

# היזברות

## עונג שבת

פרשת עקב | גיליון 362 | כ"ג באב תשע"ח

תגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

הלפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"נ פנחס מיכאל בן אנט לע"נ אליהו אלו בן ארלט עליה | לע"נ פונגדה בן טורי | לע"נ טנגוט בת יישנש | לע"נ אסתר בת זוהרה תורג'מן | לזרע קודש בר קיימא מיטל בת גילה

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

### זמן כניסת ויציאת שבת

מוצ"ש ר"ח	מוצאי שבת	כניסת השבת	יציאת השבת
20:50	20:12	18:59	ירושלים
20:48	20:15	19:15	תל אביב
20:51	20:16	19:09	חיפה
20:48	20:13	19:15	באר שבע

2 ויקיפדיה אנטי-דתיית? דיאל בלס



4 תלכו לישון כבר! הרב אפרים אורשלימי



5 שאלות מקו הרלכה קו הרלכה



6 בודון ובשגה... חיים ולדר



8 היברות בכל משמרת נעמה גרין



13 קומיקס מרתק וחינוכי חבורת תריג



14 שתפו במחשבות מנוחה פוקס



## סודה של המילה "רק"

במילים המדויקות שבפסוק העניק לנו משה רבנו הדרכה כיצד להתגבר על כל טענה הבאה מצד הציור הרע

### הרב זמיר כהן

פרשתנו, מורה הקב"ה לעם ישראל לשמור את מצוותיו במילים הבאות: "כָּל הַמִּצְוָה אֲשֶׁר אֶנְכִי מִצְוֶה הַיּוֹם, תִּשְׁמְרוּן לַעֲשׂוֹת, לְמַעַן תִּחְיִין וְרַבִּיתֶם..." (דברים ה, א). מאחר שכל מילה בתורה מדויקת, פסוק זה דורש הסבר מכמה היבטים. א. מדוע פתח בלשון יחיד - "מִצְוָה", וסיים בלשון רבים - "תִּשְׁמְרוּן"? ב. מה פשר המלים "כָּל הַמִּצְוָה", הלא היה צריך לומר "כל מצווה" אשר אנכי מצווך, או "כל המצוות" אשר אנכי מצווך? ג. המילה "היום" נראית כמיותרת, שהלא מה היה חסר אילו היה אומר: "כָּל הַמִּצְוָה אֲשֶׁר אֶנְכִי מִצְוֶה, תִּשְׁמְרוּן לַעֲשׂוֹת?"



אולם הדרכה נפלאה לדורות עולם טמונה במילותיו אלה של משה רבנו לעם ישראל טרם מותו.

ידע משה רבנו שהמעכבים הגדולים של האדם מלהתקדם בבניית עולמו הרוחני הם: א. אי הכרת ערך עצמו, באומר: הלא אני אחד מתוך אין ספור אנשים, ומה בכך אם אקיים או לא אקיים מצווה זו? ב. עלול להליחץ ממכלול תרי"ג המצוות שבתורה, ולומר לעצמו: וכי איך אעמוד בכל זה? ג. כשמדובר במצווה שיש לקיימה כראוי בכל יום, כגון תפילין או תפילה או ברכת המזון, עלול הוא להיבהל דווקא מכך, ולומר לעצמו: איך אוכל לקבל על עצמי לקיים מצווה זו כראוי באופן קבוע מידי יום ביומו? האין זה יותר מידי עבורי?

לפיכך אמר משה: א. דע שאתה שקול אצל הקב"ה כאילו הנך יחיד בעולם, לפי שלכל אדם יש מסלול ייחודי לו במערכת הרוחנית של הבריאה, וכל מצווה שהנך מקיים פועלת בבריאה בניה ותיקון, מה שאין ביד שום אדם אחר

בעולם לתקן - מלבדך! ולכן פתח בלשון יחיד - "כָּל הַמִּצְוָה אֲשֶׁר אֶנְכִי מִצְוֶה" על אף שהציווי הוא לכלל ישראל כמבואר בהמשך כשעבר ללשון רבים. ב. אל תרשה לעצמך לחוש רפיון בקיום מצווה שמוטל עליך לקיימה בגלל מכלול תרי"ג המצוות שבתורה, שהרי הקב"ה אינו מביא ניסיון על האדם אם אינו יכול לעמוד בו, ולכן כשמזדמנת לפניך מצווה - יש לך את הכוח לקיימה. ואם תתמיד בכך, תגלה שהנה קיימת את כל המצוות שהנך מחויב בהן. וזהו שאמר: "כָּל הַמִּצְוָה אֲשֶׁר אֶנְכִי מִצְוֶה", הרגל עצמך להתייחס לכל מצווה כאילו שהיא מצווה יחידה ואין בלתה, ומתוך כך תקיימנה בהתלהבות ובשמחה. ג. והוסיף את המילה "היום", כאומר: "כָּל הַמִּצְוָה אֲשֶׁר אֶנְכִי מִצְוֶה" - עשה אותה "היום". כלומר, אמור לעצמך: הלא היום ודאי שבידי לקיים מצווה זו, אעשה זאת אפוא רק היום, ואיני מסתכל על המחור! ומחר, שוב אמור לעצמך אעשה זאת רק היום, עד שתגלה שכל ימך עוברים בטוב.

ונכלל בזה עוד, שהנה מצוי, שגם כשמעוניין לעשות מעשה טוב, עצלותו גורמת לו לדחות את הביצוע ליום אחר, באומר: מצווה זו חשוב מאד לעשותה, וודאי שאעשה אותה, אבל מחר... לפיכך אמר: "כָּל הַמִּצְוָה אֲשֶׁר אֶנְכִי מִצְוֶה" - היום! היום תעשה, ואל תדחה למחר. וכמו שכתב הרמח"ל ז"ל במסילת ישרים (פרק ו): "...קודם התחלת המעשה הוא, שלא יחמיץ אדם את המצווה. אלא בהגיע זמנה, או בהזדמנה לפניו, או בעלותה במחשבתו, ימהר יחיש מעשהו לאחוז בה ולעשותה! כי כל רגע יוכל להתחדש איזה עיכוב".

הרי לנו שבמילים המדויקות שבפסוק זה העניק לנו משה רבנו הדרכה לדורות עולם, כיצד בידינו להתגבר על כל טענה יצרית, על ידי שיאמר לעצמו באותה עשה שלשה "רק": "רק אני יכול! רק את זה! רק היום!". שבת שלום.

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

### שאל את הרב

הרב אברהם יוסף

1. אנחנו רוצים להוסיף חדר לבית, אך בקרקע המיועדת להרחבה יש עצי פרי. מה ניתן לעשות?

על פי הדין אסור לעקור עצי פרי לאיבוד, כמ"ש בתורה "לא תשחית את עצה לנדח עליו גרוז". אבל אם מעבירים לשתילה

במקום אחר - מותר לכתחילה. ובמקום צורך, שאין אפשרות להעבירם, יאמר לגוי שיעקור.

2. האם בכל פעם שאוכלים ביצה צריך להמליח אותה?

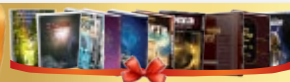
מליחת הביצה היא לטעם בלבד. ולדעת מרן השולחן ערוך גם מליחת הכבד היא לטעם

## בן אדם מה לך נרדם... 073-222-1361

תתעורר!

כי לא כל יום יש שבת גם ראש חודש וגם אלול

לקראת פרשת "ראה" יש לך הזדמנות לפעול בגדול בחיוב קטן תוכל להזמין אחד ממיטב רבני היזברות לשבת חיזוק והתעוררות בבית הכנסת שלך



בנוסף יינתן לבית הכנסת סט ספרים מתנת היזברות

# היהודי החשוב

את העובדות השליליות בערכים שאינם תואמים להשקפתה... ומה לגבי אנציקלופדיה שנלחמת בדת?

# ויקיפדיה: אנציקלופדיה אנטי-דתית? (א')

מסתבר שמיליוני גולשים נחשפים לאנציקלופדיה אתאיסטית

## ויקיפדיה: חוויה גרועה לגולש הדתי

אובייקטיביות, כידוע, היא רק אשליה. גם בצורת הכתיבה האובייקטיבית ביותר למראה, ניתן בקלות רבה להטות את דעת הקוראים לכל דעה שרק ירצה הכותב. הכתיבה יכולה להציג את הנתונים העובדתיים ולנסחם בדרך של "עיקר וטפל", "חיובי ושלילי", המטה את דעת הקורא. אין כל בעיה להציג ערכים לא אובייקטיביים באנציקלופדיה המציגה עצמה כשייכת לחוג או זרם מסוים, אך יהיה זה בלתי ישר להציגם באנציקלופדיה הטוענת לאובייקטיביות. לצערנו, ויקיפדיה נוהגת כיום בדיוק בשיטה זו, ובכך מקדמת השקפת עולם המתכחשת לדת. ויקיפדיה עשויה לתאר לנו את השערת התארוך כעובדה חד-משמעית, ולכתוב משפט כגון: "הדינוזאורים היו בעלי-חיים אשר נכחדו לפני 65 מיליון שנים..." - זאת על אף שהשערות התארוך שנויות במחלוקת.

המשך בעמוד 7 <<

מודפסת לא תוכל להכיל את כמות המידע המתחדש בדורנו מידי חודש בחודשו, המחקרים החדשות ואינספור תתי-הערכים. בכך אין לה כל מתחרים בשוק המידע.

כאן עלינו לבחון את השאלה החשובה מכל: האם ויקיפדיה היא אכן אנציקלופדיה אובייקטיבית? יהיו מי שיטענו תכף ומיד שכן. הרי כל גולש יכול לערוך את האנציקלופדיה החופשית, לבקר ערכים בדף השיחה, להוסיף, לתקן או לשנות, עד להכרעה דמוקרטית של כל הכותבים. כך האנציקלופדיה אמנם מוצגת לקהל הרחב, אך האם זהו המצב גם מאחורי הקלעים? מה היה יחסכם לויקיפדיה לו הייתם מגלים שקומץ אנשים מנהלים אותה, ואותו קומץ, בעל דעות והשקפות ידועות מאוד, קובע מראש את המדיניות של הערכים, וכך גם את סוג התכנים שיפורסמו או לא יפורסמו באנציקלופדיה המפורסמת ביותר בישראל? אני מניח שאף איש לא היה מעוניין באנציקלופדיה אשר מייצגת נאמנה רק את מפלגת הימין או השמאל, משמיטה מידע חשוב או מציינת תמיד

ויקיפדיה היא האנציקלופדיה החופשית הגדולה ביותר, המציעה מאות אלפי תכנים מדעיים והיסטוריים בכל שפה. הגולש יכול לקרוא על המחקרים האחרונים בכל תחום מדעי, להרחיב את ידיעותיו והשכלתו הכללית.

לא נוהגים לדבר על כך בגלוי, אך נכון להיום, כמעט כל איש אקדמיה, ויהיה זה אפילו רופא כללי או פסיכיאטר בכיר, ניגשים בראש ובראשונה לוויקיפדיה כדי להשיג מידע רפואי, ספרותי, היסטורי ואפילו חוקתי, וכך יצטט מתוך המקורות המופיעים בה בכתיבת מאמריו. לפני מספר שנים התקשורת בישראל ביקרה שופטים אשר פסקו דינים תוך שימוש בציטוט ערכים מויקיפדיה!

השימוש באנציקלופדיה מובן בהחלט. אין אנציקלופדיה אחרת אשר מסוגלת להתחרות בכמות המידע והעדכון השוטף והחי של ויקיפדיה העולמית. אנציקלופדיה בריטניקה הידועה כבר מזמן איננה עדכנית, שלא דבר על האנציקלופדיה העברית שמעלה אבק. מה גם שאף ספרייה



# שבע עובדות

השם - להפסיק שניה ולחשוב - אלוקינו מלך העולם - עצירה שוב - ואז לסיים את הברכה.

- להתמקד כל שבוע בברכה אחרת ולהתחזק בה.
- ה. לברך בקול רם.
- מסופר שרבי ברוך בער לייבוביץ' זצ"ל שח לתלמידיו פעם על התרגשות שאחזה בו כששמע מאחד מיהודי סלוצק, כשבצע כיכר לחם, ואמר: "לו היה לחם שכל ומוח, ויכול היה לדבר, כמה שמחה היה לו? הלא היה רוקד משמחה, בידעו שעל ידו ועליו כעת יברכו את השם הגדול והנורא".
- רבי חיים ויטאל כתב בשער רוח הקודש כי רבו האר"י הקדוש הזהירו על כך ביותר, כי "עיקר השגת רוח הקודש תלוי בדבר זה, כי בכל דבר מאכל מעורב חלק גשמי וחלק רוחני, והחומר העכור שבאדם בא מהחלק הגשמי שבמאכל, וכאשר מברך דבעי מסתלק החלק הגשמי ונשאר כל כולו רוחני, וממילא יכול להגיע עד למדרגת רוח הקודש".
- כאשר נקפיד בכל יום על מאה ברכות בכוונה, מלבד הסגולה הידועה מדוד המלך ע"ה להינצל ממגפה, נזכה ליראת שמים. נזכה כביכול בהתאם להשגתנו להכיר את המנצח על הבריאה כולה. לפגוש ולהכיר משהו זעיר ממי שאמר והיה העולם.

# 7 עובדות על אמירת מאה ברכות ביום

בפרשת השבוע מובא הפסוק, ממנו לומדים חז"ל כי יש לברך בכל יום מאה ברכות. 7 עובדות על החשיבות והזכות

- מילים: עצירה והתבוננות. ניקח לדוגמה רעיון להתבוננות בברכת המזון. נוסח הברכה הוא: "הזן את העולם כולו בחן וברחמים". מה הכוונה בשבח: "בחן וברחמים". נתבונן נא ונראה את אחד מן המקומות היפים ביותר בעולם, שנמצא ממש לידנו מתחת לאף, במקור, במטבח ובחנות הירקות. עם מעט שימת לב נראה כל כך הרבה חן שיש בכל פרי ופרי, מלבד הוויטמינים וסגולות הבריאותית שבפרי ובירק. צבע, צורה, ריח וטעם - זהו החן וחסד של בורא עולם.
- יש חמש עצות בחז"ל לעורר את המחשבה בברכות כדי לזכות להבטחה של יראת שמים:
  - להתפלל ולברך מתוך סידור, שעוזר לעורר את הכוונה.
  - עצירה של רגע לפני הברכה לחשוב רגע קט, על מה אני עומד להודות.
  - לחלק את הברכה לשני חלקים. רעיון זה למדנו מהגאון הגדול ר"י פורת יוסף הגר"י צדקה זצוק"ל, לחלק את הברכה בצורה הזו: ברוך אתה

1. בפרשת השבוע הנוכחית מובא הפסוק: "ועתה... מה ה'... שואל מעמך", מפרש רש"י: "אל תקרי מה אלא מאה, מאה ברכות שואל מעמך". חייב אדם לברך בכל יום מאה ברכות, ודוד המלך תיקן זאת בעת שהיתה מגפה, ומתו בכל יום מאה נפשות מישראל. והבין דוד ברוח הקודש שזה מפני שאין מברכים לה' בשלמות, במאה ברכות בכל יום, ועמד ותיקן לישראל שיהיו מברכים בכל יום מאה ברכות.

