

16 עמודים מלאים בתוכן עשיר ומחזק!

עלון "עונג שבת" מופץ מדי שבוע ב-208,300 עותקים ברחבי הארץ

עלון שבועי לקירוב לבבות | ערוץ 97 בכבלים, בלוויין בפרטנר ובסקלום tv

הידברות

עונג שבת

פרשת צו | גיליון 394 | ט"ו באדר ב' תשע"ט

להגבות: oneg.shabat@htv.co.il

להפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

העלון מוקדש לזרע קודש בר קיימא איהו בת הינדה | לרפואה שלמה וכל הישועות אליה בן הילה | לעיני פונגדה בן טורי | לעיני סוניה אסולין בת אסתר | לעיני רבקה עדנה עות בת גוהר רחל

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
19:08	18:28	17:16	ירושלים
19:06	18:30	17:32	תל אביב
19:08	18:29	17:25	חיפה
19:08	18:29	17:33	באר שבע

חזות ומדי שרד

כוח השפעתה של ההופעה החיצונית על אין ספור תחומים בחיים

הרב זמיר כהן

ש הנוטים לראות בלבוש פריט שולי בחיים, שאין לייחס לו שום חשיבות. אולם ביהדות מייחסת התורה משקל גדול לאיכות הלבוש, כאמור בפרשה בעניין הכהן שפינה את הדשן: "וּפְשֵׁט אֶת בְּגָדָיו, וְלָבַשׁ בְּגָדִים אֲחֵרִים". וביארו בתלמוד (שבת קיד ע"א): "לימדך תורה דרך ארץ, בגדים שבישל בהן קדירה לרבו, אל ימזוג בהן כוס לרבו". ועוד ביארו שם (ק"ג ע"ב) את דברי נעמי לרות (רות ג, ג): "וְרָחֶצֶת וְסָכֶת וְשִׁמְתָּ שְׂמֶלְתְּךָ" - "אלו בגדים של שבת". הרי לנו שחלק מכבוד השבת הוא ללבוש בגדים נאים ומכובדים, וכמו שכתב השלחן ערוך (סי' רסב ס"ג): "ילבש בגדיו הנאים, וישמח בביאת שבת כיוצא לקראת המלך וכיוצא לקראת חתן וכלה".



הלבוש אמנם חיצוני, אולם הוא משפיע רבות על אישיותו של הלוווש. גם צבע או עובד במוסך או בזפת, שעבודתו מאלצת אותו להתהלך בבגדים מוכתמים, כאשר חוזר הוא לביתו ולובש חליפת יוקרה לקראת יציאתו לחתונת אחיו, חש אחרת בלבוש המכובד. ואכן, לעם ישראל ישנו מערך פריטי לבוש הייחודיים להם - החל מגלימת פאר המלכות בעלת חוטי הציצית אותה עוטה היהודי בכל בוקר על עצמו (מלבד הטלית הקטנה הדומה לה שמתחת בגדיו), דרך הנחת כתר תפילין על ראש היהודי, וקשירת הדומה לו על היד, ועד כיסוי הראש לכל גבר ולכל אישה נשואה, ולבוש צנוע אצל כל בת ישראל.

בכל אלה ישנן השפעות רוחניות גבוהות על האדם, כמבואר בכתבי המקובלים (חלק מהם הובאו בספרנו "מפתחות לחיים" פרק "מילוי רוחני"), אולם גם ברובד הפשוט יש להופעתנו החיצונית השפעה גדולה על תחושתנו הפנימית, ועל התנהגותנו. ככל שהלבוש צנוע ומכובד יותר, כך חש היהודי את מעלתו כבן מלך, וממילא קל לו הרבה יותר לעמוד בניסיונות העולם. מכאן החשיבות הגדולה של הכיפה שעל ראשו של היהודי. משום שלכיסוי הראש ישנה השפעה חיובית של השראת יראת שמים על האדם, כמובא בתלמוד (שבת קנ"ג, ב): "כסי ראשך, כי היכי דלהוי עלך אימתא דשמיא [כסה ראשך, כדי שתהיה עליך יראת שמים]". זאת מלבד שהוא גם מכריז בכך כלפי כולם, כי נאמן הוא למלכו של עולם. דבר הנכלל במצווה העליונה - קידוש ה'.

העלון טעון גניזה | נא לקרוא במהלך התפילה

זוהי גם מעלתה של בת ישראל ההולכת בלוש מכובד וצנוע. הלוש הצנוע יוצר אוירת מכובדות פנימית וסביבתית, וכשיש מכובדות בהופעה, הרבה יותר קל להיזהר מציציה למקומות ירודים, ולהימנע משיחות הגולשות למחוזות שאינם ראויים. תדמיתה וכבודה של בת זו עולה בעיני עצמה, וגם בעיני מי שאינם מוכנים להודות בכך. בנוסף, מקדשת היא שם שמים בהופעתה המכובדת, כאשר כל רואיה נוכחים לדעת על פי לבושה, כי נאמנת היא בכל אורחות חייה למלכו של עולם.

גם מצוות כיסוי הראש לאשה נשואה טומנת בתוכה תועלת רבה ועצומה. מלבד העובדה שעצם חיוב כיסוי הראש באשה נשואה הוא מן התורה ממש (עיני כתובות ע"ב, א), ומלבד שכרה העצום בחיי העולם הבא, בתורת הסוד מבואר עוד ששיער הראש הצומח כלפי מעלה בחלקו העליון של הראש, שייך למידת הדין, שעניינה קושי ודינים תקיפים (ביגוד לשיער הזקן, הצומח כלפי מטה, ושייך למידת החסד, ומייצג את השפע היורד וכו'). ולפיכך, החל מהרגע שהאישה (ששורשה הכללי בספירות גבורה ומלכות) נישאת, ונעשית עיקרו של בית, בבחינת השכינה הקדושה, כיסוי שיער ראשה מהווה כיסוי הדינים העליונים. בכך מגנה היא על כל בני ביתה, ופועלת לשפע החסדים הטובים הבאים לעולם לרדת אליה ואליהם ללא מעצורים. וגם על פי הפשט, בכיסוי הראש מאז החופה טמון מסר ייחודי של קשר מיוחד ונאמנות לבעל, לפי שהוא היחיד המותר מעתה בראיית שערותיה. המציאות מוכיחה שמסר זה נקלט ללא מילים. שניהם רגועים יותר, ושלוש ביתם במדרגה גבוהה הרבה יותר. זאת מלבד ההשפעה הרבה שבכיסוי ראש האם על חינוך הילדים לעדינות, למשמעת ולהקניית יראת שמים בלבבם, וגם זוכה לראותם עולים לגדולה, כמסופר במסכת אבות דרבי נתן (פרק לה. ועיין יומא מז, ע"א) על קמחית, שזכתה לראות את בניה כהנים גדולים, וכששאלו חכמים: "מה זכות היה בידך?", אמרה: "מעולם לא ראו קורות ביתי שיער ראשי".

נמצא שבהופעה חיצונית נכונה טמון ערך רב, אשר מרומם כל בן ובת ישראל למעלות גדולות ונשגבות. או אז חשים הם היטב את מעלתם כבני מלכו של עולם, וכמו שאמר הקדוש ברוך למה רבנו סמוך ממש למעמד מתן תורה (שמות יט, ג-ו): "וְאַתֶּם תִּהְיוּ לִי מְמֻלְכֵת פְּהַנִּים וְגוֹי קְדוֹשׁ". שבת שלום.

שהדם נפל לתוכו. לעומת זאת דם של בהמה, חיה ועוף הטהורים שנפל לתבשיל, צריך שתהיה כמות התבשיל שישים פעם כנגדו, כמו כל דבר אסור שבטל בשישים.

דם של אדם אסור משום מראית העין, כי עלולים לחשוד שזה דם של בעלי חיים שהתורה אסרה. ולכן די בזה שהוא לא ניכר במקומו, כדי להתיר את המאכל

שאל

את הרב

הרב אברהם יוסף
נחתתי תוך כדי חיתוך יקות למרק, ויתכן שנפלה טיפת דם למרק המתבשל. האם מותר לאוכלו?

2 פורים במאה ה-21 דיאל בלס



4 קונים = אוהבים? הרב זמיר כהן



5 הגעלת כלים הרב ירון אשכנזי



6 הצתה מאוחרת חיים ולדר



8 סכנה: סמארטפון מיכל אריאלי



9 מאחורי "בהלכה ובאגדה" תמר שניידר



14 הסתכלו על הילדים מנוחה פוקס





הרב יצחק פנקר



הרב זמיר כהן

★★★★★
במלון המפואר
לאונרדו ירושלים
ז'ח' ניסן • פרשת מצורע
12-13/4

השנה הווגנים אה

שבת הגדול

עם הידברות

073-2221270

הכפיתו מקומכם! מס' המקומות מוגבלות!

היהודי החושב

תסתיר את שמו המפורש. פרשני המקרא לימדו אותנו ששמו של אלוקים מסתתר במגילה בתוך כינויו של המלך אחשוורוש, כי אם נשים לב, עובדה מעניינת היא שהמילה "מלך" מופיעה במגילה כמאתיים פעם, אך לעיתים היא מופיעה בתואר "המלך אחשוורוש" ולעיתים אחרות רק בשם החשוב: המלך. בכך מרמזת לנו המגילה על המלך האמיתי המסתתר מאחורי המאורעות.

וכעת לשאלתך, כיצד החג מתקשר אלינו כיום? התשובה לכך נמצאת במגילה. מצד אחד, כל הנסים שהתרחשו בפורים נעשו בדרך הטבע, והתרחשו מאחורי הקלעים של בימת ההיסטוריה. אך אין מי שיקרא את סדר האירועים במגילה, ולא יראה בבירור את יד ההשגחה העליונה בכל אחד מפרטי המעשה. עד היום אנו רואים מבוגרים וצעירים מחייכים בהנאה למשמע התוכניות של המן, שהתהפכו נגדו מידה כנגד מידה:

המשך בעמוד 7 <<

פורים במאה ה-21

שמו של ה' לא מוזכר במגילה כתזכורת - להתחזק באמונה

(חולין דף קלט). המגילה מבטאת היטב את הסתר הפנים שיהיה בגלות עד בוא הגאולה, עד אז ה' פועל "מאחורי הקלעים" של זירת ההיסטוריה, אך באופן המאפשר לנו להבחין בפעולותיו! זו הסיבה הרוחנית להסתר שם ה' במגילה, ללמד את הדורות שיעור חשוב מאוד באמונה והשגחה.

אך ייתכן שקיימת גם סיבה טבעית חיצונית לכתיבה זו: רבי אברהם אבן עזרא כתב בהקדמת פירושו על המגילה, ששם האלוקים הוסתר בה מכיוון שהמגילה נכתבה ע"י מרדכי בחסות האימפריה הפרסית, ואכן היה חשש שהפרסים יתרגמו את המגילה, ויכניסו לתוכה שמות של אלים מהמיתולוגיה הפרסית, לפיכך נכתבה באופן של תיאור מאורעות בלבד, המסתיר את שם ה'. בין כך ובין כך, אין ספק שהקב"ה רצה שהמגילה

יהודה שואל: "שלום וברכה, רציתי להבין מדוע שם ה' לא מוזכר במגילה? האם היהודים פחדו להזכיר אותו בגלל הפרסים? בנוסף אני מבין שהיתה הצלה גדולה ליהודים לפני אלפי שנים, אבל אני לא מבין איך החג מתקשר אלינו כיום במאה ה-21?".

שלום יהודה, שתי שאלותיך מתקשרות יחד בתשובה אחת. עצם העובדה ששם ה' מוסתר במגילה, היא שמלמדת אותנו את השיעור החשוב ביותר בחג, שיעור שהיה רלוונטי בפרס העתיקה כפי שהוא רלוונטי לדורנו. חז"ל לימדונו שהמגילה בנויה על התגלות אלוקית בתוך הסתר פנים, כך אמרו: "אסתר מן התורה מנין? שנאמר "ואנכי הסתר אסתיר"



שבע

עובדות

לעשותם טרם היציאה לדרך: "טרם צאתו לדרך, יש לו ליתן צדקה, ויש ליטול רשות מהגדולים

שבעיר שיברכו אותו שיצליח בדרך. ויש להשתדל שילוו אותו איזה אנשים. והמלווה את חברו, כשהוא פורש ממנו, צריך לעמד במקומו עד שההולך יתעלם מעיניו, המברכים להלוך בדרך לא יאמרו לו "לך בשלום" אלא "לך לשלום". שהרי דוד אמר לאבשלום, 'לך בשלום', הלך ונתלה. ויתרו שאמר למשה, 'לך לשלום', עלה והצליח. כשהוא בדרך, יעסוק בתורה, שנאמר, 'ובלכתך בדרך'. ויאמר בכל יום איזה מזומרי תהלים בכוונה והכנעה".

נוסח תפילת הדרך: יהי רצון מלפניך ה' אלוקינו ואלוקי אבותינו, שתוליכנו לשלום ותציעידנו לשלום ותדריךנו לשלום, (ותסמכנו לשלום), ותגיענו למחוז קפצנו לחיים ולשמחה ולשלום. (אם דעתו לחזור מיד אומר ותחזירנו לשלום) ותצילנו מפך כל אויב ואויב ולקטים וחיית רעות בדרך, ומכל מיני פרעניות המתנגשות לבוא לעולם, ותתגנו לחן ולחסד ולרחמים בעיניך ובעיני כל ראינו, כי קל שומע תפלה ותחנן אותה. ברוך אתה ה' שומע תפלה:

בנוסף לתפילת הדרך, ישנן גם תפילות המבוססות על סגנון תפלת הדרך - תפילה למפליג בים או לטס בכלי תעופה.

7 עובדות על תפילת הדרך

מהי תפילת הדרך, מתי היא נאמרת, ומי תיקן אותה?

