

ד י ב ח ק ח ב ר י ם

ג' כסלו תשק"א

אז מה
מחכה
לכן??



חיונה של..
החיים שבועיים
האחרונים



בלמוד 5

אתכון לחיים אושרים
עם מירב



בלמוד 4

דבר תורה אפרת
תולדות מהרב קאפח



בלמוד 3

אור האכה
השאירה לנו הקצה



בלמוד 8

טיפים שבועיים
באופנא



בלמוד 7

אז למה
אתן
מחכות??



בזכותה דרבנו קאפח

שלום לכן- בנות יקרות!

בתחילת פרשת תולדות עוסקת הפרשה בילדיו של יצחק אבינו וביחסים שבניהם. וכך נאמר: "ויגדלו הנערים ויהי עשוי איש יודע צייד איש שדה, ויעקב איש תם יושב אהלים".

(באהלה של תורה, עפ"י חז"ל)

מהביטוי- ויגדלו הנערים- המשווה בין שניהם. למדים אנו שבעצם שניהם היו שווים בהתחלה, על אף שהיו שונים במהותם.

המדרש משווה זאת להדס ושיח קוצני שגדלו יחד ושצמחו לגובה, אחד מפייץ ריח טוב, והשני מוקף קוצים. וכך ממשיך המדרש: "כי כל שלוש עשרה שנה הולכים שניהם (עשוי ויעקב) לבית הספר. לאחר שלוש עשרה שנה, זה הולך לבית מדרשות (יעקב) וזה (עשוי) הולך לבתי עבודה זרה" שימו לב- מה אנו לומדים מדברי חז"ל? לקיחת האחריות של האדם על מעשיו מתחילה בגיל צעיר. שהילד מגיע לגיל שלוש עשרה (ולבת בגיל שנים עשרה) הוא כבר מבין יותר את המשמעות של מעשיו ומקבל אחריות על הצדק, האמת והיושר הקשורים לדרכו. הוא לא יכול לגלגל את האחריות על אחרים.

במיוחד אנו- צאצאיו של יעקב אבינו שעליו נאמר- "תתן אמת ליעקב"- שסימן ההיכר שלו הוא האמת! הניתוב לדרך האמת הוא בעצם הטבע שלנו והאופי שלנו! שהוא מהווה את המשך דרכו של יעקב אבינו שעל שמו אנו נקראים: ישראל. וכפי שהמדרש אומר "על הפסוק "ויתרוצצו הבנים בקרבה": שכאשר רבקה, שהייתה בהיריון עברה ליד בית המדרש של שם ועבר, יעקב מפרסס לצאת, וכאשר עברה על פתחי ע"ז- עשוי מפרסס לצאת.

לכאורה, אפשר לשאול "מה היה רע ליעקב אבינו בבטן אימו "שבא מלאך ומלמד אותו כל התורה כולה"? זה הרי יותר טוב מהמלמד בתלמוד תורה..? על כך עונה החת"ם סופר תשובה מדהימה: שכאשר חיים במחיצה אחת עם עשוי, אז אין שום תועלת בלימוד תורה אפילו מפי מלאך!!!

ואני פונה כאן לכל בת ובת!

לכל הדברים הנ"ל יש משמעות גדולה במיוחד בימים אלו שאת נמצאת רוב הזמן בבית. את כבר קצת יותר בוגרת מגיל שנים עשרה... ותקופה זו מעצימה את האחריות על עצמך ביתר שאת ומעניקה לך את ההזדמנות להיות אחראית על סדר היום שלך, בתחום הרוחני, הלימודי והחברתי. ובמימד- לאיזו חברה להיות שייכת בשכונה ובבית ולהזהר מאווירה שאינה מתאימה.

זכרי! זוהי זכות גדולה בשבילך!

שבת שלום של שמחה, קדושה וברכה לכולן!

בהערכה רבה!

