

# זמנים

## כן, זאת חרדה

עוצמות הרגש שמציפות את כולנו הופכות אצל רבים להתקפי חרדה של ממש. איך תזהו את מה שעובר עליכם, ואיך למלא את מאגרי החירום של הנפש

**נלי תגר** מחבקת את ילדיה וכואבת על אלה בינינו שאינם יכולים לחבק

**תמר איל-להב** מתרגשת מיוזמות של חברות אופנה וביוטי למען נשות העוטף

**רחלי קרוט** מכינה בצק פריך מתוק לעוגיות, ובצק מלח ליצירה ומשחק

**סמדר שיר** מוצאת נחמה וקצת צחוק בקבוצת הווטסאפ של הפרלמנט



**מיכאלה קורצקי** רגילה לעזור להביא חיים במסגרת עבודתה כמיילדת. בשבת האחרונה היא הצילה חיים כשפתחה חדר טראומה במטבח ביתה בקיבוץ עלומים. גם **רעות קלרמן וד"ר שני עידן ראובן**, תושבות העוטף, הגישו עזרה ראשונה, בינו פצועים ומסייעות גם עכשיו למפונים. **זה סיפור**

# קריאה מהנה



בקובץ הזה הושקע זמן רב  
כדי להביא לכם את זה  
היישר אל כף ידכם



## זמני השבת

פרשת נח

ה' חשוון תשפ"ד - 20/10/2023

### יציאת השבת

18:39 אשדוד:  
18:40 אשקלון:  
18:39 באר שבע:  
18:38 דימונה:  
18:34 חרמון:  
18:35 טבריה:  
18:37 ירושלים:  
18:36 עפולה:  
18:40 צאלים:  
18:35 צפת:  
18:39 שדרות:  
18:38 תל אביב:  
18:46 לונדון:  
18:48 ניו יורק:

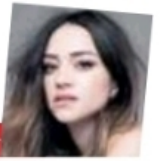


### כניסת השבת

17:42 אשדוד:  
17:34 אשקלון:  
17:44 באר שבע:  
17:33 דימונה:  
17:45 חרמון:  
17:29 טבריה:  
17:26 ירושלים:  
17:32 עפולה:  
17:46 צאלים:  
17:34 צפת:  
17:45 שדרות:  
17:42 תל אביב:  
17:42 לונדון:  
17:49 ניו יורק:

# שבת שלום





# טיפוח למצב הרוח

תספורת, צבע או לק ג'ל ואפילו שופינג נשמעים כרגע כמותרות. אבל חברות אופנה ובייזי נרתמו בדרכן לסייע לתושבי עוטף עזה, בעיקר בהעלאת המורל. תמר איל להב הצטרפה לבוקר של טיפוח עם המפונים, וחזרה מעודדת



למשל שני בת ה-18 מניר עם שהייתה לבר בממ"ד כמעט 12 שעות וסיפרה לי שה'שופינג' המאלתר והתספורת הם בדיוק הסחת הדעת לנפש שהיא זקוקה לה עכשיו. ויאיר מכרמיה, שהבין די מהר שמדובר בהתקפת מחבלים וסיפר איך חברים לא חזרו מהמסיבה ברעים, אמר לי עד כמה התספורת משנה בן אדם, וכמה הרגע הזה של להסתייג כל במראה נורם לך להרגיש, אפילו לכמה דקות, שוב בן אדם נורמלי. ואז, אחרי שהיבאתי את אורנה, שהגנה בדיוק יומר לדת והרמיעת ירדו לה בלי שליטה (והסתירה בירה שהתרו למספרה זה הדרר הראשון שהצליח להרים אותה), הסתכלתי בעיניים של רוני בת העשר שבמקום לרבר באנגלית בממ"ד כדי שהילדים לא יבינו, לאמא שלה נפלט בעברית שיש תקרית ענקית, והיא פחדה מאוד, ואולי רק עכשיו היא קצת נרגעת, בין התספורת ללק ג'ל שהיא זוכה לעשות בצל האירועים. 'תקצרי לי, תדרגי, מה שאת רוצה, העיקר שתעשי לי שינוי', היא מבקשת מקרינה גלושטיין, ומצ'יחה, בדרך התמימה שלה, לגרום לי להבין עד כמה התספורת החדשה שלה נותנת לה קצת תקווה.

ואפילו היכולת של בייזי ואופנה לתוות אי של שפיות בתוך הוועיה הגדולה, הנה כמה מותגים מהתחום שמסייעים, כל אחד בדרכו, לתושבי העוטף, ואם אתם מכירים מישהו או מישו משם, לגמרי מוזמנים לשתף.

בצעירותי חלמתי להיות כתבת חדשות או לפחות כזו שמספרת על עולות ומנסה לפתור בעיות, אבל בסופו של דבר, החיים ומה שעברתי, גילגלו אותי לתחום האופנה והבייזי. במשך שנים ניסיתי להסביר לסביבה, ואולי לעצמי, שהעיסוק בתחום הזה הוא הכי לא שטחי שיש. למה כי לי לפחות, הוא לא רק משטשש ומת'קן בעיות שליו או עדיין נוכחות כמו עוד אפה, כהיות מתחת לעיניים או פצעונים, אלא מצליח, בכיף, באסתטיות ובשמחה שהוא מפה לטשטש, גם אם מעט, פצעים של שכול ואובי רן שנמצאים עמוק בפנים.

השבע יצאתי עם מעצבי השיער יוסי ג'ורג' מחולון וקרינה גלושטיין מבתים ועם מאור איבני, מנהל ההדרכה של חברת 'אינרולה', שהצטרפו ליזומה של חברות אינרולה ושורר צקופף ושמסתובבת בכל הארץ, ראו בהמשך הכתבה) לטפל במפונות וכמפונים מהעוטף שנמצאים כרגע במלון לאונרדו בתל אביב. בניין ליר הקימו השכנים מבית ההשקעות אלטשולר שחם תמ"ל שלא מבייש אגדה צבאית ורואג להם לכל הצרכים. וככה, בין החרד של הבגרים למירות גדולות לבין המשי חקיה המאלתרת והבייביסטריות לילדים, צצה מספרה נידרה, וכל מי שהיו שם בתור הארוך כדי להסתפר לעצב זקן או לעשות פן, דיברו על כמה הרגע הזה משמעותי להם. כמו

## לא זיכרון. כאן ועכשיו

עברו ימים, זה מרגיש חודש. לא יודעת. איברת תחושה של זמן, הוא כאילו עצר מלכת ואני מרגישה ביקום מקביל. אני נרדמת וקמה, נרדמת, שוב בוכה, גוללת, נרדמת, קמה, מסתובבת. מדי פעם הילדים מבקשים שאשים להם משהו לראות.

אני מרגישה אשמה לחבק אותם. כל חיבוק מציף כאב עצום, סיפורים. הילדים החטופים, התמונות הכתבות. הייתי במלונות, נפגשתי עם ניצולי נתיבי העשרה, זה היה כמו 'זיכרון בסלון' אבל זה לא זיכרון, זה עכשיו, זה כאן ועכשיו. לא זיכרון אלא החיים כפי שהם, הרגע עצמו.

כל כך הרבה פעמים אנחנו רק משת'קקים להיות ברגע, והנה, לעיתים הרגע תופס אותנו ואנחנו נאבקים לצאת מותוכו. להיות במשהו אחר, במחשבה אחרת, ולא מצליחים. אני חושבת על כל מה ששמעתי, סיפורים נוסח די שם, בבורה מטורפת, השגחה עליונה, מקריות, מזל, חוסר מזל, פחה, אימה, תיעוב, רוע טהור, גדלות נפש, תעצמות. כמו ספרים ומגילות שקראנו או למרנו בבית הספר אבל לא, זו ההיסטוריה ואנחנו חלק ממנה. לנצח נהיה.

אתמול קמנו מהשבעה על בן משפחתי, אריד מסיקה, שנרצח בטבח במסיבה ברעים. גבר צעיר ומרהים, יהלום. עולם ומלואו, חלימות, אהבה, שאיפות. אובדן, חוד בנשמה. וכל אחד הוא כזה. הוא עולם. וכל אחת כזו היא אבן חן ברירה. והבנות במלון בים המלח מבקשות שאעשה סרטון לחברה שלהן שנעדרת, ואני עושה,

**ארור הזמן, שיועד לרוץ קדימה כשרוצה, ולעיתים מחליט לעמוד במקום ולתת לנו להתבוסס ברגע, כמו לולאה שאין בה התחלה וסוף**

וההבנה שההיה הזו היא מציאות. המציאות החדשה שלנו.

עוד שבוע ועוד הלוויה ועדיין לא התחלנו. ברדיו הקראת השמות מרגישה אינסופית. כל אחד מהם נכה, אחיו, אחות קטנה, תינוקת, חיילת, שוטף, שבעה, סבתא, דוד, אבא. והרע לא מצליחה לעכל. אלפי משפחות איברו הכל. זה באמת קרה? כאן? בארץ שלנו?

