

אתגרתא

בשבע 1044 | כ' באייר תשפ"ג, 11.05.22

ד"ר מאיר סיידלר עבר
מחינוך גרמני טהור למאבק
בלתי מתפשר בלהט"ביזם
// עניין אישי, יוסף ארנפלד

"אתם לא אחים שלנו": חנה קטן חזרה ממעגלי שיח מוארת ומאוכזבת

על משמר ארצנו

מהערים המעורבות ועד יישובי יהודה ושומרון, מיחידת השדאות בצה"ל ועד אימונים בתורות לחימה עתיקות: אייל ניומן, ממייסדי כיתות הכוננות ביישובים, מנחיל את תפיסת הביטחון לאזרחים ולחיילים שמתגייסים להגן על אחיהם

// אסף משניות

75
Years

להיפגש. להתחבר. ללמוד.
Meet. Connect. Learn.



אופיר סופר
שר העלייה והקליטה



עמיחי שיק
שר התפוצות והמאבק
באנטישמיות ושר לשוויון חברתי



משה ליאון
ראש העיר ירושלים



גלעד ארדן
שגריר ישראל בא"ם



מלקולם הולין
סגן יו"ר ועידת הנשיאים
של הארגונים היהודיים
באר"ב



גלית דיסטל-אטוריאן
שרת ההסברה



דוד פרידמן
שגריר ארה"ב לשעבר



אלון (מיל) דורון אלמוג
יו"ר הסוכנות היהודית



חגית לבייב
מנכ"לית קרן לבייב
'אור אבנר' - ארצות הברית



הרב פסח לרנר
יו"ר ארץ הקודש
ההסתדרות הציונית העולמית



שלמה נאמן
ראש מועצה אזורית גוש עציון



יעקב חגואל
יו"ר ההסתדרות
הציונית העולמית



הרב מאיר פרוש
השר לענייני ירושלים ומורשת



מארק קוואליר
סמנכ"ל אלעל בארה"ב



גיא פרנקלין
שותף מנהל
Israeli Mapped in NY Ventures



ניר ברקת
שר הכלכלה והתעשייה



מתניהו אנגלמן
מבקר המדינה



ישראל גנץ
ראש מועצה אזורית בנימין



יפעת עובדיה-לוסקי
יו"ר קק"ל



שמחה רוטמן
יו"ר ועדת חוקה, חוק ומשפט

JERUSALEM CONFERENCE NEW YORK 2023

Sunday | June 4th | 15 Sivan
2023 | 5753

New York Hilton Midtown

מנחה: יוני קמפינסקי, ערוץ 7



אופיר אקוניס
שר המדע,
החדשנות והטכנולוגיה



טל היינריך
עיתונאית



הרב עמיחי אליהו
שר המורשת



טל בסכס
מנכ"ל החברה למתנ"סים



זיו אלול
זים ומנכ"ל Pery



גילה גמליאל
שרת המודיעין

מושבים מיוחדים

שיח עם שגרירים
נציגים מהאו"ם
על היחסים בין ישראל לעולם

שיח עם עורכי
התקשורת היהודית
על האתגרים, המחלוקות והיעדים

פאנלים

המאבק
בתנועת
BDS

המלחמה
באנטישמיות

עלייה,
קליטה
וזוהות יהודית

הסכמי
אברהם

75 שנה
לחדשנות
הישראלית

ריבונות
במזרח
ירושלים

לפרטים חפשו בגוגל כנס ירושלים בניו יורק 2023

ייטור שיניים במחיר שקיא

לקוחות מאוחדת, כבר לא צריך לשבור שיניים וקופות חיסכון

טיפול אורתודנטיה בשתי הלסתות לילדים עד גיל 18
במחיר המשתלם ביותר מבין קופות החולים*

מאוחדת שיא
₪4,080**

מכבי שלי
₪4,787

כללית פלטינום
₪4,821

מאוחדת שיא רמה מעל כולם!

מאוחדת
רמה אחרת

***5343**
k.meuhedet.co.il

**ע"י רופא מומחה
*ההנחה בתוקף החל מה-1.6.23 ללקוחות 'מאוחדת שיא'.
*המחיר נכון ל-5.23 והינו חלק מטיפול כולל ויתכן שיהיה כרוך
בעלויות נוספות. *מבין קופות החולים שנבדקו. *בכפוף לתקנון השב"ן.



ידידיה מאיר
yedidyameir@gmail.com

מי תלה פה פיתה

גם לי יש שאלות על החרם על אנג'ל, אבל הוא ספונטני ולא מאורגן. וזה מה שיפה בו



"כבר לא כירורג"
ערוץ 13 מדווח על
חיסול שלושת בכירי
הג'יהאד האסלאמי

כמה הוא מצחיק אתה צריך להיות עמוק בשמאל. וזאת להערכתי הסיבה שירון אנג'ל מסכים להפסיד הרבה כסף ולא לפרסם התנצלות, או אפילו הבהרה, שכאמור תסגור את הסיפור ברגע. תראו באיזו מהירות ויעילות טיפלה מנכ"לית אל-על בתקרית של הקברניט מזהה התהליכים ביום השואה. ושם זה היה הרבה



נעשה ונלמד?

ביום חמישי הקרוב יתחילו בשעה טובה ומוצלחת מאות אלפי חברי מועדון הזהב העולמי של הדף היומי את מסכת גיטין. מרגש אותי בכל פעם מחדש לדמיין את האנשים שקוראים עכשיו את הטור הזה על הספה בשבת, ולא יודעים שהם הולכים להיות חלק מהסיפור. שהשעה טובה ומוצלחת היא השעה שלהם.

גם אני הייתי פעם ככה. בעצם, למה להשמיץ אתכם? בניגוד אליי, אתם מן הסתם פותחים ספר מעת לעת ולומדים. אני גם למעט הזה לא זכיתי. מה לעשות, הגמרא עם הטקסט הצפוף והלא מפוסק עשתה לי שחור בעיניים. היא הזכירה לי את הכיתה. שלא לומר את הפינה של הכיתה. אבל די, כמה אפשר בשם פסבדו־טראומות ילדות לוותר על טעם החיים? יש לנו כבר ילדים בגיל בית הספר ואנחנו עדיין תקועים שם?

וחוץ מזה, הזמנים השתנו והגמרות השתנו. הלך השחור בעיניים. תפתחו את אחת המהדורות המנגישות - שטיינזלץ, שוטנשטיין, עוז והדר - ותראו איזה יופי. הכול מפוסק ומנוקד ומרווח.

אוטוטו חג מתן תורה. שבועות הוא לא רק עוגות גבינה (וואי, איך בא לי פתאום פס גבינה של אנג'ל). במחיר של דף אחד ליום, תוכלו להגיע אחרת לגמרי ליום הזה. מלאי סיפוק, תחושת הצלחה. לא שווה את המאמץ של חצי שעה ביום?

וזה עוד לפני שדיברנו על השפיות והיציבות שלימוד קבוע ומחייב יכניס לחייכם, וכמובן על מצוות תלמוד תורה והתועלת הסגולית שמקבלים מלימודה. אז קבענו? יום חמישי, דף אחד. רק אחד.

צריכים לשמוע את הטון שבו מדבר בר-לב לקומץ המפגינים. הוא עושה את זה באינטונציה של מפקד שנמצא בתדרוך לפני קרב מכריע, קרב לחיים או למוות

3 והחרדי הפשוט מבין את זה. מרגיש כמה הפעם זה ציני ומרשע. כמה המשחק מלוכלך. כמה ההסתה נגדו היא רק בדרך אל הראש של ביבי. הרי אם החרדים היו הולכים עם גנץ, מישוהו היה בא להפגין בבני ברק? אם דרעי היה עושה מעשה בנט וסוגר דיל "פיוס וריפוי" עם יאיר לפיד - מישוהו היה מעז לכתוב נגדו משהו? התקשורת הייתה מחבקת אותו רק על עצם הסכמתו לשבת בגוש רק-לא-ביבי. הוא היה מקבל יותר מיליארדים ממנסור עבאס בשעתו. דרעי לצד גנץ ולפיד - מאמי לאומי (שבג"צ כמובן היה מאשר לתפקיד שר). דרעי לצד ביבי - עילת ההשתק. זו המשוואה. אז מה נשאר לחרדים לעשות? את הקול שלהם לא סופרים, אולי לפחות את (מעט) הכסף שלהם יספרו. לכן זה מרגש אותי. נכון, חרם זה לא תמיד דבר יפה, אני מסכים. אבל איזה דבר יפה זה היחיד החרדי, שעומד מול ארון הלחם במכולת שלו ופשוט לא מסוגל לקנות אנג'ל כי פגעו ברב בן המאה שלו.

4 וכל שנייה שאנג'ל לא פרסמה כל תגובה על החרם רק הוכיחה כמה החרם הזה מוצדק. בעיניי, אגב, הנקודה הכי חמורה בסיפור של עמר בר-לב ואנג'ל היא העובדה שהאיש מונה להיות יושב ראש דירקטוריון החברה. מה לשר הכושל - שהרגע בוחריו בעצמם העיפו אותו החוצה בפריימריז של מפלגת העבודה - ולניהול חברה ציבורית ענקית? בהודעה שפרסם ירון אנג'ל בעל השליטה בחברה לפני כמה שבועות, כשמינה את בר-לב ליושב ראש הדירקטוריון, הוא אמר: "עמר מאוד מוכשר, הוא עשה תפקידים מאוד חשובים גם בצבא וגם אחרי שירותו הצבאי והיה השר לביטחון הפנים הטוב ביותר שהיה בישראל". בשביל לומר את המשפט הזה ולא להבין

1 החרם על אנג'ל היה יכול להסתיים בתוך שתי דקות ושלושה־ארבעה משפטים. כל מה שהיה צריך הוא הודעה קצרה ברוח זאת: "חברת אנג'ל משרתת את הציבור בישראל ללא הבדל של מגזר או דעה פוליטית. מדי בוקר המשאיות שלנו מובילות לחם ומיני מאפה לאלפי מכולות בכל רחבי הארץ. מיליוני ישראלים נהנים מהתוצרת שלנו מאז שנת 1927. כך היה וכך יהיה. צר לנו מאוד ששם החברה שורבב למחלוקת פוליטית. מר עמר בר-לב, שנכנס לתפקידו כיושב ראש החברה לפני ימים ספורים, הגיע להפגנה בבני ברק כאדם פרטי. הלחם והמאפים של אנג'ל ימשיכו להיות בלב הקונצנוס הישראלי".

למעשה, הודעה בסגנון הזה לא רק שהייתה מפסיקה את החרם, היא הייתה הורגת אותו עוד לפני שהתחיל. הרי אין כאן חרם מאורגן עם ועד פעולה שבא עם רשימת דרישות. אין עם מי לנהל משא ומתן. אין שום גוף מסודר שעומד מאחורי החרם. אין מנהיג למחאה.

וזה מה שריגש אותי כל כך בסיפור הזה. כן, ריגש, זאת המילה. לעיתים אתה נכנס לפרטים שמאחורי מערכה ציבורית צודקת לכאורה, אבל אז מגלה שהתמונה הרבה יותר מורכבת, ושבפעם מעורבים בסיפור גורמים פוליטיים או בעלי אינטרסים כלכליים. אבל פה זה היה הכי אמיתי ומהלב: ציבור גדול ויקר שפשוט נמאס לו שמסיתים נגדו.

שאלו אותי השבוע: מה האסטרטגיה של החרם החרדי על אנג'ל? כנגד מי יופנה המאבק הבא? מה בעצם תוכנית הפעולה? שאלות יפות ונכונות. אבל הן לא רלוונטיות למערכה הזאת, כי אין כאן מערכה. יש פה המיית לב. אינסטינקט טבעי ואנושי של ציבור - מדויק יותר: של המון יחידים - שהרגישו שיש גבול לכמה שאפשר לדרוך עליהם.

2 הרי למה הוחרמה דווקא אנג'ל? יש אין־ספור חברות במשק שראשיהן נוטלים חלק במחאה נגד הממשלה. יותר מזה: למה אנג'ל עצמה לא הוחרמה עד היום? זאת לא ההפגנה הראשונה שעמר בר-לב משתתף בה נגד הממשלה בימים האחרונים. התשובה היא שההפגנה של בר-לב מול בית הרב גרשון אדלשטיין בבני ברק חצתה את קו ההסתה הסטנדרטי שהציבור החרדי מורגל בו במשך עשרות שנים. כותבים נגדו מאמרים, מציירים נגדו קריקטורות נוטפות שנאה, הופכים אותו לעילג ובור, נואמים נגדו בכנסת, וכן, גם מפגינים נגדו; אבל המעמד שבו השתתף בר-לב לא היה הפגנה, אלא פרובוקציה צינית. מי שמתייצב עם שלטים מסיתים ועם אלונקה מול הבית של הרב אדלשטיין בלב בני ברק לא בא למחות, הוא בא לעשות בלגנים. הוא מקווה שזה יתפתח לקרבות רחוב.

ומה האינטרס שלו? אה, זה פשוט מאוד. גיוס חרדים מעניין את הסבתא שלו. גם את חבריו לארגון 'אחים לנשק', שבאותם רגעים בדיוק ערכו את המיצג המחליא של ארונות הקבורה בעגלות הילדים מול הבק"ם. אז מה כן מעניין אותם? אז זהו, שפה, בניגוד לחרם החרדי הספונטני, יש אסטרטגיה ויש אנשי מקצוע ויש ארגון ויש המון כסף ועוד יותר המון עיתונות אוהדת.

והאסטרטגיה היא שאחרי שמחאת השמאל שמחליפה נושא בכל שבוע דועכת, אין ברירה אלא לחזור אל שנאת החרדים הישנה והטובה שתמיד עבדה ותמיד תעבוד. בר-לב מבין (או בעצם: מי שמפעיל אותו מבין. לא התרשמתי שבר-לב עצמו באמת מבין משהו או מחולל מהלכים) שאם השיח יהיה סביב תיקון מערכת המשפט, הצד שלו עוד עלול להפסיד במערכה. אבל אם ייקחו את זה למקום של מלחמת חילונים-חרדים ברחובות - יש להם סיכוי לנצח.

טופ עלי. אהבה ממבט ראשון

זה יקרה גם לכם. מבט אחד יספיק בשביל להתאהב.
'טופ עלי' - הפרויקט החדש בעלי מזמין אתכם
ליהנות מאיכות חיים אמיתית בלב קהילה איכותית.

דירות 4,5 חד' ודופלקסים החל מ-1,430,000 ₪

טופ של הטבות
במשרד המכירות



טופ עלי
אנשים. איכות. מיקום.



