזה, אלא מהקב"ה לבדו.

לרבי עקיבא מתו 24,000 תלמידים, והרומאים סרקו את בשרו במסרקות של ברזל, ולמרות זאת היה בשמחה עילאית, בהיות שכל ימיו ציפה למצב זה.

כל אחד תוהה: איך יכול בין אנוש להגיע לכך? ואז מבין שלא הגשמיות נותנת את החיות לאדם, אלא האחיזה שלו בהקב"ה, ולכן: 'יצאה נשמתו באחד'. באחד יחיד ומיוחד של העולם, נותן החיות לכל חי. בהקב"ה.

האמת היא, שאחרי מאה ועשרים שנה, האדם יראה שהייסורים היו 'כסף קטן', שטויות. כמו משחק ילדים. הצער האמיתי שיהיה לנו בעולם הבא, זה הצער על למה הצטערנו בעולם הזה. למה היה אכפת לנו מכל האחיות של העולם הזה, ולא הבנו שהקב"ה שהוא מקור החיים שלנו, נתן לנו רק חיים בדרך הנהגתו עמנו.

קשה מאד לעמוד בדרגה זו, אך כשאדם מתפלל לכך, הוא מגיע לזה. וכל חייו האדם צריך להתגעגע לכך, מתי יבוא לידי.

ואז יזכה לקיום הנבואה: ביום ההוא יהיה ה' אחד ושמו אחד.

ולך אחות יקרה, ראי איך תוכלי לחזק את אחותך ולהיות שם למענה כי בנפשה הדבר. כל מה שכתבנו עד כאן נוגע לדיכאון, כעת נסביר על קרוב משפחתו הדיסטמיה.

דיסטמיה

בניגוד לדיכאון הקליני, שנחשב בעולם הרפואה כ"קשה" ומופיע בתקופות מרוכזות, הדיסטמיה נחשבת כדיכאון קל, אך בעצם היא קשה הרבה יותר לטיפול. כאן התקופה אינה מרוכזת, אלא נמשכת לפחות שנתיים, אם לא יותר.

בהפרעה זו יכולות להיות הקלות או הפסקות, אך הן יימשכו לכל היותר במשך ימים בודדים. מאפייני הדיסטמיה הם מצד אחד האדם לא מתנתק מהעולם אלא קם בבוקר והולך לעבודה או אפילו לקניות. יחד עם זאת הוא סובל ממצב רוח דיכאוני מתמשך, חוסר בהנאה ובעניין, חוסר שייכות, תחושות אשמה, עצבות תמידית, הערכה עצמית נמוכה ופסימיות.

כל התחושות גורמות לנסיגה חברתית ולהסתגרות, לירידה ביכולת הפעילות ולפגיעה בזיכרון וביכולת הריכוז. התחלת הדיסטמיה היא הדרגתית ואיטית, ולרוב אינה מובחנת. חומרת התסמינים מתונה יחסית לדיכאון קליני עמוק. דיסטמיה עלולה להיות מלווה בכעס, בתוקפנות, בהאשמות כלפי הסביבה וכדומה.

כלומר, לפעמים יכול להיות בן משפחה ממורמר שכל דבר מכעיס אותו ובכל דבר מוצא את הרע, והוא לא אדם שרוצה להאכיל את סביבתו מרור אלא הוא פשוט סובל מדיסטמיה.

גורמים:

• גורמים גנטיים - במידה וקרוב משפחה מדרגה ראשונה סבל/סובל מדיסטמיה, הסיכוי ללקות בה הוא גבוה מאוד.

• גורמים ביולוגיים - דפוסי שינה חריגים דוגמת עלייה בתכיפות ובאינטנסיביות של תנועות עיניים בעת השינה מאפיינים הפרעה זו ועלולים לגרום להופעתה.

• גורמים קוגניטיביים - חוסר התאמה בין המציאות לפנטזיה, מבחינה מחשבתית, יכולים לגרום לתחושות של ערך עצמי נמוך, חוסר אונים וקשיי תפקוד.

• גורמים פסיכולוגיים - קשיים בהתפתחות

“ כזו בדיוק הייתה זהבה. היא באה אלי בתחושה קשה. קשה לה מאד להשתתף בכל אירוע או שמחות בבית חמותה. ”



בין 6%-3%. נשים סובלות מדיסטמיה יותר מגברים, אך אצל ילדים ומתבגרים, הנטייה ללקות בה שווה בין בנים ובנות. מרבית הסובלים מההפרעה הם אנשים צעירים ולא נשואים או בעלי הכנסות נמוכות. במידה והדיסטמיה מופיעה לפני גיל 21, היא מוגדרת כ"התפרצות מוקדמת", ובמידה והיא מופיעה מגיל 21 היא מוגדרת כ"התפרצות מאוחרת".

טיפול בהפרעה

• טיפול פסיכותרפי - הטיפול המתאים ביותר להפרעת הדיסטמיה. נמשך זמן רב ובצורה מעמיקה, כשבמרכזו ההיכרות העצמית וההתבוננות פנימה. התסמינים הדיכאוניים מקושרים לקונפליקטים בלתי פתורים מהילדות, והחויות והאכזבות מהילדות מתקשרים למצב בהווה. בטיפול מנסים להגיע להבנה כיצד התחושות, כגון חוסר ערך עצמי וייאוש, מובילות להענשה ולהכשלה עצמית, ומקשות על האדם בחייו. בטיפול אישי חוויות המטופל נמצאות במרכז, בטיפול קבוצתי ההתמקדות היא בנושא התמודדויות עם קשיים חברתיים, ובטיפול משפחתי עוזרים לאדם ולמשפחה להבין את ההפרעה ולהתמודד עם המצב שנוצר.

• טיפול התנהגותי - מוענקים למטופל "חיזוקים חיוביים" שחסרים לו בעקבות שינויים פתאומיים בסביבתו או אובדן קשה ומשמעותי. ההתמקדות בטיפול היא בהעשרת החוויות הנעימות והחיוביות אותן חווה המטופל, וברכישת דרכי התרגעות. כאן מאמינים כי עם שינויים חוויתיים והתנהגותיים, דפוסי חשיבה ורגשות ישתנו גם הם- מפסימיות לתקווה.

• טיפול קוגניטיבי - טיפול קצר מועד בו ההתמקדות היא ברכישת דרכי התנהגות

האישיות והאגו, קשיים במשפחה- יחסי הורים וילדים וחוויות פרידה משמעותיות ואובדן, עלולים לגרום להפרעת הדיסטמיה. התופעות גורמות לנסיגה לשלבי ילדות, לתסכול, להערכה עצמית נמוכה ולתוקפנות.

אבחנה

במקרים בהם מתקיימים הקריטריונים הבאים, ניתן לאבחן את ההפרעה כדיסטמיה:

• עצבות ודיכאון במרבית הימים וברוב שעות היום, הנמשכים לפחות כשנתיים. אצל ילדים ומתבגרים ההפרעה מתבטאת בעצבנות ובחוסר שקט, הנמשכים כשנה לפחות.

• הופעת שני תסמינים או יותר בזמן הדיכאון: הערכה עצמית נמוכה, אובדן/עודף שעות שינה, אובדן/עודף תיאבון, חוסר אנרגיה ועייפות, חוסר תקווה, קשיים בקבלת החלטות וקשיים בריכוז.

בכל תקופת ההפרעה התסמינים לא יפסיקו להופיע למשך יותר מחודשיים באופן רצוף. כשהאדם סובל מהפרעה פסיכוטית, כגון סכיזופרניה התסמינים לא יופיעו. כדי שהתסמינים יוכרו כשייכים לדיסטמיה, הם לא יכולים להיגרם מהשפעות פיזיות, כגון מצב בריאותי לקוי, תרופות וכדומה.

שכיחות באוכלוסייה

שכיחות ההפרעה בקרב האוכלוסייה נעה



ודפוס חשיבה חיוביים יותר מגישתו השלילית של המטופל. ההתמודדות היא בפתרון בעיות בהווה.

• טיפול תרופתי - לכל אחד מסוגי הטיפולים יכול להתלוות טיפול בתרופות נוגדות דיכאון.

בוחרים להיות בדיכאון?

כעת נעבור לנקודת הבחירה: האם מי שסובל מדיכאון קל או אפיוזי או התקפה של דיכאון - יש לו בחירה והוא יכול לצאת מזה? **מה ההבדל בין התקף דיכאון לדיכאון קליני?**

אחות יקרה, מה שאת מתארת יכול להיות דיכאון קליני שאף עזרה טכנית לא תעזור אלא עזרה נפשית גופנית, והעזרה הטכנית רק תסייע.

אבל יכול להיות שיש כאן אפיוזדה של דיכאון. במקרה כזה ישנה גישה שאומרת שגם כאן אין לאדם בחירה, ויש גישה שטוענת שדווקא כן.

גישה זו אומרת שדיכאון (לא קליני, שלא עונה כל הסימנים דלעיל, אלא 'רק' על חוסר מוטיבציה ועשייה) נובע מחוסר אנרגיה שמזון על ידי האדם עצמו.

המוח הוא המקור לאנרגיה החיובית. המוח מפקד על כל הפעילות של האדם, ונוסף על כך מפרש חומרים שגורמים לנו לשמחה ולעשייה. כאשר האנרגיה של האדם מצטמצמת, המוח מצמצם את החומרים שנועדו לסייע לעצמו כדי לשרוד, ואז הוא נופל לדיכאון.

בידי האדם הסובל מהתקף דיכאון (תקופתי), ניתנה היכולת להשתדל לשמור על האנרגיות שלו ולמנוע מעצמו נפילות. איך נמלא את עצמנו באנרגיה חיובית? על ידי שנבחר לנקוט כמה התנהלויות בסיסיות: **להילחם** - הדיכאון הוא מעציב ומשבית, אבל גם מניב לאדם רווחים בטווח הקצר, למרות הנזקים שהוא גורם להם בטווח הארוך. הדיכאון מסיר מהאדם את המחויבות לעשייה ונותן לאחרים לעשותה במקומו. האדם מודע לנזק המיידי, אבל חושב שהוא יהיה הפיך ברגע שהוא קם מהנפילה. הוא אינו מודע למחירים הכבדים המצטברים שהוא משלם על הדיכאון שלו. לכן האדם צריך להחליט להילחם. הוא צריך לומר לעצמו: אני הולך להילחם, ואם אשתדל מספיק - הקב"ה יעזור לי לנצח!

בחירה במה לחשוב ובמה להאמין - אם האדם חושב שהוא בדיכאון ולא יכול לעשות כלום עם עצמו ורק כדורים יעזרו לו -

הוא יצדק לגמרי וזה מה שיקרה. אבל אם הוא חושב לעצמו שאין מצב שהוא מרשה לעצמו ליפול והוא נלחם בזה ומצליח לצאת מהדיכאון ולחיות - זה בדיוק מה שיקרה. לחשיבה שלנו יש כוח לייצר עבורנו את המציאות שתקרה לנו. אם אדם בטוח שהוא בדיכאון וזהו, אין מה לעשות, הוא לא ימצא

מי גרם להם למצב הזה. אם הם גאוותנים הם יאשימו את כל העולם: את ההורים על הילדות חסרת הגבולות או בעלת הגבולות החונקים, על חוסר האמון או האמון המופרז, על עודף ביקורת או עודף מוסר ועוד. הם יאשימו את בן הזוג שלא מעניק מה שצריך, את הילדים שלא מתחשבים ואת הבוסים



המתנשאים ועוד. כך הם הופכים להיות קרבנות של הסביבה ואין להם באמת איך לעזור לעצמם, כי הם לא יכולים להחליף את ההורים או את הסובבים אותם. אם הסובלים מדיכאון הם נחיתיים, הם יאשימו את עצמם: את מה שעשו, את מה שחשבו, את מה שאכלו, את הטבע הקשה שלהם או את הכישירונויות החסרים שבהם לא התברכו. וגם במקרה זה הם קרבנות, כי הם חסרי מזל והם לא יכולים להיוולד מחדש ולהיות מוצלחים ומצליחים. שתי הבחירות הללו של האשמות הן שגויות שמנציחות את הדיכאון.

הבחירה הנכונה אינה להתמקד באשמה, כי באמת אף אחד לא אשם, אלא יש להתמקד בקבלת אחריות. **בחשיבה** - המצב שלי והתפקוד שלי נמצאים כעת בידיים שלי. אמנם יש לזולת חלק, אבל גם לי יש חלק, וכל החלקים הללו ניתנים לפתרון.

קבלת אחריות בלי לחפש אשמים ובלי להפוך לקרבנות - זו השיטה המנצחת. כך אנחנו יכולים לראות את הבעיה בעיניים ולחפש לה פתרון. לקרוא חומר או לבקש עזרה ולדעת איך מתגברים על המצב הנוכחי.

אפשר לגשת לאנשים שהחלימו מצער או מאובדן ולשאול אותם מה עזר להם להתגבר, אפשר להתייעץ עם אנשים חכמים במשפחה או בקהילה ואפשר למצוא אנשי מקצוע. כל זאת מתוך פתיחות של קבלת אחריות ולא של חיפוש אשמים.

הפתרון יהיה משהו שמתאים לכם באופן אישי. לאחד מתאים טיפול קוגניטיבי שכלי, לשני טיפול רגשי, לשלישי דמיון מודרך, לרביעי משהו פרקטי ומעשי, ולחמישי דווקא משהו רוחני. ויהיו כאלו ששתיקה והכלה בלבד יסייעו להם. ואם משהו לא הצליח לסייע לכם להיחלץ מהדיכאון, זה לא מפני שהמטפל או השיטה אינם טובים אלא שהם לא מתאימים לכם, לכן תמשיכו לחפש.

