

# בתור המשפחה

## האמנה התנכית

### מתחילים את התורה מבראשית

**הפרשה והשבוע** איך יכולה הפרשה  
להאיר את כל השבוע שלנו?

בפירוש ו את יכולה  
נקודתיים ו חבילה הגיעה  
שמור לקדשו ו דין חבילה בשבת  
שהגיע בחו"ל על ידי גוי  
אחרי לכתך ו לזכרה של הרבנית  
חסידה פרומט חדש ע"ה  
כל הזכויות שמורות ו מה עושים כשמכשירי  
התיקוף לא תקינים?  
במלא מובן המילה ו מה זה  
אומר שימת לב  
דו ושיח ו היא שיחתי  
עובדת על עצמי ו הרשות לניירות ערך  
פסיכולוגיה בטוש ו קרא לרגש בשמו

### המלחמה על הבית

תושבות הדרום  
שחיות בחזית  
משתבות

### המלחמה על הקיום

המומחים ד"ר חיים דיין,  
פייגי לוטרמן ותמר עבודי  
בשיח חוסן מקיף

טורים מחזקים מהרה"ג  
יעקב צבי בוצ'קובסקי  
והרב זאב קצנלבוגן





החג ערכנו ישיבות מערכת, מה יהיה הכי נכון לכולנו לקרוא. עולם כמנהגו ממש לא נוהג. גם מי שרוצה לעצום עיניים ולהתעלם מהמצב לא יכולה. אפילו השער צולם מחדש. הבנו שחשוב להביא אקטואליה עכשווית מזווית נשית ואימהית, אבל נשאר כמה פינות נקיות לשבת קודש. לקראת השבועות הבאים אנחנו רוצות לשמוע מכן משוב, בקשות, הכוונה, הארות וגם הערות אם ישנן, על מה אתן רוצות לקרוא ובאיזה מינון. ועוד כמה מילים לסיום. בכתבה המקצועית 'נכון לרגע זה' שהכינה תמר עבדי האלופה, תפסו אותי הרבה דברים. אבל יש שם משפט קצר, כמעט אגבי, שאני רוצה להתייחס אליו: "בדידות מחריפה את המצוקה". רובנו מוקפות במשפחה, קטנה או גדולה, בשכנים, בחברות, בקהילה, ואפילו לא יודעות להעריך את החוסן המדהים שהמשפחה והחברה מעניקות היום. דווקא בגלל זה נפקח עיניים ונראה למי אפשר להועיל ברגעים הקשים האלה. סיפרה לי חברה שנזכרה בשכנה שגרה לבדה בבניין סמוך. היא התקשרה אליה ביום שני, וכשזו לא ענתה, דפקה על הדלת שלה בעקשנות, תוך כדי שהיא צועקת: "מירי תפתחי, זו שרי" (שמות בדויים כמוכן). מירי פתחה דלת לבית חשוך לחלוטין שרק נר קטן דלק בו. "ממוצאי החג אני עושה האפלה בגלל המלחמה", היא סיפרה בפשטות. "לא יצאתי לא לקניות ולא לעבודה..." לא צריך להגיע למקרה קיצון שכזה. לפעמים אפשר לשכוח אפילו סבתא אהובה שקצת אבודה במצב, ומי יודע אילו זיכרונות קשים הוא מעורר בה. לפעמים דווקא בגלל שיש לה כל כך הרבה בני משפחה, כל אחד חושב שהאחר יתעניין... והמצב כל כך כאוטי, לחוץ ועמוס שיש רבים שנדחקים הצידה. בתפילה חמה שאבינו הטוב שבשמיים יחוס וירחם על עמו ישראל, שבקרב נשמע ונתבשר בשורות טובות ישועות ונחמות מארבע כנפות הארץ.

חנה

**ח**כירות את הרגעים האלה, שמצפים ממך שתהיי המבוגר האחראי בשטח, שתגידי משהו, ואת לא מבינה מה רוצים ממך? זה קרה כמעט לכולנו במוצאי שמחת תורה. קינאתי בנכדה המתוקה שלי בת השנתיים שהסתובבה חבוקה עם השמיכי, לועסת את המצי בפה לנחמה. מי ייתנני הנכדים הילדונים שמתעסקים עם שאריות דביקות שחילקו בבית הכנסת. הבת הקטנה שלי חיבקה אותי וביקשה: "אמא, תגידי משהו!" רק כמה שניות קודם לכן התוודענו להיקף הטבח הנוראי ותחילת ממדי הטרגדיה. מה אומרים כשאנחנו עצמנו בטראומה?! מה אפשר להגיד כשחטפנו מכה שהודחקה מצהרי החג, כשהחלו להגיע שמועות איומות שהיינו בטוחים שהן נפוחות מעבר לכל פרופורציה? מה אגיד לה חוץ מ"קחי עוד חיבוק ארוך"? יצאו לי מהפה מילים קצת מבולבלות שאנחנו עדיין בגלות. קיבלנו מכה נוראה, ובתוך המכה הזאת, כמו כל מי שחוטף פתאום מכה כואבת, משתתקים מעוצמת הכאב ולא פנויים להכיל כלום ולא לומר מילה. רק מאוחר יותר יכולתי לומר לה שכמו שאנחנו מתחבקות, הקב"ה מחבק אותנו גם בהסתר הפנים הנוראי הזה. הרגע סיימנו חג של 'וימינו תחבקני' ואנחנו בניו האהובים. הלוואי שנזכה להרגיש את זה. ושוב היינו, הצוות, צריכות להיות 'המבוגר האחראי' כשאנחנו עדיין לא מעכלות. בתוך הלילה השחור של מוצאי החג קיבלנו שיחות טלפון ומיילים מקוראות נפלאות שביקשו "תכתבו איך מתווכים את המצב לילדים". "תכתבו על מבוגרים בטראומה ובכאב". והיו גם שתי בקשות: "אל תכתבו כלום. תביאו לנו עיתון רגיל ותשאירו לחדשות ולמגזין את כל העיסוק במלחמה בחזית ובעורף". אתן מן הסתם מבינות שאת העיתון של אחרי החג סיימנו להכין בעשרת ימי תשובה. כלומר חשבנו שסיימנו והכל מוכן לדפוס. אז חשבנו, וגם עברנו להכין את העיתון של פרשת נח... ממוצאי

## אשפה

עורכת: חנה אפיק עורכת סיפורת: יוכבד לוינשטיין סגנית עורכת: ברכה בלומנברג, מלי הוצלר מנהלת הפקה: שושנה מלמד-כהן עורכת לשון: פרומה איזנשטיין עורכת גרפית: שרה וינטרוב עיצוב גרפי: אביגיל סולי, מלכה נוישטט, בתיה ארנפלד איורים: אלה מושקוביץ סמנכ"ל שיווק ומכירות: מזל צ'יפרוט מחלקת פרסום ומכירות: אסתי דץ, גיטל יוסקוביץ, מירי ישי, רבקי קליין מנהלת הפקה ותוכן שיווקי: דבורה קורן-ויצמן הפקת מודעות: יעל לרדו גרפיקה שיווק: מיכל שררה, הדס ביטון, חיה לאקס

מ"ל: מגזין משפחה בע"מ מחלקת מנויים: ימים א-ה 9:00-16:00 | יום שישי 8:00-11:00 | 077-2020520 | \*6485 הארות הערות תגובות ובקשות מתקבלות בשמחה במייל: betoch@mishpacha.com he.mishpacha.com



עילום בן 5  
צילום: שרה מרציאנו  
מייל למשלוח תמונות:  
shaarbetocho@mishpacha.com

לומדים

מערכת שיעורים מותאמת לתיכנון הלמידה  
בכל המקצועות הנלמדים בזמן בית הספר והסמינר  
ללא צורך באינטרנט

בפיקוח  
ובהמלצת  
רבנים  
ואנשי חינוך



# לומדים מעניקה מעטפת של ביטחון להורים ולילדים

עקב המצב פתחנו למענכם את האולפן  
והכנו שיעורים משיבי נפש  
הרב מילר שליט"א < הרב דרורי שליט"א > גב' י. שטיין תחי'  
אמונה - חינוך - תפילה - חוסן  
להורים ולאמהות, לילדים ולבנות

כתבו אלינו למייל: [b1@lomdim.info](mailto:b1@lomdim.info)  
ונשלח לכם לינק לקבל את כל מה שאתם צריכים כדי לעבור  
את הימים הללו ולגדול

השיעורים ללא עלות





20

## נכון לרגע זה

התנהלות נכונה ומתאימה לשעת חירום של מלחמה.

תמר עבדי, עו"ס MSW



28

## בזאת אני בוטחת

המלחמה הפתאומית תפסה אותן בעוצמה כשהחזית מתחת לחלון.

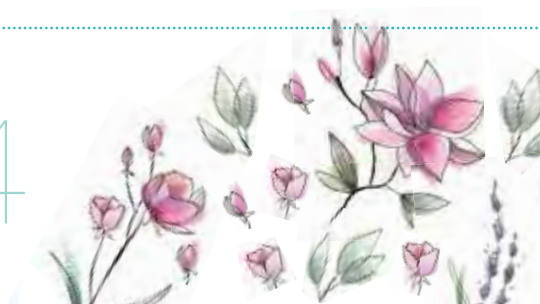
תושבות הדרום משתכנות מהחזית

34

## מתחילים מבראשית

לכל מי שנפשה מבקשת להתחבר לפרשת השבוע, מיועדת הכתבה הזו.

גולדי גרוסמן



## 57 טעימה



## מדורים

- 5 בפירוש
- 6 נקודתיים
- 7 שמור לקדשו
- 8 זכות התגובה
- 12 אחרי לכתך
- 13 טורי אמונה
- 16 פורום
- 18 כל הזכויות שמורות
- 40 במלוא מובן המילה
- 42 דו ושיח
- 43 עובדת על עצמי
- 48 פסיכולוגיה בטוש

## סיפורים

- 44 נושמת לרווחה
- 46 50-50
- 47 יש גבול לצפון
- 50 חופשה על תנאי
- 52 הקיר הרביעי
- 54 סיפור שבועי

## פרשת בראשית

# את יכולה

הפנימי שלי מיאן מאוד, אבל הוא היה איש מסכן, במשל וגם בנמשל. הרגשתי שאין לי כוח ואין לי סיכוי, ואיך אוכל להיות חזקה? מבחוץ היה היצר הרע. בונה עלי עיר שלמה של מצודים מפחידים. 'את לא תצליחי לסרב', 'והם יפעילו עלייך לחץ', 'זה יפגע בהם', 'עלול להיות לך מאוד לא נעים' ובקיצור 'תסכימי, וזהו...'. היו לו גם תותחים כבדים. 'כדאי לך, זה נחשב קידום, כסף טוב... הילדים יסתדרו...'

האיש המסכן שלי לא נכנע. הבטחתי לעצמי שהפעם אני בצד שלו, כלומר בצד שלי, ויצאתי לקרב.

הכנתי את עצמי נפשית, נשמתי עמוק, אמרתי פרקי תהילים והחלטתי שמה שלא יהיה - אני חזקה. אף אחד לא יכול להכריח אותי לעשות משהו שאני לא רוצה.

סגרתי את הדלת של החדר, חייגתי באצבעות רועדות ואמרתי בקול הכי בטוח שלי: "חשבתי על הצעה שלכם, אבל אני לא יכולה. יש לי ילדים קטנים, וזה לא מתאים לי כרגע".

"בסדר", ענתה ההיא. "אני מבינה ומעריכה אותך. שיהיה לך בהצלחה". וזהו. פתאום הבנתי שלא היה שום קרב. לא היו תותחים, לא היו מצודים ומלכים. הכל היה דמיון ענק בתוכי. וכשהעזתי לפתוח את הדלת גיליתי שאין שם כלום.

