

העלון מוקדש לע"נ ילנה בת ורה | לע"נ פונגרה בן טורי | לע"נ מרגלית בת עמוס | לע"נ אפרת סתיו בת אירית | לע"נ רמי (רחמים) בן חנה לברכה והצלחה בכל מנשה בן מונבר

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ישראל
20:28	19:49	18:37	ירושלים
20:26	19:51	18:54	תל אביב
20:28	19:51	18:47	חיפה
20:27	19:50	18:54	באר שבע

בחסות יק"י ירושלים

16 עמודים מלאים בתוכן עשיר ומחזק! עלון "עונג שבת" מופץ מדי שבוע ב-143,050 עותקים ברחבי הארץ

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

הידברות

עונג שבת

פרשת כי תצא | גליון 365 | י"ד באלול תשע"ח

לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

להפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

הכרת הטוב

עד כמה עלינו להכיר טובה לכל מי שהיטיב עמנו

הרב זמיר כהן

בפרשתנו הצטוונו: "לא יבא עמוני ומוזאבי בקהל ה'. גם דור עשירי לא יבא להם בקהל ה' עד עולם! על דבר אשר לא קדמו אתכם בלחם ובמים בדרך בצאתכם ממצרים, ואשר שכר עליך את בלעם בן בעור מפתור ארם נהרים לקללך" (דברים כג, ד-ה).

יש להבין, הלא כך דרכם של אויבים, שלא לספק מזון זה לזה, ואפילו להילחם זה בזה. ומה פשר עונש חמור זה שנגעשו עמוני ומואב יותר משאר אויבי ישראל שנלחמו עמהם והרגו יהודים, עד כדי כך שאפילו כאשר אחד מעמון או מואב מתגייר גיור אמיתי, אסור הוא בנישואין עם אחת מבנותינו? (רק עמונית או מואבית שהתגיירו מותרות בנישואין עם יהודי, וכפי שלמדו ממה שלא כתוב "לא יבא עמוני ומואב" - במשמעות העם כולו, אלא "עמוני ומואב" דווקא לא יבואו בקהל ה', אבל "עמונית ומואבית" מותרות). האם העמוני והמואבי גרועים מנבזוראדן שר הטבחים שטבח אין ספור יהודים, והתגייר (כמסופר בגיטין נו ז"ב), ומותר לבוא בקהל ישראל?



הרמב"ן מבאר כי הרוע המיוחד באומות אלו היה מידת כפיות הטובה, שהיו כפויי טובה לראש השושלת של ישראל - אברהם אבינו, שעזר לראש שושלת עמון ומואב - לוט, ועתה לא מצאו לנכון להשיב טובה תחת טובה. הנה דברי הרמב"ן: "הנראה אלי, כי הכתוב הרחיק שני האחים האלה שהיו גמולי חסד מאברהם, שהציל אביהם ואמם מן החרב והשבי (בראשית י"ד, טז), ובזכותו שלחם ה' מתוך ההפיכה (שם י"ט, כט). והיו חייבין לעשות טובה עם ישראל, והם עשו עמהם רעה. האחד שכר עליו את בלעם בן בעור, והם המואבים, והאחד לא קידם אותו בלחם ובמים, כאשר קרבו למולו".

הרי לנו שאדם שאינו יודע להכיר בטובתו של חברו, נחשב כה מושחת ומקולקל בעיני ה', עד כדי שאסור עלינו להכניס לתוכנו את זרע העמונים והמואבים (הגברים -

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך ההפילה

2 לא חילונים - יהודים דינאל בלס



4 כשהשעון מתחלה הרב אפרים אורשלימי



5 ערב ראש השנה קו ההלכה



6 חומה ללא גבולות חיים ולדר



8 "מדינת המאושרים" דודו כהן



11 הקמפוס היהודי מיכל אריאלי



14 להכיר לתצפיתנים מנוחה פוקס



שהם היו האחראים לקלוקל) - גם אם התגיירו גיור כהלכה, למען נזכור לדורות עולם עד כמה חובה על האדם להכיר טובה למי שעשה לו טובה, ולבל יכנס בנו הטבע הרע הזה של כפיות טובה. אך עדיין יש להבין, מדוע הדבר חמור כל כך?

הדבר מוסבר במשנת רבי אליעזר (פרשה ז): "מפני מה ענש הכתוב ביותר לכפויי טובה? מפני שהוא כעניין כפירה בהקב"ה. האדם הזה הוא כופה טובתו של חברו, למחר הוא כופה טובתו של קונו". ובמדרש נתחומא (שמות ז) מובא בענין פרעה מלך מצרים, שעשה את עצמו כאילו אינו מכיר את יוסף: "למה הדבר דומה? לאחד שרגם איקונין של מלך (אנדרטה בדמות המלך). אמר המלך: 'טלו אותו, וחיתכו את ראשו! עכשיו עשה לזה כך, למחר עושה לי כך'. כך פרעה, עכשיו אמר 'אשר לא ידע את יוסף' (שמות א, ח), למחר אמר 'לא ידעתי את ה' (שמות ה, ב).

הרי לנו שחינוך עצמי להכרת הטוב כלפי חברו, מוביל גם להכרת הטוב כלפי בורא העולם.

ומכאן מוסר השכל עד כמה יש לכל בעל להכיר טובה לאשתו על כל טרחתה ועמלה למענו ולמען ילדיו - ילדיה, ועד כמה יש לכל אישה להכיר טובה לבעלה על כל טרחתה ועמלה למענו ולמען ילדיה-ילדיו, ועד כמה יש לילדים להכיר טובה להוריהם, בפרט לעת זקנה כאשר הם בודדים וגלמודים וחיים לבדם, על כל טרחתם ועמלם למענם מעת לידתם ועד שבגרו ונעשו עצמאיים. במחקר מעניין נבדק הסכום הכספי שהיה על הבעל לשלם לרעייתו, אילו היה צריך לשלם לה על הניקיון והבישולים והכביסות והטיפול בילדים. התברר שסכום זה עובר כל דמיון. וכמה היו צריכים הילדים לשלם להוריהם, לאחר שגדלו, את כל ההוצאות שהוציאו עליהם ההורים עד שבגרו, ודמי טרחה של הטיפול המקיף בכל צרכיהם? וכך בכל טוב שקיבל האדם מחברו, יזכור את הדבר ולא יהיה כפוי טובה ח"ו, ומתוך כך גם יתעלה להכיר באופן קבוע בטובותיו המרובים של הקב"ה עמו, ויתחזק ויתרומם ביראת שמים ובכל מידה טובה. שבת שלום.

הרב אברהם יוסף

שאל את הרב

האם מותר לסדר פאות לילד עם ספריי ג'ל בשבת?

אסור משום מלאכת בונה. וכן אסור לקלוע צמות לבנות משום מלאכת

מהחתונה, ולעצב אותם כתמונה?
מותר. ואין כל סיבה לאסור, אע"פ שהשבירה נועדה להזכיר לנו את חורבן בית המקדש. מותר להכניס למסגרת כל דבר שיש בו כדי להזכיר את החורבן.

בונה. (וכן לפרק את הצמה אסור משום מלאכת סותר). לשחק בפאות ולסלסל אותן ללא ספריי - מותר, גם אם הן לחות, ובלבד שלא יסחט.
האם מותר לשמור את שברי הכוס

ראש השנה באווירה רוחנית מרוממת עם הידברות

ב-2 מלונות לבחירתכם!

- ✓ התפילות המרגשות
- ✓ ההרצאות בענייני היום
- ✓ המלונות היוקרתיים
- ✓ ארוחות החג המפוארות

הבטיחו מקומכם: 073-222-12-70



ציפורי בכפר חפץ חיים

המלון המפואר לאונרדו ירושלים

מספר המקומות מוגבל

היהודי החושב

לעומת זאת, מי שזכה להכיר את יהדותו וחפץ להתחזק בשמירתה, טוב שיגדיר עצמו "מתחזק".
* * *

אין חילונים - אלא יהודים

מדוע יהודים רבים מגדירים עצמם בכינוי, המבטא את מה שחסר בחייהם?

בהקשר דומה, קיבלתי לאחרונה פנייה משואלת בשם גילה (כל השמות בדויים):
"אני יודעת שיש בורא לעולם, ולכן פוחת מהעולם הבא. הבעיה היא שאני חילונית, תמיד הייתי, ואינני מאמינה שאצליח אי פעם לחזור בתשובה. למרות זאת, המחשבה על כך לא מניחה לי".
* * *

שלום גילה. נראה שיש לך נשמה גבוהה, ולכן לבך הוגה במחשבות על יהדותך ועל הקשר עם אביך שבשמים. הרשי לי לגלות לך סוד: אינך חילונית וכנראה מעולם לא היית חילונית באמת. את ודאי צמה ביום הכיפורים, ודאי עשית ברית מילה לבניך, מן הסתם אינך אוכלת חמץ בפסח; בחיי היום-יום את כנראה נמנעת מאכילת חזיר ושרצים, ואוכלת בשר בשחיטה כשרה. אני מאמין שיש מזוזה בפתח ביתך, בה מוזכרת יציאת מצרים. גם חתונה יהודית ודאי עשית בחופה וקידושין כדת משה וישראל.

המשך בעמוד 7 <<

הדמוקרטיה וכדו'. שאלו אותו בתמורה: "ואם לא היית דמוקרט, אז לא היית עונה להגדרה 'חילוני'?" מובן שחילוניות אינה קשורה בצורת השלטון או המשטר; ברית המועצות דגלה בחילוניות קיצונית תחת משטר קומוניסטי מובהק. אם חברנו ישיב שהחילוניות מייצגת את היותו הומניסט, בעד שוויון זכויות וכדו', חזרו לשאלו: "האם אדם שמזלזל בנשים ומתגאה על זרים, אינו יכול לכנות עצמו חילוני?". טרם שמענו על חבר כנסת שיאשים עבריין או גזען בכך שהוא "מבייש את החילונית". לבסוף הסבירו לו שהמילה "חילוני" מגיעה, למעשה, מהמילה "חולין", כיוון שעושה כל ימיו חול. במילים אחרות, הוא מתפאר במה שאין לו, בעגלה ריקה המשוללת את התכנים הערכיים והרוחניים של יהדותו הקדושה. לכן עדיף ליהודים לוותר על הגדרה שלילית זו, ולכנות עצמם בפשטות "יהודים", או "מסורתיים" - על שם זהותם היהודית.

אבינועם שואל: "היי אני מכיר אנשים שמתגאים בכך שהם חילונים, והייתי רוצה להבין - מה זה בדיוק אומר להיות חילוני?".
* * *

שלום אבינועם, ותודה על שאלתך. אנו מעדיפים שלא לקטלג יהודים. לילדים קטנים כדאי להסביר שיש יהודים שמקיימים מצוות ויש יהודים שמתקשים בקיום המצוות, כי לא כולם זכו לגדול על ברכי היהדות ולהכיר את חשיבות התורה. אך בסוף, באמת, כולנו יהודים. למרות הנאמר כאן, ישנם יהודים שלמרבית הצער מתגאים להציג עצמם בתואר "חילוני", ואף מדברים בשבח החילוניות. ליהודים טועים אלו, שלא זכו לגדול על ברכי היהדות ולהכיר את חוכמת התורה ויופיה, יש להסביר את הדופי שבעצם ההגדרה החילונית. פשוט בקשו ממנו: "חילוני יקר, התוכל להגדיר בבקשה מהי חילוניות בלי להשתמש במילה 'לא'?" אם ינסה, יסביר שהחילוניות דוגלת בערכי



אפרת כהן

שבע הצעות

בטלפון מיד עם תחילת הזמן שהקצבנו לעצמנו, ולעשות הכל כדי שלא להיכשל במצווה החשובה הזו, לפחות בזמן שהקצבנו לעצמנו.

- 6. ללמוד הלכות לפחות חמש דקות ביום - בחרו נושא שאתם מתחברים אליו או מרגישים שאתם צריכים להשתפר בו, בחרו ספר מתאים והחליטו שאתם לומדים לפחות חמש דקות בכל יום מתוכו. זה יכול להיות יחד עם חברותא, אפילו בטלפון, הורה וילד, בעל ואישה, ואפילו לבד. זה יכול להיות כמה דקות לפני שאתם הולכים לישון, או יחד עם הקפה בבוקר. בסופו של דבר, תצאו חכמים יותר. דוגמאות להלכות שאפשר ללמוד: הלכות לשון הרע, הלכות שמיטה, הלכות צניעות ואפילו הלכות שבת, מה שאפשר גם ללמוד בצוותא, יחד עם כל בני המשפחה על שולחן השבת.
- 7. ללכת לפחות לשיעור תורה אחד בשבוע - מי שכבר הולך, יכול לקבל על עצמו ללכת בתדירות גבוהה יותר, או להקפיד להתקשר לשלושה חברים בכל שבוע ולנסות לשכנע אותם להצטרף אליו. שיעור תורה שבועי לפחות זו קבלה חשובה ומשמעותית. שיעור תורה שבועי מהווה מצבור לכל השבוע, והוא חשוב להתפתחות הרוחנית העקבית שלנו. וכן, גם אם אתם עייפים ועסוקים, אם תרצו באמת - תראו שתצליחו לפנות לכך זמן.

