

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
19:16	18:36	17:25	ירושלים
19:13	18:37	17:41	תל אביב
19:14	18:36	17:33	חיפה
19:16	18:38	17:43	ב.שבע

מוצ"ש ר"ת: 19:16  
 מוצאי שבת: 18:36  
 כניסת השבת: 17:25  
 ירושלים

תל אביב: 17:41  
 חיפה: 17:33  
 ב.שבע: 17:43

## סוד ניסיונות העולם

האם בידינו לעמוד בכל ניסיון, ומדוע נבראו הדברים האסורים?

מורנו הגה"ר זמיר כהן שליט"א

**ב** תיאור גן עדן שהושם בו אדם הראשון נאמר: "וַיִּטַע ה' אֱלֹקִים גֶּן בְּעֵדֶן (נטע גן במקום ששמו עדן). מִקְדָּם (במזרחו של עדן נטע את הגן. רש"י) וַיִּשֶׂם שָׁם אֶת הָאֲדָם אֲשֶׁר יָצַר. וַיִּצְמַח ה' אֱלֹקִים (בגן) מִן הָאֲדָמָה כָּל עֵץ נֹחֵמָד לְמִרְאֵה (מראהו מעורר חמדה להשיגו) וְטוֹב לְמֵאֲכָל". ויש להבין, הלא לצורך המסופר להלן אודות חטאו של אדם הראשון, די היה לומר שה' נטע את הגן שבתוכו היה עץ הדעת, ומה צורך היה לספר שכל העצים שבגן היו נחמדים למראה וטובים למאכל?

אולם ביקשה התורה ללמדנו בכך יסוד גדול בכל התמודדות מול פיתויי היצר הרע, שאין הקב"ה מעמיד את האדם בניסיון שהוא מעבר לכוחותיו, ולפיכך לא היה אוסר על האדם לאכול מעץ הדעת, אם לא שהקדים ונתן לו בהיתר שפע עצי מאכל משובחים.

ומכאן מוסר השכל גדול לאדם, לזכור ולדעת שבכל מצווה שבתורה, ובכל מקרה של ניסיון שהוא פוגש

בחיי היום יום, ואפילו בכל תכונת אופי קשה שקיבל בטבעו, יש בידו לקיים כל מצווה שנצטווה, ולעמוד בכל ניסיון שפוגש, ולנתב כל אופי שקיבל לאפיק חיובי, משום שאם לא היה בכוחו לעמוד בהם, לא היה הקב"ה מביאו למצב שבו עליו להתמודד מול יצרו באותו עניין.

כך בכל מצווה ובכל ניסיון, וכך גם כאמור לעניין תכונות האופי. גם אם נולד עם דחף עצום למידה רעה, כגון למידת הקנאה, או התאוה, או לרדיפת כבוד, שעליהן נאמר "הקנאה והתאוה והכבוד מוציאין את האדם מן העולם (אבות ד, כא), בידו לנתב את אופיו ל"קנאת סופרים תרבה חכמה" (בבא בתרא כא ע"א), ולהשתמש בדחף התאוה להתאוות לדעת את כל התורה ולהשקיע ימים ולילות בלימודה. וכמו שכתב הרמב"ם (הלכות איסורי ביאה פרק כא, ט): "אם יבא לו הרהור, יסיע לבו מדברי הבאי לדברי תורה, שהיא אֵילַת אֲהָבִים וַיַּעֲלֶת חָן (משלי ה,

2 הממת "חסד" גלעד שמואלי



5 כשנותנים גינה הרב ירון אשכנזי



6 החיור משמים ע. עידן



8 מוהל המבורגים דוד פריד



11 עיתים לתורה הרב ירון יצחקוב



14 הבית מלאה זמן הרבנית חגית שירה



העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

הג"ר אברהם יוסף שליט"א  
**שאל את הרב**

**מישהו הדליק מזגן בשבת בחדר שאני נמצא בו. האם מותר לי להישאר בחדר? חילול שבת שנעשה עבור כל בני הבית, אוסר את ההנאה ממנו. ולכן אם הודלק האור בליל שבת באיסור, אסור לקרוא לאור הנו, אולם אין צורך לצאת מהבית. וכך הדין**

לחייל שהדליקו בחדרו רדיו, שאינו חייב לצאת מהחדר, וישתדל שלא להקשיב לרדיו ויתעסק בספר. וכן הדין במזגן שהודלק באיסור בשבת (לא ע"גוי), שאין חיוב לצאת מהחדר בפרט שהודלק לטובת המדליק ולא לכל הנמצאים בחדר.  
**האם מותר ליטול תרופות עם מים קודם התפילה?**  
 מותר לאדם הזקוק ליטול תרופות ליטול את התרופה קודם התפילה. ואף שאסור לאכול קודם התפילה, אין זה בגדר האיסור, שהתירו לאדם חולה לאכול קודם התפילה לצורך רפואתו, ואפשר שתרופה אינה נחשבת כלל כמאכל שמתרת בנטילתה קודם התפילה.

הנופש הכי מושקע

## שבת וינכ"ש

במלון ניר עציזון

•חדרים מפוארים •בריכה •נוף מדהים •של הרי כרמל

**הרצאות מרתקות**

**פעילויות לילדים**

חס' המקומות מוביל

**הבטיחו מקומכם: 073-222-1-270**

**חדרים אחרונים!**

ב'ד' חשוון **27-29.10**

**פרשת נח**  
 חמישי - שבת  
 אפשרות רק לשישי-שבת  
 בהשתתפות הרה"ג זמיר כהן • הרב מרדכי חזיזה

ט"ו - י"ח חשוון **10-12.11**

**פרשת וירא**  
 חמישי - שבת  
 אפשרות רק לשישי-שבת  
 בהשתתפות הרב יצחק פנגר • הרב ירון אשכנזי



## מדוע היהדות מתנגדת ל"המתת 'חסד'?"

למה היהדות לא רואה בהמתת 'חסד' מעשה של הטבה וחסד, אלא רצח? וכיצד מעשה זה עלול לפגוע בחיי הנצח של החולה?

מסוימות, אותן עליו להשלים בעודו בעולם הזה. לעיתים חלק מהתיקון שעל האדם להשלים הוא עצם הימצאותו במצב קשה בו הוא חווה ייסורים, מסיבות עליונות שאין אנו יודעים. לאחר השלמת תיקונו הוא זוכה שחלקו בעולם הבא יהיה בדרגה גבוהה ומושלמת. קטיעת חייו של האדם בצורה יזומה למעשה מונעת מנשמת האדם להגיע אל תיקונה. הקב"ה הוא זה שקבע בדיוק באיזה יום ובאיזה שעה יפטר האדם מן העולם, ובאיזה דרך, וכל זאת על פי חשבון מדויק שנועד לטובת הנשמה. כל התערבות של יד האדם בדבר הרי היא פגיעה בטובתה הרוחנית והנצחית של נשמת האדם. ומכאן שחסד - ודאי שאין במעשה זה.

חיי האדם בעולם הזה אינם העיקר בחיי הנשמה, אלא דווקא העולם הבא. העולם הזה הוא עולם של מבחן ועמל רוחני, בו על האדם להשלים את תיקונו נשמתו על ידי קיום תורה ומצוות, בחירה בטוב, התמודדות מול ניסיונות וקשיים, ולעיתים לבוא מקבלת הנשמה את שכרה הנצחי. משום כך, שליחת יד בנפש האדם מחבלת בתיקונו הנשמה ובחלקה בעולם הבא, ולעיתים ייתכן כי נשמה שהייתה אמורה להשלים את תיקונו על ידי הימצאותה במצב חולי קשה למשך זמן מסוים שנקצב בה, והרופא החליט לבצע המתת "חסד", תצטרך לחזור בגלגול נוסף כדי להשלים את תיקונו, ויש בכך צער גדול עד מאוד לנשמה.

המצדדת בנטילת חיי עובר בעודו בבטן אמו, אם מדובר בצעירה שחשה שילד זה יביא להרס חייה. אם מסתכלים על הדברים מבחינת הגיון קר ותו לא, אפשר למצוא הגיון בטענת הדברים, ואף רבי חיים הלוי סלובייצ'יק, המכונה "רב חיים מבריסק", מגדולי הרבנים במאה העשרים, כותב בספרו "מאורי המועדים" (עמ' פ"ח) כי מבחינת ההיגיון אפשר להעמיד טיעונים מדוע רצח יכול להביא לתועלת, אלא שרק התורה היא זו שגילתה לנו כי רצח הוא דבר פסול.



בעלי גישה זו, המצדדת בסיומם של חיים באופן יזום, למעשה משקפים בגישתם זו את חוסר הכרתם במציאות הבורא. בורא העולם הוא זה שנתן לאדם את גופו כפיקדון בעודו חי בעולם הזה, והוא היחיד בעל הרשות ליטול את נשמתו ולהחזיר את גופו אל העפר. לאמיתו של דבר, האדם הוא לא השליט על גופו. התורה מגלה לנו כי האדם הגיע לשליחות ומטרה

בישראל, כמו גם ברוב מדינות העולם, המתת 'חסד' אקטיבית נחשבת כפסולה מטעמים מוסריים ומצד קדושת חיים. בהמתה זו בדרך כלל החולה עצמו מחוסר הכרה, וקרובי המשפחה או האפוטרופוס של החולה הם אלו שמאשרים את ההמתה.

שונות הן הולנד, לוקסמבורג ובלגיה, בהן הותרה המתת "חסד", ובאחרונה הותרה אף בלדום. אל המדרון החלקלק של נטילת חיים על פי בחירת האדם פרצה יוזמתו המטורללת וחסרת המוסר של אדם שבמקצועו הוא רופא, ג'ק קבורקיאן, הנקראת "מכונת התאבדות". מכונה זו היא פרי המצאתו, באמצעותה הוא הביא למותם של עשרות חולים שבחרו בהמתה רצונית. לאחר מסע ארוך שנים בבתי המשפט הוא הורשע ברצח מדרגה שנייה, וישב שמונה שנים בכלא עד לשחרורו. המצדדים ברעיון זה של המתת חסד טוענים לזכות האדם על גופו, ומאותו שורש רעיוני מגיעה גם הגישה



### ינתן הלוי שבע סגולות

4. מכאן מסיק בספר "מנחת שבת" ששמירת שבת מכפרת יותר מיום הכיפורים, שהרי ביום הכיפורים פסק הרמב"ם (הלכות תשובה א', ד') שאינו מכפר על כריתות ומיתות בית דין בלא ייסורים, ואילו בשבת הכפרה מושלמת אף בלי ייסורים.

5. מגודל קדושת השבת נכנסת תוספת קדושה בכל איש ישראל, אפילו בפשוט שבפשוטים, וכולו מתעלה בדרגתו. בספר "דרך עץ חיים" מובא ההסבר למצווה לקום מפני אדם מבוגר. כה דבריו: "נאמר 'מפני שיבה תקום' - שהוא מפני שכבר עברו עליו שבתות הרבה במשך שנות חייו, וכל שבת ושבת הוסיפה בו עוד קדושה".

6. הרב בידרמן מביא את הדברים בשיעורו השבועי, ומציין בהתרגשות: "שימו לב שאין מדובר כאן ב'זקן' תלמיד חכם או מפורסם כעובד ה', אלא בכל איש פשוט שיש לכבדו מחמת כך, כי כל יהודי השומר שבת מתקדש בקדושת השבת, אף אם אינו מרגיש זאת".

7. הבה נתחזק בכל כוחנו בשמירת שבת זו, נקפיד על עינוגה וקדושתה, ושמירת כל הלכותיה - ובכך נזכה להיוושע בישועת עולמים, ולפתוח שערי ברכה לשנה החדשה.

## שקולה כנגד כל שבתות השנה: סגולתה המפתיעה של שבת בראשית

שבת בראשית, השבת בה נקראת פרשת בראשית בבתי הכנסת, שקולה במעלתה כנגד כל שבתות השנה

3. בספר "מנחת שבת" הכתב בהקדמה כי השבת מכפרת על כל החטאים יותר מיום הכיפורים. כה דבריו: "והלא כל עיקר חרדת יום הכיפורים הוא משום שהוא יום סליחה ומחילה, ואם כן הלא יש לנו יותר מ-50 ימי הכיפורים בשנה, כלומר כל השבתות". על כך נאמר במסכת שבת (דף ק"ח): "כל המשמר שבת כהלכתו, אפילו עובד עבודה זרה כדור אנוש - מוחלים לו". את דברים אלו מבאר הט"ז, שאם ישמור אדם שבת כהלכתו ויחזור בתשובה אפילו על עוונות שעונשם כריתות ומיתת בית דין - לא יצטרך לסבול עוונות ומיתתה כדי למרק עוונותיו, כי בשכר שמירת שבת יזכה לכפרת עוונות.



1. רבי דוד טברסקי, האדמו"ר הראשון מטולנא, גילה כי שבת בראשית היא זו הכוללת את כל שבתות השנה. מסיבה זו נחשבת שמירת שבת זו כ"שתי שבתות", עליהן אמרו חז"ל כי אם בני ישראל שומרים אותן - מיד נגאלים. אף ה"צמח צדק" כותב כי כל מה שיקרה עם האדם במשך השנה - תלוי בהתנהגותו בשבת בראשית.

2. בורא עולם ברך וקידש את יום השבת. כה נאמר בפרשת בראשית: "ויברך אלוקים את יום השביעי ויקדש אותו". יש לדעת כי קדושת השבת גדולה יותר מכל החגים ומהמועדים, ועל כן תיקנו חכמים בסדר התפילה לליל שבת "וקידשתו מכל הזמנים".

עורך: דודו כהן • עורכת משנה: דבי רייכמן • עריכה גרפית: שני מויאל • הפצה ולוגיסטיקה: עליה זכריה ואסתר שמיר

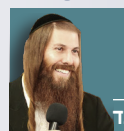
בואו להיות חלק מהמהפכה, היו שותפים בהפצה! לקבלת 50 עלונים עד לבית עם שליח, להפצה בבית הכנסת ובסביבתכם הקרובה חייגו 073-2221388

היזכרות  
חג 26

מוזמנים לארגן חוג בית עם מיטב רבני היזכרות



חיים מצחיקים סטנדיאפ  
הרב יעקב חמו



מרצצ ליהדות סיפור אישי  
הרב יונתן גל-עד



סגולות חז"ל פועלות בשבילך  
הרב עמנואל מזרחי

פרטים על רבנים ושיעורים נוספים באתר היזכרות ואצל מתאמות חוגי בית

הערב ללא עלות // מתאים לנשים וגברים בהפרדה מלאה

חייגו: 073-222-1-290

מזמנים 20-30 חברים/ות וכל מי שבא לך!

קובעים ושהה תאריך

מתקשרים להזמין אחד ממיטב הרבנים

3 צעדים לארגון חוג בית

רבני היזכרות מגיעים עד הבית

היזכרות

בסלון



# מעלת מזכה הרבים

לאילו ברכות עצומות זוכה מי שמזכה את הרבים?

ישנם מעשים קטנים, שבכוח עשייתן - לטוב ולמוטב - ישנן השלכות גדולות, והנוהג בהן כרצון ה' יתברך, אזי באותו מעשה שלכאורה הוא קטן, הוא זוכה לעצמו בעולמות נצח, ואף זוכה לזרוע טובה וברכה.

**כמו כן**, ישנם מעשים קטנים אשר בהשפעתן יכול להתגלגל זיכוי הרבים גדול, והעושה כן מביא על עצמו ברכות רבות ועצומות, כפי שיובא להלן מהזהר הקדוש.

