

השבת

בבית שמש



מבית 'קו עיתונות' רשת השבועונים המקומית המובילה והגדולה בציבור החרדי

זמני כניסת ויציאת השבת
פרשת ויגש

י-ם	15:59	17:20
ב"ב	16:18	17:21
פ"ת	16:00	17:21

להזקק תורה: 4261#
הקישו לשלוחה: 073-275-7000

בני ברק
ירושלים
פתח תקוה
אלעד
בית שמש
חולון - בת ים
רחובות
חדרה - נתניה
צפון
דרום
שרון



בס"ד • העיתון המרכזי של בית שמש מבית רשת 'קו עיתונות' • יום חמישי ט' טבת תשפ"ד 21/12/23 • גיליון מס' 702 קו עיתונות

עוזי דיין ראש המועצה לביטחון לאומי לשעבר בראיון ל"קו עיתונות"



"כדי לנצח את המלחמה, עם ישראל צריך לראות את החמאס מת על שפת הים בעזה"

העסקה שאסור שתצא לפועל, הקשר האישי לשכול ואיך צריך להיראות היום שאחרי בעזה? | ראש המועצה לביטחון לאומי לשעבר עוזי דיין בריאיון מלחמה מיוחד: "להמשיך את הלחץ הצבאי, גם אם יש דברים קשים וכשלים בדרך, בסופו של דבר זה מה שיביאו אותנו לניצחון. שיש לחץ צבאי אתה מקצר טווח לטרוריסטים וממילא מקצר טווח לבני הערובה" | עמ' 11

שר הכלכלה ניר ברקת בראיון ל'קו עיתונות'

"צריך להתייחס לרשות הפלסטינית כאל אויב"



"חייבים להרחיב בצורה דרמטית את הלחץ על החמאס ולהפסיק כל סיוע הומניטרי" • "כאשר אני מדבר עם המשפחות השכולות אני תמיד יוצא מחוזק" • "אני מוטרד מאוד ממה שקורה בצפון. אנחנו תקופה ארוכה מדי בלי הכרעה בצפון" • "אין הבדל בין הרשות הפלסטינית לחמאס. הם משלמים לטרוריסטים שהורגים יהודים. הם משלמים מיליון דולר לכל מחבל שרוצח יהודי ויושב בכלא" • "מדינת ישראל חייבת בזמן משבר להרחיב את הסיוע לעסקים" | עמ' 16-17

אסון החטופים

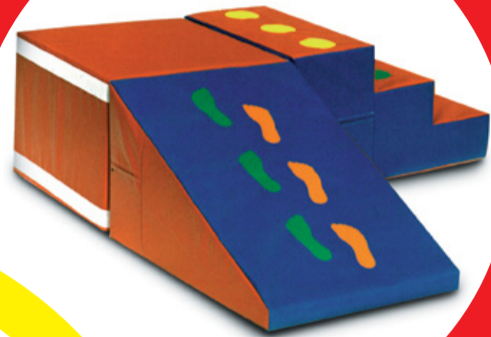
הם אומנם הרימו ידיים ודגל לבן אך נורו על ידי הכוחות הדרוכים מחשש שהם מחבלים • יותם חיים ואלון שמריז וסאמר טלאקה הם שלושת החטופים שברחו משבי החמאס וכמעט הצליחו להגיע לכוחות הצבא • התחקיר הראשוני והזעקה המפלחת של האב השכול | עמ' 10



יותם חיים, אלון שמירז וסאמר טלאקה שנהרגו בשוגג מאש צה"ל

מתקני פעילות לקטנטנים

לגנים, למוסדות ולבתים



מערכת טיפוס גלישה



נדנדות לקטנטנים



בריכת כדורים

מחפשים
מוצרים דומים?
או לגילאים
גדולים יותר?
מעולה!
יש לנו מבחר עצום!
התקשרו, ברוו והזמינו
את המוצרים
שהכי מתאימים לכם!

כי כואנו חוצים
את הטוב ביותר
אז דינו!

בואו לבחור את המתקנים שהכי מתאימים לכם ולילדיכם!

מתקנים שיטענו בהתפתחות הנאה וכוחות הנינוּ'ה שלהם...

- ניתן להזמין מוצר בודד או להרכיב חבילה של מספר מוצרים!
- מתאים לבית | לחצר | לגני ילדים | למשחקיות | לפיזיותרפיסטים ולתרפיסטים ועוד...

התקשרו והזמינו עכשיו! חן ארז

050-7431335 | 1599-500-808

מזמור שיר חנוכת הבית

במעמד מרגש נערכה חנוכת הבית והכנסת ספר תורה לבית החסידי דחסידי מודז'ין בביתר עילית, נדבת הנגיד ר' ישראל שינפלד ומשפ'



במעמד חנוכת הבית והכנסת ס"ת בביתר (צילומים: שוקי לרר)



אריה שורץ

באירוע רב רושם ובראשות כ"ק מרן אדמו"ר ממודז'ין שליט"א נערך בחג החנוכה מעמד חנוכת הבית וקביעת מזוזה לבניין בית החסידים 'בית יוסף דוב' בביתר עילית, שנחנך ברוב פאר והדר ובמעמד מאות חסידים תושבי העיר ובני המשפחה, וזאת בשילוב הכנסת ספר תורה מהודר שהוכנס לבית הכנסת. האירוע נערך בנדבת הנגיד הנכבד ר' ישראל שינפלד הי"ו ומשפחתו לע"נ זקנו הרה"ח ר' יוסף דוב שטיין זצ"ל מחשובי הרבנים בבני ברק.



מאות אלפי חברי מכבי בחרו בשירות 'אפ-אפ' לקידום אורח חיים בריא

יחיאל חן

ולחננים בריאות לשגרה. השירות החדש 'אפ-אפ' - החיים שלך, רק בריאים יותר - שמותאם גם למגזר החרדי כמו לכלל חברי מכבי, הינו פורץ דרך בעולם קופות החולים - בהתאמת שירות בתחום זה גם לאורח החיים החרדי, ומביע כמו תמיד את חדשנות מכבי, התאמת שירותיה לכלל המגזרים והחשיבה הבלתי פוסקת כיצד להתקדם, לפתח ולהנגיש כל שירות אפשרי, בצורה מתקדמת, מקצועית וחדשנית. מנהל מחלקת דוברות ותקשורת למגזר החרדי במכבי, ר' משה שלזינגר: "מכבי, כמו ביוזמות רבות, הינה החלוצה והחדשנית גם בתחום זה והביאה שירות חדש בקידום הבריאות במגזר החרדי, שמהווה סמל ודוגמה לחדשנות, להובלה, לפיתוח ולחשיבה מתמדת על החברים. חברי מכבי הזכאים, מוזמנים לנצל את ההטבה של שתי פעילויות ראשונות בשירות 'אפ-אפ' ללא עלות, עד סוף 2023. מכבי תמשיך להוביל ולפעול על מנת להנגיש ולהתאים כל שירות של קידום בריאות לטובת כלל חבריה".

בתחום הבריאות בכל רחבי הארץ. מעבר להשקת עולם ההטבות 'אפ-אפ' שמהווה פריצת דרך בפני עצמו, הוסיפו במכבי להנגיש את השירות המבורך לטובת כלל החברים ובהם גם חברי מכבי מהמגזר החרדי. השירות ניתן בהתאמה מלאה למגזר, באמצעות בתי עסק המאפשרים פעילויות בריאות בהתאמה מלאה לכל צרכי ורגשות הציבור החרדי. גם את אופן הזמנת השירות התאימו במכבי גם למגזר החרדי. השירות ניתן בחיג למספר טלפון 074-755-3333 או בשליחת הודעת ווטסאפ למספר הנ"ל. בוחרים את הפעילות הרצויה ומקבלים קוד אותו יש להציג בכניסה לפעילויות. לרגל השקת עולם ההטבות 'אפ-אפ', העניקו במכבי הטבה המזכה בשתי פעילויות ראשונות לבחירה ממגוון בתי העסק - ללא תשלום, כאשר מאות חברי מכבי כבר ניצלו את הטבה זו ונהנו משילוב של פעילויות בריאות במהלך היום, תוך הוזלה משמעותית מהמחירים הקיימים בשוק. ההטבה בתוקף עד סוף 2023. אם עדיין לא ניצלם את ההטבה, הזדרזו לנצלה בימים אלו

שירות 'אפ-אפ' שהושק לפני כחצי שנה בכלעדיות למכבי, מציע לחברי 'מכבי שלי' ו'מכבי זהב' מגוון פעילויות בריאות ב- 25 ש' בלבד לפעילות, 4 פעמים בחודש וללא כל התחייבות. במיוחד בימי החורף, מומלצת הפעילות הגופנית, אשר תורמת לשיפור הכושר הגופני ולחזיק המערכת החיסונית. מחקרים מצאו כי פעילות גופנית אירובית מתונה, כמו הליכה יומיומית ברגל, מסייעת להפחית את הנטייה להצטננויות ומסייעת לחזק את המערכת החיסונית. עם 'אפ-אפ' - עולם ההטבות של מכבי המציע מאות פעילויות כושר ובריאות בפריסה ארצית, תוכלו ליהנות בימי החורף ממגוון פעילויות בריאות שיסייעו לכם לשמור על בריאותכם. שירות זה שהינו חלק ממהלכי קידום הבריאות אותם מובילה מכבי לטובת כלל חבריה, עוזר לחברי מכבי לשלב בתוך השגרה העמוסה והיומיומית מאות פעילויות בריאות מגוונות, הניתנות על ידי מאות בתי עסק מובילים

משרדים ראשיים:

דרך בן גוריון 19 ב"ב
2106 .T.D

טל: 03-5796643

פקס: 03-5796645

Office@kav-itonut.co.il

מחלקת מכירות: חזקי פרקש

לוח מזל וברכה: שרית אסרף
מזכירת לוח: רחל הורביץ

גרפיקה: מיכל גילי, מוריה מצרי

צלמי מערכת:

עוזי ברק, יוסי שחר, פוטו ציון, בועז בן ארי

מו"ל: קו עיתונות דתית בע"מ

הדפסה: גרופרינט בע"מ

מו"ל ויו"ר דירקטוריון: אריאל קוניק

מנכ"ל הרשת: יעקב ביכלר

עורך ראשי: ינון פלח

עורך: שניאור ובר

רכז מערכת: שי קאהן

כתבים ומשתתפים:

אבי גרינצייג, אבי רבינא, מנדי קליין, אלי

כהן, יחיאל חן, חיים רייך, יוסף טולידנו

צרכנות ומשפחה: הילה פלאח-כהן

קו עיתונות

רשת השבועונים המקומית המובילה והגדולה בציבור החרדי

בעיות הפצה?

טל': 03-5796643, פקס: 03-5796645

לפרסום לוח מזל וברכה

03-6162228

לפניות למערכת: yinon@kav-itonut.co.il

המערכת אינה אחראית על תוכן המודעות פניות לועדה הרוחנית יש לשלוח לת.ד. 2106



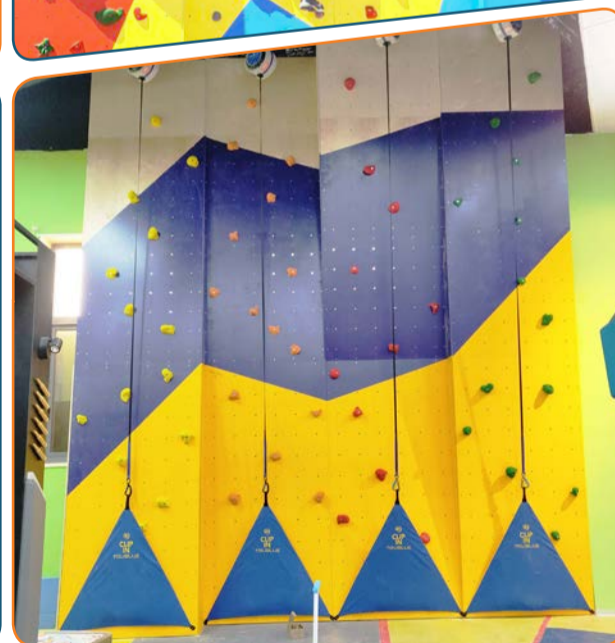
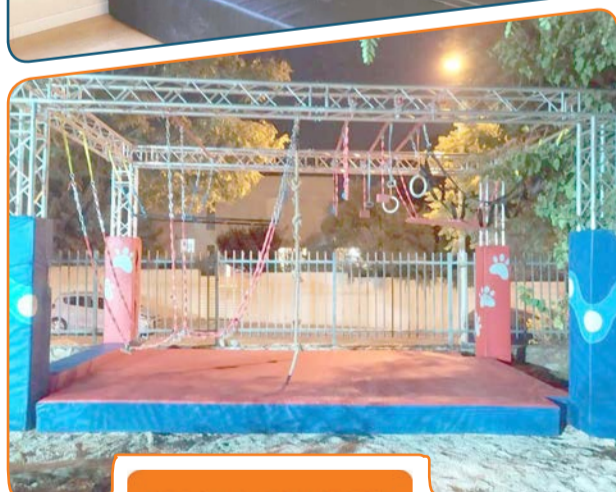
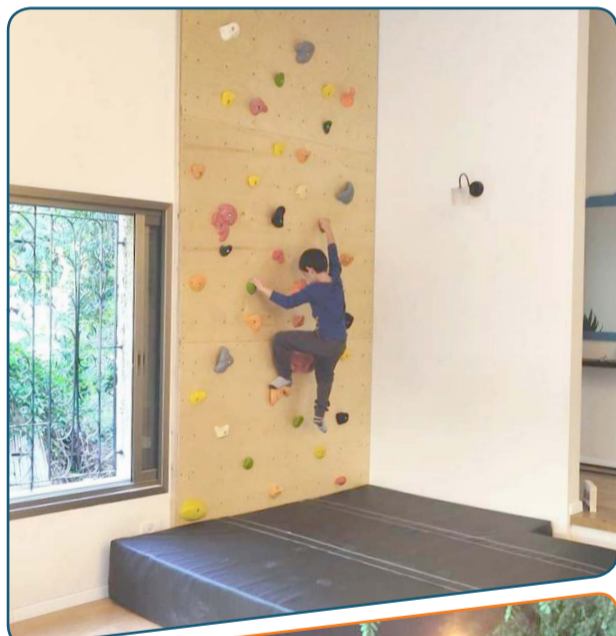
רוצים קיר טיפוס משלכם!?

מצויין! זאת בדיוק ההתמחות שלנו כבר מעל 21 שנה, במגוון רחב של פתרונות מקיפים לבניית קירות טיפוס, מתחמי נינג'ה, פארקי חבלים ומתקני אקסטרים. אנו בונים מתקנים קטנים בבתים פרטיים, ועד-למתקנים הגדולים ביותר בארץ.

חישבו על חלום, בכל מקום ואנחנו נגשים אותו עבורכם!

בתים | חצרות | מוסדות | מתנסים | עירויות | פארקים | רשויות | גני ילדים | בתי ספר | גני שעשועים

17 מחשבה



360+
CLIMBING

-360climbing

החברה הגדולה לתכנון, בנייה והקמת קירות טיפוס, מתחמי נינג'ה, פארקי חבלים ומתקני אקסטרים

אלון 054-360-3-360 | www.360climbing.co.il

חברתנו מייבאת את מיטב מותגי הציוד המקצועי לטיפוס, לבטיחות, לתעשייה וגלישה

המתיהחות בים האדום מגיעה לשיא חדש

החות'ים ממשיכים ותוקפים ספינות מלחמה אמריקאיות ומנגד ארה"ב הודיעה כי האפשרות לתקיפה יזומה הולכת ומתקרבת • תמונת מצב עולמית בעקבות איומי החות'ים על הנתיבים הימיים באזור הים האדום

של החות'ים וייתכן כי הרצון להראות מי השולט באזור - הוא שיכריע ויגרום לארה"ב לתקוף את החות'ים כפעולה יזומה ולא כתגובה למתקפה נגדם. ארה"ב מצידה ממשיכה ומגבשת קואליציה בין מספר מדינות על מנת לתפוס שליטה בים האדום ובסביבתו. נכון להיום באזור מוצבות 19 ספינות מלחמה אמריקניות, מתוכם שבע במזרח הים התיכון ושתיים עשרה אחרות בים האדום, בים הערבי ובמפרץ הפרסי. החות'ים ממשיכים ומאיימים על כל מי שיעבור לידם עם אוניות זאת על מנת לעורר לחץ עולמי על ישראל שיפסיקו את הלחימה בעזה. בעקבות הודעתם של החות'ים, מספר חברות הודיעו כי הם הפסיקו את תנועת האוניות בסביבה של תימן, מה שמאלץ את האוניות לעבור מסע ארוך יותר דרך אפריקה. כפי שדיווחנו בשבוע שעבר, ישראל העבירה מסר לעולם כי הפתרון מול החות'ים הינו על כתפי הקהילה הבינלאומית וכי אם היא לא תפעל, ישראל תגיב בעצמה בדרכים המתאימות לה - על מנת להגן על תושבי הארץ.



השתלטות החות'ים על אוניה בים האדום | צילום: דוברות החות'ים

והגיע ל'קו אדום', ייתכן מאוד שנראה בקרוב תקיפה של ארה"ב מספינות המלחמה שהם שלחו לעבר הים האדום לכיוונם של החות'ים. בשבועות האחרונים ממשל ביידן ספג ביקורת על מה שנראה כציבור כחולשה מול המתקפות החוזרות ונשנות

ארי טנבוים

בשבוע שעבר דיווחנו כי החות'ים תקפו אוניית מסע שהסיעה חומרים כימיים לנמל חיפה. אף אחד מעובדי האונייה אינו נפגע והיא בדרכה לישראל. ארה"ב וצרפת הודיעו אז כי הם תקפו את הגורמים העוינים שהחות'ים שלחו וארה"ב הודיעה על הקמת קואליציה עם מספר מדינות על מנת ללחום בחות'ים. בשבת יצאה הודעה מארצות הברית כי הספינה יו.אס. אס קארני יירטה בים האדום 14 כטב"מים ששייכים לכוחות החות'ים ויצאו מתימן. על פי ההודעה, כל הכלים יורטו ללא נזק או פציעות לכוחות האמריקניים. עם תחילת השבוע האיומים עולים מדרגה. לפי דיווחים שונים ברחבי העולם הצבא האמריקני נתן למפקדים אישור עקרוני לבצע תקיפה נגד החות'ים. עד תחילת השבוע שחלף נמנעה ארה"ב מתקיפות לעברם של החות'ים בשל החשש מתגובת איראן, המשתפים פעולה, יד ביד, עם המורדים בתימן, אך לאחר שהמצב הסלים

האתר הגדול בישראל



לציוד טיפוס | חילוץ | סנפלינג
עבודה בגובה | בניית קירות טיפוס
בניית מתחמי נינג'ה
אביזרי נינג'ה | מזרנים ועוד



היכנסו עכשיו והזמינו
את הציוד שאתם צריכים!

www.iclimb-shop.co.il



אתר החדשות של הציבור החרדי



האתר היחיד שמסקר מכל הזירות

המקומיות בכל רחבי הארץ בכל זמן



"כדי לנצח את המלחמה, עם ישראל צריך לראות את החמאס מת על שפת הים בעזה"

העסקה שאסור שתצא לפועל, הקשר האישי לשכול ואיך צריך להיראות היום שאחרי בעזה? | ראש המועצה לביטחון לאומי לשעבר עוזי דיין בריאיון מלחמה מיוחד: "להמשיך את הלחץ הצבאי, גם אם יש דברים קשים וכשלים בדרך, בסופו של דבר זה מה שיביאו אותנו לניצחון. שיש לחץ צבאי אתה מקצר טווח לטוריסטים וממילא מקצר טווח לבני הערובה"

ארי טננבוים

על הפרק עומדת עוד עסקת חטופים. טרם ידועים הפרטים המלאים, אך נראה כי הפעם מקבלי ההחלטות ניצבים בפני דילמה קשה. כדי להחזיר את סינוואר ימ"ש לשולחן המשא ומתן עליהם להציע לו הצעה שהוא לא יוכל לסרב לה. מצד אחד, רק ככה יוכלו הצדדים לחזור למשא ומתן על שאר החטופים, אך מאידך, הדבר עשוי לתת לגיטימציה לדרוש יותר ויותר.

בעוד שברקע נשמעים קולות להשיב את כל החטופים בעד כל האסירים, המומחה הצבאי בדימוס, עוזי דיין, מתנגד לכך בתוקף. דיין כיהן בעבר כחבר הכנסת מטעם מפלגת הליכוד, יו"ר מפעל הפיס, ואלוף בצה"ל. הוא שימש בעברו כסגן הרמטכ"ל וראש המועצה לביטחון לאומי.

"חמאס צריך קלפים קרוב אליו"

בריאיון ל"קו עיתונות" מדגיש דיין כי אסור בשום אופן להסכים לעסקאות של שחרור כל החטופים בעד שחרור כל האסירים הביטחוניים בארץ. טרם יסביר מדוע הוא סבור כך, מקדים דיין ואומר: "אנחנו מחויבים לעודד את מטרות המלחמה שלנו והן צריכות להשתלב יחד. אין דבר כזה להעדיף מטרה אחת על השנייה", שח דיין וממשיך: "זה דבר בסיסי. כל מפקד בצבא וכל לוחם יודע - יש משימה וחיילים וצריך גם לבצע את המשימה וגם לשמור על חיי החיילים. אסור לדרג את זה בחשיבות ובוודאי לא להגיד 'אתה תפקידך לשמור על חיי חיילך והשאר לא מעניין', ברור שזה לא עובד ככה, הרי יש משימה לבצע".