אל תתביישו בבעיה שלכם, כי אנשים רבים מרגישים צער או כבדות בזמנים שונים וזה לגמרי אנושי, זמני והפיך. אחרי חיפושים ותפילות בעזרת השם תגיעו למשהו שמתאים לכם בדיוק. רק אל תתפשרו על הקביעה 'יש לי לכם דיכאון ואתם חייבים כדורים'. אם אין לכם כל המאפיינים הנ"ל, המשיכו לחפש והאמינו שמישהו יטעין אתכם באנרגיה הנכונה.

זמן לתהליכים

אחרי שהסכמנו לחשוב מחשבות טובות ולקבל אחריות, אנחנו מתחילים לעבוד על בחירה באורך רוח. הבעיה היא שהאדם מחפש טיפולים שהם שינויי אקספרס. כאן, עכשיו. מיד. אישה עלולה לתהות: 'כבר התחלתי לחשוב מחשבות חיוביות, אז למה אני נופלת שוב לחידלון?' ואז היא עלולה ליפול חלילה גם לייאוש. וכשהייאוש מצטרף לעייפות וחוסר חשק להתמודד, נופלים והפעם חלילה סופית. המחשבות השליליות מתחילות להשתלט: 'אין לי סיכוי, מה שאני אעשה לא יצליח. זה עוזר רק ליום, לשעה, לרגע - זה בכלל לא פותר את הבעיה מהשורש!'

כשיש כאלו מחשבות צריכים לבחור באורך רוח. לומר לעצמנו: גם כשלמדנו לדבר זה לא קרה ביום אחד, וגם את המקצוע שאנו עובדים בו לא רכשנו ביום. גם להקים בית לא למדנו בתוך יום וגם ההשתלבות בעבודה לא התרחשה ביום אחד, אז למה דווקא התמודדות עם נפילה צריכה לקרות תוך יום?

בדור שלנו לאנשים יש ממד מעוות למושג זמן. פעם היו צריכים לבשל במשך שעות רבות: להדליק את הפרימוס, לחכות שהלהבה תיתפס, להשאיר על האש למשך זמן ארוך. היום גם למיקרוגל אין זמן: עומדים ליד המכשיר דקה וחצי ולוחצים שוב ושוב על הצג הדיגיטלי, שהאוכל כבר יהיה חם! הרגע! למי יש סבלנות לחכות דקה וחצי?

אבל לגוף שלנו יש הזמן שלו. כל החלמה לוקחת זמן. אם העצם צריכה להתאחות מתחת לגבס, עצבים וייאוש לא יזרזו את תהליך ההחלמה שלה. אם חתך צריך להתאחות עד שנוצר מעליו עור חדש, הוא ייקח את הזמן שלו. כך גם לנפש יש הזמן שלה. תנו לה אותו.

עצם הלחץ הדוחק למהירות ולתוצאות מידיות, מפיל את הנפש שוב ושוב. לסטרס יש חלק בלתי נפרד ממחלות גוף וממחלות נפש. תנשמו עמוק ותירגעו. תנו לתהליכים לעבוד בקצב שלהם ואל תנסו להסיק מסקנות בטרם עת.

בידינו הכוח

לבחור בשינוי מעשי - אם נמשיך לעשות את מה שעשינו בדרך שעשינו נקבל את התוצאות שקיבלנו בעבר. נתאר לעצמנו שהעוגה שאפינו לא הצליחה. אנחנו נחוששים לא להתייאש ומתחילים שוב. אבל אם המרשם שבידינו הוא אותו מרשם שהיה קודם, והתנור אותו התנור, מדוע שנקבל תוצאות שונות? בשביל שינוי בתוצאה יש חובה בשינוי הדרך. לא מספיק לשנות את החשיבה, יש לשנות גם את המעשים ואת

בס"ד

יעוץ תעסוקתי | עימוד | צילום | איור ספרים | ANGULAR 5

- איור חרדית למהדרין
- **תכנית מקיפה**
- קבוצות קטנות
- מורות מקצועיות

טל: 052-2222222

צילום: ע"י תמירה



תצלמי לעצמך משכורת

צילום

ללמוד מהגדולים

01

מס' המקומות מוגבל

לא מפסיקה לצלם? בואי תהפכי תחביב לפרנסה, גלריה של מרצות מקצועיות שיביאו אותך לקדמת הגלריה, החל מתאוריה ועד ללימוד המעשי. מיועד לנשים ונערות מגיל 16 ומעלה.

בתכנית הלימודים:

- < יסודות הצילום, סטודיו וחץ, ניו בורן, מוצרים, ארועים ועוד
- < שימוש נכון באביזרים
- < **יחודי** שיעורי פוטושופ לצלמים
- < **בלעדי** מצלמה מקצועית ככל תלמידה

הגלריה **הקורס מתקיים בבני ברק**
050.4151676 | 03.9623555
 gallery100d@gmail.com
 למקצועות מפרנסים



ההתנהלות. הדיכאון הוא איתות של הנפש שמשוה במה שאנחנו עושים לא טוב לנו. ואם כך, שום כדור לא ישנה את המצב באמת, רק יטשטש אותו.

אדם שרוי בדיכאון ולוקח כדורים (ולפעמים זה חשוב ביותר עם השינוי המחשבתי, זה עצמו נותן כוח אבל זה רק אמצעי) והנה הוא מרגיש טוב יותר. כשהוא מחליט להפסיק את כדורים הדיכאון חוזר והוא מתפלל. ודאי שכך יקרה, כי הוא לא חולל שינוי מהותי.

שינוי מהותי אומר למצוא מה השורש שמדכא אותנו. אולי זה חבר שכל הזמן גורם לנו להרגיש רע עם עצמנו? אולי זו עבודה שמתעללת בנו? אולי זה חוסר עשייה שמפיל אותנו? על ידי שנחליט שאנחנו משנים משהו שלא נוח לנו איתו, או אנחנו חושדים שבו נעוצה הבעיה, נביא לתוצאות אחרות.

אנשים נותנים לדיכאון כוח רב ממה שהוא באמת. אדם בטוח שהוא בדיכאון וזו גזירה, והבעיה שלו עמוקה מכדי שיוכלו לתת לה פתרון. אך כשאנחנו בוחרים לשנות משהו, אנחנו מקטינים את הכוח שאנחנו נותנים לדיכאון. אנחנו יודעים שיש נסיבות שמפילות אותנו, ואנחנו נותנים להן את הכוח האמיתי. והיות שבידינו לשנות - אנחנו לא נופלים שוב.

קחו לדוגמה את שרה שלא אהבה את עבודות הבית. היא הייתה חסרת אונים מול המטלות, הרגישה שהידיים שלה כבדות והרצון שלה שואף לאפס. כשהיא הבינה שהיא שרויה בדיכאון - הידיעה שימחה אותה. יש כאן כוח אחר שמופעל עליה. זה לא קשור אליה. אבל זה לא פתר לה את הבעיה. רק כשהיא למדה שהיא צריכה ליצור שינוי - ללמוד איך להיעזר בילדים ובבעל, ולזנוח את הפרפקציוניזם שגרם לה לחשוב שהיא מלוכלכת ומבולגנת, לשנות את התקליט הפנימי שלה (מה שנסביר בסעיף הבא) - היא הצליחה להתקדם.

לבחור להאמין לעצמנו - במוח שלנו יש תקליט שמספר לנו מי אנחנו ומה אנחנו. אנחנו יודעים שאנחנו 'פשלנים', כמו שאנחנו מגדירים את עצמנו, מסתבכים, בזבזניים או שובבים. אנחנו חושבים שאנחנו עצלנים, מהירי חמה, סכסכנים או מרצים. כל ילד גדל עם אמירה על עצמו שהוא קלט מסביבתו. ילדים קולטים במהירות שהם מסורבלים, חצופים, מומחים להרוס או שכחנים כרוניים. אבל האמת היא, שגם אם הייתה לנו נטייה למשהו, עבדנו על זה מזמן ואנחנו בכלל לא

שם! או שאנחנו שם כי יש לנו ערך גבוה יותר. אבל התקליט שלנו חוזר בדיוק כמו תקליט שבור על מה שהאמנו לעצמנו על עצמנו בגיל שנים עשרה.

מה קורה אז? כשאנחנו עושים מעשים שמוכיחים שאנחנו בכלל לא כאלו, אנחנו נוטים לא לייחס לזה חשיבות. חושבים: קרה באמת שהצלחתי אבל זה רק במקרה. ואילו כשקורה משהו שקשור לתדמית שלנו, אנחנו מיד עטים על האירוע כעוד חתימה המוכיחה שאנחנו כאלה: כך היינו וכך נשארו.

משפט שכיח שהתקליט שלנו אומר לנו הוא: 'הנה, שוב זה קרה לך!': או 'שוב נכשלת בזה!' והתקליט הזה הוא מזויף לחלוטין. כי כולנו שוגים מדי פעם בכל מה שאפשר לשגות.

מרן החזון אי"ש כותב שהרבה ממעשי בני האדם הם שגויים. והרמח"ל כותב שדרך הטבע של האדם היא לטעות.

כאשר בן אדם עם תקליט חיובי שוגה, הוא אומר לעצמו: קורה. זה אנושי לטעות. כאשר אדם עם תקליט שלילי שוגה, הוא אומר לעצמו: 'זהו זה. אני חסר תקנה. שוב זה קרה לי'. האם במקרה שכזה אפשר להימנע מלהיכנס לדיכאון?

משנים תקליט

כדי לצאת מהדיכאון על האדם להתחיל להתנגד לתקליט שלו. הוא צריך להתקוף את האמירה שלו ולהגיד: 'אתה שקרן, תקליט שכמותי! נכון שטעיתי, אבל אני משתדל ומיליון פעם הצלחתי. לא אקשיב לך!'

כדי לצאת מהדיכאון חייבים להזין את המוח בתקליט חדש. 'אני חרוצה בנתונים שלי', 'אני מצליחה בדברים החשובים באמת', 'אני זריזה בעבודת השם', 'אני שקולה בדברים קריטיים'.

אמנם לא צריך לדקלם יתרונות שלא קיימים, אבל חייבים לתת להם את המשמעות הנכונה.

בעבר מסרתי סדנה בנושא חינוך ילדים. הסברתי לאמהות שיש לפרש את מעשי הילדים לחיוב והכל עניין של כינויים בשמות. עלינו לתת לנטיות של הילדים שלנו שמות חיוביים. למשל: מי שהיא בלגניסטית נקרא לה 'יצירתית', כי תמיד הם גם כאלו, מי שמדומיינת נקרא לה סופרת, מי שמקובעת נקרא לה מסודרת ועוד.

סיפרתי להם שבעבר שמעתי על שם חיובי לעצלנית. איך נכנה ילדה שהיא עצלנית ומרבה לנוח? היו הרבה ניסיונות: עדינה,

אצילית, שקטה. אבל ההגדרות לא קלעו. ההגדרה הנכונה היא: 'שומרת על כוחותיה'. כולן חייכו.

אחרי שבוע קיבלתי שיחת טלפון מאחת המשתתפות. היא סיפרה לי שהצלתי את חייה, וכך היה המעשה: יש לה בית עם שמונה ילדים והיא לא עובדת בחוץ. בכל בוקר כשהילדים יוצאים למקום לימודם, היא אוהבת לחזור לנוח. תמיד אמרה לעצמה משפטים מביישים תוך כדי: 'את עצלנית חסרת תקנה', 'כל הבית בלגן ואת הולכת לשכב, אדישה ועצלנית שכמוך'. הביטוי עצלנית ליווה אותה מילדותה. 'ואז', היא המשיכה, למחרת כשהלכה לנוח בבוקר, אמרה לעצמה: 'את לא עצלנית, את בסך הכל שומרת על כוחותייך'. ופתאום כל כך הסכימה עם זה! הרי אחר כך היא תעבוד ללא הרף: תנקה, תאכיל, תסדר, תקלח, תשכיב, תעבוד קשה מאוד, ועכשיו היא שומרת על כוחותיה! המחשבה הזו שינתה לה את הגישה לעצמה ואת החיים בכלל.

וזו החכמה בלהחליף תקליט: למצוא את החיובי, ובעיקר את השינויים שעשינו מאז שנולדנו ועד עתה. התקליט החדש ישנה את התפיסה השלילית שלנו כלפי עצמנו ויבנה לנו דימוי חדש שיקדם אותנו במקום להכניס אותנו לדיכאון.

אחות למצוקה

לפיכך, אחות יקרה, אולי באמת הדיכאון לא בשליטה של אחותך, אבל אולי היא מאמינה שהנפילה שלה.

אבל את אחות מיוחדת, עליך להיזהר מאוד: כיוון שאינך יודעת מה בדיוק האבחנה של אחותך, ומכיוון שזה בכלל לא צריך להיות העסק שלך! את מציידת תתייחסי לכך משני כיוונים:

תתני לה תמיכה נפשית ורגשית והקשבה כאילו היא בדיכאון כבד וזה מה שהיא צריכה. תיזמי לה סיוע פיזי מירבי כאילו היא בדיכאון זמני - באפיזודה של דיכאון והעזרה שלך תסייע.

והכי חשוב: אל תנסי לדון אותה בתוך עצמך או יחד עם אחרים. מעבר לאיסור החמור של לדון לכף חובה או לשון הרע ורכילות, הרי שאם שמץ מכך יגוב לאוזניה יהיה זה מעוות לא יוכל לתקון.

והשם יברך אותך שבזכות ההתאמצות למען אחותך לא תחוו את אבדן דיכאון וסבל.

טובה

שבי פלס בואי הביתה

שבי פלס יצרנית המותג "פאות שבי פלס" כבר שש עשרה שנה מספרת כיצד מגיעים לפאה מושלמת, שתחזיק לאורך זמן, ולמה משתלם ללקוחות וותיקות לחזור הביתה... כי לא כל יום קונים פאה.

