

פרשת עקב | גיליון 614 | י"ז באב תשפ"ג
לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il
לחפצת העלון: 073-222-1388

שאל את הרב



הג"ר אברהם יוסף שליט"א

אני מעוניינת ללמוד קורס בישול, אך בקורס מבשלים גם מנות לא מנה לא כשרה, כמובן מבלי לאכול אותה?

כל ירא שמים לא מתעסק בדברים לא כשרים, גם אם נועדו ללימוד או לניסיונות, ולו רק מחשש ששימו בפה לטעימה כדי להבחין מה יצא מהבישול. וכמובן שלא מדובר בבישול בשר וחלב, שגם אם מעמיד שומר עליו שזיהר לא לטעום, אסור מן התורה לבשל גם עבור גויים.

האזכרה של אמי תחול בשבת קודש. מתי עלינו לעלות לקברה?

ראשית יש להבהיר שאין חיוב לעלות לבית העלמין גם ביארצייט (יום הפטירה), ומנהג העולם לפקוד את קברי הוריו ביום פקודתם, וללמוד ולקרוא שם בדברים המועילים לנשמתם, והוא מנהג טוב. וכאשר חל יום הפטירה בשבת, מקדימים והולכים ביום חמישי, או ביום שישי בבוקר.

"להיטבך באחריתך"

מה פשר העינוי ומהי תכלית הניסיון באכילת המן במדבר, מוסר ההשכל לעצמו

מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א



בדברי התוכחה של משה רבנו לישראל טרם מותו, מזכיר הוא להם את חסדי ה' עמהם בנס ירידת המן במדבר במשך ארבעים שנה, במילים הבאות: "הִמְאָכְלְךָ מִן בְּמִדְבַר אֲשֶׁר לֹא יִדְעוּן אֲבֹתֶיךָ, לְמַעַן עֲנִתְךָ, וְלְמַעַן נִסְתָּךָ, לְהִיטִיבְךָ בְּאַחֲרִיתְךָ" (דברים ת, טז). והדבר דורש הסבר, האם המן לא ירד במדבר השמים אך ורק בשביל לספק מזון לעם ישראל? מה פשר המילים "לְמַעַן עֲנִתְךָ וְלְמַעַן נִסְתָּךָ", וכי איזה עינוי היה במן המשובח ואיזה ניסיון היה בו, ומה התכוון משה רבנו כשהוסיף ואמר על המן "אֲשֶׁר לֹא יִדְעוּן אֲבֹתֶיךָ", וכי איזו תועלת יש בנתון זה שאבותינו לא הכירו את המן?

הנה לשון הרמב"ן על התורה (שמות טז, ד) בביאור הדבר: "כי ניסיון הוא להם, שלא היה בידם מזון, ולא יראו להם עצה במדבר (לא ראו לעצמם שום עצה להשיג מזון אחר) רק המן, שלא ידעוהו מתחילה ולא שמעו מאבותם, ויורד להם דבר יום ביומו, וירעבו אליו, ועם כל זה שמעו ללכת אחרי השם לא מקום לחם. וככה אמר להם עוד: 'וְזָכַרְתָּ אֶת כָּל הַדָּבָר אֲשֶׁר הוֹלִיכָךָ ה' אֱלֹהֶיךָ זֶה אֲרֻבָּעִים שָׁנָה בְּמִדְבָר, לְמַעַן עֲנִתְךָ, לְנִסְתָּךָ, לְדַעַת אֶת אֲשֶׁר בְּלִבְךָ הִתְשַׁמֵּר מִצְוַתוֹ אִם לֹא' (דברים ת, ב). כי היה יכול להולכים במדבר הערים, אשור סביבותיהם והולכים במדבר נחש שרץ ועקרב, ושלא יהיה להם לחם רק מן השמים דבר יום ביומו, לנסותם ולהטיב להם באחרונה, שייאמינו בו לעולם". כלומר, מאחר שהיה המן היורד מידי יום מן השמים סוג חדש של מזון שאיש לא הכיר אותו קודם לכן, לא קיבלו ישראל מידע מאבותיהם אודותיו, ולא ידעו אם אמנם אפשר לסמוך על עובדת ירידתו סביבות המחנה במשך ימים ושבועות ואפילו חודשים ושנים, שהוא אכן ימשיך הלאה לרדת מידי יום ביומו, או אולי ייפסק לפתע ויישארו בלי מזון. חוסר ודאות זה, עינוי הוא.



2 לראות אלוהות גלעד שמואלי



3 שית' לימי החופשה הרב ירון אשכנזי



4 בעבודת ארבה הרב דן שימקין



6 ראיון נדיר דודו כהן



7 שיחה שלא נענתה הרב ישעיהו יניד



14 ככה מבטלים גזירות הרבנית חגית שירה

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

זמן כניסת וציאת שבת			
מוציא שבת	מוציא שבת	כניסת השבת	ירושלים
20:49	20:12	18:58	ירושלים
20:47	20:14	19:15	תל אביב
20:50	20:15	19:09	חיפה
20:48	20:12	19:15	ב.שבע



בחסות יקבי ירושלים

תפילות וישועות אצל רבי ישעיה מקרעסטיר

החבילה המושלמת כוללת סידורים ברובע היהודי בעיירות צבעוניות, שייט לילי, אתרים ונופים מרהיבים בכל יום!

חיגי והבטיחי מקומך בטיסה << 073-222-12-02 מקומות אחרונים!!!>>

הידברות מציגה מסע נשים מרגש להונגריה עם הרבנית חגית שירה

הידברות | היירות עם נשמה

משיגה צמד כשרות מהודרת

טיסות ישירות עם ישראיר



אינם נחשבים כלל, ומקנה מכל המינים לרוב ומרעה נמצא לו בשפע".

ואומנם, הנבואה בתורה מבטיחה כי בהיותנו בגלות, ארץ ישראל תישאר שוממה וחרבה ואף אומה לא תצליח להפריחה, וזאת למרות העובדה שאדמתה ממושנת ופורייה. התורה מתארת את שממת הארץ בעת הגלות במילים "וְאֶתְכֶם אֶזְרָה בְּגוֹיִם, וְהִרְקִיתִי אֶחְרִיכֶם חָרָב; וְהִיִּתָּה אֶרְצְכֶם שְׂמָמָה, וְעָרֵיכֶם יִהְיוּ חֲרָבָה" (ויקרא כ"ו, ל"א). התורה מתארת כי הגויים שיבואו ארצה יעמדו משתוממים למול העזובה שפשתה פה: "וְאָמְרוּ כָּל הַגּוֹיִם: עַל מָה עִשָּׂה ה' כָּכָה לְאֶרֶץ הַזֹּאת? מָה חָרִי הָאֵף הַגָּדוֹל הַזֶּה?... וַיִּתְּשֵׁם ה' מֵעַל אֲדָמְתָם, בְּאֵף וּבְחִמָּה וּבְקֶצֶף גָּדוֹל, וַיִּשְׁלַכֶם אֶל אֶרֶץ אֲחֵרֶת כִּיּוֹם הַזֶּה" (דברים כ"ט, כ"ג-כ"ז).

הסופר האמריקאי מארק טוויין יצא למסע בארץ ישראל בשנת 1867 למניינם, ופרסם את רשמיו בספרו "מסע תענוגות לארץ הקודש", וכך הוא כותב: "ארץ שממה שאדמתה עשירה למדי, אלא שכולה עולה שמיר ושית - מרחב דומם ואבל. יש כאן עזובה שאפילו הדמיון אינו יכול להעניק לה תפארת חיים ומעש. הגענו בשלום להר תבור... כל הדרך לא ראינו נפש חיה... בשום מקום כמעט לא היה עץ ולא שיח. אפילו הזית והצבר, אותם ידידים נאמנים של אדמת זיבורית, כמעט אין בארץ... ארץ ישראל יושבת בשק ואפר, מרחף עליה כישופה של קללה ששדפה את שדותיה ואסרה את תעצומות כוחה באזיקים. ארץ ישראל שוממה וחשוכת חמדה. ארץ ישראל שוב אינה שייכת לעולם המעשה הזה".

המשך בעמוד 9 <<

לראות אלוקות (ב')

אף אומה בעולם, מלבד האומה היהודית, לא הצליחה ליישב ולהפריח את אדמת ארץ ישראל למרות אדמתה הפורייה, במשך אלפיים שנות גלות



החקלאי בה: "כי ה' אלקיך מביאך אל ארץ טובה ארץ נחלי מים עינת ותהמת יצאים בקעה ובהר; ארץ חטה ושעורה וגפן ותאנה ורמון ארץ זית שמן ודבש; ארץ אשר לא במקטנת תאכל בה לחם לא תקסר כל בה" (דברים ח', ז-ט). גם בתלמוד קיימות עדויות של אמוראים לשפע החקלאי בארץ ישראל, ואף אגרת 'אריסטאס', שנכתבה לפני כ-2,200 שנה כשהעם היהודי ישב בארצו, מתארת את רשמיה של משלחת שביקרה בארץ ישראל בשליחותו של תלמי השני: "וארצם שופעת זית ותבואת הדגן וקטניות וגם כרמים ודבש לרוב. ועצי פרי משאר המינים ותמרים

תורת ישראל היא התורה היחידה בה נמסרו נבואות אמת, שהתגשמו ומתגשמות לנגד עינינו. הבטחה נבואית כורכת בתוכה סיכון אדיר, שכן אם הנבואה לא תתגשם והמציאות תראה אחרת, אותו נביא ודת יגיעו אל סופם, שכן נבואה שמקורה אכן אלוקי חייבת להתרחש, ועל כן נבואה שמתבדה מוכיחה שאותו נביא ודת הינם שקריים. נביא דוגמא לאחת הנבואות, מבין רבות - אדמת ארץ ישראל ממתינה לשיבת עם היהודי. התורה מכנה את ארץ ישראל "ארץ זבת חלב ודבש", ומתארת את השפע



הרב יצחק פנגר

זה אפשרי

שירות תודה על סבל, על כאב, ולכן אם נתבונן ונראה שגם הכאב, גם הסבל יש בו טוב, בגדר של "גם זו לטובה", יהיה לנו קל הרבה יותר להודות לקב"ה על התרופה שנתן לנו, מעין "מתוך שלא לשמה יבוא לשמה". בכל פעם שאנו אומרים תודה על כאב - אנו מסירים את ההתנגדות, והמקום הזה יכול להתמלא בשמחה.

גם זו לטובה

בכל פעם שאנו אומרים תודה לכאב - אנו מסירים את ההתנגדות, והמקום הזה יכול להתמלא בשמחה

רק על הרגע
כדי להתחזק בהכרת הטוב, אצריך לכם בשבוע הבא בעז"ה עדות של אישה שעברה תקופה קשה מאוד, ואף סבלה מנטיות אובדניות. היא סיפרה כיצד הכרת הטוב נתנה לה הרגשה של ביטחון, בפרט בזמנים חשוכים. היא שאלה את עצמה: **"האם אני יכולה להגיד תודה רק על הרגע? לא על כל החיים, אלא רק על הרגע של עכשיו?"** והיא ענתה לעצמה - "כן, אני יכולה". כך היא עברה לרגע הבא, והבא... לעוד יום ולעוד שעה. כך, לאט-לאט, מעט מן האור דוחה הרבה מן החושך.

מתוך ספרו החדש של הרב יצחק פנגר "זה אפשרי".
לרכישה היכנסו להיברות שופס או חייגו: 073-222-1250

בשבוע שעבר התחלנו למנות שלושה תחומים שבהם האדם עשוי להשתנות ולהכיר בטוב שהוא חווה באמצעות האירוע הקשה. ציינו את השינויים באדם עצמו ואת השינוי כלפי הסובבים אותו. וכעת לתחום השלישי -

ג. שינויים בפילוסופיית החיים - האירוע הקשה נותן פרספקטיבה אחרת על החיים. פעמים רבות מערכת הערכים של האדם משתנה - הוא מתבגר, הוא מתאפס, הוא מתקרב לרוחניות יותר, ועל כן ישנם אנשים שמספרים שהם חייבים את החיים שלהם לאירוע השלילי, שאם לא הוא - מי יודע איפה הם היו. אחת הנקודות המעניינות מאוד היא שאנשים רבים, בזכות האירוע השלילי - ולא משנה מה היה האירוע, אם זה בנוגע לאליהם או לסובבים אותם - פתחו לאחר מכן עמדות עזרה לאנשים במצבים דומים, הפכו למטפלים כדי לעזור לאנשים המתמודדים עם דברים דומים, והם אומרים שהם מודים לקב"ה על האירוע הזה, שכן בזכותו הם הפכו להיות מי שהם היום.

לא דיברתי כלל על כל ההשקפה היהודית לייסורים, הכוללת - "את אשר יאהב השם יוכיח", כפרת עוונות ולהגדיל שכר (לפום צערא אגרא) ועוד, אלא הבאנו

העלון מופץ השבוע ב-293,000 עותקים. בזכות אלפי יהודים שאנפת להם! אנפת גם לך מייכחי הרבים? חייגי!
073-2221388 ותקבלי/י 50 עלונים להפצה מדי שבוע



הפצה ולוגיסטיקה
טליה זכריה, אסתר שמיר

עריכה גרפית
שני מויאל

עורכת משנה
דבי רייכמן

עורך
דודו כהן

היברות
אנף לבתי

טבריה, רשת מעוף מגיעה אליכם!

בית ספר למצוינות בשיטת "פינלנד סקול"

ההרשמה לשנת הלימודים תשפ"ד בעיצומה

לפרטים: www.jf-school.co.il | *9057

להלחיים העולים לכיתות א-ב

בשביל חינוך טוב צריך מעוף.





מפני הקדושה השרויה בארץ ישראל, גם הפירות היוצאים ממנה יש להם מעלה נשגבה, וכפי שאנו מודים לה' יתברך בברכת מעין שלושי: "...על ארץ חֲמֵדָה טוֹבָה וְרִחְבָּה, שְׂרָצִיתָ וְהִנְחַלְתָּ לְאֲבוֹתֶיךָ, לְאֶכֶל מִפְרֵיהָ, וְלִשְׂבַע מִטוֹבָהּ", ופירש רבי יואל סירקיש בפירושו "בית חדש", שטמונה כאן גם הודאה על שזכינו לקדושת הפירות אשר הם יונקים מקדושה השכינה השוכנת בקרב הארץ.

זקנו של החיד"א, המקובל רבי אברהם אזולאי, מבאר בכך מדוע עם ישראל זכו לאכול מהמן רק בהיותם במדבר, וכאשר נכנסו לארץ הפסיק המן לרדת, הרי אדרבה - המן, שהיה מאכל רוחני מן השמים, היה ראוי לרדת גם בארץ הקודש? ומבאר בספרו "חסד לאברהם", שפירות ארץ ישראל הם על ידי הקדושה, ואותה הרוחניות הראויה למן, מתלבשת גם בפירות הקדושים ההם, ולכן לא היה צורך במן לאחר שנכנסו לארץ.