אחד מהסימנים המורים על אהבת ה', כתב רבנו בחיי בספר "חובות הלבבות", הוא: "מעלת זיכוי הרבים והתוכחה". והוסיף, שזכויותיו של האיש המזכה את הרבים, הם מרובים עד אין מספר, פי כמה וכמה מאדם המשתדל במאוד מאוד בעבודת ה' ואהבתו. ואף המשיל על כך משל נמרץ.

## ההבדל בין הסוחר הראשון לסוחר השני

משל לשני סוחרים שהגיעו אל המדינה, והרוויח אחד מהם בסחורה אחת שהייתה בידו **פי עשרה** מהקרן, ובשך הכל עלה בידו מאה זוז. השני הרוויח **פי שניים** בלבד, אך היו לו סחורות רבות, עד שעלו בידו עשרת אלפי זוזים. נמצא שהרווח לסוחר הראשון, עם הכפלת הקרן המרובה, עלה לתשעים זוז ומעט יותר, ואילו הסוחר השני הרוויח חמשת אלפים זוזים, אף על פי שהכפיל את קרנו "רק" פי שנים.

והנמשל לכך (מלשון רבינו בחיי): "וכן אחי, מי שאין מתקן אלא את נפשו בלבד, תהיה זכותו מועטה. ומי שמתקן נפשו ונפשות רבות, תיכפל זכותו כפי הזכויות של כל מי שהוא יקרב לאלוקים, כמ"ש רבותינו ז"ל: כל המזכה את הרבים אין חטא בא על ידו. ואמר (דניאל י"ב, ג'): 'ומצדיקי הרבים ככוכבים לעולם ועד'."

## ברכתו של מזכה הרבים

כך בזוהר הקדוש בפרשת תרומה מפליג בשבח המזכה את חברו להתקרב לתורה ולמצוות. וכך מונה הזוהר הקדוש את הברכות שאותו האיש זוכה להן מן השמים: זוכה לראות בנים לבניו, וזוכה בעולם הזה לעשירות, וזוכה לעולם הבא. וכל בעלי דינים לא יכולים לדון אותו בעולם הזה. ובעולם הבא הוא נכנס בשנים עשר שערים של גן-עדן ואין מי שימחה בידו. ועליו נאמר: **גְבוּר בְּאָרֶץ יִהְיֶה זְרַעוֹ, דוֹר יִשְׂרָאֵל יִבְרָךְ. הוֹן וְעֶשֶׂר בְּבֵיתוֹ, וְצַדִּיקוֹ עֹמֵד לְעַד.**

## נכנס לבתי האוצרות של המלך

וכרוז יוצא ומכריז ואומר: מלאכים העליונים והתחתונים תעידו עדות, מי הוא שעושה נפשות ומזכה את הרבים הרחוקים מן התורה - ראוי לעטר אותו בעטרת מלכות על ראשו, הוא הראוי לעלות עכשיו לפני המלך ומלכה, שהרי המלך והמלכה שואלים עליו, כי הם רוצים לשתף אותו עמהם בעת שמחתם.

מתוך סדרת הספרים "שיח יצחק" על הש"ס. לרכישת ספרי הרב יצחק בצרי היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250



# אתה קרוב הרבה יותר ממה שאתה חושב

כמה גדול המרחק בין חושך לאור, ואיך מגיעים להצלחה?

נמצא כתוב בכתב יד של הרב שריה דבליצקי זצ"ל: "מעשה שהיה. על סמך מה שמסרו לי שבשבת ר"ה יהיה חשמל כשר במקווה - הלכתי למקווה כבר לפני שעה שלוש. בפרוודור ובמדרגות היה חושך מוחלט, אך קיוויתי שאחר שאפתח את המקווה יהיה שם אור. פתחתי את המקווה, אך גם שם היה חושך מוחלט. כיוון שכבר פתחתי את המקווה, חשבתי שאסתדר בחושך, ומצאתי ספסל בחדר ההלבשה, ושם פשתי בגדי, ומשם הלכתי לחדר המקווה. החושך היה יותר ממצרים, ופתאום איבדתי כל יחס באיזה צד ופינה אני נמצא, וגישתתי בקירות, וגם את המקווה לא מצאתי. והייתי משוטט הנה והנה ללא פתרון, ופתאום נטבלו רגלי במים, גם כן טוב.

"נכנסתי, טבלתי ויצאתי. פתאום מצאתי חולצה ובגדים שלי והתלבשתי ורציתי לצאת. אך כאן נגמר הכול. פחדתי שעם כל צעד אסתבך יותר, והחלטתי, מתוך צער, להישאר לשבת על הספסל, עד שירחם השם. אך הצטערתי בלב שאצטרך להפסיד את כל הקרבנות, ומי יודע אם גם לא פסוקי דזמרה, והתפללתי בלב לישועה.

"והנה לא עבר רגע, ואני שומע צעדים מתקרבים ויורדים למקווה. קראתי בקול רם: 'אני לא רואה איך לצאת'.

"רגע, רגע', ענה הקול, והנה יד נשלחה אלי והעמידה אותי ברגע אחד על מדרגות היציאה, ונוכחתי כי גם עד כעת היו רק כמה סנטימטרים ממני ועד המדרגות, שלא הרגשתי בהן.

"מוסר השכל: אדם קרוב מאוד-מאוד לדרך התשובה, רק כמה סנטימטרים מפרידים, והוא חושב שהוא שרוי בחושך מוחלט ומתייאש. פתאום נשמתו מרגישה את צעדי האלוקים המתהלך בנך, והוא רק צריך לקרוא במר נפשו: אני לא רואה כיצד לצאת מהחושך שאני שרוי בו! רגע, רגע עונה הקול, והנה יד שלוחה אליו ומוציאה אותו למרחב, והוא רואה שרק מספר סנטימטרים הפרידו בין החושך לדרך האור, והוא בסכלותו חשב שאבדה דרכו'."

## אין ייאוש בעולם - סבלנות

"נאמר באברהם: 'והאמין בהשם ויחשבה לו צדקה'. מפרש רש"י, הקב"ה חשבה לאברהם לזכות ולצדקה על האמונה שהאמין בו. יש להבין, במה מתבטאת גדולתה של אמונתו? "אך משאנו מתבוננים, שבשעת ההבטחה שייוולד לו בן משרה ב'ברית בין הבתרים', היה אברהם בן שבעים וחמש שנים, הרי אפוא שמגיל שבעים וחמש עד גיל מאה לא חדל להאמין שעוד ייוולד לו בן, ושם פקפוק לא התגנב לתוך מחשבתו במשך כל אותן השנים. "פרטים אלה וכיוצא בהם יכולים וצריכים לשמש נר לרגלנו, שלעולם בל נאבד את תקוותנו" (החפץ חיים חיי ופועלו, חלק ג' עמ' תתש"ח).

כל אלו שהצליחו בחיים - גדולי תורה, דרשנים, ולהבדיל - ספורטאים, זמרים - לא התחילו איך שאתה מכיר אותם היום. הם עמלו קשה, יום יום, שעה שעה, אך בסופו של תהליך הגיעו למה שאתה מכיר אותם היום. הבה נגדיר זאת כך: אתה לא צריך להיות גדול כדי להתחיל, אבל אתה צריך להתחיל כדי להיות גדול.

מתוך ספרו החדש של הרב יצחק פנגר 'זה אפשרי'. לרכישת ספרו היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

**מהרו להירשם»**  
**073-2221270**

• הרב אבנר קוואס  
• הרב חיים זאיד

התחילן ברואיך

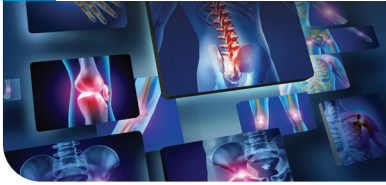
**שבת חלומית במלון לביא**

י"א חשוון 5/11 | 4 כ"ד

סעודות מפוארות

חדרים מפוארים

בריכה בשעות נפרדות



# המכונה המשוכללת בבריאה - גוף האדם

מה יהודי עושה לאחר יציאה מן השירותים,  
ומתי זה הופך להיות לא מובן מאליו?

חסימת מעיים הוא מצב בו ישנה חסימה לאורך המעי, ומעבר של מזון ונוזלים לא מתאפשר. במצב כזה סובלים מכאבי בטן קשים, ויש להתפנות לבית החולים באופן מיידי, משום שהוא מהווה מצב חירום של סכנת חיים.

לשמחתנו הרבה, במצב תקין גופנו מתפקד בצורה מפליאה, ללא שום צורך בניתוחים, התערבות חיצונית או כאבים. הנה עוד כמה עובדות מדהימות, מבין רבות, על מערכת העיכול:

א. **קיבה שלא מעכלת את עצמה.** מיצי הקיבה חומצתיים ביותר, ובזכות כך מתאפשר העיכול של המזון והבשרים הגסים שאנו אוכלים. אך בשר הקיבה עצמו לא ניזוק כלל מאותם מיצי קיבה, וזה בזכות תאים ריריים שמצפים את הקיבה ומגינים עליה.

ב. **קיבה שיודעת לבחור.** הקיבה שלנו ניחנה בכושר ספיגה סלקטיבי, כך שאת החומרים הטובים שנמצאים במזון שלנו מערכת העיכול סופגת, ואת החומרים המזיקים היא דוחה ומוציאה כפסולת.

ג. **להפוך את האוכל לחומר שנספג.** מערכת העיכול מפרקת את אבות המזון שאנו צורכים, באמצעות אנזימים, לחומרים הנספגים בגופנו. את הפחמימות מפרקת מערכת העיכול לסוכרים, את החלבונים לחומצות אמינו ופפטידים, ואת השומנים למנונגליצרידים.

ד. **האוכל יודע לאן ללכת.** האחראי לכך שהמזון שאנו אוכלים ייכנס אל הוושט ולא אל קנה הנשימה הוא רפלקס הבליעה, שנשלט על ידי מרכז הבליעה הממוקם בגזע המוח. רפלקס זה הוא מהמורכבים בגוף האדם, ונדרשת עבורו פעילות של כ-50 שרירים וחמישה עצבים.

ה. **כאן רצון האדם שולט.** אף על פי שכל תהליך העיכול מתבצע בצורה אוטומטית ובולתי נשלטת על ידי האדם, את השלב האחרון הקב"ה בחסדו השאיר לשליטתנו. הפסולת נפלטת אך ורק לאחר הוראה רצונית הנשלחת מהמוח. וכל זאת מעיד כמה גופנו תוכנן בתבונה על ידי יוצר עליון.

לאחר כל פעם שאדם עושה את צרכיו, לאחר צאתו מחדר השירותים ורחיצת ידיו, מברכים ברכת הנהנין מיוחדת שמטרתה להלל ולהודות לה' על היצירה המורכבת והמתחכמת לאין ערוך - גוף האדם, וברכה זו נקראת "אשר יצר". בברכה זו אנו מודים לה' על השכלול המדהים הקיים בגוף האדם, ועל כך שאם אחד מן האיברים בהם יש נקבים פתוחים (אף, פה, איברי הוצאת הפסולת) היה נסתם, או אחד מן האיברים שבהם יש חלל (לב, מעיים ועוד) היה נפתח, לא היינו יכולים להתקיים.

הרמב"ם והמקובל רבי משה בן יהודה מכיר כותבים (הרמב"ם, הלכות דעות, פרק ד'; רבי משה בן יהודה מכיר, סדר היום) כי הקב"ה ברא את גוף האדם בצורה מתוקנת, כך שמי שינהל את אורחות חייו לשמירת הגוף על פי ההנהגות אותם כותב הרמב"ם, לא יצטרך לעולם לרופא (פרט למספר מקרים ספציפיים אותם מציין הרמב"ם). ועל כך יש להודות לקב"ה.

## האתגר השבועי

ישנם מתחזקים הנרתעים בתחילה לברך מול סביבת חברתם, ולכן התחילו לברך כשאתם נמצאים בבית, עד שתתרגלו ותברכו בכל עת. התפניתם בחדר השירותים? טלו ידיים, וברכו ברכת "אשר יצר". מומלץ לתלות את נוסח הברכה על גבי המקרה, או בכל מקום אחר שנוח לכם (אבל לא בתוך חדר מקלחת ושירותים).

# מתחילים מבראשית. בכל בוקר מחדש

6 מסרים של העצמה שאנחנו פוגשים  
בכל בוקר מחדש בתפילת שחרית

מסרים של העצמה נצרכים מאוד, ולא צריך לחפש רחוק - כבר בסידור התפילה יש כל כך הרבה לקחים חשובים. נכון, צריך לעשות מאמץ לכוון במילים של התפילה, אבל צריך גם לתת למילים של התפילה לכוון אותנו, ויש הרבה מה ללמוד משם!



1. מודה אני לפניך... רבה אמונתך - כל בוקר מתחיל עם תזכורת לכך ש"רבה אמונתך", כלומר שאמונתו של הקב"ה בנו מתחדשת בכל יום, שזו אהבה חדשה עם אמון אינסופי, בלי קשר לנפילות או למה שהיה בעבר (הרב נבנצל).

2. אלקי, נשמה - כל יהודי צריך לזכור שיש בו נשמה אלוקית, חלק אלוך ממעל ממש, שנאמר: "יעקב חָבַל בְּנַחְלָתוֹ", ועיקרו נטוע למעלה, בשורש נשמתו העליונה, ומשם משתלשל כמו חבל, עד שנכנס בגוף האדם, וכל מעשינו הקטנים כאן, מונענים את החלק התחתון של החבל, וזה מעורר ומנענע גם את החלק העליון (נפש-החיים שער א' פ"ה).

3. על הבוקר אנו מתעטפים בטלית "כעטיפת הישמעאלים". יש להקשות, מדוע בתחילת הבוקר צריך להיזכר בישמעאל, וללמוד דווקא ממנו את דרך העטיפה (ליק"ה הל' ציצית ה"ד)? ויש לומר, שעל ישמעאל נאמר שהקב"ה שמע תפילתו: "בְּאֶשֶׁר הוּא שָׁם", על סמך כוונתו ומעשיו באותו רגע, ולא על סמך זיכרון ההיסטוריה שלו, כי זו הנהגת ה' במשפט, הכל תלוי לאן אתה פונה באותו הרגע. ובא להזכירנו, בעודנו מתעטפים כישמעאלים, שגם אם נפלנו, אין ייאוש, ואפשר להתחיל מחדש, והקב"ה שומע תפילותינו תמיד.

4. ברכות השחר - יש להקשות, למה מברכים בכל בוקר שוב ברכות אלו (כמו: "שלא עשני גוי"), הרי לכאורה היה מספיק לברך רק פעם אחת בחיים. אלא בהכרח יש לומר שמברכים על ההתחדשות, ובכל יום אנחנו בריה חדשה. היצר הרע, שנקרא: "זָקֵן וְכָסִיל", רוצה שנשכח זאת, ולכן הוא מנסה להפיל אותנו לידי זְקָנָה ותשות כח, כאילו כבר אי אפשר לנו להשתנות עוד. אבל באמת - לא כן הוא, כי בכל יום האדם הוא בריה חדשה ממש, ועל כן צריך להתחזק בכל עת, כאילו היום נולד, כמו שמזכירות לנו ברכות השחר (משיבת נפש, ז').

