

ושוב יתחיל השבת  
המעגל הקדוש, המזא, מבראשית. בבית הכנסת יתחילו מחדש את סדר קריאת פרשיות השבוע שילוו אותנו לאורך כל השנה, ומהבית, גם אנחנו רוצות להתחבר אל המילים הקדושות, אל דופק החיים הפועם בפרשה | ארבע נשים שעוסקות בהנחלת מסרים מתוך פרשת השבוע מספרות לנו על הדרך שלהן ומציעות גם לנו למצוא את השביל המיוחד שלנו | בכל שבוע מחדש גולדי גרוסמן



ת סיפור בריאת העולם סיפרו לנו כבר בימי גן עליזה. את קורות אבות האומה ואימותינו הקדושות הטמיעו בדמנו לאורך השנים, וגם מתוך חלום, נוכל לדקלם בבהירות את חלום יעקב והמלאכים. אבל גדלנו מאז, ואולי אנחנו רוצות ללמוד מחדש את פרשת השבוע, בהבנה בוגרת יותר, עמוקה יותר. לקראת שבת בראשית ביקשנו להתחיל מבראשית. לגלות זווית חדשה של התבוננות בפרשה, ולהבין כיצד ניתן לשמר את זיק ההתלהבות והחידוש בכל שנה מחדש. ארבע נשים שחיות את פרשיות השבוע בתוך שגרת יומן, מדברות איתנו על זה.

## ישר ללב

מרים אפללו, המוכרת לכולנו מהמדור העשיר 'בפירוש' שמעניק לנו זווית התבוננות מיוחדת על הפרשה, מספרת ממה הכל התחיל ולכן התגלגל. ממה נבט הרעיון? מה הביא אותך לעסוק בכתיבת טורים על פרשת השבוע? "עד לפני שמונה עשרה שנה עסקתי ככתבת בעיתון 'משפחה', ואז עלה במוחי רעיון לכתוב טור נשי על פרשת השבוע. באותה עת טרם היו טורים מעין אלה בעיתוני הנשים. שאלתי את הניה שוורץ, עורכת העיתון בזמנו, מה דעתה על כך, והיא השיבה: 'עזבי, נשים שמגיעות לקרוא את







חודש אלול וחגי תשרי. משם נולדה תוכנית מקורית, שהשפיעה על האווירה בתיכונים רבים ברחבי הארץ. בשיחה עימה היא מספרת על היוזמה והדרך לחבר כל אחת מאיתנו לפרשת השבוע.

#### כיצד נולד המיזם?

"הכל התחיל לפני שלוש שנים, בעיצומו של חודש אלול, כאשר חשתי שאני מחמיצה את הזמן הגדול עקב העבודה האינטנסיבית שלי. המלך היה בשדה ואני במשרד. חיפשתי משהו שירומם אותי, ומצאתי פלייליסט של שירים מרטיטים לימים הנוראים. פתאום נפתח לי הלב ומצאתי את עצמי מתרגשת ומתעוררת. החלטתי לא לשמור את ההנאה לעצמי ושלחתי את השירים לחברתי. אחת מהחברות, מנהלת תיכון ירושלמי גדול, התפעמה מהשירים וסיפרה שהיא משלבת אותם במערכת הצלולים הבית ספרית. וכמו ה, חזר אלי הפידבק בגדול. הייתי יושבת ושומעת מהתיכון הקרוב לביתי את הצלול המופעים. הבנתי שיש פה כל חזק שאפשר למנף.

"התחלתי להציע בהתנדבות מכלול שירים ומזמורים אקטואליים בהתאם למעגל השנה, שאותם הזנו למערכת הצלולים בתיכונים שונים. היוזמה התרחבה פלאים, ועוד ועוד סמינרים ביקשו להצטרף."

מתברר שכשתוכן פוגש יצירתיות, השמיים הם הגבול. "באותה תקופה פגשתי מנהלת סמינר נוספת וסיפרתי לה על המיזם", ממשיכה טובי לשתף. "היא התלהבה והציעה להרחיב את הרעיון, ולהפוך את השיר לקריוקי שיוקרא במסך הפלזמה שתלוי במסדרון ויצגי תוכן אקטואלי הנוגע לשיר המתנגן. הפכתי את הרעיון שלה למציאות, והכנתי סרטון חובבני מותאם.

"הבנתי שעליתי על רעיון גדול, והחלטתי למנף אותו באופן מקצועי. התחלתי להפיק קליפים מתאימים למעגל השנה ובעיקר לפרשת השבוע. בכל שבוע מחדש בחרתי עניין מרכזי או פסוק מסוים, והתאמותיו לו שיר וסרטון שהוקרן במקביל. התכנים הותאמו לכל מגזר ולכל בקשה של המנהלות.

"כך, מכל פסוק אני מפיקה תוכן רלוונטי המשמעותי לבנות סמינר, ומתקבל סרטון קסום המציף ומעורר את כל החושים: האוזן שומעת, העיניים רואות והלב מתעורר..."

#### מה המטרה שעומדת לנגד עיניך?

"זה לא סוד שמקצוע פרשת השבוע נותר לפעמים בקרן זווית. המורות חוזרות בכל שנה מחדש על ענייני הפרשה, התלמידות מקשיבות בחצי אוזן ולא תמיד מגלות עניין. גם בסמינר יש פחות דגש על פרשת השבוע וחבל. לעומת זאת, ממקומי כעורכת עיתון נשי, אני נוכחת לראות שנשים מכורות למדורי פרשת השבוע ומצפות להם בכליון עיניים. מה סוד השינוי שהתחולל? מדוע בבית הספר בקושי הקשבנו וכעת אנו מרותקות לתוכן? מתברר שהסוד טמון בהנגשה של העניינים הנוגעים אלינו. אם התוכן מוגש בצורה חווייתית יותר, קהל היעד צמא לקבל את הדברים. הפרשות נקראות הרי לאורך השנה ולכל אחת מהן תוכן

רלוונטי ומתאים לכל שבוע. אם מנגישים אותו בצורה מתאימה ומחוברת - הוא נשתה בצמא.

"בשלב הראשון בחרתי את גיל האמצע, בין יסודי לנישואין, והחלטתי ליצור חיבור מחדש. כמו שכל מכשיר זקוק להטענה, גם הבנות צריכות להיטען במסר שייחרט להן לכל החיים, בתוכן שיפגוש אותן בהמשך, יעודד, יחיה ויחדד את עבודת השם הפרטית שלהן. "יש רעיון ידוע בתורת החסידות ש'הקריאה מעוררת את הזמן', כלומר בכל פעם שקוראים בתורה, במגילה או בהגדה, מתעורר בעולם כוח מיוחד. בכל שבוע, כאשר קוראים את הפרשה, יורד לעולם הכוח הטמון בה ונותן לנו יכולת להתמודד עם האתגרים העכשוויים. הפרשות מלאות עצות ודרכים איך להתגבר על המידות והטבעים, איך להתקרב להשם ואיך לעשות מעשים טובים - והכוח הזה בא לידי מימוש מדי שבוע. סדרת הקליפים שלי מפגישה את הבנות שצופות בהם בדיוק עם התכנים הללו. פתאום מגלים שהפתרונות לחייו נמצאים קרוב אלינו, ומתחילים להשתמש בהם."

#### אילו תכנים את מציפה?

"המוטו המרכזי שעובר בכל סדרת הקליפים הוא אהבת השם אלינו, נושא חשוב בדורנו המאתגר. ברוב הקליפים אני מעלה על נס את העניין שכל אחת תמיד רצויה ואהובה אצל הבורא. השם אוהב ומחכה לה, ומה שהיא הצליחה לעשות זה מצוין. וגם אם נפלה חלילה, תמיד אפשר לקום. תמיד אפשר להתקדם הלאה."

לקראת פרשת בראשית, טובי מעניקה לנו מסר מיוחד שהיא הביאה לידי ביטוי: "בפרשה הראשונה מסופר על השבת הראשונה בעולם. אני לוקחת את מילות הקידוש 'אשר בחר בנו ורצה בנו' ומסבירה לתלמידות שזה הבסיס לברית העולם. שישה ימים עבדת קשה בסמינר, עמדת באתגרים והזדמנויות, נתקלת אולי

בדברים לא פשוטים, באכזבות ובחוויות שלא את כולן אהבת ולא לכולן התכוונת, והשבת באה להזכיר לך מי הביא עליך את כל הדברים הללו. מי שברא את העולם בשישה ימים, הוא שהפגיש אותך עם החוויות הללו ויש לך סיבה ומהות. המסר הזה נמשך לאורך כל פרשיות השנה. לא לחינם קוראים לפרשת השבוע 'פרשת השבוע' ולא פרשת השבת. כי היא אמורה להשפיע על כל השבוע."

#### מה מוסיף לך העיסוק בפרשה, בפן האישי?

"המיזם ממלא אותי מאוד. כאשר אנו עושים דברים שאהובים עלינו, קל לנו לעשות אותם. אומנם אני עסוקה מאוד ולא קל לי לחפש שיר ולהתאים תוכן רלוונטי, אבל אני מוצאת את עצמי מקדישה לכך זמן ומשאבים, מתוך תחושה של הנאה וסיפוק. עיסוק זה ממלא אותי, ובמקביל ממלא בתוכן עוד תלמידות ומורות."



אילו קליפים מעניינים יצרת? והאם הגיעו תגובות מעניינות בעקבות המיזם?

"הנישה התרחבה לתכנים שונים לאירועים. מנהלות שרצות להדגיש מסרים שונים בתעמולה או בקמפיין מבקשות ממני להביא שיר מתאים מהמקורות. כך לדוגמה, סמינר שיצא נגד ה'אייס קפה' ביקש את עזרתך, ואני הבאתי שיר מהמקורות על איפוק ובחירה נכונה.

"הכנתי גם תכנים לאספת מורות המתקיימת בכל תחילת שנה. לצד הכללים השונים, הקליפ הציג מסר אחר, מחבר ומיוחד: יש לך פה שליחות, לא סתם הגעת למה שהגעת. יש פה משמעות...

"בבית ספר מסוים, שבו נפטרה מורה והבנות היו שבורות מאוד, ביקשו ממני ליצור מסר מחזק בקליפ השבועי. לקחתי את הפסוק מהפרשה: דָּבָר הָאֵשׁ אֶדְוֶי הָאָרֶץ אֶתָּנוּ קִשּׁוֹת וְהַצַּגְתִּי אֶת הַמִּשְׁמָעוֹת שֶׁהֵקֵב"ה מדבר אלינו, שמואחורי כל מקרה טמונה קריאה, ולכל מקרה יש משמעות, ואהבת השם קיימת בכל מצב, גם כאשר מתרחשים דברים קשים. שילבתי קטעים מחיי המורה וממעמד ההספד בהלווייתה, והבנות עמדו ובכו עם בתה של המורה. מאוחר יותר הגיעו אלי תגובות נרגשות שהעידו שהתלמידות ובעיקר הבת, קיבלו נחמה וחשו שקיבלו הזדמנות להיפרד ולהתנחם ביחד. "אני שמחה להיות שליחה להנחלת מסרים יהודיים שקיימים בתוך כל פרשה, רק צריך ללקט אותם ולהציג לעיני התלמידות. כי לכל אחת מגיע להתחבר לתורת הנצח שלנו ממקום אישי".

## להתחבר מהמקום שלי

הודיה לזין, מחנכת בכיתה ח' בבית יעקב, מלמדת כבר שנים שיעורי פרשת שבוע. ביקשנו לדעת איך מנגשים חומר שכבר נלמד כל כך הרבה שנים, ואיך משמרים את ההתלהבות. היא מסבירה:

"לעיתים נוצר רושם שפרשת השבוע הוא שיעור שנלמד בשביל לסמן וי... כדי לרענן, לעורר ולרגש, צריך להגיש את הפרשה באופן נכון. ברוח השם, התלמידות בכיתתי מחכות לשיעור פרשת השבוע, זאת מכיוון שהוא לא נשאר במסגרת סיפור הפרשה, אלא מקבל כנפיים. בכל פעם מחדש אני עוברת עם התלמידות על סיכום ענייני הפרשה ומתמקדות במסרים לחיים, שעליהם אנו מרחיבות: מידות, דרך ארץ, הסתכלות והשקפה. כך מתעשר אוצר הערכים שלנו בעזרת הפרשה.

"הנה דוגמאות לסוגיות שנידונו ונלקחו כצידה לדרך: כאשר למדנו על ברכת יעקב ליששכר, נתקלנו בפסוק שאומר: וַיֵּרָא קִנְיָהּ כִּי טוֹב... הָאָרֶץ כִּי נַעֲמָה וַיֵּט שֶׁכְּמוֹ לְסָבֵל. הרחבנו על הקונפליקט בין מנוחה ליגיעה, והבנו יחד שרק מי שמתייגע זוכה למנוחת הנפש.

"בסיפור מעשה החסד של רבקה לאליעזר, למדנו שהחובה לעשות חסד היא לא רק עם מסכנים, אלא חסד הוא נתינה לכל אחד. בהמשך הסברתי להן כיצד רבקה נהגה בחכמה וחשבה על הזולת. כאשר נותרו מעט מים בכד, לא שפכה אותם, אלא הציעה לאליעזר להשקות את גמליו, והוסיפה: 'עד יכלו לשתות'. כלומר אני לא מציעה מים לגמלים רק כי נותרו שאריות בכד, אלא אמשך למלא ולהשקות עד שיראו את צימאונם.

כאן עלה נושא הטקט לשולחן הדיונים, והמסר הוטמע בבנות, עד כדי כך שלאורך כל השנה הוזכר הנושא על ידי התלמידות, כאשר הן נתקלו בהתנהגות חסרת טקט...

"חשוב לציין שכדי להנחיל מסרים ולהטמיע אותם בלב השומעות, על המורה לחיות אותם ולהאמין בהם. משם הדרך קצרה ומהירה..."

מה גורם לשיעור להיות מלא עניין והווי?

"באופן כללי, סיפורים ומעשים בני ימינו מקפיצים את רמת העניין. הם גורמים לבנות להרגיש שהפרשה שייכת גם לזמננו, והיא לא חומר ערטילאי ורחוק. אני משלבת סיפורים מיוחדים מפי המשפיע הגה"צ אלימלך בידרמן שליט"א שמדבר הרבה על אמונה, ואין כמו הדור שלנו שצריך להרוות את צימאוננו בתוכן על ביטחון ואמונה. גם שילוב נושאים אקטואליים מחבר את הבנות. נוסף על כך, נוכל לשים לב כי פרשתנו מתאימה פעמים רבות למעגל השנה, מה שיוצר חיבור מושלם בין המסרים של החודש לפרשה.

"בשנה מסוימת הפקנו מחברות מיוחדות, שבהן כתבו התלמידות מסרים שלקחו לחייהן מהפרשה. מדי פעם הן הביאו לי את המחברות, והתרגשתי לגלות איך הן שאבו מסרים ישימים והטמיעו אותם בחייהן האישיים והרוחניים.

"זכיתי לראות בפועל איך המסרים משפיעים

וחודרים ללב התלמידות. אחת מתלמידותיי

איבדה בן משפחה קרוב, וכאשר הרחבתי

בנושא האמונה מתוך הפרשה, ראיתי איך

פיה נפער, עיניה מתמלאות דמעות והיא

מקשיבה ברתק. תלמידה אחרת, שאותה

פגשתי אחרי שנים רבות, הזכירה לי

מוסר השכל שלימדתי מתוך הפרשה,

וסיפרה איך הוא מלווה אותה בחייה כאם

וכרעיה.

"הורים רבים מעידים כי הבנות חיות את

הפרשה ויוצקות תוכן לשולחן השבת. אם

יאמרו לכן שהדור שלנו חיצוני ואדיש, תדעו שיש

פה דור איכותי, מלא בתוכן, צמא לחיזוק וקשוב

לשמע. רק תנסו ותעשו את זה נכון, מרתק ומנוגש.

כי מכל פרשה אפשר להפיק מסר לחיים".

## לחיות את הפרשה

לקראת פתיחתו של מחזור חדש של פרשיות השבוע, שוחחנו עם לאה, מורה ותיקה ממרכז הארץ, שלקחה לעצמה את נושא פרשת השבוע כדרך חיים ובעזרתה היא מפיחה חיים בלבבות.

"את פרשת השבוע חייתי וחוויתי כבר מינקותי,

בבית אבי הגדול. שולחן השבת היה מואר באורה של

הפרשה, ותמיד נוצר שיח ועניין, לצד מוסר השכל. אבי

היה מחפש נקודות פיקנטיות בפרשה ושואל עליהן

שאלות. אנו הילדים היינו צריכים לעבור על הפרשה

כדי למצוא את התשובות הנכונות.

"במבט לאחור, משם הכל התחיל. שם נבטו הזרעים.

זיכרון חווייתי זה ליווה אותי שנים רבות, וממנו קיבלתי

את ההשראה לחיים, הן בפן המשפחתי והן בעבודתי

כמורה.





"כיום, שולחן השבת הפרטי שלי שופע דברי תורה מתוקים ממעיין הפרשה, הנאמרים על ידי בעלי אשר ממשיך את מסורת בית אבא וגם הוא מחפש דמויות, מקומות ומושגים מעניינים, המופיעים במקרא וברש"י. אלו משמשים כחידות מאתגרות לבני המשפחה ויוצרים שיח תוסס סביב הפרשה. בדרך זו, אני חיה את הפרשה בשבת ואף בכל ימות השבוע. שאיפתי היא לקרב את הפרשה כמה שיותר אל הלבבות, בבית ובכיתה.

"התחלתי את דרכי כמחנכת, וכחלק מהמערכת גם העברתי שיעורי פרשת שבוע. בחרתי להפוך את השיעור למקור של מוסר השכל ולקחים מעשיים שישמשו מנוף לחיים. לא רק לכזה שמספר את מהלך העניינים ומנחיל ידע. בתקופה מסוימת, החלטתי לשכלל את המערכים המוכנים ולהכין דפי השלמה מיוחדים, המקנים התמצאות בחומש. התרגול אף מסייע להבנת מושגים ומעניק ידע עשיר.

"לכל אורך הדרך, חשוב לי להנחיל מונחים רלוונטיים הנוגעים לפרשה ומעמיקים את ההשכלה היהודית, כמו פרשה פתוחה וסתומה, ההפטרות, אופן הוצאת ספרי תורה, הגבהה וגלילה, שבת מברכים ועוד נושאים שיעשירו את עולמן של הבנות וילוו אותן, כשהן באות לבית הכנסת גם בהמשך חייהן. ברבות השנים הפכתי למורה מקצועית, ומאז, מקצוע הדגל שלי הוא פרשת שבוע. במהלך מסירת שיעורי פרשת שבוע בכיתות, ראיתי לעצמי חובה וזכות להרחיב ולהעשיר את התוכן הנלמד מכיוונים שונים, ואף לחדש ולרענן את דפי הפרשה.

