

# הידברות

## זונוע לבת

שבת חול המועד פסח | גליון 295 | י"ט ניסן תשע"ז

תגובות: support@htv.co.il

הלפצת העלון - 073-2221388  
www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"ג גולט בת פרוחה | לע"ג נאוה ויקטוריה בת מזל  
לע"ג פונגדה בן טורי | לע"ג תמר בת מלכה ויוסף | לע"ג מטילדה בת רבקה  
לזיווג הגון אלעד בן בת שבע להקדשת העלון חי"גו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
20:24	19:45	18:32	ירושלים
20:22	19:47	18:48	תל אביב
20:24	19:47	18:42	חיפה
20:23	19:46	18:49	באר שבע

נחסות יקבי ירושלים

## כיצד ניצלו ישראל מהקטרוג?

מדוע הוכיח ה' את משה על תפילתו, ומה היה הקטרוג הגדול על עם ישראל לאחר היציאה ממצרים?

ראש ארגון הידברות - הרב זמיר כהן



2 דניאל בלס אפשר לזייף היסטוריה?



4 חיים ולדר השף



7 רבנית חגית אמאייב לפני שירדנו לעולם

א): "קודשא בריך הוא וישראל ואורייתא חד הוא", ושוב אין לו לחשוש מפניו של איש.

ובזה יבואר הכתוב (שמות יד, טו): "וַיֹּאמֶר ה' אֶל מֹשֶׁה, מַה תַּצַּעַק אֵלַי, דַּבֵּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְיִסְעוּ". כי הנה, מלשון זו משתמעת מעין טענה על משה רבנו, מדוע הוא מתפלל? הלא יש לו לדבר אל בני ישראל, ויסעו. והדבר קשה. הלא בוודאי שהיה לו להתפלל בעת צרת ישראל, ולכאורה היה צריך הקדוש ברוך הוא לומר לו שתפילתו התקבלה, ולכן "דבר אל בני ישראל ויסעו". ומדוע אמר לו הקב"ה: "מה תצעק אלי" - כאילו אין מקום לתפילתו?!

אולם על פי האמור יובן, כי כך אמר הקב"ה למשה: מה תצעק אלי? הלא תפילתך אינה מתקבלת, עקב הקטרוג הגדול שיש על ישראל מצד הס"מ. לעת כזאת, רק מסירות נפש יכולה לבטל את כל הקטרוגים, ולפיכך - "דבר אל בני ישראל ויסעו!". כי כאשר יסעו ישראל אל תוך הים במסירות נפש, מתוך התבטלות לרצון ה' וללא חשבונות עצמיים, גם הקטרוג הגדול ביותר, אשר אין בכוח התפילה והצעקה לבטלו, יתבטל!

וזהו סוד ההצלחה בחיים. בכל קושי וניסיון ישאל האדם את עצמו: "מה רצון ה' ממני לעת שכזאת?" ובהבין על פי תורת ה' מה מוטל עליו לעשות - יתנהג על פי רצונו יתברך, מתוך ביטול העצמיות ומסירת עצמו וכל אשר לו ביד ה' יתברך, שיעשה בו כרצונו. או אז תפעל בו מידת החסד, ויקבל לפניו משורת הדין - גם מה שלא מגיע לו. בסוד הכתוב (תהלים ל"ב, י'): "הַבּוֹטֵחַ בַּה' - חֶסֶד יְסֻבְּבֵנוּ". כי אם אינו בוטח בה' ואינו מדיק עצמו בו, הנהגת הדין פועלת עמו על פי האמת, ומה שלא מגיע לו, אינו מקבל. אבל הבוטח בבוראו דבק בו במסירות נפש, זוכה לחסדים גדולים, לפניו משורת הדין, המקיפים אותו מכל צדדיו, וזהו "חֶסֶד יְסֻבְּבֵנוּ". (וראה עוד בביאורנו "אבני נזר" על ההגדה, ד"ה "לגור ים סוף"). שבת שלום וחג שמח.



אנו מתקרים לשביעי של פסח, שבשונה משביעי של סוכות, הוא יום חג, משום שביים זה התרחשה קריעת ים סוף.

במדרש (שמות רבה כ"א, ז) מובא, שכאשר הגיעו ישראל לים סוף, עמד הס"מ וקטרג עליהם שאינם ראויים לנס זה, כיון שאינם שונים מן המצרים. הללו עובדי עבודה זרה והללו עובדי עבודה זרה.

וצריך להבין, מדוע לא קטרג הס"מ עליהם בהיותם במצרים, בעת שהיו צריכים להיגאל? ועוד יש לנו להבין, כיצד ניצלו ישראל על הים מקטרוגו?

אולם במצרים לא היה יכול היה לקטרג, משום ההבטחה שהבטיח הקב"ה לאברהם, שעתידיים בניו להיגאל, וכמאמר הכתוב (בראשית ט"ו, י"ז): "וְאַחֲרַי כֵּן יֵצְאוּ" וגו'. אבל עתה, שנתקיימה ההבטחה ובני ישראל יצאו ממצרים - בא וקטרג.

וכיצד ניצלו מן הקטרוג? בכוח מסירות נפשם! וכמובא בגמרא (ראה סוטה לז, ע"א), שכאשר מסרו ישראל עצמם להיכנס לים במסירות נפש - התבטל הקטרוג. וזאת עלינו לדעת, כי במקום שיש מסירות נפש - מתבטלים כל המקטרוגים. וזאת, לפי ששורש מסירות הנפש הוא ביטול העצמיות, בבחינת "אין" - האדם מצהיר שאין "אני", ויש רק רצון ה' יתברך. וכשהאדם מחשיב עצמו ל"אין" לפני ה' יתברך, והוא כבלתי קיים בעיני עצמו, הרי כך נקבע מעמדו הרוחני מול המקטרוגים, ואין למקטרוגים על מי לקטרג!

זאת ועוד. משל למה הדבר דומה? לגוזל זעיר המצליח להיכנס תחת כנפי אמו בטרם יגיע אויבו. באותה עעה נעשה הוא כמאוחד עמה, ואינו חושש מפניהם של הטורפים. כך הוא גם במי שמוסר נפשו לבורא יתברך: בעת שמבטל עצמו לפני רצון ה' יתברך, מתקיים בו מאמר רבותינו (ראה זוהר חלק ב', דף ס' ו' ע"ב).

## שאל את הרב?

מאת הרב אברהם יוסף, רב העיר חולון

ידיים לשחרית. ובדיעבד, אם נגעו במאכל - ירחץ את המאכל, ומותר לאכלו. וכשם שהידיים נטהרות בנטילה, כך המאכל נטהר ברחיצה.

הכיפורים).  
מה עושים עם אוכל שנגעו בו לפני נטילת ידיים של בוקר?  
אסור לגעת בדברי מאכל לפני נטילת

על הפנים או על הידיים - אינם צריכים הכשר. וגם אם ברור לנו שהם נעשים מחומר שאינו כשר - מותר (לא נאמר "סיכה כשתייה" אלא ביום

האם מותר להשתמש במוצרי טיפוח כמו קרמים, שעשויים מחומרים לא כשרים?  
כל תכשיטי איפור או טיפוח שנמרחים

## שלושה ימי נופש במלון כינר גליל

חמישי-מוצ"ש | שבת פר' תזריע מצורע א"ג' א"ר | 27-29.4.17

בהשתתפות: הרב זמיר כהן | הרב אבנר קוואס  
הרב יגאל כהן | ר' שמעון פרץ | הרבנית אביבה וייסמן

הזדרזו להירשם: 073-2221270

מיועד לציבור המסורתי / חילוני בלבד

הרבנית אביבה וייסמן



מחיר מסובסד לתושבי: פתח תקווה, תל אביב, רמת גן, בת ים, אור יהודה, חולון, אשדוד, דימונה



# יציאת מצרים - ההוכחה ההיסטורית של עם הנצח

ההבדל בין סיפורי האגדות של העמים לבין האמת ההיסטורית שלנו

מכיוון שלא ניתן לזייף מאורע היסטורי בקנה מידה גדול כל כך, שכל העם היה עד לו. מכאן ההוכחה ההיסטורית לאמיתות יציאת מצרים המסופרת בתורה.

