

16 עמודים מלאים בתוכן עשיר ומחזק!

עלון "עונג שבת" מופץ מדי שבוע ב-118,300 עותקים ברחבי הארץ

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

הידברות

עונג שבת

פרשת אמור | גליון 348 | י"ג באייר תשע"ח

אתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

הלפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"י מנחם אריק בן מסעודה / לע"י סונגדה בן טורי / לע"י זיו דאוס בן גלית ורון / לע"י מלכה טובה בת רחל / לזיווג הגון תהילה ושירה בנות נאוה

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
20:33	19:55	18:40	ירושלים
20:31	19:57	18:57	תל אביב
20:34	19:58	18:51	חיפה
20:32	19:56	18:57	באר שבע

ימי ספירת העומר

גם אם התרוממת להיות אדם במדרגה גבוהה, עדיין יש לאן להתעלות

הרב זמיר כהן

בפרשתנו, מפרטת התורה את סדר המצוות בימי ספירת העומר: "וְהִנִּיף אֶת הָעֹמֶר לִפְנֵי ה' לְרִצְוֹנְכֶם מִמִּקְרַת הַשֶּׁבֶת וּגו', וּסְפַרְתֶּם לָכֶם מִמִּקְרַת הַשֶּׁבֶת מִיּוֹם הַבִּיאֲכֶם אֶת עֹמֶר הַתְּנוּפֵה שִׁבְעַת שָׁבָתוֹת תְּמִימֹת תִּהְיֶינָה וּגו', וְהִקְרַבְתֶּם מִנְחָה חֲדָשָׁה לַה' מִמוֹשְׁבֵיכֶם תְּבִיאוּ לֶחֶם תְּנוּפֵה" (ויקרא כג, יא-יז). מפסוקים אלה עולה כי סדר העבודה שבמקדש מחג הפסח ועד חג השבועות כך הוא: תחילה, בחג הפסח מניפים למחרת היום הראשון עומר (מידה מסוימת) שעורים במקדש, מהתבואה החדשה שנקצרה זה עתה. אחר כך סופרים שבעה שבועות, ובחג השבועות, שבסופם, מביאים לחם מחיטים. את השעורים מניפים בפסח כפי שהן, ללא עיבוד של טחינה לִישָׁה ואִפִּיה, ואילו החיטים שבשבועות צריכים להיות מעובדים ואִפִּיִּים כִּלְחָם.



ויש להבין פשר עניין זה, שהרי ודאי לכל פעולה כזו ישנה השפעה רוחנית על העולם בכלל ועל עם ישראל בפרט. ידועים דברי רבותינו ז"ל, שישנם מ"ט שערי קדושה וכנגדם מ"ט שערי טומאה, וכשיצאו ישראל ממצרים היו בכל יום יום מארבעים ותשעה ימי הספירה, יוצאים משער טומאה אחד ונכנסים לשער קדושה אחד. אך הדבר תמוה, כיצד הם עשו זאת? הרי התעלות רוחנית מתרחשת באמצעות לימוד התורה ושמירת המצוות. ועם ישראל, שעדיין לא קיבל את התורה, במה עסק באותם הימים כדי להתעלות?

אולם עם עבדים המשווע לפירורי מזון ולרגעי מנוחה, עלול מטבע הדברים להשחית את מידותיו במלחמת ההישרדות מול אחיו וחבריו, כדי להשיג עוד מעט מזון ועוד מנוחה מעבודת הפרך, על חשבון אחרים. וכך היה מצבם של בני ישראל בהיותם במצרים. אולם בצאתם מהשעבוד לאחר הניסים הגדולים שראו, היו בשאיפה רוחנית עצומה לתקן את מידותיהם. וטרחו ועמלו על ה"בין אדם לחברו" כל ימי ספירת העומר מתוך שמחה ואהבה, עד שהגיעו למעמד הר סיני כשהם אוהבים ומכבדים איש את רעהו, וחנו ליד ההר כשהם "כאישי אחד בלב אחד".

נמצא שיעקר עבודתם באותם הימים היתה

העלון טעון גביה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

2 ליצור חיים? (א') דניאל בלס



4 כשהילד משנה התנהגות הרב אפרים אורשלימי



5 מענייני ל"ג בעומר קו ההלכה



6 אשראי רוע ל... (א') חיים ולד



8 סוגי מחמאות הרב שמחה כהן



9 מוטי שטיינמן: שאלון אבנר שאקי



14 פתח שני הרבנית ימיה מרחי



עבודת המידות, לקנות רגישות בבין אדם לחברו.

ענין זה נרמז במסלול העבודה הרוחנית שבמקדש בכל שנה ושנה, וממנו יש לנו ללמוד את סוג העבודה הרוחנית המוטלת על כל אחד מישראל בימים אלה לדורות עולם. תחילה, בחג הפסח, היו קוצרים שעורים, שהן מאכל בהמה, ומביאים אותן למקדש כחומר גלם בלתי מעובד, לרמז כי "עיר פְּרָא אֶדָם יָלַד" (איוב יא, יב). בבית המקדש היו מניפים אותם מעלה, להורות על העבודה שיש להתחיל בה לרומם את האדם הירוד, לבל יתייבש מעצמו בשום אופן, כי הנה הנך מקבל סיוע להתעלות, ש"הבא להיטהר מסייעין בידו" (שבת קד ע"א). מאז מתחילה הספירה בכל יום ויום, אשר במהלכה מתקיימת עבודת המידות, עד היציאה ממ"ט שערי טומאה וכניסה למ"ט שערי קדושה. ובסופם של ימים אלה, לאחר שהתעלה "עיר הפרא" אוכל השעורים הגולמיים להיות אדם, מביאים לחם חיטה משובח שהוא מאכל אדם, לומר: ראה להיכן ניתן להגיע לאחר עמל רב של עבודת המידות. וציוונו הקב"ה להביא לחם מחיטים ולא משעורים, ללמדנו כי באמצעות עבודת המידות האדם יכול להשתנות מבהמה לאדם ומשעורים לחיטים. כלומר, להתהפך למהות אחרת לחלוטין, ולא רק לתקן תיקון חיצוני למראית העין.

ומדוע מניפים גם לחם זה, והלא כבר מתוקן הוא? ללמד את עובד העבודה הרוחנית כי גם אם התרוממת להיות אדם במדרגה גבוהה, עדיין יש לאן להתעלות. המשיך בעבודתך ושאף להיות כמשה רבנו: "איש האלוקים!"

בזה יובן מדוע מתו תלמידי רבי עקיבא דווקא בימים אלו. והלא עוד קודם לכן לא נהגו כבוד זה בזה? אלא משום שימים אלה מסוגלים ביותר לתיקון המידות ולכבוד הזולת, לנהוג בו בעין טובה ובלב טוב. ולפיכך מידת הדין מתוחה בימים אלה יותר משאר ימי השנה במה שקשור לבין אדם לחברו, ונתבעו לפי גדולתם, על שלא השתמשו באוצר גדול זה שהניח הקב"ה לפני כל אדם בימים אלו, לאפשר לו להצליח בעבודתו רוחנית נכבדה זו בקלות ובמהירות. אשרי הזוכה להושיט ידו לאוצר יקר ערך, ולהגיע לפסגת שלימותו בעולם. שבת שלום.

שאל את הרב
הרב אברהם יוסף

אם מוכר טעה בחישוב - האם עלי להעיר את תשומת לבו? חובה על כל אדם לדקדק היטב שלא

לקבל דבר שאינו מגיע לו, בין אם זה במשכורת הניתנת ע"י המעביד ובין אם זה בכל קניה, ואפילו בקניה מהגוי, ואין מי שמרוויח מכסף שהושג שלא כדין, וכמו

שמבקשים בברכת המזון 'בהיתר ולא באיסור'. ולכן מצווה גדולה (ואולי גם קידוש ה') להחזיר אבידה לבעליה ולתקן את הטעות.

ל"ג בעומר
י"ט - כ' אייר 4-5/5/18
בואו לחגוג עם הידברות בסופ"ש מהנה במלון 'ציפורי בכפר' חפץ חיים הרב זמיר כהן והרב יצחק פנגר
הבטיחו מקומכם מס' החדרים מוגבל
073-222-1-270

היהודי החושב

שלם הפועל באמצעות מחשב-על. מפאת המורכבות האדירה הזו, לא מצליחים מדענים לייצר תא חי מדומם.

מדוע מדענים לא מצליחים לייצר חיים מדומם? (א')

התא החי מורכב, אך מעט מאוד אנשים יודעים עד כמה...

אך התשובה לשאלתך פשוטה יותר. מסתבר שאפילו באורגניזם (-היצור החי) הפשוט ביותר, מספר פעולות מורכבות חייבות לפעול בו-זמנית כדי שיוכל לחיות ולהתקיים:

1. יכולת אכילה - כניסה והחזקה של המזון. נתאר לעצמנו את התא החי כמו מבצר עם דלתות, ובהם שומרים שמכניסים את המזון הראוי, ומונעים כניסה של חומרים מזיקים.
2. יכולת עיכול - הפיכת המזון לאנרגיה, שבה יוכל להשתמש התא החי, מכונה זו נקראת בשם "ליזוזום".
3. יכולת הפרשה של המזון המעוכל - תכונה זו דורשת מעבר של מזון חדש, ומעבר למזון מעוכל. נדמה לעצמנו מפעל שיש בו מחלקות שונות, ומעברים שונים לפסולת ורעלים.
4. יכולת נשימה ויכולת פליטה של החמצן המשומש - מכונה זו נקראת בשם "מיטוכונדריון".
5. פירוק חומרים רעילים הנכנסים אל התא (כמו מימן על-חמצני). "פראוקסידזום" וגם "ליזוזום" אחראים לכך בתא החי.

המשך בעמוד 7 <

לא ידע עדיין על גנים. מבנה הדנ"א התגלה לראשונה ב-1953 למניינם, על ידי החוקרים ג'יימס ווטסון ופרנסיס קריק.

גן הוא קוד מידע (בדומה למשפט בתוכנת מחשב) המציג את "הוראות הייצור" לחלבונים - מהם נעשים כל תאי הגוף שלנו. כל הגנים של גוף האדם דחוסים יחד במולקולת ענק שנקראת דנ"א, המכילה כ-3 מיליארד נוקלאוטידים (-היוצרים "אותיות" בתוכנה).

כיצד הדנ"א הופך לגוף האדם? בתוך גרעין התא ישנם כימיקלים מיוחדים שמעתיקים קטעים קצרים מהדנ"א, כל פעם סליל קצר. הסלילים הקצרים הללו נקראים בשם רנ"א. סלילי רנ"א מגיעים אל מכונה בתא שמה "ריבוזום" אשר קוראת אותו, ומייצרת על פיו חלבונים באמצעות חומצות אמיניות מהסביבה שלו. כך נוצרים כל תאי הגוף שלנו.

התא החי הוא מחשב-על, או יותר מדויק, מפעל

אביתר שואל: "שלום. לפי מה שידוע לי, מדענים לא הצליחו עדיין לייצר חיים מחומר דומם, אבל הייתי רוצה להבין למה, כי החיים הרי מורכבים מכימיקלים שונים. אז האם לא מספיק לחבר את הכימיקלים ביחד כדי שיהפכו למשהו חי?"



שלום וברכה אביתר, ותודה על שאלתך. כולנו מורכבים מתאים קטנים המחברים זה לזה, ופועלים במקביל. אם נמחיש את התא החי כמדינה, אז גוף אדם הוא למעשה עולם שלם, המורכב מביילוני מדינות זעירות, כאשר כל מדינה מכילה תעשייה שלמה של מפעלים, כלי רכב, מחשבים ועוד, הפועלים כולם באופן אוטומטי לחלוטין, כמו מכונה. בתא החי הקטן ביותר בגופנו קיימת מורכבות רבה יותר מכל הצנרת של העיר ניו-יורק.

במשך מאות שנים התאים נראו לעיני מדענים כמו בועות קטנות שמתחלקות ומתפצלות, איש

שבע עובדות

בתשובה - בשעה אחת יכול לזכות לכל המדרגות הוא על יום ל"ג בעומר. רבי בונם מפשיסחא היה אומר כי כוח זה של תשובה הוא מיגיעתו של רשב"י.

6. על יום ל"ג בעומר, יום פטירתו, אמר רשב"י עצמו: "כל היום הוא ברשותי", כמו כן אמר: "יכול אני לפטור את העולם כולו מן הדין", וכן: "כדאי הוא רבי שמעון לסמוך עליו בין בפניו ובין שלא בפניו" - וגם אלו שלא עולים למירון יכולים לזכות שתקבל תפילתם בזכות רבי שמעון בר יוחאי (באר הפרשה - ל"ג בעומר).
 7. יום ל"ג בעומר מסוגל לישועות ולקבלת התפילות. הרבי משה מרזודוב היה ידוע כמחולל אותות ומופתים מעל דרך הטבע. הוא היה אומר לכל הזקוקים לישועה, שיבואו אליו ביום ל"ג בעומר, באומרו: "לבי ובשרי ירננו אל קל חיי" - לבי ראשי תיבות: "ל"ב יום", כלומר, אחר יום ל"ב לעומר בא כוחו של "בשרי" אותיות: "רשב"י", ואז הוא היום המסוגל להתפלל ולקיים - "ירננו אל קל חיי", כי אז הקב"ה מקבל התפילה.
- תזכורת חשובה: יש להיזהר לא לפנות בתפילות אל התנא הקדוש, אלא רק לקדוש ברוך הוא. בפנייה אל הצדיק יש איסור של לדרוש אל המתים. אלא יש לפנות רק לבורא העולם, בבקשה שירחם עלינו בזכותו של הצדיק.

