בריאות

בעריכת: ר. גיל

משתחררים מהטראומה

לכל אדם הטראומה הפרטית שלו, החל במורה מתעמר הרודף אותו בזיכרונותיו מימי הילדות ועד תאונה שהיה עד להתרחשותה, אפילו בלי שנפגע בה כלל. יצאנו להתחקות אחר שיטת EMDR לעיבוד זיכרונות טראומטיים וניסינו להבין איך גירוי מוחי דו צדדי ותנועות עיניים ערות מאפשר להתגבר על טראומה בת עשר שנים במספר מפגשים! הגב' סטשבסקי, עו"סית קלינית חרדית מובילה בתחום, אודות הכלי הטיפולי החדשני, שמייצר תוצאות מהירות יחסית עם מינימום סיכונים. שווה בדיקה

היום בו קפץ בנה בן החמש של ד. ממש לנגד עיניה אל הכביש ונפגע אנושות מרכב חולף, בעוד הוא נתון תחת השגחתה, נצרב עמוקות בזיכרונה. הילד הטהור עלה בסערה השמימה לאחר שהנהג לא הספיק לבלום והיא לא הצליחה לעוצרו. רגע קודם הוא עמד לידה סמוך למגלשות ולפתע, כאילו נכנס בו דיבוק, החל לרוץ לעבר הכביש הסמוך כשהוא ממש נופל תחת גלגלי הרכב. היא זעקה שיעצור. היא רדפה אחריו אבל זה היה מאוחר מדי. הרופאים נאבקו על חייו אבל משמים בקשו את נשמתו שלא ידעה חטא שתעלה תחת כסא הכבוד. מאותו יום חייה לא שבו להיות כשהיו. ד. אשה מאמינה מודעת בשכלה שזמנו של בנה תם ולא הייתה לה יכולת לשנות את רוע הגזירה, אבל הרגש שלה מסרב לקבל זאת. משך שנים התהלכה בהרגשה מייסרת שהיא שזו האחראית למות בנה, היא לא סלחה לעצמה ולמעלה מעשר שנים תמימות התהלכה בהרגשה שאין לה זכות קיום בעולם - ממש כך. לאחרונה התוודעה לשיטת טיפול פסיכולוגית חדשנית ומהפכנית בגישתה, שמציעה סגנון התמודדות אחר ומביאה תוצאות מהירות תוך מספר מפגשים קטן ביותר. למרות ספקנותה, החליטה שאין לה מה להפסיד ומכאן ואילך היא מרגישה שנולדה מחדש.

להשתחרר מיסורי אשם אחרי עשר שנים

"עשר שנים האשמתי עצמי במותו של בני. לא היה לי יום ולא לילה. המחשבות ורגשי האשמה רדפו אותי באופן אובססיבי ואפשר לומר שהתהלכתי כמת־חי בעולם" - היא מתארת את החיים בצל הטראומה הגדולה - "מספר טיפולים שעברתי בשיטת EMDR באמצעות שימוש באלקטרודות פעלו עלי כמו היפנוזה ושינו לי את הקלטת במוח. אחרי שבדקתי עם המטפלת את האירוע מכל זווית אפשרית והבנתי בשכלי שעשיתי כמיטב יכולתי להצילו, השתחררתי מייסורי המצפון הבלתי נסבלים".

לא הבנת את זה קודם?

"הייתי צריכה שמישהו יחקוק לי במוח באותיות קידוש לבנה שאיני אשמה. היום אין לי גישה לרגשות האשמה. אני יודעת שעשיתי כל שיכולתי כדי לעוצרו. לא השתחררתי אמנם מהכאב, אך ירדו לי כמה טונות מהלב כשהשתחררתי מרגש האשמה והתחלתי לחיות. קודם לכן הרגשתי שאימא כמוני, שלא הצליחה להציל את בנה, אין לה כאן זכות קיום. אחרי עשר שנים הספיקו כמה טיפולים לשחרר אותי מהמטען האיום ונורא של הרגשות הללו. זה כאילו שמישהו נכנס לי לראש ומחק את המחשבות הטורדניות שכה הציקו לי. זו הקהיה של הרגש שפועלת כמו תרופה ולכן לדעתי מדובר בכלי טיפולי עוצמתי ביותר".

