

זמן כניסת יציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
18:19	17:41	16:27	ירושלים
18:16	17:42	16:42	תל אביב
18:16	17:40	16:33	חיפה
18:20	17:43	16:45	ב. שבע



2 טובעת האצבע גלעד שמואלי



3 תרמו לעצמכם הרב יצחק פנגר



9 אור בעיניים עצומות עודד הרש



11 כאב של אהבה מנחם פינס



12 חדש לילדים מושג בשבוע



14 שתפו שתפו מורן קורס

## "אֶצְבַּע אֱלֹקִים הוּא"

כיצד יתכן שגם כאשר השכל הישר מודע לאמת, יש מי שבוחר לעבוד לאבדון?

מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א

**ת**ופעה מעניינת רואים אצל פרעה. כאשר ראה שהמטה שהושלך לפניו הפך לתנין, מיד: "וַיִּקְרָא גַם פְּרֹעֶה לְחַכְמָיִם וְלַמְכַשְׁפִּים, וַיַּעֲשׂוּ גַם הֵם חֲרָטְמַי מִצְרַיִם בְּלִהְיֵתָם כִּן" (שמות ז, יא). וכאשר במכה הראשונה המים הפכו לדם - "וַיְהִי הַדָּם כַּבָּל אֶרֶץ מִצְרַיִם", מיד רכש מים בכסף מעם ישראל ונתן לחרטומיו, "וַיַּעֲשׂוּ בֵּן חֲרָטְמַי מִצְרַיִם בְּלִטְיָהֶם" (שם, פסוק כב). גם במכה השנייה, כאשר עלו הצפרדעים על ארץ מצרים, "וַיַּעֲשׂוּ בֵּן חֲרָטְמַי בְּלִטְיָהֶם, וַיַּעֲלוּ אֶת הַצִּפְרָדְעִים עַל אֶרֶץ מִצְרַיִם". ומדוע ביקש פרעה מחרטומיו שיעשו גם הם בכשפיהם בדיק את מה שעשה משה? בשביל להרגיע את עצמו שכאלו אין כאן יד אלוקית שמחוללת את המכות כדברי משה רבנו, שהרי גם אנשיו יודעים לעשות זאת. אולם לאחר המכה השלישית, מכת כנינים, לא הזמינם יותר. ומדוע? מפני שניסו ולא הצליחו, ככתוב: "וַיַּעֲשׂוּ בֵּן חֲרָטְמַי בְּלִטְיָהֶם לְהוֹצִיא אֶת הַכִּנִּיּוֹת, וְלֹא יָכֹל" (שם, ה, יז), והודו בפה מלא שלא מדובר במעשי כישוף, ככתוב: "וַיֹּאמְרוּ הַחֲרָטְמִים אֶל פְּרֹעֶה, אֶצְבַּע אֱלֹקִים הוּא". וכששמע מפייהם את המילים הברורות הללו, הבין גם הוא שמשה ואהרן הם אכן שליחיו של בורא העולם. והשאלה המתעוררת גדולה ועצומה, מאחר שבכל המכות הבאות ידע פרעה היטב שהתירוף שתיירף שכאלו מדובר באחיות עיניים ומעשה כשפים אינו נכון כלל, איך העז להמשיך ולסרב להוראתו הברורה של בורא העולם?



שאלה נוספת נוגעת לנוסח דברי חרטומים: "אֶצְבַּע אֱלֹקִים הוּא". מדוע לא אמרו יד אלקים? ביאר הרמב"ן מפני שרצו להקטין את העניין בעיני פרעה. וכלשון הרמב"ן: "כי בראות חרטומים שלא יכלו להוציא את הכינים, הודו במעשה אהרן שהיה מאת האלקים, ולכן לא קרא להם פרעה מן העת הזאת והלאה. ולהמעט העניין אמרו

'אצבע אלקים' ולא אמרו 'יד אלקים', כלומר מכה קטנה מאתו". אך מאחר שהבינו חרטומים היטב שיד האל העליון בורא ומלך העולם היא שמחוללת זאת, מדוע לא הדגישו בפני פרעה את האמת להזהירו לבל יעז לצאת נגד רצון ה' והרי גם הם סבלו ממכות מצרים, והם הבקאים באחיות עיניים ובמעשי כשפים הבינו יותר מכולם עד כמה הם עומדים בפני מצב מסוכן כאשר הקב"ה מצווה את פרעה: "שִׁלַּח אֶת עַמִּי וַיַּעֲבְדֵנִי!" (שמות ז, כו), וכיצד יתכן שניסו לגמד ולהקטין את הסכנה הנשקפת לעם המצרי ולהם עצמם? וכאמור, גם על המלך המצרי יש לתמוה, כיצד לא פחד? אמנם ה' הכביד את לבו לאחר כל מכה בשביל לאזן את הלחץ מהמכה, ולהביאו למצב של בחירה חופשית, אך השכל הישר מחייב כעת לבחור במה שימנע את המשך המכות, וכיצד יתכן שבחר להמשיך בעקשנותו?

אולם מכאן יש ללמוד את התוצאות ההרסניות של מידת הגאווה. ישנם מצבים שהשכל הישר מודע לאמת, ומבין היטב שהוא עומד לפני סכנה, אך גאוותו משתלטת עליו, והוא צועד לאבדון. גם מידות רעות של תאוה וחמדה שלא להישאר ללא עם העבדים העברי תרמו את חלקן, וכך כעיוור באפילה המשיך פרעה בעקשנותו, עד אובדן בכורי מצרים וטביעת אנשי הצבא בים סוף.

זוהי גם בעייתם של אנשי מדע ומחקר, המבינים היטב דווקא מתוך מחקרי עולם הבריאה כי הנה יד ה' חוללה את כל זאת, אך גאוותם ותאוותם עומדות בעוכריהם, כאשר אינם מרשים לעצמם להודות שטעו בדרכם עד כה, ועליהם לשנות מעתה את ארוחת חייהם. כך גם אסונות רבים בשלום בית ובחינוך הילדים היו יכולים להימנע לחלוטין, אם היה האדם מוותר על גאוותו, מרכין את ראשו, מדבר בענוה ובנחת, מתנצל ומודה בטעותו. אמנם הדרך לתיקון מידות הגאווה והתאוה ושאר מידות רעות, היא אך ורק על ידי לימוד תורה ומוסר באופן קבוע, ואשרי הזוכה לכך. שבת שלום.

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

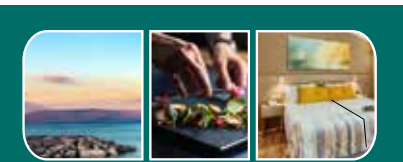
### שאל את הרב



יש לי סכין גלי, שחותך את הירקות בצורה מעניינת יותר ולא ישרה. האם מותר להשתמש בו בשבת? מותר להשתמש בסכין או במספרים

האם בסוף המפגש מותר לסדר את הספרונים לפי סדר המספרים שלהם? מותר לסדר את התהילים המחולק לפי סדר הפרקים, בין אם יהיה בשימוש באותה שבת ובין אם לצורך השבת הבאה, כיוון שהסידור נועד לסדר נכון שיהיה קל לשימוש בהמשך.

המיועדים לחיתוך פירות וירקות בצורה מיוחדת, בזיגזג או עיגול או כל צורה, ואין ביצירת הצורות דין כתיבה או ציור, כיוון שהם נאכלים. וכשם שאין איסור ממרח בהכנת אבוקדו על פרוסה. **אנחנו קוראות בשבת תהילים מחולק.**



מלון כינר גליל מזמין אתכם לשבת חורפית מול נפי הנפת המדוימים כאן תיהנו מחדרים מפנקים, סעודות גורמה ואווירת שבת מלווה בהרצאות מרתקות. שבת שפשוט מחממת את הלב!

שישי עד שבת / פרשת בא / ה'1 בשבט (27-28/1)

מהרו להזמין מס' החדרים מוגבל: 073-222-12-70



הרב חיים זאיר | הרב אבנר קוואס

האווירה מתחממת

במלון כינר גליל

חדרים אחרונים!



# "טביעת האצבע" השמימית (א')

פיבונאצ'י - רצף המספרים המסתורי הצפון בתוכנו ובבריאה שמסביבנו

המרחק שבין תחילת כף היד לסוף האצבע האמצעית נקבל את יחס הזהב - 1.618; **בדנ"א שלנו** ביחס שבין אזורי הסליל הארוכים לבין הקצרים; **בתצורות של גבישים** - פרופ' דן שכתמן גילה שגביש "כמו-מחזורי" מחומש מקיים את יחס הזהב, וזכה על גילוי זה בפרס נובל לכימיה; אפילו **בגלקסיות** ניתן למצוא את ספירת הזהב; חוקרים מהפולטות למתמטיקה ולפיזיקה במכון הטכנולוגי של מסצ'וסטס (MIT) חקרו את ספירת החלבונים המופיעים בכל תא חי בשלבי התפתחותו הראשונים, ורצו לבדוק האם מדובר באותה ספירת הזהב. פרופ' ניקטה פקהרי (Fakhri), הנמנית בצוות החוקרים, הודיעה בעקבות המחקר כי "רואים כאן ביטוי נוסף של אותה תבנית אוניברסלית"; ועוד.

החוקיות המתמטית הזו מספרת לנו שיש סדר ביקום. אין אקראיות או מקריות בהיווצרות העולם, אלא הכול תוכנן מראש בסדר מופתי ומושלם, החל מהפרח הקטן ועד לגלקסיות הרחוקות שנות אור מאיתנו. עדיין נראה למישהו שדבר כזה מתרחש "במקרה"?

**האם סדרת פיבונאצ'י מסתתרת באותיות לשון הקודש, והאם ניתן לחפש מסרים דרכה? בשבוע הבא בעז"ה.**

כאשר נחלק את המלבן למלבני זהב קטנים שאורכי צלעותיהם שווה למספרי סדרת פיבונאצ'י הקודמים בסדרה, ונעביר קשת מעגלית רציפה המחברת בין קודודי המלבנים, נקבל "ספירת פיבונאצ'י", שנקראת גם "ספירת הזהב".

**את סדרת מספרי פיבונאצ'י אתם יכולים לראות סביבכם בכל מקום. בונקניות שונות, כמו קונכיית חילזון הים - עם כל גדילה של מקטע מתוסף הערך המספרי הבא בסדרת פיבונאצ'י; גרעיני החמנייה ופרחים נוספים, יוצרים ספירלות המורכבות באופן מפליא ממספרים עוקבים בסדרת פיבונאצ'י. מספר הספירלות הימניות ומספר הספירלות השמאליות של הקשקשים או הגרעינים בפרחים שונים, באצטרובלי עץ האורן ואף בפרי האננס הם מספרי פיבונאצ'י עוקבים; אנחנו רואים את יחס הזהב אפילו בגוף שלנו: היחס שבין אורך האמה לאורך כף היד - אם נחלק את אורך המרחק שבין סוף המרפק לתחילת כף היד באורך**

אין לכם כוח למספרים? עדיין שווה לכם לקרוא את השורות הבאות. סדרת פיבונאצ'י היא מונח במתמטיקה המתאר סדרת מספרים ששני איבריה הראשונים שווים ל-1, ולאחר מכן כל איבר בסדרה הוא סכום של שני האיברים הקודמים לו. תחילתה של הסדרה היא המספרים 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55... וכן הלאה עד אינסוף. החילוק בין מספר בסדרה זו לבין האיבר הקודם לו בסדרה ייתן בקירוב את מה שמכונה "יחס הזהב", שהינו בקירוב 1.618. יחס הזהב הוא דבר פלא בבריאה, שריתק מתמטיקאים ומדענים כבר מאות שנים, ורבים מאנשי המדע והמתמטיקאים מכנים אותו כ"טביעת האצבע של האלוקים בבריאה" או כ"החתימה של ה' בבריאה".



את ספירת הזהב, שהינה מושג נגזר, אנו יכולים לראות בכל מקום בטבע סביבנו. אם ניקח מלבן ששתי צלעותיו הם באורך שני מספרים עוקבים בסדרת פיבונאצ'י נקבל את מה שנקרא "מלבן הזהב".

את ספירת הזהב, שהינה מושג נגזר, אנו יכולים לראות בכל מקום בטבע סביבנו. אם ניקח מלבן ששתי צלעותיו הם באורך שני מספרים עוקבים בסדרת פיבונאצ'י נקבל את מה שנקרא "מלבן הזהב".

## 7 יונתן הלוי שבע עובדות

שבט והלאה. הסיבה לכך, כפי שמואב בספרים הקדושים היא כי בביאורו של משה השפיע שבכל שנה ושנה תבוא ביום זה מן השמים בהירות בתורה לכל אחד מישראל.

4. **בר"ח שבט נפתחים מעיינות החכמה.** ה"חידושי הר"ם" היה אומר שביום זה נפתחים כל מעיינות החכמה, וכל דבר חידוש שתלמיד ותיק עתיד לחדש במשך כל השנה נמשך מר"ח שבט.

5. **דברי התורה שהתחדשו אחרי ר"ח שבט - מיוחדים יותר.** בשם ה"אבני נזר" מובא כי הוא יכול להרגיש הבדל בין דברי תורה שנתחדשו לו לפני ר"ח שבט, לבין אלו שהתחדשו לו אחרי ר"ח שבט. בספר "בני יששכר" מובא כי חודש שבט מסוגל לחידושי תורה שבעל פה.

6. **ראוי להוסיף הנהגה חדשה בלימוד התורה בחודש זה.** ראוי כי ביום ראש חודש שבט יקבל כל אחד על עצמו קבלה כלשהיא להתחזקות בתורה, ויזכה משמים לשפע עזרה והצלחה.

7. **חודש שבט מסוגל לרפואה ולגאולה.** בחודש שבט התחילו מכות מצרים, כפי המבואר שהמכות החלו עשרה שבועות לפני פסח, וכל מכה ארכה שבוע אחד. כל מכה היתה בבחינת "נגוף ורפוא" - נגוף למצרים ורפוא לישראל. מכאן מראה כי חודש זה הוא סגולי לרפואה ולגאולתן של ישראל, כיוון שבכל שנה ושנה מתעורר בעולם השפע הרחוני שהיה באותו תאריך.

ולקיים את כל דברי תלמוד תורתך באהבה".  
בברכת ובא לציון: "למען לא ניגע לריק ולא נלד לבהלה".

כל המקומות הללו הם סגוליים להצלחת הדורות הבאים. ראוי להקפיד לאומרם בכוונה ומתוך הסידור, ולכוון על צאצאיו שיהיו לומדי תורה, צדיקים ובעלי מידות טובות. גם אם עדיין לא זכה לילדים, ראוי שיכוון ביותר במקומות אלו.

ביום זה יש נוהגים גם לומר את תפילת השל"ה, שמסוגלת בכל ראש חודש.

3. **סיעתא דשמיא מיוחדת בהתמדת התורה.** ביום א' שבט משה ביאר את התורה לעם ישראל, כמו שמואב בחומש דברים: "ויהי בארבעים שנה בעשתי עשר חודש באחד לחודש... הואיל משה ביאר את התורה הזאת לאמר". על כך אמרו צדיקים כי ההשפעה הרבה לדורות עולם ניתנה לימי חודש שבט. בימים אלו יש סיעתא דשמיא מיוחדת להתחיל ביגיעה חדשה, בהתחדשות, בהתמדת התורה מר"ח



1. **ר"ח שבט מסוגל לתפילה על פירות האילן ועל הצאצאים.** ראש חודש שבט מיוחד בהיותו ראש השנה לאילן לדברי בית שמאי, (אנו נוהגים בפועל בט"ו בשבט כבית הלל) (ראש השנה דף ב עמוד א'). מובא בספרים שיום זה הוא כראש השנה, שמסוגל לתפילה על פירות האילן, ובכללן ה"פירות" של האדם, אלו בניו ובני בניו שיעסקו בתורה ובמעשים טובים ויצליחו לגדול בטעם ובריח טוב.

