

על ארבע נשים דיברה התורה

זאת שחולת סדר ונקיון, זאת שאוהבת בלגן, זאת שמסדרת לאחרים
וזאת שמנקה רוחנית ■ כל אחת וההרגלים מבית אמא, כל אחת
והשריטות שלה - לא רק מים וסבון, גם ניקיון חברתי וניקיון נפשי

דפנה אברהם

לגבינות וחמור לשאת משאות. מכוניות
לא היו בשכונה, כבישים בוודאי לא
היו, רק חול וחול וים של
שדות פרחי בר, חרציות
וכלניות מסביב שניחוחם
מהדהד ברגלי היחפות
עד עצם היום הזה.
כך גדלתי, ילדת בר
מתרועעת בשדות עם
החברות, חופשייה
ומאושרת.
האמהות בילו
אף הן בחצרות
השכונת
בשעות
הערב,
טועמות
זו
ממאכלי

עדתה של
חברתה תוך תחושת קיבוץ גלויות ססגונית
ואחדות נפלאה בין כל העליות השונות.
אני זוכרת את אוירת השבת בשכונה, את
הלחץ להספיק לנקות ולבשל לפני רדת שבת
המלכה, את ריחות התבשילים והמעדנים
העולים מפתחי הבתים ואת הניסיון לשחזר

ביקשתי לכדוק עם ארבע נשים, איך הן
עושות את זה: החל מניקוי הבית ודרך ניקוי
הנפש והרוח.

חולת נקיון

ירדנה פלדמן, 55, עמיעד, אם לשני ילדים
בוגרים, סבתא לשלושה
בלי הפרק על שכונת ילדותי לא יהיה ניתן
להבין היכן נעוצים שורשי אחיזתי במחלת
הסדר והנקיון. שיכון המזרח, ראשון לציון,
שנות ה-60. המושבה, שהפכה לעיר, ממנה
הגעתי לקיבוץ לפני כשלושים שנה.
הייתה זו שכונה בפאתי המושבה ליד המחנה
הצבאי סרפנר דאז, צריפין של היום. שכונה
שנבנתה ברובה למען כל העולים ממוגוץ
ארצות, ניצולי שואה ויהודים מתימן וצפון
אפריקה שהקימו את המדינה לאחר מלחמת
העצמאות.
השכונה נבנתה בראשית שנות החמישים
וגולדה מאיר נקראה לבחור את צבעי הבתים
לתושבים. מרבית התושבים היו עולים חדשים
מכל קצוות תבל ומיעוטם ילידי הארץ.
בליל שפות, צבעים, מלבושים וניחוחות
אפיינו את ההתיישבות בחיתוליה. לכל
תושב ניתן משק עזר חקלאי קטן ובו גידל
למחייתו פירות, ירקות, תרנגולים ואף עז

שנת אלף תשע מאות שבעים ושלוש, אני
ילדה, ספק נערה. ה"מטפלת" בבית הילדים
נכנסת בקול תרועה רמה, בידיה מגבים,
מטאטאים, סמרטוטים העשויים כולם
מחולצות ותחתונים ישנים, רליים בשלל
צבעים ובמגוון גדלים. הגדולים לניקוי
רצפות, הקטנים לניקוי חלונות, פנלים ושאר
מיני מקומות קטנים ומעצבנים.
אני, שמעולם לא התחברתי להנאה הזו
שמייצרת פעולת הניקוי, מתפללת רק לא
לקבל את השירותים. לא חולפות דקותיים
וכבר צינורות מים, סבון בכל מקום, שקים
של בגדי חורף עולים לארונות העליונים
ולחילופין, בגדי הקיץ יורדים ומסודרים
מחדש בארונות.