נעמה גרין

כשהתפילות מתקבלות: 7 עובדות נפלאות על ל"ג בעומר

ל"ג בעומר הוא יום המסוגל ביותר לרפואה, לישועה מעל הטבע, לזרע של קיימא ועוד. 7 עובדות מעוררות על ל"ג בעומר, שחל השבוע

1. רבי שמעון בר יוחאי היה חכם גדול, שחי בתקופת השלטון הרומי בירושלים, לפני כ-2,000 שנה. הוא היה אחד מחמשת תלמידיו של רבי עקיבא, אשר - למרות הרדיפה הקשה - הצליחו לקבל תורה מרבותיהם ולמסרה הלאה לתלמידיהם ובכך לקיים את רצף העברת התורה מדור לדור ולמנוע את שכחתה.
2. רבי שמעון בר יוחאי חיבר את הזוהר הקדוש, וביום פטירתו - י"ח באייר, ל"ג בעומר - התגלו בעולם סודות תורה רבים.
3. בעל ה"מנחת אלעזר" כותב כך: "יום ל"ג בעומר כוחו גדול ואדיר, וכל תפילה מתקבלת בשמי מרום ביום זה. על כן, על כל אחד ואחד לבקש על עצמו ועל נפש בניו ובנותיו שיהיו גדולי עולם כרבי שמעון בר יוחאי".
4. בספר "פרי צדיק" מובא כי יום ל"ג בעומר מסוגל להשגת אור התורה שבעל פה. כה נכתב: "היות וביום זה נתגלו אורות התורה, ביד כל אחד לזכות לאור התורה שבעל פה בו ביום".
5. ה"שפת אמת" בשם ה"חידושי הרי"ם" היה אומר כי יום ל"ג בעומר מסוגל לקנות יראת שמים. על כך כתב רבי צדוק הכהן מלובלין כי מה שאמרו בוהר הקדוש, שאף החוטא הגדול ביותר, אם ישוב

רבי פנחס מקוריץ כתב בספרו, "אמרי פנחס השלם", אודות ל"ג בעומר: "יום זה מסוגל ביותר לעורר בו עניין הרפואה, ומי שצריך לקחת רפואה יתחיל בל"ג בעומר, כי 'בורא רפואות' מכון כנגד 'הוד', וכיוון שיום ל"ג בעומר הוא ספירת 'הוד' שבהוד', הרי הוא מסוגל לבוא לתכלית הרפואה".

2. ה"צמח צדק" היה אומר שמרון ראשי תיבות: "מלך רופא נאמן ורחמן". הרבי ממונקאטש היה



כ"ח אייר - א' סיוון
13-15.5.2018

הצטרפי למסע מס' המקומות מוגבל!

073-222-1-202

אביב של תפילות

לקראת חג השבועות

בקברות הצדיקים באוקריאנה

עם הרבנית אורית סלומון

של הרבנית האמנית חדוה לוי

מזינה המזון המקומות ייחודיים

מפגש עיריית מלרע

מלך רופא נאמן ורחמן

200000 סיבות

להפצת עלון הידברות

עלון "עונג שבת" הפך בשנה האחרונה לעלון הנפוץ ביותר בארץ - בזכותכם! היום מופצים קרוב ל-120,000 עותקים מדי שבת, והיעד הבא שלנו הוא 200,000 עותקים. **זה אפשרי - בעזרתך!**

- 1 | אם העלון לא תמיד נמצא בבית הכנסת שלך
- 2 | אם חשוב לך לחזק רוחנית את סביבתך הקרובה
- 3 | אם ברצונך לצבור זכויות רבות ביזכוי הרבים

זה הזמן להפיץ את עלון הידברות - חודש ראשון ללא תשלום!

פרס ראשון



מוצרי חשמל לבית
מקרר, מכונת כביסה, מייבש, מזגן, תנור-אפייה, שואב אבק

הגרלה גדולה!
כהוקרה לשותפינו בהפצת היהדות, עם סיבה נוספת להצטרף להפצה:

פרס שלישי



טיסה זוגית לאירופה לנופש "העצמה זוגית"
הנופש יכלול סדנאות והרצאות של מיטב רבני הידברות

פרס שני



7,777 ש"ח
שובר מתנה לרכישת ספרים ברשת חנויות מובילה

כל מפיץ חדש שימשיך להפיץ את העלונים גם אחרי החודש הראשון, יקבל מתנה מהודרת **פרס לכוונוולם...**

להצטרפות כמפיצים לחודש ראשון בחינם

חייגו למוקד ההפצה 073-2221388

או שלחו מייל עם פרטיכם אל: oneg.shabat@htv.co.il



התפקיד ההיסטורי של בעלי התשובה

לא המחייבים החברתיים הם אלה שמחזיקים אותנו במערכת הדתית. אנחנו פה בשביל הקב"ה

"אתם בעלי תשובה צעירים שלא מבינים כלום. ככל שתקבלו מאתנו יותר, ככל שתבטלו אלינו יותר, נלמד אתכם איך יהודי אמור לעבוד את בוראו". בקרב הרבה מן המשפחות היקרות שזכות לקרב בעלי תשובה בתחילת דרכם, התפתחה גישה זו. לא תמיד היא מוגדרת בבהירות ובנחרצות כזו, אך זו הנחת היסוד: אנו מצויים במרוץ שליחים, שבו כל דור מקבל ומעביר את התורה לדור הבא, עד שהתורה הגיעה לרב שהחזיר אותך בתשובה, ובעצם ככל שתבטלו אליו ותקבל ממנו – כך תקרב יותר לבורא העולם.

בחינה מעמיקה יותר מגלה שזה תיאור פשטני מדי. יש עוד פרט חשוב במרוץ השליחים הזה. העברת התורה היתה דינמית מאד, מתפתחת ומשתנה בהתאם לנסיבות. לכל דור יש התפקיד המיוחד שלו בגילוי האלוהי: בתקופת הנבואה עיקר ההתקשרות לבורא היתה על ידי נבואה. אחרי חורבן בית המקדש ניטלה הנבואה מן הנביאים וניתנה לחכמים, שזו צורת גילוי חדשה. אחר כך, התורה המשיכה להתגלות בכל דור דרך מחלוקות וגישות שונות. עולם ההלכה מלא בחכמים שכל אחד פסק בנחרצות באופן מסוים, כמו לדוגמה הרמב"ם והחולקים עליו, ועד היום, שכל נושא פסיקה ההלכה תלוי בכללי פסיקה והכרעה.

בכל מקום שמסתכלים, רואים שהצדיקים והגדולים לא חיו במהלך של "העתק – הדבק" של הדור הקודם, איזו מכונת צילום משוכללת שממשיכה להעביר טקסט מבלי להוסיף לו נופך משלו, אלא כל דור וכל צדיק ניסה לחיות את התורה, במהלך אישי של מסירות נפש, כל אחד לפי כוחות נפשו, ומכאן נתגלו חילוקים בין תפיסות שונות, ודרך כל

אותן דעות ותפיסות התגלה והתברר הגילוי האלוהי שהתחדש בכל דור. כל דור דור מוסיף את הייחודיות שלו, את ההבנה שלו, את השורש שלו בגילוי האלוהי.

לא ננסה להתיימר לבאר את תפקיד הדור שלנו, אבל הצצה שטחית אל רבבות בעלי התשובה, שעושים מהפך של ממש במבנה חברתי – והתפיסתי – שבעם ישראל, נותנת פתח להבין שלנו, בעלי התשובה, יש תפקיד מהותי מאד בדורנו. אם נבטל את עצמיותנו ומיוחדותנו, לא נקיים בזה את עיקר התפקיד הייחודי שלשמו באנו לעולם.

אנחנו חיים בתוך עולם של פירוד, של מחלוקות ושל זרמים, שבו כל אחד בטוח שלו יש את הנוסחה הנכונה לעבודת השם, והאחרים – טועים ומטעים. עינינו רואות וכואבות את חילול ה' הנורא שבמחלוקות הקשות שמצויות בכל מקום.

לנו, בעלי התשובה, יש סיכוי לתקן את זה. אנחנו לא חזרנו בתשובה בשביל חברה מסוימת. לא המחייבים החברתיים הם אלה שמחזיקים אותנו במערכת הדתית. אנחנו פה בשביל הקב"ה, למענו, ורק למענו, וכיון שכן, תפקידנו פה להרבות אחדות. לראות מעבר להשתייכות החברתית. אינני מזלזל בחשיבות החיים בקהילה תומכת. זה ממלא הרבה תפקידים בחייו של יהודי, הרבה מעבר לסיפוק שירותי דת, אבל צריך להיזהר שלא להתחיל להגדיר את האחר, רק על פי המסכה החיצונית של ההשתייכות המגזרית שלו, וממילא לפסול אותו. צריך לזכור שהחסידה היא עוף טמא, כיון שהיא עושה חסד רק עם חברותיה. זה יצר רע שלא אמור להיות קשור אלינו! דווקא בימים אלו שבהם פסקו תלמידי רבי עקיבא למות משום שלא כיבדו זה את זה, נוכל כולנו להתחזק בזה, לברוח מהקטלוג והחיצוניות, ולהרבות אהבה ואחדות. יעזרנו ה', שנצליח.



כשהתנהגותו של הילד משתנה

מה עושים כשהתנהגותו של הילד משתנה? וכיצד מגשרים על פער בגישות החינוכיות בין ההורים?

במשפחתנו חמשה ילדים, הגדול בן עשר והקטן בן שנתיים. לאחרונה החל בנו הגדול להתנהג בצורה שאינה מתאימה לו. מבית הספר מדווחים על ירידה ברמת ההתנהגות (מה שלא כ"כ אופייני לו), וגם בבית אנו רואים מצבי רוח משתנים, לעיתים אף קיצוניים. ניסינו לשוחח אתו, אך ללא הועיל, והמצב קצת מחמיר. נשמח לקבל את התייחסותו של הרב בנושא.

הורים יקרים, שלום רב. אם התנהגות זו לא אופיינית לילד, ומדובר בתהליך שקורה בתקופה האחרונה, הכרחי שיהיה גורם למצב. לפיכך ניתן לבדוק זאת מכמה זוויות. ראשית, האם יחסיו עם המורה והחברים תקינים? יתכן שהגיע מורה חדש לאחרונה והילד לא כ"כ מסתדר איתו. בדקו בבקשה האם היה מישהו שפגע בו.

זווית אחרת שהייתי בודק היא מצבו הרפואי של הילד. חשוב לבדוק שהילד אוכל ארוחת בוקר מסודרת – זה משפיע עליו למשך כל היום, ותגובתו שקולה יותר. אם לדעתכם הוא אוכל בצורה מסודרת, גשו לערוך בדיקות רפואיות. בדיקת דם בסיסית יכולה לתרום מידע האם הילד סובל מהמוגלובין נמוך, מה שיכול להצביע על אנמיה, ומכאן הדרך קצרה לעייפות ולחוסר רצון לתקשר בסבלנות עם הסביבה. הייתי ממליץ לבצע גם בדיקת ראייה ובדיקת שמיעה, על אף שנראה לכם שהכל תקין.

אם לאחר כל זאת נראה שהכל תקין, יתכן שהילד מחפש שיתנו לו קצת יותר תשומת לב. עצתי היא לערוך איתו בשבועות הקרובים טיול יומי בהליכה עם אחד ההורים, ולדבר אתו על דא ועל הא. כאשר הוא ירגיש שיש לו הזדמנות לדבר, מסתבר שהוא יפרוק את אשר על לבו. גם אם לבסוף אין לו באמת כלום, הרי שעצם תשומת הלב שתתנו לו באופן אישי תתרום לו רבות לשינוי ולהשתפרות.

אשתי ואני חיים ב"ה את חיינו ביננו באווירה טובה, אך בכל הקשור לחינוך ילדינו יש לנו חילוקי דעות שמעכירים את האווירה בבית. ניסינו לגשר על הפערים, אך ללא הצלחה. מתוקף עבודתי אני מגיע בשעת אה"צ המאוחרות, ואז מנסה לכבות שריפות שאשתי יצרה – לדעתי היא זו שיצרה את המשברים הללו בעקבות טעויות חינוכיות שעשתה. כיצד ניתן לגשר על הפערים מבלי להגיע ח"ו למצב של פירוק המשפחה?

לא כל בעל רכב יודע לטפל ברכב שלו. לעיתים הוא נצרך להגיע למוסך כדי לתחזק או לשפר את ביצועי הרכב שלו. לא כל אדם הוא רופא שיודע לטפל בבעיה רפואית שצצה לו, לעיתים יש צורך להגיע לרופא כדי לשמוע את חוות דעתו בנושא ולטפל בבעיה על פי עצתו. גם בחיי הנישואין ובדרך תהליך חינוכם של הבנים, לא כל אחד יודע לתת עצות נכונות ולהבריא את הילד. אף הורה לא נולד מחנך, ישנם כישורי חיים שנקנים עם הזמן.

לגופם של דברים, כדאי שתיגשו בהקדם להנחיית הורים. שניכם אנשים נפלאים שרוצים את טובתם של ילדיכם, כל אחד מזווית שונה. כתבת שאתה חוזר הביתה מאוחר, ומשך אתה לא רואה את התמונה בשלימותה. הדרכת הורים הוא מושג שמדבר על מעורבות של ההורים בתהליך הטיפול ועל מתן כלים הולמים להורים להתמודד עם קשיים שמתגלעים בעת גידול הילדים. זוגות רבים בוחרים לגשת לקבלת הדרכת הורים עוד טרם לידת בנם הראשון. אין כוונה בהדרכה זו להפוך את ההורים למושלמים, משום שאין דבר כזה הורים מושלמים. המטרה היא להקטין את המתח, לספק כלים ולאפשר להורים להיכנס לנבכי הנפש של ילדיהם, וממילא לדעת כיצד לספק להם את צרכיהם. הנחיית הורים היא "כפשוטה" – להורים. לכן התועלת תקטן מאוד כאשר אחד מההורים לא ייגש להנחיה אלא ישלח את בן זוגו, ולכן כדי לקבל את הכלים הנדרשים ולהצליח בהם, חיובי ביותר ששני ההורים ילכו להנחיה. ההצלחה, אם נרצה בה, בוא תבוא.

