

אתנתא

בשבע 1108 | י"א באב תשפ"ד, 15.08.24

המעודד הלאומי

עודד הרוש יצא מהלחימה
בעזה ונדהם לגלות את
התבהלה והייאוש באולפנים.
בכובעו כעיתונאי וגם כלוחם
הוא משמיע בתקשורת את
הרוח הגדולה של החיילים
בשטח, ומספר על ההישגים
היומיומיים שלא זוכים לסיקור
// רבקי גולדפינגר

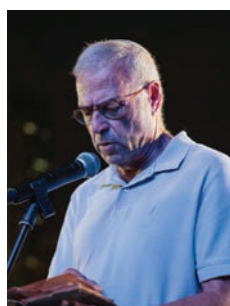
צילום: לירון מלודוב

ט"ו באב
באתנתא

יאיר יעקבי על הצעת נישואין בלתי נשכחת
פנינה פרייליך עזבה את הוראת האנגלית לטובת הובלת רווקות אל החופה עניין אישי, יוסף ארנפלד

מאוחדים לשובם: אלפים התכנסו בעצרת המרכזית בליל תשעה באב בכיכר החטופים

צילום: מנחם כהן



שותפים כשברית חתומה ביננו". גנץ סיים את דבריו בדברי חיזוק למשפחות החטופים, ללוחמי צה"ל ובתפילה לשלומם.

ללי דרעי, אימו של החייל סעדיה דרעי הי"ד, שיתפה ברגשותיה הקשים מהאירועים האחרונים. "בשנים האחרונות חשבתי הרבה על כך שאולי, עם תקומת עמנו וחזרתנו לציון, אולי צריך להמעיט באבל של תשעה באב. הרי שעריה של ירושלים מלאים בילדים וילדות משחקים. אבל אז הגיע שמחת תורה שנת תשפ"ד. שמחת תורה שדמה מאוד לתשעה באב. חורבן והרס, כאב ומוות, גלות בתוך הגאולה. סעדיה שלנו נפצע בעורף ובחזה, קרוב ללב. וזה סמלי. אנחנו עם קשה עורף, שלא מוכן לוותר על הלב".

גניה צהר, דודתו של החייל החטוף עומר נאורטה נשאה דברים בפני הקהל. "הערב, ערב תשעה באב, בו חרב בית המקדש בו כולנו מתחברים כל אחד מהמקום שלו לחורבן שעם ישראל חווה בשנה הזו - נתאחד כולנו לזכות החטופים לערב של בניית גשרים, של ביחד, של תיקון, של אהבת חנינם".

דוד סלומון, מנכ"ל תנועת נפגשים הוסיף בדבריו על המשמעות העמוקה של הערב. "השנה, אנו ב'נפגשים' זוכים להיות שותפים לערב ייחודי בכיכר החטופים על מנת לזכור את החורבן ההיסטורי והכאב העכשווי ולממש את האחריות שלנו לתקן את שנאת החנינם", אמר סלומון.

האירוע הסתיים באווירה מרגשת ובתחושת אחדות, כשהמשתתפים נושאים עימם את התקווה לגאולה ולחזרתם של החטופים.

את האימהות והאבות, את כל קרובי המשפחה האחרים, אשר עושים ימים כלילות, עושים את הכל, אבל הכל, כדי להחזיר את כולם עכשיו. אני גם רואה את משפחות החיילים הלוחמים חודשים רבים, רחוקים מאמא, אבא, בן או בת. אני כואב את כאב המשפחות השכולות, אני רואה את כל אלו אשר הלכו ולא ישובו עוד..."

דבורה עידן, אמא של צחי עידן, אשר נחטף מביתו בקיבוץ נחל עוז: "אזכיר כאן את הערך הפשוט ואהבת לרעך כמוך, כשהמיקוד הוא במילה כמוך. לפני הכל, בואו נאהב את עצמנו כעם, שחשוב לו לגלות בתוכו את האהבה, את הערבות והלכידות, הבונה מחדש את האמון של אזרחי המדינה כולם. צעד ראשון מעשי הוא החזרת החטופים, אזרחי המדינה שהופקרו ועדיין, 311 ימים מופקרים, בידי החמאס. זה יקרה כשנגלה את האור האלוהי בתוכנו, נתחבר אליו, לא ניתן לפחד, לכעס ולשנאה לנהל אותנו - ונחזיר את צחי ועמרי, עם שאר החטופים והחטופות. זה הדבר היחיד שיגשים את נבואת ישעיהו הנביא".

ישראל גנץ, ראש המועצה האזורית בנימין ויו"ר מועצת יש"ע, נשא נאום מיוחד ובו התייחס לצורך בטיפוח אהבה ואחדות בתוך החברה הישראלית. "לפני עשרה חודשים גילינו שיש ביננו אהבה שאותה צריך לטפח ולקדם גם בשגרה, כשכל אחד אוזן בדרכו. כל אחד מאיתנו ימשיך לדגול באמונות שלו ויתכן שיהיו אחרים שיתנגדו להן וינסו לקדם את תפיסות עולמם. אבל בירושלים של העת הזו אנחנו חייבים לעשות את זה כאחים

במהלך ליל תשעה באב, התקיימה עצרת מרכזית "מאוחדים לשובם" בכיכר החטופים בהשתתפות אלפי אנשים מכל רחבי הארץ. את האירוע יזמו קבוצת בשבע יחד עם מועצת יש"ע, קהילת נחל עוז ותנועת 'נפגשים'.

האירוע נפתח בתפילת ערבית וקריאת מגילת איכה, ולאחר מכן התקיימו מעגלי שיח כשבכל מעגל שיתפה משפחה שכולה או משפחה שיש לה קרוב חטוף את סיפורם. את העצרת ליוו נאומים מרגשים שהדגישו את הצורך באחדות ובתקווה.

דודו סעדיה, יו"ר קבוצת בשבע: "בחוודשים האחרונים אנו זוכים ללוות מקרוב את כאבם של חברי נחל עוז, ובמיוחד את משפחותיהם של החטופים. משפחות עידן ומירן היקרות שכל חטאם היה במגוריהם, 700 מטר מבתי המחבלים בסג'עיה, אנשי מלח הארץ שפעלו ליישב את הארץ עד התלם האחרון ונחטפו ממיטותיהם.

הערב, ליל תשעה באב זכינו למלא את כיכר החטופים באהבה וחיבוק של אחיות ואחים, בערב של תפילה ומעגלי עדות, ערב של אחדות. החיבור בין קבוצת בשבע, תושבי נחל עוז ומועצת יש"ע לערב של תפילה הוא ביטוי אמיתי כי רק באהבה ויחד ננצח את הרוע והרשע של אויבנו. מוטב שנכשל באהבת חנינם מאשר שניכשל בשנאת חנינם.

דני מירן, אביו של עמרי מירן, שנחטף מנחל עוז "נגמרו לי המילים, אני לא מוצא ביטוי טוב יותר מזה, לכן אני זועק. אני רוצה את הבן שלי! את הילד שלי ואת כל שאר החטופים החיים ואת אלה שנרצחו. קשה לי לראות את הילדים, את האחים,

גם בבין הזמנים
מגיע לכם להרגיש

wow

מגוון אימונים
החל מ-10 ש"ח

ובנוסף - 4 אימונים קבוצתיים חינם



מתאמנים וצוברים
כוכבים להטבות



תזונה
נכונה



אימונים
בסטודיו



מכוני
כושר



אימונים
קבוצתיים



אימונים
בבריכה

הצטרפו למועדון בריאות ברמה אחרת

wow מוקד 074-7008669 אתר wow wow.meuhedet.co.il/or



אירוע פו"פ בהיכל שלמה

מתנת יומולדת: מיזם 'שגרירים בלב' חוגג 5 שנים עם הזוג ה-300 בט"ו באב // איתמר סגל

החלומות והערכים של המועמדים בצורה שאף אלגוריתם לא יכול לנבא. אחד השגרירים, דוד פרץ, סיפר שהוא עצמו התחתן לפני שנים מספר בעזרת חבר טוב שהכיר לו את אשתו. החוויה הזו של להכיר בעזרת חבר קרוב השפיעה עליו והוא הבין שיש כח מיוחד לקשר האישי בתהליך. הוא מספר שמיד כשנחשף ל"שגרירים בלב", הוא ידע מיד שזה המקום שלו לתרום. דוד למד ביישיבה והכיר היטב הרבה בחורים, ידע לספר על האופי, על החלומות, על השאיפות וגם על הפחדים והתקוות שלהם. יחד איתם הוא הבין טוב יותר מה בדיוק הם מחפשים בכך או בת זוג. הוא מספר שההצלחה באה רק כשמסתכלים על השידוך באופן רחב, על ההתאמה מבחינת האישיות ועל ערכים משותפים ולהבין האם הם יכולים לצמוח ולהתפתח יחד. זוהי חוכמה אנושית שאין לה תחליף והיא הלב הפועם של המיזם. הטכנולוגיה כאן היא כמובן כלי עזר חשוב - היא מסייעת לנהל את המידע, להציע התאמות

מונע פרופילים פיקטיביים). מדובר במאגר עצום של 12,750 פרופילים מטופחים היטב, מלאים וברורים. זה מאפשר לשגרירים למקד מאוד את ההצעות שלהם. אם ניקח לדוגמה הצעה מחבר, חבר מכיר בערך 15 בנות ו-30 חברים. מה שהוא עושה, הוא לוקח מתוך 15 הבנות מישהי, ומנסה לשדך אותה לחבר שלו, כי זו האופציה שיש לו. בשגרירים בלב יש אלפי בנות, וההצעה שהמועמד יקבל תהיה הצעה מדויקת, מחבר שמכיר אותו טוב, ולכן לה סיכוי גבוה יותר (כפי שהוכח מספרית) להוביל לחתונה. יש כאן גם משהו אסטיי יותר שמוריד את הסטרס הכרוך בחיפוש אחר השידוך משום שמי שמציע את ההצעה הוא החבר הטוב של המועמד. השגריר מסנן את ההצעות ומונע את החיפוש המתייש שמצריך לעבור על עשרות פרופילים לא מתאימים. זה גם מאוד יעיל מחקרית כפי העולה מ"פרדוקס המבחר" הידוע. במרכז המיזם עומדים 2,914 (נכון לרגע כתיבת השורות) שגרירים שמכירים את המועמדים באופן אישי ומעמיק. זוהי הסיבה שהמיזם כל כך אפקטיבי, כיוון שהם מבינים את הצרכים,

חתונה אחת לכל מאה דייטים ראשונים שמיזם מוציא. כך עולה מנתונים של מיזמים ושדכנים המציגים תמונה של בין 1/80 ל-1/140 חתונות לעומת דייטים ראשונים. שגרירים בלב מציגים תמונה קוסמית המראה כי מכל 42 דייטים ראשונים יוצאת חתונה. מובן אם כך כי ריבוי הצעות זו לא הנוסחה הנכונה כדי להתחתן. מה שחשוב הוא רמת הדיוק, כלומר אין משמעות לקבלת עשרות הצעות, אלא לקבל הצעה מדויקת שתוביל לבניית בית. גם מספר ההצעות לשידוכים שמתפתחות לקשר, נמוך משמעותית בהשוואה לאחרים. מתוך 368,000 הצעות שידוך של השגרירים, 12,794 הבשילו לכדי קשר מסויים. זה אומר שבממוצע, מתוך פחות מכל 29 הצעות, אחת מובילה לפגישה בפועל. מדובר באחוז נמוך המעיד על האיכות הגבוהה של ההצעות ועל הדיוק של השגרירים בהבנת הצרכים של המועמדים. הייחודיות של שגרירים בלב באה לידי ביטוי גם במאגר האיכות של המשודכים שנבנה ביסודיות ע"י שגרירים רבים שצירפו את חבריהם הטובים למאגר רק לאחר ראיון מקיף וממוקד (מה שגם

מיום השידוכים הייחודי של 'שגרירים בלב' תקע כבר יתד עמוקה בפיסגת עולם השידוכים בקהילה הדתית-לאומית והצליח לחדור עמוק גם דרך הקירות של המאה העשרים. כן, אחרי שאולי התמכרנו מדי לשימוש יתר בטכנולוגיה ולאמונה עיוורת באלגוריתמים, הנתונים טופחים על פנינו ומראים שהתרחקנו. עם כל הקידמה והאפשרויות הדיגיטליות עדיין רבים מהרווקים לא ממש מצליחים להתקדם. 'שגרירים בלב' מחזירים אותנו למקום הטבעי ומציגים שיטה אחרת לחלוטין. הם לא נוטשים את הטכנולוגיה אבל כן מצליחים לדייק את השימוש בה ולגייס אותה במידה הנכונה למצוקה של הרווקות המאוחרת. הנתון אולי המרשים ביותר שעולה מהפעילות של 'שגרירים בלב' הוא מספר החתונות בפועל. בשנתיים האחרונות המיזם חיתן זוג כמעט כל יומיים (!). זה יוצא דופן לחלוטין ממה שאנחנו מכירים. באחוזים אפשר לראות הצלחה של בין פי 2.5 לפי 3.5 מכל מיזם אחר. אפשר לראות את המגמה על פי המספרים. ממוצע החתונות בעולם השידוכים עומד היום על



הזוג שאליה שידך



777 וזיו הי"ד

לא לבד. יש לנו אחים ואחיות חברים וחברות שדואגים לנו, שרוצים בטובתנו וזה הבסיס של ההצלחה גם בנושא השידוכים. כשאני נכנסתי לשגרירים לא האמנתי כמה טוב אפשר לעשות, ממליץ לכל אחד שמכיר מחפשי זוגיות להירשם כשגריר, ולהוסיף טוב בעולם.

זיווג משמים? עכשיו גם מהענן

הצטרפות ישיבות רבות למיזם השידוכים החברתי-טכנולוגי שגרירים בלב, מעלה את אחוזי החתונות במגזר מהפכת השידוכים בציבור הדתי-לאומי ממשיכה לצבור תאוצה. מיזם "שגרירים בלב" מוכיח שוב ושוב כי השילוב בין טכנולוגיה מתקדמת לקשר אנושי קרוב הוא המפתח לפריצת דרך בעולם השידוכים. כך זוג אחר זוג בונה את ביתו והופך את המיזם הזה לאחד המצליחים שאפשר לראות בתחום.

אחד ההישגים המשמעותיים של 'שגרירים בלב' הוא החיבור העמוק שנוצר עם עולם הישיבות. עם הצטרפותן של ישיבת הגולן וישיבת כוכב יעקב למיזם הם מגיעים למספר חסר תקדים של לא פחות מ- 33 ישיבות המחוברות למיזם שידוכים. זוהי אבן דרך משמעותית המעידה על שינוי עמוק ביחס החברה הדתית-לאומית לנושא השידוכים. "היום רואים רף מחויבות גבוה יותר לקידום מעשי, יעיל ואפקטיבי של שידוכים", אומרים במיזם, "וזה נובע מתוך הבנה שאי אפשר יותר להניח את הנושא".

דמות מפתח במיזם היא הרב יוסף צבי רימון, ראש בתי המדרש של המרכז האקדמי לב. "זה נותן דחיפה ענקית לכולנו שיש דמות גדולה כזו שמלווה אותנו", מדגישים ב"שגרירים בלב", "התחושה היא של שליחות עמוקה ואמונה גדולה, וזה מניע את כולנו קדימה". גם החיבור הפורה בין הישיבות והמיזם הוא תוצאה של פרי עמלו של הרב.

ראשי הישיבות מביעים תקווה כי שיתוף הפעולה יסייע לתלמידיהם למצוא את הדרך לבניית ביתם "בצורה הטובה והנכונה ביותר ועם פחות רעשי רקע". "שגרירים בלב" ממשיך להוכיח: בעולם השידוכים של המגזר הדתי-לאומי, החיבור בין אותנטיות לקדמה, בין טכנולוגיה לאנושיות, הוא המפתח להצלחה.



שגרירי על

המשימה, והיום אנחנו כבר רשת רחבה של מתנדבים מכל רחבי הארץ.

שאלה: מה מייחד את המיזם שלכם לעומת אפליקציות היכרויות אחרות?

אליה: "הייחוד שלנו הוא באנשים. השגרירים שלנו הם הלב והנשמה של המיזם. הם מתנדבים מכל רחבי הארץ, שמקדישים מזמנם וממרחם כדי לעזור לאחרים למצוא את בן או בת זוגם. הם מכירים את המועמדים שלהם באופן אישי, יודעים מה הם מחפשים ומה מתאים להם, וזה מה שעושה את ההבדל. אנחנו לא מסתמכים על אלגוריתמים או נתונים יבשים, אלא על היכרות אמיתית ועמוקה עם האנשים."