שו"ת לימי החופשה

מה אפשר לאכול בחו"ל, והאם צריך לקבוע מזוזה בצימר?

אנו מתכננים נסיעה לחו"ל בימי הקיץ. המלון בו אנו מתאכסנים הוא מלון של גויים. האם אפשר לאכול בארוחת בוקר רק ירקות וביצים קשות?

לאכול ירקות חיים אין בעיה. אמנם צריך להקפיד שיהיו הירקות חיים, ללא שום תיבול או רוטב שעלול להיות מאיסור. ביצה אסורה באכילה, ויש בה איסור בישולי גויים (שולחן ערוך יורה דעה סימן ק"ג סעיף י"ד). וכאן המקום להזהיר שלגבי גבינות גויים חז"ל החמירו יותר משאר דברים (כמבואר בשולחן ערוך יורה דעה סימן קטו סעיף ב'), שלגבי כל מוצר שחומרי גלם שלו כשרים ולא עבר בישול מותר לאכול, ולעומת זאת בגבינת גויים, אף אם נעשתה מחלב כשר, ואף אם חומרי הגלם מותרים - בכל אופן חז"ל גזרו לאסור אם לא היה פיקוח של יהודי.

שכרנו חדרים במלון בחו"ל שאין עליו כשרות. מה אפשר לקנות בשוק ללא חשש כשרות?

כל מוצרי המזון התעשייתיים, כולל מאפים וגבינות וכדומה, עוברים תהליכי ייצור שמחייבים כשרות. בלחם לדוגמה יש למעלה ממאה מרכיבים שונים, ובחלק מהמדינות ישנו שומן מן החי בתוך הלחם, ולכן אין לאכול שום דבר תעשייתי שעבר עיבוד כל שהוא, וכמובן אין לקנות בשר או עופות ללא כשרות, כי הם לא עברו שחיטה ומליחה, ומדובר בנבלות וטריפות ממש.

אבל אפשר לאכול פירות וירקות, או לקנות דגים עם סנפירים וקשקשים ולצלוח אותם על מנגל פרטי. כמו כן אפשר לקנות את כל המוצרים הגולמיים, כמו קמח, סוכר, שמן, מלח וקטניות יבשות, ולהצטייד בטלפון של רב מקומי שיוכל לעזור לכם במידע לגבי מוצרים מקומיים שאפשר לאכול.

קבענו חופשה בצימר. יומיים לפני תאריך היעד נודע לנו לתדהמתנו שאין מזוזה בצימר, האם חובה עלינו לקבוע מזוזה בפתח הצימר?

בתורה מבואר החיוב לקבוע מזוזה בפתח הבית כדי שזכור תמיד את ה' בבואנו ובצאתנו, כיוון שחובתנו כיהודים לזכור את ה' בכל עת עלינו להיזהר מאוד במצווה זו והזהיר בה מאריך ימים (קיצור שולחן ערוך י"א, כ"ג) ואם אינו זהיר חלילה ימי עולמים להתקצר וכן בעוון מזוזה בניו של אדם מתים.

אולם כאשר אדם יוצא לחופשה עם משפחתו או חברים, ובמקום לינתו (צימר, מלון, אכסניה) אין מזוזה, אזי אם החופש הוא לתקופה הפחותה מחודש - אינו חייב לקבוע מזוזה, כיוון שאין המקום נחשב כבית קבע (חוט השני הלכות מזוזה עמוד ק').

הבן שלי קטן מאוד, ולבעלי קשה להסתדר איתו בחוף הים, האם מותר לי להביאו לחוף הים של הנשים?

מעיקר הדין מותר להביא ילד מתחת לגיל שלוש לחוף ים של הנשים (הליכות בת ישראל פרק ז' אות ל"ט). ויש שהעידו בשם החזון איש זיע"א שהורה שגם ילד בן שנתיים לא יתלווה לאמו בלכתה לבריכה (מעשה איש חלק א' אות קפ"ו). אבל לאחר שמלאו לילד שלוש שנים - אין להביאם לחוף, שכזה כבר מבין קצת ועלול לקלקל את טהרת הנשמה שבו.

עד איזה גיל מותר להביא ילדות קטנות לחוף של גברים?

מבואר בביאור הלכה (סימן ע"ה) שמעל גיל שלוש בילדה יש דין "טפח באשה ערוה", וצריך לחנכה להתלבש בצניעות, ולכן אין להביא ילדות מעל לגיל זה לחוף של גברים. ואף שיש מתירים להביא ילדה לבית הכנסת לעזרת הגברים אף אם החצאית קצרה מעט (ילקוט יוסף הלכות לאשה ולבת פרק ס' אות ל"ד), שם מדובר באופן שהילדה מתכסה בחצאית כדרכה, ואין זה חשש הרהור. אבל בים, שמסתובבים בחוסר צניעות, ודאי שאין להביאה מעל לגיל שלוש.



הידברות וקו ההלכה בשירות ללא תשלום, למענכם.
לכל שאלה בהלכה, חייגו בעשיו 073-333-3300

קדושת ארץ ישראל

עד כמה מיוחדים פירותיה של ארץ ישראל



אכילה מפירות ארץ ישראל, מראה על חיבוב הארץ הקדושה, ומפני כך הורה המקובל רבנו יוסף חיים זיע"א, כי ההולך לפרדסים הרחוקים מן העיר, בשביל לטעום מפירות הארץ, יש בכך מידת חסידות של חיבוב ארץ ישראל, והוכיח כן מדברי הגמרא שסיפרה על גדול חכמי ארץ ישראל בתקופת האמוראים - רבי יוחנן - שהלך עם מאה איש יחד לקטוף מפירות ארץ ישראל המתוקים, והיו ממלאים את סליהם כמות גדולה של הפירות, ואין זה נחשב לאכילה של מותרת הגוף. כך גם היה נוהג רבנו יוסף חיים זיע"א, שבכל ערב ט"ו בשבט היה שולח שליח מיוחד אל ארץ ישראל, שיביא לו מפירות שגדלו בארץ, ועליהם בירך ברכות הנהנין.

מסופר כי כאשר חזר ה"בית אברהם" מארץ ישראל לעיר מגוריו ברנוביץ', הביא עמו מרוב חביבות דקדושה חלה קטנה שנאפתה מעיסה בארץ ישראל וצירפה בשולחנו ביום שבת קודש ללחם משנה לחלתו הגדולה, ונסתפק על איזו מהם לברך, אם על החלה הגדולה מחוץ לארץ, או על החלה הקטנה מארץ ישראל. ולידו ישב הגאון רבי אריה לייב רוגוזניצקי, הרב מנאליבוק, והשיבו על פי האמור בתורה: "הנהר הגדול נהר פרת", שפירש שם רש"י, כי אף על פי שהוא קטן יותר משאר הנהרות, מכל מקום, משום כבודו של ארץ ישראל קוראים לו "גדול", כי אם כן, גם בענייננו, אף על פי שהחלה מארץ ישראל קטנה יותר, יש לה מעלה של גדול, ויש לברך עליה.

זכות יישוב ארץ בקביעות וגם בטויל

אמרו"ר זקן המקובלים הצדיק הרב דוד בצרי שליט"א בדברו על ארץ ישראל, מרבה להביא את הנאמר בספר ישעיה (מ"ב, ה'): "כֹּה אָמַר הָ-ל, ה' בּוֹרֵא הַשָּׁמַיִם וְנוֹשֵׁתֵם, רַקַּע הָאָרֶץ וְצִאֲצָאֶיהָ, נִתֵן וְנִשְׁמָה לָעַם עֲלֶיהָ, וְרוּחַ הַלְלִים בָּהּ", ורמז נפלא ישנו בפסוק זה: כל הזוכה ויושב בארץ הקודש בקבע - זוכה לדרגה גבוהה לקבל "נשמה", והיינו: "נותן נשמה - לעם עליה". אולם אף אותם שאינם יושבים בה בדרך קבע, אלא מטיילים בה - זוכים לדרגת "רוח", וכאמור: "ורוח - להולכים בה".

מתוך סדרת הספרים "אוצר הגלגולים". לרכישת ספרי הרב יצחק בצרי היכנסו להידברות שופט או חייגו: 073-222-1250

מיחם מים מהודר
פסטו מקורי

כיסוי לפלטה
בד מהודר

פלטה זכוכית
מאושר ע"י צומת



מיחם הפלא
סיטה חדשה ועודית

מנורת אור לי
תאורת שבת

לבבובת
שבת
מזון מיוחד

להזמנות: 073-222-1250 • כנסו להידברות שופט



לפני שיוצאים לחופשה (ב')

איך יוצאים לחופשה ושומרים על ההלכה? אילו בעיות רוחניות יכולות לצוץ, שלא חשבנו עליהן?

אנחנו עובדים קשה כל השנה, והגיע הזמן קצת לפרגן לעצמנו ולצאת לחופשה מפנקת. אבל כדי שחופשת החלומות לא תהפוך לחופשת סיוט מאכזבת, יש כמה דברים שחשוב לבדוק לפני שסוגרים. הנה כל הדברים ששומר תורה ומצוות צריך לחשוב עליהם, לפני שהשנוקלל זוג הסנפירים מוצאים את עצמם במזווה:

1. בחרתם ללכת לבית מלון? כדאי לדעת שישנם ברחבי הארץ בתי מלון ברמה גבוהה השומרים על צביון דתי, ומותאמים מכל הבחינות עבור מי שמעוניין בחופשה מהנה וכשרה. בבתי מלון שמיועדים לציבור הכללי ישנן תקלות רוחניות שונות, כגון: מראות שאינם צנועים ובעיקר בעונת הרחצה, אווירה לא הולמת, רמת כשרות בסיסית ונמוכה, אם בכלל, ועוד. בנוסף לכך, אם מדובר בחופשה הכוללת גם שבת, ישנם נושאים רבים שצריך לבדוק אותם כאשר מדובר בבית מלון שאינו מותאם לציבור התורני, כמו: האם בכניסה לחדר האוכל ישנו רישום שמתבצע על ידי יהודי? האם פינוי החדרים מתבצע בשבת או במוצאי שבת? האם ישנם מיחמי מים המאושרים לשימוש בשבת ע"י אחד מהמכונים ההלכתיים? האם קיימים חיישני תאורה במסדרונות ובחדר המדרגות, ואם כן - האם הם מנותקים בשבת? האם יש אפשרות לקבל מפתח לחדר במקום הכרטיס האלקטרוני? האם בחדרים ישנם חיישנים המפעילים או מכבים חשמל ומזגנים בפתיחת הדלת? האם ישנה עין אלקטרונית בשירותים? האם הדלתות החשמליות במרחב הציבורי מנותקות מזרם החשמל או קיימת דלת חלופית? האם יש תחליף לברזים עם חיישנים? האם יש מעלית שבת המאושרת ע"י אחד המכונים ההלכתיים? האם קיימת עמדה להדלקת נרות שבת? האם קיים נייר חתוך בחדרי השירותים? האם ישנו עירוב, ומה גבול העירוב מחוץ לבית המלון? אם קראתם עד לכאן, והשבת חשובה לכם, כנראה שהתייאשתם מהרעיון ללכת למלון לא של דתיים לסופ"ש.
2. בין אם אתם הולכים לצימר או לבית מלון, יש לבדוק מראש אם קיים בית כנסת פעיל עם מניין בבית המלון או באזור בו אתם שוהים. לשוטט ברחובות אחר מניין כשעוד רגע זמן תפילה עובר זה לא נשמע כמו הדרך לפתוח חופשה מרגיעה.
3. אם אתם מתכננים לצאת לאטרקציות שונות במהלך היום, כדאי שתתכננו מראש את האטרקציות שתמצאו אליהן, ובדקו שהן אכן מתאימות לאורח חייכם ואינן בעייתיות מבחינת צניעות. אם החופשה שלכם היא לא מהסוג של בטן-גב במרפסת עם ספר, ודווקא החלק של האטרקציות הוא המרכזי בחופשה שלכם, כדאי לשקול לנפוש באזור שבו תמצאו בקלות פעילויות מהנות וכשרות שיתאימו לכם.
4. אם אתם מתכננים לאכול בחוץ, מומלץ לבדוק מראש היכן קיימים בתי קפה ומסעדות בכשרות שלכם. אם התעניינתם בנופש ביישוב קטן ומבודד, ללא עסקי מזון בסביבה עם רמת הכשרות שלכם - ותרו על המיקום, וחפשו מקום אחר לנפוש בו.



למשכם בעבודות אהבה

בעניין זה אין מחלוקות. כך הורו הרבנים, וזו דרך האמת, שעדיפה על האלטרנטיבות המסוכנות

השבוע יחול יום השנה לפטירתו של אחד מגדולי הדור בארה"ב, הרב אברהם יעקב פאם זצ"ל, שהיה ראש ישיבת "תורה ודעת" בברוקלין, ויו"ר מועצת גדולי התורה של אגודת ישראל שם. בספרו "מורה צדק" (עמ' קס"ג) הוא נשאל: "מה יעשו ההורים עם ילד בגיל ההתבגרות, שהוא מורד, ומסרב לילך בדרך הישר בענייני יראת השם?". בתשובתו, ענה הרב הדרכה נפלאה שראוי להכיר, ולכן פשוט אצטט אותה: "זוהי שאלה שעולה באמת לעיתים תכופות, ובעיה זו מצויה בבתים הטובים ביותר. ובפרט שבחור מגיע לגיל ההתבגרות, משנת 13 עד 20, גיל קשה, קשה מאוד. ובמקרים רבים הוא גיל של 'פרשת דרכים', ויש שעושים 'סיבוב לא נכון'.

"ואני ראיתי שתי גישות לבעיה זו. במקרה אחד, ההורים איבדו את הסבלנות, שלא יכלו בשום אופן לסבול את זה יותר, ולא יכלו עוד להתמודד עם זה, וזרקו אותו מן הבית! ומקרה זה לא הסתיים יפה בכלל, והבחור ירד ממש מטה מטה, והנהגה זו של ההורים נעשתה לנימוק שלו, ההורים זרקו אותו מן הבית, מעתה הוא חופשי לעשות כל מה שרוצה. ההורים איבדו כל מגע איתו, ועד היום הוא עדיין לא חזר ליהדות.

"ואמידך גיסא, ראיתי משפחה במצב דומה, והיתה להם הסבלנות. המשפחה לא הראתה מעולם לבנם שום איבה, ח"ו, ושום תסכול, ולא הראו שום יחס של תיעוב אליו, רק טיפלו בזה כמו שמטפלים במחלה עוברת. וכדוגמת מי שיש לו מחלה גופנית, רחמנא ליצולן, שהצער הוא נורא, ועושים כל מה שאפשר, ומתפללים, ומקוים לטוב. כמו כן הוא במחלה הזו. וסוף סוף הרגיש הבחור הנ"ל קרבה למשפחתו, ולפיכך, כשגדל קצת, ונעשה יותר שכלי, הוא הכיר לבסוף שמקומו הנכון הוא בדרך של הבית שלו, וסופו של דבר, אחרי כמה שנים, עשה הבחור סיבוב לטובה, וההורים הלכו עמו לארץ ישראל, וסידרו אותו ביישיבה מסוימת, ונעשה לבן תורה אמיתי, וגם עשה שידוך יפה, והיום הוא מבני התורה החשובים. "אין להשוות מצבים שונים, אבל התוצאות משתי הגישות האלה ודאי מורות אל הדרך של סבלנות. ואני יודע ומכיר מצבים אחרים דומים להנ"ל.

