

# הידברות

זונוח לבת

פרשת דברים | גליון 260 | ט' מנחם אב תשע"ז

לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

אתר הידברות החדש

[www.hidabroot.org](http://www.hidabroot.org)

**העלון מוקדש** לע"נ מורחיק מלכה בת שרה ויוסף | לזרע קודש בר קיימא נועה בת רות | לע"נ אביגדור בן גולי וניסים | לע"נ שרה בת נרקיס ואהרון | לרפואה שלמה לנפש ולגוף פרידה בת אירן | לע"נ מרגלית בת עואד וזוהרה | לרפואה שלמה וכל הישועות יהונתן אורי בן אסתר | לע"נ חיים בן שמחה וששון דהאן | לרפואה שלמה ר' פנחס ראובן בן אמיליה

**להקדשת העלון חייגו: 073-2221388**

**זמן כניסת ויציאת שבת**

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת
20:41	20:02	18:50
20:39	20:05	19:07
20:41	20:05	19:00
20:40	20:03	19:07

ירושלים  
תל אביב  
חיפה  
באר שבע

בחסות יקבי ירושלים

## ועל מה אתה בוכה?

בתשעה באב יש הבוכים על כאבם הפרטי, יש כאלו המתאבלים על צער האומה, ויש כאלו היודעים לייחס את הצער לדבר העמוק ביותר: צער השכינה.

ראש ארגון הידברות - הרב זמיר כהן

**ה**רונו רבותינו ז"ל כי "משנכנס אב - ממעטין בשמחה". דיני האבלות ההולכים ומתגברים בימי בין המצרים עד לפסגת האבלות ביום תשעה באב, נועדו להזכיר לנו את אשר איבדנו בחטאנו, ולתקן את הגורם לאובדן.

במבט שטחי, האבלות על החורבן היא למעשה אבלות על צרותיו של הפרט, ועל צרותיהם של כלל ישראל. צרות שנגרמו עקב החורבן והגלות. שכן החורבן היווה קריסת המערכת הרוחנית של עם ישראל. מקום המקדש הוא שער השמים, ובית המקדש היה הצינור הרב מערכתי שכל סוגי השפע לעולם ולישראל ירדו דרכו. וכשאין בית מקדש, ממילא נפגם צינור השפע לעולם, ואין אנו זוכים לראות את השפעתו הגלויה של הקב"ה אלינו. אלא שיש הבוכים ומתאבלים בתשעה באב רק על צרתם האישית, ויש יהודים מרוממים ונעלים יותר, הכאובים בעיקר על צרותיהם של כלל ישראל. אולם ברובד היותר עמוק, עיקר האבלות שאנו אבלים הוא על כך שהקב"ה עצמו שרוי בצער, שהרי מאז חורבן בית המקדש, "שכינתא בגלותא". וכמו



שמואל ב' פתח אליהו: "אנת חשבת דמיומא דאתחרב בי מקדשא דעאלנא בביתא דילי ועאלנא בישובא? לאו הכי, דלא עאלנא כל זמנא דאנת בגלותא" (את חשבת שמיום שנחרב בית המקדש שנכנסתי לביתי ונכנסתי ביישוב? לא כן! שלא נכנסתי כל זמן שאת בגלות). משל למלך שבנו נאסר בכלא וחי בתנאים ירודים, והמלך בצערו עליו ישן אף הוא מאז על גבי הקרקע, ואוכל רק לחם ומים.

הרב הצדיק יעקב גלינסקי זצ"ל, המשיל את הדבר לאדם שחסך פרוטה לפרוטה עד שהגיע לסך חמישים אלף דולר. והנה נזדמנה לו דירה מ'הוצאה לפועל' ששוויה חצי מיליון דולר בסכום פגוט של

חמישים אלף דולר בלבד, בדיוק כסכום שיש לו במחבוא שבביתו. רץ אותו אדם לביתו שש ושמח כדי לקחת את הכסף ולרכוש סוף סוף דירה, והנה כשנכנס לבית ראה שילדו הרך מצא את המחבוא וקרע את כל שטרי הכסף לקרעים קטנים, והאם העומדת בוכייה נחפת בילד קשות ומוסיפה לו מכה על גב ידו. החל הילד לבכות, והנה גם האב הצטרף לבכייה. נמצאו שלושתם בוכים. הילד - על המכה הקלה שקיבל, האם - על חמישים אלף דולר שהילד איבד, והאב על חצי מיליון דולר שהפסיד. כך יש אנשים הבוכים על כאבם הפרטי, יש כאלו המתאבלים על צער האומה ויש כאלו היודעים לייחס את הצער לדבר העמוק ביותר - צער השכינה.

