

הידברות

עונת אביב

www.hidabroot.org
תפוצה: 293,350 עותקים

פרשת תרומה | גיליון 641 | ז' באדר א' תשפ"ד

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

להפצת העלון: 073-222-1388

שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

האם מותר להשתמש במכשירי שמיעה?



בשבת?

מותר לצאת בשבת עם מכשיר שמיעה באוזן, ואפילו לכוון את הגובה המתאים לו, ורק אין לכבות ולהדליק.



האם חובה לאכול לחם בשלוש סעודות השבת?



יש הבדל בין שתי הסעודות של ליל שבת ושבת בבוקר, שחובה לאכול בהן לפחות כזית לחם, לסעודה שלישית שלכנתחילה אוכלים לחם, ואם מרגיש שבע וקשה לו, מקלים גם בעוגה או בתבשיל ללא לחם.

כלים לקליטת שפע שמימי

המסר הטמון בכלי המשכן, וההדרכה הנפלאה לחיים שניתן לקבל מהם

זר זָהָב לְמִסְגָּרְתּוֹ סָבִיב" (שמות כה, כה). מבאר הכלי יקר שהמסגרת סביב שולחן הזהב, אשר עליה היה כמין כתר זהב, נועדה ללמד את האדם "שיסגור בעד התאוות, שלא יהיה לו פתח פתוח אליהן, אלא יסגור בעדן ויתן להן קצבה". כלומר, ישים להן מסגרת וגבולות, ויקצוב לעצמו עד כמה ישתמש בהנאות העולם על אף שבידו להשיגן. ואם יעשה כך - יגלה שהוא בבחינת מלך שכתר על ראשו, דווקא בזכות המסגרת ששם לעצמו. "כי הסוגר בעד תאוותו, הרי הוא בן חורין ומלך!".

ונרמז הדבר במילה "מלך". מלך - ראשי תיבות מוח (הוא מרכז החכמה), לב (מרכז הרגשות), כבד (מרכז התאוות). לומר, אדם שחכמת התורה שבמוחו שולטת על רגשות הלב, ושניהם יחד שולטים על התאוות, זהו מלך אמיתי, בבחינת "אזיהו גיבור? הכובש את יצרו".

וכיצד יידע האדם היכן הגבולות? על ידי שילמד את "הוראות היצרן", זוהי תורתו של הבורא יתברך. שכן התורה מלמדת את האדם כיצד יהיה מאוזן בכל תחומי החיים, לטוב לו בעולם הזה ובעולם הבא. שהרי כל מה שהתורה אסרה, נתנה גם בהיתר (חולין קט ע"ב). ומה שנאסר, נועד לתת גבולות לאדם, שלא יסחף אחר תאוותיו ויאבד את שני העולמות.

ועוד נאמר: "וְעִשִּׂיתָ לוֹ אֲרָבַע טְבֻעֹת זָהָב וְכוּ' לְעִמַּת הַמִּסְגָּרָת תַּהֲיֶינָהּ הַטְּבֻעֹת לְבָתִּים לְבָדִים" (שמות כה, כו). "בדים" הם בדי השולחן, המוטות שבהם היו מרימים את השולחן. בדים אלה מרמזים על אנשים בודדים, הזקוקים לסיוע ולתמיכה. כלומר, כנגד המסגרת שהנך שם לעצמך, דאג שהממון והרכוש שבידך ישמשו ל"בָתִּים לְבָדִים", בתים לאנשים הבודדים, ועל ידי כך תזכה להכפיל ולשלוש את רכושך, לזכות לכתר מלוכה ולהיות מאושר ושמח ממעשיך הטובים כל ימי חיך. שבת שלום.

חורנו הגאון הגדול הרב זמיר כהן שליט"א, ראש ישיבת 'אבני נזר'

בדברי חז"ל מבואר שהמשכן, ואחריו בית המקדש, היוו מקום קליטת השפע האלוקי היורד לעולם, ומשם יצא השפע לכל העולם. לכן משמעות רבה היתה לכלי המשכן והמקדש, עד כדי שהתורה מפרטת כיצד כל כלי צריך להיעשות. במשל חיזור ניתן להמשיל את הדבר למחשב-על אדיר ממדים, האמור לשדר דרך האוויר מערכות ניהול במגוון תחומים לכל ממשלות העולם וצבאותיו. מובן מאליו שכל פרט ורכיב שבמחשב זה חייב להיעשות במדויק. בין הכלים הנכבדים האלה היו שני כלים מרכזיים: מנורת הזהב ושולחן הזהב.

המנורה היתה כלי המשמש לקליטת שפע החכמה העליונה, וממנה קיבלו בעלי החכמה את היכולת להבין את העומק שבתורה ברמה שמימית. ואילו השולחן, שעליו הניחו את לחם הפנים, היה כלי המשמש לקליטת שפע הפרנסה היורד לעולם, וממנו קיבלו בעלי הממון את היכולת להעשיר עושר עצום.

לכן גם בפרטי צורתו של כל כלי טמון מסר בתחום השייך אליו, וממנו ניתן לקבל הדרכה נפלאה לחיים, כיצד להשיג את השפע הטמון בו. במנורת המקדש היו שבעה קנים, המייצגים את ששת צדדי החומר (מזרח, מערב, צפון, דרום, מעלה ומטה), ואת הממד הרוחני שבתוככי החומר, כמו הנשמה הרוחנית שבגוף החומרי. לכן היו שלושה קנים מכל צד, וקנה מרכזי כמלך בגדוד שכל ששת האחרים טפלים אליו, ככתוב "וְשֵׁשׁ קָנִים יִצְאִים מִצְּדָיָהּ" (מצדי גוף המנורה, שהוא הקנה האמצעי). להורות שאדם הרוצה לקנות את חכמת התורה ולהגיע לשלמותו הרוחנית, חייב להציב את העבודה הרוחנית במרכז חייו, בעוד כל ענייני החומר טפלים לו.

ואילו בשולחן, שבו טמון סוד השפע החומרי, נאמר כך: "וְעִשִּׂיתָ לוֹ מִסְגָּרָת טַפַּח סָבִיב, וְעִשִּׂיתָ



העלון טמון בגינה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	זמני כניסת וציאת השבת
18:43	18:03	16:50	ירושלים
18:40	18:05	17:07	תל אביב
18:41	18:03	16:58	חיפה
18:44	18:05	17:09	ב.שבע



במים מאתגרים לעם ישראל, זה הזמן לשבת של שיה וקירוב לבבות. רענון לגוף ולנשמה! ביהוד נחזק ונתחזק וביחד ננצח!

חדרים אחרונים

י"ד-ט"ו אדר א' • 23-24.2
ישי-שבת • פרשת תצווה

שבת של אחדות

עם הרה"ג זמיר כהן - המקובל הרב יצחק בצרי והרב חיים זאיר



התמחות בניורוכירורגיה. ב-10 בנובמבר 2008, בגיל ארבעים וארבע, לקיתי בחיידק אלים שפגע במוחי, ושקעתי בתרדמת שנמשכה שבעה ימים. מה שקרה במהלך אותה תקופה, הוא שהניאו-קורטקס, פני השטח החיצוניים של המוח, החלק שעושה אותנו, יצא אצלי לגמרי מכלל פעולה. שבק חיים, ובעצם לא היה בנמצא. הייתי שקוע בתרדמת. זה לא שהמוח שלי לא תפקד כהלכה, הוא לא תפקד בכלל".

אלכסנדר כותב כי במשך עשרות שנותיו בעולם המדע הנוקשה של הניורוכירורגיה במוסד אוניברסיטאי חינכו אותו להאמין שהמוח הברשני והגשמי הוא זה שמהווה באופן בלעדי את ישותנו. "החוויה שלי הוכיחה לי שמוחם של הגוף והמוח אינו סוף ההכרה, שהחוויה האנושית ממשיכה אל מעבר לקבר. וחשוב יותר, היא ממשיכה ופועלת תחת מבטו של אלוקים, שאוהב כל אחד מאיתנו ודואג לו, וגם משיגה על היקום עצמו וכל אשר בו ועוקב אחריו כדי לדעת לאן מועדות פניו בסופו של דבר", הוא כותב.

על טענות עולם המדע כנגד חוויות סף-מוות בהביאם טיעונים והסברים שונים שיכולים לתת מענה "טבעי" לחוויות אלו, הוא משיב בספרו, וסותר אותן בזו אחר זו. "האם היתה זאת העלאה מחדשת אך מעוותת של זיכרונות מחלקים עמוקים יותר במערכת הלימבית שלי, מהחלק במוח שמזין את התפיסה הרגשית? לא, כי בלי ניאו-קורטקס מתפקד, המערכת הלימבית אינה יכולה לייצר מראות בצלילות ובהיגיון שאני חוויתי.

המשך בעמוד 9 <<



מסעו של מנתח מוח אל העולם שמעבר ובחזרה

"לחשוב שהעולם הפיזי הזה הוא כל מה שיש, זה כמו להסתגר בארון קטן ולחשוב שאין עוד שום דבר אחר מעבר לו"

על הנעשה מחוץ לחדר בו שהה אותו אדם שחווה מוות קליני. ד"ר אבן אלכסנדר הוא מנתח מוח, ניורוכירורג אמריקאי, אשר עבר חוויות סף מוות. את חוויותיו ורישומיו מאותה חוויה הוא כתב בספר שהוציא, "הוכחה לגן עדן", וכך הוא כותב: "באחת עשרה שנות לימודי בבית הספר לרפואה ובהתמחות באוניברסיטת דיוק, וגם בבית החולים הכללי של מסצ'וסטס בהרווארד, התמקדתי בניורו-אנדוקרינולוגיה. כלומר, בחקר האינטראקציה בין מערכת העצבים למערכת האנדוקרינית. עבדתי חמש עשרה שנה בפקולטה לרפואה בהרווארד כפרופסור חבר לכירורגיה, עם

מוות קליני הוא מצב שבו ישנו דום לב ונפסקת פעילות הלב והנשימה, אין אספקת חמצן ודם למוח, ופוסקת פעילות מוחית - אין גלי מוח. כלומר, מבחינה רפואית לא מתאפשרים תפקודים של המוח, כגון זיכרון, הזיה ודמיון. קיימות עדויות רבות של אנשים, בארץ ובעולם, אשר חוו מוות קליני, ומתארים לאחר שובם ויקצתם את אשר התרחש סביבם בזמן שהיו במוות קליני. הם מספרים שראו את ההתרחש במבט על, כאשר הם רואים מה עושים האנשים בחדר, מה הם אומרים ואף את מחשבותיהם באותם רגעים. בחלק מהמקרים ישנם אף תיאורים



זה אפשרי הרב יצחק פנגר

אינו אלא מטובות השם יתברך ורוב חסדיו, כי הוא יתברך מנהג עולמו ובריותיו ברחמים". הרב בספרו מרחיב על נפלאות הבריאה וחסד הבורא עלינו. בחרתי רק להביא קמצוץ על חוש הראייה: "וחוש הראות נטע השם יתברך בעיניי, אשר בלעדיהן היה ממשש כעיזור באפלה, וחיינו אינם חיים.

"ולאשר העין - היא עור ובשר רך, מלא כמה סוגי ליחות הנצרך לראייתו, ועלול מאוד להיפגע ולהתקלקל, על ידי כל פגע והכאה קלה, עשה לו הקב"ה כמה שמירות. כי כל העין טמונה מבפנים, ואינו נראה לחוץ רק צד האחז, ומוקף סביב העין מחיצה של עצם, הבולט קצת חוץ לעין (ולא בולט הרבה כדי שלא יעכב את הראייה), כדי שאם ייפול או ייפגש מבלי משים באיזה גוף מוצק, לא יגיע ההכאה לעין עצמה רק לעצם". עוד על נפלאות העין ועל כוחה של ההודיה, בשבוע הבא בעז"ה.

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



אור מתוך החושך

אבן דרר שלישית בדרך לאושר פנימי: אין האור ניכר אלא מתוך החושך

כל עוד שהוא בבריאותו ולא טעם טעם חסרונם, לא ירגיש בטובתם המופלאה. "אבל המשכיל על דבר אמת, ייתן אל לבו, כי אין מגיע לו כלום על פי דין וזכות, וכל הווייתו וקיומו, וכל חיותו ופעולתו כל איבריו, וכל אשר יש לו, הכול

יצא לי לקרוא את דברי ה"סטייפלר" זצ"ל בספרו "חיי עולם". אשמח מאוד שנתבונן בדבריו יחד, ובזמן שאתם קוראים - אם הכרתם את הרב זצ"ל או לפחות שמעתם עליו, תנסו לדמיין שהוא אומר לכם את הדברים בעצמו. אני חושב שזה לא רק תוכן הדברים, אלא שהעוצמה מגיעה גם מהחשיבה מי אומר אותם, שכן מדובר בגדול הדור, ששקוע כל כולו בעולם של תורה, ובכל זאת הוא מצא זמן להתבונן על נפלאות הבריאה, לחשוב עליהם ואפילו להעלות אותם על הכתב. "והנה האדם בטבעו לא ירגיש טיבה של הטובה אלא אחרי ההעדר והחיסרון, כי לא ירגיש אושר והצלחה במה שעניינו ראות, רק אם חס ושלום יתעורר על איזה זמן, ואחר כך תחזור לו ראיית עיניו, אזי ירגיש מאוד, מה מתוק האור לעיניים. "וכן במה שיש לו ידיים, לא ירגיש שום אושר, רק אם חס ושלום יהיו ידיו משותקות זמן מה בלא אפשרות התנועה, ואחר כך יעזרהו השם יתברך שיחזור לבריאותו, אזי לשמחתו אין קץ, וירגיש באושרו הגדול שידי פועלות כהוגן. "וכן בשאר כל איבריו וחושיו, מידותיו וכישרונותיו,

משאל קוראי עלון הידברות - הזמן שלכם להשפיע!
 כנסו והשפיעו << <https://did.li/alon24>

הידברות
 עורך | דודו כהן | עורכת משנה | עריכה גרפית | הפצה ולוגיסטיקה
 שולי שמואלי | שני מויאל | טליה זכריה, אסתר שמיר

בימים של אתגרים והתמודדיות זה הזמן לשבת של הידברות שבת מעצימה באווירה של קירוב לבבות וחיון הגוף והנפש ביחד נחזק ונתחזק וביחד ננצח!

הרצאות מרתקות | ארוחות עשירות | חדרים מפוארים

לכרטיס נוספים: 073-222-1-270

לבית
 במלון רמדה נתניה
התחזקות
 בהשתתפות הרב יצחק פנגר והרב אבנר קוואט

שישי-שבת | פרשת פקודי | ה'ו' אדר ב' | 15-16.3



בפרשיות התורה שנקרא בשבועות הקרובים, מתואר באריכות סדר עשיית המשכן וכליו. סודות טמירים וגנוזים בפרטי עבודת המשכן וצורתו, ובייחוד בצבעים שבהם השתמשו לבניית כל חלקיו, כאשר לכל גוון ישנו עניין עמוק בחוכמת הקבלה.

