

# קולנו

תמוז תשפ"ו  
יוני 2026



עיתון קהילתי  
גיליון מספר 9

## לראות את האור

מילים: ברק פלדמן

ראיתי את דרכי נעלמת

ביער סבוך,

בין קירות חורשים.

ובתוך האדמה המדממת

רגליי ננעצו,

היכו שורשים.

ולרגע יכולתי לשמוע

עלים מלמדים שירתם

ורציתי לעלות גבוה,

לפרוח איתם

## דבר המערכת

**כתבה: מיה שפר**

הבית שהוא עוגן- הלב שהוא גשר

אנו מגישים לכם את הגיליון הנוכחי בימים שבהם המילים לעיתים קטנות מדי מכדי להכיל את גודל השעה.

שלוש השנים האחרונות ובתוכן חודשי המלחמה, העמידו את כולנו במבחנים שלא תמיד צפינו. בתוך טלטלות הזמן, מצאנו את עצמנו מחפשים נקודות אחיזה והתגלית המרגשת ביותר הייתה שנקודות האחיזה הללו נמצאו לנו ממש כאן, במרחק דלת אחת מאיתנו.

הגיליון הזה נולד מתוך רצון לתת במה למה שמתחולל בלב פנימה. הוא אינו רק אוסף של ידיעות, אלא יומן חי של קהילה. בין דפיו תמצאו את החוויות האישיות שעברו דיירי הבית. רגעים של דאגה שמתחלפים ברגעי חסד קטנים.

זיכרונות רחוקים שצפו ועלו מחדש, פוגשים את המציאות של היום בבגרות ובחכמה שרק ניסיון חיים עשיר כשלנו יכול להציע.

רצינו לבחון יחד מה למדנו על עצמנו בימים אלה? אילו תובנות חדשות נבטו על מה שחשוב באמת? ובעיקר - איך הבית המשותף הזה שלנו, הדיור המוגן, הפך למבצר חיים עשיר.

גילינו, שהביחד הוא לא רק בילוי בלובי, או ארוחה משותפת, אלא הוא רשת ביטחון המעניקה את התחושה שאיש אינו נותר לבד במערכה.



ולרגע יכולתי לנגוע

בקצה הכאב האפור

ורציתי לעלות גבוה

לראות את האור

לראות את האור



## עדיין בתוך מציאות משתנה

כתבה : עופרית מנהלת השירות לדייר

בשנים האחרונות, מאז השבעה באוקטובר והמלחמה שפרצה בעקבותיה, נדמה שהמציאות מזמנת לנו שוב ושוב התמודדות עם אתגרים שלא בחרנו בהם. נראה גם שהאירועים שעברנו אינם מאחורינו והתמודדות רבה עוד מחכה לנו עם ההשלכות ארוכות הטווח שלהם.

כיום, לצד החיים שחזרו למסלולם במידה מסוימת, המציאות סביבנו ממשיכה להשתנות, תחושת הביטחון שנפגעה עדיין מתאחה ואנו מתמודדים מדי יום עם חדשות שמטלטלות את הלב, עם משפחות שנושאות כאב ואובדן, עם תחושה שהקרקע שעליה עמדנו בביטחון כבר אינה מובנת מאליה ולעיתים גם עם עייפות נפשית.

בגיל השלישי אנו פוגשים התמודדות נוספת, עם אתגרי הגיל, אובדנים אישיים, מחלות, שינויים משפחתיים, בדידות, דאגה לבני משפחה וקשיים אחרים. מדובר בעומס מצטבר של אתגרי החיים לצד האירועים המתרחשים סביבנו.

עבורי, התקופה הזאת משמעותית ביותר גם באופן אישי. אל תפקידי כמנהלת השירות לדייר וכעובדת סוציאלית בפאלאס נכנסתי לאחר שבני נפצע במהלך הלחימה בעזה, בנובמבר 2023. הגעתי לתפקיד כאשר המלחמה כבר הייתה עבורי לא רק מציאות לאומית אלא גם סיפור אישי ומשפחתי, כך שלצד ההתרגשות והציפייה להתחלה מקצועית חדשה, נשאתי עמי דאגה, כאב, תקווה ותהליך מתמשך של התמודדות והחלמה.

כאן בפאלאס אני פוגשת מדי יום דיירים שחוו במהלך חייהם מלחמות, הגירה, משברים משפחתיים, אובדנים ושינויים משמעותיים. בשנים האחרונות רבים מהדיירים נשאו עמם חרדה, מתח ודאגה לילדים, לנכדים, לנינים, לחברים ולמכרים. עבור חלקם, אירועי התקופה עוררו זיכרונות ישנים של אותן חוויות וטלטלות מהעבר. אחד הדברים שלמדנו בתקופה הזו היא שאין דרך "נכונה" להרגיש. יש מי שמבקש לדבר ולשתף, יש מי שמעדיף לשמור את הדברים בליבו. יש ימים שבהם החרדה גוברת ויש ימים שבהם מצליחים למצוא רגעים של שקט. עצם ההכרה ברגשות שלנו, ללא שיפוטיות, היא חלק חשוב מההתמודדות.

אחד הגורמים המסייעים להתמודדות עם מצבי לחץ הוא היכולת לזהות לא רק את הקשיים אלא גם את מקורות הכוח. הכוחות הללו יכולים להיות קשרים משמעותיים, כגון משפחה או חברים, אמונה, הומור, נתינה לאחר, תחושת שייכות לקהילה או היכולת לשמור על סקרנות ועניין בחיים. בתקופות מאתגרות, הכוחות אינם מבטלים את הכאב אך הם מאפשרים לנו לשאת אותו בצורה טובה יותר.

המושגים "**טראומה**" ו"**חוסן**" זכו לתשומת לב רבה מאז השבעה באוקטובר. כאשר מדברים על טראומה, נהוג לעיתים לחשוב על אירוע שהתרחש והסתיים. אולם המציאות הישראלית מזמינה אותנו להתבונן במושג של טראומה מתמשכת – מצב שבו האיום, הדאגה והמתח אינם נשארים בעבר אלא ממשיכים ללוות את חיי היומיום. זוהי התמודדות שאינה מסתיימת ביום אחד, אלא דורשת מאיתנו שוב ושוב למצוא דרכים להסתגל, להתמודד ולהמשיך לחיות לצד חוסר הוודאות.

ספרות מקצועית העוסקת בצמיחה בעקבות טראומה, מעלה שבמקרים רבים לאחר התמודדות עם אירועים קשים ומשברי חיים, אנשים אינם רק חוזרים לשגרת חייהם ולתפקודם הקודם, אלא מפתחים תובנות חדשות, מערכות יחסים עמוקות יותר, הערכה מחודשת לחיים ותחושת כוח ומסוגלות שלא הכירו בעצמם קודם לכן. אין משמעות הדבר שהקושי או הכאב נעלמים, וגם לא שכל אדם יחווה צמיחה כזו. אך לעיתים, דווקא מתוך ההתמודדות ולצד הכאב מתרחשים גם תהליכי שינוי והתפתחות, מתגלים כוחות חדשים וכן יכולת לראות את החיים בפרספקטיבה רחבה יותר.

כשמדברים על חוסן, לעיתים אנשים חושבים שחוסן משמעו להישאר חזקים, לא להישבר ולא להראות חולשה. למעשה, ההבנה המקצועית כיום היא שחוסן הוא היכולת להמשיך לחיות, להסתגל, למצוא משמעות ולהיעזר במשאבים הקיימים סביבנו גם כאשר אנו חווים פחד, עצב, דאגה או חוסר וודאות. הכוונה היא ליכולת להכיר בקושי, לתת מקום לרגשות, ובו בזמן להמשיך לנוע קדימה. חוסן הוא היכולת לחיות לצד הכאב מבלי לאבד את תחושת המשמעות והחיבור לאחרים.

בגיל השלישי יש לחוסן היבט ייחודי. הוא נשען על ניסיון חיים עשיר, על פרספקטיבה רחבה ועל הידיעה שגם תקופות קשות חולפות בסופו של דבר, אף שבזמן אמת קשה לעיתים להאמין בכך. רבים מהדיירים נושאים עמם סיפורי חיים המצביעים על היכולת שלנו להתאושש, להשתנות ולמצוא כוחות ותקווה גם לאחר משברים עמוקים.

מרכיב נוסף וחשוב בחוסן הוא הקהילה. בתקופה האחרונה התבהרה עבורי עוד יותר החשיבות של קהילה ובמיוחד קהילת פאלאס כמרחב של שייכות, תמיכה הדדית ומשמעות. בפאלאס פגשתי בכך מדי יום וראיתי את האופן בו קשרים חברתיים הופכים למשענת משמעותית – כיצד שיחה במסדרון, מפגש מקרי או מתוכנן בין דיירים ו/או צוות, התעניינות כנה במי שעובר תקופה קשה, פעילות משותפת או מפגש חברתי פשוט, יכולים להפיג מעט את תחושת הבדידות, המתח והדאגה. נראה שלעיתים דווקא המחוות הקטנות הן שמאפשרות לאדם להרגיש שהוא אינו לבד.

תקופה זו מזכירה לנו עד כמה החיים יכולים להשתנות ברגע, וכן את כוחם של קשרים אנושיים, של סולידריות ושל קהילה. במציאות משתנה זו, אני מתרשמת שאלו הם המשאבים שמאפשרים לנו יחד להמשיך לצמוח, להחזיק בתקווה ולבנות תחושת ביטחון מחודשת. האתגר המרכזי בעיניי הוא להתייחס יחד לשני דברים בו-זמנית: להכיר בכאב, בדאגה ובקושי, ובמקביל להמשיך לטפח חיים של משמעות, תוכן, שייכות ותקווה.

אני מרגישה זכות גדולה לנהל את מחלקת השירות לדייר בפאלאס וביחד עם צוות המחלקה להיות חלק מקהילה שבה ניתן לראות מדי יום כיצד ניסיון חיים, ערבות הדדית ואנושיות הופכים למקור של כוח. בתקופה שבה כולנו ממשיכים להתמודד עם השלכותיה של מציאות מורכבת, זוהי אולי התזכורת החשובה ביותר: חוסן אינו מסע שאדם עושה לבדו. הוא נבנה יחד, בתוך קשר, בתוך קהילה, ובתוך היכולת להושיט יד ולקבל יד מושטת

## **”חוזקן של החטופות המבוגרות הוא לא בשרירים ולא בתוקפנות, אלא באצילות ובינה”**

**יוכבד ליפשיץ - 85**

**יפה אדר 85**

**דיצה הימן 84**

**רות מונדר 78**

**מרגלית מוזס 77**

**עדה שגיא 75**



# הרהורים מהחדר האטום - "עברנו את פרעה- נעבור עק את זה"...

כתבה: חיה הלר

בדרך לממ"ד אתה שואל את עצמך מה יש לה לארץ היפה הזאת שהיא רועשת וגועשת ואין בה רגע דל של שקט?, ארץ טובה שאדמתה תמיד בוערת בסיפורי גבורות ומלחמות מתמשכות, למה נגזר עלינו לחיות לנצח על חרבנו. מה רעה עשינו לאיראנים, ולחותרים שבתומן ולכל ארצות האיסלם שהם נלחמים בנו במטרה למחוק אותנו מעל האדמה הזאת. וכך בתוך רגעי המתח שבממ"ד מבינים עד כמה שבריריים הם חיינו בארץ הזאת. כאשר כל החוכמה, הידע והניסיון הישראלי מנסים לתת לנו ביטחון ולירט את אלפי טילי השינאה המתעופפים לכל עבר ומתפוצצים והורגים ללא אבחנה.

תחושות התסכול בחדר האטום המעלות הרהורים נוגים על גורל עמנו.

