

# קולות

## אפי"ת

### תפילת האם שבשדות

הן לא חקלאיות, אבל הן עוסקות באדמה ובמה שמתחתיה, ויש להן מה לומר על הציפיה לגשם. **חוי שטיגל** ירדה לשדות ופגשה בהן

### חברה בע"מ

טובה הניג מדברת על בדידות בתוך חברה ועל דרכים לרכישת 'קסם אישי' | **הטוב שבך**



בין אדם לשכנו  
פראנט שכוני דיני

### יחידה מורכבת

הן תולדת מצוקת הדיור וצורך כלכלי ומהוות בעיה וגם פתרון. **יחידות הדיור** - הקונפליקט, סקירת שטח, השכנים, כדאיות ודעת ההלכה. לבקשותיכם, מהשבוע סדרת המשך לזו"צים ובעיות דיור | **בין אדם לשכנו** - פרק ראשון

### התחדית: אנזנה

זה כמעט הצליח, אבל ברגע האחרון השתבש איכשהו: מסע מרתק עם נפגעות תחזיות שהתבדו, ויומן של חלומות אמהיים שטרם התגשמו

חוק של מוס / חיים וזכר הסיפור מלש מהחיים

האזונו עילון בעולק / יהודית מוס מבקשת וטוב זה

האזונו של יזמרי / אמא של צוב, עזה קטן



9771565018007 41

א.ב.פרסום

קטיפה גיליון 337 ב' בתשרי תשע"ט

# מתכונת דיאטה? תקפיאי!

רחלי יוגב מציעה לך טיפולי הקפאת שומן משתלמים ואפקטיביים במיוחד.

תני למיכשור המתקדם בעולם לעשות עבורך את העבודה הקשה ותראי תוצאות מושלמות כבר בטיפולים הראשונים!



**Racheli Yogev**  
רחלי יוגב. קוסמטיקה פרא רפואית

לפגישת ייעוץ התקשרי עכשיו:  
**03-9337816**  
רחוב בעלי התוספות 10, אלעד

טיפול אסתטיקה ע"י רופאה מומחית | טיפול בצלוליטיס ובסימני מתיחה | פדיקור רפואי | מניקור ולק גיל | טיפולי פנים | הסרת שיער בלייזר | הקפאת שומן | אקנה | אפילציה | פיגמנטציה | שעווה | אנטי אייגינג



לימודי הטכנולוגיה מתקדמת ביותר



יופי של תוצאות

אצלנו הלייזר הטוב בעולם



## הסתיו בא ואיתו השלכת.

זה הזמן להשיל כמה שנים מיותרות מעור הפנים שלך בטיפולי מזותרפיה אצל אורלי

מתמחים בטיפול ביציטה פילונידלית (שערה הפוכה)

## לטיפול מושלם אצל אורלי פרידמן התקשרי עכשיו:

סניף ירושלים, גאולה: 02-5703580 | סניף ביתר: 02-5613181



## נוהל שכן מתחשב

הן נפגשו בכורסאות ההמתנה של הפאני, שבערב החג היו מאוישות במיוחד. גם בעידן האבחונים אם אתן מחפשות נישא חדשה ועכשווית, יש אחת שעדיין פנוייה: אבחון לפי אופן ההמתנה. יש מי שתשב ותקונן על הזמן האזול, יש מי שתארגן את הבית והמדינה מהסלולרי, יש מי שתאמר תהילים או תסרוג, ויש את מי שתמצא עם מי להתחבר ולהעביר את הזמן באחוות ממתנות. שתיהן היו מהזן המוזכר האחרון ולכן החלו לחפש עניין משותף, לא אתגר מסובך בקרב אנ"ש. אחרי ססרקו את הגנאולוגיה המשותפת, וניסו לחפש חברות משכבר הימים, וזה היה דווקא מסובך יותר בהתחשב בהפרשי הגילים, הן גילו פרט זהה מעניין בנתונייהם האישיים: שתיהן התגוררו באותו בניין. נכון, רב קומות ודיירים, אבל עדיין שכנות שיצאו כמעט באותה שעה מאותו מען ועמדו לשוב לאותו יעד, והן אפילו לא ידעו. אלמלא ההמתנה המתארכת ספק אם היו מתודעות אי פעם לשכנות הקרובה, לפני שתקופת השכירות של הצעירה ביניהן תסתיים.

אח, השכנים של פעם, נאנחות המבוגרות בינינו, ואנחנו אפילו לא יודעות שעלינו להאנח. היו ימים שבהם השכנה לא הייתה רק זו שחולקת שטח במגרש אחד בטאבו של העירייה. שכנה הייתה כתובת קרובה וזמינה לשפוף את הלב, בלי מונה מתקתק של מטפלת בסך 300 שקל לשעה לא כולל מע"מ, המחקרים אגב מזהים שהאפקט דומה, מקום להעביר יחד שעות ערב משמיות או אחר צהריים עמוסות, זו שאיתה טועמים יחד מתכונים חדשים. איפה היא היום? העידן האינדוידואלי המקדש את הפרט ייתר אותה מעט, צפיפות המטלות היומיומיות שתוגברה באופן מפליא דווקא עם התייעלות עבודות הבית וקיצור משכן חיסלו את מוסד השִכָנָאוּת. את המסמרים האחרונה לקבורתו תקעו יחד המעליות ושעות הפתיחה המתארכות של רשתות השיוק, שאפשרו גם לעקרת בית בינונית לשרוד ללא הלוואת כוס הקמח מדי ערב מהשכנה. ואם נחפש את מחצית הכוס המלאה, רוח הלוואי הוא העלמות תופעת השכנה החודרת לבית מבלי לנקוש או החיים על פי השכנים.

היינו עכשיו מצפים שגם סדר יומם של הדיינים העוסקים בעימותי שכנים יישאר פנוי לעניינים פרודוקטיביים יותר. ולא היא. ענייני השכנות כובשים מקום רחב יותר בשו"תים ובדיונים בבתי דין. אם בעבר יכולת להתרעם על השכנים על כוס חצי שמן שכוחות, היום עוברים הדיונים למורכבויות סבוכות בהרבה של מטר וחצי חריגה. הוויתור המתבקש אינו בשווה פרוטה, אלא בסכומי עתק.

ואלו לא השכנים, טובי לב לכשעצמם וכולם יחד, אלא מצוקת הדיור שמתנקזת לאחור חלוף סוגיית הכמה נותנים בדירה? אל תוככי הבניין והשכונה. כשהרעב מכה, קשה להתחלק בשלל בנדיבות.

לפני כחצי שנה נפגשנו ב'קטיפה' מדי שבוע יחד לדיונים מסעירים על מצוקת הדיור. אז טיפלנו בהתמודדות הזו"צים והוריהם במציאת קורת גג. היינו שותפים במיזם. העלנו יחד, אתם במכתבים ואנחנו במערכת, נושאים חשובים, וחפשונו פתרונות. את המוקשה והנשאל העברנו לפתחם של גדולים. "אל תניחו לנושא שנוטל נתח נכבד מסדר יומנו ומשלוותנו!" בקשתם לאחר סיום הסדרה. אז הנה, לאחר חצי שנה בה עסקנו בכיבוד הורים ונגזרותיו שבנו הביתה. אל נושא הבית המעסיק רבים מאיתנו. הפעם נעבור לפרק ב', לאחר שהזו"צ כבר הפך למשפחה שיושבה מתרחבים ברוך ד' במהירות, בעוד מספר המטרים נותר כשהיה.

איך ממשיכים לשכון בשלום כשכל הרחבה היא לא פעם הצרה של האור, האוויר או אפילו המטרים על חשבון בעל הבית הסמוך, שגם על מידותיו קטנה הדירה?

את שלושת קווי הסוד לפתרון הסוגיה שרטט לנו מרן ראש הישיבה הגרא"ל שטינמן זצוק"ל, קווים שנכונים לשלום-בניין כמו לשלום-בית ולשלום משפחה וידידים: לוותר, לוותר ושוב לוותר.

כל הדרך הביתה ממתנה לנו הזדמנות פז לעיבוד מידותינו: השכן. הרבה יותר קל להרחיב חיוך למכרים של אחת לחצי שנה, ואפילו התפייסות בתוך המשפחה היא פשוטה כשהמטרה היא משותפת לכולנו. קשה יותר לפרגן להרחיב את הדירה. השכנואית היא מטלה מאתגרת יותר מכל מרחב מחיה אחר.

הפתגם האנגלי אומר שגדרות טובות יוצרות שכנים טובים. ואנחנו ביהודית אומרים שדווקא במרחב שלנו, כשהגבולות מעורפלים ונתונים לפרשנויות של רצון טוב והתחשבות נכון לומר שמידות טובות יוצרות שכנים טובים.

אתם מוזמנים להצטרף אלינו למסע אל עולם השכנים ושכניהם, בתגובות, הצעות לדיון וכל מה שחשוב לעורר ולהזכיר.

שתהיה לכולנו שכנות טובה ומבורכת.



עורכת: רוחמה פז

מנהלת מכירות:

תמי קליין, רחלי דיקמן

עריכת לשון והגהה:

מלכה לבקוביץ

הפקה:

פנינה גינצבורג, מיכל כהן

עורכת גרפית:

ציפי גרשוני

עיצוב גרפי:

אסתר קצנלבוגן,

ברנצי קנפלמכר,

מירי אריאלי

צילום שער:

רותי ינאי

מידענית:

מיכל כהן

צילומים:

ב. יערי, שאטרסטוק,

פלש 90, רוטטס, לע"מ,

AP

קציפה מגישות:

אסתי קורלנסקי, אפרת

ליברוינד, ציפי כהן, תהילה

לבקוביץ, רייצ'ל רייך

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:

יחדות ת.ש.מ.ו.

לוחות והדפסה:

הדפוס החדש



שולמית  
Shulamit  
Shulamit Povarsky Wigs

# מעוצבת, מושקעת, מדוייקת כי זו את.

פותחים את עונת השמחות בסלוני שולמית,  
בואי לחדש ולהתחדש בסלונים משודרגים ומרווחים  
עם לייני של פאות איכות מותאמות אישית  
עם השירות, הניסיון והאחריות שאתן מכירות.

בתאום מראש

V.I.P חדרי



Camilla Viola | PERLA | SHIRLY | Debbie | GOLDI

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

## נוהל שכן מתחשב

הן נפגשו בכורסאות ההמתנה של הפאני, שבערב החג היו מאויישות במיוחד. גם בעידן האבחונים אם אתן מחפשות נישה חדשה ועכשווית, יש אחת שעדיין פנוייה: אבחון לפי אופן ההמתנה. יש מי שתשב ותקונן על הזמן האזול, יש מי שתארגן את הבית והמדינה מהסלולרי, יש מי שתאמר תהילים או תסרוג, ויש את מי שתמצא עם מי להתחבר ולהעביר את הזמן באחוות ממתונות. שתיהן היו מהזן המוזכר האחרון ולכן החלו לחפש עניין משותף, לא אתגר מסובך בקרב אנ"ש. אחרי שסרקו את הגנאלוגיה המשותפת, וניסו לחפש חברות משכבר הימים, וזה היה דווקא מסובך יותר בהתחשב בהפרשי הגילים, הן גילו פרט זהה מעניין בנתונים האישיים: שתיהן התגוררו באותו בניין. נכון, רב קומות ודיירים, אבל עדיין שכנות שיצאו כמעט באותה שעה מאותו מען ועמדו לשוב לאותו יעד, והן אפילו לא ידעו. אלמלא ההמתנה המתארכת ספק אם היו מתודעות אי פעם לשכנות הקרובה. לפני שתקופת השכירות של הצעירה ביניהן תסתיים.

אח, השכנים של פעם, נאנחות המבוגרות בינינו, ואנחנו אפילו לא יודעות שעלינו להאנח. היו ימים שבהם השכנה לא הייתה רק זו שחולקת שטח במגרש אחד בטאבו של העירייה. שכנה הייתה כתובת קרובה וזמינה לשפוך את הלב, בלי מונה מתקתק של מטפלת בסך 300 שקל לשעה לא כולל מע"מ, המחקרים אגב מזהים שהאפקט דומה, מקום להעביר יחד שעות ערב משמימות או אחר צהריים עמוסות, זו שאיתה טועמים יחד מתכונים חדשים. איפה היא היום? העידן האינדוידואלי המקדש את הפרט ייתר אותה מעט, צפיפות המטלות היומיומיות שתוגברה באופן מפליא דווקא עם התייעלות עבודות הבית וקיצור משכן חיסלו את מוסד השכנות. את המסמרים האחרונה לקבורתו תקעו יחד המעליות ושעות הפתיחה המתארכות של רשתות השיווק, שאפשרו גם לעקרת בית בינונית לשרוד ללא הלואות כוס הקמח מדי ערב מהשכנה. ואם נחפש את מחצית הכוס המלאה, רווח הלואאי הוא העלמות תופעת השכנה החודרת לבית מבלי לנקוש או החיים על פי השכנים.

היינו עכשיו מצפים שגם סדר יומם של הדיינים העוסקים בעימותי שכנים יישאר פנוי לעניינים פרודוקטיביים יותר. ולא היא. ענייני השכנות כובשים מקום רחב יותר בשו"תים ובדיונים בבתי דין. אם בעבר יכולת להתרעם על השכנים על כוס וחצי שמן שכוחות, היום עוברים הדיונים למורכבויות סבוכות בהרבה של מטר וחצי חריגה. הוויתור המתבקש אינו בשווה פרוטה, אלא בסכומי עתק.

ואלו לא השכנים, טובי לב לכשעצמם וכולם יחד, אלא מצוקת הדיור שמתנקזת לאחר חלוף סוגיית הכמה נותנים בדירה אל תוככי הבניין והשכונה. כשהרעב מכה, קשה להתחלק בשלל בנדיבות. לפני כחצי שנה נפגשנו בקטיפה מדי שבוע יחד לדיונים מסעירים על מצוקת הדיור. אז טיפלנו בהתמודדות הזו"צים והוריהם במציאת קורת גג. היינו שותפים במיזם. העלנו יחד, אתם במכתבים ואנחנו במערכת, נושאים חשובים, וחייפשו פתרונות. את המוקשה והנשאל העברנו לפתחם של גדולים. "אל תניחו לנושא שנוטל נתח נכבד מסדר יומנו ומשלוותנו!" בקשתם לאחר סיום הסדרה. אז הנה, לאחר חצי שנה בה עסקנו בכיבוד הורים ונגזרותיו שבנו הביתה. אל נושא הבית המעסיק רבים מאיתנו. הפעם נעבור לפרק ב', לאחר שהזו"צ כבר הפך למשפחה שיושביה מתרחבים ברוך ד' במהירות, בעוד מספר המטרים נותר כשהיה.

איך ממשיכים לשכון בשלום כשכל הרחבה היא לא פעם הצרה של האור, האוויר או אפילו המטרים על חשבון בעל הבית הסמוך, שגם על מידותיו קטנה הדירה?

את שלושת קווי הסוד לפתרון הסוגיה שרטט לנו מרן ראש הישיבה הגרא"ל שטינמן צוק"ל, קווים שנכונים לשלום-בניין כמו לשלום-בית ולשלום משפחה וידידים: לוותר, לוותר ושוב לוותר.

כל הדרך הביתה ממתנה לנו הזדמנות פז לעיבוד מידותינו: השכן. הרבה יותר קל להרחיב חיוך למכרים של אחת לחצי שנה, ואפילו התפייסות בתוך המשפחה היא פשוטה כשהמטרה היא משותפת לכולנו. קשה יותר לפרגן להרחיב את הדירה. השכנאות היא מטלה מאתגרת יותר מכל מרחב מחיה אחר.

הפתגם האנגלי אומר שגדרות טובות יוצרות שכנים טובים. ואנחנו ביהודית אומרים שדווקא במרחב שלנו, כשהגבולות מעורפלים ונתונים לפרשנויות של רצון טוב והתחשבות נכון לומר שמידות טובות יוצרות שכנים טובים.

אתם מוזמנים להצטרף אלינו למסע אל עולם השכנים ושכניהם, בתגובות, הצעות לדיון וכל מה שחשוב לעורר ולהזכיר.

שתהיה לכולנו שכנות טובה ומבורכת.

רחמנה



עורכת: רוחמה פז  
מנהלות מכירות:  
תמי קליין, רחלי דיקמן  
עריכת לשון והגהה:  
מלכה לבקוביץ  
הפקה:  
פינה גינצברג, מיכל כהן

עורכת גרפית:  
ציפי גרשוני  
עיצוב גרפי:  
אסתר קצנלבוגן,  
ברנצי קנפלמכר,  
מירי אריאלי

צילום שער:  
רותי ינאי

מידענית:  
מיכל כהן

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

קציפה מגישות:  
אסתי קורלנסקי, אפרת  
ליבפרינד, ציפי כהן, תהילה  
לבקוביץ, רייציל רייך

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

הפצה ומנויים:  
03-6170844

טלפון שיווק ופרסום:  
03-5781715/6  
טלפון מערכת: 03-6170800  
פקס: 03-6170873

מו"ל:

יתדות ת.ש.מ.ו.  
יתדות והדפסה:  
הדפוס החדש

# פאות דבורי הלפרין

טבעי שזה שלך!



DVORY HALPERIN

בן ציון גול 9, ירושלים | 02-5877797



## 24 מישוהו ראה את החברות שלי?

טובה הניג מדברת על בדידות בתוך חברה ועל דרכים לרכישת 'קסם אישי' לחברות טובה יותר  
**טובה הניג**



## 34 נשיאים ורוח. וגשם?

הסופרת חסיה ברטלר כבר נאנחה בהקלה, מיכל ברנס בישרה לכולם שהיא הזוכה בתחרות, שבי מוזס כמעט פתחה עסק מצליח, שרה'לה גולן ידעה שהיא בטוח 'בפנים'. ברגע האחרון משהו השתבש והתנפץ. הרב משה בויאר מדבר על אכזבות שמקצרות תהליך ומירה דביר בטור מרגש על הגשמה וחלומות אמהיים שמצפים להתגשמות | **מירה דביר**

## 16 יחידה קטנה, קונפליקטים גדולים

קשה איתן אבל קשה עוד יותר לדמיין את מפת הדיור החרדית בלעדיון, יחידות הדיור. הסדרה הבאה מחזירה אותנו, אל פרק ב' במצוקת הדיור. אחרי שהדירה נרכשה, רובה באדיבות ההורים בהאזנות חרדית כלשהי, והיא נעשית צרה עם השנים על יושביה המתרחבים בלהע"ר. כאן נפגשים המחסור בשטח עם יחסי השכונות ובפרק הראשון בסדרת 'בין אדם לשכנו': יחידות הדיור, עלויות ותשואות, הדיירים הצעירים, השכנים והדילמות. ומה אומרת ההלכה על בניית יחידות כאלו?  
**רינה זילבר וציפי אפשטיין**



## 26 בשדות האמונה

האדמה הוא חלק משמעותי מסדר יומן, בתפילת הגשם מדי יום הן מכוונות בכל לב. ערב ז' בחשוון ירדה חוי שטיגל לחפש אותן בשדות ושמעה סיפורים מתחת לאדמה, מה יש להן לומר על הבצורת, ועל הרווח של נשות האדמה והטבע שנושאות תמיד עיניים לשמים  
**חוי שטיגל**

57-63 קציפה



**יחסי**  
**קצת ספרי**

**יחסי ספרי**  
המרכז לטיפול בקשרי שידוכים

לקבלת מדריך חינמי  
**"להגיע לשידוך ב-5 שלבים"**  
כיתבו ל [reshimariki@gmail.com](mailto:reshimariki@gmail.com)

**הניה גולדברג 02-6424049**  
פסיכותרפיסטית לענייני משפחה ושידוכים  
[yeutztov@gmail.com](mailto:yeutztov@gmail.com)



46 וילדר  
49 מזדקנת  
41 חשבון נפש  
14 עלה קטן  
10 קטיפאן  
8 טועמיה

# לומדים במקום הטוב ביותר! או שלא לומדים.

תבחרי להצליח עם מגוון הקורסים המקצועיים

- עיצוב ותוכנות למקצוענים
- פרסום יח"צ וקופירייטינג
- עיצוב גרפי
- ui-ux ובנית web
- עריכה, צילום והפקת וידאו
- אנימציה ותלת מימד
- עיצוב ואדריכלות פנים
- צילום סטילס
- דיגיטלי איור
- הום סטיילינג
- הדמיות ב-3D MAX

סיעור מוחות.  
הבחירה הנכונה

**072-3937597**  
ירושלים · בני ברק · צפון  
[www.siurmochot.co.il](http://www.siurmochot.co.il)



ניתן לשלוח מכתבים לפקס: 03-6170873, או עבור מכתבים למערכת קטיפה, ת"ד 2720 בני ברק



**המרצה שבדרך**  
[ קטיפה לסוכות ]

למערכת "קטיפה" שלום וברכה! נהניתי מאוד לקרוא את הכתבה "המרצה שבדרך" וכנראה לכולן פוטנציאל בקרוב... למרות הכל - לא היה לי ספק לגבי המקום הראשון אותו אעניק לגבי דבי ונטר שתח, אקצר במילים אך ליבי הומה ברגש רב! כידידים ושכנים חוינו את החתונה השמחה ואח"כ את האבל הנורא שהכה את כולנו בתדהמה. וכאן כפי שהיא מסבירה איך סלחו לנהג הפוגע גילינו בחוש את האמונה היוקדת שמתגלית באור יקרות. את החינוך. היתור והדאגה לזולת. שעליו מושתת הבית עם המידות הנאצלות שעתה בא לידי ביטוי. שהרי- לא ביום העדות מול השופט הגיעו לתובנה זו. אלו ערכים אמיתיים שהמנוח זצ"ל יחד עם רעייתו הגבי ונטר תיבלטי"א הטמיעו והנחילו כל ימיהם. אכן נאים הדברים למי שאומרים וכדאי לשמוע מכלי ראשון!

ע.ד. י-ם



**אכלנו מפריה**  
[ קטיפה לסוכות ]

קטפנו וקטפנו ולא גמרנו לאכול ולשבוע, והגיעה העת לברך... לעורכת רוחמה היקרה, תודה על הגיליון הסוכתי הקטוף. הגיליון היה מעשיר, מגוון מרגש ואחר, ומקוצר הזמן לא אפרט. גם גיליון הסיפורים היה יפה כל כך, מקורי ומענין. שמחה בשביל כל מי שהצטרפה הלאה לקטיפה הקטיפה המשובח החל מגיליון סוכות.

בהערכה יפה ש'



**להודות ולהודיע**

[ זמן חורף/ ישיבשע בוחר/ קטיפה 337 ]

רציתי להודות על המדור הנפלא, ובמיוחד על ההכוונה החשובה לכל בחור ובחור המתחיל את הזמן' לפי גילו ומצבו. כבר שמעתי בעבר עצות מיודעי דבר כיצד להתכונן עם הבחורים ליזמן' החדש, אך לראשונה הייתה כאן התייחסות מפורטת לפי קבוצות גיל. שהרי אינו דומה בחור צעיר העושה את צעדיו הראשונים בישיבה, לזה המבוגר המתחיל ועד תשיעי... חשוב לשים לב מלבד לחלוקה זו, להבדל בין בחור שצועד לישיבה מצויינת ושמו מהלך לפניו, לבין זה הזקוק לתשומת לב מיוחדת. ובהזדמנות זו אבקש להודות לראש הישיבה של בני הגאון רבי חיים אטיק שליט"א וכל צוות ישיבת 'כוח התורה' שעושים לילות כימים כדי לגדל את הבחורים שעדיים לגדולות וזקוקים לאוזן קשבת וליחס אישי ולמי שילווח אותם יד ביד וילחש על אוזנם 'גדל בתורה'. ובהזדמנות זו אבקש להודות לראש הישיבה של בני הגאון רבי חיים אטיק שליט"א וכל צוות הישיבה הגדולה 'כוח התורה' והישיבה הקטנה 'עמלים' שעושים לילות כימים כדי לגדל את הבחורים שעדיים לגדולות וזקוקים לאוזן קשבת וליחס אישי ולמי שילווח אותם יד ביד וילחש על אוזנם 'גדל בתורה', ואף מלמדים אותם להיות חונכים לצעירים. עתה, כשבננו ברוך ד' עלה על דרך המלך ומסלול ההצלחה בתורה, זו העת להודות ברבים. לשמיעת פרטים באופן אישי מניסיונו 0548439969.

לפרטים על הישיבה: 0527111151

בהערכה רבה, משפחת שטיין



**תודה וברכה**

[ תגובות לקטיפה לסוכות ]

למערכת קטיפה הנכבדת שלום וברכה! אף כי אינני נמנית על קהל המגיבות אי אפשר להישאר אישיים ולהתעלם מתודה ענקית! חוברת הקטיפה נפלאה! הכתבות רעיונות וראיונות. מגוונים ומיוחדים במיוחד (עוד לא סיימנו לקרוא) שהעניקו שעות מרתקות לכולנו בתפילה להמשך חורף פורה ומהנה.

י.ב



## פרשת נח להרגיש את הזולת

"בבקשה לשמור על הסדר" הכריז הגבאי הנאמן שהתאמץ לנהל בצורה הוגנת את שעות קבלת הקהל אצל הרב שרבים צבאו על פתחו ובקשו לשמוע עצתו.

הכל יסכימו כי תפקיד הגבאי במצבים אלו - אינו מן המשימות הקלות. הגיעו לשם אנשים קשי יום ומרי נפש אשר בקשו לפרוק את צערם ולבקש עצה הגונה מהרב שישב על כסאו, והיה מאזין להם בסבלנות, מזדהה עם כאבם, מתפלל עבורם ומשתדל ככל יכולתו להשית להם עצה טובה ולסייע ככל יכולתו.

הגבאי הנאמן ששהה מחוץ לחדר, התייגע והזיע מהמאמץ להשליט סדר, דאג שיישמר התור, הקפיד שהשיחה לא תתארך מעבר לזמן הקצוב כדי לא לעכב את האחרים וכן הלאה.

פעם אחת, בסוף היום לאחר שכל הממתנים שזכו להיכנס לקודש פנימה ובאו על סיפוקם, כבר פנו לדרכם, נכנס הגבאי והבחין כי מעילו של הרב ספוג זיעה. תמה הגבאי ושאל: "מילא אני שכל הזמן משרת את הקהל, רץ מפה לשם, עוצר בעד אלו המנסים להתפרץ בלי תור - אפשר להבין מדוע אני מזיע, אבל הרב הרי יושב על כסאו במנוחה ומקבל את הקהל ברגיעות - מה פשר הזיעה המוגברת?"

הסביר לו הרב: "אתה מכניס לחדרי אנשים ומוציא אותם, אך אני נכנס לתוך לבם של האנשים; אם נכנס אלי יהודי ומספר לי על צרתו - אני נכנס לתוכה, אני פושט את מעילי ולובש את בגדיו כדי שאוכל לחוש את עצמי במקומו, כואב את כאבו ורק אז אני חוזר ולובש את

מספרים על בעל "הברוך טעם" הלא הוא הגאון רבי ברוך פרנקל תאומים זצוק"ל (חתנו של האדמו"ר מצאנז בעל "הדברי חיים" ז"ע), שבתו התארסה עם חתן מופלג, בנו של אחד מתלמידי החכמים באותה תקופה.

במסיבת האירוסין לפתע הבחין אבי החתן שפניו של מחותנו, בעל ה"ברוך טעם" השתנו, ועננה של דאגה ותוגה ניכרה בהן. "קרה משהו?" נבהל אבי החתן.

"כן, זה עתה שמעתי על בחור צעיר, בנו של הבלן בעיירה שנפל למשכב ומצבו אנוש!"

"נו..." הפטיר אבי החתן באנחת רווחה והוסיף בתנועת ביטול: "זה בסך הכל מה שקרה?"

באותו רגע חרץ בעל ה"ברוך טעם" את גורלו של השידוך ובטל אותו אלתר.

לתדהמת הכל הסביר: "אינני מעונין להשתדך עם אדם שאינו יודע להשתתף בכאבו של הזולת, לא אסכים להכניס את בתי למשפחה בה מצבו של האחר אינו נוגע ללבה כלל!"

נח בונה את התיבה שתשמש למבצרו האישי ויחד עם זאת (לפי רום מדרגתו) הולכת ומתגבהת בלבו חומת הניכור והעדר הרגישות לצער הכלל. ממשכיה התורה ואומרת שנח נצטווה לעשות צהר לתיבה וגם כאן ישנם שני פירושים: יש אומרים צהר ממש, כלומר חלון החוצה,

"כל אדם טבוע בחותמו של אדם הראשון, ואין אחד מהם דומה לחברו" (סנהדרין ל"ז, א').

מעילי כדי ליעץ לו מה עליו לעשות. בכל פעם נכנס יהודי אחר, ואני צריך שוב ושוב לפשוט את מעילי ולהיכנס לבגדיו של העומד לפני כל כך הרבה פעמים ביום - האם פלא הוא שאני מזיע כל כך?"

"אלה תולדות נח... איש צדיק תמים היה בדורותיו" (בראשית ו, ט') בדברי חז"ל נראה כי אישיותו של נח שנויה במחלוקת, כפי שאומר רש"י:

"בדורותיו - יש מרבתינו דורשים אותו לשבח, כל שכן שאילו היה בדור צדיקים היה צדיק יותר, ויש שדורשים אותו לגנאי: לפי דורו היה צדיק, ואילו היה בדורו של אברהם לא נחשב לכולם"

על אף שהתורה מגדירה אותו כצדיק תמים יש מחז"ל שדרשו אותו לגנאי, משום שנח (לפי דקויות דרגתו) לא התפלל על בני דורו ולא דאג להם אלא לעצמו: בנה לעצמו תיבה למילוט ולא פעל למניעת הגזירה. לעומתו, אברהם אבינו בעת שנודע לו על כוונת הקב"ה להפוך את סדום - התפלל והתחנן על בני דורו בניסיון למנוע בעד הרעה.

שתי דרכים עומדות לפני האדם בניסיון למנוע את הרעה: האחת לדאוג רק לעצמו, לבצר את חומותיו, והשניה לדאוג גם לזולת באמצעות פתרון רב הקף ויסודי יותר.

לנח הייתה חסרה הרגישות לצער הזולת והיכולת להיכנס לנעליו ולחוש את כאבו, ועל כך הוא נתבע.

# עכשיו זו ההזדמנות שלך להצטרף לשנה של צמיחה והתחדשות אמיתית!



### קורס המחשבה היהודית ונחמה:

ירושלים: ימי א', 11:30 בבוקר

ירושלים: ימי ד', 9:30 בבוקר

בני ברק: ימי ב', 21:00 בערב

בית שמש: ימי א', 9:30 בבוקר

קורס עולם הרגשות: ב"ב: ימי ב', 19:30 בערב

קורס מסע החיים: ירושלים: ימי ה', 20:00 בערב



מבית: **ויועצינו כבתחילה**  
חיים עם שמוס ע"פ היהדות

הרב **מ. בויאר** שליט"א

מבחר קורסים עם:

ירושלים: ימי ב', 10:00 בבוקר

בני ברק: ימי א', 10:00 בבוקר

טבריה: ימי ג', 10:00 בבוקר

עפולה: ימי ד', 10:00 בבוקר

הרבנית **ר. שמש** תחי'

קורס שלמות הבית היהודי

קורס הבית בהיבנותו: ירושלים: ימי ב', 20:30 בערב

קורס רעים אהובים: ביתר: ימי א', 20:30 בערב

בני ברק: ימי ג', 20:30 בערב

ירושלים: ימי ד', 11:15 בבוקר

הרבנית **י. נוישטאט** תחי'

מבחר קורסים עם:

קורס יסוד האדם וסודו: ירושלים: ימי א', 9:45 בבוקר

בני ברק: ימי ד', 9:45 בבוקר

קורס סוד ההבנה: ירושלים: ימי א', 12:30 בבוקר

בני ברק: ימי ד', 12:30 בבוקר

הרבנית **צ. טוקצינסקי** תחי'

מבחר קורסים עם:

ירושלים: ימי ג', 10:00 בבוקר

הגב' **ש. מאיר** תחי'

קורס: בניית הנפש יסודות

Multi-Gyn®

# כתבה מציק, מגרד, לא נעים בעיתון



לחוסר נוחות, יכולה להיות  
השפעה רצינית על חיך.

בדיק בשביל זה, כדאי שתכירי את מולטי ג'ין. סדרת  
מוצרים לטיפול וטיפול אישי.



נצור לקבל נוסח חיסוי חייג: 09-7446109

להשיג ברשתות הפארם ובבתי המרקחת והחנויות הנבחרות: בני ברק רפואה סנטר  
רבי עקיבא 22 | ניו פארם בני ברק | מודיעין עלית רחוב יחזקאל 2 קרית ספר |  
ירושלים הר נוף רחוב שאולזון 31 | הפסגה רחוב הפסגה 59 | עזריאל רחוב הרב  
עוזיאל 20 | מדי פלוס. כנפי נשרים 10 | רמות אשכול. פארן 15 | גבעתיים זאב המכבים  
50 גבעתיים זאב | פרמה סי טכני. דיסקין 9 | רפאל שפע פארם. רחוב שמגר 16



אמירה גולדשטוף

## הגאון והגאונית

שמעת איזה שידוך היא עשתה? עם הבן השלישי של שמעונוביץ.  
אומרים עליו שהוא גאון. בתוך עשרת הראשונים, הוא הכי הכי.  
(מישהו יכול להסביר לי איך יש עשרה ראשונים?)

נו... ומה חסר לה? כסף יש שם. את כל הבנות הם סידרו בדירות  
בירושלים. הן גם מוכשרות מאד. הגדולות עובדות כולן בתפקידים  
בכירים. היא עצמה הגאונית של הכיתה. היא קפצה לא רק כיתה  
אחת, אלא שתיים.

גאון- אומרים רבים על בנם או על בתם, בעיקר בפרק השידוכין.  
גאון, אומרים עליו החברים לידשיבה, ששמו מופיע ברשימת  
הממליצים.

"יש לי רעיון, אני גאון", מתחרזות המילים. גאון הוא אדם מחונן,  
מי שיש לו כושר חשיבה מיוחד. כמובן, זה תלוי גם באינטנציה.  
כשאומרים, "או הנה הגאון מגיע..." אנו רומזים, שהוא ההיפך מגאון.  
בתנ"ך "גאון" הוא שם עצם שמשמעותו עלייה, התרוממות. "פרי  
הארץ לגאון ולתפארת".

המילה "גאון" באה מהשורש גא"י/ גא"ה. מהשורש הזה באו גם  
הגאות והגאווה.

גאות היא המצב שבו גלי הים עולים לגובה, וגאווה היא מצב שבו  
אדם מרגיש שהוא גבוה יותר מאחרים.

"גאון הירדן" הוא המקום הגבוה שבו מתחיל הנהר, ונקרא כך אולי  
על שם גאות המים באזור, ואולי גובהם הרב של הצמחים שבו,  
נתנו לו את שמו.

איך הפך "גאון", שם העצם המקראי, לכינוי לאדם בעל יכולות  
שכליות גבוהות?

ראשי ישיבות סורא ופומפדיתא בבל, שהיו הסמכות ההלכתית  
העליונה של תפוצות ישראל, נקראו בתואר ראש ישיבת 'גאון  
יעקב', מה שהתקצר לתואר גאון, כגון רב סעדיה גאון. מילה זו  
אף העניקה את שמה לתקופה כולה, שנקראת תקופת הגאונים.  
במרוצת הדורות נעשה השם גאון כינוי לראש ישיבה בכלל,  
ובהמשך תואר לאדם גדול בתורה וחריף בלימודה.

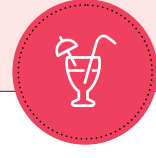
עם ירידת הדורות הייתה גאות בשימוש בתואר. לא פעם  
כששלחתי הזמנות לחתונות התלבטתי מה לכתוב על גבי המעטפה.  
לכבוד... הרב, הרב הגאון, הגאון, ובלבד שאף אחד לא יעלב...

בעברית המדוברת, התרחבה משמעות התואר "גאון". הגאונות  
של אדם היא לאו דווקא בתחום התורני. למה אנחנו קוראים לאדם  
מחונן, או בעל כישרון יוצא דופן - גאון? בנוסף למילה המקראית,  
השפיע כאן דמיון הצליל למילה הרומית genius, אשר התגלגלה  
ללשונות אירופה השונות. (משמעותה אדם חכם במיוחד). כך גם  
איינשטיין דומיו זכו לתואר "גאון".  
הוא גאון והיא...?