הרב מיכאל קאפח

דבר העורכות

טבלאות, תאריכים, לוחות שנה, רשימות, לוחים, ויומנים... אנחנו יצורים מאד מסודרים, אנחנו אוהבים שהכל יודע ומוכן מראש. אנחנו אוהבים לדעת דברים מראש, לתכנן ורק אז להתחיל לפעול, יש כאלה שיותר יש כאלה שפחות אבל לכולנו באיזה שהיא מידה קשה עם ספונטניות, ספק, או חוסר ידיעה... נוח וקל יותר שהדברים בהירים וברורים ולא טמונים בערפל. עד, עד שהגיעה הקורונה... ולימדה אותנו בעל כורחנו שיעור גדול וחשוב לחיים. פתאום מכה בנו ההבנה שכשהכל מסודר, מתוכנן, ידוע וברור אז מרגישים קצת [ואולי קצת הרבה] שליטה על העניינים, מעיין הרגשה שהכל נמצא אצלי בידיים ומולי בלוח המתוכנן בקפידה... הכל מסורטט, ברור, גלוי וידוע ואין שום סיבה שמשהו ישתנה.

אבל אז כשהגיעה הקורונה פתאום מצאנו את עצמנו עומדות מול הימון ו...לא יודעות מה לכתוב, כי מי בכלל יודע מה יהיה מחר...אנחנו באות לסמן תאריכים ואירועים בלוח שנה ומגלות שבעצם שום דבר לא ברור ואי אפשר לסמן שום דבר בוודאות. כל הלוחות, הטבלאות, היומנים והדפים היפים פתאום לא שווים כלום. פתאום אל החיים המאורגנים, המסודרים שגרתיים שלנו נכנסה בבת אחת מערבולת אימתנית של ספק, פחד, תלות, חוסר ידיעה ושבירת שיגרה קיצונית... הקורונה גרמה לנו להרגיש בחוש ממש איך שהקבה כביכול מנער ומסובב את העולם חזק חזק וגורם לנו להפסיק לתפוס בכל ה'כוחי ועוצם ידי' המטופשים שלנו. הוא מעררב הכול, מטשטש ומפריד, הוא סוגר ופותח, מחשיש ומבלבל את הכל, וגורם לנו להבין כמה מטופש ועלוב המגדל בכל שבנינו, כמה חשבנו להסתמך עליו, על עצמנו... לא בכוננת תחילה חלילה...אלא פשוט נסחפנו יחד עם השגרה...

אז הנה לנו-שום דבר לא ברור שום דבר לא ידוע הכל לוט בערפל ומלא תהיות ומחשבות...אך אחד לא יודע, אף אחד לא מבין, אף אחד כבר לא מתכנן יותר מדי ולא סומך על אף אחד חוץ מעל אבינו שבשמים, והלוואי שהקורונה תלמד אותנו להשליך על ה' יהבנו ולהבין שרק הוא המחליט והקובע. וכמו תמיד חז"ל מגדירים את זה במשפט קצר וקולע "רבות מחשבות בלב איש ועצת ה' היא תקום"!!!

באהבה גדולה!

ועדת דיבוק חברים. שמינית שפ"א



אולפנה אהובה! החלטנו לקחת אתכן איתנו לסיור מרתק במטבח של נשות האולפנה המיוחדות. והפעם- עם האחת והיחידה, מלכת האולפנה הבלתי מעורערת

מידב

ספרי לנו קצת על הבית והמשפחה שלך

יש לי 7 בנות ושני בנים, 3 נשואים ושלושה נכדים מתוקים. אנו משפחה עליזה ושמחה, ובשבתות שכולם מגיעים יש חגיגה בבית.

מה בעינייך הדבר הכי חשוב כדי ליצור בית רגוע ושמח?

בית רגוע ושמח בשבילי הוא בית מסודר שיש בו תמיד משהו מתבשל על הגז. אני נמצאת הרבה בעבודה אז הבנות המדהימות שלי דואגות שיהיה נעים וטעים בבית.

איך עושים את זה? הנה טיפ: בכל יום שישי אני עורכת רשימה של כל המטלות שיש לעשות גם בנקיונות וגם בבישולים, הבנות שלי יודעות שכל הקודם זוכה- ואז מי שקמה מוקדם בוחרת את המטלות הקלות יותר. ואז כל אחת עושה את זה בקצב שלה ואין מריבות בבית.

כמה שנים את באולפנה ואיזה תהליך את מרגישה שהאולפנה עברה?

