

אתגתא

בשבע 1215 | כ"ז בתשרי תשפ"ז, 08.10.26

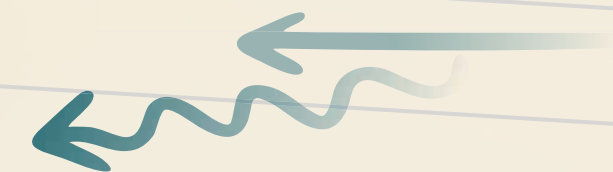
המטבחון של רותי

עם כרוץ המלחמה חגרה השכית ועיתונאית
האוכל רותי רוסו סינר, ויצאה לבשל
בהתנדבות לתושבים בחזיתות השונות.
בשלוש השנים שחלפו היא למדה גם להכיר
את עם ישראל על כל גווניו // **אוריה שילת**

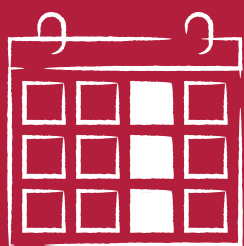
צילום: שלומי יוסף

הבטחנו לעצמנו שהתכחנו, אז למה אנחנו ממשיכים לעשות אותו דבר? // **דביר שרייבר** | ההקפות שריגשו אותי יותר מכולן // **רחלי מושקוביץ**

עשינו לך את זה זריז



מסטודנטית למחנכת בשנתיים בלבד



לימודים בקמפוס
יום בשבוע בלבד

במשך שלוש שנים



ובשנה השלישית את כבר מחנכת במערכת החינוך



חדש!!

הסעות גם מתחנת הרכבת בלוד,
צומת קוקה קולה
ורח' העצמאות, פ"ת

יום היכרות
א' מרחשון
12.10.26

הרצוג. לדעת. לחנך.

להרשמה: 077-9915237 או היכנסו לאתר המכללה: herzog.ac.il

• מחירי השקה במוצש"ק הקרוב עד השעה 01.00 בלילה.



מ ה ר ה ת צ מ י ח

כרטיסים כאן



כ"ט תשרי
10/10
21:00

מכירת הכרטיסים
נפתחת במוצש"ק הקרוב
פרשת בראשית

שימו לב: עליית מחירים בשעה 01:00 בלילה!



הרב ליאור אנגלמן
liorangelman@gmail.com

כשהחגים עלו לבוידעם

שבת בראשית יכולה להיות מעין אסרו חג שעוזר לנו לקשור את כל האוצרות מהחגים אל ימות החול הבאים עלינו
← מה אני לוקח מראש השנה לשנת הבחירות, ואיך סוכות יכול להיות הפתרון למתח בחברה הישראלית

ליום אחד כמעט את כל הדברים שאני מספר לעצמי שאי אפשר בלעדיהם, ולא זו בלבד שלא התרסקתי - זה אפילו גילה לי דברים חדשים על עצמי. ולא, אני ממש לא חושב שיום כיפור הוא פסגת החלומות של החיים היהודיים, ברור שלא. זה סוג של טיפול קיצוני למערכת שיצאה מאיזון, סוג של ריטריט רוחני בתנאי רעב וצמא, אחרי שהפקדת מחוץ למתחם את הטלפון הנייד ואפילו את מברשת השיניים. אבל אחרי יממה כזאת אתה יודע שאתה הרבה יותר מגוש החומר התליתי של ימות החול, ואת זה הייתי רוצה לזכור בכל יום.

ויש דבר שהרבה יותר חשוב לי לזכור: מראה הרחובות בעיר ביום הכיפורים. פעם גרתי ביישוב דתי וביישובים מסורתיים, והיה צפוי לראות בהם את כל תושבי היישוב לבושים לבן וצובאים על בתי הכנסת. אבל עכשיו אני גר בעיר שמוגדרת חילונית מאוד, וכל כך מחמם את הלב לצאת מבית הכנסת אל הרחובות. לראות המונים לבושים לבן, יוצאים משפחות משפחות לרחובות, הולכים על הכבישים, לא מפני שמישהו אסר בחוק, כבר מזמן לא נאכפים כאן חוקים דתיים. הם עושים זאת רק מפני שזו גם היהדות שלהם ויום כיפור שלהם. ויכול להיות שהם לא צמים כשהם בבית, ואולי הכינו אפילו סרטים לצפייה כדי להעביר את היום או להקל על הצום, אבל עדיין הפרהסיה של יום הכיפורים יקרה להם, והיא יפה וקדושה. אני מבקש לזכור את זה כשהם יאמרו אמירות נגד המסורת ושמירת המצוות, אני מבקש לזכור את זה כשאני ארצה לומר עליהם דברים ולהגדיר אותם על פי האמירות שלהם. אני רוצה שיום כיפור יזכיר לי מי אנחנו באמת, שלא אתן לבגדים הצבעוניים להשכיח את בגדי הלבן.

סוכות של תקווה

יותר מכל החגים אני מבקש לקשור את ימות החול לחג הסוכות, זה נראה לי החג של התקווה לפתרון המתח בחברה הישראלית. הרי אם ננסה לתמצת את כל המתח התרבותי, אפשר לומר שיש איזו תפיסה רווחת כאילו התורה והחופש הם שני כוחות שמאיימים זה על זה ונעים במסלול התנגשות, אלה מפחדים שהתורה תחנוק להם את החיים ואלה מפחדים שהחופש יכחיד להם את התורה.

במסע החגים יש יום אחד בשנה שנראה כמו הוכחה ניצחת שהפחד הזה מוצדק - יום הכיפורים. הנה, כדי להגיע לקרבת ה' אמיתית ולזכות לכפרה צריך למחוק את החיים. נראה שצריך לבחור צד - או עיני וקדושה, או חופש וחולין.

אבל לאחר מכן בא חג הסוכות, חג השמחה, והוא פסגת החלומות של החברה הישראלית - קדושה שמופיעה דווקא מהחיבור הכי חזק לחיים. פתאום כל איברי הגוף שהזכרנו ב"על חטא שחטאנו", הלב, חוט השדרה, העיניים והפה, מיוצגים בארבעת המינים, גם כל המדרגות הרוחניות, אפילו אלה בלי הטעם והריח בפנים. פתאום לאכול, לשתות, לישון ואפילו סתם כך לשהות ולבהות בסוכה - נחשבים למצווה. פתאום הקדושה שבחיים מתגלה ונעשה חיבור עמוק בין תורה לחיים. לא פלא שקורבנות החג הזה הם כנגד אומות העולם - גם תקוות האנושות כולה גנוזה בחג הזה.

שמיני בלי עצרת

אולי לשמחת תורה דווקא לא צריך לעשות תזכורות בחיים הרגילים, היא נזכרת מאליה. כבר שלוש שנים לתחושת אנחנו באסרו חג ארוך של שמיני עצרת ההוא. לא יכולנו לרקוד אז עם ספרי התורה אבל מאז, כבר שלוש שנים, כך או אחרת מתקיימת מלחמה על האמונה שלנו, על התורה ועל נצח ישראל. ●



אני גר בעיר שמוגדרת חילונית מאוד, וכל כך מחמם את הלב לצאת מבית הכנסת אל הרחובות. לראות המונים לבושים לבן, יוצאים משפחות משפחות לרחובות, הולכים על הכבישים, לא מפני שמישהו אסר בחוק, כבר מזמן לא נאכפים כאן חוקים דתיים. הם עושים זאת רק מפני שזו גם היהדות שלהם ויום כיפור שלהם

חמוץ מתוק

יש שני לילות חמצמצים בכל שנה - מוצאי שביעי של פסח ומוצאי שמחת תורה - שבהם מאפסנים את החגים בבוידעם של החיים, מקפלים את הסוכה ומחזירים אותה למחסן, משליכים את כפות התמרים אל מערום הפינוי ומעלים את כלי הפסח אל הארונות הגבוהים עד לשנה הבאה. עם האפסון הזה ניתן האות ל"אחרי החגים" ולשגרה ארוכה. השנה זו שגרה ארוכה במיוחד, שגרה מעוברת.

עם שקיעת החגים זורח הפחד שיחד עם החגים תדעך גם שמחת חיינו, ושחלילה כל ההבטחות שהבטחנו לעצמנו במהלך החגים על תשובה והתחדשות יישארו ללא כיסוי. זו הייתה גאונות של חז"ל לקבוע את היום הזה כ"אסרו חג", כלומר: קשרו את החג - עשו לכם יום נוסף שהוא קצת חול וקצת חג, שייצור את הקשר בין כל מה שעברנו בחגים לימים שעוד נכוננו לנו. אילו היה אפשר, היה צריך לעצור ביום הזה, להתכנס באיזה הרכב משפחתי או אישי, ולעסוק רק בזה - מה אנחנו לוקחים איתנו מהחגים אל החיים. אבל זה לא כל כך ריאלי, בטח לא השנה, כשאסרו חג חל ביום ראשון וכולם כבר עמוק בתוך הלימודים והעבודה. אולי השבת הזאת, שבת בראשית, יכולה להיות סוג של אסרו חג. רגע לעצור ולחבר חיבורים, שלא נמצא את עצמנו נשטפים אל השגרה מיובשים מהחגים. הנה קצת ממשחות האסרו חג שלי.

ראש השנה של שנת בחירות

שמתי לב בפיוט שאומרים האשכנזים בשני הימים של ראש השנה, "ה' מלך, ה' מלך, ה' ימלוך לעולם ועד", שביום השני - לאורך כל בתי הפיוט המלאכים הם אלה שאומרים "ה' מלך" בהווה, עם ישראל אומר "ה' מלך" בעבר, ואלו ואלו אומרים "ה' ימלוך לעולם ועד".

במילים אחרות, קל לנו כבני אדם להתרפק על העבר ולומר שפעם ה' מלך בעולם. הוא הוציא את עם ישראל ממצרים, חולל ניסים, הושיע את המכבים ואת מרדכי ואסתר, אבל זה היה מזמן. יש כאלה שמצליחים אפילו להמליך אותו על העבר הקרוב ולהכריז שהוא זה שנתן סיוע שמימי ללוחמי מלחמת העצמאות ומלחמת ששת הימים. אנחנו אפילו מצליחים להאמין שהוא ימלוך כאן בעתיד, כשיבוא המשיח, כשהעולם יתוקן, כשתהיה תחיית המתים, מתישהו בעתיד. אבל עכשיו? עכשיו אנחנו לא מרגישים אותו, הוא לא כל כך מולך כאן, הכול אנושי.

אז באסרו חג השבתי הזה אני מבקש להזכיר לעצמי שבראש השנה הכרזתי שה' הוא המלך, לא מלך רק אי שם בימי התנ"ך ולא רק ימלוך באיזה עולם אוטופי מושלם. הוא מולך כאן ועכשיו בכל מה שמתרחש בחיי האישיים ובחיינו הלאומיים והעולמיים. את התודעה הזאת אני מבקש לשאת איתי בכל השנה כולה, בימים הבהירים והסגיריים, ברגעי הקמילה והלבלוב, ובפרט כשתהיה תחושה שהכול מאבד שליטה.

ועכשיו במיוחד, רגע לפני הבחירות, אני מבקש לזכור - לא משנה מי ייבחר, לא משנה אם תקום ממשלה שאני חפץ בה או תקום אחרת - לזכור שחז"ל אמרו שאפילו ממונה על אמת המים לא מתמנה אלא אם כן מכריזים עליו בשמיים, כל שכן שאין ממנים ראש ממשלה אלא אם כן מכריזים עליו. והמלך הזה באמת יודע לנהל את זה הכי טוב. ה' מלך, גם היום. אנסה לזכור זאת גם ביום הבחירות. לבחור ולזכור.

אסרו כיפור

הרבה דברים אני רוצה לקחת איתי מיום כיפור. אתחיל מהדבר הכי פשוט: אני רוצה לזכור שאפשר בלי. כי הנה, לקחו ממני

משלמים רק
10% על הבית

מקבלים
100%
קהילה
צעירה ואיכותית



הצעירה בקדומים, ההזדמנות של הדור הבא!

היישוב האייקוני קדומים מתרחב ויש לכם הזדמנות של פעם בדור לרכוש דירה במחיר מצוין ביישוב מבוסס וצומח עם כל מה שאתם צריכים לאיכות חיים מושלמת: מוסדות חינוך מעולים, פארקים ירוקים, חנויות, מרפאות והכל במרחק של רק 25 דקות מכפר סבא.



במרחק 25 דק'
מכפר סבא



ישוב ותיק
מפותח ומבוסס



פארק ירוק
ומרחבים פתוחים



מחירי השקה
לתקופה מוגבלת

עכשיו במחיר צעיר:
1,590,000 ₪
החל מ-

לפרטים והרשמה
073-705-4333

צ.פ.
בונים מכל הלב



סדר העבודה בעיניים

זה מן המוצדקות להצביע בניגוד למי שדחק אותי אל הפינה הזאת. ומה יותר הפוך מהפתק של המועמד הערבי? לא שאני יודע מי הוא היה או מה טיבו. אני לא קורא ערבית. אולי הוא היה מועמד נהדר, לעולם לא נדע. מה שלא יהיה, את האותיות המסולסלות זיהיתי מיד ותחבתי את הפתק לקלפי.

יצאתי מהקלפי כמו הכהן הגדול מקודש הקודשים. התחבקנו כולנו, החלקנו כיפים וחילקתי ברכות לכל המעוניין. גם העובדה שהם לא טרחו לשאול למי הצבעתי תרמה לא מעט למעמד המרגש. כשהגעתי הביתה סיפרתי לאשתי, כולי מבסוט, את אשר עוללתי. היא לא צחקה. אז סיפרתי לה שוב, הפעם עם הדימוי של הכהן הגדול, קיוויתי שאולי זה מה שיעשה את האפקט. לא היה אפקט. אשתי לא בזבה זמן והתחילה לתפוס ממני מרחק כדי לוודא שבמידה ואתפס היא תוכל לטעון שלא ידעה מזה כלום ולבקש להישפט חברתית בנפרד.

אני מצידי לא התרגשתי יותר מדי, הרי גם אם ראש העיר המכהן היה מפסיד, אי אפשר היה לדעת שזה באשמתו. זה כל הוורט בפרגוד.

אז זהו, שבאמת ראש העיר המכהן ניצח. אלא שלמחרת, כשהתפרסמו התוצאות והתפלגות ההצבעה בכל קלפי, אי אפשר היה להחמיץ את העובדה שבקלפי השכונתית נרשמו 99.8 אחוזי הצבעה לראש העיר המכהן ורק פתק אחד עלוב למועמד הערבי.

מיותר לציין ששמו של המצביע הסורר הפך לשיחת היום בשכונה.

מהר מאוד החבר'ה התחילו להתעניין למה החיוך שלי היה מזמזם מהרגיל כשיצאתי מאחורי הפרגוד בליל אמש. אז עשיתי מה שעושים כשמאשימים אותך בדבר שהוא אמת - נעלבתי עד עמקי נשמת. עשיתי סצנה רבותיי. מירדתי בבכי מול פניהם השואלות כאילו האשימו אותי באהבה ל-RC קולה רחמנא ליצלן. לבסוף פרשתי ובכיתי על שחשדו בי, והן פרשו ובכו על שחשדו במי שמעשיו לא סתומים בכלל.

זה הסיר מעליי את ענן החשדות לזמן קצר, אבל ההאשמות מיהרו לחזור כשאחרי ששאלו את אשתי לאיזה מועמד הצבעתי היא מלמלה בהיסטריה "למה אתם שואלים אותי דבר כזה מה אני כבר יודעת תשאלו אותו ועל הדרך גם תקשיבו איך הוא אומר את המילה שמיכה זה קורע".