"לא שהיה הדבר קל, שאף משפחה לא תהיה מנוסה עם בעיה כזו, דבר זה הוא עוגמת נפש יום-יומית, והוא מר כמות, בעת שההורים רואים את בנם, שהיתה לו היכולת להיות תכשיט, ועתה הוא הולך ופונה מדרך היהדות, רחמנא ליצולן, דבר זה הוא גלולה מרה עד מאוד וקשה לבליעה, איום ונורא. אין זה דבר קל, זה מכאיב.

"ושאלה זו מגיעה אלי מדי פעם, ותמיד אני אומר בזה: תתנהגו בסבלנות. לא לזרוק אותו, ולא לדחותו. רק תתנהגו עמו בטוב, עם סבלנות, והקב"ה יעזור".
עד כאן לשון הרב פאם זצ"ל, והבאתי את התשובה כלשוונה. כמוה הורו גם גדולי הדור כאן בארץ ישראל, כמו שציטטתי בעבר מגדולי ישראל שונים, מהדורות קודמים, וגם בדור שלנו. בעניין זה לא ידוע לי על מחלוקות, ויש הסכמה שראוי "למשכם בעבודות אהבה, ולא לדחות חלילה". כך הם הורו, וזו דרך האמת, שעדיפה על האלטרנטיבות המסוכנות. וה' יעזור שנזכה כולנו לרוב נחת תמיד.

לרכישת ספרו החדש של הרב דן טיומקין "ADHD כוחות העל של ילדי הקשב", כנסו להיברות שופס או חייגו: 073-222-1250

קפה ומאפה

ימי שני בוקר, 2 מפגשים
 ד' אלול 21.8 | י"א אלול 28.8

התכנסות: 10:30
 סדנא: 11:00-13:00

בית היברות, רח' אריה שנקר 20 פ"ת
 לפרטים והרשמה << 073.222.1300

סדנת שחרור והרפיה לפתיחת שנה חדשה

הרבנית האומנית
 חדוה לוי

למחיר * ולצאת במחיר

פיס ומחילה דרך חדשה *
 להתקרב לעצמי, לאחרי, ולברא



סובבות קליפות, חלקן הגיעו כהגנה מילדות וחלקן נוספו לאורך החיים בגלל עוונות או טעויות שעשינו.

אז מה עושים, בעצם? בשלב הראשון, כמו בכל דבר בקשיבות / מיינדפולנס, פוגשים את מה שיש בתוכנו. מתבוננים מה קורה לי, מה עובר עלי. ניגע בתרגיל קטן, ואז נמשיך.

תרגיל:

מה אני מרגיש עכשיו? נסו להשתמש במילים כמה שיותר מפורטות. כשאני אומר "בסדר", אני לא באמת מביע את הרגש שיש בתוכי. גם "כלום" היא לא תשובה מפורטת כל כך. אם אני מרגיש חסום, זה בסדר להודות בכך ביני לבין עצמי, ולנסות שוב בפעם אחרת. אין צורך "להצליח", אלא להיות עם מה שיש. להכיר ביני לבין עצמי - מה עובר עלי? מה אני מרגיש? לא מצליח להרגיש? זה בסדר גמור, להרפות ולהבין שיש משהו שחוסם לי את הרגש. זה לא אמור להשתנות ביום אחד. להביא לשם אור, חמלה על עצמי.

מומלץ לנסות את התרגיל בזמנים שונים. יש כאלו שבחרים להשתמש בתרגיל הזה כסוג של "מוניטור רגשי" לאורך היום - לראות את ההשתנות של הרגשות לאורך היום, את היכולת שלי לפגוש אותם או לא - בלי לנסות לשנות דבר. רק לפגוש.



לקלף את קליפות הלב

אי אפשר לאכול תפוז עם הקליפה שלו, וגם לא אגוז. גם הלב שלנו עטוף בקליפות

המון רצונות, והעולם לא מספק אותם, שזה ממש בסדר בפני עצמו, אבל הילד חווה תסכול וכאב ופחד. הוא חסר כלים חיצוניים להגן על עצמו מהעולם, ולא תמיד ההורים זמינים כפי שהיה רוצה, וכך הוא מפתח קליפות על הלב, קליפות הגנה. האם יש לזה יתרון? ודאי. הבעיות מתחילות כשאדם מנסה, אם ניקח שוב את המשל של הפירות, לאכול אגוז בלי לקלף אותו מקליפתו. זה לא נעים, בלשון המעטה! למעשה הוא יטען שהאגוז בלתי אכיל, או שהתפוז הוא מר, ויסלוד מהם. כך גם הלב שלנו. את הלב

יש לנו קליפות שונות שיושבות לנו על הלב ועל המוח ומעוותות לנו את תפיסת המציאות. אחת מן הקליפות הללו היא קליפת "הכל בסדר", או "אני לא מרגיש כלום". צריך להבין שקליפות בנפש, בדיוק כמו קליפות בטבע - יש להן מטרה, הן לא סתם שם. אם נתבונן בפירות שיש להם קליפה, כתוב שהקליפה קודמת לפרי. מה הקליפה נותנת לפרי? הגנה. תפוז שגדל והוא עדין ורך צריך את הקליפה הקשה יותר כדי שתשמור עליו. ישנם פירות כמו אגוז שזקוקים מסיבה זו או אחרת לקליפה או לקליפות עבות וחזקות הרבה יותר. יש בפנימיות התורה לימוד שלם על סוגי הקליפות, ויש כאלו שבט"ו שבטט מביאים בכוונה לשולחן סדר ט"ו שבטט פירות עם קליפות מסוגים שונים - קליפה רכה שאפשר לאכול, כזאת שלא, קליפה קשה וכיוצא בזה.

איך זה קשור אלינו? גם על הלב ישנן קליפות נפשיות. אותן קליפות עזרו לנו ושמרו אותנו בגיל מוקדם מאוד, עזרו לנו להתמודד עם מציאות חיים שהיא לא תמיד פשוטה - כמבוגרים אנחנו יכולים להגיד, על מה מדובר? היתה לי ילדות מופלאה! אבל כל ילד, אם הוא עדיין מחובר לרגשות הפשוטים שלו או שלה, יגיד שהחיים לא פשוטים כילד... יש

7 שבע עובדות יונתן הלוי

הכבדות עד שיינפש, כך צריכה הנפש להתעסק במנוחת החושים... עד שיסור ממנה הליאות". בעולם הישיבות מעדיפים את הכינוי "בין הזמנים" על פני "חופשה", כדי להדגיש כי מטרתה של החופשה היא זמן מנוחה להתרעננות בלבד.

5 בעיתות מלחמה, חלילה, קוראים הרבנים וראשי הישיבות לקצר את תקופת "בין הזמנים". כך נעשה בתקופת מלחמת יום הכיפורים (בין הזמנים-תשרי תשל"ד), מבצע חומת מגן (פסח תשס"ב), מלחמת לבנון השנייה (בין הזמנים-אב תשס"ו) ובמבצע צוק איתן (אב תשע"ז). גם בימי מלחמת ההתשה קיצרו את חופשת "בין הזמנים", זאת על מנת להרבות זכויות לימוד תורה בעם ישראל, ולנצח במערכה מול האויבים.

6 גם בתקופת "בין הזמנים" מקפידים רבים מן הלומדים להמשיך וללמוד במסגרת מצומצמת יותר, לעיתים במסגרת "ישיבות בין הזמנים".

7 מי שמתחזק ולומד תורה אף בימי החופשה, זוכה לשכר עצום. כה דברי התלמוד הירושלמי: "אם ראתה את הבריות שנתיישו ידיהן מן התורה - עמוד והתחזק בה, ואתה נוטל שכר כנגד כולן". (ברכות פ"ט, ה"ה). דברי הגמרא הללו נוגעים לכל אחד שמתחזק בלימוד התורה בעיתות של קושי. תורתו היא זו שמגנה על הארץ ומגינה, והוא נוטל שכר כנגד כל לומדי התורה כולם!



7 עובדות על בין הזמנים

מדוע נקראת החופשה "בין הזמנים", ומה השכר על לימוד תורה בזמן זה?

1 בעולם הישיבות, "זמן" הוא כינוי לתקופת לימודים רציפה (בדומה לסמסטר, להבדיל). שנת הלימודים בישיבה מחולקת לשלושה זמנים. לכל זמן יש אורך שונה, ובין כל זמן לבא אחריו ישנה חופשה הנקראת "בין הזמנים" (נהגה לרוב במליל). ה"זמן" הראשון בשנה הוא "זמן אלול", שמתחיל בראש חודש אלול ונמשך עד ערב יום הכיפורים. לאחר מכן יש חופשה בת שלושה שבועות שנמשכת עד ראש חודש חשוון, בו מתחיל "זמן חורף", עד ראש חודש ניסן. בחודש ניסן יוצאים תלמידי הישיבות לחופשה בת חודש, ובראש חודש אייר הם חוזרים ל"זמן קיץ" שנמשך עד ערב תשעה באב.

2 מבין שלוש תקופות "בין הזמנים", הבולטת ביותר היא תקופת 'בין הזמנים' של חודש אב, בין תשעה באב וראש חודש אלול. הסיבה לכך היא גם כי הבחורים בעצם סיימו כיתה אחת, ואחרי "בין הזמנים" הם יעלו לכיתה גבוהה יותר או אפילו יעברו לישיבה אחרת. כך גם העובדה שמדובר בתקופת הקיץ, בה האווירה של החופשה מורגשת בכל מקום.

3 לכל "זמן" נקבעת מסכת מרכזית שנלמדת בישיבה בסדרי העיון והבקיאות, כאשר

לעיתים לומדים את המסכת במשך זמן אחד בלבד ולעיתים במשך שנה שלמה או מספר "זמנים". נהוג שגם כאשר ממשיכים ללמוד אותה מסכת במשך ה"זמן" הבא, פרק אחר מאותה המסכת יילמד.

4 תקופת "בין הזמנים" ניתנה כדי לאפשר לבני הישיבה לשהות עם משפחתם תקופה מסוימת, לנוח מעמלה של תורה ולאגור כוחות לקראת הזמן הבא. מצוות לימוד תורה היא החשובה מכל, אולם המנוחה היא הכרחית. כך כתב הרמב"ם: "כמו שילאה הגוף בעשותו המלאכות

שבת וינפוש
במלון ניר עציון

נופש בלתי נשכח רוחני, חוויתי ומושקע

חדרים מפוארים | חדר כושר | נוף מדהים של הרי כרמל

בהשתתפות הרב יצחק פנגר • הרב חיים זאיד

הבטיחו מקומכם: 073-222-1-270

פרשת כי תצא
חמישי - שבת

ז' ט' באלול
24-26.08

לילות בלי שינה וצום משבת לשבת: ריאיון נדיר עם הצדיק הרב דב קוק

הצדיק הרב דב קוק לא התראיין לתקשורת במשך שנים, אך הסכים הפעם כדי למסור מסר חשוב לעם ישראל. וגם: מה סדר יומו של הרב, ומה דעתו על הרב זמיר כהן ועל הידברות?

שיכול להביא לו את הישועה".
מה היה שם בדיוק, בקריאת שמע הזו שהרב אמר שפספס, שחרה לו כל כך?

רפאל קוק: "אני לא יודע בדיוק אם הוא לא קרא לגמרי, כי אני יודע שהוא כן התפלל מהבוקר. כנראה היה שם איזשהו פספוס קטן, אולי הוא פספס בדיוק את הזמן של הנץ החמה. זה הכל מהדרגות הגבוהות של יראת השמים שבהן הוא נמצא. מבחינת הרב, מצוות קריאת שמע היא מצווה חשובה מאוד, שהוא מוסר עליה נפש, ומסר גם בעבר, עוד יותר מהיום, תקופה ארוכה הוא היה חורש את הארץ לאורכה ולרוחבה כדי לזכות אנשים בקריאת שמע".

דוד שדה: "היתה לרב חבילה של קריאת שמע שהוא מחלק, והגיעו אנשים לרב לקבל ברכה, כל אחד מהנקודה שלו. אחד הגיע לקבל ברכה לאשתו שבחדר לידה, ויש עיכוב בלידה. הרב הוציא לו מיד קריאת שמע ואמר לו לקבל על עצמו לומר מיד בתחילת הלילה קריאת שמע. אחר כך הגיע עוד אדם וביקש ברכה לפרנסה. שוב הרב נתן לו קריאת שמע. אמרתי לרב שזה נראה שקריאת שמע היא סגולה לכל דבר. הרב הסביר לי שהראשון, הוא אמר לו לקרוא קריאת שמע בתחילת הלילה, זריזים מקדימים למצוות. אז הוא יזדרז, ובזכות זה יהיה זירוז ללידה בעז"ה. השני ביקש ברכה לפרנסה, וכתוב 'ונתתי עשב בשדך לבהמתך ואכלת ושבעת', הנושא של פרנסה הוא חלק מקריאת שמע. אפשר לומר באמת שכל מה שקשור ליהודי, קשור לקריאת שמע".

מבחינה גופנית, הרב עובר דברים שהם לא מובנים. צומות של ימים שלמים, למשל.

דוד שדה: "בתקופות האחרונות הרב עושה צומות משבת לשבת. לפעמים עם הפסקה באמצע השבוע. הרב בדרך כלל מתחיל את הצום אחרי שהוא מסיים את סעודת מלווה מלכה. ופשוט כל יום. בתקופה האחרונה, שזה ממש משבת לשבת, אז לגוף כבר קשה מאוד. חוץ מזה, זה גם כמעט בלי שעות שינה, ועוד שעות של תפילה, לעמוד על הרגליים.

"היה פה יום אחד אדם שהגיע לרב על אשתו שסובלת צער גדול מאוד, היא לפני לידה, וזה היה מסוכן מאוד. הרב פשוט צם עליה, הוא צם יומיים כדי שתהיה לידה קלה ושלא יהיה שום צער. ככה פשוט כל צער קטן שיש לעם ישראל הוא לוקח את זה לצום ותפילה".

רפאל קוק: "הרב מדבר מעבודה אינסופית, עוד מדרגה ועוד מדרגה, עד שכל הדרגות שהוא נמצא בהן הן כבר חלק ממנו. הרב מדבר רק בנקודות האמת. הוא לא מקטין את העוצמה של התורה בשביל שאנחנו נבין. אנחנו צריכים להבין שיש פה באמת עוצמה אינסופית, והוא חי ככה יומיום. אחרת הגוף שלו לא יכול היה להחזיק את עצמו".