שאלה: איך אתם מצליחים לשמור על ההצלחה והאיכות של השידוכים?

אליה: "הסוד שלנו הוא הקשר האישי. כל שידוך נעשה מתוך מחשבה עמוקה והתאמה אישית. השגרירים שלנו משקיעים זמן ומאמץ להכיר את המועמדים שלהם, להבין את הצרכים והרצונות שלהם, ולמצוא את ההתאמה הטובה ביותר. כמובן שגם אחרי ההצעה השגריר ממשיך ללוות את הקשר מה שעוזר לקשר אפילו עוד יותר. אנחנו גם מקיימים מפגשים ואירועים חברתיים שמאפשרים למועמדים להכיר זה את זה בסביבה טבעית ונעימה."

שאלה: ספר על שידוך מעניין שיצא לך לשדך? לילך היא שגרירה חרוצה ומסורה, יצא לנו לנסות לשדך כמה שידוכים יחד שלא יצאו לפועל, אחרי זמן מסוים שאלתי אותה מה היא מחפשת. ישר שהיא סיפרה על חבר שלי - עדיאל, שבדייק באותו זמן חזר מהצבא והיה רשום תחתיי. היום הם נשואים באושר.

מה שמדהים הוא, שבשבע ברכות שלהם, התארס זוג שלילך שידכה דרך שגרירים בלב, וקיבלה מתנה מיוחדת לכבוד החתונה.

שאלה: מה התגובות שאתם מקבלים מהמשתתפים במיזם?

אליה: "התגובות שאנחנו מקבלים הן מרגשות ומחממות את הלב. אנשים מספרים לנו איך המיזם שינה את חייהם, איך הם מצאו את בן או בת הזוג שהם חיפשו כל כך הרבה זמן. אנחנו מקבלים מכתבים והודעות תודה מכל רחבי הארץ, וזה נותן לנו את הכוח להמשיך ולעשות את מה שאנחנו עושים. זה מרגש לראות איך הקשרים שנוצרים דרך המיזם שלנו מובילים לנישואים, למשפחות חדשות, ולחיים מלאי משמעות."

שאלה: איך אתם מתמודדים עם האתגרים שבאים עם ניהול מיזם כזה?

אליה: "ניהול מיזם כמו 'שגרירים בלב' הוא אתגר לא קטן. יש הרבה מאוד עבודה מאחורי הקלעים - יצירת בסיס נתונים רחב, אתר אינטרנט שמשרת את השגרירים, ליווי של כל שגריר שמצטרף למיזם, פרסום, ארגון מפגשים ואירועים, ושמירה על קשר עם המועמדים שלנו ועוד ועוד.. אבל האתגרים האלה מתגמלים מאוד כשאנחנו רואים את התוצאות בשטח. כל זוג חדש שמוצא את דרכו זה לזה הוא ניצחון קטן שמזכיר לנו למה אנחנו עושים את מה שאנחנו עושים."

שאלה: מה התוכניות שלכם לעתיד? איך אתם מתכננים להמשיך ולפתח את המיזם?

אליה: "אנחנו תמיד מחפשים דרכים לשפר

פוטנציאליות, ולעקוב אחרי התקדמות התהליך. אבל ההחלטות האמיתיות, ההמלצות המשמעותיות, מגיעות מהלב ומההיכרות האישית.

אחד ההיבטים המרתקים של "שגרירים בלב" הוא היכולת לעזור למועמדים שחששו מאוד מעולם הדייטים ואולי לא היו מעזים להיכנס אליו בכוחות עצמם. הליווי החברי, האהב והתומך שמספקים השגרירים מעניק להם את הביטחון והאומץ הנדרשים כדי לפתוח את הלב ולהפגש. נקודה נוספת היא שאף אחד לא "נופל בין הכסאות". לכל מועמד יש שגריר, חבר טוב, שממוקד בו ותמיד חושב עליו.

אבל המיזם הזה הוא יותר מסך חלקיו. הוא לא רק מספר של חתונות או דייטים. הוא יוצר תרבות של מעורבות קהילתית, של אכפתיות, של תנועה חברתית ושל אנשים שלוקחים אחריות ועוזרים לחבריהם.

ההצלחה המרשימה הזו מעמידה את הצוות של 'שגרירים בלב' בתחושת מחויבות והם מתכוונים לקחת את המיזם הזה קדימה ולכבוש יעדים חדשים בכדי לעזור לכמה שיותר צעירים למצוא את זיווגם. מבחינתם זו חובת השעה לאור הנתונים המדאיגים על רווקות מאוחרת. בחודשים האחרונים המיזם התרחב, ויצר שיתופי פעולה כמעט עם כל גורם - ישיבות, אוניברסטאות, מכללות, חברות הייטק ועוד גופים רבים, הכל במטרה להקים בתים. בנוסף, התרחב המיזם, בשיתוף פעולה עם המזרחי העולמי לחו"ל, וגם שם יש כבר מאות שגרירים.

לרגל ט"ו באב וציון השידוך ה-300 של המיזם, נפגשנו עם אליה קצובר, מנהל הפעילות של 'שגרירים בלב', לשיחה מרתקת על הדרך הייחודית שבה המיזם מחבר בין אנשים, על האתגרים, ההצלחות, והחזון לעתיד. בין סיפורי הצלחה מרגשים לתובנות עמוקות על חיבורים בלתי צפויים, אליה חושף את הקסם שמאחורי המיזם שהפך לתופעה של ממש בקרב הציבור הדתי-לאומי ומעבר לו.

שאלה: אליה, ספר לנו קצת על המיזם שלכם. איך הכל התחיל?

אליה: "המיזם 'שגרירים בלב' התחיל מתוך רצון להחזיר את הקהילתיות לתהליך השידוכים. ראינו שהרבה צעירים וצעירות מהציבור הדתי לאומי מתקשים למצוא את בן או בת הזוג המתאימים להם, והחלטנו לעשות משהו בנידון. הרעיון היה פשוט: חברים מכירים לחברים. כל שגריר במיזם מכיר היטב את החברים שלו ויכול להציע שידוכים מתאימים יותר מכל אלגוריתם. זה התחיל בקבוצה קטנה של חברים שהחליטו לעצמם את

אליה קצובר





ידידיה מאיר
yedidyameir@gmail.com

התפנקו התפנקו, עמי

לצמים החדשים ולשומרי השבת הוותיקים



צילום: יוסף כהן

ארבע שורות בערך. אמרתי לה: 'אבל אני לא תפקיד ראשי?' והיא אמרה: 'כן, זה התפקיד'. הופתעתי מאוד. כשלמדתי את הסיפור על שתיקתה של חנה עמנואל, הבנתי מדוע התפקיד שלי הוא לעמוד בשקט במושב משפט שלם במחנה העבודה, כשהשופט שואל אותי שאלות ואני לא יכולה להגיד שום דבר להגנתי, כדי שיהודי לא יכתוב זאת. וואו. אני בתור שחקנית בקושי עמדת בזה, אז איך היא עמדה בזה במציאות? את ארבע השורות שאמרתי לאחר המשפט, כשהסברתי למה שתקתי, אני זוכרת היטב עד היום, עשרים שנה אחרי: 'זיה שם איש יהודי שרושם פרוטוקול, וכל מילה שהייתי אומרת היה כותב מידי! איש יהודי! בשבת קודש!...'. אני יודעת שה' לא סתם הפגיש אותי עם הסיפור הזה, כי הוא ליווה אותי בחיים לא מעט. קודם כול, היום אני מורה בעצמי (בתנאי נועם מצפה יריחו), וכבר כמה פעמים סיפרתי על התפקיד הראשי שלי לתלמידות שהתלוננו על תפקידים שונים בהצגות סוף השנה בבית הספר."

5 "אבל זה לא באמת הדבר החשוב", כותבת המורה מיכל אליה, "לפני כמה שנים, פגשתי באוטובוס חברה שעזבה את הדרך. התחלנו ככה לדבר ולהתווכח, והיא זרקת לי משפטים על האפליה לנשים, ולמה לא מלמדים בנות גמרא וכו'. אמרתי לה שלפני כל ענייני הגמרא אולי כדאי שבנות ילמדו הלכה כמו שצריך. היא שאלה אותי בהתרגו: 'נו, אז מה את לומדת?'. גמגמתי לה משהו, וברוך ה' הגיעה התחנה שלי וברחתי מהר מהסיטואציה."

אבל לא ברחתי מהמחשבות על כך. אני זוכרת שבאותו ערב נשכבתי במיטה וניסיתי לחשוב: 'באמת, מה את לומדת? אולי את די טובה בדיבורים, אבל במעשים - מה?'. ואז ההצגה ההיא, מכיתה ו', קפצה לי לראש: 'איש יהודי, רושם פרוטוקול, שבת קודש', והחלטתי ללמוד הלכות שבת כמו שצריך. כן, כן, אני, דוסית מבית, אמרתי לעצמי: נקרא קצת הלכות, מה כבר יכול להיות? מה שגיליתי, לתדהמתי, זה שיש כל כך הרבה הלכות ועניינים שפדיחה ענקית לומר, פשוט לא ידעתי (חסר לי אימוג' של קוף מכסה את הפנים...).

אז אולי, עוד לפני שנדפוק אצל השכן החילוני ונציע לו לשמור שבת, נתחיל קודם כול ללמוד (ובעזרת ה' גם לשמור ולעשות) הלכות שבת כמו שצריך. מה שכן, צריך אומץ בשביל זה. זה מפתיע ולפעמים מעט מבין לגלות כמה דברים, אפילו הכי קטנים וטבעיים שאנחנו עושים בשבת, צריכים מחשבה, דיוק ובירור לפני שעושים אותם. אז תודה שהזכרת את הסיפור שזכיתי להציג כילדה, שהביא פתאום לעוד כל כך הרבה סיפורים ותגובות. לך תדע מה המייל הבא שתקבל."

מבינים? אין אמצע. יש פה שתי אפשרויות בלבד: או להיות חכם ונבון, אור לגויים, או להיות שוטה. צריך רק לבחור באיזה צד אתה, ואתם כבר בחרתם השבוע. ושילמתם על הבחירה שלכם ברעב, חולשה וכאב ראש. כל הכבוד לכם, כבר אמרנו, אבל נראה לי שמגיע לכם עכשיו קצת מצוות כיפיות. התפנקו התפנקו, עמי.

3 ואחרי שסיימנו להחזיר בתשובה את כל העולם, בואו נחזיר גם קצת את עצמנו: בשבת הקרובה ימלאו 80 שנה בדיוק למשפט של חנה עמנואל הי"ד במחנה ברג' בלזון. מדהים כמה מעשה של מסירות נפש למען השבת ממשיך להשפיע, שנים אחרי, דורות אחרי. והנה, אני כותב עליו שוב בפעם השלישית (וממש לא בטוח שהאחרונה). כן, שוב הגיעה תגובה שיש בה עניין לציבור.

אבל קודם, למי שמשום מה החמיץ את הפעמיים הקודמות, הנה הסיפור ממש בתמצית, מתוך הספר 'סופר לדור - קורות משפחה בשואה', שכתב ר' יונה עמנואל. בתשעה באב תש"ד (1944) במחנה ברג' בלזון, בעקבות עבירת משמעת, קיבלו כל האסירים עונש: אין אוכל. חנה עמנואל ניסתה בכל זאת לבשל בסתר קצת דייסה לכתה הקטנה, ונתפסה. היא הוזמנה למשפט בליל שבת נחמו תש"ד. בדרך כלל משפט כזה לקח זמן רב, עם עדויות ותובעים ונאומים, אבל חנה חזרה מהר מאוד למשפחתה, ובפיה גזר הדין שקיבלה: שלילת מנות לחם ליומיים. כשנשאלה למה המשפט היה כה קצר, ענתה: הנאצים ביקשו מיהודי לכתוב את הפרוטוקול. כל מילה שהייתי אומרת הייתה נרשמת על ידו, בשבת קודש. אז החלטתי לשתוק ולא לומר מילה.

אחרי שפרסמתי את הסיפור הזה כאן קיבלתי הרבה תגובות מרגשות, ביניהן גם משני אנשים שקראו על מסירות הנפש של חנה בשואה - והחליטו לשמור שבת.

4 ועכשיו הגיע עוד מייל נוקב ומעורר מחשבה, והפעם פנימה ולא החוצה: "שלום ידידיה, שמי מיכל אליה. בטורים האחרונים שלך הזכרת את הסיפור של חנה עמנואל והמסירות שלה למען השבת. אז זהו, חנה זו אני. לפני 20 שנה הייתי תלמידת כיתה ו' בבית הספר שלהבת. עשינו הצגת סוף שנה כמקובל, עם קטעים של נשים גיבורות בהיסטוריה (זו של לפני 20 שנה. מאז נוספו לנו כל כך הרבה...). נבחרתי לאחד התפקידים הראשיים: אני אהיה חנה עמנואל. תאר לך את ההתרגשות של ילדה בכיתה ו' שאומרים לה שהיא מקבלת תפקיד ראשי בהצגה. לא הכרת את הסיפור כלל, והשם לא אמר לי דבר. חיכיתי בקוצר רוח שהמנחת תביא לי את הטקסט שלי, והנה זה הגיע. לילדה הזאת היא נותנת דף, להיא אפילו שני דפים, ולהפתעתי כשהיא מגיעה אליי היא מושיטה לי דף עם

1 אני לא יודע אם האנשים הרבים שצמו השנה לראשונה בתשעה באב קוראים את העיתון הזה, אז אשמח שתעבירו אליהם את הדברים שלי. בוודאי נתקלתם בכמה כאלה השבוע.

מה, לא נתקלתם? לא בעבודה? לא בבניין? אתם בטוחים שאתם מדברים מספיק עם הסביבה שלכם על יהדות? אני מזכיר לעצמי כל הזמן בימים מאתגרים אלה לא להיות דוס'סוציומט ששומר את כל האמונה לעצמו. בעת חירום זה משאב ציבורי חיוני.

בכל אופן, רציתי לומר בראש ובראשונה לכל הצמים החדשים: כל הכבוד. באמת כל הכבוד. נכון, אחרי השבעה באוקטובר, רבים רבים הבינו את הסיפור היהודי הגדול והתחברו לשרשים, לאמונה, לתפילות. אבל מכאן ועד החלטה כה תובענית וקשה - הדרך ארוכה. ואתם עשיתם את הדרך הזאת. הלכתם על פעולה מתמשכת, מחייבת ותובענית: זה לא להגיד פרק תהילים, זה לא להדליק נרות שבת או להפריש חלה וכיוצא באלו. זה 24 שעות ו-23 דקות (ספרתי כל דקה!) לא לאכול ולא לשתות. זה מאכזב את הראש, זה מחליש את הגוף, זה מוציא מריכוז, וגם אחרי שהצום הארוך סוף סוף נגמר - לא תמיד מרגישים טוב. בכנות? זה הדבר האחרון שאני הייתי לוקח על עצמי, אם לא הייתי נולד דתי.

מה שמוביל אותנו לדבר השני שחשוב לי להגיד לכם: ברכות, עשיתם את הדבר הכי קשה ומבאס ביהדות (אחרי ברית מילה, שגם עשיתם, אני מניח). אז עכשיו, אם אתם מסכימים לסבול ככה בגלל היהדות שלכם, מה עם להתחיל ליהנות בגללה? יש מצוות כל כך כיפיות. למעשה, כל המצוות יותר כיפיות ובטח שיותר קלות מהצום הסגפני שלכם, אבל יש כאלה שממש מוגדרות כתענוג. למשל, שמירת שבת. אתם לא מבינים איזה דבר זה. ואגב, בעניין של האוכל - זה הכי הפוך מצום. 24 שעות שבהן כמעט לא מפסיקים לאכול. וכל אכילה נחשבת מצווה!

אבל זה יותר מזה. שבת זה לקחת את הרגש הזה, של זהות יהודית, של להיות חלק מעם גדול ומסיפור גדול, אל המקום הכי משפחתי, הכי אישי, הכי נשמתי, הכי קדוש. וזה עוד לפני שדיברנו על השלווה והאיוון שאנחנו כל כך צריכים בימים טרופים אלה. בכנות? זה הדבר הראשון שאני הייתי לוקח על עצמי, אם לא הייתי נולד דתי.

2 ואתם יודעים מה? גם אם עדיין כבד לכם, או מפחיד אתכם, לשמור את כל השבת, אני ממליץ לכם בחום לקפוץ לבית הכנסת הקרוב למקום מגוריכם בשבת הקרובה בבוקר, כדי לשמוע את ההפטרה של שבת נחמו. אחרת אתם עלולים להישאר תקועים בתשעה באב, וחבל. אחרי שלושה שבועות של אבל, שהגיעו לשיאם בתשעה באב, הקדוש ברוך הוא ממש קורא לנו להתנחם: "נחמו נחמו, עמי, יאמר אלוקיכם", כלשון הנביא ישעיהו. לפספס את זה, זה כמעט כמו לא לשבור את הצום.