קו ההלכה



מענייני ל"ג בעומר

מדוע שמחים בל"ג בעומר? ומה דינו של מי ששכח לספור ספירת העומר ביום ל"ג בעומר?

ו. יש נוהגים לקחת את ילדיהם הקטנים שהגיעו לגיל שלש שנים למירון בל"ג לעומר כדי שיסתפרו תספורת ראשונה בשמחה ובשירים סמוך לקברי התנאים הקדושים רבי שמעון בר יוחאי ורבי אלעזר בנו. ויש סימוכין למנהג זה מדברי רבינו חיים ויטאל בשער הכוונות (דף פ"ז ע"א) שכתב שכך נהג רבינו האריז"ל כאשר הגיע בנו לגיל שלש, שהעלה אותו למירון וגילח את שערות ראשו ועשה יום משתה ושמחה. וכן כתב בשו"ת נחפה בכסף חלק ב' (דף ז' עמוד ג) שכן נתפשט המנהג בעיר הקודש ירושלים להרבות שמחה בתופים ובמחולות בתספורת הראשונה של הקטן, בשביל חיבוב מצווה שעושים לו פיאות הראש.

ז. אם אמר לחברו אחר שקיעת החמה של יום ל"ג בעומר, אל תאמר וידוי כי הלילה ל"ג בעומר, יוכל לחזור ולספור בברכה, מכמה טעמים: א) כי לא ספר את השבועות אלא רק את הימים. ב) שלא ספר את המספר, רק בראשי תיבות "ל"ג", ובאופן כזה יש לומר שלא יצא. ג) ועוד שאין כוונתו לומר מניין ספירת העומר כלל, אלא לומר שהוא יום טוב כדי שלא יאמר וידוי, וכן עיקר.



א. יום ל"ג בעומר הוא יום שמחה וחדווה לכבוד התנא רבי שמעון בר יוחאי. טעם השמחה ביום זה מובא בשער הכוונות לרבינו האריז"ל (דף פ"ז עמוד א'), שביום זה סמך רבי עקיבא את רבי שמעון לדיינות והוראה. ויש אומרים שביום זה נפטר רבי שמעון, ורבי שמעון שמח ביום פטירתו, ולכן גם אנו שמחים.

ב. שונה יום פטירת רשב"י מפטירת שאר הצדיקים, שאר הצדיקים היו עצבים ביום פטירתם, ולכן גם אנו נוהגים בהם תענית וצער, וכגון יום פטירתו של משה רבינו בז' באדר שנוהגים להתענות בו, מה שאין כן ביום פטירת רשב"י שהיה שמח ביום זה ורצונו שנשמח.

ג. נוהגים לערוך לימוד לביל ל"ג בעומר במניין, וללמוד שבחי רבי שמעון בר יוחאי שכתובים בגמרא ובזוהר הקדוש, ומנהג יפה הוא.

ד. יש נוהגים ללכת על קבר רשב"י במירון, ומכל מקום ההולכים למירון יתרחקו מקלות ראש וכדומה, ובמקום גילה שם תהא רעה.

ה. אין אומרים וידוי ותחנונים ביום ל"ג בעומר, ולכן כבר ממנחה שקודם ל"ג בעומר אין אומרים תחנון.

ח. מאידך, מי ששכח לספור את העומר לביל ל"ג בעומר, וביום ל"ג בעומר עצמו אמר לחברו "היום ל"ג בעומר", או שתיקן את השליח ציבור כשבא לומר תחנון, ואמר לו "היום ל"ג בעומר", תיקן בכך את מה שלא ספר היום ויוכל לספור אחר כך בברכה, על סמך זה.

ט. למנהג האשכנזים, כל מנהגי האבלות של ספירת העומר מסתיימים בל"ג בעומר. אמנם מנהג הספרדים שאין שומעים מגנינות עד יום ל"ד בעומר בבוקר, אבל מותרים להשתתף בשמחה לכבוד רבי שמעון ולשמוע את השידורים מההילולא של רבי שמעון, אף שיש שם כלי נגינה. י. ולעניין תספורת, לאשכנזים מותר להסתפר בבוקר של ל"ג בעומר, ומנהג הספרדים שאין מסתפרים עד בוקר של ל"ד בעומר.

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

דברי רייכסן

7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

מתי היה האלומיניום יקר יותר מזהב? איזה כלי נגינה שימש לתקשורת? ובאיזו שיטת ניווט משתמשים הדולפינים?

מתבססת על גלי קול. השיטה פותחה על בסיסו של הסונאר הטבעי אשר משמש יונקים רבים, בעיקר ימיים, כמו עטלפים, לווייתנים, דולפינים ועוד.

- הידעתם שגם בחלל יש פסולת? אסטרונאוטים שנמצאים בחלל לעיתים מאבדים חפצים, ואלו מרחפים בחלל ללא מטרה. חפצים אלה מכונים "פסולת חלל", והם מהווים למעשה סכנה לאסטרונאוטים, מפני שלא ניתן להתגונן מפני פגיעה שלהם. מאמצים רבים מושקעים בניסיון למנוע נזק כתוצאה מפסולת החלל.
- הידעתם מדוע אתם פוחדים מהחושך? הסיבה שאנשים רבים כל כך פוחדים מהחושך היא שאנו פוחדים מהבלתי נודע. כאשר חשוך, איננו יכולים לראות, ותפיסת המציאות שלנו מוגבלת. לכן בחושך נוצר אובדן שליטה מסוים, המעורר פחדים.

ממינרלים, שהחל במאה ה-19, היה בעבר יקר מאד, מה שגרם לאלומיניום להיות חומר יקר עד כדי כך שנפוליאון ה-3, מלך צרפת, השתמש בצלחות אלומיניום בארוחות הפאר שערך. כיום, תהליך ההפקה של האלומיניום נעשה פשוט וזול, ואתו גם החומר עצמו.

- הידעתם איזה כלי נגינה שימש בעבר לתקשורת? קרן האלפים שמשו בעבר את הרועים בשווייץ כדי לתקשר זה עם זה מבין פסגות ההרים והעמקים. כיום אין צורך בתקשורת כזו, וקרן האלפים משמשת בעיקר לחגיגות מסורתיות מקומיות.
- הידעתם איזו שיטת ניווט פותחה בזכות בעלי חיים ימיים? הסונאר הוא שיטת ניווט אשר



- הידעתם ש"מעברי חציה" היו קיימים כבר לפני כ-2000 שנה? מעבר חציה נועד לאפשר להולכי רגל לחצות כבישים בצורה בטוחה יותר. אולם כבר בחורבות של העיר הרומית העתיקה פומפיי ניתן לראות אבנים אשר מונחות באופן דומה לזה של מעברי חציה. בימים אלה האבנים שמשו את הולכי הרגל למעבר בטוח מלכלוך ורפש שזרמו ברחוב.
- הידעתם לאיזה כוכב לכת יש הכי הרבה ירחים? מדובר בכוכב שבתאי, שלו המוני ירחים - עד היום התגלו 62 ירחים לשבתאי. הגדול ביותר וגם המפורסם ביותר מבין ירחיו של שבתאי הוא הירח טיטאן.
- הידעתם שבעבר היה האלומיניום יקר יותר מזהב? תהליך ההפקה של האלומיניום

ילדים רבים כל הזמן! מה עושים?

חלק א' מספרה לילדים בית מספר גיבוש זהות האישית של הילד ימי שלישי 3 מפגשים בשעות הערב החל מ-ח' סיוון 22/5

לאור הביקוש הרב!

סדנת הנחיית הורים

2 חלקים

אנא, את חייבת את זה לך ולילדיך!

בהשתתפות:

הרב חיים ולדר • גב' מנוחה פוקס • גב' קרן אהרון • ד"ר ורד אדיר

לפרטים ולהרשמה: **073-2221300**

הסדנאות יתקיימו א"ה בבית הידברות רח' אריה שנקר 20, פתח תקווה

גיל שנתיים! גיל המרד! מה עושים?

חלק א' מספרה לילדים מכר (פעוטות - גיל הגן) כבסיס לצמיחה טובה לכל החיים ימי שלישי 4 מפגשים בשעות הערב החל מ-ח"ט איו" 1/5



אשראי ורע לי... (חלק א')

קורה שחם וחתן מסתדרים... קורה גם שחם תומך כלכלית בחתנו ובתו. אבל שחם ייתן לחתן שלו כרטיס אשראי? זה כמעט לא קורה. וכשזה סוף סוף קרה, תראו לאן זה הסתבך...

אל תשאלו למה... אין צורך. התנהגתי שם כמו איזה מיליונר שאבא שלו נתן לו את כרטיס האשראי שלו...

בסוף הוציאו לי ארגז ענק, שנראה כאילו קניתי מכוננית ולא עגלה, וניגשתי לקופה.

שלפתי בנושלוטיות את כרטיס האשראי, תקתקתי ברוגע על הדלפק, ואז אומר לי המוכר: "יש לך תעודת זהות?"

"בטח", אמרתי לו ושלפתי את תעודת הזהות שלי.

"זה לא הכרטיס שלך", עונה לי המוכר.

"איך אתה יודע?" שאלתי, "השווער שלי נתן לי".

"ה... מה?"

"ה... איך קוראים לזה, החם, חמי... הבעל של חמותי..."

פה הוא חשד. "אתה לא יכול לקנות בכרטיס שלא שלך", הוא אומר.

"מה לא יכול", אני אומר לו. ידעתי שחמי נותן לבנו להשתמש מדי פעם בכרטיס האשראי, ופעם גם אשתי לקחה את הכרטיס לקנייה קטנה.

"מצטער, אלה ההוראות".

ניסיתי להתקשר לחמי. הוא לא ענה. לשוויגער לא העזתי, לא הייתי בטוח עד כמה היא מודעת לדבר הנורא שעשה בעלה... נתן את כרטיס האשראי שלו...

התקשרתי שוב ושוב, ומשלא ענה, אמרתי למוכר: "תשאיר את העגלה בצד ואחזור עם בעל הכרטיס".

ומשם יצאתי לחנות אחרת של מוצרי תינוקות.

גם שם העמסתי מכל הבא ליד, גם שם ניגשתי לדלפק, ערכו לי חשבון, הגשתי את כרטיס האשראי, וגם כאן אומר לי המוכר: "יש לך

"זה לא סתם כרטיס אשראי", הוא אומר, "זה אמריקן אקספרס, של הביוקר..."

התבלבלתי. "כמה?" אני שואל אותו.

"מה כמה?"

"כמה... להוציא מזה?"

"מה פירוש כמה? לך לאן שאתה צריך, קנה מה שאתה צריך ופשוט תגהץ. מישהו דיבר כאן על כמה?"

"אבל... התכוונתי לקנות עגלה..." ניסיתי את מזלי.

"ו... אומר חמי. עריסה".

"ו... ממשיך חמי. הרגשתי שהגרונ שלי יבש. "זה מספיק, לא?" שאלתי.

"ומה עם בקבוקים, טיטולים, סדינים, בגדים, משחקים, וגם חליפה בשבילך ונעליים במקום אלה..." הוא השפיל מבט. האמת, הנעליים נזקקו להחלפה.

"חתני היקר", הוא אומר, "לך תקנה מה שאתה רוצה ורק תחזיר לי את הכרטיס בסוף. זה הכל".

לקחתי את הכרטיס, לא מצאתי מילים להודות לו. הרגשתי, ובכן, מה אפשר לומר, הרגשתי כמו מישהו, שחמיו שלו נתן לו את כרטיס האשראי שלו... ועוד אמריקן אקספרס...

יצאתי לחנות העגלות. ידעתי באיזה דגם אשתי מעוניינת. אמנם לא נהוג לרכוש עגלות לפני הלידה, אבל להיכנס לחנות עגלות, סתם כך בשביל הביילוי, ולומר: "העגלה הזו מה-זה הייתה מתאימה לי" זה משהו שאנשים עושים.

בכל מקרה, זה מה שחשבה אשתי כשיום אחד לקחה אותי לטיול בחנות עגלות...

ניגשתי, בדקתי, אפילו לא השווייתי מחירים,

ה סיפור שלי מתחיל דווקא טוב, אבל משם הוא מידרדר במהירות לתהומות עמוקים, בערך כמו מה שהחיים שלנו עלולים להיות לפעמים. גלגל חוזר בעולם וכל זה.

נישאתי לפני שנתיים, אשתי באה ממשפחה טובה וחמה, כמו המשפחה שממנה באתי אני.

הורי אשתי קיבלו אותי כבן ממש, וכשמספרים לי סיפורי אימה על "חם וחמות", אין לי מושג על מה מדברים.

לפני חודשיים נולדה בתנו הבכורה. חגגנו בששון ובשמחה, הפכתי לאב, קראנו לה בשם יום למחרת, ואני התחלתי להתרוצץ כדי לרכוש עריסה, עגלה ועוד מוצרי תינוקות.

וכאן קורה משהו מרתק.

חמי ניגש אלי ואומר לי: "אני מבין שיש לך הוצאות, אז תן לי בבקשה להשתתף".

