

הידברות

עונג שבת

פרשת אחרי מות-קדושים | גליון 347 | ו' אייר תשע"ח

תגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

להפצת העלון - 073-2221388
www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"נ פונגדה בן טורי | רותם בן שושנה - הצלחה וכל הישגות | בתחן בת אורלי - לזיווג הגון | גליה בת מרים - לזיווג הגון

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת		מוצי"ש ר"ת	
ירושלים	18:36	20:28	19:49
תל אביב	18:52	20:26	19:52
חיפה	18:46	20:29	19:52
באר שבע	18:53	20:27	19:50

כיבוד הורים ויראת שמייים

על הקשר שבין יראת הכבוד כלפי ההורים, לבין היראה הראויה כלפי בורא העולם

הרב זמיר כהן

בפרשת קדושים הצטוונו על יראת הכבוד מהורינו, ככתוב: "איש אמו ואביו תיראו ואת שבתתי תשמרו, אני ה' אלקיכם".

כדי לעמוד על עוצמת המשמעות של ההתייחסות הראויה כלפי ההורים על פי תורת ישראל, נתבונן יחד בדברי התלמוד (קידושין ל ע"ב): "תנו רבנן, נאמר (שמות כ, יא): 'כִּבֵּד אֶת אָבִיךָ וְאֶת אִמְךָ', ונאמר (משלי ג, ט): 'כִּבֵּד אֶת ה' מֵהוֹנֵף'. השווה הכתוב כבוד אב ואם לכבוד המקום.

נאמר (ויקרא יט, ג): 'איש אמו ואביו תיראו', ונאמר (דברים י, כ): 'את ה' אלקיך תירא'. השווה הכתוב מורא אב ואם למורא המקום.

נאמר (שמות כא, ז): 'ומקלל אביו ואמו מות יומת', ונאמר (ויקרא כד, טו): 'איש איש פי יקלל אלקיו ונשא חטאו'. השווה הכתוב ברכת (כלומר, קללת. ונקט לשון נקיה) אב ואם, לברכת המקום. וכן בדין (כך צריך שיהיה!) ששלשתן שותפין בו".

משמעות הדברים היא כי מנקודת מבט אמיתית, על האדם להתייחס להוריו ביראת הכבוד הראויה לבורא העולם (!), שהרי הם שותפיו של האלוקים ביצירתו. הוא נתן את הנשמה הרוחנית, והם נתנו את חומר הגוף. לפיכך, כלפי בנם, הרי הם בדרגת חשיבות התואמת לחשיבותו של הבורא. ואין זה משנה באיזה מעמד חברתי נמצא אותו בן ביחס להוריו.

המקרה היחיד בו מותר לבן לעבור על דברי הוריו, הוא אם הם חלילה מצווים אותו לעבור עבירה. שהרי אחרי הכל, גם הם חייבים בכבודו של מי שברא את כולם. עקרון זה נלמד מהפסוק המורכב משלשה חלקים, שנראים כבלתי שייכים זה לזה: "איש אמו ואביו תיראו, ואת שבתתי תשמרו, אני ה' אלקיכם". מדוע נקשר מורא ההורים עם שמירת השבת, ומה פשר סיום הפסוק "אני ה' אלקיכם"? אלא בא לומר: איש אמו ואביו תיראו, אבל את שבתתי תשמרו. ואם הם מצווים אתכם לעבור עבירה, אל



- 2 נצרות ואסלאם
דניאל בלס
- 3 התאוה, הקנאה והכבוד
הרב יצחק פנגר
- 5 הלכות ספירת העומר
קו ההלכה
- 6 סוכת דוד הנופלת
חיים ולדר
- 8 האותיות
הרב זמיר כהן
- 10 גן המבוכה
הרב דן טיממין
- 14 תני כבוד
גברת זמר קדוש

שעדיף בסכין?

מותר להשתמש במספריים (רגילים) לצורך פתיחת שקית חלב או אריזת מאכל. ואע"פ שהמספריים מוקצה, דינם ככלי שמלאכתו לאיסור, שמותר לטלטלו לצורך השימוש בו לדבר המותר בשבת.

כמסייע לדבר עבירה. במקרים מורכבים שאין לו פרגסה, ועובד במחסן או במקום שלא רואים אותו, יעשה שאלת רב.

? כדי לפתוח שקית חלב בשבת - האם מותר להשתמש במספריים או

שאל את הרב

? האם מותר לעבוד ביום חול, במקום עבודה שפתוח גם בשבת? ראוי מאד להתרחק מכל קשר למקום שיש בו חילולי שבת, ובפרט לאדם שחזותו היא של שומר תורה ומצוות, ובנוכחותו הוא מחלל שם שמים

בואו לחגוג עם הידברות בסופ"ש מהנה במלון ציפורי בכפר' חפץ חיים הרב זמיר כהן והרב יצחק פנגר

ל"ג בעומר

יאמרתם כה לחי רבי שמעון בר יוחאי

י"ט - כ' אייר 4-5/5/18

073-222-1-270 הבטיחו מקומכם מס' החדרים מוגבל

העלון עטון גביזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

להישאר גן או לעלות לכיתה א'?

האם כדאי להשאיר את הילד שנה נוספת בגן? מדוע הילדה חולמת בשיעורים? ולמה הילד לא לומד עם אבא?

חינוך ילדים



אנו הורים לילד בגן מכינה, שאמור לעלות בשנה"ל הבאה לכיתה א'. הגננת המליצה להשאיר את הבן שנה נוספת בגן, היות שלטענתה הוא אינו בשל מספיק לכיתה א'. לטענתה הוא רכרוכי מדי, מתנהג כילד בן 4, בכיין ואינו בשל להתמודדות לימודית. כהורים, קשה לנו מאד לקבל את זה, היות שבחומר הלימודי הוא רכש יפה את הקריאה והוא ממוצע לבני גילו בנושא זה. נשמח לשמוע את דעתו של הרב בנושא. הורים יקרים, שלום רב. עליכם להפריד בין הרגש לבין השכל. כתבתם שקשה לכם מאד לקבל את זה. ממה זה נובע? האם מחשש מה יגידו בני המשפחה? האם אתם חוששים כיצד יגיב הילד לכן שהוא לא עולה לכיתה א'? בואו ונשיע דברים אלו בצד, כי טענות אלו מונעות מכוח הרגש. עליכם להתמודד עם הנושא רק מבחינה שכלית. ברצוני לציין כי תלמידים שהעלו אותם "בכוח" לכיתה א', כשעל פי הדרג המקצועי הם לא היו בשלים לכן, התמודדו עם הרבה יותר קשיים במערכת הבית ספרית, ולא דווקא בשנה הראשונה - לעיתים זה נגרר במשך כל שנות הלימודים בבית הספר. הייתי ממליץ לערב פסיכולוג בנושא הזה ולבדוק את חוות דעתו, אלא אם כן אתם סומכים מאד על הדרג המקצועי שנמצא בגן. נסכם: ילד שאינו בשל לעלות לכיתה א', אף על פי שאת קריאת האותיות הוא יודע היטב, לא יפסיד אם יישאר שנה נוספת בגן. ברוב המקרים יתברר לנו שזה רק עזר לו, והוא הפך להיות לבסוף הילד הטוב ביותר בכיתה.

הורים יקרים, אני רוצה לגעת בסוף דברך בנושא האבחונים. האבחונים, ובכללם אבחון מוקסו, הם כלי עזר מצוין על מנת לגעת ולרדת לנפש של הילד. אם ניקח כדוגמה את אבחון ה"מוקסו", הרי שאבחון ממחושב זה נותן אינדיקציה באחוזים מסוימים האם יש חשד לבעיות קשב וריכוז, ולחלק מהרופאים העוסקים בהתפתחות הילד (ניורולוג וכדו') זה נותן משקל בלתי מבוטל כדי לקבוע האם הילד זקוק לתיווך בדמות ריטלין וכדו'. אולם לפני שאתם מתחילים לעבוד בכיוון האבחונים, אני קצת תמה מדוע בשנתיים האחרונות, קרי, כיתות א'-ב', לא ציינתם בכל אופן ששמעתם תלונות מהמערכת הלימודית? הרי אם היתה בעיית קשב, הייתם צריכים לראות את זה גם בכיתות הנמוכות! (אני מוכרח לציין שזה לא מחייב, ובחיי ראיתי גם מורים שלא עלו על זה בכיתות הנמוכות, אבל ברוב המקרים ניתן לצפות את זה כבר מהרגע שבו הילד צריך להיות ממוקד ומרוכז, קרי כיתה א'). לכן לפני שנקפוץ למדרגה גבוהה, הייתי ממליץ להיפגש מספר פעמים עם המערכת החינוכית בתוך בית הספר - מחנכת, מנהלת, יועצת בית הספר, ולבדוק האם יש קשר חיובי בין המחנכת לבין הילדה.

” ילד שאינו בשל לעלות לכיתה א', אך על פי שאת קריאת האותיות הוא יודע היטב, לא יפסיד אם יישאר שנה נוספת בגן “



יתכן מאוד שהמחנכת מקצועית ומעולה, אבל יש "קצר" מסוים בינה לבין הילדה. יתכן שיש "קצר" מסוים בין הילדה לבין חברה אחרת בכיתה, ומשכך - זה כבר יכול לגרום לחולמנות בשיעורים מצד הילדה, וזה לא קשור כלל לבעיית קשב. רק כאשר בדקנו את עצמנו כדבעי בתוך המערכת, נוכל לפנות למחוזות אחרים, ולערוך כל אבחון שיוכל לתת אינדיקציה מדויקת על הילדה.

זו תקופה ממושכת שאני מרגישה שאין לבן שלי חשק ללמוד עם אביו. בעלי אדם נפלא מטבעו, אמנם קצת קפדן, אבל אבא מצוין שילדיו אוהבים אותו. מה ניתן לעשות בנושא? קשר עם האב הוא דבר חשוב ונצרך ביותר לאישיות של הילד ולתהליך בנייתו. זו אחת הסיבות לכן שהאב צריך לשבת עם הילד אחת לשבוע. אבל כאשר אין "קליק" לימודי בין הבן לאב, חשוב שתמננו אברך שיחזור עם הילד על לימודיו, אבא יעשה בצורות אחרות כגון משחק עם הילד אחת לשבוע, טיול של האב והילד אחת לשבוע וכיו"ב. דבר זה יהווה תחליף לחוסר הקשר הלימודי. חשוב לציין שאם האב הוא "בר אוריין", חשוב שיכין את החומר הלימודי לפני שהוא ניגש ללמוד עם הבן, וכך תהיה לבן מתיקות כאשר אבא לומד איתו.

