



| זמן כניסת ויציאת שבת | | |
|----------------------|-----------|-----------|
| שצ"ס ני"ך | שצ"ס ס | זצ"ס ס |
| 18:32 | 17:53 | 16:39 |
| 18:29 | 17:54 | 16:55 |
| 18:30 | 17:53 | 16:47 |
| 18:33 | 17:55 | 16:58 |

התמודדות עם לחצים וחרדות

מהי התכלית של ניסיון החרדות? ומה בידינו לעשות לחיים רוויי שמחה ובטחון?

מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א

שנם מצבים שבהם האדם עלול לחוש בלבו סוג של פחד, ואפילו חרדה מפני הבאות. לעיתים ישנה סיבה המעוררת את הפחד, כגון אם חלה חולי שאינו שגרתי, או שעבר בדיקה רפואית משמעותית ומצפה לתוצאות, או כשנוכח לתדהמתו שיש מי שמתנכל אליו במקום עבודתו ואפילו מנסה לקחת את מקומו או להזיק לו באיזו צורה; ויש שנתקפים לפתע בהתקף חרדה ללא שום סיבה. השאלה הגדולה העולה בלב במצבים כאלה, כיצד בידי לחצק את נפשי הדואגת? ובכלל, מה רצון ה' ממני בניסיון הגדול הזה שהכניס אותי אליו?

ואכן, ככל ניסיון, בכוחם של ניסיונות גדולים אלה לחשל את האדם ולרוממו למדרגה רוחנית גבוהה. ככתוב במעמד הר סיני, בשעה שכל העם נבהל מהמעמד האדיר, לאחר ששמעו את קול האלוקים מדבר ואומר שניים מעשרת הדברות, וזעקו למשה רבנו: 'דַּבֵּר אִתָּהּ עִמָּנוּ וְנִשְׁמָעָה, וְאַל יִדְבֹר עִמָּנוּ אֱלֹקִים, פֶּן נָמוּת!' (שמות כ, טו), השיב להם משה: 'אַל תִּירָא, כִּי לִבְעִיבוֹר נִסוֹת אֶתְכֶם בָּא אֱלֹקִים.' ופירש רש"י: 'נסות - לשון הרמה וגדולה. כמו 'הָרִימוּ נֶס' (ישעיה סב, ז)'. כלומר, מעמד זה נועד לרומם אתכם, ואל לכם להיבהל. ומכאן, שהמילה 'ניסיון' מלמדת על תכלית: לרומם את האדם למקום גבוה יותר.

ולאילו רוממות נועדו ניסיונות החיים הגורמים פחדים וחרדות? לרוממות באמונה ובטחון. שהרי באמצעות מתן אמון מלא בבורא העולם, שהוא המנהל את העולם וכל מהלכיו מובילים רק למה שיהיה טוב מושלם לאדם, מגיע האדם למנוחת הנפש, שזוהי המדרגה הגבוהה והשלימה במידת הבטחון. שהרי יודע הוא ש"גם זו לטובה", ומה לו להתלונן על דבר שהוא טוב? וכאשר לבו מעורר את השאלה: "האם על הצרה הזו ניתן לומר שהיא לטובה?", מיד משיב בעל האמונה לעצמו: "אני יודע שראייתי מוגבלת לטווח הקצר, ואילו הבורא יתברך אינו מוגבל בזמן, ורואני גם בעתיד בחיי העולם הזה ובחיי העולם הבא, וללא ספק גם ממה שנראה כעת רע לחלוטין, ייצא רק טוב".



- 2 סוד לשון הקודש גלעד שמואלי
- 4 הדרך לפסגה הרב שניר גואטה
- 5 הלכות ט"ו בשבט הרב ירון אשכנזי
- 6 ניסים בשדות ע. עידן
- 8 עוצמה ברממה גלית ז"ל
- 11 המן עדיון חי מנחם פינס

בש"ע - זית וצונן - שאחד הוא משבעת המינים והשני ירק פשוט, ויברך על איזה מהם שירצה. והמחמירים מברכים תחילה על התמר ואח"כ על היין.
מה כדאי ללמוד בט"ו בשבט?
אין סדר לימוד מיוחד שהוא חובה בט"ו בשבט, ובעיקר מניחים על השולחן ככל האפשר פירות וירקות ומכל המאכלים הצומחים, כדי שחמש ברכות שיברכו יהיו על כל המונח לפניהם, שמזה תצמח ברכת השפע לעולם כולו. ויש ספר מיוחד לט"ו בשבט, ואשרי חלקו של מי שלומד בו.

בש"ע - זית וצונן - שאחד הוא משבעת המינים והשני ירק פשוט, ויברך על איזה מהם שירצה. והמחמירים מברכים תחילה על התמר ואח"כ על היין.
מה כדאי ללמוד בט"ו בשבט?
אין סדר לימוד מיוחד שהוא חובה בט"ו בשבט, ובעיקר מניחים על השולחן ככל האפשר פירות וירקות ומכל המאכלים הצומחים, כדי שחמש ברכות שיברכו יהיו על כל המונח לפניהם, שמזה תצמח ברכת השפע לעולם כולו. ויש ספר מיוחד לט"ו בשבט, ואשרי חלקו של מי שלומד בו.

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

שאל את הרב



על מה מברכים קודם - על תמו, שהוא משבעת המינים, או על יין?
כל סוגי המזון שברכותיהם שונות - אין בהם קדימה, וכמו הדוגמא שכותב מרן

נופש משפחתי שמחמם את הנשמה

פרשת יתרו - חמישי-שבת
י"ח - כ"י שבט - 9-11.2



הרה"ג זמיר כהן שליט"א
הרב אבנר קואס

סמא וברכיב ממוחזקת
חרדים מרווחים

ארוחות גורמה

לאור ההצלחה סופ"ש מרגש נוסף!

חוף גיא!

לשון הקודש - לראות את העל-טבעי

מה מיוחד באותיות לשון הקודש שבהן ניתנה התורה על פני שאר השפות, והאם ניתן למצוא בהן אלוקיות?

את אנשי המלחמה).
בכל אות מתגלם כוח רוחני מיוחד, וכל מהותו הפנימי, חיותו ושרשו הרוחני של נברא מגיעים מאותם כוחות הטמונים באותיות המרכיבות את שמה בלשון הקודש. וכך כל פרטי הבריאה מורכבים מצירופי כוחות שונים הטמונים באותיות הקיימות בשמו של אותו פרט.

נציין מחקר מדעי שמציג רעיון שנדמה כבלתי-סביר באותיות הקודש, המעיד על האלוקיות שבהן. לא מעט ספקנים גדולים בדבר מקורן העל-אנושי של אותיות הקודש העבריות, והיותן חלק בלתי נפרד מהבריאה, שינו את דעתם בעקבות מחקר זה, שנעשה בין היתר על ידי החוקר יעקב גונגהיים (שחי את הנושא מעיסוקו במערכות רדארים של אמצעי הגנה ועוד) בו ניתחו הקלטה של הגיית אותיות שונות בתוכנה רגישה שמפענחת תדרים של תנודות קול, ומציגה על המסך תרשים חזותי בהתאם לתדרים. במחקר - שהוצג בפירוט מקצועי רב ובאריכות - נראה בבירור, כי בעוד שהשמעת הצלילים של האותיות הלטיניות יצרו על גבי המסך תרשימים שונים שאין להם שום קשר לצורת האותיות הלטיניות, השמעת צלילי האותיות העבריות יצרו על המסך צורות גרפיות זהות מאוד לצורת האותיות בכתב האשורי שבו ניתנה תורה!

הסבירות לתוצאה כזו זהה לסבירות שהגיית המילה "מלך", תיצור צורת כתר על גבי המסך...

בעולמות עליונים, והן למעשה צופן הבריאה שממנו נברא היקום כולו על ידי האלוקים - בצירופי כוחות הטמונים באותיות.

הבדל נוסף בין שפות העולם לבין שפת הקודש הוא, שבעוד שפות אומות העולם הינן שפות הסכמיות, כלומר, קבוצת אנשים סיכמה ביניהם שיכנו כך וכך את החפצים השונים ובאופן כזה וכזה את הדברים השימושיים בדילוגים בין אנשים. לשון הקודש הינה לא רק כינויים של חפצים ומעשים, אלא לשון בעלת מהות בכל מילה טמונה המהות הפנימית של הדבר הנקרא בשם זה. כל מילה מורכבת מאותיות מסוימות,



המבטאות באמצעות הכוחות הטמונים בהן את המציאות של אותה מילה.

(כך לדוגמה ניתן למצוא את מהות תכונתו של בעל החיים בשמו, כמו: סוס - האות ס' מבטאת גיירה סביב כחומה לשמירה והגנה, והאות ו' מייצגת חיבה, משום שכל מילה שמחוברת לקדמותיה מתחילה עם ו'. ואכן, סוס היא החיה שהתאימה לשמש בימי קדם

השפה העברית הקדומה, לשון הקודש, הינה השפה היחידה שמקורה בבורא עולם. זו הייתה השפה המדוברת מאדם הראשון ועד דור הפלגה בו חטאה האנושות במרד מגדל בבל. עד דור זה דיברה האנושות בשפה אחת אחידה - לשון הקודש, וכאשר ניצלו בני האדם איחוד זה שבאנושות למרד בבורא

עולם, התערב הקב"ה ובלבל את שפתם. כך החל למעשה הפיצול לשפות שונות. והנה לשון התורה: "וַיְהִי כֹל הָאָרֶץ שְׂפָה אֶחָת וְדְבָרִים אֶחָדִים... וַיֹּאמְרוּ הָבָה נִבְנֶה לָנוּ עִיר וּמְגִדָּל וְרֵאשׁוּ בְשָׂמַיִם... וַיֹּאמֶר ה' הֵן עִם אֶחָד וְשָׂפָה אֶחָת לְכֻלָּם וְזֶה הַחֲלָם לַעֲשׂוֹת... הָבָה נִדְבָרָה וְנִבְלָה שֵׁם שְׂפָתָם אֲשֶׁר לֹא יִשְׁמְעוּ אִישׁ שִׁפְתַי רְעֵהוּ" (בראשית "א, א'-ז').

בספר הקבלה הקדום ביותר, ספר היצירה, שיש המייחסים אותו לאברהם אבינו, מבואר שאותיות הקודש נוצרו על ידי הבורא, והן טומנות בחובן סודות כבירים, הארות וכוחות רוחניים אותם הטביע האלוקים. בכוח כל אות ואות לפעול פעולות רוחניות

ינתן הלוי שבע עובדות

אמירת אכילת הפירות, מכניסים קדושה בכל פירות האילן ומתקנים את כל האכילות שיהיו בקדושה. (פרי צדיק)

- סגולה לקיום מצוות מצה כהלכתה היא להתפלל בט"ו בשבט שיזכה למצות כשרות ומהודרות בחג הפסח ("אהל ישכר"). כמו כן, ראוי להתפלל על מציאת אתרוג כשר, נאה ומהודר בחג הסוכות הבא.
- ט"ו בשבט הוא יום סגולי, וכשם שהאילנות מתחדשים ביום זה, כך האדם יכול לשנות את מעשיו לטובה החל מיום זה, ואף הרשעים ניתן להם כוח לחדש מעשיהם ("מגן דוד" מרבי דוד מטאלנא). ראש השנה מסמל את גאולת ישראל. רבותינו מבארים כי עם ישראל נמשל לעץ, העומד בחורף ערום וקפוא ומיטלטל מהרוחות. במבט ראשון נראה שזהו מצב ללא תקווה ואבוד. אך כשם שבט"ו בשבט העץ הקפוא מתחיל להתחדש והשרף עולה בתוכו - מעמד מקביל לתחיית המתים, שבו העץ מתחיל לפרוח ולהוציא פירות. כך עם ישראל, בעזרת ה' יזכה להרים את ראשו ויגאל במהרה בימינו. על כן יום זה הוא מסוגל לתפילה על גאולת ישראל.