חובשת פאה?

מסתבר שיותר מפעם אחת עלה כך הרצון לקנות פאה מבית המותג "שבי פלס". יתכן שאת אף חובשת אחת כזו.

פנינו אל שבי - שתמצה לנו את סוד ההצלחה ותגלה מה גורם לאלפי נשים להתמגנט אל פאותיה.

"ערש הולדתה של הפאה נוצר בברזיל, לשם אני נוסעת אחת לחודש כדי לקנות (ואף לגזור בעצמי) את השיער המשובח ביותר, שיער איכות על כל גווניו וסוגיו. השיער בא ברמה הגבוהה ביותר, צעיר ורך וגמיש שנבחר בקפידה ועובר סינון עד לתוצאה המושלמת.

תהליך בנית הפאה ממושיך אצלנו בסלון. בעזרת צוות נרחב של תופרות, שוזרות, ומתקנות הופך השיער המושלם לפאה מובחרת מספרת שבי. דבר שמייחד את מותג "פאות שבי פלס" הוא השירות שאין לו מתחרים. מענה מהיר ואדיב, יחס אישי ומכבד לכל אחת, ומעל הכל המקצועיות.

עד היום הכרת את מותג "פאות שבי פלס", מהיום תכירי את שבי פלס בעצמה. פתחנו סלון חדש ומזמין, עם מלאי עצום של פאות מעוצבות בשלל סגנונות וצבעים. הקניה הישירה מאפשרת זמינות, מגוון רחב של דגמים, בקרה על כל שלב היצור והגימור באופן פרטני ומפנק.

יצאנו עכשיו בקמפיין חדשני תחת הכותרת "בואי הביתה", ואני שמחה להזמין את הלקוחות הוותיקות והנאמנות של מותג הפאות "שבי פלס" לבוא למקום ממנו הכל מתחיל.

לפרטים ותיאום תור ניתן להתקשר ל- 03-6192546 הסלון נמצא ברחוב מלצר 23 ב' בבני ברק.

Sherry Peles
שבי פלס. בית פאות



מיניליין' יבואנית תנורי 'אלקטרולוקס', מביאה מתכון מנצח לעוגת שוקולד משובחת.

המצרכים:

- 100 גר' שוקולד מריר קצוץ
- 150 מ"ג מים רותחים
- 2 ביצים
- 85 גר' שקדים טחונים
- 60 גר' קקאו
- רבע כפית אבקת אפיה
- כפית תמצית וניל
- 2 חלבונים
- קורט מלח
- 140 גר' סוכר
- אבקת סוכר

אופן ההכנה:

- בתוך קערה שמים את השוקולד הקצוץ, יוצקים מעל מים רותחים, מניחים לחצי דקה ומערבבים עד לקבלת תערובת חלקה. מצננים מעט וטורפים פנימה את שני החלבונים. מוסיפים שקדים טחונים, קקאו אבקת אפיה ותמצית וניל וטורפים לבלילה חלקה.
- מקציפים במיקסר את 4 החלבונים עם קורט מלח כדקתיים, עד לקבלת קצף קליל

חדש על המדף בכשרות מהדרין פרווה: 'דג טוב' מבית 'עוף טוב' סדרת מוצרי דג משובחים - מוכנים לאכילה



חברת "עוף טוב" גאה להשיק את "דג טוב", סדרת מוצרי דגים איכותית הכוללת: פילה אמנון מצופה, מקלונג דג בציפוי צ'יפס, מקלונג דג בציפוי צ'ילי וקציצות דגים אפיוות.

"עוף טוב", מהחברות המובילות בישראל בתחום מוצרי עוף והודו ועוף ללא אנטיביוטיקה, יוצרנית מותג האיכות "הוד לבן", נכנסת לראשונה גם לשוק הדגים. כדי להיכנס לתחום, השקיעה עוף טוב למעלה משנה וחצי של פיתוח מצרים, בחינת השוק והתקשרות עם מגדלי דגים

מהארץ ומחול, בכדי להביא למוצרי איכות משובחים וטעימים בסטנדרטים בלתי מתפשרים. והתוצאה? סדרת מוצרי דגים איכותיים וטעימים לכל בני המשפחה, המיוצרים בתקנים המחמירים בישראל (לפי תקני HACCP, ISO 9001, ISO 14000 וכן תקנים אירופאים ואמריקאים USDA, EFSA). מוצרי הדג של "דג טוב" מעניקים מנת חלבון איכותית מן החי המומלצת לכל אחד לפחות פעם אחת ביום. מעבר לכמות החלבון הגבוהה שמכילים הדגים, הם מעניקים לגוף גם סידן, ברזל, ויטמין B12 ועוד. צריכת הדגים בישראל נמוכה באופן יחסי למדינות מערב אירופה או יפן, אך יחד עם זאת היא נמצאת בגידול מתמיד בשנים האחרונות, זאת הודות למודעות הציבור ההולכת וגדלה לחשיבות שילובם בתפריט היומי. מחקרים רבים מצביעים על כך שאכילת דגים תורמת לבריאות ומומלצת במיוחד כחלק מתפריט מגוון ובריא.

סוכר לבן? לא לתינוק שלי!

המזון ממנו ניזון התינוק בשנותיו הראשונות חשוב להתפתחותו התקינה וסולל את הדרך להרגלי תזונה נכונים. הזנה טבעית היא המזון המומלץ והטוב ביותר לתינוק, אך במקרים בהם התזונה שלו מגיעה גם מתמ"ל - תרכובות מזון לתינוקות, חשוב לבדוק את הרכיבים ואיכותם. כמו במזונות אחרים, לנו הצרכנים לא תמיד ברור איך לקרוא את האריזות, אילו רכיבים טובים, ומאילו מומלץ להימנע.

לקטן - הסוכר הטוב

הזנה טבעית, שהיא כאמור המזון המומלץ והטוב ביותר לתינוק, עשיר בלקטוז - סוכר החלב, המהווה בו את הרכיב הראשון בכמותו. מדובר בסוכר טוב, שמטרתו לספק לתינוק אנרגיה זמינה הדרושה למשימת הגדילה המהירה בשנה הראשונה לחייו. הלקטוז מעודד את ספיגת הסידן ותורם לשגשוג הפרוביוטיקה במעי. הלקטוז מעניק להזנה טבעית את טעמו המתקתק אולם מתוקות נמוכה באופן משמעותי מהסוכר הלבן. במקרה והזנה טבעית אינה מתאפשרת באופן בלעדי והתינוק ניזון מתרכובות מזון לתינוקות - תמ"ל, חשוב לבחור בכזה המכיל לקטוז ולא סוכר לבן. סוכר לבן הוא הסוכר בעל המתוקות הגבוהה ביותר, 6 פ' מלקטוז! לסוכר לבן אין יתרון תזונתי, הוא מרגיל את התינוק להעדף מתוק, מזיק לשיניים ותורם להרגלי תזונה לקויים. לכן אין סיבה להוסיפו גם לשלב 2 או 3.

ללא חומרי טעם וריח - אין כמו הטעם הטבעי

גם בגיל שנה מומלץ שלא להרגיל את הפעוט להעדפת הטעם המתוק, ולהמשיך ולתת תמ"ל בטעמו הטבעי של החלב וללא תוספות מיותרות. זכור, כי התינוק אמנם נולד עם העדפה מולדת למתוק, אולם ניתן לעצב את העדפותיו על ידי הגבלת החשיפה למתוק שלא לצורך, בוודאי שלא בתמ"ל.

אין מזהים סוכר לבן וחומר טעם וריח בתמ"ל?



בעוד אתם מקפידים שהתינוק ישנה מים, נמנעים לתת שתייה ממותקת ומגבילים מות מתוקים, חשוב שתהיו מודעים שגם התמ"ל שהוא אוכל, יהיה כזה שאינו מכיל סוכר לבן. לכן מומלץ לעיין ברשימת הרכיבים שעל גבי אריזת התמ"ל ולוודא שאינה כוללת סוכר לבן, שיכול להופיע גם בשמו המדעי - סוכרוז. עוד ברשימה אולי תמצאו חומרי טעם וריח, תמציות וניל למשל, אשר מספקות ארומה ומגבירות את הטעם המתקתק - גם מהם כדאי להמנע בהרכב התמ"ל, הם מיותרים ואינם תורמים דבר. בכל התחליפים החלביים של מטרנה אין סוכר לבן ואין חומרי טעם וריח. חברת מטרנה מקפידה לייצר תחליפי חלב חלביים ללא סוכר לבן (סוכרוז) וללא חומרי טעם וריח.



קח גלידה ותהיה לי בריא

למה לרוץ אחריהם עם בננה וגביע לבן, בעוד שגלידה עשויה להיות הבחירה הבריאה עבורם? מחקר חדש במרכז 'שניידר' לילדים, וראשון מסוגו בעולם, יבחן כיצד מזונות שונים משפיעים על רמת הסוכר בילדים. **פרופ' רענן שמיר** משוכנע: "מדובר במהפכה!"



פי 3 פעושות אלרגיים למזון

למרות הקידמה הרפואית, אלרגיה למזון אינה תופעה שעומדת להצטמצם אלא להפך: בשנים האחרונות קיימים דיווחים רבים על עליה ברחבי העולם בשכיחות לאלרגיה למזון בקרב תינוקות וילדים. פרופ' אהרון קסל מהמרכז הרפואי "בני ציון", מציין: "במחקר שבוצע על ידינו, תוצאות ראשונות מראות על עליה של פי 3 בכמות הפעושות האלרגיים למזון בישראל מאז 2001. על פי ההערכה שלנו, האלרגיה הנפוצה למזון מופיעה בקרב 3-4% מהילדים בגילאי שנתיים בישראל".

פרופ' קסל, יו"ר האיגוד הישראלי לאלרגיה ואימונולוגיה קלינית ומנהל המכון לאלרגיה ואימונולוגיה קלינית בבני ציון, שבמסגרתו נפתחה מרפאה חדשה וראשונה מסוגה לטיפול באלרגיה למזון, מוסיף: "ארגון האלרגיה העולמי מעריך כי 22% מאוכלוסיית העולם חווים מחלות אלרגיות. מחלות אלרגיות הן בין חמשת סוגי המחלות הכרוניות הנפוצות ביותר בעולם המערבי. כידוע ולמרבה הצער, מדי שנה בארץ ובעולם מתרחשים מקרי מוות עקב אלרגיה למזון ובנוסף מדווחים מאות מקרים של תגובות אלרגיות קשות למזון הפוגעות באיכות החיים של משפחות רבות בישראל".

באחרונה, הוחל בטיפול חדש באלרגיה למזון הנקרא 'השראת עמידות למזון אלרגני'. הטיפול החדשני מבוסס על חשיפה הדרגתית של המטופל למזון האלרגני במינונים עולים על מנת לייצר סבילות למזון האלרגני. המטרה הראשונית של הטיפול היא להביא את המטופל לצריכת מנה קבועה של המזון האלרגני שתגן עליו מפני תגובות קשות ומסכנות חיים במקרה של חשיפות אקראיות. המטרה בהמשך היא להגיע לעמידות מלאה בה המטופל יכול לצרוך את המזון האלרגני באופן חופשי.

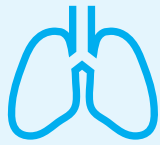
מי אמר שבננה בריאה יותר מגלידה? "מזונות רעים" ו"מזונות טובים" אינם בהכרח מה שכולם חושבים. מה שבאמת קובע, זו אוכלוסיית חיידי המעי, האינדובידואליים לכל אדם. חקר התזונה של העשור האחרון רצוף תהפוכות, ולא מעט אקסיומות עשויות להתנפץ בשנים הקרובות. למעשה, המהפכה של תזונה מותאמת אישית, כבר כאן. מחקר שערכו חוקרי מכון ויצמן כבר חולל מהפך תפיסתי לגבי תזונה אצל מבוגרים. מחקר המשך שהחל בימים אלה במרכז שניידר לילדים, יבדוק האם התובנות החדשות נכונות גם לגבי ילדים.

פרופ' **רענן שמיר** מנהל המכון לגסטרואנטרולוגיה, תזונה ומחלות כבד במרכז שניידר לילדים, משוכנע שהמימצאים עומדים לחולל מהפכה. "מטרת המחקר היא למעשה, המטרה של כל הורה - לדעת האם האוכל שהוא נותן לילדו, הוא אכן הכי בריא בשבילי", הוא מסביר. "חיידי המעי מעבדים את המזון, ובשילוב עם הגנטיקה - הם יוצרים תבנית שמשנתה מאדם לאדם. המחקר במכון ויצמן הוכיח את זה במבוגרים ושינה את התפיסה לגבי תזונה מותאמת אישית באוכלוסייה בוגרת. אנחנו נבדוק, במחקר ראשון מסוגו בעולם, את הנושא בילדים. אני מאמין שהמחקר ישנה את התפיסה לגבי תזונת ילדים ויתרום לבריאות הילדים!"

המחקר יכלול ילדים בריאים בגילאי 6 עד 9 שיחברו במהלך תקופת המחקר למד-ניטור סוכר רציף, יעברו בדיקות מעבדה ויהיו תחת מעקב

האישיים והגנטיים של כל חולה. במחקר שהקיף 1,000 אנשים, ערכו החוקרים מיפוי גנטי של חיידי המעי אצל כל נבדק, בהקבלה לאופן שבו השפיעו סוגי מזון שונים על רמות הסוכר בדמו. בהמשך, פיתחו החוקרים אלגוריתם חכם שמבוסס על הרכב חיידי המעי ועל נתונים משתנים של הנבדק - והוכיחו כי האלגוריתם הצליח לצפות את תגובת עליית הסוכר אצל כל נבדק באופן אישי! התוצאות הניבו הפתעות גדולות - אנשים שאכלו ארוחות זהות, הגיבו בצורה שונה. מזון שנחשב בריא, העלה את רמות הסוכר באופן דרסטי אצל חלק מהנבדקים, ואילו אצל אחרים - בדיוק להפך. מזונות מתוקים או משמינים, השפיעו לטובה על מדדי הגלוקוז בדמם. תגלית נוספת היתה ששילובי מזון יכולים להשפיע בצורה שונה לחלוטין מאשר כל אחד בפני עצמו.