היסטוריה - מבוססת על עדותם של מיליוני צופים, עם שלם שראה את הדברים במו עיניו, והעביר אותם במסורת היסטורית לכל בניו ובנותיו. לדוגמה: השואה היא אירוע היסטורי, וכך גם מלחמת האזרחים שקרתה באמריקה. איך אפשר לדעת שאירועים אלה אכן קרו במציאות? התשובה: כי מיליוני אנשים באמת היו שם, ראו את האירועים הללו במו עיניהם והעבירו עדות המונית זו לבניהם מדור לדור. מיליונים של ניצולי שואה סיפרו לילדיהם מה נעשה בשואה, ואף קבעו יום מיוחד לזיכרון המאורע ההיסטורי הנורא. לכן יש לעדות זו הוכחה היסטורית מפי העם המעביר אותן, והיא אינה סתם סיפור אגדה הבנוי על סיפור יחיד של פלוני אלמוני.

המשך בעמוד 5

אלוקים מדבר מתוך האש כאשר שמעת אתה, ויחי (?) , או הניסה אלוקים לבוא לקחת לו גוי מקרב גוי במסות באותות ובמופתים ובמלחמה וביד חזקה ובזרוע נטויה ובמוראים גדולים, ככל אשר עשה לכם ה' אלוקיכם במצרים לעיניך (?). אתה הראת לדעת כי ה' הוא האלוקים, אין עוד מלבדו...".

הרי זו עובדה מרתקת מאין כמוהה: מאז מתן תורה עברו 3300 שנה של היסטוריה; ישנן יותר מ-4000 דתות בכדור הארץ; אך אין אפילו עוד דת אחת בעולם כולו שמספרת על התגלות אלוהית שהתרחשה בפני עם שלם! באף מקום אחר בעולם אין, ולא היתה, עוד התגלות אלוהית לעיני עם שלם, כפי שנגלה ה' בפני כל עם ישראל ביציאת מצרים ובמעמד הר-סיני.

אלה המילים האחרונות בספר התורה: "לעיני כל ישראל". כך הוכחה התורה את אמיתתה, באמצעות היסטוריה של התגלות אלוהית שהתרחשה לעיני עם שלם.

אתגר זה, שמציבה תורת ישראל, עמד בהצלחה,

[הערה: בעלון הבא נמשיך בעז"ה את חלק ב' בכתבה "הפנינה הכחולה", על נפלאות הבריאה בכדור הארץ].

מכות מצרים והנסים האדירים שהתרחשו במדבר העידו על התגלות ה', נותן התורה. הלומד בספר דברים יגלה, להפתעתו, שהתורה מציבה אתגר עולמי לכל הדתות בעולם: להציג היסטוריה דומה של התגלות אלוהית בפני עם שלם. בספר דברים (פרק ד') מלמדת התורה את ההבדל בין היהדות לבין כל אמונה ודת אחרות: "כי שאל נא לימים ראשונים אשר היו לפניך [-] כלומר, חקור בכל היסטוריה של אומות העולם, למן היום אשר ברא אלוקים אדם על הארץ [-] כלומר, מראשית הבריאה] ולמקצה השמים ועד קצה השמים [-] כלומר, שאל בכל הדתות הקיימות בכדור הארץ, ואפילו בקצה העולם, הנהיה כדבר הגדול הזה או הנשמע כמוהו (?), השמע עם קול

## חמץ שנמכר לגוי

האם אפשר לכתחילה לקנות מוצרי חמץ לאחר הפסח, מחנות שמכרה את החמץ לגוי?

**כמכירה גמורה** (ספר מועדים לשמחה דיני המכירה, ספר הליכות שלמה עמוד קל"ז דבר הלכה שם).

### הלכות מעשיות בנידון

**א.** כתב בספר הליכות שלמה שם (פסקי הלכה ממון הרב שלמה זלמן אויערבך זצ"ל) - שמותר לכתחילה לקנות מוצרי חמץ שנמכרו לגוי כנהוג, אף אם הם היו שייכים למי שאינו שומר תורה ומצוות, וכל זה בתנאי שידוע בבירור שמכר כהלכה, כפי הסדר הנהוג (כך גם דעתו של מרן הרב בן ציון אבא שאול זצ"ל, בשו"ת אור לציון חלק ג'). והוסיף שם, שמי שרוצה להחמיר - יחמיר לעצמו, ולא כהוראה לרבים, כדי לא לערער על תוקף המכירה, ח"ו, הנהוגה זה דורות רבים. וכן דעת מרן הרב עובדיה יוסף זצ"ל בשו"ת יחוה דעת חלק ב'.

**ב.** בכל מקרה, יש לדרוש לראות את התעודה של מכירת החמץ, ולא להסתמך בשום אופן על מה שהמוכר אומר שמכר. ואין להקל ראש בזה. **עצה טובה** - היות שיש סוכנים שלא מכרו את החמץ ששהה ברכבם במהלך הפסח, כגון פסטות וכדומה, והביאו את הסחורה לאחר החג לחנויות - כדאי לקנות כמות גדולה יותר של חמץ מיד לאחר החג מהמקומות שמכרו כהלכה, ולצאת מכל ספק.

להזמנת הרצאות של הרב בתחומים שונים: 073-2221290 לשאלות נוספות: 054-8448909

## על סדר היום

מאת הרב שי עמר



הגאון מוילנא זצ"ל החמיר בחמץ הנמכר לגוי, שלא לאכלו אחר הפסח. ויש רבים המהדרים שלא לאכול גם קמח הנמכר לגוי, אלא רק קמח שנטחן לאחר פסח.

יש מן הפוסקים שדעתם ברורה לסמוך אף לכתחילה על חנות שמכרה את החמץ לגוי, כדת וכדין על ידי גוף כשרות מוסמך וידוע, כאשר יש לה גם תעודת מכירת חמץ בת תוקף. מצאנו בדברי רבותינו הפוסקים כמה צדדים להתיר באכילה, לאחר הפסח, את כל החמץ הנמכר לגוי.

יש דין שנקרא "דברים שבלב", ופירושו - ישנם דברים שאדם גומר ומחליט בלבו, אבל אינו מגלה את דעתו בפירושו. **במכירת חמץ** - ישנה הלכה פסוקה בשולחן ערוך (חושן משפט סימן ר"ז סעיף ד'): דברים שבלב אינם דברים. אדם המוכר לחברו חפץ, והיה בלבו איזה תנאי במכירה, וגם נראים הדברים שכך היה בלבו, אף על פי כן, כיון שמכר סתם, ולא התנה בדיני התנאים, הרי הדברים שהיו בלבו אינם כלום, ומעשה המכירה שריר וקיים.

אמנם כתבו התוספות (מסכת קידושין דף מ"ט ע"ב ד"ה דברים שבלב), שישנם לפעמים דברים שבלב, שתוקפם חזק כמו שהתנה בפירושו. כגון: אדם שנותן את כל נכסיו לאדם זר, מפני שהיה סבור שאין בנו חי וקיים. אם שמע שבנו חי, מתנתו בטלה ומבוטלת, מכיוון שישנה הערכה שאם היה יודע שבנו חי, לא היה נותן את המתנה מלכתחילה. כאן הדין הוא - "דברים שבלבו ובלב כל אדם", היינו שיש תוקף הלכתי למה שחשב בלבו, ונחשב כאילו התנה בפירושו. וכן העלה להלכה גם הרמ"א (סימן ר"ז שם). אך מכירת חמץ אינה דומה לדוגמה זו כלל, מכמה טעמים: מובא בראשונים (אנציקלופדיה תלמודית, בתחילת ערך "דברים שבלב") שדברים שבלב, בצירוף הערכה מוכחת "דברים שבלבו ובלב כל אדם" - אין בכוחם להפוך את הקערה על פיה ולבטל את המעשה כולו.