זמן לפרוח: 7 סגולות נפלאות לט"ו בשבט

היום בו נפתחים אוצרות השמים להריק על העולם שפע רב

- השנה ('תפארת בניס', 'אהבת ישראל', ועוד).
- ה"בן איש חי" חיבר תפילות מיוחדות לט"ו בשבט (ספר לשון חכמים חלק א' סעיף ל"ו), וכן רבי נתן מברסלב. ניתן למצוא גם באתר הידברות.
- מנהג טוב ויפה לתת צדקה בט"ו בשבט - 91 פרוטות, שהן הגימטרייה של המילה "אילן".
- יש נוהגים לאכול לפחות 15 מיני פירות, ועל כל מין שאוכלים - אומרים פרק אחד מתוך 15 שירי המעלות. באופן זה אומרים במהלך הסעודה את כל 15 שירי המעלות. על ידי

- ט"ו בשבט (חל השנה ביום ראשון בערב וביום שני עד השקיעה (5.2-6.2 למניינם) הוא יום גדול, יום סגולי לבקש ולהתפלל על פירות טובים, שהם הצאצאים, בנים ובני בנים עוסקים בתורה ומצוות. גדולי החסידות אמרו כי ביום זה נפתחים אוצרות השמים להריק על העולם שפע רב בכל ענייני "פירותיו" הרוחניים והגשמיים של האדם.
- יום זה מסוגל הוא להשפיע שפע רפואה לכלל ישראל. יש ביום זה גם סגולה לפקידת עקרות: לאכול ביום ט"ו בשבט את האתרוג שעליו בירכו באותה



קחו חלק במהפכה והיו שותפים בהפצה!
לקבלת 50 עלונים עד לבית עם שליח. להפצה
בבתי הכנסת ובסביבתכם חייגו 073-2221388



לקבלת
העלון
חינם <

הפצה ולוגיסטיקה | עריכה גרפית | עורכת משנה | עורך ראשי | מנחם פינט
טליה זכריה ואסתר שמיר | שני מויאל | דבי רייכמן



מלון קיבוץ לביא

הרב ל'יאור גלזר
הרב מרדכי חזזיה

**נופש בגליל
קסם בלתי רגיל!**

כו'-כז' בשבט 17-18.2 | פרשת משפטים

חדרים מפוארים | ארוחות נורמה | מרחבים ונוף מרהיב

להזמנות: 073-222-1-270

מלון נוף כנרת

הרב חיים זאיד
והרב מאיר שורץ



הדרך לפסגה

כולי ניסיונות, כל הגלים שבעולם עוברים עלי. אבל אני לא נשבר



בפרשתנו יוצאים בני ישראל ממצרים. "ישאל עסוקים בכסף וזהב", אומרים חז"ל, "ומשה היה עסוק בעצמות יוסף". הוא הולך להביא את עצמותיו של יוסף הצדיק, שילכו איתם את כל שנות המדבר עד לארץ הקודש. זה הזמן להיזכר מיהו יוסף בשבילנו. זהו יסוד גדול שנוגע לכל בעל תשובה, לכל מי שרוצה להתקרב לקב"ה. אומר ה"שפת אמת" זיע"א:

כשיוסף הצדיק אמר לאחים - "אני יוסף, העוד אבי חי?", הם נבהלו מאוד. האחים ראו אור של קדושה מהפנים שלו, ואמרו לעצמם, אחינו יוסף היה כאן במצרים, בשיא הניסיונות והטומאה, ובכל זאת הפך להיות "יוסף הצדיק" - מלך על כל מצרים. מה היה קורה אם לא היינו מוכרים אותו, והיה גדל אצל אבא יעקב? איזה צדיק עצום הוא היה יכול להיות! אם בעשרים ושתים השנים האלו הוא לא היה מתבזבז במצרים, בלי תורה ומצוות, הוא היה יוצא צדיק עוד יותר גדול! מה עשינו? הם לא האמינו, איזה חסידון.

יוסף הצדיק אמר להם, לא נכון! אתם טועים! "אני יוסף", אתם יודעים למה נהיית כזה צדיק? "אשר מכתם אותי מצרימה". בזכות זה שמכתם אותי וירדתי למצרים, ושם התנסיתי באין ספור ניסיונות. כל יהודי צריך לומר את זה לעצמו. דווקא בגלל שנולדתי במקום שנולדתי, וגדלתי במקום שגדלתי - על חופי ים, עם הרגלים רעים, ריגל למדיה ולמראות לא טובים, ועם כל זה עזבתי הכל ודבקתי בבורא עולם - לכן אני נקרא צדיק! אם יוסף הצדיק היה גדל בבית של יעקב אבינו, הוא היה יוצא צדיק, אבל כמו כולם. ובזכות זה שעמד בניסיונות, ששמר על עצמו בתוך מצרים - הפך להיות יותר צדיק מכולם. דווקא בגלל שגדל בתוך החושך.

אמר לי בחור שחוזר בתשובה, "אין לי כבר כוחות לשמור שבת, נמאס לי". שאלתי אותו למה, והוא ענה: "ההורים שלי לא שומרים שבת, הם מפריעים לי ומקשים עלי". הסברתי לו: תדע שה' אוהב אותך! הוא רוצה שתהיה צדיק, ולכן נותן לך ניסיונות. "דרך חיים תוכחות מוסר" (משלי ו, כג). ה"תוכחות מוסר", שהם בעצם הניסיונות, הקשיים והבעיות, הם "דרך חיים" של הצדיקים. אין דבר כזה צדיק ללא ניסיונות. דוד המלך אומר בתהילים "כל משברייך וגלליך עלי עברו". כולי ניסיונות, כל הגלים שבעולם עוברים עלי. אך דוד לא נשבר, הוא הרים עיניו לשמים וזעק לעזרה, התפלל, קם ונלחם בניסיונות החיים. וכך כל הצדיקים.

מי שרוצה לזכות ל"כתר" ששמו "בעל תשובה", צריך להתמודד עם הכל. ועל זה אומר הזוהר הקדוש (תצהו קפ"ו): "דלית נהורא אלא ההוא דנפיק מגו חשוכא" - אין דבר כזה אור, אלא רק אור שיוצא מהחושך. "ולית פולחנא דקוב"ה אלא מגו חשוכא - ואין עבודת השם, אלא מתוך החושך והניסיונות. שם הופכים לצדיקים.

מתוך "מראש שניר" - המדריך שלך להצלחה. 073-222-250 חייגו או שופו



כשהגוף והנפש מבקשים רק אוכל כשר

5 השפעות לצריכת מזון שאינו כשר, שתופתעו לגלות

1. **לב אטום.** בתורה נאמר "אל תִּשְׁקֹצוּ אֶת נַפְשֵׁיכֶם בְּכָל הַשְּׂרֵץ הַשָּׂרֵץ וְלֹא תִטְמְאוּ בָהֶם וְנִטְמַתֶּם בָּם" (ויקרא י"א, מ"ג). רבנו בחיי מבאר מדוע המילה "ונטמתם" מופיעה בתורה ללא האות א': "והמילה חסרה אל"ף שהוא לשון 'טמטום', והטעם שהלב מטמטם באכילת הדברים האסורים". כלומר, על ידי אכילת מאכלים אסורים הלב "מטמטם", מלשון "אטימות", כלומר סגירה. הלב הופך להיות אטום לרוחניות, לקדושה, לחיבור אל התורה. אותה עבירה של אכילת מאכל אסור יוצרת חציצה רוחנית של טומאה סביב הנשמה, ובכך מקשה על האדם להתעלות ברוחניות, לרצות בהתחזקות וקירבת השם ולהרגיש חיבור אל המצוות.

הרמח"ל אף מכנה, בספרו "מסילת ישרים" (פרק י"א), את המאכלים האסורים כרעל לנשמה, "מי שיש לו מוח בקודקודו, יחשוב איסורי המאכל כמאכלים הארסיים או כמאכל שנתערב בו איזה דבר ארסי... אף איסור המאכל כבר בארנו, שהוא ארס ממש ללב ולנפש. אם כן, מי אפוא יהיה המקל במקום חשש של איסור, אם בעל שכל הוא".

2. **חשיבה רוחנית מעוותת.** מאכלים אסורים פוגמים ביכולת האדם להבין מציאות רוחנית, וכן מסלקת סוג מסוים של "חוכמה" רוחנית. והנה לשונו של הרמח"ל "המאכלות האסורות מכניסים טומאה בלבו ובנפשו של אדם עד שקדושתו של המקום ברוך הוא מסתלקת ומתרחקת ממנו... העבירה מטמטמת לבו של אדם, כי מסלקת ממנו הדעה האמיתית ורוח השכל שהקדוש ברוך הוא נותן לחסידים".

3. **האופי משתנה, ולא לטובה.** המזון שאנו צורכים הופך בסופו של דבר להיות לבשר מבשרנו, וחז"ל מסבירים כי לטבעם של החיות יש השפעה על טבעו של האדם הצורך מהן. ולכן, החיות הכשרות אינן חיות טורפות, וזאת בכדי שלא תהיה תולדה של אכזריות בנפש האדם.

והנה דברי הרמב"ן על כך (דרשת תורת ה' תמימה): "ידענו כי העופות האסורים כולן דורסים, חוץ מפרס ועזניה, ואין בעולם עוף אחר דורס אלא הם, והם בעלי אכזריות, ודמם ובשרם מוליד אכזריות בנפש. וישראל, שנצטוו להיות רחמנים ואוהבים זה לזה, ראוי הוא להיאסר להם".

4. **נזק רוחני.** אדם שאינו שומר כשרות מפסיד שכר רוחני נצחי. מובא במדרש (ילקוט שמעוני, שמיני, סימן תקל"ז) כי לעתיד קורא הקב"ה לכל מי ששמר כשרות לבוא וליטול שכר רוחני נצחי.

5. **נזק בריאותי.** מזון כשר הוא פעמים רבות גם מזון בריא יותר. במזון שאינו כשר אין הקפדה על מניעת חרקים, והחרקים אינם מהווים רק בעיה כשרותית אלא סיכון בריאותי של ממש. (ניתן לקרוא בהרחבה במאמר המסכם סקירה של שישים מחקרים רפואיים בנושא השפעת אכילת חרקים על בריאות הגוף: "חרקים במזון - סיכון בריאותי או פגם אסתטי בלבד?", מאת י. רוט).

בנוסף, ריבוי דם בבשר מביא להצטברות חיידקים ולזיהומים. בשר כשר עובר מליחה, השואבת את הדם מהבשר, ובכך מבטיחה מוצר נקי ואיכותי יותר. וכן, המתנה של אכילת מוצרי חלב לאחר אכילת בשר מונעת דלקות וזיהומים במערכת העיכול, וזאת מכיוון שתהליך עיכול הבשר הוא ממושך, ומוצרי חלב הנצרכים לאחר אכילת הבשר מחמיצים, ועלולים להביא למחלות מעיים.

האתגר השבועי

יוצאים לאכול בחוץ? מזמינים אוכל הביתה? ודאו שקיימת תעודת כשרות במקום. יש לציין כי כשרות הרבנות הינה לרוב כשרות ברמה מינימלית. העדיפו תמיד בנוסף גם כשרות של אחד הבד"צים, בהם רמת הכשרות הינה גבוהה ומפוקחת יותר.



בין השעות
10:00-14:00

הירשמה מראש
073-2221240



« סדנת איפור עם המאפרת
צילה אלחנתי
« מכירת מוצרי איפור במקום

הרבנית
חנית שירה
מטפלת רגשית
מורן קורט

ל"ד שבת | 15.2
אולם בית מרגלית
רח' סמטת עין גנים

בתכנית

הרב
חיים זאיד
הרב
יעקב חמו

בני תקוה
« רביעי

ל"ג שבת | 14.2
בית הידרות
רח' אריה שנקר 20

פתח תקוה
« שלישי

יום עיון לנשים
בואי לגלות את התעצמות הטמונים בך

«מוזמנת לבוקר על קפה ומאפה



ט. כיום ישנם פירות רבים שצריכים בדיקה מן התולעים, בין בפירות מיובשים ובין בפירות טריים או פיצוחים וכדומה, ועל כן יש להתייעץ עם הרבנים ב"קו ההלכה" אלו פירות צריכים לבדוק וכיצד בודקים. כאן המקום להזהר מאוד על בדיקת הפירות והירקות שמוחזקים בתולעים, שהוא איסור חמור, שהאוכל תולעת חיב חמשה לאוין (כמו שמבואר בגמרא פסחים דף כ"ד). ועדיף למעט באכילת פירות ולא לעבור על איסורי תורה (על פי הספר מועד לכל חי סימן ל' אות ט').

י. פרי שיש בו חשש תולעים, יש לפותחו ולבדוק קודם לברכה, שמא התליע הגרעין, או ניקב, ונמצא שבירך לבטלה (ספר חסידים סימן תתמ"ט).

יא. יש נוהגים לרקוח האתרוג בסוכר או בדבש, ולברך עליו בט"ו בשבט, וזו סגולה לאשה חשוכת בנים להיפקד בזרע של קיימא. ואם היא מקשה לילד, זו סגולה ללידה קלה (שו"ת יפה ללב חלק ב' אורח חיים סימן תרס"ד אות ט"ו).

יב. אין לברך על האתרוג שהחינו, כיוון שפרי האתרוג אינו מתחדש משנה לשנה, אלא יכול להתקיים כמה שנים על העץ, ולכן אין ניכר חידושו (שו"ת הלכות קטנות חלק א' סימן רל"א). בפרט לפי מנהגנו, שאנו נוהגים לברך על האתרוג שהחינו בברכת הנענועים בסוכות, שאין לנו לברך שהחינו כעת בשעת אכילתו.

יג. הסתכלות על אתרוג היא רפואה לכאב עיניים (ספר המידות ערך בגדים אות ז').

יד. קבלנו מרביתנו ז"ל להתפלל בט"ו בשבט על אתרוג כשר יפה ומהודר.

טו. מעלת החיטה, שמסוגלת לחכמה, כי קודם חטא אדם הראשון היתה החיטה מין אילן, והוא עץ הדעת. ולאחר החטא קצצו רגלי עץ החיטה כמו שקצצו רגלי הנחש. חיטה גם מחזקת את מח העצם, והיא לשון חיטוי וטהרה, היפך החט"א (חלק ל' פרשת עקב עמ' קל"ח).

טז. השעורה, שהיא מאכל בהמה, נותנת כוח להתגבר על הבהמיות, ומנקה את מערכת הדם (אוסרי לגפן שם).



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

מורחב:

ט"ו בשבט

מנהגים והלכות



מה אוכלים? על מה מברכים קודם? איך בודקים את הפירות? רגע לפני שאתם עורכים שולחן ססגוני כל מה שרציתם לדעת על ט"ו בשבט לפי ההלכה

פרי אחד. האיש מברך על החיטה, על שם הפסוק "חלב חיטים ישיביעך" (תהלים קמ"ז), כדי שיהיו לו מזונות ברווח. האישה מברכת על הגפן, כדכתיב "אשתך כגפן פוריה" (שם קכ"ח). הבן מברך על הזית - "בניך כשתילי זיתים סביב לשלחנך" (שם). רימון ואגוז יתן לבנותיו (הכוונה שיתן להן לאכול ראשונות, שהרי כבר בירכנו על שבעת המינים), על שם "כל כבודה בת מלך פנימה". דבש ותפוח יתן לתינוקות, על שם הפסוק בשרי השרים, "תחת התפוח עוררתך" (כן כתב בספר מועד לכל חי סימן ל' אות ז'). יש לשים לב שלא לתת דבש דבורים לתינוקות מתחת לגיל שנה, בשל הסכנה הבריאותית שבכך.