חשוב להסביר שההתמקדות בהשפעה של מזון על רמות הסוכר, נובעת מכך שרמות גבוהות של סוכר קשורות להשמנה. בשורה התחתונה, הסתמכות על הפרופיל הגנטי של חיידי המעי של כל מטופל בשילוב הנתונים האישיים שלו, עשויה להוביל לבניית תפריט תזונה מותאם אישית שסייע לנו - ומעתה גם לילדים - לאמץ תזונה בריאה ובמקביל ליהנות גם ממזונות שעד היום נמנענו מהם בגלל המלצות דיאטה כוללניות.



6 עובדות על: דלקת ריאות

דיווח מהשבועות האחרונים על עלייה במקרי דלקת הריאות, כתוצאה של סיבוך שפעת, מעורר דאגה במשרד הבריאות. מה אתם יודעים על פניאומוניה (דלקת ריאות) מעבר לכך שהיא הסיבוך הנפוץ ביותר של שפעת? 6 עובדות חשובות על הדלקת:

קשת רחבה של מזיקים

בניגוד לשפעת, דלקת ריאות אינה נגרמת על ידי נגיף או חיידק מסויים דווקא. ישנם יותר מ-100 סוגי נגיפים, חיידקים ואפילו פטריות, שעשויים לגרום לדלקת בנאדיות הריאה. כתוצאה מכך, הנאדיות - האמורות לספוג חמצן - מתמלאות בנוזל דלקתי (מוגלה), ולא מסוגלות לעבוד ביעילות.

אנטיביוטיקה כן או לא?

בעוד דלקת ריאות חיידקית נגרמת על ידי חיידק, ומטופלת באנטיביוטיקה מתאימה, הרי שדלקת ריאות נגיפית נגרמת על ידי וירוס - וטיפול אנטיביוטי לא יעזור כנגדו. עם זאת, לעיתים גם במקרה של דלקת ויראלית, קיים חשש שחיידק "התלבש" על החולה (בייחוד כאשר אחרי מספר ימים אין הטבה) וניתן לו טיפול אנטיביוטי.

חיידקית או נגיפית?

קשה לאבחן בבדיקה קלינית בלבד, האם מדובר בדלקת חיידקית - שמחייבת מתן אנטיביוטיקה, או בדלקת נגיפית. אפילו צילומי החזה לא תמיד יתנו מענה ברור. עם זאת, תמונת המצב עשויה להצביע על הגורם - דלקת חיידקית מאופיינת בחום גבוה יותר ובמחלה סוערת יותר.

דלקת ללא חום

בדרך כלל, אפשר לזהות דלקת ריאות על פי התסמינים המוכרים - חום, שיעול ולעיתים קוצר נשימה. אבל מסתבר שדלקת ריאות יכולה להתרחש גם ללא עלייה בחום הגוף!

סיבוך של שפעת

דלקת ריאות היא הסיבוך הנפוץ ביותר של שפעת - מה שמאפשר בעצם למנוע אותה, באמצעות קבלת חיסון נגד שפעת. בנוסף, קיים חיסון נגד חיידק הפנאומוקוק שגורם לחלק גדול מדלקות הריאה. החיסון מומלץ לחולים במחלות ריאה, קשישים מעל גיל 65 וחולים כרוניים.

זהירות גוף זר

לעיתים, דלקת ראות מתפתחת על רקע חסימה בדרכי האוויר - למשל, כאשר ילד קטן שואף בטעות גוף זר שנתקע בדרכי האוויר הקטנות. מקרה של דלקת ריאות שאינה מגיבה לטיפול, או של ילד שסובל מדלקות ריאה חוזרות באותו איזור, אמור לעורר חשד שמדובר בגוף זר.

אמת או חובה

מ. קינן • פרק 5



תקציר: שאול ופנחס, שני משגיחי כשרות שנשלחו להודו, מגלים הונאה במפעל השמן אותו הכשירו. הם מותקפים על ידי אחד הפועלים, וג'ארנייל, המלווה אותם - חושש כי פציעתו של הפועל, שהחליק על גבי השמן שנשפך, עלולה לסבך אותם בצרות. בשעה שהם עוזרים באיזור נידח לארוחת צהרים מגלה פנחס, שטרם נפקד בילדים, תינוקות שזה עתה נולדה זרוקה בין השיחים.

ליד תינוקות אסור לצעוק, כך לפחות אומרים הכללים הקיימים בעולם בו יש להרחיק חיתולי בד ומוצצים, ולחטא ידיים באלכוהול לפני שניגשים לעריסה; אבל למרות העובדה שהפר אין ספור כללים בכך שנתן לתינוקות בת יומה מים מינרלים עם סוכר, בכל זאת שאול אינו מסוגל להרים את קולו, ושואל בלחישת רכה: "למה אתה מתכוון? זו עוד מלחמה בין כל מיני פלגים וקבוצות כמו שסיפרת לנו שיש בהודו מדי תקופה?"

ג'ארנייל, משפשף את עורפו הרחב, "נכון שאצלכם בישראל כשמישהו מאוד מעצבן אתכם אתם אומרים לו: 'תהיה בריא' או 'כפרה עליך'? מילים שהן טובות בעיקרון, אבל כשאומרים אותם זה בגלל שכועסים על הבנאדם?"

פנחס ושואל אינם מבינים את פשר הסטייה מנושא השיחה. והם מהנהנים בראשם, תוהים לפרש החקירה הסמנטית שהחליט האיש לערוך בדיוק עכשיו. "כן", מאשר פנחס בקול, "למה נזכרת בזה עכשיו?"

"כי אצלנו בהודו אומרים ככה מקרה 'שיהיו לך עשר בנות וכולן תמצאנה שידוך טוב' מסביר ג'ארנייל ונותן בהם מבט ארוך מעיניו הכהות, "בן עוזר בבית, עובד בשדה, מחזיק את המשפחה אם האבא חולה, מטפל בהורים כשהם מזדקנים ולא יכולים לעבוד בעצמם. בנות, לעומת זאת, הן מסחטה של כסף. לא עובדות, כן אוכלות, ושידוך טוב עולה הון. רוב האנשים בהודו לא רוצים בנות. וחלק מהם מוכנים לעשות הכל כדי שלא תהיינה להם בנות."

המילים נספגות בדממה בטבע הירוק, המרהיב, האופף אותם. "הכל כולל הכל?" שואל שאול בצרידות, מכניס לפיה של התינוקת הנטושה עוד כפית מתוקה. היא בולעת בשקט, שפתייה נעות בעדינות קסומה.

"הכל כולל הכל", מאשר ג'ארנייל ללא רגש, "והאבא שלה עוד היה מנומס, הוא רק השאיר אותה בשדה והלך. איך לומר? יש אבות יותר גרועים ממנו בעולם."

"אבל -" אומר פנחס, עיניו קרועות לרווחה, וידיו לופתות את מסעד כיסאו המתקפל של שאול, "זו הבת שלו, הילדה שלו! איך הוא יכול לעשות את זה לילד שלו, בשר מבשרו? לא היה לו איכפת, מה הוא חשב שיירד מלאך מן השמים וייתן לה חלב ודבש?"

ג'ארנייל אינו מבין את הקשר בין מלאכים לחלב ודבש, אבל הוא אינו מתעכב על כך. "תראה, אני לא בעד הדברים האלה,

כן?" הוא אומר, מציג את שתי כפות ידיו כאילו ביקש להדוף את ההתקפה, "אז אני לא רוצה גם להסביר אותם. ולי אישית בבית יש שתי בנות, לא רק אחת. אבל זה כבר מאות שנים כך. כשהבריטים הגיעו לצפון הודו, לדוגמא, הם חשבו בהתחלה שההודים מאוד מקפידים על צניעות, ולכן לא רואים בנות ברחובות. אחר כך הם קלטו שזה בגלל שבאזורים מסויימים - 'רגע' הוא נתקע ומחפש אחר ניסוח עדין, "אין בנות כמעט."

פנחס מגשש את דרכו לאט אל כיסאו הריק, מגרש אוטומטית את עדת הזבובים המרחפים סביב הסנדביץ שלו, ומתיישב אט אט.

"אני מצטער", אומר ג'ארנייל, "אני מצטער, פנחס, שהיית צריך להיתקל בזה בדיוק עכשיו."

אבל פנחס מזועזע מכדי לקלוט את כוונתו. "זה... זה לא אנושי", הוא אומר, "הם לא יודעים שרצח זה הדבר הכי מתועב בעולם?" "זה אנושי אם בני אנוש עושים את זה", מתנגד ג'ארנייל, "והעוני בהודו, כבר ראיתם בעצמכם, הוא לפעמים נורא ממש. עוני מעביר אנשים על דעתם. הם לא יודעים איך הם יגדלו את הילדה הזו ואיך הם יספקו לה את הצרכים שלה, והם חושבים שחבל שהיא תסבול כל חייה לחינם". הוא משתק לרגע, "וחלק מהם, הבודהיסטים בעיקר, לא חושבים שלמות זה כל כך נורא. הרי נשמות אף פעם לא הולכות לאיבוד, הנשמה של התינוקת פשוט תצא מהגוף הזה שלה, ותחזור לגוף אחר בגלגול חדש."

התינוקת אוכלת בשקיקה, וחום גופה וצבעם של פניה נעשים חיוניים יותר אט אט. "טוב שהם הצליחו להמציא לעצמם צידוק, עובדי האלילים האלה", אומר שאול, מכוון אל הפה הקטן עוד כפית חיים מתוקה, "באמת נחמד מצידם."

ג'ארנייל מעביר את משקלו מרגל אחת לשנייה: "חשוב לי שתבינו שהם לא אנשים רעים, הם פשוט יודעים שהם לא יכולים לגדל את הילדה הזו ולתת לה את מה שהיא צריכה, שאין להם מספיק כסף בשביל לגדל עוד ילדה ולחתן אותה."

"והם לא חושבים שתעדיף להיות רווקה כל ימי חייה, העיקר לקבל את החיים שלה במתנה?"

"הם חושבים שהיא תעדיף לא להתחתן עם איש רע ממשפחה רעה בגלל שאין לאבא שלה כסף לחתן אותה עם בחור טוב ממשפחה טובה". מתחמק ג'ארנייל מלוז השאלה.

פנחס מטלטל את ראשו: "תכף תגיד לי שהם עושים את זה מתוך אהבה."

ג'ארנייל צוחק קצרות, לשם הנימוס, "קודם כל, אתה בטח תסכים איתי שלא טוב לילדה לגדול במקום שבו לא רוצים אותה, שזה רע לדעת שאת נטל ושההורים שלך מגדלים אותך רק בגלל שאין להם ברירה". הם בוהים בו, והוא פורש את כפיו: "אבל להגיד שזו אהבה? לא, אני לא אגיד כזה דבר. כי קיים כאן גם השיקול שזה לא מכובד מספיק בשביל אבא לתת לבת שלו להישאר רווקה או לחתן את הבת שלו עם בחור רע ממשפחה רעה. ויש את הנושא הנוסף של הבנות שאוכלות אבל לא מביאות פרנסה -"

"לך תראה אנשים במצבים סופניים איך הם מתחננים לעוד נשימת אוויר אחת", פנחס מדבר בקושי, "אי אפשר להסביר להם שאף אחד לא רוצה לוותר על ההזדמנות לחיות, רק בגלל שאולי חלק מהזמן הוא לא יהיה מאושר?"

"הממשלה מנסה", אומר ג'ארנייל, "אבל... זה לא דבר פשוט כמו שזה נשמע."

"טוב, די, מספיק". חותך שאול, "אני לא חושב שאנחנו צריכים לרדת לפרטי הפרטים של הזוועה הזו. השאלה היא מה אנחנו עושים עכשיו."

"גומרים לאכול ארוחת צהרים", ממליץ ג'ארנייל, "ואתה צריך גם להתקשר לבוס שלך, כי סביר להניח שהוא קצת נבהל."

"בדיוק דיברתי עם הרב שוואב כשצרכת", מסביר שאול לפנחס, "זה היה נשמע נורא."

"זה גם היה נורא", פנחס מסיר את משקפיו ומנגב את זיעתו, "כמעט דרכתי עליה, פתאום אני קולט שזה לא חתיכת פלסטיק אלא תינוקת קטנה! הייתי בטוח שהשתגעתי", הוא מחזיר את משקפיו למקום, ומסיר אותם שוב מיד, "אם הייתי דורך עליה לא הייתי סולח לעצמי אף פעם."

"אפשר להבין". התינוקת שבזרועותיו של שאול נרדמה, ומאמצי להחדיר כפית נוספת לפיה, נתקלים בלסת נעולה. הגברת הקטנה גמרה לאכול, לפחות לעת עתה. הוא מביט בה, בעפעפיים הקטנים, העצומים, בריסים הדקיקים ובגבות הלא נראות כמעט, וזכרונות שנראים כלקוחים מיקום אחר מציפים אותו בבת אחת. ניחוחם של התינוקות שלו, כאשר החזיק אותם בפעם הראשונה, והתרגשותם של הילדים בבית כאשר התקשר לבשר להם על הצטרפותו של עולל חדש למשפחה... אבל בסיטואציה הזו גורמות לו התמונות הללו לצריבה עמוקה, את המוצצים של התינוקות הם מרתחים בכל פעם שרק נגעו ברצפה, והתינוקת הזו - שה' ירחם עליה - שכבה מי יודע כמה זמן על האדמה...