בולט מאוד הוא צבעו של התכלת, אשר בא לשימוש גדול במשכן, כשנזכר לא פחות מ-34 פעמים בכל שלבי העשייה, לעומת 26 בצבע הארגמן [ירוק], ורק 20 בצבע השני (אדום). ואמנם, בזוהר הקדוש (פר' שלח לך) מתבאר, כי לצבע התכלת יש תפקיד מיוחד במינו, שכן על הפסוק: "ופרשו בגד כליל תכלת מלמעלה" מבאר הזוהר, שכיסו את המשכן לאחר פירווקו בצבע תכלת, מפני כוחות הטומאה שנקראים "מצולות ים", אשר ביקשו להסתכל בקדושה, ולכן זימנו לעיניהם צבע תכלת, ושוב לא יכלו לשלוט בעיניהם. ומפרש רבנו האר"י ז"ל, שה"קליפות" (כינוי לכוחות הטומאה) רוצות להסתכל בקדושה ולהיאחז בה, וכדי לדחותם מניחים גוון תכלת, שקרוב להם בהיותו דומה למצולות ים, וזנים עיניהם ממנו ולא מתפשטים הלאה.

הצבע שמגרש מזיקים

מה מיוחד בצבע התכלת, ומדוע הצבע השולט ביהדות הוא דווקא הצבע הלבן?



דוד זקנתי, בעל ה"בן איש חי" מביא בספרו "רב פעלים" שבעירו בגדד נהגו ליתן שיפוד למעלה ממיטת יולדת, ולכסות אותו במטלית צבועה בגוון תכלת. ודן בשאלה, מפני מה אין זה נחשב לניחוש וחיקוי דרכי האמורי? ומשיב על פי דברי הזוהר הנוכח, שהתכלת כובש את ראיית המזיקים, ועשו כן כדי להפחידם, שלא יזנו עיניהם מן היולדת ומן התינוק.

על צבע הירוק והאדום, אל מול צבע התכלת, הביא הגר"ח פלאגי בספרו "נפש חיים" מדברי רבנו בחיי (שמות כ"ח, ט"ו): "צבע זה של תכלת אינו צבע של גאוה, והוא נאה הן לבחורים והן לזקנים, לעומת זאת, צבע של אדמימות או צבע ירקות, שניהם צבעים של גאוה". ושם כתב שלכך האבן הטובה של בני יששכר שהייתה קבועה בחושן על שמם - היתה נקראת "ספיר", והיא בצבע תכלת, לפי שהם היו גדולים בחכמת התורה.

הצבע מעיד על המהות

על אודות הצבעים כתב הגאון רבי חיים פלאגי (שם) דברים מרתקים, כי מצאנו שבכל אחת מן הדתות הנפוצות בין הגויים, שולט במיוחד צבע מסוים. שהרי בדת הישמעאלים שולט הצבע הירוק, ואילו בדת הנוצרים - השולט הוא הצבע האדום (ועל כן גם קרא שמו "אדום").

לעומת זאת, להבדיל אצל עם ישראל, הצבע הנבחר הוא דווקא הצבע הלבן, כמו שכתוב "בכל עת יהיו בגדי לבנים". וכן מצאנו בראש השנה, שעם ישראל לובשים בו לבנים ומתעטפים לבנים - ובטוחים שיעשה להם נס.

ואכן, דברים אלו מפורשים בדברי הזוהר הקדוש פרשת פנחס (רט"ו, א'): רבי אלעזר אמר: לעולם לא התלבשה הקשת שיש בה כמה צבעים, אלא בלבושי האבות הקדומים, ירוק ואדום ולבן. ירוק - זה לבושו של אברהם שנצבע לבוש זה כאשר יצא ממנו ישמעאל. אדום - זה צבעו של יצחק כאשר יצא ממנו עשו. לבן - זהו לבושו הטוב של יעקב, שהרי לא השתנו פניו לעולם.

מתוך ספר "שיח יצחק", לרכישת ספרי הרב יצחק בצרי, היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

הלכות טלית קטן

איך חותכים חוטים של ציצית, האם צריך לישון עם ציצית בלילה, ומי יכול לקשור ציצית?



חוטי הציצית שלי ארוכים מאוד, האם אני יכול לגזוז אותם במספרים של ברזל?

נהגו להיזהר לכתחילה שלא לגזוז את חוטי הציצית על ידי סכין או מספרים של ברזל, משום שנאמר לגבי אבני המזבח "לא תניף עליהם ברזל", ולכן נזהרים גם בציצית 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).

בזמן האחרון התחזקתי והתחלתי ללבוש ציצית. האם גם בלילה צריך לשים את הציצית? ומה הדין כאשר אני הולך לישון, האם צריך לישון עם הציצית? החיוב לשים ציצית הוא ביום, אבל בלילה אין חיוב לשים ציצית, וחז"ל למדו זאת מהפסוק "וראיכם אותו וזכרתם", שדווקא בזמן שאפשר לראות את הציצית חייבים ללבושה, מה שאין כן בלילה, שאי אפשר לראות את הציצית, שאז פטור מלבישתה. לכן גם אם מתעטף בציצית בלילה, אינו מברך על העיטוף.

אמנם ראוי שלא להסיר את הציצית בכלל, רק בזמן שנמצא בבית המרחץ, משום שכאשר ישן בטלית קטן יש בזה סגולה להינצל מטומאה, ושמירה גדולה לגוף ולנפש ותיקון להרבה דברים (ספר אור צדיקים פרק כ"ו אות י"א). וכן כתב הבן איש חי (פרשת בראשית אות ט') שטוב שלא להסיר את הציצית גם בשעת השינה. ורק לגבי טלית גדול מובא שאין לישון עם הטלית בלילה (דברי בנייהו חלק ל"ט סימן ב').

האם ילד קטן מגיל שלוש עשרה יכול לקשור את הציצית, או שצריך שיהיה בן שלוש עשרה דווקא?

לכתחילה אין לעשות כן, כי צריך להיות מעל גיל שלוש עשרה. ובדיעבד, אם קשר ציצית - הציצית כשרה (הליכות עולם חלק א' פרשת לך לך עמוד ט').

הגעתי להתפלל בבית הכנסת, ושכחתי שהטלית שלי נמצאת בניקוי יבש. כשהגעתי לבית הכנסת ראיתי טלית מקופלת על אחד הכיסאות. האם מותר לי להשתמש בטלית ולהחזיר לאחר מכן? ומה הדין לגבי ספר של חבר האם מותר להשתמש בו ללא נטילת רשות?

מותר ליטול טלית של חברו ולברך עליה, ובתנאי שיקפל אותה, משום שנח אדם שיעשו מצווה בממונו. ומכל מקום אסור להוציא את הטלית מהמקום שבו היא נמצאת לחדר אחר שבבית הכנסת, אלא יתפלל באותו מקום שבו הטלית נמצאת (שולחן ערוך סימן י"ד סעיף ד').

אמנם לגבי לימוד בספר של חברו, אסור ללמוד בספר ללא ידיעתו, משום שאנו חוששים שמא יקרע (דברי בנייהו חלק ל"ז סימן ב').

מה השיעור של ציצית שמקיימים בו את המצווה מדאורייתא?

שיעור הציצית הוא שתי אמות אורך (תשעים ושה סנטימטרים) על אמה רוחב (ארבעים ושמונה סנטימטר), מלבד הנקב של פתח בית הצוואר. אבל בפחות משיעור זה, אף על פי שיכול ללבוש לקיים מצוות ציצית, מכל מקום לא יברך עליה, משום שספק ברכות להקל, אלא יברך על הטלית גדול, ויכוון בברכתו לפטור את הציצית. והמנהג שאין מברכים כלל על ציצית, אלא רק על טלית (הליכות עולם חלק א' עמ' י"א).



כנסו לסקר קוראי העלון, מלאו אותו במשך 3-5 דקות בלבד, ואולי תזכו בשובר על סך 500 ₪ לרכישת ספרים ומוצרים בהידברות שופס *בין המשיבים יוגרלו 3 שוברי זכיה!



לקבלת השאלון 073-2221388

קוראי עלון הידברות, זה הזמן שלכם להשפיע!





3 דברים שאסור לשכוח

לתהליך ההתחזקות מתלווים לא רק שינויים רוחניים, אלא גם אישיים ונפשיים. יש כמה דברים בדרך שלא כדאי לשכוח

1. אל תשכח את מי שקם ב-2:00 לפנות בוקר להביא לך מים כשהיית קטן. זה קורה בדרך כלל אצל המתחזקים הרווקים, שמתגוררים אצל ההורים. פתאום הם מסתכלים על החריימה של אמא בעין חושדת. "הפטרזויליה זה מגידול מיוחד, נכון אמא?", הם מוודאים בפעם האלף. פתאום סלט הבולגרית שאמא פרגנה לארוחת ערב מתקרר לו על השולחן, עד הבדיקה של מפקח הכשרות החדש בבית - "את הלימון לא חתכת עם הסכין הבשרי, נכון? לימון נחשב דבר 'חריף' בהלכה. זה סופג את הבשריות מהסכין". יש הורים שמקבלים את השיגעונות' של הילדים, ויש כאלה שפחות. כל הורה, וכמות הסבלנות שהוא נולד איתה. כחוזרים בתשובה שנמצאים בבית ההורים, צריך לדעת להתנהל בצורה מכבדת מול ההורים, תוך שמירה על ההלכה. זה הרבה פעמים יכול להיות מאתגר ולדרוש מאמץ, במיוחד בכל מה שקשור למטבח ולשמירת שבת. ולמרות זאת, צריך להיזהר לא לפגוע בכבוד ההורים היקרים, שאנו חייבים להם כה רבות.
2. אל תשכח את עצמך. בעל תשובה, בתחילת דרכו ואפילו הרבה אחרי, יכול מתוך צדקות ורצון טהור לפגוע בנפש שלו. איך זה קורה? כשמתעלמים מצרכים נפשיים. "תחביבים? בילוי? הומור? חבל על הזמן, זה לא מה שיביא אותך לגן עדן", הם אומרים לעצמם. השאיפה להיות הכי טוב שאפשר עלולה להביא לתפיסה מוטעית שצרכי הנפש הם דבר שצריך לבטל, כי זה בא על חשבון רוחניות. מה שקורה בפועל כשהנפש לא מקבלת את הצרכים שלה, הוא שכוח החיות והשמחה הטבעית מתמעטים. ההשלכה של זה היא לא רק נפשית, אלא גם רוחנית, וזאת כיוון שכאשר הנפש דחוקה ונשחקת, אז הפוטנציאל הרוחני שיש באדם לא מתממש. כשחסרים באדם שמחה, חיות ואנרגיה, גם עבודת השם שלו לא תהיה מה שהיא יכלה להיות. להיות קשוב לנפש זה לא להיות גשמי, זה לדאוג לכך שתוכל להיות מי שאתה באמת.
3. אל תשכח את האחים שלך. גילית חיים חדשים, חיבור רוחני שקשה לתאר במילים. יש כאלה שעדיין לא שם - חברים, משפחה ועוד אחים ואחיות מעם ישראל. אחד היתרונות של בעל תשובה, בניגוד למישהו שמגיע מרקע של שומרי תורה ומצוות, הוא שיש לו גישה ישירה לאנשים שרוחקים מתורה ומצוות, ויכולת להשפיע עליהם. אין הכוונה שבעל תשובה יהפוך פתאום לנציג התורה ויתחיל לנאום כאילו שהוא איזה רב מדופלם מימים ימימה. אבל יש דברים קטנים ופשוטים שאפשר לעשות ויכולים להיות בעלי השפעה, כמו: לשכנע חבר להצטרף אליך לשיעור תורה; לשלוח סרטון מחזק; לדבר איתם על תכלית החיים בגובה העיניים ובצורה רגועה, בתנאי שיש אוזן קשבת ואין התלהמות או רתיעה מצידם. אם יש לך בני משפחה או חברים בעלי פתיחות, ארגן בבית שלך או בבית הכנסת שיעור תורה, והזמן רב שמתאים בסגנונו עבורם. לב אוהב לא יכול להישאר אדיש ופסיבי למצבם הרוחני של הסובבים אותו. לפעמים קצת אומץ ויזומה יכולים לשנות חיים שלמים של אחרים.

האתגר השבועי

אתה הולך השבוע לשיעור תורה? קח איתך חבר.



4 מיתוסים שגויים על הפרעת קשב

עניין של ריכוז, רק אצל ילדים, צרה צורה או "מה הבעיה, ניקח ריטלין". המיתוסים השגויים

1. "הפרעת קשב היא עניין של ריכוז". ממש לא. הקשב והריכוז הם רק סימפטום של ההפרעה הזו, אבל השורש אחר לגמרי: יש אזור במחן שאחראי על התפקודים הניהוליים, שהם בעצם הברקסים שלנו. אם חסר "שמן ברקס" באזור הזה, אז הברקסים לא ישתלטו על המנוע החזק. נכון, זה גורם לקושי בריכוז, כי זה גורם לניתוקים כאשר הלוקים אינם מוצאים עניין, אבל הפרעת קשב גורמת גם לקשיים בניהול העצמי, שזו עיקר הבעיה: קושי בניהול זמן, בתיעודף משימות, בדחיית סיפוקים ובשליטה על אימפולסיביות. בגלל שמדובר כאן בלקות שקופה, האנשים סביבם נוטים לפעמים ליחס להם עצלות ופינוק, טיפשות או חוסר אכפתיות, אבל אלו אבחונים שגויים.
2. "הפרעת קשב מצויה רק אצל ילדים". ממש לא. אצל מבוגרים ההפרעה ניכרת פחות, כי סדר יומם מוכתב פחות, והם יותר בני חורין לעצב סדר יום שמתאים להם. אבל גם אצל מבוגרים ניכרים סימפטומים של ADHD, כמו דחינות, שיבושים בניהול זמן, אכילה לא מסודרת, קושי בדחיית סיפוקים, תחושת אי-שקט פנימי, קושי להתארגן ביעילות (הכל ברגע האחרון) ועוד אתגרים בניהול-העצמי. נשמע מוכר?
- המודעות לכך שגם בגיל מבוגר הפרעת הקשב משפיעה על החיים, מאפשרת להתמודד נכון עם האתגרים. זה לא רק עניין תרופתי, יש כלים ועצות כיצד לעשות את זה, כיצד לייצר סדר יום שיוציא את הטוב שבנו, וכיצד לתווך לסביבה את הקשיים שנגרמים בגלל הפרעת הקשב.
3. "ריטלין פותר את הבעיה". הטיפול התרופתי אינו מרפא את ההפרעה, אלא הוא רק כלי אחד שבה לסייע באדם בהתמודדות שלו. אם אכן אובחנה הפרעת קשב (באבחון מבדיל מקצועי ששלל "מתחזים"), אז הריטלין יכול בהחלט לסייע בניהול עצמי טוב יותר. אבל יש לזה מחירים, תופעות לוואי וסיכונים. בעניין זה, הריטלין אינו שונה מכל תרופה אחרת, כולל אקמול ואפידורל. העניין אינו רק תופעות-הלוואי של הריטלין, אלא גם תופעות-הלוואי של אי-לקיחת ריטלין: לפעמים חוסר לקיחת הכדור יכול לגרום להסתכנויות חמורות, כאשר הילד גדל עם ערך עצמי מרוסק, ועם פערים לימודיים וחברתיים. מדובר כאן בניהול סיכונים, וכל הדרכים הן בחזקת סכנה, ולכן צריך לשקלל איפה הנוק עלול להיות גדול יותר.
- הטיפול התרופתי אינו פטנט קל שפותר את כל הבעיות. הכדור יכול באופן זמני קצת להחליש את המנוע, ולפעמים זה הכרחי אבל אלו רק קביים, כי במקביל - צריך לחזק את הברקסים, שהם העיקר, לחזק את היכולות והמימונויות של הניהול העצמי.
4. "הפרעת קשב זו צרה צורה". לא מדויק. כמו כל לקות, האדם נוטה לפצות עליה ולפתח כישורים אחרים, כמו יצירתיות, אלתור, חן, כריזמה, מנהיגות, הומור, חשיבה מחוץ לקופסא ועוד. כאשר מודעים לזה, יש כאן הזדמנות! צריך להפסיק למדוד על פי התכונות שבהם ילדי הקשב מתקשים, אלא להתחיל לקדם את החוזקות האלו, שזהו תנאי הכרחי בדרך להצלחה.

