

אם הדרן

מוסף **הדרן** לבית ולמשפחה | כ"ו סיון תשפ"ו 11.06.2026

מהמגירה אל המנגינה

החלום שלהן נשלף מהמגירה
והובא ישירות לקדמת הבמה.
מורות למוזיקה מאחורי התווים

מתרוממת

מתוך המשבר,
אחרי הנפילה,
וישר בחזרה
אל הרגליים.
החיים לצד האפילפסיה

נולדת מחדש

"היא עסוקה מאוד!" אני ממהרת
להגן על כבודה של הבת שלי.
על נישואין היא כבר לא מדברת.
משהו חדש מעסיק אותה.
אין לי מושג מהו.





גליון מס' 444

כ"ו סיון | 11.06.2026



צילום, עריכה וסטיילינג:

תמר יונה
050-4051610

tamaryona

הדרן

עורכת: תמי גאון
עורכת לשון: מירי כץ
m3116115@gmail.com

מנהלת שיווק: ספיר אביטוב
058-711-6001

עימוד ועיצוב: נעמי לויסמן

מו"ל: הדרן הוצאה לאור בע"מ

הארות, הערות, תגובות ובקשות
מתקבלות בברכה במייל:
emhaderech200@gmail.com

יצא לך פעם להסתכל על קשר מסוים, על סיטואציה מורכבת בחיים או אפילו על תכונה פנימית ולומר לעצמך: "זהו, חבל על המאמץ, המצב הזה אבוד לחלוטין. אין שום סיכוי שהוא ישתנה?"

התחושה הזו, שאין יותר לאן לצמוח, היא משהו שכולנו פוגשות לפעמים. אבל פרשת השבוע שלנו מגיעה ומנפצת את הייאוש הזה לרסיסים. מראה לנו איך דווקא המקום הכי יבש יכול להתעורר לחיים.

אחרי כל הטלטלות, המתחים והסערות של מרד קרח ועדתו, הקדוש ברוך הוא מבקש מנשיאי השבטים לבצע מבחן אחרון: לקחת מקלות עץ יבשים, לרשום עליהם את שמות השבטים ולהניח אותם למשך הלילה בקודש הקודשים. למחרת בבוקר, העם כולו מגלה הפתעה מדהימה: המטה של אהרן לא רק נשאר שלם. הוא פרח, הוציא ניצנים והצמיח שקדים עסיסיים. הנס הזה חתם סופית את כל הוויכוחים.

הבחירה להוכיח את המנהיגות של אהרן דווקא דרך מטה עץ יבש - אינה מקרית, חלילה. מטה עץ הוא הרי ענף שניתקו אותו מהשורשים. איבד את הלשד שלו, התייבש, ועל פניו אין לו שום עתיד. אבל התכונה החשובה ביותר שנדרשת ממנהיג, היא היכולת לראות פוטנציאל של חיים ולבלוב דווקא במקום שבו כולם רואים רק יובש. קיפאון וחוסר סיכוי.

מנהיג אמיתי הוא מי שאינו מוותר על איש ואינו מגדיר שום אדם כמקרה אבוד.

הגישה הזו אפיינה את אהרן הכהן לאורך כל הדרך. חז"ל מתארים באבות דרבי נתן איך אהרן היה רודף שלום ומקרב את כולם. מקדים שלום ומרעיף חום גם על אנשים שרחקו מאוד. מתוך ההרגשה שיש משהו שאוהב ומעריך אותם, הם מצאו בתוכם את הכוח להשתנות ולצמוח מחדש. אהרן הכהן סירב להסתכל על מקלות יבשים כעל תוצאה סופית.

אנחנו רואות זאת גם אצל משה רבנו. אף שדתן ואבירם הובילו את המרד בעקשנות, הוא לא הרים ידיים. רש"י מציין שמשה רבנו ממש חיזר אחריהם והלך אליהם בעצמו כדי לנסות להשלים ולעשות שלום. רגע לפני שהאדמה נפתחה. הוא לא הסכים לקבל את השנאה שלהם או את המצב הרוחני שלהם כעובדה מוגמרת שאי אפשר לשנות.

היסוד הזה שמשה ואהרן משאירים לנו נוגע לכל אחת מאיתנו, בחיים האישיים ובקשרים שלנו. לפעמים אנחנו מביטות על מצבים מסוימים, על קשרים משפחתיים שנפגעו, או אפילו על נקודות חולשה אצלנו בפנים, ומחליטות בלב שזהו, מדובר במטה יבש ואין סיכוי שמשהו ישתנה כאן.

התורה באה ומלמדת אותנו שאסור להרים ידיים ומכל מקום אפשר לצמוח. עם קצת סבלנות, חום ואמונה בכוחות ההתחדשות, גם המקום היבש והקשוח ביותר יכול פתאום להפתיע. לפרוח ולהצמיח פירות מתוקים

אמר מלך / מלך / מלך
אמר



פזמון חוזר
מיכל יוסף

רבות וחסרונן

שכחתי ת'תור, ומה עם העו"ש,
מיליון 'לטפול', ומשימות על הראש,
והנה כבר לילה, ממש מאחר,
חצי רשימה תעבר למחר.

מחר גם מגיע, ואיזו עיפות,
כבר כמה ימים מרגישה כמו סמרטוט,
הרגע סדרנו, ואיך כבר בלגו,
ומחכה לי עוד אספה מיתרת בגו

סוף יום, יושבת, רגלים מרימה,
נושמת עמק לצד קפה ועוגה,
לוקחת (איש לא רואה) עוד מנה,
"בורא נפשות וחסרונן", בהמון כונה

16

מתרוממת

מונולוג חשוף ומעצים על עשרים שנות
התמודדות עם אפילפסיה, על האתגרים, על
המתנות ועל הצמיחה הגדולה שהכתה שורש
בימי בצורת ארוכים | **טובה קצין**



24

מהמגירה אל הנגינה

שתי מוזיקאיות בכירות במפגש מרתק שכולו
שפה משותפת, תובנות חינוכיות והצצה
אל הדרך שבה המוזיקה משפיעה על הנפש
היהודית | **מרגלית בן דוד**



מתכונים

46 הלב של אפרת
50 מתוק בלב

סיפורים

34 סיפור שבועי
38 ככה ככה
40 נולדת מחדש
42 חשמל סטטי

מדורים

6 אתנחתא
8 קול ששון
10 מאמינה בדרך
12 אישה גדולה
14 תשעה קבין
36 מדברת לקירות



**מה
העניינים**



קורח, עשה השם יתברך נס, שמאיתיים וחמישים האנשים נשרפו במקום הקרבתם באוהל מועד, וקורח - מיתתו הייתה בכך שהארץ פתחה את פיה ובלעה אותו. ונעשתה הוכחה וראיה ברורה על אמיתות נבואת משה רבנו ע"ה.

עד כאן, קצת מסובך, אבל מקווה שעמדתן בפלפול הזה... בכל אופן המסר העולה מסיפור קורח כה חריף. התבוננו וראו עד לאן יכולה להוביל קנאה, עד לאן יכולה להוליך שנאה, עד כדי כך שאדם מוכן להישרף כדי שלשני יהיה רע...

בחיים האלה שלנו איננו זקוקות לדבר מלבד מידות טובות. לא נבקש עושר, כי "יש עושר שמור לבעליו לרעתו" - כקורח. נבקש אושר יהודי אמיתי של עין טובה ולב רחב ושמחה אמיתית בחלקנו.

אותו אם כן למה אמרת שתלד נקבה לאנשים שהיו אצלך, היה משיב ששיקר כדי להצילה מעין הרע. ואם אותה האישה ילדה נקבה, היה אומר: "הרי התקיימה נבואתי". ואם יאמרו לו: "אם כן, למה אמרת לאישה שתלד זכר?" ישיב להם: "פחדתי שתסתכן מחמת הצער והחולשה על בשורת לידת בת... ולכן שיקרתי לה לטובתה". כלומר, בכל מקרה יוצא שהוא צדק... וכך העניין אצל קורח. ולכן הביא את האנשים שאינם לוויים כלל להקטיר קטורת. אם יקריבו ולא יינזקו, יובן שהקב"ה מרוצה גם בשאר השבטים לעבוד עבודה של כהן גדול, ותוכחש נבואתו של משה רבנו. ואם ישרפו כולם, כולל קורח, גם כן לא תאומת נבואת משה, כי יאמרו שנשרפו מכיוון שהיו זרים ולא לוויים, וקורח נשרף עימם כי הביא אותם. ולכן עדיין יהיו מהרהרים בנבואת משה שמינה את אהרן. ולכן, כדי לסתור את התחבולה הזו של

"קחו איש מחתתו ונתתם עליהם קטרת והקרבתם לפני השם" (במדבר טז יז).

קורח חולק על משה רבנו, ואיתו מאתיים וחמישים נשיאי עדה. משה רבנו מצווה שכולם יקריבו קטורת, כולל אהרן הכהן, ורק אחד מהם יישאר בחיים, והוא הנבחר להיות הכהן הגדול.

אומר רבנו יוסף חיים זצ"ל בספרו 'עוד יוסף חי', כי קורח עשה את כל חרחור הריב הזה כדי לשכנע את ישראל שמשה רבנו עושה דברים מדעתו ותולה אותם במאמר הקב"ה, וכל זה מחמת שנאתו שבאה מקנאה. והבאת הנשיאים איתו הייתה תחבולה, כדוגמת התחבולה שהיו עושים נביאי השקר, כשם שמסופר במדרש תנחומא:

אם הייתה מגיעה אישה אל הנביא ושואלת מה תלד, זכר או נקבה, היה הנביא אומר לה שתלד זכר, ואחר כך היה אומר לסובבים אותו, כי תלד נקבה. ואז, אחר שילדה, אם ילדה זכר היה אומר שנבואתו התקיימה. וכששאלו

סיפורי אמונה

שמח בני בחלקך

נפגשתי בסיפור החמוד הזה, כמה ניתן ללמוד ממנו כיצד להכיר בטובה ולשמוח בחלקנו.

לבית החולים 'מעייני הישועה' הגיעה יולדת בוכייה. היא שידרה פחד ומצוקה. שאלו אותה: "מדוע הגעת לבד? היכן בעלך?" היא אמרה במבוכה: "הוא נשאר בבית", ולא הוסיפה...

ניגש אליה המנהל, ד"ר רוטשילד ז"ל, ושאל אותה במה יוכל לעזור. היא היססה, אך לבסוף סיפרה שנישאה לפני כתשע שנים, וגולדו להם שש בנות. בעלה אומר שהוא חייב בן זכר... היא שלמה עם מה שהקב"ה נותן להם, אבל בעלה לא! העובדה שאין להם בן זכר מרחפת כמו עננה שחורה מעל חייהם ופוגעת בשמחת החיים ובשלום הבית שלהם. היא הגיעה לבדה לבית החולים, כי היא חוששת מהצפוי לה אם גם הפעם תלד בת.

אמר לה הרופא: "בעזרת השם, תלדי לחיים טובים ולשלום, וכל השאר - עליי... הסירי דאגה מליבך, אני מבטיח לך, מהיום אתם תהיו השמחים והמאושרים ביותר בעולם". האישה נכנסה לחדר לידה, וכעבור זמן בישרה לה המיילדת: "מגיע לך מזל טוב, ילדת בת..." האישה פרצה בבכי של התרגשות, מהולה בשמחה ודאגה גם יחד. שמחה על הלידה, ודאגה - מפני הצפוי.

ד"ר רוטשילד התקשר לאב, שחיכה במתח רב לדעת מה קורה, והרופא בישר לו: "גולד בן זכר!". צהלות שמחה נשמעו מעבר לקו: "ברוך השם, ברוך השם, סוף סוף". ואז קטע הרופא את קולות השמחה, ואמר שלצערו המצב לא פשוט, והוא מבקש שהאב יגיע אליו בדחיפות. כשהגיע, בישר לו הרופא שהילד נולד עם בעיות רציניות, מומים בלב, וגפיים משותקות. עולמו של האב חרב עליו, והוא פרץ בבכי. שאל אם המצב בלתי הפיך. אמר לו הדוקטור: "אדם יכול לבטל גזרה, אם הוא עושה תשובה וחשבון נפש", והבעל התוודה: "אני אשם. הקב"ה זיכה אותנו בבנות בריאות ומוצלחות, ובמקום להודות על כך הייתי כפוי טובה ובעטתי בטובתו, ועוד ציערתי את אשתי כאילו היא אשמה בכך. וכעת הקב"ה העניש אותי בצורה קשה. "רצית בן? הנה נתתי לך!... ריבונו של עולם, אני לא רוצה בן זכר בעל מום, אני רוצה בת בריאה!"

אמר לו הדוקטור: "אתה רוצה בת בריאה? מצוין. ברגע אחד של תשובה שינית את רוע הגזרה. אני שמח לבשר לך שבשעה טובה אשתך ילדה בת בריאה ומתוקה..." הוא קפץ משמחה וחייב את הרופא, לא היה אדם שמח ומאושר ממנו. ('נאה דורש')





קול ששון וקול שמחה

אבד עליו הפרח

מסתבך ככל הניתן בין ידיה. היא ניסתה שוב ושוב לקפל את עשרות השכבות לתנועה 'גלית דינאמית' כשם שהיה כתוב, אך יצאה לה מערבולת איננה. בסופן של מספר שעות מורטות עצבים, היו בידיה שישה פרחי נייר ורדרדים. הפרחים שבידה לא היו דומים לפרחי הנייר מלאי הקסם של שריתה, אם כי לעניות דעתה היו חביבים ואף יותר מזה. היא הניחה אותם בחגיגות מה במרכז השולחן וחשה להביא כלי לאחסן אותם.

היא נעלמה בחדר הנוסף בדיוק כאשר הגיח שאשא מן המטבח, ניגב את ידיו והתפעל מן השולחן הערוך לתפארה. אולם דבר אחד הציק לו: ערמת מפיות ורודות מקומטות. נראה היה כאילו מישהו טרח לקמטן היטב.

הוא כרכם את פניו, וחשב על שמחי שמחכה כל כך לשים את פרחי הנייר שלה על השולחן, ובמחווה של רצון טוב, הרים את קמטוטי הנייר מעם השולחן ופינה אותם לפח הסמוך.

הפח היה עמוס, וכיוון ***שחש רוממות רוח ממעשהו הטוב הקודם - רצה לעשות את מעשהו בשלמות והלך להוריק את דלי האשפה בגבעת החרולים.**

"ראית את פרחי הנייר?" היא קיבלה את פניו בנימה מוטרדת-היסטרית משהו, עיניה תרו סביב סביב בלחץ, "הנחתי אותם על השולחן, והלכתי להביא את האגרטל, אבל כשחזרתי - לא ראיתי אותם."

עתה, בעלעול הראשוני, נעצרו עיניה בתמונה חדה, מדויקת, ויפה עד כדי תימהון, של פרחים ורדרדים ובהם אבקנים זהובים נדירים. רפרפה על הכותרת והנהנה בהחמצה: 'לכבוד חג השבועות, פרחי נייר קלים להכנה, עם שריתה פרז'ון'.

שריתה פרז'ון לא הייתה מהכותבות האהודות עליה, אם כי תמיד רחשה לה כבוד מסוים בליבה. כתבותיה, הגם שלוו בתמונות צבע שובות לב, גרמו לה לייסורי לב מעיקים בשל היותה רחוקה מאהבת האומנות כמרחקת מהוריה העושים שליחותם באוקראינה.

היא הצרה על כך שלכבוד החג לא יכולה הייתה לבצע את היצירה המיוחדת הזו, ולאחר רגעי דכדוך קלים החליטה שלכבוד יום הנישואים תוכל להכין אותם.

לרוב לא הייתה נכנעת למדור של שריתה, כיוון שבפעמים הספורות שניסתה ליצור את יצירותיה - נחלה כישלון חרוץ. אולם הפעם היה הדבר נראה קל מתמיד.

"רק מפיות נייר ומספר מנקי מקטרת", עודדה את עצמה. "חומרי גלם לא יקרים כל כך ונעימים למגע".

ברשימת הקניות הבאה הוסיפה שמחי בכתב רועד את רשימת החומרים הדרושים וליהגה במילים רבות את היצירה המרהיבה שתכין מהם.

וכאשר הגיעו הנ"ל, היא אספה אותם בהתרגשות והחלה במלאכת המחשבת בו במקום.

למרבה הצער, התברר כי מה שנראה פשוט כל כך בתמונות המצולמות -

כאשר העבירה אשתו של יחיאל שרוך את שקית העיתונים העונתית לשמחי, נדלקו עיניה כפנסים בלילה.

היא אהבה מאוד לקרוא ואהבה לקרוא עיתונים, אולם מצבה הכלכלי לא אפשר לה להיות מנויה לעיתון שכה אהבה: 'אם בארזים'.

כיוון שכן, המתינה בכיליון עיניים למשלחת מביתו של יחיאל שרוך. וכאשר הגיעה זו לביתה, הייתה נמלאת במרץ נעורים, ממרקת את הבית עד שריח ניקיון עז אפף אותו, ובתום העבודה הקשה, הייתה מתפרקדת על הספה, כשעגלתה של שלרם לצידה (לפת או לא לפת, משמות חיבה קשה להיגמל), ובאנחת סיפוק מהולה בציפייה, עלעלה בעיתון הראשון.

כך הייתה שמחי קוראת עיתון: הייתה מעלעלת בו קודם מן ההתחלה לסוף, בוררת לה את הסיפורים והכתבות האהובים עליה ביותר, ולאחר מכן מתעמקת בכל אות.

לעיתים הייתה קוראת את אותו עיתון יותר מפעם אחת. שאשא נהג להתבדח על מנהגה זה ולכנותו: 'שניים מקרא ואחד תרגום'.

לרוב שמחה שמחי לקרוא את הפרקים על פי סדרם, והיא נהנתה מן העובדה שהם מוגשים לה בקבוצות. היטב תהתה כיצד מתענה רעייתו של יחיאל שרוך בהמתנה המייגעת להמשך. אולם במקרים מסוימים נבוכה בשל כך. בייחוד כאשר קיבלה באיחור של שבועות פרסום של מבצע נדיר בחנות האהובה עליה, או לפני חגים, אז מתקבלים מתכונים נהדרים לחג.



הגשמה עצמית רוחנית נעלה. ואני באה להסב את תשומת הלב של הצד השני: לא לגרוע מאותה תחושה מתוקה. לקבל את המחווה, גם אם היא אינה מושלמת (יש סימנים ברורים על הכלים השטופים), בצורה מושלמת.

גם אתם תחושו באותה רוממות רוח אם תנהגו כך... (אסתר אביעזר, יועצת זוגית)

***אהבתי את המשפט: 'כיוון שחש רוממות רוח ממעשהו הטוב הקודם'.** סבורני כי כל אדם מכיר את התחושה הזו ממערכת יחסים כלשהי. בורא עולם ברא אותנו עם יכולת השפעה אדירה. כאשר אנחנו נותנים ממקום נכון, אנחנו חשים תחושה מופלאה של סיפוק והנאה, ותחושה זו גורמת לנו לרוממות רוח. לתחושה מתוקה של 'יצאתי מעצמי וראיתי את האחר', מין



תא מטען



כרית

"אני חולם, אבל אני לא ישן" הוא אחד ממשפטי ההשראה של הרב מפוניבז' זצוק"ל. מאמצת אותו בחום.



שטר בעלות

התורה היא בעלת הבית, אנחנו זוכים לגור בו באושר.

בית של תורה

כשטליה שמעה שהשבת אני אצל אימא, היא ביקשה להתארח גם. מייד שמתי לב שמשוהו קרה. טליה הסתובבה סביב עצמה בחוסר מעש, הזיזה חפצים מפה לשם בפזיזות הדעת ולא ממש הקשיבה, כשדיברו אליה. לא אופייני כלל.

חיכיתי לשעת כושר כדי לדובב אותה. אחרי הדלקת נרות, כשאמא נכנסה לנוח מעט, שלחתי את רות עם הקטנים לגינה. טליה מיהרה להתיישב לידי על הספה והבנתי שהדיבוב שלי מיותר. היא חיכתה ביותר לרגע הזה.

"התחלתי לשמוע שידוכים", ירתה מהר. "נו, הגיע הזמן", קרצתי לה בחיוך. "את האמת", היא מסמיקה, "ש... יש משהו ממש רציני על הפרק". הו. זה כבר מרגש ממש. טליה שופכת באוזניי את כל המידע שיש בידה. את מה ששמעה עליו ומה שראתה בו. בחור חכם, עדין, טוב לב, ירא שמיים, מתמיד שרוצה להמשיך ללמוד כל חייו. פסגת חלומותיה.

נו, אז איפה הבעיה? אני שואלת בלי מילים. טליה משפילה מבט. "אני פוחדת", אמרה לבסוף, "החלומות שלי מוחשיים וברורים כל כך. ואני חוששת מה יקרה אם הם לא באמת יתגשמו. את מבינה?" היא ממוללת בלי משים את קצוות העלון שמונח על כרית הספה, "אני רוצה בעל שילמד תורה מבוקר ועד ערב. מוכנה לתת לו הכול בשביל זה. מסכימה לוותר על עזרה ועל בילויים. העיקר שישב וילמד.

אני מתפללת שאזכה בילדים טהורים שיצליחו בלימודם ויהיו שקועים בתורה כל ימיהם. אני אדאג להטעין אותם בכוח, בבריאיות, בשמחה ובחום. אעשה הכול שלא יחסר להם כלום. אבל אני יודעת שלא הכול בידיים שלי. ומה אעשה אם בעלי יחליט פתאום שקשה לו בכולל או שהמשכנתה מעיקה עליו וירצה לצאת לעבוד? הרי זה בדיוק מה שקרה לאבא שלי...

ומה אם אחד מילדיי לא ימצא את עצמו בעולם הלימוד? אני לא מסוגלת אפילו לחשוב על זה. יש בי פחד נורא להתעורר מהחלום ולגלות שהמציאות היא חלום בלהות... "העלון האומלל דומה יותר לגביע פופקורן מרוט וטליה מחפשת מילים. "אני יודעת שזה לא הגיוני. אם בגלל הפחד לא אקים בית, בכל מקרה לא יהיה לי כלום... אבל מה לעשות, הפחד לא חבר של ההיגיון ואני חוששת לעשות את הצעד הזה". "את יכולה לתת הגדרה לחלום שלך?" אני שואלת אותה.

"בית של תורה", היא אומרת בטון של מובן מאליו.

"וזאת חושבת שיכול להיות שהשם יתבע ממך

משהו שהוא לא בשליטה שלך? נראה לך שהשם מצפה ממך משהו שתלוי בבעלך?" "מה את מתכוונת להגיד? שלא זו צריכה להיות השאיפה? שהחלום שלי הוא טעות?" "לא. אני רוצה שתדייקי את החלום שלך. שתהפכי אותו למציאותי ותחזירי לעצמך את השליטה עליו. חשבת פעם מה הפירוש של המושג: בית של תורה? למה לא אומרים בית של לומד תורה? כשאני אומרת 'המכולת של יעקב' המשמעות היא שיעקב הוא בעל הבית, הוא מנהל את העסק ומקבל את ההחלטות. ישיבה שנקראת "הישיבה של הרב כהן", מספרת שמתווה הדרך והמושך בכל החוטים הוא הרב כהן. 'בית של תורה' הוא בית שהתורה היא בעלת הבית. כל החלטה, כל הנהגה, כל קנייה או יציאה נעשים רק על פי הדרך שמתווה התורה. בכל צומת דרכים השאלה הנשאלת היא: מה התורה מצווה עליי עכשיו? האם מה שאני עושה שייך וקשור לדרכה של תורה?