פגשתי את עידן, אשתו נסטיה ושלוש בנותיו מקיבוץ בארי, שניצלו בגבורה עילאית ובדרך נס של תסריט מסרטים הוליוודיים. רק שבהוליווד יש כפיל פעלולים. ופה את כל הגבורה ביצעו אזרחי ישראל בעצמם, בטייק אחת. אני נפעמת מהאומץ, מהתושיה, מהיכולת, מהיכולת לעמוד אפילו, ועל פניהם צל וטשטוש וכעס ועצבות תהומית וחשש. 'מה בכלל יקרה עכשיו, איך בכלל קמים על הרגליים והולכים?'

אנחנו עושים מלא אבל שום דבר לא מרגיש מספיק. שום דבר לא יצליח להחזיר את הגלגל אחורה. ארוח הזמן, שיועד לרוץ קדימה כשרוצה, ולעיתים מחליט לעמוד במקום ולתת לנו להתבוסס ברגע עצמו, כמו לולאה מוזרה שאין בה התחלה ואין לה סוף, תוך כדי האירוע עוד מתנהל.

האם עוד נירדם במיטותינו ככה סתם? מעייפות? האם אי פעם נעצום עין בשלווה? האם אי פעם תהיה לנו שלווה כלשהי? מה יכתבו עלינו בהיסטוריה שנכתבת עכשיו? מה נעשה למען ההיסטוריה שנכתבת ברגעים אלו?

שנוכח את האמת. את האנשים. כל אחת ואחד מהם. שנוכח מה עשו ומי עזר ומי עוד יעזור ומי הפריע. ונוכח את כולם.

### ימים כאלה

הלבשה תחתונה היא צורך בסיסי, ובטח בימי המחזור החודשי. חברת מודיבדי ישראל מחלקת תחתוני וסת לתושבות העוטף, לבתי מלון שבהם הן שוהות או בפניות מרוכות דרך אנשי קשר (החבריה הקימה מערך שינוע מיוחד לנושא). במקביל, אפשר לקנות תחתונים במחיר מסובסד עבור תרומות.

**האותיות הקטנות:** לינק לטופס מילוי פרטים נמצא באתר החברה - [modibodi.co.il](http://modibodi.co.il)



### אלף נשיקות

פריום העסקים, הכולל מעל 200 חברות במשק, התחיל לחלק גיפטקארדים פזיזים ודיגיטליים לתושבי העוטף - כאלף שקל לכל בן משפחה, בין השאר לרכישת ביגוד והנעלה. כמו כן ישנן רשתות המציעות הנחה נוספת בהצגת התלוש (למשל: 40 אחוזי הנחה ברשת 'טבע נאות').

**האותיות הקטנות:** כדי לקבל את הגיפטקארד יש לכתוב מייל מפורט הכולל שם, מספר תעודת זהות, מספר נפשות במשפחה, יישוב מגורים ומספר נייד ולהעביר לכתובת: [forumasakim23@gmail.com](mailto:forumasakim23@gmail.com).



גם אצלם הגיפט תקף טבע נאות



# 4 כיווני אוויר

כל מה שמזרים חמצן. תמר איל-להב

tamar\_eyal\_lahav



## במזל לביאה

"כשהחילה המלחמה חיפשנו מה אפשר לעשות ותרמנו, אבל אז קיבלנו הודעה אחת מעוקבת, שסיפרה על חברה שלה ששרדה את התופת בבארי והיא מאוד עצובה וכיאת, אבל גם מאוד אוהבת איפנה, ואפנה היא מרוממת נפש. אז אם יתאפשר שאשלה לה חבילה מרגשת. ואז הבנתי שזה הרבר צצריך לעשות - לשלוח נקודת אור קטנה למישהי ששרדה את התופת והיא לביאה", מספרת לבנת קופיט, הבעלים של מותג התכשיטים והאופנה LA LUNA שיוזמה את פרויקט הלביאות, שבו חברות מכרות וננות משפחה של אלו ששרדו משתפות אותה בסיפורים הקשים והיא שילחת בשמן תכשיט מעוצב. כמו כן למי שרוצה להתחדש ולתרום, לבנת עיצבה צמידים שכל ההכנסות מרווחיהם יועברו כתרומה לנפגעי המלחמה.

**האותיות הקטנות:** נכנסים לחשבון האינסטגרם של לה לונה (livnatkopi) ושולחים הודעה בפרטי עם הסיפור והבקשות. לצמידים התרומה - באתר [lk-laluna.com](http://lk-laluna.com).

## נעליים (וגרביים) קונים מהר

אתר האופנה וההגעה SHOESONLINE מסיע לתושבי העוטף הוקקים לכך. מעבר לתרומות לחיילים ולתושבי העוטף שכבר נעשו, מאפשר האתר לרווח על חוסרים נקודתיים בנעליים, ביניה, הלבשה תחתונה, מעילים ועוד, והחברה תשמה לעזור ככל שניתן.

**האותיות הקטנות:** נמצאים בחשבון האינסטגרם של החברה [shoesonline](http://shoesonline).



## עם אטיקט

"מעבר לצורך האמיתי בפרטי אופנה חדשים, יש משהו במפגש האנושי עם נשים אחרות, בחיבוק ובחום שנותן כוח להן וגם לנו", מסבירות לי נועה שדה ואיילה עשהאל, המעצבות של המותג אינגוקי, שבימים כתיקונם אפשר למצוא אותו בבוטיקים ברחבי הארץ וגם בחלל המעוצב שלהן במעקן מיכאל, קיבוץ המארח כרבע כ-300 מפונים ומפונות מהעוטף. השתיים גייסו תרומות של פריטים ממותגים כמו אלף

אלף, UTR, סינקו ודלתא, ופתחו את המתחם כדי שהמפונים (או כל מי מהעוטף שזקוק לכך) יוכלו ליהנות מ"שופינג" ללא עלות של פריטים חדשים ומתחזות אסקפיום קלה.

**האותיות הקטנות:** המתחם פועל כרבע בקיבוץ מעקן מיכאל וניזון מתרומות. לפריטים על שעות פתיחה ומיקום מדויק: 04-6243456.



## רואים רחוק

בשגרה, רשת אופטיקנה היא ספק האופטיקה הרשמי של צה"ל, אבל כיוון שמדובר בזמן חירום הם החליטו להרחיב את גבולות הגזרה. וכך מלבד הטיפול השוטף בהיילים, הרשת מעניקה מענה למשקפי ראייה לכל תושבי העוטף שפגועים במסגרת פעילות יוזמה בבתי המלון שבהם הם שוהים או באופן פרטי למי שמעוניין בכך. **האותיות הקטנות:** ניתן לפנות לרשת אופטיקנה באמצעות אתר הרשת [opticana.co.il](http://opticana.co.il), ברשתות החברתיות ובמוקד השירות 6618.

## על ראש שמחתי

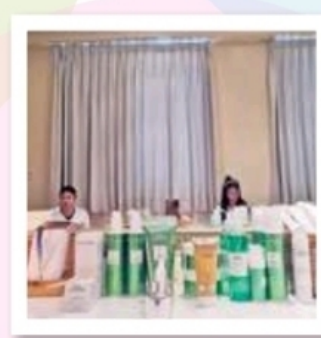
"הבנו די מהר שאנשים מהעוטף זקוקים להתרעננות בשיער, גם בצורך אמיתי בתספורת אבל גם להעלאת המורל. ולכן החלטנו לאחד כוחות עם מותגי שיער נוספים כמו שוורצקופף, לייבל אם ולוריאל, לייצר קבוצת ווטסאפ רחבה של מעצבי שיער ולפנות לכל מי שזקוק", מסביר לי מאור איבגי, המדריך הראשי של אינדרולה. התוצאה: מעצבי שיער שמגיעים לכמה מוקדים במקביל, למלונות שבהם שוהים המפונים (לאונדרו, כפר המכביה וכדומה), לבתי חולים ולכל מי שפונה מביתו וזקוק לכך. בהמשך, אנב, השירותים יתרחבו גם לצבע, גוונים, סידור גבות וכדומה.

**האותיות הקטנות:** מוזמנים לשלוח ווטסאפ לטלפון 054-2343021 וייצרו איתכם קשר.



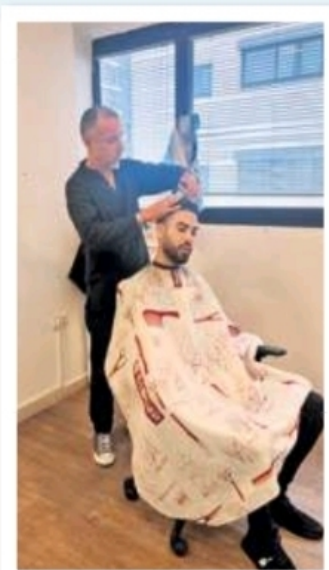
## רגע של שלווה

לרגל המצב, מותג הקוסמטיקה הטבעי אסיף קוסמטיקס מעניק 35 אחוזי הנחה לתושבי העוטף על כל מוצרי הקוסמטיקה באתר שרק הניחוח הטבעי שלהם, המוכר שדות ופרדרסים, יכול להרגיע מעט את הנפש. **האותיות הקטנות:** שולחים מייל עם תעודה מזהה וכתובת לרואר האלקטרוני: [info@asifcosmetics.co.il](mailto:info@asifcosmetics.co.il) ומקבלים קוד הנחה לאתר החברה - [asifcosmetics.co.il](http://asifcosmetics.co.il).