התיק נגדי נסגר לבסוף מחוסר ראיות ו/או עניין לציבור, אבל ברור לי שכשאכריז על הצטרפותי למפלגת 'אודרוב' בראשות אורי מלמד, כל תיבת הפנדורה הזאת תיפתח מחדש.

אז הנה סיפורי לכם הכול כאן שחור על גבי לבן. חטאתי, עוויתי. אבל איך אמר יאיר לפיד על הגז בים? זה לא פה, זה שם. רוצה לומר, זה בעבר. אני כבר לא אותו האיש, והיום הייתי מצביע כמו שצריך וגם מפסיק להשוות את עצמי לכהן הגדול ככל הניתן.

מה שחשוב הוא שכעת אתם יודעים עליי הכול ואפשר להצביע לי בראש שקט, אין יותר הפתעות. (אה, ובבחירות ההן הצבעתי לרשימה של המפלגה הרוסית למועצה. את זה אני כבר באמת לא יודע להסביר).

השבוע נרקמה לה שערורייה לא קטנה סביב מפלגתו של עופר וינטר כשהתברר שיוסף חדאד, מספר שתיים שלו, התבטא בעבר בעד תוכנית שתי המדינות. האירוע הזה טלטל אותי עד היסוד. לא כי זה משפיע על החלטתי אם להצביע לווינטר או לא, אני כבר נעול וחתום על הפתק שאני אששל בקלפי. אלא בגלל המשמעות של זה לעתיד הפוליטי שלי.

ברור כמו שני לא מתכוון להיכנס לפוליטיקה. אבל ברור גם שזה מה שכולם אומרים עד שהמציאות דופקת בדלת. אני גם אמרתי פעם ש-RC קולה היא קולה לגיטימית, אז מה? תראו אותי היום. הגוף שלי 60 אחוז מים ו-40 אחוז קולה אדומה (עדיף מבקבוק זכוכית).

קיצור אין משמעות למה שאומרים, אלא רק מה שההיסטוריה מלמדת. והיא מלמדת שבמוקדם או במאוחר אקבל הצעה אטרקטיבית להיכנס למערכת הפוליטית. ולא, לא מגיע לי. אבל בקצב שמערכות בחירות עפות במדינה הזאת יש גבול כמה פרצופים חדשים אפשר להביא לפני שיגיעו אל יעקביני יאיר, קומיקאי וסוג של איש רוח.

ויש לי כל מה שפוליטיקאי צריך. אני יודע לחרטט בביטחון ובבעלותי חליפה. יהיה קשה מאוד לסרב.

אבל חוששני שגם לי יש וואחד שלד בארון ובימים שאחרי ההכרזה על מועמדותי, המפלגה שעליה אני מגוי עלולה לספוג קיתונות של רותחין בתקשורת.

אז אין מנוס מלהתוודות כבר עכשיו. מוכנים? הנה זה בא: לפני כעשור, בבחירות לעיריית לוד, הצבעתי למועמד הערבי.

כן, מה ששמעתם.

בטח ציפתם לווידי מציחקולי כזה, הא? שאני לא יודע לבטא נכון את המילה שמיכה או משהו (אגב אני אכן לא יודע להגות נכון את המילה שמיכה. אני הוגה אותה כמו המילה שמחה. לא, כי אתם מושלמים).

בקיצור מדובר בסיפור אמיתי שאני לא גאה בו, ואני נותן כעת לאור השמש לחטא כדי שלא יוכלו לזרוק לי אותו בפרצוף אחר כך.

מה שהיה זה שגרנו בלוד באותה תקופה. מאוד מאתגרים היו החיים בלוד, הם כללו מגורים בלוד. שוו בנפשכם. והנה הגיע יום הבחירות המוניציפליות ומה אני אגיד לכם, לא התחשק לי. הייתי עסוק באותו יום עד צוואר, והניצחון של ראש העירייה המכהן היה כה מובטח שהרגשתי בנוח לוותר. שלא לדבר על זה שכל הלחץ החברתי של ללכת להצביע עשה לי אנטי (אנטי שלימים ישתלשל גנטית לבני השלישי, היצור הדווקאי בעולם).

אז אמרתי לעצמי שיסתדרו בלעדיי. אבל מסתבר שזו לא דעה לגיטימית. השכנים בבניין שמעו על ההיעדרות שלי והחליטו לגרור אותי עד לקלפי כדי לוודא שאני מקיים את זכותי הדמוקרטית. וכך ממש בפוטו פיניש של הבחירות נגררתי אל הקלפי ונדחפתי אל מאחורי הפרגוד. אבל מאחורי הפרגוד אין העין שולטת, והחלטתי שיהיה

יצאתי מהקלפי כמו הכהן הגדול מקודש הקודשים. התחבקנו כולנו, החלקנו כיפים וחילקתי ברכות לכל המעוניין. גם העובדה שהם לא טרחו לשאול למי הצבעתי תרמה לא מעט למעמד המרגש. כשהגעתי הביתה סיפרתי לאשתי, כולי מבסוט, את אשר עוללתי. היא לא צחקה.

בשמחת תורה בבית הכנסת אחרי ההקפה הראשונה הגבאי צעק "עד כאן הקפה ראשונה!" ואז כולם נקרו מצחוק מההרגל המזרחוניקי עד שהבינו שזה באמת סתם היה סוף הקפה אז מיד כולם הרצינו והעבירו את ספרי התורה למי שצריך והמשכנו כרגיל אבל ואללה היה קצת לא נעים

בסוכות יצאתי מבית הכנסת באמצע קהלת אז למיטב הבנתי הרוב הבל. משהו כמו 65%. אם מישהו יודע אחרת שיעדכן

מזל שאני לא הייתי על המטוס מדובאי כי אני בדיוק ראיתי את הסרט 'כניעה בשחקים' עם רוברט רדפורד. זה היה נגמר מאוד אחרת

השנה נפרדתי מהסוכה בסמס. הלכתית זה תופס אבל בנאדם אני לא



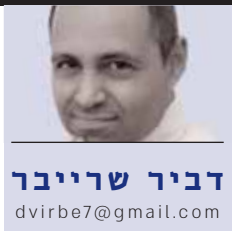
רגע, איך אתם על 600 זוגות?

לפני חמישה חודשים הייתם על 500!
נכון.. ככה זה כשכל יום וחצי זוג מתארס



חברים משדכים לחברים - זה לא רק רעיון נחמד, זה גם עובד





דביר שרייבר
dvirbe7@gmail.com

בין הדלת לחלון

אמרנו שהתפכחנו, שמעכשיו נפעל אחרת. אז למה אחרי שלוש שנים אנחנו עדיין נצמדים להרגלים הישנים ומספרים לעצמנו שהכול בסדר?

כדי להסיר את האיום מעזה קיבל מיד את התואר משוגע הכפר. אורית סטרוק, למשל, שכל השנים לפני הטבח אמרה בכל דרך אפשרית שחייבים לכבוש את רצועת עזה וכולם לעגו לה, אבל מאז שכולם ראו שהיא צדקה הם משמיצים אותה הרבה יותר. אף אחד לא אוהב שמשמיצים אותו, אף אחד לא רוצה להיות זה שמאשימים אותו שהוא סתם מחרחר מלחמה.

ונניח שהיינו צועקים, והממשלה הייתה מקשיבה ללחץ הציבורי ועושה מה שצריך לעשות וצה"ל היה כובש את עזה. מה אז? מי שמאמין שהיינו מבטלים את הגירוש ומקימים מחדש התיישבות יהודית, יש לי מזרח תיכון חדש עם חנייה חינם למכור לו. אפילו היום אנחנו לא מסוגלים לעשות את זה, אז בשיא ימי הקונספציה?

מה שכנראה היה קורה זה שהיינו מתחננים בפני הוד מעלתו אבו מאזן שיואיל בטובו לפרוש את חסותו הנאצלת על עזה. בתמורה הוא היה דורש - ומקבל - "מחוות הומניטריות וצעדים בוני אמון" (ככה קוראים במזרח התיכון החלש להפקרות שמביאה את הרוצחים אל סף ביתנו), ואז נלחם בטרור בנחישות וברגישות עילאיים, כמו שזוהרן ממדאני נלחם באנטישמיות.

המקום הבטוח מתחת לשולחן

לא צעקנו מספיק, וכך נולדה הקונספציה - המחשבה שאנחנו יכולים לשלוט במצב, ששב ואל תעשה עדיף, שהדבר הכי גרוע שיכול לקרות לנו הוא שניאלץ לחזור לעזה.

התמכרנו לעגל הזהב של החברה המערבית - השקט. או כמו שמנהיגי העולם אוהבים לקרוא לזה: יציבות. כשיש שקט יש השקעות, הכלכלה מתפתחת, איכות החיים עולה. אפשר לשאוב מהים גז טבעי, להוזיל את מחירי הסלולר, לנסוע לחו"ל פעמיים שלוש או יותר בכל שנה. ואם המחיר הוא כמה רקטות פה ושם (חמאס בכלל לא רצה לירות, זה קרה בגלל סופת ברקים), עפיפוני תבערה ששורפים את שדותינו (לא אסון גדול, מי ישמע כמה מאיתנו עוד עוסקים בחקלאות) ודור שלם של ילדים שלומדים שהמקום הבטוח ביותר בנגב המערבי הוא מתחת לשולחן עם ידיים על העורף, אז לא נורא. נכון, האויב מתעצם ומחנך את ילדיו שכל יהודי הוא בן מוות, אבל היי - ראיתם אילו דילים שווים יש לרודוס?

היינו צריכים לצעוק, לדפוק על השולחן, לתבוע ממנהיגי המדינה לפעול נגד הטיילים, העפיפונים, הגרעין, הפרוטקשן, הלאומנות המקצינה, הנשק שנאגר בכמויות לא נתפסות במגזר הערבי ומחכה ליום פקודה שבוא יבוא. במקום זה הרגענו את עצמנו שהמצב בשליטה, שיהיה בסדר, שהאמל"ח המפלצתי שהם אוגרים הוא בסך הכול כדי לעשות שמח בחתונות.

בפרשת בראשית אלוקים אומר לארץ להוציא עץ פרי עושה פרי, כדי שלעץ ולפרי יהיה אותו טעם. אבל הארץ הוציאה עץ עושה פרי, ומאז יש פער מובנה בין רעיון למעשה, בין אידיאל למציאות, בין מה שאנחנו אומרים לעצמנו שצריך לעשות ובין מה שאנחנו עושים בפועל. הרי גם שלוש שנים אחרי אותו יום מזוויע, אחרי שהתפכחנו, התהפכנו, נלחמנו בחמת זעם וניצחנו, חמאס עדיין קיים. ואנחנו משכנעים את עצמנו שזה בסדר, כאילו לא למדנו שום דבר. וחזובאללה ואיראן והרשות הפלשתינית חטפו מאיתנו חזק אבל גם הם עדיין כאן, כמו האמל"ח וההסתה והאלימות וחאן אלי-אחמר.

ואני בין סבלנות לדחיפות, בין רצון לתת זמן לצורך להפוך שולחן, בין התקווה שטעם העץ וטעם הפרי יהיו אותו דבר ובין האכזבה מכך שהגזע עדיין מר. עדיין מתלבט, עדיין מתייסר, עדיין מתמודד עם הדיאן-איי היהודי, ונועל את הדלת פעמיים, והולך לחלון כדי לראות שהכול שקט, וחוזר לבדוק את הדלת. ●



נכון, האויב מתעצם, אבל ראיתם אילו דילים שווים יש לרודוס? אילוסטרציה

היינו צריכים לצעוק, לדפוק על השולחן, לתבוע ממנהיגי המדינה לפעול נגד הטיילים, העפיפונים, הגרעין, הפרוטקשן, הלאומנות המקצינה, הנשק שנאגר בכמויות לא נתפסות במגזר הערבי ומחכה ליום פקודה שבוא יבוא. במקום זה הרגענו את עצמנו שהמצב בשליטה, שיהיה בסדר, שהאמל"ח המפלצתי שהם אוגרים הוא בסך הכול כדי לעשות שמח בחתונות

אולי זה הדמיון היותר מדי מפותח שלי, אולי העובדה שאני דור שלישי לשואה, אולי בגלל שאני בן לעם שיותר מדי שנים התרגל להיות מוגלה ורדוף ומושפל. מאז שאני ילד מלווה אותי פחד קמאי, מוטמע, עקשן, מדפיקות בדלת. ואני לא מתכוון כרגע לחשוש המצמית, הנורא, שכל מי שמישוהו מיקריו משרת בצה"ל סוחב יום ולילה. אני מדבר על אגרופים אלימים, הולמים, מלווים בצרחות מקפאות דם של "לפתוח יהודים! לפתוח!", ואחריהן קלגסים במעילים שחורים ומגפיים מסומרים מתפרצים פנימה, מממשים את הסיוט היהודי הגדול מימי הכיבוש הרומי בארץ ישראל ועד האקציות הגרמניות באירופה.

מאז שהפכתי לאבא אני מוצא את עצמי לפעמים עומד ליד החלון, בוהה ברחוב השלו, שואל את עצמי מה אעשה אם פתאום מעבר לפינה יגיחו המוני חמושים משולהבים בקריאות "אללה אכבר" ו"אטבח אל-יהוד". ואז אני מרגיע את עצמי שזה לא באמת אפשרי. אנחנו כבר לא היהודים המפורדים והמפוזרים והנתונים למשיסה. אנחנו עם ריבוני בארצנו, עם צבא חזק ומשטרה מסודרת וארגוני ביון מהטובים בעולם. עם כל הכבוד לפחד, במציאות זה לא באמת יכול לקרות. ככה שכנעתי את עצמי, עד שזה באמת קרה. וזה היה הרבה יותר גרוע ממה שהדמיון היותר מדי מפותח שלי העלה על דעתו המבוהלת.

בסתר ליבנו אנחנו יודעים ששבעה באוקטובר 2023 לא היה אירוע חד-פעמי. מוזעזע ככל שהיה, והוא היה, הטבח ההוא היה פרק נוסף - הכי עוצמתי עד כה, אבל פרק - בשרשרת מעשי טבח שעריבים עשו, או ניסו לעשות, ביהודים בארץ ישראל. ממאורעות תרפ"א ותרפ"ט, דרך מאורעות תרצ"ח ותש"ח ותשמ"ט ותשנ"ז ותש"ס, ועד ההתנפלות ההמונית על יהודים שאנחנו מכנים בשם המפוהק "מבצע שומר החומות". זה היה פוגרום לכל דבר, עם כל החבילה של המונים משולהבים ודפיקות אלימות על הדלתות וקריאות נואשות למשטרה שלא באה. אילולא התארגנויות מקומיות של תושבי עכו ולוד ויפו והגליל והנגב, לולא יהודים אמיצים שחשו לעזרתם כדי למלא את החלל שהמדינה הותירה, מי יודע איך זה היה נגמר. בעצם למה "מי יודע". ראינו בשבעה באוקטובר.

מלחמה בטרור בנחישות וברגישות

הכתובת הייתה על הקיר הרבה לפני שמיני עצרת תשפ"ד. ידענו שחמאס והרשות הפלשתינית ואיראן וקטאר וטורקיה (רשימה חלקית) עושות הכול כדי לסגור עלינו. ידענו שהגורם לאלימות המתמשכת נגדנו הוא לא הגרעינים התורניים, לא עליית יהודים להר הבית, לא "אלימות המתנחלים" וכל הקשקושים האלה שעד היום מנסים להלעיט אותנו בהם כדי שנאמין שכמו תמיד, היהודים אשמים בכך שהעולם שונא אותם.

