

טוויסט

תוכן שובר שגרה

גיליון 65 << פרשת לך לך | ד' חשוון

מסיבת תגובה משפחתית
ו הרב אריה לוי

4.

לא לבד במערכה
ו הרב דוד גזבר

5.

איך החזרה לשגרה?
ו חנוניה מנס

6.

שימו לב: המגזין מכיל תכנים לנשואים בלבד

דבר העורך

שיגרה.

היא כאן, בתחילתה. היא עדיין רעננה וחדשה.
הכול טרי ומרגש, תכף גם יבוא הגשם ויטהר את העולם.
אבל התסריט כבר ידוע מראש: חשוון יחלוק ביעף, כסלו ייגמר -

והשיגרה החורפית כבר תתחיל להעיק, היומיום חוזר על עצמו
שוב ושוב, לקום בבוקר, לרוץ לעבודה, הילדים מצטננים,
הגשם מלכלך, והחורף עוד ארוך..

ואז כבר קשה, ומייחלים שוב לחופשה, לפורים ופסח וקיץ...
ועכשיו, כשאנחנו בתחילת המסע, פוסעים את הצעד הראשון
אל תוך השיגרה -

כדאי לעצור ולנשום עמוק את ההתרגשות מההתחלה, להרגיש
כמה השיגרה המבורכת חסרה לנו בתוך כל מרוץ ה'חופש-
אלול-חגים'... ולשמר את הרגע הזה גם עמוק לתוך השיגרה
כדי שברגעים שקצת יימאס לנו ונרגיש שחוקים - נזכור כמה
ייחלנו לשיגרה היפה הזו..

שבוע טוב וחורף בריא!

עימוד ועיצוב

Gordon

0583.282.587

להצטרפות לקבלת
המגזין לחצו כאן או
חפשו בנדירים פלוס

טוויסט



'תחילת זמן' – כל הזמן!

עומדים אנו בתחילתו של זמן, ומטבעם של דברים ההתחדשות סוחפת והאדם מקבל החלטות חשובות, אך שגרת הזמן ושחיקת החומר ממסמסות אט אט את ההתלהבות, והאדם עובר לדרך של דשדוש במקום וחוסר חשק.

איך ניתן לשמר את ההתחדשות וההתלהבות שבתחילת זמן למשך הזמן כולו?

התשובה טמונה בפרשת השבוע: ניסיונו הראשון של אברהם היה: לך לך מארצך.

ננסה להתבונן: אברהם אבינו בן השבעים וחמש, נצטווה על ידי הקדוש ברוך הוא להיפרד מהאימפריה הרוחנית שהקים – קהילת גרים ענפה ומפעל קידוש ה' הגדול

והראשון מסוגו, ולצאת למסע אל הבלתי נודע, תוך שברור לו מראש כי יהיה עליו לשקם את מפעל חייו מן היסוד.

מה היתה התועלת בנסיון זה? לשם מה הוא נועד? ומה הוא מנחיל לנו – בניו של אברהם אבינו – לדורי דורות?

אולם דומה כי התשובה חדה ונוקבת: בנסיון זה ביקש הקדוש ברוך הוא ללמד את אברהם אבינו, שיהודי אינו יכול לעולם לנוח על זרי הדפנה. הוא אינו יכול להתקבע במקום מסויים, להרגיש 'מסודר', וזהו...

יהודי צריך להיות כל הזמן במצב של מאבק, של מלחמה, של התמודדות!

דוקא לאחר שנים רבות כל כך, בהן ביסס והקים אברהם אבינו אימפריה רוחנית בחרן, אי של רוחניות צרופה בעולם רווי בטומאת עבודת אלילים – היה חשש שהוא יאפשר לעצמו במידת מה לנוח. לשחרר את המושכות, ולהניח לדברים להמשיך להתנהל מאליהם, על היסודות שייסד בעשרות שנות עמל מפרך.

