

# הידברות

עונג שבת

www.hidabroot.org  
תפוצה: 293,350 עותקים

פרשת פקודי | גיליון 645 | ה' באדר ב' תשפ"ד

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

להפצת העלון: 073-222-1388

## שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

**השנה פורים חל ביום ראשון. מתי צמים את תענית אסתר?**

בכל שנה מתענים תענית אסתר ביום שלפני פורים, ונכנסים לחג בצום עד לאחר קריאת המגילה. ובשנה זו, שהחג הוא ביום ראשון, מקדימים להתענות ביום חמישי ('א באדר ב'), ולא ביום שישי, כדי לא לפגוע בכבוד השבת.

**אישה שאין לה אפשרות לצאת לקריאת מגילה בבית הכנסת, האם יכולה לקרוא אותה בעצמה בבית?**

נשים חייבות בקריאת המגילה כמו כל מצוות הפורים, כיוון שאף הן היו באותו הנס. ולספרדים יכולה האישה לקרוא את המגילה ולהוציא את בני ביתה, אם יודעת לקרוא כהוגן. והאשכנזים מחמירים.

## להתבונן מלמעלה

אשרי האדם ואשרי חלקו, שכן כל פלאי הבריאה עומדים לרשותו

ומסתו גדולה ממסת כדור הארץ פי כ-300,000, מתקרב מעט לכדור הארץ, היה העולם עולה בלהבות, ואילו היה מתרחק מעט - היה העולם כולו קופא. אולם התשובה פשוטה. ההרגל שחוק את ההתפעלות. כאשר דבר פלא נעשה שגרתו, אם לא נעורר בלבנו את ההתפעלות באמצעות התבוננות מתמדת, נמצא את עצמנו אדישים לכל המתרחש, ומכאן קצרה הדרך לעשות את כל הטעויות האפשריות.

זהו הדבר שהיה בעוכרם של ישראל במדבר, וזה בדיוק המזיק והמפריע הגדול לנו לזכור את הבורא ואת תבניתו בכל עת, ולהתחזק באהבתו ובשמירת מצוותיו. לפיכך, אחת העבודות המרכזיות בחייו של כל אדם השואף להגיע לשלימות הרוחנית, זוהי ההתבוננות התמידית בפלאי הבריאה כולה ובחסידי ה' עמנו בכל עת, באופן שלא יאפשר לשגרה לשחוק את ההתפעלות שיש להתפעל מכל פלא בריאה. למן הפרח הצבעוני, העדין והסימטרי הפלאי שיצא מתוך הבוץ החום, דרך פלאי המערכות המדהימות המורכבות יחד בגוף האדם, ועד לשמש הזורחת בכל בוקר ומאירה ומחממת את העולם.

אדם שמרגיל את עצמו בהתבוננות זו, גם נהנה מכל פרט בבריאה כאילו הוא עשיר גדול, שהרי כל אלה נבראו לשמשו, ואם כך, מה רב רכושו! וגם אם לחברו יש מיליוני דולרים שאין לו, אינו מקנא בו כלל, שהרי הוא בעיניו כמי שיש לו רק כמה פרוטות יותר ממנו, מרוב שפע שמי ומשרתי העולם העומדים לשרתו - כגון מצלמות עיניו, מטחנות פיו, גודי החיילים של מערכת החיסון ועוד, וחקלאים ומאפיה שלימה פועלים רק לספק לו ככר לחם מבלי שיצטרך לזרוע, לטחון, ללוש ולאפות, וכן חייטים וקבלנים ובנאים, ומה לו להתלונן על חלקו? ומתוך כך נעשה אוהב ושמח, ומקיים את מצוות בוראו מתוך סיפוק מלא ואושר תמידי. אשרי חלקו! שבת שלום.

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

**פ**רשת פקודי, החתמת את חומש שמות, מסיימת בתופעה פלאית שכל בני ישראל היו עדים לה במשך כל שנות הנדודים במדבר: "כי ענן ה' על המשכן יומם, ואש תהיה לילה בו, לעיני כל בְּיַת יִשְׂרָאֵל בְּכָל מִסְעֵיהֶם". פסוק זה מעורר מיד תמיהה, כיצד אם כן חטאו ישראל במדבר שוב ושוב, כאשר מידי יום ראו בחוש נסים פלאיים כאלה? ובפרט שכל המסעות במדבר היו על פי נס הענן שעל המשכן, וללא ספק כולם עקבו אחריו ושמו לבם אליו, ככתוב: "וּבַהֲעֲלוֹת הָעֲנָן מֵעַל הַמִּשְׁכָּן יִסְעוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בְּכָל מִסְעֵיהֶם. וְאִם לֹא יֵעָלֶה הָעֲנָן וְלֹא יִסְעוּ עַד יוֹם הָעֲלָתוֹ".

אולם הדבר יובן כאשר נפנה את אותה השאלה לעצמנו, מתוך התבוננות בעצמנו. אילו ממשלת מדינה השוכנת באחד מקטבי העולם, במקום שבו שוררים חושך וקור נוראיים במשך חודשים רצופים בכל שנה, היתה מייצרת ומרימה לשמי המדינה כדור אש שהיה בווער בכל יממה כשתים עשרה שעות, ואז היה נע למקום מסתור לשעות הלילה ושוב עולה למחרת, ומאיר ומחמם את כל המדינה בשעות היום מידי יום ביומו כאילו השמש זורחת. וכדור האש היה עשוי באופן שחומרי הבעירה שבו מספיקים למשך שלש מאות שנה מבלי שיצטרכו להחליף את המיכל. האם לא היה הדבר פלא גדול שכל העולם היה מדבר עליו? האם לא היו באים תיירים מכל קצוות לראות ולהתפעל מהפיתוח המדהים?

והנה מידי יום עולה כדור אש ענק המאיר ומחמם את העולם, ונעלם באופק בכל לילה, ובלעדיו היה כל העולם קופא למוות, ובכל זאת אנו ממשיכים בחיי השגרה ולא נרתעים עקב כך מלהיכשל בחטאים. הכיצד? והרי פלא גדול ועצום המוכיח את השגחת ה' יתברך עלינו ועל כל העולם, נראה לעינינו מידי יום. שהרי מלבד עצם קיומו, אילו היה כדור האש האדיר הזה, שנפחו גדול פי יותר ממיליון מנפח כדור הארץ,



4 הרב מהגלגול הקודם גלעד שמואלי



5 יום פטירת משה רבנו הרב יצחק בצרי



6 מלחמת כפיפוי ימים הרב ח' סימקין



8 "יש הרבה כאב" מיכל אריאלי



11 על שיפוטיות דודו כהן



15 מלכות בפשטות הרבנית חוה שירה

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

זמני כניסת ויציאת השבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
19:04	18:24	17:12	ירושלים
19:02	18:26	17:28	תל אביב
19:03	18:25	17:21	חיפה
19:04	18:25	17:29	ב.שבע



## המטבע הנדיר

מתנה יוקרתית! מטבע במהדורה מוגבלת ובהנפקה ייחודית לשותפי הידברות

נותרו פריטים בודדים: חייגו עכשיו! 073-222-1212



## מטבע מציל חיים

תורמים 'זכר למחצית השקל' למחלקת אמ"א זוכים לשמירה פי 3 מכל משחית ומחבל!





# מטבע מציל חיים

**3,000 שנה מוכיחים: מחצית השקל היא ההגנה הבטוחה ביותר!**

איך אפשר לחיות במדינה הזו, שמנסקת אויבים מבית ומחוץ, שמה שישימח אותם זה לראות אותנו בוכים, ומה שיצחיק אותם זה לראות אותנו חלילה נטבחים?

ומה מבטיח לנו שהם לא יקומו מחד ויעשו את אותו הדבר בצפון, ובשומרון, ובירושלים, ובאפולה, ובפתח תקווה, ובכל מקום אחר בארץ?

יש רק מישהו אחד, אחד יחיד ומיוחד, שיכול לשמור עלינו. והוא מבטיח לנו מי שיתן מחצית השקל - יינצל ממוות! אין עליו שליטה!

כן, \* הבטחה מפורשת בתורה - "נתנו איש כסף נקטו לה כפקד אדם, ולא יהיה בהם נפיל".

## ההיסטוריה לא מאכזבת!

אלפים וחמש מאות שנה לאחר הצורך הפרסי, המן האבני חרש מזימות.

הוא רוצה לראות אותנו אבודים כצאן לטבח, ביום אחר.

הוא משחד את אחשורוש בעשרת אלפים כסות כסף - והתוכנית כולה נתפרת, לשמד ולאבדון, חלילה.

מה שהוא לא יודע זה שבאותו זמן מחייבת רוח הקודש מלמעלה ומסריזה - אבות מחצית השקל תנצח את האנטישמיות הפרסית! כי ככה זה, מחצית השקל היא מגן היא הסטלה האלוהית שהקודש ברוך הוא בכבודו ובעצמו נתן לעם ישראל.

מחצית השקל שימשה לבניית בית המקדש. היא קרבה יהודים לאביהם שבשמים היא שמרה על עם ישראל, העניקה לו את סגולת החיים מול חרשי המזימות לדורותיהם.

**ניצחנו את המן, ננצח גם את הטורח, בזכות ההבטחה האלוהית!**

## עם חסר הגנה?

המתגם אומר שעם הנצח לא מפחד.

אבל שום מתגם לא חזק יותר מהמציאות.

איך אפשר לא לסתור, כשבעל רגע עלולה האזעקה לחמוס אותנו לא מוכנים?

איך אפשר להמשיך בשגרה, כשבעזה נלחמים היקרים לנו, ובכל שניה עלול מרצח נחשב לירות בהם מטוח אפסי?

איך אפשר, תגיד, איך אפשר לישון

רגוע כשכל טריקת דלת נשמעת

לנו כמו פגיעה ישירה, וכל בכי

של ילד מזכיר לנו את הילדים

שצרחו את הבכי האחרון

שלהם מול מחבל ארוד?

איך אפשר להסתכל

בעיניים של תינוקות

ולא להסתמא בדמעות

מהמחשבה על התעוקות

שסיימו את חייהם יחד עם

האריהם במוות אכזרי שעד

היום הצנוורה לא מאפשרת

לפרסם?

איך אפשר לא לחשוב על זה

שבעצם גם החיים שלנו שבדיירים כל כך,

ושאף אחד לא מבטיח שמחר הכול ימשוך כרגיל?

איך אפשר לצמוד בבטחה ברחובות, כשרכבים שועטים האפכים בדוץ אחד למפלצות טורח?

איך אפשר לחכות בתחנת האוטובוס, כשמטורף מסת עלול להפוך באבחה של רגע לישוריר שיקבל תהילה ומשפחתו תחלק בקלאחות?

איך אפשר לחייך ולצחוק ולחיות כאילו כלום, כשיתומים מעמלים שאבא הטוב כבר לא יחזור הביתה?

איך אפשר לחגוג ברבים אם מאות משפחות של חסופים סופרים דקות ושניות מאז נחטף יקירם למעט הטורח הרצחני, ואף אחד לא יכול להבטיח להם כלום?



## המקובל האלוקי חושף את הסוד

בית המקדש עדיין לא נבנה. אנחנו עדיין בגלות, או מהו האם פספסנו את סגולת "מחצית השקל" לאו המקובלים הקדושים מעלים את הסוד. מנהג ישראל לתת זכר למחצית השקל, לשניים מהנערים - והשמירה מגיעה עד אליכם הנה, זה מה שכותב המקובל האלוקי רבי חיים פלאני זיע"א בספרו "כף החיים". שימו לב למילים המרגשות "כל מי שנותן מחצית השקל מובטח לו שהוא בן העולם הבא, ולא יקרה לו שום פגע רע באותה שנה, ואפילו נגזרה נזרה עליו או על בני ביתו חס ושלום - היא מתבטלת, ואינו בא לידי חסרון כיס באותה שנה... והמתמיד בה מידי שנה יראה זרע ויארץ ימים".

יש כאן כל מה שאנחנו חולמים: יש כאן המפתח נגד כל הפחדים והחרדות אומרים "די למלאך המוות, אין יותר פגעים רעים, גם אם הארצה הכף לחובה - מחצית השקל מבטלת את הנזרה ומבטיחה לנו חיים! שום מחבל לא יוכל מול הבטחה קדושה שכזו! לא חזיר, גם לא עם אר.סי.בי

### מצילים חיים, פעמיים

הידברות היא מפעל אדיר של קרוב לבבות של הנשות סיוע לזולת. אבל עכשיו, לאור המצב הרוח רבני הידברות לעשות הסול למען עם ישראל, ולאפשר לכמה שיותר יהודים לקבל את השמירה וההגנה ולהציל חיים.

כן, להציל חיים. גם את החיים שלנו, וגם את החיים החדשים של תנוקות מחלקת אמ"א.

קרוב לאלף חיים חדשים ניצלו מאז הטבח הנורא ועד עכשיו במסירותן הנפלאה של פעילות מחלקת אמ"א. שליו אימהות יקרות עד לבשריה הטובה ולבכי המתוק בעולם.

כן, מחלקת אמ"א מצילה חיים ולכן, אם אנחנו רוצים לשמור על החיים שלנו ולהינצל מכל פגע רע - אין ביטוח חזק יותר מאשר שותפות מצילת חיים עם מחלקת אמ"א.

אתם נותנים מחצית השקל למחלקת אמ"א, פדין נפש, ואתם

פודים עוד נפש יקרה, עוד תינוק שיאיר את העולם עם החיך הנמיס שלו.

אתם נוקמים באורב, נקמה מחוקה בעמלקים שרוצים להשמידנו, ובשמים לא נשארם אדישים מול אצות אדירה כזו, ושולחים לכם מלאכי שמירה מכל פגע ומחלה.

### מטבע של אש

אבל הידברות לא מסתפקת בזה, דווקא עכשיו, כשאנחנו זקוקים לכמה שינוי הגנות, מנפיקה הידברות מטבע מבוזר ייחודי וראשון מסוגו בעולם. מטבע מציל חיים, מחצית השקל!

מדובר במטבע עם כסף טהור 999 בשווי מדויק של מחצית השקל. כמו בזמן בית המקדש, זאת בהתאם לפסק הדין של מרן, כי מצאה מן המטבח לבצע את מצוות "זכר למחצית השקל" עם כסף טהור בשווי המדויק שלו כמו בזמן המקדש.