"לפני שנים אחדות התפרסם בבית הספר חידון שבועי שהותאם לרמה של כלל התלמידות, ובנוסף, פיצוח מאתגר לכל המשפחה. מנהלת בית הספר השקיעה רבות בחידון. החל בעיצוב החידות והדפסתן, עבור דרך הצבת תיבה לשיגור תשובות, וכלה בעריכת הגרלה שבועית נושאת פרסים יקרי ערך, תוך יצירת אוירה תחרותית ומאתגרת, כדי לסחוף כמה שיותר תלמידות להצטרף למיזם. לתוספת גיוון הופיעה חידה אחת מתוך ההפטרות, ובהמשך אף הייתה חלוקה לרמות קושי, בהתאמה לגיל התלמידות. החידות הופיעו מחוזרות ומעוצבות, הוסיפו עניין וצבע ותרמו להווי הבית ספרי.

"המשוב החם שהגיע להנהלת בית הספר במכתבים ובטלפונים נרגשים, הוכיח שהמיזם המיוחד חולל פלאים בשולחנות השבת. המסר המשותף לכולם היה: המשפחה התאחדה סביב אתגר מרכזי ששולב בחוויה של תוכן מרתק.

"אין ספק שהעיסוק בתוכני הפרשה מעשיר אותי אישית, מוסיף לי ידע ומסייע לי להתחזק בנושאים שונים".

**כיצד לדעתך נצליח לחבר את הילדים לפרשת השבוע סביב שולחן השבת?**

"פרשת בראשית היא הזדמנות פז עבורנו להתחיל מחדש במיזמים משפחתיים. אני ממליצה לשאול כמה שאלות קצרות, הדורשות מהילדים לפתוח חומשים. לא לבחור שאלות קשות, אלא כאלה שילדיכם יוכלו להתמודד איתן בקלות. על כל תשובה אפשר להעניק תגמול מתוק, ולהעצים את החוויה. מדי פעם אפשר להטיל על אחד הילדים להכין את החידות, וכך לחבר

אותם לעניין. משימה משותפת של שני ילדים ויותר בהכנת חידון א"ב, אף תתרום לקשר נעים בין הילדים. ואפילו רק מציאת מושגים בפרשה על פי א"ב תקדם את המטרה.

"רעיון נוסף: למצוא ללא הכנה מוקדמת מי ומה מוזכרים בפרשה או ברש"י על פי קטגוריות שונות, כמו: אנשים, מקומות, בעלי חיים, צבעים ועוד.

"ואפשר פשוט לשתף את הילדים ולעודד את היצירתיות שלהם: מה הייתם רוצים? איך תיראה הפרשה בשולחן השבת המשפחתי שלנו? ככל שנגביר את המעורבות שלהם בפרשה, תגדל ההתעניינות שלהם בדבר.

"הכי הכי חשוב, ולא רק בשולחן השבת: אם רצונך לחבר, תחילה עליך להתחבר! בתפילה שלא ימוש ספר התורה הזה מפינו ומפי זרענו ומפי זרע זרענו עד עולם".

לסיום, לכבוד שבת בראשית היא מעניקה לנו הצעה לשיר מחורז מענייני הפרשה:

## מבראשית...

"יְהִי אֹר",  
 וּבִשְׁעַת בְּרֵאשִׁית... נִזְכֵּר  
 כִּי "טוֹב אֲחֵרִית דְּכָר מִבְּרֵאשִׁיתוֹ"  
 כִּי רֵאשִׁית הַדֶּבֶר, קוֹבֶעֶת אֶת אֲחֵרֵיתוֹ...  
 וְהָאֵמֶת, שֶׁמִּסְלולוֹ שֶׁל מַעְגַּל הַשָּׁנָה קָבוע  
 וְאֵף מִסְפֵּר הַתַּחֲנוּת בּוֹ יָדוע.  
 וְאִמָּנָם,  
 נִתֵּן לַחֲזוֹר עַל אוֹתוֹ מִסְלול וּבְאוֹתוֹ רִצְיָה  
 אֲבָל נִתֵּן גַּם לַעֲלוֹת רַק מִדְּרָגָה אַחַת  
 לְמָקוֹם שֶׁל אֹר מְקִיף  
 אֹר מְצִיף  
 אֹר מְנִיף  
 מִמָּשׁ כְּמוֹ מִדְּרָגוֹת לוֹלֵנִיּוֹת  
 לְמְרוֹמֵי הַמִּגְדָּל מוֹבִילוֹת  
 מַעֲלוֹת מַעֲלוֹת...  
 וְהַיּוֹם, בִּשְׁעַת בְּרֵאשִׁית  
 אֲשֶׁא תִפְלֶה חֲרָשִׁית  
 שֶׁאֲזַכֶּה לַהֲתַחֵל אֶת הַמִּסְלול הַפְּרָטִי  
 שֶׁלִּי וְשֶׁל בְּנֵי בֵּיתִי  
 בְּצוּרָה מַעֲנִינָת  
 בְּדֶרֶךְ מַרְעִינָת  
 אוֹלִי...  
 בְּתַחֵל אִיזוּשֶׁהִי קְבִיעוֹת שֶׁל לְמוֹד הַלְכוֹת שִׁבְת  
 שֶׁיִּתְאַם לָבֶן, גַּם לְבַת  
 וְאוֹלִי בְּפֶרֶשֶׁה נַעֲמִיק מִבְּט. בְּחֻדוֹת. בְּחֻבַּת.  
 וְאוֹלִי... אוֹלִי גַּם אֶש-דָּת בְּחִידָת.  
 וְאוֹלִי... אוֹלִי הַגִּיעָה שָׁנַת גְּאוֹלִי  
 שׁוּבוֹ בְּנִי... שׁוּבוֹ, שׁוּבוֹ אֵלַי  
 שׁוּבוֹ וְאַשִּׁיבְכֶם עָדִי  
 בְּאֵשׁ בְּנֵי אֶרְמוֹנִי  
 כְּקֶדֶם יִתְחַדְּשׁוּ יָמִי  
 תַּעֲרֹב מִנְחָתְכֶם עָלִי  
 בְּבוֹאְכֶם עַד מְהֵרָה אֶל הַיְכָלִי... ●

אשר קוראים את הפרשה, יורד לעולם הכות השמון בה נותן לנו יכולת להתמודד עם האתגרים העכשוויים. כמעט כעולם כח מיוחד. כל שבוע.



## שימת לב

בבין הזמנים של הקיץ זכינו לאורחים חשובים - בתי ומשפחה. אנחנו מתראים הרבה במהלך השנה אף על פי שהם גרים במרחק של שעות נסיעה, אבל הפעם אלו היו שלושה שבועות תמימים של אירוח, וכל רגע היה עבורי חגיגה. זכיתי לחוות את הנכדות 'על מלא' כל היום, כל הזמן ובכל מצב, וגם הן זכו לסבתא במשרה מלאה, כי ביטלתי כל פגישה וכל עיסוק כדי להיות אך ורק איתן.

לכל שבת אני קונה פרחים חיים. אחד התענוגות של הכנת השבת הוא לצאת לבחור את הזר לשבת זו. אני מאוד שמרנית בבחירת הפרחים, ויש גם נוהל כמעט קבוע: אני קונה זר אחד של פרחים במלוא פריחתם - בוחרת מה שנראה לי הכי פורח ויפה וצבעוני, זר נוסף של פרחים שעדיין לא נפתחו - בדרך כלל שושן צחור, מוסיפה עוד זר לתוספת חגיגות וירק מתאים וחוזרת הביתה, כשמבחינתי, תחילת ההכנות לשבת כבר נעשתה.

כך יש לשבת זר שחלק ממנו בשיא פריחתו, ובמשך השבוע כשזר אחד כבר נובל מתחיל לפרוח זר של שושן צחור. אני מאוד אוהבת לראות פרחים נפתחים, יש שם כל התחדשות הבריא, ואף על פי שאנחנו רגילים לראות הכל צומח וגדל, מבחינתי בכל פעם זה נס חדש שקורה מול עיניי. כששרי הייתה קטנה שיתפתי אותה אי פעם בפריחה שקורית בתוך האגרטל. לא חשבתי שהיא תזכור, היא הייתה קטנה ופרחים לא עניינו אותה, גם לא נפלאות הבריא, ובכל זאת הראיתי לה

אשדוד, עיר חוף מובהקת, בעלת יותר מעשרה חופים מוכרזים ורצועה גדולה לא מוכרזת, זכתה לקמפיין ציבורי רחב היקף שהכריז מעל כל עמוד כמעט, כי בחופי העיר לא משתמשים בכלים חד פעמיים. הקמפיין שאמר 'החוף שלי רב פעמי' יצא לדרכו זו השנה השלישית לאחר שהוחלט במועצת העיר לפני שנתיים פה אחד, שאין יותר כלים חד פעמיים בחופי הים. ההחלטה הוחלטה לאחר שהובנו הנזקים מהצטברות פסולת בים, והופנם כי כלים חד פעמיים אינם מתכלים שנים רבות אלא נאספים עד לפגיעה אנושה באיכות הסביבה, בחופים ובימים עצמם.

הקמפיין לווח בהסברה וגם בגימיקים כמו ברווזי גומי ענקיים שהוצבו בחופים ומשכו תשומת לב, וגם בחלוקה של תווים שמזכים בערכה רב פעמית לים. אפשר לומר שהקמפיינים הללו כבר הוכיחו את עצמם כמוצלחים, חופי הים באשדוד הרבה יותר נקיים השנה מלפני חמש שנים, עת כולנו הגענו לים עם בקבוק חד פעמי וכוסות חד פעמיות, ואכלנו את הסלט והאבטיח בסכו"ם חד פעמי ובצלחות חד פעמיות.

אפשר היה לחשוב שלחנך ציבור כל כך גדול במשך חודשים, ועוד בדיוק במקום שבו מרגישים הכי את החופש על כל משמעותותיו, יהיה מבצע בלתי אפשרי, אבל מתברר שכשהמבוגר האחראי בסביבה לוקח את הדברים ברצינות, ומבחינתו הוא נחרץ לא לאפשר חריגים והשתמשות, אזי לפרויקט, קשה ככל שיהיה, יש סיכוי הצלחה גבוהים יותר.

על ההצלחה הזו נבנתה עוד הצלחה: פארק אשדוד ים הדי חדש בעיר הוא פארק ענק ממש. משטחי הדשא העצומים שלו קולטים בכל יום בחופש הגדול עשרות אלפי נופשים, רובם אגב מגיעים מחוץ לאשדוד. אפשר לצפות שבמרחב ענק כל כך, כאשר כל הנופשים מגיעים לשעות ארוכות של בילוי ומביאים עימם לפחות שתי ארוחות והמוני חטיפים לכלל המבלים, שזה אומר ציוד מלא בשקיות, קליפות ושאר אשפה, המקום יראה כמו שרגילים בישראל, כמו מזבלה אחת גדולה. אבל לא. הפארק מצוחצח לא פחות מגינה פרטית שיש לכל אחד מאיתנו (אם יש), הירוק ירוק בלי שקיות ריקות ושאריות חטיפים ואפילו אין פחי אשפה העולים על גדותיהם. איך זה? כי בפארק מסיירים כל הזמן פקחי ניקיון. לא, הם לא מעירים ולא קונסים, הם פשוט מחלקים שקיות אשפה ומבקשים בנימוס מכל המבלים לאסוף אחריהם את האשפה, לסגור את השקית ולהניחה על השביל. מדי פעם עוברת מכונת של העירייה ואוספת את השקיות הסגורות. כך לא נערמת פסולת ליד הפחים, שברגל מתפקעים מעודף תכולה, והדשא נשאר נקי ומזמין.

האם הקמפיין הזה עולה לעיריית אשדוד משהו? כמעט ולא, כי הרבה יותר יקר לנקות את המשטחים העצומים מלחלק שקיות ולאסוף אותן. הרעיון המבריק לשמירה על הפארק הגיע רק כשהתעקשו בעירייה לא לאפשר להפוך את הפארק למזבלה גם אם זמנית. ושוב הבנו, כי אם יש רצון אפשר להפעיל ולחנך אנשים שלא ממש אמונים על שמירת הציבוריות הנקייה (תרתי משמע). גם אנשים מבוגרים שהתרגלו לא לחשוב לפני שהם מזהמים את החופים או את הפארקים, גם אנשים לא אכפתיים. איך אני יודעת? מספיק לבוא ולראות את המקום בוהק מניקיון ולהשוות אותו לפארקים אחרים אחרי יום בילוי עם מספר דומה של אנשים.

וכל זה בלי קנסות. הרבה פעילות חביבה, מחשבה על הפרטים הקטנים והקפדה. אני מביאה את הדברים לגיליון של אחרי החגים, לתקופה הזו שאלה מתנקזות כל ההחלטות היפות של לפחות שלושת החודשים האחרונים, שהרי כל מה שאנחנו מתכננות לעשות, כמו סידור הארונות מחדש, ביקור שבועי/חודשי אצל הדודה הבודדה, אפיית עוגות ל'עזר מציין' לחלוקה בבתי חולים, וכמובן, איך לא, פתיחת מבצע הדיאטה השנתי... הכל הכל מחכה, לפחות מסוף שנת הלימודים הקודמת, שהחופש יעבור, שבין הזמנים ייגמר, שהחגים יהיו מאחורינו, או אז נעשה.

וכמובן לרוב זה לא נעשה, לפעמים אפילו לא מתחיל.

כי לא יעזרו החלטות יפות ורצונות כמוסים. אם החלטתם שזה חשוב או צריך, חפשו את הדרך לעקוף את כל המנגנונים שכבר יודעים איך לעקוף אתכם, היו יצירתיים, נחושים ואל תרפו. אפשר לעשות גם את הבלתי אפשרי. גם אנחנו יכולים.



## מילה בסלע

מאפשרים לפתח אותן. שימת לב היא תכונה עדינה שחשוב לשמר ולפתח, אבל את זה עושים רק אם שמים לב... ומי שלא זכה? מי שאין לו העדינות הזו? שהוא רואה אבל לא שם לב, והדברים הקשים יכולים לעבור לידו ולא להיכנס לליבו, כי הוא לא נעצר לרגע כדי לשים אל ליבו? הוא יהיה הילד שלא ישים לב שהוא תפס מקום של ילד אחר, באמת לא שם לב. הוא יהיה הנער שישכח לכפתר כפתור בחולצה או לשרוך את השרוכים שלו ולא כי יש לו הפרעת קשב, אלא כי זה מבחינתו משהו שלא צריכים לשים לב אליו. הוא יהיה הגבר שלא יראה אף פעם בבית שלו פח אשפה מלא. אם יפנו את תשומת ליבו הוא ייקח ויפנה, אבל זה יקרה רק אחרי שמישהי אחרת תשים לב. יש מי שיגידו שזה עניין של אכפתיות או טוב לב, אך לא, מדובר באנשים טובים, אלא שהרבה מאוד פרטים עוברים לידם ולא חודרים לתוכם, החל מפריחת פרח וכלה בקושי של עקרת הבית בערב חג עמוס...

הרבה מאוד מאושרנו תלוי בפרטים הקטנים של החיים, העדינים, הנחבאים, הלא מוכרים, והם נמצאים בכל שטח של חיינו. לכל אחד מאיתנו יש נקודות שאליהן הוא שם לב במיוחד ואחרות שנעלמות מעיניו. 'חולות ניקיון' ישימו לב שיש כתם על הדלת, בשלניות ידעו לפרק כל טעימה לפרטי תבליניה, מעצבי פנים וחובבי תכנון יהיו פרטים מעניינים בכל בית שייכנסו אליו.

אפשר לפתח את התכונה הטובה הזו, ובעיקר אימהות יכולות להנחיל אותה לילדיהן כמעט בלי מאמץ. עליהן רק 'לשים לב' ולהסב את תשומת ליבם של הילדים לכל מיני דברים. הילדים לומדים מהר להבחין בפרטים הקטנים. כך קורה עם שרי החמודה שהכרנו בשורות הפותחות. מגיל צעיר מראים לה כל מיני דברים קטנים שבדרך כלל לא שמים לב אליהם, ובשלב מסוים היא למדה לשים את הלב במקומות הנכונים, היפים והטובים. מומלץ.

ושכחתי. עכשיו היא עקבה אחרי הפרחים כל השבוע, גילתה בכל פעם איזה פרח נפתח והתפעלה: "תראי סבתא, הפרח נפתח, זה מתחיל להיפתח".

היא רק בת ארבע ועוד לא וחצי אפילו, אבל יודעת לשים לב לכל מיני פרטים, ומי שיודעת לשים לב לפרח פורח יודעת לשים לב גם כשלאחותה אין סינר או כשהעציץ בקצה החדר נפל. היא שמה לב כמוכן גם כשקנתי משחק חדש ושמה לב איפה החבאתי אותו, היא גם שמה לב שהוצאתי סוכרייה מחבילה אבל יש שם גם טעמים אחרים. זה לא רק במה שחשוב לה כי שימת לב היא רוחבית. היא גם ששמה לב בגן כשילדה אחרת לא הביאה סנדוויץ' ואולי היא רעבה. באותו אחר הצהריים פגשתי אם לבחור, עוד רגע בר מצווה, והיא שיתפה אותי בלבטיה. הם מצאו אולם יפה המתאים במיוחד למספר האורחים המשוער, לנוחות ולמחיר, אבל מה, רחוק מתחנות אוטובוס ציבוריות ויש לה, תחזיקו חזק, שני אורחים שאין להם רכב. מה לעשות? האם לקחת אולם אחר פחות יפה, פחות נוח, יותר יקר? אמרתי לה שזכיתי ברוך השם לעשות כמה בר מצוות ואף פעם לא שמתי לב לפרט הזה של תחנות אוטובוס עבור האורחים... היא שמה לב והיה לה חשוב לדאוג שכולם ייהנו (ברוך השם שיש מוניות...) יש מי שנולד עם שימת הלב, יש לו התכונה הזו במבנה האישיות, תכונה שתעזור לו להיות רגיש יותר למה שקורה סביבו, ובהכונה נכונה הוא יוכל לתפעל את זה לטובה כדי לעזור לאחרים, לתמוך, לא להיכנס למצבים שכדאי לא ליפול אליהם. מי ששם לב גם יודע לראות צעד אחד קדימה, להיזהר ממהמורות לפני שהן מתקילות אותו. הוא יהיה ערני, ואפשר יהיה לסמוך עליו הרבה יותר מאשר על מישהו אחר בן גילו ובמצבו.

יש מי שנולד עם התכונה הזו אבל הוא עלול לאבד אותה. זו תכונה שצריך לשים לב אליה ולטפח, כי החיים שלנו גורמים לנו לאבד לפעמים תכונות עדינות, כי הם שוטפים ורצים ודורשים ולא תמיד

# מילה

מלי בת שנתיים אוכלת אבטיח  
ונתקלת בגלעין קטן. היא נגעלת:  
"אמא תיקחי, יש פה זבוב!"