שאלות למדור החינוך ניתן להפנות לפקס: 15373244523 או למייל: a0504168883@gmail.com

קו ההלכה



הלכות ספירת העומר (ב')

האם יוצאים ידי חובה בספירה בראשי תיבות או בשמיעה מאדם אחר? ומה הדין אם לא יודעים כמה לספור?

מי ששאל אותו חברו אחר השקיעה כמה הלילה לספירת העומר, ואמר לו היום 20 יום, ולא אמר "שהם שני שבועות וששה ימים" - האם הפסיד את הברכה? לכתחילה לא עושים כך, אלא ישיב "אתמול היה כך וכך לספירה". בשבוע הראשון, אם אמר כך, יצא ידי חובה ואינו מברך. אמנם אם היה משבוע אחד ואילך, והשיב רק מספר הימים בלא שבועות, חוזר וסופר בברכה באותו ערב (חזון עובדיה יום טוב עמוד רמ"ז).

מי שחברו שאל אותו כמה הלילה לספירת העומר, והשיב לו רק את המספר ולא אמר תיבת "היום", האם יכול לחזור ולספור בברכה? ומה הדין אם ענה לו "היום 20 יום וכו'" ונתכוון שאינו רוצה לצאת ידי חובה כלל? יכול לחזור ולספור בברכה (כן כתב הט"ז, סימן תפ"ט סעיף קטן ז', וחזון עובדיה שם עמ' רמ"ו). וכן אם בשעה שאמר היום כך וכך נתכוון בפירוש שלא לצאת ידי חובה, חוזר וסופר בברכה (כן כתב הרשב"א בתשובה שהובאה בבית יוסף, סימן תפ"ט ובחזון עובדיה שם).



אדם ספר בראשי תיבות, כגון שאמר היום ב' לעומר או ג' לעומר, יחזור לכתחילה וימנה בלא ברכה. ואם לא מנה עד למחרת בערב, יכול להמשיך בשאר הלילות למנות בברכה (עולת שבת אות א', ומשנה ברורה סעיף קטן ל"ח).

מי שחברו שאל אותו כמה הלילה לספירת העומר, והשיב לו רק את המספר ולא אמר תיבת "היום", האם יכול לחזור ולספור בברכה? ומה הדין אם ענה לו "היום 20 יום וכו'" ונתכוון שאינו רוצה לצאת ידי חובה כלל? יכול לחזור ולספור בברכה (כן כתב הט"ז, סימן תפ"ט סעיף קטן ז', וחזון עובדיה שם עמ' רמ"ו). וכן אם בשעה שאמר היום כך וכך נתכוון בפירוש שלא לצאת ידי חובה, חוזר וסופר בברכה (כן כתב הרשב"א בתשובה שהובאה בבית יוסף, סימן תפ"ט ובחזון עובדיה שם).

בדיעבד יצא ידי חובתו (שלחן ערוך סעיף ה', ומשנה ברורה סעיף קטן כ"ט). והוא הדין אם ספר מספק על פי השערה, ואח"כ התברר לו שספר כהוגן, אף שאין לעשות כן לכתחילה, מכל מקום בדיעבד יצא (מנחת יצחק חלק ח' סימן מ"ח).

מכיוון שיש ספק על השומעים מפיו של שליח הציבור את הברכה, שישנם פוסקים הסבורים שיצא ידי חובה ואינו יכול לברך, לכן טוב לעשות תנאי בתחילת הספירה ביום הראשון, ויאמר "אני מכוון שבכל לילה מן הלילות של ספירת העומר בשנה זו, שלא לצאת ידי חובת הברכה והספירה של העומר בשמיעתי אותם מפי הש"ץ או אדם אחר, אלא רק כשאברך ואספור העומר בעצמי" (חזון עובדיה עמוד רל"א בהערות).

שולחן שבת

גנב תמונה שהוחבא בה מטמון

הגנב מכר את התמונה במחצית משויה, אך לא העלה על דעתו שבגב התמונה ישנו מטמון

ב. ביחס למטמון שהיה מוחבא בתמונה שנגנבה, הדבר תלוי במחלוקת הפוסקים. לפיכך, לדינא הגנב פטור מלשלם לנגנב עבור המטמון שהוחבא בתמונה, כיוון שהוא לא ידע מכך, וגם לא היה צריך להעלות על דעתו שיש שם מטמון. אולם אם הגיע ממון של הגנב לידי הנגנב, הוא רשאי לעכב בידו ממון זה בשווי המטמון שהוחבא בתמונה. אמנם, אם הגנב לא ידע שהוחבא שם מטמון, אם כן נידון זה דומה למבואר בגמ' (ס"ב) לגבי אדם שבעט בכספת של חברו והשליכה לנהר, והיו בה מרגליות, שהגמרא שם מסתפקת האם דרך אנשים להחביא מרגליות בכספת או שאין דרכם בכך, והגמרא נשאר שם בספק. (משפטי התורה ב"ק סימן צז)

כל השווי שלה. כתוב במשנה (צ"ג) "זה הכלל, כל הגולנים משלמים כשעת הגזילה". כלומר, הגנב חייב לשלם לנגנב כפי מה שהחפץ הגנוב היה שווה להימכר בשוק בזמן הגזילה, מכיוון שזהו הערך הכספי שחיסר ממנו הגנב. חיוב זה קיים בין אם הגנב מכר את התמונה וקיבל את מלוא התמורה, ובין אם קיבל רק מחצית משויה. כמו כן, אם הגנב הזיק או איבד את התמונה, בכל מקרה הוא חייב לשלם לנגנב כפי השווי המלא של התמונה כפי שהיתה שווה בשוק ביום הגניבה, כי זהו הסכום שהגנב הפסיד לנגנב.



גנב פרץ לבית וגנב משם תמונה יקרת ערך שהיתה תלויה על הקיר. הוא מכר אותה לאספנים במחצית מהסכום השווה לערך התמונה. הגנב לא ידע שבגב התמונה היה מוטמן סכום כסף גדול. במשך הזמן, הגנב שב בתשובה ומעוניין להשיב לנגנב את הכסף שקיבל עבור התמונה הנ"ל, אלא שהנגנב תובע ממנו כי ישלם לו, מלבד שווי התמונה, גם את הכסף שהיה טמון בה. הגנב טוען לעומתו כי לא ידע שהוחבא שם כסף, וגם לא נהנה מהכסף הנ"ל. כמו כן, הוא אינו זוכר למי מכר את התמונה. מה הדין? א. הגנב צריך לשלם לנגנב כפי מה שהיתה שווה התמונה שגנב להימכר בשוק בזמן הגניבה. לפיכך, אם הגנב מכר את התמונה במחצית מערכה, בכל זאת הוא ישלם לנגנב את

Advertisement for 'Lazkot...' featuring various speakers and topics like 'Chugi Bit' and 'Mataot Kehילות לא טועות'.



סוכת דוד הנופלת (ב')

חשמלאי עושה את עבודתו בבית מפואר, ולפתע נתקל בהרס שכמותו לא נתקל מעולם, הרס שהוא מעשי ידי אדם. הוא מתוודע, כמו שאתם תתוודעו, למידה הקשה והנוראה, ההורסת חיי אנשים - מידת הכעס. האם תיתכן תרופה למידה הזו?

לא יצא לי לפגוש, אף שעבדתי בשירותו. הוא גדל מאז, ואני עמדתי מול מנהלי עבודה מטעמו ולא מולו ממש. אך תמיד היה רשום בראשי, שברגע שאפגוש באחד מהם אשאל מה היה ההמשך של האירוע המדהים שהייתי עד לו.

לפני מספר חודשים זה קרה. ישבתי באיזושהי שמחה, ולפתע אני קולט במרחק מספר שולחנות ממני דמות מוכרת. התקרבתי לכיוונה. הדמות שוחחה עם אדם נוסף, וככל שהתקרבתי הבנתי שגם אותו אני מכיר, אך לא האמנתי למראה עיני.

היה זה דוד, בעל הבית שסוכתו נפלה. אך מה שהימם אותי היה האיש שישב מולו ודיבר אִתּוּ בבידודת שאין למעלה ממנה. היה זה... המדרגן. לאחר רגעי היסוס התקרבתי אליהם, התיישבתי מולם ואמרתי: "שלום".

בנימוס. "אתם מכירים אותי?" שאלתי. הם התבוננו פעם ופעמיים. "לא", אמר המדרגן, "איני מכיר".

"לא", אמר דוד, "אולי תעזור לנו, מאיפה?" "עשר שנים", אמרתי, "מישהו שבר לך את הסוכה, את המרצפות ואת המדרגות. זה מישהו שאתה לא אמור לשבת מולו ולדבר אִתּוּ בכזו ידידות".

הם הביטו בי, המומים. לא אמרו כלום. "אני החשמלאי שעבד בבית אז, אם לא

לכתי משם, לא לפני שאמרתי לבעל הבית לשוחח עם בנו המתבגר שראה את המחזה. "זה עלול להשפיע עליו", אמרתי, "קח רגע מנוחה מהסוכה ותרגיע אותו, זה עלול להשפיע על הנפש שלו".

זה באמת דיבר אליו. "אתה באמת חושב שזה עלול להשפיע עליו?" "ואתה לא?" עניתי, "לי זה עשה טראומה. תחשוב מה זה עשה לנער הצעיר הזה." "אתה צודק", נאנח האיש, "אטפל בכך".

יצאתי משם, והמראה הזה לא עזב אותי עד היום. הזוהר התפרצות כעס שכזו לא ראיתי עד לאותו רגע, וגם לא מאז. תמיד שאלתי את עצמי האם בעל הבית התקשר למטרה בסופו של דבר, האם הצליח להקים בחזרה את סוכתו הנופלת, אך בעיקר עמד מולי פרצופו הנדהם של הנער. שאלתי את עצמי האם הוא התאושש מהטראומה הזו, שאפילו אני לא שוכח ממנה.

