

הידברות

עונג שבת

כרשת חוקת | גליון 306 | ז' תמוז תשע"ז

תגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

הפצת העלון - 073-2221388
 www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"ג אריה בן שרה | לע"ג פונגדה בן טורי | לע"ג מטילדה בת רבקה | לע"ג סעדיה סיאני בן יחיא | לע"ג אסתר כהן בת מרים לרפואה שלימה וכל הישועות חיה מזל בן רובנה רובינה

הקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת		מזג אוויר
מוצ"ש	מוצאי שבת	ר"ת
21:05	20:30	ירושלים
21:03	20:33	חל אביב
21:07	20:34	חיפה
בחטות יקבי ירושלים	21:03	20:30
	19:25	באר שבע

תוכחה נכונה

כיצד יתכן שמשה רבנו שינה מצוייו ה', והכה את הסלע במקום לדבר אליו?

ראש ארגון הידברות - הרב זמיר כהן

התורה מספרת מעשה שבמבט ראשון מעורר תמיהה. הקב"ה מבקש מגדול הנביאים משה רבנו ע"ה לדבר אל הסלע, ככתוב: "קח את המטה והקהל את העדה אתה ואהרן אחיך ודברתם אל הסלע לעיניהם ונתן מימיו", אולם משה רבנו נוהג אחרת ממה שצווה: "ויקהלו משה ואהרן את הקהל אל פני הסלע ויאמר להם שמעו נא המרים המן הסלע הזה נוציא לכם מים. וירם משה את ידו ויך את הסלע במטהו פעמים ויצאו מים רבים" (במדבר כ, ח-יב).

ויש להבין, הכיצד שינה משה רבנו מדברי ה' יתברך, הלא "בכל ביתי נאמן הוא", ומעולם לא הפיל דבר מצוייו ה'?

בביאור חטאו של משה רבנו, נחלקו הרמב"ם והרמב"ן. הרמב"ם מבאר שמשה נתבע על צורת התוכחה שהוכיח את ישראל "שמעו נא המרים". מנהיג המוכיח את העם, אין ראוי שיכניס כינוי גנאי בדבריו, אלא צריך להנהיגם "כפאטר ישא האמן את-הינק" (במדבר יא, יב). אבל לא היתה עליו תביעה מדוע היכה את הסלע, שהרי אמר לו הקב"ה: "קח את המטה". אולם הרמב"ן מבאר שהיה לו לדבר עם הסלע ולא להכותו, ולכן נענש.

הרב לוי יצחק מברדיצ'וב מבאר בספרו "קדושת לוי" כי שני ביאורים אלה דברי אלוקים חיים הם, ואין כאן מחלוקת. חוק טבע הטבעי הקב"ה בבריאה, שאיש התורה, המוכיח את העם בדרכי נועם ובמתקנות, ומביאם על ידי כך לעשות את רצון ה' מתוך אהבה ושמחה, כאשר הוא גוזר גזרה על הבריאה, אף היא ששה ושמחה לעשות רצונו, מבלי



העלון טעון גניזה | נא ליהימנע מקריאת המודעות הפרסומיות בשבת

2 שלום עם הפלסטינים? דניאל בלס

3 זבוב שנוצר מפיצוץ הרב יגאל כהן

4 החיובי שבשונה הרב זמיר כהן

6 לא מסונן, נקי צופיה

10 מתנת התונה (ב') חיים ולדר

14 2,000 זוגות בשנה אבנר שאקי

15 עומד בשער הרבנית ימיה סורחי

ניתן להפיץ בבתי כנסת, במקומות עבודה, במקומות ציבוריים, בקרב השכנים ועוד.

חייגו 073-2221388 או שלחו הודעה לווטסאפ 052-9551592
 ההפצה, החל מהחודש השני, כרוכה בתשלום סמלי על השתתפות בהוצאות המשלוח והדפוס.

רוצים להפיץ את עלון הידברות חודש ראשון בחינם?

שאל את הרב

הרב אברהם יוסף, רב העיר חולון

מה מברכים על צנימים דקים, שקונים באריזה בחנות?
 צנימים הנמכרים באריזה עשויים לכתחילה באפייה יבשים, ולא היה עליהם שם לחם, שאח"כ ייבשו ועשו ממנו צנימים, ולכן ברכתם בורא מיני מזונות.

חלות לשבת שמכניסים לתנור ועושים מהן צנימים - נשאת ברכתם המוציא, כיוון שאפייה אינה מבטלת אפייה.
 אדם שנפטר, ונקבר יום למחרת - לפי איזה תאריך קובעים את האזכרה של 12 חודשים, ושל 11 חודשים?
 בי"א חודש אין עורכים אזכרה, אלא

מפסיקים לומר קדיש למשך כמה ימים. האזכרה בי"ב חודש היא האזכרה העיקרית, כיוון שביום זה מעמידים את הנפטר לדין, וזכות דברי התורה והברכות יועילו לעילוי נשמתו. לכן זמן האזכרה הוא לפי יום הפטירה, ואין כל הבדל בין השנה הראשונה לאבל לדין השנים הבאות.



היהודי החושב



מרוקו ואלג'יריה שבאפריקה) - אך שוב הובסו בנס נגד כל הסיכויים. אז חזרה רצועת עזה לשליטת ישראל.

כיום חיים ברצועת עזה כ-1.75 מיליון תושבים, ולמרות שהפלסטינים לא היו עם, כיום הם ללא ספק עם, הנמצא תחת שלטון ישראל.

השמדה ללא תנאים

היה ניתן להגיע מזמן להסכם שלום עם הפלסטינים, אלמלא דרשו שליטה בכל ארץ ישראל, ופעלו פעולות טרור אכזריות במטרה להביא להשמדתנו המוחלטת. בנוסף, מאבקים פנימיים יצרו קבוצות מפולגות בעזה הנלחמות ביניהן, ללא שהקימו ממשלה מאוחדת שניתן להגיע עמה להסכם שלום קבוע (מכאן נובע הביטוי "אין פרטנר לשלום").

באופן אירוני, למרות מפגעי הטרור, מספקת המדינה כיום לרצועת עזה שתחת שליטתה חשמל ומים, אך אינה יכולה לתת להם עצמאות מדינית (לדוגמה, פתיחת שדות תעופה ונמלים חופשיים, בהם יעבירו טילים וכלי נשק), בשל הכרזות מנהיגיהם השונים על כוונותיהם להשמדת ישראל.

המשך בעמוד 11 <<

שלום עם הפלסטינים?

מנין הגיעו הפלסטינים, ומדוע כרגע אין לנו פרטנר אמיתי לשלום?

1948 למנינם, עת ההכרזה על הקמת מדינה יהודית, פרצה "מלחמת השחרור" (הנקראת גם בשם "מלחמת העצמאות"), כאשר מדינות ערב הגדולות יצאו להילחם בישראל במטרה להשמידו כליל בעזרת ערביי הארץ. אך בחסדי שמים הביסה אותם ישראל נגד כל הסיכויים (במלחמות אלו נכבשו גבולות "הקו הירוק", שהם שטחים שנוספו מעבר לתוכנית החלוקה של האו"ם).

הפלסטינים הראשונים

שנה לאחר הניצחון במלחמה, חילקה ישראל את ערביי הארץ, ושלחה את רובם אל שליטת ירדן בגדה המערבית, ואל רצועת עזה שהיתה בשליטת מצרים.

רק מאז הקמת המדינה בשנת 1948, חקלאים ופליטים ערביים אלה התחילו לכנות עצמם יחד בשם המשותף "פלסטינים", לא פחות ולא יותר, כדי לזהותם כצאצאי הפלשתים שנלחמו בעם ישראל לפני 3000 שנה!

לאחר 19 שנה, בשנת 1967, פרצה "מלחמת ששת הימים" בה קמו שוב כל מדינות ערב להשמידו (בתוכן מצרים, ירדן, סוריה, עיראק, ערב הסעודית, לוב, סודאן, ואפילו תוניסיה,

בכתבה הקודמת עסקנו במוצא הפלסטינים. **אבי שאל "מנין הגיעו הפלסטינים לארץ ישראל? ולמה הם חושבים שהארץ שייכת להם? האם אין מצב לשלום?"**

הבריטים כבשו בשנת 1917 למנינם את ארץ ישראל, ותכננו לחלקה בין המתיישבים היהודים לבין הערבים הנוודים והפליטים שנודדו לארץ, אשר היו חסרי מוצא משותף. האו"ם הציע בשנת 1947 את "תוכנית החלוקה" של הארץ לשתי מדינות, יהודית וערבית. אך בעוד היהודים הסכימו לחלוקת הארץ ולהסכם שלום, הערבים תבעו את הארץ כולה ודרשו לגרש את כל היהודים לימים! כך הקדימו היהודים את הערבים בהקמת מדינה עצמאית בחסות הבריטים והאו"ם. מדהים כיצד תזמונה ופרטיה הבלתי צפויים של ההיסטוריה שזורים זה בזה כבמלאכת אומן, כדי להוביל למצב הקיים.

מלחמת השחרור וחלוקת הארץ

גם לאחר הקמת המדינה, ישראל היתה עשויה לחיות בשלום עם הערבים החקלאים והפליטים שנוספו אליהם בשטחי ארץ ישראל, אלמלא ביקשו הערבים להשמידו ולהשתלט על כל הארץ. בשנת



הרב שי עמר

על סדר היום



שלהם היה רב גדול, והסיבה שהם לא לוקחים כשרות בד"ץ, זה כי לטענתם הכל חלילה זה ענין של כסף. ומצוי במסעדות שבעל המקום אומר "התעודה עדיין לא הגיעה" או "אנחנו במשא ומתן איתם". ודאי שתשובות אלו אינן מספקות מי שחפץ בכשרות. ד. לצערנו, יש שמספרים לבעלי השמחה שלפני חודש או חודשיים רב מפורסם או צדיק ידוע היה כאן ואכל, לפעמים אחרי בירור קצר מתברר או שהרב לא היה, או שהרב היה אבל בא לסדר חופה או להיות סנדק, אבל לא אכל כאן. ה. יש בעלי אולמות ומסעדות שטוענים שאין להם הכשר בגלל שה' ירחם הם פותחים בשבת, אבל למעשה "הכל בסדר". ודאי שלא ניתן לסמוך על זה למעשה. יש עוד כמה בעיות כשרות במושג החדש הזה של "כל המוצרים בד"ץ", ומה שהזכרנו זה חלק מהם.

