

למילים דמויות הצליל "נח" יש משמעויות רבות. עידוד, שיכוך צער, חרטה, רוגע, הכוונה, מנוחה וכו'. משחק מילים נפלא מתאר את מסלול יציאת מצרים ואת "דאגתו" של הקב"ה להוביל במדויק את עם ישראל ולמנוע מהם לקלקל את קדושת האירוע. נַחַם, יְנַחֵם, לְנַחֵתָם.

למרות כל מאמצי הקב"ה, העם מקלקל שוב ושוב את השורה, ומשה נאלץ לבקש מה' לנהוג מנהג בשר ודם ו"להַנַּחֵם" על השחתת צאן מרעיתו. שוב לשון 'נח'.

הייתכן כי ללשון זו יש משמעות מעבר לזו הקשורה פשוט לרגשות אנושיים חיוביים? האם מדובר בדבר עמוק בהרבה, המלמד על הנהגת הקב"ה בעולמו? במסכת סוטה נכתב "לעולם תהא שמאל דוחה וימין מקרבת". האם מדובר במעין שיטת חינוך שנוקט כביכול הקב"ה - בריאת העולם והשחתתו במבול, ירידה למצרים וגאולה, גלות בבל ושיבת ציון?

כמו יעקב אבינו בפגישתו עם יוסף בנו האובד, כל אדם שעבר אבדן, החל בדבר טריוויאלי כגון קבלת ציון נמוך בבחינה ועד למפגש עם מוות, מבין את נשגבות המעבר ממצב של אבל למצב של נחמה. מעטים הדברים המטלטלים יותר או המחשלים יותר את הנפש. המעבר קשה ודורש תעצומות בכל התחומים המרכיבים את אישיותו של אדם. הקב"ה נטע את הכלי הזה ביצירי כפיו. לא סתם ניצלת האנושות ע"י אדם בשם 'נח'. הוא לא פשוט גרם לבני דורו להרגיש

יותר טוב (זה ינחמנו), אלא גילם בשמו את הגשמת תכנית הקב"ה לתיקון העולם שברא. תכנית המוטלת על כתפי עם סגולה.

הנה, למרות החורבן, העם היהודי חי וקיים. השבר והנחמה משמשים בערבוביה ועם ישראל ממשיך למלא את תפקידו בעולם בזמן שעמים ותרבויות אין ספור קמו ונעלמו. הדגש הוא, איפוא, לא רק על "נחמו" אלא על "נחמו עמי"!

בן-פדהצור

ישראל עזריה מראיין את משה פרנקל

באתי לביתו של איש החסד, האיש המוכר בכל המושב כשהוא מסייר בין כל בתי הכנסת ובמיוחד לקראת ראשי חודשים, אוסף צדקה לתת לנצרכים כמתן בסתר.

ביקשתי ממנו שיספר לנו, כאחד המייסדים, מי הוא, ומה התובנות שיש לנו ללמוד ממנו ממרום ותיקותו.

ובכן, ספר לנו מי אתה, משה פרנקל?

תשובה: אני ממש מראשוני המושב. באכלוס הבתים במושב אנחנו היינו הראשונים, יחד עם יהודה מסינגר ז"ל (אבא של שמעון ודוד יבדל"א) ויצחק סרדהלי ז"ל. לפני כן גרנו בזרנוגה, שם גר הגרעין הראשון שייסד את בית גמליאל. הבתים עדיין לא היו מוכנים וכבר עברנו לגור כאן. אחי למד במקווה ישראל וכשבאנו לכאן עבדנו במשתלה לעצי

פרי. אנחנו עסקנו במשתלה, דויטש (שבזמנו גר במקום שהיום הוא המשק של ארז שלו) והנדלר עסקו בירקות עוד טרם באו לכאן להתיישב.

במושב הייתה מעברה על הגבעה בכורכר בין קצות השטחים שהיום הם של גרינוולד ופרץ. במעברה גרו חלק אחר של המייסדים, וביניהם שלמה שטייניץ ז"ל, יצחק פרץ ז"ל (אבא של משה ומנחם יבדל"א), משה מנדלוביץ ז"ל (אבא של מאיר יבדל"א), משפחות זינגר (משק של משה כהן), בקל (משק של קסלר) גבריאלי ועוד.

בתחילת מגורינו בזרנוגה אבא שלי קיבל שם בית ערבי בנוי מבוץ. אני עזבתי את הלימודים בישיבת מרכז הרב (בשנת 1950) ובאתי לעזור בפרנסת המשפחה. עבדתי בכל עבודה, מכל הבא ליד: סלילת כבישים, פרדס, בניין וכו'. כשהגענו לבית גמליאל קיבלתי הצעה לעבוד כמורה במעברת יוחנן (מול הכניסה למושב בניה). היו שם כמה צריפים של יכין. רוב התלמידים היו כורדים מצפון עיראק, אחר כך המעברה חוסלה והתושבים עברו לאשדוד. לאחר מכן עבדתי ביבנה ובבית הספר המקומי בבית גמליאל. בבית הספר בבית גמליאל למדו כיתות א עד ח, והוא פעל במבנה שבו נמצאים היום הספריה וחדרי החוגים. יש לי תלמידים רבים שגרים במקום, ביניהם מאיר פישר, דוד אנגל ומאיר מנדלוביץ.



בשל נר דולק שהושאר. ואז הוקם בית הכנסת מחדש, מה שהיום אנו מכירים כשטיבל הישן.

הוקם "חיידר" במושב ע"י הסוכנות בשטח שמול בית משפחת פנסקי

דהיום. הוא פעל בשעות אחה"צ, והמורה הראשון היה הרב אלטמן (הדוד של גבי פנסקי). באותו מקום, במבנה החיידר, החל מניין של צעירים שפעל רק בשבתות, ונוסח התפילה היה בעברית 'תקינה' (בהגייה ספרדית) ולא ב'עברית'. כשהוקם בית הכנסת הגדול דהיום, ברחוב הרימון, ביהכ"נ מנחת ש"י שימש כבית כנסת ספרדי בחגים.

במנחת ש"י החלו בהנהגת סעודה שלישית שכללה הרבה זמירות שבת בנוסח חסידי. במושב ביקרו אדמו"רים משארית הפליטה, ממונקאץ', מקרצ'ניף ומקאליב. האדמו"ר מקאליב היה 'בעל מנגן' (=יודע לשיר), והוא לימד את הציבור את השיר 'הסבא' המייסד קנה מגוי הונגרי, שיר בהונגרית על ציפייה לגאולה, וטען שזה שיר מיעקב אבינו ע"ה ("סולה פפוש" – התרגול כבר קרא). (משה עמד על כך שאצין עובדה זו, י"ע).

חיינו יחד, ספרדים ואשכנזים. גם בין האשכנזים היו נוסחים שונים, חסידי ואחר, ובנוסף היו מחלוקות על אופן ההגייה - עברית בהגייה ספרדית כמקובל היום או בעגה היידישאית. מחלוקות היו, אבל היתה הערכה לכך שאנשים אחים אנחנו ולא נפרוץ גדר ביחסים בינינו, כי אנחנו נמשיך לחיות כאן יחד.