וכבר אמרו חכמינו ז"ל: "כל המתאבל על ירושלים זוכה ורואה בשמחתה". משל לבחור עשיר שהיו לו חברים רבים. טרם נישואיו החליט להזמין רק את חבריו האמתיים ליום שמחת לבו, ורק בהם ישקיע סכומי עתק לאכול ולשתות ולשיר ולרקוד ולשמח, כי ה' הטובה עליו. אך כיצד יידע מיהו חבר אמיתי? ביקש מאחיו שיצלצל לכל חבריו, ויאמר להם כי הוא נקלע לקשיים וצרות משפטיות, וחייב את עזרתם בפגישה שתתקיים ביום פלוני. והנה מכל

מאות אוהביו הגיעו רק כמה עשרות שרצו מאד לעוזרו בעת צרתו. לאחר שיחה קצרה בסבר פנים נפולות, קם בשמחה ובישר לכולם כי הם מוזמנים לחתונת הפאר שתתקיים מחר. כך המתאבל על ירושלים מוכיח הוא בכך כי יקרה היא לו לא רק במילים ובהצהרות, ולא רק כשנוח לו עמה וטוב לו איתה, אלא טמונה וטבועה היא בלבו, והוא קשור לעיר המלוכה, מקום השראת השכינה, בכל נימי נפשו. אדם זה, ראוי הוא גם לראותה בשמחתה, ככתוב בישעיהו (סו, י): "שמחו את ירושלים וגילו בה כל אהביה, שישו אתה משוש - כל המתאבלים עליה". שבת שלום.



## שאל את הרב

מאת הרב אברהם יוסף, רב העיר חולון

● מי וממתי צריך להניח תפילין של רבנו תם? הנחת תפילין של ר"ת היא חומרה, כיון

שיש לו פת בסלו, ואין לו כ"כ הרהורי עבירה, ראוי לו להחמיר ולהניח גם של ר"ת. אולם בחור שלא נשא אשה, ראוי

שההלכה נפסקה כדעת רש"י. וכמו כל חומרה, יש להקפיד שלא תהיה חומרה המביאה לידי קולא. ולכן לאדם נשוי

**הידברות מזמינה אתכם לסופ"ש משפחתי במלון "ציפורי בכפר" חפץ חיים בהשתתפות הרב זמיר כהן הרב מרדכי לוי לפרטים והזמנות חייגו: 073-2221270**

בין התאריכים: 18-20/8 י"ד-ט"ז אב

**מפגש הקיץ הגדול של הידברות**

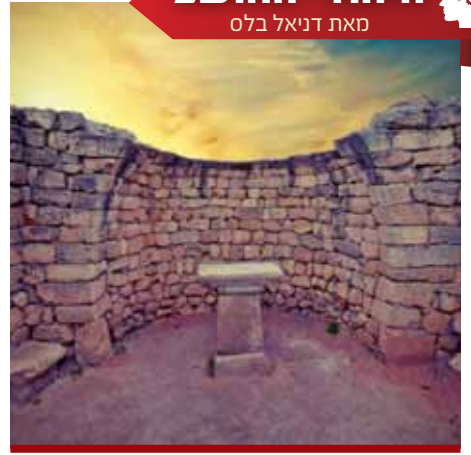
**פארק מים הרצאות הופעות...**

**אחרים חדרים**



# מה המטרה של מצוות הקרבנות?

מדוע הקב"ה ציווה להקריב קרבנות, וכיצד הם יכלו להועיל?



עידן שואל: "אנו מצפים לבוא הגאולה השלמה והחזרת עבודת הקרבנות בקרוב בעז"ה. אך מדוע התורה ציווה לשחוט בהמות ולהקריבן על המזבח? הרי מובן לנו שה' אינו זקוק לקרבנות. ואנו הרי כבר עובדים את ה' באמצעות תפילה, תשובה, לימוד תורה וכו', אז מדוע יהיה צריך לשחוט בהמות ולהקריבם על המזבח? תודה".

\*\*\*

שלום וברכה עידן, ותודה על שאלתך. כל אחד ואחת מאתנו בעולם הזה הינם נשמה בתוך גוף, ולכן צריכים לרומם את הנשמה באמצעים חומריים וגופניים. אנו צריכים לאכול ולשתות,

אצל האדם הוא גדול יותר מאשר התנזרות גמורה מבשר, כי תכלית היהודי היא לרומם את החומר ולא להתנזר ממנו, להשתמש במה שהותר לו בדרך של אהבה ורחמים, גם היכן שהותרה עזות או קשיות הלב. זוהי ההתגברות האמתית שלנו על התאוה האנושית לבשר: שימוש נכון בבעלי החיים.

**אך כיצד היו משיגים קדושה באמצעות הקרבנות?**  
הקב"ה קיבל מאתנו עולות וזבחים, אך הוא אינו זקוק להם כמובן. האדם הוא שזקוק להם. וכיצד? המקריב קרבן, היה מרגיש עצמו כמי שמקריב את נפשו על גבי המזבח למען ה', והקרבן כביכול היה מחליפו על חטאיו. ומתוך שהיה כל יהודי חש בגודל חטאו - היה מתכפר לו חטאו לגמרי. וכן בקרבן תודה, משום שכל יהודי היה חש בעוון רב כל כך את חשיבות מנחתו, היתה תודתו מתקבלת כאילו הקריב עצמו כרבי עקיבא על המזבח! קרבן היה הדבר הקרוב ביותר להקרבת גופו וחיייו על גבי המזבח, ולכן התבטא באמצעותו הרגש הגדול ביותר שבו מסוגל אדם להביע את עוצמת תודתו ואהבתו לבורא יתברך: "ואהבת את ה' אלוקיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאודך" (דברים ו, ה).