אפשר לומר גם עליה שהיא "גאון", ואפשר לומר שהיא "גאונית",  
כמו גדול גדולה, גבון גבוהה. גאונית - גם הוא שם תואר תקין,  
אף על פי שהוא משמש לשאינם בני אדם, למשל תוכנית גאונית,  
המצאה גאונית. בצורת הזכר יש הבדלה. גאון הוא הכינוי לאדם,  
וגאוני הוא שם תואר כללי.

ומיהו שדכן גאוני? זה ששידך בין הגאון והגאונית.

קטיפאן



## בוחר פתע

רינה גליקסון

01

מי היה אביו של לוט?

02

הויכין, מנשה, חזקיהו, אחז, יותם - היו מלכים  
בממלכת ישראל או בממלכת יהודה?

03

מה שמות בניו של עלי הכהן?

04

מה המשותף לאותיות זסשר"ץ?

05

איזה נהר עובר בבירת צרפת, פריז?

06

דיים ורגליים הם גפיים. איך אומרים גפיים ביחיד?

07

מה השורש של רבע?

08

איזו חברה מייצרת את מכוניות הקדילאק?

תשובות בעמוד 22

שיר בלב

מלכה רייז



## מלמד שחרדים היו

גל של פריצות הציף האזור,  
נועלים השכנים את הדלת.  
הלבבות פועמים: הזכרתי לסגור?  
ההברחתי אותה בשלשלת?

הכלל והפרט חרדים וטרוזים  
יש אף מי שהתקין מצלמה:  
הפתוחה המרפסת? פחד פחדים!  
ושמא דרכה מזמה?

כשפלוני חלה - נסערה הסביבה  
כמו נשפך איזה רגש בהול  
רפואה וסגולה, אכזבה ותקוה  
על כלנה - הכסף לחו"ל

חרדה משפחה, חרדים מכרים  
כל צלצול - הנושא בשורה?  
למול החולה העטוף ישורים  
אין אחד שממשיך בשגרה...

למול אלה - בדקתי לפי אם דרוך  
אם נודדת שנתי בלילות  
על קוצו של סעיף בשלחן הערוך  
אם הלמו בי שברי שאלות

אם עגלתי פנה בעתים הדחוקות  
אין הגבתי בזמן שהעירו  
אם הדרתי רגלי כשהיו לי ספקות  
אם הרמתי גבה כשהחמירו.

אם ראוי אנכי לעטרת ההיא,  
הגדושה בסגים, לא בכדי.  
האכפתית, דורשת מבט אחראי,  
העטרת ששמה: חרדי.

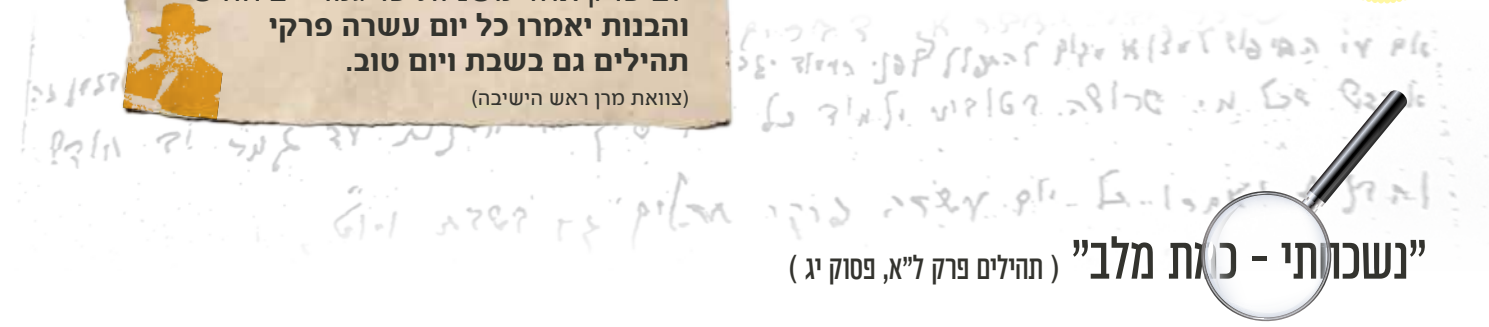


# למנצח על איילת השחר

צוות סופרות קטיפה | סופרת השבוע: יהודית גולן

## לקחי חיים מתהילים

אבקש שכל מי שרוצה בטובתי ילמוד כל יום פרק אחד משניות עד גמר י"ב חודש והכנות יאמרו כל יום עשרה פרקי תהילים גם בשבת ויום טוב.  
(צוואת מרן ראש הישיבה)



### "נשכוחתי - כנות מלב" (תהילים פרק ל"א, פסוק יג)

זה קרה ערב הימים נוראים. כל אחד מחפש לו מקום מיוחד, מניין שבו ינעמו הניגונים לאוזניו ובו יוכל להתעלות ולהתפלל בצוותא עם אנשים משכמם ומעלה. הרב מנחם בצרי זצ"ל, חיפש לו חברה שונה לגמרי. בחיך קורן הוא מיהר אל בית האבות 'שיבה טובה', שבו שהה אביו. בבית הכנסת של 'מושב הזקנים' ישבו אנשים שבורים בגופם וברוחם, ממלמלים בשקט את התפילות, חשים מיותרים כמעט... ואולם עם הגיעו של רבי מנחם ניצת האור בעיניהם; הנה הגיע האיש הצעיר המחיה את התפילה ומזרים בהם מרץ נעורים. "מדוע אתה מגיע לכאן?" שאל אותו רב המקום, "מה בכלל מחפש אדם כמוך בין שברי האדם הללו? הרי מתאים יותר שבראש השנה וביום כיפור תתפלל במניין של רבנים חשובים..." "פה התפילות מתקבלות", ענה לו הרב מנחם בחיך צופן סוד, "דווקא כאן, עם הזקנים! קרוב ה' לנשברי לב..."

"במשך תקופה ארוכה נהג להגיע לכאן מדי ליל שבת", ממשיך המכר ההוא לספר, "הוא היה מתפלל עימו, ולאחר מכן היה פונה אל כל הזקנים, אף אל הישישים ממש, שהיו בודדים ומנותקים, צוחק איתם, משמח אותם, מחייך אליהם, מלטף את לחייהם ומעודד אותם. כאשר הם היו עולים אל חדר האוכל הוא היה שר להם 'שלום עליכם' ושירי שבת נוספים, אחר היה מקדש להם, ומחיה אותם, פשוטו כמשמעו.

"לא אחת נטל בעצמו אחד מכיסאות הגלגלים, מסייע זקן זה או אחר אל חדר האוכל. אמרתי לו: 'יש מי שייקה אותם, אין צורך לטרוח כל כך...' "

"אולם רבי מנחם השיב לי בחן: 'ראה כיצד רבי פלוני שמח על שדווקא אני לוקח אותו... וכך המשיך לגלגל את העגלה, מושיב את הישיש אל השולחן, יושב עימו, משמח ומעודד אותו ומעניק לו כוחות חדשים."

התפילות בליל שבת בחברתם של הזקנים נחרתו גם בליבו הצעיר של הנכד, שהגיע לעיתים לשבות עם סבא וסבתא. בספר "מנחם משיב נפשי" - בו אספתי פנינים וסיפורי מוסר מחייו של הרב מנחם בצרי ושיצא לאור בימים אלו - הוא מספר:

"עם הדלקת הנרות יצאתי עם סבא לתפילה. בדרך נתקלנו בפשקווילים - פיסות נייר שמחרחרי ריב למיניהם פזרו ברחוב ממש עם כניסת השבת. סבא הביט בי ואמר: 'אל תתכופף להביט בהם! הכול הבל הבלים! מכל העלבונות הללו לא יוצא שום דבר!' "

"המשכנו ללכת לכיוון מושב הזקנים שבו התגורר אביו של סבא בשנותיו האחרונות. התפלאתי לא מעט. הן חלפו שנים מאז נפטר אביו של סבא, מדוע אפוא ממשיך סבא ללכת לשם, בפרט שבבית הכנסת 'הר צבי' מכבדים אותו כל כך?!"

"כאשר שאלתי את סבא על אודות הדבר הוא השיב לי בפשטות: 'אני הולך כדי לשמח את הזקנים...' "

"ואמנם, כבר כאשר עלינו במדרגות זיהו דיירי הבית את סבא, וחיוך האיר את פניהם. נכנסנו לבית הכנסת וסבא מיהר לסדר את הסידורים על הבימה. רגע לפני התפילה נשמעה מעזרת הנשים קריאה: 'חכם מנחם!'

"סבא ניגש אל המחיצה ובירך זקנה בברכת שבת שלום מחויכת, ולאחריה את כל היושבות שם, והן שמחו כל כך.

"לאחר התפילה והשיעור הקבוע החל 'מסע החסד': ראשית ניגש סבא לחזן, להחמיא לו על התפילה הנפלאה, לאחר מכן בירך ביישר כוח את הדרשן והתעכב על אי אלו נקודות בדרשתו, מכאן הזדרז להביא את אחד הזקנים לחדר האוכל, שבו כבר ישבו אלו שלא היה בכוחם לרדת לתפילה.

גם כאן עבר סבא מאחד לשני, בירך אותם במאור פנים, ואני צפיתי כיצד האור עולה על הפנים העייפות מרוב שנים."

"סבא לא מיהר בכלל. הוא התיישב עם גיסו, הרב ששון אליהו שליט"א, והשניים פצחו בשירי שבת. בתוך רגעים אחדים נסק לגבהים מצב הרוח בחדר. הבטתי בשניהם, בסבא ובגיסו, ובפניהם שהאירו באור יקרות, ופתאום הבנתי את מאמר חז"ל: 'אין דומה מאור פניו של אדם בחול כבשבת'. בתום השירה איחלו השניים לכולם 'שבת שלום', מקפידים לברך גם את האחיות ואת העובדים המסורים במקום.

ומשם... סבא עדיין לא הלך הביתה! עם גיסו יחדיו צעדנו לביתה של אחותו הגדולה. סבא שוחח עימה שיחה קלה ובירך אותה בחום, ורק לאחר מכן המשכנו הביתה. שם המתינה לנו סבתא תחי', שהייתה רגילה לשעה המאוחרת שבה מתחילה סעודת ליל שבת..."

לגזור ולתלות על המקרר

אחד הפסוקים בהם זולגות בבית הכנסת לא מעט דמעות הוא: "אל תשליכנו לעת זיקנה" סבב בבית אבות מגלה נגידיים ושועי ארץ, שרים וראשי קהל - מונחים ככלי אין חפץ בו, לאחר שהיו מבוקשים ומוחנפים כל חייהם. וזהו עוד שיעור מוסר על ערכים נצחיים וערכים בני חלוף...



מפאת האכפיות  
מפאת האיכות  
מפאת המצוינות

## כל אחת והסיבה שלה /// מירי קנר.



מהר"ם מרוטנבורג 1 (ירמיהו 68) בני רוממה, ירושלים. לתיאום: 02-6333196  
Recehel Bamberger | Stanley Road 63, Manchester | 44-161-721-4023

KIVUN

# אסתר סוכר ESTER SOMECH

The best or nothing Since 1994

בית ספר לפיסול בפירות וירקות

טובי דרוק -  
מנגו הפקות בופה  
בוטיק וגורמה.  
בוגרת ביה"ס של  
אסתר סוכר,  
ומלמדת את אומנות  
הפיצוב בקורס



## החל רישום לקורס winter 2019 תאריכי פתיחה

בני ברק בי"ג חשוון - 22/10 ערב | ב- בי"ד חשוון 23/10 ב"ב ברק  
ירושלים בי"ד חשוון 23/10 ירושלים ערב | ב- ט"ז חשוון 25/10 ירושלים ברק

לפרטים והרשמה: 054-8483660 | 054-8424007

01"ב

### הרב אברהם ארלנגר, ראש ישיבת נחלת שלמה:

"פעמים רבות נשאלים העוסקים בקירוב, עד מתי נקרא בעל תשובה בשם זה? חודש? שנה? אולי לנצח? או אולי בכלל לא נמדר אותו? והתשובה נמצאת אצלו ורק אצלו. אם יגנוז את עברו, יביט קדימה ויעשה את מה שכל יהודי ירא ד' עושה, מה יש להזכיר את העבר? אך אם יבחר לנבחר כל העת בעברו. להזכיר בכל הזדמנות כי הוא בא מ'שם'. וכל אורחות חייו יהיו על יסודות ניפוץ העבר, המצב לא ייטיב עימו. הוא ייקרא 'בעל תשובה', הוא גם יתקשה להתקדם בתנופה הראויה למי ששועט אל פסגת הנצח. המבט קדימה הוכיח את עצמו. [אחת בהיסטוריה הביטה לאחוריה, ומה נותר ממנה? נציב של מלח.]. בראש השנה נוהגים להביא את הדג כסימן טוב לשנה הבאה. אחד ההסברים לכך, שהדג הוא בעל החיים היחיד שלא רואה את זנבו. וסימן טוב הוא לקראת השנה החדשה שנשכיל להביט קדימה ולא נביט כל העת אחורה 'שנהיה לראש ולא לזנב'. ידוע המעשה באדמו"ר מרוז'ין זצ"ל שהיה נוהג לפני כל שידוך לומר את הייחוס של בנו שנמשך עד דוד המלך. כך נהג הוא וכך ביקש בכל פעם מהמחותן שלו. כשהשתדך עם הרה"ק רבי הירש מרימנוב זצ"ל, ואמר לו אודות המנהג להזכיר את הייחוס בזמן שמחה. נענה רבי הירש ואמר, 'לי אין ייחוס, יתום הייתי מילדותי וגדלתי אצל חייט ללמוד ממנו מלאכה. את המלאכה לא למדתי אבל דבר אחד הוא שינן לנו השכם והערב, אם מקבלים בד ישן - מתקנים אותו, וכשמקבלים בד חדש - צריך לשים לב שלא לקלקל אותו'. שמע זאת האדמו"ר ואמר: 'לגדול בכזה בית זה ייחוס שאינו נופל משום ייחוס אחר'. בית שחוהו בן שניתק ממקור חיותו ושב אליו, יעזוב את עברו, יניח לו להשלים את שילובו בסביבתו החדשה ואז מהר מאד יהיה כמו כולם. העבר ימחק והעתיד יאיר לכולם".

בזמנים שלא היית זמין, טענה. אבל אתם רואים, אחרי שיחות ארוכות נפלה ההחלטה. אני יוצא ללמוד".  
מי שאומר שגברים לא מזילים דמעה - טועה. העיניים של בעלי מבריקות, ואני ממצמצת בכוח. אלא שההמשך לא הולך כל כך בקלות. דוד מגיע אלינו יום יום ומספר על הטלפונים שהוא מקבל מהמעביד שלו: "הוא מציע להקל עליי בעבודה, הוא מבטיח שלא יהיה עליי לעזור בסביבה, שאקבל קידום והוא ימנה אותי כאחראי, שיעלה לי במשכורת וייתן לי בונוסים. והיא - קשה לה לעמוד בפיתויים האלו".  
"ואתה?" "אני החלטתי, ולא אסוג מהחלטתי. אמרתי את זה גם לבוס. אין על מה לדבר. אני קבעתי את מושבי בבית המדרש". דוד יוצא ללמוד. קשה לאשתו, והוא תומך ומחזק אותה, ואז מתקשר לקבל מאתנו תמיכה וחיוזוק. ויום אחד הוא מספר שקיבל ממנה תשורה קטנה עם מכתב. "היא כתבה לי שהיא מעריכה אותי, גם על העור היבש שבידיים שלי, שנוצר כתוצאה מהעבודה הקשה", הוא מספר, נרגש. "העור הקשה שבידיך מעיד על הרוך שבלבך. במשך תקופה ארוכה יצאת לעבוד, למרות שלבך נכסף ללמוד, ואני יודעת להעריך את גדלות הנפש, את כוח ההכלה שלך ואת ההתחשבות, כך, פחות או יותר, היו מילותיה". "והיא צודקת, דוד", אני אומרת לו בחום, "אתה פשוט גדול".  
**בשולי הפרק:** היה בדעתי לסיים את הטור בנישואיו של דוד, סברתי שחתונה זהו סיום מתאים לטור שהיה בו כל כך הרבה התמודדות וכאב. התגובות שקבלתי בקשו אחרת: איך זה שאצלך יש הפי אנד במהירות רבה כל כך, ואצלי לא? איך דוד התייצב בכזו חדות? איזו אמא אני שאצלי המצב רחוק מכך? ועוד.  
רבות התחבטתי בעניין. מצד אחד מדובר בעניינים רגשיים, שלא אוכל לחשוף בטור על גבי העיתון, ומצד שני, הפניות המפצרות הביאו אותנו להחלטה להוסיף טעימה קלה, ממש על קצה המזלג, מההתמודדות לאחר החתונה, והיו התמודדויות כאלו, לא מעטות ולא פשוטות.

### עלה קטן שלי

חיה - אמא של דוד



### אבנים שחקו המים

"רבי עקיבא התחיל ללמוד רק בגיל ארבעים". מזכיר לי דוד, ואני מהנהנת בלי לומר מילה, פוחדת לומר מילה. חוששת לקלקל.  
השיחה הזו התחילה כמו שיחה סתמית. אני עובדת במטבח ודוד יושב בצד מהורהר. "היי, דוד", אני מנערת אותו, "התחלת לשאת את כל העולם על כתפייך? תן חיוך, בן אדם".  
הוא מחייך קלושות ואומר, "מה דעתך, אמא, יש סיכוי שאצליח ללמוד יום שלם בכולל, אחרי שנים ארוכות בהן לא למדתי ברצף?".  
הופ. לשאלה הזו לא התכוננתי. "למה לא?" אני עונה סתמית, מקפידה שלא ישתרבו גוון התלהבות בקולי. השקט עוטף את המטבח ואז דוד מזדקף ואומר: "רבי עקיבא התחיל ללמוד רק בגיל ארבעים. אני צעיר יותר, ואצליח, בעזרת השם".  
אחרי יומיים, בשעת הפסקת הצהריים של בעלי, הוא נוחת שוב במטבח, מציע עזרה בבישולים ומספר תוך כדי: "ממחר, אבא ואימא, אני מתחיל ללמוד יום שלם בכולל. החלטתי, זאת אומרת, החלטנו סופית". הלב שלי קופץ, הילד הזה, כמה שהוא מפתיע. תמיד יקדים אותנו בצעד. ועוד לפני שאחד מאתנו מספיק להגיב הוא ממשיך: "אל תחשבו שזה היה קל לי או לה. ישבנו ביחד ודיברנו על הכל. את יודעת, אמא, שחלום חייא שאשב ואלמד, אבל כשהגעתי אליה עם ההחלטה הזו היא קצת נבהלה. היא רגילה לרמת חיים גבוהה וקשה לה עם המהלך הזה. בתחילה היא הציעה שלא אחתוך, ואעשה את זה בהדרגה, קודם אלמד אתך, אבא, יום - יום, במשך חצי יום, במקום אחת לשבוע, אבל אמרתי לה שזה לא מעשי, אף מקום עבודה לא יקבל אותי לחצי יום. דברנו על כל הדברים שיהיה עלינו להתמודד עמם כשאלמד. היה לה קשה במיוחד לשמוע שלא אהיה זמין בשעת הלימוד. 'אבל גם בעבודה אני לא זמין כל הזמן', ניסיתי להסביר לה, היא הודתה שבשביל העבודה יותר קל לה להקריב מאשר עבור הלימוד. לפחות הבאת לי כסף, יכולתי לצאת לקניות



בין אדם לשכנו

פלאמק שכונתי דינאי  
פרק ראשון בסדרה



# יחידה אוכלת

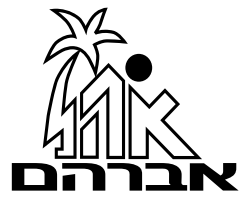
הן תולדות של מצוקה כלכלית ומצוקת הדיור גם יחד, הן סוג של פתרון, אבל גם בעיה בפני עצמה, קשה איתן אבל קשה עוד יותר לדמיין את מפת הדיור החרדית בלעדיהן, יחידות הדיור הסדרה הבאה מחזירה אותנו לבקשותיכם הנמרצות, אל פרק ב' במצוקת הדיור, אחרי שהדירה נרכשה, רובה באדיבות ההורים בהאחזות חרדית כלשהי, והיא נעשית צרה עם השנים על יושביה המתרחבים בלעה"ר. כאן נפגשים המחסור בשטח עם יחסי השכנות, כשרק 3 עצות מרן ראש הישיבה יכולות למנוע את העימותים הצפויים: לוותר, לוותר ולוותר| ובפרק הראשון בסדרת 'בין אדם לשכנו': יחידות הדיור, עלויות ותשואות, הדיירים הצעירים, השכנים והדילמות| ומה אומרת ההלכה על בניית יחידות כאלו?

שפרה יוספי

הצהריים. ברוחה הטובה עליה, זמזמה היא שיר קטן ונחמד עד ש... בום! פתח נפער בקיר המטבח. עוד מכת פטיש, והפתח התרחב. "מה קורה פה?" זעקה היא חמס. לא פחות ולא יותר, מתברר שמסדרים שם חלון אוורור! הזעיקה השכנה את בעלה, שצעקותיו איימו להרעיד את יסודות הבניין הרעועים, אבל הוא לא הבין בכלל- מה אכפת לכם? זה יהיה גבוה ונעשה את זה יפה... הסיפור אמתי לחלוטין, אבל הוא לא הבין כלל- מה אכפת האנשים, ברוב הבניינים, לא מעלים על דעתם רעיונות עד כדי כך אוויליים. אפשר לשתות כוס מים ולהירגע...

קר אחד, בבניין נחמד אחד, חשב שכן מאוד נחמד אחד שהחלל הפנימי בבניין השיכון שלהם הוא שטח מבוזבז. ארובה? שיקראו לזה ארובה, מבחינתו זהו מרחב פוטנציאלי מניב להגדלת הדירה. ומה אז? אווה, אז מחלקים, בונים יחידות דיור, ומתחילים להרוויח! אתא בוקר, ויזמן השכן פועלים ישמעאלים, ויבקש מהם להיכנס לתוך השטח הפנוי שאמור לאוורר את הבניין, לבנות קירות ומחיצות ולספח אותם אל ביתו הנחמד. באותה שעה עמדה השכנה מהדלת ממול ובישלה פתיתים ושניצלים לארוחת

# תפארת



מרכז הכשרה והשתלמויות  
סמינר ע"ש הרב י' א' וולף זצ"ל

## כנס פתיחה

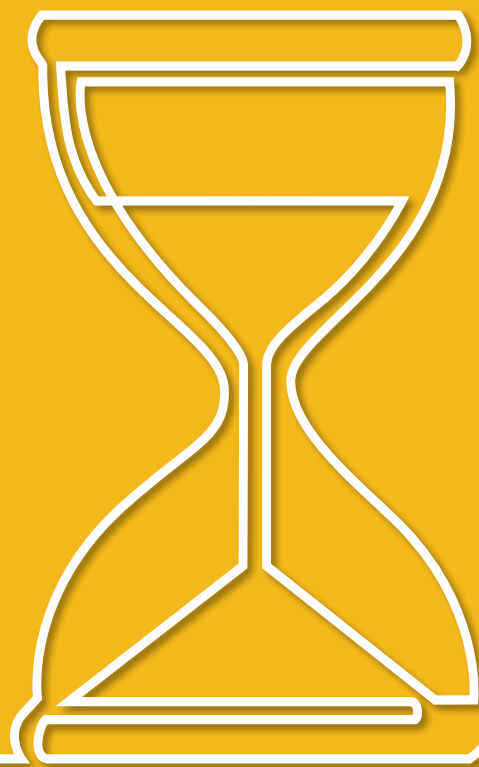
# יחידה ליחדך

ז'אנר ייחודי, אמיתי ואמנותי

את נקראת לבוא ליטול חלק, להרחיב כליך, לשים לב אל הנשמה  
ביום רביעי, ח' בחשוון בשעה 19:15  
באולם ב"רמת דוד" רחוב בעל התניא 12, בני ברק

### בתכנית:

- ליחדך באהבה  
KEN נפיו הרב י' פונק שליט"א
- יחידי סגולה  
סיפורי חיים אותנטים  
על יחידים שייחדו יחידתם לצורם  
שפורים באוויר אוסיקאי
- יחידה ליחדך  
תוכנית אומנותית, קטעי צפיה בשילוב  
מקהלה חיה על הבמה



הכניסה לנרשמות בלבד  
לא תותר כניסת עגלות כלל

הרישום לקורסים מתקיים במשרדי ההשתלמויות  
שעות קבלת קהל: ימים א-ה 9:00-14:00 ימים א-ד 17:30-21:30  
טל: 03-6171234 פקס: 03-6171230 מייל: hisht.wolf@enativ.com  
בקשות להחזרי שכר לימוד, יש להגיש בימים אלו  
לסיוע בהגשת הבקשה ניתן להתקשר 03-6171224 03-6171244

## יחידות דיור - צורך השעה

התכנסנו כאן היום כדי לדון בסוגיה שמעסיקה לא מעט בניינים במחוזותינו: יחידות הדיור ואנחנו. וכשאנחנו אומרים "אנחנו" הכוונה היא כמובן לכל השכנים והשכנות המקוריים בבניינינו מרובי היירים. תחילה נביא את דבריה של יוכי פוטאש, בעלת יחידת דיור בלתי פעילה כיום: "לפני שמונה שנים בנינו יחידת דיור נחמדה. עוד כשבנינו את היחידה קיבלנו בלי סוף טלפונים מתעניינים לגבי תאריך גמר הבנייה, ומכיוון שאנחנו שייכים לקהילה חסידיית שבה תאריך החתונה נקבע חודשים ארוכים קדימה, נתפסה הדירה על ידי זוג צעיר שהתעתד להתחתן בגמר הבנייה... מאז לא היה לנו חודש אחד פנוי. שוכרים באו ושוכרים הלכו, אבל תמיד הייתה הדירה מאוכלסת. עברו שנים, המשפחה התרחבה ברוך השם, ואנחנו נזקקנו לשטח שהתפנה כדי עבור המשפחה הפרטית שלנו."

### השכנים? מה היה לשכנים לומר על יחידת הדיור?

"אז לא היה להם מה לומר. דווקא היום יש להם... אנחנו מקבלים פניות חוזרות ונשנות מהשכנים המבקשות אולי בכל אופן אנחנו מוכנים להשכיר את הדירה. אולי רק להם ורק הפעם... אנחנו כמובן עונים בשלילה, אבל המסקנה שלי מהחוויה האישית שלי, שיחידות דיור הן פשוט שירות מצויין לציבור. באזורים מסוימים, בעיקר הוותיקים, יש ביקוש אדיר ליחידות דיור, ובעלי הדירות מסייעים לציבור גדול שנזקק לכך. אני לא מדברת על התנאים שהביאו את הציבור שלנו להזדקק ליחידות דיור, אבל זו המציאות בשטח. לפני שנכנסים לשאלות של חוסר שביעות רצון מהבניינים המספחים אליהם דיירים נוספים, חשוב לי להעביר מסר לציבור: בשלב כלשהו אתם או ילדיכם בוודאי נעזרתם במוצר הזה שנקרא 'יחידת דיור', ואם לא נזקקתם לכך עד היום, סביר מאוד להניח שתזדקקו לכך בעתיד, כך שאין סיבה להתלונן על דבר נחוץ כל כך."

אבל בניגוד לפסטורליה שמאפיינת את סיפורה של יוכי, ישנם בניינים שבהם יחידות הדיור הפכו לסאגה לא פשוטה המעסיקה את הדיירים וגולת משלוותם. קחו לדוגמה את סיפורה של מנוחה גרוסמן המתגוררת באחת משכונות צפון ירושלים המעטירות: "יש שני משקיעים שבונו בבניין שלנו דירות ופצלו אותן לכמה יחידות דיור קטנות. אחד מהם גר בסביבה והשני לא. יש עליהם כל מיני כעסים, כי הדיירים לא מרגישים שום מחויבות לבניין".

הבריות. זו החכמה! ואם הייתה לנו אפשרות למרקר משפטי חכמה בכתובת, אולי זה בדיוק מה שהיינו עושים: מדגישים את המשפט האחרון של מנוחה, כי הוא בעצם אומר הכל. לא מעט כעסים ויחסי שכנים שהגיעו אל פתחי בתי הדין מתחילים ממקום של חוסר בתקשורת נכונה, בויתור ובקבלה של הזולת, והדבר נכון הן לבעלי הדירות והן לשכנים.

## משכירים, קחו אחריות על הדירות שלכם!

וכאן מגיע סיפורה של רחלי רוטנברג, שיותר מכל דבר אחר נותן חותמת אמיתית מהשטח לדבריה של מנוחה: "אצלנו בבנין בונים מלמעלה ומלמטה מצד ימין ומצד שמאל. בלי לשאול וגם בלי להודיע. זה מעצבן לפעמים, במיוחד אם בעל היחידה כבר לא גר כאן בעצמו ומכניס כל מיני אנשים. חוץ מזה השימוש במעלית עולה, ולא תמיד השוכרים משלמים ועד בית. במקום בנין של שמונה דירות יש כאן כ-12 דירות-יחידות. בקשר לחדר זבל למשל, קיבלנו הודעה מהמועצה שאנחנו חייבים לקנות שני פחים נוספים - כי הם ספרו את מספר המשפחות בבניין, וזה הרבה יותר ממה שהפחים המקוריים שלנו מכילים... כל פח חדש 300 שקל, מי ישלם על זה?"

אבל מה? אנחנו בדרך כלל שתקנו כששכנים אחרים הלכו לדין תורה, צרחו, רבו והאשימו, וכשאנחנו יצאנו קצת עם מרפסת - כל השכנים הסכימו ברוחב לב. אה, ואנחנו כן שאלנו..."

מעבר לנקודה המאוד משמעותית של הבלגה ומחילה, יש בדבריה של רחלי לעורר סימני תמיהה. לא עליהם או על השכנים. איך ייתכן שמועצה מקומית דורשת פחי זבל נוספים, אבל לא מוזה על עצם בניית יחידות הדיור, מעשה בלתי חוקי בעליל?

"השמועה אצלנו אומרת שהעירייה מוכנה להעלים עין מבניית יחידות דיור, כדי להעשיר את קופתה בדמי ארנונה נוספים", אומרת לנו בעלת יחידת דיור שאינה מוכנה בשום אופן להיות מוזכרת בשמה מחשש שיבולע לה..."

"אני גרה בבניין חדש, עם דירות גדולות, שכמעט כל מי שקנה כאן דירה, קנה על מנת לפצל", מספרת מירי אזולאי ממודיעין עילית. "אפשר לומר שזאת הייתה האופציה של האנשים לשלם את המשכנתא, וזה מה שהיה משתלם מאד בפרויקט. אצלנו בדירה באופן אישי, היחידה שייכת להורים שלי והם משכירים אותה, אחרת הם לא היו מצליחים לקנות לנו דירה כל כך גדולה ויפה וחדשה בעיר עם ביקוש כמו שלנו. נשארנו עם ארבעה חדרים מרווחים למגורים פלוס יחידה, וזה נפלא ברוך השם."

"היות וכמעט כולם פיצלו אין לאף אחד תלונות לאף אחד אבל בכל זאת יש לי מה לומר, ואני אנצל את



מנוחה גרוסמן המתגוררת באחת משכונות צפון ירושלים המעטירות: "יש שני משקיעים שבונו בבניין שלנו דירות ופצלו אותן לכמה יחידות דיור קטנות. אחד מהם גר בסביבה והשני לא. יש עליהם כל מיני כעסים, כי הדיירים לא מרגישים שום מחויבות לבניין"

# רוצה להיות מטפלת מבוקשת?

קודקוד



**לימודי יד נפש עם ניסיון של שנים, היא הדרך המהירה ביותר להצליח כמטפלת, להרוויח כסף, ולהתפרנס בכבוד!**  
 נעניק לך הכשרה תורנית פנימית בתחום הטיפול והיעוץ. תלמדי לשלב בין מגוון השיטות שהוכחו כיעילות ביותר, בלא לוותר על רמה מקצועית גבוהה.

**תעודה המוכרת מטעם הרשויות תפתח לך שערים לעבודה רווחית באמת, ולזרימה קבועה וגדלה של מטופלים לקליניקה שלך. תזכי לשפר מערכות יחסים ואיכות חיים למטופלים ובו זמנית להעצמה אישית.**



- בין הנושאים הנלמדים:**
- שבת במערכות יחסים - כלי יהודי רב עוצמה.
  - "להמתיק הדינים בשורשן" - כיבוד הורים בטיפול.
  - להניע את הנפש מחדש - טיפול בהתמכרויות, טראומות, דיכאון.
  - "חונן הדעת" - התפתחות הדעת ומחלות נפש.
  - לשלב בין שיטות הטיפול - מה? למי? מתי?

מוכר למורות בשנת שבתון	סילגת לימודים לזכאים	קורסי בוקר וערב
אפשרות להשמה בעבודה במכון	אווירה חמה וליזוי אישי	בתמיכת גדולי הרבנים



**בהנהלת הרבנית נחמה גרוס**  
 לפרטים ולקבלת פרוספקט מלא: טל': 02-9661100 | נייד: 054-8532126 | פקס: 02-6503770  
 דוא"ל: ydid100@gmail.com | אתר: www.ydidnefesh.org.il

**פייזי בורשטיין על יחידת הדיור בבניין שלה:**

"בדירה ממול יש שתי יחידות", אומרת פייזי, "כרגע רק אחת מושכרת וזהו שצמודה לבית שלנו, יש לנו מרפסת עם סורגים משותפים למרפסת של היחידה. כמובן עם ברזנט בינו..."

מותר להשכיר יחידות ודירות בבניין רק לזוגות נשואים שומרי תורה ומצוות כהלכה. בעיניי- זה מינימלי, ואנשים משלנו צריכים להיות רגישים אפילו יותר, ולהשכיר רק לדמויות חיוביות שלא יפגעו בחינוך הילדים של יתר הדיירים.

"בבנייה עצמה, או כמה צריך להיות זהירים", נאנחת מירי, "ואני אומרת את זה באנחה עמוקה כי נעשים פה המון שיפוצים ותוספות בנייה בבניין, ונגרם לנו המון סבל והמוון עוגמת נפש. אנחנו רצינו עכשיו לסגור עוד שטח קטנטן, היה ברור לנו שמוותר, ושאלנו רב, ואמר לנו שלא. באי רבתי. אח שלי ששמע את זה אמר בכאב: טוב לשמוע שיש עוד אנשים ששואלים רבנים, כי בנושא הזה משום מה אנשים מורים לעצמם היתר בקלות. ואם העירייה מעלימה עין אז כאילו הכל בסדר, בה בשעה שמדובר על הלכות מורכבות מאד שנוגעות לדיני שמיים. אם אתם בונים, מרחיבים, משפצים, מפצלים, הכל צריך להיות על פי הוראת רב, בהסכמה עם השכנים ובמלאו ההתחשבות.

הבמה הזו כדי לנקז קצת. מטבע הדברים לפעמים לדיירי היחידות יש פחות אכפתיות לבניין וצריך לתת על כך את הדעת. גם אם אתה לא דייר קבע, שים לב להוריק אשפה במקומות המתאימים, לשמור על הניקיון וכדומה. פשוט, להיות אנושי ולהתחשב בדיירי הבניין.

"אתה- המשכיר- ראה לקחת אחריות במקרה שהדיירים שהבאת לא עושים את שלהם. אתה הבאת את השוכרים הללו לבניין ואם הם לא מתנהלים כמו שצריך- מן הראוי שתעיר להם או תחפה עליהם. כמובן שראוי להתחשב באופי הבניין ולהתאים את צביון השוכרים. יש פה זוגות צעירים מכל העדות והחוגים, מקסימים ונפלאים, אבל יש אנשים- שלא יפה ולא ראוי להשכיר להם דירה כאן. בבניין הסמוך אלינו למשל הייתה דירה מפוצלת והיחידה הושכרה ליהודי עם שני נערים מתבגרים ש... איך לומר בעדינות? לא מתאימים בדיוק לעיר שלנו. החגיגות שהם חגגו על חשבוננו בדירה- השם ישמור! זה היה ממש מפגע רוחני. איכשהו הסתיימה תקופת השכירות והדיירים בבניין ניסחו החלטה לפיה



**'הולכים לפי המנהג'**

נוסף מחדר המדרגות, אלא דרך ביתו נכנסים ליחידה רשאים השכנים להתנגד מהסיבות שהזכרו, ולכן במקרה שלפנינו יוכלו השכנים להתנגד לבניה".