1. תפילת הדרך היא תפילה יהודית הנאמרת בעת יציאתו של האדם לדרך, ועיקר עניינה הוא, בקשת האדם מהקדוש ברוך הוא שישמור עליו מן הסכנות האורבות לו בדרך שלו.
2. בתלמוד מובא: "אמר רב חסדא: כל היוצא לדרך, צריך להתפלל תפלת הדרך" (תלמוד בבלי, ברכות, דף כ"ט ע"ב). התפילה נתקנה מפני שכאשר אדם יוצא מביתו או ממקום יישוב הוא מתרחק מחברת בני אדם ונחשף לסכנות היכולות לפגוע בו, ובמקום מרוחק אף לא ימצאו אנשים שיוכלו לעזור לו. מפני כך נאמרת תפילה זו בלשון רבים - האדם משתף עצמו עם הרבים שאינם אתו, ועל ידי כך יינצל.
3. תפילת הדרך נאמרת רק כאשר הדרך עוברת במקומות שאינם מיושבים, ואורכה יותר מאורך פרסה (4 ק"מ), ונאמרת לאחר שהנוסע התרחק כ-70 אמה ממקום יישוב. עם זאת, אמירת התפילה ללא הזכרת שם ה' מותרת בכל דרך, אפילו קצרה ולא מסוכנת.
4. תפילת הדרך נאמרת לא יותר מפעם אחת

1. ביום. אדם שנוסע כמה נסיעות ביום, מספיק שיאמר את תפילת הדרך בפעם הראשונה, ויכוון בבקשתו על כל הנסיעות שיעשה באותו היום.
2. כיוון שתפילת הדרך אינה פותחת בשם ה', ראוי להסמיך את התפילה לברכה ארוכה, המסתיימת בברוך, כגון ברכת "אשר יצר" או ברכת "על המחיה".
3. לכתחילה, בעת שאומרים את תפילת הדרך ראוי להפסיק מללכת, ולעמוד או לשבת. וכשנוסעים במכונית, לכתחילה, אם יש אפשרות - ראוי לחנות בצד הדרך ולאומרה בכוונה. אולם אין הכרח לעשות כך, ואם הנהג מרגיש שהוא יכול לכוון היטב בתפילתו גם תוך כדי נסיעה, יברך בשעת הנסיעה.
4. לגבי שאר הנוסעים שאינם נוהגים, ודאי שהם רשאים לכתחילה לומר את תפילת הדרך תוך כדי נסיעה, הואיל והנסיעה אינה טורדת את כוונתם (שר"ע או"ח ק"י, ד', מ"ב כ"ג).
5. בשולחן ערוך מצוינים מעשים שראוי



יונתן הלוי

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



מזמינים שבת ללא עלות ונכנסים להגירת הענק!
שווי הפרס **200,000 ₪**
להידור בית הכנסת שלך
מתנת חברת 'פיניש'

ממשיכים את הארת חג הפורים ומהדרים את השבת מתוך רב שמחה בבית הכנסת שלך

מרכז הידברות אצלכם בבית הכנסת בחוויה רוחנית בלתי נשכחת

עונג שבת של שירים ושמחה | הרצאות מרתקות
שיעור מיוחד לנשים | גיבוש הקהילה | ייעוץ והכוונה
להזמנת שבת ללא עלות: 073-222-13-61

פיש
ריחוט אמנותי לבתי כנסת



בית יהודי

"אתה לא בסדר!"

הקושי השלישי בקבלת ביקורת: העוינות החוסמת את הביקורת

נראה שהקושי המרכזי בקבלת ביקורת, נובע מכך שלרוב היא נאמרת מתוך כעס, עם מעט עוינות. זאת משום שהיא אינה נובעת מאהבה למבוקר ומרצון להיטיב לו, אלא היא תגובה לדבר שהרגיז את המבקר. העוינות המתבטאת בעת הביקורת מושפעת גם מכך, שפעמים רבות כאשר אחד מבני המשפחה רוצה לבקר את זולתו, עוצר אותו קול פנימי וקורא לו "לא כדאי עכשיו, לא עכשיו". כלומר, לא כדאי לקלקל את האווירה הרגועה השוררת כרגע בבית; ואכן הוא מצליח לעצור את עצמו מלבקר. כתוצאה מכך, מצטברים דברים רבים המעוררים לביקורת, אך בכל זאת היא אינה נאמרת, אלא עצורה על סף הדלת של רגשותיו של המבקש לבקר. רק לאחר שההצטברות גדשה את הסאה ועברה את סף יכולת ההתאפקות, או-אז מתפרצת הביקורת, בשצף קצף, בעוז ובכעס, וכל נושאי הביקורת שהיו אצורים ברגשותיו של בן-הזוג, מוצאים להם פורקן בהטחתם בזולת.

"שידור" העוינות מתבטא גם מבחינה חיזונית - בקולו של המבקר, בקצב דיבורו ובהבעת פנים כעושה. את כל השידורים האלה שומע המבוקר, ורגשותיו נחסמים מלקבל את העיקר, את התוכן שמאחורי העוינות והכעס. לולא הכעס של המתלונן, והעוינות החוסמת, היה קל יותר לקבל את ההערות ואף לחפש דרך לשיפור.

אנו מבחינים בכך כאשר אדם קורא בספר או בעתון, מאמר פסיכולוגי העוסק בתכונה מסוימת מתכונות האדם.



המאמר שולל לחלוטין את התכונה, מסביר את מגרעותיה ואף קורא לשפרה. קורא המאמר מזהה את עצמו כלוקה בתכונה זו שאותה שולל כותב המאמר. אף על פי כן, אין הקורא משליך את הספר מידיו בזעם, ואין הוא מבטל את מינויו על העיתון. יתר על כן, הוא עשוי לקרוא את המאמר שוב ושוב, ולנסות להבין את השלילה שהכותב התכוון להצביע עליה. הוא עושה זאת משום שהכותב לא התכוון אליו ישירות, והקורא הוא זה ששייך את הביקורת לעצמו.

בתופעה זו הבחנתי בצורה בולטת בקורסים להרצאות שאותם אני מנחה. באחד משלבי הקורס עומדים החניכים ומרצים בפני הקבוצה המתאמנת, חניך-המרצה מצולם, ולאחר מכן מוקרנת הרצאתו בפניו ובפני חבריו לקורס. בהקרנה זו הוא מבחין מהן הטכניקות הטובות שנקט בהן, ומהן השליליות. מתברר שה"נואם" מסוגל להשתפר במהירות, להפתעת כל חניכי הקורס, והדבר מתבטא בהופעה חוזרת שלו בפני החניכים. זאת משום שהוא רואה בעצמו את פגמיו, ובכך נחסכים המחסומים שהצבענו עליהם לעיל. כמו כן, המנחה המבקר מגיש את ביקורתו באווירה טובה ובכבוד רב, תוך החדרת תחושה אמיתית למבוקר, שאין לו עניין להצביע על הפגמים והחולשות, אלא לשפר עוד ועוד את כישוריו והנקודות הטובות שיש לו.

לעומת זאת, כאשר אדם מבקר את זולתו, הביקורת מלווה בכעס, והחסימה שיוצר "גורם הכעס" של המבקר ברגשותיו של המבוקר, היא מוחלטת. זאת גם אם המבוקר יהיה אדם בעל אישיות מיוחדת. אזונוי אולי ישמעו את צלילי הביקורת, אך תוכן הביקורת לא יופנם ללבו, זאת אפילו אם המבקר יהיה בעל אישיות מורמת מעם.

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

ארגז הכלים



אל תפסיד את העולם בגלל עצלות

כדאי לא רק לרכוש תדמית כזו, אלא להיות באמת כזה. לא לדחות דברים. לעשות - מה שנחוץ לעשות - ועכשיו

כבר אמרו חז"ל: "זריזים מקדימים למצוות" (פסחים ד' ע"א). כותב על כך הרמח"ל: "ותראה כי טבע האדם כבד מאד, כי עפריות החומריות גס, על כן לא יחפוץ האדם בטורח ומלאכה, ומי שרוצה לזכות לעבודת הבורא ית' צריך שיתגבר נגד טבעו עצמו ויתגבר ויזדוץ, שאם הוא מניח עצמו ביד כבודתו, ודאי הוא שלא יצליח" (מסילת ישרים פרק ו'). הרמח"ל אומר, שמאחר שטבע האדם הוא מן העפר ומן החומר, על כן יש באדם כבדות, שהיא היפוכה של הזריזות.

הזריזות היא תנאי הכרחי להצלחה כמעט בכל תחום. משום כך, על האדם להתגבר על עצמו נגד טבעו ולהרגיל את עצמו להיות זריז. אם יניח את עצמו ביד כבודתו, "ודאי הוא שלא יצליח".

אם כן, "בוקר בא, לעבודה" - לכל סוגי העבודה" הנחוצים. בלי לחפש תירוצים של הבל, בלי לדחות ואפילו בלי להתכייין.

אם נדחה מטלה חשובה, אולי נרגיש את הנאת העצלות הרגעית, אבל בעומק הלב אנחנו נדע ונחוש את האמת הבלתי נעימה. אנחנו מפסידים ו"מפספסים" בגלל עצלות! בגלל עצלות של דקות ספורות אנחנו עלולים להפסיד הפסד בלתי הפיך.

המשנה אומרת: "וְאֵל תֵּאֱמַר לְכִשְׂאֹפְנָה אֲשֶׁנָּה, שְׂמָא לֹא תִפְנָה" (אבות ב', ד').

אנחנו מוצאים אצל הצדיקים, שתמיד מעשיהם במהירות. על אברהם אבינו נאמר: "וַיִּמְהַר אַבְרָהָם הָאֱלֹהִים אֶל שְׂרָה וַיֹּאמֶר מַהֲרִי... (בראשית י"ח, ו'); וכן: "וַיִּתֵּן אֶל הַנֶּזֶר וַיִּמְהַר לַעֲשׂוֹת אֹתוֹ" (שם ז').

על רבקה נאמר: "וַתִּמְהַר, וַתַּעַר כֶּדָּה אֶל-הַשֶּׁקֶת... (בראשית כ"ד, כ'). ואומר על כך בעל "מסילת ישרים": "מלמד שכל מעשיהם של צדיקים במהירות, אשר לא יתנו הפסק זמן לא אל התחלת המצווה ולא אל השלמתה".

כך, להבדיל, גם בעסקים. החברות המצליחות ביותר הן אלו שאם אתה מתקשר אליהן עם בעיה, הן מטפלות בעניין באופן מידי. חברות טובות פחות לא יזדרזו לתת שירות. כן, הם רושמים לפנייהם... כרגע אין להם עובדים פנויים, וכשהיה באזור הם יטפלו בבעיה...

כדאי לאדם להשתדל שתהיה לו תדמית של אדם זריז ואמין, שמבצע היטב ובמהירות את המשימות המוטלות עליו.

כדאי לא רק לרכוש תדמית כזו, אלא להיות באמת כזה. לא לדחות דברים. לעשות - מה שנחוץ לעשות - עכשיו!

"...היום אם בקלון תשקעו" (תהילים צ"ה, ז'). תתנהגו בזריזות!

לרכישת ספרו החדש של הרב יצחק פינגר "מחשב מסלול מחדש" חייגו להידברות שופו: 073-222-1250

נכון להיום הנבחרת מזכה את הרבים ומפיצה
208,300
עלוני שבת בכל רחבי הארץ
וב"ה עוד היד נטויה...

- בבית הכנסת בסביבתך
- במקום העבודה
- ביום שישי במאפייה
- במכולת ליד העיתונים
- בשולחן ואצלך שבת

מתי בפעם האחרונה היית שייך לנבחרת?



בוסר המלאכים

היסוד הכי יסודי בחינוך

לפעמים עודף הדאגה שלנו לעולם הבא שלו, גורמת לו להרגיש שלא מספיק אכפת לנו מהעולם הזה שלו, וממילא האהבה אינה מורגשת

לא מזמן הוזמנתי להרצות בפני ציבור גדול. קצת הקדמתי, וזכיתי לשמוע גם את שיחתו של זה שדיבר לפני, איש חינוך מפורסם, שבחר לפתוח את הרצאתו במילים הבאות: "יסוד היסודות בחינוך, ללא שום ספק, הוא חינוך וגבולות, משמעת וסמכות". עד כאן דבריו, שהמשיכו עוד ועוד בזו הדרך.

גישתו מובנת, אנו בדור בו הסמכות ההורית נשחקה. אך בכל זאת, אני חושב שצריך לנסח אחרת. הדרך להתמודד עם הסמכות ההורית המעורערת צריך להיות ממקום אחר, מקום שעליו כל גדולי ישראל עוררו: **יסוד היסודות בחינוך, ללא שום ספק, הוא אהבה. עבותות של אהבה.** משם זה מתחיל. האהבה מחייבת גם לשים גבולות, נכון, אבל הכל מתחיל באהבה. זו הקומה הראשונה והמחויבת, שעליה צריך לבנות גם גבולות ומשמעת, אבל אסור להתבלבל כאן: העיקר זה האהבה!

למעשה, זה מקביל לאהבת ה' אותנו. בהרבה מקומות מוזכר שהיחס של הקב"ה אלינו הוא יחס של רחמי הורים לילדיהם, כמו שכתוב: **"כִּרְחֵם אָב על בְּנָיִם רַחֵם ה' על יְדָאָיו"** (תהילים ק"ג י"ג), או (ישעיהו ס"ו י"ג): **"כִּאִשׁ אֲשֶׁר אָמוּ תִנְחַמְנוּ בֶן אֲנָכִי אֲנַחֵמְכֶם"**. הנהגת ה' אותנו בשתי הנהגות שונות: יש את הנהגת המשפט, אבל יש גם הנהגה נוספת, הנהגת יחוד (כמו שהרמח"ל ב'דעת תבונות מאריך בזה), של אהבה ללא גבול. במצב רגיל ניכרת הנהגת המשפט, ואילו הנהגת היחוד מתגלה באופן ניכר וברור רק בזמנים ובמצבים מסוימים (אגב, פורים שזה עתה חלף - הוא עת רצון שיסודו הוא גילוי זה). גם בחינוך ילדים, לפעמים עיקר השיח הוא סביב מטלות וחוקים, אבל הבסיס של הכל - זו אהבה. לדוגמה, אם ילד קטן ינסה לעזוב את ידה של אמו ולרוץ לכביש היא תכעס עליו, ובצדק, אבל אם הוא חלילה יידרס, היא לא תשמח ותגיד שמגיע לו, אלא מיד תתגלה האהבה הבלתי מותנית שלה אליו. כי האהבה היא בסיס הכל.