2. הדרך העיקרית להגיע לידי יראת שמים היא על ידי אמירת מאה ברכות מדי יום: מאה פגישות עם הקדוש ברוך הוא. פניה הזכרה והודיה לבורא עולם על הטוב החסד אשר גמל עם האדם. כאשר יעצור האדם ויתבונן ולו לרגע קט, הוא פשוט יחיה את בורא עולם. הוא יחוש בנוכחותו יתברך. זו הדרך הסלולה ליראת שמים. זו הסגולה ליראת שמים.

3. כיצד נרגיש ונחוש זאת בברכות לכאורה שגרתיות בחיי היום יום? התשובה לכך בשתי



ימי רביעי • החל מ-ד' אלול 15.8.18  
6 מפגשים • 18:30-22:00  
קבוצת קטנות לחוד וביחד  
לנשים תינתן הדרכה ע"י רבנית  
באולמי בית הידברות | פ"ת  
אחרי ארוחה... סיום כחלון  
**073-222-1-300**  
מוטתה במספר הנרשמים

הרב איתמר אינהטואן  
הרב זמיר כהן  
הרב שמעון ביטון  
**בואו לסדנא יחודית שתיתן לכם כלים לנישואין מאושרים!**  
מתאים גם לנשואים בשנתם הראשונה • ינתן אישור לכלה

**מתכוננים לחתונה?**  
השקיעו במה שחשוב באמת!  
בואו לסדנא זוגית



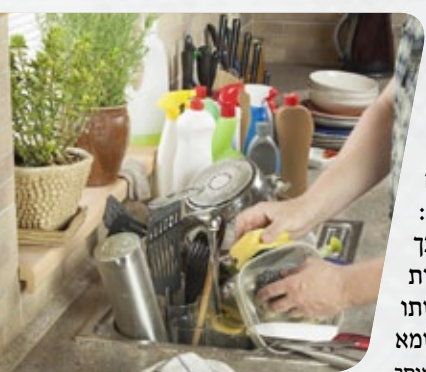


# בית יהודי

## זהירות במחמאות מחוץ לבית

### למה לא כדאי לספר מחמאות על הבעל בפני החברות?

חלק מהקשיים הנוצרים בין בני-הזוג, נובעים מעריכת השוואות למצוי אצל משפחות אחרות. לא פעם מתגלה שכאשר אישה שומעת את חברתה מספרת בהתלהבות ובהערכה על בעלה המדיח כלים, מיד הסיפור חודר לתודעתה של השומעת, והיא אומרת לעצמה: "בעלי צריך להדיח כלים". לאחר זמן היא עשויה לשמוע חברה אחרת, המספרת: "בעלי תולה כבסים", ושוב, היא אומרת לעצמה: גם בעלי צריך לתלות כבסים. וכך היא צוברת סיפורים מחברותיה ויוצרת לעצמה תדמית של בעל למופת שבדומה לו צריך בעלה לנהוג - תדמית שנאספה מכמה בעלים. כתוצאה מכך, אם בעלה אינו תואם לתדמית זו, נוצרת ברגשותיה טינה נגדו, ומערכת היחסים מושפעת לרעה. הגורמים להשלכה שלילית זו הם החברות הטובות, שכוונתן לספר סיפורים חיוביים על בעליהן, אך בלא משים הן גורמות לסילוק השכינה חיוביים על בעליהן, אך בלא משים הן גורמות לשומעת.



עקב זאת קבעו חכמינו שעל הבעל להימנע מלספר בשבחי רעייתו לחבריו, וכמו כן מן הראוי שאישה לא תספר את שבחי בעלה לרעותיה. וכך הם אמרו: "בני, אל תשבח את אשתך בפני חברך, פן יבוא לשנאות אשתו... ואל תשבח בפני אשתו במידות טובות שיש בך, שמא תבוא למאוס בבעלה" (שבט מוסר, פרק ט"ז). יתירה מכך, עדיף שאדם

ישמיע בפני חבריו את דעתו על חובתו של הבעל כלפי רעייתו וילווה את דבריו בדוגמאות מעצמו, שהוא מסייע בהן בעבודות הבית, ובכך יגרום ליתר מוטיבציה אצל חבריו לקחת חלק בנטל ביתם ומשפחתם. יש בסיפורים אלה מעשה חסד רב ביותר בהשראת השכינה בבתיים של חבריו.

כמוהו כן הרעיה, ככל שתביע את דעתה בפני חברותיה עד כמה להערכתה יש להתחשב בבעל וללכת לקראת מילוי רצונותיו ומגמותיו, ולסייעו ואף לעודד אותו לעליה רוחנית ולהתמדה בלימוד תורה, אף אם זה על חשבונה - היא תגרום לכך שחברותיה תרגשנה יתר קלות ונוחות בעבודתן בבית, ומערכת ציפיותיהן תעיק עליהן פחות, ואולי הן תרגשנה במסירותן אף תחושה של שליחות. על אף האמור, להורי בני-הזוג נכון לספר עד כמה בנם עוזר, יעיל, מוכשר. הסיפורים יגבירו את הקרבה בין המספר להורים, וכן בינם לבן-הזוג שעליו סיפרו. בזמן טיפול זוגי מתגלה מטרה נוספת לספר להורים - בעיקר כאשר בעבר השמץ בן-הזוג את שותפו לנישואין בפני בני משפחתו, ועתה, כששינה את התנהגותו, או הם הגיעו למסקנה ולהסכמה שהיו סממנים של שקר או הגומות בסיפורים, הוא מעוניין ואף חש צורך שיספרו לבני המשפחה שהוא חיובי.

לרכישת ספרי הרב שמחה כהן חייגו להדברות שופר: 073-222-1250

# ארגז הכלים



## בחיים צריך להיות חכם

### כשאנחנו מתחילים לחשוב שבלתי אפשרי לעבוד על עצמנו - זו תחבולה של היצר

האריה, מלך החיות, הסתובב בסוואנה בתחושה לא נעימה. נדמה היה לו, שנודף מפיו ריח לא נעים. הוא ניגש אל השור, ואמר לו: "בוא הרח את הפה שלי, והגד לי - האם יש מהפה שלי ריח לא נעים?". השור קצת פחד, אבל לא העז לסרב למלך החיות. הוא ניגש ורחח. הריח היה, אכן, מאד לא נעים, בלשון המעטה. התלבט השור, האם לומר את האמת או לשקר? והחליט ללכת עם האמת. הוא פנה אל האריה, ואמר לו: "כבוד המלך, אתה צודק - הריח מהפה שלך לא כל כך נעים". האריה התעצבן, ושאל האריה גדולה, "ככה אתה מדבר על המלך?". ומיד טרף את השור. האריה המשיך בדרכו, ופגש את השועל. "שועל יקירי, אומרים שאתה מבין עניין. בוא והרח את פי, ואמור לי מה דעתך על הריח שלו!". השועל שידע מה עלה בגורלו של השור, התחכם ואמר: "אני מריח ריח נוחוח ורדים נודף מפיו הנכבד של המלך".

האריה התעצבן: "אתה משקר למלך בפנים?!" וטרף גם אותו. הסתובב האריה לראות האם יש באזור עוד מישהו, שאפשר לקבל את חוות דעתו. כבשה קטנה עמדה שם לתומה. ניגש האריה אל הכבשה, ואמר לה: "בואי התקרבי, והגידי לי - מה, לפי דעתך, מצב הריח של הפה שלי?". הכבשה שמעה מה קרה לשור, וראתה מה התרחש לשועל, ולכן לא ידעה מה לומר לגבי ריח הפה. לאחר שתיקה קצרה, היא מצאה עצה, ואמרה לאריה: "אני מצטערת, מלכי, אני לא יכולה להריח כלום, האף שלי סתום...".

### מסקנה: בחיים צריך להיות חכם.

"חכם" הוא, בין השאר, מי שקורא נכון את המצב, ומתנהג בהתאם. למשל: אתה רוצה להשתפר או להתקדם בתחום מסוים, אבל אז נכנסת בך מחשבה-תחושה מייאשת - 'אין סיכוי שאצליח בזה... ככל שאתאמץ, לא אחיה מושלם'.

ואז אתה מרים ידיים מראש, ומפסיד הפסד גדול. ניקח לדוגמה את מידת הכעס: מידת הכעס עלולה להרוס כל חלקה טובה. היא הורסת מערכות יחסים במשפחה, וגורמת לאדם מריבות עם שכנים ובמקום העבודה. האדם הכועס חווה תחושות שליליות קשות. רע לו. כולנו מסכימים, שלהיות משועבד לכעס - זה גרוע מאד. אבל מה קורה, כאשר אדם מתחיל לעבוד על המידה הזו, ולנסות לתקן אותה? מהר מאד נראה לו, שזו משימה בלתי אפשרית. אם כן מה נעשה? נתייאש? בהחלט לא!

הייאוש הזה הוא תחבולה זדונית של היצר, ואנחנו צריכים להיות חכמים - לקרוא באופן נכון את המציאות, ולנהוג בהתאם. עוד בנושא - בשבוע הבא, בעז"ה.

לרכישת ספרו החדש של הרב יצחק פנגר "המכתב" חייגו להדברות שופר: 073-222-1250. או באתר [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org)

073-3333-300

24 שעות ביממה

הידברות

שלוחה 1

מענה הלכתי

שלוחה 2

ייעוץ זוגי ושלוש בית

שלוחה 3

דיני ממונות וריבית

שלוחה 4

ייעוץ בנושאים נוספים, סימנרים ושיעורים באזור מגוריים

שלוחה 5

רשת בתי ההוראה

שלוחה 6

הרצאות של הרב זמיר כהן שליטי"א

אנו עוברים לדירה חדשה בחודש אב - מותר לברך שהחיינו?

קו ההלכה מענה אנושי הלכתי



# העבודה המיוחדת של הדור שלנו

כל דור ודור ניתן לו תפקיד מיוחד. לא רק להעתיק, אלא להרחיב ולהוסיף

בפרשתנו, הפסוק מתאר מה שמשנה רבינו עשה ללוחות הברית: "וְאֶשְׁרָם לְעֵינֵיכֶם".

הרב אורי זוהר שליט"א, בספרו "אבות על בנים", עומד על כך שזה אקורד הסיום של התורה, כמו שאומר רש"י האחרון בפירושו לחומש, שהמילים האחרונות בתורה מרמזות לפסוק זה, שבירת הלוחות, לעיני כל ישראל.

במבט שטחי, זה קצת מוזר שדווקא באקורד סיום זה, של שבירת התורה לעיני כל העם, התורה בוחרת לסיים. כנראה שזה לא פרט שולי ומשני, אלא יסוד שקשור להעברת התורה בכל דור, וזו הזדמנות קצת להרחיב בעניין יסודי זה.

לכל דור יש התפקיד המיוחד שלו בגילוי האלוקי: בתקופת הנבואה עיקר ההתקשרות לבורא היתה על ידי נבואה. אחרי חורבן בית המקדש ניטלה הנבואה מן הנביאים וניתנה לחכמים (ב"ב י"ב א'), שזו צורת גילוי חדשה של תורה שבעל פה. בשלב הראשון, עד ימי התנא יוסי בן יועזר, לא היו מחלוקות, ואחר כך התורה עברה והתבררה דרך מחלוקות מהותיות, שדרכן התברר הרצון האלוקי. עולם ההלכה מלא בחכמים שכל אחד מהם פסק בנחרצות באופן מסוים, ועד היום, כל הנושא של פסיקת ההלכה תלוי בכללי פסיקה והכרעה.

כשתורת הפנימיות הגיעה לעולם, גם בזה היו מחלוקות עמוקות (לדוגמא, יש באגרות הרמח"ל לשונות קשים מאד של המתנגדים לו), וגם בהמשך היו מחלוקות בין החסידים והמתנגדים וכו'. תנועת המוסר הולידה זרמים ותתי זרמים - נובהרדוק, חברון וסלובודקא, ולפעמים אפילו בתוך אותה ישיבה היו חילוקי דעות תהומיים. כך בכל מקום שמתכילים, רואים שהצדיקים והגדולים לא חיו במהלך של חיקוי, אלא כל דור, כל זרם, כל צדיק - ניסה לחיות את התורה במהלך אישי של מסירות נפש, כל אחד לפי כוחות נפשו. מכאן נתגלו חילוקים בין תלמידי חכמים, ודרך כל אותן דעות ותפיסות התגלה והתברר הגילוי האלוקי הנדרש בכל דור על ידי גאוני ישראל.

עולה מהדברים, שהתפקיד של כל דור אינו רק להיות רק מכונת צילום משוכללת שממשיכה להעביר טקסט מבלי להוסיף לו את הנופך שלו. אם כך היה עושה הרמח"ל, לא היינו זוכים למסילת ישרים. אם כך היה עושה הרמב"ם, לא היינו זוכים ליד החזקה ולספר המצוות (ולשאר ספריו). למרות שאיננו בדרגת הגאונים, נוכל ללמוד מדרכם שלא לבטל את עצמיותנו ומיוחדותנו, כי לא נקיים בזה את עיקר התפקיד הייחודי שלשמו באנו לעולם. עלינו להיות נאמנים להדרכת גדולי ישראל, והדרך האישית לא פוטרת אותנו מלעמוד בכל הכח לקבל, אבל משהו בחיבור עם התורה זוכה לגילוי מחדש בכל דור.

לנו, בעלי התשובה, יש כנראה תפקיד מהותי מאד בדורנו. יש לנו צומת ייחודית למזג את התורה עם האישיות והעולמות מהם הגענו, ולייצר בזה הפריה חדשה ומופלאה בעולם.

הערה נוספת: גם אנו לא יכולים לצאת מן השרשרת הזאת, וגם אנו חייבים להעביר לבנינו את התורה בזמננו ובעתנו, ובדרך שהם יכולים לקבל אותה.