**ראובן בנה על הגג כחלק מתוספת בנייה על הגג ברישיון, כעת ישנו היזק ראייה קשה, כאשר המרפסת של ההרחבה צופה ממש לתוך הדירה של שמעון. שמעון דורש מראובן לגדר את המרפסת למנוע את היזק הראייה, אך ראובן טוען שאין לשמעון זכות לבקש זאת, שהרי הבנייה היא בשטחו ולא בשטחנו. אף המליץ לנו לקנות מעתה וילנות לחלונות הדירה...**

"בגמרא מסכת בב"ב כתוב "לא יפתח אדם לחצר השותפים פתח כנגד פתח, וחלון כנגד חלון, וכי, אבל פותח הוא לרה"ר פתח כנגד פתח וחלון כנגד חלון, ובדבר זה יש גם נזק שאדם לא יכול להשתמש בשלו, וגם יש בזה איסור שנלמד מבלעם ששיבח את ישראל שראה את העם שוכן לשבטיו, שפתחי הבתים לא מכוונים אחד מול השני, ומסיבה זו גם אם החלון נעשה בהיתר לא יוכל להביט מחלון זה.

בשולחן ערוך פסק שלכן אסור לעשות חלון מול חלון ולא דלת מול דלת ולא יעשה שינוי מחלון קטן לגדול שאז רואה יותר, וכן אסור לעשות מפתח גדול שני פתחים.

בימינו המנהג הוא לבנות בנינים רבי קומות בסמיכות אחד לשני, ולא מקפידים היום על בניית חלון מול חלון, אלא המנהג הוא במקומות מסוימים להרחיק שמונה מטר בין בניין לבניין, והיות וכך המנהג יש להתיר לפי מה שכתב המריט"ץ שהולכים בדברים הללו לפי המנהג.

ולכן במקרה שלפנינו שבא להוסיף תוספת בדירתו בזה לא פשט המנהג לבנות חלון מול חלון, והיה מוטל על ראובן לעשות בסוף המרפסת מחיצה קבועה אטומה למנוע היזק ראייה לביתו של שמעון".

לא אחת עולות שאלות הלכתיות בבניינים בהם קיימת יחידת דיור. הצגנו מדגם מייצג של שאלות, כאשר ברור שכל מקרה צריך להידון לגופו ובכל עניין יש לפנות לפסיקה מדויקת עבור מכלול הנתונים. בשאלות המובאות יש בכדי לעורר את תשומת לב הקוראים בלבד:

**הרה"ג רבי שמואל יאקב שליט"א חבר בית הדין "דרכי תורה" בראשות הגאב"ד הגאון רבי אשר וייס שליט"א:**

**שכן מעוניין לבנות יחידת דיור בגג מבלי לקבל את אישור השכנים, לטענתו הוא היחיד שיש לו גישה למקום, כך שממילא אין לשכנים מה לעשות בשטח. השכנים מצדם טוענים שאמנם זה כך, אך מכיוון שנוסף כאן דייר זה מכביד על תפקוד הבניין, מוסיף נסיעות למעלית, מצמצם את לחץ המים בשעות קריטיות, מוסיף רעש ולכלוך לבניין, ועוד אספקטים נוספים הכרוכים בכניסת שכן נוסף לבניין. האם אכן יש לבונה זכות לבנות על הגג המשותף?**

"לשאלה זו נקדים שני דברים. א. יש דין שכופים על מדת סדום, דהיינו אדם שמשתמש בדבר של השני ללא רשות ולא נגרם לו הפסד משימוש, שיטת התוספות שדין זה נאמר רק אחר שכבר השתמש, אולם לפני השימוש יוכל בעה"ב לעכב. שיטת המרדכי שדין זה נאמר אף לפני שימוש במקום שבעה"ב לא יכול להפיק ממנו הנאה כל שהיא.

להלכה פסק הרמ"א את שיטת המרדכי, ולכן רשאי אדם להשתמש בדבר של חברו שרק הוא יכול להגיע אליו כל עוד חברו לא יכול להפיק ממנו תועלת כל שהיא. ב. ההכבדה לבניין, איסור זה כבר נכתב במשנה 'בנה עלייה על גבי ביתו לא יפתחנה לחצר השותפים' וכך נפסק בשולחן ערוך שאכן אם ישנה בעיה של רעש ולכלוך וכדו' יוכל למנוע ממנו לבנות.

מור"ד הגאון ר' אשר וייס שליט"א פסק שגם אם לא עושה פתח

## וכמה זה עולה לנו?

כמה בממוצע יעלה לכם לפצל את הדירה שלכם עבור יחידת דיור? מסקר שוק כללי שערכנו, בניית יחידת דיור היא השקעה כספית ניכרת, כאשר יש לתת את הדעת לכך שייחכן שקניית דירה בפריפריה תחזיר את עצמה מהר יותר, הן מבחינת קלות קבלת המשכנתא, (בהתחשב בכך שדירה בפריפריה היא נכס חוקי ואילו פיצול דירה היא מעשה לא חוקי) והן מצד עליית ערך הנכס:

- בניית מערכת חשמל חדשה: 20,000-25,000 שקל
- צביעת חדר: 1500-500 שקל
- בניית מטבחון: 8,000-12,000 שקל
- בניית חדר אמבטיה/מקלחת: 20,000-25,000 שקל
- התקנת מזגנים: 2,500-3,500 שקל
- כיורים ובריזים: 3,000-6,000 שקל
- אריחים למטבח: 1,500-4,500 שקל
- ריצוף קרמיקה לכל הבית: 15,000-25,000 שקל
- בניית מחיצות גבס: 6,000-8,000 שקל
- החלפת צנרת + פיצול: 10,000-15,000 שקל
- בניית יחידת דיור: 20,000-35,000 שקל



יחידה להשכרה

"חשוב להבין גם שביחס לשכנים יש הבדל גדול מאד בין אדם שמוסיף לעצמו עוד חדר למגורים, לבין אדם שבונה יחידה לצורך פרנסה וקל וחומר איש גדל"ן שקונה דירות בבניין ומפצל לצורך 'ביזנס'.

כשיש לך עשרה ילדים ואתה מוסיף עוד חדר או סוגר מרפסת כדי לא להיחנק, כולם מבינים וסולחים ומתחשבים, אבל כשאתה, איש עסקים אמיד, קונה שטח שמיועד למחסנים ובונה שם יחידות להשכרה מעל הראש שלי, אתה מבין שהרבה יותר קשה לי להתחשב? זה ביזנס שלך, נכון? אז תשקיע בביזנס עוד עשרים אלף שקל, תניח פיגומים כדי לא ללכלך את המרפסת של השכנים, תשלח להם פרחים לשבת, תשב איתם ותברר באיזה שעות נח להם שתדעו... מקווה שאת מבינה למה אני מתכוונת, כי אני מדברת מנהמת ליבי..."

### ...ובאמצע נמד לו זוג צעיר

אתם, הדיירים שמתלוננים, שכועסים, שלא מוכנים להבליג, חשבתם פעם איך זה מרגיש בצד של הזוגות הצעירים?

"פעם היינו ביחידת דיור קטנה מושכרת לתקופות קצרות מתוך דירת מגורים. כלומר נכנסים לדירה ומשם ליחידה", מספרת יהודית גולדברג, שהייתה בגדר 'זוגה

צעיר' בגיל לא מאוד צעיר, "השכנים, ראו אותנו פעם ראשונה ולא הגיבו. בפעמים הבאות הם התחילו לחטט ולשאול. בבניין הייתה חניה לכל דייר ועוד שתי חניות רזרבה. כשחנינו שם השכנים דרשו שנפנה את החניה: איך? עם פתקים אנונימיים על הרכב ואפילו פנצ'ר מכוון. "ממילא הייתה חניה מיותרת, אבל הם טענו שהיא מיועדת לאורחים ואנחנו לא. אנחנו דיירים. בסופו של דבר, לבעלים היה ממש עניין שיוכלו לפרסם שהיחידה מושכרת ויש גם חניה והם פנו לדין תורה. בית הדין פסק שחלק מהרווח של ההשכרה הם יפנו לתוספת תשלום לוועד הבית ולתחזוק הבניין. מאז- בעלי הבית לא מדברים עם השכנים".

הייתם רוצים להיות זוג צעיר בדירה בה השכנים עד כדי כך נחמדים? בה הדרך היחידה שלהם לתקשר היא באמצעות פתקים אנונימיים?

הסיפור של יהודית אמנם קשור לצעירותה, אבל גם היום בבניין בו היא עצמה מתגוררת ישנם יחסים מורכבים בין השכנים: "יש יחידת דיור מוסכמת על כל הדיירים בגג הבניין ששייכת לדיירים בקומה האחרונה, ויש מחסן בחצר ששייך לכל הדיירים. כששכן אחד רצה לשים את דפנות הסוכה במחסן הוא נדהם לגלות שהדייר בקומה האחרונה החליף למחסן מנעול והפך אותו למחסן פרטי.

"הוא טען שלפי ההלכה היות ואף אחד לא מחה בידו על המהלך של החלפת המנעול המחסן הפך לרשותו. שם הוא שם את האופניים של ילדיו. הוא גם הודיע לשכן מהגג, שבדרך כלל אפסן את קרשי הסוכה שלו במחסן, שיאחסן את הקרשים על גג הבניין, היות והגג ניתן לו במתנה על ידי השכנים בבניין, לפחות לפנים משורת הדין.

"השכן התנגד בטענה שהדבר מפריע לפרטיות של היחידה המושכרת כאשר הגג שבחלקה יהפוך למחסן. עד היום הם לא מדברים. למרות העובדה שהייתה לפני כן שכנות טובה, הלשין השכן מלמטה לעירייה על היחידה המושכרת".

עצוב, הא?

### "הלוואי שימצאו שוכרים גם לדירה השנייה!"

מטבע הדברים כתבה מביאה את הסיפורים המסעירים, מעוררי המחשבה והדיון, כשעשרות אלפי

- הזוג הצעיר- יצא למרפסת שלהם וביקש בחוסר נעימות אם אנחנו יכולים להביא להם מים... כמוכן שהבאנו להם מים קרים לשתייה ודלי מים שיהיה להם לנטילת ידיים בבוקר... לא גמרנו לצחוק מהסיטואציה המשעשעת!"

### האם זה בכלל רווחי?

האם באמת בניית יחידת דיור היא אופציה משתלמת? החלטתם שגם אתם רוצים להקל על עצמכם את עול המשכנתא הלוחצת? את המשוכה הראשונית מול השכנים כבר עברתם? פנינו אל גב' שבי (אלישבע) בראונשטיין - יועצת משכנתאות, פיננסים והלוואות שפעילה בתחום למעלה מחמש שנים, עם ניסיון של אלפי תיקי משכנתאות מכל הסוגים. ביקשנו לקבל מהידע הפיננסי והכלכלי שצברה כדי להבין:

**מהי ההיתכנות הכלכלית לרווח מיחידות דיור בבנייני מגורים?**

"ישנן משפחות שרוצות לקחת את הבית שברשותן ולחלק, לחתוך ולהוסיף עוד חדר מטבח וחדרי אמבטיה וכך להשיג יחידת דיור כתוספת הכנסה, מסתבר שאני לא צריכה להרחיב על התופעה. פגשתם אותה מול העיניים והאף..."

"חשוב לשים לב למספר נקודות חשובות: יחידות הדיור זוכות לביקוש גבוה, בפרט בציבור החרדי שמושפע בזוגות צעירים לרוב. במונחים של תשואה כלכלית מדובר על שניים-שניים וחצי אחוזי תשואה לשנה. כאשר מדובר באזור ביקוש, שם השכירות גבוהה יותר, תגדל התשואה בהתאם.

"נקודה חשובה לתת עליה את הדעת. דירה מפוצלת מביאה

קוראות "קטיפה" יושבות בנחת על הספה בחמישי בלילה ומתענגות על רגע של שקט ושל רצפה שטופה ומוכנה לשבת, הן יכולות לקרוא סיפורים יוצאי דופן ולומר בתובנה של קוראת מהצד: יזככן, לי זה לא יקרה. אני לא אהיה שם. אני לא רוצה להיראות כל כך גרוע!"

דווקא לכן חשוב לנו להדגיש שרוב רובם של אחינו בני ישראל יודעים להבליג גם כשיחידת הדיור מפריעה להם, כשהזוג הצעיר לא במיוחד יודע לשמור על השקט או כל סיבה אחרת שעלולה להטריד. מיד כששאלנו את פייגי בורנשטיין על יחידת הדיור בבניין שלה, שמענו תגובה מתפלאת. מה הסיפור פה בעצם? "בדירה ממול יש שתי יחידות", אומרת פייגי, "כרגע רק אחת מושכרת וזה זו עצמודה לבית שלנו, יש לנו מרפסת עם סורגים משותפים למרפסת של היחידה. כמוכן עם ברזנט ביננו..."

"הדיירים שגרים שם הם זוג צעיר - שלא רואים אותם ולא שומעים אותם, חיים לעצמם כמו שרק זוג בשנה ראשונה יכול. ממש לא מפריע לאף אחד, מקווה שאנחנו לא מפריעים להם... לא קבלנו תלונות ואנחנו מפרגנים להם מכל הלב ומקווים שיצליחו להשכיר גם את היחידה השנייה במהרה".

לפייגי יש קוריוז חמוד לשתף: "הייתה לנו סיטואציה מצחיקה איתם באיזה ערב אחד של בין הזמנים של אב. השכן, בעל הבית, יצא לנופש באמצע הבנייה. שכן נוסף שיש לו חלון שצופה לבניה שלהם התקשר אלינו להגיד שיש להם נזילה רצינית בבנייה והשכן לא עונה לו. התקשרתי לאשתו ועדכנתי אותה, הם בקשו שנסגור להם את הברז הראשי של הדירה, רק שכחו לקחת בחשבון את הזוג הצעיר שתחת חסותם..."

בעלי יצא לתלות כביסה בסביבות שתיים עשרה בלילה ואז השכן



מעשי!!! זה עדיין

### הזדרזו להרשם לקורסים המעשיים שיוציאו אתכם מוכנים לשוק העבודה

- הנדסה
- חשבונאות
- מינהל
- טכנולוגיה
- עיצוב

להרשמה: \*2245



המלגה להנדסאות גברים ונשים בכפוף לקריטריוני מה"ט.

מדעיין עילית | חיפה | בית שמש

ירושלים | בני ברק | אשדוד

01 הרן

02 ממלכת יהודה

03 חופני ופנחס

04 כולן מוצאן מן השיניים

05 נהר הסן

06 גף

07 חצי

08 ג'נרל מוטורס

**בוחר פתע**  
תשובות



ליחידה הנוספת. אולם ברוב המקרים נבנות היחידות ללא היתר, ומשום כך תיאלצו להיפרד מחלק מהבנקים שלא יסכימו לתת יד לעסקה, אלא אם כן הגשתם את התיק בצורה טובה, לקחתם יועץ שמבין את התחום, יודע איך להציג בבנק את התיק בצורה נכונה ולתת לכם את הכלים הפיננסיים הנכונים לבניית או קניית הבית והיחידות.

"לפני קניית או מכירת נכס שולח הבנק שמאי מקרקעין לבדוק את תקינות הנכס. נכס שמפוצל ללא היתר, יהווה לרוב עבירה פלילית- וכדאי לקחת גם את זה בחשבון. על פי רוב יוריד השמאי את ערך הנכס מכיוון שלא יחשיב את יחידת הדיור כחלק מהנכס.

"לקוחות המעוניינים במימון לבניית היחידות צריכים לנתח תחילה את סכום ההשקעה הנצרך להם ואת מצבם הפיננסי, כמו גם את אפשרויות ההחזר העומדות לרשותם. יהיו לקוחות שהעצה שלי עבורם תהיה לקחת הלוואה חיצונית במקום משכנתא, ובפעמים אחרות השיקול יהיה לקחת משכנתא גדולה על הבית הקיים פלוס יחידת הדיור, כל זה כמובן בשקלול מקצועי של מגוון האפשרויות הכלכליות העומדות לרשות הלקוח."

תשואה גבוהה יותר, ואסביר: דירת ארבעה חדרים מניבה דמי שכירות ממוצעים של 5000 ₪. אותה דירה מפוצלת לשתי דירות 2.5 חדרים תהיה מושכרת עבור סכום של בין 2500 ₪ ל-3000 ₪ לדירה. ישנם מקומות שהמחיר יהיה גבוה אף יותר, כך שבתור הכנסה מדובר ברווח כלכלי טוב על מנת לשלם ממנו את המשכנתא על הדירה שבה אתם מתגוררים.

"כאשר בודקים את השוק, הכנסה מתחילה לדירת 20-40 מ"ר תהיה בממוצע בסביבות 2500 ₪, כאשר דירות גדולות יותר יניבו בממוצע דמי שכירות של 5000 ₪.

"האופציה הנוספת היא לקנות דירה גדולה יותר ממה שצורך לכם למגורים, ולחלק את הדירה, או להשתמש במרתף או במחסן כייחידת דיור להשכרה. באמצעות ההכנסה העתידית מהשכירות תוכלו להחזיר משכנתא על הבית ביתר מהירות ובקלות.

"עם זאת, יש לשים לב לעניין המשכנתא מול הבנק לצורך מימון בניית יחידת הדיור. כאשר מדובר בבניית יחידה בהיתר, עשויים הבנקים לחשב את ההכנסה העתידית ללקוח ועל סמך זה להתיר משכנתא כפי דרישתכם. חשוב לדעת שכאשר יחידות הדיור מוגשות בהיתר, יחשב הבנק את הנכס כבעל ערך גבוה יותר, מה שאין כן כאשר אין היתר

## סיפורי רחוב

רינה זילבר יוצאת לרחוב בן יקר בשכונת נווה יעקב בירושלים  
**מאת: אסתי קרמר, רחוב בן יקר, נווה יעקב**

### יחסי השכנות שלכם?

"יחסים מאוד נעימים. נחמד לפגוש שכנה במעלית ובחצי דקה לסכם את חדשות הבניין מאז שנפגשנו בפעם האחרונה".

**יש אצלכם איפה להשיג מטרנה בשתיים עשרה בלילה?**

"האמת, מעולם לא הזדקקתי למטרנה בשתיים עשרה בלילה. ולא כי אני מאורגנת, אלא כי כשהגעתי לכאן לבניין הקטנה שלי כבר הייתה בת חמש, והסתדרה מצוין ללא מטרנות. גם דברים אחרים אני לא צריכה בשתיים עשרה בלילה, פשוט כי אני ישנה בשעה הזאת... כשאני ממש מסתבכת, אני בודקת אצל מי מהשכנים יש אור ודופקת בשקט".

### עסק או מיזם יוצא דופן בשכונה שלכם?

"יש הרבה. אחד מהם הוא כנראה העסק שלי... אני מנהלת טיפול, CASE MANAGER, תחום חדש יחסית שמטרתו להנגיש את כל השירותים והזכויות לילד בעל צרכים מיוחדים, ולהפוך את ההתמודדות עבור המשפחה לקלה יותר, כאשר הכל מרוכז על ידי אשת מקצוע שבקאה בחוקים ובזכויות השונות".

### משהו שיכול לקרות רק ברחוב שלך?

היות ואני מתגוררת על קלנועית, אני זקוקה לכניסה נגישה אל הבית שלי. את הכניסה לבניין כבר הנגשנו, אבל את השביל מהכניסה ועד לתחנת האוטובוס העירייה טרם הנגישה. המצב הוא שבתחילת שנה עוד לא מאשרים תקציב, ובסוף השנה כבר נגמר התקציב. כבר שלוש שנים אנחנו מחכים ומחכים לשביל מסודר, כך שהרמפה שהקמנו בכניסה לבניין כמעט מיותרת. (אה, כן. זה עוזר לעגלות... עם עגלה אפשר לרדת אחר כך בגרם המדרגות הרחב, אך עבור כיסא הגלגלים מדרגה היא בלתי אפשרית".

### ניפוש בצומת?

"המפגשים שלי עם השכנות הם בעיקר כשמתקלקלת המעלית. אז נעמדים יחד כל השכנים בחדר המדרגות ומנסים להשיא עצות איך לחלץ את התקוע התורן, ומתי כבר תגיע החברה לטפל בתקלה ששוב תקעה את המעלית... חדר המדרגות הופך אז לרועש ועלזי.

אחד הדברים המיוחדים את הבניין שלנו ביחס לדירות קודמות בהן גרנו, (ויש לנו ניסיון. עברנו דירות שבע פעמים...) זה הגובה: שש קומות. כשהמעלית הסוררת מתקלקלת, והיא מתקלקלת לא מעט, אני, שלא יכולה לרדת את המדרגות בעצמי, נאלצת להישאר בבית משך כמה ימים עד לתיקון המעלית".

### רעיון ליעול שנגיש לתשומת לב כל הנוגעים בדבר?

"חושבת שכדאי שניזום מפגשים בין נשות הבניין והרחוב. למה שרק הילדים שלנו יפתחו יחסי שכנות קרובים? לנו לא מגיע?"

### אנשים שהשאירו חותם ברחוב

הרבנית גורא ע"ה שהתגוררה בשכונה לפני כ-30 שנה. כיום גרות כאן שתיים מבנותיה, ולזכרה נפתח ארגון 'לב יהודית' של נתינת 10

אגורות צדקה לפני התפילה כל בוקר".

### המיקס האנושי שהופך את הרחוב שלנו להיות מה שהוא

"הרחוב שלנו הוא רחוב מעניין ומגוון, רוב המשפחות החרדיות ברחוב הן משפחות צעירות, ולכן גם אין הרבה ביביסיטר. אצלנו בבית יש ב"ה בחורות גדולות והן הביביסיטר של השכונה.

בבניין גרות משפחות מכל גווי האוכלוסייה, כשמשפחות שומרי תורה ומצוות הן צעירות יותר וברוכות ילדים, והאחרות הן בעיקר מבוגרות יותר. יש אצלנו כבוד גדול לכולם. הילדים מכבדים את כללי השקט בצברים, עוזרים לשכנות המבוגרות לסחוב את השקיות מהמכולת וכדומה.

בין השכנים קיים קשר חם מאוד, ובנות הבניין אוהבות לבלות יחד בחדר המדרגות ובבתים בשבתות, בחופשים ולשוחח אחר הצהריים, כאשר אצל הבנות הבוגרות החברות לא דווקא בגיל מקביל, אלא מכיתות קרובות זו לזו. בכיתות הנמוכות יותר, קיים היצע רחב יותר של חברה תוססת ותואמת גיל. מול הבניין ישנו מגרש גדול בו ילדי הבניין יחד עם ילדי הבניינים הסמוכים משחקים אחר הצהריים ונוסעים באופנים ובקורקינטים".

### כשאומרים נווה יעקב אנשים נזכרים ב...

"נווה יעקב של פעם. עברנו לשכונה לפני כשלושים שנה, כשהייתי ילדה. זמן לא רב אחר כך חגגנו ברית לאחי. זוכרת איך אמרה אמי לדודים שיעלו על קל 25, יסעו, יסעו ויסעו, וכשנראה להם שיצאו מהעיר- עדיין לא ישאלו אם הגיעו. יחכו עד שממש ירגישו שהגיעו לסוף העולם ואז ישאלו את הנהג אם הגיעו ליעד... בשמחה משפחתית אחרת, עבדנו כל הילדים להציב נורות מהבית לרחוב בעזרת חוט מאריך, כי לא הייתה תאורה, והיה חשש אמתי שיפלו בחשיכה הסמיכה... כשחגגנו בר מצווה לאחי לא הסכים נהג המונית להיכנס לרחוב 'כפר עברי' שלא היה סלול, והיה כולו עפר ואבנים. נאלצנו ללכת כמה פעמים מהמונית עד הבית כדי לסחוב את הספרים שקיבל כמתנה. מכיוון שהחשמל הושאל מהבניינים ברחוב למעלה ונחלק בין כל השכנים, לא יכולנו להשתמש בו כדי לחמם את הבית בחורף. באיזשהו שלב באה דודה שלי והביאה תנור נפט, וסופסוף יכולנו לחמם את הבית..."

אז, לפני שלושים שנה, רחוב בר יקר בו אני גרה היום היה רחוב שרובו ככולו הורכב ממשפחות לא דתיות. כיום הפך הרחוב לחרדי ברובו, ומשפחות צעירות מגיעות כל הזמן. בכל בנין מתווספות פתאום מרפסות סוכה יחד עם חדרים נוספים לבתים הקטנים יותר. גינת השעשועים שהייתה תמיד די שוממה, הפכה לשוקקת חיים, ולידה ניצב קרוואן המשמש לתפילה, לצד מקלטים ובתי כנסת נוספים שנפתחו כאן. מבנה בית הספר, שהיה בית ספר ממלכתי, הפך להיות בית ספר בית יעקב, בו מתחנכות מאות בנות, ובו גם נמצאת ספריה חרדית לילדי השכונה. בנוסף קיים בשכונה בית יעקב נוסף, בית ספר 'הצנע לכת'.



מעצבת מקצועית לשירותכם  
 תניאום פגישה:  
**052-7637379**



לקבלת פרטים או הצעת מחיר במייל: 9001767@GMAIL.COM

**08-9741767**

נתיבות המשפט 3  
 מודיעין עילית

שעות פתיחה: א-ה 10:30-14:00 19:00-22:00 יום 10:30-12:00



# מתחוב רות

## כשאנחנו

מרימות עיניים לשמיים ומייחלות לטיפות של מים, כשאנחנו חושבות על הקו האדום והשחור של הכינרת ומגלות שהכביסה שוב נרטבה, מסובבות את הברז חזרם של מים יוצא בחדווה, ואנחנו שוטפות, מקלחות, ומשתמשות במים חופשי, איכשהו לא תמיד חשות את החיבור הממשי של האדם ועד כמה הוא תלוי בטבע המונהג על ידי בורא עולם. לפעמים, מתפללות תפילה שביום הכיפורים היה הכהן הגדול מבקש שלא תשמע, ומייחלות שלא יתחיל לרדת גשם כי "שכחתי להוריד את הכביסה/לצייד את הילדים כראוי/ סרקתי את הפאה לחתונה..."

לעתים קרובות נדמה לנו שהחיים הפכו למכניים ומלאכותיים, ניגשנו לשמוע את הצד שלהן, אלו שבחרו לעצמן מקצועות בטבע, שהחיבור של האדם לאדמה הוא עבודת יומן, ריבועת אפך תאכל לחם' זו לא רק קללה, אלא התמודדות יומיומית.

אלו שבשבילן כל טיפת מים מורגשת היטב ולא רק ביוקר המחיה, אלא במובן הכי פשוט של המילה.

הן לא רק דורכות על האדמה, אלא נותנות לה חלק משמעותי מסדר יומן, בתפילת הגשם מדי יום הן מכוונות בכל לב, וכן, הן גרות בעיר כמו כולנו. ערב ד' בחשוון ירדה חוי שטיגל לחפש אותן בשדות ושמעה סיפורים מתחת לאדמה, מה יש להן לומר על הבצורת, ועל הרווח של נשות האדמה והטבע שנושאות תמיד עיניים לשמים | אמא אדמה

[חוי שטיגל]



**שובר מחנה**  
לדגשנות עד  
ב' בחשוון

# פסגת החדשנות בלימודי קולינריה

## להוביל בקולינריה זה להיות הטופ בכל דבר, גם בעבודה

הקורסים הקרובים



פלטפורמת אכילה

### עיצוב בארים ומזננים

8 מפגשים  
ציפי כהן ומרצות אורחות

התפוחות  
א' בחשוון  
10.10.18

### קונדיטוריה מקצועית

12 מפגשים | בוקר וערב  
קלרה פטל | גלית בוישי

בואי לקבל כלים, טיפים וסודות לאפיה נכונה ומקצועית מעולם הקונדיטוריה הקלאסית. היכרות מעמיקה עם טכניקות וסגנונות אפיה מקצועיות ומתקדמות.

### פרופשינול שף

17 מפגשים  
אורנית עובדיה ושפית אורחות

מגמת מאסטר בלימודי טבחות מקצועית להשתלבות בעולם המסעדות, מטבחים מוסדיים, קייטרינג, פתיחה וניהול עסק מזון תוך פיתוח חשיבה רוחבית ועסקית של שף.

### עיצוב אירועים ושזירת פרחים

37 מפגשים  
לאה הרמן, טליה הורביץ

מגמת עיצוב אירועים ברמה הגבוהה ביותר במגזר החרדי. שילוב של עיצוב אירועים ושזירת פרחים. חוויה מקצועית של עבודה מעשית ועיונית שתפתח בך כישורי עיצוב וניהול.

קורסים נוספים: פטיסרי שף // פרופשינול שף גברים // אמנות הבישול - גברים // בישול גורמה // מטבח עולמי // שף בריאות והדרכת תזונה // קונדיטוריה בוטיק



**הקמפוס הקולינרי**

בית הספר הגבוה למקצועות הקולינריה



מרכז עיוני  
השפים העולמי

עמדות עבודה  
אישיות HANDS ON

סגל מורות ושפיות  
בינלאומיות

מרכז לצבירת שעות  
ושבתון

בית הספר החרדי היחיד ללימודי קולינריה  
**טל: 02-6522227**  
גבעת שאול 40 ירושלים



## האדם הוא נור הבריאה - תן דעתך שלא תקלקל טליה שניידר, סופרת ומורה, מתכנתת גינות וחוות אקולוגיות

החוצה על אף שהשמיים כבר מתחילים להיות מעוננים וכבר אז אנחנו מתחילים להודות על הגשמים. נראה שיש כאן קריאה משמיים לתת ליבנו לשפע, ובאמת ובתמים לבקש על הגשמים בלי להתחשב בתוכניות האישיות שלפועמים משתבשות בגללו. חז"ל אמרו זאת כבר מזמן, כשגילו לנו שכהן גדול בין היתר מבקש בקודש הקודשים שלא תישמע תפילתם של עובדי דרכים. בשני ספריי האחרונים לנשים 'הודו- מחזירה מתנות' וציפור על עץ החיים' אני מביאה סיפורים רבים הקשורים לברכת הגשמים, לברכה של העשב הירוק שצף בכל מקום. מי שאוהבת לקרוא כשהיא מכורבלת בפוך ובחוץ יורדים גשמי ברכה, ספרים אלו הם פתח לפתח בקרבך חוש פנימי חזק לסביבה ומתוך עולמה של תורה."

**יחד עם התפילות לשנה מבורכת וגשומה, נשמח לקבל טיפים ועצות מעשיות בכדי למזער את נזקי שנות הבצורת הקודמות.** "בבסיס היותנו יהודים אנו רוצים להיות טובים, ולהיות מחוברים אל הטוב העליון המוחלט, הממטיר לנו גשמים ומביא לנו שפע. מעבר למצוות ומעשים טובים, יש שני צעדים אקולוגיים חשובים ביותר שכל אישה יכולה להכניס לתוך חייה, ובכך לדעת שהיא אכן עושה למען הסביבה, גם אם היא גרה בקומה חמישית. שני צעדים אלה יכולים לעצור את הבצורת בצורה משמעותית. והרי כתוב לנו במזוזה על הקשר ההדוק בין מעשי האדם למטה לבין הגשם הבא מאת ד'. כמובן ראשית לכל המצוות. אחר כך אקולוגיה.

הצעד הראשון: אחת הסיבות הראשונות לבצורת היא זיהום מי התהום על ידי חומרים אשר בעצם פוגמים במחזור המים בטבע. מבראשית מים תמיד נשארים מים- אותה כמות מים מתמחזרת בטבע. אך חומרים סינטיטיים רבים כגון קלקר ופלסטיק כולאים בתוכם מים בתהליך ייצורם ושוב אינם יכולים להשתחרר חזרה למחזור הטבע. גם כאשר את משתמשת רק בקצת חומר ניקוי סינטיטי- הוא יגיע בסופו של דבר אל מי התהום ובכך בעצם את תורמת לייבוש מי התהום. פשוטו כמשמעו. לדעת המחלקה שנקראת 'חומרי ניקוי' בסופר או במכולת מכילה חומרי זיהום. ורכישת חומרים אלו עלולה לתרום לכך שלדור הבא לא יהיה מה לשתות. זה נשמע קיצוני, אבל לתחושתנו אנחנו עלולים להגיע למצב קיצוני. הבשורות הטובות הוא שיש מה לעשות וזה אפילו לא מסובך."

### אז מה כן עושים? את הבית צריך לנקות, לא?

"חומרי הניקוי הטבעיים הטובים ביותר הם סודה לשתיה עם מים רותחים שפועלים יותר טוב מאקונומיקה. נסי חומץ עם שמנים אתריים טבעיים למכונת הכביסה שלך. אפשר לקנות נוזל כלים אקולוגי שאיננו יקר בכל חנות טבע, וכן נוזל כביסה אקולוגי. חומץ הוא חומר ניקוי מעולה לאסלה. השרי לילה ואז קרצפי מעט. גם סודה לשתיה תועיל. אך אין להשתמש בהם

טליה שניידר לא נותנת לנוחות ולשפע המערבי בלבד אותה. טליה נולדה בטבע וגדלה להורים שאהבו להכין דברים בעצמם. משבגרה יצאה למסע חיפוש ארוך כשרצונה לחבר בין אהבתה לעולם הצמחים לאהבתה לאנשים. היא למדה ארכיאולוגיה ומחשבת ישראל והתמקצה כגננית נוי מוסמכת. משהלימודים לא ספקו אותה, יצאה טליה לחפש בהודו, בחברה להגנת הטבע, ומצאה כמו באקראי את שיטת הפרמקלצ'ר הרבה לפני שהגיעה לארץ. היא טסה לאנגליה בכדי ללמוד לעומק, והשקיעה בלימודים מעשיים בחוות אקולוגיות. מיד עם שובה ארצה, חצתה טליה את הארץ לאורכה ולרוחבה, כדי לספר על הפרמקלצ'ר. הפרמקלצ'ר איננה רק חקלאות ברת קיימא כפי שניתן להבין, אלא ברובד העמוק יותר-העיקרון הנצל כמה שיותר את משאבי הטבע במינימום נזקים, כדי לאפשר חיים איכותיים יותר לאדם ולסביבה. **כיון שהאדם הוא נור הבריאה ובעל אחריות רבה כלפיה.**

בהמשך חזרה לשבת בעמק הולדתה, עמק בית זית, ושתלה למרגלותיו את יער האוכל (Food Forest) הראשון בארץ. זהו בוסתן מקומי זעיר על שטח של כרבע דונם שהיום, 15 שנה אחר כך, משגשג שפע פירות. היער נשתל בהשראת ביקורה ביערות אוכל ברחבי העולם.

את היהדות גילתה טליה כאשר עבדה באתר שומרה המנוהל על ידי אישה חרדית, **תמר גינדיס**, שהקימה ועד לאיכות הסביבה. הרעיון של הפרויקט היה לשלב את הידע שהביאה טליה מהפרמקלצ'ר אל תוך המצוות התלויות בארץ. תוך כדי עיסוק נפתח בפניה עולם שלם. טליה גילתה שעקרונות הפרמקלצ'ר כבר נכתבו ע"י חז"ל במילים אחרות: **"תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי"**. אנחנו קלקלנו ועלינו מוטלת החובה לתקן.

טליה מיישמת את מה שהיא מאמינה בו ולכן בביתה אין חד פעמי, אפילו כשמדובר בחיתולים, השירותים הם שירותי קומפוסט, כדי לא לבזבז מים נקיים. בבית שניידר נמנעים בקפדנות מבזבז משאבים וייצור פסולת בלתי ניתנת למחזור, "תפקידו של בית הוא לייצר שפע" זה המוטו שלה.

### ניגשנו לטליה לשאול כיצד אנו- כנשים עירוניות ברובנו מושפעות מהבצורת?

"בדרך כלל אנחנו מתייחסות למזג האוויר בעיקר ביחס לתוכניות שלנו, מזדהה טליה עם הקונפליקט. "אם רצינו לצאת לטיול והגשם משבש תוכניות, או אם יש שמחה ותכנונו להצטלם בגינה יפה, אך יורד גשם. אם הילדים מכניסים בוץ הביתה ולנו זה נדמה כמו לכלוך, וכן הלאה.

התחושות הללו יוצרות בעייתיות כשמדי יום בתפילה אנו מבקשות 'ותן טל ומטר לברכה'. החל מסוכות בו אנו יוצאים



## 10 גורמים נפוצים המאיצים הזדקנות

הזקנה הינה אריכות ימים מבורכת. עם זאת רמת התפקוד יורדת והמראה החיצוני משתנה ונתונים אלו מהווים התמודדות. ישנם גורמים שמאיצים הזדקנות, לא במובן הגיל אלא במצב בריאותי ומראה חיצוני, והם:

**חשיפה מרובה לאור השמש - קרני השמש האולטרהוורודיות מסבות נזק בלתי הפיך למטען הגנטי שבתאי העור המתבטא שנים לאחר החשיפה - קמטים, כתמים ועכירות בעדשת העין (קטראקט).**

**עישון חיהום אודי -** תהליך הזדקנות טבעי כולל נזקים חמצוניים, אך הם מואצים באופן דרמטי עם חשיפה ממושכת לעישון ולזיהום אוויר הקיים בערים, ויטמין C מומלץ לבעלי חשיפה לזיהום אוויר ולעישון מכיוון שהוא בעל תפקיד חשוב באלסטיות העור.