מחפשים קבלות לשנה החדשה? קבלו 7 הצעות

זה ייקח לכם חמש דקות לכל היותר, אבל עתיד להרבות לכם זכויות, הרבה מעבר למה שתוכלו לתאר

- 1. להקפיד לקרוא ברכות השחר - קבלה פשוטה ובסיסית לכל מי שמבקש לעשות צעד קטן וראשוני בעולם היהדות. את ברכות השחר קוראים בכל בוקר, דקה לפני שמתחילים את היום, שנייה לפני הקפה והמרוץ הבלתי נגמר של היום, וזה לוקח בדיוק שלוש דקות.
- 2. להקפיד לקרוא ברכת אשר יצר - ברכת אשר יצר זוהי ברכה שנודעות לה סגולות רבות, בעיקר של רפואה, ואומרים אותה בכל פעם שיוצאים מהשירותים, אחרי ששוטפים ידיים. אם אתם כבר מקפידים על אמירת הברכה, תוכלו לקבל על עצמכם לקרוא אותה בעמידה, בכוונה, במתינות ובעצירה מוחלטת. אז מעלתה של הברכה גבוהה יותר.
- 3. להדליק נרות שבת - מי שעדיין לא מדליקה נרות בערב שבת, כדאי להתחיל לעקוב אחרי זמן הדלקת נרות כפי שמופיע בעיתונים ובלוחות השנה, ולהדליק. כדאי לדעת שזמן הדלקת נרות הוא זמן עצום של עת רצון, ואפשר לבקש בו

- 4. להקפיד על נטילת ידיים - יש שלושה סוגים של נטילת ידיים: נטילת ידיים כשקמים בבוקר, שהיא נטילה של שש פעמים לסירוגין ומתחילים אותה ביד ימין. היא חשובה מאוד, כיוון שהיא מסלקת טומאה שדבקה בנו במהלך הלילה. בנוסף, יש נטילת ידיים לפני שאוכלים לחם - שהיא נטילת ידיים של עירוי של מים שלוש פעמים ברציפות על כל יד, ויש נטילת ידיים כשיוצאים מהשירותים.
- 5. לא לדבר לשון הרע לפחות שעה ביום - לשון הרע הוא חטא שרובנו נופלים בו כל הזמן. רוב הזמן, בלי לשים לב בכלל. זה יכול לקרות לנו בשיחות טלפון בדרך לעבודה, בשיחת מסדרון קצרה ואפילו בזמן הארוחה עם המשפחה. בדיוק כדי להיות קצת יותר מודעים למה אנחנו מוציאים מהפה, כדאי לקחת זמן מסוים ביום, ולהחליט שלא מדברים בו לשון הרע. מומלץ לשים לנו תזכורת יומית



השנה החדשה בפרנה שלך בהידור

ידוע ומקובל כי אדני הבית שלך נשענים על מזוזה כשרה ואשרי המקיים את המצווה בהידור

לרגל השנה החדשה במכון הסת"ם של הידברות

מזוזות ובתי מזוזות מהודרות

1. בחרים את הדגם המועדף של בתי המזוזות
2. בחרים את סוג הכתב: ספרדי / אשכנזי / גודל המזוזות: 12 ס"מ / 15 ס"מ / רמת הידור: כשר / מהודר / מהודר מן המהודר
3. מקבלים את ההזמנה עם שליח עד הבית ומכניסים את הברכה לבתכם

היכנסו לאתר ובחרו מתוך 10 דגמים מרהיבים של בתי מזוזות מזהבים < a href="http://shops.hidabroot.org" >shops.hidabroot.org

לפרטים ולרכישה < 073-222-12-50 > שליח חינום עד הבית



אין צורך לצאת מהבית, להזיע ולחפש חניה. צפייה בזמן שלך, בתנאים שלך, עם מזגן, עוגה וקפה (לא כלול 😊)



שיעור ראשון מתנה בכל הקורסים! תטעמו, תבינו.



מחירי היכרות אטרקטיביים לכל הסדנאות.



מערכי שיעור מסודרים. לא עוד הרצאות רגילות, אלא סדנאות עם מהלך, הכוונה והשקעה יוצאת דופן.


LIVE

סדנאות מצולמות מראש, כשחלקן Live, כך שתוכל להשתתף ולתקשר עם המרצה בשידור חי.

לאנשים שחושבים הקמפוס היהודי בהידברות

מבלי לצאת מהבית!


אתר הלימודים הווירטואלים החדש בהידברות יוצא לדרך עם סדנאות ייחודיות ומקיפות ושיעורים אינטראקטיביים Live



הדרך אל האושר: סדנת ייחודית למיגור דיכאון וחרדות דיכאון, חרדות ואמונה
הרב יגאל כהן | 14 שיעורים



גבולות וסמכויות; חיים ולדר חושף את סודות החינוך האפקטיבי
סדנת חינוך
חיים ולדר | 10 שיעורים



סדנת ריפוי מרחוק זה עובד! בריאות ותזונה
אליהו שירי | 5 שיעורים



צינור לשפע - השיטה שתהפוך את העסק שלך להצלחה מסחררת
ליזוי וייעוץ עסקי
אריה אקרמן | 13 שיעורים



דבורי וקשטוק דבורי
מסע עצמי לשינוי - סדנת חובה לכל שינוי שאת רוצה פיתוח האישיות
דבורי וקשטוק | 16 שיעורים



מנוחה פוקס מנוחה
"מנוחה, תצילי אותי": מנוחה פוקס בסדנת הרוח עם תוצאות חינוך ילדים
מנוחה פוקס | 16 שיעורים

מיומנה של

גרת צדק

גיליתי שאני לא יהודייה. למה זה מגיע לי?!

גדלתי למציאות ללא אבא, ללא אחים ואחיות. אז עכשיו אצטרך להכיל גם את הבשורה הזאת? חלק ב' ביומן

"אז מה עכשיו?"; אני שואלת את עצמי. איך אני יכולה להתמודד עם ידיעה כזאת? והאם בכלל קיימים אצלי הכוחות בשביל להתמודד עם המצב אליו נקלעתי? ימים ולילות שבהם אני מתחבטת עם עצמי ואין לי מנוח. מצב שאני מבינה שאני היחידה כאן להתמודד, ואין לי את מי לשתף. אין מי שיוכל להבין ולהזדהות עם החור שנוצר בתוכי. אפילו אמא, שגידלה אותי ותמכה בי בכל המצבים הקשים, לא תוכל להבין מה אני מרגישה בסיטואציה הזאת. הרגשתי לבד בעולם, וזה נשאר אצלי ושרף אותי מבפנים. "נענשתי קצת הרבה בחיים עבור ילדה בת 14" אמרתי לעצמי. אבי נפטר, והייתי צריכה לגדול למציאות ללא אבא וללא אחים ואחיות, אז גם עכשיו אצטרך להכיל גם את הבשורה הזאת? לא הסכמתי. הייתי בטוחה בעצמי שאני יהודייה ולא שום זהות אחרת.

השלב הבא היה השלב בו אני מנסה להבין מה עשיתי לא בסדר ולמה זה הגיע דווקא לי. תוהה לעצמי שאולי ספספו אותי, שכחו אותי אי שם ברישום במשרד הפנים, חושבת לעצמי שאם אבוא ואוכיח שאני כן יהודייה, אז הכל יסתדר.

במהלך כל אותם חודשים שאני עוברת תהליך אינטנסיבי, לבד עם עצמי, התחלתי לחפש יותר דברים שקשורים ליהדות - באינטרנט, במדיה ובספרים. אולי חלק מהחיפוש היה בשביל למצוא איזה 'פרצה' או הוכחה שאני כן יהודייה, וכל המצב הנוראי הזה שנכנסתי אליו יגמר.

בכל אותו הזמן בו אני ממשיכה לחקור ולחפש דברים על היהדות. אני יותר ויותר מגלה שלפניי יש עולם תורה עצום ואינסופי וספרות יהודית ותורנית ענקית, שכל מה שידעתי התגמד והפך להיות כאין וכאפס.

במהלך החיפוש ושאיבת הידע על היהדות, אני מגלה את הצד הקבלי שבתורה, שברגע מאוד סיקרן אותי. זה הביא לי יותר משמעות של מהו העולם הבא, מהו התכלית האמיתית, ושכולנו נשמות בגוף כך שהגוף הוא האמצעי כדי להגיע לתכלית.

קברתי את הידיעה עמוק בלב

למרות שלמעשה לא הייתי יהודייה, חלק ממני פשוט לא היה מוכן לקבל את זה, ודחה את זה נמרצות. לא ניתן להסביר לכם את ההרגשה הזאת. ניסיתי להכחיש, להדחיק את זה. ניסיתי לשמור שבת בכוח, לצום בכיפור, ובמיוחד רציתי להמשיך לראות את עצמי יהודייה, בדיוק כמו שראיתי את עצמי פעם לפני אותו היום בו אמא אמרה לי שאני לא יהודייה. עצם הגילוי שאני יהודייה, גרם לי לרצות יותר להתקרב ליהדות. הרגשתי ממש נואשת לחוש בקרבה האמיתית, לחזור אל המציאות והשייכות שלי לעם ישראל.

קברתי את הידיעה הזאת עמוק בתוך ליבי, ושמרתי אותה בסוד מכל חבריי וקרוביי במשך 5 שנים.

5 שנים לא פשוטות כלל, 5 שנים שהבושה שעטפה אותי מנעה ממני לספר זאת, כי אני עצמי לא למדתי כיצד להתמודד עם המצב החדש אליו נקלעתי. גם לאחר כל השנים הללו, תחושת הפחד והבושה המשיכה לכרסם בתוכי.

אבל איך מתמודדים במשך כל השנים הללו?

המשך בשבוע הבא...

חינוך ילדים

כשהשעון הביולוגי מתחלף

כאשר הילדה דוחה את קרבת ההורים, וכאשר הילד ישן בשעות הלא נכונות

בתי הקטנה שובבה ומלאת חיות, ותוך כדי המשחקים הרבה פעמים נופלת ומקבלת מכה. כאשר היא נופלת, היא בוכה בהיסטריה, היא קוראת לנו - אך לא מוכנה בשום פנים ואופן שניגש אליה. היא דוחה כל מגע והתייחסות. ניסיתי הרבה פעמים בשעות רוגע להסביר לה שכאשר מקבלים מכה - אמא נותנת נשיקה וזה עובר. אבל עדיין, כשהיא מקבלת מכה חזקה וכואב לה היא מתנהגת בצורה כזאת. מה אפשר לעשות כדי לעזור לה?

בכי אצל ילד קטן הוא אמצעי תקשורת שאמור לתווך בינו לבין המבוגר, והוא בהחלט מהווה סימן גלוי לצורך של הילד לעזרת המבוגר. לכן כאשר הילד בוכה ואנו נגשים אליו, נוכל לראות סוג של התמעטות הבכי. אם כאשר הילדה מקבלת מכה משמעותית היא לא מוכנה שייגשו אליה, אני ממליץ לא לראות את זה באמת כאילו היא לא רוצה שייגשו אליה (עובדה שהיא דוחה אותנו...), אלא להבין שילד קטן מגלה פחדים שונים במהלך חייו, וזה חלק מתהליך התפתחות תקין ונורמטיבי.

יתכן שהפחדים ה"מיותרים" (לכאורה) מוקצנים, בגלל מצב לחץ מסוים שהילד חווה. לדוגמה: הילדה ראתה פעם את חברתה שקיבלה מכה משמעותית, ופינו אותה באמבולנס לבית חולים. ילדה כזו נתונה בסוג של פחד שזה יכול לקרות גם לה. לכן דווקא במצבים אלה, נוכחות המבוגר תהיה חשובה יותר אף על פי שהילדה משדרת שאין רצונה בכך. זה לא מחייב שהקרבה תהיה דרך מגע, אלא זה אפשרי במקרים אלו גם דרך דיבור שבו אנו חווים ביחד את צערה של הילדה ומבינים אותה.

בני נוטה לישון כל היום ולהיות ער בלילות. השעון הביולוגי שלו התחלף. בעקבות מצב זה אין לו מוטיבציה לכלום. מה עלינו לעשות בתור הורים?

אבחון הפרעות בתזמון השינה מתבצע באמצעות מכשיר שנקרא אקטיגראף, מכשיר קטן דמוי שעון יד שהנבדק עונד על ידו או על רגלו במשך מס' ימים, וזאת לצורך זיהוי מחזוריות השינה של הנבדק, ומהי איכות השינה כשכבר הוא ישן. בגופנו יש מלטונין, שהוא הורמון שינה טבעי שבורא עולם נתן לנו במתנה, והוא מתפתח במיוחד לאחר גיל שלושה חדשים, שאז אנו מתחילים לראות עקביות ושינה מסודרת אצל התינוקות. כאשר השעון הביולוגי של האדם מתחלף, אנו נקטלג אותו בטעות כמי שיש לו הפרעת למידה או הפרעת קשב וריכוז, ובמקרים קיצוניים - אנשים אלו יכולים גם לקבל כדורים נגד דכאון, או במקרה המגוון יותר - כדורי ריטלין, בזמן שהם רק צריכים לסדר את מחזוריות השינה שלהם. פרקטית, כדאי להתייעץ עם רופא מומחה בתחום כדי לבקש תרופה שתעזור למחזוריות שינה תקינה. ישנם כדורים שניתנים דרך מרשם רופא בלבד, בשם סרקדין, שהם למעשה תרופה לשחרור מושהה של 2 מ"ג מלטונין. כדאי לבדוק עם רופא מומחה האם ניתן לקבל את התרופה בסירוף, כאשר מדובר בילדים צעירים.

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



אל תשאל מה הטוב שה' עשה עבורך... שאל איך אני יכול לעשות טוב?



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

052-9551556, 052-9551600



ליוווג לרפואה לעילוי נשמת להצלחה



קו ההלכה

מעלתו של ערב ראש השנה והסגולות בו

האם ישנם דברים מיוחדים שכדאי לעשותם בערב ראש השנה?