שמחתי. הבנתי שהוא הולך לתת לי איזו מתנה כספית. בדמיוני זה הגיע לכל היותר לאלף שקל, אבל גם על 500 הייתי אומר תודה.

הוא אומר לי: "לך תקנה כל מה שאתה צריך".

"בסדר", אני אומר לו וחושב בלבי 'ממילא רציתי לקנות כל מה שאני צריך, מה הוא מחדש לי?'

ואז הוא מוסיף: "ותשלם בזה".

"זה" היה כרטיס אשראי בצבע זהב.

מחלקת שבועות של ארגון הידברות פועלת למניעת התבוללות ולחילוץ נשים מקשרים עם בני מיעוטים

לדיווח וסיוע פנו למח' למניעת התבוללות:
073-222-1333 | 052-9551591

הידברות kalina@htv.co.il



היכן שתהיי
אנחנו שם!
בכל מקום בכל שעה

היהודי החושב



מדוע מדענים לא מצליחים לייצר חיים מדומים? (המשך)

6. חומר נוזלי המחזיק ומקשר בין כל מרכיבי התא, "ציטופלזמה", זהו למעשה ה"דם" של התא, הוא שמאפשר את התנועה וכל הפעולות המורכבות המתבצעות בתא.

7. שלד התא - נתאר לעצמנו מבצר, שבנוי מקירות, עם אולמות, מסדרונות וחדרים מורכבים, שחייבים להיות מופרדים זה מזה עבור השומרים, השרים והעובדים השונים.

8. מעטפת חיצונית המגנה על התא מן החוץ - "ממברנה" הוא שמה של מעטפת קרומית המגינה על התא מן החוץ, ומסנתת חומרים לא רצויים.

9. הדנ"א - ספרייה סגורה זו מכילה את כל המידע ליצירת התא. יש בכל תא "גרעין" שמכיל מולקולת דנ"א, בה כתובות כל התכונות שמרכיבות את התא בצורה מקודדת של אותיות (מעין "ספר הדרכה" לשכפול התא).

10. יכולת רבייה - בכל תא חי יש "מחשב פנימי" המסוגל לפענח את מולקלת הדנ"א לשכפל את התא. מכונה זו נקראת בשם רנ"א. אפילו התא הפשוט ביותר זקוק לכל התכונות שהוזכרו לעיל כדי לשרוד ולשכפל את עצמו. חיסרון של אחת מן התכונות שהוזכרו פירושו מוות לתא, והכחדה מיידית. אך למעשה, גם כל אחת מן התכונות הללו מורכבת מאינספור מרכיבים נוספים שעדיין נחקרים בידי ביולוגים.

מסיבה זו חיים לעולם לא יוכלו להיווצר מעצמם.

בהקשר זה יש לציין שכלי התקשורת הציגו בעבר ניסויים מדעיים בצורה מטעה לציבור, כאילו המדע התקדם צעד אדיר לקראת יצירת חי מדומם, אך ניתנת האמת להיאמר כי מדענים לא הצליחו לייצר תא חי מדומם, אפילו לא מולקולה שמסוגלת להשתכפל.

בכתבה הבאה בעז"ה נמשיך לעמוד על מורכבות החיים, ונלמד מהם הוכחה מדעית למציאות הבורא.

הוא לא עשה כלום, הוא לא גנב כלום".
 "טוב, עזבי, אני אשיג אותו", אמרתי, "תירגע, איש לא מאשים אותו בכלום. זו רק טעות".
 סיימתי את השיחה. השוטרים היו חסרי סבלנות.
 "תנו לי עוד שיחה אחת", ביקשתי.
 "ניתן לך כמה שיחות שאתה רוצה, אבל לא כאן", אמר השוטר ושלף את האזיקים.
 "רגע אחד, תן לי הזדמנות".
 "אתה יודע מה?" שאל השוטר, "איך קוראים לחמין?"
 "אברהם טרומבסקי", אמרתי.
 "טרומבסקי, אה?" אמר השוטר ושלף את האזיקים, "כעת הכל מסתדר לי, אדוני, אתה תתלווה אלינו לתחנת המשטרה".
 * * *

וכך, יום לאחר הולדת בתי הבכורה הובלתי אזוק, כשידיי מאחורי גבי, מול המון משתאה. הם הכניסו אותי לספסל האחורי, תוך כדי שהם מגינים על ראשי שלא אחבט, והניידת שעטה לכיוון תחנת המשטרה. לא הבנתי מה קורה לי. מה שהדאיג אותי יותר מכל הוא העובדה שהשוטר כביכול הכיר את השם של חמי, וברגע ששמע אותו עצר אותי. הפרט הזה הטריד אותי יותר מהכל. הבנתי שכנראה עליתי כאן על משהו שלא ידעתי, על חמי. הגענו לתחנת המשטרה, חיכיתי כבול ואזוק כמחצית השעה, ולאחר מכן נכנסנו לחדר החקירות.

השוטר אמר לי שאני זכאי לשמור על זכות השתיקה ולהתייעץ עם עורך דין. הודעתי לו שאני לא צריך שום עורך דין ואני מוותר על זכות השתיקה.
 "אז מה, אדון מאיר? אין כסף אז גונבים כרטיס אשראי?"
 "לא גנבתי", אמרתי, "חמי נתן לי".
 "אתה מבין שהסיפור הזה לא הגיוני? חמי למשל לא נתן לי כלום, חוץ מאת אשתי, ונראה לי שגם על זה הוא מתחרט".
 לא צחקתי. לא הייתי במצב של לצחוק, מה גם שהדברים נאמרו בסרקזם מרושע.
 "אני מבין שזה נדיר, אבל אם תדבר אתו הוא יאשר לך שהוא נתן לי ותבינו איזה עוול עשיתם לי".
 "אתה אומר שהוא נתן לך את הכרטיס?"
 "זה מה שאני אומר".
 המשך, בעז"ה, בשבוע הבא.

לרכישת ספרו החדש של חיים ולר "אנשים מספרים על עצמם 9" חייגו להיברות שופס: 073-222-12-50 או באתר shops.hidabroot.org

תעודת זהות?"
 אני אומר לו שכן, אבל הכרטיס של חמי, אבא של אשתי, הבעל של חמותי.
 "בסדר", הוא אומר לי, "הכה כמה דקות, אני רק אבקש אישור".
 אני מחכה, בינתיים אני מנסה להתקשר לחמי. הוא אינו עונה. הוא אדם עסוק. אני מתחיל לחשוש שגם כאן יחזור על עצמו התרחיש הקודם - "אדוני, אתה לא יכול לקנות בכרטיס שאינו שלך".
 אבל דווקא כאן התרחיש הזה לא קרה. מה שקרה היה משהו שלא האמנתי שיקרה לי אי פעם. אני רואה כמה שוטרים נכנסים לחנות. זה כמובן סקרן אותי. התבוננתי בהם, המוכר ועוד מישהו רצו אליהם. שמעתי אחד מהם אומר: "איפה הוא?" ואז המוכר הרים את ידו והצביע: עליי...
 * * *

השוטר ניגש אליי: "אתה עצור על גניבת כרטיס אשראי".
 אני בהלם, אבל מבין שקרתה כאן איזו טעות. "לא, אדוני השוטר, שום גנוב, זה כרטיס של השווער שלי".

"חחתי היקר", הוא אומר, "לך תקנה מה שאתה רוצה ורק תחזיר לי את הכרטיס בסוף. זה הכל". לקחתי את הכרטיס, לא מצאתי מילים להודות לו

"חמי, בעלה של השווייגער, כלומר חמותי". הבדיחה הזו לא עבדה, כמו שלא עבדה לפני כן.
 "חמין נתן לך כרטיס גנוב?"
 שואל השוטר.
 "לא, מה פתאום. זה שלו, אתם יכולים לברר את זה".
 "שום בעיה", אמר השוטר, "אני מאד אשמח לדבר אתו".
 כל החנות סביבי, בושות נוראות, היד שלי רועדת כשאני מחייג.
 השוטר אומר: "אולי תתלווה אליי לתחנת המשטרה, ושם תוכיח לי מה שאתה רוצה?"
 היד שלו כבר שחררה את זוג האזיקים. אמרתי לעצמי: "זה לא יכול לקרות. אני לא הולך להיעצר עכשיו על טעות כזו".
 בלית ברירה התקשרתי לשווייגער.
 "תקשיבי", אמרתי לה, "אבא, כלומר בעלך, נתן לי את כרטיס האשראי שלו, וכעת יש כאן שוטרים. הם אומרים שהכרטיס גנוב, איפה אפשר להשיג אותו?"
 "מה??? שמעתי זעקה, מה גנוב? מה קרה?"
 זו הייתה טעות לערב אותה. חמותי אישה רגישה על גבול ההיסטריה, דמיינתי איך היא מתמוטטת בלי הכרה.
 "מה קרה?" היא זעקה שוב.
 "את יודעת איפה אבא?"
 "לא יודעת כלום, ריבוננו של עולם, זה שקר,

המומחים של שלום בית אצלכם בבית
 סדנת תקשורת זוגית פרקטית וחוויתית בה תוכלו לקבל כלים מעשיים לשיפור הזוגיות, פרי נסיונם העשיר של היועצים המומחים שלנו.

מינימום 20 משתתפים // ללא תשלום

לפרטים: 073-222-1310

ניסיון עשיר לאחר טיפול באלפי זוגות

הרב שמעון ביטון
 הרב צורי הראל
 הרב אליהו נקש
 הרב חגי צדוק
 הרב אליהו בן סימון
 הרב מרדכי חזיה

היברות מחלקת שלום בית



סוגים שונים של מחמאות

מדוע מחמאות מסוימות עלולות דווקא להעליב? ואיך יודעים אלו מחמאות כדאי לתת?

ישנן מחמאות התואמות לצורך גברי, ואחרות התואמות לצורך נשי. כמו כן, ברור שאם ישבחו אדם גדול בתורה על יופיו או כושרו הגופני, הרי המחמאה לא תרגש אותו כלל, ואולי אף תעליבנו. אמנם נותן המחמאה נהנה מאד מיופיו של בן-זוגו, או בעיניו היופי הינו בר חשיבות; אך כאמור, המחמאה צריכה להיות תואמת לצרכיו של מקבלה. לכן יתכן שאדם בעל תפקיד ציבורי ישמח מאד לשמוע מרעייתו שהוא מרשים באישיותו את בני קהילתו. כמו כן היא יכולה לומר לו שהוא אדם רציני, שקול, מעמיק חשיבה וכו'.

בדומה לכך, יתכן שאשה תיעלב אם בעלה יתמקד במחמאות התואמות היבטים גבריים. גברים רבים טועים כאשר הם משבחים את הרעייה אך בדברים חיצוניים, בלא לציין את התכונות הטובות המצויות מעבר להיבט החיצוני.

בהתאמת המחמאות לצרכי הזולת מתגלות לעיתים הערות מעניינות מאד. אלישבע טענה שדן, בעלה, מחמיא לה בצורה ילדותית. מה למשל, שאלתי. "על כל דבר שמוצא חן בעיניו, הוא מגיב: 'יופי יופי', השיבה. כששאלתי את דן לתגובתו על הערתה של אלישבע, הוא השיב: 'כך החמיאו הורי זה לזה, וכך התרגלתי'."



בהזדמנות אחרת סיפרה לי בתיה שבעלה הגיע הביתה ואמר שהוריו דברו בשבחיה. לשאלתה מה הם אמרו, השיב שהם ציינו שהיא רזיזה מאד, משכימת קום בבוקר, שומרת על בית נקי וחסקנית. "אתה רואה", היא הגיבה. "הם מציינים בסך הכל שאני 'סוס עבודה' יעיל, אבל הם לא ציינו שום דבר חיובי על אישיותי."

סוגי המחמאות והתאמתן, עשויים להשתנות לפי המאמצים שעושה בן הזוג. אפשר להבחין בכך, כאשר אחד מבני-הזוג בולט מאד בעדיפותו על בן-זוגו - בשליטה עצמית, במיומנות, בפעילות, בחכמה ובתבונה חיים. כתוצאה מכך, בן-זוגו, שלא ניחן באותן תכונות משופרות, זקוק למחמאות אשר תדגשנה שמבחינים בו שהוא עושה מאמץ להיטיב את אישיותו ולשפרה, ובכלל שהוא בסדר גמור.

לעיתים יש להחמיא בהתאם לנושא שבו בן-הזוג משקיע את זמנו ומרצו. למשל, אדם המשקיע את מרצו בביצוע תכנית הנראית לו חשובה, או בניסיון ללמוד דבר מסוים - הרי אם יצינו בפניו שמתפעלים מהתמדתו ומהרצון החזק שהוא מגלה בביצוע התוכנית או בלימודיו, תתקבל המחמאה בשמחה ותעניק תחושה טובה.

ראוי לציין, שלעיתים, יותר ממה שאדם מעוניין בשבחים על הדברים החזקים שלו, זקוק הוא לתמיכה רגשית בחסרונותיו. כלומר, כאשר קיימת הבחנה שבן-הזוג כועס על עצמו על איזו חולשה שיש לו, אפשר לעזור לו בשבחים על התקדמותו ביציאה מחסרונותיו. כמו כן יש ללכת לקראתו יותר, ולציין במפורש שהחסרונות שהוא מאשים את עצמו בהם, אינם מפריעים כלל.

מאיזה סוג היה עץ הדעת?