המשך בעמוד 5...

לפרות ולרבות. נוכל למצוא שמבחינה טכנית, קרבנות אינם שונים משחיטה רגילה שבה אוכלים את בשר הבהמה. הרי כבשים ופרות נאכלים בין כה וכה על ידי בני אדם, וגם בטבע על ידי בעלי חיים אחרים. אך התורה היא מעל הטבע, ובכוחה ללמד את האדם כיצד לרומם את המעשים החומריים והשפלים ביותר של העולם, ולהשיג באמצעותם את התכלית האלוקית המרוממת ביותר שיש.

היהדות מקדשת את האדם מתוך החומר ובאמצעות החומר, ולא על ידי ההתכחשות לו. כפי שנאמר בתורה: "ואכלת ושבעת, וברכת את ה' אלוקיך" (דברים י, י). שימוש בחומר כדי להגיע לקדושה, לא ההתנזרות מן החומר, ולא המתירנות והשקיעה בתוכו, אלא כאמצעי להשגת שמחה והתעלות רוחנית בעבודת הבורא. דרגתו הרוחנית של האדם מתבטאת גם בעובדה ה"אכזרית" לכאורה של מעשה שחיטה. מצד אחד, התורה מתירה את אכילת הבשר, ומאידך התורה אוסרת על היהודי לנהוג עם בעלי החיים בצורת הפקר (על היהודי לרחם על בעלי החיים, והתורה מחייבת אף לקבור את הדם!), כלומר לגלות רחמנות היכן שהותרה כביכול מידת האכזריות. תיקון שזכה

## על סדר היום

מאת הרב שי עמר



## דיני תשעה באב שחל במוצ"ש

### תזכורות לתשעה באב

א. בתשעה באב בערבית ושחרית, יושבים על הארץ. וטוב להניח שטיח ולשבת עליו ולא על הארץ ממש. ולאחר חצות היום, המנהג לשבת על כסאות.

ב. אין לשבת על שרפרף בגובה טפח 8 ס"מ ומעלה, ומי שהוא זקן וחלש מאוד, מותר לו לשבת על שרפרף או כרית שגובהם מעט פחות משלושה טפחים 24 ס"מ.

ג. נוהגים להסיר את הפרוכת מארון הקודש, עד לתפלת המנחה. והטעם בזה, על פי מה שאמרו במדרש איכה על הפסוק "עשה ה' אשר זמם ביצע אמרתו" (איכה ב, יז), מלמד שכביכול קרע ה' את בגדיו [אמרתו] לשון בגד].

ד. אומרים 'נחם' בברכת 'בונה ירושלים' בעמידה. ומנהג הספרדים לאומרו בכל התפילות: ערבית, שחרית ומנחה, כדעת מרן השולחן ערוך. אבל מנהג האשכנזים שלא לומר 'נחם' אלא במנחה בלבד כדעת הרמ"א. ואם שכח ולא אמר 'נחם', יאמר באמצע ברכת 'שומע תפלה'. ואם שכח גם שם, יאמר בברכת 'צפה' במקום שאומרים 'עלה ויבוא'. ואם לא אמר, יאמר בסוף התפלה לפני 'יהיו לרצון' האחרון. ואם גם שם לא אמר, אינו חוזר.

ה. מנהג הספרדים לומר 'עננו' בכל התפלות. ומנהג האשכנזים לומר רק במנחה, חוץ מהשליח ציבור שאומר גם בחזרת התפלה של שחרית. יהי רצון שהימים הללו יהפכו לימים של ששון ושמחה ונזכה לבניין בית מקדשנו ותפארתנו אמן.

להזמנת הרצאות של הרב בתחומים שונים:

073-2221290 לשאלות נוספות: 054-8448909

ג. מזכירים בתפלת ערבית "אתה חוננתנו". ואין מבדילים על הכוס אלא מברכים על הנר בלבד ברכת 'בורא מאורי האש' אחר תפילת עמידה של ערבית קודם קריאת מגילת איכה. וגם הנשים הנמצאות בבית, תברכנה על הנר. ובמוצאי תשעה באב, מבדילים על הכוס בברכת 'בורא פרי הגפן' וברכת 'המבדיל' בלבד.

ד. אם שכח בערבית לומר "אתה חוננתנו" אינו חוזר.  
ה. כל הפטורים מהתענית צריכים להבדיל על הכוס קודם שיאכלו, שהרי אסור לאכול כלום קודם ההבדלה. וטוב שיתנו לקטן לשתות את היין. אך אם אין קטן שישתה, רשאי לשתות המבדיל בעצמו. ואם קשה לו לשתות רוב רביעיית שהוא 41 גרם, די שיטעם מעט מהיין.