## היא שיחתי



**חיים:** רק אל תזכיר לי את הנושא של שבת כאן בחדר.  
**מטפל:** מה הבעיה להזכיר את השבת?  
השבת עצמה אין בה חלילה בעיה, זו מתנה. אבל בהקשר הביתי, זה לא פשוט בכלל.  
**מה הופך את השבת ללא פשוטה בבית שלכם?**  
זו לא בדיוק השבת עצמה, זו הכניסה לשבת, ההגעה אליה עם הנשמה ביד, ברגע שאחרי האחרון.  
**אם זה מפריע לך, למה שלא תשנו את המציאות?**  
הלוואי. אני הייתי רוצה מאוד, הבעיה היא שרבה אשתי לא בדיוק בעניין.  
**מה הכוונה לא בעניין? טוב לה במצב הקיים?**  
לא יודע אם טוב לה, אבל קצב העבודה שלה בבית איטי ביותר. אני באמת לא רוצה להתלונן, וודאי שלא לשפוט אותה, אבל את ההכנות לשבת היא מתחילה רק בשישי בבוקר, כך בכל שבוע באופן קבוע אנחנו נכנסים לשבת בדקה האחרונה שאפשר. אתה מבין לבד מה רמת המתח בבית וכמה אנרגיה זה לוקח מאיתנו.  
לכן קשה לי להיזכר בכל מה שקשור לשבת אצלנו בבית.  
**יש לך עוד דוגמאות שבהן חוסר התכנון שלה בא לידי ביטוי? שבהן אתם מגיעים ברגע האחרון?**  
(חושב...) לא עולה לי בראש דוגמה כמו זו כעת. אבל ייתכן שיש. ביציאה לעבודה למשל היא דווקא יוצאת תמיד בזמן. את ההתארגנות עם הילדים היא מתקתקת כל בוקר בכמה דקות.  
האמת שגם באירועים משפחתיים אנחנו לרוב מהזוגות הראשונים שמתייצבים, ובעיקר בזכותה, אם אהיה כן.  
**מה שמעלה עוד יותר את התמיהה: למה דווקא ימי שישי נראים אצלה כמו שהם נראים?**  
נכון.  
אני יודע שהיא פשוט לא אוהבת את מטלות השבת ולכן היא דוחה אותן עד לרגע האחרון. אני בטוח בזה. אני מכיר אותה הרבה מאוד שנים.  
**זו אופציה אחת.**  
אתה מתכוון שיש אפשרויות נוספות שיסבירו את התפקוד שלה?  
**אני מתכוון שלעולם לא תדע עד שלא תבדוק את זה איתה, גם אם תחשוב שזה ברור לך ואין ספק בכך.**  
אולי ההבדל בין ההתארגנויות השונות שצינת לבין ההתארגנות לשבת הוא שעבודות לשבת הן מטלות המתחלקות לרוב בין הבעל והאישה, בשונה מהמטלות האחרות שצינת שהן מטלות אישיות שלה, כמו התארגנות לעבודה, הלבשת ילדים וכדומה.  
זה אולי נכון, אבל בהכנות לשבת אני עושה את חלקי המלא. אני מתחיל כבר ביום חמישי בערב ומסיים עד שישי בצהריים, בשונה ממנה שהיא מתחילה בשישי רק לקראת הצהריים.  
לכן אי אפשר להאשים אותי בסיפור הזה.  
**אין פה מטרה לחפש אשמים. אנחנו רוצים לבדוק מה המניע לעוגמת הנפש שאתם חולקים יחד, אתה ורעייתך, בכל סוף שבוע בביתכם. איך נדע?**  
**עד שלא תבדוק איתה, לא תדע.**

אז אני אדבר איתה.  
רגע אחד לפני שאתה עושה את זה, כדאי שתזכור, חיים: אם אתה רוצה שהשיח ביניכם יהיה יעיל וכן ויגיע למטרה האמיתית שלו, תצטרך:  
א. לפתוח איתה בשיחה רק בתנאי זמן ומקום מאפשרים. שלא יהיו הסחות דעת והפרעות מזדמנות, לא טלפון או תינוק בוכה ברקע, ולא דיבור על העבודה או על קניית בגדים לחתונה המתקרבת במשפחה.  
ב. אתה לא מדבר איתה עליה, למה היא פועלת כך ולא אחרת. אתה משוחח איתה רק על עצם העניין. על ימי שישי בבית, על הקושי שלך בסיפור, ועל הרצון שלך לראות איך אפשר לשנות את זה.  
ג. ככל שתעניין באמת בה ובמה שמשפיע עליה לפעול באופן שהיא פועלת, בלי להטיל עליה אשמה, כך השיחה ביניכם תוכל לייצר תחילתו של שינוי אמיתי ביניכם.  
בסדר גמור.  
בהצלחה ולהתראות במפגש הבא.  
בתוך מערכות של קשרים חברתיים ובייחוד במערכות משפחתיות או זוגיות, שבהן אנחנו חיים יחד יום ויום ומכירים היטב, נדמה בעינינו לעיתים כי השיחה המשותפת והעלאת נושאים כאלו ואחרים, מיותרות, "שהרי אנחנו יודעים בדיוק מה הצד השני חושב ומרגיש..." במקרים שכאלו אנחנו מחמיצים לא פעם הזדמנויות יקרות. הזדמנויות שבהן יכולנו להסתקן, יכולנו לדעת, יכולנו להבין באמת. אותה שיחה כשהיא נעשית בתנאים המאפשרים באמת, בכוחה לקדם ולהעמיק קשרים, להפיג מתיחויות, ומעל הכל לאפשר שיח כן ופתוח.

נמתין למפגש הבא עם חיים, לראות אם הצליח במשימתו ומה עלה ממנה.



# עובדת על עצמי

//חיהלה//

המדור לאישה העובדת מהבית



## הרשות לניירות ערך

אין עצמאית שלא מגיעה למסקנה הבאה: נייר זה דבר כבד... אין יום בלי ניירת, וזה משאיר לנו הרבה חומר לעשות ממנו עיסת נייר, להתאמן באוריגמי או לשחק איקס עיגול עם עצמנו. איוז ניירת צריך לשמור? מה כדאי, מה לא כדאי? הנייר הזה, לפחות, יעשה לך סדר:

### צריך:

1. תקנות מס הכנסה מחייבות לשמור את כל החומר החשבונאי והפיננסי של העסק במשך שבע שנים, מיום הגשת הדו"ח השנתי. חשבונות, קבלות, דו"חות ועוד - הכל צריך להישמר פיזית או דיגיטלית. אם למשל הוצאת קבלה ללקוח בתשרי תשפ"ד, ותדווח עליה רק בסוף השנה האזרחית, את מחויבת לשמור עותק עד שנת תשצ"ב.
2. חוזים והסכמים עם גופים שונים - לשמור לנצח. אין לדעת עם מי תצטרכי להתווכח ביום מן הימים. גם דו"חות שנתיים שייכים לכלל הזה ופוליסות ביטוח שונות כמו פנסיה והשתלמות. בכלל, כל מה שקשור לכסף שלך שנמצא בידיים של מישהו אחר, כדאי לשמור הוכחה רשמית שזה הכסף שלך, בעצם.
3. תעודות רשמיות של העסק ותעודות מקצועיות. אם אין לך מקום בקלסר, אפשר למסגר, לתלות על הקיר. ירשים כל מי שייכנס לעסק, גם אם זה רק את.
4. תעודות אחריות - את התעודות צריך לשמור עד תום תקופת האחריות. ואז לפח, או לאוריגמי.
5. אישורי תשלום של דו"חות או קנסות, כדאי לשמור עד שבע שנים, רק למקרה שהמחשבים של העירייה יקרו, ישכחו לך ששילמת, ידרשו שתשלמי שוב. אין צורך לשמור אישורי תשלום של חשבונות שוטפים מעבר לשנה. ממילא בסוף כל שנה אזרחית רוב הגופים שולחים מסמך מסודר כמה שילמת במשך השנה. זאת הוכחה טובה, והיא רק דף אחד. משתלם!

### כדאי:

1. להצמיד סימנייה לדפים שאת מתייקת, לכתוב עליה עד מתי הניירת תקפה. ככה תוכלי להיפטר מניירת לא רלוונטית בהצצה מהירה אל הקלסר ובלי להתחיל לדפדף אחד-אחד.
2. להעביר את הניירת למחשב. הוא יותר נדיב במקום מארון. להירשם לקבלת חשבונות ודו"חות דיגיטליים בכל מקום אפשרי. לא לשכוח לגבות את המחשב מדי פעם או לוודא שאת שומרת את הניירת במקום בטוח, למשל, ב'ענן'.
3. אם קיבלת ניירת פיזית, סרקי אותה או צלמי, העבירי מייד למחשב.
4. לרוב האתרים הפיננסיים כמו בנקים וחברות אשראי יש אזור אישי באתר, ובו כל המידע שלך. אל תסמכי עליהם, לכי תדעי מתי המחשב שלהם ישתגע. הורידי דפי עו"ש, דו"חות חודשיים ועוד. שמרי בתיקיה רלוונטית במחשב שלך.

### לא כדאי:

להיכנס לפאניקה מהניירת. את רובה אפשר לשחזר מול הגופים הרשמיים. נכון, זאת טרסרת, לפעמים זה גם יעלה כסף. בנקים לדוגמה גובים עמלות על שחזור מסמכים, אבל זה דבר אפשרי.



או להתאמן על אוריגמי





# נושמת לרצועה



## פרק 20 המלחמה על הנשימה

ציפי בורנשטיין\*

### הערת המערכת: הפרק קשה לקריאה

"טוב, אז כמו שאמרנו, אנחנו מוכנים להתחיל בתהליך של אקסטובציה", הודיעו לי בחגיגות רבה שני הרופאים שנכנסו אל החדר. הצטרפו אליהם שתי אחיות, מלבד האנשים שכבר נכחו בחדר, ואני הבנתי שהתהליך לא עומד להיות פשוט. ציוד זרם לחדר בקצב של שפך האמזונס לאוקיינוס האטלנטי. עוד אנשים, עוד מכשירים, עוד תרופות. החיאה, AIR VO, מנשם, טובוס חדש, וכל ציוד שנדרש לחדר ניתוח סטרילי. "התהליך הוא פשוט", אמר הרופא, "את צריכה להבין, ואם לדייק, אז בעיקר הריאות שלך צריכות להבין, שהן צריכות לחזור ולקחת פיקוד על עניין הנשימה. את זו שהולכת להיות הקנולה של עצמך. את תלמדי את הגוף שלך שכבר בימי ההרדמה את ההליך הזה, מהי נשימה ומהי נשיפה".

נשמע קל, פשוט וממש הגיוני, והכי חשוב - טבעי. הרופא ניגש למכשיר ההנשמה, ובבת אחת, בלי מילה אחת מקדימה על מה שהוא עומד לעשות, שלף לי את הצינור מהגרון. העובדה שלא הסביר לי לפני כן, לא הייתה מרוע לב או מחוסר מחשבה. אחר כך הסבירו לי, שאילו הוא היה מקדים ואומר שהוא עומד לשלוף את הצינור מהגרון, הגוף היה מתכווץ ולא מאפשר לו לבצע את הפעולה הזו.

נשארתי מחוברת לעשרים אחוז הנשמה (במקום מאה אחוז), וכל מה שחשבתי קודם שהיה קשה, התגמד לעומת הקושי עכשיו. הרגשתי בדיוק כמו אדם שמניחים לו שקית ניילון על הפנים ואומרים "תנשום". זה היה בדיוק כמו שהוא אמר. יצאתי למלחמה. ניסיתי לנשום, לנשוף. הגרון כבר ללא צינור ולא נכנס כלום. אפס.

הרופאים נכנסו ויצאו, ניסו לעזור במה שיכלו. ראו אותי נלחמת, נאבקת, משתוללת במאמץ הנורא והאיום - להכניס מעט חמצן לריאות המיוסרות, המשוועות לאוויר. הם הזריקו, הרימו את המיטה, קיברו מאוורר לפנים, החדירו צינורית דקה לריאות, וכלום. הריאות לא שיתפו פעולה. כלום לא קרה. נחנקתי.

התחלתי להאדים, הגוף הכחיל מחוסר חמצן, רעדתי ללא שליטה עד שהמיטה רעדה מעוצמת הרעידות. האחיות לא הצליחו להחזיק לי את היד. הסבל היה לא אנושי.

הרגשתי שאני מגיעה אל הסוף. עוד רגע ולא אהיה כאן.

תעזרו לי, לחשתי בלי קול. רק השפתיים נעו במאמץ. תעזרו לי.

הרופא היה חסר אונים. "אם נתערב, נצטרך להתחיל את הכל מהתחלה", הוא הסביר בהיגיון, בחמלה אבל בהחלטיות. "נצטרך להרדים אותך שוב, ואז להנשים, להעיר ולגמול. וכמו שאת יודעת, לא הייתה לנו ודאות שתתעוררי מההרדמה הראשונה, כך שאין לנו מושג מה יהיה בשנייה".

רופא אחר ניסה לעודד: "הנה, כבר הגוף שלך מתגייס, ותעברי את הליך הגמילה בהצלחה".

אבל ה"כבר" הפך לשתיים עשרה שעות. שתיים עשרה שעות איזמות, שנתלשו היישר מן הגיהנום. בתוך המלחמה הנוראה הזו הצלחתי רק לחשוב: 'טוב מותי מחיי'. אבל למות לא יכולתי, הרי היו עשרים אחוזים של הנשמה, אז פרפרתי כמו דג מחוץ למים.

רופא יצא מהחדר בדמעות. לא מסוגל לראות יותר. רופא שני אמר: "אני מנשים אותה בחזרה. לא משנה לי מה יהיה". המשכתי לנסות. פצעתי את עצמי מרוב סבל. לא מסוגלת לבכות, רק דמעות שקטות, אילמות, מיוסרות. הבטחתי לעצמי שלעולם לא אעבור סבל כזה שוב. כל מה שיגידו לי להבא - אם אכן אשרוד ואחיה את הפעם הבאה - יהיה רק בהרדמה מלאה.

האחיות היו כמו מלאכיות. ניסו מה שיכלו. הרטיבו את הפנים. ספגו באהבה את ידי הלוחצות את ידיהן בכוח שרק הייסורים יכולים להביא. העלו קצת את ההנשמה. לא הצלחתי לנשום.

שש שעות. ועוד דקה. ועוד אחת. ועוד שתיים. ועוד עשר. עשרים ושלוש דקות, וחרחרור נואש, אנקה שבעיניי נדמתה לאנקת מוות, אבל הרופאים צהלו: "זה קרה!!!"

כעת הכניסו את ישראל ואמרו לו: "עכשיו המבחן האמיתי שלכם. אנחנו נחבר אותה לכיפאפ לשש שעות. אתם תצטרכו לתרגל ביד: נשימה, נשיפה, נשימה, נשיפה, בלי להפסיק. שש שעות. אם היא תצליח לנשום ולנשוף ככה שש שעות - צלחתם את ההליך בשלום. אם לא..." ושנינו הרגשנו שיוצאים למלחמה.

במכתב השחרור נכתב: "עברה אקסטובציה קשה מאוד זקוקה לשיקום".

בנפש שלי נרשם: אלו שעות שלעולם לא יישכחו ממני. אלו שעות שנחקקו בנפשי בדם. ברזל מלוכלך חקק את הכאב הזה בנשמתי. לעולם לא עוד.

חשוב לי להבהיר, כי הסיפור האישי שאני מתארת הוא אותנטי ומדויק (וחסכתי לא מעט תיאורים והתמודדויות), אבל זהו סיפור שלי ולא

מייצג את כלל המונשמים/חולים/נגמלים. כל אחד וההיסטוריה הרפואית שאיתה הוא מגיע, כל אדם ומצב הריאות והסיבולת שלהן לעבור הליך של גמילה. יש כאלו שנותרים עם קנולה, ולעומתם יש כאלו שתהליך האקסטובציה הוא עניין קצר ומהיר. ויש לצערנו מחלקות מונשמים.

אותו מראה מתעתע שיש לי, כזה שניסיתי להעביר בפרקים הראשונים, עמד לי לרועץ. הרופאים וגם אני חשבו שאני גיבורה, יכולה, שלא רק אשרוד את זה - אלא אצליח לעמוד בגמילה מקוצרת, וזה הביא לגמילה מוקדמת מדי.

זה היה הכי קרוב להיכשל, כך גם היה כתוב במכתב הסיכום, ורק ברחמי שמיים עמדתי בזה.

ההוכחה לצערי שהגמילה הייתה מוקדמת מדי היא שעד היום אני נעזרת בחמצן...

\*ד"ר ציפי בורנשטיין, רעיה, אמא וסבתא. הקימה וניהלה את בית חולים הפסיכיאטרי הדתי הראשון. יזמת חברתית, מתמודדת עם מחלת טרשת נפוצה ומשתפת בסיפור זה על שנת תשפ"ב מאתגרת.

# אל תיפול!

// י. גולן

הבנה שהם אלו שניצבים בחזית, ממש כמו מצילים על החוף, קולטים את המצוקה, מתאימים לה מענה ומלווים את ההליך הטיפולי באופן צמוד לכל אורכו.

## סוד ההתאמה

אחוזי ההצלחה של הטיפולים המתבצעים במסגרת תוכנית 'אל הנפש' גבוהים בהרבה מן הממוצע, ואין ספק שמאחוריהם ניצבת ההתאמה המדויקת של המטפל לטיפול.

ל'אל הנפש' יש מאגר של כמה מאות מטפלים מוכרים אישית, כולם בעלי תואר שני ושלוש שנות ניסיון לפחות. אם בית הספר מעדיף מטפל שאינו במאגר, בודקים אם הוא מתאים לקריטריונים של 'אל הנפש' ואם כן - מצרפים אותו בשמחה. התאמת המטפל למקרה הספציפי, לגיל, לרקע וכמובן לעצם הבעיה היא קריטית להצלחת הטיפול.

זוכרים את מני וביעתי הלילה?

מסתבר שהמשפחה המתפוררת נתנה בו אותות קשים. איש הקשר התאים למני מטפל, שהסביר לו את המצב המשפחתי, סייע לו לעכל את המציאות ואף הדריך את הוריו כיצד לשמור על מני מחוץ לתמונה. אט אט השתחרר מני מביעתי הלילה והחיוך שב אל פניו.

יעל שאובחנה כמי שסובלת מדחיייה חברתית, למדה אצל המטפלת כיצד לרכוש חברות. המטפלת גם עבדה עם מחנכת הכיתה וכיום אפשר לראות את הילדה משתתפת במשחקי החצר, משוחחת עם חברות ומתחילה לצאת מן האילמות שנקלעה אליה.

## התאמה לכל צורך

לעיתים, בעיקר בפריפריה, המטפל המתאים אינו נגיש: ההורים אינם יכולים לקחת את הילד לטיפול או שהמטפל מרוחק. למקרים כאלו נבנתה ב'אל הנפש' תוכנית טיפול 'אין האוס': המטפל מגיע לבית הספר יום בשבוע, ובתוכו מבצע את הטיפולים, מיעץ לצוות וכמובן, כל כללי האתיקה חלים גם כאן.

## צעד אחר צעד

"האפקטיביות של הטיפול נבדקת כל הזמן", מדגישים ב'אל הנפש'. "מדי שלושה חודשים ממלאים המטפל, איש הקשר, וההורים או המטופל עצמו משובים. ועדה מקצועית של 'אל הנפש' מוודאת שאכן הטיפול משיג את המטרות הטיפוליות באופן עקבי. כמו כן בעת הצורך היא מסיבה את תשומת לב המטפל לתובנות נוספות.

