

16 עמודים מלאים בתוכן עשיר ומחזק!  
 עלון "עונג שבת" מופץ מדי שבוע ב-118,000 עותקים ברחבי הארץ

עלון שבועי לקירוב לבבות | ערוץ 97 בכבלים, בלוויין ובפרטנר tv ובסלקום tv

# הידברות

עונג שבת

פרשת ויקהל-פקודי - פרה | גליון 341 | כ"ג אדר תשע"ח

תגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

להפצת העלון - 073-2221388  
[www.hidabroot.org](http://www.hidabroot.org)

העלון מוקדש לע"ג דרור בן ישראל | לע"ג פונגדה בן טורי | לרפואה שלימה נצרת בת חנוס | להצלחה בכל אליעזר בן יעל ובני משפחתו

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

### זמן כניסת ויציאת שבת

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
18:59	18:19	17:07	ירושלים
18:57	18:21	17:23	תל אביב
18:58	18:20	17:15	חיפה
18:59	18:21	17:25	באר שבע

בחסות יקבי ירושלים

## להתבונן מלמעלה

אשרי האדם ואשרי חלקו, שכן כל פלאי הבריאה עומדים לרשותו

הרב זמיר כהן

**פ**רשת פקודי, החותמת את חומש שמות, מסיימת בתופעה פלאית שכל בני ישראל היו עדים לה במשך כל שנות הנדודים במדבר: "כי ענן ה' על המשכן יומם, ואש תהיה לילה בו, לעיני כל בית ישראל בכל מסעיהם". פסוק זה מעורר מיד תמיהה, כיצד אם כן חטאו ישראל במדבר שוב ושוב, כאשר מידי יום ראו בחוש נסים פלאיים כאלה? ובפרט שבנס הענן היה תלוי כל המסע במדבר, וללא ספק כולם עקבו אחריו ושמו לבם אליו, ככתוב: "ובְהֶעֱלוֹת הָעֲנַן מַעַל הַמִּשְׁכָּן יִסְעוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל בְּכָל מַסְעֵיהֶם. וְאִם לֹא יֵעָלֶה הָעֲנַן וְלֹא יִסְעוּ עַד יוֹם הָעֲלֹתוֹ". אולם הדבר יובן כאשר נפנה אותה שאלה לעצמנו, מתוך התבוננות בעצמנו.



אילו ממשלת מדינה השוכנת באחד מקטבי העולם, במקום בו שורר חושך במשך חודשיים רצופים, והקור נורא באותה תקופה, היתה מייצרת ומרימה לשמי המדינה כדור אש שהיה בוער בכל יממה כשתים עשרה שעות, ואז היה נע למקום מסתור לשעות הלילה ושוב עולה למחרת, ומאיר ומחמם את כל המדינה בשעות היום מידי יום ביומו כאילו השמש זורחת. וכדור האש היה עשוי באופן שחומרי הבעירה שבו מספיקים למשך שלש מאות שנה מבלי שיצטרכו להחליף את המיכל. האם לא היה הדבר פלא גדול שכל העולם היה מדבר עליו? האם לא היו באים תיירים מכל קצוות לראות ולהתפעל מהפיתוח המדהים?

והנה מידי יום עולה כדור אש ענק המאיר ומחמם את העולם, ונעלם באופק בכל לילה, ובלעדיו היה כל העולם קופא למוות, ובכל זאת אנו ממשיכים בחיי השגרה ולא נרתעים עקב כך מלהיכשל בחטאים. הכיצד? והרי פלא גדול ועצום המוכיח את השגחת ה' יתברך עלינו ועל כל העולם, נראה לעינינו מידי יום. שהרי מלבד עצם קיומו, אילו היה כדור האש

האדיר הזה, שנפחו גדול פי יותר ממיליון מנפח כדור הארץ, ומסתו גדולה ממסת כדור הארץ פי כ-300,000, מתקרב מעט לכדור הארץ, היה העולם עולה בלהבות, ואילו היה מתרחק מעט - היה העולם כולו קופא. אולם התשובה פשוטה. ההרגל שוחק את ההתפעלות. כאשר דבר פלא נעשה שגרתו, אם לא נעורר בלבנו את ההתפעלות באמצעות התבוננות מתמדת, נמצא את עצמנו אדישים לכל המתרחש, ומכאן קצרה הדרך לעשות את כל הטעויות האפשריות.

זהו הדבר שהיה בעוכרם של ישראל במדבר, וזה בדיקו המזיק והמפריע הגדול לנו לזכור את הבורא יתברך בכל עת, ולהתחזק באהבתו ובשמירת מצוותיו. לפיכך, אחת העבודות המרכזיות בחייו של כל אדם השואף להגיע לשלימות הרוחנית, זוהי ההתבוננות התמידית בפלאי הבריאה כולה ובחסידי ה' עמנו בכל עת, באופן שלא יאפשר לשגרה לשחוק את ההתפעלות שיש להתפעל מכל פלא בבריאה. למן הפרח הצבעוני, העדין והסימטרי להפליא שיצא מתוך הבוץ החום, דרך פלאי המערכות המדהימות המורכבות יחד בגוף האדם, ועד לשמש הזורחת בכל בוקר ומאירה ומחממת את העולם.

אדם המרגיל את עצמו בהתבוננות זו, גם נהנה מכל פרט בבריאה כאילו הוא עשיר גדול, שהרי כל אלה נבראו לשמשו, ואם כך, מה רב רכושו! וגם אם לחברו יש מיליוני דולרים שאין לו, אינו מקנא בו כלל, שהרי הוא בעיניו כמי שיש לו רק כמה פרוטות יותר ממנו, מרוב שפע שמשי ומשרתי העולם העומדים לשרתו - כגון מצלמות עיניו, מטחנות פיו, גדודי החיילים של מערכת החיסון ועוד, וחקלאים ומאפיה שלימה פועלים רק לספק לו ככר לחם מבלי שיצטרך לזרוע, לטחון, ללוש ולאפות, וכן חייטים וקבלנים ובנאים, ומה לו להתלונן על חלקו? ומתוך כך נעשה אוהב ושמה, ומקיים את מצוות בוראו מתוך סיפוק מלא ואושר תמידי. אשרי חלקו! שבת שלום.

עצמם לכתוב יאודה, כיון שיש כאן שלש אותיות משם ה'. אולם בוודאי שאין לכתוב ק' במקום א', שמשבש לגמרי את השם. הדברים אמורים בעיקר לספרדים שימשיכו לנהוג כמנהג אבותיהם, ואין בהם כדי לשנות ממנהג האשכנזים בזה.

יש מנהג ידוע ונפוץ (בעיקר בקהילות האשכנזים), להפריד בין שני יו"ד"ן או בין י' ל-ה', או בין א' ל-ל', ואין זו הלכה ואין כל חיוב לנהוג כך. לכן מנהג הספרדים לכתוב יהודה וישראל ומיכאל ללא כל הפסקה באמצע. ויש שהחמירו על

### שאל את הרב

הרב אברהם יוסף

**כאשר כותבים מילה או שם שיש בהם אותיות של שם משמותיו של הקב"ה, האם יש עניין להפריד ביניהם בפסיק או מקף (לדוגמא: אמבטי'ה, א-לחנן וכדומה)?**

2 עולם ללא כאב? דניאל בלס



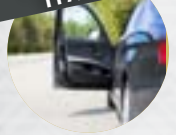
3 לצאת מאזור הנוחות הרב יצחק פנגר



5 כשרות המוצרים לספק קו ההלכה



6 חברות במבחן חיים ולדד



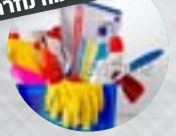
10 הלכות ברכת הלבה הראשלי'צ הרב יצחק יוסף



11 מכתב ויראלי מרגש שבע ברכות



14 עובדת (עבודה) זרה הרבנית ימיה סזרחי



בהשתתפות  
**הרב זמיר כהן**  
**הרב יצחק בצרי**  
 עורך הסדר - **הרב מרדכי לוי**

ליל הסדר י"ד - ט"ז ניסן | 30-31.3.18  
 שביעי של פסח כ' - כ"ב ניסן | 5-7.4.18

ארגון הידברות מזמין אתכם  
**לילה הסדר**  
**ושביעי של פסח**  
 במלון המפואר לאונרדו ירושלים

הבטיחו מקומכם! מספר מקומות מוגבל  
**073-2221270**

# האם העולם היה טוב יותר ללא כאב? (חלק א')

לעתים הדרך להתגבר על הסבל הנפשי הכרוך בכאב היא לצאת מחוץ לקופסה

תחילה, ננסה להבין מה הוא בעצם כאב.

### מהו כאב?

תחושות המגע והכאב מתבצעות לחלוטין בתוך מוחנו, אשר יוצר עבורנו חוויות פיזיות שונות על גופנו לפי הצורך.

כיצד המוח יודע איזו חוויה לייצר? ובכן, לכל אורך גופו ואיבריו של האדם מסתעפת "מערכת העצבים ההיקפית", אשר נראית כמו שלל חוטים דקים ועבים המתרכזים אל חוט השדרה המוביל אל המוח. כל מגע בעורנו ובאיברינו שולח בחוטים אלו אותות חשמליים אל המוח במהירות של 241 קמ"ש!

הבורא יתברך תכנת את המוח לקלוט את האותות החשמליים באזור מיוחד בתוכו שנועד למטרה זו, הנקרא בשם "מערכת העצבים המרכזית", וליצור עבור נשמתנו חוויות מתאימות של תחושות פיזיות, החל ממגע, רטיבות, יובש, טמפרטורה, לחץ, וכמובן כאב בדרגות שונות לפי

אלירן שואל: "שלוש הקב"ה ברא הרבה מאוד דברים יפים בעולם, אבל מנגד, ברא דברים שקשה יותר להבין. אני מתכוון לכאב. כל מי ששבר עצם או נקע קרסול יודע על מה אני מדבר... באמת שהייתי רוצה להבין, למה זה צריך להיות כואב כל כך? תודה".

שלוש וברכה אלירן, ותודה על שאלתך. ישנם מקרים כואבים בעולמנו, שנראה כי ההסבר היחיד להם נמצא בתיקון וניסיון לנשמה החווה אותם. לא ניתן להתווכח עם חוויה אישית, אך לעתים הדרך להתגבר על הסבל הנפשי הכרוך בכאב היא לצאת מחוץ לקופסה, ולראות תמונה רחבה יותר של המציאות. אובייקטיביות תאפשר לך להתפעל אפילו מדברים קשים, אם רק תבין את רמת החיוניות שבהם. מה שעלול להצטייר בראייה צרה כחיסרון, יכול להתגלות בראייה רחבה כמתנה. כאב פיזי הוא אחד מהם. בלעדי הכאב לא היינו זוכים להאריך ימים. אך



נעמה גרין

## שבת מברכין: 7 נקודות מרגשות ומעודדות על חודש ניסן

חודש ניסן הוא חודש מכונן בהיסטוריה עם ישראל. בו נגאלו ובו עתידין להיגאל

- הגאולות הקודמות אירעו בניסן: המהר"ל מפרט את חשיבותו של חודש ניסן: "הוא חודש הגאולה, בו נגאלו ממצרים, בו קיבל יעקב הברכות, בו עתידין להגאל, בו נולד יצחק, ובו נעקד על גב המזבח, ובו רמז לישראל שהוא ראש תשועה" (מהר"ל, גבורות ה' פרק ל"ה).
- הגאולה העתידית תהיה בניסן: ב'חידושי אגדות' כותב המהר"ל כי הגאולה העתידית תהיה בחודש ניסן. כה הם דבריו: "הנה ראוי שיהיה השי"ת מחדש נסים בחודש ניסן, לפי שהוא עולה למעלה במקום ששם הגאולה, וכן לעתיד גם כן נגאלים בחודש ניסן" (מהר"ל, חידושי אגדות).
- חודש ניסן מסוגל להשריש יסודי אמונה: הנצי"ב כותב כי "כל החודש מסוגל להשריש יסודי האמונה". עוד הוא מוסיף כי זוהי כוונתו של בעל ההגדה, שמצטט דעה לפיה "יכול מראש חודש חייב לספר יציאת מצרים" ("העמק דבר", שמות
- "השפת אמת" כותב כי ביציאת מצרים התגלה כבוד מלכותו של השי"ת, ועל כן דבר זה נחשב כחידוש העולם. כה דבריו: "ביציאת מצרים שנתברר כבוד מלכותו בעולם הוא ממש חידוש העולם, ולכן כתב החודש הזה לכם, אין לכם חידוש אחר מזה... ולכן, ניסן ראש השנה המיוחד לבני ישראל, כי המה יודעים כי זה תכלית הבריאה... והאומות שמחים בעצם הבריאה, ולהם תשרי ראש השנה, שבו נברא העולם, אבל שמחת בני ישראל בתכלית ומכוון הבריאה לעשות רצונו יתברך, ולהעיד על מלכותו, כמו שכתוב כי הם חיינו, ולכן להם ניסן ראש השנה, והם עיקר הבריאה" ("שפת אמת", שמות, בא, תרנ"ו).
- הבחירה בעם ישראל מתרחשת בכל שנה מחדש: ה"שפת אמת" ממשיך ומבהיר כי בכל שנה מחדש, בכל חודש ניסן, מתעוררת בחירתו של הקב"ה בעמו ישראל.



## היהודי החושב

עוצמת הפגיעה. באמצעות העצבים אנו יודעים מה מתרחש באיברינו, ומסוגלים להגיב בהתאם לרצוננו.