אם כך, ייתכן בהחלט בית שבו ראש המשפחה מסיבות שונות אינו לומד יום שלם בכולל, אבל את ההחלטה הזו הוא קיבל על פי דרך התורה בהתייעצות עם דעת תורה, וכל סדר היום בבית מותאם לדרכה של התורה. ולצערנו, יש בתים שבהם הבעל אברך אבל הבית הוא לא בית של תורה, אלא בית של מילוי תאוות, בילויים, נהנתנות, וההתנהלות בבית, הטכנולוגיה הנכנסת לבית, וכל סולם הערכים אינם תואמים את השקפת התורה.

אם בעלך ילמד יום שלם בכולל או לא, זה לא בשליטה שלך. אומנם אישה חכמה יודעת איך לתת לבעלה כוח להמשיך וללמוד למרות הקשיים שצצים, אך תמיד הבחירה תישאר בידיים שלו.

אם הבית יהיה בית של תורה אמיתי, שכל קיר וכיסא בבית ירגישו וינשמו תורה, זה בדיוק בידיים שלך. זה התפקיד הגדול והמשמעותי של עקרת בית יהודייה. ובזה, כמו שאני מכירה אותך, את בעזרת השם תצליחי, אני בטוחה!" טליה שוקעת בהרהורים. אני מסתכלת עליה ורואה את עצמי בגילה. אי אז כשיצאתי לחיים. גם לי היו חלומות. גם אני רציתי ושאפתי גבוה. עכשיו אני עוצרת רגע ובודקת, האם הגשמתי את החלום הגדול והטהור ביותר? האם הצלחתי לתת לתורה את שרביט ההנהגה בבית? האם התורה גאה בבית שבניתי בעמל? האם היא מרגישה שם בבית? במבחן השייכות אני חייבת לקבל מאה.

פרק הקודם: אפרת מזמינה אותם לשבת, רומזת על 'חדשות טובות'. אמונה, אחותן בת החמש עשרה, מבקשת ממנה לארגן את בנותיה ופולטת שזה קשור לחדשות של אפרת. תהילה נמלאת במתח מפני הבאות.

עוגה עוגה עוגה

17

אפרת מץ מביאה את סיפורה המטלטל של תהילה ראובן

הזנה

"שמנות! יפות! פוצה אפרת קול שבע רצון מאחורי גבי, אני נבהלת. "תגידי את זה לעמרמי", היא מבקשת, מגבת על כתפיה, ושערה הקצר רטוב, "אני לא צריכה קולרים בשביל מספר סנטרים", היא משכה בסנטרה. "ולך, אגב, קולר לא היה עוזר".

אורה מצטמררת. "נס שלא נולדתי בזמן הזה", היא מצטמררת שוב: "הייתי ממש אומללה".

"היית חווה את מה שאנחנו חוות", מרימה אפרת גבות מולה, "מנסה להתנגד לטבע שלך. היית צריכה לאכול ולאכול".

"ולשתות בקבוקי שמן-".

"ולסוך עצמך בשמן".

"ולאכול שומן של עוף".

"וזה לא היה עוזר לך!" מתנצחת אפרת, "אולי היית עולה חצי קילו מכל זה".

"אתן באמת גיבורות", מודה אורה ונדה בראשה, "גיבורות. באמת".

לרגעים אנחנו שותקות שלושתנו, מהרהרות בהווה, בעבר ובעתיד הבלתי נראה לעין.

"יודעות מה?" תוהה אפרת בקול נוגה משהו, "מדהים לגלות ש'יפה' או 'לא יפה' אינו עניין אובייקטיבי בכלל-".

"רגע!" אני פונה לאפרת, נזכרת באופן פתאומי לחלוטין, מאחר שקצתי בשיח והוא החל לקצוץ את עצבי, "אמרת חדשות מן הסוג הטוב!"

"יש הצעה חדשה".

"נו?"

"מה נו?" היא נבוכה לרגע, "אלו לא חדשות מן הסוג הטוב?"

"מה הן קשורות לבגדים של הילדים שלי?"

"לבגדים של הילדים שלך?" היא פוערת זוג עיניים גדולות, תמימות למראה. "באמת לא קשור!"

"אמונה-"

"לאמונה יש סיבוב ליל שבת עם החברות", נאנחות אורה ואפרת במוגזמות יתר, "תופעה חדשה ומטרידה. שום אחיין אינו נכנס הנה אם הוא לא לבוש במיטב מחלצותיו".

"היא אמרה שזה קשור לחדשות של אפרת!"

"כזבנית!" מוחה אחותי בכעס, "כך להתעלל בחסרי ישע ולרכל מאחורי הגב דברי הבלות?"

"דברי בעברית", מזכירה אורה.

"לא לא לא, עד כאן, אין מערבים שמחה בשמחה, ואין תולים שיגיונות נעורים בעניינים העומדים ברומו של עולם כגון שידוכים!"

"אני המומה!" אני פולטת בלחש.

לריק הוגעתי את מוחי בניסיון לתור אחר פתרון לתעלומה.

אין פתרון.

אין תעלומה.

הדלת נפתחת ומספר דודות אצות אל הפתח בקריאות שמחה. עמנואל נחטף מבין ידיי, הוא המום מכדי למחות על העוול שנעשה לו. רחל, תמר ואסנת נכנסות פנימה כמלכות שבא.

אני מחפשת בעיניי את אפרת.

אורה ניגשת לומר לי שלום. "איפה אפרת?" אני שואלת אותה בלב דופק.

"מתארגנת?" מציעה אחותי במשיכת כתף.

"אוף", אני פולטת. המתח של אתמול הותיר בי רישומים עזים.

היא נוטלת ממני תבנית של קאפ־קייקס זהובים, מלקקת שפתיים מול משחקי השוקולד שיצרת הבוקר בזמן שהתרוצצו המחשבות בקרבי.

"את צריכה לפתוח קונדיטוריה", היא נוטלת לעצמה אחד, מקלפת את גביע הזהב המרשים ושואלת: "מזונות?"

אני כה המומה מן ההמלצה שלה, עד שאיני עונה על השאלה הכמעט רטורית. רק כאשר היא שואלת שוב, אני מהנהנת ומשתעלת בו זמנית.

"קונדיטוריה? אני?"

"וואו!" היא מתפעמת בפה מלא, "אפילו טעים יותר ממה שזה נראה! מה שמת שם?"

"אם הייתי חושבת לפתוח קונדיטוריה -" אני מגחכת, המומה עדיין מן ההבלחה של אורה, "לא הייתי חושפת סודות מקצועיים מן המטבח. אבל אני לא, אז אגלה לך-"

"למה לא?" היא נזעקת בכל לב, פיה מלא, וניכר כי היא מתענגת על שילובי הטעמים שנמסים בתוך העוגה התמימה למראה, "לוקחת את כל המאפיות פה. פשוט אומנות!"

"אני משמינה מנחת", סנטרי ככל הנראה רוטט כעת.

"הו, אם זה מנחת לא רואים את הגרמים הנוספים במשקל", היא מניחה את דעתה.

"אני מבינה שיש לך ניסיון בזה", אני מהנהנת מול האחות הרזה היחידה שלי, זו שמרווה את הורינו רוב נחת, וזו שמרשה לעצמה לטעום ראשונה מכל עוגה מפנקת, לטעום בשנית, ולא נראה כי הדבר משפיע במשהו על גזרתה הדקה.

היא אכן מגשימה את הרהורי ושוקלת ליטול מן התבנית קאפ־קייק נוסף, אולם אני עוצרת אותה בתנועת יד זעירה.

"אין מספיק לכולם?"

"זה לשבת", אני מתחמקת. מתפלאת על עצמי. אני מקנאת [אפרת.1.1] בה?

"את יודעת?" היא אינה מתעכבת על המניעים שגורמים לי לחמוס ממנה את זכותה לאכול עוגות שחיתות כאוות נפשה, מכניסה את התבנית למקרר, "בזמן הגמרא נשים היו קונות קולרי זהב לענווד על הצוואר, כדי שהן תיראינה בעלות סנטרים כפולים. היו מקרי חנק מהתופעה הזו, אבל זה לא הרתיע אותן. נשים היו רוצות להיראות שמנות, יפות."





איפה קונים טקט?

הבת שלי, כבת עשרים, היא בחורה נבונה ומוצלחת לכל הדעות. אלא שחוש נחוץ ביותר חסר לה: טקט. במפגשים משפחתיים, באירועים או סתם בשיחות חולין - התגובות שלה פשוט אינן מסונכרנות עם הסיטואציה. היא אומרת את הדבר הלא נכון בזמן הלא נכון, מגיבה בחוסר רגישות שגורם לסובבים אותה ובמיוחד לי, כאימה, להתכווץ במקום. איך אוכל לעזור לבחורה בוגרת לפתח מודעות חברתית בלי להוריד לה את הביטחון העצמי?



קבין לדמותה



שם: אתי

גיל: 48

סטטוס: נשואה + 8

מגורים: דרום

קבין של חכמה



"לאורך חיי נאלצתי לאכול את חילותיי פעמים רבות, וגיליתי שזו תמיד תזונה בריאה למדי".

(וינסטון צ'רצ'יל)



כינסנו מספר נשות 'אם הדרך' סביב השולחן העגול, והן נכנסו לפעולה:

"הקב"ה נתן לנו שתי אוזניים ופה אחד, כדי שנקשיב כפול ממה שנדבר", **הודיה אזור, מתגוררת בירושלים, מאלפת בינה:** "את המשפט הזה שמעתי לפני למעלה מעשור, לדעתי, ומאז הוא חקוק על לוח ליבי. לבתך, לך, לי, לכל יהודי בעולם - כדאי להכיר את סוד הצמצום: להקטין את הנוכחות שלנו, החיצונית, ולתת מקום לאחר. וממילא, כתוצאה מכך, גם אנחנו גדלים. בעיניי, כאשר היא תתחיל לכבד את מילותיה, את המתנה הגדולה מאת השם, שאלת הטקט כבר תהיה מיותרת."

צופית גיל, מנחת סדנאות תקשורת, מזמינה להניח למבוכה ולעבור לניחוח קר: "מאחורי חוסר טקט מסתתר לא פעם קושי בקריאת מפה. ביכולת להבין מה האדם מולנו מרגיש או חושב. הבת שלך פיקחית, מה שמוכיח שהשכל עובד מצוין, אבל יש פער באינטליגנציה החברתית. במקום לנזוף בה, להתבייש, שבו יחד ונתחו מקרים: 'מה לדעתך הדודה הרגישה כשנאמר המשפט הזה?' המטרה איננה להאשים כי אם ללמד אותה לפענח קודים רציונלית, כמו שלומדים שפה זרה."

יפה זר, סבתא מאושרת, מפרקת את המושג 'טקט', מגדירה אותו מחדש: "הבת החביבה שלך בטוחה שהיא בסך הכול דוברת אמת. לא מבינה שבחיים, מדי פעם, צריך לשתוק. לא לדבר. לדבר אחרת. ממליצה לך לחשוף אותה לחוק שלוש השניות המוכר. לפני שהיא פותחת את הפה, שתעצור ותשאל את עצמה: זה נכון? זה נחוץ? והאם חייב לצאת ממני עכשיו? טיפ קטן, אולם הופך את המושג הערפילי הקרוי 'טקט', להרגל מעשי, שעובד."

"אני מזדהה כל כך עם הדאגה האימהית העמוקה שלך, מכירה אותה מקרוב", **עידית, אם לשלוש בוגרות, חולקת פתרון מתוך ניסיון אישי:** "עם המתבגרת שלי, ראיתי שכל הערה או שיחת מוסר נחוות כביקורת איומה. לכן, סיכמנו מראש על סימן: מילה או תנועת יד קלה שאני עושה כשהיא חוצה את הגבול. ושכשהקוד מופעל, היא עוצרת, לוקחת צעד אחורה או מעבירה נושא, כבחירתה. כך הענקתי לה מעטפת של ביטחון בזמן אמת, בלי שאיש מסביב ירגיש זאת. בהצלחה, אימא."

"יקרה, למה את מקבלת אחריות על מעשי בתך?" **תמר ע', אם לתשעה מנתיבות, נוקטת קו ישיר ולא מתפשר:** "כשאת מתכווצת, את למעשה אומרת שההתנהגות שלה היא כרטיס הביקור שלך. שחרי. במקרה שהיא מדברת לא לעניין והסביבה מגיבה בריחוק, אפשרי לה לחוות את תוצאות מעשיה. תני לה לטעות, תני לסביבה להציב לה גבולות. המניע שלך לעזור מובן ומרגש, אך הניסיון לחנך אותה כעת רק יפגע ביחסים ביניכן, וחבל."

לסיום, חיה כליפא מבית שמש מציבה זרקור על מנגנון הגנה חבוי: "אשמח להעלות נקודה. חוסר טקט קיצוני במקרה של בחורה בוגרת הוא לא בהכרח בעיה של מודעות אלא בחירה מודעת (או תת-מודעת) להרחיק אנשים. המפגשים המשפחתיים חונקים, אולי? הציפיות גדולות עליה (היא בכורה?), - ו'פליטות' הפה עושות את העבודה. הבחורה אומרת משהו נורא, כולם מתרחקים, ואז... מה היא מרוויחה? למה נועד השריון? חשבי על זה."

ובשבוע הבא בקבין/ט:



קוראת חשתכת במחסום חוזר שעולה לה ביוקר:

היא לא מסוגלת להחזיר מוצרים לחנות. בין אם מדובר בבגד במידה לא נכונה, במכשיר תקול או בפרט פגום - המחשבה על עמידה מול מוכר ובידה קבלה - מעוררת בה סומק לחיים עז, והתוצאה מעיקה בהחלט...
כיצד תוכל, לדעתכן, ללמוד לעמוד על הזכויות המגיעות לה בלי להתנצל?



מתרוממת

היא האישה שפגשתם במכולת או בעבודה. נראית כמוני וכמוך, ממש. מנהלת חיים קצביים, שגרה תוססת, מתפקדת כרעייה וכאימא למופת, אולם מאחורי הקלעים, לעיתים במרכז, מתמודדת עם אפילפסיה. נופלת, קמה, נופלת שוב, קמה שוב, ובגדול | איך נראים החיים בצל התקפים בלתי נשלטים? מה קורה כשמופיע התקף באמצע יום עבודה? אילו תגובות מהסביבה עושות טוב על הלב, ואילו קצת פחות? | קומי, אחות

טובה קצין

— — — — —

“באמצע עשיית חשבון לאחת
הלקוחות, קיבלתי התקף ונפלתי.
הזמינו אמבולנס והיה בלגן גדול.
לאחר כמה ימים, חברה שאלה
אותי לתומה: ‘ראית את האמבולנס
שהיה ליד החנות? מה קרה שם?’
עניתי לה שמי שנזקק לאמבולנס
בטח לא שש עם כל השאלות הללו,
אבל אם היא ממש רוצה לדעת, אז
אני הייתי מוקד האירוע. ושבפעם
הבאה כדאי לה לעבוד על מידת
הסקרנות שלה.”

— — — — —

את המצב ודאגו לי.

“בבית הספר הייתי תלמידה לכל דבר ועניין.
למדתי כרגיל, ישבתי והקשבתי, הכנתי
שיעורי בית ונבחנתי, אבל הפן החברתי
היה מטריד מעט. היו לי חברות”, פולי
מדגישה, “לא הרגשתי בודדה, אבל
כן ליוותה אותי תמיד התחושה
שמפחדים להיות בקרבתך. ללמוד
למבחן? היום בדיוק אף לא אחת
יכולה. לחזור איתי הביתה? הן
ממהרות או נשארות לעניין אחר.
לצאת יחד לקניות? הן חייבות
לעזור לאימא או לאחות.

תמיד היו תירוצים, שנאמרו אומנם
בצורה נעימה ולא פוגעת, אבל המסר
הועבר.

“מעולם לא דנתי אותן לכף חובה ולא כעסתי.
הבנתי את הפחד והחשש, אבל הכאב היה גדול
וההתמודדות עם הבדידות לא הייתה קלה בכלל.
‘באופן כללי, כמעט שלא הסתובבתי לבד ברחוב, וכשהייתי
מוכרחה ללכת לבדי, לקחתי איתי טלפון צמוד. לא היה לי
נעים איתו; הרגשתי שהוא מחריג אותי ומזכיר לי עד כמה
אני זקוקה להשגחה. השתדלתי להחביא אותו ולהיזהר
שאישי לא יראה, חלילה...
היום אני צוחקת, כשאני רואה שלכל ילדה יש טלפון נייד
כבר מגיל צעיר.

“טיולים תמיד היו נושא רגיש וכואב למדי”, היא משתפת.
לא יכולתי להשתתף בהם, אלא בליווי צמוד של אימי. זה לא
היה קל ולא נעים, והשפיע מאוד על המעמד החברתי שלי.
בגיל מבוגר יותר יכלו להתלוות אליי גם האחייניות, וזה כבר
היה פשוט וזורם יותר. בגיל חמש עשרה יצאתי למחנה שכלל



הבמבוק הסיני הוא עץ מיוחד במינו.
מרגע ששותלים אותו, יש להשקותו בכל יום.
במשך חמש השנים הראשונות לא רואים דבר. לכאורה, לא
מתרחשת כל צמיחה.
במצב כזה מפתה מאוד להפסיק להשקות, לחשוב שמשוהו
אינו בסדר, לשנות כיוון או בכלל להתייאש.
ואז קורה דבר מדהים: ברגע אחד מתחילה צמיחה מפליאה.
תוך שישה שבועות בלבד, מזנק העץ לגובה של כשלושים
וחמישה מטרים.
בתוך ימים ספורים הוא ‘עוקף’ את כל העצים סביבו, שבמשך
שנים הביטו עליו מלמעלה.
אנשים מסוימים יתארו זאת כצמיחת שיא של שישה
שבועות, כהצלחה בן לילה.
אבל אחרים, שמתבוננים ומעמיקים לחשוב, יבינו את
התהליך העמוק והעקבי שהתרחש כל הזמן הזה מתחת לפני
השטח.
התשתית הנסתרת שנבנתה במשך שנים היא שמאפשרת
את הזינוק המהיר והמרשים הזה.
כדי שצמיחה משמעותית כזו תתרחש, צריכים להתקיים שני
תנאים:

הראשון - השקעה עקבית ובניית תשתית פנימית עמוקה
ושורשית, כזו שפחות נראית לעין. כל ניסיון לצמוח לגובה
ללא שורשים חזקים, מועד לכישלון.

השני - מוכנות לצאת אל פני השטח ולצמוח גם החוצה.
לנסוק לגובה, להופיע במלוא ההדר ולהראות את
עצמן לעולם. אף שזה לא קל והרבה פעמים
אפילו מרתיע. מרתיע עד כדי כך שרבים
מוותרים על השלב הזה וממשיכים
לצמוח בעיקר פנימה.

**בסיפור החיים מעורר ההשראה
שלפנינו, מתקיימים שני התנאים
הללו: צמיחה פנימית עמוקה
ושורשית, שנבנתה במשך שנים
רבות מתוך נפילה, ופריחה חיצונית
ומאירה. נתחיל?**

מתחת לפני השטח

“קוראים לי פולי בלויא. אני נשואה, ברוך
השם, ואימא לארבעה קטנטנים, כן ירבו”,
פותחת **בלויא** בסיפור חייה. “כבר כעשרים שנה
אני מתמודדת עם אפילפסיה. ברוב הזמן היא מאוזנת
על ידי תרופות, אך לפעמים היא מגלה רצון לעצמאות משל
עצמה, ובעקבות טריגרים ידועים - מתפרצת. ואז... ואז אני
מפרכסת.

“הכול התחיל כשהייתי בת שבע. באחד הימים בכיתה
‘פשוט’ צנחתי ואיבדתי את ההכרה. הבהלה סביב הייתה
כנראה גדולה; הזעיקו מייד את ההורים שלי, שבחסידי שמייים
לא נבהלו יתר על המידה. יללות אמבולנס, בית חולים, ריצות
מרופא לרופא, בדיקות ותהיות, ובסופן קיבלתי אבחנה
ברורה: אפילפסיה.

“מאותו היום של האבחנה, הלכתי לבית הספר רק עם אחותי
הגדולה. בהמשך עברנו דירה למקום קרוב יותר, אולם עדיין
נזקקתי לליווי. מי שליוו אותי היו האחייניות שלי; הן אומנם
היו קטנות ממני, אבל בהחלט בנות אחראיות ונבונות שהבינו

לב של אמה

**ללב של אימא שפה משלו.
לב של אימא הוא לב ענק, גדול
ומכיל המון רגשות. לאימא יש יכו'
לות שאין לאיש אחר בעולם, משכיל
ככל שיהיה, חכם ככל שיהיה; אימא
אינה צריכה תארים ולא לימודים כדי
להצליח. היא צריכה לב, יכולת הכלה
וסבלנות להשקות שוב ושוב שתילים
רכים, כדי שיצמחו היטב.
אימא של פולי, ממבט של אימא
שגידלה ומגדלת בת לתפארת, עם
כמה תובנות מהצד:**

"אני זוכרת במעומעם את תחילת
המסע. ארך הרבה זמן עד שאבחנו
לפולי את האפילפסיה; חשבו בהת-
חלה שזה משהו בלב, בדקו הרבה
כיוונים ושאלו, עד שהגענו לאבחנה
הברורה. היינו צי' בהאס מהג'אוי.
יצענו שמחכה לנו מסע ארוך, אך לא
שיערו בעצמנו עד כמה הוא יהיה
ממושך.
"השתאנו לקחת את העניין בצורה
הפשוטה ביותר. לא סיפקנו הסברים
מרחיקי לכת, לא אלה ולא לזוות. הס-
ברנו אלה שהיא צריכה שמירה, והיא
קיבלה את זה בצורה טבעית. ככה
נרתמנו למשימה שהשג זמן לנו, וראינו
בה שליחות משמיי. יצענו שהכול מגיע
מאבא אורה וחומא, שרצה בטובתנו
ומרחם על הילדה שלנו אפילו יותר
מאיתנו.

האמנו שהוא עשה זאת אטובה,
ואנחנו משתפים להתמודד באהבה
עם מה שהוא שולח לנו.
"עמוק האש שלנו באותה תקופה
היה האבאמ"ר מסערת ויז'ניץ צ'וק"
- הוא היה הרבי שלנו, והוא קיבל

לינה. כבחורה צעירה ונלהבת, נשארתי ערה עד שעת לילה
מאוחרת מאוד. ידעתי שחוסר בשינה הוא טריגר מובהק
לפרקוס, אך כמה אפשר לצפות מנערה צעירה להיזהר? לרוע
המזל, קיבלתי התקף קשה.

כמובן, הזעיקו את הוריי, והם, במסירות מיוחדת, נסעו אליי
באמצע הלילה והחזירו אותי הביתה. מאז, לא יצאתי עוד
למחנות או לטיולים. ההחלטה המורכבת הזו הגיעה מבחירה
- בחירה שלי, לאחר ששקלתי רווח מול הפסד והבנתי שכך
נכון לנהוג כרגע.