"אנו מתייחסים אל בית הספר, שבו נמצא הילד שעות רבות, כאל 'סביבה תומכת טיפול' וכאשר נדרשת גישה מסוימת, תובנה, או עבודה מול הכיתה - ישב איש המקצוע עם הצוות, ידריך אותם ויעניק להם כלים לבצע זאת. בד בבד זכאי כל ילד מטופל למפגשי הדרכה הורית, כיצד יסייעו גם ההורים לילד לצלוח את הבעיה, כמובן מתוך דיסקרטיות לכל אורך הדרך."

אין ספק שקושי נפשי עלול להדוף את ילדנו אל הקצה. תמיכה מתאימה בזמן הנכון - מונעת סיכונים של הנפש והגוף!

- המשך יבוא -

ראשו של מני בן העשר נשמט על השולחן זו הפעם השלישית השבוע. מזה מונע מילד חמד להיות ערני במהלך היום? בירור עומק מעלה שהוא סובל מביעתי לילה שנותנים בו אותות כבדים. ההורים חסרי אונים וגם הטיפול החובבני שאליו פנו אינו מספק מענה יעיל.

בבית הספר לבנות שמעבר לכביש קוצרים המבחנים של יעל ציונים גבוהים, אך היא עצמה אינה פותחת פה בכיתה. 'אילמות סלקטיבית' מהדהדת התופעה. לאחר שהמצב נמשך תוהים ההורים והמורה כיצד ניתן לעזור ליעל לצאת מכלא הדממה שנכפה עליה.

למזלם של מני, יעל וילדים רבים אחרים, פועלת בבתי הספר שלהם התוכנית 'אל הנפש' של קרן 'ידידות טורונטו'. התוכנית מנגישה מענה מקצועי ואחראי וכמובן דיסקרטי מאוד.

## מזהים איתותים

שלושים זוגות עיניים נעוצים במורה מיכל שניצבת מול כיתה ה', שניים מהם בוהים לכוון החלון, נמצאים הרחק. אחרי שבועיים, כאשר המורה חשה שנורות כתומות מהבהבות מולה, היא פונה אל היועצת, שמשמשת כאשת הקשר של 'אל הנפש' בבית הספר.

"בשונה מ'נורות אדומות' המאותות על מצב אקוטי וצועק, הרי ש'נורות כתומות' הן אירועים הדורשים התבוננות", מסבירה גב' ציפי שחור, מטפלת וחברת צוות 'אל הנפש'. "אנחנו אכן מחפשים את הנורות הכתומות דווקא, שאותן קשה יותר לאתר, כדי להגיש סיוע עוד לפני שהמצב מגיע לנקודת אל חזור. לדוגמה, תלמיד שאינו מגיע באופן סדיר לבית הספר, ועד מהרה מתגלה שקושי, כמו בן משפחה חולה, לוחץ עליו. תלמיד אחר שרוי במצב רוח רע, הוא מדוכדך ואינו יוצא בהפסקות. שוב צף קושי, הפעם בין ההורים הנמצאים בהליכי פירוד.

אנחנו מקבלים דיווחים על ילדים מתמודדים עם אין-ספור קשיים: ילדה שנמצאת בטרואמה לאחר שבייתה נשרף באש, משפחה שהתרוששה, אובדן, מחלה או מאסר של הורה, ילדים הסובלים מחוסר ויסות רגשי או מדחיייה חברתית. כל ילד הוא סיפור, כל ילד הוא עולם, ומישהו צריך לעזור לו ולתת לו כתף תומכת."

## המענה ממש כאן!

חגית היועצת, שאלה פונה המורה מיכל, קולטת את הנורות הכתומות שמהבהבות אצל שתי התלמידות ומתחילה לפעול מייד.

"בעבר, כאשר מורה ניצב מול בעיה היו ההורים נקראים לשיחה", אומרים לנו ב'אל הנפש', "המורה, היועץ וההורים היו מעלים את הקושי, מציפים את הסיבה, אבל לרוב נתקע העניין ב'מה עושים', וכשנדרש טיפול, במקרים רבים לא ידעו ההורים בדיק למי לפנות או שהטיפול היה יקר להם. כיום, בבתי הספר שמשויכים לתוכנית 'אל הנפש' יש מענה זמין ונוח.

איש הקשר שאליו פונה המורה או ההורים אוסף את המקרה ומתחיל ללוות אותו: הוא משוחח עם ההורים והצוות, מציע טיפול וגם מפקח עליו באופן צמוד."

חגית היועצת היא אחת מאנשי הקשר של 'אל הנפש', הפועלים כיום בשלוש מאות בתי ספר, תלמודי תורה, תיכונים וישיבות בכל רחבי הארץ.

ב'אל הנפש' מדריכים ומעצימים את אנשי הקשר לאורך השנה מתוך



"והיא לא אמרה לך כלום?"  
"כלום."

"אפילו לא רמזה? משהו?"

"כלום, נחום." אצבעותיי קורעות עוד קלח חסה, משקיעות. "הייתי המומה, בדיוק כמוך." לא אוהבת את הנימה המתגוננת של קולי, את סך הפעמים שכלום עולה על לשוני. חמש. קלח ירוק מנסה לצוף מעל פני המים, אני כופה עליו לטבוע. לא יודעת איך להתמודד עם ההלם של נחום, בעצמי לא מבינה מה קרה, מתי. למה דיתי לא אמרה לי כלום.

בדרך הביתה, במונית, ישבנו עם הקטנים מאחור. טוביה ישב ליד הנהג. הקשבתני לדיתית, מקשקשת על כל העננים שראתה. פזלתי לרעמה של טוביה. כיפה בצבצה בין התלתלים. ניסיתי לנחש אם היא שם לכבודנו, אם היא שם בלי קשר. למה היא פצפונת כל כך, ריבונו של עולם. דיתית משכה בלחיי. "סבתותא! את לא מקשיבה!" "בטח מקשיבה! ראית ענן עם אוזניים!" העפתי מבט מתנצל בדיתי. היא לא הביטה בי, המתה באוזניו של דיתון המייבב. דיתית פרצה בצחוק. "לא נכון ולא נכון! זה היה ענן עם זנב! אבא אמר שהוא אריה." אבא אישר, דיבר בקול של טוביה; חם, לבבי. לא הצלחתי לשדך בין הצלילים לאיש שגנב לנו את טוביה ולא הפסקתי לחפש את הכיפה בין תלתליו. פצפונת, ריבונו של עולם! נחום יתעלף!

"הוא דתי בכלל?" מתייסר עכשיו נחום ליד. אישיוני משוטטים במטבח של פסח, מחפשים משהו, כל משהו שיענה.

אני מנערת חסה, פורשת על מגבת. אישה לא משהו. לא יודעת מה לענות והוא יודע שאני לא יודעת. גם על זה דיברנו. שלוש פעמים, לפחות.

מקלפת בננה, מגלענת תמר. נחום יכול להרשות לעצמו לשאול, להתאבל. אני צריכה להכין חג, הוא יגיע בעוד יומיים. גם מכת חושך לא תעצור אותו.

"אולי אסור לו לגעת ביין." עיניו של נחום נעצרות על היין שאני יוצקת. "יש לנו מושג אם הוא שומר שבת? איך אפשר לדעת עם המראה הזה?"

גבי מזדעזע, גם ידיי. בכוח עוצרת זרם אדום. כמו דם הוא נשפך על חרוסת. זכר לטיט, לשפלות. "בוא לא ניסחף", אני מבקשת, קולי רועד. "דיתי לא הייתה נשארת עם בעל מחלל שבת."

פניו של נחום מתעוותות מכאב. כל פיתום ורעמסס עליו. "בטוחה?" אני בולעת רוק. אני לא. מה אני יודעת על טוביה, מה אני יודעת על דיתי. כלום.

"אבא'לה!" היא נפלה עליו כשנכנסו. פטפטה על הטיסה, ועל הילדים. כמה כיף לחזור, תודה שהזמנתם אותנו. עברה הלאה, למטבח. השאירה מאחוריה אבא ובעל עומדים זה מול זה, כך ביניהם; היד שטוביה מתח, הושיט לשלום, נחום לחץ אחרי רגע ארוך מדי. דיתית דרשה לשבת על כתפיו של חגי, הצילה אותו. גם דיתון רצה. הם התחילו לריב, וחגי שמח להציע להם את החדר שלו, הבטיח שקי קמח לכל דכפין. רק אחר כך, כשטוביה ודיתי פרשו לנוח, התנצלו בשם הג'ט לג, הוא התגנב למרפסת שבה תליתי כביסה, לחש: "מה קרה לטוביה?"

"אין לי מושג". לחשתי מילים שאמרותי לנחום קודם מאחורי דלת סגורה. חשבתי על החורף שעברתי, ארוך. כל כך חיכיתי שהם יבואו, פחדתי שזה לא יקרה. הם פה למרות הכל. ואין לי.

בערב נפתחת הדלת ואביגדור מצעיד פנימה שיירה של אביגדורים רעבים. "עדינה אמרה שהיא חייבת שקט כדי לצפות מטבח". הוא מקלף נייר כסף מעל תבנית, פורס בנדיבות לכולם. "נו, איפה אחותי הקטנה?" "מנסה להסביר לילדים שלה שזה לא דוב, זה דוד אביגדור. תמיד הוא נוהם ככה". דיתי נכנסת למטבח, מחייכת לאביגדורים, מחבקת. "וואי, כמה התגעגעתי אליכם!"

"התכוונת גם אלי?" מברר אביגדור, מגרד שוליים של תבנית. "תשובה לא נכונה, ואני גונב לטוביה את האפיקומן, תובע בעלות על העו"ש שלכם."

היא צוחקת. טוביה מצטרף להמולה, שואל: "מה טוביה?" "אווה, שלום עליכם". אביגדור חג אלי, מחייך. מפסיק, מתחיל להשתעל. חגי טופח

על שכמותיו. אביגדור יורה פירורים, ממשיך להיחנק. טוביה מציע לעשות לו היימליך. אביגדור מניף יד, מתרחק. מסמן שהוא בסדר, משתעל עוד קצת. "אשמתך", הוא מודיע לטוביה. אדום. "לא זיהיתי אותך ברגע הראשון. השתנית!"

טוביה מושך בכתפיו. "בקטנה. השארת משהו בתבנית או שהשתעלת הכל?" אני צופה בהם; בנים, חתן, נכדים. מתגודדים סביב תבנית אחת, והם ביחד, תרכיז של נחת. המים עכורים.

"הוא מברך", אני מעדכנת את נחום אחר כך. "הוא לא בא למעריב", הוא נאנח.

אני מסמנת בראשי וי על ברכות, איקס על תפילה במניין. טרם ראינו ציציות. יש כיפה. פצפונת. סוף יום, ולא התקדמנו מילימטר. סך הידע שצברנו על טוביה החדש; כלום.

גם דיתי לא עושה לנו חיים קלים. כשאני שואלת על העבודה של טוביה, בכוונה אני שואלת, תוהה על הנשמות התועות שהולכות אחרי, דיתי שואלת מה דעתי על דיתון. בונבון, נכון? היא מסתובבת בבית, אוהבת הכל וכמה התגעגעתי. מדי פעם אצבעותיה מושכות בזנבות המטפחת, מותחות שרול. מוכיחות שהיא בסדר, צנועה. אין סיבה לדאוג.

"לילה טוב", נכנע נחום, צרוד מדיבורים שלא מובילים לשום מקום. אני מכבה אור. עוד יומיים חג ומוחר בלילה נחום ידליק נר, יפשפש בכל הסדקים. המחשבות על טוביה לא תשטופנה את הבית, והוא ממילא פה כדי להישאר עד תום החג. אנחנו הזמנו.

"בגללי הם באו!" מרגלית מתקשרת אחרי שעה, היסטורית. נחום נאנח שוב. היא קולטת. "אוי לא! הערתי אתכם? סליחה, לא יכולתי להתאפק. הרגע סיימתי שיחה ארוכה עם אביגדור. מה עושים, אמא?"

"הולכים לישון", אני לוחשת לפומית. משפשפת עפעפיים. "כבר מאוחר".

"הוא באמת גילח את הזקן?" אני מאשרת, לצערי. היא מאבדת אוויר. "אוי לא! הוא באמת מסתובב עם מסך בכיס?" "מרגלית", אני מבקשת. היא נשנקת. "אוי לא! אביגדור טוען שהוא פרק עול מצוות לגמרי."

"אביגדור יודע בדיוק כמונו, כלום", אני מבהירה. מרגלית פורצת בבכי. "אוי לא! אני לא מאמינה ששכנעתי אותה להגיע לחג. עדינה לא תסלח לי!"



## פרק 38 תן חלקי

"תגידי תודה שאני מזכה אותך במצווה החשובה", נזפתי בה בחיך. "הייתי יכולה לגרוף את כל הזכויות לעצמי. אבל אני חברה נאמנה מאין כמותי".

"מי עוד קיבלה משימה?" אנפפה בשובבות, התעלמה מהצהרת האמונים שלי.

"שתי הגיסות שלי, אחיות של איתמר, קיבלו מענק זהה לשלך. בעצם, אולי קצת פחות. חמותי מבשלת את המעדן הכי טוב שלה, כבש עם שזיפים. וזהו, אה, גם רחלי של עמרם קיבלה משימה: לא להתקשר אלי באותו יום." "ומה את-מכירה?" פלשה שירה לטבלה שלי במחברת.

"הסירי דאגה מליבך, שירה", הדגשתי במרקר את כל המשימות שריכזתי למטבח שלי, "אני הולכת להעמיד פה בערך שמונה סירים".

"לבד?"

"את רואה שאני עושה המון?" הצדעתי לעצמי. "אבל לא לבד. אורנה זית התעקשה לעזור לי. להיות סו-שף. סוג של".

•

עזיזה לטשה עיניים סקרניות בעגלת הקניות שלי. אישונים התרחבו וחיך שבע רצון מילא חמישים אחוזים משטח ההבעה הטבעי של פניה.

"מה קרה, אשתו של הנגרייה?" חיטטה בעניינים לא לה, וסחפה עימה סוללה של מאזינים מהמקרר ועד לבסטות. שוב מנסה לגרוף מידע למאגרים שלה, על חשבון הלקוח. "יש משהו עסיסי בבית שלכם? ברית? בריתה? בר מצווה? חנוכה בית בשעה טובה? ולא סיפרת לדודה עזיזה שסוף סוף עברתם לשכונת יובלים?"

"נראה לך שאסתיר ממך מידע כל כך חיוני?" פירותי מבטים נבוכים מסביבי. "לא ילדנו, לא בירמצנו ולא חיתנו. העגלה שלי עמוסה מאוד כי אני מכינה סעודת 'סיום'".

עזיזה הרימה גבות והתקרבה. "סעודת מה?" "סיום. סעודה מיוחדת שעורכים לרגל סיום של משהו".

"מה הסתיים בדיוק?" נבהלה ומצאה נתיב לתנוך האוזן שלי. "הכל בסדר איתך ועם הנגרייה?"

"תירגעני עזיזה. שלום הבית בסדר, כולם בסדר", הזזתי עגלה הצידה. "בעלי וחבר שלו לומדים כבר הרבה זמן ספר חשוב מאוד. ועכשיו הם מסיימים אותו. הבנת?"

"כל הכבוד לנגרייה!" צבטה אותי עזיזה בלחי. "לא כמוני. כבר שישים שנה ועוד לא סיימתי לקרוא את מגילת אסתר".

נברתי במאגרים קדושים, פתחתי ספרים, שאלתי בכל מקום. בסוף מצאתי את המילים שלה בספר חיי מוהר"ן. אחרי חודשיים ראיתי אותה כפופה. עצרה אותי ברחוב, הביטה בפצצת, חייכה. אמרה: 'תינוקת צדיקה' והמשיכה. אחרי כמה צעדים הסתובבה. הניפה יד. 'לכי לשלום ואלוקי ישראל ייתן את שאלתך אשר שאלת מעימו', ונעלמה.

הלכתי לשלום. מאז לא ראיתי אותה. את הפסוק הזה דווקא הכרתי, מספר שמואל. ואלוקי ישראל נתן לי את שאלתי אשר שאלתי מעימו. שרטט לי קווי מתאר של אישה טובה, הפך אותי לברורה.

"בשעה טובה, איתמר!" הרגשתי משב רוח פנימי לכיוון צפון. טיפס, הומר לטיפה מלוחה, זעירה. "איזה רגע מרגש!"

רביבו שרק, אולי גם תוכים מרגישים שמחה של תורה.

"לפי כל הכללים של לימוד התורה, זה גם ה'סיום' שלך, ואולי בעיקר שלך, נועה", מילא לרביבו תערובת גרגירים מפנקת. "תוציאי את מחברת הרשימות שלך ונתחיל לעוף".

"לאן עפים?" שלפתי עט. "אם אפשר אשמח שמבצעה התעופה יכלול נחיתה במסעדות שוות שעוד לא לקחת אותי אליהן".

"הרמז הובן", התרווח להנאתו. "נגיע גם לזה. אז ככה: יהיו פה כעשרים וחמישה אנשים. כל החברה של הדף היומי כולל הרב, כמוכן. אבא שלי, הגיסים, אחי יהונתן, שלומי ויחזקאל. זה החלק הקל".

"קל להכניס פה חצי יובל אנשים?" סקרתי את הסלון והמטבח. "בסדר. כבר עשינו משהו דומה בשבע ברכות של הבן של יחזקאל. מה החלק הקשה?"

"האוכל", חיך. "מה בתפריט?"

"מה אתה רוצה שיהיה בו?" שרטטתי בתגובה עמודות במחברת.

"מה שתכניי", הסיט מבט לשנייה. בירך, הכניס לפה שסק, נתן לי מרחב להגיב.

"הרמז הובן", התרווחתי גם אני, הענקתי כותרת משמחת לכל עמודה: סלטים, מנות, תוספות, קינוחים. "אשמח לבשל לכבוד התורה הקדושה".

•

"שירה, תרשמי", הפרעתי לה לתלות כביסה. "את מכינה שלושה סלטים לפי בחירתך, שתי עוגות ותוספת אחת".

"מה?! זה הרבה!" התבכינה לי. "אפשר הנחה לנשים עובדות? עצמאיות אובדות? אימהות עצבניות? משהו?"

הִיָּה לְבִי חֲמֻרָּמָר  
וּמְתוּק, חֲמוּץ וּמָר.  
יֵל מְדַבֵּר, יְשִׁמוּן צָחִיחִ:  
זֶן כְּבוֹדוֹ מְקִים  
לְהַבְטִיחַ.

"תגידי מזל טוב!" הניח איתמר שלושה ספרים על השולחן ושפשף כיפה על הראש. "צרו ברכות ושתזכה לגדלך", החזרתי אותם למודף. "פינוקיו הגיע למצוות?"

"דומה", שפשף כפות ידיים בהנאה. "בשבוע הבא אני ושלומי מסיימים משנה ברורה על הסדר. שנתיים וחצי של עמל, והנה יגענו ומצאנו".