הרב אורי זוהר מדבר על זה שגם כאן נדרשת לפעמים, בעיקר עם ילדינו המתבגרים, שבירה מסוימת או התבוננות מחדשת על מוסכמות חברתיות ממוסדות שקנו שביטה בתוכנו, וגם אותן יש לבחון באופן מתמיד, לדעת לברר מה חייב "להישבר" ומה חייב לעבור ללא כל שינוי, כדי שנצליח לסנכרן את חיי התורה עם היכולת של ילדינו, הדור הבא, להצליח לקבל אותה בשמחה ובאהבה.

רכישת ספרי הרב דן טיומקין להדרכת בעלי תשובה היכנסו לאתר הידברות shops.hidabroot.org או בטלפון 073-222-1250



## ילדים, תלכו לישון כבר!

איך מציבים גבולות בעניין שעת שינה, והאם הורים צריכים להתערב במריבות הילדים?

בננו בן ה-12 הולך לישון מאוחר באופן קבוע, ולא שומע כשאומרים לו ללכת לישון. הוא טוען שאינו יכול להירדם בשעה מוקדמת, ואנחנו לא מצליחים להציב לו גבולות בעניין. מה אפשר לעשות?

כמה דברים פשוטים והכרחיים לעניין. א. לא לתת לו בשום אופן להירדם בשעות היום, כך שיהיה עייף יותר בלילה (אגב אינני ממליץ קביעה זו לילדים קטנים מדי, בשונה ממה שהעולם חושב, וזו סוגיה בפני עצמה). ב. יתכן מאוד שהוא רוצה לישון והוא עייף, אך הוא פוחד מהלילה (כן, יש דבר כזה). לכן כדאי להשאיר לו מנורת לילה קטנה שתדלק במהלך כל הלילה. אגב, בנושא הפחד חשוב לי לציין כי כשהבית רגוע (קרי, בעיקר בין ההורים) - הילד נרדם בצורה רגועה יותר, מהר יותר ובזמן. במקרים בהם יש מתחים בין הורים, אפילו אם הם לזמן קצר, הילד יתקשה להירדם, כי הוא חושב על סיטואציות שונות, שאין כאן המקום לפרט. ג. כדאי לעשות מעין הסכם, שאם הוא יעלה למיטה בזמן שההורים קבעו לו - אמא תספר לו סיפור מעניין ליד המיטה. כדאי שהסיפור יסופר לא בחדר מואר, אלא באור מעומעם מעט. ד. הצבת גבולות של שעת שינה מוסכמת יכולה להיות מלווה בפרס עידוד קטן בסוף כל שבוע. כדאי לנסות. בהצלחה.

\*\*\*

יש לנו ילדים בגילאים שונים. הם רבים באופן תדיר. מה ניתן לעשות, והאם כדאי להתערב בנושא?

מריבות בין ילדים בבית הן אחד האתגרים הלא פשוטים שיש להורים, וניתן לומר שזה חלק בלתי נפרד מחיותו של הבית. אולם דומני שדווקא מתוך הקושי שיש לנו, כהורים, לראות זאת, ניתן להוציא כמה תובנות, שילוו את הילדים לכל אורך חייהם, כפי שאומר העולם: אם החיים נותנים לך לימון - תעשה ממנו לימונדה. כלל ראשון בכל מריבה: ותרו בבקשה על תפקיד השוטר או השופט, ואל תצדיקו צד אחד במריבה. במקום זאת, נסו להיכנס לצד הרגשי של העניין, והסבירו לשני הצדדים כי מריבה ואי הסכמה הם עניין לגיטימי שאנו חייבים לחיות אתו. השאלה היא כיצד פותרים את זה. את הפתרון של המריבה הייתי מציע שיעשו שני הצדדים יחד, לכן בשוך הסערה (מבלי שאתם מתערבים) הושיבו את שני האחים לשיחה בארבע עיניים, ובקשו מהם שכל אחד ישטח את עמדתו לפני השני. מהר מאוד תגלו (ברוב המקרים) ששני האחים אוהבים זה את זה, אלא שהם לא יודעים לתקשר בצורה נכונה. תהליך זה כשחוזרים עליו כמה וכמה פעמים, יטמיע בילדים את דרך התקשורת הנכונה. ושוב, כדאי לזכור: אין בית שאין בו מריבות. זהו חלק בלתי נפרד מצורת גידולם של הילדים. נשמו אוויר עמוק, והשתדלו להיות יותר בבחינת "שב ואל תעשה עדיף". תנו להם להסתדר בכוחות עצמם.

שאלות למדור החינוך ניתן להפנות לפקס 153732445523 או למייל: a0504168883@gmail.com

## הבריאות במטבח שלך!

- מה מאזן לחץ דם?
- איך להוריד כולסטרול?
- מה הקשר בין צמחים לסוכרת?
- האם אפשר לנקות רעלים ע"י הרפואה הטבעית?

כל הסודות לבריאות גוף נפש בסדנה יומית אחת

רפואה אלטרנטיבית - ע"י הנטורופטית הרבנית רחל בצרי

חבט השקפתי מהרב בצרי

ח' אלול 19.8 יום ראשון רישום מראש חובה 073-222-1-300





**קו ההלכה**



**מקבץ שאלות מקו ההלכה**

פדיון הבן במוצאי שבת, התקנת מזוזות על ידי גוי ושאלות בנושא כלאיים

שבמצוות מזוזה ישנם ג' חלקים: כתיבתה, קביעתה, ולדור בבית שיש בו מזוזה. עיקר המצווה הוא "לקבוע" את המזוזה בבית, כמו שכתבה התורה "וכתבתם על מזוזות ביתך ובשעריך", ולכן צריך לעשות זאת דווקא על ידי יהודי (שדי חמד מערכת מ' כלל קל"א, ושו"ת שבט הלוי חלק ב' סימן קנ"ח אות ב').

**האם מותר לזרוע זרעונים של פלפל חריף ושל גמבה יחד, או שיש בזה איסור כלאיים?**  
פלפל חריף וגמבה נחשבים כמיין אחד ומותר לזרעם יחד (מכון התורה והארץ, על פי האגרונום מוטי שומרן).



כאן המקום לעורר שאנשים אינם מודעים לאיסור כלאיים, וישנם זרעים שצריך להרחיקם אחד מהשני עשר אמות (5 מטר לערך). לכן כאשר זרעים שני מינים של ירקות וכדומה, הטוב ביותר הוא לזרוע בתוך אדניות נפרדות, שבזה אין בעיה של כלאיים (כל זה מבואר בארוכה ברמב"ם ספר זרעים הלכות כלאיים פרק ג', בספר ערוך השולחן יורה דעה סימן רצ"ה, ועוד). הגדרת מינים שונים לעניין כלאיים מבוססת על כמה פרמטרים: אם יש שינוי טעם במינים הנזרעים, שם שונה, האם דומים זה לזה במראה ודרך גידולם. אני נוהגת, מטעמי בריאות, להנביט קטניות

יש לנו פדיון הבן מיד במוצאי שבת, והמוזמנים אמורים להגיע כבר בצאת השבת, באופן שלא יספיקו לחמם את התבשילים. האם יהיה מותר להניח את התבשילים (היבשים) על גבי הפלטה קודם צאת השבת, כדי שיהיו מוכנים לצאת השבת?

יש בזה איסור הכנה, ולכן אסור לעשות כן (שלחן ערוך סימן שכ"ג סעיף ו'). אמנם אם יכוונו את הפלטה שתהיה מכובה, ויניחו עליה את התבשילים בעוד הפלטה קרה, ולאחר מכן תדלק הפלטה מאליה, מותר לעשות כן (על פי שו"ת מהרש"ג חלק א' סימן ס"א).

וכיוצא בזה כתב בשו"ת מנחת יצחק חלק ח' סי' כ"ד, וביע אומר חלק י' סימן כ"ו).  
**החלפנו את כל הדלתות בבית, עם המשקופים, וסיכמנו על פירוק והרכבה של המשקופים.**

**ביום המיועד הגיע המתקין ופירק את המשקופים, הוציא את המזוזות, ולאחר ההתקנה של המשקופים חיבר בחזרה את המזוזות למקומן. בגמר העבודה התברר שהמתקין אינו יהודי. האם צריך להוריד שוב את המזוזות ולחברן מחדש, או שניתן לסמוך בדיעבד על מה שעשה אותו המתקין?**

צריך לחזור ולהוריד את המזוזות ולהתקין בחזרה על ידי יהודי דווקא. הטעם שבדבר, משום

ולאוכלן. האם יש בעיה להנביט כמה מינים של זרעים יחד, או שיש בזה בעיה של כלאיים?  
מותר לשים גרעיני קטניות כגון שעועית, חמוס ואפונה בכלי עם מים וצמר גפן לצורך אכילה (כן פסק הגאון הרב שאול רייכנברג שליט"א, בית המדרש להלכה בהתיישבות אמונת אי"ש), מכמה טעמים:  
א. שהרי זה כמו זריעה באמת המים, שאינה מקום זריעה, כיון שהקטניות לא יכולות לגדול שם עד סוף גידולן.  
ב. אם כן, כשמנביטים מינים של זרעי מאכל שרוב בני האדם מגדלים אותם עד סוף גידולם כדי לאוכלם, זה נחשב מין שאנשים לא מקיימים, ונחשב כמו "זרע להשחתה", שכתב הרמב"ם (הלכות כלאים פרק ג' הלכה י"ז) שאין בזה איסור.

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

**דבי רייכמן**

**7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם**

איזו מדינה ניסתה להשתמש בצונאמי למלחמה, איפה מדברים ב-129 שפות, ומה עושה המקור של השקנאי?



- **הידעתם מדוע לשקנאי יש מקור כל כך מיוחד?** לשקנאי יש שק מיוחד מתחת למקור, שמאפשר לו לאגור דגים אותם הוא צד. בכל מסע ציד יכול השקנאי לאגור כ-5 ק"ג דגים.
- **הידעתם מדוע איננו מזהים צבעים בחושך?** לעין ישנם שני סוגים של קולטני אור. סוג אחד מיועד לראייה ביום, והוא רגיש לצבעים. הסוג השני הוא קולטנים שקולטים כמות נמוכה של אור, והם משמשים אותנו בלילה ובחושך. הקולטנים הללו אינם רגישים לצבעים.
- **הידעתם מדוע צבע העור של אנשים במקומות שונים בעולם שונה?** באזורים שבהם קרינת שמש חזקה, עשה הקב"ה מנגנון מובנה המגביר מלנין (-צבען כהה בעור) המגן מפני כוויית, לכן עורם כהה יותר. בארצות קרות נדרשת יותר ספיגת שמש, לכן העור נותר בהיר.

בסין קיימות 129 שפות רשמיות. מדובר בניבים שונים של השפה הסינית, אך ההבדלים ביניהם משמעותיים כמו ההבדלים בין צרפתית לרוסית, למשל. השפה המדוברת ביותר בסין היא מנדרינית.

• **הידעתם מה מקור המילה או.קיי?** מחקר של פרופסור אלן ווקר ריד גילה שמדובר בתרבות של כתיבה בקיצורים, מעין ראשי תיבות - אך משובשים, שהיתה נפוצה במאה ה-19. OK הוא אחד השיבושים המשעשעים ששרדו עד היום, כשמדובר בשגיאת כתיב המקצרת את המילים All Correct - הכל בסדר.



- **הידעתם איזו מדינה ניסתה להילחם באמצעות צונאמי?** בזמן מלחמת העולם השנייה ניסה צבא ניו זילנד לפתח טכנולוגיה שתיצור גלי צונאמי, במטרה להילחם בחילי הים של צבאות האויב. בשנת 1944 נערכו מספר ניסויים בתחום באמצעות פצצות תת ימיות, אך התוכנית הוקפאה ולא הגיעה לידי שימוש.
- **הידעתם לאיזה צב יש צינור נשימה?** ישנם צבי ביצות רכים שחיים גם מתחת למים, אך אין להם זימים. הם מצוידים במעין "שנורקל" שמאפשר להם להתחבא במים, ולהמשיך לנשום.
- **הידעתם באיזו מדינה מדברים ב-129 שפות?**

**הביטוח שלך ליום הדין.**

"האדם המזכה את הרבים גדול בזכויותיו מאדם שהגיע לדרגת הנביאים הקדושים"  
- חובת הלכות -

**איך זוכים? הייגו והזמינו עוד היום! 073-2221290**



**הזמינו לבית או לבית הכנסת אחד מרבני / רבניות הידברות לערב אלול רחני מחזק ומרגש!**

- 1** ערב הפרשת חלה סעודת אמנים
- 2** ערב חיזוק רחני





# בזדון ובשגגה...



חתן צעיר מעורב כנהג בתאונה קטלנית שבה נהרג חברו הטוב. כתוצאה מכך, כלתו מבטלת את החתונה וכולם מכנים אותו רוצח... הסיכויים שלו להתחתן שואפים לאפס, אבל להשגחה העליונה יש את הדרכים שלה...

הפסוקים העוסקים ב"רוצח בשוגג" האמור לנוס לעיר מקלט. "אני מסכים שהוא אינו רוצח במזיד, אבל גם רוצח בשוגג הוא רוצח, עם כזה טיפוס אתה רוצה לחתן את הבת הנפלאה שלך?".

ככל שהוא הוסיף ודיבר, החל בעלי לומר לי: "באמת למה אנחנו צריכים להיכנס לבעיה כזו? נכון שהוא אינו אשם, אבל אולי הוא באמת נסע מהר מדי, וכעת יש נגדו תביעה אזרחית שתקשה עליו כבר בתחילת החיים, למה אני צריך את הקפידה הזו?".

אני מוכרחת לומר שלא אמרתי לו שום דבר שיסתור את מה שאמר. למעשה, בתוך תוכי כנראה גם אני רצייתי להיפטר מהשידוך הזה. אם אתה שואל מדוע, התשובה פשוטה: היינו (ונשארנו) משפחה אמריקנית בורגנית ומכובדת. התרגלנו שכולם מעריכים אותנו, ואולי אפילו מקנאים בנו. לא התאים לי שכעת ייקשר השם שלנו בשערורייה כזו. שום דבר בחיים הרגועים שחייתי בהם לא הכין אותי למצב שמישהו יוכל עליי. ודאי לא למצב שמישהו יגיד שהבת שלנו התחתנה עם רוצח.

שבועיים וחצי לפני החתונה הודענו לחתן ולמשפחה כי החלטנו לעזוב את השידוך וכי החתונה לא תתקיים.

\* \* \*

בתי התארכה בתוך חודשיים עם בחור אחר, ששמענו עליו דברים טובים מאד, ואף שלא היה מה להשוות בינו ובין החתן הקודם, עדיין היו לו מעלות טובות מספיק, שגרמו לנו לחשוב שזו פשרה מצוינת לעובדה שבתנו עזבה שידוך. נראה היה שהכל בא על מקומו בשלום.