כך עברו להן עשר שנים, ובמהלכן לא פגשתי את דוד או את המדרגן, והאמת שגם את הקבלן

” אני כבר עשר שנים המום ממה שראיתי, אבל גדול שלי הוא לראות אתכם מדברים כאן כאילו אתם חברים כבר שנים ”

זיהיתם." לשניהם נפל האסימון בשנייה. "אה, מה שלומך?", אמר דוד בשיא הטבעיות. "אתה בחור טוב", אמר המדרגן, כאילו שמחמאה כזו מפיו הייתה באמת מחמאה. "תקשיבו, שניכם", אמרתי, "אני כבר עשר שנים המום ממה שראיתי, אבל אני חושב שההלם הכי גדול שלי הוא לראות אתכם מדברים כאן כאילו אתם חברים כבר שנים." "אנחנו באמת חברים במשך שנים", אמר דוד, "מוטי, אתה זוכר כמה?" "שלושים שנה", משיב המדרגן. "מה שלושים שנה?" אמרתי, "לפני עשר שנים עשית לו נזק של עשרות אלפי שקלים! איזה מן חברים טובים אתם?!" "כן, אמר דוד, כולו זורח, "את הטובה הזו באמת לא אשכח לך". "טובה?" "לספר לך?" "ספר, מגיע לך".

וכאן החל דוד לספר את סיפור סוכתו הנופלת, סיפור שלא שמעתי מימי. "מאז ילדותי הייתי ילד ונער כעסן. בלי לפרט, אפשר לומר שהרסתי לעצמי הרבה בשנות ילדותי, סולקתי מכמה מוסדות - הכל בגלל מידת הכעס ששלטה בי. בשלב מסוים, בהיותי נער בן 17, לקח אותי אבי אל מרן הסטייפלר והציג לו את הבעיה שלי. מרן הסטייפלר הורה לאבי לצאת, ואז אמר לי: 'תגידי, ראית פעם איך נראה מישהו שכועס?' לא עניתי. ואז, מרן הסטייפלר החל לעשות מולי במשך דקות ארוכות פרצופים נוראיים, הוא עיקם את פיו, פקח עין אחת וסגר את השנייה, רשף מזעם נוראה כמו האיש הכי מפחיד בעולם. כשסיים,

היהודי החושב

מדוע הנצרות והאסלאם פשוט כל כך? (המשך מעמוד 2)

וכשיעמוד המלך המשיח באמת, ויצליח וירום וינשא - מיד הם כולן חוזרין ויודעים ששקר נחלו אבותיהם, ושנביאיהם ואבותיהם הטעוים" (הלכות מלכים, פרק י"א). בזכות החשיפה לתורה, רוב אומות העולם כבר התפכחו מעבודות האלילים שלהם. אנו יכולים לסבור שהקב"ה נתן לדתות אלה להתפשט בקרב האומות בתור הכנה של האנושות לקראת האמת הגדולה של התורה. כעת, משתגיע הגאולה השלמה בקרוב בעז"ה, אז ינטשו הגויים את שקרי הנצרות והאסלאם מאחורי גבם, יפרידו את המון מן התבן, ואז יזכו להתחבר לאמת המקורית של יהדותנו הקדושה.

כך ניבאו הנביאים: "ולא ילמדו עוד איש את רעהו ואיש את אחיו לאמור דעו את ה', כי כולם ידעו אותי למקטנם ועד גדולם" (ירמיהו ל"א, ל"ג), "והיה באחרית הימים, נכון יהיה הר בית ה' בראש ההרים ונשא מגבעות, ונהרו אליו כל הגויים, והלכו עמים רבים ואמרו: לכו ונעלה אל הר ה', אל בית אלוקי יעקב, וירנו מדרכיו ונלכה באורחותיו, כי מציון תצא תורה דבר ה' מירושלים" (ישעיהו ב', ב').

בינתיים ה' אכן הכין ועודנו מכין את הלבבות לקראת המסר הגדול הזה: "הנה ימים באים, נאום ה' אלוקים, והשלחתי רעב בארץ - לא רעב ללחם ולא צמא למים, כי אם לשמוע את דברי ה'" (עמוס ח', י"א). יש תכנית לבריאה, ישנו תהליך של התפכחות בעולם. כך לימדו חז"ל: "אלפיים שנות תורה, אלפיים שנות תורה ואלפיים שנות משיח" (עבודה זרה דף י"ט, ב'). האנושות מכירה כיום את עם ישראל ומצפה לגאולת העולם, כך שיוכלו היהודים במשיח האמיתי כשיגיע בקרוב בעז"ה, ויכירו בגאולת ישראל.

אשכח." "כמה נזק אתה רוצה?", שאל לבסוף. "סיכמנו על הסוכה, על הריצוף ועל המדרגות. אולי זה היה נראה לך משהו יקר, אך אלה היו שאריות, סוג ג', שהוא השיג לי מסוף העולם. גם את הקרשים של הסוכה הוא שבר בבסיס, כך שניסור אחד פתח את הבעיה. מלכתחילה הזמנתי את הקרשים שיהיו גבוהים בארבעה סנטימטרים ממה שצריך. כל האירוע חסר השליטה הזה היה הצגה אחת גדולה. רצייתי משהו שלא יימחה לעולם, ואני חושב שזה בדיוק מה שקיבלתי: מופע אימים של אדם כועס".

השתרר שקט. לא האמנתי למה שאני שומע. "וזה עזר?"

"אתה אפילו לא מתאר לעצמך כמה זה עזר. כעת אני נזכר שאמרת לי שזה עלול להשפיע על הנער, ואני חשבתי בלבי: מהפה שלו לשמים, הלוואי שזה ישפיע על הבן שלי. וזה כל כך השפיע. הוא עצמו ניגש אלי יום לאחר מכן ואמר: 'אבא, אני יודע שגם לך הייתה הבעיה הזו, תעזור לי, אני רוצה לצאת ממנה'."

"שלחנו אותו לטיפול בשיטה עצמית, שהצליח לשנות אותו מקצה לקצה. הוא גדל, התחתן ואב לשני ילדים, ופשוט תיקן את מידותיו בדיוק כפי שאני עשיתי. אבל האמן לי, הטיפול היה רק כלי. הרצון שלו להשתנות, שנבע ממחזה האימים של אדם כועס - עשה את רוב העבודה".

זה הסיפור. אני חושב שאין צורך להכביר במילים על המסר שלו, על מידת הכעס ועל הדרך לשנותה. אני יודע אם היה צריך להגיע לרמה כזו של היס, אבל אין ספק שהטיפול הטוב ביותר במידה רעה הוא להציב מראה מול בעל המידה, שירגיש איך זה נראה. בחכמתו הצליח בעל הבית להפוך את "סוכת דוד הנופלת" ל"סוכת שלום", לדורות.

כל ספריו של הסופר חיים ולדר בהדברות שופו 073-222-1250

אמר: 'ככה בדיוק נראה בן אדם כועס. בפעם הבאה שתכעס, תזכור איך שזה נראה. מי שלא שולט בכעס שלו אינו יכול להתחתן, ואם הוא מתחתן - הוא מתגרש, ואינו מצליח בשום דבר שעושה', אמר ושילח אותי מפניו. המפגש הזה שינה אותי. בכל פעם שהתחלתי לכעוס נזכרתי בפרצופים שעשה לי מרן הסטייפלר ופשוט חדלתי. לפני שבכלל נכנסתי לכעס, זה גרם לי לשליטה. התחתנתי, הקמתי בית והצלחתי לא רע בחיים, דבר שלא היה קורה אם לא הייתי שולט במידת הכעס. אם חשבתי שנפטרתי מהתכונה הזו, לפתע התברר שהיא הופיעה... אצל בני בכורי. בתחילה לא ידעתי כיצד לנהוג מולו, אבל אבי היה זה שהזכיר לי: זה פשוט אתה במהדורה בתרייתא.

מסתבר שהגנים עושים את שלהם. כשהיה בן שתיים עשרה ניסיתי לעשות לו את הפרצופים הללו, אבל הסתבר שלא הייתה לי למרן הסטייפלר זי"ע"א, או שלא הייתה לי ההשפעה שהייתה לגדול בישראל עלי. בני בכורי הלך והסתבר, עבר ת"תים ואחר כך ושיבות, הוא לא הצליח להתמודד עם מידת הכעס. ואז עלה במוחי רעיון. אם לא הולך ב"כאילו", אעשה את הדבר האמיתי. פשוט לקחתי את הרעיון הנשגב של מרן הסטייפלר צעד אחד קדימה. חשבתי על משהו גדול, כביר, משהו שיותר חותם לכל החיים. וזה קרה בדיוק בעת הבנייה.

מוטי הוא ידיד שלי זה שנים. שיתפתי אותו בבעייתו ולאחר מכן ברעיוני. בתחילה הוא היה המום וסירב, הוא לא חשב שזה יעבוד וגם לא בדיוק ידע איך כועסים, אבל אני בשלי, "אין מישהו אחר שיעשה את זה בשבילי", ביקשתי. ואז הוא אמר לי: "אתה יודע מה? בעצם אני כן יודע איך עושים את זה", והזכיר לי איזו התפרעות שלי בימי הישיבה קטנה. "אתה זוכר את זה?", שאלתי. "איך אפשר לשכוח?" אמר, "בחיים אני לא



Advertisement for Hidabroot.org featuring a collage of images and text: "אתר היהדות הגדול בעולם", "8,823,170", "דפים נצפים בחדשו", "פניות באתר", "פניות באפליקציה", "חייגי: 073-2221290".

Advertisement for "Gadolot" (Great Gifts) featuring a collage of gift images and text: "מתנות גדולות", "אביב הגיע שפע בא!", "זה הזמן לערב חוויות מעצם ומרגש עם מיטב מרצות הידברות (וללא עלות)", "חייגי: 073-2221290".



האותיות הלוועזיות והעבריות (ב')

שורש כל האלף-בית בכל הכתבים השונים, הוא האלף-בית העברי, אותן האותיות אשר בהן נברא העולם

האות ב' שמשמעה בית בעברית, נראית בכתב הכנעני כחדר סגור (בעברית קדומה המילה "בית" משמעה "חדר"). האות ד' נראית כדג. יש לזכור שהמילה דג הפותחת באות ד', היא מילה עברית. האות ה' נראית כמסרק, בדומה משהו לצורת אות ה' לאחר עיוותה (וממנה התפתחה צורת האות E).



האות ו' נראית כקו מאונך ועיגול בראשו, בדומה לכיפוף שבראש האות ו' העברית (מצורה זו התפתחה צורת האות F, אשר כאמור גם הגיית האותיות הללו התחלפה אצל העמים הלטיניים, כפי שגם כיום יש שהוגים "ספתא" במקום "סבתא").

האות ח' נראית כסולם, כאות ח' על גבי אות ח' (וממנה התפתחה צורת האות H). האות כ' נראית כבית קיבול ובתוכו משהו, כמשמעות האות כ' על פי סוד האותיות, המבטאת כלי (וממנה התפתחה צורת האות K). האות ל' נראית כלולאה (לולאה היא מילה עברית). האות מ' נראית כגלי מים. כאן, לא רק שמ"ם מלשון מים, אשר היא מילה בעברית, אלא גם

הצופן העברי

גדעון סער בראיון בלעדי: "זה לא שיש עודף של תכנים יהודים; יש מחסור גדול"

שומר שבת, מגדיר את עצמו כמסורתי ורואה את עצמו כראש ממשלה בעתיד - גדעון סער נחשף בראיון בלעדי להידברות, ומספר גם על התקרבותו ליהדות



החינוך בממשלת נתניהו, וב-2013 מונה לשר הפנים. החלטתו לפרוש מהחיים הפוליטיים גררה לא מעט הרמות גבות בזמנו, אף שהוא חזר וסיפר בכל ראיון נתון על שאיפתו להיות אב קרוב יותר לילדיו הקטנים. המשפחה החדשה שהקים לא הייתה השינוי היחיד בשנים האחרונות בחייו של סער. שינוי נוסף ומשמעותי לא פחות, הוא ההחלטה לשמור שבת כהלכתה, החלטה אותה קיבל על עצמו כנדר שנדר בברית של בנו דויד.

אף שלקח פסק זמן מהחיים הפוליטיים, השר לשעבר גדעון סער הוא אדם עסוק מאד היום. סדר היום שלו, הוא מספר, מלא וגדוש לעייפה. לפני עשרה חודשים הכריז סער על חזרתו לחיים הפוליטיים, ומאז הוא מתמרן בין פעילות שטח נמרצת, עבודתו כמרצה בקריה האקדמית אונו ופעילותו כיו"ר הוועדה המייעצת במרכז מיטיב. מה גרם לשר בכיר בממשלה, אדם שהקריירה שלו נסקה בקצב מסחרר, להחליט לפרוש מהחיים הפוליטיים ולעזוב את הכל מאחוריו? "הקמתי משפחה חדשה, ואחרי 20 שנה של פעילות ציבורית אינטנסיבית במקוד החלטות, חשבתי שזה הזמן לקיים את המחויבות כלפי המשפחה ולחיות לתקופה חיים רגילים מכל הבחינות, גם מבחינת הזוגיות וגם מבחינת חיי המשפחה. לעסוק בסוג אחר של אתגרים, אבל בצורה יותר ניווחה. בסך הכל, זו הייתה תקופה נפלאה, ואני שמח שמצאתי את כוחות הנפש להחליט לפרוש בזמנו, כי זה לא היה קל".

את ההחלטה לשמור שבת קיבלתי כנדר שנדרתי במעמד הברית של בני", הוא מספר. "אבל למעשה, חשבתי על הצעד הזה הרבה קודם. אני חושב שבחיים שלנו היום, בפרט אצל אנשים שחיים חיים ציבוריים, יש מעגל מאד אינטנסיבי ובלתי פוסק, והאתגרות הזאת והמנוחה של יום השבת נדרשת אולי יותר מתמיד. אני אמנם לא הולך לבית כנסת, אבל אני שומר שבת לכל דבר. הטלפון כבוי, לא נוסעים לשום מקום, זה נטו משפחה. גם החברים יודעים שאני תמיד בבית בשבת. וזאת בחירה שאני מאד שמח איתה. כמובן, אני אמנם לא אדם דתי ולא מקיים תרי"ג מצוות, אבל הזהות היהודית חשובה לי. חשוב לי להעביר לילדים שלי דברים מסוימים. בבחירה שלי לשבת יש משמעות, גם מבחינת חיי המשפחה וגם מבחינת מה שאני מעביר לילדים".

מה למדת על עצמך במהלך התקופה הזאת?
"הרבה דברים. קודם כל, אתה מרגיש את העוצמה של המעגל המשפחתי באופן מלא, מה שקשה מאד בחיים פוליטיים אינטנסיביים. אתה חי את ההתפתחות של הילדים בצורה יותר מלאה כאבא. בתקופה הזאת חיתנתי את הבת הגדולה, נולד לי נכד. הזמן שלי הוקדש כולו למשפחה. שנית, אתה מביין שהבחירה בפעילות ציבורית היא שליחות שאפשר גם בלעדיה, והעובדה שאחרי הרבה מאד שנים שאתה מוקף בעוזרים ודוברים ומאבטחים ונהגים ומזכירות, אתה מצליח לנהל לבדך את החיים שלך, כמו כל אדם, היא שמחה גדולה. בנוסף, אתה יכול להסתכל על כל הנושא הציבורי מפרספקטיבה יותר אמיתית ויותר מדויקת".

את ההחלטה על פסק הזמן מהחיים הפוליטיים קיבל סער, עורך דין במקצועו, בספטמבר 2014, זמן קצר לאחר שנוולד בנו, דויד. הבן הראשון מנישואיו השניים לעיתונאית ואשת התקשורת גאולה אבן-סער. הקריירה הפוליטית שלו הייתה עד אז במגמת נסיקה. הוא שימש מזכיר הממשלה בממשלת נתניהו הראשונה ובממשלת שרון הראשונה. בהמשך נבחר לכנסת מטעם הליכוד. ב-2009 מונה לשר

נמצא ששורש כל האלף-בית בכל הכתבים השונים, הוא האלף-בית העברי, אותן האותיות אשר בהן נברא העולם, והתעוותו בדור הפלגה, מלבד אצל בני האדם ששמרו על נאמנותם לבוראם והעבירו את השפה העברית, עם צורת וסוד אותיותיה, מדור לדור בסודי סודות.

להזמנת הספר "הצופן" ושאר ספרי הרב זמיר כהן, חייגו להידברות שופון: 073-222-1250

7 עובדות קצרות ומפתיעות ש(כנראה) לא ידעתם

איזו ילדה הצילה חוף שלם מצונאמי, מיהו האי הירוק, ולאיזה כלי יש צורת משולש?

- **הידעתם שילדה קטנה הצילה חיים של יותר מ-100 אנשים?** טילי סמית', ילדה אנגליה, למדה בבית הספר על תופעת הצונאמי ועל הסימנים שלה. שבועיים מאוחר יותר, היא נסעה לחוף הים בפקט שבתאילנד. היא זיהתה קצף רב, בועות ונסיגה של הים מהחוף, והחלה לצרוח ולהרחיק אנשים מהמקום. הצונאמי אכן הגיע. חוף פוקט היה מהיחידים שבהם לא נהרג איש. חייהם של יותר מ-100 אנשים ניצלו.
- **הידעתם שיש דג שיכול לחיות מחוץ למים?** דג הריאות חי במים מתוקים בוצניים. יש לו גם ריאות וגם זימים, כך שהוא יכול לחיות גם בתוך המים וגם מחוצה להם.
- **הידעתם איזה חוק כלכלי-סוציולוגי הגיע מאי שוויון במעמדות?** וילפרדו פארטו ניסח חוק לפיו 20% מאוכלוסיית איטליה מחזיקה ב-20% מן הרכוש במדינה. החוק התפתח והפך להיות מודל כלכלי הנוגע בתחומים רבים, כמו זה ש-80% מן העבודה מייצרת 20% מן הרווחים, ולהיפך.
- **הידעתם מיהו האי הירוק?** האי של אירלנד הוא אחד מן האיים היפים ביותר בעולם. יש המכנים אותו "האי הירוק" או "אי האזמרגד", בשל גווני הירוק הרבים השולטים בו.
- **הידעתם איזה דג ישן בתוך שק שינה?** התוכינן ישן בדרך כלל בשוניות. להגנתו הוא מתעטף בשק של ריר שקוף, אשר מגן עליו הן מפני טורפים והן מפני טפילים. בבוקר פורץ התוכינן את השק שיצר, וחוזר לשחות במים.
- **הידעתם מיהו הפירמידה הגבוהה ביותר בעולם?** הפירמידה הגדולה של גיזה" היא אחת משבעת פלאי העולם העתיק, והיחידה מתוכם ששרדה עד היום. גובהה מגיע ל-137 מטרים, אולם גובהה המקורי היה גבוה עוד יותר: 147 מטרים. היא נשחקה עם השנים, ולכן גובהה פחת.
- **הידעתם לאיזה כלי נגינה יש צורה משולשת?** הבלליקה היא כלי מיתר רוסי, שנפוץ ברוסיה, אוקראינה ומספר מדינות נוספות באסיה. תיבת התהודה שלה משולשת, ויש לה 3 מיתרים - ולפעמים שישה. ישנם 6 גדלים של בלליקות, המפיקות צלילים גבוהים יותר או נמוכים יותר, בהתאם לגודל.

להם חלק גם מבחינה אינטלקטואלית וגם מבחינת הכרת המסורת, שיהיה להם בסיס. ולצד זה במצב האמיתי - זה לא שיש עודף של תכנים יהודים, אלא שיש מחסור גדול בהם. ותוצאה מכך, מחסור בידע אצל דור העתיד שלנו שמשתקף בבורות גדולה לגבי המקורות שלנו. כשר חינוך פעלתי הרבה בשביל לשנות זאת. הובלתי מקצוע חדש שנקרא מורשת ישראל ותרבותו, שנלמד בחטיבות הגבוהות של בית הספר היסודי ובחטיבת הביניים, וגם בהקשרים אחרים, פעלתי לחיזוק המורשת. מהחזרת חידון התנ"ך למבוגרים, עבור בביקורי תלמידים בחברון, וכלה בפרויקטים רבים שנגעו לזהות ציבורית וציונית".

לאור הסערה שפרצה בעקבות חוק המרכולים, האם אתה מאמין שצריך להסדיר את סוגיית השבת בחוק, או להשאיר את הסטטוס קוו כמו שהוא היום?

"הסטטוס קוו הוא דינמי, אין סטטוס קוו באמת. גדלתי בתל אביב כילד והרחוב בתל אביב של היום שונה מהרחוב בתל אביב של פעם בו גדלתי. קיום של יום מנוחה הוא לא רק עניין דתי. למעשה, את חוק שעות עבודה ומנוחה חוקקו בתחילת שנות החמישים בתקופת מפא"י. יום מנוחה הוא דבר ענק שהעם היהודי נתן לאנושות כולה, והוא מה שמפריד בין היתר בין חברה מתקדמת לחברה של עבדים שעובדת כל השבוע מסביב לשעון. אבל אני חושב שצריך לעשות את המירב כדי לקיים דיאלוג ולנסות להגיע להסכמה לאומית רחבה, בנוגע לדרך שבה מיישמים את שני העקרונות האלה. לא הייתי רוצה שהשבת תעמוד בלב מחלוקת קבועה, בתוך עמנו. אלא צריך לעשות את המאמץ להגיע להסכמה רחבה סביב השבת".

ארגון הידברות - מח' אמ"א
סייעה עד כה בהצלת חיים של
2006 למעלה מ-
תינוקות

השלישייה

לא ויתרה עליהם...
kalina

יסי רביעי • החל ס-כ"ד אייר 9.5.18
6 מפגשים • בשעות הערב
קבוצות קטנות לחוד וביחד
לנשים תינתן הדרכה ע"י רבנית
באולמי בית הידברות | פ"ת
מרכז ה'הישרים... ביחד כחלון
073-222-1-300
*מומנה בסמפר הנרשמים

הרב זמיר כהן

הרב שמחה כהן

הרב יחזקאל אינהרטאן

בואו לסדנא יהודית שתיתן לכם כלים לנישואין מאושרים!
מתאים גם לנשואים בשנתם הראשונה • ינתן אישור לכלה

מתכוננים לחתונה?
הסקיעו במה שחשוב באמת!
בואו לסדנא זוגית

סיוע לנשים הרות במצוקה: 052-9551591 | 073-2221333 | kalina@htv.co.il

טרם נמצאה האמא שהתחרטה על הנולד!

גן המבוכה של בעלי התשובה

איך אפשר ליעץ לאדם בנושאים מורכבים ואישיים, כשלא מכירים מקרוב את מצבו?

לפני עור לא תתן מכשול". פשוט הפסוק מורה שאסור לאדם להכשיל את חברו. אמנם עיקר הלאו בא להורות על מכשול רוחני: האחד - על ידי עצה שאינה הוגנת לו, והשני - אם מכשיל את חברו באיסור. אלו שני גדרים שונים, והמכנה המשותף הוא ששניהם סוג של מכשול שאסור לשים בפני אדם שלא מספיק מודע לכך. מבואר בספרים שלאיסור זה, של הכשלת אדם בעצה שאינה הוגנת לו, יש ליצר הרע מהלך מיוחד להכשיל אותנו, באופן כזה: הוא גורם לנו לדמות כל מצב לחיינו הפרטיים, ולתת עוצת של מה שעבד טוב בעבורנו. למרות הכוונה הטובה, בהרבה מקרים זו טעות, כמו רופא עיניים שימחר להמליץ על משקפיו הפרטיים לכל חולה, ויתפלא איך יש חולים שמצב ראייתם לא משתפר... אלא ברור לכל רופא מתחיל, שיש להקדים בשלב שנקרא "אבחון", שבו יש לאבחן היטב, מתוך מקצועיות וניסיון, את מצבו של החולה, ורק אז לתת משקפיים במספר שמתאים לאותו אדם. כך בדיוק גם כאן, בעניין יעוץ, יש להיזהר מאד שלא למהר ולייעץ על פי ניסיון העבר או דברי החכמה בלבד, אלא להיזהר ולבחון דבריו היטב היטב, כדי לתת עצה שבאמת הוגנת למתייעץ. שתתאים לו, על כל מורכבותו.



תקלתי בכמה הזדמנויות שבהם התייעצתי עם גדולי ישראל, איך הם נזהרו מהפיזיות לדמות דבר לדבר, אלא שאלו חקרו על כל פרט, מתוך ניסיון אמתי להבין את מורכבות המצב, כי בלי הבנת המקרה - ההוראה לא תהיה מדויקת. אחד מגדולי הדור אמר לי פעם, בתשובה לשאלה: "אני לא יכול לענות לך על זה. חסרות לי יותר מדי הקדמות. אני לא מספיק מכיר אותך, אני לא מספיק מכיר את המשפחה שלך, את הציפיות שלהם ממך, אני לא מספיק מכיר פתרונות טכניים לעקוף את הבעיה. דבר הזה פשוט לא אוכל לומר דעת תורה. אני חושב שרק בעל תשובה ותיק, פיקח וירא שמים, יכול לסייע לך. המסילות ישרים נותן משל של 'גן מבוכה', מבין שאפשר להסתבך בו ימים שלמים, אבל מי שהגיע למרכז - יכול ליעץ לאחרים. גן המבוכה של בעלי התשובה הוא ייחודי להם. תמצא רב כזה".

באותו רגע הבנתי שיש דברים שאיתם באמת חייבים למצוא רב שמצוי בסוגיות הללו. בעלי תשובה באים עם "גן מבוכה" משלהם, ולמרות הפיתוי למהר ולפסוק, יש הרבה השלכות והרבה זהירות שמחויבת, כדי שניתן עצה הוגנת לכל

עושים תשובה

מעשה בסוכריה שלא נאכלה

כשילד קטן הכניס לכיס סוכריה ולא היה לו מושג איזה מהפך מחשבתי הוא גרם בזה. טור בעקבות משדר החינוך

זוכרתי בסיפור שהגיע לתיבה שלי מקוראת יקרה, שסיפור התקרבות המשפחה שלה לדרך התורה הוא מעשה מופלא בפני עצמו, אבל היא בחרה לספר על רגע פשוט-אך-מכונן שהיא ובעלה היו שותפים בו. הם יצאו לפני מספר ימים, כך סיפרה, משיעור תורה. כעת, בני המשפחה "בדרך של חזרה בתשובה עם תענוג גדול", כהגדרתם, "זבצדו גם שאלות רבות, תהיות, התארגנות מחדש".

זה כל כך לא פשוט. במידה מסוימת זה כמו שביקשו מאיתנו להחליף פתאום זהות וחיים. בתהליך הזה - שתמיד טוב שיעשה בליווי של דמות רוחנית כמו רב, שיוכל ללוות בכל צעד ולשמור שהכל יהיה כשורה - יש פרידה מדברים שהיו חלק מהחיים, וכעת אינם אפשריים, ומגיעות בו גם תובנות שלפעמים הדמעות זולגות כשמבינים אותן...

אחת מהן התרחשה באותו השיעור. במהלך כשעתיים הסתובב באולם ילד במראה חסידי, כבן 5 או 6. בחלק מהזמן ישב על כיסא והביט סביבו, בחלק אחר נצמד לאמו שהשתתפה בשיעור, ובסך הכל די הסתובב פה ושם, מלבד רגעים מתוקים שבהם זיק של שובבות ילדותית ניצת בפניו הנינוחות, כשהתקרב לרב שמסר את השיעור, הביט לתוך עיניו וחזר למקומו.

"כמה הוא שונה מילדי היקרים", היא חשבה לעצמה, "איך הוא שונה מהילדים בעולם ממנו אני באה. אין צורך להעסיק אותו, לאתגר אותו ולמלא לו חלל של שעותיים. היה לו פשוט שקט". היא הייתה רגילה לכך שצריך לאתגר את הילדים, שיהיו עסוקים, שישחקו בטלפון הסלולארי שלהם, שיצפו ביוטיוב, משהו. איך אפשר לדרוש מילד קטן להעסיק את עצמו שעותיים?!

היא לא הייתה רגילה לשקט, אלא בעיקר לסערה, לגירוים אינסופיים. "קנאתי בשקט שלו, באמא שלו שמידי פעם חיכה אליו", סיפרה, "נגעה בכתפו, נתנה לו את הביטחון שהיא אמנם כאן, אך היא על תקן "אמא", ולא "צוות בידור פרטי" שלו.

הם גמעו את דברי התורה שהיו להם כמים קרים על נפש עייפה, אך לא פחות מהם, הגיעה להם ההבנה כי "ילדים של הדוסים יכולה להיות מנוחת נפש מופלאה".

ואז... הם יצאו מהשיעור, היא ובעלה, ומבלי ששיתפה אותו כלל ב"מעקב" הסמוי שלה אחר האוטוט, הוא פשוט נישא אליו ונתן לו סוכריה. הילד נישא אל אביו והראה לו את הסוכריה.

מתוך היומן



דבר ראשון, הם בדקו יחד שהיא כשרה (דבר שכשלעצמו הראה כיצד לפה היהודי יש סטנדרטים משלו, ולא לכל מאכל יש זכות כניסה). לאחר מכן הביט האב בילדון ואמר לו: "תשמור את הסוכריה לשאבעס (שבת)!". הילד, מצדו, ביקש שוב לאכול את הסוכריה "עכשיו!". שוב חזר האבא על דבריו ברוגע ובאופן חד משמעי: "לא, מתוק, תשמור אותה לשאבעס".

הילד הכניס את הסוכריה לכיס. "אני נדהמת!", היא מתארת, "שאלתי את עצמי מתי בפעם האחרונה לימדתי את ילדי על דחיית סיפוקים?! על הכיבוש של 'כאן ועכשיו', על העמידה בפני 'לא' מבלי להישבר? על היכולת להיות כפוף לאמירה של מישהו מעליך ולקבלה בנחת, להיות רך כקנה ולא קשה כארז? בעולם שלי כמעט הכל מותר לילדים, וכל שכן למבוגרים. סוכריה היא לא משהו ששומרים, היא בכלל לא נחשבת.

אני נוטה במשך שנים לפנק, לדשן, לתת הכל ולא לאמן את הרשיר של 'לא עכשיו!'. חשבתי על השרירים הרפויים של ילדי ושל עצמי, שרירים שלא יודעים מהי דחיית סיפוקים. הבטתי נפעמת.

לא מסטרטאפ, לא מאקזיט, לא מאירוע מפואר, לא מתמונות אקזוטיות בחול. נפעמתי מילד שהוריו לימדו אותו משחר ילדותו "איזהו גיבור? הכובש את יצרו!".

אותו ילד יגדל להיות נער. הוא יעשה לו רב ויקבל את דבריו, לא מתוך חולשה וכניעה, אלא מתוך תעצומות נפש של נער שחזק מספיק לקבל גם את מה שאסור. ילד ששומע "לא!" לסוכריה יהיה מסוגל יותר לכבוש תאוות, לעמוד בפיתויים, לדעת שיש עת לכל דבר. שיש חול ויש קודש. יש מותר ויש אסור. יש עצמאות ויש קבלת מרות. נפעמתי לגלות כי כשהכל מותר, אתה בעצם כבול ומבולבל".

* * *

תראו איך מעשה אחד קטן של ילד עם סוכריה, שמן הסתם אפילו לא הבין מה מיוחד במה שעשה, יכול לתת כח ותעצומות למבוגרים,

ללמד אותנו דבר או שניים על חינוך. כל מה שהיא רצתה זה לשלוח לילד האלמוני את המילים הבאות: "תודה לך ילד, על שיעור התורה שלימדתני!".

כשחושבים על זה, הרבה יותר מהילד, זו היכולת שלנו להביט על הסיטואציות והרגעים הפשוטים-לכאורה שסביבנו, ולבדוק איך אנחנו יכולים ללמוד מהם. איך אנחנו יכולים לחנך גם את עצמנו.

ובעיקר, איך אין לנו מושג מה מעשה אחד "סתמי" שלנו יכול לגרום. לפעמים, זה עולם שלם שאנו יכולים להפוך לטובה.

מדור זה מביא סיפורים קטנים על מעשים גדולים, המצויים ביומנו של שלמה, המחיר רב הפעלים של הידברות. הוא נמצא תמיד מאחורי הקלעים, אין פעם שהוא לא זמין, ואין בעיה שלא יתאמץ לפתור. אם יש לכם מה לומר לשלמה או שאתם צריכים עזרה כלשהי פנו אליו במייל Shlomo11@htv.co.il

נעמה גרין

פלא הבריאה: חידוד החושים במקום חוש שנפגע

מחקר בתולעים חשף את אופן פעולתו של מנגנון פיצוי במוח, המאפשר לחדד את שאר החושים על חשבון חוש שנפגע

בשם C. Elegans שאורכה מילימטר, היא ניזונה מחיידקים ומערכת העצבים שלה מונה רק 302 תאי עצב (לעומת כ-100 מיליארד במוח האנושי). החוקרים בדקו את הקשר שבין אובדן חוש המגע לחיזוק חוש הריח אצל התולעת. בבדיקת התולעים גילו החוקרים שיפור משמעותי ביכולתן להגיב לריחות של אוכל, כלומר: חוש הריח שלהן התחדד בהיעדר יכולתן לחוש מגע לגופן. ד"ר איתי רבינוביץ, שהוביל את המחקר,

מחקר בינלאומי חדש, בהובלת חוקרים מהאוניברסיטה העברית בירושלים, מגלה כי למוח האנושי יש יכולת מרשימה להגיב לאובדן חושי על ידי הגברת החושים הנותרים.



המחקר, שפורסם בכתב העת PLOS Biology, מורה כי מנגנון הפיצוי המוחי מהווה מאפיין בסיסי גם במערכות עצבים פשוטות בהרבה מאלה של האדם. במהלך המחקר, בדקו החוקרים האם מנגנון הפיצוי המוחי קיים גם ביצור בעל מערכת עצבים פשוטה ביותר. לשם כך הם חקרו תולעת קטנטנה

שבת ל"ג בעומר בצפת!
במלון המפואר כנען ספא-צפת
חמישי-שבת | פרשת בהר | י"ט - כ' אייר 3-5/5
..... שבת יוקרתית VIP
02-630-15-25

בהשתתפות מיטב הרבנים והמרצים

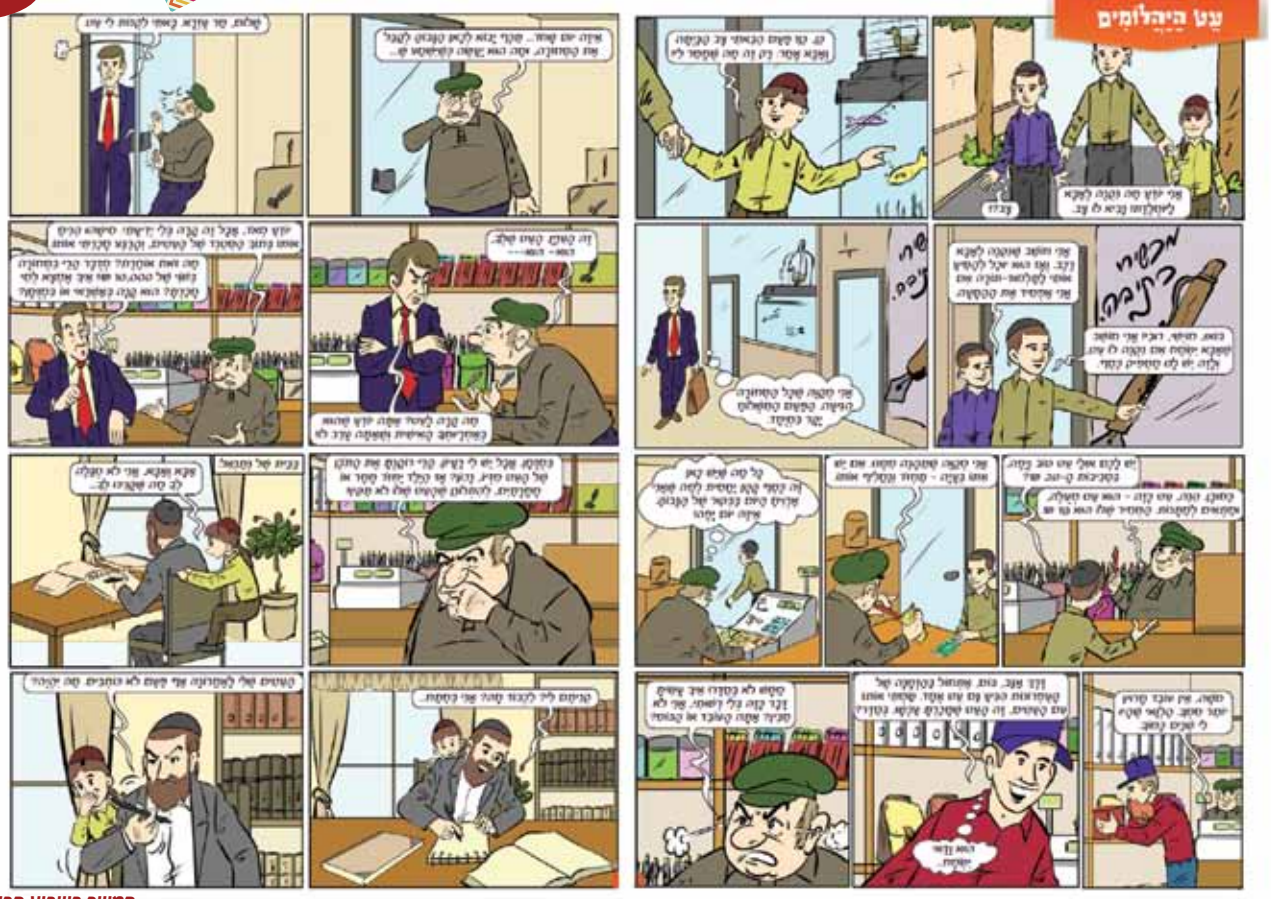
מיוחד לציבור החרדי!

היכן שתהיי אנחנו שם!
בכל מקום בכל שעה

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

לדיווח וסיוע פנו למח' למניעת התבוללות:
073-222-1333 | 052-9551591
kalina@htv.co.il

הידברות



המשך בשבוע הבא

אחת שאלתי
הרב ארז חזני



בנסיעות בין-עירוניות כה ארוכות, הנהג הוא לסכם מראש אודות המחיר, ולכן, גם אם הנוסע אומר רק פתח תקוה ושתק, היה לו לנהג לברר את פרטי הנסיעה. ולכן, ראוי לשניים להתפשר, וישלם הנוסע לנהג מחצית מדמי הנסיעה עד לעיר פתח תקוה. ובנוגע לנסיעה חזור לירושלים, זו היא "פרשה חדשה", דהיינו, כעת הנוסע יכול לשוב לירושלים באוטובוס, ואם ירצה לחזור במונית, ישלם לנהג את דמי הנסיעה, במחיר שייסכמו ביניהם. **לסכום:** יש לפשר בין הנוסע לנהג, באופן שישלם הנוסע לנהג חצי מסכום הנסיעה לעיר פתח תקוה.

נהג המונית טעה והנוסע נרדם, מי ישלם?

במקום לנסוע לרחוב פתח תקוה שבירושלים - נסע הנהג לעיר פתח תקוה... מי ישלם את ההפרש?

לירושלים, תצטרף לשלם גם על כך!... עם מי הדיון?
תשובה
קיימת טענה כלפי הנוסע - מדוע אמרת "פתח תקוה" סתם, באופן שהיה מקום להבין מדבריה שפונתה היא לעיר פתח תקוה? היה לה לפרט ולומר: "קח אותי לרחוב פתח תקוה"; בפרט כשאתה עירף ועומד לשלם בשנה! בהקשר לזה ספר הגאון רבי חיים קניבסקי שליט"א, שבבחרותו חזר פעם מיישיבת פתח תקוה לבני ברק, ונרדם באוטובוס. כשהתעורר, מצא את עצמו בתל אביב... ובא לשאול את דודו, מן החזון איש זצ"ל, האם הוא חייב לשלם את תוספת המחיר מבני ברק לתל אביב (כפי שהיה מקבל בזמן ההוא, שעל תוספת נסיעה זו יש להוסיף במחיר). השיב החזון איש: משום שאתה נרדמת, חברת האוטובוסים לא צריכה להפסיד... ואולם, גם כלפי הנהג קיימת תלונה, שכן

לא תלין פעלת שכיר (ויקרא י"ט, ג')
מעשה ביהודי שעצר מונית בירושלים, ובקש מהנהג: "לפתח תקוה בבקשה". הנהג פתח בנסיעה, וכעבר רגעים ספורים, הנוסע, שהיה עירף מאד, שקע בשנה עמקה. חלפה שעה, והמונית מגיעה לעיר פתח תקוה, וכעת פונה הנהג אל הנוסע ושואל בקול גבוה: "לאיזה רחוב בפתח תקוה אתה צריך?" הנוסע החל לפקוח את עיניו, שפשוף אותן היטב, ונזעק: "איפה אנחנו?...".
התרעם הנוסע: "התכונתי לרחוב פתח תקוה שבשכונת רוממה בירושלים... הרחוב נמצא במרחק של עשר דקות נסיעה מהמקום בו עליתי!... כעת - ממשיך הנוסע - תצטרף להחזיר אותי לירושלים, לרחוב פתח תקוה, ואשלם לך מחיר של נסיעה בת עשר דקות!"
"אני מצטער מאד" - השיבו הנהג - "אך אתה הוא האשם, מדוע לא צינת שפונתה לרחוב פתח תקוה? עכשיו תצטרף לשלם את מלוא דמי הנסיעה לעיר פתח תקוה, ואם תרצה לחזור

הידברות
צינלדים

לילה בגמחה (ז')

בשבוע שעבר ספרתי לכם כיצד הילד שפגע בי - התנצל בפני

מעניין ואמר לי: "עמנואל, ב"ה אתמול התבשרתי שפגמה מאות דונמים של קרקע שלי במרכז הארץ הפשרו לבניה. פרושו של דבר, שכל החובות שלי מכסים, חזרנו להיות אמידים. כעת יהיה לי כסף להשלים את בית הכנסת הזה..."
שתקתי. לא ידעתי כיצד להגיב לפלא הזה. מחשבה קטנה עלתה במוחי... הבטתי אל הגמחה...
"אתה צודק", אמר אבי. "אני חושב שזו היתה התפלה שלה, כן, בגמחה האפלה, שהגיעה הישר אל כסא הכבוד. כעת אשלים איה את בניית בית הכנסת. אבנה בגמחה הזו ארון קדש מפאר, ונכניס בו ספרי תורה שישמרו לעולם על הילד הקטן שנרדם בתוכו, לאחור שהתפלל על אביו..."
היה משתלם, בסופו של דבר, הלילה הארוך ההוא בגמחה.

ביותר היתה עצם חזרתו של אבי. מי חושב בכלל על מתנה גדולה יותר? כחדש עבר מאז. אבא אמר לי שהענינים הולכים ומסתדרים מיום ליום. הוא עובד קשה ומוכר נכסים וקרקעות שיש לו כדי להחזיר את החובות. עד לשעות הקטנות של הלילה הוא יושב ומתדון עם אנשים, כדי לסדר את עסקיו.
ולילה אחד הוא קרא לי לבוא איתו. התחלנו ללכת ברחובות העיר. לא ידעתי לאן, עד שראיתי שהוא מוביל אותי לרחוב השבעה.
נכנסנו דרך הגדר עם השלט "סכנה! כאן בונים". טפסנו בזירות במדרגות, נכנסנו אל האולם הענק ונצבנו אל מול הגמחה של ארון הקדש. ראיתי את אבי מתכנס במחשבות. הוא הילט את פניו בידיו ונראה רציני מאד. חשתי התרגשות גדולה. הבטתי בו. זמן רב הוא עמד כך, ובסוף הסיר את קו

אמרתי לו שאני סולח לו. הלכתי הביתה מקף בחברים. בכל מקום שהלכתי, הסתכלו עלי אנשים. חלק מהם נגשו ואמרו לי מלות עידוד. "אביה צדיק", "אתה גבור". הייתי נבוך מאד, אך אחרי כל הסבל שעברתי הייתי גם זקוק לזה. שבוע לאחר מכן חזר אבי לארץ. חמינו לו בשדה התעופה יחד עם כמה רבנים וראשי הקהלה. אבא ירד מן המטוס עם מזודה קטנה בידו. הוא נראה רזה ובודד. זמן רב היה ללא משפחתו. הרבנים נגשו אליו וברכו אותו. הוא השיב להם בנימוס ואמר: "אני חייב לראות את זה שבזכותו אני כאן." אחר כך נגש אלי וחבק אותי חבוק חזק חזק.
כשהגענו הביתה, אמר לי: "אני מתנצל, קניתי לך מתנה מאד קטנה, לא כמו תמיד". חיכתי. זו הפעם הראשונה שבאמת לא חשבתי על מתנה. המתנה הגדולה

מה בפרשה?

סדר העבודה

לאחר מותם של שני בני אהרון, מצווה משה את אהרון ואת בניו בשם ה' על הכניסה אל קודש הקדשים, שאינה נעשית בכל זמן, אלא רק ביום הכיפורים. התורה מפרטת את סדר העבודה של הכהן הגדול ביום הכיפורים, ואת הגורל הנעשה בין שני השעירים - אחד מוקרב כקרבן לה', ואחד נשלח לעזאזל.
משה מצווה את עם ישראל שלא להקריב קרבנות מחוץ למשכן, ומצווה על מצוות כיסוי הדם כאשר שוחטים בעל חיים.
בפרשת קדושים מצווה הקב"ה את ישראל להיות קדושים ולשמור את מצוות ה'. התורה מפרטת הלכות בנושאים רבים, כמו שמירת שבת, מצוות התלויות בארץ, "לפני עוור לא תיתן מכוש" ועוד.
הקב"ה גם מצווה את בני ישראל לאהוב את הגר ולקרב אותו.

בדיחות לילדים

שני אנשים יושבים במסעדה.
אומר הראשון: הקפה הזה נהדר!
עונה השני בתדהמה: מה קפה? זה תה!
מגייע המלצר ושואל: נו, איך השוקו?

קוף, אריה, סנאי וג'ירפה עומדים סביב עץ דקל. מי יגיע ראשון לבננה?
- אף אחד. על עץ דקל לא צומחות בננות.

איש אחד שרף קופסא של עוגיות.
שאלו אותו: מה אתה עושה?
ענה האיש: שורף קלוריות...

איך קמצן נותן לחבר 100 ₪?
- שם 50 ₪ מול המראה.



מרכז מידע
מרכזת כל סדרת
הספרים הנפלאה

אנחנו את הספרים
אל חיים ולדר

סיפורים מרגשים, מחזקים ומעשירים
בסדרת ילדים מספרים על עצמם

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



גברת ומר קדוש

הקדושה קיימת אצל האדם. צריך רק מישהו (או מישהי) שיעורר אותה

"קדושים תהיו כי קדוש אני", אומר הקב"ה לבני ישראל. ובמדרש: "משל למה הדבר דומה? למלך שקידש אישה. אמר לה: הוואיל ונתקדשת לשמי, אני מלך ואת מלכה. כשם שהוא כבודי, כך הוא כבודך, למה? שאת אשתי..." (תנחומא לפ' קדושים, סימן ב'). לפי המדרש הנפלא הזה, תלויים קידושי איש ואישה בהבנה שכן הזוג קדוש. בפרשתנו בשורה נפלאה: אין איש או אישה בעם ישראל שאינם נשאי קדושה: "קדושים תהיו" - בכל מקרה! מדוע, אם כן, לעתים קובלות נשים על כך שלא ניתן למצוא בן זוגן ולו שמץ קדושה



או רוחניות? המדרש מלמד, שכדי להוציא לפועל את הקדושה הגלומה בכל אדם מישראל, נדרש סיוע מבחוץ: "קדושים נתן, זהו, זה שאמר הכתוב: ישלח עזרך מקדוש ומציון יסעך - מציון מעשים שביך!" (תנחומא שם, סימן ט'). במילים אחרות, האדם צריך תמיד ציון לשבח על מעלותיו. רק כך תוכל קדושתו לצאת לפועל. נראה שכאן שגו תלמידי ר' עקיבא: הם אכן כיבדו זה את זה, ואולם הם לא "נהגו" כבוד זה בזה, לא נתנו ביטוי חיצוני לכיבוד של האחר! איך ידעה רחל לאתר בעקיבא הרועה, שקדושתו

מזווית נשית

לא היתה ניכרת לעין, את פוטנציאל הקדושה שבו? "אמרה: ראוי זה שיהא מורה הוראה בישראל, ותיקרא תורה על שמו!" (אבות דר' נתן, פרק ח'). רחל היתה הראשונה שביטאה לגבי עקיבא איזושהי שאיפה לגדלות וקדושה. איש לא האמין עד כה בבן הגרים שאינו יודע קרוא וכתוב, ובצדק! כיוון שהקדושה לעולם אינה "נולדת" אצל אדם יהודי, היא שם מאז ומעולם, אלא שאיש עדיין לא הביע בה אמון... הורגלנו, לצערנו, ליישם את מטבע הלשון: "אחרי מות, קדושים אמרו!". אנו מתייחסים לקדושת האדם ומעלותיו, רק לאחר הסתלקותו, ל"ע. אישך - קדוש כל כך, ילדיך - קדוש קדשים ואת? הקדישי להם מדי יום את המילים: "ראויים אלה שיהיו מורי הוראה בישראל, ותיקרא תורה על שמם!".

רכישת ספרי הרבנית יסירה מזרחי בהדברות שופר, חייגו: 073-222-12-50

חכמת נשים

הדברה? זה לא יעזור, זה פתרון זמני. להוציא אותם? גם זה זמני. כל זמן שהבור ריק ואין בו מים, הם יגיעו, הנחשים והעקרבים. והפתרון הוא פשוט, לא צריך בכלל להתעסק עם הנחשים והעקרבים - צריך רק למלא את הבור במים! ברגע שהבור מתמלא מים, אין מקום לנחשים ולעקרבים, הם בורחים. וזה בדיוק העניין עם הלב הטוב. שבביל לסלק מידות רעות לא צריך לבזבז כוחות אדירים ולא צריך מלחמות מתמשכות. צריך רק למלא את הלב בטוב. למלא אותו באהבה, בפרגון, ברחמים, באמונה. ברגע שהלב יהיה מלא בכל אלה, הנחשים והעקרבים, שהן המידות הרעות, ייעלמו, הם יברחו. הקנאה לא מסתדרת יחד עם הפרגון, הכעס לא בא טוב עם אמונה בכלל, והשנאה והאהבה הן כמו אש ומים. בימים האלה אומר לך השם: "תמלאי את לבן בטוב, תני לי את הלב. את הלב שלך ודי."

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

תני לי את הלב

איך מצליחים בעבודת המידות של ספירת העומר? רק עם לב טוב

בכל שנה, אחרי פסח, אנחנו מרגישות מן סוג כזה של נפילה. כאילו היינו באיזה מקום גבוה מלא אורות, התכוננו, טרחנו, ביקשנו, ציפינו, עברנו בתוך מנהרה של אור ענק - ונחתנו ממנה בבום. ואיפה הכל? אנחנו מחפשות כמה שבדי זיכרונות מליל הסדר, מהשמים שהיו פתוחים ומכל האורות, אבל אנחנו מוצאות את עצמינו בתוך ימי העומר המעייפים. תרצי או לא - אנחנו, כל עם ישראל, בטיפוס על הר שדורש עבודת מידות ללא פשרות, תיקון עצמי - קדימה, לקבלת התורה, וכמה שיותר מתקונות ומוכנות. אז באמת, איך עושים את זה? איך עובדים על המידות? את באמת רוצה לשנות, להשתנות. מבקשת מהשם כוחות לטפס על הר הזה של ספירת העומר ולהגיע כמה שיותר מוכנה. אומר הנהיבות שלום - ישנם ארבעים ותשעה



איך מונעים השמנה אצל ילדים?