היתכן שעם קטן כעם ישראל שורד אלפי שנים של סבל ורדיפות, מלחמות וגזרות שמד שנמשכים עוד מימי היותנו עבדים לפרעה במצרים, דרך תקופת השופטים, הבבלים, הפרסים, היוונים והרומאים ועד גירוש ספרד, והגלויות הארוכות והשואה הנוראה והאנטישמיות בדורות האחרונים ולמרות כל אלה וכנגד כל הסיכויים כאשר אומות ועמים נעלמים מעל מפת ההיסטוריה עם ישראל ממשיך להיות ולהתקיים, ויותר מכך הוא שב לפרוח בארצו, יהודים מגיעים מכל ארצות תבל אל ארץ חרבה ומקימים פה שוב את ביתם. והאומה מתחדשת עם שפה, צבא, בתי ספר, מערכות בריאות וחינוך?.

## האם תופעה שכזאת קרתה לאיזו אומה אחרת מעולם?

אין ספק שכל ההתרחשויות שעוברות על עם ישראל מאז ועד היום הן בלתי הגיוניות בעליל כאילו ההיסטוריה עצמה מוכיחה בצורה חד-משמעית שאנחנו באמת שונים. "הן עם לבדד ישכון ובגויים לא יתחשב" (במדבר כ"ג) שאפילו אם נרצה להתבלול ולהיטמע בין העמים נוכחנו שהם עצמם ידחו אותנו מתוכם בכוח. כלומר האנטישמיות באופן פרדוקסלי למרות אכזריותה מהווה מעין כוח שדוחף אותנו להתלכד מבפנים בהבנה שחוסנו האמיתי של עם ישראל טמון ביחודו ובאחדותו.

כאשר מתגברים בינינו השלום ואהבת אחים אנו הולכים ומתחזקים, כמו שנים עשר השבטים שחנו סביב המשכן, כל שבת עם דגלו וצבעיו, אך כולם ביחד מכוונים אל מרכז קדוש המאחד אותם.

עם ישראל הוא עם נבחר "בְּךָ בָּחַר ה' אֱלֹהֶיךָ לְהִיּוֹת לוֹ לְעַם סִגְלָה מִכָּל הָעַמִּים אֲשֶׁר עַל פְּנֵי הָאֲדָמָה" (דברים ז). ויעודו להיות "אור לגויים" ולכן גם ברגעים של פחד ומלחמה עלינו להתחזק באמונה ובתקווה "שעברנו את פרעה נעבור גם את זה".

## אכתה איוסי

השם אלטפת את פניי  
האק עק את חושבת עליי  
מהלך עץ הריסות,  
לוחש תפילות,  
הנני בא בקרוב אליך  
בלילות אני לא נרדק  
באכתביק שאת שולמת  
בקט שבצין הסערה  
שולף כינור, אנאן אמאור  
מחשבות טובות באות אליי  
אני אאה להיות חייל  
בצבא ההלנה לישראל  
אני אאה להיות חייל  
בצבא ההלנה לישראל

"ואני אבקש בבקשה אכל אחר  
לא להיזד לשון הרע עץ ישראל  
אין שאמאני אין יאני יש יהודיק  
לא יכול לדבר אץ אני כותב  
היאיק האחרוניק  
שברו לי את העב  
אורות אבוהיק החזירו אשאעות  
כאו שיר ישן  
הרעות נשאוך בלי איליק  
איליק שרק אתה אואר  
לתת אבלי לקחת ולא אתוך הרעל  
וכל אילה אני שואר  
אריק את הראש אץ השאייק  
נושא תפילה עוצק עינייק  
זו אלמאה אכל זה רק בינתייק  
אבקש שתשאור לי עץ הבית

את השיר מכתב מיוסי כתב הזמר שלומי  
שבת מלקט של משפטים שכתב רס"מ יוסי  
הרשקוביץ שנפל בצפון רצועת עזה  
במכתביו לאשתו, חמשת ילדיו הוריו וחבריו.

אריק את הראש אץ השאייק  
נושא תפילה עוצק עינייק  
זו אלמאה אכל זה רק בינתייק  
אבקש שתשאור לי עץ הבית  
השם אלטפת את פניי  
האק עק את חושבת עליי  
מהלך עץ הריסות, לוחש תפילות,  
הנני בא בקרוב אליך  
עק כי אלך בליא צלאמות  
לא אירא רע כי אתה עאדי  
עק כי אלך בליא צלאמות  
לא אירא רע כי אתה עאדי



## ”תקווה היא כאו הסוכר שבתה, עם אק היא קטנה , היא אאתיקה את הכל” (קונפוזיוס)

### המלחמה שבחוץ והמלחמה האישית שלי

כתבה: אילנה רוזמן

זה דורש תעוזה וכוח לשתף בספור אישי כל- כך ומורכב ולכן העובדה שאני בוחרת לעשות זאת , לכתוב על התמודדות כפולה – גם עם מלחמה קיומית בחוץ, במדינה שלי וגם עם מלחמה בריאותית שלי , זה אתגר רגשי לא פשוט.

בגיל 81 חשבתי שכבר ראיתי ועברתי הכל, אבל התקופה האחרונה העמידה אותי במבחן שלא דמיינתי. כאשר פרצה המלחמה המדינה כולה נכנסה למצב חרום. האזעקות, ההליכה לממ”ד, השהייה עם השכנים בקומה, החזירו רבים מהדיירים כאן לימים עברו והציפו אותם בזיכרונות ממלחמות שעברנו, אבל עבורי המלחמה הזאת קיבלה פנים כפולות.

באותה תקופה מטלטלת התבשרתי כי חליתי ועלי לעבור בדיקות וטיפולים מאד לא פשוטים. פתאום מצאתי את עצמי מנהלת שתי חזיתות במקביל. האחת – המלחמה על הבית שלי , של כולנו, נכדים בצבא , דאגה מטורפת, והשנייה המלחמה הפרטית על חיי.

הימים היו קשים מנשוא, הגוף החלש ומצב הרוח לא משהו.. אבל בתוך החושך הזה גיליתי אור, אור גדול. המעטפת של הדיור המוגן שלנו, הבית הזה, הפך להיות יותר מסתם מקום מגורים. הוא הפך לחבל ההצלה שלי.(פרט לדאגה של משפחתי שלמזלי גרים בקרבתו, במודיעין, שתמיכתם ראויה להיכתב כסיפור בפני עצמו)

כאן זכיתי לתמיכה רגשית מדיירי הבית, חברות וחברים, שכנות ושכנים והצוותים הנפלאים, הדאגה לשלומי והתמיכה הבלתי פוסקת באו לידי ביטוי באזון קשבת, חיוך, מילה טובה, יד מושטת והמון אופטימיות, הם שנתנו לי הרבה כוח להמשיך במאבק היומיומי שלי.

זה היה שילוב קשה ומתיש. החרדה מהמצב הבטחוני הייתה מהולה בחולשה הפיזית ובפחד מהמחלה המאיימת.

לא פעם שאלתי את עצמי "מאיפה שואבים כוחות"? ואת התשובה לכך מצאתי תמיד כאן, במקום הזה, בדיור המוגן. במעטפת המופלאה שיצרו האנשים שהקיפו אותי .

כן, בזכות הקהילה הזאת הקושי הפך לאפשרי.

במלחמה האישית אני מאד מקווה שניצחתי. אני בסדר..

נכדי שלחמו בשדות הקרב, מטיילים כרגע בעולם, מגיע להם. אז קצת נרגעת'.

ולוואי והייתי יכולה לומר זאת על המלחמה המדינית והצבאית. אני דואגת, מקווה ומייחלת רק טוב. אמנ!!



חוגגים בחניון בימי  
מלחמה

**"ואי ירפא עלי, אף אי אני אתעצא כאו יק שאין לו חוץ  
רק תליד די אי, אי יחבק אותי ויהטיח עלא אכנא בסוף"**

חנן  
בן ארי



## מספר מילים על טראומה ועל החלמה

כתבה: בלה קנטור



במשך שנתיי המקצועיות, הרבה קראתי, הרבה למדתי מהספרות ובעיקר ממפגשים עם נפגעי טראומה, שסובלים מטראומות עכשוויות וטראומות מן העבר וההשלכות המאוחרות שלהן, בטיפול פסיכותרפי. ואני רוצה לציין היבט מסוים מיני רבים שקשור באפשרות של מיתון או ריפוי ואולי הבנה שנוכל לקחת אותו בחשבון עבורנו. נטען לא מעט שההחלמה לא תלויה בחומרת הטראומה שאנשים חוו בלבד. אלא כפי שלאוב (פסיכיאטר, 2005) ואחרים טענו לא פעם שאפיונים של מצב טראומתי הוא שמותיר את מי ששרד ללא נמנען לפנות אליו. לא מחוצה לו ולא בתוכו. התיקון במצב הזה, טוען לאוב, יכול להיות רק באמצעות יצירה מחודשת של מחסה, של נוכחות אנושית היכול להעניק חוויה של הכלה ומשמעות לבלתי נסבל (שמישהו ישמש לנו הד). אך נוכחות אנושית איננה קשורה רק באחר המוכן להתייבב למענו היא קשורה לא פחות מכך בנוכחות שלנו ולהתייבב למען האחרים הממוקמים מכל צדי הצער. בכל פעם שאנחנו מצליחים להעניק מחסה אנושי לצערנו של האחר אנחנו משיבים לעצמנו תמונת עולם שאנחנו רוצים להיות בו, אנחנו משיבים לעצמנו את האופק שהמציאות האקטואלית מפקיעה מאתנו פעם אחר פעם.



מקהלת  
הצוות  
ומקהלת  
הדיירים  
במסיבת  
שבועות



כתב: שמוליק הר-נוי

## סיכום מחקרים, מבוסס על בינה מלאכותית

מצבי מלחמה וחירום מערערים את תחושת הביטחון ופוגעים בשגרת החיים של כלל האוכלוסייה, אך עבור אזרחים בגיל השלישי האתגר מורכב במיוחד. רבים מתמודדים עם ירידה תפקודית, מחלות כרוניות, תלות חלקית באחרים ורגישות גבוהה למצבי לחץ. במציאות זו, מסגרות של דיור מוגן מעניקות מעטפת תומכת המסייעת לדיירים להתמודד טוב יותר עם אי הוודאות והחרדה.

אחד היתרונות המרכזיים של הדיור המוגן הוא תחום הביטחון הפיזי. ברוב המסגרות קיימים מרחבים מוגנים, נהלי חירום מסודרים וצוותים המוכנים לפעולה מהירה בעת אזעקה או אירוע חירום. בניגוד למגורים פרטיים, שבהם האחריות להתארגנות מוטלת על האדם עצמו, בדיור מוגן קיימת מערכת מאורגנת המעניקה תחושת ביטחון ומפחיתה לחץ ובלבול.

יתרון משמעותי נוסף הוא הרציפות הטיפולית. בתקופות מלחמה נפגעת לעיתים הנגישות לשירותי בריאות, ובקרב מבוגרים בעלי מחלות כרוניות הדבר עלול להיות מסוכן. בדיור מוגן פועל בדרך כלל צוות רפואי או סיעודי המסייע במעקב אחר מצבם הבריאותי של הדיירים, בנטילת תרופות ובמתן מענה ראשוני בעת הצורך. רציפות זו מפחיתה הידרדרות רפואית ומעניקה לדיירים ולבני משפחותיהם תחושת ביטחון.

לצד ההיבט הפיזי והרפואי, קיימת חשיבות רבה גם למרכיב החברתי. בדידות היא אחד מגורמי הסיכון המרכזיים בגיל השלישי, ובתקופות חירום היא עלולה להחריף. הדיור המוגן מספק קהילה פעילה של בני גיל, קשר יומיומי עם צוות ודיירים ופעילויות משותפות גם בתקופות של מגבלות. קשרים אלה מחזקים את תחושת השייכות ומסייעים להפחתת חרדה ומתח. המסגרת הארגונית של הדיור המוגן מאפשרת גם שמירה על שגרה יחסית. סדר יום קבוע, פעילויות תרבות ופנאי והרגלים יומיומיים מעניקים תחושת יציבות בתוך מציאות של אי ודאות. בנוסף, הדיירים אינם נדרשים להתמודד לבדם עם היבטים לוגיסטיים וניהוליים שונים, דבר המפחית עומס רגשי וקוגניטיבי.

