

חודש בחודשו



בטאון "גבורת מרדכי" בית כנסת ומרכז קהילתי תורני

בס"ד ד' ניסן - תשפ"ד // גיליון 299 // רח' הרצוג 32 גבעתיים // www.gvurat-m.org // gvuratm@gmail.com // עיצוב: אורלי אליאס

שפוחד יותר מדי ודורש ממנו לא לפחוד (אמנם, במלחמת הרשות משחררים את הירא ורך הלבב, אבל אנו עוסקים כעת במלחמת מצוה). כל זה אינו סותר, כמובן, התארגנות צבאית מסודרת ואחראית הכוללת היערכות מול כל סכנה אפשרית - אבל בלי הפחדה.

מבחן האמונה והביטחון של יהודי הוא, האם כשיחסי הכוחות לרעתנו הוא מוכן לסמוך על ה'. אם רוצים להעביר תכנים אלה למושגים עכשוויים - כל הכלים הממלכתיים והציבוריים צריכים להתגייס כדי לרומם ולחזק את רוח העם ולא לזרוע בו פחד. על כל המפלגות לגלות אחריות לאומית לעמוד בתוקף כנגד כל האויבים האפשריים, ולומר

בקול ברור שאנו לא פוחדים מהם, ולהורות לצבא להילחם ולנצח במהירות האפשרית. על אנשי התורה מוטל תפקיד נכבד - מעין אותו כהן משוח מלחמה - של עידוד והגברת האמונה והביטחון ביכולתנו לנצח, בעזרת ה'. כל עת צרה מחייבת התעוררות לתשובה, אבל אסור בשום אופן לזרוע תחושה של יאוש ופחד. אדרבא, תפישה של ביטחון בה' מעוררת בצורה הרבה יותר בריאה את העם לתיקון רוחני ודתי, כפי שאנו רואים באופן בולט מאוד במלחמה הזו. תחושה של אחדות מטרתית גם את היחיד מתפיסות אגואיסטיות ודוחפת אותו לחיים של נתינה ועזרה. העם ומנהיגיו נבחנים בתקופה כזו והם נדרשים להתרומם ולגייס מתוך מעמקי הנפש כוחות של ביטחון בצדקת דרכנו וביכולתנו להתגבר ולנצח.

ב. ראי גם לשאול מה התפיסה המקורית שלנו, פעילות צבאית-אנושית או נס גלוי? יש מי שנתלים בפסוק "ה' ילחם לכם ואתם תחרישון"



מלחמות התנ"ך

- הרב אברהם וסרמן -

בהגדרת המצב העובדתי בלי טיח - יש אויב, והוא עדיף עלינו במספר אנשיו ובכלי הנשק המשוכללים שלו: "כי תצא למלחמה על אויבך וראית סוס ורכב עם רב ממך" (דברים כ: א-ט).

נתוני הפתיחה לרעתנו ובכל זאת "לא תירא מהם". אין זו שאננות חסרת טעם, כיון שהוא מוסיף ומנמק "כי ה' א-להיך עמך המעלך מארץ מצרים". השתקפות מסוימת של הפסוק קיימת בפתגם העממי: לא סומכים על הנס אבל מתחשבים בו... הניסיון העשיר שלנו לאורך ההיסטוריה הוכיח, שלמרות נחיתות מספרית - בעזרת מורל גבוה מתוך ביטחון בה' שהוא נצח ישראל (נצח - גם מלשון ניצחון), התגברנו על אויבנו. כך היה במלחמות יהושע לכיבוש הארץ, בימי השופטים ומלכי בית ראשון, בימי המכבים ואף בימינו - כשמאות מיליוני אויבים מקיפים אותנו ומנסים מדי פעם להשמידנו, ובעזרת ה' אנחנו מנצחים דרך הכלים המעשיים העומדים לרשותנו, קרי: צה"ל. מתוך הכרת הטבע האנושי - הכהן מתרה במי

השאלה מה מלחמות התנ"ך, בזמן שכלי הנשק היו חרבות, אומרות לנו כיום, דומה לשאלה במה דברים שנכתבו לפני אלפי שנים רלוונטיים להיום? התשובה לשתי השאלות אחת היא - התורה נצחית, וגם הנביאים. רק מה שנצרך לדורות נכנס לתוך התנ"ך. לאחר שהגדרנו את נקודת המוצא, ארצה לעמוד על שתי נקודות עקרוניות.

א. כל המלחמות שלנו נגד אויבנו הן מלחמות בשם ה'. לא מלחמות דת במובן שרגילים לנסח, מכיון שמעולם לא היתה לנו כוונה להשליט את התורה על עמים אחרים, שלא כמו הנוצרים והמוסלמים. "ויאמר דוד אל הפלשתי אתה בא אלי בחרב ובחנית ובכידון ואנכי בא אליך בשם ה' צבא-ות א-להי מערכות ישראל אשר חרפת". ובתהלים: "יתייצבו מלכי ארץ ורוזנים נוסדו יחד על ה' ועל משיחו". נאומו של כהן משוח מלחמה בטרם קרב מכיל את עיקרי עמדת-התורה. הוא מתחיל

המשך בעמ' 2 <<

המרגלת מלבנון

מלחמות התנ"ך.../

המשך מעמ' 1 >>

לפני זמן-מה זכתה קהילתנו בחוויה מרגשת. במסגרת פעילות מועדון אחיעזר "הופגשנו" עם דמות מופלאה, עם מי שנודעה כ'מרגלת מלבנון', הגב' שולמית קישיק כהן ז"ל. בהרצאה מרתקת גוללה בפנינו נכדתה, שולמית פריזנדר, את סיפור חייה המפעים של סבתה.

- שושנה הר-זהב -

גורל ופעלה מיידית, בדרך-לא-דרך, להעברתו לישראל. משזיהו פה בארץ את הפוטנציאל הטמון באשה זו, החלו להשית עליה משימות יזומות, ועד מהרה הפכה לסוכנת שסיפקה למדינה מידע חיוני ורגיש. אט-אט הפעילות הסודית כובשת אותה והיא מונעת מתוך רגש עמוק של מסירות לבני-עמה, ובתוך כך גם יוזמת מבצעים להצלת יהודים בארצות ערב, ע"י הברחתם לישראל.

משך כ-14 שנה, עד לחשיפתה באוגוסט 1961, פעלה באינטנסיביות בשני המסלולים הללו: העברת חומר מודיעיני למדינה והברחת יהודים לארץ, וזאת במקביל לניהול חיי משפחה מתוקנים, כשהיא מביאה לעולם שבעה ילדים.

בהתבוננות מעמיקה במהלכי חייה לא ניתן שלא לחוש כי יד נעלמה מסבבת אותם ואנו עוקבים בהשתאות כיצד הקב"ה סולל לה את הדרך הישר אל מעוזי פעילותה, כשהיא נעה בבטחה על הצירים המובילים אותה אל מוקדי שליחותה.

מייד בסמוך להגעתה לביירות, באורח לא מוסבר, נפתחו בפניה שערים, ובראשם, שערי ביתו של ראש הממשלה. עד מהרה, הפכה שם שולמית ל"בת-בית" אהודה ומוערכת, ואף קשרה קשרי חברות אמיצים עם אחת מבנותיו. וכך, מתוך נשיאת-חן בעיני סובביה, העפילה אל הצמרת החברתית בביירות, מה ששימש עבודה כר פורה לפעילותה שם בהמשך.

ואכן, את ההתנסות הראשונה שלה בפעילות חשאית עברה בבית ראש הממשלה. בלי משים, נחשפה שם לתוכנית זדונית נגד ישראל, מתוך דיון בין הרמטכ"ל והשרים במקום. מבועתת, מיהרה לרשום את הדברים כשהיא מצפינה אותם בכתב סתרים, ואצה לחפש אדם שפניו מועדות לירושלים. משנמצא כזה, ביקשה ממנו שבהגיעו לירושלים ימסור שם את המעטפה למי שימסור. האיש, שלא ידע דבר מהמתרחש, מסר זאת באקראי לקצין מודיעין בהגנה. הלה, משקלט דבר-מה בחושו, פענח את הכתוב, וכך סוכלה אחת ממזימות אויבינו להשמידנו.

שולמית קישיק כהן נולדה בשנת 1917 למשפחה מאצולת יוצאי-ספרד שבירושלים. מקרובי משפחתה - הנשיא יצחק נבון והסופר יהודה בורלא. אביה, הרב מאיר ארזי זצ"ל, נמנה עם החבורה המצומצמת של



שולה קישיק כהן בצעירותה צילום: פרטי

הרב חיים שאול הכהן דוויק זצ"ל, מראשי המקובלים בירושלים.

יחד עם זאת, בית נעוריה היה בית ששיתף פעולה עם המחתרות ונטל חלק פעיל במאבק הלאומי. הבית שימש כמסתור לנשק, ושניים מבניו לחמו בשורות האצ"ל והלח"י. אין ספק שכפל ה"קומות" שבבית גידולה היה טבוע עמוק באישיותה של שולמית ונתן בה את אותותיו.

בראשית שנות ה-40 למאה הקודמת, בעקבות נישואיה לסוחר יהודי אמיד מביירות, העתיקה שולמית את מגוריה מירושלים ללבנון. מכאן ואילך מתחיל להיכתב סיפור חייה כאילו מאליו, כמונע מעצמו. אל שליחות חייה נקלעה כבדרך מקרה. עצם הגעתה ללבנון, הזירה שיועדה למשימת חייה, לא הייתה פרי יוזמתה, כי אם תולדה של נסיבות. ושם, בלא שהתכוונה לכך, מצאה עצמה במוקד של פעילות חשאית למען מדינת ישראל.

הדבר החל בתקופת מלחמת השחרור, כאשר נחשפה באקראי למידע סודי חורץ

שנאמר טרם קריעת ים סוף, אבל זה מקרה חריג ויחידי בתורה. בסופה של אותה פרשה מצווה משה את יהושע "בחר לנו אנשים וצא הילחם בעמלק". אח"כ יבואו מלחמות מדין, סיחון ועוג, שהצבא נלחם בהם. חכמים שמו לב להבדלי גישה עמוקים בין ארבעה מלכים: דוד אמר "ארדוף אויבי ואשיגם ולא אשוב עד כלותם"... עמד אסא ואמר: אני אין בי כח להרג להם אלא אני רודף אותם ואתה עושה... עמד יהושפט ואמר: אני אין בי כוח לא להרוג ולא לרדוף אלא אני אומר שירה ואתה עושה... עמד חזקיהו ואמר: אני אין בי כוח לא להרוג ולא לרדוף ולא לומר שירה, אלא אני ישן על מיטתי ואתה עושה..." (פתיחתא לאיכה רבה, ל').