**בנידונו, מכירת חמץ**, אדם שעושה את מעשה המכירה, ובלבו אינו רוצה במכירה כלל - הדברים שבלבו סותרים לגמרי את מעשיו. במקרה כזה, לכל הדעות דברים שבלב אינם דברים כלל. ואף במקום שהערכה היא שכך חושב האדם בלבו, אין בכוחם של הדברים שבלב לעקור לגמרי את מעשה המכירה. ומכיוון שבזמננו נהגו **לדקדק ולכתוב בפירושו בשטר מכירת החמץ שנעשה בלא שום תנאי, שוב אין בכוח הדברים שבלב להפוך את הקערה על פיה, ולכן יש תוקף למכירה זאת**

בליווי רוחני של הרבנית **חדוה לוי** מופע מוזיקלי והרקדה אל תוך הלילה!

הפרשת חלה **סדנת התבודדות** גן סופיה

הבטיחי מקומך **073-2221202**

**שלישי עד חמישי**  
ערב ר"ח סיון | כ"ז-כ"ט אייר  
**23-25.5.17**  
לקראת חג מתן תורה  
3 ימי חוויה והתעלות רוחנית  
ברדיצ'ב • ברסלב • מזיבוז • אומן

בס"ד

זכילו פניץ פניא!  
**נסיעת אביב לאוקראינה**

מופע מחציקי! סנדנת מרגש ומחזק של **שמעון פרץ**

היזרות





# טיפול שורש בנבכי הנפש

כאשר האדם עובד נכון עם כוח המחשבה שלו, כל כוחות הגוף מגויסים למלחמה במחלה



כדי לפתור בעיה, צריך להגיע לשורש הבעיה. לבעיות רבות שמטרידות את בני האדם, יש מכנה משותף אחד. איזה מכנה משותף יכול להיות למיגרנה ויתר לחץ דם, בעיות עיכול וסרטן, דיכאונות ופחדים, בעיות בזוגיות וקשיים בניהול חיי חברה תקינים?!

המכנה המשותף לכל הבעיות הללו הוא היותן סימפטומים בלבד, ולא שורש הבעיה.

כדי לאתר ולזהות את הנקודה השורשית הבעייתית, צריך להעמיק אל נבכי הנפש.

הדרך רצופה מחסומים, שאת חלקם הציב האדם לעצמו באופן לא מודע, כדי להגן על עצמו מפני דיסוננסים פנימיים (קונפליקטים).

לאדם קשה לפגוש בחלקים הלא יפים שלו, וכדי להתחמק מהם הוא מדחיק אותם לעומקי תת-

המודע שלו. הבעיה היא, שהם לא מתעופפים להם ולא נעלמים, אלא נותרים באדם, והם מקרינים את

השפעתם המזיקה. ההדחקה דומה להטמנת תפוח אדמה רקוב במזווה. כלומר, אדם נתקל בתפוח אדמה רקוב המעלה ריח רע, ומשום שהוא סולד מהריח ומהמרקם הבלתי נעים, האדם דוחף את התפוח לאיזו פינה עמוקה וחשוכה בארון. לכאורה, הוא פתר את הבעיה, אבל תפוח האדמה הרקוב נעשה עוד יותר רקוב וגועלי, והוא משפיע גם על המוצרים האחרים בארון, שגם מהם ינדוף ריח הריקבון.

הבעיה המודחקת עלולה להשפיע ולהשליך, באופן לא מודע, על תחומים נוספים, שנראים רחוקים מאד מהבעיה הראשונית. על כן, המטרה הראשונית היא הסרת המחסומים, כדי להגיע לשורש הבעיה ולאפשר לה להתגלות.

**השלב השני של פתרון הבעיה הינו הטיפול.** נקודה ראשונית וביססית שאנו צריכים לדעת, היא שהאדם הינו בריא בשורשו ובטבעו. 'בריא' - בכל שטחי החיים. כלומר, לא רק שלמהות הפנימית שלי אין שום קשר מחייב עם כאבי הראש, כאבי הבטן וכד', אלא באותה מידה כל

שלב ההבדלה הוא השלב של הטיפול - ההפרדה של מקור הבעיה מהגוף. בעבר כבר הוכחנו ש"מה שהמוח מצייר, הגוף מייצר". כאשר המוח יצייר בעיני הדמיון שלו את פעולת הסילוק של הבעיה מתוך הגוף, וידמיון את פעולת הריפוי המתחוללת בתוך הגוף - הגוף יגיב בהתאם, וירפא את עצמו.

הבורא הטביע בגופו של האדם מערכת חיסון. המערכת המשוכללת הזו מורכבת ממיליארדי תאים, המתרוצצים בגוף ומנהלים מלחמה מתוחכמת, מורכבת וגם אכזרית, מול פולשים זרים, כמו חיידקים, וירוסים ושאר מזיקים. כאשר האדם עובד נכון עם כוח המחשבה שלו, כל כוחות הגוף מגויסים למלחמה במחלה, והסיכוי לריפוי הינו גדול בהרבה.

לרכישת ספרי הרב פנר

חייו להידברות שופט: 073-222-12-50

## עין טובה בזוגיות

מהי המעלה של עין טובה, וכיצד היא משפיעה על הקשר שבין האישי לאשתו?

ונאה, בגלל צבען השחור. כך גם נאמר בגמרא (קידושין, ע' ע"א): "כל הפוסל, פסול, ואינו מדבר בשבחה לעולם. ואמר שמואל: במומו פוסל". וכתב בספר ארחות צדיקים (שער לשון הרע): "כל הפוסל, פסול, ואינו מדבר בשבחו של עולם, ודרכו לפסול בני אדם במומו, במום שיש בו. כי הוא מונח כל היום בלבו, כיוון שהוא מוציא בפינו. כי כל אדם נבחן וניכר במעשיו. כיצד? ... ואם הוא משבח מאכלים טובים ויין וזוה רגיל, דע לך שהוא זולל וסובא. וכן בכל דבר. וראיה מהפסוק: 'מִה אֶהְבֵּתִי תוֹרַתְךָ, כֹּל הַיּוֹם הִיא שִׁיחִתִּי' (תהלים קי"ט, צ"ז). בשביל שאני אוהב את התורה, לעולם אני מדבר בה. כי על כל דבר שאדם אוהב בלבו הוא צריך לדבר תמיד. בעל הלשון מחפש מומי בני אדם, והוא דומה לזבובים שהם ינוחו לעולם על מקום הלכלוך. אם יש באדם שחין, מניחים את הגוף וישבו על השחין. וכך הוא בעל לשון הרע. מניח כל הטוב באדם, ומדבר מן הרע. ומעשה באדם אחד שהלך עם חכם בשדה, וראו נבלה אחת. אמר אותו האדם: 'כמה מסרחת נבלה זו!'. אמר החכם: 'כמה לבנות שיניה!' החכם הוכיח לאותו אדם ואמר למה תאמר הגנאי שלה? תאמר השבח! כי לעולם יספר אדם בשבחו של עולם".

וכך היה נוהג ראש ישיבת פורת יוסף, הרב בן ציון אבא שאול זצ"ל, לומר לתלמידיו: מצוי בכל בית יהודי שיש ויטרינת זכוכית נאה עם כלי כסף יקרים, ויש פח אשפה ובו פסולת ולכלוך. יש אדם הבוחר לעמוד ליד הוויטרינה, להתבונן בכלי

הכסף וליהנות מהיופי, ויש אדם הבוחר לעמוד ליד האשפה, להתבונן באשפה ולסבול מהריח ומהמראה הלא נעים. כך בכל אדם יש מעלות וחסרונות. יש הבוחר להתבונן במעלות האישה או הבעל, ולשמח בטוב אשר נפל בחלקו, ויש הבוחר לחשוב על החסרונות שבאדם שבחר לחלוק עמו את חייו, ולהרגיש צער וסבל. כמה חכם הראשון, וכמה מסכן השני.