דירות
ענקיות



נוף
מרהיב



מפרט
מפנק



מחיר
מצוין



מיקום
מעולה



סטנדרט
גבוה



החברה לפיתוח
מטה בנימין



052-7-710-710
top-eli.co.il



ידידיה מאיר
yedidyameir@gmail.com



"ההדתה במדינת ישראל
קשורה ללאומנות".
עמר בר-לב נואם
בהפגנה נגד הגרעין
התורני ברמת השרון

מה שלצערי אי אפשר לומר על כמה מגיבים בצינונות הדתית, בהם אפילו רבנים, שהודעו השבוע מעצם השימוש החרדי בחרם, ועוד בעיצומם של ימי הספירה! (שבהם אנחנו מתאבלים על 24,000 תלמידי רבי עקיבא שכידוע מתו במגפה מכיוון שלא נהגו כבוד במוצרים של חברות שיושבי הראש שלהן חלוקים עליהם פוליטית). עד מתי תתמקדו בסגנון ותתעלמו מהסיפור הגדול, מהמערכה הכוללת? אתם באמת לא מבינים על מה המאבק פה? הרי היום זה קמפיין נגד החרדים האלה שלא מתגייסים, ומחר ילכו על הראש של הסרוגים. למעשה, רוב הזמן ילכו על הראש של הציבור הדתי-לאומי, כי הוא איום הרבה יותר גדול עליהם.

למה? כי הציבור הציוני-דתי מתגייס ובגדול. כי בני המגזר רוצים להיות המקום המכובד, להשתלב, להיות חלק. שימו לב: יש "הדתה" ויש "הדתה לאומנית". והיא הפחד הכי גדול של העמר בר-לב, יוצאי סירת מטכ"ל, שרואים מי ממלא עכשיו את שורות הצבא. בסדר, אז וינטר לא קודם השבוע. הצליחו לדחות עוד קצת את הקץ. אבל המיעוט השמאלני שעדיין שולט בצבא, במערכת המשפט ובעיקר בתקשורת, מבין לאן זה הולך. והוא יילחם על השליטה שלו במדינה, נגד הרוב, עד טיפת הדיו האחרונה.

7 ולכן יש חרם אחד, חשוב מאוד, בימים אלה. וגם הוא, ברוך ה', קורה באופן ספונטני לגמרי, בלי אף ארגון או אפילו קמפיין: החרם על התקשורת. זאת שמהנדסת את התודעה כבר שנים למיליוני צרכניה, אבל בחודשים האחרונים עברה את כל הגבולות. זאת שהשבוע, אחרי החיסול המוצלח של שלושת בכירי הג'יהאד האסלאמי בידי צה"ל, פרסמה כותרת: "באישור ראש הממשלה - נשים וילדים נהרגו בתקיפה הלילה". זאת שמוציאה את האלפים לרחובות. זאת שמבהילה אותם עד אימה (מפנינו). זאת שרק לפני כמה ימים ארגנה, ממש יזמה והובילה לחילול יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל. זאת שגורמת לצעירים כמו יואל שפיגל, הדור הבא של משפחת אנג'ל, לפרסם טקסטים כאלה, אחרי שנים שצריך תקשורת מפלגת ומסיתה ששטפה לו את המוח.

כמה מנחם לדעת שהחרם הזה הולך ותופס תאוצה מיום ליום. תסתכלו על נתוני הרייטינג, המכירות, הצפייה וההאזנה. זה הכיוון. אם במקרה של אנג'ל החרם הוא על המוצרים של המאפייה בגלל אחד מבכיריה, בסיפור של החרם על התקשורת יש לנו בעיה גם עם ההנהלה, גם עם העובדים וגם עם המוצר עצמו. הלחמנייה מקולקלת. מלאת עובש. איך אפשר לאכול אותה? ●

וזאת להערכתי הסיבה שירון אנג'ל מסכים להפסיד הרבה כסף ולא לפרסם התנצלות, או אפילו הבהרה, שכאמור תסגור את הסיפור ברגע. תראו באיזו מהירות ויעילות טיפלה מנכ"לית אל-על בתקרית של הקברניט מזהה התהליכים ביום השואה

כזה ששואל אותם).
"וזאת רק דוגמה אחת", המשיך בר-לב. "האם יש הדתה בצה"ל? התשובה היא כן, יש הדתה בצה"ל. אני לא נגד ברכת הגומל. אני לא נגד שום דבר כזה. אבל ברגע שגדוד בצורה מסודרת סוטה מהדרך שלו, על חשבון תשלומי המיסים שאנחנו משלמים, ובעצם מחייב את כל הגדוד לעלות לכותל ולברך את ברכת הגומל, זאת הדתה. אני יכול לומר בעניין הזה של צה"ל שהרמטכ"ל הנוכחי עושה מאמצים עליונים לצמצום תהליך ההדתה, שהוא לפחות נמשך ב-15 השנים האחרונות בצה"ל". אתם קולטים לאן מדינת ישראל מידרדרת? ברכת הגומל על חשבון משלם המיסים!

צריכים לשמוע את הטון שבו מדבר בר-לב לקומץ המפגינים. הוא עושה את זה באינטונציה של מפקד שנמצא בתדרוך לפני קרב מכריע. קרב לחיים או למוות. "התהליך הזה הוא נמשך והוא לא נעצר, והוא מתגבר, אבל אסור לנוח, אסור לנוח, כי המאבק הזה ברמה הלאומית הוא לא בראשיתו, כי הוא כבר נמשך לא מעט שנים, אבל הוא רחוק מאוד מדעיכה... ברמה הלאומית המאבק שלנו הוא בוודאי רחוק מניצחון, וחלק מההצלחה שלו גלום במאבק המקומי שלכם, שלכם ואזרחים נוספים, לא להתייחס, להמשיך להיאבק!".

6 להערכתי, החרם נגד אנג'ל הוא לא רק של חרדים. אני בטוח שהרבה אנשים אחרים שמזדהים עם הגוש האמוני הצטרפו באופן ספונטני למחאה הלא מאורגנת. בעומדם במכולת מול ארון הלחמים היהודי הם בחרו ברמן. כי הם מבינים את הסיפור. הם מבינים על מה המאבק הגדול.

יותר חמור מבר-לב. אבל החברה פרסמה הודעת גינוי ברורה שנחתמה במילים המרגשות: "אל על היא חברת התעופה הנושאת את דגל ישראל על זנב מטוסיה, וככזו משקפת את הפסיפס הישראלי כולו".

בהנהלת אנג'ל הלך הרוח כנראה שונה. ומי שאמר את הדברים האלה בצורה מפורשת הוא אחיינו של המנכ"ל, יואל שפיגל, בפוסט המדובר שלו השבוע. "אין גבול לחוצפה של חלק מהציבור החרדי במדינת ישראל. אוכלים חינם ומלחכי הפנכה, משתמטים, חשוכים בדעותיהם ובעיקר צבועים!".

רגע, מה אתם מזדעזעים? הוא אמר "חלק מהציבור החרדי". לא כולם. נמשיך: "התגובה של ציבור אוכלי הנבלות והחינם נובעת מפחד והיסטריה כי החבל הולך ומתהדק על צווארם".

הלו, יואל, מרוב כמויות השנאה שיש לך בראש, קצת התבלבלו לך המונחים. בוא נעשה רגע סדר: הציבור החרדי (כלומר "חלק מהציבור החרדי") אינו "אוכל נבלות". להפך. הוא נוהר מאוד מלאכול נבלות. דבר אלינו מדויק.

"נגמרו ימי אכילת חינם", הוא מסיים. "יום הדין קרב ובא... המאפייה תשרוד, בזה אני בטוח, אבל אם גם אתם מתנגדים לעזות המצח והחוצפה שיש לציבור החרדי המחרים (נכון, לא כולם כאלו), עשו מעשה וקנו היום כיכר לחם אנג'ל - על אפס וחמתם". סוף ציטוט. בעצם לא סוף, כי במקור הופיעה כאן עוד קללה גסה.

אתם מבינים? מי הם ומה הם החרדים האלה, אוכלי הנבלות והטרפות, לעומת המורשת המפוארת בת מאה השנים של מאפיית אנג'ל. בחיים לא נתנצל בפניהם. אפילו לא נבהיר. גם אם נפסיד מיליונים.

5 לפני חמש שנים, בחורף שנת 2017, פרסם עמר בר-לב, אז חבר כנסת, את הפוסט הבא: "הגעתי אמש להפגין לצידם של תושבי רמת השרון (עיר ילדותי), הנאבקים זה מספר חודשים בהדתה המתרחשת במרחב הציבורי המקומי - בבתי הספר, בתי הכנסת, ובאירועים לציון החגים והמועדים בעירם. לא ניתן לנתק את מה שקורה ברמה המקומית, ברמת השרון ובערים נוספות, מההדתה המתרחשת ברמה הלאומית. צפו בדברים שאמרתי אמש בהפגנה".

איך הגעתי אל הפוסט הזה השבוע? פשוט מאוד. זכרתי אותו. זכרתי את הנאום המסית שנשא בר-לב בהפגנה של הארגון הקיצוני 'רמת השרון חופשית' נגד המשפחות הנפלאות של הגרעין התורני ברמת השרון, שבה זכינו לגור ולראות מקרוב את הפעילות שלהן.

ושימו לב איך מדבר שם בר-לב, באותו נאום, לא על החרדים המשתמטים מהצבא, אלא על הדתיים-לאומיים המשתלטים על הצבא: "ההדתה במדינת ישראל קשורה ללאומנות, והדתה שקשורה בלאומנות קשורה למפלגה מאוד קטנה במדינת ישראל, שלדעתי היום מובילה את מדינת ישראל: הבית היהודי. ואליה מצורפים לצערי חלק גדול מחברי הכנסת של הליכוד. זאת הדתה לאומנית".

כל 15 המפגינים (והכלב) שעומדים מולו מהנהנים בהסכמה, והוא ממשיך: "והדוגמה, אחת העצובות היום, להדתה הזאת, אפרופו זה שבשבוע הבא אנחנו נציין 22 שנים לרצח רבין, היא שמשדך החינוך, שבראשו עומד נפתלי בנט, הוציא חוזר לבתי ספר חילוניים על רצח רבין, שם מצוין שרביץ נרצח על רקע 'מתחים פוליטיים בחברה הישראלית'. זה שרבנים הוציאו פסק דין רודף כנגד רבין, זה שפוליטיקאים יצאו כנגד רבין, זה שהרוצח הנתעב אמר שהרוח הגבית שנתנו לו אותם רבנים... הוא היה חובש כיפה, זה קשור לסקטור מסוים. כל הדברים האלה לא מוזכרים. זאת אומרת, יש כאן ניסיון נוסף לשחזור ההיסטוריה".

אתם מבינים את השערוייה? איך משרד החינוך בוחר בכל מיני ניסוחים מעורפלים שמטשטשים את העובדה שהרבנים הם אלו שרצחו את רבין (אגב, עד לרגע זה, לא נמצא ולו רב אחד שתמך ברעיון של יגאל עמיר לרצוח את רבין. זאת ועוד: עמיר דיבר בחקירותיו בבוז רב על הרבנים ודעותיהם. הוא לא



בזה הבית
תשרה ברנה
בצל זאת הקורה
יתרון קול תורה

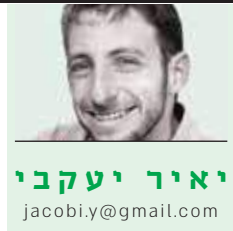
בזאת הדלת
תבוא משננתה
משתלמת

לקוחות דיסקונט כבר יודעים:

המשכנתה בדיסקונט היא המשתלמת ביותר

דיסקונט
רוצים אותך יותר

ללקוחות דיסקונט בלבד. על פי סקר מכון "פאנל פרויקט המדגם" בקרב לקוחות בנק דיסקונט, אפריל 2023. אי עמידה בפירעון ההלוואה עלולה לגרור חיוב בריבית פיגורים והליכי הוצאה לפועל. כפוף לתנאי הבנק כמפורט באתר.



מה טובו אוהליך

חנה למשפחת גוני בן נפתלי הסתובבה באוהל שלה כמו אריה בכלוב וניסתה לטכס עצה איך להגדיל את ההכנסות של משפחתה. לא שהעול הזה היה צריך להיות מונח לפתחה, אבל מה נעשה וזבואל בעלה התעקש שהמובטלות שלו היא לכתחילה.

"נשמה, כל עם ישראל מובטל מאז שיצאנו ממצרים", הוא ניסה להסביר לה, אבל חנה האמינה שלא צריך להסתכל כל הזמן באוהל של השכנים כדי לחפש הצדקות לחסרונות שלך. וגם אם כן היו רוצים להסתכל, הרי שהפתחים לא היו מכוונים אז ממה נפשך.

"כשהתחתנו היית הרבה יותר חרוץ", היא התאוננה בפניו.

"כשהתחתנו הייתי עבד במצרים נשמה, ברור שהייתי חרוץ", הוא הזכיר לה, "אגב, לא ראינו שקל מכל החריצות ההיא".

"זה כי לא היה לך חזון ודרייב. בעלה של חוגלה התקדם לדרגת נוגש".

"נכון, ובעלה של חוגלה מת במכת החושך בדיוק בגלל זה", החזיר לה זבואל, "זה מה שהיית רוצה שיקרה לי?".

חנה לקחה פאוזה הרבה יותר מדי ארוכה ואז אמרה "לא" מאוד לא משכנע.

"למה בכלל את צריכה שנגדיל את ההכנסות שלנו?" הוא ניסה להבין, "הרי כולם אוכלים מהמון כל יום, אנחנו לא צריכים לעבוד בשביל זה בכלל".

"ומה יהיה כשיגמר המון?" התעצבנה חנה, "ממה נחיה אז?"

"חבר שלי עכן אמר שעד אז כבר ניכנס לארץ ונחיה מהחרם שניקח במלחמות".

"חבר שלך עכן הוא לא דוגמה לכלום".

"יש לי גם חבר שמתפרנס מקישוש עצים", ניסה זבואל.

"בוא לא ניקח דוגמאות מחברים שלך, סבבה?" אמרה חנה, שבאמת קיוותה שאחרי החתונה לא תצטרך יותר להסתובב עם החברים המזוהרים של בעלה.

הוויכוח נגמר כמו שהוא תמיד נגמר - בשתיקה טעונה, שאחריה יצא זבואל לסיבוב.