אם לא היינו מכירים את ד. בעלת האישיות המרשימה מקרוב, הכרות אישית אמיתית, לא היינו מאמינים שזה אפשרי. כאשר ספרה לנו על ה־EMDR, ועל המהפך הדרמטי שהביא לחייה האומללים שעלו סוף סוף על דרך המלך, נדנו בראשינו כמלומדי ניסיון. שיטות כידוע לא חסרות. הן צצות סביבנו בקצב מעורר חשד ומתחרות זו בזו ביכולתן לסחוף את ההמונים ולהבטיח ישועות. הצלחה אחת או שתיים יכולה גם להיות מקרית או נקודתית ולכן אין טעם לעורר אשליות מיותרות, שיביאו אנשים לבזבוז נוסף של משאבים כספיים ואישיים. אבל מי שמכיר את ד. ואת הטראומה שליוותה אותה כצל אחרי הטרגדיה ההיא, לא יכול שלא להתפעם מהתהליך שעברה. והיא לא היחידה.

שלשה עשורים של טראומה נמחקו בשלשה מפגשים

ד. מפנה אותנו לחברה שעברה טראומה בילדותה ממחנכת כיתה א', שכנראה מבלי משים התעללה בה רגשית ופגעה בביטחונה האישי באופן בלתי הפיך. מדובר במקרה מצער של ילדה שלא קבלה גיבוי בבית, שגם כך בטחונה העצמי לא היה גבוה ולכן הושפלה ע"י המורה באמירותיה הציניות הפוגעניות, שהלכו והחמירו ככל שהיא הסתגרה בקליפתה. החברה מעדיפה לא לפרט כדי לא להסגיר את עצמה, אבל מקדישה לנו שיחה עניינית כדי להבהיר מדוע היא תומכת בשיטת ה־EMDR. "חייתי בטראומה שנים" - היא מתארת את סבלה המתמשך - "עד כדי כך המורה ההיא ערערה את בטחוני שממש פחדתי לדבר ליד אנשים. זה הלך והחמיר בגלל שלא קבלתי כל טיפול תומך. גם אחרי שנשאתי והפכתי לאם לילדים סבלתי מפחד להשמיע דעותי בחברה, אפילו בקבוצת שכנות. הרגשתי קטנה ועלובה, למרות שלא חסרים לי כישורים. לא היה לי אימון בעצמי ולפעמים העדפתי להימנע ממפגשים משפחתיים וחברתיים ואפילו משמחות כדי לא לפגוש אנשים, שיאלצו אותי להתערות בשיחה ולהביע עמדותי. בתוך 3 מפגשים בלבד בשיטה אפשר לומר שרוב הטראומה הזו נשארה מאחורי" - היא מתארת את הבלתי יאומן - "עבדנו על כל רגש בנפרד. נתחנו מה גרם לי להגיע למצב הקיצוני בו אני נמצאת, כולל תחושות הדחייה והאפסות שהרגשתי. זיכרון המורה הפוגענית הלך והתעמעם, עד שאיבד כליל מחשיבותו".

היום את בן אדם בעל ביטחון עצמי?

"חוויות של עשרות שנים לא נעלמות בכמה מפגשים. הקולות הללו של הילדה הקטנה ההיא, שלא שווה ואין לה זכות דיבור, צפים עדיין פה ושם, אבל הם באים ממקום יותר נינוח. אני יכולה לדבר עם הקולות, להרגיע אותם או להעלם מהם. הם כבר לא משתקים אותי. א"א לחלוטין להעלים רגשות אבל ניתן להתיידד עימם. היום הם מופרדים ממני וגם כשהם עולים הם כבר לא חלק מהמהות שלי".