לדעתי, ההרחבה של המושב ותוספת המשפחות הצעירות הביאה פריחה למושב, אחרת היינו כאן מושב זקנים. ההרחבה סייעה מאוד למושך בנים חזרה וגם משפחות צעירות שאינן מבני המקום. חבל מאוד שנוצרה מחלוקת בנושא ספרדים-אשכנזים. כולנו חיים יחד ואין מתח בין החברים. אין צורך בתביעות משפטיות, את הכל אפשר לפתור בדרכי שלום. וכמו שציניתי, תמיד חיינו יחד ואף פעם לא קרה שחלק מהציבור הגיש תביעה נגד חלק אחר. הדבר הזה גרם לחילול שם שמיים גדול. זה לא מתאים לנו, לא מתאים לבית גמליאל שלנו.

אורח ימים ושנות חיים

חיים בצל השמש אלי רזנברג

ט"ו באב הוא מועד הפסקת הבאת עצים למזבח בבית המקדש. כפי שהגמרא מתארת במסכת תענית (דף לא עמוד א) בשם רבי אליעזר הגדול: מחמישה עשר באב ואילך תשש כוחה של חמה ולא היו כורתין עצים למערכה לפי שאינן יבשין. עד לט"ו באב ה'תשע"ג זכינו למזג-אוויר ראוי לשמו: ממוזג. כך גם מדווח השירות המטאורולוגי. אך גם אילו פקדו אותנו ימי שרב קשים, מה לנו כי נלין? מאז עידן המזגן הרי אף דוב הקוטב היה עשוי להרגיש אצלנו בבית, אם בשרב של אב ואם בשל אביב או של סתיו (ואכן מקורם שונה!) והמבוגרים יותר בינינו ייזכרו ויטענו שהפתרון עוד יותר פשוט, הרי "החום בוטל - שותים קריסטל"...



לפני שיצאתי לפנסיה נטעתי מטע רימונים, אפרסקים ושסק וגם דונם של אתרוגים, והיה גם לול לפיטום. לאחר שיצאתי לפנסיה עבדתי במוסד צופיה כמשגיח כשרות וגם עסקתי בהוראת תנ"ך בהתנדבות, ועל כך קיבלתי תעודת הוקרה. באחד הימים בשנת 1990 המטע נשרף, הסיבה אינה ברורה. אולי הוצת. גם הטרקטור נגנב ואנחנו חדלנו לעסוק בחקלאות.

היום אני גמלאי, עוסק בענייני צדקה, אוסף כסף לעניים ומעביר לנצרכים באופן ישיר ולא דרך מוסדות.

בית הכנסת מנחת ש"י שימש בתחילה כבית הכנסת המרכזי ובעצם היחיד במושב. מאוחר יותר בנו את השטיבל הישן. עזרת הנשים בביהכ"נ היתה מבנה מפח שעמד לצד ביהכ"נ לכיוון הכביש. האוכלוסייה הייתה מגוונת, ספרדים ואשכנזים. מזרנוגה באה הקבוצה שכללה גם 11 משפחות ספרדיות: סולם, דורי, פרטוש, סבן ועוד. נוסח התפילה היה בעיקר חסידי, נוסח ויזניץ', וכולם כולל הספרדים התפללו בבית כנסת אחד בנוסח הזה. התושבים שגרו רחוק, באזור השטיבל הישן, הקימו בית כנסת, ושם התפללו בימי חול בלבד. זה היה צריך עץ, שנשרף בהמשך

אלא שיש גם שהייה מחוץ לחדר הממוזג, והיא מאפיינת שעות פנאי רבות שלנו וכן את יום העבודה של חיילים, חקלאים, מכבי אש, פועלי בניין ואחרים. לכן רצוי שנידרש לעניין הפעילות מחוץ לחדר הממוזג. גם ראוי שנשאל את עצמנו, האם אנו באמת מוגנים בפני השפעות "רוח הקדים" בשהות בחדר ממוזג עם משקה קר ביד?

"חם... חם בטבריה"

כאחד שבילה את שנות ילדותו ב"ארצות הקור", בימי נובמבר עד מארס היינו רגילים לשמוע מהחזאי התורן (אז רובם היו גברים) את הטמפרטורה המדודה, וכן איך גופנו מתרגם את אותה טמפרטורה. ערך זה היה תלוי, בין היתר, בעוצמת הרוח החודרת לעצמות (the wind chill factor). ב-1978 פיתח החזאי האמריקאי האגדי ג'ורג' ווינטרלינג (וממציא חזאות מזג האוויר הטלוויזיונית בשנת 1962), את מדד עומס החום. מדד זה משקלל בתוכו גם את הלחות היחסית. מסתבר שככל שהלחות עולה, קשה לנו להיפטר מחום גוף שמצטבר, למשל חום על רקע פעילות גופנית שביצענו. כאשר הלחות היחסית מגיעה ל-100%, הזיעה תיטוף מעלינו כי אין לה אפשרות להתנדף. זהו מצב מסוכן, כי התאיידות הזיעה היא הדרך היעילה ביותר לקרר את הגוף כשפעילים. ימי "חמסין" או שרב של קיץ ממחישים את השפעת הלחות: אמנם חם יותר בהר, אך הלחות המרווה את שכבת האוויר התחתונה של האטמוספירה נכלאת במישור החוף ומזג האוויר הופך הביל - חם, לח ודביק. כך נחוש פחות בנוח דווקא בתל-אביב.

ואם נתייחס לכותרת פסקה זו, אזי שילוב חום העמקים המזרחיים עם הלחות מהתאיידות הכנרת אכן מצדיק את אנחות תושבי העיר בעלת הקפיטריה מהמערכון המוכר של הגשש החיוור...



"ווגדל הילד ויהי היום ויצא אל אביו אל הקוצרים. ויאמר אל אביו: ראשי, ראשי..." (מלכים ב' ד', יח-יט)

פסוקים אלה מתארים ככל הנראה מכת שמש, שעלולה היתה להיות קטלנית (לולא שהה הנביא אלישע במרחק רכיבת אתון). במצב זה מערכות הגוף קורסות עקב חוסר יכולת להיפטר בקצב הנדרש מעומס חום שמצטבר. במנוחה, הגוף נפטר מרוב החום העודף על ידי הקרנתו לסביבה. אך כשהטמפרטורה החיצונית גבוהה, או כשיש צורך להיפטר מחום רב עקב פעילות גופנית (בה עלול להיווצר עד פי 15-20 מהחום הנוצר במנוחה), התאיידות הזיעה היא המנגנון העיקרי של הקירור. כדי שזה יקרה ביעילות, הגוף מגביר מאוד את זרימת הדם מהאיברים הפנימיים לעור, מרחיב את נפח מערכת הוורידים ההיקפית כדי להסיע יותר דם שיתקרר בעור, ומעודד את בלוטות הזיעה להגביר את קצב הפרשת הזיעה.