א. אין להוציא את בגדי השבת ואת נעלי העור מיד בשקיעת החמה של יום השבת, אלא יישאר איתם עד זמן מועט אחר צאת הכוכבים, כדי להוסיף מחול על הקודש, ויאמר: "ברוך המבדיל בין קודש לחול", ויחליף בגדיו לבגדי חול שכבר לבשם קודם ואינם מכובסים, ויחלוץ מנעליו.

כניסת הצום בשקיעת החמה ביום השבת, בכל מקום ומקום לפי זמנו.

וצריך לסיים את הסעודה השלישית כעשר דקות לפני השקיעה, ולא להיכנס חלילה לספקות עד הרגע האחרון.

ב. יש להשתדל בבתי הכנסת שלא להתחיל תפלת ערבית במוצאי שבת, אלא עד כדי שיהיה שהות לציבור החליף בגדיהם אחר צאת הכוכבים ולחזור מבתיהם.

לקראת ראש השנה  
מסע תפילה באוקראינה  
בהשתתפות

הרבנית חדוה לוי  
שירה ותפילה והדרכה רוחנית

ר' שמעון פרץ  
חיזוק ואמונה ומופע סטנדאפ יהודי

5-7/9 ב'ד' אלול

הבטיחי מקומך

073-222-1-202

מסע בין צדיקים  
72 שעות!



# הכנעה: להפסיד בקרב, לנצח במלחמה

הגאווה מנפחת ותוקעת אותנו. אם נדע להוריד קצת אוויר, יהיה קל לנו להשתחרר מכל הסיבוכים

כאשר בני ישראל עמדו לצאת ממצרים, הם נצטוו לאכול מצות. המצה הינה מזון פשוט, היא עשויה רק מקמח ומים. בשונה מהלחם, המצה הינה שטוחה, אין לה כמעט נפח. מעבר לעומק הרעיוני, שקשור לפסח, יש בכך שיעור לחיים – כאשר אדם רוצה לצאת 'ממצרים' שלו, מכל המצרים שסוגרים עליו, עליו להתנהג כמו 'מצה' ולהוריד את עצמו. הרבי מפרימישלן היה אומר: "מי שלא תופס מקום, יש לו מקום בכל מקום."

כדי לצאת מסבך של בעיות – בעבודה, בזוגיות, בלימודים וכדומה – כדאי להוריד את הראש, לפחות באופן זמני. הכנעה – פירושה לוותר בקרב, אבל לנצח במלחמה.

מתוך ספרו של הרב יצחק פנגר, FHT  
להזמנות: 073-2221250

הוא ניסה שוב. קדימה, אחורה, שוב קדימה ושוב אחורה, אבל כלום לא עזר. האוטו תקוע, מקובע היטב במקומו. הזמינו גרר. הנהג של הגרר ניסה למשוך את המשאית, אך ללא כל הצלחה. מה עושים? מאחור כבר נשמעו צפירות קולניות של קוצר רוח. הפקק הלך וגדל מרגע לרגע. בחור צעיר יצא מאחת המכוניות, וניגש להציע את עזרתו. "אתה? אפילו הגרר לא הצליח פה, ואיך אתה תוכל לעזור?" הבחור לא התרגש מהזלזול ביכולותיו. הוא התקרב למשאית, נתן מכה לאחד הגלגלים, והוציא ממנו את האוויר. כך טיפל גם בשאר הגלגלים. תוך זמן קצר, המשאית נמשכה בנקל חוצה... אדם 'נפוח' מביט על כל עניין בגישה של "למה עשו לי את זה?! איך העזו להגיד לי ככה?!" במקום להיות 'נפוח' ולהיתקע, מוטב לאדם 'להוריד' את עצמו ולצאת מכל הבעיות.



שמעו סיפור. בחור אחד שכר מחברו משאית גדולה כדי לבצע העברה של הריטים. הוא נסע עם המשאית בכביש איילון, והתקרב לגשר, שעליו סומן הגובה המרבי למעבר כלי רכב – 5.5 מטרים. 'אני עובר בטוח', אמר הבחור לעצמו. שיטת ה'סמוך'. תוך כדי שריקה עליזה הוא נכנס מתחת לגשר, אבל אז נשמע קול מתכת מתפצחת. הקול הבלתי נעים הזה הגיע מאזור הגג של המשאית. הבחור קפץ מהמשאית, וגילה לצערו הגדול, שהגג מעוך לתוך בסיס הגשר. הוא עלה שוב על המשאית, וניסה לנסוע אחורנית, כדי להיחלץ, אבל המשאית לא זזה אפילו סנטימטר. רק קולות חיכוך עמומים, מבשרי רעה, הגיעו מכיוון הגג.

## תשובה בהידברות

מאת שירה כהן



לו", משיבה דינה בתוקף. "וכמובן, את התודה אני חבה לאמא שלי, שהתעקשה להכיר לי את הרב אבנר קוואס, והפצירה בי המון שאשב איתה ואצפה בתוכניות שלו בטלוויזיה. בזכותו, ובזכות הצחוק שהפקתי מהשיעורים שלו, התחזקתי מאוד בקיום המצוות."