כשהעיניים מרצדות

יצאנו להתחקות אחרי השיטה הנחשבת מתכון פלאים לטיפול בטראומות שונות ומשונות, מורכבות וגם יומיומיות, להעלמת רגשות שליליים הרודפים את האדם, חסמים פנימיים שמעכבים אותו או מונעים ממנו להתקדם ולהתפתח וסתם תחושות לא נעימות, חששות ופחדים המונעים ממנו לדבר לפני אנשים ולהרגיש נוח עם עצמו. כיון שזה נשמע טוב מכדי שיהיה אמיתי, הגענו עם מטען סקפטי טבעי שכדאי לצרף לכל שיטה שמתוודעים אליה מכלי שני. חשוב לנו להבהיר בתחילת הדברים שאין כאן המלצה כזו או אחרת להשתמש בשיטה, אבל כחלק מהמידע החיוני שאנחנו מביאים לציבור התרשמנו שמדובר בכלי משמעותי, שרצוי שאנשים יחשפו לו כדי שתהיה בידיהם עוד אופציה טיפולית להתמודדות טובה. לצערנו, מסתובבים בינותינו אינספור אנשים שחווים טראומות בכל רגע נתון. לפעמים זהו משבר משפחתי פנימי, אובדן אדם קרוב, התמודדות עם ילד בעל בעיות התנהגות ומשמעת שמשבש את סדרי הבית או סתם תחושת כישלון ההופכת אותנו למתוסכלים וחדלי אישים. הרעיון שיש שיטה שבזמן קצר יחסית יכולה ליצור תפנית בחיינו, שבסכום לא משמעותי נוכל לנסות עוד דרך ולתת הזדמנות נוספת לעצמנו, הוא רעיון ששווה בעינינו בדיקה ועל כן הוא ראוי לבמה הנכבדת הזו.

שיטת EMDR (באנגלית, ראשי תיבות של הקהיה ועיבוד מחדש באמצעות תנועות עיניים) פותחה ב־1987 ע"י ד"ר פרנסין שפירו דוקטורנטית לפסיכולוגיה. שמענו מספר גרסאות על האופן בו התגלתה לה בימים בהם החלימה ממחלת הסרטן. אחת מהן מדברת על כך שיצאה נסערת מהרופא, לאחר דין ודברים בעניין מחלתה, ובקשה להירגע בסיבוב אקראי שעשתה בשדרת ביה"ח. תוך כדי שמחשבות רצות במוחה התבוננה לכיוון העצים מצד לצד והרגישה כי הריצוד של העיניים מימין לשמאל, וחוזר חלילה, מרגיע אותה. על בסיס זה בנתה את השיטה וכאשר הבריאה השתמשה בה על מטופליה. היא בקשה מהם להעלות את האירוע הטראומטי תוך שהזיזה את מכשיר הכתיבה שלה מצד לצד וגרמה להם לעקוב אחריו. יש הטוענים כי הגילוי התרחש כאשר עקבה אחר תנועות העפעפיים בזמן חלימת חלום והבחינה שהעיניים מרצ־דות. כאשר עברה את האירוע הטראומטי של מחלתה השתמשה בתגלית זו כדי להזיז עיניה באופן מלאכותי ולהירגע בתהליך דומה לחלימה.

כששני צידי המוח פועלים

המסקנה זהה. שפירו גילתה ששילוב תנועת העיניים מצד לצד תוך כדי העלאת הנושא הקשה מפחיתה טראומה. בהתחלה חשבה שמדובר רק בהקהיית הזיכרון הטראומטי, אבל בהמשך שמה לב שמדובר בהשפעה רחבה בהרבה, מעבר להקהיה עצמה. מה שמתרחש תוך כדי הגרייה של העיניים הוא חיבור בין שתי ההמיספרות של המוח המביא לעיבוד הזיכרונות באופן המאפשר לשלוט עליהם ולהשתחרר מהטראומה שהן מנחילות. את הגרייה ניתן לבצע באמצעים מגוונים המותאמים לפי כל אדם, גילו והעדפתו. אפשר לגרות לא רק את העיניים אלא כל שני אברים סימטריים אחרים. עובדים עם מרטטים בכפות הידיים או האוזניים, משמיעם קולות ומנגינות שונות באוזן אחת ואח"כ בשנייה, מקישים על ברך אחת ואח"כ על השנייה (בילדים קטנים האם יכולה להקיש. בגדולים יותר הם יכולים להקיש במקום המטפל). כל איבר דו צדדי משמש לצורך כך, כולל הכתפיים והאצבעות. תוך כדי מדברים על הטראומה ועונים על שאלות. בילדים אפשר לבקש לצייר ציור שימחיש תוך כדי ההקשות את מה שהם מרגישים. מתברר כי כאשר העיניים זזות שני חלקי המוח פעילים, האונה הימנית האחראית על החלק השמאלי של הגוף והאונה השמאלית האחראית על החלק הימני. מה שגורם לזיכרון להיות מעובד טוב יותר.