**כלכלה דלה בחלבון מלא -** חלבון מלא חיוני לתהליכי התחדשות מתמידים שגופנו עובר. אספקה שוטפת של חלבון מלא מסייעת לחידוש של קולגן ואלסטין, לתפקוד מערכת השרירים, ההורמונים ושיעור הגוף אינו יכול לייצר בעצמו חומצות אמינו הקיימות בחלבון.

**תפריט דל בנוגדי חמצון -** המקור התזונתי העשיר ביותר לנוגדי חמצון הוא פירות וירקות. בזמנות מבושלים וכן בחלבון מן החי רמות נוגדי החמצון הן דלות יותר והאספקה הסדירה והשוטפת של כלכלה עשירה בירקות ופירות היא המרכיב המרכזי לשמירה על רמות ראיות של נוגדי חמצון בדם.

חלק מנוגדי החימצון התזונתיים כגון לויקופן לוטאין, אלפה וביטא קרוטנים המגיעים מעגבניות, גזרים, דלועים ועלים ירוקים נוטים להיאגר ברקמות השומן בגופנו ובשכבות הדרמיס העמוקות ומשחררים את אט את תכולתם המטיבה על פני זמן ועל פי צורכי הגוף.

**גנטיקה -** היכולת לתקן נזקי DNA המופיעים עם העלייה בגיל היא מולדת וגנטית ומביאה בין היתר להבדלים בקצב תהליכי הזדקנות המתחוללים בין כולנו. עם זאת, מחקרית הוכח והודגם כי לאורח החיים בו חרנו ההשפעה הדרמטית ביותר על קצב הזקנותנו- הרבה יותר מאשר במטען הגנטי עימו נולדנו.

**לחץ -** קורטיזול הוא הורמון המופרש בעיתות לחץ והתרגשות. רמות גבוהות שלו לאורך זמן נתגלו כגורמות לאיבוד סידן מהעצמות, הידקקות של העור והאטה ביצור הקולגן ואלסטין בשכבות העור העמוקות.

**תנועות פנים מוגזמות -** כמו למשל קמטי הזעף שמופיעים בין הגבות והופכים חרוטים בפניהם של הזועפים גם שאינם זועפים כלל.

**חוסר שינה -** שנת לילה רציפה מדי לילה (6-8 שעות) טמונה בתהליכים המתרחשים רק במהלך שנת לילה רציפה המביאה להפרשת הורמון גדילה החיוני להתחדשותן המתמשכת והחיונית של רקמות הגוף השונות.

**שתייה מרובה של אלכוהול -** צריכה מרובה של מעל למנת אלכוהול ביום איצה נזק אמיתי לרקמות שונות בגופנו. אלכוהול מוגדר כרעלן ברפואה ושכרות מוגדרת למעשה כ"הרעלת אלכוהול".

**דיכאון -** דיכאון מאט תהליכים בגוף כולל את חיי התא וחלוקתו וממילא מאיץ הזדקנות.

מה עושים? משתדלים בריא יותר באופן מיידי. בהצלחה!

שאלות ופרוט בעיות ניתן לשלוח

לפקס: 05703580-1532

או לכתובת: orlyfriedman3@gmail.com

גא לציין בתחילת השאלה 'עבור מדור קוסמטיקה'.

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

## להתבונן בטבע ולהתעורר רבקה פריימן המעבירה סדנאות אימון בטבע

### איך הגעת לתחום? מה משך אותך אליו?

"מאז שאני זוכרת את עצמי אהבתי להיות בטבע. להתבונן ולהתפעל מנפלאות הבורא. משפחתי גרה אז קרוב להר הכרמל שהוא גם קרוב לים, כך שטבע לא חסר. גם כשגדלתי ועברנו לעיר ונישאתי, החיבה וההשתאות מהבריאה נשארו עמי.

כיועצת חינוכית מתחילה יצאתי עם בנות לטבע ושם הגענו לתובנות מפעימות ולמצב רוח מיושב ושמח. שנים אחר כך כשלמדתי הנחיה בטבע ואימון שילבתי את האהבה של הנחיה, טבע ומעגל נשים ולאחרונה עברתי לעסוק רק בתחומים אלו כשיותר מהכל מפעמת בי אהבת הבורא, שאת נוכחותו ואת ההשגחה הפרטית החומלת שלו קל לחוש בטבע. כן, גם בסערה".

### תוכלי לתת לנו רקע לסדנאות שלך?

"עצם ההתבוננות בטבע מעצימה את ההתפעלות והדבקות שלנו בבורא. מבחינת ראי מי ברא אלו? ומיד אחר כך מי מחיה כל אלו בכל דקה ודקה? ואותי?! גימטריא - טבע - היא אלוקים. ואלוקים נחשב למידת הדין. כי אם אנו מפרידות את הבריאה מהבורא, אנו עדיין בהסתרה. אך כשאנו נוכחות שבכל רגע ורגע ה' מחיה ובעצם חלק בלתי נפרד מהבריאה כבר אין הסתרה. ה' הוא הכל. מחקרים מראים שהשהות בטבע מגבירה כישורים רגשיים, יצירתיים, קוגניטיביים ואפילו בריאותיים!

כתוב 'הסתכל באורייתא וברא עלמא' וחז"ל מפנים אותנו לטבע על מנת להכחיס. אחת הפעולות החשובות שאנו עושות היא ההתבוננות הלא שיפוטית. כשאנו מבצעות את אותה התבוננות לא שיפוטית בטבע, אנו מגלות דברים על עצמנו, על החולשות שלנו - מבלי לבקר ולשפוט, ועל הכוחות שבנו. לאחר מכן, אנו חוזרות הביתה כדי לממש את הכוחות שגילינו, בדיוק כמו שאנו רואות את הטבע".

### יוצא לך להעביר סדנאות גם בימים גשומים?

"הסדנאות לנשים בנות תשעה מפגשים מועברות גם בחודשי החורף, כך שבאמת יש לנו ימי גשם. המשתתפות אומרות שזה עונג מיוחד. אני מכינה יריעה שתעצור את הגשם ואנו יושבות מתחתיה על מחצלת או כסאות עטופות בשמיכה חמה עם כוס תה חם ביד... תענוג גם למי שבדרך כלל לא אוהבת גשם".

### האם תוכלי לשתף אותנו בגילויים מרתקים או בסיפורים מעניינים שחווית במהלך הסדנאות שהעברת?

"כל הסדנאות בנויות מהתבוננות ותובנות" מסבירה רבקה ומשתפת: "למשל, באחד המפגשים מצאנו חמור במקום הקבוע 'שלנו'. בקבוצה אחרת מצאנו 'מחנה' של אחרים במקום 'שלנו'. הכל כמובן בהשגחת הבורא. מה שעורר שיח של המושגים - 'שלנו', 'קבוע', ומתוך כך הגענו לאיך אנחנו מתמודדים כשנדרש מאיתנו לעשות שינוי, מה

עושה לנו קל? מה מקשה עלינו?

הכל מתוך התבוננות מהטבע לתוכנו פנימה".

"תובנה נוספת עלתה במפגש אלולי קסום. הוא נערך בשעות אחר הצהריים. התבוננו בשקיעה. שקיעת השמש אך גם שקיעת השנה, ואולי גם תחושת התבוננות ומיטב שנים. משהי מהמשתתפות ציינה שעתה כשהתבוננה קלטה שגם סיומים יכולים להיות מעניינים, מוארים ומגוונים. תמיד חשבה שסיום הוא עצוב וקודר.

מישהי אחרת שתפה שאולי ניתן לתת לדברים מסוימים לשקוע כדי שייולדו דברים חדשים, בהמשלה לשקיעת החמה, לילה זורחת החמה של יום חדש.

המקרים שמדהימים אותי הם אלו היוצרים שינוי כמו כשבאחת הפגישות עבדנו על תודעה לא שיפוטית. אחת המשתתפות מצאה עצמה מטפסת על סלע שלפני כן לא הייתה מעלה על דעתה להגיע אליו.

לאחר מכן היא שתפה אותי שבאותו השבוע היא החלה לעשות דברים שעד כה נמנעה מלעשותם, הימנעות שהכבידה עליה. היא נמנעה כי היה לה ברור שזה לא בשבילה. נקודה. זאת אומרת שהתבוננות בטבע מחברת את האדם לטבע שלו, ובעצם מתוך התבוננות מגיעים לתובנות והשינויים מתחוללים פנימה".

### אפשר טיפ או המלצה לחיים בריאים ומחוברים יותר גם בתוך שאון העיר?

"החיד"א אומר כי המילים: 'אברהם לך לך' שקוראים בבראשית הן בגימטריה גשם. והוא מסביר כי הגשם מוחבא בענן ורק כשהוא יורד ניתן להנות ממנו. כך האדם צריך ללכת אל עצמו, לעשות ולהביא את ברכתו הגלומה בו לסובביו. כי עבודת האדם היא לא לחפש את עצמו אלא לעשות את עצמו.

גשם כמובן יש בעיר. אז התבוננו בו, חשבו ובצעו את הברכה שבכן.

מצרפת תמונה של סביון בעיר. שנדע שכשאנחנו מדויקות למהות שלנו, לא של האחיות ולא של השכנות, וגם לא של החברות נפרח ונאיר גם אם יהיו דברים שנראה לנו סוגרים עלינו. בדיוק כמו הסביון.

ועוד בענין גשם: מטר משול לגבר, פעיל וממוקד מטרה. טל משול לאישה. מרווה ומחיה באשר הוא.

כמובן שגם הגבר וגם האישה זקוקים לשעות טל ושעות מטר.

כנשים כדאי לבדוק - לא זנחנו את היותנו טל? ואולי חלילה אנו לא מאפשרות לילדינו להיות טל?

התובנה מהטבע הוא ממש אגרת ברכה ישירה מה', צריך פשוט לעצור להתבונן: בעץ שהעיריה שתלה, בשמיים, בגשם. מומלץ לשתול צמחי פרחי עונה באדנית ובעיקר להיות אנחנו. להיות טל חיים".



והשקעה שמובילים לסיפוק בעצם התהליך עוד לפני התוצאות. ובסיום התהליך אנו מתרגשות להביא את הירקות שהבשילו לכיתה, מברכות, מעשרות ומחלקות לבנות שזה כבר כמון מסיבת סיום לתהליך ארוך של השקעה. ואני ממקומי כמורה משתדלת להשקיע בעיקר בבנות המתקשות בלימודים. אני נותנת להן להתנסות יותר בתענוג הזה, לעתים אני מאפשרת לבנות ספציפיות איחור של רבע שעה בכדי לטפח את הגינה, לאחר מכן הן פנויות יותר ללמידה. וגם להפך, לעתים כשאנחנו מסיימות מוקדם יחדית חומר אנו יוצאות כולנו לעמול בגינה. כך שאפילו ללמידה הפורמלית אני חשה שהפרויקט מסייע."

**ומהיכן התקצוב לפרויקט?**

"קודם כל מנהלת בית הספר מוכנה להשקיע, אבל זה לא פרויקט יקר, הוא זול יחסית ושווה מאד. אני וחברתי, השותפה לפרויקט, עובדות בהתנדבות, וההוצאות קטנות יחסית ואינן משמעותיות. מלבד זאת זה תורם למראה האסתטי של בית הספר וגם לתלמידות שתורמות ונתרמות מרצונן החופשי, ללא שום כפייה."

**מהם הכשרונות שצריכים לשם כך?**

"עקביות, כוח רצון, התמדה. כוח פיזי ויכולת טכנית."

**האם זו גינה טיפולית?**

"לא במובן הפשוט של המילה. גם אם בסופו של דבר זה מצמיח את הבנות ומוביל אותן למקומות טובים יותר, עדיין אינני מגדירה את זה טיפולי. אנחנו עוסקות יותר בקטע האמוני, מתפללות כשאנחנו שותלות את הזרעים ומאמינות וחשות שהכל ממנו יתברך. אני מלמדת אותן שרק כשמשיקעים באהבה משיגים תוצאות."

**מה נותן לך את הכח לטרוח למען המיזם המיוחד?**

"כל מה שאדם עושה לעצמו הוא עושה- אני נהנית כשתלמידותיי נהנות... הלמידה היא חלק נוסף אבל העיקר הוא להתחבר לכל מה שקשור לצמיחה וצמיחה רוחנית שלנו אז ככה מהצד זה נותן את הטעם הטוב."



**בגן הקסום של בטי מצמיחים תלמידות בטי סמיט, מחנכת בכיתה ז', מדריכת טיולים ובעלת מיזם חקלאי ייחודי**

אם תכנסו לבית הספר בו מלמדת בטי, מהשער השמאלי תגלו רצועות אדמה, ביניהן מתנשאים שני עצי דקל, האחד- דקל רגיל, והשני מסוג קליפורניה שאינו מניב פירות. בינות לדקלים ישנן ערוגות של צמחים וירקות, בין שורה לשורה ישנו רווח של לפחות שלושים סנטימטרים, בכדי למנוע כלאיים. ניכרת השקעה רבה בחלקת אדמה זו, ונראה כאילו גנן מקצועי אחראי עליה. אך אין זה גנן, אלא גננית בנשמה שהיא אמנית בנפש.

**מה משך אותך בטבע שגרם לך לעסוק בתחום החקלאות ובהדרכת טיולים?**

"ארץ ישראל חביבה עליי, והטבע שמשמעותו אלוקים. לפיכך אני מתחברת לכל מה שקשור לטבע, ואפשר לחוש אתו קרבת אלוקים ורוחניות."

**תוכלי לספר על המיזם שלך?**

"כיתה ז', כיתת החינוך שלי, אחראית על הגינה, ובנות כיתה ג' מסייעות. מה שקורה זה שכל בת בכיתה ז', מלבד אחריותה לטיפוח הגינה, אחראית לטיפוחן של שתי בנות מכיתה ג', ונוצר קשר של נתינה והענקה. הבנות הבוגרות בעצם אחראיות לתת תפקידים לקטנות ולעיתים, כשהן שמות לב לפתע שהקטנות לא באמת אחראיות, הן נותנות להן לעמול רק בשביל התחושה הטובה שלהן. הן מחמיאות ומפרגנות מתוך מקום של הענקה. ובעצם זוהי ליבת מטרת הפרויקט- לתת לבנות כיתת החינוך שלי לחוש מסופקות ולצמוח מכל בחינה בעיקר רוחנית ונפשית."

**ולשם כך את מקדישה שעות לשיעורי חקלאות וגינון?**

"ממש לא", מפתיעה בטי, "הגינון הוא מהצד, כשהוא בעצם מלווה במהלך השנה כולה."

כמעט מדי שנה אנחנו מתחילות את הגינון מאפס. לעתים מדובר אפילו בהוצאת פסולת בנייה. והבנות עמלות במרץ. בדרך כלל יש שיעור פתיחה ובהפסקות הן הולכות לעבד את

אדמת בית הספר. לאחר שהשטח מוכן לשתילה אנחנו מכינות מערכת השקיה עם טפטפות וכל המכשור שצריך לזה. זה כולל עבודה רבה: לחורר חורים, לחתוך לחבר את הטפטפות. לעתים אנו משתמשות במזרקות קטנות. באמצעות גזית קטנה הבנות מחממות את הצנרת, כדי שתוכלנה להכניס את החלקים לתוכה. זו לא עוד למידה פרוגנטית, ואין קשר בין הגינון המעשי לשיעור חקלאות שעוסק גם במישור התיאורטי עם חובות לימודיות, אלא משהו התנדבותי מהצד שהן יוזמות. כיוון שבנות כיתה ג' מסייעות, בעצם נוצר מצב שמעבר לטיפוח הגינה עוסקות בנות כיתה ז' בלפטח את בנות כיתה ג' ונתרמות גם מכך."

**ומה גדל שם בערוגות המושקעות הללו?**

"התחלנו עם ירקות חורפיים כמו גזרים, צנוניות תפוחי אדמה לפת ודומיהם. תמיד צצו בעיות. התלמידות יכולות לקום בוקר אחד ולהתרגש מניצנים קטנים ועלעלים ירוקים שצמחו בן לילה, ולפתע בבוקר שלמחרת הן מגלות שכרסמו בתוך העלעלים והם מחוררים לחלוטין."

**ומהם הפתרונות החקלאיים לבעיות?**

"קודם כל למדנו להתחיל עם מיני צמחים ופרחים. זה גם יפה ועושה את הגינה לצבעונית ומרהיבה, וגם שהפרחים מרכזים סביבם את המזיקים. זה כמון ריסוס ביולוגי. השתמשנו בפרחים עונתיים כמו ויגקה ופטוניה שזו סיום העונה שלה. וכמובן אמנון ותמר מהסוג הגדול והקטן. ועוד סוגי פרחים עונתיים. וכשפתרונות אלו לא עזרו, השתמשנו בריסוס אורגני שגם הוא לא ממש עזר. לכן היו שנים שבנינו כמין חממה של רשתות, אך זו עבודה מורכבת וקשה."

**איך המיזם תורם לבנות?**

"תורם מכל בחינה, אישיותית זה מצמיח כפי שספרתי, כי הן נמצאות במקום של נתינה. בנוסף יש בכך הווי משחרר מהלימודים הרציניים מצד אחד, ומצד שני יש כאן גם עמל

לגינר ולשמור ✂

כשאת מדליקה נרות ומתפללת על הילדים...  
**תעצרי ותחשבי על מי שעוד לא זכה**  
 ביוזמת ארגון "פרי חיים" מצורף שמותיהן לתפילה העתיירי בעבורן ותזכי אף את שיתקבלו כל תפילותיך לרצון:  
**• שרה אסתר בת פנינה • שושנה בת ציפורה • מעיין בת שמחה • רעות בת חיה • פרומה בת רחל**

**"יהי רצון מלפניך..."**  
 ישראל, שתחונן אותי ואת אישי ואת כל קרובי, ותתן לנו וקולנו ישראל חיים טובים וארפים, ותתקדנו בזקרון טובה וברכה, ותתקדנו בסקרנות ישועה ורחמים, ותשקנו שקינתה בינינו, ותבנו לגדל פנים ויבני בנים חסמים ונבונים...."

עמל ונפש

להוספות שמות לתפילה: // טל: 077-3644040 // מייל: shoshi@prichaim.com

פרי חיים ארגון בינלאומי לפריון מייסודו של הרב משה שלוינגר שליט"א

מוצאת  
עבודה!

השנה  
פתחת  
את  
העסק!

# נשיאים ורוח. וגשם?

זה קרה פתאום בניגוד לכל התחזיות והרוח והעננים שבשרו את בוא הגשם: הסופרת חסיה ברטלר כבר נאנחה בהקלה, מיכל ברוס בישרה לכולם שהיא הזוכה בתחרות, שבי מודס כמעט פתחה עסק מצליח, שרה'לה גולן ידעה שהיא בטוח 'בפנים'. ברגע האחרון משהו השתבש והתנפץ. הרב משה בויאר מדבר על אנזבות שמקצרות תהליך ומירה דביר בטור מרגש על הגשמה וחלומות אמהיים שמצפים להתגשמות

מירה דביר

בטוח אני  
זוכה!

מתחתנת  
השנה

"גשם" כבד מצפון הארץ ועד צפון הנגב, כך דיווח השרות המטאורולוגי. ואת הצטיידת היטב לבואו של המטר המבורך. רכש קניות נדיב וכל מה שסייע לך לקבל אותו בברכה. התרגשת ושמחת ופרשת את שתי ידייך שיבוא כבר, רק שיבוא. ירד, ישטוף, יצמיח, יעשה פרות. והוא הכזיב. לא הרטיב את הארץ, לא הרווה אותה, לא הגשימו העננים. והרוח כדרכה של רוח, עשתה רק רעש. התחזית התנפצה. לא הוכיחה עצמה במבחן המציאות. רק כמעט.

על הכמעט הזה אנחנו רוצים לשים את הפוקוס. דווקא כי הוא לא נכנס לספרי ההיסטוריה. לא נחשב. לא הצמיח כלום. רק כמעט. ועל כן אנו מבקשים לתת לו את מלוא הבמה. משום שלא הגשים והכזיב, הפך הערת שוליים בספרי ההיסטוריה.

**ההצלחות שלך לרכוש מקצוע**

**קורסי שיער מקצועיים**

**מילגות בסך 1000 ₪**

\*מספר הסילנות מוגבל

מגוון קורסי שיער מקצועיים שיקנו לך את כל הכלים הנדרשים להשתלבות מיידית בעבודה בכל תחומי השיער.

- מיטב המורות • כל הטנדיים והטכניקות
- ערכת עבודה מושלמת • יחס אישי ואחריות
- מלאה • תעודת HAIR MASTER מקצועית.

קורס מאונות קורס תספורות קורס תסרוקות קורס כיסיה קורס קורס מקיף

**אקוריל BEAUTY**

**לפרטים ולהרשמה: 077-4070201**  
ירושלים - בני ברק

**ההרשמה בעיצומה למגוון קורסי איפור מקצועיים**  
איפור מקיף מבית בועז שטיין | איפור באייר בראש למאפרות

רשתות לפאה לפי גדלים. פאות מוכנות פאות בעבודה. ו..."

**חסייה ברטלר** בוחרת להתייחס באופן כללי למקבץ כזה שפגש אותה בחייה. "כן. בהחלט. ואני זוכרת עכשיו יותר מפעמיים - שלוש כאלה. ברור שהיו אף נוספות. התרגשות, ציפייה, תכניות. הכי קשה מבחינתי הוא לראות את ההצלחה או את ההגשמה כבר ממש בעיניים, לחוש את ההבל של אנחת ההקלה בברכת המוגמר, לשמוע באזני רוחי את עצמי מספרת, כבר אחרי מעשה, את כל צירופי המקרים והניסים שאיפשרו לחלום להתגשם - ואז להרגיש מובסת, מאוכזבת, ויש לציין שגם קצת מטופשת. כזו שמונה את האפרוחים מן הביצים שעוד לא נולדו."

### גשם רד!

והוא לא יורד, והוא מתמהמה.

**באיזה שלב את מבינה שמזג האוויר מתעתע? שכל מה שחשבת שיש בידיך, לא באמת נמצא שם?**

**מיכל** ממשיכה לתאר את ההתרחשות הדרמטית: "יומיים לאחר מכן, הגיע טלפון נוסף. עניתי באדישות, לא מודעת למכה שעומדת לנחות על ראשי. היא אפילו לא היססה כשהיא אמרה לי בקול יבש: 'בדקנו שוב, אבל אנחנו מצטערים, זו לא את הזוכה. התבלבלנו בינך למישהי אחרת'."

**שרה'לה** לא קיבלה טלפון. היא קיבלה מכתב. "קרעתי את המעטפה באדישות, כי הרי הסגנית אמרה שאני 'בפנים', והוצאתי דף, ורציתי להתחיל להקריא רשימת ספרי לימוד וברוכה הבאה, ולא. רק שהם מאד מצטערים וחוסר מקום וכל מיני משפטים שלא רציתי להמשיך לקרוא."

"באחת הפעמים בה הגעתי עם ילדתי לעיצוב תסרוקת לבר-מצווה, אספתי את עצמי ובקול מבושש הצעתי לפאנית/ספרית את ליין הפאות שברשותי, אולי תתאמנה לה למכירה הקבועה בביתה" **שבי** משחזרת את הרגעים בהם היא מתפקחת. "היא תבדוק. היא תראה. בקשה ממני שאזכיר לה אחרי שבת. צלצלתי במוצאי שבת ושאלתי בקול חלוש רפה על הפאות. לא זוכרת מה הייתה השיחה ואלו עניינים עלו בה או ירדו. מה שכן, הבנתי שלא נולדתי משווקת גדולה. והתכוונה הזו גם לא נרכשה אצלי עדיין. נשארתי עם הפאות, והעבודה היפה. והשיער האיכותי. אצלי. במדף. בחדר. זהו."

"לאט לאט הבנתי שאני צריכה להיפרד מהחלום הזה... יש לי ידיים טובות. אבל אני לא שיווקית ופרויקטורית על מנת לפתוח בבת אחת עסק עצמאי של פאות קאסטם. ההבנה הזו הייתה כואבת. ומעיקה. וגם מגמדת ומחווירה. שכן, השקעתי סכום גדול בלימודים, סכום רב ברכישת השיער, שעות על גבי שעות במלאכה הזו... אבל, אז החלטתי להיזן חלום ישן ומקרע, לטובת חלום חדש שבעזרת ד' יפציעו."

"קצת מדי מאוחר. בעקביות. תמיד, אבל תמיד (באג כזה?) תבוא ההלקאה העצמית: למה לא יכולת לעצור

קלישאתיים, ביום בהיר אחד, נשמע צלצול הטלפון. על הקו, מזכירת המערכת הנאמנה המודיעה לי כי החיבור שלי הגיע לאחד מקומות הראשונים ואני יותר ממוזמנת ליטול חלק באירוע הגמר בו ידורגו המקומות הראשונים ויוענקו הפרסים המאד מכובדים. מנומסת הודיתי לה, אך כשהתנתקה השיחה החלו צהלות השמחה וירידת מתח מבורכת. בני הבית שהיו שותפים לחודשים המתוחים שקדמו לזכייה, שמחו והתרגשו. חברות, קולגות, משפחה מורחבת, כולם קיבלו טלפונים נרגשים על החלום שקדם עור וגידים."

"הסגנית של בית הספר אמרה לאימא שלי שאין לה מה לדאוג ואני 'בפנים'. **שרה'לה גולן** רק בת חמש עשרה אבל בוגרת כמו בת עשרים וחמש. "בפנים זה אומר בסמינר הנחשק שרציתי ללכת אליו. הייתי תלמידה מצטיינת ולא הייתה סיבה להרהר אחריה. הייתי מאושרת שבתור בכורה, הולך לי 'חלק'. שאני סוללת דרך לאחיותי הקטנות. המשכתי את החודשיים האחרונים בבית הספר



כשנפשי רגועה וטוב לה". "לא חוויתי משהו שהוא כמעט היה. כאן. הרגע. ועכשיו. ובדקה התשעים ותשע הוא התנפץ לי בפנים". **לשבי מוזס** כמעט משלה. "אבל כן חוויתי עסק שחלמתי לפתוח ולהתפתח, ולא הייתי שיווקית מספיק. אז נאלצתי לגנוז או אפילו לגרוס את הרעיון. מדובר היה בתכנית להיות יצרנית פאת קאסטם. למדתי את סודות המקצוע בבית הספר הכי מקצועי בתחום. הייתה לי עבודה אמנותית מאד. שזרתי שיער בפאות בצורה יוצאת דופן. כל מי שראה התפעל. השקעתי סכום רב ברכישת שיער רוסי, דק, רך ויקר, והתחלתי לבנות פאות. באחריות."

**ואז?** "נו, זה מה שחשבת לי לעצמי. מה עושים עכשיו? התביישתי לפרוץ דרך לעצמי. גיליתי לחברות ולקרובות משפחה, טיפין, טיפין לאט לאט. כולם אמרו לי: 'תעשי מכירה! תיצרי שיתופי פעולה! פני לפאניות! שווקי לסלונים!' אבל לא ידעתי אז איך עושים זאת. מצאתי עצמי מול ערימות של 'קוקו' לפי גוונים. סקינים מקסימים,

זו יכולה להיות את. היא. או כל אישה אחרת. **מיכל ברנס, שרה'לה גולן, תלמידת תיכון. שבי מוזס, קופירייטריט וכתבת. וחסייה ברטלר, מטפלת רגשית וסופרת,** מוכנות לשתף בכמעט הפרטי שלהן, רק כדי להעניק כלים ויד לנשים שנקלעו או נמצאות בסיטואציה דומה.

כל אחת והכמעט שלה. אישה, אישה, והגשם שלא ירד אצלה. **הרב משה בויאר שליט"א,** עורך לנו סדנה עיונית מעמיקה ומקוצרת, שפותחת לנו אפיקי מחשבה חדשים להתמודדות הזו, ומאירה באור אחר לחלוטין את היחס לנושא המורכב.

### לפעמים חלומות מתגשמים. כמעט

האם אי פעם, היית לפני קבלת משהו משמעותי עבורך. דבר



שרצית ויחית לו כל כך. הכנת עצמך לקראתו מכל הבחינות, אבל המציאות טפחה על פניך, תקעה סיכה בחלום שעמד להתגשם כל רגע, והפכה אותו- לכמעט? רק כמעט?

**שתי אותנו ברגעים שקדמו להגשמה. בעננים שהבטיחו שעומד לרדת גשם של ברכה. איך התחושות, ההתרחשויות?**

"הייתה תחרות חיבורים שפורסמה בכל העיתונים המובילים". משתפת **מיכל ברנס** בכמעט שלה. "מהרגע הראשון שראיתי את המודעה, הבנתי שהיא מיועדת אליי. כמו כפפה ליד, כמו סיר למכסה, כמו כפתור ופרח. ידעתי שאני נכנסת לפרויקט הזה בכל כוחותיי. לא מרפה עד שהתוצאה תצא יותר ממושלמת. ראויה לזכייה, לפרס הראשון. ואכן, לא נתתי לעצמי מנוחה. 'תקפתי', בכל החזיתות. הקפדתי על תחקירי עומק, על משלב לשוני גבוה, על רצף קריאה סוחף, על היצמדות ללא פשרות או עיגולי פינות לכללי התחרות. ואכן, נשות מקצוע שקראו את היצירה ועברו עליה לפני שהיא נשלחה, נתנו לה את מירב הסיכויים להגיע הכי גבוה שאפשר". "לפעמים בחיים, חלומות באמת מתגשמים. כמו בסיפורים הכי

לו הייתה לי ילדה קטנטנה, שחורת תלתלים ונבונה. ילדים זה שמחה. ילדים זה החיים עצמם. הלב שלי מלא ועולה על גדותיו, אבל אין מי שירוהו מהשפע הזה. יש שלב שבו החלומות על שמלת כלה, פרחים חיים ותכשיטים נוצצים, משנים צבעם מלבן לוורוד. ממשכות על כסף או זהב לתכלת רך.

לפתע ההרהורים ביום ובלילה, סובבים על מה אני ארכוש עבור התינוקות שלי. התפילה מתמקדת ברצון הבוער לילדים, להספיק את הרכבת, לזכות לגדל אותם ומהר.

מוצאת את עצמי משנה את הזרזון ה"מרוצה כבר חתן", ל"מתי אזכה כבר להזיק ילד?" המפגשים החברתיים מייצרים לי אינדיקציה לגבי הפיגור שלי בנושא. ובין פרגית לסלמון בחתונה של אחת, לסלט מיוחד במפגש מחזורי, אני למדה על ההתקדמות הדמוגרפית בכיתי. רותי מחזיקה את בתה השנייה על ידיה. דיתי מתנצלת שכן הארבע שלה הצטרף, כי היא לא מצאה בייביסיטר. מיכל מתערבת מהצד ומספרת בגאווה שכל ארבעת ילדיה נמים בשלווה את שנתם. "נתתי להם לשחק כל הצהריים", היא מספרת וכולן מקשיבות. רק אני רואה את הקולות. ואת הבכיות. והריחות. קולטת שזאת לגמרי משפחה כבר. אבא. אימא. וארבעה ילדים קטנים וחמודים.

ואני רוצה. כל כך רוצה כבר ילד. כמהה לחבוק בזרועותיי ייצור קטיפתי עם ניחוח של שמן תינוקות. רוצה מהעומק הכי עמוק של נשמתי לשמוע נשימות ראשונות ובכי ראשוני. עוצמות של כיסופים שלא ידעתי שקיימות בי דופקות על חדרי לבבי שפורש ידיים באין אונים. משיב את פניהם ריקם.

תגידו, איפה מאכסנים כל כך הרבה אהבה? שעולה על גדוה וגולשת ומציפה. הגודש הזה מכאיב. מה עושים כשאין מקום לכל הרגשות החזקים הללו. לכל הרצונות והגעגועים שמציפים עד להתפקע.

פתאום הבנתי. למה תפילת עוברי דרכים לעניין הגשם, חזקה כל כך. מדוע בדקות הבודדות בו נמצא הכהן הגדול בקודש הקודשים, בפעם היחידה בשנה בה הוא נכנס לפני ולפנים, בעת משא עם ישראל כבד כל כך. למה דווקא אז הוא מוצא לנכון

להתפלל שלא תיכנס תפילת עוברי דרכים לעניין הגשם בלבד. כי הוא יודע. הוא יודע שאין תפילה שמתקבלת כמו תפילה של אנשים שהולכים בדרך. עוברי דרכים, שרגילים כל כך באבק שהדרך הזו מייצרת להם. כולם מגיעים למחוז חפצם לחיים ולשלום. והם. הם עוד הולכים והולכים והולכים. אין בעולם עוד כאב כזה של חוסר הגשמה.

ואיזו הגשמה יש לאישה יותר מלהביא את הדור הבא? עזבו אותי מדיבורים על קריירה, כסף, או מקצוע נחשק. כולם מוסיפים לרזומה עוד כמה גרמים של ביטחון וסיפוק עצמי. נכון. גם אפיקים אחרים הם חשובים. אבל מה הוא קריירה לעומת טוהר של חיוך בראשיתי וגומה קטנטנה? מהו עושר לעומת אושר שמנפק גרגור חסר שיניים? זה חייב להתגשם.

חנה אם שמואל בתפילתה שהמיסה את כל המחיצות שאלה את הקב"ה בכאב: האם בראת אותי רק אימא בפוטנציאל? זרועות אלה למה לי אם הן לא מערסלות בתוכן תינוק קטן? וככה היא ממשיכה ותוהה בשברון לב על אימהותה שלא מתממשת. יכולת הנתינה שלה שלא באה לידי ביטוי.

אתה בראת אותי כאישה. כך היא דמעה לפני הקב"ה בתפילתה הנשברת. כך היה **רצונך** כששלחת אותי לעולם.

התפילה הזאת, היא שהצליחה לחדור את כל הרקיעים. לשבור את כל המחיצות ולהסות את המקטרגים.

**מתפללת שירד עליי הגשם. ישטוף, יצמיח ויעשה פרות. וכשהיא תגיש לאוויר העולם, שחורת התלתלים והנבונה, או תכולת עיניים וזהובת שיער, כשתונח המתנה בידי התשושות והמלאות, אני אלחש לה באוזן כמה אימא חכמה. כמה רצתה שכבר תגיע. איך שהיא התגעגעה וחלמה וקיוותה. ולא אפסיק ללחוש לה אף פעם כמה אימא אהבת. שיחיינו ויקיימונו ויגעינו לזמן הזה.**

Miradvir123@gmail.com

והבנתי את ההשלכות שלה הרשייתי לעצמי להתפרק בבכי. לא יכולתי לשאת את המחשבה על כך שאצטרך בבושת פנים להודיע לקרובים לי ביותר לקחת חזרה את המחמאות והדיבורים על כך ש"היה לנו ברור שזו את" ו"לא הייתה אופציה אחרת". הייתה אופציה אחרת. עובדה.

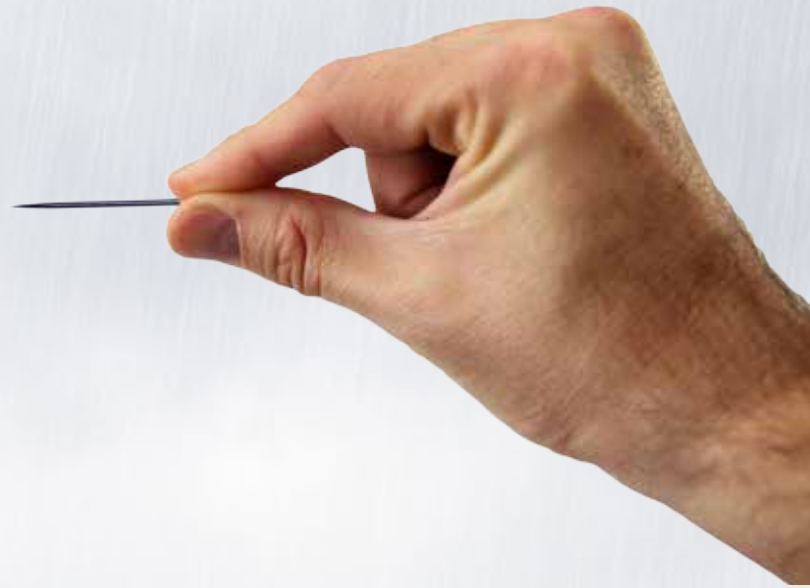
"קודם כל עלבון ענק", שרה'ה משחזרת את הרגעים שהאדמה רעדה תחתיה. "עלבון שלא רוצים בי. שאני לא ראווה. כעס על כך שהרדימו אותנו בשמירה, ולכן לא ניסינו ללכת לסמינר אחר, פחד ובושות מהחברות הטובות שלי. חוסר וודאות לגבי העתיד. דמינתי אותו ארבע שנים יושבת בבית וסורגת סוודרים לאחיניים."

