

"אמת המים עוברת תחתך"

ברכי זולדן

זכים, מפכים, צלולים ומרוויים - הכי שקוף: מים • מאילו
זוויות את מכירה אותם? • פגשנו כאלו שאמת המים
מוכרת להן מקרוב ואפילו עוברת תחתן. בואי לזרום יחד

את קמה בבוקר, מסיטה את הווילון שעל האדן הרחב, ולמולך זורם נהר שוצף, שולח ניצוצות קסומים של שמש. בשעת צהריים, כשהשמש מפנה מעט מבטה למערב, את יורדת יחד עם ילדיך לשפת הנהר. חכות ופיתיונות ממלאים את הידיים, עוד מעט יאפסנו את ארוחת הערב הבאה- דגים טריים היישר מהנהר. וכשהשמים פורשים חופת קטיפה על ביתך ואת דממת הליל שובר קצף הגלים, את נרדמת לתוך מנגינה קסומה של מים ובראשית... אמת המים שעוברת תחתייך.

את וודאי מחייכת בחולמניות, אולי מציצה מהחלון ליתר ביטחון כדי לגלות שהקסם אינו, לצערך ממש, שמא פולטת כמה מילים אירוניות על המרפסת של השכנים המזדופת מי ספוג'ה, הלוא היא הנהר המדובר... לקראת ט"ו בשבט, כשמתפאר האילן בברכת "אמת המים עוברת תחתייך", הלכנו לחפש כאלו שמכירות את המים מזווית מפתיעה ושונה. אמת המים עוברת תחתן, ולא היית מדמינת מדוע...

דייג דייג

על שפת הים שבמפרץ, בין חולות לשמיים, מסתתרת מסעדה ותיקה עם טעם של עוד. יורדי ים, משפחות מטיילים, או סתם אנשים של בינהזמנים מוצאים בה מקום של נשמה וטעם, בד בבד עם הכשר מהודר. ריח של היסטוריה לה, למסעדה, וניחוח של סיפור מרתק... נכנסנו אליה, למסעדת "שמעון הדייג", ותפסנו לשיחה קצרה את **הגב' רינה נגר**, אשת הדייג המפורסם.

איך התחיל הכול?

"לפני מעט יותר מחמישים שנה קבענו את משכננו בחיפה", פותחת גב' נגר ומציבה על האופק הקרוב, "גרנו ממש לא הרחק מכאן. בעלי תמיד התחבר לתחום הדיג, עד שהחליט יום אחד גם הוא לנסות, במקום לרדת יום יום לחוף ולהביט בערגה על הדייגים. וודאי את מצפה כעת לשמוע ש'מאז הכול היסטוריה' או לפחות 'זו הייתה אבן הפינה למסעדה', "קורצת לי גב' נגר, "אך לא ולא. זו הייתה תחילתו של מסע ארוך ומפרך ולעולם לא הייתי חולמת בתחילתו שאשב עמך כאן היום לשיחה..."

באמצעי דיג פשוטים, חכה ופיתיונות יצא הוא יום יום לדוג, כמובן לאחר תפילה ושעת לימוד יקרה מפו. הדגים שעלו בחכתו לא היו רבים, וברובם גם לא כשרים. בהמשך, החלטנו לרכוש סירת דיג קטנה שהניבה שלל רב יותר.

יום אחד, בארוחת ערב שכמובן כללה דגים בתפריט, היא מחייכת בערגה, "שאלתי אותו פתאום: 'למה רק לנו מגיע ליהנות מדגים טריים?' בתחילה הרעיון שהבליח בי בהברקה של רגע, לא מצא חן בעיניו. הוא חשש שלא ימצא זמן מספק ללימוד, ובכלל- מה פתאום שנהפוך ביום בהיר למנהלי מסעדת דגים? אך המציאות הייתה חזקה מכל דמיון. אט אט, קרמה המסעדה עור וגידים. חותמת כשרות התנוססה על דלתה בגאון, ודגים טריים היישר מהים זכו ועלו על שולחן יהודי. כיום, כשאני עוצרת לרגע מהעבודה המבורכת ומביטה סביב, עולות בי

דמעות של הודיה, של חסדי ה' כי לא תמנו". אני מביטה סביב, נפעמת. סוקרת במבט אחר את המסעדה הקטנה, ונפרדת לשלום מאשת שיחל הנעימה.