ידענו, אבל שתקנו. חוץ מהפעמים שצעקנו. מאז שבעה באוקטובר ההוא אני יודע שלא צעקנו מספיק. שלוש שנים אני הולך מהדלת אל החלון, מהחלון אל הדלת, אוכל את עצמי על זה שלא צעקתי מספיק, שואל את עצמי מה יכולתי לעשות אחרת. עמוק בפנים ידעתי, ידענו, שהסידור הזה שבו אנחנו מפקידים את השמירה עלינו בידי מישהו שהוא לא צה"ל פשוט לא עובד, והיהו אלה שוטרים פלשתינים או לגיונרים ירדנים או יוניפי"ל או כוח חיזורים בין-לאומי בהדרכה אמריקנית ובפיקוח ליגת הצדק של מועצת החלב. זה לא עבד מעולם, ואין שום סיכוי שזה יתחיל לעבוד פתאום רק בגלל שכמה הוויים החליטו שמזרח תיכון חדש. ידענו, אבל מה יכולנו לעשות? הרי מי שדרש לצאת למלחמה



אשכולות (ע"ר) באיוווד גליליק אבית אלקולות
מרכזי הסיור והתודעה של ישראל

לנשות
הפצועים

נפש
נשי
מאן
במלון כינר

13



בזחרים באור

הופעה של איריס ותובל חיים

נופש מסובסד לנשים, אמהות, בנות, אחיות וגיסות -

בואו להתמלא ולקבל כוחות להתמודד עם תקופה מאתגרת באווירה חמה ומעודדת

3-5.11.2026
שלישי-חמישי כ"ג-כ"ה חשוון

כשר למהדרין בריכה נפרדת

חצי פנסיון | מספר המשתתפות מוגבל
הסעות בתשלום (בהרשמה מראש) מירושלים ותל אביב

ט.ל.ח יתכנו שיקיים

מגוון סדנאות:

רוקחות | שזירת פרחים | צריבה בעץ |
קליעת סלים | דיו | נשימה | זומבה | הדפס



לתוכנית המלאה ולהרשמה סרקו:
מחיר לנופש אחת: בחדר של 3 950 ש"ח
בחדר של 2 990 ש"ח | יחיד בחדר 1700 ש"ח
ניתן לממש הטבות למשרתי מילואים
לפרטים: 08-6630030



להרשמה ולתכנית המלאה: www.eshkolot-il.com

מנות קרב

יום לאחר פרוץ המלחמה בדרום פתחה השפית, העיתונאית ואשת הטלוויזיה התל-אביבית רותי רוסו מטבח חירום ענקי שלאורך שנות המלחמה חילק מיליוני ארוחות מבושלות לאזרחים באזורי העימות ♦ דרך סירי הענק והאוכל החם נפגשה רוסו לראשונה גם עם מגזרים חדשים, כמו תושבי עיירות הפיתוח ובני הציונות הדתית, ונדהמה לגלות את המרחק בין הסטיגמה למציאות

אוריה שילת // צילום: שלומי יוסף

"הייתי כמעט בכל זירת נפילה
בארץ, הבאנו אוכל לאנשי
החפ"ק". רותי רוסו





"לא חשבתי שגם אנחנו נהיה מדינה מוכת אסון". רוסו במטבח סיוע באוקראינה

צילום: אדם קורן

את רותי רוסו פגשתי בבית קפה קטן סמוך לעיריית תל אביב. בזמן שאני, הקיבוצניקית הדרומית שאינה מורגלת בערי המרכז, גיששתי את דרכי במשך 40 דקות החוצה מחניון 'גן העיר' אל מרחבי מרכז תל אביב, רותי לא היססה ושאלה אותי מראש, בזמן שהיא ממתינה לי בסבלנות אין קץ, מה אני שותה (קפה קר כמובן, צוהרי ספטמבר בתל אביב לא חסים על איש, גם לא על תושבות הנגב) כדי שתוכל להזמין לי מראש והמשקה הקריר יחכה לי בדיוק בזמן שאזדקק לו. בשלוש השנים האחרונות היו עוד אלפי אזרחים שנהנו מהלב הרחב הזה של רוסו, שהעניקה להם הרבה יותר מכוס קפה קר. השפית ועיתונאית האוכל רותי רוסו (49), נשואה לרועי - מורה ומחנך בתיכון ואמא לשתי בנות, היא תושבת תל אביב. אל עולם האוכל והבישול נחשפה מיום הגיעה לעולם - אימה היא עיתונאית האוכל הישראלית ומחברת ספרי הבישול נירה רוסו. לאחר השירות הצבאי יצאה להתמחות בלימודי קולינריה בחו"ל, ולאחר מכן השתלבה בתחום העיתונות ככותבת טורי אוכל וקולינריה בעיתון 'מעריב', במגזין 'את' וגם בעיתון איטלקי. לפני כעשור החלה לכתוב עם אימה נירה רוסו את מדור האוכל השבועי במוסף '7 ימים' של 'ידיעות אחרונות'.

השילוב בין תקשורת ובישול עבר אצלה מעולם הפרינט גם למסך הקטן, והיא שימשה שופטת בתוכניות ריאליטי כמו 'משחקי השף' ו'המסעדה הבאה'. במקביל היא מרצה על המטבח הישראלי בארץ ובעולם, וכמובן עוסקת גם במלאכת הבישול עצמה במקומות שונים.

במשך שנים היא חיה את המטבח הישראלי מקרוב, אבל בשלוש שנות המלחמה הבישול הפך אצלה למפעל חיים, שאותו תפעלה ללא הפסקה בהתנדבות מלאה. מהיום הראשון למלחמה חברה רוסו לארגון סיוע בין לאומי שעוסק בחלוקת מזון באזורים נפגעי אסון, וגייסה את כל כישורנותיה הקולינריים לטובת תושבי הצפון והדרום שחיו תחת אש, ולכל אזרח שתבשיל חם וטוב יעניק לו עוד רגע של חסד במציאות חירום מתמשכת. את כל המפעל הזה היא מתארת בפשטות ונוגשנות שמרתקות אותי. הסיפור מבחינתה לא מתחיל בבוקר שמחת תורה ב-6:29, אלא באירוע המכונן שהתרחש 50 שנה קודם לכן.

"הרגשתי שמהו עומד לקרות"

"לפני שלוש שנים יצאה סדרת הדוקו של סימה קדמון 'האחת', שסיפרה את סיפורה של טייסת 201 במלחמת יום הכיפורים, לרגל 50 שנה למלחמה. צפיתי בסדרה, ולא יכולתי להוריד ממנה את העיניים. הסיפור הזה, מה שעבר על המדינה אז, פשוט ריתק אותי", רותי פותחת. "אני זוכרת איך עבר לי בראש כמה זה מחריד ומפחיד, ההפתעה, ההלם, איך שהמלחמה הזאת התחילה. אני זוכרת איך הרגעת את עצמי וחשבתי שאחרי שדבר כזה קרה לנו, מדינת ישראל לא תיתן לזה לקרות שוב. לא יפתיעו אותנו. ועדיין, הייתה לי הרגשה שהולך להיות איזשהו ניסיון מצד האויבים הרבים שמקיפים אותנו לתקוף לרגל

"היו מקרים של צורך אמיתי ומצוקה גדולה. אופקים, למשל, לא פונתה. הרבה אנשים שם נשארו בבית, בסיטואציה בלתי אפשרית - הסופרים סגורים, אין שום דבר שפתוח. מי שיש לו כסף מיותר, או משפחה וחברים מחוץ לעיר, הצליח להסתדר. אבל מה עם כל מיני חולים, קשישים ונכים שנשארו בבית, איך הם יכולים לתפקד באירוע הזה?"

50 שנה להפתעה שתפסה את מדינת ישראל ביום צום, בעיצומו של החג. חשבתי על טילים מלבנון, ירי רקטות מעזה, משהו כזה. "סיימתי לצפות בסדרה ממש יום לפני שמחת תורה, ובשעה 6:35 בבוקר למחרת הייתה כבר האזעקה הראשונה בצפון תל אביב, אבל שמענו אותה אצלנו. אני מיד התעוררתי, בעלי הרגיע אותי שזה לא אצלנו, והמשיך לישון. אני לא הצלחתי, הרגשתי מיד שקורה משהו, שזה לא אירוע שולי. רבע שעה לאחר מכן הייתה האזעקה הראשונה באזור שלנו", רותי מתארת את קורות היום ההוא.

גם אני שיתפתי את רותי במה שעבר עלינו בבוקר ההוא בקיבוץ שומריה שבצפון הנגב, סיפרתי על הבומים והנפילות הבלתי פוסקות, ועל שכננו אלוף-משנה יוני שטיינברג הי"ד, מח"ט חטיבת הנח"ל, שקפץ ראשון אל הקרבות ואזכרתו נערכה ממש בזמן כתיבת שורות אלה. רותי הקשיבה והנהנה בהבנה של מי ששמעה כבר מאות סיפורים מהיום ההוא, ועדיין נדמה שכל חוויה או סיפור כזה מטלטלים אותה מחדש.

"הכי נצרב לי המונולוג של העיתונאי אלמוג בוקר מאותו יום", היא מתארת את הדיווח שהעניק כתב הדרום של חדשות 12, תושב קיבוץ זיקים: "הוא עמד בזיקים, לא מגולח, עם חולצה מקומטת. הוא מיד הבין את האירוע, וכך גם תיווך אותו לציבור. אני זוכרת את עצמי צופה בו, הוא מדבר, ואני לא מאמינה למה שאני שומעת, כמו שהוא לא מאמין למה שהוא אומר. זה הפך לחורבן מתהווה, שרק הקצין מרגע לרגע. מתוך החוויה הזאת נכנסתי לאירוע".

מתי התחילה הפעילות שלכם במטבח הסיוע?

"ממש מיד. ב-8.10 יצרו איתי קשר מארגון 'המטבח המרכזי העולמי', שאותו אני מכירה כבר ממלחמה אחרת ביבשת אחרת. הגעתי למטבח שלהם בגבול אוקראינה, ממש

כשפרצה המלחמה בין רוסיה לאוקראינה", היא עונה. "הם שאלו אותי 'את בסדר?', ואני עניתי 'נורא ואיום, לא בסדר בכלל', והם בישרו לי שהם בדרך לישראל. כשנפגשתי איתם באוקראינה, הייתי בטוחה שאעבור איתם מסע ברחבי העולם לאירועי רעידות אדמה, הוריקן, שיטפונות ואסונות טבע שפוקדים מקומות אחרים. לא חלמתי בסיטואציה הכי גרועה שלי שהם יגיעו לכאן, לישראל. ופתאום הם אצלי בבית, במדינה שלי".

"יש לי תמונה מהיום שהם הגיעו, ממש באותו שבוע. נפגשתי איתם במלון בתל אביב. זה היה הרגע שבו נפל לי האסימון, כשראיתי את החולצות עם הלוגו שלהם והבנתי שהם הגיעו לפה, לישראל, שאנחנו מדינה מוכת אסון. באותו רגע התפרקתי, פשוט התחלתי לבכות. בתמונה שלי איתם מאותו יום ממש רואים את זה על הפנים שלי, את ההבנה הזאת, את התחושה של החורבן".

"וזהו, ככה התחלנו", היא חוזרת לאותם ימים לפני שלוש שנים. "הגיעה לפה משלחת ענקית מכל העולם. הגיעו מתנדבים ממקסיקו, מארצות הברית, מאנגליה. כבר ב-8.10 נחתו פה אנשים לתוך הכאוס,

מנסים יחד להבין מה קורה ואיפה אפשר להתחיל. צריך לזכור שבאותם ימים כל עוטר עזה עוד לא היה מטוהר בכלל. בימים הראשונים בכלל לא היה אפשר להגיע לשם. עוד לא היה מה לדבר על הזכויות של המפונים, עוד לא היה אפילו פרוטוקול. אני זוכרת שדברנו עם פיקוד העורף והם בעצמם ביקשו מאיתנו מידע. יש קהילות שבאמת התעשתו מהר מאוד, מיפו את האזור והאוכלוסייה וידעו את הצרכים, והיו אחרות שהמצב בהן היה כאוטי לחלוטין. אנחנו מתחילים מה שנקרא 'לירות לכל הכיוונים', שזה נשמע אולי תיאור פחות מתאים לסיטואציה, אבל באמת שאין דרך אחרת לתאר את זה. פה למצוא קהילה שזקוקה למזון, שם 6,000 מפונים שצריכים, במקום אחר ברמה של אנשים בודדים. "יש כאלה שקיבלו שלוש ארוחות ביום ולא היו צריכים אותנו, אבל היו מקרים אחרים של צורך אמיתי ומצוקה גדולה. אופקים, למשל, לא פונתה. הרבה אנשים שם נשארו בבית, בסיטואציה בלתי אפשרית - הסופרים סגורים, אין שום דבר שפתוח. מי שיש לו כסף מיותר, או משפחה וחברים מחוץ לעיר - הצליח להסתדר. אבל מה עם כל מיני חולים, קשישים ונכים שנשארו בבית, איך הם יכולים לתפקד באירוע

במשך חודש. הם אומרים שהם מעדיפים למות מרקטות מאשר להישאר שם, אז הם חזרו. "הם דיברו איתו, וביקשתי אישור מיוחד, וככה בעצם חזרנו לפעילות בצפון. שוב אנחנו מוציאים אוכל על גבול הצפון, תחת אש, בכל יום במשך חצי שנה. הוצאנו את האוכל מאזור התעשייה תפן לכל האזור. ממועלה יוסף, שלומי וקרייט שמונה ועד מטולה - שם נשארו בעיקר חקלאים - לא נשארו שם משפחות בכלל. היינו שם חצי שנה, עד להפסקת האש".

מלאכתה של רותי לא תמה עם הפסקת האש בצפון, שכן אז הגיעה המערכה הישירה מול ראש הנחש, הלוא היא איראן. במבצעים 'עם כלביא' ו'שאגת הארי' המשיכו רותי והמתנדבים לעבוד ללא הרף, במטרה לתת מענה לכל מי שזקוק לכך. "במערכה האחרונה שהייתה עם איראן הוצאנו מנות גם למטולה", היא מוסיפה ומסבירה: "כבר חזרו לשם אזרחים, בשונה מלפני כן, שהיו שם בעיקר חקלאים שלא רצו לעזוב את השטח". מתחילת המערכה עם איראן, המטבח שלה הוציא יותר משני מיליון ארוחות. "הייתי כמעט בכל זירת נפילה בארץ", היא ממחישה את רדיוס הפעילות, "איפה שישב החפ"ק, כוחות החילוץ וההצלה בזירה, הגענו ודאגנו להם לארוחות מלאות. בתל אביב למשל לא היה צורך, כי העירייה פה הייתה על זה וסיפקה בעצמה כל מה שצריך, אבל היו עיריות אחרות שאין להן את היכולת הזאת. בבני ברק למשל היו זירות מאוד קשות, ודאגנו לכל הארוחות בכשרות מהודרת שתנאים לכולם".

"לצאת מהלופ של השיח הרעיל"

הבישולים ברחבי הארץ, מהצפון ועד הדרום, הביאו את רותי לממשק עם אוכלוסיות שונות ומגוונות, מה שמוכיל אותה היום להיות אחד הקולות החזקים נגד הקיטוב והסטיגמות בחברה הישראלית. "אתן לדוגמה את העיר שלומי, מקום זהב. גם האנשים, גם העירייה. שם ראיתי מנהיגות שידועת להחזיק קהילה בזמן משבר, למדתי שם ממש שיעור לחיים. הרבה פעמים אני שומעת את השיח הזה דווקא מהמחנה שלי, החילוני והליברלי, שיח של 'הם ביביסטים שם, עירייה של הליכוד, אז עכשיו מגיע להם'. זה כל כך מנותק מהמציאות. מדובר במנהיגים בחדר, שבלי תקציבי עתק פעלו בתושייה למען הקהילה שלהם. זה בכלל לא קשור לפוליטיקה. עבדתי במועצות המקומיות עם ליכודניקים, דרוזים, חרדים, חילונים, ימנים, שמאלנים - הכול מהכול. אנשים יקרים עם תחושת שליחות אמיתית".