"בלב אני מרגישה אכזבה חמוצה. מרה. סמיכה. גבישית. מכווצת" מתארת שבי.

רגע קודם ולפחות לקחת בחשבון שעלולה להיות תפנית..." משתפת חסייה.

"ויחד עם זה, כשאני כותבת זאת כעת, אני מבינה שכן יש שינוי לטובה. היום אני נון ערכת מראש שאולי הממתק לא יגיע, ואולי אתעורר מן החלום בטרם עת."

**איך נראים רגעי היובש שמחליפים את הגשם? מה קורה אצלך בלב, איך מגיבה הסביבה, איך את מתמודדת באותם רגעים חרביים?**  
 "אני זוכרת איך התחננתי בפניה שלא אכפת לי מהזכייה ומהפרס אבל הבושות!! מה יהא עם הבושות?" מיכל חוזרת לרגעי השבר. "איך אצליח להוציא את פניי החוצה? כולם כבר החמיאו וטפחו על השכם, ורק מחכים לשמוע את הדירוג הגבוה. בתחילה זה אלם והלם ושיתוק מבעית. ורק אחרי שסיימתי את השיחה



**שבי מוזס:**

"לא חוויתי משהו שהוא כמעט היה. כאן. הרגע. ועכשיו. ובדקה התשעים ותשע הוא התנפץ לי בפנים אבל כן חוויתי עסק שחלמתי לפתוח ולהתפתח, ולא הייתי שיווקית מספיק. אז נאלצתי לגנוז או אפילו לגרום את הרעיון"

כתיבה. יצירה ואומנות. אומנם לא בידיים אבל בנפש וברוח. וברוך השם אני מרגישה סיפוק ואושר גדול. חווית היצירה לא התמוססה אלא פילסה לעצמה נתיב אחר. חדש."

גם חסייה נושאת מסר מעודד. "מצליחה, כן, ברוך השם. ברחמי הגדולים והמרובים. לא ברור בכלל". עכשיו היא מסבירה איך היא עושה את זה.

"קודם כל יוצאים. לצאת - זה כבר לצאת מחוזקים. מה שלא מחסל אותך, מחשל אותך. אין משהו באמצע. והיציאה - היציאה היא אחד מחסדי השם, שברא לנו את הגלים. וגם הגל הכי-הכי-הכי ארוך - נסוג לבטוף, ומפנה את מקומו לגל חדש של חיים. מחקרים מוכיחים שבתום שלושה עד ששה חודשים, אדם חוזר פחות או יותר לרמה הבסיסית של האושר בחיים, שהייתה לו לפני ההצלחה הפנומינלית או לפני השבר הנורא. שלושה עד ששה חודשים! אחר כך, לא משנה מה היה ההוריקן שחלף עליו, הצלחה או משבר, אחר כך הוא חוזר לעצמו. ברוב רוב המקרים. (כל עוד לא מדובר על משבר נפשי קליני). אני לא בטוחה שהמחקרים האלה מאד מדויקים, אבל הם מספרים את הסיפור. גם אם זה לוקח יותר, הגל הכי-הכי-הכי ארוך עובר ומפנה מקום לחיים, שכוחם חזק יותר מכל דבר אחר."

**לכל זמן ועת, וגם חורף מפנה מקומו לאביב.**

**האם את מצליחה להיחלץ מזרועות ה"כמעט", מה קורה לאחר השבר הגדול, לאחר ההפנמה כי מה שהיה נראה ברור כל כך, לא ברור בכלל?**

העוגן של מיכל היה בדמות החברות. "מצליחה לאט לאט להיחלץ משם בזכות החברות המדהימות שלי. כשאזרתי אומץ וסיפרתי להן, הן הסבירו לי עד כמה מי שצריך להתבייש הם אותם אנשים חסרי אחריות ולא אני. לא הפסיקו לתמוך, לעודד ולהיות שם בשבילי. התעקשו לקרוא את החיבור ולחוות עליו דעה. כשנעלם הממד של הבושה והופיעה ההבנה, שמונים אחוז מהקושי נעלם לוי."

"מה קורה?" שרה'ה נאנחת אנחה של קשישה. "הכל קורה. בית שבשנייה מתהפך והופך למתוח כמו קפיץ. טלפונים יום וליל לאנשים ועסקנים שיכולים לעזור. אני בתוך כל הסיפור הזה רק עלובה ונעלבת ולא יכולה לעשות משהו, חוץ מלהתפלל. בסוף העירייה שיבצה אותי בסמינר אחר. סמינר טוב, מאד. אבל לא זה שחלמתי עליו מלכתחילה."

"מטלטלת ולא פשוטה היא ההפנמה". שבי מפוכחת. "אבל דווקא אתה קל לבלוע את גולת האכזבה. כשהשלמתי שחלום העסק העצמאי של פאות הולך ומתרחק ממני, התחלתי לנשום יותר אוויר. אין שמחה כהתרת הספקות. כשהיה לי ברור ששם, לא אמצא את מקומי, החלטתי להזיז חלום ישן ומקרע, לטובת חלום חדש שפעפץ בי. יודעת מה התחלתי אז? התחלתי להתעסק

לא היה נורא בכלל".

"השתדלי להתנער מה שיותר מהחלום המנופץ, אל תדשדשי יותר מידי ברסיסים, הם פוצעים. ומכאיבים. ולא יגלידו בך את האכזבה". הטיפ מהצקלון של שבי ללמודות אכזבת היכמעט. "קחי פסק זמן קצר. מוגדר לחשיבה או הפקת לקחים. ציירי לך חזון חדש. לכי בעקבותיו. רוצי אתו. ותני בו ובך אמון מחודש. בהצלחה!"

גם לחסייה ברטלר עצות זהב.

1. לשנן אלף פעם, אלפיים, מיליון - שיש את היום שאחרי. היום שאחרי תמיד מגיע.  
2. לכתוב אחרי המשבר, כשכבר מרגישים טוב, רשמים שיהיו זמינים לקריאה במשבר הבא. יש כאלה שבפעמים הראשונות שיקראו את זה - לא יאמינו לעצמם, אבל זה מחלחל.

3. חברה

ט ו ב ה ,

כ ז ו

## שרה'ה, תלמידה:

"קרעתי את המעטפה באדישות, כי הרי הסגנית אמרה שאני 'בפנים', והוצאתי דף, ורציתי להתחיל להקריא רשימת ספרי לימוד וברוכה הבאה. ולא. רק שהם מאד מצטערים וחוסר מקום וכל מיני משפטים שלא רציתי להמשיך לקרוא".

שאפשר לספר לה, ולבכות, ולקבל עידוד וסיוע. אין ערוך לחברה כזו.

4. לפני ואחרי ובאמצע, לספר לאבינו

אב הרחמן, ידיד נפשנו, כמה קשה וכואב, ולבקש

ממנו עזרה. עצם הבקשה היא הרבה יותר מחצי תרופה.

5. להיות עסוקים בזמן המשבר, פשוט לעסוק בכל הדברים שאוהבים לעסוק בהם כשמצב הרוח טוב. גם אם אין חשק. לומר לעצמנו שהעיסוקים האלה כרגע הם תרופה, שההשפעה שלה היא לאחר זמן. לא עכשיו. כרגע לא נהנים מזה, אבל בהמשך זה יעזור. אני מציעה לנשים לרשום 12 או 24 פעולות שנעזמות להן או מיטיבות את מצב רוחן בימי האור, ולבצע אותן באדיקות בימי החושך. זה עוזר פלאים. תרופות לא נוטלים כי נעים, אלא כי צריך. עושים את זה כי צריך, וההשפעה הטובה תבוא אי"ה.

**הרב משה בויער, מרצה בכיר בארגון "נפש יהודית", מעביר הרצאות וסדנאות בכל חלקי הארץ, מסביר ומבאר כיצד ניתן להתמודד בצורה מיטבית ואמונית עם משבר כזה. מהי ההשקפה התורנית על משהו שרק כמעט קיבלתי אבל נלקח רגע לפני...?**

"אנחנו מוצאים את העניין הזה בתורה. משה רבנו מגיע לעם ישראל ומבשר להם את בשורת הגאולה. עם ישראל שמח ומקבל באנחת רווחה את דברי משה. כתוב: ויאמן העם. (שמות, ד ל"א) אבל, במקום שהדברים אכן יתרחשו כמו שהם ציפו, מכבידים עליהם את העבודה. במקום חירות, הם נדרשים לעבוד בעבודת פרך קשה ומשברת יותר. ועם ישראל כבר לא מאמין יותר. ולא שמעו... מקוצר רוח ומעבודה קשה (שמות ו' ט')

זה קרה בהיסטוריה. מה מונח מאחורי זה, מדוע הקב"ה מניח לפתחנו התמודדות כזו ואיך אפשר לעבור אותה בצורה טובה ומאמינה? ישנם שלושה היבטים שצריך ללמוד ולשים אליהם לב. **ההיבט הראשון- ההתמודדות.** כשאדם נמצא בהתמודדות, מה

מחזיק אותו? מה מזרים בו כוחות? כתוב: 'קווה אל ד' חזק ויאמץ, לישועתך קיוויתי ד'. קיוויתי ד' לישועתך. ד' לישועתך קיוויתי לישועתך קיווינו כל היום'. אומר הרמח"ל: 'תקווה מלשון קו. אדם שנמצא בחושך יש לו תקווה שיבוא יום והוא יצא לחופשי, מהחושך אל האור הצפון לו. אדם שנמצא בהתמודדות נושם דרך התקווה שלו כמו אדם שנושם דרך צינורית חמצן. התפרסם פעם בעולם על כורי פחם שנכלאו בתוך כור שהתמוטט ונשמו דרך חור בגודל של חצי שקל. כשאתה במשבר, תיצור לך את הקו הזה של התקווה ותנשום דרכו.

כאשר הוא רואה את הישועה באופק - הוא בטוח שהנה, הנה הגיע הרגע, בא סוף וקץ לכל צרותיו. הוא מפסיק להיאחז בתקוות חוט השני. עוזב את חמצן התקווה, כי הוא חושב שהוא כבר נושע. אך כשמתפוצצת האשליה נסתם לו הקו. אין לו איך לנשום. הוא כבר לו מקווה כי הוא חושב שזה כבר כאן. כבר נמצאת ישועתו.

**ההתמודדות שלו בשעה זו, היא לבנות קו חדש של תקווה.**

לכן כל פעם שיש דיבור של קיווי חוזרים עליו כמה פעמים. זה ההבדל בין אדם שמצפה לישועה שהוא חי לבין אדם שחשב שהוא נושע והפסיק לקוות.

**ב- מדוע נגזר כך משמיים?**

מה המטרה של ההתמודדות הזו? כשאדם בתוך הבור ומקווה אל השם, הוא עומד מול הקב"ה, מיחל ומצפה רק אליו. אבל כשבאה הישועה ונעלמת כלעומת שבאה, לעתים האדם תולה את ההפסד בכל מיני דברים חיצוניים. כי דיברו עליו, כי משהו ניסה לחבל וכי'. זה הניסיון הגדול של האדם וכאן שעת המבחן. האם הוא ימשיך לצפות רק לד' או שיתלה את זה בסיבות ואנשים. גם במצריים ה' רצה לראות אם יתלו את 'תכבד העבודה' בפרעה או שיאמינו כי 'אצבע א-לוקים היא'. לא כולם זכו לצאת ממצריים. חלק נשאר בה עד היום הזה. אותם שתלו את נסיבות ההרעה בפרעה.

**ג- יותר לא מבינים מאשר מבינים.** כל אדם בעולמנו מתמודד עם חבילה. כל אחד וה'פעקלאך' שלו. - שם התיקון שלו. אחד בפרנסה, אחד בשידוכים, אחר בחינוך הילדים. כשאדם עומד למול הקושי, מתמודד אתו - זה התיקון שלו.

כתוב 'בארי הקדוש', שבחטא של אדם הראשון, שכל נשמות עם ישראל השתתפו בו, נפלו ניצוצות של אדם הראשון בעולם. חלקים רוחניים שלו שהתפזרו. האיש היהודי צריך להחזיר אותם ולתקן אותם. בהתמודדות של האדם הוא מתקן. גם הנפילות שלו נועדו על מנת שהוא ירים משם את מה שצריך. יתקן את החלקים הרוחניים האבודים. 'שבע ייפול צדיק וקם'. להתמודדות יש שליחות. יש לה מטרה. בין אם ברוחניות ובין אם בגשמיות. מתקנים לא סתם מתמודדים.

כשה' נותן מתנה ואז לוקח אותה חזרה זה מעשה רחמים וחסד כדי לזרז את הישועה. גם במצריים הכבדת העבודה קיצרה את הגלות בכמאתיים שנה.

כך ברחמי הקב"ה על בריותיו, תבע בעולמו את האפשרות של 'אחישה'. **העמידה מול התקווה הנכזבת באמונה גורמת לניסיון להתקצר.**

שובר  
מתנה  
לחנות הקמפוס  
לנרשמות עד  
ב בחשוון



# פסגת החדשנות בלימודי קולינריה

## להוביל בקולינריה זה להיות הטופ בכל דבר, גם בעבודה

הקורסים הקרובים



### עיצוב בארים ומזנונים

8 מפגשים  
ציפי כהן ומרצות אורחות

קורס משודרג, פרקטי ומעשי כולל עיצוב בארים ומזנונים, שזירה על הבר, עיצוב שולחנות, פינגר פוד, עיצוב מגשי פירות, עיצוב מתנות, תוך עירנות לטרנדים העדכניים בתחום.

הפתיחה  
א' בחשוון  
20.10.18

### קונדיטוריה מקצועית

12 מפגשים | בוקר וערב  
קלרה פטל | גלית בוש

בואי לקבל כלים, טיפים וסודות לאפיה נכונה ומקצועית מעולם הקונדיטוריה הקלאסית. היכרות מעמיקה עם טכניקות וסגנונות אפיה מקצועיות ומתקדמות.

### פרופשיונל שף

דו שנתי | 60 מפגשים  
אורנית עובדיה ושפיות אורחות

מגמת מאסטר בלימודי טבחות מקצועית להשתלבות בעולם המסעדות, מטבחים מוסדיים, קייטרינג, פתיחה וניהול עסק מזון תוך פיתוח חשיבה רוחבית ועסקית של שף.

### עיצוב אירועים ושזירת פרחים

שנתי | 37 מפגשים  
לאה הרמן, טליה הורביץ

מגמת עיצוב אירועים ברמה הגבוהה ביותר במגזר החרדי. שילוב של עיצוב אירועים ושזירת פרחים. חוויה מקצועית של עבודה מעשית ועיונית שתפתח בך כישורי עיצוב וניהול.

קורסים נוספים: פטיסרי שף // פרופשיונל שף גברים // אמנות הבישול - גברים // בישול גורמה // מטבח עולמי // שף בריאות והדרכת תזונה // קונדיטוריה בוטיק



# הקמפוס הקולינרי

בית הספר הגבוה למקצועות הקולינריה

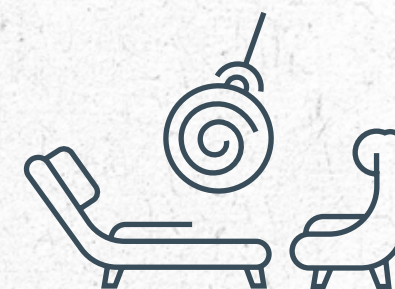


- עמדות עבודה  
HANDS ON אישיות
- סגל מורות ושפיות  
בינלאומיות
- מוכר לצבירת שעות  
ושבתון

בית הספר החרדי היחיד ללימודי קולינריה

## טל: 02-6522227

גבעת שאול 40 ירושלים



## מישהו ראה את החברות שלי?

שלום רב,

אני אישה נשואה בת שלושים ושש. יש לנו ברוך ד' משפחה ברוכה משני הצדדים, ואני עובדת בהוראה. לפי הנתונים היה צפוי שאהיה תמיד מוקפת חברה: חברות לצוות, משפחה, שכנות ועוד, עד שכמעט לא יישאר לי זמן לשוחח עם כל מי שאני רוצה.

אבל לא זה המצב, וזה מה שעצוב. אני מגדירה את עצמי כאישה חברותית מאוד. אני גם מאד מאד מסורה לאחרים. תמיד כשמארגנים בסביבה שבע ברכות או שבת מיוחדת אני מתנדבת לעשות את הדברים הכי קשים. בכל פעם כשמישהי יולדת אני שולחת לה עוגה או פשטידה, אני מתנדבת לשמש כבייביסיטר בכל עת שמישהי זקוקה. אני מתקשרת להתעניין בכל הזדמנות מתאימה ובכל זאת - אני לא מרגישה שיש לי באמת חברות. בכל מפגש משפחתי אני שמה לב שאף אחד לא מתרגש כשאני באה או יוצאת. לעומת זאת, אני רואה שיש כאלו שכשהן הולכות אומרים להן בצער כן: 'מה, את כבר הולכת?' וכשהן מאחרות מאירים להן פנים: 'חיינו לך!' לי אף אחד לא אמר כך, ואם אמר זה ממש נראה מן השפה לחוץ. מסתבר שלי אף אחד לא באמת מחכה. כשאני משוחחת עם חברה אני מאד נהנית, אבל תמיד השיחה נקטעת לדעתי במקום שהכי רציתי להמשיך. יש גם חברות שניתקו אתי קשר ללא סיבה מהותית.

בעבר הרביתי להאשים את הסביבה: את הגיסות שלי שסגורות בינן לבין עצמן, את השכנות שמעדיפות את הקהילה שלהן, את המכרות שצמודות רק לחברה הטובה שלהן ועוד. היום אני בגרתי ואני חושבת שאולי יש בעיה מהותית אצלי. שחסר לי את הקסם האישי.

כמה שאלות מטרידות אותי בנושא: בעבר לימדו אותנו שנתינה גורמת לאהבה, למה אצלי זה לא קורה? האם יש כזה דבר 'קסם אישי'? ואם כן, האם אפשר לרכוש אותו? הנושא הזה מאד מאד מציק לי. אני מרגישה בודדה בתוך תוכי, למרות העובדה שאני מוקפת במשפחה גדולה ובסביבה חברותית. איך אפשר לצאת מהבדידות הזו?

תודה,  
נעמה

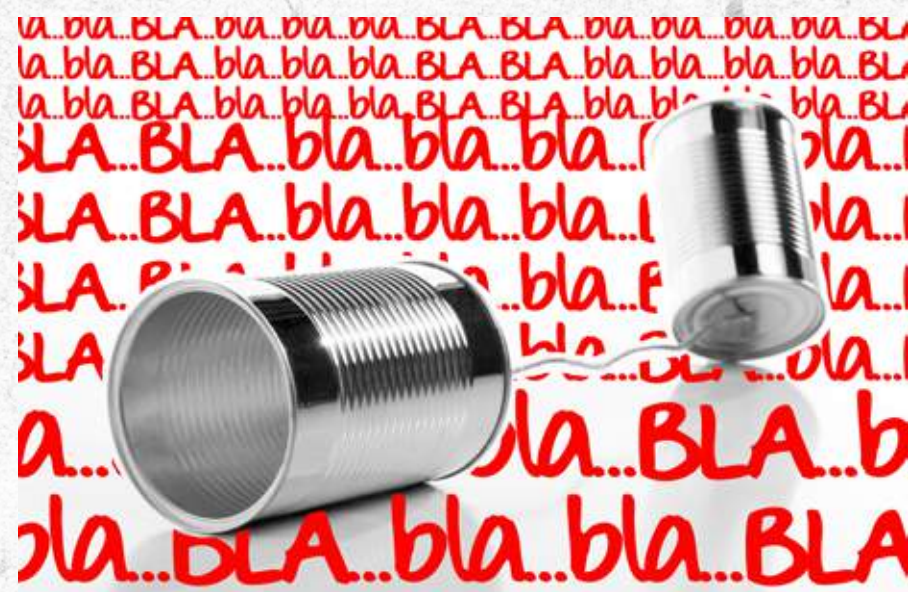
שלום לך נעמה,

השאלה שלך היא כואבת. על דבר אחד בלבד כתוב בתורה שהוא 'לא טוב' והוא - 'לא טוב היות האדם לבדו'. הבדידות אינה טובה. ולפעמים אדם יכול להרגיש את הבדידות הקשה על אף שהוא בתוך חברה. מה יכול לתרום לכך שלא נחיה בבדידות? בדידות היא העדר קשר נפשי עמוק עם דמות כל שהיא. קשר נפשי עמוק אומר שיש מישהו שאנחנו יכולים לסמוך עליו שבעת צרה הוא יעמוד לימיננו. מישהו שחושב עלינו ורוצה בטובתנו.

### חבר טוב לחיים

- ככלל, חז"ל מפליגים מאד בחשיבות חבר טוב. לחבר טוב מעלות רבות. חברה טובה תורמת בכמה תחומים:
  - היא מאפשרת לך לגדול, להתקדם ולצמוח. מחפשת עבורך באילו מקומות או תחומים את יכולה להתפתח ועזרת במימושם.
  - מוותרת ומתחלקת אתך במה שיש לה. בכל שהות משותפת שלה ושלך.
  - שמחה אתך שטוב לך, שאת מצליחה.
  - לא מקנאה כשאת מקבלת משהו טוב. שמחה בשמחתך.

- לא נפגעת ממך.
- לא מגלה סודות.
- לא מדברת עליך רע בפני האחרים.
- לא שואלת שאלות מביכות.
- מחפה על כישלונותיך.
- שומרת עליך מפני נזק.
- לא מאשימה אותך.
- מגדילה את הצלחותיך.
- לא מתפארת בפניך על הצלחותיה.
- לא מבליטה את מה שעשתה למענך.
- חושבת תמיד על רגשותיך: שלא תיפגע, שלא תצטער.
- משתדלת שכולם יכירו במעלותיך.
- אינך מתביישת בפניה.
- מהווה אוזן קשבת בעת מצוקה.
- את יכולה לבטוח בה שבעת צרה תעמוד לימינך, ותעשה ככל שביכולתה לעזור לך. בבא בתרא כתוב שלמי שאין חברים כמו שהיו לאיוב, טוב מותו מחייו. ומה מסופר לנו על חבריו של איוב? חז"ל מספרים לנו שהגיעו לנחמו בעת צרתו. שואלים: מנין ידעו החברים על מה שקרה עמו? אז לא היו עיתונים וגם לא פקסים... אלא שעץ צמח בחצר כל אחד מהם, עץ שסימל את החברות. ביום צרתו של איוב נבל העץ, מכאן למדו שפקדה אותו צרה ובאו ממרחקים לנחמו. מלבד חבר טוב נחוצה גם סביבה אוהדת. כזו שממתינה לנו ומקבלת אותנו בסבר פנים יפות. להעדר חברה טובה או סביבה קרובה ישנן אופציות שונות. אדבר כעת על התכונה החשובה ביותר לחברות. כדי להיות חבר צריך להיות בעל כישורים רבים: מסירות, נאמנות, שיוויון, הדדיות, נתינה, אינטליגנציה תואמת, חשיבה, יכולת ניתוח והסקת מסקנות ועוד.
- **מסירות** - להיות מוכנים לשלם מחיר עבור רווחתו של החבר. גם כשזה בא על חשבונך, צרכים שלי או אמצעים שלי.
- **נאמנות** - בכל עת החבר ירגיש שהוא במקום ראשון משאר החברים.
- **שיוויון** - מעמדות שווים. כאשר אחד מהחברים מרגיש נעלה על השני, יכול להורות לו מה לעשות או לקבוע עבורו איפה יהיו ומה תהיה תבנית החברות - הרי שאין כאן חברות אלא שיעבוד.
- **הדדיות** - שני החברים הם אחד בעד



הקשבה אמיתית היא תמיד למילים שלא נאמרו. זה עיקר ההקשבה ולא למילים שנאמרו. מה באמת האדם אומר בלי מילים, אחרי שסיים לומר בקול והשומע שיש לו יכולת הקשבה - אכן שומע?"

**הזדהות** - במקום להקשיב אנחנו חושבים על משהו דומה שקרה לנו בחיינו האישיים. "גם דודי שלי סבל המון מכאבי אוזניים. איזה לילות עברתי אתו..."

**התפרצות** - בטרם סיים הדובר את סיפורו, אנו קוטעים את דבריו כדי להגיד לו את דברינו - הרי יש לנו הסטוריה משלנו. "אל תהיי בטוחה שזה כאבי אוזניים. יש לי ניסיון של פעמים שחשבת שזה כאבי אוזניים ובסוף זה בכלל היה שיניים."

**שיפוטיות** - במקום להבין את נקודת הראות של הדובר, אנו שופטים אותו על פי הניסיון שלנו. "בטח שזה יקרה לו, את תמיד מוציאה אותו בלי כובע."

**עצות** - אנו נוטים ליעץ במקום להקשיב - מרגישים שאנו מנוסים. "כדאי לך ללכת לרופא מומחה. אל תסמכי על רופא של הקופה. היה לי פעם סיפור עם ילד...."

**מתן פתרונות** - בטרם הקשבנו ולמדנו, אנחנו ממחרים להציע פתרונות.

השני, ולא שאחד מרבה לתת והשני לקבל. בחברות זו יש מימד של מרמור וניצול.

**נתינה** - מכל הלב. מה שהשני חושק ואוהב.

**אינטליגנציה תואמת** - כאשר יש פערים גדולים מדי, הופכת החברות להיות פרוייקט חסד שהוא מוגבל. וכן על זה הדרך.

אבל התכונה החשובה ביותר, המשאב היקר ביותר לחברות הנה יכולת הקשבה.

### דברי, אני מקשיבה

מהי יכולת הקשבה? היכולת להיות עם השני בזמן שהוא מביא את עצמו. זה נשמע מאד פשוט, אבל יש הרבה מחבלים ביכולת הזו שפוגמים בהקשבה והופכים אותה לגורעת במקום מוסיפה. למרחיקה במקום מקרבת. לדוגמה, אישה קמה בבוקר לאחר לילה לבן. הילד בכה כל הלילה מכאבי אוזניים. היא מתקשרת לאחותיה ומשתפת, ואז אחיותיה יכולות לעשות את אחת מהטעויות הבאות של כשלי ההקשבה:



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



“שימי לו שמן זית. יש גם נרות מיוחדים שעוזרים.”

**חוסר קשב** - מחשבותינו נודדות למקומות אחרים - איכשהו הלב תמיד עמוס. “מה אמרת? בכה? מי, יצחק או אפריים?”

**חוסר עניין** - איננו מתעניינים באמת בסיפורו של הדובר. “מה, כן, אויש. תגיד, יש לך אולי את המרשם של הפטיפורים?”

**אי הסכמה** - אנחנו דוחים דברים שאינם הולמים את השקפתנו. “זה לא נראה לי הוגן שאת ערה בלילה. את צריכה להתחלק עם בעלך.”

**הסתרה** - נמנעים מלהתייחס לנושאים שנויים במחלוקת. חוששים מהתגובה. “אצלי תורנות בקימה, היא, כן לפעמים, בעצם לא.”

**עסוקים בעצמנו** - אנו חושבים מה להגיב במקום להקשיב. “גם אני לא ישנתי בלילה, דווקא בגלל שדאגתי לשמחה.”

**עסוקים בניתוחים** - במקום להקשיב מנתחים את כוונותיו האמיתיות של הדובר. “מה היא רוצה עכשיו? שאשלח לה את הבנות לביביסטר כדי שהיא תלך לישון?” ובאמת, אותה אחות מסכנה בסך הכל חיכתה שמישהי תגיד לה: “איך זה קשה, בטח את כעת ממוטטת מעייפות.” שיהיו יחד אתה בקושי. זהו.

כמוכן שהאירוע הוא מינורי, לכן התגובות הן מינוריות. אבל יש שיתופים הרבה יותר משמעותיים, שהחבלות בהקשבה להן הרבה יותר משמעותיות.

**אמנות ההקשבה**

**מה הגורם לכך שההקשבה שלנו לא ממלאת את מטרותיה - להיות עם הזולת?**

כי הקשבה היא אומנות. לאהבה ולקשר. אם את יודעת להקשיב - אוהבים אותך. רוצים להיות בקרבתך. מהי המשמעות של להקשיב? הקשבה אמיתית היא תמיד **למילים שלא נאמרו**. זה עיקר ההקשבה ולא למילים שנאמרו. מה באמת האדם אומר בלי מילים, אחרי שסיים לומר בקול והשומע שיש לו יכולת הקשבה - אכן שומע?

**זה מה שהוא אומר בלי מילים: 'תהיה אתי! בבעיה שלי, בחוויה שלי, בקושי שלי, בשמחה שלי! אל תביא את עצמך כעת!'**

לדוגמא:

אם מישהי אומרת: “לתפור זה סיוט”, היא כאילו ממשיכה להגיד בלי מילים: “ככה זה בשבילי, בבקשה תהיי אתי בקושי שלי!!”

מי שיש לה ההקשבה האמתית, היא שומעת את ההמשך הזה שלא נאמר ולכן היא מגיבה באחת מהצורות הבאות:

1. פשוט מביטה באומרת ושותקת, מכילה, מנענעת בראש כמשתתפת או:
2. משקפת את מה שהשניה אמרה: “באמת את צודקת, יש פעמים שהתפירה היא סיוט” או:
3. מתעניינת: “מתי הרגשת ככה? או:
4. מעודדת: “זה באמת קשה. כל הכבוד, או:
5. מנחמת: “זה רק בהתחלה ככה.”

זה נקרא הקשבה חברתית - שיודעת שכשהשניה מספרת, היא מביעה את עצמה.

לכן צריכים להיות אתה כעת. לא תוקעת את עצמה ודעותיה ומחשבותיה כתגובה.

**הקשבה חברתית במבחן**

נעמה יקרה,

**איך תדעי אם יש לך הקשבה חברתית?**

**אם החלק הוורבלי שלך בחדר השיחה הוא מאוזן** - את לא מדיי מדברת ולא מדיי שותקת. לדוגמא, אם את רק אחת מתוך ארבע בחדר, אז את מקפידה שישמעו את הקול שלך רק רבע מהשיחה.

ישנן כאלו שהפס קול בחדר מורכב מטון מסויים של מישהי מסויימת. היא סבורה שעליה להגיב לכל אמירה, ולהשמיע ברמה את קולה. הקול שלה הופך להיות צרימה שגורמת לאנחה שקטה כל פעם שהיא פוצה את פיה.

**אם כשמספרים לך משהו את מקשיבה, שותקת ומנענעת בראש ולא דוחפת את דעתך.**

**אם את יודעת לשתוק בסביבת המדברים** ופשוט להיות שם עם המספרת בלי מילים.

**אם כשאת מקשיבה את משקפת, מנחמת, מתעניינת.** בודקת מה עושה לה טוב.

**אם את מביעה התפעלות** כשהשניה מספרת ואומרת: “מה את אומרת? זה מעניין. לא ידעתי מזה.”

**אם את מסתכלת לחברה בעיניים ונמצאת אתה.**

**אם את מביעה את דעתך בהססנות** ולא בהחלטיות ומראה שאת מקבלת ומקשיבה.

**אם את נותנת לשני תחושה שהוא חידש לך משהו.** שאת שמחה ששמעת אותו.

**אם את מקבלת את דעתה של מי שמולך.**

**אם את נכנעת לרעיונות של אחרות.**

**הקשבה בלתי חברתית**

אבל, לעומת המקשיבות יש כאלו שיש להם **בעיה בהקשבה חברתית**. כלומר, כשהם שומעים מישהו מספר משהו, הם חושבים שהשני כאילו ממשיך את המשפט בלי מילים בכיוון הזה:

**‘ומה את אומרת על זה?’** ובהתאם לכך מיד מביעים את דעתם.

הם חושבים שהשני אומר משהו כי מאד חשוב לו לשמוע את דעתם. כאילו השני סיים את המשפט שלו באמירה: “נו, מה דעתך על כך?”

ולכן מיד **מביאים את עצמם ומביעים את דעתם**, את מה שהם חושבים, את מה שהם יודעים, בקיצור הם מיד סביב עצמם. ואז הם מגיבים באחת הצורות הפסולות הבאות:

**מביאים את דעתם שמחזקת את מה שהשני אמר** במקרה הטוב. ‘נכון גם אני חושבת כך’. ולא יודעים שהשני לא מחכה לשמוע מה את חושבת.

**סותרים את השני** - ‘מה פתאום, זה לא ככה!’.

**נותנים לשני תחושה רעה** - שמשדרת: ‘אצלי זה אחרת כי אני יותר ממך’ ואומרות לדוגמא - ‘למי שלא יודעת לתפור זה סיוט. למי שיודעת זו חוויה’ - כאילו אומרות: ‘אצלי זה משהו אחר בכלל, זה רק כי את לא יודעת’. זה גם מעליב וגם לא מתאים עכשיו לדעת מה אצלך.

**מספרים על עצמם:** ‘גם אצלי זה היה ככה’. ‘שמעתי כאלו מקרים’.

**שופטים את השני** - ‘לא נכון’.

לזה קוראים **הקשבה אגוצנטרית** - כי הם מקשיבים, ומיד חושבים שיש להם **חובה להגיב** לפי מה שהם חושבים. הם מגיבים באופן שמראה שהם מיד חושבים על עצמם: ‘איפה זה פוגש אותי, מה אני חושבת על זה, מה אני מרגישה לגבי זה’. בטוחים שכל משפט שהשני אמר הוא סיים בשאלה שלא נאמרה: ‘מה דעתך על כך? מי שיש לו הקשבה אגוצנטרית הופך להיות דחוי. לא סובלים להיות בקרבתו כי הוא כל הזמן תוקע את עצמו ולא נותן מקום לשני, לרגשות לדעות ולמחשבות של השני.

**איך תדעי אם ההקשבה שלך אגוצנטרית? סבל בשתיקה** - אם כשאת שותקת את

סובלת.

**יש מה לומר** - אם על כל דבר שמישהו אומר - את בטוחה שיש לך משהו להגיד.

**משיבה במקום אחרים** - כששואלים מישהו אחר גם את עונה. לא שמה לב שבכלל לא שאלו אותך. כאילו כל הזמן מצפים ממך להגיד משהו.

**דעה בכל עניין** - כשמספרים לך משהו - יש לך מיד דעה בנושא.

**משפטי חיווי** - המשפטים שלך מסתיימים בסימן קריאה. את בטוחה תמיד במה שאת אומרת.

**מתחמקים ממך**. לא אוהבים את חברתך.

**אימון בהקשבה**

**יש מה לעשות!**

**ההמלצה היא להתאמן בהקשבה חברתית לפי חמשת הכללים:**

**הקשיבי, אל תגיבי** - כשאת שומעת התרחשות סביבך השתדלי לשמוע בלי להגיב.

**היי רק איתה** - דקלמי לעצמך את המילים שלא נאמרו: ‘תהיי אתי’. ‘הבאתי את עצמי’, ‘תכבדי אותי ואל תביאי את עצמך’ - ולהגיב בהתאם.

**סיימי בסימן שאלה** - סיימי כל משפט דעה שאת אומרת בסימן שאלה ולא בסימן קריאה. להגיד בהססנות: ‘אני חושבת ש... אבל לא בטוחה. אולי אני טועה’.

**הסכימי לקבל דעה נוספת** - כשאת מביעה את דעתך, תני תחושה שאת מסכימה לקבל דעה אחרת.

**להמשיך את המשפט**

לסיכום: כל מקשיב - שומע מעבר למילים. כאילו אמרו לו למשפט המשך.

הקשבה אגוצנטרית שומעת כאילו בקשו את דעתה ומגיבה בהתאם ל...: ‘ומה את אומרת על זה?’ ומיד מביעה דעתה או מתוכחנת.

**הקשבה חברתית והקשבה אגוצנטרית**

הקשבה חברתית שומעת כאילו בקשו את הכלתה ומגיבה בהתאם ל: ‘בבקשה תהיי אתי עם זה’ ומיד מכילה ושותקת ואחר כך משקפת ואומרת מילים טובות.

הקשבה חברתית אהובה. הקשבה אגוצנטרית דחוויה.