כשרות באולמות ומסעדות

מה אומרות המילים "כל המוצרים בד"ץ"? האם תעודת משלוח של בעל האולם מספיקה להוכיח את רמת הכשרות במקום? איך מתמודדים עם "שמעתי" ו"אמרו לי"? מדריך הלכתי, חלק א'

אנשים, צריך מערכת שלימה של בישול ומבשלים הכוללים עובדים ופועלים, וללא פיקוח צמוד ומתמיד עלולים להיכשל באיסור "בישולי גויים" ובאיסורים רבים נוספים. ב. לעיתים בעל המקום מראה ללקוח תעודת משלוח, המוכיחה שאכן הבשר והעופות הם בכשרות הבד"ץ שהוא מבקש. אך זה עלול להכניס אותנו בלי לשים לב למלכודת כשרותית, מכיוון שלא פעם בעל המקום, משיקולים כלכליים או שיקולים אחרים, רוכש כמות מסוימת של אותה כשרות שביקשו, והוא אפילו מראה "תעודת משלוח", אבל אף אחד לא מעלה בדעתו שהוא אכן קנה מאותה כשרות, אבל מעט מאוד ביחס לכמות הנדרשת, ואת שאר הבשר והעופות (והמוצרים) הוא קנה מהכשרים אחרים, או... "זהו רחום יכפר עוונ". ג. ישנם בעלי אולמות שיש להם כח שכנוע עצום, שמסבירים דקות ארוכות ללקוח שהם אוהבי תורה ואוהבי חכמים, ותומכים בישיבות ומפעלי חסד, והסבא

תחום האולמות והמסעדות הוא מורכב, ורבים נבוכים בשעת מעשה לאחר שהזמנו אולם וכדומה, ואז מתעוררות שאלות מורכבות, הדורשות בלי ספק שאלת והכרעת רב מורה הוראה.

ראשית, קודם שסוגרים עם אולם שמחות או גני אירועים, יש לבדוק ולברר ביסודיות את רמת הכשרות, ולא להסתמך על שמועות של "אמרו לי":

1. שהאולם הוא בכשרות בד"ץ, היינו שיש לאולם תעודת כשרות בת תוקף עם חותמת הכשרות. במקום של חשש תעודה מזויפת וכדומה ניתן לברר זאת בטלפון של משרדי הכשרות.
2. כיום יש תופעה מדאיגה שצוברת תאוצה גם במקומות של אנשי תורה, המתפרסמת בסגנון של "כל המוצרים בד"ץ" או "אירוע מהדרין", ולפעמים נוקבים בשם הבד"ץ. הבעיות בזה הן: א. גם אם נניח שזו אמת, הרי מוצרי בד"ץ אינם מספיקים כדי לערוך סעודה למאות

סדרנו לכם את המומחים: הרב שמחה כהן והרב אבנר קוואס



סדנא לחיזוק הזוגיות

3 מפגשים | בימי ראשון | בין בשעות 19:00-22:00
 החל מתאריך כ' בתמוז 16/7
 בבית הידברות - רח' אריה שנקר 20 פ"ת
חייגו: 073-222-1300

בואו להשקי בדבר האמיתי





איכות החיים

להחליט ולעשות

יש בחיים הזדמנויות חשובות, שצריך לשים לב אליהן ולא להחמיץ אותן

כל הבריאה התחילה מ'נקודה' אחת - מהחומר ההיולי, שאותו ברא הבורא תחילה, וממנו ברא את כל העולם כולו.

כל בני האדם עלי אדמות הם בניו של אדם אחד - אדם הראשון, וממילא כולם מחוברים באופן כלשהו זה לזה, ולכולם תשתית גנטית בסיסית זהה ומשותפת. האדם נוצר מן העפר, ולכן כל החומר בעולם מחובר. זו גם אחת הסיבות להשפעה שיש למעשיו של האדם על כל העולם הסובב אותו.

בזוהר הקדוש (חלק א' דף ס"א) מובא: "וירא אלוקים את הארץ והנה נשחתה" - אמאי (-למה) נשחתה, בגין (-בגלל) 'כי השחית כל בשר את דרכו'."

כלומר, בתקופת נח קלקלו בני האדם את מעשיהם, ובכך גרמו לכל הבריאה כולה להימשך אחריהם, ואפילו בעלי החיים התנהגו באופן של השחתה לא טבעית. גם האדמה עצמה "נשחתה", ובמקום להוציא חיטים הוציאה גרעינים שחורים (בראשית רבה כ"ח, ח). "את מוכרחה להכניס אותי לרופא עכשיו, מיד! שתיתי רעל מסוכן!"

"מצטערת", מושכת המזכירה בכתפיה, "אני יכולה לקבוע לך תור רק לעוד שישה שבועות".

"עוד שישה שבועות? אני עלול למות עד אז!".

"אין דבר. אפשר יהיה תמיד לבטל את התור".

יש בחיים הזדמנויות חשובות, שצריך לתת את הדעת עליהן, כדי לא להחמיץ אותן. אם אתה מרגיש איזשהו רגש של קדושה מתעורר בך, אם אתה חש רצון פנימי להשתנות, כדאי להחליט מיד, בהחלטה חזקה, לעשות משהו בנידון!

חשוב מאד להחליט גם מה לעשות, ואז לממש את ההחלטה - לפעול ולעשות! מאחר שכל מעשה שאתה עושה, משפיע על עצמך ועל כל העולם כולו, יש חשיבות גדולה מאד לכל מעשה שלך.

וכך מובא ברמב"ם:

"לפיכך צריך כל אדם שיראה עצמו כל השנה כולה, כאילו חציו זכאי וחציו חייב, וכן כל העולם חציו זכאי וחציו חייב. חטא חטא אחד - הרי הכריע עצמו, והכריע את כל העולם כולו לכף חובה, וגרם להם

השחתה. עשה מצווה אחת - הרי הכריע את עצמו, והכריע את כל העולם כולו לכף זכות, וגרם להן תשועה והצלה. זה הוא שנאמר 'וצדיק, יסוד עולם' (משלי י', כ"ה), זה שצדיק עצמו הכריע את כל

העולם כולו והצילו" ("הלכות תשובה" פרק ג', הלכה ח').

FHT - שיטת הרב פנגר להעצמה אישית, ניקוי רעלים רוחני, ריפוי טבעי וטיפול במחלות פיזיות באמצעות מגע יד.
לרכישת ספרי הרב פנגר חייגו להידברות שופר: 073-222-1250



יגל לבי

זבוב שנוצר מפיצוץ

האם בשר יכול לרקוד? ומהי הבעיה בתאוריית המפץ הגדול?

בכל אברי הגוף, אפשר להתבונן ולגלות גאונות עצומה בכל אבר ואבר בגוף האדם, בגמישות המיוחדת שיש בו, ובמיקומו בדיוק במקום הנכון, כדי שהאדם יוכל לתפקד ובמיוחד במוח האדם. שמעתי בשם מדען ידוע, שבארה"ב ישנם שלשה מחשבי על שמנתחים את כל הנתונים הביטחוניים הכלכליים והסטטיסטיים של 250,000,000 תושביה, ואלו המחשבים הכי משוכללים, הכי סודיים, והכי גדולים בעולם. "ואפילו אם נחבר את שלושת מחשבי העל שיש לממשלה שם ביחד, לא נצליח להפיק את מה שמייצר מוח של אדם אחד, ברגע אחד, שהרי ברגע אחד גם חושב, גם מדבר, וגם נותן הוראה לגוף ללכת או לרוץ, ובו בזמן לשמור על שיווי משקל נכון וכל זה כשכל מערכות הגוף הפנימיות שכוללות את מערכת העיכול, וויסות האוכל והוויטמינים לכל חלקי הגוף, חמצון הדם ע"י הריאות, ניקוז הרעלים ע"י הכליות, ועוד מערכות רבות שממשיכות לעבוד בו זמנית. ואם נשאל את עצמנו מי ברא את המחשב האדיר הזה שנקרא "מוח", שהוא הרבה יותר מתוחכם מכל המחשבים שבעולם, תשובתנו תהיה: מישהו חכם מאוד שהוא הרבה מעבר להשגתנו והבנתנו.

בשר רוקד, היתכן?

כל מי שמתבונן בנפלאות הללו פורצת זעקה מליבו, "מי ברא אלה?" כמו שאמר הנביא בישיעה" שאו מרום עיניכם וראו מי ברא אלה?". כיום אני יודע לענות על שאלה זו מיד, "בראשית ברא אלוקים את השמים ואת הארץ".



במשך השנים הבנתי שדרך הנשמה הטהורה שבקרב, אני יכול לראות את הבורא יתברך. ואם תשאלו איך? תשובתי היא, בכל צחוק או עצב, אהבה או שנאה, או רצון שמתעורר בתוכנו ניתן לגלות את הבורא יתברך דרך הנשמה שנתן בתוכנו. אין ספק שהצחוק והעצב האהבה והשנאה, אינם מגיעים מהבשר, הדם, והכימיקלים שבמוחנו, שהרי בשר לא יכול להיות שמח, וכן כימיקל שיהיה המתוחכם ביותר, אינו יכול לכעוס, לאהוב, או לרצות ממתק מסוים. אם תיקחו כוס ותניחו בתוכה מח של אדם, ותזרימו בתוכו דם יחד עם חמצן ובתוכו כימיקל של שמחה, כמה סיכוי יש שהבשר ירקוד משמחה...?

הדרך היחידה שבה ניתן להסביר את הרגשות שיש לנו בתוכנו, היא הנשמה הטהורה שנפח בתוכנו בורא העולמי, שהיא זו שחושבת, רוצה, שמחה ואוהבת. אם תחשוב על זה קורא יקר, איזה חלק בתוכך קורא ומבין את המילים שלפניך, בוודאי שזה לא הדם שזורם לך במוח או תאי המח שעשויים בשר, מים, שומן, ושאר דברים, כיון שהם דוממים ללא יכולת חשיבה או כל דבר שקרוב לכך, רק דבר אחד יכול להבין, לנתח, לאהוב, לצחוק, או לכעוס, וזו הנשמה שנפח בנו בורא עולם. ישנם מקרים שמוצאים הבדלים מהותיים בין שני אחים שנוולדו לאותם הורים, עם אותה גנטיקה, האחד חכם מאוד וסבלן, והשני פחות חכם וכעסן. ומיד קופצת השאלה, הרי ההורים של שניהם הם אותם הורים, עם אותם גנים? והתשובה פשוטה: החלק האלוקי שבהם, שזאת הנשמה הטהורה שנתן בהם הבורא יתברך, שונה היא בתכלית אצל כל אחד מהם, ולכן הם שונים כל כך בחכמתם ובהתנהגותם.