ולכן אנו מקדימים ומתפללים שם, כדי שיהא להם כח לבקש עבורנו. עוד מבואר בזוהר שאלמלא תפילת המתים על החיים לא היינו מתקיימים בעולם אפילו חצי יום (ספר חסידים סימן תש"ט - תשי"א, זוהר חומש שמות ט"ז עמוד ב').

מעלתו של היום האחרון של השנה גדולה מאד, ויזהר בו האדם ביותר שלא לאבד אפילו רגע אחד, וישתדל בלימוד התורה ובתפילה בכוונה ובקיום המצוות, כי יש בכח יום זה לכפר על כל עוונותיו של כל השנה. ונאמרו כמה וכמה דברים בדברי הפוסקים שטוב לעשות בערב ראש השנה:

ה. כאשר מתפלל על קבר הצדיק, יבקש מה' יתברך שייתן אליו רחמים בזכות הצדיק וזכות תורתו ומעשיו, ולא יבקש מהצדיק עצמו, משום שיש בזה איסור שלא לדרוש אל המתים (ספר שופר בציון פרק א' סעיף ז' הביא לזוהר הקדוש, ועוד דברים בעניין זה).

ב. טוב לקרא בתורה מהחומש פסוקים מתחילת פרשת כי תבא עד "והגר אשר בקרבך" (דברים פרק כ"ו, פסוקים א-יא) (רבינו חיים פלאגי בספר מועד לכל חי סימן י"ב אות ב').

ו. טוב לנשים לעשות בערב ראש השנה הפרשת חלה, לכפר על חטא חוה שנבראה בראש השנה וגרמה לחטא אדם הראשון שהוא "חלתו של עולם" (מטה אפרים סימן תקפ"א אות נ"א).



ג. יש נוהגים להתענות בערב ראש השנה (שולחן ערוך סימן תקפ"א סעיף ב').
ד. מנהג ישראל קדושים ללכת ביום ערב ראש השנה לבית עלמין, ולבקש רחמים מהשם יתברך על קברות הצדיקים, כדי שיבקשו עלינו רחמים, וכן שירחם עלינו בזכותם. ובגמרא ובזוהר מבואר שנפשות המתים עולות למעלה בראש השנה לחקור ולדרוש מה נעשה בדיננו,

ז. ירבה בנתינת צדקה ביום זה, כי היא מסוגלת מאוד ביום זה לכפרה, וגם יכולה שתגן בעדינו בעמדתנו למשפט שיוציא לאור משפטינו (שופר בציון עמוד י"ח).
ח. מצווה על כל איש לטבול בערב ראש השנה במקווה של טהרה כשר, ויועיל לו להשליך

מעליו כל הטומאות והמחשבות זרות שמדבקו בו מכל השנה, ויש בעניין זה סודות ורמזים נפלאים לתועלת האדם ביום הדין, ובלבד שיהרהר תשובה בשעה זו (ספר המנהגות דף ב' עמוד א').
ט. נוהגים להסתפר קודם ראש השנה, כדי להראות בזה שאנו בטוחים בהשם יתברך שיוציאנו זכאים בדין, ושיעשה לנו ניסים ונפלאות. והמסתפר ביום ערב ראש השנה ישתדל להסתפר קודם חצות היום, ועל פי הקבלה טוב מאד לגלח שערות הראש הרומזות לדינים וגבורות (שולחן ערוך סימן תקפ"א סעי' ד', זוהר הקדוש פרשת בהעלותך קנ"א עמוד ב').

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

דברי רייכמן

נפלאות הבריאה



דולפינים ניזונים זה מזה?

10 עובדות חדשות שאולי לא ידעתם, על היונקים החכמים ביותר בים - הדולפינים

דולפינים פראיים נוטים לאהוב את נוכחות האדם לצדם, לשחק ולהשתובב עמו.
7. בחלק מן המקרים שתועדו בעולם, נראו הדולפינים כשהם מגנים על בני אדם ממתקפת כרישים.
8. הדולפינים נושמים באופן מודע (ולא אוטומטי כמו רוב בעלי החיים), ובזמן השינה - חצי מהמוח שלהם עדיין "עור" ומודע לנעשה סביבם.
9. דולפינים מסוגלים לשהות מתחת למים במשך למעלה מ-20 דקות, הודות לריאות המפותחות שלהם, ונשימה אחת שהם לוקחים לפני הצלילה מספיקה כדי להחזיק אותם בתפקוד רגיל, עד לנשימה הבאה.
10. דיכאון? לא בבית ספרנו. בטבע כמעט בלתי אפשרי למצוא דולפינים שחיים לבד. לרוב הם חיים בתוך קבוצות המונות מעל עשרה דולפינים, כשבתוך הקבוצה עצמה ישנו מבנה היררכי של האצלת "סמכויות".

קטלן" (או בלועזית: אורקה), נקרא כך משום שהוא נוהג לצוד גורי דולפינים.

הנה כמה עובדות על דולפינים שאולי לא ידעתם:

4. ממש כמו העזרה שמעניקים בני האדם ליולדת, גם הדולפינים אימצו להם מנהג דומה, ובעיצומה של הלידה מצטרפת דולפינה נוספת - שדואגת לכל צרכיה של האם, ושומרת על הרך הנולד.
5. דולפינים ידועים כציידיים מעולים, הודות לזנב הייחודי שלהם שבמכה אחת עלול להמם דג בינוני עד גדול. מחקרים שנעשו בתחום הצליחו להוכיח שלא רק הזנב של הדולפינים "מהמם" את הדגים, כי אם גם הצלילים הגבוהים שהם מסוגלים להפיק

1. הדולפינים נחשבים לבעלי אינטליגנציה גבוהה במיוחד, מבין בעלי החיים אשר על פני כדור הארץ. חוקרים שתיעדו את התנהגותם דיווחו על יכולת השתלבות והבנה פנומנלית בכל מה שקשור למשחקי ספורט ימיים.
2. הדולפינים (וכן הלווייתנים) מרגישים את הסביבה שלהם ומגיבים אליה, באמצעות קולות בתדר גבוה שמוקרנים אל ראשם מעצמים שונים בסביבה. על ידי ההדים שיוצרים הקולות האלה, הדולפינים בונים תמונה מדויקת בראשם.



6. בעוד בעלי חיים פראיים מפחדים מבני האדם, ונמנעים מליצור עמם קשר כלשהו -

3. האם דולפינים ניזונים זה מזה? ובכן, על כך עוד לא שמענו, אבל הלווייתן העונה לשם "לווייתן"

השנה את מגיעה מוכנה



מופע מיוחד! טובי ברון (צייטלין)

הכנה לשנה החדשה ערכנו עבורך יום עיון ייחודי ומרומם, עטוף בברכת הצלחה!

שיתקיים א"י: יום שני 3.9.2018 פתיחה: 9:30 סיום: 15:30 רח' אריה שנקר 20, פתח תקווה

בהשתתפות: הרב עופר שריבט • הרב אליהו עמר הרב חיים זאיד • הרב יצחק בצרי

הבטיחי מקומך: 073-2221300

בופה חלבי עשיר



חומה ללא גבולות



נהג הובלות, נתקל בגדר אבנים, ומפיל אותה. הוא לא מתאר לעצמו איזו מהומה הוא חולל. כל השכונה יוצאת כנגדו. איכשהו הוא נחלץ בשלום, תוך התחייבות לשלם סכום עתק. למחרת הוא נתקל שוב בבן השכונה, וכעת הוא בסכנה גדולה עוד יותר. ומה שמתברר לו...

תדאג, יש לי ביטוח", אמרתי לו. "ביטוח שמיטוח, הבית שלי נהרס ואתה מדבר על ביטוח?", הוא כבר נשמע נזעם והתחלתי לחשוש שידיבק בזעם שלו את הסובבים כפי שהדיבקים בבכי. נתתי לו אלף שקל ורשמתי את הפרטים שלי, בהצהירי שאיידע את סוכן הביטוח כבר כעת שישלח שמאי להעריך את הנזק. הוא לקח את הכסף והורה לשכניו לאפשר לי לצאת מן המקום, וכך עשיתי. התקשרתי לסוכן הביטוח, וזה שלח שמאי שהעריך את הנזק בלמעלה מעשרת אלפים שקלים. סוכן הביטוח הציע לי להתפשר עם בעל הבית, שלא אצטרך להפעיל את הביטוח. דיברתי איתו והוא הסכים לפיצוי של שמונת אלפים שקלים במזומן. אמרתי לו שבימים הקרובים אעביר את הכסף. * * *

למחרת, בלי שום קשר, הובלתי סחורה לאזור שמחוץ לקו הירוק. בשלב מסוים הבחנתי ברכב העומד בצורה משונה באזור מאד לא סימפטי בפאתי רמאללה. עצרתי בהזירות ליד הרכב והמתנתי לראות מה קורה שם. לפתע יצא משם אדם שנראה בסדר, הוא התקרב אלי ונופף בידי. הוא עלה לתא הנהג והסביר לי שאיבד שליטה על הרכב ועשה "סללום" - שזה סוג של סיבוב על המקום. הרכב לא התהפך אך נחבט בעמוד, והוא אינו מצליח להתניע אותו. שאלתי אותו: "אתה מודע למיקום שלך כרגע?". הוא אמר לי שהוא בדרך לפסגות, ואני הסברתי לו שהוא נסע בכביש לא נכון והוא במקום מאוד מסוכן. מסתבר שהוא היה מודע לכך, אך לא ידע מה לעשות. ירדתי מהרכב, ניסיתי לעזור לו להתניע, ואז ראיתי הרחק, מתוך השיחים, חבורה של צעירים ערביים מתקרבת. אמרתי לו: "תקשיב טוב, אנחנו בסכנה. עוזב את הרכב, קח את המפתחות ומסמכים חשובים, ונברח למשאית". הוא עשה זאת במהירות, ושנינו התחלנו לרוץ

מימין בית שאליו הייתה צמודה גדר. נזהרתי שלא לפגוע בה, נסעתי באיטיות, ואז לפתע חשתי שהמשאית נגעה טיפ-טיפה בגדר. זה יכול לקרות, בעיקר כשאתה מנווט במרווחים של מילימטרים. אבל התוצאה הייתה קטסטרופלית. הגדר התמוטטה כולה בקול רעש גדול. * * * יצאתי מהמשאית ולא האמנתי למראה עיני, מה שהיה רגע לפני כן גדר גבוהה של בית, הפך בנגיעה לתל אבנים, כנראה שדחפתי קצת יותר מדי חזק ושברתי את החומה. אנשים החלו לנהור מכל השכונה והם מתחילים לומר לי: "אתה בבעיה. זה הבית של לוי העצבני, הוא הולך לקבל התקף לב, כדאי לך לברוח מכאן". כאילו יש לי איזה קורקינט שיכולתי לברוח איתו. אבל גם אם היה לי - אני לא מהבורחים. הילדים של מי שכולם כינו "לוי העצבני" ירדו אף הם, וראיתי שידיהם על ראשם. "אבא יתעלף", אמר אחד מהם, ואף שנמנע מסיבות ברורות מלכנות את אביו "לוי העצבני", הרי שמדבריו עלה אישור מוחלט לפחדים שלי, כפי שהושמעו על ידי שכניו. משלחת של שכנים וילדים רצו לתוך הבית, ובתוך דקות אחדות יצאה פמליה גדולה שליוותה את לוי העצבני. ברגע שראה את הגדר - התמוטט על הרצפה. הם הרימו אותו, והוא הלך ובכה: "מה עשו לי, איך הרסו לי את הגדר, אין לי חיים, אין לי בריאות, וכעת אין לי גדר". וכך ניצב מולי. "אדוני", אמרתי לו, "אני מצטער, נסעתי לאחור ופגעתי בגדר שלך". יללות שבר עלו מהאיש ומסיעתו, כאילו ברגע זה נודעה לכולם בשורת האויב על מות הגדר. קולות נהי ובכייה. השכנים מצדם אחזו בו משני הצדדים והחלו להשמיע דברי נחמה. לתחושת הפחד שלי נוספה אי נעימות גדולה. "זה בסדר, אדוני, אני אשלם לך את הנזק, אל

אני נהג הובלות, מאלה שאתה רואה בכל יום בצדי הדרכים עם משאית ענקית ורמפה שעולה ויורדת, עם משטחים של כמה טונות כל אחד, שאותם משנעים עם עגלה מהמשאית ליעד ובחזרה. אנשים אינם מבינים שמדובר בעבודה קשה הדורשת אחריות וריכוז, ובעיקר כוח פיזי רב. די בכך שאתה חונה בעלייה ופספסת סנטימטר של הרמפה, והמשטח יכול לצנוח ח"ו מלמעלה עליך או על מישהו שעובר שם, וכשמדובר במשטח שימורים, כשדבר כזה נופל על בן אדם - אין שום סיכוי לשרוד. גם הנהיגה בעגלה הפשוטה הזו עם המזלג שנכנס תחת המשטח אינה פשוטה. למעשה, אנחנו משמשים כלוליינים ממש כדי להשתחל למקומות שלא היית חולם שניתן להיכנס אליהם ולהציב את המשטח בדיוק במקום שהמזמין מעוניין בו. אך זו רק הקדמה שנועדה לתאר את עבודתי, לפני שאספר את סיפורי. * * *

ערב אחד הגעתי לשכונה כלשהי כדי לפרוק סחורה במפעל לצבע. היה זה בתוך שכונת מגורים עם בתים חד קומתיים שנעשו בהם תוספות בנייה בלתי חוקיות, טלאי על טלאי. לא היה פשוט לנווט עם המשאית בין הסמטאות. הדבר ארך לי זמן רב, אך בסופו של דבר הגעתי למקום והתחלתי לנסוע ברוורס, במטרה להתקרב עם הרמפה כמה שיותר אל המפעל. אני נחשב לנהג מקצועי ומדויק, וכשאני נוסע לאחור אני נזהר שבעתיים, ואכן שמת לב שיש



תראי לאן את נכנסת...