כזו בדיוק הייתה זהבה. היא באה אלי בתחושה קשה. קשה לה מאד להשתתף בכל

אירוע או שמחות בבית חמותה. מבין כל הכלות היא זו שהכי טורחת, הכי מתאמצת והכי מסורה. תמיד מסדרת לאחר הארוחה, ותמיד עוזרת לפניה. לעולם איננה מגיעה בידיים ריקות, ותמיד יש באמתחתה משהו טוב. אבל היא הכי פחות מוזמנת. וכשהיא מגיעה, היא מרגישה שמתעלמים ממנה.

היא מנסה לעניין את כולם, לצבור סיפורים מיוחדים, לספר מה שעשוי להיות חומר מועיל, אבל נראה לה שכל המאמצים שלה רק גורמים להרעת המצב.

“ישנן כאלו שהפס קול בחדר מורכב מטון מסויים של מישהי מסויימת. היא סבורה שעליה להגיב לכל אמירה, ולהשמיע ברמה את קולה. הקול שלה הופך להיות צרימה שגורמת לאנחה שקטה כל פעם שהיא פוצה את פיה”

נעמה יקרה,

אין לי מושג אם הנושא הזה קשור אליך או לא. אולי את דווקא מקשיבה מאד, ומשהו אחר חוסם בינך לבין החברה. בכתבה הבאה אביא אופציות נוספות. בהצלחה רבה!



## שלום של חלום

אני מאמין שלכל אדם יש סיפור שעשוי להעניק לכל העולם תובנה חשובה לכל הדורות הבאים. אני גם חושב שהסיפורים שלך, כל אחד ואחד מהם, נושאים תובנות שכאלה וזכות בשבילי להוסיף אחד משלי. הסיפור הוא על אבא שלי, שהיה אדם מיוחד במינו, וכל מי שהכירו אהבו.

בילדותנו לא ידענו להסביר את הדבר, כפי שאינך יכול לעקוב על קצב גידול שערות הראש. מה שראינו זה אדם שכולם אוהבים וסומכים עליו ומדברים בשבחו.

האמת, שראינו אותו תמיד עוזר ומסייע לאחרים אבל לא יכולנו לשים את האצבע על משהו מסוים שגורם לו להיות איש כל כך אהוב. יש בחיים אירועים שמשאירים לך חריטה על הנשמה, וכשהייתי בגיל 13 קיבלתי חריטה אחת כזו.

כשהייתי בגיל 12 קיבלתי את החריטה הראשונה המשמעותית. הייתי קשור מאד לסבי. הוא היה סוג של חזן- פייטן מרוקאי, אבל לא מאלה שחושבים שהם פייטנים מרוקאיים. הוא היה באמת. כלומר, אף פעם לא עבד בזה בפועל, אבל תכלס בכל שמחה או מסיבה או שבת חתן או ברית או מה שזה לא יהיה, הוא היה מפיית.

אני לא יודע מה אתה יודע על פייטנים של מרוקאים, אבל גם מי שלא בעניין יכול לגלות מיד שזה דבר די ערב לאוזן אבל מה, ארוך מאוד כמרוקאים מפייתים אתה יודע איך זה מתחיל אבל אף פעם לא יודע איך זה נגמר. אז יש כאלה שאוהבים ברעיון את הפייטן אבל לא אוהבים את הזמן שהם צריכים להקדיש לזה.

בניגוד לחלק גדול מאחיי שמצאו דרך להשתלב אחרי איזה שעה וחצי, אני הייתי נשאר עד הסוף ועוד עם טעם של עוד.

עם הזמן, אני חושב כבר בגיל 10 התחלתי להשתלב בפייטנות, כי זה עשוי מחלקים של מקהלה וחלקים של סולו, אל תשאל איך זה עובד, אין כאן מנצח או גבאי שנותן את התפקידים, אני חושב שבגדול יש הכרה שבשתיקה מי פייטן טוב ומי לא. בעצם, אין דבר כזה "מי לא" כולם פייטנים טובים. זה אחד הדברים הטובים במרוקאים (ויש המון דברים טובים), לא יבזו בנאדם לא ישאירו אותו בלי כלום, אבל בתמורה כל אחד מבין מי מפיית טוב וממילא נותנים לו את הבמה. כשאני חושב על זה עכשיו ייתכן שבגלל שאנחנו כל כך אוהבים לשמוע פייטן טוב, זה הרצון של הקהל ל ש מ ו ע את הפייטנים, וזה אולי מסביר לך למה אנשים מוכנים ללכת חצי עיר כדי לשמוע את ר' משה חבושה למשל.

אז כשיושבים ומפייתים שעתים יש תמיד מקום גם לילד בן עשר

שיודע לסלסל, וזה גם מגוון את השירה והפיוט וכולם שמחים.

רק שבגיל שנים עשרה וחצי הסבא שלי נפטר.

ככה ביום אחד בלי הודעה מוקדמת הוא הסתלק מאיתנו.

כשאני מדבר על חריטה על הנשמה - זה היה כשהוא נפטר וזו הייתה בהחלט חריטה רצינית.

הייתי בהלוויה ובשבעה וממש הרגשתי כמו אבל כי הייתי כל כך קשור אליו שאין דברים כאלה.

אחרי שבסבא נפטר, ישבו האחים והאחיות של אבא שלי וחילקו ביניהם את הירושה.

את הדירה הם נתנו לאח הקטן כי הם עובדים לפרנסתם והוא אברך שיושב ולומד ואין לו כסף.

מהחכונות הפרישו סכום נכבד לספר תורה וכל השאר חילקו ביניהם. לגבי החפצים בעלי הערך הרגשי והכלכלי הם פשוט עשו הגרלה.

לפני ההגרלה אבא שלי אמר שהוא מקווה שיגריל את השעון של סבא. היה זה שעון ישן שאולי פעם היה זהב ואחר כך נחושת ואחר כך סתם ברזל חלוד עם כתמים. אבל מה, עבד טוב. כמוכן שאבא שלי לא רצה את השעון כי הוא שווה משהו. אבא אמר לי "ככה אני ארגיש שאבא שלי תמיד הולך איתי". מאד קיוויתי בשבילו שיזכה בשעון.

אבל בהגרלה אבא שלי לא זכה בשעון אלא דוד שלי שהוא קצת יותר גדול מאבא שלי אבל לא הבכור. אבי התעצב קצת אבל התנחם בכך שהוא זכה בתפילין של סבא. הוא נזכר שדוד שלי אמר לפני ההגרלה שהלוואי והוא ירוויח את התפילין ושאל אותו בעדינות אם הוא רוצה להחליף אבל דוד שלי אמר: "נכון שרציתי את התפילין אבל הגרלה זו הגרלה".

אבא שלי לא אמר מילה. אחר כך שמעתי את אמא אומרת לו: "היית קצת מתווכח איתו הרי הוא רצה את זה מהתחלה" ואבא שלי ענה: "חלילה לי מלגרום אפילו ויכוח קטן על הירושה של אבא שלי זיכרונו לברכה. אני רוצה שישמח בשמים. בבקשה לא נדבר על זה יותר".

דוד שלי היה בחור לא קל. העובדה שלא רבו איתו הייתה בגלל האחים והאחיות שלו לא בגללו. הם מצידם גם נאלצו פה ושם לעזור לו בתוך הבית. בקיצור הוא לא היה בחור קל. אבי העדיף אפילו לא לרמז לו מעבר להצעה הראשונית, כי שלום אצל אבא שלי היה מעבר לכל דבר אחר.

כשהגיע חודש לפני בר המצווה שלי אמר לי כי חשב הרבה והחליט



לתת לי להשתמש בתפילין של סבא. בגלל שהייתי כל כך קשור אליו והוא אלי. הוא הראה לי שהחליף רצועות ובדק את התפילין "האותיות כאילו נכתבו אתמול" אמר. הוא גם סידר את הבתים כך שהתפילין נראו ממש חדשות אבל עדיין היו "התפילין של סבא".

שאלתי אותו למה הוא לא משתמש בתפילין. הוא אמר שחשב על זה הרבה ושככה הוא מרוויח שהזיכרון של סבא ילך לדור שלי ולזה של אחריי. "אצלי הוא ממילא בלב" אמר. ואחר כך הוסיף "גם בלי השעון".

ראיתי שזה עדיין כואב לו.

כשהנחתי לראשונה את התפילין של סבא, אבא הוריד דמעות וגם אני קצת. וכך התקדמתי לקראת בר המצווה כשההורים שלי מזמינים אולם ואורגניסט וכל זה. הייתה לי צביטה בלב שלא אזכה לפייטנות של סבא בשבת בר המצווה ואפילו בבר מצווה עצמה, אבל עדיין היה לי את התפילין.

עשרה ימים לפני בר המצווה הגיעה דודה שלי אלינו הביתה.

היא דפקה בדלת. אבא ואמא אמרו לה "תיכנסי".

היא נראתה לא טוב, חיוורת. אמרה: "לא, אני פשוט באתי בגלל בעלי".

אמא לחשה "מה, שוב בעיות?" (אמא לא כל כך ידעה ללחוש, אבל מצד שני השכנים בטוח לא שמעו. מה שאי אפשר לומר עלינו).

"לא. דווקא הכל בסדר. הוא פשוט שלח אותי" היא אומרת.

"שלח בשביל מה".

"לא נעים" היא אומרת "אבל הוא חלם בלילה שאבא שלו רוצה שהוא זה שיניח את התפילין שלו".

הרגשתי שהדם אוזל מפניי, והאמת, שגם בלי להרגיש ידעתי שזה מה שקורה לאבא שלי ואמא שלי.

"בחלום, את אומרת" אמר אבא. "סבא בא לו בחלום, זה נפלא".

"...כן" אמרה, "בחלום. הוא בא ואמר לו שיניח את התפילין שלו". "תשמעי זה מרגש מאד" אמר אבא ואם הוא התכוון להיות ציני

הרי שהוא הסתיר את זה יפה מאד "אם הוא חלם אנחנו נצטרך לקיים אותו". בנקודה הזו היה אפשר לחשוף שהוא ציני אבל עדיין...

"את יודעת" אמרה אימא בשקט "אבל יש בעיה כי התפילין כבר של אריה, הוא החל להניח אותם לפני שבועיים".

"כן, אני יודעת, וגם אמרתי לו, אבל הוא בכל זאת שלח אותי לספר לכם על החלום שלו".

הסתכלתי על אבא. פעם ראשונה ראיתי אותו מתלבט וידעתי היטב היטב על מה הוא מתלבט. ידעתי שמצידו הוא היה נותן את התפילין

” היא נראתה לא טוב, חיוורת. נבוכה. אמרה: ”לא, אני פשוט באתי בגלל בעלי“

”

על המשפט הראשון אבל כעת היה לו משקל כבד כנגד. והמשקל הזה היה אני. אבא שלי ידע שכל מה שהוא יעשה לא יהיה טוב. או לאח שלו או לבן שלו.

אני חושב שהיה חשוב לי מה הוא יבחר. הייתי בטוח שהוא יבחר בי.

אבא נכנס איתי לחדר. הוא דיבר מהר: "אני יודע שיהיה לך קשה להבין אבל אני אשמח אם תרשה לי לתת את התפילין לאח שלי".

הבטתי בו ולא אמרתי דבר.

"זה בסדר מצידך?"

שתקתי ולא הוצאתי הגה.

"אני צריך את ההסכמה שלך אריה. אני לא אמסור את התפילין בלי ההסכמה שלך ואני מאד הייתי רוצה שתסכים. אני אסביר לך פעם אחרת מדוע".

הסתכלתי עליו ופשוט התחלתי לבכות.

הוא חיבק אותי ואמר: "אם אתה לא רוצה אז אני אוותר על זה". ניתקתי ממנו, הלכתי למגרה שלי והוצאתי את התפילין.

מסרתי לו ומיד רצתי למיטה שלי וכבשתי ראשי בבכי בכרית.

אבי חיכה מעט והתלבט עם עצמו ואז שמעתי את צעדיו. "בבקשה הנה התפילין" אמר לדודה.

"מאד לא נעים לי" שמעתי אותה אומרת. "הוא... הוא שלח אותי". "כן את זה הבנו אמר אבא". ואז שמעתי שואל "אגב, השעון עלייך?"

"אמממ... לא כל כך. בעלי רק אמר שהוא חלם שהוא צריך להניח את התפילין של אבא שלו. הוא לא אמר כלום על השעון".

אם שקט היה גורם לפיצוץ הרי שכל העיר שלנו הייתה עולה בפיצוץ אטומי.

"אהה" שמעתי את אבא אומר "אז בסדר, שישאר אצלו גם השעון". "אתה מסכים לזה?", שאלה אשתו ונשמעה אומללה עוד יותר מקודם.

"כן" אמר אבא שלי, "הוא חלם. מה אני יכול לעשות נגד זה?" הפעם הוא היה ציני. מאה אחוז.

"שתדע שלא רציתי לבוא" אמרה "הוא לחץ עלי".

"זה בסדר" אמר אבא "את אישה שעושה את רצון בעלה".

"אז זה בסדר?" שאלה.

"בסדר גמור" אמר אבא. "מה אני יכול לעשות מול החלום של אבא שלי".

"אז שלום" היא אמרה וסגרה את הדלת.

## בחור מבין

הכותרת כאן היא "שמחים ומשדכים" ואני שואלת למה לא "שמחים ומשדכים"? כי נדמה שמי שקשה להם מאד עד שהם מביאים ילד לשמחה, הם ההורים. אבל בפועל, יתכן לפעמים שדווקא המשדכים עצמם מתקשים בתקופה של לפני החתונה.

השידוך שלי לא בא מיד. חיפשתי בן אדם מאד מבין. לא מנסה כל הזמן "לרצות" כמו ילד שמרצה את אמא, אלא "מבין". (איך אומרים בסוף התקיעות בראש השנה? מבין ומאזין מביט ומקשיב...) משהו שמקשיב מתוך הבנה, לא רץ לפתרונות אבל רואה את הבן אדם שמולו. מצאתי בשעה טובה. מודה לה'. הכל נפלא ונהדר. רק שהשמחה ממני והלאה.

אחותי, שנה מתחתי בשידוכים עכשיו, עושה הכל בשביל להקשות את החודשים האחרונים שלי בבית. היא לועגת לי לכל מילה, אומרת שאינני אמיתית, שאני מציגה, שאני בכלל לא כל כך טובה כמו שאמרו עלי, ושהבחור לא משהו... ויתכן שהיא בכלל לא תגיע לחתונה כי "את לא מה שהיית". שאמשיך?...

ההורים? נותנים לנו להסתדר לבד. חבל, כי זה הזמן שאני זקוקה לגיבוי שלהם.

עד שהתארסתי? היינו ידידות נפש. לא שלא רבנו פה ושם. היא אפילו נידבה לי עצות איך להתנהל בשידוך. מה עובר עליה? איך היא התהפכה מידידה לאוייבת? מה היא רוצה ממני? בהתחלה ענית לי לה כהוגן, עד שקלטתי שעלי להיות חכמה, לא צודקת.

בלילה האחרון שמעתי אותה מדברת מתוך שינה, ואומרת "לא יכולה יותר, לא יכולה, לא...". ובבקר היא קמה במצב רוח שפוף. משהו התברר לי פתאום. הלכתי בשקט לאמא: נדמה לי שלשרהילה קשה שאני מתחנת...

אמא: את חושבת כך? אני: לא חושבת. בטוחה.

היתכן שהפרידה בינינו קשה לה? אולי קשה לה שקבלתי בחור מאד מבין?

מיד כשאמרתי את המילים האלו, תפסתי את עצמי. המ... קבלתי בחור מבין? אך האם אני עצמי מבינה? איך לא שמתי לב שהיא במשבר בגללי? רק אותי אני רוצה שבינינו? ומה עם ההבנה שלי אותה? היא כמעט הורסת אותי כדי להביע את הקושי שלה. למה אינני קולטת? האוכל לפחות להרגיע אותה שאני אוהבת אותה, ושגם אם "אשכח" אותה קצת עכשיו, נישאר אחיות לתמיד?



מזדהים עם הסיטואציה? רוצים להתייעץ? או להביע דעה? כתבו להניה גולדברג פסיכותרפיסטית משפחה  
yetzto@gmail.com  
או התקשרו 026424049



שקט השתרר בבית.

יצאתי מהחדר וראיתי את אבי ואימי עומדים המומים.

לא יכולתי להתאפק.

"למה הההה?" שמעתי צריחה וידעתי מיד שאני הוא הצורח "למה הההה??"

אבא חיבק אותי. אני רעדתי מבכי וככל שחלף הזמן הרגשתי שגם הוא בוכה. "יבוא יום ואתה תודה לי על כך" אמר אבא. "זה משהו שבחיים לא תשכח.

הקדוש ברוך הוא ניסה אותי בניסיון גדול מאד. אולי הניסיון הכי קשה שעברתי. אני אפצה אותך אני מבטיח לך, אבל אני אומר לך שמה שראית עכשיו זהו יסוד שיילך איתך כל החיים. לא מפסידים מלוותר".

עברו מאז ארבעים שנה. אני בן 53.

אבי ז"ל כבר לא בין החיים, כך גם רוב אחיו ואחיותיו.

הוא מת בגיל 80 אבל יצא מן העולם זך ונקי ומוקף באהבת הבריות. עד היום אנשים לא מפסיקים לספר סיפורים על מידותיו הטובות ועל המסירות והנתינה שלו ובעיקר על חכמת הלב שלו.

ואני שלמדתי מדרכיו, נכחתי לדעת כמה מרוויחים מויתורים. פעלתי כך מול חברים ומול בת הזוג ומול ילדיי ומול המעבידים והעובדים והשכנים והמכרים ומי לא. תמיד לוותר, תמיד להוריד ראש ולהתפשר.

ראיתי אנשים שמשגשים ופתאום מתרסקים וחייהם נהרסים בגלל חוסר יכולתם להתגמש. ראיתי אנשים הורסים משפחות, מפסידים חברים, נמצאים במערכות גדולות מול שכנים וחייהם מלאי ריב ומדון.

ואילו אני בסיעתא דשמיא חיי שקטים, רגועים וזורמים, ואני חי בשלום עם עצמי וסביבתי בגלל התכונה הזו שלמדתי מאבי היקר זכרונו לברכה. לוותר לוותר.

ומדוע נזכרתי בסיפור הזה?

לפני חצי שנה נפטר הדוד, זה שקיבל את התפילין שלי.

בגלל שילדיו אינם קרובים לדת הם פנו אלי, ואני זה שעסקתי בארגון הלוויה, הקבורה וימי השבעה.

ביום האחרון לשבעה פנתה אלי אלמנתו. זו שבאה אז לביתנו. כיום בת 87. "תראה אריה" אמרה לי, "יש פה שני דברים שאני חושבת שאתה צריך לקבל אותם. לצערי הילדים שלי לא דבקו בדת למרות העובדה שכולם מסורתיים ומכבדים. לא ראיתי שמישהו דורש את התפילין של בעלי ז"ל אז אולי אתה תיקח אותם אליך?"

ואז מסרה לי את הנרתיק הישן והוא והחלה לבכות. "אתה היית ילד קטן, אבל אתה לא יודע איזה מלאך היה אבא שלך. אני בחיים לא אשכח אותך". אמרה. ולא הבינה מדוע אני מתרגש עד דמעות.

היא כנראה שכחה את הפרט הקטן שהתפילין הללו היו שייכות לי, וחוזרות אליי אחרי כמה עשרות שנים.

ומאז, מדי בוקר כשאני מניח את התפילין של סבי עליו השלום, אני מקבל הוכחה יומית שמויתור לא מפסידים.

אבל ההוכחה האמיתית הם חיי, שבהחלט עוצבו באותו מאורע טראומטי בו החלום לא הרס את השלום.



**שאלה לגברת בלון הפסיכולוגית:**  
איך הבנת מה שדוידזון לא גילתה כל כך מהר?

## 34. לתשומת ליבה

שצברתי בלי סוף בדרך. על איך כל ביקורת הכי קטנה של מישהי הבריחה אותי למיטה.

"מדחי אל בכי", התפייטתי.

מזגתי מים מקנקן הזכוכית שעמד על השולחן לכוס חד פעמית ושתיתי מהר, מרגישה מיובשת.

היא מזוגה לעצמה גם כן ושתתה לאט, חושבת תוך כדי.

"השינויים האלה...", שקלה התנסחות, "הממ... היית אומרת שהם קצת מהירים?"

מזגתי לעצמי עוד כוס מים על חשבונה, ואמרתי ש"כן. תזייתי למדי".

מזגתי כוס שלישית, חושבת פתאום אולי הצימאון לא נגרם רק כתוצאה מהשתפכות יתר אלא גם כתסמין לכדור החדש שאני לוקחת. ואז אמרתי: "קיצוניות כזו. כאילו אני לא מבינה את עצמי. יום אחד מרגישה שהעולם קטן עליי, ויומיים אחרי זה העולם באמת קטן בשבילי, סוגר עליי. מחניק".

אולי הייתה רעידת אדמה בסלון שלה - שגם היה הקליניקה שלה - שבדיוק החמצתי, כי היא הורידה את הרגל השמאלית שלה שנחה עד כה על רגל ימין בסבלנות גמורה וניתרה בתנועה פתאומית שכמעט הקפיצה גם אותי מהדמוי עור בצבע קרם.

אצבעות הידיים שלה התחילו להקיש על השולחן ודמיינתי איך הייתי משלבת מוזיקה קצבית אם היה נגזר עליי באיזה עולם מקביל לביים את הסצנה הזו.

היא תופפה ותופפה, חזרה על "קיצוניות" ואמרה לעצמה "זה לא יכול להיות", ואז "יכול להיות...?" - משהו כמו שלוש פעמים, עד ששקלתי להציע לה שנתחלף בתפקידים ואני אנסה לטפל בה כי זה לגמרי היה נראה שהיא באמצע להתמודד עם דילמה מסתורית.

"יש לי תרחיש בראש", היא נרגעה סופסוף והשתדלה לחזור לארשת תקנית, "תיאוריה כלשהי שאולי מופרכת לגמרי אבל... תגידי, איך אמרת שקוראים לפסיכיאטרית שאת הולכת אליה?"

הצטערתי שסיפרתי לה על דוידזון אבל שיתפתי פעולה בצייתנות. "כן", היא רק אמרה, "כן. כן".

וכשראתה את הגבות שלי מציירות סימן שאלה, המשיכה: "אני חושבת שאולי כדאי שאדבר איתה".

צחקקתי. "היא סנובית. רק מזהירה". משכתי כתפיים.

"אמתודד", צחקקה גם הבלוכית. ואז קרצה אליי קריצה ממש לא פסיכולוגית ואתית ואמרה שהסתיים הזמן.

לא התעכבתי כדי לפענח אותה. השארתי לה את השטרות שנתי צייד אותי בהם מראש והתקשרתי אליו מהמדרגות.

"קודקוד 1, כאן קודקוד 2", לחשתי לנייד, "יצאתי הרגע. תוכל לבדוק שהשטח פנוי ולאסוף אותי?"

את ההומור של בעלי המפוכח זה לא הצחיק.

פעם זה היה סוד. בשביל להגיע לבית של גברת בלון שגרה במרחק שלושה רחובות מהבית שלי, נסעתי באוטו. וגם אז, הקפדתי לרדת רק אחרי שווידאתי שלא מסתובבת על המדרכה אף אחת שיש לי סיכוי להכיר. היום מי שלא מחזיקה פסיכולוגית צמודה היא זו שנחשבת כמעט לבעייתית.

טוב, ה'פעם' שאני מדברת עליו לא היה כזה רחוק, אבל אני בהחלט מחשיבה את עצמי כמישהי ששייכת לדור ה-Y על גבול דור ה-X.

ככה יצא שבדיוק כשחשבתי שהחיים שלי לא יכולים להתדרדר יותר ממה שהם כבר, מצאתי את כבודי האבוד מתמקם בכיסא דמוי עור בצבע קרם מול פסיכולוגית רשמית.

"יודעת למה באת אליי?" היא שאלה אותי כמה דקות לפני שריחפתי כשניסיתי לספור כמה מרצפות מכיל הסלון שלה ולפי זה לחשב את המטרים המרובעים שלו.

"את זה כדאי שתשאל את אחותי", התחכמתי.

מירב אחותי הייתה זו שתיווכה ביננו. "עזבי אותך מפסיכיאטריות", היא שכנעה אותי, "רק כדורים יש להן להציע. את חייבת ללכת גם לפסיכולוגית נורמלית שתוכלי לדבר איתה. היא תקשיב לך וביחד תעשו סדר בכל הבלגן שאת טוענת שיש לך בראש".

לא זכרתי שטענתי דבר כזה. בטח לא בניסוח הזה בדיוק. אבל לא התווכחתי.

וכך, בלי למחות ביותר מאשר לעשות פרצוף לא מרוצה לרגע, הצליחה אחותי לגרום לי ללכת לגברת בלון.

"עכשיו אני שואלת אותך", חייכה הבלוכית בנחמדות ובפירוש חיכתה לתשובה.

"אמרתי לך", נאנחתי, "אני פה בגלל אחותי".

זו הייתה כבר הפעם השנייה שבאתי אליה והיא עדיין התעקשה שאין לה שום מידע עליי, ושאותי המסורה מדי לא חלקה איתה רכילות ופרטים עסיסיים.

"תספרי לי קצת מה שאת מרגישה?" ביקשה בנימוס. אני חושבת שבתורת 'הראיון המסייע' זו נקראת שאלה פתוחה. שאלה כזו שאמורה לדרבן את המטופל להפוך להיות עד מדינה כנגד עצמו.

הפלתי את שארית הזהירות שלי ברשת, ותיארתי בפניה תיאור מדוקדק וצבעוני של התקופה המסחררת שעברה עליי. מיעל המצליחה, המפיקה, הכל יכולה, ועד יעל העצבנית, הדיכאונית והלא צפויה.

זה היה שחזור די דומה למה שסיפרתי לדוידזון, רק בהרחבה, שלרגע תהיתי אם לא פשוט יותר היה להקליט את עצמי פעם אחת ולשלוח את ההקלטה במקומי להלן ואליה בו זמנית.

אם הייתי יכולה לסדר לתקופה אשת קש שתייצג אותי, בכלל זה היה יכול לעזור מאוד.

"המון קניות. המון", סיפרתי על עודף מצב הרוח שתקף אותי פתאום. על הקורסים-הקניות-ההפקות הגרנדיוזיות שהרמתי. על התקלות



“אהבת ההורים, ולא משנה בני כמה ילדיהם, עוברת דרך פילטר המעמם, צובע, ואפילו מכסה התנהגויות שבכל מערכת יחסים אחרת לא מוכנים לעבור עליהם לסדר היום”

## ‘הלוואי עלינו בגילך’

שלושים יום לפני החגים התחלתי לרענן מרשמים ישנים ולאגור רעיונות חדשניים ומקוריים. התלבטתי מה יתאים להכין לאיזה חג ובמה אוכל להפתיע את האורחים המיועדים. בסופו של דבר כשהגעתי לבישולים עצמם החלטתי שקודם כל אתמקד במה שמוכר ולכן קל לי להכין, ולקראת הסוף, אם יישאר זמן, אנסה את החדשים.

לא קשה לנחש את ההמשך. ברור שלא נשאר שום זמן עודף. כל המאכלים התבשלו ללא מרשם, חזרתי לצלי הבשר מוכר והחביב כמו שאימי ע"ה הייתה עושה, לעוף עם תפוחי אדמה בתנור למרק עם תוך [גריסים, בלקסיקון של המשפחה] שכולם אוהבים. ולאזוני לא הגיעו שום תלונות.

האירוחים תוכננו מתוך שיקולים ואילוץ והתחשבות כדי להגיע במידת האפשר לשביעות רצונם של כולם. הבן שהיה בחג הראשון עם משפחתו לא ידע אם יצליח למצוא סוכה לישון בה בשבת ובדק את האפשרות להגיע אלינו שוב. ביום חמישי שוחחתי עם כלתי וכשהתברר שיש להם אופציה הרגשתי הקלה כי חלק מהמאכלים כבר היה מוכן והצטרכתי להוסיף רק דברים בודדים.

כמה שעות אחר כך צלצל הבן והרי תמליל השיחה עמו:

- ממש נעלבתי מהקלות שוויתרת עלי.
- הרי סיכמנו שאם יש לך סוכה של שכנים אתם לא מגיעים.
- ברור, אבל את אנחת הרווחה שלך אפשר היה לשמוע עד נווה יעקב. הייתי מצפה שתביעי אכזבה ולו מינימלית.
- טוב, אולי אני אעשה מאמץ אדיר ותגיעו בכל זאת, כי יש לי את הסוכה של השכנים.
- אין מצב. את הנעשה אין להשיב, ואני עומד על זכותי להישאר נעלב.
- נשמע נורא, נכון?
- קראו בבקשה שוב, עם פרצי צחוק מובלעים בין המילים ועם התחשבות בציניות ה'שולמית'.
- מתבקש הסבר.

במשך השנה בביתנו יש אפשרות לארח רק משפחה אחת. בסוכות, היות והגברים וחלק מהילדים ישנים בסוכה, מתאפשר לארח שתיים. ואכן זה היה התכנון. התברר שהשכנים שלנו יוצאים לשבת חול המועד וחשבתו שאם נצטופף נוכל לאכול בסוכה שלהם, שם יוכלו גם חלק מהגברים לישון. כך ניתן יהיה לצרף גם את המשפחה של הבן שהיה כבר בחג הראשון. ברור שמדובר בעומס נוסף, בלוגיסטיקה וארגון, ובשינוע כל פריטי הסעודות על פני שתי דירות.

ישבתי עם בעלי ודנו בסוגיה. הנה השיקולים לכאן ולכאן. מצד אחד:

- החמיא לי שהבן ומשפחתו הביעו רצון להגיע שוב.

- יש שילובי נכדים שדווקא מקילים כי הם מעסיקים את עצמם [על החובה להעסיק את הנכדים בכתבה נפרדת].

- כשמבשלים מעל כמות מסוימת אין הבדל גדול להוסיף עוד מספר משתתפים.

- זו באמת הזדמנות ייחודית רק לסוכות שאפשר להדחק ולהצטופף.

רוב עם מעלה את רף השמחה ונחת הרוח והסיפוק עולים בהתאם.

- היות וכל המשתתפים מאד מעוניינים להיות ביחד כולם יטו כתף ויעזרו.

מצד שני: כאן יש רק שיקול אחד. עם כל העזרה, ברור שהעומס העיקרי הוא עלי.

לאחר ליבון הדברים עם בעלי החלטנו לצרף את הבן. [אלא מה]. צלצלתי אליו והודעתי שהפור נפל והם מוזמנים.

- אני לא מוכן לקבל את זה ממך, שאבא יתקשר ויגיד לי. זה שוב נשמע נורא ואיום. אבל בתרגום ללשון 'שולמית': אני יודע שאת תמיד רוצה ומוכנה לעשות מעל מועבר ליכולתך לכן אני רוצה לשמוע מאבא שאכן שקלתם והגעתם ביחד למסקנה.

הם הגיעו, [אלא מה] והיה נפלא [ברור].

בסוף השבת אמרתי לסיום: עם השנים אני מתייחסת אחרת לאירוח בסדר גודל כזה. אני מודה לקב"ה על היכולת פיזית הכרוכה בדבר, על האפשרות ל'אחוז ראש' לזכור אפוא נמצא כל דבר, מה צריך להעביר ולאן, מתי להוציא מאכלים מהמקרר/פריזר ולהניח על הפלטה, וכו'. להחליט מתי להפעיל את ציבור הילדים ומתי לעצום עיניים ולספור עד מאה חמישים וארבע... ועם כל זאת להישאר במצב רוח שמח. הברכות שהתחדשו השנה: הלוואי עלינו בגילך! מלאו אותי בסיפוק אדיר.

הערה חשובה לסיום.

אמרתי כבר ואני מבטיחה לחזור ולומר שוב ושוב. בגילנו מותר ואפילו חובה לבחור איך מתאים לנו לעבור את החגים. אני מכירה נשים שבחרו לצאת לבית מלון מיום שישו ועד אחרי שמחת תורה. יש שלא בנו סוכה בכלל והתארחו אצל הילדים. ויש ששהו את כל החג בבית הארחה והזמינו את הילדים הנשואים בווריאציות שונות לארוחות או רק לקפה ועוגה. ועוד כל מיני שילובים לפי היכולת וההתאמה.

אין שום צורך להשוות, אפשר לוותר על רגשות האשמה. מותר להחליט בכל חג ושבת מה מתאים לנו בשלב הזה של החיים.





1

## ליבי קליין

# כי אבי ואימי

"את חייבת לעבוד יותר עם די. שמעת מה פיזיותרפיסטית אמרה, נכון?" לאה מזכירה לה.

"שמעתי, כן. אבל היא לא יודעת כמה זה כואב, ואיך זה מוזר לא להרגיש את היד. וכמה הנפש שלי מרוסקת עוד פי כמה מהעצמות של היד.

"אוקיי, אבל היא יודעת מה צריך לעשות ומה יכול לעזור, רייט?"

"כן, נניח". ביילי מתיישבת על ספסל ליד המעלית, מניחה את השקית, ומוציאה בקבוק ספרייט מהתיק. "רוצה ספרייט?"

"לא תודה. כואב לך?" היא מסתכלת על הפנים של ביילי שמתעוותות עם כל תנועה של היד.

"מאוד". היא בוהה באנשים שיוצאים מחנות 'טארגט'. "בואי ניסע הביתה". מתחיל להיות לה צפוף.

"עכשיו?" הן תכננו לקנות נעליים, וכמה דברים לבית.

"כן. בבקשה". אמא כהת עור יוצאת מהמעלית עם שני ילדים בצמות דקות וחרוזים צבעוניים בקצה.

והנה אבא שלהם. הוא לוקח את הילד שלו ומושיב בעגלה. ואז מסתובב אל ביילי. ומתקרב.

לא, לא! אל תתקרב אליי! אל תסתכל לכאן בכלל. בבקשה.

ביילי מנסה לשתות, אבל הגזים שורפים לה את הלשון פתאום. וקשה לה לבלוע, ולנשום.

היא מניחה את הבקבוק. שלא ייפול. שהיא לא תיפול.

הראש מסתובב לה. והלב, כמו תוף אפריקני.

אפרו אמריקני. איפה הוא? הלך?

"ביילי?" לאה מחזיקה את הידיים הרועדות. "תסתכלי אליי". היא מסובבת לה את הראש בעדינות.

"אני בסדר. הכל בסדר". היא מנסה לנשום סדיר.

"תנשמי עמוק". היא נושמת מולה, מדגימה לה איך.

היא מחקה אותה. קצת אוויר מצליח להיכנס.

"יופי, זיס, עוד אחת כזאת". היא מלטפת לה את כפות הידיים. ילדה מסכנה.

היא מחכה לראות שהנשימה נרגעת ומסתדרת.

"בואי נלך הביתה, בבקשה". ביילי נעמדת. אבל מסתחררת ומיד מתיישבת חזרה.

"קודם כל את להירגע". הריש שלה מתגלגלת מדי מהר. "קחי". לאה מוציאה כדור קטן מהתיק שלה. מניחה לה בכף היד.

"עוד רגע אני בסדר, עוד רגע". ביילי ממשיכה לנסות לנשום עמוק, לא את הנשימות השטוחות והמבוהלות ההן.

"תשתי קצת". היא מגישה לה את הבקבוק.

ביילי מניחה את הכדור על הלשון ובפיזור דעת מתחילה שוב לברך. "למדני חוקיך". היא לוחשת ולוגמת. "מה יהיה? זה לא יעבור אף פעם?" העיניים שלה מתמלאות דמעות.

"בעזרת השם זה יעבור, אבל לוקח זמן. זה טראומה מאוד גדול, ורק קצת זמן עבר". לאה מנסה לעודד אותה.

"נכון". טראומה ענק. וקצת זמן.

רק לפני שבוע היה הישלושים. כולם דיברו שם על דובי. על המידות שלו. על לימוד התורה שלו. על האבידה הענקית. וביילי ישבה והקשיבה.

ישבה עם היד החבושה שלה והעצם המרוסקת והקשיבה. הקשיבה ובכתה. בכתה כי כאב לה.

בכתה כי כולך שם בכר. אמא שלו, והאחיות שלו.

ולאה שלה, שבטח בכתה עליה.

והיא, שבכלל בכתה כי היא גם רצתה להכיר את דובי, ולדעת לספר עליו דברים טובים כאלה.

אבל היא כבר לא תספיק.

"את יכולה לקום?" לאה נותנת לה יד. מנחיתה אותה חזרה.

"אני חושבת שכן". היא מצליחה לעמוד. "תודה". היא מחייכת, איכשהו. בסוף הן הגיעו הביתה, אבל ביילי לא זוכרת את הדרך. הכל התערפל לה.

