

היזברות

עונג שבת

פרשת ויצא | גיליון 376 | ח' בכסלו תשע"ט

לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

להפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"נ אברהם בן סול
לע"נ פונגדה בן טורי | לע"נ יוסף בן
יחיא זהבי | לע"נ מול בת יונה זהבי
לע"נ רבקה עדנה עזת בת גוהר רחל

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ישראל
17:55	17:17	16:04	ירושלים
17:52	17:18	16:19	תל אביב
17:52	17:16	16:11	חיפה
17:56	17:19	16:22	באר שבע

2 האין זה מדהים? (ב')
דניאל בלס



4 הרב אפרים אורשלימי רוצה את אמא



5 שאלות מקו הרלכה קו ההלכה



6 הברל של שמים וארץ חיים ולדר



8 לילה בסוף העולם מתוך היומן



10 הנכסר הגיע בחלום דבי רייכמן



14 הבעיה שלנו בחורות דקלה יוספסברג



עֵשֶׂר אַעֲשֶׂרנוּ לָךְ

על המידה הנכונה בנתינת צדקה, ועל מידת הצדק שבה

הרב זמיר כהן

אחר שזכה יעקב אבינו למעמד ההתגלות המרומם בחלום הסולם, ולהבטחה האלוקית: "וְהָיָה אֲנֹכִי עִמָּךְ, וְשָׁמַרְתִּיךָ בְּכָל אֲשֶׁר תֵּלֵךְ, וְהִשְׁבַּתִּיךָ אֶל הָאָדָמָה הַזֹּאת", נאמר בתורה: "וַיֵּדֶר יַעֲקֹב בְּדַר לְאָמְרוֹ... וְכָל אֲשֶׁר תִּתֶּן לִי, עֲשֵׂר אֶעֱשֶׂנּוּ לָךְ".

המעשר נקרא כך משום שהוא אחד מעשר, ואילו כפל המילים "עֲשֵׂר אֶעֱשֶׂנּוּ" נועד לומר שאעשה זאת בשמחה, כאדם השמח מאד בשמחת חברו, וכופל ואומר: מזל טוב! מזל טוב! להביע את תחושתו הנפלאה שאינו אומר זאת רק מדרכי הנימוס, אלא הוא שמח בלבבו באמת.



וכיצד יגיע האדם למעלה זו, שיתן מתוך שמחה לצרכי צדקה מכספו שכה עמל עליו להשיגו? התשובה נמצא בתחילת דברי יעקב אבינו: "וְכָל אֲשֶׁר תִּתֶּן לִי!" הרי כל מה שיש לי הוא מתנה ממך, וכי קשה לאדם שקיבל מתנה מהמלך לתת עשרה אחוז ממנה למי שהמלך הורה לו לתת? זהו שאמר דוד המלך כאשר בירך את ה' לעיני כל הקהל (דברי הימים א' כט, יד): "כִּי מִמֶּךָ הִכָּל, וּמִיָּדְךָ - נִתְּנוּ לָךְ".

לאור זאת יובן מדוע נקראת נתינה זו בשם "צדקה". שהלא לכאורה הוא עושה רק "חסד", מילה שביאורה 'חס-ד' חס על הדל, מתוך רצון טוב. ואילו צדקה היא מלשון "צדק". עשיית צדק היא עשיית דבר צודק, המחויב מן הדין. אולם מאחר שממונו של אדם הוא מתנה אלוקית שבורא העולם נותן לו, והוא מורה לו להעניק מממונו לאחרים, הרי נתינה זו היא עשיית צדק המחויב מן הדין, ולא רק עשייה הנתונה לבחירה מתוך רצון טוב. זאת ועוד. המילה "צדק" מורכבת מהאותיות צ' וק', וביניהן האות ד' המרמזת על הדל. ללמדנו, שאת ההפרש שיש בין צ' (90) לבין ק' (100) דהיינו 10 (מעשר), יש

לתת לדל. והאות ה' שנוספה במילה צדקה רומזת על החמישית, דהיינו עשרים אחוז, שהוא המקסימום שמותר לאדם לתת (אלא אם כן הוא עשיר מופלג, וכמו שהארנו בזה בשו"ת נור כהן חלק ב י"ד סי' ל). ואכן, בהלכות צדקה שבשלחן ערוך (יו"ד סי' רמט ס"א) מבואר שהמידה הבינונית הראויה לכל אדם, היא לתת מעשר מהכנסותיו. ולכל היותר ייתן עשרים אחוז מהכנסותיו, והיא מצוה מן המובחר. הנה לשון השלחן ערוך: "שיעור נתינתה: אם ידו משגת, ייתן כפי צורך העניים. ואם אין ידו משגת כל כך, ייתן עד חומש נכסיו - מצווה מן המובחר. ואחד מעשרה, מידה בינונית. פחות מכאן, עין רעה". והרי אין אדם שרוצה לקבל את ההגדרה ההלכתית "אדם שעיניו רעה", חלילה. ומאיך, אם רוצה לתת הרבה, לא יתן יותר מעשרים אחוז, שלא יצטרך אחר כך הוא עצמו לבריות. ואשרי אדם הזוכה לעשות עם לומדי תורה הסכם "יששכר חובלון", באופן שהוא מחזיק אברך על חשבונו, ושניהם שותפים בלימוד התורה של אותו אברך. בכוחה של החזקת תורה לזכות את הנותן לקום בתחיית המתים כמבואר בגמרא (כתובות קיא ע"ב), מלבד שכרו הגדול על קיום מצות צדקה.

שכן על אף הצדק המחויב מן הדין שבמתן הצדקה, שכר המצווה גדול ועצום, משום שדרכו של האדם לחוש חיבור חזק לממונו. ומאחר שתחושתו הטבעית היא שהכסף הזה הוא כספו הפרטי, מתן הכסף מלווה בתחושה שהנה משהו משלו נקרע ממנו. לכן מנו רבותינו ז"ל בתלמוד (ראש השנה טז ע"ב) את הצדקה כאחד מתוך ארבעת הדברים שקורעים את גזר דינו של אדם - במידה כנגד מידה. הוא קורע את כספו מעצמו ומעניק לאחרים, והקב"ה קורע ממנו את גזר דינו הרע, והופך את הגזרה הקשה לטובה ולברכה. בבריאות ובפרנסה, בהקמת בית נאמן בישראל ובהיפקדות בפרי בטן. אשרי אדם השם תמיד לנגד עיניו את דברי דוד מלך ישראל ע"ה: "כִּי מִמֶּךָ הִכָּל, וּמִיָּדְךָ - נִתְּנוּ לָךְ", ונותן משלו באהבה ובשמחה. שבת שלום.

שאל את הרב

הרב אברהם יוסף
? ע"פ ההלכה, בזמן הברכה צריך להחזיק את המאכל שעליו מברכים ביד ימין. האם הדבר נכון גם אם אני שמאלי, או שאם אני שמאלי עלי להחזיק את המאכל ביד שמאל?
החזקת הדבר שעליו מברכים ביד ימין

נועדה לשבח ולהעלות את הברכה לדרגה גבוהה יותר, והואיל ו"ימין ה' רוממה", נמצא שיד ימין יש בה חשיבות. וכן בהנחת התפילין משתמשים ביד ימין כדי להניח את התפילין ביד שמאל. אולם יש הבדל בין התפילין לכל הברכות (כולל בקידוש והבדלה), שבכל הברכות החזקת הדבר

מחלקת שלום בית של היזברות מממנה אתכם

שבת שכולה לזכיות

בהשתתפות

הרב שמעון ביטון הרב אליהו בן סימון הרב אליהו נקש

מלון כנען ספא - צפת י"ד-ט"ז כסלו תשע"ט 22-24.11.18

הרב זמיר כהן

יעוץ אישי אחד על אחד ע"י הצוות המקצועי של מחלקת שלום בית | מיטב הסדנאות שניתנו כלים לשלמות בית הרצאות מרתקות | פאנלים מעשירים | והרבה שמחה ואהבה

הבטיחו מקומכם
073-222-12-70
מס' המקומות מוגבל

הסוף ליובחים
נלמד מדוע כל שיחה
מגיעה ליובח

כיצד יצרים שיחה
של רגשות והבנה

תקשורת זוגית בריאה
רגש והבנה הדדית

הסמנטיקיסט
רשמעון פרץ

היהודי החושב

כולם ברגע אחד לפניך)... חקרני אל ודע לבבי, בחנני ודע שרעפי. וראה אם דרך-עוצב בי, ונחני בדרך עולם" (מזמור קל"ט).

אדון כל הנפלאות לא רק משגיח ומקשיב לנו, אלא מסר לנו תורה ומצוות להנחותינו בדרכו, ליישר את אורחותינו וללמדנו כיצד לזכות לקרבתו הנצחית.

האין זה מדהים שמי שחולל את עשר המכות, את יציאת מצרים, את מעמד הר-סיני, בחר בנו לעמו?

מי שברא את השמים ואת הארץ דיבר אל כל עמנו, ומסר לנו הוראות יצרן.

האין זה מדהים לקרוא בתורה מילים שאלוקים הכתיב למשה רבנו, ולקיים מצוות שהבורא רוצה מאתנו, יצירי כפיו?

אנו שומרים שבת שבורא עולם ציווה עלינו לשמור. אנו מניחים תפילין שבורא עולם ציווה עלינו להניח. לא אדם ציווה - אלא יוצר נשמתו. יוצר גופי. יוצר חיי - הפנימיים והחיצוניים.

המשך בעמוד 7 <<

שבע עובדות

יתברך על הבית". המרדכי: "מובטח אני שכל בית המתוקן במזוזה כהלכתה אין שום מזיק יכול לשלוט בו". במסכת שבת: "הזהיר במזוזה זוכה לדירה נאה".

6. ההקפדה על כשרותה של המזוזה חשובה מאוד. במקרה מצער, נפגע אדם בתאונת דרכים. בבדיקת המזוזה שהייתה קבועה בפתחו נמצא שהמילה "נפשך" הייתה פסולה.

מקרה נוסף הממחיש את ההקפדה על כשרות המזוזה: אדם ביקש לבדוק את המזוזה שבבית קרובת משפחתו, שלא זכתה לילדים שנים רבות. בבדיקה נמצא שבמילה "בניכם" פסולה האות י'. מיד לאחר החלפת המזוזות נפקדה האישה בתאומים...

7. כל סגולות השמירה קיימות רק כאשר התפילין או המזוזות כתובות כהלכתן. לכן כדאי מאד לקנות את המזוזה ממקור אמין בעל יראת שמיים. למרבה הכאב, שוק התפילין והמזוזות הינו פרוץ ביותר. השוק מוצף במספר רב של מזוזות מזויפות (מודפסות, מצולמות וכדומה) או פסולות. רבים מנצלים את חוסר-הידע של ההמון ומשווקים מזוזות שאינן שוות יותר מפיסת נייר. לכן אין לסמוך על חזות חיצונית ועל הנחות-יסוד שלא תמיד יש להן כיסוי. יש לרכוש תפילין ומזוזות רק במקום מהימן ומידי אנשים יראי שמיים באמת.

האין זה מדהים? (ב')

ההרגל משיכח מאתנו עד כמה מדהים לדבר עם מי שאמר והיה עולם

כבוד והדר, מקשיב לנו ומשגיח עלינו. אין הוא אדם ולא דומה לאדם, אך מודע לנו יותר מכל אדם, כי הוא ברא את המודעות, את שכלנו, אף את מידת האהבה והרחמים נתן בלבנו - "נתן לך רחמים ורחמך" (דברים י"ג, י"ח).

האין זה מדהים שכל מחשבה שאנו מסוגלים לחשוב, כל רגש שאנו מסוגלים לחוש, כל חוויה פיזית, חושית או נפשית, היא יצירה שהבורא תכנן וטבע בנפשנו לחשוב ולהרגיש? האין זה מדהים לראות את רצון ה' בתוכנו? הרחיב לבטא זאת דוד המלך ע"ה: "ה' חקרתני ודתע, אתה ידעת שבתי וקומי... וכל דרכי הסכנתה... כי אין מילה בלשוני, הן ה' ידעת כולה... אנה אלך מרוחק ואנה מפניך אברח. אם אסק שמים שם אתה, ואציעה שאול הנך... גם חושך לא יחשיך ממך, ולילה כיום יאיר כחשיכה כאורה. כי אתה קנית כליותי, תסוכני בבטן אמי... ימים יצורו ולו אחד בהם (-ימי חיי נסקרים

כותב הרמב"ם בסיום הלכות מזוזה (פרק ו): "חייב אדם להיזהר במזוזה, מפני שהיא חובת הכול תמיד. וכל עת שייכנס וייצא, יפגע בייחוד שמו של הקדוש ברוך הוא, ויזכור אהבתו, וייעור משינתו ושיגיתו בהבלי הזמן; וידע שאין שם דבר העומד לעולם ולעולמי עולמים, אלא ידיעת צור העולם, ומיד הוא חוזר לדעתו, והולך בדרכי מישרים".

עצם המחשבה שמי שמחולל את המציאות כולה מקשיב לנו, היא מתנה שאי אפשר לעמוד על טיבה ולהעריך את כבודה. היש עניו יותר מבורא עולם - מלך המלכים - אשר מקשיב לתפילתו של אדם וזעיר? דוד המלך ע"ה התפלא על כך: "כי אראה שמיד, מעשה אצבעותיך, ירח וכוכבים אשר כוננת. מה אנוש כי תזכרנו וכן אדם כי תפקדנו: ותחסרהו מעט מאלוקים, וכבוד והדר תעטרהו" (תהילים ח', ד').

למרות זעירותנו, השם יתברך מעטר אותנו



כך תזכו לדירה נאה: 7 עובדות על מצוות מזוזה

קביעת המזוזה בפתח הבית היא הכרזה כי בבית זה חיים לאור העקרונות שהמזוזות מסמלת. מעבר לכך, היא מעניקה שמירה לבית. 7 עובדות על מצוות מזוזה

- בספר "דרך ישרה" מובא כי הבדוק את מזוזותיו תמיד יאריך ימים, יינצל משדים ומרוחות ויזכה לבנים כשרים.
- קביעת המזוזה בפתח הבית היא הכרזה כי בבית זה חיים לאור העקרונות שהמזוזה מסמלת. אנו מנשקים את המזוזה לשם חיבוב המצווה. מי שנושק למזוזה מביע את הזדהותו עם שני העקרונות שבקריאת שמע: קבלת עול מלכות שמים וקבלת עול מצוות.
- המזוזה מעניקה שמירה לבית שבו היא קבועה. שם השם שחקוק עליה מסמל על כך: שומר דלתות ישראל. מצווה זו מוכיחה על אהבתו של הקדוש ברוך הוא את עמו. מרוב אהבתו, ציווה עלינו שנכתוב את שמו על פתח בתינו. הזהיר במצוות מזוזה, זוכה לשמירה הן בכניסתו והן ביציאתו.
- מצווה זו הינה חביבה מאוד ומזכה את המקפיד עליה לסגולות רבות. הכסף משנה כותב "כאשר המזוזה כתובה כתקנתה חופפת שמירת ה'

1. קביעת מזוזה בבית היא מצוות עשה מן התורה, שנאמר: "וכתבתם על מזוזות ביתך ובשעריך". המזוזה מכילה את תמצית האמונה, הכתובה בשתי הפרשיות הראשונות של "קריאת שמע". עיקר חשיבותה של המזוזה הוא בכך, שהיא משרה את קדושתו של הבורא בבית היהודי.