המטבע, בהנפקה מיוחדת לשותפי הידברות, במהדורה מוגבלת ויוקרתית, מציגה בצד אחד תחריט יפהפה ועתיק יומין של מחצית השקל - ממש כמו בזמן בית המקדש. המטבע תעמוד אצלנו בבית, ותעניק לנו בכל פעם מחדש ממד חדש של התרגשות וציפייה לנאולה.

ומהצד השני - סגולה כפולה לשמירה! מזמור "למנוצח" בצורת מנורה, חרוטה על גבי המטבע. אותו מזמור קדוש, שאיתו היו מלכי ישראל מנצחים את אויביהם פעם אחר פעם - המזמור הזה חרוט על המטבע, וילווה אותנו לכל אורך היום, בשמירה עליונה, בביטחון ובהגנה חסרת תקדים.

זוהי ההזדמנות הנדירה שלנו, להיות שותפים בהצלת חיים - ולזכות בהצלת נפשנו מכל אויב ואורב.



פנו עוד היום להידברות ובקשו את "מטבע מציל חיים"

# 073-222-1212







# "אני מתגעגעת לבן שלי מהגלגול הקודם"

**"אחד מבני המשפחה שנכח במפגש המרגש סיפר: 'זה היה כאילו אשתו דיברה איתו מהעולם הבא'"**

בטה, ובן דודה של שאנטי, בישנצ'נד, יצא לחקור את המקרה של בת דודתו. למרבה התדהמה, בן דודה גילה כי אכן קיים אדם שעונה לשמו של בעלה באותה כתובת שאותה מסרה לו שאנטי. עוד הוא גילה כי אכן, לקידרנאת הייתה אישה בשם לוגדי, שנפטרה בעת לידת בנם, שנה קודם ללידתה של שאנטי. בישנצ'נד החליט לשלוח מכתב לקידרנאת, בו הוא סיפר על טיעוניה של שאנטי ועל תיאוריה הרבים מחייה כלוגדי. זמן קצר לאחר מכן האלמן השיב במכתב כי התיאורים אכן נכונים. בני המשפחות החליטו לשלוח את בן דודו של האלמן אל ביתה של שאנטי, במטרה שיציג את עצמו כבעלה מהגלגול הקודם, ובכך לבדוק אם תצליח לדעת שמדובר בשקר. שאנטי לא נכשלה במבחן, וידעה להגיב מיד כי לא מדובר בבעלה, וכי מדובר בבן דודו.

הוחלט לארגן מפגש בבית הוריה של שאנטי, בין הילדה שאנטי לבין הבעל מחייה הקודמים ובנם הבכור המשותף. כדי להטעות את שאנטי בשנית, קידרנאת הוצג כאחיו של קידרנאת. שאנטי אמרה באופן מידי כי מדובר בקידרנאת ולא באחיו. אז היא פנתה אל אמה, ואמרה לה: "אמרת לי שיש לו יבלת על הלחי השמאלית". ברגע המפגש עם בנה, שאנטי פרצה בבכי. היא רצה אל הילד, וניסתה לאחוז אותו בזרועותיה כתינוק, אף על פי שהיה בגובה כשלה.

המשך בעמוד 11 <<

צ'ובי (Kedar Nath Choubey), על מגוריה בכפר מאטהורה, על רחובות ומיקומים של חנויות שונות בכפר, ופרטים שונים מחייה הקודמים, כגון תחביבים, מאכלים אהובים, ואף על אופן פטירתה, עשרה ימים לאחר לידת בנה השני. היא טענה שבעלה בחייה הקודמים עובד למחייטו כסוחר, נוהג להרכיב משקפי הוריה לא ייחסו חשיבות לטיעוניה, וראו בכך דמיונות של ילדה ותו לא. אך כשהייתה בת שמונה, אמה של שאנטי לא יכלה עוד להתעלם מטיעוניה של

שאנטי דווי (Shanti Devi) היא אישה הודית שנולדה בשנות ה-20 של המאה הקודמת, שטענה עוד מילדותה שאיננה שאנטי, אלא אישה בשם לוגדי באי. חייה כפעוטה היו רגילים לחלוטין, עד לגיל ארבע, כשהתחילה לדבר. אז ארעה התפנית הדרמטית בחייה ובחיי משפחתה. עוד בעודה בת ארבע, חזרה שאנטי לטעון בפני הוריה כי ביתה אינו ביתה האמיתי, שבייתה האמיתי נמצא בכפר מאטהורה, ושהם אינם הוריה האמיתיים. היא נהגה לספר לבני משפחתה על בעלה מחייה הקודמים - קידרנאת

הרב יצחק פנגר

זה אפשרי



כך גדלה הנטייה לעזור לאחר, וכמה שאנחנו עוזרים יותר, כך אנחנו מתמלאים בעוד מהתחושה הנפלאה.

אברהם אבינו היה בן 99, ביום השלישי לברית המילה שלו, שנחשב ליום הכואב ביותר. בורא העולם, כדי לא להטריח אותו באורחים - מוציא חמה מנרתיקה, כלומר חום גבוה מאוד שורר בחוץ, ובכל זאת אברהם שלח את אליעזר שילך לרחוב ויחפש אורחים. וכשבא ואמר לו שלא מצא אורחים, הוא לא ויתר, ויצא בעצמו לראות אם יש עוברי אורח. כלומר, היו לו כל הסיבות שבעולם לותר, להיכנס לאוהל הקריר ולנוח, אך לא. וכשבורא העולם ראה שאברהם רוצה כל כך, הוא שלח לו שלושה מלאכים בדמות בני אדם.

ברגע שהם הגיעו אליו, אברהם אבינו התחיל לרוץ כדי לארח אותם בצורה המכובדת ביותר - הוא רץ לקראתם, הכין להם לשונות פר בחרדל, מים, עוגות ומה לא...

ומה קרה לאברהם בזכות המעשים האלה, בזכות הנתינה הזו? בשבוע הבא, בעז"ה.

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

## THE HELPER'S HIGH

**כמה שאנחנו עוזרים יותר, כך אנחנו מתמלאים בתחושה נפלאה**



מרגישים טוב אחרי שעזרו לאחרים. מתברר גם שלא מדובר בתחושה-ממסלת-חולפת, אלא במעגל של קסם. כמה שאנחנו מרגישים טוב יותר עם עצמנו,

- אמא, כמה את אוהבת אותי?  
- הכי-הכי בעולם! אתה החיים שלי! הכול אני אעשה בשבילך!  
- תביאי לי מים...  
- חצוף, קום וקח לבד! אני לא המשרתת שלך!  
נתינה היא מרכיב חשוב מאוד, בחיים שלנו בפרט, ובעולם בכלל. בורא העולם משתית את העולם על מידת החסד, כמו שנאמר: "עולם חסד יבנה", והאומה הישראלית מתחילה מאברהם אבינו, שמידתו חסד.

החסד מועיל למקבל, אך לא פחות - לנותן בעצמו. ישנה הגדרה פסיכולוגית שנקראת "The Helper's High", תחושה של "היי", הרגשה טובה שמרגיש הנותן. נסו להיזכר בפעם האחרונה שעשיתם מעשה של חסד לשני. כיצד הלב מתרחב, העיניים טובות, ותחושה של חמימות מתפשטת בגוף. ואחרי כל זה, עוד חוזרים עם שק של סיפוק וגאווה הביתה.

בורא העולם ברא מציאות, שברגע שהאדם מיטיב לזולת - במוחו משתחרר אוקסיטוצין, ומעניק לו הרגשה טובה, שפוטנציאלית ניתן אף להתמכר אליה - הכול כדי לדרבן את האדם להעניק, לתת, לתרום. מחקרים מצאו ש-95% מהמתנדבים



**רוצים לזכות ב-500 שקלים לקניות בהידברות שופס?**

ענו על סקר הקוראים של ענף הידברות בכתובת <https://did.li/alon24> בקוד ה-QR המצורף, ו-3 הקוראים שיעילו בגורל יזכו כל אחד בשובר על סך 500 שקלים

**הפצה ולוגיסטיקה**

טליה זכריה, אסתר שמיר

**עריכה גרפית**

שני מויאל

**עורכות משנה**

דבי רייכמן, שולי שמואלי

**עורך**

דודו כהן

**הידברות**  
אנחנו רואים



**חדרים מפוארים // ארוחות עשירות // ספא וחדר כושר**  
חדרים אחרונים!!!

פרשת ויקרא-זכור | שישי - ראשון | י"ב-י"ד אדר ב' | 22-24.3

**הזמינו עכשיו: 073-222-1270**

**לחגוג פורים ביהוד**  
משתה פורים כיד המלך!  
— במלון בית האלה —



הרב  
חיים זאיד

הרה"ג  
זמיר כהן





ביום ראשון, ז' באדר, חל יום פטירת משה רבנו בהיותו בן מאה ועשרים שנה. בתאריך זה משה רבנו גם נולד. עם ישראל זכו לנס פורים בחודש אדר בזכות משה, ורמז לזה הביא רבנו יוסף חיים זיע"א: "ליהודים היתה אורה", תיבת "אורה" רומזת ל-ז' באדר: "או" - בגימטריה ז', "רה" - בגימטריה אדר. עצם השמחה שבאה להם ביום י"ד לחודש, נרמזת בפסוק: "ליהודים היתה אורה ושמחה", תיבת "שמחה" היא אותיות משה ח', שהמילה של משה ביום השמיני היתה ביום י"ד לחודש אדר. משה רבנו, אדון הנביאים, עלה לשמים ארבעים יום וארבעים לילה ללא אכילה ושתיה, והוריד לנו את התורה הקדושה. ובכל דור ודור איזה ניצוץ מנשמתו מתעבר בנשמת התלמיד החכם המופלג בדור. משה נפטר במיתת נשיקה, ונקבר על ידי ה' יתברך, ומעידה התורה הקדושה כי "לא ידע איש את קבורתו עד היום הזה".

חכמינו ז"ל מספרים, שמלכות רומי, בסוף ימי בית המקדש השני, שלחה שליחים אל המושל באזור קבורת משה, שיראה להם את מקום קבורתו. כאשר הלכו אל ההר שקבור בו משה, עמדו השליחים למעלה וראו את הקבר למטה, וכאשר ירדו אל הקבר למטה - ראו את הקבר למעלה. מה עשו? התפצלו לשתי קבוצות, וחלק עמדו למטה וחלק עמדו למעלה, ולפלא, אותם שלמעלה - נדמה להם הקבר למטה, ולהיפך, אותם שעמדו למטה - היה נראה להם שהקבר למעלה.

המקובל רבנו יוסף חיים זיע"א מבאר, שהעניין של מלכות רומי לדעת את מקום קבר משה, כי היה בדעתם להחריב את בית המקדש ולהגלות את ישראל מעל אדמתם, אלא שידעו שישראל ילכו להתפלל בקברו של משה רבנו, ותתעורר זכותו וינצלו, לכך רצו לדעת מקומו, בשביל להעמיד שם חיילים לשמור על מקום קבורתו.



# יום פטירת משה רבנו

**מדוע הוסתר מקום קבורתו של משה רבנו, ומדוע רצו הרומאים לגלותו?**

ואמנם בגמרא מובא, שזהו הטעם שהקב"ה קבר את משה והסתיר מעיני האדם מלגלות מקום קבורתו: "גלוי וידוע לפני הקדוש ברוך הוא, שעתידי בית המקדש ליחרב, וישראל יגלו מארצם, שמא יבואו לקברו של משה ויבכו ויתחנונו, ועומד משה ומבטל את הגזירה, מפני שחביבים צדיקים במיתתם יותר מבחייהם". מפני כך, זקני המקובל הרב סלמאן מוצפי זיע"א ראה בהליכה זו סמוך לקברו של משה חשיבות גדולה מאוד. כי מאחר שמשה רבנו בחייו ביטל כמה וכמה גזירות מעם ישראל, קל וחומר במיתתו, ותשוקתו של זקני הרב סלמאן הייתה כה גדולה לביאת המשיח ולגאולה השלימה, עד שהיה אומר שאם היה לו ממון רב, היה שוכר יהודים רבים, ומכסה את כל ההר שטמון שם משה ביהודים, וכך ודאי שאחד מהם יהיה סמוך לקברו של משה, ובזה היה מחיש את הגאולה השלימה.

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



# מעדן פרווה וסוכריות בכיסים

**האם מותר לאכול מעדן פרווה בסעודה בשרית, ואיך מתפללים לרפואת רב גדול?**

**האם מותר למרוח קרם ידיים על הידיים בשבת? והאם מותר למרוח שפתון על השפתיים?**

אם הידיים אינן חתוכות וסדוקות מחמת היובש, הספרדים נוהגים בזה היתר בתנאי שהקרם נספג כולו בתוך העור, שבמקרה כזה אין איסור ממרח (יביע אומר חלק ד' אורה חיים סימן כ"ז). והאשכנזים נוהגים בזה איסור, ואינם מתירים באופן הזה אלא על ידי שמן בלבד (שמירת שבת כהלכתה פרק ל"ד אות י"ב). ואם יש חתכים וסדקים בידיים - לכולי עלמא אין למרוח משחה, משום שנחשב לרפואה שאסורה בשבת, כי התירו רפואה לחולה שאין בו סכנה, אבל לא לאדם שמתחזק והולך כבריא ורק יש לו צער.

ולמרוח שפתון על השפתיים, כיוון שאינו נספג אלא צף על גבי השפתיים, לכולי עלמא איסור למרוח בשבת, מחמת איסור ממרח. אבל מותר למרוח שמן על גבי השפתיים, אם אינן סדוקות (ארחות שבת חלק א' פרק י"ז אות כ"ב). ואם השפתיים סדוקות - אסור למרוח אפילו שמן, משום איסור רפואה וכנ"ל (רמ"א סימן שכ"ז סעיף א', וכ"פ בשמירת שבת כהלכתה פרק ל"ד אות י"ג).

**האם מותר לאכול מעדן פרווה וכן לשנות "נס קפה פרווה" בסעודה בשרית, או שאסור משום "מראית העין", שנראה שאוכל בשר עם חלב?**

בדבר מאכל נפוץ מאוד, כגון שניצל ונקניק פרווה, אין לחוש מדין מראית עין, שבכל דבר שידוע שקיים דרך היתר אין לחוש שיחשדוהו שעושה איסור. ובמעדן פרווה אין לחוש כלל למראית העין, מאחר שקיים שינוי ניכר בין הגביע של המעדן החלבי למעדן פרווה, וממילא אין בעיה של מראית העין (שו"ת חקרי הלכה חי"ד סימן ז').