ההתאקלמות לחום מאפשרת לגוף להפריש זיעה מוקדם יותר במהלך הפעילות, בקצב גבוה יותר, ועם תכולת מלח נמוכה יותר. בעוד אדם לא מאוקלם מסוגל להפריש רק כליטר זיעה בשעה, וכך להיפטר מכ-580 קילוקלוריות (קק"ל) של חום בשעה, אדם שעבר 10-7 ימי התאקלמות שכללו פעילות הולכת וגדלה בחום, יגיע להזעת 2-3 ליטר בשעה, המסוגלים להיפטר מ-1740 קק"ל של חום בתנאי מזג אוויר מיטביים (טמפרטורה ולחות לא גבוהות מדי + רוח שנושבת ועוזרת לאייד את הזיעה). מאידך, יש אוכלוסיות שהן בסיכון לפתח מחלות על רקע עומס חום. אלה מתקשות להפריש את כמות הזיעה הנדרשת כדי לקרר את גופם: אנשים שכבר מיובשים במידה מסוימת, תינוקות, קשישים, אנשים הנוטלים תרופות מסוימות המפריעות לתהליך ההזעה. אורח חיים לא בריא הוא מכשול נוסף: תזונה לא נבונה ומיעוט פעילות גופנית גורמים לעלייה במשקל. לאנשים שמנים יש שכבת שומן עבה יותר, היוצרת שכבת בידוד המשמרת את חום הגוף. גם שתיית משקאות אלכוהוליים אינה מומלצת: אלכוהול מגביר את הפרשת השתן ובכך עלול לעודד התייבשות. חשוב עם זאת להודות על תחום שבו בוודאי מותר האדם מן הבהמה (והחיה): היעדר פרווה או שכבת שיער צפופה על עורנו. עורנו החלק אינו כולא אוויר חם, ולכן אנו מסוגלים להתקרר תוך כדי מאמץ ולרוץ או לבצע פעילות גופנית אחרת במשך שעות ממושכות. לעומתנו, בהמות או חיות פרוותיות מסוגלות אמנם להאיץ בצורה נפלאה במשך שניות עד דקות, אך לאחר מכן מתחמם אצלן ה"רדיאטור הפנימי". פרט זה הוא בעל חשיבות מיוחדת

לתחושת שמחה ושלום (well-being).
שנזכה כולנו לשמור על קור רוח וגוף,
ולהרבה שמחות מן השמיים!

חן ושכל טוב

לדעת לאהוב – וסוף סוף גם

לפתוב ולדבר על זה אצלנו בחצר

משה פרי

הודו לה' כי טוב!

לאחרונה אנו עדים ליציאה לאור של
עוד ועוד ספרי הדרכה וחינוך מיני
לזוגות נשואים מנקודת מבט יהודית
תורנית. והנה כי כן, הפציע בעולמנו ספר
חדש, נועז במיוחד: "לדעת לאהוב",
מאת: הרב אברהם שמואל קטן (כינוי
עט).



הספר הוא ספר מעולה. כביחס לכל
ספר, ודאי יש מקום לביקורות ולהערות
לגבי ניואנסים שונים, אך גדולתו של
הספר היא בעצם יציאתו לאור של
חיבור שכזה. טוב שבא לעולם ספר
המצגי משנה סדורה של עמדה תורנית
בנושא מין ביהדות מבלי לגמגם,
להסמיק או לוותר על נושאים רגישים.

לאחרונה עוסקת גם העיתונות בגל ספרי
הדרכה אלה. התפרסמה ביקורת באתר
"כיפה", העיתונאי צור ארליך ("מקור
ראשון") פרסם ראיון עם מחבר הספר

כעת נחזור לשאלתנו המקורית
אודות השפעה אפשרית של שרב גם
כאשר אנו ספונים בחדר ממוזג.

לרבים, הפעלת מזגן והקפדה על
שתייה מרובה אכן עשויות להספיק.
אך ידוע שמלבד היובש וחלקיקי
החול הנישאים אלי מרום על ידי
רוח הקדים, חל גם שינוי במטען
החשמלי של האוויר. חוקרים
מהאוניברסיטה העברית, שפרסמו
עבודות על שרב עוד משנות ה-70 של
המאה ה-20, תיעדו עלייה כללית
במטענים החשמליים בעת שרב, עם
עלייה יתרה ביונים החיוביים
(קטיונים, לכימאים שביניכם).

החוקרים בדקו גם את ההשפעה של
החשיפה ליונים שליליים (אניונים)
על 129 נבדקים שסבלו במיוחד
משרב. הם דיווחו על השפעה
מניעתית וטיפולית טובה אצל 75%
מהנבדקים. לא הייתי מתרשם
במיוחד מהמחקר הישן והבודד
הזה, אילו לא הופיעה סקירה
עדכנית בעיתון מדעי רציני אשר
ניתחה את השפעת היונים
באטמוספירה על הבריאות על בסיס
33 מאמרים בנושא, שפורסמו בין
השנים 1957-2012. ניתוח תוצאות
של חמישה מחקרים שעסקו
בהשפעת החשיפה ליונים שליליים
על בריאות הנפש גילה, שהחשופים
ליונים אלו סבלו פחות מדיכאון,
במיוחד אם נחשפו לריכוז יונים
גבוה. לא ברור לגמרי מהו מנגנון
הפעולה, אך יש רמזים מעבודות
בחיות מעבדה שיונים אלו מגבירים
את הרגישות של עצבים במוח
לסרוטונין, המסרן העצבי
(neurotransmitter) החיוני

כשמנסים לצוד חיית טרף או,
לחלופין, כשמנסים להימנע
מלהיטרף. בתקופת הקרח אפשר
לשער שהיו מציגים טענות אחרות...

רוח קדים עזה

עד כה דובר על המשמעויות ועל דרכי
ההתמודדות של הגוף עם מצבי עומס
חום קיצוניים. אך חשוב לדעת שגם
סטיות קלות מהאיזון הפיזיולוגי
שלנו עלולות לפגוע בנו - אולי לא
בבריאותנו, אך כן להשפיע לרעה על
תפקודינו השכליים. התייבשות קלה
מוגדרת כמצב שבו מאבדים 1-2%
ממשקל גופנו. כלומר, לאדם במשקל
70 ק"ג מדובר באבדן נפח נוזלי גוף
של פחות מקילוגרם בודד. התייבשות
ברמה כזו שכיחה למדי, והיא עלולה
להפריע לערנות, ליכולת הריכוז
ולזיכרון קצר הטווח. כדי למנועה
רצוי לשתות משקאות [לא ממותקים]
בצורה חופשית, במיוחד בימים
חמים. לאנשים הפעילים בשמש רצוי
לעשות הפסקות קבועות כדי לשתות
כוס משקה מדי 15-30 דקות. "כלל
אצבע" מקובל, המסייע לשמור על
מיום תקין של הגוף, מורה שיש
לשתות נפח הגורם לנו להטיל שתן
לפחות 4 פעמים ביום ולהקפיד שצבע
השתן יהיה צהוב בהיר.



(מומלץ לקרוא את הראיון המלא

בבלוג של צור ארליך).

הנושא זכה לטיפול מקיף, אז מה

ראיתי לחדש?...

בפתיחת הספר מצא המחבר לנכון

להביע מלים אלה :

"אם אתם עדיין לא נושאים, אנא

סגרו ספר זה עכשיו והחזירו למדף.