"משום כך דייק הפסוק ולומר ומילט את העיר ולא והרג את המלך כי אין צורך בזה כלל אלא רק לסובב חוצות ולהכריז: 'לא להיבהל! הכל דמיון!!' הלא תראו כי עומד הוא בחוץ ואינו נכנס, אין זאת אלא שהבל הוא והבל חיילותיו ואנחנו אין לנו אלא לעמוד ולשמוע בצווי השם לנו" (שם).

את היצר הרע אין צורך להרוג, רק לנשוף לרגע את כל האוויר המורעיל והרע ולומר בקול בטוח מאוד: "אין כאן כלום בעצם".

אני צריכה להיות מוכנה להקשיב לאיש המסכן והחכם שבתוכי, שזה אומר להיות לרגע בעלת משמעות עצומה, להבין שיש בי טוב, ולדעת שאף אחד לא יכול לפגוע בנשמת החיים היקרה שלי, שום דבר לא מכריח אותי ואני לא חייבת כלום: לא חייבת לאכול, לא חייבת כסף, לא חייבת שהבית יהיה נוצץ ולא חייבת שיתנו לי ויגידו לי ודאי שלא חייבת להיות כמו כולם ברחוב.

מבחוץ יש המון רעשי רקע: הפחדות ואיומים, תותחים ומלכים, ולפעמים גם שכנועים מפתים.

אבל מבפנים יש אותי. וכשאני זוכרת את זה, הכל בחוץ איננו. "אמר רבי אבא היצר הזה דומה לליסטים שפוף ושפול ותש כוחו, שהיה יושב בפרשת דרכים. כל מאן דעבר היה אומר: 'תן כל מה שעליך'. עבר פיקח אחד, וראה שאין בו תוחלת לגזול כלום, התחיל מכתתו (התחיל להכות אותו).

"הנמשל פשוט הוא: היצר הרע, באמת אין בו כלום. רק שהאדם חושב שיש בו משהו. ולכן תכף נפחד וכבר מרים דגל לבן... ונכנע, אך אילו יפקח עיניו ויתבונן, ויקום על יצרו הרע ויכהו נמרצות, יראה שהכל דמיונות שווא" (שם).

תהיי את. יש בך כוח לנצח. תאמיני שאת חזקה יותר, תאמיני שאת יכולה יותר, תאמיני שתוכלי לכל הרוחות שבעולם. השם ברא אותך נשמת חיים! מבראשית!

**וַיֵּצֵר הָאֱלֹהִים אֶת הָאָדָם עֵפֶר מִן הָאֲדָמָה וַיִּפָּח בְּאַפָּיו נִשְׁמַת חַיִּים וַיְהִי הָאָדָם לְנֶפֶשׁ חַיָּה (ב' ז').**

"עפר מן האדמה זהו יצר הרע נשמת חיים זהו יצר הטוב..."

היאך מטפלים ביצר הרע? הלא אם תיטיב - שאת, ואם לא תיטיב - לפתח חטאת רובץ. 'עיר קטנה ואנשים בה מעט ובא אליה מלך גדול' וסבב אותה ובנה בה מצודים גדולים ומצא בה איש מסכן וחכם ומילט הוא את העיר בחכמתו ואדם לא זכר את האיש המסכן ההוא' (קהלת ט' יד טו).

אמרו בגמרא: עיר קטנה - זה הגוף, ואנשים בה מעט - אלו האיברים, ובא עליה מלך גדול וסבב אותה - זה יצר הרע, ובנה עליה מצודים וחרמים - אלו העוונות, ומצא בה איש מסכן וחכם - זה יצר הטוב, ומילט הוא את העיר בחכמתו - זו תשובה ומעשים טובים. ואדם לא זכר את האיש המסכן ההוא - שבשעת יצר הרע לא זוכרים את היצר הטוב" (לב שלום, 'הגה"צ שלום שבדרון זצ"ל).

כשהייתי בגן שרנו את המנון הילדות הטובות: "כל בוקר באים אל ליבי הקטן, שניים אורחים ואותי מבקשים: הכניסי אותנו לכאן. אחד הוא הטוב יצר הטוב, שני הוא הרע ושמו יצר הרע".

גננות יקרות, בטח שיניתי קצת מילים כהרגלי הרע, אבל זה היה הרעיון שליווה אותי שנים רבות. בכל בוקר יש לנו שני יצרים: אחד טוב ואחד רע. ובמי נבחר היום?

"ואמא אמרה שמאוד לי כדאי, להכניס את הטוב רק אלי".

בסדר אמא, מה שתגיד.

אך לי זמן להבין שזה לא מדויק. אין שני יצרים שבאים מבחוץ! אחד נמצא כאן תמיד. אני היצר הטוב. כך מתחיל הסיפור שלי בפרשת בראשית. אחר כך נפחו אותי בתוך עפר מן האדמה, ומאז אין לי ברירה אלא לדור עם העפר הזה, לגרור אותו איתי לכל מקום, לטפל בו, לתחזק, לשמור עליו. הוא העיר, הוא הבית.

היצר הטוב הוא האיש החכם שנמצא תמיד בתוך העיר. הוא לא דופק על הדלת ולא מבקש להיכנס. הוא כאן תמיד.

רק אורח אחד בא בכל בוקר, המלך הרע, מגיע בגפו מן החוץ, מבט אפל בעיניו והוא מבקש לשלוט בי.

ואיכשהו, לא תמיד אני זוכרת לשאול מה כדאי לי.

"היצר הרע כל טבעו הוא פנטאזיה ואין בו ממש, לכן זה כוחו להיות כביכול מלך גדול, ולהביא עימו אל המלחמה מצודים גדולים וחילים - כלומר ציורים שונים של דמיון בתענוגי העולם הזה ולהביא עליו מהומה גדולה ולסבב אותו בפחדים... וכל זה באמת רק פנטאזיה.

מענתה, פשוט שאין החכם זקוק לכל נשקו ואף לא נזקק להרים אבן או מקל שאין על מי לזרוקם, וסוד כוחו של החכם לגלות את התרמית ולמצוא את הזיוף ולדעת שהכל שקר" (שם).

הכל שקר.

אני זוכרת איך פעם היה עלי לסרב להצעת עבודה. העבודה לא התאימה לי כאמא לילדים קטנים. הטוב שבי ידע שעלי לסרב והאני

## חבילה הגיעה!

ובהגיע הרגע, כשריצוד של זיהוי עובר בעיני הנוסע המאושר, הוא עוקב בחרדה אחרי המזוודה המתקרבת אליו באיטיות, מכין את עצמו לקראתה ובשנייה המיועדת מזנק קדימה, שולח זרועות אל הידית ומושך בכוח אדיר את התיק אליו.

זר שיראה את המחזה, לא יוכל שלא להרים גבה. עומדים אנשים מאושרים, אף על פי שהם צריכים לתפוס במשא כבד ומסורבל. הם לא נרתעים להשתמש בכוח הזרוע, והעיקר שיהיה הפעקלע בידם.

"דרשו רז'ל: כל מעשה בראשית לדעתם נבראו, לצביונם נבראו. שנאמר: 'וכל צבאם'. והכל רצו וקבלו, ועל זה אמרו: 'ראוי היה ליפול מששת ימי בראשית'. ואף על פי כן, יש עונש גדול למי שמסבב, ולכן 'ועשית מעקה לגגך'." (שם)

הסבתות שלנו נהגו לדבר על פעקלאך... ולא, לא אלה מרובי הממתקים והחטיפים, אלא פעקלאך של החיים. מזוודות אישיות שמלוות כל יציר נברא מרגע לידתו ועד מותו. חבילות שיש בהן מן הטוב ומן הרע, מן השמחה ומן הצער, מההפסד ומההצלחה. הכל בכל מכל כל.

הסבתות החכמות שלנו הסבירו לנו בטוב טעם ודעת, שעל אף כל מאורעות החיים, אם יעמוד אדם ויתבקש לבחור איזה 'פעקלע' שרק ירצה, הוא ישוב ויבחר את חייו האישיים על אף כל הקשיים. ומדוע?

כי אין בנמצא מזוודה שכולה רק טוב ואושר ובריאות ונחת, אלא שילוב של רגשות וקומפלקס של אירועים שמותאמים בדיוק מוחלט על ידי אדון הכל.

הגאון רבי יעקב גלינסקי צוק"ל דרש את הפסוק: 'לא תחמוד... וכל אשר לו', דיש פעמים דהאדם חומד את אשר לרעהו, ולא יודע שאם יקבל את זה - יקבל את 'כל אשר לו', היינו גם את החסרונות והצרות שיש לרעהו, ואפילו בתוך הדברים הנחמדים עצמם, ולדוגמא שיש לו רכב גדול אבל קנה אותו לצורך הסעת ילד נכה ח"ו, או שטס לחו"ל אבל זה לצורך רפואי וכיוצא בזה".

רק לפני ימים ספורים שוררו יהודים בבתי כנסיות את הפיוט 'וכל מאמינים' והכריזו שהוא יתברך אוֹחֵז בְּיַד מִדַּת מְשָׁפֵט, בּוֹחֵן וּבוֹדֵק גִּבּוֹר נְסִיגוֹת וְשִׁוּאוֹ דִּין אֶמֶת.

באותם רגעים של התרוממות הרוח, קל להיות אנשי אמונה ובעלי ביטחון. אבל עם חלוף הימים, כשאירועים טובים יותר וטובים פחות מזדמנים לנו, ההצהרה מעט מיטשטשת...

לכן דווקא עכשיו, בימים האלה של 'אחרי החגים', כשהדין כבר נחתם והעתיד לוט בערפל, כדאי לשנן את האמיתות הבסיסיות הללו. לזכור שכל מה שיבוא עלינו במהלך שנת תשפ"ד נחתם במדויק ובדין מדוקדק.

ככל שנעבד את המסרים ונפנים אותם, יהיה לנו קל יותר לשמוח, להודות ולאהוב את הפעקלע שנגזר עלינו.

ישבנו בשבת אחר הצהריים ושיחקנו ב'חבילה הגיעה'. למי שלא מכיר את המשחק הישן, מדובר בסוג של מונפול שמדמה את הבירוקרטיה הישראלית על מורכבותה.

השחקן צריך לשחרר חבילה שהגיעה אליו, אבל לצורך כך הוא נאלץ לעבור באין-ספור משרדים, להנפיק תעודות שונות ומשונות ולהתחנן בפני פקידים שיועילו לסייע.

ישבתי עם התאומים ואיילת ושיחקנו בהנאה, אלא שאז איילת הבינה שיהודה מתקדם במהירות ועוקף אותה בלי למצמץ.

"אני לא רוצה לשחק לבד", היא אמרה והניחה את מעט הכרטיסים שאספה, "אני רוצה להיות עם יהודה".

"בגלל שהוא מנצח?" בירר ספי בחשדנות. "כי אם את מצטרפת רק בגלל זה, זה לא פייר".

"מה פתאום", טענה איילת והעמידה פני תם. "אני קטנה ואני לא יודעת טוב את המשחק ויהודה הכי קרוב אלי בגיל, ופעם אחת אני ייתרתי לו ואמא מסכימה".

מול שטף התירוצים, ספי נכנע. הכרטיסים של איילת חזרו לקופה והיא חברה ליהודה.

ארבעה תורים לאחר מכן, יהודה לא הצליח להוציא תעודת יושר ונשלח על ידי פקיד אטום ורע לב אל תחילת המשחק.

ראיתי איך איילת מתבלבלת.

"אנחנו כבר לא מנצחים?" ביררה בלחש, וכשהבינה שהבינה נכון,

אמרה: "אמא, את רוצה שאני אשחק איתך?"

"הי! צעק ספי בהתרגשות ששמורה למי שמצא את ראיית הזהב,

"את רואה שכל מה שאיילת רצתה זה רק לנצח?"

המריבה נמשכה בקולי קולות, ובסימונה סיכם הבן שוחר הצדק:

"אם את מחליטה להיות עם מישוה במשחק זה לטוב ולרע. גם

בניצחונות וגם בחסרונות. הבנת?"