"במהלך השנים עברתי בדיקות רבות וגם אשפוזים, שדווקא
הם זכורים לי כשעות איכות עם אימא; ביקורים משמחים
של האחים הנשואים והאחיינים, שהביאו איתם מתנות
ושוקולדים. היו כמובן גם בדיקות פחות נעימות, כמו בדיקת
EEG, שמתמודדי אפילפסיה נדרשים לעבור מדי תקופה. זו
לא בדיקה כואבת, אבל מדביקים על השיער אלקטרודות
בדבק שנראה כמו מרגרינה ובעל ריח לא נעים... אבל גם את
זה צלחתי".

נופלת, נופלת, קמה

כל הנפילות הלא נעימות הללו - או ליתר דיוק, המורכבות
כל כך - לא גרמו לפולי להסתגר בתוך עצמה. להפך, דווקא
מהמקום הזה היא צמחה ופרחה, קמה והתרוממה למקומות
גבוהים הרבה יותר.

— — — — —
"אני יודעת שהקדוש ברוך הוא
הוא שמנהל את הנפילות שלי.
לא אני בחרתי בהן, אלא נבחרתי
להתמודד איתן. לא עשיתי שום
דבר רע, מבייש או לא טוב. השם
הוא שבאהבתו אליי נתן לי את
ההתמודדות הזו, וכל מי שנמצא
שם באותו רגע ורואה את הפרקוס,
נבחר גם הוא במדויק לצפות בזה".
— — — — —

איך? איך קמים מכל כך הרבה נפילות?
"בתקופה מסוימת עבדתי כקופאית בחנות מכולת", פולי
מספרת בכנות. "באמצע עשיית חשבון לאחת הלקוחות,
קיבלתי התקף ונפלתי. במאמר מוסגר, הלקוחה השאירה את
כל המוצרים על הדלפק וברחה... הזמינו אמבולנס והיה בלגן
גדול. לאחר כמה ימים, חברה שאלה אותי לתומה: 'ראית
את האמבולנס שהיה ליד החנות? מה קרה שם?' עניתי לה
שממש לא יפה לדבר ולשאול כך, ושמי שנזקק לאמבולנס
בטח לא שש עם כל השאלות הללו, אבל אם היא ממש רוצה
לדעת, אז אני הייתי מוקד האירוע, ושבפעם הבאה כדאי לה
לעבוד על מידת הסקרנות שלה. היא נבהלה, מלמלה סליחה
וברחה.

"אני יודעת שהקדוש ברוך הוא הוא שמנהל את הנפילות שלי. לא אני בחרתי בהן, אלא נבחרתי להתמודד איתן. לא עשיתי שום דבר רע, מבייש או לא טוב. השם הוא שבאהבתו אליי נתן לי את ההתמודדות הזו, וכל מי שנמצא שם באותו רגע ורואה את הפרוכס, נבחר גם הוא במדויק לצפות בזה. התזמון מדויק ומושלם בעבור כל אחד ואחד, ומי אני שאחליט מה נכון ומה טוב.

"חברה טובה סיפרה לי שהבן שלה, כבן שתיים עשרה, מתמודד גם הוא עם אפילפסיה. באחד מימי אחר הצהריים יצאה כל המשפחה יחד לגינה, ולפתע הילד קיבל התקף ונפל לעיני כולם. למוחרת, כשהאימא ירדה שוב לגינה עם הילדים, שכנה שראתה אותה שאלה בזעזוע: 'איך את יורדת שוב לגינה? את לא חושבת שהילדים שהיו כאן אתמול נבהלו מאוד? אולי הילד שלך יפרכס שוב?'

הילד, שעמד ליד אימו, ענה לשכנה בקול בוטח: 'מי שמפחד שאולי יהיה לי פרכוס והוא יראה את זה - שיישאר הוא בבית. אני לא צריך להיות כבול ולהישאר סגור בבית רק בגלל האנשים שמפחדים.'

"ובהזדמנות זו, אני רוצה לפנות בפנייה אישית לכל מי שנתקל בהתקף אפילפטי במקום ציבורי: אם הדבר אפשרי ואתם מכירים את המתמודד, קראו מייד לאחד מבני משפחתו, לפני שאתם ממהרים להזמין אמבולנס. ברוב המקרים אין צורך בפנינו לבית החולים, וההזעקה של כוחות ההצלה רק מייצרת התמודדות מיותרת ומביכה מול קהל סקרן."

אימא, איך את מסתדרת?

השיר המיתולוגי של המשוררת ציפי מילוא עדיין מתנגן באוזנינו. באמת, אימא, איך את מסתדרת? ילדים, עבודה, בית, פרנסה וכל ילד עם הצרכים הפרטיים שלו. החיים תובעניים ומלחיצים, האתגרים אינם פשוטים ואינם נגמרים, ואם נוספת אליהם התמודדות עם מחלה - על אחת כמה וכמה.

פולי, על קצה המזלג, איך נראים החיים כאימא שמתמודדת עם אפילפסיה?

"ההתמודדות אינה פשוטה בכלל, מאתגרת", היא נושמת עמוקות, מתארת: "אבל יש לי כל כך הרבה דברים טובים ושמחים בחיים, שאני לא נותנת לאפילפסיה לתפוס את מרכז הבמה. השם זיכה אותי בבעל בריא ומיוחד במינו שמעניק לי המון כוח. להביא את האוצרות הללו לעולם היה תהליך מורכב; בתקופות טרום הלידה הייתי צריכה לשכב הרבה ולהיזהר מאוד, כי נפילות במצב מיוחד הן עניין מסוכן, אבל, ברוך השם, שווה כל כך לראות אותם היום בריאים ושלמים, שמחים ומאושרים.

"היום אני כבר יודעת לזהות את הטריגרים שמובילים לפרוכס, ומנסה להימנע מהם ככל הניתן. אצלי מדובר בדרך כלל במחסור בשינה, בלחץ או בתזונה בלתי מספקת ובלתי מאוזנת. אולם למרות המודעות הגבוהה, לא תמיד אפשר למנוע אותם. כאימא בייחוד, העייפות היא לפעמים גזרת גורל; גם כשאני מנסה להשלים שעות שינה, זה לא תמיד מספיק... ולחץ, כידוע, יכול להופיע ללא כל התראה.

המודעות אומנם עוזרת מאוד, אבל היא אינה תעודת ביטוח מפני התקף.

"ההתקפים עצמם אינם קלים לילדים שלי, אף שברגע שזה קורה אין לי מושג איך הם מגיבים. אני תמיד צוחקת ואומרת לבעלי שמתחשק לי להתקין מצלמות בבית, רק כדי לראות מה בדיוק קורה שם כשאני מאבדת הכרה. אבל אנחנו מקפידים לדבר איתם, להסביר ולחזק אותם ככל האפשר.

"לפני חודשיים התקשר אליי המחנך מתלמוד התורה של הבן שלי וסיפר שהילד לא מרגיש טוב וכדאי שנבוא לקחת אותו. מיהרתי, כמובן, לצאת, ועדיין לא הספקתי לאכול ארוחת בוקר, שזה, כאמור, טריגר מובהק אצלי. הגעתי למוסד הלימודים, הבן שלי כבר חיכה לי בפתח, ובדיוק כשהתקרבתי אליו, קיבלתי התקף וצנחתי.

"אבל גם שם הייתי מוקפת בניסים!" פולי מתרגשת, "בדיוק באותו רגע, אח שלי יצא מחנות סמוכה וקלט את ההתקלה. הוא רץ אליי מייד, לקח אותי הצידה והושיב אותי על ספסל בגינה קרובה, ובמקביל הרגיע את הבן שלי. בהמשך עלינו לבית של ההורים שלי, שגרים ממש ליד, ושם יכולתי לנוח ולהתאושש.

"הבן שלי הגיב הפעם בבהלה גדולה. לא היה לו קל לראות את אימא שלו קורסת מול העיניים שלו. בהמשך דיברנו איתו המון; הסברנו לו כמה השם שומר על אימא ואוהב אותה, והנה, היא כבר



מתאוששת ומרגישה טוב. כדי לשחרר את הטראומה, אני ובעלי לקחנו אותו שוב לכניסה של תלמוד התורה, בדיוק לנקודה שבה נפלתי, ושחזרנו איתו את האירוע פעם אחר פעם. שוחחנו, והילד סיפר לנו בקולו איך זה קרה ומה הוא הרגיש, עד שהמתח התפוגג והוא נרגע לחלוטין".

ואפילו בהסתרה

העולם הזה נעלם. נסתר. אין אנו יודעים את הסיבות לכל הקורה לנו, ואין אנו מבינים את העילות שהביאו למצבנו. תחושת ההסתרה מביאה עימה מצבי לחץ, אי ודאות, דאגות וחששות.

החושך מכסה אותנו, ואנו מייחלים לאור.

כשאני שואלת את פולי מה נותן לה כוח ברגעים קשים, שפת הגוף שלה משתנה. היא מתיישרת על כיסאה. משתנה לרגעים ומשיבה בביטחון:

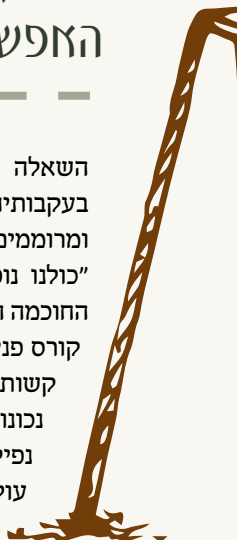
"מה שמחזיק ויחזיק את כולנו לאורך הדורות כולם, ומחזיק גם אותי - זו האמונה!"

הרבה מדברים על 'שבע יפול צדיק וקם', ומסבירים שכל המהות של הצדיק טמונה בקימה שבאה אחרי המשבר; בניסיון להתרומם ולהצליח למרות הכול. כתוב שהשם 'סומך נופלים' - השם סומך עלייך, כן עלייך, שאם נפלת, תמצאי את הכוח להתאושש.

אין שאלה בכלל אם נחוזה נפילות, כי הן חלק בלתי נפרד מהבריאה.

— — — — —
"ההתקפים עצמם אינם קלים
לילדים שלי, אף שברגע שזה
קורה אין לי מושג איך הם מגיבים.
אני תמיד צוחקת ואומרת לבעלי
שמתחשק לי להתקין מצלמות
בבית, רק כדי לראות מה בדיוק
קורה שם כשאני מאבדת הכרה.
אבל אנחנו מקפידים לדבר
איתם, להסביר ולחזק אותם ככל
האפשר."
— — — — —

השאלה היחידה היא אם נקום מהן, ומה יקרה לנו בעקבותיהן: האם נהיה אנשים טובים יותר, מקורבים ומרוממים יותר, מאמינים ובוטחים? או חלילה להפך. "כולנו נופלים", אומרת פולי את שכולנו יודעות, "אבל החוכמה היא לדעת איך ליפול נכון. יש נפילות שבהן האדם קורס פנימה; הוא מוצץ בייאוש, בחוסר אונים ובתחושות קשות של נקיפות מצפון ואשמה. אלו נפילות שאינן נכונות. לעומתן, יש מצבים שבהם האדם אומנם חווה נפילה ועצב עמוק, אבל הוא מבין שכך הוא דרכו של עולם - ליפול ולקום. הנפילה עצמה אינה מרסקת



אותנו תמיא ונסך בנו כוחות מיוחדים.
היינו שואלים אותו שאלות והפאת שלו
תמיא הייתה פתוחה בעבורנו".
איך הצלחתם לשמור על פולי ומצב שני
אחריה? אותה אמרנו עצמאי וכלי פחדים?
"אני באמת מרגישה שארצנו האון כוחות
כבי לגל את פולי בצורה המיטבית
ביותר, שתגל אריות יארה מן השורה,
תהיה עצמאית ותרגיש כמה שפחות
מוגבלת וחריזה.
זה באמת חבל רק מאוד ומאזכר
מאוד.
אחרי הניסים שהשגנו אנו היה בך-
מות היותה בת זקונים. מעצב היותה
כזו, היה לנו טבעי יותר אפרוס עליה
חסות ואבאז אה, ונוסף על כך, קיבלנו
האון עזרה מהאחים והאחיות הז'
באליה שקיבלו עליה אחריות ושאריו עליה.
השתדלנו שהכל יעשה בצורה נעימה,
אז מלחיצה ולא מכבידה מדי, והקב"ה
תמיא היה והווה בעלרנו".
כאילא שנמצאת בתוך הניסיון הזה
כבר שנים כה ארוכות, ובסייעתא
דישאיא זכתה אראות פירות מתוקים
כל כך, איזה מסר היית רוצה להעביר
לאימהות מתמודדות אחרות?
"המסר שלי פונה אלא האימהות המ'
תמודדות עם יארים מאתגרים משל
סיבות. אנחנו מרגישות אפעמים שאנחנו
נותנות האון יארים המאתגרים האלו,
ומסקיעות בהם פי כמה מאשר ביא
הז' - מסקיעות כסף, זמן, ריביות מחקום
אמקום, ובעיקר, נותנות אהם את האב
שלו.
אבל צריך לזכור ולוודא שלא שוכחים:
מהיארים האלו מקבאים בסוף האון בחז'
רה. נוצר איתם קשר מיוחד במינו, קשר
עמוק שמושתת על נתינה. והנתינה הז'
היא שבונה ומזמיחה גם אותנו לגובה".

אותו.

הוא נמצא בידיעה שבסדר ואפילו מותר ליפול, ומחר הוא יקום ליום חדש ומלא בטוב.

"יש הבדל עצום בין שתי החוויות הללו - ההבדל שבין התרסקות מוחלטת ובין בסיס לקימה.

"צריך לזכור", ממשיכה פולי, "שמושג האבל והצער מוזכר בפירוש בתורה. למשל, כאשר אדם מאבד קרוב משפחה, הוא נדרש לשבת על הרצפה שבעה ימים, לבכות, להצטער ולהתאבל. למה התורה אינה מצווה עליו לשמוח מייד? לשמוע מוזיקה ולהתחזק? כי החיזוק האמיתי מגיע פעמים רבות רק אחרי שנותנים מקום לצער ולכאב. רק אדם שמאפשר לעצמו להרגיש, להצטער ולמצוא פורקן לרגשות שלו, יוכל אחר כך לקום ולהתרומם באמת.

"גם אצל רשב"י אנחנו רואים את הצמיחה מתוך החושך. הגמרא מספרת שכאשר יצא רבי שמעון מהמערה שבה התחבא מפני השלטון הרומאי, שמע זאת רבי פנחס בן יאיר ויצא לקראתו. כשראה רבי פנחס שגופו של רשב"י מלא סדקים מפאת החול שישב בו שלוש עשרה שנה, בכה ואמר: 'אוי לי שראיתך בכך'. ענה לו רשב"י: 'אשריך שראיתני בכך, שאלמלי לא ראיתני בכך, לא מצאת בי כך'. ומבארת הגמרא, מהו אותו 'כך' שמצא בו? שבתחילה (קודם המערה), כשהיה רשב"י מקשה קושיה, היה רבי פנחס בן יאיר מתרץ לו תריסר תירוצים, ולאחר שיצא מהמערה, כשהיה רבי פנחס בן יאיר מקשה קושיה, היה רשב"י מתרץ לו עשרים וארבעה תירוצים (שבת לג, ב).

דווקא השהות במקום החשוך והמבודד הזה, היא שהצמיחה את רבי שמעון בר יוחאי לממדים הללו.

"ומעבר לפן הרוחני, מה שעוד מעניק לי כוח גשמי אלו הצעות עזרה קונקרטיות, שמגיעות בדרך כלל מהמשפחה שלי. אחרי פרכוס או בתקופות עמוסות, הם תמיד מציעים לקחת את הילדים כדי שאוכל לנוח, ושולחים אוכל ופינוקים. ככה זה, הרבה פעמים הדרך אל הלב עוברת דרך הפה".

מילים, מילים, מילים

כאנשים, ובפרט כנשים,

אנחנו אוהבות



לדבר, והרבה. רוח הממללא שלנו עובדת לפעמים שעות נוספות. למילים יש כוח להצמיח, לגרום לאחר לפרוח, לחולל שינוי אדיר בתחושה ובהרגשה. מילים הן כוח ועוצמה, ובידינו, בפינו, מופקדת היכולת האדירה הזו. רק צריך לזכור תמיד להשתמש בה בתבונה. "אני שמחה מאוד לקבל התעניינות מהסביבה. "התעניינות", פולי מחדדת, "לא סקרנות! ההבדל ביניהן הוא עצום. אדם מרגיש מייד מתי מי שעומד מולו מתעניין באמת, מתוך אכפתיות ורצון כן לעזור, ומתי הוא סתם סקרן שמנסה לספק את הדחף שלו.

את הסקרנות הזו מרגישים בשאלות חטטניות, כאלו שאינן מביאות שום תועלת ובטח שאינן מעניקות כוח.

"אני זוכרת, שבאחד ממחנות הקיץ בתיכון, הודיע הצוות שהוא אינו מקבל עליי אחריות. התנאי שלהם להשתתפותי היה שהוריי יצטרפו וישגיחו מקרוב, כפי שעשו במחנה הקודם. אחיינית שלי, שהייתה קטנה ממני בשנה בסך הכול, שמעה על כך והכריזה מייד: 'האחריות עליה במחנה - עליי'.

זו הייתה תגובה מרגשת כל כך, ועד היום אני מעריכה אותה ומודה לה על כך".

לפני כחצי שנה, פולי הבחינה כי המודעות הציבורית בנושא האפילפסיה נמוכה מאוד; אנשים נוטים להירתע ממתמודדים ונבהלים לעיתים קרובות שלא בצדק. היא חיפשה דרך להנגיש לציבור מידע מדויק, קיבלה את ברכתו של הרבי, ויצאה לדרך, תרתי משמע. פולי השיקה תוכנית אישית, ייחודית ומרתקת, שבה היא משתפת בסיפורה האישי לצד קטעים אומנותיים ותוכן רב ערך.

"כשסיפרתי לשכנה קרובה על התוכנית שלי", פולי משחזרת, "היא הגיבה בהלם מוחלט: 'מה? את, פולי? את מתמודדת עם אפילפסיה? מעולם לא חשבתי עלייך כמתמודדת, ואני מכירה אותך כל כך הרבה שנים'. התגובה הזו חיזקה אותי, בייחוד אחרי שחברה אחרת טענה באוזניי בביטחון שכל מי שמתמודד עם אפילפסיה סובל מפגיעה מוחית. היא ממש נאמה בפניי על כך, ואף שבמשך עשרים שנה לא פגעה בי האפילפסיה בשום צורה, בחסדי השם, היא החזיקה בדעה שעוד חזון למועד...

"יש כמובן עוד תגובות פחות נעימות, אבל אליהן אני משתדלת להתייחס בסלחנות, ולראות בהן עדות לאנשים שמתמודדים בעצמם עם חוסר טקט, חוסר מודעות וחוסר רגישות סביבתית". דווקא בנקודה הזו פולי מרגישה שהיא צמחה. מתוך הקושי והכאב שבמפגש החברתי המורכב, ובזכות אותן מילים פחות מתאימות, היא נבנתה. "דווקא מהתגובות חסרות הטקט שספגתי, הצלחתי להתפתח וללמוד איך להיות רגישה וקשובה יותר לשני, גם בלי שהוא יספק לי מידע מדויק.

"למשל, פגשתי חברה המובילה תינוק קטנטן. התרגשתי ואיחלתי לה מזל טוב, ובתגובה היא סיפרה לי שעדיין לא ערכו לו ברית מילה. בעבר, התגובה הספונטנית שלי הייתה לשאול מייד את השאלה המתבקשת: 'למה? מה יש לתינוק?' אבל היום אני מגיבה אחרת, ועניתי לה בפשטות: 'בעזרת השם, בעיתו ובזמנו'.

"במקרה אחר פגשתי בבית ההחלמה אישה עם תינוקת מתוקה בעלת תסמונת דאון. ביקשתי מאימה רשות להרים אותה. ואכן הרמתי את התינוקת והרעפתי עליה מחמאות, אמרתי לה כמה הבת שלה מקסימה וחמודה. האם התרגשה ושמחה כל כך; היא הודתה לי ואמרה שעד עכשיו, כל מי שראה אותה עם התינוקת נרתע והתרחק, ובטח שאיש לא ניגש לומר לה כמה היא מתוקה. באותו רגע הבנתי כמה כוח יש לנו", היא חותמת בעוצמה, "וכמה מעט נדרש מאיתנו כדי להאיר למישהו אחר את הלב".

פולי. כבר לא צומחת רק פנימה. היא פורחת החוצה, מאירה. מלמדת את כולנו שיעור שלא יסולא בפז בנפילה, בקימה, בכוחן של מילים מרפאות. ■



מהמגירה אל המנגינה



ונת השמחות כאן במלוא עוזזה, ואולמות האירועים רועשים ומתוזמרים.
אלא שמעבר לרעש התופים, מתברר שהשורשים של הצלילים הללו
מגיעים ממקומות עמוקים בהרבה | קיימנו שיחה יוצאת דופן עם שתי
מוזיקאיות בכירות שמנפצות קלישאות שחוקות, מזהירות מפני
הטעות השכיחה של 'הלבשת' חלום האם על הבת ומגלות

**מדוע הניגון היהודי תמיד שוזר בתוכו עצב ושמחה גם יחד, מצליח לרפא גם את
הלבבות השבורים ביותר | נפש מתנגנת**

מבני המשפחה - בין אם רצה בכך ובין אם לאו -
הוסלל לנגינה. למדתי במשך שמונה-עשרה שנים כדי
לקבל תואר שני במוזיקה ותעודת הוראה בתחום.
כיום אני אינני צעירה, חציתי את גיל השישים, (עד
מאה ועשרים שנים מאושרות ומלאות צלילים...),
וכבר למעלה מיוכל שנים אני מנגנת ללא הפסקה
בכינור, ורק בו. כאשר עליתי ארצה נחשפתי לראשונה
למוזיקה החסידית. ברוסיה למדנו מוזיקה קלאסית,
וזהו עיקר ההתמחות שלי.
כאן בארץ, הגעתי אט אט אל הניגון החסידי. למדתי
בין היתר זמירות שבת, וכיום אני בקיאה בכחמישים
שירים חסידיים. זאת מלבד 'שירי פעם' מוכרים אותם
הכרתי עוד ברוסיה מפי סבתי ואמי, עוד לפני ששבנו
בתשובה.

בימים אלו אני מרבה להופיע באירועים, כנסים
ומעמדים מיוחדים לנשים. ניגנתי גם בכנס הגדול של
'בתי' שהתקיים ביד אליהו מול אלפי בנות; הופיעה
שם תזמורת בת 55 נגניות בניצוחה של שולמית, והן
פשוט פרחו על הבמה. בזכות המופע, הקשר הזה,
נוצר לי חיבור בלתי אמצעי עם נערות צעירות; קשר
הדוק שכולו מנגינה", מתרגשת בלה.

היכן שבתם בתשובה, כאן בארץ או מחוצה לה?

"כשהתחלנו בתהליך התשובה היינו עדיין ברוסיה,
בעיר קייב", בלה ממשיכה. "הדבר ארע בזכות הבנים
שלי, שצעדו בראש ואנחנו הלכנו בעקבותיהם. פעל
שם שליח מטעם האדמו"ר מקרלין, והוא דאג לארגן
מחנה קיץ לנוער היהודי שנקרא 'שובו'.