מה עושים עם ילד קטן שמתחיל להשמין, איך משכנעים את הבעל לשיר זמירות שבת, ומה עושים עם ילד שגונב?

אנחנו זוג הורים שמנים, ובנו בן ה-3 כבר מתחיל להראות סימני השמנה. האם עלינו לדאוג מאד? לא היינו רוצים שבנו יסבול מהשמנה כמנונו. מה עלינו לעשות? או שזו גנטיקה ואין מה לעשות?

על אף הגורם הגנטי הקיים, ניתן למנוע השמנה על ידי תזונה נכונה יחד עם שינוי הרגלים שלכם - הן הרגלי קנייה והן הרגלי אכילה. כאשר הילד יראה אתכם אוכלים מזון בריא - גם הוא יאכל, ובכך תוכלו למנוע ממנו השמנה.



יש לבדוק ולגלות מהם הגורמים לבעיה. הרבה פעמים זו התנהגות מסוימת שלכם, ההורים, לכן ודאי שלא יעזרו תלונות אל הילד. זכרו שכלל שתיגעו בבעיה הכואבת באופן ישיר, כגון: "תפסיק לאכול כבר, שלא תשמין עוד" - הבעיה תחריף יותר ויותר ותהפוך לבעיה עמוקה יותר. כמוכן, ככל שמחליטים לטפל בגיל צעיר יותר, כך טוב יותר. יחד עם זאת, אף פעם לא מאוחר. הנה מספר המלצות מעשיות.

- עליכם להקנות לילדכם הרגלי אכילה נכונים.
- למדו אותו ללעוס היטב, עם הפסקות בין נגיסה לנגיסה.
- הגבילו את האכילה למטבח בלבד. לא מסתובבים עם אוכל בבית, לא אוכלים ישירות מסירים, האכילה תיעשה רק בצלחות.
- השתדלו להחזיק בבית מזון בריא יותר, ופחות ממתקים.
- הכניסו ארוחות ביניים של ירקות, פירות וחטיפי בריאות, על מנת שהילד לא יגיע רעב מדי לארוחות.
- למדו את ילדכם לשתות מים בלבד, ללא מיצים. לפעמים ילדים אוכלים משום שהם צמאים, והם אינם יודעים לזהות צימאון.
- נסו ליצור מצב שהילד אינו משועמם בבית. רוב הילדים בעלי עודף משקל אוכלים כשהם משועממים.

(ד"ר סיגל תמיר, ד"ר לתזונה ומדעי ההתנהגות) * * *

מהו שורש הבעיה ודרך הטיפול בילד (חכם, חברותי, ציונים טובים, לא חסרים ממתקים...) שזה למעלה מחצי שנה שניתפס כמה פעמים בגניבת כסף (בשטרות - 50, 100, 200) - רק מהבית / מההורים? הסברנו, למדנו מוסר עם סיפורים ע"ז, וכמובן אה"כ גם הענשנו - ו...הסיפור ממשך. כהורים וכמחנכים, האוטומט שלנו הוא ההתייחס להתנהגות הילד. מובן שמסבירים, מתרים ולבסוף מענישים. השאלה הגדולה, והנעלם הגדול, הם מהי הסיבה שילד כל כך מוצלח - גונב. במקום להתייחס לתוצאה ולמעשה, נחפש מה מניע את הילד לגנוב. קיימות סיבות רבות ומגוונות, החל מגירושים של ההורים, הרגשת בדידות, תסכול ועוד. נראה על פניו שילד יש צורך רגשי שאינו מסופק.

יתכן שהילד מנוצל או נסחט על ידי גורם מבחוץ? שאלתם אותו מה עשה עם הכסף? טוב יהיה שההורים יפנו לגורם מקצועי שיעבוד עם הילד לאתר את המניע. ועד שהעניין יטופל - לא להשאיר כסף בהישג ידו. (ציונה תמים, יועצת הורות ומשפחה, "שבילים בשבילך")



בריאות טובה

הרבנית רחל בצרי

בריאות השלד

השלד שלנו בנוי מחלבון+מינרלים. החלבון העיקרי הוא "קולגן", המיוצר מחומצות אמינו. כדי שהגוף שלנו יוכל לייצר מחומצות אמינו קולגן, חובה שיהיה בו גם ויטמין C. בלעדיו, הגוף לא יכול לסנזן חומצות אמינו לקולגן, כדי שיהיה לנו שלד חזק ובנוי היטב. בגיל הילדות חשוב במיוחד לתת ויטמין C. המינרלים שבונים את השלד הם סידן, מגנזיום, זרחן, בורון וסיליקה. כל המינרלים ביחד יוצרים את המינרל "יזציה" של השלד. בגיל 18-11 חשוב במיוחד לתגבר את כל המינרלים, כדי שהשלד יהיה בנוי בצורה טובה וחזקה. תגבור של המינרלים מונע בעיות בהמשך החיים. מגיל 20, השלד נמצא במצב דינמי. יש פירוק של תאים, ולעומתו מתחדשים תעי עצם חדשים. עד גיל 35, תהליך פירוק התאים שהזדקנו שווה לקצב הבנייה וההתחדשות. מגיל 35 ומעלה מתחיל תהליך הפוך - קצב הפירוק גדול מקצב הבנייה, בניית התאים נעשית איטית, ונוצרות בעיות בשלד. המשימה שלנו היא להאט את קצב הפירוק ואיבוד השלד. משפט המפתח לגבי השלד הוא "ככל שתשתמש - לא תאבד", או במקור: "Use it or lose it". יש לעשות הליכה בכל יום, ותרגילים של הפעלת לחץ על השלד, כדי שהסידן ייספג היטב בעצמות. חשוב לצרוך סידן בכמות מספקת: מבוגר זקוק ל-1200 מ"ג ביום, וילדים - ל-1500 מ"ג ביום. חשוב לקחת רק סידן ציטראט ולא קרבוגנאט! ויטמין D3 עוזר לספיגת הסידן. הרמה של הוויטמין בדם צריכה להיות לפחות 30. אם יש פחות מכך, יש ליטול תוסף שמכיל 1000 יחב"ל, בטיפות. אם הרמה בדם היא מתחת ל-10 חשוב לקחת 2000 יחב"ל, אך לא מעבר לכך. שהייה בשמש כ-20 דקות ביום עוזרת לייצור של ויטמין D. חשוב לשתות לפני כן תה ירוק, על מנת להגן על העור מפנים - תה ירוק מכיל נוגדני חמצון מקרני UV. ישנה מחלת שלד בשם אוסטאופורוזיס - חלת העצמות. בצילום ניתן לראות בצורה ברורה חלקים חלולים בעצם. כדי למנוע החמרה של המצב, יש לבצע פעילות גופנית ותרגילי לחץ על השלד. הפעילות הזו מזרזת את קצב הבנייה של תאי העצם. בנוסף כדאי לעלות במדרגות במקום להשתמש במעלית, ולצרוך הרבה סידן מהמזון - מירקות ירוקים, זרעונים, גרעיני דלעת ותמנונית, שומשום מלא, פשתן טחון, כרוב, חסה ונבטים.

הרבנית רחל בצרי היא יועצת תזונה ובריאות

המדריך המלא לנישואין מאושרים

שיטתו המלאה, פרי ניסיונו ועמלו של הרב זמיר כהן במשך שנים רבות, כ-2 כרכים שיהוללו בחייכם מהפך! כל המפתחות לשלום בית אמיתי אחת ולתמיד. פותרים את כל הבעיות מהשורש! שלל עצות והכוונה להתמודדות עם מצבי מתח בין בני הזוג, כולל פרקי הדרכה לרווקים ולרווקות המחפשים את החצי השני שלהם

לפרטים והזמנות: 073-222-12-50
shops.hidabroot.org



אווירה כפרית וחגיגית

נופש רוחני בחג השבועות

שישי-ראשון • ד'ו' סיון 18-20/5

בהשתתפות

הרב **זמיר כהן** והרב **מרדכי לוי**

תיקון ליל שבועות וקבלת התורה מתוך שמחה והתחדשות



לפרטים והרשמה מס' מקומות מוגבל

073-2221270

בואו לקבל את התורה עם הידברות

במלון "ציפורי בכפר"

— קיבוץ חפץ חיים —

סעודות כיד המלך כשרות למהדרין · הרצאות מרתקות תפילות שבת מרוממות



את תפילות השבת וחג ינעים הפייטן בנימין דנישמן



סדנת FHT FANGER HEALING TECHNIQUE
שיטת הרב פנגר לריפוי טבעי

בואו לסדנא יחודית המשלבת כלים להעצמה אישית, ניקוי רעלים רוחני וטיפול במגע יד

הכאילו! מקומות!

יום שני ח' אייר • 23.3.18

בין השעות 09:00-15:30

בואו ליוס מאהב פתוחים

יוס חוויה אנשים באוהב השבילך

הרב **מאיר שחורץ** / הסטנדאפיסט **שמעון פרץ**

הגברת **קרן אהרון** / מאבחת דידיקטית בכירה
הגברת **רות אסולין** / מאמנת להעצמה אישית ומאסטר קלה

יום שלישי | ט' אייר | 24.4.18
בין השעות 9:30-15:30

רישום מראש חובה! מס' המקומות מוגבל | anat@htv.co.il **073-2221320** בבית הידברות, רח' אריה שנקר 20, פ"ת



התנאים הקדושים

רבי שמעון בר יוחאי ורבי מאיר בעל הנס

מבחר סיפורי חז"ל המלוקטים מהתלמוד, הזוהר הקדוש, מדרשים וספרי אגדות חכמינו ז"ל

תולדות חייהם של התנאים הקדושים
רבי שמעון בר יוחאי ורבי מאיר בעל הנס

הספרים מגיעים בכריכה קשה, כתב גדול ומנוקד, מתאים לכל המשפחה.



לכבוד ל"ג בעומר, **מבצע ענק!** על סט הספרים, מתחברים לתנאים הקדושים!

ניתן להזמין גם דרך אתר הקניות של 'הידברות שופס' shops.hidabroot.org

להזמנות חייגו: 073-222-12-50