הנדתי ראש, בולעת רוק של התרגשות.

איתמר סיים משנה ברורה. לפני שהייתי ברורה, הייתי משנה. שונה וחוזרת שוב ושוב על תחינה לחיים. מניחה את פצצת בעגלה, מטיילת בטבריה. עליות-ירידות דרכיה, וכל נתיבותיה שזורות קודש. עוצרת ליד כל בית כנסת. אם היה סגור עמדתי לידו, מחבכת את הילדה ומתרכזת בתפילה שאני רוצה לשלוח לשמיים. זעקה של הלב עד כיסא הכבוד.

אם היה פתוח, הייתי מאושרת. מחפשת עזרת נשים, צועקת בלי קול לעבר ההיכל.

'מה המילים שאת צועקת שם בלי להוציא הגה, בובה?' שאלה אותי פעם קשישה תימהונית שישבה על ספסל חום מרופד. עיניים שראו, שרואות.

נדהמתי מהתעוזה. 'תן חלקי בתורתך!' אמרתי.

התימהונית הנהנה. 'תצעקי, תצעקי! תצעקי בכל יום: השיבה לי ששון ישעך... ונעשה צעקה בעולם, מזל טוב, מזל טוב! ואז עצרה את הלהט בבת אחת. חזרה להביט בחבורה שרוכנת לדפי קודש, לומדת דף יומי, חוטפת חלק בתורה. למחרת חזרתי לשם, הקשישה לא.

## מיכל פרץ יהודה





# פסיכולוגיה באו

כתיבה וציור:  
בת-שבע אינגבר

כלי ראשון: קרא לרגש בשמו



כשנתחיל לחקור, נפתח מאוד לגלות כי פעמים רבות אנחנו מרגישות משהו שלא חלמנו שהוא הרגש המדובר שאנו מרגישות.



את המושג:  
**\*Name it to tame it**  
טבע ד"ר דניאל סיגל.

## החלק החושב

**המערכת  
הלימבית**

הוא הסביר כי היעילות  
לנתינת שם לרגש  
נובעת מהצורה שבה  
בנוי המוח. במוח שלנו  
יש שני חלקים:  
א. **המערכת הלימבית\***  
הנמצאת קרוב יותר  
לגזע המוח ומגיבה יותר  
לרגשות ודחפים.  
ב. **המוח החושב\***  
משום קרבתה לגזע  
המוח, המערכת  
הלימבית נוטה להגיב  
מהר יותר מהחלק  
החושב.

זה דבר טוב מאוד, כי במקרים של  
סכנה, למשל, אין לנו זמן לחשוב,  
אלא עלינו להגיב במהירות  
לנתונים שסביבנו.



אולם פעמים והמערכת הלימבית שלנו המתורגלת להגיב לתחושות ורגשות מגיבה בהתפרצות, בעוד המוח החושב שלנו עדיין ישן.

מה פתאום!  
אני בכלל לא בסערת רגשות!  
טבעי לבכות בגלל שטויות!

וכש"המוח החושב" שלנו מתעורר לבסוף ומצטרף לפעולה, זה כבר מאוחר מדי...

בוקר טוב,  
מה הפסדת?

אולם, כאשר אנו מרגילות את עצמנו לחיות בתהליך קבוע של זיהוי ובירור רגשותינו, אנחנו מעוררות את המוח החושב לפעול עם המערכת הלימבית, וכך ניתנת לנו האפשרות להגיב מתוך מחשבה ולא באופן רגשי ספונטני.

אני... אני...  
אח... אני! אני לא אשתוק אני...!  
אני אראה לה!

אני רואה שאת נסערת.  
את מרגישה כעס.

טבעי להרגיש כעס.

כעת, בואי נחשוב ביחד,  
איך אנחנו רוצים  
להגיב?

בבחלק מהפעמים, מעצם נתינת השם לרגש, כבר נמצא אותו מעובד ומתפוגג.

רע לי,  
הלב שלי דופק,  
אני מסתוררת,  
חלשה...  
מה קורה לי?

מה אני מרגישה?  
עצב,  
כעס,  
לא, פחד...  
זהו זה,  
אני פשוט מרגישה פחד.

זה בסדר.  
מותר להרגיש  
פחד  
טבעי להרגיש  
פחד ועצבנות  
לפני ראיון עבודה...

במיוחד בגלל  
שלא התכוננתי  
ולא קראתי את החומר  
ושכחתי את קורות החיים  
בבית...  
אמא'לה!!!

ולסיום, שני טיפים אחרונים שיעזרו לכם לתת שם לרגש.

א. הקפידו לתאר את רגשותיך  
ולא את המצב.

אני מרגישה  
שהעולם שלי  
נהרס, כל החיים  
שלי התפרקו ואין  
עתיד.

ה'עולם  
נהרס' ו'חיים  
מתפרקים'  
זה לא רגש  
שמרגישים.

אני מרגישה  
עצבות!  
אני מרגישה  
דיכאון!  
אני מרגישה  
חרדה  
משתקת!

הרבה  
יותר טוב...

אני מרגישה  
אכזבה

אני מרגישה  
כעס... אני  
מרגישה  
עצובה... אוי,  
הסתבכתי.

התרגשות

אכזבה

לוח מושגים והערות:

- \* **הדבקה רגשית** - תופעה מתחום הפסיכולוגיה החברתית המתארת מעבר של רגשות מאדם אחד לשני. אדם "נדבק" מרגשותיו של חברו וחש כמותו. השפעת היחיד או הקבוצה על האדם יכולה להיות מודעת ולא מודעת.
- \* **Name it to tame it** - הביטוי שטבע ד"ר דן סיגל ומשמעותו "תן לדבר שם כדי שתוכל לשלוט בו".
- \* המערכת הלימבית - המערכת הלימבית אינה רק אחראית על הרגש, היא גם מקור לזיכרון ולמידה, אחראית על וויסות חום גוף, לחץ דם ועוד.
- \* **המוח החושב** - בעוד המערכת הלימבית היא חלק מוגדר במוח כמו לב וריאות, "המוח החושב" הוא כינוי כולל למספר חלקים במוח האחראים על תהליכי חשיבה וניהול.

# הופשה על הבית

"עוד לא חיפשתם בקליניקה", היא הצביעה על הקיר שמאחוריה. "היא ממוקמת ממש בחדר הסמוך".

זוהי מעט מהדלפק למען לא אפיל חייל זכוכית. טעות אנוש עלולה לפגוע בטובים וברעים כאחד. "קליניקה!?"

"כן, חדר מושקע במיוחד. הסיפור הוא כזה: נפרשו שתי ידיה לצדדים. הטלפון הציץ מכיס שמלתה התכולה. "הייתה לי חברה טובה, קראו לה ברכה. הכרתי אותה בקורס טיפול מסוים ששתינו השתתפנו בו.

"באחת השיחות שלנו היא סיפרה לי על רצונה לפתוח קליניקה, שיתפה בקושי למצוא מקום טוב, היות והיא לא רוצה שהעבודה תתבצע מביתה שלה. היא חלמה על קליניקה יפה ומטופחת, מזמינה ונוחה, והמחירים, כמובן היו בהתאם. כפי שאמרתי לך, תמיד רציתי להציל נפשות". זרועותיה הפרושות צנחו ברפיון על ידיה הכיסא המתקפל. "הצעתי לה חדר בבית שלי שהיה ריק כי לא נמצא לו שימוש.

"היא שאלה מהו גובה השכירות שאני דורשת ואמרתי שאני לא זקוקה לתשלום. לא חסר לי כסף, ואני שמחה לעזור לאנשים. ברכה לא ידעה אפילו מה מצפה לה". הזדקפה סבתא על מקומה. "ברגע שהיא נתנה תשובה חיובית, הודעתי לה שאני זקוקה לשבועיים של התארגנות.

"השקעתי את נשמת, הבאתי מעצבת פנים, תכננו קליניקה בעיצוב נקי: כורסה בגוון ירוק-תפוח מרגיע ופוף מפנק תואם, טפט עלים עדין על הקירות וריהוט מינימלי בסגנון עכשווי. את מיעוט האור פתרנו בעזרת גוף תאורה עשוי נורות זעירות שהזכירו מפל אור מתמשך. לא שכחתי לצרף על שולחן העבודה מגש עם סוכריות קרמל משובחות ומתקן מלא בקבוקי מים מינרליים לרווחת המטופלות".

לא רציתי לקטוע את סבתא, אך קיוויתי מאוד שהיא השאירה את החדר כמות שהוא. לא יזיק לי טיפול בקליניקה, במיוחד

תקציר: יום שלישי. יאיר ועטרה מתעתדים לברוח בלילה באמצעות הסולם. לשם כך עליהם להרדים את חושיה של סבתא ולא לעורר חשדות. לעטרה שני רעיונות נוספים היכן אפשר למצוא את הכספת: בבסיס שולחן הזכוכית במטבח או בתוך האנדרטה. סבתא ועטרה שיחקו במשחק השחמט היהודי, לא לפני שעטרה כיוונה את יאיר לחפש בשולחן ובאנדרטה את הכספת. עטרה שאלה את סבתא מה עם משאלת ליבה להציל נפשות.

סבתא הייתה שקועה במשחק השחמט. זו העת לחלץ ממנה מידע רגיש.

"סבתא, סיפרת לי אתמול שרצית להציל נפש. התפללת על זה, אפילו. נשמע שזו הייתה משאלה חזקה שלך. איך ייתכן ש... שלא מצאת? העולם מלא בנפשות שמחפשות לב".

מצחה של סבתא הצטמצם בריכוז. "רציתי להציל נפשות", התקדם החייל, אווזו הגביע לקראת תבוסה נוספת מצידו. "רק שהן, עם כל הצער, לא רצו להינצל".

עוד חייל לבן קירח נפל חלל. לפני שסבתא הספיקה לספר על נפשות שלא רצו להינצל, היא כבר הכריזה "שח" ו"מט".

כל הגילולים עברו מן הארץ והאלילים כרות ייכרתון, ואילו המלך של סבתא ורדה, היהודי החסיד האווזו בידיו את ספר התורה הכחלחל, עמד גאה על מקומו. נצח ישראל לא ישקר.

היא התרווחה לאחור, חיוך מדושן התפרש על פניה המאופרות כדבעי. "נו, מה את אומרת?"

"את אלופה", שלפתי תגובה מדויקת. יחי הסולם הממתין לנו בפינת התפוזים מסין הרחוקה.

הניצחון הצפוי והמשחק הפעיל השרו על סבתא שמחה שכזו, עד כי חששתי שעוד מעט תשרה עליה רוח נבואה.





מהול בה במינון מוקפד. "ברכה התחילה עם דיבור על כל מיני צרכים פיזיים ונפשיים, יצירת אמון ומנגנוני הגנה ותיאום ציפיות שאולי לא היה. לא התרשמתי מכל הקשקשת ופשוט הודעתי לה שאם צופיה לא מוכנה להיות קצת יותר נחמדה אלי, שתחפש בית אחר.

"לא אלאה אותך בפרטים, אבל המלחמה רק החלה. ברכה אמרה את שלה, והעבירה לצופיה דברים אחרים לגמרי ממה שאמרת, מה שסיבך עוד יותר את כל הסיפור. יום לפני שטוביה חזר לארץ דפקתי לצופיה על הדלת והכרזתי בנחרצות: 'כפוית טובה, כאן זה לא בית מלון, זה הבית של טוביה וורדה אנגל. אז תחליטי בבקשה מה את רוצה'. היא בחרה בבית מלון..." קולה גווע, גבה נצמד אל הדלת, מבקש משען.

"עזבה". סימתי את הסיפור בקול נוגה. "עזבה". אישרה סבתא. "ברכה עזבה אחריה. התקרית גררה אחריה אי נעימות רבה. היה קשה לי לגלות שאף שצופיה הייתה כפוית טובה, ברכה כפלה אותה בכמה פעמים טובות. פסיכולוגית דגולה, אמרנו."

"זה עצוב..." הגיתי באטיות. "זה עצוב שאת חיפשת פרטנרית, שותפה, מישהי שתוכלי לתת לה את ליבך והיא את ליבה בצורה שווה ומוחלטת, ותחת זאת הגיעה מישהי עם רצון לפרטיות, לכבוד ולמרחב." "היא לא הייתה מעוניינת בי מלכתחילה",

הדגישה סבתא ולחצה על הידית. וזה היה הרגע שבו הצלחתי לראות אותה מן הצד, אישה מרשימה ואינטליגנטית, מלאה בכוונות טובות ושקועה בעצמה עד העצם, שמנסה להבין אחרים, אבל לא מכירה את אישיותה שלה. שמשדלת וכושלת, ועושה ונופלת ומסתבכת בחדר המבוך שיצרה היא.

כל כך הרבה נפשות יש בעולם שצריכות להינצל, אבל מי יציל את סבתא!?

"בטח, מצאנו אותה רק אתמול..." חייכתי במבוכה.

"אז הבחורה הזו לא נכנסה אומנם לשום עגלה, והאוברולים שקנתי לתינוקת ההיא לא עלו עליה וכבר מזמן נשלחו לגמ"ח בגדים, אבל היא הייתה נפש, ונפש אפשר להציל בכל גיל. לא עדכנתי עם טוביה, הוא בדיוק טס לאירופה לחודש ימים וחשבתי שיש לי מספיק זמן לראות אם התוכנית רלוונטית.

"היא הגיעה אלי הביתה, צופיה. נתתי לה את החדר שיאיר ואת נמצאים בו עכשיו. היא נכנסה לחדר, נעלה את הדלת, וזהו." "מה זהו?"

"זהו". לוח השחמט הושב בבטחה ללא נזק אל הקופסה השקופה. מפתח סגר צדיקים ורשעים לעימות תמידי. "היא לא יצאה. וכשיצאה לא דיברה. אמרה תודה, נכון. אך מלבד זאת, דבר לא. היא לא רצתה לאכול אצלי, לדבר, לשוחח, להיות. לא איוותה לבקשות שלי לצאת איתה לקפה או לשייק, לקניות או לסיידורים. שום כלום. באה והלכה חיוורת ועגומת פנים."

"מוחר זאת מילה עדינה!" הפך מבטה העצוב של סבתא ורדה לנזעם וכועס. "פניתי לברכה, סיפרתי לה את המצב. זה לא הגיוני שאני נותנת לבחורה לגור אצלי בבית והיא לא מוכנה להתייחס אלי. בואי, עטרה, נלך לקליניקה---"

יצאנו מחדר המזכרות, פנינו אל הדלת הסמוכה ועמדנו מולה, כאילו פוחדות להיכנס.

"ומה ברכה אמרה?" שאלתי, נוגעת בידית המתכת בחשש.

"היא אמרה שצופיה חיפשה מקום להיות בו, ותו לא. היא הייתה צריכה בית וקירות, רצפה ותקרה, ומיטה. טוב, את יודעת איך ראש של פסיכולוגים עובד..." האנחה של סבתא למודת סבל, קורטוב של סרקזם

אם יש בה פוף מפנק וסוכריות קרמל משובחות ומפל אור. אבל לאן נעלמה ברכה הפסיכולוגית?

"אין לי מילים מספקות לתאר לך את ההתרגשות של ברכה כשהיא באה לראות את החדר", הקרחונים של סבתא נצצו מחמת השמש האביבית שזרחה עליהם, חיפשו פריחה ופרפר. "היא דמעה, חיבקה אותי חזק ואמרה לי שהגשמתי לה חלום. שמחתי, עשיתי את זה מכל הלב.

"נשים הגיעו והלכו, ואני השתדלתי שלא להימצא בבית או לפחות לא להיראות בזמני התחלופה כדי לשמור על פרטיותן." "הקליניקה עדיין פעילה?" התעניינתי בחשש.

"לא". צנחה השמש והתנפצה על גושי הקרח. גל עבר עליהם, אכזר. שפתיה של סבתא ורדה רטטו. לרגע אחד, חשתי צורך בסיסי לחמול עליה.

"מה קרה?" "היא חזרה אחריי וקמה ממקומה, החלה לאסוף את החיילים אחד לאחד ולהחזירם אל הלוח. לא זעתי מהכיסא, הרגשתי שסבתא בכוונה תחילה קמה כדי להתעסק במשהו תוך כדי שיחזור זיכרונות נעימים פחות, וכי היא זקוקה למרחב כדי להמשיך.

"הכל הסתבך בגלל בחורה בשם צופיה שבאה אליה לטיפול". חיילים אויבים זה לזה נקשו על משבצות השחור-לבן. "באחת הפעמים היא עזבה לאחר סיום הטיפול וברכה יצאה מהקליניקה נסערת מאוד. צופיה לא יכולה להמשיך לגור בבית והיא רוצה לעזור לה למצוא מקום חלופי. היא עברה את גיל שמונה עשרה ואפשר לחפש לה פתרון גם בלי לערב את הרווחה מאחר שהיא אינה קטינה. את זוכרת את העגלה שמצאנו במחסן?" נעצה בי סבתא מבט אומלל.





**תקציר:** בהווה נורית כועסת על יסכה שמסרבת לעצב את פסטיבל היין. בעבר יסכה מתמודדת עם האלכוהוליזם של גרשי.

בין מיקרוגל לשיש גרו הפרצופונים, מתנה שקיבלנו ממשרד פרסום אחד; ארבעה טורים של מדבקות מצחיקות, פרצופים בגווני שונים, ברכות לבוקר טוב ויום נהדר. שמרתי אותם לילדים, השתמשתי בהזדמנויות חגיגיות.

הבוקר של היאהר צייט היה יום כזה, חגיגי. עטפתי סנדוויץ' בנייר סופג, הדבקתי פרצופון. דמיינתי את ללי, פותחת בהפסקה את השקית, מגלגלת עיניים על הפרצופון. חיוך בזוויות הפה. דמיינתי אותה מתמלאת באהבה של אמא, ליבי עלה על גדותיו. משכך הכאבים הכי אפקטיבי; לאהוב, למלא. להתמלא. תרופת הפלאים האולטימטיבית של החיים. נר למאה נר לאחד.

אבי נכנס למטבח, זרק בי מבט מבודח. הפסקתי לזמזם. שאלתי, סמוקה: "לא מוצאת חן בעיניך אשתך המאושרת?" "מוצאת חן מאוד", הוא חייך. "אפשר לסדר ליסכה יאהר צייט גם מחר?"

"אל תוציא אותי רעה, לא שמחה בגלל זה!"

פעמיים בשנה לקחה יסכה חופש. ימי הזיכרון של סבא וסבתא שלה. זהו, לא היו ימים נוספים. היא תמיד התייצבה בסטודיו, נכונה לעבוד קשה. נעדרה רק אז, ביומיים של זיכרון. וכשאלתי חלה. וכשאבא החליט להתחתן איתה. היה לה מוסר עבודה מוגזם, הטיל עלי מורא גדול ועול. יסכה דאגה שלא אתבטל. לכן אהבתי את ימי הזיכרון של סבא וסבתא שלה. הצטערתי שהם נפטרו, ידעתי שיסכה מצטערת, שהיא אבלה עליהם עד עצם היום הזה. מינימום שבמינימום שמחתי. כשהיא לקחה יום חופש להתאבלות רשמית, היא נתנה אותו לי. ויתרה על רשימות ומשימות, נעלמה מקו האופק של סטייג'. חזרה למחרת, עפעפיה אדומים והיידה לעבודה. כולם עבדו פחות כשיסכה נעדרה. עמוס נורית יצאו לכוהריים של ארבע שעות. הפועלים סידרו שערים במחסן, בעטו בקופסאות קרטון, הריעו לעצמם. אני הסתגרתי בסטודיו, התענגתי על סנדוויץ' טוב. ספר שסחבתי מהבית. פעם אפילו סחבתי את החולצות של אבי, טיפלתי בכל הכפתורים הרופפים.