"תקשיבו -" הוא אומר, נמרץ, "אני חושב שאני, כלומר - אנחנו, צריכים לעשות לה אמבטיה עכשיו. היא שרוטה כולה, ואין לנו מושג איזה חיידקים היו בתוך הבוץ הזה שהיא שכבה עליו."

"אמבטיה?" אומר ג'ארנייל, "כאן?"

"יש לי שמפו בתיק, ולך יש ג'ריקאן של מים בתא המטען. נשתמש בגלולות האלה, לטיהור מים, ונשטוף אותה. זה נשמע לי כמו חלק מהמינימום שאנחנו חייבים לעשות בשבילה, תינוק קטן הוא דבר פגיע, ולהשיג עירוי אנטיביוטי בשבילה יהיה קצת יותר מסובך מלחמם סיר מים עכשיו."

ג'ארנייל מביט בשאול ובפנחס חליפות. "אני כאן כדי לעזור לכם בכל מה שתצטרכו", הוא אומר לבסוף, לאט ובכבדות, "ואני מוכן להרחיק מים אם זה מה שאתם רוצים. אבל תרשו לי לשאול מה תעשו איתה אחר כך?"

"אחרי האמבטיה? נשכיב אותה לישון, כמובן" שאול ציני, אבל ג'ארנייל אינו קולט את העוקץ הטמון בדבריו.

"אחרי האמבטיה", הוא מאשר, "ואחרי שנשכיב אותה לישון, מה אז?"

שאול מביט בפנחס, פנחס מביט בשאול. "זו שאלה טובה", אומר פנחס לבסוף, לאט, "אבל לא אמורים לדווח על כזה דבר בתחנת המשטרה? אולי... אולי לא באמת נטשו אותה? אולי היא נחטפה?" "לא סביר". פוסק ג'ארנייל. "אבל בסדר, אני לא איכפת לי להגיש תלונה. השאלה היא האם אתם לוקחים את הסיכון שכשתכנסו לתחנת המשטרה יעצרו אתכם בגלל הפגיעה בבחור ההוא במפעל." "הבחור ההוא פגע בנו לא אנחנו בו. הוא רק החליק על השמן שנשפך."

"אתה מתעקש להזכיר לי את זה כל פעם", ג'ארנייל כמעט ומאבד את סבלנותו, "על אף שאתה יודע שאני זוכר לבד. השאלה שלי היא אחרת, אתם מוכנים לקחת את הסיכון שתצטרכו להסביר את כל זה לאיזה מפקח רודף בצע בתחנת המשטרה?"

"אמרת שיצאנו מאיזור הסכנה?" שוב מצליח שאול לרסן את קולו רק בזכות הקטנטונת הנמה בזרועותיו.

"אמרתי. ואני מאמין שזה נכון", מאשר ג'ארנייל, "אבל לא התכוונתי שלכן כדאי לנו ללכת להתעסק עם המשטרה. עניין אחד זה לנסוע בכביש בשקט, ועניין אחר לגמרי ללכת לשם, ולשים להם את הדרכונ שלך על השולחן". הוא שואף, "וחוץ מכל זה, וסליחה שאני אומר שאול, אבל זה לא יפה מצדך שאתה כועס עלי. לא עשיתי לך שום דבר רע."



תקציר: מושי גולדמן ביטל צ'ק מזויף שנתן בהלוואה ליוסי ויינשטיין. דוד ושייני גולדמן מייחלים לשיפור במצב בנם שנמצא במצב קריטי לאחר טביעה. שייני גולדמן מופתעת לגלות שלילדים שלה אכפת מניקיון וסדר.

11

ליבי קליין

כי אבי ואימי

הרשה לשייני בשום אופן להחליף את המיטה שלה בכסא של בית חולים. היא התעקשה, אבל הוא הזכיר לה שהילדים ישמחו שהיא תעיר אותם בבוקר, וזה הספיק לה.

היא הלכה לישון בבית, העירה את הילדים, שלחה אותם בחוץ, עד כמה שהצליחה, ארגנה לדוד ולה ארוחת בוקר טובה ויצאה.

היא עולה במעלית לקומה הרביעית, בכלל לא רוצה להתרגל למקום הזה. היא נכנסת למחלקה, רואה את דוד עומד מחוץ לחדר, צועד הלך וחזור. היא מנסה לפענח את תנועות הגוף שלו, את צורת הצעדים, ולא מצליחה. היא מתקרבת עוד. מנסה למלמל פרק תהילים בינתיים. אנא השם הושיעה נא.

"דוד?" היא רועדת. לא רוצה לחשוב רע. לא רוצה לחשוב בכלל.

"שייני". הוא מסתובב אליה.

"מה קרה?"

"ביקור רופאים, הכל בסדר". הוא ממחר להרגיע אותה.

"אה, ברוך השם". היא נושמת. "כבר כמעט התעלפתי מפחד".

"לא אמרתי שאין מה לפחד. הם די בלחץ מהנשימה שלו, ומהדלקת ריאות".

"הם אמורים להיות בלחץ, ואנחנו אמורים להמשיך להאמין ולבטוח בהשם, זוכר?" היא מנסה לחייך.

"מנסה לזכור, מתפלל לזכור". הוא מתיישב.

"הבאתי לך ארוחת בוקר, רוצה ללכת לאכול בינתיים?"

"את אכלת?"

"עוד לא". היא מודה. אפילו קפה היא לא שתתה, רצה להספיק לקחת את האוטובוס של שמונה ורבע.

"אז אחרי שנשמע מה יש להם לומר, נלך לאכול ואני אצא לכולל, אם זה בסדר מבחינתך".

"בטח בסדר. כל הדברים הטובים שיש לנו הם בזכות התורה שלך. אז עכשיו לוותר? כשאנחנו הכי צריכים זכויות?" היא מתפלאת.

"צודקת".

"דוד, רציתי לשאול אותך משהו".

"כן?"

"הבית של ההורים שלך היה מאוד מסודר ונקי?"

הוא לא מבין מאיפה הגיעה השאלה, אבל משתף פעולה.

"מאוד מאוד. מבריק. אבל היינו רק שני ילדים, ואמא שלי לא עבדה. כל היום טיפחה את הבית, השקתה עציצים, בישלה ואפתה. זהו".

"קשה לך בבית?" היא מפתיעה.

"קשה? לא הייתי אומר קשה, אבל אני מאמין שיהיה לי יותר נוח ונעים בבית קצת יותר נקי ומסודר". הוא אומר בעדינות.

"זה ממש רוב מוחץ, אם ככה". היא מחייכת.

"מה?"

"עשינו הצבעה, מי רוצה בית נקי ומסודר. כולם, חוץ מיודי, ענו שהם רוצים. ועכשיו גם אתה נוספת".

"ומה איתך? מה את רוצה?" הוא מברר.

"אני? אני רוצה שיהיה לכם טוב". כמו תמיד.

"את תקחי עזרה, שייני. זה לא בשבילך להתאמץ ככה". הוא מבהיר לה.

"ברור. אבל אתה יודע? הייתי ממש מופתעת. מופתעת ומאוכזבת, האמת".

"מאוכזבת? למה?"

"כי חשבתי שהכי טוב להם בבית, ככה כמו שהוא, וגיליתי שלא". היא לא מספרת לו על תחושת הכישלון החמוצה שמילאה אותה.

"משפחת גולדמן?" רופאה צעירה יוצאת מהחדר.

"כן?" שניהם מסתובבים בבת אחת.

"יש כאן תינוק שפקח עיניים ורוצה לראות את ההורים שלו". היא מחייכת בהתרגשות.

דוד מסתכל על שייני, והיא עליו, והם כמעט רצים פנימה, לראות את הנס בעצמם.

מכל כיוון אפשרי, והסכום הזה היה יכול להיות ממש אוויר לנשימה בשבילם, אבל לא עושים ככה. לא גונבים מחבר. לא גונבים בכלל.

אבל אני מיואש, השם. מיואש. חני לוחצת עליי שנזדרז עם השיפוף, והיא צודקת. אבל כסף לא גדל על העצים, וגם לא צומח יש מאין, ואין לי כסף. זהו. אין לי.

הוא מוציא את הנייד מהכיס, מחייג לחני. "כן, יוסי, מה נשמע?" היא מופתעת. הוא אמור להיות בכולל עכשיו.

"חני, אנחנו בבעיה".

"בעיה?" היא נלחצת.

"הקבלן עזב. אין שיפוף".

"מה? למה?"

"כי אין לי איך לשלם לו. אז הוא עזב". יוסי מסתכל לרחוב דרך החלון הגדול מדי.

"אבל גולדמן נתן לך צ'ק, לא?" הוא סיפר לה בשמחה על ההלוואה שהיא אפילו לא ממש הלוואה, רק פיקדון.

"כן. אבל הצ'ק התבטל". הוא מתמצת.

"מה הכוונה התבטל, יוסי? זה לא חוקי לבטל צ'ק". היא לא זוכרת הרבה מלימודי הנהלת החשבונות שלה, אבל זה משום מה זכור לה.

"מסתבר שכן". הוא מתחמק.

"אפשר לבטל צ'ק רק אם הוא זויף או נגנב". היא מסבירה לו.

"הוא זויף".

"זויף? מי זייף אותו?" היא ידעה שלא כדאי לקחת קבלן ערבי.

יוסי יכול להגיד 'הקבלן', אבל חני תכריח אותו לפנות למשטרה. והוא לא מסוגל לשקר גם לה. "שנינו". הוא לוחש, מבוייש.

"שניכם? מי זה שניכם?" היא לא מצליחה להבין.

"הקבלן ואני. הוא הסכים לעשות לנו הנחה של אלפיים שקל בתמורה לצ'ק מזומן".

"אז שינית את התאריך".

"בדיוק". היא הבינה מהר.

"ומה הקבלן שינה?"

"הוא רצה לשנות את הסכום לשלושים וחמשה אלף שקל, ולתת לי עוד שלושת אלפים שקל".

"והסכמת?" היא מזדעקת.

"לא בדיוק".

"מה זה לא בדיוק, יוסי?" היא לא יודעת מה היא רוצה לשמוע. לא רוצה לשמוע כלום.

"אמרתי לו שלא ישנה כלום ושאני לא רוצה לגנוב מחבר שלי, אז הוא אמר שמאוחר מדי, ואוי ואבוי לי אם אני אגיד מילה למישהו". הפעם זו האמת.

"אתה רימית את גולדמן, יוסי. אני פשוט בהלם".

"אני רק שיניתי את התאריך, חני. לא הסכמתי להוסיף אפילו שקל בסכום!" הוא מנסה להצטדק.

"זה לא רק, יוסי. הוא הלווה לך את הכסף בתנאי שהוא לא יורד לו מהבנק. אתה הפרת את ההסכם ביניכם. זה שקר". היא נסערת.

"זה לא שקר. תכננתי להגיד לו". זה שקר. "תכננתי, והתביישתי, ובסוף זה מה שקרה". הלחיים שלו בוערות.

"הבנתי. אז עכשיו אין כסף, ואין שיפוף". ואין לי אמון בבעלי, שזה הכי גרוע מהכל.

שייני יורדת מקו תשעים ושתיים, מסתכלת על השלט הצבעוני 'מרכז שניידר לרפואת ילדים'. בעיניה שום דבר לא צבעוני כאן. רק שחור, עצוב, מדכא.

היא כל כך קיוותה שהשבת, מקור הברכה, תברך גם את נפתלי. אבל לדוד לא היו שום חדשות בשבילה במוצאי שבת. אבל גם הדרדרות אין, ובמצב העדין של נפתלי גם זה משהו.

דוד הלך הביתה להתרענן ולנוח קצת וחזור לישון עם נפתלי, לא

"מוישי, אני מאחר קצת, סליחה". יוסי ויינשטיין מסתכל על המהפכה שהייתה אמורה להיות הבית המשופץ שלו ולא יודע מאיפה להתחיל.

"הכל בסדר? אתה מתנשף". מוישי נכנס לכולל. עדיף לחכות ליוסי במזגן מאשר בחום.

"כן, הכל בסדר. רק בלגן עם השיפוף. השם יעזור". הוא כל כך מיואש שאין לו מה להפסיד.

"מה קרה?"

יוסי מתיישב על קרטון סגור של מרצפות. "הם הפסיקו לעבוד, השאירו פה בלגן לא שפוי והלכו".

"אבל למה? הרי נתת להם צ'ק". מוישי יודע בדיוק למה. הוא בעצמו ביטל את הצ'ק.

יוסי מנסה לחשוב על מוצא מהיר, בלי להפיל את עצמו. "הם אומרים שהצ'ק חזר".

"הצ'ק לא חזר, הצ'ק התבטל". מוישי עונה בלי לחשוב.

"התבטל?" יוסי מיתמם.

"כן. מישוה זייף את הצ'ק, כנראה הקבלן שלך. הוא הוסיף עוד מאה אלף שקל בסכום ושינה את התאריך לצ'ק מזומן".

"עוד מאה אלף?! יוסי לא מאמין. זה רחוק ממה שסוכם.

"כן, ובמזומן".

יוסי שותק. מתלבט. לא, הוא לא יכול לגלות למוישי את האמת. "חצוף הערבי הזה!" זה נכון בכל מקרה.

"ועוד איך חצוף. וטיפש. מה, הוא חשב שאני לא אשים לב שירד לי כזה סכום מהחשבון?" מוישי מתפלא.

לא היה אמור לרדת לך כזה סכום. "הוא באמת טיפש, אבל אני תקוע חזק". חזק מאוד. קיר שבור בין האמבטיה לחדר הילדים, חלון פעור לרחוב, בלטות מורמות.