### אנשים שלא מרגישים כאב

קשה להאמין, אך ישנם אנשים שנולדו עם שיבוש גנטי שאינו מאפשר להם לחוש כאב. הם מסוגלים לחוש מגע, טמפרטורה, עונג, וכל חוויה פיזית אחרת בגופם – הכול חוץ מכאב! מדובר בהפרעה גנטית נדירה מאוד במערכת העצבים של המוח הנקראת בשם CIPA (ראשי תיבות של המילים: "Congenital insensitivity to pain with anhidrosis" – חוסר רגישות לכאב עם הזעת-חסר). מחלה גנטית זו נדירה עד מאוד בעולמנו (רק כמה מאות מקרים שלה תועדו עד היום), אלא שלמרהבה ההפתעה רובם מתמקדים בשבטי הבדואים המתגוררים בנגב שלנו, והיא נגרמת בשל נישואי קרובים.

המשך בעמוד 7 <<

## שבע עובדות

- חודש ניסן מסוגל לדיבקות בהשי"ת: בעל ה"שם משמואל" כותב כי "חודש ניסן הוא זמן מיוחד לדיבקות ישראל באביהם שבשמים, ועל כן הוא זמן מיוחד לגאולה".
- חודש ניסן הוא זמן להתרוממות נפש בעבודת ה': עוד מבואר כי "בכל שנה, בחודש אדר שקודם ניסן, נותנים מן השמים התעוררות חדשה בלב ישראל, אפילו לאותם שהיו בכל השנה בבחינת שינה". עוד מבואר בעל ה"שם משמואל" שכיוון שחודש ניסן הוא זמן חידוש עבודת ה', בחודש אדר מקבלים ישראל משמים הכנה לכן. כה דבריו: "ניסן הוא זמן חידוש עבודה שמתבקשת התאמצות הלב וחיות רגש הנפש והתרוממות הנפש וחיוזוק ידיים, על כן באדר שקודם לו נותנין מן השמים בלב ישראל אומץ וחיוזוק הלב, ורגש קודש והתרוממות הנפש" ("שם משמואל", ויקהל תרע"ט).
- חודש ניסן הוא זמן סגולי לאדם להתחדש בעבודת ה': על האדם להרגיש עצמו כחדש ממש. בעל ה"שם משמואל" מסכם ואומר: "ומזה לימוד לאדם, שיבין וישכיל בדעתו מה שחודש ניסן מבקש ממנו, שיתחדש בכל ענייניו, מחשבה, דיבור ומעשה, כאילו הוא חידוש בריאה, ולא תיזכרנה הראשונות ולא תעלינה על לב".

## ארגז הכלים

## לצאת מאזור הנוחות

לפעמים צריך בכל זאת לתת ביקורת. איך עושים זאת?

אם עלינו לומר דברי ביקורת, ראוי לפתוח תמיד בדברים טובים, כגון מחמאות אמתיות, הערכה ועידוד. כדאי, למשל, להביע באוזני בן שיחנו את הערכתנו אליו, ולציין שאנו יודעים שהוא משתדל, ואכן יש כבר תוצאות טובות.

אחרי ריכוך השטח באופן זה, יש לביקורת סיכויים הרבה יותר גבוהים להישמע ולהשפיע לטובה.

### הסבר את עצמך, ותמנע אי-הבנות מצערות

פעמים רבות אדם מעיר הערות-ביקורת שנובעות מתוך תחושת מצוקה שלו. האדם שנגדו מופנית הביקורת, אינו מודע למצוקה שעומדת מאחורי ההאשמות, ולכן הוא לא מבין מה רוצים ממנו. הוא מרגיש מותקף, ולהגנתו – מתקיף בחזרה. לתהליך הזה אין, כמובן, תוצאות חיוביות. על כן חשוב שהמבקר יהיה מודע באופן ברור למועקה ולקושי, שהם הגורמים לו את הצורך להעיר.

כדאי למבקר לשתף את בן שיחו בבעיה, ולספר לו על הקשיים המעשיים ו/או המועקה שנגרמים לו. לאחר מכן, אפשר לציין את הפרט שאם "המבוקר" יסייע בו, תהיה בכך הקלה גדולה מאד. האדם אמנם שומע ביקורת, אבל היא לא פוגענית ולא משפילה. הביקורת הופכת להיות מעין בקשת עזרה. באופן כזה, ה"מבוקר" מבין ומזדהה יותר, ונוטה פחות להיפגע ולהתקיף בחזרה.

יש סיכויים טובים שהוא יהיה מוכן לשתף פעולה ולבצע שינויים לטובה.

### סיכום: חשוב מאד - לא להישרב

כדי להימנע מסכנת שבירה, כדאי לא לקחת מדי ללב (מה שאין צורך לקחת). גם אם קלקלנו והרסנו, יש מחר ויש אפשרות לתקן ולבנות מחדש. הכוח המשיק, בלי להתייאש ובלו ליפול, נובע ממטרה, שהיא יעד חשוב בחיים.

אי אפשר להגיע ליעד בלי ביקורת, ולכן הביקורת חשובה. הביקורת – ביכולתה לבנות וביכולתה להרוס. על כן, יש לדעת איך לומר ביקורת, ואיך לקבל ביקורת.

לכל אחד מאתנו יש זמנים שהוא מתחבא באיזשהו מקום. ה"מחבוא" נותן לנו הרגשה של ביטחון, של נוחות, של היעדר-דרישה מהסובבים אותנו. אנחנו לא נאלצים לפעול, להשתפר, להתקדם... זה נעים וזה רגוע, כאשר מדובר במצב זמני וחולף.

אולם אם האדם משתמש באופן קבע במחבוא שלו, הוא עלול "להיקבר" שם. הוא לא יתקדם ולא ישתפר, מאחר ששום דבר לא ימריץ אותו ולא יאלץ אותו לעשות זאת. על כן, המחבוא הזה הוא סכנה בטווח הרחוק.

מתוך הספר "ארגז הכלים". לרכישת ספרי הרב פנגר בהידברות שופר 073-222-1250. לרישום לסדנאות של הרב פנגר: 073-2221320

## גורמי עיכוב במציאת זיווג (חלק ד')

גורמים נוספים הקיימים אצל האדם עצמו, ומובילים לעיכוב הזיווג. המשך מהגיליון הקודם

לתפילה מעומק הלב ישנו כח אדיר לשפר ואפילו לשנות את המצב לטובה, בכל תחומי החיים. אולם בתלמוד (ברכות ח' ע"א) מבואר כי אחד הנושאים עליהם יש להתפלל תמיד, הוא לזכות בזיווג טוב והגון. ולכן כוונת הפסוק (תהלים ל"ב, ו'): "עַל זֹאת תִּפְלֵל כָּל הַסִּיד אֱלֹהֵי לְעַתְּ מִצָּא". וכדברי רבי חנינא: "לְעַתְּ מִצָּא" – זו אשה".

ובפרט שהתפילה מחברת בין האדם לבין בוראו ומשמשת כצינור להוריד שפע רוחני וגשמי לאדם מאת הבורא. חכמי הקבלה לימדונו שלעיתים כאשר האדם אינו מתפלל כראוי, וממילא אינו מחובר כראוי לאלוקים, באים עליו קשיים ועיכובים ואפילו ייסורים, רק כדי לגרום לו להתפלל ולהתחבר – לטובתו – למקור השפע העליון.

ידועה הסתירה בדברי החכם באדם, בין הכרזותיו אודות האשה. מחד אמר: "מִצָּא אִשָּׁה מִצָּא טוב" (משלי י"ח, כ"ב). ומאידך אמר: "וּמוֹצָא אֲנִי מִרַ מִמְּנוֹת אֶת הָאִשָּׁה" (קהלת ז', כ"ו).

אולם שני הדבלי הניסוח עיקריים ישנם בין שני הפסוקים. באחד כתוב "אֲנִי", ובשני כתוב בפשטות: "מִצָּא". באחד כתוב "אִשָּׁה" ללא ה' הידיעה, ובשני כתוב "הָאִשָּׁה".

איש הניגש למלאכת חיפוש רעיינו מתוך בטחון בעצמו כי חכם ונאה הוא, ובוודאי יידע למצוא את הטובה ביותר עבורו, וללא ספק ימצא את "האישה" המיוחדת בנשים, ומתוך כך אין הוא חש צורך להתפלל על זיווגו, וניגש לשידוכו בתחושת "אני", מגלה כי "וּמוֹצָא אֲנִי מִרַ מִמְּנוֹת אֶת הָאִשָּׁה". אבל הניגש בענווה, ומתפלל לה' יתברך שימציא לו את בת זוגו הטובה לו, וכדברי רבי חנינא: "לְעַתְּ מִצָּא – זו אשה", אזי זוכה הוא ל"מִצָּא אִשָּׁה מִצָּא טוב".

### גורם אפשרי נוסף: בעיה גופנית או נפשית

אדם עם מום בגוף; בעיה בריאותית מרתיעה; בעיה נפשית המעלה חששות אצל רוב בני האדם – גם אם היא סבירה; או אפילו אם הוא רק בעל מראה חיצוני הגורם לדחייה אצל רוב בני האדם, כל אלה עלולים, כידוע, לגרום לרתיעה ולסירוב לנישואין. ואף על פי שבמקרים רבים הדחייה אינה מוצדקת כלל, אי אפשר להתעלם מהמציאות הבלתי נעימה, הגם שהיא אינה צודקת. ולפיכך אין להמתין לנס.

הפתרון: במידה ומתברר כי זהו גורם העיכוב, לאחר ניסיונות רבים שלא צלחו, יש להתפשר על בת זוג עם בעיה קלה, הזוהה במשקלה פחות או יותר לבעיה הקיימת, אך עם יכולת תפקוד סביר בבית (לעיתים מזומנות, כאשר המגבלה של כל צד שונה לחלוטין מזולתו, הבית מתנהל באופן מעולה – כפי שניסיונם של רבים מוכיח, מאחר שכל צד משלים את החיסרון שבזולתו). כאמור, במצבים אלה אין טעם להתבצר ולהמתין לבת זוג בריאה ומושלמת בכל ענייניה, אלא יש להכיר בקושי הקיים (שבוודאי הוא כשלעצמו נועד לטובת האדם כפי ידיעת החכמה העליונה), ולהתפשר.

מתוך 'המדריך המלא לנישואין מאושרים' מאת הרב זמיר כהן

לרכישת ספרי הרב זמיר כהן חייגו להידברות שופר: 073-222-1250

בטוח לציטוט מאת הרב זמיר כהן... הגיע הזמן להצטרף עכשיו למפיצי עלון הידברות!

להצטרפות כמפיץ כרוכה בהשתתפות בהוצאת הדפוס והמשלוח. חודש ראשון בחינם, ובנוסף תקבלו את ספרו החדש של הרב זמיר כהן "ביאור קהלת", או את ספרו של הרב יגאל כהן, "עיל לני". ובנוסף לבחירה ערכת דיסקים – "פרשה ופסרה" של הרב זמיר כהן או ערכת דיסקים, "להיות אומן באמונה", של הרב יגאל כהן. מתנה בהתחייבות על הפצה במשך 3 חודשים.

שלוח בדרך אלקים - עד הבית! להצטרפות כמפיצים: 073-2221388

במלון המפואר גני ירושלים שבת הגדול | פ' צו | ז' ח' ניסן 23-24/3/18 חייגו והכתיבו מקומך 073-2221270

הרב זמיר כהן, הרב יצחק בצרי, הרבנית מימימה מזרחי, חדוה לוי

שבע ברכות' מזמין אותך לסופ"ש רווקות בלבית כפר דוד במהלך השבת תקבלי כלים למציאת הזיווג הנכון

# עידוד - מנוע הצמיחה של הילד

אם מבוגרים זקוקים למילות הערכה ועידוד ילדים - על אחת כמה וכמה

הרב מיכאלי (שם בדוי) הוא תלמיד חכם יקר. הוא אוהב מאוד את ילדיו ומשתדל לכוון אותם בצורה ישרה אל הדרך הנכונה. דא עקא, שאף על פי שהוא אוהב מאוד לדבר דברי תורה בבית הכנסת ובכל מקום אליו הוא מוזמן, בכל מה שנוגע לדיבור עם ילדיו - הוא ממעט. לא, לא בגלל שהוא לא רוצה, אלא משום שהוא מרגיש חסום כלפיהם. אהבתו אליהם גדולה מאוד. כמובן שגם ילדיו אוהבים אותו, הוא מספק להם את כל הדברים החומריים שאבא צריך לתת, אך מעולם לא נתן אפילו נשיקה לילדיו (מלבד כשהיו קטנים מאוד), הוא מרגיש סוג של חסימה בכל דבר שנוגע לחינוך ילדיו, הוא מבין שכל אחד צריך מילות עידוד אך הוא עושה זאת מחוסר ברירה ובקמצנות יתר. כל זאת רק עם ילדיו. עם אחרים הוא "אלוף" בלדבר ולתת, הוא אפילו הצליח לא פעם לשנות כיווני חשיבה של ילדים שעמדו ליפול מהדרך. הוא מחבק אותם ונותן להם מילה טובה, אך כשה נוגע לילדיו - הוא מרגיש פשוט חסימה. ושוב, יש לציין, הוא אוהב אותם מאוד, אך מסתבר שהוא חושב שהם צריכים לגדול לבד...