גם בתחום המידע יש לדיור המוגן יתרון חשוב. במקום חשיפה מתמדת לשטף מידע ולעיתים גם לשמועות סותרות, הדיירים מקבלים עדכונים מרוכזים והנחיות ברורות, דבר המסייע להפחתת חרדה ולחיזוק תחושת השליטה.

עם זאת, חשוב לזכור כי לא כל הדיירים חווים את המסגרת באופן זהה, וקיימים הבדלים בין מסגרות שונות. למרות זאת, במצבי מלחמה וחירום הדיור המוגן מעניק לאזרחים ותיקים מעטפת ביטחון, תמיכה וקהילה, המחזקות את יכולת ההתמודדות ואת החוסן האישי. מרביתנו חוינו את היתרונות בתקופה המאתגרת של המלחמה המתמשכת בחודשים האחרונים ועל כך שלוחה תודה להנהלה ולצוות המסור, המקצועי והמופלא של פאלאס מודיעין.



מתערוכת  
רישומים  
בהדרכת  
אופירה



## איך כותבים מלחמה?

בעיתון זה נחשפת העוצמה האדירה של דיירי הבית. עוצמה שבאה לידי ביטוי ביכולת לחשוף רגשות כאב, פחד, חרדה, כעס, ואף תסכול. היכולת לתרגם את כל אלה להומור, ולהזין את כולנו בתקוות לעתידנו, ולעמיד קיומנו בארץ.



### פעם מזמן

פעם הייתי פרפר עם כל היפעה שהטבע מעניק לפרפר ימים רבים רחפתי בין טוב ליופי כך התנהלו חיי וחשבותי שלתמיד ופתאום התלבי הטבע מפרפר לגלם הפכתי, מוזר ואכזרי הגלם רעב לאכל וסבל מקור ומפחד ימים רבים זה כך היה. הגלם שכח את תקופתו כפרפר זמן רב עבר עליו בעצב והטבע מתנהל כהרגלו האביב השלישי הגיע ועמו – פלא בחדש מרץ 1944 נולד הפרפר מחדש נפרד מכבדיו של הגלם פרש כנפים ויצא לתור את העולם והשמש מלזה אותו אל החפש.

שרה סובוביץ, הזיירת אקואה שתייק – אפתיצה .

ספר שירי החדש עומד לצאת לאור. עדיין יוצרת, עדיין אשתעשעת באידיק, אחפשת שורה שתאייק לבטא בדיוק, בדיוק את אחשבותיה, שתרוקן את שק ככרונותיה האלא כאב, אחשבות תהיות, תובנות. היא עדיין צועדת בדרכיך, ידה הרכה ביז אביה, וסבא וסבתא ואמא ולאה"לה, כולק דחוסיק מצפיק לפרוץ, לראות אור .

שרה סובוביץ חייבת לקייק את הנדר "לא לשכוח"! היא רוכנת אל שולחן הכתיבה ושוצרת אידיק בין עבר להווה. שרה סובוביץ – חייבת!

### תפילתי

ערב יום כפורים שנת תשפ"ו מחשבות טורדות מלזות אותי אני מדליקה נשמה נרות, כמו תמיד לזכר יקירי הנרות דולקים ומרצדים לנגד עיני מביטה בהם זמן רב גם ליבי בי רוטט עוטפת את ראשי כמנהג אמי מליטה את פני בדי פן דמעה תכבה אחד הנרות מתחדת עם יקירי הנמצאים בדמיוני, בזכרוני ובלבי נושאת תפלה לזכרם ודמעותי נושרות לתוך כפות ידי יש בי הקלה

### שיר, שיר, הוא לא רק מילים

כתב: דידי מנוסי

הקרה נאר, אולי עוד לא, יש ניצחונות יש אפלות, אך השלום תלוי בכך הוא חייכך

שיר, שיר הוא לא רק אידיק  
שיר, שיר הוא לא רק צליליך  
שיר, שיר הוא התחלה  
שירו שיר תקווה אדולה

חיה הולך, חיה חוצה,  
אבל תמיד אחד חסר  
והחשבון שאין לו סוף  
חייב לחלוף

**איך כותבים מלחמה?** השאלה עלתה מחדש נוכח פרצי היצירה שנבעו מפרי עיטם של בנינו, נכדינו הלוחמים. איך אפשר לכתוב בזמן מלחמה כשהאדמה רועדת והדם נשפך? איזו רוח שורה על לוחמות ולוחמים ומניעה אותם לכתוב? על השאלות הללו ועל עוד שאלות שמתעוררות במציאות מתגלגלת ופריכה שבה כל רגע הרה גורל, עונים קטעי שירה ופרוזה שראו אור, יש בהם כאב עמוק וצער גדול מנשוא לצד כוח ואיתנות, חברות כערך עליון, מחויבות, דבקות, געגוע ואהבת הארץ.

כך כותב רס"ן איכאד סיאון, מ"פ החטיבת ירושלים ה"שלשה שיריק לניר-עץ":

יִצְאוּ בְּנֵי אֶרְבֶּרְךָ וּבָאוּ אֵנּוּ אֵלֶיךָ / וְהִיט לָנוּ סִפְת אֶלְחָמָהּ וְהִיט לָנוּ סִפְת שְׁלוֹם  
מֵאֲחֵר הָאֵיך שְׁפָרְךָ דְּאֶחָה אֲדוֹלָהּ שְׁלֹא תִנְעַלְא עוֹד לָא זְרִיך לְהַחֲזִיק מֵאֲדָד כָּאוּ אֵז  
עַס הַיּוֹקוּ אֲסוּר לְפֶלַע

בְּאֵן יִלְדִיָּקוּ פְּרִסְנוּ קְרִיֹקִי וְאֲנִשִּׁיךְ זְרִיָּקוּ הַפְּכוּ קְרוֹבִיָּקוּ  
עַד שְׁהִיָּדִיךְ יִשׁוּבוּ נְהִיָּה אֲנַחְנוּ לְנִיר-עֵץ

**בפלגה מדווחים שהטנקים בוכים** - כתב סמ"ר איתן דקל סמ"ר איתן דקל (23), נהג טנק באילנאיק בחטיבה 10 (הראל), בקרוב סטודנט לספרות עברית ואדעי הרוח באוניברסיטה העברית, לאד בישיבת שיח יצחק. "מאז השבת היא הזמן אמוז באעק ובהקות ראשית, שלעתיק רחוקות נפער בהק מור ה33ה", הוא אומר. "כשהיינו כמה ימים באזור בארי, טיומי הפצא"ריק והרקטות התקרו לט-ט-ט-ט-ט-ט-ט-ט, עד שבאחד ההקריק ננעלו על האקוס הנכון. כמה עשרות אנשיק שכוביק על הרצפה, דקות ארוכות האוויר סביבנו התאלא בשריקות ובפיצוציק.

ד.  
החֶסֶד מֵתְאֲדָה מֵהַפְּתִיחִים  
(וְאֵנִי חוֹלֵם וְהִנֵּה אֲנַחְנוּ קְשׁוּחִים  
וְאֵנִי מֵתְעוֹרֵר)  
ה.  
מִי יִכִּילֵנוּ כַּעַת, כְּשֶׁאֵין לְהַכִּיל,  
כְּשֶׁאֵין לְאָמֵד וּלְכִיל וּלְהַחִיל  
וּלְהַפְּשִׁיל עֶפְעָף.  
אֵין עֵתִיד מֵעֵבֶר לַהוֹנָה הַזֶּה,  
וְאֵין תֵּם מִבְּלִי הַמֵּתֵם הַזֶּה,  
וְהַכְּהָה מִזֶּה, וְהַקְּהָה מִזֶּה,  
וְהַעֲשֵׂן בְּעֵבֶר הַזֶּה,  
וְהַעֲשֵׂן בְּעֵבֶר הַזֶּה -  
וְהַעֲשֵׂן דְּמוּם,  
וְהַעֲשֵׂן סְמוּךְ,  
וְהַעֲשֵׂן הַזֶּה.

ג.  
אותות, אותות פורחים  
בקשר חוץ, עשן שותת  
מגוף קבוץ לפעפע  
באפק אימים. אימי  
כאן מטלת נפשו, דחוסת  
מוראים עירמים. אימי  
כאן טבוע ראשו באותות  
לשארית מרומים:  
אוי לנו כי אנחנו הלומים.



ואחר הרוח רעש  
ואחר הרעש אש  
ואחר האש  
בפלגה מדווחים שאנחנו מטווחים,  
שאנחנו בסדר תנועה (לא בורחים,  
לא בורחים):  
אחר תדלוק,  
אחר שפצור,  
אחר פצמור.  
ב  
בפלגה מדווחים שהחלפה משימתנו,  
שכעת אנחנו מחכים:  
כך משמשים,  
כך מחמשים,  
כך מחזלשים.  
בפלגה מדווחים שהטנקים בוכים,  
שחדק אל חדק כרוכים  
בשערי קבוץ.



# "זה אזהיה כאה קצת אחר, יכוע לפצות על הרהה אתאוד" (ע'ון אור - אחכאי)

## פרוטוקול ממ"ק: פרלמנט הנשים של קומה א (משפטים חוזרים מהמפגשים בממ"ק שובצו להמחזה ע"י ג'מיני)

כתבה: אלונה נווה

"יש לי תור לספר, מתי? ביום חמישי עד אז..  
היום יום שני"  
יש במשפט הזה הכל: אופטימיות קוסמית  
(ההנחה שנגיע ליום חמישי), תכנון קדימה  
(השורשים לא יצבעו את עצמם), ובעיקר  
קבלת המציאות.



בתוך כל ה"ברדק" הזה – של נשים בלי משקפיים, בלי מכשירי שמיעה ועם טורבן מגבת על הראש – יושבת מיכל המצטיינת לבושה קומפלט, נעולה בנעלי ספורט ומחזיקה תיק מילוט קטן.  
היא מביטה בכל השאר, מחייכת חיוך קל של מורת-על, ומנחיתה את המכה:  
"אני את שלי (משקפיים) מחזיקה תמיד ליד המיטה."  
באותו רגע, רונית (זו בלי האוזניים) שואלת בקול רם מדי: "מה היא אמרה? שיש לה פיתה?!"  
כל הניידים רועשים לפי זמרירי ההתראות, הנכדים, הילדים מכל קצווי הארץ מוודאים שאמנם כולן מוגנות ויושבות ממושמות כל אחת במקומה הקבוע ו"בא לציון גואל".

בממ"ק הקומתי שלנו אין שעון, והזמן לא נמדד בדקות – הוא נמדד במרחק שבין הבום של המיירט לטון הדיווח ב"שאגת הארי". המקומות קבועים מראש, כמו בבית כנסת או בפלדנקרייז. רותי בפינה ליד פיר האווור, רונית על כסא הפלסטיק ואיריס שנכנסת תמיד אחרונה.  
בכל פעם שיש אזעקה, הדינמיקה הקבועה משוכפלת ברמת דיוק של סרט נע. הדלת נפתחת, הדיירות מתייצבות וההופעה מתחילה:

### מערכה א': הנתק הטכנולוגי

רותי מתיישבת במקומה הקבוע, מביטה סביב ומכריזה לחלל החדר:

"באתי בלי משקפיים, לא מוצאת אותן! תספרו לי מה הולך, כי לי אין את האפליקציה הזו..."  
עוד לפני שמשהיא מספיקה לקרוא לה את רשימת היירוטים, רונית מתיישבת לידה, מביטה בה ואומרת:  
"תדברו בקול רם, באתי בלי האוזניים!"  
וכך נוצר הצמד המושלם של הקומה: אחת לא רואה, אחת לא שומעת, ושתייהן מנסות להבין משרה (שמחזיקה את הנייד בווליום של מסיבת טבע) אם הטיל בדרך אלינו או בכלל בים.