"תמצא מישוה אחר, יוסי. מישוה שלא יגנוב ממך או מאחרים כסף".

"אחפש, ברור. אבל בינתיים אני כבר חייב לגנוב הזה עשרת אלפים שקל, וגם את זה אין לי לשלם לו". יוסי לא מאמין שהוא מנסה לרמוז למוישי על עוד הלוואה.

"הוא בכל מקרה עזב, אז מה אכפת לך? אם הוא יחזור, תספר לו שביטלתי את הצ'ק בגלל שהוא ניסה לגנוב אותי, ותגיד לו שאני רוצה לפנות למשטרה".

"בשביל מה משטרה, מוישי?" יוסי קופץ. הרי בחקירה הוא יהיה חייב לומר את האמת.

"למה לא בעצם?" מוישי מריח משהו שלא מוצא חן בעיניו.

"פשוט--- פשוט האישורים שלו לא לגמרי חוקיים, ואני לא רוצה להסתבך בגלל זה, אתה מבין?" יוסי שולף תירוץ.

"אה, בסדר". סתם אתה חושד בכשרים, סתם. "בקיצור, תמצא מישוה נורמלי וזהו. עזוב את הגנוב הזה. אם אתה רוצה אני יכול לתת לך את המספר של הקבלן ששיפץ אצלנו. הוא קצת יקר, אבל מקצועי מאוד, וישר".

"נראה כבר. קודם אני רוצה להיות בטוח שסיימתי עם סמיר הזה". יוסי בועט בדלי פלסטיק שחור.

"כן, שתהיה רגוע". מוישי קם לפינת הקפה. "טוב, אני מחכה לך, תגיע כשתסיים".

יוסי מכניס את הטלפון לכיס. משפשף את העיניים ומנסה לחשוב הלאה. הבית חייב להיות מוכן בעוד חודשיים לכל היותר. הוא צריך למצוא קבלן או בעל מקצוע שיסיים את הכל, ובאופן הכי מהיר ומקצועי. עוד לפני כן הוא צריך להשיג לפחות עשרת אלפים שקל להמשך השיפוף, ועוד עשרת אלפים בשביל החוב לסמיר.

בשביל מה הוא הסכים לשתף פעולה עם הערבי? בשביל מה? מה עבר לו בראש כשהוא חשב לגנוב ממוישי בשביל להרוויח עוד כמה אלפים? איזה יהודי מתנהג ככה?

הוא מרגיש כל כך שפל פתאום. כל כך נבזה. נכון שהוא חנוק



תקציר:

ליקוי שומעת מחמיה ומחמותה שבעלה נכנס למעצר בנורבגיה, ושדוקא ינקל'ה ביקש עזרה מהסבא לעבור חיידר. מנשה ישראל בינתיים.

ליקוי

"אמא?"

"כן, ינקל'ה". הוא הולך לישון צמא. משום שמשבע בערב צריך הילד שלנו להיות בצום. מחר הוא אמור לעבור פרוצדורה כירורגית מורכבת, שעושים אותה בחדר ניתוח בהרדמה מקומית. עוד ארוכה הדרך להחלמתו המלאה, להשבת היכולות המוטוריות שלו לתקינות, בעזרת השם.

"את יודעת מה אני רוצה?"

"אם תגיד לי, אני אדע", אני עונה לו. מתיישבת על מיטתו ונכונה להקשיב לו. בראשי חולף הסיפור שאהבת מאד לספר לילדים ולי, על רבי משה לייב מסאסוב. הוא עבר פעם ליד שני כפריים פשוטים שהיו מבוססים מיין. אמר אחד מהם לשני: 'תן לי מה שחסר לי'. שאל החבר: 'איך אדע מה חסר לך?' ענה לו הראשון: 'אמרת שאתה אוהב אותי; איך אתה אוהב אותי - אם אינך יודע מה חסר לי?' מהם למדתי מהי אהבה אמיתית, סיפרת בשם רבי משה לייב.

המחשבה הזו פוצעת אותי עכשיו. אני כל כך אוהבת את ילדינו, הכי הרבה שאפשר לאהוב. אין משהו שלא אהיה מוכנה לספוג עבורם, אין מאמץ שלא אעשה בשבילם. והנה... והנה מתברר שאולי אני לא מספיק אוהבת אותם, כי אינני יודעת מה חסר להם? לא ידעתי שינקל'ה רוצה לעבור לחיידר אחר. אינני יודעת מה הוא רוצה עכשיו. אתה התרחקת מאתנו, לוי, ואני הפסקתי לדעת דברים. "מחר עושים לי את הטיפול הזה", מזכיר לי ינקל'ה. כאילו אינני זוכרת לבד. "הפרוצדורה".

"כן".

"ואת באה אתי".

"בטח".

"ועם אבא אי אפשר לדבר עכשיו גם בטלפון".

"נכון".

"ולא יודעים מתי יהיה אפשר".

"כן". כמה אמיתות כואבות אתה מתכוון עוד למנות לי?

"אז אולי אפשר, אמא, שאליהו שבענו יבוא אתי מחר?"

"לפרוצדורה?"

"כן".

"כשאתה בחדר ניתוח אף אחד לא יכול להיות אתך. לא אליהו, לא אני, גם לא אבא, אפילו אם הוא היה כאן. הסברתי לך את זה, ינקל'ה. גם הרופא דיבר אתך על זה. אנחנו מלווים אותך בכניסה לחדר ניתוח, וכשתצא - נהיה אתך, אבל בחדר ניתוח עצמו אני בחוץ".

"כן, אני מבין".

"אז אתה רוצה שגם אליהו שבענו יחכה בחוץ?" התעלמתי מזה שינקל'ה אמר "שאליהו שבענו יבוא אתי", ולא אמר: "שגם אליהו שבענו". התעלמתי. איני יכולה להתייחס למה שאין באפשרותי

לשאת.

"כן".

"טוב", אמרתי. התאפקתי לא לשאול: בשביל מה צריך גם אותו. חשקתי שפתיים כדי לא להביע עלבון, לא להסגיר שאני נפגעת מזה שאינני מספיקה.

"אליהו יודע להצחיק", הוסיף ינקל'ה. אולי הבחין בעלבון שעל פניי.

"נכון", אמרתי. בזה חייבים להודות.

"זה עושה טוב לצחוק. לצחוק ולשיר".

אחיק יודע להצחיק, ומעולם לא הבנתי כמה זה חשוב! הנה ינקל'ה בסך הכל רוצה להרגיש טוב, להירגע. הוא מבקש שאחיק יבוא ויצחיק וישיר. אין בזה עלבון, אם מסתכלים על זה כך, כי אני לא יודעת להצחיק וגם לא לשיר.

בכיתה ט' למדה אתנו נערה מהצפון שגרה בפנימיה. קראו לה כרמלה. היא הייתה שונה מאתנו, ברוב הדברים, והמצב הלימודי שלה היה לגמרי לא מזהיר. אבל כרמלה ידעה להצחיק! לא משנה על מה דיברו, הייתה לה דרך מצחיקה להגיד את הדברים. ולמרות הרקע השונה שלה, ועל אף שהיא הייתה קצת נטע זר בכיתה - כולן אהבו אותה. הבדיחות שלה לא היו שנונות, לא מהסוג שחוזרים ומספרים אחר כך בבית. אבל רק היא ידעה להגיד אותן ברגע הנכון ובצורה המתאימה. כשציטטה את אחת המורות או החברות, כשהודיעה מה כתוב בלוח המודעות - הקדימה כמה מילים משעשעות, וזה נתן לכל הציטוט נופך אחר לגמרי, קליל ומענין, מעלה חיוך. כשעלינו ל-" היא עזבה את הסמינר וחזרה לגור בביתה.

התעצבנו. אני זוכרת שחודשים אחר כך נהגנו לומר: 'איפה כרמלה שתצחיק אותנו קצת?' 'עכשיו חסר פה ההומור של כרמלה'. 'כרמלה כבר הייתה יודעת למצוא בזה משהו משעשע'. אנחנו, מהבתים הכי טובים, הלמדניות והמתמצאות, הפעלתניות ובעלות הקשרים - אנחנו התגעגענו אליה, כי היא ידעה להצחיק.

אז אליהו אחיק הוא לא כרמלה, אין לו את ההומור המיוחד שהיה לה, את הספונטניות והברק שייחדו אותה, ובכל זאת - הוא מצחיק, וינקל'ה רוצה את זה. ההומור של אליהו הוא הרבה על עצמו, ואף פעם לא על חשבון משהו אחר. אליהו חף מעוקצנות, וזה מה שמאפשר ליהנות מהבדיחות שלו. והוא גם שר, מה שכרמלה לא נהגה לעשות, והילדים עדיין מקווים שהשיר שהוא חיבר לבר מצווה עומד להיות להיט. שהנה-הנה זה קורה.

"אתה צודק, ינקל'ה", אמרתי בפנים הרבה יותר מסכימות ושמחות.

"אני אבקש מאליהו לבוא, והוא יכול לשמח אותך".

"הו, יופי". הוקל לילד שלנו כשהבחין שאני מסכימה מרצון.

יצאתי ממנו, נשמתי עמוק, ולפני שהספקתי להתקשר לאליהו - קיבלתי טלפון אחר. אשתו של המנהל התקשרה.

"שלום ליקי".

"שלום, גברת קווין".

"א... תראי...." הגמגומים מלחיצים אותי. "רציתי להגיד לך שאני מצטערת על מה שדב אמר לינקל'ה. למעשה ינקל'ה לא חייב לעבור חיידר. הוא יכול להישאר בכתה. בעלי ידאג שלא יעליבו אותו ועם דב שנינו נדבר".

אני שותקת.

"את בוודאי מבינה שלדב קשה מאד, לכן יצאו לו המילים האלו מהפה".

אז דב העליב את ינקל'ה, גם את זה לא ידעתי. "ינקל'ה עצמו בכיסא גלגלים, ועובר מחר פרוצדורה בחדר ניתוח", אמרתי.

"אנחנו יודעים". הסבטקסט אומר, יותר נכון צועק: אין מקום להשוואות. כיסא הגלגלים לא יישאר תמיד, ופרוצדורה איננה קטיעה. לילד שלנו קרה אסון איום, לילד שלכם - לא.

"בהרדמה מקומית", הוספתי. ידעתי כמה זה לא מה שצריך עכשיו לומר, ובכל זאת אמרתי. כל דבר עדיף לי מדממה מעיקה. ידעתי בדיוק למה אני מחכה. מחכה שהיא תאמר שוב שאין בהם שום כעס לא עליך ולא עלי, שהכל-הכל משמים, שאתה היית מנהל מסור ונפלא והמנהל אוהב אותך מאד, ש... היא לא תגיד שום דבר מהרשימה, עכשיו זה כבר היה ברור לי. בתחילה הייתה אמו של דב נדיבה להפליא; אחר כך זה עבר לה. תלאות הרגל הקטועה והקביים פוגגו את הנדיבות והכניסו פנימה את הכעס והתערעומת.

"כבר הגעתם להחלטה בענין החיידר?" - היא שאלה.

"כן. הוא יעבור בעזרת השם", ענית.

"שיהיה בהצלחה ובסיעתא דשמיא". ככה מהר, בלי לומר שוב שהוא יכול להישאר. "אמן".

"וכמובן שבעלי יתענין בשלומו וילווה אותו. ולשני הילדים האחרים החיידר נשאר הבית שלהם". אף מילת התענינות כך. כאילו אתה מוקצה מחמת מיאוס? או שלא נעים לה? לא ידעתי.

"תודה". יכולתי לומר משהו אחר? לרגע רציתי להעביר את כל השלושה, כמו שתכנן מנשה בתחילה. נזכרתי שהילדים קובעים יחד עם אבא שלך מה עושים, מי עובר ומי נשאר. אני פחות שותפה בהחלטות האלו. אני מתאמנת בלהיות מחוץ למעגלים. אימון מפרך. "שלום".

ואז...

ואז דפקו בדלת, והגיעו יהודית ואלקנה. לפני שהספקתי לכעוס ולפני שהספקתי להירגע, לפני שהספקתי להיעלב ולפני שהספקתי להתפייס. "יהודית", אמרתי מופתעת.

"אנחנו זקוקים לך, ליקי".

הכנסתי אותם לסלון. "יהודית, לא נעים לי, אבל אני לא בדיוק במצב

שיכול לעזור. את יודעת את זה".

"אין בררה", אמרה אחותי המנהלת. "אלקנה יהיה עם הילדים, ואת

באה אתי".

"לאן?"

"לפגישה עם העובדת הסוציאלית. במיוחד בשבילך קבענו את הפגישה בשעה מאוחרת".

"אני?" תאמין לי, לוי, התחלתי לחשוש שאני לא מבינה מה שמדברים אלי, או שאולי מדובר על עובדת סוציאלית שתעזור לי, לך, לילדים. "כן. היא רוצה שאני אבוא עם מישהי מהמשפחה שלי. אמא, אחות, מישהי".

"בשביל מה?"

"ככה'זה הולך. בשביל להתרשם". חיבור המילים של יהודית הציק לי פחות מתמיד. אולי בתוך כל הלבד הזה, כל חיבור נעים לי, אפילו חיבור שהוא ליקוי הגיה. "יש לך איזו עוגה? אני מרגישה חולשה, וחייבת לאכול לפני שנצא".

עוגות יש לי. חברות שלי שולחות, גיסות, וגם החנות מוכרת. הגשתי לאחותי עוגה. קצת קינאתי בה שעוגה מחזקת אותה, על אף שהיא כנראה מקנאה בי שאוכל לא מחזק אותי. "למה שלא תקחי את אמא? למה לא את נחמה?"

יהודית ברכה ונגסה בפרוסת העוגה. "נחמה? מטבריה?"