הקנאה, התאוה והכבוד מיוצגים במעשה גן העדן, ובהבדלים בין קין להבל

מאיזה סוג עץ היה עץ הדעת? הגמרא במסכת סנהדרין (ע"ב) מביאה שלוש דעות: רבי מאיר אומר, עץ שאכל ממנו אדם הראשון, גפן היה. רבי יהודה אומר, חיסה הייתה. רבי נחמיה אומר, תאנה היה. הדעות השונות לגבי עץ הדעת מבטאות, בין השאר, גם שאלה מהותית - איזה כוח בנפש היה הכוח העיקרי שגרם את החטא? הגפן מסמלת את כוח הראות, שממנו הקנאה. הפסוק אומר (משלי כ"ג ל"א): "אַל תִּרְאֵנוּ כִּי יִתְאָדָם כִּי יִתֵּן בְּכֹס עֵינָיו". היינו משבש את הראייה ואת שיקול הדעת. אף הקנאה משבשת את היכולות הללו. החיסה היא סמל למאכל ש"פותח" את השכל, כפי שנאמר: "שאינ התינוק יודע לקרוא לאביו ואמו עד שיאכל טעם דגן". וכן: "ה' דברים יפים לתלמוד, האוכל פת חיים, וכל שכן חיים עצמן". הכוח השכלי הוא מקור "הכבוד". התאנה מסמלת את התאוה. המהר"ל כותב בספרו, "דרך חיים": "התאנה, בו תאוות האכילה יותר מכל פרי, ולכן פרי זה נאכל בקינוח סעודה". ובספר "בן איש חי": "נרמזה התאנה בתיבת "תאוה", כי הו' יתחלף בנ', ונמצא "תאוה" הם אותיות "תאנה". עפ"י זה, נמשך האדם אחר התאוה, ובא לידי מיתה.

שלושת הבנים של אדם הראשון

שלושה בנים היו לאדם הראשון. בתחילה נולדו לו רק שני בנים - קין והבל. קין סימל את הקנאה. כידוע, קין קינא בהבל, כאשר שעה השם יתברך אל מנחתו של הבל, ו"אָל קַיִן וְאֶל מִנְחָתוֹ לֹא שָׁעָה וַיַּחַד לְקַיִן" (בראשית ד', ה'). שמו של קין נגזר מלשון "קניין", שהוא שורש הקנאה, כאשר לאדם אחד יש, ולשני אין. בתחילה לא נולד לאדם הראשון בן כנגד הכבוד, שהוא השלישי בכוחות, שהינו הכוח השכלי-הנשמה. הבן השלישי של אדם הראשון היה שת, שהנו כנגד הכבוד, הפן השכלי - הנשמה. שת היה גבוה משני הבנים הראשונים, והוא מעין מתנת אלוקים, כמו שאמרה חוה "כי שת לי אלוקים זרע אחר".

לרכישת ספרו החדש של הרב יצחק פנגר "המכתב" חייגו להיברות שופס: 073-222-1250 או באתר shops.hidabroot.org

לרכישת ספרי הרב שמחה כהן חייגו להיברות שופס: 073-222-1250

האתר החדש

היברות שופס

shops.hidabroot.org

אנחנו מתחדשים ואתם מרוויחים

מנון ענק של מוצרים מכל התחומים לבית הירוק.

אתר חוותי קק גנוח לשימוש מוזרים ומצויים ומבצעים אמרטיסיים חדש שבוע.

מוצרים איכותיים העונים בדיוק לקצרות, נארוים הטוב ונשחרים אריכים בהרפת רבת.

משלוחים בחינם בכרטיסה מעל סכומים לא נבחרים.

ספרי קודש ויהדות

עולם הילדים

מתנות יחידאיקה

מיקו

תפילין מזוזות וספרי יהודה

מטעמי יוקרה

סלימות וציציות

כיסוי ראש

היברות שופס

לראות - לקנות - להתברך

פיתן לבצע הזמנות באופן מלא דרך האתר או דרך מוקד המכירות: 073-222-1250

קו הישועות שלום, כמה ישועות תרצו להזמין?

איך תדעו להבדיל בין עמותה לגיטימית לבין ארגון פיקטיבי שמתרכז בעיקר במיליון הכיסים של אנשים פרטיים? 5 כללים שיעזרו לכם לקבל החלטה נכונה

כביכול בזכות אותה תרומה, מישהו מנסה לעשות עליכם קופה.

3. האם הארגון שמנסה לאסוף את הכסף מתיימר להחזיק בישיבה/כולל/בית מדרש ייחודיים, ששם "בני עליה" או "מקובלים" ילמדו ויתפללו לזכותכם בלי הרף? בדקו אם יש מידע כלשהו על מיקומו המדויק של המוסד הנכבד (במידה ולא שמעתם עליו מעולם לפני כן). אם כל מה שמסופק הוא צילום מטושטש וערטילאי או תמונת שמן עתיקה של יהודים שלומדים תורה, יש סיכוי שהישיבה או הכולל המדוברים אינם בדיוק מוסדות מן המניין כפי שאתם מתארים לעצמכם.

4. סיפורי מופתים ואמרות גדולי ישראל הם נכסי צאן ברזל של עם ישראל כולו. במילים אחרות, אם הסיפור המרגש על המופת התרחש בקברו של צדיק מסוים לפני מאה שנים, אין לכך כל קשר עם תרומה לטובת ארגון שכלל בשמו הרשמי את שם קבר הצדיק.

5. כמה סימני קריאה, הבטחות גדולות, והצהרות בומבסטיות כולל העלון? ככל שהמספר גבוה יותר, הסיכוי שמדובר בעמותה אמينة יורד. אם מישהו מרגיש צורך להפיק לכם שילוב של ספר פנטזיה, עיתונות מפלגתית, וסלוגנים פרסומיים רדודים, כנראה שזה מפני שאין לו משהו טוב יותר להציע.

6. אז תתרמו, ומכל הלב, לארגונים ולגורמים שאכן מבצעים פעילות חסד, קירוב ולימוד תורה. אבל שימרו גם על עיניים פקוחות. גם לטובתם של כל אלה שבאמת זקוקים לתרומה, ולא מנסים להשיג אותה באמצעים לא כשרים.

- אין ספיקות. אבל מה עושים עם השמות הלא מוכרים? לנוחיותכם, הרכבנו רשימה של סימנים המצביעים על כך שמאחורי עלון הכרזת המהודר כנראה שלא עומד כלום - מלבד חשבון הבנק של אי-אילו ציניקנים.



1. הבטיחו לכם ישועה מידית ונס ודאי? שמרו מרחק. אין אף תרומה שפועלת כפתרון קסם מידי על הבעיות שלכם. צדקה מביאה לזכויות רבות, ולא חסדים סיפורי "הבטחתי ונושעתני" אמיתיים לחלוטין, אבל אף ארגון לא יכול להבטיח לכם דברים מסוג: "התקשרו לקו הישועות, תרמו, ותראו מיד ישועה, בוודאות!"

2. צדיק שנפטר לפני מאות או אלפי שנים איננו נכס בבעלותה של עמותה זו או אחרת. אם העלון הצבעוני מגייס את שמו של הצדיק כדי להבהיר למה דווקא תרומה לארגון איקס תביא לכם ישועה בזכות הצדיק, שמתפלל עבורכם

הברושור המבהיק שמציץ מחיבת הדואר מבטיח לכם "ניסים וישועות" כבר על הכריכה. את המקומון ואת דפי הפרסומות לרשימים ולמזון מהיר אתם משליכים מיד לפח, אבל חוברת כרזתו מכובדת שעל שערך מופיעות תמונות של אתרים קדושים ליהדות, שלא לדבר על דמויות תנאים וקדושי עליון? לא נעים. במיוחד, כאמור, כשהכותרת מבטיחה ישועות. קצת מתחת לתמונה הבטחה חוזרת: "תתרמו ותראו מיד ניסים", אומרים העלונים האלה בדרך זו או אחרת.

הרבה עמותות צדקה לגיטימיות ומוסדות תורה חשובים קיימים בימינו. הרבה אנשי חסד עוסקים בצרכי ציבור והרבה תרומות דרושות כדי לאפשר את הפעילות המבורכת. אז איך מבדילים בין הלגיטימי ובין הפיקטיבי? אם שמעתם על פעילות הארגון או שמדובר בארגון מוכר וידוע שמעשיו מפורסמים בציבור

שולחן שבת

הרב ציון מלכה

האזעקה התקלקלה והרכב נגנב. מי ישלם?

בעל הרכב לא דאג לתקן את מערכת האזעקה, והרכב נגנב. האם חברת הביטוח צריכה לשלם?

חברת הביטוח מחויבת לשלם למבוטח רק בכפוף לתנאי הביטוח שהיא הציבה מראש בפני המבוטח. לפיכך אם המבוטח לא פעל לפי תנאי הביטוח, ובאותו זמן נגנב החפץ המבוטח וכדו', אין לחברת הביטוח מחויבות כספית כל שהיא כלפיו, וזאת על אף שהמבוטח שילם להם תשלום שנתי עבור הביטוח.

לאור זאת, בנידון השאלה דנן, מכיוון שבשעת גניבת הרכב לא היתה ברכב מערכת אזעקה תקינה, כמתחייב מתנאי פוליסת הביטוח, לפיכך פטורה חברת הביטוח מלשלם למבוטח. (משפטי התורה ב"ק סימן צט, מהרב צבי שפיץ)

לרכישת סט הספרים של הרב ציון מלכה לשולחן השבת, על המועדים או על יהושע ושופטים, חייגו להידברות שופר: 073-222-1250

האם היה מותר לו לתבוע את הביטוח עבור נזקו? ואם לא, האם הוא חייב להחזיר להם את הכסף שקיבל מהם?

במקרה זה חברת הביטוח פטורה מלשלם למבוטח את נזקו. לפיכך, אסור היה לבעל הרכב לתבוע את חברת הביטוח לשלם לו את ערך מכוניתו. את הכסף שקיבל המבוטח מחברת הביטוח עליו להחזיר להם.



בעל רכב ביטח את רכבו בחברת ביטוח. לשם כך הם דרשו ממנו שיתקין במכוניתו מנעול מיוחד ומערכת אזעקה, ואמנם כך הוא עשה. כעבור זמן התקלקלה מערכת האזעקה שבמכוניתו, ואחר כך נגנב ממנו הרכב. בעל הרכב תבע את חברת הביטוח, וקיבל מהם את שווי רכבו המבוטח אצלם, מבלי שנתבקש על ידם להצהיר על תקינותה של מערכת האזעקה בשעת הגניבה.

תקיים תפילה מיוחדת לכל הישועות

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

ללא תשלום



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



עם הרב מרדכי לוי

סדנא ביתית בנושא הכוחות הטמונים בשם האדם

ע"פ הקבלה

בסוף הערב תינתן אפשרות למשתתפים לקבל ברכה אישית מהרב



עם המקובל הרב יצחק בצרי

גם דניאל ומור הכירו בשבע ברכות, ונישאו בהפרדה מלאה

תוך פגישה אחת כבר הבינו ש"זה זה", ואחרי הפגישה השנייה קבעו תאריך לחתונה. דניאל ומור מספרים על ההיכרות שלהם במקום היחיד שבו יכלו להיפגש - אתר "שבע ברכות"



שבע ברכות

"אנחנו בעלי תשובה", אומר דניאל, "ואין הרבה דרכים להכיר. עם שדכנים ושדכניות זה קשה, כי מה שנראה להם זה לא תמיד מה שנראה לך. כאן, באתר, אתה יכול לראות מה רלוונטי ומה לא". מור מוסיפה: "אני בעלת תשובה, והיתה לי בעיה להכיר דרך שדכנים. פחות התחברתי לסגנון ולשיטה. האתר נותן סלקציה ראשונית שעזרה לי מאד. ובכלל, ההתחלה של התשובה שלי היתה דרך שיעורים של הרב זמיר כהן. העובדה שהתחתנו דרך האתר הזה - זו ממש סגירת מעגל מבחינתי".

אתר שבע ברכות, שידוכים לדתיים ולמתחזקים בחינם
לחלוטין - www.7brachot.co.il

עד כדי כך שבתוך חודשיים וחצי בלבד מיום שהכירו - כבר עמדו מתחת לחופה. "אחרי פגישה אחת כבר החלטנו שאנחנו רוצים להתחתן, ואחרי הפגישה השנייה כבר קבענו תאריך לחתונה. חודשיים אחר כך התחתנו", מספרת מור, "בחתונה צנועה ובהפרדה מלאה".

איך החוויה שלכם מאתר "שבע ברכות"? האם תמליצו עליו גם הלאה? דניאל: "בוודאי. רואים את התוצאות. לא צריך לשלול היכרות דרך מערכת כזו, בפרט מפוקחת. יש בו נוחות גדולה, ואפשר למצוא את הזיווג המתאים". מור: "אני מבאר שבע, ודניאל מתל אביב. היסיון קלוש שהיינו נפגשים בדרך אחרת, אז ודאי שכן".

דניאל ומור הגיעו שניהם לאתר שבע ברכות בצורה דומה: חברים המליצו להם על האתר. שניהם ניסו להכיר מעט דרך האתר אך לא מצאו את הזיווג המתאים להם. עד שדניאל שלח הודעה למור.



שבע ברכות

מור: "הייתי רשומה באתר הרבה זמן, אבל לא חשבתי שדווקא האתר יוביל לחתונה. ב"ה, הופתעתי לטובה. דניאל הוא הגבר היחיד שדברתי איתו בטלפון דרך האתר, והראשון שהתפתח למשהו רציני".

דניאל: "בדקתי שידוכים לפני מור, אבל הרגשתי שזה לא זה. עם מור הרגשתי שזה זה. הרגשתי שאיתה אני אתחתן. וגם היא הרגישה אותו הדבר". הם אכן הרגישו שמדובר בזיווג המיועד שלהם,

ר' עמית יעקוביץקי

הטור

המאור

ורב יושב על במה ונותן שיעור תורה, ואנשים שכביכול נראים רחוקים מיהדות, יושבים עם כוס קפה ביד ימין ועוגה ביד שמאל ומקשיבים לו בשקיקה.