אבל שום דבר לא בא על מקומו בשלום.

\* \* \*

מהר מאד התברר שלא ביררנו די על משפחתו של החתן. הוריו היו קשים ומרים, והכל עבר בירושה לחתן החדש שלנו. בתנו שיתפה אותנו כבר מהחודשים

האמת, לכאב ולוותרת גם תחושת אשמה. אני אישית הרגשתי שכל העיניים נעוצות בי. אתה בטח מבין מדוע. הרי החתן המיועד שלנו הוא שגרם לתאונה. זה גרם לנו צער כפול ומכופל, ותחושת בושה נוראה.

לאחר ההלוויה הלכנו לבקרו בביתו. הוא היה מגובס ברגלו ובידו, אך יותר משכאבו לו כאבי הפציעה, הוא התקשה להתאושש ממות חברו האהוב. הוא גם חש אשמה.

חזרנו משם כאובים. ראיתי שבעלי לוקח את העניין קשה מאד. הוא פשוט לא דיבר. הלך לישון וקם בדומייה לתפילה, ומיד לאחר מכן הלך לניחוחם אבלים אצל חברו, אבי ההרוג.

כשחזר משם, ראיתי בעיניו שמישהו קרה. הוא ביקש לשוחח איתי, וסיפר לי שמיד כשנכנס לבית האבל אביו של ההרוג קיבל אותו בעיונות מסוימת, פנה אליו בנוכחות אחרים ושאל אותו: "אז אתם מתכוונים לחתן את בתכם עם רוצח?".

בעלי היה המום. הוא רצה לומר לו שחתנו אינו רוצח, אלא נהג שנקלע לתאונה שבה הוא עצמו יכול היה להיהרג, אך הוא שתק.

במהלך הדקות שהיה שם, סיפר אבי ההרוג לנוכחים עד כמה החתן שלנו לא היה זהיר, ושמיד לאחר ה"שבעה" הוא ישכור פרקליט שימצה אתו את הדין.

בעלי יצא מבית האבלים ובא הביתה, כולו חיוור ורועד. אמרתי לו: "טוב עשית שלא ענית לו. אין מרצין אדם בשעת כעסו. אני מאמינה שהוא יירגע".

\* \* \*

אך הוא לא נרגע. מיד לאחר ה"שבעה" שכר עורך דין שידאג שהעניין ייחקר עד תום.

אם לא די בכך, שוב פנה אבי ההרוג לבעלי והחל ללחוץ עליו לבטל את השידוך: "בתך היא בחורה מעולה, מדוע תינשא עם רוצח?".

בעלי התנגד לכינוי הזה, טען באזוני כי עם כל הכאב שיש לו, אי אפשר לכןות אנשים בכינויים כאלה. חברו, מנגד, פתח את החומש וקרא את

## ה סיפור שלי הוא על בתנו הבכורה, כיום סבתא לנכדים, שהייתה נערה מוצלחת ומצטיינת, ובהגיעה לפרקה מצאנו לה

שידוך מעולה. בחור למדן מהישיבה המפורסמת ביותר בארצות הברית, שבא ממשפחה מצוינת. עשינו אירוסין מפוארים וקבענו תאריך לחתונה. בינתיים הוא הגיע אלינו ומיד התחבב על כולם, בשל היותו בחור מקסים ומרתק עם מידות טובות ואישיות כובשת.

לילה אחד, חודש ויום לפני החתונה, הוא נסע ברכבו של אביו יחד עם חבר. היה זה לילה מושלג, והוא השתדל לנסוע בזהירות, אך בשלב מסוים הגיעו לקטע כביש שאמנם עברה עליו מפלסת, אך הוא שב והתכסה בשכבת קרח דקה ומחליקה, שהיא אימת הנהגים.

הרכב החליק, עף לתעלה, התגלגל ונתקע בעץ.

החבר נהרג במקום. החתן שלנו נותר לכוד ברכב. כוחות הצלה ניסרו את הרכב והצליחו לחלץ אותו. הוא סבל משברים, אך מעבר לכך פציעתו לא הייתה חמורה. אבל חברו, כאמור, חולץ ללא רוח חיים.

השתתפנו כמובן בהלוויה, שכן את החבר הכרנו היכרות קרובה עוד לפני שבתנו התארכה. אביו של החבר התפלל עם בעלי באותו בית כנסת, והמשפחות היו מיוודות מאד. הייתה זו הלוויה עצובה. לא שיש הלוויה שמחה, אבל אתה מבין את ההבדל בין אדם שנפטר באחרית ימיו לבין בחור בן 21 שנקטף בדמי ימיו מבלי להקים משפחה.

גם כשזה קשה ונראה בלתי אפשרי

# אמא לא מוותרת!

טרם נמצאה האמא שהתחרטה על הנולד





# ויקיפדיה: אנציקלופדיה אנטי-דתית? (המשך)

ויקיפדיה הישראלית מנוהלת בידי קומץ אנשים שדעותיהם נגד הדת נחרצות. כל "ויקיפד" חדש (-עורך בוויקיפדיה) אשר נחשף לערכים העוסקים בבריאה ודת מגלה זאת מהר מאוד: כל טענה בעד מציאות האלוקים או אמיתות ההיסטוריה המקראית - נמחקת מיד, ואפילו תהיה זו טענה אובייקטיבית לחלוטין המציגה סימוכין ומקורות מדעיים ללא השמעת דעה אישית. מנגד, כל טענה אנטי דתית, ואפילו תהיה רק טענה פרשנית או דעה אישית בלא מקורות-מדעיים, תזכה להנצחה שתוצג בפני אלפי קוראים בתור עובדה מדעית מהימנה ללא שום מחלוקת. מי שינסה לבקר את "המדיניות האתאיסטית" - ימחק מיד, ללא שאלות וללא הסברים.

בערכים שעוסקים בדת, נמצא לאחר כל טענה תגובה אתאיסטית המנסה להתנגד לה (אפילו כאשר אותה הכחשה תהיה בלתי-מהימנה בכל קנה מידה אנציקלופדי). הצד האתאיסטי חייב לומר את המילה האחרונה בכל נושא דתי. כל מידע נבחר באופן סלקטיבי, אפילו הסדר בו מוצג המידע.

המגמתיות קיימת בין היתר בקישורים אותם ניתן להוסיף בתחתית המאמרים בוויקיפדיה. במילים אחרות: ויקיפדיה רוצה להשמיע צד אחד נגד הדת, ולא לחשוף את הקוראים בישראל למידע אובייקטיבי על יהדותם.

את המדיניות האתאיסטית למדתי תוך כדי הכתיבה בה. מצאתי שמרבית הערכים העוסקים במציאות האלוקים, תכנון תבוני, מקרא ודת - נכתבו בידי אתאיסטים הפעילים בפורומים המסיתים נגד הדת. אמנם קיימים גם כותבים דתיים בוויקיפדיה, אך אלו כותבים על פי רוב רק ערכים ממוקדים בנושאים שאינם מעוררים מחלוקת.

חשוב להבין שהבעיה אינה עם הכותבים, אלא עם המנהלים של ויקיפדיה, הנותנים לאתאיסטים חופש ביטוי מלא, וסתימת פיות לכל אחד אחר. בכתבה הבאה אציג מספר דוגמאות ופתרון אפשרי למצב, בעז"ה.

שמים חיפשתי אשמים על פני הארץ. במקום להבין שנגזר על בני למות, חיפשתי נקמה ופרעון חשבון, וראו למה זה גרם. הרסתי שידוך, גרמתי לך להינשא לבן בליעל, ולא יכולתי לראות את הדברים הנוראיים שאני מעולל. רק לאחר התאונה השנייה, כשהגעת לנחם את בני של הגבאי, הכל נחת עליי. ראיתי את הצורה האצילית שהם קיבלו אותך, איך ניחמו אותך במקום שתנחם אותם, איך יצאו מגדרם כדי לשכנע אותך שהכל משמים, ופתאום הבנתי כמה רחוק אני מוסרית מהמקום שלהם. מאז אני שרוי בצער ובכאב על מה שעוללתי לכולכם, עד שנכנסתי למרה שחורה ממש.

"אך לפני שבוע חשבתי שמצאתי דרך לנסות לתקן מה שעוללתי. פניתי באופן ישיר לארוסך לשעבר, הבחור שהרג את בני בשוגג, ביקשתי את סליחתו על שניסיתי למלא מקום ה' יתברך, להענישו ולייסרו בעולם הזה על דבר שעשה בשוגג. הוא מחל לי בלב שלם, כמו שמחל לך וכמו שלא לחם בכל הרדיפות שרדפתיו. ואז שאלתי אותו אם ישנה אפשרות לתקן מה שעוללתי לו. הוא שתק הרבה זמן, ולאחר מכן אמר לי באלו המילים: "יש משהו אחד שלקחת ממני, ואם תחזיר לי אותו עוד יישאר לך עודף..."

כולנו מיררנו שם בבכי, בעלי, אני ובתנו הבכורה. לא חשבנו שזה יהיה כל כך קל ופשוט. לא היינו צריכים לחשוב. הבטנו בבתי הבוכייה, שהנהנה בראשה בעוד עינייה שופכות דמעות כמים, ובעלי אמר לו: 'אל תחכה. תרוץ ותאמר לו שאנחנו מסכימים בלי שום נתיא'.

הם נפגשו שלוש פגישות כדי לסכם את כל מה שעבר עליהם, ועבר על שניהם המון, ובסופם קבעו להינשא. כל חייו היה בעלי מצטער על טעותו הנוראה. הוא נהג לומר בכל יום כיפור כי "העל חטא שחטאנו לפניך בזדון ובשגגה" זה "העל חטא" הפרטי שלו, כי יש לו פירוש משלו ל"על חטא" הזה. עם השנים, ככל שהמשפחה גדלה ואיתה הנחת, הדברים התעמעמו אך מעולם לא נשכחו. בעלי נפטר לפני שנה, בן 85, מוקף בילדים, בנכדים ובנינים רבים. אני כבר למעלה מגיל 80, אך עדיין צלולה ברוח ה'. ואם עד כה חששתי לפרסם את סיפורי מחשש שאולי ייגרם צער לבעלי, כעת אין שום סיבה שהקוראים יפסידו את המסר הגדול מהסיפור הזה.

**לרכישת ספרו החדש של חיים ולדו "אנשים מספרים על עצמם 9" חייגו להידברות שופר: 099-222-12-50 או באתר [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org)**

הראשונים במצב שהלך והידרדר. ניסינו לסייע לה ככל האפשר. בשלב מסוים היא התנתקה מאיתנו למספר חודשים, שמבחינתי היו הקשים בחיי. לפתע לא יכולתי ליצור קשר עם בכורת, שהייתי קשורה אליה בכל נימי נפשי. גם בעלי חש כמוני וסבל סבל נורא מהניתוק. מה עוד, שידענו היטב שהיא סובלת. שלא טוב לה.

לילה אחד בעלי אמר לי: "למה מגיעים לנו העונשים האלה? גם אירסנו את הבת שלנו עם רוצח בשוגג, וגם חיתנו אותה עם רוצח במזיד"... ואני חשבתי בלבי שהוא טועה לגמרי. מעולם לא אירסנו את בתנו עם רוצח בשוגג, אלא עם בחור מצוין שלא הייתה לו סייעתא דשמיא, ואם מגיע לנו עונש, הוא אינו מגיע על כך שאירסנו, אלא על שביטלנו את האירוסין. שבוע לאחר מכן קיבלנו את העונש השלישי. הנורא מכולם.

\*\*\*

היה זה בשעת ערב. בעלי חזר עם מכוניתו מהתפילה. הוא לא שם לב לדמות שחצתה את הכביש שלא במעבר חצייה, ופגע בה. האיש עף, נחבט בראשו ונהרג. היה זה הגבאי הזקן של בית הכנסת שלנו.

בעלי הפך ברגע לרוצח בשוגג. לא. אין לי מילים שיתארו את מה שזה עשה לנו. די אם תעצום את עיניך, תבין מה עבר על בעלי, מה עבר עלינו, ואיך העונש השלישי התנוסס מול עינינו ומול עיני הבריות כמו מסך ענקי של הבנה שאין עליה שום עוררין.

בעלי פחד לבוא לנחם, אולם ילדיו של הגבאי התקשרו אליו בתוך ה"שבעה" לומר לו שאין בלבם דבר, שהכל מאיתו יתברך ושהוא יכול לבוא והם יקבלוהו בסבר פנים יפות. הוא אכן הגיע, ובמקום לנחם אותם - הם ניחמו אותו, והוא יצא משם מעודד מצד אחד ומיוסר מצד שני, שכן הבין את ההבדל הענק בין יחסו לחתנו הקודם לבין יחסם אליו. שבוע לאחר מכן התייצבה בתי בביתנו והודיעה כי לא תשוב עוד לביתה, וגם בעלה יודע זאת. אפילו לא העזנו לחשוב על מה שאתה חושב כעת.

מה פתאום שישתכל עלינו כעת אחרי מה שעשינו לו? מה פתאום שיישא גרושה? המפנה הגיע מהכיוון הבלתי צפוי ביותר.

\*\*\*

אביו השכול של החבר שנהרג בתאונה ההיא הגיע לביתנו במפתיע וביקש לדבר איתנו ועם בתי הבכורה. "הכל בגללי", אמר לנו. "במקום להצדיק דין

**לילה אחד בעלי אמר לי: "למה מגיעים לנו העונשים האלה? גם אירסנו את הבת שלנו עם רוצח בשוגג, וגם חיתנו אותה עם רוצח במזיד"..."**

## 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 ומחוק (:

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





# כששקט במשמרת - קוראים הידברות

הם מחלקים את עלוני הידברות במגוון מקומות מעניינים, ולעולם לא נתקלו במישהו שסרב לקבל את העלון. הסיפור של משפחת דוידאן

## זיכוי הרבים

לתת להם עלונים כל שבוע. אחרי תקופה קצרה השוטרים התרגלו לרעיון, וגם בקשו בעצמם שנביא להם את העלון. שוטרת אחת בתחנה בקשה עלון אחד נוסף, שתוכל לקחת הביתה. הילדים הקטנים שלי, ינון, אליהו ודויד נ"י, הם אלה שמחלקים את העלונים בתחנה בכל יום שישי, והם אוהבים ונהנים מזה מאד".