אמת המים עוברת כעת גם ממש תחתיי. חוף חיפה, שכנו המסור של המסעדה מנפנף לי לשלום. כמה נאה הוא בשעת דמדומים.

אני מדמה לראות דגים לאינספור, עם סנפיר וקשקשת ושאינם, שרים כעת שירה מעמקי המים. מתפללים לעלות על שולחן יהודי...

אל הדגל

קורסי שחייה, פיקוח ולימוד, ריכוז קבוצות ובעיקר המון לב.

כל אלו הם רק תמצית מעבודתה של **הגב' רבקי גביר**. אמת המים עוברת תחתיה בהחלט, ובין מים למים היא שיתפה אותנו מעט על תחום עיסוקה המרתק.

מה הביא אותך לעסוק בתחום?

"בילדותי היה לי מנוי שנתי בבריכת 'בית חינוך עיוורים'. אהבתי מאוד לשחות, ועשיתי זאת בכל הזדמנות. יחד עם השחייה שהפכה אצלי לתחביב מועדף, היה לי חלום, והוא גדל ופרש כנפיים עם כל בריכה שביקרתי בה- ללמד שחייה! לקראת סיום כיתה י', כשהבנתי שאין לי פרוטקציה מספיקה כדי להיות מדריכה בקייטנת בית הספר, החלטתי לנסות את מזלי ו- לקפוץ למים!

פניתי לצמד מדריכות קורסים, והצעתי את עצמי כמדריכה. ידע קודם לא היה לי, וחוף מלדעת לשחות לא למדתי מעולם הדרכת שחייה. למרות זאת, בסיעתא דשמיא התקבלתי מיד כמדריכה לקבוצה אמתית! לאושרי לא היה גבול, לאחר הנחיה קצרה, מצאתי את עצמי משתלבת בתחום נהדר ומתחברת אליו, ממש עד עצם היום הזה".

ספרי קצת על החיבור שלך למים.

היא מחייכת. נראה כי אהבה למקצוע זה משהו שאי אפשר להעביר בכמה מילים, ובכל זאת, משתפת בכנות: "אני אוהבת את עבודתי מאוד ומוצאת בה סיפוק והמון חיבור. כשמגיעות אליי נשים ובנות מפוחדות ועצורות, ויוצאות עם ביטחון ואור בעיניים- אני חשה שנתתי להן הזדמנות, הענקתי מקום ולב גם לבנות שאינן מנפפות בדגלי ניצחון וכובשות כל פסגה בתחומים אחרים. מידי שנה זורמים אלי סיפורים מרגשים על תלמידות שהשחייה שינתה את חייהן. יש שהדימוי העצמי שלהן התחזק,



יש שחשו לראשונה תחושת הצלחה שאינה תלויה בלמידה פורמלית, ויש שסתם הרועע נתן להן המון. זו תחושה של 'עמדת הטענה' באמצע ים של חיים תובעניים, אמת מים שהיא אי של רוגע..."

במקום מרתק שכזה, וודאי מתגלגלים סיפורים מעניינים רבים.

תשתפי אותנו באחד מהם? לפני כעשרים שנה, כשהייתי בכיתה י"ב, הייתי זקוקה לתעודת 'מורה מוסמכת'.