להשאיר את זה רק במקום של לבוא לקבל ברכה, והכל יסתדר. רק מה? הרב לוקח את זה בנקודה עדינה מאוד, שאדם יוכל לעמוד במה שהוא אומר לו. לא משהו שהוא לא יכול לעמוד בו, לפעמים אפילו משהו קטן. הוא מחפש את הזכות של האדם שעשה משהו שהוא מקבל על עצמו.

” זו לא מכונה שמכניסים שקל ויוצאת פחית... אתה מבקש ברכה על מישהו? צריך להתפלל עליו. אי אפשר להזכיר סתם שם ועוד שם שמע.”

"רואים לפעמים אנשים שמגיעים לרב לבקש ברכות, ויכולים לבקש כמה ברכות על כמה אנשים, ולהזכיר עוד שם ועוד שם. הרב אומר - זו לא מכונה שמכניסים שקל ויוצאת פחית... אתה מבקש ברכה על מישהו? צריך להתפלל עליו. אי אפשר להזכיר סתם שם ועוד שם. אם זה ככה, אתה פשוט לא מאמין בכוח של הברכה. אם אתה מאמין בכוח של הברכה, אז צריך דקה אחת להתפלל עליו באמת, אין פה מכונה שמייצרת קמיעות. צריך להתפלל באמת, לפנות לה' ולהתפלל, וזו עבודה בפני עצמה.

"חלק מהעניין הוא גם שכשאתה מאמין בכוח של התפילה עצמה, זה עצמו מה שיוצר את הנס. פעם אחת הגיע לרב יהודי שרוחק לגמרי מתורה וממצוות, והרב רצה שהוא יתפלל. אז הרב אמר לו - 'תתפלל שמה שאני התפללתי עליך, יפעל בשמי'. כשהוא יצא, הרב אמר לי: 'אמרתי לו את הנוסח הזה כי הוא לא מאמין בעצמו, הוא לא מאמין בתפילה של עצמו. הוא חושב 'מי אני שאתפלל? בשביל זה באתי לפה'. הוא מאמין בכוח של התפילה שלי. לכן אמרתי לו שיתפלל ש'ה' ישמע לתפילה שלי, אבל בעצם גרמתי לו שיתפלל. זאת הנקודה שרציתי לתפוס אצלו. אם הייתי אומר לו 'הכוח שלך חזק, התפילה שלך חזקה' - הוא לא היה מאמין לי. ככה הרווחתי אותו לנקודה של התפילה, וזה עצמו מה

אחרי תקופה שאנחנו מנסים לראיין את הצדיק הרב דב קוק מטבריה, קיבלתי טלפון מהעוזר שלו, שאמר לי 'תבוא, עכשיו הרב רוצה להתראיין, כי יש איזה עניין שהוא רוצה למסור לעם ישראל'. הגעתי, כמובן, הרב הסכים להתראיין אחרי שנים ארוכות שלא דיבר לתקשורת. אני מבין שאתמול קרה משהו לא שגורתי.

"אני מתבייש מאוד. אני מברך את כל מי שקורא עכשיו, שלעולם לא יתבייש כמו שאני מתבייש עכשיו. ועל מה? אתמול, יום שישי, לא קמתי, ולא קיימתי מצוות קריאת שמע. אני יכול להשלים את זה? לא. עבר זמנו, בטל קרבנו. תבכה, תבכה - לעולם לעולם לא תוכל להשיב את זה. דבר אחד נשאר לך, אם תזכה - שכמה יהודים בישראל יקומו ויאמרו: אנחנו עד עכשיו לא הקפדנו כל כך, ועכשיו כן נקפיד, נגיד על תפילת ערבית בלילה ברבנו תם, או נקרא קריאת שמע שתי דקות בלילה. זה מה שנשאר".

מה בעצם המעלה של קריאת שמע?
"מה זה נקרא, בלילות, קריאת שמע? אתה רוצה להיות יהודי? שמע ישראל, זו תעודת הזיהוי שלך כיהודי. אם אתה מנותק, ולא חש 24/7 שה' אלוקיני, ה' אחד, אם אתה לא קורא קריאת שמע - אתה פשוט מנטרל את עצמך מחזקת יהודי".

הרב חוזר לסיבה שבשלה הסכים להתראיין. "אני מבקש מכם חסדים. פספסתי קריאת שמע, הרגשתי גיהינום. מי שרוצה להוציא אותי מהגיהינום, שיגיד קריאת שמע".

מה הרב חושב על זיכוי הרבים? על הרב זמיר כהן?
"הוא עבר מה שעבר, מטיחים בו כאלה עלבונות, פוגעים עד עומקה של נפש, והוא שותק ולא מגיב אפילו קצוץ של יוד. אני יודע שאני הייתי מגיב".

בעיני הרב זמיר כהן הוא גדול הדור.
"גם בעיני הוא גדול הדור".

מחוץ לחדרו של הרב פגשתי גם את חתנו מזה 19 שנה, רפאל קוק, ואת דוד שדה, מקורבו של הרב, וקיבלתי מהם כמה פנינים וסיפורים מעניינים.

איך נראה סדר היום של הרב?

רפאל קוק: "אני חושב שמה שמאפיין את סדר היום של הרב, זה שאין סדר. למעשה הזמן היחיד שהוא קבוע הוא התפילה בנץ, והזמנים של התפילות. אבל מעבר לזה, יום ולילה הם לא משהו שמאפיין את סדר היום של הרב. מבחינת הרב, הוא כל הזמן לומד תורה או מתפלל בכל הכוח, לא משנה אם זה 3 לפנות בוקר או 11 בצהריים. כשהוא נגמר הוא פשוט קורס לפרק זמן קצר, מתרענן, וממשיך ללמוד".

אתם רואים סיפורי מופתים?

דוד שדה: "הרב אומר שכל מה שחושבים, כשאתם רואה נס או משהו מסוים, זה בזכות זה שהוא קיבל קבלה מסוימת. הרב מלביש את זה על דבר שהאדם צריך לעשות. משהו קטן, אבל משהו שבן אדם יכול לעשות. יש אחד שהוא יגיד לו ללמוד שתי משניות כל יום, ולאחד לומר קריאת שמע כל לילה, ולאחד להתחזק בלימוד, כל אחד והנקודה שלו. אבל בעיקר זה לתפוס את האדם לעשות משהו של חיזוק, לא





גמרא הלכות ואגדות דקדוקי תורה ודקדוקי ספורים תקופות וגימטראות... שיחת מלאכי השרת... ומעשה מרכבה!" (סוכה כח) ואמר על עצמו שהוא "דומה כשר לפני המלך" (ברכות לד), ומעולם לא קרה שיהיה כל כך טרוד במחשבותיו עד שישכח להקדים שלום, אפילו לנכרי בשוק! איזו הרגשת חיוב היתה ממלאת את לבו, שתבטיח מסירות נאמנה כזו לכבודו של זולתו! ואם לנכרי כך, קל וחומר לישראל!... ואל נחשוב שמידה זו היא ממימדות החסידות! הרי לא הלל היה אלא שמאי, שאמר: "והוי מקבל את כל האדם בסבר פנים יפות" (אבות א', טו)!"... (מכתב מאליהו חלק ד' עמ' 246).

אינן תירוצים. לא משנה כמה אדם חשוב אתה ובמה אתה עסוק. אמירת שלום היא חלק בסיסי ובלתי נפרד מהחיים שלנו. הגיע הזמן לייחס חשיבות עליונה לאמירת שלום, ולהציב זאת בראש סולם הערכים שלנו!

נופתע לגלות כי אמירת השלום עוטפת בתוכה מכלול שלם של דפוסי התנהגות ושל יחסים בין-אנושיים, ומסוגלת למוסס כל אווירה, גם העכורה ביותר. זה אולי נשמע מפליא, אבל זה בדיוק כך. אמירת שלום. עדיף בתוספת חיוך.

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



חינמי לחלוטין. כל כך פשוט, וכל כך מהפכני

הכל טמון במילה אחת. המילה היא - "שלום". "אמרו עליו, על רבן יוחנן בן זכאי, שלא הקדימו אדם שלום מעולם ואפילו נכרי בשוק" (ברכות יז). נתאר לעצמנו: רבן יוחנן בן זכאי, שהיה נשיא ישראל בתקופת חורבן הבית וכל צרכי ישראל עליו היו מוטלים, ועם כל זאת היה שקוע כל כולו בתורה, הקדושה ביגיעה עצומה - "שלא הניח מקרא ומשנה,

את זה לא תלמדו באוניברסיטאות, לא בסמינרים ואפילו לא בישיבות. למען האמת, לא לומדים זאת כלל. בשום מקום. זה מפליא, כי זה זמין לכולם כל הזמן - ובכל זאת רובנו לא שמים לב לזה. בסך הכל מדובר במילה אחת. עבור אנשים רבים, המילה הזו מסוגלת לשנות להם את כל היום, ואולי אפילו את כל החיים.

אחוזים נכבדים מהתסביכים הנפשיים בימינו היו נחשכים אם רק היו משתמשים יותר במילה הזו, וכשחושבים על זה, בעצם, כולנו סובלים מאווירה שלילית ועכורה סביבנו, והכל רק בגלל מחסור באותה מילה! כמה נעימים וקורנים מאושר היו יכולים להיות חיינו. רק מילה אחת! זה הכל! זו מילה מדהימה!

בקיומה: ממלאת אנרגיות, מסדרת את היום, מרבה אהבה ואחווה, משחררת את שרידי החיך המכווצים, ומעניקה לנו רוחב לב והצלחה בכל מעשה ידיו.

בהעדרה: מצטברים מרמור, כעס, בדידות, שנאת אחים, נוער מתמודד, מחלות נפשיות וגופניות ועוד קללות רבות שאינן כתובות בתורה.

הרב ישעיה וינד

כוחות הביטחון



סיפור פשוט על יהודי "פשוט", שידוע ומכיר בערך לימוד התורה. הוא אמנם צריך לעסוק לפרנסתו כל היום. אבל אינו מתבלבל, יודע לזהות את העיקר ולסנן את הטפל. מתוך הכרת הערך העליון של לימוד תורה, הוא מקדיש לעצמו מדי יום זמן קבוע בו הוא שוכח מכל הבלבולים וצולל במלוא הריכוז אל תוך התורה.

לכאורה זהו זמן שאינו מיועד לעשיית רווחים, ולפעמים אף גורם להפסדים. אך המתווך דגן מתייחס לכך כאל מצג שווא בלבד, כי הרי מה שכתוב לו מלמעלה יגיע אליו בכל מקרה, ולא יתכן שעל ידי לימוד התורה הוא יפסיד. לכן הוא שומר על החלטתו מתוך ביטחון מלא בבורא עולם. כאן מתגלה שהקב"ה אכן דואג לו יותר ממה שהוא מסוגל לדאוג לעצמו.

בפרשה העוסקת בעניין ירידת המן לעם ישראל, כתוב: "ויאמר משה אל אהרן קח צנצנת אחת ותן שמה מלא העומר מן והנח אותו לפני ה' למשמרת לדורותיכם". מפרש רש"י: "לדורותיכם" - בימי ירמיהו. כשהיה ירמיהו מוכיחם למה אין אתם עוסקים בתורה, והם אומרים אם נניח מלאכתנו ונעסוק בתורה מהיכן נתפרנס? הוציא להם צנצנת המן ואמר להם אתם ראו דבר ה'. בזה התפרנסו אבותיכם, הרבה שלוחים יש לו למקום להכין מזון ליראיו".

עד לימינו אנו ישנה צנצנת מן המונחת למשמרת, ממנה מתפרנסים אלו שעוסקים בתורה.

מתחם לסיפור האישי שלכם במייל: ashgacha@htv.co.il או בהודעה קולית בטלפון: 079-6998844



שהיתה זקוקה לו באופן שאינו סובל דיחוי. אחרי השיעור החזרתי את הטלפון למצב רגיל, והנה אני רואה מספר לא מוכר שהתקשר בזמן השיעור. לא ידעתי שזה המספר שאשתי התקשרה ממנו. חזרתי אל המספר, ואמרתי: "שלום, מדבר מתווך דירות בקריית גת, במה אפשר לעזור?". "סליחה", ענתה לי אישה מהצד השני, "לא אני התקשרתי, מישהי אחרת שאלה את הטלפון והתקשרה. אבל בעצם, אה... זה תיווך? כי אנחנו בדיוק מחפשים עכשיו דירה בקריית גת". ההמשך זרם באופן חלק להפליא. הצעתי דירה, העסקה נסגרה, ואני קיבלתי את חלקי שהסתכם בעשרות אלפי ש"ח, ברוך השם.

אני עובד כמתווך דירות בקריית גת, וברוך ה' מצליח להתפרנס בכבוד. סוג העבודה דורש ממני להיות זמין תמיד, בשעות מאוחרות ובשעות מוקדמות. אני חוזר לשיחות שלא נענו גם אם מספר הטלפון לא מוכר לי, כי תמיד יכול להיות שמאחורי המספר מסתתרת עסקה טובה. אף פעם איני יודע היכן מונחת ההזדמנות, ומי יהיה זה שישלשל לכיסי אחוז נכבד משוויה של דירה. בעיר כמו קריית גת יש מתווכים נוספים, ולא פעם קורה שאם לא עניתי לשיחה - הלקוח ממשיך ומחפש מתווכים אחרים שכן זמינים לו. למרות כל זאת, יש שעה ביום שבה הטלפון שלי על מצב שקט ואינו זמין, מלבד שעות התפילה. זאת השעה של לימוד התורה. בזמן הזה אי אפשר להשיג אותי. אני קובע עתים לתורה, וקביעות זו קביעות, על כל המשתמע מכך. באותה שעה אני משתדל וגם מצליח לשכוח מעסקי העולם ולעסוק בתורה שמחזיקה את העולם כולו ואת עולמי שלי.

ערב אחד יצאה אשתי מהבית לצורך חשוב, והיתה חייבת לדבר אתי בדחופות. בטלפון שלה בדיוק נגמרה הבטרייה, לכן ניסתה להתקשר מטלפון ששאלה ממשיחה. באותו זמן ישבתי ולמדתי, שוכח מכל העולם והבליו. היא היתה לחוצה, זקוקה בסך הכל לאיזו פיסת מידע, אך אני לא ניתן להשגה, מסיבה פשוטה: הטלפון שתק בנאמנות, ושמר על כל השיחות בלי לרמז לי שמישהו מתקשר. אשתי ראתה שאיני עונה בשום אופן, השיגה מספר טלפון של מישהו מיושבי בית המדרש, וכך העברתי לה את המידע

יבנה כ"ט באב 16.8 רביעי | מתנס מרגלית רחוב הנופר 31

מודיעין עילית ד' באולן 21.8

שני | אולמי ההיכל רחוב נתיבות המשפט 7

שעה 19:30

כרטיסים במקום בעלות סימלית 073-2221240

האומנית הרבנית

חדוה לוי

הופעה מוזיקלית מלאת רגש ואמונה

משמח הלבבות

יעקב חמו

תשובה אמיתית מתוך שמחה

הגברת

פרי כהן

סיפור אישי מטלטל על יציאה וחזרה בתשובה

צלילים של תשובה



חיים תמורת חיים

נערה צעירה מחליטה ליצור קשרי ידידות עם הנערה הדחוייה ביותר בכיתה. שנים לאחר מכן, אותה נערה מחכה לתורם כליה שיתאים לבנה הקטן, והישועה מגיעה ממקום בלתי צפוי



הבית לא תפקד באותה צורה. היה צריך ללכת עם ידידיה שלוש פעמים בשבוע לטיפולי הדיאליזה המרים, שהיה קשה לו לשאת, ולאחריהם הוא היה חוזר תשוש וחלש. נעלמה ממנו שמחת החיים שהייתה בו קודם, והוא היה נראה מבוגר מכפי גילו. עינינו כלו מלראות את בנו קמל.