בפעם הראשונה שקראה לה אמא אל הטלוויזיה, סירבה בתוקף בחושבה: "מה לי ולרבנים האלה?". אבל כשראתה את אמא מתמוגגת מול תכניתו של הרב קוואס מדי שבוע בשבוע, ולא מפסיקה לצחוק – זה הצליח לסקרן אותה. "אחרי כמה ימים של שכנועים חוזרים ונשנים מצד אמא, התיישבתי מול הטלוויזיה, ותוך דקות – קרה הבלתי ייאמן, ו'נדבקתי' בצחוק המתגלגל של אמא. לא הייתי צריכה יותר מזה בשביל להבין שיש כאן משהו אמיתי, חי ונוגע. לא פספסתי אף תוכנית. מאז, ערוץ הידברות דלק אצלנו 24 שעות ביממה, והפכתי לצופה קבועה ונלהבת שלו. בזכות רבני הערוץ וכל מה שלמדתי מהם, השתניתי ב-180 מעלות, והתחזקתי בצורה שאי אפשר לתאר."

כשסיימה את התיכון, עברה ללמוד בסמינר 'אור החיים' בבני ברק, שם המשיכה מגמת ההתחזקות שלה, הודות לעובדה שגם אליו הובאו רבני הידברות – הרב אבנר קוואס, הרב יצחק פנגר ואחרים, במטרה לחזק את הבנות ולצקת בהן תוכן יהודי מזווית קצת אחרת, הומוריסטית יותר. הזכות לפגוש את הרבנים שהעריצה – פנים מול פנים, גרמה לה להתחזק עוד יותר ברוחניותה, ואף לזכות להינשא לבחור ירא שמיים שתורתו אומנותו, מיד לאחר סיום חוק לימודיה.

ומהו המסר שלה לבנות צעירות שעומדות על אותה פרשת דרכים, ומתקשות לבחור בין אמת לשקר? "לא משנה כמה תצטרכו להקריב בשביל זה, צרו קשר עם רבני הידברות. בתוך ים השקרים, האמת 'תצוף' מאליה, והשינוי בוא יבוא אם רק תאמינו שזה אפשרי. היצר הרע בדור שלנו הוא גדול, במיוחד בכל מה שקשור לבגדים קצרים ולא צנועים, אבל זה שקר אחד גדול שבא לגנוב מכן את היופי האמיתי שלכן. אז תהיו חזקות, ואל תתנו לו."

מעוניינים לשתף אותנו בסיפור התשובה שלכם?  
צרו קשר בדוא"ל shira@hidabroot.org



## "האמת צפה בתוך ים השקרים"

בגיל התיכון, מצבה הרוחני של דינה מימון הלך והדרדר. אך כשראתה פעם אחר פעם את אמא מתמלאת עונג משיעוריו של הרב אבנר קוואס בערוץ הידברות, החלה שוב לחזור לדרך הישר: "לא הייתי צריכה יותר מזה בשביל להבין שיש כאן משהו אמיתי, חי ונוגע"

בענייניי... אלא שלאמא המצב חרה מאוד, שכן מבין השתיים – היא זו שהחלה לשמור שבת ראשונה, ואף דאגה להעביר את דינה מהחינוך הממלכתי לחינוך הדתי. "השינוי הזה השפיע על שתינו לטובה. כילדה, נהגתי לספר לאמא את כל מה שלמדתי בבית הספר החרדי, והיא יישמה בבית. התחזקנו המון בזכות הלימוד שלי – בשמירת שבת, בצניעות, ועוד". אז מה החזיר אותה בחזרה, ומי גרם לה שדברי הרבנים לא עוד 'צרמ' באוזניה? "רק רבני ערוץ הידברות גרמו לשינוי המיחל, שאמא כל כך קיוותה

כמו נערות רבות בגילה, גם דינה מימון מאשקלון מצאה עצמה בין 'ארץ לשמיים', בין הארציות והפיתויים של הדור הזה לרוחניות שהתחנכה אליה מכיתה ד' – בהגיעה לגיל 16. "אמנם למדתי במסלול דתי, אך מכיוון שהוא היה מיועד לבנות מתים מתחזקים, מצאתי עצמי בירידה רוחנית דרסטית", מתארת מימון, כיום בת 25 ונשואה. "זה התחיל בקיצור האורך של החצאית, ונגמר בחולצות קצרות וחצאיות ג'ינס, דבר שהשפיע גם על הפנימיות היות ולא הייתי מוכנה לשמוע אף רב. חשבתי שרק אני יודעת מה טוב לי, ולא נתתי לאף אחד להתערב

גם אתם רוצים לקחת חלק בהפצת העלון? הירשמו עכשיו, וקבלו עלונים לחלוקה עם שליח עד הבית! (הפצה כרוכה בהשתתפות סמלית בעלות ההפקה)