חזקיהו מרד במלך אשור, שכבש את כל מלכות יהודה חוץ מירושלים. למרות רצונו של חלק גדול מהעם הנצור בבירה להיכנע - חזקיהו המשיך להלחם. אבל המצב נראה אבוד. ברגע האחרון, תפילתו של חזקיהו הועילה וה' שלח מגיפה במחנה אשור שהרגה כמעט את כל החיילים.

יהושפט יצא להלחם נגד עמון ומואב וראה שאפילו את הקרב הראשון לא יוכלו חייליו לנצח, לכן ביקש מה' שברגע שיתחילו להריע ולקרוא את פסוקי המלחמה שכתובים בתורה - ה' ילחם עבורו. וכך היה.

אסא יצא להלחם נגד הכושים והלובים. הוא אמנם ניצח בקרב המייד, אך ראה שאין לו יכולת לרדוף אחריהם ולנצח באופן מוחלט. לכן התפלל לה' ונענה.

רק לדוד הייתה היכולת הצבאית ולכן ביקש את עזרת ה' לרדוף אחר האויבים גם כשיוגו, ולהכריע את המלחמה באופן סופי - ונענה. במבט ראשון נראה לנו שדווקא חזקיהו הוא המוצלח ביותר - יש נס והכל מסתדר. אבל חכמים שמים בפיהם של שאר המלכים את המלים 'אין בי כוח'. כלומר, אילו היה כוח כולם היו מעדיפים להיות כמו דוד. ואכן, גם דוד וגם קודמיו - שאול, שמואל, השופטים, יהושע, ואפילו משה ואברהם אבינו - נלחמו בדרך הטבע, שהיא האפשרות המועדפת בעיניהם. הסיבה לכך היא, שעם שאינו מסוגל להגן על עצמו, או שאינו מסוגל לפתח הרתעה ובשעת הצורך לזכות בניצחון בלתי מעורער - הוא עם חלש, ולא רק בשדה הקרב, אלא בכל תחומי החיים. הנוסחה המנצחת היא כדברי יואב

לאבישי "חזק ונתחזק בעד עמנו ובעד ערי אלוקינו וה' יעשה הטוב בעינינו".



קישור לערוץ היוטיוב של הרב וסרמן



ביום האשה שצויין לאחרונה קיבלו חמש נשים את התואר "אשת השנה בגבעתיים"

ביניהן גם

אפרת ברוך נוי

כלתם של מימי ויעקב נוי

וכך אפרת מספרת:

ה-7.10 הלם בי. פשוט כך. הרגשתי שאין לי יכולת לנשום ושאיני חייבת לעשות משהו כדי לתת משמעות לקיום שלי כאן. התחלתי להתרוצץ בין התנדבויות: קטיף עגבניות, מכירות של תוצרת מהעוטף בחניה של הבית, אריזת מזון לחיילים ומפונים ובישול לקשישי העיר. הרגשתי כמו עכבר שמתרוצץ בכלוב מצד לצד.

ואז קיבלתי טלפון מהפעילה החברתית גילית קמחי ששאלה אותי: מה דעתך להתנדב לנהל את "העוגן למשפחות המילואים" שעה שעתיים ביום? לשדך בין מתנדבים בעיר למשפחות המילואים. לסייע להם לעבור את התקופה הזו. צרפתי את חברתי נועה ישר-אל ויצאנו לדרך...

כהתחלה בדקנו את הצרכים, אח"כ איתרנו מתנדבים וקישרנו אותם למשפחות בעזרה כמו: טיול עם הכלב, קיפול כביסה, משחק עם התינוקת כדי שאמא תוכל להתקלח בשקט בלי לפחד שאזעקה תתפוס אותה בבית בלי יכולת לרדת עם הבייבי למקלט בזמן. פשוט פנים מחייכות שידפקו בדלת לפני שבת מלוות בארוחה מבושלת חמה ועוגה כדי שלפחות בשבת תהיה מטלה אחת פחות בבית.

האמת, הופתעתי מהבחירה ב"אשת השנה בגבעתיים". ובעיקר חימם את ליבי שהבחירה באה בעקבות המלצות שהתקבלו ישירות מתושבי העיר. אז תדעו שבינינו מסתובבים אנשים או בעיקר נשים, שכבר חמישה חודשים סוחבות על גבן המון. והן בעיקר רוצות שיראו אותן, שישאלו לשלומן, שיתנו יד ממש בקטנה, שיחבקו ויתנו כתף להישען עליה. זה הכל.

לסיוע למשפחות מילואים בעיר מגורכים או הצטרפות להתנדבות, מוזמנים לפנות ל"העוגן". אנחנו חזרנו לשיגרה, הן לא. ■

כך סיפרה נכדתה. וכשנשקף איום על חייה, נשאה עיניה לשמים, בוטחת בישועתו. "כפי שמנהיג האדם את עצמו למטה, כן נוהגין עמו מלמעלה".

שולמית הייתה מלומדת בניסים. חייה היו שזורים בסיפורי הצלה מאינספור המקרים שבהם חייה היו תלויים לה מנגד. והרי אחד מני-רבים: כאשר פשטו על ביתה קצינים לבנוניים כדי לחפש בו מסמך מפליל, ובתוך כך חיטטו ביסודיות בארון שבו אכן היה מונח, באורח פלא נעלם המסמך מעיניהם... לאחר שעזבו, מצאה אותו שולמית מונח בארון במקומו, כמקודם...

אך הנס "בה"א הידיעה" שאירע אותה הוא נס הצלתה מהסורים. גורמי המודיעין הסוריים פעלו בכל עוז לשים ידם עליה, ואף בשלב מסוים ניסו לחוטפה. ולולי

הקב"ה עוזרה, אחריה - מי ישרונו... גם דבר הצלתה מגזר דין המוות שנפסק לה ע"י השלטונות בלבנון היה לפלא. גזר הדין הומר במפתיע לשבע שנות מאסר, ואף אלה לא מוצו. שולמית



שולמית פריזנדר נכדתה של שולה קישק כהן באולם בית אהרון צילום: עדינה דורי

שוחררה במסגרת חילופי השבויים בתום מלחמת ששת-הימים ושבה עם משפחתה לחיק מולדתה, לירושלים.

ובזה תמה פרשת חיים מופלאה של אישה, שדמותה והליכותיה הם מקור להשראה. אישה שהקב"ה הערה עליה רוח ממרומים, מתוכה פעלה פה את כל עשיותיה, ומתוכה שאבה את הכוח למסירות נפש עבור עמה. מתוך כך דרו בה בכפיפה אחת עדינות ואצילות עם עוז ונחישות, ומתוך כך גם לא נרתעה מלהתחכך ברוע, גם יכלה לו, כשהיא מקושרת אל מקור הטוב. דמות מופת זו הנחילה לנו לא רק מורשת לאומית מזהירה, שולמית גם פתחה לנו צוהר אל אור עליון, והחייתה בנו את האמונה ב"קרבת ה' לי טוב".

שולמית קישק כהן זכתה באריכות ימים מופלגת, עזבה את העולם כשהיא בת מאה שנה, עתירת זכויות ורואה עולמה בחייה.

יהי זכרה ברוך. ■

שולמית בורכה בצירוף של תכונות אופי וסגולות-נפש נדירות. באומץ-לב ובתעוזה בלתי מצויים הרהיבה עוז להיפגש בשעות-לא-שעות עם דמויות מפקפקות שהילכו אימים על כל סובביהן. בתושייה וביצירתיות המציאה פיתרונות "בזק" שנקטה על-אתר כשנקלעה למצבים מסכני-חיים. וגם כאשר נאלצה למלט עצמה מגורמי ביטחון עוינים, לאחר שחשה כי החבל כבר נתהדק על צווארה, לא התבלבלה...

באחת הפעמים כאשר הללו כבר הקיפו את ביתה, מילטה עצמה דרך הגג כשהיא ממשיכה בדילוג מגג אל גג. בפעם אחרת, תודות למוחה הקודח, הצליחה לאלתר כרטיס טיסה לישראל, לעלות על מטוס ולהיעלם מהמקום.

ואנו תוהים ומשתוממים, מניין שאבה שולמית את הכוח ואת התעצומות לכל אלה, וזאת כשהיא פועלת בדד בסביבה הרת סכנות, וגם בני-ביתה אינם שותפים לסודה. היה לה, מסתבר, משאב אדיר: אמונה בבורא עולם ומנהיגו.

סיפר לי אחיינה:

כשאחד מ"מטילי האימה" שעמו נאלצה להיפגש לצורך מילוי משימתה שאל אותה פעם בתמיהה כיצד אינה חוששת מפניו, השיבה לו: "מי שמפחד מהקב"ה, לא מפחד מאף אחד".

בכל הרצאותיה נהגה להדגיש כי רק מכוח אמונתה הצליחה לעמוד בכל התלאות, ובראשן - בעינויים הקשים מנשוא שחוותה בכלא משך שנתיים. ומכוח אמונה זו ידעה גם להפוך מר למתוק. העידה בפנינו נכדתה, שגם על הצינוק שבו שהתה כשנה וחצי, מצאה כוח להודות לקב"ה.

ככלל, היה לה שיג ושיח מתמיד עם בורא עולם. בכל עת שנדרשה לקבל החלטה גורלית הייתה פונה אליו לשאול בעצתו -

לפני חודשים אחדים הלך לעולמו חברנו שמעון קוטנר. קורות חייו שזורים בדברי ימי העם והמדינה, הציונות הדתית ואף האזור שבו אנו גרים. דברים לזכרו ולקחים מאישיותו.