הוא מספק להם את כל הדברים החומריים שאבא צריך לתת, אך מעולם לא נתן אפילו נשיקה לילדיו (מלבד כשהיו קטנים מאוד)

### כשהרכב התעורר לחיים

מדוע החשק של מיכאל המלומד נפל ברגע אחד, ומה כל זה נוגע לחינוך ילדיו? הבה ונתבונן בסיטואציה הבאה שיכולה לקרות לכל אחד ואחד מאתנו. חיים סיים פגישה חשובה בשעת ערב מאוחרת. הוא נכנס לרכבו, הכניס את המפתח וניסה להניע את הרכב, אך לשווא, הרכב לא הראה סימני חיות... חיים ניסה שוב ושוב, אך לשווא. בצד לו הבין חיים כי הדרך בה ניתן אולי להחיות מחדש את הרכב היא על ידי הנעה בכבלים מרכב אחר, שבו המצבר תקין. הוא הניף את ידו במשך מס' דקות על מנת לעצור רכב חולף, ואכן, כעבור זמן מה עצר לו יהודי חביב שהציע לו את השירות באדיבות ועזר לו להניע את הרכב. שנים-שלושה ניסיונות - והרכב התעורר לחיים.

הבה ונתבונן. הרכב מושבת, לא מראה סימני חיות, והנה, כשסיפקנו לו את מה שהיה חסר לו, הוא התעורר לתחייה... כך זה בדיוק עם כל אחד מאתנו. מי הוא האדם שחושב שהוא לא צריך עידוד ומילות שבח? שיקום ויעמוד! כל אדם, בכל גיל, זקוק למנות פרגון מידי פעם בפעם על פועלו ועל מעשיו. גם אם הוא עובד בבורסה ומקבל שלושים אלף ש' לחודש - הוא זקוק למילות שבח ופרגון. האם יש עקרת בית שלא רוצה לשמוע בסוף ארוחת הצהרים מבעלה שהאוכל היה טעם ומשביע? האם יש אדם שלא רוצה לשמוע מרעייתו ברכת תודה ויישר כח גדולה על הבעיה שהוא הצליח לפתור בבית לאחר שעות של סתימה באמבטיה? האם יש אבא שלא רוצה לקבל מילות תודה מילדיו על כל דבר, קטן כגדול, שהוא עושה למענם?



# חינוך ילדים

# כשרות המוצרים לפסח (חלק ב')

מוצרי יסוד, פירות יבשים וכוסות חד פעמיים מה כשר לפסח, ומה זקוק להכשר מיוחד?

המשך למאמר הקודם אנו נותנים סקירה על מוצרים הצריכים כשרות לפסח. משחת שיניים, אודם, שפתון, חוט דנטלי, וקסמי שיניים משחת שיניים מעיקר הדין אינה צריכה כשרות לפסח, והמחמיר - תבוא עליו הברכה. וכן מי שצריך ליטול משחה רפואית לשיניים או הדבקה לשיניים תותבות, מותר להמשיך ולהשתמש בהן בפסח, ואין צריך כשרות.



אודם ושפתון ללא טעמים - מותר להשתמש בהם בפסח ואין צריך כשרות. ואם יש להם טעם, ישנו חשש חמץ וצריך כשרות לפסח. כנ"ל לגבי חוט דנטלי וקסמי שיניים, שאם אין בהם טעם כלל, מותר להשתמש בהם ללא כשרות לפסח, ואם יש בהם טעמים, חייב כשרות מיוחדת לפסח.

**פירות יבשים** כל הפירות היבשים עוברים תהליך ייצור והשבה. אמנם לא כולם עוברים אותו התהליך, ולמשל השזיף מייבשים אותו עד שנהיה יבש כעץ, וכשמגיע למפעל בארץ נכנס לבריכה שיש בה שמן מינרל, וכך חוזר לחיות ולטעמו, לפעמים מערבים בתוך הבריכה עם שמן המינרל גם מלח לימון שמופק מחמץ, ואף שמעיקר הדין מרן הרב עובדיה מכשיר מלח לימון המופק מחמץ, מכל מקום ראוי להחמיר בזה לכתחילה, ולכן לעניין פסח צריך כשרות.

**תאנים** - יש ציפוי סוכר בלבד, ולכן מותר מצד הדין גם בפסח (בתאנים ישנה בעיה קשה של תולעים, יש לשים לב לכך).

**תמר מוז עומרי** - עובר ציפוי של חומר גלוקוז שיכול להיות מופק מקטניות או תפוח אדמה או תירס, ולכן למי שמחמיר בקטניות אסור לאכול ללא הכשר מיוחד לפסח.

**משמש** אינו צריך כשרות לפסח, משום שאין בו אלא חומצה גופרתית, שהיא חומר כימי טהור.

**צימוקים רגילים** - גם בהם אין בעיה, משום שאין בהם ציפוי שמן כלל, ולכן מותרים בפסח.

**חמוציות** - בחמוציות ללא סוכר צריך כשרות לפסח. תהליך הייצור שלהם הוא שממתקים אותם על ידי רכז תפוחים שיש בו תמציות טעם, ולכן יש להקפיד על כשרות. לעומת זאת, חמוציות רגילות יש בהן הברקה של שמן חמוניות בלבד, ולאוכלי קטניות

זה כשר לפסח. יש להדגיש שגם הדברים שכתבנו להתיר, אין זה אמור אלא כאשר קונים באריזה סגורה הרמטית, שברור הדבר שלא היה שום מגע עם חמץ מחוץ למפעל.

**סוכר, סטיביה, סוכרית וכו'** סוכר - מעיקר הדין סוכר אינו צריך הכשר לפסח כלל. אמנם ישנם מפעלי אריזה שאורזים את הסוכר באותו מקום יחד עם הקמח ושאר דגנים. לכן במפעל שהאריזה נעשית בנפרד, כגון חברת סוגת, אין צורך כשרות לפסח. אבל בשאר החברות יש להחמיר ולקנות כשר לפסח, מחשש שנתערב מעט קמח בסוכר.

**סטיביה** - בסטיביה יש נוזל, ויש עליה. הסטיביה הנוזל כשר לאמצע השנה, אבל לעניין פסח יש בעיה וצריך כשרות מיוחדת. עלי סטיביה מותרים, ואינם צריכים כשרות לפסח.

סוכרולו - הוא סוכר רגיל, שפיצחו את ה-DNA שלו לשתיים, ולכן אינו מזיק לחולי סוכרת, אבל אין בו שום חומר, ולכן כשר לפסח.

**סוכריות** - (של חברת ביסקול) - כשרה לפסח. **אבקת סוכר** - באבקת סוכר יש עמילנים, ולכן חייב כשרות לפסח.

**מוצרים שאינם צריכים כשרות לפסח כלל** אורז (לאוכלי קטניות) - אין בו שום ציפוי, ולכן מותר להשתמש בו.

**כל סוגי הקטניות היבשים (לאוכלי קטניות)** - חומום, שעועית, ושאר קטניות אינם עוברים שום תהליך בייצור. (יש לציין שאין להשתמש כלל בחיטה, בורגול, גריסי פנינה וכדומה, שעל ידי הבישול נהפכים להיות חמץ גמור).

**ירקות מוקפאים** - כל הירקות המוקפאים, כגון אפונה וגזר, במיה, תירס וכדומה - אין בהם חשש כלל ומותר להשתמש בהם בפסח, מלבד ארטישוק קפוא שמורחים עליו חומר מונע השחרה, וצריך הכשר.

**פיצוחים** - כל הפיצוחים שאינם קלויים מותרים באכילה בפסח, מלבד אגוזי מלך קלופים שמורחים עליהם חומר "אנטי אוקסידנט", שלא

# קו ההלכה



יוציאו ריח רע ושלא ישחירו. ומכל מקום יש לקנות את הפיצוחים בחנות של אדם ירא שמים שדובר אמת, או לקנות באריזה סגורה וחתומה עם הכשר ראוי.

**מלח** - הבעיה שיכולה להיות במלח היא שטוחנים אותו במטחנה שיתכן שטחנו בה חיטה בעבר. ומכיוון שהמלח נחשב לדבר חריף, יש החוששים לאיסור חמץ שנבלע במלח, ולכן נזהרים האשכנזים. אמנם הספרדים מקילים בזה. **קפה שחור** - קולים אותו וטוחנים אותו, ואין בו חשש חמץ כלל.

**נס קפה** - נס קפה טבעי ורגיל, בין אם נעשה בהקפאה ובין נס קפה רגיל, מותרים בשימוש בפסח ואינם צריכים כשרות מיוחדת לפסח, כיוון שאין בהם שום תמצית (ואף שיש מפעלים המזריקים שמן קפה לנס קפה, מ"מ גם שמן זה מופק מקפה, ואין בו בעיה) ואם יש בו תמציות טעם של וניל, מוקה וכדומה, צריכים כשרות.



**תה** - עלי תה טבעיים ללא תמציות טעם, אין בהם שום חשש ומותר להשתמש בהם, אך כיום יש עלי תה עם תמציות טעם, ובאופן כזה בוודאי שצריך הכשר.

**שמן זית** - כיום רוב שמן הזית הנמצא בארץ מגיע מספרד, וכיוון שיש חוק בארץ זו שאסור לערב שום דבר במוצר כאשר כתוב שמוצר זה הוא 100%, לכן שמן זית שמגיע ממדינות כאלו הוא כשר לפסח. בשמנים המופקים בארץ יכולה להיות תערובת של שמן קנולה או סויה (שניתן לערבב אותם בשמן זית, כיוון שהם מכילים לציטין - חומר שממזג בין השמנים), ולכן לאוכלי קטניות זה מותר, ומי שאינו אוכל קטניות צריך להקפיד בזה.

**חד פעמי מפלסטיק וקלקר** - כל מוצרי הפלסטיק כגון כוסות, צלחות, סכו"ם, מפות ניילון וכדומה אינם צריכים הכשר כלל, משום שאין בהם ציפוי כלל. זה כולל גם את כלי הפלסטיק הצבעוניים, ואת כלי הקלקר, מגשיות מקלקר וכדומה שאינם צריכים כשרות לפסח.

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

Advertisement for 'הידברות שופס עם מגוון מוצרים חדשים לילדים' (Hidabrot Shups with a variety of new products for children). It features images of children playing with toys and books. Text includes: 'ספס חיים ולדרר החדשים והמעצמים שיתנו לילד כלים נוצמתיים לכל החיים.' and 'מחשבים מרתקים לכל הגילאים'. Contact info: 073-222-12-50, shops.hidabroot.org.

Advertisement for 'הרב שמחה כהן' (Rabbi Shmucha Kahan) and 'הרב איתמר אינסהסזאן' (Rabbi Itamar Einsheszon). It features photos of the rabbis and text: 'מהנושאים שנלמד: תקשורת נכונה בין בני זוג, איך לתת מחמאות / ביקורת, תפקידי הגבר ותפקידי האישה בזוגיות'. Contact info: 073-2221320, anat@htv.co.il.



# חברות במבחן

## תאונה קטלנית מפרידה בין חברים והופכת אותם לאויבים. שנים חולפות... ומשהו קורה לאחד מהם. בעצם... לשניהם

השמאלית ברכבו של מאיר, זו שפונה לכיוון הכביש, והיא אומר לילדים לצאת מהצד של המדרכה. מאיר כנראה לא הקפיד על כך, לא נעל ולא הזהיר. הילדים היו יוצאים מאיזה צד שהתחשק להם, ואנחנו לא ידענו.

יום אחד, שלומי, בנו הבכור, יצא מהדלת השמאלית ברכבו של מאיר. רכב הגיע במהירות, פגע בו והעיף אותו למרחק שלושה מטרים. שלומי ז"ל נהרג במקום.

זהו, החיים השתנו. שום דבר לא חזר להיות כבעבר. לקחנו זאת הכי קשה שאפשר. בנו בכורנו האהוב איננו, ולנו לא היה מושג איך אנחנו אוספים את השברים.

ההלוויה וה"שבעה" עברו כמו מולנו, לא היינו במצב של לקלוט את האסון הנורא שנחת עלינו.

מאיר נכנס להלם והסתגר בתוך עצמו, ולאחר מספר ימים אזר כוחות ובא לנחם. אני אפילו לא רוצה לתאר מה היה שם. הדבר הכי לא נעים שיכול לקרות לבני אדם.

איני יודעת באיזה שלב הסיפור הזה הוביל לנתק מוחלט. אני יודעת שישנם הורים שמגלים גדלות נפש, סולחים ואפילו מרגיעים. לנו לא הייתה גדלות הנפש הזו.

כעבור חודש פשוט קמנו ועברנו דירה לעיר אחרת, באזור אחר בארץ. סמוך לכך נפקדתי בפעם השלישית, וכעבור תשעה חודשים ילדתי

בת. חודש לאחר מכן הוזעקתי בדחיפות לבית החולים. בעלי התמוטט בעבודה. הוא נלקח לבית החולים, ובבדיקות הסתבר שהוא סובל מאי ספיקת כליות. הכליות שלו פשוט חדלו מלתפקד.

נכנסנו לעולם חדש. בעלי החזק, החסון והנמרץ הפך לשבר כלי, עזב את עבודתו, הפך לנכה מאה אחוז והזדקק לדיאליזה שלוש פעמים בשבוע כדי לנקות את הרעלים שבגוף.

לא האמנתי שזה קורה לנו, שהמרה השחורה טופחת על פנינו פעם נוספת בחיים. זו הייתה מכה כואבת ומתמשכת. חולשה קבועה, נסיעות קבועות לבתי חולים, חיבור לדיאליזה שמתשיה את הגוף. חיינו הפכו לבלתי נסבלים.

נרשמנו בתור להשתלת כליה, אבל נאמר לנו שמדובר בתור ארוך ביותר שעלול לקחת שנים רבות, בין השאר בגלל שלבעלי יש סוג דם נדיר שמקשה על מציאת תורם.