### מערכה ב': הדרמה של חדר הרחצה פוגשת את הטבע

בזמן שהן מנסות לתקשר, הדלת נפתחת שוב. ריח של מרכז שיער ומגבת רטובה על הראש מבהירים מיד את תמונת המצב. שרה נכנסת, מתנשפת כולה:  
"בדיוק הספקתי לצאת מהמקלחת!"  
רותי, שעדיין מחזיקה את ידית הדלת וכמעט חטפה התקף לב מהעיכוב, נזפת בה בחצי חיוך:  
"איפה היית? לא יכולנו לסגור את הדלת!"

ואז שרה מנחיתה את המשפט הפילוסופי הכי מדויק שנשמע אי פעם במרחב מוגן בישראל, משפט שפיקוד העורף חייב להכניס למדריך הרשמי:

"יש דברים שעושים בבוקר ואי אפשר להפסיק."

ראשים מהנהנים בהבנה עמוקה. נגד חוקי הביולוגיה של הבוקר – אפילו לטילים אין סיכוי.

### מערכה ג': האופטימיות הקוסמית והמצטיינת של הקומה

מתוך השקט המתוח, כשהן מחכות שעשר הדקות תעבורנה, כדי שאפשר יהיה לחזור לשגרה, רונית פתאום מזכרת בחיים האמיתיים שמחכים מחוץ לבטון וממלמלת לעצמה בקול רם:

# "אדוע יש סדק ככל דבר? כי זו היא דרכו של האור להכנס" דאנרד ברנשטיין



## הדרכים שלי לחוסן נפשי בתקופה האחרונה

כתבה: קורינה  
ראינה : שרה אלן

צרות, מחלות, קשיים, או מגפות ומלחמות - אין ספור סיבות ללחץ נפשי היו לנו בשנים הרבות של חיינו. כך גם בשלוש השנים האחרונות של מלחמות ומצוקות נפשיות.

אני הצלחתי לא לאפשר ללחץ להשתלט עלי. הכיצד? בזכות המוטו שלי "להיות עסוקה", כלומר לגרום למוח לחשוב על משהו אחר - מחשבות חיוביות במגוון כיוונים ותחומים.

למשל, בזמן המלחמות האחרונות לימדתי פיזיקה ומתמטיקה בהתנדבות, דרך זום, תלמידים מפונים מהצפון, במסגרת עמותה. גם הצטרפתי להרצאות בזום בכל מיני נושאים - תרבויות במקומות ובזמנים רחוקים, טיולים וירטואליים באנטרקטיקה, באיסלנד, בסינגפור או בדרום אמריקה, אסטרונומיה ושאלת החיים התבוניים ביקום, ...

כשהאזעקות בלילה או ביום שלחו אותנו למרחבים המוגנים, לקחתי איתי סריגה וגם נהייתי משיחות עם חברות וחברים.

קריאה תמיד הייתה חלק בלתי נפרד מחיי וביתר שאת, בתקופות הקשות של השנים האחרונות, כאשר ביליתי הרבה זמן יחד עם גיבורות וגיבורים בלתי נשכחים.

גם סדרות וסרטים בנטפליקס העסיקו את מוחי כמעט כל ערב. כמו כן, גם פתרון משחקים שונים במחשב, העוזרים לשמור על היכולות הקוגניטיביות שלנו.

דאגתי גם לא לאבד את יכולתי לפתור בעיות במתמטיקה, תחום שהתאהבתי בו עוד מילדותי - פתרתי שאלוני בגרות.

וכמובן, גם שיחות עם חברים וקרובי המשפחה האהובים שלי חיזקו את נפשי ועזרו לשמור על אופטימיות.



## כמה טוב שהגעתי לפאלאס מודיעין

כתבה: דבורה לדרברג

בתקופת הקורונה התגוררתי בבתי בירושלים. כמו רבים אחרים, מצאתי את עצמי מתמודדת עם בדידות לא פשוטה. הימים הארוכים והמרחק מהמשפחה ומהחברה גרמו לי להבין שאני לא רוצה להמשיך להיות לבד.

בעזרת ילדיי התחלנו לבדוק מספר אפשרויות. כשהגעתי לביקור בפאלאס מודיעין, מיד הרגשתי שזה המקום בשבילי. האווירה החמה והתחושה הביתית גרמו לי להבין שאני רוצה לעשות את השינוי ולעבור לכאן.

די מהר התאקלמתי, הכרתי אנשים חדשים ופגשתי חברות טובות. הרגשתי שאני חלק מקהילה חמה ותומכת ושפתחתי פרק חדש בחיי.

לאחר זמן מה פרצה המלחמה. באותם ימים הבנתי עד כמה ההחלטה לעבור לפאלאס הייתה ההחלטה הנכונה עבורי. כולנו כאן כמו משפחה אחת, הרגשתי שמורה ובטוחה. הממק"ים הפכו למקום המפגש שלנו. בלילות היינו מגיעים אליהם בפיג'מות, מה שהתחיל מתוך צורך הפך לחוויה של קרבה ומפגשים חברתיים.

שם למדנו להכיר טוב יותר את כל השכנים בקומה שלנו. הייתה הרבה עזרה הדדית, הקשבה ודאגה אחד לשני. אפילו שיחקנו יחד במשחקי קופסה כדי להעביר את הזמן ולהפיג מעט את המתח.

הצוות היקר היה שם עבורנו לאורך כל הדרך. דיברו איתנו, הרגיעו אותנו ותמיד היה למי לפנות. היו לנו אוזן קשבת, כתף תומכת ומילה טובה ברגעים הקשים.

באותה תקופה משפחתי הייתה מעורבת במלחמה - הנכדים שירתו בצבא הסדיר והילדים נקראו למילואים. לצד הגאווה הגדולה ליוו אותי גם דאגה, פחדים ולעיתים סיוטים. הידיעה שאינני לבד, ושיש סביבי קהילה תומכת וצוות מסור, העניקה לי כוח רב ועזרה לי להתמודד עם התקופה המורכבת.

”אני לא חושבת על כל הסבל, אלא על היופי שעדיין נותר”

אנה פרנק



## קולות מהעבר

כתבה: איירין ששר

ראיינה: חיה הלר

שעת מלחמה, טילים מתעופפים לכל עבר, המדינה בסכנת חיים. ידענו שעם הישמע צופרי האזעקה חובה עלינו להיכנס לחדר מוגן, וכך עשינו. במשמעת רגילה נכנסנו דני ואני לממ"ד שבקומה. אבל ברגע שדלת הברזל נסגרה עלינו בטריקה בבום חזק, קרה בתוכי זעזוע מוזר, התחלתי להרגיש סבל עמוק ורעד וצמרמורת בכל הגוף כאילו אני לכודה שוב במקום המחבוא שבו שהיתי בזמן השואה, כשהאויב הנאצי אורב לי בחוץ. הרגשתי מחנק וחוסר אויר הייתי חסרת מנוחה, לא יכולתי לשבת שאלתי כמה עוד זמן נישאר ומתי זה יגמר. מאז לא נכנסתי יותר לממ"ד! ובכל פעם בהישמע האזעקה ביום או בלילה, לבקשתו של דני, הייתי נעמדת בפרוזדור ליד דלת הממ"ד של קומה 7 בנין B. כל בום חזק שנשמע כפצצה החזיר אותי שמונים שנה אחורה והעלה בי רגשות מפחידים מהעבר בעת שהייתי ילדת מחבוא סגורה שנים בשקט, בתוך ארון במטבח, עם סיר לצרכים, ומעט אוכל ובובה שהייתה החברה הכי טובה שלי. ולמרות שניצחתי את היטלר והקמתי בית ומשפחה לתפארת עדיין יש בתוכי ובתוך כל אחד מאיתנו ניצולי השואה, שרידים מאותן רגשות אימה ופחד מאוייב אכזר שהמטרה שלו זה למצוא אותי כדי להרוג.

ובכל זאת עדיין, יש הבדל עמוק ומהותי בין קורות עמנו אז, בשנות האופל של מלחמת העולם השנייה, לבין קורותינו במלחמות ישראל, ובייחוד ב"מלחמת חרבות ברזל". היום יש לנו מדינה על אדמתנו, זהו ניצחון קיומי, מקור גאווה שאין דומה לו. יש לנו צבא מן המעולים בעולם, חיילים וחיילות שמוסרים נפשם כדי להגן על הבית שלנו, על ילדינו ונכדינו. איננו עוד חסרי מגן, איננו נטושים.

אני מאמינה באמונה שלמה שהולכים ובאים ימים טובים לארץ היפה שלנו. ימים של שקט ושלווה, של חיים משותפים כולנו ביחד כאחים ואחיות באהבת חינום. ימים בהם נדע לרפא את הפצעים, לזכור את העבר אך לבחור בחיים. וכל שנבקש לו יהי לטובה אמן.

**האיתולוטיה היוונית מספרת שבראשית חיו בני האדם בעולם אידיאלי של שפע ושלווה. כשפרואתיאוס, בורא האדם, לנה את סוד האש ואסר אותה לבני האנוש, התרשע כאוס אלך האלים והחליט להעניש את בני התאונה באלימה אתומכאת. הוא יצר את האישה הראשונה וביקש מאלה האלים להעניק לה תכונות שונות כאמתנות, ואכאן שמה - פנדורה (ביוונית: פאן - כל, דורון - מתנה). לבסוף הליע תורו של כאוס. הוא העניק לה תיבה אטומה וזיווה עליה שלא לפתוח אותה לעולם. או אז העניק לה מתנה נוספת: סקרנות אין קץ. כך שלח אותה לדרכה לחיות עם האדם.**

**ככל שעבר הזמן, סקרנותה של פנדורה לעלי תוכן התיבה האסורה איימה להטריף את דעתה. מכיוון שלא התאפקה, החליטה להציף בה. ארע שנתחה התיבה פרצו ממנה בבת אחת כל רעות העולם: חולי, כאב, סבל, אסונות, פשע ואוות. פנדורה האפומדת איהרה לעסור את התיבה, אך כה כהר היה מאומח אדי - כל האכאוהיק האוכריק לנו היוק אחוויית הקיוק כבר נספלו בה. עם זאת, קול נוסף, טהור וכך, בקע מן התיבה והתחנן לפנדורה לפתוח אותה שוב. כשנצנתה להקשה, השתחרר לעולם עוד כוח נוסף אחרון - התקווה.**

**איתוס כה בא להסביר אדוע לארות כל הסבל שהקיוק האנושי, עדיין קיימת באדם תקווה, ואיך כה שפכע דבר אחר אבה, תקווה היא הכוח האחרון שבו עדיין ניתן להיאמץ.**

**כאו מספרי האיתוסיק, באשך הדורות עם סופריק, משורריק, הולי דעות, אנשי תרבות ואנהיליק רביק היעלו את התקווה ואת אחינתה ברוח האנושית.**



**"אם , הביאו אם אק שאי אלוניק,  
 עוצמת את עיני, אכל השם היא הפניק" נעמי אר**

**בין הווה לעתיד  
 רותי יראון  
 ראיינה: חיה שפר**

את רותי ניתן לפגוש בכל חוג, היא מתעמלת, היא יוצרת באומנות הפסיפס, בעבודות קרמיקה, בקיצור היא פעילה. ישבתי איתה בדירתה המשופעת בפריטי אומנות והשיחה בינינו התנהלה בפתיחות ובנעימות.