"לא מוציא, לא מוצא!" מחה אבי. "כולה שמחתי איתך שיש לך קצת אוויר, ואת לא רעה! גם בעוד מאה שנה לא תהיי!" חייכתי, מפויסת. "עכשיו אתה מדבר! רוצה גם פרצופון על הסנדוויץ'?"

יויו רצה. הזכרתי שהגננת מכינה לו סנדוויץ'. הוא לא התרשם. תבע בעלות על שלושה פרצופונים, הדביק למצח, לאף, לסנטר. צחקתי, הודעתי לאבי שהרמזור מחכה, אפשר לקחת לגן. פתחתי תיק, דחפתי לתוכו נייד ומחברת. התכוונתי לנצל את יום החופש של יסכה כדי לתכנן את החללקה של יויו. לפני שבועיים יסכה הציעה לעזור. סאבטקסט נוסח יסכה: לארגן אירוע מושלם, לעשות במקומי הכל. סירבתי. לא המעשה הכי חכם בעולם. היו לה ניסיון וכישרון שייכולתי רק לחלום עליהם, לקנא. בכל זאת הרגשתי שהחללקה של יויו היא חגיגה שאני רוצה להפיק, רגע אימהי שלא מתחשק לי לחלוק.

מוחי עסק בשאלה האם מותר לייצר פיניאטה בצורת ילד בן שלוש או שזה חילול הקודש. רגלי טיפסו במדרגות. ידיי לחצו על הידית של הסטודיו, התכוונו להדליק אור. ליבי קפא.

"יסכה!" היא הייתה שם. ישבה מול המחשב כאילו זה עוד יום רגיל.

"בקה". היא גוללה כתבה על הטרנדים האחרונים, לא הסתכלה עלי.

"מה את עושה פה?" שמטתי תיק על כיסא. מחשבה חדשה חבטה בפיניאטה, הפחידה אותי. "רבת עם נורית עוד פעם?" היא הכריחה אותך לבוא? יסכה השיגה מעצבת אחרת לפסטיבל היין, שילמה לה שתי משכורות בעצמה. נורית עדיין התנהגה בקרירות, לא סלחה.

יסכה נענעה ראש. התקרבת. רק אז, כשעמדתי מטר מולה, יכולתי לראות את עפעפיה הנפוחים, את האבל ששפך ממנה במפלים גדולים.

"מה את עושה כאן?" שאלתי חרישית. "למה את לא עם סבא וסבתא שלך עכשיו?"

היא ניסתה לחייך, התייאשה אחרי שנייה. עיניה ברקו מבכי שביקש את בית החיים, מצבה שוכבת תחת שמיים. "אבא שלך העדיף שלא אעלה."

"אבא אמר לך לא לעלות?" נדהמתי. גם בלי להיות נוכחת בחייהם, ידעתי שאבא יודע על סבא וסבתא של יסכה, מה הם היו בשבילה, מה הייתה היא להם. זה היה אחד הסעיפים הבוודיים בעברה שקיבל מילים, משפטים מלאים. סבא וסבתא של יסכה היו טקסט מפורש, חד, ברור. אין מקום ליפול בין הכיסאות. לא האמנתי שאבא התערב בקשר הזה, אסר.

היא לא הגיבה. הסיטה תשומת לב למסך, העתיקה פרטים של טקסטורות.

נסוגותי, נבוכה. מודעת מדי לגנים שזרמו בדמי, חמישים אחוז אבא. שרטו אותי הגדר ששם ליסכה, העצב שקבע לה פה, ליד. חשבתי עליו, לבד. מאז מסאי מארה של אמא, הרבה קודם. חשבתי עליו, נשוי. ליסכה. זכרתי מה ביקש ממני: לעבוד יותר, לשחרר אותה הביתה. איך יכולתי לשפוט אחרי שנים של לבד? איך יכולתי לא לכעוס? הוא היה צריך לשמוח בשבילה שהיו לה סבא וסבתא שווים בכי. הוא היה צריך להסיע אותה בעצמו לבית החיים, להגיש נר נשמה, טישו. הוא היה צריך לומר: תתאבלי, מותר לך. כמה שתצרי ותצטרכי. אני אחכה בסבלנות שתחזרי. הוא ידע לחכות.

"סליחה", לחשתי ברבע טון על האיש שנישאה לו. היא הביטה בי, מופתעת. "על מה? זה לא קשור אלייך". שכחה איך התגלגל השידוך, מי אשמה.

הוצאתי מחברת. הכרחתי את עצמי לחייך. "במצב רוח לדבר על החללקה של יויו?"

"בטח!" היא סובבה אלי כיסא, זנחה צג. חייכה. ככה פיציתי על אבא, בפיסת אימהות שלא רציתי לתת. בערב סיפרתי לאבי, נסערת. הוא המהם.

"תהיה הוגן!" שילבתי ידיים, קראתי תיגר על המציאות. "אם אני מבזבזת חמש מאות מילים לנאום לך על היום שלי, תשקיע עשר כדי להגיב."

הוא חייך. "אין לי בעיה להגיב אבל את לא תאבדי את התגובה שלי."

"כל דעה שלך מתקבלת בברכה."



הוא צחק. "נגיד. אוקיי, רוצה לדעת מה אני חושב? אני חושב שהלכת רחוק, שכחת לחזור. לא מגיע לאבא שלך פסק דין מחמיר כל כך. עד עכשיו הוא הוכיח את עצמו בתור בעל שמתאמץ לעשות לה טוב, ולא ההפך".

פולשבים רצו בראשי, היו בצד שלו. ראיתי את אבא שוב, בצרכנייה, עובר סעיף-סעיף על הדברים שישכח ביקשה. ראיתי אותו משנה אורח חיים בשבילה, דואג לה. דואג לאלי. "אז מה הסיפור? למה הוא העדיף שהיא לא תעלה לבית החיים?" שפתיו ציירו חיוך שהלך וגדל, נמתח, התרחב, כבש את כל השטח מאוזן לאוזן. "נו, בקה, את יודעת מה הסיפור".

כיווצתי גבות, ניסיתי להבין מה אני יודעת. מי צועד בשביל של בית החיים. מי לא בא. נעצתי באבי עיניים נחרדות. "לא יכול להיות".

"אני די בטוח שכן", הוא אמר, עליז. "מזל טוב, בקה! הולך להיות לך אח קטן! או אחות!"

"לא, לא יכול להיות!" הדפתי עגלה שמיאל, גלגל לעברי. "יש לי מספיק אחים, ואבא כבר סבא!" חשבתי על העגלה שלנו, תתמלא באלול בעזרת השם.

"יש אומרים שאפשר גם וגם", פיזם אבי בנעימה למדנית. ערערה אותי העליזות שהפגין.

"לא אכפת לך? אפילו לא קצת?"

הוא הפסיק לפזם. "לא, ושלא יהיה אכפת גם לך. אם משהי צריכה לדאוג, זאת אמונה. היא תגור בבית אחד עם התינוק. או התינוקת. אבל את, מה אכפת לך? עזבת את הבית, ברוך השם. תתרכזי בחייך".

"אני אשתדל", אמרתי, מהוססת. לא בטחתי בי שאצליח. לא סמכתי על חיי שזקפו גב, יתיישרו.

רק בלילה, ממש לפני שנרדמתי, תפס אותי העבר, הזכיר לי. ניערתי שמיכה, התיישבתי במיטה. "לפני הלידה של מימי עליתי לבית החיים".

אבי מלמל, מנומנם. "זה רק מנהג. לא כולם מקפידים עליו. אני לא, למשל".

"אבל אבא כן, והוא לא אמר לי כלום". משכתי שמיכה, צללתי תחתיה. היה לי קר פתאום, למרות תמוז המתקרב.

אבי שתק. אולי נרדם. אולי זכר את סדר העדיפויות של אבא: בעל לפני אבא, אישה לפני בת.

למחרת, בסטייג', עקבתי אחרי יסכה. חיפשתי סימני דרך. היא הייתה יסכה'אית לגמרי, אישה מעשית, חרוצה מדי. לא ראיתי שום רמז לעתיד לבוא. טינה קטנה חלחלה לתוכי, על כורחי. אותי סימן העתיד לפני כל לידה; חטפתי פצעים, ויובש. היו הבחילות, וכאבי הגב. והרגליים, הן התנפחו לגודל אסור. יסכה נראתה כמו מיליון דולר בשטר אחד. דקה, חלקה, שווה המון.

"בקה, אני לא אופטומטריסטית". היא גחנה לתרשים ששרטטה, יום הולדת ראשון של בית אבות. כשנורית סיפרה על הפרויקט, היא אמרה ליסכה בטון צונן: "האירוניה! אולי תוכלי להשתמש בה בתור קונספט". יצאה מהסטודיו לפני שהספקנו לקלוט.

"אני יודעת שאת לא", הבטתי ביסכה, מבולבלת. היא חייכה. "אז תשמרי על העיניים, בבקשה. הן תכף יוצאות מהחורים".

האדמתי. השפלתי סנטר למטען בחיקי. יסכה ביקשה שאסדר את מגירת המטענים, אשליך לפח את הלא תקינים. "סליחה, לא התכוונתי".

"אם משהו לא בסדר, את יכולה לומר". היא בחנה את השמלה שלבשה. "זה כתם? חוט פרום? איפה?"

"הכל בסדר אצלך". גלגלתי את החוט של המטען, כרכתי סביבו גומייה. "אני מקווה שהכל בסדר. יסכה, אני יודעת".

גבותיה התעגלו. חייכתי חיוך מתנצל. "את סיפרת לי. אתמול. כשאמרת על אבא שמעדיף..."

היא קימטה אף, חשקה שפתיים. התאפקה לא להתעצבן על עצמה. לא עכשיו. "בבקשה, אל תגידי שום דבר לאחים שלך. עדיין לא סיפרנו לאלי, ולאמונה. מגיע להם לדעת קודם, לפניכם. ואנחנו מחכים לרגע הנכון".

אנחנו זה היא ואבא, תרגם המוח שלי. התעלמתי מהפנינה שדלה לי, הבטחתי שלא אגיד שום דבר. זה הסיפור שלהם, הם יבחרו מתי לספר.

"תודה, בקה". היא חזרה ליום הולדת. האירוניה. יופי של קונספט.

שאלתי: "שמחה?"

היא הנהנה. אדמומית כיסתה את לחייה, חשפה אמת. "מבולבלת".

פנים. חדר שינה - לילה.

החדר חשוך. משהו בוכה

מחוץ לחדר. יסכה מתעוררת,

בוהה בתקרה. מקשיבה לבכי.

מתיישבת. מהססת אם לקום.

משחילה רגליים לתוך נעלי

הבית, לאט. הבכי ממשיך. היא

מתרוממת. מביטה במיטה

המסודרת של גרשי. הולכת לכיוון

הדלת, לאט.

פנים. סלון - לילה.

גרשי יושב על הרצפה, נשען על

דלת ארון תחתון. בוכה. יסכה

עומדת בפתח, מסתכלת עליו.

יסכה:

רוצה אקמול? אופטלגין?

(גרשי מטלטל ראש מצד לצד.)

יסכה:

לך לישון, גרשי. בבקשה.

גרשי (מנגב פנים בשרוול):

את לא מבינה, אני בנאדם רע.

התחתנת עם בנאדם רע. אני אפס

מאופס.

יסכה (בקול עייף):

אתה לא בנאדם רע. לך לישון,

מחר בבוקר תרגיש טוב יותר.

מבטיחה.

גרשי (בקול מרוגז, מוחט אף בכף

יד הפוכה):

את כל הזמן מבטיחה דברים. יהיה

בסדר, יהיה ככה. אולי תפסיקי.

(יסכה בולעת רוק, שותקת. הוא

מתחיל לבכות בקול.)

גרשי:

סליחה, לא התכוונתי. אמרתי לך

שאני בנאדם רע.

(יסכה משעינה ראש על משקוף,

שותקת.)

גרשי (בוכה חזק יותר):

את אפילו לא מתווכחת. זהו,

חבר'ה, אפשר לסגור את הבסטה.

אפילו אשתי מסכימה שאני אפס

מאופס.

יסכה (מרימה ידיים):

לא אמרתי את זה. אמצע הלילה,

גרשי. תרחם על עצמך, לך לישון.

אני הולכת. יש לי עבודה מחר.

(פוסעת אחורנית, נעלמת

במסדרון.)

פנים. חדר שינה - לילה.

יסכה שוכבת במיטה. עיניה

פקוחות, בוהות בתקרה. מחוץ

לחדר גרשי בוכה.

הקול של גרשי (הולך וגווע):

אפס מאופס. זה מה שאתה. אפס.

אפאפ. אהההההה.



## דרושים

יקפצו לסעודה ראשונה, אישרה אותה מייד, 'ואמא תודה, זו ממש הקלה'. בשיחה קצרה וצפופה, בין קציצות מתפצצות בשמן לפשטידות משחימות בתנור, הזמינה את נתי ושירה ואת כל החבורה העליזה שלהם.

בצלאל בעלה נרתם למבצע המשפחתי המשמח, ויצא לחפש ענבים מתוקים שנשארו בקצה העונה, בננות יפות, פרחי כרובית ובצלצלי שאלוט 'שיוספו טעם למרק'. כל מה שהיה נדמה לה שיהפוך את הסעודה למיוחדת. ציידה אותו ברשימת מצרכים מפורטת והוסיפה שזו רק ההתחלה. הוא עבר על הכל בעיון ובכובד ראש והתקשה להבין את הכמויות והשמות המוזרים כמו נוגט וברס בחנות 'קוקיס' הקרובה. "ככה זה כשמארחים את כל הילדים", היא הסבירה בעיניים בורקות וחילקה את בצק השמרים לשישה חלקים שווים, לפני האפייה, "עכשיו, אחרי הפנסייה", היא הוסיפה מילים עליזות בלחן משל עצמה, "אני מתכננת לעשות זאת לעיתים קרובות".

"בשמחה", הוא הנהן אחרי החלום שלה. הוא יצא לסבב של קניות וסידורים, לפי הרשימה המפורטת. קיווה שבשילו ובשבילה שעמרם יסכים להוציא משלוח במיוחד ולהעלות את הקניות עד לקומה האחרונה. "אין מעלית בבניין", הוא רשם בארטליין בולט בכרטיס הלקוח שפתח עבורם בפעם שעברה. "צילה", הוא אמר לה בטון קצת עייף בסוף התור הבלתי נגמר אצל 'גולדמן הדייג', "את בטוחה שצריך גם דגי סלמון?" "בטוחה", היא הנהנה במרץ, ומיהרה להנמיך את הלהבה של סיר הקרפלף, "הילדים של נעמי אוהבים רק את הסוג הזה, ותבקש מגולדמן שיפרוס אותם יפה-יפה, דק-דק ובלי עור".

'ממרכז הפלסטיק הגדול' הוא הזמין מספר כיסאות שחורים. מחיר ההטבה כלל לשמחתו את מחיר ההובלה. היא פינתה מקום יפה לערמה במרפסת הצרה שנפתחה לתנועה.

פגשה את דמותה האמיתית יותר מתמיד. הבטיחה לעצמה בקול ובלחש כי לכבוד החגים שיבואו עליה לטובה ולברכה, היא תפתח יומן מסודר של ניהול אורחים, עוברים ושבים, עם שפע של נחת.

היו לה כל התנאים והמצרכים כדי לסמן לעצמה את המטרה ובעקבותיהם לצאת לדרך. היא גם ידעה היטב שהתחביב הזה ידרוש ממנה כוחות ועמידה ממושכת על הרגליים, טבעות אפורות מסביב לעיניים, עייפות ופיהוקים. היא הביאה בחשבון מראש שהוא יכלול חיפוש קדחתני אחר מתכונים חדשים. ובכל זאת לא רצתה לוותר על

את השעות שהתרוקנו ב'בום' אחד גדול, היא החליטה למלא באהבה ישנה ואחרת, כזו שהייתה שם תמיד, אבל לפעמים קצת נדחקה מקוצר רוח ומעבודה קשה. ובכל פעם היו לה סיבות טובות ומוצדקות, ערבי הורים, אספות, חזרות, סיורים לימודיים ועוד. כל מה שעבודת החינוך תבעה ממנה כגננת

החלום שהחזיקה בו עד לפנסייה, שחיכתה איתו בסבלנות, כדי ליהנות סוף סוף מהנחת. תחילה היא הזמינה את בנצי לחג הראשון, ובאותה שיחה הציעה לו לשוב ולהתארח בשבת חול המועד. הרי מאז שהם עברו לדרום ונאלצו למכור את הרכב לא היו להם מספיק הזדמנויות לנסוע בהרכב משפחתי לבני ברק, ובינתיים הסתפקו במסירת נשיקות וגעגועים משני צידי הקו. בנצי הודה על ההזמנה ואמר שישאל את נאווה, וייתכן שישארו לשמחת תורה. היא סיימה את השיחה ופתחה את הקלסר השכוח, ניסתה לאתר בין דפיו מתכון הונגרי של קפוסטה משובחת, שבנצי היה מבקש כל שבת חופשית כשהיה חוזר מן הישיבה. כעת היה לה פנאי לבשל נוסטלגיה. כשחזרה במוצאי שבת מאמירת הסליחות בעבע בה פרץ של געגוע. היא התקשרה לנעמי בכורתה להזמין אותה לשבת שובה. נעמי שהייתה שקועה בדוחות ומאזנים הרימה לה. 'אמא מה קרה?' כששמעה שמדובר בהזמנה לשבת וגם 'גדליה ורוחי

זו הייתה חופשת הקיץ הארוכה ביותר בחייה, אף על פי שהייתה בת חודשיים ויומיים בלבד, בדיוק כמו כל החופשות שקדמו לזו. זו הייתה גם החופשה הראשונה שלא נפגשה עם תרצה, המקבילה שלה, כדי לצאת יחד לתערוכה הפדגוגית ולבחור תיקיות לשבת.

בחופשה הזו היא רוקנה את הארון הגדול במרפסת הצרה, שהייתה סגורה עד אז מפני נכדים שובבים עם זיק בעיניים, והשאירה הודעה חגיגית בקו המשפחתי ש"קדימה, בואו לקחת חומרי יצירה לילדים, כי סבתא כבר בפנסייה".