X בא נולד ב-16 ביוני 1928, הבכור בין שני בנים שנולדו להורים לאו ואנה קוטנר בעיירה לנדסברג על נהר האודר בגרמניה - קהילה יהודית קטנה של כ-100 משפחות בעיר גרמנית, מרביתם נתינים פולניים שהגיעו לעיירה אחרי מלחמת העולם הראשונה. אבא היה יהודי יחיד שלמד בבית ספר ציבורי, ועם עלות הנאצים ב-1933 החלה רדיפת יהודים, אנטישמיות בוטה. פעמים רבות קיבל עונש מלקות מהמורה, עבור מעשים שעשה ילד אחר, גרמני, רק בגלל היותו יהודי. הגרמנים רדפו וחיישו את סבא לאו (אבא של אבא), שהיה סוחר טקסטיל, והוא נאלץ לברוח לפולין. במשך 5 שנים גידלה סבתא אנה את אבא ואחיו יצחק אצל הסבתא רבתה, ניהלה חנות טקסטיל, והן התפרנסו לבדן. באוקטובר 1938 גורשו היהודים הפולנים מאדמת גרמניה ונשלחו בחזרה לפולין לחדש את הדרכון ואשרת השהייה. כשהגיעו ברכבות לגבול פולין, לא הורשו על-ידי הפולנים להיכנס לפולין. ככה נשארו תקועים בעיירה זבונשין. המשפחה הצליחה לעבור את הגבול במשאית כשהם מוחבאים בעומק המשאית מאחורי ערמות חציר, וכך הגיעו לקרובי המשפחה בלודז' ופגשו והתאחדו חזרה עם סבא לאו. משפחות היהודים אירחו את אחיהם הפליטים מגרמניה ודאגו לאוכל ומגורים זמניים. המשפחה של אבא המתינה בלודז' מספר חודשים עד שהגיע הסרטיפיקט שארגן להם אח של סבתא (שעבד בסוכנות). בערב פסח 1939 התארחו בסדר ציבורי גדול שאורגן לפליטים, ולמחרת יצאו עם 30 ביצים קשות וחבילת מצות למסע בן 3 ימים לנמל קונסטנצה ברומניה, שם עלו על אוניה והגיעו לארץ כעולים חוקיים עם סרטיפיקט. אחיה של סבתא אנה (משפחת גרוך) עלו לארץ ב-1933 והקימו את קיבוץ רמת הכובש, ואילו משפחת קוטנר שעלתה לארץ ב-1939 הגיעה לבני ברק, והשתקעה ברחוב אברהם (היום רחוב הרב קוק). אבא ירד שתי כיתות משום שלא ידע עברית, אבל סגר את הפער במהירות וגם הצטרף כחניך בני עקיבא לסניף בני ברק. אבא הצטרף להגנה, עבד ביום ולמד בתיכון ערב. למחרת כ"ט בנובמבר 1947 - גוייס יחד עם חבריו לפלוגה שהיתה מורכבת מבחורים דתיים תושבי בני ברק, רמת גן ופתח תקווה.

עדיין בשאלה כיצד אפשר לרתום את את הבנת המוח הגמיש לשיפור בריאותו הפיזית והנפשית של האדם. "מסע אל המוח" ממלא את החסר הזה. התאוריה אודות הגמישות של המוח היא תאוריה חדשה באופן יחסי, אולם היא גם פורצת דרך, בעקבות היכולת להבין תהליכים שונים שמתרחשים ומובילים לתופעות לא פשוטות כמו חרדה וסטריס, תקיעות וחוסר הבנה לגבי האפשרות לשפר את הבריאות הנפשית והפיזית. האם אנחנו מקבלים החלטות מהראש או מהבטן? האם ניתן לשפר את הזכרון, ואיך? כיצד המוח מעצב את הדימוי העצמי? מהי בעצם למידה? השאלות הללו ועוד רבות אחרות עולות במהלך הקריאה בספר. הדבר הראשון והחשוב לגבי המוח הוא להכיר אותו. להבין מה מניע אותו (הישרדות), איך הוא פועל, וכיצד ניתן להשפיע על דרכי הפעולה שלו. היכרות עם הרבדים השונים של המוח נותנת לנו, לכל אחד ואחת, את האפשרות להבין למה אנחנו עושים הרבה דברים כמו שאנחנו עושים אותם ואיך אנחנו יכולים לשנות את ההתנהגויות שלנו. דוגמא מהספר: ההבנה ששאלת שאלות עוזרת ללמידה. המתח שהשאלה יוצרת דוחף את האדם להתעמק ולהבין טוב יותר את תחום השאלה. מתח הוא גורם שמחדד את התפיסה שלנו ומשפר את יכולת המיקוד שלנו כגורם הישרדותי. ד"ר חלמיש מצליח לכתוב בצורה זורמת, בהירה ופשוטה, שמשלבת מחקרים והסברים יחד עם דוגמאות מחיי היומיום של כולנו ומוסיף גם תרגילים שיכולים להביא אותנו לשיפור ותיקון תפקודי המוח שלנו. ספר מעניין, המחדש מאד בתחום שקרוב לכולנו, המוח שלנו! מדובר בספר מרתק, מומלץ מאד! שגם יעשיר לכם את הידע וגם יאפשר ליצור אורח חיים בריא ומאוזן בעקבות הכלים אותם מקבלים במסגרת הקריאה. ד"ר יוסי חלמיש הוא רופא וחוקר מוח המלמד את גישת המוח הגמיש (פסיכו-נוירותרפיה) במסגרות שונות. ומטפל בה בקליניקה שלו. יש לו גם רישיון להיפנוזה קלינית ובה הוא מטפל בגמילה מהתמכרויות לסוכר ולעישון, בתיקון הרגלים כמו טיקים, גמגום, פוביות, חרדות, והקלה בכאב ובמחלות כרוניות. ד"ר חלמיש ייסד את ביה"ס המקוון ר.מ.ה - ללימוד רפואת המוח הגמיש, המיועד לאקדמאים העוסקים במקצועות הטיפול ובריאות נפש, למטפלים ברפואה משלימה, ליועצים, למאמנים ולקהל הרחב.



ראיתם מופע או סרט שריגש אתכם? קראתם ספר שטלטל אתכם? שמעתם שיעור שפקח את עיניכם? ביקרתם בתערוכה שהותירה בכם רושם? אתם מוזמנים לשתף, להמליץ או למתוח ביקורת בפינה זו!

"מסע אל המוח" מאת ד"ר יוסי חלמיש - מימי נוי -

אתם בודאי מכירים את זה שכשאתם קוראים ספר מרתק, קשה לכם להניח אותו מידכם. זה קורה לרוב בקריאת סיפור דרמטי או ספר מתח. לי זה קרה לאחרונה כשקראתי ספר עיון: הספר "מסע אל המוח", מדריך ידידותי למשתמש



מאת ד"ר יוסי חלמיש. מה שריתק אותי בקריאת הספר זה שהוא מביא מידע מעודכן על המוח ותפקודיו החשובים. הוא מציג את האיבר המסקרן בגוף האנושי ומחדש בתחום שקרוב לכולנו ובתוך כך, מציע כלים מעשיים לשיפור תפקודים שונים, משיפור הזיכרון וחזוקת החסינות למחלות ועד התמודדות עם פחדים וחרדות תוך שילוב של ידע מדעי וקליני. הוא מקדם את התחום המדעי החדש והמרתק של רפואת המוח הגמיש. בתחילת המאה ה-21 הייתה מהפכה חשובה להדהים, המוכרת בכינוי "מהפכת המוח הגמיש". ביסודה עמדה שורה של מחקרים שמצאו, בניגוד לדעה שרווחה עד אז, כי למוח האנושי יש יכולת טבעית קבועה להשתנות להשתפר ואף לתקן את עצמו. על אף חשיבותה העצומה, התאוריה על המוח הגמיש עדיין לא פגשה את הפרקטיקה הרפואית. גם היום, יותר מ-20 שנה אחרי פרוץ המהפכה, חוקרי מוח רבים מתחבטים

הכל בסדר

גם אם הכול לא ממש בסדר

- מאת ארז קוטנר -



צילום: פרטי

שמעון קוטנר ז"ל

כך נולדה הפלוגה הדתית של בני ברק ורמת גן בחטיבת אלכסנדרוני, שקיבלה מאוחר יותר את השם "פלוגת האלוקים". הם עברו הכשרה קצרה והחלו להגן על שכונת רמת יצחק מפולשים ערבים. אבא היה לוחם בפלוגה שכבשה, בין היתר, את הכפר סלמה - דרום גבעתיים ורמת חן של היום, ואת מחנה

תל השומר - במבצע חמץ. בין היתר כבשה הפלוגה את חיריה וסיקיה - אור יהודה ויהוד של היום, ועוד מקומות רבים בארץ. עד היום יש 10 אנדרטאות של חטיבת אלכסנדרוני ברחבי הארץ להנצחת הקרבות והנופלים. עד קרב כיס פלוג'ה ספגה הפלוגה אבידות מעטות ולכן כונתה "פלוגת האלוקים" - בגלל חבריה הדתיים, ובגלל "המזל הטוב, שאלוקים שומר על הלוחמים". בנר שני של חנוכה 1948 יצאה הפלוגה לכיבוש "תל עירנ" - בכיס פלוג'ה, יחד עם לוחמי גדוד 33 ובסיוע גדוד 35 של חטיבת אלכסנדרוני. בקרב זה נהרגו 69 מלוחמי הפלוגה ולוחמים נוספים מגדוד 35. בסה"כ נהרגו בלילה אחד 87 לוחמים.

אבא יצא שבוע לפני הקרב לעזור לדודו לייצר פנקסי חוגר לחיילי צה"ל ולכן לא השתתף בקרב הזה. מעטים מבין חבריו של אבא שרדו מן הקרב. הנופלים נקברו בקבר אחים על-ידי המצרים. באחת ההפוגות הרב גורן הורשה להיכנס לשטח המצריי ובליוי גמאל עבד אל נאצר (מפקד הכיס, ולימים נשיא מצרים) הגיע לקבר האחים וקבע שאין לפתוח אותו עכשיו ויש להמתין תקופה מסויימת לפני שיועברו לקבר ישראל.

בסיום המלחמה האזור נכבש, ובשנת 1949 נפתח קבר האחים והלוחמים הועברו לבית העלמין הצבאי בנחלת יצחק. חלק מהלוחמים זוהה באופן ברור בעזרת חפצים שנמצאו בחגור שלהם, כמו ספר התנ"א, או שקית תפילין עם שם, אבל רובם נקברו בקבר אחים בנחלת יצחק כי לא היה ניתן לזהותם.

מדי שנה מתקיים טכס זיכרון בנר שני של חנוכה באנדרטאות שבקרית גת (אחת במפעל איסכור והשניה בכניסה לעיר). הטכס מתנהל מדי שנה על-ידי תלמידי התיכון הסמוך לאנדרטה, עמותת אלכסנדרוני, ועיריית קרית גת. בנוסף מתקיימת אזכרה גם ליד קבר האחים שבבית העלמין בנחלת

יצחק. אבא היה בין האחרונים שנשארו בחיים לספר את סיפור הפלוגה, וכחלק מתהליך ההנצחה הופק הסרט "פלוגת האלוקים" על-ידי אביטל רייכנר, שמקיימת עד היום ערבי הנצחה ברחבי הארץ. אבא חזר לפלוגה ויחד עם הניצולים המעטים וחיללים חדשים נלחמו בהמשך המלחמה במקומות נוספים. בסיום המלחמה, נשאר בשירות קבע ועסק בתייעוד והעברת כלל היומנים וסיפורי הקרב לארכיון צה"ל. אבא נלחם במערכת קדש ובמלחמת ששת הימים. במלחמת יום כיפור הוא היה בהג"א במחוז תל אביב. במלחמת המפרץ אבא היה מנהל אזור תל אביב בחברת עמידר וטיפל בין היתר בדיוור חלופי לנפגעי הסקאדים.