רותי נולדה בלונדון בשנת 1948. אמא שלה עלתה לארץ בשנת 1922 המשפחה התיישבה בשערי חסד. והיא נשלחה ללמוד בגימנסיה העברית. כשבגרה הפכה להיות חברה בהגנה ובמלחמת העולם השנייה הצטרפה לצבא הבריטי במצריים, שם פגשה את בעלה- אביה של רותי. הם נישאו בבית הכנסת הגדול בירושלים ולאחר מכן חזרו לאנגליה. שם נולדו להם ארבעת ילדיהם. ב1959 עלו לארץ. רותי השתלבה בחיים בארץ, אף היא למדה בגימנסיה העברית, הלכה לתנועת הצופים ובלי להבין את המילים שרה ורקדה בעברית, את שירותה הצבאי עשתה ב"ועדת שביתת הנשק והקישור עם האום" היתה אחראית על רשימות העולים להר-הצופים, שהיה אז מובלעת ישראלית במדינת ירדן. לאחר נישואיה עברה עם בעלה לערד. בעלה היה מורה לפיזיקה ורותי עבדה ב"ערד כימיקלים". נולדו להם ארבעה ילדים.

לפני 25 שנים הגיעה למודיעין. שתיים מבנותיה גרות היום במודיעין. לפני 5 שנים עברה לפאלאס. שלושה מנכדיה שרתו בצבא במהלך המלחמה ושהו תקופות ארוכות בלבנון ובעזה גם אחת מנכדותיה הינה תצפיתנית ברצועת עזה, עובדה זאת מסבה לרותי דאגה רבה.

"אני מאד ציונית, כולנו שרתנו בצבא, ופתאום אני מרגישה חוסר אמון, לא בטוחה שהכל נעשה לטובת האזרחים." אחרי ההצבעה האחרונה, היא חלמה שמישהו אוחז בידה ביום הבחירות ואומר לה שהוא ילווה אותה להצבעה.. רותי משתתפת בכל הפגנות המחאה היא מאמינה שנוכחותה, כאשה מבוגרת המניפה דגל בצומת, מהווה דוגמא לצעירים. "אם לה חשוב כל כך להיאבק, אולי גם לנו זה צריך להיות חשוב".

לאור המצב בארץ, רותי איבדה את האופטימיות שאיפיינה אותה. מאז שהיא עלתה לארץ היתה לה תחושה שהיא עושה משהו מועיל. "וכעת המחשבות מובילות למקומות אחרים, לא טובים" היא אומרת ומוסיפה: "כל אחד מנכדי ישא על כתפיו שתי משפחות חרדיות. אם הם יחליטו לא להשאר בארץ זה לא ישבור אותי. הדברים כל כך השתנו – למה? בגלל אגו? בגלל הנהגה הזויה? אנחנו חיים בסיטואציה קשה ממש".



**וכך אוארת רייצ'ל עולדברג - פולין, איאו של הרש, בראיון עק יונית עוי:**

"אני לא יודעת אם אנשים רוצים שנהיה דוברים או קולות פומביים, אבל אני חושבת שזה היה חיובי שאנשים ראו הורים, אחים, ילדים וסבים חושפים את הקרביים שלהם ואומרים 'זה האופן שבו אני מרגיש'. זו הייתה תקופה של כנות כואבת מאוד, ללא הסתרה, ואולי זה הדבר שאנשים צמאים אליו. אבל אני קצת תוהה - האם אנשים בגילי או בגילך מוכנים לומר 'אנחנו רוצים משהו שונה?'"



רותי זס"ק- (זרע סופרים קדושים)

**ראיינה: מיה ספר**

רותי פותחת את הראיון בשני סיפורים. הסיפור הראשון מסביר מה פירושו

של שם המשפחה **זס"ק**: "הסבא רבא שלי היה יהודי היחידי בעיירה. הוא היה גם בעל פונדק דרכים. כאשר הגיעו גויים לפונדק, הוא לא התרשם. אבל כשהיה יהודי מגיע, הוא רצה שידע שהוא יהודי. ולכן שינה את שמו לזק"ס שפירושו: זרע סופרים קדושים. הסיפור השני: הספר "מכתבים לשירה" נכתב לזכר טייס הקרב יונתן בגין שמטוסו הופל ע"י מטוס מצרי. יונתן היה תלמיד של רותי ובספר נמצא מכתב שכתב "למורה רותי שהיא המורה הטובה ביותר שהיתה לי".

שני סיפורים אלה פותחים לנו צוהר להבין מי היא רותי זס"ק. רותי נולדה בירושלים.. משפחתה עלתה מפולין. בשנת 1938 נסעו רותי ואימה לבקר את המשפחה בפולין. הם חזרו ארצה באוניה האחרונה שיצאה מפולין לפני כניסת הגרמנים. לפני יציאתן מפולין התכנסו 20 איש מבני המשפחה לתמונה משפחתית. אחר המלחמה הסתבר שמכל ה-20 שהצטלמו נותר בן משפחה אחד בלבד.

רותי הגיעה כמורה חיילת למושב בצת ומצאה מקום מגורים בקיבוץ עברון, שם הכירה את בעלה ונישאה לו בחתונה מרובעת של 4 זוגות. הרב הגיע מנהריה באופניים להשיא את הזוגות. רותי היתה מורה בבית הספר בקיבוץ. משם עברו רותי ובעלה לגור בליפתא בירושלים ומשם עברו לגבעת בית הכרם. לימים עברה לגור במודיעין, ולבסוף מצאה את מקומה בפאלאס. רותי מרוצה מאוד מחייה בפאלאס.

כמי שעברה את מלחמת השחרור בירושלים, החיים בשנים האחרונות אינם מהווים עבורה כל קושי, כולל גם הישיבה בממ"ק. ילדיה באים לבקר אותה. בנה הבכור אביגדור נשאר באוסטרליה לאחר טיול שחרור מהצבא. לאחרונה הגיע לביקור עם הנכד שאמר "הכי טוב במודיעין, והכי טוב בחדר האוכל, והכי טוב במרפסת של סבתא שהיא כמו של גמדים". (רותי מיטיבה לחקות את המבטא האוסטרלי של הנכד)

הבת יסמין גרה במודיעין ודואגת לרותי מאוד מאוד. גם אלון בנה שהוא כיום "ראש מטה ים וימים" במשרד לאיכות הסביבה, גר בנווה אילן ומגיע תכופות לבקרה.

רותי מקווה מאוד שיהיה טוב. "אנו עם חזק ונמצח". היא רווה נחת ומצב רוחה טוב מאוד. שלש פעמים בשבוע היא מתעמלת ומגיעה לכל ההרצאות. קוראת ספרים ומנויה על "מעריב" ו"הארץ" ופותרת חידונים ותשבצים.

רותי מסיימת במשפט "שנהיה בריאים ונזכה לשגשוגו של עם ישראל" !

אחת התופעות המטלטלות של המלחמה הנוכחית היא המכתבים האחרונים של החיילים, צוואות שחיילים צעירים השאירו למשפחותיהם מתוך כוונה שיפתחו רק אם כותביהם יפלו בקרב. עשרות מכתבים כאלה פורסמו במהלך המלחמה; רבים מהם כונסו בספר "אם אתם קוראים את המילים האלה", וישנם עוד רבים שלא פורסמו. היקף המכתבים הוא של כעשרה אחוזים מן החיילים שנפלו במהלך התמרון - היקף שאין לו אח ורע בתולדות ישראל. החיילים הכותבים הגיעו מכל קצוות החברה הישראלית, ועם זאת - חוזרות בהם תפיסות עולם חוצות מגזרים שעלו וצפו באוקטובר 2023.

**שי ארוס**, בן 20 מחולון, חובש קרבי בגבעתי, נפל בתחילת התמרון הקרקעי ברצועה. במכתב שהשאיר להוריו ולחברתו הוא כתב:

"אני מתעצבן אליכך ואני אוהב אתכך. והאמת שאמתי לעשות את מה שאני עושה, להציל אנשים ולשאור על האדינה, כי זה מהו שאתאי רציתי... ועכשיו הייתה לי ההזדמנות לעשות זאת ולתת מעצמי... כל מה שאני היה למינק והיה שווה את זה. שכל עק ישראל יאשיך באסורת הכאת, ולאהוב את האדינה כי אנשים לא נפלו פה סתם.."

**בן זוסמן**, בן 22 מירושלים, לוחם הנדסה במילואים, נפל בדצמבר 2023. הוא כתב להוריו:

"אם אתם קוראים את זה, כנראה שקרה לי משהו. כאן שאתם מכירים אותי, כנראה אין מאושר מאני כרע... אני שמח ואודה על הזכות להגן על הארץ היפה שלנו ועל עק ישראל... אני לא ארשה לך לסקוץ בעצב. הייתה לי הזכות להגשים את החלום והייצוג שלי... אני אלמד לאווה ותחושת שלימות, ותמיד אארתני שאם אצטרך לאות העונאי וזה יהיה בהלנה על אחריק ועל האדינה."

# "התקווה היא חלואק de אנשיק עריק"

אריסו



**אצלנו בממ"ד**  
 כתבה גילה דורון  
 ראיינה: ריקי נבון



**לקחת את החיים בקלות**  
 כתב: יוסי רנד  
 ראיינה: מיה הר

בהיותי חוקר שוטרים על עבירות פליליות במשטרת ישראל הועברתי מדי פעם ליחידות שונות, וכבר אז אמרו לי "יוסי איפה שיזרקו אותך אתה תהיה המלך" ואכן זה בדיוק האופי שלי. אני אדם אופטימי שמתמודד ואין לי בעיות הסתגלות, אני לוקח את החיים בקלות ובכיף, ומאמין שמה שצריך לקרות לחיוב או לשלילה, יקרה. כל החיים בידי הגורל ומקווה שהמזל ישחק תמיד לטובתי, וכך אני מתייחס גם למלחמה הנמשכת זה שלוש שנים.

כשהיו פה אזעקות והתראות "צבע אדום" להיכנס מיד לממ"ק, אני נשארתי רגוע ולא נלחצתי, הנשים המפוחדות שבקומה שלי שרצו להציל את חיי, היו דופקות בחוזקה על הדלת שלי והיו צוחקות אם הגעתי אי פעם לממ"ק. למדתי לא לפחד, לקחת את החיים בקלות, להסתכל תמיד על הצד הטוב שלהם. וכאן בפאלאס זה לא חסר, להמשיך לחיות ולחייך בכיף. כי הרי מאז שהגעתי לארץ, לפני 60 שנה, ועד היום הזה אנחנו חיים בסכנה מתמדת של פיגועים ומלחמות. כל הזמן הזה שאנחנו פה ועדיין לא הצליחו לעשות שלום, בעיני זה מצב ללא פתרון. אמנם צריך להתגונן ולהילחם נגד מי שבא להשמידנו, אבל צריך גם לדעת לקחת את האירועים במידה הנכונה ולזכור שעם ישראל עבר תקופות קשות. הוא נרדף כבר שלושת אלפים שנה ובכל זאת הוא ממשיך להתקיים. ואני הקטן בוודאי לא יכול לשנות כלום. כואב לי מאוד על קורבנות החיילים והפצועים ועל המצבים הקשים של אנשים ומשפחות שנפגעו במלחמה, אבל אני יוסי מאמין בגורל הטוב שמחכה לעם ישראל. אני בטוח שאחרי כל הצרות שעברנו בסוף יהיה פה טוב. אני לא יודע אם אזכה לראות זאת בימי חיי, או אולי רק הנכדים והננים שלי יזכו לכך. עד אז אני באמת לא מתרגש!