משום כך, דוקא בנקודת הזמן הזו – מצווה עליו הקדוש ברוך הוא לעזוב את האימפריה הרוחנית שהקים, ולצאת למסע שידרוש ממנו מחדש התמודדות בלתי פוסקת. משום שזו הערובה היחידה להמשך השמירה על ההישגים הרוחניים שהשיג עד כה!

הקדוש ברוך הוא ביקש ללמד את אברהם, כי גם אם עלה בידו לכבוש פסגות נפלאות – אין בכך כל ערובה להמשך עתידו הרוחני. הדבר היחיד שיוכל להבטיח את המשך

התעלותו, דבקו, ושמירתו על תומתו – הינו: מאבק בלתי פוסק להשגת יעדים מתחדשים!

זה היה המסר לאברהם אבינו, וזה היה המסר שביקש הקדוש ברוך הוא להניח לנו, בני אברהם, לדורי דורות: יהודי צריך לדעת שלעולם לא מובטח לו מאומה. לעולם הוא אינו 'מסודר' רוחנית. הוא אינו יכול לסמוך על כך שאתמול היה בסדר, ושלשום היה בסדר, ולהניח כי גם מחר ומחרתיים יהיה אותו הדבר...

וזה הזמן המתאים לחזור אלינו, ואל השאלה בה פתחנו מאמר זה: מה נוכל לעשות בכדי לשמר את אותה התלהבות שמאפיינת את תחילת ה'זמן' – למשך ה'זמן' כולו?

מה נוכל לעשות בכדי שהיא לא תתפוגג מאליה לאחר שבועיים שלשה? מה נוכל לעשות בכדי ש'חוק ההתיישנות' לא יחול עלינו ויחולל שמות בהתעלותנו הרוחנית? על פי האמור, התשובה פשוטה:

בכדי לשמר את ההתלהבות הזו, יש להקפיד על הצבת אתגרים חדשים מדי תקופה! לא להמתין עד שנרגיש את השחיקה מכרסמת כל חלקה טובה, אלא להקדים רפואה למכה ולהציב אתגרים חדשים לפני שהשחיקה תתן בנו את אותותיה, ויפה שעה אחת קודם!

מדי שבוע שבועיים, מומלץ לכל אחד להציב לעצמו אתגר חדש, שימנע ממנו לדשדש עם הזרם – ויציב אותו במסלול של התמודדות עקבית ובלתי מתפשרת!

(ע"פ נפשי חמדה)

ליקוט
עצות
והזכרות

ראש הישיבה
הגאון רבי
שלמה
קניבסקי
שליט"א

ראש ישיבות
'קרית מלך'
'ותפארת ציון'



אור
אור
אור



"טל ומטר" בברכה אחרת

שאלה: שכח לומר "טל ומטר", וכשהגיע לברכת "על הצדיקים" נזכר ואמר שם "טל ומטר", וסיים שמו"ע, האם יצא יד"ח?

תשובה: חז"ל תקנו לומר "טל ומטר" בברכת "ברך עלינו" או בברכת "שמע קולנו", ואם אמרו שלא במקומו אפילו בדיעבד לא יצא וצריך לחזור ולהתפלל (הגר"נ קרליץ שליט"א).

0527-130-217 י"ב



אתה יודע שיש לך את היכולות, את הראש והכישורים.
הגיע הזמן למצות את הפוטנציאל שלך!