וכשחנה עמדה לה ככה באוהל הריק, הרעיון הבויק במוחה. כבר למחרת היא התחילה לשווק את העסק החדש שלה: עיצוב פנים.

"מה זה עיצוב פנים?" שאל זבואל כששמע על המקצוע החדש בעולם.

"זה אומר שאנשים ישלמו לי כדי שאני אגיד להם איך לקשט את האוהל שיהיה יפה".

"אה, את מביאה להם דברים לאוהל ומניחה איפה שצריך?"

"לא לא, מה אני מושגעת? אני לא מביאה להם כלום ובטח לא מניחה. זה הם יעשו. אני רק אומרת להם מה לדעתי הם צריכים לעשות".

"ועל זה ישלמו לך?"

"בוודאי, הרי אנשים לא יודעים מה לעשות באוהל של עצמם, הם לא מהמקצוע הזה שהמצאתי הרגע. אין להם את החוש העיצובי".

"אבל זה כולה אוהל, מה כבר צריך באוהל?" ניסה זבואל להבין.

"השאלה הזאת היא בדיוק הסיבה שאתה לא מעצב פנים".

למחרת חנה נכנסה לאוהל של הקליינטית הראשונה שלה, מילכה.

"קודם כול, אני רוצה להגיד לך שיש לך אוהל מקסים", היא פתחה במחמאה.

"זה האוהל הסטנדרטי", מלמלה מילכה ביובש, "זה כמו של כולם".

"כן, אבל יש פה הרגשה חמימה של בית, זה ממש מקסים".

מילכה הסתכלה מסביב וניסתה להבין על מה לכל הרוחות מדברים איתה, ואז הסיקה שכנראה רק מישו מהמקצוע יכול באמת להבין.

"בואי נתחיל", אמרה חנה בנחישות, "מה שהולך היום בעולם

מכל שתלמידיו של רבי עקיבא פסקו מלמדות בל"ג בעומר, כי אם הם היו משימים זה היה מציב על החציות



כמה היום?

אתחיל היה אופייני יוסף

והיום?

תתאכנו בימין צדק?

אתה חזק בחצי ישראל, הא?

עליכם שלום

תהיה בריא

השכיבו

כשהייתי קטן הייתי נלחם עם ההורים שלי להיפאר על כל הלידה בל"ג בעומר ובסוף הייתי נרדס ב-11 בלידה. אז עכשיו אני אבא אחרתי לבן שלי שהוא יכול להיפאר אבחיוני עד הבוקר, אז הוא מראש לא הלך

מהחרם האחרון אין לי אלגא להסיק שבאופן אירוני דווקא במאפיית אנג'ל לא אפו חלת אפתח





מוזמנים לגלות את הצפון כפי שלא הכרתם!

4-6.6.23

ט"ו-י"ז בסיוון

הדובדבן שבגולן

מדרשת הגולן מזמינה אתכם
לסיור סוף העונה בו נגלה, נטייל,
נחוה ונטעם מנפלאותיו של הצפון.
והדובדבן שבקצפת...
קטיף דובדבנים בצפון הגולן!

קבוצות מוזמנות ליצור איתנו קשר
לגבי תיאום סיור נפרד עבורן

תאריכי הסיורים לשנה הבאה
מופיעים באתר

הקטיף מותנה במצב הפרי
במידה ולא יתאפשר תהיה פעילות אחרת

לפרטים והזמנות:

072-2567166 ☎ 050-8910891 בהודעת וואטסאפ בלבד

www.mhg.rgl.org.il באתר | res@mhg.org.il ✉

תשרי פרסום OK

הכא באו!
לינה וכלכלה
בבית הארחה
מדרשת הגולן
ומדריך בכיר





דביר שרייבר
dvirbe7@gmail.com

דרוש גוי

מעשה נורא בעוגיות עלומות שהתגלו במוצאי ל"ג בעומר שחל בתשעה באב

צילום: שאטרטוק



מי השקיע והביא למדורה עוגיות איכותיות כל כך? אילוסטרציה

מה שאני אוהב בל"ג בעומר זה את הבוקר שאחרי המדורות, כשהעשן הכבד מתחיל להתפוגג, מכוונות הגילוח נשלפות, הילדים צונחים אל המיטות לשינה עמוקה של שבועיים והמקרה שלנו מתמלא בהפתעות. שנים ארוכות של גלות ורדיפות יצקו לנו בגנים את הדחף להכין תמיד יותר ממה שצריך, על כל צרה שלא תבוא. לכן לפני ליל המדורות הגדול אוספים קרשים שיכולים להספיק לי לשנה שלמה של בדיחות (כי בדיחות קרש, כאילו), מכינים תפוחי אדמה ובצל בכמות שיכולה להציל את כל העולם השלישי מרעב, ובאופן כללי מרוקנים את מחסני החירום של המדינה ומכניסים את המשק לפאניקה. אבל כשעולה השחר מתברר כמובן שנשארו טונות של חומרי בערה ואוכל שאין מה לעשות איתם, אז את העצבים, הרפסודות, תפוחי האדמה והבצל משליכים בהמוניהם למדורה, ואת שאר האוכל מחלקים וכל משתתף עייף לוקח הביתה בשר ופיתות ומרשמלו לרוב, כי מה, חבל לזרוק. אולי פתאום יבואו הקוזקים ונצטרך להתחבא, תמיד טוב שיהיה בבית חומס במצב הכן.

בגלל זה אני אוהב את הבוקר שאחרי, הוא תמיד מספק הפתעות. השבוע למשל מצאתי במטבח כדורי פלאפל חצי אכולים, שאריות של המבורגר עם קוצים, רבע קופסת טחינה עם אפר, צ'יפס שאבד עליו הכלח, תירס שאבד עליו הקלח וחבילת עוגיות שוות סגורה לגמרי. חיכיתי עד אחרי הצהריים, וכשהילדים התעוררו שאלתי אותם מי השקיע והביא למדורה עוגיות איכותיות כל כך, ועוד חילק אותן בסוף ביד רחבה ונדיבה כל כך.

"לא יודעים", הם פיהקו, "זה לא אנחנו הבאנו".

"אז איך העוגיות האלה הגיעו אלינו?"

ברגעים כאלה של חוסר ודאות עומדת לנגד עיניי אמרתו האלמותית של אותו הוגה דעות ענק שאמר: "כשיש רצון, יש גם יכולת" (החומר של שרק, שם שם). ואנחנו באמת רצינו לדעת מנין הגיעו העוגיות, אבל יותר מכך רצינו לאכול אותן. לגבי היכולת התעוררה בעיה קטנה, כי רגע לפני שקרעתי לגורים את העטיפה המנצנצת התעורר בלב הילדים היצר הרע ההוא של הדוסים. "רגע", הם שאלו, "העוגיות האלה כשרות בכלל?"

"למה שהן לא תהיינה כשרות?"

"אין כשרות על הארץ".

"הארץ לא צריכה כשרות", אמרתי, "רק העוגיות צריכות".

הם תקעו בי את המבט של אבא־נגמר־ל"ג בעומר־אפשר־להפסיק־עם־הקרשים. לקחתי את העוגיות והסתכלתי בעיון על המרכיבים. מצד אחד העוגיות לא הכילו גדי בחלב אמו. מצד שני אף אחד לא הבטיח שלא מתחבאת בפנים בהמה שאינה שוסעת שסע. מצד שלישי לא רציתי לחשוך בכשרות. מצד רביעי העוגיות האלה עשו הכול כדי להכשיר את החשד. מה שלחלוטין לא היה ברור לי זה איך, למען השם, הגיעו אלינו הביתה כאלה גויות. זאת אומרת עוגיות.

עוגיות או לא להיות

"אין ספק שבפסח העוגיות האלה לא היו פה", הוכחתי את כישורי הבלש הסמויים שבי, "אם אתם אומרים שהן לא הגיעו מהמדורות של ל"ג בעומר, המסקנה הבלתי נמנעת היא שפילחנו אותן ממיישהו - בטעות או שלא - בעיצומו של המנגל של יום העצמאות".

"אנחנו לא פלחנים", מחו הילדים, "וחוץ מזה אף אחד לא מזמין אותנו ביום העצמאות בגלל שאתה מספר בדיחות קרש שמתאימות לל"ג בעומר שחל בתשעה באב".

פתאום כשהם אמרו תשעה באב נזכרתי שלא מזמן הייתה לי פגישה עם מיישהו אצלי בבית ולא היה לי נעים לארח אותו בלי אוכל כאילו זה תשעה באב, לכן קפצתי לאיזו פיצוצייה ולקחתי את חבילת העוגיות הראשונה שראיתי על המדף. באמת שהתכוונתי לבדוק אם הן כשרות אבל משהו בדיוק הסית את דעתי, ואני

שילמתי ולקחתי והבאתי ושכחתי, ועכשיו פתאום העוגיות המפלילות מציצות מהארון וצריך להחליט מה עושים עם השאלה הקיומית של עוגיות או לא להיות. כלומר מצד אחד ברור שצריך לזרוק אותן, הן לא כשרות. מצד שני זה בל תשחית. מצד שלישי, מה עוד אפשר להשחית פה. מצד רביעי יש הרבה ילדים בעולם השלישי שהיו שמחים לקבל עוגיות במקום תפוחי האדמה והבצל שנשארים מהמדורות וגם אותם לא שולחים להם. מצד חמישי מה אתם רוצים, שאני אסע עכשיו לאפריקה ואחפש ילדים לא יהודים שההורים שלהם מרשים להם לאכול עוגיות לפני האין אוכל?

מצד שישי לא חייבים לנסוע לאפריקה, יש מספיק גויים כאן בארץ, ברוך השם. מצד שביעי לא מספיק לנו גוי של שבת, עכשיו צריך לעשות ממנו גם גוי שחייב לנקות אחרינו את כל האוכל שאנחנו לא אמורים או לא אוהבים לאכול? ומה אני אמור להגיד לו? שאני מעניק לו מתנה כאות הערכה לאחוות העמים ולכן שהוא עובד גילולים משוקץ שאוכל פילגולים וטרפות ואת כל העוגיות שלי אסור להתקרב אליהן? או אולי שהעוגיות מלאות מרכיבים ממש לא בריאים, תפקידו לאכול אותן ותפקידן לעשות נקמה בגויים?

מה הסבתא עושה ביום שישי

בסוף, אחרי תחקיר מעמיק, קיבלתי המלצה משיפוצניק אחד על העובד הערבי שלו, שהוא אומנם גוי אבל גומל חסדים עם יהודים וידוע ממש כגמ"ח, ראשי תיבות של גוי מחסל. מחסל חמץ ועוגיות לא כשרות, זאת אומרת.

הקיצור ניגשתי אל הגוי החביב ההוא, פיתחתי בשיחת נימוסין קצרה לגבי פחמימות ובצקים, ואז, רגע לפני ששאלתי אותו אם הוא מטרף על טרפות עלה בדעתי פתאום שאולי הוא בעצם רק חושב שהוא ערבי, אבל למעשה - והיו דברים מעולם - יום אחד יתברר שאמא שלו יהודייה, או שהוא תינוק יהודי שנשבה על ידי הקוזקים, ואז יוצא שאני לא רק אידיוט שקונה עוגיות לא כשרות בלי לבדוק, אני גם מחטיא את הרבים. זאת אומרת את הערבים. כלומר לא את כולם, רק את היהודים שמבין הערבים.

בדחילו ורחימו אמרתי לעובד של השיפוצניק שלפני שסוגרים עסקה אנחנו צריכים לברר בינינו כמה דברים.

"מה עסקה? אילו דברים?" הוא תקע בי מבט עצבני. רשמתי לפניי שהוא מדבר על עסקאות וכנראה גם בקי בספר דברים. לא בדיוק גוי, אם יורשה לי.

"תגיד", שאלתי אותו, "איך קוראים לאמא שלך?"

"מה עניינה של אמא שלי?" הוא שאל.

"יכול להיות שאמא שלך במקרה יהודייה?"

"איך אני ערבי ואמא שלי יהודייה?"

"יכול להיות שסבתא שלך יהודייה אבל אתה בעצם לא יודע?"

"א ווחש", הוא התעצבן, "מה נפלת עליי אתה?"

"רק כדי לדייק", אמרתי, "אני מתכוון לאמא של אמא שלך, כי אם אמא של אבא שלך יהודייה זה לא רלוונטי לעניין העוגיות".

"שו עוגיות?"

"נגיד, ראית פעם את סבתא שלך מדליקה בסתר נרות ביום שישי? לא אוכלת לחם במשך שבוע שלם באביב? או צמה פתאום בחודש תשרי שלא נופל על רמזאן?"