## ענייני פנים

"טיפול בעור הפנים נועד להרגעת הנפש, כמו גם לטיפול בשריטות, יובש ופצעי עור, באופן שמאפשר מרחב החלמה פיזי ומנטלי", משתפת חוה זינגבי, שהתגישה למען תושבי העוטף והקימה את "חמ"ל נשים למען נשים" למען נשות העוטף והורום שפגועות מביתן. לצד תבילות הבייבי שהן מקבלות, הן יכולות ליהנות מטיפולים בבתי המלון שבהם הן שוהות (למשל בים המלח ואילת בימים הקרובים), אך גם בקליניקות מורשת ברחבי הארץ בתיאום מראש. **האותיות הקטנות:** לביירוים, תיאומים וכדומה: 054-6496723 (יפעת), 054-2991352 (עדן).





# עוצמה נשית

בהרבה מקרים כאלה, והגיעה גם היא לסייע לפצועים."

## חבישה מצילת חיים באמצע המטבח

ערב שמחת תורה התארחו בבית משפחת קורן צקי מקיבוץ עלומים, שבין בארי לנחל עוז, סבא וסבתא מצד האבא. אחרי ארוחת הערב החגיגית, כשמצב רוחם של בני המשפחה מרוומם, הם הלכו לישון. נינוחים. ערב חג. "בשבת בבוקר, ב־6:30, התעוררנו בעלי ואני מירדטים שמקדימים את התר"ע צבע אדום", מתארת מיכאלה קורצקי, אחות מיילדת בסרוורקה וכבר 17 שנים אחות של הקיבוץ עלומים, בת 45, נשואה ואם לארבעה. "אנחנו כבר מתורגלים, או הערנו את שני הילדים, כי שניים אחת ממילא ישנים במטה, וכולנו נכנסנו פנימה", היא מתארת. במהלך שלוש השעות הבאות נשמעו לדבריה אועקות רבות וכיזו מהקיבוץ התר"ע מפני חיריות מחבלים. "בגלל המיקום החיצוני של הבית שלנו, קולות הירי נשמעו משם מקרוב. הבנו כבר שופעם מדובר באירוע חריג. פתחנו נירדים, התק"י שרנו לחברים ובעוד אנחנו מתחילים בכלל לעכל שזה קורה אצלנו בבית, מתקשר אליי בחור מכיתת הכוננת ואומר לי שחבר נוסף מכיתת הכוננת נפצע והוא מביא אותו אליי", היא מתארת. "השכבתי כוון על הרצפה במטבח וחיפשתי פצעי ירי. ויהיתי קליע בכף יד שמאל ושפשוף משמעותי מקליע שחלף על יד הירד הימנית שלו. בעזרת בעלי, שמיניתי באותו רגע לעוזר אחות, עשיתי לו חבישת לחץ מתבוסת אלסטית שהייתה לי בבית וחברתי אותו לעירוי נוזלים. כשאני רוכנת לטפל בו, רצפת המטבח התמ" לאה ברם. הוא אמר שכואב לו, וכל שיכולתי לתת לו לשיכוך כאב זה מה שהיה לי בבית: שלושה כדורי רי ארוויל". זרם הרם פסק אחרי החבישה, האחות, שבסגרת עבודתה במיילדת לא בקיאה במיוחד בסראומה, התקשרה למנהל מלר"י סרוורקה, בעצמו תושב הקיבוץ, להתיעץ איתו עם פעלה כמתבקש. "ככל הזמן הוה נמשכות חיריות. כולם היו במטה ואני על יד הפצוע מתחת לשולחן האוכל שלנו". כעבור זמן ציפף מכשיר הקשר של הפצוע, וממנו שמעה שחבר נוסף מכיתת הכוננת, שכן של הפצוע, נפצע אף הוא. "הוא התקשה לנשום וחירתי", מספרת קורצקי. "השכבתי אותו על יד השכן שלו, גם הפעם כמו במציאות, בית על יד בית. הפשטתי את החולצה שלו וזיהיתי שלושה פצעי ירי בגב. בעלי אילתר מבכל של טלפון אמצעי שעליו אני יכולה לתלות את העירויים שחיברתי לכל אחד מהם. אבל זה לא הספיק. למולו, כנכנס איש ביטחון מהקיבוץ

זה אומר שאין יוצא און באן, וגם אין פינוי באמצעות אמבולנסים שכניסתם לטשה נאסרה, כך שאת פצור עי הידי הביאי אלינו במסוק צבאי, המנתח המאולתר שלו היה קרוב לבית חולים השדה". ככל שחלפו השעות, נבדדה רוח ההתנרבות ותו שבים שלא גיסי מיהרו להגיע חמושים למקום כדי להגיש עזרה. "הם חיפו בנשקים שלופים על הפר" מריקים בזמן שהם פינו את הנפגעים לתוך בית החולים שהקמנו, והיטו לשיבא נפגעים שכבר קיבלו אצלנו טיפול ראשוני מציל חיים, ששכבו על הרצפה בבית החולים המאולתר". מצבת כוח האדם של מרפאת החירום הוה כללה חובשים, רופאים ואחיות ונוהלה על ידי פרמדיק של מר"א. "הוא תיפקד לעילא, בצורה מרהימה". מתארת קלרמן. "בבוקר רוח, במקצועיות ובשקט ננשי הוא חילק לנו הנחיות שהצילו חיים, למי להורז עם חוסם עורקים, מי זקוק לחמצן, ותחת הניהול שלו תיפקדו והצלנו לא מעט נפגעים". כשארנו הציוד הרפואי התחילו להתרוקן, נסעה קלרמן, עם קסדה לראשה, לאחת ממרפאות מכבי שבה היא עובדת ואספה שמש שקיות נוזלים לעירוי, חיסמי עורקים, תרופות משככות כאבים, נוזת ועוד. "לקראת שעות אחר הצהריים, כשנפתחו הצירים לנופי הצלה, כבר קיבלנו פצועים קשים מכרם שלום שהובאו באמבולנסים. כולם עם פציעות חזה, כטן וקטיעות גפיים. כארם מאמין, זה שהם שררו את הפציעה הכל כך אנושה, זה גם בעיניי טיפולתי גם בפצועים שהייה כבר היו על חוט השערה ולו היו מתפנים דקות מאוחר יותר, כבר לא היו בחיים". הפצועים, לדבריה, סבלו מכאבי תופת והתחננו למשככי כאבים, אבל לא צרחו. "הם ניבדו", היא אומרת, "הבינו את מצב החירום החריג, והרגשנו סיפוק ענק כשהצלנו טיפה להרגיע אותם. לטעת בהם תקווה שבזמן הקרוב יפנו אותם לשיבא". כמוצאי שבת יצרה קלרמן קשר עם משפחות הפצועים ועידכנה אותם בפרטים הרפואיים. ביום שני פינו את כל תושבי נווה, 900 איש, לבית מלון בירושלים, "למרות שליו ספגנו אש, אבל היה חשש מחיריה ונפילות ביישובים קרובים". כעת, גם במלון בירושלים, היא לא מפסיקה לעבוד לרגע. "במלון אני מטפלת בחולים הברזיים שלנו, ניסעת לבקר את הפצועים שאני מכירה, מחוקת את בני המשפחות וגם משתתפת בניהום אבליים. גם כמשי פחה שלי יש המישה חטופים, והגיסי שלי גויסו לסיירות שלהם, אבל אני לא נותנת לעצמי ליפול ברוח. וחשוב לי שתבחידי שאני לא הגיברה בסיפיה אני שליחת האל וזכיתי להציל חיים. גם אמא שלי, אסי הילה, היא אחות עוד מנצרים, שבעבר טיפלה