"ועל דרך המדרש 'ועשית מעקה לגגך' כי יפול הנופל ממנו', ראוי

היה ליפול מששת ימי בראשית, אבל אתה לא תגרום שתהא מיתתו

על ידך. וענין המדרש הזה, כי כל הנבראים כלן נבראו בחפצם ורצונם,

והקב"ה הודיעם בראשית הבריאה כל ענייניהם כולם, וכל המקרים

העתידיים לבא עליהם, וכן הודיעם ימי חייהם ומיתתם היאך תהיה,

וכן ענין מזונותם אם בריווח, אם בצער, אם על ידי עצמן, אם משל

אחרים" (רבנו בחיי דברים כח ב).

כל מי שעבר אי פעם בשדה תעופה, מכיר בוודאי את המסוף של המזוודות. אותו מסוע אלקטרוני אליפטי שנע באיטיות ואליו נפלטות מזוודות הנוסעים.

הרבה יותר מדי פעמים עמדתי מול המעגל הנע, כשלצידי נוסעי הטיסה המתשים. יש שקט משונה במעמד הזה. כולם בוחנים בריכוז ובשקט את הלוע השחור שממנו יוצאות המזוודות. מביטים בציפייה דרוכה למזוודה האישית.



# שמור לקדשו

//גיטי מאירוביץ//

11:07 בבוקר יום השבת, לונדון



נוכרי, כלומר אין לו כוונה להיטיב או לשמש 'גוי של שבת' עבור היהודי.

## כמו שנאמר:

"אמר רבי יהודה בר רבי סימון: אור שברא הקב"ה ביום ראשון אדם צופה ומביט בו מסוף העולם ועד סופו. כיון שהסתכל הקב"ה באנשי דור המבול ובאנשי דור הפלגה שמעשיהן מקולקלין, עמד וגנזה והתקינה לצדיקים לעתיד לבא, ומניין שגנזה? שנאמר: 'וימנע מרשעים אורם וזרוע רמה תשבר'. ומניין שהתקינה לצדיקים לעתיד לבא? שנאמר: 'וארח צדיקים כאור נוגה הולך ואור עד נכון היום'."

## ההלכה

חבילה שהובאה - בחו"ל - בשבת על ידי הדואר, ולא מפני שהשולח הקפיד שהחבילה תימסר בשבת, מותר ליהנות מן הדברים שבה גם בו ביום, אפילו הובאה מחוץ לתחום או דרך מקום שאין בו עירוב, ואפילו דרך רשות הרבים גמורה. (שמירת שבת כהלכתה - פרק לא סעיף כד)

## הסבר

מלאכת שבת שנעשתה על ידי גוי בלי שיהודי מעורב בעשייתה - בין באמירה ובין ברמז, וללא שעשה זאת במהלך השבת במיוחד עבור היהודי, הרי שאין איסור ליהנות ממנה. במקרה המתואר, הדוור עושה עבודתו ולא משנה לו אם הלקוח יהודי או





## זכות התגובה

אבל אולי לא? אולי הוא היה נרגע מהר יותר? ואיזה מין חוויה לילד היא שמושכים אותו פנימה לתוך הגן רחוק מאמא בלי לומר לו כלום?!

מי התיר לך, גננת צדיקה, להתפלל בשעה שאת צריכה לקבל את הילדים בגן? מי אמר שתפילה כזאת היא בכלל מצווה? ולמה את חושבת שהתפילה הזאת תפתח לך שערי שמיים בעשרת ימי תשובה, במקום ובזמן שאת אמורה לחייך ולומר: 'בוקר טוב ליוסי ובוקר טוב לדני, ואיזה כיף שבתם לגן הבוקר'???

במקצועי אני אחות. מעולם לא חשבתי להתפלל בזמן העבודה. אם הספקתי לקום מוקדם ולהתפלל לפני, מה טוב. אם לא - ברור לי שכרגע עיקר תפקידי הוא לטפל בחולים שאני מופקדת עליהם, לחייך אליהם ולדבר איתם, כמו שברור לי שבראש השנה אני בראש ובראשונה עם הילדים שלי במקום שטוב להם, אף על פי שהתפילה שלי קצרה יותר או לפעמים לא קיימת. זה תפקידי כרגע וזה מה שריבונו של עולם רוצה ממני.

אז גננת יקרה, או מורה או סייעת: בבקשה, קבלי את הילדים שלי בחיוך ובוקר טוב, ובלי 'נו או...' ותהיי שליחה נאמנה בעצם תפקידי, רבים צריכים לך.

שולמית

### ספרים חוצי גבולות

תודה רבה על העיתון המושקע בכל שבוע, על העלאת

נושאים חשובים מאוד לתועלת כולנו.



ברצוני לכתוב על נקודה חשובה, שדורשת תשומת לב שלנו

ההורים. נערוטינו (וגם נערינו) קוראים הרבה מאוד ספרים, וזה כמובן דבר חיובי וטוב.

אבל חשוב מאוד לשים לב לתוכן של הספרים. אנחנו רגילים לתת

אמון שאם הספר יצא בהוצאת ספרים מוכרת, בוודאי התוכן ראוי.

אני מגלה שיש ספרים שיוצאים לאור דרך הוצאות ספרים מכובדות,

אבל אינם ראויים להיקרא על ידי ילדינו.

הם עלולים להיות ספרים מסוכנים מאוד במיוחד לאנשים בגיל

הצעיר.

בבקשה, פקחו עין. תראו אם יש בספר חציית גבולות נוראית, הכשרת

דברים נוראיים, שכביכול הם לגיטימיים ומקובלים, חשיפה לדברים

בצורה לא נכונה ולא בריאה ועוד.

אז שימו לב, גם אם הספר יצא בהוצאת ספרים ידועה, גם אם הוא

נראה ספר שכתב סופר חרדי, יש לבדוק היטב, כי לפעמים הנוקים

גדולים מאוד.

תודה רבה

אמא מירושלים

### הכרת הטוב למנקים

אני עוקבת אחרי המדור של הניה ב'בתוך'. זה המדור הראשון

שאני קוראת.



ואם אני כבר כותבת, חייבת לציין שלפני תקופה היא העלתה

את הנושא של הכרת טובה לצוות ולעובדי ניקיון, ואני ממש מעריכה

אותה על המודעות.

אני עובדת במשרד שאחראי על עובדי ניקיון בבית חולים, ורציתי

לספר שאם עובד ניקיון מקבל מכתב תודה, המנהל קורא לו מול כל

העובדים (400 במספר), לוחצים לו את היד ומקריאים לו מה שכתוב!

### שלא נבוא בטרוניה

יש לי ילדה מתוקה אך עם קשיי תקשורת.



היא כמהה מאוד לחברה, אבל שוב ושוב עוברת גבולות,

נדבכת ומנדנדת ואנחנו עוברים איתה מסע כואב, מסע עצוב.

מסע.

היא נמצאת בין גויים, היות שאנו גרים בארצות הברית הגדולה, מקום טיפולה הוא בבית תומך, אבל רק גויות גרות עימה.

וכך, שבת שבת הילדה לבד, בין גויות מגושמות. ברוך השם היא עדיין שומרת קלה כחמורה.

לראש השנה האחרון, אדם עם לב גדול סידר לה מקום במלון מהודר שעלה כשלושת אלפים דולר לאדם. היא נסעה 'כאילו' חינם.

הם ביקשו מלווה לילדה, שהיא בעצם בחורה בוגרת שחברותיה כבר אימהות בישראל. המלווה אמור היה להיות אני או בעלי, אך הדבר

לא התאפשר מסיבות שונות.

וכך היא נסעה לבדה למלון עם הוראות ברורות איך להתנהג.

לאחר החג קיבלתי טלפון מאשים שכביכול 'הפקרנו' אותה, ובגללה

אנשים, נעבעך, לא נהנו במלוא ליבם מהחופש היפה.

היא נדנדה, נדבקה, לא הבינה רמזים, ואנשים שמשלמים כסף למלון

כעסו כי 'היא' קלקלה להם...

בכה ליבי אתמול כל היום וגם כל הלילה,

ושאלתי:

אומנם נפלה בידי הזכות לגדל נשמה גדולה ומיוחדת, אבל האם רק

שלי היא? האין היא חלק מכלל ישראל?

אולי כדאי שנתחיל להעריך את התפקיד המר והקשה שהילדה שלי

ממלאת בשביל עם ישראל? הרי מישהי הייתה צריכה לקבל את

הנשמה המיוסרת הזו בגוף מיוסר, אולי נשלח לה פרחים שהיא

הסכימה לכך? אולי נפסיק להתגאות במה שלא בחרנו, ובבין שאין

לנו קרדיט על שאנחנו 'נורמליים'? אולי הגיע הזמן להפסיק להסתכל

במבט הזה, השופט, ולהתחיל לקרב, לאהוב ולהעריך את אלה שלא

שפר מזלם? או לפחות שלא נבוא בטרוניות כלפי מי שמגדל אותם

במסירות נפש יום יום.

אמא כאובה ובוכייה

### תפילה בזמן העבודה?

המכתב הזה אומנם נכתב לפני שבועות ארוכים, אבל הוא



רלוונטי לכל השנה, ולכן אני כותבת ושולחת אותו.

הבוקר (צום גדליה) יצאתי בדמעות תסכול מהגן של הבן שלי.

כן, קשה לו להתרגל לגן החדש. הוא כבר הפסיק לבכות בבוקר, אבל

החגים מכתיבים הסתגלות מחודשת.

לכן הבוקר לקחתי אותו בעצמי, דיברנו והתחבקנו והגענו אל הגן. את

הדלת פתחה לי הגננת כשבידי היא מחזיקה סידור והיא מתפללת.

ואז הבן שלי התחיל לבכות. נורמלי בסך הכל, קשה לו.

אבל במקום שהגננת תגיד לו: בוקר טוב חמוד, מה נשמע? או אולי

תסיח את דעתו ותשאל: 'ראית שופר? רוצה שנראה ביחד את השופר

הגדול שתלינו על הקיר?' היא החזיקה אותו ביד ומשכה, הכניסה

אותו פנימה כשהוא בוכה ואני ממחרת ללכת לעבודה, בלי מילה.

ואגב, הוא לא היה הילד היחיד שבכה הבוקר בגן. היו עוד כמה

שהתגודדו בבכיות ליד הדלת.

אבל איך היא יכלה לדבר? היא באמצע תפילה.

יצאתי כמעט בוכה בעצמי. נכון שרוב הסיכויים שהוא היה בוכה גם

אם היא הייתה אומרת לו 'בוקר טוב'. נכון.