הפתרון לבעיה היה השתלת כליה. כל בני המשפחה ערכו בדיקות התאמה, אך שוב ושוב הגיעה התוצאה המאכזבת: "אין התאמה". לידידיה יש סוג דם נדיר, והיו עוד גורמים שהקשו על מציאת התורם המיוחל. האווירה בבית הייתה קשה. הבית הפך למוזנח, ומצב רוחי, כמו זה של שאר בני המשפחה, היה שפוף. ערכנו תפילות רבות במקומות הקדושים, ופתחנו קריאת תהילים לילדים בשבתות לזכות ידידיה, שיימצא התורם הנכון.

לאחר תקופה של כשבעה חודשים, הגיעה הבשורה לה חיכינו רבות: נמצא התורם המיוחל. כבר כמעט ונקבע תאריך לניתוח - אבל לבסוף, מסיבה רפואית כלשהי שקשורה בתורם, ברגע האחרון נאמר לנו שהוא לא יוכל לתרום את הכליה לידידיה שלנו. האכזבה שלנו הייתה אדירה. עד שנמצא התורם שהסכים לתרום כליה לידידיה שלנו, מועמדותו ירדה מן הפרק... קשה לתאר את מפח הנפש שעבר על כל בני המשפחה. אבל דווקא לידידיה האיר את האווירה, כשהזכיר לכולנו שמה שה' עושה הוא רק לטובה, וכנראה הכליה הזו לא

יועדה עבורו. התחזקנו בביטחון בה', וקבלתי על עצמי מספר קבלות טובות. לאחר תקופה קצרה יחסית של מספר שבועות נעשה לנו שוב נס, ונשמעה הבשורה המשמחת: נמצא תורם לידידיה שלנו. אנחנו כולנו היינו מאושרים, והחלו ההכנות לניתוח, אך ביום המיועד שוב היה עיכוב. ידידיה חלה, ולא היה ניתן לערוך את הניתוח. לאחר מספר ימים סוף סוף נעשה הניתוח, שעבר ב"ה בהצלחה. ידידיה התאושש יפה מהניתוח, ושב להיות הילד שהכרנו. היה עליו להשלים פער לימודי שנוצר עקב הימים שהחסיר במהלך השנה, ואכן, הוא הלך למורה פרטי והשקיע מאוד בלימודיו. קצב התקדמותו שלו היה משיביע רצון, והוא הרווה אותנו נחת.

עברה תקופה. כבר הספקנו לשכוח מן המחלה שהייתה לידידיה. ביתנו שב לתפקד, וחיינו חזרו למסלול השגרה המוכרת שלמדנו להעריך כל כך. יום אחד הגיע אלינו טלפון מפתיע, שבו נשאלנו אם נרצה להיפגש עם התורם. מובן שהשבנו בחיוב. היינו כולנו נרגשים, וחיכינו ליום המיוחל. רכשנו לתורם מתנה מיוחדת, וידידיה, שניחן בקול ערב, הלך לאולפן והקליט שיר

מי מירב. נולדתי בעיר חיפה. בנערותי, עקב שינויים שחלו בעבודתו של אבי, עברנו להתגורר בירושלים עיר הקודש. המעבר לא היה קשה לי, שכן כבר בימים הראשונים לכניסתי לתיכון הייתי מוקפת בחברות רבות, ודעתי נשמעה בכיתה. תמיד הייתי חברותית, וגם במקום מגורנו החדש ההצלחה האירה לי פנים. בתוך זמן קצר הפכתי לנערה מובילה ומקובלת בחברה. גם בלימודי הצטיינתי, ותמיד ציוני היו מן הגבוהים.

יום אחד הבחנתי בטליה, נערה שמצבה החברתי לא היה מזהיר. היא הייתה מוזנחת, וריח לא נעים הכה במי שקרב אליה. אם לא די בכך, גם מצבה הלימודי היה חלש. זה היה יכול להמשך כך, אם לא שלבי לא הניח לי להתעלם ממנה, כפי שכולן נהגו. וכך, למרות הרתיעה הטבעית, בהיותי טיפוס די איסטיביט, קרבתי אליה והתחלתי להתיידד איתה. הזמנתי אותה לביתי ולמדתי עמה למבחנים, וגם השתדלתי להכניסה לחברה ככל שיכולתי. החברות שאיתן הספקתי להתיידד שידרו לי: 'עזבי אותה, מה מצאת בה?!', והיתה אף חברה שהגדילה לעשות ונתקה את הקשר בינינו, אבל לי לא היה אכפת. המשכתי בשלי. עם הזמן נהיה נעים יותר לשהות במחיצתה של טליה. היא התגלתה כנעימת שיחה, ציוניה עלו וביטחונה העצמי התחזק. נוספו עוד מספר חברות שהחלו לגלות בה התעניינות. היא אף עברה את מבחני הבגרות בהצלחה, הודות לכך שהשקענו יחד שעות רבות בלמידה יחד לבחינות.

בסיום התיכון נפרדו דרכינו, כל אחת מאיתנו פנתה לכיוון אחר. אני סיימתי בהצטיינות רבה את לימודי ההנדסאים, מצאתי עבודה טובה ומכניסה ולא רמס מכן הקמתי את ביתי. זכיתי ונולדו לי חמש בנות מקסימות, אבל ייחלתי לבן. כשהייתי בגיל מבוגר מעט, ה' הגשים את משאלתי וזכיתי בידידיה.

ידידיה היה תינוק מקסים, וגדל לילד מפונק וחכם ששבה את לב רואיו. יום אחד הבחנתי שידידיה לא חש בטוב. כבר תקופה ארוכה הוא היה נראה חיוור מעט, אבל לא ייחסתי לכך חשיבות. אבל היום הוא נראה חיוור מדי. דאגתי, לבי לא בישר לי טובות. לקחתי אותו לקופת החולים, והרופא נתן לנו הפניה למיון. הבנתי שיש כאן משהו רציני עוד יותר משחשבתי. לאחר כמה שעות מורטות עצבים, שבמהלכן גם בעלי הצטרף להמתנה, נערכו מספר בדיקות מקיפות, ונחתה עלינו הבשורה הקשה: ידידיה סובל מאי ספיקת כליות חמורה.

באותו הרגע הרגשתי שחרב עלי עולמי. בני הקטן, שציפיתי לו שנים ארוכות, הילד המתוק והשובב, חולה?! לא יכולתי להכיל את זה. לקח לי זמן לעכל את הבשורה ולהפנים אותה. מאותו היום, חיינו הפכו לסיטמתמשך.

הרב יונתן גלעד
הרב עמנואל מזרחי
הרב מדכי חזיזה



100% זמיני
ללא
עלות!
1,000 ש"ח

יוצאים מהמסך בדרך אליכם

רבני הידברות מגיעים אליכם לשיעורי תורה מחזקים ועצות נפלאות עפ"י היהדות

מתקשרים < קובעים תאריך > ואנחנו באים!
לקביעת תאריך < 073-2221-290

לראות אלוקות (ב')

המשך מעמוד 2 <<

בקטע אחר הוא מוסיף: "נדמה לי שמכל הארצות בעלות הנוף המדכדך, ארץ ישראל מחזיקה בכתר. הגבעות קרחות, צבען דהוי, וצורתן רחוקה מלשוב את העין. העמקים הם מדבריות מכוערים המעוטרים בשוליהם בצמחייה דלה, שפניה כמו אומרות יגון וייאוש... כל קו הוא גס, צורם וכל תו הוא חד, ללא פרספקטיבה - המרחק אינו מחולל כאן קסמים. זוהי ארץ משמימה, חסרת תקווה, שבורת לב".

פרופסור סר ג'ון ויליאם דוסון מסכם בשנת 1888 למניינם בספרו "Modern Science in Bible Lands London", את ההיסטוריה של הארץ מאז יצאו עם ישראל לגלות: "עד היום הזה לא הצליחה שום אומה להתבסס כאומה בארץ ישראל. שום אחדות לאומית ושום רוח לאומית לא קנו להם אחיזה שם. אותו ערב רב של שבטים מדולדלים שישבו בה החזיקו בה רק כארסיסים סתם, כבעלים ארעיים, שכפי הנראה בעליל הם מחכים לאלה הזכאים לבעלות קבע על האדמה".



אף אומה בעולם, מלבד האומה היהודית, לא הצליחה ליישב ולהפריח את אדמת ארץ ישראל למרות אדמתה הפורייה, במשך אלפיים שנות גלות. והנה, לפני כ-140 שנה החלה עליית יהודים לארץ ישראל, ואט אט מתחילה הארץ לפרוח ולהתפתח, לאחר אלפיים שנות שממה. שיבת ציון החלה, והארץ האבלה עוטה על עצמה שמלת ירק פרחונית. אנו רואים למול עינינו הבטחה אלוקית, הנוגדת כל הגיון, כי ארץ ישראל, ביתו הבלעדי של העם היהודי, נועלת את שעריה בפני עמים זרים, ונותרת חרבה ושוממת עד ישוב אליה העם היהודי. מיום שעזבו אותה היהודים, הארץ נשארה שוממה. באו הנה רומאים, ביזנטים, ערבים, סלג'וקים, צלבנים, ממלוכים, תורכים ובריטים, כולם נשארו בה לזמן מוגבל. אף עם אחר לא פיתח את הארץ והצליח להפריחה ולראות בשגשוגה, עד שבאו חזרה היהודים... כפי הבטחת התורה.

לרכישת הספר "החיים כניגון" מאת אהרן רואל, היכנסו להדברות שופס או חייגו: 073-222-1250

אמרתי, והזכרתי לה שלמדנו יחד בתיכון. היא התקשתה לדבר מרוב התרגשות. גם בעיני עלו דמעות. שמחתי לראות כיצד השתנתה טליה מאז היותה נערה. שתינו בכינו יחד במשך מספר דקות. היה זה המפגש המרגש ביותר שהתרחש אי פעם. הודיתי לטליה שוב ושוב על התרומה העצומה של בנה, שהצילה את חייו של בן הזקונים שלי. לאחר שנרגענו, טליה אמרה לי: "תדעי לך, שכל מה שיש לי היום - זה בזכותך". והיא החלה לספר.

"בילדותי גדלתי בבית קשה, שלא התנהל בצורה נורמטיבית. אמי הייתה מאושפזת במחלקה סגורה, ואבי התקשה להביא פרנסה הביתה. את הורי כמעט שלא ראיתי. בלילות, אבי היה שב הביתה מאוחר, לאחר ששתי מן הטיפה המרה שהייתה משכיחה ממנו את הצרות שפקדו אותו. אני נאלצתי ללוש בגדים מרופטים, ולא פעם הייתי הולכת לישון רעבה. בילדותי לא זכיתי לטיפה מאמא ולהתעניינות בי. לא היה לי למי לספר את חוויותי ולחלוק את מחשבותי. אף פעם לא זכיתי להתעניינות מאדם כלשהו. החברות סלדו ממני תמיד, כי הייתי מבולגנת, ולא היה מי שיראה לי דוגמה של איך יוצרים קשרי חברה.

כשגדלתי, היה עלי לעבוד לפרנסתי לאחר שעות הלימודים, והיה עלי לדאוג שיהיה בבית מה לאכול. היה לי קשה לגדל את אחי ולנהל את הבית. מעולם לא זכיתי למילה טובה מאף אדם, וכה כמהתי ליחס. תמיד הייתי שקופה בכיתה. בתוכי כבר הייתי מיואשת ממצבי העגום, ולא היה לי חשק לשום דבר, עד שבאת את. את עודדת אותי, ועזרת לי להתקדם ולהצליח. את הייתי לי לחברה שכה חסרה לי בחיי. בזכותך הצלחתי בלימודי הבגרות ופניתי ללימודי מקצוע, שם האירה לי ההצלחה פנים. יש לי כיום פרנסה ברווח. הקמתי את ביתי כאדם בנוי עם ביטחון עצמי, לא הססנית ושבר אדם כפי שהייתי בטרם שפגשתי בי. כיום יש לי ידידות לרוב. את זו שבנית אותי, הפחת בי חיים. דעי לך שהחיים שלי עכשיו, וכל מה שיש לי עתה - זה רק בזכותך. אף פעם לא

אשכח את החסד שגמלת איתי". הייתי נרגשת מכדי להגיב. לא תיארתי לעצמי מה יהיו ההשלכות של פרויקט החסד הקטן שעשיתי בנערותי. אני נתתי לטליה חיים חדשים, והבן שלה העניק את החיים מחדש לבני.

מיוחד לתורם, שחובר על ידי כל בני המשפחה. סוף סוף הגיע היום. יצאנו כולנו לבושים חג, עם עוגה מפוארת שאפיתי, בלונים ומתנה אל רכבנו, בדרך לביתו של התורם. כבר ממש חיכינו לראות מיהו השליח הטוב שהעניק לידידיה את חייו מחדש. בדרך השתרך פקק ארוך, והנסיעה התארכה עוד ועוד. אנו כבר לא יכולנו להכיל את הרגש והציפייה למפגש עם התורם. מכשיר הווזי ניתב אותנו לוויולה נאה ומרשימה עם גינה מטופחת, ששוכנת באזור היוקרתי של העיר אשדוד. צלצלנו בפעמון, ונראה שחיכו לבואנו, כי הדלת נפתחה מיד. פגשנו בחור חביב, שקיבל את בואנו בהתרגשות. הוא שמח מאוד לראות את ידידיה. ישבנו לשוחח ולהודות לו על התרומה הענקית שהוא העניק לידידיה שלנו. הבחור הציג את עצמו בשם נועם, וסיפר לנו שהוא סטודנט למשפטים, ובעקבות נס שארע עמו כאשר חייו נצלו בטיול למזרח הרחוק, גמלה בלבו ההחלטה לעשות חסד עם הכליה שלו. הוא שמח שזכה להעניק אותה דווקא לילדנו. השמענו לו את השיר בו תוארו ההתמודדויות שלנו לאורך התקופה המאתגרת, והוא התרגש מאוד. לאחר שיחה ארוכה בה לא

שתינו בכינו יחד במשך מספר דקות. היה זה המפגש המרגש ביותר שהתרחש אי פעם. הודיתי לטליה שוב ושוב על התרומה העצומה של בנה



גמרנו להודות לו, נועם אמר שברצונו להכיר לנו את הוריו.