עם השחרור מהצבא בשנת 1950 הכיר את אמא בחוג בוגרי בני עקיבא ובי"א שבט תשי"ב השניים התחתנו.

אבא עבד במפעל סטוק 84 - משקאות חריפים בנתניה, וניהל את המפעל עד שנת 1975. לאחר מכן עבר להיות מנהל אזור תל אביב בחברת עמידר עד פרישתו לפנסיה ב-1993.

אבא היה אופטימיסט חסר תקנה, ותמיד טרח להגיד שהכל בסדר - גם אם הכול לא ממש בסדר. הייתה לו אינטליגנציה רגשית גבוהה מאוד, יכולת הקשבה אמיתית יוצאת דופן, וחוש מופלא להרגיע אנשים. שמעתי סיפור, שעברייני נכנס אליו למשרד כועס ועצבני, ואיים לפגוע בו אם לא ידאג לו לדירה כזכאי. כעבור מספר דקות יצא העברייני

מהחדר מרוצה ואמר "אתה כמו אבא שלי". אבא תמיד היה עסוק בגמילות חסדים ועזרה לנזקקים, מבלי שידענו על כך. פעמים רבות פגשנו ברחוב אנשים שניגשו ולחצו לו את היד ואמרו "תודה רבה אדון שמעון", והוסיפו: "אתם לא יודעים איזה אבא טוב יש לכם. הוא עזר לי... הציל אותי ... דאג לי ... סידר לי..."

סיפר לי בן של חברים - עו"ד שלומי פרידמן: "אבי (חבר של הוריי) נהרג בתאונת דרכים מספר חודשים לפני הבר מצווה שלי. אבא שלך לקח אחריות עלינו, דאג לבר מצווה מכובדת, הלך איתי לסדר את כל הסידורים הנדרשים להמשך קיום המשפחה (אמא ועוד שתי אחיות) ודאג וסייע להם במשך תקופה ארוכה עד שהתגייסתי לצבא". אבא זכה בחייו - בלי עין הרע, לגדל 3 בנים, 10 נכדים, ו-20 נינים (כן ירבו). חלק מהנכדים חיו תקופות מסוימות אצל אבא ואמא, ולאורך כל התקופה האחרונה (לאחר הפטירה) גילנו כמה השפעתו של אבא משמעותית על ההתפתחות שלהם, למה הלכו לכיוונים שאליהם הגיעו בחיים, וכמה הרבה עצות ודוגמא אישית למדו ממנו. לא פחות מדהים הקשר נוצר עם הנינים. היה מדהים לראות איך ילדים קטנים שבקושי מכירים אותו, אחרי חמש דקות יושבים לידו, מדברים איתו, ומשחקים איתו כאילו מתראים כל יום.

אבא זכה לבריאות יחסית טובה, צלילות דעת עד יומו האחרון, וזכה לתקופת ייסורים קצרה יחסית לפני שנפטר.

הכרת הטוב הייתה מרכיב חשוב ומרכזי. לעיתים קרובות הוא נלחם על צדק ועל מה שנכון שיקרה. תמיד נלחם ולא וויתר עד שהגיע למטרה שרצה, וכל זאת שלא על מנת לזכות בטובת הנאה או כבוד כלשהו. הכול בצניעות וביושר כחלק בלתי נפרד מהתנהלותו היומיומית. כבוד לבריות, אמירת שלום לכל מי שפגש ותשומת לב אמיתית למי שפגש ברחוב היו חלק בלתי נפרד מאישיותו. בבניינים שבהם התגורר, לימד את הילדים ש"אומרים שלום במעלית" וגם במדרגות. עד היום השכנים לשעבר שפוגשים אותי אומרים לי שלום, גם אם אינם יודעים את שמי.

ניצולי רדיפות הנאצים ואלה שנלחמו והקימו את המדינה בשתי ידיהם ממש הולכים ונעלמים לצערנו מהעולם. מי ייתן ונאמץ וננישם את האופטימיות חסרת הגבולות שלהם, הכבוד וההקשבה לזולת, והכרת הטוב על כל מה שיש לנו, נשמור ונפתח את המדינה והעם שלנו, כדור המשך שממשיך את שרשרת הדורות בצורה טובה. אבא נפטר בשיבה טובה בגיל 95 - תהא נשמתו צרורה בצרור החיים אמן. ■

קהילת גבורת מרדכי מוקירה את כל חבריה וחברותיה ששירתו (ועדיין משרתים) את העם והמדינה, בצבא, בעבודה או בהתנדבות, במהלך חודשי מלחמת חרבות ברזל. על פועלם של אחדים מהם ניתן לספר. את שמותיהם ומעשיהם של רבים וטובים נוספים לא ניתן לפרסם. כולם יבואו על הברכה ומי ייתן שהקב"ה יקבץ נידחינו וייתן שלום בארץ במהרה

יעל ואמנון חזקיה התגייסו שניהם למסגרות שונות של טיפול בנפגעי אסון שמחת תורה



אמנון חזקיה:

במוצאי שמחת תורה עמדתי כמו כל העם היהודי בארץ ובעולם בפני החדשות הנוראות. המחשבה הראשונה שעולה

יעל חזקיה:

בעלי ואני היינו במילואים החל מה-9.10. אמנון היה במילואים של הרבנות הצבאית בבסיס שורה אליו לצערי הגיעו כלל גופות החיילים והאזרחים. ביום השני למלחמה נקראתי ע"י המזכיר הצבאי של ראש הממשלה לבוא ולראות במה ניתן לסייע לתא"ל (מיל). גל הירש אשר הופקד על נושא החטופים



והנעדרים. בתחילה הייתי בהתנדבות והחל מהחודש השני גויסתי למילואים, והייתי ראש המטה של גל הירש. בתוך כל הכאוס התחלנו עם כ-3000 נעדרים שלא ידענו מה עלה בגורלם. בשת"פ עם כלל הגורמים: גופים שונים צה"ל, שב"כ, משטרה וכוחות ההצלה - אט אט נבנתה תמונת מצב עדכנית לגבי מי חטוף, מי נרצח ומי ב"ה הצליח להנצל. בשלב הזה הצטלבה דרכי עם זו של אמנון, סביב ניסיונות הזיהוי של הנרצחים. הובלנו מספר מאמצים: מודיעיני, תמונת מצב, קשרי חוץ וקשר למשפחות. לכל משפחה הוצמד קצין צה"ל שתפקידו היה לתווך את התחום המודיעיני ולמצות עם המשפחה את כלל המידע, ומלווה אזרח שהופקד על כלל צרכי המשפחה ותכלול המענה של יתר גורמי המדינה שנרתמו אף הם למאמץ: ביטוח לאומי, משרד הרווחה, משרד הבריאות, משרד החינוך, סיוע משפטי, אפוסטרופוס כללי, בנק ישראל, מס רכוש ונוספים. המטרה הייתה לדאוג לכלל צרכיהם בכל תחום אליו נזקקו. חוקקנו חוקים יעודיים, נקבעו החלטות ממשלה ותקנות אשר נתנו להם מענקים, קצבאות ומעמד בפני החוק, שכן מדינת ישראל לא ידעה אירוע שכזה מימיה. בסוף נובמבר אף הובלנו יחד עם גורמים נוספים ורבים בצה"ל את מבצע החטופים השבים ואנו מלווים

היא: מה אני יכול לעזור? הודעה קצרה למג"ד יק"פ [יחידת קבורה פיקודית]: "מיכה מה אני יכול לעזור?" והתשובה: תתייצב מחר במחנה "שורה"... מה זה שורה? איפה זה? תחפש ליד רמלה.

מגיע בבוקר ל"מחנה שורה" והכל מלא באנשים, עומדים ומתייצבים למשימה. נכנסים לחלק של יחידת המאנ"ח [מרכז איסוף נתוני חלל]: משאיות קרור ועוד משאיות מלאות בחללים. עושים כל מה שצריך, הפקודות משתנות כל שעה, לקחת, להביא, לדגום, לזהות, להפקיד במקררי הענק שלא האמנו שיום אחד נצטרך אותם, להוביל לתהליך הכנה לקבורה, לתהליכי זיהוי, שמות נזרקים באוויר, תחפש לי אותו, ההורים רוצים לקבור היום. וכל הזמן המחשבה שאנחנו במקום שלא ניתן להציל בו חיים ומה התכלית, רק לתת כבוד לצדיקים הללו, מבקשים סליחה מהם בכל הזדמנות, שזינקו אל התופת והגנו עלינו בגופם, לעיתים הנעליים שלהם בקושי צעדו 100 מטרים, חדשות כאילו הרגע נגעלו וכבר נותרו יתומות, פנים ועוד פנים, צעירות, בוגרות, צבעים בהירים וכהים והכל עמדו להגן על חזון העצמות היבשות, על התקומה ועל החירות של העם היהודי בציון.

אותם ואת משפחותיהם עד היום יחד עם כלל גורמי הממשלה. בתקופה זו, כששינו במילואים החל מיום פרוץ המלחמה, עברנו לגור אצל אמא שלי, סבתא מירי. כשכל הילדים בבית ללא מסגרות, עם אזעקות ובלעדינו, היא תפקדה כאמא במשרה מלאה בשבילים: אוכל, קניות, טיפול, ובהמשך בארגון הלימודים בזום, ובקשר עם המורים והורי החברים - והיא ממשיכה לסייע בזה עד היום. גם חברינו מן הקהילה תרמו וסייעו בדאגה לילדים. ככל שהתארך הזמן התקבלה ההחלטה להקים גוף ממשלתי שיחליף את חיילי המילואים הרבים במשל"ט המרכזי המטפל במשפחות. כך לפני כחודשיים הוקמה מנהלת החטופים, הנעדרים והשבים במשרד בראש הממשלה ומוניתי לראש אגף מדיניות, ממשל וקשרי חוץ אשר במסגרתו אני מתכללת ומובילה את מאמצי החקיקה וההסדרה של מעמד החטופים, השבים ארצה ובני משפחותיהם, כמו כן אנו מוציאים לחו"ל משלחות רבות של בני משפחות ושבים על מנת להשפיע על דעת הקהל העולמית ולעשות הסברה בינ"ל. לצד המאמץ מול משפחות החטופים ממשיכים לפעול בצה"ל ובגופי הביטחון לגיבוש תמונת מצב וניהול המו"מ להשבתם של כלל החטופים הביתה בע"ה בהקדם האפשרי.