היהודי החשוב



אין חילונים - אלא יהודים (המשך)

זו אפוא עובדה שאינך באמת "חילונית" כפי שחשבת, שהרי הנך מקיימת מצוות מן התורה הקדושה! הרי שאת יהודיה מסורתית מזה שנים רבות, ולפי שאלתך, עדיין נמצאת בתהליך ממושך של התבוננות פנימית והתחזקות.

לכן אציע לך עצה: אל תאמרי עוד "אני חילונית", אלא אמרי: "אני מתחזקת"!

החפץ חיים הזהיר מפני הייאוש המסוגל לפקוד את האדם החש כי אין בכוחו לקיים את כל ההלכות, או מי שחוזר ונכשל בשמירת לשונו, עד שחושב להרים ידיים. הוא המחיש משל יפה, על אדם עייף שמוצא אלפי מרגליות שנשחפו אל חוף הים לזמן קצר, אך מתייאש וחוזר לביתו בידיים ריקות רק משום שהגיע למסקנה שלא יצליח לאסוף את כולן עד אור הבוקר...!

החכם, כמובן, אוסף מה שיכול, שהרי כל מרגלית תעשיר אותו לאורך ימים ושנים: "וכל רגע ורגע שהאדם חוסם פיו זוכה בשבילו לאור הגנוז שאין מלאך ובריה יכולים לשער" (אגרת הגר"א).

עלינו להביט אפוא על המצוות כעל איסוף יהלומים לעולם הבא. יאסוף כל אדם מה שיכול כדי שייטב לו לנצח בגן-עדן: "אין הקב"ה מקפח אפילו שכר שיחה נאה" (נזיר כ"ג, ב).

נסי להתחזק במעשים קטנים שאת מסוגלת להם לפי כוחך, אפילו אם רק להדליק נרות שבת. גם סעודה משפחתית בערב שבת היא מצווה יקרה מאוד שקל ונעים לקיים. יש אנשים שמחליטים לא להדליק אש גלויה בשבת, או משאירים את האור דלוק באמבטיה כדי להפחית מחילול שבת. כמו כן, הצפייה בשיעורי תורה היא מצווה גדולה ביותר ומחזקת מאוד.

רק את והקב"ה יודעים מה יש בלבך, מה את מסוגלת או לא מסוגלת לקבל על עצמך בשלב זה של חיך. המטרה היא להשתדל ולנסות, ולעולם לא להתייאש. אפילו הרהור של תשובה הוא מצווה (קדושין מ"ט, ב), וכל עוד הנר דולק, תמיד אפשר לתקן. בהצלחה!

השכנים שותפים לה. "רק שתיבין", אמר הנוסע שלצדי, "לא הרסת שום גדר, בסך הכול הפלת ערימת לבנים...". הייתי בהלם. "אתה רוצה לומר שפשוט שכונה שלמה עבדה עלי".

"אל תיקח את זה אישי, זה קורה לכולם". "אבל מדוע?", שאלתי, "מדוע השכנים משתפים פעולה עם כזו תרמית?".

"אתה צריך להכיר את השכונה שלנו. מדובר באנשים קשי יום, הבתים בכלל לא שלהם, הם פלשו אליהם לפני שנות דור ומאז מקיימים חיים של עלילות, ללא עבודה וללא כבוד, יושבים כל היום, מעשנים ושותים, ילדיהם יוצאים לתרבות רעה או במקרה הטוב יוצאים בטלנים כמותם. ברגע שמישהו מוצא 'פרנסה', לא חשוב איזו, איש אינו מתכוון להפריע לו. בשבילם אתה עשיר עם משאית גדולה, והם מספיק ממורמרים ובלתי הוגנים בשביל להוציא ממך כל סכום שניתן".

"מה אני עושה כעת?", שאלתי. הוא חשב קצת ולאחר מכן אמר: "כל מה שתצצה, רק אל תסגיר את שמי כמובן".

לקחתי חבר קבלן, סיפרתי לו את הסיפור, והוא הסכים לשתף פעולה.

נסענו לשכונה, נקשנו על דלת ביתו של לוי העצבני, הצגתי את חברי ואת מקצועו, ואמרתי שהוא הולך לבנות גדר חדשה.

"גדר מה?", שאל לוי. "חדשה", אמרתי, וחברי הוסיף, "מבטון". אני חייב להודות שלוי נראה הפעם באמת עצבני. "רגע, אבל זו לא הייתה גדר בטון", הוא אמר. "מה אכפת לך?", שאלתי באדישות. "גדר בטון חזקה יותר מגדר האבנים שלך".

"תראה", אמר, "תן לי אלפיים שקל ונסגור ענייך". "לא", אמרתי. "אני אומר לך מה הולך להיות. אתה תחזיר לי את אלף השקלים שלקחת בעבור ערימת הלבנים שהפחתי, תתחייב לפני שזו הפעם האחרונה שאני שומע סיפור כזה ותבקש יפה שלא אספר ברבים על הנוכלות שלך. יש לך בדיוק חמש דקות להחליט מה אתה עושה".

נו, מה אתה חושב? תוך שתי דקות הוא היה עם אלף שקלים, ממלמל משפטי התנצלות שמביך אותי אפילו לחזור עליהם.

נסעתי משם, ובדרך קיבלתי טלפון: היה זה הנהג שהצלתי. הוא התקשר, נרגש, להודות לי בשנית. הוא סיפר שנהג גרר שהגיע למקום גילה את הרכב שרוף כליל, והוא מבין היטב שאם לא הייתי שליח להצילו - גורלו היה חלילה כגורל המכוננית. שמחתי שהיה לי חלק בהצלת חיים, וגם הודיתי לו על המידע שחסך ממני ואולי גם מאחרים סכום כסף בלתי מבוטל.

לרכישת ספרו החדש של חיים ולדר "אנשים מספרים על עצמם פ" חייגו להיברות שופר: 099-073-222-12-50 באתר shops.hidabroot.org

לכיוון המשאית שלי. האבנים כבר החלו להתעופף. טיפסתי למשאית, התנעתי. פתחתי לו את הדלת תוך כדי נסיעה. הוא עלה, כשאחריו דולק צעיר ערבי, סגר את הדלת, ואני לחצתי על הדוושה בכל הכוח. מטר אבנים ליווה אותנו, אך יצאנו בלא פגע. הוא נראה המום. במראה ניתן היה לראות שהצעירים פונים לרכב, לא היה קשה לנחש מה היה קורה אם היינו נשארים שם עוד מספר רגעים. "אתה הצלת את החיים שלי", הוא אמר. "בסייעתא דשמיא", הוספתי. נסענו בשתיקה, הוא חפן את ראשו בידי ונראה שדמיין מה שעלול היה לקרות לו.

בינתיים קיבלתי טלפון, הפעלתי את הדיבורית. על הקו היה בעל הבית שאת גדרו הרסתי. "מה קורה עם הכסף?", שאל.

"מחר אביא לך", הבטחתי לו. האיש שלצדי הוציא את ראשו מתוך ידיו והביט בי. "אז זה אתה", אמר. "ראיתי שאתה מוכר לי". "אני, מה?".

"אתה זה שהפלת את הגדר". "מאיפה אתה יודע?". "אני גר שם בשכונה, אמנם הגעתי רק בסוף המהומה, כשכבר יצאת משם, אבל אני יודע את כל הסיפור. "תראה", אמר, "אני התלבטתי אם לספר לך, אבל אחרי מה שקרה לנו - אני חייב". "לספר מה?".

הפעם הראשונה הייתה לפני עשר שנים. כשלוי בנה את הגדר. בתוך שבוע, משאית גדולה באה והפילה את הגדר של לוי. זה היה בימים שעדיין לא קראו לו לוי העצבני. הוא כמובן התרגז מאד, הנהג שילם לו את עלות בניית הגדר, והוא בנה שוב. שבוע לאחר מכן שוב הפילה משאית את הגדר. התברר שהמקום פשוט לא מתאים לפריקה של משאיות גדולות, כלומר, הוא התאים כל עוד לא הייתה גדר. ברגע שזו נבנתה, יש כמה מילימטרים בודדים של רווח בין השער לגדר, ו-99 אחוז מהנהגים פוגעים בגדר.

בכל פעם היה הנהג משלם ללוי כדי שיבנה את הגדר. בשלב מסוים החליט לוי שלא משתלם לו לבנות ממש את הגדר, מה עוד שכאשר הוא בונה - לא כל המשאיות מצליחות לשבור אותה, לכן החליט פשוט לערום את האבנים ללא מלט, לשים קצת טיח כדי להסתיר את העובדה שזו לא גדר אלא ערמת לבנים, ולהבטיח שבכל פגיעה קלה של משאית, החומה תתמוטט בקול רעש גדול...

מהר מאוד זה הפך לעסק של ממש. כמעט בכל יום מגיע נהג משאית שאינו מכיר את העניין, עושה רוורס, תמיד נותן מכה קטנה לגדר וכמובן ממוטט אותה, ואז מתחילה הצגה שלמה שכל

איך תדע לכוון אם לא תבין? סט מחזורים למועדי ישראל 'כוונת הלב' עם פירוש 'כוונת הלב' על התפילות ובאור נפלא על דרך הפשט, המלוקט מתוך פרושי רבותינו. ראש השנה יום כיפור סוכות פסח שבועות 5 מחזורים לרכישה און ליינ < shops.hidabroot.org 073-222-1250 היברות

טור דעה

גם אתם שמתם לב שפייסבוק מגבירה קנאה ותחרות?

כולם שם טסים לחו"ל. כולם מעלים תמונות מעוררות קנאה. כולם עושים חיים ב"מדינת האנשים המאושרים" של פייסבוק, ומכאן קל לשקוע במרמור, בתחרות ובקנאה. מה פייסבוק עושה לנו, כמעט מבלי ששמנו לב?



הצטייר כאנשים שאוחזים בחיים מושלמים. אבל בפועל, ידעתי היטב באיזה בוך הם נמצאים. ידעתי היטב שאין שום קשר בין הדמות האפרורית וקשת היום לבין ה"מותג" שנבנה בעמל רב בפייסבוק. בשלב מסוים כבר ברחתי משם בעור שיניי, ועל כך אני שמח עד היום. זה בערך לבחור בין מציצנות - להסתכל החוצה ולהתרוקן מבפנים - או להסתכל פנימה ולהתמלא ממה שיש לי. מה גם שפייסבוק הוא לא דרך התורה; הקב"ה רוצה שנהיה צנועים. לא להשוויץ במה שיש לנו (או במה שאין לנו...) מאידך, ומצד שני גם לא ללוטוש עיניים כלפי כל העולם, ועל ידי כך לפתח קנאה או השוואה שקשה להתחמק ממנה.

אז אני עזבתי כל עוד נפשי בי. אבל מה קרה למי שנשאר שם?

תראו לי אדם אחד שרואה כל יומיים מישהו אחר מהחברים שלו - סליחה, מה"חברים" - טס ליעד אחר בחו"ל, ומצליח להישאר בארץ בשוויון נפש ובאהבה לארץ ישראל. תראו לי מישהו אחד שרואה שכל אחד מהחברים מציג משהו אחר - סלולרי חדש, בגד חדש, מתכון חדש - ולא רוצה גם. זה באמת לא נעים לחיות באשליה שלכולם יש (וזה הגיוני שמתוך 500 חברים, מדי יום יהיו לפחות כמה שיעשו משהו שווה) - ורק אתה חי בעולמך הפשוט, הבנאלי והמשמים. איך אמר מישהו חכם? "אנחנו חיים בדור שזה לא באמת משנה איך החיים שלנו נראים - משנה רק איך הם נראים בפייסבוק...".

אז בלי או עם קשר לשאר תחלואי הפייסבוק, קחו בחשבון שמופעלת עליכם שטיפת מוח מהסוג שלא דווקא לקחתם בחשבון. מדינת האנשים המאושרים לא קיימת באמת. היא קיימת רק בדמיונו של מי שגולש מדי יום בפייסבוק, מציץ, נפגע ומדמיין עד כמה כולם נהנים (מלבדו). מדינת האנשים המאושרים גורמת לנו לרוץ אחרי הכלום, לשקוע בתאוות (שהופכות למצרך כביכול קיומי ובסיסי, כי הרי "לכולם יש" ו"כולם טסים לחו"ל"), להוציא את העיניים אל מול אנשים שכביכול חיים את החיים האמיתיים (ותאמינו לי שעם רובם לא הייתם רוצים להתחלף), ובקיצור - לחיות בסרט. אז מי האיש החפץ חיים? זה שיתנתק ממדינת האנשים המאושרים - והמזויפים, ויעבור לחיות חיים של תוכן וסיפוק במדינת האנשים האמיתיים. והיא קיימת. תרימו את הראש מהסמארטפון - ופשוט תראו אותה.