באותן שנים, בשונה מימינו, לא היו אפשרויות הסמכה למדריכות שחיה חרדיות. מקומות הלימוד לא היו מבוקרים ושמורים כלל. בלית ברירה ובהוראת רב התאגדנו יחד, קבוצת בנות, ופנינו ללמוד התעודה הושגה בקלות, יחסית, אך עיקר הציון היה הסטאז'. את ההתנסות בפועל היה עלינו לבצע על קבוצה מעורבת, כלומר ללמד בנים ובנות יחד. מאחר ואני ארגנתי את הקבוצה, חשתי אחריות על שאר הבנות ופניתי לרב נויבירט זצ"ל, שממנו רכשתי הלכות ודינים בשנות נעורתי. הרב פסק בצורה חד משמעית, שאין שום היתר ללמד בנים, קל וחומר שלא יחד עם בנות.

פניתי למנהלת המסלול והשמעתי לה את עמדותי הנחרצות. הדרך לא הייתה קלה, אך בסופו של דבר ועם המון ס"ד, ההתנסות נעשתה על קבוצת בנות בית יעקב בבריכה בירושלים.

שווה הייתה לי הדרך רק בשביל התובנה שקיבלתי לחיים, ומלווה אותי בנאמנות: אל תקבלי דברים שנוגדים את רוחך כמובנים ומסוכמים! כשלא תתביישי לעמוד על עקרונותיך, תצאי המרוויחה הראשית!

ביקשנו אנקדוטה מעניינת, וקיבלנו מסר עוצמתי.

גברת גביר נזכרת בסצנה מסעירה נוספת שהייתה עדה לה וכמעט הפריחה את נשמתה.

"אני אחראית על שיעורי השחייה שנלמדים בכיתות ה'. יום אחד, לאחר שהגענו עם התלמידות לבריכה, ישבתי נינוחה על שפתה ושוחחתי עם חברה לצוות. לפתע, הקפיצו אותי צרחות מבוהלות אל אחת הקבוצות, שם הבנתי כי בת מקבוצתי נתונה באירוע טביעה..."

לא היה לי רגע להתעשת. רצתי אל הבריכה יחד עם צוות עזרה ראשונה, משינו אותה מהמים במהירות, ומדריכה שלא איבדה עשתונות ביצעה בה החייאה מצילת חיים.

הילדה התאוששה במהירות ברוך ה', אך כל אימת שאני נזכרת בכך אני נבהלת מחדש".

ולא בכדי...

כמנחת חוגי שחייה, איזה מסר תרצי להעביר לקוראות?

היא מכחכת בגרונה, אוחזת מיקרופון דמיוני בידיה ומכריזה לתוכו בפאתוס, הקשיבו הקשיבו: "חשוב מאוד להעניק לבנות הצעירות ושאינן, את המתנה הזו. לימודי השחייה משחררים ומרפים, ממש כמו

טיפול רגשי ואף יותר. ועוד משהו קטן, דווקא לאלו שעדיין לא יודעות לשחות: מזמינה אתכן בחום, לעולם לא מאוחר. שחייה היא ההתעמלות הטובה והמהנה ביותר, ממליצה לכל אחת לתת לעצמה את המתנה הזו".

מתחמם, מתחמם...

"הכל התחיל כשהרדמתי את בני- שאז היה בן שבעיניים וכיום הוא אב לילדים, ב"ה". משחזרת בחיוך נוסטלגי **גב' מינה רכס**. "הבית היה ריק ושקט, בשעת ערב מאוחרת זו, ואני תכנתי לפרוש לשנת ליל מתוקה. אלא שלפתע, קולות פכפוך רכים הטרידו את מנוחתי. בתחילה הנחתי להם, הייתי בטוחה שאני מדמינת מרוב עייפות... אבל שלולית מים שהלכה וגדלה מתחת לדלת החדר, הדליקה במוחי נורה אדומה. הלכתי אחרי הזוזיפים ומה שקידם את פני בכניסה לחדר השרות היה מעבר לכל דמיון. גייר עצום ממדים פרץ מצינור מכונת הכביסה, מרטיב ומציף את כל הבא בדרכו.