קורס יועצי משכנתאות

מרצים אורחים:



יעקב רייניץ
יועץ נדל"ן

מי מתאים להשקעות?
וכך נזהר עסקאות
נדל"ן משתלמות



נחום ברוק
מנהל מקצועי מסילה

האיזון המדויק בין
ניהול משק בית
לחכמה משכנתא

מנחה הקורס:



מיכאל בן שמעון - מומחה משכנתאות
מנהל תוכניות הכשרה ליועצי משכנתאות

עיקרי הנושאים הנלמדים: מקצועי: תמהילים לפי עוגנים • BDI ודי"ח אשראי • רישום זכויות ומשכנתא • מקיף: ריביות ושיטות החזר הכנסות מורכבות ועצמאים • בטוחות, שמאות ורגולציות. **מעשי:** תיק לקוח מקצה לקצה • סימולציות ומשא ומתן • מיתוג, CRM, API • דגש רב על פרקטיקום, עבודה מעשית ורגישות תיק בצורה מדויקת



צפייה חוזרת
באתר הקורס



השתתפות
אונליין בזום



קבוצת לימוד
גברים בירושלים

ההשתדלות שלך לפרנסה עם שליחות

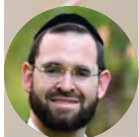
02-5000-475



מרכז מסילה, רחוב שטנר 3 ירושלים

מרחב
בטוח

הרב
אריה לוי
מנכ"ל מרכז
מענה



מסירות

מבט לפעילות

הרב אריה לוי בהדרכה למלמדים
מבית שמש - בני ברק
המחנכים יוצאים עם כלים מעשיים
בתפקידם החשוב



מסיבת תגובה משפחתית

מסר דקותיים וחצי בוידאו מהרב אריה לוי
ילד קטן שעבר אירוע קשה יצא ממנו כמו גיבור וקיבל
חיבוק ענק מהמשפחה שעשתה הכל כדי לעזור לו
לשכוח מזה,

רק -- טעות קטנה אחת עלתה להם די ביוקר,
צפו ותשמעו ממה להיזהר ואיך במצב כזה

ליעוץ דיסקרטי

ניתן לפנות אלי בטל': 02-9993111

הרשמה לפוסט השבועי לקבל ידע וכלים
חשובים שלחו בקשת הצטרפות:

maaneh@maaneh.org

יש נקודה שתמצאו לקבל עליה מידע בטורים
הבאים?

מוזמנים לכתוב לי עכשיו: al@maaneh.org

מהו היתרון של ליווי משפחתי?

בניגוד לטיפול פרטני, הליווי שם את ההורים והאחים בלב התהליך. הוא נותן להם כלים יומיומיים, מעניק ביטחון, ומחזק את תחושת המסוגלות. כשההורים רגועים – גם הילד רגוע.

בשטח...

טיפול תפקודי, רווחה נפשית, ותחושת תקווה מחודשת, כי עם הליווי הנכון – לא רק הילד מתקדם, כל המשפחה כולה צומחת.

להצטרפות
לכנס החשיפה



לא לבד במערכה:

הליווי שהפך את ההתמודדות עם האוטיזם למסע של צמיחה

כשמשפחת כהן קיבלה את האבחנה: "יונתן על הרצף האוטיסטי", עולמם התהפך, חוסר הוודאות, ההצפה הרגשית, והפחד – כולם צפו בבת אחת.

הם ניסו: טיפולים, יועצים, מסגרות – אבל כל מה שרצו באמת היה להבין איך להיות שם עבורו.

כשהם התחילו תהליך ליווי משפחתי מותאם, משהו השתנה. הליווי לא התמקד רק בילד – אלא ראה את המשפחה כולה, בהדרגה, יונתן החל לבטא את עצמו טוב יותר, התפרצויות הזעם פחתו, וההורים למדו לזהות את הצרכים שלו ולהגיב ברוגע ובדיקוק.

מעבר
לטיפול
השבועי:
המפתח
להצלחה עם
ילדים על
הרצף



אז איך החזרה לשגרה?

הנה עוד דרכים להקל על החזרה לשגרה...

3. תתגמלו את עצמך!

סיימתם משימה? תנו לעצמכם פרס קטן – הליכה, משהו טעים. זה מחזק את המוטיבציה.

4. תהיו טובים לעצמכם!

הקשיבו לעייפות, תנשמו עמוק, ותחייכו – גם אם זה רק כדי להזכיר לעצמכם שעשיתם צעד קטן קדימה.