אה, ואם כבר אתם באים לשמוע את ההפטרה, אולי תקשיבו גם לפרשה שקוראים לפניה, פרשת ואתחנן. יש בה כמה טקסטים מכוננים ממש, כמו פרשת "שמע ישראל" ועשרת הדיברות, שעליהן אומר משה: "לא את אבותינו כרת ה' את הברית הזאת. כי איתנו אנחנו אלה פה היום כולנו חיים". איזה פסוק מדהים. משה רבנו מדגיש, בלא פחות ממש מילים, כמה התורה שקיבלו אבותינו בהר סיני רלוונטית כאן ועכשיו: איתנו, אנחנו, אלה, פה, היום, כולנו.

ויש עוד כמה פסוקים, מוכרים פחות אבל לא פחות חשובים: "ושמרתם ועשיתם, כי היא חוכמתכם ובינתכם לעיני העמים, אשר ישמעון את כל החוקים האלה, ואמרו: רק עם חכם ונבון הגוי הגדול הזה!". אחרי המילים המרימות האלה, יש גם אזהרה: "רק השמר לך ושמור נפשך מאוד פן תשכח את הדברים". הכוונה לדברים שעם ישראל קיבל במעמד הר סיני, ורש"י מפרש: "כשלא תשכחו אותם, ותעשו על אמיתתם - תיחשבו חכמים ונבונים. ואם תעוותו אותם, מתוך שכחה - תיחשבו שוטים".

הפנינג המכירות הגדול בקאסיאס!



עד 55%
הנחה!



יש רהיטים ויש רהיטים שמעצבים בתים. קאסיאס גאה להוביל את מהפכת הריהוט בישראל עם רעיונות תואמים לכל חלום, רמת גימור אחרת ומבצעים שווים.

חנות המפעל: סניף כנות- אדום 6 | סניף הדגל: נתניה מפי 5 מתחם סוהו
סניף ירושלים: סניף תלפיות פייר קינג 28 | סניף תל אביב: קיבוץ גלויות 51
חדש! סניף הדגל ראשון לציון: ילדי טהרן 8

WWW.CASSIAS.CO.IL

טל"ח. אין כפל מבצעים והנחות. החברה רשאית להפסיק את המבצע בכל עת. קרדיטים פינת אוכל: מעצבת: תהילה ישיכיל. צלמת: מלי אייזיק


CASSIAS



הצעה לשיפור

- מאמי מזל טוב על האירוסין!!! ועוד בט"ו באב... איזה תאריך מקסים!
- תודה נשמה בקרוב אצלך!
- הלוואי... טוב, ספרי איך הוא הציע לך, נו!
- זה היה מדהים. אלון לקח אותי לטיול יעני, בעמק החולה. אז אנחנו נוסעים, וכשאנחנו מגיעים לשמורה אנחנו רואים שסגור.
- הוא סגר לך את כל השמורה, אני מתה.
- לא לא, באמת היה סגור. המתחם האור-קולי בשיפוצים.
- אה.
- שיא הבאסה.
- ברור.
- אבל אז אלון אומר לי: "לא נורא, שמעתי שיש פה נחל יפה בסביבה..."
- איזה ממזר...
- אז אנחנו מגיעים לשמורת הטבע גמלא. פתאום אני רואה מלא חבר'ה עם גיטרות וכינורות.
- וואי אני מתה.
- מה מסתבר?
- נו!!!
- בניה ברבי מצלם קליפ לשיר החדש שלו.
- אה.
- ביקשו מאיתנו לפנות את האזור מיד. אבל אז פתאום אלון אומר לי "בואי בואי הצידה רגע", מכניס את היד לכיס...
- אני מתה.
- מוציא משם חמש אבנים ואומר לי בואי נשחק.
- אה.
- כאילו שאני לא מבינה מה באמת קורה...
- ברור!
- הוא ככה מורח את הזמן עם החמש אבנים, ואחרי משהו כמו עשר דקות הוא אומר לי "חכי פה רגע אני הולך לארגן משהו".
- דיייי.
- אחרי חמש דקות הוא חוזר אבל הפעם... הוא לא לבד.
- שיואווו הוא מגיע יחד עם בניה ברבי.
- והגיטרה שלו!
- שיואווו.
- ואז הוא שוב מושיט את היד לכיס...
- נו!
- מוציא משם את הטלפון שלו, אומר לי: שירית צלמי אותי ואת ברבי בחייאת.
- אה.
- הוא מעריך גדול.
- איך אפשר שלא.
- קיצור, צילמתי אותם כאילו אני מטומטמת שלא מבינה מה קורה, ופתאום אלון מקבל טלפון, אומר לי שחייבים לחזור כי יש "אירוע במשפחה שלו".
- עלק אירוע...
- מה מסתבר?
- נוווו?
- סבתא שלו נפטרה.
- אה.
- כן שיא הבאסה, מאוד פתאומי. אז הוא ככה לוקח אותי לבית העלמין סגולה, אבל כל הנסיעה אני רואה שהוא כזה מחייך.
- וואיי איזה אלון זה.
- ואז הגענו שם מתחת לכיפה הגדולה ואני רואה את כל

המשפחה שלי שם.
- שיואוו.
- את כבר בטח מנחשת...
- ברור.
- גם דודה של אמא שלי נפטרה בול באותו יום.
- אוייי.
- זה גלגל החיים, אין מה לעשות.
- נו, ואז מה?
- אז אנחנו ככה הולכים אחרי המיטה לכיוון הקבר הפתוח ואני רואה שאלון כזה שוב מחייך בחצי פה, את מכירה את החיוך הזה שלו.
- כן בטח.
- ואז איך שאנחנו מתקרבים הוא פתאום עוצר, מתכופף על ברך אחת.
- שיואווו.
- מרים אבן מהאדמה שיהיה לו להניח על הקבר.
- אההה.
- ואז פתאום הוא זורק את האבן חזרה לאדמה.
- הנה זה!
- אומר לי: "שירית יפה שלי".
- שיואווווו.
- "כבר יש לי את החמש אבנים מלפני כן, אני אשים אותן על הקבר וזהו".
- אה.
- הוא מאוד פרקטי אלון.
- כן.
- אז נגמרת הלוויה, נוטלים ידיים, כולם מתפזרים.
- אוקיי.
- אבל במקום לקחת אותי הביתה... אלון לוקח אותי למסעדה איפה שבפעם הראשונה נפגשנו.
- וואי זה הכי מרגש.
- אנחנו אוכלים וזה ואז לקינוח הוא מזמין עוגת שוקולד, ואני רואה שהוא ככה מתלחשש עם המלצר.
- נו...
- ואני אוכלת את העוגה, משחקת אותה מטומטמת לא יודעת כלום, פתאום אני מרגישה משהו קשה בעוגה.
- הנה זה בא...
- מה מסתבר?
- נוווו?
- לשף נפלה שן טוחנת.
- אוייי.
- אלון ביקש מהמלצר שיעשה לי היימליך כי אנחנו שומרים נגיעה.
- הוא כזה צדיק.
- ממש! אז המלצר עושה לי היימליך ואני משחקת אותה מטומטמת כאילו אני לא יודעת מה קורה.
- אוקיי.
- והמלצר עושה לי היימליך אבל הוא עושה כאילו שהוא לא טוב בזה... ואני כמעט מת'.
- וואו.
- בקיצור אני מתעוררת בבית חולים, שואלת איפה אלון, אומרים לי חזר לאקסית שלו.
- ואז... הוא נכנס עם בלונים?
- לא, אחרי חודשיים הכרתי את חגי, וזהו התארסנו.
- אבל איך הוא הציע??
- אוי, זה סיפור מדהים. שאל אותי על הספסל מתחת לבית.
- הכי טוב.

אם במקום דיסקוס היו זורקים באולימפיאדה קוסקוס אז הבן שלי היה מביא את הזהב כל ארבע שנים קלללל

נבחרת ההתעמלות האומנותית הביאה מדליה קבוצתית. אחחח אם רק כדורגל היה ענף ספורט קבוצתי

כל כך סמלי שדווקא השבוע ציינו את תשעה באב, בדיוק כשאנחנו במצב הזה שאנחנו נמצאים בו כבר בין שבעים לאלפיים שנה

אחרי שאבא שלי נפטר, חבר עם ניסיון דומה אמר לי שאני אלמד על עצמי בשנה הזאת דברים מדהימים. אנחנו כבר עמוק בתוך השנה, ובינתיים למדתי על עצמי שיש לי חבר שקרן. אמשיך לעדכן

כאן גרים בפז



פרסומי ישראל

קהילה שהטבע שלה במרכז

החל מ- 2,190,000 ₪

מפרט פרימיום
בסטנדרט גבוה

מוסדות חינוך
מצויינים

ישוב מגוון
וצומח

דירות 5,4
חדרים



20 ק"מ
מראש העין

בית אריה
עופרים

14 ק"מ
ממודיעין

הירוקה ועופרים
שמה את הטבע במרכז

9710*

תו האיכות של חל"פ בנימין



החברה לפיתוח
מטה בנימין





דביר שרייבר
dvirbe7@gmail.com

לנין צדק

למה אני רוצה שיהיה חם, מתי שעת כיבוי המזגנים בבית הכנסת, ואיך ההתעמרות של הפרקליטות הצבאית בלוחמים יכולה להביא את החורף

צילום: שאטרטוק



במשך שנים תקפנו דיונות וסיפרנו לעצמנו שהחום מורתע. אילוסטרציה

הרשויות מעדיפות לטמון את הראש בחום ולנקוט פעולות הגנתיות בלבד, כלומר להפעיל את המזגנים בטמפרטורה הסמלית של 24 מעלות. וגם זה רק עד שארגוני הנשים מתערבים ודורשים להעלות את הטמפרטורה לרמה שבה מהמזגן יוצא קיטור, כדי לאפשר להן להכין תה ולהתחמם קצת בקור הקיצי הנורא הזה.

לולדימיר איליץ' לנין, אבי המהפכה הקומוניסטית ברוסיה, מיוחסת האמרה ש"ככל שיהיה יותר רע - יהיה יותר טוב". לא בטוח שהוא באמת אמר את זה, אבל קרוב לוודאי שהוא האמין בכך בכל ליבו, כי הטקטיקה הבולשביקית היא תמיד "בואו נעשה בלגן כדי שיהיה רע, ככה יהיה לנו טוב ונוכל לעשות עוד יותר רע".

אני אומנם לא בולשביק (לא קיבלו אותי לחונטה), אבל ככל שהזמן עובר אני נאלץ להודות ביני לבין עצמי שמה לעשות, לנין צדק. ככל שיהיה חם יותר, כך יש סיכוי שיהיה נעים יותר. נו כן, אני מדבר על החום. למה על מה חשבתם שאני מדבר פה?

מי שמכיר אותי (רחמי עליכם, אני הייתי מכחיש כל קשר) יודע שאני אדם חם וקורן - חם מזג וקורן מזיעה, בעיקר בקיץ. אם אדם ממוצע מתחיל להרגיש שחם לו כשהטמפרטורה מגיעה ל-28 מעלות צלזיוס בערך (ואישה מ-35 מעלות ומעלה), אני מתחיל להזיע כבר כשהטמפרטורה עוברת את ה-17 מעלות מעל האפס. אם כי יש הטוענים שאני הוא האפס. הלוואי שזה היה נכון כי עם אפס מעלות אני מסתדר יופי, רק עם הטמפרטורות שמעל האפס יש לי בעיה עקרונית קלה.

אדם עם תרמוסטט דפוק כשלי היה צריך לחיות במדינה כמו נורבגיה, רק שהנורבגים שונאים יהודים ואני אוהב את הארץ שלי. אז אני חי (אם אפשר לקרוא לחום הזה חיים) כאן במדינת ישראל, שגם בה שונאים יהודים. אלא שבניגוד לנורבגיה, כאן אנחנו יכולים להיקהל ולעמוד על נפשנו. מפני החום, למה מה חשבתם.

טומנים את הראש בחום

וכאן בדיוק הבעיה. כי פסימיסטים כמוני מזהירים כבר שנים שאם לא נחסל את החום הוא יחסל אותנו, אבל כולם מדברים על מזג האוויר ואף אחד לא באמת עושה שום דבר כדי לשפר אותו. כן, יש לנו מזגנים מופלאים, אבל העולם הנאור מרשה להשתמש בהם רק קצת וגם זה בעצמות נמוכה, כי לטענתו המזגנים פוגעים בסביבה ורק מגבירים את התחממות כדור הארץ. זה שגם אני חלק מהסביבה וגם אני סוג של חי בכדור הארץ, זה לא מעניין אותם.

במקום להכיר בכך שהקיץ הוא טרוריסט אויב האנושות ולמגר אותו בהתאם, הרשויות מעדיפות לטמון את הראש בחום ולנקוט פעולות הגנתיות בלבד, כלומר להפעיל את המזגנים בטמפרטורה הסמלית של 24 מעלות. וגם זה רק עד שארגוני הנשים מתערבים ודורשים להעלות את הטמפרטורה לרמה שבה מהמזגן יוצא קיטור, כדי לאפשר להן להכין תה ולהתחמם קצת בקור הקיצי הנורא הזה.

אם, נגיד, אני עולה לאוטובוס במצב נזולי מתקדם לאחר המתנה ממושכת בתחנה שטופת השמש, אני תמיד מגלה שפתח המזגן בתקרת האוטובוס מוציא בקושי אוושה חלושה של אוויר לא ממש קר וגם לא בדיוק אוורירי. ועדיין תמיד - תמיד! - מישחי ששכחה את השרוולים בבית תטה את ראשה אל הנהג ותאמר לו: "סליחה, נהג, אפשר להחליש את המזגן המקפיא הזה?!"

או קחו לדוגמה את בית הכנסת, מקום שמקבל באהבה כל יהודי וכל יהודייה, ובאמת כל מי שנכנס אליו פולט חום גוף מזועזע ומעלה את הטמפרטורה ואת מפלס החרדה של נקבוביות העור שלי. את המזגן, לעומת זאת, מדליקים במשורה כדי לא לחמם את הנשים. זאת אומרת לקרר אותן. בשיעור מדעים לימדו אותי שחום עולה למעלה, אבל כנראה עבדו עליי. עובדה שעזרת הנשים נמצאת למעלה והגברים למטה, ובכל זאת הן

קופאות ואני סתם קוף. מזיע. ולא שאחיי הגברים הרבה יותר טובים. גם כשאף אישה לא נמצאת בחלל בית הכנסת, מישוהו תמיד יפתח חלון "כדי לאוורר את המקום" ולהרוג את המזגן (אבל אם אני אפתח חלון בחורף הוא יגיד שאני מכניס רוח פרצים וחיידקים). ומישוהו אחר יכבה את המזגן עוד לפני עלינו לשבח, למרות שיש אפסים כמוני שעדיין מזיעים מתחת לתפילין. ואז הוא גם יביט בי בתמיהה וישאל: מה, חם לך?

וגר זאב עם גשם

כן, חם לי. מאז שאני זוכר את עצמי החום עוטף אותי, רודף אותי, תוקף אותי. וכל האנשים הנורמליים מאשימים אותי שאני גזען משיחי שונא טמפרטורות שרק רוצה להבעיר את המזרח התיכון, כאילו שהוא לא בוער גם ככה כל הקיץ. אבל מדי פעם הטמפרטורה עולה, הלחות מזנקת, ופתאום גם האנשים הנורמליים מתחילים להזיע ואומרים שחום כזה כבר שנים לא היה פה, אולי אפילו מאז השבוע שעבר. פתאום כולם מגדפים את החום, אומרים שצריך להיכנס בו, לשטח אותו, לעשות לו נכבה, כל הדברים שהיו יכולים להימנע אילו היו מקשיבים לי בזמן ומחסלים אותו כשהוא עוד היה קטן. אפילו הנשים מעבירות את המזגן למצב אנטארקטיקה, ופתאום אף אחד לא רב איתי, לא אומרים שאני קיצוני, ובא לציון גואל וכל חרצובות זיעה תישברנה.