לקחה לי שניה להתעשת, ולאחריה התחלתי פשוט לקפוץ... מים רותחים מילאו את רצפת החדר, ומפלסם הגואה איים להטביע לי את הנעליים...הזעקות העמומות שפרצו מפי, לא ממש הצליחו להטריד מישוה, חוץ מהתינוק הקטן שלי שלא הבין כנראה באיזו בריכה נתונה אמו. גם אני במקומו הייתי בוכה למראה אמי המקפצת לה בהיסטריה בין השלוליות..."

בדרך לא דרך, איכשהו מצאתי את עצמי על השולחן בסלון, רטובה ורועדת. מאי המבטחים הזה, חייגתי בידיים רועדות למכבי האש. לא יודעת למה זה המספר הראשון שעלה לי... היא צוחקת, "המוקדן הקשיב בנחת לתיאורי מלאי ההשראה, ורק הפטיר לבסוף: 'הבולר דולק אצלכם?' כמו שאתן מנחשות, הוא דלק גם דלק. וגם גרם לכל המהומה הזו. רק באישון ליל סיימנו לגרוף את המים הרותחים שגרמו לכל המהומה. מאותו היום, היא מסכמת, "בולר הוא הדבר האחרון שנותר דולק בביתנו. את ריקודי הסוערים באישון ליל, אני לא מסוגלת לשכוח..."





קו נקודה
מכון לאבחון ויעוץ גרפולוגי
בהנהלת ע. הר-כסף-גולדשטיין

מתלבטת

לגבי עתידיך המקצועי?

כתבי ל: kavnekuda1@gmail.com
וקבלי למייל את המדריך לבחירת מקצוע
מתנת מוכן קו נקודה



חדש!
אפשרות
לפגישות ייעוץ
מרחוק

05-27641213

kavnekuda.co.il | kavnekuda1@gmail.com | 02-5618127

לתיאום פגישת הכוונה אישית עם עפרה הר-כסף-גולדשטיין:

כח הבחירה או בכי רע

העולם שלנו נברא על ידי הבורא בכדי להיטיב לברואיו, האם את נמצאת במקום הטוב האופטימאלי בכל תחומי חייך? האם את מודעת לכוח שבידיך למשוך שפע והצלחות?

לכל אחת מאיתנו מציאות חיים שונה מהאחרת, ולעיתים אף שונה ממה שתכננו לעצמנו ומשאיפתנו. בדרך כלל המפגש החזיתי בין הרצוי למצוי מאוד מתסכל.

כידוע, האדם נברא בצלם אלוהים שנאמר: 'ויאמר אלוהים נעשה אדם בצלמנו כדמותנו' (בראשית א' כ"ו) מדוע נאמר 'צלם אלוהים' ולא 'צלם ה'?' עונה על כך בעל 'נפש החיים' שהפירוש של המילה אלוהים הוא 'תקיף בעל היכולת ובעל הכוחות כולם', בכל אחד ואחת מאתנו מעצם היותנו נבראים בצלם אלוהים - טמונים כל הכוחות כולם.

כוחות שניתנו לנו כדי ליצור, לבחור, להצליח, להתקדם ולממש את השאיפות והמטרות בחיים.

אני רוצה שתדעי שיש בך את הכוח, ובנוסף לכוח יש לך גם בחירה מה לעשות בכוחות שניתנו לך. כוח הבחירה ניתן לך על מנת "ובחרת בחיים".

עד כאן מסתבר שלא חידשתי לך כלום, כולנו מתמודדות, שורדות יותר או פחות. דעי, אפשר גם אחרת! זוהי בשורה בשבילך: בידיך הדבר! את יוצרת את מציאות חייך! ויש לך אפשרות לשנות אותה. ומנין?

דעו! מה למעלה - ממך! את היא שמושכת מלמעלה את כמות השפע שמגיעה אליך. ה' לא רוצה בסבל או צמצום של בריותיו, אין לו הגבלה והוא רוצה בשבילנו את כל הטוב שרק נרצה.