הילדים שבו משם הביתה מלאי חוויות ורשמים
עמוקים, וכך משכו גם אותנו אל חיק היהדות. כיום
שני הבנים הם חסידי קרלין, ושניהם מנגנים עוד מגיל
שש - האחד בכינור והשני בפסנתר".

ואת שולמית, ממתי את מנגנת?

השבועות האחרונים של שנת הלימודים מביאים
איתם, בנוסף ל-השלימי את החסר-מחשבות מוכרות
של כל אם בישראל לקראת העתיד: איך ייראה החופש
הגדול? לאילו מסגרות וחוגים כדאי לרשום את הבנות
בשנה הבאה? והאם הגיע הזמן להגשים להן (או אולי
לעצמנו...) חלום ישן וללמוד לנגן?

רגע לפני ששעוני הקיץ והחופש משתלטים על
סדר היום, ישבנו לשיחה מרתקת, עשירה בצלילים
ובתובנות, עם שתי מוזיקאיות ומורות ותיקות בציבור
שלנו: **בלה**, בעלת תשובה עולה מרוסיה, מורה לכינור
ומופיעה באירועים לנשים ובנות; ו**שולמית**, מורה
מוערכת לאורגן, גיטרה ומנדולינה, המוסרת שיעורי
מתודיקה למשתלמות ומארגנת תזמורות.

צעדנו איתן במסע בין היכל הנגינה להיכל התשובה,
ושמענו על כוחה המרפא של המוזיקה, על היכולת
שלה לעדן את הנפש ועל השורש היהודי העמוק של
כלי השיר שילוו אותנו, במהרה בימינו, בשמחת בית
המקדש.

מהיכל הנגינה להיכל התשובה

צלילי הכינור והמנדולינה מתערבבים בחלל החדר,
יוצרים הרמוניה שקשה להישאר אדישים אליה. על
הכסא האחד, בלה, עולה מרוסיה עם מטען קלאסי
עשיר, על זה השני שולמית, מפיקה צלילים ומחוללת
קסמים מכל הבא ליד. המפגש ביניהן הוא סיפור
על שני עולמות שנפגשו והתאחדו בהיכל התשובה,
ומצאו לעצמם שפה משותפת. שפת הניגון.

נתחיל, איך לא, עם קצת היסטוריה אישית.

בלה, שולמית. מתי נכנסתן לעולם הנגינה?

בלה מתנדבת לפתוח את הריאיון: "לא אני נכנסתי
- הוריי הכניסו אותי לשם כבר בגיל שש. בעבר זה
היה מקובל מאוד ברוסיה; במשפחות יהודיות שררה
תמימות דעים כי הילדים חייבים ללמוד מוזיקה, ואחד



"גם אני התחלתי בגיל צעיר מאוד", שולמית משנס מותניה, "אמי תמיד נהגה לספר שברגע שחזרתי הביתה מהלימודים, עוד לפני ארוחת הצהריים והמנוחה, 'ברכת השלום' שלי הייתה צלילים. הייתי פורקת את כל חוויות היום שעבר עליי בבית הספר באמצעות פריטה על מיתרי המנדולינה, הגיטרה או על קלידי האורגן - הסדר לא באמת משנה..."

מאיזה גיל את ממליצה להתחיל ללמוד נגינה בכינור? השאלה מופנית לבלה:

"ברוסיה נהוג להתחיל ללמד ילדים כבר בגילאי שש-שבע. בארץ קשה יותר להתחיל בגיל כה רך; שם קיימת משמעת נוקשה יותר, שהיא הכרחית ללימוד כינור. בארץ הקודש אני ממליצה להתחיל סביב גיל שמונה או תשע. ישנה ילדה שהחלה ללמוד אצלי בגיל שמונה, והיא תלמידה מוצלחת להפליא שמנגנת כבר כמה שנים ברמה גבוהה מאוד."

מי מוזיקלית של אמא?

כעת אני שואלת את שאלת השאלות: כיצד אמא יכולה לדעת אם בתה הגאונית והמוצלחת (וכי יש אמא שחושבת אחרת על בתה? לא!) התברכה גם בכישרון נגינה?

לבלה יש משנה ברורה והחלטית בעניין: "כל ילדה שניחנה בשמיעה מוזיקלית, בחוש קצב טוב וביכולת לזהות צלילים - מוכשרת לנגינה. בתנאי אחד, כמובן: היא חייבת להיות מלאת רצון להשקיע. אולם אם אין לה שמיעה מוזיקלית, כלומר אין לה יכולת להבחין בין צלילים גבוהים לנמוכים והיא נעדרת חוש קצב בסיסי, אז - כמו שאומרים כאן בישראל - חבל על הזמן!"

לשמוע ביטוי צברי מובהק כזה נפלט מפיה בניב רוסי כבד, זו חוויה צלילית משעשעת בפני עצמה.

"בלי שמיעה מוזיקלית זה פשוט לא הולך", מהנהנת שולמית, מחזקת את דבריה. "אני פוגשת לא פעם נערות בגיל ההתבגרות שמבקשות ללמוד נגינה רק כדי להשיג מעמד חברתי, או 'כי כל הכיתה לומדת'. מהר מאוד אני מבחינה במניע האמיתי שעומד מאחורי הלהיטות הפתאומית הזו, ומנחה אותן בעדינות למצות את ה'אני' שלהן ואת כישוריהן האמיתיים בצורה נכונה וחכמה יותר."

"לא פעם להורים יש חלום, ובמקום לממשו, הם 'מלבישים' אותו על הילדה", בלה מתארת. "יש בהחלט מקרים כאלה - האמא רוצה ודוחפת, אבל הילדה לא שם. במצב כזה היא תפסיק באמצע, כי אי אפשר להכריח אף אחד לנגן."

"יש כאלו שמגיעות ללא שמץ של רצון עצמי", מוסיפה שולמית, "וזה חבל. להגיע לעולם המוזיקה רק כדי למלא חסכים של ההורים זה לא צעד חכם בדרך כלל. אם כי, לפעמים זה דווקא מצליח". היא מחייכת למראה פניי המופתעות. "כן, לעיתים, ללא כל הודעה מוקדמת, הניצוץ פתאום נדלק. הילדה מתחברת מאוד לכלי, ומתחילה להגשים את החלום של אמא שלה מתוך הנאה וחיבור אמיתי."

"זה אמנם מקרה נדיר", מאירה בלה, ממהרת לנדב עצה טובה ואופטימית: "בכלל, אף פעם לא מאוחר מדי להגשים חלומות. יש לי כיום תלמידה שהיא כבר סבתא, ומנגנת אצלי כבר כמעט עשר שנים. כשהגיעה אליי לראשונה, היא סיפרה שללמוד נגינה היה חלום הילדות שלה, אך בנעוריה לא הייתה למשפחתה אפשרות לממן זאת. כיום, כשהיא סוף סוף יכולה להרשות לעצמה להגשים את חלום הילדות הרחוק, היא מנגנת

ומאושרת מכל רגע".

נגינה בערגה

האם קורה שילדה מתחילה ללמוד, וכעבור תקופה נסוגה לאחור או מחליטה פתאום להפסיק?

"כמעט ולא", משיבה שולמית. "זו חוויה כל כך מיוחדת, שמי שניחנה בנתונים טבעיים לא תפספס אותה בקלות. נסיגה מתרחשת בדרך כלל רק בשל אילוצים חיצוניים, כמו קשיים כלכליים. אני פוגשת תלמידות שלימודיהן נקטעו מסיבות תקציביות או בגלל נסיבות החיים, והגעגועים שלהן לכלי בלתי נתפסים."

ההתרפקות שלהן על העבר פשוט לא תיאמן; כולן נוצרות את לימוד הנגינה כחוויה בלתי נשכחת. לכל אחת יש זיכרונות חמים מהשיעורים, מהציפייה הדרוכה למפגש השבועי, או מההתרגשות והאימונים לקראת קונצרט."

"מהניסיון שלי, אין דבר כזה תלמידה שנשלת", בלה מצהירה. "כל אחת מנגנת - אחת מצליחה יותר ואחת פחות, אבל מי שלוקחת את העניין ברצינות, מגיעה לתוצאות. עם זאת, לכל כלל יש יוצא מן הכלל: הייתה לי תלמידה שלמדה שנים, הגיעה להישגים מרשימים ביותר, ולפתע החליטה להפסיק, למרות שהאם רצתה מאוד שימשיכו. פתאום נמאס לה. ככה זה, החיים מלאים בהפתעות."

בכל פעם שננסת אליו תלמידה חדשה, מתגנב לליבי חשך קל: אולי הפעם זה לא 'יילך'? אולי היא לא תצליח? אבל אחרי כחודש וחצי, החששות מתפוגגים. הבנות עצמן כבר שומעות את ההתקדמות ומצליחות להפיק צלילים עצמאיים. צריך

להבין שכינור הוא לא אורגן - בו מספיק ללחוץ על קליד כדי שיבקע צליל מושלם. הכינור הוא כלי ייחודי ומורכב: יש לו ארבעה מיתרים בלבד, ארבע אצבעות של יד שמאל האמונות על המלודיה, וקשת שעירה שאוחזים ביד ימין ופורטים עמה על המיתרים."

וזה השמאלית, איך היא מנגנת? אני מתעניינת מסיבות אישיות ביותר (כותבת שורות אלו היא שמאלית גאה...).

"זו השמאלית מנגנת באותה צורה בדיוק", בלה מפיגה את החשש, "כינור זה לא עט כתיבה או כף אכילה שחייבים לאחוז ביד הדומיננטית. בניגון בכינור יש חלוקה ברורה וקבועה: יד שמאל מחזיקה את הכינור ומנווטת בין הצלילים, ויד ימין מובילה את הקשת. הקשת פורטת על המיתרים, והצליל, כמה מופלא, פשוט בוקע".

הרבה תלמידות בטח שואלות: מה הדרך להפיק מנגינות כה מורכבות מכלי שנראה, על פניו, כל כך פשוט?

"הוא רק נראה פשוט", היא מדגישה. "אבל אי אפשר לומר עליו שהוא פרימיטיבי. המבנה שלו אולי נראה בסיסי, אבל זהו כלי שמוציא את הנשמה מהאדם. הוא מלא ברגש. מדהים לגלות שגם כשמנגנים בכינור ניגון שמח, תמיד תהיה חבוייה בו נימה של תוגה. אולי משום כך הוא תמיד הצטייר בידיו של

זהו סודו של הניגון היהודי: השמחה והעצב משולבים בו יחד".
הכינור הפך לכלי ייחודי ומבוקש מאוד, לפחות כאן בארץ בשנים האחרונות, נכון?

"נכון מאוד, את לגמרי צודקת", בלה מאשרת. "כשהגעתי לארץ, האורגנית שלטה בכל פינה. לא האמנתי שאמצא כאן מקום לכינור. בשנים האחרונות, ב"ה, יש פריחה עצומה וכל כך הרבה ילדות לומדות כינור. אי אפשר לומר שהן מחפשות קריירה; הן מנגנות לשם ההנאה והחיבור. כיום אני מוצפת בתלמידות. המוזיקה בכלל, ולימוד הכינור בפרט, עברו התפתחות אדירה בציבור שלנו. מאיפה הבנות מגיעות?" היא שואלת רטורית, מיד עונה: "השמועה עוברת מפה לאוזן, חברה מביאה חברה".

כי בשמחה תצאון

היה לכן מקרה שבו המנגינה חוללה פלאים וסייעה לתלמידה לצאת מקשיים רגשיים או חברתיים? אני מפנה את השאלה לשולמית תחילה.

"לפני כשמונה-עשרה שנה הגיעה אליי תלמידה שסבלה מעודף משקל קיצוני במיוחד. הקלישאה הזו, לפיה אנשים בעלי ממדים הם תמיד שמחים ועליזים - לא בהכרח מוכיחה את עצמה במציאות. אצלה, בכל אופן, השמחה ממש לא הלכה יד ביד עם המשקל. נכון יותר לומר שהיא הייתה מופנמת בצורה קיצונית; בקושי הסכימה ללחוש לי 'שלום' חרישי בתחילת שיעור.

להרפתקה הזו לא תליתי תקוות רבות, אבל להפתעתי חל בה מהפך של ממש. לא, היא לא רזתה בזכות הנגינה - הצלילים הרי אינם דיאטטיים...", מצחקקת שולמית, "אבל האישיות שלה השתנתה מקצה לקצה. הדימוי העצמי שלה זינק אל המרומים, והיא פתאום השתלבה בחברה. כיום היא מנהלת עסק מצליח, ואמא שלה לא מפסיקה להודות לי בכל פעם שאנחנו נפגשות. עולם הנגינה פתח את סגור ליבה כפשוטו. הרי אי אפשר לנגן בלי לשמוח; מי שנושא עצב פנימי עמוק - המנגינה משכנעת אותו לפרוק את שעל ליבו ולקוות לטוב". גם לבלה יש באמתחתה סיפורים מרגשים על כוחו המרפא של הניגון:

"הייתה לי תלמידה שכמעט לא תקשרה איתי. היא הייתה סגורה ומסוגרת כל כך, שחודשים ארוכים לא שמעתי ממנה מילה. רק אחרי שהתחילה לנגן, משהו פנימי בתוכה התרכך; היא החלה לדבר, להביע, לחייך. בקונצרט הראשון שלה כתלמידה, מרוב התרגשות, היא טעתה באמצע הנגינה ופרצה בבכי תמרורים. בפעם השנייה כבר ניגנה ברציפות, בגאווה ובלי להזיל דמעה. בתחילה היא רק עמדה בפניה המרוחקת של החדר ולא רצתה לשמוע על נגינה מול קהל או על במה, ובהמשך - פרחה לגמרי. זהו כוחה הפלאי של המנגינה!

מקרה אחר שזכור לי הוא של תלמידה שלמדה אצלי במשך שנים רבות. אחרי הנישואין היא עברה משבר קשה מאוד בעקבות פירוק החבילה ושקעה בדכאון עמוק. רק כאשר חזרה אל הכינור והחלה לנגן שוב, היא הצליחה להתאושש מהמצוקה הנפשית שפקדה אותה. עדיין היא מצפה לישועה ולנישואין מחודשים ומוצלחים בקרוב, אבל הנגינה מעניקה לה מזור ומקלה על כאבה באופן יומיומי. מעבר לזה", מפתיעה בלה, "לימוד הנגינה מסייע באופן מוכח

"לפני כשמונה-עשרה שנה הגיעה אליי תלמידה שסבלה מעודף משקל קיצוני במיוחד. נכון יותר לומר שהיא הייתה מופנמת בצורה קיצונית. להרפתקה הזו לא תליתי תקוות רבות, אבל להפתעתי חל בה מהפך של ממש. לא, היא לא רזתה בזכות הנגינה - הצלילים הרי אינם דיאטטיים. אבל האישיות שלה השתנתה מקצה לקצה."

היהודי הנווד; היהודי, גם כשהוא שמח, משהו בליבו תמיד בוכה מעט על הגלות, תמיד זוכר את ירושלים. אפילו הניגון הידוע 'סימן טוב ומזל טוב' - מי שמקצועי מבין שהוא נכתב בכלל בסולם עצוב (מינורי), ועדיין הוא משמח.

גם לילדות שמתמודדות עם היפר אקטיביות".
מה? אני נדהמת לחלוטין. המפגש בין ילדה הסובלת מהיפר-אקטיביות (פעילות יתר) לבין כינור נשמע לי קטלני. הרי הכינור הוא כלי עדן שברירי!

"אינני מתכוונת לילדות בעלות נטיות אלימות או אימפולסיביות", בלה מבהירה, "אני מדברת על אלו שיש להן 'קפיצים' ברגליים, כאלו שאינן מוצאות מנוח. הייתה לי תלמידה כזו ברוסיה, שלא הייתה מסוגלת לעמוד במקום אחד אפילו דקה רצופה. היא ישבה, שכבה על הרצפה, או רקדה מצד לצד במהלך השיעור. בתחילה זה הפריע לי מאוד והקשה על מהלך הלימוד, אבל עם הזמן, ככל שהיא העמיקה בנגינה, היא התמתנה. הנגינה שימשה עבורה כלי מדהים לעיצוב התנהגות ולמיקוד".

אם כן, אתן רואות בנגינה ממש כלי טיפולי לכל דבר?
"בהחלט, הרי לא לחינם קיים כיום תחום שלם של תרפיה במוזיקה", מציינת שולמית, ומסתייגת קלות: "יחד עם זאת, חשוב להבין שהנגינה אינה תרופת קסם לכל קושי. היא מסייעת בעיקר בהיבטים רגשיים, חברתיים ונפשיים. הייתה לי, למשל, תלמידה אחת דיסקלטית (בעלת עיוורון קריאה). בלתי ניתן היה ללמד אותה לקרוא תווים בשום אופן; היא ראתה אותם בצורה קטועה ומטושטשת. ניסיתי ללמד אותה לנגן ללא תווים, לחלוטין דרך השמיעה ובעל פה, אבל לצערי הניסיון לא צלח.

מי שסובלת מקושי כה חריף בעיבוד, התקשתה גם לזכור את המבנה המוזיקלי לטווח ארוך או לשחזר אותו ללא עוגן כתוב. בסופו של דבר הפניתי אותה למוזיקאית שמתמחית ספציפית בלקויות למידה מורכבות מעין אלו, והלוואי שהדבר הועיל לה", נאנחת שולמית באכפתיות כנה. "צריך לזכור שחוקי המוזיקה נשענים על אותם יסודות קוגניטיביים של קריאה וחשבון", מסכמת שולמית. "מי שמתקשה בהם בצורה אובייקטיבית וקיצונית, עלולה להתקל במחסום דומה גם בעולם המוזיקלי. לכן, לזו הסובלת ממחסום לימודי מורכב, לא תמיד נכון לרוץ ולהעמיס עליה לימוד מוזיקה קלאסי ותובעני. מוזיקה היא סוג של למידה לכל דבר, והתעקשות במקום הלא נכון עלולה להוביל לחווית כישלון נוספת. בשורה התחתונה: המוזיקה היא כלי עצום, אולם לא יכולה לכסות על כל לקות וקושי".

לצלול לעומק הצלילים

"רק שלא יחשבו שהנגינה נועדה אך ורק למקרים טיפוליים או לפתרון בעיות", מבקשת שולמית להציב את הדברים בהקשרם הנכון. "הנגינה נפלאה בראש ובראשונה עבור בנות איכותיות ומצוינות. התלמידות המנגנות הופכות לעשירות נפש; הרי לא תיתכן נגינה מבלי שהנפש תתעשר ותתרחב".

שולמית משתפכת, התשוקה הניבטת מעיניה מדבקת.

"המנגינה היא משהו פנימי לחלוטין. ישנן תלמידות

שמנגנות בצורה רדודה וטכנית, ואני מיד עוצרת אותן

ואומרת: 'תרגשנה את השיר!' כשיש מישהי שאומרת לי

שהיא רוצה להיות רק חובבנית ואין לה כוח להתעמק,

אני משיבה לה בעדינות: את לא חייבת לשלוט בכל רזי

התיאוריה המוזיקלית, אבל את הפנימיות שלך - את

לרכוש כינור או לרדת מהרעיון?

רגע לפני שאת רצה לרכוש כלי נגינה יקר ומשלמת על סדרת שיעורים, הנה חמישה סימנים פשוטים כדי לבדוק אם הילדה (הילדה!) באמת בשלה למשימה:

1. היא שומעת את ההבדלים? נסי לזמזם לה צליל גבוה מאוד וצליל נמוך מאוד. האם היא מבחינה ביניהם? שמיעה מוזיקלית בסיסית וחוש קצב הם תנאי הכרחי; בלעדיהם זה כנראה לא יעבוד.

2. יש לה קפיצים ברגליים? בניגוד לאורגן שמפיק צליל מושלם בלחיצת כפתור, כינור דורש משמעת פיזית נוקשה. אם הילדה מתקשה לעמוד במקום חמש דקות רצופות, אולי כדאי להמתין לגיל שבו המשמעת האישית שלה מפותחת יותר.

3. יש לה זמן (וסבלנות) להכין שיעורי בית? לימוד נגינה הוא לא עוד חוג שבאים אליו פעם בשבוע כדי להעביר את הזמן. לא. הוא דורש אימון יומי תובעני של שעות בבית. אם הלו"ז שלה כבר עמוס, או שהיא טיפוס שמתייאש מהר כשמשוהו לא מצליח מיד - חבל על המאמץ. או שאולי אז ההזדמנות שלה? שאלה.

4. מי הולכת לנהל את המאבק? בייחוד בגילאים קטנים, ילדות לא ניגשות להתאמן מעצמן. המשמעות היא שאת, כאמא, תצטרכי להיות שם, לדרבן, להזכיר ולעקוב בכל יום מחדש. שאלי את עצמך אם יש לך את הפנאי והאנרגיה להשקיע בזה.

5. של מי החלום הזה? בררי עם עצמך ביושר: האם הילדה היא זו שמתחננת לפרוט על מיתר, או שאת מנסה להגשים דרכה חלום ילדות רחוק שלא התאפשר לך בנעוריך? בלי רצון עצמי אמיתי של הילדה, האימונים בבית יהפכו מהר מאוד לשדה קרב משפחתי. ואת זה, את בטח לא רוצה.



חייבת לשתף בתוך הנגינה".
מסתבר שפעמים רבות נתקלות
השתיים בחוסר הבנה מצד הסביבה
לגבי המשקל הסגולי של עולם
המוזיקה. "לפעמים שואלים אותי
על בת מסוימת: 'חוץ מנגינה, מה
היא עוד יודעת לעשות?' זו שאלה
שמקוממת אותי בכל פעם מחדש",
היא מתלהטת.
"נגינה זה המון! זה לא רק 'חוש' או
תחביב נחמד, זה עושר פנימי עצום.
ואני לא מדברת כאן מתוך אמונה
תיאורטית, אני חווה ורואה זאת בחוש
יומיומי: איך הפנימיות של הילדה
מתעדת, איך היא מקבלת תפיסה
אחרת לגמרי של מושג הזמן. בת
שלומדת נגינה ברצינות לא 'תמרך'
את היום שלה. התלמידות שלי
מבינות מהר מאוד שעדיף לוותר על
הרבה שטויות והסחות דעת, העיקר

**"מדהים לגלות
שגם כשמנגנים
בכינור ניגון שמח,
תמיד תהיה חבוייה
בו נימה של תוגה.
אולי משום כך
הוא תמיד הצטייר
בידיו של היהודי
הנווד; היהודי,
גם כשהוא שמח,
משהו בליבו תמיד
בוכה מעט על
הגלות."**

למצוא את הזמן להתאמן.
במקום לפטפט או להיגרר במשך
שעתיים בדרך הביתה מהלימודים, הן
ממהרות לנגן. לומדות לנצל את הזמן
בצורה נבונה ואינן נסחבות".
שולמית נמרצת, מביאה דימוי קולע
מהחיים: "'אף אחד לא צריך לומר
לאדם רעב לאכול'. מי שבאמת רעבה
למוזיקה, כבר תמצא בעצמה את
הזמן והמשאבים להתאמן. אני עצמי
מהווה אולי דוגמה קיצונית לכך", היא
חושפת בגילוי לב, "בצעירותי ויתרתי
במידה רבה על חיי חברה לטובת
המנגינה. הייתי מסוגלת לוותר על
טיול שנתי של הכיתה רק כדי לשבת
ולעבוד על יצירה חדשה.
זו לפעמים עבודת פרך של ממש, אבל
היא מעניקה סיפוק עצום וממלאת
את הנשמה. באמת, העונש הכי גדול
עבור מוזיקאי הוא ימי אבלות, שבהם
נמנעת ממנו האפשרות לשמוע או
להפיק צלילים".