בחינוך מתבגרים, אנו נדרשים לפעמים להזכיר לעצמנו את זה. כי הנער נקרא "נער" על שם שהוא מנוער מן החכמה, מן העול, כחלק מתהליך בו הוא מגבש את זהותו העצמית, ובדרך גורם לנו הרבה כאב לב. יש נערים שזכו ליותר יכולות ניהול עצמי ושלטה עצמית, ויש כאלה שפחות, אבל זה גיל קשה, בו אנו ההורים צריכים לעשות עבודה פנימית לא פשוטה, לזכור שככל שהנער ירגיש אהוב, כך יהיה לו קל יותר לעבור בשלום את הניסיונות והפיתויים העצומים שבודרנו.

עצם האהבה לא מוטלת בספק, אבל לפעמים עודף הדאגה שלנו לעולם הבא שלו, גורמת לו להרגיש שלא מספיק אכפת לנו מהעולם הזה שלו, וממילא האהבה אינה מורגשת. זה יסוד עצום, יסוד שמחייב לפעמים להתעלם מהטעויות שלו. יש פסוק בתורה שאומר: **"הִתְעַלְמֶתָ" (דברים כ"ב א')**. זה כלל בהלכות השבת אבידה, אך רבותינו הרחיבו את הכלל הזה לעוד דברים, ולמדו מכאן שזה גם יסוד גדול בהתייחסות לזולת: פעמים שאתה מתעלם (הרשב"א בתשובה, ח"ה סי' רל"ח).

כמו כן, כדאי להתאמץ שלא להיגרר לוויכוחים, או לניסיונות שכנוע, כי בכך רק מחייבים את הנער לתפוס צד, להתבצר ולשכנע את עצמו עוד ועוד בצדקת דרכו, בעיניו. **"בְּתַחְבּוּלוֹת תַּעֲשֶׂה לָךְ מִלְחָמָה"**, ובתחבולות עוד נצליח לעורר ולהעיר את האהבה, כדי ליצור קשר בריא וחיובי עם הנערים, ובעזרת ה', בזכות זה, ה' גם יעורר עלינו את רחמיו, ונזכה שיתקיים בנו הפסוק: **"וְהָשִׁיב לָב אֲבוֹת על בְּנָיִם, וְלָב בְּנָיִם על אֲבוֹתֵם"** (מלאכי ג' כ"ג).



רכישות הספר "בוסר המלאכים", ארגז כלים להורי המתבגר מאת הרב דן טיומקין, חייגו להידברות שופס 073-222-1250

המדריך לחינוך



ההורים שלי קונים לי, סימן שהם אוהבים אותי - האמת?

כיצד נראים חום ואהבה מנקודת מבטו של ילד, וכיצד ליצור שיח עם הילד

הורים רבים סבורים בטעות כי על ידי ריבוי רכישת משחקים מפוארים ומוצרי יוקרה לילד, הם מעניקים לו את תשומת לב הנדרשת לו, ואת החום ואת האהבה שהוא כה זקוק להם. הורים אלה מרוצים מעצמם, ובטוחים כי בכך הם מספקים לו גם את צרכיו הנפשיים. אך מצוי לשמוע דווקא מהורים אלה את תמיחתם הגדולה: "הרי בהיותנו ילדים, מצבם הכלכלי של הורינו לא היה טוב כשלנו, ולא קיבלנו אפילו עשרה אחוזים משפע הביגוד האיכותי והמשחקים הנפלאים והחוגים המיוחדים שילדינו מקבלים מאתנו, ובכל זאת היינו קשורים להורים, אוהבים אותם מכל הלב, מכבדים אותם וממושמעים להוראותיהם. מדוע ילדינו המקבלים פי כמה וכמה, רוטנים ומתלוננים, ואינם בטוחים שאנו באמת אוהבים אותם?!"

טעותם הגדולה של אותם הורים, נעוצה בעובדה שהם סבורים שהילד מודד את האהבה של ההורים בהתאם לכמות ולאיקות האביזרים שהוריהם רוכשים עבורם. אולם האמת היא, כי הילד זקוק לחוש את לבם ואהבתם של הוריו, באמצעות גישתם כלפיו. מנקודת מבטו של הילד, בפרט בגיל הרך, כל דבר שהם רוכשים עבורו, מגיע לו מהוריו מצד טבע העולם. שהרי מי יקנה אם לא הם?... ההוכחה הניצחת עבור הילד כי אהוב ורצוי הוא להוריו, היא אך ורק בהתנהלות המוכיחה אהבה ודאגה לטובתו, תשומת לב כנה לשאלותיו, לחוויותיו ולצרכיו. שבה ועידוד על מעשיו הטובים ועל השתדלותו, ורחישת כבוד לרצונותיו - גם אם לא תמיד יסכימו למלא את מבוקשו.

כלומר, ברור שההורים אינם אמורים למלא את כל משאלותיו של הילד, אולם מאידך אין להתייחס לבקשותיו - אפילו המקוממות והבלתי הגיוניות, בזלזול ובגלגול. על כל הורה לזכור תמיד, שזלזול, השפלה, לעג וביזיון לילד, בין במילים בין בתנועות ובין במעשים, הם מרשם בדוק ליצירת נפש חולה. הילד צריך לדעת כי יקר, נכבד ואהוב הוא מאוד להוריו, אך אין בכל זה לגרום להרשותו לחרוג מן הגבולות המותרים והנכונים.

וככל שהילד גדל, כך יש לשוחח אתו במבט אוהב ומכבד כעם אדם בוגר, לשמועו ולהתבדח אתו כאח, להעניק לו הדרכה ועצה כחבר טוב שכל מטרותו לראות בטובתו, ורק כאשר אינו מתנהג כראוי, יעבור ההורה לעמדת הסמכות האחראית שאינה מאפשרת גלישה להתנהלות גרועה.

כך גדל הילד עם נפש בריאה, המהווה קרקע פורייה לקליטת זרעי החינוך הנכונים לכל גיל, וצמיחתם באופן הטוב והנכון ביותר.

מתוך ספרו החדש של הרב זמיר כהן "המדריך המלא לחינוך ילדים", רכישת הספר חייגו להידברות שופס 073-222-1250



הדרך לבריאות שלך!

לפרטים והרשמה 073-2221240

משדרגים את הגוף והנשמה!
הידברות מזמינה אותך לסדנת בריאות אמונה ושמחה בהשתתפות מיטב המומחים בתחום:

הפסיכוספיסט הרב **מרדכי חזיה** & הנטורופתית ND ומאבחנת ע"פ גלגל הנין הרבנית **זוהרה שרביט** עוצמות כוחות הנפש השפעת התזונה על בריאותינו

בשבוע הקרוב!

יום רביעי כ" אדר ב' 18:00-22:00
מועדון פיס אל המעיין רחוב סמטת הורדים 6

יום שלישי כ"ו אדר ב' 18:00-22:00
אולם תלמוד תורה אוהלי יאכרם רחוב אביעזר 5 קריית הרצוג

רכסים 27.3.19

טיפוס מזורז העור
כיבוד עשיר
מתנה חבתה מתננים
מקור הדברות חבתה מתננים

מה הקשר בין ניקוי רעלים בגוף לשיפור איכות החיים?
איך מאזינים את הסוכר, ולא מותרים על ממתקים?
איזו פעילות גופנית מומלצת לאיזון שומנים בדם?
כל הדרכים מובילות לסדנה חוויתית אחת!



קו ההלכה



כיצד עושים הגעלת כלים לפסח?

לקראת פסח, אנשים רבים מעוניינים להכשיר את הכלים שבביתם. איך עושים זאת?

ישנם כמה כללים הנצרכים לידיעה לפני הכשרת הכלים בהגעלה:
 א. יש לנקות את הכלי היטב, שהכלי יהיה נקי ושלא יהיו דבוקים עליו שיריים כלל. פעמים שישנם כלים שמרוב שימוש נדבקים בהם שיריים שאינם ניתנים להסרה (כל מיני נקודות שחורות או חומות). במקרה זה אין אפשרות להכשיר את הכלי. לכן יש להקפיד בזה, שהכלי יהיה נקי לחלוטין.
 ב. כל הדברים המחוברים לכלי, כגון ידידות הכלי, ידית המכסה וכדומה - אין צריך להסירם, משום שהכל נחשב לכלי אחד. ומכל מקום יש לנקות היטב את מקום הברגים ולבדוק שאין שם שיירי חמץ או חלודה.
 ג. כאשר מגיעים כלים חלביים ובשריים יחד, יש להקפיד לפני שמטבילים אותם במים החמים לשים במים חומר הפוגם, כגון סבון כלים וכדומה.
 ד. יש להמתין עד שהמים יבעבעו, ואז להכניס את הסיר, ולהמתין כמה שניות עד שהמים חוזרים לבעבע. לאחר מכן להוציא את הסיר ולשטוף במים הקרים.
 ה. כללים אלו ניתנים למי שלא מצא מקום שבו יכול לעשות הגעלה כדיון, וצריך להגעיל בביתו. אמנם כיוון שיש פרטים רבים בהגעלת כלים, לכן לכתחילה יש להקפיד ללכת למקום שבו מגיעים כלים על פי ההלכה, ולא לעשות לבד בבית. ומכל מקום, במקרה שהוצרך להגעיל כלים בבית, כדאי

להתקשר להתייעץ עם רב ב"קו ההלכה" ולקבל הנחיות ברורות.

סוגי הכלים והכשרתם

סירים ומחבתות - ניתן להגעילם במים רותחים.

סיר ותבנית מזכוכית - לבני ספרד, כל כלי הזכוכית - הכשרם בשטיפה במים צוננים, ואף כלי זכוכית שמשמשים בהם לבישול ואפיה - אין צריכים הגעלה כלל, והכשרם בשטיפה.

כל זאת בתנאי שהכלי נקי לחלוטין ואין בו שיריים שנדבקו. אבל אם יש בו נקודות שחורות או חומות של שיריים שנמצאים על גבי הכלי ואינם יורדים, אין אפשרות להשתמש בכלי בפסח כלל. ולבני אשכנז - כלי זכוכית אסורים ואין להם הכשר כלל, ויש לקנות כלים חדשים לפסח.

מחבת טפלון - לבני ספרד - ניתן להכשירה בהגעלה, משום שציפוי הטפלון נחשב לפלסטיק, ודעת מרן הרב עובדיה שניתן להכשיר פלסטיק בהגעלה. ולבני אשכנז - כלי פלסטיק דינם כחרס, ולכן יש לקנות מחבת חדשה לפסח.

מחבת לצליה (פלנצ'ה) - כיוון שמחבת זו עשויה לצליה בלי רוטב, חייבת הכשרה בליבון על ידי ברנר עד שהכלי מאדים וניצוצות ניתזין



073-3333-300

ממנו. וכיוון שכיום הכלים עדינים מאד, ויש חשש שהאדם לא יכשיר את הכלי כראוי, לכן אין לה הכשר לפסח, וצריך לקנות מחבת חדשה לשימוש בפסח.

מנגל שפועל על גז - אם יש אפשרות לחממו למעלה מ-400 מעלות צלזיוס, ינקה את המנגל והרשת היטב ויפעיל את המנגל על החום הגבוה ביותר במשך כחצי שעה. ומכל מקום, אף בזה ראוי להחליף את הרשת לפסח.

רשת המיוחדת לצליית כבד - אינה צריכה הכשר כלל, כיוון שלא משתמשים בה לשום תשמיש אחר מלבד לצליית הכבד.

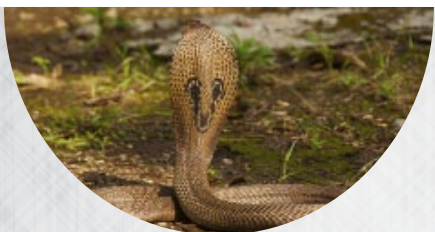
סכו"ם צלחות וכוסות - הסכו"ם עשוי ממתכת, ובלע ברותח מכלי שני, שהרי יוצקים מהמים שהוא הכלי הראשון, אל הצלחות והסכו"ם שהם כלי שני. לכן ניתן להכשירם על ידי שמעירים עליהם מים רותחים. צלחות - אם הן עשויות מחרס או פורצלן - אין להם הכשר כלל. וכלי פלסטיק וזכוכית ביארנו לעיל.

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

דברי רייכמן

לא רק בפורים: בעלי חיים בתחפושת

חשבתם שרק ילדים אוהבים להתחפש בפורים? בעלי חיים רבים מתחפשים כל השנה. למה?

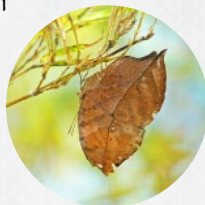


הקובר. אף שהוא נחש ארסי, תוקפים רבים מנסים לתקוף אותו מאחור, הרחק משיניו הארסיות. אלא שאז הם רואים את ה"עיניים" שעל עורפו של הנחש, ומתבלבלים: האם זהו עורפו של הנחש, או פניו?... במקרים רבים, הם פשוט מתרחקים.

הפרפר המקסיקני משתמש במימיקריה דווקא בהיותו זחל. כדי להרחיק טורפים הוא מנפח את חלקו האחורי, ומשווה לו מראה של ראש נחש מאיים, שמרתיע את האויבים.

דג החכאי דומה לאבן המונחת על קרקעית הים. כדי ללכוד טרף, הוא מזיז חתיכה מגופו שנראית כתולעת, וכך מפתה דגים קטנים לאכול אותה - וטורף אותם כשהם מתקרבים.