לרכישת ספרו החדש של הרב דן טיומקין ADHD כוחות העל של ילדי הקשב, הנכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250



אשדוד טבריה טירת כרמל חדש! ירושלים, פתח תקווה, אשקלון

ההרשמה לשנת תשפ"ה בעיצומה!

בית ספר למצוינות בשיטת "פינלנד סקול" *9057



בשביל חינוך טוב צריך מעוף





זמן האכילה מסוגל להיות רוחני מאוד, אף על פי שזה נראה כדבר גשמי

שיש שאריות של ביסקוויטים או קרקרים על המקלדת של המחשב שלו. לא היה לי נעים לשאול, אבל מצד שני - תורה היא, וחייבים ללמוד אותה דווקא מתוך שימוש חכמים. שאלתי אותו, אני כבר לא זוכר איך הצלחתי לשאול בלי לפגוע בכבודו, והוא חיך וענה לי - לאכול סתם בלי ללמוד? להפך, תלמד ותאכל בתוך הלימוד! אני זוכר שמספר חודשים לאחר מכן זכיתי להיות באומן, בציונו הקדוש של רבי נחמן מברסלב זיע"א, ושם לקחתי גמרא, הכנתי לעצמי נס קפה והתיישבתי ללמוד. זכרתי את דבריו של אותו תלמיד חכם, ונהניתי גם מהגמרא וגם מכוס הקפה ביחד. מובן שישנן גם עבודות הפוכות, של לאכול בנפרד ולהתבונן באכילה, וללמוד בנפרד

או למעט באכילה אבל כאן אנחנו מדברים על הלחמת העולמות, והלחמה היא גם מלשון לחם! דבר נוסף שחז"ל מגלים לנו הוא ששעת האכילה היא גם שעה של מלחמה, וגם השורש של מלחמה - ל.ח.ם. היצר הרע רוצה לבלבל אותנו ולהשכיח לנו כמה הזמן הזה חשוב וקדוש.

תרגיל להתבוננות באכילה: בפעם הבאה שאתם אוכלים סעודה, נסו להביא עוד מעט תשומת לב: לפני האכילה - לברכה וההכנה לסעודה, בזמן האכילה - להודות להשם יתברך שאני אוכל בזכותו, ולאחר האכילה - לתת תשומת לב לברכת המזון או הברכה האחרונה הנצרכת.

האכילה יכולה להיות הודיה גדולה, תודה רבה להשם יתברך שנתן לי את האוכל הנפלא; כוונה, כפי שכבר כתבנו לברך בכוונה. רצון וביטחון - אני קושר את הרצון שלי לאכילה בביטחון שאתה יתברך תיתן לי את האוכל. פתאום האכילה הופכת לעבודה קדושה! עוד מקום שבו אני יכול להביא את המודעות שלי לרגע הזה ולרצון השם יתברך ממני עכשיו. חשוב גם לעצור הכל ולהתרכז באכילה, להפחית לחץ ודאגה, וזאת כיוון שישנם מחקרים שמראים קשר ישיר בין סטרס לבין בעיות עיכול. לפיכך גם לא לאכול במרוצה ובלחץ. פעם דיברתי עם תלמיד חכם גדול וראיתי

אחת הנקודות העמוקות ביהדות היא החיבור הבלתי פוסק בין רוחניות לגשמיות. התפיסה אומרת - אין הבדל מבחינה מסוימת בין רוחני לגשמי, כיוון שאת הכל ברא הקדוש ברוך הוא, והכל משרת את התכלית הגבוהה של הנחת מציאות השם בתוך החיים שלנו, גילוי מלכותו יתברך בתוך העולם. לפיכך, גם הגשמיות משרתת את גילוי השם יתברך דווקא בתוך העולם, בתוך הפרטים הקטנים של החיים שלנו, ולא בהר מרוחק או במערה במדבר. אחד הדברים שהצדיקים מספרים לנו על האכילה, הוא שזמן האכילה הוא זמן קריטי ורוחני מאוד, אף על פי שזה נראה

מהצד כאחד המעשים הגשמיים ביותר של האדם, והמלאכים אף יכולים לקטרג על כך, כיוון שהם לא אוכלים. אך דווקא אז יכולים להתגלות הרצונות הגדולים ביותר לקדושה, לקרבת השם. דווקא מתוך האכילה, וההבנה שהשם יתברך נתן לי את האוכל, ואני מצפה לקבל את הפרנסה שלי ואת האוכל שלי מהשם יתברך - שם יכול להתגלות חיבור גדול. לפיכך העבודה שלנו היא להביא עוד תשומת לב לאכילה, לשים לב לברכת "המוציא לחם מן הארץ", לברכה אחרונה - ברכת המזון אם אכלנו לחם, או הברכות של כל אחד מהמזונות או הפירות שאכלנו. בתוך זמן

חכמת אבות הרב זמיר כהן

הגדולה" (שכשכולם נפטרו, היה הוא בין האחרונים שנשארו).

הנה לשון הרמב"ם בהקדמתו ליד החזקה: "בית דינו של עזרא הם הנקראים אנשי כנסת הגדולה. והם חגי, זכריה ומלאכי, דניאל וחנניה ומישאל ועזריה ונחמיה בן חכליה ומרדכי בלשן וזרובבל, והרבה חכמים עמם, שתלום מאה ועשרים זקנים. האחרון מהם הוא שמעון הצדיק, והוא היה מכלל המאה ועשרים. וקיבל תורה שבעל פה מכולם, והוא היה כהן גדול אחר עזרא".

אגב, רעיון "הכנסת" של מדינת ישראל, שמה ומספר חבירה - מאה ועשרים, לקוח מאנשי כנסת הגדולה. ההבדל הגדול הוא רק שאנשי כנסת הגדולה היו מאה ועשרים ענקי רוח,

אשר ביניהם שלושה נביאים: חגי, זכריה ומלאכי. בעוד שהיום כולם יודעים שחברי הכנסת הם לאו דווקא ענקי רוח, וחלקם רחוקים מכך מאוד... לאחר שהזכיר את שושלת מקבלי התורה ומוסריה ממעמד הר סיני ועד כתיבת המשנה, מפרט מחבר המשנה, רבי יהודה הנשיא, את המימרות הנכבדות שהיו שגורות בפייה של גדולי הדורות, מקבלי ומוסרי התורה, שחיו ופעלו מאז אנשי כנסת הגדולה ועד זמנו (רבנו עובדיה מברטנורא פ"א מ"ב ד"ה הוא). ועל כך, בשבוע הבא בעז"ה.

לרכישת הספר "אוצרות החכמה היהודית" של הרב זמיר כהן, הנכנס להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250



מי היו אנשי כנסת הגדולה, ומה היה תפקידם?

בבניית בית המקדש נאלץ לחזור חצרו המלוכה בפרס), דניאל, חנניה, מישאל ועזריה, וכן עזרא ונחמיה, שעמדו בראש העולים לירושלים.

בניית בית המקדש השני בוצעה בזריזות, מאחר שתושבי הסביבה היו רודפים אותם ומציקים להם, ומנסים להפריעם בקבלת הבנייה (עייני עזרא פרק ד'). באותה תקופה הקים עזרא הסופר את המוסד שנקרא "כנסת הגדולה", בו היו מאה ועשרים גדולי עולם - ענקים בתורה על כל רבדיה, ובקייאם וחכמים בכל החכמות. ביניהם היה שמעון הצדיק, שהתמנה לכהן גדול לאחר עזרא הסופר, והוזכר במשנה הבאה: "שמעון הצדיק היה משיירי כנסת

ונביאים מְסֻרוּהָ לְאִנְשֵי כְּנֶסֶת הַגְּדוֹלָה - תקופת הנביאים היתה תקופה ארוכה, מאז מות הזקנים שראו את משה רבנו ויהושע בן נון, ועד בית המקדש השני. הם מסרו את התורה לאנשי כנסת הגדולה, אשר ביניהם היו שלושת הנביאים האחרונים: חגי זכריה ומלאכי. ובאיזה דור היו "אנשי כנסת הגדולה"? עם ישראל יצא ממצרים בשנת ב'תמ"ח, שהיא שנת 2448 לבריאת העולם. לאחר 480 שנה בנה שלמה המלך את בית המקדש הראשון, ככתוב בספר מלכים (מלכים א' ו', א'). בית זה היה קיים 410 שנים, ואז יצאו גלות בבל למשך 70 שנה.

במהלך אותן 70 שנה, דריווש וחתנו כורש, מלכי מדי ופרס, כבשו את בבל, והפכו את ממלכת פרס ומדי למעצמה שעלתה מאז על בימת ההיסטוריה. לאחר מות כורש ודריווש, אחשוורוש השני מלך פרס שלט במאה עשרים ושבע מדינות, ככתוב במגילת אסתר (אסתר א', א'), ובתקופה זו התרחש נס פורים.

המלך כורש השני, שנקרא גם כורש הגדול, ציווה לבנות את בית המקדש מחדש (עייני עזרא א', א'-ד). רבים מעם ישראל עלו לירושלים על מנת להשתתף ולסייע בבניית בית המקדש. בין העולים היו: מרדכי היהודי (ובכל זאת נקבר בפרס, משום שלאחר שהשתתף

השנה לא מפספסים את היום הגדול, מתכוננים כראוי לקראת החג! | חפשו היזברות שופס | 073-222-1250

על הניסים ועל הסיפורים!

חגיגת ספרים במחירי מבצע בהידברות שופס!

ארכיון ארכיולוגי תנכית כ"ד

האדם במעגל השנה

אוצרות התורה פורים

ילקוט יוסף הלכות פורים

ספרי תורה זמיר כהן שלי"ט"א

"חצי סנטימטר - וזה היה אובדן ראייה": עודד הרוש על הלחימה בעזה

עודד הרוש נפצע בלחימה בח'אן יונס. רגע לפני שהוא חוזר לקרבות, הוא מספר על הפציעה ועל הרגע הכי קשה שחווה - וזה היה דווקא מחוץ לעזה

הייתי בטוח, דודו, לא בצחוק. בהן צדקי, הייתי בטוח שבגלל שהטלפון היה כבוי חודש וחצי-חודשיים, אז הוא לא התעדכן. אני מרענן, ואני רואה 'עילת הסבירות'! זה היה הרגע הכי קשה. לא בגלל עילת הסבירות, כמו בגלל התחושה שהשיח תקוע. לא הטלפון שלי תקוע, השיח תקוע. זה היה שבר. כי אנחנו שם נלחמים, אנחנו שם מוכנים להקריב את חיינו, חלקנו הקריבו את חייהם. ובמה אתם מתעסקים?! יש שם אנשים מכל הגוונים, מכל הקשת הפוליטית והחברתית, שנלחמים ממש כתף אל כתף".

שם אין שיח מפלג.

"היה שלב שהתלבטו מי ייכנס פנימה. יצאנו להפסקת אש, והתחיל פתאום ויכוח בפלוגה ביני לבין כמה חברים, שכל אחד הסביר למה הוא צריך להיכנס. פתאום חבר שלי אומר לי 'מה פתאום, אתה לא צריך להיכנס, אתה כבר היית בפנים. אני אכנס'. אני אומר לו, 'מה פתאום, אחי, אני כבר הייתי בפנים, אני מתורגל, אני משופשף'. הוא אומר לי, 'מה פתאום, יש לך ארבעה ילדים'. אני אומר לו 'מה פתאום, לך יש שני ילדים, אתה עוד צריך להקים את הבית שלך'. זה כאילו מזכיר קצת את המדרש על בית המקדש, כל אחד ראה למה הוא צריך לתת יותר. זאת האווירה שם. כל אחד מתעקש לתת יותר. כשאתה עובר את קו הגדר - מתחילה אווירה אחרת. אם אפשר היה לקחת את כל עם ישראל ליום בח'אן יונס, רק לחוות את האווירה ששם - אני אומר לך, אף אחד לא היה מעז לדבר שיח מפלג כאן. אף אחד לא היה מעז לחזור לשיח של אז. אסור לחזור לאחור. אני אומר לך, זה מחליש אותי. אנחנו מדברים כמה שעות לפני שאני אמור לחזור לח'אן יונס - וזה מחליש אותי.

"כל אחד הוא מנהיג בתחום שלו. כל אחד הוא מנהיג בביתו. העם הזה, בשמחת תורה תשפ"ד, הוכיח את עצמו, שהוא יודע להנהיג בעצמו. היתה אז תחושה שהצבא עוד מעל את האירוע, ההנהגה הפוליטית ודאי. אבל תוך יממה הסתדרו מקומות התנדבות, הגיעו תרומות מחו"ל... העם הנהיג את עצמו! בואו לא נחכה שתקום פה הנהגה שתציל אותנו מעצמנו. אנחנו יכולים להציל את עצמנו מעצמנו. האחריות של מה אנחנו כותבים, מה אנחנו רואים ומה אנחנו שומעים, איזה רפש אנחנו מכניסים, מה אנחנו קוראים ואיך אנחנו מדברים עם הילדים שלנו - זה שלנו, זה לא קשור לאף מנהיג. אדרבה, שמחת תורה של תשפ"ד היתה אמנם השעה הקשה שלנו מבחינה ביטחונית, אבל אם אתה שואל אותי, זו היתה השעה היפה שלנו מבחינה חברתית. עם שהתאחד. סימן שהכוח הזה קיים אצלנו. ראינו שזה קיים - בואו נשמר את זה. לא רק בעיתות משבר. בואו נזכור שזה קיים בנו, ואנחנו יכולים להחזיק את זה".

תמוך התכנית "עודד בדרכים" בהדברות דיגיטל



/// דודו כהן ///

הפעם אנחנו מתחלפים בתפקידים. עודד הרוש, שמגיש את הטור הזה, חזר מהלחימה בעזה - וניצל את ההפוגה הקצרה כדי להתראיין לתוכנית שלו עצמו - כשהפעם מראיין אותו דודו כהן.

אתה ממש רגע לפני שאתה חוזר לח'אן יונס. איך התחושה? אתה חושש לחזור?

"תמיד חושש. זה שינוי פאזה מהחיים. לפעמים כשקשה לי, אני פותח את הסרטונים של השבעה באוקטובר".

ואז אתה נזכר על מה נלחמים.