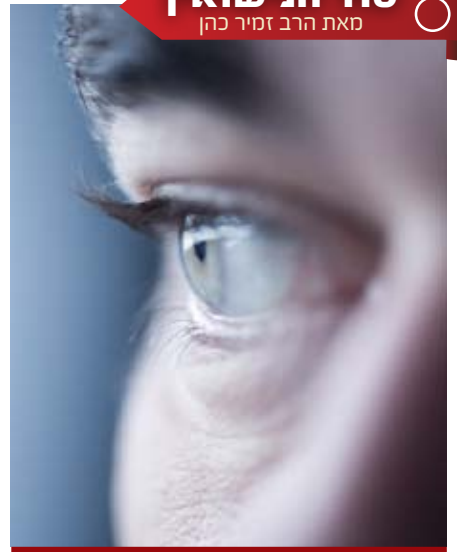
מתוך ספרו החדש של הרב זמיר נהן: המדריך המלא לנישואין מאושרים, לרכישה חייו להידברות שופט: 073-222-12-50



ליעוץ והכוונה בזוגיות ולתיאום פגישות עם מחלקת שלום בית, חייו 073-222-13-10

## סוד הנישואין

מאת הרב זמיר נהן



במשנה במסכת אבות (ב, ט') הורה רבי יוחנן בן זכאי לתלמידיו: "צאו וראו, איזוהי דרך ישרה שידבק בה האדם?", והשיבו רבי אליעזר: "עין טובה". וכשהתבקשו: "צאו וראו איזוהי דרך רעה שיתרחק ממנה האדם?" - השיב רבי אליעזר: "עין רעה".

מדוע אמר רבי אליעזר "עין טובה" ולא אמר "עין שרואה את הטוב שבזולת"? משום שכאשר העין עצמה טובה, כלומר שהאדם עצמו הוא אדם טוב במהותו, הרי ממילא הוא רואה את הטוב שבזולת. מה שאין כן אדם שרואה תמיד את הרע שבזולת ובסביבה, הרי זה אדם בעל עין רעה, כלומר, הוא עצמו אישיות רעה, ודרך עדשות משקפיו עצמו - עיניו מתבייתות על הרע שמסביב, ואפילו מעניקות פרשנות שלילית גם למה שטוב

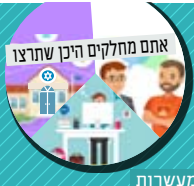
## אוהבים את הידברות 'עונג שבת'?

הירשמו עכשיו וקבלו עלונים לחלוקה עם שליח עד פתח הבית!

חייו עכשיו < 073-2221388

ההפצה כרוכה בהשתתפות סמלית • מוכר להחזיר מס לפי סעיף 46 • ניתן לשלם מכספי תרומות מעשרות

עריכה: דודו נהן • עריכה גרפית: שני מויאל • עריכה לשונית: דבי רייכמן • הפצה ולוגיסטיקה: מליה זכריה ואסתר שמיר



## השף



נער צעיר, מוכשר ונבון, חש תסכול משום שהוא אינו מוצא את מקומו בחברה. כאשר ראשי הישיבה מחליטים להודיע לבחורים כי יאלצו לשוב הביתה – הוא מגלה אומץ ומציע להיות... מסלא מקום הטבח. בסופו של דבר, היתה זו השבת ששינתה את חייו

**א**ני בן 31, נשוי ואב לארבעה ילדים חמודים.

את הסיפור שלי אתחיל מהאמצע. הייתי בן 16 שנים. נער מופנם, כמעט ללא חברים. דווקא הייתי מוקף בבחורים מהישיבה, לא רבתי עם איש מהם, אבל לא התחברתי עמם. נראה היה ששום דבר לא יזוז בחיי. הייתי מחוץ לחברה, לא היה שום נושא שהתבלטתי בו, ולגבי רוב הבחורים הייתי פשוט אוויר. ואז הגיע קעמפ של הישיבה.

\*\*\*

היה זה בשיעור ב'. כידוע, ישנן ישיבות המארגנות קעמפ בימי בין הזמנים. הגענו לשם ביום חמישי לקראת הצהריים. היה זה מעין מתחם צימרים קטן שהישיבה שכרה. היו שם חדרים די נוחים ונוף מרהיב, ורק דבר אחד היה חסר.

טבח. אמנם הישיבה סיכמה עם טבח אחד שינהל את העניינים, והסיכום היה שהישיבה תקנה את כל המצרכים והוא יבשל, אך המצרכים הגיעו, והטבח – לגמרי לא.

הצלחנו איכשהו להסתדר עם חביתות וסלטים שהכנו לעצמנו, במהלך השבוע, וקיוונו שהטבח יגיע לשבת.

יום שישי הגיע. השעות חלפו, וכולם הניחו שהטבח כבר עובד על בישול סעודות השבת. לפתע נזכר מישהו שצריך לבדוק אם הטבח הגיע. התברר שלא.

\*\*\*

התקשרנו לפה וניסינו את מזלנו שם, ובשעה שתיים ברור היה לכולם שיש טונות של בשר, עופות, דגים, ירקות, תוספות, תבלינים, מוצרים למנות ראשונות ואחרונות – אבל אין מי שיבשל אותם.

הצוות היה לחוץ מאוד. לאחר דין דברים ביניהם, כינסו אותנו בחדר האוכל ואמרו: "התייעצנו והגענו למסקנה ששבת בלי אוכל אינה שבת.

ניאלץ לארגן אוטובוסים ולהחזיר אתכם

לבתיים. רק תודיעו להורים שאתם חוזרים, שיתארגנו לפי

הצורך." התחוללה סערה. בחורים רבים אמרו שההורים שלהם נסעו לנופש ואין להם לאן לחזור, חלק מהם סיכמו עם חברים לשהות בביתם, אבל לרבים אחרים לא היה לאן ללכת. שוב התייעצות בין אנשי הצוות, שנראו ממש חסרי אונים, ובסוף שאל המשיגה: "אז מה אתם מציעים לעשות?"

השתרר שקט מתוח, ואז – אני יודע מנין אזרתי את האומץ – אמרתי: "כבוד הרב, אני חושב שאני יכול לבשל את השבת."

"מה???"

כולם הסתכלו עליי כאילו נפלתי מהירח. "אתה יכול לבשל את השבת...?" חזר אחריי המשיגה בטון שהשתמע ממנו שברור כי אני יכול לבשל את השבת.

"כן", אמרתי. "אני יכול".

"מאיפה... למדת לבשל?" שאל.

שתקתי ולאחר מכן אמרתי: "לא למדתי, אבל... אני יודע", אמרתי, הפעם בביטחון שהבהיל אפילו אותי. הם הביטו בי, ומשהו בביטחון שלי שכנע אותם.

"בסדר", אמר המשיגה. "מה אתה צריך?"

"אני צריך חמישה בחורים שיעזרו לי בקילוף ירקות ובעוד כל מיני דברים שאומר להם".

"מי מתנדב?" שאל המשיגה.

חמישה בחורים התנדבו.

\*\*\*

קיבלתי את מפתחות המטבח וחדרי הקירור, והובלתי את החמישייה אחרי.

נכנסתי לחדר הקירור ולמקפיא, והוצאתי את כל המוצרים שהיו בהם.

כינסתי את חמשת הבחורים. "כעת מקלפים את הירקות", אמרתי.

התחלנו לקלף בסכינים, כי לא היה בשטח מקלף תקין. זה ארך כחצי שעה, שבמהלכה דיברנו על הקעמפ ועל מה שהיה בו עד עכשיו. לראשונה בחיי הם דיברו אתי באופן הכי טבעי, אולי מפני שהם ידעו שהם "עובדים איתי".

לקחתי את הירקות המיועדים למרק ולבישול

העוף, והראיתי לשניים מהבחורים איך לקצוץ את הירקות. הדגמתי על קישוא, בצל, גזר ותפוח אדמה.

לשניים האחרים הוריתי להכין סלט, וגם הדגמתי להם איך קוצצים את הירקות לחתיכות קטנות.

לחמישי אמרתי: "אתה תבוא איתי".

הראיתי לו איך לברור את האורז לתוספת ואת הקטניות לחמין, ובינתיים שפכתי שמן לשני סירים, והתחלתי לטגן את הבצל.

כאן החל מסע עשייה גדול, כשאני נע בין הדגים למרק ולחמין, וכולם משתאים, מחמיאים לי ושואלים: "איך אתה יודע את כל זה?"

פקדתי עליהם להעמיד סיר מים רותחים ולהפריד בין העור לבשר. הנחתי סיר נוסף על האש, ובמקביל ביקשתי אישור לקנייה נוספת ושלחתי בחור מהשיעור שלי לקנות מספר חבילות שוקולד מריר וריץ' פרווה. בינתיים הקצפתי ביצים והוספתי את הקטניות לחמין.