אחד הדברים הכי משמעותיים שקרו לה במלחמה היה החשיפה לציונות הדתית. "זה ציבור שלא היה ממש חלק מחיי לפני כן", היא מודה, "ההתנחלויות היו בשבילי משהו מוקצה, אוכלוסייה אחת, כולם אותו הדבר. גיליתי שזה לא נכון, שמדובר באוכלוסייה כל כך מגוונת, איכותית, ערכית, הכי לא אלימה, בניגוד למה שמציירים לעיתים בתקשורת, עם אחוזי פשיעה אפסיים. יש שם עורכי דין, רופאים, אקדמאים, אנשים משכמם ומעלה. לפני זה, כל האוכלוסייה הזאת הייתה אצלי מקשה אחת, כולם היו 'נוער גבעות' שמתפרע וזורק אבנים, גיליתי שזה ההפך הגמור. במלחמה קיבלתי על עצמי לצאת מהלופ הזה של השיח הרעיל והמקטב, בעיקר ברשתות. לא לקחת חלק בקיתונות השנאה כלפי ציבורים שלמים", היא מסכמת. ●

"כל בעל מטבח כזה או מסעדן שעבדנו איתו, במקום לעמוד סגור בשעת מלחמה - מביא עובדים, מזמין מספקים, כל העסק הזה מניע פה את הכלכלה. בגלל שזה ארגון סיוע בין-לאומי, מעולם לא ביקשנו כסף או תרומות - הכול בהתנדבות. הדבר הזה הזרים, להערכת, עשרות מיליונים לכלכלה הישראלית, בתקופה קשה מאוד"

למעגל הכשרות: "מסעדת האחים בתל אביב, מסעדה לא כשרה, הכשירה את המטבח והוציאה גם אלפי מנות בכל יום".

פרט לסיוע לנזקקים לאוכל, הפעילות של רוסו ושאר מתנדבי 'המטבח המרכזי העולמי' תרמה גם לפן הכלכלי שנפגע קשה במלחמה: "כל בעל מטבח כזה או מסעדן שעבדנו איתו, במקום לעמוד סגור בשעת מלחמה - מביא עובדים, מזמין מספקים, כל העסק הזה מניע פה את הכלכלה. בגלל שזה ארגון סיוע בין-לאומי, מעולם לא ביקשנו כסף או תרומות - הכול בהתנדבות, והכספים מגיעים מתרומות שהארגון מקבל מכל העולם. הדבר הזה הזרים, להערכת, עשרות מיליונים לכלכלה הישראלית, בתקופה קשה מאוד".

רותי ממשיכה לתאר את המשימה הגדולה והסיפוק הכרוך בה: "להביא אוכל למישהו שעולמו חרב זה סיפוק עצום. יכול להיות שהוא בכלל לא רעב, אבל זה לא משנה. למשל, זוג מבוגר מאופקים. מגיע אליהם מישהו פעם ביום, דופק להם בדלת, שואל מה נשמע. לא שיחות נפש, רק מביא את האוכל - זה יחס, זו שגרה קבועה ומנחמת בתוך כל הכאוס מסביב. גם בזמן שמכניסים את האוכל מגיעים מתנדבים מכל העיר ומקהילה מסביב, וגם הם מרגישים איך זה מניע את הכלכלה. זה גם נותן אישורה חוסן קהילתי, כי פתאום יש לאנשים לאן לנתב את האנרגיה של הטירוף שהם מרגישים, זה נתן להם מסגרת, תחושה של שליטה על עולם שכאילו נשטט להם מתחת לרגליים. אפקט ההשפעה של הפעילות הזאת היה באמת מאוד רחב".

המטולה עד בני ברק

הבישול לתושבי הדרום נפסק לאחר כמה חודשים, אבל אז נקראה רותי למשימה הבאה. "אחרי ארבעה או חמישה חודשים של פעילות אינטנסיבית המסעדות כבר התחילו להיפתח, והחוק בארגון הוא שכשהמסעדות נפתחות מפסיקים את הפעילות, ואכן הפסקנו את הפעילות בסביבות ינואר. ואז באביב של אותה שנה פנו אליי מהצפון. בדרום כבר לא היו כמעט טילים, אבל בצפון הטיילים רק הלכו והתחזקו, וכולם היו מפונוים".

"שוב נתקלנו בתופעה של האזרחים שנשארים לבד בחזית. לאט לאט למדנו שיש אנטומיה למלחמה: בהתחלה כולם מתפנים, ואז חוזרים אלה שלא יכולים להתפנות. לדוגמה, אישה מבוגרת שיש לה מזון אורתופדי מיוחד והיא לא יכולה לישון במיטה רגילה. פינו אותה לבית מלון, מה היא תעשה? תביא את המזון איתה? היא חזרה הביתה. עוד הרבה אנשים מבוגרים, עיריית או תשושי נפש מצאו את עצמם סגורים בחדר במלון, בלי גינה, בלי חצר,

שצריכים את הסיוע באותו אזור. זה הפתרון הכי זול, יעיל ונוח. אבל מה עושים במקרה שבו יש קהילות שונות שמפוזרות בעשרות מקומות שונים וצריכות את הסיוע, כפי שהיה פה עם פרוץ המלחמה? בשביל זה יש את הפורמט השני, שנקרא 'מטבחים שותפים' - הרי כל המטבחים בארץ היו סגורים, כל המסעדות נסגרו, כולל תל אביב. ואז המקומות האלה שנסגרים, גם כל העובדים שלהם יוצאים לחל"ת, הכול נכנס להקפאה. אנחנו מוצאים מטבחים בכל הארץ, ממטולה עד אילת, ומתחילים לעבוד איתם".

יש פה גם את עניין הכשרות, שייחודי לישראל והופך את הכול להרבה יותר מורכב.

"זה בהחלט ממוש מסבך. כי יש כאלה שרוצים כשרות מהודרת, ויש כאלה שמסתפקים בכשרות רגילה, ואת איכשהו מנסה לענות על הכול. בסוף יש גם גבול, זה לא באמת קייטרינג, זה סיוע בשעת חירום. בשעת חירום בן אדם מבין שהוא יכול גם להסתפק בכשרות של הרבנות ולא בכשרות מהודרת, אם אין דרך לספק משהו אחר באזור שלו, וניסינו תמיד ככל יכולתנו. נניח בקריית גת יש לי חבר טוב, אריאל ביטון, בעלים של קייטרינג 'השולחן הגבוה' שעבדתי איתו. הקייטרינג שלו בכשרות מהודרת, ומהמטבחים שלו השתדלנו מאוד לתת מענה לעניין הזה. דרכו הוצאנו הרבה אוכל, 3,000 מנות ביום".

ומן הצד השני, האירוע הוביל בתי עסק להיכנס



הזה?"

מה עושים עם הוואקום שנוצר, עם אזרחים רבים שנותרו ללא מענה בסיסי של מזון? "שם הוצאנו כמויות של מזון, בדיוק על האנשים הללו. במשך חמישה חודשים עבדנו ללא הפסקה, הוצאנו כמויות של אוכל. הגענו למצב שהוצאנו 100 אלף מנות ביום".

יש גם כשרות מהודרת

"לארגון 'המטבח המרכזי העולמי' יש שני פורמטים", רותי מסבירה, "הראשון והנפוץ ביותר הוא הקמת מטבחי שדה ענקיים באזורי האסון, כשיש מקבץ גדול מאוד של אנשים



"הגענו למצב שהוצאנו מאה אלף מנות ביום". רוסו בחלוקת מזון במקלטים

"למדתי הרבה על נשימה ומערכת העצבים, והבנתי
שהנשימה היא צומת מרכזי שנוגע בכל התחומים:
הרגשי, המנטלי והפיזיולוגי". תום פלד



לנשום לרווחה

כשהיה בן שנתיים נעלם תום פלד בין הגלים, ומאז הוא מחובר אל הים. הוא היה לוחם בשייטת, הפך לשיאן ישראלי בצלילה חופשית, ולאחר שהתמחה בענף פיתח שיטה לתרגול נשימתי שהפכה לכלי עזר לא רק לצוללנים וספורטאים אלא גם לאנשי יחידות מיוחדות, רופאים ושופטים, שלומדים איך נשימה נכונה משפרת את התפקוד במצבי לחץ

הדס צורי // צילום: שלומי יוסף



"אני מציע טכניקה, אבל המתאמן הוא זה שעושה את העבודה". פלד בסדנת תרגול

לתפקד ברמה גבוהה. אבל כשהסטרס עובר רמה מסוימת הוא כבר פוגע בתפקוד. כשבוחנים אם אדם נמצא בתפקוד חיובי או תת־תפקוד בסטרס, מסתכלים על שלושה פרמטרים: יכולת בחירה, מידת שליטה נתפסת ויכולת לחזות השלכות. כשהתפקוד מתחיל להיפגע, האדם כבר לא אופטימי, התסריטים שמופיעים לגד עיניו הם בעיקר תסריטים שליליים והוא רואה כישלון. כשאדם נמצא ברמת תפקוד גבוהה, הוא מצליח להיות ממוקד בתסריט החיובי גם כשזה מאתגר מאוד. גם אם התחרות צמודה והיריב עקשן, עדיין אפשר לראות את הניצחון.

להוריד את מפלס החרדה

בתחילת דרכו בתחום הצלילה החופשית, פלד לא חשב על העיסוק הזה כמקור פרנסה או כמקצוע, אבל החל לפתח מתודה של תרגול נשימתי מתוך תשובות שנתן לאנשים שפנו אליו בשאלות. הספורטאית הראשונה שפנתה אליו כדי שיאמן אותה הייתה שלומית ולרשטיין, כיום שיאנית ישראל. "בהמשך אימנתי עוד ספורטאית מצרפת, ששנה וחצי לאחר מכן שברה את שיא העולם בצלילה עם סנפירים כשצללה לעומק 95 מטרים. הספורטאית ההיא פרגנה לי בפודקאסט ידוע בתחום, ואז התחילו לפנות אליי אנשים מכל העולם. במקביל פיתחתי את האימון הנשימתי גם לספורטאים מענפים אחרים ולאנשים שנדרשים לתפקוד מיטבי תחת לחץ - צוותי חירום, חדרי ניתוח, יחידות מיוחדות, שופטים ומנהלים".

לאט לאט הוא החל לעסוק בתחום כמקור פרנסה וקריירה, וכיום הוא פועל בשלושה תחומים עיקריים. הראשון הוא אימון ספורטאי עילית מכל העולם: "אנשים מגיעים אליי מפה לאוזן וכמאמן אישי אני מנהל את תוכנית האימונים שלהם כל השנה - מחדר כושר, תזונה ותוספים, ועד עבודה מנטלית והכנה לתחרויות. רוב הליווי נעשה אונליין, ואנחנו נפגשים בתחרויות ובמחנות אימון". תחום עיסוק נוסף הוא אימון נשימתי לביצועים תחת

החבל שלאורכו אצלול יהיה בדיוק באורך שעליו הכרזתי מלכתחילה. התחרות היא קודם כול מול עצמך", הוא אומר. "כמובן שהזוכה יהיה מי שביצע בהצלחה את הצלילה הכי עמוקה, אבל אתה גם מאתגר את עצמך לעמוד במטרה שקבעת". הוא מראה לי את הווידאו של הצלילה שבה קבע את השיא של צלילה לעומק 94 מטרים, ומסביר כי "בהתחלה צריך להתגבר על הציפה ולעבוד חזק, אבל ככל שמעמיקים הריאות והחליפה נדחסות והגוף נהיה כבד יותר, עד שעוברים לציפה שלילית ופשוט נופלים למטה בלי להניע איברים". בתחתית אוספים תג מקצה החבל שבצומק, ואז מסתובבים ומתחילים לעלות. "העלייה היא החלק הקשה והמאמץ הכי גדול, מכיוון שהגוף נהיה כבד מאוד. בערך בעומק 45 מטרים מתחילים לפגוש את צוללי הבטיחות שמלווים אותי למעלה, וכשמגיעים למעלה עומדות לרשות הצולל 15 שניות לבצע פרוטוקול התאוששות שמוכיח שהכול בסדר". הצלילה כולה מלווה במצלמות ובמעקב צמוד של אנשי מקצוע.

מדובר בשלוש דקות של ירידה מהירה לעומק גדול מאוד. מה המאמץ המנטלי והרגשי שאתה עושה?

"בגלל מנגנוני הסטרס והאדרנלין, מחשבות שליליות ומחלישות תמיד יצוצו", הוא מגלה. "ספורטאי מיומן צריך להכין מראש תשובה לכל מחשבה כזאת ולענות עליה בתשובות שהכין מראש, כמו 'אני מכיר את המחשבה הזאת שמגיעה בנקודה הזאת, אני מאומן, חזק ובכושר, אני אצליח'. חשוב לזכור שהמחשבה השלילית היא חלק מתגובת הסטרס הפיזיולוגית ולא ניתוח מדויק של המציאות", הוא מדגיש. "סטרס איננו מנגנון שלילי, אלא מנגנון חיובי שנועד לעזור לנו

הנכונה לעבודה כזאת היא קודם כול הכרת הגוף והמנגנונים הפיזיולוגיים. דרך לימוד, הכרה והבנה של הגוף, מערכת העצבים והמנגנונים הביולוגיים אפשר להכיר את המנגנונים הנפשיים, המנטליים או הפסיכולוגיים. בשבילי הבסיס הפיזיולוגי הוא הכי רחב, יציב וחזק מבחינת היכולת לעבוד איתו ודרכו. על הבסיס הזה כל אחד יכול להלביש איזה עולם תוכן שהוא רוצה. אני סבור שהרבה יותר נכון לעלות מהגוף אל הנפש והמוח מאשר לעשות את ההפך. אפשר להבין הרבה על הנפש מעבודה נכונה עם הגוף וכך גם להשפיע עליה".

בתחילת הדרך הוא עסק בצלילה החופשית כתחביב בלבד. "התחלתי לעסוק בזה לפני כ־15 שנה, בתקופה שבה אימון צלילה חופשית עוד לא היה נפוץ. עשיתי קורס של צלילה חופשית, ומכיוון שרציתי להשתפר ולקדם את עצמי לרמות גבוהות יותר, נכנסתי

כשהייתי בן שנתיים, אבי לקח אותי בסירה מתנפחת לים בחוף פלמחים. הים היה סוער, נפלתי למים ונעלמתי בין הגלים", פותח תום פלד, שיאן ישראלי בצלילה חופשית ואיש ים בכל רמ"ח איבריו. "אבא חיפש אותי כמה דקות מתחת לגלים, וכשמצא הוא משך אותי בשיער בחזרה לסירה. מאז יש אצלנו בדיחה משפחתית על כך ששם התחיל החיבור שלי לים. אני לא יודע לומר אם זה בגלל שזה היה אירוע טראומטי בשבילי, או אירוע שיצר אצלי חיבור בלתי ניתן להפרדה עם הים".

פלד, בן 51, שמתגורר בתל אביב, אינו מזכיר במקרה את נושא הטראומה וההשפעה שלה. לאחר שנים שבהן עסק בצלילה, הן כלוחם בשיטת 13 והן בהדרכת צלילה ועבודות תתי־ימיות, הוא פיתח שיטה של תרגול נשימתי בעקבות הצלילה החופשית שכיום היא עיקר עיסוקו. את השיטה הזאת הוא מעביר גם לנפגעי פוסט־טראומה, שהתרגול הנשימתי מסייע להם להפעיל מערכות פיזיות שמתנתקות מפעולה בזמן הופעת החרדה.