הליקופטר קטן

לא אחת נתקלתי בתיאוריות המפץ הגדול ודומיו, שללא בורא עולם הן כמובן מופרכות בעליל, ואין בהן שמץ מן ההיגיון, וכל אדם שמעלה טיעון כזה בליבו חוטא הוא מהאמת, שהרי אם יבוא אליו מישהו ויטען שכוס התה שאני שותה כעת, נוצר מפיצוץ של ברק שפגע על אדן החלון במטבח, ולפתע כתוצאה מהפיצוץ, נוצרה כוס זכוכית מלאה במים חמים, בצבע ובטעם של תה ואפילו מהולים בסוכר בכמות שאני אוהב בדיוק. מיד יציע לו אותו אדם לגשת לאיבחון נפשי, וגם אם יחפש, לא ימצא אדם אחד עליו אדמות שיאמין לסיפור שכזה, ובוודאי שלא יאמין שהזבוב הקטן שנסתובב בחדרי, ממש הליקופטר קטן (רק שאינו צריך דלק ואין לו תקלות) נוצר מפיצוץ הברק. אלא שהטוענים לתיאוריות הפיצוץ, חוששים להגיע למסקנה הברורה והאמתית, "בראשית ברא אלוקים את השמים ואת הארץ", כיון שזה יחייב אותם לקיים את מצוותיו, ואם היינו אומרים להם שהבורא של העולם אינו מחייב את ברואיו לעשות שום דבר מיוחד, אין ספק שומדי היו עונים ואומרים, עולם כל כך נפלא ומסודר, בוודאי שיש לו בורא חכם מאוד שסידר אותו בסדר שכזה.

לרכישת הספר "יגל לבי בישועתך" חייגו להידברות שופר: 073-222-1250



אוהבים את הידברות 'עונג שבת'?

הירשמו עכשיו וקבלו עלונים לחלוקה עם שליח עד פתח הבית!

חייגו עכשיו < 073-2221388

ההפצה כרוכה בהשתתפות סמלית • מוכר להחזר מס לפי סעיף 46 • ניתן לשלם מכסיפי תרומות מעשרות

עריכה: דודו כהן • עריכה גרפית: שני מויאל • עריכה לשונית: דבי רייכמן • הפצה ולוגיסטיקה: מליה זכריה ואסתר שמיר



סוד

הנישואין

לראות את החיובי שבשונה

ההבדלים בין בני הזוג והפערים ביניהם, לעיתים מעניקים רק טוב לזוגיות

כפי שבארנו בשבוע שעבר, דווקא השוני שבין בני הזוג גורם לקבלת החלטות נכונות יותר, ויוצר את היופי והשלימות במשפחה. הנה בעל כועס וזועם על שכנו, וכבר הוא מכריז בקול רם: "אני עכשיו עולה לצעוק עליו / להכות אותו על העוול שעשה לי". אשתו מגיבה: "נכון, הצדק עמך, אבל למה צעקות ומכות? אתה תבייש את כלוננו, מה יאמרו השכנים?". והוא מגיב בזעם: "תמיד את חושבת על מה יגידו. זה לא מעניין אותי!". והוא לא שם לב שהיא בעצם איזנה אותו, שלא יעשה טעויות. הוא ניגש לחלון, מביט בעובדים ושבים ברחוב, ולבסוף נרגע ומתנהג אחרת מכפי שתכנן. הוא עולה לשכן ומדבר אתו בתקיפות רגועה יחסית. וכך, משפחתו השיגה את התועלת הנדרשת מהשיחה, בזכות ההבהרה החד משמעית שלו בעוצמה שהאישה לבדה לא היתה יכולה לבצע ולהשיג, אך לא התפתח מזה ריב, וגם המשטרה לא הייתה צריכה להתערב כפי שהיה קורה אילו התנהג כפי שתכנן תחילה.

האישה יכולה לצאת מסיפור כזה כשהיא נסערת, אולם התועלת שהשיגה כתוצאה מהאיזון ביניהם שווה כל הון. שהרי באופן כללי, האב-טיפוס הגברי מציב מטרה, וחותר להגיע אליה מבלי להביט לצדדים. אולם האב-טיפוס הנשי יותר הרמוני, ובוחן את ההשלכות השונות. אלא שהיא לבדה, מרוב חשבונות דבר שיש בו צדדי ספק, עלולה לנקוט בשב ואל תעשה ולא לפעול. ואילו הוא לבדו, עלול לפעול ללא שיקול דעת מספיק. אולם שניהם יחד מוצאים פתרון ומגיעים למצב הבריא. הרי לנו שדווקא הדבר שנראה כחסרון, אינו אלא יתרון.

בכוחה של התבוננות כזו לסייע לבני הזוג לקבל את החיסרון שבבני זוגם כדבר מועיל, ולבסוף לחיות את חייהם בשמחה, ורק לחייך וליהנות מהמצב בינם לבין עצמם.

לכסות באהבה את החיסרון

מעשה במלך חשוב ורם, שהיה חכם ונבון, ומנהיג את מדינתו בעוז ובאהבה, אלא שהיו כמה מומים בגופו. רגלו האחת היתה עקומה, בגבו גיבנת מכוערת, ועינו האחת בולטת מאד. והנה, לקראת חגיגות החמישים להכתרתו, הזמין מנהל החגיגות צייר שיצייר את דיוקן המלך. כאשר הוסר הלוט מעל התמונה, כעס המלך: "וכי כך מצייירים מלך נכבד?" ומיד ציווה להעניש את הצייר. לאחר מספר חודשים נערכה חגיגה נוספת, ושוב הזמין צייר לצייר את המלך. כאשר הוסר הלוט מעל הציור נראה המלך במלא יופיו והדרו, רגליו ישרות, גבו זקוף, ועיניו נאות. נעלב המלך: "זהו אדם הדומה לי, אבל זה לא אני". ומיד ציווה להעניש את הצייר. לחגיגת סוף שנת החמישים חיפשו אנשי המלך צייר נוסף, אך כולם פחדו לצייר את המלך, מלבד צייר זקן וחכם שחי בכפר נידח.

כאשר הוסר הלוט, ראו כולם את המלך מצויר כשהוא רוכב על סוס אביר, רגלו הימנית הבריאה נראית מצד אחד והסוס מסתיר את רגלו השבורה. הוא נראה מצדו הקדמי, כך שגבו לא נראה. לעיניו הוא מצמיד משקפת, וכך לא נראית עינו המכוערת. נהנה המלך ונהנו כולם, והצייר קיבל את שכרו הרב.

הגדולה במערכת הנישואין היא לכסות לנגד עינינו את החסרונות שבזולת, מבלי שיבלטו ואפילו לא ייראו, באמצעות הסתכלות בטוב שבבעל ובעשייה החיובית שעושה, על אף מגבלותיו וחסרונותיו. הנה על עינו הבולטת יש משקפת, הנה הוא רוכב על סוס, והגיבנת? בכלל לא נראית היא נמצאת שם מאחור. איזה מלך נאה נמצא כאן. וכך גם בנישואין. בעלי לא נותן מספיק תשומת לב? הרי הוא כל כך טורח בעבודה לצורך כלכלת הבית. ועל זה נאמר: "עַל כָּל פְּשָׁעִים – תִּכְסֶה אֱהָבָה" (משלי י', י"ב).

מתוך ספרו החדש של הרב זמיר כהן: המדריך המלא לנישואין מאושרים, לרכישת הספר חייגו להיברות שופו: 073-222-1250



חינוך ילדים



תכנית חיסכון בתפילה

תכנית החיסכון הטובה ביותר עבור ילדינו, היא התפילה שאנו מתפללים עליהם

מי מאתנו לא מעוניין לפתוח תכנית חיסכון לילדים כדי שבבוא העת יוכל לחתן אותם ביתר קלות וביתר הרחבה? הנה, לפני כמה חודשים פתח הביטוח הלאומי במדינת ישראל "תכנית חיסכון לכל ילד", בו מופקד מידי חודש סכום צנוע יחסית, כדי שכשיגיע הילד לקטגוריית "בן שמונה עשרה לחופה" הוא יוכל ליהנות מהפירות שהפקידו עבורו. אך למעשה ישנה תכנית חסכון מעולה וטובה מכולן, שכדאי שנדע עליה. אם נשקיע בה - נרוויח פירות, קצת יותר מכמה אלפי שקלים שיישאר לילדינו לאחר 18 שנה. הגאון רבי חיים קנייבסקי שליט"א נשאל לא פעם על ידי הורים מהו המסלול הטוב ביותר להשקעה כדי לזכות לילדים מתוקנים. והשיב: "המסלול לטווח הארוך, הטוב ביותר לילדים צדיקים, הוא מסלול התפילה! כל מסלול אחר הוא בגדר 'דחיפות קלות' שיכולות להועיל במקצת, אולם סגולה אחת בדוקה שמגיבה פירות היא תפילה יום יומית, קבועה, באופן אישי על כל ילד וילד!".

אחד מגדולי ישראל היה אומר: "מדוע הרבה פעמים רואים ילד שבצעירותו היה טוב ומוצלח בלימודים, והנה לפתע מגיע לגיל מסוים, מתהפך לגמרי ויורד מהדרך. ומאיך, ילדים שהיו חלשים בלימודיהם והתנהגותם לא הייתה טובה כל כך, וכשהתבגרו השתנו ועלו במעלות התורה והיראה?"

"היום", המשיך ואמר אותו גדול בישראל, "אני יודע את התשובה. כשאבא ואמא מתפללים מידי פעם על מי מילדיהם, הרבה פעמים הם מכוונים ומזכירים יותר את הילד ה'פחות מוצלח' של הבית. זה שכל שני וחמישי מביא הביתה פתקים לא מעודדים, בלשון המעטה, מהצוות החינוכי... ומשום מה, על הילד שמרווה אותם נחת למכביר הם לא חושבים אפילו להתפלל. זו הסיבה שפעמים רבות דווקא הבן המוצלח מתהפך לרעה בהמשך חייו, בשונה מאחיו שעליו התפללו כל הזמן.

מכאן נבין את הסוד לתכנית החיסכון הטובה ביותר: הכל תלוי בתפילה על הילד! וכבר אמר אחד האדמו"רים בדורנו, שאמנם כל הורה צריך לשאוף לרשום את בנו במוסדות הטובים ביותר כדי שיקבלו חינוך טוב ומוצלח יותר, אבל כל זה רק בגדר השתדלות בלבד. כדי לזכות באמת בבנים טובים, בפרט ב"דור המבול הרוחני" הנוכחי, צריך נס כדי להצליח. ולזכות בנס אפשר רק על ידי תפילה ללא הפסקה על כל ילד וילד באופן אישי, גם על הילד שנראה לנו כי הולך בתלם.