התמסרות כה טוטאלית מעלה תהייה

טבעית, האם הנגינה משמשת גם

כסוג של עיר מקלט או בריחה מפגעי

השגרה. שולמית מהנהנת נחרצות:
"ועוד איך! את כל המתח והעצבנות
פורטים על הגיטרה. המוזיקה היא
עיר מקלט אמיתית לכל קושי
ומורכבות בחיים. יש משהו בצלילים
שמתאים את עצמו לכל מצב נתון.
אצלנו ביהדות אמנם לא נהוג כך, אבל
בתרבויות אחרות יש מוזיקה מיוחדת
שמלווה לוויית. להבדיל, אצלנו ישנן
מנגינות עצובות עד כאב, כמו שירי
שואה מרטיטים או ניגוני חורבן.
המנגינה יודעת להתאים את עצמה
לכל עת ולכל מצב רוח.
מצד שני, ישנה גם מוזיקה שהיא
מופרעת ורועשת, סוג של צד צורם
והרסני לעולם הנגינה. וכשמגיעה
אליי תלמידה שכל עולמה ותרבותה
מסתכמים במוזיקה עכשווית
וטרנדית, יש לי דרך חינוכית ברורה:
אני מלמדת אותה גם את שירי ימינו
כדי ליצור חיבור, אבל לא מסתפקת
רק בזה. כדי לצמוח, חייבים ללמוד
ולהעמיק בשירה ועומק שמגיעים
מהעבר".

האם לציבור החרדי יש חוברות תווים

ולמוד משלו?

"ישנן כיום חוברות ייעודיות ללימוד

מוזיקה יהודית", היא מסבירה. "יחד עם זאת, אנו פועלים לפי הכלל של 'חכמה בגויים תאמין'. תוויים, טכניקה ומתודולוגיה אפשר וראוי לקחת מהם; האיסור והרתיעה הם חלילה כלפי מנגינות שמגיעות עם מילים פסולות. מעבר לכך, יש מוזיקה מסוימת שאני באופן אישי אינני מוכנה לנגן בשום אופן. יש לי רתיעה פנימית עמוקה ממנגינות שמקורן גוי".

כיצד את יודעת לזהות ולסנן אותן מתוך המאגר הקלאסי?
"זה פשוט. בהגדרת היצירה המקורית מופיעה המילה 'קורל', שמשמעותה שירת כנסייה, רח"ל. האם מבחינה הלכתית

"במוזיקה יש מושג שנקרא 'ארטיקולציה'. הכוונה היא לכל מה שקשור להגייה בדיבור: חיתוך מילים, כושר רטורי או דיבור בפאתוס. תחשבי על שני אנשים שיקראו את אותו הסיפור: הראשון יקרא אותו בדרמטיות ויסחף את השומעים אל תוך העלילה, והשני יקריא אותו כמו רשימה למכולת. כך בדיוק נשמעת נגנית שמנגנת מתוך שטחיות."

יבשה אסור לנגן מנגינות כאלו? אינני יודעת לפסוק. אבל אני באופן אישי לא מסוגלת לטמא את הנפש במנגינה שחלילה פסולה או יונקת ממקומות זרים. רק זה חסר לי", היא מצטמרת, "שילדות יהודיות עדינות ישבו ויתאמנו שעות בכל יום על מוזיקה שמקורה בבית תיפלה נוצרי".

אימון, זה שם המשחק

אפרופו אימון, כמה זמן נדרש מתלמידה להשקיע בבית בכל יום?

"בין שלוש לארבע שעות ביום", בלה חוברת, "ומי שמעוניינת להגיע לרמה מקצועית גבוהה באמת ולהפוך לכנרת של ממש - גם שש שעות ביום לא יספיקו לה. אלו שמצליחים בקנה

מידה עולמי והופכים לכנרים מפורסמים שזהו מקצועם, מנגנים למעשה לאורך כל שעות היממה ללא הפסקה".

ובכנות, הלימוד אינו מגביל את הילדות עם חוקים ואימון מפרך?

"האמת היא שכמעט כל התלמידות בגיל הרך לא רוצות להתאמן", כך בלה, "לכן מעורבות ההורים היא קריטית. צריך דרבון של אמא, שתזכיר לילדה ללכת להתאמן. לעומת זאת, מי שמגיעה ללמוד בגילאי 11-13 באה מבחירה חופשית; היא בחרה בעצמה ומסתדרת לבד. אבל חייבים להתאמן - זה בטוח! זה כמו שיעורי בית. אם לא מתכוונים למבחנים, לא יודעים.

גם אני הייתי כך בתור ילדה, התאמנתי שעתיים-שלוש ביום. זה בכלל לא הרבה. אל תשכחי שגדלתי ברוסיה; בה למדנו בבית הספר רק עד שתיים וחצי, ולא היו לנו משפחות גדולות שבהן אחות נדרשת לטפל באחיה הקטנים. היה לנו המון זמן פנוי. חוץ מהנגינה השתתפתי בחוגים והצטיינתי בלימודים".

אולם כאן בארץ, כיצד הן עומדות במשימה בתקופות עמוסות?

"זו באמת בעיה", בלה מגלה עירנות למצב בשטח, "כאן לומדים למבחנים 24 שעות ביממה. בתקופות כאלו אנחנו 'מדללים' את האימונים, אבל לא מפסיקים. אם מפסיקים להתאמן - חבל על הזמן. הכלל הזה תקף בכל כלי".

שולמית, כך כמעט לאורך השיחה כולה, מסכימה עמה לחלוטין: "יש תקופות אותן אני מגדירה 'ירידה לצורך עלייה'. זו יכולה להיות תקופה 'בוערת' של לימודים, או חופשה שבה נוסעים לים ומטיילים. אבל זה לא בא במקום האימונים. מי שחרצה ורצינית - תצליח בהכול, בעזרת השם".

אולי במקום להשקיע ממון רב, אני מציעה בעדינות, עדיף לבחור בלימוד מוזל אצל מורה מתלמדת?

"נכון שמדובר בהוצאה יקרה ולא כל אחד יכול", שחה שולמית ביושר, "אך מי שנכנס לעומק מבין שלמורה מקצועית אין תחליף. יש אמהות שאומרות לי: 'הבת שלי מנגנת לפי שמיעה'. זה טוב ויפה, אבל היא לא תגיע כך לפסגות וליצירות מורכבות. כמו שלשמחה יש מדרגות, כך גם כאן. זה לא שחור ולבן. מנגינה זה חיי מוזיקה, זו שפה בפני עצמה.

לכן חשוב לדעת היכן ללמוד, כי יש מקומות שבהם לומדים בצורה רדודה ושטוחה. במוזיקה יש מושג שנקרא "ארטיקולציה". הכוונה היא לכל מה שקשור להגייה בדיבור: חיתוך מילים, כושר רטורי או דיבור בפאתוס. תחשבי על שני אנשים שיקראו את אותו הסיפור: הראשון יקרא אותו בדרמטיות ויסחף את השומעים אל תוך העלילה, והשני יקריא אותו כמו רשימה למכולת. כך בדיוק נשמעת נגנית שמנגנת מתוך שטחיות".

על מנת להמחיש את העניין, שולמית עוברת להמחשה מוזיקלית: היא שרה את אותו השיר פעמיים - פעם אחת ברגש, ופעם שנייה בצורה 'מרוחה' וצורמת.

"חוץ מזה, יש עומק מיוחד שחייבים להיות מודעים לו. תלמידה פעם אמרה לי: 'ניגנתי משהו, מה הוא רוצה לומר לי? איזה סיפור מסתתר מאחורי המנגינה?' והיא צודקת. יש מוזיקה שמאחוריה עומד סיפור שלם. למשל, 'המולדה', יצירה קלאסית מפורסמת. המלחין הצהיר מראש שהוא חפץ לתאר ביצירה שלו את נהר המולדה. ואכן שומעים

בבירור את פכפוך המים ואת הגלים המתנפצים. מסופר שם בלי מילים על אדם שנוסע באונייה ורואה חתונה כפרית, ציידים ביער ועיר גדולה. מתוארת גם סערת רוחות שפקדה את הנהר, וכל מי ששומע את היצירה מבין בדיוק מה כל קטע מתאר."

תני לי בסלסול

ומה עם קצת מוזיקה מזרחית ונשמה אני משחילה שאלה

אחרונה. הכלים שלכן יודעים גם לסלסל?

שולמית: "למוזיקה מזרחית יש מקצבים מיוחדים מאוד והם די קשים, לכן זה לא הולך בקלות. היא מונופונית - כלומר חד-קולית, וצריך המון רצון כדי לנגן אותה. רק מי שמצטיינת במיוחד תצליח. אני עצמי עברתי קורס למוזיקה מזרחית ואהבתי מאוד את הסלסולים".

בשלב זה שולמית מגוונת ומסלסלת בקולה נימה מזרחית ערבה. "הסלסולים האלה הם ממש קישוטים מוזיקליים עשירים ומלאי עיטורים. חשתי שהמוזיקה הזו חזקה מאוד במקצבים שלה; יש בה המון כלי הקשה ותופים מסוגים שונים.

ה'עוד', למשל, הוא כלי מיוחד במינו. יש בו מיקרו-טונים, שהם

מרווחים קטנים מאוד בין הצלילים. במוזיקה המערבית המרווחים הכי קטנים הם של חצי טון, ואילו לעוד ולחבריו יש רבעי טונים. האמת היא שאין מוזיקה מזרחית אחת; לכל עם יש מוזיקה אתנית משלו. למוזיקה ההודית, לדוגמה, אין סולם רגיל (כמו מז'ור ומינור), אלא שרשרת צלילים שהם חיברו יחד. המנגינה שלהם מסוגנת מאוד ומאפיינת רק אותם".

"אך דעי לך שכל השורש של המוזיקה הזו הוא יהודי, וכולו מגיע ממנגינות בית המקדש", בלה שוזרת הארה, "כל כלי הנגינה של הגויים נלקחו במקור משם".

מה? כל המנגינות והכלים הגיעו במקור מהיהודים?

"ממש כך! אלא שהכלים עברו גלגולים והשתנו מעט במשך הדורות. הכינור והנבל של היום אינם דומים במבנה שלהם ובמספר המיתרים לאלו שניגנו בהם בתקופת התנ"ך ובבית המקדש. הצורה השתנתה - אבל השורש הפנימי נשאר אותו שורש".

אומנם אנחנו לא יודעים להצביע בדיוק על צלילי העבר של שמחת בית השואבה, סיכמנו יחד בערגה גדולה לבית מקדשנו, אך בהחלט מקווים ומצפים לשמוע את הצלילים הללו מחדש, במהרה בימינו. ■



מדברת לקירות

//רות נאמן

03 //על הסקאלה

(או: מה הבחירה שלך?)

מקלדת

עיפרון

אפשר ללמוד את כל החומר.

שחור

הפוך

לחשוב על איך את עוצמת מדי!

ביצוע

תכנון

אני ילד זמנתי אחת חזקת?

חופ

פנים

המשכן הוא מוזיקה טובה זמן.

בטן

ראש

נכון מופת את שלל ואין על כחממית

תקציב

מעוף

המשכן לא חזק מדי מדינה מדינה...

01 //תעודת זהות

(או: הצצה פנימה)

אדריכלית ראשית: רחל משיח, יועצת תעסוקה ומלווה נשים בתהליכי שינוי ובפתיחת עסקים קטנים.

מהות הפרויקט:

המשימה האמיתית שעומדת לנגד עיניי היא: לפתוח דלת לנשים המרגישות תקועות מבחינה מקצועית, ולראות אותן מתפרנסות ממה שהן אוהבות!

פלטת חומרים:

את סדר היום שלי מרכיבים בעיקר: יומן פגישות אהוב, דפי ממו צבעוניים מלאי יעדים והרבה התלבטויות נשיות ושיחות עידוד...

שלד המבנה:

דמות שעיצבה אותי בדרך: סבתי, שעלתה לארץ מפרס בידיים ריקות ובנתה בית לתפארת. הוכיחה לי שרצון חזק - חזק מכל קושי.

הצהרת הון

הנכס שמעניק לי יציבות בכל תנאי השטח הוא: תיקיית הצלחות השמורה אצלי בלב, הכוללת כל אותן נשים שהגיעו אליי מיאושות להחריד והיום מנהלות עסק משגשג, בסייעתא דשמיא.

04 //סקיצה ראשונית

(או: שליפה מהמותן)

מדרגות

גג

היציאה לאן? יציאת שולחן אמריקני

איפה למדוד מנפול? זאבן מנפול.

דלת

בית

לפלאי את קצת מנפול!

אין אין אולי זמן קצת?!!

מפתח

מאניס לך לנפול... אחי לנפול אצד...

02 //לו"ז אתר

(או: 4 תחנות במהלך היממה)

7:00

התייצבות באתר:

הבוקר מתחיל ב: תפילה לה', כתיבה של חמש תודות יומיות במחברת האישית ויציאה לדרך בתחושה מרוממת יותר.

11:00

תיאום מערכות:

רגע השיא קורה כש: נשים בקבוצת הייעוץ שלי משתפות בצעד הראשון שהן עשו, וגילו שהשד לא כזה נורא...

15:00

קניין רוחני:

עצירה לנקודת חיבור של: שיחה קצרה עם חברה טובה מהתחום, ששומעת אותי, מיישרת את ראשי העקום ומחזירה לי אנרגייה אבודה.

22:00

בקרת איכות:

בסוף היום אני: נכנסת לחדר הילדים להביט בפניהם הטהורות והתמימות כל כך, מודה להקב"ה על שגרה מבורכת.



//פינוי בינוי

(או: לפרק כדי לבנות מחדש)

מטרת התכנון:

לעצור את כדור השלג של אם לפעוטות שפתחה קונדיטוריה ביתית; עקב חרדה 'לפספס' לקוחות היא זורמת עם כל הזמנה של עוגת יום הולדת מגונדרת, אופה לפנות בוקר בעיניים טרוטות וכבר הספיקה לשכוח למה בכלל רצתה להיות הבוס של עצמה...



//דו"ח ליקויים

(או: מה שגילינו כשגירדנו את הטיח)

נחשף כי המקרר המשפחתי נכבש לחלוטין על ידי עוגות מוס חלביות, מה שלא מותיר מקום לפריט בסיסי כמו קוטג', לצד תמחור שגוי שגורם לה לעבוד בסחרור בלי לראות רווח ממשי בסוף החודש.



//תהליך הביצוע

(או: מתכנן על הנייר, לעבודה בפועל)

1

|הריסת הפחד המשתק לומר: לא

שחרור הרצון לרצות את כולם ועצירה מוחלטת של קבלת הזמנות שאפתניות מהיום להיום, במטרה לנשום רגע. אפשר?

2

|בניית מחירון חדש ורווחי

ישיבה עם מחשבון (ואיתי!) וחישוב מדויק של עלות החומרים במקביל לניסוח דף מחירים מפורט המשקף את המאמץ ומעלה את התעריף בהתאמה.

3

|חיזוק שעות העבודה המוגדרות

נעילת המטבח (לא באמת, כן?) ומענה לשיחות בזמן המיועד, כדי להציב גבול ברור ללקוחות ולהחזיר את שעות הלילה והשינה...



//הדמיה

(או: תיאור המציאות ביום שאחרי)

המקרר הביתי שלה חזר לתפקד כמקרר. ויש בו מקום לקוטג', לירקות, למעדן שקנתה, לסיר של שבת. הלקוחות יודעים שאין אפשרות להתקשר אחרי שש בערב. הערבים מוקדשים לבית. בית.

העוגות נשלפות ריחניות מהתנור בזמן העבודה ובמחיר שמתגמל כראוי על כל גרם חמאה. המטבח נקי ומסודר, ההזמנות מתוכננות שבוע מראש (אההה! כמה דמיוניים אפשר להיות!) והעסק, זה הדבר האמיתי, מניב רווח אמיתי. לא פירורי שוקולד.



//וועדת התרים

(או: שאלות מהירות לאישור התוכנית)

חשפט

על איזה הרגל או מושג היית מוציאה צו מייד? על ההרגל המגונה למדי לענות לשיחות עבודה בערב כשאני עם הילדים.

חשפט

על מה היית גובה מס של בזבז זמן? כתיבת הצעות מחיר מושקעות ומותאמות אישית לאנשים שבסך הכול עשו סקר שוק...

חשפט

מהי המתנה שתצצי להעניק לעצמך כעת? חופשה אמיתית בלי לפתות את המחשב הנייד ולבדוק מה קורה במייל אפילו פעם אחת.

חשפט

איזו מילה מחזיקה או חוסמת אותך? המילה "בטוח" חוסמת. החיפוש הבלתי פוסק אחר ודאות מוחלטת לפני כל צעד חדש, שגורם לי להישאר בדיוק באותו המקום.



בארוחת ערב קטנה ומשותפת אליהו הוא שמקמט מצח, שואל: "איך היא תשחק תפקיד ראשי?"

האימא שבי מתעוררת לחיים. מגינה. "היא רגילה, אליהו. רגילה! תסתכל עליה, לא רואים כלום!" משלה את עצמי. שרוולים אינם מכסים על אמת כאובה.

אליהו מהנהן באלכסון. לא לוקח צד. פולט: "יפה מצידם שככה נתנו לה צ'אנס. אפשרו לה לשחק את הכישורים על הבמה. להתעלם מהחיצוניות".

חושבת על במה, מדמינת אותה עומדת שם, במרכז אלומת האור, מדברת ברגש. מעלה דמעות בקהל.

"זה יפה, אבל הגיוני. טלי באמת מוכשרת. הגיע הזמן לאפשר לה לבטא את היכולות שלה. לא לראות את מה שחסר אלא את מה שמשלים".

האימא שבי משתלטת על היגיון. מפטמת אותו בלב מאמין של אם. אליהו שותק, אומר לבסוף: "אני שמח לראות אותה מאושרת. הרבה זמן לא ראינו אותה ככה".

בנקודה הזו אני מסכימה לחלוטין. עיניים כבויות נדלקו באור של במה, נשטפו בתרועעות הקהל.

מה שעושה אמון בכך אדם.

מדליק היכולות.

*

טלי חוזרת מולהבת, מיוזעת. שעת החזרה הנורמטיבית עברה מזמן. היא מדווחת בטון לקוני שמחפה על גאווה אנושית, "נשארתי עם המאמנת לדיוק משפטים". תפקיד ראשי. הדובדבן שבקצפת.

בת בחולצה תכולה מהבוקר נכנסת לחדר מרוהט בפשטות. זורקת תיק. מתעכבת עוד כמה שניות וחוזרת לסלון המואר באור יום.

עוד פעם היא עשתה את זה. "טלי!"

"מה אימא?" היא מתגוננת, מסבירה את עצמה, "יוסף וחיים עוד לא חזרו מתלמוד התורה ומיכל לומדת עם חברה למבחן. מה הבעיה?" הבעיה היא בי, בת. לא מסוגלת לראות את זה.

היא חכמה. והמורכבות שלה לימדה אותה דבר או שניים על החיים. קולטת את המבט, מה שנאמר. מה שלא. "סליחה, אימא", הקול שלה מבושש, מכה בי על חטא. "היה לי חם. וזה מציק לי כשאני מזיעה".

בת טובה, הלכה לחדר חזרה עם יד שלמה, יפה. לא אמרתי כלום. הדלקתי מגהץ. טאטאתי את הרצפה מארוחת הצהריים. מגהץ

לומה של כל ח"תית מצויה הוא להיבחר לתפקיד הראשי.

כן, הגבוהה שאומרת בקול טעון שזה לא מעניין אותה בכלל, ההיא שמודה שאין לה כישורים מתאימים לכך,

כולן כולן בסתר ליבן מתאוות לתפקיד.

גם האימהות שלהן.

גאות להניח יד על כתף נמוכה, לספר בטון שגאוה חודרת בו מכל צדדיו: "זו הבת שלי".

אולי לכן, כשטלי נכנסה הביתה לא הבטתי בנורות האזהרה שהבהבו. עיני הדבש שלה ברקו בעוצמה והקול שלה רעד כשהיא סיפרה לי בהתרגשות "נבחרתי לתפקיד ראשי, אימא".

חיבקתי כתפיים צנומות, הדדתי הצלחה. השתקתי את כל הקולות. סיפרתי להם שיש הפתעות בעולם. הסצנה האחרונה היא אחת מהן. התעקשתי שלא להביט להן בעיניים, להבין. אין הפתעות. אנשים הם זן צפוי מדי.

*

"הקומפוזיציה אינה מדויקת, רחל". הודעה נחתה לי בתיבה הדיגיטלית, גרמה לי לפהק, לגרד מצח קמוט.

אוהבת את העבודה, אוהבת לעצב גרידים, לשחות בים של צבעים, גופנים וקריאייטיב נועז.

לא. אוהבת. לעשות. את. זה. באמצע. הלילה.

אבל ככה זה כשאת גרפיקאית, ויש עיתון עם דדליין שצריך לרדת לדפוס. אנשים יקומו מחר, בזמן שאת תשלמי שעות שינה, יעלעלו בדפים שריח הדפסה נודף מהם, ילטפו בהיסח הדעת מילים שעיצבת, אובייקטים שמיקמת.

ואת תישני.

ככה זה העולם, לא מתווכחת איתו. מרכינה ראש למציאות עייפה. קמה לבת מאושרת.

הבת חזרה מבית הספר, התחילו היום אימונים, המוח שלי עמוס בצמר גפן מתוק. לא מתרכזת בתיאור הדרמטי שלה על התפקיד. מפספסת נורה שנייה.

מחייכת חיוך השמור לאימהות שלא הקשיבו למלל של הילדה שלהן ומחויבות בתגובה הולמת.

היא לא מזהה אותו, ממשיכה לחדר, הילה זוהרת מדלגת אחריה.

אוהבת אותה זורחת. שמש קטנה של אימא.

ח



מושלמת | יעל צור

להציג לי תפקיד. חלום.
היא בעמדה על רצפת פרקט. נכנסה לתפקיד. "אל נא תיקח את ילדי..." קולה בער בעוצמה. עיניה דלקו בכאב שנראה כאמיתי: "אנא רחם עליי, על שארית משפחתי שנותרה". קול הבריטון שלה עלה וירד, חיקה את הקריינית במדויק.
דמעה שקופה התעקשה לצאת. לצייר אימא רגשנית. ראיתי אותה, בת שלמה, מתגברת על תיוג, מספרת אמונה, כאב, ניצחון. מחאתי לה כפיים.
ראיתי אותה גדלה. מהחיים. מנצחת מיתוסים, מטפסת על במות. לא ראיתי נורות מהבהבות.

*

"אני צריכה למחר סיכת פרחים גדולה, מאיפה אני משיגה?" טלי עמדה במרכז הסלון, פכרה ידיים בייאוש.
"להופעה?"
ההופעה הייתה השיח המדובר ביותר במשפחת יהודה בשבוע האחרון. טלי לא ענתה לי. המשיכה להסתובב סביב עצמה בחוסר אונים.