אחרי שנה של המתנה התקשר הרופא וביקש שנגיע בדחיפות לבית החולים. הגענו. נודע לנו שבעלי נמצא באי ספיקת כליות קשה, כי הדיאליזות אינן מספיקות, ונשארו לו שלושה חודשים לחיות עד לקריסת מערכות סופית. הרופא אמר שבעלי צריך השתלה בדחיפות.

עולמי חרב עלי. הלכתי לרב השכונה וסיפרתי לו את כל הסיפור, כולל מה שקרה לנו עם שלומי ז"ל. הוא השתתף בצערי ואמר כך: "לכי הביתה ותתחילי להתפלל. אני אלך לגדולי הדור וארעיש עולם למענכם."



חודשים לאחר שפניתי אל הרב, נקרא בעלי לבית החולים ושמע בשורה נהדרת: "יש תורם". הודיתי לד' על כך בכותל המערבי, ולאחר מכן בישרתי לרב שנמצא סוף-סוף תורם שמתאים לסוג הדם של בעלי. הרב שמח ואמר לי להמשיך להתפלל.

בעלי עבר את הניתוח בהצלחה, והוא חי, נושם ובריא. ההחלמה הייתה מהירה. הוא שוחרר מבית החולים וחזר לחיים, פשוטו כמשמעו.

כחצי שנה לאחר הניתוח הגיע בעלי למקום עבודתי וביקש לשוחח אתי. זה משהו שלא קרה מעולם, ואני ידעתי שיש לו משהו חשוב לומר. ירדתי, ישבנו ברכב. הוא נראה חיוור כולו. נחרדתי, מה הוא הולך לספר לי?!

ואז הוא סיפר: "עשיתי חשבון נפש על מה שקרה לי, ואיך אני יכול לשלם לקב"ה על החסד הגדול, ולפתע נזכרתי במאיר", כך אמר. "האמת, חשבתי על זה גם במהלך המחלה, אך זה גרם לי רק למרמור. כעת, כשמצבי השתפר, יכולתי לחשוב על כך שאולי לא בסדר שלא מחלתי לו. חשבתי על כך, והיום עשיתי מעשה. התקשרתי לחבר משותף. הוא שמח מאד למשמע קולי ושאל איך אנחנו מתאוששים. מדבריו הבנתי שהוא אינו יודע דבר וחצי דבר על מחלת הכליות שלי."

"ואז שאלתי בעדינות מה קורה עם מאיר, והוא ענה לי: 'בסדר. הוא מתאושש מהניתוח, אבל מהסיפור שלכם אני חושב שהוא לא יתאושש בחיים'."

"איזה ניתוח? שאלתי. 'אה, שכחתי שאתה מנותק', הוא אומר. 'מאיר התנדב לתרום אחת מכליותיו. זה היה לפני חצי שנה בערך. הוא עשה זאת כדי לכפר על מה שקרה, אף שאיש אינו מאשים אותו!...'"

"נפרדתי ממנו. ניתקתי את הטלפון וכמעט התעלפתי. אין לי ספק שיש קשר בין התרומה שלו לניתוח שלי. אני פשוט מרגיש את זה. אבל אין לי שום דרך...".

"יש דרך", אמרתי לו וביקשתי ממנו לנסוע היישר לבית הרב. היה לי ברור שיש לו קשר לעניין.

כשהרב ראה את הסערה על פנינו, הוא הבין. הוא הושיב אותנו וסיפר כי מאז שהגענו לכאן מאיר יצר אתו קשר וסיפר לו שהוא חי בתחושות נוראות לגבי מה שקרה. "מאיר ביקש ממני לפעול אצלכם שתמחלו לו. אני גיששתי וראיתי כמה אתם כאובים, וידעתי שלא הגיעה העת. הרגעתי אותו ואמרתי לו להמתין בסבלנות ושעוד חזון למועד."

יום אחד התפרצת לכאן כרוח סערה וסיפרת לי על החמרת המצב ועל הצורך הדחוף בהשתלה. זה היה היום שבו החלטתי לספר על כך למאיר.

מיד כשסיפרתי לו אמר מאיר בשקט: 'יש לי את סוג הדם שלו. כשהיינו נערים עלינו על זה בקורס עזרה ראשונה שעברנו'.

\*\*\*  
"למאיר לא היו התלבטויות. הוא מיד אמר שהוא מעוניין לתרום, אך העלה בפני את החשש שאם תדעו שהוא התורם - תדחו אותו. הבנתי את החשש, משום שקלטתי שאתה אדם שקשה לרצות."

"זה הסיפור", אמר הרב שלנו. "וכעת אתה צריך להחליט מה אתה רוצה לעשות אתו. מאיר עשה זאת כדי לכפר על דברים שבינו לבין שמים, אתה תחליט אם זה מספיק גם למה שבינו וביניכם". בעלי היה נרגש, ואני בכיתי. ראיתי שהוא מתחרט בכל לבו על הקשיחות שהפגין מול מאיר. אמרנו לרב שאיננו יודעים איך ליצור אתו קשר. לא ידענו איך נוכל להודות לו. הרב אמר: "יהיה בסדר. אני אארגן לכם פגישה".

\*\*\*  
למחרת הודיע לנו הרב להגיע ללובי של אחד מהמלונות בארץ. הגענו. מאיר ישב שם יחד עם אשתו, ואם פחדנו מהמפגש המביך, ברגע שמאיר ובעלי ראו זה את זה הם רצו אחד לעבר השני והתחבקו, כששניהם מתייפחים. מבלי ששמתי לב מצאתי עצמי חבוקה עם רעייתו, אחר זמן כה ממושך שנתק.

קשה לתאר במילים את הפגישה, אבל מה שקרה בעקבותיה הוא שמאיר שב להיות חברו הטוב של בעלי. מאיר בתחילה התנצל וסיפר שהוא סבל מייסורי מצפון איומים עקב העובדה שלא סלחנו לו, ובעלי השיב לו שהוא מוחל בלב שלם ומתנצל על קשיחות לבו.

כיום אנו הורים לשלושה ילדים חמודים. בעלי עוסק בחינוך ורואה ברכה בעמלו. אני עקרת בית שמודה על כך שד' הביא אותנו אל הסוף הטוב. מבחינתי, מלבד ההודאה לבורא עולם על החסד הגדול שעשה אתנו, יש כאן גם מסר חשוב, והוא טמון במשפט שאותו עדיין לא כתבתי.

באחד המפגשים אמר לפתע מאיר: "אתה חייב לדעת שהייתי תורם לך את הכליה בלי קשר למה שקרה. כי אתה חבר וכמו אח לי".

כשחזרנו, בעלי אמר: "את יודעת משהו? הסבל שעברתי עם הדיאליזות עד ההשתלה הוא כתוצאה מזה שלא מחלתי מלכתחילה. זה אפילו לא עונש. זו תוצאה ישירה על כך שלא עבדתי על מידותי. כיום, כשאני מסתכל על זה, איני מבין את עצמי: כלום מאיר רצה להרוג את שלומי שלנו? כלום לא יכולתי לגלות נדיבות לב ולחבק אותו מההתחלה?".

זה המסר הכי חשוב. ורק בשבילו שווה לפרסם את הסיפור.

כל ספריו של הסופר חיים ולדר בהדברות שופו - 073-222-1250

## היהודי החושב

# האם העולם היה טוב יותר ללא כאב? (המשך)

מי ששומע על המחלה לראשונה, עלול לחשוב שהיא ברכה נפלאה, אך זו היא למעשה קללה שמקצרת את ימיהם של החולים בה, שלרוב אינם מגיעים אפילו לגיל גרות.

חישבו על אנשים אשר מסוגלים ליהנות מחומו הנעים של תנור בימות החורף, אך לא יחוו כל כאב במידה ויישרפו מאש גלויה.

החולים ב-CIPA לא יחוו בדקירת סיכה או קוץ בגופם, ולא יבחינו בכוויות חמורות ובפצעים שהזדהמו. פירוש הדבר הוא שהם חייבים לבדוק לעתים קרובות את כל איברי גופם מכף רגל ועד ראש. אם ישברו או ינקעו עצם, כלל לא יבחינו בכך, ואף יחמימו את פגיעתם כאשר ינסו להגיע את גופם כרגיל.

פירוש הדבר הוא שהם גם אינם יכולים לדעת כאשר איבר פנימי בגופם חולה וזועק לעזרה. גם במהלך התאוששות מפגיעה, הם אינם יודעים מתי איברם החלים, שכן הגוף לא מאותת להם אם כואב או עד כמה כואב, מה שגורם להם לשוב ולפצוע את עצמם שוב ושוב. אנשים אלו נאלצים להימצא במעקב רפואי צמוד כל חייהם, אך לעולם אינם יכולים לומר לרופא מה כואב להם!

מקרים אלה ילמדו אותנו עד כמה חשוב להרגיש כאב קל, ויותר מזה, כאב קשה. בלעדיו, רק מעטים היו זוכים להגיע לגיל שיבה.

הכאב אינו סוג של תקלה או חסרון בגוף חלילה, כי אם יצירה מדהימה בגאונותה, אשר התכנון העומד מאחוריה יכול למלא ספרי מדע לאין ספור.

"מה רבו מעשיך ה', כולם בחוכמה עשית" (תהילים ק"ז, כ"ד) - רבים מזכירים פסוק זה בהתייחסם לדברים נעימים ויפים למראה בעולם, אך כמה עלינו להודות על הדברים הפחות נעימים אשר מאפשרים את עצם קיומנו בעולם.

בכתבה הבאה נעמיק בעז"ה בהסבר נוסף על תופעת הכאב וחשיבותו הרבה.



בכל בית ועסק בישראל שיש בו מזוזות כשרות, הדבר מסייע לאדם בפרנסה, בריאות, שלום בית, מציאת בן זוג, חינוך ילדים ועוד...

בדיקת רזי המזוזות בצורה יסודית ומדוקדקת תלמיד זקן המקובלים הרב יצחק כדורי זצ"ל

לפרטים חייגו: 073-222-1-300

בדיקת מזוזות בבית הידברות רח' שנקר 20 תחת תקוה (סמוך לצומת גנה)

ללמוד לצמוח. לשנות. עם מיטב מרצי הידברות הרב עמנואל מזרחי // הרב אליהו עמר // הרב מרדכי חזיה // הרב רפאל אוחיון הרב שי עמר // הרב ראובן זכאים // הרב מרדכי לוי הרב מאיר בר יהודה - גרפולוג מאבחן עפי" כתב יד // ר' חנן לדרמן ר' יהודה פריץ, גר צדק - כומר לשעבר לפרטים ולהזמנת מרצה ללא עלות: 073-2221290

# הכשרת כלים לפסח

פירוט מדויק של הכשרת סוגי הכלים השונים. מתוך ביאור ההגדה של פסח מאת הרב זמיר כהן

על גבי האש (שלחן ערוך סי' תנא ס"ג, חזון עובדיה עמ' קל"ז).

ה. כלים שבלעו חמץ ללא מגע ישיר עם כלי ראשון המונח על האש, כגון כפות ומזלגות, די שיגעילים בכלי שני, דהיינו, במים שלאחר שהוסרו מהאש הועברו לכלי אחר. לפי שכבולעו כך פולטו. ואף על פי שפעמים מעריבים את תבשיל החמץ שעל גבי האש עם הכף או המזלג, מכל מקום הולכים אנו אחרי רוב תשמישו שהיה בכלי שני. וכל שכן אם מגעילים במים רותחים שעל האש, או יוצק עליהם מים רותחים אלו בעת שמבעבעים. (שלחן ערוך סי' תנא סעיפים ה'-ו', חזון עובדיה פסח עמ' קמ"ד).

ו. מצקת, הכשרה בהגעלה במים רותחים שעל האש בעת שמבעבעים (שלחן ערוך סי' תנא סעיף ג', ומשנה ברורה ס"ק כ'). ביאור המילה "הגעלה": "הוצאה החוצה", "הפלטת". כאדם הנגעל ממשו ומעיו מתהפכים לפלוט את אשר הכניס לקרבו. ונהגו שלאחר שמוציא את הכלי מהרותחים, מכניסו מיד לכלי שבו מים קרים (שלחן ערוך סי' תנ"ב ס"א).

ב. כלי שבלע חמץ באש ללא נוזלים, כגון: תבניות אפיות לחם ועוגות, שיפודי מתכת, רשתות שמניחים על גבי הגחלים ולעיתים צולים בהם קציצות שיש בהם פירורי לחם, וכדומה, הכשרם על ידי ליבון באש. כלומר, שמכניסים לאש עד שניצוצות ניתנים מהם (שלחן ערוך סי' תנא ס"ד) ואם הוא כלי העשוי מחומר שיהיה באש כזו, יחליפם בתבניות אחרות ויחדם לפסח, או ישתמש בתבניות אלומיניום חד פעמיות. ותבניות שרגילים לטוח אותן בשמן כשמוציאים בהם, המיקל להכשירם על ידי הגעלה במים רותחים בעת שמבעבעים ועודם על האש, יש לו על מה שישמוך (חזון עובדיה פסח עמ' קל"ב-קל"ד).

ג. מחבת טפלון שמשמשים בה ללא שמן, אין הכשר מועיל לה כלל, שהרי שימושה ללא נוזלים, ואי אפשר ללבנה באש מפני שתתקלקל. ואם רגילים להשתמש בה עם שמן, הכשרה על ידי הגעלה במים רותחים שעל האש בעת שמבעבעים (ילקוט יוסף מועדים עמ' ס"ה).

ד. סכין, הכשרה בהגעלה במים רותחים בעודם טבעים של רוב הכלים, שכאשר מבשלים או אופים בהם דבר מאכל, נבלע משהו מהמאכל בדפנות הכלי, ובעת השימוש בו בפעם הבאה פולט הוא את הבליעה שבתוכו לתבשיל. לפיכך, כלים שהשתמשו בהם בחמץ אפילו פעם אחת, חייבים הכשרה שתאפשר להשתמש בהם בימי הפסח.