איך זה קורה? מצד אחד מציעה פייסבוק מציצנות. במחי הקלקה אפשר לראות כמה ילדים יש להוא שישבתם לידו בכיתה ג', ואיך נראה הסלון של השכן בבלוק ליד, שמעולם לא הייתם בביתו. וואו. אבל בד-בבד, במקביל למציצנות - נוצרת תוצאה שהיא תולדה הפוכה: ראוותנות. אנשים שהיומיום שלהם מר כמו ארבע כפיות קפה עם מלח במקום סוכר, מנסים לייצר מצג שווה של מצליחות. כדי לחפות על הבעיות או על האפרוריות שבחיים, או סתם כדי להוציא לאחרים את העיניים - הם ממחרים לעדכן את הרשת החברתית בכל צעד ושעל. יצאו למסעדה? שווה תמונה אקסלוסיבית עם המנות. היו עם הילד בלונה פארק? חבל שכולם יפספסו ולא יידעו את הפרט החשוב. קנו סלון, רכב או פותחן בקבוקים חדש? בואו נוציא קצת את העיניים. שום פוסט אינו מקרי. שהרי אם לא היתה כוונה כלשהי, הפוסט לא היה רואה אור כלל.

עד לפני 7 שנים גם אני הייתי שבו בכלי המשחית והמדומיין הזה. והיום אפשר להודות: לפני כל פוסט, הייתי חושב היטב איך אראה בעיני אחרים. מצד אחד ידעתי שהעורך ב"רייטינג" יראה את הפוסט, ואסור לי להפגין דוסיות-יתר. מצד שני, רציתי שגם חברים עממיים יבינו את השנינויות. מצד שלישי רציתי לשרד מצליחות, ומצד רביעי... טוב, הבנתם כבר את הרעיון. לא הייתי באמת אני. פשוט עמלתי על יצירת מסכה שתהיה מספיק מגניבה, מספיק מצליחנית ומספיק, ובכן, לא באמת אמיתית. דודו האמיתי לא באמת משתדל להרשים אנשים. לא מנסה לנקר עיניים. אבל דודו מהפייסבוק, לא נעים להודות, קצת יותר שאף לשם.

בפנים אפור, בחוץ וואו

אני זוכר אנשים שהכרתי במציאות - כן, הדבר הזה, מציאות - אנשים עם חיים קשים ואפרוריים, טרוטי עיניים, בזמן המשפחה מתפרקת והזוגיות מתפוררת - אבל בפייסבוק הם היו קיננים. ראו אותם נוסעים במכוניות פאר, יוצאים למסעדות נחשבות, עושים ערב עם חברים ומשתדלים

ימונה, ישראל, 1952. מסעודה יושבת בחצר ביתה, ובוררת אורז. בעלה חביב נכנס בדיוק הביתה, מעוד יום עבודה מפרך בסולל-בונה, והוא לא משער לעצמו עד כמה רעייתו טעונה. אחרי ששניהם סועדים את לבם בראש של לחם עם קציצות שנשארו משבת, מסעודה מטילה את הפצצה. "ראית את מכשיר הגזוז החדש של אחיינית שלי, סימי?", סנטה בעלה. "מאיפה ראית?", תמה. "איפה אפשר לראות? בפייסבוק", ענתה. "ישלא לדבר על זה שעמרם בן שמחון לוקח את אשתו כל שנה לבית הבראה בזכרון יעקב. גם הם העלו תמונות משם עם מצלמת האגפא החדשה שקנו. עשו להם כבר 32 לייקים ו-5 שיתופים".

חביב טמן את ראשו בידיו. הוא הבין את אשתו. כשכל היום גולשים דרך הפייסבוק, קשה להתחמק מהקנאה. מסביב כולם לכאורה מאושרים, כולם יוצאים לבתי הבראה, כולם משיקים כוסות לחיים, בפות "החיים שלנו מימונה". כולם מעלים תמונות עם שן הזהב החדשה והאופנתית שהרכיבו. עזבו את זה שלסימי שקנתה מכשיר-גזוז נוצץ יש חיים קשים עם בעל אלים. עזבו את זה שעמרם בן שמחון נמצא בחובות כבדים ועומדים לסלק אותו מדירת העמידר שלו. כלפי חוץ, הכל מושלם אצלם, וזה גורם למסעודה להרגיש שהכל לא מושלם אצלה. כן, מה לעשות. ככה זה כשאתה דייר של קבע בפייסבוק - מדינת האנשים המאושרים. * * *

רבות דובר ונאמר על פייסבוק. אין צורך בכלל לפרט את בעיותיה החמורות של הרשת החברתית בכל הנוגע לצניעות (כלומר חוסר צניעות), פרטיות (כלומר מציצנות כפייסבוק), כנות (כלומר זיוף של "חברים" לכאורה) וביטול זמן משוע. אבל בתקופה האחרונה אני ער מהצד לבעיה נוספת של הרשת החברתית - היא פשוט מכניסה את החברים בה לתחרות, לסטרס של "למי יש יותר", ובאופן כללי - למערבולת מיותרת בעליל של השוואות, תחרותיות חסרת-תוחלת ורצון להוכיח. זה לא חדש, אבל זה מתגבר. אוהו, עד כמה שזה מתגבר.



בן אדם מה לך נרדם... 073-222-1361

תתעורר!

כי פעם בשנה אלול בא

לקראת חודש אלול יש לך הזדמנות לפעול בגדול בחיוב קטן תוכל להזמין אחד ממיטב רבני הידברות לשבת חיזוק והתעוררות בבית הכנסת שלך

בנוסף יינתן לבית הכנסת סט ספרים מתנת הידברות



איך שולי רנד עשה תשובה?

אוסף ציטוטים מראיונות שונים, בהם סיפר שולי רנד על תהליך התשובה שלו

שולי רנד, שחקן, זמר, תסריטאי ובמאי, נולד לבית דתי לפני 56 שנה. בהיותו בגיל 15 נחלש בשמירת מצוות, וב-1997 עשה את צעדיו הראשונים בחזרה לעולם התורה, והצטרף לחסידות ברסלב. רנד, אב לשבעה וסב לנכדים, ממשיך להשפיע וליצור. בקרוב ייצא אלבומו השני.

במהלך שנותיו הראשונות בעולם התורה, העניק רנד ראיונות מרתקים לכלי תקשורת רבים. בראיונות השיב על שאלות מאתגרות רבות: מדוע הורדת את הכיפה בגיל ההתבגרות, ו"כשאתה מסתכל היום על שולי החילוני - איך הוא נראה לך מהצד?". ליקטנו עבורכם ציטוטים נבחרים מאיש והדרך.

"גם כשהייתי חילוני - הייתי דתי מאוד"

בראיון ל"מקור ראשון", התייחס רנד לציאתו מעולם היהדות כשהיה בגיל הנעורים. "לא עמדו מאחורי זה שאלות פילוסופיות, וגם לא היו לי אכזבות מי יודע מה. כשעזבתי לא הייתה לי תחושה של מרד, וגם לא הייתה לי משנה של אפיקורס. אפילו לא שיקרתי לעצמי וניסיתי להמציא תירוצים". רנד מוסיף ומפתיח: "למעשה, גם כשהייתי חילוני - הייתי דתי מאוד". רנד מסביר את כוונתו: "גם כשהייתי חילוני - הייתי דתי מאוד במובן הפנימי, במובן של השייכות והקשר עם הקב"ה. בכל מקרה, הוא לא היה נעדר. תמיד הוא היה קיים ונמצא".



"כשאתה מסתכל היום על שולי החילוני, איך הוא נראה לך מהצד?", נשאל שולי והשיב: "אדם די מבוהל".

"ממה?", נשאל והשיב: "מאיזה משחק שצריך לשחק. אפילו מבוהל מהמרחק בינו לבין הקב"ה, למרות שזה לא היה במודע. היצירה הייתה המקום היחיד שבו מצאתי מנוחה לנפש שלי. שיחקתי בצורה מאוד אובססיבית, מוחלטת, טוטאלית. הייתי חי בתוך דמויות, נמצא ושוהה בתוכן. זו הייתה בריחה מפחד מאוד גדול מהיעדר אלוקים - כך אני מפרש את זה היום. עבודה על תפקיד הייתה אצלי דבר טוטאלי לחלוטין, אבל ברגע שהעסק נגמר - בהלה, ואז מיד פרויקט חדש, וחוזר חלילה. היום אני הרבה יותר מרוחק מהעבודה".

עוד התייחס רנד לתהליך ההתקרבות ליהדות.

תהליך, שלדבריו, אף פעם לא מסתיים. "היו בהתקרבות שלי הרבה עליות וירידות. זה לא תהליך שהסתיים אצלי. הוא אינסופי כמו אצל כל אחד. אם בתחילת התהליך רציתי לתפוס את כל העולם ולהפוך את עורי לחלוטין, היום אני

מבין שהמלחמה היא על שינויים קטנים. כל דבר קטן שאני מצליח לכופף את עצמי ואת הטבע שלי - זה גם טוב", אמר ל"מקור ראשון".

בשיחה עם תלמידי ישיבת 'תורה מציון', שאלו התלמידים את שולי גם שאלות נוקבות: "היית דתי כמונו, למה עזבת?". התשובה של רנד לתלמידים היתה כנה ומרתקת: "היה לי משהו שגרם לי לנטוש עוד לפני שהתחלתי בכלל לדעת. זה לא שמאסתי בדרך, אפילו לא ידעתי מהי. ברוך השם, ה' הטוב ברחמנות שלו החזיר אותי אליו".

עוד הוסיף שולי ואמר לתלמידי הישיבה: "אני מקנא בכם, אתם יכולים היום לבחור בעתיד נקי וטהור קרוב לקדושה, אני את הבחירות שלי עשיתי, את המחירים אני משלם, קולות מהעבר קוראים לי לעצור, אבל אתם... אני ממש מקנא בכם, ואני מקווה שה' יעזור שתצליחו".

"פעם העולם היה רגוע יותר, אבל אנחנו דור לחוץ, ממהר ונחפז. צריך לקבל את זה", אמר ל"מקור ראשון". "למזלי יש לי שעה ביום שבה אני עוצר את הכל והולך לעשות התבודדות. זו שעה שהיא הישועה שלי. ר' נחמן אמר שזה העניין: כל היום האדם מתרוצץ וזו מפה לשם, אבל שעת ההתבודדות היא מן יישוב דעת, שבה האדם מסתכל על עצמו, מסתכל על העולם".

האומנות, היהדות ומה שביניהם

בראיון ל"בקהילה", סיפר רנד על מחשבותיו לעזוב את עולם הבמה, עם התקרבותו לתורה. "היו לי שאלות הלכתיות והתחבטויות קשות בנוגע לפרישה. עליתי למעונו של הגרמ"מ שפרן, והצגתי בפניו שאלות פרקטיות, כדוגמת משכורת, פנסיה ועוד שאני עלול להפסיד. הייתי

בטוח שהוא יורה לי לעזוב ויהי מה. לא מדובר בבית מדרש, הנושא הוא תיאטרון... הופתעתי מאוד כאשר הוא שאל אותי בכמה הצגות בממוצע אני משתתף בשנה. השבתי לו בעשר. הוא הציע לי להישאר בשלב זה, אך לפחות הצגה אחת אעשה ברוח היהדות כדי להשפיע באמצעותה על קהל הצופים.

"אך מנוי וגמור היה עמי לעזוב", הוסיף רנד. עשייתי זאת בקצב איטי בשל התחייבותי, עד שפרשתי כליל. ההצגה האחרונה שבה הופעתי הייתה לי קשה ביותר".

היה זה הרב שלום ארוש שהורה לשולי להישאר בעולם האומנות. "הרב שלום ארוש הרב אמר לי ככה: 'שמע, אתה צריך ללכת ולספר ליהודים על הקב"ה, על החוויה שלך. אבל כדי שהם ישמעו לך, אתה צריך לתת להם את ההרגשה שאתה לא יותר טוב מהם. וכדי שאתה תוכל לתת להם את ההרגשה הזאת, תזכור, שנינו יודעים, אתה באמת לא יותר טוב מהם. תזכור את זה כל הזמן', מצטט רנד את דבריו של הרב ארוש, שהפכו נר לרגליו בעבודתו כבמאי וכזמר.

"אני חושב שזה מפתח מאוד עמוק ומאוד יסודי", הוסיף רנד ואמר ל"מענה". "כשאתה רוצה להעביר את הדברים שלך, אתה צריך לבוא ממקום של לספר את החוויה שלך ולא לבוא מצד של כביכול מצאתי את האור, אני יודע ואני יותר טוב. לא לבוא מלמעלה כי אז אף אחד לא יקשיב לך. תמיד תבוא מלמטה וכדי לבוא מלמטה, אתה צריך לזכור שאתה באמת למטה. השורה התחתונה, שאתה לא מדומיין. וזה גם סוד מאוד גדול. אתה רוצה לבוא לאנשים, תזכור שגם אם אתה בר מזל ואתה עכשיו שומר תורה ומצוות ויודע על הקב"ה, ולא מכחיש אותו, זה רק כי אתה בר מזל, ולא שיש לך איזו סגולה מיוחדת. אתה בר מזל ואף אחד לא יכול להבין חשבונות שמים למה אתה זכית להאמין, לרצות ולראות ולהאמין, ואחר לא זכה. זו נקודה חשובה מאד".



איך נראה... לא מפתח?

חדש בהידברות!
סדנת 'חרדות'

את בוחרת את נושא הסדנא, מומינה את החברות, והידברות מגיעה אלייך עם מיטב המרצים המקצועיים.
מגוון סדנאות בתחומים אקטואליים ומבוקשים: בריאות גוף ונפש, תזונה, חינוך, גרפולוגיה, נוער מתמודד, אבחון ציורים.
הסדנא יכולה להיערך בביתך, בביה"כ, במתנס ובכל מקום שתבחרו!