לרכישת ספרו של הרב שלום אורשלימי חייגו להיברות שופו: 073-222-1250

אז בואי שעריו - בתודה

הזמיני עוד היום ערב ייחודי ומרתק עם מיטב מרצות הידברות

שיעור מרתק בנושא ההודיה הפרשת חלה שירה וריקודים

התקשרי עכשיו ונארגן יחד ערב המתאים לך
073-2221290



המפתחות בידיים שלך!

חפסלת לבריאות אימתי?

מזכר אלדיה בלור טובה?

חפסלת צבודר מוצלחת?

חוכמה לקבל טבאות?

ביה



**שו"ת
הנוער**



שליפים במבחן, ערוץ יוטיוב בעייתי, ומה לעשות אם לא עמדתי בקבלה?

שאלות נבחרות מתוך "שאל את הרב" לנוער, באתר הידברות

? שמעתי שאסור לעשות שליפים (דפים עם תשובות) במבחנים, כי זו גנבת דעת מהמורה, שהמורה חושבת שאני יודעת את החומר ואני בכלל לא יודעת אותו. היה לנו מבחן ועשיתי שליפים. אחרי כמה זמן גיליתי שאסור ושזו גנבת דעת. עכשיו אני לא יודעת מה לעשות, האם ללכת למורה ולספר לה שעשיתי שליף ואני בכלל לא יודעת את החומר, או לא לספר לה?

די בכך שחזרת בתשובה על המעשה, ואין צורך לספר למורה על העבר.

? 1. כמה פעמים ביום אני חייב לקום מפני אבי ואמי? 2. ואם אנו נשאים בבית - זאת אומרת אני בחדר והם עוברים במסדרון למשל - האם בכל פעם צריך לעמוד?

יש לברר מקודם אצל ההורה, אם מוחל על כבודו או אינו מוחל, בנוגע לעניין זה של העמידה בפניו. אפילו אם ההורה מוחל, מן הנכון לעשות "הידור" [קימה במקצת], פעמיים ביום.

ואם ההורה כן מקפיד, אז יש לעמוד לפניו כשנכנס לחדר, או כשנכנס לד' אמותיו. לאשכנזים - עומדים רק פעם אחת בבוקר ופעם בערב, ובה וצא לכל היום; לספרדים - בכל פעם שההורה

נכנס לד' אמותיו, עומד, ואפילו מאה פעמים ביום.

ויש שכתבו בזה (רב מלמד), שאפילו אם מחל האב, אבל יש בזיון וחוסר כיבוד לאב כשהבן יושב, יש לבן לעמוד - וכגון אם האב נכנס ובא אצל מקום ישיבת הבן, ונשאר בעמידה כדי לשאול את הבן משהו - אין לבן להישאר בישיבה.

? כבוד הרב, קיבלתי על עצמי קבלה ולא עמדתי בה. מה אני צריך לעשות?

לא להתיימש. להמשיך ולהשתדל לעמוד בקבלה הטובה.

? שלום כבוד הרב. איך אפשר להוכיח הורים שמדברים לשון הרע, בצורה מכובדת? כשאני לא מצליחה לשנות נושא אני לא יכולה לקום ולעזוב, כי זה בדו"כ קורה בשולחן שבת. מה עושים?

א. תכניסי בלבך בוודאי שאת לא מאמינה ללשון הרע המדובר.

ב. תלמדי היטב את ספרו של החפץ חיים, כדי לדעת מה באמת נכלל באיסור לשון הרע ומה אינו בגדר לשון הרע. ישנם דברים רבים שתלמדי ותדעי שאין בהם איסור לשון הרע, וכך תוכל

עליך להתמודדות.
ג. במקרה שהאיסור ברור, ניתן ללכת לשירותים או לקום ולסדר את השולחן וכדומה.

? שלום כבוד הרב. לפני כמה שנים פתחתי ערוץ יוטיוב לקבוצת כדורגל, ויש שם סרטונים של הקבוצה, עם שירים לא ראויים וכו' (לא העליתי פריצות, ברוך השם, אבל אולי לפעמים יש תמונה של בחורה מהקהל או משהו, לא יודעת). הבעיה היא שהייתי קטנה אז, והתחלתי להתחזק אחרי זה, והיום אין לי מושג איך להסיר את זה... אין לי מושג מה האימייל, הסיסמא, אין לי דרך להיכנס ולמחוק. מה לעשות? בערוץ יש מעל ל-155,000 צפיות, ומפחיד אותי אם זה ימשיך להכשיל.

די בכך שחזרת בתשובה וזנחת את החטא, ואין לך לדאוג יותר.

יש לכם שאלות לרב? שלחו אלינו למייל debi@htv.co.il

הידעת!?



גורם למטפה לבלוט, כדי שאפשר יהיה לזהות אותו בקלות בזמן שריפה. כאשר משתמשים במטפה, הוא מקרר את החומר הבעור, וגם מונע מחמצן להגיע אל האש - מה שגורם לה לכבות.

• הידעתם שהיה בעבר תפקיד של "מדליק פנסים"? פנסי הרחוב הראשונים נתלו בקורדובה שבספרד, אלא שבאותם ימים המנורות היו פשוט נרות שמן. מדליק הפנסים היה עובר בכל ערב ברחובות העיר ומדליק את הפנסים. רק בסוף המאה ה-19 החלו להשתמש בפנסי רחוב חשמליים.

• הידעתם שפרחים יכולים לשנות את צבעם? כאשר הפרח מקבל מספיק אור ומים, הוא מייצר יותר פיגמנטים (תאים שמייצרים צבע), ולכן נראים צבעוניים יותר. כאשר אין לפרח מספיק אור ומים, צבעו נעשה דהוי.

דברי רייכמן

7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

מיהו מדליק הפנסים? ואיך תוכי אחד יכול לשיר בשני קולות?

אלא באמצעות קנה הנשימה הסמוך לריאות שלהם. הם יכולים להפיק צליל מכל אחת מהריאות בו זמנית - כלומר, תוכי אחד יכול לדבר או לשיר בשני קולות באותו זמן.

• הידעתם שהאריה כלל אינו ציד אמיץ? בניגוד לביטויים שמקשרים בין אריה לאומץ, הרי שבמציאות, האריה הזכר כלל אינו יוצא לצוד. דווקא הלביות הן אלה שדואגות לאוכל עבורן ועובר משפתחן.

• הידעתם שמטפה הכיבוי צבוע באדום ככוונה? הצבע האדום

• הידעתם שלאסקימוסים חם באיגלו? האסקימוסים בונים את ביתם - האיגלו, מהחומר הזמין ביותר בסביבתם: הקרח. הקרח הוא חומר מבודד, כלומר חום וקור אינם עוברים דרכו, ולכן האיגלו מתחמם מבפנים מחום גופם של האנשים שגרים בו.

• הידעתם שהאור הוא הדבר הכי מהיר בעולם? קרן אור נעה במהירות של 300 אלף קילומטרים בשנייה. אין שום דבר ביקום שיכול לנוע מהר כל כך.

• הידעתם שתוכי יכול לשיר בשני קולות? התוכים המדברים לא מפיקים את הקול באמצעות מיתרי קול, כמו בני האדם,



4 ימים כולל שבת
6-9.7.2017
י"ב - ט"ו תמוז
שבת עם נשמה...
073-222-1-202
הצטרפי לזוג היום | עם היקנות מוגז

מקומות אחרונים!

מסע יחיד מסוגו
מופע מוזיקלי
הפרשת חלה
סדנת להעצמה אישית

הרב
שמעון פרץ
תפילות ריגושים ושמחה
מופע מצחיק עד דמעות

הרבנית
חדווה לוי

"התפילות התרגלתי ונתתי, חויה עשירה בלתי נשכחתי"
Le. אהרון

מסע תפילה לאוקראינה
נעלה על ציונם של הצדיקים
הרבי מברדיטשב סגורם של ישראל
הבעל שם טוב הקדוש
רבי נתן מברסלב | רבי נחמן מאומן



מתנת התונה בת עשר שנים חלק ב'

בחור המתקשה בשידוכיו מניח לאחיותיו לחלוף על פניו ולהינשא בזו אחר זו. השנים חולפות, המשפחות גדלות והוא - ברוקותו. המצב הזה מוליד מתח רב, ובעיקר ייסורי מצפון מצד האחיות ובפרט הגדולה שבהן - מספרת הסיפור. וכשמגיע זמנו, הן אינן מוצאות רעיון למתנה שתבטא את תחושותיהן... עד שהוא עצמו מביא את הרעיון

עומדת להתעלף. מעולם לא התרגשתי כך. ראיתי את ביתי חג לו מסביבי, את כל החפצים שמולי מתחילים לרקוד... התיישבתי על הכיסא הראשון שראיתי, איחלתי לאמי "מזל טוב" שקט, וניתקתו את השיחה.

הכרתי את כלתו של אחי בבית הוריי. היא בחורה מדהימה צדיקה וצנועה, מוכשרת מאוד, עובדת במשרה מלאה מכובדת, ובניגוד לכל הצעותיו של אחי עד כה - אין לה שום מום או פגם, היא בריאה לחלוטין ואפילו קטנה ממנו בארבע שנים...

בכל יום שעבר הרגשתי את המתח הולך ונכרך סביב צווארי, הייתי במתח נוראי, הרגשתי שאין לי כוח לחכות לחתונה, רצייתי שהיא תעבור כבר ובשלוש. ההרגשה המוזרה והמטופשת לא עזבה אותי. כשהלכנו לקנות בגדים לחתונה, אמרתי לבעלי שלא חשוב לי איזה בגדים אלבש ואיזה ילדי... פשוט זה לא מעניין אותי - ובכלל מצדי שנלבש את בגדי השבת שלנו... אני רק רוצה לדעת - ובכל מחיר ההחתונה תתקיים כבר, שאדע שאחי התחתן עם בחירת לבו, ושהכול יעבור בשלום זהו!

בעלי הביט בי המום, הוא לא האמין שאני זאת שמדברת כך - אני שכל חתונה קניתי לילדי בגדים של נסיכים, וחודשים רצתי מחנות לחנות בהתלהבות שאף אחד לא יכול היה לעצור... ועכשיו זה מה שאני אומרת? זהו! חשבתי לבלי עכשיו הוא בטוח שאני לא נורמאלית וצריכה פסיכולוג בדחיפות...