צוות הישיבה הגיע לביקור ממלכתי. לכולנו לא היה ממש זמן להתייחס אליהם. הם פשוט עמדו בצד בשתיקה וצפו איך אנחנו מתפקדים כצוות ואיך אני, בביטחון רב, מנצח על העשייה הזו. היום, שנים לאחר מכן, אני קולט איזו הפתעה הייתה לכולם לראות בחור שתקן, שאינו מוציא מילה מהפה, מתפקד כמו מנהיג מלידה.

\*\*\*

עוד שעה חלפה, וכל התבשילים בעבעו על האש בשלב מתקדם. לקחתי סיר נוסף וביקשתי למלא אותו בביצים. "זה בשביל מחר, ביצה עם בצל". לקחתי את הכבדים שהיו, הכנתי מהם מחית טעימה ואחסנתי בקירור.

בשעה חמש קראתי לעוד שני בחורים מהשיעור שלי וביקשתי מהם לערוך את שולחן השבת. לאחר מכן התחלנו להכין במטבח את מנות הדגים. הראיתי להם איך אני מניח את הדג ולצדו ירקות ופרוסת לימון. טפטפתי מעט רוטב שום על הצלחת, זילפתתי על הדג והנחתי בחימום. הם למדו ועשו כמוני. זה נראה מנת גורמה מיוחדת.

לאחר מכן העברנו סלטים לתוך כלים יפים, ומכאן ואילך הכל נראה יותר קל. העופות והמרק כבר התבשלו, הדגים כבר היו מוכנים בצלחות, ואני התפנית להכנת הקינוח.

אפיתי עוגת שוקולד חמה עם מילוי רך. הבחורים שעזרו לי לא הפסיקו להתפעל וגם לטעום. הם כל הזמן אמרו: "איזו הפתעה תהיה לכולם", וכאן החלטנו לא להכניס איש למטבח ולהשאיר את התפריט כהפתעה.

ברגע אחד הפכנו שותפים לסוד.

\*\*\*

מרגע זה ואילך קיבלתי את מנת המחמאות שלא קיבלתי כל חיי. הם התפעלו מסידור השולחנות, מהמפיות, מהסלטים (שהיו קנויים, אבל כאשר אתה מוציא אותם מהקופסאות המקוריות ומגיש בכלים מיוחדים, נוצרת תחושה שהם ביתיים...).

ואז הגיעה מנת הדג. קשה לי להסביר מה קרה שם. לבחורים היה קשה לגשת אליה, כי היא הייתה יפה כמו באולמות פאר. כך הם אמרו ולאחר מכן טעמו,



הידברות כאן כדי לתת תשובה

הידברות בשתי"פ עם קו ההלכה מענה אנושי הלכתי  
073-3333-300





# יציאת מצרים - ההוכחה ההיסטורית של עם הנצח

תורתנו הקדושה מציגה הוכחה היסטורית לאמינותה, בכך שהיא מתעדת אירועים היסטוריים שכל עם ישראל ראה במו עיניו: את עשר המכות; את קריעת ים סוף; את עמוד האש והענן; את המן היורד מן השמים; את קורח ועדתו נבלעים באדמה; את חומות יריחו ונפלות בקול שופרות; וחשוב מכל - את מעמד הר-סיני, שבו ה' דיבר בפני כל עם ישראל. אלו נסים בקנה מידה ארצי שכל העם ראה, ולא רק משה רבנו לבדו. לכן, זוהי היסטוריה.



היסטוריה המונית לא ניתן לזיוף. אם יבוא לפתע ראש הממשלה, וידרוש לקבוע יום זיכרון לזכר נצחוננו במלחמת העולם השלישית, אף עם לא יסכים להאמין לו, שהרי עינינו ראו שלא היתה עדיין מלחמת עולם שלישית, וראש הממשלה לא ניצח בה. מאותה סיבה בדיוק, לא ייתכן להמציא חג לזכר היסטוריה המונית שלא קרתה. כל עם יודע מה מסרו לו אבותיו וסבותיו, ומה היא ההיסטוריה של בני עמו: "זכור ימות עולם, בינו שנות דור ודור, שאל אביך ויגדך, זקניך ויאמרו לך" (דברים ל"ב, ז). העם מעביר את ספר התורה בנאמנות מדור לדור מפי אבותיו, עד הדור הראשון שחזה בהתגלות האלוהית במו עיניו (600 אלף גברים מלבד הנשים, הזקנים והטף). בכך הוכיחה תורת ישראל את אלוהותה מול כל דת אחרת בהיסטוריה האנושית.

לא במקרה, תורת ישראל היא התורה הכי מפורסמת ומשפיעה בעולם, ועם ישראל ידוע ומדובר לכל אורך ההיסטוריה ועד היום הזה. לא לחינם אנו העם היחיד בעולם שמזמר "תורת אמת נתן לנו", ומברך על תורתו בבתי כנסיות: "ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם, אשר בחר בנו מכל העמים, ונתן לנו את תורתו, ברוך אתה ה', נותן התורה!"

לכתבות נוספות של דניאל בלס, מוזמנים הקוראים לבקר במדור "תורה ומדע" שבאתר הידברות

"יום אחד הגיעה אחת הדודות, והחלה לבשל לנו. זו הייתה ארוחה טעימה שכמה שבועות לא אכלנו. אמרתי לה: 'בבקשה, תלמדי אותי לבשל'. והיא פשוט לימדה אותי. למדתי להכין כל מיני מאכלים. אמא שלי הייתה מגיעה מדי פעם, ואני הייתי מכין לה סעודת מלכים. היא לא הייתה מדברת, אבל העיניים שלה, העיניים שלה אמרו שהיא שמחה וגאה בי..."

התקשייתי לדבר, אבל המשכתי. "משלב זה ואילך התפתחתי לבד. למדתי אילו תבלינים להוסיף ואילו להפחית, וגם פיתחתי תבשילים משלי. מבחינת הארוחות, הבית חזר לתפקד כרגיל. הילדים לפחות טעמו מרק חם ובית..."

בשלב זה עצרתי את דברי. המילים "בית חם" גרמו לי להתרגשות רבה. נזכרתי בתקופה הזו. לא בכיתי, אבל חשתי שכל הבחורים מסביבי - כן. כולם בכנו. הרבנים, אנשי הצוות, הבחורים. חלק כבשו את ראשם וחלק הניחו לדמעות לזלוג כמים. הוספתי וסיפרתי, אם כי מדי פעם עצרתי כי לא יכולתי, והעצירות הללו גרמו לבכי קולני אצל אחדים מהבחורים.

"ואז אמי נפטרה. במכתב שהשאירה, שיבחה אותי על שמילאתי את מקומה וכתבה שאמשיך לעשות זאת, כדי שלילדים יהיה אוכל ביתי וחם גם לאחר שתסתלק."

"ישבנו 'שבעה'. לאחר מכן המשכתי לבשל לכולם, ולאחר שנה אבי נישא בשנית, ושוב לא הייתי צריך להיות הטבח של הבית, כי הייתה אמא שבישלה ממש מצוין. את הידע יש לי, ומדי פעם, כשאני בא הביתה, אני מבשל יחד אתה."

סיימתי את דברי, והבחורים הוסיפו לשבת ולכבוש את ראשם בידיהם. המשגיח קם וחייב אותי, ואחריו כל אנשי הצוות, שפניהם היו אדומות מדמעות.

\*\*\*

זו הייתה השבת ששינתה את חיי. באופן טבעי כבר לא הייתה לי שום בעיה חברתית. זה לא שהפכתי לילד רועש ומוחצן, אבל כבר לא הייתה לי בעיה להביע את עצמי. קיבלתי מעמד משל עצמי במרכז החברה.

עליתי לשיבה גדולה, ולאחר מכן התחתנתי. כיום אני אב לארבעה ילדים חמודים ומקסימים.

אני עוסק בחינוך ורואה ברכה בעמלי. ובאשר לבישול... זה התחביב שלי. אני מונע מרעייתי ומילדי את היצירות שאני יודע לעשות, ובאירועים מיוחדים תמיד ישנה המנה המיוחדת שאני ממציא.