דיין לוקח נשימה וממשיך להסביר: "לכן גם כאן, מניסיוני הרבה שנים בענייני משא ומתן של חטופים ובני ערובה, במקרה הזה החמאס לא יעשה אף פעם עסקה שמשמעותה - שבסופו של דבר - שהוא מחזיר את כל בני הערובה ואנחנו מחזירים לו את האסירים שלו.

"קודם כל הוא יבקש גם את אלו שאסור ביהודה ושומרון - ומדובר בכאלף ומאתיים עצורים - ובנוסף, הוא לא יגיע למצב שבו לא יהיה לו קלפים. הוא הרי רוצה להמשיך לשרוד ואת הדבר הזה אסור לאפשר לו".

אז מה כן ניתן לעשות במצב הנוכחי? "להמשיך את הלחץ הצבאי", עונה דיין נחרצות, "גם אם יש דברים קשים וכשלים בדרך, בסופו של דבר זה מה שיביאו אותנו לניצחון. שיש לחץ צבאי אתה מקצר טווח

לטוריסטים וממילא מקצר טווח לבני הערובה".

דיין מתייחס לטרגדיה בה נהרגו שלושת החטופים הישראליים שברחו משבי החמאס בידי כוחות צה"ל: "מה שקרה עם שלושת בני הערובה הינו היום נורא - ואני כעת בדרכי ללוויה שלהם - אבל הוא (חמאס. א"ט) אפשר שהם יברחו וינסו לחבור לכוחותינו. אומנם נגמר נוראית, אך באותה מידה זה יכול היה להיגמר אחרת אם לא היינו תוקפים את החמאס. ככל שלוחצים אותם חזק יותר, הם יתקפלו, ולכן האמירה 'כולם תמורת כולם', איננה במקומה ואיננה אפשרית. היא לא תקרה ואסור שתקרה".

"במותו ציונה לנו את החיים"

לפני שהוא ממשיך, דיין מספר על עצמו בתוך המלחמה הזאת: "המלחמה הנוכחית הינה בשרשרת המלחמות של ישראל. אני בן יחיד למשפחה שכולה. אבי נהרג שהייתי בן מאה ימים בעת מלחמת השחרור. אינני זוכר אותו באמת. אומרים שכל אחד משאיר צוואה. מה הוא השאיר לי?! והרי לא אמר לי דבר. אלא, במותו ציונה לנו את החיים. פשוט לחיות".

דיין ממשיך ומרחיב אודות החשיבות האידאולוגיה הצבאית, מה שנקרא בפ"ב כנכל מיליטריזם: "האשמו אותנו שאנחנו מדינה מיליטריסטית. הלוואי היינו כאלה. כי כל עוד אנחנו מיליטריסטים אנחנו מודעים ליכולות של אויבנו והיינו מתכוננים טוב יותר ולא היו שנים שבהן הציבור הישראלי היה משלה את עצמו שאנחנו החזקים - מה שנוכן - וניתן להסתדר ולהגיע להבנות עם חמאס. אני מזכיר שהיו הרבה מה שקרו 'מבצעים' בעזה, ואני תמיד הייתי בוויכוח גם עם קולגות כשאני אומר בקול ברור שהחמאס איננו חלק מהפתרון אלא הוא הבעיה. אך כולם תוקפים את הקונספציה, אבל היא הייתה בנויה על כך שאנחנו חוששים ממחיר הדמים. אני יכול להבין את זה, אבל אם כבר נכנסים לעזה צריך ללכת עד הסוף".

ומה זה ללכת עד הסוף?

"מה שעושים כעת. למוטט את החמאס. איך עושים את זה?", שואל דיין ומיד עונה, "יש שהסבירו שצבאית אי אפשר לנצח אותם, כי שנאה זה 'הרעיון' ולא דווקא אנשים. אבל האמת היא כאשר אתה דואג שלא יהיה לו צבא וטרטוריה - זה אחרת לגמרי ואתה כן יכול למגר אותם. "הן גם היום יש אנטישמנים אבל כיוון

שאין להם את המסגרת הרלוונטית הם לא משויכים לנאציזם".

למצוא דרכים שגם החרדים יצטרפו למערכה

דיין וובר לדבר על האחדות הנדרשת בתקופה הזאת. הוא מביע עער עמוק על כך שהליכוד נשאר רק בתוך הצבא ברצועת עזה. "בשדה הקרב יש את הליכוד שאין לצערנו בחברה הישראלית. אנחנו רואים שיש ברשתות ובתקשורת וויכוחים, כולל בין הורים של חטופים וכאלה שאומרים עכשיו מלחמה אבל אחר כך נחזיר את השנאה הפוליטית.

"לפני קרוב לשנה יזמתי מכתב והחתמתי עליו את ראשי המל"ל לשעבר שקורא לפוליטיקאים להצטרף לממשלת אחריות לאומית עכשיו וללא תנאים מוקדמים. עד היום זה לא נעשה, אלא רק חלקית".

דיין מדבר גם על הקשר שלו עם הציבור החרדי: "לפני כמה שבועות הייתי בבני ברק, לבקשתם של כמה תלמידים שביקשו שאדבר איתם. אמרתי להם 'תשמעו, בואו נלך מהבסיס. כתוב 'גדול תלמוד שמביא למעשה'. 'תלמוד' כולנו יודעים מה זה, אך מה זה מעשה? החרדים יודעים - לקיים מצוות, אבל רוב הציבור שאינו דתי לא מבין את זה. במצב הזה מצווה להשתתף במלחמה, בפרט שהיא מקיפה את כל הארץ וחמש חזיתות. אך חשוב שידעו, לימוד תורה זה הערך הנעלה ביותר".

"בארצנו כיום אנחנו במצב שהציבור החרדי מבין שזה לא מספיק שישמרו עליו והיו את אלו שילמדו, כל קהילה צריכה להגן על עצמה, כשברור שאין הכוונה לפגוע באורח החיים וכלימוד התורה".

אמרת קודם, חמש חזיתות. תוכל לפרט אודותיהן?

"עזה, גבול הצפון - לבנון וסוריה.

יהודה ושומרון, זירה שלימה שהיא העורך והחות'ים שנקרא לה זירת עומק. גם הם הצטרפו בצורה כזו או אחרת למלחמה הזאת".

ומה הלאה לדעתך עם המלחמה הזאת, מה נכון להמשיך לעשות כדי להכות באויב? "על מנת לצלוח את כל החזיתות הללו, שהזכרתי אך לפני רגע, אנחנו צריכים לנצח באופן ברור בעזה".

ועוד לפני שאני שואל, דיין ממשיך ומסביר מה הכוונה לנצח: "כששואלים מה זה ניצחון, אני מפנה לתנ"ך. תראו את המלחמה שעם ישראל עשה עוד לפני שהייתה לו ממלכה. שם בים סוף נאמר 'וירא ישראל את מצרים מת על שפת הים ויאמנו בה' ובמשה עבדו'. לא כמה מרכבות וכמה הרוגים היו לו, אלא ישראל ראו אותם מתים על שפת הים. על מנת לנצח את המלחמה עם ישראל צריך לראות את החמאס מת על שפת הים בעזה. מי שרוצה דוגמה מעשית יותר שיראה מה נעשה בגרמניה בשנת 1945. ככה בדיוק צריך להיות. החמאס נכנע ללא תנאי, ממשכים לשפוט את כל הנאצים המודרניים ועזריהם לאורך זמן ותצטרך להיות החלטה - שבעיקרה היא פוליטית - מה ואיך צריך לנהוג בעזה. אבל הצבא יחזיק שם עוד מספר לא קטן של שנים בגלל שצריך שם גם לחסל את כל המנהרות וגם לתפוס את כל הטרוריסטים, אבל ובעיקר לדאוג שיפסיקו ללמד בעזה את השנאה הטרוריסטית ליהודים.

"בקיצור - עוד הרבה עבודה לפנינו, אבל ברור שצריכים שליטה צבאית מלאה. וכמו שנתניהו אמר לפרז את עזה. מישוה צריך לדאוג לזה. לאסוף את הנשק. לשלוט על הגבול הישראלי מצרי. לא לתת מצב שיהיה גבול מצרי עזתי, ולכן כולם מדברים על היום שאחרי כי יודעים שמדובר בשנים קדימה".

עוזי דיין בעת כהונתו כחבר כנסת | צילום: דוברות הכנסת



מבצע צה"ל לנחשפת תשתיות ביוב

נחשפה מנהרת הטרור הגדולה ביותר בצפון עזה: עיר תחתית ענקית, מותאמת לנסיעת רכבים נחשפה על ידי כוחות צה"ל במהלך המלחמה | המנהרה סמוכה מאוד לגבול עם ישראל כאשר פיר הכניסה נמצא במרחק של כ-400 מטרים סמוך למעבר ארז | שר הביטחון ביקר במנהרה | מחמד סינוואר, אחיו של יחיא סינוואר הוא שאחראי על פרויקט הענק | במנהרת ציר הרשע



שר הביטחון במנהרה שנחשפה (צילומים: דובר צה"ל)

ארי טננבוים

לעבר כוחות הצבא. לפני מספר ימים זוהו מחבלים ששהו במנהרה והם חוסלו על ידי כוחות הצבא. בשבוע שעבר ביקר שר הביטחון יואב גלנט עם מפקד אוגדת עזה תת-אלוף אבי רוזנפלד ומפקד יחידת יהל"ם, במנהרה שחשפו הכוחות. בתחילת השבוע הפיץ דובר צה"ל תיעוד שהתגלה במנהרה בו מחמד סינוואר, מוביל פרויקט בניית המנהרה ואחיו של יחיא סינוואר, נוסע ברכב בתוך המנהרה. התיעוד - שצולם על ידי מחבלי חמאס - נתפס במהלך הפעילות הקרקעית ברצועת עזה ועבר מיצוי מודיעיני באגף המודיעין. בתיעוד נראה מחמד יושב לצד הנהג והם נוסעים ברכבי המנהרה מספר דקות.

גם דלתות הדף אשר נועדו למנוע את כניסת כוחות צה"ל למקום. המנהרה מאפשרת תנועת כלי רכב בתוכה ונמצאו בה אמצעי לחימה רבים של אנשי חמאס ימ"ש. בצה"ל מסרו כי פרויקט בניית המנהרה כלל צוות של עשרות מחבלים שהגיעו במיוחד לשם בנייתה מחאן יונס לצפון הרצועה. בכניית המנהרה נעשה שימוש בחומרים שלא נראו עד כה במנהרות טקטיות של ארגון הטרור חמאס, כמו גם שימוש במכונות חפירה מיוחדות שהוברחו לרצועה. על פי הערכות, חמאס השקיע במתווה התת קרקע ברחבי הרצועה מיליוני דולרים מדי שנה. דובר צה"ל חשף כי מהמנהרה יצאו מחבלים במהלך המלחמה הנוכחית וירו

למעבר פועלים, סוחרים, וחולים לקבלת טיפול רפואי בישראל. לדברי צה"ל התמרון הקרקעי, באמצעות מבצעים מודיעיניים בשטח, סיפק מידע רב אודות פרויקט מנהרות הטרור של חמאס ובהם גילוי המנהרה הנוכחית. בצה"ל מציינים כי כוחות הצבא פועלים לאיתור והשמדת עשרות תוואי מנהור התקפיים, כחלק מהפירוק השיטתי של תשתיות חמאס עד למיטוטו המוחלט. בפעילות חקר המנהרה נחשף כי מדובר בלמעלה מארבע ק"מ של מנהרה כאשר עומקה המירבי הינו כחמישים מטרים. למנהרה מספר סניפים ופיצולים והיא שמשה כמנהרה רחבה ומסועפת. יש בה תשתיות ביוב, חשמל, קשר וטלפוניה, כמו

בסוף השבוע שחלף חשף צה"ל את מנהרת הטרור הגדולה ביותר בצפון רצועת עזה. לוחמי יחידת יהל"ם, כוחות חי"ר, יחידות מיוחדות וכוחות ההנדסה של אוגדת עזה, פעלו בשבועות האחרונים במסגרת מבצע אותו הובילה החטיבה הצפונית באוגדת עזה, תוך שימוש באמצעים מודיעיניים וטכנולוגיים מתקדמים, לחשיפתו, סריקתו וזיכויו של תוואי מנהור אסטרטגי של חמאס. מדובר במנהרה שלא חצתה לשטח ישראל אך פיר הכניסה שלה סמוך מאוד לגבול הרצועה והוא ממוקם במרחק של כ-400 מטרים ממעבר ארז אשר שימש

חמאס ניסה לפתות חיילים באמצעות בני תינוקות

כוחות צה"ל נתקלו סמוך לג'באליה בסמטה ממולכדת ובה בובות דמוי תינוקות שבתוכן הוחבאו רשמקולים שהשמיעו קולות בכי - בניסיון 'למשוך' למקום את חיילי צה"ל



ציוד שנמצא על ידי חיילי צה"ל בעזה להטעיית החיילים (צילום: דו"צ)

ותחמושת, מטענים שמוסלקים בתוך שקים של אונר"א והמון מדים והמון ציוד. המרחב הממולכד הוביל למערכת מנהרות שעוברת בין מבנים אזרחיים, ביניהם בית ספר, מרפאה וכן מסגד. במרכז המסגד נמצא חמ"ל ששימש את חמאס והיה מרושת במצלמות שתצפתו על כוחותינו וחוברו לתשתיות החשמל של המרפאה. בנוסף, במרחב אותו עמדות ג"ט ותצפית וכן זירת מטענים רחבה שנועדה לפגוע בלוחמי צה"ל.

מוסלק בתוך שקים. המחלקה הסתערה על האיתורים בסוף הסמטה ומצאה בובות של ילדים, תיקי ילדים ותיקי בית ספר שהמטרה שלהם זה למשוך אותנו. בין המטענים יש רמקול. ברמקול הם משמיעים שירי ילדים. הם משמיעים לפעמים קולות בעברית כדי שאנחנו נחשוב שיש פה שבויים ונעדרים, למשוך אותנו לתוך זירת המטענים" - אומר הקצין ומצביע על המטענים שנמצאו. "יש פה אמצעי חבלה שהם הכינו לנו, יש פה נשקים

לוחמי מילואים הם חשפו מארב שכלל ניסיון למשוך את הכוחות לתוך פיר מנהרה. סגן אלוף (מיל) ישראל: "אנחנו נמצאים ליד ג'באליה, מאחורינו בית לאהיה. זה מרחב שהיום בבוקר הפלוגה המסייעת של גדוד אלון 8117 הגיעה לכאן. הם כבשו את המקום ופירקו את המארב. בקצה של הסמטה היה תצפיתן. מאחורה היו שני מחבלים חמושים. הכוח הותקל על גבי הציר על ידי מטען ותצפיתן שמוזהה את האירוע. הכוח נכנס לסמטה ובכל פינה היה מטען

אריה שוורץ

כוח של צוות הקרב החטיבתי 261 חשף מארב של חמאס שכלל מרחב ממולכד בתוך סמטה - ובו בובות בצורת ילדים המחוברות לרמקולים ומשמיעות קולות בכי. "בתוך הסמטה הממולכדת השמיעו באמצעות רמקולים קולות בעברית, כדי שנחשוב שיש פה חטופים", סיפר סגן אלוף (מיל) ישראל מפקד גדוד אלון 8117. במסגרת סריקות שביצעו

טרגדיה: שלושה חטופים נהרגו על ידי חיילי צה"ל

הם אומנם הרימו ידיים ודגל לבן אך נורו על ידי הכוחות הדרוכים מחשש שהם מחבלים | יותם חיים ואלון שמריז וסאמר טלאקה הם שלושת החטופים שברחו משבי החמאס וכמעט הצליחו להגיע לכוחות הצבא | התחקיר הראשוני והזעקה המפלגת של האב השכול

"החלטה של שביר שניה"

הרמטכ"ל לקח אחריות על האירוע וחיידד לכלל הכוחות בכל הרצועה את הוראות הפתיחה באש. "האירוע הוא קשה וכואב", אמר הרצי הלוי. "שלושת החטופים ששרדו שבעים ימי תופת, נעו לכיוון חיילי צה"ל, ונהרגו מאש כוחותינו. אין דבר שחיילי צה"ל ומפקדיו ברצועת עזה רוצים יותר מאשר לחלץ חטופים בחיים. בכך לא הצלחנו במקרה הזה. אנחנו חשים בצער העמוק של המשפחות על מותם של החטופים. צה"ל ואני כמפקדו, אחראיים על מה שקרה, ונעשה הכל בכדי למנוע הישנותם של מקרים כאלה בהמשך הלחימה".

בדבריו לימד הרמטכ"ל כף זכות על הלוחמים: "אני נכנס לראשו של הלוחם בסג'עיה, אחרי ימים של לחימה קשה, היתקלויות מטווחים קצרים, מפגש עם מחבלים לבושים בבגדים אזרחיים המגיעים בדרכי הונאה שונות. הוא חייב להיות ערני ודרוך לכל איום".

"החלטה בשבריר של שניה, עלולה לעלות בחיים או במוות. אני חושב ששלושת החטופים עשו הכל בכדי שאנחנו נבין - הם נעו ללא חולצות כדי שלא נחשוד במטען לגופם ואחזו בכד לבן כדי שאנחנו נבין. הירי בחטופים בוצע בניגוד להוראות הפתיחה באש. אסור לירות על מי שמרים דגל לבן ומבקש להיכנע. אך הירי הזה בוצע במהלך לחימה ובתנאי לחץ".

הרמטכ"ל המשיך והסביר: "לוחמינו נלחמים מזה שבעים ימים בעזה ובשאר החזיתות, בגבורה ובנחישות להגן על הבית. ברגע אחד, באה לידי ביטוי המורכבות של המלחמה הצודקת שלנו בעזה. יצאנו להילחם בכדי לפרק את האויב שמעבר לגבול, ולהחזיר את החטופות והחטופים הביתה. ללא הלחימה הנחושה, לא נוכל להשיב את החטופים ולא נוכל להחזיר את היישובים בביטחון. עלינו להמשיך בעוז בלחימה, מבלי שנסיט את המבט ממטרותיה".

אבי שמריז, אביו של אלון, אחד משלושת החטופים שהרגו, אמר בריאיון לתקשורת: "הוא הצליח להוציא את החברים שלו אחרי שבעים יום ועשה הכל נכון. השלט שראיתם בתקשורת זה כתב היד של הבן שלי. הוא עשה הכל והצבא לא נענה, הם חשבו שזו מלכודת. אני לא מבין באיזו סקטיקה הצבא משתמש כדי להביא את החטופים אליו. בסך הכל היה צריך לכוון והם היו יוצאים החוצה".

"במקום לזהות את החטופים, ירו בהם. בלי נוהל פתיחה באש, ירו בהם על מנת להרוג. זה זועק לשמיים, איזה הוראות הם קיבלו?", שאל האב בכאב.



הכיתוב שהחטופים השאירו על הקיר (צילומים: דובר צה"ל)



יותם חיים, אלון שמריז וסאמר טלאקה שנהרגו בשוגג מאש צה"ל

בהם. לכן, חששו הכוחות מלהתקרב לבניין וכשראו את החטופים ירו עליהם בחושבם שהם מחבלים. באותה העת, אסור לאורחים באותו אזור לצאת מביתם והוטל סגר. כוחות הצבא, שגם ככה פועלים בשטח בנוי בלחצים אדירים, הגיבו במהירות ובחדות כלפי החטופים. ייתכן כי גורמי חמאס ימ"ש גרמו לחטופים להיכנס בכוונה לשטח אש ביודעם כי ייתכן והם ייתקלו בכוח צה"ל שייפגע בהם והדבר יגרום לכאוס תקשורת בישראל, כפי שאכן קרה. מה באמת היה שם? דובר צה"ל הודיע כי חקירת האירוע בעיצומה. הלוחמים מתחקרים בתוך יחידתם ומוקדם לקבוע עובדות.

גבי הבניין ועליו כתוב: "sos - הצילו, 3 חטופים". את המילים לכאורה כתבו החטופים מתבליני אוכל שמצאו במקום. מתחקור ראשוני עולה כי הכוחות לא נכנסו לבניין מחשש למלכוד, כפי שכבר נתקלו בעבר במבנים עם כל מיני כיתובים בעברית והם היו ממולכדים. בטענות שעלו ברחבי הרשת מדוע ירו הכוחות בחטופים בטענה שהם הרימו ידיים והלכו עם גופיה לבנה מעל ראשם כאות 'דגל לבן' המסמן כניעה, הסביר לוחם שזה עתה חזר משדה הקרב להפוגה כי מחבלי חמאס ימ"ש עשו את התרגיל הזה כמה פעמים וגרמו לכוחות להתקדם לעבר הנכנעים, אשר לעיתים היו נשים וילדים, ואז מחבלים זרקו עליהם מטענים או ירו

ארי טונובים

אירוע קשה בשג'אעיה תוך כדי מלחמה: דובר צה"ל, תא"ל דניאל הגרי, הודיע ביום שישי בשבוע שחלף כי כוח צה"ל בשכונת שג'אעיה זיהה בטעות שלושה ישראלים חטופים בשבי החמאס כאיום. הכוח ירה לעברם, והם נהרגו במקום. החטופים שנהרגו בשוגג הם יותם חיים ואלון שמריז הי"ד שנחטפו מכפר עזה וסאמר טלאקה מחורה שנחטף מגיר עם.

לאחר הירי, כאשר כוח צה"ל סרק ובדק את מרחב האירוע, עלה חשד לגבי זהות ההרוגים. הגופות נלקחו לבדיקה במחנה שורה בישראל ושם - לאחר בדיקה מעמיקה - התברר לדאבונו לב כי מדובר בשלושה חטופים ישראלים.

בצה"ל אמרו כי במהלך סריקה ובדיקה של מרחב האירוע, לאחר הירי, עלה חשד לגבי זהות ההרוגים. הגופות נלקחו לבדיקה בשטח ישראל, במחנה שורה, ולאחריה התברר כי מדובר בשלושה חטופים ישראלים. הודעות נמסרו למשפחותיהם של החטופים שנהרגו.