את המזוזה כותב סופר סת"ם על-גבי קלף, בזהירות ובהקפדה, בקדושה ובטהרה. כתוצאה מכך הופך הקלף הזה, כאשר הוא נקבע בפתחי הבית, לחפץ קדוש; קדושת הבורא שורה בו. משום כך, כשיהודי קובע מזוזות כשרות בפתחי ביתו - הוא מעמיד את הבית, על כל חדריו, תחת חסותו של הבורא. מרגע קביעת המזוזות תשרה בבית קדושתו של הקדוש-ברוך-הוא. את המזוזה קובעים מצד ימין, בשליש העליון של מזוזת הבית בכל פתחי הבית. גם נשים חייבות במצווה זו. הפרשיות כתובות על קלף, בכתב של סופר סת"ם, לפי כל כללי כתיבת ספר תורה.



עריכה: דודו כהן • עריכה גרפית: שני מויאל • עריכה לשונית: דבי רייכמן • הפצה ולוגיסטיקה: תליה זכריה ואסתר שמיר
דוצים לקבל 50 עלונים עד לבית עם שליח, ולהפיץ בבית הכנסת או בסביבתכם הקרובה? חייגו 073-2221388



הרב יצחק פנגר

הרב זמיר כהן

סופ"ש חנוכה מלא אורה

נופש משפחתי בלתי נשכח
בהשתתפות מיטב המרצים
במלון המפואר
יערים - סעודה החמישה

הרצאות בנושאי זוגיות וחינוך
ילדים | ארוחות גורמה מפוארות |
פעילות לילדים

הבטיחו את מקומכם **073-2221270**

יום חמישי ועד מוצ"ש 6-8/12 כ"ח עד ל' בכסלו

היזכרות
נוסף לנף ולשפה

בית יהודי

פיתוח הקשר הרוחני בנישואין (א')

למה חשוב שיהיה גם קשר רוחני בין בני הזוג, ולמה הוא תורם?

לפתחו של הקשר הרוחני רובצים קשיים רבים. במרוצת חיי הנישואין מוטלים על בני-הזוג מטלות שונות ומגוונות, המתברות עם גידולה והתרחבותה של המשפחה, ועליהם מתווספים קשיי הפרנסה והטיפול בילדים.

ליאורה טענה שבתקופת לימודיה בסמינר "נוה ירושלים", חשה הרגשות של קדושה וטהרה. צפיותיה היו, שכשתינשא היא תחוש אותן חוויות שחווה בסמינר. אולם לכשנישאה התברר לה שהחיים די אפורים, וחוזרים על עצמם - בישולים, סידור בית ושאר עבודות הבית השגרתיות. יחד עם זאת, כאשר היא מבקשת מבעלה שיאמר לה דברי תורה, הוא אמנם אומר, אך מעט מדי. כמו כן, בשבת היא מבקשת ממנו ללמוד יחד הלכות. הוא נענה לבקשתה, והם מתיישבים ללמוד, אך לאחר מספר דקות הוא אומר שהוא עייף ומבקש לישון.

יצחק, בעלה, טען שהוא חושב שליאורה יש טעות בגישה למצוי ולרצוי במערכת המשפחתית, ובמטלות שמערכת זו מציבה בפני בני הזוג. יש אמנם תהליך של חוויה כאשר לומדים דברים חדשים מדי יום, אך מאידך הקב"ה הכתיב לנו את החיים במסגרת של מטלות יום-יומיות החוזרות על עצמן. כניסה נכונה לחיי נישואין היא הבנה בסיסית שרוב רובם של מרכיבי מסגרת הנישואין חוזרים על עצמם, ומורכבים ממטלות טכניות.

דרישותיה ממנו לסיפוק רוחני, נראות לו מוגזמות במקצת. היא גורמת לכך שגם כאשר הם מתיישבים לשוחח בנושאים רוחניים, הוא מצוי במתח, משום שיודע שלא יוכל להעניק לרעייתו את מלוא הסיפוק הרוחני שהיא רוצה בו, ולכן חסרה לו המרצה לנסות לספק לה אף מקצת ממה שהיא חשה שהיא זקוקה לו.

כשקוראים את סיפורם של ליאורה ויצחק, נראה שאפשר להסכים עם שניהם - אפשר להבין את צרכיה הרוחניים של ליאורה, ואת דרישותיה מבעלה שסייע לה, וכן אפשר להבין את קשייו של יצחק האמור לספק אותם צרכים. אולם עם זאת ברור שיש למצוא את השילוב הנכון בין המטלות הטכניות לבין הרצון להיות שרוי באווירה רוחנית. לכן אנשים נשואים חייבים לפתח מערכת קשר רוחנית, אף אם תהיה מינימלית. בני-זוג שאינם משקיעים בפיתוח הקשר הרוחני, עשויים למצוא את עצמם קשורים רק במטלות הטכניות היומיומיות הנוגעות לקיומה של המשפחה. אם הם אינם רואים במטלות אלו ערך מצוותי, הרי חולפות עליהם תחושות ירודות המשפיעות לרעה על מצב רוחם, וכתוצאה מכך - על הקשר שביניהם.

הדבר עשוי להיות בולט מאד בתקופה הראשונה לאחר הנישואין, כאשר בן הישיבה, שהיה מצוי בחממה רוחנית בישיבתו ובחברת בחורים לא נשואים, נתקל בצורך לשוחח עם רעייתו על רהיטים, לחם, מרגרינה וצורת סידור הדירה, התמודדות עם פרנסת המשפחה - דברים המהווים נושא לשיחה בכל בית. יתור על כן, רעייתו מספרת לו בהתלהבות רבה, כיצד רכשה מוצר מסוים. לעיתים קרובות היא מרחיבה בתאוריה מה חשבה לפני הקניה ומה אחריה, איך היא נתקלה במקרה במוצר הזה שהיה חבוי מאחורי מוצרים אחרים, ואיך התלבטה אם באמת מוצדק לקנותו.

עוד על הקשיים הזוגיים-רוחניים - בטור הבא בעז'ה.

לרכישת ספרי הרב שמחה כהן חייגו להידברות שופנו: 073-222-1250

ארגז הכלים



לא מתחרט? לא תשתנה

מדוע אמר הסוחר שהיו בארנקו 200 דינרים, ומדוע התחרט על כך?

החרטה היא תנאי הכרחי כדי שהתנצלות תהיה אמיתית וכנה. החרטה הינה השלב הראשון בהתקדמות. אדם שאינו מתחרט - אין סיבה שישנה את התנהגותו, וממילא הוא ממשיך בחייו כאילו כלום לא קרה.

תפסת מרובה - לא תפסת

סוחר אחד יצא השכם בבוקר אל השוק למכור סחורה. מאחר שהדרך הייתה ארוכה, הוא הרשה לעצמו חניית ביניים, פרק את המשא מעל גב החמור, ושכב לנוח בצלו של עץ גבוה. כשהגיע לבסוף לשוק, גילה ששכח ליד העץ את ארנקו, ובו הון עתק של מאה דינרי זהב. מיד יצא לשוב אל העץ, שבצלו נח קודם לכן, כדי לחפש את אבדתו.

כאשר היה כבר סמוך למקום, בא לקראתו הלך. שאלו ההלך: "מה אירע לך, איש יקר? מדוע פניך כה קודרות ודאגות?" "איבדתי סמוך לכאן ארנק, ובו כל כספי", ענה הסוחר. "כמה כסף היה בארנקך?", התעניין האיש. "מאה דינרי זהב", ענה הסוחר.

"האם זה הארנק שלך?", שאל האיש, "מצאתי אותו ליד העץ". לקח הסוחר את הארנק, פתח וספר, ומצא שם את כל כספו. כל מאה דינרי זהב היו בארנק. לפתע, התגבר על הסוחר יצרו הרע. הוא פנה אל המוצא הישר, ואמר לו: "בשקית היו מאתיים דינרים, ולא מאה. גנבת את מחצית כספי! החזר לי עוד מאה דינרי זהב!".

ההלך קפא על מקומו, המום. זמן מה עבר, עד שהתעשת די הצורך לומר שלא לקח כלום מן הארנק, גם לא מטבע אחת קטנה. הסוחר המושחת גרר את ההלך אל השופט שבעיר. שמע השופט את טענות שני הצדדים, שקל את העניין בכובד ראש, ואמר לסוחר: "אתה טוען, שאיבדת ארנק ובו מאתיים דינרי זהב. אם כך, הארנק שנמצא אינו שלך, כי בו יש רק מאה דינרים. החזר מיד את הארנק הזה לאדם שמצא אותו, ולך לחפש את הארנק שלך..."

לאחר מכן, פנה השופט אל ההלך. "אתה מצאת ארנק, ובו מאה דינרי זהב. עלי לבדוק האם מציאה זו שייכת לך. אודיע לך על כך, ובינתיים קח את הכסף ונעמוד בקשר..."

הסוחר לא הסתפק במה שהיה לו. הוא ביקש לתפוס "מרובה", על אף שהדבר היה כרוך בגול, בשקר ובהטלת אשמה על אדם חף מפשע. מאחר שכך, לא רק שלא השיג את המרובה, אלא שאיבד את הכול.

מן הסתם, הוא כבר התחרט חרטה גדולה...

לרכישת 190 החדש של הרב יצחק פנגר "המכתב" חייגו להידברות שופנו: 073-222-1250. או באתר shops.hidabroot.org

172,600

עותקים של עונג שבת ברחבי הארץ מדי שבת...

אבל זה לא מספיק!



להצטרפות כמפיצים: 073-2221388

ההצטרפות כמפיץ כרוכה בהשתתפות בהוצאת הדפוס והמשלוח. חודש ראשון בחינם, וכן ספרו החדש של הרב יגאל כהן - יגל ליבי, ייתנו כמתנה למפיצים החדשים, בהתייבות על הפצה במשך 3 חודשים.

מיומנה של גרת צדק

לא ראיתי את עצמי מחכה עוד חצי שנה

זה לא תסכול על חוסר הצלחה בדבר גשמי או הפסד בתחרות, אלא תסכול על מי שאני ועל מהותי, ללא קשר ליכולותי

מה עושים בתקופה ארוכה כל-כך של ייאוש ותסכול? כיצד מעודדים אדם בסיטואציה כזאת? זה לא תסכול על חוסר הצלחה בדבר גשמי או הפסד בתחרות, זה תסכול על מי שאני ועל מהותי, ללא קשר ליכולותיי. הקושי בלחיות חצי שנה עד שהקורס יתחיל, ואז לעבור את הקורס במשך עוד 10-12 חודשים ורק בסופו לעמוד בבית דיון לגיור - היה פשוט מחזה אימים עבורי. רציתי להיות יהודייה עכשיו, לא היתה בי סבלנות להמתין שנה וחצי עד שאוכל לחיות את חיי כיהודייה אמיתית. הכעס, התסכול והמתח נבעו מכך שלא הייתי מסוגלת להעביר עוד יום במצבי הנוכחי. הייתי דתיה בכל איברי, ורק רציתי לרצות את המקום.



במהלך החיפוש נוצרו לי כמה לבטים לגבי מקצועות שונים. לא ידעתי מה אני רוצה באמת, לא הצלחתי להכריע לבד. גם על זה התפללתי - התפללתי שה' ינחה אותי לעשות את ההחלטות הנכונות ולבחור בתואר המתאים לי. בתקופה של המון התלבטויות וחוסר הכרעה החלטתי לחפש רב שיוכל לעזור לי בנושא הלימודים. חיפשתי רב שיוכל לייעץ לי ובע"ה לגרום לי להחליט לבחור בדבר הנכון. איש הקשר הציע לי את הרב אליהו עמר - רב גדול בעל דעת תורה. הרב אליהו עמר הוא מרצה בכיר בהקדברות, שמעביר הרצאות בתחומים רבים וגם שיעורים יומיים. את הרב הכרתי עד אז מהשיעורים וההרצאות מהקדברות, נהניתי מאד לצפות בהרצאות שלו והן בהחלט ריתקו אותי מאוד. אבל עכשיו לדבר עם הרב אליהו עמר? המעמד היה מלחיץ מאד עבורי. איש הקשר בענפים נתן לי את המספר של הרב, ואמר לי ליצור איתו קשר.

למחרת בערב טלפנתי אל הרב, הצגתי בפניו את הבעיה והדילמה בה אני נמצאת וביקשתי את עזרתו. המשך בשבוע הבא...

בכל יום התחננתי ובכיתי בתפילה ובמחשבה על המצב בו אני נמצאת. ביקשתי מה' שיעזור לי כדי שאני אהיה יהודייה אמיתית ואחיה חיים דתיים אמיתיים. במצבי הנוכחי יכולתי רק להתפלל, וזה מה שעשיתי, כי החיים המשיכו לרוץ ושגרת החיים גם היא. לאחר שביצעתי את ההחלטה הגדולה, להפסיק את התואר בהנדסה, נשארתי ללא מקצוע עתידי לעסוק בו. ידעתי שההנדסה היא לא המקצוע בו ארצה לעסוק בו, לא מבחינת ההגשמה העצמית של מהותי ויכולותיי, ולא מבחינת העתיד המשפחתי אותו אני רוצה לבנות לעצמי באורח החיים הדתי שבו אני בוחרת.

חינוך ילדים



רוצה את אמא

למה הילד מוכן ללכת לבית הכנסת רק עם אמא, ולמה קשה כל כך להתחיל את כיתה א'?

יש לי ילד בן 7 שלא רוצה ללכת לבית הכנסת עם אבא שלו. האפשרות היחידה היא שהוא ילך רק עם אמא וישב אתה בעזרת נשים. רצייתי לשאול - איך אפשר לגרום לילד ללכת עם אבא לבית הכנסת?