היא רק זוכרת שהיא נכנסה למיטה שהייתה שלה. ששוב שלה.

והתגעצה, ובכתה, ונרדמה.

"בתיה, מה נשמע?" מוישי מציץ לאמבטיה.

"חזרת, יופי". היא שופכת מים נקיים על ריקי. "מה איתך?"

"בסדר, ברוך השם". הוא עייף מכל היום.

"יופי". היא מסבנת את ריקי ושוטפת. "אתה יכול להכניס את נפתלי ושייע להתקלה, או שאתה רוצה קודם לאכול?"

"נסיים מקלחות קודם". הוא מוריד את החליפה ומניח על המיטה שלו.

היא מוציאה את הקטנה מהמים, עוטפת ומנגבת, ומתחילה להלביש אותה.

מוישי נכנס עם הבנים, ומלכי אחריו, עם הטלפון שלה. "מאמי, שייני בטלפון".

"שייני?! היא שולחת מבט למוישי. "מה היא רוצה?"

"לא יודעת. היא ביקשה אותך". מלכי נותנת לה את הטלפון. היא מניחה אותו בין הכתף לאוזן ומתחילה לכפתר את הפגימה. "שלום, שייני".

"בתיה; מה נשמע? הכל בסדר?"

"ברוך השם". היא מנסה להתגבר על שלל הקולות והצווחות שמעבר לקו.

"רצית משהו דחוף, כי אני באמצע מקלחות בדיוק".

"אה, מקלחות". רעיון לא רע דווקא. "סליחה. רק שניה, טוב?"

"טוב". זריז.

"היינו בכותר לכבוד ערב ראש חודש, ורצינו לבוא להגיד שלום לסבתא. מתאים לכם?" לא פשוט לה לשמור על קשר עם סבתא. אבל דוד מתעקש. כיבוד הורים לא קשור לכסף בכלל.

בתיה המומה מהפשטות. לבוא- להגיד-שלום-לסבתא. שייני גולדמן ושבעת ילדיה. ברור, מה השאלה? "האמת, שייני, שהילדים כבר ממש בדרך למיטות. חבל שלא ידעתי קודם, ממש חבל". ונס גדול. כי אז לא היה לי שום תירוץ.

"רק נגיד לסבתא שלום, לא נפריע". היא מנסה להשתיק את הילדים שרצים סביבה.

לא נפריע. ממש. "אני ממש מתנצלת, שייני, כבר כמעט שבע, והילדים צריכים לישון עוד מעט, הם קטנים אצלי, את יודעת". מוישי מסמן לה שלא נורא. היא מסמנת לו שנורא מאוד.

"חבל. הילדים נורא יתאכזבו. כבר אמרתי להם שנלך לסבתא". וזו כבר לא פעם ראשונה שהיא רוצה לעשות לסבתא הפתעה. וגם לבתיה, מה יש? כל כך נחמד לילדים ביחד. "גם סבתא מאוד אוהבת לראות אותנו". היא מוסיפה.

אז אולי תקחי אותה אלייך, מה דעתך? "אני יודעת, שייני. אבל עכשיו ממש מאוחר לנו כבר. אני ממש רוצה שתבואו, אז בפעם הבאה תודיעי לי לפני ונתארגן בהתאם, טוב?" לא נעים לה, אבל ביקור של הגולדמנים הרבה פחות נעים.

"שיינה, כן". היא לא מרוצה. "טוב. תודה בכל אופן, להתראות". בתיה מניחה את הטלפון על השידה. מוישי מכניס את נפתלי למים. "כל כך היה מפריע לך שהם יבואו?" הוא מברר.

"עכשיו? זה נראה לך נורמלי?! הבית כבר נקי, הילדים בדרך למיטות. הם יבואו ויתחילו לכרסר כאן בכל הבית, מה הקשר?" וילכלכו, ויגעו בכל דבר אפשרי ולא אפשרי. מה פתאום?!

"הם רוצים לבקר את סבתא, מה אפשר לעשות?" מוישי עוזר לשייע להוריד את הגרביים.

"או לתאם מראש, או לבוא בשעה נורמלית, או---" היא מתאפקת.

"נמאס לך?" שבע שנים זה המון.

"לא פשוט ליי. נמאס זו מילה לא טובה. וסבתא כל כך טובה. ונעימה. והם לא באמת רוצים לוותר עליה. ועל הזכות. ועל הדירה בגאולה, וכל המסביב.

"יופי של דברים מצאנו, אה?" לאה גרין מנסה לגרום לביילי קצת לחייך.

"כן, ברוך השם". היא לוקחת שקית אחת מהדלפק, משאירה את השתיים האחרות למאמי שלה.

"קחי עוד שקית". היא מושיטה לה אותה.

ביילי מנסה, כואב לה. "איך לי כוח, עזבי". היא מוותרת.

"אלחנן, אתה רוצה עוד שניצל או שסיימת?" בתיה מסתכלת על הילד שלה ששקוע לגמרי בקומיקס. "אלחנן, אתה איתך?"

"כן, מה?" הוא מרים את העיניים אליה.

"עוד שניצל?"

"כן, תודה". הוא חוזר לספר.

"תולי אוצה סניצל!" הקטן פותח את הפה.

"הנה שניצל של תולי". בתיה מחייכת ומכניסה חתיכה לפה הקטן.

"אני לא רוצה יותר". מלכי קמה מהשולחן.

"מלכילה, ברכה אחרונה, וצלחת לכיור בבקשה". בתיה שולחת עיניים לשעון. שש וחצי. איך נמרח לה הזמן היום?

מלכי מניחה את הצלחת בכיור ומוזגת לעצמה מים.

בתיה מנגבת לנפתלי את הפה במפית ומוציאה אותו מהכסא הגבוה. "מלכי מותק, לך לאמבטיה בבקשה".

"היום תור אלחנן". מלכי מושכת בכתף.

"אלחנן עוד לא סיים לאכול, אז את נכנסת עכשיו". בתיה ניגשת לריקי שמליילת בלול.

"אז שייני". היא מציעה.

"מלכי, שייני לא מתקלח לבד, ואני עכשיו עם שני הקטנים, אז את נכנסת". היא מודיעה לה.

"אוף". היא רוקעת ברגל.

"מלכי גולדמן, בואי אליי". בתיה מרימה את הקול.

"מה?" היא מרכינה את הראש.

"זה יפה ככה לרקוע ברגל כשאמא מבקשת משהו לעשות?" בתיה מרימה לה בעדינות את הסנטר.

"לא". היא מודה. "אבל זה לא הוגן שתמיד תמיד אני ראשונה".

אלחנן קם עם הספר שלו ויוצא מהמטבח. "אלחנן, ברכה אחרונה ולאמבטיה". היא מוותרת על הויכוח עם מלכי. אין לה טיפת כוח מיותר. נדמה לה שמאז שהיא חזרה מניו יורק היא עוד לא לגמרי חזרה לעצמה, וזה לגמרי לא מפתיע, בהתחשב בנסיבות.

"אבל אמרת למלכי". הוא מתחמק.

"ועכשיו אני אומרת לך. קדימה". היא דוחפת אותו בעדינות ומרימה את ריקי. הקטנה רטובה ומלוכלכת. "עזוב, אלחנן. אני אקלח עכשיו את ריקי. תשחקו עם נפתלי בינתיים, טוב? עוד כמה דקות אבא מגיע".

"בסדר". שניהם מרוצים מההחלטה המפתיעה.

"בתיהילה, את יכולה לבוא רגע?" חמותה קוראת לה מהכורסא בסלון.

"כן, סבתא?" היא ניגשת אליה, עייפה.

"סבא כבר חזר ממעריב?"

"עוד לא". היא אומרת בקול, שסבתא תשמע.

"מתי הוא יחזור?" היא מבררת. בפעם השלישית בשעה האחרונה.

בתחית המתים בקרוב ממש. "תיכף מוישי יבוא ונשאל אותו, טוב?"

"בסדר. רק שלא יתקרב. גשם בחוץ". היא מרכיבה את המשקפיים שתלויים לה בחוט סביב הצוואר, מסתובבת לחלון. "גשם באייר זו ברכה מיוחדת, שייני".

"בתיה". ועכשיו בכלל סוף סוף, ולא יורדת טיפת גשם.

"ברכה מיוחדת". הסבתא נשענת אחרונה, נאנחת.

"שייעילה, תסיים לאכול ותבוא לעזור למאמי באמבטיה, בסדר?" היא מסתכלת על בן החמש החמוד שלה שמרוח בקטשופ. הם כל כך שונים אצלה אחד מהשני, לא ייאמן.

"תיכף, טוב?" הוא מחייך אליה.

"בסדר". בתיה נכנסת לאמבטיה, מניחה את הקטנה על השטיחון, שתשחק קצת עד שהאמבטיה מתמלאת. היא מוציאה מגבת נקייה מהארון, פיגימה וטיטול ומניחה על שידת ההחלה.

"בואי, חמודה". היא מרימה אותה, מכינה לאמבטיה ומכניסה למים החמימים. "טוב לך?" בתיה נהנית מהחיוכים המתוקים.

בגיל שנה זה עדיין ממיס אותה. רק נעים ונחמד. היא מסבנת את הראש הקטן, הקטנה משפריצה מים.



2

# ליבי קליין כי אבי ואימי

הטלפון. "בתי רוצה אותך".

"כן, בתי?" למה רוצים לדבר איתה? הם לא מבינים שאין לה כוח לשיחות האלה?

"מה נשמע, ביילי?"

"השם יעזור. מה איתך?" היא מחפשת תנוחה נוחה ליד שלה ולא מוצאת. "אצלנו הכל בסדר, ברוך השם. ריקי עשתה השבוע כמה צעדים ראשונים, ונפתלי החמוד מתרגש מהחלאקה שלו". היא מנסה לספר לביילי דברים שישמחו אותה.

"מתי זה? כבר שכחתי". שכחתי הכל כנראה. הכל חוץ ממה שאני באמת רוצה לשכוח.

"בחשוון, בעזרת השם, אבל הוא כבר מתרגש מעכשיו. רוב החברים שלו כבר עם פאות והוא רוצה גם". בתי צוחקת, בכאילו.

"אה, חמוד", היא עונה ביושב.

"ביילי, חשבת, אולי תרצי לבוא אלינו קצת? יהיה לך נחמד להיות בירושלים, עם הילדים, תחליפי קצת אווירה, תסיחי את הדעת. מה את אומרת?"

"אני לא יכולה להסיח את הדעת, כי זה כל הזמן איתי. הכאב הזה ביד, ובלב. אני לרגע אחד לא יכולה להפסיק לחשוב על מה שאיבדתי, לרגע לא". היא לא בוכה. רק דומעת. משהו ייבש לה את הבכי והשאיר לה רק דמעות במקומו. אולי התרופות האלה שהיא לוקחת.

"אני ממש מבינה אותך, ביילי. והלוואי ויכולתי לעזור". ביילי כל כך סובלת וכל כך רחוקה.

"רק השם יכול לעזור לי. רק הוא. הוא נתן והוא לקח, והוא יעזור לי". הקול שלה רועד.

"יתום ואלמנה יעודד". היא לוחשת.

למרבה האירוניה זה באמת מעודד אותה. "אני עונה על שני התארים, אז הוא בטוח יעזור".

בתי מצטמררת. "ביילי, אני רוצה שתזכרי שאני כאן, לכל מה שאת רוצה, בסדר?" לא יעזור כלום, הן אחיות יחידות אחת של השניה. גיסות זה כבר סיפור אחר לגמרי, מי כמוה יודעת.

"אני יודעת, בתי, תודה. פשוט עדיין מאוד מאוד קשה לי. כואב לי נורא, ואני מתגעגעת ברמות לא נתפסות". הדמעות זולגות וזולגות. "אני כל הזמן בטוחה שזה חלום רע ואני תיכף מתעוררת".

"זה החלום של הגלות, ביילי מותק, כולנו בחלום הבלהות הזה". היא דומעת.

"רק עכשיו התחלתי להבין מה זה גלות, האמת. אבא ולאה כל כך פינקו אותי כל החיים, ודוּבִי היה הדבר הכי מדהים שרק אפשר לבקש, שהייתי בטוחה שסתם מדברים על גלות, כי החיים שלי כל כך טובים. והנה, החלום הזה התפוצץ לי בפנים, והכי חזק וכואב שאפשר". היא רועדת מבכי. כנראה שהוא לא התייבש.

אבא שלה מסתכל אליה לרגע, הלב שלו נקרע, והוא לא יודע איך יצליח לאחות אותה.

"אני מתפללת עלייך, ביילי. מתפללת שהשם ייתן לך כוח, ושמחה, ויארך לך את הדרך. אין לי משהו יותר טוב להציע, לצערי". בתי מרגישה חסרת אונים מול הצער התהומי של אחותה. היא מעולם לא הייתה שם, והשם יעזור שגם לא תהיה לעולם.

זה לא שהיא לא חוותה אובדן בעצמה. חוותה בהחלט. לא פשוט היה לילדה בת ארבע עשרה לאבד אמא. אבל היו גם נקודות אור בתוך החושך ההוא. הרבה נקודות אור.

ואת החושך של ביילי אפשר למשש מרוב שהוא סמך, וקורד, וקיים. חושך כפול ומכופל.

יוסי מסתכל לצדדים, לוודא שאף אחד לא מסתכל. "עשרים וחמש. ותשאיר את התאריך פתוח. אני אבדוק עם הקבלן למתי הכי מאוחר הוא יכול לדחות את הצ'ק".

"אין בעיה". מוישי ממלא וחותם. "גם את ה'לפקודת' להשאיר פתוח?" "עדיף, כן". יוסי קצת מתחיל להזיע, המזגן כנראה לא עומד בעומס.

"הנה, בבקשה". מוישי תולש את הצ'ק מהפנקס.

"תודה רבה, מוישי". יוסי מקפל אותו ומכניס לכיס החליפה.

"אומרים 'ישר כוח'. תודה זה חשש ריבית". מוישי מחייך ופותח את הגמרא.

"טוב. אז תודה על הלימוד של היום, בזכותך אני יכול להתרכז". יוסי פותח את הספר ונושם עמוק. כמה שסכף יכול לבלבל את הראש, לא יאמן.

"מה נשמע, אבא?" בתי מקפלת חולצות של הבנים ומניחה בערימה ישרה ומדויקת בסלסלה.

"ברוך השם, שלא יהיה יותר גרוע". הוא נאנח.

"נוח לך לדבר עכשיו או להתקשר יותר מאוחר?" אבא שלה ממעט לדבר. ולאחרונה הוא נסגר עוד יותר.

"זה בסדר עכשיו. אני באוטו, מחכה לביילי שתסיים את הפיזיותרפיה". הוא משעין את הראש אחורה.

"איך הולך?"

"לא קל לה. והתחזיות של הרופאים גם לא מעודדות במיוחד".

"מה זה לא מעודדות?" בתי מגלגלת גרביים קטנים של ריקי.

"הם לא יודעים כמה טווח תנועה יהיה לי, אם בכלל. יש לה כאבים חזקים, והיא בלי טיפת כוח וחשק להתאמץ".

"ונפשית? היא מתחילה קצת להתאושש?" לפני חודש, כשזה קרה, בתי הגיעה מיד. ביילי עוד הייתה מאושפזת, ואפילו לא סיפרו לה מה עם דובי, פחדו עליה.

"הפסיכולוגית אומרת שהיא מתקדמת, אבל אנחנו עדיין לא רואים את זה. היא בחרדות נוראיות, בקושי מסכימה לצאת מהבית. היא מתעוררת בבכי כמה פעמים בלילה, עם חלומות בלהה. וכשהיא ערה היא כבויה, עצובה, ובוכה המון".

בתי מופתעת מהשיתוף. לא מתאים לאבא שלה. "אולי היא צריכה להתחיל לעבוד, לעשות משהו, לצאת קצת". בתי לא יודעת איך היא יכולה לעזור לאחותה.

"איך, בתי? עם יד אחת בקושי פעילה ועל תרופות נגד חרדה?" המרחק עושה את שלו, מסתבר.

"לא יודעת, אבא. פשוט כואב לי עליה כל כך". כמעט עשר שנים ביניהן, ועוד הרבה דברים. אבל היא אחותה היחידה, בכל זאת. "אולי שתבוא להיות אצלנו קצת? אני חושבת שיהיה לה טוב לשנות אווירה".

"אני יכול לשאול אותה, זה רעיון לא רע. נראה אם היא תחשוב כמוני". הוא רואה את ביילי מתקרבת. הצעדים שלה נגררים, כבדים. כמו של בת שמונים, לא בת עשרים. "היא כבר מגיעה, אני סוגר, נדבר יותר מאוחר?" "אתה לא חייב. רק רציני לשמוע מה שלומכם, ולשאול אם אתם עושים משהו מיוחד ליארצייט של אמא".

"למה צריך משהו מיוחד?" הוא מתפלא.

"לא יודעת. סתם". כי אני מתגעגעת ומחפשת סיבות לבוא שוב?

ביילי נכנסת לאוטו. הוא מחייך אליה. "אנחנו לא מתכננים משהו מיוחד, ובפרט כרגע". הוא לא מרחיב, אבל היא מבינה לבד. "נעשה משניות, ומי שרוצה יבוא וזהו".

"טוב, בסדר". היא מתכוונת לנתק, ואז מתחרטת. "ביילי יכולה לדבר?" "כן. להתראות בתיחלה. דרישת שלום למוישי". הוא מעביר לביילי את

"בעי רב ביב בר אבי". הדביק פת בתנור התירו לו לרדותה קודם שיבוא לידי חיוב חטאת". מוישי מרים את הראש, מסתכל על יוסי, החברותא שלו. "יוסי, מה קורה?"

"הכל בסדר, תמשיך". הוא מנער את הראש, מחזיר את העיניים לגמרא. מוישי רוצה להמשיך, אבל המבט הטרוד של יוסי והעיניים שנודדות הלוך ושוב מטרידות גם אותו. "אתה רוצה לדבר איתי?" הוא סוגר את הספר. "אני לא יודע, עזוב".

"נו? מה קורה?" מוישי פותח בקבוק קולה, נתזים מתעופפים מהפתח. הוא מברך ושותה.

"נתקענו חזק עם השיפוצים. ממש חזק". הוא נאנח.

"מה זה נקרא?"

"לפני שהתחלנו, חסכנו כמה שנים, אתה יודע. עשינו חשבון של כל מה שנצטרך, והכל היה נראה בסדר. אבל כשהתחלנו, ראינו שיש עוד הרבה הוצאות שלא לקחנו בחשבון. צנרת שחשבו שהיא בסדר וגילו שנרקבה, חציבות לחשמל. בקיצור, בלגן". הוא מכחח.

"אז עצרתם הכל עכשיו או מה?" מוישי מתחיל לחשוב מה מחכה להם, ומשתיק את המחשבה האסורה באמצע.

"משהו כזה. עד שלא נשלם לו על השאר הוא לא מוכן להתקדם, ואשתי מתחילה להיות בלחץ, כי אנחנו מוכרחים שהכל יסתיים לפני החגים. השכירות של הדירה שלנו מסתיימת, וגם היא עולה כמה אלפים כל חודש. בעוד חודשיים משתחררת לאשתי איזו קרן השתלמות עם סכום מכובד, אבל זה יהיה מדי מאוחר בשביל להיכנס לפני החגים. אנחנו כבר בתחילת תמוז".

מוישי חושב רגע. "על איזה סכום מדובר?"

"לא משהו ענק. עשרים-שלושים אלף. הייתי לוקח מהוכשטיין, אבל אתה יודע שאפילו כרטיס אשראי אנחנו לא מחזיקים".

"אתם עושים בשכל, תאמין לי". שיהיה לבתי לבריאות, אבל לפעמים נדמה למוישי שהאשראי שלהם מגהץ את עצמו.

"שכל לא שכל, עכשיו אנחנו תקועים חזק". הוא לא רואה שום פתרון הגיוני חוץ מלהתחיל לגלגל גמ"חים.

"והוא לא מוכן לקחת צ'ק דחוי הקבלן שלך? עד שתוכל לקחת עוד הלוואה?" מוישי מנסה לעזור לו.

"הוא מצידו מוכן. אבל אין לי צ'קים לתת לו. אשתי לא מוכנה לשום דבר חוץ ממזומן. מה שיש יש, ומה שאין יהיה אחר כך". וכמה ויכוחים יש ביניהם סביב הסיפור הזה.

"זה הסיפור?" מוישי מתפלא. מדי פשוט בשביל להיות כל כך בלחץ. "זה הסיפור. ההורים של אשתי עוד יותר קיצוניים מאתנו, ומההורים שלי לא נעים לי לבקש. יש להם מספיק דברים על הראש, עם אחי מוטי וכל העסק". הוא לא מרחיב.

"מתי הכסף של אשתך אמור להשתחרר?" מוישי מברר.

"בתחילת אלול בעזרת השם". יוסי מתחיל להבין מה מוישי מתכנן, והוא שמח ובנוך בו זמנית.

"תבדוק עם הקבלן אם אתה יכול לתת לו צ'ק דחוי לעוד שלושה חודשים, ואני אתן לך צ'ק משלי".

"רציני? אתה בטוח?" יוסי מתרגש. "בכלל לא התכוונתי לבקש ממך הלוואה, באמת שלא". למרות שיש למוישי את האפשרות, ברוך השם.

"אני יודע, ואני לא באמת מלווה לך כלום. אתה תשלם לי עוד לפני שהוא יפדה את הצ'ק, זה רק כדי שהוא יסכים להמשיך לעבוד, בסדר?" מוישי מבהיר לו.

"בטח, אין שום בעיה".

"כמה לרשום?" מוישי מוציא פנקס צ'קים מהכיס.

# ולמקומו

תאריך 1/11

ומשפט

[ 24 פרק ]

תקציר: בן ציון, חבר טוב של לוי טס אליו ולקח לו את העוד. דיצה, רעייתו של אהרל'ה - חברו של לוי - פוגשת את ליקי בחנות האופטיקה ואומרת לה שיש לה טיק בעין השמאלית. אמא שלה מספרת לה שכבר היה לה פעם טיק כזה. את כתה א' ליקי כלל אינה זוכרת. אמא מספרת לה על חברה שהציקה לה מאד, נשכה והכתה, המורה לא האמינה והתוצאה היתה טיק.

זה לא ממש חסר שליטה, כי אני כן עושה בסוף איזו תנועה רצונית, אבל אי אפשר להימנע מהתנועה הרצונית הזאת."

"זה בולט לעין?"

"כן", עניתי לך.

"מה הילדים אומרים על הטיק?"

"הקטנים לא אומרים. מנשה מתפלל שזה יעבור בפתאומיות, כמו שזה בא בפתאומיות. הוא לא יודע שבעבר היה לי טיק דומה."

"אולי יש תרופות שיכולות למנוע את הטיק לכמה שעות? או להחליש אותו?" - שאלת.

"יש לי בשתיים תור לניירולוג. אני אברר את זה."

"תראי, ליקי... התחלת לומר - והשתתקת. הטיק נתן לנו איזו הזדמנות לשוחח על משהו, לדבר ולשמוע על משהו שהוא לא ממש הענין. אחר כך צריך היה לדבר על הדבר, וזה היה קשה ומעיק. כמה שהטיק מציק לי, הוא בכל זאת נמצא בשולי הדבר, לא במרכזו."

"אני בסוג של מעצר בית", אמרת לי.

"היה דיון בבית משפט?"

"כן."

"יש בקשת הסגרה מישראל?"

"עדיין לא."

"תהיה?"

"לא ברור."

"איפה אתה? באיזה בית?"

"את זוכרת את נטע מולר, הגרושה של אליהו שבענו? אצל אחיה הגדול, הוא גר כאן בנורבגיה. קורים לו הלל, הוא עורך דין בכיר."

"אח של נטע???"

"כן."

"ממתי אתה אצלו?"

"מאתמול בבוקר."

"או בתשעה באב נטע עדיין לא ידעה על כל הפרשה", אמרתי.

"כנראה שלא", עניתי. כל כך הרבה תמימות מהלכות בינינו; כל כך הרבה איננו יודעים זה על זה. דברך נשמעו תמוהים באוזני; דברי היו מוזרים באוזניך. "מקסים השיר שאליו הלחן לבר מצווה, נכון?" - שאלת.

"מקסים - מה?"

"השיר. ומשפט מצות תפלין יתמשך עלי."

לא היה לי מושג על מה אתה מדבר. מנשה לא סיפר לי על שיר; אמך לא אמרה לי דבר. רצו להפתיע אותי? ומי זה שכן סיפר לך? אתם משוחחים? רק אתי אתה מקפיד לא ליצור קשר? למה? ועד מתי?

ומשפט מצוות תפלין ימשך עלי ועליך ועלינו. אמן.

"חזר לי הטיק ההוא, בשינוי קל", אמרתי שוב. כנראה שלא קלטת כשאמרתי את זה בפעם הראשונה.

"חזר? זאת אומרת... חזרת לטיק עם העין? שמעתי בהלה בקולך."

"אני לא חזרתי. הטיק חזר."

"בגלל... לא פגשת את הילדה ההיא מכיתה א'?"

"לא."

"אז זה בגללי", הסקת. כובד איום ונורא ליווה את מילותיך. "זאת אשמתי".

הרגל רב שנים לחש לי, אמר, ואחר כך צעק בתוכי: תגידי: 'מה פתאום אשם?' בכל פעם שבה הצטנתי, למשל, משום שהמזגן דלק בעוצמה חזקה מדי או ברצף שהיה עבורי ארוך, הרגשת רע עם עצמך ונטית לומר: 'הוי, את חולה בגללי, כי גם כשכיבתי את המזגן - אתה חזרת והדלקת אותו. אף פעם לא קיבלתי את דברך. תמיד הגבתי באמירה-שאלה: 'מה פתאום אשם?' אשמה היא מילה קשה; לא חשבתי שהיא מתאימה לשגה קלה או אפילו לפחות ממנה. אם חס לך יותר משחם לי ואתה רוצה מזגן בטמפרטורה נמוכה יותר - זה לא עושה אותך אשם בציון שלי. בהחלט לא.

וכך אם קרה שעייבתי אותי בבוקר ולכן אחרתי לעבודה; כך אם שכחת לקנות משהו שביקשתי שתקנה ונתקעת באמצע אפיה או בישול. כך אם אמרת משהו מיותר לאמי ונוצרה מבוכה קלה או בינונית; כך אם נתת ספר לאחותך או למישהו שביקש, כי לא ידעת שלא סיימתי לקרוא ואני במתח. כך אם שמרת על הילדים כשנחתי וברגע שלא שמת לב הם הרעישו, השתוללו והעירו אותי; כך אם שפכת בטעות רוטב או קטשופ מיד אחרי שסיימתי לנקות. בכל פעם שבה הצטערתי ומיהרת לומר: 'זאת אשמתי, או - 'אני אשם', נהגתי לענות לך: 'מה פתאום אשם' ולפטור אותך מן התחושה המעיקה.

עכשיו חשתי שאתה מצפה, ממש מייחל לשמוע את שלישיית המילים הזו יוצאת מפי. רציית לשמוע שאני דוחה את לקיחת האשם שלך, שאני לא מפנה אליך אצבע מאשימה בטיק המעצבן שלי, הטיק שברור לי למה בא ולגמרי לא ברור לי אם ומתי ילך לדרכו. שמעתי את שתיקתך, דמיינתי את פניך הנעימות שרורות במבוכה, ורצייתי - כן, גם אני רצייתי - להגיד לך: לוי, מה פתאום אשם? אבל לא אמרתי. המילים נעעלו לי בלב, נקשרו במיתרים וסרבו לזוז.

אתה אשם, כן.

את זה לא אמרתי, אלא רק חשבתי. זה מספיק גרוע. "חוץ מהכל", הוספתי, "אני אהיה עם הטיק הזה בבר מצווה. ככה אקבל את כל האורחים. זה מאד לא נעים."

"מאד-מאד לא."

"כמה שאני מנסה להתאפק מהתנועה הזאת עם העין, אני לא מצליחה."

"בשעתו?"

"כשבררנו עליך לפני שהתארסנו".

אמרת מילים שאולי נשמעו לך פשוטות, אבל לי - לגמרי לא. אתה ומשפחתך ידעתם על הטיק ההוא שלי, לאורך כל שנות נישואינו? איך זה שלא סיפרת לי על כך מילה וחצי מילה? אמא שלך יודעת? אבא שלך? כולכם? ניסיתי לחשוב למה זה היה נחוץ לומר זאת בשידוך. ניסיתי ללא מצליחה. "ידעת? כל השנים?"

"לא זכרתי את זה, כמובן, אבל ידעתי. כן."

"אני רואה שדווקא כן זכרתי, הערתי."

"עכשיו נזכרתי, כשאמרת משהו על הטיק ההוא."

"למה לא סיפרת לי?"

"למה - מה?"

"אם ידעת על הטיק שלי", טענתי לך בלהט, "למה לא סיפרת לי עליו? ליקי, תקשיבי. אני לא יכול להאריך בשיחה. רצייתי לידע אותך--"

הבנתי שאתה רוצה לומר לי דברים חשובים, לדבר על עניינים רציניים. הבנתי זאת לגמרי, זכרתי שזאת הפעם הראשונה מקריסת התקרה שבה אנו משוחחים בטלפון. כמה חיקיתי לשיחה הזאת! כמה רצייתי לדבר אתך, לשמוע, לספר לך; מחר אחוגג בלעדך בר מצווה למנשה שלנו, ושיחה אתך יכולה לרפד במשהו את הכאב הזה, את הצער. ידעתי וזכרתי והרגשתי - ובכל זאת התעקשתי. "לוי, למה לא גילית לי מה שאמרו עלי בשידוכים?"

"בשביל מה להגיד לך את זה? כדי לצער אותך, חלילה? להעליב?" נשמעת חסר סבלנות.

"בשביל לידע אותי, כדי שלא אהיה האחת שאינה יודעת על עצמה. איך זה נשמע לך?" הייתי צינית, ולא היה ביכולתי לפרום את מעטה הציניות הזה.

"לא ידעת?"

"לא."

"מה, שכחת הכל?"

"הכל. שכחתי את כל כיתה א'. אין לי זיכרונות מהשנה ההיא."

"איך יכולתי לדעת על זה?" - שאלת בהגיון. "חשבתי שהסבל שלך בשנה ההיא והטיק הם מזמן-מזמן מאחוריך, ולא נוח לך לדבר עליהם. כיבדתי את הצורך שלך בפרטיות."

"רק עכשיו סיפרו לי."

"מי?"

"אמא שלי."

"למה?" הרגשתי שהשאלה שאתה באמת רוצה לשאול היא: למה אנחנו מדברים על זה עכשיו, ליקי? זה מה שמטריד אותך כעת, בתוך כל התסבוכות והצרות שנפלו עלינו? הטיק מימים ימימה? החברה שהציקה לך בכיתה א', והמורה שלא האמינה?



# מתעורר

## You can be part of the success story and enjoy speaking a fluent english

בואי להיות חלק מסיפור ההצלחה ולדבר באנגלית שוטפת רוצה לדבר אנגלית שוטפת? מעונינת לשוחח ברמה גבוהה? רוצה לנצח את החשש הטבעי מטעויות? מכן מילים מזמין אותך לחכנית לימודים מרתקת ומשולבת באימון אישי מעצים. בשיטה מנצחת תלמידי לדבר באנגלית מתוך הנאה וביטחון עצמי. שיטת מכן מילים דוגלת בלמידה פרקטית: אתגרים מתוך השטח, רכישות דרך הטלפון, שיחות ודינאים, מצגות אטרקטיביות ואתגרים ללא הפסקה. מצגות לדיבור במקום מבחנים, ופרויקטים מתחלפים לתרגול חיוני. בוגרות מספרות על הצלחה וסיפוק אדיר. "התחלתי לדבר עם הלקוחות באנגלית" מודה בסיפוק הגב' פרלה ש. "עליתי הקבצה והתחלתי להנות מהמקצוע", משתפת נעמי רוזר תלמידי י"א. "לא יכולתי לוותר על אף שיעור" מציינת ר. שטינברג את הצד החיובי. "התחלתי לשוחח בהנאה עם קרובי המשפחה מחו"ל", אמרה הגב' ש. קונבלביץ. בסיום שנה"ל נערך פרויקט הנאומים הגדול, בו נאמו המשתתפות נאום אישי באנגלית. בוגרות הקורסים מאחלות למשתלמות החדשות שנת סיפוק והצלחה. המו' תרצה ב. שהשתתפה בקב' שטף של מורות לאנגלית, מוסיפה טיפ למתחלות: "כדאי לנצל את האימון האישי בטלפון, כי זה מקפיץ את הרמה בצורה מפתיעה". ההרשמה לקורסים בעיצומה 1599-500-450.

## כ"ק האדמו"ר מצאנו שליט"א אירח במעונו את חבר הנאמנים החדש של בית החולים לניאדו ביניהם בכירי המשק והכלכלה הישראלית, במסגרת השקת חבר הנאמנים תחת הכותרת "לניאדו בצמיחה ותנופה"

בכירי המשק והכלכלה הישראלית, התכנסו באולם שעי" מעונו של כ"ק האדמו"ר מצאנו שליט"א בקרית צאנו נתניה לאירוע השקת חבר הנאמנים לבית החולים לניאדו, אותו הקים כ"ק האדמו"ר מצאנו בעל ה"שפע חיים" זצוק"ל. בערב המיוחד השתתפו אנשי עסקים, מנכ"לים, עורכי דין ורואי חשבון בכירים, בתחילת הערב שמעו המשתתפים סקירה מקיפה על התמורות והשינויים שהתחוללו בלניאדו בשנה האחרונה ועל התוכניות לעתיד, סקירה אותה העביר מר נדב חן מנכ"ל ב"ח לניאדו. בהמשך האזינו בקשב רב המשתתפים הבכירים להראאתו של הכלכלן שלמה מעוז, לשעבר כלכלן ראשי בבית ההשקעות "אקסלנש נשואה" בנושא "מהפכת הכלכלה של נשיא ארה"ב דונאלד טראמפ והשפעתה על הכלכלה הישראלית". שיאו של הערב היתה הופעתו כבוד של כ"ק האדמו"ר מצאנו שליט"א שאירח את הוועידה באורח נדיר בביתו, שהיה נוכח ושותף בהקמה והייסוד של בית החולים ע"י אביו הגדול בעל השפע חיים מצאנו זי"ע. במהלך הוועידה נשא הרבי שליט"א מדברותיו לכבוד הנאספים וסיפר את אחד הטעמים הכמוסים של אביו בעל ה"שפע חיים" זצוק"ל להקמת בית החולים "אבא זי"ע אמר כי הקמת שכונת קרית צאנו מחייבת אותו להקים בית חולים היות ואיתא בגמרא ש"אסור לדור בעיר שאין בה רופא", אבא אמר שהוא לא יודע אם יצליח להקים בית חולים או לא אבל בודאי שהוא מחויב לעשות ולהשתדל ככל יכולתו כדי להקים בית חולים, שיוכל לבוא לאחר מאה ועשרים לבי"ד של מעלה ולומר כי עשה את כל מה שניתן עבור הקמת בית חולים לתושבי העיר". בנוסף לכך ציין האדמו"ר מצאנו שליט"א את דברי היסוד אותם ניסח אביו שהפכו ברבות הימים לבסיס החוק לזכויות החולה שנחקק במדינת ישראל "אבא זצ"ל יצא מהתנפת ואמר שהוא ניצל כדי לפעול למען כלל ישראל - רואים את זה בדברי היסוד לבית החולים". עם סיום האירוע קיבל כל אחד מהנוכחים שי אישי מכ"ק אדמו"ר מצאנו שליט"א והתברכו בשנה טובה וברכות לרוב. בין המשתתפים באירוע בלטו מר זק בר מנכ"ל טמפו, איש העסקים אברהם פלוק, ע"ד שלמה רוזנוסור, עו"ד ידידיה לוונטהל, בעלי חברת רייסדור מר יקי רייסנר, מנכ"ל חברת MPREST וחתן פרס בטחון ישראל מר נתן ברק, איש העסקים משה מרציאנו, מנכ"ל ס.ע.ג. זהב מאיר נגה, יו"ר מרכזתל דיסקונט וחבר בכיר בהנהלת דיסקונט אייר אבידן, איש העסקים שלמה לינשטין, ר"ח שותף מנהל משרד Deloitte משה שוויץ, מנכ"ל TGS אורן הדר, מנכ"ל אפי קפיטל מר אפי שקדי, איש העסקים ישי זלמנוביץ, יו"ר איגוד בוני נתניה הקבלן רפי זמורי ואיש העסקים מוטי זוננפלד. מר מאיר מרק, סמנכ"ל פיתוח משאבים וקשרי חוץ בלניאדו שהנחה את הערב מסר כי "העשייה למען כלל ישראל של מייסד לניאדו האדמו"ר בעל ה"שפע חיים" זצוק"ל ניכרת באופיו המיוחד של בית החולים עד עצם היום הזה, למעלה מארבעה עשורים לאחר הקמתו"



## פאי מוס שוקולד ודבש ללא אפייה

עוגת רושם חגיגית וקלה להכנה - מושלמת לקינוח. פאי מוס שוקולד ודבש עם קלחית ביסקוויטים מהירה וקרם דבש ריחני שכולם יאהבו. מתכון, צילום וסטיילינג: נטלי לוי עבד שוקולד פרה

- זמן הכנה: שעתיים**  
**רמת קושי: קל**  
**כמות: תבנית פאי מתפרקת בקוטר 24 ס"מ**  
**מצרכים לקלחית:**  
200 גרם ביסקוויטים פתי בר  
100 גרם חמאה מומסת (או שמן קוקוס לגרסת פרווה)  
**למוס שוקולד ודבש:**  
100 גרם שוקולד מריר  
40 גרם (2 כפות) דבש  
250 מ"ל (1 מיכל) שמנת מתוקה (או קרם קוקוס / קצפת ריץ לגרסת פרווה)  
**לקרם דבש:**  
125 מ"ל (1/2 מכל) שמנת מתוקה (או קרם קוקוס / קצפת ריץ לגרסת פרווה)  
20 גרם (1 כף) דבש  
1 כף אינסטנט פודינג וניל  
1/4 כפית קינמון טחון
- לקישוט:**  
קוביות שוקולד מריר  
אגוזים שלמים  
**אופן ההכנה:**  
• במעבד מזון עם להב פלדה טוחנים את הביסקוויטים לאבקה דקה.  
• מוסיפים חמאה מומסת ומעבדים עד שהתערובת אחידה.  
• מהדקים את הפירורים לתחתית ולדפנות התבנית ליצירת קלחית.  
• מצננים במשך 30 דקות במקפיא.  
• מלית: קוצצים את השוקולד ושמים בקערה.  
• ממסים במיקרוגל או על בן מארי עד שהכל נמס.  
• בקערת מיקסר מקציפים דבש ושמנת מתוקה לקצפת יציבה מאוד.  
• מוסיפים בערך 2 כפות מהקצפת לתוך השוקולד ומערבבים היטב לשם השוואת טמפרטורות ומרקמים.