האירוע והשלכותיו

בהודעתו על האירוע המצער כתב דובר צה"ל תא"ל דניאל הגרי: "צה"ל החל לתחקר את האירוע באופן מידי. מדובר באזור לחימה שהיו בו היתקלויות רבות בימים האחרונים. לקחים מידיים מהאירוע מועברים כעת לכלל הכוחות הלוחמים בשטח. צה"ל מביע צער עמוק על האירוע ומשתתף בצערן של המשפחות. צה"ל ימשיך לפעול בכלל המאמצים להשבתם של החטופות והחטופים הביתה".

בהמשך הסביר דובר צה"ל כי בחלק מהמקרים בשטח הכוחות נתקלו גם במחבלים מתאבדים, ללא נשקים, וגם בפגיעים שבהם מחבלים ניסו להטעות את כוחותינו ולמשוך אותם למלכודת אש. "זמן קצר לאחר מכן התרחשה היתקלות נוספת עם מחבלים בסמוך למקום האירוע", מסר הגרי.

מיד לאחר פרסום האירוע הטראגי הגיב ראש הממשלה בנימין נתניהו: "מדינת ישראל כולה אבלה בערב זה. ליבי עם המשפחות הדואבות בשעת יגונן הקשה. אני מחוק את לוחמינו האמיצים שחודרים במשימה הקדושה של השבת חטופינו, גם במחיר חירוף נפשם. גם בערב קשה זה נחבוש את פצעינו, נפיק את הלקחים ונמשיך במאמץ עליון להחזיר את כל חטופינו הביתה בשלום".

ביום ראשון בערב פרסם דובר צה"ל תמונות מבניין בו שהו, ככל הנראה, החטופים. בתמונות רואים בד לבן על



ר הכלכלה ניר ברקת יצא השבוע כשידו על העליונה בקרב צמוד מול אגף התקציבים ומשרד האוצר. המאבק, שאיים להפיל את הצבעת התקציב, הסתיים כשברקת אווזו במושכות השליטה. לאחר שתיקה תקשורתית ממושכת, ברקת, בראיון ל"קו עיתונות", מספר את מאחורי הקלעים של המאבק שהוביל לניצחון, תוקף את קבינט המלחמה על ההחלטה להכניס סיוע הומניטרי לעזה ובטוח שהליכוד יהיה חזק גם ביום שאחרי.

בפתח הראיון, השר ברקת מביע עמדה נחרצת בנוגע לסיוע ההומניטרי שניתן לחמאס, ומציין כי סיוע כזה צריך להיפסק כל עוד חטופים ישראלים נמצאים בידיהם ללא גישה של הצלב האדום. הוא טען שפעולה זו הכרחית כדי להפעיל לחץ על חמאס ולהבטיח את שחרור השבויים.

ברקת: "התמרון הצבאי הוא קריטי להצלחה שלנו, לנחישות שלנו לחסל את החמאס. הסיפור של הסיוע ההומניטרי, אנחנו צריכים להפסיק את הסיוע ההומניטרי כל עוד החטופים שלנו בפנים, והם לא נותנים לצלב האדום לראות אותם. אסור לתת להם מים וחשמל. כלום! לעצור את הסיוע! אנחנו חייבים את זה לחטופים, החטופים שלנו נמצאים במצב תת אנושי. תשמע את העדויות של אלה שחזרו, אנחנו חרדים לגורלם. חייבים להרחיב בצורה דרמטית את הלחץ על החמאס, ולהפסיק כל סיוע הומניטרי עד שיתנו לנו לראות את החטופים שלנו באמצעות הצלב האדום."

ברקת התייחס גם ליחסים של ישראל עם ארצות הברית. הוא הציע שבעוד ארה"ב מספקת סיוע משמעותי, חיוני להתנות סיוע זה בכך שהצלב האדום יורשה לבקר את החטופים. הוא ציין את ההבדלים בשפה ובהבנה בין שתי המדינות, והדגיש את הצורך של ישראל לתקשר את עדיפויותיה ותנאיה בצורה ברורה.

לדברי ברקת, "האמריקאים מדברים אנגלית, ואנחנו צריכים לדבר ערבית. זו שפה אחרת במזרח התיכון. אנחנו לא אומרים שלא לתת סיוע, אלא אנחנו צריכים להתנות את זה בצורה ברורה, בכך שהצלב האדום יבקר את החטופים והחטופות שלנו. חייבים לדבר אתם ערבית."

כשנשאל על השבת החטופים והפלת חמאס, ברקת הציע ששני הנושאים יהיו שלובים זה בזה. תמרון קרקעי, הוא טען, יוצר הזדמנויות הן להפלת חמאס והן להשבת החטופים בשלום.

חיסול חמאס והשבת החטופים הישראלים נותרים בראש סדר העדיפויות של ברקת וממשלת ישראל. ברקת מדגיש את החשיבות של גישה צבאית חזקה, כולל תמרון קרקעי ויצירת הזדמנויות להשגת מטרות אלו השלובות זו בזו. לדברי השר ברקת: "על ידי חיסול חמאס והבטחת שחרור החטופים, ישראל יכולה לחזק את ביטחונה הלאומי ולהגן על אזרחיה."

"חובה וזכות לכבד את הנופלים"

בתגובה לביקורת שנשמעה בישיבת סיעת הליכוד על כך ששרים לא משתתפים בהלוויות ולא מנחמים, ברקת ציין את השתתפותו הקבועה בהלוויות ובפגישות עם משפחות שכולות. הוא הביע הערצה לנחישותן של המשפחות השכולות, המייחלות לסיום המלחמה. ברקת הדגיש את החשיבות שבניחוח אבלים ובכבוד לנופלים, וכינה זאת כחובה ולא כמעשה גבורה: "לנחם אבלים וללכת להלוויות זה לא אומץ, זה חובה וזכות לכבד את הנופלים, הם לא שאלו שאלות שהם רצו להילחם ולהקריב את חייהם. כאשר אני מדבר עם המשפחות אני תמיד יוצא מחוזק. עם ישראל במיטבו. חשוב לי להסתכל לאנשים בעיניים לשתף אותם בניסיון שלי. איברתי חברים ונפצעתי בעצמי. בסוף מדברים על הגורל האכזר של המשפחות השכולות מצד אחד. מצד שני כולם מבינים שאנחנו משרתים את עם ישראל. אני יוצא מחוזק מהמפגשים הללו."

שר הכלכלה הביע גם הוא את דאגתו מהמצב בצפון. הוא המליץ לזרז את חזרתם של התושבים מהאזורים הדרומיים של המדינה, שכן הסיכון באזורים אלה פחת משמעותית בשל נוכחות צה"ל

ז' צריך להתייחס לרשות הפלסטינית כאל אויב

מתנגד לסיוע ההומניטרי: "חייבים להרחיב בצורה דרמטית את הלחץ על החמאס, ולהפסיק כל סיוע הומניטרי עד שיתנו לנו לראות את החטופים שלנו באמצעות הצלב האדום" • על המשפחות השכולות: "לנחם אבלים וללכת להלוויות זה לא אומץ, זה חובה וזכות לכבד את הנופלים, הם לא שאלו שאלות שהם רצו להילחם ולהקריב את חייהם. כאשר אני מדבר עם המשפחות אני תמיד יוצא מחוזק" • על החזית הצפונית: "אני מוטרד מאוד ממה שקורה בצפון. אנחנו תקופה ארוכה מדי בלי הכרעה בצפון. יש עשרות אלפי אנשים שמוגדרים פליטים בארץ" • על שליטת אבו מאזן בעזה ביום שאחרי המלחמה: "אין הבדל בין הרשות הפלסטינית לחמאס. הם משלמים לטרוריסטים שהורגים יהודים. הם משלמים מיליון דולר לכל מחבל שרוצח יהודי ויושב בכלא. הם מלמדים את הילדים שלהם להרוג יהודים. הם לא ראויים לשלוט בעזה, והם גם לא ראויים לשלוט ביהודה ושומרון" • על הוויכוח מול האוצר שהסתיים בניצחון שלו: "מדינת ישראל חייבת בזמן משבר להרחיב את הסיוע לעסקים. היה לנו מחלוקת קשה עם האוצר על ההיקף של הסיוע לעסקים. אני טענתי שאנחנו צריכים לעשות הכל כדי לגרום לעסקים לשרוד את המלחמה"

אבי רבינא | צילומים: חיים צח וקובי גדעון, לע"מ

צביע נגד התקציב והשיג עוד 240 מיליון שקלים לסיוע לעסקים בפריפריה



יתמודד מול נתניהו? ברקת עם נתניהו

ברצועת עזה. עם זאת, הוא ציין גם את הצורך בהחלטה בנוגע לצפון, שם עשרות אלפי אנשים מוגדרים כפליטים תקופה ארוכה.

ברקת הרחיב והסביר: "אני מוטרד מאוד ממה שקורה בצפון. אנחנו תקופה ארוכה מדי בלי הכרעה בצפון. יש עשרות אלפי אנשים שמוגדרים כפליטים בארץ, תקופה ארוכה מדי. המלצתי בישיבת הממשלה, להאיץ את הזרתם של התושבים מדרום הארץ. הרי בדרום היה חשש בעיקר לכיבוש, היום כאשר צה"ל יושב בתוך הרצועה, הסיכון שם ירד בצורה ניכרת. בדרום הפתרון הוא להחזיר את המקום כמה שיותר מהר לשגרה. צריך לזכור שאזעקות, כל המדינה חווה, עם ירי תלול מסלול אפשר להתחיל לחזור לשגרה. הסיכון הגדול היה פלישה, האיום האמיתי שבגינו פינו אנשים זה הכיבוש. כבשו לנו יישובים שלמים, נכנסו בלית מפרע ועברו את הגבול. האיום הזה נכון לעכשיו לא קיים יותר בדרום - על פניו. הסיכוי שדבר כזה יקרה שוב שואף לאפס. אבל בצפון, לא לספל באיום שבגינו יש מפונים הופך להיות קריטי. הנוקים שנוצרים בצפון הם מאוד משמעותיים".

לדברי ברקת, "ההשלמה עם התהליך של פלישה קרקעית מלבנון ולתת לזה לשתק את הצפון הוא בלתי מתקבל על הדעת. אנחנו צריכים להאיץ את התהליכים של הרחקת כוחות הטרור מגבול הלבנון ויפה שעה אחת קודם".

שאלת היום שאחרי בעזה

בנושא שליטת הרשות הפלסטינית בעזה, ברקת מביע ספקנות. הוא הצהיר כי אין הבדל בין הרשות הפלסטינית לחמאס, שכן שניהם משלמים למחבלים שרוצחים יהודים. הוא הציע שלא לאפשר להם לשלוט בעזה, או ביהודה ושומרון, ולהתייחס אליהם כאל אויבים עד שישנו את עמדתם.

לדברי ברקת, "השאלה היא מי ישלוט ברשות הפלסטינית. היא האויב. אין הבדל בין הרשות הפלסטינית לחמאס. הם משלמים לטרוריסטים שהורגים יהודים. הם משלמים מיליון דולר לכל מחבל שרוצח יהודי ויושב בכלא. הם מלמדים את הילדים שלהם להרוג יהודים. הם לא ראוים לשלוט בעזה, והם גם לא ראוים לשלוט ביהודה ושומרון".

"בשביעי לאוקטובר קרה משהו. החמאס ניצל הזדמנות שהייתה לו. והרשות הפלסטינית עם 20 אלף נשקים חמושים מחכה להזדמנות לטבח בנו. לך תדע מה הם מתכננים מחר בבוקר. ההתיישבות היא בסיכון לא מבוטל, אבל גם כפר סבא אסור שתהיה כמו כפר עזה. המרחק בין 5 אלף לוחמים פלסטינים חמושים לכפר סבא, הוא לא יותר גדול בין המרחק בין רמאללה לפסגות. אנחנו צריכים להיערך לתרחיש אחר - הרי 80 אחוז מתושבי יהודה ושומרון תומכים בטבח. אבו מאזן הוא לא הפתרון, הוא הבעיה".

אז מה הפתרון?
"קילו ברזל של ז'בוטינסקי. להגיד להם כל עוד אתם לא מכירים בזכותנו לחיות בשלום, נתייחס אליכם כאויבים".

הבדל משמעותי בין הוצאה להשקעה", אומר ברקת. "מדינת ישראל חייבת במשבר להרחיב את הסיוע לעסקים. היה לנו מחלוקת קשה עם האוצר על ההיקף של הסיוע לעסקים. אני טענתי שאנחנו צריכים לעשות הכל כדי לגרום לעסקים לשרוד את המלחמה. הוויכוח היה מאוד מהותי על היקף הסיוע".

"טענתי שאם תיתן רק חצי מהסיוע לעסק והוא פשט רגל, אז המדינה הפסידה בסוף. אם הצלת עסק, זו השקעה, וגם אם נתת יותר מדי, אתה בסוף תקבל את זה חזרה. עדיף לתת סיוע נדיב מאשר סיוע קטן. לשמחתי, בסוף קיבלו את עמדתי. חייבים לסייע לעסקים בפריפריה, אלו מקומות שנפגעו וקשה להם. זה סיוע שמאיץ צמיחה. מסייע להם לא רק לשרוד את המשבר, אלא להגדיל את ההשקעות שלנו. במוצע אנחנו משקיעים כ-25 אחוז. אנחנו מגדילים את התוצר. מקטינים את החוב תוצר, מגדילים את ההכנסות ממיסים, ולכן המחלוקת שלי עם האוצר זה לעשות הבחנה ברורה בין הוצאה להשקעה. זה בסדר לבחון קיצוצים - בהוצאות לא בהשקעות".

בראיון ל'קו עיתונות', השר ברקת התייחס גם למלחמת ההסברה של ישראל, והביע את תודתו לתמיכה המשמעותית מצד הקונגרס והסנאט האמריקאי. הוא הדגיש את החשיבות בשמירה על מערכות יחסים אלה ותקשורת יעילה עם השותפים האמריקאים.

"יש לנו המון חברים בארה"ב. פגשתי בקונגרס ובסנאט תמיכה בלתי מסויגת משני הצדדים של המתרס. הם מבינים את האתגר שישראל ניצבת בפניו והם נותנים תמיכה ברמה שלא זכור לי כבר שנים ארוכות. זה רחב מאוד. 90 אחוז מחברי בית הנבחרים תומכים בישראל. יש שם תמיכה רחבה מקיר לקיר. היה חשוב להגיד להם תודה ולחזק אותם. להודות להם על הסיוע ולהסביר להם כמה הסיוע שלהם חשוב ומשמעותי. אני משתדל להסביר להם את הצורך לדבר ערבית ולא אנגלית במזרח התיכון. האמריקאים מבינים אותנו ואת האתגר שלנו. הם מבקשים מאיתנו לעיתים קצת ג'סטות. שורה תחתונה - האמריקאים הם שותפים אסטרטגיים. צריך לדעת לעבוד איתם ולהגיד להם תודה".

לסיום, ברקת הביע שביעות רצון מהממשלה המאוחדת ותמך בכניסתו של בני גנץ אליה. הוא הציע גם לצרף את ליברמן לקואליציה. הוא סיים באמונתו במפלגת הליכוד, והצהיר על מחויבותו לחזק אותה ולאפשר לה להוביל את מדינת ישראל גם בהמשך.

"קודם כל תמכתי בכניסה של בני גנץ לממשלת האחדות בוודאי לתקופה המלחמה, זה חשוב מאוד גם בנראות וגם באחדות. אחדות עם ישראל היא תנאי הכרחי להצלחתנו וגם בהסתכלות קדימה. אני חושב שלהרחיב את קבינט המלחמה זה דבר נכון כמו שלהרחיב את הקואליציה ברמה האידיאולוגית זה הדבר הנכון והחשוב".

באשר למצבו של הליכוד ביום שאחרי המלחמה: "אני מאוד מאמין בליכוד וחושב שהליכוד היא מפלגה שיוודעת לחבר את כולם. אני אעשה הכל על מנת שהליכוד יתחזק, יצמח ויהיה שם בשביל להוביל את מדינת ישראל".

השביעי לאוקטובר הוכיח שאין לנו פרטנר. יש חברי קבינט שחושבים שהרשות הפלסטינית יכולה להיות הפתרון, זה לא נכון. גם אם הם בתקופות מסוימות היו קצת פחות מיליטנטיים, אסור לנו ליפול בפח הזה. אסור להכניס עובדים שלהם לישראל. לא רוצים לשמוע מהם עד שהם לא ישנו את עמדתם וסדר היום שלהם. צריך להתייחס אליהם כאויבים".
"גם לגבי עזה צריך לומר בבירור: אסור לתת לאף אחד שנחשב שונא ישראל להוביל את עזה, וודאי לא הרשות הפלסטינית. אסור לתת לזה יד בשום פנים ואופן".

הניצחון הכלכלי

במישור הכלכלי, ברקת לא מייחס חשיבות לניצחון הפוליטי לאחר שאיים להצביע נגד התקציב, והשיג תקציב של 240 מיליון שקלים למשרדו. ברקת צולל ישירות למישור הכלכלי ועושה הבחנה ברורה בין הוצאה להשקעה. הוא טוען שבמשבר, המדינה חייבת לתת סיוע לעסקים כדי לאפשר את הישרדותם. הוא הדגיש את החשיבות של סיוע נדיב וחיוק את הצורך בהגדלת ההשקעות, שכן הן תורמות לצמיחת התמ"ג ומגדילות את הכנסות המדינה ממסים.
"בתפיסת עולמי, ככל שהדבר קשור בתקציבי מדינה יש



השר ברקת לצידו של שר האוצר סמוטריץ, השר אלי כהן ורה"מ נתניהו

שלם וקח עוד היום אצלך בבית

מיחסי השמל

הרשת הזולה והמשתלמת בישראל

סוף שנה

חיסול מלאי 2023

התחייבות למחיר הזול ביותר!!

HPS בר מים מתקדם



מאושר לשימוש בשבת במים החמים והקרים

999 ₪ במקום 1,790 ₪

אלקטרה מקרו 4 דלתות אלקטרה

685 ליטר נפח ענק

7,211 ₪ במקום

4,990 ₪ EL685DN

מנוע Inv

מייבשי כביסה

אלקטרה BOSCH Whirlpool SAMSUNG Electrolux LG Blomberg ZANUSSI Midea AEG GRUNDIG Hoover

החל מ-699 ₪



NESPRESSO מכונת קפה VertuoNext



מקציף חלב 20 קפסולות קפה במתנה

499 ₪ במקום 699 ₪ GCV1

מדפסת HP צבעונית משולבת - Wi-Fi

DeskJet 2710 All-in-One 5AR83B



249 ₪ במקום 299 ₪

סיר טיגון בריאותי חכם ללא שמן באוויר חם

Mi Smart Air Fryer

נפח 3.5 ליטר

599 ₪ במקום

249 ₪



ASUS מחשב נייד עם מסך מגע

ExpertBook B3 Detachable B3000DQ1A-HT0153M Snapdragon 7c Gen 2 128GB eMMC 4GB RAM Windows 11



990 ₪ במקום 1,490 ₪

קורקינט שיאומי

Scooter 4 Go

צג דיגיטלי מתקדם מובנה בכידון
 גוף חזק קל ועמיד יותר עשוי פלדה מחוסמת
 מערכת בלימה כפולה מבוסס דיסק בגלגל אחורי, ומערכת E-ABS
 צמיגים פנאומטיים 8.1"
 קל משקל - רק 13.7 ק"ג

1,490 ₪ במקום

990 ₪



JIMMY שואב אבק שוטף אלחוטי

Jimmy HW9

1,490 ₪ במקום

990 ₪



yeedi שואב רובוטי שוטף

שואב רובוטי שוטף

1,690 ₪ במקום

690 ₪

Yeedi K650



KitchenAid מארז מעבד מזון 1.7 ליטר ומיקסר 4.3 ליטר



1,390 ₪

Homex פטריית חימום חשמלית הלוגן 3000W

3000W

699 ₪ במקום

399 ₪

HPH-3000



Gold Line מפזר חום עומד 2000w

2000w

79 ₪ במקום

49 ₪

ATL501



מחיר
בהפתעה
מתפרסם בסניפים



מקררים ומקפיאים

התחייבות למחיר הזול ביותר!!
LG beko SHARP אלקטרה Haier Hisense SAMSUNG Blomberg

מחיר
בהפתעה
מתפרסם בסניפים



מכונות כביסה וייבוש

התחייבות למחיר הזול ביותר!!
ZANUSSI Hoover SIEMENS Whirlpool SAMSUNG Miele BOSCH AEG אלקטרה Blomberg

מחיר
בהפתעה
מתפרסם בסניפים



מדיחי כלים

התחייבות למחיר הזול ביותר!!
LG SAMSUNG Whirlpool BOSCH AEG אלקטרה SIEMENS

מחיר
בהפתעה
מתפרסם בסניפים



תנורים וכיריים

התחייבות למחיר הזול ביותר!!
DeLonghi ZANUSSI Miele BOSCH AEG אלקטרה Jauter Electrolux

מחיר
בהפתעה
מתפרסם בסניפים



מזגנים ומוצרי חימום לחורף

התחייבות למחיר הזול ביותר!!
ELCO FAMILY תמנן של חדר הבא TORNADO ELECTRA AIR TADIRAN

מחיר
בהפתעה
מתפרסם בסניפים



מחשבים ניידים

התחייבות למחיר הזול ביותר!!
hp Lenovo acer ASUS DELL Apple Authorized Reseller

מחיר
בהפתעה
מתפרסם בסניפים



שואבי אבק

התחייבות למחיר הזול ביותר!!
mi dyson dreame roborock covacs JIMMY elisell tineco

שעות פתיחה: בימים א'-ה': 09:30-21:30 שישי וערב חג: 09:00-14:30 מוצאי שבת וחג: חצי שעה מצאת השבת עד 22:30
בתוקף עד- 31.12.23 או עד גמר המלאי, המוקדם מביניהם | ט.ל.ח. | מינימום
מלאי 10 יחידות, בכפוף לתקנון המופיע בחנויות | התחייבות למחיר הזול ביותר כנגד
כל הצעת מחיר רשמית על אותו הדגם ובאותם תנאים | אין כפל הנחות ומבצעים

5018*

מלחמת ה'רשות'

אותו סקר, אזי לראשונה מפלגת הציונות הדתית בראשות שר האוצר בצלאל סמוטריץ' לא עוברת את אחוז החסימה. על פניו כותרת דרמטית, וגם לא מובנת בעליל, הכיכוד כשל ביטחוני סמוטריץ' הוא מהיחידים במערכת הפוליטית שלא נגוע בו, יוביל את מצביעיו להתמרכז דווקא ולתמוך בדמויות כמו גנץ, בנט או אפילו יוסי כהן.