* * *

באותו ערב קיים איתי בעלי שיחה ארוכה.

דקה. הבכי פרץ לי כה אדיר שאפילו נבהלתי מעצמי.

זו הייתה ההתפרקות הראשונה שלי מזה שמונה שנים. בכיתי, ובכיתי, ובכיתי, והרגשתי את עצמותי מתפרקות. גופי רעד מבכי ולא יכולתי לשלוט ברגשותי, העדפתי לבכות ולהוציא הכול הכול, את כל רגשות האשמה, הציפיות, התקוות והאכזבות, פשוט הרגשתי מרוקנת את לבי ואת ראשי בבכי הזה.

ואז התחלתי להתפלל, בתוך הבכי הגדול הזה התפללתי על אחי, במילים פשוטות ובלב קרוע ומורתח אמרתי "לזיווג הגון ל... בן...". חשבתי באותו זמן על נקודה ששמעתי בהרצאה - "ישועת ה' כהרף עין", כשהעין רפה ומתעייפת מלצפות לישועה - אז הישועה מגיעה.

שבוע לאחר מכן דיברתי עם אחי בטלפון, ואז הוא סיפר לי שיש הצעה טובה והיא מתקדמת. אציין שזו היתה הפעם הראשונה שהוא נפגש יותר משלוש פגישות עם אותה אחת - זה אומר לי שזה מתקדם מאוד, אך פחדתי בכל זאת מהבאות.

* * *

הימים הבאים עברו עלי במתח נוראי. לא דיברתי עם אמי ואחיותי כי אחי ביקש ממני לא לספר להם עד שתהיה החלטה מצדם - לכאן או לכאן, ואני הרגשתי שאם אדבר אתם לא אוכל להתאפק מלספר או לפחות לרמוז, אז העדפתי לא לדבר בכלל...

עבר עוד שבוע, אמי התקשרה אלי וסיפרה לי בצורה הכי מאופקת שאחי מתארס! למרות שהייתה לי הכנה שבוע קודם, הרגשתי שאני



בינתיים, אחי רק נפגש ונפגש ואין סוף לפגישות ולתשובות השליליות, לתקוות ולאכזבות ולייאוש הגדול. לייאוש הגדול אני קוראת ומתכוונת להורי, לי ולאחיותי. אנחנו התייאשנו, אך אחי מעולם לא! הייתה לו תמיד תקווה, תמיד הוא אמר שהשידוך יגיע בזמנו ובעתו, ולכל אחד יש את הזמן שלו. לכל אחד נגזר עם כמה נשמות הנשמה שלו עתידה להיפגש, וככל שהוא נפגש הוא מתקדם אל הנשמה התאומה שלו ומקרב את גאולתו הפרטית.

ביום חתונת אחותי תפסו אותי נקיפות מצפון, ורגש האשם ניסר את לבי, זה תמיד היה שם על אש קטנה, מעולם הרגש הזה לא הרפה ממני, אך הוא היה שקט מידי. ועכשיו, בלילה הזה, הכול צף מולי, ראיתי את עצמי עומדת תחת החופה ואת אחי עומד מולי, מסתכל עלי ועל בעלי, ואוחז בקצה הטלית שכיסתה אותנו. הבטתי באחי וניסיתי להרגיש מה הוא הרגיש באותו רגע.

מישהי פה לוקחת לי את המקום. עכשיו תורי להתחתן - ומישהי עקפה אותי אני בטוחה שגם אם הוא כזה בעל מידות - הייתה לו איזו מחשבה כזו - והוא עבר את זה שש פעמים!

רגשות האשם הציפו אותי, והרגשתי רע מאוד. שמחתי שילדי ובעלי ישנו ושאני יכולה לחשוב בשקט. ואז פרצתי בבכי אדיר, לא יכולתי לעצור אותו, כמו שלא יכולתי לדעת שהוא יגיע - לפני

לאהבה אין מחיר | **שבע ברכות** | **0 ש"ח** | **550 חתונה**

יש לך אופציה טובה יותר, משוכללת יותר - ובחינם לחלוטין!

או למה לשלם על אתרי הכרויות?

הפשוט אותנו בגוגל פליי ופייסבוק <

www.7brachot.co.il

יותר מ-20,000 מנויים ומנויות

אם תביא אתר תשלם לנו 550 חתונה

ASKED YES

המשך: שלום עם הפלסטינים?

נסיגות רבים נעשו במטרה לקרב אותנו להסכם שלום עם הפלסטינים, כגון הסכמי אוסלו בשנת 1993 בהם מסר רבין המנוח אלפי כלי נשק ל"משטר הפלסטיני" במטרה לעזור להם בהקמת מדינה עצמאית משלהם, או החזרת שטחים כמו גוש קטיף בשנת 2005, אך נסיגות כושלים אלה רק הרבו פעילות טרוריסטית כלפי ישראל, כשהם מעצימים את כוחו של האויב ומקרבים את הטרוריסטים אלינו.

ישנם כאלה, הן בארץ והן בחו"ל, הטוענים שעל ישראל "לשחרר את פלסטין", בנתינת עצמאות מוחלטת וחופשית לפלסטינים ברצועת עזה. מעשה אשר מכל בחינה בטחונית יביא ח"ו לכיליון תושבי ישראל אשר יוקפו בטיילים מכל עבר. לכן, לא נראה פתרון אמיתי לסכסוך הישראלי-ערבי עד ביאת משיח צדקנו. וכך קיבלנו תמונה של מצב בלתי-אפשרי, מצב שאף עם אחר בעולם נתקל בו קודם לכן. אנו מתקיימים בנס בין הפטיש לסדן, בין עשרות מדינות ערב שרוצות בהשמדתנו לבין עשרות מדינות האו"ם שרוצות לראות במפלגתנו, ואנו מהלכים על חבל דק מאוד, שכל תנועה זעירה בו יכולה להביא לחורבן, ל"ע."

כמו כן, שימו לבכם לעובדה המוזרה שבשנת 2017, אנו, העם היהודי, הנו העם היחיד בכדור הארץ שדורשים את השמדתו המוחלטת ללא תנאים. כך לדוגמה, ראש החיזבאללה אמר שהוא מקווה שכל היהודים יתאספו בישראל, כדי שהוא לא יצטרך לצוד אותם ברחבי העולם... טענות כאלו לא מושמעות כנגד אף עם אחר.

על כן אומרים לנו רבותינו שאנו נמצאים כיום באחרית הימים, במצב אשר גולגל משמים באופן יוצא מגדר הרגיל למען נכיר בעובדה שאנו נמצאים לפני בוא הגאולה, ונזקקים לה ביותר דווקא משום שאין לנו על מי להשען אלא על אבינו שבשמים (משנה בסוף מסכת סוטה). ומה עלינו לעשות בתקופה זו? הדין אותנו משה רבנו ע"ה בנבואה בת 3300 שנה: "בצר לך ומצאוקך כל הדברים האלה באחרית הימים ושבת עד ה' אלקיך ושמת בקלו" (דברים ד, ל).

הבטתי בו במבט מוזר: נו באמת מילא זה שחיפית על הכאב שלך אבל לומר שזו מתנה? "תקשיבי טוב" אמר: "זה שהשידוך שלי התעכב זה היה משמים ואולי קצת באשמי שבררתי יתר על המידה. לו הייתן מחכות לי אני חושב שלא הייתי עומד בלחץ האדיר של רגשי המצפון והאשם שהיו מצטברים לי כלפכן. נסי לדמיין זאת, כמה אחיות תקועות בגללי! אתן הייתן עושות זאת בגלל התחשבות בי אבל בתוך לבכן הייתן כועסות עלי, גם אם רק בתת ההכרה ואני הייתי כועס על עצמי, וחש נקיפות מצפון על משפחה שלמה שהרסתי."

היודעת את מה המתנה הגדולה שנתתן לי? גם התחנתן ויצרתן משפחה גדולה ורחבה עם אחיינים מתוקים שאני כל כך אוהב, אך גם הורדתן ממני את רגשי האשם הגדולים ולקחתן אותם לעצמכן."

אחי הזכיר לי את הסיפור שלך על הבעל שקנה לבלתו טבעת יהלום בשווי 5000 דולר כדי לחפות על העובדה שהיא איבדה את

הקודמת. המתנה שלו לא הייתה הטבעת, אלא רגשי האשם שהוא לקח ממנה והעמיס על עצמו.

"כשכל אחת מכן התחנתה, היא גם עשתה את הדבר הנכון, וגם נטלה ממני את רגשי האשמה והמצפון. כל אחת מכן לקחה ממני עול עצום, וביחד הותרתן אותי עם מצפון נקי ורגוע במשך כל השנים, שאותו העמסתן על עצמכן. היש לך מתנה גדולה מזו?"

אחרי השיחה החשובה הזו נסעתי לכותל המערבי, וחשבתי איך הקב"ה מסובב כל דבר, משמח אנשים ומושיע אותם. הודיתי לה' וקראתי את "נשמת כל חי". זה היה רגע מדהים, לומר את המילים "ואילו פינו מלא שירה כים - ולשונו רינה כהמון גליו, ושפתותינו שבח כמרחבי רקיע, אין אנחנו מספיקים להודות" - פשוט הרגשתי שכל מילה מדברת אלי וממחישה לי את הרצון שלי להודות לה' על שהסיוט הזה נגמר בצורה שמחה, וגם הרגשתי איך הציפור שניקרה לי כל הזמן על כך שנישאתי לפני אחי פשוט עפה ופרחה לה ואיננה עוד אצלי. ידעתי שאחי, בחכמתו ובמידותיו הטובות, מעולם לא כעס על זה, כי אם להפך. וידעתי שכעת הוא מאושר באמת.

ובתוך שנה, הוא נהיה מאושר יותר, כשחבק אליו את בנו בכורו.

כל ספריו של הסופר הרב חיים ולדר בהידברות שופס - 073-222-1250

הוא החל לדבר: "מיד כשהתחנתו, הרגשתי את המצפון הקשה שלך בנוגע לאחייך, בכל שמחה קטנה או גדולה שהייתה אצלנו בבית את הזכרת את אחייך שלא התחתן, כמעט כמו שמזכירים את חורבן הבית בשמחות. ועכשיו כשאנחנו עומדים בעיצומה של השמחה וההתרגשות - את מתנהגת להפך? וכאן פירט את כל מי שנפגע בדרך - אם זה הילדים שקיבלו אמא מתוחה עד כדי עצבים, ואם זה העבודה שנעדרתי ממנה הרבה בעקבות כאבי ראש שחוזרים והולכים. ועוד... אבל אם הגענו למצב שלא מעניין אותי מהבגדים ומההכנות לחתונה - זה אומר שהמצב קשה... בעלי דיבר על כך שיצר הרע רוצה להפריע לנו לשמות, הוא דיבר על זה שהחתונה קרבה והכול יעבור, בעז"ה, בשלום ובשמחה אמיתית.