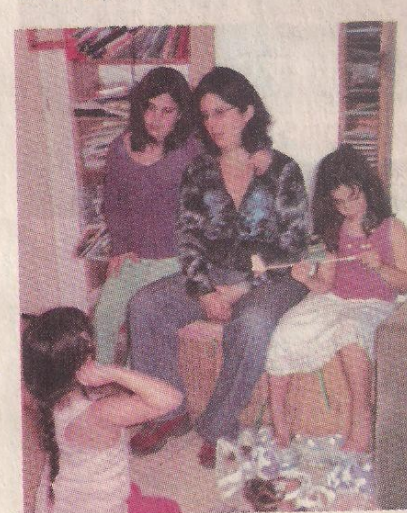
יהיה זה שקר לומר שהניקיון והסדר
אינם מעניינים אותי, אך מאז ימי בית
הילדים והיסטוריית הניקיון, משהו בי
מסרב לפקודת הניקיון של לפני החג.
ואני מתבשמת בניקיונות המותאמים
לצרכים הנפשיים-רגשיים שלי.
עם כל הכבוד לחשיבות ניקיון והתחדשות
הבית, אני מייחסת חשיבות גדולה יותר
לסדר הביתי האישי. זורקת בחזרונות זו את
כל מה שתופס מקום ואבק, שצברתי בשנה
האחרונה ומיותר. ביעור חמץ אקטואלי.

חולת בלגן

רוני האס, 42, עמיעד, אמא לשלוש בנות, כותבת ב"הדף הירוק". מנהלת עם הבעל את "מכון לעכשיו". מנחת סדנאות גדלה בחינוך סוציאליסטי בלב תל אביב, עלתה לעמיעד לפני 20 שנה.

אז זהו זה. מודה. אני מתה על בלגן. בלגן בבית, בלגן בראש, בלגן בחיים. זה מאתגר, זה מעניין, זה מלמד, זה פותח הזדמנויות חדשות, זה נותן הרגשה שהחיים מלאי אינספור של עתידות. לא אוהבת להיות תקועה במקום אחד, מסלול ברור, שיגרה משעממת. לא טוב לי עם זה. מצ'עמם. זה לא כזה חדש. עשו עלינו פרק שלם ב"אמא מחליפה". יכול להיות שפיתחתי את זה לכדי כשרון עד כדי כך שהיה שווה לערוץ 2 להנציח אותנו.

טוב, אם אתם באמת רוצים לדעת, זה נכון שיש משהו נחמד בבית מסודר ומתוקתק, זה נוח, זה מרגיע (אולי זה מלחיץ אבל יש כאלה שזה מרגיע אותם...).



הם חיים איתכם בבית, אז מה - כל הזמן להיות במתח שהנה הם הולכים לשפוך את השוקו על השטיח, או, כל החמציצים האלה תיכף יהיו מפורזים בכל פינה, או, הצבעים ילכלכו את הרצפה? אז יותר טוב, נסתכל על כל העניין הזה מזווית אחרת - לא באנו לעולם בכדי לפרנס את חברות תכשידי הנקיון ולא באנו לכאן בכדי להחזיר הכל כל הזמן לאותה נקודה. נאמר שאנחנו

ואקונומיקה, נחשבת למומחית בתחום הניקיון. חודש לפני החג, כשזרמו נחלי המים והסבון מהבתים לרחוב, ניתן היה להכתיר, לפי כמות המים ובוטות הקצף את מלכת הניקיון השכונתית". כן, כך זה היה ברחוב האגוז שלי.

חודש לפני החג אימי לקחה אותנו, הילדים, לבחור בגדי חג ומסעלי לכה נוצצים, שלא נבייש את יפי המשפחה בערב החג. כשבוע לפני החג בחצר בית הכנסת הציבו דוד ענק והזקנות היו ממונות על הגעלת הכלים במים רותחים כשהרבי מתרה, מפקח ומשגיח על הלכות הכשרות וגם החילוניים שבשכונה הצטרפו לחגיגה. הניקיונות הגיעו לעיצומם עד יום לפני ליל הסדר ואנו הילדים נקראנו לעזור ככל שיכולנו. לסיום, נערך טקס ביעור חמץ לאורו של הנר וכל החמץ נמסר למורי חיים הרב לשריפה כללית ואנו הילדים רקדנו לאור הלהבות. חג אמיתי היה זה, לא עם כלי חרסינה של רוזנטל, לא עם מתנות יקרות ערך, אך עם ערכים של ישיבת אחים גם יחד, של אחווה משפחתית, צחוק ושמחה עד שעות מאוחרות ולפי הלכות ודיני התורה והאגדה ככתוב.