א. נהגו בתפוצות ישראל להרבות בט"ו בשבט באכילת מיני פירות של אילנות. מנהג זה יסודו בהררי קודש ומוזכר בספרים רבים (כך מובא בספר שבט מוסר פרק ט"ו, ורבנו חיים פלאגי בספרו מועד לכל חי סימן ל' אות ז', ובסידור היעב"ץ דף ש"ע"א אות ט', מגן אברהם סימן קל"א סעיף קטן ט"ז בשם ספר תיקון יששכר, אליה רבא שם סעיף קטן ל"ד, ובפרי חדש סעיף קטן ו', ובכף החיים סעיף קטן כ"ז, ומשנה ברורה סעיף קטן ל"א). וכמה טעמים בדבר:

1. כדי שיזכרו ע"י שהוא ראש השנה לאילנות ויתפללו עליהם שיתברכו הפירות (אדני פז סימן קל"א דף ל"א עמוד ד', וחזון עובדיה עמ' א' בשם תשובת הגאונים).
2. שיזכור שהיום ראש השנה לאילנות לעניין תרומות ומעשרות וערלה, שתלויים ביום זה (כן כתב הגר"מ טיקוצ'ינסקי, לוח ארץ ישראל - חודש שבט).
3. על ידי עריכת השולחן בט"ו בשבט והברכות שמברכים, נעשה תיקון גדול בעולמות העליונים (היעב"ץ בסידורו דף ש"ע"א אות ט').
4. יש הנזהרים להרבות במיני פירות של ארץ ישראל, שבפירות אלו שייך החשש של תרומות ומעשרות וערלה (לוח ארץ ישראל - שם).
5. מקדימים לברך קודם כל על פירות שבעת המינים שנשתבחה בהם ארץ ישראל. ואף אם יש גם פירות החביבים עליו יותר, מקדים את הפרי של שבעת המינים (שולחן ערוך סימן ר"א סעיף א' ומשנה ברורה סעיף קטן ו' ושע"ה צ' אות ז').
6. מקדימים לברך מזונות על עוגה מחמשת מיני דגן, ולאחריה בורא פרי הגפן על היין, בורא פרי העץ על פרי, בורא פרי האדמה על ירק ושהכל על פטריות או על סוכר וכדומה (שולחן ערוך סימן ש"א).

7. גם בפירות של שבעת המינים יש דין קדימה. שאם יש לפניו כמה מן הפירות, הזית קודם לכולם, ואחריו תמר, ואחריו ענבים, תאנים ורימונים, וסימן לדבר - כל הקודם בפסוק למילה "ארץ". לשון הפסוק: "ארץ חיטה ושעורה וגפן ותאנה ורימון, ארץ זית שמן ודבש" ולכן אחרי חיטה ושעורה, הפרי הראשון הוא זית, ואחריו תמר שהוא השני ל"ארץ" ואחריו שאר הפירות (שולחן ערוך סימן ש"א סעיף ד').

8. כל הפירות המסוכרים והמיובשים, כגון בננה צ'יפס, מנגו, קיווי, קוקוס (חטיף) וכדומה, ברכתם שהכל, כיוון שאין להם טעם בפני עצמם, אלא מייבשים אותם לחלוטין עד אשר אין להם טעם וריח כלל, ומזריקים לתוכם חומרי טעם וריח. לכן ברכתם שהכל (כך שמעתי מפי הגאון הרב יעקב יוסף זצ"ל).

9. יש נוהגים לסדר בשולחן מכל פירות האילן ופירות הארץ עד אשר תשיג ידו, וכל אחד מברך על

אנחנו בדרך אליכם אתם באים?

הכנסים הקרובים בהידברות

כניסה חופשית לגברים ונשים בהפרדה לפרטים והזמנת ערב חיזוק באזורכם 073-222-1-240

מושבה מגדל א' אדר 19:30

הרב המקובל הרב הרב **שניר יעקב יעקב יעקב** **גואטה בצרי** **רביעי 22.2**

אולם המועצה רחוב נוף ארבל

קריית מוצקין כ"ד שבט 19:30

הרב המקובל הרב הרב **מרכי שניר יעקב יעקב** **גואטה בצרי** **רביעי 15.2**

אולם ב"כ הרמב"ן רחוב גרושקביץ 14

יקנעם י"ז שבט 19:30

הרב המקובל הרב הרב **מרכי שניר יעקב יעקב** **רפאל אוחיון** **רביעי 8.2**

אשכול פיס רחוב שדרות רבין



אלו היו הדמעות שסימאו את העיניים, שהרחיבו את הלב. "הרב, אני עושה שמיטה". בום על קולי. משהו שלא נתפס, אני האדם הכי שקול, שלוקח בחשבון את כל ההשלכות. הוצאתי את המילים האלה. אני. בעצמי. ואצלי, מילה זה מילה. כלומר, התחייבתי - אני אקיים. וכדי להבין, קצת רקע. נעים להכיר: עמית אבוטבול, גר בתלמי אליהו, אחד מהחקלאים הגדולים בארץ. בעל המפעל "עלי הבשור" - בו אורזים, קוצצים ומשווקים עלים נקיים מחרקים למהדרין, וכן ירקות קצוצים, אחד מספקי המהדרין הגדולים. כל העלים והירקות מגיעים מ-700 דונם החממות של המפעל, זאת לצד 2000 דונם של שטחי חקלאות פתוחים, בהם מגדלים כל השנה סוגי ירקות שונים. כל המפעל האדיר הזה מתחזק עשרות עובדים ולקוחות רבים. והכל שבת למשך שנה שלימה. שמיטה למהדרין.



שדות מעל הטבע

שומרי שביעית, וביקש לצרף אותי לעניין. מיד השבתי לו: "אין סיכוי", אבל עדיין, המצפון דגדג לי, אז אמרתי לו: "יודע מה, תן לחשוב על זה". אחרי שבוע, הבחור, שקוראים לו ר' יונה בוקובה, מגיע אלי שוב, והפעם עם הרב כהן, הם ישבו לדבר ולשכנע אותי. אמרתי להם - אני חולם כל חיי לקחת לי שנה של שקט לעצמי, אבל אני לא יכול. אני אחרי קורונה, עם הקשיים שנלוו אליה. אי אפשר, אין היתכנות לכזה דבר. בוא תדבר איתי בעוד שש שנים, לפני השמיטה הבאה. נבדוק, נעשה הדרגה. אי אפשר ככה פתאום. הכנסתי אותו למפעל והראיתי לו את בתי האריזה, את כל הפעילות, כדי שיבין כמה הרעיון הזה מופרך. אבל לפני שהם עזבו אמרתי להם, "תנו לי להיות אתכם בקשר, אני צריך לחשוב...". המצפון שלי לא ויתר גם הפעם. הם הלכו, ואני - שכחתי מזה לגמרי.

ביום שישי באותו שבוע אני מקבל טלפון ממספר לא מזוהה. אני לא עונה בדרך כלל למספרים כאלו, אך הפעם המצלצל לא ויתר, אז החלטתי לבדוק. על הקו היה אדם שהזדהה בשם אברהם רובינשטיין. אני לא הכרתי אותו. ואז הוא הוסיף: "אני ראש העיר של בני ברק". חשבתי שזו הלצה, אך הוא המשיך. הוא שאל אותי אם הוא יכול לבוא ולהיפגש איתי. שאלתי במה העניין והוא אמר - "השמיטה". אמרתי לו: "אני לא כל כך בעניין, ואני לא רוצה להטריח, אבל אם אתה רוצה לבוא - תבוא בשמחה".

כמה ימים אחר כך הוא הגיע, עם כל הפמליה. הם פתחו שולחן, כמו שאומרים, הביאו פיצוחים וערק. שוחחנו על הפוליטיקה ועל ענייני העולם כחברים ומכרים, ואז הגיע הנושא האמיתי: שמיטה. אמרתי לו: "אני רוצה לשמור, אבל לא. זה לא אפשרי. אני גם לא יכול לעשות זאת ללקוחות שלי, שחלקם כבר סגרו אותי קדימה. ככה, מהרגע להרגע?". הרב אברהם שתק, והיה נראה מהורהר. בסוף השיחה, הוא קם עיף מהמקום, במבע מאוכזב ועצוב, כאילו לא עלה בידו. כאב לי, הלב היהודי שלי לא עמד בזה. באותו רגע, אני לא יודע איך, קמתי ואמרתי: "אני עושה שמיטה". הוא הביט בי משתומם ולא מאמין: "מה!?!". אבל מילה זו מילה, ואני עומד בה. אמרתי לרב שוב: "אני מקבל על עצמי שמיטה".

זה היה עוצמתי מאוד, אי אפשר לתאר. התחבקנו ובכינו, אני וכל הצוות. זה לא היה קל, והמעמד היה מרגש מאוד. כמו קבלת עול מלכות שמיים. כל ההוויה היהודית התעצמה. ואז הרב רובינשטיין מבקש מהנהג להביא מהרכב את המתנה שהם הביאו לי. סירבתי. אין שום מתנה בעולם שתפצה על האבדן

חקלאי ותיק שוקל לשמור שמיטה, אך לא מסוגל. פתאום, ברגע אחד, הכל מתהפך בתוכו והוא מבטיח ללכת עד הסוף | אבל אז, הוא מגלה שגדול הדור "ניבא" זאת לפניו, והניסים רק מתחילים

והלאה את הכל. זה לא נתפס. אחרי הכל, 2000 דונם אדמה ועוד מאות דונם של חממות, מפעל ועובדים - להשבית? זה הרבה יותר מקריסה של כל מה שהקמתי עד היום. אני מחובר לאדמות שלי, למפעל, שהינו מפעל חיים שלי ממש. אני אחראי על משכורות ל-70 עובדים. זה לא נתפס לרגע. אבל אלוקים רצה אחרת, אין לי הסבר אחר. לפני כשנתיים, בקיץ תשפ"א, לפני השמיטה האחרונה, הגיע אלי בחור צעיר, לבוש כחרדי, שחור-לבן, נראה כאחד מהמשגיחים שמסתובבים במפעל. אנרגטי וחדור מטרה הוא פנה אלי וביקש לשוחח. הסכמתי בשמחה. הוא הציג עצמו כרכז של 'קרן השביעית', הסביר על הקרן ועל התמיכה שהם נותנים לחקלאים

גדלתי בבית מרוקאי מסורתי. אבי היה בוגר ישיבת כפר הרא"ה. אני דור שני לחקלאות. האמונה היתה בבית תמיד. בכלל, לא יודע אם יש מאמין גדול יותר מחקלאי. כל הקיום של החקלאות לא אפשרי בכלל ללא אמונה. במיוחד היום, שכבר אין הרבה שמחזיקים מעמד בענף. בכל התהליך, החל מרגע הזריעה - החקלאי רואה את אלוקים. התפילה שינבוט, התפילה שישגדל... אנחנו רואים בעיניים את המלאכים שמכים בצמח ואומרים לו "גדל". התפילה שתהיה תוצרת טובה, משובחת, מניבה. שהקונים יהיו רבים ואיכותיים, וכו'. התפילה נוכחת כל הזמן. זה רק אתה והטבע. אתה מול בורא עולם, ללא כל אמצעי. ואתה זוכה לראות אמונה בעיניים, זוכה לראות ניסים ברמה יומיומית, לראות את הבראשית, את היופי והישרות של הטבע. זכות גדולה.

לכן, כששואלים אותי "איך אתה חי?", אני מתחיל באמונה. זה הבסיס לכל. רואים במוחש איך הקב"ה נותן לכל אחד את המגיע לו. בשמיטה תשס"ח סגרתי את המפעלים של המהדרין, ויבאתי סחורה של נכרי אותה שיווקתי לחנויות. באותה שנה הפסדתי 3 מיליון ש"ח. בשמיטה הבאה, בשנת תשע"ה, החלטתי לא לוותר לגמרי, אלא להשבית את המפעל וחממות המהדרין לגמרי, ואת הדונמים בשטחים הפתוחים העברתי על פי היתר מכירה, רק כדי להחזיק את המערכת. זה לא פתר את מה שחשבתי. גם בשנה זו היו לי הפסדים רבים. עוד יותר ברור שלא חשבתי להשבית מכאן

קבלי למייל בכתובת:
<https://lp.vp4.me/kg9j>
 או שלחי את המייל
 'נשים' בהודעה
 למספר 052-9551592

...בואי!
 (לפני כולן!)
הנה את כבר כאן

היכר
צברות
 תכני הידרות לנשים בלבד

- תכניות נשים חדשות
- קטעים קצרים לחיזוק
- קבוצה שקטה ואיכותית
- שיעורי תורה מיטב
- הנשים המובילות

קבוצת הפתח הנשים
הכי עצום שיש



5 עובדות שלא ידעתם

איפה צומחים עצים באגם, למי יש אוזניים בבטן, ומהי חגורת קויפר?

הידעתם מהו היער התת-ימי של אגם קאינדי?

באגם קאינדי שבקזחסטן קיימת תופעת טבע ייחודית: בתוך האגם צומח יער תת-ימי. העצים צומחים בתוך המים, ורק צמרותיהם בוקעות מעל פני המים. האגם לא היה קיים תמיד – בשנת 1911 למניינם התרחשה רעידת אדמה באזור, שהציפה את היער ואת העצים שבו, ויצרה את האגם המפליא הזה.



הידעתם למי יש אוזניים בבטן?

אצל החגב, איברי השמיעה נמצאים דווקא בבטן. בקצה הקדמי של בטן החגב, מאחורי זוג הרגליים השלישי שלו, קיימים שני איברי שמיעה, קרומים דקים וקשיחים בשם "טימפנוס", שדומים לעור התוף.

הידעתם מהי שיטת פומודורו ללימוד מהיר?