רוב המטפלים והמטופלים בשיטה מודים שזה נשמע מיסטי ואולי קצת לא רציונאלי, אבל המציאות מוכיחה שזה עובד. "הוקסמתי מהתוצאות המהירות שהשיטה מביאה אליהם. אנשים שהתמודדו שנים עם מכאובים רגשיים (וגם פיזיים במקרים מסוימים) ולא מצאו פתרונות, מצליחים להתגבר על בעייתם בזמן קצר יחסית. השיטה פשוט פועלת, גם אם איננו מבינים בדיוק איך" - מתארת חיה סטשבסקי עובדת סוציאלית קלינית חרדית מאלעד, מומחית במספר שיטות מובילות בטיפול (CBT, DBT ועוד), שאחרי שגילתה את ה־EMDR משתמשת בו כיום ככלי מרכזי אולטימטיבי, העוזר לדבריה לאינספור מצבי משבר המלווים בטראומה אישית כזו או אחרת, החל בפרידות, אבטלה, טראומת לידה ועד אפילו פחד מג'וקים המוגדר כפוביה הפשוטה ביותר שלפעמים "יושבת" על קשיים נוספים.

איפה הייתם עד היום?

"הרציונאל מאחורי השיטה הוא שאירועי חיים שלא הצלחנו לעבד (כי היינו קטנים מכדי להכילו, או שלא היו לנו כלים לעבד את האירוע הקשה), המוח דאג לאחסן באופן מבודד מיתר הזיכרונות הנמצאים בהיפוקמפוס" - מתארת חיה סטשבסקי - "זיכרון טראומטי, בניגוד לזיכרונות אחרים שעם השנים משתנים ונוספים להם נפחים חדשים, הוא זכרון קפוא הנותר סטטי. הבעיה היא שיש לו חיים ודינאמיות משלו, וכשצצים טריגרים המגרים אותו לעלות, הוא שב ומציק. לדוגמה: מי שסבל בילדותו מהורה מאד ביקורתי שהעיר לו בצורה לא נעימה, עלול לקחת את זה למקום מאד קשה ולייצר רגישות יתר, שתגרום לו להגיב באופן חריף וחסר מידתיות באירועים שאחרים עוברים עליהם לסדר היום. אם הוא נפגע מכעסים מוגזמים בילדותו ולא היו לו כלים להתמודד עימם, הוא יתקשה להתמודד עם הערת אגב של הבוס בעבודה או עם כעס של בן זוג או חבר. גם חרדת הבחינות עלולה 'לשבת' על דבר דומה. עודף הלחץ בבחינה, המביא לבלק אאוט טוטאלי עלול לנבוע מאירועי ילדות מלחיצים ומהפירוש־ים שהאדם נתן להם אז. מה שמרפא את האדם אחרי שלב ההכנה שבו עוזרים לו לחזק את המשאבים שלו, הוא עיבוד הזיכרונות הקשים והתקנה של החשיבה החדשה על עצמו. אנו מעוניינים לצרף את הזיכרון המבודד והפולשני ליתר הזיכרונות במוח. השיטה עוזרת לאדם לבנות הקשרים אסוציאטיביים לזיכרון הטראומטי, ובכך לעבד אותו ולנטרל את השפעתו המזיקה. שיטת ה־EMDR קוצרת הישגים מהירים יחסית כיון שהיא שיטתית, ממוקדת, מובנית וגם גמישה, בהתאמה לצורכי המטופלים, ועובדת ביעילות רבה על עיבוד של זיכרונות, שעד כה הציפו אותנו ברגשות ותחושות קשים ביותר. גדולתה של ה־EMDR היא לא רק ביכולתה לעבד את הזיכרון הקשה, אלא, גם ביכולתה לטפל בסכמות החשיבה שהפנמנו עקב אותם אירועים פוגעניים. לדוגמא, אם המורה הלבינה את פנינו בשיעור, ויצאנו עם מחשבה שלילית של 'אני לא יוצלחית', או 'אני חסרת ערך', הטיפול ב־EMDR ישלב את עיבוד הזיכרון הזה עם עיבוד נוסף של סכמת חשיבה חיובית, כמו: אני מוצלח, או אני חכם, או, יש לי יכולות שכליות טובות ומוכחות, לפי מה שמתאים למטופל ולנושא. וכך, במהלך הטיפול, יוחלפו כמה סכמות חשיבתיות בלתי יעילות בסכמות יעילות ומחזקות".