הקול שלה היה חדש, רענן, וההודעה הייתה שוברת שגרה. כבר באותו שבוע הגיעו לביתה ילדים נמרצים, בנים וחתנים, גם אלו שמתגוררים מחוץ לעיר וגם אלו שאין להם

רגע אחד פנוי ביומן, וכולם מילאו בשקיות אשפה גירים ארוכים ומחזיקי מפתחות, מנקי מקטרות וחיתוכי נייר צבעוניים. כל מדף שהתרוקן קילף שכבה מהלב שלה וציפה אותו יפה בממרח של געגוע למה שהיה ונגמר.

את השעות שהתרוקנו ב'בום' אחד גדול היא החליטה למלא באהבה ישנה ואחרת, כזו שהייתה שם תמיד, אבל לפעמים קצת נדחקה מקוצר רוח ומעבודה קשה. ובכל פעם היו לה סיבות טובות ומוצדקות, ערבי הורים, אספות, חזרות, סיורים לימודיים ועוד. כל מה שעבודת החינוך תבעה ממנה כגננת.

מהרגע שנתנה מבט אחרון במטבח הפינתי של הגן, ראתה בעיני רוחה את המטבח האישי שלה מתעורר, מתמתח ולובש יצירתיות חדשה. היא שמחה בכל ליבה ששוב תוכל לבלות בו שעות ארוכות ללא טרדות, ללא אימהות דואגות שממתינות על הקו, ואיך פותרים את משבר הכינים.

בחופשה הארוכה והמבלבלת, שלא פגשה בה אפילו פעם אחת את רוזנר המפקחת, היא





גדליה הבטיח שיעבור מחר באזור ויעלה שולחן מתקפל מהמקלט וגם ספסל או תאורת חרום. שרייבר השכן התייצב מוקדם בבוקר והתקין מאוורר גדול על מוט, שבצלאל הביא מהמכירה של הקהילה.

בנצי השאיר להם הודעה מרגיעה שבעזרת השם יספיק להגיע לבני ברק לסידורי ערב חג אחרונים, ויעבור דרך 'הדר הניילון' לאסוף את גליל הניילון שהזמינו במיוחד לפי מידות השולחן.

נעמי שלחה את מאיר'קה ויוס'לה כמו שסבתא צילה קוראת להם בחיבה יתרה, למרות שכבר מזמן עלו לישיבה והתעטרו בחתימת זקנקן. הם הורידו את הסרוויס החגיגי מהארון העליון, שחוץ מטקסטורת האבק ושתי נמלים מתות כפינה לא נמצאו עליהם סימני חיים ותנועה מהעשור האחרון. "בזהירות" היא קראה לעברם בלב רועד מירכתי הסולם. "תניחו בצד את מזוודת הסכום ותחפשו גם את הפלטה הגדולה".

אפילו נתי, שהקליניקה שלו ברוך השם מלאה עד אפס מקום גם בתקופת החגים, ארגן את היום מחדש, והצליח להגיע כדי לכוון שעוני שבת לתאורה הצבעונית בסוכה, ולחתוך שטיח דשא סינתטי לפי מידה. "ותראה שיהיה מתוח יפה, בלי עודפים בצד..."

היה זה עוד חלום ישן מאשמורת ראשונה של גמלאית טרייה שפגשה את הפנסייה.

הדלת נפתחה ונסגרה, נכדים עלו וירדו, דיילגו במדרגות והתחבאו מתחת לעגלת התאומים של השכנים. בצלאל הסמיק כשחזר מהתפילה וביקש בשם הרב שרייבר ורעייתו 'אם אפשר לשמור על שקט בשעות המנוחה ולא לקפוץ עם הכדור'. כתחליף סיפר בנצי לילדים משל ונמשל עם מסר לחיים. הם ישבו רתוקים ורגועים, אפילו החבורה התוססת של נתי ושירה התיישבה על המיטה המתקפלת, וכמעט שילבו ידיים בהקשבה קפואה.

והיא, הידסה מאירוח לאירוח, פתחה שולחן, החליפה מפה, הפשירה פשטידה וגלגלה טורטייה. קיצצה בשעות שינה, המתכון של הקפסוטה נחל הצלחה, ובנצי התמוגג וזכר בימי הישיבה.

זו הייתה התגשמות החלום. קסם של תשרי. סיפור של משפחה.



בנצי כבר חזר לדרום, וגדליה נסע לטיול קצר בצפון, ונעמי נשאבה למאזנים, והבוסית שלה קשוחה, ולנתי קליניקה עמוסה בלי חרך אחד לנשימה. והילדים... והאנרגיות... וכולם... וברוך השם השגרה... וענייני הפרנסה... ותור למיקוד ראייה... ופרוטקציה לאבחון קריאה... הם כל כך טרודים שיהיו בריאים והיא כבר לא צעירה. סבתא אוהבת, שיצאה רק עכשיו לפנסייה.

בחוסר ברירה ובכניעה למציאות, הכניסה קובייה קטנה בעמוד השמאלי של הלוח בחינמון השכונתי, זה שמחולק בימי שלישי ועד שמונה מילים המודעה ללא עלות. 'דרוש בחור נמרץ', היא הקריאה למזכירה, 'לעבודת תחזוקה שוטפת אצל משפחה'. הכניסה את מספר הטלפון הישן, קיוותה ששרייבר השכנה לא תזהה, וגם לא תרצה המקבילה, ולא כל אחת אחרת, מימי העבודה בגן. לא רצתה להביך איש, גם לא את עצמה.

"כן, גדליה?" הייתה כל כך מופתעת לגלות את הבן היקר שלה בטלפון הישן, שכמעט הלך לגריסה, "הכל בסדר?"

"א...א...א..." הוא ניסה לומר משהו. הצליח רק מילה אחת. ככה, בקושי.

"מה קרה?" הלב שלה האיץ פעימה וכבר התחילה להזיע.

"את... את... הכנסת מודעה לעיתון?" הקול שלו נסדק. ופתאום היה נשמע כמו גזול מבוהל על ענף.

"כן, גדליה", היא הרגישה את החלום ההוא בוער בה יותר מתמיד, צורב בפנים, יוקד באצבעות. "אני רוצה להמשיך לארח. באמת שרוצה. אז...לא הייתה לי ברירה..."

"חבל שלא אמרת לנו", הוא נשמע עמום משהו, דוק לא אופייני לאברך חסון כמוהו. "אני... אני אדבר עם נתי ובנצי, והבחורים של נעמי... אנחנו..." הוא עצר רגע, בלע מבוכה סמיכה וחונקת, "אנחנו נגיע מחר. אולי אפילו היום". הוא אמר בשמו ובשם כולם, ובשם כל מי שירצה להמשיך ולהגיע, ולהיות חלק מהחלום התוסס של אמו. "זוה באמת לא בסדר שלא חשבונו על מה שנשאר מאחורינו, אחרי האירוח".

"טוב, תודה גדליה". היא נשמה לרווחה. הייתה קצת מהורהרת, מבולבלת. אבל במחשבה שנייה, מילאה את ליבה הקלה.

צילה החניקה פיהוק גדול, כשהתכופפה בפעם החמישית בריציפות להוציא מכונה של הרתחה. מפיות האירוח היו לבנות למרות שהכניסה אותן לכביסה עם כתמים ורודים של גלידה, תות חמצמצץ או אוכמניות מרוכזות בדיוק בטעם שרוחי כלתה אהבה.

עיסתה קרסול כואב ומעט תפוח, והתיישבה על כיסא גבוה לסיים את הדחת הכלים. ספרה שלבים בסולם ואמדה את הגובה עד לארון העליון, חששה על יציבותו של בצלאל, התלבטה אם מזוודת הסכום, הסרוויס החגיגי והפלטה הגדולה לא יהיו כבדות מדי ליכולותיה, בגיל שלה. החליטה להניח גם אותו בצד בזהירות, בכניסה, ליד השולחן המתקפל, הספסל המתקפל, גליל הניילון לפי מידה, מרבד הדשא המגולגל, ומוט גבוה עם מאוורר ענק.

בנימוס היא סירבה להצעתו האדיבה של שרייבר. זכרה שסירב לקחת תשלום בפעם שעברה, וכבר הכירה את טעם המבוכה.

ביקשה מבצלאל להשיג שוב את מספר הטלפון של הגמ"ח. "נחזיר בהקדם את המיחם הגדול", היא התנצלה, "ואת המזרן של העריסה".

צללה לשינה בסיפוק גדול ובבלגן עוד יותר גדול. לא זכרה שאחרי שהייתה נגמרת המסיבה - נשארה בגן רצפה שחורה ומהפכה גדולה. כן, לא, היא לא זכרה להיערך מראש לחלקו האחרון של החלום.

# משפחה

## מטעימים לכם שנה חדשה!



### מקבלים

סט סירים 13 חלקים  
מבית food appeal



### חותמים

על מינוי דו שנתי  
מבית **משפחה**

השובר ניתן להמרה בשווי של 699 ₪ כולל כפל מבצעים | מגוון דגמים

סדרת הסירים ELITE עשויה מאבן שיש כוללת: סיר 20" | סיר 24" | מחבת 20" | מחבת 24" | סטאז' 28" | קרש חיתוך | סכין סנטוקו 18 ס"מ | משחזר סכינים | סט מטחות מלח ופלפל

**משפחה**  
אנויים

למינוי חייו  
**\*6485**

המבצע למנויים חדשים פרטיים בארץ בלבד | ללא כפל מבצעים | בכפוף למלאי  
מנוי חדש הוא מי שלא היה מנוי בחצי שנה האחרונה | התמונה להמחשה בלבד



אפרת מגישה:  
מפגש שבועי של טעימות קולינריות  
אלהם/ג'פיו'3



# טעימה





//תמי פיליפ//

צילומים: דניאל לילה סטיילינג: שמרית לוי

הכלים באדיבות Glory  
בוטיק כלי בית ומתנות יוקרה

# קוגלים

הקרטופל קיגל בבסיסו נעשה מתפוחי אדמה. יש כאלה שמכנים אותו מתפוחי אדמה חיים מגוררים ויש כאלו שמגררים את התפודים לאחר בישול. יהודי אמריקה שדרגו את הקוגל המסורתי בשתי גרסאות נוספות.

**אובר נייט** – קוגל תפוחי אדמה שנח על הפלטה כל הלילה ומקבל צבע שחום וטעם עמוק, **ויאפצ'יק** – שכבות קוגל תפוחי אדמה שביניהן שכבת בשר טחון או בשר מפורק.

יש עוד סוגי קוגלים בהם **המעהל קוגל** – קוגל קמח. אלו כופתאות בצק שמתבשלות בתוך סיר החמין; **קוגל ירקות** העשו מירקות מגוררים; ו**קוגל תפוחי עץ** שמשולב עם אטריות רחבות ומתובל בסוכר וקינמון.

הקוגל או הקיגל כמו שהוא נהגה על ידי יוצאי פולין וגליציה הוא פשטידה נפוצה בקרב יהודי אשכנז ומזרח אירופה, שנוהגים לאוכלו בשבת בבוקר. שני סוגי הקוגל הבולטים הם הלוקשן קוגל – **קוגל אטריות**, והקרטופל קיגל – **קוגל תפוחי אדמה**. מקור השם קוגל הוא מהמילה הגרמנית 'Kugel' שפירושה כדור, והוא נקרא כך על שם צורתו העגולה.

קוגל אטריות כשמו כן הוא, מבוסס על אטריות שמתבשלות בקרמל שמעניק להן את הצבע השחום. עיקר המחלוקת נעוץ בכמות הסוכר והפלפל השחור. אצל יוצאי פולין מקובלת הגרסה המתוקה ואילו הירושלמים מתבלים בנדיבות בפלפל שחור שמעניק לקוגל חריפות מענגת.







## לוקשן קוגל עם בשר מפורק

קוגל אטריות משודרג עם בשר כי מה שטוב ביאפצ'יק טוב גם בלוקשן קיגל

בשרי | בינוני | זמן הכנה: 30 דקות

חומרים לתבנית בקוטר 22 ס"מ

לבשר מפורק:

נתח בשר שריר במשקל 1 ק"ג

1 בצל

3 שיני שום

2 עלי דפנה

4 גרגירי פלפל אנגלי

גבעול סלרי עם העלים

3 כפות שמן

1 בצל גדול קצוץ דק

3 שיני שום

3 כפות רוטב טריאקי

מעט קינמון

מלח, פלפל

לקוגל:

3/4 כוס סוכר

3/4 כוס שמן

1 חבילת אטריות דקות (400 גרם)

2 כפיות מלח

7 כוסות מים

1 כפית גדושה פלפל שחור (אפשר יותר)

8 כפות סוכר

3 ביצים

מבשלים את הבשר:

שמים בסיר את נתח הבשר בתוספת בצל, שום,

עלי דפנה, פלפל אנגלי וסלרי.

מכסים במים ומביאים לרתיחה, מסירים את הקצף

שנוצר ומבשלים מכוסה על אש נמוכה במשך

שעתיים וחצי עד שהבשר רך.

מוציאים את הבשר מהמים ובעזרת 2 מזלגות

מפרקים לסיבים. שומרים בצד כוס אחת מנוזלי

הבישול.

מחממים שמן בסיר רחב ושטוח ומטגנים בצל

ושום עד הזהבה קלה.

מוסיפים את הבשר המפורק וכוס מנוזלי הבישול

ומבשלים כ-5 דקות על אש נמוכה.

מתבלים בטריאקי, קינמון, מלח ופלפל ומסירים

מהאש.

**מכינים את הקוגל:**

שמים בסיר שמן וסוכר ומבשלים לקבלת קרמל

חום.

מוסיפים לסיר את האטריות והמים ומביאים

לרתיחה.

מוסיפים מלח ופלפל ומבשלים עד שהאטריות

רכות.

מסירים מהאש ומשהים במשך כ-10 דקות עד

שהנוזלים נספגים באטריות.

מוסיפים סוכר וביצים, מומלץ לטעום ולתקן תיבול

במידת הצורך.

**מרכיבים את הקוגל:**

גוזרים נייר אפייה לעיגול בקוטר 22 ס"מ ומניחים

בתחתית תבנית אפייה.

משמנים את הדפנות.

יוצקים מחצית מכמות האטריות לתבנית

ומשטחים.

מניחים מעל את תערובת הבשר המפורק ומכסים

ביתרת האטריות.

אופים בתנור מחומם בחום 180 מעלות במשך

כ-45 דקות, מנמיכים את חום התנור ל-150

ואופים עוד 30 דקות.

מוציאים מהתנור ומגישים לצד מלפפונים חמוצים.





## קוגל תפוחי אדמה אובר נייט

קוגל תפוחי אדמה שמניחים על הפלטה כל הלילה, עד שהוא הופך שחום וטעים. במתכון הזה שילבתי תפוחי אדמה חיים עם מבושלים והתוצאה מופלאה במיוחד.

**פרווה | קל | זמן הכנה: 20 דקות**

**חומרים לתבנית אינגליש קייק עמוקה באורך 30 ס"מ**

**1 בצל בינוני קטן**

**4 תפוחי אדמה בגודל בינוני-גדול קלופים**

**2 תפוחי אדמה בגודל בינוני מבושלים**

**5 ביצים**

**1 כוס שמן**

**מלח ופלפל שחור בנדיבות**

**מכינים את הקוגל:**

מגררים דק את הבצל, התפודים והתפודים המבושלים. מעבירים לקערה ומערבבים עם יתר החומרים. מומלץ לטעום את התערובת כדי לוודא שהתיכול מספיק. מרפדים תבנית בנייר אפייה ויוצקים לתוכה את התערובת, מכסים בנייר אפייה ומעליו נייר כסף. אופים בתנור מחומם בחום 190 מעלות במשך כשעה וחצי. מניחים על גבי סיר החמין למשך לילה או לחלופין אופים בתנור מחומם בחום 100 מעלות במשך 10 שעות.





# הפקולטה לבישול

// שף מאיר בראל //

צילומים: דניאל לילה סטיילינג: שמרית לוי

## מלח וטח

שנמצאות בחלק האחורי של הלשון  
מזהות מרירות.

### על הטעם ועל הריח

חוש הטעם אינו רק עניין של טעמים.  
ישנם עוד שלושה מרכיבים המשפיעים  
על חוש הטעם שלנו והם: ריח,  
טמפרטורה ומרקם.

ריח הוא החוש החזק ביותר שלנו, והוא  
משפיע רבות על הטעם. לדוגמה, כאשר  
אנחנו אוכלים מזון שהריח שלו לא  
טוב, נהנה פחות מהטעם שלו אפילו  
שהטעם מצוין.

טמפרטורה. יש מאכלים שכשהם חמים  
הם טעימים יותר ממזון קר כמו מרק,  
או מאכל שומני כמו בשר ורוטב, ויש  
מאכלים שטעימים יותר כשהם קרים,  
כמו גלידה וגבינה.

מרקם. יש מזונות שכשהם רכים הם  
טעימים יותר ממזון קשה, כמו לחם  
טרי, עוגה רכה. ויש מזונות שטעימים  
יותר בהיותם קשים, כמו תפוח פריך  
ועוגייה קריספית.

בעולם הבישול המולקולרי לוקחים את  
הכללים האלו ויוצרים איתם משחקי  
אוכל מדהימים. לדוגמה ספגטי קשה  
ממחית תותים רכה ומתוקה, בועות  
פריכות שנראות כמו קוויאר – מרוטב  
סויה מלוח ועוד אין סוף משחקי  
תעתועים ללשון. אוכל שנראה כמו  
משהו אחד אבל במרקם, טמפרטורה  
וטעם אחרים לגמרי.

לכן חוש הטעם הוא חלק חשוב  
באכילה. הוא עוזר לנו לזהות מזון שטוב  
לנו, ומאפשר לנו ליהנות מהמאכלים  
שאנחנו אוכלים ולחוות חוויה שבה

עם סיומו של ספר דברים מסכם משה  
רבנו את התורה בדברים: "אלה דברי  
הברית אשר צווה השם את משה..."  
(דברים כח, ט). ועל כך דורשת הגמרא  
בברכות (ה.) כחלק מדרשה ארוכה: "מה  
ברית האמור במלח, מלח ממתקת את  
הבשר".

### מלח מתוק?

האמת שמלח ממש לא מתוק אבל  
משפיע בצורה יוצאת דופן על חוש  
הטעם שלנו, עד כדי כך שהוא יכול  
לגרום לפה לחוש בקשת טעמים  
במאכל שמומלח כיאה, ולכן מלח הוא  
לא רק מלוח. מלח מעורר את חוש  
הטעם!

### מהו בעצם חוש הטעם?

חוש הטעם הוא אחד מחמשת החושים.  
הוא מאפשר לנו להבחין בטעמים  
שונים של מזון. חוש הטעם מתבסס  
על פקעיות טעם שנמצאות על הלשון,  
בחד הרך שמעל הלשון ובמכסה הגרון.  
פקעיות הטעם מכילות קולטני טעם,  
שקולטים מולקולות מזון ומעבירים  
אותן למוח. המוח מזהה את המולקולות  
ומעניק להן טעם. במילים אחרות:  
הלשון לא טועמת; המוח טועם.  
ישנם חמישה טעמים בסיסיים  
(האמת שיש יותר אבל אאריך בכך  
בכתבות הבאות): מתוק, מלוח, חמוץ,  
מר ואוממי (טעם על. ערב לחך).  
טעמים אלו מורגשים על ידי פקעיות  
טעם שונות. לדוגמה, פקעיות טעם  
שממוקמות בחלק הקדמי של הלשון  
מזהות מתיקות, בעוד שפקעיות טעם



רבדים רבים בכל נגיסה.