התשובה היא כמובן שהסקר מפספס את המצב העכשווי בישראל, יותר ממנדט מבוחריו של שר האוצר נמצאים במרחב שבין עזה לחאן יונס, מנותקים ממכשירי סלולר וחסרים את הזמן לעסוק בסקרים ולהשיב עליהם. בניגוד ישיר וחרף לבנט, שמעולם לא נהנה מ'בייס' יציב ושנהג לסיים כל מערכת בחירות (מלבד הראשונה ב-2013) עם פחות ממחצית המנדטים שניבאו לו הסקרים בתחילת הדרך, סמוטריץ' מחזיק בייס חזק וקשיח של קרוב לחמישה מנדטים, בעיקר הציבור החרד"לי הממושמע לרבנותיו ולאידאולוגיה המובהקת של מפלגת הציונות הדתית.

שוחחתי השבוע עם אחד מבכירי הסוקרים בישראל, שהביע גם הוא פרשנות דומה באופן מוחלט. "לסמוטריץ' יש ארבעה וחצי מנדטים מברזל", קבע הסוקר, "מנדט שלם מתוכם יושב כעת בעזה", הסביר את הנפילה הזמנית בסקרים.

אבל גם הידיעה על כך שאחוז החסימה מובטח לו - לא אמורה לנחם את שר האוצר. בשלב הזה, חודשיים וחצי אחרי טבח שמתח תורה, הוא אמור להתחיל לגרוף מנדטים של מאוכזבי ליכוד ששברו ימינה. כדי לעשות זאת, הוא צריך לשפר עמדות מבחינה ציבורית, אם לא באמצעות שותפות בקבינט המלחמה או עיסוק בסוגיית מועד הבחירות המקומיות (שקרוב לוודאי מועדן לא ישתנה, כפי שהוסבר כאן בשבוע שעבר, אלא אם תתפרץ חזית נוספת בצפון, וזאת חרף מס השפתיים ששילמו ש"ס ויהדות התורה לסמוטריץ' השבוע בהסכמתן לדחייה נוספת), אזי באמצעות חידוד עמדותיו המדיניות בקשיחות וחישוק של נתניהו מימין.

ביום שני השבוע, נקרתה לידי הזדמנות פז. שר הביטחון יואב גלנט ערך מסיבת עיתונאים משותפת עם מקבילו האמריקני, לוי אוסטין (שהעניק לישראל שתי מתנות נאות בביקורו הנוכחי, השני מאז פרוץ הלחימה והרביעי מאז נכנס לתפקידו.

יותר לתכתיבים מעבר לים, בדגש על כאלו שיגיעו בשנה הקרובה, כל עוד בידן והדמוקרטים בשלטון. מכאן גם מקור השמועות באשר לכוונותיו של שותפו הנוכחי להנהגת המחנה הממלכתי, יו"ר תקווה חדשה השר גדעון סער. ביום שני בשעת לילה מאוחרת, נאלץ סער להכחיש את הפרסומים לפיהם הוא עושה את דרכו בחזרה לליכוד. "יצאתי משיבת הקבינט הביטחוני עתה ונודע לי על הפרסום בדבר ההצעה המתגבשת לצירופי לליכוד, הדבר כלל לא עומד על הפרק", קבע סער ומיהר להסביר מדוע נטש את מפלגת האם בזמנו, למה הצטרף לממשלת החירום הנוכחית ומה הוא מקווה שיתרחש לאחר המלחמה, "כשתסתיים המלחמה יגיע זמן התיקון הגדול בחברה הישראלית ובמערכת הפוליטית", הבטיח.

סער, טקטיקן מן השורה הראשונה ופוליטיקאי ותיק ומנוסה, מבין טוב מאוד את המפה הפוליטית ואת התנודות המסתמנות ליום שאחרי, וכפי שכבר נכתב כאן בשבועות האחרונים, הוא יודע שמפלגה בראשותו - עם שחקני החיזוק הנכונים - עשויה לנגוס נתח נאה של מנדטים בפוליטי הימין. לעומת זאת, מפלגה משותפת עם גנץ תתקשה לשמור על המצביעים הללו, לבטח כשהליכוד והמתחרים האחרים ישרו בלופ את התחמקותו של גנץ מסוגיית השליטה העתידית של הרשות הפלסטינית בעזה ואת עמדתו המדינית הנוטה שמאלה.

נתניהו, מנגד, מזהה את התרופפות הקשר הטבעי ששרר בשנים האחרונות בין 'מחנה הימין' ל'מחנה תומכי נתניהו'. יותר מכולם, מכיר ראש הממשלה את נפש מצביעיו ויודע לגעת בנקודות הכואבות מבחינתם, בדגש על הסיכון שבהקמתה של מדינה פלסטינית ועל ההבנה שעם כל המורכבויות והאכזבות, מבין השחקנים הקיימים כרגע על המגרש, רק ממשלה בראשותו תעמוד איתן נגד הרעיון המסוכן. לכן הוא מקפיד לומר בכל הזדמנות שלא יאפשר בשום אופן את חזרתה של הרשות לעזה, ולכן ההתחמקות הלא אלגנטית של גנץ במסיבת העיתונאים הייתה משמעותית כל כך עבורו.

וכדרכו בקודש להשתמש בדוגמאות מוחשיות, מתוך רצון להתחיל ולהזכיר לאותו ציבור מאוכזב את המשמעות האפשרית של ממשלת גנץ עתידית, וגם כדי לסמן את אחד מקווי ההגנה המרכזיים

למדיניות שלו עצמו לאורך השנים, מעלה נתניהו מן האוב בשבועות האחרונים את הסכם אוסלו. כביכול בדרך אגב, הוא משרבב אזכור אחרי אזכור לאותו הסכם מלפני שלושה עשורים שייבא הנה את חבורת המרצחים של ערפאת מתונים ומציף אותו בתודעה, לאמור, אל תפתו לנהור אחרי מפלגות בסגנון גנץ ושות', כי אז תקבלו כאן אוסלו במהדורה שנייה.

הציונות הלוחמת

הבטחנו לשוב לסקר חדשות 12 שפורסם השבוע, ונקיים: אם להתייחס לכותרת המרכזית של

לפעמים, מזמנת הפוליטיקה הישראלית רגע מזוקק אחד שאפשר לדעת בוודאות שהוא עוד ישוב אלינו בעתיד הלא רחוק, בשידורים חוזרים ובקמפיין כמעט מתבקש. כזה היה הרגע שנרשם במסיבת העיתונאים שערכה שלישיית הקבינט הביטחוני - ראש הממשלה בנימין נתניהו, שר הביטחון יואב גלנט והשר בני גנץ - במוצאי השבת האחרונה.

שאלה פשוטה במיוחד הופנתה לשר גנץ על ידי כתב ערוץ 14, מוטי קסטל, ובה הוא התבקש להשיב האם הוא מצטרף להתנגדותו הנחרצת של ראש הממשלה להחזרתה של עזה לידי הרשות הפלסטינית ביום שאחרי המלחמה. גנץ, מודע למשמעות הבעייתית של כל תשובה שייתן, חמק בהגיבו שהוא מעדיף שלא לעסוק בפוליטיקה באמצע מלחמה. מותר ורצוי לתהות מדוע סוגיה אופרטיבית ומשמעותית כל כך גם ללחימה עצמה

נחשבת 'פוליטיקה' פסולה, ומדוע עיסוק בכספים קואליציוניים, למשל, הוא פוליטיקה שלגיטימי לעסוק בה באמצע מלחמה, כולל במסיבות עיתונאים משותפות.

אבל זו בדיוק הבעיה של גנץ, שלושים ומשהו מנדטים שממשיכים על פי הסקרים לחנות אצלו, הם מהפריכים שידעה הפוליטיקה הישראלית. אפילו בסקרים עצמם, מחציתם מתנדפים ברגע שהם מזהים בית חלופי, גם אם מדובר בבית מפוקפק יחסית מבחינתם, בהובלתו של ראש הממשלה לשעבר נפתלי בנט - עד לפני רגע שנוא נפשם של בוחריו הליכוד בפרט ומרבית בוחריו הימין בכלל. בחודשיים האחרונים המצביעים האלו - חלקם מאוכזבי ליכוד וחלקם מנדטים תועים מאזור המרכז (הפוליטי, לא הגיאוגרפי) - ראו בגנץ דמות מאחדת וממלכתית, בעיקר עקב כניסתו המהירה תחת האלונקה והקפדתו לשדר מסר אחיד עם שותפיו לקבינט המלחמה. ככל שהסקרים יתרחבו, ובפרט ברגע שהוא יפרוש מהקואליציה, המנדטים הללו יחפשו להם בית חדש.

על רקע זה, בניסיון לוליני במיוחד להישאר מי שאינו אומר כלום ודעותיו מתאימות לכולם, פחות או יותר, לא יכול גנץ להרשות לעצמו להתבטא בסוגיות רגישות. מצד אחד, הסנטימנט הלאומי נגד העברתה של עזה לרשות הפלסטינית הוא כמעט מוחלט, אם להישען על סקר חדשות 12 שפורסם ביום שני

השבוע (ואשר אליו עוד נשוב בהמשך), מתוך בעלי הדעה בעניין, שלושת רבעי מהישראלים מתנגדים להעברת השליטה בעזה של אחרי המלחמה לידי אבו מאזן (ובקיוזו סביר של המשיבים מהמגזר הערבי, מדובר כנראה על למעלה מ-85% מהציבור היהודי, קונצנזוס נדיר במיוחד). מצד שני, גנץ עצמו אירח את אבו מאזן בעבר והביע לא אחת את דעתו בעד הרשות הפלסטינית, וגם כעת, הוא צפוי להישמע



הסקר מפספס את המצב העכשווי בישראל, יותר ממנדט מבוחריו של שר האוצר נמצאים במרחב שבין עזה לחאן יונס, מנותקים ממכשירי סלולר וחסרים את הזמן לעסוק בסקרים ולהשיב עליהם. בניגוד ישיר וחרף לבנט, שמעולם לא נהנה מ'בייס' יציב ושנהג לסיים כל מערכת בחירות (מלבד הראשונה ב-2013) עם פחות ממחצית המנדטים שניבאו לו הסקרים בתחילת הדרך, סמוטריץ' מחזיק בייס חזק וקשיח של קרוב לחמישה מנדטים, בעיקר הציבור החרד"לי הממושמע לרבנותיו ולאידאולוגיה המובהקת של מפלגת הציונות הדתית



נמנע מאמירות רגישות. השר בני גנץ



בדרך לסיבוב נוסף? שני הנשיאים נערכים לפריימריז

שהראשון נהנה מיתרון מובהק על יריבו. אולי בגלל המשברים שחווה ארה"ב בשנים האחרונות - כלכלית ומדינית, בדגש על הזירה הבינלאומית והכישלונות באפגניסטן ובאוקראינה, אולי בגלל ההתעוררות הרפובליקנית מתוקף היותם באופוזיציה ואולי משום שבפרספקטיבה של ארבע שנים, המצביעים המתנדנדים מבינים שתקופת כהונתו של טראמפ לא הייתה נוראה כל כך כפי שהיא הצטיירה בתקשורת.

לראשונה מאז התמודד ב-2016, נהנה טראמפ מיתרון מוחלט בכל הסקרים. סקר CNN שהתפרסם השבוע נתן לו יתרון במוצע של חמישה אחוזים על ביידן בכל אחת מהמדינות המתנדנות בפני עצמה. סקרים כאלו ארציים של רשת FOX News ושל מכון הסקרים הארוורד-האריס שפורסמו השבוע גם הם, נתנו לו יתרון מבטיח של ארבעה אחוזים.



האתגר של היילי יהיה בניו המפשייר, הקובעת באופן מסורתי את המגמה לפריימריז כולו. בסקר שערכה רשת CBS השבוע, מקבל טראמפ רק 44% מהקולות במדינת הגרניט, לעומת 29% להיילי. אם הבחירות באיווה יגרמו לכמה מהמתמודדים הקטנים יותר לפרוש מהמרוץ, כפי שאירע עד היום בכל פריימריז, עשויים תומכיהם להתנקז למחנה היילי ולתת לה ניצחון מפתיע, שעשוי לייצר קרב צמוד ומותח גם בהמשך

(שעושה זאת מאילוצי הפוליטיים שלו, כפי שהוסבר) והצורך לתמוך ללא סייג בממשלת ישראל, כופה עליו התחמקות אלגנטית בנוסח גנץ. בינתיים, הוא מצא פתרון ביניים במאמר בו הציע להחזיר את עזה לידי יציר כלאים בלתי אפשרי בדמות 'רשות פלסטינית מחודשת'. בפן המעשי, כמו נתניהו, הוא יעדיף להימנע מהעלאת הסוגייה לדיון, לפחות עד סגירת הקלפיות בחוף המערבי בחמישי בנובמבר 2024.

וממדיניות הכלה. נתניהו, מצדו, לא אמר לחשוש במיוחד. הן בגלל שהוא עצמו אומר שוב ושוב כי לא יאפשר את החזרת הרש"פ לרצועה, וכאמור, גם מתכוון לבנות על זה את קמפיין העתיד, והן משום שהחישוק מימין מיטיב עבורו את המצב בערוץ המדיני מול האמריקאים. בכל מקרה, גם אם סמוטריץ' יאסוף לחיקו מצביעי ליכוד תועים, הוא לא חשוד בחבירה לממשלת שמאל-מרכז עתידית, אדרבה, חברי הכנסת ברשימתו נאמנים לקואליציה לא פחות - וכנראה יותר - מכמה מחברי הליכוד. לאמור, זה נהנה וזה לא חסר.

שידור חוזר

בעוד פחות מחודש, ב-15 בינואר 2024, יתכנסו 'אספות הבחירות' במדינת איווה, הראשונה לבחור את מועמדי המפלגות לנשיאות ארה"ב בבחירות שייערכו בנובמבר הקרוב. שבוע לאחר מכן יתקיימו הפריימריז בניו המפשייר, ולאחריהן כבר יהיה ניתן לקבוע כמעט בוודאות האם דונלד טראמפ אכן יזכה במועמדות המפלגה הרפובליקנית ברוב מוחץ כפי שמנבאים לו הסקרים, או שמא מצפה לו הפתעה בדמות פריצה אפשרית של אחד משני המועמדים הבאים אחריו בעמודת האחוזים - מושל פלורידה רון דה-סנטיס ומי שהייתה שגרירת ארה"ב לאו"ם וזכורה בתמיכתה הבלתי מתפשרת בישראל, ניקי היילי.

האתגר של היילי יהיה בניו המפשייר, הקובעת באופן מסורתי את המגמה לפריימריז כולו. בסקר שערכה רשת CBS השבוע, מקבל טראמפ רק 44% מהקולות במדינת הגרניט, לעומת 29% להיילי. אם הבחירות באיווה יגרמו לכמה מהמתמודדים הקטנים יותר לפרוש מהמרוץ, כפי שאירע עד היום בכל פריימריז, עשויים תומכיהם להתנקז למחנה היילי ולתת לה ניצחון מפתיע, שעשוי לייצר קרב צמוד ומותח גם בהמשך.

במפלגה הדמוקרטית, מועמדותו של ביידן נראית בטוחה מתמיד. שני המועמדים היחידים שיתחרו מולו הם חבר בית הנבחרים דין פיליפס ממינסוטה והסופרת מריאן ויליאמסון, יהודים שניהם. המועמד היחיד שהסתמן כאיום פוטנציאלי, רוברט קנדי ג'וניור, החליט להתמודד לנשיאות כמועמד עצמאי והוא צפוי לנגוס אחוזים בודדים ולהיזק כמעט בשווה לשני הצדדים. השאלה היחידה לגבי ביידן היא שאלת הגיל וחוסר שביעות הרצון הכללי מתפקודו, מה שעלול לגרום לחברי הועדה הדמוקרטית לחפש מועמד חלופי. אלא שהם יידרשו להשיק מועמד כזה עוד טרם הפריימריז, ולפחות כרגע, לא מסתמן מתמודד כזה באופן.

בהנחה המתבקשת שהסיבוב הקרוב יהיה שחזור של ההתמודדות ב-2020, טראמפ מול ביידן, נראה

האחת אמירה ברורה על כך שארה"ב לא תציב דד ליין לישראל, גם אם לכולם ברור שהמסרים מתחת לשולחן לוחצים כן להצבת דד ליין, והשנייה בדמות הקמתו של כוח משימה בינלאומי למלחמה בחות"ם ולהחזרת הביטחון בנתיבי השיט בים האדום), ובה התייחס גלנט לראשונה לתוכניתיה של ישראל ביום שאחרי.

לפי גלנט, ההישגים ברצועה יאפשרו "להתחיל במתווה לחימה דיפרנציאלית", במסגרתו, "יהיו מקומות בהם נתחיל לפעול להשבת האוכלוסייה תחת הנהגה אחרת, גורמים שאינם עוינים". אלא שגלנט לא הסביר מאין תצוץ אותה "הנהגה אחרת" בעזה העוינת, והואקום שהותיר בדבריו, לצד ההשערה שהודעה משותפת עם האמריקנים מכוונת בהכרח באופן כזה או אחר לרעיונות ישנים של שתי מדינות לשני עמים, הקפיצו את סמוטריץ' לאלתר.

בהודעה כמעט ראשונה מסוגה, הציב סמוטריץ' אולטימטום מימין לנתניהו, כשהוא מסביר כי "ההסדרים שיקבעו בעזה ביום שאחרי המלחמה יעצבו במידה רבה את ביטחון ישראל ואת מעמדה המדיני והכלכלי שנים רבות קדימה. הניסיונות לקבוע את ההסדרים הללו באופן חד צדדי ותוך עקיפת הדיון בקבינט ועם כלל השותפים בקואליציה - לא יעבוד. החזרת תושבי עזה לבתייהם בצפון הרצועה בשלב הזה היא איוולת וזו לא החלטה שבסמכות שר הביטחון לקבל לבדו.

"כך גם אמירתו של רה"מ נתניהו על השימוש בפקידים רשות הטרור הפלשתינית לשליטה בעזה ביום שאחרי, אינה קבילה ואינה תואמת את הכרזותיו של רה"מ בימים האחרונים, ובוודאי לא את עמדות רוב הציבור הישראלי וחברי הממשלה, שהתפכחו מהאשליה המסוכנת לפיה אנחנו יכולים להפקיר את ביטחוננו בידי אויבנו. לוחמה צה"ל לא מוסרים את נפשם בעזה כדי להמליך בה את אבו-מאזן תומך הטרור ומכחיש השואה או את אנשיו במקום חמאס".

וכאן מגיע האיום, באופן כמעט מפורש: "זה תקופה ארוכה שאני דורש בכתב ובעל פה לקיים דיוני עומק בעניין ולקבל החלטות בצורה משותפת. אני מקווה שרה"מ ושר הביטחון לא יעמידו אותנו במבחן ולא יציבו בפנינו עובדות מוגמרות שלא נוכל להיות חלק מהן. אחרי יותר מדי שנים שבהן נאלצנו להיות חתומים בעל כורחנו על מדיניות שהתנגדנו לה בכל נימי נפשנו, והביאה בין היתר לטבח הנורא שביצע חמאס באזרחי ישראל בשמחת תורה, לא נחזור על טעויות העבר ולא נהיה חלק ממסמום הישגי המלחמה שנקנו ועודם נקנים במחיר דמים יקר של טובי בנינו".