5. תשתפו מישהו!

גם אם אתם עושים את זה לבד, שיחה עם חבר או הודעה קצרה של "היום אני מתכנן ללמוד שעה" יכולה לעזור לך להתחייב.

6. תסלחו לעצמכם על נפילות!

יש ימים פחות טובים – זה טבעי. אל תתייאשו. תקומו שוב מחר, אפילו אם זה רק בשביל משימה אחת. מחכה לשיתוף במייל איך התחושה.

ואם אתם תושבי בית שמש, אתם זכאים להשתתף בסדנא "הנחיית הורים" מטעם העירייה, מעניין אתכם? שלחו מייל - n3201525@gmail.com בהצלחה!

הרב חנניה מנס

מרצה, יועץ רגשי ומנחה הורים בכיר.

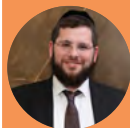
להערות / הארות - n3201525@gmail.com

058.320.1525

העצמה
וטיפול
רגשי

לגדל
מהלב

הרב
חנניה
מנס



תסיון





מדור
התפתחות
והתנהלות

רבקי
אביטל



רביטל

מחמאה, הבנה, תמיכה, הערכה.
ותשאלו את עצמכם:
איך אני יכול לתת לעצמי את זה כבר
עכשיו,
בלי לחכות שיבוא מבחוץ?
תכתבו את זה, תרגישו את זה, תראו מה
זה עושה לכם מבפנים.

אם גם לכם יש שאלה על רגש, איזון,
אמונה או הצלחה –
שלחו לי אותה למייל
**בכל חודש בין השאלים יוגרל שובר של
50 ש"ח ב"קצפת"**
ובעיקר – אולי התשובה שלכם תהיה
ההשראה של הכתבה הבאה.

איתכם בדרך,
רבקי אביטל
מאמנת מנטלית לעסקים
מנהלת מרכז לקידום עסקים
מכשירה מאמנות עסקיות

rivkiavitaloffice@gmail.com



אבל כאן מסתתרת אחת המלכודות הכי
גדולות בחיים:
הצורך לקבל דווקא ממישהו מסוים,
בדרך מסוימת, בזמן מסוים.
כשאנחנו נאחזים בזה, אנחנו בעצם
מגבילים את עצמנו רגשית.
כי מה קורה אם זה לא מגיע?
אנחנו תקועים. מחכים. נעלבים.
מתרחקים מעצמנו.

וכאן מתחיל השחרור האמיתי –
לא בלוותר על רגש,
אלא בלוותר על הדרך/הצורה שבה
החלטנו שהוא חייב להגיע.

יש הבדל גדול בין "אני צריך שיראו אותי"
לבין "אני פתוח שיראו אותי בדרך חדשה".
לפעמים ה' שולח את הנחמה דרך מילה
של זה, שיעור, או אפילו שקט פנימי
פתאומי.
וכשאנחנו מפסיקים לנהל איך זה אמור
להיראות –
אנחנו פתאום פנויים להרגיש באמת.

המשימה שלכם השבוע:
תחשבו על דבר אחד שאתם מחכים לו
ממישהו אחר –

איך שומרים על איזון בין הצורך הרגשי בקשה, לבין העצמאות הרגשית

השאלה שהגיעה השבוע:

**"איך שומרים על איזון בין הצורך הרגשי
בקשה, לבין העצמאות הרגשית –
במיוחד כשאנחנו מרגישים לבד?"**

זו שאלה שכל אחד מאיתנו פוגש
באיזשהו שלב.
לא חייבים להיות בעיצומו של אובדן כדי
להרגיש את זה.
(השואלת שלחה בהקשר של אובדן)
כולנו חווים רגעים שבהם הלב רוצה –
שמישהו יבין, יראה, יהיה שם.
וכשזה לא קורה... משהו בפנים מתכווץ.