אנחנו כמהים לקול אחר. קול חדש-ישן, קול יהודי, אמיץ, קול שיחזיר  
את הכוח המנווט לידי ההורים.  
תודה רבה!  
יוכי

אני קוראת בשקיקה של ממש את הסיפור המרגש והעוצמתי  
של ציפי בורנשטיין תחי' - 'נושמת לרווחה'. מה שמיוחד ונדיר  
בסיפור הזה הוא שציפי מיטיבה לתאר את ההתרחשות לפרטי  
פרטים, וגם את עצמה בתוך כל זה. היא מביאה כאן את החוויה  
האישית שלה, את תכונות האופי וצורת המבט, וממש מאפשרת  
להכיר אותה מתוך הסיפור!  
אני מוצאת את עצמי נפעמת בכל פעם מהאירועים הבלתי נתפסים,  
ומציפי עצמה - הסיפור שלה הוא פנימי, עמוק, מנתח דקויות  
ואוטנטי ממש!  
זה סיפור נדיר!  
תודה לעיתון המיוחד שמביא לנו חוויות ייחודיות כאלו!  
ציפי יקרה, מאחלת לך שפע ובריאות. את אישיות מדהימה, כל כך  
עמוקה ומבינה לנפש, והסיפור שלך בלתי נתפס. תודה שבחרת  
לשתף אותנו!  
מעריכה,  
רותי

תודה על חבילת חג מושקעת של 'משפחה' ועל 'בתוך  
המשפחה' בפרט.  
תודה על חשיבה מחוץ לקופסא ועל הבאת כתבות מקוריות  
כמו 'מבצע מערה' של שרה פרדס ו'נח בשבע מצוות' של הדס אפיק  
שאהבנו מאוד.  
הכתבה של דבורי רנד על הבתים שהוקמו מאוחר, העלתה דמעות  
של תקווה ושמחה. הכתבה 'מחוץ לעננים' של תמר עבודי היתה  
מיוחדת! היא נתנה הרבה תובנות...  
תודה גם על כל הכתבות האחרות שהיו יפות ומרתקות.  
תודה מיוחדת על העיצוב והגרפיקה המהממים!  
שפרה

ידוע לי שיש מקומות שבהם עובד מקבל תוספת לשכר של 200-300  
שקל אם הוא מקבל מכתב תודה. לתשומת ליבכם...  
הודיה

## תודות

כבר המון זמן שמחפשת דרך לשלוח לכם מייל מפרגן על  
הטורים של מרים אפללו וגיטי מאירוביץ. אי אפשר שלא  
להתרגש בכל פעם מחדש. החיזוקים שמרים מביאה מהפרשה  
עמוקים ונוגעים מאוד לחיים, והשיתוף של גיטי מחייה הפרטיים הוא  
עבורי ממש הצעת הגשה איך למלא את הבית בתוכן.  
תודה לעורכת על חשיבה מחודשת בכל פעם מחדש איך לייצר  
כותבות וכתבות איכותיות.  
חני וייס, ביתר

רציתי לומר תודה. על גיליון שמשבוע לשבוע הוא מיוחד  
ומושקע יותר.  
תודה מיוחדת על המדור העונתי של מלכי קניגסופר עו"ש  
בראש, שנתן לנו כלים, מידע ופרופורציות על האופן שבו הכי נכון  
לנהל את העו"ש, במיוחד בנושא של לרוץ אחרי מבצעים. גם באופן  
כללי קיבלתי ידע וכלים שלא היו לי קודם לכן.  
תודה על הכל,  
שרי

נהניתי כל כך מהטור 'להחזיר את הכוח להורים' של שרה  
אילן.  
התרגלנו להנחת העבודה הבלתי מעורערת, שלפיה ההורים  
צריכים למחוק את רגשותיהם, אמונתם וסמכותם - כדי שהנוער יגדל  
'בריא'.  
ההורה צריך (חייב) להכיל הכלה אין-סופית ועל-אנושית את כל  
שיגינותיו של המתבגר, לממן אותו, לחבק, להראות לו תמיד, אבל  
תמיד, פנים שוחקות - ולא משנה עד כמה הלב חרד, כועס ומדמם  
מבפנים.



02-5000497  
טלפון רב קווי

האם אתם בחרדה / במצוקה / בטראומה  
בעקבות המצב הביטחוני?

קו פתוח לייעוץ ולתמיכה 1599-52-5550

מענה רצוף בין השעות: 09:00 – 24:00



# קצב החיים

//שירי קוראות//

## רק ילד קטן

אורלי גוהר

איך שהכל התחיל  
רק השם יודע  
חשבתי אולי זה  
רק תרגיל  
ויהיה רגוע  
ופתאום  
הארץ נבהלה וגעשה  
הכל פה יהום

ואיך אני מוצא עצמי  
מטח סוגר  
בלי מנגינה  
מניע  
לא מגיע  
למטרה קרב לא מנצח  
מלחמה  
סופה  
להכה  
אזעקות טילים  
מסוקים  
כלם עסוקים  
ים יבשה  
גבולות נחצים  
קוים אדמים  
אין נקדה

כלם אצים רצים  
אני רק ילד קטן  
מבהל כבר מזמן  
לא יודע  
מה עושים  
יש כל מיני כללים  
חשובים  
רק שומע דבורים  
משפטים צבעי צלילים  
לא יודע מה עושים  
לא נתפס  
אין מעצורים  
שיגמר הסוף  
שיגמר הכל כמו במחול  
הוא מטרף מחול שדים  
גלים גלים  
מתגלגלים  
מעגלים  
הצחוק פנה מקום  
השקט הגיע  
קולו רועם פתאום  
נסו הצללים  
כי פנה יום

איך הכל יגמר  
רק אלקים יודע  
ומי יחבק אותי?  
מי ילטף? ירגיע?  
אני רק ילד קטן  
לחוץ פגיע  
האם אתה אותי שומע?  
יש געלמים  
משנאות ללא פותרים  
ופתרונות ללא סופיים  
אותי לא סופרים  
כי אני  
רק ילד קטן  
שמועות סותרות  
בליל ספורים  
נשמות מתות  
כלם בוכים  
השמים שחורים  
ואין שמחות  
ליל בלהות  
הם לבנים  
כמו הפנים  
שברים תקיעות  
ומשאלות  
מתנפצים החלומות  
והקירות  
הם זועקים  
את השמות

והוא נסי  
מנת כוסי  
והוא צופה  
והוא עזרה  
והוא נסי  
ומנוס לי  
ביום אקרא  
והוא רופא  
והוא מרפא  
והוא עונה  
בעת צרה  
עת יכאב  
גדול שכרי  
עדי שובי  
ואשוכה  
אני כמו ילד קטן  
מי שאני  
מה שנשאר  
אל תעזב אותי  
תן לי סימן

יחסי  
? יעוף טוב לטידוק טוב  
המרכז לטיפול בקשרי שידוכים

בימים קשים אלו  
מצב לא כשוט  
אין משקיעים ומקימים בתים  
באהבה אחווה שלום ורעות?

התקשרו עכשיו

להניה גולדברג 026424049

הניה גולדברג באין מענה ניתן 02-6424049 כגישה אישית/ טלפונית  
להשאיר הודעה פסיכותרפישטית לענייני שלום בית ושידוכים | hgoldberg10@gmail.com



**מלי הוצלר**  
משוחחת עם נשות  
מקצוע על הדרכים  
והכלים להענקת  
חוסן לילדינו

### פרק 1: יש על מי להישען

מאחורי כל ילד עם חוסן עומד הורה עם חוסן. איך הופכים להורים כאלו? כיצד נפתח בנו, ההורים, את שריר החוסן, כדי שנוכל גם להעניק ממנו לילדינו?  
**אורחת:** הודיה גונן, מטפלת באומנות, פסיכותרפיסטית ומנחת קבוצות



### פרק 2: ילד שלי חסון

מגיל אפס הורים יכולים לחזק את החוסן אצל ילדיהם, אבל גם בכל גיל ולכל אורך הדרך יש מה לעשות כדי לבנות ילדים חסונים יותר נפשית.  
**אורחת:** יוכי קושלבסקי, מטפלת באומנות ופסיכותרפיסטית



### פרק 3: אזעקת חירום

כשהחוסן הנפשי עומד למבחן: מה ניתן לעשות בשעת משבר? המודלים המקצועיים מציעים דרכי פעולה, לנו נותר רק ליישם, שלא נדע.

**אורחת:** פייגי לוטרמן, מטפלת בהבעה וביצירה M.A., מומחית בטיפול בטראומה ובטראומה מורכבת



זמין להאזנה בפלטפורמות  
הפודקאסטים

לקבלת קישור שלחו את המילה 'פודקאסט'  
podcast@mishpacha.com 077-2020200 למייל: לואטסאפ:

להאזנה טלפונית חייגו:  
02-6523820 (שלוחה 27)

h e . m i s h p a c h a . c o m

הפנייה לקבלת הקובץ תהווה הסכמה לצירוף המבקש לרשימת התפוצה של עיתון 'משפחה' לקבלת עדכונים, פרסומות, מבצעים וכו', בכל אמצעי שעתיד 'משפחה' ימצא לנכון, ובין היתר, מסרונים, דואר אלקטרוני, הודעות וואטסאפ וכו'. ניתן לבקש להסיר בכל עת.







## אחרי לכתך

### הרבנית חסידה פרומט חדש ע"ה

// יעל גולדשטוף //

לזכרה של אימנו הרבנית מרת חסידה פרומט חדש זכר צדיקה לברכה  
אשת המושגיח של ישיבת מיר הגה"צ רבי אהרן דוד זצ"ל  
אשר עמדה במסירות לימין אבינו, הצטיינה באהבת התורה ולומדיה,  
ביתם פתוח לרווחה, להכנסת אורחים מיוחדת ולמעשי חסד מופלאים.  
שימשה מורה שנים רבות וחינכה בנות ישראל לתורה וליראת שמיים.  
ביום ראשון ל' בתשרי ימלאו תשע שנים לפטירתה. תנצב"ה.

ואני לא השפילתי מספיק להודות  
לא ידעתי להעריך כראוי היסודות  
להעריך את מה שנתנה כל כך מובן מאלי...  
את הקו החם,  
שדמותך ודמות אבא זצ"ל סוככו מעלי

ועכשיו, ברכות השנים  
כשעדיין לא הקיצו מעפר ישנים  
וכשהחלל שנפער טרם נסגר  
ודור יתום לבדו נשאר  
עומד, נצב מול הגר המרצד  
ומבקש להקים לכם גלעד  
נשתדל לישם את הכל  
לשאת עם זולתנו בעל  
בתורה לגדל ולגדל  
חסדים טובים לגמול  
בלי לחדל  
לשמר את ערכי הזהב  
לעשות את הרב ואת המייטב  
והכל לעלוי נשמחכם הטהורה  
עדי יקיצו ישני עפר מהרה.

אמא יקרה,  
כי פנה הדרך  
ואני, הן רצייתי ליקר ולהוקיר את זכרך...  
על סלילת שביל ומסלה  
על ציוני דרך, בדרך התלולה  
על נחישותך, בצליחת קשיים  
ועל אמוץ לבך, מול מכשולים

אמא, כי פנה זיוך  
ואני, הן בקשתי להעלות על נס את פעלך  
את דלתך הפתוחה לרווחה  
דרךך, כל בחור וכל עובר ארח התקבלו בשמחה  
בכל שעה משעות היממה  
בתוספת כבוד ואוירה חמימה

אמא כי שקע נגהך  
ואני, הן רק שאלתי בעקבותיך לילך...  
ברגישות ובאזן קשקת לזולת  
בהטית כתר ובחסדים שנגלגל  
בהגשת סיוע ללא גבולות  
ובנשיאה בעל חובקת עולמות

אמא, כי פנה הדרך  
ואני, הן חפצתי להמשיך להתבשם בניחוחות דרךך  
בדגמה אישית בשפיכת שיח ותפלות  
בתמיכה בתלמידי חכמים בימים ובלילות  
מתוך דאגה ומסירות לכל אחד  
ותוך התייחסות אישית באופן מיוחד  
אמא, התמודדת עם קשי וחלי בעז ובאמוץ רוח  
ו-ה-כ-ל, בתוספת חוש הומור והמון מצב רוח  
קשרים נעורים רעננה, מלנה בחיור  
אור על פניך תמיד היה נסוך  
אמא, זכית להעמיד דורות ישרים  
נטעית בנו את הטובים שבזרעים  
ועכשיו, כבר היית לאלפי רבבה  
זכית וזכית בזה ובכא

## בשעת הדממה

דממה היא עבודה קשה!

אם מילה בסלע, שתיקה בשניים, מלמדת אותנו הגמרא. אמירת מילה טובה שווה המון, סלע במונחים של אותם הימים, אך שתיקה - שווה פי שניים.

**אבל מה עושים כששותקים?**

יש שתיקה שיש בה מן ההכנעה וקבלת הדין. זהו פשוטו של מקרא "לכן המשיכיל בעת ההיא ידום כי עת רעה היא", המופיע בספר עמוס. הנביא מתאר את מצבם הרוחני הירוד של עשרת השבטים, את התגובה האלווקית למציאות זו, וממילא את הבנת המשיכיל בעת רעה כזו, שעוונות ישראל הם שהביאו את המציאות הזו. זו שתיקה קשה מאוד משום שבני אדם אינם אוהבים להרגיש אשמים, אבל היא מכניסה את האדם לפרופורציות של מגבלות הכוח ושל עמידה מול המראה. ואם היא אכן מתבצעת היא שווה שני סלעים.