"מימיקריה" - זהו שמה של התופעה המעניינת שבה בעלי חיים מתחפשים, בפועל ממש. הם מתחזים לאבנים, לעלים ולעיתים לבעלי חיים אחרים, או משנים את צבעם וצורתם בדרכים מרתקות במיוחד.



בשביל מה הם עושים זאת? במרבית המקרים, מדובר בהגנה עצמית. בעלי חיים רבים, במיוחד כאלה שאינם גדולים או חזקים במיוחד, משתמשים במימיקריה כדי להסתתר מאויביהם, או כדי למנוע מהם לטרוף אותם. במקרים מסוימים, ההסוואה המיוחדת של בעלי החיים מסייעת להם עצמם להגיע אל טרפם ללא הפרעה. הנה כמה דוגמאות לבעלי חיים שמתחפשים

בפורים - סליחה, בכל השנה.

- שבתאי השקד הוא הפרפר הגדול בישראל. אך לא רק גודלו מעניין - על כנפיו ישנה דוגמא של עיניים גדולות. כאשר טורף מאיים על הפרפר, הוא פורש את כנפיו במלואן, העיניים מתגלות והטורף - שחושב שמדובר בבעל חיים גדול ומפחיד - פשוט בורח.
- פרפר העלה היבש הוא אולי מלך ההסוואה בעולמו של הקב"ה. כפי שאפשר להבין משמו, כנפיו הסגורות נראות ממש כמו עלה יבש, בעל גווני שחור, חום וצהוב, וקשה מאד להבחין בו בין עלי השלכת האמיתיים.
- דוגמת עיניים נמצאת גם על גבו של נחש

שואלין ודורשין!
בהלכות הפסח



הרב זמיר כהן

הידברות מזמינה אתכם לערב מעצים ומיוחד לחג הפסח

נחמד ידיעותינו בהלכות החג נדע כיצד לקיים את מצוות החג כראוי נלמד על מהותו של החג, והגאולה המקיפה אותו

הכף בלילה בלילה ולינה צמחים וצמחי ה' יתבאר

יינתן מענה לכל שאלה בענין הלכותי

במקום יוצעו למיכירה פסח סמרים וכלי פסח

הרב ירון אשכנזי

הערב מיועד לגברים ונשים. בהפרדה מלאה



הצתה מאוחרת

שני צעירים ממשפחות מבוססות נישאים בחתונה מפוארת ומקימים משפחה מעוררת קנאה. שניהם יודעים שאין מה לקנא... סיפור מרגש וגדוש תובנות, עם סיום בלתי צפוי, ורק אתם תחליטו אם הסוף שלו עצוב או שמח...



לקראתנו במקום שאנו נלך לקראתם; שהם ניהלו מאבקים קשים עם הנהלות בתי הספר וכנגד המורים כדי כביכול להגן עלינו, אך במציאות זה גרם לתיעוב כלפינו מצד המורים, שאמנם נזהרו מלהסתבך אִתנו, אך עשו הכל כדי להציק לנו באופן חוקי.

היועץ ציין שבסך הכל יש לנו אישיות טובה, הנובעת מהחיים הטובים שהיו לנו: "אך אל תטעו", הוסיף, "אתם צריכים לעבוד על התכונות הטובות שלכם, כי לא באמת נדרשתם אי פעם לוותר או לכופף את עצמכם".

התקוממנו מול הטיעון הזה. הצגנו לו דוגמאות שבהן כן התכופנו בעבודה ומול חברים, אך הוא עמד על כך שיש הבדל בין להתכופף "בחוק" לבין להתכופף בפנים. בחוק, לבני אדם יש מחויבויות חברתיות ודאגה לתדמית, אך בבית נחשף ה"אני האמיתי", ללא מסיכות וללא פילטרים, "ומה שאתם רואים זה האני האמיתי שלכם".

ניסינו לתקן את מה שקלקלנו, הלכנו על פי כללים, אך לבסוף הפרנו אותם וחזרנו לנקודת ההתחלה. חיי נישואים אומללים.

בינתיים נולד עוד בן, ועוד ברית נערכה. עוד צ'קים. עוד חצי שנה של הפסקת אש, ועוד פעם אש זרה הפורצת בכל העוז.

כבר היינו עייפים ויגעים, ולמעשה כבר הייתה מעין הסכמה שבשתיקה בינינו, שהולכים על פרידה וגירושין. כאב לנו על ילדינו - שלא ידעו דבר על היחסים הרעועים - ומה שזה יעשה להם, אך כבר לא יכולנו לשאת את המצב.

ובדיוק אז נחתה עלינו בשורה איומה. בננו השני, יותם בן השבע, חלה בסרטן. * * *

אני יכולה לציין את היום, את השעה ואת הרגע שבהם התבררנו על תוצאות הבדיקות. עולמנו חרב עלינו. אם יש משהו שבו לא היה לנו שום ויכוח - אלה היו הילדים שלנו. כבני זוג היינו כישלון, אך כהורים היינו מושלמים. את

לאחר המסיבה, כשספרנו את הצ'קים, בעלי סיפר לי שגם אחותו אמרה לו משהו דומה, ושנינו נתנו זה בזו מבט מלא משמעות. עוד נקודת הסכמה נדירה כל כך. * * *

הלידה נתנה הפוגה מסוימת, כי אף שהיינו בני זוג כושלים, מעולם לא היינו רעים כבני אדם. בתקופת הלידה ואחריה אני משערת שהייתי נוראה, אך הוא עשה הכול כדי להבליג ולשתוק. הוא השתדל ללכת על בהונותיו, לא להרגיז אותי ולא לגרום למריבות; עשה כל מה שיכול לשמח אותי. לא מהמקום הזוגי, אלא מהמקום האנושי.

זה מה שהפליא אותנו. לשנינו היה לב טוב, ושנינו בסך הכל שאפנו לטוב, אך הטוב הזה לא היה קיים בינינו. עם חברים ועם משפחה הסתדרנו מצוין, אך בינינו - אש זרה.

האש הזו שבה והתלקחה חצי שנה לאחר הלידה: מריבות נוראות, דיבורים קשים, שתיקות מעיקות. היינו מזועזעים כל אחד מההתנהגות של בן הזוג, ומאוחר יותר הלכנו לטיפול זוגי - שכשל.

כעבור שלוש שנים נולד לנו בן. ערכנו ברית מפוארת, ושוב ספרנו צ'קים וצחקנו צחוק מר על כל אלו שמקנאים בנו, מול המציאות הקשה שאנו חיים בה.

שוב חצי שנה של שקט אדיב, כך הייתי מכנה אותו, ולאחר מכן התלקחות מחודשת של ניכור, כעס, שנאה ושתיקות. * * *

המילה "גירושין" עלתה מפעם לפעם, ולמעשה הלכנו לטיפול זוגי במטרה לבחון את האפשרות הזו.

היועץ טען כי למעשה, הסיבה למריבות שלנו היא ההרגל שלנו מילדות לקבל כל מה שאנו רוצים, כי אחרים תמיד התיישרו על פי הקפריזות שלנו. הוא ניסה ללכת אחר סיפור הילדות שלנו, והוכיח לנו שהורינו פשוט הלכו

התחתנו לפני עשרים שנה. באנו ממשפחות חילוניות מבוססות, שנינו גדלנו עם כפית של זהב בפה, וזה אומר שהיינו מפונקים, מדושני עונג וללא התמודדויות משמעותיות בחיים.

הייתה לנו חתונה מהאגדות. נכנסנו לדירה מרווחת, חדשה מהניילונים, וכל הנושא של פרנסה ממש לא נגע לנו.

זמן קצר לאחר החתונה גילינו את הכלל הנדוש, ש"כסף לא קונה הכול".

העסק בינינו פשוט לא עבד. כל הניצוצות שהיו - כבו, ותחתיהם באו גיצים של אש ושריפות ענק.

היינו המומים ומבוהלים. לא ידענו כיצד חיבור טוב כל כך, שכולם ראו בו סמל ומופת, הופך מהר כל כך לכעס, לשנאה ולתיעוב.

לא מיהרנו להתגרש. באנו ממשפחות כל כך טובות ומחוברות, שלא היה נעים לנו אפילו לספר שאיננו מסתדרים בינינו. שנינו לא רצינו לאכזב את ההורים, וזו אולי היתה נקודת ההסכמה היחידה בינינו.

לפיכך, שיחקנו משחק יפה. התנהגנו כזוג מאושר ומלא התלהבות, אך הכל היה הצגה אחת גדולה. כשהיינו מגיעים הביתה, אורות הבמה היו כבים, ויחד אתם החיוכים שלנו והיחס הטוב שהפגנו לכאורה זה לזה.

כעבור שנה וחצי נולדה לנו בת בכורה. מובן שערכנו לה מסיבה מפוארת באולם חתונות. אני זוכר שאמי לחשה לי לקחת צמיד אדום נגד עין הרע: "אתם פשוט מושלמים, וזה יעורר קנאה", אמרה לי, ואני צחקתי לעצמי צחוק מר. איזה מושלמים.



יאיר חן < טווק דין, כיום בן 31, ושוני

אמא, תודה שלא התחרטת

עד כה ניצלו מעל - 4,000 תינוקות בס"ד בסייע מח' אמ"א

מח' אמ"א - סיוע לנשים הרות במצוקה: 052-9551591 • 073-222-1333 • kalina@htv.co.il

אמא נצילה אותי
הירבחה - לימון החיים

פורים במאה ה-21 (המשך מעמוד 2)

א. כאשר המן נשאל בידי המלך אחשוורוש: "מה לעשות באיש אשר המלך חפץ ביקרו?" הוא בטוח שאחשוורוש מתכוון אליו ---> אך המלך ביקש לכבד את מרדכי היהודי, וכעת המן נאלץ להלביש את מרדכי בבגדי הפאר של המלך, ולהוליכו על סוסו של המלך ברחובות העיר.

ב. אסתר מגלה למלך על תוכניתו של המן, וזה בבהלתו הרבה נופל למרגלות מיטתה של אסתר כדי להתחנן על נפשו ---> אך המלך אחשוורוש נכנס לחדר בדיוק ברגע מביש זה, וסובר שהמן זמם להתחצף למלכה.

ג. המן הכין עץ בגובה חמישים אמה (25 מטרים!) כדי לתלות עליו את מרדכי ---> לבסוף המן נתלה על העץ.

ד. שונאי ישראל היו מוכנים ומזומנים להרוג את כל עם ישראל ביום אחד ---> לבסוף בני ישראל הורגים בשושן הבריה חמש מאות אויבים ואת עשרת בני המן, ועוד שונאים רבים אחרים.

אנו מוצאים כי ה' מסתתר מאחורי כל המאורעות של המגילה, מתחילה ועד סוף, במטרה להציל את היהודים מגזירת המן. כך אמר מרדכי לאסתר בדרך רמז: "כי אם החרש תחרישי בעת הזאת, (אז) רווח והצלה יעמוד ליהודים ממקום אחר" (מגילת אסתר, פרק ד', י"ד).

מרדכי הסביר לאסתר כי ה' פועל את פעולותיו בכל מצב, ושליחים רבים למקום. אסתר הצדיקה זכתה להיות השליחה לעשות את רצון השם בעולם, ולהציל את עם ישראל בכח ההשגחה העליונה.

פורים הוא חג נבואי הנוגע לכל דור ודור, היות והוא מלמד אותנו את השיעור הכי חשוב שיש: שיעור באמונה והשגחה בתוך מציאות של הסתר פנים, שהיא התקופה שבה אנו נמצאים כיום, לפני בוא הגאולה. דווקא על ידי מנהג של ליצנות, ודווקא על ידי התחפשות, ודווקא על ידי היין והפינך היוצרות שהפכו להנהגות החג, נזכרים גם אנחנו כי מאחורי כל מה שאנו רואים בעולם - מסתתרת מציאות אחרת לגמרי, הפוכה מן העולם החומרי והטבע המטעה אותנו, זו היא יד ההשגחה האלוקית העושה את הכל.

הקב"ה הוא המסובב את המאורעות כולם, ולמרות הסתר החיצוני - אין עוד מלבדו.

למי שמאבד ילד קטן. מה שקרה לאחר השבעה הוא תהליך של התקרבות לא מוסברת ביני לבין בעלי; תהליך שהחל בתקופת המחלה, אך לא הבחנו בו. מצאתי את עצמי מביעה בפניו את ההערכה הרבה שלי על מסירותו ליתום ועל דאגתו לי ולילדים. "אתה היית לי עוגן, סמכתי עליך ולא אכזבת אפילו פעם אחת".

"ואני בדיוק חשבתי לומר לך את זה", הוא אמר לי, "להפך, הרגשתי שאת נתת לי את הכוח, את לא נשברת, וגם אם כן, לא הראית לי את זה, רק חזקת אותי ונתת לי כוח שלא היה לי אלמלא היחס התומך שלך".

קשה לי להסביר מה קרה לנו. כאילו מעולם לא הכרנו זה את זה, ממש כמו זוג מאורס, התחלנו להקשיב זה לזו, לשתף, לצחוק ולבכות, להתרגש ולהחמיא, כל הדברים שהפסקנו לחלום עליהם. הרגשנו כאילו יותם מזרים לנו אנרגיות מהשמים, או שאולי לקח אתו את המחסומים הבלתי נראים שעמדו בינינו כל השנים. לפתע חשתי האישה הכי בת מזל בעולם, מצאתי עצמי מביטה בבעלי בהערצה וצובטת עצמי להאמין שזכיתי בו.

יותם הלך מהעולם ולקח אתו טונות של ציניות, של ביקורת, של כעס ושל ריחוק, ותחתיהם המטיר לנו טונות של אהבה, קבלת האחר, ויתור והבנה.

בעלי החל לומר קדיש על יותם וגם להתקרב ליהדותנו. נסחפתי אחריו, התחלנו לשמוע שיעורי תורה ולהתחזק ביהדות, ובלי להגדיר זאת, מצאנו עצמנו בתהליך איטי אך נחוש של חזרה בתשובה.