במילים אחרות, סמוטריץ' מאותת לנתניהו שלא ייקח אותו כמובן מאליו, ומאותת במקביל לבחורי הימין - הנני כאן, יציב אידיאולוגית ונקי מכשלים



הניסיון - כמנוף לעליה

וַיֹּאמֶר אֲנִי יוֹסֵף אֲחִיכֶם אֲשֶׁר מִכְּרַתְּם אֹתִי מִצְרַיִמָּה (מה, ד).
 ישנה שאלה עצומה על השבטים הקדושים: איך לא העליתם על דעתכם שזה יוסף, הרי אתם רואים שלכל המצרים יש מראה פנים שונה ממראה פניו של האיש המדבר אליהם! וכי אינכם רואים שפניו הם פנים של איש קדוש וצדיק, פנים של אדם שלא טימא את עצמו בתועבות מצרים?
 יתרה מזו, חז"ל (פסיקתא זוטרתא בראשית מד, יח) מספרים, שכאשר ניגש יהודה ליוסף, "בא לשלף חרבו ואינה נשלפת, אמר: זה צדיק הוא". יהודה, שמבחין בפלא שחרבו אינה נשלפת, מבין שלפניו עומד אדם צדיק. תסתכל בפניו ותראה פנים קדושות, שלא דבקה בהם כל טמאה, ותסיק מיהו האיש!
 עוד צריך להבין, הכתוב אומר: "ולא יכלו אחיו לענות אתו כי נבהלו מפניו". שבטי י-ה הם אנשים ישרים, מיושבים בדעתם, חיים בחשבון, אין אצלם מושג של בהלה. מה פשר הבהלה שתקפה אותם כאן?
 אלא, "הכל בחזקת סומין עד שהקדוש ברוך הוא מאיר את עיניהם" (בראשית רבה נג, ד). אם הקב"ה החליט להעלים מעיני האחים את זהותו של יוסף - הם לא יזהו אותו גם אם יעמדו אל מול עיניהם כל הסימנים וההוכחות שבעולם. הבהלה שתקפה את האחים הייתה, מכך שהם נוכחו לראות שיוסף שמר על קדושתו וטהרתו למרות שחי בתוך טומאת מצרים. מעתה, הם הסיקו בקל וחומר, שאם הם לא היו מוכרים אותו, ובמשך עשרים ושתים השנים יוסף היה נשאר צמוד לאביו הקדוש ולומד איתו תורה, בוודאי יכול היה להעפיל למדרגה גבוהה פי כמה וכמה ממה שהגיע אליה בתוך מצרים! כלפי הכאב הזה, עונה להם יוסף: "אני

יוסף אחיכם אשר מכרתם אתי מצרימה". הגעתי למדרגה שהגעתי דוקא משום שמכרתם אותי מצרימה, והיה עלי לעמוד בפני ניסיונות רוחניים קשים. הצלחתי אלו - הן שגדלו והרימו אותי. כאשר הקב"ה מעמיד בן אדם בפני ניסיון במקום להישבר ממנו, וליפול למטה - עליו להשתמש בו כמנוף לעליה! הקב"ה - שהוא א-ל אמונה ואין עול - אוהב אותך ושולח לך איתות משמים, תיזכורת, שאם תבין אותה, תתקן את הטעון תיקון, ותגייס כוחות לעמד בניסיון - תעלה מעלה מעלה!
 יוסף הצדיק השכיל להבין שכל המשברים שפקדוהו במצרים, באו כדי לתקן את מה שנאמר עליו: "הוא נער - שהיה עושה מעשה נערות, מתקן בשערו, ממשמש בעיניו, כדי שיהיה נראה יפה". כדי לתקן זאת, הציב אותו הקדוש ברוך הוא עשרים ושתים שנים בתוך טומאת מצרים, ערוות הארץ, ועל ידי שהתגבר ושמר על קדושתו - התרומם אל על.
 חז"ל דורשים את המלים "אני יוסף אחיכם אשר מכרתם אתי" - יישר כחכם שמכרתם אותי, וכדוגמת המילים שאמר הקב"ה למשה כששבר את הלוחות (שמות לד, א) "אשר שברת", ודרשו חז"ל (דברים רב ה, יג): "יישר כחך ששברת". יישר כחכם שמכרתם אותי למצרים. שם עמדו לפני ניסיונות והצלחתי להתגבר עליהם. בכך תיקנתי את הטעון תיקון. דוקא זה הוביל אותי להתעלותי הרוחנית ולמדרגת הקדשה הגבוהה אליה העפלתי.
החולי שהביא לתרומה הגדולה
 מנהל מוסדות "אור החיים" לבנות בעיר בני ברק, רבי משה פרדו זצ"ל, היה טס מידי שנה לארצות הברית כדי להתירם נדיבי עם לצורך החזקת אלפי הבנות שלמדו תחת

חסותו ופיקוחו. באחת מנסיעותיו, לאחר שנחת בארצות הברית הרגיש הרב מיחושים בגופו ונפל למשכב למשך מספר ימים.
 הצטער הרב בליבו על "מידת הדין" המתוחה עליו. עד שכבר הגיע לארצות הברית כדי להחזיק את המוסד, ודוקא שם נפל למשכב. אולם מיד התעשת וקבע בליבו שכל מאן דעביד רחמנא לטב עביד (ברכות נט ע"א), כל מה שעושה הקב"ה לטובה הוא עושה. כנראה רוצה ה' יתברך שהדבר יעשה בדרך אחרת. בינתיים, תושבי המקום הזמינו לרב רופא יהודי שיטפל בו. הרופא היה מבוגר לימים, מעל גיל שמונים, אך היה רחוק כרחוק מורח ממערב משמירת תורה ומצוות, שום זיק של יהדות לא היה בו.
 ניגש הרופא לטפל ברב פרדו וראה שהרב לובש ציצית. השתומם הרופא ושאל בפליאה: "וכי יש עוד אנשים שהולכים עם הבגדים האלה? אני זוכר לפני שבעים שנה שסבי הלך עם הבגדים הללו..."
 הרב לא איבד את עשתונותו וענה לרופא בקור רוח: "היום כולם מתקדמים, בני אדם מתקרבים לעבר היהדות, ואף אני בין המתקדמים". סיפר הרב לרופא, שבתחילה היה לו מפעל ענק בתל אביב לאבזורי ביגוד, ומידי פעם היה מגיע אליו תלמיד חכם לבקש תרומה למוסד לבנות רחוקות משמירת תורה ומצוות, שמטרתו לשמור על הבנות לכל ילכו לבתי ספר חופשיים ויעזבו חלילה וחס את היהדות.
 "הייתי נותן תרומות גדולות וחשובות לטובת אותו מוסד", סיפר הרב פרדו, "עד שיום אחד קבלתי החלטה למכור את החנות ולהקדיש את כל לבי ונשמתו לטובת פיתוח המוסד והחזקתו".
 לרבי משה פרדו לא היו ילדים, ורגיל

היה לומר שהתלמידות הן בנותיו. הוא נכנס להחזקת המוסד בכל לבו ונשמתו, אסף כספים מיהודים עשירים בכל קצוות תבל ופתח את המקום ממוסד של שלושים בנות, למוסד בו לומדות כשלושת אלפים בנות, בתוך קמפוס ענק עם בנייני מגורים וכתות לימוד. ה' יתברך נתן לו חן מיוחד, וכל מי שהיה שומע על המוסד היה מתפעל ותורם בנפש חפצה.
 סיים רבי משה פרדו את דבריו לרופא ואמר: "ובכן, נוכחת לגלות שגם אני מתקדם לעבר היהדות ולובש ציצית ומניח תפילין. גם אתה יהודי, תתקדם גם אתה!" נתן לו הרב כמתנה תפילין מהודרות וביקש ממנו שיניחם בכל יום.
 דברי הרב נכנסו לליבו של הרופא, והבטיח שבכל יום יניח את התפילין ויתקדם לעבר היהדות.
 לאחר שלש שנים החליט הרופא לבקר בארץ ישראל, וביקש לראות את מוסד "אור החיים" לבנות שעליו שמע מהרב פרדו. הרב קיבלו בסבר פנים יפות וסייר עמו בכל בנייני המוסד. הרופא התפעל מאד וגילה לרב שהוא עשיר גדול וערירי, ללא אשה וילדים, והוא רוצה לזכות להיות שותף במוסד הזה. "אני מקדיש את כל כספי למוסד", אמר הרופא.
 הנה כי כן, אותה נסיעה לארצות הברית שנראתה כבישולון, מאחר והרב פרדו נפל למשכב, הפכה להיות לישועה גדולה, כאשר אותו רופא שבא לטפל בו בחוליו, תרם למוסד סכום כסף גדול.
 ללמדנו שאין ה' יתברך מביא רעה לאדם, אלא גם בדבר שנראה הגרוע ביותר טמונה טובה גדולה.
 (מתוך "משכני אחריד" חלק ב' - פנינים לפרשת ויגש).

הרה"ג שמואל רבינוביץ

רב הכותל המערבי והמקומות הקדושים



ועתה לא אתם שלחתם

יוסף הצדיק מנסה להרגיע את אחיו ואומר להם: "ועתה לא אתם שלחתם אותי הנה כי האלוקים..." (מה, ח). מה מדגיש יוסף במילה "ועתה", הרי ברור שהוא מדבר על הרגע הנוכחי של התגלותו?
 מבאר האור החיים הקדוש, שיוסף ביקש להראות לאחיו כי אכן בשעה שמכרוהו היה המעשה תמוה בעיניו, כיצד יכולה להיות אכזריות כזו בלב אחיו למוכרו, ועל כך ראוי היה לכאורה שיהיו אחיו שנואים בעיניו על ענין המכירה, "אכן עתה, אחר ראותו כל מה שנמשך מירידתו למצרים, ידע כי המעשה היה מאת ה', והם שליחותו יתברך עשו, ולא שליחות עצמם. ועל און מקום לשמור להם איבה ולא להרחיק מידת אחותו מהם".
 על פי זה מסביר האור החיים הקדוש מדוע לא פחדו האחים לבוא ולספר ליעקב אבינו את דבר גילוי של יוסף במצרים. וכי לא חששו שיעקב יכעס עליהם כשידע את דבר המכירה?
 "והיה נראה לומר", מנסה תחילה האור החיים הק' לומר: "כי יעקב לא ידע גוף המעשה של המכירה, וזה דחוק, כי פשיטא שלא ימנע מחקור זאת היאך נתגלגלו הדברים עד שירד יוסף למצרים, וגם מעשה כנותן הפסים המובא אליו מוטבל בדם. אלא ודאי בטענת 'לא אתם שלחתם אותי הנה' שאמר יוסף, הוכר הדבר כי מאת ה' היתה זאת, ואין להרהר אחר מידותיו".
 ראייתו של אדם צררה, ולפעמים ניתן להבין את כל התמונה רק אחרי עשרים ושתים שנה. את הסיפור המופלא הבא סיפר נהג מוניית יהודי מלונדון: יום אחד הוזמנתי לקחת משפחה משכונת 'סטמפורד היל' לשדה התעופה, לטיסה של חברת

החלון הקדמי מטר של אבנים קטנות וניפצות לרסיסים.
 יוכוח קצר ביני לבין הנוסעים העלתה פשרה, אמשיך אמנם לנסוע בשמשה מנופצת, אך אין לי מנוס מלעצור ולקחת את פרטי נהג המשאית, למען אוכל לעמוד בנוק הזה. חרון אפה של הנוסעת וילדיה הייתה קשה, עד שאמרה לי: שלא אעז לבקש תשלום עבור הנוסיעה. בעמקי ליבי שמחתי על הדרישה הצנועה, סברתי כי עוד אצטרך לשלם להם.
 אחרי עיכוב של כעשרים דקות, יצאנו שוב לדרך. אחזתי בהגה היטב, לחצתי חזק על הדוושה כדי להגיע בכל המהירות האפשרית. השעון נתן לי תקווה כי נספיק עדיין להגיע זמן קצר לפני הטיסה. עקב לחץ הזמן סטיתי במכוון מהנתיב המרכזי אל נתיב צדדי האסור לנסיעה בדרך כלל, ונתון רק לנסיעת רכבי חירום. עברתי על חוק תנועה זה כדי שאכן יגיעו הנוסעים לטיסה.
 אודה, לא הייתה זו הפעם הראשונה שעברתי עבירת תנועה זו, אך כמו במעשה שטן, בזאת הפעם הבחבו מולי אורות בלתי רצויים. שוטר רחב כתפיים וחמור סבר הורה לי לעצור את הרכב בשוליים, ופסע לעברי. בניד אצבע סימן לי לצאת ולתת דין וחשבון על נסיעתי בשולי הכביש.
 התחננתי בפניו כי יואיל לשחררני לשעה קלה עד שאבאי סוף סוף את נוסעי ליעדם, ואף הסכמתי להשאיר בידי את תעודותי וכל כספי, אולם דברי נפלו על אוזן אטומה. עשר דקות יקרות נוספות ירדו לטמיון. שבתי אל הרכב והתנעתיו בפעם החמישית לנסיעה זו. אולם הפעם הקיטור שמאחוריי פסק, הנוסעים כבר התייאשו מלהגיע לטיסה, מהלחישות

הכבויות הבתני כי מצויים הם בשלב שלאחר ייאוש...
 סוף כל סוף הגענו לנמל התעופה. השעון הורה על כך שהמטוס בו היו אמורים נוסעי לטוס, המריא זה עתה. בתנועות רשלניות וכבודות פנו ללא אומר להוציא את חבילותיהם מהרכב. אצתי לסדר להם מקום בטיסה של חברת 'בריטיש איירוויז' שהתעתד להמריא לארצות הברית כעבור שעה. ואכן הצלחתי בס"ד לסדר זאת על ידי פרוטקציה שהפעלתי, דרך חבר שעבר בחברה זו.
 הודעתי להם על הטיסה החילופית כשעיניי נעוצות בקרקע, וברחתי משם כל עוד רוחי בי מבלי לקבל פרוטה על הנסיעה. נשמתי לרווחה כשמצאתי את עצמי אחרי פרשייה מוזרה זו: התפוצצות גלגל אחרי גלגל, שבירת שמשה ודו"ח, וכל זאת בנסיעה תמימה אחת.
 בדרכי חזרה ל'סטמפורד היל' פתחתי את הרדיו, ונרעשתי כולי לשמוע את קריין החדשות מודיע בקול רועד על נפילת המטוס בו היו אמורים נוסעי לטוס. ראשי הסתחרר וידי רעדו, "רבנו של עולם", זעקתי, "מה רבו מעשיך ה', מאד עמקו מחשבותיך..." גרוני נחנק מדמעות, לא ידעתי את נפשי. נוכחתי לראות עין בעין בהנהגה המופלאה של ה' יתברך, אשר גזר את דינה של משפחה זו לחיים, ומה שהיה נראה בעיניהם רע גמור - למעשה הציל את חייהם.
 זה מה שאמר הקב"ה למשה רבינו: "וראית את אחורי ופני לא יראו". ניתן לפעמים להבין את מעשה ה' אבל רק לאחר מעשה - "ועתה". אולם "פני" - מראש לא ניתן להבין.

אנחנו מהפשים אותך!



מעצבת

- חרוצה/ ובעלת/ מעוף שליטה בתוכנות: InDesing, Photoshop, Illostrator
- ניסיון של שנתיים לפחות
- עבודה בשעות גמישות - חובה

סוכני/ות מכירה

- ניסיון במכירות או בטלמרקיטינג-חובה.
- אסרטיביות, יוזמה, יכולת מכירה
- כושר ביטוי מצוין
- עבודה בסביבה נעימה ומתחשבת
- משרה מלאה
- תנאים טובים

מנהלת/ת חשבונות

- סוג 3 שנתיים ניסיון לפחות
- שליטה בחשבשבת חלונות - חובה
- אחראית לקוחות, גביה
- יכולת אירגונית, שירותיות ומקצועיות
- שעות עבודה 9:00-17:00

1,2,3

מזכירה/ת פעולית

- משרה מלאה
- ניסיון עבודה רלוונטי
- מסודרת/ת תקתקנית
- יכולת אירגונית, שירותיות ומקצועיות

פקיד/ה גביה



- משרה מלאה
- העבודה בסביבת עבודה ממוחשבת
- גביה טלפונית מלקוחות
- מעקב, בקרה והפקת דוחות גביה
- דרישות התפקיד:
- ידע בהנהלת חשבונות - חובה
- ידע וניסיון בחשבשבת - חובה
- ניסיון של שנתיים לפחות
- אסרטיביות, יכולת עבודה עצמאית ובצוות
- יסודיות, ארגון, שירותיות ויכולת בינאישית גבוהה

קו"ח למייל: office@kav-itonut.co.il
או לפקס: 03-6162229

קו עיתונות

חנה דיין

"לא אינפת לה ממני"

עצמו, אשתו והבית. הרבה דברים טובים התרחשו באמצעות ההתקדמות הטכנולוגית וגם הרבה דברים מזיקים. לצערנו אנשים יושבים מול הטלפון במקום מול אנשים, נוסעים ברכב במקום ללכת ברגל ומקבלים הרבה תכנים בצורה מהירה ללא כל מאמץ ואפילו בחינם. בגלל ההרגל המהיר הזה לקבל בחינם וכמעט ללא מאמץ כל כך הרבה דברים, אנחנו לא טורחים לעבוד קשה ולהשקיע בקשר הזוגי ובהורות.

כל צורת החיים הזו המלאכותית מייצרת מתחים בגוף ובנפש. ברגע שתצליח להפטר מהדמיונות האלה, תרסק את התדמית הזאת ששם אתה מאמין שהאוסר שלך נמצא ותוכל לחזור למצב הטבעי, למציאות ששם נמצאת גם הבריאות הנפשית שלך. כל עוד אתה ממשיך לשים את עצמך במרכז ומתעסק כל כך בעצמך, טבעי שתפתח עצבות, כעסים ובטח שלא תהיה פנוי לקבל עצות."

"אז מה אני אמור לעשות? אני רוצה להיות מאושר", שאל.

"עבודת הקסם היא: לבחור לשים משהו אחר במרכז. קודם תשים את השליחות שלך במרכז חייך שזו גם המציאות שבה אתה נתון. אתה צריך לשים את אשתי והילדים. יותר בעומק, את הקב"ה. הוא כל כך עוצמתי, דומיננטי ומרכזי. אם תקפיד לשים אותו במרכז חייך, מילא תזוז אוטומטית הצידה. הרי, זה יסוד כל התורה - להמליך מלך. זה מכניס את האישיות הפרופורציה.

העיסוק של האדם בעצמו מעודד ומייצר חסימות בנפש שמובילות הרבה פעמים לחולי נפשי כמו עצבות. אפשר ללמוד את זה מהמהפכה הצרפתית ששינתה את האנושות בצורה מעניינת. היא לא רק באה ואמרה שהמלך הוא לא מלך יותר. אלא המהפכה באה והכריזה: מעכשיו, כל אחד הוא מלך - האדם הוא במרכז. וזה מקור לחוליים רבים ובזה צריך לטפל."

"אני מרגיש שהיא לא מבינה אותי. לא אינפת לה ממני והיא לא דואגת לי. אין לי זמן לרכב על אופניים כל יום, היא יודעת כמה זה חשוב לי ושלא לדבר על חברים שאני בקושי פוגש אותם פעם בשבוע. אני מרגיש שאני שוקע בדאון והדבר הזה רק הולך ומחמיר ואני לא יודע מה יהיו התוצאות של זה..." שיתף אותי רפאל. "רפאל, סיפרת לי שיש לך 2 ילדים קטנים, מה שאומר שיש לך 2 תפקידים משמעותיים לחיים: בעל ואבא. האם אתה מרגיש מחובר לתפקידים הללו?", שאלתי אותו.

"בוודאי. שינתי הרבה דברים בחיים שלי ואני בכלל לא מתנהל באותה צורה כמו בעבר. הייתי רוכב 5 פעמים בשבוע, נפגש עם חברים כמעט כל יום והייתי שמח ומאושר. איפה השמחת חיים שלי? אני עושה מאמצים אדירים להפחית את הרכיבה ולהמעיט לפגוש חברים ועדיין היא לא מרוצה, תמיד תהיה לה עוד טענה."

"זה תואם את מה שאת רחלי שיתפת. לא משנה כמה את באה בטענות, את מרגישה שרפאל עסוק רק בעצמו."

"אני לא מבין. את רוצה שאני אוותר על כל התחביבים שלי? את רוצה שאני לא אגשים את עצמי כדי שהיא תהיה מאושרת? שלא יהיו לי חיים יותר? אני פשוט אמחק את עצמי?", רפאל רטן.

"חשוב באמת להבין מה המשמעות של הגשמה עצמית. זה שאתה בעל ואבא זה שליחות העל שלקחת על עצמך ולהגשים את עצמך, אתה מגשים דרך השליחות הזאת ועליך להניח את כל כוחותיך בכיוון הזה.

כל התפיסה האינדיבידואלית בעידן המודרני, שכל אחד צריך להגשים את עצמו נתפסת לרוב כמשהו שהוא מחוץ למסגרת הנישואין וההורות, מעין מצב מלאכותי לא בריא ששואב את כוחות האדם וממקם אותם בצורה הרסנית ולא בריאה סביב המטרות האמיתיות של חייו כלפי

"אין לי זמן לרכב על אופניים כל יום, היא יודעת כמה זה חשוב לי ושלא לדבר על חברים שאני בקושי פוגש אותם פעם בשבוע. אני מרגיש שאני שוקע בדאון והדבר הזה רק הולך ומחמיר ואני לא יודע מה יהיו התוצאות של זה..."

הטור נכתב בהשראת שיעור של הרב אפרים ארנברג מבית הספר הגבוה לתורת הנפש

חנה דיין - טיפול זוגי ופרטני לנשים במשברי חיים ברוח הפסיכולוגיה היהודית
קליניקה פרטית במרכז, מטפלת ומייעצת גם בזום ובטלפון
מייל: hanna.tipul@gmail.com טלפון: 054-4480705
לכל המאמרים: www.hannad.co.il



התינוק סובל מיובש בעור?



יובש עור הינה תופעה הנפוצה בקרב תינוקות בעיקר בשל חייחם הרגיש. הוראות השימוש בתקופת החורף מוצאת תופעת היובש בשל מזג האוויר הקר שבחוף וכן אמצעי החימום שבבית המורידים את רמת הלחות באוויר ומגבירים את היובש. שימוש בשמן רחצה אמול מסייע בטיפול ובמניעת יובש עור לעומת שימוש קלופי עור וקשקשים. בשל כך יש רופאי עור שימליצו על שימוש בשמני רחצה לרך הנולד. היתרונות של שמני רחצה הינם רבים. הם מנקים את עורו העדין של התינוק, מרככים ומיזנים אותו, שומרים על לחות העור ותורמים למראה עור בריא, רך ונעים יותר למגע.