אצלנו בממ"ד ממש ממש נחמד כשמתחיל ירי טילים מהחותים ומהאירנים. אנחנו מיד מתכנסים ומתארגנים. אותנו הרי לא יתפסו בלתי מוכנים. גילה מוציאה קבוצת פקודות לכל הבנות להכין מייד חליפות לילה מיוחדות שלא נופיע חלילה עם פיג'מות ישנות. יש להכין את הבגדים בסדר לבישה בכוננות לקראת הרגע שתגיע ההתרעה הראשונה. לא לשכוח ביקור מהיר בשירותים, לשתות כוס מים ושאר הדברים החשובים. ואז כשנשמעת האזעקה "צבע אדום, צבע אדום..." דלתות הדירות נפתחות ויוצאים למפגש בחיפזון. הטלפון של מיכה צורח ככרוכה עד שיש נוכחות מלאה וכולנו מתיישבים כמובן במקומות הקבועים. שיחה מתחילה באותם העניינים עם סידרת עידכונים ואחר המצב כולנו עוקבים ומפרשים... (ואפילו לפעמים קללה על אויבינו אנחנו משחררים) וכשמגיעה הודעת "סיום האירוע" דליה בהינף יד מסמנת, כי אפשר לחזור לישון אך יש פעמים שחלקנו לשבת נשארים. כי יש לסכם את האירועים וכשמודיעים על הפסקת אש כולנו יוצאים להינפש עד לפעם הבאה שנחזור וניפגש בממ"ד ששם ממש ממש נחמד.



החול  
 דזראה



ראיינה: חיה הדר

השיר אתאר רגשות געגוע בעקבות פרידה  
אדוק אהוב ותקווה לפגישה אמונתית. הוא  
נושר בתקופת האלמחאה כפי פאר טסי

זוכרת דברים שאמרת  
כמו ים שזוכר את החוף  
גלים מגלים את הרוח  
כמו שהלב יגלה מכאוב.  
הלילה מעיר את הבוקר  
שמעיר אותי ממיטתי  
ואיך כבר אוכל עוד  
לברוח  
מזכרוךך אל שפיותי,

עד אחרי הנצח  
עד לפני הכל  
ניפגש תראה בסוף  
זמן הוא ים אך לא החוף.  
עד קצוות הרוח  
עד יכבה האור  
ניפגש תראה בסוף  
זמן הוא ים, אך לא החוף.  
תראה בסוף.

כוכב שוב נפל בשמיים  
ומישהו ביקש משאלה  
השמש טובעת במים  
כמו שאני טובעת בך.  
לא תדע איך שמחתי  
בלילה  
כשבאת אלי בחלום  
באור שעל נועם פניך  
ראיתי שטוב שמצאת  
מקום

עד אחרי הנצח  
עד לפני הכל  
ניפגש תראה בסוף  
זמן הוא ים אך לא החוף.  
עד קצוות הרוח,  
עד יכבה האור,  
ניפגש תראה בסוף  
זמן הוא ים אך לא החוף  
תראה בסוף.

נולדתי בירושלים באזור נחלאות, וכמו כולנו בארץ הזאת מאז  
הקמתה עברנו מאורעות, מלחמות ותקופות קשות, אך הן  
תמיד נגמרו באיזה שהוא שלב לאחר כמה חודשים. אבל  
"מלחמת חרבות ברזל" שהיא ארוכה וכואבת מאז השביעי  
באוקטובר למעלה משנתיים, זה יותר מידי בשבילי. התקופה  
הזאת מעייפת ומתישה אותי. אני מטבעי אשה אופטימית,  
תמיד השתדלתי לראות את הטוב שבחיים, אך המלחמה  
הזאת וכל נוראותיה שמתמשכת בלי סוף גורמים לי להרגיש  
חוסר אונים כאילו שכולנו הולכים עם ראש באדמה.  
אני מרגישה שאין בי יותר כח, ואני לא יכולה לעשות או לשנות  
דבר.

לכן גם כשהיו אזעקות והתראות לא יכולתי נפשית להיכנס  
לממ"ק שבקומה,

כי דווקא ברגעים שכאלה הרגשתי שאני רוצה להיות לבדי, לא  
יכולתי לחלק את הפחדים שלי עם אנשים אחרים. רציתי  
לשבת בפנינת החדר שלי להרהר להתפלל ולקוות בלבי שהכל  
יעבור עלינו בשלום. בכל פעם שהיו אזעקות הילדים  
המודאגים שלי היו מצלצלים אלי ומאיצים בי להיכנס לממ"ק  
אך אני למרות כל המתח והסכנה העדפתי את השקט שלי  
להיות רק עם עצמי. המלחמה המתמשכת והמצב הלא יציב  
במדינה ממלאים אותי בכאב לב ודאגה. אני חושבת על  
החייילים שנלחמים בכל החזיתות, על המשפחות השכולות, על  
הפצועים, על האנשים שחיים בצל המלחמה בצפון ועל הפילוג  
החברתי במדינה. מכל אלה אני ממש מודאגת, אך היות ואני  
אשה השומרת על אופטימיות אני יודעת שבסוף יהיה פה טוב.  
המלחמה הזאת לימדה אותי ששום דבר לא בדינו ואני הקטנה  
לא יכולה לתקן או לשנות. אבל אם כל אחד מאיתנו יתנהג  
בחלקת החיים שלו בעשיית הטוב וישפיע על סביבתו נוכל  
ביחד להביא שוב את השקט והשלווה למדינה שלנו.



תצוגת  
עבודות  
קרמיקה  
בהדרכת  
ליז



**עוגן האחדות**  
 כתב: יחזקאל יוסף  
**ראיינה: מיה הר**

יש לי סיסמה בחיים שאומרת "מי שניזהר נשמר" ואכן אני אדם שמתייחס בכובד ראש לחיים בבחינת "ונשמרתם לנפשותיכם". והמלחמה הקשה שעברה עלינו במהלך שלושת השנים האחרונות לימדה אותי להעריך עוד יותר את החיים ובעיקר קירבה אותי אל הדיירים המקסימים שבקומה, עם הישמע קולות ההתראה "צבע אדום" והאזעקות תמיד הרגשתי חובה לדפוק על הדלתות של השכנים בדאגה ולעורר אותם להגיע בדחיפות אל הממ"ק כדי להתגונן. ממש כואב לי לחשוב שכל המלחמה האיומה הזאת נפתחה עלינו בפתאומיות ובאכזריות, החיילים האמיצים שלנו נלחמים בהם יום יום בגבורה באוויר בים וביבשה ומקריבים את עצמם למעננו, בשעה שאנחנו כאן בפאלאס, תודות להנהלה וכל הצוות המעולה שפינקו אותנו מכל עבר כדי שנהיה בטוחים, עלינו רק להישמע להוראותיהם ולפיקוד העורף. החיים בצל המלחמות בארץ עשו אותי אדם מודאג אבל גם אופטימי אני חושב שיש לנו עדיין סיכוי והוא נקרא "אחדות". אני מאמין שהגיע הזמן לשים הכל בצד, ולהבין סוף סוף שכוחנו רק באחדותנו. ומלחמת ששת הימים היא ההוכחה הניצחת שכאשר כל העם מתאחד כולו במטרה אחת, וכל המפלגות מתלכדות ביחד ללא מחלוקות אז אנחנו בשיא כוחנו, הולכים בטוח מניצחון לניצחון ואין מי שיכול עלינו. אני תקווה בכל לבי שעם ישראל יזכה בקרוב להגיע ליום הזה שבו הממשלה שלנו וכל חברי הכנסת יפעלו מתוך דוגמא אישית ויתנהגו בכבוד הדדי אחד לשני וישמרו על אחדות למרות כל הדעות השונות כי זה היסוד לחוסן האמיתי שלנו. אני מחכה ומצפה מתי כבר יגיע היום הזה.



**חוויות מהממ"ק**  
 כתבה: רונית ברמן  
**ראיינה: ריקי נבון**

"צ.ר.צ.ר.ר...צצצצצצ" הטלפון הנייד משמיע קול צרצור מפחיד. התרעה! מהר לשירותים...לפתוח חדשות...כותרת על המסך "זוהה שיגור מאיראן למרכז הארץ!!" ואז הטלפון מתחיל לרטוט ולהבהב ולהשמיע אזעקה...יאללה לממ"ק.... אלה היו חיינו בתקופה האחרונה...בבוקר, במשך היום ובאמצע הלילה. מפחיד, מעצבן, לא פשוט. אבל אם להודות על האמת - אפילו די מצחיק. היה נחמד לפגוש את השכנים ונוצר מין הווי שעזר להעביר את הזמן. היו לנו מקומות קבועים והיו לנו כמה בדיחות קבועות. כל פעם חברים נכנסו לממ"ק עם אותן אמירות: מה הם רוצים מאיתנו? אין לי ווי פיי! שכחתי את המשקפיים בבית... שכחתי את המפתח בבית... אין לי אוויר, מחניק פה!! זו פיז'מה חדשה? ואם נכנסו אנשים לא מוכרים, מיד החלו לחשושים שעברו לחקירות של ממש. של מי אתם? זה הנכד שלך? איפה אתם גרים? אבל צחוק בצד, זה היה רציני ומסוכן וחייבים להתייחס לשהייה בממ"ק ברצינות. ראינו שזה אכן מציל חיים. אם חלילה נצטרך לחזור לממ"ק - חייבים לעשות כל מאמץ להתארגן מיד עם הישמע ההתרעה ולהגיע לממ"ק בזמן. אלה שהגיעו דקות אחרי האזעקה - סיכנו את עצמם וגם את מי שכבר שהה בממ"ק ונאלץ לפתוח את הדלת למאחרים. ומילים אחרונות של תודה ענקית לצוות הפאלאס על ארגון הממ"ק עם כסאות, מים, ומאוורר ועל הדאגה וההשגחה! ואחרון חביב - אלי מעוז, אחראי הקומה שלנו שתמיד דאג לנעילת הדלת, ותמיד יצא אחרון מהממ"ק ודאג לכבות את האורות ולסגור את הדלת. והלוואי ולהבא ניכנס לממ"ק רק כדי לקחת או להכניס חפצים לכלובים!!

# “כשהתותחים רועמים המוזות שותקות”- האמנים?

## איך מציירים מלחמה?

במצב מלחמה היצירה האומנותית וההגותית נתונים בכבלי המילטריזציה הגואה, צימצום המרחב הציבורי, ההשתקה ולעיתים אף ההחרמה מחד, מאידך אנו יודעים כי האומנות הינה כלי קריטי לתיעוד, לתרפיה ולמחאה. כלי המעבד את חוויות הטראומה האובדן והגבורה ומהווה גם שופר לזעקה אזרחית.

## אומנות המלחמה התחלקה תמיד לכמה סוגי ביטוי:

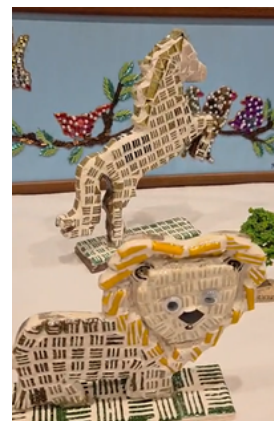
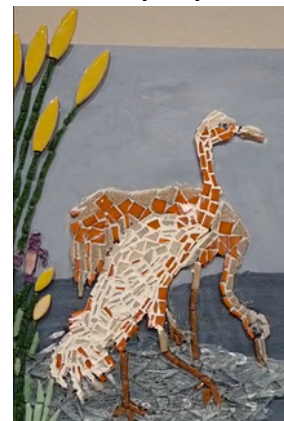
**אומנות** שבאה לתעד את חיי היומיום, בשדה הקרב, ובמרחבי העורף.

**אומנות** המתארת סבל וכאב.

**אומנות** גבורה- המתארת גיבורי מלחמה.

**אומנות** המנותקת לכאורה ממצב המלחמה. הממשיכה לתאר נוף טבע, בעלי חיים וכו, שמטרתה להשיב את הנורמליות והשפיות ולתאר משאלות לב לימים טובים.