"באותה שבת, כשרכנתי מעל אחר מהפצועים, גיליתי שהוא חבר ילדות שלי", נזכרת רעות קלרמן, תושבת היישוב נווה שבועוטף ואחות בכירה, באירועי השבת השחורה. "אותה סיטואציה חזרה פעם נוספת, כשגיליתי שמתופל אחר שלי הוא חבר של בעלי היה לי קשה ועצוב, אבל באותם רגעים לא חשבתי על עצמי אלא על הפצוע ועל זה שבמצבו, הנוכחות והטיפול ממישהי קרובה מעניקים לו ביטחון. הם הרגישו איך אני נותנת להם ולכל הפצועים את כל הלב והנשמה לצד טיפול מציל חיים – וזה הרגיע אותם". בימי שנה קלרמן היא מנהלת סיעוד בנתי מרפאות של מכבי שירותי בריאות: בכני נצרים ובעין הבשורה. באותה שבת שחורה, עוד לפני שמעי רכות הבריאות הפנימי את נודל האסון ואת מספ" רם הרב של הנפגעים, כוחות הרפואה הנשיים מיישבו העוטף כבר היו בתפקוד מלא, תוך כדי שהן נאלצות להגיש עזרה מצילת חיים גם לחבריהם מהיישוב שבו הן גרות. "זה הני קשה מצד אחד ומספק מהצד השני לטפל בחברים ובכאלה נסיבות, כשהם פצועים קשה מאוד", אומרת קלרמן (39), נשואה ואם לשמונה בטוח הנילים שנתיים וחצי עד 18. בשבת האסון התעוררה מהאזעקות. "באזור שלנו כל תושבי העוטף רגילים לחיות אזעקות ולשמוע פיצוצים. אבל באותו בוקר", היא מתארת, "הרעש היה עוצמתי יותר, ונשמעו נפילות ממש מקרוב". המשפחה מיהרה להיכנס למג"ד ולהתפלל. "בעלי ואני הרגענו את הילדים, וככל שחלף הזמן הבנו שלבית הכנסת כבר לא נלך ואת הקפות שמחת תורה כבר לא נחגוג. למרות התחושה הקשה, ואולי דווקא בגללה, השתדלתי לישור על רוח התג, התפללנו וקצת שרנו, ובמונן מסוים זה רומם לכולנו את מצב הרוח".

## עם קסדה על הראש

בעורם בממ"ד, שמעו בני המשפחה בכריזה שעליהם לסגור מיד את החלונות ולהגוף את התרי" סים והבינו שהפעם מדובר באירוע חריג. ב־10:30 בערך דפקו לנו ברלת אנשי צוות החירום של היישוב ואמרו שזקוקים לעזרה המקצועית שלי, כי צה"ל בשיתוף מר"א יקימו בית חולים שדה בבית הכנסת של היישוב וניתבו לשם את הפצועים הראשונים מהאזור", מספרת קלרמן. באותן שעות כבר בערה האש וכליתה בתים ורכוש והאזור התמלא במאות מרצחים. שלטונת הצבא הכריזו על האזור שטח צבאי סגור. "כפועל

בימים כתיקונם, רעות קלרמן היא אחות בעוטף. בשבת השחורה היא גויסה מביתה לבית חולים שדה שהוקם בבית כנסת ביישובה, טיפלה בפצועי ירי עם פגיעות אנושות והצילה חיים. מיכאלה קורצקי היא מיילדת מסרוורקה שהפכה את המטבח בביתה בקיבוץ עלומים לחדר טראומה והעניקה טיפול ראשוני ומציל חיים לשני חברים מהקיבוץ. ד"ר שני עידן ראובן, רופאת משפחה, שבעצמה התפנתה עם משפחתה, מטפלת בבעיות רפואיות של המפונים בבית מלון באילת. סיפוריהן של נשות המערך הרפואי בעוטף עזה, שמצאו את עצמן פתאום במציאות אחרת | אריאלה איילון



# תחת אש

שהוא גם נהג אמבולנס, ואמרתיו לו שבלי חמצן הפצוע השני לא ישרוד. הוא הביא לי מכל חמצן קטן מהתיק האישי שלו וחיברתי אותו למסכה. היא התקשרה למר"א ובענתה שלצערם מנתיבות דרומה כל האזור חסום למעכה, כולל של כוחות ההצלה. וכשאין ברירה – מאלתיים, "החלטתי ברעה אחת עם אותו איש ביטחון שנפנה אותי בכוחות עצמו, כי הוא היה קרוב יותר למוות מאשר לחיים. הוא ביקש מבעלי שיביא את הרכב קרוב ככל שיוכל לבית שלנו, שניהם נשאו את הפצוע והשכיבו אותו מאחור, אליו הצטרף הפצוע הראשון, ופתחו בנשימה מהירה במיוחד, כשהם עילים על מרשאות ודורסים פרחים סביבם ידיות מחבלים. בשער הקיבוץ התחולל באותן דקות ירי מטורף, כשהם מרצחים יורים מקרוב בכל מי שנלע בדרכם. רק גם הוא שהציל אותם, והם המשיכו לנתיבות, שם חברו לאמבולנס של מר"א שפינה אותם לסרוקיה".

הפצוע הקשה הובהל לחדר הטראומה, בעוד מיכאלה לה התקשרה לערוך את אשתו במצבו הוא קרס ואיבר הכרה, ובזכות טיפול מהיר, התאושש, הובל לחדר ניתוח וחיווי ניצלו. "אני לא סגורה על המספר, אבל 40-50 מרצחים פשוט על הקיבוץ שלנו. חלקם נורו על ידי חברי כיתת המנוגות והיתר על ידי הצבא שהגיע בהם שך, זו הייתה דרמה מטורפת", היא מתארת. "למחרת פינו את כולנו לשני בתי מלון בנתניה, אבל הערפתי קורם לנסוע להורים שלי ולהתפנק קצת בחיקים".

## רעשים מבשרי רע

"ר"ר שן עידן ראובן, רופאת ילדים במכבי ומנהלת רפואית של הקופה במרחב לכיש, מעניקה בימים אלה מענה רפואי להמוני האנשים שפוגנו או התפגנו מרצו בלתי מלון באילת. היא בת 39, נשואה ואם לארבע בנות. בעבר בילתה שניים וחצי עד 9, תושבת מושב תוקמה הסמוך לנתיבות. את החג שבו נפתחה המתקפה הרצחנית היא בילתה אצל הוריה בנתיבות.

"עוד לפני שהתחילו האזעקות, כשהתעוררתי להאכיל את התינוק, שמעתי רעש מוזר. חזרתי. תוך שבת העוטה, האוזניים כבר רנישתי לטוני הרעשים מבשרי הרע, אבל הפעם זה היה אחר", היא מתארת. ככל שתלפו הריקות הרעש הפך למוכי כששמעו כבר קולות שיגור הטילים ויריורי כיפת ברזל. היא העירה את בעלה והם יצאו למרפסת לחפש סימנים בשמיים. "בזמן ירייט מתהווים עננים ספציפיים וכבר הבנו שמשוה מרחש באווה אבי, שאינו שומר שבת, הדליק את הטלוויזיה ושם נחשפנו לאזורי הפגיעה ולצילומי ההרס". ביוון שבנישן לא היו אזעקות, הקפיד בעלה ללכת לבית הכנסת. בדרך הוא נתקל במכונית שהשמש שלה מנופצת מירי. הצעירים שהיו בתוכה סיפור שבילו



סמדר שיר

## בואי אחותי

בואי, אחותי, שבי איתי או לצידך, הרי אנחנו כבר לא זרות זו לזו. אמנם בשבוע שעבר חשבתי שזה טור חרי'פעמי, לרגל המצב, אבל איך אפשר האיש בסגנון? הפעם זה לא עוד סבב וגם לא עוד מבצע. זו מלחמה.

מתברר שלפעמים הוא צודק, וההוא, עם הראש הסגול, גם מאיים שזו תהיה מלחמה ארוכה, אז מה באמת אנחנו יכולות לעשות חוץ מלארגן ולהתפלל, לתלות את תמונות הילדים החטופים על המקרה, לארוז תבילות, לארח פליטים, להפוך את הממ"ד לחדר נעים ולבשל-לבשל-לבשל? בואי, אחותי,

שבי איתי או לצידך וגולה לך בסוד שהנשק שלי הוא קורטוב הומור, אלא שבעת מלחמה הוא לא עובר לכו. יש צורך בשותפים. למולי, הכינתי מראש קבוצה של חברות וחברות שזורמים איתי בסוב ובצוקי ברע. בכל פעם שהאזעקה מטיסה אותנו במורד המדרגות ובוטוסאפ המשפחתי מתחילים להתפקד וכל אחד מרווח היכן בדיוק הוא מצא, קבוצת "הפרלמנט" נכנסת לפעולה. הנה רוגמה מהחיים, מלפני יומיים. בלי שמות ופרטים מזהים. רק חסר לי שיפלטו אותי מתקבוצה שאחראית על אספקת החמצן. באזעקה של עשר בלילה ח' כתבה: "ארבע פעמים ביום, מעולם לא הייתי כל כך פופולרית, אני לא יודעת איך אעמוד בוה".

מ', חובבת צילום, הנציחה את עצמה במקלט של הבניין בפי'נמה ארימה. "כל השכנים בהלם".