**בערב שבת עקרת הבית בישלה דגים, ערבבה את התבשיל באמצעות כף, ולאחר מכן הכניסה בטעות את הכף עם השיריים של הדגים לתוך תבשיל בשרי. האם מותר לאכול את התבשיל של הבשר, או שיש בזה משום סכנה?**

בגמרא (פסחים ע"ו עמוד ב') מבואר שאכילת בשר עם דגים מהווה סכנה למחלת הצרעת, ולכן יש מחמירים שאפילו אם נפלה חתיכה כלשהי של דג לתוך תבשיל של בשר, ואוסרים את כל התבשיל (ט"ז יורה דעה סימן קט"ז סעיף קטן ב'). אמנם להלכה פסקו הפוסקים שאם יש שישים כנגד המעט שנתערבב עם הבשר, מותר לאכול את התבשיל (שו"ת יביע אומר חלק א' יורה דעה סימן ז', ושו"ת חוט השני סימן ט"ז).

**אדם שהלך לישון ולא החליף בגדיו, וכשקם מצא שיש לו דבר מאכל בתוך הכיסים, כגון סוכריות וכדומה, האם יכול לאוכלם, או שאסור?**

בדיעבד אין לאסור זאת, ויכול לאכול מאכל זה (שו"ת עין יצחק להגאון רבי יצחק אלחנן סימן ס"א, ובהליכות עולם חלק ז' פרשת פנחס אות י"ב).

**האם כאשר מתפללים לרפואת רב גדול צריך להוסיף לפני שמו את התואר "הרב", או לברכו ללא התואר, כי אולי זה מעורר עליו קטרוג?**

מבואר בפוסקים שאין להזכיר תוארי כבוד לפני שמו של החולה, אך לא מטעם קטרוג, אלא משום שאין גבהות לפני המקום (ספר חסידים סימן ת"ת). אולם מנהג העולם כשמתפללים על רב גדול להזכיר לפני שמו את התואר "רבי", ויותר אין להוסיף תוארי כבוד (ברכי יוסף יורה דעה סימן ר"מ סעיף קטן ד', וחזון עובדיה, אבלות חלק א' עמוד ז', ד"ה כתב מרן).

## שיר השירים

עם פירוש של הרה"ג זמיר כהן בדרך הפשט, בשפה בהירה וקולחת. פרק אודות שלמה המלך בתוספת תמונות, שירים ושחזורים מהתנ"ך.



## הגדה של פסח

עם פירוש "אבני נזר" ביאורים נפלאים ומוסר השכל של הרה"ג זמיר כהן



## ארכיאולוגיה תנ"כית

כרך א' בסדרה מעניק הכנה נפלאה לתג הפסח בהיותו עוסק בין היתר בשעבוד, יציאת מצרים ומסע בני ישראל במדבר



## האדם במעגל השנה

מאתרים נפלאים על מהות החגים, עם עצות והדרכה בכל תחומי החיים



להזמנות: 073-222-1250 // חפשו הידברות שופט



## מלחמת כיפופי ידים

לכל גיל יש הנחשים והעקרבים שלו, וכך מתחילה מלחמת התשה. אבל יש עצה



## ברכת הלבנה - וההבטחה

מהי המשמעות שנמצאת מאחורי ברכת הלבנה, ומהו המסר המחזק שהיא מעניקה לנו?



ראש החודש העברי חל ביום מולד הירח או בסמוך לו, ועל כך תיקנו ברכה מיוחדת הנאמרת אחת לחודש - ברכת הלבנה. סדר קידוש הלבנה מורכב מפרקי תהילים, פסוקים ואמרות חז"ל שונים, כאשר במרכז עומדת הברכה - "ברוך... אֲשֶׁר בְּמִאֲמְרוֹ בְּרָא שְׁחָקִים, וּבְרִיחַ פִּיּוֹ כֵּל צְבָאָם. חֶק וְזִמְן נָתַן לָהֶם, שְׁלָא וְשָׁנוּ אֶת תְּפִקֵּיָדָם. שְׁשִׁים וּשְׁמָחִים לְעִשׂוֹת רְצוֹן קוֹנֵיָהֶם, פּוֹעֵל אֲמַת שְׁפָעֲלָתוֹ אֲמַת. וְלִלְבָנָה אָמַר שְׁתַּחַדְשִׁי, עֲטַרְת תְּפָאֲרֶת לְעֲמוּסֵי בְּטָן שָׁהָם עֲתִידִים הִתְחַדְּשׁ כְּמוֹתָהּ, וּלְפָאֵר לְיוֹצְרָם עַל שֵׁם כְּבוֹד מְלָכוּתוֹ. בְּרוּךְ אַתָּה ה' מְחַדְּשׁ חֲדָשִׁים".

אז מהי המשמעות שמסתתרת מאחורי מצוות ברכת הלבנה? הנה כמה הסברים:

1. **הודיה ועדות של אמונה.** בברכה זו ישנו שבח והלל על מאורות השמים שה' ברא, ואנו מודים לה' על חידוש הירח ועל כל המציאות וכוחות הטבע שברא. בנוסף, ברכה זו היא למעשה עדות של המברך על כך שבורא עולם הוא זה שקבע את חידוש הלבנה, וכל מערכות הטבע וכלל מעשי ידי האדם - מאת ה' הם ואין עוד מלבדו.

2. **קבלת פני שכינה.** בתלמוד מובא: "כל המברך על החודש בזמנו, כאילו מקבל פני השכינה... אלמלא (לא) זכו ישראל אלא להקביל פני אביהם שבשמים כל חודש וחודש - דיים". כלומר, אילו היתה לנו מצווה אחת בלבד והיא מצוות ברכת הלבנה - דינו, יש לנו מספיק והרבה על מה לומר תודה. ומה הקשר בין קבלת פני שכינה לבין הברכה על חידוש הלבנה? ההסבר הוא, שבתקופת בית המקדש היינו יכולים לעלות לרגל ולקבל פני שכינה, ואילו כיום, שחרב בית המקדש, אין אנו יכולים לקבל פני שכינה. עם זאת, חידוש הלבנה הוא תזכורת לכך שיום יבוא והקב"ה יחדש את מצבנו, ונזכה לבניין בית המקדש, בו שורה השכינה. המחשבה בעת ברכת הלבנה על בית המקדש והשראת השכינה שעוד נזכה לה, נחשבת כמעין הקבלת פני שכינה.

3. **סמל לאומה היהודית.** עם ישראל מכונה בברכה זו "עמוסי בְּטָן" על סמך הפסוק בישעיהו "...הַעֲמָסִים מִנִּי בְּטָן הַנְּשָׂאִים מִנִּי רָחִם", כשהכוונה היא שעוד בהיותנו במצב עובר בבטן האימהות בבית לבן, כבר אז ה' נשא אותנו, אהב אותנו וייעד אותנו להיות עמו.

כינוי זה לעם ישראל מביא עמו מסר של אהבה אלינו מבורא עולם, בו הוא אומר לנו כי אף שבכל דור ודור עומדות אומות העולם במטרה להשמיד אותנו, הוא יישא אותנו על זרועותיו, והנה לשון רש"י על כך: "מאז נולדתם בבית לבן הארמי עמסתי אתכם על זרועותי, כי מאז עמדו עליכם עובדי כוכבים ואילילים בכל דור ודור... אבל אתם עמוסים ונשואים בזרועותי".

בברכת הלבנה מייחסים את הסמליות של מחזור הלבנה אל האומה היהודית. מאמצע החודש העברי הלבנה הולכת וקטנה, עד שנדמה כאילו ונעלמה כליל, וכשמגיע ראש חודש הלבנה נולדת, ואז היא הולכת וגדלה ומתעצמת. וכך גם האומה היהודית, שלעיתים עוברת תקופות של רמיסה ודעיכה, אך לעולם יגיע היום שבו היא חוזרת לגדול ולהתעצם. חידושה של הלבנה מכונה "עטרת תפארת" לעם ישראל, משום שהיא עדות לכך שלאחר ירידת והיחלשות האומה היהודית, עתידה היא שוב לעלות ולהתחדש כפי שהלבנה אחר התמעטותה שבה ומתחדשת.

יש כלל גדול בחינוך: אם הבור ריק, אין בו מים, אז מים אין בו, אבל נחשים ועקרבים יש בו. אם יש אצל הילדים ואקום של שעמום ותסכול, הוא איכשהו מתמלא בכל מיני סכנות ופיתויים. ילד משועמם או מתוסכל מוצא דרכים להפיג את השעמום: להציק לאחיו ואחיותיו, לדבר בחוצפה, להשתולל וכד'. כל גיל והנחשים והעקרבים שלו. וכך מתחילה מלחמת התשה חסרת סיכוי, "פינג פונג" של כיפופי ידים בנסיונות להחיל משמעת, בדרך כלל בהצלחה חלקית מאוד. אבל יש עצה: לא להילחם בסיימפוטמים, אלא לנסות למלא את הוואקום: בזמני איכות, בחוויות משותפות, ובכל פעילות מהנה משותפת, כך נוכל לחזק את הקשר, ולצמצם את חשש ההסתבכויות.

יום השבת הוא זמן קדוש ונפלא, נשגב ומרומם של הזדמנויות לחיבור, רחני ומשפחתי. אבל מצד שני, כידוע, בשבת כולם ביחד, ולכן זה גם זמן נפיץ. לפעמים אנחנו נכנסים לשבת מותשים אחרי שבוע קשה, אחרי לחץ של כל ההכנות לשבת, מתוסכלים מחוסר העזרה של הילדים, והמצב הזה מייצר מריבות וחוככים.

איך מצליחים להפוך את השבת באמת ליום משפחתי נעים? זה דורש תכנון, זה דורש יצירתיות. יש הרבה הזדמנויות בזמן כזה, שבו הטלפון מכובה, ואפשר לייצר זמני איכות, חוויות והנאות משותפות. אפשר להכין מראש ספר נחמד על פרשת השבוע כדי להכין שאלות מעניינות, או סיפורים רלוונטיים והפעלות מתאמות בשולחן השבת. אפשר להכין "מיני-טיש" משפחתי, לשיר ולשוחח עם הילדים אחרי הסעודה. רצוי ביותר לימוד אישי עם כל ילד, אין כדוגמתו לחיבור בין הילד לאבא. אפשר לייצר זמני איכות אישיים לסיבוב קטן בשכונה עם כל ילד בנפרד. לפעמים זה מחייב להשאיר "כונן תורן", אבא או אמא, שיצליח לישון קצת ביום שישי בצהרים, כדי להיות ערני יותר אחרי הסעודה... דרך נוספת להעביר את הזמן היא דרך משחק. יש המון משחקי קופסא או משחקים אחרים שיכולים לגרום לשבת להפוך לחוויה משפחתי מהנה!

לפני שנים, הילדים שלי שאלו אותי אם מותר לשחק פינג-פונג בשבת. לא ידעתי את התשובה, ולכן תכנתי לבדוק וללמוד לעומק את הנושא, ובאמת מצאתי ספר נפלא בשם: "דיני המשחקים בשבת", ספר שכתב הרב עדס שליט"א, שהצליח לכתוב על 300 משחקים מצויים, כמו: מונפול, המתיישבים של קטאן, ועוד. בכל עמוד מדובר על משחק אחר, וביחד עם תמונה צבעונית, כתוב ברור אם מותר או אסור בשבת. זה מתיר את הספקות, וכך אפשר לשחק עם הילדים בראש שקט ורוגע. כאשר גיליתי שיותר לכתחילה לשחק פינג פונג בשבת, לפי מנהג האשכנזים, קניתי ערכת פינג פונג שכוללת שתי מטקות, שלושה כדורים ורשת שניתן לשים על השולחן בסלון (כל זה עלה פחות מעשרים ש"ח), והתחלנו לעשות טורנירים של פינג פונג. זה יצר חיבור וקשר מיוחד, שבהמשך אפשר להשפיע גם תורה ומוסר!

במבט לאחור, אני יכול לומר שמשחק הפינג פונג הצליח לנוע פינג פונג אחר, של תסכול ושעמום. עצם הציפיה למשחק, גרמה לילדים קצת יותר לנסות להחזיק את עצמם, לחשוב פעמיים לפני שמציקים או מעוררים פרובוקציה. כמובן, זו רק דוגמה אחת, יש הרבה משחקי קופסא מקסימים, כל גיל והדרכים היצירתיות שלו, כל גיל והשילובים הרחניים שבו, העיקר שנצליח למלא את החלל בזמני איכות משותפים, חוויתיים ומהנים!

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

שבת  
בהרי  
הכרמל

בית עציץ  
Resort  
כל נכסיו מיועדים לתיירות

סופ"ש פסטורלי במלון המפואר ניר עציץ  
השוכן על הר הכרמל ומשקיף אל הים!



חדרים מרווחים | בריכה מקורה | סעודות שבת למהדרין

**פרשת צו** חמישי-שבת  
י"ח-כ' באדר ב' | 28-30.3  
עם הרב אבנר קוואס והרב חיים זאיד

**פרשת תזריע** חמישי-שבת  
ג'-ה' בניסן | 11-13.4  
עם הרב יצחק פנגר

**הבטיחו מקומכם: 073-222-1-270** מס' המקומות מוגבל







ויוצא ממנה עם המתנות שלה אל תוך החיים שלי. אני צריך עצירה, המתנה. אני צריך ללמוד לשהות בתוך דברים, ולא רק לרוץ הלאה. יהיה בסדר, לא אפסיד כלום אם אעצור ואכונן את לבי, אשאל את עצמי - מה אני הולך לעשות עכשיו? אה, אני מתכוונן לתפילה. ולאחר התפילה, מה עשיתי עכשיו? התפללתי, הייתי בחיבור.

דוגמא שיכולה להמחיש את זה היא בני זוג שמחליטים לשוחח בערב ולשתף את רגשותיהם. הילדים כבר נרדמו, הם מכינים לעצמם כוס תה ומתיישבים במרפסת לדבר. הם יכולים לעצור לרגע, לפני שטף הדיבור, להתבונן ברגשות שלהם ובמחשבות, לנשום לרגע ואז לדבר. גם כשהם מסיימים לשוחח, הם לא חייבים לרוץ פנימה הביתה ולשים את כוס התה בכיור. יכול להיות שהם סיימו לדבר ולוגמים עוד מעט מהתה, שותקים עוד רגע ביחד. שוהים עם מה שעובר עליהם ומה שקורה ברגע הזה. לא צריך להיות בחופשה במדבר כדי לחוות את זה. זה דבר שאנחנו יכולים להכניס לתוך היומיום שלנו.