אבי לקח את העניין בשלווה. "אם זה טוב לך - אני בעד", אמר לי. לאמי בתחילה היה קשה. "בשביל מה אתם צריכים את זה?" שאלה, "הייתם הזוג הכי מעורר קנאה שיש", אמרה לי, ובראשי עברה מחשבה מוזרה, שאם בני אדם היו רואים ללב ולא לעיניים, דווקא בהלוויה היו שמים לנו סרט אדום, שהרי לפניו לא היה כל צורך בסגולות נגד עין רעה, כי לא היה במה לקנא בנו. בסופו של דבר, היועץ הזוגי צדק. הפינוק שחינו בו והעובדה שמעולם לא נדרשנו להתמודד, החביאה את המידות הטובות שלנו. הן היו מוטלות בקרן זוית. במחשבה שנייה, גם בשלוש הלידות הראשונות שלי בעלי נהג בי בצורה יפה, אך אני פירשתי את זה כנימוס גרידא. מחלתו של יותם הוציאה משנינו את המידות הטובות שהיו בנו, את המסירות, את הוויתור, את הנתינה, את ראיית האחר, את העדפת השני, את המעטת עצמך.

במחלתו, נתן לנו יותם דרך בחיים, ובמותו נתן לנו את החיים.

לרכישת ספרו החדש של חיים ולדר "אנשים מספרים על עצמם 10" ושאר ספריו לילדים, מבוגרים ונוער, חייגו להיברות שופר: 073-222-12-50

כל האהבה שמנענו זה מזו הרעפנו על ילדינו. משלב זה ואילך כביכול נכנסנו לעולם אחר; עולם של ריצות במסדרונות של בתי חולים, המתנה על מפתן חדרי רופאים מובילים, התייעצויות, תיאום תורניות בבית החולים ובבית, תקוות ואכזבות, עליות ומורדות. מבלי משים התקרבונו. הדאגה המשותפת, הפחדים והדאגות, העצב המר על תוצאות מדאגות והשמחות הקטנות והרגעיות כשהתבשרנו על שיפור, או על מה שנראה כשיפור - עשו את שלהם. ידענו שאנחנו מתמסרים יחד להצלת חיי הבן שלנו.

היינו מנהלים שיחות עליו וגם על שני הילדים האחרים שלנו, ובסוף גם עלינו. בפעם הראשונה לאחר למעלה מעשר שנות נישואין שמעתי ממנו סיפורים על ילדותו ועל נעוריו, והשמעתי גם אני. הזדהינו זה עם זה וחזקנו זו את זה.

ואז הגיעו ימים קשים. מחלתו של יותם הגיעה אל הישורת האחרונה שלה. היינו מודעים מספיק כדי להבין את מה שהרופאים יותר מרמזו לנו, שימו של יותם ספורים.

ראינו אותו הולך ונובל לנגד עינינו. בנו האהוב, המקסים והמתוק הלך וקמל, הלך וכבה. כשכבר לא היה מה לעשות, הבאנו את יותם הביתה, בליווי אחות צמודה. לא רצינו שימות במקום קר ומנוכר. הכנו לו חדר חם ויפה עם המון ציורים שהכינו אחיו ואחותו, עטפנו אותו באהבה, השמענו לו שירים שאהב ומדי פעם יצאנו מהחדר כדי לבכות בכי תמרורים עד שלא נותרו לנו דמעות.

יום אחד רחצנו את יותם, שהיה רזה וקל כנוצה, הלבשנו אותו והשכבנו אותו במיטה, התיישבנו בשני צדי המיטה ושרנו שיר ערש שהוא מאוד אהב.

יותם אמר בפעם המי יודע כמה: "אבא ואמא, אני אוהב אתכם", ואנחנו שמרנו על עצמנו שלא לפרוץ בבכי, ואז הוא הפתיע ואמר בקול חלש: "אני הכי אוהב לראות אתכם יחד, אבא ואמא. כשאתם יחד זה נותן לי כוח לחיות. כשאגדל, גם לי יהיו אישה וילדים, ואני אוהב אותם כמו שאתם אוהבים".

המילים שלו נגעו במקום הכי רגיש אצל שנינו, ופרצנו בבכי. חיבקנו ונישקנו וליטפנו אותו, ולאחר מכן הוא נרדם. זמן קצר לאחר מכן החלו נשימותיו להשתנות, הזעקנו את האחות, וזו סימנה לנו שאלה נשימותיו האחרונות. עמדנו שם ליד המיטה ובכינו. ראינו איך המדדים יורדים, ואז שמענו את קול הנשימה האחרונה של יותם.

ליוו אותו אלפי אנשים. ככה זה כשילד צעיר נפטר. כל המשפחות, כל החברים, כולם באו, וזו הפעם הראשונה שאיש לא אמר לנו לשים סרט אדום באירוע. איש אינו מקנא או עושה עין רעה



הזמינו את המקובל, בנם של קדושים הרב יצחק בצרי
לערב רוחני שיאיר לכם את השנה לכל הישועות, והכניסו את הברכה לבייחכם, 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"נ



הכניסו את הברכה לביתכם!



ללא עלות

מסמך נוקב: הסכנות הגדולות ביותר בסמארטפונים

ביטול זמן, אובדן ריכוז, חוסר קשר עם הילדים, רדידות, השחתת הנפש ואיבוד רגש של קדושה - אלו רק חלק מתוך רשימת הסכנות הגדולות שצצות מהשימוש בסמארטפונים ובאינטרנט. האדמו"ר מקרלין סטולין יוצא במסמך נוקב

רק לחומרת האיסור על המכשיר ולא לאיסורים הנוספים ונלווים לכל סוגי השימוש במכשירים בבית הכנסת.

5. **רדידות** - תמיד היו אנשים שרמתם רדודה ופחותה מהרמה הממוצעת, אך בעבר ידעו לזהות אותם מראש ולשמור על מרחק תדמייתי מרמה זו. כיום, בשימוש מוטעה במכשירים כאלו, בקבוצות השונות, נוצרה תופעה בה קבוצה שלמה נגררת אחר סוג דיבור ירוד, רמה נמוכה של בדיחות, רחוביות, לשון לא נקייה וכו'. אנשים מולעטים כיום בחומר רב של חדשות, ידיעות ותכנים שרובם נובעים ממקורות רדודים מאוד.

6. **השחתת הנפש** - ישנן ראיות שאינן אסורות מבחינה הלכתית, אולם הן משחיתות את הנפש העדינה והאצילית של יהודי, כמו למשל מחזות של אלימות וכדומה. הרי דברים אלו הורסים את העדינות הטבעית של קדושת ישראל. זאת מעבר לבעיה שכאשר צופים שעות רבות בוידאו, המוח נהיה מטומטם ומתרגל שלא לחשוב ולהתאמץ.

7. **חיקוי** - תחשבו לרגע, מהי הדוגמה האישית שהילד רואה אצל אביו, בשעה שהוא יושב ומבלה שעות מול מסך מרצד? הרי בבוא הזמן הילד ינסה לחקות את האב. חבל מאוד שלא לחשב את ההנאה הרגעית הזו מול ההפסד הנצחי.

8. **רגש של קדושה** - לאדם ישנם חושים מחודדים המסייעים לו לנווט ולנתב את תחושותיו לכל דבר שבקדושה. במידה והוא מנצל את אותם חושים (הראיה, השמיעה וכו') להבלי העולם, הוא יצא נפסד בעבודת הקודש ויאבד את הרגשותיו הטהורות ברוחניותו.

9. **מעילה בתפקיד חינוך הילדים** - האב העייף מיום עבודה מתיש מגיע לפעמים הביתה ורוצה להשתחרר מעט מהעול הקשה שלו. הוא שוקע במכשיר שלו ומבלה בו את זמנו הפנוי, זאת כאשר ילדיו היקרים מתרוצצים בבית סביבו וחשים בליבם שאין להם אבא... אביהם היקר אינו כאן איתם. הוא התעופף וטס מהם למקום מרוחק מאוד.

1. **הזכיר** שיש לחוס על הזמן היקר מפז שלא ילך לריק בעיניים של המכשירים השונים.

2. **אובדן הריכוז** - הטכנולוגיה הזו מעניקה לנו את האפשרות להתעדכן אונליין בכל דבר. מקטן ועד גדול. נראה כאילו כל אירוע זניח בפינה נידחת בעולם וכל מה שמאן דהו אמר על מישוה, מוכרחים כולם להתעדכן ולהיחשף לכך בכל רגע נתון. כתוצאה מכך, האדם מאבד את הריכוז, הוא אינו חושב על מה שהוא צריך לחשוב באופן ראוי.

3. **התמכרות** - מדובר בבעיה מוכרת ברחבי העולם, והיא לא מאפיינת דווקא את המכשירים המתקדמים. אף בקווי נייעס, "כשרים" כביכול, קיימת תופעה של התמכרות. אנשים מתמכרים ורודפים כל היום אחר דרמות ועדכונים סוערים. הנפש הבהמית דורשת כל העת גירויים וריגושים מתקדמים יותר. לנו כיהודים יראי שמיים הדבר מפריע הרבה יותר.

4. **כבוד בית הכנסת** - זאת בעיה נוספת שאינה קשורה כלל למכשירים אלו דווקא. אף במכשירים הכשרים כרוכה תופעה נלווה זו של חילול כבוד בית הכנסת, כאשר טלפונים מצלצלים ומטרטרים בתוככי בני המדרשות, ואף באמצע התפילה חלילה. איסור חמור זה עומעם בהרבה, לצערנו, מאחר שכל החיצים הופנו

מסך מרתק שיצא לאחרונה מבית מדרשו של האדמו"ר מקרלין סטולין, מפרט גישה מעניינת לגבי השימוש במכשירי הסמארטפון. על פי גישתו של האדמו"ר - אין מקום לאסור באופן גורף את השימוש בטכנולוגיה, אך מצד שני הוא בא לפרט על הסכנות הגדולות, כדי שמי שנאלץ להחזיק במכשיר יהיה מודע להן, ויזהר מפניהן, ואילו מי שאינו זקוק למכשירים - ידע לשמור על עצמו, כדי שלא יתקרב אליהם.

את הדברים העביר לחסידים הרה"ג רבי שמעון שפיצר, מגיד שיעור בדף היומי, אשר פירט את דבריו של האדמו"ר במסמך ארוך, מפורט ומנומק. בין היתר הוא מזכיר במסמך את עשר הסכנות הגדולות ביותר בהן ניתן להיכשל בשימוש בלתי אחראי במכשירים האלו. חשוב להדגיש כי מדובר לא רק במכשירים הניידים, אלא גם באינטרנט בכללותו.

רשימת הסכנות

1. **ביטול זמן** - למרבה הצער, ישנם המבלים מיהם ושעותיהם במכשירים שונים או במחשבים וכו'. בנקודה זו יש להילחם ולהתמודד באופן תמידי. להסביר



רגע לחחשבה

חידה

המספר הבא

מהו המספר הבא בסדרה? 0, 1, 2, 5, 20, 25, ?

התשובה תפורסם בשבוע הבא

תשובה לחידה מפרשת ויקרא:

האיש הלך בסך הכל 5.75 ק"מ.

על פי נתוני השאלה, בשלב הראשון הוא הלך 3.75 ק"מ. בהמשך הפחית את המהירות מ-5 קמ"ש ל-4 קמ"ש, לכן כל קילומטר ארך 15 דקות במקום 12. כלומר, בכל 15 דקות הליכה, נחסכו ממנו 3 דקות המתנה. כיוון שחסך בסה"כ 6 דקות, מסתבר שהלך בשלב השני 30 דקות, שהן 2 ק"מ. יחד עם השלב הראשון הוא הלך 5.75 ק"מ.

אמרות

שלושה דברים למדתי מתינוק: כל היום אינו יושב בטל אפילו רגע אחד; בבואו לבקש משהו מאביו - מיד גועה בבכי; משמתמלא הפצו - מתמלא שמחה, ואין בו מרה שחורה. (רבי זושא מאניפולי)

כל זמן שהנר דולק - אפשר לתקן. (רבי ישראל מסלנט)



מוסבד בתוכנית פמי פרמיום

רכזי תרבות/מארגני מופעים! מעשיו גם אתם יכולים להזמין את צור! הצגה מיוחדת וחדשה עם צור בובת הילדים האהובה מתוכנית "צור משלנו" בערוץ הידברות

אבישי שטרית ועיב אליהו (מפעיל הבובה 'צור')

רכזי תרבות / מארגני מופעים וכי - להזמנת ההצגה באיזור מגוריים חייגו: 073-222-1300 | michal@htv.co.il





מהפכת חוברות "בהלכה ובאגדה" גבולות: ראיון עם הרב נקי, מחבר הסדרה

כשהבחין בצורך של הציבור בספרי הלכה הכתובים בשפה קלה וברורה, החליט הרב נקי להרים את הכפפה, והתחיל בכתיבת חוברות הלכה קצרות ובהירות. מאז הפך המיזם לפרויקט ענק, עם אינספור סיפורי התחזקות

בשבתות בכל מיני מקומות, וכשדברתי עם הרב הראשי לישראל, הרב יצחק יוסף, על כך, הוא נזכר באוזני איך הוא נסע לשבתות לפני 30 שנה. כשהגיעה המשפחה לכרמיאל, נחשף הרב נקי לציבור גדול שלא היה בקי בהלכה. "באחד משיעורי השבת שהעברתי, סיפרתי לציבור על כך שמרן היה בוחן מידי פעם בפעם את תלמידיו, בשיעורים הקבועים בבית הכנסת. מיד קפץ אחד החברים, וביקש שגם אני אבחנו אותם, כמו מרן. קבענו מבחן מספר 'ליקוט יוסף', ובאו אלי כ-60 איש. לאחר זמן, כשרצינו לערוך מבחן נוסף, ראיתי שלחלק מהאנשים אין את ספרי 'ליקוט יוסף', וחלק מהם גם היו רק בתחילת התהליך ההתקרבות שלהם, והתקשו ללמוד מהספר. משום כך, החלטתי ללקט את תמצית ההלכות מן הספר, ולכתוב אותן בשפה קלה ופשוטה, שתהיה מובנת לכל אחד. כך הצליחו כולם - גברים, נשים ואפילו ילדים, ללמוד מן החוברת ולהיבחן על ההלכות".