# מצוקה לדורות

רוב האנשים בעולם נקלעים בתקופה מסוימת בחייהם למצוקה. אך יש כאלה שנולדים איתה, מתים איתה ואף מורשים אותה לילדיהם ולנכדיהם. האם ניתן להיחלץ ממעגל העוני והמצוקה? סיפור על השקעה רגשית מול הסך רגשי



לא תמכה בנו. בעלי כבר החל להישבר, אך אני אמרתי לעצמי, שלא אתן לזה לקרות. לא לקחתי חופשת לידה. עבדתי קשה כדי שלילדי יהיה אוכל, וגם צעצועים קניתי לו. בתחילה קניתי צעצועים שבכלל לא התאימו, כמו לגו ואופניים - לילד בן שלושה חודשים. האחות בטיפת חלב התעניינה והציעה לי משחקים שנותנים גירוי לילד, כדי שיתפתח. לא הייתי משכילה או משהו כזה, אבל החלטתי לשמוע לכל מיני תכניות חינוכיות. קראתי ספרים, כדי שבני יקבל הזדמנויות טובות יותר מכפי שהיו לי. רווייתי נחת מהילד, אהבתי אותו בלי סוף, דיברתי אליו על אף שהרגשתי טיפשה גמורה, וגם שיחקת אתו במשחקים.

\*\*\*

וכשהגיע הילד לגיל שמונה חודשים, קיבלתי הזמנה מהמוסד שבו למדתי, לבוא עם הילד למפגש חברתי. הם אמרו שתהיה הפעלה, ואנחנו נקבל משחק מהמוסד. בתחילה לא רציתי ללכת, אבל בעלי שכנע אותי והלכתי.

שמחתי להיפגש עם כל החברות שגדלו אתי, חלקן במשך עשר שנים. כולן היו אמהות צעירות, ורובן נראו רע מאד. הן סיפרו על הצרות שלהן. כולן חיו בעוני ובמחסור, ורק חלקן הקטן זכו לכך שהבעל שלהן יישאר בבית. האחרות גידלו לבד את הילדים. משפחות חד-הוריות, כמו אמי וסבתי.

אך גם אלה שעדיין היו נשואות, סיפרו על קשיים ומריבות כתוצאה מהעונן. אני שתקתי.

נתנו לכולנו משחק לתינוקות - מעין טבעות מפלסטיק, שמרכיבים מהן פירמידה. ביקשו שכל אמא תיתן לילדה לבנות את הפירמידה.

שמחתי מאד. הנה יש לי סוף סוף הזדמנות להוכיח כמה הילד שלי מוצלח. הייתי בטוחה שבני יוכיח את עצמו יותר מכולם.

התיישבתי לידו, והוא החל לבנות. כמו תמיד, כשרוצים לעשות רושם - הילד נוהג דווקא להפך. בתחילה, פיזר זורק את הטבעות והתגלגל איתן מצחוק. גם אותי זה הצחיק, וצחקתי אתו. אחר כך אמרתי לו: "בוא נבנה את זה". והוא באמת הניח את הטבעת הכי קטנה, עליה את הבינונית, ואחר כך פירק את הכל.

אמרתי לו: "בוא ננסה מחדש". הייתי בלחץ, כי עדיין לא בנינו דבר. ומה יגידו? הוא התחיל לבנות ללא סדר. הניח טבעת אחת ליד השנייה, במקום זו על זו, ואחר כך עשה מעגל של טבעות מסביב, וכשאמרתי לו לשים אותן זו על זו, הוא הניח ופירק. כעסתי. אמרתי לו בטון ברור: "חבל, אני רוצה שתבנה עכשיו". הוא לא היה רגיל שאני מדברת אליו כך, והתחיל לבכות, ואני מיד כעסתי על עצמי, איך אני עושה לו דבר כזה. חיבקתי ונישקתי אותו, ואמרתי: "תעשה מה שאתה רוצה. אתה לא צריך לבנות כלום. רק תשחק. אני אמא רעה, אני מבקשת סליחה."

הוא ראה שאני מפייסת אותו ושב לשחק. הוא לא בנה את המגדל, רק הניח טבעת אחת באמצע, ועוד טבעות מסביבה, ובסוף הניח מקלון קטן שמצא שם, על הטבעת האמצעית.

ניתן להחזיר.

המוסד אמנם נתן לה

בית חם, אפשרויות לימודיות וחברתיות, אך היא לא לקחה את כל מה שניתן לה שם.

בשלב מסוים, היא התחתנה, בגיל מוקדם ובגיל שמונה עשרה, ממש כמו אמא שלה, ילדה בת. הבת הזו היא אני.

האמת היא, שחבל לחזור על הסיפור בפעם השלישית, אבל זה פשוט חזר על עצמו: ילדות ללא נתינה רגשית, עוני מחפיר, תת-תזונה, הזנחה נוראית, מכות, השפלה, מצוקה ודיכאון. זה מה שאני זוכרת משנות ילדותי.

דור שלישי לעוני ומצוקה.