אני מעריך שיש משהו שמסתתר מאחורי זה שהילד מוכן ללכת לבית הכנסת רק עם אמא, ולא עם אבא. יתכן שהילד מפחד או חושש מאבא (יתכן למשל שאבא כעס עליו פעם בבית הכנסת, וממילא הוא פוחד שאבא יכעס עליו שוב). יתכן שהילד פוחד מדמות מסוימת בבית הכנסת שהוא מרגיש מאוים על ידה. מכל מקום, אם האפשרות היחידה היא שהילד ישב עם אמא בעזרת נשים (במקום נסתר, ללא נשים מסביבו) - זה בסדר ואין טעם ללחוץ על הילד. במקביל הייתי מציע לבדוק אפשרות להחליף בית כנסת, ולהתחיל זאת ברגל ימין, לדוגמא לתת לילד פרס קטן על כך שהוא יושב יפה בעת התפילה ליד אבא. חשוב מאוד לא לעשות את הדברים בכוח, כי אז יתכן שהילד ישנא ללכת לתפילה. כמו כן, יש להשתדל מאוד להביא את הילד בגיל הזה לתפילות קצרות ולא לתפילות ארוכות, וכאשר הוא מתבגר עם הגיל, להעלות לו את משך הזמן של התפילה.

בני עלה השנה לכיתה א' בתלמוד תורה חדש יחסית, המונה 12 ילדים בכיתה. הילד לא אוהב ללכת לבית הספר, והוא מתקשר אלי מהטלפון של המורה, כדי לשאול מתי אני מגיעה לקחת אותו. אף על פי שכבר עברה תקופה די ממושכת מתחילת הלימודים, מדי יום הוא בוכה כשהוא מגיע לכיתה, ולוקח זמן רב עד שהוא נרגע. מה אפשר לעשות כדי להרגיע את המצב, ולגרום לו להתאקלם מהר יותר?

באופן יחסי, לכל ילד יש זמן של התאקלמות כאשר הוא עולה לכיתה א'. יש ילדים שלא נותנים לזה ביטוי מבחון, אלא הם מפנימים את זה, ויש שמוציאים את זה כלפי חוץ בצורה של בכי וכיוצא בזה. הצד השווה - שלכולם יש קושי. כאשר מדובר בתלמוד תורה חדש, ההתאקלמות קשה שבעתיים, ומכאן הדרך הארוכה שעובר הילד. אבל אל דאגה, הזמן יעשה את שלו. באופן אישי הייתי קצת מסתייג מההתקשרות היום יומית דרך הטלפון הנייד של המורה (עובדה שהוא ממשיך לבכות ולהתגעגע, אף על פי שנותנים לו את האפשרות להתקשר). במקום זאת הייתי מבקש את תשומת לב המורה בכיתה, שייתן לילד ביטוי חזק יותר בתוך הכיתה (למשל למנות אותו לעוזר של המורה או לאחראי על תחום מסוים בכיתה). ברגע שהוא יקבל ביטוי שונה משאר הילדים - הוא ירגיש טוב יותר ושמוח עם עצמו, כך שהוא יחשוב פחות על געגועים לבית.

שאלות למדור - a0504168883@gmail.com
לרכישת ספרי חינוך ילדים של הרב אפרים אורשלימי חייגו להידברות שופות
073-222-12-50 או Shops.hidabroot.org

כשהילד יוצא מכלל שליטה זה לא החינוך שלך! חייב פתרון מקצועי, אבל

אין לך זמן "מיותר" קשה לך להגיע? צריכים אותך בבית!

הקמפוס היהודי
זה נגיש, זה אינטרטיבי, זה עובד
מבלי לראות מהבית!

גבולות וסמכויות
סדנת חינוך | 10 שיעורים

- מעני יצא מתוק מאוד
- הדבש שבעקבות
- על שכר ועונש בחינוך
- מחיר האלימות ועוד...

שיעור ראשון מתנה: + ספר של חיים ולדר במתנה לבחירתך

קו ההלכה



שאלות שנשאלו בקו ההלכה

מה מברכים על באגט קראנץ', האם מפרישים תרומות ומעשרות מנענע, ומתי לכהן אסור לעלות לדוכן?

מה מברכים על חטיף באגט קראנץ' המתובל במגוון טעמים?

כאן המקום להזהיר כי אף שהבד"ץ כותב ליד החותמת שברכתו מזונוגת, לשיטת מרן השולחן ערוך ברכתו המוציא (עיין כף החיים סימן קס"ח סעיף קטן ס"ו), מכיוון שדרך עשיית מאכל זה היא שבתחילה אופים את הבאגטים, לאחר מכן חותכים אותם ומושחים אותם בשמן עם התבלינים, ואז מכניסים אותם שוב לתנור להקשות אותם כמו קרקר. ומכיוון שמתחילה היה עליהם תורת לחם, אף שלאחר מכן הקשו את הבאגט שנעשה כמו קרקר, מכל מקום עדיין נשאר עליו תורת לחם וברכתו המוציא (יישר כח להגאון הרב יהודה נקי שליט"א, שעורר על כך).

נשלח לי אימייל בשבת, ובמוצאי שבת אני מעוניין לפתוח ולקרוא את האימייל. האם מותר?

לכתחילה ראוי להחמיר שלא לפתוח הודעה זו ולבקש שישלחו שוב, משום שיש כאן זלזול בכבוד השבת (כך נראה מדברי שו"ת שבט הלוי חלק ח' סימן מ' אות ב'). אמנם במקום הצורך יש להקל בדבר (עיין בילקוט יוסף מהדורת אלקיים סימן רמ"ו, אות י"ז עמוד רס"א, שהתיר לפרסם את העסק באינטרנט עם אפשרות קניה ומכירה בשבת. וכן פסק בשו"ת משנה הלכות חלק י' סי' נ"א



להתיר לשמוע את המזכירה האלקטרונית). **אני מגדל בגינה נענע, שיבה ולואיזה, ומשתמש בזה לצורך חליטת תה, האם אני מחויב להפריש תרומות ומעשרות מעלים אלו?**

אם משתמש בנענע לצורך אכילה, כגון שמערב אותו בסלט וכדומה - יפריש תרומות ומעשרות, אבל אם אינו משתמש בה אלא להרחיח או להטעים את התה, פטור ממעשרות (חזון עובדיה תרומות ומעשרות עמוד ק"ה). אמנם צריך להיזהר מצד איסור תולעים המצויים בעלים אלו, ואין להשתמש ולחלוט עלים אלו אלא באמצעות מסננת משי או חיתול מחלחל, באופן שלא יהיה מגע ישיר בין המים לעלים.

האם אפשר ליטול ידיים עם בקבוק שיש לו פיה צרה?

אם המים נשפכים בלי הפסקה, מותר להשתמש בבקבוק זה לנטילת ידיים (ט"ו סימן קס"ב סעיף קטן ה', ואור לציון חלק ב' פרק מ"ז אות ר').

שמעתי שכהן שיש לו שונא בבית הכנסת - אסור לו לעלות לדוכן. האם זה נכון?

מובא במשנה ברורה שכהן השונא לציבור - אסור לו לעלות לדוכן, ואם עולה לדוכן - סכנה יש לכהן (סימן קכ"ח סעיף קטן ל"ט). והמקור לדבר הוא

הזהר הקדוש (שער הציון שם). וכתבו הפוסקים שכל האיסור הוא דווקא כששונא לכל הציבור או לחלק נכבד מן הציבור, שאין תקנה שיצאו כולם כדי שיוכל לישא את כפיו. אבל באדם יחיד ששונא לו, אין דין זה. ומכל מקום מספק יש להחמיר שיצא הכהן, דחמירא סכנתא, ולכן אם אפשר לשכנע את הישראל שיצא הוא מבית הכנסת כדי שיוכל חברו לישא את כפיו - מה טוב, ואם אינו מוכן לצאת מבית הכנסת, יצא הכהן קודם ברכת "רצה" מבית הכנסת.

הבהרה: בגיליון פרשת האזינו, בדברים הנצרכים לבחירת ערבה, הושמטו המילים "מצד הדין מספיק שיהיו רוב עלים, ובערבה של הושענא רבה אפי' עלה אחד בכל הענף של הערבה כשר". אתכם הסליחה, ותודה למעורר.

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

דברי רייכמן

7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

איזה מגדל שומר על איכות הסביבה, איזה דג יוצר חול, ובאיזו רכבת נוהגים ילדים?

• **הידעתם איזה מגדל שומר על איכות הסביבה?** מגדל נהר הפנינים שבעיר גואנגזו שבסין הוא בניין בן 71 קומות, שנראה כמו כנף גדולה. מלבד העיצוב המיוחד, הבנייה שלו גם "ירוקה". שתי מנהרות רוח חוצות את הבניין לרוחבו, ומאפשרות ניצול של הרוח ליצירת אנרגיה חשמלית.

• **הידעתם איזה פרי משמש לכתבה בכתב סתרים?** כדי לכתוב מכתב סודי בכתב סתרים, כל מה שצריך לעשות הוא לכתוב באמצעות מייץ לימון. הכתב לא ייראה לאחר הייבוש - אך ניתן לגלות אותו בעזרת חימום הדף בלהבת אש חלשה.

• **הידעתם איזה דג יוצר חול?** ים התוכינות הוא



דג גדול וצמחוני, למרות מראהו המפחיד במקצת. הוא ניזון מסלעים ומאלמוגי אבן, אותם הוא גורס בשיניו. ההפרשות של התוכינות הן למעשה חול ים נקי אשר מצטבר בקרקעית הים.

• **הידעתם באיזו רכבת נוהגים ילדים?** רכבת הילדים בהונגריה פועלת מאז שנת 1948, אז היא הופעלה כחלק מהליך חינוכי של התנועה הקומוניסטית, והיא פועלת עד היום. ילדים נוהגים ברכבת, וגם הכרטיסן ושאר בעלי התפקידים הם ילדים - אף שכמובן, ישנם גם מבוגרים אחראיים השומרים על ביטחות הנוסעים.

• **הידעתם איזה חילוץ מדביק על עצמו אבנים?** האבנון הוא חילוץ מעניין. כפי שאפשר לראות משמו - הוא מדביק על עצמו אבנים או

קונכיית על מנת להסוות את עצמו. הוא נצמד אל האבן או הקונכיה, ומפריש חומר גירי שמתפקד כדבק קבוע.

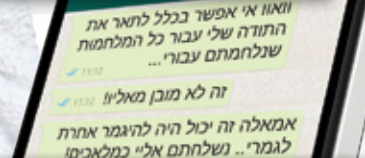
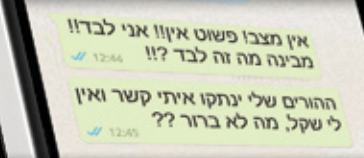
• **הידעתם איזו אבן מגנה מפני רעל?** בעבר היה נפוץ רעל בשם ארסן. מלכים רבים השתמשו באבן בשם בזואר על מנת לנטרל את הארסן. הבזואר היא אבן שנוצרת בקיבה ובמעיים של עיזי הרים, והיא מורכבת מגופרית וממשקעים סידניים.

• **הידעתם שבעלי חיים יכולים לחזות רעידות אדמה?** עדויות רבות מראות כי בעלי חיים רבים חשים ברעידת אדמה מתקרבת, ומפגינים זאת באמצעות אי שקט, ריצה, השמעת נאקות או צלילים בולטים ועוד. אם בעלי החיים אינם כלואים, הם עשויים להצליח להימלט מאזור רעידת האדמה, ולא להיפגע ממנה.

לפני

בת שבע (שם בדוי), 32 מרכז אחת מ-3,000 הנשים שקבלו סיוע במחלקת אמ"א

אחרי





סיפורים מהחיים | חיים ולדר

הבדל של שמים וארץ

מטוס בואינג העושה דרכו מארה"ב לישראל נאלץ לסטות ממסלולו ולנחות באירלנד, בגלל ילדה קטנה שאינה חשה בטוב. כמה נוסעים מתנגדים ואף מקימים מהומה, ואין להם שום מושג... על המהומה שממתינה להם לאחר הנחיתה



לקח להם כמה דקות להבין את החדשה המרעישה, ואז החלה אחת הבנות, כבת עשרים ומשהו, לצעוק: "אני לא מבינה את החוצפה הזו. 400 נוסעים יחכו כעת שעות בגלל הילדה הזו?". בהתחלה אמא שלה ניסתה לומר לה: "מה יש לך, שירלי?", או שם דומה, אבל אז היא אמרה טיעון שכנראה נראה מנצח. לפחות על פי המשפחה: "ראית את אמא שלה? הם חרדים. עם כל הכבוד, הם מביאים איזה עשרה ילדים, כולנו אשמים בגלל אחד מהם שמצטנן? תשאירו את הילדים שלכם בבית או אל תלדו אותם בכלל, מה אנחנו צריכים לסבול בגללם?". היא נשמעה כמו יאיר לפיד, אבל כזו של מטוסים.

לאט-לאט היא שכנעה את המשפחה שהיא צודקת. "באמת, בשביל מה מביאים ילדות קטנות כאלה למטוס? אם כבר, שיקחו מטוסים של חרדים! למה הם צריכים לבוא לבואינג שלנו?".

אנשים סביב שתקו. לא ידעו כיצד להגיב. המטוס כבר הגיע לאירלנד, ואז הודיע הקברניט שהנחיתה תהיה בעוד חמישים דקות, מאחר שהוא צריך לשפוך את הדלק בים.

הצעירה, שגם ככה הייתה עצבנית, התפוצצה לגמרי. היא החליטה שזה לא מתאים לה. פשוט קמה והחלה לצעוק על הדיילות.

"זו חוצפה מה שאתם עושים כאן, כולם יושבים כאן ושותקים, אבל אתם לא חושבים שזו התעללות בנוסעים?".

הדיילות היו המומות. "אבל יש ילדה שלא מרגישה טוב, מה את רוצה שנעשה?".

"לא מרגישה טוב", חיקתה הצעירה את קולה של הדיילת. "אם תורידו מטוס על כל אחד

בין הנוסעים - הוא מתבקש לפנות אל אחת הדיילות". חשבנו שמישהו לא מרגיש טוב. קורה. דקות אחדות לאחר מכן אנו רואים אישה חרדית מודאגת עוברת בין המושבים. "אולי יש כאן רופא או לפחות מי שמבין ברפואה? הבת שלי לא מרגישה טוב".

כולם אמרו לה שהם לא רופאים וגם לא מבינים ברפואה. הרגשנו חסרי אונים ואולי קצת אשמים על כך שלא לקחנו איזה קורס ברפואה מתישהו.

הקברניט המשיך לבקש: "האם אין שום מומחה רפואי בין הנוסעים?", מבטי כולנו שוטטו לראות אם מישוהו קם, אבל איש לא קם. לאחר עשרים וחמש דקות נשמעה ההודעה הבאה: "עקב מצבה הרפואי של ילדה מבין הנוסעות, ניאליץ לשנות את מסלול הטיסה ולנחות בנמל התעופה שאנון באירלנד. אין לנו צפי לשעות העיכוב, אנו מתנצלים בפני הנוסעים ומבקשים להתאזר בסבלנות".