מעדני סלך

חטא ולא עם הארץ חסיד".
זה דבר שהוא מבעיר כאש חמתו על אנשים שכאלה, כי

על אלה שאינם מזכים את הרבים

מִרְן הֶרֶב עוֹבְדִיָּה יוֹסֵף זְצוּק"ל על המעלה של זיכוי הרבים בלימוד התורה, ועל אלה שאינם עושים זאת. מתוך תמלול דרשה

טחו עיניהם מראות, לא ידעו ולא יבינו בחשכה יתהלכו, לא רואים את הצער של הציבור, לא רואים את העמל של הציבור.
יחזקאל התנבא עליהם נבואה שחורה מאוד על אנשים שכאלה, מהשכל העקום שיש להם. למדו באיזו ישיבה, והוציאו צו כזה שאברכים לא ילמדו תורה. זו רשעות שאין דוגמתה.
מי שיש לו אהבת ישראל צריך לרדת אל העם, צריך לאהוב את העם. איך לרדת אל העם? איך לאהוב אותם, במה לאהוב? יגיד לו אתה חביבי אתה עיני, זה לאהוב אותם? תפתח לו את עיניו, מסכן, שידע תורה, שילמד חכמה. אתה פותח את עיניו שלא יכשל ח"ו באיסורי סקילה. אם לא יודע מה זה שבת, איך שומרים את השבת - נכשלים. מסכנים, האנשים האלה, לא יודעים, ואם היו יודעים - לא היו נכשלים.

שמעתי על כמה עיירות פיתוח... למשל, אני שואל, יש שם שיעורי תורה? אין שום שיעור תורה. אולי יש בנקיקי הסלעים, שאיני יודע. ויש שם כולל לתפארת. שאלתי למה לא הולכים האברכים ללמד תורה? ראש הישיבה גזר עליהם שאסור ללכת, הם צריכים בעצמם להיות כמו הגאון ר' יצחק אלחנן.
אנשים שלא מלמדים תורה לאחרים - הקב"ה מטפס אותם, לא יצא מהם שום דבר. אלה שלא חסים על הבריות, לא חסים על בני ישראל.
"ושנתם לבניך", צריך לראות את התלמידים כמו בניו, אלה בנים רוחניים שלו, הוא חייב לטפח אותם, חייב ללמד אותם. אם לא, העם נשארים בורים, לא יודעים הלכה. אם אין אף אחד שמלמד אותם - מהיכן ידעו? "אין בור ירא

רב שיועד תורה - חייב ללמד את בני ישראל תורה. זו חובתו, הוא לא עושה טובה למישהו, אם אינו מלמד תורה לעם ישראל הוא עתיד ליתן את הדין לפני הקב"ה. כך כותב הרמב"ם: "ושנתם לבניך, מפי השמועה אמרו בניך אלו תלמידיך, מכאן שכל חכם וחסם בישראל חייב ללמד תורה".
בעוונותינו הרבים יש ראשי ישיבות שפוקדים על האברכים שלהם שלא ילמדו אחרים, הם צריכים להתגדל. אחר כך יהיה "גידל המלך אחשוורוש את המן" ח"ו, נקרא שמו "כי דבר ה' בזה", זה שלומד תורה ואינו מלמדה לאחרים. חייבים ללמד את העם. אני יודע על כמה ערים בישראל שיש שם כוללים, ואין אחד מהאברכים שהולך ללמד תורה. וכל העם כולם בחושך, אין שם כלום.



הרב ציון סלכה

שולחן שבת

המבוארות בשו"ע (סי' שנה סעי' א'), וע"ש.
ב. אין לקחת ללא רשות חברו דבר מאכל

השתמשות בחפץ ללא ידיעת בעליו

הוא לא יודע שלקחתי, אבל בוודאי יסכים. האם מותר לקחת?

או חפץ אחר אשר השימוש בו גורם הפסד לבעלים ומכלה את החפץ או מפסיד חלק ממנו. דין זה נאמר אפילו אם ברור לו שכאשר ייודע הדבר לחברו הוא יסכים למעשהו.
אולם בדיעבד, מי שדחוק ביותר למאכל מסוים או לחפץ הנ"ל, וברור לו שכשייודע הדבר לחברו הוא יסכים ברצון גמור למעשהו - יש למתיר לעצמו לקחת את החפץ, על מי לסמוך.

נגרם לחפץ נזק כל שהוא מחמת ההשתמשות. העושה כן - נקרא גזלן, ואפילו אם הוא השתמש בחפץ בזמן שבעליו אינו זקוק לו. מבואר בגמ' במסכת ב"מ (מ"ג) ובשו"ע חו"מ (סי' שני"ט סעי' ה') שכל המשתמש בחפץ השייך לחברו ללא רשותו, ואפילו אם דעתו להחזיר אותו בגמר ההשתמשות - נקרא גזלן, ואסור לעשות כן. ואם לקחו - צריך להחזיר את החפץ מיד למקום שנלקח משם, בהתאם להלכות השבת גזילה

האם מותר לאדם להשתמש בחפץ השייך לאדם אחר ללא רשותו, כאשר בדעתו להחזירו למקומו הראשון כשיגמור להשתמש בו? ומה יהיה הדין, אם המשתמש בטוח שאם חברו היה יודע שהוא משתמש בחפץ שלו, הוא היה מרשה לו בחפץ לב לעשות זאת?
א. אסור להשתמש בחפץ השייך לאדם אחר ללא רשותו, גם כאשר לא

(משפטי התורה ב"מ סימן י"ח, מהרב צבי שפיץ)

רגע לחחשבה

פיצוחים

סוב סוב

באופני הרים מדגם מסוים מותקנות דוושות שאורך מוטותיהן (מציר החיבור ועד לדוושה) 20 ס"מ כל אחד. כל סיבוב מלא של הדוושות מקדם את האופניים במטר וחצי. לו אורך המוטות היה 35 ס"מ, בכמה היה מקדם כל סיבוב של הדוושות את האופניים?

התשובה תפורסם בשבוע הבא

פתרון החידה מפרשת שופטים:
א. 29.
ב. 1111111111.

אמרות

השותק, שעה שאין לו מה להגיד - אינו שומר לשונו, הוא רק מעיד על עצמו שאינו טיפס. שומר פיו ולשונו - הוא השותק שעה שיש לו מה לומר. (רבי יאב מסטריקוב)

מיהו העצל שבבני אדם? מי שמתעצל מקנות האוהבים. ויותר עצל - מי שבאו לידו, ואבדם. (רבי שלמה אבן גבירול)

ההשתדלות של לחיים מאללים ומצולחים יותר.

המומחים של אלוהים בית אצלכם הבית

סדנת תקשורת זוגית פרקטית וחוויתית בה תוכלו לקבל כלים מעשיים לשיפור הזוגיות, פרי נסיונם הנעשיר של היועצים המומחים שלנו.

מינימום 20 משתתפים • ללא תשלום

ניסיון עשיר לאורך טיפול באנשי צוות

לפרטים: 073-222-1310



מומלצים בהידברות



צופיה וערוץ הידברות

הרב זמיר כהן - ראש חודש אלול



אליהו שירי - פריצה אל כוחות הנפש



התחנה שלנו - תכנית לילדים ולנוער, במסגרת ערוץ הילדים בצופיה



אחת אחת - אפרת שטרן נפגשת עם אביגיל מייזליק



משל הקדמוני - תכנית ילדים חדשה ומושקעת בצופיה



אתר הידברות - האתר העולמי לקירוב

קיבלתם את העצומה למען השבת? הנה הסיפור שמסתתר מאחוריה



שבע ברכות: נתנה את השלפון לבחור אחרון לפני שגרה את כרטיסה - והוא זה שהפך לבעלה



השחקן שלמה ברבאב חושף את ההתקרבות ליהדות: "מסתכלים עליי ומגיבים בבוז"



למה חרדים לא מתגייעים לצבא? 10 תשובות על הנושא השעון ביותר במדינה



דניאל בלס במאמר מרתק: אין חילוניים - אלא יהודים



לקבלת סרטונים ותכנים מרתקים מהידברות, צרו את המספר 052-9551592 לאנשי הקשר, ושלחו את שמכם ועיר מגוריכם בהודעת ווטסאפ + את המילים "צרו אותי".



להצטרפות לניוזלטר הידברות נכנסו - hidabroot.org.vp4.me/newsletter



לקבלת 2 הלכות ביום נכנסו - hidabroot.org.vp4.me/2halachot



הקמפוס היהודי

סדנאות אינטרנטיות משנות חיים



בשורה: הקמפוס היהודי יוצא לדרך

אחרי שנה של עבודה מאומצת, "הקמפוס היהודי" מבית הידברות יוצא לדרך - אתר מיוחד לסדנאות של טובי המרצים ואנשי המקצוע. כל השמות הגדולים חברו יחד כדי להעניק לכם מגוון סדנאות מעשירות, חווייתיות ומחכימות, חלקן בשידור חי. אז איך זה עובד?

שתמיד רציתן; הרב יגאל כהן יעביר סדנה לטיפול אמוני בדיכאון וחרדות, ואילו סדנת 'צנוור לשפע - זימות בדרך היהדות' של אריה אקרמן, תלווה את בעלי העסקים צעד אחר צעד בדרך להצלחה ורווחיות.

זה לא הכל. באתר מצפות גם סדנה של חיים ולדר על חינוך ילדים בישראל 2018, סדנה של דקלה יוספסברג שמסבירה איך לנהל משפחה באופן נכון, אהובה ניסן בסדנה חיה על העצמה נשית, וגם שירה כהן המלווה את הרווקות בתהליכים הלא-פשוטים בתקופת השידוכים.

סדנאות משנות חיים

כל אחת מהסדנאות שמופיעות בקמפוס היהודי היא באורך שונה, והגיוון המיוחד הזה הוא בדיוק אחד היתרונות הגדולים כאן. חלק מהסדנאות כוללות מספר בודד של שיעורים וחלקן כוללות עשרות שיעורים שיתפרסו על פני שנה שלמה. גם העלות משתנה מסדנה לסדנה, אך המשותף לכל הסדנאות זו העובדה שהן משנות חיים, ומכילות תוכן מרתק, מקצועי וחוויתי. ואגב, השיעורים נמסרים אומנם בתדירות קבועה ובשעה מסוימת, אך לנרשמים יש אפשרות להיכנס אליהם גם בהמשך ולצפות בהם בזמן המתאים.

חשוב לציין כי חלק גדול מהשיעורים ניתנים בגרסת Live, מה שאומר שתוכלו לשבת מול המרצה פנים אל פנים. כך תהיו מעורבים, תשאלו את כל השאלות שמעניינות אתכם ותשמעו גם מה יש לאחרים לשאול בנושא.

וכעת, הסדנאות ניתנות לרגל ההשקה במחירים מסובסדים, ועם אפשרות אטרקטיבית ביותר - שיעור חינם מתנה, כדי שתוכלו להתרשם ולבחון מקרוב את ההיצע המגוון והמרתק. אז כנסו אל campus.hidabroot.org (או חפשו בגוגל "הקמפוס היהודי") ותתחילו בתהליכים משמעותיים שישנו בע"ה את המציאות שלכם - ולטובה.

הידברות ממשיכה להפתיע, והפעם עם בשורה ייחודית מסוגה ומשמחת במיוחד. אתר חדש מבית הידברות מושק בימים אלה - אתר "הקמפוס היהודי", שכתובתו campus.hidabroot.org.

כבר עם השקתו, הקמפוס היהודי הוא אתר הסדנאות הגדול ביותר בעולם ברוח היהדות. הוא מציע סדנאות אינטרנטיות מקצועיות, מעשירות ומרתקות במגוון רחב של תכנים ונושאים.

באתר מופיעים טובי המומחים ואנשי המקצוע המובילים ביותר, כאשר כל אחד מהם מגיש קורס בנושא אחר. כך יוכל כל אחד שנכנס לאתר למצוא את הקורס, או מספר הקורסים, שהוא מתחבר אליהם ומגלה בהם עניין.

מחיים ולדר ועד דבורי וקשטוק

סדנאות אינטרנטיות, למי שאינו יודע, הן המילה האחרונה בשוק הלימודים וההעשרה, והן כבשו את הציבור בארץ ובעולם בסערה בשנים האחרונות. הדבר נולד מתוך הצורך הרב של האנשים בלימודים והרצון להשתתף בקורסים שונים, אך יחד עם זאת, בחוסר היכולת לצאת מהבית בקביעות.

הסדנאות האינטרנטיות מצליחות להציע את הפתרון האידיאלי - אין צורך לנסוע בדרכים כדי להגיע לסדנה, להשאיר בייביסיטר עם הילדים בבית, או להתארגן ולהתכונן. אפשר פשוט להתרווח על הכיסא עם כוס קפה ועוגה, ולבחור את הסדנה שמתאימה בדיוק.

בין היתר מצפים לכם באתר החדש - סדנת הדרכה להורים לנוער נושר, מאת הרב דן טיימקין; סדנת ריפוי מרחוק בהנחיית המרצה המפורסם אליהו שירי, שזוכה לאהדה עצומה; מנוחה פוקס תנחה סדנה מאלפת לאמהות, תחת הכותרת 'מנוחה, תצילי אותי!'; דבורי וקשטוק תעביר סדנת Live על הדרך הנכונה לבצע שינויים בחיים (וגם להתמיד בהם!); חגית אמאייב תסביר איך תזכו להיות האימהות

צילדים

עקבות נמסים (ג')

בשבוע שעבר סיפרתי לכם איך עקבנו אחרי טיפות הארטיק כדי למצוא את יונתן

אוצר יקר כמו יונתן.

עצמתי את עיני וידעתי שהיא פשוט צודקת.