וזה הרי בדיוק מה שאמר החבר לנין: ככל שיהיה חם, יהיה קר. ולא שאני רוצה שיהיה חם. ממש לא. אני בכלל ילד מטרייה, אני רוצה שיהיה קריר ונעים ושכולנו נחיה בשלום זה עם זה ויתקיימו בנו דברי הנביא וגר זאב עם גשם ונמר עם חמצוואר ירביץ, אל תקרי ירביץ אלא יראה בוץ. אבל עד שזה יקרה אסור לנו לגלות חולשה, חייבים להילחם מלחמת חורמה נגד הקיץ ולא להרגיע את עצמנו בפתרונות טכנולוגיים ובאמירות שאם החום שוב יעלה לנו על העצבים תמיד נוכל להיכנס בו. חסלו את החום עכשיו. ואם אתם לא מסוגלים, לפחות תדליקו מזגן בחרבו דרבו.

אבל אנשים לא אוהבים פעולות מנע. הם מעדיפים לשבת בים, לאכול אבטיח ולספר לעצמם שהכול בסדר, החום נסבל. רק כשנהיה חם-חמאס הם פתאום נזכרים שצריך לעשות משהו. רק כשתוקפים אותנו באכזריות בלתי נתפסת אנחנו עומדים על זה שאנחנו עדיין מדינה שנלחמת על קיומה. רק כשכטב"ם מתפוצץ בתל אביב פתאום מגלים שאפשר לצאת לתקוף בתימן. רק כשהשרב מתפוצץ לנו בפנים אנחנו שואלים את עצמנו למה כל השנים האלה תקפנו דיונות וסיפרנו לעצמנו שהכול בסדר, החום מורתע.

לכן אני אומר - אם אנחנו לא מסוגלים לפעול בקור רוח (כאילו הבנתם? קור?), אז יאללה, שיהיה חם. שיכניסו לחמאס טונות של סיוע. שכל הפרקליטים הצבאיים יעסיקו את עצמם רק בלהכניס לכלא לוחמים שהמדינה חייבת להם את קיומה. ששופטי בג"ץ ינהלו דיונים על עובי המזרנים של הנוח'בות וייצאו מהאולם בכל פעם שהורים שכולים ינסו לפתוח את הפה. שכל מיני עלובי נפש שקוראים לעצמם עיתונאים ימשיכו להפיץ עלינו עלילות דם בעולם. יאללה.

אולי באמת צריך שיהיה רע כדי שיהיה טוב. שיהיה חם כדי שיהיה קר. שנגיע למקום שבו כל החכמים בוכים ורק רבי עקיבא צוחק, כי הוא מבין שאם רע אז גם הטוב כבר בדרך, שמכאן אפשר רק לעלות, אם רק נפסיק לספר לעצמנו סיפורים ונתחיל להפעיל את המזגנים בכל הכוח.

אם כי אני בכל זאת מעדיף שכבר יגיע החורף. ●

המשכחה כבר יודעת?

אבל בקי בגוש עציון

כל מה שטוב, קרוב!



מסלולי הליכה
ואופניים



אטרקציות
ואקסטרים



מעיינות
צוננים



אתרי
מורשת



מצפורים
מרהיבים

נאמן פנים אקולוג

15 דק' מירושלים <<<<<<
55 דק' מתל אביב <<<<<<



לכל האתרים והפעילויות חפשו
'תירות גוש עציון' @ f ©



בוא איתי אל הגליל

גם במציאות הכאוטית שאליה נקלעו חבלי הארץ הצפוניים האהובים שלנו, יש מי שחולם בימים אלו ממש לחולל שם תנופת כיתוח, שהציונות הדתית תהיה חלק משמעותי ממנה

מדהים ככל שזה יישמע, בימים אלה מוקמת בגליל אוניברסיטה. כן, מה שקראתם. כבר כתבתי בשבוע שעבר על הפאגלים שבהם למדתי רבות מהמשתתפים, אבל הכנס השנתי של קרן קהילות, גוף שמאגד את הגרעינים התורניים, הגיע אחרי הדד-ליין, ולכן לא הספקתי לספר עליו כאן. בכנס ההוא שוחחתי, בין השאר, עם מיכל רייקין מהיישוב קדמת צבי, שחוץ מהעובדה שהיא אמא לכמה מילואימניקים, היא גם יושבת ראש חבר הנאמנים של מכללת תל חי ויושבת ראש קרנות צפון.

מיכל נמצאת עמוק מאוד באתגרי הצפון ועובדת כבר היום על שיקומו. כשהיא סיפרה על הקמת האוניברסיטה, איבדתי את הקשב וצללתי לכמה שניות אל עולם אחר. היה נדמה לי שאני צופה ברבי עקיבא שרואה טילים וצוחק, רואה פגיעות ישירות ודרכים שוממות ויודע שזה רק שלב בדרך. מיכל לא הסתפקה באוניברסיטה. היא הכריזה שמבחינתה הגליל לא יחזור להיות מה שהוא היה, כי השישה באוקטובר זו מטרה קטנה מדי. היא רוצה שהמלחמה הזאת תגרום לתנופת הפיתוח שהאזור חיכה לה שנים רבות. ועם הנחישות שלה, יש סיכוי שזה יקרה.

קצת שפשפתי את האוזניים. בתקשורת מדברים כל הזמן על ההרס ועל אלה שלא יחזרו הביתה. כולנו עסוקים במשפחות החזקות כלכלית שמתחילות כבר לבנות לעצמן הווה ועתיד במקום אחר בארץ. איש לא מדבר על תנופה, איך אפשר לראות שיקום לפני שהוכרז על תום ההרס? אז מיכל מדברת והיא לא היחידה, מתברר. ואיך עושים את זה? מכרזים על ההתיישבות בצפון כאתגר לאומי. ומי יתגייס לאתגר הזה? נחשתם נכון. אתם, או הילדים שלכם או בני הדודים. מיכל, אישה שלא בדיוק משתייכת למגזר הציוני-דתי ומרבית חבריה, לדבריה, לא היו מבנים מה היא עשתה שם בכנס בין נשים מכוסות ראש לגברים חבושי כיפה, אמרה בפה מלא שהיא צריכה את הציונות הדתית בפרויקט הזה, והיא גם סומכת על האנשים האלה ויודעת שהם יגיעו. ואתם יודעים מה, היא צודקת.

הייתי רוצה מאוד שכנסים עם קריאות להתיישבות יתקיימו לא רק בתוך התנועות המיישבות הדתיות והחילוניות, אלא בקרב הקהל הרחב. דמיינו כנס כזה בגני התערוכה, בכפר המכביה, בהיכל נוקיה, אולי באוניברסיטאות בתל אביב, בירושלים ובחיפה. הלוואי שגם שם יתחילו לדבר על אידיאלים לאומיים ואולי אפילו יתחילו לפעול. אבל עד שזה יקרה, מי שנוטל את המושכות הן התנועות המשימתיות מכל הגוונים והזרמים הישראליים. וזה מדהים, כי אצל ראשי הקהילות המשימתיות אף אחד לא מחכה לאיראן או לחיזבאללה. אף אחד לא מחכה לשריקת הסיום או לבקרת נזקים. כבר מדברים על היום שאחרי ועל איך עושים את זה נכון.

אז איך עושים את זה נכון? אחרי שנים רבות של עשייה ולמידה תוך כדי תנועה, כל מי שמבקש לשקם את הצפון רוצה לעשות את זה ביחד. היחד הזה הוא בשני מעגלים: גם שיתוף של כל התנועות המשימתיות מכל קצות הקשת הישראלית, כדי לא לתפוס זה לזה את המקום, לא לריב על משאבים ולא לבזבז כוחות, אלא לבנות יחד חזון משותף, לצאת ממנו ואיתו לדרך. והיחד השני, ההכרחי, הוא לפעול עם תושבי המקום עצמם. לא לדלג מעליהם, לא לבוא מעל הראש שלהם, אלא לפעול מתוך ענווה ולמידה. ארגון מקו"ם, ארגון הגג שמאגד קהילות משימתיות, כבר יוצא לדרך עם המשימה הזאת. נראה לי שאין גאולה גדולה מזו, ולא רק לצפון. ●



איור: שאול גרד

מי שנוטל את המושכות הן התנועות המשימתיות מכל הגוונים והזרמים הישראליים. וזה מדהים, כי אצל ראשי הקהילות המשימתיות אף אחד לא מחכה לאיראן או לחיזבאללה. אף אחד לא מחכה לשריקת הסיום או לבקרת נזקים. כבר מדברים על היום שאחרי ועל איך עושים את זה נכון

בכל קיץ, אחרי תשעה באב, מתחיל מרוץ החימוש, כלומר הקניות, ההתארגנויות, האריזות וההעמסה על הרכבים. היכון-הכני-צא לחופשה המשפחתית השנתית. ה־waze של רוב הרכבים יצייר מסלול לכיוון אחד: צפון. איפה בדיוק כל משפחה תבלה? אלה כבר רק הפרטים.

מי שרוצה להכיר את יישובי הצפון יכול פשוט להיות זבוב בשיחת אחרי התפילה בעונה הזאת של השנה. ידעתם שאנשים גרים בכמון, ושלא מדובר רק בתבלין? שכלנית היא יישוב ולא רק פרה, שמחניים הוא לא רק משחק ודישון הוא לא רק סוג של אנטילופה?

בכל קיץ, ממש במתאם מושלם לטמפרטורות העולות, הולכות הטורפיאדות ומתמלאות בנערים ונערות שטרם הוציאו רישיון נהיגה, והם מושיטים יד וממתינים בסבלנות רבה לקצה של מושב ריק, שייקח אותם ליעד הבא שלהם סביב הכינרת או הגולן. האתרים סמוכי המים פקוקים עד אפס מקום וההליכה מהחנייה ועד למעיין עצמו הופכת בעצמה למסלול הליכה אתגרי. כל זה קורה בכל שנה. כלומר, בכל שנה שאין בה מלחמה.

לפני 18 שנים, בתום מלחמת לבנון השנייה, החלטנו, זוג צעיר עם שלושה ילדים יחד עם זוג חברים וילדיהם, שאנחנו עולים לגליל ויהי מה. החלטנו שנעשה לילה בחורשת טל למרות שהקרקע עוד לא הרגישה כל כך יציבה. הצפון היה שקט ושומם. התותחים כבר נדמו אבל ההדים שלהם עוד היו באוויר. אזור הגליל היה מוכתם בכתמים שחורים של שרפות, וצער עוד הדד בכל גים בגוף. אבל רצנו לחבק את הצפון. התגעגענו. רצינו להגיד לו ולאנשים שגרים בו שאנחנו לא שוכחים אותם גם בימים הקשים שלהם. שהצפון הוא לא רק המפלט שלנו בימים לוחטים של קיץ שפילתי דביק. שאנחנו באים מאהבה.

הקיץ הנוכחי כמובן מורכב יותר. הצפון עדיין בוער. יש יישובים מפונים ויש את אלה שלא פינו אותם והכטב"מים לא תמיד יודעים את ההבדל. משפחות ישראליות רבות החליטו לדלג על הנופש השנתי לרגל המדינה מקוצצת השטח, והביקוש הרב באזורים ה"בטוחים" רק גרם לעליית מחירים מאתגרת, כאילו חסרות לנו צרות. אבל יש משפחות שכן מתכוונות לעלות צפונה, בזהירות. גם אנחנו מתכוונים לעלות, הפעם לרמת הגולן (נראה איך תיראה המדינה עד אז ומה יתרחש בין הרגעים שבהם נכתבות השורות האלה ועד הזמן שבו תחזיקו את העיתון ביד). אנחנו בהקשבה לחדשות, מקווים שברגע האמת לא ניאלץ לבטל. אומנם התמונות מנחלי האזור מעציבות, אבל אנחנו יודעים שהטבע יודע להשתקם משריפות ואנחנו מתגעגעים לצפון ורוצים ללחוש לאדמה ולאנשים שלא שכחנו, ושאנחנו מחכים שהשלום (האמיתי הפעם) יחזור לקדמותו. והלוואי שבקרוב נזכה לראות זקנים וזקנות יושבים על גדת הבניאס עם אבטיח, ואיש נפנפו בידו וממנגל לכל משפחתו.

רבי עקיבא של הגליל

אז יש כאלה שזו החופשה השנתית שלהם ויש כאלה שהצפון הוא המילואים שלהם ויש כאלה שהאזור הוא, ובכן, מרכז החיים שלהם. וכשאנחנו בוחרים אם לעלות או לא לעלות צפונה, הם לא כל כך יכולים לבחור. אבל רגע, זה לא נגמר פה.

תודה וברכת יישר כח



לשר לביטחון לאומי איתמר בן גביר על המהפך בהר הבית

חוללת התקדמות עצומה שתלך ותתעצם לאורם
של גדולי התורה וההלכה
בראשות מורנו הגאון הרב דב ליאור שליט"א
רבני ערים, ראשי ישיבות
ורבבות העולים להר הבית כהלכה בקדושה ובטהרה.

מודים, מברכים ומאחלים



הקרב על

האולפן

בכל חופשה מהלחימה בעזה, מגיע העיתונאי עודד הרוש להתראיין בכלי התקשורת השונים כדי להדוף את המסרים המחלישים ולהשמיע את קולו האמיתי של השטח. הרוש, שגדל בדימונה ומאוהב בנגב עד כלות, מנחיל ביום־יום ערכי זהות לאלפי סטודנטים ומטפח תרבות יהודית, שבעיניו היא חלק ממימוש חזון הגאולה

רבקי גולדפינגר // צילום: לירון מולדובן



"אני רואה בתפקיד שלי בתקשורת שליחות לא פחות גדולה מהיותי לוחם". עודד הרוש

שבוע לאחר תחילת התמרון הקרקעי בעזה, קיבל העיתונאי ורס"מ במילואים עודד הרוש הודעה מהצבא. "השליש כתב לי: הרוש, מה המצב? תגיד, ההצעה שלך להיכנס איתנו לעזה עדיין בתוקף? אמרתי: ברור, מה שצריך. השעה הייתה שמונה בבוקר והוא אומר לי: יש מצב שבשלוש אתה נכנס איתנו לג'באליה? אמרתי לו: אחי, לא הייתי על טנק מצוק איתן. אין איזה אל"ל (אימון לפני לחימה)? הוא ענה: אין, אחי. אתה בא או לא? מיד עליתי על מדים, חיבקתי את אשתי והילדים וכמה בכיתי. הרגשתי שאני כאילו נפרד מהם. הרגשתי שבימים האלה נכתבת ההיסטוריה ואני צריך להחליט באיזה צד אני. הרגשתי שהערכים שלי עומדים למבחן. האם אני בוחר להישאר בבית או הולך עד הסוף, כולל במחיר של הקרבת חיים. הרי על זה חונכתי, ועל זה אני מחנך את הילדים שלי ועכשיו הדיבורים שלי עומדים למבחן", הוא משחזר את רגעי הפרידה מיקריו לקראת היציאה לקרב. "ביציאה מדימונה, ברמזור, עצרתי בשול הדרך ובכיתי כמו תינוק. שחררתי את זה. אמרתי לריבנו של עולם: אני שליח שלך, עשה בי כחוכמתך. בשלוש בצהריים כבר הייתי עם השיירה בג'באליה".

מתוך אותה תחושת שליחות יצא הרוש למלחמה בעזה, אבל כמה שבועות אחר כך הוא נדהם לגלות פער בלתי נתפס בין החוויה המרוממת שהוא וחבריו הלוחמים חוו בתוככי עזה ובין המתרחש באולפני החדשות הממוזגים. "בתוך עזה אתה בלי הפלאפון. לא יודע מה קורה בחוץ. אתה בטוח שלא מפסיקים לדבר עליך ועל הניצחונות שלך. ואז יום אחד נפצעת תוך כדי התקפה בח'אן יונס. התפוצצו לי כדורי מאג על הפנים", הוא מספר. "בהתחלה לא הרגשתי כלום, אבל המג"ד ראה שיוור לי דם מהעין והודיע: הרוש, אנחנו צריכים לראות רופא. פינו אותי בשבת לסורוקה. בצאת השבת הדלקתי את הפלאפון בבית החולים וראיתי שהכותרת באתרי החדשות היא על עילת הסבירות. הסתכלתי שוב. חשבתי שבטח הטלפון שלי תקול. עשיתי איזה ריפוי כוח. הייתי בהלם. מה שכן נכתב על עזה היה כל כך מייאש. לא הבנתי איך הכותרות לא מדברות על ההצלחות המטורפות שלנו שם. לא הצלחתי לקלוט את הפער הזה. זה הטריף אותי. התקשרתי לעיתונאית 'כאן' איילה חסון, וביקשתי ממנה לבוא לאולפן ולהביא את הקולות מהשטח".

למה כל כך בער לך לדבר?