משפחת דוידאן ממשיכה משם וחושבת על מקומות רבים שבהם אנשים עובדים במשמרות גם בשבת. בני המשפחה מבקשים להציע רעיונות גם למפיצים אחרים. "בכל מקום שיש בו משמרות - כמו למשל בצבא או בבתי חולים - הרבה פעמים האנשים שנמצאים במשמרת בשבת לא עסוקים. יש מחלקות רגועות גם בבתי החולים, למשל, וככה, בזמן הפנוי - העובדים קוראים ומתחזקים. יש לי ידיד שמפיץ את העלונים בקופות חולים, ונותן לרופאים ולאחיות. יש רופאים ואחיות שמקבלים ממנו בקביעות את העלון. במקומות כאלה זה גם פשוט - אפשר לתת ערימה של עלונים למזכירה בקופת החולים או בבית החולים, והיא מחלקת בעצמה את העלונים בתאים האישיים של הרופאים. לפעמים יש אפילו תאים של אנשים מקצוע שאפשר להניח בהם את העלונים בצורה חופשית, וככה לא צריך אפילו לחפש את האנשים, פשוט מביאים את העלון עד אליהם בלי מאמץ. האנשים שמקבלים את העלון נהנים ממנו בצורה מושלמת".

הצטרפו לאלפי היהודים שאכפת להם, והפיצו את עלוני הידברות גם בעיר מגוריכם. לפרטים והפצה לחדש ראשון ללא תשלום (כולל כניסה להגרלה הגדולה) - 073-2221388

ולפעמים אני מציע - ואנשים לא בהכרח רוצים לקבל, לא תמיד מעניין אותם. אבל עוד לא קרה לי שהצעתי את עלון הידברות ולא רצו לקבל אותו. בעצם, פעם אחת זה כן קרה. עמדתית בתור לבדיקת טסט לרכב, והצעתי את העלון לאנשים שעמדו איתי בתור. כולם לקחו, חוץ מאחד. כשאותו אחד ראה שאני מופתע, הוא ניגש אלי ואמר לי בשקט שהוא... ערבי. עכשיו הכל היה ברור.

"בדרך כלל, אנשים אומרים לי: 'אה, הידברות, את זה אני מכיר', ולוקחים בשמחה".

כאמור, בתי הכנסת האזוריים הם לא היחידים שנהנים מעלוני הידברות בזכות משפחת דוידאן. "הרעיון שלנו היה לחלק את העלון במקומות שאנשים יושבים בהם במשמרות במשך השבת. ממילא אין להם מה לעשות. לפני כשנה נתנו 2-3 עלונים לשוטרים בתחנת המשטרה בעיר, וזה פשוט עשה להם את המשמרת. קבלנו תגובות כל כך טובות, שהמשכנו

משפחת דוידאן מראש העין מחלקת את עלוני הידברות כבר למעלה משנה. הם לא מסתפקים בחלוקה בחברות בהן עובד אב המשפחה כמהנדס, או בבתי הכנסת האזוריים, אלא מחפשים תמיד רעיונות מעניינים: למי עוד אפשר לתת את העלון? מי יתעניין בו? "עלון הידברות הוא העלון הבולט ביותר מבין העלונים שמחולקים בבתי הכנסת בשכונה שלנו", מספר האב למשפחת דוידאן. "יש כל מיני עלונים, אבל עלון הידברות הוא העלון שכולם מעוניינים בו. יש לו רושם חיובי מאד וגישה מקרבת מאד. הוא גם מעניין, ומה שלדעתי טוב בו במיוחד זה שיש בו מדור מיוחד לנשים ומדור מיוחד לילדים. לא כל עלון מתאים ככה לכל הציבור. כמובן שיש עלונים טובים רבים, אבל עלון הידברות הוא כזה שמתאים ממש לכולם. הוא לא כבד מידי, יש לו גישה חיובית ומעודדת, סיפורים עם מוסר השכל. אני מפיץ עוד כמה סוגי עלונים,



## רגע למחשבה

**בול פגיעה**  
בתחרות קליעה למטרה ניתנים לכל משתתף 20 כדורים. כל פגיעה במטרה מזכה ב-10 נקודות, וכל החטאה מפחיתה 5 נקודות מהסך המצטבר. תוצאות המשחק של שלשה שחקנים - ידועות:  
שחקן א': 50 נקודות.  
שחקן ב': 125 נקודות.  
שחקן ג': 155 נקודות.  
מה פגיעות והחטאות צבר כל שחקן?  
**התשובה תפורסם בשבוע הבא**

פתרון החידה מפרשת ואתחנן:  
האישה הלא טעמה מעט מהסלט - וזה מה שנחסר ממנו...

מתוך 99 החידות פיצוחים 3, בהוצאת **פיצוחים** הירחון לראש היהודי.



## פיצוחים



## אמרות

- כשאני מדבר דבר - הוא מושל בי; וכשאני מדבר - אני מושל בו (רבי שלמה אבן גבירול)
- כאשר האדם אינו שומר את דיבורו, בהכרח יבואו עליו מחשבות רעות (רבי אברהם מסוכצ'וב)

אל תשאל כמה טוב לי בחיים...  
**שאל איך אני יכול לעשות טוב?**

**הזמינו את מיטב רבני הידברות אליכם לביה"כ לערב תכנים מרתק המסוגל לכל הישועות.**

לזיווג • לרפואה • לעילוי נשמת • להצלחה

052-9551556 • 052-9551600

# "אבא שלי אמר לי שיהודי לא מתנהג ככה, וזה השיעור הכי גדול שקיבלתי בחיים"

שחקן העבר תמיר גודמן, שעשה קידוש ה' בכך שלא הסכים לשחק בשבת, מספר בריאיון אישי על הקשיים, הניסים שבדרך, ולמה הצליח דווקא בזכות שותפו לחדר, מוחמד, לחגוג בסוכות



"אחרי שנה בארץ כבר התחילו לי בעיות בדרך. למרות זאת אני מרגיש שהצלחתי, ואני לא חי עם תחושת כישלון של קריירה שנגמרה מהר מדי, כי המשכתי הלאה ולא ויתרתי גם כשהיה קשה לשחק עם הפציעה. אדם שמצליח זה אחד שנותן את המקסימום. זה מה שבעיני נקרא הצלחה.

"יחד עם זאת אני יכול לומר שהפציעה הגיעה בשיא שלי, וזה היה עצוב מאד כי כל כך אהבתי את המשחק. עדיין יש לי כאבים כל יום, וכל הזמן, אבל בזכות הפציעה למדתי המון על עצמי, נהייתי מאמן טוב יותר, וכל מיני דברים טובים יצאו מתוכי.

"כיום, גם בזכות הפציעה, אני עוזר לילדים מיוחדים דרך כדורסל. זה ממש ריפוי בעיסוק דרך המשחק. מעבר לזה, יש לי פטנט בשם 'זון 190', שהוא למעשה מכשיר שעוזר לשחקנים להתאמן, לתפוס את הכדור מכל מיני זוויות, לקלוע לסל וכו'. כבר מכרתי את המכשיר להרבה מקומות ואנשים, כולל ל-NBA, ואני מרגיש שזו זכות גדולה בשבילי. עד היום אני נפגש עם אנשים בכירים ביותר והולך עם הכיפה והציצית. מעבר לכך, פעם בשנה אני מארגן מחנה כדורסל מושקע במיוחד, שאני מביא אליו בכל שנה 40 שחקנים מחו"ל.

"אף על פי שעברתי המון בחיים", מסכם גודמן, "ביתוך כך גם הרבה דברים מרגשים, יש שני דברים שעומדים מעל הכל. הדבר הכי מרגש שהיה לי בכדורסל היה כשהודיעו לי שקבלו אותי לקבוצה הטובה בליגה, יתנו לי את המלגה, ושא לאצטרך לשחק בשבת.

"לפני כן זה היה דבר שאף פעם לא קרה. שחקן יהודי דתי לא יכול היה להתקבל לדבר כזה. אז ברגע שאמרו לי שזה יקרה - התרגשתי מאד. שנה אחת זה הצליח, אחרי זה פטרו את המאמן, והמאמן החדש לא הסכים שלא לשחק בשבת, אז עזבתי, וזה אכזב מאד. אבל מצד שני, אם הוא לא היה מגיע - לא הייתי עוזב ומגיע לארץ ומכיר את אשתי. וכאן אני מגיע לדבר הכי מרגש בחיי, בפער גדול על כל השאר, וזה שהכרתי את אשתי. "הרגע הכי מרגש בחיי היה החתונה שלי עם אשתי, וכמוכן, הקשר שנולד בעקבות החתונה. זה מרגש כי בכל יום מחדש אני מרגיש שהיא מקור הברכה שלי. זה ממש נס גלוי".

סיימתי בבית ספר אחר, שגם בו לא שחקו בשבת, ואפילו הייתי לומד בכל יום עם רב בית הספר.

"אחרי שסיימתי בבית הספר ההוא עברתי לאוניברסיטה, והיה לי שותף מוסלמי לחדר, ששמו היה מוחמד. דווקא הוא עזר לי מאד לחיות כיהודי. הוא היה עוזר לי בכל מיני דברים, ולמשל פעם אחת הוא אפילו הביא לי את האוכל לסוכה, כי לא היה עירוב".

## לפספס את המשחק הכי חשוב בחיים

לדבריו של גודמן, יותר מפעם אחת במהלך חייו הוא החליט לוותר על דברים עליהם חלם מילדותו בגלל שמירתו על התורה והמצוות. עם זאת, הוא לא מתחרט על כך לרגע, ומרגיש שרק הרוויח מכך. "אף פעם לא הרגשתי שהתורה חוסמת אותי", הוא מספר.

"אפילו להיפך. למשל, אם היה לי משחק טוב, אז שחקנים רגילים יכולים להגיד לעצמם: 'אני לא צריך ללכת לאימונים מחר, אני שחקן מעולה. אבל אני לא יכולתי להגיד את זה, כי לא שחקתי בשביל עצמי, אלא בשביל עם ישראל.

"מעבר לזה, הרבה פעמים זכיתי להערכה על כך שדבקתי בתורה ובמצוות. למשל, כמה פעמים אחרי שהקבוצות בהן הייתי שחקו בשבת, השחקנים באו לחדר שלי במלון ואמרו שהם מקדישים לי את הניצחון. אגב, בגלל שמירת שבת פספסתי לפני כמה שנים את המשחק הכי חשוב שהיה לי בחיים. בשיחה עם גודמן עולה וניכר שוב ושוב החיבור העמוק שלו לקב"ה, וממילא לתורה ולמצוות. לאחר דבריו על קידוש ה', הוא מתפנה לדבר על רצון ה' בעשיית ספורט.

## זה פשוט נס גלוי

גודמן מספר שכיום הוא עוסק בכמה עניינים הקשורים, איך לא, לעולם הכדורסל, ובפרט בריפוי בעיסוק על ידי המשחק הכה פופולארי. "אחרי כמה שנים טובות בארצות הברית, ב-2002 דיוויד בלאט הביא אותי לישראל, ושחקתי כאן עד הפציעה, שהגיעה מהר יחסית.

התחלתי לשחק כדורסל בגיל צעיר מאד", מספר תמיר גודמן, לימים - השחקן הדתי הראשון בליגות הבכירות של הכדורסל האמריקאי, "אך לעולם לא אשכח את הרגע הזה. הייתי בן 9, הקבוצה שלי הגיעה לגמר של הליגה שלנו, והכדור היה אצלי בהתקפה האחרונה. בשניות האחרונות של המשחק קלעתי את סל הניצחון, ומיד לאחר מכן עשיתי תנועה כזו עם הידיים שבאה לומר: 'איזה תותח אני. אני השחקן הכי גדול'.

"אחרי המשחק, בדרך הביתה, ברכב של אבא שלי, התפתחה בינינו שיחה שעד היום זכורה לי היטב. הוא אמר שהוא שמח מאד על איך ששיחקתי, ושיבח אותי שוב ושוב, אבל גם רצה להעביר נקודה, הקשורה להנפת הידיים ששידרה גאוה. לאחר השבחים שהרעיף עלי, אבא שלי אמר לי שיהודי לא מתגאה ככה, וזה השיעור הכי חשוב שקיבלתי בחיים. הוא אמר שאת הכל קיבלנו מהקב"ה, ושצריך להיות עניו, על המגרש ומחוצה לו".

את השיעור הזה שקיבל גודמן (36), הנשוי לג'ודי ואב לחמישה, העוסק כיום בכמה עניינים הקשורים לכדורסל, הוא זוכר, לדבריו, עד עצם היום הזה, ואכן הפנים את המסר. עם זאת, מספר גודמן, הניסיונות היו שם כבר מתחילת הדרך.

"גדלתי בבולטימור, ארצות הברית, במשפחה דתית. כמו שאמרתי, התחלתי לשחק כדורסל בגיל צעיר מאד, ובגיל 17 נבחרתי לאחד מ-25 השחקנים הטובים בארה"ב.

"ב"ה, כתוצאה מכך, ומעוד כמה דברים, קיבלתי הצעה לשחק במרילנד, שהייתה אז הקבוצה הכי טובה בליגה. בנוסף לזה גם קיבלתי מהם מלגה יפה, אבל אמרתי שאני מוכן להצטרף בתנאי שלא אשחק בשבת. בהתחלה הם הסכימו, אבל אחר כך התחרטו, אז עזבתי והחזרתי את המלגה.

"מרילנד באמת זכתה באליפות באותה שנה, שזה הישג אדיר, אבל השבת הייתה חשובה לי הרבה יותר. אחרי שעזבתי שם עברתי לקבוצה אחרת, שבה יכולתי לא לשחק בשבת, ואפילו לחבוש כיפה במהלך המשחקים. את הלימודים



לחם לבן... זה מה?

חדש בהידברות!

סדנת 'תזונה נכונה'

את בוחרת את נושא הסדנא, מומינה את החברות, והידברות מגיעה אלייך עם מיטב המרצים המקצועיים. מגוון סדנאות בתחומים אקטואליים ומבוקשים: בריאות גוף ונפש, חרדות, חינוך, גרפולוגיה, נוער מתמודד, אבחון ציורים.

הסדנא יכולה להיערך בביתך, בביה"כ, במתני"ס ובכל מקום שתבחרי





# השגחה פרטית

"הסיכויים שתהיה התאמה מלאה של כל 6 האנטיגנים של הדנ"א היא אחד ל-10 מיליון. זה כמו לזכות בכל 6 המספרים בלוטו".