ח' השנייה נייערה משנת היפוי שלה וטענה שגם לה יש קול-קציית פי'נמה מהודרת ושמי לילה היא בחרת בקפידה את זו שתלבוש. הרי אין זה נאה להתייצב במקלט עם פי'נמה שכבר נרא-תה. יש לחדש.

ר' התלהב והציע לארגן תצוגת אופנה מהממ"ד. רק בתמונות. רק בקבוצה.

"למה רק? תרמתי את הקיסם שלי למדרוה, בואו נרים כתבה לעיתון. אופנת הממ"ד".

ובדיוק בשלב הזה נשברתי. ולא כי היו לי נכדה אחת בין הידיים ושני כלבים על הרגליים. הוידרונות הם אלה שגרמו לי להתרסק. נוכרתי איך במלחמת המפרץ הראשונה, כשסראם חוסיין כלא אותנו במדרים האטומים במשך חודשים, נולדה אופנת הטרנינג בלל צבעים, עם עדיפות לשחור, כמובן. רק מפני שהוא מרוה. וגם נוכרתי איך באזעקה הראשונה במלחמת יום כיפור, כשסטנו שלוש שעות עד למקלט, אבא שלי עליו השלום התעקש להישאר בדירה, צמוד לקיר, מרוב בושה. אסור שהשכנים יראי שהוא עדיין לא גייס. ומתוך ציניתי הנפלין רלתי גם תמונת מלחמת ששת הימים, ומקלט של הבניין. כמה ג'וקים היו בו. וכמה פגרים של חולדת ונעברים. וכמה שחטות בליקור אצל פצועים ואני אצייר יסולתי לימר שבגללם אני בוכה. הם אלה שמפחידים אותי - לא המלחמה.

עכשיו, בממ"ד הפרטי, המסודר והנקי, אין זכר לעכברים, אבל זה לא הברר היחיד שאין בו. אחרי הבוס המטורף, כשאנחנו יושבים או עומדים בו במשך עשר דקות, כולנו מרגישים שאין מהר מי יבטיח לנו, כמו בעבר, שזו המלחמה האחרונה?

אני אעשה את זה. וגם את, אחותי. וגם אמא שלך ואחותך הקט'נה. כי זה מה שאנחנו יכולות לעשות כדי לשרוד את התופת. כולנו קיבלנו צ' 8 לצבא הנשים. את תהיי רס"ר תרבות ואני אחיה רס"ר מטבח. כעצם, עדיף שזה יהיה להפך. אני אשעשע את הטף בחרויים מבלבלים ואת לבשלי פלפלים ממולאים. גם פשטירת תרסו זה בסדר. את תארי שחטות בליקור אצל פצועים ואני אצייר עם הנכדים מכתבי עידוד לחיילים. אני רק מקווה שנכרתי הבכור רה, לתלמידת כיתה ב', לא תתאכזב כמוני, בילדותי הרחוקה, כששלחתי חבילה מושקעת "להחיל הכי חמוד בצה"ל" ולרוע המזל היא התגלגלה דווקא לידו של השכן המגיעל שהשאיר שביל של מים עכורים במורד המדרגות כשירד עם שקית הובל.

או בואי, אחותי, שבי איתי או לצידך ואענור לך את הדרגה. מה שתבחרי, סמל או סרן. יחד נגיסל שורה מנוגנת של תפקידים שהגברתי של הבית, אלה שלא גומלו לטובת יונה עם עלה של וית, פשוט לא ערים להשיבותם. את תחלקי תופינים, אני אפיץ חיבוקים, מ' תארגני תצוגת פי'נמות, ח' תפיק תפילה בוום, וכש נשחור את המלחמות ששרדנו, כל אחת בדרכה, אולי נצליח להאמין שזו המלחמה האחרונה.

**רעות קלרמן:**  
**"כשנפתחו הצירים**  
**לגופי הצלה, כבר**  
**קיבלנו פצועים**  
**קשים. טיפולתי גם**  
**בפצועים שחיהם**  
**כבר היו על חוט**  
**השערה ולו היו**  
**מתפנים דקות**  
**מאחר יותר, כבר לא**  
**היו בחיים"**

הבור התקציבי? כבר בשבוע הראשון, עלת השהיה במלון, הארוחות, בגדים לילדים ולנו, תחתונים לכל בני המשפחה, האוזניים כבר רנישתי לטוני הרעשים בדחושת התלישות והפליטות ואי-הודיעה אם נחזור לבית שלנו או שגם הוא ייהרס, אני חיששת מהגיע שנצלול לבור כספי ונגיע למסכת האשראי. ומה אז? גם המחשבה על שתי אחיות מטופלות שלה, שנחטפו לעזה עם אמא שלהן, מטרידה אותה. "אז כשביל לשמור על הנפש שלי בנציאות החרשה והקשה שנכפתה עלינו, אני צורכת כמה שפחות חרשות ומדללת למינימום חשיפה עורפת. ואת גם ההמלצה שלי לכולם".



# לשחק בבצקה



לשחק בבצקה  
לשחק בבצקה



שבוע וחצי עבר מאז אותו יום שבו החיים כאן השתנו, ונדמה שכולנו זקוקים לקצת אסקפזים ומנוחה מהחדשות. זמן של ביחה, זמן של עשייה, זמן שמשכיח, ולו להגע, את הקושי.

שני המתבונים שהבנתי לכם הפעם הם בעצם בצק. האחד מלוז, השני מתוק. האחד ייתן תעסוקה לילדים והשני ינסה לנחם את הנפש.

את שני המתבונים אפשר להבין בקלות עם הילדים: בצק המלח אינו למאכל, אבל מבינים אותו יצירות ופחפוחות שמתקשות בתנור כמו סימוק, כך שאפשר לשמור אותן שנים. אתם יכולים לקרוץ צורות עם חותכנים של עוגיות ואפשר גם לנגלל כדורים, ליצור חור והרי לכם חרוזים עבודת יד.

ואני מקדימה תשובה לשאלה - אפשר לשמור את הבצק לאחר הלישה בקופסה סגורה בערך יומיים, ואפשר לצבוע את הבצק מלכתחילה עם מעט מאויר צבע מאכל. אני פחות אוהבת את הצביעה המוקדמת, כי אז כל הבצק מחול לדוגמה, ולכן שלב הצביעה עם הגואש נעלם, וחבל, כי שם נמצאים הרבה מהכיף וההיצירתיות. אבל במובן לשיקולכם.

המתכון השני הוא לעוגיות המאה, שאפשר לקרוץ לצורות ולשחק עם החיתוכים והמילויים במה שרוצים. אפשר למלא בשוקולה, בריבה, בממרח תמרים או ממרח שקדים. מה שיש לכם בבית יעבור. בתקווה לימים שקטים.

הפלא הקוסמי שנוצר מחיבור של קמח ומים הוא במובנים רבים סוד החיים. בצק הוא מזון, הוא נחמה, ולפעמים גם מקום לשובבות ומשחק. **רחלי קרוט** שיחקה בבצק והכינה בצק פריך ומתוק להכנת עוגיות חמאה מפנקות ובצק מלח, שמיועד למשחק וליצירה



## בצק מלח

מה צריך?

● 1 כוס מלח שולחן

● 1 כוס מים

● 2 כוסות קמח

אופציות לקישוט: צבעי אקריל, מחוללים, חרוזים שיש בבית כך עושים:

1. שמים בסיר קטן את המלח והמים ומבשלים על אש נמוכה רק עד שהמלח נמס. זה לוקח שתי דקות, אז לא להתרחק. מכבים את הגז וממתנים כמה דקות עד שהמים מתקררים מעט.

2. מוסיפים את הקמח, מערבבים עד שנוצרי בצק ומעבירים לשיש. לשים היטב עד שנוצר בצק רך ונעים. אם צריך, אפשר להוסיף מעט מים או קמח במידת הצורך.

3. כשהבצק נעים ואחיד יוצרים אותו יצירות שרזים. רמויות, צורות בעזרת קורצנים, חרוזים, מובייל ועוד.

4. בשלב הזה הבצק צריך להתייבש לגמרי ולהתקשות כדי שניתן יהיה לצבוע אותו. יש שתי דרכים שהבצק יתייבש טוב יותר: אפיה בטמפרטורה נמוכה של 120 מעלות במשך 40 דקות עד שעתים (תלוו בנודל ובעיני הבצק), או להניח בחוץ למשך יומיים.

## עוגיות חמאה בצורות

רוב המתכונים לבצק חמאה דורשים מיקסר או מעבד מזון וקורוד די ארוך במקרר על מנת שהעוגיות ישמרו על הצורה שלהן באפיה ולא יתברוצו.

מה שהופך את הפעילות לקצת מתישה. אז כדי לפתור את הבעיות האלה הבאתי לכם הפעם מתכון לבצק עוגיות שלא דורש שום מבשיר חשמלי וגם לא קורוד ארוך. 15 דקות במקרר (וגם זה לא חובה) וערבוב קצר בקערה, והבצק הזה מוכן.