את, בבחירה ובעשייה שלך יוצרת את הצלחות או את הבינוניות, וגם את מאבק הישרדות בהוצאות שרבות על ההכנסות...

ועתה, הבחירה בידיך כיצד להתייחס לכוח שלך, האם להיכנע למצב? להאשים את הסביבה? לתלות את המצב בסיבות ובנסיבות? או לקחת אחריות ולבדוק מה במצב הנתון את יכולה לשפר כדי לצאת מהמקום בו את מדשדת, מה תוכלי לשנות במציאות חייך כדי להתקדם ולהגשים מטרות ויעדים.

האנושות ככלל מתחלקת לשתיים: אלו הלוקחים אחריות על מצבם ועושים כל שביכולתם כדי להתקדם ולהגשים מטרות, ויש את אלו שלוקחים לעצמם את תפקיד הקורבן, המסכן שכולם אשמים במצבו ועוד.

כיצד אוכל לדעת האם אני שייכת ללוקחי אחריות או לקורבניים?

על זאת נרחיב בעז"ה בשבוע הבא.

מורמים

מעם. מדי בוקר, התעוררתי לתוך אוושת הגלים הקסומה, שהתנפצו אל החוף ממש מתחתי. הייתי מביטה בחלון הגדול ושואפת לקרבי את היופי הבראשיתי הזה, של מים בלי סוף ושמיים תכולים פרושים מעליהם, ולא ידעתי שובעה". זיק מתגעגע נדלק בעיניה, "זוכרת את הלילות הקסומים האלו, בהם היו מגיעים בחורי הישיבות ל'זיץ' בעתלית. הם היו יושבים בחצר בית הכנסת, מול הגלים, מתאחדים בשירת צוותא מהדהדת וקולות השירה שלהם הגיעו עד הבית פנימה. הייתי יושבת ליד החלון, מהפנטת אל היכל השירה שנגע לי בנימים חבויים בלב, ומתנתקת משם בצער רק כשנדמו התווים האחרונים..."

חויית המגורים מול הים צופנת בחובה סיפורים מרתקים לאינספור. השתוקקנו לסיפור אחד, כזה שנחרט בליבה.

והיא שולפת מיד סיפור מרגש, דווקא מהעבר הלא רחוק בכלל... "אני יודעת שאת המונח 'קורונה' אסור להזכיר על גבי העיתון", היא מחייכת, "ולו כדי שמישהו ימשיך לקרוא אותו... אבל מכרח המציאות, התרחשויות מרתקות שלא היינו מדמיינים לעולם-קורמות מולנו עור וגידים. כזו הייתה תפילת יום הכיפורים של שנת תשפ"א, במרחב הפתוח בעתלית. לעת נעילה, עמדו מתפללי הקהילה בתפילה נרגשת על גבעה קטנה מול הגלים. השמיים האדימו לאיטם, החמה נשקה זה מכבר לראשי האילנות, וכל התמונה מלאת ההשראה הזו, נפרשה מולם במלוא הדרה. כדור האש האדמדם נשק אל המים, תוך שהחזן מרעיד שערי שמים: "היום יפנה. השמש יבוא ויפנה. נבואה שעריך--" ומספרים יהודי המקום, שתפילת יום כיפור נרגשת כזו, הם אינם זוכרים מעולם..."

ביקשנו ממנה לשתף מעט על תפקידיו המרתקים של אביה במקום, והיא נענתה בשמחה:

"לבד מהתפקיד רב האחריות והנטל של רב היישוב, אבא העניק את הכשרות למפעל המלח של עתלית.