"כן. מרחק זה לא הדבר הכי קשה, יהודית", אמרתי לה.

"נכון. לא בגלל טבריה. סתם אמרתי את זה", היא ענתה.

"אז בגלל מה? קשה לי, יהודית. מחר הפרוצדורה של ינקל'ה. הוא עובר חיידר. חמי מדבר אתם. לוי במעצר בנורבגיה. עכשיו התקשרה... לא משנה, קשה לי. מכל הצדדים ביחד". לא רציתי להתבכין, לא רציתי למנות רשימת סבל, ובכל זאת עשיתי זאת.

"אני יודעת, ליקי. תאמיני לי שאני חושבת עליך עשר פעמים ביום, לפחות".

"מאמינה".

"ובכל זאת באתי אליך. אפילו בלי להודיע, כדי שלא תוכלי להגיד לי 'לא'".

"למה? למה דווקא אני? בטוח שאמא תשמח ללכת אתך, ובמצב שלי עכשיו - נראה לי שאמא תעשה על העובדת הסוציאלית רושם הרבה יותר טוב מזה שאני אעשה עליה".

יהודית נשארה איתנה בדעתה. "ליקי, אני רוצה אותך וצריכה בדיוק אותך. גם אלקנה חושב ככה. תנעלי נעליים ובואי".

נאנחתי. "לא יודעת אם אני מסוגלת, יהודית. אין לי כוח עכשיו אפילו לגרם מאמץ ולטיפת התנחמדות".

"אל תתאמצי, אל תתנחמדי. רק בואי".



”משגיח מן החרכים”
גשר ברוקלין, צולם ע"י שבי כהן, בדרך למנהטן.

REC ●

פלאש על השביל

כשאת רוצה משהו באמת,
תזכרי שהוא "קרוז לכל קוראיו".
הוא מלך ושופט ורופא,
הוא האדריכל של העולם.
והכי הכי, הוא אב!!!

בשביל החיים

שבי כהן*



11. אח(ו)ת שאלתי!

הוא מצא! הוא אמר כל הזמן שאין לו מושג אם ימצא.

אבל ד' רצה - אז הוא מצא! ושלח מלאך גדול שהזיז את הידיים של הרופא הגדול. מה את בוכה? מגיע לך מזל טוב!

נולד לך עכשיו וריד יקר מרכזי, באזור המותן, שהיה חסום וכמעט לא פעיל. אז ד"ר למפרלו שתל בו סטנט באורך תשעה סנטימטרים, כדי שזרימת הדם תתחדש.

הוא גם אמר שכל שכואב יותר, צריכים לשמוח יותר. (מעניין לראות אותו אומר ועושה...), כי זה סימן שהוריד מתרחב, מתאמץ ומרגיש, הוא חוזר עכשיו מפנסיה כפויה (רק שלא ידרוש בהמשך הטבות ופיצויים).

הכאב בלתי נסבל, אבל כולם מחייכים באושר בלתי נתפס. אחותי מיכל המקסימה, שטסה אחרי לכאן, ללוות ולתמוך מכל הלב והגשמה, ותמי קליין, ששוגרה על ידי גבי זילבר, הפכה גם היא לאחותי במוצהר, ישבה בדאגה מאחורי דלת חדר הניתוח, ולא עזבה אותנו לרגע, כאילו שאנו מכירות יותר מכמה שעות מתוחות. תרגמה ותקשרה עם האחות וכל צוות הרופאים. (שחוף מכמה חיוכים דומעים - לא מצליחה לתקשר איתם)

דמעות בדמעות נוגעות.

דמעות הכאב והייסורים שלי, עם דמעות ההתרגשות והחמלה שלהן. אני רועדת מקור... הן מנסות להקל עלי את ההתאוששות. מתאמצות לחמם, להרגיע. באיזהו שלב תמי מסירה את הצעיף היקר מעל צווארה ועוטפת אותי בחיבה - "שיהיה לך חם, ושתזכרי אותי תמיד" אמרה באכפתיות. נראה שאם הייתה יכולה לפתוח ברוכסן את ליבה ולהעניק לי גם אותו במתנה, הייתה עושה זאת.

ד"ר למפרלו מתקרב, נראה מותש, אך גם כן נרגש. "זה היה צנתור נדיר ונועז", כך קבע, "של וריד עמוק שנחסם ועצר את זרימת הדם לכיוון הרגל. יקח זמן, אבל בהמשך גם הגודש ברגל הנפוחה ישתף פעולה וישתחרר לפחות במעט". (נצפה שבהרבה, הלוואי! אמן!)

שמעתי שרקדו בבית הספר בירושלים מתוך פרץ של שמחה. בעלי נסע לכותל, כפי שהבטיח, וקצב הטלפונים הוכיח כי השמועה הטובה כבר פרשה לה כנפיים עליונות (ובמגוון קונספירציות...) "הפכת מספדי למחול ליי", כי אתה רופא כל יכול. ומותר להוסיף? - פתחת ורידי ותאורגי (ותעזרני) שמחה! ובהמון תקווה להקל על הרגל הנודדת והמתמודדת, שסוף-סוף גם מתעודדת.

כי אתה מפליא לעשות. ולפתוח ב'פיפס' קטן וריד שעושה צרות גדולות. תיכף מעלים אותי למחלקה, להמשך מעקב והתאוששות. כל תזוזה מייסרת. אבל כנראה לזה קוראים ברוך ד' כאב (מ)בריא.

*

הכל קרה כל כך מהר, אני עוד לא מכילה את עובדת אשפוזי בחדר לבן ושקט, בלב ניו יורק הסוערת.

תמיד היה מונח לי בראש, שהפתרון שלי הוא בגרמניה, ופתאום הראש שלי מונח על כרית באמריקה. "המה חישבו חשבונות..."

כואבות לי הידיים מרוב דקירות.

לא הייתה להם ברירה, שם, בחדר הניתוח. ובגלל הקור והמתח (הצום...), הם נאלצו להחליט על הזרמת האינפוזיה דרך צינורית "קבועה", המכונה

"פיק-ליין" ומוחדרת לוריד גדול ועמוק יותר, במרומי היד, שעכשיו כואבת ומאובנת. חבל, כי הכתיבה (עבודה ועובדה...) משחררת אותי מאוד... אני רועדת מפחד, צוות חדר ניתוח מגיע להחליף לי את ה"פיק-ליין". מתברר שצריך להחליף את כל הצינורית לארוכה יותר ועבה יותר, והשעה רק תשע.

"שיר המעלות... מאין יבוא עזרי..."

כשחתמתי על התהליך הצנתורי הזה, התניתי את הסכמתי בכך שהפּרוּצדורה לא תתחיל לפני השעה עשר. כדי שאחותי, שיצאה הבוקר לביקור נחוץ ב"ביתנו" שבבורו פארק, תספיק לחזור מבעוד מועד למנהטן. התקשרתי מהר לרב מינקוף, איש "הצלה" מעשי ונמרץ.

"לא! תגידי להם לחכות לפחות עד 9:30. בעצם, את לא יודעת להגיד להם, אני אגיד. ואני 'מטיס' את אחותך לבית החולים תוך חצי שעה בעזרת ה', שיחכו!"

אבל הם באו, כל הצוות של חדר ניתוח. והתחילו לחטא את החדר ולפרוש בדים ירוקים מפחידים. התחננתי שימתינו ולפחות שיביאו לי מתורגמן. (בינתיים, "איברים שפילגת בנו" התגייסו לסייע "ללשון אשר שמת בפיו!")

לבסוף הם הסכימו להמתין ל-9:30 בדיוק! (השיגו מתורגמן נורמטיבי כולל פה ולשון) לבינתיים הם "יכינו הכל" כלשונם. אבל את הפרוצדורה יעשו בזמן שנבקע!

התקשרתי בתחינה לה, ואחר כך גם לאחותי. היא אמרה שהרב מינקוף טוען שבטח היא תספיק, והתנתק.

הם כנראה בגשרים או במנהרות של מנהטן, הקליטה משתבשת בקרבת המים... אבל כעת כבר 9:25, איפה את? (כעת תור "הקליטה" שלי להשתבש!) ד', בבקשה תעזור לי, אפילו נידון למוות, להבדיל, מקבל משאלה אחת כרצונו. ואני רק רוצה שמישהו יהיה לידי, שישפיקו להגיע. זה מפחיד, אני לא מסוגלת לעבור את זה לבד, זה חותך ומייסר ועוד לא התאוששתי מה...
ושוב קשה לי לכתוב - כי היד מתנפחת מכאב. אבל מה שבטוח, שאסמן לעצמי על התקרה (שאני הולכת לערוך איתה היכרות אישית) משך כל זמן הפרוצדורה - "אין עוד מלבדו!!!"

ד', אני אהבתי אותך, ומרגישה את קרבתך, ויודעת שכל מה שאתה עושה הכל לטובה. ועכשיו, כשבתכנון ססידרת במיוחד בשבילי, עוד לא סיימו להכין את החדר כמו לניתוח, אני קצת יותר רגועה, כי יש סיכוי שאחותי תספיק להגיע, הלוואי. שלא יהיו פקקים בדרך, ושהשומר בפתח לא יעכב אותה, ושתעלה מהר לחדר, שתספיק, אמן!

ד', בבקשה תמלא את בקשתי - שלא אפחד לבד.

סוף דבר -

הרופאים פשוט המתינו, וב-9:40, כשאחותי הגיעה מתנשפת, פתחו מיד בפעולות מעשיות. "הלבבות יראו... והכליות יזמרו לשמך!"
ד', תודה!

הבטחתי לך "נשמת כל חי" ככוונה!! ושאל אחד לא יצטרך לבתי חולים במנהטן - אבל מי שיקלע לחדר הזה, שְׁרִים עיניים לתקרה, ויראה שם מילים שחורטות עליה, לבן על גבי לבן: "אפס זולתך!!!"





תירס חם

לביבות תירס
חמות, טעימות
שיאזלו מהר
מהצלחת



טעים - בו, קרם - בו עוגת קרמבו קלה להכנה לשבת ולכל עת

עוגת קרמבו

עוגה קלה להכנה ויפה יפה יפה. מנה אחרונה מעולה לסעודת שבת חורפית. תוסיפו כוס תה ואתן מסודרות עם האורחים

הרכיבים

לעוגה:

100 גרם שוקולד

100 גרם מרגרינה

4 כפות שמן

כוס סוכר

כוס קמח

כפית אבקת אפיה

רבע כפית מלח

4 ביצים

1 כפית תמצית וניל

לקרם:

כוס קצפת צמחית

2 כפות פודינג וניל

לשכבת השוקולד:

100 גרם שוקולד

חצי כוס קצפת צמחית

אופן ההכנה:

ממיסים בסיר קטן או במיקרוגל את השוקולד, השמן והמרגרינה. המסת השוקולד במיקרוגל צריכה להיעשות בפולסים. שלושים שניות, ערבוב ושלושים שניות נוספות. מערבבים בקערה את כל החומרים מלבד השוקולד המומס לבלילה. מוסיפים את השוקולד ומעבדים לקבלת בלילה חלקה.

מעבירים לתבנית (מומלץ עגולה) ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך עשרים וחמש דקות.

מוודאים שהעוגה יציבה וקיסם הננעץ בה יוצא יבש. מוציאים מן התנור ומקררים היטב.

מקציפים יחד את הקצפת והפודינג ומורחים על העוגה בשכבה אחידה וחלקה. ניתן ליישר את הקצפת בעזרת מרית עוגה טבולה במים רותחים.

ממיסים בסיר או במיקרוגל את השוקולד והקצפת הצמחית ומורחים בעדינות מעל העוגה.

מקשטים בקילופי שוקולד, באגוזים קצוצים או בברס (אגוזים קצוצים מסוכרים).

עוגה/מנה אחרונה פרווה 20 דק'   



ציפי כהן והקמפוס הקולינרי צילום וסטיילינג: שושי סירקיס

במתכון המיני סופגניות ברוטב שוקולד בשבוע שעבר ביצעו את הסטיילינג: נועה קרניק ואת הצילום: אסף עמברם

לביבות תירס

לאוהבי התירס, חמות, טעימות ונחטפות מהצלחת מיד כשמגישים

הרכיבים הדרושים:

1 קופסת שימורים תירס

2 ביצים

8 כפות קמח

250 גר' גבינה לבנה או קוטג'

חצי כוס גבינה צהובה מגוררת

חופן בצל ירוק קצוץ- לבחירה

מלח ופלפל שחור גרוס

אופן ההכנה:

מערבבים את כל החומרים יחד, מחממים שמן במחבת,

מטגנים לביבות, מגישים מיד

*ללביבות פרווה, מוותרים על הגבינות. ניתן לגוון עם

תפו"א מגורר, או עם קוואקר לתוספת בריאות.

10 דק'  תוספת  פרווה/חלבי 





המטבח האיראני

מימי ברלין מתארכת במטבח של: שרה זלץ | סוג: מטבח ישראלי, במקור הונגרי



מתכון עד 50 ש"ח:



מתכון עד-5 מוצרים:



מתכון לאורחים ב-5 דקות:

אשפולו

הרכיבים:

- 4 בצלים פרוסים
- 2 גזר חתוך לקוביות קטנות
- 3 כוסות אורז מבושל
- חתיכות קטנות מבושלות של בקר רך (עדיף מס' 8)
- שמיר טרי קצוץ
- תבלינים: כורכום, קצת פלפל שחור, אבקת מרק

אופן ההכנה:

לטגן את הבצלים, להוסיף את הגזר ולאוות יחד עד שמתרכך. להוסיף את האורז, הבשר והתבלינים ולבשל על אש קטנה לאיחוד הטעמים

תפוחים אפויים

הרכיבים:

- 8 תפוחי גרנד ללא ליבה
- 8 כפיות דבש
- מעט קינמון
- אגוזים
- צימוקים

אופן ההכנה:

מזלפים על התפוחים דבש ומעליו מפזרים קינמון מכניסים בחלל שנוצר כשהוצאנו את ליבות התפוחים אגוזים וצימוקים אפשר לזלף מעט ברנדי /ויסקי מעל אופים בחום בינוני כשעה - שעה וחצי.