# אחד מתוך 10,000,000

## מה הסיכוי לזכות בלוטו פעמיים? זה מה שהרגיש פרדי בטש כשזכה פעמיים בכליה מושלמת

תוך 24 שעות היתה לפרדי כליה חדשה, וחיים חדשים. הוא החלים לאיטו, ואחרי כמה חודשים הוא היה שוב צעיר, בריא ופעיל. הוא חזר לעצמו. "אמא שלי המשיכה להיות בקשר עם אותה בחורה שעזרה לה לארגן את מסיבת האמנים. אמא שלי אמרה לה: 'הבן שלי מרגיש מצוין, הוא מוכן לצאת לפגישות, למה שלא תיפגשו?'. והיא אמרה 'בסדר, ניתן לזה הזדמנות'".

היום הם נשואים באושר למעלה מ-10 שנים. פרדי ואשתו הטרייה, ג'ודי, אמצו לחייהם את המצווה החדשה של אמירת "אמן".

אלא שלפני כשנתיים, החלה הכליה להידרדר. כליה מושלמת אינה יכולה לתפקד יותר מ-10 שנים. גם הפעם נדרש נס. כעבור תקופה קצרה, החליט אחיו הצעיר של פרדי לתרום לו כליה. האח, שהלך בעקבותיו של פרדי כל חייו, ואף התחזק בשמירת המצוות בעקבותיו, החליט להשיב לו טובה ולהעניק לו חיים. והפלא ופלא - ההתאמה ביניהם היתה, שוב, של 6 אנטיגנים. כמו לזכות בלוטו פעמיים.

והכל התחיל מעניית "אמן".

'מסיבות אמנים' פרדי הראה את הספר לאמו, והיא החליטה לארגן בשבילו מסיבת אמנים, כדי להתפלל לרפואתו. "הלכנו לשיעור בבית הכנסת עם הרב שלי, ואחרי השיעור, בעזרת הנשים, אמא שלי אמרה שהיא רוצה לערוך מסיבת אמנים, כי הבן שלה לא מרגיש טוב, ושאלה מי רוצה לעזור לה. אחת הבחורות אמרה לה: 'אני אעזור, אין בעיה'".

בסופו של דבר היא ארגנה מסיבה שבה 120 נשים הגיעו לבית, כל אחת מהן הביאה מאכל. כל אחת מהן ברכה, וכולן ענו "אמן". היתה זו הצלחה מסחררת. המסיבה נערכה ביום רביעי בערב. פחות מ-3 ימים לאחר מכן, בשבת אחר הצהריים, הגיעה שיחת הטלפון. "ישבתי בסעודת השבת, שמענו את הטלפון מצלצל ואת המשיבון עונה, ואנחנו שומעים את האישה אומרת: 'אתה זכית בלוטו, מצאנו את הכליה המושלמת עבורך'".

זמן קצר קודם לכן נפטר גבר בטקסס, והתברר שההתאמה של פרדי לכליה של גבר זה היתה מלאה. זה נקרא "התאמה של 6 אנטיגנים". אז הם הקפיצו אותו לראש הרשימה.



כשפרדי בטש היה בשנה השלישית שלו בישראל, הוא התחיל להרגיש חולה מאד. "התחילו אצלי כאבי ראש פה ושם, ואז כאבי הראש התפתחו להקאות, ועד סביבות חנוכה, בחודש דצמבר, אבדתי בין 13-16 ק"ג של מסת שריר", מספר פרדי.

כשאמא שלו הגיעה לביקור השנתי שלה בישראל, הספיק לה מבט אחד כדי להבין שמשוהו ממש לא בסדר. "היא הביאה אותי לבית חולים. הם ערכו לי בדיקות דם, והם פשוט לא האמינו למה שהם ראו, הם חזרו שוב על הבדיקות". האבחנה היתה כשל כליתי. תוך שבועות ספורים פרדי הפך מבחור צעיר, בריא ופעיל מאד לחולה שתלוי בדיאליזה ונלחם על חייו. הוא טס חזרה לארה"ב ונכנס לרשימת הממתנינים להשתלות, שבה קרוב ל-100,000 איש ממתנינים להשתלת כליה, וזמן ההמתנה הוא שמונה שנים. רוב האנשים שתלויים בדיאליזה לא מצליחים לחיות יותר מ-5 שנים. פרדי בטש היה זקוק לנס כדי לשרוד.

"אני אוהב לקרוא, והיה לנו ספר אחד שנקרא 'רק מילה אחת. אמן'. הוא מדבר על ההשפעה כשמישהו עונה 'אמן' לברכה. יש דבר כזה שנקרא

מעוניינים לערוך בביתכם (ללא תשלום) הפרישת חלה או ערב הוהיה ואמנים?  
חייגו להידברות 073-2221290

### גבי שניידר

# עכשיו זה רשמי: החרדים הם המאושרים ביותר בישראל

## על פי נתוני דוח הלמ"ס (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה), שפורסם לאחרונה - החרדים מתקשים לגמור את החודש יותר מהחילונים, אך תורמים כסף לצדקה יותר מהם. בנוסף הם מאושרים יותר. איך זה קורה?

למרות שהם מתקשים יותר מהחילונים לכסות את ההוצאות החודשיות של משק הבית שלהם. החרדים גם אופטימיים יותר מיתר האוכלוסייה היהודית לגבי השיפור בחייהם ובמצבם הכלכלי בשנים הקרובות.

91% מהחרדים תרמו כסף בשנה שקדמה לסקר לארגונים חברתיים או לאנשים פרטיים - לעומת 60% מהחילונים.

46% מהיהודים ו-25% מהערבים דיווחו כי יצאו לנופש או לטיול בחוץ לארץ בשנה שקדמה לסקר. בקרב היהודים - כ-60% מהחילונים דיווחו על יציאתם לנופש או לטיול בחוץ לארץ, לעומת 17% בלבד מהחרדים.

נתוני הסקר מראים על פרדוקס כביכול: בציבור החילוני יש הרבה יותר שפע חומרי וגשמיות, ביחס לציבור החרדי - מה שהיה אמור לגרום לציבור החילוני להיות מאושר הרבה יותר. אבל בפועל, המציאות הפוכה: הציבור החרדי הוא המאושר ביותר, הוא התורם ביותר לארגונים צדקה וחסד, ובסופו של דבר - ניתן ללמוד מכך רבות על עצמת האמונה בקב"ה, שיכולה לחולל נפלאות - לא רק בעולם הבא, אלא גם באושר ובשמחה, בעולם הזה.

- דתי מאוד ודתי, ו-14% - חרדי. על פי התחזיות, בשנת 2065 תמנה אוכלוסיית המדינה כ-20 מיליון תושבים. עיקר השינוי הצפוי להתרחש הוא עלייה בחלקה של החברה החרדית - מ-11% כיום ל-32% בשנת 2065.

מנתוני הדו"ח עולה כי בשנת 2016, 88.3% מאזרחי המדינה מעל גיל 20 חשו כי הם מרוצים מחייהם - 89.8% מהיהודים ו-80.7% מהערבים. בקרב היהודים, חרדים היו מרוצים יותר מחייהם וממצבם הכלכלי מיתר האוכלוסייה היהודית, וזאת



הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה פרסמה בשבוע שעבר את דו"ח פני החברה הישראלית. הדו"ח, המסתמך על נתונים משנת 2016-2015, עוסק בדת ובהגדרה עצמית של מידת דתיות. בין היתר, הוא כולל נתונים מעניינים בנוגע לחברה החרדית.

נתחיל עם מספר נתונים כלליים: בסוף 2016, מנתה המאוכלוסייה בישראל 8.6 מיליון תושבים. 74.7% מהם יהודים, 20.8% ערבים, 4.5% מוגדרים כאחרים. כ-45% מהתושבים היהודיים הגדירו את אורח חייהם חילוני, כ-25% - מסורתית, כ-16%

**חכמים, מוכשרים, מוצלחים**  
**מה מטריד אתכם??**  
חוסר שקט נפשי, טרדות ודאגות, מלווים כל אחד מאיתנו - אולם ככל שהן מנקרות במוחנו באופן כפייתי, הן מכלות את חייו.  
הדברות מעמידה בפניכם צוות מטפלים מומחים ומקצועיים בתחומי הנפש.

**"נפשי כשאלתי"**  
המחלקה לבריאות הנפש עפ"י ערכי היהדות בהשגחה תורנית  
לקבלת ייעוץ ראשוני ללא עלות  
**073-333-333-1**  
anat@hvt.co.il  
מיועד לגברים ולנשים • דיסקרטיות מובטחת

**חירות דמוי עצמי נמוך מוטיבציה מחשבות טורדניות**  
חוסר חירות דמוי עצמי נמוך מוטיבציה מחשבות טורדניות

**3 נקודות  
למחשבה**



**מומלצים בהידברות**



**צופיה וערוץ הידברות**

- 1 רגע של מוסר: הרב זמיר כהן - משפיל גאים ומגביה שפלים
- 2 הרב יצחק פנגר - למה אני לא מצליח?
- 3 אחת אחת - אפרת שטרן נפגשת עם אתי אנקרי
- 4 צור משלנו / סופים טובים - חלוק הכעס
- 5 אליהו שירי - סוד מתאבקי הסומו



**אתר הידברות - האתר העולמי לקירוב**

- 1 ברית יעקובי: "יותר מ-100 בתי כנסת בתל אביב עומדים להיחרס"
- 2 הכירו את יוזמת מחאת הכותל: "הבנתי שאנחנו הנשים צריכות לעשות מעשה"
- 3 למה חרדים לא מתגייסים לצבא? 10 תשובות על הנושא השעון ביותר במדינה
- 4 כשאמא סיפרה שאני לא יהודי - חרב עליי עולמי; מדור חדש
- 5 הצביעות שמסתרת מאחורי הפלורליזם התל אביבי

לקבלת סרטונים ותכנים מרתקים מהידברות, צרפו את המספר 955 1592-052 לאנשי הקשר, ושלחו את שמכם ועיר מגוריכם בהודעת ווטסאפ + את המילים "צרפו אותי".

להצטרפות לניוזלטר הידברות נכנסו - <http://hidabroot.org.vp4.me/newsletter>

לקבלת 2 הלכות ביום נכנסו - <http://hidabroot.org.vp4.me/2halachot>



**מנגנון השמירה הפנימי של הגוף**

למה אנחנו מפקקים ולמה מתעטשים, ומהי מערכת הסינון האוטומטית שפועלת בגופנו?

**פיהוק**

בלילות האחרונים ישנתי מעט מאד, בין שלוש לארבע שעות כל לילה. היום פשוט לא הפסקתי לפהק, כל כמה דקות פיהוק! למרות מאמציי לשלוט בעצמי ולנסות שלא לפהק, במיוחד לא חברת אנשים, לא הצלחתי בכך... ואז שאלתי את עצמי: למה, בעצם, אנחנו מפקקים? לכאורה, מדובר במשהו מיותר ודי מעצבן, לא? אלא שמתברר שזה בדיוק ההיפך!  
מדובר במנגנון שנוצר לטובתנו. שימו לב: ראשית, הפיהוק הוא מעין "תזכורת" עבורנו, שהגוף שלנו זקוק לתנומה ולמנוחה. בדומה לרטט של הפלאפון שלנו כמה רגעים לפני שהוא "שובק חיים", תזכורת עבורנו לכך שצריך להטעין אותו, כך גם הפיהוק כלפי שינה.  
שנית, כשאנחנו עייפים מאוד, הפיהוק הוא מעין מנגנון שמירה פנימי, שמונע מאתנו להירדם. הפיהוק מגביר את ערנות האדם על ידי מתחת שרירים ומפְּקֵקִים, ובכך מסייע לגוף להילחם בעייפות הגוברת. ניתן לומר, שהפיהוק מסייע בידינו להימנע מסכנות שעלולות לקרות לנו אם נירדם לפתע...  
הפלא מתעצם בידיעה שמנגנון זה אינו בשליטתנו. "מישהו" החליט על "התקנת" מנגנון זה בגופנו, באופן שאינו תלוי בנו או בשליטתנו... מיהו זה הדואג לנו ושומר עלינו?

**לה-לה-לה אפצ'י!...**

מדובר בתחושה מוכרת מאוד. זה מתחיל בדגדוג בתוך האף ובתחושה, שמשוה הולך לקרות בתוך שניות, מבלי שנהיה מסוגלים להימנע ממנו... תגידו שלום ל"אפצ'י" (עיטוש)!  
העיטוש הוא אחד ממנגנוני ההגנה הטבעיים של הגוף, שמטרתו העיקרית היא להגן על גופנו, להרחיק מהגוף פולשים זרים שעלולים לגרום לנו לחלות, ולמנוע את חדירתם לדרכי הנשימה ולריאות.  
מטרת העיטוש היא ניקוי דרכי הנשימה. במהלך היום נכנסים אלפי מיקרואורגניזמים וחלקיקים שונים לגוף, בעיקר דרך האף. כשהשערות שבאף מגורות יתר על המידה, מופעל רפלקס - פעולה שאינה בשליטתנו, הגורמת לפרץ אוויר מהריאות דרך האף והפה במהירות גבוהה - הלא הוא ה"אפצ'י"!  
לא זו בלבד שהתעטשות היא חלק חשוב במערכת החיסונית של הגוף, היא שומרת על נתיב האוויר שלנו, ומשאירה את האף פנוי לפעולה בסיסית וחשובה - הנשימה.  
מי הוא זה שתכנת את גופנו "להגיב" מיד ובעוצמה בכל מקרה שבו נכנס "פולש זר" לדרכי הנשימה שלנו?

**מערכת סינון אוטומטית**

האם חשבתם לעצמכם מה היה סופו של אדם לו הייתה נשארת בתוכו הפסולת? אילו כל עודפי המים, חומצת השתן, גופרית וכו' היו נותרים להירקב בבטן, הם היו מרעילים את האדם!  
לכן הוענקו לאדם שתי כליות חרוצות המפקחות על כמות המים, החומצות והמלחים בגוף. כיצד מתרחש סינון הדם על ידי הכליה? דם המכיל פסולת מגיע משאר חלקי הגוף ונכנס אל הכליה דרך עורק הכליה. הדם עובר סינון, המסיר ממנו חומרי פסולת ונוזלים מיותרים. הפסולת והנוזלים המיותרים נשלחים לשלפוחית השתן, ואילו הדם המסונן והנקי מוחזר לגוף דרך וריד הכליה.  
כמה דם עובר ביום אחד בכליה? לא ייאמן, אבל הכליות מעבדות 1,700 ליטר דם מדי יום! הן ממחזרות אותם כמעט בשלמותם, למעט חלק קטן שנהפך לשתן, ובכך משחררות אותנו מתוצרי הפסולת של כל תאי הגוף. כל זה - באופן אוטומטי, ללא כל התערבות או מודעות של האדם.  
מערכת חכמה זו, כמערכת חכמות נוספות הפועלות באיברי הגוף, נועדה לשרת את הגוף ולשמור על בריאותו התקינה. איזה תכנון גאוני, איזה סדר! ומי יצר את כל המערכות החכמות האלה?...