**יש שתיקה של פרקטיקה. הרי בזמנים כאלו, כשהפצע פתוח,**

**מה שמדבר הוא הרגש, ורגש לא מנסים לפייס בהבנות שכליות.**

**הדיבורים בשלב כזה אינם מועילים ואף עלולים להזיק. זהו שלב**

**שמעבדים את הרגשות בכלים של רגשות. גם שתיקה זו היא קשה**

**מאוד למי שרגיל צריך שכל החיים יהיו בתוך תבניות.**

אבל יש שתיקה שהמטרה שלה היא לפנות מקום למשהו אחר.

משהו שהדיבור עלול להפריע לו.

הדיבור, מיוחד ככל שיהיה, עלול לצמצם את המחשבה ולהפנות אותה אל כיוון אחד.

יש מקרים שצריכים לשתוק כדי לקבל כיווני חשיבה רחבים כמה שיותר שאותם נוכל בעזרת השם שוב ליצוק לדיבור, אבל קודם צריך לתת להם להתבשל.

גם ממד זה היה בדממתו של אהרן כאשר מתו שני בניו. שתיקה שמעבר לקבלת הדין, מעבר לקבלת התנחומים, יש בה עבודה.

שתיקה שמפנה מקום למחשבה ולתובנות.

והתובנות כמובן לוקחות אותנו ראשית לסוג של חשבון נפש כללי ופרטי.

וכאן קופצת לה שאלה, האם אנו מסוגלים לחשוב מה הקב"ה רוצה מאיתנו? האם יש בכלל דרך להבין אותו? הרי מי מאיתנו יודע חשבונות שמיים?

בין אם אנו יודעים חשבונות שמיים ובין אם לא, לחשוב ולנסות להבין אנו חייבים.

דמיינו לעצמכם שלאחר חורבן הבית השני היה מכנס רבן יוחנן בן זכאי את כל חכמי ישראל, ובאספה של כל החכמים היה מעלה את השאלה הנוקבת מדוע עשה לנו הקב"ה ככה, וחכמי ישראל היו מרימים בזה אחר זה את כתפיהם ואומרים בענווה, מי יודע חשבונות שמיים. זה נשמע לכם הגיוני?

**הקב"ה מדבר, צריך להקשיב! הקב"ה מדבר בקול רם וכמעט צועק,**

**נאטום את האוזניים!?**

אבל מה יעזור לנו הניסיון להבין, אם באמת אף אחד לא מבטיח לנו שנצליח להבין מה הוא רוצה מאיתנו? אולי סתם ניתפס לדברים לא רלוונטיים?

זו גם לא סיבה לא לנסות ולהבין, שהרי ניסיון ההבנה הוא בעל ערך בפני עצמו. שני אנשים שמושוחחים ביניהם, חשוב מאוד שיבינו זה את זה, אבל חשוב לא פחות הוא הרצון והניסיון להבין, שהרי גם אם לא הבינו בסופו של דבר זה את זה עד הסוף, כל אחד הראה לפחות כמה חשוב לו להבין את רעהו, וכמה הוא לא נותן לדיבור שלו לעבור סתם כך ליד האוזן. וזה בעצמו כאמור ערך גדול מאוד. ומכיוון שלאנשים פשוטים קשה להבין בראייה כוללת של עם - את השאלה מה הקב"ה רוצה מאיתנו כעם, כדאי אולי להשאיר לאלו שכן מבינים במבנה של עם.

אך עד אז, הפרט מגיע מן הכלל, כלומר לאדם השייך לעם ישראל יש בוודאי גם תפקיד פרטי, ואותו אסור לנו להפסיד. התפקיד הוא להתבונן מה אני באופן אישי צריך לעשות. ובין אם אבין נכון ובין אם לא, ההתבוננות עצמה היא חשובה וכל פעולה לכיוון החיובי כמובן לא תזיק.

אבל הנה בכל זאת אמירה כוללת כלפי כל העם. ומכיוון שהיא כתובה בנביא ומבוארת בדברי חז"ל אני מרגיש בנוח להביא אותה. כמה פסוקים לפני "המשיכיל בעת ההיא ידום" שבספר עמוס, כתוב אחד הפסוקים הקשים לעיכול. "נפלה לא תוסיף קום בתולת ישראל", אומר הנביא.

האוזן לא מסוגלת לשאת את המסר הזה, הרי לשם מה כל עבודתנו אם אין לנו עתיד?

עם הכאב והקושי הזה הגיע רב יהודה לפני רבו רבי שמעון בר יוחאי. רבי שמעון הסביר לו את הפסוק באופן מפתיע. אכן אין לעם ישראל תקומה בדרך שבה הוא היה עד עתה. עד עכשיו עם ישראל היה נפעל וסביל. הקב"ה הוא שנתן להם את המצוות, הוא שבדק אותם אם הם מקיימים את מצוותיו כפי שצריך, והוא שהעניש אותם על פי החלטתו אם ראה שהם אינם מקיימים את מצוותיו כפי שצריך. בקשר כזה יש משהו חסר, מלמד רבי שמעון את תלמידו. חסרה בו ההדדיות. עם ישראל נפעל וסביל. אבל יגיע יום שישראל יעמידו מצידם קשר חדש עם הקב"ה. קשר שבו הם מראים שהם עצמם רוצים בקשר ולא רק מופעלים.

**אז אולי הגיע העת לקימה חדשה כזו, קימה שתגיע מתוכנו?**

הלוואי שנזכה

בשורות טובות, ישועות ונחמות

# היהודי הנצחי

התחושה הראשונה שעלתה כשהחלו השמועות לזלוג במהלך שמחת תורה, הייתה הלם. זה לא יכול להיות. אלו לא המספרים שאנחנו מכירים ולא הסיפורים שאנחנו רגילים אליהם, ואנחנו רגילים לסיפורים, לצערנו. עשרות הרוגים? מאות פצועים? השתלטות של חמאס על יישובים יהודיים? זה נשמע כמו חלום רע. לא משהו ששייך למציאות בכלל. אבל כשיצא החג והחלו להגיע העדכונים המדויקים והמספרים הגדולים בהרבה, חלחלה ההבנה שזה סיפור אמיתי, אמיתי ורע. יותר מדי רע.

התחושה השנייה שעלתה הייתה של סטירת לחי מצלצלת. שמחת תורה הוא יום של אהבה, יום של חיבוק בין הקב"ה לעם ישראל, יום שבו הקב"ה עוזב את כל העמים ויושב לסעודה קטנה ואישית בינו לבין עמו האהוב, יום שבו עם ישראל מחזיר לקב"ה אהבה, רוקד איתו בבית הכנסת ומחבק בכל עוז את התורה.

היום הזה מסכם תקופה של התעלות ותשובה, תקופה שנמשכת כחודש. עשינו בה עבודה. כל אחד מאיתנו התאמץ להתקרב להשם, מי יותר ומי פחות, אבל עבדנו, וניסינו להתרצות לפני השם. בהושענא רבה היה החיתום הסופי, ומיד לאחריו התכנסנו למסיבת פרדה מהקב"ה.

בדיוק ביום הזה עם ישראל חוטף מכה נוראה כזו? כמו מאליהן עולות המילים של שיר השירים: "קמתי... לפתוח לדודי ודודי חמק עבר; נפשי יצאה בדברו, ביקשתיהו ולא מצאתיהו, קראתיו ולא עניני."

**האם באמת כך עלינו להסתובב, מוכים וחבולים, נזופים ודחויים? האם הקב"ה שלח לנו מסר של דחייה חס וחלילה? הוא לא מרוצה מאיתנו? הוא לא אהב את כל מה שעשינו החודש בשביל להתקרב אליו?**

כמדומה שאם נביט במאורעות במבט רחב יותר נוכל למצוא את התשובה האמיתית.

אנחנו סובלים יותר מכל עם אחר בעולם. היכן שלא נסתכל במפה נמצא עמים היושבים רגועים ושבעים, ממושני עונג: יפנים וגרמנים, אמריקאים וקנדים, שווייצרים ובריטים. רק עם ישראל, העם היחיד שמכיר את הקב"ה, העם היחיד שמתמסר לחיי תורה ומצוות, העם היחיד שמתכופף לקדוש ברוך הוא - סובל כל כך הרבה שנים בגלות ולא רק בה. גם לאורך תקופת בית שני, וגם בפרקי זמן ארוכים בבית ראשון, לא היה לנו קל.

למה דווקא אנחנו, הבן היחיד של הקב"ה, נבחרנו לסבול יותר מכולם? התשובה היא שהיא הנותנת.

**לאמריקאים אין מסר נצחי שהם אחראים למסור אותו לעולם; לשווייצרים אין אחריות לתוכנית האלוקית של גילוי כבוד שמיים בבריאיה; ליפנים אין תפקיד לחנך את העולם כולו לצעוד בדרך ישרה; אבל לנו כן. אנחנו העם שנבחר להוביל את העולם אל תיקונו השלם, אל התיקון הסופי שבו כל בני בשר קוראים בשם השם. זה תפקידנו. וכשנושאים תפקיד - יש אחריות, והאחריות מחייבת. וכשסוטים מן הדרך הקב"ה ניצב הכן להחזיר אותנו אליו, כי עלינו הוא לא מוכן לוותר.**

כרתנו איתו ברית. ברית היא קשר מחייב, קשר בל יינתק. כשנוצר סכסוך בין שכנים אפשר להפסיק להגיד שלום בחדר המדרגות ולא קורה כלום. אבל כשנוצר סכסוך בין בני זוג אי אפשר להפנות את הגב ולהמשיך הלאה לסדר היום. הסכסוך חייב להיפתר, כי החיים אינם חיים. כשעם ישראל חוטא - הוא חייב לקבל מייד את המכה שתכוון אותו בחזרה לדרך הישרה.

התהליך שעם ישראל עובר הוא לא קל בכלל, הוא תהליך ארוך שנים שמצד אחד גדוש בסבל, ומצד שני מקרב אותנו יותר ויותר אל התיקון השלם. לאט לאט אנחנו לומדים לתקן. כל דור אחראי לחלקים אחרים, ההולכים ונרכשים על ידינו בזיעת אפיים, עם הרבה סבל ודמעות. התיקון העצמי שלנו דורש זמן, אך הדברים מתקדמים מול עינינו: התורה מתחזקת ופורחת בקנה מידה לא מוכר, שמירת ההלכה הולכת ותופסת מקום יותר ויותר, שמירת הלשון ממריאה לדרגות שלא היו בעבר, והדוגמאות עוד רבות. עדיין יש הרבה מה לתקן, אבל הכיוון הוא טוב.

מה הקב"ה אומר עלינו? הוא מרוצה מהבחירה שלו בנו? הוא מרוצה מההתנהגות הכללית שלנו? את התשובה נוכל למצוא במאורעות הזמן.

בנקודת הזמן הספציפית הנוכחית - אנחנו מדממים קשה. מאות נרצחו, מאות שבויים (נכון לרגע כתיבת השורות), אלפים פצועים. אי אפשר להכיל את המספרים הקשים.

אבל ננסה להביט מפרספקטיבה של זמן. מה קורה איתנו כעם? היכן היינו לפני חמישים שנה והיכן אנחנו היום? האם אנחנו מתקדמים לכיוון שיפור המצב של עם ישראל, לכיוון הגאולה השלמה, או חלילה נסוגים אחור לכיוון הצרות האיומות בארצות הגויים?