שש וחצי דקות של נשימה עצורה

"כל החיים הייתי בים, וכל מה שקשור למים בא לי בטבעיות ובקלות", הוא אומר. "התחלתי את דרכי בצופי ים (תנועת נוער ימית, ה"צ) והפלגתי במפרשיות, אבל החלום שלי תמיד היה לצלול ונכנסתי לעולם הצלילה בגיל צעיר. כמובן שהיה טבעי שאגיע לשירות בשיטת. גם כשהשתחררתי עבדתי כמדריך צלילה, ואחר כך ניהלתי פרויקטים ימיים ועבודות תתי־ימיות כמו בניית נמל היובל, הנחת צינורות גז על קרקעית הים וכדומה".

פלד היה המפקח על בניית נמל היובל - פרויקט של הרחבת נמל אשדוד, אחד ממיוזמי התשתית הגדולים ביותר שבוצעו בישראל, שהצריך עבודות תתי־ימיות בעומק של 15-20 מטר. כמו כן הוא עבד באסדת הגז והיה מנהל ההדרכה של ההתאחדות הישראלית לצלילה.

מתי התחלת את העיסוק בתחום הצלילה החופשית?

"המעבר לצלילה חופשית נבע מחיפוש אחר אתגר", הוא מודה. "בתחומים הקודמים שעסקתי בהם עשיתי דברים מעניינים, אבל הם כבר לא היו אתגר בשבילי והרגשתי שאני רק עושה עוד מאותו הדבר. כשהתחלתי להכיר את התחום של צלילה חופשית, הנושא תפס אותי מאוד ועסקתי בו בהתלהבות של ילד בן 16. זה תחום שחיבר הרבה מהתשוקות שלי: ספורט, ים ועיסוק בהיבט של wellness, בריאות ומיקוד פנימי באופן שלא הייתי חשוף אליו קודם".

באיזה אופן הנושא של צלילה חופשית נוגע לתחומים של מיקוד פנימי?

"מדובר במיקוד בנשימה שמחייב עבודה על המחשבה ועל הגוף. הצלילה החופשית היא ספורט שמכריח אותך להכיר את עצמך היטב. לפני זה הייתי ספורטאי, שירתי בשיטת, הדרכת צלילה, ובתחומים הללו אתה בעצם שואף כל הזמן לביצועי שיא אבל אף פעם לא שואלים אותך וגם אתה לא שואל את עצמך איך אתה מרגיש. בצלילה החופשית אחת השאלות הראשונות ששואלים היא איך אתה מרגיש, פיזית ונפשית".

פלד אינו אדם דתי, וגם כשאני שואלת אותו על רוחניות הוא לא מוכן להגדיר עצמו כרוחני, אבל הוא לא שולל תפיסה אמונית או רוחנית של אף אדם, ובתחום שלו יש לא מעט כאלה: "הנושא של צלילה חופשית יכול להתחבר לרוחניות אצל מי שזה הנושא הדומיננטי אצלו. גם במתודה שפיתחתי יש אלמנטים של עבודה מנטלית ורגשית. אני באופן אישי סבור שהדרך

לחץ: "פיתחתי מתודה של תרגול פיזיולוגי לשיפור תפקוד קוגניטיבי ומנטלי במצבי קיצון ואני מעביר הדרכות, הרצאות וסדנאות בתחום". התחום השלישי הוא עבודה על המתודה שפיתח עם מטפלים וצוותים מקצועיים של טיפול ורפואה, וכן עם מנהלים ואפילו שופטים. "הנשימה היא עניין בסיסי של כל אדם בכל מצב, ותרגול נשימתי יכול לסייע לכל אחד ובכל מקצוע".

במה מתמקדת השיטה שפיתחת?

"אני מלמד איך להשתמש בכלים פיזיולוגיים ובנשימה כדי להגיע לתפקוד קוגניטיבי מיטבי תחת לחץ. אני מתחיל בהסבר על האופן שבו בני אדם מתפקדים בסטרס, מה התהליכים הפיזיולוגיים שמתרחשים כתוצאה מכך ואיך זה משפיע מבחינה מנטלית. כמו כן אני מדבר על מתח, טעויות תחת לחץ וירידה בתפקוד. מתוך זה אני נותן כלים מעשיים ושיטות איך להפוך את הכלים הללו לרוטינה ולכלים שניתן להשתמש בהם במצבי לחץ. אני מסביר את הקשר הישיר בין מערכת הנשימה למערכת העצבים האוטונומית, שמחולקת למנגנוני הסטרס ומנגנוני הרגיעה, ומלמד על דפוסי נשימה שמשפיעים על רגיעה לעומת דפוסי שמיועדים לתפקוד תובעני במצבי לחץ ואיך לעבוד עם הכלים האלה, מה מהם מתאים למאמץ ומה מתאים לרגיעה".

לנשום בהפצצה באיראן

בסדנאות ובהרצאות שלו הוא עוסק גם בתופעה של סטרס כרוני, הידוע כמחולל מחלות ומעצים בעיות בריאותיות. "במצבי סטרס קיצוני נפגעות מערכת החיסון ויכולת ההחלמה של הגוף", הוא אומר. "הנשימה היא הדבר הכי בסיסי, ואם מתרגלים אותה מספיק יוצרים Neural Conditioning - חיווט במערכת העצבים. אנשים שמתרגלים מגיעים למצב שבזמן סטרס,

במקום להיקלע להתקף חרדה עם נשימות שטחיות דופק כאוטי, הם נושמים אוטומטית לפי הדפוס שתרגלו. זה מפחית את אפקט החרדה ושומר על המוח בתפקוד ואקטיביות, בעוד החרדה מביאה את המערכות הפיזיולוגיות לנתק את המוח ואז הרגש משתולל".

איך זה קורה?

"בפיזיולוגיה זה נקרא Cortical Inhibition. כשהלב מתחיל להשתולל בצורה פרועה, הוא מפריע לפעילות החשמלית של המוח ואז המוח מתנתק ויוצא מהמשחק. הדרך להחזיר את הלב לפעילות סדירה היא באמצעות הנשימה". חשוב לו להדגיש כי הוא אינו מתיימר להחליף אף רופא או מטפל: "הנשימה אינה ריפוי לטראומה, אבל היא מאפשרת למנגנוני הגוף לעשות את העבודה המוטלת עליהם בצורה טובה יותר. זה לא מחליף טיפול פסיכולוגי או רפואי, אינני רופא או תרפיסט, אני מאמן. אבל תרגול נשימתי הוא גורם חשוב בהפחתת סטרס ובשיפור המודים הביולוגיים והמטבוליים, ותורם לאיכות החיים ולתפקוד. אני כיום בן 51 ובריא לפחות כמו שהייתי בגיל 20", הוא מעיד על עצמו. "היכולת שלי להתרכז, להישאר ממוקד ולבצע ויסות תחת לחץ השתפרה משמעותית".

אילו פידבקים אתה מקבל ממי שאתה מדריך

ומאמן?

"אני מקבל הרבה מאוד פידבקים חיוביים בכל התחומים שאני עובד בהם, כולל מטייסים וכוזים בשב"כ. אני עובד גם עם יחידות מיוחדות ועם כוחות הביטחון". הוא מספר על פידבק שקיבל לאחרונה ונתן לו הרבה סיפוק מקצועי: "לפני כשלוש שנים העברתי הרצאה בבית הספר לטיסה, ולימדתי שם עקרונות של תפקוד במשימה תחת לחץ. לאחרונה פגשתי אדם שסיפר לי שאחיו השתתף בהרצאה ההיא והוא השתמש בטכניקת הנשימות שלימדתי כשהפצץ באיראן במלחמה האחרונה. כיף לי לשמוע דברים כאלה".

הוא מספר גם על הכנה שעשה עם לוחמים בשיטת לקראת מבצע מורכב, שבו נדרשו כחמש דקות כירורגיות ומדיקיות ביותר. "הם החליטו שיהיה לוחם בצוות שהתפקיד שלו, רגע לפני השלב הזה, הוא להזכיר לכולם לנשום. הוא צריך להגיד 'חבר'ה, לנשום', וכולם יחד מפנים לרגע את תשומת הלב לדפוס הנשימה. אם הייתי מדבר על זה לפני 30 שנה בשיטת היו לועגים לי, אבל היום כולם הרבה יותר פתוחים לזה, גם בקרב כוחות הביטחון ובממשקים הכי קשוחים. היום מבינים הרבה יותר את החשיבות של הצד הבריאותי ושל החוסן. אם בעבר בתחום של כוחות הביטחון והיחידות המיוחדות הכול היה ממוקד רק

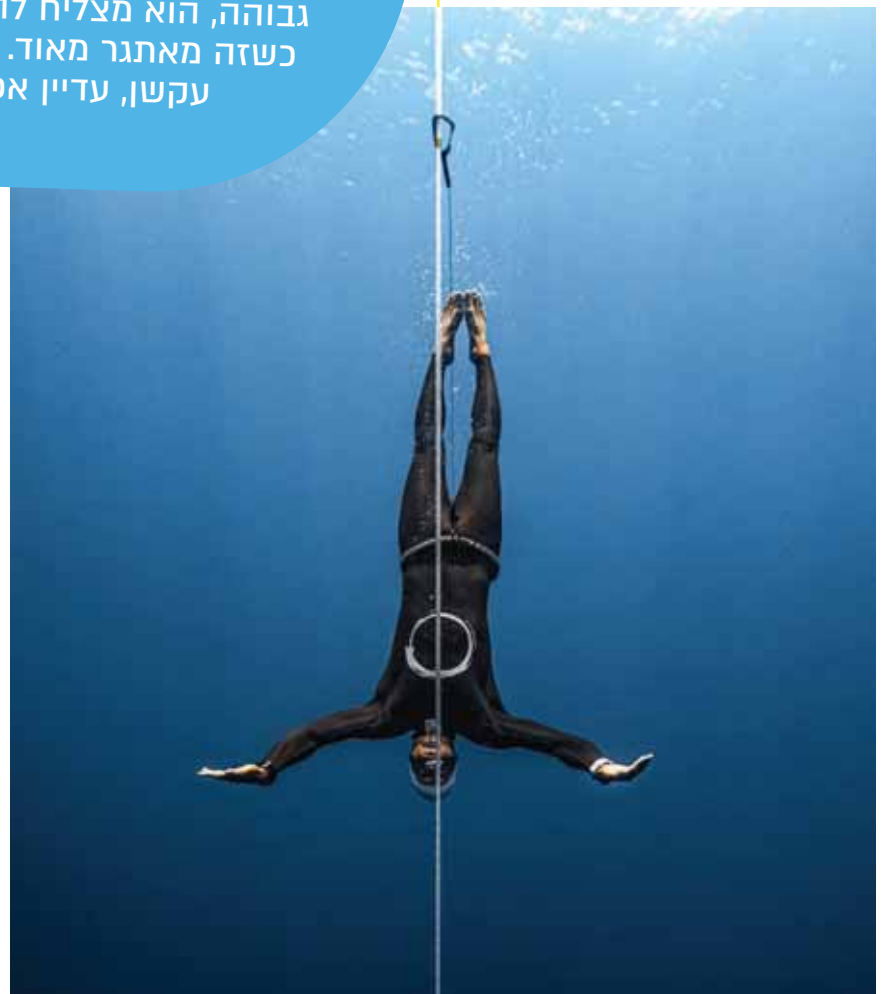
"סטרס איננו מנגנון שלילי, הוא נועד לעזור לנו לתפקד ברמה גבוהה. אבל כשהסטרס עובר רמה מסוימת הוא כבר פוגע בתפקוד. כשהתפקוד מתחיל להיפגע, האדם כבר לא אופטימי, התסריטים שמופיעים לנגד עיניו הם בעיקר תסריטים שליליים והוא רואה כישלון. כשאדם נמצא ברמת תפקוד גבוהה, הוא מצליח להיות ממוקד בתסריט החיובי גם כשזה מאתגר מאוד. גם אם התחרות צמודה והיריב עקשן, עדיין אפשר לראות את הניצחון"

בביצועים, היום מדברים הרבה יותר על חוסן נפשי ופיזי. האנשים האלה חשופים לרמות סטרס שאדם מן השורה לא יכול להבין. בניית חוסן וטיפול עצמי הם הכרחיים ומתבטאים בסופו של דבר בטיב הביצועים ברגע האמת".

הוא עובד גם עם אנשים הזקוקים לשיקום ריאות אחרי ניתוחים, ועם אנשים במצבים נפשיים מורכבים. "דרך תרגול נשימתי אנחנו עובדים על הצד המנטלי של סטרס, טראומה וחרדה. לאחרונה עבדתי עם אדם שסבל מפוסט-טראומה קשה במשך עשר שנים ולא הצליח לישון בלילה יותר משעתיים בלי כדור שינה חזק. אחרי פרק זמן קצר של תרגול הוא סיפר לי שהצליח לישון לילה שלם בלי כדור. כמובן שאין קסמים ובכל תהליך יש עליות ומורדות, אבל באמצעות התרגול אפשר להגיע תהליך של שיפור והטבה ממשיים".

הוא מספר על אדם נוסף שתרגל איתו נשימות, גבר בן 70 שסבל במשך שנים מהפרעות בקצב הלב. "תוך כדי העבודה איתי הוא למד לקצר את ההתקפים עד שהם נעלמו לחלוטין, ולבסוף, בעצה אחת עם הקרדיולוג שלו, הוא הפסיק את הטיפול התרופתי".

חשוב לו להדגיש שהוא לעולם לא מורה לאנשים להפסיק טיפול תרופתי. "כאמור, אני לא רופא ולא תרפיסט, אני מאמן והאחריות על



"המעבר שלי לתחום הצלילה החופשית נבע מחיפוש אחרי אתגר". פלד בצלילה

התהליך היא של המתאמן. אני מציע טכניקה, מידע, ליווי ותמיכה, אבל המתאמן הוא זה שעושה את העבודה". בקרוב הוא מתחיל כמה ניסויים קליניים במרכז הרפואי צפון בפוריה ובבית החולים רמב"ם כדי להעניק תיקוף מדעי לחלק מהטכניקות ותוכניות האימון שיצר.

"רופא צריך להיות ממוקד ביכולת לתפקד טוב, לנהל את הצוות מסביבו ולהביא את כולם לביצוע מיטבי - תוך הבנה שהתוצאה לא תמיד בידיו", הוא אומר. "חשוב לדעת שאפשר לעשות עבודה מושלמת, והמטופל עדיין עלול חלילה למות מסיבות שאינן תלויות ברופא, ולכן להתמקד רק בשאלה אם החולה ימות או יחיה זו טעות. זה נכון גם לספורטאי. אתה יכול להפסיד בתחרות, והשאלה היא אם הפסדת כי היריב היה מצוין, או כי לא הצלחת להביא את עצמך לתפקוד הכי טוב שלך. העניין הוא להיות ממוקד בתהליך ובתפקוד מיטבי ולא לדאוג רק לתוצאה".

גם התפילה תיראה אחרת

מאז שפרצה המלחמה, אנשים רבים סובלים מתופעות של פוסט-טראומה והלם קרב. איך אתה עובד עם האנשים הללו?

"אני עובד כבר שמונה שנים עם ארגון נכי צה"ל ובתי הלוחם", הוא אומר. "בשנים האחרונות אני עובד בעיקר עם הצוותים המטפלים - הפיזיותרפיסטים, המטפלים והפסיכולוגים. התחום של פוסט-טראומה ופצועי צה"ל חווה לצערנו פריחה עצומה, כך שכל חודש אני עובד עם עמותה כלשהי או מרכז שיקום. יחד עם זאת, אני מאוד לא אוהב את האמירות ש'אחרי שבעה באוקטובר כולם בפוסט-טראומה'. אני מאמין גדול בחוסן האנושי, ואם מכל אירוע כזה כולנו היינו נכנסים לפוסט-טראומה האנושות לא הייתה שורדת אסונות טבע ומגפות. עם זאת, ברור שאין אדם עם חוסן בלתי נגמר. כולנו יכולים להגיע לנקודת שבר אם לא נקבל את המענה הנכון. החוסן שלנו נבנה עוד מילדות, מהדרך שבה חשפו אותנו לאתגרים ואיך הסביבה הגיבה לכישלונות שלנו, וממשך בהרגלים שאנחנו מאמצים כבוגרים".