יְיִשְׁתַּקְנָה לְאַחֲרֵיתָהּ נַאֲמֵה' וְשָׁבוּ בָנֵים לְגִבּוֹלָם: (ירמיהו פרק לא פסוק טז)

עו"ד יעקב שטרן (עד לאחרונה חבר מועצת העיר ומחזיק תיק השירותים החברתיים בגבעתיים), הינו מפקד מחלקה וסרן במיל' באוגדת עזה.



יעקב שטרן:

אחרי 112 ימים, השתחררתי וחזרתי ללבוש אזרחי עד לקריאה הבאה. כעת אפשר להביט לאחור ולשתף בכמה נקודות אישיות שצורבות לי בזיכרון:

1. בדרך ליחידת המילואים, להתארגנות בשבת ה-7 באוקטובר, כפיר, מפקד המחלקה המקביל אליי, אמר לי "יעקב, תכין את עצמך נפשית לתקופה ארוכה במילואים". אני מודה שלא הבנתי עד לאותו רגע, עד כמה המצב קשה בעוטף. בגלל השבת, התעדכנתי רק בפרטים הנחוצים להקפצה. לא שיערתי בזמנו שההקפצה תהפוך לכמעט 4 חודשים במילואים.
2. באותה השבת, פגשתי באחד הצמתים בדרום זוג הורים צעיר שביקש מאיתנו

אראלה מתנדבת כעשור במחלקה האורתופדית בשיבא. דבר לא הכין אותה ל-8 באוקטובר:

לפני כעשור, חבר הכנסת היקר אורי אורבך ז"ל, בהיותו השר במשרד לאזרחים ותיקים, הקים את "יחידת סגולה" - קבוצה של אזרחים ותיקים שיפעלו למען אזרחים ותיקים המאושפזים בבתי חולים. התחלנו, קבוצה של כ-5 מתנדבים, בבית החולים שיבא. כיום היחידה מונה עשרות מתנדבים ב-20 בני חולים בארץ.

אני בחרתי להתנדב במחלקה האורתופדית. במשך השנים התנהלתי לפי התוכנית שהתווה אורי אורבך



במענה לאזרחים הוותיקים - ובמחלקה האורתופדית יש הרבה כאלה - שיום אחד החליקו על מים, נפלו בגלל היתקלות בשטיח, או סתם איבדו שיווי משקל. ואלה בעיקר מאושפזים שלא סבלו ממחלות כרוניות אלא יום אחד פשוט הפכו ל"חולים" אחרי ששברו ירך, ברך, או נפגעו בעמוד השדרה. בהתנדבות זכיתי במצוות ביקור חולים, עזרתי בהנגשת זכויות, אבל שום דבר לא הכין אותי למה שקרה אחרי ה-7 באוקטובר. אפילו האחות הראשית באה בבוקר ה-8 באוקטובר לעזור. המחלקה הייתה "מפוצצת". הגעתי ומצאתי פצועי גפיים במספר שאי אפשר לדמיין. במהלך הימים פגשתי תושבי כפר עזה פצועים, שלא ידעו מה עלה בגורל בני משפחתם. טל, שנפצע ואשתו ושלוש ילדיו היו מנותקי קשר שבוע ימים, לא רק כאב הפציעה אלא גם כאב הלב הביאו אותו לבכי אין סופי. ושני תושבי הישוב שלומית, שבגופם הצילו ישוב שלם, ושוטרים מהתנחנה בשרדות שרק דיברו על הנס שקרה להם, ואיך לא הצילו את חבריהם. והגיעו צעירים שניצלו מהמסיבה, שלא הפסיקו לבכות על חבריהם, ועל איך שהם עצמם ניצלו. במשך חודש וחצי הגעתי יום-יום כדי לסייע לצוות ובעיקר להקשיב לגיבורים שאין לשער את הכרת הטוב שלהם. ■

לא כסיסמא לעיתון, ולא כמילות התלהבות. אלו גם המילים שאמרתי למחלקה שלי במפגש הסיכום והעיבוד. הגיבורים האלה עזבו הכל - עבודה, משפחה, חיים אישיים ועוד. חלקם עובדים כעצמאים והתפללו שיהיה להם לאן לחזור ולחלק מהם כבר היה ברור שאין להם לאן לחזור, ושהם צריכים לחפש מקום עבודה חדש. אני שמח וגאה על הזכות שהייתה לי לפקד על חיילי, במחלקה הצפונית באלו"ג [אגד לוגיסטי אוגדתי] עזה ולתרום את חלקי כמפקד וקצין במאמץ המלחמתי, במערכה שאין צודקת ממנה.

8. פגשתי במלחמה את עם ישראל בגדולתו:



שמאלנים, ימנים, דתיים, חילונים, צעירים, ותיקים, תושבי המרכז, הצפון והדרום, יהודים, דרוזים, צברים ועולים חדשים. אנשים שלא התעסקו לרגע בשאלות אקטואליות של בעד או נגד. אלא רק במציאות של ביחד. לאחר כמעט 4 חודשים בצו 8 אסור לנו לחזור ליום שלפני. לא לשנאת החינם, לא לפלגנות ולא להפרדה שבינינו. היה לנו את זה מספיק וברור לכל שזו לא הדרך. 9. רוח גדולה וחזקה נשבה ועודה נושבת באנשי המילואים המופלאים. רוח עמוקה של אחדות ואחריות. רוח של אמונה ואהבה. אנחנו צריכים להקשיב לרוח הזו ולתת לה מקום. אסור לנו לתת לאותה רוח לעזוב אותנו ולחזור למה שהיה. בעזרת אותה רוח נוכל לקום מהשבר ולצמוח יחד.

10. לאורך המלחמה, בימים מאתגרים וקשים ובמיוחד, ברגעים שרציתי קצת נחמה, זמזמתי לעצמי (בזיוף קל) את המילים של אריאל הורביץ: "אני מאמין באמונה שלמה, שאלה השמיים ושזאת האדמה. כאן היה עבר, פה יהיה עתיד. האמנתי פעם, אני מאמין תמיד".

המילים העוצמתיות האלו נכונות כעת יותר מתמיד ולאורן נמשיך לעבוד ולפעול.

המשך בעמ' 12 <<

עזרה. בהתחלה לא הבנתי מה בדיוק העניין. כשהתקרבותי הבנתי שהם עברו תופת בבית שלהם בכפר עזה. הם היו סגורים כל בני המשפחה שעות ארוכות בממ"ד עד שחולצו, וכעת הם רק מחפשים את הדרך המהירה ביותר לאילת. את מראות הבכי של האמא וילדיה המבוהלים לא אשכח. 3. הדרך ממחנה אורים לאוגדת עזה ברעים, שהותקפה על ידי מחבלים, הייתה איטית, ארוכה ושקטה. גופות המחבלים והטנדרים של החמאס היו פזורים בשטח. כולנו היינו דרוכים וחיפשנו בעיניים מחבלים. כל הזמן שמענו את המילים "שימו לב יש עדיין מחבלים פעילים בגיזרה".

4. הימים הראשונים היו הכי מתישים, דרוכים ומורכבים. צבע אדום והתראות על חדירת מחבלים נשמעו בלי סוף. בתוך כל הבלגן, הרגשות ביטחון מוחלט בחיילים שלי. ידעתי שאני יכול לסמוך עליהם בכל משימה, מורכבת ככל שתהיה. המחלקה שלי פעלה כמעט ללא הפסקה, בעיקר בלילות, יחד עם כוחות אבטחה גדולים במבצעים לוגיסטיים תחת סיכון רב ואף תחת אש.

5. לרוב מדברים בתקשורת על הפעילות של כוחות החי"ר, צנחנים, שריון והיחידות המיוחדות. אבל ההערכה מגיעה לא פחות, לכוחות הלוגיסטיקה ותומכי הלחימה, שבפועל נמצאים יחד עם הכוחות הלוחמים, ומסכנים את עצמם בקווים הראשונים. הם מבצעים מדי יום משימות לוגיסטיות מבצעיות בגבול רצועת עזה ובתוך הרצועה, על מנת לאפשר לכוחות הלוחמים רציפות והמשכיות ולמעשה את המשך הלחימה ברצועת עזה.

6. כשנכנסנו פנימה לשכונת אל-זהרה בעזה כדי להוציא חיילים מחטיבה 11 שהוצבו בבית החולים הטורקי, ראינו שהוא הפך למוצב טרור של החמאס עם מנהרות טרור. כל קשר בין הצלת חיים לבין המקום הזה, הוא מקרי בהחלט. כשנמצאים בקרבת החוף של עזה, מתחדדת ההבנה עד כמה המרחק בין יישובי העוטף לקצה הרצועה קצר. קילומטרים בודדים ודקות נסיעה קצרות מפרידות בין 2 עולמות שונים. עולם מבקשי החיים ועולם בו גדלים מרצחים.

7. 112 ימים השתתפתי במלחמה עם גיבורים במציאות קשה ומורכבת. 'גיבורים' -

חרות אבל על הלוחות

- אביעזר ויס -

בפסח, זמן חירותנו, אנחנו מתחילים לספור את הימים עד לחג מתן תורה. ד"ר אביעזר ויס מסביר כיסודות היהדות החקוקים בתורתנו מוציאים אותנו לחירות

"לא-יִהְיֶה לְךָ אֱלֹהִים אֲחֵרִים עַל-פָּנָי." הדיבר השני הוא פועל יוצא מהראשון, אבל מדגיש את האזהרה מפני הפגאניות, ריבוי האלים והנהייה אחרי המיתוסים. האלים - כל האלים - בתרבויות העתיקות היו מטיילים אימה. פעולותיהם היו בלתי צפויות, ההבחנה שלהם בין טוב לרע הייתה מעורפלת, האדם שהאמין בהם נאלץ לנחש ללא הרף את כוונותיהם ולרצות אותם במנחות. יותר משהרגיש בטוח בחסות האלים הוא הרגיש נרדף על ידם. מעשיו הוכוונו על ידי הפחדים הללו. הדיבר השני מזהיר מפני השתעבדות למציאות ערפילית ולא רציונלית כזאת ובהמשך הדיבר - מהשתעבדות לחפצים פולחניים, "פסל וכל תמונה" שקושרים אליהם את האדם בעבודות של אמונה תפלה. האמירה הזאת נכונה, כמובן, בכל הזמנים: אסור לעבוד את מה שמטיל הגבלות: לא את השלטון אם הוא פוגע בחירות, לא את הרעיון אם הוא שולל את הבחירה החופשית שלך.

"לֹא תִשָּׂא אֶת-שֵׁם-ה' אֱלֹהֶיךָ, לְשׁוֹאֵא כִּי לֹא יִנָּקֶה ה' אֶת אֲשֶׁר-יִשָּׂא אֶת-שְׁמוֹ לְשׁוֹאֵא."