חובה לקרוא!



למה הילד לא מקשיב לי?

לפעמים אתה עומד מול הילד שלך, אומר לו משהו והוא פשוט לא מגיב. לא מתוך רוע, לא מתוך זלזול, פשוט... **לא מקשיב.**

ואז אתה מעלה את הקול, מנסה להסביר שוב, אולי אפילו מעניש ובכל זאת, **זה לא עובד.**

רוב ההורים שאני פוגש מתארים את אותה תחושה אני מדבר הילד לא שומע. אני דורש והוא מתווכח. אני מסביר יפה והוא פשוט ממשיך בשלו.

"כאילו הוא לא שם עלי"

אבל האמת היא שלפני שאנחנו ממהרים לומר שהילד לא מקשיב, צריך לבדוק אם בכלל הוא שמע, הקשיב והבין מה שאמרנו. יש שלושה שלבים חשובים שכל הורה צריך להכיר

🔊 **שלב ראשון – לוודא שהילד שומע**
אמא במטבח, ערב שבת קודש. הידיים עסוקות בבישולים, והיא קוראת

לבן לשמעון **"תביא לי לימון מהמקרר!"**
פעם אחת...
פעמיים...
והיא מגיעה למסקנה **"שמעון לא מקשיב"**

אבל הילד בכלל בחדר אחר. הוא לא מתעלם **הוא פשוט לא שמע**

לפני שנגיע למסקנות, חשוב לוודא שהילד בכלל נמצא באזור, שהוא שומע אותנו פיזית. לפעמים, הבעיה איננה חוסר משמעת אלא מרחק של כמה מטרים.

🔊 **שלב שני – לוודא שהילד מקשיב**
גם כשאנחנו נוכחים פיזית, זה לא אומר שאנחנו באמת קשובים. אתם נוסעים ברכב הרדיו פועל, מישהו מדבר, אבל הראש במקום אחר לגמרי. שמעתם, אבל לא הקשבתם.

אותו דבר עם ילדים. הם יכולים לעמוד מולנו,

חינוך
והורות

הרב משה
רחום



אסיווא

חובה לקרוא!

להנהן אבל הראש שלהם במשחק, בחברים או במחשבות אחרות. לכן חשוב לוודא שהם באמת איתנו. לפעמים שווה פשוט לגעת קלות בכתף, ליצור קשר עין, ולדבר לגובה העיניים.

שלב שלישי – לוודא שהילד הבין

גם אם הילד שמע והקשיב זה לא אומר שהוא הבין מה רצינו. פה מגיע שלב חשוב שהרבה הורים מדלגים עליו **לבקש מהילד לחזור על ההוראה במילים שלו.**

כשאנחנו שואלים: **אז מה ביקשתי ממך עכשיו?** והילד עונה בדיוק מה שבקשנו מימנו הוא כרגע הוכיח שאין מקום לטעויות

כשנבין את שלושת השלבים האלה נפסיק לחשוב שהילד שלנו "לא מקשיב" נבין שהוא פשוט היה צריך שנדבר באופן שמאפשר לו **לשמוע, להקשיב ולהבין.**

כי חינוך אמיתי לא מתחילה בתקשורת נכונה. ❤️

חינוך והורות

הרב משה רחום



טקס וואו

לתגובות, הערות, שאלה, הכוונה או ייעוץ לחץ כאן





מדור צמיחה כלכלית

מדברים
עסקים

נחום ברוק



ספי יואל

שכיחה מאד אפילו יותר משאתה מתאר ומעשה שהיה במנהל הגמ"ח הגדול בירושלים שנכנס לגראי"ל שטינמן וסיפר לו בחניגות שהיום הם נתנו את ההלוואה המיליון, מאז יסוד הגמ"ח ענה לו הגראי"ל בפיקחותו "היום סיבכתם את האיש המיליון".