"ובכל זאת", הוסיפה אמי, "מגיעה לה מלה טובה על כך שלא אבדת את העשתונות, שדאגת לכך שיודעו לי על העלמותו של יונתן, ועל הרעיון המבריק שלך ללכת אחרי עקבות הארטיק. העבדה שלי יונתן היה ארטיק היא פשוט נס, אחרת מינו היינו יודעים לאן הלך, ואולי עד שהיינו מוצאים אותו, היה מאחר מדי, חלילה. אנחנו צריכים לתת צדקה ולהודות לקב"ה על החסד הגדול שעשה אתנו".

"אמא", נשמע קולו של יונתן, "מגיע לי חצי ארטיק, כי יודה הפיל לי אותו כשהוא חבק אותי".

"ארטיק אתה רוצה? מגיע לה ענש, כי לקחת ארטיק בלי לבדק את ההכשר", אמרה אמי.

"בטח בדקתי", אמר יונתן. "זה היה בהכשר הפד"ץ. ראיתי לפי הקשטים האלה מסביב לחתימה של ההכשר... את חושבת שהייתי קונה ארטיק בלי הכשר?".

התגודדו כמעט כל דירי הבגנו. כלם נראו מדאגים התחלנו לפסע לכיוון הבית, וכשעמדנו מול הראי בלובי הכניסה, ראיתי מולי שני ילדים מכסים בגלידה מנף רגל ובעקר באזור הראש. נראינו כמו... כמו... ארטיק שוקולד-נייל. זה בהחלט היה מחזה מצחיק, רק שאיש מהצוחקים לא ידע עד כמה זה יכול היה להגמר עצוב.

אמי עדין לא נראתה בסביבה. מסתבר, שהיא יצאה עם נידת משטרה נוספת לחפש אחרינו. השוטר הודיע לה בקשר כי הגענו הביתה. המתנו לה בצפייה, ובסופו של דבר ראינו את הניידת עוצרת ליד הבית ואת אמי הבוכיה רצה במהירות הישר אלינו, כדי לחבק ולנשק... ולהתכנסות בשוקולד ונייל. אלא שהפעם איש לא צחק.

בערב, לאחר מקלחת הגונה של מים, ולאחר מקלחת הגונה של דברי תוכחה מאמא שלי, הלכתי לישון יגוף וסחוט. אמי נגשה אלי ואמרה: "אתה צריך לגדל קצת, יהודה. היום הוכחת שאתה לא מספיק אחראי בשביל להפקיד בידך

הטיפות הובילו לחצר בגנו. נכנסנו לשם בחשש, ופתאום... "י...ו...נ...ת...ן!", צרחתי.

בפתח הבגנו ישב יונתן ולקק את מחצית הארטיק ש"קנה" בקיוסק.

רצתי אליו וחבקתי אותו בחזקה, המטרתי נשיקות על פני השוקו-נייל שלו, ופתאום פרצתי בבכי שלא יכלתי להפסיקו. כל המתח הגדול שהיה בי במהלך המרוץ המטרף אחר עקבותיו האבודים של יונתן פרץ ויצא החוצה.

לאחר מכן, כשיונתן הצליח סוף סוף להדף אותי ממנו, ראיתי מסביבי מעגל של כעשרה מדרי הבגנו, שחצים מתנפח לנכח המראה. הגדיל לעשות בעל הקיוסק, שמשמש בקה בכי תמרורים מרב התרגשות.

אחד השכנים הציע להסיע אותנו הביתה. הסכמתי. נסענו כעשר דקות, וכשגענו הביתה, חנתה בחזית הבית נידת משטרה, ומסביבה



מה בפרשה?

שילוח הקו

פרשת כי תצא פותחת בהלכות של שבועי מלחמה. לאחר מכן מדברת התורה על בן סורר ומורה ודינו, על עזרה של יהודי איש לאחיו ועל מצוות השבת אבדה.

לאחר מכן מדברת הפרשה על המצווה המיוחדת והנדירה של שילוח הקו: כאשר רואים קן ציפור ובו ביצים או אפרוחים, ועליהם דוגרת הציפור, אסור לקחת את הביצים או האפרוחים כשאמם במקום, אלא יש לשלח אותה, שלא תראה זאת, ורק אז לקחת את הביצים או האפרוחים, כדי לחזק את מידת הרחמים בלב האדם.

הפרשה ממשיכה עם הלכות שונות, כמו הלכות גירושין ומתן גט, דינו של גנב, הלכות סיוע ליתומים ולאלמנות ועוד.

הפרשה מסתיימת בפרשת זכור המוכרת לכולנו, ובה מצווה התורה למחות את זכרו של עמלק מתחת השמים.

בדיחות לילדים



A B C
- את חייבת לדעת אנגלית! מחצית מהאנשים בעולם יודעים אנגלית!
- נו, וזה לא מספיק?



מגדל הפיקוח לטייס: מהו הגובה שלך, ומהו המיקום שלך?
הטייס: הגובה שלי הוא מטר שבעים ושניים, והמיקום - על כיסא הטייס.



- שבעה פילים עמדו תחת מטריה אחת, ואף אחד מהם לא נרטב!
איך זה יכול להיות?
- לא ירד גשם.



בגן החיות, איש אחד הכניס את ידו בין הסורגים של כלוב האריות צעק השומר בבהלה: "תוציא מהר את היד!".
"אל תדאג", אמר האיש, "אני לא אפגע באריה..."

אנחנו את הספרים של חיים ולדר?



מבצע חובה
מרכיבת כל סדרת
הספרים הנאמרה!

סיפורים מרגשים, מחזקים ומעשירים
בסדרת ילדים מספרים על עצמם

073-222-12-50
shops.hidabroot.org

לפרטים והזמנות:
הידברות oale
ירושלם - קניון התענוגות





המשך בשבוע הבא...

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

אחת שאלתי

הרב ארז חזני



ההגְרָלָה על חוטי הַצִּיצִית

מי יזכה בהגרלה על אגד הציציות היחיד במחנה?

גְדִלִים תַעֲשֶׂה לָךְ עַל אַרְבַּע כַּנְפוֹת כְּסוֹתְךָ (דְבָרִים כ"ב, י"ב)

המעשה המפלא שלפנינו ארע אצל הרב החסיד רבי מנדל פשיטיק זצ"ל, ממפלגי חסידי גור, וממנו נובל ללמוד על גדל חבתם ומסירות נפשם של ישראל לקיום המצוות.

לאחר השואה הנוראה, הביא האדמו"ר מקלויזנבורג זצ"ל, אגד ציציות אחד, כדי לתנו לאחד הפליטים האמללים, שיזכה לשזור בבגדו, ולקיים את המצוה היקרה.

כל הנצולים, שלא זכו לקיים את המצוה במשך כל שנות השואה, עטו בהתלהבות רבה על האדמו"ר ובקשו לזכות בחוטים.

הרבי, שהיה מרגש מאד, החליט, בשל המצב, להטיל גורל בין כל הצדיקים, שכל שנות האימה לא הצליחו להקחות אצלם את חוב המצוות.

ונהג, בחרו צדיק אחד, בשם מנדל פשיטיק,



התקרב לעבר האדמו"ר, ולפתע קרע את חלצתו היחידה משני הצדדים, באפן שהפכה החלצה לבעלת ארבע כנפות! "עתה כשאני לבוש בגד בעל ארבע כנפות - אמר הבחור - יש לי דין קדימה לפני כלם, שהרי אני חוב מן התורה להטיל ציציות בשפת ארבע פנות חלצתי..."

הרבי הפתע מהחריפות וממסירות נפשו של הבחור מנדל לקיים את המצוה, אדם שזה עתה יצא מן המחנות, ואי אפשר לתאר את מדת הסבל שעבר עליו - והדבר היחיד שמעניין אותו, עוד לפני האכל והבריאות הגופנית, הוא מצות ציצית!

אבל הרבי התלבט מה לעשות עתה. מחד, הבחור אולי צודק, שכן חיובו הוא מהתורה. אבל מאידך - עוד בטרם בואו לכאן ידע הרבי שיצטרף לעשות גורל, ואם פן הקהל כבר זכה בעריכת הגורל, והיאך יעביר עכשיו את זכות קיום המצוה ליהודי אחר? לבסוף הכריע הרבי, שמאחר והחליט לערוך

גורל עוד טרם קריעת חלצתו של הבחור, אם פן מטלת עליו המצוה ליתן את הציצית למי שיזכה בגורל, ואין הוא יכול לקפח את כל הפליטים שצפו לזכות בגורל, לכן פך החליט לעשות. אבל לפני שנגש לעריכת הגורל, פנה ולחש למנדל: "אם פוננתך היתה לשם שמים, יסובבו מן השמים שתזכה אותה בגורל..."

ומי זכה לבסוף בגורל? - אכן, מתוך מאות היהודים שהיו שם, זכה הצדיק מנדל פשיטיק בגורל...

לרכישת הספר "אחת שאלתי 2" ושאר ספרי הרב יצחק זילברשטיין, חייגו להידברות שופס: 073-222-1250

באווריה
משפחתית

בואו נהפוך את עצמנו לתצפיתנים

איך תוכלו להכיר את הילדים שלכם, אם לא תסתכלו עליהם ועל ההתנהגות שלהם?

טוב יותר בזכות ששמעו לעצה זו והחלו לצפות ביחסי הילד עם חברים, עם אחים, עם אנשים שסביבו ועם שכנים. המורים בכיתה עסוקים וטרודים עם ילדים רבים, לא תמיד הם שם בשביל הילד האחד שלכם. התפקיד ההורי שלכם הוא להיות שם בשביל הילד שלכם. שימו לב אם הילד אוהב לשחק עם ילד אחד בלבד או שיש לו קשר עם ילדים רבים. שימו לב אם הילד משחק עם עצמו ברוב הפעמים, או לא מסוגל לשחק בלי קהל סביבו. שימו לב אם הילד שתקן מדי או דברן. אם הוא מקבל יפה את חבריו או רב עמם. שימו לב אם ילדכם משחק במשחקים בדמיון, או אוהב דווקא משחקים פיזיים.

שימו לב לילד שמולכם, כך תדעו להתאים את עצמכם לילד הזה. להבין למה הוא כל כך כעסן, למה הוא כזה דברן, למה הוא נכשל בלימודים ומה רמתו אל מול ילדים אחרים בני גילו. השאירו זמן פנוי לתצפית – זה לא יהיה מיותר.

נהנים מעצותיה החינוכיות של מנוחה פוקס? זו רק ההתחלה. הצטרפו לסדנת ה-Live האינטרנטית שלה באתר הקמפוס היהודי - campus.hidabroot.org

כדי לדעת ולהבין מה עובר על הילד עלינו להסתכל עליו, להביט בו, ולצפות במהלכו. איך נגלה שיש לילד בעיה חברתית בכיתה, אם לא נתצפת ונראה איך הוא מגיב לחברה? איך נגלה שהילד לא אוהב אוכל מבושל, אם לא נשים לב מה כן אכל ומה לא? איך נדע שילדנו אוהב לשחק רק עם קטנים ממנו, אם לא נראה אותו משחק?

בואו נהפוך את עצמנו לתצפיתנים. הילד מביא חברים הביתה? לא נשב בחדר השני וננצל את השקט לעצמנו. להפך, נשב קרוב מספיק כדי לשמוע וכדי לראות, מבלי שהילד ישים לב שאנו מתצפתים. לא נרוץ כל היום ממטלה אחת לאחרת, להפך, נשאיר לנו פנאי לשיבה של סתם, כדי לנצל עד תום בבדיקת השטח. אנשים רבים הצליחו להביא את ילדיהם לעולם

כדי להכיר את הילדים שלנו טוב יותר, עלינו לחיות אתם ולחוות אותם. הורים רבים סבורים שהם מכירים את הילדים. אבל כשפורטים את החיים המשותפים שלהם לפרוטות, מגלים שהם בקושי רואים את הילד.



הם קשורים אליו בעבותות של שאלות רלוונטיות ועשייה: הלכת? התרחצת? מה למדת? איך הצלחת ב...? מה אמרה לך המורה? לך מיד לישון! תפסיק לריב עם אחותך! אל תוציא לו לשון! הם אינם קשורים לילד בעבותות של הבנה למהלכו.

אולי הוא לא נכנס למיטה כי יש לו פחד מללכת לישון? אולי הוא לא אוהב ללכת לגן, כי מישהו מציק לו שם? אולי קשה לו בגלל המורה, כי המורה מקשה עליו בכיתה?

חכמת נשים

הרבנית חגית שירה

להאכיל את הנשמה

את מחפשת מתכונים חדשים לראש השנה. מי מחפשת מתכון מאישה צדקת שתיתן לה את המתכון להיות צדקת?

אבל הנשמה, הנשמה היא בקול דממה דקה. היא לא צועקת, היא לא נלחמת, היא סובלת בשקט. **לכן שימי לב אל הנשמה!**

עכשיו, בחודש הזה, עוד יותר. את רוצה לזכות לשנה טובה? את רוצה בריאות? את רוצה פרנסה? נו, בטח רוצה! את רוצה נחת מהילדים שלך, ושהשם ישמור לך על מה שיש לך?

זה הזמן להאכיל את הנשמה, זה הזמן לחפש מתכונים לנשמה. הרב ניסים יגן צ"ל היה אומר: איך אנחנו מתכוננות לראש השנה? תפוח בדבש, רוביאי, סלק... ואת מחפשת מתכונים חדשים. אחת מחפשת מתכון של עוגה עם דבש ואחת מחפשת מתכון איך להכין את הדלעת... מי מחפשת מתכון מאיזו אישה צדקת שתיתן לה את המתכון להיות צדקת?