טכניקת פומודורו פותחה על ידי פרנצ'סקו סירילו בסוף שנות השמונים. זוהי שיטה שמסייעת לקליטה יעילה יותר של חומר לימוד, באמצעות לימוד ב"ספרינטים" קצרים של 25 דקות בלבד, עם הפסקות ביניהם.

הידעתם ממה מורכב הדם?

הדם שבגוף האדם מורכב מסוגים רבים מאוד של תאי דם, שמתחלקים לארבעה סוגים עיקריים: תאי דם אדומים – שנועדו לשאת חמצן ממקום למקום בגוף; תאי דם לבנים – שתפקידם להילחם בזיהומים ובמחלות; סיבי פיברין – נוזל הפלסמה, שמהווה חלק מתהליך קרישת הדם; וטסיות – שמסייעות בתיקון של כלי דם בגוף, ובקרישת הדם.

הידעתם מהי חגורת קויפר?

זהו אזור שנמצא כמעט בקצה של מערכת השמש, אחרי מסלולו של כוכב נפטון. היא מורכבת מגופים חלליים קפואים, שעשויים מסלעים ומקרח. רובם קטנים מאוד, ומיעוטם גדולים – ביניהם פלוטו, שנחשב בעבר לאחד מכוכבי הלכת, והיום מוגדר ככוכב לכת ננסי.

שזקוקה לאותה ישועה. ביקשתי את הפרטים של אותו חקלאי, ורציתי לבקש ממנו בשבילה. לא האמנתי אז שאני אהיה חלק מזה... משמים, המספר אבד לי, ואז, בימים הנוראים נזכרתי וביקשתי מהרב בוקובזה, שכבר הפך לחברותא שלי, להשיג לי את המספר. הוא ענה לי מיד: "למה אתה מחפש חקלאי אחר? תברך אתה!" נבוכתי. מה פתאום אני? אבל הוא לא ויתר... החלטתי לקחת את זה, ומאז בכל פעם ברכתי והזכרתי את שמה. 3 חודשים אחר כך התבשרתי שהיא נפקדה. אושר עצום, אי אפשר לתאר. ב"ה היא ילדה תאומים, בן ובת. והיא היתה רק הראשונה... אחד הרכוזים פנה אלי וביקש גם הוא ברכה לילדים לאחר מספר שנים שלא נושעו – וגם הם נפקדו.

באחד הימים, הגיע אלי רב גדול עם ילדיו למפעל ולשדות, כדי לראות במו עיניהם את המקום שהושבת בשמיטה. לפני שהם יצאו, הוא ניגש אלי וביקש ברחמים גדולים שאברך את הבת שלו, שממתינה 13 שנים לפני בטן. הוא ביקש שאזכיר אותה בכל בוקר אחרי נטילת הידיים. הסכמתי. כן, גם היא נפקדה לאחר מספר חודשים... ואני רואה את הכוח העצום הזה, ואני אומר - יש ברכה גדולה יותר מזו? אני מברך וזוכה לראות פרות, בעוד טובי הרופאים לא הצליחו, וכל זה בזכות השמיטה...

חזרתי להיות צעיר עם אנרגיות אחרי שנה של הפסקה, והשדות מחזירים לי אהבה כפליים. מיד במוצאי שביעית זרעתי בצל. לאחר כמה ימים יצאתי לשדה עם חבר, חקלאי ותיק ממני, וראיתי שאין נביטה. החבר אמר לי מיד, "תהפוך את האדמה, אין סיכוי". אמרתי לו: "אני לא יכול, זה הפסד של חודש! אני מאמין בכוח השמיטה. גם אם יצא 20%, זה עדיין שווה". ובאמת, חודש אחרי, מעל הטבע, השדה הצמיח 75% מעבר לציפיות!

לראות ולא להאמין.

או בעצם, לראות ולהמשיך להאמין.

(תודה מיוחדת לרב בנימין כהן ולרב יונה בוקובזה, על הסיוע בהבאת הדברים)

הגשמי. ובכלל, לא עיכלתי את מה שהחלטתי בשנייה, רציתי שלא יהיה לי אף אחד מול העיניים! אבל הרב לא ויתר.

הנהג חזר אלי עם ספר שנקרא "דרך אמונה". הוא שאל אם אני מכיר. אמרתי שלא. הוא אמר: "אתה יודע מי המחבר? מרן שר התורה הרב חיים קניבסקי". אותו ודאי הכרתי. גדול בישראל. הוא ביקש שאפתח, ואז שם, בדפים הראשונים, אני רואה הקדשה אישית בכתב ידו של מרן הרב חיים קניבסקי, כולי צמרמורת. הוא בירך אותי אישית, שבזכות השמיטה נכסי ירבו ויתעצמו מאוד, ועוד כהנה. חמש שורות בכתב ידו, ואני מבין מכל מי שהכיר את הרב ידע כמה קצובות מילותיו. זה היה, ועדיין, הקמע שלי.

אבל אז הרב רובינשטיין אמר לי: "עכשיו יש לי סיפור בשבילך. אני מתפלל כל יום עם מרן שר התורה. סיפרתי לו עליך, ושאלו מנסים לשכנע אותך. הרב אמר לי: לך אליו, הוא שומר שמיטה. ואז הוא כתב לך את ההקדשה הזו שבה הוא מברך אותך על שמירת השמיטה. עכשיו, כשאמרת לי 'לא', לא ידעתי מה לומר למרן, הרי הוא אמר מפורשות שאתה תשמור! ואז תוך כדי השיחה אתה מתהפך לגמרי ומודיע לי אחרת. זה רק העצים לי את אמונת החכמים. בשבילי, זה היה ציון נוסף לכך שיש מכוון מלמעלה, אנחנו רק הבובות".

מכאן הכל התגלגל. שמרתי שמיטה למהדרין מן המהדרין -

שביתה מוחלטת, שהביאה אותי לתובנות רבות: פעם ראשונה שאני עושה בחיי לעצמי ולא לסובב, רווח נקי לנפש. הרבה מתנות קבלתי מהשמיטה הזו. קודם כל, הכרתי את כל האנשים הנפלאים הללו, אנשים מדהימים שעל פי דרך הטבע לא היה סיכוי שניפגש. זכיה בפיס להיות חלק מהם.

באחת הפעמים שהרב כהן הגיע לדבר איתי, הוא סיפר לי על כוח הברכה של שומרי שביעית. הוא סיפר על אישה שלא נפקדה עשר שנים, ובקשה ברכה מהרב חיים, והוא שלח אותה לבקש ברכה מחקלאי ששמר שמיטה. אותה אישה קבלה ברכה ונפקדה. התרשמתי מזה מאוד, ונזכרתי באחת העובדות

בסוף השיחה, הוא קם עייף מהמקום, במבט מאוכזב ועצוב, כאילו לא עלה בידו. כאב לי הלב היהודי שלי לא עמד בזה. באותו רגע, אני לא יודע איך, קמתי ואמרתי: אני עושה!



(צילום: נתן ארליך)

הם נתנו לנו את הנשמה זה הזמן לתת לנשמה שלהם...

'קשרתם' - מיזם הנחת תפילין הגדול בעולם! את היקרים לנו כבר לא נוכל להחזיר, אבל בוודאי נוכל לעשות לנשמתם נחת רוח, לשמח את הנשמה!

הנציחו את יקירכם ותרבו להם זכויות תרמו עמדת תפילין שמזכה אלפי יהודים

3 הקדשות בעמדה לכל תורם

ליניול נשמת
ישראלי ישראלי ז"ל

להקדשת עמדה חייגו 073-3333-343

העמדה כוללת תפילין טלית וסידור



קשרת

הנחת תפילין ושינה ביום





עוצמה

מעולם הדממה

/// גלית לוי ///

העלון שאתם מחזיקים עכשיו, עוצב אי שם בסטודיו הוותיק בבית החמים שבו מעוצבים העלונים כבר יותר מעשור בהשקעה ובמסירות. אחרי שנאספו החומרים מהכותבים, עברו את עורכת המשנה, העורך וביקורת הרבנים, הוא עוצר לתחנה אחת, כמעט אחרונה, רגע לפני הדפוס, אל התחנה הגדולה - העיצוב. המקום שבו הכל יקבל את הצורה החיננית שתהפוך את זיכוי הרבים הזה, שבו קרוב ל-300,000 עלונים מופצים מדי שבוע ברחבי הארץ והעולם (כן כן, ברחבי העולם יש כאלה שדואגים להוריד את הקובץ מהידברות, להדפיס ולהפיץ אותו בעולם באופן פרטי) - לנעים ומרענן. העבודה הזו דורשת מיומנות של עבודת צוות, לפעמים על דברים קטנטנים, ובכישרון רב היא עושה זאת כשהכל נעשה בכתב. גם השיחה הזו, שבה היא פותחת את לבה לדבר על הכל, נעשית בכתובה. בילדותה, היתה שני מויאל התלמידה החרדית היחידה שלמדה בבית ספר "חילוני למהדרין", כהגדרתה. באותם הימים, לא היה באזור מגוריה מענה חינוכי תורני מספק למגבלות החירשות שעמה היא מתמודדת, מה שאילץ את הוריה לרשום אותה לבית ספר שכזה. ההתמודדות שלה הייתה כפולה.

בעולם היא הייתה שונה, חרשת. בבית הספר היא הייתה שונה, חרדית. השונות הזו יצרה קשיים ואתגרים רבים שחישלו אותה, והכאיבו לה, אך בבוא היום הם הפכו אותה לבעלת שליחות מיוחדת במינה. כיום יש לשני תפקידי מפתח חשובים במעצמת היהדות הגדולה בעולם.

אין מי מעובדי הידברות שאינו עובד מתוך ידיעה שבזכותו היהדות מגיעה ומשפיעה בכל מקום, וזה סוד המסירות המיוחדת. אבל אצל שני, זו רמה אחרת של מסירות. היא אמא מסורה, מנהלת משפחה לתפארת,

עורכת הגרפיקה של העלון, וזו שגם קבעה את תצורתו עם השנים, וכך גם תברה בצוות האתר, וכל זאת, כאמור, בלי לומר או לשמוע מילה.

אחת מול כולם

"בילדותי סבלתי לפעמים גם מאמירות קשות ומדחיה חברתית. היו כמובן כאלה שהאירו פנים ועשו טוב, אבל היו גם הרבה הצקות, העלבות, הלבנות פנים, השפלות וחרמות, רק בגלל שהייתי החרדית היחידה", היא מספרת בלי לייפות דבר. "בתקופה ההיא, שנמשכה על פני 12 שנים - כל שנות לימודי בבית הספר, בחטיבת הביניים ובתיכון

עורכת העיצוב והגרפיקה של עלון הידברות מאז היווסדו, שני מויאל, מספרת באומץ סיפור חיים מרגש, מלא בנחישות יהודית, על המשפחה שהקימה ועל המלאכה עליה היא מנצחת למרות החירשות; על סגירת המעגל עם הידברות ועל העבודה המיוחדת למען זיכוי הרבים שלא עוצרת באף שעה ובאף מקום. על עבודה עד שלוש לפנות בוקר, וגם באשפוז בבית חולים | סימנים של זכות

הוריה שפכו דמעות בתפילה והעניקו לה את לבם, כמו למשל רגעים קסומים בשולחן השבת שהיה מתנהל בנועם וסבלנות, ובו רכשה הרבה מהידע התורני שלה. אבא מדבר בלהט, ואמא "מתרגמת" לשני את הדברים בשפת הסימנים. ועדיין, אין לנו מושג כמה ידע אנו רוכשים משמיעה, אפילו אקראית. לצד סביבה לועגת, בלט חוסר האפשרות השוטפת לבלוע בצמא ידע, כמו שכל ילדה שומעת מפה ומשם. ואז, אחרי שנים של ההתמודדות הזו, הגיע משהו ענק ששינה את הכל. "אתר הידברות השלים את כל החסרים. צריך לזכור שלמרות הכל, לא באמת עברתי מסלול של לימוד תקין של יסודות היהדות והתנ"ך, על ספרי מוסר ועבודת המידות. לנערה בת גילי זה היה פשוט כל כך, רק להקשיב למורה, אבל לי היה שם חסר עצום. הנשמה שלי רצתה להתמלא, ופתאום, תכני אתר הידברות פתרו את הכל. הייתי יושבת וקוראת בצמא. זה נתן לי עולם רוחני שאי אפשר להבין עד כמה הוא משמעותי."

זכות מחייבת

ארבעה שבועות אחרי שיצא לאור הגיליון הראשון, השגחה פרטית הובילה אותה לסגור מעגל ולהיות חלק מהמהפכה של הידברות. מאז, היא עומדת מאחורי עיצוב העלון שבוע אחרי שבוע. עכשיו, רק כדי להבין, אתם מחזיקים את הגיליון החמש מאות שמונים ותשעה.

"חשוב להסביר קודם לקוראים, איך נעשית עבודת ההכנה המורכבת של עלוני השבת", היא מתארת את עבודתה. "בכל פעם עובדים על שני גיליונות עוקבים בבת אחת. שבוע של עבודה על התכנים, שנעשית במערכת, ושבוע של עבודה בגרפיקה, לסירוגין. כלומר, סך הכל ארבעה עלונים בחודש בשתי תחנות שנמשכות על פני שבוע שלם. ביום "רגיל", החל משעות הבוקר המוקדמות, אני מתחילה בהזנת

- לחמתי בלי לוותר. לשמור על ההלכה והצניעות גם כשכולם לועגים, להיות גאה בתורה ובמצוות גם כשיש מי שמנסה בבוטות לנצל את המגבלה ולשכנע אותי שיהיה לי קל יותר להיות חירשת שלא שומרת מצוות. כן, ממש כך. מצדי, לא הצקתי לאיש, אבל ספגתי הצקות רבות בלי להבין למה. זה ממש להיקרע בין העולמות לאורך כל תקופת הילדות והנערות, ביסודי ובתיכון, בין העולם החילוני

העולם החרדי.