ירקות ומטבל

פלטה של ירקות חתוכים מכל הצבעים ובמרכז: מטבל שאי אפשר לסרב לו! רכיבים למטבל:

- 1 שקית שמיר טרי
- 4 שיני שום/כף אבקת שום
- פלפל ירוק גדול
- כף חצי חרדל
- כף מיוז
- 1/2 כפית סוכר
- מלח

אופן הכנה:

לערבל היטב את כל החומרים ולצקת לקערית עמוקה נאה. הגישו לצד זיתים מתובלים /מקלות מלוחים/ קרקרים/ מאפים/ פיתות/ גבינות ועוד

אוהבת בעבודות המטבח:

אני אוהבת מאוד לבשל ולאפות, במיוחד לחמים! בעבודתי במטבח אני שמה דגש על כך שהמרכיבים מהם אני מבשלת יהיו בריאים וערבים לעין ולחך. אני אוהבת לאפות לחמים מיוחדים מקמחים בריאים, ובמיוחד מקמח כוסמין שסגולותיו ידועות, אבל לא רק. תמצאו אצלי גם לחם ולחמניות מקמח חיטה מלא, מקמח שיפון ועוד. עוד תחביב שלי הוא להכין לחמי מחמצת ומאפים מעניינים, כאשר אני מעדיפה את הקמחים של מהודר, שידוע לי שהם איכותיים ומכילים שפע של ויטמינים ומינרלים והתוצאות בהתאם.

פחות אוהבת:

לשטוף את הכלים שאחרי... אבל נראה שחוסר החיבה הזה משותף כמעט לכל מי שמבשלת. כדי להמעיט בכלים ובבלגן, אני מעדיפה למדוד כמויות בכלים חד פעמיים, ולנקות מדי פעם כדי שאחרי הבישול או האפייה לא ישתרר במטבח בלגן גדול מדי.

מה במטבח שלך את הכי אוהבת?

אני כמובן נהנית שהמטבח מבריק וריח המאפים והמאכלים ממלא את הבית, במיוחד בערב שבת שאז הריחות מתערבים באווירה המיוחדת של ערב שבת.

מהמטבח של אמא:

מאמא שלי למדתי כיצד להכין צלי מסורתי ואוכל בסיסי איכותי וטעים!!! כלל ברזל שגדלתי עליו בבית היה שתהיה ארוחת צהריים חמה ומזינה עוף או דגים מדי יום, בתוספת פחמימה ומרק איכותי או ירק. אני משתדלת להכין לכל ילד מה שהוא אוהב במיוחד.

שבת:

שבת היא היום הנפלא ביותר בשבוע. זמן למנוחה. זמן של ביחד עם המשפחה. זהו זמן ללימוד מעבר לנדרש ביום יום, בלי שוט של עבודות, שיעורים או מבחנים. שבת היא גם הזמן להודיה ולתפילה וכמובן, למילוי מצברים. כשהשבת מסתיימת אנחנו נשארים עם טעם של עוד...

מה לעולם לא יקרה אצלך במטבח?

שהתנור לא יהיה פעיל ברצף יומיים...

ומה כן יכול לקרות במטבח שלך?

שמאכלים מעדות שונות יתערבבו ויוגשו באירוע אחד. אני מאוד אוהבת להתנסות במאכלים מעדות שונות, אוהבת לגוון וליצור. ההתנסות במאכלים חדשים, במיוחד מה שבדקתי שהוא טעים, היא חוויה אמיתית לי ולכל בני הבית. כך אני נהנית ממגוון התבלינים הקיים, מהצבעים ומכל השפע שברא לנו ה'.

וטיפ מהמטבח:

אצלי זו דרך חיים בכל נושא ביום ובמיוחד במטבח: "התכנון".

לפני החגים אני מכינה רשימה של מה שאני רוצה להכין בבסיס, האמת היא שבדרך כלל אני זוכרת את הדברים שעלי להכין, ורק לאחר שסיימתי אני בודקת שלא שכחתי דבר חיוני מן הרשימה. למעשה, כאשר אני יודעת מה עומד לפניי, אני יכולה לתמרן ולהתחיל בבצק שצריך התפחה שעה, ובינתיים לבשל את המאכלים ואז לחזור לבצק ולהמשיך הלאה... כך, בתכנון מוקדם, ניתן לנצל את הזמן בסייעתא דשמיא במקסימום!!!

אכזבא עזא קודא

לחמניות / חלות קמח מלא מעולות

הרכיבים:

- 1 ק"ג קמח מלא 70% מהודר
- 2.5 כוסות מים חמימים
- 2 כפות שמרים יבשים
- 6 כפות סוכר
- חצי כוס שמן
- כף מלח

אופן ההכנה:

לערבב את כל החומרים מלבד המלח

וחצי מכמות השמן. להוסיף את המלח ולעבד בצק. לקראת סיום הלישה להוסיף את יתר השמן. להתפיח שעה, לכדרר או להכין לחמניות קשר וכי'. לרסס מעט מים מעל הלחמניות ולפזר שומשום/ קצח /שיבולת שועל /פרג וכל מה שאוהבים. להתפיח שוב עד להכפלת הנפח. לאפות 15 דקות בחום של 200 מעלות.





חברתי עטל שלימדה איתי בבית הספר יצאה לחופשת לידה.

היא חסרה לי מאד. יש בה טוב לב מתובל בטקט נדיר. מה שגרם לי לראות בה אישיות רגישה ומרגישה היה ביום שישי חורפי בראשית שנות עבודתי כמורה. חדר המורות סער. הודעה יצאה מחדר המנהל והדת ניתנה בבירת בית הספר שהמורות אמורות לאמן את הבנות לשיר בפני האמהות שתבואנה לבוקר אימהות בבית הספר. היה ברור שאני אצטרך לתת הוראות למורות כי "נגזר" עלי להיות רכזת חברתית וגם כולן הבינו (לדאבוני...) שקיבלתי על כך שעה וחצי (פחות חצי...) במשכורת. לכן החליטה אחת המורות שניחונה בגאונות אבל לא בכישורי אומנות ש"מה פתאום שאנחנו נעשה את זה? יש כאן בחורה רווקה חברת'מנית שמקבלת על זה כסף וזה תפקידה. אנחנו מקבלות משכורת להיות רק מורות..." כל זה נאמר בקול רם ועצבני. הייתי מאחורי הדלת של חדר המורות. חשתי שכל הדם במגופי התנקז אל פניי המבושות. כשראו אותי בפתח השתתקו כולן וחיששו מהר מה יש להן בסנדוויץ' שראוי למאכל שקט... היה ברור ששמעתי את שנאמר (או "נצרח") והחלטתי לשחרר את הלחץ. אמרתי שאקח על עצמי את עול אימון הבנות וחץ מזה הן תקבלנה דף עם הוראות להכנת הכיתות. דמעות רותחות חנקו את גרוני וסדקו את קולי. כולן חשו שלא בנוח. אף אחת לא התכוונה לפגוע בי. גם הדוברת הלחוצה הייתה ועודנה אישה טובה וחברה אוהבת שלי. הסיטואציה יצאה מאד לא נעימה. הלכתי הביתה כועסת על כולן. ריחמתי על עצמי כמו רווקה ואז בא הטלפון של עטל הנדירה: "טובי, אני לא יכולה להדליק נרות כך. את יודעת כמה כולן אוהבות אותך? את יודעת כמה אנחנו נהנות מהפעילויות שלך? לאף אחת אין טענה אישית נגדך. את מהממת (מעניין את מי...) רק שאחת המורות נלחצה מהמטלה. קשה לה לשרוד דברים מהסוג הזה. זה נשמע כאילו מדברים אישית נגדך אבל זה ממש לא זה. אני השליחה להסביר לך כמה רע הרגשנו ולפרט לך כמה את אוהבת". הערכת מאד את הטלפון. הייתי בטוחה שהשיחה המפייסת הייתה יוזמה אישית שלה אך היא הצליחה לשדר אהבה ואכפתיות מכל החברות לצוות.

מאותו יום הפכנו לידידות קרובות. היא הייתה מבוגרת ממני בכמה שנים. ניחשתי שהיא נישאה בגיל צעיר. היא גם לא נראתה כמי שגדלה בשכונת מצוקה. "אז מאיפה הרגישות הזאת?" שאלתי את עצמי. על אף שעוד לא הייתי כזאת 'וותיקה' בשידוכים כבר יכולתי לחלק את הסובבים אותי לאלו שלא טעמו את ניסיון ההמתנה לבין אלו שחוו דבר או שניים בחיים והיה בהן יותר טקט, הכללה, ומילים חמות וחכמות מוכנות למשלוח מידי. אולי לא חייבים לסבול כדי להיות רגיש ומרגיש? אולי זה פשוט אופי מולד...? שאלתי וחיפשתי תשובה שתלמד אותי משהו לקחת לחיים. התשובה לא איחרה לבוא. זה היה בליל שבת אחרי הדלקת נרות. צעדתי לביתה של המורה עטל. שתי בובות עטורות בקוקיות קפצו יחפות על הספות הנקיות. "תכירי את הבנות המתוקות שהשם נתן לנו..." בהמשך הבנתי שחברתי החדשה והמיוחדת היא בת זקונים לניצולי השואה. הבגרות שהייתה בה, העומק הרוחני שפיתחה היו תוצאה ישירה לעובדה שגדלה כמעט

כבת יחידה בביתם של אנשים נפלאים שחוו גיהנום ולא דיברו עליו, אבל כן חיו בצילו. היא נזקקה לכמויות גדולות ואיכותיות של חכמת חיים ובינה יתירה לדעת כילדה קטנה מתי לדבר ומתי להחריש, מתי לצחוק ולזעוק ומתי להיעלם ולשתוק. היה בה חכמה של מי "שהזדקנה בטרם עת". היא נישאה מוקדם לצדיק בעל מידות. בתה הבכורה לא נולדה בשנה הראשונה לנישואיה והבת השנייה לא היגיעה למשפחה אחד עשר חודשים לאחר מכן... עטל הצטיינה בכיבוד הורים שלא פוגשים בכל יום. פירותיה בעולם הזה היו בין השאר חכמת חיים ותבונה יהודית. התפללתי שתזכה שהקרן תהיה קיימת לעוה"ב ויוולד לה גם בן צדיק. היא אף פעם לא אמרה משהו שטותי או "מגרד". מעבר לעובדת היותה חכמה מלידה היא כנראה גם ביקשה לעשות טוב וממילא הצליחה. כי מי שמתפלל להיטיב עם בריותיו של הקב"ה זוכה לסיעתא דשמיא. עברו שנים. היא הפכה לאשת סודי בחדר המורות. היא ידעה על הצעות מעודדות או מעצבנות.

אחרי שנים התקשרה להודיע לי על ברית מילה שתיערך לבן יקיר שזכתה בו. פרצתי בבכי שמח ומתפלל. "צריך סבלנות אבל הקב"ה עושה ניסים..." אמרה בטלפון ההוא. נבצר ממני להגיע לברית. כדי לפצות את עצמי באתי לבקר את היולדת בליל שבת. "התפללנו עלייך. היית חסרה. את לא יודעת כמה אנחנו אוהבים אותך", אמרה בכנות פשוטה שעושה רק טוב. סיפרתי לה על כמה פגישות משעממות שחוויתי לאחרונה בתחום השידוכים. "מה יהיה?" אמרתי חצי בוכה חצי צוחקת. "או שאני פוגשת צדיק מופקע שנבהל ממני או את ליצן החצר של הישיבה שאני לא בטוחה שהוא הספיק להגיע לחג השבועות. יכול להיות שפורים התארך לו... וכשמציעים לי משהו מאוזן הוא בכלל לא רוצה לגשת לפגישה". היא הקשיבה במבט חם ואמרה בטון חברי וחכם: "אולי אנחנו מחפשים (בלשון רבים היא דיברה. כמה רגישות הייתה שם) את הארנק שאבד לנו ליד העמוד חשמל כי שם נמצאת אלומת האור, אבל לא בטוח שהארנק נפל באיזור הפנס. אולי צריך לחפש את האבידה במקום אחר, בראש אחר..."? הבנתי לאן היא חתרה. אבל מהבחינה המעשית הייתי בחורה בני ברקית שרוצה בן תורה רגיל. הצעותי התחילו והמשיכו במעגל הישיבות האיותיות המוכר לבני דורי. כמעט דבר לא השתנה מהשיחה ההיא. "ומה אעשה? אעמוד בכיכר הישיבה או בצומת איצקוביץ עם דגל: 'פנויה להובלה פתוחה לשינויים?' מה רוצים מהחיים שלי?"

לאחר שנים ספורות לעטל נולדה תינוקת שחייבה ביקור שבתי. כשעזבתי את ביתה דפקה על הדלת שכנתה ואמרה בטון שלא נותן מנוחה: "ציפהלה מותק, את חייבת לחשוב על הצעת שידוך בשביל טובי צייטלין אבל לא עוד משהו מהישיבות המוכרות עם התשובות השגרתיות. תחשבי בראש אחר. צאי מהקופסא ותהיי שליחה טובה..." ציפהלה שתק מעט ואז קפצה בהתלהבות: "יש לי משהו! יש בהצעה הזאת פערים טכניים משמעותיים. היא תצטרך לחשוב בראש גדול אבל היא תרוויח בענק..."

עטל חייכה ויצאה למשימה...
הצעה מקורית ואיכותית לחברה טובה.