והיום, כשילדי בגרו ונכדי כבר הגיעו לגיל בית הספר, אני תוהה לאן נעלם עולם נפלא, טהור, תמים ונקי זה של פעם? וכשאני חושבת כיצד הייתי רוצה להיטהר השנה ולנקות מעצמי ומכולנו את החמץ של טרום-פסח, לו יכולתי, הייתי רוצה להסיר מאיתנו את ים השחיתויות שפושה בחברה בה אנו חיים, את הניכור החברתי, את החומדניות שאכלה כל חלקה טובה בעולמנו. את האגוצנטריות של האזרחים שלנו. הייתי כמהה לראות חברה יוצרת יותר, בעלת נתינה מקסימלית מהלב לזולת, חברה לא אדישה, מעורבת ואכפתית. חברה שלא רק מדברת על שינוי - אלא גם משנה בפועל. כן, אישה מנקה אני, מנקה יחידאית ללא עזרה, כזו שלמרות דעותיה המתקדמות והשוויוניות מאמינה רק בשתי ידיה שלה, גם היום מעידה על עצמי ככזו שלבה נקי ומעשיה נקיים למרות שאין הנחתום מעיד על עיסתו. כן, אני זו שמנקה, שמנקה מבחוץ ומבפנים, שנפטרת בניקיון מעודף סמרטוטים וכלים איך חפץ בס, מאנרגיות שליליות וכעסים מיותרים, שמאמינה ברוח ולא רק בחומר, כי מותר האדם..."



לפי הריח, מה מתבשל בסירים של כל משפחה ומשפחה. צרובות באזני זמירות השבת בבית אבא ובעיקר בבית דודי, שהיה רב השכונה, ועד היום אני רואה בעיני זכרונות את מראות הגברים החוזרים מבית הכנסת, המהלכים בטליתות ומפצחים גרעינים בניחותא, כשאנו, הילדים, מזדנבים מאחריהם ומחכים למעט כיבוד שישאר גם לנו. וכעת, כשאבי בפתח וחג הפסח נוקש בשערינו איני יכולה להימלט מזיכרונות הניקיון של ערב חג. כבר בפורים התחיל מסע הניקיון הגדול בשכונה ובבית ילדותי. ככל שרוקנת יותר פחי אשפה מביתך, ככל שחלונותיך העלו ניוחא אמה



בניית
לא

סגנונת
נות.
ה, את
ת שבת
ועדנים
ישחזר,

ב פסח

מ.מ.ש.

חשמל מיזוג וקרור

התקנת מזגנים, שירות לכל סוגי המזגנים
ביצוע עבודות חשמל

אמינות ושירות מקצועי

שמעון 054-5812055

להמשך ני
טיפ לפני
בפסח, לס
מסדרים
שאפשר ל
ולא לפחד

אור שידור
ל
נולדה בכנ
לפני שבע
בביתם הח
את רוני ומ
ונפש ורוח
ומרצה בס
גדלתי בב
(מכורה ל
בהיסטריה
עוזרים בנ
אצל אור,
מתבטאת
ובמקביל
ההתנקות
ניקיון פנ
משילים ס
נפשית או
התנהגות,
השלב הרא

את הדברים
ואף מעלי
את הבית,
מראה של
משמעויות
הימנית ש
נעליים (ו
זה מרמז
של סדר
הזמן שכא
הנפש.
מתחילים
לא חייב ל
מודע מתח
מים, למש
כמה ימים
ולנו יש פה
כל הגוף, ב
את הבגד
מתכווננים
אומרים כל
רוצים להס
לאחר מכן
ויונקים אנ
שמיים שס
בתבונה וב
בזמן השכי
לברך את ה
החדשה.
חג הפסח ה
לחרות. צו
ההוליסטיה