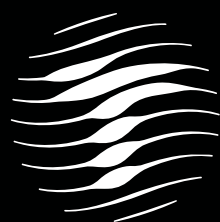
"ווי ווי, אנת מג'נון, תלך ממני", הוא אמר והלך לספר לחברים שלו שבאמת, כל מה שאומרים על היהודים זה נכון. מה שעוד יותר מחזק את החשש שהוא באמת יהודי. אז עכשיו אני תקוע עם חבילת עוגיות שאני חייב להיפטר מהן ומחפש בדחיפות גוי אמיתי, ללא חשש יהדות. אחד כזה שבטוח שהיהודים שולטים בשולטים בכלכלת העולם ושותלים במחשבים של אנשים תמימים תוכנות ריגול וקוקיז, המון המון קוקיז. בקיצור דרוש גוי, אבל ממש ממש גוי. רצוי מאוד מיישהו עם ייחוס ישיר לחמלינצקי. ●



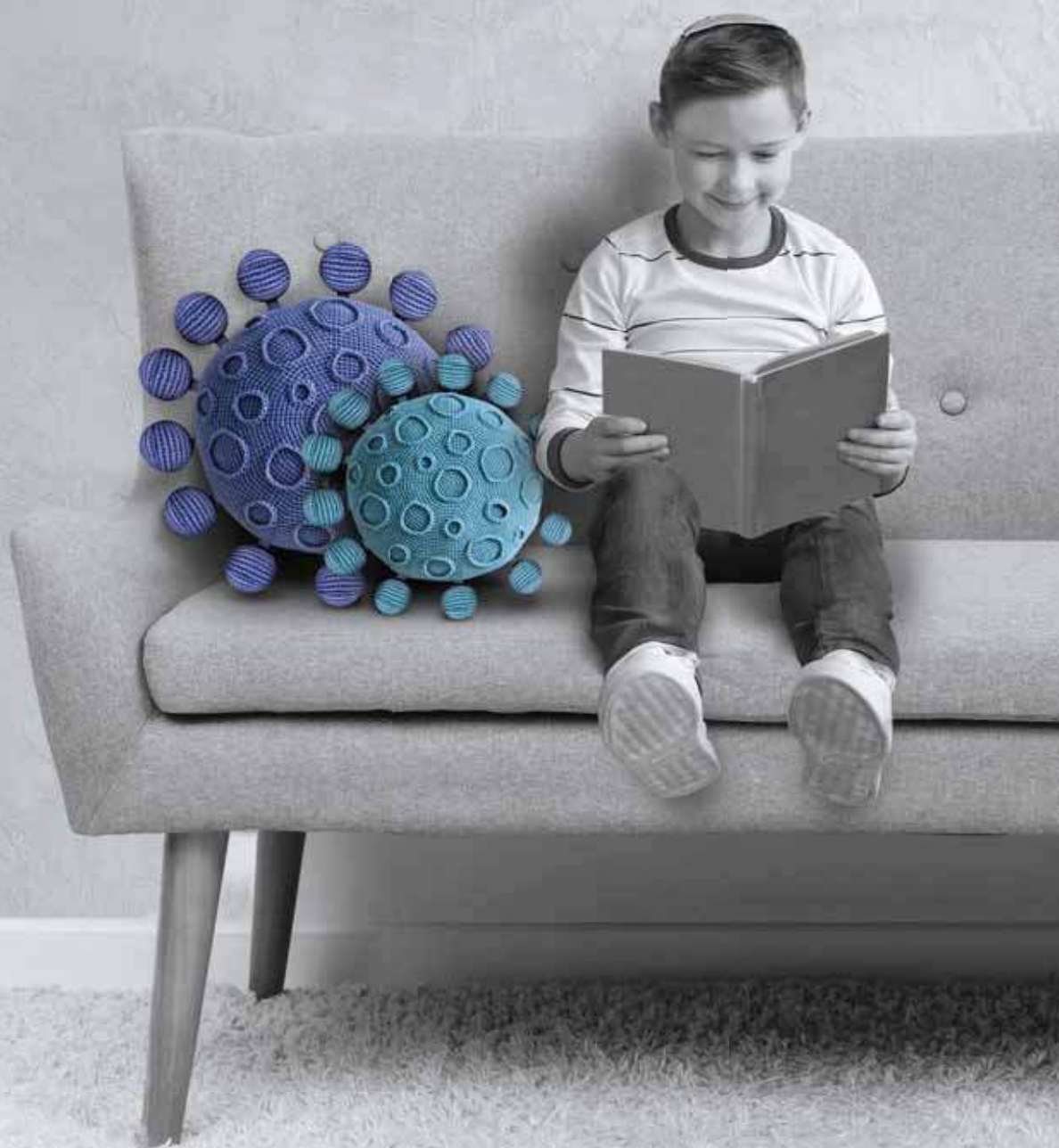
אל תתנו לזיהומים להרגיש בבית

מהיום, מזגן תדיראן
גם שומר על
בריאות המשפחה

באמצעות
TADIRAN AIROW 3
טכנולוגיה חדשנית
להגנה בקטריאלית
בחלל האוויר בבית.



TADIRAN



לפרטים ורכישה: *6029

אופציונאלי, מותאם למזגנים עיליים של תדיראן

טלוויזיה חינוכית

לא האמנתי שאצפה בריאליטי, אבל 'מבחן ההורים הגדול' מעלה לסדר היום סוגיות חשובות בחינוך שמשקפות לי גם את עצמי. הבעיה העיקרית בתוכנית היא היומרה

הרביעי מחנך את הילדים בחינוך ביתי טבעי. אין דרבון של הילדים להגיע רחוק, אין לימודים יזומים, הכול צריך להגיע מהם. יש גם זוג דתי, שלהם אין שיטת חינוך, הם פשוט מעניקים לילדים חינוך דתי-חרדי. האם חינוך דתי הוא שיטה או שהוא יכול להינתן בדרכים שונות? הדיון בשאלה הזאת עוד לא החל, כי הוגו הדתי ודרכו החינוכית יידונו רק בפרקים הבאים.

המשימה הראשונה שהוטלה על הילדים הייתה צליחת קיר טיפוס והיא כמובן נראתה אחרת אצל כל משפחה. כל הילדים נרתעו מהמשימה וקצת חששו, והתגובה של ההורים הועמדה במבחן. היה מי שדחף את הילד להצליח בלי להתחשב בפחד שלו בכלל והיה מי שלא דחף לנסות שוב. הדיון באולפן היה מעניין ומרענן. התעוררה מחלוקת אם הורה צריך לדרבן את הילד שלו לעשות עוד צעד, לצאת מאזור הנוחות שלו וכך לתת לו תחושת הצלחה וביטחון עצמי, או שדווקא הוא צריך להיות קשוב לגבול שהילד מציב בעצמו. גם המוטיבציה של ההורים עלתה לדיון, למה ההורים מגיבים כפי שהם מגיבים. האם כישלון של הילד הוא כישלון שלהם?

במשימה הבאה הילדים היו צריכים לנווט את ההורים אל היעד בעזרת מפה (מפה! אני לא הייתי מצליחה). עד כמה ההורים יסמכו עליהם? עד כמה הילדים יאיתו להשתתף באתגר? מה קורה כשלא מגיעים ליעד? והיו עוד, אבל עד כאן ספילרים.

תראו, זה ריאליטי, ושופטים את ההורים לפי פרצוף או מעשה חד-פעמי של הילדים. ולמרות זאת, יש תחושה שמצליחים לגעת גם בסוגיות עומק, ובניגוד למסר שנשקף אלינו מכל מקום - לאפשר לילדים הכול, לתת להם לקבוע ולהניח להם להוביל, פתאום מתקיים שיח כן על גבולות. מה הגבולות מעניקים לילד (רמז: ביטחון) ומה קורה כשגבול ממלא צורך בשליטה. באקלים כמו שלנו, החזרת הגבולות אל הקונצנזוס ההורי חיונית כמו חמצן. ויש כאן גם שפה על-מילולית. ההורים צופים במשימות שהוקלטו ומגיבים עם הגוף, מתכווצים, מרפים, עושים פרצוף. כן, ילדים הם לגמרי הבטן הרכה של כולנו.

כשצפיתי בפרקים האלה לא הזדהיתי עם אף משפחה. האולפן היה מעין מעבדה, מודלים טהורים שקשה מאוד ליישם את העקרונות שלהם ביומיום. וגם המבט האמוני, זה שחשוב כל כך ליומיום שלי, נעדר מהשיח. אבל דווקא חוסר ההזדהות שחרר משהו ואפשר לי להביט בזוגות, לחשוב על הבחירות שלהם ולראות היכן ההתמודדויות והעקרונות האלה פוגשים אותי. מה מההשתקפויות האלה מציג לי את עצמי כאמא, כרעה, כחברה.

הוויכוח העמוק ביותר שיש לי עם התוכנית הזאת הוא על היומרה שלה. היא מבקשת לבחון איזו שיטה חינוכית היא הכי מוצלחת. אז שימו רגע בצד את העובדה שמדובר במשפחות עם ילדים קטנים מאוד. אני באופן אישי עדיין שואלת, אחרי 24 שנות הורות, מה היא הצלחה בחינוך. האמת? התשובה משתנה כל הזמן, לפי הילדים, לפי האתגרים שהחיים מזמנים להם, לפי העת. מה שבטוח הוא שהצלחה היא לא שכפול של ההורים ולא יישום של כל התוכניות שלהם. ובעיקר ההצלחה הזאת, שאני לא יודעת מה היא, נמדדת לאורך שנים רבות, ארוכות וטובות. ולמרות כל זה, אני ממליצה לצפות. לפחות שני הפרקים הראשונים מעוררים עניין ומחשבה, וחץ מזה, תוכלו להוסיף ברזומה שצפיתם בריאליטי. ●



בניגוד למסר שנשקף אלינו מכל מקום - לאפשר לילדים הכול, לתת להם לקבוע ולהניח להם להוביל, פתאום מתקיים שיח כן על גבולות. מה הגבולות מעניקים לילד (רמז: ביטחון) ומה קורה כשגבול ממלא צורך בשליטה. באקלים כמו שלנו, החזרת הגבולות אל הקונצנזוס ההורי חיונית כמו חמצן

האמת? לא חשבתי שאצפה בתוכנית ריאליטי, כזו שמשודרת בערוץ 12 ויש בה תחרות אמיתית עם גמר וזוכים. לא חשבתי, אבל הנושא שבו עוסק 'מבחן ההורים הגדול' - משפחה, חינוך וילדים - ניצח.

על הספסלים הרכים יושבים שמונה זוגות. לכל אחד מהם שניים או שלושה ילדים צעירים ומשנה חינוכית סדורה. בסיבוב הראשון מתחרות ארבע משפחות, השאר רק מגיבות, אחר כך הן יתחלפו. הילדים של המשתתפים מקבלים משימות, חלקן יחד ההורים וחלקן דווקא לא. התוכנית בודקת כיצד העקרונות החינוכיים שהזוגות מציבים לעצמם באים לידי ביטוי. התנהלות ההורים מנותחת לאורך ולרוחב, בידי כל הזוגות ובניצוחם של מנחי ההורים עינת נתן ודני פרידלנדר. המנצחים: זוג ההורים שהשיטה החינוכית שלהם היא הטובה ביותר.

אז קודם כול נפלא לראות על המסך שלנו תוכנית שעוסקת בחינוך ובמשפחה, בבית. בדילמות שמקיפות אותנו יום יום ושעה שעה. משמח לראות משפחות שיש להן שיטה חינוכית. שמעשה החינוך הוא נושא בשבילן, שהן משקיעות בו הרבה, גם אם זה אומר לצעוד בבטחה נגד הזרם.

מנגד יש גם שאלות על הפורמט. זו טלוויזיה, זה ריאליטי. הדרמה מהונדסת ומועצמת. הייתה כאן בחירה של ההפקה בזוגות ששיטת החינוך שלהם קיצונית, חדה וברורה ולא כזאת שהיא גם וגם. זה מודל מלאכותי, שכמעט לא קיים במציאות. אבל זה לא רק זה. השאלה הגדולה שקשה להתעלם ממנה היא סוגיית החשיפה של הילדים. הם צעירים מאוד ושותפים מלאים בתוכנית. איש לא מבזה אותם, אבל עדיין מצלמים אותם במרחב הביתי, במטלות מחוץ לבית, במעין מבחנים שהם אמורים לעמוד בהם. לא אמרנו שאנחנו עוסקים בחינוך? בכבוד לילדים?

ועוד תהייה אחת. אחרי גיל תשע-עשר (הגיל הגבוה ביותר של הילדים בתוכנית) מגיע גיל ההתבגרות שבו הילדים חוצבים לעצמם דרך עצמאית. זו התקופה שבה המבחן של הורים, כל הורים, גם אם אין להם שיטת חינוך שכתובה במגילת הורות מסודרת, הופך להיות יומיומי. והאמת היא שאחרי גיל ההתבגרות הנמתח והולך יש עוד תקופה והיא נקראת החיים עצמם. גם אז ההורים עדיין הורים, הילדים עודם ילדים וגם אז יש ריקוד עדין בין שחרור והחזקה, צעידה קדימה ואחורה, דאגה והתעלמות. אז אני כבר מציעה להפקה לעשות תוכנית המשך לכל הזוגות האלה עם העקרונות המאוד מרשימים שלהם (באמת, לא בציניות). תצלמו שוב את התחרות בעוד שש או שבע שנים ואחר כך שוב. כולם ייראו אחרת, ידברו אחרת, לא בטוח שהילדים ישתפו פעולה. מה שכן בטוח שיהיה הרבה יותר מעניין.

הבטן הרכה של ההורים

אבל רק התחילה העונה, אז אולי כדאי לחכות עם ההמלצות. בשני הפרקים הראשונים מתחרות זו בזו ארבע משפחות. זוג אחד, שבו ההורים הם יוצאי חבר העמים, מעידים על עצמם שהם מעניקים לילדים חינוך סובייטי והם כבר התוו להם מסלול חיים שבו רק התואר השלישי נתון לבחירה. זוג שני מחנך את הילדים להישגיות וספורט, כולל מטלות בית מסודרות מאוד ושגרת אימונים קשיחה. זוג שלישי מחנך את ילדיו דרך משחקיות: הכול הוא משחק, שרים הרבה, מבליים הרבה עם הילדים ומניחים להם ללכת בקצב שלהם, והזוג

תרשמו מספר

050-999-9988

הכירו את סיירת מנכ"ל

ערוץ ישיר לפניות בווטסאפ למנכ"ל
בנק לאומי חנן פרידמן, במידה ולא טיפלנו
בפנייה שלכם בתוך יום.

ועכשיו, תמחקקו אותנו

אנחנו כל כך בטוחים

שהפנייה שלכם תטופל תוך יום,
שאפילו לא תצטרכו אותנו.

לאומי

leumi

הכי נוח בשירות



כוננות שניא

כשתושבי לוד הזמינו אותו להקים בשבילם מודל של כיתות
כוננות שייחלצו לעזרתם בפרעות הבאות, הוא נדהם לשמוע עם
אילו תרחישים נאלצים אזרחים בישראל הריבונית להתמודד ♦
במלאות שנתיים לאירועי 'שומר חומות', אייל ניומן, מוותיקי אנשי
הכוננות ביו"ש, מדבר על חוסר המשילות בערים ונזכר במלחמה
המתמשכת של השמאל בתושבים שמבקשים להגן על עצמם

אסף משניות // צילום: מאיר אליפור

"התרחישים שאיתם צריכים להתמודד. אלה היו סיפורים שלא האמנתי
שיכולים בכלל להתרחש במדינת ישראל. ביקשו ממני לתת פתרונות לתרחישי
ייחוס, האיומים שאיתם הם צריכים להתמודד. אחד התרחישים שנתנו לי היה
מצור על שכונות ברחבי העיר. הייתי בהלם. רציתי לוודא שאני שומע נכון, אז
שאלתי אותם למה הם מתכוונים כשהם אומרים מצור, והם פשוט חזרו ואמרו
שזה בדיוק כמו שזה נשמע".

איך נותנים מענה למציאות כזאת? בסוף, כמו שאמרת, זה מאוד שונה
מהמציאות שאתה וחבריך מתמודדים איתה ביהודה ושומרון.