אם נחזור לתפילה, רואים שהתהליך שהרמב"ם מתאר לגבי השהייה לקראת התפילה הוא תהליך מדיטטיבי של השקטה פנימית: "ופירוש שוהין, מתעכבין, רוצה לומר שהן מתעכבים קודם התפלה שעה אחת כדי ליישב דעתם ולהשקיט מחשבותם, ואז יתחילו בתפילה (רמב"ם על משנה ברכות ה', א')."



## לשהות בקדושה

**מלבד החובה - יש כאן תהליך שהנפש אמורה לעבור בכניסה וביציאה ממצבים רוחניים**

נעשית. זאת אומרת שאותה שהייה לפני ואחרי התפילה לא פגעה בהם. ואכן, נפסק בשולחן ערוך לשהות שעה לפני ואחרי התפילה, והמשנה ברורה מסביר שהחיוב היום הוא כזמן של הליכת שמונה טפחים, לערך 40 סנטימטר, זאת אומרת זמן של צעד או שניים. זאת אומרת שאותם חסידים שהו זמן ארוך, ואנחנו צריכים לפחות זמן קצר. לא ממש שעה כמוהם, אבל עצירה, ולו הקטנה ביותר, של שהייה. אם כן, המושג של "לשהות" יכול להיות מוזר בחיים המודרניים, אבל חז"ל מגלים לנו שמעבר לחובה - יש כאן תהליך שהנפש אמורה לעבור בכניסה וביציאה ממצבים רוחניים. אני נכנס לתוך התפילה

קצב החיים המודרני והלחץ היומיומי גורם לאדם לרוץ מדבר לדבר, מנקודה לנקודה. אנחנו לא מספיקים לשהות במקום אחד, גם מבחינה פיזית אבל יותר מכך - מבחינה נפשית. זה גורם לנו טלטלה בנפש, וגם מקשה על החיבור וההתקשרות למה שאנחנו עושים. זה נראה כבר טבעי, בטח שאני לא יכול לעצור ולהתכוונן - אני צריך להספיק!

גם אדם שמבין שהוא צריך להכין את לבו לקראת מה שהוא עומד לעשות - בין אם זה להתפלל, ללמוד או אפילו לשבת לרגע לדבר עם בנו הקטן, בדרך כלל יהיה לו הרבה יותר קשה לדמיין לעצור ולשהות לאחר המעשה. זאת אומרת, מילא להכין

את עצמי לקראת משהו, אבל למה לשהות לאחר מכן? עדיף שארוץ למשהו נוסף, להספיק יותר, לא?

המשנה במסכת ברכות מספרת לנו: "חסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת ומתפללים, כדי שיכוונו את לבם למקום" (ברכות ה', א'). הגמרא דנה בנושא, איך יתכן שהם שוהו כל כך הרבה? הרי אם אנחנו מתפללים שלוש תפילות ביום, ולפני ואחרי כל אחת מהן היו שוהים - הרי רוב היום האדם בתפילה? ואז שואלת הגמרא איך תורתם היתה משתמרת, ואיך מלאכתם היתה נעשית? והגמרא עונה שכיוון שהיו חסידים, אז תורתם היתה משתמרת ומלאכתם

הרב זמיר כהן

חכמת אבות



נכנס נער בן שש-עשרה לבית מדרשו, עמד הגאון מלוא קומתו לכבוד הנער. תמיהת הנוכחים מדוע נהג כן, קרא הגאון לנער ושאלו: "אמור נא לי, מה עשית אתמול בלילה בשעה פלונית?".

הנער היה מופתע לרגע, ולאחר מחשבה קצרה נזכר והשיב: "הייתי במיטתי, אך התקשיתי להירדם. קמתי ולמדתי משניות עד שהתעייפתי וחזרתי לישון".

אמר הגר"א לנוכחים: "ראו נא, בעת שקם נער זה ללמוד, היה העולם פנוי לרגע מלימוד תורה, ורק נער זה היה עוסק בתורה. נמצא שבזכות לימוד התורה שלו ניצול העולם כולו, כיצד לא אקום מפניו?!".

אולם זאת יש לדעת, שאל לו לאדם לטעות ולומר: הנה בשעה זו יש אלפי לומדים, ומה בכך אם לא אלמד, הרי העולם יתקיים גם ללא לימוד התורה שלי כרגע. שכן אפילו אם כל ישראל יעסקו בתורה בשעה אחת, עדיין ישנו שכר עצום ורב לכל אחד ואחד מהלומדים על השתתפותו בהחזקת הבריאה.

דומה הדבר לאלף מיליארד דולר המתחלק בין אלף אנשים, שעדיין חלק רב יש לכל אחד ואחד מהם.

הנה כי כן, כך בנוי העולם, שאחד משלושת העמודים שעליהם עומד העולם הוא לימוד תורה. אשרי הזוכה לכל הפחות לקבוע עיתים לתורה, לעסוק בה מדי יום ביומו.

לרכישת הספר "אוצרות החכמה היהודית" של הרב זמיר כהן, הנכנסו להיברות שופט או חייוג: 073-222-1250



**איך יתכן שהעולם כולו עומד על לימוד תורה?**

עד שיהיה שלד עצמות, הדבר ישמע לו לא הגיוני בעליל. אבל כל בר דעת יהודע את חשיבות החמצן - על אף שאינו רואה אותו - מבין מיד שבלי חמצן אי אפשר לחיות.

כך גם לגבי החמצן הרוחני של הבריאה - דברי תורה שהאדם הוגה בהם, שללא לימוד התורה, העולם אינו יכול להתקיים וחוזר לתהו ובוהו, וכפי שגילה לנו בורא העולם סוד טבע זה בתורתו.

מסופר על הגאון מוולוז'ינה, שבאחד מן הימים, כאשר

שָׁמְעוּן הַצַּדִּיק הָיָה מְשִׁירֵי כְּנֶסֶת הַגְּדוּלָה. הוּא הָיָה אוֹמֵר: עַל שְׁלֹשָׁה דְבָרִים הָעוֹלָם עוֹמֵד: עַל הַתּוֹרָה, וְעַל הָעֲבוּדָה, וְעַל גְּמִילוּת חַסְדִּים (אבות א', ב').

שָׁמְעוּן הַצַּדִּיק הָיָה מְשִׁירֵי כְּנֶסֶת הַגְּדוּלָה - מהנשארים לאחר שרוב אנשי כנסת הגדולה נפטרו מן העולם.

הוא היה אוֹמֵר - הוא היה רגיל לומר. וכך ביאור כל "הוא היה אוֹמֵר", דלהלן. לפי שבמסכת אבות כתב רבי יהודה הנשיא את הדברים אשר היו שגורים על לשון התנאים, והיו נוהגים לאומרם לבני דורם שוב ושוב, לעוררם להתבונן בהם ולקיימם.

עַל שְׁלֹשָׁה דְבָרִים הָעוֹלָם עוֹמֵד - כלומר, זכות הקיום של העולם, עומדת על שלושה דברים: תורה, עבודה, וגמילות חסדים.

עַל הַתּוֹרָה - אין הכוונה על הימצאותו של ספר תורה בעולם, אלא ללימוד התורה בפועל. וכמו שנאמר בפסוק (ירמיהו ל"ג, כ"ה): "אִם לֹא בְרִיתִי [ברית תורת] יוֹמָם וְלַיְלָה, יִחְזְקוּ שְׁמַיִם וְאָרֶץ לֹא שָׁמְתִי". וכתב רבי חיים מוולוז'ין בספרו "נפש החיים" (שער ד' פרק י"א), שהדברים כפשוטם ממש, שאם העולם כולו יהיה רגע אחד ללא לימוד תורה, מיד חוזר לתהו ובוהו!

ואף על פי שבמבט ראשון הדבר יכול להיראות מוזר, זהו סוד טבע שקיים בבריאה. שכן דומה הדבר על דרך המשל ליצור מכוכב אחר שאינו יודע מהו חמצן, ועד כמה הוא חיוני לבריאה. הרי כאשר יצביעו בפניו על פיל ענק ויאמרו לו שאם במשך דקות אחדות לא יגיע לפיל חמצן, ימות היצור הגדול הזה ויתפורר גופו

**בחודש אדר המסוגל לניסים 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 | **073.222.1290** | ללא עלות!

**לעת כזאת הגעת למלכודת**



# בת-גלים שער: "אין לנו פלאשביקים בגלל החטופים והמלחמה, אך יש הרבה כאב"

עשר שנים אחרי הירצחו של גיל-עד שער, משתפת אמו, בת גלים, בתחושות שבעקבות המלחמה ובדאגה לחטופים

/// מיכל אריאלי ///



של חכמים, הורגלנו לכך שלכל דבר יש תשובות והסברים. הצעירים של היום נוהגים לטעון: 'אם אני לא מתחבר - אני לא עושה', ודווקא בנושא הנהגת העולם אין שום תשובה - כל הנושאים שאבותינו עסקו בהם כמו 'צדיק ורע לו, רשע וטוב לו' או נושאי שכר ועונש לא מקבלים מענה. וכן, דווקא פה, עם כל הקושי והכאב, מרגישים יותר מכל את אבא שבשמיים ומתחברים אליו מתוך האמונה הכי עמוקה והידיעה שהוא היחיד שמנהל את העולם. אגב, אני שומעת על תחושות דומות מהרבה אנשים שלא דווקא מגדירים את עצמם כדתיים, אך הם אמוניים מאוד ומתחברים בעומק לבם לדברים. זה אחד הדברים שלמדנו גם כן מהאירוע - לעזוב את הסטיגמות ולהיפתח יותר זה לזה."

## כולנו מתמודדים

שלוש שנים לאחר רצח שלושת הנערים, יצאה בת גלים בספר מטלטל הנושא את השם "מה ילד יום". שם המשתלב היטב עם המסר שהיא מבקשת להעביר. "לעולם לא נוכל לדעת מה יקרה איתנו מחר, וזהו בדיוק המקום להיכנס לענווה. אמנם אני אישה מאמינה, והתחושה הזו שהקב"ה מנהל את העולם אינה חדשה לי, אבל כנראה שהייתה בי גאוה מסוימת שגרמה לי בכל זאת להרגיש שכביכול יש לי שליטה כלשהי על מה שקורה פה. קיבלתי סטירת לחי אמיתית, טלטלו אותי במלוא העוצמה. פתאום קלטתי שאנחנו אנשים קטנים כל כך, ולמרות שאנחנו כמובן מחויבים בהשתדלות בכל תחום - לעולם לא נוכל לדעת מה הקב"ה מתכנן עבורנו ומה צפוי ביום הבא."

מאז שנכתב הספר, הוא נמכר בעותקים רבים מאוד בארץ וגם בחו"ל. "לפני שהוצאתי את הספר הרגשתי כל הזמן שיש בתוכי תובנות חזקות, והרגשתי שליחות להעביר אותן לעם ישראל ולשקף את הצד היפה שלנו", היא מסבירה. "רצייתי להעניק לחברה הישראלית כוח, ובסופו של דבר התברר שיהודים בכל העולם קראו את הספר והתחזקו מאוד."

בנוסף לכל פעילותיה, עומדת בת גלים בראש עמותת 'Sonshine', עמותה שהקימה יחד עם הורי שני הנערים האחרים, והיא מקדמת בה כעשרה פרויקטים במטרה להאיר ולהוסיף טוב לעולם. אחד הפרויקטים להם דואגת העמותה בימים אלו הוא סיוע לתושבי קיבוץ "כרם שלום". "כרם שלום ממוקם בעוטף עזה", מסבירה בת גלים, "וכבר בתחילת המלחמה אימצנו אותו, כדי לדאוג לכל מה שיוכל לעזור לתושבים. אנו מלווים אותם בכל השיקום, ברכישת ציוד לכיתות הכוננות, ועוד."

חייבים לעצור לרגע ולהזכיר לעצמנו כמה שאנחנו טובים ומדהימים. כי לפעמים אנחנו משמיעים הרבה ביקורת עצמית, ושוכחים את לימוד הזכות החשוב הזה. אישית אני יכולה לציין שההיכרות עם היופי של עם ישראל נתנה לי המון כוח דווקא בתקופה שלפני המלחמה. אלו היו ימים קשים כל כך בעם, אבל אני כל הזמן הזכרתי לעצמי לא להיבהל מהמריבות. אמנם הן לא מחמיאות לנו ולא אמורות להתרחש, אבל אני יודעת מיהו העם שלי, ומכירה את השורש הטוב שלו, והנה עכשיו האחדות באמת מתפרצת מאליה."

**אנחנו לא יודעים למה הכל קרה, וגם לא יודעים לאן זה ייקח אותנו ומה ילד יום, אבל דווקא ההבנה שאין כאן הבנה היא זו שלדעתי מחזקת**

**כאישה מאמינה, את מרגישה שקל לך יותר לעבור משברים כאלו?**


"ברור שהאמונה נותנת כוח. גם בהתמודדות שלי עם האובדן של גיל-עד, אני מרגישה שהאמונה מחזקת מאוד. עד עכשיו יש לפעמים רגעים שבהם אני שואלת את עצמי מה קרה ולמה חווינו את זה. ההבנה שיש ריבוננו של עולם שהוא היחיד שמנהל את הדברים, מעניקה עוגן ויציבות. נכון, אנחנו לא יודעים למה הכל קרה, וגם לא יודעים לאן זה ייקח אותנו ומה ילד יום, אבל דווקא ההבנה שאין כאן הבנה היא זו שלדעתי מחזקת. כי הדור שלנו הוא דור מתקדם

**ב**תחילת-תחילתה של המלחמה, כשנודע על כך שיש "עשרות חטופים בעזה" (כזכור, אז עוד לא ידעו את מספרם האמיתי), חשנו כולנו שהבטן מתהפכת. איך אפשר בכלל להעלות על הדעת תרחיש אימים בו אנשים רבים כל כך מצויים בידי אויב רצחני? איך אפשר לתאר מה עובר על הוריהם ובני משפחותיהם? ומה יקרה אם חלילה הם לא יזכו לשוב משם? אבל הייתה גם מי שהבינה את הדברים מהרגע הראשון קצת יותר לעומק. זוהי בת גלים שער, אמו של גיל-עד שער, שנחטף לפני כעשור יחד עם שני חבריו - נפתלי פרנקל ואייל יפרח, ולאחר כשלושה שבועות נמצאו גופותיהם. ה"ד."