שבועון קרי



לסידור הבית או המשרד. אולי זה סוג של תיקון, אולי לא, אני נפגשת עם לקוחות בביתם הפרטי או במשרד ועוזרת להם לארגן מחדש את העומסים שנאגרו בתקופות זמן ארוכות. אני מסדרת כל סוג של באלגן, בין אם "רגשי" או סתם אוסף שקשה להיפרד ממנו. עיקר לקוחותי הן נשים מבוגרות שילדיהן עזבו את הבית והשאירו מאחור המון חפצים, רהיטים, משחקי ילדים, בגדים ישנים ועוד. זה השלב שבו אני נכנסת לפעולה ויחד עם הלקוחה אנחנו מחליטות באיזה איזור בבית מתחילים. עומסים ועודפים, חפצים ישנים, לפעמים מעלים את הרצון להקים ארכיון. אנחנו מסדרות ביחד - עוברות על כל הדברים, עושות סדרי עדיפויות. מנסה לעזור להיפרד מדברים, גם מדברים מעיקים ותקועים רגשית ופזיות. אנחנו מסדרות כל מקום שבעלת הבית מבקשת, גם את חדר השינה אם היא רוצה, וגם את המשרד. המטרה שעומדת כל הזמן לנגד עיני - ליעל, למיין, לתייג, לתת עצות וטיפים

הוא לוקח הרבה אחריות על הבית. כל הזמן מסדר ומנקה. מעצבן...

זאת שעושה לאחרים

איריס פיאנקו סרף, 40, שמיר. נשואה לאלי ואם למתן, גלי, וגפן
בת להורים ממוצא פולני, נולדה וגדלה בשמיר, מנהלת את האינטרנט של הקיבוץ ואת העסק "יהיה בסדר". ילדות כבת-משק בלינה המשותפת.
חג הפסח זכור לי היטב כחג הסידורים. מבצע הניקיון של לפני פסח. החל במתן ארגון קרטון או גיגית פלסטיק לכל ילד כאשר כל אחד מאתנו נדרש לסדר את הארונות שליד מיטתו, את הסודות הכמוסים שמתחת למזרון, צעצועים ונעליים מתחת למיטה ובקיצור את כל מה שהצטבר מפסח האחרון. את כל הניירות, ציורים, יומנים נדרשנו לסדר ולמיין, ולארוז ולזרוק את מה שלא צריך.
כברת דרך עברתי מאז עד שגמלה בי ההחלטה להקים את "יהיה בסדר", עסק

נמצאים בתנועה מתמדת, בהשתנות קבועה, אנחנו נעים ואתנו נע כל מה שסובב אותנו. יש איזו מסגרת קבועה (לדוגמה - קירות הבית...) וכל השאר - נתון לשינויים. נאמר שזו תפיסתנו - פתאום אפשר לחיות כנחת, בלי לחץ, בלי חרדה שמישהו משנה לנו את החיים. במקום לברוח מהגלים אני אומרת - בואו נתפוס אותם ונהנה.

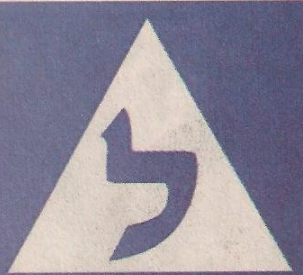
אז אני נהנית להסתכל על הג'ונגל שצמח לנו בגינה (עוד מעט מורידים לנו אותה, רק בגלל הנחשים), הילדות ואני בטוחות שזה הג'ונגל הכי מדהים בעולם. ואני אוהבת לחזור הביתה ולראות שקרו דברים בזמן היעדרותי, זה אפילו סוג של חידון - למי נשפכו מים על הרצפה, למה המגפיים עם בוך, מי ציירה על ניירות קטנים שמפוזרים על הרצפה ומי המציאה משחק חדש עם הכובות ועוד מיני משחקים דמיוניים שלא תמיד ניתן להבין מהסבר חד-פעמי. העולם עשיר ומרתק, ובתמורה גם אני קצת מבלגנת. מה, לא פייר, שגם לאלון יהיה קצת מעניין כשהוא חוזר הביתה. דרך אגב, מאז "אמא מחליפה"