בעוד הדיבר השני מזהיר מפני פגיעה של האדם בחירותו שלו על ידי השתעבדות למיתוסים אליליים, הדיבר השלישי מזהיר מפני הפיכת ה' עצמו למהות מיתית משעבדת. כשאדם נשבע או משביע בשם ה', הוא מיד מגביל את עצמו, מחייב את עצמו או את האחרים. אימת השבועה היא אימה מטפיזית, לא רציונלית ומשתקת. החרדה מהעונש שיבוא עם הפרתה מצמיחה. הדיבר מזהיר משימוש לא נכון בשמו, כדרך שנוהגים עובדי האלילים. עולם שבו שבועות והשבועות הם חלק מהממשל ומתן היומיומי בין בני האדם איננו עולם של חירות. ובכלל, נראה שהדיבר מבקש שלא להשתמש שלא לצורך מובהק בשם ה'. האדם המאמין באמת - לא נכון שיערב את ה' ביחסיו עם בני האדם. כשמאמינים באמת בהשגחה הפרטית, כפי שנדרש בדיבר הראשון, היא מובנת מאליה, וכשמאמינים בבחירה החופשית

והלוחות מעשה אלהים המה והמכתב מכתב אלהים הוא חרות על הלוחות. אל תקרא חרות אלא חירות" (ר' יהושע בן לוי, אבות ב'). זו אמרה מקורית מאד וניתן לומר אף: חתרנית. "חתרנית" - מכיוון שבמבט ראשון מה שחרות על לוחות אבן ולא יכול להשתנות, הוא ההיפך מחירות, שמטבעה נוגדת קיבעון וקיפאון ומחייבת את אפשרות השינוי וההתחדשות. איך יכול תוכן, שנחקק בלוח אבן והפך לחוק, לבשר חירות?

האמרה המקורית זכתה לפירושים רבים שרובם מתייחסים להמשך דבריו "שאינן לך בן חורין אלא מי שעוסק בתלמוד תורה", ודברים רבים של טעם נאמרו על הקשר שבין תלמוד תורה לחירות.

אני מבקש כאן לבחון את הקשר שבין החירות לעצם הדברים שכתובים על הלוחות, כלומר לעשר הדברות, אבל בשל קוצר המצע, אתייחס כאן לחמש הדברות הראשונות בלבד, שהן המבטאות את הקשר העמוק שבין האמונה לחירות, בעוד חמש האחרות מבטאות את הקשר האינסטרומנטלי בין המעשה היומיומי לחירות. כל דברה ודברה שניתנה בסיני יש בה לפתח את תודעת החירות של האדם המקפיד לקיים אותה. עשר הדברות כתובות בלשון נוכח, "אתה", הן פונות אל היחיד שהוא חלק מעם. מושג החירות מתייחס בראש ובראשונה לחירותו של היחיד, כי בלי חירותו של היחיד אין טעם לחירותו של העם. לכן המצוות הקשורות ליציאה מעבדות מצרים לחירות מנוסחות לרוב בלשון יחיד (וְהָיָה לְאוֹתָּהּ עַל-יְדֶךָ וְלִטּוֹטְפָתְךָ בֵּין עֵינֶיךָ כִּי בְּחֻק יְד הוֹצֵאתִיךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם, או וְזָכַרְתָּ כִּי עֶבֶד הָיִיתָ בְּאֶרֶץ מִצְרַיִם, וְיִצְאָךָ ה' אֱלֹהֶיךָ מִשָּׁם) יותר משלושת אלפים שנה לפני שג'.ס. מיל כתב בספרו "על החירות" ש"ביחס לעצמו, ביחס לגופו ונפשו שלו, היחיד הוא ריבון", קבעה תורת ישראל שחירות היא חירות הפרט, ועל כן הדברות שניתנו בסיני פונות אל הפרט.

ארבע הדברות הראשונות תולות את החירות באמונה המוחלטת בה:

"אֲנִי ה' אֱלֹהֶיךָ אֲשֶׁר הוֹצֵאתִיךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם מִבֵּית עֲבָדִים."

ללא אמונה האדם כבול בפחדיו. הפחד העיקרי הוא מפני הלא-נודע, ומתבטא בשני אופנים מנוגדים: הפחד מהאקראי והפחד מהגורל. התחושה שאין כל חוקיות בעולמו של האדם וששולט בו המקרה בלבד, או להיפך, התחושה שהכל נקבע מראש ושאינו יכולת לאדם לשנות את מה שנגזר עליו, הן תחושות התשתית בכל התרבויות. אלה הן תחושות משתקות ומגבילות, מכיוון שהן סותרות את רעיון הבחירה החופשית, שהיא-היא החירות. הדיבר הראשון אומר: "אני א-לוהים ואני רואה אותך ומשגיח עליך אישית, שהרי אתה יודע שהוצאתי אותך מארץ מצרים", אין אקראיות ואין משהו שנקבע מראש.



צילום: מימי נוי

בעלה, ועל האמונה ותעצומות הנפש שעוזרים לה ולילדיה להמשיך בחייהם ולהשתקם.

ביום שישי קריר ושמשי יצאנו עם קהילת גבורות מרכזי לסיור בפארק אריאל שרון ("חיריה"). הסיור נועד להתקיים בט"ו בשבט, אך נדחה מטעמי מזג אוויר. סבבנו בשבילי הפארק ועצרנו בתחנות שונות בשטחו. למדנו על

ההיסטוריה שלו ועל הקמתו דרך סרטון ששילב אנימציה עם עדויות מקימי חוות "הזרע" ששכנה בו פעם. ראינו את הבתים הישנים ששוחזרו ולמדנו על האתגרים בהקמתם. צפינו על הר הזבל ולמדנו על חיפוי ביריעות פלסטיק ואדמה. למדנו על העופות הנודדים



שעוצרים בסביבת השלולית שנוצרה בשטחו ועברנו בין צמחי התבלין והנוי שבו. סיימנו לשמחת לב הטף במתקני גן השעשועים ופנינו לבישולי השבת במצב רוח מצוין. תודה למארגנים! (כתבה: גלית פוסמן)

לחיוזוק החוסן האישי והלאומי, המדור למורשת ישראל, בראשות חבר מועצת העיר היוצא עו"ד יעקב שטרן, קיים בשיתוף עם קהילתנו מפגש עם **אורית מרק אטינגר**, שכבר עשתה לה שם באישיותה האופטימית ובפעילותה המחזקת, למרות הטרומות הגדולות שעברה. לשיחה בבית אהרון הגיע קהל מקרוב ומרחוק. תוכלו לקרוא על האירוע בהרחבה בסקירתה של ד"ר ישראל זילברמן, בגיליון זה, בעמ' 10.

עם פרוש חודש אדר א', הזמינה **ציפי גרינבוים** את נשות הקהילה למפגש היכרות וחוויתי **ביונסה** - שיטת מחול שנועדה להביא מזור דרך תנועה, מוסיקה ומפגש אנושי קבוצתי. המשתתפות שהגיעו זכו לחוויה מרוממת.

המשך בעמ' 12 <<

כנר שמיני של חנוכה נערכה **הדלקת נרות בבית פריימן**, בהשתתפות הרב יהושע, משפ' גרינפלד, יעקב שטרן, משפ' אלנקרי, משפ' טייב, משפ' חזקיה. אחרי הדלקת הנרות נערכה מסיבת חנוכה - שיחקנו בחבילה עוברת ובינגו ואז רקדנו ונהנינו מהכיבוד שתרמה עמותת עלגבע. היה מרגש ושמח!

לקראת יום הקדיש הכללי בעשרה בטבת כיבד אותנו חברנו **פרופ' גדעון גרייף** בהרצאה מעשירה על הצלם מנדל גרוסמן שתיעד את גטו לודז' בתקופת השואה.

בתחילת חודש ינואר התארגנו קבוצת אמהות ובנות מצווה לקראת סידרה של מפגשים **בתוכנית בת מצווה**. אנו נפגשות עם המדריכה פנינה ישראלי ממדרשת "מתן" לשיחות בנושאים המרחיבים את הדעת ופותחים את הלב. כאחת לשבועיים במשך שעתיים וחצי אנו לומדות על נשים יהודיות מעוררות השראה ממקורות תורניים והיסטוריים ומטמיעות את מקומה של הבת היהודית בשרשרת הדורות. החוויה מלכדת ומעוררת השראה, במיוחד בימים מורכבים אלו של מלחמה. רוב תודות לקהילת גבורת מרכזי, שהתגייסה זו הפעם השנייה לאירוח קבוצת אימהות ובנות, וקיבלה אותנו בזרועות פתוחות! (כתבה: גלית פוסמן)

שלושה חודשים לאחר אסון שמחת תורה הגיעה אלינו **סיגל קראוניק**, שהתאלמנה מבעלה, רבש"ץ קיבוץ בארי, ב-7 באוקטובר. סיגל הותירה את הקהל שגדש את האולם נרגש ונפעם כשסיפרה על חייו וגבורתו של

היא מובנת מאלוהים. נוכחותו של הא-לוהים בעולם איננה צריכה תזכורת מתמדת על ידי הזכרת שמו.

"זְכוֹר אֶת-יְוֹם הַשַּׁבָּת, לְקַדְּשׁוֹ". על הקשר בין דיבר זה לחירות אין צורך להאריך. אם הוא לא הובן בפרשת יתרו הוא מוסבר באריכות בפרשת "ואתחנן": "לִמְעַן יָנוּחַ עַבְדְּךָ וְאִמָּתְךָ כָּמוֹךָ. וְזָכַרְתָּ כִּי עֶבֶד הָיִיתָ בְּאֶרֶץ מִצְרַיִם וַיֹּצֵאֲךָ ה' אֱלֹהֶיךָ מִשָּׁם בְּיָד חֲזָקָה וּבִזְרֹעַ נְטוּיָה; עַל-כֵּן צִוָּה ה' אֱלֹהֶיךָ לַעֲשׂוֹת אֶת-יְוֹם הַשַּׁבָּת." השבת - כמו יציאת מצרים - היא סמל החירות. הביטוי "וזכרת כי עבד היית בארץ מצרים" מופיע חמש פעמים בספר דברים בהקשר של החירות והדאגה לאחר החלש. פעם ראשונה בעשרת הדברות ובהמשך במצוות של חובת המענק לעבד, שמחת העניים והגרים בחג, האיסור להטות משפט יתום ולחבול בגד אלמנה והשאר עוללות בכרם לעניים. העוני, האומללות, היתמות והעבדות הם מדכאי חירות. האומללים אינם חופשיים במעשיהם ורוחם משועבדת לקשיי החיים. חובתך כבן חורין היא לתרום פיסת חירות למדוכאים.