למזלי, אמי הייתה גרועה אף יותר מאמא שלה, ובפעם המי-ידוע-כמה שמצאו אותי מזוהמת ומורעבת, לקחו אותי למוסד סגור. כן, אותו מוסד בדיוק.

למרבה המזל, הייתי אז בת שמונה. נמנעו ממני חמש שנות הידרדרות.

קיבל אותי אותו פסיכולוג, שהכיר את אמי ואת סבתי. הוא שוחח אתי אותה שיחה ששוחח עם אמי. על פניו ראיתי, שהוא עצמו לא מאמין במה שהוא אומר, אך הוא היה מאד טוב ומתחשב.

\*\*\*

וכאן באות שנים לא פשוטות של עליות ושל נפילות, כאשר למזלי, תמיד היה לי מקום חם לחזור אליו, ואנשים ששמעו אותי, העניקו לי, קבעו לי גבולות, הענישו אותי, וגם נתנו לי מתנות ותשבחות.

עם השנים, הצטרפו אל המוסד בנות, שמצבן היה גרוע משלי, ובהחלט למדתי מהן הרבה דברים - לא ממש טובים, שהזיקו לי, אך עדיין מצבי היה טוב משלהן. בגיל שמונה עשרה התחתנתי עם בחור פשוט, ממשפחה פשוטה עוד יותר.

אחרי שהתחתנו והוא הכיר את משפחתי הנחמדה, אמרתי לו שזהו, הגיע הזמן שנצא מהמעגל שנכנסנו אליו. התחלנו לעבוד בעבודות קשות, כדי להרוויח קצת. כאמור, שנה לאחר נישואיי ילדתי בן, ועברה עלינו תקופה קשה מאד, כי אף אחת מהמשפחות

ת

הסיפור שלי אני

רוצה להתחיל דווקא מסבתי.

היא הגיעה לארץ בגיל שמונה, ושיכנו את משפחתה בשכונת מצוקה. הוריה התמוטטו נפשית, והיא נותרה לבדה.

בגיל שלוש עשרה, נלקחה סבתי למוסד סגור לנערות חוסות.

בגיל שש עשרה, התחתנה עם מישהו, גם הוא ממשפחה הרוסה. בגיל שבע עשרה נולדה לה ילדה, ובעלה הצעיר עזב את הבית.

הילדה גדלה רק עם אמא, שאינה יודעת כמעט קרוא וכתוב. היא הלכה לבית הספר כשהתחשק לה, ולא הרבה התחשק לה. היא חוותה מקרוב את אורח החיים של האם - וזה היה אורח חיים גרוע ביותר - נטול משמעות ונטול גבולות. היא לא זכתה לאהבה ולתשומת לב. לאמה לא היה כוח בשבילה. היא לא ידעה, למשל, שתינוקות צריכה לצאת ולזחול על הרצפה. היא לא ידעה שאפשר לדבר אל ילד, גם אם הוא לא מבין אותך. היא השקתה את הילדה מבקבוק - כמובן, בימים שהיה לה כסף לקנות לה מעט אוכל. היו ימים שלא היה.

הן התגוררו בחדר אחד, כך שגם אם רצתה לזחול - לא היה לה לאן. התוצאה הייתה ילדה שמבחינה גופנית אולי נראית רגיל, אולי אף טוב מן הרגיל, אבל מבחינה נפשית ולימודית, אפס גמור.

\*\*\*

הילדה סיימה את בית הספר, עם יותר ימי היעדרות מימי לימודים. היא לא המשיכה לתיכון. היא פשוט החלה להסתובב ברחובות, ובגיל ארבע עשרה, כמעט כמו אמא - נכנסה למוסד, בדיוק לאותו מוסד בו שהתה אמא.

הפסיכולוג המנהל את המוסד, שוחח איתה וסיפר לה, מה שכבר ידעה, שאמא שלה שהתה גם היא במוסד הזה, מאותן סיבות שבגללן היא הגיעה לשם. הוא הציע לה לצאת ממעגל העוני וההידרדרות, ולנסות לשקם את עצמה, ללמוד ולהתפתח.

היה שם במוסד כל מה שצריך כדי להתפתח, אך מה שהפסדת במשך ארבע עשרה שנה, לא תמיד

מיתחברות  
עושי סדר בלב אסירת

דיסקרטיות מלאה

ליווי טלפוני בדרך לטירה

תחברתי: 02-6301516

~ mit@htv.co.il ~

# כל הכבוד שמור לך

אם את המיץ להיות מאכזב

# מה המטרה של מצוות הקרבנות?

כל יהודי היה רואה עצמו על גבי המזבח, ובדרך זו היה מבטל לחלוטין את חומריותו, ממיט באותם רגעים את כל תאוותיו, בתעצומות נפש שאין לתאר במילים. אז היה קרבנו רצוי ואהוב לפני ה' יתברך, ומקרבנו אל ה' ברמה שאין לשער.