אני באולפנא כבר יותר מ20 שנה, ואני חייבת לציין שבכל שנה האולפנא רק הולכת ומשתבחת. יש לנו ראש אולפנא צדיק ושמח, צוות חינוכי מדהים, צוות מנהלה מסור ואיכפתי והכי הכי חשוב- תלמידות מקסימות, חמות ואוהבות. אתן נותנות לנו את החשק לקום בבוקר ולבוא לעבודה.

סיפור מצחיק משנותייך באולפנה

פעם, לפני 10 שנים, הייתי מנהלת פנימיה וגרתי באולפנא. יום אחד, כשישנתי בצהריים, נכנסה אלי תלמידה לחדר השינה, ניצרה אותי ואמרה: "המורה, המורה, אפשר שחרור?" ואני מרוב הלם נתתי לה. הזוי.

טיפ מהמטבח לבישול נכון

למצוא מתכונים כמה שיותר קלים וכמה שיותר מזינים וטעימים.

איחול לאולפנה

אני מאחלת לאולפנא שממש כמו יין תשתבח מיום ליום, ותוסיף תבונה וחוכמה לחיינו. והעיקר, להיות בשמחה תמיד!

אופן ההכנה:	זלביה - סופגניה מתימן
*ממיסים את השמרים ב-1/4 כוס מהמים הפושרים ומוסיפים את הסוכר וסוכר הווייל.	מרכיבים:
*מערבבים ומניחים במקום חמים 10 דקות, עד שהתערובת תוססת.	ל-25-20 יחידות:
*מעבירים את תערובת השמרים לקערה ומוסיפים את יתרת המים, תוך כדי ערבוב מהיר במטרפה.	• 1/3 3 כוסות קמח מנופה
*מוסיפים בהדרגה את הקמח המנופה וטורפים במהירות עד שמתקבלת תערובת סמיכה. מכסים ומניחים להתפחה במקום חמים כשעה וחצי.	• 1/4 2 כוסות מים פושרים
*טורפים היטב פעם נוספת ומניחים להתפחה לחצי שעה. חוזרים על פעולת טריפת הבצק וההתפחה עוד פעמיים, וכך מקבלים מרקם אוורירי ועדין.	• 15 גרם שמרים טריים
*ממלאים סיר רחב בשמן בגובה של 7 ס"מ לפחות.	• 2 כפות סוכר
טורפים פעם נוספת את הבצק. נוטלים חתיכה מהבצק בכפית או בכף רטובה ומטילים אל תוך השמן החם, או מזלפים את הבצק בצורת גלילים. מטגנים את הבצקניות עד לקבלת גוון חום זהבהב מכל צדדים	• 1 שקית סוכר וניל
	• שמן לטיגון
	• סוכר או אבקת סוכר לבזיקה



פיופנה של...

תלמידיקה הלום

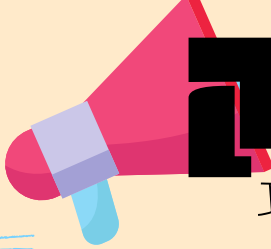
שתיים עשרה וחצי בליזה. אני אמורה מציפות. איך שוב האצתי לעשה הכו? מסתבר שלא לעשות כלום כה משייף בדיוק כמו כן לעשות כלום. בודקת אתי יש כוס מחר.. ממ.. תשע ורבע. סביר. מכוונת שזון מעורר לעמונה בידיעה ברורה שלא אתעורר.. קמה בתשע, מתארכנת מתלבשת מתפאלת. פותחת את הפלאפון, אפשר קישור? נכנסת. המורה עק 3 בנות וכה באמת קצת מביק אבל לא נורא כל כך, תמיד חלמתי להיות המצטיינת של הכיתה. יוצאת מהכוס, קפה ומאפה כה דבר שאף פעם לא מכיק, אפ עכשיו, בודקת שוב את הלוייט ומאה שאין כלום עק 12.. מה עושים? מה עושים? מה עושים? החלטתי להכין עזויות!! בוחרת מתכון, מוציאה מצרכים וכך מאה שכבר שתיים עשרה וחמישה. עק שהחלטתי... נו מילא. באציות ופרצוף כרית מאישה שוב לכוס... אומרת שלום לכלום עק חיוק ומצומה פתוחה. המורה משתפת מסך, יופי של מצאת המורוש, מכבה מצומה, יבורק מצומה השיתוף מסך. מנסה להכיר מה תכננתי לעשות בכמן הכה... אסדר את החדר? אדבר עק חברה? נכרת! אמאליה, העבודה במתמטיקה! מסירה את הכוס אדבר ומתחילה לעשות אותה. טוב לעשות כולא האצרה מדוייקת, פתחתי אותה, אפילו בעמוד המתאים נראלי. מתחילה אדבר לעצמי. תראעי, תראעי, תנשמי עמוק, את יכולה, את חכמה, כה קטן עלייך, מה כה מתמטיקה בכלל? את טובה, יש בק עוצמות. מרוב דיבורים אני שוב רעבה, טוב לפתוח את העבודה כה כבר צעד אדול ומספיק, מאישי להתפנק קצת. יוצאת למטבח, וחוכרת עק עק קפה ועוד מאפה בדיוק כשהמורה האישה של עלי בעוכחות. קוראת אותו כבר פעם שניה. אין אין אין דברים כאלה, איכה מלך הי. מכ אפילו נוכחות יש לי, ומתמטיקה? חח לימודים כה לחליקים.