דקה לאחר מכן, החל המטוס לבצע פנייה משמעותית ולטוס לכיוון אירלנד.

וכאן רק מתחיל הסיפור. ***

מאחורי ישיבה משפחה די קולנית ועליזה, מסוג המשפחות שלא בדיוק מכירות בזכותם של הנוסעים לישון, לנוח או סתם לזכות באווירה שקטה ורגועה. כל הדרך הם צעקו ואכלו ושתו, קמו וישבו, וגם רבו והשלימו. אבי המשפחה הזמין את כל סוגי היינות והוויסקי שמכרו הדיילים, וגם שתה חלק מהם במקום. איש לא אמר להם מילה, כי יש משפחות שאיש לא אומר להן מילה.

בתאריך י"ד בתמוז תשע"ז התפרסמה ידיעה קטנה על מטוס בואינג של "אל על" שהיה בדרכו מארצות הברית לישראל, ונאלץ לבצע נחיתה לא מתוכננת בנמל התעופה שאנון באירלנד עם 400 נוסעיו. על פי הברור שלי, הידיעה הזו הופיעה בעיתון אחד או שניים, בעמוד פנימי.

אני הייתי שם, על המטוס ההוא, והאמת שמה שהתרחש שם בתוך המטוס היה דרמה אמיתית הרבה יותר מכתבה חדשותית. זה היה סיפור גדול, בדיוק מסוג הסיפורים שאתה מספר.

חרזתי עם בתי מביקור משפחתי בארצות הברית, במטוס בואינג 747, מפלצת של ממש, עמוס נוסעים. שום דבר לא הכין אותנו למה שיתרחש בהמשך.

מי שטס מארצות הברית לישראל יודע שמדובר בטיסה בת 12 שעות, ארוכה ומתישה מאוד. לא מומלצת לבעלי הפרעת קשב וריכוז, כי מי שלא יודע לשבת חצי שעה בשיעור, יתקשה מאוד לשבת 12 שעות במרחב של 40 סנטימטר, כשרוב הזמן אתה צריך לשמור על השקט, כי אתה מוקף באנשים שישינים או לפחות מנסים לישון, ומאשימים כל תזוזה שלך בזה שהם אינם מצליחים...

לאחר כשמונה שעות טיסה ארוכות ומתישות לפתע נשמע קולו של הקברניט: "אם יש רופא



אופס אישי וחזרי נאם ללב
de ארילנה ספיר
מיסדת ע"ס"ת "תעצומות"
רתל בולטמן

הינך מוזמנת ליוק העצמה נשית
הרב עמנואל תהילה • הרב מאיר שוורץ
והמקובל הרב יצחק בצרי



להדליק את
האור
עבתופך

הבטיחי מקומך והזמיני חברה
הרשמה מראש חובה 073-2221300

שלישי י"ט בכסלו • 27.11.2018 • 09:30-16:00

בבית הידידות רח' אריה שנקר 20 פתח תקווה (סמוך לצ. גנה)

אספר מאקומות מוזל! הגדירי להירשם!





האין זה מדהים? (המשך מעמוד 2)

הביטו וראו כי עצם היכולת שניתנה לנו להאמין בו, הבחירה החופשית לעובדו במחשבה בדיבור ובמעשים - היא עובדה שאין נכבדה ממנה. אף האדם האדיש ביותר לא יוכל להישאר אדיש אם נשיא ארצות הברית יבקש להתארח בביתו, אפילו רק ישמע מה יש לו לומר מבלי להשיב ל"תפילותיו". ואם הנשיא יטיל עליו איזו מטלה פוליטית - יהיה זה לכבוד גדול מאוד עבורו. אך מה בין בשר ודם לבין יוצר המציאות כולה? הוי אומר, עבודת השם היא בעצמה מתנה, כל תפילה שיוצאת מפינו היא מתנה. הרי זהו כבוד שאין גדול ממנו - לקיים רצון בוראנו המבקש אותנו למשימתו.

על כך ייתן לנו שכר לעולם הבא - האין זה דבר מדהים מאוד, לקבל צדקה על צדקה? הצדיק זוכה לצדקה על צדיקותו, אך גם צדיקותו היא צדקה. האין זה מדהים לקבל כל כך הרבה מתנות חנים מיוצרנו? אם רק היו לנו עיניים לראות ולב להרגיש את יוצרנו, כי אז כל חיינו היו נראים ומרגישים אחרת, היינו בממד אחר לחלוטין של מציאות. אך מה נעשה ושטף החיים מעוור - מכניס אותנו לשגרה כמעט אוטומטית של מחשבות ושל מעשים. אך די ברגע אחד כדי לעצור זרם המחשבות הארציות, את שטף החיים, להתבונן ולראות מי ומה אנחנו, היכן אנו נמצאים ולפני מי אנו עומדים ברגע זה! אז היינו מבינים שגן-עדן נמצא פה, ברגע זה של הוויה מול בורא ההוויה. קיבלנו את המתנה הגדולה ביותר שיכולה להינתן ליצור חי - עצם קיומנו הנוכחי המסוגל להכיר בקיומו - מודעות זעירה הנוגעת במודעות הגדולה-מכל שיצרה אותה. זוהי אהבה, זוהי אמת שאין נעלה ממנה. רק להכירו. רגע אחד של ידיעתו. רגע אחד של עשיית רצונו. האין זה הדבר המדהים מכל?

מרגיש כאבים איומים בחזה", אמר. "אני מרגיש שיש לי התקף לב".
הם ביקשו ממנו לקום, אך הוא לא מצא כוח. כמה דיילים חסונים הביאו כיסא והעבירו אותו אליו, הייתה התייעצות והוחלט שבנו הגדול, שישב בשקט יחסי, ילווה אותו.
וכך היה.
הוא הורד מהמטוס, ובתוך זמן קצר מאוד הודיע הקברניט כי יש להתכונן להמראה.

המטוס המריא. הייתי מגדירה זאת כך. כל אחד מהנוסעים, לפחות בסביבה שלנו, רצה לומר איזו מילה לצעירה שעשתה את הבלאגן, אבל מה שקרה היה חזק מכל מילה שניתן היה לומר. מכיוון שישבתי מושב אחד לפניהם, שמעתי את האם אומרת לבת: "תראי, באמת טעית, את לא חושבת?". היא רק ענתה לה בזעף ובחוצפה.
לאחר שעה נוספת ניגשה אחת הדיילות והודיעה לבני המשפחה המתוחים: "אבא שלכם הגיע לבית החולים. התברר שהוא סבל מאירוע לב משמעותי ומחסימה של 90 אחוז מהעורקים. בוצע בו צנתור בהצלחה והוא יצא מכלל סכנה, אך ייאלץ לבצע ניתוח מעקפים. צוות בית החולים אומר שהגיע ממש ברגע האחרון. הוא לא היה שורד עוד ארבע שעות באוויר".

"הילדה הזו הצילה את אביך", אמרה הדיילת לצעירה, וזו החלה לבכות ולהתנצל. אמא שלה הצטרפה אליה, והסיפור המופלא הזה התפשט בין כל נוסעי המטוס, מאחד לאחד. כולם הבינו איזו השגחה עליונה קרתה כאן. ילדה קטנה שלא חשה בטוב הצילה את חייו של אדם שמשפחתו התנגדה שהמטוס ינחת כדי לטפל בה.
היה כאן הלם לכולם. הבנה כמה "אין אדם עושה אלא לעצמו". לו היו מתחשבים בהם, הם היו חורצים את גזר דינו של אביהם כמו ידיהם. מעבר לכך, הייתה כאן גם "שעת חינוך" להם ולכל אדם, כמה לפעמים בני אדם אנוכיים ושקועים בעצמם ולא מבינים, עד שהדברים מונחים לפתחם.
סיפור נחיתת המטוס זכה לאזכור של כמה שורות בעיתונות, אך הסיפור שמאחוריו ראוי שיזכה למקום של כבוד בלב כל אדם ואדם! לחשוב ולהתחשב בזולת או שלא, זה לפעמים הבדל של שמים וארץ... והנה קיבלת גם שם לסיפור שלך...

לרכישת ספרי חיים ולדר לילדים, מבוגרים ונוער, חייגו להיברות שופר: 073-222-12-50 או באתר shops.hidabroot.org

שמרגיש לא טוב לא תגיעו לשום מקום". הדיילת אמרה לה: "את מסכימה שאם הוחלט להנחית את המטוס מדובר במקרה רציני, את רוצה שיקרה לה משהו?".
"מַצְדִּי שהיא תמות", הגיבה הצעירה. "היא לא מעניינת אותי. זו בעיה של ההורים שלה שבכלל העלו אותה למטוס".
בשלב הזה לא התאפקתי ואמרתי לה: "את לא מתביישת? איך את מדברת? ילדה קטנה נמצאת בסכנה ולך לא אכפת? מי חינוך אותך ככה?".
זו הייתה טעות, כמובן, כי המשפחה כולה התגייסה לטובתה. משום מה אישיותם הרגישה נפגעה מכך שרמזתי שאולי אפעס החינוך שלהם לא היה מושלם. למזלי, נוסעים אחרים התגייסו לטובתי וענו להם, וכך העברנו את חמישים הדקות. המטוס שפך דלק, הם שפכו אש וגפרית, ומזל שזה היה בחוץ וזה היה בפנים...
ואז הודיע הקברניט כי סיים לשפוך את הדלק, ובעוד מספר דקות ינחת המטוס.

כולם חגרו את החגורות, ושקט יחסי השתרר. ואז שמעתי את אבי המשפחה, שישב ממש מאחורי, אומר: "אני לא מרגיש טוב".
"בטח לא מרגיש טוב, שתית את כל הוויסקי שיוצר באירלנד בשנה האחרונה", צחקה אשתו.
"לא, סימה", אמר. "אני ממש לא מרגיש טוב, וזה באזור הלב".
"זה בסדר", היא ענתה.
"ננחת, תסתובב קצת והכל יעבור לך".
האיש נאנח ונאנח, סימנתי לדיילת להתקרב ואמרתי: "האיש שמאחורי לא מרגיש טוב".
"הכל בסדר, אדוני?".
"לא", הוא אמר. "אני מרגיש שיש לי התקף לב".

"לא" מרגישה טוב, חיקתה הצעירה את קולה של הדיילת. "אם תורידו מטוס על כל אחד שמרגיש לא טוב לא תגיעו לשום מקום"

הדיילת הייתה מקצוענית. היא לא נתקפה בבהלה אלא אמרה לו בטון רגוע: "אל תדאג, אדוני, ננחת בעוד מספר דקות ואם עדיין תחוש ברע - נפנה גם אותך מהמטוס".
והלכה.
"מה קרה לך, אבא? תירגע, תתאושש", אמרה בתו, הפעם לא בכעס אלא בדאגה.
המטוס ירד לנחיתה. האיש נראה סובל באמת ובתמים. הגלגלים נקשו על הקרקע. נחיתה. המטוס עצר.
בתוך דקות שנדמו כנצח ראינו כוחות הצלה מתקרבים למטוס. כבש מדרגות התקרב אל הדלת, וצוות של דיילים הוריד את הילדה ואת הוריה מהמטוס אל האמבולנס שחיכה למטה.
מיד לאחר מכן ניגשו מספר דיילים לאיש הסובל, ושאלו אותו כיצד הוא מרגיש. "אני

עכשיו בבאר שבע
בחיים צריך לדעת
לבחור נכון



היברות מזמינה אותך לגלות את כל הסודות לניקוי רעלים, איזון לחץ דם, הורדת כולסטרול בסדנא חויתית אחת!
רפואה אלטרנטיבית ע"י הנטורפתי הרבנית רחל בצרי
הרב יצחק בצרי בתפילה מיוחדת
073-222-12-40
רישום מראש חובה - מכירת מוצרי היברות במקום

א"י"ה הסדנא תתקיים ביום רביעי כ" כסלו 28-11-2018 בין השעות 11:00-16:00 בבית רבקה רחוב התורה הגאולה 2 באר שבע



לילה שמים בסוף העולם

מה משך את אחד מרבני הידברות לעקוב אחרי קול מוכר בתחנת דלק חצי נטושה בלב המדבר אמריקני? סיפור מפעים שאם לא היה מתרחש באמת, לא בטוח שהיה מי שימציא אותו

העייפות שהשתלטה עלי, גם היא לא ממש עזרה.

ואז, מול העיניים שלו הוא ראה נקודת אור קטנה. הוא התקרב והתקרב, עד שגילה שזו הייתה תחנת דלק קטנה. מהסוג שמצויות מדי פעם על הכביש חוצה המדבר הזה, וסיפורים על המתרחש בהן פרנסו כמה וכמה עלילות בתרבות האמריקנית.

הוא נכנס לשטח תחנת הדלק הקטנה, ושם לב שהוא היחיד שם. שום רכב לא נכח שם. אז איך המתדלק עצמו הגיע לשם? שאלה טובה.

בעצם, הוא גם לא ראה מתדלק, אבל שמע קול בוקע מהקיסוק הקטן הממוקם שם. הוא התקרב, והקול עדיין לא היה מספיק חזק כדי להבין את המילים, אבל רבי חיים היה בטוח שהוא מכיר את הקול הזה.

הוא פתח את הדלת, התקרב למקור הקול ובבת אחת זה היכה בו: הרב זמיר כהן!

הרב דיבר מתוך מסך קטן וישן שהיה מונח על הדלפק, ומאחוריו בהה בו נער אמריקני, קורא את הכתוביות באנגלית, המתרגמות את דברי הרב.

"מה אתה רואה?", שאל הרב חיים את הנער באנגלית.

"זו הרצאה על מדע", הסביר הנער, שהזדהה כסטיב. "זה ראביי מישראל".

"אז אתה מכיר אותו?", שאל הרב. "בטח", התלהב הנער, "כבר כמה חודשים שאני כל יום צופה בדברים שלך".

"מה? איך הגעת לזה?". "אני גר בכפר קטן ומנותק, שאפילו לא רואים מהכביש, במרחק מכאן", סיפר, "ואני פשוט חובב מדע".

בין החיפושים שלו אחרי הרצאות מעניינות על מדע, הוא הגיע להרצאה מתורגמת של הידברות ונסחף. כך הוא ממלא את השעות במדבר.

"אתה יהודי?", הסתקרן הרב.

"לא", השיב סטיב, "אבל אולי אבא שלי יהודי, יש סיכוי. אני לא כל כך חושב על זה, אם אני רוצה להיות יהודי, אבל בלי ההידברות הזה אני לא יכול. אמיזינג! (מדהים)".