## להבין שלא תבינים

דווקא במובן הפסיכולוגי, מציינת בת גלים שהיא ומשפחתה נמצאים כיום במקום אחר לגמרי מכפי שהיו בשנים שאחרי האסון האישי שלהם. "ההתרחשויות בחודשים האחרונים לא גרמו לנו לתזכורות של פוסט טראומה, וגם לא עוררו פלאשביקים", היא מציינת, "כנראה שהעבודה האישית והמשפחתית שעשינו השתלמה, היא מוכיחה את עצמה ואנחנו באמת נמצאים במקום אחר. יחד עם זאת, ברור שקשה לי, כמו שקשה לכולם. על כל חלל או נרצח שאני שומעת, הלב שלי נשבר. מובן שאנחנו לא באים להשוות בין הכאבים", מדגישה בת גלים, "אבל יחד עם זאת, קשה להתנער מקווי הדמיון המשותפים בין האירועים."

הדמיון העיקרי שבת גלים אינה מסוגלת להתעלם ממנו הוא התגובות של עם ישראל, מכל קצוות הקשת. "מדהים לראות איך שבשעת אסון מתגייס עם ישראל בצורה הכי מדהימה ועוטפת שיכולה להיות", היא מתרגשת. "בימים שחווינו את האסון הפרטי שלנו קיבלנו כל כך הרבה חום מאנשים שסביבנו, וזה משהו שנשאר איתנו עד היום. גם כעת מדהים ומרגש לראות את הכמות האדירה של אזרחים, חיילים, תושבים בארץ ויהודים מכל העולם, שנרתמים כולם בהתנדבות ופועלים למען עם ישראל. אחת מבנותי יוצאת פעם בשבוע לקטיף, כדי לעזור בחקלאות, ואני משתדלת מידי פעם להצטרף אליה. בכל פעם מחדש אני מתרגשת לראות את המתנדבים שמגיעים מכל קצוות הסקאלה של החברה הישראלית. זה ממש מחמם את הלב. בפעם האחרונה פגשתי חייל שסיפר לי: 'יצאתי לחופשה, לכמה ימים של התרענונות, וכששאלתי בפליאה: 'בחופשה אתה מתנדב בקטיף?' הוא השיב: 'כן, ברור'. זוהי רק דוגמה קטנה. אני חושבת שכולנו




**הרב רפאל אחיון**

שביעני של מסח במלון  
**בית האלה**  
כ"א בניסן | 28-29.4

**חוגגים את**  
**פסח ביהד**


\*\*\*

הבטיחו מקומכם << **073-222-1-270**




**הרה"ג זמיר כהן**

ליל הסדר במלון  
**לאונרדו ירושלים**  
י"ד - ט"ז בניסן | 22-24.4







מופע  
'מעבודות לחירות'  
עם הרב  
שמעון ברוך



מה דעתכם? האם חייבים לעשות טובה לשני כשהדבר גורם לסבל?

**תשובה**

צודקת אשתו של מר לוי, כי מן הדין, שכנתה הייתה צריכה ללמוד להסתדר עם המצב. השכנה קנתה דירה בבניין משותף, ועל כן צריכה הייתה לקחת בחשבון שילדי השכנים ירעישו בגדר הסביה, ועל דעת כן קנתה את דירתה. מצד שני, כשמתבוננים מבחינה מוסרית, מקבלת השאלה ממדים אחרים.

בעלי המוסר לימדו אותנו, כי אדם צריך לסלוד מדברים שאחרים סובלים מהם בגללו, וודאי לא ליהנות מדברים אשר גורמים סבל לשני. אל ישכח האדם שהוא נברא בצלם אלוקים, שכל מהותו היא להטיב לבריות, ואין יעשה בניגוד לטבעו?

לכאורה ישאל האדם, אומנם חפץ אני להטיב עם הזולת, אבל כאשר אני סובל מכך, מדוע יש להקדים את צרכי של השני לצרכי? מדוע עדיפה מניעת הסבל של הזולת ממניעת מהסבל שלי? הבה נתבונן במעשיו של אברהם אבינו. אברהם אבינו, ביום השלישי למילתו, הכניס אורחים. הבה נדמיינן אלו כאבים היו לו. האם אברהם סבל? התשובה היא שלא. אמנם היו לו כאבים אשר גרמו לו צער גדול, אך בעשיית החסד שלו, הוא נהנה יותר. התענוג לחיות לפי צלם אלוקים, השכיח ממנו כל סבל. אף על פי שלאדם עצמו יש צער, מכל

**לדין משפחתי**



"תפוס את הכדור! תפוס!", נשמעת קריאה קולנית מכיוון החצר הפרטית של משפחת לוי. "רוצי מהר!", נשמעת קריאה נוספת. ברקע עולה גם קולה של הבימבה הנוסעת, וקול התלהבות של הזאטוט הרוכב עליה: "יאייי!". מגיע רגע של שקט, ולאחריו עקבה: "ניצחתי!".

השעה היא שעת בוקר של שבת קודש. הבנים הקטנים של משפחת לוי משחקים בשיא המרץ בחצר הבית, בזמן שהאם ישנה בשלווה. חדרה נמצא בקצהו השני של הבית, וצעקותיהם של הילדים לא מפריעות לה.

"איזה מזל שיש לנו החצר הזו", אמרה האמא מאוחר יותר לבעלה, "כל השבוע אני עובדת קשה כל כך, והמנוחה הזו של שבת בבוקר פשוט מטעינה אותי מחדש. הילדים עסוקים בחצר, ולא שומעים כלום



**חזל שיש לנו חצר, המנוחה מטעינה אותי מחדש**

**"בשביל מה קניתי בית עם חצר?!"**

**א'** - בגד שלובשים בחורף והוא קצת דומה לאחד מבגדי הכהן הגדול (רמז: סוודר בלי שרוולים)

**ב'** - מה קיבלו בני ישראל ממשה לאחר שסיימו את העבודה והביאו אליו את כל כלי המשכן והבגדים?

**ג'** - עבור כל אחת כזו צריך לתרום מחצית השקל

**ד'** - את מי הזכיר שלמה כשכל העם נקהלו לאחר השלמת המקדש (איתו ה' דיבר והורה לו על הקמת המקדש)?

**ה'** - מה הכניס משה לארון? (המילה המדויקת בפסוק, והיא גם חלק משמו המלא של הארון)

**ו'** - איזה חומש נתחיל לקרוא בעזרת השם בשבוע הבא?

**ז'** - מה אורכו של החושן?

**ח'** - את מה אנחנו זוכים לסיים השבת?

**ט'** - בקצות החושן היו שתיים כאלה

**י'** - זהו החומר הקשה ביותר בטבע והוא מוזכר גם בפרשתנו

**כ'** - מה מילא את המשכן לאחר שמשה סיים את כל העבודות?

**ל'** - היכן צוה משה להניח את מזבח העולה?

**מ'** - במה היו מוקפות אבני השובע?

**נ'** - מה היה המיקום של המנורה ביחס לשולחן? (ביטוי שמשמעותו "ממול")

**ס'** - "אלה פקודי": מה הפירוש "פקידה"?

**ע'** - מה כיסה את אוהל מועד לאחר שמשה סיים להניח ולסדר הכול?

**פ'** - מה חתכו מפחי הזהב לאחר שריקעו אותם?

**צ'** - באיזה צד (רוח, כיוון) הניחו את השולחן?

**ק'** - למה הפך המשכן לאחר שנמשח בשמן המשחה?

**ר'** - מה מופיע על שולחן ראש השנה וגם באחד מבגדי הכהן הגדול?

**ש'** - באיזה טור הופיעה האבן לשם?

**ת'** - בצבע הזה היה המעיל של הכהן הגדול וגם הבגד שלבש מרדכי היהודי

מקום זהו צער הגוף, ויחסית לעונג הרוחני שיש לו כתוצאה מעשיית החסד, צער הגוף אמור להיות זניח. אמנם עשיית החסד יכולה להיות כרוכה בסבל כלשהוא, אך בסך הכל צריכה להיות לעושה החסד שמחה בכך.

הנהגה זו מצינו בחז"ל - "המלכת את חברך". בבית המוסר "קלם" ביארו כי אין כוונת "המלכת" בעניינים הקשורים לכיבוד, אלא הכוונה שצריך לבטל את הרצון בפני הזולת. לכן אם אשתו של שמעון מוכנה לבטל רצונה מפני השכנים, כדי לכבד אותם בדרגה הגבוהה ביותר - המלכתם ממש, ייחשב לה הדבר לזכות גדולה. אף על פי שלפעמים הזולת אינו צודק, יש להמליך אותו ולעשות את רצונו. ודאי שיצר הרע טוען כנגד אדם הרוצה להמליך את חברו, כי יש בזה חולשה, שהוא מתבטל לפני חברו. אך יש בזה הוקרת צלם אלוקים של הזולת, וודאי יש עניין בכך.

מר לוי צריך להעביר לאשתו מסר זה, לחזק אותה שזהו מהות האדם, להיטיב לאחרים, ובדרך זו לחנך גם את ילדיו, כך שכולם ירצו להיטיב.

**תרגיל שבועי למשפחה**

כל אחד יבחר אחד מבני המשפחה, לו הוא יוותר במשך השבוע במצב של קונפליקט.

מתוך הספר "חובת האדם בעולמו - סוגיות במוסר ובמידות לכל המשפחה". לרכישת ספרי הסדרה היכנסו להיזברות שופט או חייגו 073-222-1250

- א. חגית
- ב. אהבה
- ג. אהבה
- ד. אהבה
- ה. אהבה
- ו. אהבה
- ז. אהבה
- ח. אהבה
- ט. אהבה
- י. אהבה
- כ. אהבה
- ל. אהבה
- מ. אהבה
- נ. אהבה
- ס. אהבה
- ע. אהבה
- פ. אהבה
- צ. אהבה
- ק. אהבה
- ר. אהבה
- ש. אהבה
- ת. אהבה

לע"נ ר' שמואל בן ר' דב דבורה בת ר' אברהם שמואל הכהן





# סוכר

# בכמות גבוהה

## ילדה חברותית ומקובלת משתפת את חברותיה בסוכרת שלה - ומקבלת תגובה קשה ומשפילה מאחת הילדות. שנים אחר כך, הן סוגרות מעגל

נ אשר הייתי בת שמונה, עלו הורי ארצה מארצות הברית. כילדה, השינוי לא היה קשה או טראומטי, להפך, הכל היה ורוד ונחמד. גם אם היו קשיים פה ושם - זה לא מה שזכרתי, האווירה שבארץ ישראל חיפתה על הכל. גם מבחינה חברתית השתלבותי מצוין. בטבעי אני חברותית מאוד וזורמת, וזה הוסיף הרבה, כי אחרי הכל, ילדה חדשה מאמריקה, עם נעלים ממותגות וקלמר מפוצץ באביזרים חדשים ומעניינים שבארץ עוד לא נראו כמותם, זה בהחלט מושך וקוסם כל אחת. גם המבטא היה יוקרתי ומלא עניין, כי לדבר אנגלית זה פלוס גדול, ובנוסף לכל, הייתי חברה של כולם, עממית ולא מתנשאת, כך שכולם אהבו אותי והרגישו בנח לידי. תמיד ראיתי את הקשיים כפלוס. ככלל, הורי לימדו אותי משהו חשוב מאוד בחיים: איך שתרגיש - ככה יראו אותך. ואני הרגשתי זאת במוחש, הגישה של הורי לעולם הייתה חיובית ואופטימית. תמיד טוב, ומה שלא - תלמד איך לעשות אותו טוב יותר, הדרך הזו נתנה לי המון, היא גם עזרה לי מאוד בהתאקלמות, ובכלל בהתמודדות שעוד נכונה לי.

לאחר תופעות שונות שהחלו להופיע אצלי, כמו יובש קיצוני בשפתיים, חולשה גדולה וצורך לשתות בלי הפסקה כמעט, הורי פנו איתי לבדיקות, בהן נקבע שיש לי סוכרת סוג 1 - שמכונה גם סוכרת נעורים. זוהי מחלה כרונית, שתלווה אותי לכל החיים, וצריך ללמוד איך לחיות איתה. אם מתנהלים נכון, היא יכולה להיות חברה טובה, שצריכה תחזוקה שוטפת שאסור להזניח.

ככה הורי קבלו את הבשורה, וככה הם העבירו לי אותה. בפשטות, בלי דרמות, עם הרבה הסבר ומודעות. כך גם חיברו אותי למשאבת אינסולין אוטומטית, שהייתה פתרון מתקדם אז, ולימדו אותי להשתמש בה ולקרוא אותה נכון. בגיל תשע כבר ידעתי לאבחן את עצמי בעצמי, למדתי לדקור ולפענח, ללחוץ על המשאבה אם צריך, ידעתי ממה להיזהר ובעיקר מה אני חייבת לאכול כדי שלא תיפול לי רמת הסוכר בדם. הכל היה טבעי כל כך, שלא חשבתי שיש כאן משהו שצריך להסתיר. בקלילות סיפרתי לחברותי על השינויים בחיי, ומוכן שהצוות בבית הספר עודכן על ידי הורי. הראיתי לחברות את המשאבה הצמודה. היו הרבה שאלות של איך, כמה ולמה, וניסיתי לענות כמיטב הבנתי. גם מה שלא ידעתי לענות עליו - זכרתי לשאול בבית ולחזור עם תשובה. זה התקבל טוב כל כך, שהחברות שלי היו עוזרות לי, אם שכחתי לאכול,

או הייתי חייבת משהו מתוק. מבחינתי, האירוע הסתיים בזאת. אבל היתה בת אחת, שעד אז ממש אהבתי אותה, שהתחילה פתאום למרר את חיי. ממש חיפשה אותי בכל דרך. לכל מה שעשיתי - היא לעגה, חיקתה, שמה רגליים. לאט ובתחכום רב ממש מיררה את חיי. זה נחת עלי משום מקום. מילדה עם מעמד איתן וחברות בלי סוף, התחלתי להרגיש בשדה קרב, מכבה שריפות ובעיקר מנסה לפענח למה? מה היא רוצה ממני?

לא קיבלתי תשובות, בטח לא ממנה. מבחינתה היא לא עשתה כלום. עיקר ההצקות שלה נסבו סביב הסוכרת שלי. היא לעגה וצחקה על הסוכר בכל הזדמנות, מתקנדסת מול המורות שיש לי ווקמן, והנה, אפשר לראות (בזמנו, לפני עידן הדיסקמן, היה ווקמן שהיה עם קלטות. המשאבה היתה בגודל דומה, כך שהיה נראה מהצד שיש לי ווקמן), והכל בפנים תמימות וחסודות מאוד. היא הלעיטה את הבנות נגדי, ממש השקיעה מאמצים, ולא היה לי איך להתמודד מולה. כשסיפרתי להורי, הם הזדעזעו מאוד, אבל עבדו חכם. הם פשוט לימדו אותי אסטרטגיות כיצד להתעלם ממנה, כמה שאפשר, ומנגד חיזקו לי את הביטחון - מה שעזר לי, לפחות, לא להתייחס אליה כל כך. בהמשך השנים היא התאזנה קצת, אבל אני נזהרתי ממנה מאוד.

אילולא ההורים שלי, הסיפור הזה יכל להיגמר אחרת לגמרי. כמה שניסית לדון אותה לכף זכות ולראות את הטוב שבה, זה התרסק די מהר, כי שוב היה לה מה להגיד. המשכתי את חיי, כשמבחוץ היה נראה שהכל רגיל, חברתית ובכלל, אבל בפנים הייתי פגועה וכעוסה.

כאשר נרשמנו לתיכון, ההקלה שלי היתה גדולה מאוד כשראיתי שהיא לא מגיעה יחד איתי לאותו המקום. סיימתי את הלימודים בבית הספר היסודי, והתחלתי דף חדש בתיכון. גם שם המשכתי במדיניות שלי: סיפרתי מיד שאני סוכרתית. שם עוד היה איזשהו ידע קלוש על המחלה, כך שהיה משהוא

להיאחז בו, אבל עדיין מצאתי את עצמי מסבירה לכל מי שהתעניינה. הכל היה טבעי ומתבקש, וכמובן שהיחס מנגד היה תואם. כולן קבלו אותי ככה, כמות שאני, אני והסוכר שלי. בהבנה גדולה ואפילו בהערכה גלויה. שם נשרו ממני כל הכאב וההקנטות. חייתי חיים מלאים ושמחים. ככה גם התחנתני - הכל היה על השולחן, דבר לא הוסתר, בכנות ושקיפות מלאה. זכיתי להקים בית וזכיתי גם לילדים. המשכתי לנהל את המחלה ולחיות איתה בשלום. שנות הילדות

צללו לתהום הנשייה, עד שפגשתי אותה במרפאת הסוכר בעיר, עם הבן שלה.

ברגע הראשון נבהלתי, דחף ראשוני שהוטבע ממני עוד מאז. ברגע הבא זו היתה הפתעה, גם בשל העובדה שמצאתי אותה עם הילד שלה כאן, והמשמעות ברורה, וגם מהתגובה החמה שלה. היא ממש חיבקה אותי

בחום, כאילו היינו חברות הכי טובות. הכל היה נראה לי מוזר ולא מתואם בכלל, בין הרגשות שהיו אצלי לבין מה שקיים אצלה. סימני הקריאה התערבבו לי עם סימני השאלה. הייתי במיקס גדול. ואז היא הורידה לי את משפט המחץ: "תכירי את הבן שלי, גם הוא סוכרתי, אני חייבת לך הרבה".

את החלק הראשון של המשפט כבר הבנתי לבד, אבל הסוף שלו הפתיע אותי. "למה הכוונה?", שאלתי אותה, מחכה להסבר.

"בזכותך קיבלתי אותו כמות שהוא. ממך למדתי איך לחיות עם זה באווה, בטבעיות, ברוגע. ממך למדתי איך להסתכל על זה נכון ולחיות עם זה נכון, אני כל כך מודה לה' שהביא לי אותך כתקדים. היית לי למודל, השראה, ואת זה אני מעבירה גם לו, שלא



# איזה שליח בחרת לך!

חייגו עכשיו:

**073-222-1212**

**הרב זמיר כהן שליט"א  
השליח שלך למתנות לאביונים**





## "אני מתגעגעת לבן שלי" מהגלגול הקודם

המשך מעמוד 4 <<

במפגש היא תיארה את הניתוחים המורכבים שהיתה צריכה לעבור לאחר לידת בנם השני, והוסיפה פרטים רפואיים אשר לא היתה לה כל אפשרות לדעת. קידרנאת שאל אותה שאלות על חייה כלוגדי, והיא סיפרה לו פרטים ואירועים שהיו ידועים לו וללוגדי בלבד. הוא התרגש מהשיחה עד דמעות, ואמר כי שוכנע כי אכן מדובר בגלגול של אשתו. אחד מבני המשפחה שנכח במקום סיפר: "זה היה כאילו לוגדי, אשתו, דיברה איתו מהעולם הבא".



כשהסיפור המדהים של שאנטי התפרסם בהודו, מהטמה גנדי, מנהיג פוליטי ורוחני בהודו, מינה 15 חוקרים לחקור את הסיפור. הסיפור הפך לסנסציה לאומית בהודו. כשהייתה שאנטי בת 9, היא התבקשה להגיע אל הכפר מאטהורה, בליווי הוריה וחוקרים בולטים. הפתעות החלו לצוץ בפניהם מיד עם הגעת הרכבת לתחנת מאטהורה. שאנטי הראתה את הדרך אל ביתה, אף על פי שמעולם לא הייתה בכפר זה, וכשהגיעה לביתה מחייה הקודמים ציינה: "עכשיו הוא צבוע בלבן, אבל אז הוא היה צהוב". היא ידעה היכן קבור כסף שהחביאה לוגדי, ואף הצביעה על שינויים חיצוניים שראתה בדרכה בכפר.

שאנטי זיהתה את הוריה מהגלגול הקודם מתוך קבוצה בת 50 אנשים, חיבקה אותם ומיררה בכבי. היא זיהתה גם את אחותה של לוגדי, אף שעמדה גם היא בתוך קבוצת אנשים רבים.

חוקרים שהשתתפו במחקר הסכימו כי שאנטי איכשהו זוכרת את חייה במאטהורה, ולא הצליחו למצוא הסבר הגיוני לתופעה. בשלב מאוחר יותר, ד"ר איאן סטיבנסון, יו"ר המחלקה לפסיכיאטריה באוניברסיטת וירג'יניה, שמהווה סמכות עליונה בחקר זיכרונות מגלגולים קודמים, למד גם הוא את המקרה שלה וחקר את המעורבים. הוא כתב כי ההצהרות ששאנטי הצהירה כזיכרונות מחייה הקודמים, תואמות לעובדות מאומות.

זיכרונות מגלגולים קודמים הם תופעה מרתקת, שמוכיחה כי עולמנו אינו רק בעל ממד פיזי וגשמי, אלא גם בעל ממד רוחני. תופעות פאראפסיכולוגיות מעין אלו מדגימות כי באדם קיים חלק נוסף מלבד גופו הפיזי, והוא – הנשמה.

החדשנית שהיתה לי, מה שעוד הוסיף לקנאה שלה. היא פשוט הסתבכה עם עצמה בכל הנוגע למחלה ואלי, היא ראתה אותי כאויבת שחושפת לכולם את החולשות שלה. אף על פי שהדיבור היה עלי בלבד, היא חששה שעכשיו יסיקו את זה גם עליה. כאקט הגנה היא פשוט לעגה לי, כדי שאף אחת לא תחשוב, אפילו לרגע, שיש לה גם... מובן שהיתה גם קנאה עם הערצה, שיצרו מערבולת קשה שהיא לא ידעה איך להתנהל מולה בצורה נכונה. מה שהיה לה הכי קל, זה להקניט אותי. כמה שזה עצוב, זה הכלי היחיד שהיה לה, מה שהיא הכירה. היא ראתה אותי כמישהי חזקה, מובילה. לא חשבה לרגע שאני פגועה ממנה כל כך, ששמתי לב אליה בכלל. מבחינתה אני עברתי לסדר היום, ולא התייחסתי אליה.

כאשר היא עברה לתיכון, היא החליטה לפתוח דף חדש ולהתנהל בשקיפות וטבעיות רבה יותר. היא לא סיפרה כמוני, כי אחרי הכל קשה לשנות פאזה בלי גב תומך מאחוריך, אבל בהחלט שיתפה את החברות הקרובות לה. זה הקל עליה כל כך, שממש נהיו לה חיים אחרים. מכאן היא רק אימצה את השיטה. ועכשיו, אצל הבן שלה, היא החליטה ללכת על הקו הנכון מבחינתה. הכל על השולחן, בדיוק כמו שראתה אותי מתמודדת.

החלטתי לפתוח את הכל, להציף. סיפרתי לה על הצלקות שיש לי ממנה, על הכעס והפגיעה המתמשכת, העלבונות וכאבי הלב שהיא הסבה לי. היא היתה המומה ממש, היא לא האמינה שככה ראיתי את הדברים, ושלמילים שלה היה כזה כוח. היא המשיכה להעריך אותי כל הזמן, רק לא ידעה לתרגם זאת למעשים נכונים. היא ממש התנצלה, וביקשה סליחה ממעמקי לבה.

היום, כאשר היא רואה את הבן שלה בהתמודדות מול החברה, היא ממש מפחדת בשבילו, ועם מה שסיפרתי לה – היא מבינה עד כמה זה מצוי, איך בקלות רבה כל כך אפשר לפצוע לב של בן אדם, ועד כמה זה יכול לרסק ולהכאיב, גם אם הצד השני הוא החלש בתמונה.

עלי, אישית, השיחה הזו הקלה מאוד. הוצאתי את כל המוגלה, והיה לי בהחלט מזור בכך שהצד השני הבין, לקח אחריות והתנצל. סגרת מעגל.

היא הודתה לה שארגן את הפגישה הזו בינינו, בצומת הכל כך סמלית ומשמעותית לשלושתנו – מרפאת סוכר. מה אפשר לומר? סוכר בכמות גבוהה, לפעמים זה דווקא יתרון...



יעבור את מה שאני עברתי".

נשארתי עם מבט לא ברור. פשוט, משהו כאן לא ברור לי, על מה היא מדברת בכלל? היא הרגישה שאני לא ממש בקו איתה. "מה קרה?", היא שאלה. "אני פשוט לא מבינה למה את מתכוונת".

ואז היא המשיכה, מנענעת לי את המרפק. "נו, את לא מבינה? את לימדת אותי איך לקבל את הסוכרת, איך להתמודד איתה, בזכותך אני היום כאן איתו". ושוב, אני לא מבינה.

"אני לא כל כך מבינה", עניתי, וכנראה אז היא הבינה. "את לא יודעת שיש לי סוכרת נעורים?", היא שאלה בתמיהה. ואז נפלו לי כל המרעומים. בומים אדירים בראש, מתפוצצים בלי הפסקה. הסתחררתי. היא. אומרת לי

סימני הקריאה התערבו לי עם סימני השאלה. הייתי במיקס גדול. ואז היא הורידה לי את משפט המחץ: "תכירי את הבן שלי, גם הוא סוכרתי, אני חייבת לך הרבה"

עכשיו שיש לה סוכרת.

הזעם עלה לי מחדש. "אז למה לעגת לי כל כך?!", שאלתי חצי בתרעומת וחצי בתמיהה. היא סיפרה על נקודת המבט שלה. היא, בשונה ממני, גדלה במשפחה שבה המחלה היתה גנאי, משהו שחייבים להסתיר. היא התביישה בזה כל כך, שהיא ממש כעסה שאני באתי ככה וסיפרתי לכולם על עצמי, ובעצם יכולתי לחשוף אותה. לה לא היתה המשאבה



מלון  
לאונרדו ירושלים

שובת הגדול

דרשת שבת הגדול והכנה לליל הסדר

מלון  
בית האלה

• המקובל הרב יצחק בצרי  
• הרב אבנר קוואס

פרשת מצורע- שבת הגדול  
שישי-שבת | י"א-י"ב ניסן · 20.4-19

הבטיחו מקומכם | 073-222-12-70

• הרב חיים זאיד  
• הרב מרדכי חזיזה



# יתומי המלחמה מתחילים לחייך!

עדכון מרגש לקראת חג הפסח הממשמש ובא

מכירים משפחה שהצטרפה למעגל השכול במלחמה? זה הזמן לעדכן אותם: הפסח הזה, הם הולכים לחייך

## משפחה יקרה!

יחד עם כל עם ישראל, הידברות לא מפסיקה לחשוב עליכם. התקופה האחרונה היתה עבור כולנו קשה ועצובה, אבל אתם, אתם הייתם במרכז.

בפסח הקרוב – אנחנו קמים מחדש, מתחילים לחייך, לשמוח ולרפא את הלב.

הידברות מזמינה אתכם לימים של חוויה ושמחה במלון מפואר בירושלים. ימים של כיף ושמחה, ימים של הנאה לאימהות ולילדים... **ללא עלות!**

ליל הסדר, הלילה הכי מתוק ומשפחתי בשנה, יהיה לכם השנה לילה של משפחתיות עוטפת, יחד עם משפחת עם ישראל ומשפחת הידברות, עם חזנים, פייטנים וזמרים, שינהלו את ליל הסדר שלא תשכחו לעולם.

יחד נשב, סביב שולחן אחד ארוך, עם ארבע כוסות ומצות, כרפס וחרוסת.

נשאל "מה נשתנה", נספר ביציאת מצרים – ונאחה את השברים.

## כי מגיע לכם לשמוח, מכל הלב!

בנוסף, הכנו לכם שי מיוחד, ותוכנייה עמוסה ומהנה לימים של פסח.

אז אם אתם מכירים סביבכם משפחה של שכול ויתמות מהמלחמה הנוראה האחרונה, המילים האלה פונות אליכם.

התקשרו עוד היום להידברות, ונשמור להם את המקום הכי טוב.

מספר המקומות מוגבל, אז זה הזמן להזדרז ולשמח את הילדים עם חוויה שכולה הנאה מובטחת.