כמובן שמרן לא התכוון להמעט בצדקה והחסד של אותם מנהלי גמ"ח אלא בא לחדד את מה שאנחנו מדגישים פה, ש"הנתינה הזו היא בעצם בדיעבד" ושזה לא יהפך לנורמות ולדבר מובן מאליו, מה שלצערנו קורה במחוזות רבים.

אחד הדברים שאני מדגיש שוב ושוב בהרצאות בנושאים אלו זה הדבר הבא: נניח שמשפחה נמצאת במינוס עם מסגרת אשראי של עשרת אלפים שקלים עליה היא משלמת עלות אשראי של 15%. כעת מתקשר פקיד הבנק הנחמד ומציע הצעה שלדבריו אי אפשר לסרב לה, לקיחת הלוואה באותו סכום בעלות אשראי של 6% בלבד, ובפריסה של תשלומים עם החזר של 500 שקלים בלבד בחודש. כאן נוצרת דילמה, לקחת את ההלוואה/ לא לקחת. רק נוסף נקודה אחת למשוואה, המשפחה הזו לצורך העניין מרוויחה 15 אלף שקלים בחודש ומוציאה 16 אלף שקלים. כלומר

קודם – מהצד של המלווים, הניב כצפוי המון תגובות. כולן ללא יוצא מן הכלל (למעט שניים) של אנשים שהיו שם – כן, לווים שהיו במעגל הבלתי נגמר הזה של גלגולי חובות ופשוט ראו כמה זה העיב להם על החיים ומה קרה כשהם פשוט הפסיקו להשתמש בכלי הזה, ושינו תפיסה. התחילו לחיות מהכנסות אמיתיות וממה שיש ולא מגלגולים והלוואות.

כאן המקום שוב לחדד, כי אין גדולה כמצוות הלוואה וחלקם האדיר והמבורך של מנהלי הגמח"ם וכל המלווים שעושים זאת בהתנדבות ומתוך צ"צ באמונה. אין ויכוח שזו מצוות צדקה נעלה ביותר. הדגש בטור היה על המינון והגישה. זה בדיוק כמו שניקח תרופה שהיא מצילת חיים ונחלק אותה בלי הגבלת כמות לכל דורש, התוצאה תהיה ברורה – מוות המוני. זה בדיוק מה שקורה כשיש לאנשים בראש את האופציה הזו בכלל של נטילת הלוואות. זה חוסם כל כוונה טובה, וכל רצון לצאת מאזור נוחות, לקיחת אחריות לשאת בעול ולהבין מאיפה באמת סוגרים את החודש, מאיפה באמת לוקחים את מקור המימון להוצאה פלונית וכיוצ"ב.

ואם רוצים לראות כיצד התייחסו לתופעה גדולי ישראל, הנה אחת מהתגובות שקיבלתי: "מילה בסלע, לדעתי התופעה

נתינת הלוואות – ח"ב

**התגובות לטור הקודם על הלוואות מגמ"ח
וכניסה למעגל "הגלגולים", מוכיחה
שהתופעה רחבה מאד**

הפתרון: להתנהל נכון ולבנות תוכנית גמילה מהלוואות

הטור הקודם שהעמיד תמרור אדום על לקיחת הלוואות "כחלק מההכנסה החודשית" ללא תוכנית ברורה ותכליתית ליציאה מהמצב הזה – מהצד של הלווים, ונתינת הלוואות לאותם אנשים בלי לבדוק



**מדור
צמיחה
כלכלית**

**מדברים
עסקים**

נחום ברוק



סאטווא

– הם בגרעון שלילי של 1000 שקלים בחודש, 12 אל"ש בשנה.