5. עוטר ישראל בתפארה - כתוב בספרים כמה ה' מתפאר בכל אחד ואחת מישראל, ואפילו בַּפְּחוֹת שבישראל, אפילו פושעי ישראל, יש בו התפארות, שהשם יתברך מתפאר בו בפרטיות, שנאמר: "עֲבַדֵי אֲתָה יִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר בְּךָ אֶתְפָּאֵר" (ליק"מ י"ז). ועיקר ההתפארות שהשם יתברך מתפאר בנו הוא על העזות והעקשנות שגם אם נפלנו, אנחנו לא מתיאשים (משיבת נפש, כ"א), וביסוד החשוב הזה כדאי וראוי להיזכר בכל בוקר בברכת "עוטר ישראל בתפארה".

6. מזמור שיר חנוכת הבית - זמן התחלה הוא תמיד עת רצון, כי זו בחינת ראש, והגוף תמיד נגרר אחרי הראש. כך זה בראש השנה, כך זה בזמן חנוכת המקדש (שהיה גילוי חסד עצום בשני המקדשות, עם קרבנות נדבה בהוראת שעה), וכך זה גם בתפילת שחרית. אנחנו חונכים יום חדש דרך תפילת שחרית, דרך מזמור התהילים שמזכיר ומעורר עניין גדול זה.

אלו רק דוגמאות, יש בסידור עוד הרבה כאלו תזכורות מעצימות לאהבת ה' אותנו. יהי רצון שזוכה להתבונן, ולהתפלל בכוונה!

שיעור לייב שבועי עם הרב דן טיומקין יכול לחולל מהפכה בבית! ועכשיו אפשר להצטרף לקהילת ההורים ולהצטרף לנופש מסובסד עם הרב טיומקין, לקבל את 9000 החדש ועוד בונוסים. לפרטים - [kehila.hidabroot.org](http://kehila.hidabroot.org)

# בא תראה מה הרווחת! לנמה אנשים תפילין הנחת

מעל 700,000 הוחתם תפילין בשנה  
58 ערים וישובים  
650 תפילין עמדת תפילין



מיזם הנחת תפילין  
הגדול בעולמו וקדימת

תורמים עמדת הנחת תפילין שמזכה אלפי יהודים ומקדשים לעילוי נשמה, לרפואה, לזיווג הגון, לזרע קודש, להצלחה ולכלל הישועות

3 הקדשות בעמדה לכל תורם

073-3333-343

העמדה כוללת תפילין סלית וסידור

להקדיש עמדה חיגו





## מה צריך לדעת כשנוטעים גינה חדשה

שנת השמיטה חלפה. מה צריך לדעת כעת לפני שנוטעים גינה?

אריאל פוקס, שכל מעשיו על פי פסיקותיהם של רבני בית המדרש הגבוה ההלכה בהתיישבות של הגאון הרב יוסף אפרתי שליט"א, וכל הנטיעות שנמצאות במשתלה שלו מורכבות מין במינו. ומצווה לקנות ממשלתות שפועלות על פי תורה.

נקודה נוספת שצריך להקפיד עליה בכל עצי הפרי - דיני ערלה. כידוע, אם לא עברו שלוש שנים מנטיעת העץ - אסור לאכול את הפירות, וצריך לאבד אותם. רק לאחר שלוש שנים מותר לאכול את הפירות (בשנה רביעית יש לזה דין של נטע רביעי, ומכאן ואילך הפירות מותרים). לכן כשקונים את העץ במשתלה מפקחת יודעים בבידור כמה שנים עברו על העץ, וזו עוד סיבה מדוע צריך לקנות דווקא במקום מפקח בהנהלה של אנשים יראי שמים.

**כעת, לאחר שנת השמיטה, האם מותר לקנות בכל משתלה, או שיש איזה שהן מגבלות?**

אם מדובר על משתלה שפעלה בשנת השמיטה באופן רגיל, ייתכן שיש איסור על חלק מהשתילים, בפרט אם מדובר על ירקות וכדומה. גם לגבי קניית פרחים, שאנו נוקטים שאין בהם קדושת שביעית, מכל מקום אסור לקנות ממשתלה שלא שמרה שמיטה מדין מסייע בידי עוברי עברה (אור לציון, שביעית פרק ב' הלכה י"ב).

**הידברות וקו ההלכה בשירות ללא תשלום, למענכם. לכל שאלה בהלכה, חייגו עכשיו 073-3333-300**



לקבלת 2 הלכות ביום מהידברות, סרקו את הברקוד



זאב ארן  
בנאדם וחברו

שלא זכה להתחתן מעולם, והוא כבר מיואש. איך אפשר ללכת הביתה ולישון, כשהוא יושב כך בדיכאון כי אף אחד לא מחכה לו בבית ואין לו סיבה לחזור לביתו? אז החלטתי להישאר אתו כדי להפיח בו קצת שמחת חיים ותקווה". החפץ חיים הקריב את ליל צום כיפור כדי להחיות נפש מדוכדכת.

הבחירה בידך אם "להילחם על זכויותך", להידחף בתור, בכביש או בכל מקום אחר, להציף את הצדדים האנוכיים שבך, או לפתח את הצדדים האנושיים שלך. ההתחשבות מעניקה לך את היכולת לוותר גם כשהצדק איתך, ושלא לדבר כשאתה טועה... ההתחשבות מעניקה לך את היכולת לפרגן למי שטוב פחות ממך (או טוב יותר?) גם כשאין לך שום טובות הנאה מכם. ההתחשבות מעניקה לך את האפשרות להתעניין בשלומם של השני, להתעניין כשמישהו מתחיל לומר קדיש לידך, או אפילו סתם לומר "שלום, מה שמך?"...

**לרכישת הספר "בנאדם וחברו" של זאב ארן היכנסו להידברות שופט או חייגו: 073-222-1250**

(משנה כלאיים פרק ח' משנה א').  
**אנו רוצים לקנות עצים במשתלה. מה הפרטים אותם אנו צריכים לדעת?**

כיום כל הנטיעות הקיימות בשוק, או לפחות רובן, מורכבות. הסיבה להרכבת העצים היא כדי לתת לעץ כוח, שלא יהיה חלש. כאשר ההרכבה נעשית מין במינו - אין שום בעיה, הבעיה מתחילה כאשר מרכיבים מין בשאינו מינו, למשל עץ אגס מורכב על חבוש או משמש ושזיף מורכבים על כנה מספר 677, שהינה



הכלאה של שקד ואפרסק, שזו הכלאת מין בשאינו מינו, תפוזים וקלמנטינות מורכבים על עץ "וואלקה" שדומה ללימון ונחשב לספק כלאיים, ולכן דבר ראשון שצריך לבדוק הוא שהעצים אינם מורכבים, אלא רק מין במינו.

ישנם עצים שאין בהם בעיה, כמו עצי מנגו, אבוקדו, ליצ'י, וכל עצי שבעת המינים, שמורכבים רק במינם, וממילא אין בעיה מצד כלאיים.

לצערנו כיום רוב המשתלות אינן פועלות על פי דין תורה, ולכן אסור לקנות מהם עצי פרי שיש בהם חשש הרכבה. לכן צריך לבדוק בכל מקום שהולכים לקנות שיש כשרות או פיקוח על הנטיעות. כאן המקום להמליץ על "משתלת יערים", בהנהלת ידידי

**קנינו בית בשנת השמיטה, וכעת אנו רוצים לשתול עצים וגינה. האם ישנם כללים שאנו צריכים להקפיד עליהם?**

כל אדם שיש בידו גינה או שדה צריך להיזהר מאיסור כלאיים. איסור כלאיים נלמד מהפסוק בפרשת בראשית (פרק א' פסוק י"ב) "ותוצא הארץ דשא עשב מזרע זרע למינהו ועץ עושה פרי אשר זרעו בו למינהו", ובמסכת קידושין (ל"ט עמוד א') וחולין (ס' עמוד א') למדו מפסוק זה על איסורי הרכבה וכלאיים.

חלקים: כלאי הכרם - בענבים, כלאי אילנות - בשאר אילנות, וכלאי זרעים - בירקות ותבואה וכדומה. נמצא שבגינה פרטית שבבית עלולים להגיע לכל סוגי הכלאיים, אם יש עץ גפן נטוע בחצר, או אם ישנם ירקות שזרועים בתפוזת, או סמוכים זה לזה ללא הרחקה כפי הדין. לכן כדאי מאד להתייעץ עם רב פוסק שיודע הלכות כלאיים על כל זריעה או נטיעה שזרועים בגינה, האם מותרת או אסורה. איסור כלאיים שייך גם בעציצים ואדניות, אם זרועים בהם ירקות או צמחי תבלין בלי הרחקה מספיקה.

איסור כלאיים נחשב לאיסור חמור, ולכן גם בגינה שכבר מאורגנת ונטועה צריך לדעת שאם יש לו כלאיים - אסור להשאיר את הנטיעה או הזריעה, אלא צריך לעקור את הכלאיים ואסור לקיים זאת בחצר

## מה שמך?

התייחסות קטנה של "מה שלומך" או "מה שמך", שווה יותר מאלף הצלחות ש"תקצור" על ידי עקיפות בתור או בכביש. זה מה שיגדיר אותך כאדם

החוצה באופן אוטומטי... אצל בעלי חיים זה ממש קוד קיומי.

**ההתחשבות**, לעומתה היא ההפך הגמור. התחשבות בזולת היא היכולת שלך לחוש את רגשותיו של השני ולתת לו מקום בעולמך. ההתחשבות בזולת היא היהלום שטמון בתוך לבך, ועם קצת מאמץ - כולם יוכלו ליהנות מהטוב הזה שנמצא בתוכך.

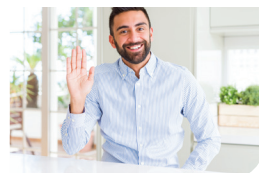
**ההתחשבות היא זו שמגדירה אותך כאדם.** ככל שתשתמש בה יותר - האיכות שלך תטפס יותר ויותר.

מסופר על "חפץ חיים" זצ"ל, שפעם בליל צום כיפור ישב ושוחח עם יהודי אחד עד אור הבוקר. לתמיחה הסובבים השיב: "הלה יהודי מסכן, גלמוד,

ראיתם פעם את ההסתערות של נערים במוסד חינוכי, כאשר דלתות חדר האוכל נפתחות? כאילו אין מחוץ, כאילו אין מספיק אוכל לכולם... או אולי יצא לכם לחוות את המתח בכביש, כאשר הנתבים מצטמצמים עקב שיפוצים וכל הרכבים מצטופפים, כדי לוודא שאף אחד לא יעז להידחף ולעקוף?... או אולי יצא לכם פעם לראות את הדחיפות בתחנת האוטובוס כאשר סוף סוף מגיע האוטובוס הבינעירוני ואין מקום לכולם?

אז ככה זה, שני כוחות טמונים בנו: **האנוכיות וההתחשבות.**

**האנוכיות** היא תכונה טבעית המוטבעת בנו עוד מלידה. לא נדרשת לכך שום השקעה, זה מתפרץ



חייגו אלינו:  
073-222-1-310  
דיסקרטיות מובטחת!

פגישות הייעוץ כרוכות בתשלום | עשרות יועצים מקצועיים בפריסה ארצית

"מרגישים ריוק וחוסר הבנה בקשר הזוגי? מרגישים שהכל טכני? אני וצוות היועצים המקצועיים של מחלקת שלום בית כאן בשביל לעזור"

הרב אליהו נקט

מנהל מחלקת שלום בית



מחלקת שלום בית  
בהכוונת

הרה"ג זמיר כהן





**ה**פעם הראשונה ש"גיליתי" את יפהלה זכורה לי כאילו היתה אתמול. היינו אז זוג צעיר, לא הרבה אחרי חתונה. התגוררנו בבניין סטנדרטי באזור רגיל לחלוטין. יצאתי עם בעלי להליכה לילית קצרה, ואז ראיתי אותה, ילדה כבת ארבע, עם שיער סתור, דבוק, נראה שהרבה זמן לא נשטף כהוגן ולא הועבר בו סירוק. לגופה היה בגד דקיק במזג אויר סתווי וקריה. בידה האחת החזיקה סמרטוט מלוכלך, שהיה אי פעם חיתול בד, והאגודל ביד השנייה היה תחוב בפיה. היא הביטה בעוברים ובשבים. ככה, בשעת ערב מאוחרת, בטח לילדה בגילה, ללא אף אחד שיהיה איתה. זה היה נראה חריג לגמרי.

התפלאתי, איך ילדה כמוה יכולה לעמוד ככה, ואף אחד לא ניגש ולא בודק.

בהמשך אבין שכולם התרגלו, ניסו לעזור, אבל כדרך העולם - ההרגל מקהה את הרגש.

באותו הרגע, לא יכולתי לראות אותה ככה. "איך קוראים לך?", שאלתי בחוס.

"יפהלה", ענתה לי. "איפה ההורים שלך?". כאן היא כבר לא ענתה. המשכתי לנדנד, עד שהיא התנתקה ממקומה ועלתה בחזרה לבניין. עמדתי ליד הדלת הראשית, בודקת שאכן היא עולה, עד ששמעתי טריקת דלת. רק אז המשכתי עם בעלי.

זו היתה הפעם הראשונה. כך הכרתי את יפהלה. מאז הספקתי לראות אותה בעוד כמה מצבים שגרמו ללסת שלי ליפול. בהזדמנות הראשונה בדקתי עם השכנה, יודעת הכל, מה הסיפור של יפהלה, ונחשפתי לסיפור עצוב. הורים לא מתפקדים, ושני ילדים - הגדול כבר גדול מספיק כדי לא להיות בבית, ויפהלה, קטנה מכדי לדאוג לעצמה.

אחר צהריים אחד, כאשר חזרתי מוקדם מהעבודה, נלחמת עם הרוחות והקור הנורא, נכנסתי לבניין, משקשקת ורטובה, ואז ראיתי אותה, שוב, במדרגות, יושבת, עם בגד שלא תאם למידותיה, וודאי לא למזג האוויר.

זה כבר היה מעל ליכולת ההכלה שלי. תוך כדי שאני מוציאה את מפתחות הבית, הודעתי: "יפהלה, בואי אלי הביתה, יש לי מרק חם וטעים". ויפהלה הגיעה. נכנסה ללא היסוס. הדלקתי חימום וחיממתי את סיר המרק.

יפהלה גמעה שתי צלחות בשניות בודדות. לבי נכמר בקרבי.

החלטתי - היא תהיה אצלי. מאז, יפהלה הגיעה דרך קבע. דאגתי לה לארוחות צהריים כל יום. אט-אט התחלתי לסדר אותה, לקלח, לטפח. השגתי לה בגדים ממותגים יד שניה, והיא היתה הילדה הכי חיינית בשכונה בעיני. אהבתי אותה מאוד, היא

## החיוך משמים



זוג צעיר דואג לטפח ולהעניק לילדה קטנה שהוריה אינם יכולים לטפל בה. היא הופכת לבת אמנה שלהם, בעוד הם מתקדמים כלכלית ודואגים לכל צרכיה. כשהנפילה הכלכלית מתנגשת עם השידוך של הילדה, הם מתחילים לראות נסים

נכנסה לי ללב.

בעלי נכנס לעולם העסקים ועשה חיל, קבלנו ברכה אדירה משמים. כל מה שבעלי נגע בו - הפך לזהב. בשנים הללו ילדתי שתי בנות מקסימות, ויפהלה היתה חלק מהמשפחה. ההצלחה הכספית רק הלכה וגברה, בעלי נהיה איש עסקים מצליח ונודע, וכך רכשנו וילה ענקית ויפהפיה באזור היוקרתי של העיר, אבל אני לא הסכמתי לוותר על יפהלה. ידעתי שאבא שלה מתנגד קשות לרווחה, ולא מוכן להוציא אותה מהבית. החלטתי לנסות לשכנע. גייסתי את בעלי, ויחד עלינו אליהם לשיחה בארבע עיניים.