"המאמנת לא אמורה לדאוג לזה?"
"היא שאלה אותי אם אני יכולה. אמרתי שכן. שכחתי מזה לגמרי, וזה מחר. מאיפה אני משיגה?" חזרה שוב על המנטרה מתחילת השיחה, קולה היה נואש, על סף דמעות.
הייאוש בתוכה טיפס לגרון. ואז לעיניים. דמעות שקופות קטנות זלגו ממנה. התרגשות מעורבת בחרדת במה, לחץ טכני ששבר את גב הגמל.
חיבקתי אותה. ניגבתי דמעות מבוישות. אמרתי בטון האימהי ביותר שהכרתי: "זה טבעי, טלי. זה ככה תמיד לפני אירוע מרגש. בטח הופעה ראשונה שלך."
תלתלים התרפקו על כתף בטוחה של אימא. וכמה שטלי הייתה אומללה, רציתי שהרגע הזה לא ייגמר לעולם. בת נשענת על אימא. תולה בה עיניים מעריצות, מאמינה: אימא תפתור את כל הבעיות. בשרביט הקסמים של האימהות כולן.
שרביט פעל. גיסה שלישית הודיעה שיש להם משהו בכיכר, אליהו נסע לבדוק, פסל מייד. חברה שישית נזכרה בפריט צילומים, הביאה מדליה. סיכת פרחים לתפקיד ראשי.
ילדת זהב חייכה סוף סוף. רוקנה ג'דיקנים של לחץ וחרדה. מדדה סיכה, הכריזה "מושלם!"

התחמם, הפסיק להבהב.
שתי חולצות התיישרו מקמטים, כשטלי התיישבה על ספה מולי בקו ישר, לא מאפשרת בריחה.
"אימא, קשה לך לראות אותי חסרה?" המשפט שלה נתקע לי בין הצלעות. לא השאיר נשימה. איפה גדלה לי הילדה. צמחה לבחורה, ניסחה אמת כואבת.
"אני אוהבת אותך מושלמת, טלי", אספתי את עצמי אחרי שניות שתיקה. הנחתי מגהץ על תושבת. "כמו שאת באמת. המוגבלות היא לא את. היא מעטפת חיצונית, שומעת? חיצונית ותו לא. לא צריך לראות אותה, לתת לה מקום."
הכאב שלה מילא את החדר במשקל כבד מדי. יצאתי רגע למטבח, לנשום אוויר חסר שאלות. חזרתי והיא עדיין הייתה שם, הבת שגדלה לי בין האצבעות. חיכתה על ספה חומה.
"אז איך..." היא פתחה פה, סגרה. נורה שלישית נדלקה. נכבתה מייד. לא מצאה מקום לדלוק בו.
"איך?" עודדתי אותה להמשיך. עיני דבש נענעו ראש, מלמלו 'לא משנה'. המשיכו למקרה, חיפשו משהו לאכול אחרי יום דורש.

**האימא שבי משתלטת על היליון.
מפטמת אותו בלב מאמין של אם.
אליהו שותק, אומר לבסוף: "אני שמח
לראות אותה מאושרת. הדבה זמן לא
ראינו אותה ככה".
בנקודה הזו אני מסכימה לחלוטין.
עיניים כבויות נדלקו באור של במה,
נשטפו בתרועות הקהל.
מה שעושה אמון בבן אדם.
מדליק היכולות.**

בשעה שאחרי תפקדתי כמו האימהות מהסיפורים, חיממתי לה ארוחה שנשמרה בעבורה. ישבתי ליד השולחן, ביקשתי ממנה

חייכתי גם אני, אמרתי "כמוך ממש!"

וכל הערב הזה הייתי הכי אימא בעולם. הכי בשבילה. אוהבת, מגוננת. לא חלמתי כמה מהר אני אזורק לקרקע הסלעית, אקבל חבטה כואבת של מציאות.

*

שמש הפציעה לבוקר מרגש.

היום הגדול הגיע.

תלתלי זהב קפצו בבית. עיני דבש, כבר אמרתי, זרחו חלום. ילדת תפקיד ראשי התארגנה. לבשה חולצה לבנה מכופתרת. בדיוק מה שהמאמנת ביקשה. בשרוול הימני נתקעה. הסתבך לה הבד המחויט.

קמתי משינה מתוקה. הורדתי פרוטזה, הלבשתי שרוול לבן, הרכבתי חלק חסר חזרה. סידרתי קצה שרוול. שלא יראו כלום.

טלי לא נבהלה מהיד. כמו תמיד. הביטה בה בעניין, שאלה "איך הם עשו העתק מדויק כל כך ליד שמאל?"

מדלגת על 'הם'. מדלגת על 'יד'. עונה בטון קליל מדי: "הטכנולוגיה של היום". מזכירה לה את הבמה. תפקיד להתמקד בו. לברוח משאלות.

טלי זורמת. היום היא בת טובה של אימא. אליהו חוזר משחרית, מאחל בהצלחה. מביט בסיפוק בילדת זהב משוחררת.

פרפרים באישוניה מרחפים כל הדרך אל האולם. קצת לפני בית הספר אני עוצרת, משחררת חיבוק אוהב, לא מתאפקת. שולחת ילדה גדולה למבנה. מנופפת לה. היא מחזירה לי ביד שמאל נפנוף יציב. נטול דאגות.

כמה שעות אחרי מתארגנת בעצמי. אימא של תפקיד ראשי. מגלה שפרפרים אינם שייכים רק לצעירים. ואצלי הייתה להם סיבה נוספת להופיע. אני מרוגשת בשבילה. בשביל הילדה שלי שהוכיחה שלא צריך יד כדי לטפס על במה. לעמוד במרכז אלומת האור.

האולם של בית הספר הוא מבנה משופץ שהכניסה אליו היא מהצד האחורי. מחייכת ליעל, שכנה ותיקה, עוקפות בית ספר, נכנסות ממדרגות משופצות. אימהות נוספות זורמות מכל הכיוונים יוצרות נחל אנושי.

לכולן ברק מרוגש של סוף שנה בעיניים. גם לי.

בכניסה ממש, רגע לפני שהמורה האחראית על הכניסה לוקחת ממני את הכרטיס, יהודית מנופפת לי לשלום. מחזירה לה חיוך חם. היא מתקרבת אליי, אומרת: "שמעתי שהבת שלך תפקיד ראשי".

מילות התודה עומדות על קצה לשוני, חוזרות. כי יהודית ממשיכה. "כל הכבוד לכם. מעריכה אתכם מאוד על האומץ. זה מיוחד, לא מובן מאליו". בום.

נורה רביעית נדלקת. מורה אחראית מושכת כרטיס, מסמנת לבאה בתור. אימא של תפקיד ראשי נכנסת לאולם מלא כיסאות, חלקם מאוישים. ממול נפרשת במה לכל האורך, אורות מכוונים עליה בזוהר רך.

אצלי נורות מהבהבות. תחושה רעה מזדחלת. הודפת אותה, מיומנת בכיבי נורות. מסרבת להביט על נורות אחת שתיים ושלוש. מזדקפת, תרה אחר המושב המסומן בכרטיס.

אימא מחכה לי מרוגשת. יושבת על כיסא מרופד אדום יין. מסמנת לי לשבת גם. חמותי שוכבת במיטה אחרי ניתוח רגל

מורכב, מותירה אותנו אם ובת במופע סיום.

המקהלה מרגשת. הביצוע מיוחד. אני מחכה לקטע האומנותי. לטלי.

קטע הפתיחה מתחיל. לא מותיר לי נשימה. לא ידעתי שאני רגשנית כל כך. והנה טלי שלי נכנסת. יפה כל כך. השיער הארוך הגלי שלה אסוף לקוקס מרושל יפהפה. סיכת פרחים מאמש מהודקת אליו בחינניות. שמלת מסע אצילית נחה עליה. הופכת את דמותה למלאת הוד ומסתורין. העיניים שלי עוברות עליה, לא מפספסות פרט. נתקעות.

הנורות צצות כולם. מסנוורות לי את המוח. זה. לא. יכול. להיות. קבס עולה בגרוני. הפרפרים מתים. מותירים לב חשוך, אמת מכוערת. זה. לא. יכול. להיות.

המחשבות שלי הופכות לעיסה דביקה של קמח. משלה את עצמי שאולי לא הבנתי נכון. אבל אין מה לא להבין. טלי, הבת שלי, המדהימה בעולם, עלתה לבמה. בלי יד. גדם מתנועע הלך ושוב, השפתיים שלה משרטטות מילים. הדמעות שלי משרטטות שבילים. הלב שלי נשרף. כמה ציניים יכולים להיות בני אדם? הדופק משתולל. מודה לאלוקים שרק אימא איתי פה עכשיו. מתרפקת עליה. בת.

הנורות צצות כולם. מסנוורות לי

את המוח. זה. לא. יכול. להיות.

קבס עולה בגרוני. הפרפרים מתים.

מותירים לב חשוך, אמת מכוערת.

זה. לא. יכול. להיות. המחשבות שלי

הופכות לעיסה דביקה של קמח.

משלה את עצמי שאולי לא הבנתי

נכון. אבל אין מה לא להבין.

טלי. הבת שלי, המדהימה בעולם,

עלתה לבמה. בלי יד.

אימא בהלם שלא ידעתי. מסתירה בבינה יתרה סימני שאלה נדרשים. מתמקדת בקריאה. במה שקרה.

הבת שלי ממשיכה לשחק על במה מוארת. אימהות צופות בה, מתרגשות. המאמנת מאושרת, לא כל יום עולה מחזה אותנטי כל כך. ואם מצאנו בת חסרת יד, בואו נכתוב עליה תסריט. כזה שכולם ידברו עליו שנים, לא יוכלו לחקות אותו. הלבאיא שבי מתעוררת לחיים. שואגת. פצועה. מוכנה לשעוט עכשיו לקונטרול, לנתק להם את החשמל. לנעול את הדלתות. להפסיק. את. ההופעה.

אימא מביטה בנכדה בלי יד. קמט ישן צץ. מרגיע נפש סוערת. "רחל, אל תעשי כלום. תסתכלי שנייה אחת על טלי".

לא מסוגלת. אבל אימא ביקשה. מביטה, רואה חצי יד. חסר. דמעות משתלטות עליו שוב. אימא לא נסוגה. דורשת שאביט עוד פעם. על טלי. לא על תפאורה.



יפה כשאת מושלמת".

"אבל", הבעת מרי עלתה על פניה היפות, "אני מושלמת גם ככה. אין לי בעיה עם היד שלי. זאת מציאות. כולם יודעים אותה. למה להסתיר מה שקיים???"

מה שלא. "הדיון לא רלוונטי מבחינתי. את רגילה. איש לא צריך לשים לב שאת שונה". הצלמת בהתה בהלם קל בדו שיח בינינו. התעלמתי ממנה. מה היא יודעת על החיים. התעלמתי מטלי. לא ראיתי רצון בוער. השלמה טוהרה עם מום מולד.

*

דקירות בחזה מעיקות לי על קנה הנשימה. חוזרת להווה. ילדה על במה. מושלמת גם ככה. דווקא ככה.

הילדה שלי גמרה מערכה. יצאה מהפרונט לרגע, עוד מעט תחזור למערכה ג'. מתפנה לחשוב עליה. רק עליה.

גאה בחסר. מנופפת בו בגאון. אימא באה, קוטפת דגל, מכסה שרוול, גוזרת שתיקה. מציירת מוגבלות. חיסרון.

איך הייתי עיוורת עד עכשיו. לא ראיתי נורות. לא ראיתי את טלי.

בת עולה למערכה שלישית. עוצרת לב נוטף, מסתכלת עליה. ככה. בגאווה אימהית פשוטה. אימא של תפקיד ראשי.

על במה טלי מגשימה חלום. מנופפת בגאון ביד, מרגישה את הרגע בכל עוצמתו. כמה חיכתה ליום הזה, שבו תעמוד מול קהל, זקופה, תכריז: אין לי יד. וזה לא חיסרון. יום הגיע, תפקיד ראשי מציצה על אימא, רואה אותה יושבת, דרוכה.

רואה את עצמי, דרוכה. מרפה.

נותנת לעצמי ליהנות מהיופי שלה. מהחן. מהכישרון. מתעלמת ממה שאין. מדי פעם שוברת הסכם, מגניבה מבט. מהרהרת בילדת זהב. מנציחה מוגבלות מסמנת בה יתרון.

הופעה נגמרת. אימהות לוחצות לי יד, בטון חנוק מדמעות מספרות כמה ריגשה הבת שלי, באיזה חן הציגה, איזו עוצמה הביעה כשעלתה ככה לבמה.

יורדת לעם. לבנות המפוזות בהתלהבות. טלי רצה אליי. מחבקת חזק חזק. מתכופפת אליה עד שהפה שלי מגיע לאוזנה. לוחשת. "טלוש, היית מדהימה". מהדקת חיבוק. מעבירה יד אוהבת על זרוע, מחליקה אחרי מרפק לאוויר. בולעת רוק. מחזירה. מלטפת שוב.

בת שגדלה מביטה לי בעיניים, שואלת. "הייתי מדהימה למרות?" משאירה מרווח בטוח. לא אומרת הגדם. הפרוטזה שהשארתי בחדר תלבושות.

אהבה מנשבת בינינו, מפסיקה לספור חיבוקים מביטה בה חזק, לוחשת, מכניסה את כל הכוונה במילה היחידה. "בגלל". ■

מישירה מבט. פתאום רואה אותה. פנים צעירות, מלאות נחישות. מילים יוצאות ממנה בדיוק, מתואמות עם תנועות הגוף. יוצרות מראה מושלם. מתמקדת בעיניים, יודעת לזהות ניצוץ. היא מאושרת. באמת.

"טלי מאושרת", משלימה אישה שגידלה אותי באהבה אינסופית. מנביטה בי אמת, "היא לא מרגישה מנוצלת מהתפקיד שבחרו בה".

"אבל בחרו בה רק בגלל שהיא נכה! איזה מין ניצול ציני זה!" הקול שלי שטוף דם. כאב אימתי טוהר.

"בזכות זה שהיא נכה", מילותיה של אימא מלטפות אותי.

אני שותקת את המילים שנאמרו. מעכלת, מקשיבה להם רגע. בחרו בה בזכות. לא בגלל. אימא ממשיכה -

"תראי את האושר שלה. הגאווה שלה במיוחדות שיש רק לה. בזכותה היא עומדת עכשיו, מגשימה לעצמה חלום. אל תכבלי אותה בכוח. אל תהפכי אותה למוגבלת".

לכבול? אותה? אני?

זיכרון ישן עולה בי פתאום. לא יודעת מהיכן הוא צץ, התעקש להופיע דווקא עכשיו.

*

טלי חוגגת בת מצווה.

זוכרת את היום הזה בבהירות מדהימה. כמה התרגשה הבחורונת שלי. כמה התרגשתי אני, אימא לבת בכורה.

השקענו לה כמו לכל בת רגילה. דווקא. אמרתי לאליהו שאני רוצה לעשות לה בת מצווה רגילה ביותר שיש.

הפקנו לה קליפ מושקע, שיגעון של הדור האחרון. נסענו עד לתחנת הרכבת הישנה, מרחק נסיעה הגון מירושלים.

הצלמת הוציאה ציוד, מיקמה חצובה, ייצבה מצלמה. טלי, בשמלה ורודה ריחפה בין פסי הרכבת. מאושרת.

נעמדה על פס חלוד, הניעה את ראשה לקצב המנגינה. החלה פוסעת על אבני החצץ הממלאות את החלל שבין פסי הרכבת. הצלמת, בחורה מוכשרת, כיוונה עדשה. טלי הרימה ידיים בחינניות. הצלמת מחאה כפיים, מולהבת. רק אני צעקתי.

"קאטו!"

הבחורה המוכשרת הסתובבה במבט תמה, טלי לא הבינה למה עצרתי את ההסרטה היפה. "היד שלך", פלטתי קצרות. טלי המשיכה להביט בי באותו הבעה טיפשית. מעצבנת.

"טלי, השרוול שלך לא מסודר, רואים את היד שלך!"

"אבל אימא, זה הרבה יותר יפה כשהשרוול מקופל", ילדת זהב שלי מחתה. גם אני.

"טלוש", הטון שלי היה יצוק מעופרת נוזלית. רגש מודחק, נוקשות מדומה. "את הרבה יותר



סליים:

עולם בחוץ יפה.

אני צריכה להיחבא לאישה אחרת.

אני צריכה להיחבא לאישה נועסת.

עוד זמן יבואו כולם יראו אין סליים.

יחפשו יחפשו יחפשו, לא יראו.

סליים הלכה איחא שרה.

שרה

עדי עמדה בפתח הדלת. כפות ידיה נתונות בכפותיהם הקטנות של ילדיה. פניה היו לכיוון הפתח, אך הסבה את ראשה באנחה: "את בטוח לא רוצה לבוא איתנו?" שרה הנהנה ועפעפה לרגע ארוך מן המקובל. "תודה, עדי. תודה על הכול".

"שרה!" נשבר קולה של עדי, היא חזרה לאחוריה ובמספר פסיעות נחושות נעמדה מולה, "אני מבקשת ממך, בואי".

"את חברה טובה", אמרה שרה, אצבעותיה השתרגו אלו על אלו, "באמת".

עדי הרכינה את ראשה במין תנועת אבל, וניכר היה שהיא רוצה לבכות אך נמנעת מכך רק בעבור ילדיה שבחנו אותה בשום לב. "את-" היא אמרה בקול מעובה מעט, כעוס מעט, "את לא מאפשרת לעצמך חיים טובים".

"עדי", רעדו שפתיה של שרה. מילותיה הכאיבו לה מאוד, "בואי נעצור כאן".

"רק תגידי לי למה".

"אמרת".

"סליים לא תחזור", נענעה עדי בראשה ונחרה נחרת תסכול, "היא. לא. תחזור. ואת תרקיבי את ימיך בדירה שכל מי שרוצה להיכנס אליה - נכנס, וכל מי שרוצה לצפות בה -"

"דין".

"בשבת זה חילול שבת", אמרה עדי, ולא חדלה, "וכשנלך - אולי תיווצר לך בעיה של ייחוד. שמעתי..."

לא משנה. תשאלי רב".

"אשאל. תודה".

"ובינתיים מה?"

"בינתיים אישאר כאן, תודה".

עדי יצאה, הותירה אותה תשושת כוחות אף יותר משהייתה טרם הגיעה. המשפטים שזרקה בה בבלי דעת נהדפו לכיוונה שוב, והפעם הייתה היא שהשמיעה אותן, ולפיכך, לא יכולה הייתה להתנגד להן באותה צורה שבה התנגדה כשהייתה זו עדי היורה.

האם עדי צודקת?

האם לא ייתכן כי סליים, באופן כלשהו, תצליח לשוב אליה אי פעם?

מנין לה שהשבבים עדיין פועלים?

מנין לה שלא אירע לתבונתה של סליים דבר מה נורא בעקבות האירועים האחרונים שחוותה טרם עזבה אותה?

היא אוהבת אותה. זה נכון. היא חשה קשורה מאוד ליצורה הקטנה שהשקיעה בה את כל נשמתה במחצית השנה האחרונה.

היא חשה, מעט, מעט מאוד, אימא. והתחושה הייתה כה עמוקה, ממלאת, ומלאת כיסופין עד כי לא יכולה הייתה לחדול מלהתגעגע ולרצות לחוש בה עוד.

'סליים לא תחזור', אמרה עדי. 'היא רק קוף. את - אדם'.

'לא בטוח שאם את חשה אימא שלה, היא חשה בתך'. 'החיים שלך קודמים'.

'סליחה, שרה, אבל את חייבת לדעת את זה כדי להתקדם'.

*

באצבעות ממאנות היא הכניסה לתיק נסיעות קטן מספר חפצים אישיים, כסף מזומן ותעודת זהות. דמעות רגוזות כועסות, סימאו את עיניה וטשטשו את הראות. התיק התגבב לכדי צורה קעורה ובלתי הגיונית. מחשבות התרוצצו במוחה עד כדי פקיעה.

לא ייתכן שהיא עושה את זה.

לא ייתכן שהיא מקשיבה לדברי ההבל של עדי ובאמת נוטשת את סליים לחסדי זרים.

לא ייתכן.

*

רבע שעה לאחר מכן נשמעו נקישות היסטוריות על דלת הבית.

שרה נבעתה. אף לא אחד אמור היה להגיע הנה. חשה לדלת בלב הולם, הציצה בעינית, ונדהמה לראות את עדי. היא הייתה חיוורת יותר מכל האנשים החיוורים שראתה שרה מעודה.

"מה קרה?" היא פתחה את הדלת, נחרדה אליה.

עדי נתפסה בזרועותיה, משכה אותה החוצה, פתחה את הפה, אולם מלבד משב חמים של רוח לא יצא ממנו דבר.

"עובדיה? טלי?" הם נראו בסדר. נראו אף יותר מכך. עליזים ומלאי התרגשות פנימית שניסו בכל כוחם להסתיר.

הפער בין המראה של עדי למראם של ילדיה טלטל את ליבה של שרה. "מה קורה כאן, עדי?"

"את... צדקת", לחשה עדי. שרה הטתה מעט את ראשה כדי להיטיב את השמיעה. "סליים..."

"מה סליים?"

"סליים חזרה".

תקציר:

שרה - מפתחת סטארט-אפים מוכשרת, רווקה, הסטארט-אפ האחרון שלה הצטרף לחברת הבת של רפאל, חברה המתעסקת בין היתר בייצור טכנולוגיות צבאיות (כיתת ברזל, טילי חץ, וכדומה), והוא שבבים מבוססים בינה מלאכותית הגורמים ליצורים בעלי תבונה בסיסית ללמוד קודים אנושיים ולהתנהל על פיהם. הסטארט-אפ הוקם לצורכי ריגול. שרה חוותה עבר קשה כילדה נטושה בפנימייה קשה של לפני כמעט ארבעים שנה (עדיין היו אז פנימיות שדגלו בקשיחות רבה), סליים, קופת המחקר שלה, נלקחת ממנה בעקבות חשדות ועלילות שווא, והיא מושעת מהפרויקט שהיא בעצמה יזמה. **ישועה** - אם לשתי בנות מקסימות, הילד השלישי שנולד לה לוקה בתסמונת קינדר. קשה לה מאוד עם העובדה הזו. אחרי הברית מציע לה אביה לנסוע לבית החלמה מרוחק ולהתנתק מן העולם, בדרך מתפתחת שיחה רגישה בינה לבין הנהגת שמסיעה אותה לבית החלמה.

ישועה

האישה בשבבים ההדוק הזדהתה כלגינה גוטפרב, חיוכה היה חם ועיניה רכות. היא הצביעה לכיוון גרם מדרגות מעוקל, מעוטר בסורגי ברונזה מרהיבים שהשתקפו ברצפת שיש בהירה בגווני הבז', ואמרה: "שם החדר שלך". הפנתה עיניים לנהגת שבלעה אותה בעיניים גדולות ומוקסמות ושאלה: "תעזרי לה, צדיקה קטנה?"

הנהגת בלעה רוק ויפחת צחוק יצאה מפיה: "לא צדיקה, ולא קטנה, אבל כן, אעזור לה".

"צדיקה גדולה מאוד", חייכה אליה לינה וקניחה ידיים בסינר מגבת לבן שהיה חגור על מותניה. ארבעה פסי אצבעות צבעו את הסינר בצהוב עדין. הנהגת הביטה בה לעוד רגע אחד ולאחר מכן נשמה עמוקות, תפסה בידית המזוודה, והעלתה אותה, מעלה, לא בקלילות מרובה.