נותרנו בסלון הריק, מצפים לבואם, ולאחר כמה רגעים של סקרנות וציפייה הם נכנסו. התחלתי לשוחח עם בעלת הבית, וככל שדיברנו, משהו בתנועותיה היה נראה לי מוכר יותר ויותר. "טליה?", שאלתי בהפתעה. "אכן", היא אמרה. התרגשתי כל כך. "אני מירב",



בריא לדעת

קורס עזרה ראשונה מקוצר וממוקד

3 שעות של לימוד מציל חיים!



בני ברק ראשון | י"ט אב | 6.8 18:30
מרכז פיס קהילתי רח' אברנבל 60, פרדס כץ

ביתר שלישי | כ"א אב | 8.8 19:30
אולם גוונים רחוב ברסלב 4

דימונה ראשון | כ"ו אב | 13.8 18:30
אולם ב"כ אור הגנוז שאול המלך 26

יחשלים בית וגן שלישי | כ"ח אב | 15.8 18:30
אולם גפן רחוב שדרות הרצל 124 קומה 1

רישום מראש חובה:
073-222-1-240
עלות סמלית

הידברות לנוצר



שווה ציטוט

כל אחד יכול להחזיר

מקסימום אדם אחד בתשובה,

וכך את עצמו (הרה אורי זוהר)



שווה חיוך

הבית של סבא הוא כמו משבצת
ה"הגמל" המועפול.
עבדג שם? קבל 200 ₪.

ישאלו אותי זה משהו שיקח
את החוזה האחרון בחיפה,
חמש שקלים מיליון.

אז אולי בורקס כי רעבים.
אולי בורקס כי יש בורקס.

סוף משהו חג סוכות -
עלים יגידו סוף סוף הכנה



אני מכור ללייקים, מה זה אומר עלי?

הממכרת והעסק של לשמור אותנו מכורים", שמה שעומד מאחורי ההתמכרות לכלי המדיה הוא הצורך בפיידבק. מה שבאמת עומד מאחורי הלייקים הוא הצורך באישור חיצוני כלפינו והכרה של העולם בנו. אנחנו צמאים כל כך ללייקים, כי אנחנו בעצם מחפשים אחר אישור עצמי, ותולים אותו בדעתם של אחרים. אם הם יגידו שאני שווה - זה אומר שיש לי ערך, ואם לא "מלייקים" אותי - כנראה שאני לא שווה יותר מדי... אנחנו בעצם נותנים לאנשים אחרים להחליט עבורנו אם אנחנו שווים או לא. ומתי זה קורה, שצריכים כל כך את האישור מבחוץ של אנשים? כשאין אישור פנימי של עצמנו כלפי עצמנו, כשאנחנו לא מאמינים מספיק בכך שאנחנו שווים ומיוחדים, יקרים וחסרי תחליף. הדרך להיגמל מהצורך הממכר ללייקים היא לפתח אישור פנימי מתוכנו כלפי עצמנו. רק כשנצליח לפתח הערכה עצמית ואהבה אמיתית כלפי עצמנו, נהיה מחוץ למרדף אחר הלייקים.

אינספור מחקרים וסקרים שנעשו על רשתות חברתיות מצאו כי החשיפה לחיים של אחרים יוצרת השוואה אוטומטית, ומביאה לתחושת קנאה, דיכאון ואכזבה מהחיים. "כאשר אנו מתחברים למדיה החברתית, אנו מופגזים באינספור תמונות ופוסטים שהעלו חברים, והרושם הוא שהם נהנים מהחיים יותר מאיתנו. קל לראות מדוע אנשים נותרים עם תחושת דיכאון, ומדוע כל כך הרבה אנשים שוקלים לעזוב את המדיה החברתית לחלוטין", אמר יבגני צ'רשב, ראש מדיה חברתית במעבדת קספרסקי, שערך מחקר בנושא. אז למה אנחנו עדיין שם, ובעיקר - למה אנחנו מכורים כל כך ללייקים? איך זה שכל העולם פיתח צורך אובססיבי ללייקים? אדם אלטר, פסיכולוג חברתי ומרצה עמית בבית הספר שטרן למנהל עסקים באוניברסיטת ניו-יורק, מסביר בספרו "אי-אפשר לעמוד בפניה: עלייתה של הטכנולוגיה

השו"ת המקוצר

נשכך עלי המרק באמצע סעודת שבת, והבגדים רטובים ומריחים מאד. האם כשאני מוריד אותם מותר לי להניח אותם ישר בתוך מכונת הכביסה (בלי להפעיל כמובן)? אם אין חיישנים במכונה כשפותחים אותה, מותר להניח במכונה.



באמצע שבת התמלאה שקית האשפה שלנו. האם מותר להוציא אותה לפח שבחוץ? מותר.

האם מותר להוריד בשבת תמונה מהמתלה שעל הקיר? ולתלות מחדש? יש בזה מחלוקת הפוסקים, האשכנזים נוהגים בזה איסור ולספרדים מותר.



הפעלנו מזגן על שעות שבת, כשהוא פעל בשבת גילינו שהוא חזק מדי וממש קר בבית. כשהשעון כיבה את המזגן חשבנו שאולי מותר לכבות את המזגן או להוציא אותו מהשקע בזמן שהוא כבוי, כדי שלא יידלק שוב. מותר? מותר להאריך את שעות השבת במצב כבוי שלא יידלק שוב.

יש לנו דגים בבית, והם אוכלים רק כעם בשלושה ימים. איך אפשר להאכיל אותם לפני שאני אוכלת, כמו שכתוב בהלכה? ביום שצריך להאכיל אותם, יש להקדים לתת להם לפני שאנו אוכלים.

אנחנו נוסעים לחופשה משפחתית בבית מלון. איך מדליקים נרות שבת במלון? יש בזה חלוקי דינים בין אשכנזים לספרדים ולכן צריך להתיעץ עם רב מוסמך בנושא.



הרב ראובן זכאים

המדור בחסות



בר מים היברידי

שאלה בנועם

פתחיה ספרא שם לב ששני דפים מהספר בו הוא לומד נדבקו זה בזה, במקום שיש אותיות, ואם יפתח עלול לקרוע ולמחוק. האם מותר? והאם אותו דין נכון גם בדפים שנדבקו בשעת הכנת הספר בכריכה, למשל?

פתרון החידה מעלון פרשת דברים:

תשובה: עוגה שנכתבו עליה אותיות, בין אם האותיות נעשו מגוף העוגה, בולטות או שוקעות, ובין אם האותיות נכתבו על העוגה בקרם או שקולד וכדומה, מותר לחתוך את העוגה כדי לאוכלה, ואין לחשוש בזה לאיסור מוחק. (דגל מרבבה, הליכות עולם ד' רע"א). אתנם מנהג בני אשכנז להחמיר שלא לחתוך את האותיות אם הן עשויות מדבר אחר, אך אם האותיות נעשו מגוף העוגה עצמה, או שזילף עליה אותיות בדבש או מי פירות, אין לזה שם כתיבה, ומותר. וגם **למנהגם** מותר לאכלה אף אם תוך כדי אכילה נחתכות האותיות בשניו (רמ"א סימן ש"ח סעיף ג' בשם המרדכי, ומשנ"ב ס"ק פ"ו-ר"ו).

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

יגורל שובר ברשת

תשובות יש לשלוח למייל: alon@afikim-water.co.il
02-5807576 :0977

אידיים
טכנולוגיית מים מתוקנת



להזמנת:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!

הידברות

באדיבות קסיאס

פינת ההלכה

בקריאת שמע מכסים את העיניים, האם צריך להוריד את המשקפיים או שאפשר לכסות את המשקפיים?

תשובה

אף שמכתבי האר"ל לכאורה משמעת שצריך להניח את יד ימין על העיניים ממש, ומשמעת שכל דבר אחר נחשב לחיציה, מכל מקום מבואר בפוסקים המשקפיים אינם נחשבים לחיציה, ויכול לכסות עם היד את המשקפיים ולעצום את העיניים. שו"ת דברי יציב (ליקוטים סימן י"ב).

CASSIAS
אין סוף חזויות ישיבה

SPRING SALE

50% הנחה על מסאות הרב

סינפים: כנות, ירושלים
תלפיות, נתניה, תל אביב
050-8513460



הטבה מיוחדת לקוראי עלון הידברות

נצפה לאחרונה

מעיין אליהו כותבת: עלון הידברות במרקש שבמרקו.

נתקלחם או הפצתם בעצמכם את עלון הידברות במקום מעניין ולא שגרתי? צלמו ושלחו אלינו אל ONEG.SHABAT@HTV.CO.I לזינוי הרבים ולהפצה בעצמכם חייגו 073-2221388 והברכה בדרך אליכם!

חנן בן ארי צודק: יש כאן יותר מזה

שיר הנושא באלבומו החדש של חנן בן ארי מבטא אמת קיומית שאני מסתובב איתה שנים רבות. גם אתם?

"יש כאן יותר מהגוף הזה / הזמני הזה, הנידף מתחת לכל העצוב הזה / ולמעלה מן הטבע הנשקף

יש כאן יותר מזה / יש כאן יותר מזה".

הקריירה של חנן בן ארי לא ארוכה במיוחד, אבל היא מרתקת בעיני. לפעמים אני מתחבר יותר לאמנות שלו, לפעמים פחות, אבל על דבר אחד אין עוררין - מדובר ביוצר מוכשר מאוד, מורכב מאוד, שאם בתקופת "החיים שלנו תותים" היינו יכולים לחשוב שהוא אומן של להיט אחד, היום כבר ברור שהוא הרבה יותר מזה.

בהתחלה כששמעתי את הדיסק החדש שלו,

הרמתי גבה (רגע, אמורים היום להגיד "דיסק חדש"? הרי כבר אין דיסקים. זה כמעט כמו לומר "קלטת חדשה" או "תביא לי בבקשה פילם של 24 תמונות" או "תדבר מהר, השיחה יקרה. זה מאורגן לסלקום". טוב, הבנו את הרעיון). מה פשר שם האלבום "יש

כאן יותר מזה"? מאוד לא אופייני, רשמתי לעצמי, אבל הרגשתי שיש כאן משהו אחר.

אפשר לומר הרבה דברים על האלבום "יש כאן יותר מזה", אבל תנו לי ליהנות רגע מזה שאני כבר לא מבקר מוזיקה, ולא אמור להנפיק תוך שעה ביקורת שלמה ומנומקת על יצירה שעבדו עליה שנה-שנתיים או אפילו יותר. כאן ארצה להתעמק בשיר עצמו, כי הוא למעשה מקפל תובנה מרכזית ביותר על היקום, על החיים, על הקיום שלנו, על מה שאנחנו מבינים ובעיקר מה שאנחנו לא מבינים.

הרב זמיר כהן אומר שהמילה "עולם" היא מלשון "העלם", כלומר משהו נעלם שאנחנו לא בהכרח יכולים להבין, לדאות או אפילו להרגיש. וכמו ששר בן ארי, יש כאן יותר מהגוף הזה. אנחנו משקיעים בו כל כך הרבה, חיים את הגשמיות שלו, טורחים לפנק אותו בבגדים, באוכל, בהנאות (ובשייקים ב-Re:bar, במקרה שלי). אבל היי, צריכים לזכור - יש כאן יותר מזה.

"יש בי יותר מהקול הזה / הצרוד הזה, הנסדק מתחת לכל המחשוב הזה / הדי.אן.איי, המדע המדויק

יש כאן יותר מזה / יש כאן יותר מזה".

אדם קם בבוקר, ומיד נזרק לשגרת היומיום. מתפלל, מפזר את הילדים במסגרות, לימוד יומי, עבודה עבודה ועוד עבודה. זוגיות, הורים, ילדים,



פרשת
השמיני
אזכרה

פרשת עקב

למרות חטאי העם, הקב"ה לא מפר את הברית,
ומכניס את בני ישראל אל הארץ

בפרשתנו ממשיך משה רבנו לדבר אל בני ישראל ולסכם את שנותיהם במדבר. משה רבנו אומר לעם שאין להם מה לחשוש מפני המלחמה לכיבוש הארץ, כיוון שכל שישמרו את התורה והמצוות, הקב"ה יקיים את הברית שכרת עם האבות, יברך אותם בכל טוב ויכניס אותם אל הארץ בהדרגתיות, כדי שתוכל לפרות.



משה רבנו מזכיר את הטלטלות שעברו בני ישראל במדבר ואת הניסיונות שבהם נתנסו וגם עמדו, עד שכעת הם זוכים להיכנס לארץ. משה גם מזכיר את העם מפני הגאווה, ואומר להם שלא יתפתו לחשוב שהם אלה שניצחו וכבשו, אלא הקב"ה עושה זאת עבורם. במטרה להמשיך ולהזהיר את בני ישראל מחטא הגאווה, מזכיר משה גם את החטאים שחטא העם בשנותיהם במדבר - חטא העגל, חטא המתאוים ועוד.

אזכרה

הוא שקוף וְחַלּוּסִין, והוא מקיף אותנו וְנֶחֱם מְאֹד
הַכּוּנִים - וְלוֹבֵשׁ כְּכַד, כִּי אֲנַחְנוּ חַיִּים אוֹתוֹ כְּדֵי
לְחַיּוֹת. אֲנַחְנוּ מְדַבְּרִים אֵלָּהּ הָאֵוִיר, כְּמוֹבָן.
הָאֵוִיר הוּא חֹמֶר הַלְּתִי נִרְאֶה, שְׁמֵרְכֶה מְסוּזִים
שׁוֹנִים שֶׁל גְּזִים. הָאֵוִיר יוֹצֵר אֶת הָאֲמוּסָפְרָה
שְׂאוֹפֶת אֶת כְּדוֹר הָאָרֶץ, והוא חַיִּים לְקִיּוּמָם שֶׁל
חַיִּים אֵל פְּנֵי כְּדוֹר הָאָרֶץ. הֵנִי הָאֶדָם וְגַם הַצֵּי
הַחַיִּים אֵינִם יְכוּלִים לְהִתְקַם הֵנִי אֵוִיר. הַדָּרָךְ
כֹּלל אֵינֶנּוּ מְרַגְּשִׁים אֶת קִיּוּמוֹ שֶׁל הָאֵוִיר, וְלִמְצָאָהּ
אֵנוּ מְרַגְּשִׁים אוֹתוֹ רַק כְּאֶשֶׁר יֵשׁ אִתּוֹ הַצֵּי
- לְדַמְּתָהּ, כְּאֶשֶׁר הָאֵוִיר מְצַדֵּם מְאֹד (לְנֶפֶשׁ),
הַמְקַרֶּה שֶׁל שְׂרָפָה, חֲלוּלָהּ, אוֹ כְּאֶשֶׁר יֵשׁ מְחֹסוֹר
הָאֵוִיר - הַחֲלָל סָזוֹר מְדִי, אוֹ מִתְחַת לְאִיִּם.
כְּאֶשֶׁר אֲנַחְנוּ מְרַגְּשִׁים שְׂאֵנוּ צְקוּקִים לְאֵוִיר,
אֲנַחְנוּ הַצֵּים צְקוּקִים לְחֻמְצָן, שְׁהוּא אֶחָד
הַמְרַכִּיבִים הַחֲשׂוּבִים הַיּוֹתֵר הָאֵוִיר. הַחֲמִצָּן
מְסַיֵּעַ לְתַפְקוּדָה שֶׁל הַזּוֹף. אִם צָאֵת, לוֹ הִיָּה הָאֵוִיר
מְרַכֵּב מְחֻמְצָן הַלָּבֵד, הַיּוֹ נוֹצְרוֹת שְׂרָפוֹת שְׂאֵי
אֶפְשֶׁר הִיָּה לְהִשְׁתַּלֵּט אֲלֵיהֶן. לָכֵן הַקַּבְ"ה בָּרָא
אֶת הָאֵוִיר כְּתַצְרִיחַתָּהּ שֶׁל גְּזִים חֲשׂוּבִים שְׂמֵרְכֵי
צֶה אֶת צֶה. הַגְּזִים הַעֲקָרִיִּים שְׂהָאֵוִיר הֵם חֲנוּן,
חֲמִצָּן וְיֵמִין, וְיֵשֶׁם אִם אֲחוּזִים הוֹדְדִים שֶׁל גְּזִים
אֶחָרִים.