מנות: 40 עוגיות

מה צריך:

● 90 גרם חמאה

● 100 גרם סוכר חום כהה

● 1 ביצה L

● 1 כפית תמצית וניל איכותית

● 250 גרם קמח לבן

כך עושים:

1. בקערה בינונית שמתאימה למיקרר שמים את החמאה וממיסים במשך 20 שניות. אנחנו רוצים חמאה רכה מאוד, אבל לא נוזלית. אם היא נמסה למדי זה לא נורא, אבל עדיף רכה.

2. מוסיפים סוכר חום, ביצה ותמצית וניל וטרפים היטב עד שהבלילה חלקה ואין חתיכות של חמאה.

3. מוסיפים קמח ומערבבים היטב עם כף עד שנוצר בצק. ממשיכים ללוש מעט עם הידיים רק עד שהבצק אחיד.

4. מעבירים לשקית, מועכים לצורת פיתה ומעבירים למקרר למשך 30-15 דקות (אפשר כמוזן גם לכמה שעות או למשך הלילה).

5. מקמחים היטב את השיש ומרדרים את הבצק, כשהוא מקומח מ"2 הצדדים, לגובה 1/2 ס"מ.

6. קורצים בכל צורה שאוהבים, מניחים על תבנית עם נייר אפיה ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך 10 דקות. מצננים.

7. בשלב הזה מחליטים מה רוצים להכין. אפשר לקשט את העוגיות עם רויאל אייסינג (נמכר בשופרות בחנויות אפיה), אפשר לטבול בשוקולד מומס ולשמור במקרר, אפשר לזוף עליון פסי שוקולד ואפשר למרוח מעל ריבה או ממרח שוקולד לסגור בעוד עוגייה ולפרד באבקת סוכר כמו שעשיתי כאן.

עוגיות חמאה  
גולה



# מדינה בטראוריה

הקלות שבה חדרו מחבלי חמאס לדרום, התגובה האיטית של הצבא והמשטרה, חוסר התפקוד של הרשויות - כל אלה הכניסו אנשים רבים לחרדה קיצונית. האם היא ריאלית ואיך מתמודדים איתה? ד"ר אלונה גד, מומחית בפסיכיאטריה וגנטיקה רפואית מספקת תשובות וכלים



ישראלים רבים מאוד עדיין לא מצליחים להירדם כלילות. מדאית הטבת, הפיגורם והחורבן שנחשפנו אליהם, בעיקר באמצעות סרטונים ברשתות החברתיות, רצים לנו בראש בלום, ועליהם נבנתה מיד קומה נוספת ש"סוגרת" עלינו - של פחד אישי ולאומי, גם בגלל איבדן האמון ביכולתם של הצבא, המשטרה ושאר מוסדות המדינה להגן עלינו, וגם - אם זה קרה לאחיות ולאחים שלנו ביישובי העוטף, יש תחושה שזה יכול לקרות לכולנו.

ד"ר אלונה גד מעניקה תוקף לדברים. "אנשים פוחדים מאוד", היא אומרת. "מדינת ישראל נמצאת עכשיו במצב של טראומה מתמשכת. מאז 7 באוקטובר אנתנו במציאות לא נורמלית, שלנפש קשה לשאת", היא מסבירה.

**אז מה צריך לעשות כדי להתמודד עם המצב?**

"הכי חשוב לתת עוגנים בתוך המציאות הלא נורמלית והאימה שנקלענו אליה. להגיד לאנשים: הפחד שאת מרגישה הוא הגיוני, את לא משיגעת, זה טבעי להרגיש כך כל הרבה חרדה במצב שכזה", אומרת ד"ר גד.

חרדה היא מנגנון אבולוציוני הישרדותי חיוני, שמטרתו להגן עלינו. במצב שמתפרש אצלנו כסכנה הגוף נדרך, האישונים מתרחיבים כדי לזהות טוב יותר את מקור האיום, השרירים מתכווצים כדי לצאת למלחמה, הנשימה והרופק מואצים, ההזעה מוגברת והמוח מכין שלוש תגובות אפשריות: פליט - להילחם; פליט - לברוח; פרוי - לקפוא. "הרריכות הזו היא אבולוציונית", היא מסבירה.

רע, "זו הסיבה שאנשים נלחצים מנחשים, מחושך - אלה רוגמאות למצבי סכנה שמקובעים בנו, שבהם הגוף אוטומטית, אבולוציונית, קצת יותר דרוך. זו קומה ראשונה של המנגנון". והקומה השנייה?

"הקומה השנייה היא חרדה. ובתוך עולמות החרדה יש אפשרויות רבות: יש כאלה שחווים חרדה שלא מעוגנת במציאות, למשל אנשים שפחדים מבריכות רם, אנשים שפחדים ממקומות סגורים, מקומות פתוחים, מקומות גבוהים, מקומות חמים, הורים שאומרים לילדים שהכל מסוכן וכדומה. וכאן, תחת עולם החרדה, נמצאת הפוסט-טראומה".

**בלימוד פוסט-טראומה היא חרדה שעלתה על גדותיה?**

"פוסט-טראומה זה כאשר מבינים שאני או מישהו שיקר לי נחשף לאירוע מסכן חיים. זו יכולה להיות התמודדות עם אירוע בודד - הייתי מעורבת בתאונה למשל, אבל יש לזה התחלה, אמצע וסוף. או שמדובר כמה שאנחנו חווים עכשיו כאירוע טראומה מתמשך וארוך: חרירות מחבלים ומעשי זוועה, מלחמה, נפילה בשבי ועוד".

לדבריה, ישראל נמצאת קעת במצב של טראומה מתמשכת שנובעת מקריסה של כל מערכות החשיבה והאמונה שאחנו בהם. "בא אויב וחילל את המקום הכי בטוח שלנו, את הבית. את קודש הקורשים של הביטחון האישי", היא אומרת, "הרי אנשים לא פוחדים דים קעת מעוד טיל או פחות טיל, אלא חווים באופן עמוק סכנה מיידית לבית. מטופלים שואלים מה יקרה אם אלפי מחבלים יגיעו ויחררו גם לבית 'שלי' ויחוללו בו מה שהם חוללו בעוטף? אני גרה בהרצליה, ויש לי פה חבורה שמאו השבת ההיא ישנות בממ"ד עם כל המשפחה, עם סכין צמודה. זה המקום שבו החרדה משתלטת עלינו", אומרת ד"ר גד.

אני מבינה את החברה שלך. גם אני לא מצליחה מאוד ללכת לישון כי יש לי מרפסת פתוחה בבית. אני יודעת שזה פחד לא כביר, אבל החיגיון לא ממש עוזר.

"את צודקת בתחושות שלך, ולכן אני מרבי"ת על לתקף, לנרמל, את מה שאנחנו מרגישים. תחושת הביטחון שלנו נעלמה כי ראינו שאין לנו מקום בטוח וגם אין תועלת בהזעקת עזרה כי אף אחד לא בא. אם פעם היינו אומרים 'הצבא והמשטרה ישמרו עלינו', כי זה מה שלימדו אותנו, ראינו איך על תושבי העוטף אף אחד לא שמה, ועכשיו אנחנו מרגישים שכל אחד צריך לדרוג לעצמו".

**אני באמת מבינה עשורת במסביבתי שפנתה מרובים על הוצאת רישיון נשק.**

"זוהי בריוק מה שקורה בחרדה. היא גורמת לנו להתעלם מאחר וי ההסתברות והסטיסטיקה. הרי הסיכוי שמישהו בבית בהרצליה ייפגע מהאקרה יותר גבוה מההסתברות שיגיעו עכשיו מחבלים ליישוב במרכז הארץ, ייכנסו אליך הביתה ויטבחו במשפחה שלך. אבל חרדה מנפחת את הסיכוי ל-100 אחוז. המוח עושה את המשיח של 'מה אם', ובמשחק הזה את תמיד מפסידה. צריך להבין: המדיום החיוני. אנחנו לא פוחדים ממה שמשהו רמיוני כמו פלישת חיילים לכרור הארץ. אנחנו פוחדים ממה שקרה מול העיניים שלנו,

אבל מייחסים להסתברות שהוא יקרה שוב אחוזים הרבה-הרבה יותר נבוהים. וזו החרדה".

**אז מה עושים?**

"הדרך היחידה להתמודד היא לעשות ריצונליזציה של הדברים. קודם כל לתקף את המחשבות שלנו. לומר 'כן, זה מפחיד, זו חוויה שהיא ריאלית ואפשרית', אבל להבין שההסתברות שזה יקרה שוב ככה אצלנו בבית היא נמוכה".

**אבל היא אפשרית.**

"את צודקת. ההסתברות היא לא אפס. אבל כדי להתמודד עם זה אפשרי במלב במצב שלנו ביום?".