זמנכם יגיע. לא כדאי להקדים את

המאוחר."

וכמו כן, הרב אלישיב קנוהל במכתב

ברכה (חס ואוהד!) על יציאת הספר

לאור כותב :

"...חיבור זה בוודאי לא יעמוד

בספרייה בסלון, אלא במקום צנוע

יותר, אך חשוב שהוא יהיה בכל

בית..."

ואני הקטן, בשונה מדברי המחבר,

מציע חשיבה מהפכנית במקצת :

לעניין מומלץ להורים לשקול דווקא

חשיפה של ספר כזה לעיונם של בני

נוער מתבגרים!

אסביר מדוע.

המידע והגישה שבספר כל כך

חשובים מבחינה חינוכית

למתבגרים בחינוך התורני!

גיל ההתבגרות הוא תקופה שבה

מתעצבת תפיסת עולם ופילוסופיית

חיים. במקביל, בגיל זה המתבגרים

חווים את התפתחות המיניות תוך

תסיסה ועוררות גדולה של גוף ונפש.

ברור שבגיל זה נושאים של מין,

מיניות ויצרים מעוררים שאלות

רבות, ולעיתים דאגות עמוקות.

בנוסף, קיים גם הקושי המובנה

הנובע מפער השנים שבין

ההתפתחות המינית לבין גיל

הבשלות לנישואין.

אמנם, הספר עוסק באופן ישיר

בנושאים מיניים, ומכיוון שכך, הוא

נועד בראש ובראשונה לזוגות

נושאים. אך חשיבותו היא בהקשר

רחב יותר כמקור מידע הבונה

תפיסת עולם בריאה בנושא היחס

למיניות ברוח היהדות. ולמרות מה

שאולי נדמה לנו, מקור מידע כזה

הוא נדיר, נעדר וחסר במחוזותינו.



בואו נהיה אופנתיים. נדבר על ריקי

בת ה-14 מחדרה ועל שוקי בן ה-15

מרעננה. הם מתחנכים בחינוך

הדתי, והבה נניח שהם נמצאים

במסגרת חינוכית דווקא מן היותר

איכותיות.

אז הם כבר שמעו והבינו, ברמה

מסוימת, את העיקרון שיחס

היהדות לנושא המיניות הוא חיובי

אך מורכב. ואני מנחש שהם כבר

שמעו שיחות על "בכל לבבך – בשני

יצריך"; "וירא אלוקים את כל אשר

עשה והנה טוב מאד - זה יצר הרע"

וכו' וכו', ועוד הרבה מקורות מפתח

בנושא.

הם זכו (נ.ב. ולא כל אחד זוכה)

למחנך/מחנכת/הורים בעלי שאר

רוח, המודעים לחשיבות הנושא

ודואגים לחנך להשקפת עולם

יהודית בריאה.

הכוונה טובה, הרצון טוב, הבעיה

היא – רגישות הנושא.

לכן, ההתייחסות לשאלות המטרידות

אותם כמעט תמיד נעצרת מוקדם מדי.

ריקי, שוקי

וחבריהם לא מקבלים מסרים ברורים,

אמיצים ומפורטים מספיק.

הרבה נשאר ברמת הפילוסופיה

העקרונית.

הנה דוגמה ממוקדת להבהרת העניין,

מזיכרון אישי :

בהיותי נער בישיבה תיכונית שמענו יופי

של שיחות (והרבה) בנושא זה. אך אני

מנסה ומשום מה איני מצליח להיזכר -

האם היתה אי-פעם התייחסות ישירה

וברורה לסתם שאלה "לא חשובה" :

האם מותר, רצוי ונכון ליהנות ממין?

יאמרו חכמים : זה לא חשוב בגיל 17. זה

רלוונטי לשיחות הכנה אצל מדריכי

חתנים וכלות...

על זאת נאמר "משיב חכמים אחר

ודעתם יסכל". זו טעות עצובה, שגיאה

ותקלה גדולה בחינוך של דורנו!

הבה נעמיק עוד קצת את ההיכרות עם

ריקי ועם שוקי. יש להם טלוויזיה

בסלון. וכן, הם רואים סרטים. סרטים

נורמטיביים בקולנוע ישראלי נורמלי.

יש מחשב בבית. הם גולשים בבית

באתרים הנחשבים מכובדים לכאורה,

כמו ynet, walla וכו'.

הם קוראים עיתונים, קוראים פה ושם

ספרות (בשאיפה : מה שנקרא "ספרות

טובה").

אי אפשר להשליך את המציאות אל

אחורי גוונו. ריקי, שוקי וחבריהם, בין

אם הם באים משולי המחנה ובין אם

נמנים הם עם מיטב הנוער שלנו –

חשופים לעולם. מכיוון שכך, ודאי שהם

חשופים, כל אחד ברמתו הוא, גם לשיח

החילוני בנושא הפייבוריטי כל כך, הלא

הוא : מין.

ולכן: מה יותר חשוב בהקשר הזה, ממענה הולם בנושא כל כך רגיש ומדליק?
יותר מכך:

בני הנוער בחינוך הדתי והחרדי הרי נחשפים לא אחת לנושאי מין **בתוך** כתלי בית המדרש! כידוע, התלמוד עוסק ללא משוא פנים בכל תחומי החיים, וסוגיות שנוגעות למין ולמיניות – חלקן בהתייחסות ישירה ומפורטת ביותר – לא עוברות צנזורה. נער ב"ישיבה קטנה" עובר עליהן בסדר לימוד ה"בקיאות" כפי שהוא עובר על "שניים או חזין בטלית" או כל סוגיה אחרת.

תאמרו: אדרבה! ממה נפשך? הנה החינוך המיני שלנו! טעות.

למרות רגישות הנושא, העיסוק נשאר לרוב טכני ומקומי, וכך אפילו ההיחשפות שבתוך כתלי בית המדרש(!), לא זו בלבד שאיננה מועילה, אלא לעתים מוסיפה בלבול דעות וקושי.

נער צעיר בדורנו כבר נחשף לעולם מושגים עשיר למדי בנושאים של מיניות, וטבעי שהוא יהיה מוטרד וסקרן לדעת מה מצופה ממנו כיהודי שומר מצוות, על דרך "ועתה ישראל מה ה' אלוך שואל מעמך"...

ההתייחסות מלאה לשאלות חשובות, שמשום מה מדלגים עליהם במסגרות השונות, היא חשובה מאוד, ועכשיו! לא מחר, לא אחר כך – עכשיו! בגיל העשרה! מדוע?

ראשית: גישות ותפיסות שגויות עלולות להכות שורש בהשקפת עולמו של הצעיר, והנזק שייגרם

עלול לפרנס בעתיד פסיכולוגים ומטפלים מיניים, שיוזעקו להציל את הזוגיות.

שנית: נזכיר נא את הנאמר לעיל – גיל ההתבגרות הוא תקופה שבה מתעצבת תפיסת עולם ופילוסופיית חיים'. ובכן, איני יודע אם הדבר נבדק, וודאי ודאי ששאלות של אמונה, הכרה דתית ולבטים תיאולוגיים הם דבר קיים, רגיש ועדין כשלעצמו. ובכל זאת, כהטלת כפפה, אציע כאן שאלה למחקר סוציולוגי שמומלץ לערוך: האם יש קשר מיוחד בין עמדות בנושא המיניות ביהדות בגיל ההתבגרות לבין 'חזרה בשאלה'?