תלמידיקה האולמנה

שתיים בליזה, לא מוקדק, ולא מאוחר, מתי לכונן את השעון מעורר למחר? בוס נחשוב רע, צריק להיות בהדא עק שמונה, מכ נשיק את השעון לשבע וחצי. אמא רק חמש שעות אישון, מחר הלויים אישון מוקדקק. שבע וחצי. צלצול חופר, מרימה את הראש, רק שבע וחצי? יש עוד חצי שעה, חוכרת אישון, פתאום כבר שמונה ושתי דקות. קופצת מהמיטה, מעירה את כולן. בענתת לא נעיקס המורה תהיה לבד בכיתה כולן ישנות. מתארכנת מחר. יורדת בריצה למדא. איך אפשר להתחיל את היוק בלי הקפה של הבוקר והחיוק של דליה? מאישה בשניה האחרונה. נכרת ששכחתי למעלה את הטסטר צויים, לא נורא, נשתה נס. מוכית מיק, חלב, טועמת, יצא קר, שופכת קצת, מוסיפה מיק חמיק, עכשיו תל, מסתכלת ימינה ומאלה, שופכת הכל ולוקחת כוס חדשה, מרישה שעקצתי את המערכת, טועמת שוב, יצא סביר, טוב נו, כה נס, למה ציפיתי? רוצה להתיישב לשתות בנחת. אוי אני לא בקפסולה הנכונה. בלי הרבה מחשבה ועק הרבה קור רוח אני יוצאת במסע לעבר הקפסולה שלי, מוצאת באלאנטיות על ברכות בוקר טוב חפוכות, משיבה בהנהון ראש קצר ומשיכה בדרכ. אני חוצה את חדר האוכל ממוקדת מטרה. האצתי. מתיישבת. שלום בענת בשולחן, באמת בענת, אנחנו בחורות אחריות, מה כה צריק להיות? מכ אני והקפה משיכים בנדודים ועוברים באנחה לפולחן צדדי, כהו, עכשיו אף אחד לא יפריע לי לשתות את הנס של חיי. הרב נכנס למדא. אוקי למענה, מי צריק קפה בכלל?

רשות הדיבור

#פי_שנדברת



חורף/ שמינה

חורף בגן

ואני?

סגורה בבית אין בא ואין יוצא החיים עוזרים בינתיים, גם אם לא ארצה

חורף ירד על העולם האומץ?

טיפות קטנות של גאולה מתדפקות על חלונן בביישנות טיפות קטנות של ענווה בודקות אם השתנית לטובה ואם העולם הזה ראוי בכלל לאהבה

חורף מטפף כמה כף

יש אנשים/ אפרת סאסי.

יש אנשים -

שעדיף לתת להם גלידה מאשר לראותם 3 פעמים.

ויש כאלו שעל חשבוננו מנסים למושך את תשומת לב הסובבים.

יש אנשים -

שיוצאים בסדר רוב הפעמים.

יש אנשים -

שמנסים לצאת בסדר, אבל בתכלס הם צבועים.

יש אנשים!

כולנו אנשים!

אם לא נרצה לראותם 3 פעמים,

אולי זה כי בליבנו איננו שווים?

ואם הם מנסים על חשבוננו למושך את תשומת לב הסובבים,

אולי זה כי בתוכם כבר לא אכפת להם מאומה אי אלו ריגושים?