**אומנות** הומוריסטית וקריקטוריסטית, הבאה ללעוג לכובש ולמרצח...אומנות זו בחלקה הינה אומנות פוליטית.



ציוה יעין,  
”הבית  
בהארי”

דיורי  
פאלאס  
אויסן  
אואנות  
מוזע של  
דבי

# כשהתותחים רועמים המוזות שותקות- האמנם?

## איך מציירים מלחמה?



פניתי אל **אורלי שלם**, המורה לאומנות שלנו בפאלאס, להציג בפנינו כיצד ימי המלחמה משתקפים בעבודותיה בימים אלה. ואלה דבריה:

“כאמנית שנעה בין ההפשטה למופשט ומציירת מעולמה הפנימי שמגיב למראות ולהתרחשות הסביבה, אירועי ה-7.10 גרמו לי לשיתוק יצירתי למשך כחצי שנה. ההלם והכאב היו כה רבים שלא יכולתי ליצור דבר. אני אמנית של צבע וציוריי לרוב צבעוניים, הרמוניים ואופטימיים וכששבת לי לצייר לאחר מספר חודשים, הרגשתי כאילו שכל הצבעים "דהו", והצטמצמו. צבעי האקריליק איתם נהגתי לצייר כשני עשורים נראו לי לפתע "זרים", צבעוניים ו"עליזים" מדי והם לא הלמו את תחושותיי. בחרתי לצייר בפחם שחור ובדיו אדומה ששיקפו את הדרמה והסערה שהתחוללו בחוץ ובקרבי. ציירתי גם ציורים באמצעות תה וקפה שהיו מונוכרומטיים וביטאו עצב, תוגה ווגעגוע. הציור איתם היה גם מעט מדיטיטיבי ואיפשר מזור ומרגוע. מצרפת ציורים מסדרת "דרום אדום" שיצרתי באותה תקופה וקיבלו משמעות נוספת אחרת וגם ציורי פחם וקפה שציירתי באותה תקופה. כולי תקווה לעתיד טוב ושמח יותר שאיתו יחזרו גם הציורים הצבעוניים השמחים שלי

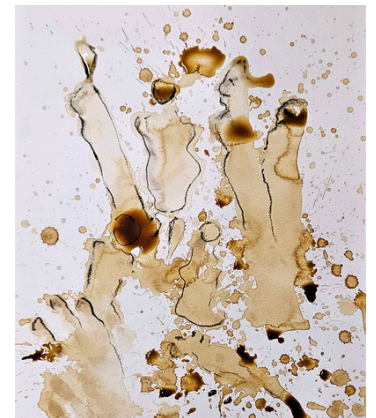


ציוריק אסדרת "דרום אדום"

“בחרתי לצייר בפחם שחור ובדיו אדומה ששיקפו את הדרמה והסערה שהתחוללו בחוץ ובקרבי”.



ציור בפחם שחור



ציור בקפה ודיו שחור



## שירוי

### חיות אחא"ז בשירות הצי העליו

כתב: אמנון פליישמן



מחקרים רבים מראים שחיות מחמד משרות על בני הגיל השלישי אופטימיות ואושר, מעניקות להם חיוניות ומפיגות את תחושת הבדידות והחולי. השותפות בין האדם המבוגר לחיית המחמד תורמת לאיכות חייו, לעלייה בתחושת האושר, להפחתת הבדידות ולשיפור הבריאות הפיזית והנפשית, זה מה שאומרים.

הוא חולק איתי את החדר הקטן, המיטה שלו על הריצפה, לידה מיכל המים לשתיה והצעצועים שלו. לי יש כיסא שולחן ועליו המחשבים שלי. כשאנחנו יושבים על הכורסאות וצופים בטלוויזיה הוא מתיישב בינינו על הידיות המשותפות של הכורסאות לפעמים צופה, לפעמים ישן. מידי פעם ברגלו הקדמית הימנית הוא נוגע בידנו ומבקש ליטוף. ואז ופיתאום הוא קופץ אל מול מסך הטלוויזיה ונובח. כלב זר הופיע על המסך ושירוי בטוח שכלב זה חדר לטריטוריה שלו.

פרלה יוצאת איתו בבוקר אל הפארק. הם הולכים עד למפלצת וחזרה, אני יוצאת איתו אחר ארוחת הצהרים ובלילה בסביבות השעה 20:00, כך לאט לאט נוצרת קהילת בעלי כלבים של האיזור שנפגשים מחליפים חוויות ודאגה למי שלא הופיע.

שירו יודע שהטיול בחוץ כולל את עשיית צרכיו. כשהוא חוזר הביתה הוא מקבל צ'ופר על שהיה כלב טוב. הוא לא יודע, אבל הוא המאמן האישי שלנו עושים בין 1.5 ל 3.00 ק"מ ביום.

שירוי הבין שהוא גר בדור מוגן והוא עושה שנ"ץ כמונו. כשנישמעת התראה הוא מתעורר ומגיע אל חדר השינה שלנו וממתין לאזעקה, וכאשר היא נשמעת הוא מאפשר להרים אותו ולצאת לממ"ק. לפעמים קורה שישנה התראה אבל אין אזעקה וזה קצת מבלבל אותו.

אומרים שכלב מסוגל להבין 500 מילים נראה לי שהוא מבין מילים רבות וחבל שהוא לא יודע לדבר. הוא מבין את המילים "הביתה", "גינת הדגים", "אוט", "ללכת", "לשבת" ועוד, שהוא ממתין למעלית הוא מביט במספרים ומזהה את המספר 7, יוצא ונכנס במקומות הנכונים. אנו גאים בו. הוא אוהב אנשים ולא יפסס איזה ליטוף מפנק.

העיניים שלו והזנב שלו מדברים, ממש יש לנו תקשורת. בשעה 23:00 הוא הולך לישון בוחר את המקום הנוח לו או במיטה שלו, או בכורסאות, או על הריצפה כשחם לו. הוא אוהב לאכול ירקות כמו חסה ומלפפון ירוק.

הוא יודע שבלילה ובבוקר עליו להיות שקט. לא פעם, בשעת בוקר, הוא מגיע לחדר השינה שלנו, כשאנחנו עדיין במיטה ובשקט מבקש את מנת הפינוק שלו. רכשנו אותו בזמן הקורונה כשהיה בן 3 שבועות. היום הוא בן שש, מעניק לנו רוגע ואהבה ללא גבול.

## פרידה מ"Palace Voices"



### כתבה ל'ודי כהירי



כשהגעתי לפאלאס מודיעין לפני כחמש וחצי שנים, יצא לאור בביתנו עלון באנגלית בשם Palace Voices. העלון נועד לקבוצת הדיירים דוברי האנגלית שאינם קוראים עברית. את היוזמה הובילה ברברה רטנר ז"ל, שזיהתה את הצורך לאפשר גם להם להיות חלק פעיל ומעורב בחיי הקהילה.

בכל גיליון השתתפו מספר דיירים שסיפרו על עצמם, על מסלול חייהם ועל הניסיון והחוויות שצברו לאורך השנים. הסיפורים האישיים היו מרתקים ומגוונים, ושיקפו את הרקע העשיר והייחודי של כל אחד ואחת מהמשתתפים.

העלון לא היה רק מקור למידע. הוא היה גם גשר בין אנשים, דרך להכיר טוב יותר את השכנים, ליצור קשרים חדשים ולחזק את תחושת השייכות לקהילה שלנו. עם הזמן החל העלון להגיע גם לדיירים דוברי עברית, שנהנו לקרוא את הסיפורים והמאמרים שפורסמו בו.



כאשר ברברה חלתה, התארגנה קבוצת דיירים שהחליטה להמשיך את היוזמה המבורכת. בין חברי הקבוצה היו דני שידלובסקי, סונדרה רובינשטיין ז"ל, סוזי פיליפס, ג'נט מור, ג'ולס שוובר ואחרים, וגם אני זכיתי לקחת חלק בעשייה ההתנדבותית הזו. יחד הרחבנו את חזון העלון והוספנו כתבות ומאמרים בנושאים מגוונים ואקטואליים. בתחילת כל חודש המתינו רבים לבואו של הגיליון החדש.

לצערנו, לאחר שנים של פעילות מבורכת, התעייפה הקבוצה. לא נמצאו דיירים חדשים שהיו מוכנים לקבל על עצמם את המשימה, והוצאת העלון הופסקה.

רבים מן הדיירים, ולא רק דוברי האנגלית, מצטערים על סיומו של Palace Voices. העלון היה מקור לגאווה עבור קהילת פאלאס מודיעין, ביטוי לרוח ההתנדבות, היצירתיות והשותפות שאפיינו את יוצריו ותורמיו.

בהזדמנות זו אנו מבקשים להודות לכל מי שיזם, כתב, ערך, הפיק ותרם לאורך השנים. בזכותכם נוצר מפעל קהילתי מיוחד, שהעשיר את חיי הדיירים והשאיר אחריו זיכרונות יפים ומשמעותיים.

יהי זכרה של ברברה רטנר ז"ל ברוך, ותודתנו נתונה לכל מי שהמשיך את דרכה.



## RED ALERT IN THE PALACE

By Janette Moore



This article was written before the ceasefire. However, we believe it is still relevant and gives a humorous description of what we've all experienced in Israel during the course of recent months.

I'm in a deep, blissful sleep, enjoying the kind of dream where I'm winning Olympic gold in synchronized swimming when my phone starts screaming at me: "Tzeva Adom! Tzeva Adom!" on repeat, like an overenthusiastic alarm clock with a panic disorder. Before I can even work out whether I'm awake or trapped in fairyland, the siren joins the party, howling across Modi'in like a banshee with a bullhorn. Translation: "Incoming trouble! Get to shelter! And don't dawdle!"

Now, if you've never tried to leap out of shower mid-suds during a missile alert, may I suggest, don't. Modesty becomes an afterthought when the options are "cover up or blow up." My emergency plan now includes a towel the size of a parachute and a set of emergencies loose, relaxed sportswear hanging from the doorknob. We have 90 seconds to reach our designated safe room—which, for dramatic effect, I like to call "The Royal Bunker." It's basically a glorified storeroom, with plastic chairs, a water bottle, and the ambiance of a dental waiting room—but without the soothing music or free toothbrushes.

But first, I must perform the sacred ritual:

Wake up.

Find my phone.

Attempt to put on clothing correctly.

Debate whether a hat is necessary  
(because obviously, bombs are allergic to bare heads).

Hobble to the safe room like a contestant on a very

confusing game show. Each floor in the Palace has its own safe room. We gather there in whatever we managed to throw on, and I use "fashion" loosely here. Pajamas, bathrobes, mismatched socks — we've seen it all. It's less the latest Vogue fashions and more Relaxation chic. The upside? After months of shared sirens, I know more about my neighbors' sleepwear preferences than their last names. We've got camaraderie, coffee breath, and collective panic—bonding at its finest.

We all frantically text our families, checking on loved ones and praying for the safety of soldiers—grandkids, kids, or the neighbor's second cousin's niece's boyfriend. It's frightening, yes, but somehow there's comfort in the chaos—especially when your neighbor shows up with curlers and Crocs and still manages to look smug about it.

Last night's Tzeva Adom hit around 10 p.m. We were awake, semi-dressed, and only mildly annoyed about being yanked away from the Eurovision contest. This morning, the Municipality left us a charming note: "Watch for shrapnel on your morning walk." Delightful. I'll take my coffee with cream and a side of ballistic debris.

Daytime alerts are their own adventure. Wherever we are in the Palace—lobby, laundry room, spa, or halfway into our ceramics lesson—we scatter like startled meerkats and cram into the nearest safe room. It's like a very slow, very polite stampede.

And finally, proof that even animals have adapted: My son reports that their ancient dog, upon hearing the siren, sighs heavily, stands up (eventually), and waddles straight to their safe room like a furry little war veteran who's done this too many times. No questions asked. No bones left behind. In the end, Tzeva Adom may be terrifying, but it's also a strange sort of social event: come as you are, bring your phone, and leave your dignity at the door.