הוא מספר על עבודה עם קצין בכיר בשיטת שפיתח פחד מצלילה, ועם איש מוסד בכיר שבגיל 50 חווה התקף חרדה ראשון. "אלה דברים שיכולים לקרות לכולם, אבל זו לא גזירת גורל - אפשר לטפל בזה ולצאת מזה". הרגעים הכי קשים בעבודה שלו הם כאשר הוא נפגש בקורבנות ומסכנות: "כשאדם מקבל על עצמו קורבנות מוחלטת ומרגיש ש'זהו, אני גמור', קשה מאוד לעבוד איתו. חייבת להיות אמונה בסיסית ביכולת השינוי".

האם אתה רואה בתחום העיסוק שלך גם אלמנט של השגחה?

"אני עוסק בתחום שמתרחש בטבע (Outdoors) ובו הנתונים משתנים כל הזמן: גובה הגלים ועוצמתם, הרוח, הטמפרטורה והזרמים. כל אלה לא מתחשבים בצוללים. יש המון גורמים שאינם בשליטתנו, ואי אפשר ליצור סיטואציות מושלמות על בסיס קבוע, אבל האם אני מרגיש שיש השגחה שמתבוננת בי ודואגת לי?" הוא חוזר על שאלתי. "לא. מעולם לא הרגשתי ככה. הנטייה הטבעית שלי היא לא ללכת למקומות האלה. האם יש מקום לספורטאים לעשות עבודה רוחנית? בוודאי, אם זה מקור הכוח והמיקוד החיובי שלהם. תקראי לזה תפילה או כל דבר אחר - הרעיון הוא למצוא את הכלים האפקטיביים ביותר. אני סבור שגם לאדם שבוחר להתפלל כל יום יכול להועיל תרגול של מיקוד בנשימה לפני התפילה, ואני בטוח שהתפילה שלו תיראה אחרת".

צילום: מירי שמעוניביץ



ספי גלדצהלר

45 🎂

📖 נשוי לאורית, אב לשבעה ילדים

🏠 תושב נופי פרת

👜 ראש בית המדרש 'הרוח הגדולה'

שמגיעים מזווית מוסרית ובין תושבים שעונים בפסוקים ובשפה הלכתית של איסור מרידה באומות, ואני נכנס באמצע כדי לגשר ולתווך את המורכבות".

ויראלי // המפגשים הטבעיים ברחובות העיר הולידו בלי תכנון מוקדם סדרה של תכנים מצולמים ברשת. "לפני שנה וחצי צילמנו סיור כזה במאה שערים והעלינו ליוטיוב לבקשת המכירה, והסרטון פשוט התפוצץ עם עשרות אלפי צפיות. זה קרה מיד אחרי סרטון מצליח נוסף שעשיתי על דמותו של מר שושני כדי לעשות סדר בעובדות, שהפך את הערוץ שלי מארכיון שקט לפלטפורמה פעילה".

משפיען רשת // בעקבות ההד הציבורי שקיבלו המפגשים במאה שערים, החליט להפוך את ערוץ היוטיוב לפלטפורמה עקבית של השפעה. "הבנתי שיש כאן הזדמנות ליצור אימפקט אמיתי ברשת, והתחלתי להפיק תכנים בצורה סדירה - החל בדיאלוגים נוקבים עם חסידי סאטמר, חב"ד וכמרים, וכלה בפודקאסטים ושיחות עומק אישיות. הפורמט הזה תופס קהלים שונים לחלוטין: משיחה עם אברום תפילינסקי על הסדרה 'בהסתרה' שנגעה מאוד לקהל חילוני ולקהל חרדי, ועד הריאיון עם הרב קלנר שעורר סערה גדולה בעולם הישיבות הציוניות".

רוח ותנועה // היוזמה שהתחילה באירוע נקודתי הפכה כיום לארגון 'הרוח

עברה המשפחה ליישוב המעורב נופי פרת סמוך לירושלים, שם התרחשה פריצת הדרך עם תורתו של מניטו. "שנה קודם לכן החלטתי לזווג אירוע הושענא רבה סביב מניטו, למרות שאמר לי שלא יגיעו יותר ממאה איש ושאין לזה קהל. שכרתי מקלט בחוות הנוער הציוני, פרסמתי בעצמי, ובניתי תוכנית עם מרצים ומוזיקאים. לתדהמת כולנו הגיעו יותר מ־400 איש".

צימאון רוחני // אירוע הושענא רבה הוביל להקמת בית המדרש 'הרוח הגדולה'. "אחרי שראינו את הצימאון הגדול בשטח, הבנו שזה לא יכול להישאר אירוע חד־פעמי. הרב שרקי הציע שנעשה את זה במבנה שהוקצה לו בירושלים, ושם פתחנו ביחד את בית המדרש למשנת מניטו במרכז העיר".

חיבור מחודש // הפעילות המשיכה לגדול עם גיוס משאבים נרחב וניהול המתחם, עד שהגיעה תקופת הקורונה והביאה עימה שינוי מסלול. "חישבתי מסלול מחדש והעברתי את פעילות בית המדרש לזום. כיום אני עובד המון עם המכינות הקדם־צבאיות המעורבות, בעיקר במסגרת פרויקט של עיר דוד".

סיורי שטח // "אני לוקח את החבר'ה למפגשים בלתי אמצעיים בעיר דוד, בכל רובעי העיר העתיקה, בהר הבית ובמאה שערים, שם מתפתח דיון סוער סביב כתובות נאצה ודגלי פלשתין. נוצר מפגש טעון בין החניכים

ברמה התאורטית בטענותיהם של נציגי האסלאם והנצרות. החוויה הרבת־תרבותית הזאת, דווקא בתקופה רגשית מורכבת של חיפוש עצמי וספקות, שלחה אותי למסע זהות עמוק עד שגיליתי באמצעות הרב שרקי את תורת מניטו, שנתנה שמות ומענה מדויק לכל הזרמים והזהויות הללו".

החצי השני // בפורים של שיעור ו' התחתן עם אורית, בת מושב קשת ובתו של הרב אלי זנד, מתלמידי המובהקים אך הפחות מוכרים של הרב צבי יהודה קוק זצ"ל. "אשתי היא האור הגדול של חיי. ההיכרות בינינו נולדה באופן טבעי דרך חבר קרוב מהישיבה התיכונית שהתחתן עם אחותה, ואחרי שנה של היכרות מוקדמת כגיסה של חבר טוב, יצאנו חודשיים בלבד והתארסנו".

שליחות כפולה // אחרי חתונת חזרו בני הזוג הצעיר לחיספין לשלוש שנות אברכות, שבהן השלים מבחני רבנות והמשיך לתארים מתקדמים במחשבת ישראל באוניברסיטת בר־אילן, לצד גידול הילדים. "בהמשך עברנו לקשת כדי להיות קרובים למשפחה, ושם שילבתי כמה עולמות תורניים - שימשתי כר"מ במכינה בקשת אצל הרב יעקב פייגנבוים, ולימדתי במקביל במשך עשור במכינת מיצר, בישיבת הגולן ובמדרשת הסטודנטיות של מכללת תל חי".

שינוי כיוון // לאחר עשור ברמת הגולן

התחלה // נולד ברמת גן וכילד עבר עם משפחתו לרעננה, שם גדל. "גדלתי בבית שמח וכיפי, ששילב בצורה טבעית חיבור עמוק לתורה ויהדות - עם שולחן שבת, תפילות במניין ושיעור שבועי - ועולמות של אומנות וספורט ולימוד מוזיקה קלאסית בפסנתר". השני מארבעה אחים.

אבא // לוסיאן (78), יליד בלגיה, הייטקיסט ואיש קרנות גידור שהיה מחלוצי שילוב המצלמות בטלפונים הניידים. "אבא טוב ואוהב במיוחד, עם סדר יום מרשים: תפילה במניין, דף יומי ותהילים, שחייה של עשרות בריכות וארוחת בוקר בריאה. משם הוא ממשיך ליום עבודה גדוש, ובערב מסיים בשיעור, תפילה ונגינה בפסנתר - הכול בדיוק מרשים ובשעות קבועות".

אמא // חנה (72), ילידת תל אביב ובת לניצולי שואה מאושוויץ, מדריכה ב'אנו' (בית התפוצות לשעבר) וב'ד' ושם, מרצה ומנהלת מסעות לפולין. "אמא מגיעה כולה מעולם ההדרכה, החינוך והחיבור לאנשים, לצד שירה במקלה - אבל מעל הכול היא פשוט אמא מלאת שמחת חיים, חוכמת חיים ואהבה".

ספסל הלימודים // למד בבית הספר היסודי הממלכתי־דתי אריאל ובישיבה התיכונית בני עקיבא ברעננה. "הייתי מהתלמידים העצלנים עם הפוטנציאל, אבל הלב והראש שלי היו בצוות ההדרכה בסניף בני עקיבא בעיר. הדרכתי שבט ענקי של מאות חניכים במשך שנתיים אינטנסיביות, ועמידה מול קהל והעברת תכנים מדי שבוע הפכו בשבילי כבר מכיתה י' למשהו טבעי לחלוטין".

סימפוניה אישית // מגנן ומחבר לעולם המוזיקה עוד מגיל צעיר. "התחלתי בשש שנים של נגינה בפסנתר, משם המשיכתי לגיטרה ולמפוחית, וכיום המוזיקה מלווה באופן צמוד כל עשייה שלי. סוג של 'ואן מן בנד' - גיטרה, מפוחית, חלילים ואפילו מצלצלים ברגליים, גם אם פחות רואים את זה ברשת".

ספרא וסייפא // עם סיום כיתה י"ב עבר ללמוד בישיבת ההסדר בחיספין, משם התגייס כלוחם בחטיבת הנח"ל. "השירות היה אינטנסיבי מאוד, וזכיתי להיות בפרונט של מבצע 'חומת מגן', במציאות אינטנסיבית של איסוף נשק בערים והחזרת השליטה של צה"ל לשטח".

ירושלים // לאחר השחרור מצה"ל ושנה נוספת בחיספין, החליט לעבור ללמוד בישיבת 'עטרת כהנים'. "חשבתי שאתחבר לרוח של הרב אבינר ולחיים ברובע המוסלמי קרוב להר הבית, אבל אחת הסיבות העיקריות למעבר הייתה הרצון להכיר את הרב אורי שרקי. נחשפתי אליו במקרה לגמרי באמצעות קלטות של שיעורים שלו, והבנתי מיד שמדובר בדמות תורנית ייחודית שאני חייב לפגוש וללמוד ממנה".

בירור מעמיק // תקופת הלימודים ברובע המוסלמי הפכה לבירור זהות עמוק ורב־תרבותי. "בימים ההם עוד לא היו ההגדרות של ישיבות, ומצאתי את עצמי מתעניין בכל העולמות שסביב הישיבה ברובע המוסלמי - חסידי ברסלב וישיבת תלמידי הגר"א, אנשי מאה שערים שעברו שם בדרך לכותל ואפילו

"מתחילים מבראשית.."



מצטרפים ללומדי 'תלמוד ישראלי'

והופכים את הלימוד לחוויה!

הצטרפו לעשרות אלפי הלומדים בקהילות
ובתי הספר ברחבי הארץ - ללא עלות



סרקו את הכרזת, ואלחו
את האוליס "רישום קבוצה",
ומשך הכא ירלו



מחברים פורות - מפזשים קהילות

היסטוריה, ציונות, מושגים תלמודיים

חפשו אותנו:
תלמוד ישראלי talmudisraeli@medison.co.il

יוסף ארנפלד

yosefpr@gmail.com

במגרש הביתי

למה היום?
סדר היום מתחיל בשבע בבוקר בפזור
הילדים למסגרות ובתפילה. "לאחר
מכן אני מקדיש שעותיי לכתיבת
הדוקטורט ושעתיים להכנת השיעור
הבא בבית המדרש. המושך היום
מוקדש להקלטות תקשורתיות, לאימון
אנגלית לטובת זרוע ההסברה ולסיוע
לימודיים בירושלים. את הערב אני
משתדל לסיים בבית עם הילדים, לצד
שעה זוגית קבועה עם אשתי."

פאליס
"מגוון מאוד, אבל הדיפולט שלי כולל
חיבה מיוחדת לשירים אמריקאיים
משנות ה-60 וה-80. אני מחובר
מאוד לז'אנר השירה המקודשת,
משהו שהוא בעיניי סוג של עבודת
ה' חילונית וחיפוש רוחני עמוק, כמו
הווייב של רביד פלוטניק בשיר 'שלווה'
בארמונותיך' או החיבורים בין שולי רנד
לשלומי שבן."

הלבית שלי
"זמן איכות נטו עם הילדים סביב משחקי
רמיקוב, שש'בש וקלפים. ארוחות
השבת שלנו מלאות בשכנים שמצטרפים
באופן קבוע, ואין שולחן שבת שפוסחים
בו על שירת "יה אכסוף" ושערי שמיים
פתח - זה חלק בלתי נפרד מהחוויה."

זמירות לופת
"ברוח זה מניטו, בזכות הנורמליות
שלו, החיבור שלו לעולם והאופן
שבו תרגם את תורת הרב קוק. בנפש
זה דוד בן יוסף, מחבר הספר 'האם
יש סיכוי לאהבה?'. למדנו בקביעות
במושך שלוש שנים כשגרת לידו
בקשת, וכך הייתי לתלמידו האחרון."

מפזז אוליס
"מפזז אותי שפשוט נפסיק להיות
אנחנו ונהפוך למשהו אחר. יש כוחות
חזקים שמושכים את השמיכה לכל
מיני קצוות - מכיוונים פרוגרסיביים
ועד מגמות בעולם החרדי."

למלה
"שהרוח הגדולה הזאת - של תורה
עמוקה ונורמלית וחיבור לנפש, כמו
שבאו ליד ביטוי אצל מניטו ואצל
דוד בן יוסף - תיכנס ללבבות ובאמת
תשטוף את כולנו."

כאלהיה גבול
"שר ההסברה."



הגדולה - מערך רחב היקף בעל ארבע
זרועות עיקריות. "הגרעין הפיזי והמרכזי
הוא בית המדרש 'הרוח הגדולה', אבל
סביבו צמחו ערוצי המדיה ברשתות, הוצאת
הספרים, הכשרת מדריכים לסיוע בעיר
העתיקה, וגם פסטיבל סרטים בשם 'רצוא'.
לצד אלה התפתחה זרוע ההסברה בין-לאומית
וישראלית: השתתפות בסרט התייעודי
הבריטי 'פלאנט ישראל' כקול המאזן,
התראינות לכלי תקשורת זרים ואני מופיע
מפעם לפעם בערוצי התקשורת הישראלית."

יוצא לאור // לצד הקמת בית המדרש,
החל בעבודת כתיבה כדי להגיש את משנתו
של מניטו. "הוצאתי את הספר 'מסע
בראשית' שמנגיש לציבור הרחב את משנת
התולדות של מניטו, ואת הספר 'תפסתם את
זה' שכולל ציטוטים מלוקטים. עכשיו יצא
לחנויות ספר חדש בעריכתי בשם 'מהפכת
העבריות' ובו אוסף ריאיונות מהפכניים
ופורצי דרך של מניטו שמגיעים כעת
לראשונה לציבור הרחב."