למרות "החיסכון" כביכול בעלות האשראי, ברור שכל בר דעת שיסתכל על המקרה הזה יראה להם את העובדה הפשוטה. על הנייר תוך ששה וחצי חודשים הם יחזרו לאותה נקודת פתיחה – כלומר, שוב יהיו במינוס של 10,000 שקלים בחודש, כשכעת יש להם גם הלוואה להחזיר. אז מה נכון לעשות? ראשית כל לבנות תוכנית הבראה ולהפסיק לגלגל. הסיפור הזה קורה בהלוואות שנותנים הבנקים – הרבה מאד מההלוואות החדשות הניתנות הן בעצם הלוואות לצורך גלגול וסגירת הלוואות נוספות, והדבר הזה קורה לצערנו גם בהלוואות שניתנות ע"י גמחי"ם. שם ברמה מסוימת האפשרות ליפול בזה קלה יותר כי אין מאגר נתוני אשראי שקופץ למאשר האשראי כשהוא נדרש לאשר את ההלוואה.

אז מה נכון וצריך לעשות? ראשית כל לבנות תוכנית הבראה ולהפסיק לגלגל. החורף הגיע, החגים מאחורינו וזה בדיוק הזמן להתנהל נכון, להפסיק לחלוטין לקחת הלוואות לצריכה ולגלגול חסר תכלית. לנהל תקציב חודשי ושנתי, לסדר יחס של החזרי הלוואות שאינו הולם את מצב ההכנסות ולהתנהל נכון.

לתגובות והערות ניתן לפנות לנחום ברוק
nb@mesila.org במייל במסילה



25 שנות ניסיון.

48 מחזורים.

מאות בוגרים.

עכשיו אתה!



מחפש להתפרנס עם משמעות, שליחות וצמיחה?

הצטרף לקורס הדגל של 'מסילה'

מאמנים לכלכלה נבונה

כאן תקבל כלים לבהירות כלכלית והתייעלות של אלפי שקלים בשנה
לצד מקצוע מכובד שמעניק ערך אמיתי ומשנה חיים לאלפי משפחות



יעקב רייניץ
יועץ ערלין



יוסף מינצברג
מנחה שוק הרה"ן

**שוק
ההון
והנדל"ן**



**מרצה הקורס:
נחום ברוק**

מתכנן פיננסי בכיר
מנהל מקצועי מסילה



צפייה חוזרת
באתר הקורס



השתתפות
אונליין בזום



קבוצות נפרדות
לבגרים ונשים



מרכז מסילה, רחוב שטנר 3 ירושלים

ההשתדלות שלך לפרנסה עם שליחות

02-5000-475

"בום" נוראי מהסלון.
ראש דממה. ולאחריו
צווחה מבושת

עזרה ראשונה

מדור מרתק!

זה היה רגע הכי שגרתי שיש: שטיפת כלים מונוטונית וילדים משחקים ברחבי הבית.

"פתאום שמעתי "בום" נוראי מהסלון. רגע דממה. ולאחריו צווחה מבושת." מספרת יעל.

"טסתי לשם תוך כדי ניגוב ידיים ואני רואה את הבן שלי שוכב בכניסה למרפסת וסביבו שלולית של דם שלא מפסיקה לגדול".

איטו פוכה מפחידה! איך זה קרה לו?

"הם שיחקו תופסת או משו, והוא פשוט רץ לכיוון המרפסת, נתקל במסילות הברזל של החלון ונפל על הראש".

איך האתקם?

"בעלי נבהל מכמויות הדם ונכנס להסטריה. אבל אני שמרתי על קור רוח. אמרתי לו בשלווה: "מה הלחץ? אני חובשת, אני אדע לטפל בו כמו שצריך".

באחת לא לחצת?!

"בתחילה כן, אבל רק לשניה. מייד אחרי זה קיבלתי חזרה את הביטחון שלמדתי, תירגלתי, ואני יודעת".

מה צעית בפועל?

"ניגבתי בשיא הרוגע את הדם עד שזיהיתי את מקור הדימום. לקחתי את המגבת שהייתה לי ביד, ולחצתי בדיוק בעוצמה הנדרשת במקום המתאים עד שהדימום נעצר. רק אז בדקתי את סוג החתך והבנתי שהוא צריך הדבקה. את זה כבר השארתי לאחיות במרפאה לעשות..."