אבל אז הופתעתי. נראה שאביה רק חיכה שנבוא. הוא בישר על מחלתה של אשתו, על גרורות ומצב לא קל. כאשר סיפרנו לו על המעבר הקרוב שלנו, הוא התעצב ממש. או אז קפצתי וביקשתי להביא את יפהלה אלינו הביתה. היא תגדל אצלנו, ונתבוא לבקר פעמיים בשבוע, הבטחתי.

הוא הסכים ללא שהיות, לגודל שמחתי. ניגשתי אל אשתו, שאלתי לשלומה. בכוחות לא לה, הודתה לי. ראיתי את הלב השלם שלהם. עכשיו הוקל לי. יפהלה באה איתנו.

מובן שסידרנו הכל מול הרווחה, וכל הביורוקרטיה היתה מאחורינו.

וכך יפהלה גדלה כבת בכורה בביתנו. לא חסר לה דבר, נתנו לה הכל. היתה לנו אפשרות כלכלית, והיא היתה חלק מאיתנו ממש. במקביל, עזרנו להוריה במה שיכולנו. תמכנו ביפהלה ודאגנו לשמר את הקשר שלה איתם.

שנתיים אחרי, יפהלה התייתמה. זה היה עצוב מאוד. יפהלה כבר הבינה יותר, וידעה להעריך את אמה למרות המצוקה הגדולה. היא אהבה אותה, ויפהלה הרגישה זאת. זה היה

קשה מאוד, אמא זו אמא, ולא יעזור דבר.

תמכנו בה ככל יכולתנו. הזמנו את אחיה ואביה אלינו לשבתות, שיהיה לה טוב - אם היא לא הולכת אליהם, לפחות יבואו הם אליה. עם הזמן זה נחלש. אחיה עזב את הארץ, התייאש ממה שהחיים כאן זימנו לו, ואביה, הלך ונמוג לתוך עצמו.

השנים חלפו. בעלי כבר נהיה אושיית גדל'ן ועסקים מפורסמת. אנחנו חיינו בעושר, כל מה שחלמנו, אני והבנות - הכל היה, לא היה דבר שלא קיבלנו. שכחתי מחסור מהו.

ואז הגיעה זמנה של יפהלה לצאת אל החיים האמיתיים, ומשמיים, במקביל, בעלי קיבל זעזוע כלכלי רציני. זה היה הלם גדול בשבילנו. אבל היות שהרבה מניות היו תלויות באיך בעלי מגיב / נראה / עושה, המשכנו לתפקד כרגיל, כאילו דבר לא קרה.

בשלב הזה גם הבנות לא ידעו. לא רצינו להדאיג, חשבנו שאולי נצליח לצלוח את זה, אבל העסק רק הידרדר. לאט אט קיצצנו בכל מה שיכלנו, כל מה שלא היה גלוי לעין. השארנו את הבית והרכבים, אבל פיטרנו את העובדים בבית, ב"שושו", ולאט לאט.

ואיך לא, בדיוק אז יפהלה מצאה את המיועד לה. ענבי הגפן בענבי הגפן.

אבל אנחנו? לא יכולנו להתחייב על שקל. מצד שני לא רצינו לעורר פרובוקציות, ומעל הכל - היה מגיע ליפהלה הכל. גם יתומה, גם כלה, גם רקע כזה....

התפללתי לה' שיעזור לנו לעזור לה. ברוך ה', היה לנו הבסיס לתת לה. מהיום שהיא נכנסה אלינו חוקית מטעם הרווחה, הפקדנו לקופת חיסכון שלה את כל התשלום החודשי שהרווחה נותנת למשפחה. לנו לא היה צורך בזה, ושמרנו לה את זה לבוא היום. היה בה סכום הגון ויפה, מה גם שחלק מהכסף בעלי

**מרכז הבוררות 'שלום ואמת' בנשיאות הרה"ג זמיר כהן**  
מאפשר לכם להגיע לפתרון הלכתי וחוקי במהירות ובקלות.

השכן רוצה להוסיף חדר וזה חוסם לכם את הנוף?

התפוצץ הדוד שמש של השכן מלמטה בגג וגרם נזק גדול בקומה העליונה?

השתלטו לכם על המרחב הציבורי בבנין?

גזיקין



ירושה ועיזבון



פירוק שותפות



שירותים נוספים בנושאים כמו:

מרכז הבוררות שלום ואמת דיני מסמית

לברורים התקשרו: 073-333-332-5 או שלחו מייל: [mamonot@htv.co.il](mailto:mamonot@htv.co.il)

סנסציות  
שקופים?  
אפשר לחנוע את זה!



## 5 עובדות שלא ידעתם

למה דגים צריכים חשמל, מהי פלדת אל-חלד ומיהו הנחשונק?

### הידעתם מה מיוחד באינטליגנציה של הבהון?



הבהונים הם מבעלי החיים האינטליגנטיים ביותר בעולם החי. כך, לדוגמה, הם סתגלנים מאוד, בניגוד למרבית בעלי החיים, ומסוגלים לחיות באקלימים שונים ובאזורים שונים בעולם. כשהבהונים פוגשים בבני אדם, הם גם מסוגלים להבדיל בין גברים לנשים.

### למה משמש החשמל של דגי החשמל?

ביום קיימים סוגים רבים של דגים שמסוגלים לייצר חשמל באמצעות תאי חשמל ייחודיים בגופם. אצל חלקם משמש החשמל לניווט ולתקשורת, ואילו אצל אחרים - הוא מיועד להגנה ותקיפה: הם מייצרים מתח חשמלי גבוה ומפנים אותו לבעל החיים המאיים עליהם. ישנם דגים שמסוגלים לייצר מתח חשמלי של פי שלושה מהמתח שזורם בקווי החשמל שלנו.

### מהי פלדת אל-חלד?

בניגוד לכלים מברזל, שמעלים חלודה בעקבות התרכבות עם החמצן שבאוויר, כלים שעשויים מפלדת אל-חלד (נירוסטה) מוגנים מן הקורוזיה, כיוון שהם עשויים מסגסוגת המערבת ברזל, ניקל וכרום.

### הידעתם איך הנחש מחליף בגדים?

עורו של הנחש אינו גדל יחד איתו. בכל שלב בחיים גדל עור חדש על גופו של הנחש, תחת העור הישן. כשהעור החיצוני מתבלה, ומפסיק להיות גמיש, הנחש משיל אותו - מתפתל ויוצא מתוכו החוצה, "לבוש" בעורו החדש.

### הידעתם איזה בעל חיים הוא הנחשונק?

זהו מין של נחשון ים, בעל חמש זרועות המתחלקות ומסתעפות לעשרות ענפים-נחשים, שנעים בתנועה מתמדת. במהלך הלילה הוא פורש את זרועותיו כדי ללכוד דגים קטנים, ובבוקר הוא מצטנף וחוזר למאורתו.

החלתי לרעוד. לא רוצה לעצור את יפהלה, הברק בעיניים שלה, עד שהיא מוצאת בגדים במידה שלה... נכנסתי למשא ומתן עם הקב"ה: "זאת הבת שלך, היא כלה, תעשה לי נס". מכאן פניתי למוכרת הוודעת לה (בזמן שיפהלה בתא המדידה) שהבת שלי כלה. "אני לא יודעת איך, אבל אני צריכה שהכל יעלה אלפיים שקל. אין לי שקל יותר". המוכרת ברכה אותנו במזל טוב, והודיעה לי שבאמת כל החנות +1. התחלתי להתרגש, ואז היא בדקה את הבגדים והודיעה לי שרוב מה שלקחנו הינו מהקולקציה החדשה, ולכן לא יהיה במבצע...

אמרתי לה: "הבת שלי כלה, אני לא מחזירה כלום למדפים. יש בורא עולם והוא דואג לבת שלי, הקב"ה יעזור".

המוכרת העבירה בגד אחד, ואמרה לי: "זה עולה 350 ש", אבל אני רואה שיש על זה 70 אחוז הנחה. טוב, לא ידעתי. אולי עכשיו החברה עדכנה מחירים...". העבירה עוד שמלה, התעכבה עם המחשב ואמרה לי: "די, אני בהלם, גם הנחה של 70 אחוז וגם +1?! הרגע דברת על אלוקים, אני בצמרמורת...". היא המשיכה להעביר בגדים, והמבצעים חוגגים. היא היתה בהלם, לא נרגעה.

המוכרת סיפרה שלפני קנו פה שמלות, ולא היו המבצעים האלה. באיזה שהוא שלב היא אמרה: "תקשיבי, נראה לי שאלוקים במחשב...".

בסוף החשבון היא אמרה לי: "יש בעיה קטנה, אבל נעימה". את יכולה לקחת עוד חולצה, בגלל המבצע של +1". אמרתי לה, שלא ראינו משהו מתאים, כי לא היתה מידה, ושאלתי - זה יהיה מצוין. המוכרת: "חכי, אתן עם הניסים שלך, אולי אני עוד אמצא במחסן, אף על פי שאני יודעת שאין...".

ומה קרה באמת?

היא חזרה סמוקה כולה, עם החולצה ביד. לא גומרת להתרגש.

בסופו של דבר, המוכרת הוציאה לי קבלה של 1700 ש", והראתה לי את מסך המחשב: "זה מה שהיית צריכה באמת לשלם. 4000 ש".

עמדתי נפעמת, דומעת, מלאת הודיה לה' על כל הטוב, ועד כמה אנחנו צריכים להיות חסרי דאגה. והחיוך של יפהלה יעיד...

הפקיד במניות, וזה עלה ונצבר בסכום גבוה בהחלט. אין מה לומר, היה לה בסיס טוב שכל בת ממוצעת גאה בו. אבל עדיין כאב לי, כי יכולנו לסדר אותה בדירה + תמיכה לשנים הראשונות, אילו רק היינו במצבנו הראשון...

קופות העיר לא פנו אלינו, מהסיבה הפשוטה, שוודאי יש לנו כדי לחתן אותה... ויפהלה קבלה בשמחה כל מה שנתנו לה. עם המידות המיוחדות שלה, היא העריכה כל דבר, ושמחה מאוד ממה שכן הבטחנו.

ואז הגיע השלב של הקניות והסידורים, וכלה, כידוע, היא משאבת כספים... בכל פעם לא ידענו מאיפה נביא את זה, ובכל פעם ראינו בחוש איך ה' דואג ומסדר את הכל.

על אחד מהמקרים אני רוצה לספר: היינו צריכות לצאת יחד לקנות בגדים. היות שיפהלה במידות לא סטנדרטיות, לא ניתן למצוא לה בכל חנות. עד עכשיו הכל היה ביבוא אישי או בתפירת בוטיק, אבל עכשיו הכל השתנה, ואני צריכה למצוא לה בגדים במידה שלה, שיהיו מעוצבים ומנוחים היטב, ובמחיר שאוכל לעמוד בו.

זה היה אתגר. התקציב שלנו, אחרי כל המאמצים, עמד על אלפיים שקל. זה היה שווה לבגד אחד שהייתי קונה לה בעבר.

עכשיו אלו המזומנים שיש לי. לא באמת ידעתי לאן ללכת... לא מכירה מספיק את החנויות הפשוטות. ואז שלפתי מהזיכרון את אחת החנויות בפאתי העיר, חנות ישנה יחסית, ששמה עלה לי בהברקה. פחדתי מתגובתה של יפהלה, חששתי שהיא תתמרמר עם עצמה ותחשוב שאולי אני אוהבת אותה פחות, אם אני מביאה אותה למקום שמעולם לא לקחתי את בנותי אליו, אבל יפהלה זרמה לגמרי.

וכך, עם אלפיים שקלים, נכנסתי לחנות. כל הדרך דיברתי עם ה' שיעזור לי. נכנסנו. דבר ראשון, בדקתי אם המידות קיימות בכלל בקולקציה, ואכן, להפתעתי הרבה - קיים. יפהלה התחילה לעבור בין קולבי הבגדים, ואני נהניתי לראות אותה לוקחת בגד אחר בגד למדידה. ככה התחילה להתגבה ערימת בגדים על דלפק המוכרת, ואז התחוויר לי שלכל הערימה הזו יש מחיר.

המוכרת אמרה  
/שהבגדים שלקחנו  
אינם במבצע. אמרתי  
לה: "הבת שלי כלה,  
אני לא מחזירה כלום  
למדפים. יש בורא  
עולם והוא דואג לבת  
שלי, הקב"ה יעזור"



## הידברות במיזם לזירוז הגאולה!

מיזם להפצת 1,000 שיעורי תורה, הפרשת חלה והתחזקות לנשים ברחבי הארץ. בזכות נשים צדקניות נגאלו ישראל ובזכותן עתידין להיגאל

3 צעדים  
לארגון חוג בית

מזמינים  
כ-20 נשים  
וכל מי שבא לך!

קובעים  
תאריך  
ושעה

מתקשרים  
להזמין אחת  
ממיטב הרבניות

ישלח אלייך פרסום בחינם להפצה בווטסאפ

## מחפה לגאולה מצפה לישועה?

לא מספיק לחכות...

בואי לעשות משהו בשביל זה!

הערב ללא עלות חייגי עכשיו: 073-222-1-290

ערב הוקרה יוקרתי  
עם מיטב רבניות הידברות ייערך  
בסיום המיזם לכל המארגנות

מתנת הוקרה  
לכל מארגנת  
חוג בית



## מוהל המבוגרים בעדות מצמררת

אהרון יוסף קרמר מקיים מבצעים חובקי יבשות בכדי להכניס יהודים בבריתו של אברהם אבינו. לשם כך הוא לא מהסס להתעמת עם מתבולל צרפתי או לעבור בין ערי אוקראינה המופגזת. בדמיך חיי

השטלפון בביתו של המוהל אהרון יוסף קרמר צלצל, הוא הבין שלפניו עומדת משימה חשובה מאין כמוה. "אצלי בבית, צלצול טלפון, ודאי בשעה כה מאוחרת, מבשר על הודעה לא שגרתית", אומר לנו המוהל המפורסם מביתו שבעיר ביתר עלית. "בשיחה ההיא התבקשתי לקיים ברית מילה ליהודי שלא נימול בצעירותו. שיחות כאלו אני מקבל אומנם לא מעט, אולם הפעם הזו הייתה שונה: מדובר היה באסיר בכלא השמור שבעיר אודסה שבאוקראינה".

את מוהל המבוגרים אהרון קרמר אנו פוגשים כשמאחוריו ותק ארוך שנים של הכנסת יהודים

שנעשית לילדים?  
"יש מספר דברים. לדוגמה, ברית מילה למבוגרים מבצעים בחדר ניתוח בישראל. עם זאת, באוקראינה, לדוגמה, אין צורך לקיים את טקס הברית בבית חולים דווקא. המבוגרים גם מברכים לבדם את הברכה על קיום המצווה. יהודי אחד כזה, כבן 52, שכיבדנו אותו בקיום הברכה, לא ידע מה לברך, ואמר בהתרגשות: ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם אני אוהב אותך... זו כמונן הייתה ברכה לבטלה, אבל ברכה מרגשת במיוחד, שבטוחני שעשתה רעש בעולם העליון.