קיימות שתי אפשרויות באשר לכלי הפסח: - להשתמש במערכת כלים חדשה אשר תישמר משנה לשנה ותהיה מיועדת אך ורק לפסח. אפשרות זו היא המומלצת יותר. - להכשיר את הכלים באמצעות פליטת החמץ הבלוע בהם. אופן ההכשרה של כל כלי דומה לאופן הבליעה שבלע, וכדלהלן:

א. כלים שבלעו חמץ באמצעות נוזלים, כגון סירי בישול, הכשרם בהגעלה במים רותחים. כלומר, שמכניסים לסיר גדול יותר שיש בו מים רותחים בעודם על גבי האש בעת שמבעבעים (שלחן ערוך סי' תנא ס"ה, ושם סעיף ג', ומשנה ברורה ס"ק כ'). ביאור המילה "הגעלה": "הוצאה החוצה", "הפלטת". כאדם הנגעל ממשו ומעיו מתהפכים לפלוט את אשר הכניס לקרבו. ונהגו שלאחר שמוציא את הכלי מהרותחים, מכניסו מיד לכלי שבו מים קרים (שלחן ערוך סי' תנ"ב ס"א).

ב. כלי שבלע חמץ באש ללא נוזלים, כגון: תבניות אפיות לחם ועוגות, שיפודי מתכת, רשתות שמניחים על גבי הגחלים ולעיתים צולים בהם קציצות שיש בהם פירורי לחם, וכדומה, הכשרם על ידי ליבון באש. כלומר, שמכניסים לאש עד שניצוצות ניתנים מהם (שלחן ערוך סי' תנא ס"ד) ואם הוא כלי העשוי מחומר שיהיה באש כזו, יחליפם בתבניות אחרות ויחדם לפסח, או ישתמש בתבניות אלומיניום חד פעמיות. ותבניות שרגילים לטוח אותן בשמן כשמוציאים בהם, המיקל להכשירם על ידי הגעלה במים רותחים בעת שמבעבעים ועודם על האש, יש לו על מה שישמוך (חזון עובדיה פסח עמ' קל"ב-קל"ד).

ג. מחבת טפלון שמשמשים בה ללא שמן, אין הכשר מועיל לה כלל, שהרי שימושה ללא נוזלים, ואי אפשר ללבנה באש מפני שתתקלקל. ואם רגילים להשתמש בה עם שמן, הכשרה על ידי הגעלה במים רותחים שעל האש בעת שמבעבעים (ילקוט יוסף מועדים עמ' ס"ה).

ד. סכין, הכשרה בהגעלה במים רותחים בעודם טבעים של רוב הכלים, שכאשר מבשלים או אופים בהם דבר מאכל, נבלע משהו מהמאכל בדפנות הכלי, ובעת השימוש בו בפעם הבאה פולט הוא את הבליעה שבתוכו לתבשיל. לפיכך, כלים שהשתמשו בהם בחמץ אפילו פעם אחת, חייבים הכשרה שתאפשר להשתמש בהם בימי הפסח.

שעל גבי האש עם הכף או המזלג, מכל מקום הולכים אנו אחרי רוב תשמישו שהיה בכלי שני. וכל שכן אם מגעילים במים רותחים שעל האש, או יוצק עליהם מים רותחים אלו בעת שמבעבעים. (שלחן ערוך סי' תנא סעיפים ה'-ו', חזון עובדיה פסח עמ' קמ"ד).



# הלכות פסח

הוא מחרס, די שירחצהו היטב ועירה עליו מים רותחים, כגון מקומקום חשמלי. ונכון לחזור על פעולה זו שלש פעמים (חזון עובדיה עמ' קנ"א).

י"א. כלי זכוכית אינם בולעים כלל - גם אם השתמשו בהם בחמץ חם. לפיכך די להם בשטיפה היטב והם כשרים לפסח (שלחן ערוך סי' תנא ס"ו). ע"י חזון עובדיה פסח עמ' קנב). ויוצאי ארצות אשכנז נוהגים להחמיר להחשיבם ככלי חרס (רמ"א שם).

י"ב. תנור אפיה שהשתמשו בו בחמץ במשך ימות השנה, רצוי שלא להשתמש בו בפסח (עיין אור לציון ח"ג פ"י אות ב). אולם מעיקר הדין ניתן להכשירו באמצעות ניקיון היטב, וימתין עשרים וארבע שעות מאז השימוש האחרון, ויפעיל אותו בדרגת החום הגבוהה ביותר למשך כשעה (חזון עובדיה פסח עמ' קלב).

אולם על התבניות לעבור ליבון באש, ולפי שמתקלקלות בכך, יש להשתמש בתבניות אחרות חדשות או בתבניות אלומיניום חד פעמיות (חזון עובדיה שם, אור לציון ח"ג עמ' קי"ד בד"ה וכו'. וע"י שם עמ' קכ"ה בד"ה ולעניין).

י"ג. מיקרוגל שהשתמשו בו בחמץ במשך ימות השנה, רצוי שלא להשתמש בו בפסח. אולם מעיקר הדין ניתן להכשירו על ידי שניקה היטב, ולאחר שחילפו עשרים וארבע שעות מאז השימוש האחרון בו, יניח בתוכו כוס שבה מעט מים מהולים בחומר ניקוי שאינו מזיק למכשיר, וירתיח את המים במשך כמה דקות עד שדפנות המכשיר יספגו את האדים (ילקוט יוסף פסח, מהדורת תשע"א, עמ' ל"ח, ק"א-ק"ח).

ומיקרוגל שיש בו גם גופי חימום לצורך השחמה, נידון כתנור אפיה (ילקוט יוסף שם).

י"ד. מדיח כלים ניתן להכשירו על ידי שלאחר שניקוהו היטב, יניחו חומר ניקוי בתוכו ויפעילוהו לשטיפה במים רותחים כדרכו, אך ללא כלים. וטוב שימתינו עשרים וארבע שעות לפני פעולת ההכשרה (עיין ילקוט יוסף שם, ובתורת המועדים עמ' רמ"ה).

**מתוך הגדה של פסח עם ביאורו של הרב זמיר כהן**

לרכישת הגדה של פסח מבוזרת, של הרב זמיר כהן, חייגו להידברות שופו: 073-222-1250

בהשתתפות הרב זמיר כהן | הרב שמחה כהן | הרב נתן רוזן | הרב בנימין טראובה | ר' חנן לדרמן | ר' שמעון פרץ  
מיזעג לציון החרדי, בנוני ישיבת אברכים ועולם התשובה  
10 מפגשים 26.4.2018  
בימי חמישי החל מ- י"א אייר  
הקורס יתקיים א"ה בבית הידברות ב"ת

# מתוך היומן

# האיום הביטחוני ש"נוטרל" בנופש באילת

מה עושה ערביה בנופש של הידברות? ולמה זוג מבטל תוכנית נופש שלמה באילת?

הלב שלי פעם בחרדה. היא נכנסה לבית המלון בהליכה חשודה, תוך כדי שהיא משוחחצת בטלפון ומסבירה משהו בלחש ב...ערבית. בידה תיק גדול, והיא מביטה בחשש לכל הכיוונים. זה התרחש בשיאו של הנופש, כשמבטים מרוצים ושמחים נראים על פני כל. בכל זאת, לא כל יום יוצא להיות בסיוטאציה כזו של מנוחת הגוף והנפש לצד גדולי הרבנים והמרצים. "ריבוננו של עולם, שמור על עמך ישראל מכל רע", לחשתי לעצמי, וניגשתי בלחץ אימים לחפש את קצין הביטחון, שינטרל את האיום.

הערבייה המשיכה ללכת עם התיק החשוד והתקדמה לעבר אחת הקומות, לא לפני שתיעדה במצלמה הסלולארית את תכנית הנופש של הידברות. תראו, לא נולדתי היום. אנחנו חיים פה יהודים לצד ערבים, לא כל אחד הופך מידית למחבל. אבל אתם מבינים שבנופש יהודי תורני, כזו דמות שבאה ומתעדת את שעות ההרצאות ומיקומן, ומביטה ככה בחשש, זה אמור להדליק נורה אדומה ולדרוש טיפול מדי.

אלומיניום חד פעמיות (חזון עובדיה שם, אור לציון ח"ג עמ' קי"ד בד"ה וכו'. וע"י שם עמ' קכ"ה בד"ה ולעניין). י"ג. מיקרוגל שהשתמשו בו בחמץ במשך ימות השנה, רצוי שלא להשתמש בו בפסח. אולם מעיקר הדין ניתן להכשירו על ידי שניקה היטב, ולאחר שחילפו עשרים וארבע שעות מאז השימוש האחרון בו, יניח בתוכו כוס שבה מעט מים מהולים בחומר ניקוי שאינו מזיק למכשיר, וירתיח את המים במשך כמה דקות עד שדפנות המכשיר יספגו את האדים (ילקוט יוסף פסח, מהדורת תשע"א, עמ' ל"ח, ק"א-ק"ח).

ומיקרוגל שיש בו גם גופי חימום לצורך השחמה, נידון כתנור אפיה (ילקוט יוסף שם).

י"ד. מדיח כלים ניתן להכשירו על ידי שלאחר שניקוהו היטב, יניחו חומר ניקוי בתוכו ויפעילוהו לשטיפה במים רותחים כדרכו, אך ללא כלים. וטוב שימתינו עשרים וארבע שעות לפני פעולת ההכשרה (עיין ילקוט יוסף שם, ובתורת המועדים עמ' רמ"ה).

**מתוך הגדה של פסח עם ביאורו של הרב זמיר כהן**

לרכישת הגדה של פסח מבוזרת, של הרב זמיר כהן, חייגו להידברות שופו: 073-222-1250

יש בווטסאפ שלך כל כך הרבה דברים... ואין מקום לקבוצה של הידברות? (:



אולם הנכנסים בנמל התעופה באילת המה אנשים. על הפרצוף של כולם ניכרה ההתרגשות הזו של נופש. עוד רגע הם הולכים למנוחה. בין הנוחתים בלט הרב אבנר קוואס, כשבלבשו, עם הכובע והחליפה, די שונה מצבעוניות הלבוש של הנופשים הבאים אילתה.

מתוך הקהל פתאום פתח בריצה זוג ישראלי, לא כזה שנראה שאי פעם היה הולך לדבר עם רב, ועל פניהם נראתה התרגשות: "הרב קוואס!", הם קראו באושר, "מה אתה עושה פה? אנחנו משוגעים על ההרצאות שלך!".

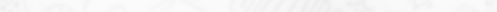
לאט לאט העיניים שלהם נפתחו בתדהמה: "מה? גם הרב זמיר כהן מגיע? והרב פנגר? והרבנית ימימה??? כאן באילת!?!".

הם הודיעו חגיגת שכל תוכניות הנופש שלהם מבטלות. "הרסתם לנו תוכניות", הסבירו, "עכשיו האטרקציה הגדולה שלנו תהיה לוותר על הכל ופשוט לבוא הרצאה אחרי הרצאה, לשמוע את השיעורים".

אתה מסתכל מהצד, בהתרגשות הזויה, חושב לעצמך, איזה עם ישראל מתוק יש לנו. פעם מישהו היה מדמיין שיהודים מאלו שמכונים "חילוניים" יבואו לאילת, וברגע אחד שהם יראו טיפת קדושה הם יוותרו על כל הבילויים והפיתויים שאילת מציעה - כזו שנחשבה עיר של חטאים - כי מבחינתם הכף הגדול זה לבוא ולשמוע דברי תורה התחזק? הייתם מאמינים?

**מדור זה מביא סיפורים קטנים על מעשים גדולים, המצויים ביומנו של שלמה, המזכיר רב הפעלים של הידברות. הוא נמצא תמיד מאחורי הקלעים, אין פעם שהוא לא זמין, ואין בעיה שלא יתאמץ לפתור. אם יש לכם מה לומר לשלמה או שאתם צריכים עזרה כלשהי פנו אליו במייל Shlomo11@htv.co.il**

לקבלת סרטונים ועדכונים יומיים מהידברות: 1. צרפו את המספר 052-9551592 לאנשי הקשר (חובה, אחרת ווטסאפ לא יעביר את העדכונים) 2. שלחו למס' זה בקשת הצטרפות עם שמכם ועיר מגורכם 3. תיהנו מתוכן איכותי ומחזק (:





# הלכות ברכת הלבנה

מתי מברכים את ברכת הלבנה, והאם יש זמנים שעדיפים על פני זמנים אחרים?

א. אין מברכין על הלבנה עד שיעברו עליה ז' ימים שלמים מהמולד. וכן מנהגנו להקפיד בזה בדרך כלל. ומכל מקום, אם חסרות כמה שעות במוצאי שבת להשלמת שבעה ימים שלמים מעת לעת, אין צריך להחמיר בזה, וכן ראוי להורות בפרט בימי החורף ובעונת הגשמים. ובמדינות שעננים מצויים שם ברוב ימי החדש, ויש חשש שאם ימתינו להשלמת שבעה ימים מהמולד יפסידו ברכת הלבנה מכל וכל, יש להורות להם שיברכו ברכת הלבנה מיד לאחר שלשה ימים, כדברי התלמוד והפוסקים.

ב. לכתחילה אין לברך ברכת הלבנה אלא עד שיגיע זמן צאת הכוכבים ויחשיך באופן שתהיה הלבנה ראויה ליהנות מאורה. אולם בחדש שזמן הברכה הוא מצומצם ויש חשש שיפסיד הברכה לאותו חדש, אין צריך להמתין שיהיה לילה ודאי, אלא כל שהוא לאחר שקיעת החמה, וראויה הלבנה שיאורו לאורה יכול לברך.