## המרכז הרפואי שיבא - תל השומר: הדים נרחבים לאווירת חגים נפלאה באגף הנשים והיולדות

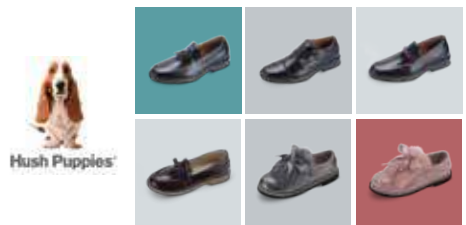
תקופת חגים מבורכת ומרובה בלידות עברה על אגף נשים ויולדות במרכז הרפואי שיבא. התנאים הנוחים, השירות המקצועי וההתאמה המלאה לדרישות ההלכה ולאווירת קדושת החגים - הביאה לביקוש ולפניות רבות מכלל הקהילות. מאות הנשים ובני משפחותיהם ששהו במחלקות הנשים בתקופת החגים הביעו את הערכתם והוקרתם על תנאי האשפוז והיכולת לקיים את מצוות ומנהגי ימים אלו גם בתוך בית החולים. בכל החגים התקיימו מנייני תפילה בבתי הכנסת שברחבי מתחם המרכז הרפואי והוגשו סעודות חג מלאות ועשירות בכשרות בד"צ העדה החרדית למאושפוזות ולמלוויהם. בנוסף, ב"ר התקיימו תקיעות שופר ע"י מתנדבים בכל המחלקות בכדי לאפשר גם למי שנכבד ממנו לרדת ממיטתו לקיים את מצוות היום כהלכתה, ביום כיפור הורחב המוקד למענה הלכתי שנתן מענה למאות רבות של שאלות בנוגע לחיוב חולים בצום, בחג הסוכות והצבו סוכות רבות ברחבי המרכז הרפואי וארבעת המינים הועמדו לרשות המאושפזים ובני משפחותיהם, בשמחת תורה התקיימו מניינים וריקודי ההקפות. כמוצאי החג אף התקיים מעמד שמח של "הקפות שניות". "אנו מלאי סיפוק מהתגובות החמות שקיבלנו מהנשים המאושפוזות במחלקות אצלנו ומבני משפחותיהן", אומרת הגב' קרולין חשין - מנהלת מערך השיווק במרכז הרפואי שיבא: "מרכז הרפואי הגדול והמקצועי ביותר בארץ אנו עושים מאמצים של הנגשה עבור כל המגורים, ומשתדלים להיות קשובים גם לצרכים של הנשים והיולדות החרדיות המאושפוזות במחלקות שלנו לאורך כל השנה. כעת, בתקופת החגים עשינו את המירב על מנת לאפשר את קיום מצוות החג גם בשטח בית החולים. בקרוב, בנוסף למיון יולדות החדש שפתחנו לפני חודשים ספורים, מספר חדרי האשפוז במחלקות היולדות גדל ובקרוב יערכו שדרוגי תשתית נוספים ברחבי האגף. כך נוכל לתת מענה רחב יותר לבוחרות ללדת דווקא אצלנו בשיבא בגלל הרמה המקצועית והטיפול של הרופאים הטובים ביותר". ההיערכות הכוללת של אגף הנשים והיולדות בשיבא נעשתה בהכוונתו של הרה"ג ר' צבי פורת שליט"א והיא חלק מתהליך מיוחד להתאמת התנאים גם עבור שומרי תורה ומצוות, מהפך שבא לידי ביטוי באפשרות לאוכל בכשרות המהודרת של בד"צ עדה חרדית, בתנאים לשמירת שבת כהלכתה, במענה הלכתי שוטף ובאווירה מותאמת גם בחגים וימים טובים.

## מירי קנר, מפתיעה ופותחת סלון חדש ומפנק

למירי רזומה רבת שנים, היא מומחית להוציא לקוחות מושלמות ובהרגשה הכי טובה בעולם. רף השירות מהגבוהים בענף, והשאפייה היא שכל אחת תהיה מרצה, תקבל את מה שהיא חלמה, שתצא מושלם, מירי מאוד אכפתית, מעבר למקובל... בסלון אנו מבינות שזו רכישה חשובה לאישה ואנו מקפידות לזכור את זה ולתת מענה לכך, כל פיאה שתצא תהיה מושלמת, מושקעת מבחינת הבניה, ההתאמה ללקוחה, הגוונים, עכשיו עם סלון חדש, עם תצוגה מדהימה של פיאות מוכנות שאפשר למדוד, מלבד האופציה של קאסטם מוכן אישית... כך שתוכלי לבא לקבל השראה, לדעת מה הולך ומה מתאים לך... לא צריך להזכיר שבסלון כמובן מתבצעים עיצובים חידושים וסירוקים. במקום יש צוות מסור שישמח לעמוד לשרותך, כל פיאה היא תוצאה של מומחיות בניה, בניה מוקפדת, שער עמיד לאורך שנים, התאמה מושלמת בלי להתפשר על הטרנדים החדשניים. אם נסכם במשפט אחד: בסלון מירי חוויה לקנות פיאה. מירי קנר, סלון פיאות, מהר"ם מרוטנבורג 1 ירושלים. לתיאום: 02-6333196

## לאור ההצלחה: 'האש פאפיס' מרחיבה את קולקציית נעלי הילדים

לאור הצלחת קולקציית הבנים, הרחיבה החברה את קולקציית נעלי הבנים, ל- 12 דגמים חדשים, והשיקה את קולקציית נעלי הבנות לשבת. האש פאפיס - השילוב המושלם של אופנתיות, שלא מתפשרת על איכות ונוחות! נעלי 'האש פאפיס' המתאימים לילדים מנעלי צעד ראשון ועד מידה 40. זה הזמן להתחדש בנעלים נוחות ואופנתיות לילדים, בעיצוב חגיגי ואלגנטי, לשבת או לשגרה היומיומית. את נעלי 'האש פאפיס' כולם כבר מכירים, אז בוודאי תשמחו לדעת שלדגמי הבנים, המעוצבים כדגמים מוקטנים של נעלי הגברים, נוספו 12 דגמים חדשים עם רפידות ה"Memory foam" המתאימות עצמן לצורת הרגל לנוחות מקסימלית. ויותר מכך, השנה, הגדילו לעשות בהאש פאפיס ומביאים אליכם גם מגוון דגמי נעלי בנות מרהיבים לשבת. קולקציית סתיו-חורף 2019 של 'האש פאפיס' כוללת מגוון רחב של נעלים, בשלל עיצובים ובנוחות מרבית. נעלי הילדים של 'האש פאפיס' מציבים סטנדרט חדש של איכות ועיצוב הנעליים. 'האש פאפיס' מציעה מגוון דגמים שתוכלו ללכת עליהם בנוחות, בגן או בבית הספר, בחגים ובשבתות. דגמי 'האש פאפיס' מעוצבים תוך שימת דגש על נוחות ויציבות בכל תוואי דרך, ועשייה מחומרים משובחים ובהתאמה מקסימלית לכף הרגל כבר מהצעד הראשון. את נעלי הילדים של 'האש פאפיס' תוכלו להשיג החל מהצעד הראשון ועד מידה 40 בכל חנויות הנעלים המובילות במגזר החרדי ועכשיו כאמור גם לבנות שביננו. אז השנה, מגיע לכולם ללכת על הטוב ביותר, ללכת על האש פאפיס.



## הסתים המבצע ברכות לאלפי המשתתפים במבצע 'אלף ש' לקניות במתנה' של 'הוד לבן'

עם סיום מבצע הקיץ הגדול של 'הוד לבן', במסגרתו זכו עשרות אלפי ש' לקניות במתנה. את תיבת הטלמסר של המבצע גדשו פרטיהם של אלפי משפחות שקנו ממגוון המוצרים של 'הוד לבן' ושמוחו לקחת חלק במבצע האטרקטיבי. "אנו מסיימים את המבצע בסיפוק רב", אומרת הגב' ענבל טרופ קירש - סמנכ"לית השיווק בחברת 'עוף טוב'. "כמידי שנה, מוכיח לנו מבצע הקיץ השנתי שעשרות אלפים מהציבור החרדי נהנים ממגוון המוצרים שלנו ובוחרים באיכות. אנו מודים לכולם על האמון הרב שמוכנו כלפינו וההעדפה הברורה לשניצלים, לקציצות, סלסטרמות ולקניקיות של 'הוד לבן', ומקווים בעז"ה להמשיך ביתר שאת להעניק לכולם מוצרים טעימים, איכותיים ובכשרות מהודרת". שמות הזוכים יפורסמו בעז"ה בקרוב. הזוכים יקבלו הודעות אישיות על זכייתם.



## מותג הטיפוח נקה 7 משיק: סדרה חדשה הכוללת שמפו, מרנך ותחליב רחצה המכילים שמני הזנה

נקה 7, מותג הטואלטיקה מהמובילים ממשיך לחדש ולהפתיע והפעם במהדורה מועשרת בשמני הזנה. בסדרה שמפו, מרנך ותחליב רחצה אשר מכילים חמאת שיאה ושמני הזנה: טנגרין, ילאנג ילאנג - העשירים במרכיבי הזנה, המעניקים לחות מפנקת ורכות מתמשכת. בנוסף, השמפו והמרנך מכילים גם חומרי לחות ופרו-וויטמין B-5 המעניקים ברק, מחליקים ומאפשרים יכולת סירוק ועיצוב קלים. ניתן להשיג ברשתות השיווק והפארם ברחבי הארץ.



# קצות

אחרי  
החגים  
דיאטה  
לשרותכן

עוגיות  
בריאות

ללא קמח  
וללא סוכר

כדורי תמרים,  
טחינה סילאן  
ופיצוחים

לא חוזרים לשגרה סטייק עוף במרינדה

## עוגיות בריאות ללא קמח וללא סוכר

[ כ- 20 יחידות ]

עוגיות נפלאות שאפשר לאכול ללא נקיפות מצפון, בפרט בימים של 'אחרי החגים'...

### אופן ההכנה:

- 1 מערבבים בקערה את כל החומרים ויוצרים כדורים יפים.
- 2 מניחים אותם על מגש מרופד בנייר אפיה ואופים כ-15-10 דקות בתנור שחומם מראש ל-160 מעלות.
- 3 מצננים ושומרים בקופסא אטומה או בצנצנת.

### רכיבים:

- 112 כוס שבולת שועל דקה
- 12 כוס טחינה גולמית
- 14 כוס סילאן
- 12 כוס אגוזי מלך או שקדים קצוצים



עוגיות | פרווה | 10 דק'



## כדורי תמרים, טחינה סילאן ופיצוחים [ כ- 20 יחידות ]

מומלץ להכין כמות כפולה. מעדן נפלא מזין ובריא

### ריבים לחטיף:

1½ קילו תמרים מזן מג'הול, מגולענים  
או 1 מיכל ממרח תמרים (450 גרם)  
1/2 כוס טחינה גולמית  
1/4 כוס דבש  
3/4 כוס שקדים קצוצים דק  
כוס אגוזי לוח קצוצים דק לציפוי

### אופן ההכנה:

- 1 מערבבים בקערה ממרח תמרים (אם משתמשים בתמרים טריים צריך לקצוץ אותם דק), טחינה ודבש. מוסיפים את השקדים ומערבבים.
- 2 מקררים את התערובת לשעה, יוצרים כדורים יפים ומגלגלים אותם באגוזים הקצוצים.
- 3 שומרים בקופסא בהקפאה ובכל פעם שולפים אחד מהקופסא...

קינוח | פרווה | 10 דק'



## סטייק עוף במרינדה

המרינדה הזו מתאימה לחזה עוף או פרגית, מוגש כסטייק או חתוך לשיפודים. צולים על מנגל פחמים, או מנגל חשמלי, לחילופין ניתן לצלות על מחבת פסים או בתנור בחום של 250 מעלות עד לשינוי הצבע מבפנים, ולהגיש מיד

### הרכיבים הדרושים:

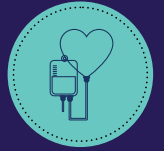
8 סטייקים מחזה עוף או פרגית  
רבע כוס רוטב צילי מתוק  
2 כפות רוטב סויה  
2 כפות שמן שומשום, קנולה או זית  
2 שיני שום כתושות  
מעט רוזמרין טרי או מיובש  
מעט ג'ינג'ר יבש או טרי לבחירה  
2 כפות דבש או סילאן  
מעט תבלין גריל עוף  
מלח ופלפל שחור גרוס  
בצל ירוק

### אופן ההכנה:

1 משרים את העוף בחומרי התיבול לפחות חצי שעה.  
2 צולים על האש או במחבת פסים, מצמצמים את הרוטב שנשאר ויוצקים על הסטייקים. מגישים מיד.

עיקרית | בשרי | 15 דק' |





# בשביל החיים

שבי כהן\*

פלאש על השביל

REC

סולם מוצב ארצה  
וראשו שואף מעל;  
לחבר בין שני החלקים  
זה לא תמיד קל.  
שם, בין צלע הר לערפל,  
מה השם ממך שואל? ...



שביל בחיים,

צולם ע"י שבי כהן, בשמי קייב, אוקריינה.

## רוח אחרת

אף אחד בעולם לא הכין אותי למקרה הזה. על אף שלפי כל הסימנים מאחורי האירוע עומד ראש גאון, המסוגל להעריך מצבים במהירות ולהגיב במהלך מתאים. תורי כמעט הגיע. "אמא, סליחה, אני חייבת לסגור את הטלפון, ותודה שאת תמיד איתי. וכן, אל תדאגי, שעמום זה לא הצד החזק שלי..." היה זה באותו היום (לפני כ-8 שנים) שפגשתי והכרתי את עצמי מקרוב, הכי אמיתי ומורגש שיש. יושבת בחדר ההמתנה בבית החולים, לצורך בדיקה שאינה שגרתית, ומצפה לתורי. לצדי יושב כתומך פוטנציאלי - בעלי, ובאוני מצטלצלות עדיין מילותיה החמות של אמי הטובה.

למקרה חרום של שעמום רגעי, חלילה וחס, נח בשקית ספר גרפולוגיה טרי. מדיף ניחוח של מקצועיות מכובדת. "גברת כהן?" נשמע קולה של האחות חמורת הסבר. את מי כינו פה גברת? והרי אני בסך הכל ילדה שובבה ונמרצת. ובמקרה גם בלי כוונה יש לה רגל נפוחה וכואבת. "גברת כהן, אני מדברת אלייך... קדימה!" "ואדון כהן (ברגע זה הוא קיבל את "התואר השני" שלו בלי כל מאמץ), אתה כמובן נשאר להמתין, נקרא לך כאשר הבדיקה תסתיים". "סליחה? בעלי נכנס איתי", אני מנסה להסביר בטון חד משמעי, "יחויף מזה שלפי החוק רשאי כל אדם..." "אני סולחת, אבל האדון כמובן יאלץ להמתין במקום המיועד לכך". "אני לא נכנסת לבד..."

"זה לא נושא לדיון!" חתמה בנחישות וסימנה בידה לעבר החדר. "את השקית את יכולה להניח בצד, על הספסל. והנה, בתא יש חלוק, ואני מזכירה שאין לענוד שום תכשיט בזמן הבדיקה". קרר... ואני כל כך לבד. מכונה בגודל מפלצתי תלויה מעלי. הרופאה שנכנסה לחדר הביטה במכשירים ונראתה נבוכה, ממש "חברה לצרה". "היינו שמחים להיענות לבקשתך. אולם מדובר בבדיקה חדשה ומורכבת, ללא אפשרות ליווי..." מלמלה תוך כדי לא היה לה ניסיון קודם עם הבדיקה הנדירה, והיא לא ממש ידעה מה עושים עכשיו. היא התאמצה להבין כיצד מפעילים את ההיפופוטם המתכתי הזה. זהו, עכשיו אני לגמרי לבד, בחדר הענק, רועדת מקור ומפחד. מנסה להיאחז בסדין הירוק, לשאוב נחמה, אולי להירגע. אבל הדמעות... הן מתחילות לטפטף בקצב מחשיד, זולגות לצדדים. (ומה המדיניות פה לגבי טישו?) והמחשבות מצטרפות גם הן. לועגות באירוניה, חודרות את מסך מעטפת הלב, זועקות בשבילי. אהה...

שבי כהן, הגרפולוגית המומחית, המרצה הדגולה, שוכבת כאן על המיטה, ואין לה שום דבר.

שיחת הטלפון עם אמא שלך - נסגרה מזמן.

בעלך? - מחויף לדלת הסגורה. חברתך הנאמנה, הקופסא הניידת שמתלווה אלייך בקביעות לכל מקום אפשרי ומתקשרת ברגעים עם כל ילידי הגלובוס הושבתה לחלוטין ונותרה לרטוט בכיס בלתי רלוונטי. המקצוע שלך? מונח בשקית על הספסל.

את חפה מכל תכשיט ואפילו הבגדים שעלייך לא שייכים לך.

הנה הם, נכסי הניידי שאנחנו כל כך בהולים לקנות לנו בעולם הזה. ומה נשאר לך מכל זה? מישוה או משהו מהם יכול לסייע לך כעת?

ואולי לזה הכוונה במילות המשנה באבות: "שאין מלווין לו לאדם לעולם

הבא לא כסף ולא זהב... אלא תורה ומעשים טובים בלבד". מה את לוקחת איתך לשם? את התעודות והתארים? את הבמות והרמקולים? את הקשרים החברתיים המסועפים? כלום! מלבד את הטוב שהענקת לאחרים. וכל מה שדאגת להזרים אל תוך קרן הפנסיה העתידית, התמידית.

כן, יכולתי להישאר באותו מקום, לאורך שנים, אולי עד סוף חיי... רק תתקדמי, כאילו קרא לי העולם. המשיכי בדרכך, כך אנחנו אוהבים אותך ותקחי גם אותנו איתך.

ואם תשאלו את האמת לאמיתה? גם אני חשבתי כך, הרגשתי, וגם בסייעתא דשמיא מאוד הצלחתי.

זהו כוחה של הרצאה טובה, מתובלת בהומור ובשנינות מפתיעה. עד ש...

קשה לי לכתוב ולחשוף, אבל אני עושה את זה. הכרתי את עצמי, מקרוב, מקרוב. והתחלתי יותר לחשוב, להתעמק, בלי לצפות למשוב ולסיוע בהשתקת ה"נחום-תקום" האישי שלי. בעצם כן, בסיוע של "משאבת וואקום" בלתי מתפשרת, בניצוחו של מנהל הגלובוס עתיר הניסיון, שמשבץ את מערכות החיים כאן, בעולם שהוא פתח להכנה לטרקלינו, לכל אחד מהילדים שלו, לפי אופיו ותפקידו, בתבונה ובאהבה.

כן. יכולתי להישאר באותו מקום אולי עד סוף חיי, אבל הקב"ה רוצה ממני משהו אחר, נוסף, והעניק לי באהבה ניסיון מאתגר, שאחבר בין החלקים...

לא קלה ההתמודדות היומיומית, וגם לא הכתיבה, על אף שהיומנים שכתבתי בעת נודדי מונחים לפני במלוא המשקל והעוצמה, ועוד יותר קשה החשיפה. אבל כשאת מרגישה ומבינה שהכל מאבא אוהב שבשמיים, שעוטף אותך תמיד בחמלה אינסופית, את נושאת אליו עיניים בלחישת נרגשת: "אם אסק שמיים שם אתה", וגם במשעול... הנך!

ועוד חשיפה קטנטנה:

"סליחה, אפשר אולי לבקש שיחה קצרה בפלאפון?" שאלתי את הבנות שעמדו בקרבתן. "פשוט, יצאנו לטיול משפחתי, ואני לא מאתרת את גדיי". מתוך שלוש יצאה אחת, ובחיוך חביב ומזמין הגישה לי את מבוקשי, תוך שהיא שולחת מבט חוצב להבות לעבר רגלי התפוחה, ומסננת לעבר חברתה שלצידה (ולצדי... - "ראית?")

"כן, ראיתי", סיננה בלי לטרוח ולהסתיר.

"ושמעתי", סיננתי גם אני. "זה בסדר, אני רגילה לזה, ו..."

"לא, לא, מה פתאום?! זינקו שתיהן כאחת, "מה, הרגל שלך נפוחה? בכלל לא רואים את זה. אם לא היית אומרת, לא היינו בכלל שמות לב. תסתכלי,

דיברנו על הילד הזה החמוד, זה שמשחק בכדור..."

"זה בסדר, צדיקות, כבר אמרתי, אני רגילה לזה, וגם בקרוב, בסייעתא דשמיא, עומדת לכתוב ולהגיש את סיפורי ביקטיפה, וכנראה זה יהיה בלי 'עטיפה'..."





# המטבחון האסתורי

מימי ברלין מתארחת במטבחון של: תמי בן חיים | סוג: מאכלי קדרה שמתאימים בדיוק לסתו



מתכון עד-5 מוצרים:

## מרק שעועית לבנה

רכיבים:

שעועית לבנה  
גזר, בצל, פלפל אדום  
תבלינים

אופן ההכנה:

תשרו את השעועית למשך לילה.  
תרסקו גזר, בצל, הרבה פלפל אדום,  
תבשלו עם השעועית ותוסיפו מלח -  
אמחיה.



מתכון לאורחים ב-5 דקות:

## תבשיל מפנק מתפוחי אדמה

### בהכנה מהירה

רכיבים:

2 בצלים קצוצים  
4 תפוחי אדמה חתוכים לקוביות קטנות  
- בינוניות  
2 כוסות מים  
כף פפריקה  
חצי כפית תבלין קארי  
פלפל שחור גרוס  
מלח

אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל לזהוב,  
מוסיפים את תפוחי האדמה ומטגנים  
תוך כדי ערבוב לזהבה קלה  
מוסיפים מים ותבלינים.  
מבשלים תוך ערבוב מדי פעם עד  
שתפוחי האדמה רכים, אם יש צורך  
מוסיפים מעט מים.  
התבשיל מוכן לאחר 40 דקות.



מתכון עד 50 ש"ח:

## מגדרה

רכיבים:

כוס עדשים ירוקות  
2 כוסות אורז  
3 כוסות מים רותחים  
בצל גדול חתוך לקוביות  
כפית כמון טחון  
כף אבקת מרק טעם עוף  
פלפל שחור גרוס  
מלח

אופן ההכנה:

1. להשרות את העדשים למשך שעתיים  
ולסנו. להרתח מים בסיר קטן, להוסיף את  
העדשים ולבשל כחצי שעה, לסנו.  
2. לחמם שמן במחבת, להוסיף את הבצל  
ולטגן, להוסיף את העדשים והתבלינים ולטגן  
יחד כחמש דקות  
3. בסיר נפרד לחמם שמן, לטגן את האורז  
מעט ולהוסיף את המים הרותחים ומעט מלח.  
לבשל על להבה נמוכה 20 דקות, ולאחר מכן  
להותיר את הסיר סגור לעוד כמה דקות.  
4. להוסיף את העדשים והבצל, לערבב  
ולהגיש חם!

## מתכון הבריאות:

### ביצים עלומות ברוטב אדום

את הביצים העלומות קל להכין!  
מרתחים 8 כוסות מים בסיר, מוסיפים  
להם כף מלח וכף חומץ,  
כשהמים רותחים מערבבים אותם  
למערבולת ויוצקים למרכז ביצה. מערבבים  
עוד פעם פעמיים ומבשלים שלוש דקות.  
מוציאים בעזרת כף מחוררת

רכיבים לרוטב:

1 בצל קצוץ  
4 עגבניות חתוכות לקוביות  
חצי כוס מים  
פלפל חתוך לקוביות  
מלח פלפל שחור

אופן ההכנה:

1. מטגנים את הבצל לזהוב  
2. מוסיפים את הפלפל, מאדים על אש  
קטנה כחמש דקות  
3. מוסיפים את העגבניות ויתר החומרים  
ומבשלים כחמש דקות נוספות  
4. מחליקים פנימה את הביצים העלומות  
ומגישים חם



על בסיס של סלטים קרים ותבשילים קלים המבוססים על ירקות ולא על פחמימות, וכמובן לקנח בפירות קרים או גלידה משובחת. לקראת החורף המצב מתהפך. אני משקיעה בחמין, בתוספות במרקים ובפשטידות הרבה יותר!

### מה במטבחון שלך את הכי אוהבת?

את הבטטה המטפסת שלי. אני זוכרת איך ראיתי אותה אצל הירקן ואמרתי לעצמי: זאת בטטה שצריך לגדל. ממש כמו בימי ילדותי בבית, הכנסתי אותה לצנצנת ומים, אמנם לקח לה זמן להוציא שורשים אבל לאחר מכן היא החלה להוציא עלים בצורת לב, והיא חיה, וירוקה ונותנת המון שמחה וחיים למטבח שלנו גם בימים של שלכת!

### מה לעולם לא יקרה אצלך במטבחון?

יש כאלו שמוסיפים סודה לשתיה לקטניות מתבשלות כדי לקצר את זמן הבישול. אני ממש נמנעת מכך, ראשית בגלל שהסודה הורסת את הרכיבים הבריאותיים בקטניות, ושנית הסודה משאירה טעם לוואי לא נעים בתבשיל! עדיף להיות בבחינת איזהו חכם הרואה את הנולד, ופשוט לתכנן את התבשיל יומיים קודם, או להשרות קטניות ולהקפיא לעת הצורך!

### ומה כן יכול לקרות במטבחון שלך?

מלח עוצר את הבישול של הקטניות ומקשה אותן, לכן אני מוסיפה מלח רק בסוף הבישול כשהקטניות כבר רכות ולעולם לא קודם לכן!

### וטיפ מהמטבחון

חשוב להשרות קטניות לפני הבישול כדי לקבל אותן רכות וטעימות יותר. הטוב ביותר להשרות 48 שעות אבל צריך להחליף את המים מדי 10 שעות בערך.  
כשיש לי זמן אני מנביטה את הקטניות. קראתי שהנבטת הקטניות גם משפרת מאוד את ההרכב התזונתי שלהן, והופכת אותן לבריאות הרבה יותר!  
חשוב להשתמש בקטניות חודשות יחסית, להציץ בתאריך שרשום על השקית ולקנות את החדשות ביותר. גם קטניות עתיקות יתרככו לבסוף אך זה דורש יותר זמן ומאמץ.

כמה מילים עליה  
תמי אוהבת את עונת הסתיו כשכולם מתכנסים הביתה ויש "לקוחות" לתבשילים המחממים לב שהיא מכינה.

### אוהבת בעבודות המטבח

להביט מהחלום על שדרת העצים מלמטה, שמשנתה עם עונות השנה. בסתיו העלים עומדים בשלכת וכל המראה גורם לי "גירוד" בידיים להיכנס למטבח ולבשל ולאפות. הסירים הטובים והאיכותיים יוצאים אז מן הארון והריחות ממלאים את הבית ואת חדר המדרגות...

### פחות אוהבת

את הקיץ במטבח. בגלל שאנחנו גרים באזור לח מאוד. בימי הקיץ אני ממש נמלטת מן המטבח ועושה בו רק את המינימום האפשרי. הילדים שלי צוחקים ואומרים שאני צריכה להכין בחורף את האוכל ולהקפיא לקיץ, אבל כמובן שיש את פסח באמצע, והרעיון לא יישומי. בכל מקרה בקיץ גם לאנשים אין חשק לאוכל כבד, ואני נעזרת בפסטורמות ובתבשילים מהירי הכנה עד לפיצוי הגדול אחרי סוכות....

### זמן מטבח

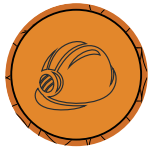
אין לי זמני קבועים. כשצריך, כשמישהו רעב, כשאורחים אמורים להגיע, או סתם כך ביום סגריר אני נכנסת למטבח ומתחילה לבשל. משתדלת שיהיו בבית תמיד מוצרים יבשים זמינים, ובדרך כלל, על פי מה שיש במזווה אני מכינה את הארוחה - ולא להיפך!

### מהמטבחון של אמא

אמא שלי ירושלמית שורשית, גרה באחת השכונות הישנות של ירושלים, עם קירות אבן עבים שנותנים תחושה של סתו כל השנה. היא לא ממש מבינה איך אני מרשה לעצמי לא להגיש ארוחות מוקפדות ומושקעות לאורך כל ימות השנה, וכך בקיץ, כשההורים שלי מגיעים אלינו לכמה ימים, היא נעמדת ליד הכריים ומכינה לכולנו מטעמים!

### שבת

שבתות חייבים להכין בקיץ, אבל אני משתדלת לעבוד יותר



צילום: אהובה אורדנטליך

## אתה לא מוכר מכולת

היא הלכה בחמש ועשרה רק לקנות חלב לאמא כי הייתי חייבת לקפה. יצאה בדילוגים של גדולה עם 20 שקלים בתוך תיק פרוחני שהתחננה שייקנו לה במיוחד לאירועים חשובים ואחראיים כאלה. היא חזרה אחרי דקות עם שקית חלב, אבל גם עם דמעות וברקסים של בכי היסטרי, כאילו שכחו לקחת אותה מהגן בשישי בצהריים והגננת כבר סגרה את האורות, כיתפה את התיק, והתחילה בליבה להגיד איזו משפחה זו.

"מה קרה" שאלתי אותה, "מה קרה מתוקה שלי?"

כל מי שצריך לקרוא את הטור הזה, יקרא.

המילים האלה מופנות אליכם. מוכרות יקרות, מוכרים יקרים, מהמכולת יקרים, מחנות מכשירי הכתיבה, יקרים, מהקיוסק, המזכירה אצל הרופא היקרה וסתם מבוגרים בכלל, יקרים, שבאים במפגש בלתי פורמלי של נתינת שירות לילדים. ילדים לא שלהם. ילדים שמישהו אחר ילד. והמישהו האחר הזה לא נמצא לידם כרגע. הם באו לבד. הם לומדים להיות אנשים. שלום לכם.

בעולם החרדי יש ברוך ה' הרבה ילדים. שנתחיל בהסברים דמוגרפיים או שתמונת סטילס מגן שעשועים בחמש אחרי הצהריים מריכוז חרדי מספיקה לכם? אלה כמה שורות שבהן אהיה נחמדה, ואחר כך כבר לא. הנה הודעת:

ילדים זו שמחה.

ילדים זו ברכה.

ילדים הם דור העתיד. הם אלה שיחזיקו את העם הזה בעוד כמה שנים כשאתם כבר תזדקקו ל"והדרת פני זקן". חלק מהם, כן, כן אולי זה המתוק שעומד שם עם הארטיק, יסעודו אותנו באהבה כשנהיה גריאטרים והם יתנדבו לעזור בבית האבות בו תהיו כי מאז שהיו קטנים יש להם לב נמס. אלה האנשים שיחזיקו את התורה בדור הבא. אותם ישאלו שאלות הלכתיות. הם יהיו אור לגויים.

גם אתם הייתם ילדים פעם, זוכרים? גם לכם יש זיכרונות ילדות, זוכרים? גם אתכם העליבו, גם אתם ביקשתם אהבה, גם אתם ביקשתם לגדול. גם אתם הייתם סקרנים. גם אתם טעיתם בעברית ולפעמים דיברתם לאט. גם אתם נגעתם בכל חפץ כדי לדעת, גם לכם היה עולם פנימי עשיר. גם אתם חלמתם.

ילדים טובים שבאים לקנות לא התכוונו להרגיז אתכם, הם לומדים דרככם איך לדבר, איך לחייך, איך להחזיר עודף, להגיד לכם משהו, אתם הדמות הכי מוערצת לחיקוי במשחקי דמיון, עובדה שאחד הצעצועים הכי נחשבים הוא קופה רושמת צבעונית שעושה צלצול של פעמון דינג כשמגירת הכסף נפתחת. היום כבר מייצרים אקדח בר קוד עם חוט שקשור לקופת הצעצוע שעושה טו טו טו ממש אותנטי והילדים מעבירים את האוכל דמי מהפלסטיק שלהם דרכו. יותר מזה, יש כאלה יחידות סגולה שבחלומן רוצות להיות הכי - מוכרת. אז למה, (אם מישהו לא שם לב, הפסקתי להיות נחמדה לפני כמה שורות, ואם זה לא מספיק מורגש, וצריך יותר, אגביר)

אז למה, למה שמתקרב אליכם זאטוט מתוק שרוצה לשלם ולהרגיש גדול אתם חסרי סבלנות, גוערים, 'אל תיגע' אומרים, 'לך הביתה, ילד, די כבר', 'מה את רוצה ילדה', 'תצאי מפה', נו, בסדר, ודאי,

זה לא כולם, ברור. זה לא כל יום, נכון, ואני בהגזמות טובה. אבל בואו אגלה לכם משהו, מוכרים, מוכרות, אנשים גדולים, גדולות, מהם הסיפורים הכי מרגשים על גדולי ישראל שאתם מכירים. למה כשרבי ישראל מסלנט שומע תינוק בדרך ליכל נדרי' ועוצר הילוכו זה עושה לבכות? מה יותר מרגש לשמוע, מה יותר מוריד דמעה, מאיש גדול שעושה מעשים קטנים. כמה מרגש מבט של רב, ענק בתורה, שמתבונן על ילד שעומד בהמון בתוך צפיפות הקהל, מבט רך מהרב לילד, שהילד לא ישכח כל חייו, שהרב עצר את כל הפמליה והתייחס אליו. הרי את כל עולמו הרוחני הוא יבנה, אותו הילד, על הרגע המרגש הזה בו הרב ליטף לפני כולם את הכיפה שלו, ואמר לו שהוא צדיק.

אז למה, למה שילדה משלמת או שואלת בקול חלש, "סליחה, איפה בבקשה החלב?" אתה צועק עליה. אתה לא מוכר בחנות, את לא מזכירה של רופא שיניים, אתם מחנכים. אתם דוגמא אישית, כולנו שותפים בגידול הילדים. אם ילד נקרה בדרכך, עצור רגע, התבונן בו, גם אתה היית כזה. הוא לא מעצבן, ולא, לא חשוב, הוא הניסיון שלך, מלמעלה בודקים אותך עכשיו על סבלנות ועל אורך רוח, אתה יכול לבנות עולם, אתה יכול לעצב אישיות, אתה יכול.