"מבחינתנו, המוהלים, דבר נוסף ששונה בברית מילה למבוגרים הוא שלא צריך להמתין מאז הפנייה עד קיום הברית. כאשר תינוק קטן נולד, ההורים יודעים ונערכים לקיום הברית, אך כאשר אדם מחליט לפתע לקיים ברית, אנו מקיימים את זה כמה שפחות זמן לאחר מכן, לפעמים תוך יום, ובחלק גדול מהמקרים עוד באותו היום. לכן קיימתי בריתות מילה גם בזמנים לא שגורתיים. במיוחד זכור לי אחד מימי תשעה באב, שבו קיימתי שש בריתות מילה בזו אחר זו". עם זאת, אין ספק כי עיקר המורכבות היא כאשר קרמר מתבקש לקיים בריתות מילה בחו"ל. "במדינות חו"ל אין הרבה מוהלים, ולכן אני נקרא לשם רבות. כאשר אני טס לבצע ברית מילה במדינות בעולם, אפילו על הכרטיס לא משלמים לי. אבל הסיפוק הוא גדול כאשר אנו רואים יהודי נוסף עושה ברית מילה, בכל גיל שהוא".

לא חששת להגיע אל המדינה הנתונה במלחמה?  
"החשש קיים בהחלט, אך עשיתי זאת לאחר התייעצות עם גדולי ישראל שהורו לי לנסוע כדי לקיים את המצווה החשובה". קרמר מבקש להדגיש כי ההיתר שניתן לו הוא היתר פרטי, לאחר שנשקלו כל הצדדים: "אין לקחת מכאן הוראת היתר להגיע לאוקראינה, ויש לבחון כל מקרה ומקרה לגופו". והיה גם מקרה שהסתיים בחזרה בתשובה מרגשת. "זה קרה לפני כ-15 שנה. קיבלתי טלפון, שיש צורך לשכנע יהודי מצרפת המבקר בארץ שייענה לעבור ברית מילה. לאחר שנפגשתי עמו הוא סיפר לי שאביו היה מאנשי השגרירות הצרפתית במרוקו, ובהיותו על ערש דווי שאלו אותו האם לקיים לתינוק הנולד ברית מילה והוא השיב בשלילה. בעקבות כך הוא קיבל זאת כצוואה מאביו וסירב לעבור ברית מילה.

"לבסוף, לאחר שנפגשנו ב'משגב לך', הבנתי שיש סיבה נוספת לסירובו העיקש. 'גם הנוצרים וגם המוסלמים טוענים שהם העם הנבחר', אמר לי, 'אם כן מדוע שאמין שדווקא היהודים כאלו?'. לאחר בירור נוסף התברר לי שהוא נשוי, רחמנא ליצלן, לגויה, ואיננו רוצה להתנתק ממנה. לאחר שהבנתי מה עומד מאחורי זה, הצלחתי לשכנעו. לאחר קיום הברית לקחתי אותו לשיטבלך במאה שערים, שם רקדנו והגננו יחד עם הציבור את המצווה החשובה". הסוף המפתיע התגלה לקרמר שלושה שבועות לאחר מכן, כאשר האיש צלצל אליו והודיע לי שעזב את רעייתו הגויה, והוא בדרכו להשתקע בארץ. "ואומר לך בדמיך חיי", כתוב על ברית מילה. ואכן, הסיפורים הללו מוכיחים יותר מכל כי גם במחוזות הרחוקים ביותר - זו החיות האמיתית של היהודי.

הברית בתוך בית הכלא". את הכניסה למקום מתאר קרמר כחוויה שלא ישכת. "הכניסה לכלא מורכבת משתי דלתות; כשהאחת פתוחה - השנייה סגורה. הגעתי למקום, והסוהרים מצאו את הסכינים שהחזקתי. מובן שהתעוררה מהומה, אך לאחר שהרוחות נרגעו הסברנו להם את פשרם והם אפשרו את כניסתנו פנימה. כשנפגשנו עם האסיר, העברנו אותו בליווי הסוהרים למרפאת הכלא, והסוהרים אפילו אפשרו לנו באופן נדיר להיות עמו לבדנו. לאחר הברית חגגנו את האירוע עם עוגות שהבאתי במיוחד, והטקס המרגש הסתיים בספר תהילים שהענקתי לאסיר כמתנה. זו הייתה התרגשות גדולה. יהודי נוסף נכנס במצווה העתיקה ביותר של העם היהודי".

### ברית בתשעה באב

קרמר, אברך כולל בן 49, משמש בכובעו השני כיושב הראש של ארגון ברית אבות, אשר מבצע בריתות למבוגרים בארץ ובעולם. "אני משמש כמוהל בעשורים האחרונים", הוא מספר. "לפני כשני עשורים לימדתי יהודים שעלו ממדינות חבר העמים במוסד 'לציון ברינה'. במהלך הלימודים



גיליתי שישנם מהתלמידים שאינם נימולים. אי קיום ברית המילה לא נבע מהתנגדות לקיום המצווה, אלא מבורות. מדובר ביהודים שכל קשר אפשרי מצדם ליהדות דוכא בידי משטר האימים הסובייטי". קרמר נחרד, והחליט לעשות הכול כדי לדאוג לאותם יהודים. הוא יצר קשר עם רופא יהודי, שעסק בקיום בריתות תחת המשטר הסובייטי במסירות נפש. "יחדיו התחלנו לפעול לקיום בריתות לתלמידים. בשלב הבא הגיעו ההורים, ולאחר מכן ידידי המשפחה ושאר הקרובים. התופעה עברה מפה לאוזן, ורבים מאוד באו וביקשו לקיים את המצווה". בתקופה שבה התרחבה התופעה קיימו קרמר וארגונו כ-300 בריתות בשנה. "היום יש הרבה פחות", הוא אומר, "אבל מדובר בסימן מעודד, משום שזה מראה שמספר היהודים שעלו ממדינות חבר העמים ולא קיימו ברית מילה - פחת מאוד". כדי להגדיל את מספר המעוניינים לקיים בריתות, הארגון מפרסם סיפורים נבחרים על יהודים שבחרו לקיים ברית מילה, כמו המקרה של יהודי בן 83 (!) שביקש לאחרונה לקיים ברית מילה. "באמצעות הפרסום מגיעות בקשות נוספות", הוא מספר. **באילו פרמטרים שונה ברית מילה למבוגרים מזו**

"יחדיו התחלנו לפעול לקיום בריתות לתלמידים. בשלב הבא הגיעו ההורים, ולאחר מכן ידידי המשפחה ושאר הקרובים. התופעה עברה מפה לאוזן, ורבים מאוד באו וביקשו לקיים את המצווה"

בבריתו של אברהם אבינו ע"ה. "מדובר בעיקר ביהודים שלא זכו לעבור ברית מילה בצעירותם", הוא אומר. הטלפון שקיבל היה אחד מאותם יהודים שהנקודה הפנימית שבתוכם התעוררה. "לא בכל יום אני מוזמן לקיים טקס ברית מילה באחד מבתי הכלא השמורים באוקראינה, ואולי דווקא בגלל המקום שבו נמצא אותו יהודי, היה חשוב למהר לקיים את המצווה", הוא אומר.

רגע לאחר קבלת שיחת הטלפון הלילית הוא כבר היה בעיצומן של ההכנות לנסיעה לאוקראינה. "היה זה יהודי שביקש להתחזק לאחר שנחשף ליהדות דווקא בתוככי הכלא. איני יודע מדוע הוכנס לשם, גם לא ביקשתי לדעת. מה שכן היה לי חשוב זה לקיים את המצווה במהירות האפשרית, וכבר למחרת בשעות הצהריים המוקדמות הייתי בשערי הכלא.

"נפגשתי בכניסה עם רב בית הכלא, שסיפר לי כי יום קודם לכן מסר שיעור ליהודים העצורים במקום וסיפר להם על מצוות ברית מילה, כאשר באמצע דבריו קם אחד האסירים, אמר שאיננו נימול וביקש שנקיים לו ברית מילה", משחזר קרמר. "הרב סיפר לי שהשיב לאסיר, כשהוא מופתע: 'בכלא? אבל למרבה הפלא, שלטונות הכלא העניקו אישורים לביצוע

קללל לקבוע

עיתים לתורה!

הצטרפו לקבוצת ווטסאפ: 2 הלכות ליום וקבלו לנייד לימוד יומי, מחזק, קצר וקולע!



עד שהמים לקפה ירתחו... לקבוצת הוואטסאפ

הלכות ליום

2

קבוצת הוואטסאפ



מדבר בחוצפה ומתנהג בצורה נוראית כלפי המורה שלו. הנושא עלה לשיחה עם ההורים שלו כמה פעמים, אבל המצב המשיך לחזור על עצמו. המנהל היה מתוסכל, המורה היה פגוע מאוד, ושניהם עמדו מיואשים מול המציאות הכואבת. כאשר ראיתי זאת, החלטתי גם אני לדבר עם ההורים. באותה שיחה הם סיפרו שמידי פעם הם יושבים בסלון יחד ומעבירים דברי ביקורת על המורה. הם חשבו שבנם לא שומע את השיחות האלה בגלל ששיחק באותו זמן בחדרו, אבל הילד שמע ועוד איך, וזה יצר גם אצלו שנהא כלפי המורה."

### "לא שמים לב אלי"

את תוצאות העשייה החינוכית, אפשר לראות לפעמים רק בהמשך הדרך. "הרבה פעמים רק בסוף כיתה ו' או אחרי שנער עבר כמה שנים בישיבה, אפשר לראות בבירור אם הוא פורח או מתפרק", מסביר הרב אזולאי. "לא כל אחד שובר את הגבולות מיד, ובכל זאת יש הרבה ילדים שמרגישים חנוקים כמו בבית סוהר. כאשר הבן שלי היה בישיבה, נהגתי לבוא לשוחח איתו מידי שבוע. אחרי כל פעם כזו, רדפו אחרי חברים שלו וביקשו גם הם לשוחח איתי. הם היו מספרים לי באופן ישיר דברים כואבים כל כך, שקרעו אותי מבפנים. בתוך בתוכם היה מטען נפץ, ולא היה מי שישים לב אליו. ההורים שלהם לא היו מעורבים מספיק בנעשה איתם. לא פעם אמרו לי ילדים 'ההורים שלי שמו אותי פה ולא שמים לב אלי בכלל'. לא היה מי שישאל אותם איך ומה עבר עליהם באמת, איך הם מרגישים."

**הרבה הורים ומורים רוצים, אבל מרגישים עמוסים מדי.**

"העיקר הוא לפנות לב, לפתוח אותו להקשבה לילד. ברגע שזה יקרה, יהיה גם זמן. אי אפשר לשים את הדגש רק על לימוד או על דף גמרא, צריך לראות למה הילד הזה מאחר, למה ההוא כבוי, למה יש אחד שהוא 'שפיץ' בלימוד ובכל זאת מתמכר לגלישה באינטרנט. חשוב לדבר איתם בגובה העיניים, בשפה שלהם, ואם ילד כבר נופל - לא להרחיק אותו. הלימודים יחכו, הנפשות לא יחכו. הדבר החשוב ביותר הוא לתת להם נפש בריאה ושמחה. היה לי מקרה עם ילד מחינוך מיוחד שעבר התמודדות קשה בכיתה. אמו של הילד עשתה את הצעד הראשון, והרימה אלי טלפון כדי לבקש עזרה. הפניתי אותה לאנשי מקצוע מתאימים ומאז כל התמונה השתנתה. החלו לראות את הקשיים של הילד ולעזור לו. היא אמרה לי אז 'בחמש דקות שינית לי את העולם'. חשוב שהורים יהיו במקום הזה."

לסיכום, אומר הרב אזולאי, "צריך להיכנס פנימה ללב של הילדים, ואת זה אפשר לעשות רק כשהלב שלנו פתוח. אני לא מדבר כאן רק על מקרי קיצון, אלא על כל אחד ואחד. להקיש על דלת החדר של הילד ולשאול מה נשמע, לא להסתפק בתשובה 'בסדר', אלא להעמיק ליותר מזה. אם נשכיל להיות שם עבור ילדינו, ולהקשיב באופן אמיתי לנפש שיושבת שם בפנים, זה מה שיצמיח אותם להיות אנשים בריאים בנפשם, ומתוך כך הם יוכלו לפרוח בשאר התחומים."

# הקב"ס על הנשירה ממוסדות הלימוד: "זו הפכה להיות מכת מדינה, חייבים לעשות שינוי"

הרב ישראל אזולאי, קצין ביקור סדיר, מדבר על תופעת הנשירה הסמויה ממוסדות הלימוד. מהו, לדעתו, המפתח לבעיה?

ל הבין שכל ילד שיושב בכיתה הוא עולם בפני עצמו, ולכל אחד דרך הלמידה שלו. יש גם מספר לא מבוטל של ילדים שסוחבים קשיים רגשיים, הראש שלהם פחות פנוי ללמידה, וגם על זה צריך לתת את הדעת. חשוב לראות כאן את הנפש של הילד, הרבה לפני הציונים. כאשר ילד נכנס לכיתה - הוא צריך קודם כל לקבל חיך ואהבה. בתקופה בה הייתי מנחה הייתי נכנס לשיעור וקודם יושב לפטפט עם התלמידים. הם הרגישו שיש מי שרואה אותם, יש מי שמקשיב להם, ומהמקום הזה - גם הלמידה היתה אחרת לחלוטין". הארת הפנים של הרב אזולאי המשיכה למקומות נוספים. "אני זוכר איך בזמן שהייתי מנהל ת"ת יאנו לטיול עם התלמידים", הוא ממשיך. "כאשר הגיעה שעת ארוחת הבוקר, הוצאנו לחמניות וגבינות והמלמדים ואני התחלנו להכין כריכים לכולם. פנה אלי אז מלמד אחד ואמר לי שאין זה מכבודו של מנהל לעסוק בהכנת ארוחת הבוקר. עניתי לו - אדרבה, זו הדרך שלי להעניק להם אהבה, ועוד יותר מכך - כאשר הם רואים שגם המנהל דואג להם, הם יאהבו יותר גם את המורים וגם את התורה שמלמדים אותם."

עם כל זאת, מבהיר הרב אזולאי, העיקר הוא במסר המגיע מכיוון הבית. "זכורים לי הורים שבאו לשאול אותי איך לעודד את בנם שלומד בישיבה. ביקשתי מהם שבכל פעם שהילד יחזור לישיבה משבת בבית, הם ישלחו אותו ביום ראשון עם מכתב אוהב, ויתנו לו חיבוק דרך המכתב הזה. ההורים עשו זאת, והבן היה תולה בכל פעם את המכתב בארון שלו בישיבה. ערב אחד, כאשר הם הגיעו לביקור בישיבה, ניגש אליהם המשיח. הוא אמר להם, 'אני מסתובב לפעמים בחדרים של הבחורים, ויצא לי לראות כבר כמה פעמים את המכתבים התלויים בארון של בנכם. מאז שראיתי אותם, אני מבין למה הוא שמח בלימוד שלו ופורח כל כך. אין לי ספק שזו תוצאה ישירה של העידוד שאתם מרעיפים עליו'."