אבל מדוע שאשקד? זה לא רק בשבילם, זה גם בשביל עצמי. הבישול, כמו ציור וכתבייה, הוא גם אמנות. לי יש גם סנטימנטים מיוחדים לאמנות הזו, שנתנה לי את ההזדמנות לייצר הצלחה, להיכנס לחברה ולבטא את עצמי.

למעשה, היא הצילה את הנפש שלי לכל החיים. אז אם אתה ממליץ לילדים על נגרות, אמנות, ציור וכתבייה - תרשה לי לרוב עוד רעיון. בישול!

**כל ספריו של הסופר הרב חיים ולד בהידברות שופס - 073-222-12-50**

וכל אחד בתורו ניגש אלי לומר כמה זה טעים ואם אפשר עוד.

נשות אנשי הצוות באו והחמיאו לי עד שהסקמתי.

מנת הדגים נאכלה, וכך גם המנות שאחריה. במטבח אומר לי אחד הבחורים משיעור ג': "הם לא יודעים על הקינוח, הם לא יאמינו, פשוט לא יאמינו!"

היה בעיניו מבט הערצה. מעולם לא שלחו אלי מבטי הערצה. בעצם, מעולם לא קיבלתי מבטים בכלל. מנת הקינוח הייתה כל כך מיוחדת, כל כך מעוצבת וכל כך טעימה, שכבר אי אפשר היה לעמוד מול המחמאות.

ראש הישיבה עמד ודיבר, ובעצם סובב את כל דברי התורה שלו על כך שאסור להתיימש, וגם אם נראה שהמצב הרוחני אבוד, תמיד יכולים לתקן. כמובן, הוא הביא את הדוגמה הטובה ביותר והעמיקה ביותר, כך לדבריו - באיזה יאוש היו אנשי הצוות ואיך הצלתי אותם, הוא שיבח אותי והכביר במילים: "איפה היית עד כאן?", והסביר כמה אני ענוותן ועדין ונחבא אל הכלים.

אודה ולא אבוש. אהבתי את השבחים ואת מחיאות הכפיים. פשוט קיבלתי בשעות אחדות את כל מה שבחורים אחרים קיבלו לאורך כל הדרך.

הארוחה הסתיימה. כולם התפזרו לחדרים ודיברו אתי כביכול אני מנהיג.

למחרת חזר על עצמו המצעד עם הכבוד ועם הביצים - מנה שהוציאה גם מאחרוני הספקנים את המחמאות הטובות ביותר, ושוב הגיעה מנת קינוח.

\*\*\*

בסעודה השלישית הגשנו ארוחה חלבית עשירה, עם גבינות, פשטידות ושאריות סלטים.

בשעת רעווו דרעוויון קם המשגיח וביקש שאדבר. סירבתי. מעולם לא דיברתי, ולא העליתי על דעתי לדבר כעת.

הוא אמר לי: "איני מבקש שתדבר דברי תורה. רק תספר לנו מנין אתה יודע לבשל כל כך טוב!"

ישבתי במקומי, כשמאה ועשרים זוגות עיניים נעוצות בי.

ידעתי שלכל הבחורים שיושבים שם אין שום מושג מה עומד מאחורי זה.

התלבטתי לרגע, ואחר כך - איני יודע באיזה כוח - החלטתי לקום ולספר.

כתבתי בתחילת הסיפור שאני מתחיל מהאמצע. הנה ההתחלה.

\*\*\*

"כשהייתי בן אחת עשרה, אמי חלתה במחלה הידועה, פתחתי. שקט השתרר.

"לאט לאט ראינו איך היא נובלת. בתחילה הייתה סתם חלשה, אבל אחר כך החלו הטיפולים וההקרנות, והיא כבר התקשתה לזוז. שבועות ארוכים כלל לא הייתה בבית."

"המשפחה שלנו מונה שמונה נפשות, שהגדול בהם היה בן אחת עשרה. זה הייתי אני. בלי ששמתי לב, פתאום החולצות לא היו נקיות ופתאום נאלצנו לאכול לחם עם שוקולד בבוקר, בצהריים ובערב. לפעמים הייתה חביתה!"

**תושבי הצפון והדרום**

היוצאים שלנו בהרץ אליכס

פגישות אישיות על בסיס שבועי  
הפגישה הראשונה בסדרה בתקיים:  
אזור הדרום: יום רביעי | כי"ג ניסן | 19.4  
אזור הצפון: יום רביעי | לי ניסן | 26.4

היחבת מחלקת שלום בית

מדי תקופה נפתח סבב חדש

**יועצי נישואין מנוסים יעניקו לכם הדרכה זוגית**

תקשורת זוגית | נישואים שניים | הדרכה זוגית לבעלי תשובה  
מערכת היחסים עם הורי בני הזוג | גישור על פערים בין בני הזוג על רקע דתי ועוד...

**יוצאים לדרך**

**פחרון**

**אבחון**

**מתקשרים**

חיבור מעשי לגורמים מקצועיים

המלצה על דרך טיפול מתאים לבעיה

שיחה עם יועץ בכיר לאבחון הבעיה

למחלקת שלום בית

דיסקריות מובטחת!

לייעוץ ולתאום פגישה באיזור מגורייכם: 073-222-1-310 shimonb@htv.co.il



## היכן ארבעת המינים!?

**בני הבית הצטרפו לחפושים. הם חפשו מאחורי הארונות, מעבר לדלתות, בפנות נסתרות. ואולם, ללא הועיל. ארבעת המינים נעלמו כאלו בלעה אותם האדמה.**

שעות ארוכות, בחורים ובסדקים. רק לאחר מכן הרי הוא עולה על יצועו לשנת לילה קצרה.  
זו, אגב, היתה הסבה לכך, שכאשר חפש אחר דירה למגורים, בקש רבי חיים להתגורר בדירה קטנה, על מנת שבדיקת החמץ לא תגלו ממנו את כל שעות הלילה...  
ואולם, באותה שנה עליה נסוב ספורנו, לא מצא

מקום שר התורה מקפיד על קוצו של יו"ד בכל הלכה ומנהג. אין הוא משנה ממנהג אבותיו, ולו כהוא זה. כך, למשל, מקפיד רבי חיים עד מאוד על מנהג ישראל לשרף את ארבעת המינים עם החמץ בערב פסח. בכל שנה בודק רבי חיים את החמץ בליל בדיקת חמץ במשך

רבי חיים את ארבעת המינים. במהלך השעות הארוכות שהשקיע בבדיקת חמץ - לא הבחין בארבעת המינים, וגם לאחר שנשתימה בדיקת החמץ, כאשר פנה רבי חיים לתור אחר ארבעת המינים, לא מצאם.

בני הבית הצטרפו לחפושים. הם חפשו מאחורי הארונות, מעבר לדלתות, בפנות נסתרות. ואולם, ללא הועיל. ארבעת המינים נעלמו כאלו בלעה אותם האדמה.

"אולי יותר הרב השנה על המנהג?" שאלו בני הבית. הם חששו לשלמו של רבי חיים, שהתעקש להמשיך ולחפש אחר ארבעת המינים. אך מרן לא אבה לשמע.

"עלי למצוא את ארבעת המינים, ויהי מה! זהו מנהג חשוב, ואיני מתכוון לבטלו!" אמר בתוקף.

ואכן, במשך שעות ארוכות עוד המשיך רבי חיים לחפש אחר ארבעת המינים. לבסוף, בשעה שלוש לפנות בקר, עלתה ההשערה במחו, כי אולי השליך מי מבני הבית בטעות את ארבעת המינים לפח האשפה במהלך הנקייון לקראת בדיקת החמץ.

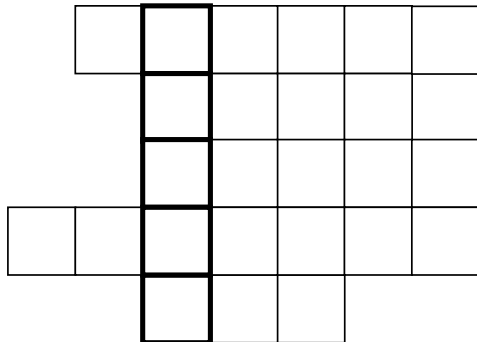
שעת לפנות בקר היתה, כאשר רבי חיים ירד אל פח האשפה שבסמוך לבנין. ואז, אורו עיניו. אכן כן, מאחורי פח האשפה נחו להם ארבעת המינים.