בזה אחר זה החלו להתקבץ משתתפי קורס המרצים בבית הידברות.

רבים מהם עוד יהפכו לפרופאים מוכרים בבתי ישראל כשהשיעורים וההרצאות הפופולאריות שלהם יכבשו אלפים. הקורס המושקע והמצליח הזה הוא רק אחד מתוך רשימת סדנאות וקורסים המועברים במתחם המיוחד לכך. כך, בעצם, מכינים בהידברות את הדור הבא של המרצים. הם לומדים איך לעמוד מול קהל, איך לבנות הרצאות מעניינות, ואפילו שימוש נכון בקול. עד התעודה המיוחלת.

אבל ממש לא על זה רציתי לספר לכם. באותו ערב פנה אלי הרב חיים, אחד מהרבנים שהתארחו בקורס. "אני יודע שאתה מספר הרבה סיפורים אמיתיים מרתקים, אז בוא תשמע אחד מהם".



רק שמעתי "סיפור", הזדקפתי והתחלתי להקשיב, ככה בדקות הבודדות שנותרו עד תחילת הקורס.

"לפני למעלה משנה, הייתי בשליחות רשמית בארצות הברית מטעם אחד הגופים הממשלתיים בארץ", הוא סיפר. "בתחילה זה היה באזור ניו יורק, לימדתי בני נוער יהודיים על ערכי היהדות באווירה ידידותית. ולפעמים למשך תקופות קצרות נסעתי למקומות אחרים בארצות הברית. כך הגיעה השליחות לעיר הידועה לאס וגאס, במדינת נבאדה".

הרב חיים החליט לסדר לעצמו מסלול מעניין. הוא נחת בלוס אנג'לס, גם היא עיר מוכרת במדינת קליפורניה. לפי התכנון שלו, אחרי שיזכה גם שם את הרבים, הוא ישכור רכב ויצא לנסיעה של חמש שעות בערך לעבר נבאדה.

זו נסיעה שהיא עצמה חוויה. כביש 15 חוצה את מדבר מוהאבי האמריקני, בו יש נוף בראשית פראי משני הצדדים, ואתה רק נוסע ונוסע.

הוא יצא לדרך. לאט לאט הלילה החל לרדת, ולפתע הוא שם לב למשהו שהקפיץ לו את הלב - מד הדלק.

הוא באמצע שום מקום, הדלק מאותת בלחץ, והוא כאן במדבר המנותק בלי שום מקום יישוב באופק, וגם לא מאחוריו. חשוך, דממה. מה עושים?

תחשבו על זה. אמצע מדבר נטוש באמריקה, לילה, אין שום רוח חיה באזור. מה הסיכויים שתמצאו נער גוי צופה ברב זמיר כהן? הרב חיים סיים את השיחה עמו, רכש בקבוק מים קרים, תדלק, נכנס לרכבו והמשיך בדרכו, מותיר מאחוריו את סטיב שמהר להמשיך לצפות ברב זמיר כהן.

מה יהיה סופו של הנער הזה? מי יודע. הוא סיים את סיפורו נרגש, ואמר מילים שעד עכשיו מהדהדות לי בראש: "אני יודע שהידברות מגיעה למקומות הכי נידחים בעולם, אבל אני, בהשגחה פרטית, ראיתי את זה בעיניים."

לא יודע למה, הייתה לי צביטה בלב בשנייה שתיאר כיצד הותיר את הנער מאחור. כאילו חתכו את סוף הסיפור. אולי סטיב יתגייר? אולי הוא יגלה שהוא בכלל יהודי? אולי ואולי ואולי.... אבל דבר אחד בטוח. יש יותר מסיכוי גדול, שכל כך הרבה יהודים, בכל מיני חורים בעולם, יושבים כעת מחוברים לשיעור תורה המתורגם לשלל שפות, והם, כאלה שלעולם לא היו נתקלים בתורה או ברב מהיותם תינוקות ועד יום מותם, עכשיו חוזרים אל העם היהודי, יוצאים משואת ההתבוללות, בזכות דבר פשוט כל כך כמו ערוץ הידברות באנגלית, או בצרפתית, או ברוסית, או בספרדית. יהודים במקומות שלא ייבנה באזור בו הם מתגוררים בית כנסת, או שום סניף של משהו עם קצת טעם יהודי. כלום.

גודל המהפכה הוא דבר נתפס בכלל!?

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

הרבנית נימימה מזרחי
במלון המפואר גני ירושלים
חנוכה | שבת 9' מקץ - כ"ט-ל' בכסלו 7-8/12
כיצד לבחור בן זוג נכון
אמונה, השתדלות וביטחון
חשיבה חיובית ותאום ציפיות
איך יודעים אם הזיווג נכון
הכנה להקמת בית נאמן בישראל
שאלות ותשובות אל תוך הלילה
המקובל הרב יצחק בצרי אליהו שירי

הרבנים הופיעו בחלום - האחים התפייסו, והאב החלים

חלום מפתיע על רבנים שכבר אינם בין החיים הביא לאחרונה לסינום של סכסוך בן 25 שנה בין שני אחים, וכן להחלמת אב המשפחה ממחלתו



שעתיד להפוך את הכל: הרבנים משני הצדדים באו בחלום לתלמידיהם וביקשו מהם בלשון יפה ובנימה אבהית, שיבקשו מחילה זה מזה. ביום המחרת, כשנפגשו האחים במסדרון בית החולים - המבט שהגניבו זה לזה כבר לא היה אותו מבט. מרגע שפתחו את פיהם וסיפרו כל אחד על חלומה הוא - בן רגע נעלמו כל המחיצות שחצצו ביניהם במשך 25 שנה, הם נפלו זה על צווארו של זה והתפייסו בסעודת הודיה מרגשת, שכללה בתוכה נס גדול נוסף: החלמתו של אביהם באורח פלאי ממחלתו.

במהלך השנים ניסה האב להשכין שלום בין האחים, שדעותיהם היו שונות בדברים רבים, אך מאמציו העלו תוהו והאחים נותרו מבוזרים בעמדתם, עד לרגע שבו אושפז האב בבית החולים, והוצרך לעבור ניתוח מעקפים דחוף. ימי החגים עברו כולם בבית החולים, אך לאחר אסרו חג החליט אחד האחים לעשות מעשה, והלך לציונו של רבו, להתפלל ולבקש על רפואת אביו. מבלי לדעת זאת, החליט גם האח השני להתפלל בציון רב הקהילה שלו, שגם הוא נפטר שנים ספורות קודם לכן. באותו הלילה חלמו שני האחים את החלום

חלום מפתיע על רבנים שכבר אינם בין החיים הביא לאחרונה לסינום של סכסוך בן 25 שנה בין שני אחים, וכן להחלמת אב המשפחה ממחלתו. הסיפור המצמרר הובא לראשונה ברשת, אך הפרטים המזהים שבו טושטשו - זאת מפאת כבוד המשפחה שבחרה להישאר אנונימית, והרבנים שכבר נפטרו. שני האחים מגיעים ממשפחה מכובדת. לימים, כשבגרו - כל אחד מהם פנה לכיוון אחר בלימודיו. עם השנים הלך הפער הרוחני ביניהם והורחב, ושני האחים מצאו עצמם בקרע מתמשך. אבי המשפחה, שראה את האחים במריבותיהם ולבו המה עליו - לא ידע את נפשו מרוב צער.

אליהו שירי

אחת ולתמיד: הדיאטה האחרונה והסופית

בעיית ההשמנה משפיעה כמעט על כל תחום בחיים, בפן הפיזי והרגשי. אז איך פותרים אותה, אחת ולתמיד, באמצעות שיטה ייחודית? אליהו שירי בסדנה אינטרנטית חדשה, ללא צורך לצאת מהבית, בזמן שנחם לך

כדי לייצר אנרגיה, פעולת הלב לב ללא הפסקה היא מקור למחלות רבות, המתפתחות בהדרגה. כאשר הגוף רגוע מעיכול, כאשר התאים לא צריכים לעסוק בדחיית העודפים של הגלוקוז המופנה אליהם, הגוף מתחיל לרפא את עצמו. המחקרים מרקייעי שחקים ומראים שהדרך לרפואה ממחלות שלכאורה מוגדרות כחשוכות מרפא נסללת על ידי האוטופאגיה.

מתאים גם אם אתם לא יכולים להתנתק מסוכר
 הדבר המדהים בשיטה האוטופאגית הוא שהיא בעצם מתאימה לכולם: גם לטבעונים וגם לאוכלי בשר; גם לאלו שאפשר למצוא בתפריטים שלהם ירקות וגם עבור אלו שסולדים מירקות ומעדיפים את המזון המהיר; לאלו שאוכלים שש ארוחות ביום או לאלו שמסתפקים בפחות; לטבעוניים, צמחוניים ולצורכי הסוכרים למיניהם. זוהי שיטה שמאגדת אליה את מגוון הזרמים הרפואיים ומנהיגה האכילה, ומטפלת בכולם. כאשר אדם עם משקל עודף, בטן גדולה ודימוי עצמי נמוך מאמץ את התהליך האוטופאגי ומגלה שתוך זמן מועט יחסית הוא מתפטר מהמשקל עודף, צורך פחות סוכרים ודחפיו לאכילה מוגברת מתאזנים. בד בבד הוא מתחיל לרזות ממקום בריא ומועיל לגוף. הגוף מתרסן ונכנס למסגרת, יוצא ממצב של כוונות למצב של רגיעה. מלבד כל היתרונות הנפלאים הללו, משהו בדימוי העצמי הסדוק משתנה גם כן.

יותר ותגובה מהירה לסילוק הרעלים שמוכנסים אל הגוף שלנו על בסיס יומי?

אכילה עצמית, בתיאבון!

פריצת הדרך הרפואית שאנו מדברים עליה החלה ביפן על ידי ד"ר יושינורי אושומי, שגילה פריצת דרך בתחום הביולוגי של התא. הוא גילה שישנו תהליך מסוים שעוזר לתא לפנות פסולת מהגוף. תהליך זה נקרא אוטופאגיה (אכילה עצמית). מדענים מקווים שהם יוכלו לקחת את המודל של פרופסור יושינורי ולהוריד אותו, למעשה, אצל חולי סרטן ואלצהיימר. תהליך האוטופאגיה מושתת על ריכוז פעולת האכילה שלנו לחלון מסוים ביום, בזמן שבשאר היום או הלילה אנו נותנים בעצם לגוף לנוח מפעולת העיכול. כאשר אדם נמצא בפעילות מתמדת של לעיסה ואכילה - הגוף מגיב בהתאם. כל גרגיר שנכנס אלינו לגוף מעורר את הלב לב, וזה עובד במרץ על מנת לקחת כל פיסה של גלוקוז המופרש מהמאכלים ולהכניס אותו בתא

כולנו רוצים להיראות טוב יותר, כולנו רוצים להינות מהיתרונות של בטן שטוחה. כולנו רוצים להיראות ספורטיביים, אטרקטיביים וחיוניים. כולנו רוצים להרגיש שזרם החיים הטובים לא פסח עלינו.

האם זהו מהלך אפשרי באמת? האם אדם בוגר יכול לקחת אותם הרגלים שמשמשים כמוקד לסיבוכים ומחלות ולהפוך אותם לאזור נוחות של התפתחות ושדרוג המערכות הפנימיות בגוף? אנו יודעים שהדבר אכן אפשרי!



מחקרים מוכיחים שעל ידי פעולות פשוטות יחסית אנו יכולים לגרום לגוף שלנו לחזור לחיוניות שלו, לחדש תאים ולהאט את קצב הזקנה, להתחבר למאגרים של שמחה, להפוך את המוח שלנו לחד ומהיר ועוד יתרונות נפלאים. אם היתה שיטה כזו שמאגדת את כל ההיבטים ביחד - גם שיפור המראה, גם ניקוז תאי השומן אל התאים על מנת לייצר אנרגיה זמינה ועל ידי כך ליצור הרזיה מוגברת, חילוף חומרים מהיר

עכשיו באתר "הקמפוס היהודי" מבית הידברות - הסדנה המאלפת של אליהו שירי, "הדיאטה האחרונה והסופית בחיך". כנס - <https://campus.hidabroof.org/> - course/124 או פשוט ברשת "הקמפוס היהודי"

כשמעירים לבן זוג על חסרונותיו, כשאין ביכולתו לשנות, זה מכעים ולא מביא תועלת... מה עושים?

מקבלים כלים למטרה משותפת

שלוש שנים של חתונה

אם חשובה לכם התקשורת הזוגית, לא די בטיפים סיסמאות והרצאות לא ממוקדות, מצטרפים לסדנה פרקטית! לומדים ומיישמים, מנסים ותוהים, טועים ומתקנים והכל ע"י תכנית מובנית, שכלתנית ואינטראקטיבית, בהנחיית טובי המומחים בהידברות.

לקבלת ייעוץ אישי ואו להרשמה לסדנה זוגית
shimonb@htv.co.il | 073-222-13-10

זיכוי הרבים

כל גבאי קבל תפקיד מבורא עולם - להביא לקהילה שלו דברים טובים

באחת השבתות - נער זרק את העגיל מהגבה, בשבת אחרת - אמו של הרמטכ"ל ספרה על אהבתה לשיעורי תורה. ראיון עם אליהו, שארגן לא פחות מ-10 שבתות בקהילה של הידרות

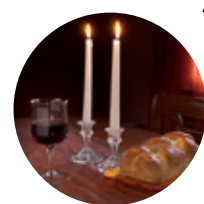
כזו. זה גם נותן לגבאים רעיונות חדשים להמשך הדרך, וגם מקרב אנשים קצת רחוקים, ומעודד אותם לשמור שבת" מוסיף אליהו. "כל גבאי קבל תפקיד מבורא עולם - להביא לקהילה שלו דברים טובים. לראות כמה טוב השבתות האלה מביאות - זה ממש זיכוי הרבים, לכל אורך השנה.

עברתי לגור ביבנה, וגם שם התחלתי להציע לגבאים לערוך שבתות עם הידרות, וההצלחה הייתה גדולה, ב"ה."

אליהו מהמרכז מעדיף שלא לחשוף את שמו המלא. על פעילותו, לעומת זאת, הוא נלהב לספר, ולו רק על מנת לעודד עוד אנשים ליהנות מן השבתות המיוחדות של הידרות בבתי הכנסת של הקהילה שלהם.

ספר על דברים מעניינים או מרגשים שקרו בשבתות הללו.