"צריך להוכיח לעצמנו, למשל, את אנשי העוטף, שפעלו בצורה מעוררת השתאות, בגבורה, ידעו להילחם והצליחו להציל את עצמם ואחרים. הם הניבו והיו אקטיביים. ולכן למרות שרבים מאיתנו פוחדים שכאשר ייקלעו למצב מסכן חיים הם יקפאו - שזו בהחלט מובן, בולנו רוצים להיות רחל עוגיות".

"היא נלחמה. איזו אישה ענקית. הרי אם מישהו היה בא לפני שבועיים לרחל ארדי ושואל אותה מה יקרה אם חמישה מחבלים ייכנסו אליה הביתה, אני לא חושבת שהיא הייתה אומרת 'אני אשב איתם, אתן להם עוגיות, אצק שאין לי קולה זירו ואשיר איתם ליאור נרקיס', אומרת ד"ר גד. לדבריה, המקרה המופלא של רחל ארדי שהפכה לגיבורה לאומית, ובצדק, מוכיח שיש לנו כוחות שלא חשבנו עליהם ושאנחנו מסוגלים במצב מסכן חיים להיות יצירתיים בצורה יוצאת דופן".

"התגובה המופלאה של רחל ארדי היא אנטיזה של החייל המוסק עם הנשק. הרי אם הייתי שואלת אותך מי את מעדיפה שיהיה איתך בבית בעת פלישת מחבלים - קצין צנחנים או רחל עוגיות, ברור שהיית אומרת לי קצין צנחנים. אבל רחל עוגיות לא קפאה. היא הייתה אקטיבית. וזה נרטיב שצריך לזכור. הרי בראש, כשאומרים לנו שחמישה מחבלים יפלוש אלינו הביתה - הסוף הוא תמיד רע. מי כלל היה יכול להמציא את רחל עוגיות? אבל הנה, המציאות עולה על כל דמיון".



ענת לב־אדלר

## פתאום הערבית היא כבר לא יא חביבית

אתמול בערב, בשעה של ניסיון להפוגה מהריווחים, החמ"לים והמחשבות, התיישב החצי השני שלי עם כוס קפה מול המסך, והפעם לשם שינוי כדי לצפות בסרט. אני, כרגיל בשבוע וחצי הזה שנראה כמו שנה מסוימת במיוחד, הייתי על הספה, שקועה בכתבה שכתבתי. מדי פעם הצצתי במסך והקשבתי לקולות. משהו שם גרם לי להיות דרוכה. אולי הרמויות שלא הפסיקו לרוץ על מה שנרמה לי כריונה, אולי הקאטים המהירים או מישהו שדמינתי שנודדים אותו בודוע, או מישהו שראיתי, ממש ראיתי, איך שרוחפים או מושכים מתוך תא מטען, ואני ממש לא בטוחה שאת כל אלה באמת ראיתי על המסך, אבל מאחורי כל רלת שנפתחה – זיהיתי מחבל וכל מכונית בסרט תורגמה בראש שלי מיד לטנדר לבן עם ארגו פתוח, ואו פתאים שמעתי, ממש שמעתי, אנשים שמדברים בערבית. מתוך מסך הטלוויזיה שהקריין סרט הכי הוליוודי שאי פעם תפגשו. קפצתי. ממש נעמדת על הרגליים, מעיפה מעליי את המחשב הנייד. "די", צעקתי. "כתבה את זה. מדברים פה ערבית. אני פוחדת".

### שובר לב שהערבית שהיא מזיקת הילדות שלי, החיק החם שאני זוכרת כשפת הסבתות והסבים שלי, היא השפה שמכניסה אותי עכשיו למצב הישרדותי

בן הזוג שלי הביט בי. זאת הייתה אנגלית. אבל מיד עבר למסך מרינע יותר של רשא ירוק וכדורגל ואוהדים ועולם שלא יודע שהעולם נגמר. כמה מהר המוח שלנו מתמקם במצב החדש, אוסף כלים הישרדותיים, מסמן מטרות ואויבים – גם מדומיינים – כדי לעשות את החשוב מכל מבחינתנו – להמשיך להתקיים נוכח האיום המיידי. הרי ברור ששום איום מיידי לא נשקף לי מסרט שהוכנח הראשי שלו אפילו קצת דומה ללייאם ניסן, אבל לכי תסבירי את זה לדררוין. אחרי שהכנתי לעצמי צ'א חם והצטערתי שאין לי את העוגיות של רחל ארדי, שחייבים לשווק אותן כרגיעון הלאומי, התחלתי לרבר לעצמי ולשאל איך מחזירים את המחשבה לפסים והאם זה בכלל אפשרי? כמה זמן זה ייקח? מה זה ידרוש מאיתנו, צביבה, כיחידים והאם אי פעם נחלים ונצליח לחיות לצד הזוועות ולא מתוכן, מבערן?

כי איך זה יכול להיות שאני שרק מחפשת הורמוניות לרבר קצת ערבית, שגדלתי עם ערבית באוזניים, שערבית היא מוויקת הילדות שלי, היא החיק החם שאני זוכרת כשפת הסבתות והסבים שלי, השפה שבה האכילו אותי, רינגו לי, ריברד איתי והרגיעו: "ליש כתח'אפן בנתי, אללא אויכי", אבל אני פוחדת ואני פתאים שומעת ערבית בטלוויזיה – ונכנסת למצב הישרדותי. כתבתי על זה להברות שלי שגם הן מתים שבהם ריברד ועדיין מדברים ערבית עם הסבתות, עם האמהות, והן אמרו לי – את צודקת. זה ברור, גם אנחנו מרינעות ככה. גם אותנו לשמוע ערבית זה פתאום מלחץ. ובשטה, צותים של אלפי אנשי טיפול בנזרות השונות כבר עושים יללות כימים, מי במישור הציבורי ומי במישור האזרחי, התגברותי כדי להחיש את תמי הזיכרון של הגוף ושל הגפש בתחבושות רכות של ריפוי ושל שפיות מחודשת וספק אם יצליחו לעשות זאת בשנים הקרובות. תהומות של עבודה ואוקיינוסים של מאמץ יידרשו מגורמי בריאות הנפש, שנכ ככה קורסים כפי שאנחנו יודעים, כדי להחזיר מרינה שלמה לשפיות חלקית. כי על שפיות מלאה כאן אייפאשר בכלל לרבר. גם לא נומית. כרנע לפחות נרמה שנוערו לחיות בין הסחת אימה אחת לרעותה, שיועדקו מתוך הנפש שלנו שלא יודעת את נפש.

anat-le@yediot.co.il



ומה עם אנשי הצבא, הפוליטיקאים, הם לא במראומה? "שאלה טובה. הרמטכ"ל היה הראשון שיצא לציבור ואמר 'כן, טעינו. כן, אנחנו אחראים. כן, קרה אסון וזה נכון מה שאתם מרגישים. אבל עכשיו אנחנו מבקשים מחדש את האמון שלכם ושתסמכו עלינו'. כאשר גורם מוסמך כמו הרמטכ"ל אומר 'טענינו', זה מקרקע את התחושות הקשות שלנו, גורם לוודאות במציאות ואולי מתחיל לשקם במשהו את התחושה שיש על מי לסמוך? להזכיר לך את החברה שלך בממ"ד עם הסכין ואת הבחלה לריישון נשק?

כי לשבור אמון לוקח שנייה, ולכנות לוקח שנים. אבל הצעד הראשון הוא להגיד שהייתה פה טעות ולקחת אחריות".

זה מוריד חרדה?  
"חלקית. זה בעיקר נתן למי שחרד להבין שהתחושות שלו תקפות. כי כשמישהו מפתח ואת אומרת 'אוי, שטויות, אין לך ממה לפחד', זה מקטין את האדם. אבל כשאת אומרת 'אתה צודק, הייתה פה פאשלה, טענינו', ועושים הכל כדי לבנות אמון מחדש, זה צעד ראשון שחוק את הכוחות הפנימיים שלנו. וגם לא לשכוח לראות את האיים היפים שקיימים בתוך ים הזוועות".