**התשובה ברורה מאליה. אנחנו בכיוון של ישועה. הישועה אורכת זמן. יש בה עליות ומורדות, אבל חז"ל כבר אמרו לנו מראש: "כך היא גאולתו של ישראל - קמעא קמעא" (=לאט לאט, בשלבים).**

יש לנו אבא שרוצה אותנו ומרוצה מאיתנו. עם כל העבודה שעדיין עלינו לעשות - הוא מרוצה מהבחירה. הוא מביט בנו באהבה. הוא לוחש באוזנינו את הפסוקים ששמענו אך אתמול בשמחת תורה: "אשריך ישראל מי כמוך, עם הנושע בהשם, מגן עזרך... חרב גאוותך".

התקופה הנוכחית קשה מנשוא. העתיד לוט בערפל. אף אחד לא יכול להבטיח מה יהיה מחר. אך דבר אחד ברור: **אהבתו של הקב"ה**

**אלינו עזה כמוות, מים רבים לא יכבוה ונהרות לא ישטפו אותה. אנחנו צריכים לנשום נשימה ארוכה, להתפלל לקב"ה מתוך ביטחון שיש מי ששומע, יש מי שמקבל אותנו באהבה. גם אם לא תמיד אנחנו מבינים**

**את החלטותיו, אין ספק שהכל לטובתנו במבט השלם והכולל. תמיד נשאלת השאלה במצבים כאלה: מה צריך לעשות? האם להתחזק? ובמה? אין ספק שכל חיזוק אהוב ורצוי לפני השם. הוא רוצה אותנו קרובים אליו, וכל פעולה של התקרבות - כל אדם מהמקום האישי שלו - יקרה לו מאוד.**

ההתחזקות צריכה לבוא מתוך אהבה, מתוך אמון, מתוך ידיעה שאנחנו נמצאים מול אבא אהב.



# אחיות מברזל

מיזם 'אחיות מברזל' בעצם מאחד כוחות בתוך עם ישראל ויוצר קשר בין כל אישה חרדית שרוצה להתנדב לבין אישה שצריכה ליווי ותמיכה במלחמת חרבות ברזל.

יש לנו שני מוטיבים שמנחים אותנו:

**הראשון, קשר אישי וחם. בין אמא לאמא, בין אחות לרעותה. עם אחד, אחיות מברזל. כשאשה חרדית מתקשרת לאמא של פצוע מלחמה ואומרת לה "שלום מירב, כאן שרה מארגון 'אחיות מברזל', אנחנו מרכזות אלפי מתנדבות בכל תחום, אני אשת הקשר שלך ופה בשבילך. קודם כל ולפני הכל אני רוצה לשמוע מה שלומך ואיך את מרגישה", אפילו לפני שהיא נותנת מענה פרקטי לצרכים של מירב, מירב מרגישה שהיא בידיים טובות.**

השני, אנחנו פה לטווח ארוך. אחד הדברים שאני שומעת שוב ושוב מנשים שעברו אסונות חירומיים היא שלאחר שהחירום נגמר נשארים בתחושת בדידות גדולה. בשעת החירום עצמה הם מוקפים בתמיכה מדהימה של המוני ארגוני סעד, מתנדבים ותומכים, אך לאורך זמן, המשפחות ממשיכות בכאב הבלתי נסבל והמענים בשטח הולכים ומתמעטים.

**'אחיות מברזל' מושתת על 'יסוד של קשר אישי, ולטווח ארוך. המתנדבות שלנו תמשיכנה את הקשר, תתווכנה מענים לאורך זמן, ותהיינה עוגן יציב, נוכח ועוטף ככל הנדרש.**

תחומי ההתנדבות שאנחנו מציעות ומבקשות הם רבים ומגוונים, אך כולם נמצאים בטווח העשייה שלנו, נשים חרדיות בתוך השכונות - מענים כמו ליווי טלפוני, ביטול ארוחות, הסעה, איסוף מצרכים, הפעלות לילדים ועוד.

שמנו דגש שההתנדבות לא תדרוש זמן בלתי מוגבל, אלא תהיה ברורה ותחומה בזמן. במקביל, המתנדבות תקבלנה מעטפת של יעוץ וליווי לאורך כל הדרך. נוסף על כך, יש לנו מענים מקצועיים בתחום הטיפול, חינוך, הדרת הורים ותחומי סעד נוספים שייתנו מענה מקיף למשפחות.

חברות יקרות, נשות עם ישראל המדהימות, עת צרה היא ליעקב, ו"אין הדורות נגאלים אלא בזכות נשים צדקניות".

מזמינות אותך להצטרף אלינו ל'אחיות מברזל' ולהיות שותפה בעשיית חסד אמיתית.

ההצטרפות בשלב זה היא דרך המייל [barzelsisters@gmail.com](mailto:barzelsisters@gmail.com) מחכות לך,

חנה וברכי - מקימות המיזם

"המוח שלי קפוא. אני מוצאת את עצמי עוברת מספה לכיסא, מנסה להשקיט את הילדים ולארגן להם משהו לעשות, בזמן שאני פשוט בווה ולא מוכנה להאמין. בת דודה שלי התקשרה לפני שעתיים, סיפרה לי על אחיין שלה שרק עכשיו, לאחר יומיים, מצאו אותו ויש לווייה מחר. ואני לא יודעת איך אני מתקדמת מפה, מוכרחה לעשות משהו מועיל".

עשרות פניות כאלו קיבלנו בימים המזוועים שעוברים עלינו. אנחנו קבוצת נשים שמעורבות במהלך השגרה בצורכי עמך, וחלק מאיתנו הקימו מיזמים חברתיים בעבר. שמענו מנשים רבות משפטים כמו: "אני רוצה לתרום, לעשות משהו, אבל אני לא יודעת עם מי לדבר". "אני יושבת ובוכה. כל כך הרבה משפחות חייהן התהפכו עליהן ולעולם לא יחזרו לעצמן. חוץ מתפילה הלוואי שמישהו היה מושיט לי משימה קונקרטית שאני יכולה לתרום בה משהו למערכה הנוראית".

ולא בכדי. ידוע שתרומה ונתינה הן עוגן משמעותי מאוד לנפש בימים שבהם העולם מתהפך. תרומה לאחר מפתחת חוסן אישי, משמשת מודל חיובי לכל המשפחה, ועוד יותר מכך - העזרה ההדדית מפתחת חוסן לאומי ומורל חיובי שאנחנו כה זקוקים לו בימים שבהם הטרור והפחד שולטים ברחובותינו וברגשותינו כעם שלם.

האסונות הנוראיים והמידע המזווע שלט לאט מחלחל לתודעתנו גורמים לנו לבלבול, לחוסר אונים, לחוסר שקט ואפילו לשיתוק. אנחנו בטראומה לאומית קשה ומתמשכת, כואבת ונוגעת בכל נימי הנפש.

מנגד, חברותיי ואני קיבלנו פניות גם מהשטח. המון פניות אישיות, וגם פניות מאנשי ציבור: "יש אלפי משפחות שנמצאות כרגע במצוקה, צריך את הנשים החרדיות. הן תמיד יודעות להיות במקומות כאלו. מי נענה לאתגר לחלל, לארגן ולתווך את כל זה?" עם ישראל ידוע בערבות הדדית זה לזה. מי בחזית ומי בעורף, מקרוב ומרחוק כולם חשים את הכאב. יחזמות רבות וברוכות קמות ומשנעות עשרות אלפי מענים לצרכים שעולים מן השטח. ארגוני החסד השגרתיים נמצאים בלב הלחימה, וגופים גדולים נוספים מתגייסים עכשיו אל תוך המערכה.

ההבנה שצריך גוף אחד שיתכלל את הכל תחת קורת גג אחת, וגם ייתן מענה ארוך טווח שיישאר יציב ובטוח, גרמה לנו להקים את מיזם 'אחיות מברזל' - נשים חרדיות מתגייסות למען העם.

**במודל של שרי אלפים, שרי מאות ושרי עשרות, פתחנו בגיוס נשים שמנהלות גופי התנדבות בתוך השכונות שתתווכנה בינינו לבין נשות עם ישראל.**

המיזם קיבל הדים מדהימים. תוך כמה שעות הוא התפרסם בכל השכונות, וקיבלנו מאות פניות של מנהלות אזוריים. כל אחת היא אשת קשר לנשים רבות נוספות. מי כעמך ישראל!!!

\* חנה אירם, יועצת חינוכית, מומחית בתחומי נוער

בסיכון וקידום חוסן אישי וקהילתי

\* ברכי שגב, פסיכולוגית בהתמחות קלינית, מקדמת בריאות הנפש

בחברה החרדית, ועוסקת בתחומים חברתיים משיקים

המיזם הוקם בשיתוף וליווי נשות מעש מובילות במגזר החרדי.



## // המומחים עונים // מגישה: חני לייזר

**תקשורת פתוחה** - ההנחה הבסיסית היא שאנשים טובים מיסודם ולכולם אותם צרכים. כאשר נצליח להקשיב באמפתיה ולזהות מהו הצורך שלנו ושל בן שיחנו ולהנכיח אותם בשיחה, נוכל לקדם מטרות ולהפחית האשמות.

**גבולות ואסרטיביות** - בעידן הטכנולוגי הגבולות מיטשטשים והזמינות גוברת, ולכן כבר בתחילת הקשר חשוב לייצר גבולות ברורים במהות השיחה ובמסגרתה, כמו למשל שיח מכבד ומועד לשיחה טלפונית. המלצתי, היו מודל לחיקוי עבור כולם, היו עקביים ועמדו מאחורי המילים שלכם.

בתי בת שנתיים פלוס, ולאחרונה שמתי לב כי היא מפתחת פחדים שונים, מרעשים בעיקר, לדוגמה: לאחרונה לאחר שהלכה לקנות באוטו גלידה, בליווי כמובן, היא פיתחה פחד מוגזם מ'אוטו גלידה' (ice cream truck), כל רעש דומה מלחיץ אותה והיא נבהלת מאוד, אפילו הזכרת המילה בלבד מלחיצה אותה... אשמח לעצה בנושא.

**גיטי גפני, פסיכולוגית קלינית מומחית, משיבה:**

ראשית חשוב לציין כי הפחד שאת מתארת, פחד מפני רעשים פתאומיים, הוא אחד הפחדים השכיחים בגיל הרך, בדרך כלל מגיל לידה עד סביבות גיל שלוש, ולרוב הוא נחשב תקין מבחינה התפתחותית. ההנחה הרווחת היא שילדים מגיל מוקדם מאוד נענים לסדר יום ולריטואליות ומפתחים היכרות עם המצב השגרתי היום יומי אשר בעצם היותו צפוי, מסייע להם לחוש תחושת ביטחון המבוססת על מוכרות. הפחד מפני רעשים חזקים מבטא את ההפרה של המוכרות ומעורר חרדה.

אף על פי שמדובר בתופעה תקינה שעשויה לחלוף עם הגיל גם ללא עזרה, חשוב לעזור לילדים להתמודד עם הפחדים שלהם באופן מותאם. ראשית, חשוב להיות רגישים לתחושות של הילדים ולתקף אותן. לצד זאת נרצה לסייע להם ככל שניתן להתמודד עם הפחדים שלהם כדי להבין שהתוצאה של מה שהם מפחדים ממנו היא לא מפחידה כפי שנראה להם. במקרה המתואר, סיוע זה יכול להיות באמצעות עזרים שיסייעו לילדה לעשות הבניה קוגניטיבית של הרעש

אני מנהלת בתיכון לנערות. אני משתדלת להיות זמינה וקשובה להורים, אך התערבותם הרבה מדי וההאשמות שהם מטילים עלינו מכבידות עלי ומתישות אותי. אשמח לשמוע טיפים איך אפשר לנהל את התקשורת הזו באופן בריא.