"ש' המון דברים כאלה... באחת השבתות באילת, למשל, הגיעה אמא של הרמטכ"ל גדי איזנוקוט. היא ספרה שהיא אוהבת את הרב זמיר כהן, ואוהבת לשמוע את הדרשות של הידרות. זה היה קידוש ה' גדול מאד. "אחד הדברים החזקים ביותר שעושים בשבתות האלה הוא ה'עונג שבת' לבני נוער. זה זמן ממש מומלץ. אחרי השבתות האלה, בתי הכנסת התחילו לעשות את זה באופן קבוע, בכל ערב שבת עד חצות הלילה. בשבתות של הידרות מביאים את הרב להרצות גם בזמן הזה, וזה הופך לזמן מיוחד ומרגש מאד. באחת השבתות האלה, אחד הנערים קם ופשוט זרק את העגיל שהיה לו בגבה.



למעלה מ-10 שבתות הצליח אליהו לארגן, חלק מהן באילת, ואחרות - ביבנה.

"התחלתי לארגן שבתות כשגרתי באילת, שם התודעתתי לרעיון של שבתות בקהילה דרך העלונים של הידרות", מספר אליהו. "היה כתוב שם שאפשר להציע לגבאי בית הכנסת שבת קהילתית ולהזמין את הידרות. התקשרתי לאחד הגבאים בבית הכנסת של רבי מאיר באילת, ובאמת - תוך זמן קצר ארגנו שבת של הידרות בבית הכנסת. הביאו לנו את הרב קוואס, והייתה שבת יפה מאד. עשו גם שיעור לנשים, וגם עונג שבת לתוך הלילה, ממש נפלא.

"כעבור זמן מה, הצעתי את הרעיון של השבת הזו גם לעוד בית כנסת באילת. אחרי תקופה

"אני ממליץ מאד לכל בית כנסת לעשות שבת

"כל מי שרוצה לזכות את הרבים יכול לארגן שבת כזאת ממש בקלות. כל מה שצריך לעשות זה כמו שאני עשיתי, ללכת לאחד הגבאים ולהציע לו את הרעיון. זה בחינם - המרצה בחינם, הכל בחינם. רק פונים להידרות - ומקבלים. זה יכול ממש לזכות את הרבים. כדאי להזכיר גם את מה שכתב הרב עובדיה יוסף, שמי שמזכה את הרבים - אין מעלה גדולה מזו, לדאוג לכלל. זו המעלה הכי גדולה שיש. והשבתות האלה זה משהו שכל אדם יכול לעשות לזיכוי הרבים, ועוד בלי להשקיע בזה כסף.

"אחרי שעושים שבת כזאת מבינים את הטעם הטוב שלה. זה מפגשים של ציבור שלא תמיד מגיע לבית כנסת, ודווקא בשבתות האלה הם מגיעים. זה הזמן לדבר איתם, לפגוש אותם. בשבת גם אין טלפונים והסחות דעת, אז האנשים יותר פנויים לשמוע. לא נתנו שבתות אלא להרחיב בהם בתורה."

גם אתם יכולים להיות כמו אליהו, ולהזמין לבית הכנסת שלכם שבת בקהילה. לפרטים חייגו 073-2221361

מרתן הרב עובדיה יוסף יצוק"ל

מעדני מלך

מרתן על עישון סיגריות

מרתן הרב עובדיה יוסף יצוק"ל מדבר בגנות העישון ומזהיר מפני עידוד העישון בדרכים שונות

צריך להביא סיגריות? תחלק להם סוכריות, תביא להם "מנאבס", חצי נחמה. בשביל מה סיגריות?

שמעתי שבזמן האחרון נתמעט המנהג הזה של חלוקת סיגריות, כך צריך להיות. דבר של סכנה צריך להתרחק ממנו כמטחוויו קשת. כפי שהתורה צייתה אותנו "ונשמרתם מאד לנפשותיכם". הדבר מתנקם באדם ומפריע לו, העישון מתיש את כוחותיו. אדם שהוא מורעל הינו תש כוח, אינו יכול להתרכז בלימוד ובמחשבה. הם אומרים להיפך, "על ידי שאני מעשן אני יכול לרכז את המחשבה", "מעלה עשן כל שהוא - רבי"... זו טעות, בדיק להיפך! זה מעשה יצר הרע! צריך למנוע דבר זה!

אדם צריך לחיות "שבעים שנה, ואם בגבורות שמונים שנה", ומת בחצי ימיו בשביל שהוא מעשן! למה ירגיל את עצמו בזה?

"ונשמרתם מאד לנפשותיכם!" למה הוא צריך את ההרגל הזה? צריך לבטל את הדבר הזה!

יש אנשים מתחילים בצחוק, כשיש בר מצווה מחלקים סיגריות, יש אירוסין מחלק סיגריות, ודאי שאין דעת חכמים נוחה מהם. מי שעושה כן עובר על "לפני עיור לא תתן מכשול"! בתחילה מעשן רק סיגריה אחת ואח"כ עוד אחת, "אחת, אחת, אחת ואחת, אחת ושתים"... עד שמתרגל וממשיך. בפרט מזהירים הגדולים על הקטנים שלא ישיגו אותם.

מה ענין סיגריות אצל אירוסין

פעם בישיבות, כשבחור היה מתארס היה מביא סיגריות ומחלק אותם לחבריו שיגידו לו "מזל-טוב". מה ענין זה לזה? הוא התארס, בשביל זה

אנו אומרים מה שכתבו הפוסקים בנוגע לעישון סיגריות ביו"ט, האם נקרא צורך אוכל נפש כיוון שאדם נהנה מזה, איננו אומרים דברים מדענתו. אך יש התפתחויות שונות בדורות.

ישנם בני אדם שרגילים לעישון, בלעדיו הם מרגישים כמו בתענית ואינם יכולים להתאפק. ביום שבת מסתכל בכל רגע מתי יצאו שלשה כוכבים שיוכל לעשן. אך אל תחשבו שאם אני מדבר על הדינים האלה אני בעד העישון, חלילה! כל אדם יודע מה שאומרים הרופאים שהרבה נזקים נעשים לאדם, הן בכלי הדם הן בריאות והן באברים אחרים ע"י העישון, כמה שהסיגריות יהיו נקיות מניקוטין לא יעזור שום דבר, הן ממש רעל, ובני אדם אינם שמים לב, ומחמת שהם רגילים לכך נמשכים אחרי הדבר. כל אדם ירא שמים יודע, התורה הזהירה אותנו





לרכישת ספרי "מעדני המלך" המלוקט משיעורי הרב עובדיה יוסף יצוק"ל חייגו להידרות שופס Shops.hidabroot.org או 073-222-12-50

הכניסו את הברכה לביתכם!

הזמינו את המקובל, בנם של קדושים **הרב יצחק בצרי** לערב רוחני שיאיר לכם את השנה לכל הישועות, והכניסו את הברכה לבייתכם, לבהכ"ס ולכל מקום שתבחרו בהשתתפות משמח הלבבות הרב מרדכי לוי

052-9551588 | 073-222-1240

במהלך הערב ניתן לייחד תפילת רבים לרפואה, לזיווג, לע"י



ללא עלות

**3 נקודות
למחשבה**



מהי ה"נוסחה" המרכיבה את היצורים החיים?

איך נוצרו החיים, מהו הקוד הגנטי של היצור החי, ואיזו נורה נדלקת וכבה בהדרגה?

הקוד הגנטי

תחשבו איך היה נראה, לו היינו יכולים להגדיר כל יצור חי עלי אדמות - כל פרט ופרט - בקוד ייחודי, המפרט את כלל התכונות השייכות לאותו יצור חי. היינו מקלידים במחשב קוד מסוים, ואז היו מופיעים לנו על הצג כל המרכיבים, המאפיינים והתכונות של אותו יצור. אמנם נשמע לא הגיוני ולא בר-ביצוע, אבל אם נתבונן היטב נגלה ש"פטנט" זה קיים בגופנו בצורה מדהימה, הנשגבת מבינתנו... ה-DNA!

תחשבו על ה-DNA כמרשם, או מתכון ליצירת יצורים חיים: ה-DNA הוא מעין מולקולה ייחודית, שנמצאת בכל תא בגוף החי, ומורה לכל תא איך לגדול, ואילו תפקידים עליו לבצע. כל המידע התורשתי לבניית החלבונים בתא של הנמלה, הדולפין, הצפרדע ואף האדם - כל המידע הזה מוטמע אל תוך מבנה ה-DNA בקוד באורך מיליארדי אותיות (המהווה "נוסחה" של היצור החי). קיום הקוד, המוצפן בתוך כל אחד מטריליוני תאי גופנו, הינו תגלית מדהימה כשלעצמה.

ב-DNA רשומים בצופן כל תכונותיו של החי.

בזכות תגלית מדהימה זו יודעים היום החוקרים לעשות בדיקות DNA, שמאפשרות להפיק מידע חיוני, כמו האם מישוהו הוא אחיו של מישוהו אחר, או בן משפחה שלו וכדומה, לזהות חשש למחלות ועוד.

חידת החיים

האם ייתכן שחלקיק מן הדומם קיבל לפתע חיים? תיאוריה זו מופרכת כיום לפי כל אמת מידה מדעית! לא רק בעקבות השאלה כיצד נוצרו המינים השונים, אלא בשל השאלה החשובה ביותר: כיצד החלו החיים הראשונים? איך הדומם קיבל חיים? איך חומר דומם קיבל נשמה? איך דומם החל לזוז? האם ראיתם פעם שולחן שהתחיל לזוז, לדבר, לחשוב, לרצות דברים או לתקשר עם הסביבה...?

אף תיאוריה לא יכולה להסביר את היווצרות חוקי הטבע, וכיצד נטמן בחומר דומם הפוטנציאל להפוך ליצור חי. יתירה מכך, אף תיאוריה אינה יודעת להסביר את מקור החיים, איך הכול התחיל. אין משמעות לתיאוריה שאין לה בסיס הגיוני, והסבר כיצד הכול התחיל.

מאיר ברחמים

מי מאתנו לא התעורר משינה באמצע הלילה בגלל אור שהודלק בחדר, והסתנוור מאד מכך? המעבר החד מהחושך לאור אינו מאפשר לפקוח עיניים, אלא רק לאחר חלוף מספר רגעים, כשהעין מתרגלת לאור. תחשבו, לו הייתה לנו הדלקת אור הדרגתית, המאפשרת התגלות של הראייה לאור, לאחר שהייה ממושכת בחושך, זה היה עושה לנו את החיים קלים יותר. אבל חברת החשמל אינה מייצרת נורה כזו...

רגע, בעצם יש נורה כזו, ש"נדלקת ונכבית" בהדרגה, ומאפשרת הסתגלות מיטבית לכל מי שמואר ממנה. מהי? השמש!

האם חשבתם פעם מדוע הזריחה או השקיעה נעשות בהדרגה? מדוע השמש אינה זורחת בבת אחת? מדוע החלק שהיה מואר מחשיך בהדרגה, ולאט לאט יורד בו הלילה?

חברים, כמה חכמה יש בתהליך הזריחה! אדם שמתעורר משינה, ומדליקים לו אור בחדר - עלול לקבל כאב עיניים, שלפעמים יוביל אפילו לעיוורון. כל שכן השמש, אילו הייתה זורחת בבת-אחת, לא היה נשאר אדם אחד בעולם שעדיין רואה! לפיכך, זריחה הדרגתית מאפשרת לנו לסבול את אור השמש העצום.

מומלצים בהידברות

צופיה וערוץ הידברות



הרב זמיר כהן - איך לכעוס?



מסע בין נשמות - ראיון עם דניאל מזרחי, בעל שיתוק מוחין שמחזק את הרבים



הרב ברוך רוזנבלום - מתי הגיעה הקנאה לעולם?



הרב מיכאל כהן - עצלן כמו דלת



הרב יצחק פנגר - ניקוי רעלים רוחני



אתר הידברות - האתר העולמי לקירוב



"פתאום הרגשתי את הנוכחות של השם": איך רמה בורשטיין עשתה תשובה?



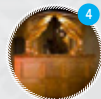
מיכל כהן-חי: "כשחני ויינרוט נפטרה, איבדתי חברת נפש"



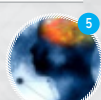
גיל קפטן: "זלגו לי דמעות כשלמדתי בניגון את הרמח"ל"



תעלומה בת 2000 שנה: האם ארון הברית התגלה באחד מן המקומות הללו?



ענת דורון: "הרגשתי סחרחורת ולחץ, כל הגוף שלי רעד, לא הצלחתי לנשום"



לקבלת סרטונים ותכנים מרתקים, צרפו את 052-9551592 לאנשי הקשר, ושלחו את שמכם ועיר מגוריים



להצטרפות לניולטר הידברות נכנסו - http://hidabroot.org.vp4.me/newsletter



לקבלת 2 הלכות ביום, בוטסאפ או במייל hidabroot.org.vp4.me/2halachot



הידברות שלום, במה נוכל לעזור?



- 03-6166614 מזכירות הידברות
- 03-6106061 יעוץ למתחזקים בתחילת הדרך
- 073-2221310 יועצים לשלום בית
- 02-6301516 יעוץ לנשים בנושא טהרת המשפחה
- 073-2221290 הזמנת חוגי בית / הפרשת חלה (בחינם)
- 052-9551591 תמיכה וסיוע לנשים בהריון
- 052-9551591 דיווח וסיוע במקרי התבוללות
- 073-2221240 הזמנת הרב בציר לערב בביתכם (בחינם)
- 073-2221300/371 סנדאות בית הידברות
- 073-2221250 הידברות שופס (מכירות)
- 073-2221253/388 מנוי להפצת עלון השבת

צילדים

הצגה מאחורי הקלעים (ה')

בשבוע שעבר ספרתי לכם איך ריקי הודיעה פתאום, רגע לפני ההצגה, שאינה יכולה להציג

הבנתי הכל. הבנתי שריקי ותרה על התפקיד שלה בשביל להוציא אותי מהשתיקה שלי. בימים שלאחר מכן התברר לי, שריקי יכלה לקבל את התפקיד הראשי. היא לקחה רק תפקיד קטן, כי ידעה שתוכל לחזור עליו אתי ולהעמיד אותי בשנייה האחרונה בפני המציאות.

עוד ימים רבים שוחחנו על כך, אך אז, מאחורי הקלעים, ידעתי לפתע כי נפטרתי מהבנייה הכי גדולה בחיי - השתיקה הבלתי מסברת שלי. וגם ידעתי, כי יש לי חברה אמיתית ומסורה. כזו שמוכנה להקריב מעצמה קרבן גדול - למעני. "איך יכלת לותר על התפקיד שלך?" שאלתי אותה.

"לא וותרתי על שום הצגה", אמרה לי ריקי. "רק החלפתי אותה בהצגה שלמה, מצלחת יותר, אבל ההצגה שלי התקיימה מאחורי הקלעים, עם קהל של ילדה אחת, שאני מאד מאד אוהבת." יצאנו החוצה ושוחחנו זו עם זו. חשתי שמבטים רבים נעוצים בנו, ולא הבנתי בתחלה מדוע. סתם חברות משוחחות, מה הספור כאן?