טריז

באיזה ראש חודש אומרים הלל שלם?

א	טבת	ג	אלול
ב	ניסן	ד	תשרי

מי נקרא "נעים זמירות ישראל"?

א	משה רבנו	ג	דוד המלך
ב	רבי יהודה הלוי	ד	רבי אברהם אבן עזרא

על מי נאמר "איש תם יושב אהלים"?

א	יצחק	ג	שם
ב	יעקב	ד	אברהם

מי מכונה בתנ"ך "קהלת"?

א	אברהם אבינו	ג	שמואל הנביא
ב	שלמה המלך	ד	אליהו הנביא

השלימו: "בטלה מביאה לידי שעמום, ושעמום...?"

א	רע הוא	ג	לידי מעשים לא טובים
ב	מביא לידי שינה	ד	מביא לידי חטא

פתרון היחידות מפרשת דברים:
 ב. קיש קיש קריא. א. מיקון. ד. עובדיה, ד. רבי אליעזר בן הורקנוס. ג. בחשוון.

פתרתם את כל השאלות? שלחו אלינו למייל TRIVIA@HTV.CO.IL וציינו בכותרת את שם הפרשה בין הפותרים נכונה יוגרל הספר "עברניגליש" מאת יעל רוטנברג מתנת הידברות שופט.

הזוכה מעלון פרשת חקת: נהוראי ראובני

אמא / אב משעמם לך
 ערכות יצירה לילדים לחופש הנדוד

תכירו את ערכות היצירה והלמידה שיהפכו את החופש למעניין ומשמעותי לילדים שלך!

ערכת המקדש
 משחקים ולומדים על המקדש! ערכה מפוארת הכוללת הדרכה על הבנייה, אלבום על עבודת המקדש, 4 כלי מקדש מינאטוריים מנחשת!

ערכת צביעה ציורי יודאיקה על קנבס
 ערכת צביעה על קנבס לפי מספר כולל קנבס, מכחולים, צבעי אקריליק, ומשולשי תלייה

קשר הדורות - ערכת לימוד לקשירת יצירת
 הערכה כוללת: חוברת הסבר, סרטוני הדרכה, כד לקשירת יצירה, פתילות סיכות עזר ותעודת סיום להשלמת החוויה!

פשוט הדברות שופט
 SHOPS.HIDABROOT.ORG
 073-222-1250



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

הדיחות

מלאכת הסותר

הלכות
שהת

מהי מלאכת הסותר, ומתי השתמשו בה במשכון?



המלאכה השלושים וחמש מבין ל"ט אבות המלאכה שאסורות בשבת, היא מלאכת הסותר. סתיירה היא הריסה של בגין או של כלי במטרה לבנותו מחדש.

במשכון, באשר הלכו ישראל במסעותיהם במדבר, היה עליהם לפרק את המשכון כדי לשאת אותו, ולאחר מכן לבנות אותו מחדש במקום הנייתם. אב המלאכה, שאסור מן התורה, הוא סתיירה של בגין שאסור לבנותו בשבת. כלומר אם אסור לבנות את הבגין - אסור גם להרס אותו. תולדת המלאכה היא פרוק של אהל קבוע, וכן פרוק של דלת או חלון מן הצירים שלהם. ישנן הזדמנויות רבות בהן אנו עשויים להתקל במלאכת הסותר בחיי היומיום. הנה מספר דגמאות: כל אחד מהדברים שפרטנו עליהם בשבועות הקודמים בהקשר למלאכת הבונה, אסור גם לפרק או להרס, גם אם מפרקים אותו שלא על מנת לבנות שוב. גם פרוק אהל שאינו קבוע אסור בשבת משום מלאכת הסותר.

בשבת אין לפתח מקסה של בור נקוז שנמצא בבית, אלא אם כן מדובר במקסה שיש בו דית שמיעדת לפתיחה. כמו במבנים, כך גם בצורות אחרות של בגינה אין לסתור - כך, לדגמה, אין לפרק צמה בשבת. אך מתר להסיר את הגומיה שבקצה הצמה ולהניח לצמה להפתח מאליה.

מצאנו
ההקדים 8

- רמי, מה אתה עושה?
- כותב מכתב לדני.
- אבל אתה לא יודע לכתוב עדיין?
- אז מה? דני עוד לא יודע לקרוא...



אבי: "סליחה, כמה תעלה לי נסיעה למרכז העיר?"
נהג מונית: "40 שקלים."
אבי: "תודה. רציתי לדעת כמה אני חוסך כזה שאני הולך ברגל."



מוכר: "רוצה לקנות את הספר הזה?"
אורי: "מה זה?"
מוכר: "זה ספר נהדר, הוא יחסוך לך חצי מזמן הלימודים שלך!"
אורי: "מצוינו! אז תן לי שניים."



- מה ציירת כאן?
- ציירתי אוהל וילד.
- אני רואה את האוהל, אבל איפה הילד?
- הוא בתוך האוהל...

פרק 34

איור: רפי דרוק



תקשיבו, משהו פה נראה לי חשוד. המוכר הזה ממש התרגז עלי ונראה לי שהוא ערבי!

אממ... הילדים האלה מדברים עברית...

מאיפה אתה יודע להכדיל בין ערבי לאיטלקי?

זה לא ממש משנה אם הוא ערבי או איטלקי, כי בכל מקרה אנתנו לא יכולים לאכל מהפיצה. יש בה חשש בטוילי עלים ואם אבא של מיכאלו לא כאן, אנתנו לא יכולים לסמך על הכשרות.

אז אולי המוכר הזה קשור להעלמות של משפחת קרדוזו, והגיע הזמן לערב את המשטרה?

אלה באמת הילדים מהחברה הבוס צדק הוא ידע שם אינו לכאן.

איפה באמת אבא של מיכאלו? שאלת אותו!

כן. הוא טוען שהוא לא יודע... אבל אני בטוח שהוא מסתיר משהו!

רק לא משטרה? גדי, שכחת מה קרה לנו בפעם הקודמת כשהמשטרה היתה מערבת? בואו נצא מכאן ונחשב מה עושים.

תריג, אולי אנתנו צריכים להודות שהגענו למקום סתום. וכול להיות שזה היתה שעות מצדנו לחשב שנוכל לפתור את התעלומה הזאת.

תריג לא מרימים ידים כל כך מהר. אני מציע שנמתין בקצה הרחוב ונשקוף על הנעשה בפצירה. ככה נוכל לגלות אם משהו חשוד מתרחש.

הילדים יצאו הגיע הרגע לפעול! אני צריך לאתגר לצות שבחוצ.



יש ממתק, יש ממתק רע



מה גרוע כל כך בסוכריות גומי?

סוכריות גומי בצורות ובצבעים שונים, מזיקות לבריאות. הן מכילים מרכיבים שונים ומשונים שלא ראויים להיכנס לגוף אדם, ודאי לא לילדים שלנו. אנחנו יודעים שהן מזיקות, אבל הן מפתות בצבעים זוהרים ומבריקים, ובצורות מזמינות וסגנוניות.

האם בדקתם פעם מה שמו לנו בפנים?

מרכיב ראשון הוא הסוכר הלבן - גלוקוז שמזיק לשיניים. זו אנרגיה ריקה שלא מוסיפה כלום, רק גורמת לעומס של רעלים שקשה לגוף להפטר מהם. הסוכר גורם להשמנת יתר, ולרצון לעוד סוכר. היום ילדים חולים במחלות שבעבר ראינו אותן רק אצל מבוגרים וזה הודות למזון המתועש באופן כללי, כסוכריות הגומי הן חלק מהבעיה.

צבעי המאכל שמכילים החמצוצים הם המזיקים ביותר - זה בעצם אותו צבע שבו צובעים את הקיריות, רק בכמות קטנה. כשכתוב "צבע מאכל" זה לא אומר שזה ראוי למאכל, זה רק מצביע על כך שבמאכל יש צבעים.

ככל שצורכים יותר צבעי מאכל - הנוק מצטבר. ילדים הם קהל היעד העיקרי, משקל גופם קטן, והנוק גדול יותר.

הכחול, סאנסט ילו E-110, גורם לקשיים בעיכול, לנפיחות ולכאבי בטן.

הצהוב, טרטריין E-102, נחשב למזיק ועלול לגרום לפריחה ולגרד בעור.

האדום, אלורה E-129, עלול לגרום לבעיות בדרכי הנשימה, להתנהגות היפראקטיבית ולהפרעות בקשב ובריכוז.

השחור, E-153, מופק באופן סינטטי מפחם.

שמן דקלים, שנמצא בסוכריות הללו, הוא שומן מוקשה ולא בריא.

מרכיב נוסף בסוכריות הגומי הוא הג'לטין - זהו חלבון שמופק מעצמות, סחוסים ועורות של בעלי חיים בארץ משתמשים בג'לטין דגים, בגלל הכשרות. לכן חשוב לקנות באריות סגורות, ולבדוק את מקור המוצר ואת רמת הכשרות. בתעשיית המזון משתמשים בג'לטין כמייצב בקינוחים, בקרמים, במרשמלו ועוד. הג'לטין מסומן ברכיבים E-441. כשצורכים הרבה מהגומי, יש קושי למערכת העיכול לפרק את החומר, וזה עלול להחליש את הקיבה ולגרום לעצירויות.

להזמנת חוגי בית בהשתתפות הגב' זוהרה שרביט (ללא עלות), חייגי 073-222-1290

ובכוחה לשנות, להתערב במה שנגזר בעולמות העליונים, לבטל גזירות רעות ולמשוך ישועות.

כעת אני רוצה לגלות לך סגולה נפלאה: בספר "ליקוטי צבי" מובא כי מי שיגיד את תפילת חזקיהו המלך בדמע, בין חולה בין בריא בשעת צרה, יתרפא וינצל מכל הדינים החמורים

שנגזרים בשמיים. חולה או בריא בעת צרה - יש לקרוא בספר ישעיהו בפרק ל"ח מפסוק ט' עד פסוק כ', בבכי או בקול בכי. הכוונה היא שטוב לבכות, ואם את לא מצליחה לבכות - תעשי קול של בכי. כן, כתוב בתהלים: "כי שמע ה' קול בכי", גם קול של בכי זה טוב. חולה שאינו מסוגל לומר את התפילה - יבקש שיאמרו אותה עבורו.

את הסגולה הזו, עם תפילת חזקיהו המלאה, הבאתי לכן בתהלים החדש "שירת חי", בשער הסגולות, בערך "רפואה".

אחותי, גם אם המצב "קיר", כמו שאומרים, קיר חזק, אטום, קיר בטון בלתי עביר - **קירות לבך ההומה יכולים לז'!** כן, קרוב ה' לכל קוראיו... זוהרה מסביר שהשם קרוב לכל מי שקורא לו, רק תקראי לו באמת, כי הוא קרוב לכל אשר יקראוהו **באמת**. כשאת מבקשת רפואה - את חייבת להאמין שהוא הרופא הכי גדול. כשאת מבקשת זיווג - את חייבת להאמין שהוא השדכן הכי טוב, הוא מנהל הבנקים העולמי, הוא היועץ הכי טוב... הוא הכל, הוא אהבה! ועוד עצה נפלאה: לפני שאת מתפללת, תבקשי ממנו בשפה שלך שיעזור לך, שתזכי לכון, וששום כוח בעולם לא ינסה לגרש אותך מהיכל השם. בהצלחה!



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

תפילה היא שכירה מולך ממש, ובכוחה לשנות, להתערב במה שנגזר בעולמות העליונים

ככה מבטלים גזירות



נמשיך משבוע שעבר את סיפורו של חזקיהו המלך. **ויסב חזקיהו פניו אל הקיר** - הוא מתפלל מקירות לבו. התפילה שלו קצרה כל כך, אבל ממוקדת כל כך. היא קורעת את שערי השמיים, היא מבטלת את הגזירה. הוא עוד לא מסיים להתפלל, והנה: "ויהי דבר ה' אל ישעיהו לאמור: ואמרת אל חזקיהו כה אמר ה' אלוקי דוד אביך שמעתי את תפילתך ראיתי את דמעתך הנני יוסיף על ימך חמש עשרה שנה". הוא מתחתן עם בתו של הנביא ישעיהו, ונולדים לו שני בנים! מדהים!

רבי שמעון מתייחס אל הקיר. הוא כותב שכשאת מתפללת - השם עומד מולך, השכינה עומדת לפניך, ולכן שימי לב שלא יהיה חוצץ בינך לבין הקיר. מה זה קיר? קירות לבך ההומה! ששום דבר לא יפריע ללב שלך, שהלב שלך יהיה מחובר לשכינה, נקי, תפילה עמוקה ונוגעת, בלי מחשבות חוצצות, בלי אלטרנטיבות ורעיונות... את והשם, הלב שלך והשכינה. את מבינה? ככה זוכים לישועה, ככה מבטלים גזירות!

תדעי לך, בכל פעם שיש לך מחשבות בתפילה ואת עפה איתן לא יודעת לאן, תזכרי שזה היצר הרע שמנסה לגרש אותך מהיכל השם, כן, תפילה היא ביקור בהיכל השם. תפילה היא שכירה מולך ממש,

פינת החומחית



בודקים גבולות

איך קובעים גבולות בבית מבלי ליצור נוקשות יתר?

- החמצנו.