נער ונערה בגילאי העשרה, שנגזר עליהם להתמודד התמודדות מתישה עם הדרישה להתאפקות ולצניעות אל מול ההורמונים הגועשים, כמהים וזקוקים לידיעה של מה שצופנים להם החיים התורניים באופן! הידיעה המרגיעה, שעמדת היהדות היא כה חיובית וכל כך מכירה בצרכי הנפש והגוף, תהיה עבורם בבחינת "פת בסלס", והמבין יבין.

אבל, זה קשה.

כי ביהדות כמו ביהדות, כמעט כל נושא נתון במחלוקת ובמגוון דעות.

זה מה שיפה אצלנו אך גם מה שמציב קושי ואתגר. בניגוד לעולם הדעות, שבו שורר חופש רב, בעולם אורחות החיים וההדרכה לחיי המעשה יש לנו בדרך כלל, לשמחתנו, הלכה פסוקה. דא עקא, שדווקא בנושא המדובר, אנו עומדים מעט חסרי אונים מול בליל של מקורות. ארון הספרים היהודי מכיל מגוון טקסטים בנושא מיניות ויחסי אישות, שביניהם פרוש מנעד רחב של עמדות.

נכון שבאופן כללי עמדת היהדות היא חיובית מאוד. אחד מבסיסיה הרי עומד על מצווה שאין בה שום מקום לספקות – מצוות עונָה, שמחייבת את יחסי האישות כחובה לדאוג למילוי צורך גופני-נפשי (מצוות עונה איננה תלויה בזיקה לפרייה ורבייה, שהרי היא חלה גם תוך כדי הריון וגם בגיל הבלות). אך כשזה מגיע לשאלות חשובות ועקרוניות של יחס להנאה ולעונג מחיי מין, מקומם של משחקי פיתוי וליבוי יצריות בחיים הזוגיים, וכן התייחסות לגבולות מותר ואסור בחדר המיטות, או אז: מצד אחד נמצא מקורות המאמינים בגדול בכלל של כוחא דהיתרא עדיף, מעדיפים את הדרך ה"טבעית" ומתבטאים בנועזות מפתיעה, ומצד שני נמצא מקורות המושכים לקצה השני (הדרך

ה"פרושית") (נ.ב. הדרך ה"טבעית" לעומת ה"פרושית" – מטבעות לשון קולעים שטבע המחבר בספר).

ודווקא כאן, ההכרעה - או שאיננה ברורה מספיק, או איננה מחלטית מספיק, או: איננה מפורסמת מספיק! זוג נשוי שייגש להתייעץ, יפגוש רבנים ומדריכים מן העולם הדתי (והחרדי!) **שבאופן פרטי** ידריכו אותו לרוב ע"פ הגישה ה"טבעית"!

אבל בימים טרופים אלה, כשנושא המיניות הוא כל כך מדובר, היתה ההכרעה הזו לכיוון ה"טבעי" צריכה

שידוכים

"...לא טוב היות האדם לבדו, אעשה לו

עזר כנגדו" (בראשית ב, יח)

מלכה כהן

"על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו,

ודבק באשתו והיו לבשר אחד" (בראשית

ג, כד) -

חלומה של כל אם יהודיה, אבל הדרך

לשם רצופה לעתים מהמורות

ומכשולים.

"מה' אשה לאיש".

ארבעים יום לפני הלידה, יוצאת בת קול

ואומרת: בת פלוני לפלוני.

הבעיה היא שידיעה זו נשארת תעלומה,

ועל פלוני ופלונית לצאת למסע כדי

למצוא את הנפש התאומה והזיווג

ההולם.

"הרי להרכיב פאזל זה מאוד פשוט, את

זה כבר עשיתם בגן, ואחר כך בהמשך

במשימות יותר מורכבות. אז מדוע

נתקעים עכשיו?" - כך חושבים ההורים

לתומם, אך לא כך חושבים המתבגרים

המדשדשים ב"ביצה".



כך חשבה גם המטרונה בוויכוח עם ר'

יוסי הגלילי. שאלה את ר' יוסי: "ומה

עושה הקדוש ברוך הוא לאחר שברא את

העולם בששה ימים?" אמר לה: "יושב

ומזווג זיווגים. וקשה עליו המלאכה

כקריעת ים סוף". הניפה אותה מטרונה

ידה בביטול ואמרה: "אם זו מלאכה

קשה, הריני עושה כמוהו ביום אחד".

בלי מבוכות ובלי לדלג על פרקים

רגישים.

הספר עוסק בהדרכה מינית

מפורטת בשפה בהירה ושזור

ניתוחים של מובאות חשובות

מחז"ל, ראשונים ואחרונים. בסופו

של הספר, נספח ניתוח הסוגיה

בנדרים כ' (מחלוקת ר' יוחנן ור'

יוחנן בן דהבאי). כמו כן מודפסת

האיגרת המפורסמת של הסטייפלר,

בעל ה"קהילות יעקב".

("איגרת מפורסמת"? סליחה על

הפרובוקציה... אם אתה במקרה

שייך ל-95 האחוזים שלא שמעו

עליה, הרגש נא בנוח... אבל זו

בדיוק הנקודה: **היית צריך** לשמוע

מזמן על איגרת הסטייפלר, ויש

משהו שגוי ולא תקין בכך שלא

סיפרו לך עליה!)

המלצה חמה שלי:

הספר מצוין בעצם קיומו. בזמן

האחרון יצאו עוד כמה ספרים

"באותו ראש".

לדוגמה, עוד ספר מעולה: **מרחק,**

נגיעה. מאת נעמי וולפסון.

כדאי להכניס הביתה ספר כזה,

וגם: להניח אותו דווקא בין

הספרים ש"מסתובבים" להם

בבית... דווקא כדי שהמתבגרים

המתחנכים בבית יגיעו אליו

איכשהו.

אם אפשר אף להמליץ בפניהם

בשיחה גלויה על עיון בספר – מה

טוב. זוהי דרך להעביר מסר חינוכי

יהודי ערכי.

"לדעת לאהוב" מאת: אברהם שמואל קטן.

להשיג: מינצר-ספרי קודש ויודאיקה

www.mintzers.co.il

מדוע מפורסמת?

מפני שמנעד הדעות התלמודי בעניין

הוא פתוח למדי, וזה איפשר את

קיומם של טקסטים שיש בהם כדי

לגרום בלבול והם מזיקים במקום

שהלוואי והיו מתקנים.

דוגמה אחת: בספר קיצור שולחן

ערוך מאת ר' שלמה גאנצפריד

מופיע סימן (קנ) העוסק במין. שמו:

הלכות צניעות (...). ובהפוך על הפוך

כנגד מה שנאמר בתחילת המאמר,

אני פונה אל הקורא: אם אינך נשוי

לפחות כמה שנים, או אם עדיין לא

התבססה אצלך מערכת זוגיות

ויחסי אישות פתוחים ובריאים,

אנא סגור את הספר ואל תקרא.