תפקידה של ריקי בבצועי הסתים. חזרתי אל אחורי הקלעים, ושם המתינה לי המורה בדמעות. היא חבקה אותי ואמרה: "הצללת אותי. אין לי מלים להודות לך. אני יודעת שעשית משהו על אנושי מבחינתך." היא הוסיפה לדבר, ואני התחלתי לקלט מה קרה כאן. דברתי.

לא סתם דברתי. מל אלף נשים ותלמידות. לא קרה לי כלום. אפילו קצת נהייתי. הייתי בהלם מעצמי.

ופתאום ראיתי את ריקי. היא מחאה כף ואמרה: "כל הכבוד, טובי. עשית את זה, מה?"

שום צרידות, שום נעלים. ריקי החלה לחקות לחקות שלי עצמה. קטעתי אותה. "את... את... סתם... עשית כאלו את צרודה?"

"כן", אמרה ריקי. "תכננתי את זה מההתחלה. איך אני? שחקנית טובה, לא?"

המישהי עוצמת את העיניים ומתחילה לומר את הטקסט, בקול מדגש, ברור, עושה את התנועות הנכונות ברגש, מדייקת שהיא בבית מול המראה. קולה נשבר בדיוק במקום שצריך, קולה מתחזק בהדגש הנכון. בדיוק כפי שריקי עשתה מולה, ובדיוק כפי שהיא עשתה בהדרה.

היא אמנם אינה לבושה בגדי ההצגה, המישהי הזו, אך היא משחקת את הדמות מתחלה ועד סוף, וכשהיא מסיימת, היא פוקחת עיניים ורואה קהל עומד על הגליו, רועש ורוגש ומחא כף אל כף. אותו קהל אינו מתישב. המישהי מחפשת בעיניה אחר המקום בו יושבת אמה ורואה שהיא היחידה שאינה מוחאת כף, שכן ידיה על עיניה, והיא ממררת בבכי של התרגשות.

ואז המישהי הזו חוזרת להיות אני.



בדיחות לילדים



מה מאחלים לאדם שהגיע ליום הולדתו ה-120?
- שיהיה לך יום טוב.



תייר נוסע במהירות בכביש. כשעובר לידו הולך רגל, הוא קורא אליו:
"האם מכאן נוסעים לארמון נפוליאון?"
"כן", עונה הולך הרגל, "אבל אין צורך להזדרז. הוא כבר מת."

סטודנט לחקלאות ניגש לאיכר זקן, ואומר לו: "אתה משתמש בשיטות מיושנות. אתפלא אם העץ שלך יניב אפילו ק"ג אחד של תפוחים."
"גם אני אתפלא", אומר האיכר. "זה עץ מנגו."



איש אחד נכנס לחנות נעליים, חפש וחיפש, אך לא מצא נעל מתאימה. לפתע קרא: "הנה, נעל שהיא גם נוחה וגם יפה!"
"המ...", אמר המוכר, "אבל זו הקופסא..."



מה בפרשה?

הולדת השבטים

יעקב יוצא מבאר שבע והולך לחרן. בדרכו הוא מניח את ראשו על אבן וישן, וחולם על סולם שמוצב על הארץ וראשו מגיע לשמים, ומלאכים עולים ויורדים בו. הקב"ה מברך את יעקב.

יעקב מגיע לבית לבן, ומבקש ממנו לשאת את רחל לאשה. לבן דורש ממנו לעבוד עבורה 7 שנים, אך אז מרמה את יעקב ונותן לו את לאה לאישה, במקום את רחל. יעקב מבקש לשאת גם את רחל, ועובד עבורה 7 שנים נוספות. לאה יולדת ליעקב 6 בנים ובת, דינה, ולרחל אין ילדים. היא נותנת את שפחתה ליעקב ונולדים לה שני בנים. גם לאה נותנת את שפחתה ליעקב, וגם לה נולדים שני בנים. לאחר מכן נולד לרחל בן - יוסף. בסוף הפרשה, יעקב ומשפחתו עוזבים את חרן.



יש בהידברות משחקים שפשוט נותנים חלק להיות טוב ילדים!



ערכת 4 משחקים לחנוכה במחיר... נס! שאסור לפספס!!

* ניתן לרכוש את המשחקים גם כבודרים במחיר הרגיל שלהם.

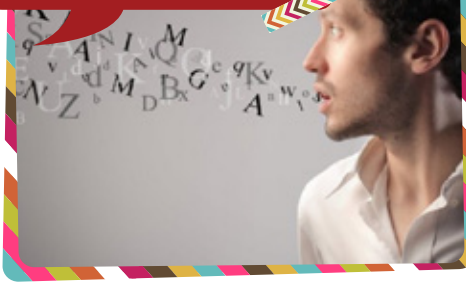
חבורת תרי"ג
איור: רפאל דרוק



הצטרפות למנוי החודשי או לרכישת מגוון מוצרי חבורת תרי"ג, היכנסו לאתר הידברות שופוס או חייגו: 073-222-12-50

המשך בשבוע הבא...

ופריו מתוק
הרב ארז חזני



למנוע את המתפלל מהחטא החמור של דיבור בבית הכנסת

אי אפשר לתאר את עוצמת הבושה שאחזה בראובן כשתפס מה אירע

וקשה לדעת להיכן הדברים יגיעו. ולא מצינו שהותרה הרצועה לגמרי, שכל אחד יעשה מדעתו ככל העולה על רוחו. ולכן, בנידון שאלתנו, שהבושה היא גדולה מאד, נראה שאין היתר להתלך בפטפטן, כי על זה יש לבקש רשות מבית דין, או מהרב המרא דאתרא. אך כאמור, כל זה באופן שביישוהו בתחבולות. אך באופן שהפטפטן ממשיך להעז פניו ולדבר, חרף בקשת המתפללים שיחדול מדיבוריו, ואירע שבשבת אחת קראוהו לתורה, והנה בתום העלייה עלה אחד המתפללים והכריז בשם כל הקהל שהם מוחים נחרצות על דיבוריו בשעת קריאת התורה - בזה פשוט שעשו כדן, וכמבואר בשו"ע שגוערים בו!

המשוחח את עצמו והבין מה רוצים ממנו, והפסיק לדבר! כעת בא שמעון ושואל: האם נהגתי כשורה והיה מותר לי לעשות כדבר הזה, להלבין את פני חברי החוטא רבים, כדי למנוע מלשוחח באמצע קריאת התורה...? **השיב הרב יצחק זילברשטיין שליט"א:** בשו"ע (או"ח סי' קכ"ד ס"ז) מבואר שגוערים במשוחח באמצע התפילה. וכתב הפרי מגדים (סי' קכ"ד א"א ס"ק י"א) בשם ווי העמודים: 'אוי להם למשיחים בעת התפילה, כי ראינו כמה בתי כנסיות שנחרבו עבור זה, ויש למנות אנשים ידועים על זה בעונשים רבים, ויביישו את המשיחים רבים'. ועל פי זה לכאורה שמעון המבייש נהג כדן. (וע"ע בנתיבות סי' ג' סק"א). אולם, למעשה נראה שדווקא גערה במשוחח מותרת, כדי למנועו מהעוון החמור של שיחה בשעת קריאת התורה, אך להתל בו בתחבולות, כגון להזמינו להגבהה במקום עלייה, דברים אלו, הם דברים מתוחכמים, ואם נתיר זאת לכל אחד, יכול לצאת מזה מכשולות, קטטות ומחלוקות,

ראובן רגיל לפטפט בקול-רם בשעת התפילה וקריאת התורה. המתפללים ביקשו ממנו לחדול מדיבוריו, אך זה אטם את אוזניו ולא שמע להם, והמשיך לדבר ולדבר, ולהפריע לכל סביבותיו. בשבת אחת, הגבאי הכריז: "יעמוד ראובן בן פלוני", והיה זה בעליית חמישי. אך ראובן כהרגלו היה בלהט הפטפוטים, עד כדי כך שלא שמע שקוראים לו לעלות לתורה, ולא ידע כלל היכן עומדים בקריאה... החליט שכנו שמעון ללמדו לקח, אחת ולתמיד. מה עשה? - ניגש לראובן ולחש באוזניו "קראו לך לעשות! - - - הגבהה!". ניגש ראובן בזריזות לספר התורה, ולעיני כל המתפללים הנדהמים, אחז את ספר התורה בידי, הגביהו ואמר בקול "וזאת התורה אשר שם משה לפני בני ישראל...". אי אפשר לתאר את עוצמת הבושה שאחזה בראובן כשתפס מה אירע. היה זה כאמור במעמד מתפללים רבים, שראו בקלקלתו, ובמשך תקופה ארוכה לא יכול היה להרים את עיניו לעבר חבריו. מה שכן, לאחר הסיפור המביש ההוא, תפס

לרכישת ספרי "ופריו מתוק" של הרב ארז חזני חייגו להדברות שופוס 073-222-12-50
Shops.hidabroot.org

הקמפוס

היהודי

הילדים גורמים לך לתסכול? יש פתרון

אם את מאלה שלא מוכנות לזוז - אין לי איך לעזור לך. אבל אם את אמיצה מספיק...

אני הולכת להציע לך הצעה נדירה ומשנה חיים. אני זוכרת את עצמי במצב הבלתי נסבל הזה לפני כמה שנים טובות. שכבתי במיטה גמורה אחרי מריבה ענקית עם הילדה שלי, וידעתי שככה אני לא ממשיכה. אין סיכוי.

אחרי תפילה ובכי, בס"ד קיבלתי טלפון ממישהי שהציעה לי להשתתף בסדנת הנחיית הורים של שפר. אמרתי לה שאני מכירה את כל הקורסים האלו... את מקבלת שם המון טיפים יפים וחכמים, שמחזיקים לך מעמד יום-יומיים, ובסוף את יוצאת עם הרבה יותר רגשות אשם, כי את מרגישה אמה עוד יותר גרועה שלא מצליחה ליישם כלום...

"תודה, אבל לא", אמרתי לה. המזל שלי שהיא לא ויתרה, ואמרה שב"שפר" אשמע דברים אחרים לגמרי. מרוב סקרנות באתי "רק לשמוע". הצצתי ונפגעתי. זה היה לא פחות מלזכות בלוטו! סוף סוף הבנתי ובגדול שאמא עם חיוך וילדים עוזרים בבית, מכינים שיעורים וחברים אחד של השני - זה לא רק באגדות.

ממש לא נעים לי, אבל אני חייבת להגיד לך מה הבעיה הכי גדולה שלנו בהורות... על מה הכל נופל וקם בבית. בוא נודה על האמת, אנחנו יותר מדי "בובות על חוט"... כל מה שהילדים עושים מקפיץ אותנו. מלחיץ אותנו. מפחיד אותנו. אהוה, כמה שזה מפחיד אותנו. בלחיצת כפתור קטנה הילדים מצליחים לשבש אותנו. אנחנו עושים בשביל הילדים הכל ומעל ומעבר לכוחות ולתקציב שלנו, והם - הרבה פעמים לא רואים אותנו ממטר...

אבל אתם יודעים מה הבעיה היותר גדולה עם הבעיה הגדולה הזאת, ששכחנו מה זה להיות הורים? שאנחנו לא זזים ממנה. שעדיין לא החלטנו אם אנחנו ממשיכים להרגיש סמרטוט-מקודש ומעונה, או בוחרים להתחיל דף חדש ולצאת מהתפיסה של "נו, שיתחתנו כבר". אז אם את מאלו שלא מוכנות לזוז - באמת מצטערת אבל אין לי איך לעזור לך. אבל אם את מספיק אמיצה שלא מוכנה להתפשר על הורות מתסכלת וסוחטת - תקראי טוב את ההמשך, כי



עכשיו, תקשיבי טוב. הבית שלי נרגע, ואין דברים כאלה. הילדה שאיתה התכסחתי קבוע - נהייתה הילדה הכי מהממת שלי, שהיא ממש יד ימיני בבית. ילד שלא קרא - התחיל לקרוא שוטף. ילדה שלא ישנה בלילות - התחילה לישון. הכל סיפורים אמיתיים. מבטיחה.

אז אני הולכת לתת לך על מגש של כסף את הדרך המהממת הזו, לא רק איך להכניס הביתה המון שמחה ורוגע - אלא מהפך אמיתי בבית! אז אם את מאלו שלא מוכנות לעשות לעצמם חיים טובים יותר, סורי. באמת אין לי איך לעזור לך. אבל אם את אמיצה ולא מפחדת לפרגן לעצמך - את חייבת להשתתף בסדנת הנחיית הורים האינטרנטית "פשוט להיות אמה"!

שם תלמדי בנוחות, מהכורסא בבית, ב-9 מפגשי וידאו מרתקים, בצורה הכי קלה ופשוטה איך לחזור להיות אמה. מובילה. מורת דרך. אמה שהילדים באים אחריה.

ועכשיו במחיר מבצע, כולל 3 הטבות - שני ספרונים דיגיטליים להורדה, וגם חצי שעת ייעוץ טלפוני איתי.

מחכה לך, דקלה.

לסדנה האינטרנטית "פשוט להיות אמה" היכנסו לכתובת <https://campus.hidabroot.org/course/123> או חפשי "הקמפוס היהודי".

חכמת נשים

ה"נתיבות שלום": ראשו מגיע השמימה, ומלאכים של שבת עולים, ומלאכי החול יורדים ומביאים אתם אורות לשבוע של נחת.

אז תכל'ס... איך זוכים לזה? ראשית, תני לשבת עוד כמה דקות אצלך בבית. אל תמהרי להוציא אותה. שנית, את צריכה סולם. סולם שמחבר בין שבת לימות החול, וסלם זה אותיות: ס'עודת ל'זוי מ'לכה. כן... סעודה רביעית!

את לא מבינה כמה כוח יש לה, לסעודת מלווה מלכה. זה קצת קשה אולי, אבל שווה. להדליק נר לכבוד דוד המלך, לאכול בנחת וללוות את השבת בכבוד, לברך ברכת המזון כמובן ולהיות בשמחה, וחכם עיניו בראשו, להשאיר מקום לסעודה רביעית, ואז מגלים כמה היא אפשרית.

לסעודה רביעית סגולות נפלאות, היא מלווה את הנפש היתרה, היא מושכת מקדושת השבת לימות החול, היא מועילה לפרנסה ולבריאות, לשמירה והגנה ובמיוחד לשבוע של נחת. שבוע טוב ומבורך.