## The Battle Outside, and my personal battle

written by Ilana Rozman

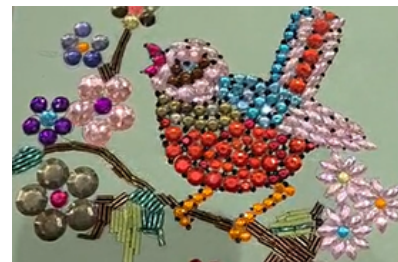
translated by dvora ben meir

It takes a great deal of courage to share a personal and complex story, therefore, writing about coping during the existential war in my country and my personal health battle is a challenge. At the age of 81 I thought that I had seen everything, but this period has challenged me beyond my imagination.

The country went into emergency mode when the war broke out. The sirens, sitting in the safe rooms together with neighbors, recalling memories of previous wars was new. But for me this war had a double significance.

During this difficult period I was informed that I was ill and would have to undergo tests and treatment. Suddenly I found myself facing two parallel battles, one the battle for our home, including worrying about grandchildren in the army and the second the personal battle of my life. The days were difficult to bear, the body weak and my morale low, but I was able to find light, a great light. Being enveloped in the warmth and care of the Protected Living at Palace, the difficulties were dwarfed and were a true life-saver. This, with the love of my family who live in Modiin, is a story in itself.

I was privileged to have the emotional support of my friends in the Palace, neighbors and wonderful staff. This constant support included a listening ear, smiles, a good word, a helping hand and optimism. These gave me the strength to continue my daily battle. It was an exhausting period, the anxiety related to the military issues and the physical weakness and fear of the threatening illness. I often asked myself how I could find the strength to fight. The answer I found here, in the Palace, the amazing support of the people around me. Yes, thanks to this community the difficulty became bearable. I am hopeful that I have overcome my medical problems. My grandchildren who had fought in the battlefield are now traveling around the world and I am more relaxed. I wish I could say the same regarding the military and national fronts. I am worried and wish for better times. Amen.



ציפור עם אגוז

אבודת פסיפס - הדגיר יאקוב ידדיה

**As Rachel Goldberg-Polin said in an interview with Yonit Levi:**

**"I don't know whether people want us to be spokespersons or public voices, but I think it was meaningful that people saw parents, siblings, children, and grandparents laying bare their innermost feelings and saying, 'This is how I feel.' It was a period of profound and painful honesty, with nothing hidden, and perhaps that is what people are yearning for. But I do wonder—are people my age, or your age, ready to say, 'We want something different'? I think younger people may be ready to say that, but time will tell."**



**"יוק אחד זה יקרה, בלי שנראים אשהוא ישתנה,  
אשהו ירצע בנו, אשהו ירצע בנו, ולא יהיה אנה לחשוש"**  
עידן רייכל

## הדיור המוגן- מעטפת הגנה בימי מלחמה

כתבה: תמר חשין

ראיינה: מיה שפר

נכנסתי לפאלאס ימים ספורים לפני פרוץ הקורונה. הרעיון לעבור לדיור מוגן היה שלי בלבד, פתאום מצאתי את עצמי לבד. לבד.

להפתעתי, כעבור זמן קצר הרגשתי שיש לי כאן מעטפת, מעטפת שהקנתה לי בטחון מוחלט. את התחושה שכאן אני מוגנת, הצלחתי להעביר גם לבני משפחתי. הם הבינו כי גם כשאני לא חשה בטוב, תמיד יש לי עם מי לשוחח. תמיד ימצא מי שיתמוך בי.

את המלחמה אני עוברת באותה הרגשת מוגנות ועל כך תודות לכל אנשי הצוות ששמו להם מטרה לעשות ככל יכולתם שדיירי הבית יחוו ביטחון.

בערב פסח כאשר התלבטתי היכן להשתתף ב"סדר", קיבלתי מסר ברור שאם אחליט להישאר בפאלאס, תמיד יהיה עבורי מקום סביב שולחן הסדר שהתקיים במסעדה. דבר זה ריגש אותי מאוד וחזק בי את התחושה העמוקה כי זה הבית שלי, וכולם יעשו מאמץ לחזק בי את תחושת השייכות.

במהלך שנות המלחמה הצוות פעל ללא לאות שכל הפעילות בבית תמשך. הם הפיקו עבורנו תוכניות ואירועים כדי שנצא מהדירות למרחבים ונמשיך להפגש ולשמור על חיי החברה. עם זאת אני רוצה להעיר, כי חסרו כאן בימי המלחמה מפגשים מונחים לגבי הפחדים והחרדות שמילאו את ליבנו בתקופה של אי ודאות קשה זאת.

כמו לכולם גם אני מתמודדת בימים אלה עם הדאגה האינסופית לקרובי משפחתי ששירתו ומשרתים בעזה ובלבנון. בסדיר ובמילואים.

אני מאחלת לכולם שישובו ימים טובים בהם נוכל לשמוח בלב שלם.



**פאלאס ללא הפסקה**





## קוראים וממליצים - אנו פותחים מדור חדש בו יוכל כל דייר להמליץ בפני קוראי העיתון על ספר שקרא



### על הספר: נתן ועמוס

שכתב אסף ענברי  
ממליצה: לאה קורנר

"נתן ועמוס" ספרו החדש של אסף ענברי

אינו רק סיפורם של שני יוצרים "נתן אלטרמן" ו"עמוס עוז" אלא שתי דרכים שונות להבין את הציונות ועל המחלוקת המלווה את החברה הישראלית מאז הקמת המדינה, דרך מלחמת ששת הימים ועד ימינו.

**שתי ציוניות, מדינה אחת, מה מלמד הספר על הקרע הישראלי היום.**

אלטרמן ועוז משמשים ציר מרכזי שדרכו בוחן ענברי את התפתחותה של הציונות החילונית, מחלומותיה הגדולים, דרך הישגיה המרשימים ועד למשבריה ולקרעים שנחשפו בתוכה. באמצעות שתי הדמויות הוא מציג את הציונות לא רק כתנועה פוליטית, אלא גם כסיפור תרבותי, מוסרי ואנושי המתפתח לאורך דורות.

ענברי אינו מציג מנצחים ומפסידים; כוחו של הספר בכך שהוא מעניק עומק והיגיון לשתי העמדות ומאפשר לקורא להבין כיצד שתיהן צמחו מאותו חלום ציוני.

**שני יורשים לאותו חלום -** זהו ספר שהוא פחות ביוגרפיה ויותר מסע רעיוני של דור וחלום. דרך חייהם וכתביהם של אלטרמן ועוז מתוארים רגעי התהוות הפוליטיקה הישראלית, השפעת העיתונות, דפוסי המנהיגות ומאבקי הרעיונות שעיצבו את המדינה.

**שניהם ניהלו מערכת יחסים מורכבת עם בן גוריון -** הערצה לצד ביקורת ומרד. ענברי מיטיב להראות את התהפוכות שעברו השניים. אלטרמן, שנחשב במשך שנים לקולו של הממסד ולמעין "נביא החצר" של בן גוריון, הפך לימים למבקר ולמוביל התנועה למען ארץ ישראל השלמה. עוז, שנמנה בצעירותו עם מתנגדיו החריפים של בן גוריון, אימץ עם השנים את תפיסת הממלכתיות שלו והיה לאחד מקולותיו הבולטים של מחנה השלום.

ההיפוכים הללו ממחישים עד כמה מורכב היה המסע הרעיוני של שני האישים. דווקא היחס השונה שלהם לשאלת השטחים לאחר מלחמת חושף את עומק הפיצול בתוך הציונות החילונית הערצה לצד ביקורת ומרד. דווקא היחס השונה שלהם לשאלת השטחים לאחר מלחמת ששת הימים חושף את עומק הפיצול בתוך הציונות החילונית. למעט היחס השונה שלהם לשאלת עתידה של המדינה לאחר מלחמת ששת הימים שלמעשה חושף את עומק הפיצול אלטרמן, שהיה מזוהה במשך שנים עם תנועת העבודה, הפך לאחר המלחמה לאחד ממובילי התנועה למען ארץ ישראל השלמה

עמוס עוז, לעומתו, הלך והדגיש את חשיבותה של המדינה היהודית והדמוקרטית גם במחיר ויתור על חלקי הארץ. כך נולדו שתי תפיסות ציוניות שונות, שכל אחת מהן רואה עצמה ממשיכת הדרך האוטנטית של המפעל הציוני.

**מלחמת ששת הימים כנקודת מפנה -** ענברי מציג את מלחמת ששת הימים כרגע מכונן. לא רק משום ששינתה את גבולות המדינה, אלא משום שהציבה בפני הציונות שאלה חדשה: **מה קורה כאשר מימוש של חלום לאומי יוצר דילמות מוסריות ומדיניות שלא היו קיימות קודם לכן?**

עבור אלטרמן הייתה זו הגשמה היסטורית. עבור עוז תחילתה של התלבטות מוסרית. מכאן צמח אחד הוויכוחים העמוקים בחברה הישראלית, ויכוח שלא הסתיים עד היום.

**הקרע הישראלי - ויכוח בתוך המשפחה -** אחת מתרומותיו החשובות של הספר היא ההבנה שהקרע הישראלי אינו מאבק בין ציונים ללא ציונים ואף לא בין אוהבי הארץ למבקריה. זהו ויכוח פנימי בתוך המחנה הציוני עצמו.

שתי התפיסות צמחו מאותו בית רעיוני, מאותם ערכים של אחריות לאומית, אהבת הארץ ודאגה לעתיד העם היהודי. המחלוקת אינה על עצם קיומה של המדינה, אלא על הדרך הנכונה להבטיח את עתידה.

האם הקרע המפלג כיום החברה הישראלית הוא מאבק בין ימין לשמאל, או במחלוקת עמוקה יותר, הטמונה בלב הציונות עצמה? זו אחת השאלות המרכזיות העולות מן הספר, שאלה המאירה לא רק את עברנו אלא גם את ההווה הישראלי הסוער.

**החלום הציוני** בשלושה ספרים יורשי החלום הציוני מתווכחים על משמעותו כאשר ב"הספר האדום" נולד החלום, ב"משיח בשדה בוקר" (חגי סגל) החלום נאבק במציאות ו"בנתן ועמוס" כל אחד על פי דרכו שואלים כיצד ממשים חזון לאומי מבלי לאבד הנשמה שהולידה אותו? כיצד נשארים נאמנים לחלום, גם כאשר המציאות מסרבת להתיישר על פיו? **לכן השאלה המרכזית שהספר מותיר אינה מי צדק - בן גוריון, אלטרמן או עוז: השאלה היא האם נוכל לשמור על היכולת לחלום, ובו בזמן להקשיב למי שחולם אחרת מאיתנו.**

ייתכן שזהו סודה של הציונות - לא בכך שהכריעה את המחלוקת, אלא בכך שהצליחה להכיל אותה. השאלה שמציב ענברי אינה מי צדק, אלא האם נוכל להמשיך לקיים ויכוח נוקב מבלי לאבד את תחושת השותפות. זו שאלה הנוגעת לא רק לעברנו, אלא גם לעתידה של החברה הישראלית. דרמה שמתאר ענברי אינה שייכת רק לעבר; במובנים רבים אנו עדיין חיים את תוצאותיה.

## עוד נשימה אחת

מילים: אסתר שמיר 2024

היום  
אני יודעת  
שירים לא עוצרים  
מלחמות  
לא עוצרים רשע  
לא מביאים שלום  
לא משנים עולמות  
אבל הם נותנים  
לפעמים  
נשימה  
למי שיודעים לנשם  
בין השורות  
וגם  
מעט  
אהבה.  
נ.ב.  
זה לא מספיק בשביל  
עתיד ילדינו.

### תודות

לחברי מערכת עיתון "קולנו":  
שמוליק הר-נוי, יוסי גודרד, אמנון פליישמן, שרה מלין, אלונה נווה, תמי גרנק,  
חיה הלר, יוסי גיטלמן, ריקי נבון, חיה שפר חגי שפר: