

העלון מוקדש לע"נ מונגה בן טור | לע"נ שמחה בת רגינה וברוך | לע"נ גבריאל בן מרים | לרפואה שלמה וכל הישועות שלמה ידידה בן מיכל | לזיווג הגון וכל הישועות אילה איריס בת פרידה

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת		ירושלים	
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	יציאת השבת
21:00	20:25	19:08	18:00
20:58	20:28	19:25	18:00
21:02	20:29	19:19	18:00
20:58	20:25	19:24	18:00

16 עמודים מלאים בתוכן עשיר ומחזק!
עלון "עונג שבת" מופץ מדי שבוע ב-129,150 עותקים ברחבי הארץ

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

היזברות

עונג שבת

פרשת שלח | גיליון 354 | כ"ו בסיון תשע"ח

לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

להפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

מן התרים את הארץ

כיצד הצליחו יהושע וכלב לעמוד מנגד אל מול הלחץ החברתי?

הרב זמיר כהן

כאשר יהושע בן נון וכלב בן יפונה שמעו את דבריהם של עשרת המרגלים האחרים בגנות ארץ ישראל, הם קרעו את בגדיהם ואמרו: "טובה הארץ מאד מאד", וניסו לשכנע את העם שלא להתפתות לדברי הלשון הרע ששמעו. אך הנה כאשר התורה מספרת על כך, היא מוסיפה מילים הנראות כמיותרות: "ויהושע בן נון וכלב בן יפונה מן התרים את הארץ, קרעו בגדיהם, ויאמרו וגו'".

יש להבין לשם מה ציינה התורה כאן את העובדה שיהושע וכלב היו "מן התרים את הארץ", הלא הדבר ידוע מהכתוב קודם לכן, כאשר שמם מופיע ברשימת שמות המרגלים שיצאו לתור את הארץ?



אולם התורה מלמדת בזה יסוד גדול בנפש האדם: שני בני אדם יכולים לראות אותו מראה, אולם כל אחד רואה עולם שונה לחלוטין. כפתגם הרווח: "בחלון עומדים שניים, זה רואה בוץ וזה רואה שמיים". הדבר תלוי במיקוד המבט. יש אדם המחפש לראות את השלילי שבכל מצב ובכל אירוע. רע לו עם עצמו, ולכן הוא רואה את הרע בכל העולם. אדם כזה - חיינו אינם חיים,

משום שלא די לו בתחושותיו הפנימיות הקשות המציקות לו תדיר משום החסרונות שלו עצמו, הוא סובל גם מראיית הרע שלדעתו שורר בכל סובביו ומכריו. הוא ביקורתי כלפי כולם, וגורם בכך לכל אוהביו להתרחק ממנו, שהרי מי ירצה לשהות בחברת אדם שרואה רק רע?

לעומתו, יש אדם הרואה תמיד את הטוב שבעולם, רואה את החיובי שבאדם, דן לכף זכות ומפרש לטובה כל מאורע וכל מעשה שאפשר לפרשו לטובה. מאיר הוא פנים לכל אדם מתוך אהבה, וממילא כולם חבריו ואוהביו, וחיינו טובים ומאושרים.

אולם מאחר וטבע האדם להיות מושפע מהאווירה שסביבו ולהיות חלק מהזרם החברתי, לפיכך חזרה התורה וציינה לשבח את יהושע וכלב, כדי להדגיש שעל אף שהיו שניהם

"מן התרים את הארץ", לא נסחפו אחר הרוב השלילי, אלא הלכו נגד הזרם ודיברו בשבחה של הארץ, נגד דבריהם של כל עשרת המרגלים האחרים.

אך כיצד יזכה האדם להיות בעל עין טובה?

ראשית, יחנך את עצמו לחפש את האמת ואת הנכון והטוב בעיני ה' כפי שגילה דעתו בתורתו, ולא ירשה לעצמו לנהל את חייו על פי אינטרסים אישיים המשחדים את ראייתו. גם יבחר לשהות תמיד בין חברים טובים שיהיו דוגמא עבורו ליראת שמים ולמידות טובות. ואם נאלץ הוא על כרחו ונגד רצונו לשהות בחברה שלילית, וממש אנוס הוא להיות שם, יידע כי קרן אור הניח לו הקב"ה באשר הוא שם, כדי לסייע לו לשמור על עצמו, וישתמש בכוחה הגדול של התפילה, לבקש מה' יתברך לסייעו שלא ייגרר אחריהם.

הנה יהושע בן נון, שהיה תלמידו של משה, קיבל ברכה מיוחדת מרבו ותוספת אות לשמו, כדי להיות מוגן מהיסחפות אחר החברה הרעה של המרגלים, כמובא בתלמוד (סוטה לד ע"ב) על הכתוב (במדבר יג, ז): "ויקרא משה להושע בן נון יהושע", שאמר לו יי-ה יושיעך מעצת מרגלים".

אך מאין קיבל כלב בן יפונה את הכח לעמוד כנגד כולם ולבחור בטוב שראה אצל יהושע? מהתפילה שהתפלל על קברי האבות בחברון מיד כשהגיע לשם עם שאר המרגלים, לאחר שראה והבין להיכן הרוח נושבת מצדם, ומה בדעתם לומר כאשר יחזרו לעם ישראל. כמובא בתלמוד שם: "שפירש כלב מעצת מרגלים, והלך ונשתטח על קברי אבות, אמר להן: אבותי, בקשו עלי רחמים שאנצל מעצת מרגלים".

ומכאן מוסר השכל כפול ומכופל. האחד, "דג חי, שוחה גם נגד הזרם", כאשר הוא יודע היכן נמצא הטוב. השני, עשה לך רב ממנו תלמד תורה, וברכתו תלווה אותך תמיד. השלישי, התחבר לחבר טוב, ותהיה טוב. והרביעי, השתמש בכוח התפילה לקבל עזרה על-טבעית מבורא העולם שבידו הכל. ואף על פי שיראת שמים אינה בידי שמים, אלא הבחירה נתונה בידי האדם כדי שייבחר בטוב ויקבל שכר, אולם עצם התפילה על יראת שמים מהווה כבר בחירת האדם בטוב, והבא ליטרה מסייעין אותו (שבת קד ע"א). שבת שלום.

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

2 השקדים - לא מיותרים
דניאל בלס



4 תורה בשולחן שבת
הרב אפרים אורשלימי



5 שאלות מקו ההלכה
קו ההלכה



6 בנייה (לא) קלה
חיים ולדר



8 אברי גלעד - ניצוצות
אבר שאקי



11 מיליוני פעמים בגוגל
אריאל כדורי



14 נוריה בעינינו כענקים
הרבנית אורה וינגרט



הרב אברהם יוסף

שאל את הרב

עד מתי נחשבת ארוחה ל"פת שחרית" על פי ההלכה?
עד שעה חמישית מהזריחה, דהיינו בחורף עד שעה 10:00, ובקיץ עד 11:00.

ופת שחרית היא כל אכילה שיש בה כדי להשביע, ולא דווקא לחם.
האם מברכים על הדלקת נרות שבת לפני ההדלקה עצמה, או לאחריה?
הדלקת נרות שבת - דינה ככל המצוות,

מפסח חוויתי לגוף ולנשמה במלון היוקרתי ניר עציון

חמישי-מוצ"ש פרשת חקת (אפשרות לשישי-שבת)
ה'י' תמוז 21-23/6/18

לכרטיס ולהרשמה: 073-222-1-270



בהשתתפות הרב שמעון פרץ

מס' חדרים מוגבל! הדרו להירשמו!



בהשתתפות הרב זמיר כהן

היהודי החושב

רבי עקיבא שאמר: "בני, כשם שהבית מעיד על הבנאי, והבגד מודיע על האורג, והדלת על הנגר, כך העולם מודיע על הקב"ה שהוא בראו".

השקדים: אין איברים "מיותרים" בגוף האדם

חוכמת הבורא מתגלה בכל פרט מפרטי הבריאה

המדע התקדם מאז, וגילה להפתעתו תכנון בפרטים הזעירים ביותר בגוף האדם, כמאמר הפסוק "מה רבו מעשיך ה' - כולם בחכמה עשית" (תהלים קד, כד).

תחילה אפתח במשל המלמד כיצד לגשת לנושא.

הבה נצייר בלבנו משל על בן-שבט אפריקאי שמוצא לראשונה בחייו שעון בשדה. הוא בוחן אותו היטב, מבחין במחוגים המצביעים על שעות היממה, מוצא את גלגלי השיניים המניעים את המחוגים בתחכום, מגלה את הסוללה שמשפכת כוח לשעון. אין צריך לומר שהאפריקאי לא היה מעודו במפעל לשעונים, לא ראה סוללות ולא גלגלי שיניים עשויים מתכת, ורחוק מאוד מן היכולת לייצר בעצמו שעון דומה. הוא מגיע למסקנה המתבקשת שתכנון רב כל כך נעשה בכוננת יוצר ולא במקרה. כדברי

טליה שואלת: "שלום רב. רציתי לשאול לגבי איברים שנראים לכאורה 'מיותרים' בגוף האדם. לדוגמה, השקדים שנמצאים בגרון מתנפחים כשחולים ומפריעים לבלוע, מה המטרה בהם? ישנו עוד איבר בגוף שנקרא תוספתן, גם הוא יכול להזדהם ח"ו ואז צריך לנתח ולחתוך אותו במהירות האפשרית, מה התועלת שבו? ברור לי שהקב"ה עושה הכול בחוכמה, ודבר לא נברא לחינם, לכן אשמח להבין את מה שנראה במבט ראשון מיותר בגוף".



שלום וברכה טליה, ותודה על שאלותיך. בהזכירך איברים אלה, נגעת למעשה באחת הראיות החזקות לאמונה בתכנון, שכן, בעקבות אמונה שגויה באיברים "חסרי תועלת", נהגו רופאים מנתחים למהר להסיר שקדים לילדים ללא צורך!

כעת נוסיף למשל חלק ב': נניח שהאפריקאי היה מוצא בשעון גלגל שיניים אחד שנדמה לו כ"מיותר", כי לא מצא לו כל תפקיד. בעקבותיו היה מכריז בגאווה על "מקריית" ביצירת השעון! האם לא היינו לועגים למסקנה כזו, הנובעת מבורות? הריהו לומד על השעון כתלמיד ולא כמורה, אין ביכולתו להתקרב ליצירת שעון דומה כנחות עצמו. כיצד אפוא יחלק ציונים ליוצרו! אין זו כי אם גאווה מופרזת מאד, שיוצרת עיוות בחשיבה. הלוגיקה מלמדת מן הכלל אל הפרט (דדוקציה): התכנון הרב שהתגלה עד כה בשעון בוודאות - הוא שמעיד כאלף עדים על כך שגם פרטי השעון הקטנים מתוכננים, גם אם אין עדיין יכולת לרדת לסוף דעתו של השעון ביצירתם. ברגע זה ממש פועלות בתוך גופנו מיליוני מערכות גאוניות בתחכומן: אפילו התא הקטן ביותר מורכב יותר מכל מערכת התחבורה בעיר ניו-יורק.

המשך בעמוד 7 <

שבע עובדות

כרומזים ותקופות אחרות, וכן רמזים נוספים. 6. במסכת מגילה מובא כי "כשחיבר את

תרגומו רעדה ארץ ישראל 400 פרסה על ארבע מאות פרסה, ויצאה בת קול ואמרה 'מי הוא זה שגילה סתרי לבני אדם'. מיד עמד יונתן בן עוזיאל על רגליו ואמר: 'אני הוא שגיליתי סתריך לבני אדם; גלוי וידוע לפניך שלא לכבדי עשיתי, ולא לכבוד בית אבא, אלא לכבודך עשיתי, שלא ירבו מחלוקות בישראל'."

עוד מובא במסכת מגילה כי "כשביקש לתרגם את הכתובים, יצאה בת קול ואמרה לו 'דייך', משום שבכתובים יש רמזי קץ משיח'."

7. קברו בעמוקה שליד צפת נחשב לאחד מקברות הצדיקים החשובים בגליל. הוא נחשב בין קברות הצדיקים הנפקדים ביותר, ומדי שנה פוקדים את הציון הקדוש כמיליון וחצי איש. רבים נוהגים לעלות לציונו בראשי חודשים, באמצע החודש, וגם בכ"ו בסיוון (יום פטירתו).

על פי המסורת, התנא יונתן בן עוזיאל היה רווק. דעה נוספת גורסת כי היה נשוי, אבל חשוך ילדים. מסורת בידנו כי תפילה על קברו פותחת שערי שמיים ברצון. כן מקובל כי סיבוב שבע פעמים על קברו מהווה סגולה לזיווג הגון ולזרע של קיימא.

7 עובדות על התנא יונתן בן עוזיאל, והסגולה המפורסמת לזיווג

לרגל יום ההילולא של התנא הקדוש יונתן בן עוזיאל שחל השבת, כ"ו בסיוון, 7 עובדות על קדושתו הנוראה

זכאי, "שלא הניח מקרא ומשנה, תלמוד, הלכות ואגדות, דקדוקי תורה ודקדוקי סופרים, קלים וחסומים וגזרות שוות, תקופות וגימטריאות, שיחת מלאכי השרת ושיחת שדים ושיחת דקלים, משלות כובסין, משלות שועלים, דבר גדול דבר קטן. דבר גדול - מעשה מרכבה, דבר קטן - הוויות דאביי ורבא". כן מובא: "וכי מאחר שקטן שבכולן כך, גדול שבכולן - על אחת כמה וכמה".

4. על עוצם קדושתו של התנא יונתן בן עוזיאל, נאמר במסכת סוכה: "אמרו עליו, על יונתן בן עוזיאל, בשעה שיושב ועוסק בתורה - כל עוף שפורח עליו מיד נשרף".

5. התנא יונתן בן עוזיאל כתב תרגום לתורה ולנביאים. את תרגומו כתב מפי הנביאים האחרונים, בהם חגי, זכריה ומלאכי. פירושו מיוחד בכך שבניגוד לאונקלוס, בפירושו יש הרבה מעבר לפשט הפסוקים. הוא מסביר את הפסוקים

1. יונתן בן עוזיאל היה תנא בדור הראשון, גדול תלמידי הלל הזקן ומחבר תרגום יונתן על הנביאים. ישנו גם תרגום על התורה המיוחס ליונתן בן עוזיאל. רבי מנחם ריקאנטי מביא שתרגום זה חובר על ידי יונתן בן עוזיאל. תקופתו חייב: עשרות שנים לפני חורבן בית המקדש השני.

2. יונתן בן עוזיאל נקרא במקורות בשמו בלבד, ללא התואר "רבי", משום שמעלתו גדולה מאשר תואר "רבי" או "רבי". הדבר תואם לרבו, הלל הזקן, שנקרא בשמו בלבד.

על גדלותו מובא במסכת סוכה: "תנו רבנן, שמונים תלמידים היו לו להלל הזקן, שלושים מהם ראויים שתשרה עליהם שכינה כמשה רבינו, ושלושים מהן ראויים שתעמוד להם חמה כיהושע בן נון, עשרים בנינונים. גדול שבכולן - יונתן בן עוזיאל, קטן שבכולן - רבן יוחנן בן זכאי".

3. בהמשך המדרש מסופר על רבן יוחנן בן



מס' המקומות מוגבל!

א' - ג' אלול 12-14.8.18
מופע מרגש עם הרבנית
חדות לוי
אורית סלומון
073-222-1-202

הקברות
מארגנת לכן את
התארים הטובים ביותר
להנחת אהבתך ולהתרגל
בשמן הסוגיא
ראש חודש אלול

לקראת ראש השנה הקרב זבא
מסע של תבילות
בחודש הרחמים והסליחות



בית יהודי

אל תגזימו עם המחמאות

מה קורה כשנותנים לאדם מחמאה גדולה יותר ממה שבאמת מגיע לו?

מכל מה שדובר בשבועות הקדומים, אין להסיק שיש להגזים מאד במחמאות. גם אין הדבר מוכרח שתמיד, ככל שיאמר יותר, כן יופנמו הדברים לתודעתו של מקבל המחמאה. אמנם יש בכוחה של מחמאה מוגזמת לתרום תרומת-מה לאווירה טובה בבית, כיון שיש בה ביטוי לרצונו הטוב של המחמיא לומר משהו חיובי, אולם מחמאה מוגזמת עשויה להיות גם מבחזבת: האומר לרעייתו שהיא המחנכת הטובה ביותר בעולם - והיא יודעת שהיא רק בעלת גישה נכונה לחינוך - לא ניצל את כל היתרונות והמעלות הגנוזות במחמאה, ולמעשה אף לא קיים בהידור את מצוות "ואהבת לרעך כמוך". בדומה לכך, אישה שתאמר לבעלה, שהוא הגדול בתלמידי החכמים שבדור, או שהוא המהנדס הטוב ביותר עלי אדמות - הרי זה בדיקו כאילו תאמר לו מחמאה פחותה ממה שמגיע לו.

את חוסר התועלת במחמאה המוגזמת רואה המהר"ל כהסבר לקביעת חז"ל, שאומרים רק "מקצת שבחו של אדם בפניו" (עירובין י"ח, מדרש רבה בראשית ל"ב, ג'). זאת משום שאם לא ישבח אדם את הזולת, תחסר אהבה ביניהם. לעומת זאת אמירת שבח לאדם גורמת שמקבל השבח אוהב את המשבח, כיון שהמחמאה מבהירה לו שהמחמיא מעריך אותו. אולם אם ירבה בשבחים מעל ומעבר למה שהזולת חושב על עצמו, ייראה הדבר כחנופה סתמית, חסרת ערך, והמחמאה לא תתקבל כהערכה אמיתית.

"כי אם יאמר כל שבחו, היה נראה כדברי חנופה, שמחניף לו; ואם לא יספר שבחו כלל, אין דבר זה גורם אהבה בין הבריות. אבל, כאשר יספר לפניו מקצת שבחו, דבר זה מביא אהבה, שיאהב אותו, כי בעיניו הוא בעל מעלה; ואם יספר הכל, אז נראה, שהוא כמו מחניף" (נתיבות עולם, נתיב התוכחה פ"א. עיין רש"י בעירובין שם, ד"ה אומרים מקצת שבחו).

כדי שהמחמאה לא תראה מוגזמת עליה להיות תואמת לתדמיתו של האדם על עצמו. ולכן, לעומת הדוגמה, שהובאה לעיל, עדיף שהבעל יציין בפני רעייתו, שהיא מחנכת מעולה, שיש לה הבנה נפלאה בנפתולי נפשו של האדם, שהגדרותיה על תלמידותיה מעסיקות את מחשבותיו זמן רב. כמו כן האישה תאמר לבעלה, שהוא תלמיד חכם חשוב ובעל ידע רב, או שהוא מהנדס בעל חשיבה מקורית.

עם זאת, יש לזכור, שאדם עשוי להיכשל יותר במחמאה חסרה מאשר במחמאה מוגזמת, משום שהמערך הגדול ביותר של האדם - הריהו הוא עצמו. כדי "להיכשל" במחמאות שהן מעבר לדעתו על עצמו, יש להגזים במילים רבות. כדברי הרב דסלר: "כל אחד חושב שהוא מצוין באיזה דבר יותר ממך - ומן הסתם הוא צודק בזה. הסכם עמו, ויאהבך... זכור את דברי הרמב"ן באגרתו: אם אתה חכם יותר ממנו, זכור שהוא צדיק יותר ממך, כי הוא שוגג ואתה מזיד" וכו' ("מכתב מאליהו" ח"ד עמ' 244).

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

ארגז הכלים



פחד / כאב = מתנה

האם באמת היית רוצה לחיות ללא שום כאב?

הפחד הינו מתנה טובה מאת הבורא. הפחד אמנם לא נעים, ולפעמים קשה מאד לשאת אותו, אבל הוא נחוץ ביותר. הפחד שומר על האדם שלא ייקח סיכונים גדולים מדי. לולי הפחד, אדם היה מסתכן ללא מחשבה מספיקה, והיה עלול לאבד את חייו ו/או את רכושו.

מבחינה מסוימת, הפחד דומה לכאב. האם היית רוצה לחיות חיים ללא שום כאב? מן הסתם, התשובה שיענה לנו על כך כל אדם, אינסטינקטיבית, היא: ודאי! מה השאלה בכלל!?

אבל במחשבה שנייה, אדם בר דעת לא יחפוץ לוותר על מתנת-הכאב. אף אחד לא רוצה לסבול כאב, אבל אף אחד לא ירצה להיות חשוף לסכנות חמורות, שקיימות בהיעדרה של מערכת ההתראה המשוכללת הזו, של הכאב.

אדם שלא חש כאב בעת שהוא אמור לחוש כאב - הבעיה שלו חמורה. בדרך כלל, מדובר בבעיה גנטית, שהשלכותיה קשות ביותר. ניקח לדוגמה בעיה של תוספתן - אפנדיציטי. כאשר מתחיל תהליך דלקתי, שעלול להביא להתפוצצות התוספתן, וממילא גם לסכנת חיים של האדם, מתחיל כאב באזור הבטן. הכאב הולך ומתגבר. לולי הכאב, לא היה האדם מודע כלל לבעיה שמתרחשת בתוך הגוף שלו. כאשר התוספתן היה מתפוצץ, היה נודע לאדם על כך - אבל כבר מאוחר מדי. כך לגבי כל מצב של כאב - זו התראה, שנוצרת ומועברת לאדם ע"י מערכת משוכללת מאד. כאב שיינים, שהוא נפוץ מאד ומציק מאד, שומר על האדם שלא יאבד את שיניו. לולי הכאב, אדם לא היה מודע לחור בשן. החור היה גדל בהתמדה, והמצב היה מחמיר, עד שלא הייתה שום אפשרות להציל את השן.

אדם חש כאב כאשר הוא נוגע בסיר לוהט, או כאשר הוא נחתך מסכין חד. אילו לא היה חש את הכאב, לא היה ממהר להזיז את ידו, והיד הייתה נשרפת או נחתכת באופן חמור. פצעים מתרעעים על קיומם בעזרת הכאב, וכך האדם מודע להם ומטפל בהם, כדי למנוע זיהום ולהביא לריפוי.

כללו של דבר - הכאב אינו נעים, לפעמים קשה ביותר לשאת אותו, אבל הוא מתנה חשובה מאד. תפקידו של הכאב, בין השאר, לעורר את האדם לבעיה קיימת, שיש צורך לטפל בה. כמו הכאב, גם הפחד הוא מתנה. מדוע? בשבוע הבא, בעז"ה.

לרכישת ספרי החדש של הרב יצחק פנגר "המכתב" חייגו להידברות שופר: 073-222-1250. או באתר shops.hidabroot.org

להצטרפות כמפיצים לחודש ראשון בחינם
חייגו למוקד ההפצה:
073-2221388
 ניתן לשלוח מייל עם פרטיכם אל: oneg.shabat@htv.co.il
 או להכנס לאתר: hidabroot.vp4.me/200001onegshabat
 ניתן להצטרף בעמדות "קהילות" בבתי הכנסת

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

- פרס שלישי** נופש זוגי מתנת הידברות
- פרס שני** 7,777 ש"ח שובר מתנה לרכישת ספרים
- פרס ראשון** מוצרי חשמל לבית בחסות ומחסי העשיל רשת שומרת שבת

כל מפיץ חדש שימשיך להפיץ את העלוניים גם אחרי החודש הראשון, יקבל מתנה מהודרת

200001 סיבות
להפצת עלון הידברות
חודש ראשון ללא תשלום!

לצמח רוחנית או להיות חקיין?

חשוב לדעת שלא כל מסירות נפש הקשורה לעבודת ה' אכן רצויה לפני הקב"ה

בעולם הכללי, אנשים נוטים לדרג את עצמם ואת זולתם על פי הישגיהם החיצוניים: יופי, מעמד כלכלי, סוג רכב ועושר "קורות החיים" שלהם. יש בזה כמה מעלות, אבל יש בכך גם חסרון גדול - שמתעלמים מהתוכן, מההתקדמות התהליכית, מהנשמה.

החיסרון הזה גובה מחיר: החברה הופכת לחיצונית, ובה כל אחד מנסה ליצן את עצמו ומשתדל תמיד להציג את הדברים בצורה יפה ומרשימה, להעלות לסטטוס ולרשתות את רגעי השיא במרוץ בלתי אפשרי ומתסכל, כדי לדגו כמה שיותר צפיות ולייקים, מחמאות וכבוד.

לעומת גישה זו, ניצבת גישה של תורתנו הקדושה, שעל פיה אין אנו נבחנים על פי הישגים חיצוניים, אלא הקב"ה, בוחן כליות לב, בוחן אותנו על פי חישוב המרחק בין נקודת המוצא שממנה באנו ועד לנקודת הסיום אליה הגענו בכל תחום. גם בתחום הרוחני וההישגים הרוחניים שלנו.

יתכן שזה עומק כוונת חז"ל, שאמרו: "מקום שבעלי תשובה עומדים, צדיקים גמורים אינם עומדים". לכאורה מאמר זה אינו מובן כלל. במה יכולה מעלתם של בעלי תשובה להיות גדולה ממעלתם של צדיקים גמורים?

לפי יסוד זה, אפשר לבאר שמעלתם אכן אינה בתוצאה הסופית כפי שהיא נראית כלפי חוץ, אלא ביחס להתקדמות מנקודת הפתיחה שלהם (וכן כתב הרמב"ם בפרק ז' מהלכות תשובה, שהטעם למעלת בעלי התשובה היא, שכיון שטעמו טעם חטא - נמצא שכובשים יצרם יותר מן הצדיקים הגמורים).



מי שמכניס רוח זרה של מדידה חיצונית לתוך עולם התורה, וגם אחר שחזר בתשובה ממשיך לחפש מעשים חיצוניים להתהדר בהם, מפסיד כמה דברים: ראשית, כל אותם הידורים אינם רצויים כל כך לפני

ה', כיון שהכח המניע אותו לעשותם הוא מחמת הסיבה ולא לשם שמים. אבל מעבר לכך, מי שמנסה לחקות הידורים - לא יוכל למצוא את תפקידו המיוחד בעולם, שזה רצון ה' ממנו, אלא ייהפך לחקיין של דבר שאילו לא יוכל להגיע. מלבד עצם הפספוס, ישנם גם סיכויים רבים שהוא ייפול וישבר.

דרך זו של מדידה הישגית חיצונית תוביל תמיד לחיפוש אחר מעשים ומצוות מבלי להשכיל לשלבם במערכת האזון הכוללת של האדם. כך מדמה האדם שהוא מקריב ומסור נפש, ואינו יודע כי זו אינה הדרך לצמיחה רוחנית.

חשוב לדעת שלא כל מסירות נפש הקשורה לעבודת ה' אכן רצויה לפני הקב"ה - וראיה מוחלטת ליסוד זה נלמדת מפרשתנו, פרשת המעפילים, אשר הסיכמו למסור נפשם לתקן חטאם ולעלות לארץ ישראל, אבל דעת תורה האמתית בעניין היתה שאין להם לעלות עדיין לארץ ישראל, כמו שאמר להם משה רבנו: "למה זה אתם עוברים את פי ה', והיא לא תצלח". ודאי שאין הקב"ה מקפח שכר כל בריה, אבל מטרתנו אינה סתם לאסוף מצוות, אלא לנסות להוביל מהלך של צמיחה עצמית, קירוב הלב. מעשים גבוהים שאינם מסונכרנים עם הלב באמת, אינם מועילים לתהליך הבניה - אלא עלולים להרוס...

יעזרנו ה' תמיד לבחור מהלך רוחני מאוזן ונכון להתקדמות רוחנית יציבה!

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

דברי תורה בשולחן השבת

איך נגרום לילדים לומר דברי תורה בשולחן השבת? ומה עושים כשהנער נעשה "כבוי"?

האם יש עניין להכריח ילד שישפר ויאמר דברי תורה על שולחן השבת? ילדי משום מה אינם מתחברים לעניין, ואנו שוקלים האם כדאי להכות שיגדלו, או שמא לגרום להם שידברו.

ראשית, צריך לדעת שהמעמד של שולחן השבת בו יושבים יחד כל בני המשפחה, יש לו חשיבות עליונה לאיחוד ולגיבוש של בני המשפחה, בלי קשר לעניין הרוחני שסביב כבוד השבת. לכן מחובתנו כהורים לדאוג לכך שהוא יהיה ערני ומעניין (בלי קשר לעייפות שנוחתת עלינו לאחר עמל שבועי מפרך). חשוב לדעת שהתייחסותנו, כהורים, לשולחן השבת, משפיעה חינוכית לטווח הארוך (כל אחד ינסה בבקשה לזכור כיצד נראה היה שולחן השבת בבית הוריו, ולהסיק את המסקנות המתבקשות מכך, לטוב או לרע). אני מציע שהאב או האם ידברו דברי תורה בשפה פשוטה שמתאימה בפשטות מרבית לילדים הקטנים, וכך הילדים יתחברו לעניין. אפשר לומר גם דברים פשוטים מהפרשה, כמו את מהלך הפרשה. לאחר שהילדים ישמעו זאת, הם יקבלו סוג של בטחון עצמי לדבר יותר בשולחן השבת.

אנו משפחה חרדית, שגרה באזור שבו כמעט אין משפחות של שומרי תורה ומצוות בסגנון שלנו. בנו בן ה-13, בכיתה ז', לומד במסגרת חרדית ובדרך כלל הוא מצטיין בלימודו ובהנהגתו. בחדשים האחרונים אנו שמים לב שאין לילד חשק לימודי בכלל, והוא מתלהב פחות ללכת לביה"ס. כמו"כ הוא הפך לפתע להיות "כבוי" בכל הקשור לדברים רוחניים. נשמח לשמוע את דעתו של הרב לגבי הצורה בה אנו צריכים להתנהג עם הבן כדי שיחזור לקדמותו.

ברור שלכל מסובב יש סיבה, והייתי ממליץ לכם מאוד לשבת עם דמות חינוכית, שתאיר ותיתן לכם כיווני חשיבה שונים, כיצד בנכם נ"י השתנה פתאום. מניסיון לא קטן הייתי שואל האם יתכן שהילד נחשף למראות שאסור לו לראות. בדקו בבקשה, אולי יש באזור שסביבו מכשיר טלפון סלולרי לא כשר, שבו הוא יכול "לטייל" כאוות נפשו. חשוב שתפנימו כי כאשר יש בבית או אצל השכנים מחשב עם סרטים, או מכשיר טלפון לא מפקח, וח"ו הילד נחשף למראות לא פשוטים - הרי שאל לנו להתפלל מדוע הילד נהפך פתאום להיות כבוי. במקרה שח"ו גילינו שהוא נחשף אפילו פעם אחת לדברים אלו, מחובתנו לשבת ולשוחח איתו באופן גלוי על הנושא, ולהסביר לו לאן הוא יכול להידרדר (היה לך אחד שניסה לקפוץ ממגדל השלום בתל אביב מהקומה ה-29. פנה אליו חברו ואמר לו: הרי אתה יכול ח"ו לקפח את חיך! ענה לו אותו לך: לא, אני קופץ רק שתי קומות...). אני ממליץ גם כן שכהורים תתחילו להיות צמודים יותר אליו, בצורה חברותית ולא בצורה חשדנית. למשל ללכת איתו למקום שהוא אוהב, לשחק איתו או לנסוע איתו לטיול וכיו"ב. אבקש לציין כי גם כשהורים ב"ה הגיעו למסקנה שלתת לילדים לשחק במחשב או לראות סרטים וכיו"ב מביא נזק ואסון רוחני לילד, והם מוציאים את המחשב מהבית - חשוב שיתנו לילד משהו תחליפי לעניין, כגון משחק מעניין או כל דבר אחר שיכול לעניין אותו.

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

בואו ליהנות משבת של עונג והתעלות רוחנית
שבה רבני הידברות מגיעים
לבית הכנסת שלכם ומעבירים אתכם
שבת חוויתית פי אלף

אלה זמני -
לפרטים חייגו:
073-222-1361

פי אלף יותר
לימוד תורה

פי אלף יותר
זיכוי הרבים

פי אלף יותר
עונג שבת

1000 פי

"עסק התורה ביום שבת אלף פעמים יותר מן הנעשה מעסק התורה של ימי החול"
(בן איש חי פרשת שמות)

קו ההלכה

מקבץ שאלות מבית קו ההלכה

האם מותר לבנות מקווה בבית פרטי? ומתי ברכת היין אינה פוטרת ברכה על משקים אחרים?



אחר, אינו צריך לברך, שברכת היין פוטרת את שאר המשקין (שולחן ערוך סימן קע"ד סעיף ב'). ויש לשאול, אם שמעתי אדם שברך ונתכוונתי לצאת ידי חובה, אבל לא שתייתי רביעית אלא רק לגמתי מעט מן היין, וכעת הביאו לפני משקה אחר, האם אני צריך לברך?

לבני אשכנז - צריך לברך על המשקה החדש. רק אם שתה לכל הפחות רוב רביעית פוטר את שאר המשקין (ביאור הלכה סימן קע"ד דיבור המתחיל "יין"). ולבני ספרד - גם אם רק טעם מהיין נפטר מברכת שאר משקין ואינו צריך לברך שוב. ומכל מקום, טוב לכתחילה שיברך על מעט סוכר "שהכל נהיה בדברו", ויכוון לפטור את המשקה (אור לציון פרק כ' סעיף ט').

ואם לא שתה כלל מהיין, צריך לברך על המשקה שמעוניין לשתות. אף אם נתכוון לצאת ידי חובת קידוש בברכת היין, הדין הוא שיצא ידי חובת קידוש אבל צריך לברך על שאר המשקים (שו"ת יחווה דעת חלק ה' סימן כ').

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

ידי חובתו בברכת המזון. ואף שבבן איש חי (שנה ראשונה פרשת נשא אות ב') כתב שאם שתה רביעית מים קודם הסעודה צריך לברך ברכה אחרונה, והביא מעשה שרבינו האריז"ל פעם צפה ברוח הקודש במצח רבינו חיים ויטאל וראה כתם במצחו, על זה שלא ברך על המים ששתה קודם המזון. מכל מקום הוא עצמו חזר בו בספר עוד יוסף חי (הלכות פרשת נשא) וכתב שלא יברך ברכה אחרונה (וכ"כ בהליכות עולם חלק ב' עמוד קכ"ז ובשו"ת תבואות שמש סימן ס"ב ד"ה והנה מן).

לפי זה, כאשר אדם עושה קידוש בשבת - האם ראוי לשתות רביעית, או שישתה פחות מרביעית?

אף שאם שתה שיעור מלא לוגמיו (כ-44 מ"ל) יצא ידי חובתו, מכל מקום דעת רוב ככל הפוסקים שצריך לשתות רביעית שלימה לכתחילה (86 מ"ל) (בן איש חי שנה ב' פרשת בראשית אות כ"ג, כף החיים סימן רע"א סעיף קטן פ"ג, אור לציון חלק ב' פרק כ' אות כ"ב ומשנה ברורה סימן תע"ב סעיף קטן ל').

אדם שבירך על יין "בורא פרי הגפן" ושתה שיעור רביעית - אם רוצה קעת לשתות משקה



אנו דרים בקיבוץ חילוני בו אין מקווה טהרה, ותושבי הקיבוץ מתנגדים לאשר בניית מקווה ציבורי. יש לנו יכולת לבנות בביתנו מקווה טהרה פרטי ולזכות את הרבים, ולכך אנשי הקיבוץ אינם יכולים להתנגד, אבל שמעתי שיש איסור לבנות מקווה בבית פרטי. האם זה נכון?

תשובה: השמועה ששמעת נכונה - בצוואת רבי יהודה החסיד נכתב שלא לעשות בית המרחץ בתוך ביתו. אמנם המנהג כיום שאין נזהרים בזה, ומותר לעשות מקווה טהרה בתוך ביתו, כמבואר בשו"ת משנה הלכות (חלק ה' סימן קמ"ו) ובספר שמירת הגוף והנפש (עמוד תרנ"א). וקל וחומר בענייננו, שזו הצלת רבים מעוון והרבות טהרה בעם ישראל, שבודאי זכות גדולה בידכם לבנות את המקווה.

מי ששתה רביעית מים לפני הסעודה (כלומר סעודת פת), ורוצה מיד לאחר מכן ליטול ידיו ולהתחיל בסעודה, האם צריך לברך ברכה אחרונה על מה ששתה?

אף שלכתחילה לא טוב עשה, כי אין להכניס את עצמו במחלוקת הפוסקים, מכל מקום אם שתה רביעית אינו צריך לברך ברכה אחרונה ויוצא

דברי רייכמן

7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

איזה גשר נראה כמו רכבת הרים? מי עוטף את הקרמבו? והאם רק דבורים מייצרות דבש?

ומגיע לגובה של 15 מטרים ולמשקל של לא פחות מ-15 טונות.

● **הידעתם איזה ממציא חשב שהמצאתו אינה שימושית?** תומס אדיסון המציא את הפנוגרף - המכשיר הראשון שאפשר הקלטה והשמעה של מוסיקה. הוא עצמו אמר שלמכשיר שהמציא אין ערך מסחרי. בפועל, הפנוגרף המשיך להתפתח והפך לגרמופון, לרשמקול, לנגן דיסקים ועד לנגנים שאנו מכירים כיום. אין ערך מסחרי?

● **הידעתם שגם נמלים מייצרות דבש?** נמלי הדבש אוכלות בקיץ צוף עצים וטל דבש, וממתינות בקן כשהן תלויות במהופך, כמו שקיות מזון. כאשר המזון נצרך בחורף, נמלים-פועלות אחרות נוקשות על שק המזון, והאוכל שבתוכו נפלט ונעשה זמין לנמלים אחרות.

את מהירות הקול. התופעה יוצרת הדף שיכולו אפילו לנפץ חלונות. לכן, אסור למטוסים צבאיים אשר יכולים לעבור את מהירות הקול לעשות זאת באזורים מיושבים.

● **הידעתם שגם פרפרים נודדים?** לא רק ציפורים נודדות ממקום למקום, אלא גם סוגים שונים של פרפרים, כמו למשל פרפר נמפית הסרפד, אשר חי באירופה בעונת הקיץ, ונודד בחורף לאפריקה. כיוון שחיהם של הפרפרים קצרים, הם אינם חוזרים למקום מגוריהם, ורק צאצאיהם חוזרים בעונת הנדידה הבאה.

● **הידעתם היכן נמצא הקטטוס הגדול בעולם?** צמח הקטטוס הגדול בעולם נמצא במדבר סונורה שבארizon, ארה"ב. הוא נקרא קטטוס סגוארו,

● **הידעתם מהו הגשר המפחיד ביותר בעולם?** גשר אשימה אוהאסי שביפן הוא גשר שמכונה בשם "גשר רכבת ההרים", ולא בכדי - הוא בנוי בשיפוע חד מאוד, כמעט כמו רכבת הרים מפחידה. המטרה היא לאפשר לספינות לעבור מתחתיו. הגשר הוא גם גשר הבטון היצוק השלישי בגודלו בעולם.

● **הידעתם שהקרמבו נעטף באופן ידני עד היום?** הקרמבו הפופולארי כל כך בישראל, מיוצר ברובו באמצעות מכונות אוטומטיות. אך העטיפה הדקה שבה הקרמבו ארוז נעשית באופן ידני, משום שאף מכונה אינה עדינה דיה לעטוף את הקרמבו מבלי למעוך אותו.

● **הידעתם מהו בום על-קולי?** בום על קולי הוא צליל נפץ שנשמע כאשר חפץ כלשהו עובר



חוגי בית עם מיטב המרצים אצלכם בבית או בקהילה!

להרצאה בנושא: זוגיות | חינוך ילדים | תורה ומדע | אמונה | קבלה | שם האדם ועוד...
לחמנת מרצה / רב חייגו עכשיו: 073-2221-290

הרב עמנואל מזרחי • הרב מרדכי חזיוה • הרב רפאל אוהיון • הרב שי עמר
הרב ראובן זכאים • הרב מרדכי לוי • הרב ניסים אזוי • ר' חנן לדרמן
הרב מאיר בר יהודה - גרפולוג מאבחן עפ"י כתב יד
ר' יהודה פרץ גר צדק - כומר לשעבר



לזכות... דבי שמעון בר יוחאי אומר:
"כל המזכה לאחרים אותה הזכות עומדת לו ואינה סרה ממנו" (זוהר, לד לך)



בנייה (לא) קלה



שיפוצים הם כאב ראש לא קטן. הבעיות עם השכנים - הן כאב ראש גדול. גיבור הסיפור משפץ את ביתו, ומגלה שחוץ מהשכנים, יש לו בעיה בתוך הבית...

הקשיש והקשישה לא אמרו דבר. הם הוסיפו לומר לנו "שלום" באדיבות, אבל הם היו היחידים. כל השאר פשוט לא דיברו אתנו. בינתיים היו כל מיני בעיות. החשמל נפל (כמובן גם לשכנים), עוד הצפה במטבח. כל הזמן המשכתי להזכיר לו, שאני אמרתי מלכתחילה שלא כדאי לבנות. אם חשבת שסאת צרותינו הסתיימה - טעית.

באחד הימים אני חוזרת מהעבודה ורואה את בתם של הקשישים נוקשת על דלת ביתם. בתחילה לא ייחסתי לכך חשיבות, אבל הנקישות נעשו חזקות יותר ויותר. יצאתי החוצה והיא אמרה: "אני לא יודעת, אני דופקת כאן המון זמן ולא פותחים לי. אמא שלי הלכה למועדון, אבל אבא שלי צריך להיות כאן". שעתיים היא דפקה. בינתיים הזמינו פורץ מקצועי שפרץ את הדלת. כמה שכנים נכנסו איתה וגילו את הזקן שוכב במיטתו ללא רוח חיים.

מה שלא אכתוב, לא יתאר את התחושה שהייתה לנו. כאילו ענן סמיך, כבד ואפל, של תוגה, אשמה וכעס כבוש חצץ בינינו ובין השכנים. איש לא היה צריך לומר כלום. זה היה באוויר. לא היה אחד שלא קישר בין צרות הבנייה שלנו לבין מותו של השכן. גם אנחנו הרגשנו כך. ירדנו להלוויה והרגשנו שכל הרחוב מסתכל עלינו.

* * *

כמה ימים השתדלנו להישאר בבית. איני מאחלת לאיש את ההרגשה הזו, אך אני אזרת אומץ וירדתי לנחם. כעת אני רוצה לתאר מה שקרה שם. נכנסתי, ולפתע השתרר שקט. הייתי כמו שלטר חשמלי שכיבה את כל הדיבורים סביבי

מזיק להם. הם לא הצליחו למנוע את הבנייה, אבל סכסוך השכנים נותר ואנחנו נאלצנו ללכת בין שכנים שאינם אומרים לנו "שלום", ועוינים אותנו.

בעלי סבל פי שניים, כי מלבד מורת רוחם של השכנים, הוא נאלץ לפגוש אישה שכל הזמן קיטרה לו. הרי אני מלכתחילה התנגדתי לכל העניין, וכשהסתבכנו, טרחתי להזכיר לו זאת שוב ושוב.

אם לא די בכך, הקבלן שהבטיח "שהכל יסתדר" התגלה כקבלן בינוני ומטה. היציקות שעשה לא היו מושלמות והאטימה הייתה מזעזעת. ***

בחורף הראשון, בעיצומה של הבנייה, הוצפה הדירה שלנו במים עם נזקים מכאן ועד הודעה חדשה. אבל זו הייתה חצי צרה.

הצרה האמיתית הייתה, שגם דירתם של השכנים לידנו, זוג קשישים מקסימים שהיו אולי היחידים שלא התנגדו לבנייה שלנו, הוצפה גם היא.

אם עד כה היה לנו "מאבק שכנים", כאן זה הפך למלחמה. ילדיהם של הקשישים באו וקוממו עלינו את כל השכנים, ואלה כמעט תקפו את בעלי באלימות. "תראה מה עשיתם להם, איזו אכזריות".

בעלי נכנס לסחרור לא נורמלי. גם כך היה בלחץ נוראי מהחובות ומההרס הנורא שגרמה ההצפה, וכעת הסיפור הזה עם הקשישים... מובן שמימנו את שיקום הדירה. ילדיהם התעקשו על איש מקצוע משלהם, שייקר את העניין בעשרות אחוזים, אבל לנו לא הייתה מילה בנושא.

ה סיפור שלנו מתחיל במשהו שמתרחש לכאורה בכל בית, אך אצלנו הוא התפתח לכלל סיפור מיוחד במינו.

התגוררנו בשכונה גדולה, אך בדירה קטנה. בתחילה זה לא כל כך הפריע, אבל ככל שהמשפחה גדלה, הצפיפות החלה להציק.

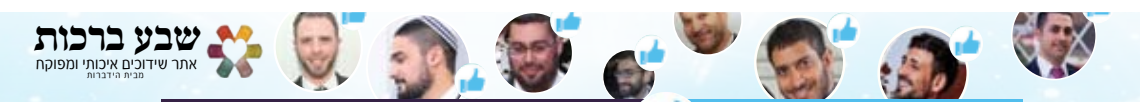
כיוון שאנחנו מתגוררים בקומה האחרונה, הייתה לנו אפשרות לבנות על הגג. כמו תמיד, מספר שכנים התנגדו; וכמו תמיד, אחרי דין דברים הסתדרנו איכשהו, בעלי הוציא רישיון לבנות עוד שני חדרים על הגג, ולאחר תקופה לא קלה של בנייה התרווחנו ורווח לנו מאד. יום אחד מגיע בעלי עם רעיון, שנבנה על הגג חדרים נוספים ונוכל להתחיל לחיות ברווחה.

"אבל מה עם השכנים?" אני שואלת. "נקווה שהם לא יתנגדו", אמר בעלי. "גם הם הרחיבו לצדדים, למה שאנחנו לא נעשה זאת?" האמת, לא מצא חן בעיני להתחיל עם כל הבלגן הזה, ואמרתי לו את דעתי, אבל הוא עמד על דעתו. "אני חייב לדאוג לילדים שלי". כמו שצפינו, מספר שכנים התנגדו, אבל בסופו של דבר ההתנגדויות הוסרו והעירייה אישרה.

לקחנו קבלן שהבטיח הרים וגבעות, והחל לבנות את קומת הגג.

כאן נכנסנו לסיפור שלא הייתי מאחלת לאיש. השכנים התקוממו נגדנו, טענו שזה

שבע ברכות אתר שידורים איכותי ומפוקח מבית הברכות



www.7brachot.co.il להם זה קרה!

יותר מ-900 זוגות לא התייאשו, חיפשו ב"שבע ברכות" את הזיווג המיוחל - ומצאו!

השידוך נמצא בהישג יד, ואנחנו כאן למענכם.

יותר מ-38,000 מנויים ומנויות ♥ השירות בחינם לחלוטין



תפסיק לחשוב:

"לי זה לא יקרה.."

היהודי החושב

השקדים: אין איברים "מיותרים" בגוף האדם (המשך)

מוח האדם מפעיל יותר ממאה מיליארד ניוירונים (תאי עצב) - מספר גדול יותר מכל הכוכבים בגלקסיה. האם ייתכן שמשוהו יהיה מיותר בבריאה כה מתוכננת?

השקדים (Tonsils) הם שתי בלוטות בגודל ענב בצבע ורוד, הדומות לשני כדורים הנמצאים משני צדי הגרון. מכאן הגיע שמם: "שקדים". בעבר חשבו אותם ל"שרידי איברים" מנוונים, ולכן היו ממהרים להסירם בניחות, אפילו בילדים שלא נזקקו להסרתם. היתה זו דוגמה קלאסית להסקת מסקנות שגויות מתוך בורות, שכן התגלה לאחר מכן שהשקדים הם חלק ממערכת הלימפה (- חלק ממערכת החיסון), אשר אחד מתפקידיה הוא ללכוד ולהשמד חיידקים ונגיפים מזיקים, אך יותר מזאת - לייצר נוגדנים כנגד אותם מזיקים. כיום אין חולק על כך שתפקידם של השקדים להגן נגד זיהומים בדרכי הנשימה. זוהי למעשה הסיבה לכך שהם נוטים לחלות בדלקת.

אפשר לראות בהם את האמצעי הראשון שהגוף משתמש בו בהגנה מפני מזיקים מבחוץ. רופאים כותבים: "הרבה פחות ניתוחים להסרת שקדים נעשים כיום מאשר בעבר, מכיוון שכיום ידוע שהשקדים מגנים מפני פתוגנים הנכנסים אל הלוע. הם אפוא קו ההגנה הראשון מפני התקפה על הגוף" (מקור: Inquiry into Life 10th edition, Mader, McGraw Hill, copyright 2003 p293).

יתירה מזאת, התגלה כי דווקא בילדים רכים חשיבותם של השקדים רבה יותר. אצל עוברים הם אחראים להפרשה ולייצור של נוגדנים, ואצל ילדים הם משמשים כ"מאבטחים" הלוחדים חיידקים מאזור הפה והלוע. אצל מבוגרים מערכת החיסון כבר התחזקה, ולכן אינם נוטים לחלות בדלקת שקדים כילדים.

מחקרים נוספים קישרו בין ניתוח שקדים לבין השמנת יתר. כך שמשטבר שיש לשקדים תפקידים נוספים שעדיין נחקרים. מה שבעבר נטען להיות "מיותר", מתגלה כבעל תפקידים מורכבים ביותר. בכתבה הבאה נעיין, בעז"ה, בתפקידיו של התוספתן.

היו רשומות בו שורות ספורות, בלי הקדמה ובלי סיום: "כשהתחלתם לבנות אני רציתי להתנגד, אבל בעלי ז"ל הרגיע אותי ואמר לי להסתכל בעין טובה, לפרגן לכם ולא לכעוס. כשהוא נפטר, חלפה במוחי מחשבה רעה להאשים אתכם, אך מיד ביטלתי אותה מפני שידעתי שזה היה רצונו של בעלי שלא אקפיד עליכם, וגם מפני שידעתי מצד האמת שאין שום קשר בין הבנייה לפטירתו.

אולם בזמן שחלף מאז הבחנתי שאת כן מעירה לבעלך בגלל הבנייה, גם כי אמרת לי וגם כי הרגשתי. לא הערתי לך על כך, כי מעולם לא הערתי לאיש על דבר, אך לפני הסתלקותי מן העולם אני חשה צורך לבקש ממך לנהוג כמוני. דעי שעניין ההקפדה הוא בחירה של האדם. גם אני יכולתי להקפיד, אבל בחרתי שלא לעשות זאת, גם מפני שאני מאמינה שהקב"ה קוצב חיים לכל חי וגם מפני שכל חיי בחרתי לעשות טוב וכך גם בעלי, וידעתי שזה המעשה שהוא רוצה שאני אעשה.

אם את רוצה לעשות את רצוני, אנא בקשי מחילה וקבלי על עצמך מכאן ואילך לא לצער אותו על עניין הבנייה, ויהיה הדבר לעילוי נשמתי ונשמת בעלי. כל טוב".

בעלי מצא אותי ממררת בבכי, ואני אפילו לא יכולתי לומר לו דבר. הראיתי לו את המכתב והוא קרא אותו והחל לבכות גם הוא.

באותו מעמד ביקשתי את סליחתו והבטחתי לו שלעולם לא אזכיר עוד את עניין הבנייה ולא אצער אותו. פרט לזה, קיבלתי על עצמי לכבד אותו בכל העניינים.

עברו מאז מספר שנים, ואני חייבת לציין שהאווירה בבית השתנתה לחלוטין. בעלי שוב אינו סובל מהביקורת המוגזמת שלי, לא בעניין הבנייה ולא בשום עניין. בסך הכל, המכתב הזה שינה אותי ואת חיינו לטובה בצורה שלא תאומן. מדי שנה אנחנו עולים לקברם של בני הזוג, שהבנייה שלנו הפריעה אולי לחייהם, אבל הם, בתמורה, בנו את ביתנו. כתוב במסכת סוטה שבשביל שלום בית הקב"ה מוכן למחות את שמו. אני בטוחה שמעשיהם הנאצלים של זוג הזקנים האלה לטובת שלום הבית שלנו פתחו להם את שערי גן העדן והעלו את נשמתם עד כיסא הכבוד ממש.

תהיה נשמתם צרורה בצרור החיים.

לרכישת ספרו החדש של חיים ולדר "אנשים מספרים על עצמם פ" חייגו להיברות שוופו: 09-50-12-222-073 או באתר shops.hidabroot.org

ככל שהתקדמתי. וכשהגעתי למרכז החדר, השתררה דממה.

את הקרח שברה אשתו של הנפטר, שקמה אלי, חיבקה אותי ואמרה בצורה ישירה: "חיכיתי לך יותר מכולם. רציתי להגיד לך שאינכם אשמים, אין שום קשר בין מה שקרה לבעלי ובין הבנייה. הוא לא היה חולה ולא התקרר ולא היה לו שום צער. להפך, הוא כל הזמן אמר: 'מסכנים הם, אנחנו רק שניים, והם משפחה שלמה'. ולכל השכנים שניסו לחמם אותו, אמר: 'מה אתם חושבים, שהם עשו זאת בכוונה? אני אישרתי להם את הבנייה, וזו אשמה שלי בדיוק כמו שלהם'".

זרם של דמעות פרץ מעיני. האישה הזו פשוט הרגיעה בשנייה אחת את כל הפחדים הנוראים שלי, ובעצם עשתה משהו הרבה יותר מזה. היא הכשירה טומאה בציבור. כך הרגשתי בדיוק. רגע לפני כן הייתי מנוודה ורגע אחרי כן כאילו קיבלתי הכשר ממי שיכולה הייתה לגרום לבידוד שלי עד סוף ימי.

היא כיבדה אותי ואפילו העתירה עלי דברי שבח, ואני חשתי שאבן ענקית ומעיקה נגולה מעל לבי.

הבנייה הסתיימה חודשיים מאוחר יותר. אנחנו פיצנו אותה ביד נדיבה, והכל בא על מקומו בשלום. כמעט.

מכל האנשים כולם, אני זו שהמשכתי להעיר לבעלי על הבנייה. הייתי מייסרת אותו במילים: "למה היית צריך את הצרה הזו? מה אתה כבר מבין בבנייה? תראה לאיזו צרה הכנסת אותנו". והוא היה יושב ולא אומר דבר.

לפעמים היה מתנצל: "רק דאגתי לפרנסה שלנו", ואז היה יוצא למספר שעות וחוזר כלעומת שבא.

כך עברו שלוש שנים. במהלכן התקרבונו לשכנה הזקנה והיינו מסייעים לה רבות ולפעמים גם מזמינים אותה לשולחן השבת, אף שהייתה לה משפחה לא קטנה.

יום אחד חלתה גם הזקנה החביבה. ראינו איך היא מתדרדרת במהירות, והיא כבר דיברה באופן חופשי על זה שהיא הולכת להצטרף לבעלה. באחד הימים, כשישבתי לידה, היא מסרה לי מכתב וביקשה שאפתח אותו אחרי פטירתה. היא השביעה אותי שלא אפתח לפני כן, ואכן לא פתחתי.

ואז היא נפטרה, ושוב ליוונו אותה, כל דיירי הבניין. כשחזרנו מהלוויה פתחתי את המכתב בסקרנות.

”הקשיש והקשישה לא אמרו דבר. הם הוסיפו לומר לנו "שלום" באדיבות, אבל הם היו היחידים. כל השאר פשוט לא דיברו אִתנו

היברות - מח' אמ"א

מסייעת לנשים הרות במצוקה

וגאה בס"ד על הצלת מעל-3000 תינוקות! טרם ניתזאה האם שמחייבת על הילדה...



בחיוג אחד תמצאי שהכל אפשרי: 073-2221333 | 052-9551591 kalina@htv.co.il

אמא, אני לא אשם!!! אל תחרצי את גורלי



אברי גלעד: "הניסיון החילוני לדלג מעל מעגל השייכות - יוצר אנשים אומללים"

למה הוא ממדר לחלוטין את בנותיו ממסכים, איך הוא עובד בתוך התקשורת שהיא "ארץ לשון הרע", ולמה סירב לאחרונה להנחות את "האח הגדול" תוך ויתור על סכומי עתק? ראיון עם אברי גלעד

נעים להכיר

אברי גלעד, בן 55, נשוי + שלוש, מנחה תוכניות, גר בתל אביב.

ניצוץ של יהדות

"אני לומד חסידות כבר 15 שנה, אז קשה לי לתת נקודה אחת. יש כל כך הרבה. אבל אם אני מוכרח, אומר שאני מחובר מאד לתחושת השליחות. אני מאמין שיש לי שליחות, ושכל אחד יש שליחות. אני מאמין שאדם לא יכול לדעת, עד הרגע האחרון בחייו, מה היא בדיוק שליחותו, אבל יחד עם זאת עליו להשתדל בכל רגע לעשות אותה. "עיקר העניין זה לוותר על מה שאני רוצה לעשות, לוותר על טובת עצמי ולעשות מה שמצפים ממני. להתמסר לעניין הכללי. העניין הוא שאני שייך לכלל, ושתכלית קיומי היא ההיתכלות. בעיני זו נקודה יהודית גדולה וחשובה מאד. "אני חושב שכל אדם צריך עם. כדי לשמור על שפיות צריך להיות קשור לעם. הניסיון הליברלי והחילוני לדלג מעל מעגל השייכות של העם יוצר אנשים אומללים, שהופכים את ההתנכלות לעם שלהם למקצוע.



ניצוץ של מצווה

"הכי מעניין אותי היום זה ענייני לשון הרע. כי הרי אני 'גר' בתקשורת, שהיא ארץ לשון הרע. אני פועל בסביבה שאני פועל בה, כדי לנקות כמה שאפשר. אבל לפני שאני פועל כדי לנקות בסביבה, קודם כל אני פועל לנקות את הדיבור שלי, שפעם היה נגוע בצורה קשה מאד. אפילו יש שיאמרו שאני ועוד שותף, שבעבר עבדנו יחד, הבאנו את הלשון הרע למקומות גבוהים ורוחקים מאד. "לכן היום זה מעניין אותי מאד, ואני משתדל מאד בנושא. אחת הסיבות שסירבתי לקחת את ההנחיה של 'האח הגדול' היא שחששתי מהעניין של דיבורים לא טובים. ומצד שני, אם הייתי עושה את זה בלי לעג וציניות, לא הייתי עושה את זה 'טוב'. האמת היא שויתרתי על הרבה מאוד כסף בשביל זה."

ניצוץ של שבת

"אני עושה קידוש בערב שבת. אבל מעבר לזה, כבר למעלה משנה השבת שלי היא ללא סלולר. חשוב לי מאד לנקות את התודעה שלי פעם בשבוע. זה פשוט יום של בית ומשפחה. כמה שפחות עשייה, אם אפשר. אבל האמת היא שבקשר למסכים, אצלנו זה הרבה יותר מהתנזרות בשבת. הטלוויזיה היא לא מרכז הבילוי בבית שלנו. גם לא הסמארטפון. לילדות שלי אין סמארטפונים, והן לא נוגעות בטלפונים של ההורים. הן עושות המון עבודות יצירה, טיולים, נוסעות באופניים. אנחנו משתדלים כמה שיותר להרחיק אותן ממסכים."

ניצוץ של שורשים

"סבא של אמא שלי היה צייר בכמה בתי כנסת בירושלים. בין היתר, הוא צייר בבית הכנסת החורבה בעיר העתיקה. שמעתי שבשנים האחרונות שיפצו אותו. עוד לא יצא לי לראות את בית הכנסת אחרי השיפוץ, מעניין אם זה עדיין שם."

ניצוץ של סיום

"מבחינה ציבורית, אני אשכח 5 דקות אחרי מותי. אני יודע את זה, וזה בסדר גמור. אני לא חושב שאשאר אחרי איזה ספר גדול או עשייה מפוארת. אמנם אני מנסה לדייק את עצמי כמה שאפשר כל הזמן, אבל דיוק מעצם טבעו הוא לא משהו שנשאר, כי הוא נכון רק לאותו רגע. "עם זאת, אני מקווה שבלבבות של אנשים שנגעתי בהם ועזרתי להם - אני אשאר. מורשת של חמלה כלפי הזולת, נתינה לזולת, אי הליכה אחרי פיתויים מנצנצים והתמקדות במה שחשוב באמת - עבודה פנימית והשפעה של טוב על עם ישראל ועל העולם כולו."

ניצוצות יהדות

רגע למחשבה

פיצוחים



במאת האחוזים

- על בנות כיתה ד'3 בבית הספר "נאות שולמית" ידועים הנתונים הבאים:
 - א. 7-13 בנות יש נמשים על הפנים.
 - ב. 30 ילדות הן בעלות משקפים.
 - ג. 23 תלמידות מוציאות באופן כמעט קבוע 100 במבחנים השונים.
 - ד. אין אף ילדה שיש לה כל שלושת הנתונים הקודמים.
- כמה בנות לפחות מונה כיתה ד'3?
התשובה תפורסם בשבוע הבא

(התשובה לחידה מפרשת בהעלותך: עזריאל בן 19 ועמיאל בן 17. אם עזריאל מובגר מעמיאל בשנתיים, מובן שבהיותו בן 4 היה עזריאל כפול בגילו מעמיאל. לכן, כיום, 15 שנים לאחר מכן, עזריאל הוא בן 19 ועמיאל בן 17.)

מתוך ספר החידות פיצוחים 3, בהוצאת פיצוחים הירחון לראש היהודי.



אמרות

ההורג איש - הוא בפעם אחת, והמלבין פניו - הורגו פעמים רבות (רבי אליהו האתמרי)

אדם חי שבעים שנה, ולו כדי שייטיב ליהודי פעם אחת בלבד (הבעל שם טוב)



הרב נתן רוזן | הרב שמחה כהן | ר' שמעון פרץ | ר' חנן לדרמן | גבי אה הכימאן

בואי לקורס מקצועי ויחודי
בו תרכשי כלים לבניית הרצאה, שפת הגוף, תקשורת עם הקהל, חזון, אסטרטגיה ושקטיקה, פחד קהל, הומור ועוד...

6 מפגשים, מידי יום ראשון

החל מ"א תמוז (24.6.18) בין השעות 17:30-22:00 באולמי בית הידברות, רח' שנקר 20, פתח תקוה

קורס הכשרת מרצות
בבית הידברות

הרגע ששינה את חיי



"יש גידול, צריך להוציא אותו. מחר נוח לכם?"

באותו רגע שבו התבררנו על המחלה של בעלי, הבנתי פתאום, בכל ההלם הזה, שיש מישהו ששומע אותי. שקרוב אלי

צריך להוציא. מחר נוח לכם?"
"ממההה?"

אין מילים לתאר את מה שהרגשתי. אני חושבת שאם בנאדם היה מסוגל לבכות דם - זה מה שהיה קורה לי. טירוף פשוט. אהה כן, שכחתי לציין שהייתי בהריון. נכון שלכל אישה יש החלום הזה, להיות נסיכה של כולם בהריון? שכולם יהיו סביבה, וידאגו לה, ויפנקו אותה? אצלי זה ממש לא קרה.

בכל אופן, זה הרגע שבו גיליתי שיש מישהו ששומע. שאוהב אותי בלי סיבה, והוא יודע לרפא גם את בעלי, אף על פי שהפרופסור אמר שהמחלה אצל בעלי היא אגרסיבית, ושהוא חייב להתחיל כימותרפיה מיד. כמובן הוא התחיל טיפולים, ואני התחלתי להתפלל. בבושת פנים, לא יודעת איך להתפלל ואפילו איך לקרוא לזה שלמעלה. היום, אגב, אני קוראת לו "אבא", או "אבוש". ממש אבא. ה-אבא.

זוכרים שכתבתי שתמיד חיפשתי להרגיש מיוחדת? אז היום אני מבינה שתמיד הייתי, ורק

הייתי בת 24. נשואה טרייה, בערך ארבעה חודשים.

רחוקה מאוד מבורא עולם. מה שלא ידעתי, זה שהוא תמיד היה קרוב אלי. את האמת, הרגשתי ריקנות תמיד. לא קלישאה, זה אמיתי.

לא הייתי אומרת ש"חיפשתי את התכלית". אולי חבל שכן.

חיפשתי להרגיש מיוחדת. רציתי מאוד להיות טובה במשהו, שיהיה איזה משהו שמגדיר אותי, שמייחד אותי. חשבתי ללמוד ציור, אולי ללמוד שירה מקצועית, אולי ללמוד שפות.

משהו, העיקר להרגיש שאני שווה משהו.

אני זוכרת איזה יום, לפני אותו הרגע ששינה את חיי, שישבנו ועשינו על האש. אני זוכרת שאמרתי: "לאלוקים לא אכפת אם אני אשמור שבת, אם אדליק את האור או לא. מה שחשוב זה שאני בנאדם טוב" ואז, יום אחד, זה קרה. קיבלתי את הסטירה הנוראה.

הרגשתי גוש אצל בעלי. רופאים. בדיקות. ואז הבשורה הנוראה שהתבררנו על בעלי: "זה גידול.



בגלל שאני הבת של מלך העולם - אני כבר הכי מיוחדת שיש.

ב"ה, היום בעלי חי, ובריא. ישתבח שמו לעד. אני שמה בגאווה גדולה את הכתר שלי על הראש, אפילו כשאני הולכת לישון. וכל מי שלא הכיר אותי לפני כן בטוח שנולדתי עם מטפחת על הראש... זה מצחיק אותי. רק בורא עולם יודע איפה הייתי ומי הייתי, ויודע כ-ל מה שעשיתי, ועדיין, הוא קיבל אותי בורעות פתוחות. אין עליו, שתדעו. רק צריך להתפלל ולבקש מאוצר מתנת חיים. והוא יתן.

שנזכור תמיד ונחוקק כולנו על לוח ליבנו "רחום וחנון", זה בורא עולם.

רוצים לשתף אותנו ברגע ששינה את חייכם? שלחו אלינו למייל debi@htv.co.il (עד 800 מילה)

זיכוי הרבים

"לא מספיקים להגיע - וכבר עלון הידברות אוזל"

יעל בן עזרא מפיצה את עלון הידברות בפתח תקווה כבר קרוב ל-6 שנים, ומאז נישואי בנה - גם הוא מפיץ אותו בעיר מגוריו. בראיון קצרצר מספרת יעל על ביקוש עצום ממחמאות כנות



כבר קרוב ל-6 שנים שיעל בן עזרא מפיצה את עלון הידברות בשני בתי כנסת באזור מגוריה, פתח תקווה. כמעט 6 שנים - והביקוש רק עולה.

"את הידברות אנחנו מכירים כבר הרבה שנים. ברגע שראינו לראשונה את העלון - הצטרפנו למפיצים, ומאז אנחנו מביאים את העלון לבתי הכנסת באזור. לא מספיקים להגיע - וכבר הוא

מחולק, ממש חוטפים אותו", מספרת יעל בפשטות. "הדבר הכי בולט שאני רואה בעלון הוא שהוא כל הזמן משתפר. אם בשנים הראשונות שמעתי פה ושם הערות או השגות של אנשים על העלון, והעברתי אותם לאחראים - היום אני כבר לא שומעת כאלה. העלון רק משתפר והולך משבוע לשבוע."

בנה של יעל נישא לפני 4 שנים, אך לא נטש

את המסורת של הפצת העלון - והפך למפיץ בעצמו, בעיר מגוריו, אלעד. "כשהוא התחתן והגיע עם העלונים לאלעד, הוא התקבל באופן פושר. היום אנשים דופקים לו בדלת ומחכים לקרוא את העלון. כל הקוראים, גם בסביבה שלי וגם בסביבה שלו, כולם אומרים בפה מלא שהעלון מצויץ".

יש תגובות ספציפיות שאת מקבלת מאנשים?
"אנשים נהנים מאד לאחרונה ממדור 'המומחיות', אני מקבלת עליו הרבה תגובות. אנשים גם נהנים ממדורי ההלכה בעלון - הרי העלון מיועד בין השאר לציבור שלא שומע את ההלכות האלה בכלל או בישיבה. הוא צריך את ההלכות נגישות, והעלון עושה את זה בצורה מצוינת".

לחצטרפות כמפיצים לחודש ראשון בחינם, הייגו למוקד ההפצה 077-2221388

העולם

שמעבר

השנה שקלקלתי בגלגול הזה. בחרתי באפשרות השנייה.

האחות הצעירה חלמה

את החלום שוב ושוב - שלוש פעמים בסך הכל. בפעם השלישית גם ציינה הנפטרת באחזניה כי לא די שמדובר בחלום אמת, היא אף תיתן לה סימן לכך.

הסימן שאותו נתנה הנפטרת הוא העובדה שאביה לא עלה לקברה ביום ה"שלושים" לפטירתה, משום שלא רצה לבטל תורה אפילו למטרה זו.

אז החליטה הנערה לגולל את פרטי החלום בפני הוריה, ואביה אכן אישר כי כל הפרטים שמסרה בתו - נכונים הם. "כמובן, ההורים התנחמו מאוד משמיעת החלום, ולמדו מאכן מוסר השכל גדול", אומר הרב זילברשטיין על הסיפור המטלטל.

לדבריו, המוסר העיקרי שההורים למדו מהחלום הוא שהכל בא בחשבון נפלא מול הקב"ה, דבר לא נשכח מעמו יתברך. "אבל כעת גם נודע להם מה היה אותו החשבון, שלא יכול היה להיות אחרת. בנוסף למדו ההורים על חשיבות לימוד התורה שמייחסים בשמיים לאביה, שזה אפילו דוחה עלייה לקבר - על אף שיש בזה נחת רוח לנשמה", חותם הרב זילברשטיין בזאת.

מצמרר: האחות שנפטרה באה בחלום לבת ה-12

חידת פטירתה בטרם עת של בחורה כבת 19 שעמדה להינשא לבחור תלמיד חכם, אך לא התעוררה משנתה

זה עם פרוץ השואה, כאשר הייתה ילדה קטנה ובלית ברירה הוריה נאלצו למוסרה למשמרת בידי הגויים. "כשהמלחמה נגמרה, הגויים שאיראו אותי אצלם ולא החזירו אותי להורי".

למרבה הצער, נשארה הילדה בין הגויים עד גיל 19. רק אז גילתה שהיא יהודייה ובת לעם הנבחר, והחליטה לעזוב את החיים שהכירה בצל הגויים ולחזור לעם ישראל.

כשהגיעה זמנה לעלות לשמיים, נשפטה הצעירה בבית דין של מעלה - ושם נפסק לה כך: היות שחיותה מגיל 19 כצדקת, מגיע לה גן עדן. אך היות שעד גיל 19 חייתה כגויה - אינה יכולה להיכנס לגן עדן לפני שתעבור זיכוך. "נתנו לפני שתי אפשרויות: או לעבור את הזיכוך למעלה בשמיים, או לחזור לכאן בגלגול ולחיות בעולם הזה ל-19

הגאון רבי יצחק זילברשטיין, רב שכונת "רמת אלחנן" בני ברק, חשף לאחרונה סיפור מצמרר: חידת פטירתה בטרם עת של בחורה כבת 19 שעמדה להינשא לבחור תלמיד חכם, אך לא התעוררה משנתה. היה זה בשנת תשע"ד, כאשר האחות בת ה-12 הייתה בת שמונה בלבד.



כפי שמתפרסם כעת ב"ווי העמודים", ועל פי סיפורו של הרב זילברשטיין, בת ה-12 ראתה את האחות הנפטרת בחלומה, כשהיא אוצרת בידה ומובילה אותה אל תוך יער עבות. שם, השתיים מתיישבות על ספסל והנפטרת פותחת את פיה ואומרת לאחותה: "תגידו להורים שלא יצטערו על פטירתך, כי טוב לי מאוד שם". במילים אלו החלה הנפטרת לגולל את פשר פטירתה הפתאומית בגיל כה צעיר: לדבריה, היה

הטור

המאור

לצערנו זה יהיה קשה למנוע מאתנו לדבר דברי הבל ולשון הרע".

רק על ידי לימוד יום יומי של מוסר והלכות לשון הרע, נוכל לעלות מעל דרגת בעלי חיים, ולגבור על יצרנו.

"זימתו האנשים מוציא דבת-הארץ".

למה במפגשים חברתיים אנחנו מספרים לפעמים כל מיני סיפורים, ונוטים להגזים? מעגלים פינות במקרה הטוב, ומשלימים פרטים שלא היו ולא נבראו במקרה הטוב פחות. מה זה? לחץ חברתי? אנחנו לא חייבים שהסיפור שלנו יהיה תמיד הכי מוצלח...

אי דיוק במה שאנחנו מוציאים מהפה מעיד על רמת האמונה שלנו. צריך לשקול טוב לפני שמוציאים מילה מהפה, שלא נדבר על לשון הרע! ברוב המקרים, שינוי הפרטים בסיפור קורה מבלי שנשים לב, ובאופן טבעי. המח עורך את הסיפור, מעבד ובודק עד כמה אפשר להגזים מבלי לעבור את הגבול, בכדי לעורר התפעלות.

אין צורך להרשים את חברינו בהגזמות מיותרות, יש לשים ביטחוננו בבורא עולם ולדבר אמת, ובלשון נקייה ומדויקת, וכך נהיה אהובים ע"י ה'... וגם על הבריות.

הכלב שלא הצליח לנבוח

מהו המכשיר שמנע מהכלב לנבוח, ולמה הוא נבח בכל זאת? ומה נלמד מכך?

ההזוי הזה, הבנתי משהו מהפכני! נתאר לעצמנו שלכל אחד היה כזה מכשיר על הצוואר, וכל פעם שהינו מדברים דברים בטלים, או לשון הרע - היינו מקבלים "זץ". איזה רעיון אדיר! איך לא חשבו על זה קודם!?

רצתי מיד לספר לאשתי על הרעיון המופלא שעלה לי.

"אכן רעיון מעולה", התלהבה אשתי. מיד ישבנו לתכנן איך אפשר להקים דבר כזה, ואיך זה יפתור את כל הבעיות של לשון הרע בעולם.

אחרי שעה של דיונים, שמענו בחוץ נביחות חזקות. אשתי הביטה מהחלון, ואמרה לי: "תגידי, מה קרה בסוף לכלב שסיפרתי לי שנתקע בגדר, שחררת אותו?".

"אוי", נבהלתי, מרוב התלהבות שכחתי לשחרר אותו...

"אבל זה לא יכול להיות, הכלב הזה, הרי יש לו מכשיר, הוא לא אמור לנבוח - זה מכאיב לו!" אשתי נאנחה... "איי, מה אפשר ללמוד מזה? הכלב, זה הטבע שלו! ולצערי יש כאלה מאתנו שלשון הרע נהיה גם להם טבע שני, ואפילו אם נשים עלינו אלף מכשירים, ונקבל אלפי 'צצים',

בדרכי הביתה נתקלתי בדבר מוזר. ראיתי כלב שהסתבך עם הרצועה שלו בגדר ולא יכול לזוז. רציתי להתקרב ולעזור לו, אך פחדתי שמה יישך אותי מרוב פחד וחוסר אונים. עשיתי צעד אחד לכיוונו, והכלב לא ניסה אפילו לנבוח עלי.

"משהו מוזר", אמרתי לעצמי, "כלב שאינו נובח עלי?!". מאז שחזרתי בתשובה וגידלתי זקן, כל כלב שאני נתקל בו - נובח עלי. בתחילה

נעלבתי נורא, ואז שמתי לב שכל מי שיש לו זקן, כל כלב שרואה אותו נכנס מיד ל"אטרף" של נביחות. כנראה שהוא לא מסוגל להתמודד עם ה"קדושה" שלנו.

לענייננו, התקרבותי לכלב שלא רצה לנבוח עלי, ולפתע ראיתי שיש לו על הצוואר

מכשיר מוזר. באותו רגע עבר אחד השכנים באזור, ושאלתי אותו לפשר המכשיר הזה. "אה, זה מכשיר נגד נביחות. כל פעם שהוא מנסה לנבוח - הוא מקבל זרם חשמלי".

"ה' ירחם", חשבתי לעצמי, "ממש צער בעלי חיים!".

אחרי כמה שניות של התאוששות מהרעיון



תקיים תפילה מיוחדת לכל הישועות

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

ללא תשלום



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



עם הרב מרדכי לוי

הזמינו לביתכם סדנא בנושא הכוחות הטמונים בשם האדם

בסוף הערב תינתן אפשרות למשתתפים לקבל ברכה אישית מהרב



עם המקובל הרב יצחק בצרי

3 נקודות
למחשבה



תכנים חדשים באתר הידברות

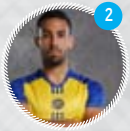
האתר העולמי לקירוב



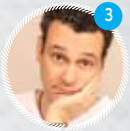
"רבש"ע, איך אני מבשר לאשתי שרק ילדה, שהיא איבדה בן אחר?"



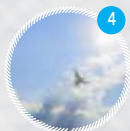
"רק בשבת יש לי זמן איכות עם המשפחה": כך נראית השבת של השחקן אייל גולטה



עורך מנשה: "כולם מבקשים ברכות מעדן, ואף פעם לא ממני"



הסבתא התגלתה בחלום בפעם הרביעית: "תשמרו שבת, והגידול של הילדה ייעלם"



דורית שרמן: "לגדל שלישיה זה לא כזה מסובך כמו שאנשים חושבים"



הרב זמיר כהן - איך להישאר רגוע במצבים מלחיצים



מסע בין נשמות - ראיון עם יהודה סינגסון, מנהיג קהילת בני המנשה



שבת אחים: פרק 3 - קהילת יוצאי מצרים



שניים: הרב שלום ארוש ופאר טסי - השם הוא אבא אוהב



מאחורי המיקרוסקופ - פרופ' עלי מרצבך



מה מופיע 743 מיליון פעמים בגוגל?

למה אנחנו עייפים כל כך בבוקר, למה כל העולם מדבר עלינו ומה הן הוראות היצרן לאדם?

בעולם יש כ-15 מיליון יהודים, המהווים כ-0.5% (!) בלבד מאוכלוסיית העולם, ובכל זאת, שימו לב כמה מדברים עלינו בעולם. מה כולם רוצים מאתנו? האם יש עוד עם שהוא מיעוט כמו היהודים, שנמצא במוקד תשומת הלב של העולם, שכל כך מבקרים אותו ומפגינים נגדו? אז למה עם קטן מאד כמו העם היהודי זוכה ל"התעניינות" כזו? אני לא מבין זאת, במיוחד כאשר שכנתנו סוריה טובחת מידי יום באלפי ילדים ואיש אינו פוצה פה. שתיקה מסביב לעולם! עוינות כזו כלפינו אינה מובנת גם משום שהמוח היהודי תרם רבות לאנושות בתחומים שונים, כגון תורת היחסות של איינשטיין, waze, כיפת ברזל, פייסבוק ועוד כהנה וכהנה. כ-25% ממקבלי פרס נובל הם יהודים! מדובר באחוז לא פרופורציונאלי לגודלם ביחס לאוכלוסיית העולם. את חוסר ההיגיון ניתן להסביר בכך שמדובר בהשגחה עליונה ובנבואה שכתובה בתנ"ך: "וְהִיִּיתַתְּ לְשֵׁמָה לְמַשָּׁל לְשֵׁנִינָה בְּכָל הָעַמִּים אֲשֶׁר יִנְהַגְךָ ה' שְׁמָה" (דברים כ"ח, ל"ז). בורא עולם מציין שאצל הגויים השם ישראל יהיה "משל" - כל פעם יביאו את היהודים כדוגמא למשהו... (היום) אנו רואים שתמיד ישראל היא דוגמא לדבר שלילי). "ולשנינה" - שתמיד הגויים ידברו על העם היהודי, עם ישראל יהיה תמיד בפייהם של אומות העולם. אם כך, מה הפלא? בורא העולם ויוצר ההיסטוריה הבטיח - וקיים! לסיום, מתוך סקרנות, חיפשתי בגוגל את המילה "ישראל" (באנגלית) וקיבלתי 743 מיליון תוצאות. נוכחתי לדעת שאין אפילו מדינה אחת בסדר גודלה של מדינת ישראל, שמגיעה למחצית כמות התוצאות! נסו ותיווכחו בעצמכם...

היקיצה בבוקר מורכבת משחשבו

מדי בוקר, ממש בעת שאנו מתעוררים משינה, קשה לנו לקום מהמיטה - העייניים שלנו נעצמות, אנו מרגישים עייפות נוראית, אבל חייבים לקום. אחרי מספר דקות "פתאום" העייפות הכבדה מתחילה לפוג, ולאט לאט מרגישים רעננות של יום חדש... רגע, מה קורה פה? לאן נעלמה העייפות? איפה הכבדות בעייניים והישנוניות שחשנו כשהתעוררנו? אלא שחסד גדול עשה עמנו בורא עולם כדי שנוכל לתפקד במשך היום ו"העלים" מאתנו את העייפות. איך זה קרה? בלוטה קטנה בגודל אפונה, הנמצאת במוח שלנו ונקראת בלוטת האצטרובל, מפרישה הורמון שינה שנקרא מלטונין. תפוקת המלטונין גבוהה בלילה ונמוכה באור היום. בלילה, בעת החשיכה, הפרשת המלטונין מרדימה אותנו. אבל בעת שאנו מתעוררים, המפגש של העין הפקוחה עם קרני האור, מעכב את הפרשת המלטונין ואז הישנוניות הולכת ודועכת. בגלל זה, כשפותחים לנו את התריס, השינה "הולכת" לנו... בזכות תכנון מופלא זה אנו מתעוררים כל בוקר, ואחרי כמה דקות חשים רעננים ולא ישנוניים ומסוגלים לתפקד. האם יתכן שתהליך זה נוצר מעצמו ללא יוצר ומתכנן?

"הוראות יצרן"

כל מכונה שאדם יוצר, כגון מיקרוגל או רכב, זקוקה להוראות יצרן. כל מוצר יוצא לשוק עם חוברת הדרכה, שמסבירה מה תפקידו, כיצד מפעילים אותו ואיך שומרים עליו. על אחת כמה וכמה - מכונות מורכבות כמו מחשבים ומטוסים, עבורם לומדים בני אדם במשך שנים, כדי לדעת כיצד להפעיל אותם. שאלתי היא כזו: האם ייתכן כי מי שברא את האדם, ברא אותו ללא תכלית? האם ייתכן שהיצרן שברא את האדם לא גילה לו מה תכליתו בעולם? האם הגיוני שהיצרן יפקיר את האדם ללא "ספר הדרכה"? אם כן לשם מה הוא יצר את האדם? "סתם"!? ברור שלא! זכינו לקבל "הוראות יצרן" בספר ההדרכה שקיבלנו מפי בורא עולם, הלא הוא התנ"ך... התנ"ך הוא ספר ההדרכה הדתי היחיד, שמציע ספר חוקים מלא לכל סוגי השאלות האנושיות כגון חיי אישות, חברה, דיני משפט, מצוות מעשיות, מוסר ומידות. תורת ישראל היא היחידה שעונה על כל השאלות שבכל דור ודור עבור כל אדם ואדם.

צילדים

מלכת הפתה (ה')

בשבוע שעבר ספרתי לכם כיצד כל חברותי עזבו אותי, מלבד אחת

עם הפתרות הנוראה בחברה ולהתחבר עם מי שראוי לכך. היא הוכיחה במלים קשות את גנות הפתה על מה שהן מעוללות לילדות מסימות. ידעתי שהיא מתכננת אלי, ולא הייתי בטוחה שאני שמחה בכך. השיחה השפיעה. ההצקות נעלמו לאט לאט, אולי פשוט מפני שלא היה עם מי להתחיל. שבועים לאחר מכן התקיים ערב פתה. הערב עצמו היה רגיל ביותר. שירים, הצגה קטנה וכבוד קל. הספור החל דווקא בסיום, לאחר שהמוקה הלכה. נעמי הכריזה: "בואו נעשה מהפכה". הבנות לא ממש הבינו מה שהיא רוצה, והיא החלה לערם את השלחנות זה על זה. ראיתי את הבנות מסתכלות אחת על השנייה ומתפלאות: "מה עובר עליה?" אך היא הביטה אליהן במבט פוקד, וזה הספיק. כל הפתה החלה לבנות חומה של פסאות ושלחנות בפתח של המקלט. בשבוע הבא אספר לכם מה עשתה נעמי.

בהסוס. "חוי..." אמרתי, "את לא חושבת שזה בדיוק מה שאת? החברה הכי טובה שלי?" "חסבתי... אולי... לא הייתי בטוחה סאת רוצה להיות החברה שלי. בגלל סאני כזו נמוכה ולא חסובה בכלל, וחוי מזה יס לי את הבטיחה בלסון, סאני אומרת סין במקום סין". "אני לא יודעת מה יקרה אתי בסוף", אמרתי. "אבל מה שלא יהיה, את תהיי החברה שלי הכי טובה לעולם. כי הוכחת את הנאמנות שלך בשעה הכי קשה שלי". כפאשר חוי התכוננה ללכת, לוייתי אותה עד פתח הבית, וממש ממש ביציאה אמרתי: "ושתדעי עוד דבר, זה שאת מחליפה 'שין' ב'סין', עושה אותך יותר מתוקה בעיני". וסגרתי את הדלת. למחרת נכנסה המחנכת לפתה והחלה לדבר בנושאי חברה. היא אמרה, שמאחורי המלה "חברה" מסתתרים לפעמים אכזריות, לשון הרע, רכילות וכל הרע שבועולם. היא הציעה להפסיק



אמי שאלה אותי מדוע לא ספרתי לה. "נשארתי כאן כמה ימים. זו הייתה הדרך שלי לספר לה", אמרתי. "ומדוע לא באת וספרת?" שאלה אמי. "נסיתי ולא יכלתי", אמרתי. אמי לא ידעה כיצד להתמודד עם המצב שנוקלעתי אליו, ואני נשארת שבויע בבית. חוי באה לבקר. היא אמרה לי: "שרי, את חייבת לחזור לפתה. אסור לה לותר". "אבל אני מ'אשת", אמרתי. "מדוע את מ'אסת? הרי במילא את לא רצית להיות מלכה". "נכון", אמרתי, "אבל גם לא רציתי שכל החברות שלי תעזבנה אותי. רציתי לחיות בשקט, ושארף אחד לא יפריע לי". חוי שתקה רגע ארך ואחר כך אמרה: "סתדעי, שרי, סבסבילי את תמיד תהיי מלכה". הבטתי בה. היא הייתה כל כך נוגעת ללב כשאמרה את זה. דמעות עמדו בעיני. "ואם תסכימי... אני גם רוצה להיות... החברה שלך הכי טובה", הוסיפה

מה בפרשה?

פרשת המרגלים

הקב"ה מצווה את משה רבנו לשלוח מרגלים שיתורו את ארץ ישראל. המרגלים תרים את הארץ מהנגב עד חברון. כשחוזרים המרגלים אל העם מספרים עשרה מהם כי הארץ מוקפת אויבים וכי יש בה ענקים, ואין לעם ישראל סיכוי לכבוש אותה. יהושע וכלב, שני המרגלים הנוספים, משתיקים אותם ומספרים על טוב הארץ. העם נבהל מדברי המרגלים, ואלו נענשים. יהושע וכלב מרגיעים את העם בדבריהם. ה' כועס על תלונות העם, אך במקביל נתן למשה רבנו את י"ג מידות של רחמים. לאחר מכן מצווה ה' את משה על הקרבנות שיקריבו בהגיעם לארץ ישראל ועל התרומות שירימו בה. בסיום הפרשה מובאות שתי פרשיות: פרשיית המקושש, אשר קושש עצים בשבת ונידון לסקילה, ופרשת הציצית, בה מצווה ה' את ישראל על מצוות ציצית.

בדיחות לילדים



מה קורה אם מתקשרים למספר 2001 המשטרה מגיעה ברורס.



סוס נכנס לקיסק ומבקש קולה. המוכר: עם קש? הסוס: כן, עם הרבה קש!

אומר אפס על שמונה: איזה שוויצר, הוא הולך עם חגורה.



רק כשמכניסים משהו למיקרווגל, מגלים כמה אפשר לעשות ב-40 שניות...



5 ספרים
100 ₪
+ מתנה
בכל רכישה

4 ספרים
100 ₪

3 ספרים
100 ₪

2 ספרים
100 ₪

גם ספרי הילדים משתתפים בכל המבצעים!!!
חודש הספר העברי
בהידברות שופט



בארומת קופית למכנת עמוים 052-7133296



אחת שאלתי

הרב ארז חזני



הטרמפ שהביא לביטול השידור

מה ארע לבחור שסירב להביא את הקשיש לביתו? ומיהו הקשיש שעלה לרכבו?

למרבה הפלא הבחור מסרב, וטוען שוב שזמנו קצר... ושוב, הזקן מבקש, והבחור מסרב. הזקן ממשיך ומתחנן להסיע אותו עד ליעד, ומסביר: "אם הייתי נוסע באוטובוס, גם אז הייתי מגיע עד לכתבת ההיא, ועל אחת כמה וכמה במונית...". אבל שוב נותר הבחור בסרובו המחלט, ומתעקש שהזקן ירד דוקא כאן. הזקן ממשיך להתחנן, ומה שקורה עכשיו, הוא בבחינת הבלתי יאמן... הבחור התרגז מאוד, ונחמתו בערה בו, והוא נסע חזרה ל... שכונת בית וגן, הוריד את הזקן בדיק באותה צמת בה העלה לרכבו, ונסע לדרך. נורא ואיום! (להכנס לכמה הגעים לאותו רחוב, לא היה לו זמן, אף לחזור דקות ארוכות לבית וגן בן היה לו זמן...). והנה, חלפו מספר חדשים, והבחור שלנו המצוי בתקופת שדוקין, נפגש כמה פגישות עם משדכת פלונית. הכל התנהל למישרין, והבחור והבחורה החליטו להתארס בשעה טובה. בגלל המהירות שבה התנהלו העניינים, לא הספיקו הסבים והסבתות משני הצדדים להגיע ל"נאָרט". המשפחות המחתנות סכמו שמסבת הארוסין תערך ברוב פאר והדר בעוד יומים,

אני ה' אלקים (במדבר ט"ז, מ"א), אני ה' - נאמן לשלם שכר אלקים - נאמן לפרע (רש"י, וכתב השפתי כממים: "אלקים' בגימטריא זה דין", כלומר שהוא מדת הדין). הגאון רבי אליהו ברוך פינקל זצ"ל, מראשי ישיבת מיר, ספר את המעשה הבא: מעשה בבחור שנהג במכונית, ויצא משכונת "בית וגן" בירושלים לכוון מרכז העיר. בצמת היציאה מן השכונה, הוא פוגש באדם קשיש, המשרף את דרכו בכבדות ובקשי רב. "לאן צריך אתה להגיע?", שאלו הבחור. הזקן השיב שצריך הוא להגיע לרחוב פלוני, הנמצא בדיק באותו אזור לשם נוסע הבחור. הבחור העלה את הזקן לרכבו, ונסע לכוון היעד. כשהגיעו אל הרחוב הסמוך ליעד, אמר הבחור לזקן: "הרחוב שאתה צריך להגיע אליו נמצא כאן בסמוך, ולכן אבקש שתור כן ותמשיך קצת ברגל, כי הכניסה עם הרכב עד לרחוב הוא תאריך לי את הנסיעה בכמה דקות". הישיש שומע את הדברים, ומבקש בכל זאת מהבחור: "אנא, תקח אותי עד לכתבת אליה צריך אני להגיע, כי ההליכה קשה עלי מאוד".

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

עזרת

נשים

ונהיה בעיינינו כענקים

בחודש הקרוב יש לנו הזדמנות לתקן את חטא המרגלים, בהכרזת: "טובה הארץ מאוד מאוד!"

הפרשת חלה. פעם בשבוע, בערב שבת, זמן הפרשת החלה הוא רגע של התרוממות והתעלות לכל בני הבית, המתקבצים סביב כדי לענות "אמן" על הברכה. למצווה זו רבדים ומשמעויות רבות. היא נכללת במסגרת מצוות ה"ראשית", שעוזרות לנו לחבר את מעשה ידינו ופירות עשייתנו עם שורשם ומקורם, ומאידך היא מפתח להורדת השפע מלמעלה, "להניח ברכה אל ביתך" (יחזקאל מ"ד, ג'). על פי קבלה, זוהי מצווה הקשורה לתהליך "בירור הניצוצות" שבאוכל, אך גם על פי הטעם הנגלה, נתינת המצווה דבר שחיות האדם תלויה בו דרך קבע, מבטיחה עיסוק תמידי בקדושה, "ונמצאת העיסה מזון לגוף ומזון לנשמה" (ספר החינוך, שפ"ה). מצוות הפרשת חלה, אם כן, היא מפתח חשוב עבורנו, להיות שותפות בהעצמת הקדושה והחיות הרוחנית בבית כולו, ובכל אחד מבני הבית הניזונים ממעשה ידינו. ואולם, הראי"ה (עין א"ה, שבת ל"ב, א'. כפי שהובא בספר "כמוש חתן על כלה", עמ' 41), מעיר על כך שעצם התרוממותו של הבית הפרטי, מרוממת ומקדשת איתה גם את כלל ישראל. עקרון זה הוא למד ממצוות חלה עצמה, בה הרמת הראשית ומסירתה לכהן, על אף היותה רק חלק קטן מן העיסה השלמה, מרוממת ומקדשת את העיסה כולה.



– הענקים. אחת מבנות-הענק שנרצחה על קידוש ה' היתה לילי גורן-פרידמן הי"ד. בשנתי הראשונה בהוראה זכיתי לחנך את בתה היקרה. הכרת הטוב עמוקה טבועה בי לילי בשל אותם הימים. בפרגונים חוזרים ונשנים, היא הייתה מהבודדות שהשכילו לרומם את הדימוי העצמי שלי, על אף חוסר הניסיון שלי בהוראה וקשיי ההתחלה. זו הייתה דרכה גם עם ילדי החינוך המיוחד איתם עבדה במסירות – אמן גדול בכוחות הטמונים בהם והעלאת דימויים העצמי, להיות כענקים בעלי יכולת ועצמאות. יש לכולנו האפשרות להעניק את המתנה הזו לילדינו ולכל מי שאנו באים איתו במגע. וכמובן, כן נהיה גם בעיינינו – מודעות לערכנו ולכוחותינו הגדולים, כברואות בצלם אלוקים.

על עסקי ראשית

אחת המצוות החביבות עלי במיוחד היא

עומדים אנו בשבת פרשת שלח, שבת שלפני חודש תמוז. מדי שנה בתקופה זו מפעמת בי ההכרה באפשרות לתקן את חטא המרגלים. ה"בני יששכר" (תמוז-א, א') מביא את דברי הגמרא (תענית כ"ט, א'), שבכ"ט בסיון יצאו המרגלים לתור את הארץ. מכאן הוא מחשב כי הם הסתובבו בארץ במשך חודש תמוז כולו, ולפיכך זהו החודש לתיקון פגם הראייה שלהם. נראה, כי בדורנו יש תוספת הזדמנות לתיקון, שכן אנו יכולות להסתובב בפועל ממש ברחבי הארץ, לראות ביופיה ולהצהיר: "טובה הארץ מאוד מאוד" (במדבר י"ד, ז').

לפני כמה שנים אירע בכ"ט בסיון פיגוע מזעזע בירושלים. כשאירע אותו פיגוע, חשבתי שוב ושוב על הפסוק שאמרו המרגלים "ונהי בעיינינו כחגבים, וכן היינו בעיניהם" (במדבר י"ג, ג'). באותו יום ניסה דחפור ענק לרמוס אותנו, את כבודנו וביטחוננו, ועלינו הוטלה המשימה הקשה לא להיכנע לפחד ולאימה, ולהבין כי חסרי צלם אנוש אינם ראוים לתואר אדם, ואילו אנו

חכמת

נשים

המרגלים שבתוכנו

כמה את מתכוננת לפסח או ליום כיפור? האם את מתרגשת באותו אופן מברכת המזון?

וכך בדיוק גם אצלך... המרגלים שלך מעבירים לך נתונים נכונים ומדויקים, אבל... אין להם רשות לבוא ולהפחיד, להפיל ולייאש. את כל הנתונים יש להעביר למנהיג! מי המנהיג של העיר שאת? – אמונה וביטחון. הכל נכון, אבל תלוי כל כך בנקודת המבט. להביט נכונה על כל הנתונים שמעבירים אלי מרגלי המוכשרים. הגישה – נכון שהיא חמוצה, אבל כמה היא עוברת בחיים, זה בוודאי לא משהו אישי. העבודה שלי – דווקא די מכניסה ונוחה, והדירה מהפרסומת, וכל מה שקורה בעולם – יש מנהיג לעולם, ואני מושגחת, שמורה ומוגנת. זה בסדר לקבל נתונים. רק צריך לדעת איך מעבירים אותם אל הלב, אל הרגש ואל החיים. צריך להעביר אותם בצורה נכונה – דברי אל עצמך, ספרי לעצמך את הנתונים בנחת, בשכל ישר, בריא, מרגיע ומלא ביטחון ואמונה.

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

יום יום הם יוצאים, מרגלים קטנים ומוכשרים. הם יוצאים מתוך העיר הקטנה שהיא בעצם את. הם חוזרים ומספרים נתונים מדויקים מכל מה שקורה בעולם, מהפרסומות, מהשכנות, מהחברות בעבודה, מהמשפחה... הם מספרים לך, למשל, על גיסתך שמחמיצה לך פנים, על העבודה המכניסה של השכנה או על הבית המתוקתק שלה, על בעלה של אחותך שתמיד עוזר לה ועל הפרסום הנוצץ של הדירות בפרויקט החדש. הם גם מביאים לך נתונים נוראיים על מה שקורה בעולם, ואת שואלת בפחד – לאן עוד נגיע? הנתונים הם מדויקים, המרגלים אף פעם לא משקרים, וזה מלחיץ אותך, מפחיד ומבלבל, ואז לא פלא שאת מתחילה לבכות בכיה גדולה ומרה: "גיסתי מחמיצה לי פנים... מי יודע כמה היא מדברת עלי". "השכנה כל כך מתוקתקת, ואני בקושי מצליחה



להכין צהריים". "יש עבודות כל כך מכניסות ומאתגרות, ואני כבר שנים תקועה באותו מקום". "אני רק יכולה לחלום על הדירה מהפרסומת. חוץ מזה, העולם נהיה כל כך מפחיד, באמת!". מה היה, בעצם, החטא של המרגלים? הם הרי נשלחו ע"י משה ועשו את עבודתם נאמנה! הם חזרו וסיפרו בדיוק את מה שהם ראו! הם באמת ראו ענקים, ובאמת ראו את הפירות הגדולים ואת עצמם בעיני היושבים בארץ כמו חגבים... הם סיפרו את האמת. אז מה הבעיה? מי נתן למרגלים רשות להפחיד את כל העם? הם הרי נשלחו על ידי משה – אז לכו וספרו למשה. הוא כבר יידע מה לעשות עם הנתונים האלה, הוא כבר ידע איך להעביר את המידע לעם. זו הייתה השגיאה: מה עושים עם הנתונים, למי מעבירים ואיך.

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

אסטרטגיה ופסיכואנליזה

073-222-12-40

בואי אלקות את בקלר בין נפש לגוף

בריאות טובה

הרבנית רחל בצרי



החיידקים הטובים (א')

האם ישנם חיידקים טובים?!
 מפליא מאוד לחשוב שאכן, התשובה היא כן. בגופנו ישנה צמחיה אדירה של חיידקים, הנקראים מיקרוביום או מיקרופלורה, שמספרה היא פי 10 ממספר התאים בגוף, 1014.
 העולם סביבנו מלא בחד תאיים, ויש להם תפקיד. אם ה' ברא אותם - צריך אותם, הם אמורים לחיות אתנו בשלום, הם לא אויבים שלנו. הם חלק ניכר בתוך הגוף שלנו. במעיים, למשל יש להם מנגנוני הישרדות מופלאים, עצומים ומתוחכמים. משקלו של כל המיקרוביום הוא כ-1.5 ק"ג.
 ישנם כל מיני חיידקים, וכולם חיים אתנו בסימביוזה מופלאה - חיידקים טובים עם חיידקים מזיקים.
 החיידקים הטובים נמצאים לכל אורכו של צינור מערכת העיכול, שאורכו 10 מטרים. במעי הגס, שאורכו מטר וחצי, ישנם חיידקים רבים במיוחד. חוץ ממערכת העיכול, יש חיידקים שחיים אתנו בכל הפתחים של הגוף - בגרון, באזניים, בפה וכן הלאה. החיידקים הללו חיים באיזון בינם לבין חיידקים שבתנאים מסוימים עלולים להיות מחוללי מחלות - פתוגנים. כך, למשל, כשיש פסולת במעיים, שנמצאת בטמפרטורה של 36 מעלות, והיא אינה מסולקת - נוצר ריקבון. כשהחיידקים מתרבים - נוצרת הפרה באיזון, ומתחילים להיווצר פתוגנים.
 החיידק סטרפטוקוק, שכולנו מכירים, נמצא למעשה בגרון באופן קבוע. התפקיד שלו הוא לייצר סטרופקינו - חומר אשר מונע קרישיות יתר בדם. אך כאשר החיידק מתרבה בגרון, והאיזון מופר - נוצרת הדלקת שכולנו מכירים. היחס הנכון של חיידקים בגופנו צריך להיות 3:1 - חיידקים ידידותיים על כל חיידק פתוגני.
 בין התפקידים של החיידקים הטובים:
 1. איזון המערכת החיסונית. החיידקים הטובים מונעים התרבות של חיידקים מחוללי מחלות שמגיעים מבחון, כמו פטריות למיניהן, וירוסים וגם חומרים מסרטנים. החיידקים הטובים מגרים את התאים הבולעניים של מערכת החיסון לתקוף את התאים הסרטניים.
 2. סילוק עודפי מיץ מרה. כאשר העודפים ממיץ המרה מגיעים למעי הדק, החיידקים הטובים לא נותנים להם להיספג בחזרה אל תוך זרם הדם - ובכך הם עוזרים בהורדת הכולסטרול בגוף.
 3. שיפור תהליך העיכול. מי שסובל מצרבת, יכול ליטול תוסף של חיידקים טובים, כמו ביו 25LR.
 בשבוע הבא מדבר על תפקידים נוספים של המיקרופלורה.

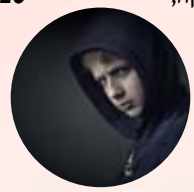
פורום מומחיות

כשהמתבגר מתחיל להקצין

איך מתמודדים עם מתבגר שמזניח את הלימודים? כיצד מחזירים את השמחה לבית, לאחר נישואי הילדים? ואיך מלמדים את הילדה לשמור על סדר?

יומיים בשבוע להיות ממונים על איסוף הילדים מהגן ומבית הספר ולהביא אותם לביתכם? כך גם תעזרו לילדיכם הנשואים וגם תכניסו שוב את השמחה של המשפחתיות פנימה לבית.
 בשלב זה זוגות מבינים שילדים לא נשארים בבית לנצח. זוג בעזרת ה' כן. עד שיבה. מה שלא ישקיעו בעצמם - פשוט לא יהיה. לכן חשוב לפתח את קשרי החברות הזוגיים שלכם וכך לשמר את השמחה בבית רק בדרך אחרת ממה שהייתה קודם. (מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

? אני אמא ל-5 ילדים. הגדולה שלי בת 9 ולומדת בכיתה ג' היא ילדה מפוזרת מאד - התיק שלה תמיד מבולגן, היא לא מקפידה לכתוב ביומן וכך גם חסרים לה שיעורי בית. את המערכת היא גם לא עושה בשלמות, וכל הדפים שלה מפוזרים או מקומטים בתיק. אני עושה לה מדי פעם מבצעים של סדר או של כתיבה ביומן, והיא מתמידה - אך לאחר שבוע-שבועיים חוזרת שוב אחורה. אני גם מנסה לתת לה אחריות על המעשים שלה, אבל היא מגיעה כמעט כל יום עם הערות במחברת. העניין גורם לי להרבה כעס עליה. איך אוכל להתמודד איתה בצורה נכונה יותר? על מנת לגרום לבתך לשנות, ולו במעט, תכונה שטבועה בה, את צריכה לגייס אותה לרצות בכך.
 לפיכך, שבי איתה לשיחה רגועה, פתוחה ונעימה, בה תעלי בפניה את החסרונות שבחוסר סדר, תזכירי לה בצורה עניינית מקרים בהם היא הפסידה מחוסר הארגון שלה, ותגיעי עמה להבנה כי אי אפשר להתנהל כך. תוסיפי ממקום של אם אוהבת על חשיבות הסדר והארגון כהרגל להמשך החיים.
 לאחר הסבר זה סכמי איתה על שלוש נקודות בסיסיות וחשובות ביותר שעליהן תקפיד ולא תוותר. (לדוגמה: הכנת מערכת מלאה ע"מ להיות מאורגנת ליום למחרת, הדבקה של שכפולים וכו').



את שלושת היעדים החשובים ביותר שבחרתם יחד, תכתבו על דף בצורה ברורה, בליווי מילות חיזוק כי את מאמינה ובטוחה שתצליח לעמוד בכך, וכן מתן עצות פרקטיות לעמידה בהחלטות, כמו: לפני שבאים לאכול ארוחת ערב מכינים מערכת למחר.
 בתקופה הראשונה עליך לעקוב מרחוק שהדברים אכן מבוצעים, ובמידת הצורך לתת תזכורת עדינה לגבי ההחלטות שקיבלנו יחד. לאחר תקופה, כשתרגישי כי היעדים נכבשו, שבו שוב לשיחת עידוד, וחיזוק, קבעו שלושה יעדים נוספים, וכן הלאה, עד לשנוי המיוחל. (שושי שרגא, מומחית לגיל הרך ומנחת הורים)
 יש לכן שאלות בנושאי נפש, זוגיות, פרנסה ועוד? כתבו אלינו למייל debi@htv.co.il

? אנו הורים לנער בכיתה י', שמאיזו סיבה או קושי, מזלזל מאוד בלימודים. אנו מדברים איתו המון ומוכיחים אותו למען עתידו, והוא לא מקשיב בכלל. כל שיחה איתו מתחילה ונגמרת במריבות, והוא כאילו עושה לנו דווקא. ההתנהגות הזו גם מופיעה בכל דיבור שלנו איתו מידי יום. מהי עצתך בעניין?
 כשמדובר במתבגר המקצין בהתנהגותו, ההטפות ההוריות הן סוג של דיבור בעייתי. מתבגרים, כפי שנראה בתיאורכם, סולדים מהטפות ומגיבים עליהן בחריפות, משום שהם רואים בהן ניסיון הורי לשנות את זהותם, שפיתוחה בשלב ההתבגרות היא ערך עליון בעבורם. משום כך הם חשים, בעצם, פלישה לאוטונומיה שלהם.
 במצב של יחסי עימות, כל שיחה על נושאים טעונים מובילה להסלמה. על כן הדרך המומלצת באופן כללי היא, לדבר מעט ככל האפשר על נושאים שבמחלוקת, ולהעדיף דיבור קצר וברור ללא חזרות והטפות מוסר. בכך אתם מרוויחים נוכחות הורית מתוך מצב הקרוב לשתיקה, שאין בה התעלמות או נתק.
 הדיבור שלכם הופך במשך הזמן לחשוב יותר בעיני הילד (מתבגרים רבים מגיבים טוב יותר לאיסור נחוש של ההורים מאשר לניסיונם לשכנע את הילד לקבל מרצון את תוכן האיסור).
 החשוב מכל הוא לא להיגרר אחר פרובוקציות של הילד. המסר מצדכם עבר בקריאה ראשונה, ודי מאן, על הילד ללמוד לקחת אחריות על לימודיו ועתידו, ללא קביים מיותרים מצדכם. (קרן אהרון, מאבחנת ידקטית, מרצה בחינוך מיוחד ובפסיכולוגיה התפתחותית)

? הילדים שלנו כבר גדולים, רובם נשואים ורק בודדים עדיין בבית. אני מרגישה שעם הילדים שעזבו את הבית, עזבה את הבית גם השמחה. בעלי, שהיה מרבה להסתובב בבית, להקפיץ ילד גבוה, לשחק עם ילדים בכל מיני משחקים וגם לשיר אתם זמירות בשבת, פתאום מסתגר וכאילו מרגיש פחות שייכות למשפחה הקטנה שנשארה. האם כך זה בכל משפחה שמחנת את הילדים או שאפשר לתקן את זה ואם כן, איך?
 אכן, הגדולים שעוזבים את הקן לוקחים אתם חלק מהחיות של הבית, מהשמחה הטבעית, המשפחתית, מהעונג הצרוף של להיות ביחד! זה קורה יותר בבתים שבהם המשפחתיות מעל הכול. שההורים נהנים עם ילדיהם ופתאום נפער חור גדול וכל היופי הזה נוזל החוצה. כאן על ההורים להשקיע מחשבה. לשאול את עצמם: איך נוכל להרבות שמחה בבית?
 אולי להזמין יותר את הילדים הנשואים יחד עם ילדיהם ולאכול מידי פעם ארוחת צהריים או ערב יחד? אולי לקחת על עצמכם יום או

הזכות לזפות! **מתנות** **הזכות להודות**

גדולות

הזכות להפרשת חלה

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

הזכות פותחת שערים

להזמנת ערב (ללא עלות) חייגי: 073-2221290

הגרלה על טיסה לאומן!

בין כל המזמינות שיזכו לקיים ערב רוחני בביתן תיערך הגרלת ענק לנופש רוחני עם הידברות באומן!

הנופש הזה
בסבילר!
 נופש נסיך עם הידברות

בואי לנופש חלומי שלא תשכחי
במלון היוקרתי ניר עציון
 י"ג - ט"ו תמוז 26-28.6

הרב זמיר כהן | הרב יצחק פנגר
 הזמרת אילנה עדני | הזמרת לימור בן סימון
 בהופעות חיות אף תוך האילנה!

מטבח ההרצאות
 מיטב האמנים
 בריכה חצי אולימפית
 ארוחות גורמה
 חדרים מפוארים

הבטיחי מקומך! מס' החדרים מוגבל!
073-222-1-270

נופש קייזי ומרענן
 עם הידברות
במלון המפואר כינר גליל

פרשת בלק
 ט"ו-י"ז תמוז
 28-30.6.18

הרב יצחק פנגר והרב משה בויאר

הרצאות במגוון נושאים
 חדרים מרווחים ומאובזרים
 חדר כושר, ארוחות גורמה
 מדשאות רחבות ידיים

הבטיחו מקומכם!
073-222-1270

הידברות oale לראות לקנות להתחבר

בס"ד

חודש הספר העברי בהידברות שופס !!

shops.hidabroot.org אצלנו יש כפל מבצעים, כפל הנחות וגם מתנה בכל רכישה!

5 ספרים 100-₪

4 ספרים 100-₪

3 ספרים 100-₪

2 ספרים 100-₪

היפסול לאתר והתפרסם ממלון עצום של ספרים בחיובים! אלא חלביים!

משלוחים בחינם ברכישה ב-150 ש"ח ומעלה בלבד!!
 לרכישה טלפונית: 073-222-12-50

הדיסק שרים ומדברים אמונה
 מהזן להזמין, מלאי הספרים מוגבל ביותר!

אתנה בכל רכישה