# צילדים

## יש איזה ערבי על החוף (ה')

בשבוע שעבר סיפתי לכם איך הידרדר מצבו של יוסוף, ואיך התפללנו עליו

מתעלפות. הגברים הערביים דוקא לא כל כך התעלפו, אבל הם התרגשו מאוד. כמה מהם נגשו אלינו ואמרו: "הכל מן תפלה שלךם לאלה". אבא שלי נענע בראשו ואמר לנו בשקט: "אתם רואים - זה קדוש ה'".

מאחר יותר הגיעו צלמים וצלמו את דודי ואת יוסוף ואותנו עם הערבים ולחוד. הספור על התהלים שאמרו יהודים על ערבי מהכפר דבוריה, התפרסם בכל העולם. יוסוף ודודי הופיעו כמעט בכל העיתונים, ואבא שלי אמר שזה בדיוק מה שכתוב בספר "שדי חמד", שזה יביא קדוש ה' ויוריד את שגאת הגויים אלינו.

הספור הזה נשאר אצלי עמק בתוך הלב, ותמיד כשאני מספר אותו, אני חושב: הלאי שכל הספורים בין ערבים ליהודים יהיו כאלה. אבא שלי אומר שיש אפילו תפלה על זה: "לא ישא גוי אל גוי חרב ולא ילמדו עוד מלחמה, וכתתו חרבותם לאתים וחניתותיהם למזמרות".

בית החולים. במסדרון היו כמה עשרות מבני המשפחה של יוסוף. הורים, אחים, דודים וילדים. חשתי שאולי כל הכפר הגיע לבקר את יוסוף. אמרו שהוא נמצא בטוב מיוחד, ושואבים מים מהראות. הם אמרו שהטפול יכול להציל אותו, אבל גם להמית אותו.

אמרנו שוב תהלים, וכל המסדרון נהיה שקט פתאום. כלם הסתכלו על שלשת היהודים שאומרים תהלים על בן המשפחה שלהם הערבי. ולפתע יוצא רופא אחד. כלם נקהלו סביבו, עד שהוא נראה מבהל. הוא המתין עד שיהיה שקט, ואז אמר: "יוסוף



יחי! כלם פרצו ביללות שמחה, וכמה ערביות התעלפו, אז שפכו עליהן מים והן שוב התעלפו, עד שהמסדרון נהיה מלא במים ובערביות

"אבא, באמת מתר לפי התורה להתפלל על גוי?", שאלתי.

אבי צטט לי מתוך הספר "שדי חמד" שמתר, ולאחר מכן ספר לנו על גוי מאנגליה, שתרם חלק מהראות שלו לטובת ילדה יהודיה, וכל הכול שלו התפללו

לשלומו לאחר התרומה, כך פסק הרב.

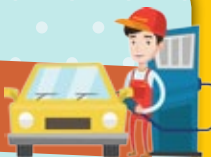
"הרבה גויים שונאים אותנו", אמר אבא, "אבל אלה מהם שמתגברים על השנאה שלהם, מכנים 'חסידי אמות העולם', וצריך להתיחס אליהם בכבוד. יוסוף אבו ג'אלל הוא חסיד אמות העולם. הוא שם את נפשו בכפו כדי להציל ילד יהודי. הוא בהחלט ראוי שיתפללו לשלומו".

למחרת חזרנו אל

### בדיחות לילדים



המתדלק לנהג, בתחנת הדלק: אשראי?  
נהג: אשראי!



אתה יכול להגיע לכל מקום ב-10 דקות בדיוק!  
תלוי כמה מהר אתה הולך.

איש אחד עלה לאוטובוס עם תוכי גדול על הכתף.  
שואל הנהג: מאיפה הבאת אותו?  
עונה התוכי: מבאר שבע.



שלושה דובים נכנסים הביתה.

אומר הדוב הקטן: מישוהו אכל לי את הדייסה!

אומר אבא דוב: מישוהו אכל לי את הדייסה!

אומרת אמא דובה: תירגעו, עדיין לא הכנתי את הדייסה...



### מה בפרשה?

## והיה אם שמוע

פרשת עקב פותחת בברכות להן יזכה עם ישראל אם ישמור את מצוות ה'. הברכות מפורטות באריכות, ובקצרה מוזכר גם מה יקרה במצב ההפוך - אם לא ישמרו, חלילה, את מצוות ה'.

הקב"ה מכין את עם ישראל לקראת הכניסה לארץ ישראל וכיבושה.

משה רבנו מתאר בפני העם כיצד קבל את לוחות הברית הראשונים, וכיצד שבר אותם בעקבות חטא העגל. משה ממשיך ומתאר כיצד התפלל לה' שישלח לעם, וכיצד הורה לו הקב"ה לפסול שני לוחות חדשים.

לקראת סיום הפרשה מצווה הקב"ה את עם ישראל במצוות נוספות, וסוף הפרשה כולל גם את פרשת "והיה אם שמוע", הנכתבת בתפילין ובמזוזות.



הצטרפו למנוי החודשי של חבורת תריג -

הסדרה הכובשת מאת הסופר חיים ולדר.  
< תקליטור שמע וחוברת עם עלילה מרתקת מלאת ערכים יהודיים, שילוו את הילדים לאורך כל החיים.

התקליטור והחוברת יגיעו אליכם הביתה מידי חודש, כמה ימים לפני התנויות!  
< תקבלו את מגזין 'הודים' העוסק

בהורות ובחינוך ילדים בעידן המודרני.



מגוון מוצרים מרתקים

וחינוכיים של חבורת תריג!!

< ספרי עלילה וספר קומיקס  
< משחק מדהים רצוף משימות והרפתקאות  
< נגן MP3 או דיסק און קו עם העונות  
המלאות של חבורת תריג, ועוד...





חבורת תריג



המשך בשבוע הבא...

להצטרפות למנוי החודשי או לרכישת מגוון מוצרי חבורת תריג, היכנסו לאתר הידברות שופס או חייגו: 073-222-12-50

אחת שאלתי

הרב ארז חזני



בתוס' בבבא מציעא מ', שהעכברים נקראים רשעים, משום שפאשר מוצאים אוצר של תבואה, דרָקם לקרא לחבריהם שיבואו ויאכלו עִמָּהֶם), והעכבר אינו בכלל "בהמתך", אלא הוא בעל חיים שנחשב ל"מזיק" ו"אויב" כלפי בעל הבית, ולכן אין חיוב לרחם עליו ולהאכילו טרם אכילת בעל הבית!

לספּוּם: בעל הבית רשאי לאכול גם אם לא הניח מזון לפני העכבר שנלכד.

לרכישת הספר "אחת שאלתי 2" ושאר ספרי הרב יצחק זילברשטיין, חייגו להידברות שופס: 073-222-12-50

הקדמת העכבר שנלכד

האם צריך להאכיל את העכבר שנלכד במלכודת לפני שואכל בעצמו?

עמדנו לטול ידים, לפתע העירה בתי הקטנה: "רק רגע, העכבר!!!... הן למדנו, שאסור לאדם לאכול קדם שיתן מאכל לבהמתו, והרי עדין לא הנחנו מזונות לפני העכבר שבמצודתנו..." שאלתי היא - האם אכן עלינו לדאג להאכיל את העכבר טרם אכילתנו?

תשובה:

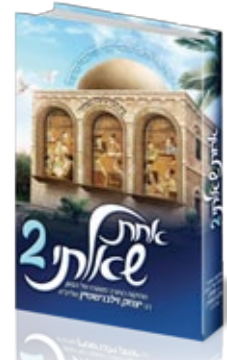
שאלה זו כבר נשאלה לפני רבנו החזון-איש זצ"ל, והשיב: אין האדם חייב ליתן מאכל לעכבר הנלכד לפני שהוא עצמו יאכל, כיון ש"אין מזונותיו עליו", (כלומר, הדאגה למזונותיו של העכבר אינה מטלת על בעל הבית).

ונראה שאין הדברים אמורים דוקא בעכבר שעומד בעל הבית להרוג אותו לאחר השבת, אלא גם עכבר שיטלו ויזרקנו מחוץ לבית, אינו חייב לדאג לאכילתו לפני שאוכל, משום שהלכה זו, יסודה במדת הרחמים, ולא נאמרה כלפי העכבר, שנקרא "רשע" (כמבאר

ונתתי עשב בשדה לבהמתך ואכלת ושבעת (דברים י"א, ט"ו). אמר רב יהודה אמר רב: אסור לאדם שיאכל קדם שיתן מאכל לבהמתו, שנאמר: "ונתתי עשב בשדה לבהמתך", והדר (ולאחר מכן) "ואכלת" (מסכת ברכות מ').

ספר יהודי אחד: כשעה לפני כניסת השבת, גלינו כי עכבר מסתובב בביתנו, והנחנו מצודה ללכידת עכברים באחת מפנות הבית. [יצן, שבשבת קדש אסור להניח מצודה על מנת לצוד בעלי חיים, אך בערב שבת מתר להעמיד מצודה על מנת שילכדו בה בעלי חיים, ואפילו ילכדו בעלי החיים בשבת, אין בזה אסור, יען במשנה במסכת שבת י"ז: ובתוס' שם].

והנה, בשבת קדש בבקר, כאשר הגעתי מבית הכנסת, הודיעו בני הבית כי העכבר נלכד במצודה. קדשנו על היין, וכאשר





**באווירה משפחתית**

**אל תשמרו את המחשבות שלכם לעצמכם**

אם לא נשתף את ילדינו במה שעובר עלינו, כיצד ידעו הם כיצד לשתף אותנו?

אם אנחנו רוצים שיתוף פעולה מצד בני ביתנו, עלינו לספר להם בצורה גלויה מה עובר עלינו. רק כאשר נסמוך עליהם - הם ירגישו שהם מסוגלים לתת, לעשות למען האחר, לנחם אחרים.

רק כאשר נסמוך עליהם - נוכל להוריד חלק מהעול שאנו נושאים על שכמנו.

לא כל דבר מספרים לילדים. הם לא אמורים לדעת שרבונו עם בן זוגנו, או מה בדיוק ספרנו לפסיכולוג שלנו ומה ענה לנו.

אבל הם כן אמורים לשמוע על כאב הראש שתקף אותנו, על כך שהלכתי היום לשוק והידיים שלי כואבות מאז ללא הפוגה, על כך ששכחתי את האוכל שלי בבית ולכן לא אכלתי בעבודה עד השעה 16:00, ועל כך שנפגעתי מאוד מהשכנה שצעקה עלי.

רק ילדים שהוריהם משתפים אותם בלבטיהם, ברגשותיהם ובתובנותיהם, יוכלו להעמיד ילדים שגם כן ישתפו אותם בכל אלו. כי איך ידע ילד כיצד לשתף, אם מעולם לא שותף ולא השתתף? שתפו את הגמדים הקטנים שלכם, ותגרמו להם לגדול פתוחים יותר ושקופים.

אלו אם לא נביא לפניהם את שאלותינו, תורתנו, את סיפור חיינו ואת כל מהותנו? הורים סבורים לפעמים שילדים לא צריכים לדעת דברים שונים.

הם לא אמורים לדעת שהיום היו לי בעיות בעבודה.

הם לא אמורים לדעת שהיום אני כועס או עצבני.

הם לא אמורים לדעת שכרגע אין לי כוח, או שעכשיו אין לי חשק.

ולא כך הדבר.

אם לא נביא לפני ילדינו את הרגשותנו, ילדינו לא יקלטו מה עובר עלינו.

אם ילדינו לא יקלטו מה שעובר עלינו, הם לא יוכלו להבין אותנו.

אם לא יבינו מה עובר עלינו - לא יוכלו לנחם אותנו, לעזור לנו, להועיל לדבר.

אנשים רבים נוהגים לשמור את מחשבותיהם לעצמם. הם כאילו חוששים, שאם יפתחו את הפה וידברו עליהן - יקרה משהו נורא להם, לסביבתם ומי יודע אם לא לעולם כולו.

כמעט תמיד מחשבותינו נסובות על הדברים הקטנים שלנו. על מצבנו הכלכלי, על מצבנו המשפחתי, על דברים שהייתי רוצה שיהיו לי, שיקרו לי, שיקנו לי, שיעשו לי, ולא על עניינים ברובם של עולם.

נכון, עם בן זוג טוב נעים לחלוק, ונפלא כשזה קורה. אבל יש לנו במשפחה עוד אנשים שיכולים להיות שותפים.

אנשים קטנים. קטנים בגובהם, קטנים לפעמים בהבנתם, קטנים במחשבותיהם, אבל גדולים בקשר שלהם אתנו. את הגובה, ההבנה, המחשבה והקליטה של ילדינו אנחנו עוזרים לפתח. איך נפתח את כל



**חכמת נשים**

**הרבנית חגית שירה**

**הגלידה והכלי**

הכלי שבו הקב"ה נותן לנו מברכותיו, הוא האמונה שלנו בו

בפנים-בפנים הנשמה יודעת את זה, רק צריך לחיות את זה, וכך לזכות למה שאומר דוד המלך: "כי אין מחסור ליראיו..." יראת שמיים היא סגולה לפרנסה בשפע, וכגודל היראה כך גודל הכלי. מי שמלכלך את לבו בחוסר אמונה - הכלי שלו מלוכלך, ולא ראוי לקבל בו שפע.

**הנה זה בא!** השבת מברכין את חודש אלול הבא עלינו לטובה. אומר ה"שפת אמת" שמתחילת השנה הקדוש ברוך הוא יושב ומחכה מתי יגיע סוף השנה, שהבנים והבנות שלי יתעוררו בתשובה?

"מה השם אלוקיך שואל מעמך..." מה - הכוונה למ"ה הימים האחרונים שבשנה, מט"ו באב ועד ראש השנה (45 ימים בדיוק) - "כי אם ליראה..." שהשם בימים האלה מצפה ליראה. ובאמת ההכנה לקראת הימים הנוראים היא יראת שמיים, היא היסוד והבסיס, והיא יוצרת את הכלי שלנו לקראת השנה החדשה, שיהיה נקי וגדול. כך נזכה לשנה טובה ומתוקה בגדול - "יראת השם היא אוצרו".

הרי איך אפשר לתת בגדול כשהכלי קטן? ואיך אפשר להשחית כשהכלי מלוכלך? כך: "הקדוש ברוך הוא ברא את העולם להיטיב לברואיו, אלא שהם צריכים לזה כלי ראוי לקבל את ההטבה..." (נועם אלימלך).