בסיומה של השיחה הרגשתי איך אני גוררת את האבן הכבדה שעל לבי בחזרה איתי... בעלי החכם לא נתן לי לשקוע, וניסה לשמח אותי בכל דרך אפשרית, אפילו להסיח את דעתי מהחתונה הקרבה שתמיד נראתה לי רחוקה רחוקה.

ערב החתונה הגיע. בעלי לקח חופש מהכולל... אני לקחתי שישה ימים קודם, פשוט לא תפקדתי.

יצאנו אל האולם, במשך כל הנסיעה הרגשתי מתח רב, רצייתי כבר לראות את אחי. את כלתו, את החופה והריקודים, רצייתי לראות שהכול עובר בצורה טובה. הכלה ירדה על כיסאה מאושרת וזורחת, אמי היזלה דמעות כמים. מדי

פעם ראיתי דמעה או שתיים אצל אחותי, היה מובן שכולם מתרגשים היום... אך אני - לא כלום. עיני יבשות לחלוטין, אני בוהה במתרחש כאילו אני צופה באיזה סרט, רגשותי היו כבקיפאון! ואז הגיע הרגע הגדול - שבו גייע החתן ויכסה את פני כלתו... אחי פסע לאורך השטיח שמוביל אל הכלה, ידיו נתמכו באבי ובחמיו, הבטתי בפניו וראיתי דמעות בעיניו, מעולם לא ראיתי את אחי הגדול בוכה... ואז הוא הביט בי. עינינו נפגשו וכאילו אמרו לי, זהו! הסיוט שלך נגמר, בזה הרגע התקופה הקשה שעברנו הולכת להיות מאחורינו. הסיוט נגמר!

באחד מימי השבע ברכות מצאתי זמן לשוחח עם אחי, החתן.

זה התחיל כשהוא הודה לי על המתנה שנתנו. אמרתי לו שאני מתביישת, כי שום מתנה בעולם לא תפצה אותו על הסבל שעבר, כשכולנו, כל אחיותיו עקפו אותו בזו אחר זו.

הוא נראה המום "את נורמאלית? הלא זו המתנה הכי גדולה שנתתן לי".

הידברות כאן
לתת תשובה
מענה אנושי הלכתי
073-3333-300

24 שעות ביממה



חיים ולדר כתב ביאורו לב
על אנשים, תהליכים, רוע מול טוב אנושי, צביעות מול אמת, דעת ונפש, טיפשות ותבונה, הרס ובניה, מלחמות, מיתוסים ועוד...
הספר בהזמנה טלפונית בלבד! 0799-148-999

היזברות צינלדים

האתרוג שנפסל לברכה

לאורה של עששית הנפט החל הנער לעין בסוגיה המרכזת. הוא פתח ספר ועוד ספר, וצלל במימי התלמוד והפוסקים

הוא פתח ספר ועוד ספר, וצלל במימי התלמוד והפוסקים.

כאשר נכנס אביו לחדר, בשעת חצות הלילה, הבחין בבנו כשהוא מקור עשרות רבות של ספרים פתוחים, והוא שקוע עד למעלה מראשו בברור הענין. פניו של האב זהרו מאשר, והוא הצטרף ללמודו של בנו...

השחר עלה, ומשלחת רבני בגדד הגיעה אל ביתו של רבי אליהו, לשמע את דעתו.

רבי אליהו סמן לבנו, והבן נעמד ואמר: "ברשות אבי מורי, ועל דעתו, הריני להודיעכם, כי מסקנתנו היא, שאין לברך על אתרוג זה ביום הראשון של החג."

הנער פרש בפני גאונים בגדד את כל ראיותיו וצדדיו, ולא נותר להם אלא להצטרף לדעתו.

ביום הראשון של חג הסוכות באותה שנה לא ברכו יהודי בגדד על אתרוג, אולם הם ברכו על פרי ההדר המפלא שצמח בקהלתם, הלא הוא רבנו יוסף חיים...

רכישות הספר 'הבן איש חי' לילדים
בהידברות שופס חייגו: 073-222-12-50

אליהו עובדיה, התעמקו בסוגיה ולא הגיעו לכלל הכרעה. ומכיון שפך, החליטו להעלות את השאלה על שלחנו של הגאון רבי אליהו חיים, אולי הוא, בחכמתו הגדולה, יצליח להכריע בענין.

בליל התקדש החג הגיעו הרבנים אל ביתו של רבי אליהו והציגו בפניו את השאלה. רבי אליהו

שמע את הדבר ונענה: "אכן, בעיני מרבית היא זו. בעזרת ה', בחצות הלילה, לאחר שאששים משנתי, אתעמק בכך בישוב הדעת".

הלילה פרש את כנפיו, ובני משפחת חיים התישבו בספה, לסעדת החג. אך הנער, יוסף חיים,

לא היה רגוע. הוא סים את הסעודה בזריזות, וחקק אל עלית הספרים של אביו. לאורה של עששית הנפט החל הנער לעין בסוגיה המרכזת.



המעשה הבא ארע בחג הסוכות של אותה שנה. באותה שנה הדלדל יבול האתרוגים בבגדד, עד כי לא נותר בבגדד כלה, כי אם אתרוג אחד הראוי לברכה.

ביום, אליה וקוץ בה. התברר, כי גם אתרוג בודד זה נמצא בספק, אם אפשר לברך עליו,

משום שאתרוג זה גדל בפרדס של יתומים, שאחד מהם

היה עדין קטן. וכך התעורר הספק, האם בקניית האתרוג מידי האפטרופוס מתקיים דין התורה - "ולקחתם לכם", שיהיה האתרוג רכושו של הקונה!

גדולי בגדד התחבטו בבטיחה בכד

ראש, ולא מצאו לה פתרון. שני גדולי הדור, הגאון רבי עבדאללה סומך והגאון רבי

חידה בריבוע

עוזי קייש

1. כיצד מתה מרים? (רש"י במדבר כ', א) "אף היא ___ מתה".
2. מיתת מרים נסמכה לפרשת פרה אדומה כי: (רש"י במדבר כ', א) "מה קרבנות מכפרין אף מיתת ___ מכפרת".
3. מהיכן למדים בפרשה שצריך למחול? (רש"י במדבר כ"א, ז) "___ משה".
4. הקשר בין הבאר לנס שהיה לבני עם האמורים: (רש"י במדבר כ"א, י"ז) "שירדה ___".
5. הקב"ה ציווה את משה רבנו להוציא מהסלע מים כי (רש"י במדבר כ', ח): "מכאן ___ הקב"ה על ממונם של ישראל".

אם פתרתם נכונה את החידון תקבלו בטור המודגש את השלמת התשובה לפי פירוש רש"י לשאלה: מדוע כינו בני את המן "לחם הקלקל"? "בלחם הקלוקל. לפי שהמן נבלע באיברים קראהו קלוקל, אמרו עתיד המן הזה ___ במעינו כלום יש ילוד אשה שמכניס ואינו מוציא".

בין הפותרים נכונה יוגרל הספר מלכיצדק קומיקס מאת יעל עט לוי.
פתרונות ניתן לשלוח עד יום שלישי, י' תמוז (בצירוף פרטיכם המלאים וכתובתכם)
שלחו למייל talya@htv.co.il / או למספר הפקס 073-222-1281
שם הזוכה יתפרסם בעוד שבועיים.



מה בפרשה?

פרה אדומה ומות אהרון

שלום ילדים! בתחילת הפרשה שלנו מצאנו הקב"ה את משה לקחת פרה אדומה, שבאפר שלה ישתמשו לטהור טמאי מת.

לאחר מכן, בספור 'מי מריבה' מתלוננים ישראל שאין להם מים. ה' מצווה על משה ואהרן לדבר אל הסלע, אך הם מכים את הסלע, ויוצאים מים. לכן משה ואהרן נענשים - הם לא יכנסו לארץ. ישראל מגיעים לאדום, אך מלך אדום אוסר עליהם לעבר בארצו. אחר כך, מתאר מותו של אהרן במקום שנקרא 'הר ההר'. בני ישראל טוב מתלוננים, וה' שולח בהם נחשים. אחרי שהם מבקשים ממשה להתפלל בעדם, עושה משה נחש מנחשת, ונעשה נס שכל הרואה אותו נרפא.

בסוף הפרשה עם ישראל נלחם בסיחון, וכך הם יורשים את ארצו.



כי אשמרה שבת

כתיבה: ה. פאר / ציור: טובהלה

באדיבות **מספרים**

052-7133296



המשך בשבוע הבא...

ילדים מספרים

חיים ולדר

נסיעה (לא) נעימה / חלק ב'

בשבוע שעבר סיפר יוחנן על הבעיה שלו: הוא תמיד מקיא בנסיעות

יום אחד היינו צריכים לנסע לשמחה משפחתית, והדוד שלי הודיע שהוא יכול להסיע את כלנו. לדוד שלי יש אוטו חדש ויקר מאד שכיף לנסע בו. אמא שלי הודיעה לכלנו כי נסע לשמחה באוטו של הדוד אליעזר, וכל הילדים הגיבו בקריאות שמחה. ואז אמא פזלה לכוונני... וכלם השתקו. "מה יהיה?" שאלה אמא. לא עניתי. "אתה יודע שלדוד אליעזר יש רכב חדש ויקר מאד. אנחנו צריכים לחשב מה לעשות", אמרה אמא. "אולי שישע עם מישהו אחר?" הציעה אחותי. "אולי אני אסע אתו באוטובוס?" אמר אבא שלי. "מה אתה אומר?" שאלה אמא.