"כשתרדי תעברי במטבח", קראה אחריה לינה, "את אוהבת קר או חם?" "מה-" התנשפה הנהגת ומחתה ממצחה מספר שערות לאחור, "שיש". "יש הכול", המהמה לינה וחרצה בביטחון: "תבואי, נחליט".

אהבתי את האופן שהיא נתנה לה הרגשה כה טובה, אולם חששתי קצת על עצמי. לא חפצתי כעת בשיחות ידידות ולא במילים טובות, מוגזמות משהו.

רציתי שקט.

זמן-עיקול והתאוששות דמומים.

נראה היה שלינה קלטת את חפצי ברפרוף עין עדין ובלתי מורגש, שכן היא רק הושיטה חוברת דקה שעליה ציפ כחול ועט נובע ואמרה: "זה המפתח לחדר שלך. חדר מספר שבע", החוותה על הציפ הכחול, אחר כך עברה לחוברת: "יש כאן את כל

המידע שתצטרכי במהלך שהותך בבית החלמה שלנו. אם בכל זאת תרצי לשאול דבר מה - יש בחדרך טלפון. שלוחה אחת מגיעה אליי. שלוחה שתיים לתינוקיי. אל תטרחי לזכור", חייכה חיוך לא גדול מדי אבל כן לנוכח ההבעה שעלתה על פניי, "לצד מספרי השלוחות מצוין הכול. תרצי להביא את התינוק עכשיו, או לאחר ההתאקלמות?"

"אחר כך", ביקשתי, והיא לא דחקה בי לבחור בהחלטה שנראתה לה נכונה יותר. היא גם לא שתקה שתקיה מעיקה. רק קיבלה אותי ואת רצונותיי כדבר המובן ביותר והתמזגה עימם באופן מקל.

עוד לפני שידעתי איך נראה סדר היום במקום הזה שמכונה בית החלמה ונראה יותר כמו בית ירושלמי משופץ להפליא, חשתי שאחוש בו בנוח. היה בו דבר מה מאפשר ששרה באוויר והשפיע על יושביו טוב.

כשעליתי ולולי בזרועותיי, ירדה הנהגת במדרגות וחייכה חיוך שבע רצון. "חדר שבע", היא אמרה. "נוף מושלם".

לרגע רציתי להיפרד ממה בהינד ראש ובחיוך קטן, אך הרגשתי שלא הגון יהיה לעשות זאת.

"תודה", אמרתי לה, בלעתי רוק, והשתדלתי שעניני לא ייפגשו ליותר משבר רגע אחד.

היא נעצרה כשרגלה האחת על מדרגה אחת והאחרת - על רעותה הנמוכה ממנה, הניחה מרפק על המעקה, נשענה עליו, הסיטה שוב שיער לאחור ואמרה: "את תהיי בסדר. את אימא טובה".

הנהגת

רחלה

יש לי מטבח חדש. טרם חנכתי את האידוקציה השחורה. יש לי מטבח חדש. טרם הוצאתי את המיקסר ממקום משכנו החדש, בפנינת השיש. יש לי מטבח חדש. ועוד לא בקעו ממנו ניחוחות בצל מיטגן או עוגת שוקולד לשבת.

הבית מריח חדש, חדש, חדש. אני שואפת אותו בקושי אל תוכי. המתח הורג אותי, חונק אותי באצבעות ברזל. אוסר עליי להרחיב ריאות. לנשום.

אני קרוסה על הספה. מתקבעת עליה במצב חידלון. שיריבו הילדים, שיריבו. משחקים נשפכים אל הסלון, מציפים את כולנו באי סדר. למי אכפת, נגמר לי החמצן. נגמר.

אימא רחל קוראת לי אליה פתאום. בנגעו. מקום לאסוף שם אוויר, להתמוסס באין סוף דמעות. אורזת את נתוש בעגלה, את אלישבע. הם איתי, מה שבטוח בטוח, לא משאירה אותם לבד בזירה מול הילה רגב, שרק לא תצוץ פתאום.

מוצאת לי כיסא לשבת עליו. אלישבע ונתוש על ברכיי. רצוצים קצת אחרי שעתיים פלוס באוטובוסים.

שורה של מגוון כיסויי ראש וקוקואים חוצצת ביני ובין המצבה של אימא. כל אחת והתיק שלה. אישה אישה והפעקאלע שלה.

אין לי סידור.

גם לא תהילים.

אימא רחל, אני לוחשת מרחוק, בלי קול, תעזרי לי. אימא רחל, שנלחמת על התואר הזה, אימא. שמסרת נפש על בנימין שלך. שאפילו שהסתלקת צעירה כל כך, בת שלושים ושש בסך הכול, נשארת אימא של כולם. לתמיד.

"אני רעבה", אלישבע מתבכינת. אישה מבוגרת אחת מטילה בי עיניים חמוצות: "זה מקום תפילה, גברת, לא אטרקציה לילדים". אני מסמיקה מייד. אימא לשמונה. ילדה בעצמי עדיין. תוחבת ביסקוויט בידיים הלא מרוצות של הקטנים שלי. מהסה אותם מהר.

אולי יש אימהות טובות ממני. כנראה.

והילדים שלהן אוכלים אוכל מהוגן לארוחת ערב. חביתה עם סלט, נגיד. או לחמניות אווריריות. אולי אפילו מרק מזין, אחרי כל התעשייתי של הצהרון. הילדים ההם לא יודעים מה הטעם של ביסקוויט דלוח.

הילדים שלי יודעים. הם מכירים גם את הטעם של-לא עליכם-נקניקיות סויה. ואפילו. הם שלי. ושום אישה בעולם לא תרגיש כלפיהם מה שאני.

קוקו אחד זו קצת אחורה. מותיר לי סנטימטרים ספורים להידחק בהם אל המצבה. לצרוח אל תוכה, בלי קול, כדי שלא יחשבו שאני משוגעת, אימא רחל! תילחמי על התואר שלי! ששום שופט לא יעשוק אותי! שהוא יבין! שהילה רגב סתם...

בסיפורים, מתארים תפילות במילים חגיגיות כאלו: "היא הרגישה את ליבה מטוהר..." "הדמעות שטפו את הכאב..."

אני לא חגיגית בכלל, כשאני תובעת את אימא רחל: "תעזרי לי, בבקשה, בבקשה, בבקשה!" שופכת עליה את המוגלה השורפת. מספרת לה על החלום שלי. בית ועליו גג אדום. המון פרצופים קטנים. חיוך של אימא.

פרצופים קטנים וחניניים - יש. מתנה וחסד.

בית וגג אדום - יש. מתנה וחסד. משכנתה וחוב לירחי, אבל יש! חיוך של אימא - לפעמים לא הצלחתי, אני יודעת. אבל אני אשתפר המון! אני מבטיחה לפרצופים הקטנים בחלונות. רק תישארו שם. איתי.

אימא רחל! אני נפרדת ממנה בקושי. נתוש מושך בחצאיתי. לכל אחת כאן יש תיק. נכון. אבל בחוויה שלי, אני היחידה שכורעת כמעט תחת המשא. לי יש קיטבג.

*

"את שומעת?" השיחה הקבועה עם שמואל. אני משכימה לשלוח את הילדים, הוא פורש לשינה ארגנטינאית עמוקה.

"דיברתי פה עם בונדר. אבא שלו עסקן. את יודעת, נכון? הוא אומר שכל שופט יזכה אותך ועל הדרך יזרוק את רגב מכל המדרגות. כולם יודעים היום, שילדים גדלים בבית שלהם, נקודה. רק במקרי קיצון ממש, מתחילים כזה תהל-"

"אבל היא טוענת שהזנחתי קטינים!" אני קוטעת את האופטימיות של שמואל. בולעת את הכאב בגרון שהמילים האלו מעוללות לי.

"היא מקשקשת!"

"ואם השופט יאמין לה?"

"הוא לא! גם יש לך עורך דין מצוין. בונדר אמר שצבי רוזן הוא הדבר החם הבא בעולם המשפט."

איזה יופי לי, להיות עוד שורה ברזומה של ההצלחות של צבי רוזן. אולי אוותר לבונדר על התענוג.

*

בניגוד חריף לאחיו, אשר יודע את מלאכת הצעקה, קולו של עורך דין צבי רוזן חרישי כמעט.

הוא מבקש לדעת אילו תיעודים יועלו נגדי.

"היה את הביקור בית", אני מספרת לו.

"וזהו? זה חלק מהתהליך, לא היה משהו קודם?"

"הקורנפלקס!" אני נזעקת.

"סליחה?"

"הילדים לכלכו את המדרגות בקורנפלקס", אני מדווחת בשפל קול. והיא דפקה פה, ונזפה בי, אני מספרת. והשפילה אותי, אני לא מוסיפה, כי את מי זה מעניין. "ופתאום שלפה מכשיר, וצילמה את הבית, עם הבלגן."

"אני מבין. עוד משהו?"

"אולי יש תיעוד מהשבר של נתי?" אני תוהה פתאום.

עורך דין רוזן מבטיח לבדוק מצלמות אבטחה.

"היה בסדר", הוא מסכם. רגוע כמו הלילה העצל בחוץ. שקט, מנומנם.

"הראיות בתיק הזה מחוררות כמו גבינה צהובה. אני לא רואה מקום לדאגה רבה."

עורך דין אומר, עורך דין יודע.

הייתי אמורה לחשוב אחרת?

ד"ר מלאכי

מגיע רגע, שהמחלקה הזו בתל השומר, הופכת להיות קצת בית. פרופסור רותם מהדקת שפתיים לפס צר. אני מכירה כבר את התנועה הזאת שלה, כשהיא לא יודעת מה לומר. או איך לומר, ליתר דיוק.

תקציר: המחנות, יצחק רוזן
מתגייס לעזור לרחלה. אבא
של שי מציע עזרה בטיפול
בשי. מרים מסיימת שיפוץ
בבית של חדר אירוח נוסף.

בית חדש

נעמי שם טוב

"סבתא של שי! המלאכית!" צועקת לעברי חדווה, מקצה המסדרון. יש לה מגדל טקסטיל נוצץ על הראש. אבל כאן במחלקה, אני אדם אחר. במחלקה הזאת, האחות חדווה, מהשומרון, היא אחת הדמויות האהובות עליי. אנושית, חכמה, טקטית. כאן במחלקה, אני מסדירה נשימות, כששני סניטרים מגלגלים את המיטה של שי למכון הדימות. היינו בבית. האכלתי אותו לאט. פיסת לחם קטנה, טבולה בביצה רכה. סיפרתי לו על פני הקוסם. הוא חיך. ופתאום, הראש שלו נפל בזווית עקומה אל השולחן. הוא פלט נחרה עמוקה והרגליים בעטו באוויר. ברגע הראשון צעקתי: "רננה!" אחר כך נזכרתי שהיא איננה. איכשהו מצאתי את הטלפון. איכשהו נזכרתי מה עליי לעשות בו. איכשהו השכנתי את שי על שני כסאות הבר במטבח. איכשהו הורדתי אותו לרצפה. שש דקות אחר כך, כשהגיעו הפרמדיקים, הבעיטות נרגעו. הוא שכב, רופס, על הרצפה, מיילל בקול קטן, כמו גור חתולים עוזב. "היה לו פרכוס", אומרת לי בסוף פרופסור רותם. "זה לא סימן טוב. שלחנו אותו מיידית לאם-ארי. נראה מה קורה. איפה רננה? עסוקה?" "מאוד, יש לה המון פרויקטים", אני ממחרת להגן על כבודה של הבת שלי. על נישואין היא כבר לא מדברת. משהו חדש מעסיק אותה. אין לי מושג מהו.

מרים

בישראל אומרים, ששמגר הוא בורו פארק של ירושלים. לא צודקים. אני מכניסה ידיים לכיסים של המעיל הדק, נלחמת ברוח. ממחרת ל"שובע", לקנות כמה דונאטס. עוד מעט ישוב זלמן לייב לדירת האירוח שלנו בפנינת חמד. ידליק שם נרות חנוכה בחנוכיית פס פשוטה. אנחנו בארץ, חוגגים חנוכה של זוגות צעירים נצחיים. וחسل סדר ערבי לביבות הומי ילדים ומרובי יבלות לדרוך עליהן. מטעינים רב קו, נוסעים בקו שלוש דחוס לכותל. כל הדרך אני נושמת ריחות, נושמת את הדבוקה האנושית המזיעה. מקשיבה לאנשים שצועקים: "נהג!" כשהוא מתמהמה מלפתוח את הדלת האחורית. מסתכלת על אימהות פשוטות כאלו, מתקוות, שעולות לאוטובוס ומובילות עגלות ישנות, שקיות תלויות עליהן מהצדדים, וזאטוטים. פעם ראשונה בחיי, שאני נוסעת באוטובוס. בשבילי זאת אטרקציה. הרבה יותר מערב לביבות.

חני

"הייתי בלחץ", אני אסביר לאביבה. "ונועה הייתה תלמידה טובה כל כך. היא הייתה יושבת מולי בספסל השני, על שולחנה קלמר מאובזר ומחברת פתוחה, ועיניה בולעות את השיעור. אומנם, היא הייתה שקטה, ואפילו שולית מעט. בהפסקות הייתה נשארת במקומה ומציירת. ימי הזוהר החודשיים שלה היו בתקופה שהיה יוצא העלון החודשי של הסמינר כשהוא מעוט בציורים שלה, המדריכה של הכיתה תיווכה לה את התפקיד הזה. וגם, כמובן, טרום כל מבחן, כשבנות הכיתה שינו את החומר מדפים מצולמים בכתב ידה, המסודר קצת יותר מדי".

"רציתי להעצים אותה", אני אצטדק, "וגם לעזור לעצמי", אוסיף בלחש אם יהיה לי אומץ. "הייתי משבחת אותה, אומרת לבנות 'תראינה את המחברות של נועה, תלמדנה מן התלמידאות שלה'. העצמתי את הדייקנות, את האחריות, את כובד הראש בלמידה, את השינון ואת תוצאות המבחנים. הייתי כותבת לה הערות כמו: 'נועה תלמידה לדוגמה, אחראית ואכפתית ללמידה, התוצאות מדברות בעד עצמן! המשיכי כך!' הייתי רואה כיצד היא קוראת את ההערה, מחייכת חיוך קטן ומקפלת את טופס המבחן בדייקנות.

השנה התארכה לה והתארכה, הבנות שירכו רגליים בכל בוקר ודשדשו בעייפות בצינונים בינוניים. במקביל, איבדתי גם אני בהדרגה את החיוניות שלי. והשחיקה המפחידה הזו, של המורים, שכה מרבים לדבר עליה, כבר הורגשה בעצמותיי. "לא שמתי לב", אני לוחשת, מלקה את עצמי, ממאנת לסלוח, "לא ראיתי שההתנהגות הטובה של נועה כבר חצתה את רף הנורמה, הדייקנות ששיבחת תמיד הפכה ללחוצה ואובססיבית, העפעוף המהיר בעיניים ביטא כבר הרבה מעבר להקשבה, שעות הלמידה הרבות לפני כל מבחן הפכו לחרדה. הבירור היסודי של החומר היה קצת מעבר לרצון בסיסי להצלחה במבחן. כמחנכת הכרתי את הצורך של הבנות לשאול שאלות, ואפילו בלתי קשורות, כדי לייצר קשר.

כמורה להיסטוריה הכרתי את החרדה הקלה האופיינית לטביעה בחומר.

ובניסיון הראשון שלי כמשמשת בשני התפקידים בכיתת חינוך אחת, הפרשנות שלי נתנה נופך הגיוני לסיטואציה. בייחוד לאור העצמות חוזרות ונשנות שלה בפרט ושל התנהגות רצויה בכלל. עד שביום אביבי אחד של אחרי פסח, כשאמת המבחן החיצוני הגדול כבר נשבה בעורפנו. נועה לא באה. עוד יום חלף ועוד אחד, והיא עדיין לא באה. וכשתהיתי לעצמי מה היה לה, לתלמידה שלא החסירה שיעור מתחילת השנה, התקשרה אליי הסגנית...

שרה

אזור תימני?

אזור תימני!

אזור תימני הוא אזור יהודי!!

שוב מונחת רטייה לחה על מצחה, אבל משהו בה מתרפה, מניח למגע הענייני אך הדואג להיטיב עם גופה.

ואז נפתחת הדלת ושתי נערות נכנסות, מספרות משהו בערבית נסערת, שצלילה הבלתי מוכרים אינם אלא ניב תימני. מלאכי החבלה המאיימים היו פרי דמיון, ככל הנראה, גם הברדסים השחורים מתבררים כלבוש תימני אופייני. "גרגוש", הסבירה לה פעם חדווה שרעבי, שלמדה איתה בכיתה לפני שנות דור. מעניין... היא לא ידעה שישנם אזורים בירושלים ובהן עדיין לובשות גם הצעירות את הלבוש המסורתי.

ושוב סוערים הצלילים הערביים, אך הם אינם מאיימים עוד באוזניה. היא אומנם לא מבינה אם עלו הן לעיר העתיקה או שבו ממנה, אם למכור הלכו או שמא לקנות, אם הצטרף אליהן אביהן או לאו. כיצד מצאו אותה מוטלת, מוכת שמש, וכיצד נשאו אותה הנה על מדף עץ רחב. אבל רוגע חדש פוּשט בה, מהול בצמחי נענע וסמי מרפא.

"אני רוצה להישאר כאן", היא לוחשת. אין לה מקום אחר. אבא ואימא כועסים עליה. ונעמי, שבשלה החל כל הסער הזה, בגדה בה. את עצמה הצילה ואותה, את שרה, שלחה תחתיה למשימה שנועדה לכישלון.

"היא ידעה!" היא מהסה בתוכה קולות אחרים, "היא חברה שם של כולן! רק אני התמימה לא ידעתי מכלום! מזל שעוד הספיקה אחת מן הבנות להניח את הכלנית בעציץ על אדן החלון לפני שעזבו את הדירה.

"אני רוצה להישאר כאן", היא לוחשת שוב בטרם שוקעת שוב בשינה, כאן יהיה לה טוב. כאן אולי ימצא לה מקום חדש, מוגן. גם השינה שנופלת עליה אחרת היא, שלוהה כשל תינוק. "לא כדאי, יא בינתי, לא כדאי", לוחשת הזקנה מעל לראשה. הדי ירי מחתונה ערבית בכפר סמוך מקדירים את פניה. כפר התימנים שבשילוח הפך בשנים האחרונות למקום סכנה. האימה כמו רבצה כבר מעבר לפינה.

עמליה

ימים קשים נכוונו לנו בתקופה האחרונה. עד ייבנה מקדש, בכל מקום עלולה להיות הגלות הקשה, גם אם מקום זה - ירושלים שמו.

השנים האחרונות אינן מייטבות עם כפר השילוח - כפר התימנים, שהפך בעבורנו למפלט מן האכזבות.

ייתכן כי לא היה זה מן התבונה לשוב לכאן לאחר פרעות הערבים. פרעות שבהן הצלנו את עצמנו בעור שינינו, מותירים אחרינו את הכפר, עמוס באוצרות של גשם.

אבל אני איני מסוגלת להותיר דבר מאחור ואפילו הוא בית דומם. מספיק הותרתי מאחוריי בעבר. ולכן, כשוך המהומות, כשהתארגנו שוב מספר משפחות אמיצות לבוא ולגור כאן כדי לשמור על אחיזה במקום. היינו גם אנו, אני ושני בניי על משפחותיהם, בין החוזרים.

ואולי התקופות האחרונות האלו, שבהן אני חשה בכל יום מחדש כי אנו חיים כאן על זמן שאול, והפרדה כבר נושפת בעורף. אולי ימים אלו הם המחזירים אותי לפרדתי מרומיה.

דרך קשה עברנו אז ולא אזכר בה כעת. בלילות היינו מקימים אוהלים תחת כיפת השמיים ובימים היינו צועדים או רוכבים על גבי בהמות משא בדרכים שאין להן סוף.

תלאות הדרך נתנו בנו את אותותיהם, עורנו צפד משמש, הלכלוך

תקציר

חני - מורה חדשה בתיכון, מתמודדת עם קשיי משמעת ופערי סגנון, הבאים לידי ביטוי מול עדי - תלמידה מאתגרת במיוחד, לעדי קשיי קריאה, חני מבינה כי הם מונעים ממנה לבצע את התפקיד אך מתקשה לעזור לה. לחני זיכרונות מעיקים הקשורים בנועה, תלמידה מהתיכון הקודם שבו עבדה ונאלצה לעזוב, וכן מתמודדת עם קושי רגשי של אחד מילדיה. היא פונה להדרכת הורים במרכז בריאות ורוכשת כלים לשחרור שליטה, רואה בו את נועה ונתקלת בציורי קיר בחצר.

שרה - משרתת באצ"ל, למורת רוחם של הוריה. היא נשלחת במקום נעמי חברתה להעביר מטענים מוטמנים בכדי חלב. לאחר שיחה טעונה עם הוריה היא נמלטת מן הבית כדי לבצע את הפעולה. במקום הפעולה יש כוננות משטרתית, שרה נמלטת למקום בלתי ידוע, המתברר ככפר התימנים בסילוואן.

עמליה - משחזרת את מסעה מתימן לארץ ישראל, למרות חוסר רצונה, בעוד מסעוד בעלה משתוקק לעלות לארץ ישראל. היא מקבלת עידוד מרומיה - אחייניתה וסעדה - חברתה. סעדה ומשפחתה נשארים בתימן לאחר מות בנם, לאחר עיכובים הם מגיעים לסואץ ופונים במסע רגלי לכיוון אלכסנדריה.

דבק בבגדינו ללא תקנה וכך באנו לבסוף בשערי אלכסנדריה. בשתיקה של היכרות עם מקום חדש עברנו בין השערים. "שער רוזטה קוראים לשער זה", לחש לי מסעוד, ואני סקרתי במבטי את עמודיו הגבוהים.

"לאן פנינו מועדות?" שאלתי אותו בעודנו חוצים את השווקים הצפופים ואת הסמטאות העמוסות בהמון אדם ובחמורים טעונים.

"למרכז המודרני של העיר, צמח הכהן אמר ששם ישנם יהודים עשירים שיעזרו לנו בינתיים, עד שנשוט בספינות לנמל יפו".
אט אט הפכן הסמטאות הבוציות לרחובות רחבים ומרוצפים באבן בהירה, מנוקדים פה ושם במזרקות ציבוריות.
"כל כך יפה פה", לחשתי בהתפעלות, "אולי אפילו כמו בירושלים, ראו אלו בתי ענק, כל אחד מהם נראה כמו ארמון".

"שתקי", היסתה אותי רומיה, "אל תמעיטי ביופיה של עיר הקודש, רק שווי בנפשך אם כך נראית הדרך אליה, כיצד תראה היא עצמה?"

שתקתי בהמלצתה. ירושלים שעלתה בדמיונה לא עלתה כנראה בקנה אחד עם זו שלי. אצלי נכחו קשיי הדרך ביתר שאת, מוחקים כל דמיון.

הרחוב היה ארוך אולי אף יותר מכל היקפה של שבאם. "נבי דניאל קוראים לו", שרק מסעוד בהתלהבות, "ויתן האלוקים את דניאל לחסד ולרחמים". שמעתי את האושר בסלסולו.