## הלילה הזה כולו חוויה!



# פסח | תשפ"ד | 2024

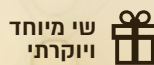
# יחד בריל הסדר

ה-ה של הידברות יחד עם יתומי ואלמנות הלוחמים

## הפסח הזה אתם הולכים לשמוח במלון המפואר בירושלים

### הלילה הזה כולו חוויה!

ליל סדר חגיגי עם רבני הידברות זמרים, חזנים ופייטנים, באווירה חמה ומשפחתית **והכל ללא עלות!**



שי מיוחד ויקרתי



חדרים מרווחים



ארוחת מפוארת

בהשתתפות הרה"ג  
**זמיר כהן** שליט"א

פנו אלינו בהקדם ונשמור לכם מקום טוב!  
לפניות של משפחות האלמנות בלבד: [nofshim@htv.co.il](mailto:nofshim@htv.co.il)





# השיפוטיות - אם כל חטאת

הקב"ה שופט את הנבראים באופן מושלם, אז למה אנחנו "מתנדבים" לעזור לו, ומפרשים את המציאות כשאינן לנו כלים אמיתיים לכך?

שבנו שם, בבית המלון, כמה מפונים מקריית שמונה, וכל אחד נתן את הפרשנות שלו לאירועי הטבח המזעזע ביום שמחת תורה. "איך הם רקדו שם במסיבה מול הפסל", הזדעזע אחד הנוכחים, "במקום ללכת לבית הכנסת, זה מה שעשו. פלא שזה הוליד חרון אף מהשמיים? פלא שדווקא הם נפגעו?". אולי הם בגדר תינוקות שנשבו, הערתי, אבל הבחור הנוסף שישב איתנו שלל את הטענה מכל וכל. "שמעתי שאי אפשר לשפוט אותם ואת הקיבוצניקים כהרוגי מלכות", חרץ, "כי זה לא שהם הלכו להילחם. וחוצו מזה, היום כל חילוני פוגש ביהדות כמה פעמים בחיים. אנשים יודעים שצריכים לשמור תורה ומצוות, אי אפשר לברוח מזה. הם לא תינוקות שנשבו".

הקטע הזה כבר הקפיץ אותי. "אם אתם בקיאים כל כך בחשבונות שמיים, אולי תוכלו להסביר לי למה דווקא החיילים שנהרגו - נהרגו? למה דווקא אנחנו, תושבי הצפון, מפונים מהבתים שלנו במשך חודשים רבים?", שאלתי. "ברור שיש חשבונות שמיים, וברור שהקב"ה מוביל את הכל, אבל בואו לא נתיימר לדעת את כל החשבונות לפרטי פרטים. גם לי היה מאוד לא נעים לראות את הפסל הטמא הזה במסיבה, אבל כשאתם מדברים עליו - הסאב-

טקסט הוא בעצם 'מגיע להם' באופן גורף. למה לא לראות את הדברים עם קצת יותר חמלה והבנה שהיו שם גם אנשים אבודים עם נשמות פצועות? זו היתה גזירה על כל עם ישראל, לאו דווקא רק עליהם".

אם השיח הזה היה מתקיים לפני 5 שנים ומעלה, לא נעים לומר - כנראה גם אני הייתי מפגין בקיאות מרשימה בחשבונות שמיים, ומנתח מה קרה למי שקרה. השיפוטיות תמיד היתה חלק אינטגרלי ממני. לא פלא שהייתי מבקר מוזיקה במשך שנים ארוכות במגזין "רייטינג". פעם, כשכתבתי במקומו ביקורות טלוויזיה, מוזיקה וספרים, הכתרתני את עצמי בנוסף בתואר "מבקר מסעדות" (האמת היא שבעיקר כדי לקבל הזמנות למסעדות בחינם, אבל נניח לזה כרגע). ובכלל, הייתי ביקורתי מאז ומתמיד. כשהייתי מסורתי חשבתי שהדתיים מגזימים, כשחזרתי בתשובה הייתי בטוח שהחילונים חיים בסרט, וגם בחינוך הילדים הייתי בטוח שהשיטה שלי הכי נכונה, הכי חכמה, וגם קצת האשמתי בסתר לבי אנשים שהילדים שלהם לא ממש הלכו בתלם. לי זה לא יקרה, חשבתי.

הכותרת של הטור הזה מסתובבת לי בראש כבר תקופה ארוכה. אנחנו אלופים בלשפוט אחרים, אבל לא את עצמנו. ממרום 44 שנותי עברתי מספיק מקרים עם אנשים שבהתחלה שפטתי, עד שבמקרה או שלא במקרה גיליתי פיסות נוספות מפאזל חייהם - והתמונה הסתדרה והתבהרה עוד יותר. מאז אני משתדל להתייחס כמה שפחות באופן שיפוטי לסיטואציות שבעבר היו מוציאות ממני נחרצות וזעם קדוש.

לא מזמן נפגשתי עם מכר (לא דתי), שהסביר לי בידענות שלדעתו הקיבוצניקים של פעם היו מעורבים בחטיפות ילדי תימן, ולכן היום הם בעצמם חטופים.

דברי האיולת האלה פשוט צמררו אותי. מהיכן הוא בטוח כל כך שדווקא החטופים היו קשורים באופן כזה או אחר לפרשת ילדי תימן? ובכלל, מאיפה הרעיון המוזר הזה? מובן שהשיפוטיות הזו לא מתחילה ונגמרת שם. היא קיימת באולפני הטלוויזיה, ברשתות החברתיות הרעילות, בתוכניות פוליטיות ברדיו. כולם יודעים, כולם מבינים, כולם יודעים את התורה כולה. יש עומס בדעות ואג'נדות - והכל בא ממקום של "אני טוב יותר, אני חכם יותר, אני צודק יותר".

אם אותו אדם שמסביר למה הנרצחים בטבח נרצחו, היה נולד בעצמו בסביבה שלהם, סופג את האנטי לדת, עובר את מכבש שטיפת המוח התקשורתית והחברתית כלפי כל דבר שריח יהודי נודף ממנו, ומקבל משמיים את כוחות הנפש והתבונה שהם קיבלו - מי ערב שהוא לא היה נראה בדיוק



כמותם? ובכלל, למה לשפוט אחרים כשאינן לנו אפילו הבנה של 5% מכלל כוחות הנפש שלהם, המקום שממנו נחצבה נשמתם, הניסיונות שלהם בחיים וכן הלאה? אני רוצה להאמין שהייתי בוחר בטוב, אבל כידוע - אל תדין את חברך עד שתגיע למקומו. רבים מדקלמים את זה כסיסמה נחמדה, אבל רחוקים מאוד מהמימוש שלה בפועל.

ויובה: מובן שיש בסופו של דבר בחירה בין הטוב לרע. אי אפשר לומר על סוחר בחומרים ממכרים שהוא אנוס ושאי אפשר לשפוט אותו; אי אפשר לומר על מחבל שהוא בסך הכל נולד ככה, והפך למפלצת רק בגלל גורמים סביבתיים; וקשה מאוד לומר על כל הגורמים הרדיקליים שפועלים נגד היהדות מתוכנו, שהם "בסך הכל" רוצים דמוקרטיה ושלום. מובן שאני נגד כל מה שהם מייצגים, וסולד מהם באופן הכי עמוק שאפשר. אבל מכאן ועד לתת פרשנות מנומקת לגבי חשבונות השמיים שלהם - יש מרחק. לא מתפקידי לשפוט אנשים אחרים. בוחן כליות ולב עושה את זה טוב יותר מכל אחד מאיתנו. רק לו יש היכולת להבין את התמונה במלואה, את סך הדברים שאדם עבר במהלך חייו, את הגלגולים הקודמים, את מה שבא לתקן כאן וגם את עוצמת הניסיונות שמקיפים אותו. לשבת רגל על רגל ולנתח תמונה מלאה בזמן שראיתי אולי 5% ממנה, זה במקרה הטוב מדומיין, ובמקרה הטוב פחות - חוטא לאמת. כשגדולי הדור מסבירים ומבארים, מובן שזה עניין אחר. אבל לא הגיוני שכל אדם יוכל להציג את הגרסה המלומדת שלו לחשבונות שמיים.

האדם היחיד שאותו אנחנו יכולים לשפוט באמת, הוא את עצמנו. במקום להאשים אחרים בכל הצרות של עם ישראל - עדיף בהרבה שכל אחד יבחן את מעשיו-שלו: האם אני טוב מספיק למשפחתי, למקום העבודה שלי, לשכני וכמובן לבורא עולם? האם אני קובע מספיק עתים לתורה? האם הקב"ה שמח במעש? מה אני תורם לעולם ולסביבה?

במילים אחרות, עזבו אתכם משיפוטיות - השינוי יתחיל מתוכנו. גם זו לא רק סיסמה - זו האמת לאמיתה.

הרב ראובן זכאים

המדור בחסות

נעם  
בר מים היברידי

שאלה בנועם

הבחור החשוב יצחק גבעוני רכש מגבעת חדשה, ותהה כיצד נהגו לחבוש מגבעת בשבת, הרי הוא מאהיל על הראש. מה התשובה?

פתרון החידה מעלון  
פרשת כי תשא:

מותר לפתוח עריסה או לול של תינקות, ולהניח על גביהם את הקרש והמזרון (בלי הברגה). אין בכך משום עשיית אוהל, כי הם עשויים לפתיחה וסגירה, ואין המטרה להשתמש באוויר שתחתיהם, ומעוד טעמים נוספים שתבארו בתשובות קודמות. והוא הדין שמתור לסוגרם בתום השימוש, ואין בזה חשש סתירת אוהל (ילק"ו שבת כ"ר ב' עמוד תקל"ו). ודומה למה שפסק בשו"ע סימן שט"ו ס"ה לענין כיסא של פרקים. וע"ש בתשנ"ב ס"ק כ"ב וכ"ז.

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

יוג'ל בקובק תרמי דיגיטלי מבית אסיקים

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



אסיקים  
טכנולוגיית מים מתקדמת



להזמנות:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!

הידברות

הלכה

באדיבות סוללות למכשירי שמיעה

פינת ההלכה

האם ניתן לברך שהחיינו על פירות הדר כגון תפוזים, קלמנטינות וכדומה, או שאין לברך עליהם שהחיינו מכיון שהם פירות מורכבים?

תשובה

יש אומרים שאין לברך על פירות הדר ברכת שהחיינו מכיון שתחילת עשיית פירות אלו היתה על ידי הרכבה. בן איש חי (פרשת ראה אות יא) ושו"ת מנחת יצחק (חלק ג סימן כ"ה) אמנם מרן הרב עובדיה פוסק שמכיון שההרכבה נעשתה כבר בעצים הראשונים וקצת העצים הם הדרו השני והשלישי של ההרכבה, אין בהם שום איסור ומברכים על פירותיהם שהחיינו. יביע אומר (חלק ה' אורח חיים סי' י"ט) אור לציון (חלק ב' פ"ד אות מ"ה).

סוללות למכשירי שמיעה

מחירי יבואן ישירות לצרכן  
ראיובק אקסטרה  
תוצרת אנגליה  
עוצמה 1.45V



תוקף הסוללות  
עד 4 שנים

מעולה תינם  
עד פתח הבית

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

לגדול!  
סיון רהב מאיר

# מה עם הנקודה?

**שוב ושוב מתארת הפרשה את העשייה במשכן ובבגדי הכהונה, ומשתמשת במילה "וַיַּעַשׂ". אין פה תיאור כללי, מלמעלה, אלא אין-ספור הוראות, פרטים ופרטי-פרטים**

וסיפורים ומשלים מן ההיסטוריה שלנו. שלחתי לך את המייל, אבל החלטתי למחוק את הנקודה שבין gmail לבין המייל com בכתובת הדואר האלקטרוני. החלטתי שהנקודה הקטנה הזו לא מובנת לי, והיא סתם מפריעה".



"סבא, בלי הנקודה שום מייל לא מגיע ליעדו. כל המייל שלך הלך לאיבוד בגלל הנקודה הקטנה הזו!".

"הו, זו בדיוק הנקודה!", ענה סבא. "לא הנקודה במייל, הנקודה בדיון שלנו..."

מכתב שלם הלך לאיבוד, וכל הטכנולוגיה והמחשבים בעולם לא עזרו, והכול כי החלטתי לא לשים נקודה. אלה הכללים. הנקודה הכי קטנה – חשובה ומשפיעה. אני כמובן לא משווה את כתובת המייל למצוות, אבל אני מקווה שתביני עד כמה נקודה אחת קטנה היא חשובה, עד כמה יש משמעות לכל פרט קטן שנראה לנו שולי. גם בעולם הרוחני יש קודים וסימאיות. את מוזמנת ללמוד אותם לעומק".

**נקודה למחשבה:** מתי בחיים אתם מרגישים שהפרטים הקטנים מעמיסים עליכם ומתישים אתכם? איך אפשר לשפר את היחס שלנו לעשייה כזאת?

לרכישת הספר "לגדול" של סיון רהב מאיר, הכנסו להידברות שופט או חייגו: 073-222-1250

"סבא היקר", ישבה נועה וכתבה לסבא שלה, שגר בארצות הברית, "למה ביהדות יש כל כך הרבה מצוות והלכות? למה הירידה הזו לפרטים הכי קטנים? מה זה משנה איך בדיוק נוטלים ידיים כשקמים בבוקר, ואיך מניחים תפילין? למה אנחנו זקוקים לכל ההוראות הקטנות האלה, לא מספיק להאמין בלב?".

נועה סיימה להקליד, שלחה את המייל לסבא, וחירתה לתשובה. שבוע חלף, וסבא לא ענה לה. היא ידעה שהכול בסדר, כי סבא דיבר והתכתב עם ההורים שלה, אבל היא – לא קיבלה ממנו שום תשובה.

כעבור שבוע התיישה נועה שוב מול המקלדת, וכתבה: "סבא היקר, האם אין לך תשובה לשאלה שלי? האם בעצם אתה מסכים איתי, ואני צודקת? כלומר, האם העיסוק היהודי בכל כך הרבה פרטים קטנים הוא מיותר?".