**"כשאומרים לנו 'טעינו', ועושים הכל כדי לבנות אמון מחדש, זה צעד ראשון שיחזק את הכוחות הפנימיים שלנו. חשוב לראות גם מה האיים היפים שקיימים בתוך ים הזוועות"**

יש גבול לאלסטיות של הנפש? "אני לא יודעת. התשובה מורכבת. קודם שאלת אתי אם כל ישראלי יחווה פוסט־טראומה בעקבות הזוועות שנחשפנו אליהן. והתשובה היא שזה תלוי בבסיס הנפשי הנגטי", אומרת ר"ר גה שמתמחה בתחום הגנטיקה של הטראומה, "הבסיס הגנטי הנפשי שנוולדת איתו, בשילוב של חוויות חיים שאספת, בעצם יוצרים את מי שאת, ועם זה את מגיעה לאירוע. ככל שהחוסן ויכולת ההתמודדות שלך מפותחים יותר, הסיכוי לפתח פוסט־טראומה יותר נמוך".

anat-le@yediot.co.il

הגבורה של אדרי אכן מופלאה, אבל אני מחזירה את ר"ר נר אל חברתה שישנה עם סכין כממ"ד ולכל גורמי החרדה: הטבת, קריסת קונספציית 'הצבא והמסטר והמרינה שומרים עלינו' וגם העיבה שמוסדות רשמיים אינם מתפקדים מאז אותה שבת. "הכל נכון", היא עונה, "ועדיין, אני מציעה שכרדך להירגע נסתכל על הרברים החיוביים והמדהימים שגילינו על עצמנו. בעת השחורה הזו גילינו שוב את הלכירות והאומץ שלנו כחברה. הינו בשיא הקרע החברתי, וברגע האמת כל מי שהוגדרו כ'בוגדים' ו'אנרכיסטים', בלי להתבלבל עלו על מרים, לקחו את הנשק והלי כו להגן על המדינה. אחרים הקימו מרכזי איסוף של ציוד לחיילים, אנשים נוסעים ומביאים. זה עוד חלק מההתמודדות עם מצב של חרדה, אנחנו צריכים להיות עסוקים. להיות בתנועה. אייפאשר לשבת כל היום מול הטלוויזיה ולברוק מתי נכנסים קרקעית או מה מתפתח בצפון?".

אז מה את מציעה?  
"לצמצם את זמן המסך ולעשות דברים אחרים שיחזקו אותנו. החיבוק האנושי המר גיע מאוד חשוב, או להתקשר, לבוא, לחבק, לעזור לאחרים, לא לתת לאנשים להיות לבד. הבהיר הוא כות. לדעת להישען על אחרים, כי אף אחד מאיתנו הוא לא סופרמן. אנחנו אנשים רגילים, נקלענו לסיטואציה מחרידה, ואנחנו צריכים תמיכה, וכל אחד יעזור במה שהוא יודע".

למוות הארוך, זו טראומה לדורות?  
"כן. ולכן חייבים לרבר על זה כאן ועכשיו, כי כדי להתמודד עם טראומה צריך להסתכל לפחד בעיניים ולדבר על הקסטטי רופות שקרו. אסור לברוח, אלא צריך לנרמל, לתת תוקף, להבין שמה שאני מרגיש גם האחר מרגיש, ולחשוב איך מתמודדים. לכן כל הצותים הרפואיים והפסיכיאטרים עובדים מסביב לשעון – גם עבור מי שנפגעו ישירות, וגם עבור המעגלים הרחוקים, כי גם לשמוע את תיאורי הזוועות זה נורא לנפש".

פ י צ ו ח י ם

הורסקופ יומי | מזל אהרונ

טלה: היום תירדשו להשבון נפש, ולא מן הנמנע שתקנן בכם תחושה כי מישהו בסביבתכם מנסה לנצל אתכם. השתדלו לשהות במתיצת חברי אמת.

שור: אתם עומדים על שלכם ואינם מוותרים לאיש, אך ייתכן מאוד שהתקשורתכם מיותרת ושהרבר נובע מתסכול אישי. היפתחו לקבל עצה מאחרים.

קורב: אתם ממוקדים בחברים ובעבודה. ייתכן שהרבר יבוא על חשבון בני המשפחה, ולפיכך השתדלו למצוא את הדרך הנכונה כדי לא לפגוע בהם.

תאומים: השתדלו לא להיות תלותיים בבני המשפחה וגלו עצמאות. הימנעו מ"שליפת ציפורניים", גם אם אתם סבורים שארם כלשהו מנסה להתנכל לכם.

קשת: אתם נחמרים היום כלפי הסוככים ומגלים אהרה רבה, וכן זוכים ליחס הולם בתמורה. בעבודה צפויות טרדות ותהו עסקים בעיקר בתכנונים.

סרטן: ייתכן שידידים יחפשו את קרבתכם לתועלתם האישית בלבד. מצאו את הדרך להתחמק מהם והפנינו אסרטיביות וביטחון עצמי גבוה.

גדי: במהלך היום אתם צפויים להיות מעורבות רגשית עזה וכן תחושת נוסטלגיה, שתבוא אולי לידי ביטוי בזיכרונות מן העבר הרחוק.

אריה: בקרב תגיעו לתובנות חדשות כאשר לעיתים המקצועי היום במיוחד שמרו על כריאתכם ואל תבזבו אנרגיות ללא תועלת ממשית.

דלי: נסו לשנות את גישתכם, והסו און קשבת ליקודים ולמקורביכם. הראגות שחוויתם בימים האחרונים עשויות להתפוגג, ותחושו רגועים ושלווים.

בתולה: היום הוא הודמנות טובה להתמיכות עם מי שהיחסים עימו עלו על שרטון. עם בני המשפחה הקרובים רכרו בפתיחות ובאומץ על מה שחשוב לכם באמת.

זמנים: אתם שפועים בעבודה וטרודים במחשבות. הקרישו יותר זמן ומה שהפכה אתם שקועים בעבודה ותרופים במחשבות.

תשחץ | דקל בנו

Word search puzzle grid with clues in Hebrew. Includes a woman's portrait on the left and a man's portrait on the right.

אילומים: רמי דליות, ענת חוסטר, גטי אימיס

שחור וכתור | GRIDDERS



Griddlers grid with numbers for a crossword puzzle

Large crossword puzzle grid with numbers and clues

תשבץ היגיון | דקל בנו

- מאונך: 1. משמשת לחבטה ביער (3); 2. פה אין ספק - זה לכיוון שלי (5); 3. סוחבים אותו ככבר משקל בעלייה (4); 4. שרדה את החיסול ואיברה שליטה (5,4); 7. כשאין בכלל מבנים מפוארים הן יכולות "לצלצל" (6); 8. עשוי לסייע בכריכת סחורה מאמנון (5); 10. הוא יכול לחשוב שלא שמרו טינה (4); 12. השמיד קבוצה של מוסרי (ש) (3).

Logic puzzle grid (number placement)

www.Gridders.net

פתרונות לאתמול

9x9 grid with numbers for Kakuro puzzle

9x9 grid with numbers for Sudoko Alchison puzzle

9x9 grid with numbers for Sudoko Kasha puzzle

9x9 grid with numbers for Sudoko Binoni puzzle

10x10 grid with numbers for Hidatot puzzle



תשבץ: מאוזן: 1. הרמוניקה; 5. רכס; 6. לאלתר; 8. משלי; 9. גמלא; 11. יחמור; 13. עור; 14. הרים גבה. מאונך: 1. הור; 2. מוסול; 3. נמלה; 4. קבל עם ועדה; 7. רואגרה; 8. מגילה; 10. מרגנ; 12. מטי.

ביום שישי

מוסף פיצוחים עם המון תשבצים וסודוקו

ידיעות אחרונות



4	7		9				1	
8			1	4	3		9	
		9			2			
			2			4	6	
7	3						2	9
	5	4		9				
						8		
9		8	2	4			7	
				1		4	6	

סודוקו בינוני

	5				2		
2				8		9	7
			9	3		5	
	4	9					
8							2
					5	1	
	9		5	6			
4	2		3				6
		6					7

סודוקו קשה מאוד

	6		4				
	3			8			
				6			
	4			5			9
	9	7	6		3	4	8
8				4			6
				9			
				2			4
4	5				1		7

קאקורו וסודוקו | דקל בנו

			37	4		6	10		
	5				4				
		17		7		11			
	3						4	11	
	4				11	5			
10					16		6		
		1						4	
		16							
	15					13	6		
						12			
	20					6			2
		22		5	2				

קאקורו

HIDATO | חידאתו

יש להשלים את המספרים החסרים בין 1 ל-61. כל שני מספרים עוקבים צריכים להיות סמוכים זה לזה. לחוגמה: 4 צריך להיות סמוך גם ל-3 וגם ל-5



סיפ לפתרון: בכל שני יוקן למצוא מספר שפיקודו דמי. לא חובה למלא מספרים לפי המודל

תשחץ הפרס | דקל בנו

מרבצת	שובע	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג
מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג	מיושג

פתרו תשחץ אחר מתוך 5 תשחצי הפרס המתפרסמים במדור זה בימים א"ה, ושלחו אותו לכתובת המייל tashhets.hapras@gmail.com (השבוע, ציינו את המספר 781). 5 פותרים נבחרים יזכו בספר מתנת "ידיעות ספרים", וכן יוגרל רב-מכר קולי מתנת "בריח"

תשחץ הפרס | 4.10.23

		א	ש		ר	כ	ג									
ת	ר	י	נ	י	ר	ב	ק	ד	פ							
ו	א	ו	ה	ל	מ	ה	ר	ק	צ	ל						
ש						ג	י	ב	ר	י	ב	ר	י	ב	ר	י
פ																
ר																
י																
א																
י																
נ																
ל																
ג																
ל																
ג																
ד																