בנוסף לעידוד, רואה הרב אזולאי חשיבות בשיתוף פעולה של ההורים עם הצוות הלימודי. "הכרתי לא מעט הורים שנהגו להטיח בכל פעם האשמות במערכת. זה לא שאין בעיות, אבל אי אפשר רק להאשים, צריך לאחד כוחות ולעבוד יחד. העניין הוא שיש כאלה שקשה להם לקבל את העובדה שהילד שלהם צריך עזרה משמעותית, וזו הדרך שלהם לברוח מהתמודדות. 'היה לנו מקרה של ילד, שהיה

בר 30 שנה שהרב ישראל אזולאי עוסק בחינוך. הוא הקים וניהל תלמוד תורה, והיום משמש בתפקיד קצין ביקור סדיר בעירו קריית שמונה. תפקידו הרשמי הוא למצוא מסגרת לימודית מתאימה לתלמידים הנמצאים במצב של קושי, ובימים אלה הצטרף הרב גם לשורת יועצי החינוך במחלקת "יהלום" בארגון הידברות. הבחירה לעבוד דווקא בתחום הזה, לא הגיעה משום מקום. "זו הפכה להיות מכת מדינה", הוא אומר בכאב. "אחוזי הנשירה הולכים וגדלים, והמצב מעיד על כך שמהו חייב להשתנות. הרגשתי שאני חייב לתת מעצמי כדי להילחם בתופעה הכואבת הזו."



את סוגי הנשירה הוא מחלק לשניים. "יש מצבים של נשירה גלויה - של ילדים שחוו קשיים מתמשכים ברמה הלימודית או החברתית, ועם הזמן מוצאים את עצמם מחוץ למסגרת. אבל יש מצב נפוץ פי כמה, והוא של נשירה סמויה. מדובר על ילדים שיושבים בכיתה, וכלפי חוץ נראים שקטים למדי, אבל בפנים הם פצועים וכואבים, ולאט לאט מתקשים לתפקד גם במסגרת הלימודית. על הילדים המצליחים יותר מרעיפים שובחים, ואילו הילד המתקשה - אין מי שיאמר לו שהוא יהלום. ילד כזה לפעמים מרגיש כמו עציץ בכיתה, לא באמת טוב לו שם. את הנשירה אצל הילדים האלה לא רואים מיד, אבל כמה שנים אחר כך מתגלה הפער שנוצר."

### איך אפשר לעזור למי שנמצא במצב כזה?

"קודם כל, לעצור את הרכבת. להפסיק להאשים את הסימפטומים למחלה - את המכשיר הנייד או את שעות הקימה המאוחרות בבוקר. אלה רק תוצאות של חוסר העניין בלמידה, ולא הן הובילו למצב. מה שמוביל אליו, לדעתי, הוא בעיקר היחס לילד. צריך

את, תתחברי לזה

ליזו והדרכה לכל אשה, לשמירה כהלכה, מתחברות איתך כל הדרך.



נאן בשנייך

בכו החרה ייעוץ מאישה לאישה

02:6301516 | 052:9551567

mit@htv.co.il

# הידברות לנוער



## חברים מאכזבים לפעמים. איך מתמודדים?

לפעמים החברים פוגעים ומתנהגים לא כמו שציפינו, וזה באמת לא נעים, ומאכזב. הסיטואציה הזו היא משהו שכל בן אדם עובר. אין אף אחד שלא הרגיש מפעם לפעם בחייו תחושת אכזבה מהאנשים סביבו. רגעים של אכזבה הם חלק בלתי נפרד מהחיים. כולנו עוברים את זה.

אבל איך אפשר להתמודד עם הפגיעה? התשובה לכך טמונה בשלוש מילים שדוד המלך אומר - "חטאתי נגדי תמיד" (תהילים). כאן דוד המלך בעצם אומר שהוא זוכר את הרגעים הפחות מוצלחים שהיו לו. אפילו דוד המלך, שהגיע לדרגות רוחניות שאנחנו בכלל לא יכולים לתפוס, וגם החטאים שלו אינם במושגים שלנו, אומר על עצמו שהוא זוכר את הרגעים הלא כל כך מזהירים שהיו לו. ואם דוד המלך אומר את זה, זה בא להגיד לנו שגם אנחנו צריכים לזכור שאנחנו לא מושלמים, גם אנחנו עושים טעויות ולא תמיד מתנהגים בדיוק כמו שצריך. כולנו בני אדם, ולטעות זה חלק בלתי נפרד מהחיים. שלמה המלך, החכם באדם, אומר "אין צדיק

בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא" (קהלת). גם התנ"ך מתאר חטאים שאירעו, ולא מסתיר אף את הנפילות של אנשים גדולים. זה מראה לנו שטעויות הן חלק בלתי נפרד מהחיים, וגם אנשים טובים, ושאנחנו אוהבים והם אוהבים אותנו, עושים טעויות. אם מסתכלים על הדברים ככה, אפשר להגיע למבט יותר סלחני ומבליג כלפי הטעויות של החברים שלנו. כשמבינים את זה קל יותר להשאיר את הפגיעה מאחור ולעבור הלאה, או לשוחח עם האחר על הפגיעה ממקום מבין וסולח יותר, ולא להיגרר למריבות.

גם כדאי לזכור שלפעמים אחרים אומרים או עושים דברים בלי שהם מודעים לכמה שזה פגע בנו, וכדאי להגיד זאת לצד הפוגע כדי להוריד את זה מהלב. ויש מקרים שאחרים פוגעים בנו, אבל זה מגיע מתוך דברים נפשיים שעוברים עליהם, וזה מתבטא ביחס לא נעים כלפי הסביבה. זאת אומרת שהפגיעה מגיעה מתוך חולשה, ולא מרוע. משהו עובר על הבן אדם, וזה גורם לו להתנהגות הזו. כאן אפשר לנסות להרגיש יותר חמלה ורחמים לאחר, שיעזרו לנו לסלוח להם.

## השו"ת המקוצר

**מה מברכים על עוגת גבינה שיש בה רק שלוש כפות קמח?**  
על עוגת גבינה שיש בה שלוש כפות קמח מברכים שהכל נהיה בדברו.

**מותר לשתות אחרי הדלקת נרות שבת?**  
זה תלוי במנהגי הספרדים והאשכנזים - לספרדיות, שאינן מקבלות שבת בהדלקת נרות, מותר לשתות עד סמוך לשקיעה או עד שמקבלות על עצמן שבת. לאשכנזים, אם עשו תנאי שאינן מקבלות שבת - יכולות לשתות, אבל אם לא עשו תנאי, אסור לשתות.

**התחלתי לשמור שבת, אני היחיד בבית. מותר לי להיות בחדר שהדליקו בו אור בשבת?**  
אתה לא צריך לצאת מהחדר אם הדליקו



בו את האור, אבל אסור לעשות דברים שלא היית יכול לעשות בלי האור, לדוגמה, אסור לקרוא בחדר באור הדלוק.

**האם מותר לצאת לטיול עם כלב מחמד בשבת?**  
מותר, אבל בתנאי שיש לו קולר ושהוא קשור בחבל, ושיש עירוב מתוקן בעיר.

**האם מותר לנכח בשבת מזרן מתנפח, שמיועד לשינה?**  
מותר.

**האם מותר ללבוש חולצה עם תמונה של שחקן ספורט?**  
עדיף ללבוש חולצה עם תמונה אחרת, שתבטא יותר טוב, את הערכים שברצונך להידבק בהם.

## שווה ציטוט



"כשאני בא לכתוב ספר לזכרון ע"י היהדות, אתה רואה את האור, את העיצוב הזה בעיניים של הילדים וגם של ההורים שמקשיבים. והחובה שלנו זה לייצר, את השכן בבית ע"י, את החבר שלידינו. כי יהודי זה יהלום. משהו תמיד מנצנץ בפנים" (גיל ססובר)

## שווה חיוך

כאב אחיתי זה כשאתה מוצע למשהו את האוכל שלך מתוך נימוס והוא אומר כן ולוקח

רק כשאני לא אלה כלום כלום מימי אף אלה שאני אלה

מספרת שתיים על הפעילות שלי בחיים חברה שלי: הכל טובה אני: עכשיו הכל נפתח, הכל לא אחרת לי את זה קופס



הרב ראובן זכאים  
חידוד בנועם

המדור בחסות

נעם  
בר מים היברידי

שאלה בנועם

איציק סייאס, בעל חוות סוסיים "סטוס ורוכבו", התחזק מאוד לאחרונה, ב"ה, וחודל מלנסוע בשבת ברכב. אמנם סבור היה שאין בעיה לרכב על סוסו האציל. התוכל להאיר את עיניו מדוע הוא טועה?

פתרון החידה מעלון  
פרשת וילך:

אף שאין משתמשים באילן בשבת, מותר להניח נרות שבת או מנורה חשמלית **מבעוד יום** (קודם השבת) על גבי אילן שבחצר, כדי לאכול לאורם. ואין לחוש שכאשר יכבה הנר יקחנו משם, ונמצא משתמש במחובר, שהרי הנר אסור בטלטול בשבת (אבל ביום טוב אין מניחין נר על גבי אילן, ואפילו מבעוד יום, שמאחר ומותר לטלטל את הנר ביום טוב, יש לחוש שמא יקח את הנר מהאילן ביום טוב, ונמצא משתמש באילן ביום טוב. (ילקוט))

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

יגורל שובר ברשת

food appeal

תשובות יש לשלוח למייל:  
alon@afikim-water.co.il  
או לפקס: 02-5807576

אסיקים  
מטנולוגיות מים מתוקות



להזמנות:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!



הרב ירון יצחקוב  
ייעוץ והכוונה

## עיתים לתורה, ולקניית דירה

האם להפחית שעות בעבודה כדי ללמוד תורה, או להוסיף שעות כדי לקנות דירה?



הקטן היה ניגש אלי לעיתים ושואל "אבא, מתי נעבור מכאן דירה לבית גדול יותר? גם אני רוצה להזמין חברים הביתה!". ואני הייתי משיב לו: "תתפלל, חמוד, והשם יעזור".

בני הקטן שמע ומיד ניגש למלאכת התפילה. אחרי יומיים חזר אלי ושאל: "אבא, נו, אפשר כבר לעבור דירה? התפללתי..."

חייכתי ואמרתי לו: "תקשיב, מתוק, זה לא עובד בדיוק ככה. צריך להתפלל הרבה תפילות".

לאחר תקופה קצרה, כשהעניין קצת נשכח, נשמעו יום אחד דפיקות בדלת. פתחתי את הדלת, ולפני עמדו שני חסידים בלבוש המיוחד, וביקשו להיכנס ולדבר. "אתה רוצה למכור את הבית?", שאלו החסידים. עניתי להם, שגם אם אני רוצה למכור - מה כבר אפשר לקנות בירושלים בכסף הזה? "לאן אני אלך לגור?", שאלתי, כדי שיבינו שחבל על הזמן שלהם. החסידים, בקור רוח ובשלווה, אמרו לי שהם מוכנים לתת לי יותר מערך הדירה.

"מה, תתנו לי דירה של חמישה חדרים בשכונה חדשה?", שאלתי בהלצה.

"תן לנו לבדוק", ענו החסידים.

הם קמו, והתרחקו ממני מספר מטרים. טלפון לאדמו"ר מחו"ל, כמה מילים באנגלית מעורבת באידיש, והם ניתקו.

"זה בסדר, תקבל דירת חמישה חדרים בשכונה החדשה".

מתברר שהאדמו"ר רצה לבנות את בניין החסידות שלו בדיוק במקום הזה בארץ ישראל, בירושלים.

תפילתו הזכה של בני פעלה את פעולתה, וכך הגעתי לדירה חדשה בבניין חדש בירושלים, אך נשארתי תפרן בחשבון העו"ש...

לסיכום, יוסי, פרנסתו של האדם קצובה לו מן השמים, וכן רכושו, ממונו ודירתו גם הם בגזרת עליון. שמע לעצת אשתך, שב ותלמד, ויתקיים בך ובבני ביתך "ברכת ה' היא תעשיר". בהצלחה.

למחלקת ייעוץ והכוונה פונה יוסי, נשוי ואב לשלושה, ומספר: "אשתי ואני נמצאים בתהליך תשובה מתקדם, והיום ברור לנו שקביעת עיתים לתורה היא ערך עליון בחיינו. אך הרצון שלנו לרכוש דירה מחייב אותנו לעבוד שעות נוספות, ולא משאיר לנו זמן ללימוד התורה. אשתי מעודדת אותי להוריד משעות העבודה ולהשקיע בלימוד, אך החלום של דירה משלנו ילך ויתרחק. מה עושים?"

יוסי יקר, חשוב לדעת ולזכור ש"בזעת אפך תאכל לחם" זאת קללה, ולא מצווה מתרי"ג מצוות. אין עניין להרבות בקללה, ואדרבא - יש עניין למעט בה. הכל תלוי ברמת הביטחון של האדם בבוראו. אומרת הגמרא במסכת ראש השנה, "פרנסתו של אדם קצובה לו מראש השנה ועד ראש השנה". פירוש הדברים הוא שביום ראש השנה, ריבונו של עולם קוצב לאדם את פרנסתו למשך כל השנה הקרובה. וגם אם יעלו שמים וירדו תהומות, לא ניתן להוסיף שקל אחד למשכורת השנתית שנקצבה לאדם. כל מה שאנחנו עושים - זה השתדלות לפרנסה, כדי שתתקיים בנו ברכת ה', "וברכתיך בכל אשר תעשה". אבל להשתגע על הפרנסה, לעבוד שעות נוספות עד כלות הכוחות, לאבד את בריאות גופנו ונפשנו בשביל עבודה? בשום פנים ואופן לא.

ובעניין החלום על הדירה, שנדמה לך שילך ויתרחק אם תפחית משעות העבודה, תשמע סיפור.

מזכיר בתלמוד תורה בירושלים ניגש למנהל וביקש ממנו הלוואה של כמה מאות שקלים. המנהל נענה בחיוב ונתן לו הלוואה, אך הוסיף ושאל את המזכיר בחיוב: אולי יסיביר לי כבוד, איך קורה שבעל דירה יוקרתית כמו שלך מבקש לעיתים קרובות הלוואה, ונראה שחי מהיד לפה? ענה המזכיר למנהל ואמר: אתה באמת רוצה לדעת? שב בבקשה.

היתה לי דירה קטנה ומוזנחת בירושלים. בני

חסידי אשף  
קייטרינג מטעמי השף לשינוי אסלם

בחסות קייטרינג מטעמי השף לשינוי אסלם

האם מותר לזלף קצפת  
משפורפרת (צנתר) וכי"ב על עוגה בשבת?  
[תשובה]  
נכל שהזילוף נעשה באורה פשוטה או אקראית מותר.  
אולם, אסור לזלף בצורת אותיות, מספרים  
וצורות מיוחדות

שבועות חתן | שמחות ואירועים | כשרות מהודרות  
טלפון: 0523-992-992

אבי סופר  
בחסות אבי סופר מוצרי חשמל לבית

האם מותר לשים לימון בחלב  
כדי שיתגבש וייעשה גבינה?  
[תשובה]  
אסור לגבן בשבת משום שפעולה זו  
היא תולדה של מלאכת בונה  
(רמב"ם הלכות שבת פ"א הלכה ו')

הרשת הזולה בישראל למוצרי חשמל לבית  
טלפון: \*6168

# להיות מיוחדת (י"ב)

בשבוע שעבר סיפרתי לכם איך כולן התעניינו בסרפן החדש שלי

הפלורוסנטים הלבן, אולם עד מהרה נדבקתי במצב הרוח המיוחד של יוכי, שהגיעה איתנו.

צחקנו, השתובבנו, סידרנו את הכסאות, עד שהופיעה המורה חיה בפתח הכיתה. אז אנחנו נרגענו וישבנו במקומותינו.