כיום, כשאני מביטה אחורה, אני לא מבינה איך הצלחתי להעביר חצי מהחיים שלי בצורה שכזו. זה לא נתפס."

מאיפה הכוח להתמודד?

"לא תמיד זה היה קל. בתוכי גם עלו בי לעיתים שאלות שהצריכו בירור. למזלי, היתה לי אמונה חזקה בבורא עולם, ולצידה גם התמיכה החמה והאהבת של הורי היקרים והעקרונות שהם הקנו לי. הם השקיעו מאוד בחינוך שלי והשרישו לי את המצוות, וזה נכנס אצלי מאד חזק ללב. לא נגררתי אחרי החברה שבתוכה חייתי. השם נתן לי כוחות של נחישות להיות חזקה בשמירת המצוות, תמיד ידעתי שזו הדרך האמתית ולא נתתי לאף אחד לבלבל אותי או לקלקל אותי."

כשהיא מדברת על הוריה האהובים, ר' יעקב וברוריה, אפשר לחוש את ההתרגשות גם בלי מילים. "אני מודה לה' על הבית החם והאהוב שהיה לי. כילדה, תמיד אהבתי להיות עם המשפחה הנפלאה שלי, שהבינה אותי והכילה אותי. זו הזדמנות להודות להורי היקרים והאהובים על החינוך שקיבלתי מהם, על ההשקעה שלהם בריאת השמים שלי. ממש בזכותם נשארתי כפי שאני, דבקה בדרך התורה, בדרכם."

"אנחנו הולכים

לחצות את

ה-300,000 עלונים

לשבוע, וזה מחזיר

אותי לרגע בו

פתאום הבנתי על

כמה אנשים העלון

משפיע ואיזו זכות

יש לכל מי שמפיץ"



זאב ארון

בנאדם וחברו

הטוב, הרע וה... פוליטיקאי

מנהג פירורי הלחם שהחל בעולם של תככים

הם ידעו שהם משקרים, אך זה לא הציק להם ולא מנע מהם להמשיך. השנאה העניקה להם כוחות לא רגילים. הם אפילו היו מוכנים להיפרד מהשמיכה החמה השכם מוקדם בבוקר כשבחוף עוד חשוך וכולם עדיין ישנים! גם לא היתה להם כל בעיה עם כך שהם מקריבים עבור זה את מנת המזון היומית שלהם ושל ילדיהם בזמן שהם פיזרו את המן המתוק סביבות אוהלי שכניהם!

דבר אחד עמד לנגד עיניהם: להוכיח שמשא רבנו טועה והמן כן יורד בשבת. להוכיח שהוא "לא כזה" כמו שכולם חושבים... השנאה העבירה אותם על דעתם לחלוטין. הם ידעו שהם משקרים לכולם, אך "מה לא עושים למען המטרה החשובה" המקדשת את כל האמצעים? שנאה לא מוסברת, המולידה תשוקה חסרת המעצורים ומכבה כל היגיון. תורת הנצח של עם ישראל מכינה אותנו לכל תרחיש אפשרי - גם לסוג הזוי שכזה...

קיימים בעולם כוחות טובים וכוחות רעים. כולנו רוצים להיות בצד של "הטובים", אך ככאלו, יש לנו להכיר בחסרונם הכרוני: **תמימות**. זה אולי נובע ממקום של טוב לב, אך בסופו של דבר ה"טובים" תמיד נופלים במלכודת הזו. אנו מסרבים להבין שהצד הרע אינו בוחל בשום אמצעי כדי להשיג את מטרתו. זה אמנם מתסכל, אך גם דוד המלך עליו השלום היה שרוי בצער זמן רב כשנחשף לשיטותיו של הרוע, ולא התנחם עד שראה במפלתם של הרשעים: "אמר רבי יהודה בן רבי שמעון בן פזי: מאה ושלוש פרשיות (פרקי תהילים) אמר דוד ולא אמר 'הללויה' עד שראה במפלתן של רשעים, שנאמר: **'יתמו חטאים מן הארץ ורשעים עוד אינם הללויה'**" (ברכות ט ע"ב)

את סוף הסיפור כולנו מכירים: בזמן שהם הלכו בהתלהבות לקרוא לכולם "שיראו בעינינו" איך משה רבנו טועה - הציפורים דאגו לחסל את המזימה. הן אכלו הכל ולא השאירו אפילו פירור אחד שיהפוך להיות עוין.

זוהי אחת הסיבות לכך שעם ישראל מקפיד בכל שנה בשבת זו לפזר פתיתי לחם על אדן החלון עבור הציפורים. לא נשכח ולא נסלח.

לסיכום: מוטב להשתייך לצד ה"טוב" וה"תמים" גם אם הדרך מלאה תחתים, להתחזק באמונה בקב"ה ובצדיקי האמת, ולדעת שבסופו של דבר העולם יישאר רק עם הטוב הזך והנקי בביאת גואל צדק במהרה בימינו. אמן.

לרכישת הספר "בנאדם וחברו" של זאב ארון היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

"דגם לפני הכנת עוד עלון לדפוס לוקחת הפסקה כדי להיות עם הילדים". ילדי משפחת מויאל (צילום: מרגלית רחמיניוב)

עקב דלקת גרון חריפה עם כאבים אימים, לא שכחתי שזה שבוע של הורדת העלונים לדפוס. מובן שדאגו לי למחליפה, אבל ברגע האמת לא ויתרתי על עזרה מרחוק. להסביר, להיות זמינה בשביל הצוות. לוודא שגם הפעם המפיצים והקוראים יקבלו את זה כמו שצריך, גם אם זה אומר שאין מנוחה, אפילו לא בבית החולים. ואני מודה על הזכות הזו."

איך באמת אפשר לעשות את זה?

"אנשים מתפלאים ושואלים איך אני מצליחה לתמרן בין הבית לעבודה. אני משיבה שזה הרבה בזכות בעלי היקר והאהוב, אליהו, שעוזר לי תמיד בשמחה, ועם הרבה סבלנות הוא מטפל ודואג לילדים שלנו."

מול הסיפור המיוחד הזה, היא גם מבקשת לומר משהו אישי: "חשוב שכל אחד ואחת ידעו, שבזכות הקשר עם בורא עולם, בזכות העבודה הקשה והאמונה העצמית - תמיד אפשר להצליח ולהגיע לגבהים. דיברנו הרבה על החירות שלי אבל היא לא באמת העיקר, וזה לא משהו שאמור להפריע בעבודה. אז מה אם אני לא שומעת? אפשר להסתדר גם בלי השמיעה. בזכות התפתחות העולם, יש לי כיום שתל, שמסייע לי לשמוע את העולם אם אני רוצה, אבל לפעמים טוב לי עם השקט הזה. לכל אחד יש החבילה שלו. ה' יודע מה הכי מתאים עבורו. ואת האמת, לא הייתי מחליפה את החבילה שלי עם שום חבילה של מישהו אחר. כשהיו לי קשיים לא פשוטים כתלמידה, האמנתי לכל אורך הדרך שזה יהיה רק זמני, זה המסלול שה' רצה שאעבור, שיבוא יום אחד, ואהיה במקום הרבה יותר טוב. כיום אני מודה לה' על השפע שהוא נותן לי כל יום, על הבעל המיוחד ועל הילדים המופלאים והמתוקים. זה לא מובן מאליו."

תבחרי רגע אחד מיוחד שאיתו נסיים.

"יהיה רגע בכנס הענק האחרון של מפייז עלון הידברות בו ראיתי בבת אחת את הכמות הגדולה של חלק ממפייז העלון. רק אז קצת הבנתי כמה אנשים באמת קוראים את העלון, ועל כמה אנשים אנחנו זוכים להשפיע. ופתאום יכולתי ממש להבין את הזכות הזו שלהם ושלנו, של כל מי שזוכה להיות קשור לזיכוי הרבים הזה בדמות העלון הנפוצ ביותר."

משהו דרמטי במיוחד קורה בימים הקרובים אם עכשיו אנחנו בתפוצה שבועית של 291,700 עותקים, אנחנו הולכים לחצות את 300,000. אם נצליח בעזרת השם, זה תלוי רק בכס, בכל מי שיצטרף בתקופה הקרובה, והפעם זה שווה מתמיד...

גם לכם שווה להיות בנבחרת המפיצים. ובואו להיות בין המצטרפים החדשים שיחצו את יעד ה-300,000 עותקים ובנוסף לחבילת המתנות הכוללת חודש ראשון חינם, מנוי לערוץ הילדים\הקמפוס היהודי וקופון בשווי 50 ש"ח לקניות בהידברות שופס, תיכנסו להגרלה על שבת זוגית עם הידברות, 400 ש"ח להידברות שופס, והקדשה בעלון למשך חודש.

אל תחכו, התקשרו עכשיו לטלפון 073-222-1388



התכנים לאתר הידברות במקביל לעובדת נוספת. למעשה, כל הכתבות שאתם רואים באתר, עוברות דרכנו. בשבועות שבהם אני עובדת על עלונים, אני מפסיקה ב-15:00 למשך כמה שעות כדי להיות עם הילדים - ברוך השם יש לנו ארבעה ילדים מתוקים, שומעים ובריאים - ואז אני חוזרת היישר לתוך העבודה על העלונים עד השעות הקטנות של הלילה ממש."

אני מציינת בפניה את העובדה שבזכותה, שבוע אחרי שבוע, מאות אלפים קוראים ומקריאים דברי תורה. אי אפשר אפילו לדמיין את הזכות. ובכל זאת, כתבתי לה, מעולם לא שמעת מישהו אומר לך תודה... "לא שמעתי, אבל בהחלט קראתי. זה מחמם את

הלב לקרוא את תגובות האנשים, שמתחזקים בזכות הידברות ובזכות העלונים. אני כל הזמן מקבלת מכול מחמאות מכל מיני אנשים, שאוהבים מאוד את העלון, ומחמיאים על העיצוב היפה והמושקע ועל כך שהם לא יכולים בלי העלון. זה שווה את כל ההשקעה. אנשים מספרים על ישועות שהיו להם בזכות הפצת העלון, על הזכות שלהם להפיץ כמה עשרות גיליונות כל שבוע בבית הכנסת שלהם או בעבודה או סתם בנקודה שבה הם רוצים לעשות טוב, ולפעמים אני קולטת שאני חלק משמעותי מזה. היו כמה פעמים שעצרתי את עצמי ושאלתי: 'מה - זו אני שעושה את זה?'

"זו זכות מחייבת, להיות זו שעומדת מאחורי הגיליונות התורניים הנפוצים ביותר בעולם, אלו שמזכים את הרבים שבוע אחרי שבוע, בדברי תורה שיהודים זוכים ומפיצים, זוכים וקוראים, זוכים ומתחזקים, מאות אלפי גיליונות כל שבוע (!), שרבים מהם מועברים מיד ליד, בין חברים, בתוככי משפחות. כמות החיזוק לא נתפסת.

"לא פעם אני צריכה להישאר ערה עד השעות הקטנות של הלילה כדי להוריד את העלונים לדפוס. מדובר בעבודה עם פרטים הקטנים, אישורים רבים של גורמים שונים, תיקונים ודיוקים. זה בנפשי, עד כדי כך שגם כשלפני למעלה משנה אושפזתי בבית החולים



הידברות במיזם
שנאיר את הנשמה
בדרך ל-הפצת 1,000
שיעורי תורה, והזדמנות חלה
חוגגים 600
חוגי בית!

פרסום ישלח בחינם להפצה
הערב ללא עלות
חייגי עכשיו: 073-222-1-290

מתנת הוקרה לכל מארגנת חוג בית

צ'צ'דים
לארגון חוג בית

מזמינים
כ-20 נשים
וכל מי שבא לך!

קובעים
תאריך
ושעה

מתקשרים
להזמין אחת
ממיטב הרבניות

זה הזמן לצמוח

עכשיו כשהכל מסביב מתחיל לפרוח,
קחי לך זמן לצמיחה ברוח
הזמני חוג בית מעצים ומרומם!



”

אתה יכול לבקש עצרה מהקב"ה?
 להיות חסר אונים, ולדעת שרק
 הוא יכול לעזור לך? חוסר אונים
 זו דרגה רוחנית גבוהה מאוד.
 כדי לשכלל את היכולת להיות
 מסוגל לבקש עצרה מהקב"ה,
 צריך להיות מסוגל גם לבקש
 עצרה מבני אדם. (שו"ת רנד)

”



צאו מזה: מצב רוח דיכאוני

חדשות, ובעשייה חדשה שתתן לכם סיפוק; למדו תחום חדש, שיכול להעשיר אתכם ולתת לכם כלים שיעזרו לכם בחיים; תוכלו להירשם לקורס שמעניין אתכם ויתרום לחיכם; הקדישו זמן מדי יום לקריאת ספר שיועיל לבניית האישיות שלכם; צאו לשיעורים או הרצאות שיבנו אתכם, ויעשירו את עולמכם הפנימי; תוכלו לקחת חלק בפעילויות התנדבותיות שיגרמו לכם לתחושת סיפוק רב; והכי חשוב - חשבו עם עצמכם מה הנשמה שלכם באמת רוצה, מה יגרום לה לתחושת סיפוק נצחית ועילאית, כזו שהיא מעבר לזמן ולמקום, כזו שהיא מעבר לרובד הגשמי של החיים. צעדים שמביאים לקרבת השם הם אלו שמביאים למימוש עצמי אמיתי של מי שאנחנו באמת.

וטיפ אחרון לדרך - אל תוותרו על האזנה לשיעורים בנושא אמונה וביטחון. זה יוציא אתכם מהדיכוי, ויכניס בכם אנרגיות חדשות.