**"ועתה ישראל, מה ה' אלוקיך שואל מעמך..."** הקדוש ברוך הוא כביכול שואל ממך כלי, וממלא לך אותו בכל טוב שפע וברכה... מהו הכלי הזה? **"כי אם ליראה את השם אלוקיך..."** לכלי הזה קוראים יראת שמיים.

יראת שמיים זה לראות את השם תמיד מול העיניים. יראת שמיים זה לתת את כל כולי להשם יתברך, ולפסוע כל פסיעה בחיי ביחד איתו. יראת שמיים זה לשים על הלב ולהאמין שהמלך הגדול, שמלא כל הארץ כבודו, רואה את כל המעשים שלי, כן... גם כשאני לבד.

**"מה השם אלוקיך שואל מעמך" - מתוכך.** זכרי, בכל יהודי חבויה יראת שמיים טהורה.

אמא אוהבת במיוחד הכינה גלידה ביתית טעימה. היא רצתה לפנק את ילדיה, ובקשה מהם להביא כלי, והיא תשים לכל אחד גלידה בכלי. ילד אחד הביא צלחת עמוקה, ואמא שמה לו בשפע ובנדיבות כגודל הצלחת. ילד אחר הביא ספל חרסינה, והוא כמונב קבל פחות. עוד ילד מתוק הביא כוס חד פעמית וקבל ממש מעט, והאחרון החביב הביא --- כלי מלוכלך.

אמא שלו הביטה בכלי המלוכלך בזעזוע, ובשום אופן לא הסכימה לתת לו גלידה. "שאני אשים את הגלידה המשובחת והטעימה שהכנתי במו ידי בכלי מלוכלך, ואקלקל אותה? ממש לא...!"

כל אחד מהילדים קבל גלידה כגודל הכלי שהביא. מי שהביא צלחת גדולה - קבל בגדול, מי שהביא כוס קטנה - קבל מעט, ומי שהביא כלי מלוכלך - לא קבל כלום. פשוט... נכון?



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

**מתמודדת עם נסיון הלבוש והצניעות?**

**חולצת לנסע חסירה בעולם הכרת**

**בואי לגלות את עצמך מחדש..**

**2 כרכים**

**המדריך למתבגרת**

כל הסודות בספר אחד, פרי עטה של הסופרת מינה לשם, מחברת סדרת הספרים הפופולרית, שהפכה להיט "המדריך למתבגרת", מחנכת מקצועית, יועצת ומנחת הורים, מנהלת תכנית "אתגר" מבית היברות לנערות מתמודדות.

**הספר שיתן לך כלים וכן!**

להזמנות נכסי לאתר: [www.shops.hidabroot.org](http://www.shops.hidabroot.org)  
או חייגי למוקד ההזמנות: 073-222-1250



# בריאות טובה

הרבנית רחל בצרי



## נשירת שיער

רובינו מאבדים כ-100-50 שערות ביום כחלק מתהליך התחדשות של הגוף. מאחר שאצל רובנו גדלות שערות חדשות המחליפות את אלו שנשרו, איננו צריכים להיות מוטרדים אם כמה שערות נשארו במסרק, אך במידה ורואים דילול ניכר - כדאי לטפל ולחזק.

השיער מוזן ע"י מחזור הדם, לכן כשיש נשירת שיער - יש חסר או הפרעה בהזנת שורשי השיער, או בעיה בזרימת הדם. כדי שהשיער יהיה בריא צריך את כל המינרלים, בעיקר סילקה - צורן, סידן, מגנזיום, אבץ וברזל. גם חלבונים וויטמיני B, בעיקר הביוטין וה-PABA האחראי על צבע השיער. כדי שתהיה זרימת דם צריך רוגע ולא מתח שמכווץ את כלי הדם. לפעמים יש חסרים זמניים בכל אלה, כמו אחרי לידה או בזמן מחלה.

### הטיפול

לאכול מזון מלא ואיכותי: דגנים מלאים, ירקות, חלבונים כמו קטניות, אגוזים, דגי ים. נבטי אלפלא עשירים במינרלים. ניתן לאכול נבטים דקים, קופסא ליום, או קפסולות אלפלא. כך גם אצת אגם כחולה-ירוקה - ספירולינה העשירה בחומצות אמינו ובחלבונים. כדאי לאכול אגוזים, אורז בוסמטי מלא, שמרי בירה ושיבולת שועל, העשירים בוויטמיני B, בעיקר ביוטין, שמסייעים בצמיחת שיער.

כף מלאה מולסה נטולת גופרית מידי יום עשירה בברזל ומגנזיום. אכלו זרעים כמו דלעת, חמניות ושמשום מלא, וכן אבוקדו ושמן זית. מזונות אלו מכילים ויטמין E, השומר על בריאות הקרקפת.

הימנעו ממזונות הגורמים לדילול מאגרי הרכיבים התזונתיים בגופכם ומשבשים את זרימת הדם, כמו שומנים רוויים מוקשים, קמח לבן, סוכר לבן ומזון מעובד.

פעילות גופנית, מוזיקה, אמירת תהילים וכו' מורידים מתח.

מומלץ להתכופף ולהברישי את השיער מלמטה - הדבר מגביר זרימת דם לשורשי השיער. כמו כן מומלצים מסז'ים לראש עם כף שמן קיק + 4 טיפות שמן ארומתי רוזמרין, לשטוף את השיער עם מרתח רוזמרין + הדסים: לקחת 3 גבעולי רוזמרין ו-3 גבעולי הדסים, להרתיח 5 דקות ולכסות 15 דקות. יש להשתמש בשמפו לשיער בלי פרבנים ו-S.L.S. מומלץ שמפו עם סרפד רוזמרין. ניתן ליטול תוסף ייעודי לחיזוק והזנת השורשים.

להזנת הקרקפת - יש למרוח על הקרקפת חלמון ביצה+ כף שמן זית + כף לימון + 5 טיפות רוזמרין, להשרות חצי שעה ולשטוף.

הרבנית רחל בצרי היא יועצת תזונה ובריאות

# פורום מומחיות

## תכשיטים שאני לא אוהבת

איך מסבירים לבעל על טעם אישי, איך משנים חשיבה בדרך להרזיה, ואיך גומלים מטיטול?

לאכול מבלי לחשוב, לכן יש לחשוב לפני כל ארוחה. גם כשאתם מתארחים והשולחן עמוס כל טוב - חישבו קודם מה אתם אוכלים, ורק אחר כך אכלו.

יש לאכול רק כשרעבים. אם זה קשה לכם, סימן שאתם אוכלים על פי רעב פסיכולוגי ולא לפי רעב פיזיולוגי. המשמעות היא שיש לאכול ארוחות מסודרות, על מנת שהרעב הטבעי יחזור להופיע. חשוב לאכול רק עד שמגיעה תחושת השובע. אין חובה לסיים מהצלחת אם כבר שבעתם ואתם "מתפוצצים". (ד"ר סיגל תמיר, ד"ר לתזונה ומדעי ההתנהגות)

\*\*\*

**?** **בתנו מתקרבת לגיל שנתיים. אנו מעוניינים לגמול אותה מהטיטול, אך איננו בטוחים שהיא בשלה לכך. אלו נקודות אנו צריכים להביא בחשבון כדי לדעת שבאמת טוב להתחיל לגמול עכשיו?**

הגמילה מהרטבה היא תהליך מורכב, המתחיל כאשר לפעוט יש בשלות פיזית, קוגניטיבית ורגשית. אכן, סביב גיל שנתיים פעוטות בדרך כלל מוכנים לתחילת גמילה. בשלות הילד ומוכנותו לקראת התהליך משפיעים במידה רבה על הצלחתו.

תפקודו של הפעוט בתחומים השונים יכולה להעיד על בשלות ומוכנות לקראת התהליך. בתחום הפיזיולוגי: הפעוט נשאר יבש לעיתים ומסוגל להתאפק מעט, יש לו יציאות סדירות.

בתחום המוטורי: הפעוט יודע ללכת, לשבת ולבצע פעולות פשוטות. בתחום הקוגניטיבי: מסוגל להתרכז, לחקות אחרים, מבין מילים הקשורות לנושא, מגלה התעניינות, מזהה תחושות ומביע מילולית את רצונו להתפנות.

בתחום הרגשי: הפעוט אינו בשיא ההתנגדות לקבלת מרות, האופיינית ל"גיל המרי" (המופיע בגיל זה) פעוט הנמצא בשיאו של שלב זה יסרב לשתף פעולה עם תהליך הגמילה. דרכי הגמילה מגוונות ויכולות להשתנות ממשפחה למשפחה. עם זאת יש לזכור כי למבוגרים המשמעותיים בחייו של הפעוט תפקיד חשוב בתהליך הגמילה. עליהם לזהות את הבשלות של הילד ומידת מוכנותו, וללוות את התהליך ההדרגתי לכל אורכו בתמיכה, בסבלנות רבה ובהבנה, בדרכי נועם ובחיזוקים. ישנה חשיבות רבה לתיאום ולשיתוף פעולה בקרב המבוגרים השונים המטפלים בילד. (קרן אהרון, מאבחנת דיקטית, מרצה בחינוך מיוחד ובפסיכולוגיה התפתחותית)

יש לכן שאלות בנושאי נפש, זוגיות, פרנסה ועוד? כתבו אלינו למייל [debi@htv.co.il](mailto:debi@htv.co.il)

**?** **לכל חג או זמן מיוחד בעלי קונה לי מתנה. הוא מקפיד על כך מאד ואני מעריכה את זה. אבל יש דבר אחד שמפריע לי - באופן קבוע הוא קונה לי תכשיטים שאני לא אוהבת. אני יודעת שאם אומר לו הוא ייפגע, מצד שני אם לא אומר לו - לא אלך כמעט אף פעם עם מה שקנה לי. בסופו של דבר שנינו מופסדים, הוא - בגלל שסתם הוציא כסף רב, ואני - כי המגירה שלי מלאה בתכשיטים שאני לא עונדת. שלא לדבר על זה שהוא שואל לא פעם אם אני הולכת עם מה שקנה ולמה לא רואה שכן...**

רצון טוב לא מספיק בשביל לשמח בן זוג. צריך להכיר אותו לעומקו, לדעת מה הוא אוהב ומה טעמו, ואם קשה לרדת לעומק הדברים, כדאי להשאיר את ההפתעה בצד וללכת יחד לקנות את התכשיט או דבר אחר.

בעלים רבים עושים הפתעות שאחר כך מתבררות כלא משמחות כלל. מגיעים לפתחי סיפורים רבים כאלו, של בעל שקונה מה שהוא אוהב, מה שהוא היה רוצה, מה שהוא רוצה שאשתו תלבש ורק לא דבר אחד - מה שהיא אוהבת ורוצה. אם הוא באמת עד כדי כך לא קולע לטעמך עד שאינך מסוגלת לענווד את התכשיט, הסבירי לבעלך שתכשיטים הם עניין של טעם אישי. אין אישה אחת קולעת למטרה שאליה קלעה חברתה.

בקשי ממנו ללכת יחד אתך לרכוש את המתנה, כי טעמו חשוב לך. יחד עם זאת הבהירי לו שזהו תכשיט שאת אמורה ללכת איתו, הוא חייב להיות מתאים לטעמך.

אל תשכחי להודות על המחשבה, על הרצון, על המתנה. אם תעשי את זה ברוח זו - בעלך לא ייעלב. אין לו ממה. (מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

\*\*\*

**?** **האם נכון לשלב בין הרזיה לבין שנוי חשיבה באופן כללי? והאם זה אפשרי בכלל?**

התשובה היא כן, ואף רצוי, שכן ללא שינוי חשיבתי - ההרזיה לא תחזיק לאורך זמן. אם גם אתם החלטתם לרזות וברצונכם לעשות זאת פעם אחת ולתמיד, עליכם לדעת שיש לשנות את החשיבה בנוסף לשנוי תזונתי. כלומר, כל עוד לא יהיה שינוי חשיבתי, אתם תרזו והמשקל יחזור לסורו מהר מאד לאחר הצלחת הדיאטה.

גם אנשים שמצליחים לשמור על המשקל אחרי דיאטה מדווחים לרוב שבאופן חשיבתי, הם עדיין חושבים שמן - מרבים לחשוב על אוכל, חושבים על הארוחה הבאה, מפנטזים על מנת עוגה עם קצפת וגלידה וכו'. האוכל שמהווה פיתוי רוב שעות היום גורם לכם





מחלקת שלום בית של הידברות מזמינה אתכם

# שבת שכולה זוגיות

## מלון ניר עציון בכרמל

י"ב י"ד אלול תשע"ח 23.8.2018



הרב משה בויער



הסוף לליכוחים. נלמד מדוע כל שיחה מגיעה לליכוח



כיצד יוצרים שיחה של רגשות והבנה



תקשורת זוגית בריאה רגש והבנה הדדית



הרב שמחה כהן



הסטנדרטיסט שמעון פרץ במופע מצחיק "וישואים בבני אדם"



בהשתתפות הרב שמעון ביטון הרב מרדכי חזיה | הרב אליהו נקש

לאורך כל השבת צוות היועצים של הידברות לשירותכם!

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

ייעוץ אישי אחד על אחד ע"י הצוות המקצועי של מחלקת שלום בית ♥ מיטב הסדנאות שיתנו כלים לשלמות בית ♥ הרצאות מרתקות ♥ פאנלים מעשירים ♥ והרבה שמחה ואהבה



## למעלה מ- 1,000,000 צופים לא טועים

עכשיו מחליפים מסך במסך



# מצטיינים בחינוך

תוכן ערכי מיוחד לילדים!

המערכת הטכנולוגית החכמה, מביאה לביתך אפיקים של שידורים לכל הגילאים. תכניות ילדים שבכולן מסרים חינוכיים, ערוץ טבע, שידורים חיים, מהדרת חדשות מותאמת, הופעות מוזיקה, שיעורי תורה ועוד אלפי שעות צפייה מותאמת ייחודית.

כשיש לך את צופיה בבית, אתה רגוע. אתה יודע שבני המשפחה צופים רק בתכנים איכותיים, ערכיים וחינוכיים.

[www.vod.hidabroot.org](http://www.vod.hidabroot.org)

את תכני הילדים החדשים של הידברות רואים רק בצופיה



תוכניות חדשות עם צור משלנו, עורך מנחה, שי ויהל ועוד

2 ערוצים חיים לילדים ותוכניות VOD-ב

בחופש, כל יום סרט חדש בערוץ הסרטים!



## התקשרו והמסך יותקן בביתכם: 073-333-3333

דמי המני כוללים את כל חבילת הערוצים | ניתן לבחור גם חלק מהערוצים בלבד | מערכת צופיה אינה מיועדת לציבור החרדי