פחדה להרכיב עדשות

לדעתה של חיה סטשבסקי, ההבדל המשחק לטובת השיטה נעוץ במיקוד. "בשיטות אחרות נותנים למטופלים כלים להתמודד בשעת מצוקה. מתרגלים שיטות הרגעה והחלפת מחשבות בלתי יעילות ביעילות(כמו ב־CBT), מעלים רמת המודעות (כמו בטיפול הדינאמי) ועוד. ה־EMDR, לעומתן, עובדת על חיבור העבר וההווה בו זמנית. כדי שהאדם יבין שגם את תוקפני שהטיל חיתתו עליו בימי הילדות עשוי לאיים עליו פיזית עד גיל ארבעים, כשהוא אב לילדים בעצמו. הזיכרונות שהוא חווה מחזירים אותו מחדש לגיל ארבע והופכים אותו לילד קטן וחסר אונים שמרגיש את הסכנה ומגיב לה כאילו היא מתרחשת עכשיו. ב־EMDR עובדים על הזיכרונות הראשונים, על אירועי הווה ועל אפשרות להתרחשות עתידית דומה. אנו משתדלים להגיע לעבודה על האירועים הראשוניים ביותר (עד כמה שכוחות האדם מאפשרים) ועל אלו שהיו החריפים ביותר, כי אלו הזיכרונות שמזינים את אירועי ההווה ומפרים את השלווה הנפשית שלנו. המטרה היא לנקות כל זכרון בעייתי, עקיף או ישיר, את כל ערוצי האסוציאציות של אותו אירוע שנצרב לרעה, כדי להוריד תוך כדי הטיפול את רמת המצוקה. בד"כ תוך כדי התהליך כבר חשים הקלה משמעותית. המטופלים מעידים שרמת המצוקה ירדה משמעותית ואפשר לתפקד בלי שהרגשות יחסמו אותם. אם אנשים מגיעים עם משבר או טראומה בודדים, וחוץ מזה הם חזקים ומתמודדים היטב עם החיים - אז העבודה הרבה יותר קצרה. אך כאשר מגיעים עם טראומות מורכבות, כלומר, הרבה אירועי חיים קשים שדורשים עיבוד, אז תהיה עבודה יותר ממושכת".

אחד המקרים המרשימים שטפלה בהם היה של בחורה בת 20 שנדרסה ע"י מכונית כשחצתה את הכביש ומאז התאונה הפסיקה לשוחח במכשיר הסלולארי, כי בזמן התאונה שוחחה בו עם חברתה. היא לא הסכימה להרכיב עדשות בגלל הטראומה שנותרה כשמשקפיה עפו בתאונה וחלפו ימים עד שארגנו חדשות. במהלכם הרגישה חסרת אונים, כמעט עיוורת, מה שגרם לה משום מה רתיעה גם כלפי העדשות. בנוסף, החליטה שלא תוכל להינשא כי עם משקפיים סיכוייה פחותים ונכנסה להליך מאד קשה שעצר את חייה הנורמאליים. תוך 6 מפגשים באופן בלתי נתפס הכל היה מאחוריה. היא דיווחה בהתרגשות איך הצליחה לחזור למקום התאונה, להרכיב עדשות, לשוחח בטלפון ולהתפנות לבנות את עתידה, כך שהכל היה מאחוריה.