### נשוב למלח

המלח הוא גורם משפיע על חוש הטעם, כדברי הגמרא שמלח לא רק מלוח. הוא יודע לגלות מתיקות בבשר ואפילו טעמים נוספים. בעיקר, כמו שראינו בכתבות הקודמות, מלח משפיע על מרקם, כמו בכתבת כבישה במלח, ועל טמפרטורה, כמו שהרחבתי בכתבה על מלח כמקור אנרגיה.

### מלח גימור

מלח רגיל טוב לבישול ותיבול אבל יש מלח אחר. מלח גימור. מלח שמפזרים מעל מאכל מוכן כדי להוסיף לו פריכות ולגלות טעמים מיוחדים.

בהגדרה מילונית: מלח גימור הוא סוג של מלח שמשמשים בו כדי להוסיף טעם למזון לאחר שהושלם הבישול. הוא נבדל ממלח רגיל בכך שהוא גס יותר, יש לו טעם עדין יותר ולעיתים צבעים שונים. מלח גימור משמש בדרך כלל כדי להוסיף טעם למזון לאחר צלייה, אפייה או בישול. הוא יכול לשמש גם כדי להוסיף טעם למזון קר, כמו סלטים או גבינות.

ומעל כל מלחי הגימור השונים יש מלח המלכים:

פֶּלֶךְ דָּה סָל – פרח המלח

לפֶּלֶךְ דָּה סָל יש טעם עדין ומורכב. למלח הזה צבע שנוע בין לבן-ורדרד ללבן-כסוף, ויש שמזהים בו גם ניחוח פרחוני קל. אגב זו אחת הסיבות לשמו: "פרח המלח" בצרפתית. הוא מגיע מאותן בריכות מלח של המלח האטלנטי האפור המוכר, אבל גרגיריו מעולם לא פגשו בגרגירים האפורים ואפילו לא נגעו בקרקעית הבריכה. זה המלח

הראשון שמתגבש בקיץ, והוא מתגבש על פני המים בשכבה דקה ועדינה. בעזרת כפות עץ עם ידידות ארוכות מאוד אוספים אותו מהמים ועורמים אותו לצד הבריכות בפירמידת רסיסים בוהקת. כך מתאר את התהליך אסף אביר בספרו 'לא ספר בישול': לפלר דה סל מתייחסים כמו לתוצר חקלאי נדיר, כמו ענבי שרדונה מחבל שמפיין או גרגירי חרדל מדיז'ון או גבינת פרמזן מפארמה. לא מזמן גילו שהיחס כנראה מוצדק: ב-2011 חוקרים מאוני' ראונ'ון הצרפתית בדקו דגימות של פלר דה סל שנאספו גם מציד בריכות וגם מחנויות, ומצאו שם שרידי חומרים אורגניים, ובהם קרוטנואידים – פיגמנטי הצבע הבריאים שבגזרים, פירות הדר ודבש.

איך החומרים האלו מגיעים למלח, אתם שואלים?

על פני הבריכות, במפגש המים והאוויר, חיים שלל יצורונים חד-תאיים, מאצות מיקרוסקופיות עד חיידקים טובים, שלדעת החוקרים מייצרים בגופם את החומרים ופולטים אותם למלח.

והצבעים השונים? החוקרים סבורים שבבריכות שונות ובאזורים שונים גדלים אורגניזמים שונים מעט, וההבדלים ביניהם מולידים את הבדלי הגוון והניחוח בין סוגים שונים של פרח המלח. ממש כמו באיננות-יין. פתיתי מלח:

'פרח המלח' התעשייתי בתעשייה כיום מייצרים מלחים דמויי פרח המלח. מכניסים לדוד תעשייתי ענק תמלחת (מים ומלח) נקייה ומאדים, עד שבדוד נותר רק חומר לבן שנשלח לטחינה ולניפוי. בטמפרטורה נבלחץ אוויר נכונים נוצר על פני המים בדוד קרום עדין, כמו של הפלר דה סל בבריכות. הקרום עשוי מלח לבן טהור בלי תוספות, אבל עם ייחוד: הצורה שלו. הוא מתגבש כפירמידות קטנטנות חלולות ונארז ומשווק כך. קוראים לו פתיתי מלח, Salt Flakes, ואפשר לרסק אותו בין האצבעות לשבבים חדים שיעניקו לפה חוויה של הצלפות מלח קצרות ופריכות, שנמשות מייד. שני מותגי פתיתי המלח הנודעים בעולם הם מלח מאלדון (Maldon) והֶיֶילֶן מוֹן (Halen Mon), שניהם מאנגליה ומופקים ממי ים אמיתיים ולא מזוקקים. במתכונים שלפניכם שילבתי מלח גימור בבשר ובקינח כדי להעניק להם רובד טעמים נוסף ומיוחד. המתכונים קלים וההמלחה הסופית הופכת אותם למנת גורמה של ממש.







# הפקולטה לבישול

קטגוריה: בשר //





## סטייק מומלח פעמיים

רכיבים:

**1 קילו סטייק אנטריקוט שלם לא פרוס מאיכות**

**טובה**

**מלח דק גריל**

**פלפל שחור גרוס**

**מלח גימור עדיף פלור דה סאל או מלח מלדון**

**אופן ההכנה:**

פורסים את הגוש ל-3 סטייקים עבים בעובי 3 אצבעות ומניחים על גבי רשת תנור ממליחים במלח דק מכל הכיוונים.

מוסיפים פלפל שחור גרוס ומניחים לשעה לפחות. לאחר שעה מדליקים תנור (או מנגל עם רשת גבוהה לפחות חצי מטר מעל הגחלים) בתוכנית גריל תחתון בלבד (הכפתור נראה כמו ריבוע עם פס למטה).

מכניסים לאפייה על הרשת או בכלי מנוקב בחום של 120 מעלות למשך 15 דקות. הופכים את הסטייק לעוד 15 דקות (שיטה זו נקראת ריוורס צלייה).

מוציאים את הסטייק.

מחממים היטב את התנור ל-250 מעלות על מצב גריל מלא (פס למעלה ולמטה) וצולים את הסטייק בתנור לוחט למשך 3 דקות בלבד. ניתן לעשות זאת במחבת חמה.

עובי הסטייק שומר על מידת עשייה טובה מבפנים אך בלי לייבש אותו.

מניחים את הסטייק לאחר הצלייה לשלוש דקות

ללא פריסה.

ואז פורסים ומפזרים מלמעלה מלח גימור איכותי.



## הפקולטה לבישול

// שף מאיר בראל //

### קינוח בקישוט מלח

קרם טופי מלוח, טראפלט ומרמלדת תפוזים וגבישי מלח גימור

**נחלק את המתכון ל-3 שלבים ונרכיב בסיום**

רכיבים לקרם:

**חצי כוס סוכר**

**1 שקית סוכר וניל**

**125 מ"ל שמנת מתוקה פרווה או חלבית (חצי מכל קטן)**

**קורט מלח**

רכיבים למרמלדה:

**קליפות מ-3 תפוזים חתוכות לרצועות**

**300 גרם סוכר**

**כפית מיץ לימון**

רכיבים לטראפלט:

**350 גרם שוקולד מריר 70%**

**125 מ"ל שמנת מתוקה חלבית או פרווה (חצי מיכל קטן)**

**אבקת קקאו**

**מלח גימור לסיום**

**אופן ההכנה:**

קרם טופי מלוח – במחבת כבדה שמים את הסוכרים ומקרמלים קרמול עדין, עד שלא יישארו גושי סוכר. מייד מנמיכים את האש ומוסיפים את השמנת בבת אחת. מבשלים עד שהנוזל נהיה חלק ואחיד. מוסיפים קורט מלח ומסירים מהאש.

**מרמלדה:** שוטפים היטב את קליפות התפוזים, מעבירים לסיר קטן עם מים ומרתיחים למשך 5 דקות כדי להוריד מרירות. שופכים את המים. שוב מרתיחים מים וסוכר ומניחים את הקליפות לבישול של כחצי שעה על להבה נמוכה. מוציאים את הקליפות מהסירופ ומניחים לייבוש קל. חותכים לקוביות.

**טראפלט:** מחממים את השמנת אך לא מרתיחים, ומוסיפים את השוקולד.

מערבבים היטב עד מיזוג מלא ומרקם חלק. מניחים במקרר לקירור טוב והתמצקות העיסה. בידיים יבשות קורצים מהעיסה הקרה ומגלגלים בזריזות. מניחים בקקאו ומגלגלים. מסירים עודפי קקאו.

**מרכיבים את המנה בהשראת התמונה:** רוטב טופי בתחתית מרמלדות ושלישיית טראפלט. מעל הכל מניחים כמה פתיתי מלח גימור. טעם מושלם!









## עוגה ל' שבת

מבית טעימות

//שף קונדיטור אפרת ליבפרינד//

צילומים וסטיילינג: עושי סירקיס

### מקלות שוקולד צי'פס מושלמים

במקום לגלגל עוגיות אני מורחת את תערובת השוקולד-צי'פס בתבנית בגודל 20 על 30 ס"מ, אופה כ-30 דקות, מצננת וחותרת לריבועים או מלבנים, כדאי להקפיד ולהשתמש בשוקולד מריר איכותי ולא בשוקולד צי'פס. איך שלא יהיה אני ממליצה לנסות את הגרסה החלבית ולהתענג.  
**חלבי או פרווה - תבנית בגודל 30 על 40**

לבצק:

**140 גרם חמאה או מרגרינה או שמן קוקוס קר בטמפרטורת**

**החדר**

**120 גרם (1/2 כוס) סוכר חום בהיר**

**100 גרם (כוס) סוכר לבן**

**2 ביצים גדולות**

**230 גרם (1 2/3 כוס) קמח לבן**

**1/3 כפית מלח**

**1/2 כפית סודה לשתייה**

**1 כף אבקת אפייה**

**220 גרם שוקולד מריר איכותי קצוץ גס**

**80 גרם שוקולד חלב קצוץ גס, רק לגרסה החלבית**

**1/2 כוס אגוזי מלך או לוז קצוצים גס, לא חובה**

**חופן אגוזי לוז קצוצים לפיזור מעל, לבחירה**

**מעט מלח גס, לפיזור מעל**

**מכינים את הבצק:**

מחממים תנור לחום של 170 מעלות.

בקערה מערבבים את כל החומרים היבשים.

בקערת המיקסר בוו ההקצפה מקציפים את החמאה עם

הסוכר החום והסוכר הלבן ל-5 דקות.

מוסיפים ביצים וממשיכים לערבב עד שהביצים נטמעות

בתערובת והמרקם חלק ואוורירי.

מוסיפים את החומרים היבשים ומערבבים עד לאיחוד הבצק.

מוסיפים את השוקולדים והאגוזים הקצוצים ומערבבים שוב.

מעבירים את הבצק לתבנית, מיישרים את הבצק במרית

ומפזרים מעל מלח גס ואם רוצים גם אגוזי לוז.

אופים כ-30 דקות, מוציאים מהתנור ומצננים לטמפרטורת

חדר, חותכים למלבנים או ריבועים אישיים.

אם רוצים להפוך את המלבנים למעין פטיפורים, מזלפים

מעליהם גנאש שוקולד ומקשטים באגוזי לוז.





## אופנה וטיפוח

### סיכום מבצע חגים בקבוצת רחלי ברית

בקבוצת רחלי ברית מסמכים בהתרגשות גדולה את תקופת החגים הנפלאה בה נערכו הגרלות הענק שבהן חמש נשים, חברות מועדון, זכו ב- 2,000 ש"ח במזומן כל אחת. ובסך הכול חולקו 10,000 ש"ח בין הזוכות



המאושרות. ההגרלות השוות נערכו בין חברות המועדון ומצטרפות חדשות אשר רכשו ממגוון המותגים של קבוצת רחלי ברית בחנויות הרשת ובאתר והתקיימו לפני ראש השנה ולפני חג הסוכות. הזוכות המאושרות קיבלו את הכסף עוד לפני החג. לדבריה: "אין כמו הרגע הזה בו אני מתקשרת באופן אישי ללקוחה שלנו ומודיעה לה שהיא הזוכה המאושרת, השמחה שמעבר לקו והפידבק שאני מקבלת - שווה הכל. שמחתי והתרגשתי להשיק לכן את מבצע החגים הגדול שלנו. המתנה במבצע הנוכחי מסמלת בעיניי, יותר מכל, את ערכי המותג שלנו, להיות איתך ברגעים יפים ולהעניק לך הרבה יותר מהטבות מועדון".

עוד לא חברה במועדון? הצטרפי עוד היום, בחינם בחנויות הרשת ובמיל למועדון האופנה המוביל במגזר החרדי - Rachelibrit.il@gmail.com, ותתחילי ליהנות כבר מהרכישה הראשונה מ-10% צבירה בכל קניה גם במבצעים > מימוש נקודות בכל קניה וגם במבצעים > 50 ש מתנת הצטרפות > 50 ש מתנת יום הולדת > מגוון הטבות ומבצעים משתנים במהלך השנה.

### מתח חרדה סטריס? זה לא בריא לא לנפש ולא לעור

דרמה קליניק מביאה לך את הדרך לשמור על העור בזמנים כאלו, בעורנו נוצרים רדיקלים חופשיים בכמות רבה עקב חרדה וסטריס. ובכמות גדולה כזאת הם גורמים להרס וזקן לגוף שלנו ומשפיעים על מהירות קצב חלוקת התאים הגורמת לגידולים לא מבוקרים של התאים בגופנו. 'נוגדי החימצון' הם

אלה שמשפרים ונלחמים בזקן הרדיקלים החופשיים ואותם אנו חייבות בכמות רבה בקרם הלחות ובסרום. חשוב לצמצם חשיפה לחדשות רעות ולזכור את העור, למרוח בכל בוקר קרם לחות עתיר בויטמינים

ונוגדי חמצון. להרבות בשתיית מים ולהשתדל להיות רגועות.

'דרמה קליניק' מאחלת לכל הקוראות לעבור את התקופה הזאת בקלות וברוגע. ושנוזה בקרוב לביאת משיח צדקנו.

## עושים לכם בית ספר

### מהפך מבורך: תומכת לידה במכללת מעינות זו חוויה מתקנת במתנה

רק לפני כשני עשורים, חזרו אל חיינו תומכות הלידה, שהיו נפוצות מאוד בתקופת אימותינו הקדושות. במשך שנים היה זה מקצוע שלא שגשג במיוחד בעקבות מחסור בידע. מספר נשים מדהימות שהחליטו להעמיק ולהבין את המשמעות האמיתית של תומכת לידה, חוללו מהפכה בתחום ומאז אלפי נשים זוכות לחוויה מתקנת בחדר הלידה. אחת הנשים היא שרה משולמסון,



תומכת לידה מוסמכת, מזה למעלה משני עשורים, מהראשונות בארץ. מדריכת קורסי הכנה ללידה, מטפלת בנשים גוף נפש רוח ומעבדת מהלכי לידה טראומטיים.

מנהלת את מגמת הרינון ולידה במכללת מעינות, הבית לרפואה אינטגרטיבית, מבית לימודי החוץ של האו"פ כבר יותר מ-17 שנה, כאשר הייחודיות המהותית שמציבה אותה במקום שונה לחלוטין מכל מנטורית אחרת, היא שיטה פורצת דרך שנקראת 'עבודת אישה'.

ללמוד מקצוע - תומכות לידה - עבודת אישה, במכללת מעינות, זה לחזור לאוצרות שלנו, בתוכנו נמצא מקור בלתי נדלה של אושר וחכמה נשית. "הקורס הינו חוויה לימודית מעצימה עבורך כאישה", אומרת שרה משולמסון מנהלת המגמה "כאשת מקצוע לעתיד וכאישה בחיך הפרטיים. הקורס פותח דלת לתחום בו הפרנסה, הייעוד והשליחות הופכים לאחד. הקורס מקיף ומעמיק, הכולל הרצאות של רופאות, מיילדות, מטפלות ברפואה משלימה ועוד. הכשרה של קורס זה מוכרת ע"י איגוד התומכות לידה בישראל - מניפה

התעודה של מכללת מעינות בחסות לימודי החוץ של האו"פ, תעודה מובילה בתחום בעלת חוזרים מכל קופות החולים ברחבי הארץ, חדרי לידה, בתי חולים ובמוסדות ציבוריים!"

## שם הספר: ספירות מאת: תמי אפשטיין

במערכת משפחתית, 'אחת' זו לא רק ספרה, ופעולת חיבור יכולה ליצור משוואות מוטעות של הכפלה או חילוק - תלוי בעיני מי. משפחה אחת. קונפליקטים בריאים וחיים שמסתככים בתוך מקלעת המציאות. זה יכול לקרות לך, לי, לכולנו. זה קרה להם. דרמות אנושיות, טבעיות, מרגיות. היומיום שמספק דינמיקה משל עצמו. ענפים לאותה משפחה, משתרגים ומתפתלים. כל אחת במורם חייה ובנתונים האישיים. אבל בסוף, כשמבודדים את המשתנה, הן אחיות וגיסות. ספירות, ספרה השני של המחברת, חובר ל'טאבו משותף'. מביא את הדמויות והקוראים למקום טוב יותר.

הפצה: רשת ספרי אור החיים. להשיג בעשרות סניפי ספרי אור החיים, באתר הבית ובחנויות הספרים המובחרות.





# פודקאסט לילדים

מבית עיתון 'משפחה'

בכל פרק  
ניסוי שאפשר  
לערוך בבית



מגלים את פלאי הבריאה עם פרופסור שליכס, שלוק ופפיון

מגישה: שיראל שארף

## כל פרקי הסדרה:

### פרק 3

מה הקשר  
בין זקוקים לתפוזים?

### פרק 2

מה משתף  
לאדם ולאש?

### פרק 1

למה מים  
מתנפחים בקור?

### פרק 6

איך מעתיקים ציור  
בעזרת נר?

### פרק 5

מה מסתתר  
מאחורי הצלילים?

### פרק 4

מכירים את  
חמשת החושים?

### פרק 7

מה קורה כשחמצה  
פוגשת בסיס?

לשמיעת הפרקים בסדרה חיצו למספר

0 7 7 - 2 0 2 0 1 2 3



אנחנו כאן בשבילכם.



# מוקד טלפוני לתמיכה רגשית

בחסות המרכז הרפואי 'מעין הישועה'

## ע"י מטפלים מוסמכים

מוקד התמיכה ניתן כשרות לציבור בצורה אנונימית ואינו מהווה תחליף ליעוץ רפואי. במידת הצורך ובכל מקרה של החמרה יש לפנות לרופאים המטפלים בקהילה או במרכזים הרפואיים השונים לקבלת טיפול פרטני.

שעות פעילות הקו 9:00-18:00

# \*2965

מרכז רפואי  
מעין הישועה  
מיסודו של ד"ר משה חטשילד ז"ל  
מקצוענים עם נשמה