מאז נולד הרעיון של הוצאת חוברות הלכה למעשה, בשפה קלה, השווה לכל נפש. "כל ההלכות הן על פי ספרי מרן ו'ליקוט יוסף', אך גם דעות אחרות, כדעת האשכנזים, מוזכרות בהן", מתאר הרב. "יש כ-20 חוברות על נושאים מגוונים - שבת, טהרה, צניעות, נישואין, אבלות, כיבוד הורים, כשרות, מצוות הארץ, וכן על כל החגים. עם הזמן, נוסף לחוברות גם 'שער האגדה', שבו מסופר בצורה סיפורית ומעניינת על מאורעות כל חג, וכן הסברים לכל מצווה וטעמיה. החוברות מלוות באיורים נפלאים, והכל מועבר בצורה מוחשית ומרתקת".

החוברות אינן ניתנות למכירה בחנויות הספרים, והן נמכרות בכ-100 נקודות מכירה ברחבי הארץ. "החוברות נמכרות במחיר אפסי, וחשוב לנו למכור את החוברות דווקא כך, כדי לאפשר לכולם לקנות אותן. בחרנו לא להפיץ אותן בחנויות הספרים, מה שיכול היה להעלות את מחירן, אלא רק דרך אנשים פרטיים, שעושים זאת בבתייהם לשם שמים, וללא מטרת רווח". מפעל הפצת החוברות, שהולך וגדל, זכה לתמיכה רבה ונלהבת מכיוונים רבים. "זכינו שמרן זצ"ל תמך מאד במפעל שלנו ועודד אותנו, ורבי דוד

קשה שלא להבחין כי סדרת החוברות "בהלכה ובאגדה" חוללה מהפך אדיר בעולם התשובה. מדובר בחוברות קצרות המביאות בפני הקורא הלכות מעשיות, באופן קצר, קליט וברור. החוברות, שמחולקות לפני נושאים (שבת, טהרה, חגים, כיבוד הורים, כשרות ועוד), אהובות מאוד על הציבור שמחפש לדעת מה רצון ה' ממנו, באופן מעשי.

הרב דוד נקי, שהרים את הכפפה כאשר הבחין בצורך של הציבור, מספר על תפוצה אדירה והיענות נלהבת בקרב הקוראים.

לדבריו, גם אנשים שנראים רחוקים משמירת תורה ומצוות, זוכים להתעניין בחוברות ולקרוא בהן. "התקשר אליי יהודי מהרצליה, ואמר שהוא רחוק מאד משמירת תורה ומצוות", מספר הרב. "הוא סיפר שהשתתף באזכרה, וחילקו שם את חוברות 'השבת בהלכה ובאגדה'. הוא לא רצה לקחת חוברת, אבל לא היה לו נעים, ולכן בליט ברירה הוא לקח. כשהגיע הביתה, התחיל לקרוא קצת בחוברת, והיא משכה אותו מאד. פתאום הוא גילה מהי שבת, ושהיא לא מקשה, אלא נעימה ומענגת. היה חשוב לו לומר לי שהוא תמיד דיבר נגד השבת ונגד הדתיים, ועכשיו הוא רוצה לבקש סליחה מהשבת, ומכל הדתיים שדיבר נגדם".

שלל חוברות במחירי עלות: איך נולד הרעיון?

לפני יותר מעשור עבר הרב דוד שלום נקי יחד עם משפחתו, מירושלים לכרמיאל. "עזבנו את מקום הגידול שלנו ואת כל המשפחה המורחבת, ועברנו לגור רחוק", הוא מספר, "זה לא היה פשוט, אבל ידענו שהמטרה היא לחזק עוד יהודים, ולכן עשינו זאת בשמחה. עוד כשהייתי בחור צעיר בישיבת 'חזון עובדיה' בירושלים, ראיתי את מסירות הנפש של מרן הרב עובדיה זצ"ל, ושל בנו הרב יצחק יוסף, לזיכוי הרבים. הרב נסע כל הזמן לאן שרק אפשר כדי להפיץ תורה, ולכן כשהציעו גם לנו לנסוע, לא היה צריך לשכנע אותנו יותר מדי. הדוגמא החיה שראיתי מול עיני, דיברה אלי יותר מכל. עד היום אני נוסע לחזק

אבוחצירה היה מזמין 1,000 עותקים מכל חוברת חדשה שהוצאנו. גבאים ביקשו את החוברות לבתי הכנסת שלהם, אפילו בלניות", מספר הרב.

"אנשים צמאים לדעת את ההלכה באופן ברור ומעשי"

עם הזמן, התווספו לחוברות גם רעיונות ושדרוגים חדשים. "לאחרונה ביקש מאתנו הרב הראשי להוציא את חוברת השבת בפורמט כיס, והרב זמיר כהן הציע לחלק זאת ללימוד יומי".

במהלך הזמן, השתדל הרב נקי לפשט את אופן כתיבת ההלכות אף יותר, מתוך תגובות שקיבל מן הקוראים. "בהתחלה היו מקומות שבהם כתבנו 'המחמיר תבוא עליו ברכה'. אנשים מסוימים העירו את עינינו לכך שהדבר מבלבל אותם, שכן באופן כזה הם לא יודעים איך לנהוג. ראינו עד כמה הצורך של הציבור הוא לדעת דברים ברורים, בלי להתבלבל, ולכן הורדנו לשונות שבהן יש ספקות".

במהלך הדרך, היו רגעים בהם התלבט הרב נקי בנוגע לכיוון הכתיבה שבו עליו להשקיע יותר. "היו פעמים בהן חשבתי לעצמי שאולי עדיף שאכתוב ספר הלכה מעמיק יותר, אך כשראיתי את הצימאון של הציבור דווקא למשהו פשוט, הבנתי שזה מה שה' רוצה שאעסוק בו באמת. אנחנו בדור בו רבים שמתחזקים ומתקרבים ליהדות וצמאים לדעת את ה', והם זקוקים לספרים הכתובים בשפה ברורה וקלה. גם הספר הראשון שחיבר ה'חפץ חיים' היה ספר 'שמירת הלשון', שהוא 'רק' ליקוטים על הנושא, ולא ספר הלכה מעמיק כמו 'משנה ברורה'. החפץ חיים עצמו אמר, כי זה רצון ה' עכשיו, לחבר חיבור פשוט ובהיר, שירכז את כל ההלכות".

"ברוך ה'", מסיים הרב, "אנחנו זוכים שהחוברות מגיעות לעם ישראל בכל מקום ופינה, ואין ספק שזו סיעתא דשמיא גדולה מאוד מאוד, מעל הטבע ממש".

רכישת סט החוברות המלא בהלכה ובאגדה, חייגו להדברות שופו: 073-222-1250

חכם, מוכשר, מוצלח מה מטריד אותך?

חוסר שקט נפשי, טרדות ודאגות, מלווים כל אחד מאיתנו - אולם ככל שהן מנקרות במוחנו באופן כפייתי, הן מכלות את חיינו.



הידברות מעמידה בפניך צוות של מטפלים רגשיים, חרדים ומוסמכים. עפ"י ערכי היהדות.

נפשי בשאלתי

בהשגחה תורנית • מיועד לנשים ולגברים

צרו קשר ובלתי יעוץ ראשוני

073-333-333-1 anathv.co.il

אמור לעיל מהווה ייעוץ ויכולה לסייע ברגשות. הניתנים על ידי מומחים זרמים בעלי ניסיון בתחומם. ויצי מזהה בטוב ניסיון. תחליף לטיפול רפואי קונבנציונלי אלא כנגד ניסיון לו.

מכתבים למערכת

לפרי פרטים, תוך כדי שאנו שוכבים על המיטה במסדרון הארוך בהמתנה לצילומי CT.

כל ההנאה התנפצה, ובמקומה נכנס כאב אחד גדול. אז הודיתי לה'

ברגע אחד, ההנאה הפכה לסבל גדול. כאבים, ניתוח, פיזיותרפיה... החלטנו להודות לה' על הכל. אחרי תקופה של טיפולים וניתוחים, חזרנו לחיים. תודה לה'

בסייעתא דשמיא, חוט השדרה לא נפגע. קצת נרגענו. לאחר כמה שעות החליטו לשחרר אותי. אשתי נותרה בטיפול מאסיבי.

הלכנו להתייעצויות רופא מומחה, שאמר לנו לקבוע בהקדם תור לניתוח, לפני שהעצם התחבר בצורה עקומה, דבר שיגרום לקיפוזיס - גיבנת. הניתוח הרגיש לי כמו נצח. אך הוא עבר בשלום, ובסייעתא דשמיא המצב השתפר. רצינו להעביר מסר לכל הקוראים - פשוט הודו. יש לבטוח רק בה'. כאשר אתה בוטח בה', זועק אליו בכל הכוח ומאמין רק בו, שיש לו היכולת להושיע אותך בכל מצב - ללא ספק הישועה בדרך.

נ.ב. אני לא ממליץ לאף אחד לעשות אטרקציות מסוכנות בים. במיוחד כלי השייט הקטנים כגון סירות מהירות, בנות, אופנוע ים וכו' שעפים במהירות על הגלים, ואי אפשר לדעת איך זה ייגמר. אסור לאדם להכניס את עצמו למצב סכנה.

רוצים לשתף אותנו בסיפור מיוחד שאירע לכם בחיים? קרה לכם משהו מיוחד סביב עלון הידברות? רוצים לתת לשתף בהשגחה פרטית או בתובנה מדהימה? כתבו לנו ל- debi@htv.co.il

אבא יקר, רציתי להודות לך על כל החסד שעשית עמדי ועם אשתי.

אני זוכר את רגעי האימה שעטפו אותי לפני קצת יותר משנה. יצאתי עם אשתי לשייט בסירת סורנדו בחופי הים התיכון בהרצליה. חשבנו ליהנות מיופיו המרגיע של הים התכול, לקפץ על המים ולנשום את ריח הים המרגיע והמרענן. בתחילה היה נחמד ומענג. ברקע נשמעה מוזיקה מקפיצה.

לפתע הגיע גל גדול מרחוק, ואז - כל ההנאה התנפצה, ובמקומה נכנס כאב אחד גדול. הסירה חטפה מכה רצינית מהגל. הרגשתי כאב בעוצמה שבחיים לא הרגשתי באזור עמוד השדרה. אשתי התחילה לצרוח שהיא לא נושמת, והרגישה כאב חזק בצלעות.

היה בסירה חובש שאמר לנו לשכב על הגב כדי להוריד עומס מהגוף. הרגשתי כאב, לחץ וחוסר אונים. הרגשתי מפורד מאוד. המוזיקה המשיכה להתנגן ברקע, אך כבר לא גרמה להנאה.

יונתן הלוי

המדריך למתחזק



המדריך למתחזק, והפעם: איך להסתפר על פי ההלכה? (א')

יש כמה איסורים מרכזיים בנוגע לתספורת יהודית. אז איך מתגלחים ומסתפרים, בצורה יפה ומטופחת, אך על פי ההלכה?

לגלח במספריים, או במכונה כשרה, שהיא כמו מספריים.

יש להתגלח במכונה עם הכשר שניתן למכונה לאחר שבדקו את סכיני המכונה והלהבים, וגילו שהם אינם חודרים אל תוך שורש השיער - אלא חותכים מבחוץ.

הרב זמיר כהן מסביר את העומק מאחורי איסורי התורה: "אלוקים אומר לכל יהודי ויהודי: 'אני אוהב אותך ואגלה לך סוד. שיער הזקן הוא המעטפת של צינורות השפע הרוחניים שלך (חסדים). אם רצונך להסיר את הענפים - תסיר. אבל אל תתעסק עם השורשים'". כאשר אדם מתגלח בסכין, על פי המקובלים הוא עוקר את שורשי השיער - הוא עוקר בידיים את השורשים של השפע הרוחני. ואדם כזה לא מבין אחר כך למה יש לו קשיים בפרנסה, למה יש לו עצבות...

כל מה שנוגע לשפע האישי של האדם קשור לעניין של גילוח בסכין. פעם אחת קונים מכונה עם הכשר, וכך לא נכשלים באיסור השחתת הזקן. והטוב ביותר להשאיר לפחות מעט זקן", ממשיך הרב זמיר כהן.

בתסרוקת מובהקת של אישה. לכן מובא בהלכה שלגבר אסור, למשל, לצבוע את השיער באופנים שונים, מאחר שמדובר במעשה נשים (וכשיש צורך אמיתי - יעשה שאלת רב).

כאשר ניגשים להסתפר, חשוב לפנות אל ספר ירא שמים, המכיר את ההלכות, כך שלא נבוא בטעות לידי איסורים.

השבוע ובשבוע הבא נביא את עיקרי ההלכות הנוגעות לתספורת יהודית כשרה.

1. גילוח הזקן

התורה אוסרת על גברים לגלח את שיער הזקן בתער. גילוח בתער משמעו גילוח עם סכין גילוח או כל סוג של סכין אחר שעובר ישירות על העור. התער מוריד את השערה עם השורש. זו דרך השחתה שאסרה התורה. גילוח במכונה כשרה מגיע עד לעור, אבל לא מוציא את השערה מהשורש. השחתה היא כאשר הסכין מתחכת עם העור, כיוון שאז היא חודרת לתוך הנקבוביות וחותכת את השורשים. את שיער הזקן מותר

"ראשית", פתח הרב זמיר כהן את דבריו בהרצאה שמסר לפני מספר שנים. "אמנם אין חיוב הלכתי לגדל זקן ופיאות, אבל התורה אוסרת את גילוח הזקן באמצעות תער או סכין גילוח המתחככים בעור, אך מתירה את גילוחו במספריים וכדומה, ואפילו תהא התוצאה כעין תער."