למי מתאימה השיטה?

"מי שאין לו מספיק כוחות נפש יתקשה להתמודד עם אירועי חיים טראומטיים ללא הכנה יסודית, לכן בתחילת התהליך עוזרים לו לבנות כוחות. רק אנשי מקצוע מוסמכים מקבלים הכשרה לטפל ב־EMDR. EMDR זו לא רק טכניקה לעיבוד זיכרונות. זו שיטת טיפול פסיכותרפית לכל דבר ועניין. לא כל אדם יוכל לעבור את כל תהליך הטיפול ב־EMDR במלואו. אנשים בעלי הפרעות אישיות מורכבות, או כאלה שאין להם מספיק כוחות נפש ויכולת התמודדות, יצטרכו לעבור שלב הכנה, שמטרתו , לפני הכל, לחזק את המשאבים הפנימיים. כל אדם המעוניין לסלק מחסומים פנימיים, ללמוד לדבר לפני קהל בלי להזיע ולהדיר שנתו לפני או סתם לשפר את חייו או הישגיו, כולל עמידות במצבי לחץ, יכול להיעזר ב־EMDR דרך הגשר הרגשי שאנחנו בונים בין מקור הפחד או העכבה לצורת הביטוי שלה ביום יום".

חשוב להזכיר: למרות ש־EMDR נחשבת כטיפול יעיל להפרעות פוסט טראומטיות ודומיהן ומוכרת ע"י גופי טיפול מובילים, כמו ארגון הפסיכיאטרים האמריקאי וארגון הפסיכולוגים האמריקאי, למרות שהוכרה ע"י ארגון הבריאות העולמי כטיפול מומלץ למצבי פוסט טראומה בילדים מבוגרים ומתבגרים, השיטה עדיין לא מקובלת בחלק מהחוגים הטיפוליים. בעיקר משום שעד כה לא הצליחו לפענח איך המנגנון הנוירולוגי התורם ליעילותה עובד, ומשום שהמחקרים שנעשו עד כה הראו שתנועת העיניים אינה מועילה מעבר לשאר מרכיבי השיטה.] מדובר בעוד כלי ייחודי היכול לפתוח ערוצים חדשים, ומי שמחליט להשתמש בו טוב יעשה אם יפנה למטפלים מוכרים ומוסמכים בלבד!

EMDR - ממלחמת וייטנאם עד ימינו

- הראשונים שהשתמשו בשיטת EMDR היו חיילים אמריקאים שהתמודדו עם זיכרונות טראומטיים במשך שנים רבות לאחר מלחמת וייטנאם.
- רק אחרי שהשיטה התגלתה כיעילה באופן מובהק במקרים קשים, החלו לנסותה על מקרים קלים ועל מגוון קהלים.
- כל גיל מתאים ל־EMDR, כל עוד יש לאדם אנרגיות להתמודדות. גם מטופלים מבוגרים בשנות ה־70, ה־80 ואפילו ה־90 הגיעו עימה להצלחה רבה.
- טיפולים שהוצעו בשיטה לניצולי שואה הביאו לתוצאות טובות.
- EMDR נמצאה יעילה גם לאנשים המעוניינים לשפר הישגים לימודיים, מוסיקאליים, עסקיים ואחרים.
- EMDR מצליחה גם לטפל במקרי התמכרויות ואובססיות כפייתיות.
- EMDR טובה לטיפול בפחדים שונים, מפחד קהל, חרדת בחינות, חרדת נהיגה, חרדת ביצוע ועד חרדה דנטאלית (פחד מטיפולי שיניים).
- EMDR היא שיטה פסיכולוגית שרשאים לטפל בה רק מטפלים במקצוע טיפולי בתחום בריאות הנפש, שלמדו אותה בצורה מוסדרת.