האמת, שמצב רוחי יכול היה להמשיך להיות מרומם ונפלא אילו לא מה שארע דקות ספורות לאחר שהחלה החזרה.

דפיקה נשמעה בדלת - וזו נפתחה מיד. כמו כולן - הבטתי לעבר הדלת, ולרגע נשמתי נעתקה: בפתח עמדה שולמית, קצת מסמיקה, כשהיא לבושה לא פחות ולא יותר - באותו סרפן בדיוק

כמו זה שקניתי לפני שבועיים.

"סליחה על האיחור", אמרה, ופנתה לשבת.

המורה המשיכה בחזרה, אולם אני כבר לא שמעתי את דבריה.

בשבוע הבא אספר לכם מה עשיתי.



"היום בערב תהיה כאן חזרה כללית לקראת המבחן הגדול ביום רביעי. זו לא חובה, אבל מי שרוצה - מוזמנת לכאן הערב. גם אני אהיה, בעזרת ה', כאן, ונערוך יחדיו את החזרה.

עכשיו אפשר ללכת", סיימה המורה את דבריה ויצאה את הכיתה. המולה רבה פקדה את הכיתה.

אהבנו את הערבים של החזרות. היינו באותו אזלכיתה משוחררות יותר, עם בגדים רגילים, ומסדרות את הכיתה בצורת ח' מסביב למורה. מצב הרוח היה תמיד מרומם באווירה לא שגרתית, וגם המורה חיה היתה נינוחה יותר.

הכיתה כולה געשה ורעשה, נשמעו קולות של פרצי צחוק וסיכומים להיפגש. "אפשר לחשוב שהודיעו קעת על טיול שנתית...", הרהרתי.

בערב, כשהגעתי לכיתה, הרגשתי תחושה משונה להיות בכיתה כשחושך בחוץ עם אור

לב של ילד אשר מדינה

# עולם הילדים

טריוויה

מה המצוה הראשונה שמקיימים לתינוק שנולד?

- א פידון הבן
- ב קריאת שמע
- ג ברית מילה
- ד צדקה

השלימו: "איזהו גיבור..."

- א הכובש את יצרו
- ב המרע לרשעים
- ג המתנקם בחברו
- ד השמח בחלקו

מהו יום פטירת רחל אמנו?

- א י"א בחשון
- ב א' בתשרי
- ג ח' בתמוז
- ד י"א בכסלו

מי מכונה בשם "אחר"?

- א אלישע בן אבויה
- ב יהושע החרסי
- ג יהושע בן חרסום
- ד מנחם איש גמלא

כמה פעמים נוטלים ידיים בבוקר?

- א פעמיים לסירוגין
- ב 6 פעמים לסירוגין (ויש נוהגים 8)
- ג 4 בכל יד
- ד 10 פעמים לסירוגין

פתרון החידות מפרשת וילך:

ג. זוכר הברית ונאמן בבריתו וקיים במאמרו, א. שמעון הצדיק, א. שמאל (מול המזחה), ב. ציפורה, ב. 14 שנים

פתרתם את כל השאלות?

שלחו אלינו למייל [trivia@htv.co.il](mailto:trivia@htv.co.il)

וציינו בכותרת את שם הפרשה

בין הפותרים נכונה יוגרל הספר

"חבורת תריג והעכבישים השחורים"

של ברמן הלפרט מתנת הידברות שופס.



טיפים ופנטזים



ממשקפים? אחד הדברים המרנינים במשקפים הוא מצב שבו אתם הולכים ברחוב, ונוגעים בקטנות בעדשה של המשקפים, כך שהעדשה מתלקקת וקשה לראות דרך - אבל איפה תמצאו עקשו ברו לשטיפה או מקלית לנקו?

תכננו את הפתרון מראש. גזרו חתיכה קטנה מהמקלית לנקו המשקפים שקבלתם בשרכשתם אותם. הצמידו אליה שתי חתיכות של דבק די-צ'ידי דק.

והדביקו אותה אל החלק הפנימי של החלצה שאתם לובשים. כך, גם אם התלקקו המשקפים - תמיד תהיה לכם מקלית זמינה.

## משקפים וכרטיסי הפתעה

רוצים ליצר בעצמכם כרטיסי גרוד לפעילות משפחתית או חברתית? תוכלו לפעול זאת בקלות באמצעות גר, סבון וצבע אקרילי או גואש. צירו על דף את הכרטיס שלכם, עם אפשרויות שונות שאותן יהיה צורך לגרוד. קחו גר לכן פשוט וטפשו אותו על האזור שבו תרצו ליצר את אפשרות הגרוד. סלקו את פרוני הגר מהדף. קעת ערבבו היטב בקערה מעט צבע אקרילי עם כמה טפות של סבון נוזלי. מרחו את התערבול על הכרטיס באמצעות מכחול, וישבו היטב באמצעות מניב שער. הצבע יתקלף בקלות באמצעות גרוד בצפון או בעזרת מקובע.

ילדי הידברות שופס

## אתחילים מבראשית

מגוון ספרים כגון: "וזאת התורה", "פרשת השבוע", "הפרשה מספרת לי" ועוד ספרים על פרשיות השבוע לילדים, מלאי חן, אירוסים שובי לב ומדרשים מרוממים במחירים מיוחדים לכבוד של תורה!



shops.hidabroot.org | 073-222-1250 מהרו להזמין! עכשיו במחירי השקה בעדדים! מהרו להזמין!



הלכות  
ילדים

# מלאכת אופה / מבשל (ב')

מהי מלאכת האופה או המבשל, ומה היא כוללת?

מלבד בשול של מאכלים ממש, ישנם דברים נוספים שנחשבים לתולדה של מלאכת מבשל, כמו למשל חמום של מתכת באש עד שהיא נעשית אדמה, וכן חמום של עצים או כלי חרס בתנור, במטרה ליבש אותם.

השוב לדעת שבשול לא נעשה רק בקך שמויחים את האכל בסיר על האש או בתוך התנור, אלא לפעמים התקון של המאכל נוצר בדרכים אחרות שדומות לבשול או לאפייה - לדגמה, באמצעות חמום של מאכל, או בשול במים חמים שלא נמצאים בפעל על האש. לכן השוב להפיר את פרטי הדינים כדי לדעת מה מתר לעשות בשבת, ואיך הדבר הראשון והפשוט ביותר שאפשר לעשות הוא להשאיר לפני שבת פלטה חשמלית דולקת, וגם מחם של מים, כדי שאפשר יהיה להשתמש בהם מבלי לבשל.



בדיחות

איש אחד הגיע לראיון עבודה.  
"האם אתה בחור אחראי?",  
שואל אותו המנהל.  
"ודא'ו ודא'ו!" עונה האיש.  
"תן לי דוגמה, בבקשה", מבקש המנהל.  
המראוין לא מהסס לרע, ועונה:  
"כל תקלה שקורית -  
אומרים לי שאני  
אחראי לה!"

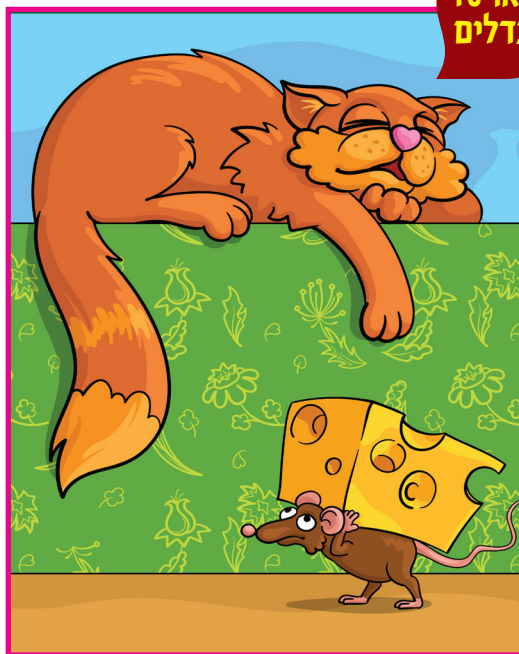
מוקדנית: מחר יגיע  
אלך סכנאי בין שמונה  
לשתיים.  
יוסי: אוקי.  
מוקדנית: מה הכתובת?  
יוסי: ויצמן 8 עד 56.

המחלה הנפוצה ביותר  
בארצות הברית היא  
השמנת יתר.

אבל מה, זה לא שאתה יכול  
להתקשר לבוס שלך ולהגיד לו:  
"אני לא מרגיש טוב,  
קמתי שמן היום, אני לא  
יכול לבוא לעבודה..."

הבדיחות מתוך  
הספר "תן בדיחה 3"  
מאת יעקב חמו.  
לרכישת הספר,  
פנו להדברות שופסו.

מצאו 10  
הבדלים



הקרב  
על הבית

ה' פאר

סיני חוזר?  
אוי ואבוי! איך זה יתכן?  
השאירתי אותו גוסס בבית חולים נדח  
באפריקה מי הביא אותו לכאן?

סוף סוף  
הצלחתי לצאת מבית  
הפלא הזה! אני שכור מריח  
של יין...

אני  
מקרח  
לברת רגע  
לפני שהם יגלו  
את המזומה  
שלי...

קולורדו, כן. מרגע הראשון משהו  
בטיפוס הזה לא בדיוק הסתדר  
לי... האחזה על כל אוצרותיה  
העסיקה אותו קצת יותר מדי...

אהההה

אוח...  
הרגל הזו!

אף פעם לא למדו אותך שלשקר  
אין רגלים, מר קולורדו וידידי? הנה  
לי שנה לחזר מאפריקה עד לכאן  
כדי ללמד אותך את העניין הזה...

פרק 50 איירה: אסתי זיכל

## בראשית - מהחגים לכל השנה

העולם נברא במאמר פיו של הקב"ה. לא ייתכן שהעולם יפריע לקיום המצוות.

וכתובות בה תרי"ג המצוות. לא ייתכן שתירה בין השניים. לא ייתכן שהעולם יפריע לקיום המצוות! כיוון שמציאותו האמיתית של העולם היא המאמר האלוהי.

זאת האמת. אלא מה, שאנו חיים בעלמא דשקרא, ולעיתים, ואולי רוב הפעמים, הדברים נראים לנו הפוכים. אך אנו צריכים לזכור ש"עולם הפוך ראיתי". זה רק בעיניים שלנו. במקום לומר: יש קושיא בתורה, לומר - הקושיא היא בי. לא בתורה, חלילה, אלא בי חסר כדי להבין את התורה. אם נצא מנקודת מבט זו, נבין לאט לאט איך דברים מסתדרים בעולם דווקא מתוך התורה.

יהודי שיוצא אל החיים לאחר שבת זו, למציאות, לחיים של כל ימות השנה, כשהוא חדור בהכרה זו, לא יראה בעיניו העולם הפרעה לתורה. אדרבה, גם בשעה שהוא עוסק בעסקיו, בענייניו, בלימודו, בבישולו וכו' - יחיה את דברי תורה בנפשו, ויעסוק במעשים טובים. כך תתנהל השנה כולה מתוך הצלחה בגשמיות וברוחניות. שנוזה...

גם לך יש אפשרות להכיר את היהדות לעוד נשמה. לארגון שיעור או הפרשת חלה אצלך בבית. חייגי 073-222-1290

ידוע שלהתנהגות בשבת בראשית יש השפעה על כל השנה, וכשהנהגה בשבת זו כראוי, כך כל השנה נראית טוב יותר, כמו שאמרו אדמו"רי חב"ד: "כפי שאדם מעמיד את עצמו בשבת בראשית, כך יהיה כל השנה כולה".

ולמה דווקא שבת זו? כיוון שהיא השבת האחרונה בחודש תשרי, היא החוט המקשר מצד אחד לחגים הנעלים, ומצד שני, לתחילת השגרה המבורכת. יש הנוהגים להכריז במוצאי שבת זו "ויעקב הלך לדרכו", כיוון שאז מתחילה העבודה של השנה החדשה. לאחר כל "האורות" שספגנו במשך החגים, אט אט אנו "פורקים ציד", ואת כל הגילויים הנעלים שקיבלנו במשך כל חג וחג אנו ממשיכים במשך השנה כולה, לשגרה המבורכת. אחת המטרות לכך שהתברכנו וקיבלנו שפע רוחני כה אדיר בחגים, היא כדי שנוזה לחיות ולהשפיע אתו בחיי היום יום.

כל פרשה בתורה מעניקה רוח חיים ומלמדת אותנו הוראה. פרשת בראשית, המיוחדות שבה - שהיא מעניקה לאדם את ההתייחסות הנכונה לעולם. כשהוא יוצא לחיים, הוא נתקל בקשיים ובהפרעות. הרי עולם, מלשון העולם והסתה. לא הכל זורם וחלק כמו שאנחנו רוצים, האתגרים הם חלק מהחיים שלנו - ולא בכדי, אלא כדי שנתרומם ונגלה כמה כוחות יש בנו. אדם שפועל בעולם, צריך לשלב את עקרונות התורה בתוך מציאות החיים, בתוך פעולותיו ועסקיו, ולפעמים נדמה שיש סתירה ביניהם.

התורה אומרת: "אין עוד מלבדו", ולכאורה מול העיניים אנחנו רואים "אין עוד מלבדו", "כוחי ועוצם ידי עשה לי את החיל הזה".

ואז באה הפרשה ומספרת לנו: "בראשית ברא אלוקים" - מציאות העולם אינה אלא עשרת המאמרות שבתורה, כך נברא העולם, בדיבור פיו של ה'. ובאותה תורה נאמר "אנכי ה' אלוקיך",

הרבנית חגית שירה  
חכמת נשים

## חבית מלאה זמן

בין המשימות הגדולות והחשובות יש הרבה חללים, שעות, דקות, רגעים... אל תאבדי אותם

מנהל מפעל כינס את עובדיו. הוא העמיד חבית ענקית והעמיס בה סלעים גדולים. כשהחבית התמלאה, שאל המנהל: מה דעתכם, החבית מלאה? ענו העובדים: החבית מלאה!

הביא המנהל דלי אבנים קטנות, ושפך אותן אל תוך החבית. והנה פלא, היה מקום! האבנים מצאו לעצמן מקום בין הסלעים הגדולים. נו... שאל המנהל - החבית מלאה? כן, ודאי, ענו העובדים. הביא המנהל דלי

מלא באבני חצץ קטנטנות, ושפך גם אותן לתוך החבית, ושוב פלא, האבנים הקטנטנות מצאו להן מקום בין הסלעים והאבנים... שוב שאל המנהל: החבית מלאה? כמובן, ענו העובדים... הביא המנהל דלי חול זהוב, ורוקן גם אותו לתוך החבית. גם לחול היה מקום בשפע בין הסלעים, האבנים ואבני החצץ...

נו, שאל שוב המנהל, עכשיו החבית מלאה? עובדי המפעל ענו כולם במקהלה: עכשיו ללא ספק החבית מלאה! לתדהמתם הביא המנהל צינור מים. הוא החל למלא את החבית במים, וכן, היה מקום בשפע, המים לא זלגו החוצה, הם מצאו להם מקום בתוך החבית הגדולה.

אתם מבינים? אמר המנהל לעובדיו המזומים, החבית לא הייתה מלאה עד הסוף כשהיו בה סלעים, וגם אחרי שהכנסנו לתוכה אבנים,

אבני חצץ וחול - היה בה עוד מקום למים! אנחנו טועים לחשוב שחבית מלאה היא רק כזו שהעמסנו בה סלעים... וככה זה גם בחיים. יום הוא כמו חבית, בין המשימות הגדולות והחשובות יש הרבה חללים, שעות, דקות, רגעים... אל תאבדו אותם.