2. **תפילה על צאצאיו שילכו בדרך הישר - בא' שבט ובט"ו בשבט.** במספר מקומות בתפילה מכוונים על חינוך הבנים בדרך הישר:

בברכת התורה שבברכות השחר, בה נאמר: "והערב נא ה' אלוקינו את דברי תורתך בפנינו... ונהיה אנחנו וצאצאנו וצאצאיו עמך בית ישראל כולנו יודעי שמך ולומדי תורתך לשמה".

בברכת אהבה רבה שקודם קריאת שמע: "אבינו אב הרחמן, המרחם רחם עלינו ותן בלבנו להבין ולהשכיל, לשמוע, ללמוד וללמד, לשמור ולעשות

קחו חלק במהפכה והיו שותפים בהפצה!  
לקבלת 50 עלונים עד לבית עם שליח. להפצה  
בבתי הכנסת ובסביבתכם חייגו 073-2221388



לקבלת  
העלון  
חינם

הפצה ולוגיסטיקה | עריכה גרפית | עורכת משנה | עורך ראשי  
טליה זכריה ואסתר שמיר | שני מויאל | דבי רייכמן | מנחם פינס



## קורס יועצות נישואין

יום שני • א' בשבט • 23.1.23

25 מכגשים • 4 שעות כל מפגש • 18:00-22:00

← מיועד לציבור התורני ← מקצוע מבוקש ורווחי ← מקצוע עם שליחות

בית הידברות מציג  
**נועדת  
לשנות חיים!**

הזדמנות אחרונה להרשם!

רח' אריה שנקר 20, פ"ת | **לפרטים והרשמה** < 073-222-1-300

## שיח יצחק

## ימי השובבי"ם

מהם הימים הללו, ומה הכוח המיוחד שלהם?

אנו עומדים בפתחם של ימים גדולים ועצומים - ימי השובבי"ם, בשבועות הללו קוראים בפרשת שבוע את הפרשיות העוסקות בגלות מצרים, גאולת ישראל ומתן תורה, והן פרשיות: שמות, וארא, בא, בשלח, יתרו, משפטים. ראשי תיבות של ששת פרשיות אלו: שובבי"ם. על ימים אלו גילה רבנו האריז"ל שהם מסוגלים לקדושה וטהרה יותר מכל ימות השנה.

מקובלים רבים נוהגים בימים אלו כפי שהורה האריז"ל להרבות בתעניות, ולפחות בימי שני וחמישי בכל משך ששת השבועות הנזכרים. ובתלמוד בבלי מובא שלאחר התענית יש להתפלל שמיעוט החלב והדם שנתמעט ע"י התענית, יחשב כאילו הקרבנו זאת לפני ה' יתברך על גבי המזבח. וכמובן לתענית מתלווה תשובה אמיתית, והיינו: חרטה, וידוי, עזיבת החטא וקבלה לעתיד. ומרבים בתחינה ותפילה לפני ה' יתברך. אך בזמננו, שירדה חולשה לעולם, מי שמכיר בנפשו שאינו יכול להתענות, יסמוך על דברי הפוסקים שניתן לפדות את התענית בנתינת צדקה. וכפי שהורה רבנו יוסף חיים לפדות התענית בצדקה, וישתדל להתענות תענית אחת באותו היום שנותן את הצדקה, יחד עם תשובה ותפילה, וטוב ורואי להצטרף יחד עם ציבור שעושים "תיקון שובבי"ם, והדבר מביא תועלת מרובה לטהרה וקדושה.

## הנהגות טובות

לפנינו הנהגות טובות בפרט לימים אלו. בתי כנסת רבים נוהגים לקבוע יום לתענית דיבור, וכן קוראים את ספר התהלים, יש שאף קוראים תהלים שלוש פעמים ברצף. ובספרים הקדושים מובא, שמעלת תענית דיבור עולה לחמשה ושישים אלף ושש מאות תעניות!

קודם השינה יעסוק בדברי תורה אפילו מעט, ובפרט בזהר הקדוש (החיי"א), ועל התורה נאמר: "בשכבך תשמור עליך". וכן טוב ללמוד בספר "תנא דבי אליהו".

בפרט בימים אלו ידקדק באמירת קריאת שמע שעל המיטה בכוונה, כי בכך ישנו תיקון נפלא ועצום בעליונים, ועל ידי כך גם הורג אלף ומאה ועשרים וחמשה מזיקים בכל קריאת שמע. יישן בלילה עם טלית קטן עליו, ודבר זה מועיל לתוספת קדושה ושמירה (האריז"ל).

כתב החיד"א, כשהולך לישון, יצייר במחשבתו שם המיוחד הו"ה ברוך הוא, כאילו כתוב לפניו בכתב אשורית גדול.

בתחילת הלילה ישכב על צד שמאל, ומועיל מאוד לבטל כוחות החיצונים. ואחר חצות לילה אם ירצה - יתהפך על צד ימינו לעורר הרחמים (האריז"ל. ובגן איש חי).

טהרה במקווה של ארבעים סאה. וטוב שיעשה כן קודם תפלת שחרית בכדי שהתפלה תהיה בקדושה ובטהרה.

רבים נוהגים לביל שישי להיות ערים במשך כל הלילה ולעסוק בתורה הקדושה, ויש העושים כן לפחות עד חצות לילה.

מתוך סדרת הספרים "שיח יצחק" על הש"ס. לרכישת ספרי הרב יצחק בצרי היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

## זה אפשרי



## תרימו לעצמכם

שמירת הגוף, חמלה עצמית וסיפוק עצמי - ממשכים עם חיזוק הביטחון העצמי

בשבועות הקודמים הצענו לכם לזכור מהו הערך שלכם. כעת, נמשיך עם עצות נוספות.

## שמו על הגוף שלכם

קשה להרגיש טוב עם עצמך, כאשר אתה "מתעלל" בגופך. שמעתי על מגיש ברדיו שהיה נוהג להגיע שנים לתוכנית שלו עם עניבה, ולבוש טיפ-טופ. פעם שאלו אותו, הרי המאזינים שלך לא רואים אותך, אז בשביל מי אתה מתלבש? הוא ענה: "אני מתלבש בשביל עצמי. אם אני רוצה לתפקד בצורה מושלמת, אני מרגיש שאני צריך להיות לבוש בצורה מושלמת".

אולי ישנם טיפוסים שנוח להם בבלגן ובחוסר הסדר. אבל באופן כללי, כאשר האדם נראה טוב, לבוש טוב הוא גם ירגיש טוב.

## חרגלו חמלה עצמית

כל אחד מאתנו שונה, נופל, מאכזב. השאלה היא, כיצד אתם מתייחסים לעצמכם אחרי נפילה? אם אתם רוצים להעלות את הביטחון העצמי שלכם, אתם צריכים להעלות את רמת ה"חמלה העצמית" שלכם, כלומר הדרך היותר מעודדת שאתם צריכים להעניק לעצמכם, בפרט אחרי כישלון. הדבר מחזק את הביטחון העצמי ומעניק יציבות כללית.

## יש ספק? תזרמו

לפעמים אנשים דוחים את העשייה בטענה שהם לא מרגישים בטוחים במאה אחוזים שזה הזמן הנכון, הטוב או הרצוי. אם אתם רוצים להעלות את הביטחון העצמי שלכם, אתם צריכים ללמוד פשוט לקפוץ למים. אל תחכו שתרגישו מוכנים, או שהזמן יהיה טוב, כיוון שאם תחכו יתר על המידה - אתם עלולים לפספס את ההזדמנות. היה היו שני זרעים. האחד אמביציוזי, שאפתן ובעל ביטחון עצמי: "אני רוצה לגדול, לפרוץ קדימה, להשריש ולהתחיל לטפס גבוה. אני חולם להיות עץ ענק שייתן פירות בכמויות אדירות". מתוך דיבור למעשה הוא החל לזרוק שורשים כלפי מטה, ונבט קטן בקע את האדמה כלפי מעלה.

הזרע השני טען: "אני מפחד, בתוך האדמה חשוך. אני לא בטוח שאסתדר עם השורשים שם בחושך, ובכלל, לצמוח עכשיו, כלפי מעלה? אני לא סגור על זה. אם ירד גשם, אני עלול למות בשיטפונות".

מפה לשם, הגיעה תרנגולת ואכלה אותו.

מוסר ההשכל עבורנו - אל תדחו דברים שאתם רוצים וצריכים לעשות. הדבר לא יחזק לכם את הביטחון העצמי, אלא רק יחליש אותו. כדי לחזק את הביטחון צריך לזרום עם הדברים, לקבל את חוסר הוודאות כחויית לימוד, להבין שמי שלא מנסה אולי לא נכשל, אבל גם לא מצליח.

מתוך ספרו החדש של הרב יצחק פנגר 'זה אפשרי'. לרכישת ספרו היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250



חמישי-שבת | י"א - י"ג שבט | 2-4.2

אסטרל פאלמה אילת

בהשתתפות  
הרב אבנר קוואס  
הרב ליאור גלזר

מיועד  
לציבור  
המסורתי

# אטירה

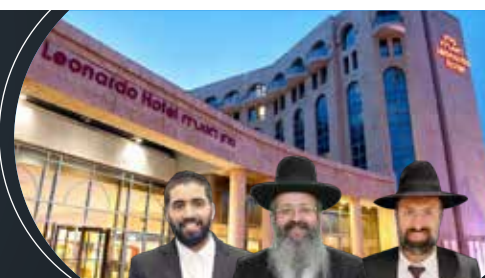
לד' בחיי

הידברות מזמינה אתכם ל'שבת שירה'  
שכולה שבח והודיה

סופ"ש פרשת בשלח



לפרטים התקשרו << 073-222-12-70



שישי-שבת | י"ב - י"ג שבט | 3-4.2

לאונרדו ירושלים

בהשתתפות  
המקובל הרב יצחק בצרי  
הרב שניר גואטה  
הרב מרדכי חזיה



# מה עומד מאחורי השלטים "אסור לדבר בשעת התפילה"?

אם גם אתם לפעמים מרגישים צורך לומר משהו לחבר באמצע התפילה, השורות הבאות בשבילכם

מאז שחרב בית המקדש ועבודת הקורבנות פסקה, התפילה מהווה תחליף לעבודת הקורבנות, ועל כן בתי הכנסיות מכונים "מקדש מעט", כפי שנאמר וְאֵהִי לָהֶם לְמִקְדָּשׁ מְעַט (יחזקאל י"א, ט"ז), ופירושו חז"ל "אלו בתי כנסיות ובתי מדרשות" (מסכת מגילה, דף כט ע"א). מסיבה זו בית הכנסת הוא מקום קדוש, הוא בית האלוקים וקדושה שורה במקום, ולכן קיימת חובה לכבד את המקום, לנהוג בו ביראה ולקיים "וימקדְשֵׁי תִּיבְאוּ" (ויקרא י"ט, ל). בית הכנסת הוא המקום בו אנו נפגשים עם הקב"ה, וההתנהגות שלנו שם צריכה להיות בהתאם - בענווה, ביראה ובהכנעה. ב"ספר החינוך" מובא על מצוות יראת המקדש: "לא מן המקדש אתה ירא, אלא ממי שפקד על המקדש", ולכן היראה בבית הכנסת היא מפני הקב"ה. וכן נכתב ב"ספר חסידים": "ואסור לספר שיחה ולנהוג קלות ראש בבית הכנסת בעמדתו לפני מלכנו אדון כל הארץ יתברך שמו. ואוי להם לנהוגים קלות ראש אשר לא אימת ש-די עליהם, ולא פחדו ומוראו על פניהם".

דיבור בזמן תפילה מבטא זלזול בכבוד ה', מבזה את קדושת המקום, ואף גורם לכך שתפילתם של יתר מתפללי בית הכנסת שמתפללים בכוונה לא תתקבל לפני יושב מרומים. וכך מביא רבי יהונתן אייבשיץ בספרו "יערות דבש": "אותם המדברים בבית הכנסת בוראים ענן שמונע מהתפילות לעלות... שלא רק מקלקל לעצמו שלא תתקבל תפילתו, אלא גורם לכל העם שלא יתקבל תפילתו" ("יערות דבש, ח"א דרוש ד), וכן אומר המגיד מקונוניץ בספרו "עבודת ישראל": "צריך להיזהר שלא לדבר בבית הכנסת שום דיבור קל חוץ מהתפילה, כי כשמדבר דברים בטלים בשעת התפילה, דומה למי שמדבר עם המלך, והופך פניו ממנו ואומר: 'אדוני המלך, איני יכול לדבר עמך עתה, רק אדבר חפצי ומיד אשוב לדבר עמך', ובזה דוחק רגלי השכינה חס ושלוש, ואף שאר העם המתפללים תפילתם בכוונה, יתכן שלא תתקבל תפילתם בעוון המדברים".

ה'ח'ת"ס סופר זצ"ל הסביר באחת מדרשותיו בעניין איסור הדיבור בבית הכנסת כי כאשר המתפללים מדברים בזמן התפילה, הם גורמים בכך לסילוק השכינה ובמקום השראת השכינה הטומאה היא השולטת במקום. שר הטומאה הופך להיות בעל הבית של המקום, וכל התפילות הולכות לצד של הטומאה. והנה לשונו: "הקב"ה רוב רחמיו וחסדיו השאיר לנו מקדש מעט, בתי כנסיות ובתי מדרשות. אם אנו נוהגים בהם קודש, אז יש להם גם את קדושת ארץ ישראל והתפילות משתלחות מהן לשער השמיים, אך אם חס ושלוש אנו נוהגים בהם בזיון ומדברים בהם דברים בטלים, הבל זה של דברים בטלים הוא טמא, ומתלבש בו שר של טומאה וגם הוא נעשה בעל הבית בבית הכנסת ומקבל התפילות ומכניסן אל החיצונים" (דרשות חת"ס, ח"ב, דף ט"ט).

בזוהר הקדוש אף כתובים דברים חריפים במיוחד על המדבר בזמן התפילה, והנה לשונו (בתרגום): "מי שמדבר בבית הכנסת דברים של חול... אוי לו שאין לו חלק באלוקי ישראל, כי הוא מראה שאין לו אלוה, ושאל האלוקים נמצא בבית הכנסת, ושאלין לו חלק בו, ושאינו ירא ממנו, והוא עושה קלון בשכינה הקדושה" (הזוהר, פרשת תרומה).

## האתגר השבועי

משהו מנסה לברוח לכם מהפה בשעת התפילה? תחליטו שאת השיחות החברתיות עם החברה מבית הכנסת אתם משאירים לאחרי התפילה.

# הבסיס לחינוך מוצלח

איך בונים את בריאות הנפש של ילדינו, כך שתוכל להוות קרקע פורייה לחינוך?

כאשר מצבו הנפשי של ילד יציב ומאוזן, נהווה קרקע פורייה לקליטת זרעי החינוך המעשי, ילד שמצבו בריא ומאוזן, הוא ילד מלא שמחת חיים, היודע להתחשב באחרים, שאינו מנסה למשול או לשלוט באחרים, הוא מעריך את תכונותיו ואת מה שיש לו, ושמה בחלקו.



חוסר איוון ויציבות בבריאות הנפש יכול להתבטא בדימוי עצמי נמוך ולקוי, בתחושת חוסר מסוגלות ונחיתות של דכדוך (זו לא ענווה, שהיא מידה טובה, אלא לקות וחוסר איוון), בפחדים מופרזים, בלחצים נפשיים או בעצבות קבועה.

כדי לבנות את בריאות הנפש ואת האיוון הנכון בנפש ילדינו, צריכים אנו להחזיק בשיילוב של שני מסלולים הנראים לעיתים כסותרים זה את זה ומתנגשים זה בזה, אך לאמיתו של דבר הם משתלבים ומשלימים זה את זה באופן נפלא. והם:

א. מתן יחס חם, אוהב ומכבד - באופן קבוע.

ב. הצבת גבולות וגדרים ברורים - בעת הצורך.

ילד שגדל מבלי לקבל חום ואהבה ותשומת לב מהוריו, גם אם אינו סובל מבזיונות והשפלות, חש בודד ומאויס מעצם נוכחות העולם הגדול מול עצמו הקטן.

ואילו ילד שגדל בתחושה שהכל מותר ללא גבולות, מלבד הנוק החינוכי הבא לידי ביטוי בהתנהגותו המזיקה ומציקה לסביבתו, הוא גם חש מפוחד ומאויס מהנהגת אנשי העולם כלפיו, שהרי אין גבולות...

אולם ילד שגדל בסביבה חמה, אוהבת ותומכת, מתוך הכרה ברורה שיש גבולות וגדרים שאין לעבורם, גדל בריא בנפשו ומאוזן באישיותו.

יסוד נכבד זה מופיע בדברי חז"ל בתלמוד (סנהדרין קז"ב) כי בחינוך ילדים: **"לעולם תהא שמאל דוחה, וימין מקרבת"**.

שמאל מייצגת את היד החלשה, וימין את היד החזקה. ומלמדים חז"ל בדבריהם, שכדי לחנך ילד, לא די בקירוב בלבד, אלא פעמים שצריך גם ריחוק. כלומר להשתמש ב"תמרור עצור", דבר שאצל הילד מתפרש כדחייה. אולם ריחוק הילד צריך לבוא ביד החלשה, ואילו הקירוב ביד החזקה. ובמילים אחרות: על הדחייה להיות מעט ובעדינות, ועל הקירוב להיות בשפע רב ובעוצמה. ואין הביאור בזה רק לומר שאם אתמול השתמשנו בשמאל הדוחה, נשתמש היום בימין המקרבת, אלא גם: באותה שיחה שבה השמאל דוחה, תהיה הימין מקרבת.

על הילד לדעת כי יש גדרים וגבולות, לא כל דבר מותר, ולא כל משאלה העולה בדעתו אמורה להתבצע על ידי הוריו. אולם הדרישות מהילד - כאשר עלינו לדרוש ממנו, והסירובים לבקשותיו - כאשר עלינו לסרב לו, יבואו תמיד בדרך מכובדת ולא פוגענית. ובמקביל, על מנת לבנות אותו עם נפש בריאה, יש להעניק לו שפע חום ואהבה, תשומת לב וגישה מכבדת.

לפיכך, גם בעת תוכחה, הילד אמור לחוש כי הוא נשאר באותו מקום ובאותו מעמד של אהוב ורצוי אצל ההורה והמחנך בדיוק כמו לפני כן, אלא שהעמידוהו על הטוב והנכון, על ידי תוכחה מהולה בשבח. תוכחה במה שדרוש תיקון, ושבח על הטוב שבו. כך מתרומם הוא לתובנה שטוב לו להשתנות לטובה בבחינת: "הֹכַח לְחֶסֶד - וְיִאֱהָבֶנּוּ" (משלי ט"ח).

משום כך הקדימו את השמאל לימין. לומר שבגם כאשר קיים הכרח להשתמש בשמאל הדוחה, בגמר העברת המסר הנדרש לחינוך, יש לעבור לימין המקרבת מיד כשמתאפשר, כדי לאזן את תחושת הריחוק שקיבל הילד בעת הדחייה.

לרכישת הספר "המדריך המלא לחינוך ילדים" של הרב זמיר כהן היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

**מרגישה שהנשמה שלך מחפשת תשמועות?**

**'חדרשת אלישבע' מבית הידברות, נפתחה בדיוק בשבילך!**  
בקבוצה איכותית ומגובשת נתמלא יחד אמונה ויהדות, נבין את משמעות החיים ונתקרב לה' יתברך

טובי הרבנים

שיעורי אונק  
בהשקפה ויהדות

תנאי ואזורים  
ברורה גבוהה

קשר אישי וחם

rishum6865@gmail.com

050-471-2454

050-7412425

# בורקס וצנימים

מתי קובעים סעודה על מזונות, ומתי אומרים את ברכת "המפיל"?

לישון לילה, אבל כעת הזמן הוא לפני השקיעה. האם אני יכול לקרוא קריאת שמע שעל המיטה ולברך ברכת "המפיל"?

ראשית כל נקדים וגומר שחוק מקריאת שמע של ערבית, צריך לקרוא גם קריאת שמע שעל המיטה, כמבואר בגמרא (ברכות ד' עמוד ב'). אמנם אין זו מצווה מן התורה כמו קריאת שמע בזמנה, אבל יש בה מעלה גדולה של שמירה על האדם מפני המזיקים (רש"י על הפסוק "הן עם כלביא יקום", במדבר כ"ג, כ"ד).

הזמן הראוי לקרוא קריאת שמע על המיטה הוא לאחר צאת הכוכבים, ולפי המקובלים טוב לקרוא קריאת שמע על המיטה לפני חצות לילה. ומי שהולך לישון לפני הלילה, אינו יכול לברך ברכת "המפיל" (משנה ברורה סימן רלט סק"ח בשם הפוסקים). וגם אם הולך לישון לאחר השקיעה, ועדיין לא הגיע זמן צאת הכוכבים, יקרא רק את קריאת שמע עצמה ללא ברכת המפיל (ש"ת בצל החכמה חלק ה' סימן קס"ו אות ט').

**בבוקר שבת ראיתי שיש הרבה רוטב בסיר, ורציתי לשפוך את הרוטב כדי שהתבשיל יצטמק יותר והחמין יהיה סמיך יותר עד שיחזרו הגברים מבית הכנסת. האם מותר?**

מותר לקחת את הסיר ולשפוך מהרוטב לכיור ולהחזירו לפלטה, בתנאי שאינה מניחה את הסיר על הרצפה, ודעתה מלכתחילה להחזיר את הסיר לפלטה (על פי השולחן ערוך סימן רנ"ג).



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

זאב ארן  
**בנאדם וחברו**

מבקש רצונם ואינני משיגו, ואפילו אם אשתדל בו כל ימי חיי, ואילו הייתי משיגו לא היה מועיל לי - עבודת בני אדם ומילוי רצונם. לכן אבקש עבודת אחרת, אשר תושג בטורח מעט, והוא מועיל בעולם הזה ובבא, והוא עשיית רצון האלוקים, ועבודתו. הוא החירות האמתית, וההשפלה אליו הוא הכבוד על האמת" (כוזרי מאמר חמישי סימן כ"ה).

כמה זה עצוב להיות שבו ועבד של כולם. לא לחינם המלבי"ם הראשון בשולחן ערוך הוא: "ולא יתבייש מפני בני אדם המלביגים עליו בעבודת השם יתברך". עליך לבחור את מי אתה עובד: האם את הקב"ה או את החברה? האם אתה נלחם על עצמך, על יראת השמים שלך או שאתה בוחר לוותר ולהיות "עבד של כולם"? בשבוע הבא בע"ה נראה כיצד זה בא לידי ביטוי בדורנו.

לתגובות וסיפורים שלחו מייל לכתובת **oneg@shabat@htv.co.il**, עם הכותרת "עבור זאב ארן".

לרכישת הספר "בנאדם וחברו" של זאב ארן היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

המוציא. **אם כן, מה הדין אם קנה בורקס עם מילוי, או גביניות ושאר מאפים ממולאים - האם המילוי מצטרף לשיעור קביעות סעודה?**

יש אומרים שהמילוי מצטרף לשיעור קביעות סעודה (ברכת ה' חלק ב' עמ' קפ"ג). אמנם דעת רוב הפוסקים שהמילוי אינו מצטרף, ובשביל להתחייב בברכת המזון צריך שיהיה משקל הדגן לבד כשיעור קביעות סעודה כדי להתחייב בברכת המזון (ברכי יוסף סימן קס"ח אות ו', ילקוט יוסף סימן קס"ח אות י', וזאת הברכה עמ' 39 אות ז', אור לציון חלק ב' פרק י"ד אות כ"ג).

**בשבת הגיעו אורחים, והיה צורך להגדיל את השולחן, האם מותר לעשות כך בשבת? והאם מותר, לאחר שהאורחים הלכו, לפרק את השולחן ולהחזירו לגודלו הקטן?**

מותר לעשות כן, ואין זה נחשב לאיסור אוהל, מכיוון שעשוי לפריקה והחזרה כל הזמן, והשימוש הוא על גבי השולחן ולא מתחתיו. לכן מותר להרחיב ולהחזיר בשבת (על פי שולחן ערוך סימן שט"ו סעיפים ה' ו').

**חזרתי מהעבודה עייף מאוד, ואני רוצה ללכת לישון מוקדם. התפללתי ערבית מוקדם. אני מתכוון**



(אור לציון חלק ב' פרק מ"ו הלכה י').

**אדם שאוכל פחות משיעור קב"ה, אבל אכל הרבה סלטים ובשר וכדומה, האם יכול לברך ברכת המזון, או צריך לברך ברכה אחרונה על הסלטים והבשר?**

אינו יכול לברך ברכת המזון, אלא אם אכל כזית לחם. אבל אם אכל פחות מכזית לחם - צריך לברך ברכה אחרונה על הסלטים והבשר, ואינו מברך ברכת המזון. ויש סבורים שהמאכלים הנוספים מצטרפים לברכת המזון. לכן עדיף להימנע ממצב זה.

**באיזה מקרה אדם שאוכל עוגות ורוג'לך צריך ליטול ידיים ולברך המוציא וברכת המזון?**

אם אוכל כשיעור קביעות סעודה, צריך ליטול ידיים לפני כן ולברך המוציא ואחרי זה ברכת המזון. ולכן אם קונה עוגות בשיעור 230 גרם, או אם קובע סעודה עליהם, כלומר שהוא סומך עליהם כתחליף לארוחה, צריך לדעת שעליו ליטול ידיים ולברך

## עבד בעידן המודרני (א')

כולם סובלים מכך שכולם שואפים להיות כמו כולם

בעיני השלישי והרביעי מוכרח להתאים את עצמו. אוי ואבוי לאיש כזה, אשר מסר את נפשו וגופו ברשות דעות אנשים אחרים... כולם מושלים עליו, ורק הוא אין לו שום שליטה על עצמו ובשרו.

מחלה מאוסה היא הבושה מפני המלביגים עליו" (חובת התלמידים פרק ז'). אולי תחשבו, שזה שעושה את רצון כולם' מרוויח משהו בתמורה? אולי יאהבו אותו יותר? אולי יקבל מעמד חברתי? לא. הוא בסך הכל "עוד אחד"... יש הרבה כאלה.

רחמנות, כי מלכתחילה המרדף אבוד. לעולם אי אפשר לספק את רצון כולם. וגם אם בסופו של דבר הוא יצליח להדביק את הקצב ולרצות את כולם (זהו "אם" גדול) - התוצאה תהיה שהוא הפך להיות - עבד.

"אבל אני מבקש החירות מעבודת הרבים, אשר אני

מה מתאים יותר מאשר לדבר על עבודת, בפרשות שבהן עם ישראל משועבד בעבודת? למושג "עבודת" אין חוק התיישנות. זה לא מושג השייך רק לעולם הקדמון. גם היום ניתן למצוא בקלות

כאלו המשועבדים לחלוטין. עבדים ממש. "עבדי החברה". לא, לא צריך לחפש אותם בשמורות טבע מוגנות... כולנו נושמים ללא הרף אוויר מלא בחיידקים של "מה יגידו". איך ניתן להשתחרר מזה? איך ניתן לצאת לחיי חופש ולהיות עצמאי ומשוחרר?

זו משימה לא קלה. לא לחינם הגדירו זאת חכמינו כמלחמה. זו מלחמה אמיתית על החיים שלך!

כך תאר תופעה זו האדמו"ר מפאסאנה זצ"ל ה"ד: "האיש הזה בכלל אינו בדעתו וברשותו... כי אולי יצחק עליו שכנו אחר הקרוב אליו, וגם למצוא חן



אנחנו בדרך אליכם אתם באים?  
**הכנסים הקרובים בהידברות**

כניסה חופשית לברכים ונשים בהפרדה לפרטים והזמנת ערב חיזוק באזורכם 073-222-1240

**יקנעם י"ז שבט 19:30**

הרב **רביעי 8.2**  
הרב **המקובל הרב יצחק גואטה בצרי**  
הרב **הרב חזיה מרדכי**

**אשקול פיס**  
רחוב שדרות רבין

**דימונה י' שבט 19:30**

הרב **רביעי 1.2**  
הרב **המקובל הרב יצחק גואטה בצרי**  
הרב **הרב יעקב חמו**

**מתנס מרכזי דימונה**  
רחוב שדרות הרצל פינת אריאל שרון

**אבן שמואל ג' שבט 19:30**

הרב **רביעי 25.1**  
הרב **המקובל הרב יצחק גואטה בצרי**  
הרב **הרב יעקב חמו**

**אולם הכנסים**  
מושב אבן שמואל

**א**ת שנות ילדותי לא העברתי בשמשות ורודות ובקשתות צבעוניות מלאות קסם. מגיל קטן ידעתי

את חספוס החיים. נולדתי באמריקה, לאבא שברח בעור שיניו מהתופת הנאצית באירופה, משאיר מאחור משפחה ענפה שנכחדה ברובה. כאן, בארצות הברית, נשא לאישה את אמי, אמריקאית, צאצאית למהגרים יהודים מהמאה ה-18. לצערי, הנישואים לא החזיקו מעמד הרבה זמן. את אמי לא ראיתי מאז, ובמהלך השנים היא נפטרה. גדלתי אצל אבא.

אבא נלחם על הפרנסה. אלו היו ימים של "שלהי סדנאות היזע", שלכאורה לא היו קיימות עוד באמריקה הגדולה והמבטיחה, אבל בפועל היו גם הם. אבא עבד בהן, עובד 14 שעות ביום כדי לחסוך סנט לסנט על מנת לכלכל אותי. באותן שעות הייתי מסתובב ברחובות. לעיתים רחוקות הייתי מבקר בבית הספר, הגויי, כמובן. כמוני היו עוד. לא היה זה מחזה נדיר לראות ילדים מסתובבים בחוסר מעש, רק כי הוריהם משועבדים בתת-

תנאים אי שם במפעלים ובחדרים חשוכים וטחובים. אינני יודע מה היתה הסיבה האמיתית לכך, אבל אבא היה אדם קשה יום. הוא היה נרגן וקצר רוח במופגן, לא מהסוג שמתאים לגדל ילד.

חברים לא היו לו, מהסיבה הפשוטה שהוא לא רצה בהם, והם מאסו בו. בקיצור, אפס אמפטיה ואנושיות. ככה גדלתי.

עד שיום אחד הבנתי שזהו, אני מואס בחיים הללו. לקחתי את חפצי המועטים ויצאתי מהבית. החלטתי לפרנס את עצמי. שלא כמו אבי, הייתי אדם חברותי מאוד, מוקף ב ידידים. יצרתי קשרים רבים, והמעגל שלי הכיל אנשים רבים מכל קצוות הקשת האנושית. זה היה הזמן להסתייע בהם. עד מהרה מצאתי בזכותם עבודה. התחלתי להרוויח. ממה שאני התרשמי, וכן מבידורים שעשיתי, אבא שלי לא היה מוטרד במיוחד מעזיבתי, אולי אף שמח. בכל מקרה, הוא מעולם לא חיפש אחרי ואף לא בירר עלי. גם אם זה הכאיב לי, גנזתי את זה בתת המודע שלי והמשכתי לחייך לעולם, שחיך אלי בחזרה. גיליתי על עצמי הרבה דברים - אחד מהם הוא שאני יודע לעשות כסף, ומה שאני נוגע בו - הופך לזהב.

עשיתי עסקים קטנים שהניבו רווחים גבוהים, וכל זה כשלא היתה לי אפילו תעודה אחת ראויה לשמה. וכך נכנסתי לביזנס האמריקאי, מרוויח בגדול. בשנות העשרים המוקדמות לחיי כבר לא חשבתי על מחיה ועל כלכלה להווה. הייתי משופע, בחסדי שמיים. הדאגה כבר לבשה צורה אחרת. החלטתי לבקר את

# המעלית



מסוגל. מספר שנים לאחר אותו יום, הוא נפטר. דאגתי לכל סידורי ההלוויה שלו. הוא כתב שהוא רוצה להיקבר כיהודי אורתודוקסי, וקיימתי את רצונו אחד לאחד. ישבתי שבעה כפי שהורה לי הרב, וכך, לראשונה, התוודעתי ליהדות. זו היתה שנה גורלית בשבילי, כי אז התחלתי לפתע להתעניין בלי סוף ביהדות ובמשמעותה עבורי. כך הגעתי לארץ, נכנס לעולם העסקים והנדל"ן, עם גיחות תכופות לארה"ב. כאן הכרתי את אשתי, וגידלנו משפחה לתפארת. כאשר עליתי לארץ, קניתי דירה באחד מהפרויקטים שהתחילו כאן. שם גם החלטנו לגור. אל תשאלו אותי למה, אבל אהבתי את המקום מאוד, אף שהוא לא התאים לי ולמשפחתי משום כיוון: תרבותית, מנטלית וסוציו-אקונומית. אבל היה למקום הזה קסם מיוחד שהשרה עלי שווה לא ברורה.

אחד מהשכנים שלי היה ידידיה, יהודי שעבר הרבה

בחייו. הוא היה מבוגר ממני בהרבה. ילדיו כבר היו גדולים ולא היו בבית, והוא חי בגפו. הוא כיבד את כולם וכולם כיבדו אותו, אבל היתה לו בעיה קטנה-גדולה: כשהוא היה מתעצבן - זה היה עד הסוף. לא היו גבולות, התקף זעם בלתי נשלט. זה גרם להרבה אנשים לשמור ממנו מרחק. הוא היה גם מריר מאוד, כך שלמרות היותו אדם מוכר, לא לכולם היה כוח לשמוע את תסכוליו, את הכעסים שהיו לו על כל העולם.

לא יודע למה, אבל לי הוא הזכיר מעט את אבי. אולי כי הוא היה גם שותף להצלחתי. באחד הימים הרגשתי כאב עז ברגל. היה שם פצע מוגלתי, אך לא ייחסתי לכך חשיבות במשך כמה ימים, עד שידידה תפס אותי ברחוב. "מה יש לך ברגל?", הוא שאל. עניתי לו שיש לי פצע. ללא שהיות הוא החזיק בידי והכניס אותי לביתו. "תראה לי", פקד. וכשידידה פוקד - זה עד הסוף. הורדתי את הגרב. הוא בחן את הפצע ואמר לי: "עכשיו אנחנו הולכים למיון". לא יודע איך זה קרה, אבל הוא הגיע איתי למיון והבהיר לרופאים בדיוק את חומרת הדברים. הוא לא הניח לי עד שהגיעה האבחנה הרפואית. וכן, הוא צדק, זה היה תחילתו של אירוע שאם לא הייתי מגיע בזמן - היה נגמר במוות, לא פחות.

אבל החיים המשיכו, והשנים גם, וידידה רק הלך והזקין, ואיתו גם כל המידות שרק הקצינו. התקפי הזעם שלו הפכו לתכופים יותר, עד שכמעט ששכחת איזה בן אדם הוא היה פעם. אם עד עכשיו בני ביתו, הילדים והנכדים היו מגיעים לבקר מידי פעם, כעת הביקורים פחתו והלכו. הוא הפך לבלתי נסבל בעליל.

**אדם שהגיע ממשפחה נטולת אמצעים מפלס את דרכו להצלחה, תוך שהוא שוכח מאביו. כשהוא פוגש באדם שמזכיר לו את אביו, הוא מחליט להצית בו אור, ולא חולם איך זה יסתיים**

אבא שלי. אחרי הכל, התגעגעתי אליו. כאשר הגעתי, ראיתי את הבית כמו שהוא, בדיוק אותו הדבר. אבא כבר היה חלש יותר, והמצוקה היתה נראית לעין. ניסיתי לדבר אליו כבן לאב, אבל הוא רק רטן, למה הגעתי בכלל. אף על פי שהייתי רגיל לדיבור שלו, כבר הייתי יהיר יותר. הרשיתי לעצמי להיפגע ממנו, והחלטתי ללכת. ואז, רגע לפני שיצאתי, הנחתי ערימת שטרות מכובדת מאוד על השולחן, משהו שיספיק לכלכלה שלו לחמש שנים לפחות - ויצאתי. או אז שמעתי את קולו הבס קורא לי לחזור. "דבר אחד חשוב לי: אל תשכח שאתה יהודי, תתחנך רק עם יהודייה", אמר לי. רגע אחרי, הוסיף: "בהצלחה, ילד". זה היה המון בשבילו. זאת גם היתה הצוואה האחרונה שלו אלי. מאז לא הגעתי אליו, לא הייתי

לאור ההצלחה הידברות בסופ"ש מרגש נוסף!

**פרשת יתרו**  
חמישי-שבת | י"ח - כ' שבט | 9-11.2

ברכה מחוממת ספא מפנק

מלון מפואר ★★★★★

ארוחת גרמה

**נופש משפחתי שמחמם את הנשמה**

# חוף גיא!

הבטיחו מקומכם: 073-222-1-270

הרב אבנר קוואס | הרה"ג זמיר כהן

## נפלאות הבריאה



## אחח, מגרד לי!

בפרשת השבוע אנחנו קוראים על מכת הכינים. מי הן, ומה אנחנו באמת יודעים עליהן?

הכינים שיש לנו היום, הן רק שריד חיור של הכינים שבהן הוכו המצרים במצרים. אך למרות זאת, הן עדיין מציקות לנו מאוד. מה אתם יודעים על כינים?

כינת הראש, שהיא הנפוצה ביותר מבין סוגי הכינים, היא טפיל קטנטן - גודלה של כינה בוגרת הוא כגודל של גרגר שומשום. צבעה בדרך כלל אפרפר, אך היא יודעת להסוות את עצמה ולשנות את צבעה בהתאם לצבע השיער של האדם שבראשו החליטה להתנחל.

הכינים אינן קופצות ואינן עפות, אך הן הולכות מהר מאוד יחסית לגודלן - במהירות של כ-10 ס"מ לדקה. כך הן עוברות בקלות מראש לראש כאשר נוצר מגע של שיער של אדם אחד בזה של אחר.

הכינים ניזונות מהדם של האדם שאצלו הן חיות. הגרד שאנו מרגישים כאשר אנו נדבקים בכינים, נובע מרגישות לעקיצת הכינה.

אם חשבתם שמקלחת טובה תוכל להרוג את הכינים ולפטור אתכם מן המטרד, חשבו שנית: הכינה יכולה לשרוד מתחת למים למשך כ-8 שעות! מקלחת רגילה לא תגרום להן לניזק כלל. כינה יכולה להטיל 6-10 ביצים בכל יום. בתוך שבוע עד 9 ימים, הכינים החדשות יבקעו מן הביצים. בדרך כלל, אדם שנדבק בכינים מרגיש כאילו כל ראשו מלא בהן - אך בפועל, בראשו של אדם שנדבק בכינים יש בממוצע 10-15 כינים חיות בלבד.

ביצי הכינים הן מטרד גדול במיוחד, משום שקשה להסיר אותן. הסיבה לכך היא שהדבק שמצמיד אותן לשערות מורכב מחומרים דומים לחומרים שקיימים בשיער עצמו.

ידעתי קצת על העבר שלו, וידעתי גם כמה הוא כמה לאהבה וליחס, למרות ועל אף.

ואז הגיתי רעיון. שיתפתי את אחד מבני ביתו, זה ססמכתי עליו יותר מכולם. הצעתי לו עסקה: אתה תארגן - אני אממן. כל נכד או בן שיבוא לבקר את סבא - יקבל תשלום מלא. אתה תהיה אחראי על המשמרות, אמרתי לו, ואני על התשלום. כאמור, זה היה הון, אבל כסף לא היה חסר לי. העסקים שלי רק שלשו את עצמם. מקום המגורים שלי לא באמת הסגיר את חשבון הבנק שלי...

וכך חילקנו את בני המשפחה ל-2-3 משמרות ביום, ועוד משמרת שבת, כאשר את האוכל לשבת הזמינו מקייטרינג מקומי, אותו מימנתי גם לכל מי שהגיע. והגיעו. בתחילה קמעא-קמעא, עד שנכנס הכל למסלול מסודר. בשבתות התארחו אצלו משפחות, כאשר בכל השבוע הנכדים והנכדות יוצאים ובאים. פתאום הבית המה, והיו חיים, ואורות כבים ובעיקר דלוקים, והנכדים הגיעו עם החברים, והיה שמח.

ידידיה נשאר כמעט אותו הדבר. ממשיך לקטר, ממשיך להתלונן. איך שכולם לא שווים, וכל העולם הזה מושחת, ועוד פנינים כאלו ואחרות, אבל החיוך שלו נעשה תכוף יותר, והאור בעיניים שלו רק הלך והתחזק.

מובן שאף אחד מבני הבית, מלבד אותו אחד ששיתפתי, לא ידע על חלקי בעסקה הזו, וזה גם היה התנאי שלי איתו. והמעלית? שכחתי ממנה.

חלום חיי היה לדעת שידידיה יפרד בזמנו מהעולם עם חיוך על הפנים. וכן, הוא זכה לזה. כשהוא מוקף במשפחה הוא נפרד מהם, מברך אותם בברכת אב. וכן, הוא גם ביקש סליחה מכולם. עין לא נותרה יבשה.

אני ידעתי תמיד שהוא בן אנוש. שמחתי כל כך שהוא הפגין זאת, לפחות ביומו האחרון, שככה יזכרו אותו.

אבל הכי מדהים היה שכל עוד העסקה שלי עם ידידיה התקיימה - לא נזקקתי למעלית. שבוע אחרי פטירתו, עברתי אירוע קל. ב"ה התאושת, אבל מאז אני צריך מעלית. אז מי הרים את מי? השם יודע...

וכמה שהיה זה אבסורדי, ככל שהוא נזקק יותר לעזרה - הוא הפך לאלים ודוחה כל קשר.

וכמה שכולם התרחקו ממנו, אני דווקא נמשכתי אליו, משום שהוא הזכיר לי את אבא שלי. מאז מותו של אבי מצפוני העיק עלי. כאשר חזרתי בתשובה וידעתי כיבוד אב מהו, הבנתי גם את הערך של ההפסד. כאשר ראיתי את ידידיה, הרגשתי שאבי התעורר לחיים. ניסיתי לכפר דרכו על מה שהפסדתי, להרגיע את החסר. נכנסתי אליו כמה שיכלתי ועזרתי לו. נדהמתי לראות כי בכל יום המצב שלו רק הידרדר. בתחילה הוא אכן נעזר בי, אבל ראיתי את העצב בפניו, הבנתי שמשפחה זו משפחה ואין מה לעשות.

גם לי כבר לא היו כוחות. גילי כבר עבר את השישים, והעצמות הזכירו לי את ההתבלות שלהן. הייתי יותר איש שיחה, חבר לדיבורי פוליטיקה וביטחון. ניסיתי לפחות להנעים לו את הזמן. להוות לו חברה.

וכן, ידידיה, כמה שהיה נרגן ולא קל, אהב את המשפחה שלו, מאוד. הוא רצה את ילדיו, ולא ידע איך להביא אותם אליו מבלי להרוס. ראיתי וכאבתי. אולי דמיינתי את אבי מתחנן ככה שאבוא לבקר אותו, מבלי לדעת איך לעשות זאת.

...

היות שגופי דאב מעליה במדרגות, והגיל רק עשה את שלו, ביקשתי לבנות מעלית בבניין. הפיר שלה היה במיקום שלא הפריע לאף אחד, וכל השכנים הסכימו בשמחה - מלבד ידידיה.

הלה לחלוטין לא הסכים. "יש לך כסף, תעבור דירה", אמר לי שוב ושוב. וכל זה כאשר אני מגיע אליו מספר פעמים ביום, השכן הכי נחמד שלו... זה לא ממש עניין אותו. גם כשהתחננתי בפניו על הסבל שלי, כלום... מובן שמכל הבניינים בשכונה, הבניין שלנו היה היחיד שהיה ללא תוספת בנייה - בזכות ידידיה. הוא לא נתן לאף אחד אפילו לחלום על כך. בשבילו תמיד - המנקה לא ניקה מספיק, והילדים מרעישים ומשאירים סימנים, והעגלות והאופנים מבלגנים את כל הכניסה היפה לבניין. תמיד לא טוב. תמיד יש בעיה.

אבל כמו שאמרתי, זה היה הטיפוס. אני התעקשתי לראות את המקום האנושי, הכואב שבו.

כאשר ראיתי את ידידיה, הרגשתי שאבי התעורר לחיים. ניסיתי לכפר דרכו על מה שהפסדתי, להרגיע את החסר. נכנסתי אליו כמה שיכלתי ועזרתי לו.



ערב מעצים של ישועות לקראת

הילולת  
הבבא סארי



הרב יעקב חמו-המקובל הרב יצחק בצרי-הרב חיים זאיד

הזמרות  
יעל כליפא  
ציפורה אבגי  
הרבנית  
חגית  
שירה

לפרטים חייגו: 073-222-12-40

אשקלון | יום ראשון כט' טבת 22/1

מתנ"ס ולדנברג יהדות ספרד 15  
המקובל הרב יצחק בצרי, הרב יעקב חמו  
הרבנית חגית שירה, הזמרת ציפורה אבגי

תל אביב | יום שני א' שבט 23/1

מתנ"ס נווה עופר רחוב שזר 12  
המקובל הרב יצחק בצרי, הרב יעקב חמו  
הרבנית חגית שירה, הזמרת ציפורה אבגי

בית שאן | יום ראשון ז' שבט 29/1

אולם מחלקת הנוער רחוב מכלוף לסרי 2  
המקובל הרב יצחק בצרי, הרב יעקב חמו  
הרב חיים זאיד, הזמרת ציפורה אבגי

חולון | יום שני ח' שבט 30/1

אולם בית כורש המצודה 1  
המקובל הרב יצחק בצרי, הרב חיים זאיד  
הזמרת ציפורה אבגי

# הכדורסלן דניאל תמיר: "לא סתם נעלמתי, חזרתי בתשובה"

- התחלתי להניח תפלין בעקביות ולהגיע לתפילות. כך תפס תהליך התשובה שלי קצב מואץ".

## מידות על המגרש

דניאל שוחח עם האדמו"ר מביאלה ועם רבנים נוספים, ושמע מהם דברים דומים על התחום בו הצטיין. "התחלתי להבין שאני יכול להשתמש בכדורסל ככלי מיוחד שיכול לעשות טוב בעולם", הוא מסביר, "כך חזרתי לאמן את הנבחרת של האוניברסיטה בכוחות מחודשים. זה היה חשוב באותה תקופה, שכן זו הייתה עונה קצת מאתגרת ולא מאוד מוצלחת בתחום".

לפני המשחק הבא הציע דניאל לאחד השחקנים ללמוד מעט ברגעים שלפני העלייה על המגרש. השחקן נענה בשמחה. הוא לקח את הספר "עולם המידות" באנגלית, ואילו דניאל למד מתוך "מסילת ישרים". לאחר מכן הם יצאו אל המגרש, ולדבריו של דניאל, הם ראו הצלחה גדולה וניצחו באופן מפתיע. זה לא קרה פעם אחת, אלא בשמונה משחקים ברצף. "לפני כל משחק הקפדנו ללמוד", הוא מבהיר, "זה ממש נתן לנו כוח וגם ראינו בחוש את ההצלחה הגדולה. ואף יותר מזה, היה ממש מעניין לראות איך בדיוק הנושא שאנחנו לומדים בא לביטוי לאחר מכן על המגרש. כך למשל כשלמדנו על הכעס, הזדמן לנו לשחק עם קבוצה בה נוצרו מולנו מריבות, או כשלמדנו על ענווה, הזדמן לנו לשחק עם קבוצה שהרגשנו טובים מהם, והיינו צריכים להשקיע מחשבה כדי להיות צנועים מספיק."

"באחד הימים התקיים משחק אחרי נסיעה ארוכה, וכיוון שהגענו אליו בשעה מאוחרת, לא היה לנו זמן ללמוד. באותו משחק הפסדנו. שוחחתי לאחר מכן עם חברי הקבוצה וקיבלנו החלטה ברורה - בכל משחק, לפני שיוצאים לשטח, יושבים כל השחקנים עם כיפות על הראש ולומדים. אני ממש מתרגש להגיד את זה, אבל באותה שנה זכינו באליפות הראשונה בהיסטוריה של האוניברסיטה. בעקבות כך הוזמנו לטורניר מיוחד שהגיעו אליו נציגים מכל רחבי ארה"ב. גם שם לא ויתרנו על הלימוד, ורגע לפני המשחק, כשהיינו בחדר ההלבשה, העלינו על הקו את אחד הרבנים המקורבים אלינו וכולנו יחד שמענו ממנו דבר תורה. ברוך ה' המסורת הזו של הלימוד נמשכת עד היום".

## "זכיתי לסגור מעגל"

"אני ממשיך ללמוד תורה ולעסוק במקביל בתחום", מפרט דניאל. הוא בנה תוכניות שונות שמשלבות את האימונים עם לימוד תורה, דבר שהביא להשפעה מיוחדת בתיכונים יהודיים שאינם נחשבים דתיים. "אני מתרגש לראות איך שהם מתחברים לדברי התורה וחשים קשר אליהם. כנראה שלעצם העובדה שדברי התורה מגיעים ממישהו שאינו הורה או מורה, אלא משחקן כדורסל בגובה 208 סנטימטר, יש השפעה גדולה עליהם. בכל קיץ מחדש אני מוציא חלק מהילדים לתוכנית שילוב מיוחדת בארץ ישראל, במטרה לקרב אותם אל הארץ ולהוסיף עוד ועוד לימוד".

בשנה שעברה, הוא מספר, הגיע לשיעורו של הרב זמיר כהן בעת מסע חיוק בקהילה היהודית בלוס אנג'לס. הוא ביקש להיוועץ עמו כיצד לקדם את הפרויקטים שלו בצורה הטובה ביותר. "אמרת לי לרב", הוא מספר, "שאני מרגיש שזו ממש סגירת מעגל, שהרי כל החזרה בתשובה שלי התחילה בזכות ההרצאות שלו וארגון הידידות, והנה, כשאני זוכה לפגוש בו ולשוחח איתו כבר יש לי כיפה על הראש".

בעיצומה של קריירת כדורסל מוצלחת, הוא טס לארה"ב וחווה מהפך כפול. מה הקשר של הרב זמיר כהן, ומה הוביל להצלחה של נבחרת יוניברסיטי?

אבל אחרי שכנועים ודיבורים על הרמה הלימודית האקדמית, השתכנעתי. בגיל 24 קיבלתי ויזה לארה"ב והשערים נפתחו. זה היה הרגע של סיום קריירת הספורט שלי, אבל הייתי שלם עם עצמי לגמרי. קיבלתי את הפרידה מזה בהבנה ובהשלמה, הרגשתי שאני הולך לקראת פרק חדש בחיים".

דניאל הגיע ל-YU, ושם גילה שלא הכל פשוט. כחלק מתוכנית הלימודים, היו לימודי היהדות שהתקיימו בבית מדרש. "כשנכנסתי בפעם הראשונה

לבית המדרש, הרגשתי כמו עוף מוזר", הוא מספר בכנות. "אבל מהר מאוד תחושת הניכור נעלמה, קיבלו אותי בצורה יפה ואפשרו לי לשאול את כל השאלות שהיו לי, וגם נתנו לי עליהן תשובות שהובילו לשאלות נוספות ולעוד ועוד תשובות מעמיקות. מיום ליום התחזקה אצלי ההבנה שזוהי האמת. הרגשתי שמצאתי את היופי שביהדות".

## הרב זמיר כהן על המסך

ההתקרבות הגדולה הגיעה כשדניאל הוזמן לשבת אצל משפחה יהודית בניו יורק. "הגעתי לביתה של המשפחה בזמן הסעודה החלטתי להשאיר בצד את המכשיר הנייד", הוא מספר. "הסעודה הייתה מדהימה, מושקעת עם שפע של דברי תורה ושיחים. כשסיימנו אמרתי לעצמי: 'זה לא קשה כל כך בלי סלולארי, אנסה להשאיר אותו בצד עד שתסתיים השבת'. באותה שבת, אחרי תפילת מנחה, ניגש אלי הרב משה וינברגר, רב ידוע בניו יורק, והזמין אתי להשתתף באירוע מלווה מלכה במוצאי שבת". דניאל נענה להצעה, אך כשהגיע לאירוע הוא חש את ההלם הגדול. "פתאום ראיתי את כולם לבושים בכובעים חסידיים ובלבוש שבת, ורק אני הרגשתי לא קשור בכלל. לפתע, מאמצע שום מקום, הגיע אלי הרב וינברגר, משך אותי למרכז המעגל והתחיל לרקוד איתי יד ביד. אלו היו רגעים מיוחדים מאוד, ולפני שנפרדנו סיכמנו שניפגש".

הפגישה הבאה הגיעה עד מהרה, והייתה ממושכת מאוד. "שוחחנו הרבה על חשיבות הפעילות הגופנית שמסייעת לשמירה על גוף בריא, שכן זהו ציווי של הקב"ה. הרב וינברגר גם חייד אצלי את המסר שאני לא שוכח עד היום: 'הקב"ה תמיד רוצה לחלוק אתנו את הטוב שיש לו, הוא מתכוון אלינו כדי לתת לנו, אבל כאן נדרש מאתנו לעשות את התפקיד שלנו - לעמוד על קצות האצבעות ולהתעלות מעט, כדי להצליח לקבל מהקב"ה את כל הטוב הזה".

במקביל לכך, מציין דניאל שהאויב באותם ימים ברשת הרצאות ורונות, וכך הגיע לסרטונים מרתקים של הרב זמיר כהן בנושאי מדע ותורה. "הצצתי ונכבשתי", הוא מודה. "הדברים של הרב זמיר דיברו אלי מאוד, הם התיישבו על ההיגיון והשכל. בעקבות כך גם הגיעה ההתחזקות המעשית

"גדלתי כילד בשכונת קריית יובל, בירושלים", פותח בסיפורו דניאל תמיר, מי שהיה שחקן כדורסל מבטיח ובעל הישגים. "אנחנו משפחה ספורטיבית, אבי ז"ל היה שחקן כדורסל מצטיין, גם אחי עמית שיחק בנבחרת ישראל, ובכלל הכדורסל היה מרכזי מאוד אצלנו. גם אני, מאז שהייתי בן חמש והתחלתי להבין איך לכדרר, התעניינתי במשחקי כדורסל, ועקבתי בהתעניינות ובהערצה אחרי אחי ואבי".



"לפתע, מאמצע שום מקום, הגיע אלי הרב וינברגר, משך אותי למרכז המעגל והתחיל לרקוד איתי יד ביד. אלו היו רגעים מיוחדים מאוד, ולפני שנפרדנו סיכמנו שניפגש"

נושא שמירת מצוות לא היה אפילו משהו שהוא חשב עליו. "המשפחה שלנו הייתה חילונית לגמרי", הוא מבהיר, "אבי הגיע מבית אשכנזי בו לא שמרו כלל מסורת, אמי היא מרוקאית, אז שמענו ממנה קצת על חגים, אפילו הקפדנו על הפרדה בין בשר לחלב, אבל עדיין הרגשנו רחוקים מאוד מהדת".

עולם הכדורסל היווה חלק גדול מחייו של תמיר. הוא הצטרף לנבחרת בגיל צעיר והצליח לייצר הצלחות גדולות בנבחרת ישראל, מה שהעניק לו סיפוק גדול ודחיפה קדימה.

תמיר בחר לעסוק בתחום החינוך, והחל לעבוד עם נוער בסיכון. "בשלב מסוים הציעו לי להשתתף ביוזמה נחמדה - מחנה קיץ בארה"ב לילדים יהודים", הוא מספר. "הזמינו אותי להצטרף אליהם בתקופת הקיץ ולאמן אותם בכדורסל. מבחינתי זה היה שילוב נפלא - לעסוק גם בחינוך וגם בכדורסל. סתתי לניו יורק, וכיוון שלמחנה הגיעו ילדים רבים בהם שומרי מסורת, הזדמן לי לראשונה בחיי להשתתף בתפילות ולראות מקרוב שמירת שבת. להפתעתי זה לא היה רע. להיפך, האווירה הייתה נעימה ומתוקה מאוד".

## בין הכדור לתורה

דניאל חזר לארץ והמשיך לשחק בנבחרת ישראל. ואז הגיעה הצעה מפתה - גורמים בארה"ב ששמעו על הצלחתו הגדולה במחנות הקיץ עם הילדים, הציעו לו לבוא ללמוד ב-YU, "ישיבה יוניברסיטי" - מכללה אמריקאית ותיקה בה מסלולים נפרדים ללימודי תואר המשלבים לימודי יהדות. "הציעו לי ללמוד שם כסטודנט, ובנוסף לאמן את קבוצת הכדורסל שלהם", הוא מפרט, "בתחילה הגבתי בשלילה. היה ברור לי שאני לא מתכוון ללמוד במוסד שמוגדר כמוסד דתי.



בהגנה על הבית של העם היהודי, ושאינו מתעקש שזה יהיה רק בחיל המודיעין. למרבה ההומור והאירוניה, אני אומר את זה תמיד גם בהרצאות, עם כל הכבוד – המודיעין הוא העיניים והאוזניים של הצבא. ואין לי, לא זה ולא זה, אז איפה בדיוק רציתי שישמו אותי שם? אבל אני האמנתי שאני יכול, ועם הטכנולוגיה שיש היום זה אפשרי. אז ניסיתי, התעקשתי, התחננתי, ובסופו של דבר, הנוסחה הוכיחה את עצמה. תנסה ותנסה – תתקבל לאן שאתה רוצה.

"היום אני עובד בחברה לראיית חשבון, בתור יועץ פיננסי לחברות, שזה קצת יותר מתקדם. אבל אני זוכר שכשרציתי להתקבל לבית ההשקעות בתור מנהל השקעות, המנכ"ל שאל אותי אם אני חושב שעיורו יכול לנהל השקעות ולהתמודד עם הלקוחות למרות העיורון. אז הראיתי לו שכתוב, בחוק הסדרת העיסוק – זה חוק גדול שאנשי הפיננסים כפופים לו – ש'מנהל תיקי השקעות ינהל כספי לקוחותיו בנאמנות עיוורת'. אמרתי לו, הנה, נאמנות עיוורת. אין יותר עיורון מזה. ככה התקבלתי. וזה הומור, אבל ככה זה באמת לאורך כל הדרך. זו נאמנות עיוורת. הם מאמינים בי בעיורון, ואני משרת אותם בעיורון".

#### מה מיוחד בהורות שלך, לעומת הורים בריאים?

"אשתי ואני יודעים להיות הורים לא פחות טובים מהורים רגילים – לקנות להם מה שהם רוצים, לחתל אותם, לקלח אותם, להאכיל אותם. בימים הראשונים שהם נולדו, אני זוכר, במיוחד הגדול שלי, שזו היתה הפעם הראשונה, אני זוכר שפחדתי לטפל בו, בדברים הכי בסיסיים – לקלח אותו, שלא ייפול לי למים, להאכיל אותו בלי לתקוע לו את הבקבוק בעיין, חלילה... אבל לאט לאט למדתי איך עושים את זה, וגיליתי שזה לא מפחיד כמו שהיה נראה לי בהתחלה. ומבחינת הקשר בינינו – יש לנו קשר מדהים. אנחנו מתקשרים הרבה עם הידיים, למשל, אם הוא בונה משהו בלגו או במגנטים, אז הוא אומר לי: 'אבא, בוא תראה מה בניתי לך', והוא לוקח לי את היד, כי הוא מבין שאני לא רואה, אז הוא נותן לי למשש. או שהוא אומר לי 'אבא, אני רוצה שתבוא לגן ותסביר לילדים על ספר הברווז'. זה אומר לך שלא רק שהוא לא מתבייש באבא שלו, הוא גאה בזה, הוא רוצה להחזין את זה, הוא רוצה לספר לחברים שלו".

**בשונה מהילדים שלפני עשרים ומשהו שנים, זה נראה שהילד שלך עם רגישות חברתית מפותחת מאוד.**  
"אני מאמין שכן. גם נראה לי שכתוצאה מזה שיש הורים עם מוגבלות, זה מפתח את הרגישות של הילדים".

בסיכומו של הראיון, שלי מעניק לי תובנה אחרונה וחשובה. "אם תלך ותדבר עם המורים שלי והרבנים שלי, אני בטוח שהם יגידו לך שאני לא כזה מוכשר וחכם כמו שחושבים, אבל כן יש לי מוטיבציה. וכשיש מוטיבציה להצליח, אתה לא צריך להיות חכם או מוכשר. עם המוטיבציה אתה יכול להתייצב בשורה אחת עם הטובים ביותר".

**הראיון המלא עם אביחי שלי, במדור ה-VOD באתר הידברות, במסגרת התכנית "עודד בדרכים"**

## "נפגעת בעיניים ובאוזניים, וכשזכיתי – לא האמנתי"

הוא נולד כילד רגיל, ושרשרת אירועים הפכה אותו לפגוע בראיה ובשמיעה, מה שלא מנע ממנו להגיע להישגים מרגישים ולהיות דוגמה אישית לנחישות והתמדה

היהדות לא מדברת אלי. אבל בגלל שלמדתי בישיבה, כמובן יש כללים, וצריך לשמור על המסגרת, והייתי תלמיד ממושמע ומכבד מאוד. בהמשך, כשהתבגרתי יותר, למדתי להבין ש'מה' מצעדי גבר ואדם מה יבין דרכו' (משלי כ', כ"ד). אנחנו לא תמיד מבינים את החשבונות של הקב"ה, ואת התוכניות שלו לטווח ארוך. עם הזמן למדתי שהוא לקח לי דבר אחד, ונתן לי הרבה דברים אחרים בתמורה. הוא לקח לי את העיניים ואת האוזניים, אבל נתן לי לזכות בחידון התנ"ך".

כשאני מברר אם זה הפגיע אותי, אם כיוון להגיע לשם, הוא אומר שזה סיפור ארוך מאוד.

"הסיפור הזה מתחיל אי שם בגיל ארבע", הוא משתף, "בתקופה ההיא חזרתי לשמוע ואמא שלי לימדה אותי לדבר. אחת השיטות העיקריות שלה לעשות זאת, היתה לספר לי סיפורים. הרבה סיפורים מהתנ"ך. משם

בעצם משרישים לי את האהבה לתנ"ך, ומגלים לי שיש תחרות יפה שנקראת חידון התנ"ך. אגב, אם אני כבר מזכיר את זה, היום, בתור הורה לשני ילדים קטנים, מיום שהם נולדו אני משתדל להקריא להם בכל ערב פרק בתנ"ך, לפני שהם אומרים 'שמע ישראל'. הגדול שלי הוא בן ארבע וחצי, הוא נמצא איתי בספר דברי הימים. הוא מסיים איתי עוד מעט סיבוב ראשון של כל התנ"ך, והקטנה שלי בספר דברים.

"גם אני בדרך הזו גיליתי את חידון התנ"ך, והתחלתי להתמודד בכיתה ט' – הייתי ילד בן חמש עשרה. כל שנה אני מתקדם שלב – ונופל. מתקדם שלב – ונופל. אז היה ברור לי שאני מתקדם לאט-לאט למטרה, ושעם ניסיון ועוד ניסיון, בסוף זה יהיה מושג".

#### האם הוא חלם שייגע עד הסוף?

"בוא נגיד ככה: עד לרגע שזכיתי, האמנתי שאני יכול לעשות את זה. כשזכיתי – לא האמנתי שזה קרה. ככה זה".

אחרי החידון, נכוננו לשלי חיים מלאים במאמץ – ובהצלחה. "בגלל שהמצב החברתי שלי היה קשה כל כך, הייתי קורא הרבה ספרים. הספרים שהכי אהבתי לקרוא, היו סיפורים על מרגלים – אלי כהן, יצחק מילר, הדס ערני ועוד הרבה מרגלים שהיו בתקופה של קום המדינה. האנשים האלה נתנו לי השראה גדולה מאוד, ומהם הבנתי שאני רוצה לתת את התרומה שלי

כ שאני ניגש לשוחח עם אביחי שלי, אני מוצא אותו אומר תהילים מתוך ספר תהילים בכתב בריל. כשהוא מסיים, אנחנו פותחים בשיחה. **בגיל שנתיים החלה הפגיעה בשמיעה, בגיל ארבע נפגעת לראשונה בעיניים. איך בעצם כל זה קרה?**  
"בגיל שנתיים לקיתי בדלקת קרום המוח, וזה הגיע למצב של התכווצויות וסכנת חיים ממשית שנסקפה לי. לרופאים לא היתה ברירה, היו חייבים להזריק לי

"אמרתי לו, הנה, נאמנות עיוורת. אין יותר עיורון מזה. ככה התקבלתי. וזה הומור, אבל ככה זה באמת לאורך כל הדרך. זו נאמנות עיוורת"



אנטיביוטיקה מסוימת, שמצד אחד בעזרת ה' תציל את החיים שלי, ומן העבר השני – תיקח איתה את השמיעה. אין ברירה".

#### זאת היתה "עסקה" ידועה מראש.

"כן. ההורים שלי באמת אישרו את זה, וקיבלתי את התרופה. איבדתי את השמיעה בגיל שנתיים, וכתוצאה מזה, בשלב הזה – אני לא שומע, וגם לא מדבר, באופן טבעי, עד סמוך לגיל ארבע. בגיל ארבע סוף סוף מרכיבים לי מכשירי שמיעה. מי שבעיקר בזכותה אני יודע לדבר היום, זו אמא שלי. היא היתה מספרת לי סיפורים, היתה מטיילת איתי ברחוב ומלמדת אותי מילים חדשות, אז בעיקר בזכותה למדתי לדבר".

**מה זה עושה לאמונה של ילד, שבטווח קצר כל כך קורים דברים דרמטיים כל כך?**

"היתה לזה השפעה על האמונה. במיוחד כשהתבגרתי, בגיל ארבע עשרה-חמש עשרה, הגיל הזה שבו נוער מתחיל להתמרד ולשאול שאלות, ולהיות קצת יותר תובעני ודרושני. אני זוכר שבגיל הזה התחלתי סוג של התפרקות – למה זה מגיע לי? למה אלוהים 'מחטיף' לי כל פעם מכיוון אחר?".

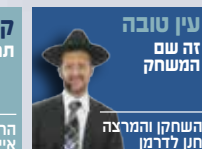
**זאת אומרת, רק עשור אחר כך אתה נזכר לשאול את השאלות האלה.**

"ממש ככה. זה גם היה ברמה שהרגשתי שכל

גשמי ברכה  
ישועה

# הידברות

## בסלון



הידברות מחממים את הבית בחומה של תורה

הערב ללא עלות // לנשים / גברים  
**חייגו: 073-222-1-290**

פרטים על רבנים וישושים נוספים באתר הידברות ואצל נאמנות חוג בית

מזמנים  
כ-20 חברים/ות

קובעים  
תאריך  
ושעה

מתקשרים  
לחזמי אתר

ממיטב הרבנים

3 צעדים  
לארגון  
חוג בית

# הידברות לנוצר

שווה ציטוט



”

”אני עובד על האזנה שלי יום יום. האזנה מבחינתי היא אלמנט איננו - כיוון שמתאנים על זה. האזנה משפיעה על ההסתכלות שלי על החיים, והכי חשוב - עוזרת להבדיל בין ציקר לטפס. אני מחפש תמיד את הטוב בכל דבר.” (ישראל אטאל)

”



שווה חידה

בא לי להוציא דבק 2 שניות לשבור את הפוס

עקיצת יתוש זה כמו חיט גז - אתה מוצר ואין לך סיכוי לזכות באלום

הבית שלי (6): אמא לא יש לי פופר ערבי בחצר! אני: איך את יודעת שהוא ערבי? היא: הוא מתפרע סביב הפאנוורה

## איזה מזל

שליטת המזלות, הוא מונהג בהנהגה אלוקית שהיא מעל הטבע. מכאן חכמינו למדנו שבני העם היהודי יכולים לזכות להנהגה שהיא מעל המזלות. יש לנו את הכוח לשנות את הגורל שלנו, לבטל גזרות לא נעימות ולהשפיע על העתיד שלנו לטובה. ולכן אמרו חז"ל: "אין מזל לישראל", ופירשו התוספות - שיכולים לשנות את המזל.

איך עושים את זה? הדרך לעבור מהנהגה שהיא בשליטת המזלות אל הנהגה אלוקית שהיא מעל המציאות הטבעית, היא על ידי פעולות רוחניות מתוך הקרבה, מצוות ומעשים טובים, תפילה, התחזקות רוחנית ותשובה, לקיים אותם גם אם הם שלא לפי הטבע שלנו ולא הכי נוחים לנו. כך הם יוציאו אותנו מהמסלול של המזל הטבעי, למסלול על טבעי.

על ידי פעולות רוחניות אנחנו יכולים לשנות את כל התמונה. ה' נתן לנו את הבחירה החופשית לשנות את טבע המציאות ולחיות בהנהגה שהיא למעלה מן הטבע. הכול תלוי בנו. ותזכרו תמיד: ישראל הם מעל המזל.

רוצים לשמוע עוד? בקרו בסמינר הדיגיטלי מבית הידברות - 70' השאלות הקשות ביהדות: <https://www.70q.co.il>

מערכת המזלות בעת לידתו של האדם הינה בעלת השפעה על חייו של האדם בתחומים שונים - האם יהיה עשיר או עני, בריא או חולה, בודד או בעל משפחה וכן הלאה. יש כזה דבר "מזל" לאדם. לא סתם רואים אנשים לא חכמים במיוחד שאיכשהו הכסף זורם אליהם בקלות, ולא סתם רואים אנשים שבתחומים מסוימים מרגישים שתמיד הכול תקוע וחסום. המזלות אף מוזכרים בספר קבלה עתיק הנקרא "ספר היצירה" שיש המייחסים אותו לאברהם אבינו, והוא עצמו היה בקיא בחוכמת המזלות.

אז האם זה אומר שהמזל שאיתו נולדתי נתקע איתי לכל החיים? האם אני יכול איכשהו לשנות את הגורל שלי? לא לדאוג, יש חדשות טובות. התורה מספרת לנו שאברהם אבינו, שידע את חוכמת המזלות, ראה שבמזל שלו אין ילדים. הוא האמין שהעבד שלו יהיה ממשיך דרכו, כי צאצאים הוא לא יזכה. התלמוד מגלה לנו שה' אמר לאברהם אבינו "צא מאצטגונינות [=חוכמת המזלות] שלך", הגביה אותו מעל הכוכבים והמזלות והבטיח לו צאצאים. הקב"ה הראה לו שהוא מונהג מעל

## השו"ת המקוצר

האם מט"ו בשבט הקרוב כבר אפשר לאכול את כל הפירות ללא חשש של שמיטה?

ממש לא. ישנם פירות שעדיין קדושים בקדושת שביעית עד חודש תמוז. לכן כדאי להסתכל בלוח הנפלא שעשו במכון התורה והארץ של הגאון הרב שניאור זלמן רווח שליטי"א, לגבי התאריכים של כל פרי ופרי.

אסכנו בכיתה כסף למטרה מסוימת, דחופה. הסכמתי לשלם מכספי את הסכום מראש, ולקבל אותו בחזרה מבנות הכיתה. אחת הבנות לא שלמה לי, למרות הרבה תזכורות. מה כדאי לעשות?

כדאי לפנות למורה או להורים שלה, ולנסות להגיע איתם להסכמה. ואם מדובר בסכום שקשה לשלם, שתשלם בתשלומים.

השתמשתי בכרטיס אשראי כדי לשלם 19.5 ש"ח בשביל חברה שלי. היא החזירה

לי שטר של 20 ואמרה לי לשמור את העודף. האם מותר לי? או שזה איסור ריבית ואני חייבת להחזיר לה חצי שקל?

אם זה לא נובע מהכרת הטוב, אלא רק מחוסר עניין בסכום קטן, כיוון שלא סיכמתם על כך מראש, ומדובר בדבר מועט, אולי יש מקום להקל שאינה חייבת להחזיר.

אנחנו משתמשים בבית בבקבוקים שחייבים בפיקדון. האם מותר לי לאסוף אותם, להחזיר ולהשתמש בכסף, או שהכסף שייך להורים שלי?

כיוון שההורים מתכוונים לזרוק את הבקבוקים, אתה יכול להחזיר, והכסף שלך. אבל אם ההורים מעוניינים לאספם ולקבל את הפיקדון, מובן שזה שייך להם.





# מי שאוהב, כואב

על הצדיק שפניו היו משתנות בשבת, חוץ מפעם אחת בה הדהים את תלמידיו, ואיך זה קשור לתגובה של כל אחד מאיתנו להסתה

יש סיבה לזה שאנחנו לא אוהבים פוליטיקה. משהו שם לא ישר, וזה עוד במילים עדינות. פוליטיקאים מסדרים את העמדה לפי מה שיהיה נכון להם להיום. והגלגל המתהפך מהר, מסחרר אותנו עוד יותר. מי שאתמול טען שצריך להחרים קבוצה מסוימת, היום מוחה בזעם על שמחרמים אותו. המנצח מסביר איך כל הרע בגלל המפסידים, וכשהוא יפסיד יגיד שזה בגלל המנצחים.

ועכשיו, עכשיו הגיעה העונה שבה בכל מקום ישנה חרדה לעתיד הארץ הקדושה, כאילו שומרי המצוות, ועוד יותר מכך לומדי התורה, הולכים להרוס אותה היטב. פתאום צצים להם "מחקרים" ו"נתונים" שמסבירים כמובן איך עובדתית שומרי מצוות הם סכנה, ושלל השמצות פראיות ושקריות. יש למרבה הצער גם מי שיאמין לזה. הרוב, אגב, ממש לא שם. לא רק כי הבחירה של רוב העם הוכיחה כן, אלא גם כי תמיד דרך המסיתים היא קודם להפחיד ממשוה ואז לטעון ש"כולם" איתם.

אבל השאלה הגדולה היא: מה אנחנו חושבים על זה. כשאתה רואה מישהו מסית ומכפיש בצורה אימה את שומרי המצוות, מה אתה חושב עליו? אם אתם מלאים בזעם, אז אולי יש משהו שכדאי לכם לדעת: לפני מעט יותר ממאה שולשים



שנה, למד סבי זקני באחת מהישיבות של תנועות המוסר. הרב שלו היה רבי שמחה זיסל זיו (הידוע בכינויו "הסבא מקלם"), גדול תלמידיו של מייסד תנועת המוסר, רבי ישראל מסלנט.

הוא סיפר כי הרב שלו, רבי שמחה זיסל, סבל בשנים האחרונות מ"חוסר דם" - אנחנו קוראים לזה כיום "אנמיה". ההמוגלובין, שמכיל את האדמדמות שבדם, מופחת, ומעבר לבעיה הבריאותית, זה היה ניכר על פניו. הוא היה חיוור מאוד.

אבל היה משהו אחד מדהים: "כולנו ראינו זאת", הוא תיאר, "כל מי שלמד בישיבה ראה כיצד בשבת היה נדמה כאדם בריא וחזק". יום אחד בשבוע הפנים הצחורות קיבלו צבע ורדרד. היה זה בשבת קודש, אז הצדיק כאילו קיבל כוחות ממרומים.

היו שראו בזה נס על טבעי, והיו שהסבירו שההסבר הוא פשוט למדי - ההתרגשות שלו מקדושת השבת ניכרת על הפנים, כמו כל אדם שמתרגש ממשוה במיוחד.

אבל פעם אחת הייתה ממשוה קרה. שעות ספורות לפני כניסת שבת, נכנס אחד התלמידים בפנים צוהלות ואמר לרב: "יש שמועה שמסתובבת, שהאפיקורס הגדול מת". הוא הזכיר את שמו של עורך עיתון יהודי שיצא לאור באירופה, ולחם במאמרים ארסיים ובכתבות איומות בדת בכלל, ובעולם התורה של אותם ימים בפרט. אותו תלמיד היה שמח כל כך עד שסינן: "ברוך המקום שהרגו".

מה נראה לכם הגיב הצדיק? בטח אמר משהו על "משנאיך השם אשנא", אתם חושבים לעצמכם. אבל לא. מאותו רגע הפנים שלו קיבלו צבע חדש. אפרפר הוא שקע לתוך עצמו בכאב מה. לראשונה, גם אחרי

כניסת השבת זה לא היה אותו אדם. שבת קודש, ועוד אצל מי שיום השבת עבורו משנה אפילו את הטבע הפיזי שלו, היום שעליו נאמר "כל המתאבלים בו אחר נסוגים, כי יום שמחות הוא" - והוא, ראשו תפוס בכאב.

אם יש אדם בעולם שאי אפשר לחשוד בו בכך שמצב הרוח שלו משפיע עליו והוא לא שולט בו, הרי זה רבי שמחה זיסל. חלק מהותי מהשיטה הרוחנית שלו הייתה לחשוב לפני כל תנועה, עד שתלמידיו לא היו מסובבים את הראש לפני שחשבו אם זה נכון.

סבי זקני סיפר שאחד התלמידים העז לשאול על כך את הרב, למה הידיעה היא העציבה אותו כל כך. אבל הרב לא הבין את השאלה. "למה זה לא ברור לך?", הוא הגיב, "כמה רחמים צריך על הרשע הזה. הוא עומד מול בית דין של מעלה, ופתאום הוא מבין שהדבר שבו עסק כל ימיו, לעקור את התורה ולרדוף את שומרי הדת, זה הדבר הנורא ביותר שעשה לעצמו".

אחד מהיסודות הבולטים של הדרך שלו בעבודת השם הייתה "להיות נושא בעול עם חברו", וזה היה תקף גם במקרה הזה. הוא הדהים את התלמידים שלו בכך שלא פקפק בכלל ברשעותו של רודף היהדות ההוא, אבל במקביל כאב לו רק מהמחשבה על מה

שעובר על נשמתו של מי שמגלה שיש דין וחשבון על הדבר הגרוע כל כך עליו בזבוז את כל חייו. כן, הוא הרגיש את השני, גם אם זה המסית הגדול נגד לומדי התורה. זה כאב לו.

התרחשות דומה הייתה אצל החפץ חיים, כשבאו וסיפרו לו על מערכה פוליטית מסוימת שבה הפיצו שקרים על הישיבות. החפץ חיים הגיב בכאב, והם חשבו שזה בגלל שכואבת לו ההסתה. אבל הוא הסביר להם שדווקא זה מהשם יתברך, היה בכל הדורות וכך יהיה לצערנו עד בוא גואל, ועוד יותר בעקבתא דמשיחא. אבל מה ששורף לו - זו המחשבה על זה שאחים שלנו מזיקים כל כך לנשמתם.

הבנתם את זה? אפשר להזדעזע ולכעוס כל כך על התעסוקה התקשורתית הזו, שמנסה ללבות שנאה כנגד שומרי המצוות, ואפשר להשתמש באהבה, לחשוב עד כמה כואב שאחים שלנו טועים כל כך, אולי אפילו לבקש ולהתפלל עליהם. לנסות למשוך את הפוגעים בנו לבית המדרש.

אנחנו צריכים להגיב בכאב עליהם, לא בכעס על מה שהם עושים לנו. ואם האהבה הזו כנה, אז למה רק לכאוב על הנשמה שלהם, אם אפשר לפרק את החושך הזה עם המון אור? אור שנשפיע מאהבה על כולם, החל מראשון הרוצים לפגוע בכל מה שקדוש ועד אחרון תומכיו.

## בכמה מילים:

תגובה אמיתית לאווירה נגד התורה ושומריה, היא לא זעם וודאי לא שנאה, אלא להיות "נושא בעול", לחוש את הרודפים ולכאוב את אבדן הרוחניות שלהם. להתפלל עליהם. ללמוד איתם.

## המדור בחסות

**נטע**  
 בר מים היברידי

## שאלה בנועם

עמי בן ארצי הסתפק האם לעניין של איסור הפרשת תרומות ומעשרות בשבת קיים הבדל בין פירות שוואי לא מעושרים, לפירות דמאי (פירות ספק מעושרים, כגון שנלקחו מעם הארץ, והיא מילה מורכבת משתי מילים בארמית: דא - מאי? - זה מה?); או פירות שחיוב תרומות ומעשרות שלהם מדברי חכמים. מה תאמרו לו?

## כתרון החידה מעלון פרשת ויחי:

אין מפרשים תרומות ומעשרות בשבת מפני שנראה כמתקן, וגם דומה למקריש בשבת (שאסור משום שדומה למקח וממכר). (משנה שבת פ"ב משנה ד', ורמב"ם פרק כ"ג הלכה ט', י"ד, שרע סימן של"ט סעיף ד', ולעיל רס"א סעיף א' ומשני סק"ד, חז"ר ע"מ שפ"ד, ילק"י שבת ה').

## הגרלה!

**בין הפותרים נכונה**  
**יגורל שובר ברשת**  
 food appeal  
 תשובות יש לשלוח למילי:  
 alon@afikim-water.co.il  
 או לפקס: 02-5807576

**אפיקים**  
 טכנולוגיה מים מתוקים



**להזמנות:**  
**077-80-37-880**  
**כשיש נועם 2, אין שאלות!**

## הידברות הלכה פינת ההלכה

באדיבות מטעמי השף  
 חוטי הציצית שלי ארוכים מאד, האם אני יכול לגזוז אותם במספרים של ברזל?

## תשובה

נתנו להיזהר לכתחילה שלא לגזוז את חוטי הציצית על ידי סכין או מספרים של ברזל, משום שנאמר לגבי אבני המזבח "לא תניף עליהם ברזל" ולכן נטריים גם בברזל. לכן ראוי להקפיד לחתוך רק במספרים קרמיים, או לחתוך בפיו אבל לא לחתוך בסכין או מספרים של ברזל. כף החיים (פלאגי סימן י' אות י"ב).



להזמנות: **052-399-2992**

# אור בירושלים (ד')

בשבוע שעבר סיפרתי לכם איך פגשנו את משפחת קרלוס

עודד אהב מאוד את הארץ, אך היה חסר לו מאוד חבר דתי שילמד אותו את השיעורים שלומדים בתלמוד תורה. כיוון שהיה עיוור, ובגלל הרמה הנמוכה שלו ביהדות, לא הצליח למצוא תלמוד תורה שיוכל ללמוד בו.

יום אחד, כשאבא של עודד נסע באוטובוס, הוא התיישב במקרה ליד ילד אחד. איכשהו התפתחה ביניהם שיחה, שבמהלכה סיפר לו האב שיש לו בן שאינו רואה ושמו עודד, והוא רוצה מאוד שילד דתי יבוא ללמוד איתו את השיעורים שמלמדים בתלמוד תורה. אבא של עודד שאל את הילד אם הוא מכיר מישהו שמוכן לבוא ללמוד עם הבן שלו, והוא ישלם לו על זה.

בשבוע הבא אספר לכם איך הסתיימה השיחה, ומה גילינו.



כשעודד נולד, הוריו שמחו מאוד, כי הוא היה בן יחיד בבית. הם פינקו אותו מאוד, וכל מה שביקש - קיבל מיד, כי להוריו היה מספיק כסף לתת לו מבוקשו. בחדרו היו הצעצועים והמשחקים הכי חדישים ומשוכללים, ובכיסו היו תמיד ממתקים טעימים. עודד למד בבית ספר של גויים כילד מן המניין. הוא אמנם ידע שהוא יהודי, אך לא הבין את פשר המילה ומה זה מחייב. השנים חלפו בנעימים, עד לאותה תאונה נוראה שאירעה לו, שבה איבד את מאור עיניו ונהיה עיוור.

באיזושהי דרך, התאונה גרמה לעודד להתקרב ליהדות ולהכיר את שורשיו האמיתיים, עד שחזר בתשובה, ובעקבותיו חזרו גם הוריו בתשובה. אביו חיסל את כל עסקיו בברזיל ועלה עם משפחתו לגור בארץ ישראל.

לב של ילד אשר מדינה



טריוניה

כמה עיקרי אמונה יש?

- א 7
- ב 3
- ג 13
- ד 12

מי הרג את עשיו?

- א אלעזר
- ב חושים בן זן
- ג בניה בן יהודע
- ד מנשה

היכן היתה נחלתם של ראובן, גד וחצי המנשה?

- א באזור ירושלים
- ב בעבר הירזן המזרחי
- ג בגליל
- ד בעבר הירזן המערבי

מתי נוהגים לשיר את הפיוט "מעוז צור"?

- א בחנוכה
- ב בפסח
- ג בסוכות
- ד בפורים

מהו התלמוד?

- א משנה
- ב ברייתא
- ג גמרא
- ד תלמוד ירושלמי

פתרון החידות מפרשת ויחי:

- א. למשה רבנו, ד. המן, ג. פיל וקוף, א. שבת הגדול, א. 13

פתרתם את כל השאלות?

שלחו אלינו למייל [trivia@htv.co.il](mailto:trivia@htv.co.il) וציינו בכותרת את שם הפרשה בין הפותרים וכוונה יורגל הספר "הקרב על הבית" מאת ה' פאר מתנת הידברות שופס.



## המצנ

מושג שבוע

התמצן הוא אָחַד מן הַיְסוּדוֹת הַכִּימִיִּים הַרְבִּיִּים שֶׁקִּימִים בְּעוֹלָמוֹ שֶׁל הַקֶּבֶה, וְנִכְרָאָה הַחֲשׂוֹב שְׁבָהֶם. הוּא גַם הַנְּפוֹץ בְּיוֹתֵר בְּקֶרוֹם שֶׁל כְּדוֹר הָאָרֶץ, וְמֵהוּהָ כְּמִישִׁית (20%) מֵהָאֶטְמוֹסְפֵרָה.

הַרְאִשׁוֹן שֶׁפָּרְסָם אֶת קוִימוֹ שֶׁל הַתְּמָצָן הָיָה גְזוֹף פְּרִיֶסְטִלִי, שֶׁגָּלָה אוֹתוֹ כְּשֶׁעֲרַךְ נְסוּיִים לְהִנְאֻתוֹ. בְּמַהֲלָךְ אֶחָד הַנְּסוּיִים שֶׁעֲרַךְ הִשְׁתַּחֲרַר גַּז לֹא מְזוּהָה. כְּשֶׁהִכְנִיס פְּרִיֶסְטִלִי נִרְדּוּלָק לְתוֹךְ הַגַּז, הִלְבָּה הִתְלַקְמָה וְגִדְלָה קֵמָד.

הוּא גַם נִשְׁם אֶת הַגַּז וְחָשׂ כִּיצַד הַהֲשָׁפָעָה שֶׁלּוֹ מֵאוֹשְׁשֵׁת אֶת גּוֹפּוֹ. וְאֵכֵן, הַתְּמָצָן הוּא יְסוּד הַכְּרָחִי לְקוִימָם שֶׁל תַּיִים. הוּא הַחֶלֶק הַחֲשׂוֹב בְּיוֹתֵר מִן הָאֲוִיר שְׁאוֹתוֹ אֵנוּ נוֹשְׁמִים. לֹא תְמָצָן – הֵיִינוּ נְחֻקִּים, חֲלִילָה. חוֹקֵר בְּשֵׁם לְבוֹאֲזֵי'הָ גָלָה שֶׁבְּחִבּוֹר עִם חֲמָרִים אֲחֵרִים, הַגַּז הַמְּיֻחָד הָיָה יוֹצֵר חֲמָצוֹת. לָכֵן הוּא קָרָא לוֹ בְּשֵׁם תְּמָצָן.

הַתְּרַכּוּבוֹת שִׁוּצוֹר הַתְּמָצָן עִם גַּזִּים אֲחֵרִים הֵם בְּסִיס לְקוִימָם שֶׁל הַמּוֹן חֲמָרִים שֶׁהֵם חֶלֶק מוֹהוּתֵי מַהֲחִיִּים שְׁלֵנוּ, כְּמוֹ לְמֶשֶׁל – הַמַּיִם, שֶׁמְרַבְּבִים מְשֻׁלָּב שֶׁל תְּמָצָן וּמִקּוֹן.

הזוכה מעלון פרשת ויחיל: נועה כהנא

קצר מהודר לכל המשפחה! עם ציורים אמנותיים מרהיבי עין

פירוהיך מתוקים ספר מרשים מבית מלכות וקסברגר הליכות • ברכות • סיפורים ועובדות רעיונות ואימרות • משלים והנהגות לכבוד ט"ו בשבט - ראש השנה לאילנות

# מלאכות האריגה (ב')

בדיחות

בשבוע שעבר התחלנו למנות את מלאכות האריגה. נמשיך במלאכות הבאות



לאחר שמפרידים את גושי הצמר, מסרקים את הצמר כדי להסיר ממנו שאריות של לכלוך וסיבים, ולהפריד בין השערות. בשלב זה גם צובעים את הצמר, אף כיוון שמדובר במלאכה עם פריטים רבים, נזכיר אותה שוב לאחר מלאכות האריגה. כעת יש צורך להפוך את הצמר הגלמי לחוטים, באמצעות מלאכת הטווה.

ישנם שני סוגים של טווה: הסוג הראשון הוא טווה ידנית, שנעשית באמצעות כלים כמו כישור ופלה, אשר מסייעים במלאכת הגלגול של הצמר לחוט אחד דק באמצעות יצוב של החוט. הסוג השני הוא טווה באמצעות גלגל - מניחים את הצמר בגלגל הטווה, מסובבים את הגלגל, וכך נוצר הסבוב והגלגול של הצמר, שהופך לחוטים. כעת ניתן להתחיל לארג את הבד. ועל כך, בשבוע הבא בעז"ה.

"אוי, איזו הרצאה משעממת", אמר סטודנט לזה שישב לצדו. "אתה יודע מי אני?" "שאל השני, אני הבן של המרצה!". "ואתה יודע מי אני?", שאל מיוענדו. "לא", ענה בנו של המרצה. "ברוך ה'", אמר הסטודנט, וברח מהאולם.



- איך היו השאלות במבחן? - נהדרות! הבעיה הייתה עם התשובות...

לא משנה כמה נמוך ירד הדולר - תמיד יהיה כדאי להתכופף ולהרים אותו...



- אוי! התינוק מנסה לאכול את הטלפון! - לא נורא, זה טלפון כשר...

תודה לרבקוש דהן, מרכסים, לנהוראי כהן מירושלים, לדן חמד ולאליהו גונטורה, ששלחו בדיחות.



פרק 12

איור: רפי דרוק

08:24 - בגטו היהודי של ויז'יה...



## מצאו 12 הבדלים



מבצע מיוחד! מצטרפים למנויי 'תריגניק' ומקבלים 50 חבילות מדבקות במתנה!

50 חבילות מדבקות במתנה!

bhi.co.il | 0722-79-6666

מנעימים את הזמן לילדים עם מגוון ספרים ומשחקים

להזמנת: 072-222-12-50 | shops.hidabroot.org

משלוח חינם ברכישה ב-300+ ומעלה ממגוון התוצרים באתר

# החיים בעידן השיתוף

מה יקרה לנו אם לא נשתף כל פרט בחיינו, ונשקיע בחיים עצמם?

מה תחושי כשתתמקדי בפנימיות, בעיקר, במהות? תראי שממילא הרצון לשיתוף הקבוצתי יפחת, ואילו השיתוף הפנימי, האישי - יעמיק. שכן, השיתוף חסר הגבולות הוא רק תוצאה של משהו פנימי לא מסופק בתוכנו.

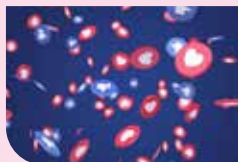
כשהכל בפנים טוב ורגוע, שלם ומסופק - לא מרגישים צורך כה נואש בהראות, לשתף, שיראו. אני לא נגד שיתוף באופן גורף, רק צריך לחשוב לפני. אם יש לנו מידע חשוב שיכול לעזור לחברות - נשתף. רק בואי נשים לב שזה לא על חשבון אדם שיקר לנו. שזה לא על חשבון השקעה בזוגיות. שזה במינון ובאיזון הנכון. שלא התמכרנו לדעת הציבור הווירטואלית, ואנו כמהות לראות את התגובות לכל תמונה או פוסט שהעלינו.

בואי נזכור - שמירת צנעת הפרט היא סוד הברכה של עמנו. פחות נשתף, יותר נתחבר לבעל. פחות נחצין, יותר נפנים ונשמור על הפרטיות. בכל פעם שאת מצליחה לעצור ולא לשתף כדעת העולם, ה' רואה ורושם למעלה את ההתאמצות שלך, את הרצון שלך לשנות, להיטיב לבעלך ולמשפחתך, ה' מעריך ומראה לך - "כי טוב".

**גם לך יש אפשרות להכיר את היהדות לעוד נשמה. לארגון שיעור או הפרשת חלה אצלך בבית. חייגי 073-222-1290**

בכל יום אנו מזכירים בסיום התפילה את שש הזכירות, שאחת מהן היא מחיית זרעו של עמלק - למחות את שמו.

מה, הוא לא נכחד? אז זהו, שבכל דור ודור ישנו עמלק רוחני שמקרר אותנו בעבודת השם. ובכל דור ודור אנו צריכות לזהות אותו ולפעול בהתאם. עמלק מתגלגל בתחפושות רבות, שונות ומשונות, שהרי אם יבוא אלינו עם מסכה מבהילה - הלא מיד נרחיק אותו מעלינו.



הוא מפעיל אסטרטגיה ומפתח כשרון משחק. כך הוא מנסה למכור לנו את השקר שלו בשמות תמימים, מיוחדים, בעלי רייטינג גבוה - כמו "שרינג", מילה עם צליל תרבותי ומסחרי כל כך. או בתרגום שלה, "לשתף".

מה הבעיה לשתף? לא תמיד יש בעיה, זה יכול אפילו להיות נחמד ומועיל. השאלה מה, את מי, ולמה אנחנו

הרבנית חגית שירה  
חכמת נשים

## אגדת הכלב המת

בשכל - כמו במחשב - אם הנתונים שגויים, גם הפתרון יהיה שגוי

כבודו, אבל זה הכלב שהיה במלונה שלך. האישי החשוב, שכולם הוזהרו לדאוג שלא יתעצבן, זעם וקרא: זה לא הכלב שלי! הכלב שלי מת! אני הבאתי אותו לכאן מת כדי לקבור אותו בארץ ישראל!

הבעיה הייתה שכלבו המת הושלך לאשפה...

...

**ויאמר ה' אל משה כבד לב פרעה מאן לשלח את העם** (ז, י"ד). פרעה רואה את מכות מצרים אחת לאחת. הוא סובל ייסורים נוראים, הוא יודע את האמת, אבל הולך סחור סחור ומסבך את עצמו יותר ויותר!

תדעי לך, השכל הוא המחשב המשוכלל ביותר בעולם. הוא יכול לפתור בעיות קשות ומסובכות, אבל כמו במחשב - השכל צריך נתונים. אם הנתונים שגויים, גם הפתרון יהיה שגוי. פרעה ראה בעיניו את האמת, אבל בשכלו הוא הכניס נתוני שקר, ולכן סבל, הסתבך ונפל.

אחותי, כדי לפעול נכון, כדי להגיע לתוצאות מדויקות וטובות בכל שטח משטחי החיים - הזיני את השכל, פשוט - באמת.



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

החביב והיקר קפא למוות בשל טעות טיפישית כל כך, יהיה בלגן גדול... באמת, מה עושים? לפתע, אחד העובדים הבריך רעיון: הקשיבו, הוא אמר, השבוע מצאתי כלב זרוק ברחוב. תאמינו לי או לא, הוא דומה שתי טיפות מים לכלב המת. בואו נעשה החלפת! ועד כמה שזה נשמע מגוחך, מרוב הבהלה שלהם הם עשו את זה. הם נסעו והביאו את הכלב החי, ואפילו הוסיפו לו "נקודת חן" בטוש, כי באמת שהכלבים היו דומים להפליא - חוץ מהנקודה ליד השפם.



הרגע הגיע - האישי ירד מכבש המטוס... חוצצרות, שטיח אדום, צלמים מכל העולם. עובדי השדה היו כולם במתח. ראש הצוות הניח את המלונה המפוארת בצד, פתח את דלתה, ומתוכה יצא הכלב החי, מובל אל אורח הכבוד. הכלב ליקק את געלו של האישי החשוב, שהביט בתימהון בכלב ואמר: זה לא הכלב שלי! ראש הצוות ענה בתמימות: ברוך הבא,

אחת האגדות המעלות חיוך מספרת על בוקר אחד בו נחת בשדה התעופה בן גוריון אחד התורמים הגדולים לממשלת ישראל. הוא היה מיליונר גדול ואיש חשוב, כמובן, ולכן באותו הבוקר נחתה פקודה מגבוה לעובדי השדה לטפל באיש ובכבודה שלו בצורה הטובה ביותר, לנהוג באחריות, לתת לו תחושה טובה והכי חשוב - להשתדל מאוד שהוא בשום אופן לא יתעצבן.

פמלייה ממלכתית המתינה לאיש בשדה התעופה, תזמורת צבאית ומה לא...

המטוס נחת. אנשי צוות מסורים נכנסו פנימה לאסוף את מזוודותיו היקרות, ולתדהמתם גילו ליד המזוודות מלונה מפוארת, ובתוכה כלב קפוא למוות! הבהלה הייתה גדולה. זה הרי מחדל נורא של צוות אל על בניו יורק! במקום להכניס את הכלב לאזור הנוסעים, הם הכניסו אותו לתא המטען הקפוא. מה עושים עכשיו? אם האישי יגלה שכלבו



מחלקת אמ"א  
היא שפירה ופועה של דורנו  
מעל 10,000 חינוקות ניצלו ממוות  
kalina@htv.co.il • 052-9551591 • 073-2221333

ותחיין  
את הילדים

גם אתם יכולים להיות שותפים <





## שומעים זמזום באוזן?

זה יכול לקרות ביום אחד - זמזום או צלילים באוזן אחת או בשתייהן. זה יכול לשגע את האדם לגמרי, תלוי בעוצמה. הרופא יבחן שהאדם סובל מטינטון (טיניטוס). שכיחותה של תופעה זו עומדת על כ-15% מכלל האוכלוסייה (וה רק מה שמדווח לרופאים. נראה שיש הרבה יותר).

הסיבות השונות לשכיחות התלונה, על פי הממצאים הרפואיים, הן זקנה, ירידה בשמיעה, הפרעה באוזן מפקק של שעווה, נוזלים באוזן התיכונה או דלקת של האוזן החיצונית. במקרים אלו, טיפול בבעיה הראשונית יפתור בדרך כלל גם את הטינטון. מקרים אחרים מורכבים יותר, או לא פתירים.

בשנים האחרונות התגלה, מעדויות רבות בארץ ובעולם, הן של ילדים והן של מבוגרים, שיתכן כי תופעת הטינטון מיוחסת לחשיפה גדולה לקרינה בלתי מיינת ממכשירי סלולר רבים (גם כשרים), וויפיי ביתי, טלפון אלחוטי ביתי, עכבר אלחוטי, מקלדת אלחוטית, טאבלטים, בלוטות', מכשירי צפייה, חשיפה לאנטנות סלולריות בקרבת מקום ובעיקר אנטנות מדורות מתקדמים - דור 4 ודור 5. שמעתם נכון. לצערי הרב, העשור האחרון השתבח במכשירי אלחוט רבים מכל עבר ובכל פינה, ואל תתפלאו אם תחלואים רבים ומשונים החלו לפקוד את אוכלוסיית העולם.

רוב הרופאים בארץ עדיין לא שמעו על הקשר בין קרינה לתחלואים שונים, בגלל חוסר מודעות. אבל אם תשאלו נפגעי קרינה ורגישים לקרינה (שממש סובלים ממנה), הם יאמרו לכם שבחשיפה לכל מה שציינו לעיל הם יחושו מיד בטינטון. בזמן מנוחה ובהרחקת הדברים האלה, הכל יגמר. כך מניסיון אישי.

אז מה הפתרון? על פי הרפואה הסינית, הטיפול מתמקד בשיפור זרימת הדם ואספקת החמצן לאוזן, כי על פי גישתם, טינטון נובע מחולשת כליות וממחסור באנרגיית יין בכליות המקושרות לאוזניים, או מבעיות בכבד וטחול (הכל ברמה האנרגטית, לא להילחץ). כמו כן, מומלץ להשלים חסרים תזונתיים של ויטמינים ומינרלים, ולעיתים להוסיף צמחי מרפא, תרגילי הרפיה, ביופידיק, נשימות וכו'.

שנוחה לשמוע רק דברים טובים, ואת צלילי שופרו של משיח היום!

לרכישת המהדורה האחרונה של הספר "רזי התזונה להתנקות, להבריא, לרווח בקלות" חייגו להידיברות שופר: 073-222-1250



## הטריגליצרידים

בין טיפול בטריגליצרידים גבוהים לנערה שאיבדה את ביטחונה העצמי

כמובן, אין לראות באמור לעיל יעוץ אישי. מי שאכן סובל מהבעיה, מומלץ שייועץ באיש מקצוע. (ד"ר סיגל תמיר, ד"ר לתזונה ומדעי ההתנהגות)

...

**בתי בת ה-12 חשה חוסר ביטחון עצמי. אני מרגישה שהיא משנה לעיתים את לבושה בהתאם למה שנראה לה שיחשב בעיני החברה, ולעיתים חוצה גם את הקיים האדומים בהתבטאויותיה ובמעשיה. כצופה מהצד, נראה לי שזו פשוט לא היא. מה עלי לעשות בשביל לעזור לה לחזור לעצמה?**

האדם הינו יצור חברתי, שחותר לתחושת שייכות בקרב סביבתו. בתך אכן פועלת על סמך התובנה הזו, ובשל כך היא מנסה להתאים את לבושה ואת דעותיה למה שהיא חושבת שיתקבל בקרב הסביבה, ויאפשר לה להיות חלק ממנה.

בתהליך הזה, שמתרחש באופן תת הכרתי ומבלי משים, היא זונחת את עצמה האמיתית והפנימית, ומוותרת על מלבושיה - הן החיצוניים והן הפנימיים (מחשבות, דיבורים ומעשים). במקומם היא מלבישה את עצמה במלבושים לא לה, שברוב הפעמים קשה לה להתנהל בתוכם. מאחר שקיים פער מהותי ופנימי בין דמותה הפנימית לזו החיצונית, והיא אכן מתחילה לחוש שהיא מתפקדת במקום זר שמרחיק אותה מעצמה וממהותה, ושקשה עליה לפעול מתוך בטחון, היא חשה אט אט בהיחלשותה של זהותה העצמית, חוששת לנוכחותה וחשה באיבוד ביטחונה.

לפיכך השבת ביטחונה נעוצה בחיבור שלה אל עצמה ואל עצמיותה, ובהתנהלותה מהמקום הזה, כי זהו מקומה המוכר. שיקוף יכולותיה, וביצוע פעולות על ידה - כאלה שתואמות את רצונה הפנימי, ישיבו לה את ההקשבה לעצמה ואת החיבור המהותי אל עצמה. בכל פעם שהיא תפעל בהתאם לרצונותיה הפנימיים, זו תהיה ההוכחה לכך שהיא קשובה, חוברת ומחוברת לעצמה. (ענבל אלחיאני, MA, מטפלת מוסמכת ב-NLP ובדמיון מודרך)

יש לכם שאלה למומחיות שלנו? שלחו אותה למייל [yaelz@htv.co.il](mailto:yaelz@htv.co.il)

**אני בת 48, וגילו אצלי לאחרונה כמות טריגליצרידים גבוהה בדם. האם אוכל לטפל בכך בתזונה נכונה וטבעית?**

רמות גבוהות של טריגליצרידים בדם הן בבחינת גורם של סכנה להתפתחות מחלות לב וכלי דם, עד התקף לב ושבץ.

הרמות הנורמליות של טריגליצרידים נעות בן 85-200 מ"ג. אצל אלו שרמת הטריגליצרידים שלהם גבוהה יש לשמור ע"י דיאטה דלת שומן, דלת סוכר וחסרת אלכוהול לחלוטין, כיוון שלהם יש סיכון ללקות בדלקת הכבד.



מצויים שני טיפוסים של חולים, אשר אצלם מופיעות רמות טריגליצרידים גבוהות:

- כאלו שאצלם הכבד מייצר טריגליצרידים בכמות גבוהה יותר מהנורמה ולכן הוא דוחף כמות מוגברת שלהם לדם (אלה מועדים ללקות בדלקת הלב ובהתקפי לב).

- כאלה שאצלם כמות הטריגליצרידים שמגיעה מבחוץ תקינה, אולם הגוף אינו מסוגל לפרק אותם בצורה רגילה ולסלקם מהדם, ולכן הם נותרים עם כמות גבוהה.

תוכנית האכילה המומלצת צריכה להכיל עד 30% קלוריות של שומן מסך הקלוריות היומי, עם עדיפות לשומן בלתי רווי, ובשום אופן לא לטגן את המזון.

להעדיף צריכת פחמימות מורכבות כגון לחם, תירס, אורז, תפ"א, תריסים, פסטה, בורגול, דוחן. עדיף לאכול פחמימות מחיטה מלאה, קטניות ומוצרי טופו. חשוב להימנע מאלכוהול ולהפחית למינימום סוכר פשוט, דבש, ומשקאות קלים. כמו כן כדאי להפחית מוצרים מהחי.

## נסיעה לציון הבבא סאלי לנשים

יום שלישי ב' בשבט  
24.1.2023

מתי?

המקובל הרב  
**יצחק בצרי**

בתפילה מיוחדת לכל הישועות



נבקר בציון  
רבן גמליאל בבבא

הזמרת  
**ענבר טביב**  
במופע שירה סוחר ומרגש

בהנחיית הרבנית  
**חגית שירה**  
מטה של ישועות

נקודות איסוף: בני ברק | ירושלים | חולון

הבטיחי מקומר: 073-222-1240

סידה  
בבא  
סאלי  
זכותו תגן עלינו



זה בידיים שלכם!  
יחד נגיע ליעד - 300,000 עלונים מדי שבת



עלוני השבת מחברים מאות אלפי יהודים לנשמה ולתורת ישראל, הצטרפו לנבחרת מחלקי העלונים, יחד נגיע ליעד החדש!

## היכנסו להגרלה!

מנוי שנתי לעולם הילדים / הקמפוס היהודי

שובר מתנה 50 ש"ח לרכישה בהידברות שופס

חודש ראשון חינם  
חיגו: 073-2221388

\*מותנה במניין רציף למינימום שישה חודשים. ניתן לשלם מכספי מעשר

שבת זוגית עם הידברות  
הקדשה בעלון למשך חודש (בשווי 600 ש"ח)  
400 ש"ח לרכישה בהידברות שופס  
\*ההגרלה בין המטיים שיצטרפו עד להגעה ליעד 300,000 עלונים

### ערכת כסף עם הבלטות מעמד מפיות, מפל יין, נטלה



ערכת כסף עם פס זהב גביע קידוש, מלחיה, כלי למים אחרונים



### ערכת כסף עם עיטורי זהב גביע קידוש, מלחיה, כלי למים אחרונים



ערכת כסף עם עיטורים כמותים, גביע קידוש, נטלה, מלחיה



הידברות מזמינה אתכם להדר את השבת עם עוד מגוון ערכות מוצרי יודאיקה מרהיבים במחירים מיוחדים!  
shops.hidabroot.org | 073-222-12-50

## הקול בראש

הידברות מזמינה אתכן לערב שכולו תקווה והתחדשות!

**רחובות** רביעי 9' בשבט 25.1  
אולם חווית מהות רח' משה זכריה 13

הרב **יעקב חמו** מי שמאמין לא מפחד

הגברת **פרי כהן** כלים להתבוננות וכוונה בחיים

הקואוצ'רית **סילביה ברדה** חשיבה חיובית

**פתח תקווה** שלישי 8' בשבט 24.1  
אולם תפארת יפת, רח' אהבת ציון 9

הרב **יעקב חמו** מי שמאמין לא מפחד

הגברת **ענת דורון** מחשבות, חרדות ומה שבניהן סיפור אישי

הקואוצ'רית **סילביה ברדה** פסיכותרפיסטית ומטפלת act icbt

**ירושלים** חמישי 7' בשבט 2.2  
אולם דרכי דוד רחוב תחכמוני 2

הרב **יעקב חמו** מי שמאמין לא מפחד

הגברת **ענת דורון** מחשבות, חרדות ומה שבניהן סיפור אישי

הקואוצ'רית **סילביה ברדה** פסיכותרפיסטית ומטפלת act icbt

**בני ברק** רביעי 6' בשבט 1.2  
מרכז קהילתי רח' אברבנל 60 פרדס כץ

הרב **יעקב חמו** מי שמאמין לא מפחד

הגברת **פרי כהן** כלים להתבוננות וכוונה בחיים

הקואוצ'רית **סילביה ברדה** חשיבה חיובית

לפרטים: 073.222.1240 | מיועד לנשים | כניסה בעלות סימלית

### העלון מוקדש:

לעילוי נשמת: נעומי בת ג'זר מרגלית | פונגדה בן טורי | שלמה מנחם בן אסתר | משה בן נוארה | רחל בת מסעודה | שאול בן גרציה | דודי דליה בת רחל | יוסף בן גרציה | מאיר בן שושנה ושולם | זיווג הגון וכל הישועות: לינוי בת סילגית | נופר בת מרדכי | רפואה שלימה: נצרת בת חנום

להקדשת העלון  
חיגו: 073-2221388  
(שלוחה 3)