הלוח שלך — הזמנים לפי שעון קיץ

יום רביעי כג בניסן תשע"ד
פרשת קדושים
(23 באפריל 2014)
הדף היומי: ביצה כד
מש' יומית: מנחות יב ב־ג
הלכה יומית: שו"ע או"ח שסד־ה ד־א

	ים	ב"ב/ת"א	חיפה	ב"ש
סוף זמן ק"ש מג"א לחומרא:	08:12	08:13	08:11	08:14
סוף זמן ק"ש מגן אברהם:	08:32	08:33	08:31	08:34
סוף זמן ק"ש הגר"א:	09:16	09:20	09:18	09:19
סוף זמן תפילה מג"א:	09:54	09:55	09:54	09:56
סוף זמן תפילה הגר"א:	10:24	10:27	10:26	10:27
חצות היום והלילה:	12:38	12:39	12:38	12:39
מנחה גדולה:	13:11	13:13	13:12	13:13
מנחה קטנה:	16:31	16:30	16:30	16:31
פלג המנחה:	17:54	17:53	17:53	17:54
שקיעת החמה:	19:17	19:15	19:15	19:17
שקיעת החמה לחומרא:	19:13	-----		
צאה"כ לחומרא:	19:52	19:54	19:54	19:52

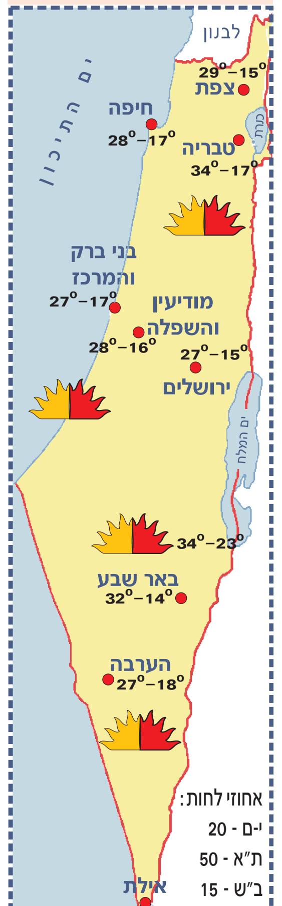
זמנים למחר

	ים	ב"ב/ת"א	חיפה	ב"ש
עלות השחר:	04:24	04:25	04:22	04:27
ז' ציצית ותפילין בש' הדחק:	05:01	05:02	04:59	05:03
ז' ציצית ותפילין לכתחילה:	05:14	05:15	05:13	05:17
הנץ החמה:	05:57	06:02	06:01	06:01
הנץ הנראה:	06:00	06:08		

שערי הכסף ההלכתיים: 1 גרם כסף לסיטונאי – 2.19 ש"ח | 1 גרם כסף לקמעונאי – 3.00 ש"ח | פרוטה – 7.50 אגורות | פדיון הבן (101 גרם) – 303 ש"ח | ב־10 ש"ח – 133 פרוטות

תורנות בתי מרקחת

ירושלים - כנפי נשרים 24, 0524167723
פתח תקוה - אורלוב 77, 039341507
בני ברק -
חיפה - שד' ההסתדרות 55, 0778880200



הטמפרטורות יוסיפו לעלות ויעשה חם ויבש מהרגיל בעונה בעיקר בהרים ופנים הארץ.

תשקיף לימים הקרובים:

חמישי: מעונן חלקית עד מעונן, התחממות נוספת, יעשה חם ויבש מהרגיל עד שרבי

שישי: בבוקר עדיין חם מהרגיל. לקראת הצהריים אוויר קריר ולח יחדור לאזורינו. הטמפרטורות ירדו.

שבת: ירידה נוספת בטמפרטורות.

יתד נאמן
עיתון יומי
מינהלה, מערכת, הפצה ופרסום
בני ברק: ז'בוטינסקי 108, ת.ד. 328, 51122
טל': 03-6170800, פקס: 03-6170801
פקס מחלקת מודעות: 03-6170820
מוקד ארצי לברורים בענין חלוקת העיתון בכל רחבי הארץ 03-6170844
כל יום בין השעות 8:00-14:30
ובימי ו' 8:00-11:30
וועדה רוחנית ת.ד. 3114 ב"ב
לוחות והדפסה הדפוס החדש
מכתבים למערכת ת.ד. 3114 ב"ב
אין המערכת אחראית לתוכן המודעות, סגנונן, אמיתותן וכשרותן. ואין בפרסומים משום נתינת גושפנקא כלשהי