לא עניתי, ובמקום זה התחלתי לבכות. גם נעלבתי מעט מפל העגון, וחויץ מזה, גם אני רצייתי לנסע באוטו הפה והחדש של דוד אליעזר. מה זו אשמתני שאני מקיאה? לא מספיק שאני סובל, גם אפסיד נסיעה כזו? את כל הדברים האלה לא אמרתי. רק בכיתי אותם. אבא אמר: "הוא לא צריך להפסיד את הנסיעה. יוחנן לא יאכל כמה שעות לפני הנסיעה, וחויץ מזה נקח גם שקיות". אמא הסכימה מיד, והרגע הבלתי נעים חלף. יומים לאחר מכן הגיע הדוד אליעזר ואסף אותנו ברכב שלו. החלטנו מראש מי ישב ליד החלון ומי יתפעל את הדיסקים שמאחורה, מי יפתח את הדלת, ומי ישחק בכל השכלולים



שיש שם באוטו. אני התישבתי מאחורי הנהג וקויתי לטוב. הבעיה היא שהתקנה שלי לא התממשה. מיד כשיצאנו לכביש מספר אחת שמוביל לאזור המרכז זה קרה. הקאתי על מושב העור ועל רצפת הפרנה ברכב המפאז של הדוד אליעזר. אני חושב שיותר משסבלתי - פשוט נבהלתי. לא רק אני, כלם נבהלו שם ברכב. אחותי הגדולה היתה הראשונה שדברה: "אמרנו לך שלא תסע עם הדוד אליעזר! ראיית מה עשית?" ואחי הוסיף: "וגם הבטחת לא לאכל, וכנראה כן אכלת". ואבא ואמא פשוט שתקו. כאלו להצדיק את כל הפחדים עצר דוד אליעזר את המכונית לצד הדרך. הוא הסתובב לאחור ואמר: "איפה יוחנן?" רצייתי להתחבא, אבל ידעתי שזה לא יעזר. הוא ימצא אותי. הוא פתח את הדלת, נגש לדלת האחורית, פתח אותה ונעמד ממש מולי.

מה עשה הדוד אליעזר? על כך תראו, בעז'ה, בשבוע הבא.

אנציקלופדיה? מי? מה? כמה? ולמה?

לפרטים ולהזמנות << 073-222-12-50 shops.hidabroot.org



11 כרכים מרתקים עם כריכה קשה ודפי כרומו איכותיים שאלות ותשובות מגוונות ומרתקות, בליווי תמונות מרהיבות, מקוריות ובלעדיות | חוויה לימודית לכל גיל... לילדים, לנוער, למבוגרים ולכל שוחרי הידע, התרבות והמדע | מגיע במארז קרטון מעוצב ואיכותי מתאים גם כמתנה יפה ומרשימה



אתם והילדים אוהבים לשאול, לחקור ולהתעניין?

עזרת רבות של הנהג והרחבת אופקים התחשקה ה'מלטה' לחופש הגלוי

הידברות בשטח



אחוזי הצלחה נדירים 1-2,000 זוגות בשנה

אנשי מחלקת שלום בית מעניקים הצצה מסקרנת לציבור הרחב
לנעשה בה, כולל, כמובן, עצות מעשיות למי שלא
מעוניין להזדקק לה, וגם למי שכבר צריך

מוכשרים גם כמטפלים רגשיים. אנו מציינים
כעת שנה שלמה של פעילות, ועד כה קיבלנו
כ-4,000 פניות. זכינו בינתיים לעבוד עם
כמחצית מהפונים, ואנחנו עם הפנים קדימה."

לא עברה שנה, ופתאום הטלפון מצלצל

בשנה האחרונה, בה, כאמור, פעלה המחלקה
במרץ, חיי הנישואין של זוגות רבים נצלו, ב"ה,
בזכות פעילות הארגון. במידה רבה אפשר לומר,
שלא רק חיי הנישואין שלהם נצלו, אלא גם
חיהם, כפשוטו. אחד מהזוגות שפנו לטיפול
ונעזרו ביועצי המחלקה הם נ' וד' מאזור המרכז,
וכך מספרת נ' על השתלשלות הדברים: "לפני
מספר חודשים התעוררתי לעוד יום בחיי נישואין
קשים ומתישים, מתפללת ומצפה לישועה, אך
לא יודעת מאין ומתי היא תגיע, אם בכלל. אני
זוכרת שבאותו הבוקר קיבלתי החלטה, שהבוקר
הזה לא יהיה ככול הבקרים.

"יש לי אהבה רבה לשמוע דברי תורה", ממשיכה
נ', "ובאותו רגע הבנתי שזה מה שיסדר לי את
העקמומיות שבלב. החלטתי להיכנס לאתר של
הידברות ולשמוע בו שיעור תורה. באתר הופיע
חלון קטן, ולפתע קלטתי את צמד המילים "שלום
בית". הייתי בטוחה שמצאתי שיעור תורה בנושא
שבדיקו העסיק אותי, אז לחצתי. להפתעתי, קרה
שם משהו אחר, ולמעשה נפתח עמוד ובו
רשום 'פרייקט שלום בית, נא להשאיר
פרטים'. חשבתי לעצמי: 'מה כבר
יש לי להפסיד' ומילאתי את
הפרטים.

"לא עברה שעה,
ופתאום הטלפון מצלצל",
מספרת נ'. "על הקו היה
נציג של הידברות שביקש
לשמוע מה לי יש לספר.
לאחר שסיימתי, הוא
ממש הרגיע אותי, ואמר
לי שהגעתי למקום הנכון.
בסיום השיחה הוא הפנה
אותי לקבלת סיוע מאדם מקצועי
ומוסמך, שלטענתו יגרום לי לראות
את האור בתוך החושך שנוצר, כבר מתחילת
הדרך. כעת אני רוצה לומר לכל אותם האנשים
שיש להם בעיות בחיי הנישואין, ואינם מוצאים
להם מרפא, לא להסס, ולפנות לארגון הידברות.
אל תניחו לבעיות לדעוך מאליהן, כי זה פשוט לא
יקרה. תציפו אותן, תטפלו בהן. יש פתרונות, יש

דרך העולם, וטוב שכך, רצים ישראל
אחר המצוות. מחפשים אותן בכל
מקום, משתדלים לקיימן, ומנסים
שלא להחמיצן כשהן מגיעות לידם. עם זאת, יש
מצווה אחת שמנסים ישראל להימנע מקיומה
במידת האפשר. להימלט ממנה ככל יכולתם.
ומדובר, כמובן, על מצוות נתינת גט. במקומות
רבים בתורה מפורטים ענייני הגירושין, ובמיוחד
מודגש הצער הגדול שיש לקב"ה מעניין זה, וכן
לעם ישראל. והדברים ידועים וברורים.

מחלקת "שלום בית", שהוקמה בהידברות
במיוחד לצורך עניין זה של השכנת שלום בית
בין איש לאשתו, מציינת שנה של פעילות, ולרגל
כך החלטנו להעניק לכם מבט קצר אך עמוק על
המתרחש בה.

בראש המחלקה עומד הרב שמעון ביטון (42)
מבני ברק, אשר שימש בעבר כראש כולל לבעלי
תשובה באלעד, וכן כמורה הוראה. הרב ביטון
הינו יועץ יוגי ומטפל רגשי, ועוסק שנים רבות
בנושא זה, ובפרט עם בעלי תשובה: "חוויתי את
הקשיים של בעלי התשובה דרך הכולל באלעד.
במקביל, הייתי גם רכז אזור בערים רבות מטעם
'ערכים'. אנו מכירים היטב את עולם התשובה,
מתוך מקום של ליווי והכוונה. בשנים האחרונות,
ב"ה, לקחנו את זה גם למקום הטיפולי".

ובעקבות כך, השרותים שהמחלקה

שלכם מספקת מיועדים לבעלי

תשובה בלבד?

"חלילה. אנחנו
פתוחים לכל הסגנונות
הקיימים בעם
ישראל. 30% אחוז
מהפניות שמגיעות
אלינו הן מהציבור
החרדי הקלאסי,
ו 70% - מכל
היתר. הרבה פעמים
מגיעים אלינו אנשים
שעברו מה שנקרא
"יעוץ חילוני", כי הם שמעו
שאצלנו באמת אכפת ליועצים
מהאנשים שאיתם הם עוברים את
התהליך. והם לא מתאכזבים".

"יש לנו שני יועצים בכירים שעובדים מהמשרד
הראשי", אומר הרב ביטון, "שהם גם יועצים
זוגיים וגם מטפלים רגשיים, ועוד 60 יועצים
זוגיים שפזורים בכל רחבי הארץ. חלק גדול מהם



לאן לפנות, בחסדי ה"
לצד הסיפורים המרגשים הללו, חשוב לשמוע
עוד על דרכי הפעולה של המחלקה, ואיך הדברים
מתבצעים בפועל. "זה פשוט מאד", אומר הרב
ביטון. "השלב הראשון הוא שיחת טלפון שאנו
מקבלים למוקד. ברוב המוחלט של המקרים
זו האישה שמתקשרת. לאחר מכן, אחד משני
היועצים הבכירים שלנו יוצר קשר עם הזוג. הם
משוחחים, ובסוף השיחה הזוג מקבל, למעשה,
אבחון שקובע איפה נמצא עיקר הבעיה, וכמובן -
מה עליהם לעשות כדי לפתור אותה ב"ה. לאחר
מכן הם מקבלים טלפון של יועץ נישואים באזור
מגוריהם, במחיר מאוד מוזל, והם ממשיכים איתו
את התהליך, למשהו כמו עשר פגישות. אנחנו,
וזאת חשוב לדעת, תמיד נשארים ברקע".

מניסיוןך, מהן הסיבות העיקריות שביגון נקלעים זוגות לבעיות בשלום בית?

"המקרים הכי נפוצים הם כשאחד מבני הזוג
ממורמר על כך שהוא לא מקבל את מה שהוא
צריך מהמערכת הזוגית. הבעיה העיקרית היא
חוסר תקשורת זוגית. יש פעמים שזה מגיע
מחוסר מודעות, ויש לפעמים שזה מרקע רגשי
- כמו חרדות. וכל פעם זה חוזר לקונפליקט שבו
מישהו רוצה לקום וללכת, כי הוא מרגיש שהוא
לא מקבל מה שהוא צריך. ואלה דברים שאפשר
וכדאי ללמוד אותם.

ומה אתה יכול לספר על אחוזי ההצלחה שלכם?

"ב"ה יש לנו אחוזי הצלחה גבוהים מאד. יש
לנו צוות מאוד מקצועי. אין לזה אח ורע. ואני
חושב שזה כי בהרבה מקומות לא עובדים נכון,
ואצלנו כן. למשל במקרה של אישה שבעלה סובל
מהתפרצויות כעס, מה הרבה עושים? שולחים
אותם לטיפול זוגי. זה לא מתאים. כי מה היה
חסר? האבחנה הנכונה לגבי מה הבעיה, איפה נכון
להשקיע, ואז להתאים מטפל שמתמחה בתחום
הזה. וגם חשוב שהמטפל יהיה קרוב פיזית
למטופלים. אנחנו מאוד מקפידים על זה, כי אם
יש מרחק פיזי גדול, הזוג לא יתמיד בזה, ולא
תהיה הירתמות לטיפול".