"כן. כל פעם באמת נכנס לסרטונים של מה שקרה שם, ואומר 'וואלה, אני רוצה להיות שם, במקום הזה. אני רוצה להשיב את הכבוד של העם שלנו. לא רק מתוך נקמה, אלא מתוך הבנה שאין לנו דרך אחרת, ושיש לנו הזכות לעמוד על שלנו. זה לא כמו שהיה לפני שמונים שנה. אני באמת רואה בזה זכות. סבא שלי, במרוקו, לא היה לו צבא. היה צבא מרוקו, ירצו - יגנו עליו, לא ירצו - לא יגנו עליו. זה אנחנו עכשיו, זה הבית שלנו וזו זכות להגן עליו".

אבל עדיין, למסור את החיים בשביל הדבר הזה?

אלה החיים היחידים, בסופו של דבר.

"אתה מזכיר לי משהו. סבא שלי נהרג בתאונת דרכים במרוקו. וסבתא שלי סיפרה לי, שאחד הדברים שהכי ציערו אותה, זה שזה היה לחינם. כביכול לחינם, כמובן. אנחנו לא יודעים חשבונות שמים. אבל זו תאונת דרכים. והיא אמרה באיזה רגע - לפחות אם זה היה על ארץ ישראל. אז אני, אם חלילה זה יקרה - ובעז"ה שכולנו נחזור בשלום - אבל לפחות זה על ארץ ישראל".

אתה לא יצאת לאפטר או לחמשוש, אלא נפצעת.

קיבלתי ממש הודעה, "דודו, נפצעת", ושמת את שאתה יכול לכתוב לי, אבל זה נורא מפחיד.

"זה באמת נשמע דרמטי יותר ממה שזה באמת, אבל זה גם יכול היה להיות הרבה יותר דרמטי ממה שזה היה. יצאנו ביום שישי, בשש בערב, להתקפה על מרכז ח'אן יונס. אני שרינו, בגודו 9 של השריון, ואחרי חצי שעה של התקפה, היתה לנו איזו תקלת מא"ג (מקלע אחיד גדודי). בתוך הטנק יש מא"ג שהקנה שלו פונה החוצה. המא"ג פשוט התחיל לבעור. הביאו לי מטף כיבוי כדי לכבות את האש הזאת בתוך הטנק, אבל בחרתי שלא להפעיל את המטף הזה, כדי שלא לחנוק את כל הצריח, וליצור חלילה מצב שהצוות יצטרך לפרוק מהטנק במרכז ח'אן יונס. לכן חונקתי את האש על ידי המא"ג, סגרתי את המכסה".

החלטות של שניות.

"אני מספר לך את זה, והאירוע כבר נגמר... כל האירוע הוא כמה שניות. האש באמת כתבה. ואז

תוך כדי שהטנק נוסע, תוך כדי שאנחנו יורים פגזים במרכז ח'אן יונס, פתחתי שוב את המא"ג, להבין מה היתה התקלה, למה היה לנו מעצור. באותו רגע התפוצצו עלי שני כדורים של מא"ג, בפנים. בדיעבד, הם פשוט התבשלו מהאש. תפסתי את הפנים, הן היו חמות מאוד, כי היו לי המון רסיסים של עופרת בפנים. הפרמדיקית שהגעתי אליה האירה לי עם פנס על הפנים, ואמרה לי: עזוב את הפנים, עם זה יסתדרו. יש לך רסיסים בעיניים, וזה דורש פינוי.

אם אפשר היה לקחת את כל עם ישראל ליום בח'אן יונס, רק לחוות את האווירה ששם - אני אומר לך, אף אחד לא היה מעז לדבר שיח מפלג כאן

"בגבול מחכה לי אמבולנס, לוקח אותי לסורוקה. מיד גם שם מחליטים להתעסק עם העיניים ולא עם הפנים. ואז הרופאה, שמוציאה לי את הרסיסים מהעיניים, נדהמת. היא מראה לי צילום של העין, שמראה שהרסיסים פגעו במרחק של פחות מחצי סנטימטר מהרשתית. פחות מחצי סנטימטר - וזה היה אובדן ראייה".

היו רגעים קשים בקרבות?

"נכון לרגע שאני מדבר איתך, אני נמצא קרוב לחודשיים בלחימה. זה שינוי מטורף מהחיים שלי. אבל אחד הרגעים הכי קשים שהיו לי במלחמה הזאת, למען האמת, בכלל לא היה בשדה הקרב. היו לנו חברים שנהרגו, מהפלוגה, וחברים שנפצעו וחזרו, וחברים שנפצעו ולא יכולים לחזור יותר. אבל הרגע הכי קשה שהיה לי, זה דווקא הרגע שבו הדלקתי את הטלפון אחרי הפציעה. אני נפצעת ביום שישי, פוגתי לסורוקה, והדלקתי את הטלפון בצאת שבת. "נכנסתי קודם לרשתות החברתיות, עדיין לא לאתרי חדשות, ואני רואה כותרת על עילת הסבירות.



ציצית - השכפ"ץ של המדינה

מרגש לראות שהציצית חזרה עם החיילים מעזה, והטרנד ממשיך גם באזרחי



(צילום: פילאט 90)

בשעות הבוקר המוקדמות של חג שמחת תורה פרצה מלחמת "חרבות ברזל" ונעצה חרב חדה בשאננות הישראלית של כולנו. טילים נורו לכל רחבי הארץ, ומחבלי חמאס יצאו לטבח מזוויע שבו נרצחו כאלף וארבע מאות קדושים שנהרגו על קידוש השם. הי"ד. מדינת ישראל יצאה למלחמה כנגד ארגון הטרור חמאס, מאות אלפי חיילי מילואים גויסו בהתראה קצרה, עברו אימונים במשך ימים ספורים והתכוננו לקראת הכניסה הקרקעית לעזה. באותם ימים, עם ישראל שם מאחוריו את כל המחלוקות והפילוג שהציפו אותו בשנה האחרונה והתגייס בהמוניו למען החיילים של כולנו. עם ישראל על כל גווניו, חלקיו, מגזריו, עשה את הכול למען החיילים במזון, בציוד לחימה, מצרכי צריכה בסיסיים, ומעל הכל - ברבבות ציציות.

והיה לכם לציצית

הציצית הפכה לשכפ"ץ של המדינה, ואזלה מהמדפים בהיסטוריה, ערוצי החדשות דיווחו כי הציצית היא המוצר המבוקש ביותר על ידי חיילים. הביקוש גבר על ההיצע, וב"כפייה דתית הפוכה" ישבו בחורי ישיבות לקשור ציציות, נשים ונערות צבעו את הציציות הלבנות בעבודת כפיים, רק כדי שיתאימו לצבעי ההסוואה. הנס המוכר ביותר הוא הנס של סא"ל גיא מדר, שנלחם במחבלים, שכב פצוע בתעלה בין המחבלים וכמעט חוסל על ידי החיילים, עד שאחד מהם צעק "חדל אש, יש לו ציצית!". רק חוטי הציצית הפרידו בינו לבין המוות, והכריזו על היותו בן לעם הנבחר, גיבור שנלחם למען אחיו בתוך התופת הנוראה.

במובנים רבים הפכה הציצית לסמל של המלחמה. היא נטמעה בתוך הווי המלחמה והפכה לחלק בלתי נפרד ממנה. אבל הציצית אינה מוצר חדש על המדף, היא חלק בלתי נפרד מהזהות היהודית כבר אלפי שנים. המילה ציצית בגימטרייה הינה 600, ובתוספת מניין 8 החוטים ו-5 הקשרים מקבלים 613, תרי"ג מצוות שמקיפות בכל זמן ועת. הציצית מכריזה על השייכות שלנו לנצח ישראל, היא המגן של השמירה האלוקית עלינו כבני העם הנבחר, ומכריזה בגאון על האמונה שלנו. למרות הקיטוב בעם, ברגע האמת של היציאה למלחמה,

הבינו כי לכל מצווה יש ערך בפני עצמה, זה לא הכל או כלום. לבישת הציצית לא תלויה, למשל, בחבישת כיפה. יותר מזה, חבישת הכיפה היא מנהג מתקופת הגמרא, ואילו מצוות הציצית היא מצווה מפורשת מן התורה, והערך הרוחני שלה גבוה, גם כאשר היא מתחת לבגדים, וגם כאשר החוטים אינם נראים בחוץ. מרגש במיוחד לראות שהציצית חזרה עם החיילים מעזה, והטרנד ממשיך גם באזרחי. כבר לא נדיר לראות אנשים שנראים רחוקים, הולכים עם ציצית בגאווה יהודית אמיתית. יש גם רבים שמתחברים לעצם לבישת הציצית בלי להוציא את החוטים החוצה, וכמובן, שגם זה על פי ההלכה, ונחשב לקיום מושלם של המצווה.

"אף על פי שאני לא דתי, ואני לא חובש כיפה, אני רוצה להתחבר, בשביל הנשמה ובשביל החיילים שלנו", אומר צעיר בסרטון ברשת החברתית. הציצית היא הביטוי היהודי לקונצנזוס של אחדות, הדגל הלבן של השלום בין חלקי העם, הקשר שמאחד את כולנו בקשר בל יינתק להיסטוריה הלאומית שלנו. "הציצית היא המגן שלנו", אומרים החיילים בשטחי הכינוס. "רק מי שנמצא בעזה, יכול להבין כמה ניסים אנחנו רואים בכל צעד שלנו". הציטוטים האלו מראים לנו את עוצמתה האדירה של הציצית, שמטרנד לאומי הגיעה על מנת להישאר עלינו לתמיד, גם באזרחי.

הפכה הציצית למוצר הנדרש ביותר במדינה. החיבור בין העם לבין האמונה השורשית התחזק בצורה מדהימה. אנשים שאינם שומרי מצוות וכלאו שבירכו "שהחינו" על לבישת הציצית לראשונה בחייהם, לא מוכנים להוריד אותה לרגע, רק בגלל התחושה הפנימית של שמירה ושל חיבור לשורשי הנשמה.

"אנשים שבירכו "שהחינו" על לבישת הציצית לראשונה בחייהם, לא מוכנים להוריד אותה לרגע, רק בגלל התחושה הפנימית של שמירה ושל חיבור לשורשי הנשמה"

הקשר המאחד של כולנו

רוני בן דורו גדלה בבית לאב פלמ"חניק שלא עשה קידוש מימיו. היא שיתפה ברשתות תמונה של ציציות על חבל כביסה, וכתבה: "מכבסת ובוכה. מכבסת ובוכה. שוב אלינו לשלום, חייל עם ציצית שאני לא מכירה...". הציצית הפכה לקונצנזוס. רבים

ציצית
אזווה אריות ירוצה

אל תשנה מאיפה באת



סיפור

עם כיסוי



נהג לוקח בטרמפ זוג הורים שדואג לבן שנלחם בעזה. הוא מספר להם את סיפורו האישי ומעודד אותם להתפלל ולקבל קבלה לזכות הבן. רגע אחרי שהוא שומע את סופו הטוב של הסיפור שלהם, הוא מגלה גם את האור במנהרה שלו עצמו

"ואז נגשו אלי הרופאים, נרגשים. הם הראו לי את הקסדה של הבן שלי. היא היתה מנוקבת בכדור, בדיוק בצד האסטרטגי של המוח. הבטתי בבהלה בבני - הראש שלו רגיל לגמרי, אפילו לא תחושת אחת. הרופאים אמרו לי: זה הנס של הבן שלך. הוא חטף

כדור שמשום מה נתקע בדיוק כאן, באמצע הקסדה, מילימטר מפגיעה בראש. אין לנו הסבר אחר, מלבד נס.

"את כל זה שמעתי מרופאים, ולא סתם, אלא ממנהל מחלקה, ועוד פרופסור מוערך מאוד. 'הבן

שלך קיבל רסיסים בגפיים, ב'ה' שלומו טוב, מבחינתנו הוא יוכל להשתחרר לאחר שיסיים את הבדיקות המקיפות', הם אמרו.

"הסתכלתי על הבן שלי, שהיה דומם, נרגש, עיניו מלאות בדמעות. 'כנראה שיש לי עוד מה לעשות בעולם', הוא אמר לי, 'ככה אני מבין את אלוקים'. הצטררתי.

"הוא נשאר יחיד מכל החברים שלו, והוא אמר לי משפט חזק שריסס אותי בכוחות אחרים, כמו נ'ט על היעד ללא התראה. כשהוא הזכיר את אלוקים, נזכרתי אני בחוזה שלי איתו, ראיתי במוחש שהעסק עובד. לא היה פשוט יותר מזה. המשפט שזרז מול עיני היה: כיסוי נגד כיסוי.

"אני התגברתי, לקחתי על עצמי את כיסוי הראש, וה' שמר על הבן שלי, הפרח שלי. הוא שמר על הכיסוי

לכוון גם על הצלחת בנה, אבל להם, יהודים, הבנים של הקב"ה, יש כוח עצום, לא כל שכן כהורים. 'יש לכם כוח אדיר, עוצמה בלתי ניתנת לתיאור, אתם בעצמכם יכולים להביא את הישועה". ואז שאלתי אותם מה הם מקבלים על עצמם להצלחת בנם. הם שתקו. האב התפתל ואמר שמאז פרוץ המלחמה הם קבלו על עצמם שמירת שבת, והם לא יכולים להוסיף כרגע עוד. הנחתי להם, ומסרתי להם את המספר שלי לכל עזרה ובקשה שיצטרכו. הם ירדו, ואני המשכתי בנסיעה.

יכולתי לשכוח מכל זה אילו לא הטלפון שקיבלתי באחד הימים.

על הקו היתה האישה, אמו של החייל שנלחם בעזה. "בטח שמעת על הנס של הבן שלי", היא אמרה לי, נרגשת. השבתי לה שדווקא לא, לא שמעתי דבר, והיא סיפרה לי: "כלי התקשורת מדברים על זה, היה לו נס גדול, בלתי נתפס. אבל קודם אקדים לך, שבאחד הלילות שבהם הייתי טרופת דאגה ולא הצלחתי לעצום עין, ניסיתי לעזור לעצמי להירגע, ואז עלו לי המילים שלך, שניתן משהו לאלוקים. ואז קפץ לי הרעיון - כיסוי ראש. ניסיתי להתחמק מהרעיון של עצמי, אבל לא הצלחתי, חזרתי שוב ושוב לאותה מחשבה. אני אדם כן מטבעי, כך שידעתי שזה הצעד הנכון עבורי. מיד לבשתי כיסוי ראש, ומאז ועד היום הוא לא יורד ממני.

"אתמול בערב קיבלתי טלפון שבני, פצוע, מובהל כרגע לבית החולים, הם נקלעו למארב מתוכנן של פראי האדם בסמטאות עזה. כל החברים שלו נפלו, והוא היחיד שיצא מזה חי. סתתי לשם, הדופק שלי היה מהיר כמו האצת מטוס קרב. שעטתי במסדרונות, מחפשת את הילד שלי, ומצאתי אותו שוכב במיטה, מחייך אלי את החיוך הכי יפה שלו. התחלתי להירגע. אם הוא מחייך, זה כבר טוב.