רוצים לשמוע עוד? בקרו באתר "70 השאלות הקשות ביהדות" - www.70q.co.il, וכנסו לשאלה "הכול פחות או יותר טוב בחיים, אז למה אני עדיין מרגיש עצוב ומדוכא?"

איך אתם מרגישים בבוקר - מוכנים לקראת יום חדש שהגיע, או שמעדיפים להישאר מתחת לשמיכה ולהתכחש לשעון שאומר שהשעה כבר 08:00? מצב רוח אפרורי זה משהו טבעי שלכולם יש מפעם לפעם. הבעיה מתחילה כשה"דיכוי" מגיע אלינו בתדירות יותר מדי תכופה, או כשהוא מלווה אותנו תקופה ארוכה.

במצב טבעי ותקין אנחנו אמורים לאהוב את החיים, גם אם הם לא מושלמים. רוב בני האדם לא מושלמים - לא מבפנים ולא מבחוץ, וגם החיים של אף אחד הם לא מושלמים, גם אם מבחוץ זה אולי מצטייר ככה. חוסר שלמות הוא משהו שכולנו חיים איתו, וזה לא משהו שאמור להעיב על הטוב והיופי שבחיים.

הקב"ה, שהוא אבא אוהב, רוצה לראות אותנו שמחים. ואם משהו אצלנו לא מרגיש ככה, זה אומר שמשהו לא עובד ודרוש שינוי. ייתכן שזה הזמן לגלות ולעשות דברים חדשים, ולא לפחד להכניס שינויים אל חיינו. אילו שינויים? הנה כמה רעיונות: פתחו את עצמכם במימונויות

השו"ת המקוצר

שווה חיור

הבצירה ביום ראשון זה רק 24 השעות הראשונות!

חשוב לי להסביר את זה - איך שם קשר בין אקום לבין התעורר

אין פה כל מהות שנייה שמשמרת יש כנאסף שהתיארה

מייל, כמו בדפים כתובים ביד? צריך להקפיד לכתוב בראש המכתב, אין צורך בראש כל עמוד.

האם יש מצווה מיוחדת לשמוע את קריאת עשרת הדברות בבית הכנסת?
 רוב העדות לא הקפידו לשמוע עשרת הדברות בבית הכנסת, ומנהג חב"ד להקפיד על כך.

החלטתי להתחיל לחבוש כיפה. האם זה משנה מה הגודל של הכיפה?
 צריך שהכיפה תהיה ניכרת מכל הצדדים, ורצוי שתהיה מכסה את רוב הראש.

האם ציצית חייבת להיות לבנה? או יכולה להיות גם צבעונית?
 יכולה להיות גם צבעונית.



אנחנו אוכלים מפירות שבעת המינים בט"ו בשבט. איך יודעים על איזה פרי לברך קודם?

מקדימים לברך על הפירות לפי הקירבה למילה ארץ בפסוק "ארץ חיטה ושעורה גפן ותאנה ורימון, ארץ זית שמן ודבש" ולכן קודם ניקח את הזית (כי חיטה ושעורה זה מזונות או אדמה), ואם אין נברך על ענבים, תמר, תאנה ורימון.

האם צריך לברך על כל אחד מהפירות בנפרד, או רק פעם אחת "בורא פרי העץ"?

מברכים פעם אחת, ורק אם אין את כל המינים אז יש לחשבן את מי להקדים, בדרך כלל אנו מברכים בורא פרי העץ על זית כשישנו על השולחן.

אני מקלידה הרבה דפים במחשב. האם צריך לכתוב "בס"ד" בראש כל דף או



המדור בחסות

נעם
בר מים היברידי

שאלה בנועם

אליעזר אושפיזאי עתיד להתארך בשבת אצל חברו המתחזק, שמקפיד על כשרות. אך נוצר בלבו ספק אם אכן הוא מקפיד גם להפריש תרומות ומעשרות כדת, או לרכוש מתניות פירות וירקות בעלות כשרות מוסמכת. יש לך פתרון עבורו?

פתרון החידה מעלון
כרשת וארא:

מה שאסרו להפריש תרומות ומעשרות בשבת, הוא גם בפירות ספק אם עישרום או לא (= פירות דמאי). וגם בפירות וירקות שחיוב הפרשת תרומות ומעשרות מהם רק מדרבנן (שרע רס"א, סעיף א', משכב סקיג, בשם הפמ"ג, ילקוי שבת כרך ה עמוד צ"א).

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

יגול שובר ברשת

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

אפיקים
טכנולוגיית מים מתוקים



בשאתך:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!

הידברות

הלכה

באדיבות מטעמי השף

פינת ההלכה

אדם שידו הימנית חבושה ואין לו אפשרות להניח תפילין בזרועו, האם יניח יכול להניח תפילין של יד על התחבושה או שיניח רק תפילין של ראש?

תשובה

יניח תפילין על הגבס ולא יברך, ואחר כך יניח על הראש ויברך על הראש ויכין לפטור גם את התפילין של יד. ילקוט יוסף (סימן כ"ז אות י').

התפילין



להזמנות: 052-399-2992



המן עדיין חי

בדיחה בארמית יצאה משליטה והביאה רבים לדקלם הברות חסרות פשר, אבל הותירה מסר שווה לכולנו

סגולה של אמירת צירוף מילים, כמו "אברה כדברא" שכזה, אבל בעצם זה בדיוק, אבל בדיוק הפוך. החשיבות של קריאת פרשת המן מדי יום, מובאת די בתחילת השולחן ערוך. בעל הט"ז על השולחן ערוך מסביר שהעניין הוא "כדי שיאמין שכל מזונותיו באים בהשגחה". המשנה ברורה מוסיף את דברי חז"ל בירושלמי ש"כל האומר פרשת המן, מובטח לו שלא יתמעט מזונותיו", ומוסיף שהקריאה היא "להורות שאין ריבוי ההשתדלות מועיל מאומה".

(הגאון מוויילנא על המקום, מוסיף משהו מדהים, שבמדרש מסופר על ירמיה הנביא ששאל את אנשי דורו למה הם ממעטים לעסוק בתורה, וכשהשיבו שהם טרודים בפרנסה, הוציא להם את צלוחית המן שנשמרה מהמדבר, ואמר להם שיזכרו איך אבותיהם למדו תורה, ואדרבה, זה מה שגורם להם לתוספת זכות לפרנסה).

כלומר, גם אם יש זמנים מיוחדים לומר את הפרשה, זו ממש לא סגולה חד פעמית לפעם בשנה, זו סגולה ליום יום. ולא "סגולה" רק בשל המילים הקדושות, אלא כדי ללמד אותנו משהו.



כי בעצם מאז ועד היום כלום לא השתנה. לפעמים, כשמתחננים לבורא שיתן עוד קצת מאוצרו הטוב, ואנו רוצים כל כך לבטוח, אפילו נגד היגיון והמצאיות שלא תמיד קלה, יש לנו תחושה שאם רק היו נפתחים השמיים ונופל מהם קצת מזומנים, בטוח היינו מאמינים בעד הסוף. עכשיו תחשבו על הדור ההוא, אלו שקיבלו את המן, כל בוקר משלוח "טייק אווי" ארוז ישירות מגן עדן. משלוחים חנים, בכל טעם שתרצו. יום שישי כפל מבצעים. לא צריך לעבוד, לא כלום.

ובכל זאת, היו כאלה שחיו בחרדה ושמרו בצד, אף על פי שאמרו להם שלא צריך. "ואם זה ייגמר?" גם אחרי שראו שזה לא נגמר, התחיל ה"סטרס". "למה זה מתעכל טוב כל כך? ואם תתפוצץ לנו הבטן?".

הבנתם עד כמה זה עצום? ניסיון הביטחון בפרנסה הוא כה עצום, שגם אם במצב שלנו נדמה שהוא הכי ברור - הקושי הוא אותו קושי.

אלפי שנים חלפו מאז. עדיין אנחנו לחוצים, ועדיין הקדוש ברוך הוא דואג לנו כהוגן, ובכל זאת לא תמיד אנחנו זוכרים את זה, ושואלים את עצמנו "אולי צריך להשתדל עוד ועוד?".

בדיוק כאן באה פרשת המן, ואומרת: אתם תעשו את שלכם בעבודה, ואבא שבשמיים כאן. תנשמו. הכל בשליטה. ואם תדעו את זה - לא רק בדקלום חסר הבנה - ותפנימו את המסר, רק זה מה שיגרום לכם לעוד זכויות והצלחות.

פרשת המן היא התזכורת הגדולה להפסיק להילחץ. להתחיל להאמין. איך אומרים את זה בארמית מדוברת?

בכמה מילים:

גם אם השם היה שולח לנו מעטפה מהשמיים מדי יום, עדיין היינו יכולים להיות לחוצים. פרשה אחת יכולה להזכיר לנו מדי יום, למה כדאי להירגע.

מדי שנה, לקראת פרשת בשלח, אני מוציא מאחד הגנוזים אי שם במחסן פיסת נייר בלוי, ומזכה את הרבים לקרוא דווקא בו את הפרשה המסוגלת לפרנסה.

הסוד שמסתיר הדף הזה מלמד פרק מאלף במשמעות של סגולות.

אם יש שבוע שבו הכינוי "עם סגולה" מקבל משמעות כפולה, זה ממש עכשיו.

הסגולה שהיא אולי הידועה ביותר לפרנסה, היא קריאת פרשת המן שניים מקרא ואחד תרגום. המהדרין מן המהדרין נוהגים גם כפי שגילה רבי מנחם מנדל מרימנוב, לקרוא אותה ביום שלישי של פרשת בשלח, כלומר לפני מספר ימים.

אם לא ידעתם על זה, ואתם זועמים עכשיו על שזכרתי לעדכן אתכם מאוחר מדי, חכו. זה בדיוק הרעיון.

סיפורו של נייר פרשת המן המיוחד הזה מתחיל לפני למעלה מעשור, בזמן שבו אחד מידידי, מנהל תלמוד תורה אי שם בפריפריה, שאל אותי אם אוכל לשלוח לו טקסט מנוקד של פרשת המן.

"אני רוצה להדפיס אותו על דפים מהודרים ויפים", הוא שיתף אותי, "ולעשות מעמד עם כל ההורים וילדי תלמוד התורה".

באותן הדקות הייתי בדרך לבית המדרש, ומשכך ביקשתי לומר לו שלא אוכל לעשות זאת מיידית. אלא שבדיוק אז, ברגע האמת, קפצה הבטריה מהמכשיר הישן והשיחה נותקה. עד שהדלקתי הכל מחדש, הוא כבר לא היה זמין. בחלוף מספר שעות ניגשתי למחשב, העתקתי את מה שביקש לקובץ וניגשתי לשלוח לו. בנימה מבודחת, ביקשתי להסביר לו את הסיבה לכך שהשיחה נותקה. באווירה של ה"תרגום" הכתוב בארמית, הוספתי בתיבת המייל שורה מנוקדת כסוג של ארמית גיברית שהמצאתי במקום: "וּנְפָקָא בְּטָרְיָא מִיַּן סְלוֹלֶרְיָא וְכַבְּיָא מְכַשְׂרָא, לְפִיכְךָ שְׁגַרְתָּ יָת בְּעוֹתְכֹן הַשְׂתָּא בְּצִרְפָּא קוֹבְצָא". (בעברית: יצאה הבטריה מהסלולרי וככה המכשיר. לכן שלחתי את בקשתכם עכשיו בצירוף קובץ).

למחרת, משום מה הבטתי במייל הזה והתחלחלתי. התברר שאת השורה ההיטולית הזו הדבקתי בטעות בקובץ עצמו, לפני שצירפתי אותו. ולא רק זה, המילים הללו נכנסו באמצע ה...תרגום על פרשת המן.

התקשרתי אליו, מבהל. "השתמשת בזו בסוף?".

"ודאי. יישר כוחך, בזכותך היה מעמד מרגש, כולם אמרו יחד ברוב עם".

"אז מצאת את הבדיחה ומחקת, כן?".

"בדיחה? איזו בדיחה? על מה אתה מדבר?".

כשהוא חזר להביא בדף המהודר ולבדוק היכן שאמרתי, הוא לא ידע אם לצחוק או לבכות.

בדיוק כמו שאתם מדמיינים את זה, עמדו עשרות הורים, לצד הילדים הטהורים, ואמרו ביחד בקול רם גם את ה"פסוק" של "ונפקא בטריא מן סלולריא".

אבל אז, דווקא אז, למדתי את הדבר החשוב ביותר על "פרשת המן". אנחנו בטעות מדקלמים את הפרשה הזו, כאילו זו

אור בירושלים (ט')

לב
של ילד
אשר מדינה

בשבוע שעבר סיפרתי לכם איך התחלנו לבקר את עודד

באחת ההפסקות, פנה אלי נתי, נרגש: "היום אחרי הצהריים אני נוסע עם עודד לכותל המערבי, והוא אמר לי, שהוא מוכן הפעם לספר את הסיפור שלו על התאונה שאירעה לו. לכן, אם אתם רוצים לבוא איתנו, הוא ישמח מאוד!".

...

רחבת הכותל היתה מוארת באור שמש של אחר צהריים. ראינו אנשים שמהירו להתפלל תפילת מנחה, וכן תיירים נרגשים עם כובעים מצחיקים, שלא הפסיקו לצלם תמונות. היינו חמישה חברים שבאו במיוחד לשמח את עודד - וגם לשמוע את סיפורו.



את עודד פגשנו יושב עם נתי על ספסלי האבן הסמוכים, כשהוא מרכיב משקפי שמש גדולים. כשנפגשנו, הוא שמח מאוד ולחץ את ידינו. **בשבוע הבא אספר לכם איך התחיל עודד לספר את סיפורו.**

בכל מקרה, הפכנו שלושתנו לידידיו של עודד. בדרך חזרה הביתה, אמרתי לקובי תוך כדי נסיעה: "אתה יודע מה עוד למדנו היום?". "מה?", שאל קובי.