בואו הצטרפו למאות הקהילות
שזכו ליהנות משבת של
עונג והתעלות רוחנית

לפרטים חייגו:
073-222-1361

ללא
עלות!

**דרושה קהילה
לשבת של עונג**

פרייקט 'שבת בקהילה'
מביא בפניכם הזדמנות מיוחדת להזמנת
רב בכיר בהידברות אל הקהילה שלכם
שבחנות יבוש | שבת בר מצווה | שבת חתן ועוד



עומד בשער

מה בכל זאת אפשר לקחת ממשחקי הכדורגל אל עבודת ה' שלנו?

מזווית נשית

אליהו שכטר

רק בריאות

בננה בקיץ

הבננה כונתה על ידי עמים רבים "פרי גן עדן", ואכן, טעמה של הבננה מתוק, משובח וערב לחיך.

יתרונות רבים לבננה, דבר שהופך אותה למזון איכותי מאוד. אתן כמה דוגמאות למרכיבים השונים אשר הופכים אותה לפרי בריא באופן מיוחד.

א. אשלגן - הבננה הינה אחד המקורות הטובים לאשלגן. האשלגן חשוב לבניית העצמות, בריאות הלב, לחץ דם תקין ועוד. הסובלים מירידה משמעותית בתפקודי הכליות יתייעצו עם רופא כמה אשלגן מותר להם לצרוך בתזונה היומית שלהם.

ב. הבננה מכילה חומצה אמינית בשם "טריפטופן", המהווה חומר מוצא שהופך לסרטונין. לסרטונין תפקיד חשוב בשיפור מצב הרוח, שיפור השינה, התיאבון, ובאופן כללי הוא מסייע לתחושת הרוגע. כמו כן, הוא מסייע במניעה של מצבי דיכאון ועוד. הבננה אף מכילה ויטמינים שונים מקבוצת ה-B, כשהכול ביחד תורם להרעה של מערכת העצבים.

ג. חומרים הנמצאים בבננה מסייעים לבניית רירית הקיבה המגנה עליה מחומציות יתר שעלולה לפגוע בדופן הקיבה. הבננה יכולה, משום כך, אף לסייע במצבים של צרבת.

ד. האינדקס הגליקמי (מהירות עליית הסוכר בדם) של הבננה נמוך, מה שהופך אותה לפרי שיכול להתאים גם לסוכרתיים. ואולם, על סוכרתיים ובעלי שומנים גבוהים בדם להתייעץ עם מטפל בעניין.

יחד עם זאת, הבננה היא מהפירות הגורמים לליחה, ועל כן, על אלו הסובלים מנזלת או שיעול ליחתי להימנע מאכילת הבננה או לפחות לצמצם את צריכתה. בבננה קיים גם חומר בשם טירמין, אשר יכול לעורר התקף לאלו הסובלים ממייגרנות. משום כך, אלו הסובלים ממייגרנות יבדקו אם הם אכן רגישים לחומר זה.

כמו כן, יש להקפיד שהבננה תיאכל כשהיא בשלה לגמרי, ולא בערך.

דרכים שונות לצרוך את הבננות: ניתן לאכול את הבננות בתור פרי כארוחת ביניים, כחטיף טבעי משיביע וטעים. ניתן לאכול את הפרי במסגרת סלט פירות, כשהפירות המתאימים לשילובים שונים עם בננה הם: תפוח, אגס, תמרים, צימוקים, תאנים, חמוציות ללא סוכר, אבוקדו, מנגו, משמש, פיג'ויה, פפיה, צבר. ניתן לפזר עליהם קינמון. אפשר לשלב בסלט כזה גם אגוזים ושקדים לא קלויים.

ניתן גם לקחת את השילובים השונים ולהפוך אותם לשייק פירות מרענן. אולם רצוי לשתות אותו בסמוך להכנתו.

בקיץ אף ניתן להכניס את השייק לכוסיות ולהקפיא, ואז מתקבלת גלידת סורבה טעימה ובריאה.

אליהו שכטר הוא איירידיאלוג ומטפל טבעי

מוכר וידוע הסיפור החסידי, אודות האדמו"ר "ש"תפס" את תלמידיו שקועים במשחק שחמט מרתק ובמקום להוכיחם על ביטול הלימוד, הפך את משחקם לשיעור מוסר מרתק: עד כמה הכול נכספים אל המלך, איך לעתים, כדי להתקדם, יש לסגת כמה צעדים לאחור וכיצד בחיים, יש להתכונן תמיד להפתעות מצד היריב.

נדמה, שאולי צריך לנסות ולהוציא טהור מטמא, גם ממשחקי הכדורגל שמעסיקים כל כך את הנוער - וגם את המבוגרים.

כמעט מצחיק לשמוע את חרדת הקודש בה מתייחסים לעיסוק הגברי, הבלתי שנוי במחלוקת של הצפייה במשחקים: אבי המשפחה ועמו בניו, שקועים מרותקים במשחק, הכל "מת" סביבם כשעל יתר בני הבית נגזר לפסוע על קצות האצבעות. ולהבדיל: "אדם כי ימות באוהל", אומרת פרשתנו, ובחז"ל מבואר, כי חייב אדם ללמוד תורה כמי שממית עצמו עליה! עכשיו לא מפריעים! הגברים שקועים בהבקעת עוד שער משערי החכמה...

רק קבוצה שחשה מאחוריה קהל אוהדים מעודד ומגבה, תוכל להביס את היריב. בפרשתנו, לא נותן עם ישראל רוח גבית למשה ליד הסלע והוא, מבולבל מטענותיהם ותועומתם - בא לכלל טעות (אבן עזרא ורמב"ן לפרשה). המים

הרבנית חגית אמאייב

העצמה לנשמה

זעקה לגבולות ברורים

הקב"ה מבקש מכל יהודי לקחת אחריות מלאה על מעשיו, בדיוק במקום ובתפקיד בו הוא נמצא

הסערה. משה רבינו עובר על ציווי ה': " וַיִּדְבֹר ה' אֶל-מֹשֶׁה לֵאמֹר... וְדַבַּרְתָּם אֶל-הַסֵּלַע לְעִינֵיהֶם, וַיִּתֵּן מִיָּמָיו... וַיִּרְם מֹשֶׁה אֶת-יָדוֹ, וַיַּךְ אֶת-הַסֵּלַע בְּמַטְהוֹ-פַּעֲמָיִם; וַיֵּצְאוּ מִים רַבִּים".

מהמהלך שבפרשתנו מפסידים כולם: הקב"ה מודיע למשה ואהרן שלא יזכו להיכנס לארץ המובטחת, ושאהרן עומד להיאסף בקרוב לבית עולמו, בעוד שרבים מעם ישראל משלמים בחייהם על מעשיהם המקולקלים.

הקב"ה בעצם מבקש מכל יהודי לקחת אחריות מלאה על מעשיו, בדיוק במקום ובתפקיד בו הוא נמצא. ממשעות הדברים היא שאף אדם לא יכול לומר: "שלום עלי נפשי", בתקווה שלא יאלץ לתת דין וחשבון על החלטותיו ומעשיו.

ונשאלת השאלה, שהרי אם הקב"ה יודע את יצרנו שמסיטנו ומבלבלנו בדרךנו, על מה חרון האף הגדול? התשובה מובאת בתחילת הפרשה, בגדר "מקדים תרופה למכה": "זאת חַקַּת הַתּוֹרָה, אֲשֶׁר-צִוָּה ה' לְאָמֹר: דַּבֵּר אֶל-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל...".

אם רק נטה ליבנו ללמוד, לחשב דרכינו ולקיים את דבר ה', נזכה להיות מאותם אלה עליהם נאמר: על-בְּנֵי יִאֲמְרוּ הַמַּשְׁלִיִּים, בְּאוֹ הַשְּׁבוּן...". איזהו חשבון? חשבון נפש. ומי הם המושלים? הזוכים למשול ביצרם. שבת שלום!

הידברות מסדרת לכם את

ההפיץ

בנושאים
הרעיוניים

חדרים אחרונים!
במוצ"ש פתוח המוקד

במלון המפואר יערים
מעלה החמישה ירושלים

הבטיחי
מקומך!
ראשון עד שלישי
ח' - י' תמח
2-4/7

תופעה
תולדות
אנשים

נופש
נשים

את מוכרחה להתרענן! הידברות מזמינה אותך לשלושה ימים של מים, דשא, שמש ומוזיקה, הופעות, סדנאות והרצאות מרתקות בואי, מגיע לך!

הרבנית ימימה מזרחי
הרב יצחק פנגר
הרב יגאל כהן

הופעה! לימור בן סימון | הזמרת אילנה עדני | NLP מיכל לשם
סטנדאפיסטית מיכל לויטין | סדנת בריאות עם ד"ר חנה קטן

3 ימי נופש
מפנקים
במיוחד
בשבילך!!

מרכזות | אטרקציות | אירועות | מופעים | בריכה ומזר כושר



נופש
קייץ

הרצאות מרתקות
מיטב המרצים
במגוון נושאים מרתקים

ארוחות כיד המלך
אוכל מגוון ברמה
קולינרית גבוהה מאד

פעילות לילדים
דוכנים ופעילויות סדנאות
ומאגנטיות לכל הגילאים

הופעות
מופעים ועוד ימי עם
מיטב האמנים

בריכה חדר כושר
בריכת מים מותקים | סאונה | בריכת
מים המלחה מקורה | ג'קוזי | סאונה

בואו ליהנות
מחופשה מדהימה
ובלתי נשכחת
עם המשפחה

נופש
הקייץ
הגדול!

במלון הספא היוקרתי רויאל ים המלח

הידברות מזמינה אתכם לסופ"ש משפחתי
בהשתתפות הרב זמיר כהן

2 סופ"ש לבחירתכם! י"א - י"ג אב 3-5/8, י"ח - כ' אב 10-12/8

קייטנות
ילדים

שבת
של
זוגיות
וחינוך
ילדים



במלון המפואר
כונען ספא צפת

חמישי - מוצ"ש 17.7.20-22.7.20 פרשת מטות מסעי

בהשתתפות:

הרב זמיר כהן

בואו
לנפוש
איתנו

במקום הגבוה ביותר בצפת,
עם אור קריר ונעים
חדרים מפוארים עם מרפסות
לכינרת או להרי מירון
במלון ספא המפואר ביותר בארץ.
חורשת יער פרטית רק לאורחי המלון

הידברות
נופש לגוף ולנשמה

073-222-1270

הבטיחו את מקומכם