אינני זוכרת כיצד נחלקנו בין עשירי הקהילה, אך בסופו של אותו היום מצאתי את עצמי יחד עם מסעוד ורומיה, 'חמלות מאובקות' על גבינו, עומדים בפתחו של ארמון ברחוב סאלח א דין. הבטתי בהשתאות במבנה המפואר העשוי אבני גיר בהירות וחלונותיו מעטורים בגילופי אבן עדינים, התפעלתי מיפוי. אז טרם ידעתי כמה צער יסב לי, וכי יגזול ממני את רומיה.

משרת במדים פתח בעבורנו את דלת הרחוב הכבדה. ושם ברחבת הכניסה לארמון המתין לנו האדון. אולי אז הבנתי לראשונה כי, לתדהמתי, ייתכנו יהודים אחרים לגמרי מכול שהכרתי.

סעדה וסעדה

רחל
סוליאני



חדש בשיבא: מרפאת תכנון מותאמת אישית לקראת לידה

המרכז הרפואי שיבא גאה להשיק שירות חדש ופורץ דרך באגף נשים ויולדות: מרפאת תכנון לידה, שנועדה להעניק מענה מקצועי ומסודר לנשים לקראת לידה, במצבים הדורשים תכנון מראש של ההליך. המרפאה החדשה מאפשרת לקבל מראש החלטות רפואיות חשובות, ופועלת בניהול רופאים בכירים מצוות חדרי הלידה,

המרפאה מיועדת לנשים בשלבים המתקדמים לקראת לידה, שאינן נמצאות במעקב במרפאות הייעודיות של שיבא, ומעוניינות לקבל הכוונה מקצועית בנוגע לאופן ניהול התהליך ולתזמונו. במסגרת הפגישה נבחנים הנתונים הרפואיים והמיילדותיים של המטופלת, ונבנית עבורה תכנית מותאמת אישית.

השירות מיועד במיוחד לנשים עם רקע רפואי המחייב התייחסות מיוחדת, לנשים שעברו בעבר לידה בניתוח, למצבים של מצג הפוך, תינוק גדול או קטן מהצפוי, קרעים בדרגה מתקדמת, ריבוי מים,

וכן למקרים נוספים שבהם נדרש תכנון מוקדם והיערכות מותאמת.

ד"ר טל כאהן: "תכנון מוקדם מאפשר קבלת החלטות מושכלת, חוסך זמן יקר ומסייע לנו להעניק לכל מטופלת טיפול מותאם ומדויק כבר מרגע הגעתה לבית החולים".



Forbes | שיבא | בית חולים
לנשים וילדות

לנו להעניק לכל מטופלת טיפול מותאם ומדויק כבר מרגע הגעתה לבית החולים".

מודל החדשנות של שיבא ממשיך להתרחב בעולם

המרכז הרפואי שיבא, באמצעות זרוע החדשנות ממשיך להרחיב את רשת החדשנות הגלובלית שהקים ומכריז על הצטרפותם של המרכז הרפואי הגדול והמוביל בגרמניה ואחד מבתי"ח הטובים בעולם לרשת ARC העולמית. במסגרת שיתוף הפעולה הושק השבוע בברלין מרכז החדשנות אשר יפעל לקידום חדשנות רפואית, הטמעת בינה מלאכותית במערכות בריאות והאצת המעבר ממחקר ליישום קליני.

אירוע ההשקה התקיים בקמפוס המרכז הרפואי Charité בברלין בהשתתפות בכירי מערכת הבריאות, ממשל, אקדמיה, טכנולוגיה והשקעות מגרמניה ומרחבי העולם.

ההצטרפות לרשת העולמית של ARC משקפת תפיסה רחבה הרואה בחדשנות רפואית מנוע צמיחה כלכלי וחברתי. מודל ARC מבוסס על ההבנה כי השקעה בחדשנות קלינית ובטכנולוגיות בריאות אינה תורמת רק לאיכות הטיפול הרפואי, אלא גם מחזקת אקוסיסטם של חדשנות, מעודדת יזמות, מושכת השקעות ויוצרת מנועי צמיחה חדשים למשק. פרופ' היו קרמר, מנכ"ל Charité: "נוכח הצורך הגובר באינטגרציה וחוסן במערכות בריאות, מרכז החדשנות יאפשר לנו גישה לסביבה גלובלית שמחברת בין צוותים קליניים, חוקרים, סטארטאפים וגורמי תעשייה לפיתוח והטמעה של פתרונות בעלי השפעה ממשית על מטופלים".

פרופ' אייל צימליכמן, מייסד ומנהל ARC, וסמנכ"ל טרנספורמציה ובינה מלאכותית במרכז הרפואי שיבא: "מערכות בריאות בעולם מתמודדות עם אתגרים הולכים וגוברים, החל ממחסור בכוח אדם ועד מורכבות תפעולית גוברת, ולכן חדשנות חייבת לעבור משלב הפיילוטם לשלב של הטמעה רחבת היקף".

פרופ' יצחק קרייס, מנהל המרכז הרפואי שיבא: "טרנספורמציה

אמיתית של מערכות בריאות מחייבת אותנו לפרוץ את גבולות העולם הקליני ולרתום חדשנות כמנוע מרכזי לצמיחה כלכלית וחברתית".

מדריך: כמה קרם הגנה באמת צריך למרוח כדי להיות מוגנים?

עם פתיחת עונת הרוחצה והעלייה בטמפרטורות, רבים מאיתנו מצטיידים בקרם הגנה ויוצאים לשמש בתחושת מוגנות. אולם, הנתונים בשטח מראים תמונה מדאיגה: למרות השימוש הגובר בתכשירי הגנה, שיעורי הפגיעות בעור והכוויות נותרו גבוהים. ד"ר מוחמד סח, מומחה למחלות עור במכבי שירותי בריאות מחוז צפון, מבהיר כי הפער טמון לא באיכות המוצר אלא באופן השימוש בו.



לדברי ד"ר סח, ישנן קבוצות שחייבות במשנה זהירות: בעלי עור בהיר, אנשים עם ריבוי נקודות חן, עובדים המבלים שעות ארוכות תחת כיפת השמיים וילדים, שאצלם החשיפה המצטברת מתחילה מגיל צעיר מאוד ומשפיעה על בריאות העור בעתיד.

כך תעשו זאת נכון: יש למרוח שכבה נדיבה ואחידה על כל חלקי הגוף החשופים; יש לחדש את המריחה בכל שעות, ובמקרים של הזעה מרובה או כניסה למים - מיד עם היציאה מהם; וודאו שהתכשיר מגן גם מפני UVA וגם מפני UVB; קרם ההגנה הוא קו הגנה אחד בתוך מערך שלם. ד"ר סח מדגיש כי יש לשלב אותו עם שהייה בצל, חבישת כובע, לכישת בגדים מתאימים והימנעות מחשיפה ישירה לשמש בשעות שיא הקרינה.

השיטה המפתיעה שתשמור על החולצות לבנות

האם אי פעם תהיתם למי תעבירו את הבגדים הלבנים שלכם אחרי שהילדים יגדלו? מסתבר שמשתמשי 'וניש' כבר פשוט יודעים שהבגדים האלה יעברו הלאה, בדיוק כמו שהם.

הוספה קבועה של אבקת 'וניש' לכל הפעלה של מכונת הכביסה

(בנוסף לג'ל או אבקת הכביסה הרגילים), מסייעת

באופן אקטיבי בהארכת חיי הבגד. הצרכנים שכבר אימצו

את ההרגל הזה מדווחים כי החולצות הלבנות, המפות

והמגבות שומרות על לובן

בוהק ומראה חגיגי לאורך זמן, כאילו נקנו רק אתמול.

השימוש באבקת 'וניש' לכביסה לבנה מתאים למגוון רחב של פריטים: החל מחולצות שבת ויומיום, דרך מפות חג חגיגיות, ועד לפריטי כותנה ומגבות (בהתאם להוראות השימוש שעל גבי המוצר).



סוד ההתחדשות של הטבע

כולן מחפשות את האיזון המושלם בשגרת הטיפוח שלהן: מוצרים המבוססים על רכיבים טבעיים בעלי גיבוי מדעי, שאינם מתפשרים על איכות גבוהה, אך שומרים על אמינות ונגישות במחיר. מותג הטיפוח המוביל קרליין, זיהה את הצורך המדויק הזה וגאה להשיק את סדרת Careline Snail

לאחרונה הפך הטירמיסו לאחד הקינוחים הטרנדיים והבולטים, עם אינספור מתכונים וגרסאות, לצד טרנד "מגירת הטירמיסו" שהפך לתופעה בעולם הקינוחים. כעת הוא מגיע גם לעולם של מילקי TRIO - עם שילוב מפנק במיוחד של טעמים, מרקמים וקצפת בכל כפית. המוצר בכשרות בד"ץ מהדרין בראשות הגר"א רובין שליט"א. פרטי המוצר: משקל: 113 גרם. אלרגנים: מכיל חלב.

טורטית, רבע לשבע וקפה נמס נפגשים שוב עם שוקולד פרה

עלית מבית שטראוס מחזירה את סדרת "פרה מארחת" במהדורה מוגבלת - סדרת טבלאות השוקולד שמחברת בין שוקולד פרה לבין כמה מהטעמים הכי אוהבים ומוכרים בישראל.

הסדרה חוזרת עם שלושה שילובים אייקוניים במיוחד: פרה טורטית, פרה רבע לשבע ופרה קפה נמס - טבלאות EXTRA שוקולד שמביאות שילוב של שוקולד, קרמים, ופלים וטעמי קפה בחוויית אכילה עשירה ומלאת מרקמים.

פרה טורטית משלב שוקולד חלב עם ופל ותמצית שקדים המזוהים עם הטעם האייקוני של טורטית.

פרה רבע לשבע מביא שילוב של שוקולד חלב עם חתיכות ופל פריכות בהשראת החטיף האהוב.

ופרה קפה נמס משלב שוקולד חלב ושוקולד לבן במילוי מוס קפה, בהשראת עולמות הקפה הקר והמוקצף שכבשו את הרשתות החברתיות ואת בתי הקפה בשנים האחרונות.

החיבור בין שוקולד פרה לבין הטעמים הנוסטלגיים יוצר שילובים מפתיעים ומפנקים, כאלה שמרגישים מוכרים כבר מהביס הראשון - אבל מביאים איתם חוויית טעם חדשה לגמרי.

מאיה שניידר, סמנכ"לית השיווק של חטיבת הממתקים בשטראוס:

"פרה מארחת' היא סדרה שמחברת בין כמה מהטעמים הכי אוהבים ומוכרים בישראל לבין עולם השוקולד של פרה. בכל פעם מחדש אנחנו לוקחים טעמים שכולנו גדלנו עליהם

ונותנים להם פרשנות חדשה דרך עולם השוקולד, עם שילובים של קרמים, ופלים, טעמי קפה ומרקמים שונים שיוצרים חוויית אכילה מפתיעה ומלאת פינוק. השנה היה לנו חשוב להחזיר את השילובים שהצרכנים הכי אוהבים ומחכים להם, עם טעמים שמרגישים מצד אחד נוסטלגיים ומוכרים - ומצד שני מביאים חוויית טעם חדשה, עשירה וכיפית בכל ביס".

פרטי המוצר:

משקל: 100 גרם.

כשרות: בד"ץ העדה החרדית.

אלרגנים: פרה מארחת נמס - מידע על אלרגנים: מכיל: חלב, אגוזים (שקד, לוז), סויה. עלול להכיל: (חיסה, שעורה)-גלוטן, בוטנים, אגוזים (פקאן), ביצים, שומשום.

פרה מארחת טורטית - מידע על אלרגנים: מכיל: חלב, אגוזים (שקד, לוז), סויה. עלול להכיל: (חיסה, שעורה)-גלוטן, בוטנים, אגוזים (פקאן), ביצים, שומשום.

פרה מארחת רבע לשבע - מידע על אלרגנים: מכיל: חיסה-גלוטן, חלב, אגוזים (שקד, לוז), סויה. עלול להכיל: שעורה-גלוטן, , בוטנים, אגוזים (פקאן), ביצים, שומשום.



Recovery - המהלך האסטרטגי שלוקח רכיב שיקום עולמי יוקרתי, ומנגיש אותו לכל אחת.

הסדרה החדשה נולדה מתוך הבנה שהזמן שלך יקר, ומציעה שגרת טיפוח מינימליסטית אך עוצמתית: שני צעדים לעור מושלם. זה כל הסיפור.

השילוב המדויק לעור קורן ובריא:

הבסיס לחידוש - סרום Careline Snail Recovery פורמולה מרוכזת ומועשרת בריר חלזונות (רכיב השיקום המוביל בעולם הביוטי), הפועלת למיצוק, חידוש והענקת לחות אינטנסיבית. הסרום אינו מכיל פראבנים, מותאם לכל סוגי העור, ומהווה בסיס אידיאלי וקליל להנחת קרם הלחות והאיפור.

ההשלמה המדויקת - קרם לחות Careline Snail Recovery קרם במרקם עשיר המעניק תחושת פינוק עמוקה, אך נספג במהירות ואינו מכביד. הקרם מטפל באופן ממוקד בקמטים עדינים ובמרקם עור לא אחיד ותורם לקבלת מראה עור קורן, גמיש וחלק.

המוצרים הינם היפואלרגניים ומיוצרים ללא ניסויים בבעלי חיים.

יוקרה איטלקית ברייצ'ל H 30% הנחה על קולקציית קיץ

הריבירה האיטלקית מעולם לא הייתה נגישה יותר. מעצבת האופנה רייצ'ל H פותחת רשמית את סיל הקיץ ומעניקה 30% הנחה על קולקציית שבת וחג במחלקת הפאשן, מחווה מרהיבה לאדריכלות האייקונית ולמורשת העשירה של פורטופינו. כעת, זו ההזדמנות להתחדש באומנות מוקפדת, גזרות מדויקות, ובדים יוקרתיים ונושמים לעונה החמה, במחירים מיוחדים.

רשת האופנה רייצ'ל H שמה דגש העונה על דיוק עיצובי חסר פשרות, תוך מתן חופש ליצירת שפה אופנתית משותפת והרמונית לכל המשפחה. כעת, במסגרת 30% ההנחה התקפה על קולקציית פאשן במחלקות נשים גערות בנים ובנות, תוכלו לבנות מראה מתוחכם ותואם לאמא, לבת ולבן באותה צבעוניות מדויקת ובהדפסים ייחודיים שפותחו בבלעדיות עבור המותג.

סייל הקיץ הרשמי מחכה לכן בבוטיקי הדגל של רייצ'ל H בירושלים, בבית שמש ובבני ברק, שם ימתין לכן צוות יעצות האופנה המיומנות להענקת ליווי מקצועי, חוויית קנייה אישית וסטיילינג מדויק לכל המשפחה.



הקולקציה המלאה זמינה במחירי המבצע החדשים גם באתר הבית של המותג, המעניק חוויית קנייה מוקפדת ונוחה מכל מקום.

לליווי אישי, ייעוץ ומענה לכל שאלה, מחלקת קשרי הלקוחות עומדת לרשותכן באהבה ובזמינות מלאה: 058-5375520.

שטראוס מציגה: הקינוח האיטלקי האהוב מגיע למילקי

מילקי מבית שטראוס, מותג המעדנים המוביל בישראל, מרחיב את סדרת מילקי TRIO ומשיק טעם חדש בהשראת אחד הקינוחים האהובים והטרנדיים ביותר - מילקי TRIO טירמיסו.



המוצר החדש מצטרף לסדרת מילקי TRIO המפנקת, הכוללת טעמים אוהבים, ביניהם: טריו שוקולד חלב ומריר, טריו שוקולד קוקוס וטריו שוקולד לבן ופיסטוק. הטעם החדש מביא את חווית הטירמיסו בגביע אחד עם שלוש שכבות מפנקות במיוחד: פודינג בטעם קפה וביסקוטי, מוס בטעם קרם מסקרפונה וקצפת בטעם קקאו.



הלב של אפרת

מתכון, צילום וסטיילינג: אפרת ביתן | להערות והארות: efrat4127@gmail.com



אסדו בחמוציות

נתחי אסדו נימוחים בטעם מתקתק ועדין. במתכון זה השתמשתי בחמוציות ללא תוספת סוכר, אך, כמו כל החמוציות מסוג זה, הן ממותקות ברכז תפוחים טבעי (מכיוון שחמוציות בטבען הן חמוצות מאוד, עד כדי כך שאי אפשר לאכול אותן ללא המתקה כלשהי).

החמוציות משתלבות כאן נהדר, אך ניתן בהחלט להמיר אותן בפירות יבשים אחרים שאוהבים, כמו שזיפים, משמשים, צימוקים וכדומה.

המצרכים:

בצל גדול
סלסילה או שימורי פטריות
3 כפות שמן
כוס חמוציות ללא סוכר
1.5 קילו אסדו
כף סילאן
כפית פפריקה
פלפל ומלח לפי הטעם

אופן ההכנה:

פורסים בצל לרצועות ומטגנים בשמן יחד עם הפטריות. כשהבצל מתחיל להזהיב מעט - מוסיפים את החמוציות לטיגון קל. חותכים את האסדו לקוביות ומוסיפים לסיר. מטגנים, תוך כדי ערבוב, במשך 2-3 דקות. מתבלים בסילאן, בפפריקה, בפלפל ובמלח, מכסים במים בגובה של כ-1 ס"מ מעל גובה הבשר ומביאים לרתיחה. כשהרוטב מבעבע בעוצמה, מנמיכים את הלהבה וממשיכים לבשל למשך כשעה וחצי, או עד שהבשר רך. בודקים בנעיצת מזלג - אם הוא נשלף בקלילות, הבשר מוכן. אם הוא עדיין קשה והמים הצטמצמו - מוסיפים עוד מעט מים וממשיכים לבשל עד לרכות מלאה.





הלב של אפרת

מתכון, צילום וסטיילינג: אפרת ביתן | להערות והארות: efrat4127@gmail.com



מאפינס ביצים, ירקות וגבינות

פשטידות אישיות שמנמנות, עשירות וטעימות, המבוססות על בלילה מזינה של ביצים, ירקות מגוונים וגבינות. המתכון גמיש לחלוטין ותוכלו לגוון בסוגי הירקות והגבינות הקשות לפי טעמכן והעדפתכן האישית.

המאפינס נפלאים כארוחה קלילה ושוברת שגרה, משתלבים מצוין בבר פינגר-פוד חלבי, והחשוב ביותר - הם מהירים וקלים להכנה!

כוס מדידה או קרטון - 240 מ"ל

המצרכים:

6 ביצים גדולות	חצי כוס זיתים קצוצים
כוס וחצי גבינות קשות	חצי כוס תירס
מגורדות (צהובה, חמד,	מלח ופלפל לפי הטעם
צפתית, גאודה וכו')	מנג'טים שמתאימים
חופן פטרוזיליה קצוצה	לתבנית שקעים או תבניות
3 פטריות טריות קצוצות	מאפינס אישיות (חד פעמי)
2 כפות גדושות עגבניות	
מיובשות או עגבנייה קטנה	
קצוצה	

אופן ההכנה:

מניחים את הביצים בקערה, מתבלים במלח ובפלפל שחור, וטורפים כ-5 דקות במטרפה או במזלג. חשוב לטרוף היטב כדי להבטיח מאפינס תפוחים ואווריריים (אם היד מתעייפת במהלך הטריפה הממושכת, ניתן לעצור למנוחה קלה באמצע ולהמשיך). מוסיפים לקערה את הגבינות ואת הירקות ומערבבים היטב. מוזגים את התערובת למנג'טים שמונחים בתבנית שקעים או לתבניות מאפינס אישיות. אופים בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות למשך כ-12 דקות, או עד שהמאפינס יציבים, זהובים ומוכנים.





מתכון: בלהה הררי צילום וסטיילינג: אפרת ביתן | להערות והארות: sweetcook054@gmail.com

עוגת שמרים חלבית

אין כמו עוגת שמרים ביתית. הריח שממלא את הבית כשהעוגה בתנור שווה את ההשקעה...

והפעם: בצק חלבי עמוס בשוקולד, שמכינים בבית וטעים להפליא.

טיפ: מומלץ להכין את הבצק ערב קודם ולהשאיר לפחות ל-8 שעות במקרר - דבר התורם לרידוד קל, מונע את התחממות הבצק ומאפשר תפיחה איטית ונכונה.

סוג התבנית: 2 תבניות אינגליש קייק

המצרכים:

לבצק:	כפית תמצית וניל	175 גרם סוכר לבן
185 מ"ל חלב	1/2 כפית מלח	60 גרם קקאו מנופה
15 גרם שמרים	למלית שוקולד:	לסירופ:
75 גרם סוכר	(ניתן לחלופין כל ממרח	כוס סוכר
ביצה	שוקולד חלבי או פרווה	1/2 כוס מים
2 חלמונים	(מוכן)	להברשה:
500 גרם קמח לבן	225 גרם חמאה	ביצה
120 גרם חמאה חצויה	225 גרם שוקולד מריר	
לקוביות	קורט מלח	

אופן ההכנה:

הכנת הבצק: בקערת מיקסר מניחים שמרים, חלב וכף סוכר ומערבבים היטב. מניחים ל-15 דקות או עד להתססת השמרים. לפעמים אורך מעט יותר זמן. מוסיפים לקערה קמח, ביצה, חלמונים, סוכר ותמצית וניל (מלבד חמאה ומלח), ומערבבים 4 דקות במהירות נמוכה לאיחוד. אם הבצק אינו מתאחד, ניתן להוסיף 2-3 כפות חלב. מגבירים מהירות מעט, מוסיפים קוביות חמאה בהדרגה, עד שמתאחדות עם הבצק ואז מוסיפים מלח. מערבבים עוד 4 דקות לבצק חלק ואחיד שנפרד מהדפנות.

מוציאים את הבצק, מאחדים לכדור, ומניחים בקערה משומנת קלות. מכסים בניילון נצמד ומכניסים לילה כ-8 שעות במקרר (הבצק לא מאוד תופח במקרר וזה בסדר גמור).

הכנת המלית: ממסים שוקולד וחמאה במיקרוגל או על בן מארי עד לקבלת רוטב שוקולד חלק. מוסיפים סוכר, קקאו וקורט מלח ומערבבים. שומרים במקרר עד להתייצבות ומרקים נוח למריחה. אם הממרח התקשה מאוד, מחממים 10 שניות במיקרוגל.

הרכבת העוגה: יום למוחרת מחלקים את הבצק לשניים, מרדדים בצק דק, מורחים את מלית השוקולד בשכבה אחידה ומגלגלים לרולדה הדוקה. מכניסים למקפיא את הרולדות ל-20 דקות, חותכים כל רולדה לאורכה במרכז. מצליבים את 2 החלקים לצורת בורג (כמו צמה של 2), ומניחים בתבנית אינגליש משומנת. מחממים תנור ל-175 מעלות, מכסים את התבנית ומתפיחים כשעה (מברשים בביצה הטרופה), מכניסים לתנור ואופים עד להשחמה. בעזרת קיסם בודקים שהפנים אפוי.

הכנת הסירופ: בזמן שהעוגה בתנור, ממסים את הסוכר והמים עד להסמכה קלילה. מייד עם צאת העוגה החמה מהתנור, מברשים אותה במי הסוכר.