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

הרבנית חגית שירה

כוחה של הסעודה הרביעית

את לא מבינה כמה כוח יש לה, לסעודת מלווה מלכה, שמושכת מקדושת השבת לימות החול

חודש, שהוא זמן אדיר לחשבון נפש. הוא זמן מחילת עוונות וקיבול תפילות. בין אתמול להיום, נקודת האמצע היא הנץ החמה, שזה זמן גדול, ובין היום ללילה נקודת האמצע היא שעת בין הערביים, שגדולי החסידות אומרים עליה שבכל יום, ולא רק בשבת, זו שעה שיש לה בחינה של "רעוא דרעוין" (רחמי הרחמים). גם בין ימות החול לשבת יש נקודת אמצע, והיא ערב שבת, שכבר מתנוצץ בו אור השבת וקדושה יורדת לעולם. ובין שבת לימות החול נקודת האמצע היא מוצאי שבת עד חצות הלילה, והזמן הזה הוא ממש צינור שממשיך לנו את האורות של השבת שיאירו לנו בכל ימות השבוע.

"והנה שלום מוצב ארצה וראשו מגיע השמימה..." הנה, שלושה כוכבים וכבר יצאה שבת, ונדמה לך ש"מוצב ארצה", שזה זמן חול, אך לא! מגלה לנו

אחד, שניים, שלושה... שלושה כוכבים!... שבוע טוב! שבוע טוב מכוונת כביסה, סירים, מקלחות, שטיפה... "לשטף מים רבים...", כך אומר דוד המלך ע"ה. ימות השבוע הם שיטפון של עשייה וריצות וכל כך הרבה עניינים ששוטפים אותנו מכל כיוון. איך זוכים לשבוע רגוע? שבוע של נחת, שהשיטפון הזה לא יגיע אלייך?

"אליך לעת מצוא... רק לשטף מים רבים אליו לא יגיעו..." התשובה נמצאת בעת מצוא, שהיא נקודת האמצע. מגלים לנו חז"ל שכל נקודת אמצע היא כוח שמניע ומזיז, למשל, ביד שלנו, המרפק הוא נקודת האמצע, והוא זה שמניע את היד. ברגל, נקודת האמצע היא הברך, והרחם הוא נקודת האמצע של הגוף כולו ודרכו את יולדת חיים לעולם.

בין חודש לחודש, נקודת האמצע היא ערב ראש



אוכלים מסודר ובריא ועדיין כל היום? רעבים?



סדנה ביתית קצרה, תגלי שכל הפתרונות, לרבות אלה המקנים תחושת שבוע לאורך שעות - נמצאים אצלך במטבח. קחי יוזמה, הזמיני חברות, והידיברות תגיע לביתך או לכל מקום שתבחרי עם מיטב הטורופתיות בסדנא אחת תקבלו את כל הסודות לבריאות גוף ונפש! הרבנית רחל בצרי • הרבנית שושנה נבאי הרבנית זוהרה שרייט • נברת רות ליאת אורפלץ לתיאום המועד הנח לך: 073-22-1290

ללא עלות סדנא ביתית ייחודית



בריאות

טובה

זוהרה שרביט

פורום

חומחיות

להתערב או לא?

איך אפשר להעיר לנשואים מבלי להכעיס אותם, איך מתייחסים לילדים בזמני עומס, ואיפה כדאי להניח את המחשב?

האבוקדו המיוחד

האבוקדו הוא פרי מיוחד. הוא מכיל ברובו שומנים בריאים, בשונה מפירות אחרים שמכילים סוכרים. האבוקדו גדל בארץ במספר זנים, והעונה הטובה שלו היא בעיקר בחורף. בתחילת העונה, אחוזי השומן נמוכים יותר, אך הם עולים בשיעור של פי שניים באמצע העונה.

השומן שבאבוקדו בריא, ויכול לסייע בתהליכי הרזיה בגלל תחושת השובע הגבוהה שיש באכילתו. אבוקדו משפיע על מצב הרוח, ומסייע בייצור סרטונין - הורמון התורם לשיפור מצב הרוח ולתחושה טובה. בנוסף הוא עוזר כנגד עייפות ומשפר את יכולת הריכוז.

האבוקדו מכיל אשלגן - מינרל חשוב לתפקוד התאים והרקמות בגוף, מסייע בהפחתת לחץ דם, מונע בריחת סידן והתכווציות שרירים.

חומצות השומן שבאבוקדו שומרות על בריאות הכבד - מסייעות בהורדת הכולסטרול הרע והטריגליצרידים ומעלה כולסטרול טוב. כך הוא מסייע בהפחתת הסיכון למחלות לב וכלי דם.

האבוקדו מכיל סיבים תזונתיים מסיסים. הם אלה שמקושרים ליכולת להזין את החיידקים הידידותיים שבמערכת העיכול, אשר חשובים לתפקוד הקיבה והמעיי.

האבוקדו משפר ספיגה של ויטמינים ומינרלים מפירות וירקות, חלק מהחומרים במזון מהצומח מומסים בשומן, והוספת אבוקדו לסלט מגבירה את ספיגת הוויטמינים.

באבוקדו יש חומרי הזנה כמו לוטאין וזאקסנטין, שתורמים לבריאות העיניים. נוגדי חמצון אלו מקושרים לירידה בסיכוי לחלות בקטרקט ובניזון מקולרי בגיל מבוגר.

לאבוקדו תכולת מגנזיום גבוהה, ולכן הוא מומלץ לספורטאים ולמי שסובל מהתכווציות שרירים בלילה.

לא מומלץ לאכול יותר מחצי אבוקדו ליום, וכדאי תמיד לשלב אותו עם ירקות. מי שאינו ניזון כלל ממזון מן החי - יכול לאכול יותר אבוקדו לעומת מי שצורך מזונות עשירים כמו ביצים, גבינות ובשר.

מחקרים שונים גילו שהחלק הבריא ביותר באבוקדו הוא דווקא הגלעין. הוא מכיל סיבים סטרולים צמחיים המסייעים להורדת רמות כולסטרול, ויטמין E שתורם למניעת לחץ דם גבוה וחומרים מפחית דלקת ומאזני סוכר בדם.

בנוסף, הגלעין מכיל קוטלי פטריות וזיהומים במערכת העיכול. כאשר צורכים באופן קבוע את גלעין האבוקדו - ניתן להילחם בקלות בחיידקים ובמחלות מעי דלקתיות.

איך נצרוך גלעין אבוקדו?

חתכו בזהירות את הגלעין לחתיכות, כדי שהטחינה תעשה בקלות, והכניסו לבלנדר. הוסיפו לשייקים של פירות - זה לא משפיע על הטעם.

ובנשיקה. ספרי להם כמה חכית לבואם וכמה התגעגעת. נקודת המפגש עם הבית פני ההורים הקורנים זכורים לילד לאורך שנים, ואפילו כל חייו.

שלוש דקות לפני השינה - התחושות והמחשבות שאיתם הילדים הולכים לישון מתעצמות בשינה. ולכן, שוב, השקעה של מילים טובות ושל גילויי חום ואהבה יוטמעו באופן עמוק.

אני מבטיחה לך שאם תעשי זאת באופן קבוע לאורך תקופה - תראי שינויים מהותיים בילדיך בתחומים רבים, וגם תהיי שלמה יותר עם עצמך ועם ההשתדלות שה' מבקש ממך לעשות בחינוך ילדיך. (יוכי דנחי, יועצת חינוכית ותומכת רגשית לגננות ולאמהות)

? חזרנו בתשובה לפני הרבה שנים, ואנחנו עדיין מתחזקים. בעלי עובד וצריך להשתמש במחשב, וגם אני לא יכולה בלעדיו. יש לציין שיש לנו אינטרנט אחרון,

סינון ברמה גבוהה. הילדים שלנו קטנים, הכי גדולה בכיתה א', ואנחנו לא רוצים שהם יבלו את זמנם במחשב בגלל בזבז הזמן ובגלל הסכנות. חשבנו שבמקום שהמחשב יהיה ממוקם על שולחן נח במרכז הסלון, להחליף אותו במחשב נייד שרק ההורים ישתמשו בו, והילדים - רק בעת הצורך. האם כדאי לנהוג כך?

אכן, אם איננו יוצרים מגבלות למחשב, הוא יהווה מקור לבעיות, לוויכוחים ולמריבות שלכם עם הילדים. טוב תעשו אם לא תשימו את המחשב מול פני הילדים, אלא תשמרו על זמן מחשב לעצמכם בלבד.

ילדים קטנים מתקשים ליצור הפרדה בין דברים המותרים להורים לבין כאלו שמותרים אף להם. מצד שני, ברור שלא כל דבר המותר להורים, אמור להיות מותר לילדים. הורים נוהגים וילדים לא. הורים יוצאים בלילה לבדם לרחוב, הילדים לא. אתם משתמשים במחשב ככלי עבודה. הדבר ברור לילדים. הם מקבלים אותו כאקסיומה חד משמעית, אבל זה לא אומר שיש להניחו מול פני הילדים משך כל שעות היום.

גם את המיקסר שאתם עובדים עמו במטבח לא תניחו על השולחן בסלון לראווה, קל וחומר שלא את המחשב, שעלול לגרות את הילדים ולגרום לכן שיבקשו את קרבנות. עברו למחשב נייד, וגם אז הסבירו לילדים שזהו כלי עבודה בעבורכם, וזו הסיבה שאתם עושים בו שימוש. (מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

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

? לא פעם אנו נתקלים בתגובות לא כ"כ מכבדות מצד הילדים, הנשואים הטריים, בטענה שאנו מתערבים להם בחיים. אנו מרבים לעזור להם, וכשאנו מעירים - זה בא כדי לכוון נכון. כיצד נוכל להאיר את עיניהם מבלי שנקבל התקפה שאינה הוגנת?

ההורים ודאי מאושרים בבניית ביתם החדש של ילדיהם, אך אל השמחה והנחת מתלווים לא מעט חששות, בקשר להצלחת הנישואין, הקשר עם ההורים והצורך להדריכם ולכוונם. מאידך, בני הזוג רוצים שיכירו בעצמאותם, שיתנו להם לבנות את זוגיותם ללא התערבויות למיניהן ויאפשרו להם להחליט על חיייהם לבד. כמו בכל קשר, על כל אחד מהצדדים להבין את הצרכים הרגשיים של הזולת ולנסות לבוא לקראתו.

לאחר נישואי הילדים, על ההורים להפנים כי סוג הקשר הינו שונה מאשר לפני הנישואין, ולהפנים שהילדים מתרחקים כי הם חייבים לבנות את חייהם, ולא בגלל ירידה באהבה להורים.

יש למתן את הנטייה הטבעית להתערב ולעזור, צריך לתחום אותה לאופן ולמינון שמתאים לרצונם של הילדים. מותר לילדים לבחור בדמות סמכותית שתעזור להם בהחלטותיהם או להחליט בעצמם, הם אינם מחויבים לבחור בהורה למטרה זו. הימנעו מדיבור מטיף ומחנך, ומתחשבוניות מעכירות אווירה: מי היע, מה אמר, למה ומתי, אלא דאגו לתפקידכם כהורים - לפרגן, ליצור אווירה טובה, מקבלת ובונה.

(קרן אהרון, מאבחנת דידיקטית, מרצה בחינוך מיוחד ובפסיכולוגיה התפתחותית)

? אני אמה עסוקה. כואב לי שאין לי זמן לילדי - מה אוכל בכל זאת לעשות?

קודם כל, יישר כח על פנייתך. עצם השאלה מוכיחה שאת אמה אכפתית וילדיך חשובים לך. אני בטוחה שהם מרגישים את זה.

גם ברבע שעה יומית, בה את מתפנה מכל עיסוקיך באופן מוחלט, ובמהלכה את בהקשבה מלאה מהלב, בלי שום שיפוט או ביקורת - את יכולה לבנות קשר עם ילדיך. בנוסף, ע"י השקעה של 3 דקות בשלושה זמנים קריטיים תוכלי לחסוך סבל ותסכול רב, ולהטמיע בהם מסרים שיהדהדו בליבם כל חייהם:

שלוש דקות לפני הפרידה בבוקר - לעצור הכל(!) לחבק, לנשק, לומר מילים טובות ומחמאות כדי שהילדים יצאו מהבית בהרגשה של "יש לי לאן לחזור" - זה יהדהד בליבם במשך כל היום.

שלוש דקות בחזרה הביתה מבית הספר/הגנים - תכנני מראש את הזמן בו ילדיך מגיעים. עזבי ה-כ-ל, וקבלי אותם בשמחה, בחיבוק

יום עיון מרתק
בריאות
טבעית
אנשים

**כולל ארוחת צהריים
 יוקרתית ומפנקת**

נפש בריאה בגוף בריא

מזון בריא | רפואה אלטרנטיבית | חיזוקים טבעיים | הכנה לחורף



הרב יצחק פנגר



אליהו שירי



הרב יצחק בצרי

"סודות הרפואה האלטרנטיבית"
הרבנית בצרי נטורופתית

"השפעת התזונה על בריאותנו"
הרבנית זוהרה שרביט
 נטורופתית N.D ומאבחנת על פי גלגל העין

"צחוק יפה לבריאות"
מיכל לונטין • במופע סטנדאפ!

"הדיאטה האחרונה והסופית בחיך"
אליהו שירי

שמרו לך את המאריך

הבטיחי מקומך
073-2221280

יום שני י"א כסלו
19.11.18 בין השעות 09:00-17:00
 באולמי יוליה, רחוב הלוחמים 1, ת"א

באנף
 כל הפתרונות
 לניקוי רעלים בגוף
 ולהורדת כולסטרול
 בצורה טבעית.

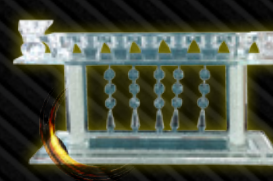
מספר מקומות מוגבל < הרשמה מראש חובה



גובה: 29 ס"מ
 רוחב: 36 ס"מ



גובה: 16 ס"מ
 רוחב: 32 ס"מ



גובה: 19 ס"מ
 רוחב: 36 ס"מ

מבצע מיוחד
 ברכישת תנוכיה תוכלו לרכוש ערכת שמון יות מוצק כשר למהדרין במחיר מיוחד...



ערכת שלהבת



הקנים של התנוכיה מתהפכים ומתאימים להדלקה גם בשבת

גובה: 33 ס"מ
 רוחב: 37 ס"מ
 עומק: 13 ס"מ



תנוכיה זו מיועדת להדלקה עם נרות שעווה בלבד

גובה: 30 ס"מ
 רוחב: 20 ס"מ

מרתנה
 בכל רכישת תנוכיה !!!
 תנוכיות ילדים מצוירות (עד גובה המולאי)



הידברות מאירה את הבית עם חנוכיות מרהיבות במיוחד

להזמנת חימו עכשיו: **073-222-12-50** | **Shops.hidabroot.org** | אל תהיו לרגע האחרון