"אתה עמוק בעזה וכל יום קוצר הצלחות אדירות, כל יום חושף פירים, אתה הורס בתי מחבלים, מפרק את חמאס - כל יום ובכל הכוח. ואז אתה יוצא ואתה רואה שבכלל לא מדברים על זה. והכול רק נהי, תבהלה וייאוש. חשבתי לעצמי שיש פה עם שלא שומע מה קורה שם באמת, לא מודע להצלחות. אז התראיינתי וכשחזרתי לח'אן יונס, פתאום הרבה חיילים מגבעתי, מהנדסה, מהפלוגה, אומרים לי: הרוש, אתה חייב לעשות עוד כאלה. אתה חייב להביא את הקולות האלה לעם. זה נתן גם לנו כוח להסתער. מאז החלטתי שבכל יציאה שלי אני אשתדל לדבר, אכתוב על זה, אתראיין. אני יוצא ליומיים, יום אחד אקדיש לזה ויום אחד אהיה עם המשפחה. וככה באמת היה במשך תשעה חודשים, עד היציאה האחרונה שלי מרפיח בחודש האחרון".

הרגשת שזה משפיע?

"מאוד. אחרי הריאיון אצל איילה חסון התקשרה אליי ניצולת שואה בת 83 ואמרה שמה 7 באוקטובר כל טראומת השואה חזרה אליה, עד הריאיון. 'בריאיון איתך נזכרתי שיש לנו צבא חזק וחיילים גיבורים ואנחנו ננצח'. זה הבהיר לי כמה העם צמא לדיבורים האלה וכמה זה מגיע לו", הוא אומר. "הנתק הזה בין מה שקורה באמת למה שמתווכח לעם שובר שיאים. ברפיח מצא כוח שלנו באחד הבתים ארוחה שהייתה עדיין חמה ואפודים וקלצ'ניקובים ומכשירי קשר זרוקים על הרצפה. המחבלים שהיו שם לא רצו להתעמת איתנו. הם שמעו את רעש הזחלים של צה"ל וברחו. זה האויב. למה לא לדבר על זה?!" הוא מתקשה להבין. "לפחות שאנחנו נדבר על ההצלחות שלנו. ברפיח מ"פ נוח'בה יצא אלינו עם הידיים למעלה. למה זה לא פותח מהדורות? אני חושב שהתקשורת לא באמת מבינה מה זה עושה למילואימניק שיוצא מעזה לכמה ימי ריענון ושומע את השיח שמתנהל

כאן. מהחזית הם חוזרים הביתה לקבל כוחות ונחלשים. זה אובדן הדעת", הוא מזדעק. "מההתחלה הבנתי כמה התקשורת היא חזית לא פחות קשה ולא פחות חשובה מעזה או מלהיות מפקד טנק. אני רואה בתפקיד שלי בתקשורת שליחות לא פחות גדולה מהיותי לוחם, בלהיות פה לחיילים, לספר את הסיפור כפי שהוא ולהביא רוח גדולה לעם".

לא אומרים חור על ארץ ישראל

עודד הרוש (37), כותב ומגיש בכאן 11 ובערוץ הידברות וסמנכ"ל בעמותת דרך עמ"י - מרכזים לזהות יהודית על שם עמנואל מורנו, נולד וגדל בדימונה. אביו, שנולד בדימונה להורים שעלו ממרוקו, היה סגן מנהל בנק דיסקונט בדימונה, ואימו, ילדת מרוקו שעלתה כילדה לארץ, עבדה כגננת. "ההורים שלי הם דור שני בארץ", הוא מציין. "מצד אבא הם ממש המייסדים של דימונה. סבא שלי היה מהמקימים של מפעלי ים המלח ועבד בעבודת כפיים, אבל אף פעם לא הייתה איזו תחושה שחסר משהו", הוא מציין.

"סבתא מצד אמא הייתה בת 24 כשהתאלמנה במרוקו. סבא שלי עד היום קבור שם. סיפור שמאוד מלווה אותי", הוא אומר וקולו רועד. "מוחשבה שמישהו שהוא בשר מבשרי, מהשושלת הקרובה שלי, לא זכה לעלות לארץ. זו הבנה שלא מדובר באיזה סיפור היסטורי רחוק, אלא בסבא שלי. לפני שבע שנים נסענו למרוקו והייתי בקבר שלו. בכיתי שם כמו ילד. כאילו עכשיו הודיעו לי שהוא נפטר. אחר כך ניסיתי לחשוב למה בכיתי ככה והבנתי שבכיתי עליו, על זה שהוא דור אחרון לאלפיים שנות גלות שלא זכה לעלות לארץ. בכיתי על ההחמצה. אנחנו זכינו", הוא אומר בהתרגשות, ומספר כיצד הוזכרו האנשים של סבו מלווה אותו בכל פרק בחייו, גם בערב יום הזיכרון לחללי צה"ל האחרון, כשלחם ברפיח. "התבאסתי שבערב יום הזיכרון אני בעזה ולא עולה לקברים של החברים

שלי שנפלו. מצד שני, עלה בי הזיכרון של סבא שלי שקבור במרוקו ואני, הנכד שלו, חייל בצבא ההגנה לישראל. הקלטתי לחברים בפלוגה הודעה בקשר ודיברתי על הזכות שיש לנו ללבוש מדים ולהגן על הארץ, מה שסבא שלי במרוקו היה יכול רק לחלום עליו. אמרתי להם: אנחנו נרכין ראש על חברינו שנפלו, אבל נזקוף קומה ונילחם במלוא העוצמה. אני ואתם זכינו".

סבתו עלתה ארצה כאלמנה צעירה יחד עם ילדיה הקטנים והגיעה הישר לדימונה. "הם רצו במקור להיות בחיפה, כדי להיות קרובים לאחותה, ואמרו להם: אל תדאגו, דימונה זה קרוב לחיפה. כשהם הגיעו לדימונה, אמא שלי מספרת שהיא שאלה בתור ילדה: מה זה החור הזה? וזאת הפעם היחידה שהיא זוכרת את סבא שלה, שמואל חיון ז"ל, ממש גוער בה ואומר: לא אומרים חור על ארץ ישראל! ככה הם הגיעו לדימונה. אומנם כביכול לא מבחירה, אבל מרגע שהם כאן, זאת ארץ ישראל וזה הבית", הוא מספר. "הם חיו כל המשפחה המורחבת בשני בלוקים. כל הדלתות פתוחות, אווירת ילדות מדהימה, בריאות נפשית, אחווה, חיבור. ולתוך הדבר הזה אני נולדתי", הוא אומר נלהב. "אני לא רוצה לומר חמולה, כי יש את התדמית הזאת על הפריפריה, אבל הייתה כאן ממש אווירה משפחתית חמה, מלוכדת ופתוחה. הייתה לי ילדות מדהימה".

כיום הרוש נשוי לעידית, מטפלת באומנויות, ולהם ארבעה ילדים. את ביתם הם קבעו בדימונה. "אני מאוד אוהב את הנגב. כשלמדתי במכון מאיר הכרתי את הרב אלישע וישליצקי זצ"ל, וכששאלתי אותו אם הוא מוכן להעביר שיעור בדימונה הוא ענה לי: ברור, דימונה היא מהערים הטבעיות, יש כאן טבע בריא. ואני

לגמרי מסכים עם ההגדרה הזאת. אשתי ואני בחרנו לגדל את הילדים שלנו כאן בדימונה. אני אוהב את העיר הזאת אוהבת נפש. אני אוהב את הבריאות הנפשית שיש כאן, אני אוהב את המגוון שיש בעיר הזאת, אני אוהב את הנופים ואת המרחבים. אנחנו גרים מול ההרים".

אבל כעיתונאי שרוב עיסוקו במרכז הארץ יש לזה מחיר.

"נכון. בסוף כל דבר הכי קטן שאני רוצה, אם זה להתראיין ואם זו פגישת עבודה - זה לחרוש את הארץ. אני כל היום על הציר דימונה-ירושלים, דימונה-תל אביב. כשאני אומר לאשתי שסיימתי לעבוד זה אומר שרק בעוד שעתיים וחצי אני אהיה בבית. אז יש לזה מחירים, אבל זה מחירי ארץ ישראל ואני אוהב את המחיר הזה", הוא מוסיף. "אני גם חושב שמדינת ישראל, אם היא רוצה שאנשים לא יעזבו את הנגב, צריכה לראות איך היא משקיעה יותר בלהפוך את הנגב כולו לאבן שואבת", הוא מחדד. "מבחינתי השאלה היא בסוף לאיזה בית אני חוזר. זה מה שמנחה אותי ואת אשתי. למרחבים העצומים שיש לילדים, לקהילה המדהימה, למגוון האנושי של עם ישראל שיש פה, לשלווה הטבעית, לבית היפהפה שבנינו מול ההרים. נכון, המחיר שאני משלם הוא בנסיעות ובקילומטרים, אבל תראי לאן אני חוזר. הלוואי

"אחרי הריאיון אצל איילה חסון התקשרה אליי ניצולת שואה בת 83 ואמרה שמה-7 באוקטובר כל טראומת השואה חזרה אליה, עד הריאיון. 'בריאיון איתך נזכרתי שיש לנו צבא חזק וחיילים גיבורים ואנחנו ננצח'. זה הבהיר לי כמה העם צמא לדיבורים האלה וכמה זה מגיע לו"

שמדינת ישראל תשקיע יותר בחבל הארץ הנפלא הזה, שהוא שני שלישים ממדינת ישראל והוא ברובו שומם. שהיא תבין שיש חיים מעבר לגדרה-חדרה".

בתיכון למד בבית הספר הממלכתי-ידיתי המקומי. "תמיד נמשכתי לתחומים היותר חברתיים. הייתי יושב ראש מועצת הנוער העירונית. בכיתה י"ב חבר שלי, תום פרץ, הבן של הרב רפי פרץ, הציע לי לבוא ללמוד במכינת עצמונה. השנה הייתה 2004. כשהגיע זמן הלימוד הייתה ההתנתקות וגירשו אותם



"כל מי שחושב שלהקים סנסורים ברפיח זה מספיק לביטחון ישראל - לא היה ברפיח. אין תחליף לשהייה בשטח". מנהרה בציר פילדלפי

מעצמונה, אני לא הבנתי לאן זה הולך והחלטתי להתגייס". בצה"ל שירת כמפקד טנק בחטיבה 401 בחיל השריון, והשתתף במלחמת לבנון השנייה ובמבצע צוק איתן. "במלחמת לבנון השנייה איבדתי את המ"פ שלי, שי ברנשטיין, וגם את המ"פ של הפלוגה המקבילה, בניה ריין".

כשהשתחרר מהצבא שימש שליח של הסוכנות היהודית בניו ג'רזי. עם חזרתו ארצה פנה לשנות לימודים במכון מאיר. "היה חשוב לי להעמיק שורשים. לצד לימוד הגמרא נחשפתי שם לשיעורים באמונה, במוסר, במידות. הכרתי שם את הרב אלישע וישליצקי, שמרנו על קשר עד יום פטירתו". את הרעיון של לימוד אמונה ומוסר הביא הרוש לדימונה, וב-2010 הקים יחד עם הרב אורן בן דוד את עמותת 'רוח במדבר', שאותה הוא מנהל עד היום. העמותה מפעילה בית מדרש לצעירים המשלב לימוד הגות יהודית לצד בית לתרבות ויצירה יהודית. "בית המדרש פועל עד היום בעיר ומגשים את החזון הזה של יהדות, הגות ואמונה ומלגות לסטודנטים וגם הופעות ברוח יהודית".

הנושא של תרבות יהודית קרוב לליבך.
"אני רואה בתרבות יהודית חלק מסימני הגאולה. כי כשאנחנו בהישרדות, שזה מה שקרה לעם היהודי בגלות, התרבות היא שולית, היא בגדר מותרות. היו תקופות כמו תור הזהב, אבל עצם זה שהן ידועות כתקופות כאלה סימן שהן היו נדירות. בגלות בעיקר התעסקו בדל"ת אמות של הלכה ושמירת הגחלת של העם היהודי. ופה, בארץ ישראל, כמו שהרב קוק נאם בפתחת בית הספר בצלאל, אפשר להתחיל לעלות קומה לכיוון הרוח, התרבות והיצירה", הוא מתאר את המהפכה המתחוללת. "התרבות היהודית היום, באומנות, ספרות, יצירה ותראי אפילו את הפלייליסט בגלגלצ, הופכת להיות יותר ויותר יהודית ויותר נוגעת לקשר שבין האדם לבוראו, ובעיניי זו ממש התגשמות דברי הנביאים וחלק מהגאולה. גם בתפקידי בתקשורת אני משתדל לחבר בין הדברים ולהביא לכאן 11 ולערוץ 'הידברות' תכנים שמשלבים יהדות, מוסר וחברה ולהראות איך הכול הולך יחד. יהדות זה משהו שצריך לצאת מתוך בית המדרש ולנכוח בכל ממדי החיים. בכל דרכיך דעהו".

בשנים האחרונות הוא מכהן גם כסמנכ"ל בעמותת דרך עמ"י, מרכזים לזהות יהודית על שם עמנואל מורנו הי"ד. "דרך עמ"י אלו ראשי התיבות עמנואל-יהודה והעמותה עד היום נושאת את שמו ומקדמת את חזונו: חיבור של ספרא וסייפא, ציונות עם יהדות".

הרוש מפרט מהי פעילות העמותה: "יש לנו 16 מרכזים ברחבי הארץ עם 1,500 סטודנטים שמגיעים מדי שבוע לאחד מהמרכזים שלנו, ושם הם מעמיקים את הזהות היהודית ובונים את הקומה הבאה בעם ישראל. אחרי ה-7 באוקטובר ירד האסימון שהכרת השורשים שלנו, הזהות היהודית, היא מה שתבנה את העתיד שלנו בארץ הזאת", הוא מצביע על לב העניין. "במלחמה הייתי בעשרות בתים בג'באליה, בח'אן ינוס, ברפיח. ישנתי בערך בארבעים בתים של מחבלים, זה יכול להיות פעילי אונר"א, זה יכול להיות פעילי ג'יהאד, פעילי חמאס או כאלה שמכונים בלתי מעורבים. לא ראיתי בית אחד, אחד, בלי תמונה בחזית הבית של ירושלים או מסגד אלי-אקצא. אמרתי לחברים שלי בפלוגה: תראו אותם, להם יש סבלנות, כי הם יודעים בדיוק על מה הם נלחמים. הלוואי עלינו כזאת בהירות בדרך", הוא מפטיר בכאב. "אנחנו נתנו למלחמה הזאת



לימודים
היברדיים,
משולבים
מהבית
ובקמפוס

365=2

תואר בשנה שני אחת!

המכללה האקדמית לחינוך בחולון מציגה:

תואר שני בתלפיות - ההצלחה הבאה בקריירה המקצועית שלך.
ללמוד עם סטודנטיות כמוך, בתוכנית איכותית עם מרצים מעולים.

תוכניות תואר שני (M.Ed.):

לקויות למידה

תואר שני בלקויות למידה עם אפשרות לשילוב תעודת מאבחן דידקטי

**חינוך
לגיל הרך**

**הוראה הטרוגנית -
חינוך בחברה משתנה**

**אנגלית כשפה
בינלאומית**

✓ אפשרות לקבלת החזר שכ"ל ממשרד החינוך לזכאים ✓ מוכר ללימודים על ידי קרן שבתון
✓ מוכר לגמול השתלמות

תלפיות ✓
המכללה האקדמית לחינוך בחולון

rishum@talpiot.ac.il

www.talpiot.ac.il



מרכז יעוץ והרשמה:

1-800-071-500

054-9656631





צילום: קובי יפרח

"בכיתי עליו שהוא דור אחרון לגלות, שלא זכה לעלות לארץ".
הרוש ומשפחתו על קבר הסב במרוקו

ביותר. כשעם ישראל לא יזום, ולא מבין שהוא ורק הוא בעל הבית על עצמו - המחירים שהוא ישלם יהיו הרבה יותר כבדים".

רגל בשגרה, רגל במדים

בחודש האחרון, אחרי תשעה חודשי לחימה, הרוש סיים לעת עתה את שירותו ונחת באזרחי. "אני רואה בשגרה ברכה. כשהיומון שלי מתמלא, ואני רואה כל יום את אשתי והילדים, אני נזכר שהשגרה הזאת היא לא ברורה מאליה בכלל. יש משהו בריא באישה וילדים, ששובא אותך מהר מאוד לארציות, במובן החיובי של המילה. זו בריאות נפשית בחיים האלה. חייכתי לשגרה הזאת".

ויש מילואים באופק?

"אצלנו רגל אחד בשגרה, ורגל אחת תמיד מוכנה ללבוש מדים. אלה החיים שלנו בארץ הזאת. רק בשבת האחרונה המ"פ שלנו ביקש להיות בהיכון כי אולי תיפתח חזית בצפון. נראה לי שאתה לא באמת יכול לשחרר. עצם היותך מילואימניק בצה"ל, זה כמו איזו סוללה כזאת שטעונה תמיד על כמה אחוזים. אתה לא באמת יכול לשחרר את הדבר הזה לגמרי".

כנראה שנועדנו להיות על חרבנו וכחיילים להגן על הארץ.

"אני לא מסתכל על שירות בצבא כעל עול חלילה. אני חוזר לתחילת השיחה שלנו, את זוכרת שסיפרתי על הסבא שלי שלא זכה להגיע לארץ? יש לנו פה חיים נפלאים בארץ הזאת. ולי, לדור שלי, יש את הזכות לאפשר לחיים האלה לקרות. זה לא מובן מאליי שיש לעם ישראל את היכולת להגן בעצמו על עצמו. עד לפני 76 שנים לא הייתה לנו הזכות הזאת. תשאלני יהודי שחי בגלות לפני מאה שנה: מה תעדיף, להיות ככה בגולה או שתהיה לך מדינה וצבא, אבל קח בחשבון שיקראו לך שוב ושוב להילחם? ברור שהוא היה מעדיף לגור במדינת היהודים".

"בדיוק, צה"ל

ומדינת ישראל צריכים להבין שאסור לסמוך על אף אחד. המצרים יכולים לעזור, ארצות הברית יכולה לעזור, סנסורים יכולים לעזור, אבל אין תחליף לשהייה בשטח. ואם צה"ל יוצא משם, אנחנו צריכים להבין שהוא מאפשר בכך הזרמת חמצן מחודשת לחמאס. הם יכולים להשתקם הרבה יותר מהר ממה שאנחנו חושבים. יש לעולם

הערבי אינטרס גדול שהם ישתקמו. הם ישימו מיליארדים לצורך כך, אלא אם נהיה שם", הוא מדגיש.

ואם כל העולם לוחץ לצאת?

"בערב הקמת המדינה, 1948, ארצות הברית לוחצת על דוד בן גוריון שלא להקים מדינה. הם אומרים לו: תביא לפה דחוף שליח מטעמך. אם אתה הולך להכריז על מדינה, אנחנו לא איתכם. אז הוא שולח את משה שרתוק, שאנחנו מכירים כמשה שרת, והם אומרים לו: דיר בלאק אם אתם מכריזים פה על מדינה. תהיה שואה שנייה. ודוד בן גוריון מכריז על מדינה על אפס ועל חמתם. ובאמת נפתחת מלחמה, אבל מלחמה שעם עם רוח ועם טנק אחד מנצח חמישה צבאות ערב, כי יש לו רוח גדולה וכי הוא מבין מה יקרה אם הוא לא ינצח, והוא אפילו מגדיל את שטח המדינה", הוא מציין ועובר לסיפור אחר משנת 1973. "גולדה מאיר רוצה ליזום התקפה כמו בששת הימים וארצות הברית קושרת לה את הידיים. היא אומרת: אם את יוזמת התקפה, כדור אחד לא ניתן לכם. והיא חוששת. היא אומרת: בלי ארצות הברית, מי אנחנו? וראינו מה קרה. זאת הייתה מלחמה עצובה

לנסוע בה עם רכבים. אחרי השידור קיבלתי טלפון מדובר צה"ל וממש כעסו עליי: אל תדבר על רפיח, זה פוגע לנו ביחסים עם ארצות הברית. אמרתי להם: עם כל הכבוד ליחסים עם ארצות הברית, אני מעדיף שעם ישראל ידע מה קורה שם ושנמשיך לחבק את חיילי צה"ל. אני מעדיף את החוסן הלאומי שלנו מאשר את היחסים עם ארצות הברית. אני רוצה שעם ישראל ידע שאנחנו לא מודשדים. ארצות הברית היא הבעיה של המדינאים, שהם יתמודדו עם זה, אני בוחר בעם ישראל", הוא מבהיר. "אני בספק אם יש צבא בעולם שהתמודד עם מה שאנחנו מתמודדים בעזה. זה עוד יילמד ויכתב בספרי ההיסטוריה. אני לא מכיר עוד צבא שנלחם בתא שטח כזה צפוף ומורכב, מעל הקרקע, מתחת לקרקע, תוך כדי שיש לו חטופים. כל התנאים הכי לא הגיוניים בעולם ולמרות הכול הוא מצליח ובגדול".

הדיבורים עכשיו קוראים ליציאה מרפיח ומציר פילדלפי.

"בעניין רפיח, אני שומע אלופים למיניהם,

**"בעקבות השידור ברדיו
קיבלתי טלפון מדובר צה"ל
וממש כעסו עליי: אל תדבר
על רפיח, זה פוגע לנו
ביחסים עם ארצות הברית.
אמרתי להם: עם כל הכבוד
ליחסים עם ארצות הברית,
אני מעדיף שעם ישראל ידע
מה קורה שם ושנמשיך
לחבק את חיילי צה"ל. אני
מעדיף את החוסן הלאומי
שלנו מאשר את היחסים עם
ארצות הברית"**

שלא יודע מתי בפעם האחרונה הם היו ברפיח. הם מדברים על 'בוא נצא ונשים סנסורים', ואני תולש את השערות", הוא אומר ומניף את ידיו לצדדים. "באמת נוספו לי בשנה האחרונה המון שערות לבנות רק מהמחשבה על האיזולת הזאת שאני חושש שתחזור על עצמה. כל מי שחושב שלהקים סנסורים ברפיח זה מספיק לביטחון ישראל - לא היה ברפיח".

למה?

"כ"ק מי שהיה ברפיח ראה במו עיניו את אוזלת היד של העמדות המצריות שם. מצאנו עשרות פירים במרחק הליכה מעמדות מצריות, מצאנו מתחת לעמדות מצריות משגרים לכיוון ישראל, מצאנו מנהרות עצומות. מי שתומך בסנסורים שוב מתאהב בטכנולוגיה, ולא מבין שאין תחליף לנוכחות פיזית בשטח", הוא מתריע. "יש לי חברים בשב"כ שאמרו לי שאחד מהכישרונות הגדולים של מערכת המודיעין זה שהם ויתרו על הסוכנים בשטח. לא ויתרו לגמרי, אבל סמכו הרבה יותר על הטכנולוגיה. אין תחליף לאדם בשטח".

וגם לא לסמוך על גורם זר שידאג לאינטרסים הביטחוניים שלך.

את השם המצ'וקמק 'חרבות ברזל' והם קוראים לה 'מלחמת אל-אקצא'. הם יודעים על מה המלחמה, ומכאן יש להם גם את הסבלנות הנדרשת. מי שהדרך לא ברורה לו - אין לו סבלנות, הוא רוצה הכול כאן ועכשיו. הוא לא מביט למרחוק. המלחמה הזאת היא לא רק על הרוח. המלחמה הזאת היא מלחמה על אורך רוח. הם מקווים שאנחנו נמצמץ ראשונים. לדעתי, הפתענו את חמאס בסבלנות שלנו ובביטחון שלנו בצדקת הדרך, והלוואי שנמשיך כך".

הפרוטקשן מתפוצץ בפנים

הרוש הוא בעל תואר ראשון במנהל עסקים מאוניברסיטת בן גוריון בנגב ותואר שני במנהל ומדיניות ציבורית. בנובמבר 2016, עם הקמת תאגיד השידור כאן, החל לשמש ככותב ומגיש בתאגיד. במסגרת עבודתו הוא מציג טורי דעה מצולמים שעוסקים בעיקר בנושאים חברתיים לצד תכנים המשלבים מסורת עם אקטואליה. "הטור הראשון שלי בתאגיד עסק במשילות בנגב, נושא שכמובן קרוב לליבי".

איך היו התגובות?

"מטורפות. עד אז אנשים לא דיברו על זה יותר מדי. את רוצה הוכחה לכמה הנושא הזה רתח ובעבע מתחת לרדאר? כשאני, לימים, עשיתי סרטון על הפרוטקשן שנאלצתי לשלם על הבית הפרטי שלי, הוא הגיע למיליון ושלוש מאות אלף צפיות וגרר ים תגובות. היה ברור שחייבים להציף את הפצצה המתקתקת הזאת".

בעקבות הסרטון על הפרוטקשן יצר הרוש את הסדרה "לאבד את הדרום" שבה הוא נפגש עם תושבים מהמגזר הבדואי, חקלאים ואקטיביסטים מהמגזר היהודי שהחליטו להילחם בתופעה. הסדרה זכתה ל-4 וחצי מיליון צפיות בבלטפורמות השונות של כאן 11. "צירנו שמונה פרקים על משילות בנגב. זה עשה הד גדול ואפילו היה מועמד לפרס האקדמיה. אבל הקוריוז המעניין היה שהפרק השמיני - שדיבר על הצורך לטפל בבעיה כדי שזה לא יתפוצץ לנו בפרצוף - לא שודר מעולם, כי עד שהספיקו לערוך את הפרק פרצו אירועי שומר החומות והמציאות התפוצצה לנו בפנים".

כעיתונאי שהוא גם בכובע הלוחם, אתה מרגיש שהתקשורת עושה את העבודה שלה במלחמה הנוכחית?

"אני מרגיש שלרגע מאוד קטן, אחרי ה-7 באוקטובר, התקשורת תפקדה במובן האחראי שלה, אבל מהר מאוד כל עיתונאי וכל ערוץ חזר לאג'נדה הפרטית שלו, והוא מסקר רק מהפריזמה המצומצמת שלו. עוד לא התבגרנו בשיח. אני חושב שצריכה להיות אחריות, ואין אחריות. לתקשורת יש תפקיד - בטח בתוך חברה כזאת מקוטבת ומאוימת - ולצער, היא הרבה פעמים חוטאת לתפקידה. אני הייתי מהבודדים בתחילת המלחמה שהביאו את הקולות של האחדות בתוך חיילי צה"ל ואת הרוח הגדולה שלהם, ושצה"ל לא מדשדש אלא קורע לחמאס את הצורה. היה שלב שבתקשורת לא רצו להביא את הקול הזה, העדיפו לשרת יותר את המסרים של ארצות הברית למשל".

הרוש משתף בלחצים שהופעלו עליו גם מדובר צה"ל לא לפגוע באינטרסים של ארצות הברית. "בריאיון לשרון גל ברדיו לפני כמה חודשים סיפרתי על העשייה החשובה של צה"ל ברפיח, ואמרתי שגילינו למשל מנהרה עצומה שאפשר



קרן קימת לישראל



(ע"ר)

אשכולות

מרכזי הסיור והתודעה של ישראל



טיולי חתולים

לבחירתכם:

סיורי חמישי בערב

או טיולי שישי בבוקר
באתרי קק"ל

יולי - אוגוסט 2024

עם מדריכי אשכולות בשיתוף חטיבת החינוך והקהילה בקק"ל

הצטרפו
לסיורים
האחרונים:

טיולי בוקר

או

סיורי שקיעה

שישי | 10:00-13:00

י"ט אב 23.8 | י"ב אב, 16.8 | י"ז אב, 19.7 ~~SOLD OUT~~

חמישי | 17:30-20:30

י"ב אב, 18.7 | י"ח אב, 22.8 | י"ג אב, 20.7 ~~SOLD OUT~~

הרי ירושלים

רכס שיירות

בית ספר שדה שער הגיא

שביל המעינות

מדריכי אשכולות

אל המעינות

בשמורת הסטף

מרכז סיור ולימוד בשבילוד

אל הסודות

אשר בגיא

מרכז סיור ולימוד עיר דוד

מרכז

קיץ בעמק איילון

מרכז סיור ולימוד מדרשת חברון

מזכרת בתיה

מרכז סיור ולימוד ציוני דרך

פארק נחל חדרה -

"געגועים לנחל"

מרכז סיור ולימוד בשבילינו

צפון

כתף שאול

מרכז סיור ולימוד גלבוע מעיינות

גשר אריק

מרכז סיור ולימוד אורות הגליל

טבע עירוני וגשרים

תלויים בפארק נשר

מרכז סיור ולימוד גליל

משמר הירדן -

המושבה שנשתכחה

מרכז סיור ולימוד ראש פינה

סיור גבולות

מרכז סיור ולימוד מדרשת הגולן

למחרון

ההר הטוב הזה

מרכז סיור ולימוד שומרון

זרע

יער יתיר - הצפון של הדרום

מדריכי אשכולות

יער שרשרת

מדריכי אשכולות

ירושלים

גן סאקר

בית ספר שדה שער הגיא

נחלאות וזכרונות

בירושלים

מרכז סיור ולימוד מדרשת חברון

אל הסודות

אשר בגיא

מרכז סיור ולימוד עיר דוד

מרכז

תל אביב הקטנה

מדריכי אשכולות

לחוש את הטבע בפארק

העיוורים ולקויות ראייה

המחודש ביער בן שמן

מרכז סיור ולימוד בשבילוד

תל מלוט ועינות גבתון

מרכז סיור ולימוד ציוני דרך

"זכרון יעקב שלי" -

טיול במושבה

מרכז סיור ולימוד בשבילינו

צפון

כתף שאול

מרכז סיור ולימוד גלבוע מעיינות

גשר אריק

מרכז סיור ולימוד אורות הגליל

עכו פנים רבות לה

מרכז סיור ולימוד גליל

פארק הגליל כרמיאל

מרכז סיור ולימוד ראש פינה

יער מבוא חמה

מרכז סיור ולימוד מדרשת הגולן

זרע

יער המלאכים

מרכז סיור ולימוד מדרשת חברון

למחרון

מצודות ואגדות

במערב השומרון

מרכז סיור ולימוד שומרון

עלות:

10 ₪

למשתתף!

להרשמה ופרטים נוספים

www.eshkolot.org | 053-4683128

צילום: רבקה יפה

פנינה
פרייליך

49



נשואה ליאיר ואם לתשעה



תושבת בית אל

מאמנת רווקות לחתונה
ומלווה עסקית למאמנות

התחלה // נולדה וגדלה בקריית שמואל. "ילדות מתוקה ליד הים, שכונה שבה הכבישים סגורים בשבת, אווירה דתית נהדרת וקהילתית". הרביעית בשישה אחים. "הוריי הגיעו לארץ לשנת לימודים במכון גולד, שבסופה הכירו והתחתנו. בהתחלה הם גרו בארצות הברית, שם נולדו שני הבנים הגדולים. הם ידעו שזה זמני וחיו על המזוודות כל הזמן, וברגע שאבא סיים את התואר עלו לארץ באונייה".

אבא // פרץ (פרי) טננהולץ ז"ל. נולד בארצות הברית, בגיל 20 החליט לקחת הפסקה מלימודי התואר הראשון ולבוא לשנה לישראל. "ציני בכל נשמתו, העריך את צה"ל והמדינה, ומבחינתו לגדל שישה ילדים בארץ היה הגשמת חלום. הוא תמיד בכה והתרגש כשדיבר על כך. הוא היה כימאי במקצועו ואנציקלופדיה מהלכת, איש שמח ואוהב. לפני 12 שנים נפטר ממחלה בגיל 69. איזה געגוע".

אמא // בלה-רות סמואל טננהולץ (78). נולדה בהולנד בשנת 1946, עשרה חודשים אחרי שההורים שלה יצאו ממחבוא אצל האופה של הכפר. "בסיום כיתה י"ב החליטה לעלות ארצה, למכון גולד, בו פגשה את אבא". ד"ר לספרות אנגלית. כל השנים לימדה אנגלית וגם עוסקת בחקר השואה ומעבירה הרצאות בנושא. כתבה ספר על סיפור ההצלה המדהים של הוריה ואחיותיה, 'ארץ גשרים רבים'. "סבתא קלילה שכל הנכדים והנכנים אוהבים לבקר ולפגוש".

אולפנה חברתית // ביסודי למדה בבית הספר 'אהרון הרא"ה' בקריית שמואל, ומכיתה ז' למדה באולפנת סגולה בקריית מוצקין. "היינו נוסעות ללימודים באופניים, הכניסה לאולפנה הייתה נראית כמו קניון לאופניים. האולפנה הייתה מקום עם מגוון גדול של בנות שהגיעו אליה מכל רחבי הצפון. היה כיף וטוב. במקביל, הייתי חניכה שרופה בסניף 'עזרא' קריית מוצקין, ולאחר מכן מדריכה בסניף קריית אתא, דבר שהיה יותר משמעותי בשבילי באותה תקופה".

מתנהלת // לשירות הלאומי הדרימה ליישוב מצפה יריחו, שם הייתה קומונרית של סניף 'עזרא' ועבדה עם ילדים בעלי צרכים מיוחדים. "פעם ראשונה שהכרתי התנהלות מבפנים ואת הבערה לארץ ישראל. אלו לא היו דברים שגדלתי עליהם. נפעמתי להכיר מקרוב אנשים כל כך אידיאליסטים שמשלבים חיי תורה ומסירות לארץ ישראל. לא הכרתי מבפנים יישובים ביש"ע קודם. היה גם הלם תרבות לעירוניסטית שהייתי. זו הייתה הפעם הראשונה שלמדתי לנסוע בטרמפים, שראיתי עקרים וגם שפגשתי אנשים עם נשק אישי שאינם עובדי מערכת הביטחון. בנוסף לכך, פגשתי מקרוב משפחות שגידלו ילדים עם צרכים מיוחדים ולמדתי הרבה על זוגיות, ניהול משפחה, הכרת הטוב ופרופורציות לחיים".

ללמוד וללמד // בסיום שנת השירות החלה לימודים אקדמיים של חינוך בלתי פורמלי ואנגלית במכללת אורות ישראל באלקנה. במהלך שנה ג' נישאה. לאחר סיום התואר, כשהיא בהיריון ראשון, החלה ללמד אנגלית בבית הספר היסודי בבית אל. "לשבחם ייאמר שהם לא נבהלו לקבל לתפקיד מורה שהרגע סיימה לימודי הוראה, בלי ניסיון, כשהיא נמצאת בהיריון".

החצי השני // יאיר, במקור ברחובות. "החברה הכי טובה שלי התחתנה עם בחור מהישיבה שבה הוא למד, והזוג הצעיר שידך בינינו. כשהכרנו, הוא למד בשיבת ניר בקריית ארבע. הוא תלמיד מובהק של הרב דב ליאור. לקראת החתונה הוא עבר ללמוד בשיבת בית אל, כדי שאני אוכל לסיים את התואר והוא יוכל להשתקע עוד כמה שנים בלימוד. היינו אברכים כשמונה שנים". כיום משמש מנכ"ל אולפנת רעיה.

התחדשות // אחרי כמה שנים בבית הספר היסודי, עברה ללמד אנגלית באולפנת רעיה. כשהבן הקטן נולד, לפני תשע שנים, החליטה שמיצתה את הוראת האנגלית. "הרגשתי שאני מתחילה להשתעמם וצריכה שינוי. הייתי במשבר גיל 40. הסתכלתי על החיים שלי קדימה ואחורה והגעתי למסקנה שאני לא רוצה לגלות בגיל 65 שמה שעשיתי כל ימי זה בעיקר לבדוק מבחנים באנגלית. אני אדם מתלהב באופיי, והרגשתי שאני כבר לא הולכת לעבודה באותה התלהבות. חיפשתי את הדבר שידליק אותי יותר ויגרום לי להרגיש תרומה ושליחות ויוציא כישורים נוספים שלי לעולם".

נשמה בוערת // בשלב הראשון למדה

קורס אימון, שלאחריו תכננה לעשות הסבה מקצועית. תוך כדי הוסיפה גישה לקורס והחלה ללמוד אימון מרווקות לחתונה. במקביל נרשמה ללימודי תואר שני ביעוץ חינוכי. "היה ברור לי שזה מה שצריך לעשות כדי להתברג ולמצוא עבודה שתוציא אותי מההוראה. לא תכננתי להיות עצמאית בעלת עסק, אבל ברגע שסיימתי את הקורס והסטאז', הבנתי שהנשמה שלי בוערת וזה מה שאני רוצה לעשות: לאמן רווקות. ביטלתי את הרישום לתואר השני".

מלווה לחתונה // מאותו רגע החלה לעבור ייעוץ עסקי כדי לבדוק את ההיתכנות. בסוף אותה שנה הודיעה להנהלת האולפנה שהיא לא חוזרת להוראה ופתחה קליניקה לאימון רווקות לחופה. "עזרתי להמון בנות להגיע לחתונה, ויש עוד רשימת המתנה דו-ספרתית. במקביל אני ממשיכה להתמקצע ובולעת ידע מקצועי כמיטב המאמנות שמכורות לספרים מקצועיים ולקורסים. למדתי עוד מגוון תחומים טיפוליים כמו NLP, טיפול קצר מועד ועוד".

טיפים // לפני שנה וחצי השיקה פודקאסט בשם 'כלה בקלות'. "אני מדברת שם על מה שעוזר לבנות להתחתן ברמה הכי פשוטה. יש גם ראיונות עם אנשי מקצוע

בתחום, בנושאים כמו איך לתת צ'אנס, איך לא להתפשר, איך להגיע להחלטה רגועה, מה עושים עם החסרונות שלו וכדומה".

המפה לחופה // במקביל לליווי הפרטני, הוציאה לאחרונה ספר חדש שמורכב מסיפורים של בנות שחיפשו זוגיות ועברו דרך הקליניקה שלה. "מכל סיפור אני גוזרת את התובנות הפרקטיות איך מתקדמים לחתונה. סיפור אחד עוסק בקשר עם בחור שתלטן, סיפור אחד עוסק בבחורה שתמיד יודעת שההצעות לא טובות לה. חלק נוסף עוסק בטיפים ותרגילים מעולם ה-NLP. הספר מהווה דרך מובנית וסלולה לחתונה".

חוסר פתיחות // אחת הבעיות הגדולות שמשאירה בנות ברווקות היא גישה לא נכונה בזמן הפגישות, מעין חוסר פתיחות פנימי. "כשאת באה, תבואי בכיף להכיר אותו. תבואי בעמדה מחברת, ולא בעמדה שבדוקת אם הוא מתאים או לא מתאים. התאמה היא פעולה אקטיבית. אנחנו לא באות לחפש מוצר מוגמר בדיוק כמו שדמיינו. זה לא רק עניין של מזל, שאם לא פגשנו את הבחור הנכון- הכול הלך. אם זה היה נכון, זוגות לא היו צריכים להתגרש. יש לנו השפעה על הקשר עם הפתיחות שאיתה נגיע".

במגרש הביתי



סדר היום מתחיל בתפילה ותהילים.
"החל משמונה בבוקר אני פוגשת
מתאמנות ומאמנות שאני מלווה עסקית,
כותבת חומרים, צילומים, מקליטה
את הפודקאסטים וענייני ניהול העסק
והפיתוח שלו. היום ממשיך כל עוד
אני מרוכזת, עם הפסקות להגיד שלום
לילדים, למתוח איברים ולהתרענן. אחר
הצהריים אני מקפידה להתעמל. כמוכן
שיחות עם הילדים, ארגון הבית, ומה שכל
אמא ברוכה עושה בכל יום".



"המטען השבועי שלי. הרוממות מתחילה
בתפילות העוצמתיות בישיבת בית אל,
בריקודים ובשירים. אני קבוע בוכה וחוזרת
עם איפור שנמרח. אוהבת לקרוא את
'פרשה ואישה', ולצאת לסיבובים ביישוב.
זמן החיבור המשפחתי מתחיל בבישולים
בצוותא בשישי. הזמן למפגש, להומור
הפנימי והצחוק המשפחתי והשיחות סביב
שולחן השבת. ודיטוקס מסכים מרענן".



"אוהבת פודקאסטים על עסקים או
זוגיות. במוזיקה אוהבת בעיקר שירי
נשמה. 'מבקשי פניך' של ישיבת רמת גן
לוקח. לקראת שבת לופים של פרויקט
שירי השבת 'ידיד נפש', 'יה אכסוף' של
יצחק מאיר ו'אל אדון' של אביתר בנאי".



"אמא שלי. מגשימת חלומות סדרתית.
החיים שלה מלאים בבחירה. היא בחרה
להקים משפחה של ילדים יהודים בארץ
ישראל, הכי רחוק מהאופן שבו גדלה -
המשפחה היהודייה היחידה בכפר".



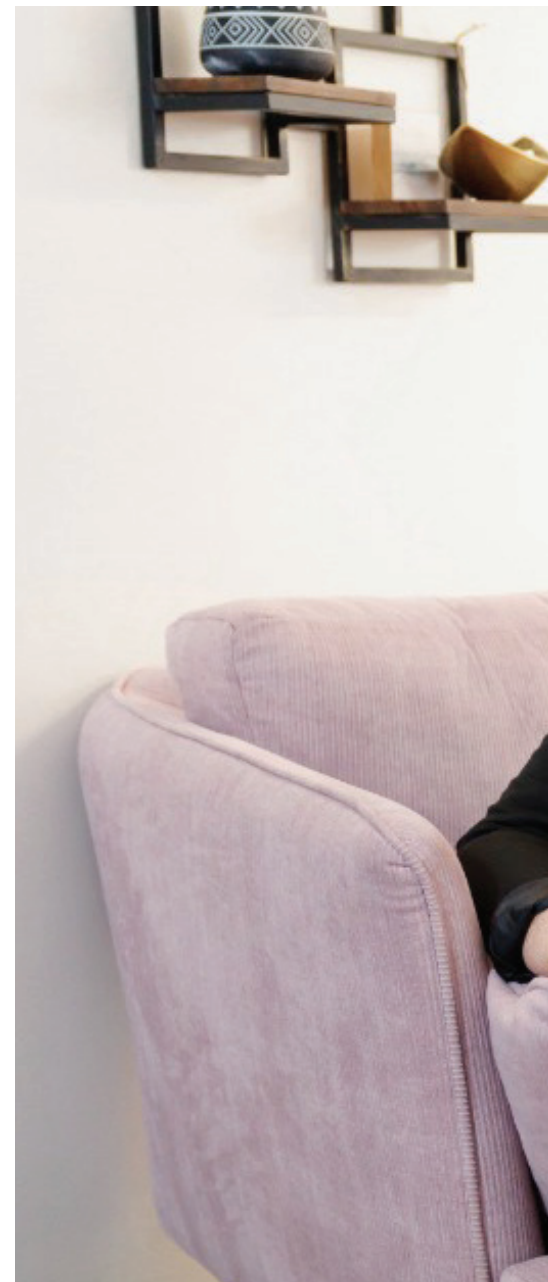
"שנראה את השלום בינינו ושנוכח
לראות את כל החטופים שבים. ברמה
הפרטית, לחיות חיים גדולים".



"אובדן של אנשים קרובים, או של דברים
אישיים".



"אמשיך לכתוב, וכמוכן אכשיר את
הדור הבא של המאמנות לחתונה ומלוות
עסקיות, ואתמוגג מנחת עם הנכדים
והננינים בעזרת ה'".



זוג רגשי // כך למשל הגיעה אליה
בחורה בת 30, שמעולם לא עברה את הדייט
השני. "בדקתי את הקשרים החברתיים
שלה וגיליתי שהיא פשוט לא מאמינה
שמישהו בעולם יאהב אותה כמו שהיא.
היא מאוד רגשית וחששה שלא תמצא בחור
שיסתדר איתה. כשהיא באה לפגישות, היא
לא הצליחה להביא את עצמה בתור אחת
שמוצפת רגשית בקלות, עד כדי בכי. אחרי
עבודת עומק, בפגישה השנייה היא שיתפה
באירוע קשה שעברה שמאוד הציף אותה,
ולמרבה ההפתעה, במקום לברוח - הבחור
הוציא טישו והיה איתה. השניים נשאים
היום באושר".

הנחת // עטרה (27) נשואה לידידיה ואם
לשניים, רעות (25) נשואה לרון ואם לשניים,
הראלי יצחק (23), מעוז (20), תחיה (18),
הדר (16), אליסף אברהם (13), אביטל (12)
ושיראלי פרץ בן תשע.

אם זה לא היה המסלול //
"ייתכן שהייתי נשארת מורה שחוקה
ומתוסכלת, או שהייתי ממשיכה במסלול
שחשבתי ללמוד ועוסקת בטיפול חברתי
או במניעת אלימות במשפחה, שני נושאים
שקרובים לליבי". ●

בס"ד



נועל'ה בשרון

כשאוכל ואהבה נפגשים עם הציונות הדתית

נועל'ה מתחם האירועים של הציונות הדתית

ארועים עד 800 איש



ביחד נשמח. ביחד ננצח!

מזל טוב למשפחות שבחרו לשמוח בנועל'ה:

משפחת סבג רעננה | משפחת משולם רעננה
משפחת אבייב | משפחת תורן כפס
משפחת בלטר צור משה



1000 חוות דעת לא טועות

משעול גיל 1 כפר סבא

להזמנות: יורם 054-7009111

חפשו בפייסבוק נועל'ה אירועי בוטיק בשרון
Noale-events.co.il



חנה קטן
chanakatan@gmail.com

יוצאים מהלם

וישתלב מחדש בין חבריו. החזרה ליחידה יכולה גם למנוע את הסטיגמה שעלולה לדבוק בו ברגע שיודח מיחידתו הקרבית.

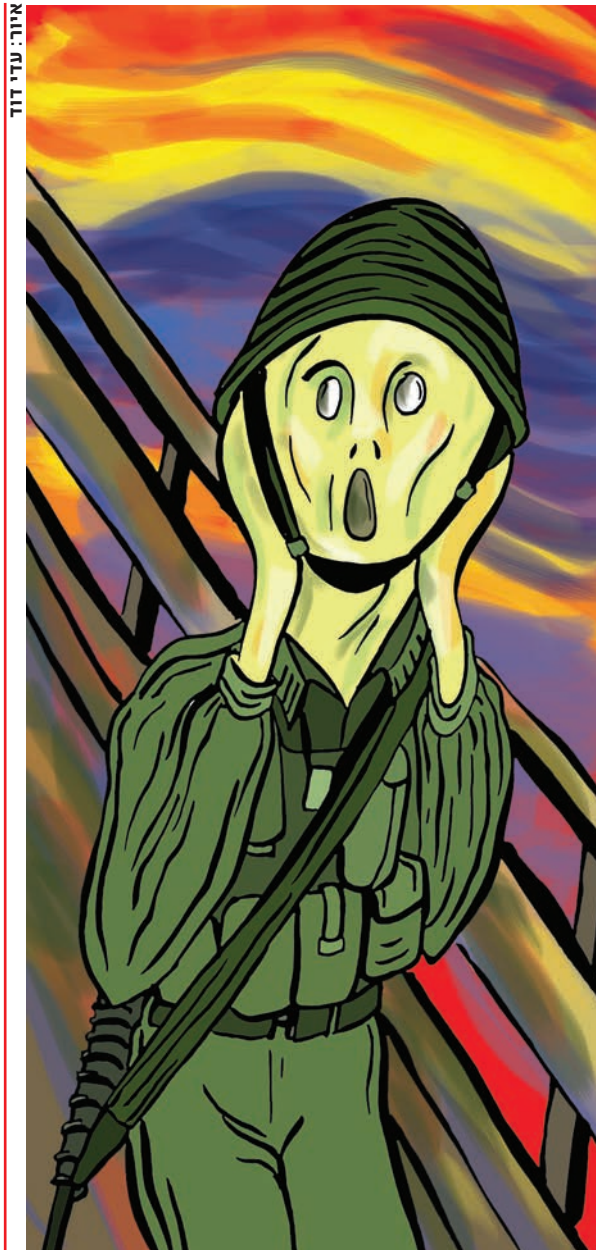
הלם קרב נשי. הסטיגמה מלווה חלק ניכר ממתמודדי הנפש, וכמה זה חבל. אני נוהגת לומר למטופלות עם קושי רגשי, חלקן מטופלות תרופתית, שהקושי הוא אך ביטוי לכך שיש להן נפש רגישה. הרגישות הזאת מופנית כלפי סביבתן, ובמקום הזה בדיוק נמצאת החוזקה שלהן, ודווקא משם היא יכולה להאיר את העולם. חבל שיש כל כך הרבה בושא סביב הנושאים הרגשיים. הרי מדובר בחוסר איוון הורמונלי במקרים רבים, באיוון בין רמות סרוטונין ודופמין במוח, למשל. עובדה היא שתרופות מועילות מאוד. במה זה שונה מכל חוסר איוון הורמונלי אחר?

אפשר לעשות השתדלות מעשית כדי להפחית את הסיכון לתופעות פוסט-טראומטיות אצל צאצאינו על ידי תרגול של ויסות רגשי. מחקר שבדק מאות משפחות מהעיר שדרות בשני פרקי זמן שונים התמקד בבדיקת מצוקה פוסט-טראומטית וקשיי התנהגות של ילדים והוריהם, בעקבות ירי הטיילים על העיר. נמצא כי אצל הורה עם ויסות רגשי המתבטא באיפוק מחד, וביכולת לבטא קושי בצורה מותאמת מאידך, תופיע גם אצל הילד היכולת להירגע במהירות.

ויש גם צד נשי ללוחמה ולטראומה, אבל על תופעת הלומות הקרב ופוסט-טראומה אצל נשים לוחמות ממעטים לדבר. עוד מרכיב של נזק לבריאות האישה שמביא השירות הקרבי. בדיון שהתקיים לפני כמה שנים בוועדה לקידום מעמד האישה על לוחמות הלומות קרב נחשפו 550 נשים שהיו מוכרות כפוסט-טראומטיות ביחידה לשירותי שיקום, כמחצית מהן נשואות. הפוסט-טראומה הגיעה מלוחמה, בעקבות תאונת דרכים או מפגיעות מיניות שהתרחשו במהלך השירות הצבאי, שגם הן נכללות בסל הנזקים שמסב השירות הקרבי לבריאות החיילות. בכינוס שנערך דיברו לוחמות שנפגעו מפיגועים, שוטרת שהפילה את תינוקה בעקבות בעיטה של נרקומנית ועוד.

הכול בגלל קו טלפון. כמה קיוויוני שלא נדע עוד מלחמות. הקונספציה לכדה אותנו במלחמות. אך גם בעבר היו קונספציות דומות. מלחמת העולם הראשונה נקראה "המלחמה הגדולה", ואף כינו אותה "המלחמה שתסיים את כל המלחמות", כי רבים חשבו שאחרי 17 מיליון ההרוגים (כמעט מחצית מהם אזרחים) וקביעת הגבולות החדשים באירופה ובמזרח התיכון - כבר נגמרו הסיבות למלחמות בעולם. בתחילת המלחמה היו בטוחים מקבלי ההחלטות שהיא תהיה מלחמה קצרה ופשוטה, איש לא חלם שהיא תפתח למלחמת עולם. האגדה מספרת שבדיוק כדי למנוע מלחמה כזאת נמתח זמן קצר קודם לכן קו טלגרף ישיר בין הקיסר הגרמני לצאר הרוסי, כדי שהם יצליחו להרגיע מתחים בין-לאומיים בשיחה ישירה. אבל דווקא ביום שבו פרצה המלחמה, תשעה באב תרע"ד, הקו לא פעל עקב תקלה.

מאז שנשמעות המילים "נולד לך בן", קיימת תהייה בלב כל אם האם עד שיגדל עוד תהייה מלחמות, והיא מבקשת חרישית שזאת תהיה המלחמה האחרונה. ורק ריבונו של עולם יודע מתי יגיע קץ כל הקיצים. ●



חזרה מהירה של החייל הפגוע ליחידתו ולפעילותו הצבאית נחשבת היום חלק חשוב בטיפול בו. יש שיווי משקל עדין מאוד בין הסיכון לעצמו וליחידתו אם יוחזר הלום הקרב לפעילות קרבית כאשר הוא עדיין אינו כשיר לכך, ובין הסיכוי למנוע ממנו טראומה לאורך ימים אם יוחזר כמה שיותר מהר ליחידתו וישתלב מחדש בין חבריו

הפניה מקרטון. כבר כמעט שנה אנחנו במלחמה קשה ומזוהה, שהולידה בין השאר יצירות מדויקות. רבים מרגישים שאנחנו עולים קומה. זה בא לידי ביטוי בכל החזיתות, והנה דוגמה מרגשת: במהלך משמרת ערב עמוסה נכנס לחדר המיון של בית החולים וולפסון בחולון לוחם במילואים עם נשקו עליו, והוציא מתיקו המאובק הפניה שנתן לו רופא שנלחם איתו בעזה. הייתה זו הפניה שונה לגמרי מכל מה שאנחנו מכירים כרופאים, משום שהיא נכתבה על חתיכת קרטון שנמצאה בשטח. וזו לשונה של ההפניה המאולתרת: "פלוגי, מספר ת"ז פלוגי, מופנה למיון לאחר חשיפה לרעש של ירי. מאז תלונות על ירידה בשמיעה, טנטון, ללא רושם לקרע בקרומי התוף אך עם החמרה בכאבים". כמובן שנפתח לחייל תיק והוא הופנה לרופא מומחה לאוזניים, וגם הפניית הקרטון נכנסה לתיק למשמרת.

יש גם תופעה הפוכה, של חיילים שכבר לא מסוגלים להירדם בבית בלי רעש חזק בסביבה וריח של שריפה. כך סיפר חבר מהמילואים לאחד מבני ששירת בעזה, לאחר ששב מחופשה בביתו. זה נשמע משהו תמים, אבל גם זה בפירוש סוג של טראומה. השאלה היא אם החייל הזה יפנה לעזרה, ומה יקרה אם לא יעשה זאת. במקרים רבים לוחמים אינם מוכנים לטלטלה הנפשית שהם עברו או לזאת שתתרחש לאחר השחרור מהשירות הפעיל, ואין להם כלים להתמודד איתה. כשהאישה שבבית פוגשת איש שונה מזה שהכירה לפני הקרב, זאת התמודדות כפולה ומכופלת. היום לאחר כל סבב צה"ל מקיים סדנאות מובנות לשם עיבוד חוויות הקרב וחזרה חלקה יותר הביתה, וזה מבורך.

המוח מנבא טראומה. מלחמה היא אירוע טראומטי לכל האומה, ובעיקר ללוחמים. לא מעט לוחמים מסתובבים עם תחושות קשות בעקבות מה שחוו בקרב, וגם לאחר השחרור הרשמי הנפש אינה משוחררת וזה משפיע על המשך חייהם. באופן עקרוני אין הבדל בין נפגע הלם קרב לכל נפגע אחר בטראומה נפשית. מעט מדי תשומת לב ניתנה בעבר לתוצאות המאוחרות של הלוחמה על נפש החייל, אולם היום יש לנושא הזה עדנה, ומחקרים מדעיים רבים עוסקים בו.

כדי לנסות לנבא איזה חייל יפתח תסמונת פוסט-טראומטית נדרשים כלים. מחקר שנערך בבית החולים איכילוב איתר מנגנון ביולוגי במוח המאפשר לנבא תסמינים של כעס במקביל ללחץ פוסט-טראומטי. במסגרת המחקר נבדקה התגובה המוחית במצבים מעוררי קונפליקט וכעס בקרב חיילים קרביים בשני שלבים - בתקופה של תחילת הטירונות, וכשנה לאחר מכן, בסיום אימון קרבי מתקדם - תקופת שירות מלחיצה הדורשת מאמץ נפשי וגופני ומזמנת תגובות כגון הפרעות בשינה, מחשבות טורדניות, ירידה במצב הרוח ו"פתיל קצר". באמצעות הדמיה מוחית תפקודית נמצא כי קיים מנגנון מוחי המקשר בין ניהול כעסים ובין התמודדות עם לחצים. בקרב החיילים עוצמת הפעילות המוחית שנצפתה באזור קליפת המוח המצחית בזמן הסיטואציה המרגיזה ניבאה את הצלחת ההתמודדות הנפשית של החייל עם לחץ בזמן האימון הקרבי כעבור שנה.

החזרה מהירה של החייל הפגוע ליחידתו ולפעילותו הצבאית נחשבת היום חלק חשוב בטיפול בו. יש שיווי משקל עדין מאוד בין הסיכון לעצמו וליחידתו אם יוחזר הלום הקרב לפעילות קרבית כאשר הוא עדיין אינו כשיר לכך, ובין הסיכוי למנוע ממנו טראומה לאורך ימים אם יוחזר כמה שיותר מהר ליחידתו



מתאמת באמונה

כבר התייאשתי מלחזור לכושר וכמעט השלמתי עם הגוף שמתחיל להזדקן ולהחליד, עד שהבת שלי הפגישה אותי עם אימון שהחזיר לי יכולות פיזיות נשכחות

נעים לי לעמוד מול נשים אחרות ולעשות כל הזמן השוואות (לרעה כמובן), כי התעצלתי לצאת מהבית. אבל כאן - מצאתי פתרון מושלם. אני מתאמנת בכל שעה שנוח לי. לבד, אפילו המאמנת לא רואה אותי. היא אישה מלאת חיים, שמחה, אמונה ומרץ שלא מפסיקה לעודד ולומר מילים טובות תוך כדי אימון, והדיבורים שלה הם בדיוק מה שהייתי צריכה. ועיקר הנס - פתאום גיליתי מחדש את התוזה! כל כך כיף לקפוץ, לדלג, להפעיל את השרירים. נדהמתי לגלות עד כמה הגוף שלי מאושר מזה.

אם אתם מתאמנים זה בוודאי לא מחדש לכם כלום, אבל אני מרגישה שגיליתי את אמריקה. אני מרגישה ממש איך אני מתחזקת מאימון לאימון. דברים שכבר שנים לא הצלחתי לעשות, כמו להתכופף עד הרצפה, פתאום חוזרים להיות אפשריים. התנועה, המאמץ, האתגר וההתחזקות המחודשת הם נס גלוי בשבילי, נס שמשפיע על הכול - על העייפות, על מצב הרוח, על כאבי הגב ועל הכוחות - ואין לי ספק שגם על הבריאות. ואם אתם כמוני, בטוחים שהתחום הזה לא בשבילכם - אני ממליצה לכם מכל הלב לנסות, לפחות פעמיים. אולי זה ישנה גם לכם את החיים? ●

בעזרת האפליקציה שלה. לא ברור לי איך קרה שהסכמתי, אבל החלטתי לנסות.

נסו את הפעם השנייה

נרשמתי, נכנסתי לתוכנית אימונים הכי עדינה למתחילות חלודות במיוחד, נעמדתי מול המחשב בביגוד מתאים... עשיתי את השיעור ראשון. חצי שעה של תזויות שכבר שנים לא התחוללו פה. וזה היה נורא! קשה לתאר כמה רע הרגשתי. למרות העצימות הנמוכה במיוחד נתקפתי בחילות, סחרחורות וחולשה איומה. כל השרירים שלי נתפסו עד שלא יכולתי לעלות במדרגות, ואני גרה בקומה שנייה... במשך יום שלם הרגשתי פשוט זוועה. כמו שאמרתי, זה לא בשבילי! אבל בתי היקרה לא ויתרה, ועודדה אותי לנסות רק עוד פעם אחת. אז ניסיתי שוב - ובפעם הזאת הכול השתנה. לא הרגשתי רע, כמעט שלא נתפסתי, הצלחתי לעשות את כל התרגילים ואפילו הרגשתי טוב אחרי זה.

מאימון לאימון זה רק נהיה מדהים יותר ויותר. אף פעם לא הצלחתי ללכת להתאמן, כי השעות לא תמיד נוחות לי, כי לא

באמצע החיים קרה לי נס קטן ולא צפוי. האמת שלא חשבתי שהוא יהיה כל כך משמעותי בשבילי, אבל לפעמים מגלים דווקא בתוך דברים קטנים משהו עצום. במשך שנים אני לא מחוברת לשום פעילות גופנית. בעבר כן הייתי עושה הליכות בחוץ, היו זמנים שאפילו התמדתי בזה מאוד, אבל שום דבר מעבר לכך. מה גם שמאז הקורונה החשק ללכת הלך וירד, ויחד עם החום הכבד שכל כך מצוי בחוץ שלנו והזמנים הסוערים - החשק ירד עוד הרבה יותר. איפשהו די השלמתי עם זה שבגיל חמישים ושש כבר לא אעשה שינוי דרסטי. "ממילא אני נמשכת יותר לדברים רוחניים", תירצתי לעצמי תירוצן קלוש, ובכל פעם שמישהו דיבר איתי על התעמלות וכושר - פשוט הגבתי בפיהוק קל, וסימון לעצמי שזה נושא לא רלוונטי לגביי.

קיבלתי כמובן מאליו את העייפות שהולכת וגוברת, את הכוחות שפחות עומדים לשירותי כמו פעם. התנועתיות שלי נהייתה כבדה יותר, תפוסה יותר, ופעמים רבות כואבים הגב או השכמות או הזרועות. מין התחלה של הזדקנות, למרות שמרגיז אותי רק לכתוב את המילה הזאת.

אבל אז, בלי שציפיתי לזה, הבת שלי, שעובדת עם מאמנת כושר נהדרת במיוחד, הצליחה לשכנע אותי לנסות להתאמן

טורטיות במילוי חזה אוף וירקות בארינדה



איזון האף



אנ הכנת הטורטיות לכל אחת



דרגת קושי בינונית

- ½ כפית צ'ילי גרוס
- 8 שני שום קלופות
- 3 כפות שמן בית
- צרור כוסברה או בזיליקום, עליס בלאד
- כף מיל' לימון
- מלח ופלפל
- בצל פרוס לרצועות
- 2 פלפלים פרוסים לרצועות
- שמן לאיזון

- למאכליות:**
- 3 כוסות קמח 80% מלא
- ¼ כוסות מים רותחים
- ¾ כוס שמן
- כפית מלח
- לאוף:**
- ½ קילו חזה אוף נקי מסחוס, שמן
- וצלחות**
- כף רסק עגבניות
- ½ כפית פפריקה
- ½ כפית כמון

מכינים את המרינדה לעוף: פורסים את חזה העוף לפרוסות ולאחר מכן לרצועות בעובי סנטימטר אחד. מעבירים לקערה. שמים את שיני השום הקלופות בסיר קטן, יוצקים עליהן את שמן הזית ומביאים לרתיחה על הלהבה הכי קטנה. מנמיכים את האש ומבשלים כ-12 דקות, עד שהשיניים מזהיבות מעט. טוחנים במעבד מזון את השום עם השמן, רסק העגבניות, התבלינים, הכוסברה או הבזיליקום, מיץ הלימון והמלח עד לקבלת תערובת אחידה. יוצקים על העוף ומשרים 6 שעות לפחות.

מכינים את הטורטיות: שמים בקערה את הקמח, השמן והמלח ומעבדים הכול יחד. מוסיפים את המים הרוותחים, מערבבים עם כף עד שהכול מתאחד ולשים כחמש דקות. משהים 15 דקות. חותכים את הבצק ל-15 כדורים שווים בקוטר 3 סנטימטרים. לוקחים כדור ומרדדים במערוך על משטח מקומח לעלה עגול בקוטר 15-20 סנטימטרים ובעובי 2 מילימטרים. תולים את העלה על הקערה וממשיכים לרדד עוד כמה עלים. מחממים מחבת כבדה עד שהיא חמה מאוד, מניחים את הטורטייה על המחבת היבשה ומטגנים חצי דקה מכל צד, עד שהיא מזהיבה קלות ומתנפחת. בכל פעם מניחים את הטורטיות המוכנות בצלחת זו על זו ומכסים במגבת. אפשר גם להקפיא (אך לפני ההגשה לאחר ההקפאה חשוב לחמם אותן שוב במשך כמה שניות).

מכינים את העוף והירקות: מחממים גריל פחמים (מנגל), פלנצ'ה גדולה עם פסים או מחבת פסים על הגז. משמנים מעט בשמן זית ומניחים את רצועות העוף. מטגנים כ-8-10 דקות מכל צד, עד שהעופות מזהיבים מאוד. מסירים מהאש ושומרים בצד. מניחים את הירקות במקום העוף, נותנים להם להיצלות במשך 5-6 דקות מכל צד, עד שהם מזהיבים היטב. מתבלים במלח ופלפל. מרכיבים את המנה: מניחים בתוך הטורטייה החמימה עוף וירקות. מגישים מיד.



TOYOTA LET'S GO BEYOND

יחידות TBWA

IT'S BIG, IT'S HYBRID & IT'S BACK



TOYOTA HIGHLANDER

ה-SUV ההיברידי הגדול והאהוב חזר למלאי!

הבחירה המושלמת עבור המשפחה שלך בזכות תא נוסעים פרקטי ומרווח בו כל 7 הנוסעים יושבים בנוחות, הנעה היברידית חסכונית וחזקה (248 כ"ס), יכולות שטח 4x4, ומערכות בטיחות אוטונומיות מתקדמות לנסיעה בראש שקט.



*8866
toyota.co.il

רמת האבזור הבטיחותי



קוד דגם	תיאור דגם	רמת האבזור הבטיחותי
595	HIGHLANDER E-MOTION 4X4	5
N/A	HIGHLANDER E-XCLUSIVE 4X4	6

מדד זיהום אוויר** לרכב מנועי



דגם	צריכת דלק משולבת* (ליטר/100 ק"מ)	דרגת זיהום אוויר
HIGHLANDER E-MOTION 4X4	6.6	10
HIGHLANDER E-XCLUSIVE 4X4	7.1	13

*נתוני צריכת דלק הינם WLTP COMBINED לפי נתוני יצרן, על פי בדיקה בתנאי מעבדה, תקן EC2017/1151. **המדד מחושב לפי תקנות אוויר נקי (גילוי נתוני זיהום אוויר מרכב מנועי בפרסומת), התשס"ט 2009. צריכת הדלק בפועל עשויה להיות גבוהה ביחס לנתון שסיפק היצרן מאחר והיא מושפעת מאופי הנהיגה, תנאי הדרך וגורמים נוספים.