"זה מצריך שינוי תפיסה מוחלט. קודם כול, בהרבה מקומות התחלנו מראש
את התהליך בליווי של משפטים כדי שישבירו לנו מה המגבלות של היערכות
שכונת. זה לא יהודה ושומרון, והגופים הללו לא יהיו תחת צה"ל כמו שאנחנו
פועלים. לנו החיים הרבה יותר פשוטים במובן הזה. אנחנו יושבים איתם,
מסבירים להם, ולאורך כל הדרך מרגישים את תחושת התסכול של התושבים.
מה שהם הרגישו זה מרד של שכניהם הערבים. ירו עליהם, תקפו אותם, צרו
עליהם. לעומת מה שהם עברו, החיים שלנו ביהודה ושומרון הם דבש".

להגדיר את חייהם של ניומן וחבריו כ"דבש" זה כנראה צעד רחוק מדי, בוודאי
כשמדברים על ימי שומר החומות. גם הוא מודע לכך, אך מדגיש כי כל מה שהם
עברו הוא כאין וכאפס לעומת מה שהתחולל בערים המעורבות. "לנו היו הרבה
מאוד אירועים. זריקת בקבוקי תבערה, אבנים ועוד שלל אירועים. אבל <
אנחנו ידענו לפתור אותם בעזרת כיתות הכוננות. התושבים בכלל לא ידעו

בחיים שלי לא שמעתי סיפורים כמו שסיפרו לי אנשי הערים המעורבות.
למרות כל התמונות והסיפורים ששמענו, מה שהיה בפועל היה הרבה
יותר גרוע", מספר אייל ניומן, ממקימי כיתות הכוננות החדשות בערים
המעורבות, ומוותיקי אנשי הביטחון האזרחי ביהודה ושומרון. "תושבי
לוד תיארו לי איך במשך ימים הם לא היו יכולים לצאת מהבתים שלהם. אלה
מצבים בלתי אפשריים, וזה לא רק בלוד. זה היה ככה גם בגליל ובנגב ובכל
מקום שהיה תחת מתקפה בשומר החומות".

השבוע ימלאו שנתיים לאירועי שומר החומות, שטלטלו את החברה
הישראלית המנומנמת אל ההכרה במסוכנותו של האויב מבפנים. אבל באופן
לא מפתיע, השנתיים שחלפו לא הולידו מדיניות ממשלתית כוללת שתמנע
את האסון הבא. התקשורת מנסה לטשטש את רושם הפרעות, ומי שבעיקר
חיים עדיין את הטראומה ומנסים לשמור על עצמם מפני הפעם הבאה - שלכל
הדעות היא רק עניין של זמן - הם תושבי הערים המעורבות עצמם. אייל ניומן,
תושב קריית ארבע, הוא אחד מאלה שנחלצו לעזרת אחיו בערים, והתגייס
לאחרונה לסיוע בהקמת מערך ביטחוני-אזרחי שייתן מענה לאיום מבית.

"לפני כמה חודשים ביקשו ממני אנשי הגרעין התורני בלוד לעזור להם להקים
מעין כיתת כוננות אצלם. פנו אליי כמי שהתמחה בתחום, עם 25 שנות ניסיון
בנושא. כשהגעתי לשם הבנתי שאולי השם יהיה דומה, אבל בשורה התחתונה
כיתות הכוננות ביו"ש והמערך שצריך בערים המעורבות שונים מאוד".

מה הופך את המערך בערים לשונה כל כך?

על רוב האירועים האלה. לעומת זאת, בתוך ישראל הריבונית הייתה אנרכיה", הוא קובע.

בימים אלה אנחנו שומעים על היערכות להקמת משמר לאומי. הקמה של גוף כזה היא לא הודאה בכישלון של המדינה לספק ביטחון לתושביה?

"אני לא אתווכח איתך על זה. אני מסכים שזה לא אידיאלי, וזה רחוק מלהיות מושלם, אבל אין ברירה. יישוב או עיר בתוך ישראל הריבונית לא צריכים להקים כיתת כוננות. זאת אכן מציאות שלא חשבנו שנגיע אליה. גם האמירה של גורמים ביטחוניים ופוליטיים לציבור שייקח נשק ויגן על עצמו היא לא משהו טבעי, ועד לפני שלוש או ארבע שנים היא גם לא התקבלה בהבנה בישראל. אבל זה המצב שהגענו אליו. יש כאן חוסר משילות חמור, ולא סתם בן גביר קיבל הרבה מאוד קולות".

רבע שעה של חיים או מוות

את ההבנה שהתקבלה בערים המעורבות בשנתיים וחצי האחרונות, שהציבור נאלץ להגן על עצמו והוא אינו יכול להסתמך רק על כוחות הביטחון, הבינו ביהודה ושומרון כבר לפני שני עשורים וחצי. הנסיבות היו שונות לחלוטין, והן הובילו להקמתן של כיתות הכוננות כבר באותם ימים.

"עד אמצע שנות התשעים התפיסה הייתה שיחידת הכוננות היא למעשה יחידה של סיירת כלשהי מצה"ל, נניח ימ"מ או מטכ"ל, והיא זו שאמונה על תפעול אירוע בגזרה מסוימת כשהוא מתרחש. אני אגיד לך גם יותר מזה, בשנות השבעים והשמונים, המערכת כולה התנגדה מאוד לכך שיהיו כוחות אזרחיים שמעורבים בתפעול אירועים. במקום זאת הוסיפו עוד יחידות סיוע, שקראו להן 'צוותי התערבות', שלא בדיוק היו צבאיות אבל גם לא אזרחיות, במטרה לטפל טוב יותר באירועים. אבל התפיסה השתנתה כשהבינו שלוקח לצוותים הללו המון זמן להגיע לאירוע, ואנחנו מדברים פה על זמן יקר מאוד", הוא מסביר.

היה אירוע מיוחד שהוביל להבנה הזאת?

"אני לא יודע אם מדובר היה באירוע בודד או ברצף של אירועים. אבל אני כן יכול לספר שהמפקד האחרון של צוותי ההתערבות, אבנר מוצפי, לוחם מעוטר ואיש משכמו ומעלה שגם כיהן כטפסר בשירותי הכבאות, סיפר לי על אירוע שהתרחש בקריית נטפים והדליק אצלו נורת אזהרה. זה היה פיגוע לא קל. מחבל חדר ליישוב ודקר את אחד התושבים בתוך ביתו, והתושב ההוא נפטר כמה ימים מאוחר יותר מפצעיו. מוצפי והצוות שלו הגיעו רבע שעה אחרי תחילת האירוע, והם עוד היו הצוות המיומן שהכיר את הגזרה ואת קריית נטפים עצמה. הצבא הגיע רק חצי שעה לאחר האירוע. להגיע בשלב הזה זה מענה לא יעיל. מה שמחבל יכול לעשות בתוך יישוב במשך חצי שעה תמימה זה הסיוט של כולנו. גם רבע שעה זה הרבה יותר מדי זמן. בשביל שיהיה מענה רציני, הוא צריך להתרחש בתוך דקות ספורות".

נורת האזהרה הזאת הפכה לזרקור כשהתברר שבמסגרת הסכמי אוסלו תוקם הרשות הפלשתינית ושוטריה יסתובבו



"התושבים תיארו לי איך במשך ימים הם לא יכלו לצאת מהבתים". פרעות 'שומר חומות'

"היום, לעומת זאת, אנחנו נמצאים במקום אחר לגמרי. כיתות הכוננות האזרחיות הן חלק מתפיסת הביטחון של צה"ל. בשיבות של ועדת החוץ והביטחון של הכנסת צה"ל אומר שבלעדינו אין דרך לספק ביטחון לאזור. לכן הוא מוכן להשקיע בזה כל כך הרבה כסף. קו פרשת המים הגיע בשורה של אירועים, שמתוארים גם בספר, שבהם צה"ל נאלץ להשתמש בעצמו בכיתות הכוננות כדי לתפעל אירוע. אז הוא הבין את ההכרח".

"הייתי שליח ה' לטפל בנרצחים"

ניומן, כיום תושב קריית ארבע, נשוי להדר ואב לחמישה ילדים, היה מראשוני כיתת הכוננות הראשונה, שהוקמה באריאל. "לקראת השחרור שלי מצה"ל, הרבש"ץ של אריאל באותם ימים, אלי נובוסלסקי, פנה אליי ואמר לי שעומדים להקים משהו חדש שייקרא כיתת כוננות ומחפשים מתנדבים. אני ואלי הכרנו לפני כן והיינו חברים, והוא ידע שפרויקט כזה יעניין אותי. האמת היא שלא באמת ידענו מה זה בדיוק אומר כיתת כוננות ומה יהיה בה, אבל התלהבנו מהרעיון שנמשך להיות חיילים גם באזרחות".

איך נראתה כיתת הכוננות באותם ימים?

"מאוד לא מוסדרת. הכול היה בתהליכי הקמה. לא היו אימונים מסודרים, לא היו נהלים מסודרים. היה די כלום. חילקו לנו M-16, ואפילו אפודי מגן לא חילקו לנו אלא משהו שקראו לו שכפ"ץ סכינים שנועד למנוע פיגועי דקירה. זה היה נראה די חלטוריסטי. משהו שמרגיש מאוד ראשוני ובהתגבשות. ברגע שהחלו פיגועי הירי חילקו לנו אפודים קרמיים. אבל הכול התרחש תוך כדי תנועה, ובבלגן. אני זוכר שאספתי את

עם נשקים ברחבי יהודה ושומרון. "החשש הזה הפך למוחשי יותר ויותר, והיה ברור שצריך לתת לזה מענה. זה לא רק המשטרה של הרשות, אלא גם כוחות תנזים שפשוט ייכנסו ליישוב וישתלטו עליו. זה אגב גם התרחיש שממנו חוששים בצפון מכוח רדואן של החיזבאללה. מה שקרה במגידו לפני כמה שבועות זה כסף קטן לעומת מה שהם מתאמנים עליו. לצה"ל יש מידע מאוד מפורט על מה שחיזבאללה מתאמן נגדנו, ולזה צה"ל נערך. אבל מה שקורה היום בצפון וגם ראינו אותו בצוק איתן בדרום הוא מה שחוו היישובים ביהודה ושומרון באמצע שנות התשעים. אותי הקפיצו בצו שמונה באותו זמן ושכבת על הגדרות של היישובים כדי למנוע השתלטות על יישוב. זה מה שגרם בסוף לכל המערכת, גם החלקים שהתנגדו למהלך, להבין שצה"ל לא יכול להיות בכל מקום, והוא לא יכול לתת מענה מהיר מספיק לאירועי חדירה ליישובים במציאות החדשה שנוצרה".

למה ההתנגדות בתחילת הדרך הייתה חריפה כל כך?

"החשש שלהם היה שלמעשה מוקמות מיליציות פרטיות בשטח, וזה מצב שהוא מאוד לא בריא. האמירה הגלויה הייתה שזה מאוד מסוכן ש'מתנחלים' יהיו עם דובונים ורובים בשטח. קמפיין אלימות המתנחלים שרץ כיום רץ גם באותן שנים, עם אותם שקרים בדיוק. שרים התחילו לתקוף את הרעיון שלמתנחלים יהיה נשק וכן הלאה. יוסי שריד וחבר כנסת נוסף ממרצ בשם דדי צוקר שלחו כבר בשנת '89 מכתב ליועץ המשפטי לממשלה שבו הם התריעו מפני 'מיליציות של מתנחלים'. נציגי מפלגות השמאל לקחו חלק פעיל מאוד בהפחדה הזאת נגד המתנחלים, וזה רק חיזק את ההתנגדות מתוך מערכת הביטחון עצמה.

"יישוב או עיר בתוך ישראל הריבונית לא צריכים להקים כיתת כוננות. זאת אכן מציאות שלא חשבנו שנגיע אליה. גם האמירה של גורמים ביטחוניים ופוליטיים לציבור שייקח נשק ויגן על עצמו היא לא משהו טבעי, ועד לפני שלוש או ארבע שנים היא גם לא התקבלה בהבנה בישראל. אבל זה המצב שהגענו אליו. יש כאן חוסר משילות חמור"

קבוצת בשבע ובמה כהלכה מציגים:

פותרים את הקיץ בסולטן!

אברהם פריד

בריכת הסולטן

ירושלים

שני | כ"ג בסיוון | 12.6

ניבול מוסיקלי: יואל סאופ



אורח מיוחד

בניה ברבי

מחירים מיוחדים לחברי אשמורת

מבית הסתדרות המורים

החל מ-19 ₪ לכרטיס

בהזמנה באתר www.ashmoret-itu.co.il או באפליקציה

הספרים של כיתות הכוננות השונות מתחילת הדרך, וכל מקום יצר לעצמו תוכנית עבודה אחרת, שיטת לחימה אחרת. רק לאחר זמן כלשהו צה"ל החליט לגבש את הכול למערך הכשרה אחיד, והוקם בית הספר להגנת היישוב ושם הבינו אילו חלקים מתורות הלחימה שפותחו על ידי כיתות הכוננות רלוונטיים ואילו לא. אבל זה לקח זמן."

מי בסוף היו אלה שבנו את תוכניות ההכשרה?

"אזרחים מהיישובים. מי שכתב איתי את הספר הוא נדב רז, אחד האנשים שהקימו את בית הספר להגנת היישוב. הוא, יחד עם עוד אנשים מההתיישבות שמגיעים עם עבר פיקודי מבצעי בצה"ל, יצרו לבסוף את תורת הלחימה של כיתות הכוננות. צריך להבין, מה שהימ"מ עשו קודם לכן לא מתאים לפעילות שלנו, ומהכיוון ההפוך גם מה שחי"ר עושים, כמו להשליך רימון לבית ואז להיכנס אליו, לא שייך במציאות שלנו."

מה האירוע המשמעותי שהשתתפת בו באותם ימים?

"זה היה כבר באירוע הראשון שהשתתפנו בו ככיתת כוננות. באותם ימים לא היו גדרות בין אריאל לכפר סלפית, והגיעה קבוצה גדולה מאוד של מפגינים פורעים מהכפר בשביל להתפרע, לזרוק אבנים ושאר הדברים שחיילים כיום מכירים היטב מהפרות סדר. אבל באותם ימים מי בכלל הכיר את המונח הזה? אותנו אף אחד לא הכין לאירוע כזה, שבו לא מדובר במחבלים רגילים, ולנו לא היו כלים אמיתיים להתמודד איתם. כל מה שהביאו לנו זה את אותם רובים ושכפ"צי סכינים. זה אירוע שפוטנציאל הנפיצות שלו

היה בשמיים. ואנחנו נמצאים שם, צריכים לבלום את כל הפורעים האלה בגופנו ממש, וזה בזמן שצה"ל עדיין חושש מאיתנו בגלל כל ההפחדות. ועשינו את זה, הצלחנו לעצור אותם עם האמצעים הבודדים שהיו לנו. זאת הייתה טבילת האש שלנו, ועמדנו בה."