"עכשו אפשר ללכת לישון!" אמר רבי חיים בחיידך של ספוק. הוא אחז בארבעת המינים בחרדת קדש, העלה אותם אל הדיקה, ועלה על יצועו לשנת לילה קצרצרה.

לרכישת הספר 'הרב חיים קנייבסקי לילדים' בהודברות שופט חייגו: 073-222-12-50

## חידה בריבוע

מאת עוזי קייש



הערה: התשובות בכתיב מלא

1. מצה שמורה - משעת \_\_\_\_.
2. את האפיקומן מוציאים \_\_\_\_ הסעודה.
3. אחד מהשינויים שעושים בתפילה מפסח והלאה הוא: \_\_\_\_.
4. נוהגים לקרוא בחודש ניסן לאחר התפילה את פרשת \_\_\_\_.
5. עשרת המכות היו חרוטים במטה של \_\_\_\_.

אם פתרתם נכונה את החידון תקבלו בטור המודגש את אחד משני השמות, כפי שהזוהר קורא למצות שנאפו ביד - במיוחד לשם אכילתן בליל הסדר, ואשר דרושה כוונה בזמן אפיתן (מתורגם לעברית). מאכל של \_\_\_\_

## מה בפרשה?

### החג של הילדים

חג הפסח הוא החג שלנו, הילדים. אתם יודעים מדוע? פרעה הרשע רצה להשמיד את עם ישראל, ולכן הוא החליט להשליך את כל הילדים ליאור. הוא הבין שהכח של עם ישראל טמון קדם כל בילדים. אם יש ילדים - יש המשך לעם.

לכן בפסח אנחנו במרכז. בליל הסדר אנחנו שואלים את השאלות, ויש מצוה לספר לנו את ספור יציאת מצרים. כך לשאנחנו נהיה גדולים נספר גם אנחנו לילדים שלנו, בעזרת ה', את ספור יציאת מצרים, ונתחבר לכל הדורות מאז יציאת מצרים ועד ביאת המשיח.

אל תשכחו לשבת ליד אבא, לשאל אותו שאלות על יציאת מצרים וכמובן - למצא את האפיקומן.

פסח כשר ושמח!



חיים ולד-ילדים מספרים על עצמם - משחק מרתק המכוסס על החוויות שהילדים עוברים במהלך חיי היומיום



ערכת ציור תיבת נח - משחק יצירה מושקע

פאזל תלת מימד של בית המקדש (כולל משקפי תלת מימד)



עמי חכמי - משחק אלקטרוני מדבר עברית לפיתוח כישורי החשיבה והלמידה

אז  
הזנון גדול  
le  
האנדר היצירות

מגוון משחקים חינוכיים ומרתקים לילדים בכל הגילאים !!

משחקי חשיבה, יצירה, פאזלים, קלפים, ערכה ללימוד אנגלית, ועוד...







## חסה - לא רק למרור

אחד הירקות העולה על שולחן ליל הסדר, ומקבל מקום של כבוד בכך שהוא מייצג את המרור, הוא החסה. הוא אף אחד העלים העולים על שולחנם של רבים בשאר השנה. מכינים ממנו סלטים שונים, משלבים אותו בשייקים ועוד. מה יש בחסה, שהופך אותה למזון כל כך נחשב וכל כך ישראלי? ראשית, החסה עשירה בכמה רכיבים תזונתיים. היא מכילה כמויות גבוהות מאוד של ויטמין A, שתורמתו חשובה מאוד למערכת החיסונית לבריאות השיער, העור והעיניים. כמו כן, היא תורם לבניית העצמות. החסה עשירה בחומצה פולית, אשר מסייעת ביצירת תאי דם אדומים, חיונית ליצירת חומצת קיבה, חיונית להתפתחות העובר ועוד. החסה עשירה גם בוויטמין K, שתפקידו העיקרי הוא בסיוע לקרישת הדם. הנוטלים מדלל דם בשם קומדין מקבלים בדרך כלל הוראה מרופאם לא לאכול ירקות ירוקים, כולל חסה, כמובן. החסה מכילה עוד כמויות יפות של סידן ומגנזיום, הרבה אשלגן ועוד.

החסה מכילה הרבה מאוד כלורופיל. מה יתרונותיו של הכלורופיל? הכלורופיל הוא החומר שנותן לעלים את הצבע הירוק. הוא מסייע בחיזוק רמת ההמוגלובין בדם, ובכך מסייע למצבים של אנמיה. הוא נחשב כמנקה כבד ודם, סופח רעלים שונים ומוציאם אל מחוץ לגוף דרך הצואה. כמו כן, הוא משפר את התנועתיות של המעי, ובכך מסייע במצבים של עצירות. הוא משפר את רמת הבסיסיות (לעומת חומציות) בגוף, ובכך מסייע למניעת התפתחות של מחלות שונות. הוא מאזן את רמת הסוכר בדם, וכמו כן מסייע לאיזון לחץ הדם. החסה מהווה מקור חשוב לנוגד החמצון לוטאין. שידוע בעיקר בתרומתו לבריאות העין, אבל גם תורם להפחתת מחלות לב וכלי דם. הודות לעובדה שלחסה תגובה בסיסית, מאוד היא יכולה לאזן מזונות בעלי תגובה חומצית. מכאן שטוב לשלב אותה כשאוכלים לחם, שתגובתו בגוף חומצית, ובוודאי טוב לאכול חסה לפני שאוכלים חלבון מן החי, בשר עוף הודו וכדומה.

אליהו שכטר הוא אירידיאלוג ומטפל טבעי

## הפירורים המסתתרים

מאין צצות לפתע המידות הרעות שלנו, במהלך ההכנות לפסח?

בחפוישינו אחר הפירורים האחרונים, החמץ המסתתר ושאריות הלחם - חשוב להבין את ההבדל הענק בין חמץ למצה.

את עומדת במטבח, מדיחה כלים, וגוש של כעס מציף אותך. מה הסיבה? זה לא ממש משנה, בכל פעם זה משהו אחר, רק מה? כעס כמו כעס, עולה ועולה, תופח ומתנפח, עד שמתפרץ על איזה קורבן מזדמן - ואת אפילו אינך יודעת איך זה בכלל קרה.

ולא רק כעס, כותב הנתיות שלום. כל המידות הרעות - דרכן להתחיל מנקודה קטנטנה בלתי מורגשת, לתפוח ולעלות, ולשלוט בנו בלי שנשים לב. הנקודות הראשונות של המידות הרעות אינן גלויות לאדם. הכעס על הילד יכול לפרוץ מתוך גאווה שאפילו אינך יודעת שקיימת בתוכך, והעצלות יכולה להיות תוצאה של קנאה (מה, אני מקנאה? מה פתאום...)

- אלה הן רק דוגמאות, אך בהחלט נדרשת מהאדם עבודה גדולה במציאת פירור החמץ הראשון. זהו החיפוש אחר הפירורים הקטנים, הבלתי נראים, המסתתרים בפינות הלב וחבויים מעיני כל, אז איך באמת נדע?

כל השנה נדרשת עבודה מאומצת מן האדם בתיקון מידותיו, כל השנה זה קשה ולא פשוט. אך בניסן יש



עזרה גדולה משמים. כשאת מחפשת את הפירורים ומגדלת עם סכין במקומות נסתרים - דברי אל ה', ותבקשי ממנו למצוא את נקודות החמץ שבתוכך - הגלויות ושאינן.

ובזמן שריפת החמץ כשהבית נוצץ, ואת סוגרת היטב את חלונות ביתך שהעשן לא יחדור פנימה - תתפללי את הנוסח במילותייך שלך:

**"כל חמץ ושאר שיש ברשותי, שראיתיו ושלא ראיתיו, שביערתי ושלא ביערתי, יבטל ויהא הפקר כעפר הארץ".**

מה שאני יודעת שקיים בתוכי - אני יודעת, ומה שאיני יודעת ואיני מכירה בתוכי, שיתבטל ויעלם, שיישרף ויהיה כעפר.