ברוב המקרים יוצא שאנו שופטים אחרים.

ולא, לא לצד חיובי, אלא לצד שפלות מעמיק בעניינים מסויימים.

אם נפתח את הלב והרגש, אולי דאז נראה-

שכולנו דומים!

כולנו שווים!

וכן, כולנו יש ציפיות אכזבות ועימותים.

אנו משתדלים לצאת סביר מקרים,

אך בוודאי גם קורה שלעיתים מועדים.

אם רק ננסה לדון ולראות חיובי, אז וודאי נראה כמה אורח קסומים

יש בליבתם של אותם אנשים.

ונזכור תמיד: "אולי איננו מושלמים, אך ביחד אנו שלמים!"

יש בק מדבר/ המתחלחלת.

יש בק מדבר את יודעת?

יש בק מרחבים של אינסוף.

יש בק מדבר את יודעת?

שמיים שאין להם חוף.

יש בק רוח פרצים.

חודרת עמוק וחזק.

יש בק נוף של הרים.

וחולות של מדבר מחייך.

יש בק מדבר את יודעת?

שיטפונות ומים רבים.

יש בק מדבר של שבל, של מים חיים. שוקקים.

יש בק מדבר של שקט.

דממה שאי אפשר להפר.

אסופה בתוכך ושמתקת.

מדבר בעצמו מדבר.

יש בק מדבר של חיים.

של שיחים שגדלים ללא מים.

של כוחות נפש אדירים.

של ים שנושק לשמיים.

יש בק מדבר של פסגות.

של גובה עוצר נשימה.

יש בק צוקים, תהומות.

והד שנשמע ברמה.

יש בק מדבר של לבד.

ומישור שעוטף את כולך.

יש בק מדבר שלנצח.

לנצח יהיה בליבך.

מי מפחד מעוצמה?/ ת

אני מפחדת להכשל, מפחדת להשאר לבד, מפחדת להתאכזב, מפחדת לכאוב.

אך האמת היא שהפחד הכי גדול שלנו שמונע מאיתנו הכי הרבה דברים, הוא הפחד מהצלחה.

אני הרבה יותר מפחדת להיות הזאת שמקבלת 100 כבל המבחנים, להיות הזאת שהצניעות באה לה

בקלות, להיות הזאת שכל היום מחמיאים לה על איך שהיא מציירת, להיות הזאת שתמיד יודעים שהיא

פה בשביל אחרים, להיות הזאת שמצליחה לקום מנפילות, הזאת שתמיד שמחה.

קל לנו, קל לנו להשאר בינונים. רגילים כאלה ששום דבר לא מעיר אותם, אנשים אפורים שחיים את שגרת

יומם בשקט.

אבל היי, נעדנו להיות אנשים גדולים! אנחנו אנשים עוצמתיים! יש לנו פה מטרה בעולם! אנחנו לא יכולים

לותר לעצמנו, קיבלנו כל כך הרבה כישרונות וכלים מהקב"ה, האם יש לנו זכות לותר עליהם? או אפילו

להשתמש בהם חלקית?

עלינו להתגבר על הפחד ולהזכיר לעצמנו כל הזמן כמה שאנחנו עוצמתיים וכמה מותר לנו להיות אנחנו

בכל בעוצמה שלנו!

מותר לחלום להיות ראש הממשלה, מותר לחלום לגלות נוסחה חדשה בפיזיקה, מותר לחלום להקים יישוב,

מותר לחלום שאהיה עשירה, מותר לחלום שאתקן את העולם.

יתר ממחר, צריך!

כי בשביל להצליח צריך אומץ!

מציצה לשהוציית האולפנא?

אין חכמ ככאז ניסיון!

הכנו זכנ כמה טיפס שיצטרו זכנ לצלזלז את
השהוציית האלה בקלות ובהסתחה

7 כמוד

אס את מרגשה צורך
לשפוך את הלב לכי
לאחות.
תמיד יש לה אוזן
קשבת ומדחוס.
לבדוק שאת לא הוזה

לכבס בגדים עם שמפו
זה לא כ"כ נורא, זה
מתייבש אחרי יום וזה
נותן תחושה של אחרי
מקלחת

מסכה עושה חצ'קונים!
הצטיידו במשחות סבוני
פנים ובהבנה שזה לא
קשור לשוקולד שאכלת
אתמול

כדאי להביא
מטרייה לשיעורי
שמש. תודו שלא
חשבתן על זה...
קריטי!!!