"למדנו כמה צדקו חז"ל כשאמרו 'הו' דן את כל האדם לכף זכות'. שהרי תראה, כשעקבנו אחרי נתי, חשבנו שהוא מסתיר איזה סוד מסתורי, ותפסנו אותו על חס... והנה עתה אנו רואים בעצמנו איזה סוד נפלא הוא הסתיר...".

...

מאותו יום כבר ידעה כל הכיתה שלנו מי זה עודד. הרבה ילדים היו נוסעים אליו

כדי ללמוד איתו. הרבה בכיתה התפעל מאוד ממעשיהם של התלמידים, ואף הציע שעודד יבוא לבית של ילד שגר קרוב לתלמוד התורה, וכך יהיה קל יותר לכולם לבוא אליו. עודד מצידו נראה מאושר מאוד מכל החברים החדשים שנהיו לו.

מושג בשבוע

כַּחַת הַמְּשִׁיכָה

כַּחַת הַמְּשִׁיכָה, או כַּחַת הַכְּבִידָה, הוא אָחֵד הַכּוּחוֹת הַבְּסִיסִיִּים שֶׁבְּרֵאָה הַקַּב"ה בְּעוֹלָמוֹ. הַכַּחַת הַזֶּה יוֹצֵר מְשִׁיכָה בֵּין גּוֹפִים וְעֲצָמִים שׁוֹנִים, וְהוּא מְשַׁפֵּעַ מֵהַמְּשִׁקֵּל (או יוֹתֵר נְכוֹן, מֵהַמְּסָה) שֶׁל הַגּוֹפִים.

אֵת "חַח הַכְּבִידָה הַעוֹלָמִי" נֶסַח אֶזְרִיק נְיוֹטוֹן, פִּיזִיקָאִי שְׁחִי

בְּמֵאָה ה-17. סֵפֶר מְפָרְסֵם טוֹעַן כִּי נְיוֹטוֹן נֶסַח אֵת הַעֲקָרוֹן שֶׁל הַכְּבִידָה

לְאַחַר שֶׁרֵאָה תַּפּוּחַ נּוֹפֵל מֵעֵץ, וְשָׂאֵל אֵת עֲצָמוֹ מִדּוֹעַ חֲפָצִים נּוֹפְלִים תְּמִיד כְּלִפִּי

מְסָה, אֵל מְרֻכָּז בְּדוֹר הָאָרֶץ.

לְמַעֲשֵׂה, כּוּחַ הַמְּשִׁיכָה הוּא הַסְּבֵה לְכַךְ שֶׁאֲנַחְנוּ מְסַגְּלִים לְעַמֵּד, וְשָׂאֲנוּ מְרַחֲפִים,

אוּ נּוֹפְלִים אֵל הַחֲלָל שֶׁמּוּחָץ לְכַדּוֹר הָאָרֶץ - בְּנֵי הָאֵדָם, וְגַם כָּל הַחֲפָצִים שֶׁסְּבִיבָנוּ,

נִמְשָׁכִים אֵל מְרֻכָּז בְּדוֹר הָאָרֶץ, וְנִמְצָאִים תְּמִיד בְּשִׂאִיפָה לְהִתְקַרֵּב לְרַפְּסָה.



טריווייה

כמה תקיעות שופר תוקעים במוצאי יום כיפור?

| | | | |
|---|---|---|----|
| א | 1 | ב | 10 |
| ג | 3 | ד | 7 |

בעלה של מרים היה:

| | | | |
|---|------|---|-------|
| א | אורי | ב | בצלאל |
| ג | מנשה | ד | חור |

כלי שנוטלים בו ידיים, צריך שיהיה:

| | | | |
|---|------|---|-----|
| א | גדול | ב | שלם |
| ג | חדש | ד | יפה |

ממי למדנו הכנסת אורחים?

| | | | |
|---|--------|---|-------|
| א | מיעקב | ב | ממשה |
| ג | מאברהם | ד | מיצחק |

כמה בגדים לבש הכהן הגדול?

| | | | |
|---|---|---|---|
| א | 1 | ב | 4 |
| ג | 5 | ד | 8 |

פתרון החידות מפרשת וזרא:

ג, 13, ב, חושים בן דן, ב, בעבר הירדן המזרחי, א, בחנוכה, ג, גמרא

הזוכה מעלון פרשת מקץ: אסתי לרנר

פתרתם את כל השאלות? שלחו אלינו למייל trivia@htv.co.il וציינו בכותרת את שם הפרשה בין הפותרים וכונה יגורל הספר "הקרב על הבית" מאת ה' פאר מתנת הידברות שופס.



ערכת פורים במחיר מיוחד!

יצירות מפלסטלינה | משחק טרווייה | חוברות פעילות וצביעה | מגילת אסתר מאוירת | ספר 'אלי לומד על החגים' - פורים ועוד. **ברכישת ערכה מקבלים משלוח חינם עד הבית!** ניתן לרכוש גם בכודדים



מלאכות האריגה (ד')

מהי מלאכת הפוצע, ובאלו מלאכות אריגה אנו נתקלים בימינו?

בדיחות

המלאכה האחרונה מבין מלאכות האריגה היא מלאכת הפוצע. ישנן כמה דעות מהי המלאכה הזו. יש שאומרים שהפונגה לפעלה של חתוך החוטים המיתרים, כאשר מסימים לארג את הבד. אחרים אומרים שהפונגה לפתיחה של הטויה, כלומר פרוק של החוטים הדקים שמרכיבים כל חוט באריג, על מנת לחבר אותם מחדש לקצה חוט אחר.



ישנן כמה הלכות מעשיות ונפוצות שמקורן במלאכות האריגה, וכדאי להפיר אותן: בשבת אין לקחת מספר חוטים דקים, וללפף אותם יחד כדי ליצר חבל עבה. בנוסף, אם השזירה של חוטי הציצית התפרקה בשבת - אסור לשזר אותם מחדש עד למוצאי שבת. כמו כן, אם יש בבגד חוט מיתר, שנתן למשך מתוך האריג ולזרק - אין לעשות זאת בשבת.

משפט מהך

כל המבקש רחמים על חברו, והוא צריך לאותו דבר - הוא נענה תחלה. (גמרא מסכת בבא קמא)



מצא 7 הכדלים



נחום בא לבקר את דודה שלו, וקיבל ממנה פרוסת עוגה טעימה. כשסיים, שאלה אותו הדודה: "נחום, אולי אתה רוצה עוד עוגה קטנה?" "לא, תודה", אמר נחום, "אני לא רוצה עוגה קטנה". "ומה אתה כן רוצה?", שאלה הדודה. "אני רוצה עוגה גדולה!"



- אמא, תשימי לי בבקשה עוד סוכר בתה. - למה? הרי שמתי מספיק סוכר! - כן, אבל הוא מיד נעלם...

מה עושה יורש העצר כשהוא מגיע אל כסא המלוכה? - יושב עליו...



המורה: איפה ומתי מת נפוליאון? תלמיד: מה?! לא שמעתי אפילו שהוא היה חולה!



7 במ

איור: רפי דרוק



מראיתו

בואו נבדק אצל השכנים, אולי הם ידעו לומר לנו איפה משפחת קרדוזו.

אולי דוכה סי שחבה לה פמיליה קרדוזו, האם אתם יודעים איפה משפחת קרדוזו?

נו - לא!

ממנו - לילד פמיליה? יש ריח של חסיסים בחסיים.

אולי דוכה סי שחבה לה פמיליה קרדוזו, האם אתם יודעים איפה משפחת קרדוזו?

אתה יודע אולי איפה נמצאת משפחת קרדוזו?

קוראים לי ג'וזפה, וגם אני יהודי וכבר כמה ימים שלא ראיתי את מיכאל, וגם לא את האחיות שלו, וגם לא את ההורים שלו. הם פשוט נעלמו בחסיים.

אתה לא מוצאים אותם כבר כמה ימים והגענו במיוחד מישראל כדי לחפש אותם.

זה מספר השלפון בבית שבו אתנו מתארחים, אם תגלה מה קרה למשפחת קרדוזו, תעדכן אותנו באופן מיידי.

הגענו מישראל, איזה יפיו אני כל כך שמח לפגוש יהודים מארץ הקדש.

ולך עכשיו להתפלל בבית הכנסת העתיק, ונשאל שם את המתפללים, אולי הם ידעו לאן נעלמו מיכאל ומשפחתו.

אני יודע שגיוע לשם מהר, אני מצויע שניקח מוניט.

איפה בדיוק נמצאת מוניט? יש כאן רק סירות...

מבצע מיוחד! מצטרפים למנויי 'תריגניק' ומקבלים 50 חבילות מדבקות במתנה!

50 חבילות מדבקות במתנה!

bhi.co.il | 0722-79-6666

מנעימים את הזמן לילדים עם מגוון ספרים ומשחקים

להזמנת: 072-222-12-50 | shops.hidabroot.org

השילוח חינם ברכישה ב-300+ ועולה ממגוון המוצרים באתר

הדרך שלנו לנס

סיפורי ניסים מרחיבים לנו את הראיה של כמה השגחה אלוהית נמצאת בחיים שלנו

לביקור מהמילואים. בדיוק דיברתי על החשיבות של פרסום ניסים בחנוכה, והוא התחיל לספר על נס מדהים שהיה לו בדיוק אתמול: הוא שמר בגזרה עם חבריו, בדרום הר חברון, ואיך שהם יצאו משטח c - התחילו לזרוק עליהם בקבוקי תבערה, אבנים ועוד מרעין ביטון. איכשהו הם הצליחו להיחלץ משם, כשהם נוסעים ובקושי מצליחים לראות את הדרך מרוב עשן. כשהוא חוזר לבסיס והסתכל על רכבו, מה הוא ראה שפגע בשמשה שלו? קלעי שניצצו בנס! אם לא כן, הוא היה נכנס ישר לראשו. מדהים! נס גלוי! כולנו התרגשנו, וסבתא שלו הוסיפה: תדע לך שכל יום אני מתפללת עליך, נותנת צדקה, אומרת תהילים, רק שתחזור בשלום הביתה. והוא העיד ואמר, שאכן הוא מרגיש שיש עליו שמירה מיוחדת.

חשוב לספר סיפורי ניסים. הם מרחיבים לנו את הראיה של כמה השגחה אלוהית נמצאת בחיים שלנו. כמה כוח יש לתפילה, לאמירת פרקי תהילים. בספר "היום יום" מובא שאם היינו יודעים מהם כוחם של פרקי תהילים, לא היינו מפסיקים לומר אותם.

שנמשך להתחזק ביד ה' המכוונת את העולם, לראות השגחות פרטיות ולשמוח מהניסים (גם הקטנים) שמתרחשים לנגד עינינו.

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



בבורא עולם שזה מה שיקרה. כאן קיבלתי תובנה אדירה לחיים. לעיתים כשאנחנו מחכים למשהו, אנחנו רוצים שזה יקרה כאן ועכשיו ואם ממשכים לחכות והדבר מתממה לבוא, אנחנו יכולים בקלות לאבד תקווה ולהיכנס לעצבות, וכאן אני מדברת על ילד! ילד שבגיל 15 חוצי נעלם ואין לו עקבות! והם מחכים בשמחה! למה? כי הם מבינים נקודה חשובה מאוד: רק בשמחה ניוועץ, לא בעצבות, אלא השמחה מקדמת אותנו אל הטוב. ואם הם מצליחים בסיטואציה כזאת לחכות כמה שיותר בשמחה, מה אנחנו נאמר...

תובנה שניה מאותו שבוע: כמו בכל שנה אנחנו הולכים לשמח קשישות בחנוכה. הפעם, בנוסף לילד, הצטרפו עוד שתי בנות שאני מלמדת באופן קבוע. לפתע קפץ הנכד של אותה קשישה,

בחנוכה האחרון הגענו לביקור אצל גיטי קליינרמן האדירה, אמה של מושי - הנער שנעדר מזה כשנה. במאמר מוסגר, אני לא מצליחה להבין איך היא נשארת שפויה לאור המצב. ולא רק זה, אלא היא חזקה כל כך ומלאה אמונה וביטחון בבורא עולם, היא מנהיגה את משפחתה בצורה פלאית, מעניקה תשומת לב לכל ילד. על פניו לא ניתן להבחין ששאר האחים, הם אחיו של מושי, מרוב שהיא באמת משתדלת (ומצליחה!) להעניק להם את כל מה שהם צריכים, כדי שהם ימשיכו לתפקד באופן הנכון ביותר. כשהגענו אליהם לביקור הם הכינו שלט ענק בכניסה לבית: "נס גדול היה פה. מושי, אנחנו מחכים לנס חנוכה הפרטי שלנו".

הנקודה שעוררה אותי, היא שהם אמרו זאת בשמחה! לא בעצב, אלא מתוך תקווה ובטחון

הרבנית חגית שירה
חכמת נשים

שהכל נהיה בדברו

ברכת שהכל היא ברכת האמונה, וכשאת זוכה לכוון בברכה המופלאה הזו, את מבטאת יותר מכל - את הכל

ומאו, ברכת שהכל היא הסגולה שלנו - להצלה, להצלחה, לאמונה, לישועה, לכל - כי הכל נהיה בדברו".

סיפרה לי חברה, שפעם אחת הם נסעו בלי חגורה ובמהירות מעל המותר. עצר אותם שוטר וביקש בתקיפות: רישיון בבקשה! היא הוציאה מהתיק סוכריה, וברכה שהכל בכוונה.