הגבול צריך להיות בהתאם למה שנוכח לכם ולבית שלכם. אין עניין של גבול נכון או לא נכון. פנו אל ההיגיון. ככל שהילד מתבגר, כך חשוב להסביר לו מה ההיגיון שמאחורי ההחלטה, כדי שיבין שאתם פועלים לטובתו.

דבר נוסף, חשובה **העקביות**. אם החלטנו על גבול, יש להיות עקביים ביישומו. **תיאום בין ההורים**: יש להקפיד על תיאום עמדות בין ההורים בנוגע להחלטות שונות, כדי שהילד לא יפעל מניפולציה בשאלה למי לפנות ומתי.

אם לא נציב גבולות - הילד יגדל לתוך עולם מפותח ומבולבל. אם נציב אותם, הילד יגדל רגוע ומחוזק, ילד צריך הורה חזק ומציב גבולות. **יפה איפרגן, MA, אשת חינוך ומטפלת CBT במחלקת "נפשי בשאלתי"**



בני בן ה-12 בודק גבולות לעיתים קרובות. אני מבולבלת מאוד בשאלה כיצד להתייחס אליו. איך ניתן לאזן בין בית שהכל מותר בו, לבין בית קפדני ונוקשה?

בית הוא מסגרת שבה צריך להעניק חום ואהבה, אך גם לשמר את הגבולות. להציב גבולות לילד זה תפקיד לא נעים ולא פשוט, אך הוא חשוב עד מאוד להתפתחות התקינה של הילד.

איך קובעים גבולות? הנה מספר כללים שיעזרו לך להציב גבולות.

כאשר אנחנו קובעים גבולות, ראשית צריך לשים לב שהם יהיו **מותאמים ליכולת ההתפתחותית של הילד**.

חשוב להסביר לילד **בנועם** אך **באסרטיביות** מהו הגבול. אם אנחנו כועסים כשאנחנו מציבים גבולות

את חולמת שהוא שונה את מדמיינת שלך זה לא יקרה ובעצם את בחלום בלהות כשזה קורה **תתעוררי - מושיטים לך יד**



שביות. לא עוד התבוללות

052-955-1591

kalina@htv.co.il

נטבויה
חזב חלולתה

סיון רהב מאיר וזיוה מאיר: "לא צריך לפצח קוד חדש, רק לשחרר את אלה הבעייתיים"

מהו שיתוף הפעולה הפורה ביותר בין סיון לחמותה, וכיצד החורבן האישי של זיוה מאיר הוביל אותה לגדל 11 ילדים, ולהקים את המותג "אמא מאיר"?

מסתובבים, אנחנו חיים בתקופה מדהימה. רק צריך להאיר ולספר את זה.

זיוה, אני מניחה שכשלושים הנחיית הורים, אז יש דברים שקופצים יותר לעין. מה עושים כשרואים משהו שלא מתנהל כמו שצריך, אצל הילדים הנשואים למשל. את מעירה? אומרת משהו? איך מתנהלים במצב כזה?

"אין תשובה אחת נכונה. כמו בכל דבר, לפעמים מתאים לומר, ולפעמים צריך 'לא לראות'. יש לי בת שמבקשת שאני אעיר לה, אז במצב כזה כמובן אני מעירה כשאני רואה משהו. יש גם ילדים שממש קובעים אצלי פגישת ייעוץ, כדי לקבל עזרה. אבל יש פעמים שבאמת יוצא לי בטעות, ואני מעירה פתאום בשבת על משהו, ואני רואה שציערתי את אמא שלה, או שזה לא התאים. אני עושה טעויות כמו כולם. לוקח לי גם זמן לקבל את עצמי עם הטעויות האלה, כי לכאורה אני אמורה לדעת לא לעשות אותן. מתפללת לה' שיעזור לי להגיד מה שצריך כשצריך, ולא להגיד כשלא צריך".

סיון מוסיפה, מהעבר השני של המתרגם: "לאנשים קשה הרבה פעמים לקבל ביקורת, ונפגעים מאוד כשהיא מגיעה, כי 'אמרו עלי שיש משהו שאני לא מושלם בו'. אני חושבת שביקורת היא חשובה, היא עוזרת לי להשתפר, בכל תחום. גם במקצוע שלי אני אוהבת לשמוע ביקורת מאנשים, אני לומדת מזה. וגם בחינוך הילדים".

זיוה מתרשמת מהאמירה הזו. "בשביל לדעת לקבל ביקורת צריך המון ענווה אמיתית. לדעת שאני בעצם לא מושלמת. ככל שאני מרגישה טוב יותר עם עצמי, אני לא נבהלת מהביקורת. תודה שאמרת לי, אני אבדוק את זה".

סיון, מה התכונה שאת הכי מעריכה בחמותך?
 "יש המון, אין אחת... קודם כל - חוכמה. יש אנשים שיש להם הרבה ידע, אבל הם לא חכמים, וחמותי חכמה מאוד. יש לה גם סבלנות לתהליכים".
וזיוה, מה את מעריכה אצל סיון?
 "אני חושבת שבעיקר את האמת, והחתירה לאמת. לראות בכל דבר מה המסר העיקרי והאמיתי".

לראיון המלא, ולראיונות מרתקים נוספים בהגשת מורן קורס, נכנסו לאחר הידברות - hidabroot.org

עם השנים ואני משתדלת להתעסק איתו הרבה, כי לפעמים אני חושבת שאלה נושאים חשובים יותר מהחדשות - שהן תמיד חדשות, הן מתחלפות. הנושאים האלה הם נצח".

סיון, הפוסטים שאת שולחת במסגרת "החלק היומיומי", שגם נאספו לספר "ימים באים", יש בהם פסיפס אנושי מיוחד. זה לקחת את הסיפורים הפשוטים של האנשים ולחבר אותם להוראה בעבודת ה', או לפרשת השבוע. מאיפה הרעיון הזה נולד?

"הרעיון של הקטעים הקצרים נולד מעידן הרשתות", מפתיעה סיון. "אנחנו אמנם עם הספר, אבל הרבה מאיתנו לא מספיק פותחים ספר. לא כולם יש סבלנות לקרוא קטעים ארוכים, אבל אנשים דווקא כן קוראים המון היום, רק מעדיפים קטעים קצרים. לכן החלטתי לעשות משהו נגיש, קצר, מזוקק, שאפשר לקרוא בדקה, אבל יש בו עומק. כך זה התחיל, ומשה הכל צמח לספרים, לשיעורים, לקשר עם הציבור. הפידבק שמקבלים מהקהל נותן המון. הקטעים הכי טובים, אגב, הם אלה שאני לא כותבת, אלא שאנשים שולחים לי, סיפורים מהשטח. פגשתי מישהי ממחלקת הפרעות אכילה לנערות באחד המרכזים הרפואיים בארץ, והיא סיפרה לי שהן פותחות כל בוקר בקריאה של החלק היומיומי, ודנות בו. זה נותן לבנות כוח. התרגשתי מזה מאוד. שמעתי גם שיש גרים שהחלק היומיומי מלווה אותם בדרך לגיו. מישהי אמרה לי: 'אני מחכה לקרוא את החלק היומיומי כיהודיה'. אלה דברים שאי אפשר לתאר, הקב"ה מנהל את זה. זה הפך להיות פרויקט מדהים עם מתנדבים שמתרגמים את החלק היומיומי ל-12 שפות. הם פונים אלי ומפתיעים אותי, כמו מי שפנה אלי בבקשה לתרגם את הקטעים לטורקית. אז עכשיו החלק היומיומי מופיע גם בתהילה היהודית בטורקיה. זה מרגש אותי מאוד. אני כל השנים עובדת בתקשורת, אבל כאן זו תקשורת מסוג אחר, ממש מלשון 'קשר'".

ואיך זה עובד? כל ערב לפני השינה את חושבת מה לכתוב? הרי זה תמיד משהו שקשור לאקטואליה.

סיון "למה כל ערב? כל הזמן... עכשיו אני מקשיבה לך, מקשיבה לחמותי, מקשיבה פה לצוות שמסביבי. אני כל הזמן עם ערנות למקרה שמישהו אמר משהו. הציבור גם שולח בלי סוף רעיונות וקטעים. הסיפורים

ל אחת מהן חולשת על תחום עיסוק שונה, אבל שיתופי הפעולה שלהן מפתיעים ומיוחדים - והן גם כלה וחמות. הפגשנו את שתיהן, אשת התקשורת סיון רהב מאיר וחמותה, מנחת ההורים זיוה מאיר, לשיחה משותפת.

כשרואים אתכן כמשפחה, שיתופי הפעולה שלכן כל כך יפים. לא רק של שתיכן, גם עם ידידיה מאיר ועם יצחק מאיר. זה ממש מעורר השראה. איך עושים את זה? עליתן על קוד מסוים?

זיוה מאיר: "היינו צריכים פשוט לשחרר את הקודים הבעייתיים, לא לפצח קוד חדש. נשים שואלות אותי 'ארסתי את הבן שלי, בבקשה תלמדי אותי איך לא להיות שוויגער'. יש כל מיני תפיסות כאלה, שכבר מלכתחילה עולים על איזשהו מוקש. וכשמשחררים את זה, אז זה כמו כל מערכת יחסים. אין פה איזו תורה גדולה".

זיוה, את עברת חיים לא פשוטים. בגיל 14 שני הוריך נהרגו בתאונת דרכים. את לא נתת למאורעות החיים להתגבר עליך, להפוך את התגברות והקמת משפחה עם 11 ילדים. איך עשית את זה?

"אני לא מרגישה ש'עשיתי' את זה. כמו שלא עשיתי את התאונה, ככה לא עשיתי את גידול הילדים... זו סייעתא דשמיא. ההשתדלות היא שלנו, אבל התוצאות הן לגמרי מלמעלה. תמיד התפללתי שאזכה לילדים שיאירו את העולם בתורה ובמעשים טובים. הבת שלי לאחרונה הסבה את תשומת לבי לכך שאולי בגלל שהמשפחה שלי התפרקה כך, לכן חשוב לי כל כך הנושא של המשפחה. אני לא יודעת, יתכן שזה ככה. משפחות יכולות להיהרס בכל מיני צורות, לכן צריך לדאוג שמשפחה תהיה המקום הבטוח, הטוב".

סיון מבקשת להוסיף משהו: "אנחנו כאן בהידברות, מקום שפונה לכל המגזרים. יוצא לי לעבוד עם כל מיני אוכלוסיות, ואני חושבת שהתחום הזה, של הזוגיות וחינוך הילדים, זה השורש של כל המגזרים והאוכלוסיות. כולנו בנים של מישון, ובשלב מסוים לכולנו יש בני זוג, יש ילדים. אלה מעגלי החיים. זה מעניין את כולם, זו הסדנה לעבודה עצמית של כולם. זו הכותרת הראשית של החיים שלנו, ואנחנו לא מדברים על זה הרבה, אבל זה המכנה המשותף, זה הקונצנזוס. זה משהו שגיליתי

הרבנית **נעמי כהן**
מרצה בהידברות

הרבנית **סילביה ברדה**
מאסטר טריינר NLP וקאוצ'רית למערכות יחסים

הרבנית **לילך בן סימון**
מיס אירופה לשעבר בסיכור אישי מחזק ומרגש

הרבנית **חגית שירה**
מרצה בכירה בהידברות

רוצה יותר

עכשיו גם את יכולה! הזמיני ערב מעורר השראה עם אחת הרבניות

ללא עלות מותנה במספר משתתפות

073-222-1-290

חייגי והזמיני ערב הפרשת חלה מרגש ובלתי נשכח!

זוהל ליהנות

דאגנו להכלל! נשאר לכם רק לצאת וליהנות
מזמינים עכשיו חופשה למהדרין ב'בין הזמנים'



נופש משפחות אמצע שבוע במלון שלום ירושלים

ראשון - חמישי
י"ט - כ"ג א 6-10.8
ראשון - חמישי
כ"ו - ל' אב 13-17.8



החיות של שלמה



מופע
קרקס אפריקאי



המקובל הרב
יצחק בצרי



הרב אבנר קוואס



הרב מאיר שוורץ



הרב שמעון פרץ



הרב מרדכי חזיה

* התוכנית משתנה לכל שבת

נופש משפחות אמצע שבוע במלון הרברט סמואל ים המלח

ראשון - חמישי
י"ב - ט"ז אב 3.8-30.7
ראשון - חמישי
י"ט - כ"ג אב 6-10.8



קרקס אפריקאי



הרב
זמיר כהן



יוני הלהטון



הרבנית חגית שירה



חננית הכוכב הבא

* התוכנית משתנה לכל שבת

סופ"ש משפחות במלון שלום ירושלים

חמישי - שבת פרשת ראה
כ"ג - כ"ה אב 10-12.8
חמישי - שבת פרשת שופטים
ל' אב - ב' אלול 17-19.8

חדרים
אחרונים!



הרב
ליאור גלזר



הרב
זמיר כהן



הזמר משה קליין



הרב מאיר שוורץ



קייטנה לילדים



הזמר אבישי אשל

* התוכנית משתנה לכל שבת

הטבה לנופשים
חודש חינום
לעולם הילדים!
למזמינים נופש עד י"ד אלול | 31.8



שריינו מקום וצאו לחופשה

073-222-1-270



סעודות
למהדרין



הרצאות
מרתקות



בריכה חצי
אולמפית



מרכיבים מסחרים



בסיסי צה"ל



מכולות וקוסקים



תחנות דלק



בתי חולים



חאפיה בשישי

איפה אפשר להפיץ?

בבתי כנסת כמובן, אבל גם
במקומות שונים ומגוונים:



תושבי טבריה,
אשקלון, גבעתיים,
הרצליה, חיפה וחריש
"עניי עירך
קודמים"
(גם ברוחניות)

לאחרונה ביצענו במערכת עלון הידברות מיפוי של היישובים שבהם מופצת כמות נמוכה של עלוני הידברות ביחס לכמות האוכלוסייה. אנו פונים לתושבי טבריה, אשקלון, גבעתיים, הרצליה, חיפה וחריש בקריאה: הרימו את הכפפה וחזקו את היישובים שלכם בהפצת עלוני הידברות. עניי עירך קודמים - גם בצרכים רוחניים-יהודיים...

חודש ראשון למפיצים - ללא עלות!

073-222-1-388

מתנות למצטרפים החדשים!
מני שנתו לעולם הילדים
מגוון ענק של סרטים, משחקים,
סדרות, קומיקסים, טריוויה ועוד.



לעילוי נשמה / רבקה בת חממה / פונגדה בן טורי / לילך בת אסתר / יעל בת זלפה / רחל בת מסעודה / שאול בן גרציה / דודי דליה בת רחל / יוסף בן גרציה
ברכה והצלחה וכל הישועות / ישי בן טליה / מאיה בת מרים
רפואה שלמה וכל הישועות / לירון לוי בן דליה

העלון
מוקדש

להקדשת העלון

חייגו 073-222-1388

שלוחה 3