6 הדברים שחשוב לבדוק כשבוחרים שמן רחצה לתינוק:

1. התאמה של השמן לשימוש מגיל לידה.
2. עמידה במבדקים מחמירים: היפולרגני, סנסיטיב, מבדק דרמטולוגי וכו'.
3. היותו עור התינוק יבש, חשוב לבחור בשמן רחצה שנבדק ונמצא שהוא מעניק לחות לאורך זמן.
4. רמת היובש של עור התינוק (יבש / יבש במיוחד): יש לבחור בתכשיר המתאים למצב העור של התינוק (רגיל/ מחוזק המתאים לעור יבש במיוחד).
5. אי הימצאות רכיבים אלרגניים העלולים לגרום לרגישויות ולעיתים אף להתפתחות אלרגיה.
6. נוחות השימוש בסביבת התינוק: חשוב לזכור שבזמן האמבטיה הידיים שלך חייבות להיות על התינוק כל הזמן, לכן יש לבחור בתכשיר נוח לשימוש.

אמבטיה ראשונה לתינוק: רחצת התינוק בימי הראשונים יכולה להיות מאתגרת אך עם הזמן הופכת לחוויה מרגיעה, להורים ולתינוק. היא סבלניים, תינוקות בזמן שהותם באמבטיה ישמחו לאפשרות התנועה במים ולמגע הישיר של הורים, המחזק את הקשר והחיבור. רצוי לרוחץ את התינוק בשעה קבועה כאשר הוא שבע ערני ורגוע. לפני הרחצה הראשונה חשוב להקפיד על טמפרטורת המים ולוודא שאינה עולה על 37 מעלות. ניתן לבדוק את חום המים בעזרת מרפק או בעזרת מד חום ייעודי וכן מומלץ כי טמפרטורת החדר תהא 26 מעלות. לאחר הרחצה יש לייבש את העור על ידי מגבת עדינה ובטיפוח קלות לשמירה על לחות העור העדין.

במעבודת המחקר והפיתוח של ד"ר פישר פיתחו את סדרת שמני הרחצה לתינוק "אמול", הפתרון הבדוק, היעיל והממיר המאפשר ניקיון יסודי של העור תוך שמירה על לחות העור ל-24 שעות בפעולה אחת. בסדרה מגוון תכשירים לפי רמת יובש העור של התינוק: אמול קלאסי, אמול פורטה (מחוזק) ואמול טנורל להורים ששימים ג'וש על שימוש בתכשירים טבעיים. שמני הרחצה בסדרת אמול הינם היפולרגנים, עברו את מבדק סנסיטיב המעיד על התאמה לעור רגיש, אינם מכילים שמן בוטנים שעלול להיות אלרגני לתינוקות מסיימים, ללא SLS ו-SLES וכמובן ללא פרבנים וחומרים שמרמים. כל תכשירי הסדרה מגיעים עם משאבה לשימוש נוח וקל והינם מומלצים לשימוש ע"י רופאי העור בישראל. הנוסחה הייחודית של שמני רחצה בסדרת אמול תעניק את הטיפול הטוב ביותר לשמירה על בריאות עורו העדין של התינוק.

במעבודת המחקר והפיתוח של ד"ר פישר פיתחו את סדרת שמני הרחצה לתינוק "אמול", הפתרון הבדוק, היעיל והממיר המאפשר ניקיון יסודי של העור תוך שמירה על לחות העור ל-24 שעות בפעולה אחת. בסדרה מגוון תכשירים לפי רמת יובש העור של התינוק: אמול קלאסי, אמול פורטה (מחוזק) ואמול טנורל להורים ששימים ג'וש על שימוש בתכשירים טבעיים. שמני הרחצה בסדרת אמול הינם היפולרגנים, עברו את מבדק סנסיטיב המעיד על התאמה לעור רגיש, אינם מכילים שמן בוטנים שעלול להיות אלרגני לתינוקות מסיימים, ללא SLS ו-SLES וכמובן ללא פרבנים וחומרים שמרמים. כל תכשירי הסדרה מגיעים עם משאבה לשימוש נוח וקל והינם מומלצים לשימוש ע"י רופאי העור בישראל. הנוסחה הייחודית של שמני רחצה בסדרת אמול תעניק את הטיפול הטוב ביותר לשמירה על בריאות עורו העדין של התינוק.

במעבודת המחקר והפיתוח של ד"ר פישר פיתחו את סדרת שמני הרחצה לתינוק "אמול", הפתרון הבדוק, היעיל והממיר המאפשר ניקיון יסודי של העור תוך שמירה על לחות העור ל-24 שעות בפעולה אחת. בסדרה מגוון תכשירים לפי רמת יובש העור של התינוק: אמול קלאסי, אמול פורטה (מחוזק) ואמול טנורל להורים ששימים ג'וש על שימוש בתכשירים טבעיים. שמני הרחצה בסדרת אמול הינם היפולרגנים, עברו את מבדק סנסיטיב המעיד על התאמה לעור רגיש, אינם מכילים שמן בוטנים שעלול להיות אלרגני לתינוקות מסיימים, ללא SLS ו-SLES וכמובן ללא פרבנים וחומרים שמרמים. כל תכשירי הסדרה מגיעים עם משאבה לשימוש נוח וקל והינם מומלצים לשימוש ע"י רופאי העור בישראל. הנוסחה הייחודית של שמני רחצה בסדרת אמול תעניק את הטיפול הטוב ביותר לשמירה על בריאות עורו העדין של התינוק.

הממולדה חוזרת!



הממולדה של ממתקי עלית חוזרת למדפים, אחרי הפסקה של שנה וחצי. הממולדה היא שוקולד חלב מעולה במילוי קרם בטעם השיווק של ממתקי שטראוס-עלית: "בשנה וחצי האחרונות נכחנו לגלות עד כמה הצרכנים שלנו אוהבים את השוקולדים שלנו ועד כמה הם חלק מהילדות, מהזיכרונות ומהחיים שלהם. השיח סביב הממולדה ער במיוחד, והציפייה להחזרת השוקולד האהוב גדולה ודורכנה בקרב קהלים מבוגרים וצעירים כאחד. אנחנו מתרגשים לקבל את גילויי האהבה למוצרים שלנו, בכל פעם מחדש, ושמחים שאנחנו יכולים להעניק לצרכנים שלנו רגעים מתוקים ושמחים". כשרות: בד"צ העדה החרדית.

טונה ביס מקלות פרינים



ימי החורף הקרירים, משאירים אותנו בבית עם רצון לארוחות או שנושים טעימים ובריאים. עם המתכון של מקלות טונה פרינים המורכבים מטונה סטארקיט איכותית, תוכלו לפנק את בני הבית בגיוון של שנוש מקורי, מזין וטעים במיוחד, ולצד ההנאה הקולג'רית להכניס גם ערך תזונתי עשיר.

מרכיבים:

- 150 גרם חמאה רכה / מחמאה
- 350 גרם קמח תופח
- 1 קופסת טונה מסוננת
- 1 כפית צ'ילי גרוס
- 1 כפית מלח
- 100 גרם שמנת חמוצה / (סויה לנוהגים)
- להברשה: ביצה טרופה

ההכנה:

1. במעבד מזון מעבדים את כל המרכיבים לבצק אחיד.
2. מכסים בניילון ומעבירים לקירור לעשרים דקות.
3. מרדדים על נייר אפייה מקומח מעט עלה בעובי של 1 ס"מ ומעבירים לתבנית אפייה.
4. בעזרת גלגלת פיצה חורצים מקלות.
5. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות ל-15 דקות.
6. לאחר 15 דקות חוזרים על החריצים שחוצנו בעזרת גלגלת פיצה ומחזירים לאפייה של 20 דקות נוספות עד השחמה.
7. מצננים וחורצים שוב.
8. ניתן לאחסן בקופסה אטומה במקרר

כשרות: בד"צ עדה החרדית

החלו עבודות הבנייה בפרויקט "נתיב בנווה שמיר"



קבוצת "נתיב" יזמות פיתוח נדל"ן הודיעה כי התקבל היתר בנייה לפרויקט היוקרתי "נתיב בנווה שמיר".

שיציע חוויות מגוריים ייחודיות. עם קבלת היתר, החלו עבודות הבנייה בפרויקט המבוקש. מדובר בפרויקט הכולל מבני מגורים מעוצבים ברמת גימור גבוה, סטנדרטים יוקרתיים ומפרט עדכני ועשיר. יו"ר קבוצת "נתיב", ר' שמחה גריידינגר: "הפרויקט בנווה שמיר מתקדם ומביא בשורה גדולה לבית המש".

פרויקט "נתיב בנווה שמיר" זוכה מאז השקתו לביקוש גבוה והתעניינות שייא בקרב רוכשים, ועכשיו מודיעה קבוצת "נתיב" על קבלת היתר בנייה ותחילת העבודות על הפרויקט היוקרתי. מדובר בצעד משמעותי לקראת השלמת הפרויקט שיציע לרוכשים תנאי מגורים אקסקלוסיביים באיכות גבוהה.

"נתיב בנווה שמיר" יכלול מספר מבני מגורים מעוצבים בגימור מוקפד עם הגבלה לשלוש דירות בקומה, דירות 3,4,5 חדרים מרווחים עם מפרט טכני עדכני, דירות גן ופנטהאוזים, סביבה מפותחת במיקום נחשק ותנאי רכישה ייחודיים. מעל 50 אחוז מהדירות בשלב א' כבר נמכרו, וכעת ישנה הזדמנות לרכישת דירות יוקרתיות בפרויקט המבוקש עם תחילת העבודות והאצת הבנייה.

קבוצת "נתיב" יזועה לאורך מעל שלושה עשורים כחברת נדל"ן מובילה שחרטה על דגלה אמינות ואיכות. כשמאחוריה מאות פרויקטים ובניית אלפי יח"ד ברחבי הארץ, כולל קידומן של אלפי יח"ד בימים אלה והקמתה של שכונת "כתר הרמה" בפעימה אחת עם קבוצת "שפיר", בכך ממשיכה קבוצת "נתיב" להוביל את ענף הבנייה וההתחדשות העירונית ברחבי הארץ.

יו"ר קבוצת "נתיב", ר' שמחה גריידינגר: "הפרויקט בנווה שמיר מתקדם ומביא עמו בשורה גדולה לבית המש. הפרויקט היוקרתי מתאים למשפחות ומשפיר דיוור מהעיר ומחוצה לה, המעוניינים לשדרג את איכות חייהם ותנאי המגורים שלהם. גם זוגות צעירים ומשפחות מחו"ל ימצאו בו את מבוקשם עם מבחר דירות מותאמות. קבוצת נתיב ממשיך להוביל את ענף הבנייה ולהציע את תנאי המגורים האולטימטיביים".

יצא לכם לטעום את אסם צ'יפס החדש?



בחדשים האחרונים, אסם נסטה לקטגוריית חטיפי הצ'יפס והשיקה את CHIPS אסם. הסדרה כוללת מגוון סוגי צ'יפס בתיבולים יצורתיים וצורות שונות; במרקם קריספי במיוחד המבוסס על ניסיון וידע מהמובילים בעולם.

הסדרה כוללת ארבעה סוגים וטעמים כך שכל צרכני הצ'יפס יוכלו למצוא את החטיפי המדויק עבורם. הסדרה הקלאסית כוללת: צ'יפס קלאסי - פרוסות תפוחי אדמה פריכות בטעם טבעי, צ'יפס BBQ - צ'יפס קלאסי בטעם ברביקיו מעושן, צ'יפס צ'ילי - צ'יפס קלאסי בטעם פלפל צ'ילי מעודן. לצד זאת יוצע צ'יפס Wavy - צ'יפס גלי בטעם טבעי לפריכות מקסימלית.

מנכ"ל חטיבת החטיפים והמאפים, נחום זיימן: "כמובילת שוק החטיפים בישראל, אסם שוקדת כל הזמן על טיוב פורטפוליו המותגים והמוצרים, על מנת לתת מענה מיטבי לצרכני הקטגוריה. בשנה האחרונה עבדנו על פיתוח מותג צ'יפס חדש שיוכל לספק חווית טעם מצוינת וערך מוסף לצרכנים בישראל. על בסיס התוצאה הסופית של פיתוח המוצר, אנו מאמינים כי סדרת CHIPS אסם תרכוש קהל צרכנים נאמן ותתפוס נתח שוק משמעותי בסגמנט".

המוצרים יישקו בכשרות בד"ץ שארית ישראל ובד"ץ מחזיקי הדת. כלל הסדרה הינה ללא סימונים אדומים.

גרים בבית? תתכוננו



ביתר עילית כבר מתרגשת לקראת הסניף החדש של הרשת החרדית המצליחה והמשתלמת למשפחה - נתיב החסד. ברשת שחרטה על דגלה את המוטו "כל מה שצריך הכי קרוב לבית" עומדים להשיק בקול תרועה רמה את הסניף החדש המרווח והמפואר בביתר, כשתושבי האזור יהיו מחוויית הרכישה הכי נוחה והכי משתלמת שכבר קנתה לה שם.

הסניף החדש ישרת את התושבים כמיטב המסורת עם מחלקות מסודרות לכל מה שמשפחה צריכה. מזון, ניקיון, פירות וירקות ועוד כשהמוצרים תמיד מסודרים ונוחים לעין. המבצעים הבלתי פוסקים ברשת נתיב החסד יתפכו כל קניה לנעימה יותר עם מחירים שווים לכל נפש והטבות מיוחדות. עקבו אחר הפרסומים ושיינו לעצמכם את יום הפתיחה לחגיגת המבצעים הגדולה!

שואב אבק עוצמתי בעל מברשת שוטפת



Dyson - שואב אבק עוצמתי בעל מברשת שוטפת לניקוי המוביל בתחום שואבי האבק, שמגדיר מחדש את הניקיון היסודי בבית, ממשיך להתחדש ולהפתיע. Dyson V15s submarine - שואב אבק עוצמתי בעל מברשת שוטפת לניקוי רצפות ומשטחים, בעל מנוע עוצמתי של 240 AW, כולל בתוכו את הטכנולוגיות הקיימות בשואבים החזקים והחכמים ביותר של Dyson, המסוגלים לזהות, להסיר, למדוד ולספוג את חלקיקי האבק המיקרוסקופי הכוחה מדעית לניקוי עמוק ויסודי, וכן חיישן Piezo אקוסטי המספק הוכחה מדעית לכן שהבית נקי על גבי מסך LCD המציג בזמן אמת את גודל ומספר החלקיקים שנשאבו.

החידוש העיקרי ב-Dyson V15s submarine, הוא המברשת השוטפת. בנוסף לשלל הטכנולוגיות החדשניות שבשואב, הוא כולל גם מברשת שוטפת לניקוי רצפות ומשטחים, בעלת מיכל מים של 300 מ"ל המספיק לניקיון של עד 110 מ"ר, שמסירה חומרים שנשפכו וכתמים קשים מרצפות תוך שימוש במים נקיים בכל סבב.

זמן עבודה - עד 60 דקות, תלוי בעוצמת השאיבה, רמת הלכלוך, סוג המשטח והאביזרים המצורפים. המחיר המומלץ לצרכן: 4,699 ₪.

מאות חטיפים מפנקים למאות המפונים



במלון היוקרתי "כינר" הממוקם אל מול נופיה המרהיבים של הכינרת, שהיה בימים אלה מאות משפחות המפונים מעין מהיישובים מעין ברוך, דפנה, משגב עם, קריית שמונה, שדרות ויישובי העוטף. שמחה פרצה בקרב המפונים כאשר נציגי חברת "שטראוס" הגיעו למקום וחילקו מאות חטיפים ושוקולדים למאות המפונים שהוהים במקום. המפונים הודו בחום להנהלת חברת "שטראוס" אשר תרמה את המענק לטובת המפונים.

בהנהלת מלון "כינר" הודו גם הם לחברת "שטראוס" ואמרו כי, "דווקא בימים קשים אלה זכינו לפתוח את שערי המלון בפני מאות מפונים ולקחת חלק במשימה הלאומית הזו, שמחנה לראות כי חברת "שטראוס" לקחה על עצמה משימה לפנק את המפונים וראינו את ההתרגשות הרבה של המפונים. אנו מודים להם מאוד ומייחלים לימים שקטים ורגועים יותר".

מחברת שטראוס נמסר: "זו חלק מהדרך שלנו לסייע ולחזק בימים אלו".

לראשונה בישראל: קפה צ'אי מסאלה



קפה עלית משיקים מוצר חדש במהדורה מיוחדת של קפסולות קפה בטעם צ'אי מסאלה. צ'אי מסאלה הינו תה הודי מסורתי, המעושר בתבלינים חמים בעלי ארומה וטעם עשירים, בתוספת חלב חם. המשקה המסורתי מלא בטעמים ייחודיים ונפלאים היוצרים שילוב נפלא ומחמם. השילוב בין התבלינים לארומה והטעמים של הקפה יוצרים כוס קפה עשירה בטעמים וניחוחות שמתיאמים לחורף.

תערובת הפולים הינה 100% פולי ערביקה מברזיל שמגיעים מאזור הגידול מוגיאנה שנמצא צפון מזרח לסאו פאולו. קפסולות הקפה של עלית מגיעות הישר ממדינות הקפה המובילות בעולם כמו ברזיל, קולומביה וגואטמלה. קפה עם חוזק ועוצמה, מדויק ומעורר חושים. הקפסולות של קפה עלית מתאימות למכונות מסוג קפסולות נספרטו ומתאימות בדיוק לספל הקפה שלכם.

משקל: 50 גרם (5 גרם כל מנה, 10 קפסולות באריזה) כשרות: כשר בד"צ העדה החרדית.

תנובה משיקה בייגלה מועשר בחלבון תחת המותג 'GO'

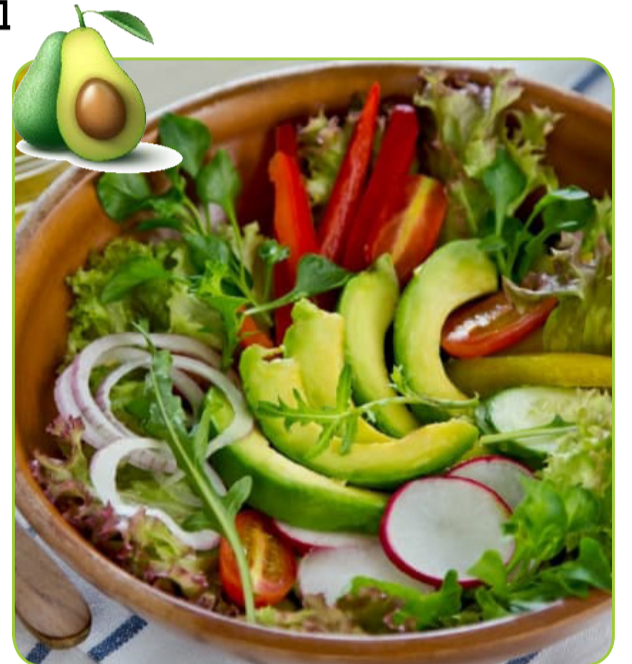


תנובה, חברת המזון המובילה בישראל מרחיבה את קטגוריית תזונת הספורטאים ומשיקה לראשונה תחת המותג 'GO' בייגלה, מועשר בחלבון וסיבים תזונתיים, ודל בפחמימות. הביגלה, מיוצר על ידי 'מאיר בייגל' ומגיע בשלושה טעמים, משווק בשקיות אישיות של 50 גרם הכוללות כ-25 גרם חלבון לשקית, (מעל 50 גרם חלבון ל-100 גרם) וכ-7 גרם פחמימות בלבד, כרבע מכמות הפחמימות בחטיף בייגלה רגיל. המוצר הינו טבעוני פרווה (בד"צ העדה החרדית) ומקור החלבון הוא צמחי- חלבוני חיטה, זרעי חרובים וחלבוני סויה. בייגלה GO מגיע ב-3 טעמים: בייגלה בטעם מלח, בייגלה בטעם שומשום וביגלה בטעם מתובל.

מיכל בצר, מנהלת אגף השיווק של תנובה: "החלבון הוא הקטגוריה הצומחת ביותר במקרר החלב עם גידול של 26% בין השנים 2020 עד 2023. ציבור הספורטאים בישראל גדל משנה לשנה ומקפיד יותר ויותר על תזונה מתאימה".

מחלת הסוכרת בתקופה של לחץ

מחלת הסוכרת דורשת מאתנו המון. אנחנו נדרשים להשקיע משאבים בחשיבה על התזונה שלנו, על פעילות גופנית ונסילת התרופות ברמה היומיומית ואפילו מספר פעמים ביום • במקרים רבים, ישנן עוד מחלות כרוניות נלוות כמו יתר לחץ דם וכולסטרול גבוה • ד"ר גל עמרי-אורבך, מומחית באנדוקרינולוגיה מנהלת תחום מחלות כרוניות במערך הרפואה של מכבי, סימה ארבל, אחות מומחית קלינית בסוכרת ומובילה תחום במערך הסייעוד במכבי ויולה קמינסקי, דיאטנית קלינית רכזת תחום סוכרת במחוז מרכז במכבי איך נכון להתנהל ולהתמודד



6. אם אתם נוטלים תרופות שמורידות את רמות הסוכר באופן מיידי (כמו אינסולין, אמריל, נובנורם), ההקפדה על אכילת כמות "קבועה" פחות או יותר של פחמימות חשובה במיוחד על מנת למנוע אירועים של סוכר נמוך - היפוגליקמיה. אם סדר היום שלכם לא מאפשר זאת, יש מקום לשקול הפחתת מינונים או שינויים בתרופות אלו, זאת בהתייעצות עם הרופא המטפל בלבד. חשוב להצטייד באמצעים לטיפול בהיפוגליקמיה כמו טבליות גלוקוז, קוביות סוכר, פרי או חטיף למקרה הצורך. אנא צרו קשר עם הצוות המטפל לקבלת הנחיה מותאמת אישית.