ג. חודש חורפי, שהלבנה מתכסה ברוב החודש בעננים, ובסוף ליל ט"ו לחודש זרחה הלבנה לאחר שכבר עלה השחר, קודם הנץ החמה, עד שאפשר ליהנות מאורה, רשאי לברך ברכת הלבנה

ד. לכתחילה אין מברכין על הירח אלא במוצאי שבת, כשהוא מבושם ובגדיו נאים. ומכל מקום בחודשי החורף שאין רואים את הלבנה מדי לילה, אין צריך להמתין למוצאי שבת, ויכול לברך ברכת הלבנה גם בימי החול.

ה. לכתחילה ראוי לחזור לאמרה לכל הפחות במניין, משום "ברוב עם הדרת מלך", וגם כדי שיוכלו לומר אחר סדר הברכה קדיש על ישראל. ומיהו אין זה מעכב, ואם לא מצא עשרה רשאי לברך ביחיד.

ו. טוב יותר להקדים לברך ברכת הלבנה אפילו ביחיד, מלהשהותה לאומרה בעשרה, שהכלל של "זריזים מקדימים למצות" עדיף יותר מהכלל של "ברוב עם הדרת מלך", אלא אם כן רוצה להשהותה בכדי לקדש הלבנה במוצאי שבת, שאז רשאי להשהותה למוצאי שבת.

ז. לכתחילה יש לחוש שלא לקדש את הלבנה בליל שבת ובליל יום טוב. אולם אם היו עננים



# ילקוט יוסף

והלבנה לא נראתה אלא בלילה האחרון שבו אפשר לברך ברכת הלבנה, מותר לקדשה בליל שבת ובליל יום טוב.

ח. נכון שהאבל לא יברך ברכת הלבנה תוך שבעת ימי אבלות. וכל זה אם יישאר לו זמן שיוכל לברך ברכת הלבנה לאותו חודש אחר האבל, אבל אם חושש שלא יוכל לברך על הלבנה אחר שבעה, יכול לברך תוך ז'. ורשאי לצאת מחוץ לביתו כדי לברך ברכת הלבנה בעשרה.

לרכישת 'ילקוט יוסף' המלא או המקוצר, חייגו להידברות שופו: 090-222-073

# שולחן שבת



# כהן שניזוק מחמור בשעה שפדה אותו

מי חייב בנזק? האם בעל החמור צריך לשלם לכהן שנפגע?

בטקס פדיון פטר חמור שנערך באחד הישובים בארץ ישראל, אירע מקרה שבעת שהכהן התקרב לחמור כדי לפדות אותו, החמור בעט בו בעיטה חזקה וגרם לו נזק. הכהן תובע את בעל החמור, כי הוא בעליו, ולכן עליו היתה מוטלת חובת השמירה. ואילו הני"ל טוען כנגדו, שהיה צריך להיזהר כשניגש לפדות את החמור. מה הדין?

א. בעל החמור חייב על נזקי חמורו. אמנם מאחר שבעיטה נחשבת לתולדה של "קרן", לפיכך מדין תורה היה חייב בעל החמור לשלם רק מחצית מעלות הנזק שנגרם לכהן מדין קנס.

הפודה פטר חמור הוא הבעלים של חמורו מיום היוולדו, לפני הפדיון ואחריו. לפיכך בעל החמור חייב לשמור עליו שלא זיקק לאחרים. בנידון

השאלה כשבעל החמור אמר לכהן לפדות את חמורו, הוא לא הסתלק מחמת זה מבעלותו על חמורו ומחויבי השמירה המתחייבים מכך, אלא שדינו הוא כמו פועלים שבאו לבקש את שכרם מבעה"ב, ואמר להם בעה"ב שהם יכולים להיכנס לביתו, ובביתו נשכם כלבו של בעל הבית והזיק להם, שמבואר בגמ' (ל"ג) שבעה"ב חייב על נזקי כלבו, אף על פי שהפועלים שנכנסו לביתו ידעו שיש שם כלב. והטעם לכך, מכיוון שחייב השמירה על הבהמה שלא תזיק מוטל על בעל הבהמה בלבד. לפיכך אם היתה לניזק רשות להימצא ליד הכלב או החמור (לאפוקי אם הלה נכנס שלא ברשות לחצרו של בעל הכלב וכדו') חייב בעל הבע"ח לשמור שממונו לא זיקק לו, ועל כן דינו כמו בהמה שהזיקה ברה"ר



# להשפיע על הלב

דווקא לנו, בעלי התשובה, יש מעלה מסוימת בכך שחידדנו כמה מרצונות הלב בצורה עמוקה

יש באדם רבדים רבים. אפשר להמשיל אותו לחנות זוהרת, שבקומת הכניסה יש חלון ראוה נוצץ, שם נמצאים כל הדברים שאנו מציגים כלפי חוץ, ושם הכל מואר ומוכר. למטה יותר יש מחסן, שם מאוחסנים כל ההרגלים, הפחדים, ושאר הדברים שאנו לא ממהרים לחשוף. אם יורדים עוד, מגלים כמה וכמה קומות חשוכות יותר ומוכרות פחות, של דברים שבכלל לא קרובים למודעות שלנו, דברים גולמיים יותר, מוגדרים פחות, כמו נטיות חיוביות שטרם מימשנו, או כמו שברים של זיכרונות ילדות מאיימים שהדחקנו.



אפשר לקרוא לקומות האלה "תת מודע" או "תת-הכרה" (כמו שמכנים אותם בעולם הפסיכולוגיה). רבי ישראל מסלנט קרא להם: "כוחות כהים" (אור ישראל, אגרת ו'), ובמקומות אחרים הם מכונים "לב" או "נפש בהמית" (יתכן שיש הבדלים מסוימים בין השמות, שמתייחסים לקומות שונות בחניון החשוך). רבדים פנימיים אלה קיימים אצל כל אחד ואחד. הם אינם ניכרים תמיד כלפי חוץ, וכמו שנאמר (שמואל ט"ז ז'): "כִּי הָאָדָם יִרְאֶה לְעֵינָיו וְהוּא יִרְאֶה לְלִבָּב". אבל יש מצבים בהם מתגלה משהו מן הפנימיות, וכמו שמבואר במאמר חז"ל (עירובין ס"ה ב'): "בשלושה דברים אדם ניכר: בכוסו, בכיסו ובכעסו". גם ביתר המצבים, בעוד

הפנימיות חבויה, אין לטעות ולחשוב שהשפעת הנפש שולית זניחה. המציאות מוכיחה שהשפעת הלב על ההנהגות שלנו היא עצומה – עד כדי כך שרוב ההחלטות שאנחנו מקבלים, נעשות בהכוונת הלב.

כל מי שעובדה זו אינה ברורה לו, מוזמן לעיין בטעמי מצוות שוחד, שם הרחיבו כל המפרשים ביסוד זה, או יתבונן על מיליארדי הדולרים אותם מגלגל עולם הפרסום, על ידי הצפת סטיקרים ושלטי חוצות, ג'ינגלים ושאר פרסומות, שהמכנה המשותף שלהם – שהם לא מתיימרים לפנות לשכל הלוגי, אלא הם מכוונים את שיטות הפרסום שלהם למקום הרבה יותר נמוך – לאותה נפש בהמית. והסיבה שכל מגמתם להשפיע דווקא שם, היא פשוט בגלל שהלב הוא זה שבאמת קובע ומשפיע על רוב דפוסי ההתנהגות שלנו!

כבעלי תשובה שמנסים להשפיע על הלב, שהרי "רחמנא לבא בעי", עלינו להכיר אותו, כדי שנצליח למצוא דרכים אפקטיביות ויעילות. ובפרט הוזה יש לנו, כבעלי תשובה, מעלה מסוימת: כתוב בספר שפת אמת (בפרשתנו, פרשת ויקהל, תרל"ה) שלעניין התרומה שעם ישראל נתן לבניית המשכן, היתה מעלה לגברים על פני הנשים, וכמו שכתוב בפסוק: "ויבאו

# עושים תשובה

האנשים על הנשים". ומה היתה מעלתם? מעלתם היתה בכך שהם חטאו בעגל, ולכן התעלו, כיון שבמקום שבעלי תשובה עומדים אפילו צדיקים וכו'. הדברים טעונים הסבר. בגלל שהגברים חטאו בעגל הם זכו למעלה יתירה על הנשים שלא חטאו? מה הסבר הדבר?

כותב השפת אמת, וזה לשונו: "זה פירוש תשובה, שעל ידי שלוקח לו דרך מרצון החטא איך לעשות רצון עליו, כמאמר 'עשה רצונך רצוני', נמצא מחזיר רצון החטא למוטב. כי כל הרצונות אשר לא לה' המה נמצאים באדם רק כדי ללמוד דרך לעבודתו יתברך, ונמצא משיב הרצון למקומו. וזה המקום, אין צדיקים גמורים יכולים לעמוד בו, כי לא נמצא להם רצון עמוק כזה", עכ"ל.

הדברים עמוקים, ומלמדים אותנו, בעלי התשובה לקח חשוב ונורא: דווקא לנו יש מעלה מסוימת בכך שחידדנו כמה מרצונות הלב בצורה עמוקה. כעת, כששבנו, יש לנו כלים לתעל אותם רצונות – לשרשם האמיתיים. לוקח קצת זמן כדי להכיר בכך, להיות מודעים לכך, ולא לחשוש מעצם הרצון, בצירוף קצת ניסיון לדעת לתעל את זה באופן תורני ראוי באופן שלא יאיים, אלא להיפך, ישלים ויחבר את הקומות כולן לעבודת ה' מספקת ושמחה. יהי רצון שנזכה.

לרכישת ספרי הרב דן טיימקין להדרכת בעלי תשובה, חייגו להידברות שופו: 090-222-073

# שבע ברכות



שבע ברכות "אז זהו, שלא", אמרתי לה, "שבע ברכות הוא אתר חינמי לגמרי. הכל בו חנים ממש. יש בו מאגר ענק של 26,000 מנויים ומנויות (זה היה אז. היום יש כבר 35,000) ויש פיקוח ושמירה על אוירה טובה ורצינית בגלל האפיון הייחודי, המשודכים והמשודכות האיכותיים והאיכותיות ביותר נרשמים רק שם". באותו רגע ניצת בעיניי שלה ניצוץ של החלטה, והיא נרשמה. ותאמינו, היד שלי רועדת כשאני כותבת את זה: בתוך שלושה חודשים היא התארכה!!! עם הבחור שחיכה לה. כן – בדיוק בתוך האתר. חברתי הטובה גלית מאורסת!!! בעוד חודש וחצי היא תעמוד תחת החופה!!! ולכן בדיוק אני כותבת לכם את הדברים. אם אתם מכירים אנשים שלא מצאו את זיווגם (ומי לא מכיר?) אנא הציגו את המכתב שלי לכל מי שמחפש ובעיקר תספרו מפה לאוזן. גם אתם יכולים, בדיוק כמוני, להיות בקרוב בחתונה של יקיריכם, בזכות הלינק הזה: www.7brachot.co.il אתר שבע ברכות, שידוכים לדתיים ולמתחזקים בחינם לחלוטין - www.7brachot.co.il

# סוריה

# אני כותבת מתוך סערת רגשות - מכתב ויראלי מרגש

יש לי חברה טובה, גלית, שלפני כחצי שנה חגגנו את יום הולדתה ה-35. זה היה יום הולדת כואב ומצער, עם הרבה חשבון נפש ותהיות. היא כבר מחפשת את שידוכה במשך 15 שנים, ולא מוצאת

חברים יקרים! יש לכם חברים/ מכרים/ בני משפחה בשידוכים? למי אין?... אם כן, אתם מוכרחים להקדיש עבורם דקה ולקרוא את השורות הבאות. אני כותבת מתוך סערת רגשות, ומקווה שהדברים יובנו – יש לי חברה טובה, גלית, שלפני כחצי שנה חגגנו את יום הולדתה ה-35. זה היה יום הולדת כואב ומצער, עם הרבה חשבון נפש ותהיות. היא כבר מחפשת את שידוכה במשך 15 שנים, ולא מוצאת! אני עוד זוכרת את היום בו גלית סיפרה לי שהיא כבר מותשת. זה היה אחרי פגישה כושלת נוספת. יודעים עם כמה היא נפגשה לאחר מכן? עם עשרות נוספים. כולם היו ציפיות ושאיפות שהתנפצו לתוך אכזבה אחת גדולה. ביום הולדתה ה-35 ישבנו יחד ודיברנו על המצב, על כך שיש שדכנים שכבר לא מרימים

להולכים שם. מאחר שבעיטה אצל כל בעלי החיים הוי תולדה דקרה כמבואר בגמ' (ב'), ומאחר וקימ"ל כמ"ד דפלאג ניזקא קנסא כמבואר בגמ' (ט"ז ע"א א'-ב'), ובזמן הזה לא דנים דיני קנסות, לפיכך אי אפשר לחייב את בעל החמור לשלם לכהן את נזקו. אולם אם הגיע לידי הכהן מומן השייך לבעל החמור בשווי של מחצית הנזק, יכול הכהן לשמור זאת לעצמו, כדון שור תם שהזיק, כמו שמבואר שם בגמ' (ט"ז) ובשו"ע חו"מ (סי' א', ה'). (משפטי תורה ב"ק סימן ס"ב)

# הידברות צילדים

## לילה בגומחה (ג')

בפרק הקודם סיפורתי לכם כיצד סירבתי ללכת לבית הספר

רק כעבר שבוע הסכמתי ללכת לבית הספר. הבחנתי שכל העינים נעוצות בי, ילדים מתלחשים מאחורי גבי. לא יכלתי לסבל זאת. כעבר יומים חדלתי ללכת לבית הספר. במשך חדשים בלתי בבית. מי לא נסה להחזיר אותי, ללא הצלחה. האמת היא, שכלל לא דברתי. לא היו לי מלים לבטא את ההרגשה הנוראה שלי. הרגשתי שנפלתי מגבהים אל מעמקי האדמה. לפעמים היה משהו מצליח לשכנע אותי ללכת, ואז הייתי מתקוטט עם הילדים, והם, כמו, היו פוגעים בי בצורה הכי גרועה בקד שהיו מזכירים לי את מצבי. נוצר מצב, שפאשר לא הלכתי לבית הספר התחננו לפני שאלה, וכשכבר הסכמתי ללכת, היו מעיפים אותי אחרי כמה שעות. אמרתי לאמי שאני רוצה לעבור לבית ספר אחר. אמי לא ידעה מה לענות לי. היא כבר הייתה עיפה ותשושה מכל הצרות שעברו עליה. היא שוחחה עם המנהל, וזה הזמין אותי לחדרו. "שמעתי שאתה רוצה לעזוב, אמר המנהל. מה הסבה?"