כי ר' שלמה גאנצפריד, יסלח וימחל

לי כבוד תורתו, הצליח להעביר את

הנושא הטעון הזה באופן שפשוט...

חושך בעיניים!

כמה שגוי הנוהג בחינוך הממלכתי

דתי, לבחור דווקא בספר הזה כספר

תשתית ללימוד מקצוע ה"דינים".

הספר **הזה** צריך להיות מונח

בספרייה על מדף גבוה! כביכול,

מעל השגת ידם של מתבגרים!

איני טוען שדעתו ופרשנותו של

ר"ש גאנצפריד אינן לגיטימיות, אך

הוא בחר למשוך לקצה הקיצוני

ביותר ולהתנסח במלים "שחורות

כעורב", ובהקשר הזה, המיתוג של

ספרו כקלאסיקה של הלכה לעם

אינו מוסיף נחת...

לכן כה רבה הטובה שבאה לעולם

עם יציאתו לאור של ספר, המעלה

על הכתב בבהירות ובאומץ עמדה

יהודית תורנית מודרנית (נ.ב).

מודרנית = לאורם של רבני הדורות

האחרונים!), שמכריעה דווקא

הביאה אלף עבדים ואלף שפחות, העמידתם זה מול זו ואמרה: "פלוני לפלונית, ויילכו לביתם". למחרת חזרו. זה עינו שמוטה, זה רגלו שבורה, זה ידו חבושה, וזו ממררת ובוכה. אין אנו רוצים בשידוך זה. חזרה המטרונה והודתה בפניו של ר' יוסי: "אכן צדקת. תורתכם אמת". וחזר ר' יוסי על דבריו: "קשה מלאכת זיווגם של ישראל כקריעת ים סוף".

מלאכת הזיווגים - מלאכת מחשבת היא, שכן רק הקדוש ברוך הוא מכיר את אופיו של כל אדם ואדם כדי להתאים לו את המיועדת לו. מי עוזר לקדוש ברוך הוא במאמצים אלו?

אבותינו בתנ"ך דאגו לבניהם. אברהם אבינו שולח את אליעזר למצוא אשה לבנו יצחק. הכללים ברורים: "אשר לא תיקח אשה לבני מבנות הכנעני אשר אנכי יושב בקרבם. כי אל ארצי ואל מולדתי תלך ולקחת אשה לבני ליצחק". והשידוך מוצלח ומתקיים: "... ויקח את רבקה, ותהי לו לאשה ויאהבה". אהבה ממבט שני.

גם הבן יעקב נשלח על ידי רבקה ויצחק לחרון כדי למצוא אשה. "אם לוקח יעקב אשה מבנות חת, כאלה מבנות הארץ, למה לי חיים". אצל יעקב המפגש עם רחל - אהבה ממבט ראשון. - חלומה של כל בחורה יהודיה.

כך למדנו: יש שזיווגו בא אליו, ויש שהוא הולך אצל זיווגו. בדרך שאדם רוצה לילך - בה מוליכין אותו. צריך

רק את ה"פוש" מהצד, מן ההורים או אפילו מן החמות. במקרה של רות ונעמי - נישואין פרק ב', רות המואביה יורדת לגורן אל בעז על פי עצתה של נעמי. היא פונה אליו: "ופרשת כנפך על אמתך".

יוזמה ברוכה לנישואין ביום ט"ו באב, שהוא יום יפה לאהבה ולעריכת חתונות. חג זה נקבע בתקופה קדומה. "**הנה חג ה' בשילו מימים ימימה**" (שופטים כא, יט). (זו אינה טעות. במקור נכתב "שילו"). ביום זה הותרו שבטים להינשא זה בזה [בעקבות פרשת בנות צלפחד נקבע שבת יורשת נחלה, רק אם תינשא לחתן מהשבט שלה, כדי שלא תעבור נחלה משבט לשבט. לאחר ההתבססות בארץ נתבטלה תקנה זו, ויום זה הפך ליום טוב]. ט"ו באב חל בתקופת בציר הענבים, ביום בו הלבנה במילואה, והוא מתאים כיום רומנטי למציאת בת הזוג.



לאחר מלחמת האחים שהתרחשה בעקבות פרשת "פילגש בגבעה", העם נשבע שלא יתנו לבני בנימין נשים מישראל. לאחר שראו ששבט בנימין עומד להיכחד, נצטערו על שבועתם זו. מצאו פתרון, לפיו הותר לבני בנימין "לחטוף" נשים מישראל

ביום החג בשילו. "ויצאו את בני בנימין לאמר: לכו וארבתם בכרמים, וראיתם והנה אם יצאו בנות שילו לחול במחולות, ויצאתם מן הכרמים, וחטפתם לכם איש אשתו מבנות שילו, והלכתם ארץ בנימין" (שופטים כא, כ-כא). אלו נקראו "**שידוכי שילה**".

אמר רבן שמעון בן גמליאל: "לא היו ימים טובים לישראל כחמשה עשר באב וכיום הכיפורים, שבהם בנות ירושלים יוצאות בכלי לבן שאולין, שלא לבייש את מי שאין לו... ובנות ירושלים יוצאות וחולות בכרמים. ומה היו אומרות? בחור, שא נא עיניך וראה מה אתה בורר לך - לאשה. שנו בברייתא: מי שאין לו אשה, היה בא לשם.

אל תתן עיניך בנוי - ביופי של האשה. תן עיניך במשפחה - בייחוס שלה. כמו שכתוב: "שקר החן והבל היופי, אשה יראת ה' היא תתהלל" (משלי לא, ל). וממשיכה הבריייתא: "יפהפיות שבהן מה היו אומרות? תנו עיניכם ליופי, שאין האשה אלא ליופי. מיוחסות שבהן מה היו אומרות? תנו עיניכם למשפחה, לפי שאין האשה אלא לבנים. מכוערות שבהן מה היו אומרות? קחו מיקחכם לשם שמים".

גם יום הכיפורים הוא יום של שמחה. יש שנוהגים גם בו לבצע שידוכים. ביום שהוא כולו טהרה ורוחניות, האדם נקי מקליפותיו ונראה בזיו הדרו. "צאנה וראנה בנות ציון במלך שלמה, בעטרה שעטרה לו אמו ביום חתונתו וביום שמחת לבו" (שיר השירים ג, יא).

בימינו נוהגים לחגוג את יום ט"ו באב כיום אהבה ואירועי פנויים-פנויות לשם שידוכים. ביום זה רבות החתונות, דבר המודגש בסיפורו של עגנון על עירו

בוצ'אץ', בה היו מרבים בחתונות
בט"ו באב (על פי הסיפור "שעה
אחת").

ומה נעשה בהמשך?

נעבור למאה התשע עשרה וראשית
המאה העשרים. גורם חשוב ביותר
בשידוכים היתה החברה היהודית.
חברה דתית אורתודוקסית
טיפוסית: עולם רבני המשליט על
הקהילה חוקים נוקשים, אשר
לאהבה וליופי אין מקום בהם.
מסורת דפוסית נוקשה, אל מול
חתירה של מימוש עצמי של היחיד.