הנחת // שבעה ילדים. עמיצור בן 20,
אייל בן 19, אברהם בן 18, רוני בת 17, שילה
בן 15, רז בן 10 ושיר בת 9.

אם זה לא היה המסלול //
"סביר להניח שהייתי הופך לאיש תקשורת,
או לחלופין פונה לעולם הטיפול ומלווה
אנשים בתהליכים אישיים ועמוקים."



חנה קטן
chanakatan@gmail.com

המצפן האנושי

הרגשתי שיש לי כוח להמשיך. באחד הימים הגיעה למרפאתי בשכונת גאולה אישה ברוכת ילדים שסבלה מהפללות חוזרות. לאחר בירור מעמיק לא נמצאה סיבה רפואית להפללותיה. היא הייתה מותשת, וכאשר רמזתי לה שאולי כדאי להרפות, היא השיבה לי במתיקות: "דוקטור, אני רואה אותך. אני יודעת כמה הפלות את עברת, ואת ממשיכה ללדת. אני לומדת ממך". עם תום הלידות שלי, זכיתי גם באתגר בריאותי משלי, שבעזרת ה' ילווה אותי עד מאה ועשרים. זה גידל אותי והידק את הקשר שלי עם ריבונו של עולם. במרפאה אני פוגשת לא מעט נשים שמתמודדות עם אתגרים דומים. בדרך כלל אני מאפשרת להן תחילה לספר את אשר על ליבן, לפרוש בפניי את הקשיים ואת החששות, ורק לקראת סוף הביקור אני מגלה להן את הסוד שלי: גם אני חברה במועדון. לא פעם הן פוקחות זוג עיניים בתמיהה, ואני מוסיפה שהחלטתי להעניק להן את פיסת המידע הזאת במתנה. אפשר לחיות לצד אתגר בריאותי, לקבל את הטיפול הנדרש ולבנות חיים מלאים. גם כשאני מציעה למטופלת להתחיל טיפול תרופתי שיכול להקל על סבלה ונתקלת לעיתים בהסתייגות בנוסח "אני אתחיל לקחת תרופה?", אני מסבירה לה שהתרופות לא נועדו לשבת על המדף. מה שחשוב לי הוא שהאישה תרגיש טוב יותר, וכאשר היא נוטלת כדור היא מיטיבה עם עצמה ועם סביבתה. אם יש צורך, אני משתפת אותה בכך שגם אני נוטלת תרופה אחת או שתיים, שעליהן אני מודה יום ליום לבורא עולם. פעמים רבות העובדה שאני גלויה איתה, מאפשרת למטופלת לקבל את ההמלצה שלי ולהתייחס אליה ברצינות.

הפרופסור שראה את האדם. מי היה מקור השראה בשבילי? לאורך השנים פגשתי רופאים שהיו בשבילי מורי דרך. כסטודנטית לרפואה עברתי רוטציה במחלקה הגריאטרית בשערי צדק, תחת ניהולו של פרופסור רוזין ז"ל. במהלך ביקור הרופאים המסורתי היה הפרופסור כורע ליד מיטת החולה ופונה אל הקשיש בגובה העיניים. הוא היטה אוזן לקולו הנמוך, אחז בידיו המקומטות וליטף אותן לאורך השיחה. כל ביקורי הרופאים שקדמו לו היו דיונים מקצועיים סביב מיטת החולה, הסטודנטים הפגינו ידע רב באבחנות מבדלות, בלי לשים לב למטופל שמתכווץ במיטתו. אצל פרופסור רוזין הדיון המקצועי התקיים מחוץ לגבולות החדר, כדי לא להבהיל את המטופל יתר על המידה. זה היה בשבילי הלימוד הגדול ביותר.

מנטור נוסף לחיים היה ד"ר דוד אפלבוים הי"ד, שנרצח על קידוש השם ביחד עם בתו נאוה ערב חתונתה. כשהוא קיבל אותי בתחילת דרכי המקצועית לעבודה ברשת טרם, שאותה ייסד וניהל, הוא אמר לי שלוש מילים שנחרתו בזיכרוני: "חנה, רפואה היא שליחות". את משמעותן של המילים האלה הבנתי שנים לאחר מכן, כאשר אחד מבנינו נפצע בראשו מסלע שהושלך לעברו בעת ששהה בבית שגאלו הוא וחבריו באזור עיר דוד. כשבני הגיע לחדר המיון בשעה שלוש לפנות בוקר, ד"ר אפלבוים בדק אותי במקצועיות והחליט שיש לתפור את ראשו. בין תפור לתפור נשזרו דיונים על הסוגיה שלמדנו אז בשיעור ה' ביישיבת מרכז הרב, שם למד בני. בתוך המולת חדר המיון, מצא ד"ר אפלבוים נתיב לעולמו הרוחני של בני והיה הלימוד המתוק הזה כמים קרים על נפש עייפה. ●



במרפאה אני פוגשת לא מעט נשים שמתמודדות עם אתגר רפואי דומה לשלי. אני מאפשרת להן תחילה לספר את אשר על ליבן, לפרוש בפניי את הקשיים והחששות, ורק לקראת סוף הביקור אני מגלה להן: גם אני חברה במועדון. לא פעם הן פוקחות עיניים בתמיהה, ואני מוסיפה שהחלטתי להעניק להן את פיסת המידע הזאת במתנה

מהספר אל הלב. הילד תום סויר, גיבור ספרו של מרק טוויין, היה טיפוס שנון. באחד הימים הורתה לו דודתו לסייד את הגדר שסביב ביתה, למורת רוחו. כאשר עברו החברים ליד הבית בדרכם למגרש וקראו לו להצטרף, הוא סירב וטען שהוא עסוק במשהו חשוב. כאשר סקרנותם של החברים גברה, הוא "גילה" להם שבימים הקרובים יגיע לדודה אורח חשוב, אולי השופט המחוזי, אולי נשיא ארצות הברית, והבית צריך להיות מסויד היטב, והדודה סומכת רק עליו בעבודה החשובה הזאת. כך המשיך לסייד בריכוז רב ובכובד ראש. חבר אחד ביקש ממנו לתת גם לו לסייד. תום סויר הסכים שהחבר יסייד קטע קטן תמורת אוצרות קטנים כמו מפתח ישן או חייל צעצוע, וכך המשיכו החברים בזה אחר זה לבקש את אותה עסקה. הוא עצמו ישב בצל וחיכה שהעבודה תיגמר ושהכיס שלו יתמלא מתנות... אבל נדמה לי שיש דרכים אחרות לעורר השראה.

חלל בית המדרש רוטט בחרדת קודש. נדמה שאפילו הקירות קשובים ומרכינים ראש בזמן השתפכות הלב. ראש הישיבה עומד בתפילת יום הכיפורים, וכל מילה שיוצאת מפיו חצובה ממעמקי הנפש. הוא לא רק שליח ציבור, אלא אדם שנשמתו פרושה לעיני תלמידיו, וכך הם הופכים לשותפים ברגעים האינטימיים ביותר שבין הרב לבוראו. זה מפגש בלתי אמצעי מופלא עם תורת חיים. התלמידים רואים כיצד נראית אמונה כשהיא יורדת מן הספר אל הלב, איך הרב חי את הדברים שהוא מלמד. כפי שאמרו חכמינו, שתלמידי חכמים ניכרים בדיבורם, בהילוכם ובלבושם. וכך גם בשדה הקרב. קריאת המפקד "אחריי" היא בעלת משמעות קריטית. המפקד נמצא עם חייליו, מכיר את הקשיים שלהם מקרוב, חולק איתם את הסיכון ומשדר להם, בעצם נוכחותו, שהמשימה אפשרית. גם דוד המלך יצא עם חייליו וליווה אותם פיזית ורוחנית. זאת מנהיגות מעצבת.

השראה אישית למטופלות. גם ברפואה, ההנעה לפעולה תגיע באמצעות דוגמה אישית. אימי הייתה אישה משכילה ומלומדת, אבל היא לא נהגה לקבל את המלצותיו של רופא הנשים שלה, שהפציר בה שלא ללדת שנה אחר שנה, מחשש לבריאותה. זה לא מפליא שהפצרותיו לגבי שמירה על הבריאות נפלו על אוזניים ערלות. הרופא עצמו היה מעשן כבד וסבל מעודף משקל ניכר. הוא היה נוהג לומר למטופליו: "אל תעשו מה שאני עושה, תעשו מה שאני אומר". קשה לצפות ממטופלת לאמץ אורח חיים שהרופא שממליץ עליו אינו מצליח לקיים בעצמו. מחקרים מצביעים על כך שהמלצת הרופא היא גורם חשוב בהחלטת המטופלים להתחיל בפעילות גופנית, כאשר המלצה של רופא שמקפיד בעצמו על פעילות גופנית תיתפס כאמינה ומשכנעת יותר. בתקופת מגפת הקורונה, אנשי צוותי רפואה רבים התחסנו בשלבים הראשונים של מבצע החיסונים, וחלקם אף נשאו תגי זיהוי שהעידו על התחסנותם, בבחינת ממני תראו וכן תעשו. לגבי פעילות גופנית אני נאה דורשת ולא נאה מקיימת, אבל לפחות אני בשאיפה להשתפר. אולם מתברר שבלי משים ישנם תחומים שבהם מטופלות ושואבות ממני השראה. במהלך השנים, ובעיקר לאחר לידתי השמינית, עברתי הפלות רבות וגם לידה שקטה. המסע לא היה קל, גופנית ונפשית, אבל

לפגוש	בדרכים המתעוררות לחיים
לגעת	באבנים המספרות על הדורות הקודמים
להתחבר	לאנשים במקום בו הלב והארץ נפגשים

בואי להוביל שירות לאומי משמעותי



יום חיוני לבנות שירות לאומי

מסלול תודעה יהודית ישראלית

מסלול הדרכת טיולים

יום שני | ל כסלו תשפז | 10.12.2026
9:00-16:00 | באולפנת אורות מודיעין
רח' נחל צלמון 21, מודיעין



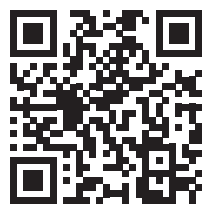
אשכולות מרכזי הסיור
והתודעה של ישראל



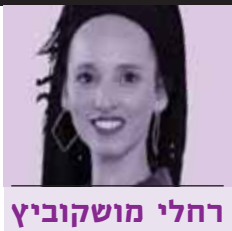
@eshkolot17



להרשמה סירקי את הקוד
או היכנסי לאתר אשכולות



לשאלות ופרטים, גפן:
058-4311444 | www.eshkolot-il.com



רחלי מושקוביץ

השיר שהלווים יהיו אומרים

מעמד שירת הלוויים ברובע היהודי היה בעיני תמונת הניצחון המוחלט ← על מפעל פלסטיק וכרם ראשון בשומרון, ועל הקפות שעשה איש אחד עם חומש אחד

לבן בייצור איכותי תוצרת השומרון. הזרועות החשמליות הילכו עליהם קסם, החל ממשחקי פלסטיק לגני ילדים ועד מחרטת המתכות. מחוץ למחרטה דידה הוביל אותנו לחצר האחורית, לעץ תאנה עמוס פירות. מבט נוסף בעץ מגלה שהוא בוקע מתוך בור. "כשהבאגר הגיע לשטח את האדמה למפעל הוא חשף כאן אזור חלול", דידה מסביר, "כשחשפנו עוד קצת את השטח גילינו מערת קבורה עתיקה עם תשעה קברים". ארכאולוגים שהוזמנו מיפו את הממצאים, והתברר שזו קבורה שומרנית ולא קבר ישראל. המערה כיום ריקה, אבל מספרת סיפור עתיק יומין.

האמת שזה לא המפעל היחיד של דידה. לפני 30 שנה הוא שתל את הכרם הראשון בשומרון. אני זוכרת כנערה את טקס חילול הכרם לפני 26 שנה, שהיה רב־משמעות. הכרם נקרא "כרם פתחיה" על שם הרב פתחיה מנקין, סבו של דידה. בכניסה למפעל תלויה תמונת דיוקן מצוירת ביד אומן. "זה אבא שלי", מחווה דידה בידו, "אחיו של הרב משה צבי נריה. אבא שלי היה גאון מכוונות, והוא בנה את המכונה הראשונה", והוא מצביע על מכונה ישנה לייצור אטבי כביסה, ישנה אבל עובדת ומפליאה בחשיבה העומדת מאחוריה. "אבא ואחיו הרב נריה היו ביחד תורה ועבודה", הוא מחייך.

מפעל ייצור הפלסטיק החל את דרכו בכפר הרא"ה, מקום מגורי משפחת מנקין, משם הועבר לקדומים עם מעבר המשפחה לשומרון. בצידו עסק דידה בנטיעת כרם הענבים הראשון בשומרון, לא תמיד קל, לא תמיד רווחי, לא חסין מפגעים, אבל מלא חזון ורוח. אני מתבוננת בדידה ומבינה שעל האיש הזה וחבריו אחריו התבנא הנביא ירמיהו במילים "עוד תיטעי כרמים בהרי שומרון, נטעו נטעים וחיללו". ואנחנו זוכים לראות במו עינינו את התגשמות הנבואה.

מוקפים אהבה

ורגע אחרון מסיכומי החג שהיה. אנחנו רגילים להתפעל מהקפות שניות המוניות, והן אכן מעוררות התפעלות מהעוצמה, מהגודל. בהחלט יש ממה להתפעל. לא לחינם אלפים מרחבי הארץ נוסעים כדי לספוג מגודל המעמד שבהקפות השניות המרוממות ברחבי הארץ. אבל סרטון אחד ששלחה איטל כהן נגע בי הפעם במקום אחר.

לפני כמה שנים, במהלך הקורונה, רצה יוסי, אביה של איטל, לתרום ספר תורה לעילוי נשמת הוריו. כמה משפחות מתושבי קיבוץ זיקים שרצו להקים בית כנסת חיפשו ספר תורה. ארגון 'אילת השחר' שידך ביניהם, וכך הספר הגיע לקיבוץ זיקים שבעוטף עזה. היה בקיבוץ מי שהרגיש שספר התורה הוא מה שהגן על הקיבוץ בשמחת תורה לפני שלוש שנים. השנה במוצאי שמחת תורה שלחו חברי הקיבוץ ליוסי, תורם הספר, סרטונים מההקפות השניות בקיבוץ. אני רואה את הסרטונים בלופ ומרגישה את הלב גואה. עם ישראל בטהרתו. המעגל קטן אבל השמחה אמיתית וגדולה. בני נוער, ילדים, מבוגרים, כל אחד בדרכו ובמקומו מרגיש שייך, מחבק את התורה, מחזיק בעץ החיים. ועוד סרטון מגיע מקיבוץ בצפון, שוב מעגל קטן, שוב מחבקים ספר תורה, ושמחה תמימה וטהורה. ואז בשיחת טלפון קטועה ומשובשת קליטה כתמיד, אני שומעת על ההקפות השניות שהכי נגעו בי מכולן. חייל מילואים אחד, שאני מכירה ממש מקרוב, רקד לבד שבע הקפות עם חומש מסביב לכיסא במוצב קטן מעבר לגבול.

הקפות המוניות, הקפות קטנות, הקפות יחיד. ה' נמצא בכל מעגל, מקיף אותנו בעצמו, וימינו תחבקני. כמה הרגשנו את החיבוק האלוקי הזה עם נס הצלת המטוס, חיבוק מעל הטבע.