ימות המשיח! "מחילה, אל תפריעו לעצמכם..." אמרתי בהתרגשות. "שה' יברך אתכם. אתם צדיקים!". ויצאתי משם מאושר.

השורה התחתונה:

וְשִׁמְרֶתֶם, מִצְוַת, וְעִשְׂתֶּם, אֹתָם. אומר רבי יוחנן: "אין בן דוד בא, אלא בדור שכולו זכאי, או כולו חייב". המשמעות הפשוטה היא, שהמשיח יבוא דווקא באחד משני המצבים הקיצוניים: או כאשר כל הדור יהיה זכאי, או כאשר כל הדור יהיה חייב. המשיח כבר ממש כאן! אנשים שנראים רחוקים עושים צעדי ענק לכבוד אבא שבשמיים. אומר רבי אליעזר: "אם ישראל עושים תשובה - נגאלין". זהו דור שכולו זכאי, דור שבו עם ישראל חוזר בתשובה מרצונו הטוב ונהיה זכאי. לכן הוא זוכה מיד לגאולה.

המשיח מגיע

למה נכנסתי לבית קפה והתחלתי לצעוק? ומדוע המשיח צריך כבר להגיע בדור שלנו?

יקטיב לי בכלל? אני עוצם את העיניים ומדמיין שאני עומד מול הכניסה לבית הכנסת, בא לבשר בשורה טובה לחברים הקרובים שלי שאני כל כך אוהב. אני פותח את הדלת, נכנס וצועק בכל כוחי: "המשיח מגיע! המשיח מגיע! יהודים יקרים, נשמע קול שופר! קומו, חזרו בתשובה! עוד לא מאוחר". שקט מפחיד השתרר בבית הקפה... אני מפחד לפתוח את העיניים.



אני שומע מישהו אומר לי: "אני מת על החרדים האלה, כל הכבוד לכם, תמשיכו ככה!". אני פותח את העיניים. ומה אני רואה? שלט גדול "קפה מדרש" מתנוסס על הכניסה לבית הקפה.

סיפרתי לחברים שלי על רעיון שהיה לי. "אז ככה, החלטתי ללכת ביום חמישי ולהיכנס לבית קפה הומה אדם ולצעוק: 'המשיח מגיע! המשיח מגיע! הוא בדרך לירושלים! קדימה, יהודים יקרים, התעוררו! עוד לא מאוחר'. נו, חבר'ה, מה אתם אומרים על הרעיון?". "אתה משוגע! אין לך אומץ לעשות דבר כזה". את האמת, אין לי אומץ. אבל המצב כל כך גרוע, שאין לי מה להפסיד. הגיע יום חמישי, ואני מתכונן נפשית לרעיון.

"לא לוותר", אמרתי לעצמי. "אפילו אם יהודי אחד יתעורר מזה, זה כבר היה שווה". נעמדתי מחוץ לבית הקפה. אני רואה את דמותי משתקפת מהזכוכית שבדלת הכניסה. איך אני נראה? לובש שחור, כובע, פאות וזקן. מי

אתר חינמי ואיכותי
עיצוב חדש לסמארטפון
חיפוש לפי GPS
שבע ברכות
אתר שידוכים איכותי ומפוקח
מבית היברות



סיפור ההצלחה הבא
יכול להיות שלך!
www.7brachot.co.il

900 חתונות
+
38,000 מנויים ומנויות

הרגע ששינה

את חיי



"ידעתי שכולנו נמות בתוך שניה, עם פיצוץ הבונקר"

הבנתי שעלי להתחזות למת כדי לשרוד. ואז, בפעם הראשונה בחיי, התפללתי לאלוקים שבקושי הכרתי". סיפורו של ר' עזריאל אריה וויספר

זחלתי לכיוונו, שוכח לרגע מהאויב. הרעש שהקמתי הביא חייל קוריאני למקום. הוא גרר אותי לבונקר בו שהו כבר מספר שבויים אמריקאים. אני זוכר בבהירות שלושה חיילים אפריקאים ששכבו לידי. עברה שעה? מספר שעות? אין לי מושג. שכבתי מדמם, עובר מהזיה לשפיות ובחזרה. התעוררתי לחיים מצעקותיו של אחד השומרים, שהתקרב לעברינו ובידו רימון. הוא ביקש לחסל את כולנו לפני שהם נסוגים מהעמדה בעקבות מתקפה

ולדתי בארה"ב, לשפל הכלכלי הגדול של שנת 1929. הורי היגרו לארה"ב מספר שנים קודם לכן, בעקבות חובת גיוס לצבא הצארי, משאירים מאחור בפולין את משפחתם החרדית שטענה ש"בארה"ב אפילו הריצוף ברחובות טרף".

אבי, אדם ישר דרך ותמים, ניסה בתחילה לשמור שבת, אך פוטר מכל מקום עבודה כשלא התייצב אליה ביום השביעי. הורי אפילו שלחו אותי במקביל ללימודי החול ללמוד ב"חדר", אך נאלצתי לעזבו בצער רב כמעט מיד, עקב מחלתה של אמי בשחפת. כך גדלתי בבית בו שמרו על מסורת כללית כמו ראש השנה, יום כיפור ופסח, ותו לא.



כדי לעזור בפרנסת המשפחה עבדתי מגיל 14, במקביל ללימודי בבית הספר הכללי. גדלתי כילד אמריקאי לכל דבר.

השנים עברו. במלחמת ארה"ב-קוריאה גויסתי לצבא האמריקני, והוצבתי כלוחם בחזית.

עובדת היותי יהודי כמעט לא אמרה לי דבר. אני וחברי הלוחמים אכלנו יחד, בילינו יחד ולבסוף גם נלחמנו יחד.

הוצבתי בחזית והשתתפתי בקרבות עקובים מדם. כל שאני זוכר הוא את חברי נהרגים ונפצעים.

ואז גם אני נפצעתי. איבדתי את ההכרה. התעוררתי לחושך, לשקט מקפיא דם ולחברי השוכבים מתים סביבי. הבנתי שנותרתי לבד. מסביבי שדה קטל, וחייילי אויב קוריאניים וסינים, הסבורים שכולנו מתים.

הכאבים היו חדים, והפחד משתק. אך הבנתי שעלי להתחזות למת כדי לשרוד.

כל הגדרה מילונית למילה "בדידות" לא תשקף את מה שהרגשתי באותם רגעי אימה. ואז, בפעם הראשונה בחיי, התפללתי לאלוקים שבקושי הכרתי. התחננתי שאם יציל אותי מהתופת הנוראה - אהיה דתי. את משמעות הדבר לא ממש הבנתי. כל שידעתי היה שרק כוח עליון יוכל להציל את חיי.

חברי גסס לידי בשתיקה, ואז גנח. פצוץ,

ארטילרית כבדה של צבא ארה"ב. אני זוכר אותו זורק את הרימון בקשת לעברנו, ומסתלק מהמקום. ידעתי שכולנו נמות בתוך שניה, עם פיצוץ הבונקר. התפללתי בכל נפשי ומאודי מעמקי ליבי, שה' הכל יכול יציל אותנו. אז עוד לא הכרתי את מאמר חז"ל, שאפילו חרב חדה מונחת על צווארו של אדם אל ימנע עצמו מן הרחמים. אני פשוט התפללתי לעזרת ה', בפשטות... וה' עזר.

באורח פלא הצלחתי לתפוס את הרימון שנזרק לעברנו, ולזרוק אותו מחוץ למקום מושבנו.

עלי לצייץ ששלושת החיילים האפריקאים ששכבו לידי הלבינו לגמרי, פשוטו כמשמעו. חיי כל השבויים באותו בונקר ניצלו. הצבא האמריקאי הגיע למקום ופינה את כולנו לבתי חולים. חיי ניתנו לי במתנה, ואף ניצלתי בעור שיני מגורל של שבי ארוך כחייל פצוע. על תפקודי בקרב זכיתי לצל"ש של צבא ארה"ב.

לאחר שהות בבית חולים שבתי לחיי כבראשונה. זכרתי אותה שניה בה הבטחתי לאלוקים שאהיה דתי, אך לא ידעתי היכן ואיפה להתחיל. יש לציין שתנועת התשובה החלה שנים מאוחר יותר, ולי לא היה שמץ של מושג איך בכלל שומרים תורה ומצוות. אבל רציתי מאד. שאיפת חיי היתה לעלות לארץ, להקים בית יהודי בישראל.

מסתבר ש"בדרך שאדם רוצה לילך - מוליכין אותו". חבר הכיר לי את אשתי לעתיד, ישראלית שעבדה בקונסוליה הישראלית המקומית. אשה יראת שמים, בת של תלמיד חכם גדול מירושלים. התחתנו ועלינו ארצה. כאן הקמנו את ביתנו ונולדו ילדינו. חמי זצ"ל סידר לי בתחילה חברות ללימוד. בהמשך השתלבתי במסגרות שונות של שיעורי תורה. כיום, ב"ה, אני לומד כל יום בשעות הבוקר בישיבה עם בחורים צעירים דוברי אנגלית, ובערב בישיבת נתיבות עולם. כשאני חושב על דרכי ליהדות, אני חושב על נפלאות דרכי ההשגחה, שבזכותה חזרתי, יחידי מכל משפחתי, לדרך אבותיי. אני מבין את ערכה של תפילה פשוטה של יהודי, ועד כמה היא יכולה לשנות גורלות, גם כשנראה שאין מוצא כלל. ואני גם חושב על דבר נוסף: כשאתה נוסע בכביש מהיר בארה"ב ובטעות פספסת פנייה, אל תראה את זה כסוף העולם. כל שעליך לעשות זה פשוט לרדת בפנייה הבאה ולחזור למקום מבוקשך. חיי מזכירים לי במשהו את הנסיעה בכביש מהיר. כילד רציתי ללמוד בישיבה ולא התאפשר לי. אז אמנם פספסתי את "הפנייה הרצויה", אך בחסדי ה' הזדמנה לי "פנייה נוספת", בה זכיתי ללמוד בגיל מבוגר בישיבות קדושות.

כי כאמור, אף פעם לא מאוחר מדי. כשאני מסתכל על ילדי שבגרו ועל נכדי המדקדקים על קוצה של הלכה, אני מחייך לעצמי וחושב: מי היה מאמין...

התעוררתי לחושך, לשקט מקפיא דם ולחברי השוכבים מתים סביבי. הבנתי שנותרתי לבד. מסביבי שדה קטל, וחייילי אויב קוריאניים וסינים, הסבורים שכולנו מתים

חוגי בית עם מיטב המרצים אצלכם בבית או בקהילה!

הרב עמנואל מזרחי • הרב מרדכי חזיה • הרב רפאל אוהיון • הרב שי עמר
הרב ראובן זנאים • הרב מרדכי לוי • ר' חנן לודמן
הרב מאיר בר יהודה - גרפולוג מאבחן עפי"י כתב יד
ר' יהודה פרג גר צדק - כומר לעטבר

לזכות... רבי שמעון בר יוחאי אומר:

"כל המזכה לאחרים אותה הזכות עומדת לו ואינה סרה ממנו" (תורה, דף ק"ד)



להצצה בנושא: זוגיות | חינוך ילדים | תורה ומדע | אמתה | קבלה | שם האדם ועוד...
לחממת מרצה / רב חיינו ננשי: 073-2221-290

צילדים

התרופה, המכה (א')

היום אספר לכם למה אהבתי כל כך תרופות, ואיך החלטתי לנסות אותן בעצמי

חרף נורא, עד שכמעט נשרפתי. אז מהרתי לשתות שוב מהאדם, כדי להרגיע.

מהסירופים עברתי לדורים. זכרתי איך אבא שלי בולע פדורים, ורציתי לדעת אם גם אני יכול, או שיהיה קשה לי כמו לאחי משה, שלומד בכתה ג'. בקלי קלות הלך לי. בלעתי המון פדורים בזה אחר זה.

האמת היא, שבשלב זה התחלתי להרגיש ממש לא טוב. אז שתיתי קצת מהתרופה האדמה האהובה עלי וקצת מהשקוף ובלעתי עוד כמה פדורים.

פתאום ראיתי איזו אבקה. לא הבנתי מהי בדיוק. שפכתי קצת על ספל ונסיתי ללקק. היא היתה ממש מגעילה. שטפתי את הפה. המים נשפכו לתוך הספל ועשוי מין דיסה מעניגת. לקחתי אותה בידים, ובדיוק אז נפלה לי הכפה. בתנועה מהירה נסיתי למנוע זאת, אך לא הצלחתי, והיד נגעה במרכז הראש.

בשבוע הבא אספר לכם איזה דבר מסוכן קרה לי בגלל אותן תרופות.

האמבטיה בביתי והתחלתי לחטט בארונות, עד שהגעתי לארון התרופות.

בעיניי הזה של התרופות, יש לי איזו חלשה. אני מודה. אני אוהב סירופים. לדעתי, המיצרים של הפטל חביבים ללמד מאלה שמיצרים את

הסירופים של התרופות, איך לעשות את הטעם. בכל פעם שאני חולה, אני גומע בשקיקה את הסירופ "אקמולי" או "רפאפן" או מה שזה לא יהיה, ואפלו מלקק את מה שנשאר. כזה אני.

באותו יום, כשהשתעממתי, החלטתי לבדק את מלאי התרופות. טפסתי לארון והתחלתי לבדק את כל

התרופות. היו שם בקבוקונים וטפות מכל הסוגים ומכל המינים.