מוסד השידוכים המושל בכיפה
מוביל אפילו אדם רחב אופקים
להשיא את בתו האהובה, היפהפיה
והמוכשרת, לאדם פחות ממנה
ומכוער, רק כדי שתישאר במקום
קטן, שומר תורה ומצוות.

אישים שיצאו חוץ לתחום, מנודים
מן החברה. אין קבלה ואין רחמים
לשונה שפנה ללימודים אקדמיים,
והתעניין באמנות ופילוסופיה.

דוגמה חיה למצב נורא זה מופיעה
בחיי האומללים של הסופר **מיכה
יוסף ברדיצ'בסקי**, יליד העיר
מז'בוז', ערש החסידות. משפחתו
היתה משפחת למדנים של דורות.
מיכה יוסף היה עילוי, וציפו ממנו
להמשיך מסורת זו. אך הוא הכזיב
את התקוות שתלו בו. הוא ערער על
המוסכמות המקובלות ביהדות.

בגיל שבע עשרה נשא אשה שאותה
אהב מאוד, אבל הוכרח לתת לה גט,
כי נתגלעו ויכוחים בינו לבין חותנו
עקב נטייתו לעולם ההשכלה. הוא
למד בישיבה בוולוז'ין יחד עם חיים
נחמן ביאליק. גם נישואיו השניים
הסתיימו בגירושין, עקב דיכוי
ה"אני" על ידי החברה
ומוסכמותיה. קורות חיי

האומללים עולים בסיפור מופלא
שכתב, "קלונימוס ונעמי", היוצא
נגד מוסד השידוכים הכושל.

ההווה החסידית, שבה חשובים
המעמד המשפחתי, הכסף
והמסורת, קיימת עד היום.
במגזר שלנו, הדתי לאומי, המצב
מורכב יותר. אל מי אני פונה לעזרה
במציאת בן זוג? בעדיפות ראשונה
נמצאים החברים. מן הצבא, מן
הישיבה. הם מכירים אותי היטב.
"חברים מן המסטינג", כמו
שאומרים הבחורים.

יש גם היכרות בצבא, או היכרות
דרך עבודה משותפת יומיומית. שם
ניתן לראות את אופי האדם
לאשורו. ויעידו הפלפ"לית (הפקידה
הפלוגית) שהתחתנה עם המ"פ.
עברו הימים של היכרות בגרעיני
הנח"ל, או התאהבות בקומנר של
הסניף, או ברכז הרובע במחנות בני
עקיבא. יציאה לשליחות משותפת
ברוסיה, גם היא הניבה זוגות של
"תורה מציון".



היום קמו ארגונים אשר מנסים
לעזור לרווקים ורווקות להקים בית
נאמן בישראל. לדוגמה - ארגון
"**ישפה**" הגדול, ארגון ארצי שפועל
גם כאן בבית גמליאל; אסיפת נשים
דואגות ב"יד בנימין" שכבר שידכו
זוגות שיצאו לדרך חדשה, ועוד היד
נטויה.

דבר חדש קם בין הצעירים: היכרות
דרך האינטרנט. האתרים יצרו זוגות
רבים. אנו השתתפנו ונשתתף, אם ירצה
השם, בעוד חתונה שנוצרה על ידי
המקלדת.

אני תקווה שכל סיר ימצא את מכסהו,
ויישמע "קול ששון וקול שמחה"
בביתו.

שהרי "ה' מושיב יחידים ביתה, מוציא
אסירים בכושרות" (תהילים סח).
מהו *בכושרות*? - בכי ושיירות.

וכבר אני מוחה דמעה של התרגשות...

תן דעתך

סובלנות וסבלנות בחינוך הנוער

איזי עירוני

השיחות ברחוב עדיין מסתובבות סביב
השאלה איך להיטיב את החיים
החברתיים במושב. אמת שיש מקום
לשיפור המצב, אבל לפני שמתקדמים
יותר, חשוב לעצור לרגע ולחשוב.

לדעתי, אין הרמוניה במושב. ומה זה
הרמוניה? זהו שילוב של סבלנות
וסובלנות. לצערנו, כל המדינה לוקה
ב"וירוס" הזה, ויש הרבה שאנו יכולים
לעשות בביתנו.

הכול מתחיל סביב השולחן. שם ילדים
רואים איך המבוגרים מתנהגים: למשל,
האם בשעת הארוחה קוראים עיתון או
מאמר במקום לשוחח זה עם זה? הם גם
מתרשמים מההתנהלות כשקמים
מהשולחן ויוצאים לטייל במושב
ופוגשים אנשים אחרים ברחוב. קורה
שעוברים ואין ברכת "שבת שלום" או
אפילו סתם "שלום".

ריצת המרתון

איתי בקר

ביום שלישי האחרון רצתי בחצי המרתון הלילי ברמת גן, ויותר מכל עניין שהיה במירוץ, אם זה האתגר ואם זו קביעת תוצאה טובה, הדבר

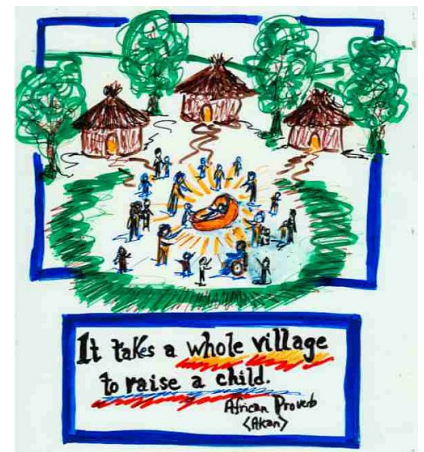
העיקרי שאני אזכור הוא השיעור שקיבלתי לאורך הריצה על העוצמה של החיוך וההשפעה שלו על תמונת המצב. אני חושב שהקוראים המבוגרים עברו מספיק כדי לשים לב לעובדה שחיוך ויחס חיובי מסוגלים לעשות קסמים, לכן אכוון את הדברים אל הקוראים הצעירים.

מי שיצא לו להשתתף באירועי הריצה ההמוניים שנערכים יותר ויותר בארץ מוזמן לחשוב על תקלה שיכולה לקרות למשתתף באירוע כזה. אני חושב שלי קרו כולן ביחד: איחורתי להזנקה, קיבלתי חולצה לא נכונה, לא הספקתי לשים עליי רצועות תמיכה, לא עשיתי חימום ובקושי הלכתי לשירותים לפני כן, כשהשיא היה איחור להזנקה ויציאה באיחור של עשר דקות מהרץ הקרוב אליי.

כך או כך, זו הייתה הפעם הראשונה שאני רץ חצי מרתון, והמטרה הראשונה שלי הייתה להצליח להגיע לקו הסיום. אחרי כל מה שקרה לי לפני ההזנקה, זו הפכה להיות המטרה היחידה שלי. אחרי שקראתם את כל ההתבכיינות הזו, אסביר איך כל זה קשור לפיסקה הראשונה: לאורך כל המסלול כולו, היה נראה שחצי מהעיר רמת גן יצאה כדי לעודד אותנו! המון משפחות עמדו לאורך המסלול, מחאו כפיים ועודדו

זו המראָה של החינוך. לרבים אין די כבוד לזולת. באמצע דיבור קופצים עם הערות. מדוע שלא נתאזר בסבלנות וניתן לאחרים להשלים את המשפט?!