כעבור כמה דקות היא קיבלה בחזרה את המייל הבא: "נועה נכדתי האהובה, יש כמובן תשובה לשאלה שלך. לכל מצווה ולכל מעשה קטנטן יש השפעה על העולם כולו. חלק מהמצוות מובנות לנו, חלק לא, אך לכל פרט יש משמעות. כתבתי לך על כך באריכות, עם דוגמאות



טריזיה

### מהי "שבת שירה"?

- א שבת שבה קוראים את שירת הבאר
- ב שבת שבה קוראים את שירת הים
- ג שבת חתן
- ד שבת שיש בה ברית

### מי חיבר את הפיוט "לכה דודי"?

- א רבי ישראל נג'ארה
- ב רבי אלעזר הקליר
- ג רבי שלמה הלוי אלקבץ
- ד רבי משה אלשקר

### איזה פרק תהלים נוהגים לומר בכל יום באלול ובתשרי?

- א פרק קי"ט
- ב פרק ק"ד
- ג פרק כ"ז
- ד פרק א'

### מי היתה המדינה היחידה שהצילה יהודים בשואה כהתנגדות לנאצים?

- א הולנד
- ב שוויץ
- ג שבדיה
- ד דנמרק

### אלו שבטים ביקשו נחלה בעבר הירדן המזרחי?

- א בנימין ויהודה
- ב ראובן, נפתלי ושמעון
- ג ראובן, גד וחצי המנשה
- ד לוי וזבולון

פתרון החידות מפרשת כי תשא:  
א. ב. רבקה אמנו, ב. דבורה, ד. אחשוורוש ואסתר המלכה, ב. שבת

**הזוכה מעלון פרשת בשלה: הלל יעקב כהן**

שלחו אלינו למייל TRIVIA@HTV.CO.IL יחד עם כתובתכם ומספר הטלפון שלכם, וציינו בכותרת את שם הפרשה. בין הפותרים נכונה יוגרל הספר "אורו של האר"י הקדוש" מאת אריה מאיר מתנת הידברות שופט.



תשא  
משה

# הפנור

## ידעתם שהפנור יכול להשמיע קולות של חתול, צפור ואפילו פרה?

של חתול מספן, עד כדי כך שהשכנים דפקו בדלת, כדי לבדק אם יש לנו בבית חתול פצוע שצוק לעזרה... כמעט התיאשתי. כבר השבתי להפסיק לנסות לגנו, ולתלות את הפנור על הקיר כקשוט, אבל אז הקדוש ברוך הוא זכה אותי לגלות דבר מפלא: שמתיל לב שהחריקות שנוצרות מהפנור דומות ממש לקולות של חיות. הגלחתי להפיק קולות שדומים לצינצי צפורים, ליללות חתול ואפילו לגעית הפרה. המשחק המעגני הזה נתן לי כוח ושמחה להמשיך ולנסות, עד שהצלחתי להפיק מנגינות מפלאות.



שבת שלום, ילדים! שמיי יגיר קליניסקי. אני שר ומנגן בכלי נגינה רבים. בעזרת ה', בשבועות הקרובים נצא יחד למסע מיוחד, שבו אסביר לכם על כלי נגינה מיוחדים, ואפילו על כלי נגינה נדירים, שאולי לא פגשתם מעולם. הצטרפו אלי למסע, והפירו את עולם המוזיקה מוזית יהודית.

היום נכיר את הפנור. הידעתם שהרבה אנשים טועים וחושבים שהפנור הוא כלי ממשפחת כלי המיתר, כמו הגיטרה? האמת היא, שהפנור שיך למשפחת כלי הקשת, כמו הצ'לו והויולה, וזאת בגלל שצורת הנגינה בו היא על ידי העברת הקשת על המיתרים. כשהתחלתי לנגן בפעם הראשונה, הרגשתי בחלום. אחרתי את הפנור, נסיתי לנגן – אבל הגלילים שהפנור השמיע היו דומים יותר לחריקות, או ליללות

בשבוע הבא אספר לכם בעזרת ה' על פנור של דוד המלך, נלמד על מבנה הכלי ונמשיך במסע שכלו נגונים. שבת שלום!

מעובד לפי סדרת "תשמעו משה" עם יגיר קליניסקי, מתוך אתר עולם הילדים של הידברות



להזמנות 073-222-1250

חפשו הידברות שופט



אריזה חדשה

# חבצת מטרופ 20% הנחה

## המיוחד לילדים שלכם

### דיסק און קי - תוכניות לילדים

USB מעוצב המכיל פרקים לצפייה מתוכניות הילדים המושקעות והחינוכיות של הידברות בנפח של 32 ג'יגה







זוהרה שרביט

## כולסטרול



מהו כולסטרול,  
למה הוא חשוב,  
ואיך נזהרים ממנו?

לכולסטרול יצא שם רע, ולא תמיד מסיבה מוצדקת. לפעמים במהלך המאמץ שלנו לשרפת הכולסטרול ולצמצומו, אנחנו שוכחים שזהו מרכיב חיוני בכל תא מתאי גופנו. למעשה, אין חיים ללא כולסטרול.

כולסטרול הוא תרכובת אורגנית שנמצאת בקרום של כל תא ותא מתאי הגוף. לכולסטרול חשיבות רבה בתפקוד תקין של הגוף: יש לו חלק בבניית קרומי התאים, ההורמונים, הוויטמינים, מיצי המרה והסטרואידים. חומרים המכונים ליפופרוטאינים מעבירים את הכולסטרול בזרם הדם, ומפזרים אותו בכל אזורי הגוף.

ה-LDL (הכולסטרול ה"רע") נושא את הכולסטרול מהכבד, שם הוא נוצר, אל התאים שזקוקים לו.

ה-HDL (הכולסטרול ה"טוב") אוסף את הכולסטרול העודף מהתאים ומחזיר אותו לכבד, שם הוא מתפרק ומופרש מהגוף, או עובר עיבוד מחדש.

בעצם HDL - מסייע להרחקת LDL - ממחזור הדם, וכך מקטין את שקיעתו בדפנות כלי הדם. כדי לצמצם את ה-LDL ולעלות את ה-HDL, כדאי להקפיד על תזונה נכונה שתחסוך לקיחה של תרופות.

סיבים תזונתיים מסיסים יכולים להפחית בצורה ניכרת את רמת הכולסטרול הרע בדם, וכן את הסיכון לפתח מחלות רבות נוספות. הם נמצאים בשיבולת שועל, אורז מלא, קטניות חמוס, עדשים ומאש. הקפידו לאכול סיבים מסיסים בכל ארוחה, כמו דייסת שיבולת שועל עם פירות מגוונים. הוסיפו יותר פירות וירקות בעלי צבעים עזים, והקפידו לאכול לפחות 5 סוגים של ירקות טריים או מבושלים ביום.

שמן זית מעלה את רמת ה-HDL בדם. קימות אין ספור אפשרויות לשימוש בשמן זית, כמו להוסיף לירקות, לרטבים, לסלט חי וכו'. שום ובצל הם תוספת טובה לתבשילים. הם מסייעים בהפחתת רמת הכולסטרול ה-LDL ולהעלאת רמת הכולסטרול הטוב. עשבי תיבול ועלים ירוקים עשירים בנוגדי חמצון מונעים את חמצון הכולסטרול. אגוזי מלך מפחיתים רמת כולסטרול וטריגליצרידים בדם. אכלו חופן מהם מידי יום.

להזמנת חוגי בית בהשתתפות הגב' זוהרה שרביט (ללא עלות), חייגי 073-2221290

נשלח לצוות עליה לבוא אל המלך, להתחנן לו ולבקש מלפניו על עמה!  
יש רגעים בחיים שמרגישים שהשמיים נפתחים. זה קורה כשהכל סגור מלמטה ואז זה נפתח מלמעלה.

המלכה אסתר מבינה, המלכות, הכתר, כל זה - בשביל הרגע הזה. היא שולחת למרדכי: "לך פְּנוֹס אֶת כָּל הַיְּהוּדִים הַנִּמְצָאִים בְּשׁוֹשָׁן, וְצוּמוּ עָלַי, וְאַל תֹּאכְלוּ וְאַל תִּשְׁתּוּ שְׁלֹשֶׁת יָמִים לַיְלָה וַיּוֹם. גַּם-אֲנִי וְנַעֲרָתִי אֲצוּם כֵּן; וּבְכֵן אָבֹא אֶל-הַמֶּלֶךְ אֲשֶׁר לֹא-כִדְתִּי, וְכִאֲשֶׁר אֲבַדְתִּי...".

אומר המלבי"ם דבר נפלא: המלך ציווה שאף אחד לא יוכל לבוא אליו, אבל מעולם לא עלה על דעתו שהגזירה הזו תכלול את אשתו המלכה. המלכה היא לא כולם, המלכה היא מלכה! ולכן, אחרי שלושה ימים של צום, של בכי, של פחד וחלחלה, כשהיא לובשת מלכות ועומדת לפניו - היא נושאת חן בעיניו. הוא רואה אותה - מלכותית כל כך, ועם זאת ענווה ופשוטה כל כך... השילוב הזה הוא קסם, זה מוצא חן בעיניו, והוא מושיט לה את שרביט הזהב.

המלך הוא השם יתברך, ואסתר המלכה מלמדת אותנו איך עומדים לפני המלך. קודם כל תבואי. אל תפחדי, את מלכה, השער אף פעם לא סגור בפניך. התנערי מעפר ולבשי מלכות. בואי מלכה, **אבל עמדי בפתח בעיניים מצפות.** כשהמלך רואה את אסתר המלכה, שכל הארמון לפניו, אבל היא מרגישה כאחד העם, פשוטה וכנוונה - הוא מושיט לה את השרביט, וזה הסוד - **מלכות בפשטות.**



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

אל תפחדי, את  
מלכה. השער  
אף פעם לא  
סגור בפניך



קול נשמע ברחבי הממלכה בשושן הבירה: "כל איש ואשה אשר יבוא אל המלך אל החצר הפנימית אשר לא יקרא - אחת דתו להמית, לבד מאשר יושיט לו המלך את שרביט הזהב וחייה!".  
דווקא עכשיו? שואלת המלכה. היא פוסעת בחדרה הלךך ושוב, מצחה חרוש קמטים. הלב כואב, כל כך כואב, מי היה מאמין? ברחובות בני עמה מחלקים שק ואפר...

היא מביטה בשמלתה הנוצצת. הן, ריבוני, זולגות עיניה היפות דמעות רותחות... יהלומים? כולי עטופה יהלומים, כשהיהלומים שלך, בניך הרחומים, עטופים בשק, שרויים בסכנת השמדה! הפור נפל, היא יודעת! היא יודעת יותר מכולם עד כמה הסכנה המרחפת גדולה. המן מסתובב לו במסדרונות הארמון מאושר, מחייך בערמומיות ויורה זיקי אש לכל העולם במבטו המרושע... הו השם!

הכתר כבד לה כל כך על הראש, "אני חייבת להגיע אל המלך...". היא לוחשת, "אבל, מה אעשה ואני לא נקראתי לבוא אל המלך זה שלושים יום?".

הנקישות החלושות בדלת מזניקות את המלכה אל הפתח. "התך מחכה לך בטרקלין, מלכתי...", אומרת המשרתת היהודייה, "הוא אמר שזה דחוף!". מסר ממרדכי, נרעדת המלכה. היא רצה אל הטרקלין, מצפה לשמוע איזו בשורה טובה, משהו... אבל לא. מרדכי זורק את הכדור הכבד הזה אליה, עליה... התך

## פינת המומחית

### לקום מחר בבוקר

מה עושים כשהילד מתקשה לקום ולהגיע ללימודים בזמן?

מיציאה לבית הספר, והסבירו לו שהלימודים הם שלו, והוא אחראי עליהם. כדי שלא תצטרכו להעיר אותו, תקנו לו שעון מעורר לפי בחירתו, שיעיר אותו כשיגיע הזמן. את השעון הוא יכוון, כי זה עניין שלו. פנקו אותו בקפה או משקה אחר ועוגייה או משהו אחר, דבר שיוכל להיעשות רק אם יקום בזמן ויישאר פנאי בידו.

תנו לילד להבין את האמת: ההחלטה מתי לקום היא שלך. היציאה מהבית בשעה מסוימת היא שלך, להגיע לכתה בשעה שצריך להגיע זו חובה. אנחנו פה בשביל לעזור לך ובשביל להקל עליך, אבל לא כדי לפעול במקומך.

במקביל, בדקו אם אין סיבה שגורמת לו לרצות להימנע מהגעה לבית הספר בבוקר. (מנוחה פוקס, סופרת ומומחית להליכי חינוך)

בן ה-8 שלנו לא מתעורר בבוקר כשאנו מעירים אותו. הוא מסתובב לצד שני ונרדם שנית. כשקם, מחפש בגדים המון זמן או נזכר שצריך לעשות כל מיני דברים לא חשובים. הוא מאחר לכיתה כמעט בכל בוקר. איך אפשר להעיר אותו בזמן ושילך בזמן לכיתה?

ילדים רבים מתקשים להתעורר בבוקר. הרבה יותר נוח להמשיך לישון מאשר להתחיל לעבוד, ויציאה ללימודים, כמה יציאה לעבודה. הבעיה מתעצמת כשאנו, ההורים, עומדים לילד על הראש ומזרזים אותו, מה שנותן לו להבין שהאחריות להליכה בזמן היא עלינו, ההורים. אם האחריות על ההורים, מה, בעצם, רוצים ממנו? שבו יום אחד עם הילד, לא בשעה שאתם בלחץ

נותרו תאריכים  
פנויים אחרונים!

להזמנת הרבנית לכל כנס  
או הפרשת חלה, חייגי:

052-602-8914



הרבנית חגית שירה

בערב תפילה וישוניה

לקירוב הגאולה ♥ הכי מרגש. הכי מעצים. הכי חזק

# שליח כן בוחרים!

## השליח הנאמן מכולם למצוות מתנות לאביונים

**המקרים הקשים ביותר**  
שמגיעים רק לרב זמיר שליט"א  
ואושרו על ידי הועדה שמונתה על ידו



**מצווה על בטוח**  
להיות בטוח שהכסף שלך  
מגיע לעניים שבאמת זקוקים



**תפילת מזכה הרבים**  
בעיצומו של יום הפורים יעתיר  
הרב זמיר כהן עבור הישועה שלך



כמות  
מוגבלת

הגביע הנדיר בחריטה אישית  
של הגאון רבי חיים קנייבסקי זי"ע



אתם היסטוריה

קחו לכם את השליח הנאמן:

073-222-1212

חייג  
עכשיו



**לעילוי נשמה** / מריקה מרים לוי בת יעקב ושרה / פונגדה בן טורי / יעל בת  
זלפה / אסמרו בת ג'ט / עליזה בת שרה כהן / שילת לאה בת עליזה בן הרוש / קובי  
יעקב ביזאוי בן מרים / משה בן כמונה / נסים שלום בן מרים **רפואה שלמה וכל**  
**הישועות** / חנה מאירה בת סעדה / משה ואריאלה מלכה בן חסיבה / תומר בן אילנה /  
אילנה בת מחבובה **בריאות פרנסה נוחת** / משה בן רחל ואלישבע בת מיכל

העלון  
מוקדש

להקדשת העלון

חייגו 073-222-1388

שלוחה 3