רצועת החוף של עתלית הינה המלוכה ביותר בארץ", מחכימה אותי גב' יוכבד, "ולכן מפעל המלח המרכזי שוכן לחוף עתלית. השאלה הנפוצה ביותר שנשאלת כשאני מספרת על כשרות המלח הינה: מה כבר יכול להיות לא כשר במלח?", היא צוחקת, "ובכן, הריני לעדכן אתכן שבעיות הכשרות העלולות להיווצר בתחום הפקת המלח, גבוהות אף יותר ממוצרי מזון אחרים... המלח מופק מן הים בטכניקה של ייבוש בבריכות מלח. הייבוש נעשה בעזרת חומרים כימיים שונים, שאין לדעת מה טיבם ללא בדיקה מעמיקה ומעקב קפדני. כמו כן, בעת הייבוש בבריכות הפתוחות נוטים חרקים ושאר מרעין בישין להילכד בין הגבישים, וההשגחה הופכת לשלב הכרחי מאוד בהפקת המלח. אני זוכרת את עצמי חופנת בידי גבישים לבנבנים, מלטפת אותם ברכות ומדמיינת כמה השקעה נתונה בין גבישיהם..."

היא עוצרת קמעה, מוציאה מאחד הארונות תמונה קטנה ומגישה לי אותה בגעגוע. אמת מים קסומה וציורית משתקפת אלי ממנה, מציירת לי תמונה של בית קטן על החוף, ותורה שהיא מים חיים.

אמת המים עברה תחתיה, השקתה צאן צמא מני ים. מים נגעו במים.



ב י ן

ארבע

לשמונה

כ פ י ן

סוכר? היא

מפתיעה אותי.

לא דמיינתי שבמחי

כוס אחת 'הלכה' לי

הדיאטה."

מהו המינון המומלץ?

המינון המומלץ ליום משתנה בין אדם לאדם, ותלוי כמובן במשקל הגוף. באופן כללי - מומלץ לשתות ליטר וחצי מים ביום חם, וביום קר- ניתן להפחית. חשוב כמובן לשתות מים נקיים ומסוננים, כבסיס לשיייה נכונה", מדגישה גב' קורניק, "ועוד משהו מעניין- אדם שמקפיד על תזונה נכונה, יכול להוריד את מינון המים, הודות לנוזלים המצויים בפירות וירקות שעליהם מתבססת תזונתו."

מזגי לך כוס מים מרווים, שבי בניחותא על הספה, ברכי ולגמי ממנה. ובינתיים, הצטרפי אלינו לביקור אחרון, מלא השראה.

בית על הים

את **גב' יוכבד** ר. אני פוגשת בביתה החמים בירושלים. הרבה מאבני היסוד של הבית הזה, סותתו דווקא בעתלית, עיר ילדותה אשר על חוף ימים.

איך הגעתם לעתלית?

"מספר שנים לפני שנולדתי, נקרא אבי, הרב טובי שליט"א, לכהן כרב היישוב בעתלית", היא פותחת, "ביום בהיר אחד, ארזו הורי את תכולת הבית בבני ברק, ועברו עם אחיי שהיו אז קטנים ליישוב הקטן הצופה אל קצה הגלים. שם החלה שליחותם של הורי- להפריח את השממה הרוחנית ולהיות למורי דרך ליהודים הרחוקים והקרובים."

עתלית הינה יישוב אריסטוקרטי ונחשב, תושביה הינם בעלי אמצעים ומעמד. מטבע הדברים, המסורת נשמרה אצל רובם ברמה זו או אחרת, אך מעטים שם הלכו לגמרי

בדרך ישראל סבא. אבא הגיע למקום, הפריח את השממה הרוחנית ודאג לבני היישוב בכל מאודו כאב רחום."

אילו חוויות זכורות לך מהמגורים על החוף?

"אני נולדתי כבר לתוך הקצפת הזו, של הגלידה וגם של הגלים", מחייכת גב' יוכבד, "ונולדתי לבית ששכן על ראש ההר, בת להורים



מים ושמיים

אי שם, הרחק מארצנו הקטנה, זורם לו נהר הבוג על מימיו התכולים בשצף.