דוגמה אחרת: האם שמתם לב כיצד חלק מהילדים מתנהגים כאשר ישנו אירוע שבו עורכים שולחנות עם כיבוד? הילדים הם הראשונים לתפוס מקום ליד השולחן, מבלי להתחשב במבוגרים! אם זו אינה בעיה חינוכית, אינני יודע מהי.



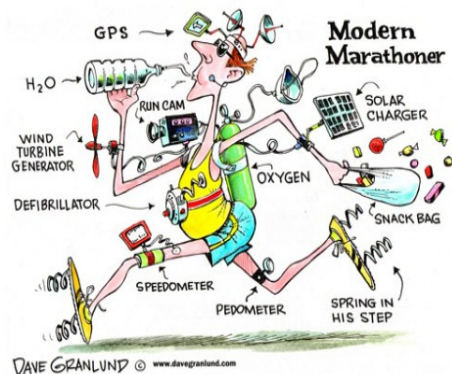
סובלנות

אני שואל אתכם: נו, אז מה אם השני זז קצת יותר לאט? האם אנו חייבים לנסוע במושב כאילו שאנו במירוץ מכונות?! חתול הוא חיה זריזה מאוד. אם בכל זאת, לצערנו, מצליחים לדרוס חיה זו - נשאלת השאלה, מי הוא הטייס היושב מאחורי ההגה?

לסיכום: רבותי, אנא עצרו לרגע ושימו לב ליופי שמסביבנו, בחלקת האלוקים הקטנה הזו הנקראת בית גמליאל. אנא שמרו עליה.

אותנו, כשהילדים נותנים לנו כיפים כשאנחנו עוברים לידם ועוזרים לצוותים בעמדות המים לחלק לנו בקבוקי מים. בהתחלה הייתי ממש מופתע: רצתי בהרבה מירוצים ובדרך כלל יש אנשים לאורך המסלול, אבל רובם עסוקים בענייניהם ויש כמה ריכוזים בודדים של אנשים שמעודדים מהצד. אבל כמות כזאת של אנשים, ועוד בשעות 22:00-23:00 [רובם עם הילדים שלהם], בחיים לא ראיתי.

אחרי כמה זמן הבנתי שאני בכלל לא מתרכז במאמץ של הריצה אלא מעביר את הזמן בין קבוצות ילדים לקבוצת הילדים הבאה ובין תחנת מים לתחנת המים הבאה. כל העניין שלי במירוץ עבר מהתרכזות בתוצאה ללתת כיפים לילדים ולחייך ולהגיד תודה למעודדים ולמחלקי המים, כשהתגובה בצד השני הייתה חיוך יותר גדול, עידוד חזק יותר, ויותר התלהבות. אבל מה שאני מנסה להגיד פה הוא, שהייתי יכול להמשיך ככה למרתון מלא, בתנאי שכל הקהל מסביב לרצים היה ממשיך בכל מה



שתיארתי פה. כי אמנם התחלתי בתקווה לסיים, ואולי לסיים בשעתיים, אבל סיימתי את המסלול בפחות משעה וחמישים דקות! ורק כשנגמר המסלול קלטתי שקשה לי ללכת וממש קשה לי לנשום, כי ממש לא שמתי לב למצב שלי ולמסלול כשמכל פינה הרצים מקבלים אנרגיות חיוביות. מה גם שהריצה עצמה הייתה חוויה מהנה בהרבה מהרגיל.

בקיצור, אמנם כולם חוזרים על זה בכל מקום ובכל ספר, אבל אני רוצה לחזור על כך בעצמי: תחייכו! תהיו נחמדים גם כשלא בא לכם! חוץ מזה שזוהי פעולה שטובה לבריאות שלכם ותעשה טוב מסביב, אתם גם תראו איך אנשים מגיבים אליכם כמו מראה, ואיך הרבה יותר קל להשיג כמעט כל מטרה עם חיוך על הפנים. והכי חשוב, זה יכול לתת לזולתכם הרבה יותר ממה שאתם בכלל מדמינים שאפשר לעשות עם הפעולה הקצרה והקלה הזאת - אם זה כוח, אם זו הרגשה טובה שתמשיך איתם אל הבן אדם הבא, ועוד המון דברים שתצטרכו לגלות לבד [=].

אשה משכנתה

ענת שטאובר

אמר רבן שמעון בן גמליאל: לא היו ימים טובים לישראל כחמישה עשר באב וכיום הכיפורים, שבהן בנות ירושלים יוצאות בכלי לבן שאולין שלא לבייש את מי שאין לו. כל הכלים טעונים טבילה ובנות

ירושלים יוצאות במחולות בכרמים (משנה סוף מסכת תענית)

עונת הקיץ מביאה עימה שלל ניחווחות, צבעים ופירות טעימים. עוגה זו קלה ומהירה הכנה, ובה בעת מרשימה ועשירה. באהבה -

עוגת שזיפים

3 ביצים שלמות

1 ו- 3/4 כוס סוכר

200 גרם חמאה רכה

1 גביע שמנת חמוצה

רבע כוס מיץ לימון

גרד קליפה מלימון שלם

2.5 כוסות קמח תופח



מחממים תנור מראש לחום 190 מעלות.

מערבבים את כל החומרים במהירות בינונית במערבל עד לקבלת תערובת חלקה.

יוצקים את הבלילה לתבנית עגולה בגודל 26.

מניחים מעל הבלילה שזיפים טריים חצויים ללא הגרעינים.

אופים 45 - 55 דקות בחום 190 מעלות.

דברי צחות

צקי (יצחק) שלו

זוג מבוגר מתארח אצל חברים ולאחר הארוחה יושבים הגברים לפטפט בסלון. "בשבוע שעבר הלכנו

למסעדה מצוינת", אומר האחד. "אני ממליץ עליה בכל פה." "מה שם המסעדה?" שואל השני. "הממ", מהמהם הראשון ומעווה את פניו במאמץ לזכור. "איך קוראים לפרח האדום הזה שנותנים

למישהי שאוהבים?". "כלנית?" מנסה החבר. "לא, לא." "פרג?"

מנסה שוב. "לא!" אומר הראשון, "הפרח הזה עם הקוצים." "אהה", אומר החבר, "ורד." "זהו!" אומר הראשון ופונה למטבח: "ורד, איך קוראים למסעדה שהיינו בה בשבוע שעבר?"

יהודי ישראלי למדן מגיע לניו יורק בפעם הראשונה ומוזמן לקונצרט חזנות באולם ענק על שם קלוגר. "האם האולם נקרא על שם הרב שלמה קלוגר, הפוסק והדרשן המפורסם, הידוע בכינויו 'המגיד מברודי'?" שואל האורח. "לא", עונה המארח, "על שם משה קלוגר הסופר." "באמת?" שואל האורח, "לא שמעתי עליו. מה הוא כתב?" "צ'יק", עונה המארח.