בהתחלה רק הסתכלתי, ואחר כך החלטתי לטעם מעט מכל אחד. התחלתי עם האקמולי המקר והטעמים, ומיד עברתי לבקבוק שהכיל חמור בטעם מנתה, כבד כזה, שלא היה כל כך טעים, ואחר כך שתיתי משהו

שמי אליהו.

אני גר בבאר שבע ולומד בכתה א'.

בזמן האחרון לא כל כך נעים לי להסתובב ברחוב ובבית הספר, מפני שכלם תוקעים בי מבטים.

בעקר הם מסתכלים על אזור מרכז

הראש. אני מנסה להסתיר עם הכפה, ולא ממש הולך לי. הם אפלו לא מתביישים לשלח ככה מבטים. ככה זה, ילדים.

אפלו אני חייב להודות, שיש להם סבה טובה להסתכל. באמצע הראש שלי ישנה קרחת עגלה, מוזרה ביותר. תסכימו אתי שזה מעניין להסתכל, על אף שזה בכלל לא נימוסי.

אני מחכה שהשערות במקום הזה יגדלו, ובינתיים אני משלם בלית בררה את מחיר השטות שעשיתי.

הנה הספור: באחד הימים חשתי שעמום. לא היה לי עם מי לשחק בחצר. עלייתי הבייתה והסתכלתי על הקירות. מרב שעמום נכנסתי לחדר



מה בפרשה?

לומדים על החגים

ה' מצווה את משה לצוות את אהרן על הלכות רבות הנוגעות לכהונה ולהקרבת הקרבנות, כמו נושאים שונים הקשורים לבעלי מומים, ונושאים רבים נוספים.

לאחר מכן מצווה ה' על סוגי הבהמות והעופות שמותר להקריב ואת הקרבנות להם הם מיועדים.

בהמשך הפרשה מצווה הקב"ה את בני ישראל על השבתות ועל המועדים - פסח, ימי העומר, שבועות, ראש השנה, יום הכיפורים וסוכות. הפרשה מפרטת את ההלכות השונות הנוגעות לחגים, כמו אכילת מצות, ישיבה בסוכה, ארבעה מינים, צום ביום הכיפורים וכן הלאה.

לאחר מכן מצווה הקב"ה על הדלקת נר התמיד במשכן. בסוף הפרשה מסופר על בנה של שלומית בת דברי אשר התחצף כלפי בוראו. הקב"ה מצווה להענישו בחומרה, ולאחר מכן מפרטת הפרשה את העונשים על חטאים נוספים כמו מכה אדם או בהמה.

בדיחות לילדים



- אני שומר על תזונה מאוזנת... תגידי, האננס הזה בריא?
- ראית פעם אננס חולה?



- איך קוראים לעכבר בלי עין?
- כבר...



צב פוגש חבר בלי שריון.
צב א': מה קרה לשריון שלך?
צב ב': אל תשאל, ברחתי מהבית...

שני סרדינים שוחים בים, ולפתע עוברת בסמוך אליהם צוללת.
אומר אחד הסרדינים לשני: תראה, הנה אנשים בקופסת שימורים.



משחקי יהדות, פאזלים, רביעיות, משחקי חיים ולדר, משחקים לחגים, משחקי יצירה, ספרי קומיקס, סיפורי צדיקים, ספרי חיים ולדר, מארזי דיסקים, ועוד ועוד...

בואו להתרשם ולרכוש:
shops.hidabroot.org
או חייגו: 073-222-1-250

הידברות קנות - להחמיר

לרגל השקת אתר הידברות שופס החדש! מבצעים גדולים מוצרי הילדים גם על

אנחנו מתחייבים ואתם ארווחים!

חבורת הבלשנים

כתיבה: לאה / ציור: אהרון זאב ברנשטיין

באירופות מקסימום למכאנת עמומים 052-7133296



המשך בשבוע הבא...

אחת שאלתי

הרב ארז חזני



העובדים הזרים בתהלוכה

העובדים הזרים הצטרפו לתהלוכה בהכנסת ספר התורה... האם מותר לתת להם להחזיק בספר?

לנכרי לאחוז בספר תורה, (ישנן למשל גבאור הלכה סי' שמ"ט ד"ה ולתנו, ובדברי הגר"ח פלאגי בספר חיים ב-י"ג. וגם ב"מס רבים" הביא שהיו שהתירו). ולמעשה נראה, שאם בא נכרי ומצטרף לתהלוכה ונראה שעושה זאת כי רוחש כבוד לתורה, ומבקש להחזיק את הספר תורה, כי מרגיש שעל ידי זה יתברך, במקום חשש איבה יש מקום לתן לו לאחוז בספר התורה.

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

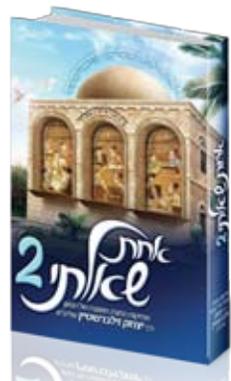
וכאן התעוררה שאלה לא פשוטה - האם מותר לתת לנכרי לאחוז את ספר התורה? תשובה:

כתב הרמב"ם (פ"י מהלכות ספר תורה ה"ח): "כל הטמאים, ואפלו גויים, מתרים לאחוז ספר תורה ולקרות בו".

אמנם בשו"ת "מים רבים" (ח"ב סי' נ"א-נ"ג) דן בשאלה דומה, וכותב שבידוע דקדוקים על נקיות וטהרת האוחז בספר תורה, ושצריך לנהוג בו כבוד גדול, כל שכן שיש להרחיקו מפגע ערל, שאין דבר מאוס כקרה, ויחשב לנו הדבר לשמצה, לפי שאין אנו חרדים לכבוד התורה, להיות קנאים לעמוד על משמרתנו אשר לא יקרב פגום וטמא אצלה, כי הגם שהיא אינה מקפדת על עצמה, ואינה מתפעלת, בכל זאת חובה עלינו להקפיד ולחוש ששמשוה בני אדם מהגנים ונקיים! אולם, בפוסקים רבים מצינו שמתר ליתן

איש איש מבית ישראל ומן הגו בישאל אשר יקריב קרבנו (ויקרא כ"ב, י"ח), "איש איש" - לרבות את הנכרים שנודרים נדרים ונדבות פישאל (מנחות ע"ג).

באחת השכונות בעיר תל-אביב התקיימה תהלוכה גדולה של הכנסת ספר תורה. את התהלוכה לותה תזמרת, ומשתתפים רבים הגיעו לרקוד לשיר ולכרר בעז לכבודה של תורה.



במהלך התהלוכה ארע דבר מאד לא שגרת; כאשר חלפו מלוי ספר התורה בסמוך לבנין בו מתגוררים פועלים סודנים ותאילנדים, שמעו הללו את הגוונים המשמחים, וראו את צהלת המשתתפים שרקדו ופזזו לפני הספר תורה. למרבה הפלא, קמו הפועלים והצטרפו גם הם לרקודים... במהלך השמחה, נגש אחד הפועלים ובקש להחזיק את ספר התורה...

מזווית

נשית

זאת, יימדד מעשה האדם לפי רצונו קודם המעשה: "לרצונכם תזבחו!" (ויקרא כ"ב, כ"ט). כשרואה ר' שמעון בר יוחאי בצאתו מן המערה אדם רץ בערב שבת עם שני הדסים, הוא רוצה להעריך את מעשהו לפי התוצאה: האם הוא מקיים בכך מצווה כתובה כלשהי המזכה בשכר? כשעונה לו האיש שהוא לוקח שני הדסים כדי לכבד בהם את השבת, האחד כנגד "זכור" והאחר כנגד "שמור", מתפעל ר' שמעון כל כך! הוא מבין שלצד ה"זכור" - הציווי המוזכר בתורה, יש מקום גם ל"שמור" - "שמירת" השבת היא בעיקר עניין של רצון וריצה לקראתה.

בפסח שני, שיחול בעוד שבוע, את פותחת פתח חדש, הזדמנות נוספת, לברוא לעצמך חג: "ביום זה, יום פסח שני, יוצא כרוז ואומר: כל הרוצה להציץ בבת המלך, יציץ! ומאותו יום, פתוחים השערים שבעה ימים"... ("דריעא מהימנא" ח"ג בהעלותך ק"ב). תוכלי להציץ בעצמך כשם שלא ראית אותן מעולם, לחזות ברצונותייך הכמוסים ביותר, בת מלך המתכוננת לשבעת ימי המשטה שלה, אישה שמחה וזוהרת בתפקידה, אם רק תרצי...

לרכישת ספרה החדש של הרבנית ימימה מזרחי 'איך היא צומחת - על התחדשות, צמיחה, שמחה וברכה', חייגו להדברות שופר: 073-222-12-50

פתח שני

ביהדות קודם כל זוכים בתואר, ואז גדלים לתוכו. הרצון והמוכנות להקריב מבטיחים שנתמודד עם התפקיד שהוטל עלינו

(מד"ר לפרשה). את לא נדרשת להקריב מה שאין לך! היכן נמצא, אם כן, הקושי? אם הקב"ה אינו בא בטרזוניה עם בריותיו, מדוע בכל זאת קיימת תחושת החולשה ואזלת היד? מפני שאין רצון להקריב. המלחמה הפנימית עם התפקיד וחוסר הרצון למלא אותו, הופכת אותו כבד כל כך, רחוק מהישג יד. האנשים שהחמיצו את הקרבת הפסח, אם מפני שנטמאו, אם מפני שהיו "בדרך רחוקה", מחליטים לרצות בכל מחיר את הקרבן שהקריבו כולם. "למה ניגרמ?"; הם שואלים. הרצון העז הזה "בורא" עבורם חג מיוחד - פסח שני. כי היו משתוקקים מאד לקיים מצוות קרבן הפסח, ועל זה השיב משה: "עמדו ואשמעה!". ואין עמידה, אלא לשון תפילה. היינו, שאמר להם משה: עמדו והתפללו מעומק לבבכם. וע"ז זה, הצעקה והתשווקה, פעלו בתפילתם התחדשות. ההערכה לאדם ולעצמנו נקבעת בעינינו לפי ה"ציון" שקיבלנו בסוף הדרך. אצל הקב"ה, לעומת



"הניסיון הזה גדול ממידותי!", את חושבת בעתות משר. אך פרשתנו מלמדת שהתפקיד שהטיל עלייך הקב"ה לעולם לא יהיה גדול מדי. לפי המקובל בעולם, לומדים מספר שנים, ואחר כך זוכים לתואר. ביהדות, לעומת זאת, זוכים קודם כל בתואר, ומרגע זה את גדלה אל תוכו בכוחות על טבעיים. כדוגמא לכך מביא המדרש את בגדי הכהן: הוא "גדל" אל תוכם וכהונתו מקבלת תוקף מכוחם. כך ממש, כשלושב דוד המלך את בגדי שאול, הוא הופך לפתע גבוה, כמי שנאמר עליו "משכמו ומעלה!". כשהקב"ה מטיל עלייך תפקיד - כמפרנסת, כאם, כרעייה, כרווקה שטרם נישאה (כן! גם זו משרה זמנית!) - יכתיבו המדים את הממדים, ולא להיפך! הקרבן שה' דורש, קשה ככל שיהיה, מצוי תמיד בהישג יד: "שור או כשב או עז כי יולד..." (ויקרא כ"ב, כ"ז). למה הוכשרו דווקא שלושת המינים הללו להקריב? "שהן מצויין תחת ידו של אדם"

חכמת

נשים

על הפרוש של רש"י: "להזהיר גדולים על קטנים, הכוונה להזהיר אור ולהאיר מימים גדולים על ימים קטנים..." ובאמת, בחיים יש ימים גדולים ויש ימים קטנים. פרשת אמור נקראת בדרך כלל סמוך ל"ג בעומר, ורשב"י היה כולו הכוח של להזהיר מהגדולה שבו, ומתוך מערה חשוכה הוא הזהיר והביא אלינו אור וזוהר עצום, כאור החמה מזהיר! גם את... מכל הצלחה, מכל רגע יפה תשמרי לך מזכרת, תחפשי בעצמך נקודות טובות ותאירי עם כל אלה בזמני נפילה או קושי. נחזור לקרשים ולמדורות - מדורה בל"ג בעומר זה לא קומזיץ של תפוחי אדמה, המדורה הזו מסמלת את האש הגדולה שנדלקה בשמים, כשרשב"י החזיר נשמתו הזכה והטהורה לגנזי מרומים כשהיא נקיה וטהורה. המדורה הזו מזהירה ומאירה לנו כאן, בחשכת הגלות. זרקי לתוך המדורה את כל הקטנות, את כל הכאבים וכל מה שמציק לך... הביטי בה וקחי לך כוח לדלג מעל הכל, יום דל"ג בעומר מלשון דילוג... לדלג מלמטה למעלה ולזכות לאור גדול.