ב אחת הנסיעות שלי אל מחוץ לעיר, ראיתי זוג אנשים ממתנינים בטרמפיאדה. החלטתי לעצור להם, והתברר שכיוון הנסיעה שלי מקדם אותם מאוד ליעד שלהם. כך הם עלו והצטרפו אלי לנסיעה. הם היו נחמדים ונעימי שיחה ממש. הם סיפרו לי על הבן שלהם, חייל במילואים, שנמצא כרגע בחזית בדרום, בתוככי עזה. לפני שנכנס, הוא התקשר לומר להם שהוא צריך לנתק את הטלפון, והם ודאי מבינים כבר למה. ביקש שיתפללו עליו ועל כל חבריו, ושלא ידאגו - כי הוא בסדר. כך הסתיימה השיחה. מאז עברו כבר כמה שבועות, והם לא שמעו ממנו. הם נאנחו, והלב שלי התכווץ מכאב. כל הסיטואציה הזו, הלוחמת, המצב הקשה שעם ישראל שרוי בו, לא פשוט בכלל. וכאן נמצא לידי זוג מודאג כל כך, אנשים טובים שהילד שלהם נלחם במלחמות הטרף העזתי, והם מתפללים לשלומו ומקווים לטוב.

בעוד אנחנו מדברים, פנתה אלי האישה ואמרה: "אני רואה שאתה עם כיפה, האם אפשר לבקש ממך להתפלל על בני?". אמרתי לה: "בשמחה". היא מסרה לי את שמו, וביקשה שלא ארפה ממנו, כי היא נטרפת מדאגה על בנה, ואובדת עצות, איך היא יכולה לעזור לו ולעשות למענו, לשמור עליו מכאן.

"אני יהודי, חסיד, כפי שאתם רואים", סיפרתי להם. "גם לי יש קושי בבית. הבן שלי נולד עם ממצא מסוים בגב. הרופאים חשדו שהוא מעיד על בעיה נורולוגית, והמליצו לנו להיות במעקב. ב'ה', הילד גדל, וההתפתחות הגופנית שלו היתה איטית ממש. התחלנו לדאוג. הפנו אותנו לכל מיני גורמים מקצועיים, אך לאף אחד לא היתה תשובה חד משמעית. עברנו מבדיקה לבדיקה, וכך לפני בדיקת MRI למוח, כשכבר היינו מותשים מהלחץ והמתח, ניגשתי לאדמו"ר שלי. ביקשתי ממנו ברכה, ביקשתי שיתפלל על הבן שלי, שיהיה לו נס. האדמו"ר תפס את ידי ואמר לי: 'אתה חושב שאני בעל מופתים? גם אתה יכול להתפלל! אתה הבן של ריבונו של עולם! לכל אחד יש הכוח לשנות את הטבע! תתפלל ותינין לאבא בשמיים משהו קטן ממך'. הצטררתי. זה היה ציווי חד משמעי, מבחינתי. באותו רגע קיבלתי על עצמי לומר ברכת 'אשר יצר' בכוונה, מתוך הכתוב. אמרתי לריבונו של עולם: אני הקטן מבקש ממך שתצליח את דרכינו ותשלח רפואה שלמה לבני, ושיהיו בשורות טובות. ברוך ה', הבדיקה של ה-MRI יצאה תקינה. אנחנו עדיין בודקים, אבל הלחץ פחת, והתחלנו להתמקד בטיפולים מקדמים". אמרתי לאם שאני מוכן



חסעו של מנתח מוח אל העולם שמעבר ובחזרה

המשך מעמוד 2 <

"האם החוויה שלי היתה מעין חיזיון פסיכדלי, שהפיקו כמה מהתרופות (הרבות) שקיבלתי? שוב, כל התרופות האלה פועלות על הקולטנים בניאו-קורטקס, ובלי ניאו-קורטקס מתפקד - לא היה שום מצע שהתרופות הללו יכלו לעבוד עליו.

"מה בקשר לפריצת שנת (Rapid eye movement), REM שהיא השלב שבו מתרחשת החלימה? פריצת REM היא שמה של תסמונת, המופיעה כאשר מוליכים עצביים טבעיים, כמו סרטונין, פועלים יחד עם קולטנים בניאו-קורטקס. צר לי, אבל פריצת שנת REM זקוקה לניאו-קורטקס מתפקד כדי שתוכל להתרחש, ולי לא היה הדבר הזה.



"וכן עלתה כאפשרות התופעה ההיפותטית הידועה בשם הצפת די-אם-טי (DMT dump). הדי-אם-טי דומה במבנהו לסרטונין ויכול לגרום למצב פסיכדלי עוצמתי ביותר. אין לי שום ויכוח עם מי שטוענים שדי-אם-טי יכול לייצר חוויה פסיכדלית חזקה מאוד, ואולי כזאת שיש לה השלכות על ההבנה שלנו את טיבן האמיתי של ההכרה והמציאות. ואולם, בעיני נותרת העובדה שבמקרה שלי, החלק במוח שהדי-אם-טי משפיע עליו (הניאו-קורטקס) לא היה שם כדי להיות מושפע ממנו. ולכן במונחים של 'הסבר' למה שקרה לי, הצפת די-אם-טי נמצאה לחלוטין בלתי סבירה, כמו המועמדים הראשיים האחרים לשמש כהסברים להתנסות שלי, ומאותה סיבה עיקרית: הלווינגונים (סמי הזיות) משפיעים על הניאו-קורטקס, והניאו-קורטקס שלי לא היה זמין להשפעה".

על מה שראה וחווה בעולם שמעבר, הוא אומר: "לחשוב שהעולם הפיזיקלי הזה הוא כל מה שנחשב, זה כמו להסתגר בארון קטן ולחשוב שאין עוד שום דבר אחר מעבר לו. המסע שלי עמוק אל תוך התרדמת, אל מחוץ למחוז הפיזיקלי הנחות הזה, ואל מקום המגורים הרם ביותר של הבורא הכול יכול, חשף את התהום העצומה להדהים, הפעורה בין הידע האנושי שלנו לבין הממלכה הכבירה והמעוררת יראת כבוד של אלוקים".

רוצים לשמוע עוד? היכנסו לשאלה "מה קורה אחרי שמתים?" באתר "70 שאלות ביהדות" - www.70q.co.il

לה בתוך התופת העזתית, צמאת הדם. שמה לו מגן וחומה.

מספר שניות אחר כך קיבלתי טלפון בהול מאשתי. עינתי לה, ובתוך רגע, כל הרגשות שלי התערבלו חזק-חזק, כמו במג'ימיקס שיצא מהמפעל, להבים חדים שמנסרים בי, לא משאירים בי מתום. כל האמונה וכל מה שהרגשתי דקה וחצי קודם, עמדו למבחן כעת. "אני בדרך למיון עם התינוק", היא אמרה לי. "ככל הנראה שבר את הרגל, תבוא בדחיפות". ואני, רק עכשיו סיימתי להודות ולהלל לה על מה שקרה לנו איתן, ועכשיו שבר? עוד פעם סיפורים איתן, זה לא נגמר? כל המחשבות הללו המשיכו להתחברש לי בראש, ואני נסעתי כמו שיכור הישר אל המיון. ראיתי את אשתי יוצאת עם הבן שלי מיחידת האולטרסאונד, כולה סמוקה, המומה.

"מה קרה?", לחשתי, מפחד מהתשובה שלה. "יש לו שבר באגן הירך. עשו לו אולטרסאונד, והטכנאי ראה שם ממצא. צריך לחכות לרופאים".

הרגשתי כאילו אני עובר משבר לשבר, מנסה להחזיק חזק באמונה, ובידיעה שמה שה' עושה - לטובה הוא עושה. מתפלל מעומק הלב שכאן, בניסיון הקשה הזה, אני לא אפול, אלא אתחזק. מיד קיבלתי על עצמי קבלה נוספת, יודע מה הנשק האמיתי שלי. הרופאים הגיעו אלינו די מהר, וזו היתה הבשורה: גילו לו ציסטה בירך, שמסבירה את הפיגור ההתפתחותי שלו! משום מה, השטח הזה לא נבדק אצלו כלל. החשד היה נירולוגי כל הזמן.

הרופאים אמרו לנו שזה התגלה בזמן, וטוב שזה קרה עכשיו, כשניתן להוציא את הממצא ללא חשש, כי אם זה היה קורה בעוד זמן מה, לא בטוח שזה היה המצב.

איבדתי את המילים. נזכרתי מיד בסיפור בתלמוד ירושלמי על אותו אדם שהביא את החצי האחרון מהאדמה שהיתה לו לצדקה, וכשבא לחרוש בחלק הנותר עם פרתו, היא מעדה ונפלה לתוך בור בשדה, שם גם שברה את רגלה. אותו אדם שירד לחלץ את הפרה גילה מטמון ענק באדמתו. מיד אמר: "לטובתי נשברה רגל פרת". גם כאן, אין לי הסבר אחר, אבדו לי המילים. נותרתי אילם לנוכח הנהגותיו של הקב"ה. "אם אמרתי מטה רגלי, חסדך ה' יסעדני". קיבלתי את הבן שלי במתנה. פתאום הכל הובן, הכל הסתדר כמו בתשבץ, ומכאן כבר הבנתי שאני צריך להיות רגוע, גם לפני הניתוח וגם אחריו. יותר ממה שעברתי - אין לי עוד מה לדאוג, הבן שלי בידיים של הקב"ה.

ואם אתם שואלים, אז כן, הניתוח עבר בהצלחה. הוא בפיזיותרפיה, שוב, אבל הפעם אנחנו באו, ולא במנהרה.



שלו. "מיד אמרתי לאלוקים תודה, ועכשיו אני מתקשרת אליך, להודות לך, שהיית השליח לתת לי את הכוח לשמור על הבן שלי", היא סיימה את דבריה, נפעמת. התרגשתי מאוד. לא ידעתי איך זכיתי אני, הקטן, להיות המתווך בכל הסיפור הזה. המסר היה ברור וחד כתער.

יתרה מכך, היא המשיכה בשיחה לשאול על... הבן שלי! היא ממש זכרה לפרטי פרטים את כל מה שסיפרתי להם, התעניינה בו ושאלה עליו. סיפרתי לה בשמחה רבה איך אנחנו ראינו

הסתכלתי על הבן שלי, שהיה דומם, נרגש, עיניו מלאות בדמעות. 'כנראה שיש לי עוד מה לעשות בעולם', הוא אמר לי, 'ככה אני מבין את אלוקים'

ניסים, איך הבדיקה יצאה תקינה והוא מתקדם בצעדים משמעותיים וברורים, יחד עם כל הפיזיותרפיה, וממש רואים את האור יותר מאשר את המנהרה. היא שמחה מאוד. היא אמרה שתתחיל להתפלל עליו. אחרי שראתה בעיניה למה תפילות מסוגלות, היא לא מרפה מאף יהודי ומשום מצב. הודיתי לה ומסרתי את שמו. סיימתי את השיחה, מלא ברגשות מעורבים. זה רגש שאי אפשר להכיל. כמה גדול ה', מה רבים החסדים, ואיך אמא אחת, בקבלה אחת, מסוגלת לשמור על היקר

<p>סטנדאפ מהסטנדאפ לסטנדר יעקב חמו הרב</p>	<p>סגולה לישראל סגולות אמיתיות ומקובלות ביהדות עמנואל מרתי הרב</p>
<p>אסטרוולוגיה חיים ללא דאגות הרב רפאל אוחיון</p>	<p>קואוצ'ינג לראות את הטוב מרדכי חזיה הרב</p>
<p>תפקיד הניסים האם אנחנו צריכים אותם באמת? הרב אליהו אסוס</p>	<p>ממרצ ליהדות סיפור התשובה שלי הרב יונתן גלעד-עד</p>

בחודש אדר המסוגל שיתהפך הכל לטובה מחזקים את הבית, מנצחים את המלחמה

השנה יותר מתמיד זה הזמן למפגשי חיזוק והשראה עם רבני הידרות האהובים אצלכם בסלון, וביכותכם נזכה כולנו לשפע של ניסים מעל הטבע ורווח והצלחה יעמוד ליהודים!

הידברות לנוצר



החבר הזה שמתקש לתקן לך את העברית כאילו אבשלום קור משלם לו פר מילה



מסטר ראשון מסטר אחרון



"הפיתויים של היום זה לא מה שהיה פעם"

איזה כיף יהיה לכם. אפשר בכלל להשוות את הלוחמה הפסיכולוגית והלחץ החברתי של היום למה שהיה פעם! פעם, העולם היה נוצץ פחות. אלו היו חיים של פשטות ותמימות יפה. השקט של החומר מאפשר לנשמה להיות קשובה יותר לרוח, להיות מחוברת יותר למה שמעבר. היום, העולם רועש. לך תשמע באוזן הרוחנית שלך למה באת לעולם הזה, כשאלף הסחות דעת מנצנצות וזוהרות מחכות לך בזווית העין.

אז נכון, הפיתויים של היום זה לא מה שהיה פעם. מצד שני, דווקא בגלל שהיום קשה יותר, כך גם כל חיזוק שאנחנו מקבלים על עצמנו בדור הזה - שווה אלף פעמים יותר מחיזוק שהיה פעם. וחוץ מזה, אם הנשמות של המתבגרים של היום ירדו לעולם דווקא בתקופה הלא פשוטה הזו, עם כל הפיתויים שמסביב, כנראה שהם נבחרו, כנראה שיש מישהו שם למעלה שמאמין בהם, ובחר דווקא בהם לרדת בתקופה הזו, ולהתעלות מתוך ההסתר.

המבוגרים מסתכלים על המתבגרים, ולא מבינים למה הדור של היום מתעניין פחות ברוחניות וביהדות. איך ערכים ואידיאלים הוחלפו בסרטוני רשת מטופשים, משחקי וידאו חסרי תועלת והתעסקות אובססיבית בשופינג, הם שואלים את עצמם. זה קל לשפוט את הדור שלנו, אבל רק למי שלא מבין שהעולם שהיה הוא לא העולם של היום, בפרט עם הסמארטפונים ששואבים לתוכם את הצעירים המרותקים אליהם.

פעם, צניעות כמעט לא היתה נושא. העולם היה שמרני ומאופק, אז מה הביג דיל להתלבש ולנהוג בצניעות? היום, כל חיזוק קטן שמגרד את הצניעות של פעם מקבל אלפי לייקים ופרגונים, ולא סתם. זה באמת קשה.

פעם, לא היו מסכים ולא רשתות חברתיות. עולם השיווק הסתכם פחות או יותר בפרסומת על אוטובוס של "אגד". היום, המסרים הפרסומיים מטביעים את הטובים שבינינו, "אם רק תיראו ככה, או אם רק יהיה לכם את זה - תראו

השו"ת המקוצר



יוצא מהמבחן אני: מה יצא לך בשאלה 2? חבר: ג', קל, אחי! אני: כן... גם לי... צודק, קל. *מתרחק*



אם רק היה אפשר לעשות save אחרי שניקית את הפית...

? מהכלי - יטול מהמקום הנמוך, ואם הפיה נמוכה יותר מהכלי - יטול דרך הפיה ולא מהכלי עצמו.



? האם מותר לנשנש גרעיני חמניות וכדומה בזמן שהולכים ברחוב? מעיקר הדין מותר, ואם יש עירוב בעיר מותר גם בשבת, אבל מדרך ארץ עדיף לאכול בבית ולא ברחוב.

? שכחתי את הסידור שלי בבית. האם מותר לי להתפלל מסידור של חבר, שלא הגיע היום לתפילה? יש בזה מחלוקת פוסקים, ולכן עדיף שלא להשתמש ללא רשות.



? בגד שכתוב עליו שעשוי מ-100% צמר - האם צריך לבדוק אותו משעטנז? צריך לבדוק, לפעמים החיבורים נעשים על ידי חוטי פשתן.

? מחברת של שיעור תורה, שיש בה שאלות ותשובות מהנושאים שבחומש, אבל לא פסוקים - האם היא חייבת בגניזה? בהחלט חייב גניזה.

? האם מותר ליטול ידיים מנטלה שיש לה פייה למזיגה? מותר ליטול מכלי כזה, אך אם הפיה גבוהה יותר

המדור בחסות

בר מים היברידי

שאלה בנועם

גדליה חזקיה שואל: האם מותר להגדיל ולהקטין את השולחן, באמצעות פתיחה וסגירה של דפי (=כנפי) ההגדלה שבצדדיו? והאם יש בעיה כשהכנף מתהדקת ותקעת בחוזק בשולחן עצמו?

פתרון החידה מעלון פרשת יתרו:

מדף מתקפל שקבוע בכותל בית הכנסת, אף על פי שנוצר חלל תחתיו בשעת פתיחתו, מותר לפותחו כדי להניח עליו ספר, ואין לחשוש בזה לאוהל, שהרי אין כוונתו ליצור אוהל, ולכן אין עליו אפילו שם "אהל עראי", כיוון שהוא בלא מחיצות (אבל כשכוונתו לשם אוהל, כגון פריסת סדין - גם בלי מחיצות אסור (שה"צ לה). מש"ב סימן שס"ו ס"ק כ"ד בשם ספר תוספת שבת).

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

יגרל בקמק תרמי דיגיטלי חבית אלקים

תשובות יש לשלוח למייל: alon@afikim-water.co.il או לפקס: 02-5807576



אלקים



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

שלא נפספס את ההזדמנות

את האחדות הזו ניתן להעצים עוד ועוד, עד לרגע שבו נזכה יחד לגאולת עולם

/// הרב יוסף עזרא ///

במים שלאחר פרוץ המלחמה, אין מי שלא הרגיש את האחדות שהתפרצה, כאילו היה זה טבעי שנהיה מאוחדים. זה קרה דווקא בתקופה שבה היה נראה שהנה, חלילה אין מנוס מהתפצלות עמנו. ארס הפילוג לחלל בעם בגלל מיעוט קולני, שבידו כלים מכלים שונים להגשמת היעד. והנה, עם הצער שהגיע מתוך כאב המאורעות, הלכה והתעצמה לה האחדות בכל מקום אפשרי.

הרגשנו באופן אישי וכללי איך כל אחד נושא בעולו של האחר. אפילו מחרחרי הריב הגדולים ביותר תפסו מחסה, וקולם נדם. ההתעלות ואחוות האחים הביאה עמה התחזקות בלתי נתפסת, בין במצוות שבין אדם למקום ובין במצוות שבין אדם לחברו.

רק זמן מה לפני כן נשמעו טענות על אי הפרדה בין דת לצבא, ועל מעשים דתיים שנעשים במסגרת הצבא, והנה - כבר נהיה סטנדרטי לראות סרטונים של קבלת עול מלכות שמים על ידי חיילים ומפקדיהם ביציאה לקרב, הודאה לקב"ה בחזרתם ממנו, ובכלל דיבורי אמונה שמגיעים מתוך שדה הקרב ממש.

בקיצור, הרגשנו כולנו את אחדות העם, אחדות כמו זו שכל אב אוהב שיש בין ילדיו. ואז... פתאום קמים להם בעלי המחלוקת ומלעיטים את הציבור בכותרות תמימות המתובלות ברצון לעורר שוב את אש המחלוקת. שוב מופיעה הלשון החלקלקה, במטרה לפרוץ, ולו במעט, את חומת האחדות, כדי לתת ליצר מקום מינימלי, צר ביותר, שבו יוכל לתפוס מקום נינוח בהמשך. וכשהוא נכנס - זה כבר סיפור אחר.

בפרשה שאנו קוראים השבת, מופיע הפסוק וְעָשׂוּ לִי מִקְדָּשׁ, וְשִׁכְנַתִּי בְתוֹכָם" (שמות כ"ה, ח). רבי חיים מוולוז'ין זצ"ל מסביר בספרו, "נפש החיים", ש"ושכנתי בתוכם" - הכוונה היא בתוך כל אחד ואחד מבני ישראל. בפסוק הבא "כָּל־אִשְׂרָאֵל אֲנִי מֵרָאָה אוֹתְךָ אֶת תְּבִנֹת הַמְּשָׁן וְאֶת תְּבִנֹת הַכֶּלֶי וְכֹן תַּעֲשֶׂוּ" - מפרשת הגמרא: לדורות הבאים (סנהדרין טז ע"ב).

כלומר, הקב"ה אמר למשה רבנו: אל תחשוב שכל המטרה של בניית המשכן היא בנייה של מקדש חיצוני. התכלית היא לרמוז לעם ישראל של"ממנו תראו וכן תעשו" - כלומר שנלמד מבניית המשכן איך להתנהג בחיינו, בכל דור ודור.

במעשיכם, אומר הקב"ה למשה, עליכם להיות כתבנית המשכן וכליו - כולם קדושים, ראויים ומוכנים להשרות את שכניתי בתוכם ממש. ההבנה הזו היא הבסיס לאחדות שמתפרצת מאיתנו - שכן בזמנים כאלה אנחנו נזכרים ונוכחים לראות שכולנו קדושים וראויים, ואם כך - למה לנו להיפרד ולריב? מאז פרוץ המלחמה התקדמנו בדרך הנכונה, להיות כתבנית המשכן. אסור לנו לפספס את ההזדמנות! חייבים להמשיך את אהבת החינם הזו.



קולות לאחדות ולאמירת דברים מאחדים בלבד - זהו הרצון האמיתי של החיילים, ושל העם כולו. את האחדות הזו ניתן להעצים עוד ועוד, עד לרגע שבו נזכה יחד, בקרוב, לגאולת עולם, בביאת משיח צדקנו. הנביא ישעיהו אומר "הֲקֵטָן יִהְיֶה לְאֶלֶף וְהַצֵּעִיר לְגוֹי עָצוּם, אֲנִי ה' בְּעֵתָהּ אֶחְיֶשְׁנָה" (ישעיהו ס', כ"ב). חז"ל מסבירים על כך שאם עם ישראל יזכו - הגאולה תגיע טרם זמנה, "אחישנה". אך אם חלילה לא יזכו, היא תגיע "בעתה", בזמן שנקבע לה מלכתחילה. הגאולה תגיע בכל מקרה, אבל מתי? זה תלוי בנו.

אנחנו חייבים להמשיך את אהבת החינם שהתעוררה בעם, כתשובת המשקל לחטא הנורא של שנאת חינום, שביגנו נחרב בית המקדש. עד היום לא זכינו לגאולה, ואנחנו עדיין מחכים לה. כעת, כשאנחנו כבר בדרך הנכונה, לא כדאי לפספס את ההזדמנות ואת התרוממות הרוח. זה הזמן שלנו להתכונן לגאולה האמיתית והשלמה. להכין את עצמנו כפי שאדם מתכונן כשהוא יודע שהוא עתיד לארח את המלך בביתו - כמה הוא דואג לנקות ולהכין את הבית! כך גם אנחנו צריכים לנקות את הלבבות שלנו מכל אבק ועפר של לשון הרע ושנאת חינום, ולהכין אותם עם אחדות, עם תורה ועם תפילה.

כאשר נתלכד סביב קיום תורה ומצוות, ונרבה אהבה בין אחד לשני - נזכה לגאולה המובטחת ללא עיכובים - "אחישנה". זה תלוי בנו.

סיירת מזכי הרבים

חזי ברזני, 50, רמת גן מפיץ את עלון הידברות כבר 7 שנים

למה הצטרפתי להפצה? כי מי שמתחזק, ולא יודע / יכול למסור שיעורים, ראוי שיחזק אחרים בדרך אחרת. לכן אני מפיץ את העלון בחנויות, ולא בבתי כנסת.

תגובה מיוחדת שקיבלתי: אם אני מגיע לחנות או למכולת ביום שישי אחרי השעה 12:00, מיד אני מקבל תגובות של "למה התעכבת?", "איפה עלון הידברות?". אנשים מחכים לעלון מאוד.

החלום שלי: שחמשת ילדי (דולב, ליה, דניאל מנדל, אביגיל אנה ואריאל עוז) יהיו תמיד אנשי אמת, אוהבי השם, יראי אלוקים, ונותנים מעצמם למדינת ישראל.



גם אתם חלק מסיירת מזכי הרבים של עלון הידברות? שלחו את הסיפור והתמונה שלכם אל ONEG.SHABAT@HTV.CO.IL לזיכוי הרבים ולהפצה בעצמכם חייגו 073-2221388 והברכה בדרך אליכם!

סוללות למכשירי שמיעה מחיר ייבואן ישירות לצרכן ראיובק אקסטרה תוצרת אנגליה עוצמה 1.45V

חיים שיווק: 050-5269047 | רזינת: 050-2030030

לגדול!
סיון רהב מאיר

ספר התהילים של נתן שרנסקי

יעקב אבינו לקח איתו לפני מאות שנים עצי ארז למצרים ונטע אותם, כדי שבני ישראל יביטו בהם וישאבו מהם עידוד ותקווה. לפעמים צריך הפץ פיזי, מוחשי, כדי לתלות בו את החלומות שלנו

את שמו לנתן שרנסקי, נחת בארץ בנמל התעופה בן גוריון, שם ערך לכבודו טקס מרגש. אלפי אנשים חיכו לו, וגם ליוו אותו בשירה ובריקודים לכותל המערבי, שם הוא התפלל לראשונה כאדם חופשי. מול האבנים העתיקות פתח שרנסקי את ספר התהילים הקטן וקרא בו.



לא מזמן, כשלושים וחמש שנים אחרי שהשתחרר מהכלא, אישה ירושלמית פגשה את שרנסקי ברחוב. היא אמרה לו ששמעה את הסיפור על ספר התהילים הקטן שליווה אותו, והתרגשה מאוד. היא הופתעה כשרנסקי הושיט יד לכיס החולצה שלו, ושלף את הספר. "מה, אתה נושא אותו איתך עכשיו לכל מקום?", היא שאלה.

שרנסקי חיך ואמר לה: "אני נושא אותו? הוא נושא אותי!".

נקודה למחשבה: אילו חפצים מלווים את חיינו וחיי משפחתנו, ונותנים לנו כוח? מה הסיפור שמאחוריהם, ומה הם מסמלים? אם אין לנו חפצים כאלה, אולי כדאי ליצור מסורת כזו ולשמור פריטים בעלי משמעות.

לרכישת הספר "לגדול" של סיון רהב מאיר, הנכנסו להיברדות שופס או חייגו: 073-222-1250

אנטולי שרנסקי נולד בברית המועצות, בתקופת השלטון הקומוניסטי. הקומוניזם היה שלטון אכזר, שבין השאר הכריז שכל הדתות הן לא חוקיות, וכתוצאה מכך יהודים רבים נאלצו להפסיק לקיים מצוות, ועם השנים אף שכחו לגמרי את זהותם.

אנטולי הקטן ידע שהוא יהודי, אבל הוא לא ידע מה זה אומר. במשך הזמן גילה שרנסקי הצעיר מי הוא ולאיהו עם הוא שייך. הוא הצטרף למחתרת, והפעילות שלו הלכה וגברה – פעילות למען חופש, למען עלייה, למען הזהות היהודית, למען לימוד עברית, עד שהשלטון הקומוניסטי עצר אותו, ושלח אותו לשנים ארוכות בכלא.

זמן קצר לפני מעצרו, אשתו אביטל נתנה לו ספר תהילים קטן. ספר התהילים הזה ליווה אותו בכל שנותיו בכלא. לפעמים הוא עבר מכלא לכלא, אבל תמיד הקפיד שהספר יעבור איתו. שרנסקי מספר שהוא קרא בספר שוב ושוב ושוב, אינספור פעמים. בעולם אפל ואכזרי של חוסר צדק, ספר תהילים קטן אחד הביא הרבה אור לחייו של שרנסקי. הוא סימל עבורו את התקווה.

יום השחרור הגיע. אנטולי שרנסקי, שהחליף כעת



טריווייה

מי חיבר את הפיוט "ציון הלא תשאלו"?

- א רבי יהודה הלוי
- ב הבבא סאלי
- ג האר"י הקדוש
- ד שלמה מולכו

מי אמר "החסר משוגעים אנוכי"?

- א מלך ארם
- ב בלעם
- ג איכש מלך גת
- ד זואג האדומי

איזו תקופה קדמה לתקופת האמוראים?

- א הראשונים
- ב התנאים
- ג הגאונים
- ד הסבוראים

מי הקים את תנועת המוסר?

- א ר' צבי הירש ברודי
- ב ר' ישראל מסלנט
- ג ר' יעקב אייזנשטיין
- ד ר' יוסף זונדל מסלנט

מה היה תפקידו של שבת לוי?

- א יעוץ חקלאי
- ב מורים לילדי העם
- ג חיל החלוצים במלחמה
- ד עבודה בבית המקדש

פתרון החידות מפרשת יתרו:
א. שבעת הימים, א. לא ידוע, ב. אחתלל בת כרוב, א. יעקב, ד. ישראל

שלחו אלינו למייל TRIVIA@HTV.CO.IL יחד עם כותבתכם ומספר הטלפון שלכם,

וציינו בבוחרת את שם הפרשה. בין הפותרים נכונה יוגרל הספר "מאורי האש - האחים הקדושים" מאת נתנאל ובת-אל אפשטיין מתנת היברדות שופס.

הזוכה מעלון פרשת ויחי: ישי כבודי



הובי הרובוט

מה נעשה אם פגענו בננו?

מה עושים כשפוגעים בננו, ולמה חשוב לספר לתבר שפגענו?

יודעים, יש לנו מצוה נוספת שנקראת "להוכיח את החוטא", והפגנה היא שאם יש לנו אה או חבר שפגע בננו, יש לנו מצוה גדולה לדבר אתו ולהסביר לו שפגענו. אבל אם פשוט לא נדבר אתו ונתרחק ממנו, השנאה בינינו רק תתעצם ותגדל. מובן שאנו צריכים לספר לו על הפגיעה בצורה יפה ובשקט, כדי שחלילה חברים אחרים לא ישמעו שהוא פגע בננו, והחבר יתבייש. כשנתנה פגע, נגרם לאחדות ולאהבה בעם ישראל.



נתון אתר פני מלך. לטיפורים נוספים על אמציה הובי הרובוט היכנסו לאתר "עולם הילדים" - תוכן מסונן וחינוכי לילדים ממשפחות מתחזקות

שבת שלום, ילדים יקרים! בשבת שעברה למדנו על המצוה לאהב את הגר. היום אמציה ילמד את הובי הרובוט מצוה נוספת, חשובה מאוד: האסור לשנא אף אדם מעם ישראל. "אתה יודע, הובי הרמב"ם אומר שלשנא יהודי מעם ישראל, חלילה, זה החטא הכי גדול שיש!", אמר אמציה להובי, ששאל בתמיהה: "אסור לי לשנא חבר בתוך הלב, אפילו אם הוא לא יודע על כך?". אמציה חיך. "וואי שאסור!", הוא השיב. גם לכם, ילדים, קרה שרבתם עם חבר, והרגשתם שקשה לכם, ואתם לא רוצים לדבר אתו? אתם

משלוח חינם עד הבית!

הערכה כוללת:

יצירות מפלסטלינה • משחק טריווייה • חוברות פעילות וצביעה • מגילת אסתר מאוירת • הספר "אלי לומד על ההגים" פורים - ועוד ועוד...

*ברכישת ערכה. ניתן להזמין גם במודים



תג גדול לילדים

ערכת פורים במחיר מיוחד!

מהרו להזמין! 073-222-1250 | חפשו היברדות שופס G

כבר האזנתם לסיפורים של אמיתי המספר?



בואו לשמוע איך רש"י הקדוש הציל את הכומר, ומה קרה לרב החדש של העיר. מנווי עולם הילדים זוכים להאזין לסיפורים מעניינים ומחזקים מאת אמיתי המספר. הצטרפו ותהנו גם אתם מסיפורי תורה, מדרשי חז"ל וסיפורי צדיקים. סיפורים מחכימים ומלאים בערכים!

סוסים בבץ

איך סוסים חלשים מצליחים לצאת מבץ טובעני?

לכל עֵבֶר. האָבֵר הַצְּלִיף בְּסוּסֵי הַשָּׁנִי, וְהַסּוּסִים הַרְיִמוּ אֶת רַגְלֵיהֶם בְּבוֹהַּ יוֹתֵר, נְעִים קְדִימָה עוֹד וְעוֹד, וּמִשְׁכּוּ אֶת הַכְּרֶכְרָה הַחוּצָה מֵהַבֵּץ!

"מָה?! אֵיךְ עֲשִׂיתָ אֶת זֶה?", הִתְפַּלֵּא הָעָשִׂיר, "אֵיךְ סוּסִים חֲלָשִׁים הַצְּלִיחוּ, וְהַחֲזִיקִים שְׁלִי לֹא?"

"אֶסְבִּיר לְךָ", אָמַר הָאָבֵר. "הַסּוּסִים שְׁלִי הֵם אֲחִים, תְּמִיד בְּיַחַד. אִם אֶחָד מִקְּבֵל מִכָּה - גַּם לֹאחַ שְׁלוֹ כּוֹאֵב. הוּא יַעֲשֶׂה הַכֹּל כְּדֵי שֶׁהָאֵחַ הַשָּׁנִי לֹא יִצְטָעֵר. לְכֵן הֵם יַפְעִלוּ בְּכּוּחַ גְּדוֹל מְאֹד כְּדֵי לְהִתְרַחֵק מֵהַקָּאָב. אֲבָל הַסּוּסִים שְׁלֹךְ - מֵאֲרָצוֹת שׁוֹנוֹת, וְלֹא אֲכַפֵּת לָהֶם זֶה מְזֶה. גַּם אִם אֶחָד מִקְּבֵל מִכָּה - הָאֲחֵרִים לֹא יִזְוּוּ בְּגִלְלוֹ".

כִּךְ גַּם אֲנַחְנוּ, עִם יִשְׂרָאֵל, אֲחִים אֲנַחְנוּ. כְּשֶׁמְרַגְּשִׁים אֶת צַעֲרוֹ שֶׁל יְהוּדֵי אַחֵר - פּוֹעֲלִים בְּשִׁבִּילוֹ, עוֹזְרִים לוֹ, וְכֵךְ עִם יִשְׂרָאֵל יוֹצֵא מִכָּל בֵּץ.



הָאֵם כָּבֵד הַזְּדִמֹן לָהֶם הַיּוֹם לְעִשׂוֹת מִשְׁהוּ טוֹב עִם הַחֲבֵרִים, אוֹ הָאֲחִים? שְׁמָעוּ מִשָּׁל יָפֵה, שְׁיִכְנִיס בָּכֶם עוֹד רִצּוֹן שְׂכָפָה.

לְפָנֵי הַרְבֵּה שָׁנִים, הָיָה אִישׁ עָשִׂיר שֶׁאֵהָב סוּסִים. הָיָה לוֹ סוּסִים חֲזָקִים מִכָּל מִינֵי אֲרָצוֹת. בַּיּוֹם הַרְפִּי אֶחָד יָצָא הָעָשִׂיר לְדֶרֶךְ בְּכֶרְכְּרָה רְתוּמָה לְסוּסִים, וְהַצְּלִיף בָּהֶם לְדַהֵר מֵהָר וְיוֹתֵר. בְּגִלְלֵי הַגְּשָׁמִים שְׁיִרְדּוּ, הַדֶּרֶךְ הִיתָה בְּצִיַּת וּמְלֵאָה שְׁלוּלִיּוֹת. פְּתֵאוֹם נִעְצְרָה הַכְּרֶכְרָה בְּבַת אַחַת, וְשָׁקָעָה בְּבֵץ טוֹבְעָנִי. הַסּוּסִים זָזוּ לְכָל כּוֹוֵן, מְנַסִּים לְהִמְשִׁיךְ קְדִימָה, אֲבָל הַבֵּץ הָיָה דְּבִיק, וְהַגְּלָלִים שֶׁתְּקוּעִים בְּתוֹכָו לֹא זָזוּ.

הָעָשִׂיר הַצְּלִיף בְּסוּסִים, "קְדִימָה! רּוּצּוּ! אַתֶּם סוּסִים חֲזָקִים! קְדִימָה!". אֲבָל שׁוּם דָּבָר לֹא עָזַר, הַכְּרֶכְרָה נִתְקַעָה בְּבֵץ.

הַסֵּתֶפֶל הָעָשִׂיר אֶל הָאֶפֶק, וְרָאָה אֶבֶר יוֹשֵׁב בְּעִגְלָה עִם שְׁנֵי סוּסִים, רֹזִים וְזִקְנִים, שֶׁהוֹלְכִים לְאֵט בַּשָּׂדֶה.

"הֵי! אֶבֶר! תּוֹכֵל לְעוֹד לִי לְדַחֵף אֶת הַכְּרֶכְרָה הַתְּקוּעָה?"

הַתְּקַרֵּב הָאָבֵר, הַסֵּתֶפֶל עַל הַכְּרֶכְרָה, עַל הַסּוּסִים וְעַל הָעָשִׂיר, וְאָמַר: "אֲנִי מוֹכֵן לְעוֹד לְךָ, בְּתַנְאֵי שֶׁהַסּוּסִים שְׁלִי יִהְיוּ קְשׁוּרִים לְכְרֶכְרָה".

"בְּמָקוֹם הַסּוּסִים שְׁלִי?", הִתְפַּלֵּא הָעָשִׂיר מְאֹד, "הֲרִי הֵם רֹזִים וְחֲלָשִׁים כָּל כָּךְ! תִּרְאֶה אֶת הַשְּׂרִירִים שֶׁיֵּשׁ לְכָל סוּס שְׁלִי".

"אֲנִי אוֹמֵר לְךָ, רַק כִּךְ אוֹצִיא אֶת הַכְּרֶכְרָה שְׁלֹךְ מֵהַבֵּץ".

"בְּסֵדֶךָ, אֲנִי מֵמֵה מְאֹד. תִּרְתֶּם אֶת הַסּוּסִים שְׁלֹךְ". הָאָבֵר רָתַם אֶת שְׁנֵי הַסּוּסִים הַרְזִים, יָשַׁב עַל הַכְּרֶכְרָה וְהַצְּלִיף בְּאֶחָד הַסּוּסִים. מִיַּד קָפְצוּ שְׁנֵי הַסּוּסִים וְהִשְׁתּוֹלְלוּ, מְרִימִים אֶת הַרְגְּלִים שֶׁלָּהֶם וְזָזוּ

נוסטלגיה: סרטי מונחה פוקס הגיעו לעולם הילדים!



מה קורה בחווה המסתורית? האם יצליחו למצוא את השרשרת הישנה, ומי זאת הילדה החדשה שהגיעה לפנימייה? בואו להתרגש ולהינות מחוויה עלילתית ומרתקת עם הסרטים "הזיכרון האחרון" ו"עלה ירוק" המיועדים לבנות ולנערות.

בואו גם אתם, הצטרפו לעולם הילדים ותיהנו מ-2,000 פרקים של סדרות, כ-70 ספרי קומיקס, כ-60 סרטים וכ-25 חוגים! הירשמו עכשיו: <https://kids.hidabroot.org>

מיועד למשפחות מסורתיות ומתחזקות בלבד!

מתוך אתר אמיתי המספר. לסיפורים נוספים של אמיתי המספר היכנסו לאתר "עולם הילדים" - תוכן מסונן וחינוכי לילדים ממשפחות מתחזקות

איור וכתביה: יוספי יוסף

משלנו צול - כנמר

צור, אתה לא בא לשחק איתנו בחצר? - לא, אני רוצה ללמוד קצת לפני השיעור

למה הוא נובע בתוק של נדב? הוא לוקח משם עוגיות!

מסכן נדב... אבל מה אני יכול לעשות? אם אפנה אליו הוא יצטק על...

פססט...

הו עד כנמר!"

יש פעמים בהם צריך לפעול באומץ ובנחישות ולעשות את הדבר הנכון, ולא להתחייס לאלו שלועגים או מאיימים. (אבות ה', כ')

אז מה אתה אומר? אז מה אתה רוכב עלי חזרה הביתה

גש אליו! קצת עזות לא תזיק לך. כך ותאמר לו שמה שהוא עושה זה לא בסדר!



מצאנו
ההדגים





מערכת העיכול

מהם הדברים שאנחנו עושים, שמכבידים על מערכת העיכול?



מערכת העיכול היא מפתח לשמירה על איכות חיים, ובעיקר מניעה של התפתחות מחלות. המשמעות היא גם מבחינה פיזית וגם נפשית. רוב מערכת העצבים שלנו ממוקדת במעי. הורמון הסרטונין, זה שאחראי על מצב הרוח, על ויסות כעסים ורגשות - מיוצר במעי.

בנוסף לתהליך פירוק המזון וספיגת החומרים, המערכת אוספת את הפסולת שמצטברת בכבד, ודואגת לנקז אותה החוצה. אם תהליך הניקוז ייעצר, תיווצר הצטברות רעלים שיגרמו להופעת מחלות. גם מחלה היא דרך של הגוף להוציא רעלים ולנקז פסולת שהגוף לא מסוגל לעמוד בה. גם בצד הנפשי יהיו השלכות כאשר המערכת לא תתפקד כראוי - כעסים, אנרגיות שליליות, בעיות צמיחה והתפתחות. כך גם מהכיוון השני - איך אנחנו מעכלים חוויות ומאורעות שאנו נתקלים בהם בחיי היום יום? כעס, עצב ותסכול יכולים להוביל לתגובה כימית במערכת העיכול, שתגרום לגזים ולצרבות.

כשנוצר רגש שלילי בגוף, הוא צריך להשתחרר, אחרת הוא יהפוך למתח שנשמר בבטן. אם כעס, מתח, לחץ ותסכול הם חלק קבוע ביום יום - הם הופכים לרעלים. בזמן מתח, קצב ייצור האנזימים מואט, ותהליך העיכול לא פועל כראוי. בזמן כעס, תסכול או מתח, אכילה תעזור להסיח את הדעת באופן זמני. כשהאכילה מוגזמת או לא נכונה, הגוף לא עומד בעומס של הפסולת. היום קוראים לזה "מעי רגיז", וזה מסר חשוב שהמעיים מוסרים לנו. סוכר, מאפים, משקאות ממותקים ומזון מתועש גוזלים מהגוף רכיבים חיוניים. בתהליך פינוי הפסולת הגוף משתמש בהרבה חומרים טובים, וכשקשה לגוף לפנות - מתרבים החיידקים ה"בלתי ידידותיים", מה שחושף את המעיים למזיקים. קפה גורם להתכווצויות במעיים ולחוסר איזון בחיידקי המעי. הוא גם גורם לאיבוד סידן ומגנזיום, ומגרה את הפרשות מיצי הקיבה. כשמערכת העיכול במצב של עוררות בעקבות שתיית קופאין, אנחנו לא רגועים ולא מתמקדים ברגשות שלנו, ומתעלמים מהמסרים שהגוף שולח לנו.

להזמנת חוגי בית בהשתתפות הגב' זוהרה שרביט (ללא עלות), חייגי 073-222-1290

לב, זה בדיוק מה שאומרים חז"ל, הם אומרים שאם זכו - שכינה ביניהם, ואם לא זכו - אש אוכלתם: א"ש אלה האותיות המשותפות במילים איש ואשה. כשמתמקדים רק במשותף ולא מכילים את השונה, זו אש, חס ושלום. אבל כשהאישה מכילה את ה' שבאיש (שאינ במילה אשה), והאיש מכיל את ה' שבאשה

העבודה האמיתית היא להתחבר דווקא למה ששונה, לדעה הנוספת והלא מוכרת



(שאינ באיש) - זו השכינה, י-ה שביניהם. "ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם", אומרת הפרשה, וחז"ל מסבירים נפלא, שכאשר מתו האבות והאמהות הקדושים, גלתה השכינה. ומתי היא חזרה? כשהוקם המשכן. כי המשכן היה חיקוי לבית של האבות והאמהות. בית יהודי הוא משכן, הוא בית מקדש, וככה צריך להתייחס אליו.

מספרים על אמא של הרבנית קרליץ זצ"ל, שסביה היה רבי חיים זוננפלד זצ"ל. היה לו מנהג לרבי חיים, שכל נכד או נכדה שהתחתנו - הוא היה הולך לבית של הזוג החדש, והיה יושב מעט עם בני הזוג, משוחח איתם על ענייני הבית היהודי, מברך וכו'...

כשאמא של הרבנית התחתנה, הסב הגיע לבקר בביתה. הוא הגיע עם החתן אחרי תפילת ערבית. כשהם נכנסו, הייתה הכלה בתפילה. מתפללת, מתפללת... הרב והחתן חיכו בשקט, וכשעבר זמן, יצא הסב רבי חיים זוננפלד, כי לא יכל לחכות עוד! מה עשתה הכלה כשגילתה שסביה הצדיק היה בביתה? בע"ה בשבוע הבא.

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



בית שיש בו שלום, בית שיש בו אהווה, בית שמור ממחלוקת, בית שקירותיו ספוגים בוותור, בהקרבה ובאהבה - זה בית שכאשר נכנסים אליו אפשר לבקש בקשות. בבית כזה יש קדושה של בית המקדש. איך זוכים לזה? מילה אחת - הכלה, מלשון להכיל.

ליל החופה נקרא גם "ליל כלולות" כיוון שהצלחת הנישואין תלויה בכמה בני הזוג יכילו זה את זה וזו את זה. המילה "כלולות" היא מלשון ההתכללות, המיזוג ביניהם. נישואין מוצלחים הם כאשר זוג הופך להיות יחידה אחת, ואת זה אפשר להשיג רק בעבודה פנימית עמוקה של להכיל ולקבל. איך עושים את זה, תכלס? קודם כל, הזכירי לעצמך תמיד שזה כמו פאזל, לחלק אחד יש שקע - ולשני יש בליטה. לפעמים השקע, החוסר, הבעיה - הם אצלך, ואת צריכה להשלים. ו... כן, לפעמים השקע הוא אצלך (אל תשכחי את זה).

הנטייה שלנו היא להתחבר למה שדומה, למה שמוכר, לחלקים המשותפים יותר. זה קל, אבל זו לא העבודה האמיתית. העבודה האמיתית היא להתחבר דווקא למה ששונה, לדעה הנוספת והלא מוכרת, למה שהוא הביא אתו מהבית ככה זוכים לשכינה. ושימי

פינת המומחית

חייבת להצליח במבחן!

למה הבת לומדת כל כך הרבה למבחנים?

נוקשים מאוד ובלתי מתגמשים שסיגלה לעצמה. היא תעשה הכל כדי לא לטעות או להיכשל, משום שבאופן אוטומטי יתפרש כל חוסר הצלחה שלה ככישלון, כהוכחה לה ולעולם שהיא לא שווה.

היא מגייסת את מירב כוחותיה כדי להילחם, כביכול, במחשבה הבלתי מודעת הזו שלה. היא משווה כל העת את עצמה ואת ציוניה, המעידים על יכולותיה, אל האחר, ואם האחר קונה את ערכו ומעמדו בציון X, הרי שהיא צריכה להתאמץ ולהגיע לציון של X+.



על כן חשוב לשקף לבתך את יכולותיה, ולטעת בה את ההבנה שהיא מיוחדת כשלעצמה. כשהיא תהיה מודעת לעצמה, היא תבין שהצלחות והכישלונות הם לא בתחום אחריותה, ושהיא אינה צריכה להוכיח, לא לעצמה ולא לסביבתה, את יכולותיה. (ענבל אלחייאני, MA, מטפלת

מסמכת ב-NLP ובדמיון מודרך)

בתי בת 17, ואני חשה כי היא מקדישה המון שעות ללימודים שלה. כאשר היא לומדת למבחנים היא מסתגרת שעות בחדרה, ממעטת באכילה ובשינה ונראה שהעניין משכיע עליה לרעה. ממה ההתנהגות הזו נובעת?

בתך מעוניינת להצליח, ולא סתם להצליח, אלא לעשות זאת בצורה הכי מושלמת שניתן. הרצון לשלמות הבלתי מתפשרת בהחלט מעניק לה את התואר: "פרפקציוניסטית".

החתירה לשלמות והצורך התמידי לפעול באופן כזה נובעים מתחושה תת-הכרתית שאני לא יוצלח, לא שווה, כישלון וכו'. מכאן ואילך, כל הרצון שלי לשלמות הוא כדי להאפיל על האמונה התת-הכרתית הזו. בתך מנסה להוכיח לעצמה ולעולם סביבה שהיא מוצלחת יותר מהמוצלחים הנורמטיביים שבחוג.

הרצון הזה דורש מנחה להתנהל תחת דפוסים



אמ"א: סיוע לנשים הרות במצוקה
073-222-1333 • 052-955-1591
kalina@htv.co.il



מחלקת אמ"א
מנצחת איתך
ועם התינוק שלך

אמא יחד ננצח!



**על בטטה, עלים
ירוקים וצמיחה
פוסט-טראומטית**

סיפור אמיתי על בטטה

גורם לו רק להמשיך לרצות להיות מי שהוא באמת. לשמור על הזהות היהודית שלו, ולא לפחד משקר העולם. כתוב ש-65% מצליחים לגדול דווקא מהפוסט-טראומה, ורק 10% נשברים מהקשיים שעברו. מה גורם לעשרה האחוזים האלה לשקוע? אם הקולות שנאמרים להם מבחוץ הם "איך תצליח אחרי מה שעברת?", "איך תשרוד?", "מה תעשה?", "איזה עסק ביש! מה יהיה איתך?", אם הם מפנימים לתודעתם את אותם קולות מחלישים חיצוניים - או אז הם עלולים להיכנס ל-10 אחוזים שלא צומחים מהטראומה.

אבל בכל רגע יש לנו בחירה חופשית איך להסתכל על החיים שלנו. וזאת בחירה שלנו, אם להיות מבין ה-65 אחוזים או ה-10 אחוזים... ישנן שלוש דרכים לעבור משבר: להישבר ממנו, חלילה; לשרוד אותו, לעבור אותו מתוך עייפות ותשישות גדולה; או לצמוח ממנו. איך צומחים ממשבר? על פי המחקרים, ישנם הרבה גורמים שתורמים לצמיחה פוסט טראומטית. אחד מהם הוא מתן פרשנות מחדשת למצב - היכולת לספר לעצמנו סיפור אחר וחיובי למאורע. כמו שהרבי מליובאוויטש אומר: "עלינו לתרגם כאב למעשים, ודמעות לצמיחה". כמו הסיפור שהבטטה סיפרה לי. בלי שום מחקר אקדמי.

אפשר לומר שזה הסיפור של העם שלנו. לא רק של היחידים המרכיבים אותו. ההיסטוריה חוזרת, וכבר ראינו זמנים לא פשוטים בעמנו, אך הם היו זמניים, ושוב התרוממנו לגדולות. כשמביטים בטבע, מבינים את מעגל החיים בצורה הטובה ביותר: צמיחה והתחדשות כשבחוץ אין שום סימן לכך, ואפילו להיפך - הקור בשיאו והעצים עדיין ערומים. דווקא בשלב הזה, כשהכל נראה רחוק מלצמוח, אין להיבהל מהמציאות החיצונית שגלויה לנו. עמוק בפנים, בתוך האדמה, מתחילים להיווצר חיים חדשים ומרעננים, כוחות של צמיחה והתחדשות. לאחרונה התחיל המושג "צמיחה פוסט טראומטית" (PTG) להיות מדובר יותר. זהו ענף חדש בפסיכולוגיה. כמה שמדברים על דור טראומטי שהולך להיות לנו, אנחנו רואים איזה דור תעצומות נולד כאן. דור שהקושי לא מרתיע אותו. להפך! הוא

זה סיפור אמיתי על בטטה. או יותר נכון, מה למדתי מבטטה רקובה... זו הייתה אחת התקופות המורכבות בחיי. לא הצלחתי להבין איך ומתי אצא מהחושי שבו אני שרויה. כשחברה באה לבקר, הייתי לאחר לידה, בדיוק עשיתי קצת סדר ובאתי לזרוק בטטה עייפה ובודדה לפח. "למה את זורקת?", היא הטיחה בי מיד, ואני, לא היה לי כוח בכלל לשמוע אחרים, אפילו לעצמי לא היה לי כוחות, ודאי לא להטחות. היא המשיכה בשלה: "את יודעת אילו עלים יפים יוצאים לה? תנביטי אותה".

ואני, שבטטה לא ממש דיברה אלי, במיוחד לא בטטה על סף תחילת ריקבון, החלטתי לתת צ'אנס. שמתי את הבטטה לפי ההוראות של החברה בעציץ קטן עם מים, ושכחתי מקיומה. יום אחד התחיל לבצבץ לו עלה ירוק, ועוד עלה, והתחלתי להקשיב לקול של הבטטה שמדברת אלי ומנסה לרמוז לי - "כל גרעין נרקב כליל לפני שנובט למשהו מרשים. אל תיבהלי מהחושיך, הוא עוד יהפוך לפרחים יפים, שהרי כל ריקבון - מוליד מתוכו חיים". העציץ היפה שלי הונח אחר כבוד בכניסה לבית. כל פעם שיצאתי או נכנסתי אליו - הבטתי בו בחיך, וזוכרתי שהריקבון הוא זמני. ובכלל בחיים, הכל זמני בדרך לצמיחה.

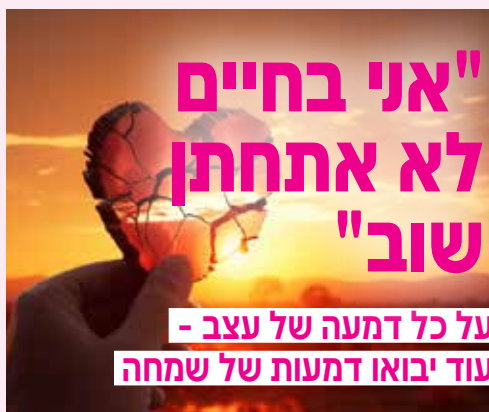
חני ליפשיץ

גליה מקטנדו



אתם משם לטיפול מידי בכוויות קור. בהחלטה של רגע אני מעירה את רונית. עולים על ההליקופטר ומגיעים אליהם. בבית החולים רונית דואגת לכל מחסורם, כשפתאום אני קולטת שבתוך החבורה נמצא גם רועי. רועי הוא בחור נמוך קומה. מטר וארבעים של טוב לב. יש לו אין ספור בדיחות על הגובה שלו, והוא מגלגל את החברה מצחוק. אבל רונית אומרת שזו הדרך שלו להתגונן מהמבטים והלחשים סביבו. עם הזמן ניסיתי לגשש ביניהם אם יש על מה לדבר... הרי שניהם לא נשואים...

"אני בחיים לא אתחתן שוב", היא התקשרה אלי השבוע. "רק עם רועי", היא צחקה. "ואתם חייבים להיות בחתונה שלנו. שמעתם? חייבים!". היא לא חלמה שתחתן שוב. בטח שלא עם בחור שבינו לבינה מפרידים שלושים וחמישה סנטימטרים. אבל היא כבר לא רואה את זה בכלל, ומהר מאוד גם הסביבה לא תראה את זה. "אני אראה להם שאין לזה טיפת משמעות", היא אומרת לי. ואני יודעת שעם הלב הרחב שלה, והקסם האישי של רועי - זה הולך להיות הבית הכי ענק שנבנה אי פעם בישראל.



את הקטנים. הלב הרחב שלה הכה גלים אל תוך לבי. טלפון החירום צלצל לפנות בוקר. חמישה ישראלים שאיבדו את דרכם. כל הלילה הסתובבו בחוץ, והם קופאים מקור. לא מרגישים את הידיים והרגליים. הם מתקשרים בטלפון הלוויני שקיבלו בבית חב"ד לפני היציאה להרים. הטמפרטורה בהרים עומדת על מינוס 20, והמצב שלהם כבר ממש לא טוב. מוכרחים להוריד

"אני בחיים לא אתחתן שוב", היא אמרה, והעיניים שלה רשפו גיצים. רונית הגיעה אלינו אחרי גירושין קשים. כשנכנסה לבית חב"ד זרקה את התיק ומיד התיישבה. סיפרה שבכלל לא בא לה "טרק" בהרים. קשה היה לה מספיק ב-700 הימים בהם היתה נשואה. עכשיו היא צריכה רק ספות נוחות ואנשים טובים סביבה. כאלה שלא ישפטו אותה על שלא ניסתה יותר... על שלא הלכה למטפל הזוגי או ניסתה את עצת הזהב של סבתא... "כאילו שלא עשיתי מספיק", היא הרעימה בקולה. "כל כך הרבה מטפלים ניסיתי ועצות יישמתי. המשכתי לסבול בשקט כדי לא לצער אף אחד, עד שלא יכולתי עוד!".

מהר מאוד הפכה רונית לבת בית אצלינו. בימים היא צחקה, ובלילות היא בכתה אל תוך הכתף שלי. "אני היחידה בכיתה שהתגרשה בגיל צעיר כל כך", אמרה. ואני אז הבטחתי לה שעל כל דמעה של עצב - עוד יבואו כל כך הרבה דמעות של שמחה. מהר מאוד היא נשאבה לטפל בילדי הרחוב הרבים שיש בקטמנדו. היתה משחקת עם הגדולים ומאכילה

בחודש אדר המסוגל ניסים מעל הטבע

זה הזמן לערב התחזקות והפרשת חלה עם רבניות הידברות האהובות אצלך בסלון!

הכניסי לביתך שפע של שמחה אמיתית עם תפילות מעומק הלב לכל הישועות עבורך ולהצלחת כלל ישראל!

הזמיני עכשיו • ללא עלות!

073.222.1290

בת מלך יקרה
לעת כזאת
הגעת
למלכות





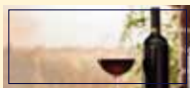
חדרים
מרווחים



הרצאות מרתקות מעוררות השראה

הרה"ג זמיר כהן

הרב ליאור גלזר



ארוחות
גורמה

שבת פרשת ויקהל | חמישי-שבת | כ"ז-כ"ט אדר א' | 7-9.3

מזח פרטי למלון | טרסת שמש גדולה | משחקיה לילדים

הבטיחו מקומכם עמנו **073-222-1-270** - מספר המקומות מוגבל -

דווקא בזמן הזה
ממלאים את הנפש
שבת רוחנית מלאה
תוכן ערכי מזוקק עבורכם
מוזמנים להצטרף אלינו
ולחזור הביתה חזקים משהייתם

אילת

מלון אסטרל פאלמה



ניתן לשלם עד-
36
תשלומים

כל שנה אתה מבטיח
לעצמך מגילה מהודרת?
השנה אתה מקיים!
זריזין מקדימין!
הזמינו עכשיו
ותהנו מפורים למהדרין



073.222.1250
חפשו הידברות שופס
shops.hidabroot.org



זה לא סיפור
לקנות מגילה!

להעניק לחתן, לבעל, לאבא,
למישהו מיוחד... וגם לעצמך

מגילת אסתר על קלף מהודר ובית מגילה מפואר.
המגילות נכתבות על ידי סופרים מומחים ויראי שמיים
בכתב מרהיב. כולל בדיקת כשרות ברמה גבוהה
עם הגהה כפולה: ידנית וממוחשבת

בפיקוח הרב ירון אשכנזי שליט"א

הידברות
שופס

בכל מארז
מגילת אסתר
מהודרת עם
פירוש של
הרה"ג זמיר כהן
שליט"א



החל
מ-199 ש"ח

בני מלכים
גם בכורים

חדש! משלוחי מנות מבית הידברות
מגוון משלוחי מנות מעוצבים וארוזים בקפידה בדרך אליכם.
בפורים הזה חוגגים בלב מלא שמחה
מבלי להסתובב בחנויות, לסחוב, לארוז ולהילחץ.
הפעם הידברות שופס עושה זאת בשבילכם!



המשלוח בדרך ליעד



בזורים מארז

הקדימו להזמין! << 073-222-1250 • כנסו להידברות שופס

לעילוי נשמה / משה בן שולמית / פונגדה בן טורי / יעל בת זלפה / דליה דינה
בת לאה / כפיר בן ורד / עליזה בת שרה כהן / נסים שלום בן מרים / מריקה מרים
לוי בת יעקב ושרה / משה בן כמון / **רפואה שלמה וכל הישועות** / חנה
מאירה בת סעדה / משה ואריאלה מלכה בן חסיבה
דיוג הגון וכל הישועות / אלעד יעקב בן תמר / הילה בת פננה

העלון
מוקדש

להקדשת העלון
חייגו **073-222-1388**
שלוחה 3