השוטר ההמום ענה "אמן", ואמר לה: סעו! אסור לנהוג מעל המותר, ותמיד יש לחגור את חגורת הבטיחות. אבל דבר אחד תזכרי: שהכל נהיה בדברו. שתמיד יהיה לך בתיק, בארנק, במכונית, משהו שתוכלי לברך עליו שהכל, והכל יסתדר. זה מדהים כמה שזה עובד, כי ברכת שהכל היא ברכת האמונה, וכשאת זוכה לכוון בברכה המופלאה הזו, את מבטאת יותר מכל - את הכל.

ט"ו בשבט יחול בעזרת השם ביום שני הקרוב. נהגו ישראל להרבות ביום זה בברכות ובלמוד בענייני ברכות, אז הנה לך סיפור מעניין שתוכלי לשתף בו את קרוביך ולחזק בהם את כוח הברכה ואת כוח האמונה.

בדברו! את המילים 'שהכל נהיה בדברו' הוא צעק ממש מהלב. אנחנו הרגשנו כולנו שהכל זה רק השם - שהכל נהיה ב-ד-ב-ר-ו, ואין עוד שום כוח אחר בעולם - רק השם!

"ענינו אמן ונרגענו... הנאצים הביטו בנו בתדהמה, ותוך שניות הכל התהפך לטובה. החברים שלהם, שהיו בחוץ, נכנסו בבהלה לבית וקראו להם בצעקות, והם עזבו בפתאומיות כל עוד



רוחם במ.

"זה היה רגע השחרור. חיבקנו זה את זה, רקדנו משמחה. הבטנו באבא שלנו הצדיק בתודה, כי ידענו שזכות הברכה שהוא בירך עמדה לנו. הרמנו עיניים לשמיים בתודה,

"המשפחה שלנו היתה נס", כך סיפר אחד מניצולי השואה. "זה היה בימי האחרונים של המלחמה. אמנם לא היה מה לאכול, והעבודה הייתה קשה, אבל היינו משפחה שלימה.

"באחד הימים נכנסו לפתע גרמנים לבית שלנו. בצעקות הם העמידו אותנו בשורה ליד הקיר, והם החזיקו רובה ביד. אנחנו ידענו שזה הסוף, רעדנו מפחד. נצמדנו זה לזה, פחדנו לדבר, אבל

שלחנו מבטים מתחננים לנאצים הארורים. "ואז... תפתחו את הלב - אבא שלי הצדיק הוציא מתוך הכיס קוביית סוכר. בלי פחד הוא החזיק אותה ביד ימין, הרים אותה למעלה ובירך בקול רם: ברוך אתה... שהכל נהיה



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



מחלקת אמ"א
היא שפורה ופועה של דורנו
מעל 10,000 תינוקות ניצלו ממוות

kalina@htv.co.il · 052-9551591 · 073-2221333

ותחייך
את הילדים

גם אתם יכולים להיות שותפים <



אחיה נחמה אחיה
היבנות - תשנן חיים



פת שחרית

אכילת פת שחרית היא הנהגה ראויה המובאת בספר שולחן ערוך (סימן קנ"ז). חז"ל ממליצים על אכילה של "פת שחרית" המוגדרת כ"פת במלח וקיתון (כד קטן) של מים". כדאי לדעת שהרמב"ם מוסיף שהלחם צריך להיות מקמח מלא, ונוסיף, כי בדורנו חשוב להימנע מאכילת דגן החיטה וגם החיטה המלאה, בגלל שהנדסו אותה (שינוי את תכונותיה) במאה האחרונה, על מנת להגיע לחיטה עמידה לתנאים סביבתיים, ובעיקר כדי להגדיל את התפוקה של התוצרת לשטח גידול. החיטה הפכה לנוקשה יותר, ומלאה בגלוטן שמזיק לאנשים רבים בבריאות. לכן רצוי לצרוך דגנים שלא עברו הנדסה גנטית, כמו דגן השיפון או הכוסמין וכו'. ולכל אלה שלא אוהבים לאכול לחם בבוקר, הבשורה היא שגם פת כיסנין (עוגייה מקמח מלא, כמובן) הממולאת במיני מתיקה, עונה להגדרה של פת שחרית.

חז"ל ממליצים לאכול פת שחרית 4 עד 6 שעות מזמן עלות השחר. לאחר מכן היא מאבדת מהתועלת. ולתלמיד חכם שעסוק בלימוד - יכול לאכול עד 6 שעות זמניות (53 דק') משעת הקימה. וכל הנאמר הוא אם לא טעם דבר בבוקר. אך אם טעם דבר מה בבוקר אין צריך להקפיד על זמן זה.

נאמר שהפת הורגת "כינה שבבני מעיים" - הכוונה לתולעים במעיים. "מחכימה פתי" - נותנת חוכמה לאנשים שנוטים להתפתות בקלות.

"דעתו מיושבת עליו וזוכה בדין" - אם יש לו דין ודברים עם אחר, יתעלה על חברו להשיב.

לפי הא"י הקדוש, אכילה של פת חיטים נקייה (מקמח מלא) בשחרית, טבולה בשמן זית, משפרת את הזיכרון.

לפי חז"ל, בכוחה של פת שחרית למנוע מחלות בדרכי המרה, הופעת ריח רע מהגוף וחולשת הגוף, מאחר שהפת שוברת את צום הלילה בו היה שרוי הגוף. כתוב בגמרא (בבא מציעא סימן ק"ז): "שמונים ושלושה חולאים תלויים במרה, ואת כולם פת שחרית במלח ושתית מים מבטלים". (הכוונה למגוון מחלות הקשורות בדרכי המרה).

ולסיום: "... לא על הלחם לבדו יחיה האדם כי על כל מוצא פי ה' יחיה האדם" (דברים ה', ג) - כל חיותו של האדם תלויה אך ורק בכוח הרוחני שנתן הקב"ה במאכל!

לרכישת המהדורה האחרונה של הספר "רזי התזונה להתנקות, להבריא, לרזות בקלות" חייגו להידיברות שופר: 073-222-1250



בין מסוגלות לחרדה

איך אפשר לרכוש ביטחון ביכולות שלנו, ואיך אפשר למנוע חרדה?

מהי מסוגלות עצמית, וכיצד ניתן לרכוש אותה?
הפסיכולוג החברתי בנדורה הגדיר מסוגלות עצמית כאמונה של האדם לגבי יכולתו לבצע משימה ולהתמודד עם אתגרים. אדם שיש לו מסוגלות עצמית גבוהה, יש לו היכולת להתמודד בהצלחה.

דוגמה למעגל שלילי של חוסר מסוגלות עצמית: אני לא מאמינה ביכולת שלי להבין את החומר הנלמד, וחושבת שלא אצליח להבין את המורה. התוצאה: ירידת מוטיבציה - חבל לי על המאמץ, אני לא מקשיבה בשיעור, לא מבינה את החומר, ואז אני נמנעת מהתנסויות חדשות. כך נולד חוסר אמון ביכולת שלי.



איך רוכשים מסוגלות עצמית?
א. התנסות מוצלחת בביצוע משימות יוצרת ציפיות גבוהות לגבי ההצלחה במטלות דומות בעתיד.

ב. מודולינג - כשאדם צופה בהתנסות מוצלחת של אחרים, קרוב לוודאי שיאמר לעצמו: "אם הוא יכול, גם אני יכול..."

ג. שכנוע חיזוני - עידוד מאדם אחר שהוא משמעותי לו, גורם לאדם להאמין שהוא בעל יכולת. זה לכשעצמו מעלה את תחושת המסוגלות העצמית.

ד. עוררות רגשית פיסיוולוגית - ככל שרמת העוררות גבוהה, כך המסוגלות העצמית נמוכה. כשאנחנו רגועים וחווים חוויה של שליטה, תפיסת המסוגלות עולה.

איך נעודד מסוגלות?
כהורים, יש למצוא הזדמנויות שונות לחזק בילדינו את החוזקות שלהם. כדאי להחמיא על המעשה ועל העושה. לדוגמה: "איך סידרת

יפה את החדר, זה אומר שאתה ילד מסודר". כדאי גם להכין רשימה של דברים שאנחנו מאמינים שאיננו יכולים לעשות, ולעשות בכל יום משהו אחר מתוך רשימת ה"לא יכול". זה עשוי להגביר את האמונה בעצמנו. **יפה איפרגן, MA, אשת חינוך ומטפלת CBT במחלקת "נפשי בשאלתי"**

מהי הדרך הנכונה לטפל בחרדה?
הדרך הנכונה ביותר לטפל בחרדה היא להבין מה שורשה.

חשוב להבין כי החרדה קונה לה שביטה בדמיון, ואין לה שום אחיזה במציאות, להבדיל מפחד. היא תמיד תופיע כסימפטום של בעיה, ולא כבעיה עצמה. על כן כל ניסיון להתמודד עמה לכשעצמה, מחטיא את המטרה.

החרדה היא למעשה אותה תגובה בלתי רצונית למצב מסוים כפי שמוגדר על ידי בחווייתי האישית, ולכן רק שינוי שורשי באותה הפרשנות על החוויה תגרום לסילוקה. כך, חרדה חברתית היא תגובה לאופן שבו נחווה החברה בעיני. ככל שאקטין עצמי בעיני - כך אחוש שאני קטן בעיני החברה, ואגדיל את כוחה למולי, מה שימנע ממני לתקשר באופן קל ופתוח, ויעורר בי חרדה כל אימת שאיחשף למערכת יחסים עמה באופן כלשהוא.

הניסיון לטפל בחרדה באופן סימפטומטי, ללא מיקוד בשינוי דפוסי חשיבה, יתרום להרגעה זמנית של הנפש, אבל כאשר הסיטואציה תשחר לפתחי שוב - סביר להניח שהתגובה תהיה אותה התגובה.

על כן מטרת הטיפול במקרה של חרדה חברתית, למשל, היא העצמת ה"אני" שבי, אשר יקל עלי את המפגש עם החברה, ולא התמקדות בהעלמת החרדה או בהקטנת עוצמתם של ההתקפים הנלווים אליה. כך גם לגבי כל סוג של חרדה - חרדת בריאות, חרדה מבעלי חיים או ממצבים ספציפיים וכן הלאה. **(ענבל אלחיאני, MA, מטפלת מוסמכת ב-NLP ובדמיון מודרך)**

יש לכם שאלה למומחיות שלנו? שלחו אותה למייל yaelz@htv.co.il

איפור סדנת איפור
המאפרת צילה אלחנתי

חשיבה חיובית
בהנחיית הגברת מורן קורס

סיפורי אמונה מחזקים
הרב חיים זאיד

אירידילוגיה
אבחון על פי גלגל העין הנפורופופיית זורה שריבט

בריאות מתוך שמחה
הרב יעקב תמו

בריא אגון טוב לנשמה
סדנת ציור חווייתית לילדים

במקום מכירת מוצרי איפור המתאימים לשבת בכשרות בד"ץ בית יוסף
חייגי: 073-222-1240
בין השעות 18:00-22:30 | כיבוד קל

כ"ו בשבט | 14.2
אולם ביכנס עוה שלום רח' יקותיאל אדם 31A

כ"ב שבט | 13.2
אולם בית מדרש רבי שמעון בר יוחאי רח' תל דור 26

ט"ז שבט | 7.2
אולם ב"כ גריבא רחוב שי ענגון 13

ט"ו שבט | 6.2
אולם ב"כ משכן יצחק הגודר החמישי פסגת זאב 3

ירושלים שני

זה בידיים שלכם!
יחד נגיע ליעד - 300,000 עלונים מדי שבוע



עלוני השבת מחברים מאות אלפי יהודים לנשמה ולתורת ישראל, הצטרפו לנבחרת מחלקי העלונים, **יחד נגיע ליעד החדש!**

היכנסו להגרלה!

- 🕍 שבת זוגית עם הידברות
- 🕍 הקדשה בעלון למשך חודש (בשו"ו 600 ₪)
- 🕍 400 ש"ח לרכישה בהידברות שופס
- 🕍 *ההגרלה בין המנזים שיצטרפו עד להגעה ליעד 300,000 עלונים*

מנוי שנתי לעולם הילדים / הקמפוס היהודי

שובר מתנה 50 ₪ לרכישה בהידברות שופס

חודש ראשון חינם
חייגו 073-2221388

*מתנה במנוי רציף למימום שישה חודשים. *ניתן לשלם מכספי מעשר



האווירה מתחממת

שבט מול הכרית
במלון כינר גליל

מלון כינר גליל מזמין אתכם לשבת חורפית מול נופי הכנרת המדהימים כאן תיהנו מחדרים מפנקים, סעודות גורמה ואווירת שבת מלווה בהרצאות מרתקות. **שבת שפשוט מחממת את הלב!**



שישי - שבת
פרשת תרומה
ג'ד' באדר
24-25.2

מהרו להזמין מס' החדרים מוגבל:
073-222-12-70



הרב חיים זאיד | הרב אבנר קואס



מוצרי סת"ם קונים רק ממי שמכירים!

במכון הסת"ם של הידברות
לא מתפשרים על האיכות.

המגילות כוללות בית מגילה מהודר!

מגילות אסתר

כל המגילות עוברות הגהה ידנית והגהה ממוחשבת

בכתב ספרדי או אשכנזי, בכל רמות ההידור, כתיבה ע"י סופרים יראי שמים מתוך הקפדה ומקצועיות.



📞 לפרטים והזמנות:
073-222-12-50
shops.hidabroot.org

העלון מוקדש:

לעילוי נשמת: עזרא משיח בן גולי | פונגדה בן טורי | אילן בן רחל | טיבור בן אנה | אליהו בן אסתר | פנינה בת בינה | שבתי בן ויולט
ואברהם | אלי גרינשפן בן חיים | רחל בת מסעודה | שאול בן גרציה | דודי דליה בת רחל | יוסף בן גרציה
רפואה שלימה וכל הישועות: אשר בן נורית מאשה **זיווג הגון וכל הישועות:** אילן בן רחל



להקדשת העלון
חייגו: 073-2221388
(שלושה 3)