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

החיבור אל ל"ג בעומר

לכל נשמה יש קשר אישי עם רבי שמעון בר יוחאי, ומי שמאמין בכוחו - יקבל חיזוק ממנו

וכדאי הוא רבי שמעון לסמוך עליו בשעת הדחק - כשדחוק, כשכואב, כשלחוצ (הוציל הלחוצים) וכשהלב שלך לא יכול יותר, זכותו של רשב"י! אמר האדמו"ר מקרלין: לכל נשמה יש קשר אישי עם רשב"י, מי שמאמין בזכותו של רשב"י יקבל חיזוק ממנו. את מגיעה אליו או מדליקה לו נר, ואומרת לקדוש ברוך הוא: "אני מאמינה בזכותו של רבי שמעון" - ובעזרת השם תקבלי מיד חיזוק מרבי שמעון: חיזוק באמונה, חיזוק לנפש, חיזוק לגוף, חיזוק לילדים, חיזוק לחשבון בנק וחיזוק לשלום בית. רש"י הקדוש פותח את פרשתנו בפרוש מופלא: "אמור אל הכהנים ואמרת אליהם..." - להזהיר גדולים על קטנים! הרב אשל"ג, בנו של "בעל הסולם", מביא לנו פרוש



ל"ג בעומר מתקרב. בכל פינה אני פוגשת ילדים קטנים סוחבים קרשים, מזיעים, מתלכלכים ומתחרים... של מי תהיה המדורה הכי הכי גדולה? ואני מתרגשת, כי הנה הוא מגיע, היום הכי אהוב בשנה, יום ההילולא של רבי שמעון בר יוחאי. רבי משה מרוזוודוב היה אומר: "אין בכל השנה כולה זמן טוב יותר מאשר ל"ג בעומר", וכשהיו מגיעים צללי ערב של ל"ג בעומר היה אומר: "לו היה כח בידי, הייתי תופס את החמה בשיניים שלא תשקע ולא ייפרד ממני יום ל"ג בעומר לעולמים..." היום הזה כולו ברשותו של רשב"י, ובכל שנה ביום הזה הוא עומד ושואג: "כול אני לפטור את כל העולם מן הדין", והוא מבטל מעלינו גזירות. קחי את רשב"י כעורך דין שלך,

יום שני כ"ט אייר
09:30-15:30 < 14.5.18
באולמי בית הידברות
רח' אריה שנקר 20, פ"ת
073-222-1300
הרשמיים מס' הסקופות מוביל

חפילה מיוחדת
לערב ר"ח סיוון
תפילת
השלי"ה הקדוש
על הבנים
ברב עם
2012
אפריל

הרב אלי עמר | הרב מרדכי לוי | אליהו שירי

לימור בן סימון
במופע מדהים ומרגש

הרבנית חגית שירה
24 שעות של מתנות

"ונהיה
אנחנו
וצאצאינו...
לומדי תורתך
לשמחה"

בואי ליום שכולו
חינוך ילדים והכנה למתן תורה

אני חולת ניקיון, ולבעלי זה מפריע

איך מתמודדים עם "מחלת ניקיון"? מה עושים עם אלימות אצל ילדים? איך מתמודדים ביומיום עם ילדים היפראקטיביים?

דלקת מפרקים ניוונית

בכל המפרקים בגופנו יש רקמה חיבורית רכה שנקראת סחוס, והיא מונעת את החיכוך של העצמות.

מפרק הוא מקום מפגש של שתי עצמות כדי שתהיה תנועה חופשית ישנה רקמה רכה שנקראת סחוס, הבנויה מקולגן - בשונה מהשלד שבנוי מקולגן+מינרלים. הבעיה מתעוררת בעיקר בגיל המתקדם, שאז הקצב של פירוק החומרים בגוף גובר על הבנייה, מה שגורם לאיבוד הסחוס. כשרקמה בגוף מתפרקת עלולה להתעורר דלקת, תגובה של מערכת החיסון, כדי להודיע לנו שיש כאן הרס לא תקין, וצריך לטפל בבעיה.

גורמי סיכון: עודף משקל, סוכרת, רדיקלים חופשיים.

תסמינים: כאב חד, קשיים בתנועתיות של המפרקים, נפיחות, "דפורמציה" - אצבעות עקומות או אודם.

כדאי מאוד לרדת במשקל כדי למנוע דלקת על אף השחיקה. לדברי רופא בכיר בכירורגית ברך יש תרופה שאינה בסל הבריאות, והיא הכי מומלצת - קוראים לה בקבוק חסם... החום מרכז את כלי הדם, וממילא יש זרימת דם טובה יותר לאזור, והמקום מתרפא. כדאי לצמצם שומנים מן החי, כדי למנוע חומצה ארכידית גבוהה הגורמת להיווצרות של גורמי דלקת, ולצרוך שומנים טובים: אומגה 3, זרעי פשתן, אגוזים, שקדים, שמן זית. הדלקת תיעלם. גם תוסף "סלדרין" בתוספת MSM בכמוסות או במשחה עוזרים להורדת הנפיחות והכאב, ומאפשרים חיידוש של הסחוס עם גלוקוזמין וכונדריוטין. צמחים נוגדי דלקות בשלד הם בוסבליה, שבתבט, הרפגו - בכמוסות או בטנקטורה, וכן קפסולת כורכום.

כדאי לתגבר נוגדי חמצון בתזונה בשלל צבעים: ירוק כהה - עלים ירוקים, אדום - רימון ופירות יער, כתום - ירקות כתומים וכורכום.

דלקת מפרקים שגרנית

דלקת מפרקים שגרנית (ראומטית) היא מחלה אוטו-אימונית, מחלה שבה הגוף תוקף את המפרקים של עצמו. בדרך כלל כפות הידיים והרגליים נפגעות ראשונות, והמחלה יכולה להשפיע על כל הגוף. היא תוקפת בגילאים 25-50, יותר נשים מאשר גברים.

תופעות אופייניות לדלקת מפרקים שגרנית: עייפות, חום נמוך, חולשה, קשיים במפרקים, מפרקים כואבים ומודלקים, עיוות המפרקים באצבעות הידיים והרגליים.

גורמי המחלה - הגוף מפתח נוגדנים התוקפים את הרקמות שסביב המפרקים. יש הרואים באורח חיים ובתזונה אלרגית גורמים משמעותיים למחלה, וכן חוסר איזון באוכלוסיית החיידקים במעיים ובפלורת המעיים. דרכים לטיפול נטרופתי - בשבוע הבא, בעז"ה.

הרבנית רחל בצרי היא יועצת תזונה ובריאות

ברכות, עם כוונה אמיתית: "אצלנו בבית לא מדברים עם הידיים!", או: "אנחנו לא מדברים עם הידיים - אנחנו מדברים עם הפה!", או כל שילוב או נוסח כנ"ל שמרגיש לכם נוח. זה מחייב!

זה אומר, שגם לכם - ההורים - אסור לדבר עם הידיים... (סמדר פרגר, פסיכותרפיסטית, מתמחה ביחסים הורות ומשפחה ומנחת קבוצות מוסמכת)

? **אנו הורים לשני בנים היפראקטיביים "טהורים". רצינו לקבל עצות לשיפור מערכת היחסים בינינו לבין ילדינו בשגרה, מעבר לטיפולים השונים הניתנים להם.**

החיים היומיומיים עם ילד היפראקטיבי הם מרתון רגשי מייגע להורים, המהווה אתגר גדול במיוחד ומחייב מעורבות כפולה ומכופלת. להשגחה, לפקה, ללמד, להעניש, לבלום, להגן ולטפח ובעיקר לאהוב.

כדי לפלס דרך במבוכים הרבים שהלקות מזמנת, מומלץ להיות מרוכזים בעקרונות העשויים להועיל:

- קביעת סדר עדיפויות - הרים לילדים היפראקטיביים מאבדים זמנם וכוחותיהם על קרבות מיותרים ופעוטי חשיבות ובכך מתעמתים עם הילד לאורך כל היום. הורים חייבים להחליט מה חשוב להם ביותר בחינוך ילדיהם וביחסים עמם ועל כך לעמוד באופן ברור.
- לפעול ולא להיות מופעל - להורים האחריות והיחזמה לשנות התנהגות לא רצויה של הילד בתכנון, באופן שקול ומועד ולא בתגובה מתוך דחף וכעס. על ההורים לשדר סמכות ולא להיות פרטנר במידה והילד מנסה לגרור אותם לזירת הקרב שלו, הגורמת ליחסים מתוחים ושליילים.

● כל משא ומתן לגבי מטלות הבית וכד' חייב להתבצע בכבוד דו צדדי, כך שגם ההורים וגם הילדים ייצאו נשכרים. יש להבין את הקושי של הילד ולא להתרכז רק במה שההורים חפצים בו.

● לשאוף להבין ואז להיות מובן - אם ההורים כנים, אדיבים, מקיימים הבטחות, נמנעים מיחס מזלזל, מתגובות מוגזמות, מאימונים ומביקורות, הם מגדילים את המאזן החיובי עם ילדם ההיפראקטיבי ואז, ברגעים בהם חשוב להם שהילד ישמע להם ויהיה לצדם, סביר להניח שיזכו לשיתוף פעולה מצדו. **(קרון אהרון, מאבחת דידקטית, מרצה בחינוך מיוחד ובפסיכולוגיה התפתחותית)**

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

? **אני "חולת ניקיון וסדר". מאז שאני שבה מהעבודה אני עובדת בבית. תמיד נדמה לי שלא מספיק נקי. אני לא יכולה ללכת לישון בלילה אם יש כוס בכיור ואני לא מסכימה ששום כלי יהיה מונח על השיש כשאני הולכת לישון. לבעלי זה מפריע מאד. הוא אומר שאין לו בעיה עם הסדר והניקיון שאני עושה, אלא שהבית לחוץ מאד בגלל זה. אני מסבירה לו שכל אחד עם ה"שגעונות" שלו. איך אפשר לגשר על שתי הדעות האלו?**

כשהשיגעון עולה על התבונה, כאן מתחילה הבעיה. ברגע שלמישהו מבני הזוג משהו צורם ומפריע, סימן שהדבר קיצוני ובלתי הגיוני.

הלא כולנו מבינים שמלכתחילה בעל אוהב בית נקי ומסודר, אם כן, מדוע שיתמרמר? כנראה את מגזימה, כפי שאת בעצמך מציינת, אולי לחוצה בשל כך, אולי עצבנית ומדברת לסביבה בצורה קשה, אולי עובדת קשה עד שאין לך פנאי ליהנות בחיק בני משפחתך?

לפעמים גם כשיש לי בעיה, עלי לומר לעצמי: "נכון, קשה לי מאוד לראות בלגן, אבל אם לבעלי מפריע שאני לחוצה, עלי לחשוב איך אוכל להיות מרוצה על אף שהבית לא יהיה לגמרי-לגמרי מושלם".

אימא שהיא פדנטית מאד מתקשה עד מאוד להתפשר על כך.

לכן עצתי לך, התחילי מדבר קטן, כך תגיעי עקב בצד אגודל לדרך הנכונה. בתחילה, השאירי בלילה את הכוס בכיור החלבי.

כן, הידיים שלך יימשכו לספוג, לשטוף את הכוס, אבל את לא תעשי זאת. השאירי את הכוס בכיור ולו בשביל שבעלך ייתקל בה וישאל את עצמו: "מה קרה לה? הו, יופי, אשתי פתאום מתנהגת בצורה סבירה!". כן, זו בסך הכול כוס, אבל אם הכוס הזו מפריעה למערכת, אז אולי באמת כדאי לוותר?

ברגע שזה משהו נקודתי, יהיה לך קל יותר לקבל את מה שקורה בבית, ולבעלך זה יגרום להקלה, כשלא יראה אותך כל הזמן לחוצה, מסדרת, ודואגת שלא יישאר פריט אחד שלא במקומו. **(מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)**

? **הייתי שמחה לדעת כיצד לנהוג במקרים שישנם גילויי אלימות. אני מניחה שתגובתי אמורה להיות שונה. אני לא בעד עונשים, אבל ברגעי מצוקה משתמשת בהם... מה עושים?**

קשה לתת תשובה אחת נכונה לגבי גילויי אלימות. כל מקרה לגופו. באופן הכי כללי שאפשר, וגם בכלל עצה טובה לכל הורה בכל בית: תופסים את היד המכה (בעדינות), יורדים לגובה העיניים של הילד/ה, ואומרים



אווירה כפרית וחגיגית

נופש רוחני בחג השבועות

שישי-ראשון • ד'ו' סיון 18-20/5

בהשתתפות

הרב **זמיר כהן** והרב **מרדכי לוי**

תיקון ליל שבועות וקבלת התורה מתוך שמחה והתחדשות



לפרטים והרשמה מס' מקומות מוגבל

073-2221270

בואו לקבל את התורה עם הידברות

במלון "ציפורי בכפר"

— קיבוץ חפץ חיים —

סעודות כיד המלך כשרות למהדרין · הרצאות מרתקות תפילות שבת מרוממות



את תפילות השבת וחג ינעים הפייטן בנימין דנישמן



מתנות גדולות

אביב הגיע שפע בא!

רוצה עוד טוב ממקור הטוב? בואי להודות! הזמיני את אחת ממרצות הידברות לערב תפילות והתחזקות, שאת וחברותיך לא תשכחו במהרה... ערב שכולו הודיה שירה, והפרשת חלה

להזמנת ערב (ללא עלות) חייגי: 073-2221290

הזכות לזפות!
הזכות להודות!
הזכות להפרשת חלה!
שערים פותחת תודה

מתכוננים לחתונה?

השקיעו במה שחשוב באמת!
בואו לסדנא זוגית

הנושאים הנלמדים בסדנא:

- בניית שנה ראשונה ויסודות הבית היהודי
- ההבדלים בתקשורת ובגישות בין גבר לאשה
- מבט רוחני על טהרת המשפחה
- הלכות וחידושים רפואיים

ימי רביעי | החל מ-כ"ד אייר 9.5.18 | 6 מפגשים | בשעות הערב

קבוצות קטנות לחוד וביחד | לנשים תינתן הדרכה ע"י רבנית באולמי בית הידברות | רח' אריה שנקר 20, ק. אריה, פ"ת

מהו ההירש... **היזה כאן**

מתאים גם לנשואים בשנתם הראשונה

ינתן אישור לכלה

073-222-1-300

סותנה במספר הנרשמים