בסוף זה אירוע מאוד מפחיד. למעשה, חברי כיתות הכוננות נכנסים בכל פעם לאירוע שהם עלולים לא לחזור ממנו ומשאירים מאחור אישה וילדים. איך מתפקדים בסיטואציה כזאת? איך לא נותנים לפחד להשתלט?

"אני חושב שברגע האמת אנחנו לא חושבים על הפחד. בוודאי שהוא קיים, אבל ההבנה שאתה הולך להציל חיי אדם מצליחה להתגבר עליו. מה שכן, מרכז החוסן המקומי מארגן מפעם לפעם מפגשים לנשות חברי כיתות הכוננות, ושם הן משתפות בפחדים שלהן. זה ממש לא פשוט לכל אחד לראות את היקרים לו קופצים בהתרעה של רגע לאירוע, מתוך ידיעה שזאת אולי הפעם האחרונה שיראו אותם. אצלנו בכיתת הכוננות יש חברים שכבר עברו כמה היתקלויות, חלקם נמצאים איתנו היום בנס מוחלט."

ועדיין, כשאתה פורץ לתוך בית שחדר אליו מחבל, אני מתקשה להאמין שלא עוברת בראשך המחשבה שאולי אתה לא יוצא מכאן בחיים.

"בוודאי שזה עובר בראש. זה דבר טבעי ביותר. אבל זה לא מנע מאנשי כיתות הכוננות להיכנס לאירוע. אגב, זה קורה לא רק לאנשי כיתות הכוננות. דיברתי עם מסתערב שהיה בפגיגה בבית משפחת שבו באיתמר. מדובר באריות שבחבורה, כאלה שמסכנים עצמם יום, והוא תיאר לי את אותן תחושות בדיוק. את התחושה שהלב צונח בתוכך וההבנה



"ברגע האמת אנחנו לא חושבים על הפחד. בוודאי שהוא קיים, אבל ההבנה שאתה הולך להציל חיי אדם מצליחה להתגבר עליו. מה שכן, מרכז החוסן המקומי מארגן מפגשים לנשות חברי כיתות הכוננות, ושם הן משתפות בפחדים שלהן. לא פשוט לכל אחד לראות את היקרים לו קופצים בהתרעה של רגע לאירוע, מתוך ידיעה שזאת אולי הפעם האחרונה שתראה אותם"

שאולי לא תצא מהמקום. הכדורים עוברים לידך, אש בכל מקום. זה האירוע שאתה מתמודד איתו. יש כאלה שלא מצליחים לתפקד, והם גם לא יצאו לקרב."

מתי אתה עומדת בפני מציאות כזאת?
"כשהייתי עוזר קצין הגמ"ר בפגיגה עמנואל הראשון. זה הפיגוע האזרחי הקשה ביותר שהיה ביהודה ושומרון, עם 11 נרצחים, בסוף 2001. הקפיצו אותי במהירות ואמרו לי להביא את הרב של היישוב. תוך כדי שהאירוע מתרחש אנחנו מבינים שחוליית מחבלים עשתה מארב על אוטובוס משני כיוונים עם מטענים, והנהג הגיבור המשיך לנסוע למרות כל מה שקרה לאוטובוס. כשאנחנו מגיעים לזירה אנחנו רואים את החריצים שהאוטובוס יצר בכביש. מסביב היו הרבה גופות. מחזה אימים. מה

שאמרתי לעצמי באותם רגעים זה שאני נמצא כאן כשליח של הקב"ה. אני לא אייל ניומן באירוע הזה, אלא שליח של ה' לטפל בנרצחים. היו כאלה שלא הצליחו להתמודד עם המראות. אחר כך שלחנו לא מעט חבר'ה שלנו לטיפול כדי לשחרר את המראות ממש. הפיגוע הזה כמעט החרב את עמנואל. כמעט שליש מתושבי היישוב עזבו לאחר הפיגוע."

לאחרונה הוציא ניומן ספר בשם "אבירי הלילה", שמספר את סיפורן של כיתות

הכוננות מראשית ימיהן ועד להפיכתן לחלק אינטגרלי ממארג הביטחון ביהודה ושומרון. הוא רואה בספר הזה שליחות כלפי חבריו לנשק. "אלה הסיפורים שבזכותם ההתיישבות ביהודה ושומרון קיימת".

מה הכוונה?

"כיתות הכוננות לא רק מצילות חיים. הן כמוכן עושות את זה, ובעשרות אלפי בני אדם. אבל הן מעניקות ערך מוסף גדול הרבה יותר. הן נותנות את תחושת הביטחון שאפשר לחיות בחבל הארץ הזה. שזאת לא ארץ אוכלת יושביה ושנוכל לעמוד מול אלה שרוצים להרוג אותנו ולסלק אותנו מכאן. כשכיתת כוננות היא איכותית, זה משרה ביטחון על התושבים. כשאתה רואה את השכנים שלך מתאמנים כדי להגן עליך יש לזה אפקט חשוב."

לחיות בשטח במקום בבית הספר

ניומן, שמשמש גם רבי-רועה רוחני וחוקר רבני בנושא הלכות מלחמה, לא רק לוקח חלק באימונים והכשרות של כיתות הכוננות. כבר כשבע שנים שצה"ל משתמש בכישוריו לצורך הדרכות שדאות והישרדות בשטח. למעשה הוא ממקימי יחידת השדאות מחדש, וזאת לצד הכשרות אומנויות לחימה. "התחלתי להתמקצע בשדאות כבר בילדות. גדלתי בשומרון ולא ממש נכחתי בבית הספר. המורה שלי כתבה לי בתעודה שהיא הייתה נותנת לי 40 אם היא הייתה יודעת איך אני נראה, אבל גם את זה היא לא יודעת. אנחנו לא באמת מזהים זה את זה", הוא מוסיף, "במקום זה למדתי לחיות בשטח, ואת היכולות האלה שדרגתי לאורך השנים."

עד כדי כך שצה"ל לקח אותך להכשיר לוחמים.

"זה אירוע מאוד מוזר. משום מה בצה"ל בוטלה יחידת השדאות. זה נבע בעיקר מתוך יהירות של היחידות הקרביות שחשבו שהם לא צריכים אנשים מנוסים בתחום והם יכולים להכשיר לבד את הלוחמים לכן. בפועל זה לא

באמת עבד. זה הגיע לרמה שצה"ל הגדיר את המצב כמחדל. יחידות על גבי יחידות איבדו את כישורי השדאות שלוחמים צריכים. לפני שבע שנים צה"ל החליט לעשות סיבוב פרסה, פנה לקבוצה של אנשים מהאזרחות שיש להם את הכישורים האלה, והקים איתם מחדש את יחידת השדאות, וגם לי יש חלק באירוע הזה."

מה בפועל התברר שזה עשה בשטח?

"שמיים וארץ. החיילים לא למדו את הכישורים האלה ממש"ק צעיר בן 20, אלא מסגני אלופים שלחמו בלבנון. אנשים שראו משהו בחיים שלהם, שיכולים לספר להם את החוויות שלהם עצמם, ולהראות להם בפועל כמה הכישורים האלה קריטיים. בקורס האחרון הבאנו מישהו שלחם בחווה הסינית במלחמת יום כיפור. הוא זה שמעביר לחיילים את החומר, והם רוצים לשמוע את הסיפורים שלו. היום יש במערך שלנו יותר ממאה מדריכים, עם ביקוש שיא של כל היחידות." ●



"כשהתושבים רואים אותם מתאמנים, זה משרה תחושת ביטחון". כיתת כוננות באימון

איך בכלל אפשר לבחור להימשך?

לא מתאימים.

"איך אני יכולה לפתור את הקושי הזה?" שאלה "כשתצליחי לנהל את כח הדמיון שלך תוכלי לשלוט בכח המשיכה שלך ואין שום דרך אחרת.

כח הדמיון הוא כמו פעולת הנהיגה וכוח המשיכה זה המנוע, אם תלמדי ללחוץ נכון על הדוושות ולסובב את ההגה למקומות הנכונים אז תצליחי לכוון את כח המשיכה שלך והוא יקח אותך למקום הנכון עבורך"

"אני רוצה להישאר קשובה ומחוברת אחרת אני מרגישה שאני מתנתקת מעצמי זו בעצם המשיכה הטבעית שלי." "זה נכון שיש משיכה ראשונית שניזונה מהרבה דברים כולל ניסיונות עבר, ספרים שקראת, סדרות שראית וכל מיני דברים שהזינו וחזקו את המשיכה הראשונית שלך... אבל המטרה היא להעביר אליך את המושכות של כח הדמיון וממילא כח המשיכה ילך אחרי המשיכה הראשונית והטבעית שיש לך.

כשאת מדמינת את חבר שלך לשעבר, את בעצם מאירה עליו עם פנס אחד שמדויק למקומות המענגים שנשארו לך בנפש ומנגד כשזה מול תמיר, האורות דולקים במלואם ואז את נחשפת לכל הפגמים. על כן, הדרך הנכונה היא להדליק פנס ולבחור להאיר את הטוב שבתמיר וכך את זו שבחרת לאן ולמה את רוצה להתחבר ומתוך זה יוצר קשר אמיתי.

חנה דיין - טיפול זוגי ופרטני במשברי חיים ברוח הפסיכולוגיה היהודית קליניקה פרטית במרכז מטפלת ומייצעת גם בזום ובטלפון מייל: hanna.tipul@gmail.com טלפון: 054-4480705 לכל המאמרים: www.hannad.co.il

בהשראת ההרצאה המרתקת של ד"ר יחיאל הררי



יפעיל את כח המשיכה.

כח הדמיון הוא כח שאפשר לשלוט בו ושם בעצם נעשית העבודה.

"אבל איך הדמיון קשור לתמיר? מה אני אמורה לדמיין שהוא מישוהו אחר? " שאלה "תפקיד הדמיון הוא לפרוץ את גבולות המציאות העכשווית.

הוא עוזר לנו למצוא פתרונות והוא נותן לנו טעימה של עונג ממה שאנחנו יכולים לקבל ממה שאנחנו מדמינים.

אם את נותנת לכח הדמיון לשלוט בך בלי הכוונה, כלומר: נותנת דרור למחשבות שעולות בך על החבר הראשון שלך, ברור שזה משאיר אותך נתונה לשליטתם של המחשבות.

זה בדיוק מה שגורם לך להרגיש היום עד כדי כך שאת לא נמשכת לתמיר ואולי אפילו אתם

"כח הדמיון, הדימיון מעורר את כוח התענוג בנפש

כוח הדימיון בעצם הוא כמו חוליה שמקשרת ונותנת כיוון ועוצמה לכוח המשיכה.

ניתן לראות זאת בעוד זירות בחיינו, לדוגמא:

נניח שיש מאכל כלשהו שאת מאוד נמשכת אליו והוא לא בריא לך, נניח.... "שוקולד" אמרה בחיך "ככל שתדמיני את השוקולד לפרטי פרטים, דמיני את הריחות, את המרקם....

כשתגיעי לרגע האמת ותראי את השוקולד, אז כח המשיכה יקשור אותך אליו כי כח הדמיון משפיע בהכרח על עוצמת כח המשיכה והכיוון שלה.

ככל שתשתמשי יותר בכח הדמיון, אז הוא

"תקשיבי, תמיר כל כך חכם, מוצלח ומבריק. אני הרבה פעמים יושבת וחושבת עם עצמי: אנחנו שותפים כל כך טובים, יש לנו תקשורת מעולה, אנחנו הורים טובים, אני יכולה לשתף אותו בכל דבר, אבל יש לי בעיה אחת שהיא מאוד קריטית ולפעמים גורמת לי לחשוב שאולי עשיתי טעות שהתחתנתי איתו" אמרה דפנה.

"מה הטעות?" שאלתי

"אני מרגישה שאני לא נמשכת אליו.

אנחנו כל כך פתוחים ואני אפילו אמרתי לו את זה והוא אמר לי שהוא מקווה שיום אחד זה ישתנה.

גם אני קיוויתי שיום אחד זה פשוט ישתנה, אבל זה לא קרה וכבר עברו 20 שנה. לא מגיע לי ולא מגיע לו לחיות בזוגיות כזו" דפנה החלה להזיל דמעות

"איך את יודעת שאת לא נמשכת אליו? היה פעם משהו נמשכת אליו יותר שאת יכולה להשוות?" שאלתי

"כן, תמיד כאשר אני נזכרת בחבר הראשון שלי, אני זוכרת איך הוא היה מסתכל עלי, איך אני הרגשתי כשהוא לצדי, אבל איך בכלל אפשר לבחור להימשך?"

"אחד מיסודות הבריאה שלנו זה שהקב"ה נתן רק לאדם את יכולת הבחירה

יש אנשים שצריכים לעבוד על זה קשה יותר ויש כאלה שפחות, אבל בכל מקרה נדרש רצון אמיתי ומסירות נפש על מנת להצליח לבחור להמשך.

על מנת שנוכל להבין את זה, את צריכה להכיר 2 כוחות חשובים ומשמעותיים בנפש שלקוחים מתוך עולם הקבלה והחסידות:

מושג אחד: כח המשיכה (על פי חסידות נקרא כח המתאוה) מושג שני: כח הדמיון (בחסידות נקרא ציור התאוה)

כח המשיכה, הוא כח עוצמתי שיש לו שאיפה מובנית להתקשרות.

מצד אחד הוא יכול לייצר אחדות ומצד שני יכול לייצר פירוד תלוי לאן יופנה הכוח הזה "

צילום: עופר עמרם

התחלה // נולד בפראג בירת צ'כוסלובקיה תחת המשטר הקומוניסטי כבן יחיד למשפחה יהודית חילונית. כשהיה בן עשר ברח עם משפחתו לגרמניה המערבית, שם חי עד שנות העשרים המאוחרות שלו.

אבא // לדיסלאוס (אליעזר) ז"ל, רופא במקצועו ובנשמתו. עבד כרופא עד גיל 80. "בצעירותו היה קומוניסט, מה שגרם לו ולאמי להישאר בצ'כוסלובקיה. כשהבינו מה באמת קורה במשטר קומוניסטי כבר היה מאוחר מדי - היינו לכודים מאחורי מסך הברזל עד שהתאפשר לנו לצאת. למדתי מאבא שלי הרבה - דבקות במטרה, שיקול דעת, ובעיקר עצמאות מחשבתית".