מומלץ להצטייד
במשאף, אחרי יומיים
עם מסיכה לא צריך
להיות חולת קורונה.
ושאף אחת לא תגיד
לך "תנשמי"

מומלץ להצטייד
בשקיות אוויר של
מחוץ לאולפנה זה
יחסר לכם לשבועיים
הקרובים... מי
ששוכחת יכולה
לנשום את האוויר
שליד הגדר, אבל זו
לא אותה חווייה

אל תדחו דברים לרגע
האחרון, אבל זה בלי
קשר לשבועיים
באולפנה, זה לחיים.

תביאו דברים שעושים
לכם שמח גם אם אין
מקום בתיק (צבטי מים,
כלי נגינה זכו')
כי כששמח בלב שמח
בכל דבר

מי שצריכה לצאת להתאוורר
שתגיד שהיא חולה, יש בבר
יוחאי אחלה כללית!
כמובן רק בליווי מדריכה
שתנעים את זמן האיוורור
שלך!

תביאו תיונים
טעימים
שתתפנקו עם
התה

לא משנה כמה
אוכל תביאו, הכל
יגמר!
נא לעשות הובלה
מארוכות המטבח
לארון באולפנה.

למי ששכחה במירון
קררר!
תצטיידו בהתאם

תגידו תודה כל
הזמן!! הצוות לא
מפסיק לעשות
בשבילנו, מגיע לו
פירגון ברמותת

זכרו תמיד- יש
חיים מחוץ
לאולפנה, אבל אין
אולפנה מחוץ
לחיים.

תביאו אתכם
תמונות של חברות
מהאף ומטה ותוודאו
בכל יום שאתן
זוכרות איזה אף
שייך לכל בת.

תאמצו את המדריכות שאין
להן חניכות באולפנא,
ככה גם אתן וגם הן ירגישו
משמעותיות.

תרגו לחדר אוכל עם
סוודר שיש בו כיסים
גדולים (והמבין יבין)

תתקשרו כל יום
לאבא ואמא! הם
מתגעגעים...

אז מה היה לנו?



צוות פנימיה
מפנק
אין עליכין!



מקרמה
לשביעית
ותודה לפדות
ויאלו שהלכו
לקנות



מדרשת אביה גם
בבית וגם ביום
מה הואו שאר?



השמינית בהכנות
לשבת
היה מפנק. תודו



הצוות האלוך במלווה
מלכה אצל הרבנית
בתשבע נראלי
שקום טוב לכן



סדנת נגרות
הייתן מקוריות



עד אלייך עם
הרב קאכח



אירועי חג הסיגד
31 יא 31
הפ333ת!



מפגשי פנים אל
פנים
טוב לראות אתכן!



רצות להופיע פה גם? שלחו לנו
למיל תמונות עם הסבר קצר! (זכרו)

כינת הביטוי של מור

אולפנה אהובה,
אז מנצלת את הבמה שהשמינסטיות נתנו לי
דבר ראשון, הגעגועים עצומים, כל כך רוצה
לפגוש אתכן כבר 'פנים אל פנים!'
ועד אז, משתדלים לעשות בשבילכן הכי טוב שאפשר!!
בשבוע האחרון התקיימו אירועי חג הסיגד בהובלת
כיתות 3, יא 3 והיה מדהים!!
מפגשי פנים אל פנים עם המחנכות,
מפגשי 'עד אליך' עם הרב קאפח והמפגשים עוד
נמשכים...
פעולות מדריכה, מדרשת אביה...
ועוד אירועים שכבתיים וכיתתיים...
מחכים כבר לראות את כולכן
בהזדמנות זו, רוצה להגיד סחטיין ענק לשמינית
על המושכות והרצון לעשות טוב לאולפנה שלנו
אשרינו שזכינו!!
נשיקות לכולכן, באוויר כמובן
מור

חדר מעורבות חברתית! כל מה שתצטרכו בלחיצת כפתור! נמצא בקלאסרום של
הכיתות ואצל הממ"ציות
פה בשבילכן, מור והממציות האלופות!!!