פגשנו את מי שמתגוררת על גדתו, **הגב' שטערנא**, שליחת חב"ד באוקראינה.

"הגענו לאוקראינה לפני שבע שנים, במטרה לפתח כאן כפר נופש ומחסה לילדים יתומים. ברוך ה' כיום, לאחר עמל ועבודה של שנים, פיתחנו כפר נופש מהאיכותיים בעולם. אנחנו זוכים לארח מידי שנה עשרות משפחות ומטיילים, שבאים לנפוש על גדות הנהר ובסמוך לקברי הצדיקים באוקראינה.

בבעלותנו מלון מפואר לאורחים, מסעדות גורמה בהכשרים מהודרים, כמובן, ושפע של אטרקציות שרק כפר ציורי באוקראינה יכול להנפיק."

נשמע מסקרן. אפשר לבוא לביקור?

"את מוזמנת בחום", היא צוחקת, "תתכונני גם לאטרקציות פחות נחמדות... בלילה האזור מפחיד מאוד ושורץ כלבים מסוכנים. אמצעי הנסיעה הרווח באזור הכפר הוא רק סוס ועגלה, ואם כבר מקיימים "חדש ימינו כקדם" - אנחנו שותים רק מים מהבאר. המים בברזים אצלנו מזוהמים לעיתים קרובות. אבל זו חלק מהחוויה!"

אמת המים עוברת תחתיה, אם כן, גם דרך הבאר. ספרי מעט על חויית המגורים על שפת הנהר.

"האמת שאני כבר התרגלתי", מודה שטערנא, "אבל לא אשכח את ימי הבראשית כאן בכפר. הייתי פותחת את החלון הצופה אל הנוף עוצר הנשימה, ופשוט מתנתקת מהנעשה סביבי. עד שלא באו להזעיק אותי בדחיפות לאנשהו, והייתה עבודה רבה בפיתוח הכפר, לא יכולתי להתיק מבטי מאדוות המים הזורמים מתחת לחלון.

שיט בנהר הסמוך אצלנו זה קצת כמו לרדת לגינה", היא קורצת אלי בשובבות, "אנחנו משתדלים מדי פעם להוציא גם את הילדים החוסים כאן, בבית הילדים, לשיט מדי פעם. המים הזורמים עושים לכולם טוב על הלב."

בית ילדים?

"כן. הקמנו כאן, בכפר המנוהל על ידי שליחי חב"ד, בית מחסה לילדים יהודים. ההתבוללות הרבה רח"ל באוקראינה, מביאה ילדים רבים לגלות במהלך חייהם כגויים שהם בעצם-- יהודים. בשלב כלשהו הם מגיעים אלינו, מצטרפים לילדים ונערים אחרים חסרי בית, ואנו מתחקים אחר ייחוסם המדויק. כמובן שהכול נעשה ביעוץ צמוד עם גדולים ומורי הוראה", היא מדגישה, "בסופו של תהליך זוכים אצלנו מדי שנה נערים רבים לחגוג את סעודת הברית של עצמם, יחד עם סעודת בר המצווה."

ויטמין שיא

ומה דעתן של נשות המקצוע? פנינו אל **הגב' חני קורניק, תזונאית**. היא נאותה בשמחה להסביר לנו מעט על משק המים בגופנו:

"ראשית, גופנו מכיל כשבעים אחוז מים. כלומר- התזונה מבוססת בעיקרה על נוזלים חיוניים. אין תחליף לשתית מים חיים, וכמובן ששתייה מתוקה לא תורמת מחצית מהיתרונות שבמים, אלא להיפך- אינה מספקת את צרכי הגוף, ואף מגבירה את תחושת הצמא. כמובן שהיא גם ממכרת וכן הודות לסוכר הרב שמכילה, גורמת נזק כבד לגוף. ידעתן שכוס שתיה ממותקת מכילה