אמא // יהודית ז"ל, צלמת במקצועה. "אישה חמה, חכמה ואידיאליסטית. גם היא רצתה לבנות עולם הומניסטי-אוניברסלי חדש אחרי השואה. בעלת יושרה גדולה ולב ענקי. למרות המשקעים שסחבה עימה מהשואה היא הטמיעה בי מבט אופטימי על העולם".

נטע זר // "היינו זרים בצ'כוסלובקיה. הוריי לא היו צ'כים, גם אני לא. אחרי שברחנו משם, גם בגרמניה המערבית לא היה תענוג גדול. גרמנים בטוח שלא היינו".

לימודים עם בני הנאצים // "בעיר שבה התגוררנו בגרמניה לא הייתה קהילה יהודית. גם בתיכון לא היה יהודי אחד לרפואה, חוץ ממני. רבים מאבות חבריי לספסל הלימודים היו בעבר הלא רחוק נאצים. גם חלק מהמורים".

הדחקה // "כל ארבעת הסבים שלי נרצחו באושוויץ. לא חוויתי גילויי אנטישמיות בגרמניה, רק שתיקה ומבוכה כשיצא לי לספר שאני יהודי. הדחקתי, בלי זה לא הייתי שורד. היו לי חברים שאהבתי, אך את גרמניה כמושג וכישות לאומית שנאתי. הגרמנים היו אז חזקים בכדורגל ושיחקו במונדיאל ובאליפות אירופה. תמיד קיוויתי שיפסידו, אך את זה לא יכולתי לספר לאף אחד מחבריי".

לימודים אקדמיים אזוטריים // לאחר שסיים את התיכון ההורים רצו שילמד משהו מועיל, רפואה למשל, כמו אביו. אבל הוא החליט למרוד וללכת ללמוד משהו שקצת יותר עניין אותו - דת השוואתית. "עם תואר בדת השוואתית אפשר לשאוף רק לדבר אחד: להיות פרופסור לדת השוואתית. אין לזה שימוש אחר. למדתי סנסקריט והינדי, גיליתי את בודהה, שאאליו אפילו קצת התחברתי. באחת הפעמים שבהן ניסיתי איזו פרקטיקה מדיטיטיבית, מישוה שאל אותי למה אני כל הזמן מתנדנד תוך כדי. לא ידעתי מה לענות לו. היום אני יודע: כי אני יהודי".

חוקר וחוזר // בשנת 1982 ביקר בארץ, במטרה לערוך מעין סיור דתות, בהשראת הלימודים כמובן, אך בעיקר כביטוי לצורך נפשי פנימי. "את הנצרות פגשתי במשך יומיים במנזר מרסבא שבמדבר יהודה, את האסלאם על נרגילה ברובע המוסלמי בירושלים ואת היהדות באחת הישיבות האמריקאיות לחוזרים בתשובה בעיר העתיקה". הימים הספורים בישיבה בירושלים הולידו תהליך הדרגתי אך עקבי של חזרה בתשובה.

עלייה וקוץ בה // החזרה בתשובה הובילה לעלייה ארצה. "כשעליתי, הייתי כבר בן 28. לא היה קל. עם כל הרצון הטוב, עלייה היא הגירה, עם כל הקשיים הכרוכים בכך. הייתי לבד. היו לי בארץ רק קרובים בדורגה של בני דודים שניים, שגם

ד"ר מאיר סוידלר

65

נשוי לאיילת ואב לשישה ילדים

מתגורר בגבעת שמואל

מרצה בכיר לפילוסופיה יהודית באוניברסיטאות אריאל ובר אילן, פובליציסט

להיום".

פוליטיקה // התמודד בפריימריז של מפלגת הציונות הדתית והגיע למקום ה־11 עם כ־3,100 קולות. "זה לא הספיק, בוודאי שלא אחרי השריונים. בחיים לא חלמתי להיות בפוליטיקה, עד שהתחוללה כאן המהפכה הלהט"בית שנחתה עליי בצורה קשה במיוחד. התעמולה הלהט"בית בתקשורת והחינוך ללהט"בים שמנסים לכפות עלינו במערכת החינוך הזכירו לי את הניסיון לחינוך מחדש בקומוניזם, שעליו שמעתי מהוריי. רציתי לפעול, לעשות משהו".

חינוך מחדש // כדי להבק את התופעה הוא הלך להשתלמות ארוכה ויסודית של אנשי חינוך על תופעת הלהט"ביות אצל בני נוער. "יש לי מה לומר ומה להציע לאיזון המצב: כשם שהמיעוט הערבי זכאי לזכויות פרט, אך הוא לא זכאי לקבל במדינת הלאום היהודי זכויות לאומיות, כך גם לאנשים שמבקשים להיות עם בן זוג מאותו מין מגיעות זכויות פרט. אולם אל להם לצפות לכך שהמדינה היהודית כולה - בפרט מערכת החינוך - תרים את דגל הלהט"ב המנוגד לערכי היסוד הבסיסיים ביותר של היהדות. זוהי תפיסתי בסוגיית הלהט"ב על רגל אחת, ועל הטיקט הזה רצתי בפריימריז".

חוצניקיות כבושה // "למרות שאת האל"ף בי"ת העברי למדתי רק בגיל 24, אני לא חושב שמישהו שומע שאני לא ישראלי. אני שומר את החוצניקיות שלי עמוק בפנים, אבל היא קיימת - אין לי חברים מהצבא, גם לא מהישיבה, ואיזה שבט אני? בצ'כיה הייתי אצל הפיונירים הצעירים, חניכי ולדימיר איליץ' לנין. גם היום, אחרי כ־35 שנה בארץ, אין לי סנטימנטים גדולים מדי לשירי ארץ ישראל, למשל".

קיצה של יהדות גרמניה // העובדה שגרמנית הפכה בנעוריו לשפת האם שלו הכתיבה לו את הכיוון המחקרי באקדמיה. לפני כחצי שנה הוציא ספר בשם 'קיצה של יהדות גרמניה בפתח', אשר מתמקד ביהדות האורתודוקסית ובמשנתו ופועלו של הרב יוסף צבי קרליבך הי"ד, רבה האחרון של המבורג שנרצח על ידי הנאצים (דודו של ר' שלמה קרליבך). "למרות שבאקדמיה כדאי לפרסם באנגלית, התעקשתי על הוצאה אקדמית בעברית. חשוב לי שהקהל בארץ יכיר את האיש וגם את המצב המורכב שאיתו נאלץ להתמודד כרב האורתודוקסי האחרון שנשאר בגרמניה. ההיכרות עם הרב יוסף קרליבך ועם אתגרי תקופתו חשובה בעיניי לא רק מבחינה היסטורית אלא מניבה גם לא מעט תובנות מועילות



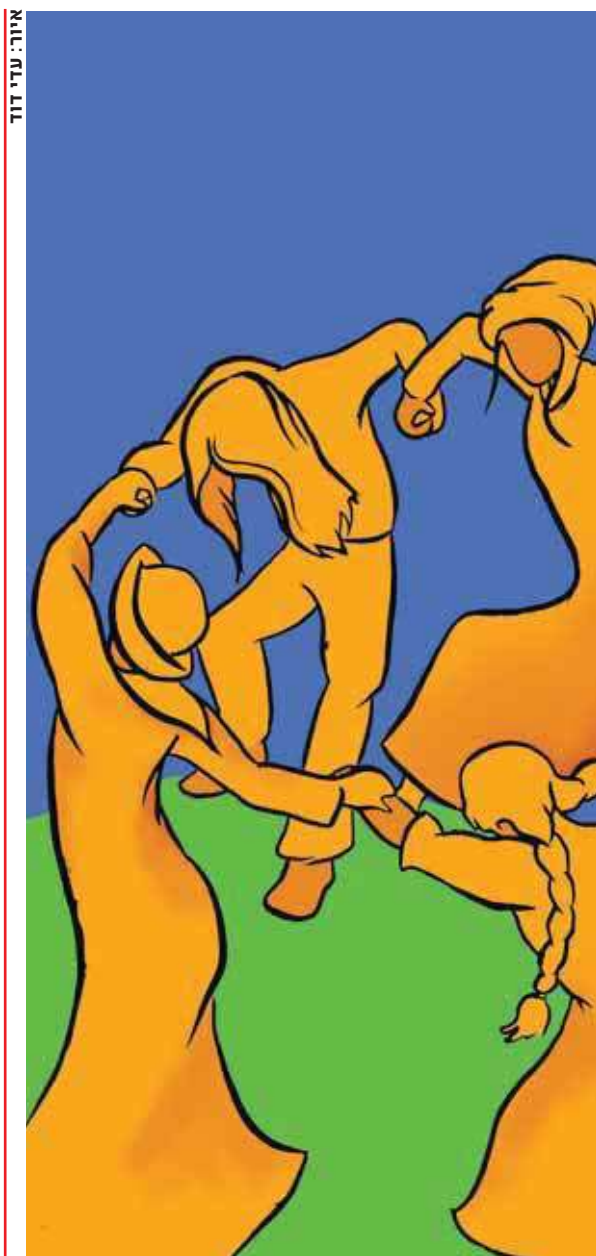
חנה קטן
chanakatan@gmail.com

מעגלים נפתחים, מעגלים נסגרים

שפריץ כתום. מעגל שיח נוסף של נשים שהתקיים ביד בנימין היה מדויק. למדנו בחברותות וגם סיפרנו על עצמנו, אבל עם המון הכלה וחיבה. היו שם נשות קיבוץ רבדים ונשות יד בנימין שגורשו מבתיהן בגוש קטיף, והאזניים היו כרויות להקשיב לכאבי העבר ולפחדים שעולים אצל חלקן בהווה. מעגל שיח רביעי שהתקיים במודיעין, תחת הכותרת 'מעבר לגשר', עסק בשיח בשיטת אימגו וכלל הקשבה פעילה ושיתוף. ולמרות שהיה זה שוב מעגל הטרוגני ומאתגר הלהבות דעכו באחת. הילה סיפרה על הגירוש והאזניים היו קשובות. אני חושבת שנושא הגירוש שזור באופן הדוק עם אירועי ההווה. אחרי שריבונו של עולם החליט שהעם לא מחובר מספיק לארץ ישראל, הוא שלח שפריץ כתום לחדרה וגדרה, אריאל ורמת השרון, מודיעין והוד השרון. וכעת, כשהאדמה בוערת, ויש צד שמאוד רוצה שישמעו אותו, הוא נפגש בדיוק עם אותם כתומים שהוא לא הכיר לפני כן וכך אפשר להתחיל לבנות מדינה מתוקנת. כל חלקי הפאזל מסתדרים. האם אכן כך? ואולי זו פאטה מורגנה?

פאטה מורגנה של השמאל. אחת מתופעות הטבע המופלאות, בדומה לקשת בענן או לצורה הגיאומטרית של פתית השלג, הוא מחזה התעתועים שמכונה פאטה מורגנה. מדובר במראה שנראה לעיניים למרות שאינו קיים במציאות, אשר נגרם בעקבות הבדלים בטמפרטורה בין שכבות אוויר שונות. כאשר לאוויר שבגובה הקרקע יש טמפרטורה שונה מהשכבה שמעליו, הופך לפעמים אזור המגע שבין השכבות למעין מראה ענקית, כך שהמתבונן רואה מראה שלמעשה אינו קיים במציאות. בימים חמים הנוסעים בכבישים בין עירוניים עשויים לראות במרחק לפנייהם שכבה של מים, כאשר מדובר למעשה בהשתקפות השמיים באוויר החם. לפעמים נוסף על המים אפשר לראות כאילו במרחק נמצאים עצים ורכסי הרים, ישרים או הפוכים, וכאשר מתקרבים או משנים את זווית הראייה התופעה הזאת נעלמת. בעיקר ידועים סיפורים על אנשים שתעו במדבר ופתאום ראו במרחק לפנייהם מקווה מים כחול, אולם כאשר התקרבו גילו לצערם ולתדהמתם שלא היה ולא נברא, הכול היה פאטה מורגנה. פעם נסענו בדרום והשמש עמדה לשקוע. רצינו לעצור ולהתפלל מנחה כי השמש נצפתה בבירור לפנינו. ופתאום השמש נעלמה. בעצם היא שקעה מזמן, ומה שנצפה במערב היה למעשה מחזה תעתועים.

אבל מחזות תעתועים יש לא רק בטבע. לפעמים בחיי היומיום אנחנו רואים דברים שקורים, למרות שלמעשה אין כלום. הנה אחינו משמאל מתנפלים עלינו כבר חודשיים בטענה שאנו מנסים לרצוח את הדמוקרטיה ולבטל את כל זכויות הפרט. היכן נמצא הרעיון של איוון המערכת המשפטית ותיקון יחסי הממשלה איתה והיכן החששות שלהם? ממש פאטה מורגנה, או למעשה מעין היסטריית המונים שרואים צל הרים כהרים וכוונות טובות של ממשלה לגיטימית כניסיון הפיכה - והתגובות הקשות שבאות בעקבותיהם. זה דומה כל כך לשלוליות על הכביש החם שיעלמו כאשר נתקרב אליהן. כך נשתדל לאיין את כל הפחדים של החוששים, והם יוכלו להירגע ולהמשיך להתדיין ברוגע ובשיקול דעת. אולי אפילו יסכימו לקרוא לנו אחים. ●



כמקובל במעגלי שיח, התבקשנו להציג את עצמנו. כשהילה סיפרה שהיא איבדה את ביתה בגירוש מגוש קטיף הייתה התרעמות. אש ולהבות. לפחות חמישה זוגות אוזניים לא יכלו להכיל את הביטוי הזה. כשקראנו להם אחים, הם קמו על רגליהם האחוריות כדי להכריז שאנחנו לא אחים! אותי זה העליב והעציב מאוד. יש פה רק קשר התלוי בדבר

סיפורה של מרי פופינס. אני מטיילת בין שבילי אבן מפותלים בתוך ירק מלבב, ריח אורנים ואוויר צלול נישא בגן הקסום. תמונה פסטורלית. אבל הבית שאני מוזמנת לתוכו הוא בית לחלוטין לא פסטורלי אלא נהפך לבית מריבה. ישיבה בכנסת. עמותת 'אחת מתשע' מקיימת דיון על רפואה מונעת לנשים. אני מתייצבת לכל משימה הקשורה להעצמת נשים והעלאת המודעות לבריאותן. יש בי ג'וק שנקרא תחושת שליחות, ואת דעותיי והשקפותיי אני משתדלת להנכיח במרחב הנשי והציבורי ולהתחבר לנשים בנושאים נשיים. בפורומים כאלה הרצון לפעול ולהשפיע חוצה עדות, גילים, השקפות עולם ודעות פוליטיות, והחיבור עוצמתי ומדויק. יש בזה גם קידוש שם שמייים. כך זה תמיד אצל נשים, החיבורים מתעלים על הפירושים. מספיק להזכיר את המילה "לידה" וכולן מתעוררות ומתחברות סביב מוטיב האימהות, נגיעה בבטן הרכה.

לנשים יש כוח מיוחד. חשוב להדגיש זאת בעידן שבו מיצגי 'סיפורה של שפחה' מחוללים מהומות בכל רחבי הארץ. אחד מהסרטים שהכי אהבתי כילדה היה מרי פופינס. עולה בי שוב ושוב תמונת האם שחוזרת מהפגנה לזכויות נשים, היא כל כך עסוקה בפעילות הציבורית שלה עד שהיא הולכת לחפש אומנת לילדיה. זהו האבטיפוס של האישה המודרנית, שבוחרת עיסוקים שמרחיקים אותה מחיק משפחתה. האישה הזאת איננה על מקומה. בעצם היא הפכה את עצמה לשפחה למודרנה, במקום לחוות חיים של בת מלך. אבל לפעמים, בתקופות שבהן האדמה בוערת, עת לעשות לה' הפרו תורתך.

אחוה התלויה בדבר. בשבועיים האחרונים השתתפתי בארבעה מעגלי שיח. אחז בי אטרף של שליחות - צריך לדבר, להקשיב, לחבר. המעגל הראשון היה מעגל נשים ביישוב מכבים. המפגש זרם על מי מנוחות ויצאתי באורות. המעגל השני כבר גרם לי להתפכחות. הוא התקיים במועצה האזורית גזר. הגעתי עם חברתי, הרבנית הילה וולברשטיין. נכנסנו עם אנרגיות טובות וציפייה לחיבורים טובים. שובצנו למנחה שהציג את עצמו כפרופסור למדיניות משפטית והיה חלק ער מהדיון כאדם פרטי. במעגל היה ייצוג מאוזן של תומכי ומתנגדי הרפורמה, קרי בעד או נגד קבלת הבחירות הדמוקרטיות על כל המשתמע, בעד או נגד הממשלה, בעד או נגד הטמעת המסורת והיהדות במרחב הציבורי, בעד או נגד מדינה יהודית.

כמקובל במעגלי שיח, התבקשנו להציג את עצמנו. כשהילה סיפרה שהיא איבדה את ביתה בגירוש מגוש קטיף הייתה התרעמות. אש ולהבות. לפחות חמישה זוגות אוזניים לא יכלו להכיל את הביטוי הזה. כשקראנו להם אחים, אותי זה העליב והעציב מאוד. יש פה רק קשר התלוי בדבר. תלכו איתנו - נקבל אתכם. תחשבו אחרת - לא רוצים כל קשר איתכם. הם כפרו בכך שיש בינינו קשר של אחים שהוא בהכרח לא קשר בחירי אלא קשר ביולוגי סגולי. הדבר היחיד שעורר קצת אמפתיה וחיבור היה כשיפרתי כמה ילדים זכיתי ללדת. זה עורר סקרנות והיו ששיתפו - דווקא הגברים! - בקשיי הפוריות שהיו מנת חלקם וברצון שלהם לעוד. מתברר שנושא הילודה נוגע גם בבטן הרכה של הגברים וזה חוצה מגזרים.



פאפאלונים מחולאים בגבינה וצ'יז תיבול

מנה חלבית טעימה במיוחד, שכיף להגיש לאירוח או לפנק את עצמנו בה. הפלפלוניים הקטנים הצבעוניים יפים כל כך ויש להם טעם נפלא, שמתחבר באופן מושלם עם המלית הנהדרת. בהחלט אחד ממוכחי השבועות שלי, וכבונוס חשוב - מדובר במנה בריאה למהדרין! אם אתם לא רוצים להשתמש בפלפלוניים אפשר להחליף אותם בפלפלים רגילים, פשוט לחתוך לרצועות, למרוח מלית ולגלגל.



4-5 מנות



מנא טיפון:
5 דקות



מנא אפירה:
5 דקות



דרגת קושי:
קלה פלוס

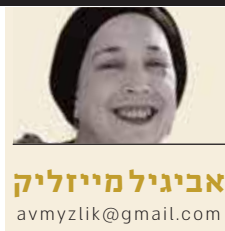
או בולגרית מפוררת
• 2 שיני סום כתושות
• 2 כפות בזיליקום קצוץ
• 2 ג'אמולי בצל ירוק קצוץ
• 2 כפות פטרוזיליה קצוץ
• מלח ופלפל
• מנא זית ומחט חומה
פלסו להגשה

• חבילת פלפלוני טינקרבל
מתוקים צבעוניים
• 2 כפות מנא זית

למלית:
• 100 גרם גבינת ריקוטה
• 3 כפות קוטג'
• 100 גרם גבינת פטה

קולים את הפלפלים: מחממים את התנור לחום של 200 מעלות. שוטפים את הפלפלים ומניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה, יוצקים עליהם את שמן הזית באופן אחיד וקולים במדף העליון של התנור כ-10 דקות, עד שהם מזהיבים מאוד. הופכים אותם וקולים עוד שתיים-שלוש דקות, עד שגם הצד השני מזהיב.

משרים וקולפים: מוציאים מהתנור ומעבירים מיד בזהירות את הפלפלים החמים לקופסה סגורה או לשקית ניילון סגורה ומשהים כעשרים דקות. מוציאים ומסירים בעדינות את הקליפה השחורה. חותכים בכל פלפל חריץ קטן מהעוקץ ועד לקצה הפלפל ומסירים לגמרי את הליבה והגרעינים. **מכינים את המלית וממלאים:** מערבבים בקערה את כל מרכיבי המלית, טועמים ומתקנים תיבול. בעזרת כפית קטנה דוחסים ממלית הגבינה לכל פלפל, עד שהוא מקבל חזרה את צורתו המקורית. שומרים במקרר עטוף בניילון עד להגשה. **מגישים:** מסדרים את הפלפלים בצלחת הגשה, יוצקים מעט חומץ בלסמי ושמן זית ומגישים קר.



אביגיל מייזליק
avmyzlik@gmail.com

דיאטת מחשבות

הקיץ מגיע ואיתו הרצון להשיל קילוגרמים. השיטה שהתחלתי בה כוללת לא רק אוכל בריא וקליל אלא גם מחשבות בריאות ואופטימיות שלא גורמות לנו לשקוע בגלל כל כישלון קטן

שום סיכוי להצלחה. אנחנו אלופות בלרדת על עצמנו עם משפטים כמו - את גורמת לעצמך להיות חולה, אין לך שום כוח רצון, נכשלת כל כך הרבה פעמים או ברור שגם הפעם זה יהיה כך, ועוד דיבורים נוראים מסוג זה. הגוף אולי אוכל בריא, אבל הנפש... ממש לא. מה הפלא שמהר מאוד אין לנו כוח להמשיך?

"אני חושבת שממש כמו שאנחנו עושות דיאטה לגוף במטרה להפסיק לאכול דברים מכבידים - חשוב לא פחות מכך לעשות דיאטת מחשבות ולהפסיק לחשוב דברים מכבידים. אם את רוצה להצליח לעשות שינוי את חייבת שני דברים. דבר ראשון, להתפלל על זה ולבקש את זה מהשם בדיוק כמו שמבקשים ממנו כל דבר אחר, להכניס אמונה בתור המנוע העיקרי וסייעתא דשמיא בתור האחריות העיקרית. ודבר שני - להיות קלילה עם עצמך, לא לקחת ללב ירידות זמניות ורק להמשיך הלאה, עם הרצון, עם התפילה, עם ההשתדלות, ולשמוח בכל הצלחה". "וואו, אהבתי!" צחקקה שולמית. "דיאטת מחשבות, ממש טוב!"

בלי מחשבות ג'אנק

באמת אנחנו כבדות ומכבידות על עצמנו בנושא הזה. לכן השינוי צריך להיות לכל אורך הדרך. החל מהאוכל, שיהיה אוכל קל. הרבה ירקות ירוקים שמנקים את הגוף, הרבה סלטים טריים, מוקפצים ומבושלים, וגם ירקות מבושלים ואפויים בכל צורה אפשרית, חלבון קל כמו דגים, חזה עוף, טופו, עדשים. מנות קלילות כמו נודלס, אורז בסמטי, קינואה, שיבולת שועל. מבחינת הבישול עצמו מומלץ להכין דברים קלים יותר - זה לא הזמן להכין תבשילי קדרה כבדים וארוכים עם בשר שמן והמון תפוחי אדמה. אוכל סיני למשל, שבו הכול חתוך לרצועות ועובר בישול קצר, מתאים מאוד לעונה זו. ובתחום המתוקים, כדאי להשתמש בפירות הקיץ הנפלאים שמיד יגיעו אלינו - אפרסקים, נקטרינות, אבטיח, מנגו. ולתפריט הזה להוסיף הרבה מחשבות קלילות של עידוד, תשומת לב לטוב שאני כן עושה, אפילו מבצעים עם עצמי. ואם חלילה נפלתי - פשוט לקום ולהמשיך הלאה. להפסיק להגיב בדרמה ואכזבה וצער וכישלון. זה מכביד על הגוף לא פחות מג'אנק פוד.

שולמית ממש התחזקה מהשיחה הזאת והאמת שגם אני. שתינו הרגשנו שזה כיוון חדש שאנחנו רוצות לאמץ לעצמנו, ומכיוון שהרבה מאוד מההתלבטויות והמטרות שלנו בנושא זה מושפעות - החלטנו לצאת יחד לדרך חדשה. לעשות את הדיאטה הכפולה הזאת, של קלילות וניקיון מכל מה שכבד ומעיק הן בגוף והן בנפש, ואשמח לדווח לכם בהמשך איך זה הולך. בינתיים הנה מתכון ראשון של פינוק בריא וטעים, בדיוק מהסוג שאני רוצה לאכול עכשיו. ●

עונות השנה מתחלפות. בבת אחת עברנו ממזג אוויר קר למזג אוויר חם, למרות שהקור עדיין לפעמים מציץ בלילות, רק בשביל להיפרד מאיתנו סופית לתקופה ארוכה ארוכה. הרגע היה כאן פסח ותכנן כבר שבועות.

בזמן הזה אני מקבלת באופן קבוע טלפונים מנשים שרוצות עצות בנושא אכילה בריאה. כך מצאתי את עצמי בשיחה ארוכה עם שולמית, חברתי לדרך, שיחד אנחנו עוברות המון עליות וירידות בתחום התזונה.

"אני ממש מרגישה צורך לארגן את צורת האכילה שלי", אמרה שולמית בתסכול. "הפסח והמון הניקיונות שלפניו, בעיקר השבוע האחרון לפני החג, שבו הרגשתי שרוב הזמן אני אוכלת סנדוויץ' פיתה במרפסת שלוש פעמים ביום. ואחר כך בפסח עצמו, כל תפוחי האדמה והבשר והביצים והאוכל המטוגן והסוכר. למרות שכבר עבר מאז חודש ויותר, אני עדיין מרגישה שכל האוכל הזה מכביד עליי. מה יהיה, אביגיל? אני חייבת לעשות שינוי אמיתי. אולי לך תהיה עצה טובה בשבילי איך עושים את זה. איך חוזרים לאכול נכון?"

התיאור על ארוחות הפיתה במרפסת הצחיק אותי, בעיקר בגלל שזה משהו שגם אני מצאתי את עצמי עושה בדיוק באותו הזמן, משום מה. פרט לכך הודהתי עם כל מילה. גם אני מרגישה בימים האחרונים צורך עז לאכול אחרת, לנצח את העייפות והכבדות, להתחיל לאכול בריא כמו שאני אוהבת - ואיכשהו לא מצליחה.

דיאטה אינה הרת גורל

ניסיתי לסדר את המחשבות שלי ולחפש תשובה מתאימה לשאלה שלה. מי יודע, אולי זה יעזור גם לי? "את צודקת לשכלל זמן יש את העניין שלו. אין ספק שעבר פסח ופסח עצמו מערערים את הסדר של האכילה, ואחר כך קצת קשה לחזור לשמירה מדוקדקת יותר. אבל זהו, הגיע הזמן. כעת יש לשתינו פניות, כוח וגם רצון פנימי להתחדש ולאכול באופן מתאים וקל יותר, אחרי שהכבדנו על עצמנו כל כך עם האוכל בזמן האחרון. גם מזג האוויר המתחמם ממש דורש את השינוי הזה, ומבט קל בראי טוען אף הוא שזה לא זיזק בכלל".

"אני רק קצת פוחדת לאכול את עצמי", הוסיפה שולמית. "לא רוצה עוד פעם להחליט החלטות גדולות ודרמטיות וכעבור שבועיים לזרוק את הכול בתחושת כישלון, כמו שקרה לי יותר מדי פעמים בעבר".

"נכון, זו באמת חוויה מאוד מתסכלת. אבל בעיקר אם את מייחסת לה חשיבות יתר. ככל שתעמיסי משקל על הנפילות באכילה, ככל שזה יהיה יותר הרה גורל - כך גם ההתייחסות שלך לנושא תהיה רווית מתח ומרידות. אם מוסיפים לשינוי באכילה מנה גדושה של ביקורת עצמית אינסופית וכל מיני אמירות מחלישות - ברור לי שאין

אם את רוצה להצליח לעשות שינוי את חייבת שני דברים. דבר ראשון, להתפלל על זה ולבקש את זה מהשם בדיוק כמו שמבקשים ממנו כל דבר אחר, להכניס אמונה בתור המנוע העיקרי וסייעתא דשמיא בתור האחריות העיקרית. ודבר שני - להיות קלילה עם עצמך, לא לקחת ללב ירידות זמניות ורק להמשיך הלאה, עם הרצון, עם התפילה, עם ההשתדלות, ולשמוח בכל הצלחה



בראש סרג' בוסק

95 ₪

TIGERFINK
ארגונית עם תאי אחסון,
טורקז

שוב ושוב אתם מאבדים חפצים?
איקאה מציגה מגוון פתרונות אחסון חכמים ומעוצבים
שיעשו לכם סדר ויחסכו לכם הוצאות מיותרות.



אשתאול | באר שבע | ק. אתא | ראשל"צ | נתניה
שעות פתיחה: א'-ד' 10:00-20:00, ה' 10:00-22:00, ו' 9:00-15:00