**ציפי בן חיים, ליווי מנהלים, יעוץ ארגוני בארגונים ובבתי ספר, מוכרת לתוכניות גפן, בשיטות עם יחידת ההורות בעיריית ירושלים, משיבה:**

נשמע שאת חווה תסכול מהקשר שלך עם ההורים למרות המאמץ שלך להיות קשובה וזמינה להם. זוהי אכן אחת הסוגיות הבוטות. בשאלתך ציינת 'התערבות הורים' ולא 'מעורבות הורים', ולא בכדי. התערבות הורים היא חד כיוונית ולרוב מגיעה מההורים, בנימת ביקורת וכניסה לתחומים שלא נמצאים בסמכותם, כמו למשל מה ילמדו ומתי. לעומת זאת מעורבות הורים היא דו כיוונית ומגיעה מתוך כבוד הדדי. ההורים והמורים מקבלים אחריות משותפת בכל עניין שיכול לסייע בהצלחת התלמידים. למשל יחמה של הורים לתת מענה משלים במקום שבית הספר לא יכול לספק.

כאשר המוסד החינוכי מבין את היתרון במעורבות הורים ויוזם אותה, בדרך כלל הוא מקדים רפואה למכה ומפחית מראש התנגדויות. ישנם לא מעט בתי ספר החוששים להוביל מהלך זה שמא הסמכות החינוכית תתערער, אולם דווקא אותם אלו מתעסקים לא מעט בהצבת גבולות. מנהלים שמעודדים מעורבות זו צריכים לנקוט עמדה שתוביל מנהיגות המייצרת דיאלוג משותף עם ההורים כדי לתרום ולהיתרם ממנה, שכן המטרה המשותפת של שני הצדדים היא הדאגה לטובתו ולצרכיו של התלמיד.

אבני היסוד בבניית שותפות:

אמון - כאשר קיים אמון טוב בין הצוות להורים, שני הצדדים מסוגלים לעבוד בשותפות. אחת האסטרטגיות לחיזוק האמון היא פגישת תיאום ציפיות בין ההורים לסגל המוסד, הגדרת תחומי האחריות והסמכות של כל צד, ערוצי התקשורת המצויים ולאיוז פלטפורמה נועדו. למשל תכתובת מייל תתאים להודעות פורמליות ופגישה פרונטלית תתאים לדיאלוג הדורש מעורבות אישית גבוהה.

התעניינות אישית מגבירה אף היא את האמון, למשל יצירת קשר עם תלמיד שנעדר מבית הספר.

**אמפחה**  
פודקאסט

## סדרות חדשות ופרקים מיוחדים לרגל המצב

להאזנה טלפונית חייגו: 02-6523820 | לקבלת קישור ועדכונים על פודקאטים חדשים שלחו את המילה 'פודקאסט' לוואטסאפ: 077-2020200 למייל: [podcast@mishpacha.com](mailto:podcast@mishpacha.com)

## טיפול באקנה ללא תרופות!

כל בעיה בעור יכולה לתסכל אותנו, אבל פצעי אקנה זאת אחת הבעיות שגורמת מעבר לתסכול גם לירידה בביטחון העצמי בעיקר אצל בנות מתבגרות שדעת החברה תופסת מקום משמעותי. זאת הסיבה גם שרוב הטעויות נעשות בגילאים האלו, הדלקת הנראית מפוזרת על הפנים גורמת תחושה של עור לא נקי ולא אסתטי זה מונע מהבנות לרצות להתבלט בחברה, הן ממעטות לצאת ומעדיפות להיות יותר בבית עד שיעברו הפצעים, מנסות לכסות במייק אפ את הפצעים והסימנים, מקרצפות את העור שוב ושוב ו"מפוצצות" את הפצעים המוגלתיים התוצאה החמורה במצב האקנה ויצירת כתמים וצלוקות!

פצעי אקנה יכולים להופיע גם בגילאים מאוחרים. הפצעים יכולים להיות מודלקים או לא מודלקים והם יכולים להופיע בצורות שונות ולא רק בפינים.

**המטרה המשמעותי של האקנה הוא הצלוקת הנשארות לאחר שהאקנה חולף והן יכולות להמשיך לפגוע במראה העור לאורך שנים רבות, גם לאחר שהפצעים כבר חלפו.**

ישנן מספר סיבות לכך שגם לאחר שהאקנה מפסיק ליצור פצעים נשארת צלקת ובהזדמנות אחרים את נושא הצלקות, מה שחשוב הוא שגם אם בגנטיקה אנו יודעים שהאקנה הינו זמני משום ששני ההורים לא סבלו מעל גיל 20 מפצעי אקנה חשוב לטפל ולא להזניח משום הנזקים שנשארים על העור בעקבות פצעי האקנה.

העור האקנתי צריך קצת עזרה וטיפול נכון, זהו עור חולה, ופעולת קרצוף וייבוש מאסיבית יכולה רק להחמיר את המצב שלו, כאשר בלוטות החלב מרגישות את הייבוש העל עורי הן מתרגמות את זה לסוג של 'מתקפה' ולכן הן ממחרות לשחרר חלב עודף, כדי לאזן את העור, והעור מתמלא שוב בפצעים. והדלקת 'חוגגת'... המעגל האינסופי הזה לא נגמר.

**עם ניסיון של טיפול במאות נשים ונערות מכל רחבי הארץ בפצעי אקנה, אני חייבת לציין שחשוב לזהות את מצב בלוטות החלב וכי מות ההפרשה שלהן, באקנה קל יספיקו חומרים המכילים מרכיבים מטהרים ואנטי דלקתיים שיאזנו אותו וישפרו את הנראות שלו, חשוב להשתמש בתכשירים המכילים מרכיבים אנטי דלקתיים, אנטיספטטיים ואנטי פטרייתיים המרגיעים את העור ומפחיתים את התפתחות הזיהום הבקטריאלי, וכן פפטידים במרקם קל, המווסתים את פעילות בלוטות החלב ומאזנים את הפרשת השומן. התכשירים צריכים להיות עשירים ברכיבי לחות, כך שעור הפנים נשמר לח ונינוח במהלך הטיפול בעור זה. המטרה של התכשירים האנטי דלקתיים היא לזרז את קצב ההחלמה של העור, להפחית את הפגיעה בעור לאחר ההחלמה (כתמים וצלוקות) ולחשוף עור בריא, בהיר ואחיד.**

**אם פצעי האקנה נמצאים במצב בינוני או חמור יש לשקול לבצע טיפולים קליניים בעלי יכולת השפעה על בלוטות החלב, טיפולים אלו הינם טיפולי עומק המגיעים עד לשכבת הדרמיס היא השכבה האמצעית, לטיפול אלו ישנה השפעה ישירה על תפקוד בלוטות החלב ומביאים לריפוי הדלקת מבפנים והתוצאה עור חלק כמו לאחר נטילת רואקוטן בלי תרופות!**

המיוחד בטיפולים אלו, שבמקביל הם משפיעים גם על שיפור הטקסטורה של העור ושיפור מראה הצלקות והחטטים מה שאין כן בנטילת תרופות.

את הטיפולים הקליניים לשיפור מראה העור והבראתו מבצעים רק לאחר אבחון עור ממוחשב והם מותאמים באופן אישי לכל מטופלת לאחר התייחסות לכל ההיסטוריה הפיזית וההורמונלית. אקנה זה לא סיפור.

**לקבלת המדריך לטיפול העור שלי בקשה למייל:**

dermaclinic@outlook.co.il או לטלפון: 077-4553272

\* הכותבת היא לאורה אשרי, מנהלת מקצועית ב'דרמה קליניק', מומחית בפתרון בעיות עור

הפתאומי ולהפוך אותו לחלק אפשרי בסדר היום. כך לדוגמה אפשר בהדרגה לדבר בבית באופן כללי עם הילדים על אוטו גלידה, להראות תמונות, 'לשחק' עם אוטו גלידה. אפשר לחקות בפה את הקולות, 'לגרש' בדמיון את אוטו הגלידה ועוד כיד היצירתיות כשהרעיון העומד בבסיס הוא להפוך אצלה את הרעש הפתאומי ומעורר האימה למשהו שאפשר לתת לו שם, לשחק איתו וממילא לחוות תחושת שליטה מחודשת שהפחד מערער.

אציין כי לעיתים פחדים עשויים לבטא מצוקה באופן כללי, כמו תגובה לתקופת לחץ או לטראומה. במקרים כאלה נראה לרוב כי הפחד הוא חלק ממצוקה כללית שבאה לידי ביטוי בעוד מישורים, ולכן אם נראה כי לצד הפחד התפתחות הילדה נפגעת בשל חוסר יכולת להסתגל למצבים חדשים או שהיא חווה קשיים באכילה או בשינה, רצוי לפנות לטיפול.

בעקבות העלאת המודעות לאחרונה לאנשים וילדים עם אוטיזם בתפקוד גבוה, אני חוששת שיש משהו בבני בן החמש וחצי (התחיל מכינה). כיצד אפשר לאבחן? ואם האבחון יאשר את חששי - האם יש טיפול מסוים שעשוי לקדם? באופן כללי הוא ילד טוב כל עוד ממלאים את רצונותיו. כאשר הוא רעב או עייף אסור להיות בקרבתו, הוא מסוגל גם לשפוך צלחות. נוסף על כך הוא ילד חכם, יודע כבר לקרוא, שואל שאלות ויורד לפרטים. כאשר אני כועסת עליו, לרוב אינו מבין על מה ולמה. אוהב לגעת בדברים ובאנשים, אוהב מסגרת ונצמד למילה. אשמח מאוד להכוונה.

**ד"ר סיון אקשטיין, מומחית בנורולוגיה ילדים ובהתפתחות הילד ומנהלת מערך התפתחות הילד של 'הכללית' במחוז ירושלים, משיבה:**

מתיאוריך עולה תמונה של ילד חכם עם נטייה להתנהגויות נוקשות, סף תסכול נמוך וחיפוש תחושת. התנהגויות אלו יכולות לנבוע ממספר גורמים ואף משילוב של כמה גורמים יחד, החל מקושי רגשי-התנהגותי וכלה בקושי תקשורתי. בתיאורך חסרים פרטים נוספים כגון - איך הייתה התפתחותו עד כה? מהן יכולותיו השפתיות והקשביות? האם יש לילד חברים? ואיך הוא מתמודד עם סיטואציות חברתיות? מומלץ לפנות להתפתחות הילד בקופת החולים לצורך הערכה אשר תכלול את התחום ההתפתחותי, הרגשי, ההתנהגותי והחברתי, וכמובן במסגרת ההערכה ייבדק גם נושא האוטיזם.

אני בת שלוש, בריאה ברוך השם. לאחר הלידה האחרונה שמתי לב שנשירת השיער שלי גברה מאוד ('ציון' שתמיד הייתה קיימת ברקע נשירה, לפעמים יותר ולפעמים פחות). מה עושים כעת?

**מאיה הופמן, מטפלת ברפואה סינית, מרצה במגמת רפואה סינית במכללת 'מעיינות', משיבה:**

אחת הסיבות העיקריות לנשירת שיער, ובעיקר אם היא מופיעה אחרי לידה - היא חוסר דם, ואצל מי שהייתה לה נטייה קודמת לחוסר דם - המצב הזה יכול להחמיר.

רצוי לעשות בדיקת דם ולראות אם חסר ברזל או המוגלובין או אם ספירת הדם נמוכה. במקביל - מומלץ לשפר את התזונה על ידי מאכלים מחזקי דם - מהחי או מהצומח, ולשתות מספיק מים. יצוין שאורח חיים לחץ ושעות שינה מועטות עשויים גם הם לתרום לנשירת שיער. ניתן להיעזר בתוספי מזון, צמחי מרפא וטיפולים כגון דיקור סיני, שיאצו ורפלקסולוגיה כדי לאזן את הגוף.





## יש לנו מושג

רבקה היינמן, משרד עורכי דין וחשבתי השכר אסתי בקר.



### איך נקבעת הזכאות לקבלת פיצויי פיטורין?

יש לי מספר שאלות בנושא פיצויים:

- מהי הכוונה פיצויים מלאים וממי מקבלים אותם? האם מהמעסיק או מהמוסד לביטוח לאומי?
- אם שני בני הזוג פוטרו, שניהם יכולים לקבל פיצויים?
- האם העילה שבגינה התפטרתי רלוונטית לתשלום הפיצויים?
- למיטב ידיעתי כיום המעסיק מפרש פיצויים בכל חודש על פי החוק. האם הפיצויים משולמים לפי חודשי עבודה או רק בהתאם למספר שנות העבודה?