"כִּפְדֹּת אֶת-אֲבִיךָ וְאֶת-אִמְּךָ לִמְעַן יֵאָרְכוּן יְמֶיךָ עַל הָאָדָמָה אֲשֶׁר-ה' אֱלֹהֶיךָ נָתַן לָךְ." הדיבר הזה אומר שבמצואות האנושית, כל מה שנאמר עד כה לא יכול להתקיים בחלל ריק. חירות אינה הפקרות וחופש אינו מסתכם בכך שאדם יכול לעשות כל מה שהוא רוצה. אילו זאת הייתה משמעותה של החירות, האדם היה נשאר משועבד ליצריו ולתאוותיו, והוא - והעם כולו - לא היו מתקדמים. 'מיך כעם' - לא כפרט כפי שטעה לחשוב אלישע בן אבויה - 'אריכון על אדמת אבותיך רק אם תכבד את אבותיך ואת מסורתם. הדיבר מעלה את חשיבות המסורת, הרצף שמחייב את האדם להביט אחורנית וקדימה בעת ובעונה אחת. כאשר אתה מכבד את מסורת אבותיך, את מוסר אביך ואת תורת אמן, שגם הם קיבלו אותם מאבות אבותיהם, אתה מגיע עם שלשלת הדורות אל יציאת מצרים, ומבין שללא החירות זה לא היה קורה. ללא החירות היינו אנו ובנינו ובני בנינו משועבדים לפרעה במצרים. ללא ההתפתחות הרוחנית שנשאו עמם דורות של אבות ואמהות והעבירו אותה אל בניהם - היינו עבדים, פיזית ורוחנית, לפרעה כלשהו, לתרבות כלשהי, לחולשותינו, עד היום הזה. המסורת הזאת היא המסגרת ההכרחית לחירות. היא העוגן השומר אותה מפני ההפקרות. היא האבן שבתוכה חקוקה החירות. חירות - אבל על הלוחות. ■

כשקרן או נשברת נוצרת קשת של אורות חדשים

מחושך לאור

הרצאתה של אורית מרק אטינגר



- ד"ר ישראל זילברמן -

לאחרונה זכיתי לשמוע את אורית מרק אטינגר הנפלאה בבית הכנסת "גבורת מרדכי" בגבעתיים. ההרצאה של אורית, שהיא אשת תקשורת, מרצה, סופרת, מייסדת ומנכ"לית של עמותת "אור מיכאל", ניתנה בחסות המדור למורשת ישראל במסגרת המאמץ להגביר את החוסן הקהילתי והאישי בתקופה המאתגרת שבה אנו חיים. אורית נכנסה לאולם מלאת אנרגיה עם עיניים חומות טובות וחיוך חם. היא סיפרה בגילוי לב אמיץ את סיפור חייה המורכב, שכולל אורות וצללים. אורית גדלה במשפחה דתית גדולה ואוהבת בעתניאל. אביה, הרב מיכאל מרק (מיקי) הי"ד, היה המנהל של ישיבת ההסדר בעתניאל. בכ"ה בסיון תשע"ו (1.7.2016) כשאורית הייתה כבת 16 השתנו חייה וחי משפחתה באופן טרגי כאשר אביה האהוב והנערץ נרצח

(כמו תסמונת סיוגן (Sjogren's) ותרופות (כמו אנטיהיסטמינים ותרופות לשליטה בשלפוחית השתן) מגבירות את הסיכון להיחנקות משום שהן מייבשות את הפה, מה שיוצר קושי בבלעיה תקינה. שיניים תותבות עלולות להביא להיחנקות מאחר שהחולה אינו מרגיש את האוכל הנלעס. גיל מבוגר מביא בפני עצמו לקושי בבלעיה. שתיית אלכוהול, שבץ מוח, ומחלות כמו פרקינסון או אלצהיימר מקשים לרוב על בליעה תקינה. הסחות דעת בעת האכילה מהווה גורם חשוב ביותר!

איך מזהים שאדם נחנק?

אצל מבוגרים היחנקות יכולה להיות נקודתית או כרונית. הצורה הנקודתית החריפה קלה יותר לזיהוי: האדם הנחנק יראה חרד, עם יד אחת או שתיים על הגרון, יתקשה מאוד לדבר וייתכן שיתנשף או ישתעל. היחנקות כרונית נגרמת עקב הצטברות חלקיקים קטנים בנתיב הנשימה. מטופלים הסובלים מהיחנקות כרונית עלולים לסבול מהשתעלות כרונית, חום, ליחה מסריחה או שיעול דמי.

אז איך מזהים?

למניעת היחנקות חשוב לאכול בנגיסות קטנות וללעוס לאט. בעלי נטייה להיחנקות צריכים להימנע משתיית אלכוהול, מצחוק, מדיבור או מכל היסח דעת בזמן האכילה. כדאי להימנע ממזונות דביקים (למשל חמאת בוטנים) ולשתות בין נגיסה לנגיסה. לאבחון מומחה והמלצות ניתן להתייעץ עם קלינאית תקשורת בעלת הכשרה מיוחדת בבלעיה. לעיתים נעזרים בווידאופלורוסקופיה (videofluoroscopy), מעין סרט רנטגן, להערכת בעיות בליעה וסיכון להיחנקות.

ואם בכל זאת נחנקים?

כאשר אדם מרגיש שהוא נחנק, החשוב ביותר הוא להודיע על כך למישהו בסביבתו המיידית. אם רואים אדם אחר נחנק, בראש ובראשונה יש לקרוא לעזרה (מד"א, 101). אם אדם נחנק ועדיין יכול לנשום, יש לעודדו להשתעל. השתעלות עשויה לשחרר את העצם התקוע מקנה הנשימה. עבור אלו שאינם יכולים להשתעל או שאיבדו הכרה, ישנן מספר פעולות שניתן לבצע. ניתן לנסות לנקות את נתיב האוויר בעזרת האצבעות, לטפוח על גבו של הנחנק בין השכמות, ללחוץ על בטנו בעמידה זקופה (טכניקת היימליך) או ללחוץ על בטנו כשהוא שכוב. לכל אחת מהשיטות הנ"ל ישנה דרך נכונה לביצוע. ביצוע לקוי עלול להביא לפציעת המטופל או להחמרת ההיחנקות. לכן כדאי ללמוד את השיטות הנכונות בקורסי עזרה ראשונה בסיסיים של מד"א.



ראש של צריאות

עם
ד"ר יהודית קרול
ראיון עם
ד"ר רוברט ברגמן

במדור הפעם ד"ר יהודית קרול מציגה את סכנת החנק אצל מבוגרים, בעזרת ד"ר רוברט ברגמן, רופא גריאטר בקופ"ח מאוחדת ומכבי, ומנהל רפואי של דיור מוגן אחוזת בית הכרם. ד"ר ברגמן עלה ארצה עם משפחתו בשנת 2004 ממיאמי, שם היה פרופסור קליני בגריאטריה.

חנק

אחרי תאונת דרכים, הרעלות בשוגג ונפילות, חנק הוא גורם המוות הנפוץ ביותר בחברה המערבית. רוב מקרי החנק מתרחשים בילדים עד גיל שנתיים. אצל מבוגרים, אירועי החנק הרבים ביותר קורים מעל גיל 75 ורוב המקרים שמסתיימים במוות מתרחשים סביב גיל 85.

מה קורה בעצם?

היחנקות הינה חסימה חלקית או מלאה של דרכי הנשימה העליונות, המפריעה לתהליך הנשימה. אם החסימה חלקית, האדם עשוי להיות מסוגל לנשום, לומר מספר מילים או להשתעל. מצב חמור יותר הוא כאשר העצם הסותם את דרכי הנשימה עובר את מיתרי הקול ונשאב מטה לכיוון הריאות. הסכנה הגדולה ביותר היא תמיד חסימה מלאה. עם זאת, עצמים חדים עשויים לגרום לפגיעה וחומרים רבים עשויים לגרום לדלקת או לזיהום.

ממה בעיקר בני אדם נחנקים?

הגוף שגורם לחנק משתנה כתלות בתרבות. פעמים רבות נשים נחנקות מסיכות שיער שהן מחזיקות בפיהן. שברי שיניים טבעיות ותותבות גורמים תדיר להיחנקות בקרב חולים מבוגרים. ניתן להיחנק אפילו ממים. כאשר קיים קושי בבלעיה, גם הרוק של האדם עצמו עשוי להביא להיחנקות. בשר הינו המזון העשוי ביותר להביא להיחנקות בחברות מערביות. במזרח התיכון גרעינים הם המזון המסוכן ביותר. בקרב קשישים, במקרים רבים דווקא תרופות הן גורם משמעותי להיחנקות. תרופות רבות, כמו למשל תוספי ברזל, עשויות לגרום לדלקת חריפה בנתיב הנשימה אם הן גורמות להיחנקות. מידת ההיחנקות תלויה באובייקט שממנו נחנקים, ביכולת הבלעיה של החולה ובצורת האכילה. מחלות רבות



בקי באומל פינת המתכון בקהילה



אגסים בסופלה שוקולד

מנה אחרונה אישית מתוקה וקלילה לסיים איתה את ליל הסדר.

מצרכים עבור 8 סופלה

- 8 אגסים בינוניים
- 1 ליטר מים
- 400 גרם סוכר
- מעט מיץ לימון
- 250 גרם שוקולד מריר
- 125 גרם מרגרינה
- 3 ביצים L ועוד 2 חלמונים
- 90 גרם סוכר (קצת פחות מחצי כוס)
- 30 גרם קמח תפוחי אדמה/אבקת שקדים
- 30 גרם אבקת קקאו

אופן הכנה

אגסים בסירוף

- * מרתיחים בסיר מים, סוכר ומיץ לימון.
- * במקביל קולפים את האגסים ומוציאים את הליבה.
- * מבשלים, עם מכסה סגור, את האגסים במשך 15 דק' עד שיתרככו. ומקררים.

סופלה שוקולד

- * מחממים תנור ל-180 מעלות.
- * ממיסים את השוקולד והמרגרינה.
- * בקערה נפרדת מערבבים: ביצים, חלמונים וסוכר. מצרפים אליהם את השוקולד המומס וטורפים לאיחוד.
- * מצרפים אליהם את הקמח תפוחי אדמה/אבקת שקדים והקקאו ומערבבים.
- * יוצקים את התערובת לתבניות אישיות (חד או רב פעמי) עד לאמצע.
- * מעמידים בכל תבנית אגס. ומכסים במעט מהתערובת בצדדי האגסים.
- * אופים למשך כ-12 ד'. עד שהסופלה תפוח.
- * מוציאים מהתנור ומצננים.
- * מומלץ לחמם מעט לפני ההגשה ולפזר מעט אבקת סוכר מעל.