Q★T פ.א.י.
BABY & KIDS

פלאו הלזים יפ"ם

חזק באתחם כפר העלזים

פתוח במוצ"ש



אראלונה
בקרית
שאלונה

לימוד
נהיגה
למונית

אח פסח
אנה וכלה

לימוד נהיגה גיר
רגיל ואוטומט
ומנגנון מלא
לנכים

לפרטים:
ישראל
ספיר

054-774655

אמיר
אטרקטיבים

תפסתי, הגוף, הרוח והנפש הם אחד. אם הנפש בריאה הגוף, שהוא הרכב שלנו בחיים האלה, יסיע אותנו ללא מורא לאן שרק נבקש. השמים הם הגבול.

ביהדות יש המשלה לניקוי הכיסים, זה מקביל לתהליך הטבילה בנחל שבו אנו משילים מעלינו את הישן ומתחדשים. חג האביב מייצג פריחה, התחדשות, הטהרות, צמיחה רוחנית ורגשית, שלל הצבעים שמייצגים את הפריחה נטבעים בנו לריפוי הגוף. מדובר במערכת אנרגטית שניזונה מנשימה, מוזיקה וצבעים. כל נוף ילדותנו משפיע בתת-מודע על ההתפתחות. לדוגמא - ירוק מייצג את הלב, כתום מייצג את תשוקת החיים. הטבע בא בהרמוניה עם חג הפסח וחוגג עמנו את תהליך ההתחדשות. כשהיקום מעניק לנו מתנה כה זמינה נותר רק להתבונן וליהנות מהטבע הסביבתי שהפך לכל-כך מובן מאליו. ואם נזכור שכל זה אינו מובן מאליו, נדע גם להעריך ולטפח את היש וליצור מהאין בתוכנו ובסביבתנו. כך אנחנו יוצרים את החיובי, ההרמוני, המרפא והאהבה. גוף, נפש, רוח, אחד הם ואנו במסענו יד ביד נצטרך לנתיב הלב.

לאחר ההתנתקות הנפשית מומלץ לעשות טיהור פיזי של הבית עם מרווה - קושרים כחבל דק צרור של עלי מרווה ומדליקים. האש שורפת אנרגיות חלשות. ריח האש מטעין באנרגיה של חיות והתחדשות ותנועה. המרווה מכניסה את הפריחה והריפוי. הטיהור מתבצע בכל חללי הבית בתנועה מעגלית בכל החדרים עם כיוון השעון. יש להשאיר חלונות פתוחים שאנרגיה ישנה תצא וחדשה תכנס.



יש משהו מרגש בתקופה הזו של השנה, סוף של חורף, של גשמים, של בוק, של ימי שרב מעורבים באובך של חילופי עונות. יש מין תכונה כזו של משפחתיות, של תזוית, של פינוי הבית מחפצים מיותרים, העברת בגדים מהכפיר שכבר בגור הקטון שמתלונן שאף פעם לא קונים לו בגדים חדשים, כי הוא תמיד מקבל את של האחים שלו. ישנה התרגשות של בחירת מתנות, רמזים לחמותי שאני זקוקה למגבת או מצעים חדשים.

וגילוי של הלב. אני מודה! עם הזמן ולאחר שנים רבות בהם הייתי בת משק "ברדקיסטית" לא קטנה. החיים עם האריה שבא מבית "יקה" מסודר ומצוחצח, זה שמאז נשואינו הוא זה שהיה אחראי על הסדר והנקיון בבית, הדביקו אותי בוירוס הקשה שנקרא "סדר וניקיון" והיום יותר ממה שהוא אובססיבי, נהייתי אני קפדנית, מסודרת ונקייה להפליא.