אנחנו מוקפין דמוקפין אהבה. ●



"גם לעבודת המקדש צריך להתכונן". מעמד שירת הלוויים בקארדו

היה בקיבוץ זיקים מי שהרגיש שספר התורה הוא מה שהגן על הקיבוץ בשמחת תורה לפני שלוש שנים. השנה במוצאי שמחת תורה שלחו חברי הקיבוץ ליוסי, תורם הספר, סרטונים מההקפות השניות בקיבוץ. אני רואה את הסרטונים בלופ ומרגישה את הלב גואה. עם ישראל בטהרתו

חול המועד הארוך של סוכות הביא איתו שלל פרסומים ופרסומות על אירועי החג והזדמנות לסייר בארץ לאורכה ולרוחבה. אחד מהפרסומים שצד את עיני הוא מודעה שעדכנה על מעמד שירת הלוויים.

כשעלינו לרגל והגענו לעיר העתיקה כבר שמענו מכיוון הקארדו הפתוח את הדי החזרות והמוזיקה. בשעה חמש וחצי אחר הצהריים כבר התקבצו המונים סביב הקארדו, במדרגות הצמודות אליו, ברחובות שמעליו ומולו. ברחבה העתיקה בלב הרובע היהודי התקבצו הלוויים, תחילה הם מופיעים אחד אחד לבושים בבגדי חג, ואחרי כמה דקות הם לבושים בגדים ייחודיים בתכלת וארגמן. במכון המקדש, שהאירוע היה מטעמו, הציפייה לבניין הבית לא נשארת כתפילה בסיידור אלא מיתרגמת להכנות ממשיות בתפירת בגדים, בתרגול ההלכות ובהכנת כלים.

המעמד הזה היה נקודת שיא למה שמתרחש לאורך השנה. החבורה הזאת נפגשת בקביעות מדי שבועיים בניצוחו של המוזיקאי ומייסד החבורה איציק וייס, והם מתאמנים על פיתוח הקול, הרמוניות ועבודה מוזיקלית. איך אומר הרב מנחם רוזנטל, שמוביל את חבורת הלוויים מטעם מכון המקדש? "יש מחלוקת אם בית המקדש ירד מהשמיים או ייבנה בידי אדם. אבל אין מחלוקת אם שהלוויים לא ירדו מהשמיים, ולכן צריך להתכונן". הרב רוזנטל עבד עד לא מזמן בעיריית רחובות, ועם פרישתו לגמלאות נשאב לפרויקט שהוא מושקע בו היטב. "כמו שאי אפשר להיכנס לסוכה בלי לבנות אותה", הוא ממשיך, "כמו שאי אפשר להיכנס לשבת בלי להתכונן לקראתה, גם לעבודת בית המקדש צריך להתכונן".

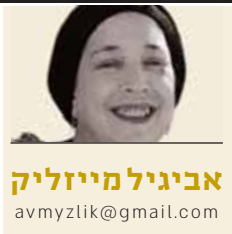
עמדו שם בקארדו ממזרח וממערב בני שבט לוי שהתפזרו בכל התפוצות עם השבטים שנפוצו בגלויות השונות, מעדות שונות, בגילים שונים, בעלי עיסוקים מגוונים, והדבר היחיד שמחבר אותם כאן הוא הידיעה שהם כולם מזרעו של שבט לוי, ובעיני כולם נוצצת תחושת הייעוד. עמדו שם הרב רוזנטל, בנו ונכדיו, שלושה דורות של שותפים למימוש החזון והשליחות. "ההכנה לשירה שמה אותנו במקום אחר", מסביר הרב רוזנטל, "אנחנו מתכוננים לא רק בנטילת ידיים לכהנים לפני נשיאת כפיים. ללוויים יש שאיפה קבועה לקדושה, וזה מתבטא גם כאן".

בשמונה וחצי בערב היה מופע נוסף. צפיפות הקהל רק גדלה, ומנעד הצופים הנרגשים רק הלך והתגוון. שעה ורבע של שירת המעלות, שירי תפילה, והמופע נחתם במה שלא היה בבתי המקדש הקודמים ויהיה כנראה בבית המקדש השלישי: תפילת מי שבירך לחיילי צה"ל.

וזה היה רגע להחזיק בו: בין חורבות עמודים רומיים בשוק הרומי שהיה פה, עומדת חבורת בני לוי. מי שגירשו את אבות אבותיהם לגלות והחריבו את דוכן הלוויים הפכו לאבק פורח, דף בהיסטוריה שחלף עם הרוח. והנה, אחרי אלפי שנות געגוע, בני בניהם של המוגלים והמוחרבים והמוכים חזרו בגאון ובקוממיות לאדמתם. ובין העמודים השבורים שנשארו למזכרת מאימפריית רומי הם חוזרים לתפקידם לקראת הבית שישבו וייבנה, כהנים לעבודה, לווים לדוכן וישראל למעמד. מה שנקרא ניצחון מוחלט.

האחים תורה ועבודה

המשך חול המועד הביא אותנו למקום קרוב וחדש. כבת היישוב קדומים אני מודה שלא טרחתו מעולם להתעמק באזור התעשייה בכניסה ליישוב. שילוב של נסיעה להורים והודעת ווטסאפ עם הזמנה להגיע למפעל 'אטב' הביא אותנו למפעל פלסטיק בכניסה לקדומים. את הסיור העביר לנו דידה מנקין, בעל המקום. הילדים עקבו בהשתאות אחרי המכוונות שמייצרות מוצרי פלסטיק כחולי



ריקוד של אמונה

בשנה הראשונה שבה בנינו סוכה כזוג נשוי, היא התמוטטה כבר בלילה הראשון כתוצאה מרוח עזה וגשם זלעפות. אבל תגובת האנשים ברחוב הצליחה לרגש אותנו הרבה מעבר לאכזבה

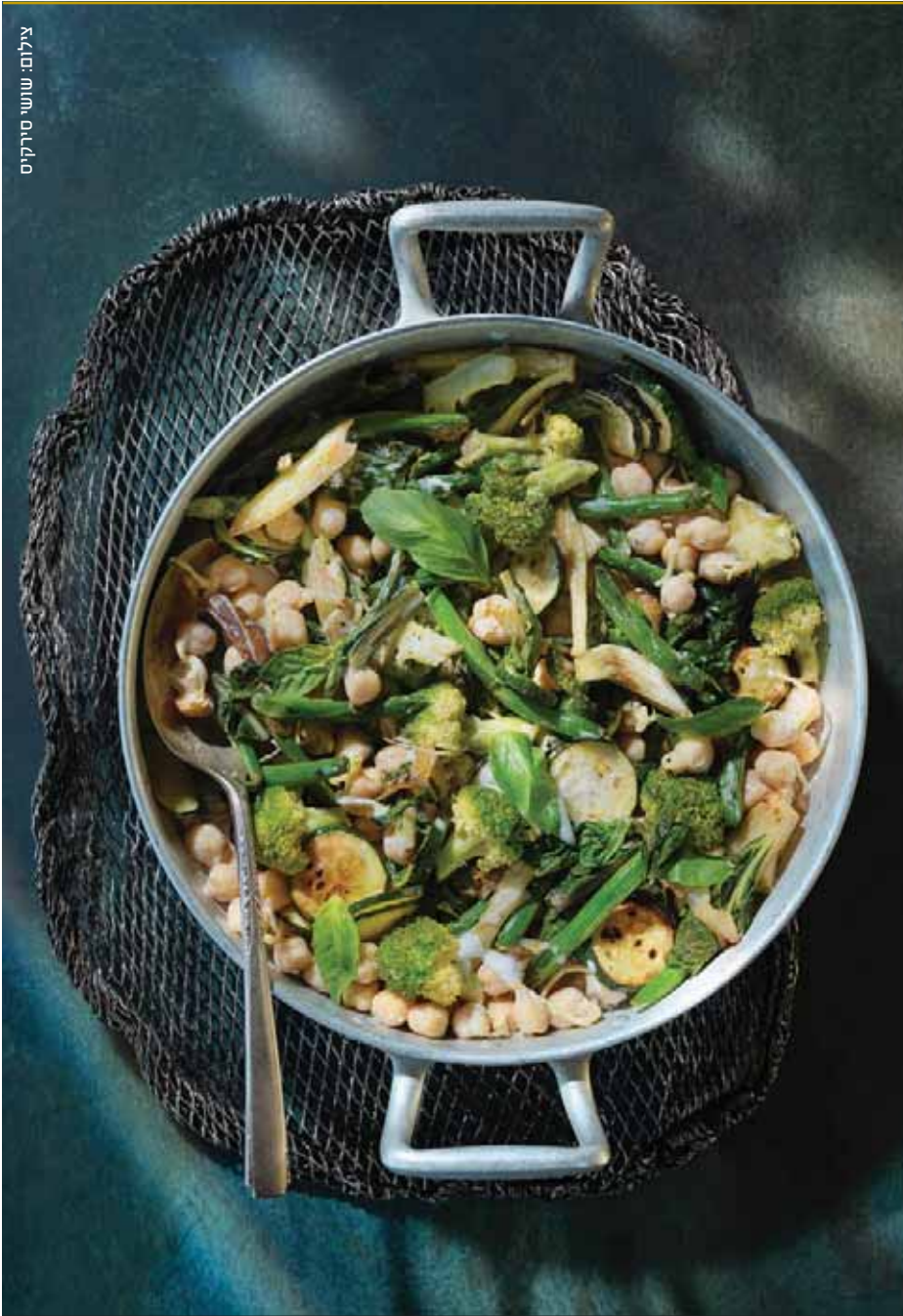
גברים. בהתחלה הם רק עמדו שם והביטו במתרחש בהלם, אך לאט לאט החלו לתת יד זה לזה, רקדו בגשם ושרו בשמחה עצומה: "הרחמן הוא יקים לנו את סוכת דוד הנופלת". היו שם אולי חמישה גברים בסך הכול, אך מיד התחילו לנהור מן הבתים עוד ועוד אנשים. המעגל הלך וגדל, והשירה גברה ועלתה והצליחה לגבור על רעש הסערה. עד מהרה כל הרחוב כולו, מלמעלה למטה, הפך למעגל ענק של אנשים רטובים שמחוללים בגשם ושרים, כאילו מדובר בהקפות שניות. זה היה אחד המחזות המרגשים שראיתי בחיי, ונדהמתי מהכוח העצום שלנו להפוך את השבר לניצחון. כוח שאנחנו חווים בו גם כיום, אחרי כל מה שעבר עלינו. אחותי שגרה בתל אביב סיפרה לי על השמחה שראתה בשמחת תורה, על הריקודים, השירה, האחדות, היופי המופלא הזה של עם ישראל באשר הוא. וזה מה שנותן לי את הכוח, את האמונה ואת התקווה שאיתם אכנס לשנה החדשה. ●

לליל החג עצמו הזמינו אותנו השכנים המקסימים להתארח בסוכה שלהם. מזג האוויר היה קר למדי. אני חשבתי שככה זה בירושלים, אך במהלך הסעודה נהיה קר יותר ויותר, רוח חזקה החלה לנשב, ובעודנו אוכלים ניתך משמיים מבול נורא, גשם זלעפות שלא הותיר שום ספק האם הוא חזק או לא. כל הסוכות נרטבו עד היסוד, הרוח העזה החלה להעיף את הסכך ולגלגל אותו באוויר בלי רחמים. סוכות רבות התפרקו, וכמובן שגם סוכת הבד שלנו התפרקה לחלוטין. אך גם סוכת העץ של שכנינו סערה וחרקה וחלק גדול ממנה התמוטט. כל הקישוטים נרטבו וכולנו היינו המומים. הבטנו בתדהמה בהרס הכבד, בשברי הסוכות המתגוללים בסערה העזה, ממש עבד שרבו שפך לו קיתון של מים בפניו.

לשיר מתוך הסערה

לתדהמתי הרבה, ראיתי פתאום שברחוב למטה התאספו כמה

חג הסוכות שעבר עלינו ברוגע, בשלווה ובמזג אוויר מושלם היה ממש מתנה נפלאה שמילאה את הנפש בכוחות ובשמחה שילוו אותנו למסע המופלא שמתחיל עכשיו, המסע לתוך שנת הפז החדשה. זהו חג הסוכות השלושים שאני חוגגת כאישה נשואה, ובמהלכו נזכרתי בחג הסוכות הראשון שלנו. היינו אז זוג צעיר עם תינוקת שזה עתה נולדה, שכרנו דירה בשכונת רמת שלמה בירושלים עם מרפסת קטנה בין הבתים ברחוב. כמובן שבנינו סוכה מבד, וחמותי, שהיא ציירת מוכשרת ואומנית בחסד עליון, הכינה לנו קישוטים נפלאים לתלייה על הדפנות, מגזרות נייר וציירות שונות של שבעת המינים והאושפיזין הקדושים. כל כך התרגשתי מהסוכה היפה שבנינו לנו, הסוכה הראשונה בחיי כאישה נשואה, דתייה, ובכלל. אומנם גם בקיבוץ היו סוכות, ובתור ילדה מאוד אהבתי לקשט אותן, אבל חוץ מליל החג עצמו בקושי נכנסנו אליהן בחול המועד, וכמובן שהן לא היו כשרות.



תבשיל חומוס עם ירקות ירוקים



כ-6 מנות



15 דקות
התבשיל:
חצי שעה

15 דקות
החומוס:
שעתיים

15 דקות
הפרייה:
לילה



דרכת קושי:
קלה פלוס

תבשיל בריא, צבעוני ויפהפה. יש בו המון ירקות ירוקים שעושים טוב לגוף, וגרגירי חומוס מבושלים שמוסיפים טעם עשיר וחלבון צמחי נפלא. אפשר להגביט את גרגירי החומוס וכך להעלות את הערכים התזונתיים שלהם, או לבשל אותו כמו שהוא. אפשר אפילו להשתמש בגרגירי חומוס קפואים או מקופסת שימורים, אבל אין ספק שהכי טעים כשגרגירי החומוס עצמם מקבלים מקום של כבוד במנה.

- כוס זרזירי חומוס צנק, מושרים במשך לילה
- 3 כפות מנ זית
- בצל אחד, קלוף וחתוך לרצועות
- 3 שיני שום כתושות
- חופן שזועית ירוקה (אפשר קפואה)
- כוס פרחי ברוקולי
- (אפשר קפוא) • 2 קישואי זוקיני
- (אפשר גם רזליס) • 4 עלי סלק קצוצים
- ראש שומר אחד
- מלח ופלפל
- קופסת חלב קוקוס (250 מ"ל)
- עשבי תיבול קצוצים להעשה (בציליקום, בצל ירוק, פטרוזיליה)

מבשלים את החומוס: מבשלים את החומוס עם הרבה מים, שעתיים-שלוש בסיר רגיל או שעה וחצי בסיר לחץ, עד לריכוך מלא. מוציאים ומסננים, ושוברים חצי כוס ממי הבישול.

מוסיפים את הירקות: מטגנים בסיר גדול את הבצל בשמן על אש בינונית כ-10 דקות, עד להזהבה קלה. מוסיפים את השום ומטגנים עוד דקה או שתיים. מוסיפים את כל הירקות הירוקים, מקפצים על אש גבוהה, מערבבים וממשיכים לטגן עוד שלוש דקות. מוסיפים את החומוס, חצי כוס ממי הבישול ואת חלב הקוקוס. מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים מכוסה כ-15 דקות או עד שהכול רך. מפזרים עשבי תיבול טריים ומגישים.

הרי זהב



* נכנסים לדירה באבני חפץ ב-2027

מתחילים לשלם ב-2028



המספרים אומרים אבני חפץ

תעלו את החישוב:
יילום דמי ארנוני תורני עם מאות משפחות צעירות +
אפשרויות תחבורה מתקדמות + קרבה לערים גדולות = אבני חפץ.

שריינו מקום ביום
המכירות | 16.10



סריקו את ה-QR
ושמרו מקום ביום המכירות