חשוב לדעת כי יש כמה איסורים מרכזיים בכל הנוגע לתספורת יהודית. האיסור הראשון הוא: "לא תקיפו את פאת ראשכם" - ציווי מפורש מהתורה. אסור לאדם לגלח בכל צורה שהיא את הצדעיים, כלומר הפאות. אסור להוריד אותן בשום צורה שהיא, לא בסכין ולא במכונת גילוח. יש מחלוקת מהו אורך השיער שחייבים להשאיר באותו מקום, אבל בכל אופן, יש להשאיר מעט שיער באורך 3 מילימטר, וטוב להשאיר מינימום חצי סנטימטר. איסור נוסף הוא לגלח בתער, שנאמר: "ולא תשחית את פאת זקנך".

איסור נוסף מן התורה הוא: "לא ילבש גבר שמלת אישה". תחת הכותרת הזו נכלל כל דבר מובהק של נשים. בשל כך, אסור לגבר להסתפר

כל פרסום והפקת הערב בחסות הידברות

לפרטים ותיאום תאריך: 073-222-1240

איך תזכי לערב כזה?

את מתקשרת לתיאום מועד, מזמינה את החברות, המשפחה והשכנות, מחליטה על מקום בביה"כ, במתנ"ס או באולם אירועים

האמנית הרבנית
אהובת הקהל
חדוה לוי
בערב מחולל פלאים

נשים יקרות!
הידברות בהזדמנות מיוחדת במיוחד בשבילכן, עם **האמנית הרבנית חדוה לוי קרובה אליכן** מתמיד בערב של שמחה והודיה המסוגל לכל הישועות!

הידברות צילדים

נָלָא וְשָׁמוּ חֶפֶשׁ (ו')

בשבוע שעבר סיפרתי לכם כמה השתעממת מהשהות הארוכה בבית

עָשְׂרָה. מעולם לא התעוררתי בשעה כזו. הבטתי דרך החלון לרחובות השוממים. קולות ילדים שרים הגיעו מסוף הרחוב, מקום בו במקם מוסד חנוכי. חשתי בודד, לא קשור לשום מקום, בלי חברים ובלי תכלית.

סרקתי בעיני אחר משהו לעשות, ומצאתי את הגימבוי. הדלקתי אותו והתחלתי לשחק בקופים המקפצים להם מעץ לעץ, ופתאום... זרקתי את הגימבוי בכל הכח על הארץ וצרחתי: "ד...ג...ג...ג!"

אמי התפרצה לחדר ושאלה: "מה קרה?" ואני התגוללתי על הארץ, מתנפח. "אני לא יכול יותר, אני משתגע. אין לי מה לעשות, אין לי חברים, נמאס לי!"

"אבל זה מה שרצית לעשות כל הזמן, לא?" שאלה אמי. "הרי תמיד אתה מתאר לי כמה קשה לשבת כלוא כל היום בפתח. כעת יש לך חפש לעשות כל מה שאתה רוצה, אז מה אתה מתעצבן?"

בשבוע הבא אספר לכם איך ניסיתי להשתחרר מההסכם.

ואת תלונותיהם על הלמודים הקשים והמורים והמנהל, ולי אין מה לתרום לשיחה. מה אספר, שהסעתי מכונית צעצוע מכאן לכאן ובחזרה?

יום שלישי: קמתי מאוחר יותר. ידעתי שאין לי מה למהר. התפללתי לאט, אכלתי לאט, הצלחתי איכשהו לסחב את הזמן עד שתיים עשרה. לאחר מכן יצאתי עם האופנים, אף לא היה לי חשק לרכב עליהם, כי ידעתי שלא אהנה לפגוש את הרחוב השמם של שעות הבקר.



חזרתי לחדרי ושכבתי על המטה עד שעה אחת. את ארוחת הצהריים אכלתי בשכבה. חשתי איך משהו עולה ומתפדרר לו ב בטני. לא ידעתי מה פשרו. אחר הצהריים נחתי עד מנחה וערבית ונדדתי אל חברי, שהתחילו להציק לי בשאלות מדוע איני מגיע לבית הספר. התחמקתי מהם ושבת לביתי.

שעות הערב היו קשות, לא היה לי עם מי לדבר ועל מה, וכשסוף סוף הגיע הלילה, עצמתי את עיני אף לא הצלחתי להרדם. יום רביעי: קמתי בשעה אחת

ונכסתי שוב למטבח ושאלתי את אמי אם יש משהו לעזר, והיא אמרה שלא. אמרתי לה שמשעמם לי, והיא ענתה: "שמתי לב". חזרתי לחדרי, לקחתי את הגימבוי והנחתי אותו חזרה. יצאתי מחדרי, עשיתי סיבוב בדיקה, הלכתי לחדר של אחי הקטנים, ראיתי מכוניות על השדה והתחלתי לשחק בהן בלי לשים לב.

פתאום נכנסה אמי ושאלה: "מה אתה עושה?" "א...א...ני מסדר את המכוניות", אמרתי, אך ידעתי שהיא ראתה היטב כיצד אני, מנחם, מסייע על המטה את המכוניות של אחי בן השלט. חשתי בלב משהו שלא ידעתי להגדירו.

ושוב שעת הצהריים, השיחות בין הילדים שאיני יכול לתרום להן, כאשר חזרו לבית הספר. ירדתי לגנה, ושם כבר נגשה אלי אחת השכנות ושאלה: "מה קרה בבית הספר?" נגממתי משהו ועליתי הביתה, מסתגר בחדרי, יורד רק למנוחה מעריב כדי לפגוש את חברי, לשמע את עליצותם

בדיחות לילדים



מהי תפילתו של מסרק כינים?
- שלא תעלה כינת אדם עלי...



- אתה יודע, אני שונא שאומרים לי "גם אני".
- כן... גם אני.

שני דגים שחו ביים, כשלפתע ראו צוללת.
"תראה!" אמר האחד לשני, "אנשים בקופסת שימורים!"



- דוקטור, אני סובל מאולקוס.
- נו, מה חשבת? שתינה מזה?



מה בפרשה?

אהרון ובניו נמשחים לכהונה

פרשת צו פותחת בדרך ההקרבה של קרבן עולה, קרבן שלמים וקרבן המנחה. הקב"ה ממשיך ומצווה את משה רבנו על המנחות אותן יקריבו אהרון ובניו ביום שבו ימשחו לכהנים.

לאחר מכן מפורטות ההלכות של הקרבת קרבן חטאת, קרבן אשם וחוב השלמים, ממנו אסור להשאיר אף חלק כלל. התורה ממשיכה לפרט אלו חלקים מן הקרבנות על האדם לתת כתרומה לכהנים כאשר הוא מביא קרבן אל המשכן. עם ישראל נקהל אל פתח אוהל מועד על מנת לראות כיצד נמשחים אהרון ובניו לכהנים. אהרון ובניו לובשים את בגדי הכהונה, ומשה רבנו מושח אותם בשמן המשחה. לאחר מכן מקריב אהרון את הקרבנות שהצטוו עליהם. אהרון ובניו מצטווים לשבת באוהל מועד שבעה ימים ולילות.

מיוחד לחופשת הפסח!

רק תוכן איכותי!

מיטב תכניות הילדים המרתקות של הידברות על מסך המחשב שלך!



שעות של לימוד ערכים, מוסר והנאה צרופה במסך הביתי שלך!!



דיסק און קי עם כל מה שהילדים אוהבים

לפרטים ולהזמנות:
073-222-12-50

shops.hidabroot.org
הידברות



צור משלנו, ילדים מספרים על עצמם, אפ אפ שמריהו, שעת מנוחה ועוד **גם על מסך הרכב שלך!**



באוירה משפחתית

מתי בפעם האחרונה הסתכלתם על הילדים שלכם?

כמו שלנו כואב, גם לו כואב. כמו שאנחנו נכשלים לפעמים, גם הוא נכשל. בואו נחפור בניגעה קטנה

מגיעים לו כראוי? מדוע נראה לנו שמתאים לשאול אותו עכשיו: "נו, למה לא התכוננת כמו שצריך? אה? למה???" מדוע נדמה לכם שאם תאמרו לו: "אמרתי לך שזה מה שיקרה!", זה מה שיועיל לו או לכם? מדוע נראה לכם שלומר לו: "לא נורא!", ירגיע אותו? מה כן?

אולי זה הזמן, כשהוא כאן, כשהוא מוכן, כשהוא מגיע בעצמו, לשבת ולשוחח אתו. לשמוע ממנו, מדוע בעצם זה מפריע לו אילו תחושות זה מעביר בו? מה היה רוצה שיקרה? ואז תוכלו גם להמשיך לשאול ולהוציא ממנו: אם כן, איך לדעתך תוכל בעצמך לגבור על כך? יש סיכוי? אני יכולה לעזור לך בכך? זהו. קצת לחפור לעומק. כן, אנחנו, ההורים, לא צריכים להיבהל מהמילה "חופרים", אם היא משמשת במקום הנכון, בזמן הנכון, במינון הראוי. בואו "נחפור" להם קצת בנשמה, ואולי נלמד דברים שלא ידענו קודם. רק שבמקום לבוא עם טרקטור כבד, נגיע עם מכוש פשוט, נגיע עם נגיעה קטנה בלב. אבל משמעותית.

לרכישת סט הספרים החדש של מנוחה פוקס על זוגיות, חינוך ילדים וחיים טובים, חייגו להדברות שופו: 073-222-1250

אנחנו טרודים בענייני היום יום, ולא תמיד יש לנו פנאי להביט אל האחר, קל וחומר כשה"אחר" הם הילדים שלנו. אנחנו נותנים לילדים שלנו כל מה שהם צריכים: מקום מוגן להיות בו, אוכל לאכול, מים לשתות, מיטה לישון והרבה הרבה יותר מזה. אבל אנחנו לא נותנים להם די מדבר אחד: התעניינות בהם ובמהלכי חייהם. כאשר הילדים שלנו שקטים ושלווים, אנחנו מעדיפים לעצום עיניים ולהמשיך בדרכנו. למה לנו להתייחס לילד ששותק בלול? ברוך ה' שהוא בשקט. אלך לי על בהונותי ואעבור לחדר השני. מדוע שאנבור בתוך תוכו של בני בכורי בגיל העשרה? העיקר שהוא עכשיו בבית, זה הכול. אינני חושבת שעלינו לנדנד לילדינו, או כפי שהם טוענים, "לחפור להם". לא. זו אינה שיטה נכונה. כל אחד צריך לחיות את חייו, לחוות את חוויותיו ולתכנן את מהלכיו. יותר מכך, טוב שהילד יודע להעסיק את עצמו, להתעסק עם



עצמו ולהפעיל את עצמו. ובכל זאת, כמה פעמים יצא לנו לחשוב על ילדנו. לחשוב על כך שהוא אמנם ילד, אבל הוא בן אדם שחווה את החיים לטוב ולרע. כמו שלנו לפעמים כואב, גם לו כואב. כמו שאנחנו נכשלים לפעמים, גם הוא נכשל. כמו שאנו לעיתים שואלים את עצמנו שאלות קשות ואין לנו תשובות, גם הוא באותה סיטואציה. קחו לעצמכם פעם את הזמן לשבת, להביט בילד שמתעסק עם עצמו בשקט, ולחשוב לעצמכם מה הוא חווה. הוא מספר לכם על מבחן בתורה שלמד כל כך הרבה וקיבל בו רק 63! מה אתם אומרים לו, על פי רוב? "למה אתה לא לומד? אמרתי לך להשקיע יותר, במקום לשחק כל היום ברמי עם החבר שלך!", או במקרה הטוב: "לא נורא! לא קרה כלום!". עכשיו הביטו לתוך עיניו של הילד. הוא בא לספר את הדבר. זה חורה לו. רצה לקבל יותר ולא הצליח. מדוע ייסורי הנפש האלו

חכמת נשים

הרבנית חגית שירה

הסגולה של מילות התורה

את עושה פעולה משולשת: מתפללת, מרבה להתפלל, והמילים עצמן מושכות עלייך את כוח הסגולה שבתוכן

אומר הרב פינקוס זצ"ל – "שמעתי שיש מרגלית טובה שהיא תועלת גדולה למתרגלים בה, והיא בנויה על שלושה יסודות: יסוד התפילה – שהפסוק עצמו הוא תפילה. יסוד ריבוי התפילה – להגיד את הפסוק עוד ועוד. יסוד סגולת התורה – הסגולה המונחת בתוך המילים הקדושות. מדהים! בפרשה שלנו, פרשת צו, יש פסוק למי שסובל/ת ממחשבות לא טובות (הרבנית... אני לא יכולה לשלוט על המחשבות). אומר הש"ה הקדוש, תגיד: "אש תמיד תוקד על המזבח לא תכבה". תחזרי על הפסוק הזה שוב ושוב, וכך תסלקי מליבך כל מחשבה לא טובה, כל מחשבת אוון. כל בלבול והבל. האש שיוקדת על המזבח שבליבך תעלה ותשרוף כל רע, ובכל פעם שאת אומרת את הפסוק – את זורקת גחלים ומבעירה בתוכך אש של קדושה. זוהי עצה נפלאה, בדוקה ומנוסה, וכמובן תרופה שאינה מזיקה.

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

"ביום ההוא יהיה השם אחד ושמו אחד...". סיימתי לומר עלינו לשבח אחרי תפילת שחרית מתוקה, ועכשיו, נשיקה לסידור וקדימה למרוץ. אבל רגע... מבט נוסף בסידור מגלה לי שיש עוד כמה פסוקים שטוב לומר אחרי התפילה, וכל פסוק הוא סגולה. פסוק אחד סגולה לאריכות ימים: "כי בי ירבו ימיך ויוסיפו לך שנות חיים...". השני סגולתו לבריאות, עוד אחד להצלחה... זו בהחלט לא חובה, אפשר לסיים בעלינו לשבח זהו, אבל בפסוקים יש כוח! אומר הזוהר הקדוש שהקדוש ברוך הוא הסתכל באורייתא וברא עלמא. הוא הסתכל במילות התורה, וברא את העולם. בכוח המילים "יהי אור..." הוא ברא אור, וכוח המילים "יהי רקיע..." מעמיד את הרקיע בכל רגע ורגע. במילים "ורפא ירפא..." מונחת סגולת הרפואה, וכך כל מילות התורה הן כוח. עוצמה וסגולה קלה זמינה.