רבקי הינמן ממשרד עו"ד הינמן משיבה:

עובד מפוטר מעבודתו או מתפטר בדין מפוטר בנסיבות מזכות על פי חוק, שיעור הפיצויים יהיה 8.33% מהשכר החודשי. לשאלתך הנוספת, המעסיק הוא שחייב בתשלום הפיצויים ולא הביטוח הלאומי.

ב. כל עובד שמפוטר לאחר שהשלים שנת עבודה מלאה, זכאי לקבל פיצויי פיטורים מלאים. אם שני בני הזוג פוטרו, שניהם זכאים לקבלם.

ג. בהנחה ששאלת לגבי הזכות לקבלת פיצויי פיטורין מלאים, התשובה היא כי עובד מפוטר זכאי לקבל את הפיצויים המלאים בלא כל קשר לסיבה שבגינה הוא פוטר. עם זאת, ישנן נסיבות שבהן יכול עובד להתפטר בדין מפוטר ולהיות זכאי לקבל פיצויי פיטורים מלאים מאת המעסיק, לדוגמה: מצב בריאותי לקוי של העובד או של בן משפחתו, התפטרות לצורך גידול הילד לאחר הלידה, שהייה במקלט לנשים נפגעות אלימות, הרעה מוחשית בתנאי עבודה ועוד.

ד. הפרשת המעסיק לרכיב פיצויים נעשית מדי חודש בחודשו, ולכן סך פיצויי הפיטורים הוא בהתאם לוותק הנצבר של העובד.

א. נכון להיום פיצויים מלאים הם פיצויים בשיעור של 8.33% מהשכר החודשי. יצוין כי החל משנת 2008 חלה חובה על מעסיקים להפריש לעובדיהם אחוז מסוים מהשכר החודשי לטובת רכיב הפיצויים. לאורך השנים שיעור ההפרשה הלך ועלה, והחל משנת 2014 שיעור ההפרשה לרכיב פיצויים עומד על 6%. כאשר

## כדאי לדעת



### בן משפחה חייב עזרה סיעודית? כך תפעלו נכון

הזכאים לגמלת סיעוד יכולים לבחור את השירותים המתאימים להם מסל השירותים הניתנים במסגרת גמלת הסיעוד. אם בחרתם בעובד זר כמטפל, ניתן להעסיקו או באופן ישיר או באמצעות חברת סיעוד. אם בוחרים באפשרות הראשונה, ניתן לקבל קצבה בכסף ישירות לחשבון הבנק לצורך תשלום ישיר למטפל במקום קצבת סיעוד.

כדאי לדעת שמי שמעסיק עובד זר לצורך טיפול סיעודי (גם אם הוא לא מקבל קצבה מביטוח לאומי) חייב לדווח על העסקתו, ולשלם למוסד לביטוח לאומי דמי ביטוח עבורו. סכום הקצבה בהתאם לרמת הזכאות

אחרי החגים כבר כאן, וזה הזמן לטפל בכל העניינים שסבלו דיחוי והמתינו בסבלנות שנגיע לשגרה. אחד הדברים מהסוג הזה הוא דאגה לבן משפחה סיעודי - בן זוג או הורה. בין אם מדובר בהתדרדרות פתאומית שהביאה למצב חדש, כמו תאונה, נפילה, פציעה או ניתוח שהחלמה ממנו לא הייתה מלאה, ובין אם מדובר בירידה הדרגתית במצב, הכללים זהים.

ראשית, יש לבחור אם להמשיך לטפל בבן המשפחה בבית, באמצעות מטפל ביתי ששכרו משולם מהמוסד לביטוח לאומי או בעזרת עובד זר, או להכניסו למוסד סיעודי. במוסד לביטוח לאומי מציינים כי מי ששוהה במוסד סיעודי או מאושפז לתקופה ממושכת, אינו זכאי לגמלת סיעוד מהביטוח הלאומי.

קשיש שמעסיק מטפל צמוד יכול לבחור לקבל את גמלת הסיעוד בכסף במקום בשירותים של מטפל ביתי, ובלבד שהוא עומד בתנאים הבאים:

- נקבעה לקשיש רמת תלות בזולת בשיעור של 150%.
- המטפל בקשיש אינו בן משפחה.
- הקשיש מקבל קצבה לשירותים מיוחדים לנכים קשים.
- כאשר מדובר בקשישים מעל גיל תשעים שמבקשים לקבל גמלת סיעוד, באפשרותם לצרף אישור מרופא גריאטרי שהוסמך על ידי הביטוח לאומי, במקום לעבור בדיקת הערכת תלות.

רמת הזכאות	סכום הקצבה המקסימלי 1,472 ש"ח (החל ב-01.04.2023)
1	1,472 ש"ח (החל ב-01.04.2023)
2	2,141 ש"ח (החל ב-01.04.2023)
3	2,997 ש"ח (החל ב-01.04.2023)
4	3,853 ש"ח (החל ב-01.04.2023)
5	4,709 ש"ח (החל ב-01.04.2023)
6	5,565 ש"ח (החל ב-01.04.2023)

## חכם וגם צודק

### מה עושים כשמכשירי התיקוף לא תקינים?

"נסענו בחופשה לצפת", כותבת לנו שרית, "אבל גם בהלון וגם בחזור מכשירי התיקוף לא עבדו. אנחנו לא נוסעים בקו הזה בדרך כלל, והשאלה היא איך לשלם על הנסיעה ואם יש צורך בכך".

#### ממשרד התחבורה נמסר בתגובה:

החובה החלה על הנוסעים היא לתקף בעת נסיעתם. המשרד שם דגש ומחייב את המפעילים להקפיד על אמצעי תיקוף תקינים, בשל העובדה שהמשרד מסבסד חלק מהקווים, כך שזה גם האינטרס שלו. ברבים מהאוטובוסים, בפרט העירוניים, קיים יותר ממכשיר תיקוף אחד.

בעיקרון התשובה היא שאין צורך ולא ניתן לחייב בתיקוף כשהמכשיר לא תקין בנסיעה עירונית או בין-עירונית. אנחנו גם קונסים את המפעיל במקרים שאנחנו מוצאים מכשירים לא תקינים. אבל אם משהו מתנדב לשלם בנסיעה הבאה, אנחנו לא מתנגדים לכך.

## העיקר הבריאות

### בקרב: סימון מיוחד לתרופות ממכרות

בשלל התכשירים להקלה על כאב יש גם תרופות לא מעטות שמכילות חומרים ממכרים, כדוגמת מורפיום. דא עקא שלא תמיד הרופאים מסבירים לפצייענטים שמדובר בתרופה ממכרת שיהיה קשה להיגמל ממנה, ולא תמיד החולים אכן מבררים זאת עם הרופא או בעת רכישת התרופה. אחרים אפילו לא טורחים לעיין בעלון הרפואי המוצמד לכל תרופה, ואת התוצאות הקשות של ההתמכרות הגופנית, שמגיעה לעיתים גם לתלות נפשית, הם כמעט לא יכולים למנוע. כדי להילחם בתופעה הזו החליט משרד הבריאות לחייב את יצרניות התרופות לסמן את התרופות במדבקות אזהרה בולטות ועליהן הכיתוב: "זהירות! שימוש ממושך באופיואידים גורם לתלות. סכנת התמכרות ומינון יתר". תווית האזהרה החדשה תופיע באותיות בצבע שחור על גבי רקע צהוב, והיא תכלול גם תרגום לשפות ערבית ואנגלית. משרד הבריאות פרסם טיוטת תיקון לצו הרוקחים שתחייב להוסיף את האזהרה על כל תרופה שעונה להגדרה הזו. במשרד הבריאות מדגישים כי טרם נקבע המועד שלאחריו תהיה חובה לסמן את התרופות האופיאטיות. כמו כן נקבע כי חובת הסימון לא תחול על תרופות שיובאו מחו"ל לפני המועד שייקבע. עם סיום המלאי הקיים ולאחר מועד התחולה, כל התכשירים הרלוונטיים המשווקים יחויבו באריזה עדכנית הכוללת את תווית הזהירות החדשה.

## בעייתך בעייתנו

### אפשר להתחמק מתשלום חוב שהולך וגדל?

לפני כשבוע קיבלתי בתיבת הדואר מכתב ממשרדי עו"ד ובו רשום: "התראה לפני תהליך הוצאה לפועל". מייד יצרתי קשר עם החברה התובעת, והם טענו כי יש לי חוב כבר תקופה לחברת תקשורת שאליה אני מנויה. מכיוון שהחוב לא סודר הם גובים ממני תשלום מופקע, כמעט פי שלושה ממחיר החוב המקורי. ניסיתי לומר להם שלא ידעתי על קיומו של החוב בכלל, ונוסף על כך ביטלתי את הגעת המכתבים מחברת התקשורת לביתי. הם לא התייחסו לזה כלל ואמרו שאם לא אשלם עד תאריך מסוים החוב רק יעלה. האם אני חייבת לשלם או עלי לפנות לגורם כלשהו בעניין? אני מרגישה שיש פה אי צדק.

אילה

#### מהמועצה לצרכנות נמסר בתגובה:

מלשון הפנייה לא ברור למה הכוונה 'ביטול הגעת המכתבים בדואר'. אם כן, האם הלקוחה קיבלה הודעות על החיובים במייל? אחרת לא ברור איך לא קיבלה הודעות על החוב. באופן כללי, במועצה לצרכנות מסבירים ש"חובות לחברות תקשורת שלא שולמו לא נעלמים - אלא תופחים". לכן מומלץ שלא להתעלם מקיומו של החוב וממכתבי ההתראה שנשלחים אליכם ממחלקת הגבייה בחברת התקשורת. הטוב ביותר הוא לנסות להגיע להסדר עם החברה לפריסת החובות. צרכנים רבים פונים אל המועצה לצרכנות לאחר שגילו בדיעבד שחברת התקשורת, שממנה ביקשו להתנתק, מודיעה על חוב שלא ידעו על קיומו. לכל חברת תקשורת יש מוקד שירות לקוחות, אתר רשמי ודרכים ליצירת קשר טלפוני, או במייל או בפקס. נוסף על כך יש אתרים המציעים סיוע בניתוק מהחברה. כל בקשה מחברת התקשורת להתנתק ממנה צריכה להיעשות תוך שלושה ימי עסקים מפניית הלקוח. חשוב להזכיר, כי אם מדובר בהחזרת ציוד, כגון ממיר, שלט או כל ציוד אחר, גם את אלו אמורים לאסוף מכם בתוך שלושת ימי העסקים עד לניתוק. אם ציוד הקצה (ראוטר למשל) נשאר אצלכם - תמשיכו לשלם עבורו. נסו לפנות באופן עצמאי אל חברת התקשורת לגבש פתרון לתשלום החוב שיהיה מוסכם על שני הצדדים. מומלץ לספק תיעוד רלוונטי: ייתכן שיהיה עליכם לספק לחברה הסולרית שלכם מסמכים שונים המעידים על יכולתכם הכלכלית בעבר ובהווה, כגון מסמך המוכיח את השינוי בהכנסות או בהוצאות המשפיע על מצבכם התזרימי, כדי לתמוך בבקשתכם לגיבוש הסדר חוב עם תנאי תשלום שיקלו עליכם. עליכם להיות מוכנים לספק אסמכתאות כאלו במקרה שחברת הסלולר שלכם תבקש אותן מכם, אם אתם מעוניינים שייסכימו ללכת לקראתכם.

איך להימנע ממכתבים מעורכי דין? הקדימו רפואה למכה ופשוט פתחו את ההודעות על התשלום בין אם הן מגיעות באמצעות מכתבים ובין באמצעות מיילים.