"רע לי כאן."

"מאז שונכנסת לבית הספר הזה?"  
"לא."  
"ממתי רע לך?"  
"מאז ש... אבא שלי... עזב לחו"ל, אמרתי. ככלם צוחקים עלי ופוגעים באבא שלי."  
"אני יודע", אמר המנהל. "ידוע לי שאתה מתמודד עם בעיה לא פשוטה, אך מדוע אתה חושב, שאם תחליף בית ספר זה יפתר?"  
"כאן רע לי, אז אני עוזב", אמרתי.  
"ואם גם בבית הספר השני יצחקו עליה ויפגעו בך מאותה סבה, מה תעשה? אתה יודע שקשה לשמר סודות."  
שתקתי. לא ידעתי מה לענות.  
"אני לא אומר שאין לך בעיה. המצב שאתה נמצא בו הוא לא קל. אבל אתה חושב שהבעיה שלך היא בגלל בית הספר. זו טעות. הבעיה היא שלך ותלך אתה ללך מקום בו תלמד."  
"אז מה המנהל מציע לעשות?" שאלתי.  
"לנסות לפתור את הבעיה, ולא לנסות לברח ממנה."  
המנהל הוסיף ודבר, אך מהר מאד הבחין שאני אטום מלשמע. החלטתי לעזוב, וזהו. בסוף השיחה

קמתי ופניתי אל הדלת. לפני שיצאתי, המנהל קרא בשמי. הסתובבתי. "שתדע שבית הספר הזה יהיה פתוח בפניך גם אם תתחרט", אמר. אמרתי "תודה" והלכתי. למחרת עזבתי את בית הספר בו למדתי מאז הנן. עזבתי בלי לומר לאיש. לא היה לי גם למי. עברתי לבית ספר אחר, שנמצא לא הרחק מביתי. כמה זמן החזקתי מעמד, הילדים דוקא התחילו אלי פה, עד שיום אחד הגעתי לכיתה וראיתי קבוצת ילדים מתלחשים. כשראו אותי, הפסיקו והביטו בי בהתענינות. הרגשתי שחומה נפלה ביני לביןם. בהפסקה שאל אותי אחד הילדים: "איפה אבא שלך?" "בחו"ל", אמרתי לו. "ומדוע הוא לא מסים לבנות את בית הכנסת ברחוב השבעה?" שאל. בפרק הבא אספר לכם מה התחולל בכיתה בעקבות השיחה.



בארבעות  
למבצע תמוז 052-7133296

## אחת שאלתי



## כֶּתֶר תּוֹרָה

הנערים תרמו תכשיטים ליצירת כתר לספר תורה, אך אז התברר שהתכשיטים... גנובים

את הכתר על ספר התורה?

### תשובה

אמנם נעשה "שנוי מעשה" בכתר התורה, והוא קנוי לנו (ואנו לא צריכים להשיבו לנגב, אלא הגנבים צריכים להשיבו את דמי גנבותיהם), מכל מקום, הדבר מאוס להקריב כזה כתר לפני הקב"ה ש"שונא גזל בעולה", (דהינו הקרבת דברים גזולים לקב"ה, אינה חביבה עליו ותברך, אלא אדרבה שנואה ומתעבת!). על מנת לתקן את הדבר, יש לעשות בדמי התכשיטים צרכי רבים. כמבאר במסכת ביצה (כ"ט): "גזל ואינו יודע למי גזל - יעשה בהם צרכי רבים". כלומר, אדם שגזל (או גנב) ואינו יודע למי להשיבו, כגון שגזל מאנשים רבים ואינו זוכר מי הם, עליו לעשות צרכי רבים לפי גבה הסכום שגזל, באופן שיהנו מכך גם הגנולים, ובהם יקיים הגזלן בדיעבד, את הנאמר: "והשיב את הגזלה אשר גזל".

**לסכום:** יש לבקש מהנערים שייעשו צרכי רבים באותו סכום שגנבו, ואם אי אפשר להשפיע עליהם לעשות בממון צרכי צבור, נראה שאפשר לזכות עבורם סכום כסף (כסכום הפסד שגנבו),

קחו מאתכם תרומה לה'... זהב וכסף ונחשת (שמות ל"ה, ה'). "מאתכם" הינו משלכם ולא משל חברכם, כי לא יתכן לבנות הבית הגדול והקדוש הזה מן הגזל (כלי יקר).

באחת המדרשות נער מתחזק, החליטו הפעילים לאסוף מהנערים המתקרבים את תכשיטיהם (עגילים, טבעות, שרשראות וכו'), ולצור מהם כתר תורה מפאר. רבים מבני הנער המתחזקים פרקו מעליהם את תכשיטיהם, עד שהתקבל אצל פעילי המדרשה שק מלא בתכשיטים, שמשקלם היה מספיק ליצור כתר התורה. התכשיטים התכו, ומהם הוכן הכתר המפאר. במעמד מרגש ומרומם, הגש כתר התורה לאחד מגדולי הדור, ולאחר מכן הונח על ספר התורה. והנה, לאחר המעמד, נגשו אל מנהל המדרשה כמה נערים שכבר זכו לשוב בתשובה שלמה, וגלו לו: "חלק גדול מהתכשיטים שמסרנו, הנם גנובים... בעוונותינו, גנבנו אותם בעבר מכמה מקומות, ואיננו זוכרים כיום ממי בדיוק גנבנו...". והתעוררה השאלה: האם יש להסיר את כתר התורה מעל ספר התורה הקדוש (שכתוב בו "לא תגנבו"), או שמא נתן להשאיר

ולאחר מכן לעשות בכסף צרכי רבים. \* \* \*

אלה פקודי המשכן משפן העדת אשר פקד על פי משה (שמות ל"ה, כ"א). אמרו רבותינו, שראה משה את ליצני הדור מרננים עליו, ששלח יד בנדבת המשכן, על פן נתן חשבון. וידעו קשה, כיצד קבלו (אותם ליצנים) את החשבון ממנו? לזה אמר - "אשר פקד על פי משה", ללמדנו כי גם אם הצבור לא ירצה לקבל את החשבון מהראש שבהם, הוא מעצמו יבקש ליתן חשבון, כדי להיות נקי מה' ומישראל (האלישיב הקדוש).

רכישת הספר "אחת שאלתי 2" של הרב יצחק זילברשטיין, חייגו להידברות שופס: 073-222-1250

## בדיחות לילדים

- אם היו לך 20 ש"ח בכיס, ונפל לך 10. מה יש לך עכשיו בכיס?  
- הור!

שני צבים נפגשים. שואל צב א' את צב ב':  
- מה קרה לך? למה אין לך שריון?  
עונה הצב השני:  
- אל תשאל, ברחתי מהבית...

איך יודעים כמה שנות ותק יש לרופא השיניים?  
לפי התאריך שעל החוברות בחדר המתנה.

- איך קוראים לעכבר בלי עיני?  
- כבר.

## מה בפרשה?

## הקמת המשכן

פרשת ויקהל פותחת בציווי על השבת. לאחר מכן חוזרת הפרשה על נושאים שנאמרו בפרשות הקדמות: התרומה של בני ישראל לבניית המשכן, בניית המשכן וכליו אשר מפורטים בקצרה, בגדי הכהן הגדול ושאר הכהנים, הכנת היריעות השונות למשכן, האנשים אשר יבנו את המשכן ואת כליו, מבנה המשכן ומבנה הכלים - הארון, השולחן, המנורה, מזבח הקטורת ומזבח העולה, הכיור וחצר המשכן. פרשת פקודי חוזרת על מצוות מחצית השקל, על מבנה המשכן ועל הכנת הבגדים לכהן הגדול. הפרשה מפרטת את מראה הבגדים - האפוד, החושן, המעיל, הכותנות, המצנפת והמגבעות, המכנסיים והציץ. הפרשה מספרת על הרכבת המשכן לאחר שכל חלקיו היו מוכנים, והמיוקם של המדויק של כל כלי המשכן בתוכו. הפרשה מסיימת במשיחתם של אהרון ובניו לכהנים, ובעונן אשר כיסה את אוהל מועד והמשכן.

ערכת המשחקים חייכיים ומעשירים  
התעסוקה המושלמת לחוכשת הפסח!

מחיר מבצע מיוחד!  
נוכל שליח עד הבית  
073-222-12-50  
ביתן להצטרף דרך אתר הידברות שופס  
shops.hidabrot.org



רוצים שהילדים ילמדו?  
חזרה לשחק!  
ערכת פסח  
לילדים

רביעיות פסח  
משחק רביעיות חייכיים  
משחק רביעיות חייכיים על  
תח הפסח.

משחק טריוויה  
משחק מרחק עם 288  
שאלות ומשבות עד פסח,  
שיחזרו את כל המשפחה.

פאזל ענק  
70 חלקים נדיחים  
בחיזור ומצבים  
בלוחציה.

# עובדת (עבודה) זרה

עבודות הפסח יכולות להפוך להיות "עבודה זרה", נטולת משמעות - או זמן מרומם של עבודה יהודית

הן בעגל והן במשכן - קיימת הייתה נתינה. מדוע, אם כן, ילדה הנתינה הראשונה - עבירה, ואילו האחרת הביאה לקיום מצווה עצומה - הקמת משכן?



ראשית, מפני שהנתינה שקדמה למעשה העגל הייתה מתוך לחץ, היסטריה ובהלה, בעוד שהנתינה למשכן נעשתה מתוך נדיבות לב ושמחה. שנית, ואולי העיקר - בהקמת המשכן היו הנשים שותפות פעילות, בעוד שבמעשה העגל - הן סירבו להשתתף.

אפשר לעשות מניקיון הפסח "עגל זהב" ולהפוך "עובדת זרה", ואפשר לעבוד מתוך רצון ושמחה ולהקים לקראת פסח משכן לבני משפחתך, ממש כמו נשי המדבר "אשר נשא לבן

אונתה בחכמה". מה הייתה חכמתן המיוחדת? ובכלל - מה הקשר בין עבודת כפיים לבין חכמה? חכמה נשית היא היכולת להיות מחוברת לתהליך, אפילו הוא ארוך ומייגע: במדבר, מגיבים הכל בהיסטריה כשמשנה בושש לרדת מן ההר, בעוד שהנשים, מנוסות במלאכת הסבלנות, מסרבות ליטול חלק בפתרון ה"אינסטנט" - עגל הזהב. כך גם בעבודות הניקיון לפסח - לאישה ישנה החכמה המולדת לא רק להמתין לשעה שבה "יגמר כל זה", כי אם גם להשקיע שמחה, רצון ותפילות בתהליך עצמו. איש, לעומת זאת, נתקף בעתה נוראה כשהוא נכנס לביתו ולנגד עיניו עומד השולחן כשהכיסאות מונחים על גביו. קשה לו, כנראה, לדמיין איך ייוולד ליל סדר מחוסר סדר שכזה... כיצד, אם כן, נהפוך את תהליך הניקיון ל"עבודה

# מזווית נשית

יהודית" - שמחה וחכמה, ולא נלחץ את בני הבית? ראשית, יש להטיל על בן הזוג "משימות נקודתיות" עם התחלה וסוף - כניקוי ספרייה או תנור אפייה... שנית, לא להרעיב את הילדים, גם בערב פסח הם ראויים לאוכל מזין. שלישי, לא להילחץ מקצב ההתקדמות של השכנה. כולנו נגיע, בע"ה, לליל הסדר כשהבית נקי ומצוחצח. רביעית, לא לקבוע ש"עד השבוע הבא - נספיק כך וכך". ה"בן איש חי" מסביר כי ככל שאדם "אומר מעט", כך יסייעו בידו מן השמים "לעשות הרבה". והעיקר: לא להגזים! משה רבנו מפקיק את העם מנתינתו העצומה למשכן, ובעצם - מדוע? מה רע לתת עוד ועוד? מפליא ה"שפת אמת" לפרשה להסביר, כי לא ייתכן שאדם ייתן וייתן עד אינסוף, ועדיין ישמור על רוח טובה ונדיבות לב: באיזשהו שלב יגיעו בהכרח הלחץ, הכעס והמרירות. לא לעבודה זרה! כן לעבודה יהודית!