אז אם את צריכה ישועה באיזה עניין, פשוט תמצאי את הפסוק בתנ"ך (גם הנ"ך מקודש). תגידי אותו כמה שיותר, בתור בקשה, וכך בעזרת השם תראי ישועה. אם את רוצה שמחה – תבקשי: "שמח נפש עבדך כי אליך ה' נפשי אשא". זקוקה לישועה – תבקשי: "הושיעני אלוקים כי באו מים עד נפש". לרפואת הנפש והגוף תגדי: "ה' אלוקי שיוועתי אליך ותרפאני", ואם את מבקשת שתפילתך תתקבל, התחנני: "חנני ה' כי אליך אקרא כל היום". התנ"ך, התהילים, מלאים בפסוקים מדהימים בכל עניין שיהודי צריך. קחי לך פסוק ותגידי אותו כמה שיותר, ממש כמו מי שרוצה לשבור דבר קשה והוא מכה בו פעם אחר פעם עד שנשבר. כך את עושה פעולה משולשת: מתפללת, מרבה להתפלל, והמילים עצמן מושכות עלייך את כוח הסגולה שבתוכן.

בואי אגלה לך כמה... סודות...



איך הצניעות עושה לך רק טוב? למה המצוות רק לטובתנו?

הסדרה לנערות שהפכה ללהיט



כל הסודות שיתנו לך כחו על היופי שבצניעות, על חברויות ועל הכל! בסדרה אחת לנערות מתמודדות ולבנות שרוצות תשובות



אבות המזון - מהו האיזון הנכון?

באכילה בריאה עלינו להגיע לאיזון הנכון בין אבות המזון: חלבונים, פחמימות, שומנים, ויטמינים, מינרלים, אנזימים ומים. גם התזונה מן הצומח (לא רק מן החי) מכילה את כל אבות המזון ונכללים בה פירות וירקות חיים, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים, שקדים, זרעים ונבטים.

הפחמימות (סוכרים) - הן ספקיות האנרגיה המידיות של הגוף. בלעדיהן הגוף לא יוכל להמשיך להתקיים. העודפים נאגרים ברקמות שומן.

סיבים תזונתיים (המטאטא של המעיין) - הסיבים הם שרשראות ארוכות של סוכרים, שאינן ניתנות לפירוק ע"י גוף האדם. כיום הם נחשבים לאחד המרכיבים החשובים ביותר בתפריט היומי והם מצויים רק במזון מן הצומח. מערכת העיכול של האדם ארוכה יחסית, כ-8-9 מ' (לעומת 3-4 מ' אצל טורפים), ולכן יש להרבות בצריכת סיבים תזונתיים המזרזים את פעולת העיכול והאחראים לפינוי שאריות ופסולת מהמעיים ובכך למנוע מחלות רבות. ישנם סיבים המשפרים את פעולת המעיין ומונעים עצירות, וישנם סיבים שנספגים לדם ועוזרים למניעת התקפי-לב, והם חשובים גם לאיזון הסוכר בדם אצל חולי סוכרת. העושר בסיבים במזון מגן על הצמחונים והטבעונים מפני היווצרות גידולים סרטניים מסוגים שונים, בעיקר במעי הגס, ומאריך את תוחלת החיים. **היתרון העיקרי של ריבוי סיבים נובע דווקא מהפרעתם לספיגה בגוף של חומרים שונים, כגון כולסטרול, סוכרים ורעלים.**

חלבונים

החלבונים בנויים מ-22 חומצות אמינו, ביניהן 8 חומצות אמינו שהגוף אינו יכול לייצר בעצמו ועליו לקבלן מהמזון. לחלבונים תפקיד מרכזי בבניית רקמות הגוף ובתפקודן. הם בונים את תאי השרירים, תאי העצמות, תאי הדם, השיער ועוד.

חלבון מן הצומח - דגנים וקטניות מכילים את כל חומצות האמינו, כולל החיוניות שבהן. חומס וחטיה יחדיו בסעודה או אורז ועדשים יחדיו מהווים חלבון מלא.

חלבון מן החי - עוף, דגים, בשר, ביצים ומוצרי חלב מכילים כמות גדולה מאוד של חלבונים. חברת השפע, שבה מוצרים אלו מהווים חלק מרכזי מהתפריט, אדם ממוצע צורך כמות חלבונים הגדולה פי שניים ואף יותר מהדרוש לו. כמות גדולה של חלבון בארוחה עלולה לפגוע בכליות, לגרום לעומס על הכבד, לשבש את תהליך העיכול, לפגוע בעתודות הסידן בעצמות (ובכך להגדיל את הסיכון לאוסטאופורוזיס), לפגוע בחיידקים טובים במעיין ועוד מרעין בישין.

על שאר אבות המזון - במאמרים הבאים בעז"ה. **לרכישת הספר "דרי התזונה - להתנקות, להבריא, לרזות בקלות" חייגו להדברות שופו: 093-222-1250**

תאומים - ביחד או לחוד?

האם להפריד את התאומים לבתי ספר שונים, למה הילדה מבלה רק בחוץ, והאם זו הפרעת אכילה?

? **אנו הורים לתאומים (לא זהים) בני 5. אחד שקט והשני ממש שובב, על גבול ההיפר. בתקופה הקרובה עלינו לדאוג לרישומם לבית ספר, לכיתה א'. בבית הספר הקרוב קיימת כיתה אחת בכל שכבת גיל. אנו מתלבטים מאוד האם לרשום אותם יחד לאותה כיתה, או להפריד לבתי ספר שונים.**

תאומים שאינם זהים הם בעלי מטען גנטי שונה. ואכן, כפי תיאורכם, המזג שלהם קוטבי אחד מהשני. (וטוב שכך, כי צריך קצת איזון...)

ההמלצה הרווחת בתאומים היא להפריד בכיתות / בבי"ס, וזאת על מנת לתת לכל אחד אפשרות למימוש ולקידום על פי יכולותיו, ללא השוואות בינם לבין עצמם וללא השוואות מהסביבה, העלויות למנוע מהילד את קידומו הבריאה.

לימוד תחת קורת גג אחת, עם אותם מורים, אותם מבחנים ואותם חברים יוצר לחץ ותחרותיות, ואינו משאיר לילד מרחב אישי להתמודדות והסתגלות משלו. בנוסף, עצם הידיעה שהוא תמיד תחת עין מצלמת של אחיו, שוודאי יעביר להורים את כל המתרחש, יוצרת כעס ותסכול, במיוחד בגיל הבוגר יותר.

לכן, תנו לכל תאום את האפשרות ללמוד, להתקדם וב"ה להצליח בנתיב שלו. (קון אהרון, מאבחנת דידיקטית, מרצה בחינוך מיוחד ובפסיכולוגיה התפתחותית)

? **יש לי ילדה בת 10 שכל הזמן מחפשת לבלות בחוץ - אם זה עם חברות, או סתם טיול עם אבא או אמא. דיברנו איתה כמה פעמים על כך שבת ישראל צריכה להיות בבית, ולא לבלות את כל הזמן שלה בחוץ. יש לציין שאנחנו נותנים לה הרבה יחס, חיבוקים ונשיקות. רציתי לדעת במה אפשר לעזור לה לבלות את הזמן שלה גם בבית?**

נראה שיש לנו פה משפחה עם ילדה תוססת, סקרנית ודומיננטית מאוד.

במקרה זה לא מספיק לתת נשיקות וחיבוקים. הילדה זקוקה לפעילות מעניינת, מסקרנת ומחכימה. יש לה "רעב" למשהו. האם היא מתלוננת שמשעמם לה? האם היא בת זקונים? בגיל 10 זה נורמלי שהילדה לא מסתפקת רק במה שההורים הציעו לה עד כה. בשאלה עולה צורך גדול של הבת לצאת. נסו יחד יחד אתה לבדוק מה היתה רוצה, מה היא אוהבת ומה יגרום לה לתחושה של סיפוק. אפשר להציע לה הצעות שמקובלות עליכם, כמו חוגים וכו', ויחד אתה להגיע להסכמה. כדי שילדה יהיה מעניין ומושך יותר בתוך

הבית, אולי כדאי לאפשר לה להביא חברות הביתה. אפשר לאפות ביחד, לבשל, לקטט את הבית. תשאלי אותה מה היא היתה אוהבת שתעשו יחד בתוך הבית. אפשר גם להציע שתתנדב פעם בשבוע לעזור לאחות או לשכנה, וליצור לוח זמנים קבוע: פעם בשבוע קניה משותפת, פעם בשבוע חוג, פעם בשבוע מארחים חברה, יום נוסף פעילות אמא-בת בבית וכו'.

אם היא בת זקונים, כדאי להדק את הקשר שלה עם הנכדים, ליצר לה את מקום הדודה. לסיכום, שבו יחד עם הבת והסבירו לה שאתם מבינים אותה. שפרו את התקשורת הדיאלוגית ונתבו את הצורך שלה לדברים שמקובלים גם עליכם. יחד עם זאת, אל תהססו להציב גבול. **(צינונה תמים, יועצת הורות ומשפחה)**

? **נראה לנו כי בתנו המתבגרת נוטה לפתח הפרעת אכילה. היא רזה מאד, מתעסקת במראה החיצוני בצורה אובססיבית, סופרת קלוריות ומתעמלת בצורה מוגזמת. הבת, כמובן, שוללת, ואומרת כי מדובר בשמירה על בריאותה, אך אנו מרגישים כי מדובר בהרבה מעבר. האם ניתן לקחת אותה לטיפול בעוד היא בטוחה כי מצבה תקין ומכחישה קיום בעיה?**

התסמינים אותם אתם מתארים אכן יכולים להעיד על התפתחות הפרעת אכילה, וחשוב לבדוק ולאמת האם מדובר בהפרעה בעלת השלכות מסוכנות או בטרנד גיל הנערות המחייב מעקב ופיקוח.

קשה לעיתים להביא אנשים לטיפול, בעיקר כאלה הבטוחים כי אין להם כל בעיה. לעיתים, התעקשות מצדכם, ההורים, תגורר סירוב נחרץ עוד יותר מבתכם.

כדאי לשתף עמה פעולה בנושא הבריאות, ולהראות כי אתם מכבדים את החלטתה לאורח חיים בריא, ובמסגרת זו לברר עם בתכם ממה היא כן תסכים לשבוע - ולהכין ארוחות המבוססות על מזון בריא ומזין, להציע לה מעקב דיאטני בקופת חולים ולבוא לקראתה. בצורה הזו תוכלו לראות האם אכן מדובר בנטייה שאינה מאוזנת לשמירה על אורח חיים בריא, או שמא בהפרעת אכילה המחייבת התייחסות מקצועית במרכזי טיפול להפרעות אכילה, הממוקמים בבתי החולים. במרכזי הטיפול הייעודיים יודעים כיצד לטפל מבחינה הוליסטית - נפשית, גופנית ופסיכולוגית - במטופלים בעלי הפרעת אכילה, וזאת חרף ההתנגדויות שלהם להכרה בבעיה. **(אסתי בראון, עו"ם קלינית. מתמחה בטיפול בגישה הנרטיבית בנוער ובמבוגרים, ו-IPIT)**



ארגון הידברות מזמין אתכם

להגות ליל הסדר ושביעי של פסח

במלון המפואר לאונרדו ירושלים

ליל הסדר י"ד - ט"ז ניסן | 19-21.4.19

שביעי של פסח כ' - כ"ב ניסן | 26-28.4.19

בהשתתפות

רבני הידברות



הבטיחו מקומכם! מספר מקומות מוגבל

073-2221270



פרי בטן

פרנסה

זיווג

אל תפספסי

הזמיני אליך את הידברות ללא עלות הפרשת חלה • שיעור תורה • תפילת הודיה לבית לביהכנ"ס או לכל מקום שתבחרי

073-222-1290

בס"ד ערבי הודיה בהידברות הכיחו עצמם בקרב כ-8,000 נשים

חודש אדר עם

מסוגלות מעל הטבע!

מחוד הרב זמיר כהן, כי דווקא בחודש אדר (השנה זכינו בשני אדרים), ממצבים שנראים כביכול בלתי אפשריים מתבצע הליך "ונהפוך הוא..." הכל מתהפך לטובה!

זוגיות

המדריך המלא לנישואין מאושרים



סט ספרים המושתת על היסוד הגדול בשלום הבית: זיהוי ההבדלים שבין הצרכים הנפשיים של בני הזוג, בצירוף שלל עצות והכוונה. להשגת המיטב מהתוכן החשוב, נערך הספר כשני כרכים, אחד לבעל, ושני לאישה, כאשר בכל כרך, מאגר מידע פרטני. פרקים מיוחדים הוקדשו לרווקים/ות, ובהם כללי מבחן להתאמה בזוגיות ומגוון עצות לזירה בא עת העמידה מתחת החופה.



יסודות הבית היהודי! תוכלו למצוא עוד מגוון ספרי זוגיות וחינוך ילדים בהידברות שופס

חינוך ילדים

חדש! המדריך המלא לחינוך ילדים



ספרו החדש של הרב זמיר כהן, בו יסודות גדולים מתוך אוצרות הרוח היהודיים, בצירוף שלל עצות והכוונה להתמודדות עם קשיים שונים הצצים ועולים מפעם לפעם במהלך שנות התפתחותו של הילד, ועד לבגרותו המלאה. פרקים מיוחדים בספר הוקדשו לגיל הרך ולגיל ההתבגרות, ולשאלות מצויות המתעוררות בלב כל הורה, בכל בית.

לפרטים ולהזמנות: 073-222-12-50 SHOPS.hidabroot.org