איך הצלחת לשמור על קור רוח במחנה שהילד שלך צורח מכאבים?

"למדתי בקורס חובשות של "היחידה בשטח". וכשיש לך את המיומנות הנכונה את לא חושבת – את חובשת".

איך באחת עוזרים דימום בראש, או איך שקוראים למה – חור בראש?

דימום בראש נשמע דרמטי – אבל לא כל "חור בראש" הוא סיבה לפאניקה. הכל תלוי בעומק, בגודל, ובמיקום -

מדור
עזרה
ראשונה

שרי
נייהוד

היחידה
בשטח

תסיור

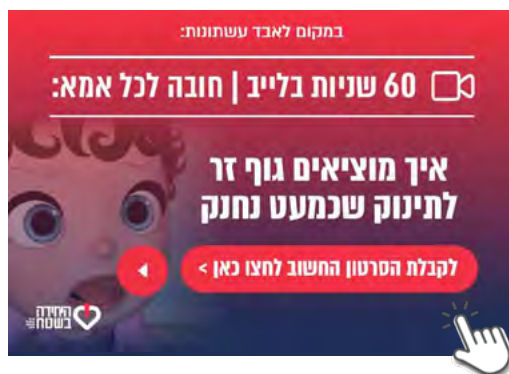


שלא רביצי - בדקי סימני סכנה:

אם הפצע עמוק, מדמם שוב, או שיש חשד לזעזוע מוח (בלבול, בחילה, עייפות חריגה) - חובה לפנות מיד לבדיקה רפואית.

וזה אם אני לא חוששת?

זה בסדר גמור. גם אמא, סבתא, או מטפלת יכולה להציל חיים - אם היא יודעת מה לעשות בשניות הראשונות. ידע בסיסי בעזרה ראשונה לא נועד רק למד"א. הוא נועד לכל מי שאוהבת, דואגת - ורוצה לדעת לפעול נכון.



המדור באדיבות היחידה בשטח - מרכז הכשרה להצלת חיים

הכירי: ODT בעזרה ראשונה | למידה בשיטה חווייתית רב חושית שמוציאה אותך מצילה ויעילה בכל מקרה חירום רפואי בדרך קצרה. חווייתית. מעשית. השיטה נוצרה במיוחד לאימהות שמאבדות עשתונות כשרק מדברים איתן שמשו ח"ו יכול לקרות...

אם יודעים מה לעשות, אפשר למנוע הידרדרות ולהציל חיים.

שלא ראשון - אבחון מהיר:

בדקי מהיכן הדם יוצא. פצע בקרקפת נוטה לדמם הרבה, גם אם הוא שטחי. אל תיבהלי מכמות הדם - אלא התמקדי במקור.

שלא שני - לחץ נכון:

הניחי בד גזה, מגבת נקייה או אפילו חיתול בד על המקום ולחצי **ישירות** על הפצע במשך כמה דקות. אל תסירי כל שנייה לבדוק אם זה הפסיק - כל הרמה מחזירה את הדימום!

שלא שלישי - מה לא לעשות:

- אל תשטפי את הפצע בזמן הדימום.
- אל תלחצי על עצם בולטת או גוף זר תקוע (כמו שבר או זכוכית).
- אל תנסי "להדביק" או לחבוש חזק מדי - זה עלול לגרום נזק נוסף.

בעל עסק?

כמה כסף כבר הוצאת על -
פרסום שלא הביא תוצאות?

טוויסט

פרסום וחשיפה במדיה הדיגיטלית



מקסימום תוצאות

במינימום השקעה

להצעת פרסום



טוויסט

קראתם? אהבתם?

נשמח שתכתבו לנו

שלכם תמיד
צוות המגזין

לתגובות



להערות
והארות