לרכישת ספרי הרבנית ימימה מזרחי בהדברות שופס, חייגו: 073-222-12-50

# חכמת נשים

ממחלות, שמירה מתאונות דרכים והגנה עצומה בשמיים. רבי ישמעאל בן אלישע כהן גדול מספר: פעם אחת נכנסתי לקודש הקודשים ביום הכיפורים וראיתי את השם צבאות שהוא יושב על כסא רם ונישא. מספר רבי ישמעאל שהקדוש ברוך הוא אמר לו: "ישמעאל בני, ברכני...". הקדוש ברוך הוא בקש ממנו שהוא יברך אותו. ומה רבי ישמעאל ברך את השם?

"יהי רצון מלפניך שיגולו רחמיך על מידותיך ויכבשו רחמיך את כעסך ותתנהג עם בניך במידת הרחמים...". מה זה? השם בקש ממנו לברך אותו. אז מה הוא מברך את עם ישראל? תתנהג עם בניך במידת הרחמים, שיכבשו רחמיך את כעסך? בא ספר החינוך ואומר: אין פה כלל שאלה. באמת, כל מטרת הברכה היא כדי לעורר שפע בעולם הזה, והמברך מתברך. זו מטרת הברכה. בכל פעם שאת מברכת - את מברכת בעצם את עצמך, והקדוש ברוך הוא מנענע לך בראשו. קחי, אומר השם, תהני, וגם תתברכי. כמה אני אוהב אותך!

ניתן להזמין את הרבנית חגית שירה לחוגי בית בכל רחבי הארץ, ללא תשלום 073-2221290

# בריאות טובה



הרבנית רחל בצרי

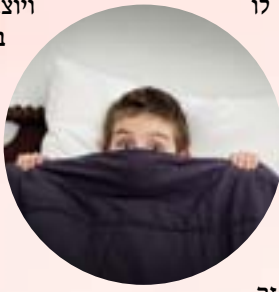
# איך מכילים פחדים?

איך מתמודדים עם ילד בעל פחדים, כיצד מחזקים את היד הדומיננטית, איך מעדנים את סגנון הדיבור?

במצבים כאלו כדאי להפנות את הילד לטיפול ריפוי בעיסוק. הדבר מתאפיין, לדוגמה, בכך שהילד משתמש פעם ביד ימין ופעם ביד שמאל לאחזת עיפרון, מספריים, מזלג וכד', או לדוגמה כותב בימין אך בועט בכדור ברגל שמאל. הדבר עלול לפגוע בהתפתחות המוטוריקה העדינה של הילד, כיוון שאם אינו משתמש ביד הדומיננטית, הוא אינו מסוגל להגיע למיומנויות מוטוריות עדינות עקב קושי בדיקו. בד"כ הדבר מצביע על איחור התפתחותי מוטורי, כגון: היפוטוניה - טונוס שרירים נמוך, או איחור התפתחותי כללי יותר.

בטיפול ריפוי בעיסוק נבצע תרגילים מוטוריים, בעיקר בידיים, שבהם נלמד את הילד חציית אמצע של הגוף (היכולת לעבור עם יד ימין לתוך אזור הגוף השמאלי ולהיפך, כגון לקחת ביד ימין מזלג המונח בצד שמאל של הגוף על השולחן), נדריך את הורי הילד כיצד לעודד דומיננטיות של יד אחת, ונחזק בתרגילים שונים את כף היד. מוחו של ילד קטן גמיש בצורה מופלאה

ושינוי נכון בשלב מוקדם ככל שניתן עשויה לשפר מאוד את ההתפתחות המנטלית והקוגניטיבית מאוחר יותר בחייו של הילד. בע"ה, עם הזמן ניתן יהיה לראות שינוי והטמעה של היד הדומיננטית. (מרב יפתח, מרפאה בעיסוק ומרכזת חנ"מ בבית יעקב) \*\*\*



בנו בן הארבע מדבר אלינו (ההורים) בחוצפה, נותן לנו פקודות ושולל את דעתנו. כיצד ניתן למגר את התופעה? בגיל כה צעיר, זו אינה חוצפה מכוונת הנובעת מעזות פנים, כי אם הרגלי דיבור. בעזרת תרגול מתמיד ועקביות ניתן לשנות את אופן דיבור, ולהפוך את התבטאותו לעדינה.

לפיכך, כשהילד פונה באמירה שאינה מתאימה כלפי אחד ההורים, וההורה השני נוכח, טוב יהיה שהשני יגיש ויאמר: "עם אמא לא מדברים כך", "עם אמא מדברים בדרך ארץ", וכן להפך. בתחילה יידרש מכם, כהורים, לעצב את סגנון דיבור של הילד באמצעות הרקבת משפטים חילופיים בעבורו, וככל שהתרגול יתמיד, כך הילד יקבל כלים לסגנון את דבריו בצורה נאותה. לדוגמה, הילד קורא: "אמא, בואי מיד לעזור לי!" (בטון פוקד). האם מגיבה: "לאמא מדברים בדרך ארץ, לאמא אומרים: אמא, את יכולה בבקשה לבוא לעזור לי?" (בטון מבקש), כאשר תרגול זה ייעשה בעקביות וברוח נעימה המסייעת לילד, הוא ירכוש לעצמו סגנון דיבור עדין ומכבד.

(שושי שרגא, מומחית לגיל הרך, מנחת הורים ובעלת תואר ראשון B.A לגיל הרך)

יש לכן שאלות בנושאי נפש, זוגיות, פרנסה ועוד? כתבו אלינו למייל debi@htv.co.il

אני אם לילד בן 11.5, שמאז היותו בן 9 מפחד ללכת לבד ברחוב או לסופר. בלילה הוא פוחד להירדם כשלא יושבים לידו. אני או בעלי צריכים לעמוד ליד חדר האמבטיה בזמן שהוא מתקלח. כואב לי עם מה שהוא מתמודד, אני מנסה לעזור לו עם הפחדים ויושבת אתו, או מלווה אותו כשצריך, אך זה מגביל אותי מאד, ומצד שני אני לא רואה שהפחד פוחת. כאימהות, הוטבעה בנו יכולת הכלה של ילדנו, יכולת זו מצמיחה ומגדלת אותם בעלי ביטחון וחוסן, אך הגבול הדק שבין הכלה להצטרפות או להגנה יתרה היא זו שלפעמים משמרת חוסר ביטחון. ניכר שבנך סובל מאד, ופעולות שנתפסות כפשוטות בעיני ילדים בגילו נעשות עבורו קשות, וגובות ממנו מתח.

באופן שהנך מלווה אותו, הפחד והחשש משתמרים, כיון שהוא לא מתמודד איתם, ובכל פעם שהוא נמנע ממצב שמפחיד אותו, הפחד נשמר ואף מתעצם.

נסי בהדרגה ובאיטיות לאפשר לו להיחשף לפחדים שלו, לדוגמה: לצאת למרחק קצר כמו לרדת למטה ולעלות, ואז לרדת, לחצות כביש ולחזור. בכל פעם להוסיף מעט מרחק הליכה, בהדרגה. כמו כן, דברי אתו על הפחד, ובקשי ממנו לדרג את הקושי שלדעתו יחווה. שאלו, כמה זה יפחיד אותך לחצות כביש ולחזור, מ-1 עד 10?

לאחר המעשה שאלו כמה פחד חווה, וערכו השווה, אם התוצאה תאמה למה שחזה מראש. במידה וקיים קושי לעשות זאת לבד, ניתן לפנות לטיפול (אורלי סמירה, מדריכת כלות, יועצת נישואין, פסיכותרפיסטית ובעלת תואר ראשון בפסיכולוגיה) \*\*\*

# כיצד מטפלים בילד שלא ברור איזו יד דומיננטית אצלו?

מהי יד דומיננטית? האם ילדכם נוטה להשתמש ביד ימין לכתיבה וביד שמאל לאחזת מספריים? האם הוא כותב בימין ובוטט בשמאל בכדור? היד הדומיננטית מניעה ומפעילה את העזרים השונים, והיד השנייה מייצבת את הפעולה. לדוגמה, ילד יתמוך בדף ביד אחת, ויכתוב ביד השנייה. דינמיקה זו מתחילה להתפתח בגילאי עשרה חודשים עד שנה וחצי. ילדים יתחילו לייצב ביד אחת ולתמרן עם היד השנייה. ילדים בגילאי 3-6 מפתחים צד דומיננטי בגוף (היד, הרגל ושאר האיברים ששימושם יהיה מיומן יותר מהצד השני). יתכן מצב שבו הילד אינו מפתח דומיננטיות מסוימת, או מפתח דומיננטיות לאחר גיל 5.

# מגנזיום ואשלגן

במאמרים הקודמים דברנו על חשיבותם של המינרלים לבריאות השלד. נמשך לפרט על שני מינרלים חשובים נוספים - המגנזיום והאשלגן. MG - מגנזיום

המגנזיום הוא מינרל חשוב ומרכזי לבריאות הלב וכלי הדם. הוא עוזר להפחית לחץ דם, מרגיע מאד, יוצר רפיון שרירים, חשוב למערכת העצבים ומסייע לכאבי ראש ולבעיות שינה.

המגנזיום חיוני לספיגת הסידן בשלד. גם מבחינה חשמלית הוא עוזר להפעיל את השרירים וכן את שריר הלב, מערכת העיכול ועוד. המגנזיום חיוני למערכת עצבים תקינה והוא מונע היווצרות של אבנים בכליות וסרטן במעי הגס. הוא גם מסייע לייצור סרטונין במוח, ומעלה את מצב הרוח. צריכה מרובה של מלח מפריעה לספיגה של המגנזיום.

מקורות עיקריים למגנזיום: מולסה, עלים ירוקים, קוואקר, אגוזים וקטניות. תוסף מגנזיום ניתן במקרים של עצבנות יתר, בעיות שינה, חרדות ויתר לחץ דם. התוסף מסייע גם במקרים של התכווצויות שרירים. ניתן ליטול תוסף המשלב בתוכו גם ויטמין B6 וסידן.

מי שסובל מיתר פעילות מעיים או מאי ספיקת כליות - רצוי שיימנע מתוסף מגנזיום.

# אשלגן - Potassium

האשלגן מצוי ברובו המכריע (98%) בתוך תאי הגוף. אשלגן תוך תאי שומר על איזון תקין של ריכוזי הנוזלים בתוך התאים. האשלגן מאזן את הנוזלים בגוף, חיוני לתפקוד תקין של העצבים, בעיקר מערכת העצבים המרכזית במוח, משתתף בהפעלת השרירים ושריר הלב, מסייע לכיווץ ולהרפיה של המעיים ומשפיע על תפקוד הכליות.

מדובר במינרל מרגיע מאד. מומלץ לאכול מאכלים שמכילים אשלגן, כמו בננות, ירקות עליים - סלרי, פטרוזיליה וחסה, תפוח עץ, קטניות ופירות הדר.

תוסף אשלגן ניתן רק כשיש מצב קיצוני של בצקות או יתר לחץ דם, והוא ניתן בפיקוח ובליוויו רפואי בלבד. אין לקחת תוסף אשלגן במצב של אי ספיקת כליות!

במצב של חוסר באשלגן יש תחושה של התכווצות שרירים, הפרעה בקצב הלב, עייפות, סחרחורת, בלבול, הפרעות חשיבה, בעיות בכליות ובצקות. הסיבה העיקרית לחסר היא תרופות שונות, אשר מוציאות את המלחים מהגוף בצורה נמרצת, וכן שלשולים והקאות.

קפה וקולה מפריעים לספיגת האשלגן, וכך גם צריכה מרובה של נתרן.

מומלץ לנטר את רמות האשלגן בדיקות דם, מאחר שלערכים גבוהים או נמוכים מידי ישנן השלכות בריאותיות קריטיות.

הרבנית רחל בצרי היא יועצת תזונה ובריאות

רוצה עוד טוב ממקור הטוב? בואי להודות תודה פותחת שערים

הזמיני לסלון ביתך (ללא עלות) אחת ממרצות הידברות לערב שכולו תודה והודיה שירה, ריקודים והפרשת חלה



# תנו לנו לעשות לכם את השבת בגדול!

לקראת שבת הגדול הזמינו לבית הכנסת שלכם לשבת של עונג והתחזקות רוחנית עם אחד ממרצי הידברות!

✓ עונג שבת של שירים ושמחה ✓ הרצאות מרתקות ✓ שיעור מיוחד לנשים



הרב רפאל אוחיון / הרב מרדכי חזיזה / הרב שי עמר / הרב עמנואל מזרחי / הרב ראובן זכאים / הרב מרדכי לוי / הרב ניסים אזוי / הרבפולוג הרב מאיר בר יהודה

להזמנת שבת ללא עלות: **073-222-13-61**

**'שבע ברכות' מזמין אותך**  
לסופ"ש רווקות  
במלון המפואר  
גני ירושלים

הרב **זמיר כהן**  
הרב **יצחק בצרי**  
הרבנית **ימימה מזרחי**  
הרבנית **חדוה לוי**

הרב **שמעון פרץ**

**השנה הוגגים את**  
**שבת הגדול**  
עם הידברות  
שבת הגדול | פ' צו  
ז' ח' ניסן 23-24/3/18

הבטיחו מקומכם!  
**073-2221270**

במלון המפואר  
לאורדו ירושלים

הרב **זמיר כהן**  
הרב **יצחק פוגר**

## סדנא ביתית בנושא הכוחות הטמונים בשם האדם

א"ש היקבה

בסיום הסדנא תינתן אפשרות לקבל ברכה אישית מהרב



עם הרב מרדכי לוי



עם המקובל הרב יצחק בצרי

תתקיים תפילה מיוחדת לכל הישועות

052-955-15-88  
073-222-12-40

ללא תשלום

לכל מארגן: סט ספרים "סוד שמות בני האדם" במתנה!