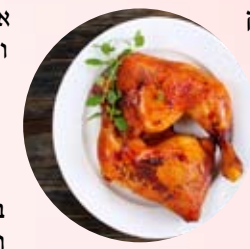
"וואי... איך נהיית כזאת צדיקה? איזה רב שמעת, איזו רבנית שמעת? באלו ספרים למדת שהמידות שלך כאלה יפות?". חפשי מתכונים להשתנות, להשמין את הנשמה, וכך לזכות לשנה מבורכת, יפה ומתוקה.

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

כשהוא רעב הוא צועק ומצפצף חזק, הוא לא היה משאיר לך ברירה ואתה היית חייב להאכיל אותו. אבל האפרוחית הנקבה סובלת רעב בשקט עד שהיא מתה בקול דממה דקה".

זוהי, אהובות, משל לנשמה. אנחנו רוצות, כולנו רוצות אחרי מאה ועשרים שנה לזכות לחיי נצח, לשכר, נכון?

לכן חייבים להאכיל את הנשמה, למלא אותה, להשמין אותה במצוות, במעשים טובים, בחסד, בצדקה, בזיכוי הרבים, בתפילות, בתהילים... ולזכור שהגוף הוא זכר, והנשמה היא



נקבה! כשחסר משהו לגוף, כשחסר לנו משהו גשמי, הגוף יודע לצעוק... אוהווו, כמה לצעוק, עד שאת מקבלת מה שאת רוצה - נכון? אם את רעבה, למשל (השם ישמור...)? הגוף יודע לקבל את שלו...

היה היה אדם עני ומסכן. היו לו ילדים קטנים והיה לו חלום, לתת לילדים שלו לאכול עוף. פעם אחת לפחות, עוף!

מה עשה? הוא קנה אפרוח קטן בכמה גרושים ואמר: "האפרוח הזה יגדל, וישמין ויהיה לנו עוף. אני אכין ממנו שניצלים... מרק מהעצמות... צלי בתנור...".

אבל הכל דמיונות. אחרי כמה ימים האפרוח מת, והוא הצטער כל כך.

הוא סיפר את זה לחבר, והחבר שאל אותו: "אתה נתת לאפרוח לאכול?". מתברר שהוא לא נתן לו.

"מה פתאום שאני אתן לו לאכול? אני קניתי אותו כדי לאכול ממנו, לא בשביל שאני אאכיל אותו...". החבר צחק: "טיפש, טיפש, אם אתה רוצה לאכול ממנו, אתה צריך להאכיל אותו! ולא רק זה, אמר לו החבר, מה שהיה לך - זה לא היה אפרוח, זו הייתה אפרוחית... כי אפרוח זכר,

סדנאות ביתיות ללא תשלום עם הרבנית רחל בצרי בנושא בריאות הגוף והנפש וניקוי רעלים ע"י תזונה נכונה

אפרים ופאננות

073-222-12-40 • 052-9551588

בואי אכילות את הפקל בין נפש לגוף

כשהתחזקות פוגעת בזוגיות

מה לעשות אם בעלי חושש מההתחזקות שלי, איך יוצרים תפריט צמחוני בריא והאם זוג מבוגר צריך לארוח או להישאר לבד?



זרעי צ'יה - תוסף אנרגיה

הכירו צמח מעניין ובריא במיוחד, שאותו ניתן להשיג בכל חנות טבע - הצ'יה. הגרגרים הידועים התגלו באמריקה הצפונית כבר לפני 500 שנה. הצ'יה נחשבת כמזון על - היא עשירה מאד בוויטמינים, במינרלים, בחלבון ועוד, ומוסיפה לבריאותנו ולחזיקו של הגוף.

גרגרי הצ'יה עשירים מאד בנוגדי חמצון, הנלחמים ברדיקלים חופשיים, ועל ידי כך מאטים את ההזדקנות ומפחיתים את הסיכון למחלות שונות. כמו כן, גרגרי הצ'יה עשירים באומגה 3. שילוב של אומגה בתזונה היומית חשוב לשמירה על כלי הדם ועל המערכת הלבבית, לשיפור מצבים של לחץ דם גבוה וקרישיות יתר בדם, ולהפחתה של הסיכון למחלות קשות ולדלקות. כמו כן, היא משפרת את מצב הרוח. על מנת לקבל כפית של אומגה 3, יש לצרוך 2 כפות של זרעי צ'יה ביום.

גרגרי צ'יה עשירים בחלבון, וגם בחומצות אמינו אשר עוזרות לגוף להשתמש בחלבון הדרוש לבניית הגוף, בעיקר אצל ילדים. הצ'יה עשירה במינרלים - יש בה פי שלושה ברזל מאשר בתרד, למשל, ופי ששה סידן מאשר בחלב. בצ'יה יש סיבים רבים, אשר סופחים אליהם מים בכמות רבה. הם מקבלים מרקם של ג'ל, שמתרחב בקיבה ויוצר תחושת שובע. לכן הצ'יה מסייעת גם בירידה במשקל. הסיבים אף משמשים כמזון לחיידקים הטובים אשר נמצאים במעי, וכן ממריצים את פעילות המעי ומהווים תרומה ישירה לסילוק פסולת ורעלים מן הגוף. מחקרים שונים מצביעים על כך שצריכת זרעי צ'יה מסייעת בטיפול באלרגיות, באנמיה ועוד. זרעי הצ'יה מספקים לגוף אנרגיה לאורך זמן, משפרים את יכולת הריכוז ועוזרים בבניית שריר. הצ'יה מסייעת גם במניעת סוכרת - הסיבים המסיסים שבגריעין הצ'יה מייצבים את רמת הגלוקוז בדם ומונעים עלייה חדה שלה. ככל הידוע כיום, אין לצ'יה כל תופעות לוואי, וניתן לצרוך אותה בכל מצב ובכל זמן.

המכיל חלבון שיש בו את כל חומצות האמינו הוא בעל ערך גבוה יותר. לדוגמא, אם נאכל תירס כמקור לחלבון - נגיע לתת תזונה כיוון שחלבון התירס חסר חומצות אמינו. אם נשלים את התירס עם מוצרי חלב, למשל, נשיג רמה גבוהה יותר של חומצות אמינו. השלמת חלבונים שבהם ישנה חומצת אמינו הכרחית במידה מוגבלת, יכולה להיעשות ע"י שילוב עם מוצרי מזון שבהם אותה חומצת אמינו קיימת ברמה גבוהה יותר, כגון קורנפלקס עם חלב, לחם עם גבינה, עדשים עם אורז, שעועית לבנה ולחם, פיתה עם חומוס. חשוב לדעת שרמת החלבון בתפריט היומי לאדם צריכה להיות כ-0.8 גרם חלבון לכל ק"ג ממשקל הרצוי לאדם. כאשר האדם עוסק בספורט באופן מוגבר או עוסק בעבודה פיזית קשה, יש להגדיל את כמות חלבון בתפריט. (ד"ר סיגל תמיר, ד"ר לתזונה ומדעי ההתנהגות)

אנחנו זוג מבוגר יחסית. כל ילדינו כבר נישאו, ונשארו לבדנו. אני אוהבת את השבתות שנשארים בהן לבד, כי כך יש לי פנאי לנוח, לעשות הכול בניחותא ולהתמסר לבעלי. לעומת זאת, בעלי אוהב לארוח, ואם הילדים הנושאים לא מגיעים, הוא מיד פונה לשיבה הסמוכה ומביא בחורים לאכול עמנו את סעודת השבת. אני נמצאת בקונפליקט. מצד אחד מעריכה את בעלי שאוהב לארוח ולעשות טוב לאנשים, מצד שני מרגישה שהוא לא מספק נהנה לבדו אתי, וזה פוגע בי.



זו בדיק שאלה שהתשובה עליה קשורה ליחסים ביניכם. למה לא תשאלי אותו את השאלה הזו? למה לא תעלי לפניו את מחשבתך? ייתכן שיש לו תשובה טובה לא פחות מהשאלה שלך. ייתכן שיאמר מיד שלדעתו זה לא מורה על חוסר בהנאה, אלא על כך שהוא אוהב שבת שמחה, עם שירים ליד השולחן ועם דברי תורה. ייתכן שיאמר שכך הורגל מבית אביו, ולכן גם הוא עושה זאת. ייתכן שיענה שהוא למד בישיבה שבה הכנסת אורחים חשובה מכל. אני בטוחה שאם יענה תשובה כזו, היא תתקבל על דעתך. אם באמת הוא עשה זאת כי הרגיש שחסר לו משהו בשבת זוגית, הוא כנראה ישמע את דבריך והם ייחללו. לא בטוח שחשב על זה קודם... (מנוחה פוקס, פורום מומחיות תהליכי חינוך)

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

בשנים האחרונות התחלתי להתחזק מבחינה דתית. בעלי מסורתי, אבל חושש מאד מפני ההתחזקות שלי. הדבר יוצר מתחים קשים בינינו. כיצד לנהוג?

טבעו של שינוי מכל סוג הוא להביא עמו חששות מפני העתיד. ע"מ להפחית את החששות, חשוב לשוחח עליהם באווירה רגועה ופתוחה, להקשיב בכנות ובסבלנות לחששותיו ולבדוק כיצד את יכולה להקל עליו. התחזקות אמונית מביאה איתה התחזקות במידות ודרך ארץ, יש להניח שאם ההתחזקות שלך במצוות תהיה מנוף לחיזוק הזוגיות, בעלך ישמח בשינוי שחל ואולי אף יחליט להצטרף. ייתכן שאת בתחילת דרכך הרוחנית ואת מתלהבת מהאור החדש שנגלה לך, ולעיתים שוכחת שלבעלך הקצב הזה מהיר מדי ומאיים. אם כך הדבר, מומלץ שתפנו לרב או ליועץ נישואין, כדי לקבל הדרכה. ייתכן שהיו בינכם מתחים גם קודם לכן על דברים אחרים, ואם זה כך, ההתחזקות הדתית אינה הסיבה העיקרית למתח, ובלעדיה - המתח יופיע בקשר לנושאים אחרים.

גם כאן חשובה הישחה והבירור המשותף, מהם הדברים המפריעים לחיי הנישואים שלכם לפרוח. בכל מקרה, חשוב מאד שתנסו להגיע להבנות מתוך התחשבות הדדית, כאשר כשם שהוא בא לקראתך בנושאים הכרחיים כמו כשרות וטהרת המשפחה, תקבלי את זכותו לבחור את דרכו הרוחנית. במידה ואינכם מצליחים ליישב את הדברים בינכם, מומלץ לפנות ליועץ, ולבחון מהם הדברים העיקריים העומדים ביסוד הקונפליקט ביניכם, ע"מ לפתור אותם ולהפוך את השינוי לצמיחה. (אורלי סמירה, יועצת זוגית, פסיכותרפיסטית CBT)

לפני כשנה החלטתי להפוך לצמחונית, על דעת עצמי. כיום אני סובלת ממחסור בחלבונים. מה עלי לעשות?

לצערך, נתקלתי במקרים כאלו לא פעם. חשוב מאד להיוועץ באנשי מקצוע ולבנות תפריט צמחוני הולם. החלבונים מהווים את הבסיס לבניית שרירים, רקמות, הורמונים, אנזימים וחלבון. החלבונים מתפרקים בגוף לחומצות אמינו, ולאחר תהליך הפירוק הגוף בונה לעצמו את הדרוש לו. ישנן חומצות אמינו אחדות שהגוף חייב לקבל מהמזון שאנו אוכלים, כי הוא אינו מסוגל לייצר אותן בעצמו. לכן חשוב לאכול מזון מגוון ומוצרים רבים המכילים חלבון. מזון



הביטוח שלך ליום הדין.

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

חובת הלכות

הכריעו את הכף לטובתכם
והזמינו לביתכם או לביה"כ בחודש אלול
את אחד ממיטב רבני/מרצות הידברות
לערב רוחני מחזק ומרגש

ערב חיזוק והתעלות רוחנית

הרבנים: הרב עמנואל מזרחי | הרב רפאל אוחין
הרב מאיר בר יהודה | הרב אבנר בן שושן
הרב שי עמר | הרב מרדכי לוי | הרב ניסים אזוי
הרב ראובן זכאים

ערב הפרשת חלה וסעודת אמנים

המרצות: חגית שירה | שושנה מלול | רויטל
צדוק | רייבי סימה | מלכה טבק | נעמי כהן |
דנה ורון | דרורה אטיאס

**את החודש הזה
לא הפספסים!**

חייגו והזמינו עוד היום ללא עלות 073-2221290

הי"ן תשרי
תשע"ט
14-15/9

שבת שזובה

עם הידברות

במלון היוקרתי קיבוץ לביא



הרב משה בויאר



הרב זמיר כהן



קואל אינזורט לביא ירושלים באווירה ארווחת

מס' חדרים מוגבל! הזדמנו להירשם
לפרטים והרשמה חייגו <
073-222-1-270



לכל אדם יש הערכה עצמית

דרך לקבל רבים מניחים, כי דימוי עצמי גבוה או נמוך, זו עובדה מוגמרת, אבל אף אחד לא באמת מודע למה שעברת בחיים האישיים שלך ומה מוריד ו/או מעלה לך את הביטחון העצמי. דע, כי רק באמצעות כלים מתאימים, תגיע להערכה הנכונה ולמסוגלות האמתית שלך!

הידברות מעמידה בפניך צוות מטפלים מקצועיים בכל תחומי הנפש, המתמחים בפתרונות עפ"י ערכי היהדות, לרבות: דימוי עצמי, מוטיבציה, מחשבות טורדניות, חרדות, קבלה עצמית וכיו"ב.

"נפשו בשאלתי"

המחלקה לבריאות הנפש עפ"י ערכי היהדות

צרו קשר לקבלת ייעוץ ראשוני

073-333-333-1 anat@htv.co.il

בהשגחה תורנית • מיועד לנשים ולגברים