"אין לי זמן", אני שומעת מנשים... וזה לא



נכון! יש לך זמן, והוא מסתתר בין המשימות, המטרות, הריצות, העבודה. יש לך זמן, והרבה! יש לך בלי סוף דקות ורגעים שלא מנוצלים כראוי. זכרי, כל דקה היא יהלום, כל רגע הוא אוצר - מקדי אליו את תשומת לבך.

תארי לעצמך שיש בנק מיוחד המזכה אותך בכל בוקר בשמונים ושישה אלף וארבע מאות שקלים. בכסף תוכלי להשתמש רק היום, את היתרה לא תוכלי להעביר למחר. מה שלא תמשכי - ייחמק לך. אני בטוחה שהיית מושכת כל שקל, מנצלת אותו ולא נותנת לו להיאבד. אחותי, בכל בוקר את זוכה לשמונים ושש ואלף וארבע מאות שניות של חיים. מה שלא תנצלי - ילך לאיבוד! השעון מתקתק, נצלי את הזמן, מלאי אותו באוצרות, בזכויות, במעשים טובים. זמן שווה יותר מכסף, אל תתני ליצר לאבד לך אותו בשטויות, בסדרות, ברשתות חברתיות, בווטסאפ, ב"דיכי" או בבטלה - קומי עכשיו, נצלי כל רגע ומלאי אותו בעשייה ברוכה.

בראשית כבר כאן, ולפניך שגרה ארוכה בע"ה. כל יום בלוח השנה הוא מיוחד, הוא מתנה. מצאי לך עצות, טיפים וחיוזקים בלוח השנה, לוח לבך, ואם עדיין לא הזמנת לך אחד - עשי זאת כעת.

ניתן להזמין את הרבנית חגית שירה לחוגי בית בכל רחבי הארץ, ללא תשלום 073-222-1290

הרגשות  
שלך  
בידיים  
שלו

כשתגלי זאת  
אולי יהיה מאוחר מדי!



שביוות  
מיטת התבוננות  
שביוות  
052-955-1591  
kalina@htv.co.il



# תרעבו קצת, זה בריא

לפני עידן השפע של היום, אנשים רבים, ברחבי העולם, חוו רעב על בסיס יומיומי, וישנם סיפורים רבים על כך. לעומת זאת, בדור הזה, אם אדם יפסח על ארוחה אחת ביום - ודאי לא ירעב, ואף יהיה בריא יותר. תקופות שונות כל כך, וכל אחת עם היתרונות והחסרונות שלה. בעבר, אנשים רבים שיוועו למזון בשביל קיום והשרדות, והיו מעריכים כל פרוסת לחם, וכיום, רוב האנשים בעולם המודרני מכניסים לגופם כמות של מזון ביום אחד - כמות שהספיקה לאדם אחד בשבוע שלם בעידן הקודם. והמחיר בבריאות יקר! כיום, השפע והססגוניות של האוכל מפתים כל כך ואנשים אוכלים ללא רעב כלל, רק כי מתחשק להם, והכל זמין וזול כל כך. כמובן, זה מזיק למשקל ולבריאות. ההמלצה היא לאכול סעודה רק כשרעבים, והסימן לכך: בטן מקרקרת. מי שינהג כך, ודאי יזכה לחיים בריאים יותר גם בלי שינוי בתזונה. כמו כן, הרמב"ם ממליץ לנו לדלג על ארוחה אחת: "וטוב להשמיט סעודה אחת בשבוע, כדי שישבות האיצטומכא (הקיבה) מעבודתו ויתחזק כוח עיכולו. ונראה כי השמטה זאת טוב שתהא בערב שבת" (קיצור שולחן ערוך סימן ל"ב). במחקרים על בע"ח גילו כי תחושת רעב קלה טובה לריכוז, לחושים מחודדים ולזיכרון טוב יותר. לעומת זאת, תחושת רעב ארוכה מדי עלולה להביא לבעיות אחרות, כמו השמנה, ואפילו לירידה בפוריות. לכן דיאטות "כאסח" למיניהן, שגורמות לעלייה בהורמון הגרלין (לא נרחיב עליו כאן), גורמות לכך שלא יהיה שובע בגוף בתום הדיאטה. זה קורה רק במקרים של הרעבות ממושכות (למשל, אנורקסיה) או דיאטות קשות, ולכן יש לאזן את כמות הורמון הגרלין בגוף ע"י דיאטות לא קיצוניות במיוחד.

בנוסף, כדאי לדעת כי אכילה מועטה במשך היום טובה לאריכות ימים, מורידה שכילות לגידולים סרטניים ולמחלות לב וכלי דם ע"י הפחתת קרישיות בדם, מונעת סכרת, מונעת כבד שומני, מחזקת את החומר האפור במוח, מגדילה באופן משמעותי את רמת נוגדי החמצון ומקטינה ריכוז של רדיקלים חופשיים בגוף, מפעילה מנגנון של תיקון ה-DNA ועוד...

שנוזה לבריאות שלמה ולתקן את תאוות האכילה בדור הזה.

**לרכישת המהדורה האחרונה של הספר "רזי התזונה להתנקות, להבריא, לרזות בקלות" חייגו להיזכרות שופס: 073-222-1250**

# סחרחורת

מדוע הסחרחורת מגיעות דווקא בזמנים מסוימים, והאם פרפקציוניזם הוא רע?

הצלחה, בלי דאגה מוגזמת לגבי ביצוע טעויות או לגבי התפיסה של איך אחרים מעריכים אותך, ומאפשר לעצמו מקום סביר לטעויות. חברתית, הכוונה לאדם שפועל על פי קודים ונורמות חברתיות, כמו הפגנת נימוס כלפי אחרים, ושממלאים עצמו למצבים חברתיים שונים, מבלי להעסיק את עצמו בדאגות בשל חריגות מינוריות מהקודים הנורמטיביים. שאיפה בלתי מסתגלת לשלמות, היא נטייה לחתור לעמידה בסטנדרטים גבוהים במיוחד, שמלווה ומונעת על ידי פחד מכישלון וחשש לאכזב אחרים, ושאינו בה כמעט מקום לטעויות. שאיפה פתולוגית לשלמות מוגדרת כאשר אדם ממשיך במרדף בלתי פוסק אחר הסטנדרטים שהוא מציב לעצמו, למרות השלכות שליליות המזיקות לו באופן משמעותי ברבדים שונים: רגשיים, חברתיים, בריאותיים, גופניים, קוגניטיביים או התנהגותיים. הפחד מכישלון ומשיפוטיות מעורר מצוקה, ומפגשים חברתיים בדרך כלל לא ייתפסו כמתגמלים. מצבים חברתיים הם פעמים רבות מקור למצוקה, וככל שרמות המצוקה גבוהות יותר, כך בולטים יותר הסימנים המעידים על התפקיד המרכזי שמשחקת אותה שאיפה לשלמות שאינה מסתגלת.



תהליך הניטור העצמי שנדרש כדי לוודא עמידה בסטנדרטים ובחוקים החברתיים (קודי ההתנהגות), מוביל לשיחות רשמיות מאולצות ונוקשות, והדבר עלול להשפיע על היכולת לפתח קשרים אמיתיים שיכולים להוביל באמת לתחושת שייכות וקבלה. בדקי את עצמך, תחת איזו קטגוריה של פרפקציוניזם תוכלי להגדיר את עצמך? אם מצאת את עצמך בהגדרה האחרונה הפחתת הסטנדרטים הגבוהים שהצבתם לעצמך במסגרת השאיפה שלך לשלמות עשויה להפוך אותה לשאיפה בריאה, ושתוכלי לתפקד בדרגה סבירה של מצוינות, שלא מביאה לכדי מצוקה. (אורלי סמירה, יועצת זוגית ופסיכותרפיסטית CBT)

**?** אני סובלת מתחושות סחרור חוזרות ונשנות. זה תוקף אותי בעיקר בדרכי לעבודה או בחזרה ממנה. כיצד אוכל לטפל בכך? כשהגוף שלנו מאותת לנו בתחושות לא נעימות, זה הזמן להיות קשוב אליו. כאשר את עוסקת במחשבות אודות העבודה הממתינה לך בעבודתך, או אודות זו המחכה לך בשבך לבינתך, את בעצם מעמיסה על עצמך מחשבות. גופך מזהה את הסכנה הטמונה בכך, הן עבורו והן עבור הנפש, ומנסה לייצר תחושה חדשה בתוכו, על מנת להסיט את מבטך מהמחשבות ולמקד אותך בתחושת הסחרור. מיקוד זה יפחית בעקיפין את העיסוק במחשבות, ויווסת את המינון שלהן. תחושת הסחרור היא הפתרון שבחר הגוף על מנת להקל מעליך את העומס המחשבתי. האינדיקציה

לכך היא שבעת הסחרור את עסוקה רק בו, וכשהוא יפנה את מקומו - תאלצי להתחיל מהתחלה במחשבות אודות אותה הסוגייה בה עסקת. על מנת להיות נקיה גם מתחושת הסחרור, עליך להפנים את הלימוד שהגוף ביקש ללמדך, כלומר לאפשר לעצמך להגיע מתוך מקום של רוגע ושלווה לעבודה, להתרכז בנשימה ולהפחית במינון המחשבתי. הדבר יאפשר לך להעלות את רמת הריכוז שלך בעת ביצוע פעולה, להזדרז בעת עשייתה ולהגביר את תפוקתה. נמצא שהופעתו של הסחרור הייתה לטובה. (ענבל אלחיאני, MA, מטפלת מוסמכת ב-NLP ובדמיון מודרך)

**?** אני פרפקציוניסטית, ונהנית מהתכונה הזו. עד עכשיו הערצתי והתגאיתי בה, וגרפתי הרבה מחמאות. לאחרונה חברה אמרה לי שזו תכונה לא טובה. האם יש פסול בפרפקציוניזם? שאיפה "טובה" לשלמות, מוגדרת כחתירה לעמידה בסטנדרטים ריאליים וסבירים, אשר מייצרים תחושה של סיפוק והערכה עצמית מוגברת. האדם מקיים מרדף גמיש אחר

**שדרות**  
ראשון | כ"ח תשרי | 23/10  
אולם 'שי' רחוב ירמיהו 91  
המקובל הרב יצחק בצרי • הרב מרדכי חזיזה הרבנית חגית שירה

המקובל הרב  
**יצחק בצרי**  
הרב  
**מרדכי חזיזה**

**ראש העין**  
רביעי | א' חשוון | 26/10  
אולם 'חסד ואמת לאברהם' רח' הרצל 4  
הרב מרדכי חזיזה • הרבנית חגית שירה

הרבנית  
**חגית שירה**  
מחשבות טובות



# פאר הדר

## רוכשים את הספרים, לומדים את תורתו, מתחברים למרן

שבוע אחרון של מבצעים מיוחדים על כל ספרי מרן רבנו עובדיה יוסף זצוק"ל לרגל יום פטירתו החל היום



**הלכות עולם**

19 ספרים העוסקים בהלכות שבת, מועדים ואבלות. כל ההלכות מובאות בהרחבה. התורה, בעמקות ובהרחבה.



**חזון עובדיה**

11 כרכים הכללים חקרי הלכה ובירורי דינים הלכה למעשה בכל מקצועות התורה, בעמקות ובהרחבה.



**שו"ת יביע אומר**

3 כרכים, אחד מספרי היסוד לכל הלומדים הלכות נידה בעמקות כולל הערות רבות וארוכות.



**טהרת הבית**

11 כרכים הכללים חקרי הלכה ובירורי דינים הלכה למעשה בכל מקצועות התורה, בעמקות ובהרחבה.



**חזון עובדיה - פרזובול**

מחזורי לשנת השמיטה השמיטה השמיטה



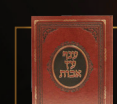
**שו"ת יחזה דעת**

שאלות ותשובות בהלכות בכל התחומים. תשובות עם מסקנות הלכה למעשה.



**שו"ת יביע אומר יחזה דעת, חזון עובדיה**

תוכן עניינים ומפתחות לעשרת חלקי שו"ת יביע אומר, יחזה דעת וחזון עובדיה



**ענף עץ אבות**

פירושים וביאורים על פרקי אבות



הדרו לרכוש: 073-222-1250  
shops.hidabroot.org

שירות חדש! ניתן לקבל שירות בוטסטאפ מנציג דיגיטלי.



## יחד כל הדרך שבת שלום בית לזוגות שמשקיעים בעצמם



הרה"ג **זמיר כהן** הרב **אליהו נקש**

שישי - שבת | פרשת לך לך וי"א בחשוון 4-5.10

במלון המפואר - **כינר גליל** -



סעודות גורמה



חדרים מעוצבים



חוף פרטי

בואו לחוות עונג שבת מחזק ומקרר בשבת שכולה לרוממות הזוגיות והבית היהודי

הבטיחו מקומכם! 073-222-1270 - מספר המקומות מוגבל -



**וכריו מתוק** (5 כרכים) הרב **יצחק זילברשטיין** - פניני הלכה בנושאים אקטואליים, מעוטרים בדברי אגדה ודרוש ובמעשים והנהגות מגדולי ישראל.

**מעבר למפורסם** (5 כרכים) ספרים אלו מביאים על כל פרשה ופרשה עשרות חידושים שאינם מפורסמים מרבותינו הראשונים והאחרונים, מנוסחים בצורת שאלות ותשובות.

**מה אהבתי תורתך** (5 כרכים) הרב **שי שמח** - אוצר בלום של שיחות ורעיונות מרגשים, פניני מוסר והנהגות מגדולי הדורות, משלים ומעשיות, השקפה טהורה, אמונה ודבקות בהשם יתברך ובנועם מצוותיו.

**נתיבי אור על התורה** (7 כרכים) הרב **ניסים יגן** - מגדולי מזכי הרבים והמחזירים בתשובה, הוא לקט ענייני מוסר וחיזוק מתוך שיחותיו שמסר ברבים מסודר לפי סדר פרשיות השבוע.

**המישה חומשי תורה** מהדורה מפוארת של תמישה חומשי תורה בקופסא מהודרת, כולל תרגום אונקלוס מנוקד, חמש מגילות מנוקדות ופירושי רש"י מרובע ומנוקד.

**הגדת על התורה** (5 כרכים) הרב **יעקב גלינסקי** סט והגדת על התורה, בעריכת הרב שלום מאיר ולך, הוא סט רעיונות ולקחים, סיפורים ומשלים מאוצרותיו

**אמרי נועם על התורה והמועדים** (6 כרכים) הרב **יורם אברג'ל**, מאמרים מתוך שיעוריו בשבת קודש, ביאורים מרתקים עפ"י סדר פרשיות ומועדים, כולל סיפורים נדירים על הרב זצוק"ל.

**ממתק לשבת** - יש טעם חדש לפרשה לממתקים רוחניים מסוג זה, המשפחה תחכה כל סעודת שבת! השגרה מגלגלת אותנו שבוע שלם...

### העלון מוקדש:

לעילוי נשמת: פונגדה בן טורי | משה מושיקו לוי בן מריקה מרים ועזרא | ז'קלין בת חמסנה | חנה בת שרה | דוד (דודי) מנחם בן זבה הצלחה ובריאות וכל הישועות: משפ' מזרחי וכהן | בתחן בת אורלי | יוחנן בת עליה | רותם בן שושנה **לזיווג הגון:** דניאל בת שושנה

להקדשת העלון **חייגו: 073-2221388** (שלוחה 3)