7. אם כחלק מתוכנית הטיפול אתם מודדים את רמות הסוכר והמצב אינו מאפשר בדיקות מרובות, השתדלו לעשות זאת לכל הפחות אחת ליום.

8. מחקרים מראים שהקפדה על ההרגלים היומיומיים עליהם יש לנו שליטה עוזרים לנו בחוסן האישי ולכן, אם המצב מאפשר זאת, השתדלו להיצמד לתכנית הטיפולית עד כמה שניתן.

חשוב לזכור: כל יום הוא יום חדש. מה שהצלחנו או לא הצלחנו לעשות אתמול, לא בהכרח מכתוב את מה שיהיה היום. ננסה לשמור על החוסן האישי על ידי יצירת שגרה, במידת האפשר, לקחת הפסקות ולעשות דברים לאורור הנפש כמו פעילות גופנית, הקשבה למוזיקה, קריאה, או בילוי עם אנשים תומכים שעושים לנו טוב.

בתקווה לימים שקטים וטובים יותר! המלצות אלו אינן מחליפות פניה לשירותים רפואיים בעת הצורך. לשאלות, התייעצות נוספת, קו סיוע לתמיכה במצב רגשי ומצבי לחץ ניתן ליצור קשר עם מכבי ללא הפסקה 3555*

ונזלים, מפחיתה את הרגשת הרעב ועוזרת לנו להתמודד עם מצבים של לחץ.

קיבצנו כמה המלצות לתקופה הקשה הזו שיכולים לסייע:

1. הקפידו על שתיית מים מרובה. למשל, נסו להתחיל את הארוחה עם כוס מים מלאה. שתייה עוזרת להגברת תחושת השובע. הקפדה על שתייה מספקת בין הארוחות יכולה לצמצם נשנושים מיותרים ולהרגיע את התחושה של "אני רוצה משהו".

2. הקפידו לאכול ליד שולחן האוכל. במקום להביא את הסירים למרכז השולחן, הגישו את הארוחה בצלחת ואז תשבו לאכול. הסירים וכלי הגשה יכולים להישאר על השיש. אכילה בסביבה נוחה, מצלחת מסודרת, תורמת רבות לפיתוח אכילה מודעת וחיבור לתחושת השובע.

3. בחרו מרכיבים לארוחה הכוללים חלבון רזה (עוף, דגים, בקר רזה, טופו), ירקות, דגנים מלאים וקטניות (מג'דרה, בורגול עם גרגרי חמוס ועוד). את הפחמימות הפשוטות (ממתקים וחטיפים) שלבו במידה פחותה. הימנעו ככל הניתן משתייה מתוקה. התחילו את הארוחה עם החלבון וירק ורק בסוף אכלו את הפחמימה.

4. תכננו את סדר היום שלכם כך שיאפשר אכילה של ארוחות מסודרות. אך למקרה שלא מתאפשר, דאגו להצטייד ב"נשנושים" בריאים - ירקות כמו גזר וסלרי, פרי, יוגורט ואגוזים.

5. היצמדו ככל האפשר לשגרה. הקפידו על נטילת התרופות הקבועות, תזונה מומלצת, פעילות גופנית ושעות שינה מספקות..

השתבשה לחלוטין ויש שנמצאים במצב שגם אם נרצה לאכול "טוב" ומסודר, או לבצע פעילות גופנית כמו שאנחנו מתבקשים או רוצים, אלו לא מתאפשרים ומכאן שרמות הסוכר עלולות להיות גבוהות מהרגיל ומהרצוי.

נוסף לכך, עצם מצב הסטרס גורם לרמות הסוכר להיות גבוהות. רמות הורמונים כמו קורטיזול ואדרנלין מוגברות גורמות לגוף לשחרר יותר סוכר לדם ולאיינסולין (שהגוף מייצר או כתרופה) להיות פחות אפקטיבי. זאת כתוצאה מעליה בתגודת של הגוף לאיינסולין.

גם אכילה שאיננה בעקבות רעב יכולה להיות תגובה למצבים של לחץ. מדובר באכילה "רגשית" אם כי אנחנו לא דווקא מודעים לכך שהאכילה המוגברת נובעת מסטרס. אכילה, במיוחד של מאכלים מסוימים, גורמת לשחרור דופמין, שבין השאר נותן לנו הרגשה של עונג והוע. האכילה הזו אכן יכולה להיות מנחמת, אך לפרק זמן קצר ביותר, וההשלכות לכך רבות וכוללת עליה ברמות הסוכר בטווח הקצר, ועליה במשקל ומשם החמרה בתנגודת לאיינסולין בטווח הארוך.

תזונה מאוזנת הכוללת דגנים מלאים, חלבון רזה, ירקות ופירות טריים, עשירה בסיבים תזונתיים

בימים כתיקונם, מדובר במצב מאתגר ולא תמיד פשוט, על אחת כמה וכמה במצבים של לחץ. המציאות הקשה שאנחנו נמצאים בה כיום היא, לצערנו, לא קצרה ולא חולפת במהרה, אלא כנראה תישאר איתנו תקופה וגם אחרי שהלחימה תפסק, נתמודד גם ביום שאחרי עם רמות סטרס מוגברות.

כל אחד ואחת מאיתנו מתמודד עם מתח באופן שונה. אצל רבים מאיתנו, ההתנהלות היומיומית

אחרי חנוכה: כך תחזרו לשגרת תזונה בריאה

בעצמם, וזו הסיבה ששיטה זו אינה מומלצת כשמנסים לשלוט בגודל המנות. כאשר המזון מונח על השולחן, קל מאוד להתפתות לקחת "רק עוד קצת". מנות ההגשה היחידות שכדאי להשאיר על השולחן הן אלה שכוללות ירקות וסלטים דלי קלוריות.

6. שימו לב לצבע הצלחת - זה לא אומר שחייבים לקנות צלחות חדשות, אבל זכרו שלצבע הצלחת עשויה להיות השפעה על היכולת לדמיין כמה אוכלים. כאשר יש ניגוד רב בין צבע המזון לצבע הצלחת - דמיינו ריבוע כהה של עוגת שוקולד על צלחת לבנה בהוקת - קל יותר לדמיין את גודל המנה באופן ויזואלי, מה שמקל על השליטה בכמות המזון שאוכלים.

7. התחילו את הארוחה עם המאכלים דלי הקלוריות כשרעבים מאוד, בדרך כלל ממלאים את הצלחת במאכלים העשירים יותר בקלוריות, ומתחילים לאכול אותם ברגע שיושבים לאכול, כלומר שובעים קודם כל ממזונות עתירי קלוריות. נסו להתחיל בסלט או בירקות - כך תתחילו להתמלא במנות הדלות יותר בקלוריות - מה שישאיר פחות מקום למנות הכבדות יותר.

8. התייחסו לצלחת כאל מדרוך - שייטע לחלק את מרכיבי הארוחה. המלצות הן הערכות כלליות משום שלכל אדם יש צרכים תזונתיים ייחודיים, אך הן יכולות לשמש כמדריך - במיוחד כשאוכלים במסעדה: ירקות או סלט: מחצית מהצלחת, חלבון: בערך ¼ מהצלחת, פחמימות מורכבות (כגון דגנים מלאים וירקות עמילניים): בערך ¼ מהצלחת. כשאוכלים בחוץ, נסו לקחת גורמים אלה בחשבון ושימו לב כיצד הם משפיעים על הרגלי האכילה שלכם.



1. העדיפו כלי הגשה קטנים יותר - ממרק ועד פיצוחים, כל מנה שמוגשת בכלי הגשה גדול עשויה לגרום לאכול יותר ממנה. לפי מחקר שערכה אוניברסיטת קיימברידג', אנשים צורכים יותר מזון ושתייה כאשר מציעים להם מנות, אריזות או כלי-שולחן גדולים יותר. לכן, כדי לשלוט בגודל המנות, נסו להשתמש בכלי הגשה קטנים יותר.

2. בחרו בכלי מטבח קטנים יותר - אתם תגישו לעצמכם כמות גדולה יותר אם תשתמשו בכף הגשה גדולה (בהשוואה לכף קטנה), לכן שימו לב לכמות שאתם מניחים על הצלחת. "רק כמה כפות" מכל דבר יכולות להצטבר במהירות כאשר כף ההגשה גדולה מדי.

3. קחו בחשבון את גודל הצלחת - כשאתם משתמשים בצלחת קטנה יותר, זה נראה כאילו היא מכילה כמות מזון גדולה יותר - מה שגורם לעיניים "לאותת" למוח שהיא תהיה גם משיבעה יותר. לכן, אם אתם מנסים להפחית קלוריות באמצעות צמצום גודל המנות, קצצו גם בגודל הצלחת.

4. קחו בחשבון את גודלן ורוחבן של כוסות השתייה - כשמנסים לצמצם את צריכת הקלוריות הנוזליות, קחו בחשבון את גודלה וצורתה של הכוס בה משתמשים. יש נטייה לחשוב שכוסות גבוהות וצרות מכילות יותר נוזלים בהשוואה לכוסות נמוכות ורחבות - מה שגורם לעיניים לחשוב שגם הבטן תקבל יותר.

5. הכינו את הצלחת במטבח במקום ליד השולחן - הגשת המזון במרכז השולחן מאפשרת לסועדים למלא את הצלחת שלהם

חג החנוכה ועימו הסופגניות והלביבות עתירות השמן עברו וזה הזמן לאזן את המשקל. לדברי סוזן בורמן, מנהלת הדרכת תזונה, הרבלייף: "שליטה בגודל המנות היא שיטה מצוינת שתייעד לזכות את כמות המזון שאוכלים באמצעות מעקב אחר הקלוריות. זכרו - מנה היא כמות המזון שמניחים על הצלחת - בעוד מנת הגשה מציינת את כמות המזון המומלצת. הרעיון הוא להבין מה הגוף צריך ופשוט ולאכול בהתאם. לעיתים קרובות, אוכלים יותר מדי כי מרגישים שחייבים לסיים את כל מה שמונח על הצלחת או משום שבמסעדות מגישות מנות גדולות מדי, מה שעלול להוביל לעלייה במשקל."

לדבריה: "לאופן בו מגישים ומסדרים את המזון על הצלחת יש השפעה רבה על הכמות שאוכלים. פעמים רבות גם מי שממלאים את הצלחת שלהם במזון בריא נאבקים במשקל - פשוט כי הם אוכלים יותר מדי. למעשה, תוצאות מחקר קבעו כי שימוש בגודל צלחת מבוקר בקרב הנבדקים הביא להפחתה משמעותית במשקל הגוף, מיד מסת הגוף והיקף המותניים. הביטוי "עיניים גדולות" מתאים מאוד במקרה זה. כשמעמיסים על הצלחת, מסתמכים על מה שראים כדי לקבוע את גודל המנה, שתהיה לרוב הרבה יותר ממה שאתם יכולים - או צריכים - לאכול.

בנוסף, כאמור, קיים הבדל בין "מנת הגשה" ל"מנה בצלחת". גודל מנת ההגשה מצוין בטבלת הערכים התזונתיים שמופיעה על גבי אריזות המוצרים, אבל היא עשויה לשקף (או שלא) את הכמות שאתם אוכלים בפועל. אנחנו "מתוכנתים" לסיים את כל מה שמונח בצלחת, בין אם זה הרבה או מעט, ולעיתים קרובות, הדרך היחידה לדעת שסיימנו לאכול היא כשהצלחת הריקה אומרת "סיימתם".

בורמן מעניקה 8 טיפים לשליטה בגודל המנות:

03-6162228

מזל וברכה הלוח הארצי

הלוח המוכר בציבור החרדי 200,000 עותקים ברחבי הארץ

קו עיתונות

ח' טבת-ט' טבת תשפ"ד 20/12/2023-21/12/2023

פרסמו חינום בכפוף לתקנון

השבוע בחובות

השבוע בחולון בתים

השבוע בבית שמש

השבוע באלעד

השבוע בפתח תקוה

השבוע בירושלים

קולהער בני ברק

בבלעדיות

באזור אבן גבירול בניין חדש דירה מחולקת 40 מטר 3 חדר + יחידה 30 מטר קומה 3 2,100,000 גמיש

פנחה נכסים 055-6789653

באבן גבירול 4.5 חדר קומה 2 חזית מעלית בניין חדיש חניה בטאבו 2.8 גמיש

למכירה פנטהאוז על הניר בפרדס כץ בשלבי בניה 120 מטר 4 חדרים 3 כינוי אוויר חניה בטאבו תכנון אדריכלי בנין בוטיק + דירת 3 חדר 3,350,000 מוצמד בגג צריח הון עצמי "פנחס נכסים"

בבלעדיות הרב שר הירדן דופלקס קומה 2.5 למכירה 120 מטר מתאים לטאבו משותף 2,590,000 גמיש

להשכרה בהשניים 3 חדר בניין חדש קומה 6/5 ארנונה נמוכה 4100 ש"ח

בבלעדיות ביונתן 4.5 חדר 100 מטר ממד קומה 1 חזית משופצת ברמה גבוהה במתחם הפינוי בניו תמורה גבוהה 2,450,000

למכירה באזור שאול חדר 4 חדר קומה 2 משופצת בניין חדיש בטאבו סוכה חניה 2,070,000 סגירה "פנחס נכסים" 0556789653

מציאה!!! בפרדס כץ 3-55 מטר קומה 2 עורף מטבח חדש שירותים אמבטיה חדשים מעט 1,620,000 גמיש

להשכרה מיידית! בשלמה בן יוסף 3 חדר קומה 3 שמונה מאוד 3500 ש"ח גמיש

באברנל 4 חדר קומה 2 חזית בניין חדש מרפסת שמש חניה בטאבו סגירה 2,250,000

מציאה!! ביחזקאל 4 חדרים 87 מ"ר קומה א' + מעלית, לא משופץ, 2,200,000 ש"ח בלעדי

055-6789653

בברוך שך באזור השלושה 4 חדרים, קומה א', חזית, חניה, 2,250,000 ש"ח תיווך ש. מאירוביץ

ברחוב נורדא 3 חדרים, ענקיים, 90 מ"ר, קומה א', חזית, חניה, משופצת, מאווררת, תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בבית שמש, חזית, חניה, 2,665,000 ש"ח גמיש

ברחוב חבון/הרב קוק 3 חדרים, ק"א, ללא מדרגות, חזית, במצב טוב, 1,850,000 גמיש בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בבית שמש, חזית, חניה, 2,665,000 ש"ח גמיש

ברחוב חבון/הרב קוק 3 חדרים, ק"א, ללא מדרגות, חזית, במצב טוב, 1,850,000 גמיש בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בבית שמש, חזית, חניה, 2,665,000 ש"ח גמיש

ברחוב חבון/הרב קוק 3 חדרים, ק"א, ללא מדרגות, חזית, במצב טוב, 1,850,000 גמיש בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בבית שמש, חזית, חניה, 2,665,000 ש"ח גמיש

ברחוב חבון/הרב קוק 3 חדרים, ק"א, ללא מדרגות, חזית, במצב טוב, 1,850,000 גמיש בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בבית שמש, חזית, חניה, 2,665,000 ש"ח גמיש

ברחוב חבון/הרב קוק 3 חדרים, ק"א, ללא מדרגות, חזית, במצב טוב, 1,850,000 גמיש בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בבית שמש, חזית, חניה, 2,665,000 ש"ח גמיש

ברחוב חבון/הרב קוק 3 חדרים, ק"א, ללא מדרגות, חזית, במצב טוב, 1,850,000 גמיש בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בבית שמש, חזית, חניה, 2,665,000 ש"ח גמיש

ברחוב חבון/הרב קוק 3 חדרים, ק"א, ללא מדרגות, חזית, במצב טוב, 1,850,000 גמיש בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בבית שמש, חזית, חניה, 2,665,000 ש"ח גמיש

ברחוב חבון/הרב קוק 3 חדרים, ק"א, ללא מדרגות, חזית, במצב טוב, 1,850,000 גמיש בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בבית שמש, חזית, חניה, 2,665,000 ש"ח גמיש

ברחוב חבון/הרב קוק 3 חדרים, ק"א, ללא מדרגות, חזית, במצב טוב, 1,850,000 גמיש בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בבית שמש, חזית, חניה, 2,665,000 ש"ח גמיש

ברחוב חבון/הרב קוק 3 חדרים, ק"א, ללא מדרגות, חזית, במצב טוב, 1,850,000 גמיש בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בבית שמש, חזית, חניה, 2,665,000 ש"ח גמיש

בהרב לנדא 5 חדר, ק"ב, חזית, 125 מ"ר + חניה + מחסן, מושקעת וחדשה, 4,200,000 גמיש תיווך הנדל"ן 050-4177419

ש. מאירוביץ תיווך, השקעות ויזמות 054-6506501

בחזו"א קרית משה המבוקש, 5 חדרים, הורים, ממ"ד + מרפסת שמש, ק"ב + מעלית, חזית + חניה בטאבו, 2,950,000 ש"ח גמיש סולמון נכסים והשקעות 054-4290600

הרב קוק דופלקס גג כ-180 מ"ר, 6 חדר, סוכה + פרגולה ענקית + חניה + מעלית בבלעדיות מאגדים משה דסקל 050-5926021

4-4.5 חדרים בלון מרישא דירת בוטיק מושקעת במיוחד, 4 חדר גזלים, ק"א, חזית לגינה, ב-2,650,000 ש"ח תיווך בישראל 054-8427513

בבלעדיות, בבנין בוטיק ברחוב יהושע/יגאל דירת דופלקס ענקית!! 300 מ"ר, קומה ג', 150 מ"ר, ומעלית 70 מ"ר בנוי והשאר גג פתוח + מעלית וחניה, מתאימה לחלוקה, 5,300,000 ש"ח גמיש בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בלעדי, באזור יואל ח', מפוארת מאוד, קומה א', חזית 100 מטר, 2,450,000 ש"ח תיווך אלטרנטיב 054-5500263

ברחוב מתתיהו/ויזניץ דופלקס, קומה ג', ד' ללא מעלית, 220 מ"ר, חזית, 4 כ"א, שמונה, 3,300,000 ש"ח מציאה תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

ביגאל אלון, צפונה, חדשה 4.5 חדר, חזית + חניה, קומה נוחה, 2,630,000 גמיש תיווך הנדל"ן 050-4177419

באזור רחוב יהושע דופלקס 200 מ"ר, קומה ג', 100 מ"ר, ומעלית 100 מ"ר נוספים, עם מעלית + מחסן + 2 חניות, חזית בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 050-5308742 054-6506501

בבבית שמש, 100 מ"ר, מוספחת, בנין חדש, ק"א, 2,380,000 ש"ח תיווך הנדל"ן 050-4177419

בבית שמש, 100 מ"ר, מוספחת, בנין חדש, ק"א, 2,380,000 ש"ח תיווך הנדל"ן 050-4177419

ברב שך קרוב לסלברוקה בבנין חדיש 4 חדרים, 100 מ"ר נטו, מושקעת, סוכה גדולה, ממ"ד, ק"ג + מעלית, 2,520,000 גמיש סולמון נכסים והשקעות 054-4290600

בבית שמש, 100 מ"ר, מוספחת, בנין חדש, ק"א, 2,380,000 ש"ח תיווך הנדל"ן 050-4177419

בלעדי, בשיכון ה', חדשה מהניילון, 100 מ"ר, 4 חדרים, ממ"ד, יחידת הורים + מרפסת שמש, נוף, ק"ג + מעלית, 2,665,000 ש"ח גמיש סולמון נכסים והשקעות 054-4290600

בבית שמש, 100 מ"ר, מוספחת, בנין חדש, ק"א, 2,380,000 ש"ח תיווך הנדל"ן 050-4177419

ביהודה הנשיא קרוב לבן זכאי דירת 4 חדרים, משופצת ברמה גבוהה, קומת קרקע + יציאה למרפסת/סוכה של 20 מ"ר, 2,550,000 ש"ח גמיש תיווך ש. מאירוביץ 050-5308742 054-6506501

ברחוב מימון 6 חדרים, איזור בית כנסת הגדול, לא משופץ קומה ב', עורפית, 2,700,000 ש"ח תיווך ש. מאירוביץ 050-5308742 054-6506501

בחולדה הנביאה דירת 4.5 חדרים, קומה ב', חזית, בבנין בוטיק, 3 כ"א, עם חניה בטאבו + אופציה מעשית להרחבה גדולה, 2,900,000 ש"ח בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בחולדה הנביאה דירת 4.5 חדרים, קומה ב', חזית, בבנין בוטיק, 3 כ"א, עם חניה בטאבו + אופציה מעשית להרחבה גדולה, 2,900,000 ש"ח בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בהרב שך באזור השלושה 4 חדרים, קומה א', חזית, חניה, 3,000,000 ש"ח בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בחולדה הנביאה דירת 4.5 חדרים, קומה ב', חזית, בבנין בוטיק, 3 כ"א, עם חניה בטאבו + אופציה מעשית להרחבה גדולה, 2,900,000 ש"ח בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בהרב שך באזור השלושה 4 חדרים, קומה א', חזית, חניה, 3,000,000 ש"ח בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בחולדה הנביאה דירת 4.5 חדרים, קומה ב', חזית, בבנין בוטיק, 3 כ"א, עם חניה בטאבו + אופציה מעשית להרחבה גדולה, 2,900,000 ש"ח בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בהרב שך באזור השלושה 4 חדרים, קומה א', חזית, חניה, 3,000,000 ש"ח בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בחולדה הנביאה דירת 4.5 חדרים, קומה ב', חזית, בבנין בוטיק, 3 כ"א, עם חניה בטאבו + אופציה מעשית להרחבה גדולה, 2,900,000 ש"ח בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