אז נכון שפסח לא ממש עושה לי את זה ואני לא כאמת נכנסת לכוונות ניקיון, אבל השנים, הגיל, ההרגלים לימדו אותי לשמור על בית מאד מסודר ונקי. ואני מודה שהרבה פעמים אני מקנאה בטירוף מחברותיי שהולכות לישון עם כיור מלא, או סלון מבודק. זה נראה לי כיף אמיתי. אבל אני כבר לא יכולה.

אז אני רוצה לאחל לכולנו חג פסח נעים, טעים ובעיקר - נקי במידה, כל אחת על פי רצונה, תרבותה ואמונתה. ומי שלא מתאים לה שלא תיכנע ללחץ. חג שמח.

להמשך ניהול הבית באופן מאורגן יותר. טיפ לפני פרידה - לא חייבים לסדר רק בפסח, לסדר אפשר כל השנה. כל תקופה מסדרים מה שמתאים. לעשות דברים שאפשר לעמוד בהם. לא הכל בבת אחת. ולא לפחד לבקש עזרה אם צריך.

זאת שמנקה רוחנית

אור שידלר פורת, 36, שדה נחמיה, בת להורים מרומניה ומסוריה

נולדה בכפר חסידים, עברה לגליל העליון לפני שבע שנים עם בן זוגה יואב, כאן, בביתם החדש בקיבוץ שדה נחמיה, ילדה את רוני ומעין. אור מרפאה הוליסטית לגוף ונפש ורוח. מורה במכללת "רידמן", מנחה ומרצה בסדנאות מודעות.

גדלתי בבית בו אימא הייתה "וושקהוליק" (מכורה לניקיון) - לפני כל חג מנקה בהיסטריה, כל הבית על גלגלים, כולם עוזרים בנקיון.

אצל אור, משמעות הניקיון שלפני החג מתבטאת בניקוי רוחני. שבוע לפני החג ובמקביל לניקוי הפיזי, מתחיל תהליך ההתנתקות בהתכוונות והכנה נפשית של ניקיון פנימי וחיצוני. לקראת האביב משילים מעלינו את נככי העבר - פיזית, נפשית או רוחנית, כאבים רגשיים, דפוסי התנהגות, כל מה שרוצים לשחרר ולנקות.

השלב הראשון מתחיל לפני הפסח. מעלים את הדברים, חושבים עליהם, נושמים אותם ואף מעלים על הכתב ותוך כדי מנקים את הבית, כי, בעצם, הבית הפיזי הוא מראה של הבית הפנימי. למבנה הבית יש משמעויות בתורת עיצוב הבית. אם בפינה הימנית של חדר השינה יש למשל ארגו נעליים (זו פינת הזוגיות והאהבה), על מה זה מרמז? צריך להכניס למקום הזה אלמנט של סדר, הרמוניה, רוגע. צריך לזכור כל הזמן שכאמור, הבית הפיזי הוא מראה של הנפש.

מתחילים את הניקיון לפני החג, למרות שהוא לא חייב להיות יסודי על פי ההלכה. בתת-מודע מתחברים למקומות הכי עמוקים.

מים, למשל, מייצגים את הרגש והזרימה. כמה ימים לפני פסח כדאי ללכת למקור מים ולנו יש פה לא מעטים, ומבצעים טבילה עם כל הגוף, בין שלוש לחמש פעמים, משילים את הבגדים וכל עומס מיותר. בטבילה מתכווננים בתודעה להיטהרות מלאה. אומרים בלב ובקול את הדברים שאנחנו רוצים להשיל מעלינו.

לאחר מכן, שוכבים על האדמה החמימה ויונקים אנרגיה חדשה של אימא אדמה ואבא שמיים שמבינים אותנו בעוצמה, ברכות, בתבונה ובאהבה אין קץ.

בזמן השכיבה על האדמה אנחנו מוזמנים לברך את עצמנו בכל משאלות ליבנו לשנה החדשה.

חג הפסח הוא חג החרות - יציאה מעבדות לחרות. צריך לזכור גם את ההיטהרות ההוליסטית שנותנת חרות לנפש. על פי