ומה עניין העפר? כשאדם שם עצמו כעפר, מחזק בתוכו ענווה, מסיר מתוכו גאווה ושליטה - מתמלא הוא רוח ה', ואין בתוכו כלל מקום למידות רעות.

מלך התקופה הנפלאה הזו הוא משה. הוא השליח לגאול, הוא המראה המשקפת אלוקות, הוא המוביל, הוא הגדול שבעם - הוא "העניו מכל אדם!"

**פסח כשר ושמה, גאולה כללית ופרטית לכולנו, ויהי רצון שבשנה הבאה נאכל מן הזבחים ומן הפסחים בבית המקדש, בירושלים הבנויה, אמן.**



## לפני שירדנו לעולם

עד כמה גדולה אהבתו של ה' אלינו, וכמה תענוג היא מסבה לנו. עדויות מהחיים שמעבר לחיים

לפני שירדה לעולם, חוותה כל נשמה עוצמות של אהבה אינסופית ממקור האהבה והחיים, הבורא ברוך הוא. אנשים שחוו מוות קליני ו"הציצו" אל החיים שמעבר לחיים, מתארים את התענוג העילאי שבהסדקות לאור האינסוף.

רבים שמעו או קראו תיאורים של אלו שהיו מן העבר השני, אולם אני זכיתי לשמוע מספר עדויות ממקור ראשון, מהאנשים הקרובים אלי ביותר.

בפעם הראשונה בה חשף סבי את סיפור החוויה יוצאת הדופן, שאותה, דרך אגב, חווה פעמיים בתקופת השואה הארוכה, היינו מהופנטים. אחת הנקודות המרכזיות ביותר בסיפורו הייתה הרגע בו מצא עצמו מרחף מעל הגוף ומביט על הדרמה המתחוללת סביבו. הוא צעק לעבר אמו שמש טוב ונעים לו "כאן למעלה", ושיניחו לו לנפשו. כמובן שאף אחד לא שמע את קריאתו.

בפעם הראשונה שאירע הדבר, הוא היה כבן שש עשרה שנים בלבד. הוא תיאר בערגה את האור הלבן שמשך ועטף אותו באהבה ממכרת, והוסיף שאין מילים בעולם שיוכלו לתאר או להמחיש את גודל התענוג. לאחר שחזר לחיים, הבין שחזר לעולם מלא מסכים, המאפילים על התחושה הפנומנאלית.

אנו, לו רק היינו מסיטים את הווילונות המאפילים על לבנו, היינו מבינים שאהבת ה' אלינו אינה תלויה בדבר, והיא קיימת ועומדת לנצח נצחים. אחד הפסוקים הממחישים את הקשר האמין והמרגש

הזה הינו: "כֹּה אָמַר ה', זָכַרְתִּי לְךָ יְהוָה הַיּוֹם הַזֶּה וְעָוִן אֲבֹתַי כְּלוּלֶיךָ לְכַתֵּךְ אַחֲרַי בְּמִדְבַר בְּאֶרֶץ לֹא זְרוּעָה" (ירמיהו ב'). הקב"ה מעיד על אהבתו הנצחית לכלתו האחת והיחידה - עם ישראל, וכל יהודי שקורא את הפסוק יכול לשמוע את ה' יתברך לוחש ללבו - אני זוכר גם לך את החסד שעשית, ועודך עושה, בהסכמתך ללכת אחרי ברגעים הקשים ביותר, באמונה תמימה, גם כשהמסלול מטעה ומבלבל. זוכר גם את רגעי ההתחברות הראשוניים והטהורים ביותר, באהבת כלולותינו, כשליבנו ושאפופתינו התחברו ליחידה אחת שממסדת את האהבה, ומוציאה אותה מן הכוח אל הפועל. מביאה תולדות לעולם.

הקב"ה מבקש מכל יהודי להעיר ולעורר את האהבה עד שתחפץ, ולהמשיך לצעוד, במסירות נפש ממש, כנגד טלטלות החיים וניסיונותיהם, שהם בחינת "בארץ לא זרועה", כי כך ורק כך, ניתן לטעום בחיי חיותנו מעונג ההתחברות, שאין למעלה ממנו, עד כי "מים רבים, לא יוכלו לכבות את-הָאֵהָבָה, וְנִהְרֹת, לֹא יִשְׁכַּפּוּהָ".

וחותם החתן האוהב בבקשה אחת: "הַיּוֹשֵׁבֵת בְּגִנָּים, חֲבֵרִים מְקַשְׁבִּים לְקוֹלֶךָ - הַשְּׂמִיעֵנִי... כִּי קוֹלְךָ עָרַב וּמְרֹאֵיךָ נְאֻמָּה".



# ל"ג בעומר

דאמרתם כה לחי רבי שמעון בר יוחאי

ט"ז - י"ז אייר  
12-13/5/17

בואו לחגוג עם הידברות בסופ"ש מהנה  
במלון 'ציפורי בכפר' חפץ חיים

בהשתתפות הרב **זמיר כהן** והרב **אליהו עמר**

אווירה כפרית שלווה ורגועה | ארוחות גורמה | פעילות לילדים

לפרטים והרשמה  
מספר החדרים מוגבל הבטיחו מקומכם  
**073-222-1-270**



## קבלת הצעת נישואין? קבעתם תאריך לחתונה?

אנחנו הצעד הבא -  
בואו לסדנא יחודית שתתן לכם כלים לנישואים מוצלחים  
\* מתאים גם לנישואים בשנתם הראשונה






הרב **זמיר כהן** הרב **אבנר קוואס** הרב **איתמר אינהסזאן**

שי מיוחד לכל זוג  
מט הספרים החדש  
של הרב זמיר כהן

**6 מפגשים | בקבוצות קטנות, ביחד ולחוד | 18:30-22:00**

מרכז:	צפון:	דרום:
פ"ת: בית הידברות ימי רביעי החל מל' ניסן 26.4	אור עקיבא: ב"ס רוטשילד ימי שלישי החל מל' אייר 16.5	אשדוד: ביכניס מייסדי החצר ימי ראשון החל מ"ח אייר 14.5

סדנא נוספת תפתח ביולי - אוגוסט  
מהרו להרשם.. ביחד כמובן! **073-222-1-300**

## קורס הכשרת מרצים

שע"י ארגון הידברות

ללא רחמי חסד  
התקלה  
מאשר 8  
יו"ל אדריק!

בוא לקורס מקצועי וייחודי  
לקבלת מיומנות ליצירת הרצאה מרתקת

בהשתתפות:  
הרב **זמיר כהן** הרב **שמחה כהן** הרב **נתן רוזן**  
ומרצים אורחים: ר' חנן לדרמן ור' שמעון פרץ

**החל מ-א' באייר תשע"ז 27/4/17**

כנול 9 מפגשים בימי חמישי | בין השעות 19:00 - 22:00  
מיעוד לאברכים ולבוגרי ישיבות

לפרטים ולהרשמה:  
**073-222-1-300**  
בבית הידברות, רח' שנקר 20, קרית אריה, פ"ת (סמוך לצומת גהה)

## הספר שהעולם היהודי חיכה לו

הרב **זמיר כהן** בספרו החדש 'ארכיאולוגיה תנכ"ית ב' עושה זאת שוב באופן מרתק וייחודי בליווי תמונות מדהימות, גילויים וחשיפות נדירות, הוא יוצא עם הקורא למסע בין הממצאים המדהימים המוכיחים את הקשר העוצמתי והבלתי ניתן לערעור של עם ישראל לאדמתו זה אלפי שנים - ומציג את התשובה המוחצת לשאלה שבה עוסק העולם בימים אלו: "האם ניתן להוכיח כי ישנו קשר קדום בין עם ישראל לארץ ישראל?"

חדש!  
תנ"כית ב'  
ארכיאולוגיה

מבצע מיוחד  
ברכישת שני  
הכרכים

עדות מוצקה בת אלפי  
שנים לוויכוח  
הבוער ביותר בעולם

לרכישה חייגו:  
**073-222-12-50**

דף אחר דף, באופן בלתי ניתן לעצירה, ינערו רגבי  
ההיסטוריה והאדמה תאמר את דברה ממעמקים, מבין  
פירווי עפר, באופן שאינו מותיר מקום לכל ספק!

shops.hidabroot.org