בהרב שך באזור השלושה 4 חדרים, קומה א', חזית, חניה, 3,000,000 ש"ח בלעדי תיווך ש. מאירוביץ 054-6506501

נדל"ן הקריה תיווך - יזמות - השקעות מומחים בעסקי נדל"ן 050-3000121 nadlanakiria@gmail.com

בגוטמכר 4 חדר כ-100 מ"ר ק"ב חניה מעלית מחיר 2,640,000
באהרונביץ כ-5 חדר 110 מ"ר יחידה כ-75 מ"ר קרקע-חניה מחיר 4,099,000 ש"ח
בנורוק דופלקס 4 חדר 180 מ"ר ק"ב מחולק 90/70 מחיר 2,590,000 ש"ח גמיש
למשקיעים בניפולד 80/40 ק"ק מושקעת בכ-15,000 מחיר 3,995,000 ש"ח
בשד' אינשטיין 4 חדר כ-85 מ"ר ק"ג חזית חניה מעלית 2,250,000 ש"ח
בבבית שמש, 100 מ"ר, מוספחת, בנין חדש, ק"א, 2,380,000 ש"ח תיווך הנדל"ן 050-4177419

נדל"ן-הקריה 050-3000121

פסופלורה צלחות מעוצבות משפע פירות העונה לשבתות ולכל מטרה כשרות הרב לנדא כל הגדלים! מחירים טובים! 058-320-6802 מיכל

לוח מזל וברכה הלוח הארצי מודעות בתשלום 03-6162228
קבלת מודעות והערות ללוח המוכר חייבים אך ורק בפקס או במייל
1. ניתן לפרסם עד 10 מילים בלבד (כולל מספרי טלפון).
2. מודעות יתקבלו עד יום ה' 12:00 בצהריים בלבד, לפרסום שבועות שאחרי.
3. יש להגדיר בראש הפקס את המדור המבוקש ואת תת המדור באם יש.
4. לא יפורסם פקס שאינו ברור, שלא מופיעה בו קידומת המספר הטלפון, שמכיל יותר מ-10 מילים ושלא מצויינים בו שם השולח וכתובתו.
5. מודעה שתישלח פעמיים (גם בנוסחים שונים) לא תפורסם כלל!
6. שולח הפקס מתבקש לציין את שמו וכתובתו מתחת למודעה.
7. מודעה ניתן לבטל רק דרך הפקס (עד יום ה').
8. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה כפי שפורסמה תאריך הופעתה.
9. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
10. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
11. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
12. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
13. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
14. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
15. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
16. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
17. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
18. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
19. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
20. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
21. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
22. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
23. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
24. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
25. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
26. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
27. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
28. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
29. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
30. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
31. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
32. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
33. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
34. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
35. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
36. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
37. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
38. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
39. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
40. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
41. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
42. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
43. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
44. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
45. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
46. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
47. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
48. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
49. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
50. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
51. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
52. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
53. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
54. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
55. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
56. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
57. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
58. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
59. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
60. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
61. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
62. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
63. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
64. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
65. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
66. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
67. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
68. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
69. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
70. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
71. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
72. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
73. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
74. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
75. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
76. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
77. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
78. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
79. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
80. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
81. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
82. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
83. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
84. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
85. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
86. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
87. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
88. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
89. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
90. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
91. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
92. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
93. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
94. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
95. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
96. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
97. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
98. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
99. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.
100. מודעה בדיקה: מודעה לביטול, מדור נוסח המודעה.

פנטהאוזים ודירות גן במנחם פנטהאוז 200 מ"ר, ק"ה, חדש, מעלית, מושקעת, 4 כינוי אוויר, מיוחד, 5,400,000 גמיש תיווך הנדל"ן 050-4177419

שוקל למכור את דירתך? לטיפול מסור חייג 050-5308742 054-6506501 03-5797756 תיווך ש. מאירוביץ הרב קוק 23 ב"ב
בלעדיות ברחוב מימון אבטליון 100 מ"ר, ק"ק מוגבהת, 3 כ"א + אופציה ענקית להרחבה, 2,580,000 ש"ח תיווך ש. מאירוביץ 050-5308742 054-6506501

ברמת אהרון היוקרתי בבניה, ברמת גימור גבוהה, 3-4-5 חדרים גדולים+פנטהאוז, קבלן מוכר ואמין, החל מ-2,100,000 ש"ח תיווך ש. מאירוביץ 050-5308742 054-6506501

בבית שמש, 100 מ"ר, מוספחת, בנין חדש, ק"א, 2,380,000 ש"ח תיווך הנדל"ן 050-4177419

בבית שמש, 100 מ"ר, מוספחת, בנין חדש, ק"א, 2,380,000 ש"ח תיווך הנדל"ן 050-4177419

בבית שמש, 100 מ"ר, מוספחת, בנין חדש, ק"א, 2,380,000 ש"ח תיווך הנדל"ן 050-4177419

בבית שמש, 100 מ"ר, מוספחת, בנין חדש, ק"א, 2,380,000 ש"ח תיווך הנדל"ן 050-4177419

בבית שמש, 100 מ"ר, מוספחת, בנין חדש, ק"א, 2,380,000 ש"ח תיווך הנדל"ן 050-4177419

בבית שמש, 100 מ"ר, מוספחת, בנין חדש, ק"א, 2,380,000 ש"ח תיווך הנדל"ן 050-4177419

בבית שמש, 100 מ"ר, מוספחת, בנין חדש, ק"א, 2,380,000 ש"ח תיווך הנדל"ן 050-4177419

בבית שמש, 100 מ"ר, מוספחת, בנין חדש, ק"א, 2,380,000 ש"ח תיווך הנדל"ן 050-4177419

בבית שמש, 100 מ"ר, מוספחת, בנין חדש, ק"א, 2,380,000 ש"ח תיווך הנדל"ן 050-4177419

בבית שמש, 100 מ"ר, מוספחת, בנין חדש, ק"א, 2,380,000 ש"ח תיווך הנדל"ן 050-4177419

חירום

- משטרה 100
- מגן חוד אדום 101
- הצלה 1221
- מכבי אש 102
- המוקד העירוני 106
- חברת חשמל 103
- יד שרה - שקלום החולה 03-6817222, 02-6444444, 04-8381704
- האגודה למלחמה בסרטן - טלמודיע: 1-800-599995, טלתימוך: 1-800-200444, מוקד חירום לקבלת פקטים לאוכלוסית החרדים ולקווי שמיעה פקט: 8530161-04, 03, 5216445, 100-600-800-1, 101-500-800-1
- קו פתוח לקשישים - מודיע ויועץ לגבי זכויות 14:00-17:00, 02-5002111
- עזר מציון - מוקד רופא חירום שבת בני ברק: 03-5742742, ירושלים: 02-5002111
- ידידי נפש עזר מציון - קו ארצי לתמיכה נפשית 1-800-30-30-12, מוקד יעוץ חינוכי מקצועי ודיסקרטי ימים א'-ה' 21:00-23:00, 03-6145033, 1599-50-32-32
- מרכז הסיוע לנשים דתיות - 24 שעות ביממה, סודיות מובטחת 02-6730002
- אנוש - קו למשפחות נפגעי נפש ימים א, ד, בין השעות 03-5400672, 19:00-22:00
- מוקד יל"ר - ייעוץ נישואין ראשוני המוקד הארצי ההתנדבותי ליעוץ זוגי אישי ומשפחתי א-ה 02-6321600, 10:00-18:00
- "שמע בני" המרכז להקבנה וחינוך ימים א' ג' ה' 02-6511613, 20:30-22:30 בערב
- משגב המרכז להפניות והתאמת מומחים לבריאות הנפש טל: 02-5808008, ביפר: 03-6105404

תחבורה

- אוטובוסים - מודיעין אגד: 03-6948888, מודיעין דן: 03-6394444, 03-2060
- רכבת ישראל - 04-8564444, 03-6117000, סולר 5770
- זמני נחיתת מטוסים: עברית: 03-9723333, אנגלית: 03-9723344

גרפיקאית מקצועית מקבלת את כל סוגי העבודות: גרפיקה מתאימה עיצובים

052-7195076

לסוכנות ביטוח בפ"ת דרושה נציגת טלמיטינג + נסיון, 4 משמרות בשבוע, תנאים טובים למתאים/ה

052-4751951

לבית החלמה לילדות דרושה אחראית חדר אכל, שעות עבודה 7-15 קו"ח לפקט: 03-579-1918

052-4751951

למרה פרטית דרושה/ה מחזירה/ה לעבודה רק מהבית. 2-3 שעות ביום. לניהול יומני המרפאה, ועבודה פקידותית. משרה קבועה. שכר 3,000 ש"ח. קריירה 072-22-222-62

www.karyera.org.il

להברה וותיקה מחזירה/ה לעבודה מהבית-לעבודה משרדית-ניהול יומנים ותאומי פגישות. 3-4 שעות ביום. 60 ש"ח לשעה. קריירה 072-22-222-62

www.karyera.org.il

ללשכת ח"כ מהקואליציה דרוש נהג בוס. המשרה כוללת השתתפות באירועים וכנסים פוליטיים, ליווי ונהיגה עם הח"כ לראיונות, לסירורים ולפגישות. קריירה 072-22-222-62

www.karyera.org.il

לקהילה בחו"ל בחורים י"ש להשלמת מנינים ולהשגחת כשרות לשלושה חודשים 052-7616639, 14:00-20:00

דרושות סיועות/גנות למעון בגבול ר"ג-ב"ב, צוות חרדי, 2 תחנות אחרי עיריית ב"ב, 43-55 ש"ח לשעה 054-8507450

דרושה מזכירה לת"ת בב"ב, למילוי מקום יום בשבוע, וכן לתקופת חל"ד, ניסיון חובה קו"ח לפקט 077-470-1304 או למייל d035747941@gmail.com

ביקוש עבודה

מטפל בקשישים בעל נסיון באזור ב"ב 058-7651101

מעובדת לעבוד במשק בית במרכז ב"ב 053-3198615

מעובדת בעבודה תורנית בפ"ת 054-5714503

בחורה אמינה מעוניינת במגורים תמורת עזרה מיכל 050-5952474

דושיים

הודעה

לפי חוק הדמנות שווה בתעסוקה, כל מודעה בעיתון זה שיש בה משרה מוצעת או תוארה להכשרה מקצועית או הדעה בדבר שלוחה-מתחסלת לשני המינים הדדעה זו מהווה חלק מלשון כל המודעות הנ"ל המתפרסמות בעיתון זה.

לרשת מקומונים גדולה ומוכרת דרושים/ות סוכני מכירות ללוח מזל וברכה

עבודה טלפונית סביבת עבודה נעימה ונוחה שעות עבודה: 9:30-2:30 קו"ח למייל: luach@kav-itonut.co.il

לחברת הפצה

דרוש נהג משאית עם ניסיון מאזור המרכז, רשיון עד 15 טון, נכונות לעבודה גם בשעות לא שגרתיות תנאים מעולים למתאימים 050-6499974

גלגלים לאופניים מידה 14-16-20-24-26 רק ב-30 054-3177932

אופני עיר עם הילוך בציר אחורי מידה 26 אינץ מעצור רגל וקדמי 100 054-3177933

אופניים מידה 18 הילוכים כחדשות 350 052-7126106

מזוודה קטנה 80 052-7126106

שן זאב ערבות סגולה נגד פחדים וחרדות 300 054-2633790

שן זאב אמיתי סגולה לחיזוק הביטחון העצמי 300 054-2633790

קמיע להצלחה ולשמירה מכל רע וצרה על קלף 150 054-2633790

נעלי שבת מידות 27,29 חדש 10 050-4165749

מעמד 4 סלסלות לירקות/אחר פלסטיק לאחסון חדש 30 052-7646516

2 חצאיות גינס פריז שחור absolv חדש 38 100 במקום ב"ב 054-4906526 350

נעלי עקב חדשות כסף 38 אלגנטי נוח 190 ב"ב 054-4906526

טיטולים למבוגרים מידה תת חדש באריזה 65 050-7806788

דפי קריאה ועבודות בלימוד קריאה ובחשבון בחינם באימייל 0527664060@gmail.com

נגן חדש המנגן+ כשר 400 במקום 500 052-7640622

תחפושת ליצן אוברול שלם מתאים לגיל שנתיים 15 ב"ב 052-7600336

פאה אישה איכותית 500 053-3076507

שולחן אוכל + אופני ילדים 053-3076507 120

תוכי קוניו גרינציק ראש אננס מתוקים וגורי כנפיים 055-6798858 350

פאה סינתטית חדשה חום כהה קצרה 350 ב"ב 054-8435150

אופני ראלי פנימיות כולל פקיע חדשות 250 052-7616053

כלוב גדול לתוכי + גלגלים כחדש רק ב-500 גמיש 055-6705459

כדורגל שולחני לילדים 100 052-7154435

מנוע קורקינט כולל גלגל וצמיג 50 054-3177932

אופני ילדים מידה 16-18-14 רק ב-50 054-3177932

גלגלים לאופניים מידה 14-16-20-24-26 רק ב-30 054-3177932

אופני עיר עם הילוך בציר אחורי מידה 26 אינץ מעצור רגל וקדמי 100 054-3177933

כלי הגשה מקרמיקה עם נר לחימום בתחתית 90 במקום 150 054-8418661

אופני ילדים אמל שמורות כחדשות גיל 4-12 130 פ"ת 052-2786557

קורקינט ללא בטרירה + חלקים נוספים 450 050-7806788

שעון שיוצרי יוקרתי עם אחריות לשנתיים במחיר 1,200 במקום 3,000 וכן שעון נעלי אקו מס' 46 חדש 300 058-4449423

מעיל שלם לתינוק גיל 0-3 חדשים חדש 35 ב"ב 054-8418662

גמבי כשר 2 מסכים צבע ורוד + ראש מטען עם כרטיס משחקים 380 055-6798858

כלוב לתוכים יפה ומרווח על גלגלים 280 055-6798858

זוג תוכי גרינציק חמודים ראש אננס 290 כ"א 055-6798858

שמלות כלה 500 רמלה 050-6844419

שמלות ערב 60-80 רמלה 050-6844419

שמלות שושבינה 60 רמלה 050-6844419

תיקי יד 50 050-6844419

מעילים 100 רמלה 050-6844419

אופני ילדים 50 ב"ב 050-5343924

2 צמיגים 8.5*2 חדשים ו-2 פנימיות חדשות 140 ב"ב 050-5343924

קורקינט גלגלי אוויר 150 במקום 370 054-8400242

פנינת יהודית

מעון שהוא בית!

חחפשת אגודה עם סיפוק?

מזמנת להשתלב בצוות המנצח שלנו!

אצלנו תהני מעשייה מהנה לצד אווירה ביתית וחמימה במבנה חדש ומפנק

עדיפות למשרה מלאה: 7:30-16:00
הנך מזמנת להצטרף לממלכה גם אם פרשת לגימלאות ארוחות טריות ומזינות מידי יום גם לצוות עליונו!

חנה 054-8463433 ירודית 054-3934230
ניחן להתקשר בין השעות 08:00-16:00

משאבה חשמלית חדשה בקופסא איכותית לאופניים כדורים ועוד 180 ב"ב 052-7161882

כיוסי ספה/מיטה עם דוג' דמוי גובלן 50 050-4087927

קורקינט פעלולים 100 052-7126106

LK קציר

משרד עורכי דין Katsir-law office

שירות מקצועי והוגן גם עד בית הלקוח

יפוי כח מתמשך + עריכת צוואה

בעקבות המצב הביטחוני ובכלל משרדנו מתמחה בעריכת יפוי כח מתמשך וצוואות

03-5097788 050-2752740
office@katsir-law.co.il

למשרד עו"ד

העוסק בתחומי הליגיטציה האזרחית ודיני עבודה דרושה/עו"ד

היקף משרה: מלאה +שעות נוספות לפי הצורך

דרישות התפקיד:

- ראש גדול
- יכולת ניסוח מצוינות
- יכולת עבודה עצמאית

המשרד ממוקם בבטר 1. משרה זו פונה לנשים וגברים כאחד.

דוא"ל: gitty.katsirlaw@gmail.com

דרושים עובדים

לחלוקת עלונים ועיתונים בתיבות הדואר והדבקת מודעות בב"ב רצוי עם רכב, העבודה בשעות גמישות, שכר הולם

050-6499974

תמיד רצית להיות חלק מתחום התקשורת? מעוניינים להשתלב בעבודה בתחום העיתונות?

דרושים/ות

משרה 102

דרוש/ה מעצב/ת

חרוצה/ה ובעלת/ת מעוף

משרה 101

דרוש/ה מנהל/ת סטודיו

בעל/ת יכולות ניהול מוכחות קריאטיביות ואהבה לעיצוב נסיון של שנתיים לפחות בניהול סטודיו

משרה 103

דרוש/ה גרפיקאית/ת

חרוצה/ה ובעלת/ת מעוף

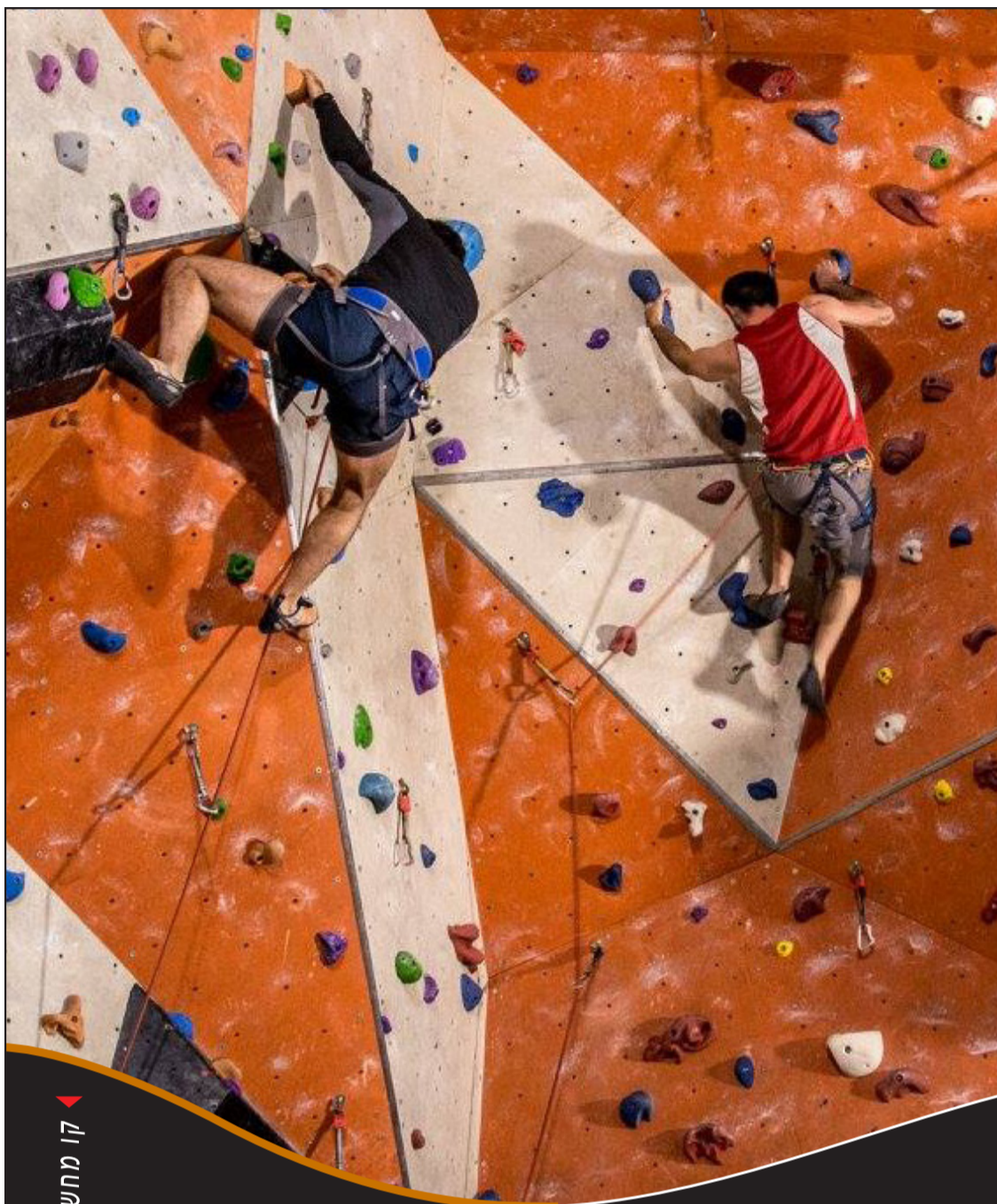
קו"ח ותיק עבודות למייל:

office@kav-itonut.co.il

דרישות התפקידים:

שליטה בתוכנות InDesign, illustrator, Photoshop יתרון: ניסיון בעיתונים ועיצוב מודעות מסחריות

- הכרה עם עולם הדפוס
- יחסי אנוש מעולים, אנרגיה ויצירתיות
- חריצות, אחריות ומוסר עבודה גבוה
- יכולת עבודה בתנאי לחץ עבודה במשרה מלאה
- זמינות מיידית



בואו לטפס בקיר טיפוס הגבוה ביותר בירושלים!

קו מחשבה



**הרשמה לחוגים
בעיצומה!**

ניתן לערוך אירועים
לקבוצות וסמינריונים

ניתן לערוך ימי
הולדת במקום

חנות לציוד טיפוס
מקצועי

- ◀ טיפוס בולדר
- ◀ טיפוס בהובלה
- ◀ טיפוס מאובטח אוטמטית
- ◀ מתקני כוח וכושר
- ◀ מגוון מסלולים למתחילים
- ◀ ועד מקצוענים

Sometimes Difficult
Never Impossible

02-6482264 www.iclimb.co.il אצטדיון טדי, מרכז הספורט דוד איילון 1 ים