ולהפיץ את האור המיוחד שלו בעולם. בכך הוא ימצא משמעות לחייו, יהיה מאושר יותר ויסיף טוב לעולם.

אורית היא דוגמה חיה לעוצמתם של הרעיונות שלה. כאשר אביה, שהיה עמוד התווך של המשפחה נרצח, אורית חוותה כמובן אבל כבד. היא בחרה לצמוח מהכאב ולהפיץ אור ייחודי בעולם. כבר בתקופת השבעה היא ביקשה מהמבקרים הרבים שכל אחד מהם יהיה טוב יותר כדי שהאור של אביה ימשיך להאיר את העולם באמצעותם.

בהמשך אורית ייסדה את עמותת "אור מיכאל" לעילוי נשמת אביה, הרב מיכאל מרק הי"ד ואחיה, שלומי מרק ז"ל. עמותת חסד חשובה זאת, שהמוטו שלה הוא "להיות טובים יותר", מעודדת מתנדבים לבקר ולשמח אנשים שזקוקים לעידוד בבתי-חולים ובמקומות אחרים ברחבי הארץ. כל מתנדב בעמותה מביא את אורו הייחודי ומצליח בעזרתו לעודד את האנשים שזקוקים לאותו אור.

עם הזמן אורית הבינה יותר ויותר שהאובדנים הכבדים שהיא חוותה יכולים לעזור לה לסייע לאנשים אחרים שחווים קושי ואובדן, והיא מסייעת לאנשים רבים באמצעות הרצאותיה בארץ ובעולם, באמצעות ספריה ועוד. בכך היא מוצאת משמעות לחייה ומוסיפה טוב לעולם.

אורית נראית במבט ראשון כמו נערה צעירה ושברירית. במהלך דבריה הבנתי שהיא קרן אור שבורה אך חזקה, שמקרינה אורות צבעוניים ומעודדים בכל צבעי הקשת. זיהיתי בה כוחות ועוצמות אדירות שיכולות להוות מקור השראה לכל אדם שמתמודד עם קשיים ואתגרים בחייו, כלומר - לכל אחת ואחד מאיתנו.

תודה מקרב לב לאורית מרק אטינגר על דבריה שיצאו מהלב ונכנסו אל הלבבות ותודה רבה לעיריית גבעתיים ולבית הכנסת המקסים "גבורת מרדכי" על היוזמה והאירוח של המפגש המיוחד הזה. תודה מיוחדת ליעקב שטרן ומושיק גולדשטיין מעיריית גבעתיים, ולוועדת תרבות של בית הכנסת "גבורת מרדכי".

אני ממליצה בחום על ספריה של אורית מרק אטינגר "קרן אור שבורה" ו"ילד האור", שפורסמו בהוצאת ידיעות אחרונות - ספרי חמד. כמו כן אני ממליצה להגיע להרצאות שלה ולעקוב אחריה ברשתות.

פרטים אודות עמותת "אור מיכאל",
שייסדה אורית: <https://or-michael.co.il>

בפיגוע סמוך לעתניאל. באותו פיגוע נפצעה אמא שלה אנושות ונפצעו גם אחיה ואחותה. כשלוש שנים אחר כך נהרג אחיה הבכור - שלומי מרק ז"ל, שעבד במשרד ראש הממשלה - בתאונת דרכים. לאחרונה במלחמת "חרבות ברזל", שפרצה בעקבות הטבח בדרום ישראל בשמחת תורה תשפ"ד (7.10.2023) נהרג בקיבוץ בארי בן-דודה, אלחנן קלמנזון הי"ד, עובד "המוסד", שהציל יחד עם אחיו מנחם קלמנזון ואחיינו איתיאל זהר ("צוות אלחנן"), עשרות רבות של אנשים מהתופת בעוטף עזה. מנחם ואיתיאל זכו בפרס ישראל על עוז רוחם. במלחמה הקשה הזאת נהרג גם אחיה הצעיר של אורית - פדיה מרק הי"ד, קצין בגבעתי, בקרבות מול מחבלים בעזה.

בתוך סיפור חייה תיארה אורית את דרך ההתמודדות שלה עם האתגרים הרבים ושזרה בו טיפים רבים לחיים טובים, משמעותיים ומאושרים יותר.

בבסיס ההסתכלות של אורית על העולם יש שתי אמונות בסיסיות: אמונה אחת היא האמונה בבורא עולם טוב, שמנהל את העולם בצורה מדויקת מתוך רצון להיטיב עם בני-האדם. האמונה השנייה היא, שלכל אדם יש אור ייחודי שהעולם זקוק לו. תפקיד האדם הוא לזהות מה האור הייחודי שלו ולהפיץ אותו בעולם.

אלוקים, מנהל העולם, נותן לאדם מתנות שלכל אחת מהן יש סיבה וכל אחת מהן יכולה לעזור לו להגשים את ייעודו ולהפיץ את אורו הייחודי. האדם עם תפיסתו האנושית המוגבלת לא יכול להבין את ההיגיון האלוקי ומה הסיבות לכל מה שקורה. הוא רואה חלק מהמתנות כיפות ומשמחות וחלקן כמתנות כואבות. אורית מסבירה שהחיים הם עלייה במדרגות, וגם מתנה כואבת היא מדרגה שיכולה לקדם את האדם למקום טוב יותר.

כדי להצליח להתמודד עם מתנות כואבות, קשיים ומשברים, אורית מבחינה בין דברים שאינם בשליטת האדם ובין דברים שהם בשליטת האדם.

לגבי הדברים שאינם בשליטת האדם, האדם יכול רק להתפלל לאלוקים לגביהם ואחרי שקרו הוא צריך לקבלם.

לגבי הדברים שבשליטת האדם, בידי האדם הבחירה להחליט איך לנהוג:

א. האדם יכול להתקרב, להתייאש ולהיכנס לדיכאון. אם יעשה זאת הוא לא יפיץ את האור הייחודי שלו בעולם. בכך הוא יפגע בעצמו ובעולם.

ב. האדם יכול לצמוח מהכאב ולהמשיך

חברי הקהילה במילואים...

המשך מעמ' 7 >>



דביר פרישטיק:

גויסתי בצו 8 בשבוע שלאחר ה-7.10. שירתתי בחטיבה 5. התחלנו בשמירה ואבטחה של יישובי העוטף שנפגעו ולאחר מכן עם התקדמות התמרון תפסנו 3 גזרות בעזה וזאת עד סוף חודש ינואר. התמונה צולמה בבית חנון.



הרב יהושע סלפושניק:

מתוקף תפקידי בפיקוד העורף (במילואים) הייתה לי הזכות להיות חלק ממערך הזהוי והטיפול במחנה 'שורה' במאות הקדושים שנטבחו ונרצחו בשמחת תורה. אכן מדובר במשימה לא פשוטה שדורשת הרבה כוחות נפש והתמודדות עם מראות קשים ביותר. כולי תקווה שתיכף יקום 'ובלע המוות לנצח' ונתראה יחד איתם בגאולה השלמה!



יואב רוטנברג:

יואב היה מ-8 באוקטובר במילואים ולחם בחטיבה 12 חטיבת הנגב בגזרת בית חנון. השתחרר בסוף דצמבר וגויס שוב למילואים בתחילת פברואר, הפעם ביהודה ושומרון.



יוסף-אריה ניוסטדטר:

קפצנו בשמחה תורה מהשיבה למחנה פילון (שם נמצאים הימח"ם), בראשון לפנות בוקר כבר נכנסנו להגנת יישובים בדרום רמת הגולן. היינו באיזור במשך שבועיים לפני שעלינו לצפון רמת הגולן לתפוס את קו סוריה דרומית למגדל שמש. אחרי עוד שבועיים בגזרת סוריה קיבלנו שינוי משימה ועברנו לגזרת לבנון. עלינו למשך קרוב לארבעה חודשים לקו בגזרת הר דב. במהלך כל התקופה עשינו לא מעט תרגילים והכנות לעתיד, וב-15 לפברואר השתחררנו ממילואים. ירד עלינו שלג, ירדו עלינו פגזים, ירינו חזרה טילים, חיסלנו כמה מחבלים, חזרנו הביתה.



אירועים בקהילה...

המשך מעמ' 9 >>

לקראת ז' באדר, **יום פטירת משה רבנו**, הגיע **ד"ר יושי פרג'ון** לנתח בפנינו בשיעור רב-תוכן ומאלף את שאלת חטאו של משה רבנו, במה נענש ובמה זכה.

לקראת ר"ח ניסן התארכה בבית אהרון **הרבנית ד"ר לאה ויזל** שהחכימה אותנו בשיעורה על רעיון החירות היהודי.

בחודשים החולפים נערכו שלושה **קידושים קהילתיים** עשירים בכיבוד ובתוכן. בשבת פר' וארא התארח בקידוש **מנכ"ל ביה"ח לניאדו נדב חן** (חתנם של חיה ואריה טימנס), שסיפר לנו על האתגרים בניהול בתי חולים בשגרה ובחירום. בשבת פר' תצוה התארכה **ד"ר נועה אומן** (בתם של יצחק ז"ל ואראלה נאור) והעבירה שיעור על הכתורות ההיסטוריות בפרקי תהילים. ובשבת פר' ויקרא - שבת זכור - התקיימה בנוסף לקידוש **תחרות מאכלים מסורתיים** ומשפחתיים אהובים. את הפרסים גרפו טובה פומרנץ - המנה המסורתית ביותר; משפ' דורי - המנה האסתטית ביותר; ומשפ' טולר - המנה המפתיעה ביותר.

בליל פורים, לאחר קריאת המגילה, התקיימה **מסיבה לילדים** ולכל המשפחה בחסות המדור למורשת ישראל, עיריית גבעתיים.



המנה האסתטית ביותר צילום: עדינה דורי

בפורים חולקו **משלוחי מנות מחברי הקהילה לחיילים** ביחידות שונות, בעזרת משרתי סדיר ומילואים שהביאו את המשלוחים ליחידותיהם.

תנחומים

- לאמיר זילכה על פטירת אמו
- לדניאל לרנר על פטירת אמו

שהשמחה במעונם זר ברכות למזל טוב

- **ברכות להולדת נכדים/ות** • למשפ' בלום להולדת הנכד • למשפ' למדן להולדת הנכד • לברברה ברקוביץ' להולדת הנכד • למשפ' ארגמן להולדת הנכד • למשפ' בן-ארי להולדת הנכד • לאריה וגילה כהן להולדת הנכדות התאומות **ברכות להולדת נינים/ות** • לאראלה נאור להולדת הנין • למשפ' טימנס להולדת הנין **ברכות לבר מצווה** • למשפ' גריצאי לבר המצווה של הבן יעקב • למשפ' לקס לבר המצווה של הנכדים