מבחינה חומרית - הבהמה היתה יקרה מאוד, והיו בוחרים את המשובחות שבצאן, וכל אדם היה מקריב את המיטב שביכולתו לתת; מבחינה נפשית - כי היהודי היה צריך לקחת את הקרבן עד לירושלים, ולצפות כל העת בבהמה שהוא עתיד להקריב, והיה מרגיש אחר כך את חומרת חטאיו וגודל תודתו על ידי ראיית מעשה השחיטה, כשהיה מוסר את הקרבן לכהן. ומבחינה רוחנית - כי היהודי היה מרגיש באותם רגעים כיצד הוא מוסר את נפשו על מזבח ה', כאשר בהמה זו ייצגה אותו והחליפה את גופו.



לא סתם נקרא הקרבן בשמו. קרבן הוא מלשון "קירבה", כי באמצעות הקרבן האדם היה מתקרב לה'. אך אם יהודי היה, חלילה, מקריב קרבן מתוך מחשבה מוטעית שה' הוא שרוצה ונהנה מעצם הקרבן, אז לא היה כל ערך לקרבנו. כי אף שהזבחים הם אמצעי אדיר להתקרבות אל ה', בראש ובראשונה צריך לזכור את העיקר, שהקב"ה רוצה בלבו הטוב של האדם - העושה את רצונו. לכן מאז הגלות התפילות מחליפות את הקרבנות, כי הן דובר הקרוב ביותר להבטת לבו ורגשותיו העזים של היהודי המאמין. בזמן הגלות הרוחנית - נקבעו שלוש תפילות ביום כדי להחליף את עבודת הקרבנות. לכן כל מתפלל צריך להרגיש עצמו כאילו הוא מקריב מנחה לפני ה', כי הוא מגן על עם ישראל בתפילתו. הבה נתפלל על גאולתנו בקרוב, וה' הטוב יחדש ימינו כקדם.

לכתבות נוספות של דניאל בלס, מוזמנים הקוראים לבקר במדור "תורה וסודע" שבאתר הידברות

התינוק בוכה, הקהל משתנק. האמא, אגב, היא זו ששלחה אותי למכון להתפתחות... ובסוף, כשכולם הבינו את ה'פרינציפ', מגיעה המצלמה אליי.

\*\*\*

וכולם רואים איך אני יושבת על הרצפה, נותנת לילד החמוד שלי להעיף את הטבעות לכל עבר, ואני מביאה אותן חזרה, ואיך הוא מתחיל לבנות, ואחר כך מפרק ומתגלגל מצחוק. אני צוחקת אתו ומבקשת ממנו לבנות מגדל, והוא, במקום זה, בונה מה שבא לו ומפרק. אני אומרת לו: "עכשיו אני רוצה שתבנה", והוא מתחיל לבנות, ואני מבקשת סליחה ואומרת: "תבנה איך שאתה רוצה", ובסוף הילד שלי בונה לאט לאט את מה שבא לו לבנות, לא מה שאמרו לאמא שלו. משהו אחר, יצירה פרטית שלו. קאט.

מחיאות כפיים מפרגנות מכולן. אני זוכה בפרס. זה היה פרס נוסף לאמא, לא לילד. הפסיכולוג הקפיד להדגיש, שכל הילדים יקבלו את המשחק בתור פרס, ואילו האם הזוכה מקבלת פרס נוסף. אחר כך הוא נתן הרצאה, על אמהות שרואות את הילד כחלק מהן, כאילו אין לו רצון משלו - לעומת אמהות שמבינות שלכל ילד יש טבע ורצונות שונים, וממילא הן לא מנסות לכפות את עצמן עליו.

לא ממש הקשבתי להרצאה, כי התרגשתי מאד. הייתה לי הוכחה טובה כל כך, שאני אמא מספיק טובה. אני חושבת שזה היה החיזוק הגדול שלי, לצאת ממעגל העוני שהתחיל אצל סבתי.

\*\*\*

חלפו מאז עשר שנים. יש לי שלושה ילדים, והגענו לדירה על ידי חברת "עמידר". אנחנו לא עשירים, אפשר אף לקרוא לנו עניים, אבל הילדים שלי הם ילדים שמורים ומטופחים, והם מקבלים את כל מה שילדים צריכים מהורים: אהבה, אהבה, ושוב אהבה. לא יצאנו ממעגל העוני, כי 'סידנרלה' יש רק בסיפורי אגדות, אך ממעגל המצוקה יצאנו, אני חושבת.

אמי עדיין מתגלגלת ממקום למקום, מדי פעם מגיעה לבקר, בוכה ומנשקת אותי. היא שמחה לראות את משפחתי, וקשה לה לתפוס איך הצלחתי לצאת ממעגל המצוקה הנורא.

בימים אלה של משבר כלכלי, עוני ומחסור, אני קוראת להורים, ובפרט לאמהות - לא להיכנע לעוני ולא לתת לו להפוך למצוקה. אל תיתנו למצב הכלכלי להשפיע על נפשכם, על יכולתכם להעניק לילדים אהבה וכוח. אני הצלחתי, בעזרת ה' יתברך, ורק בגללו. הוא נתן לי כוחות לצאת ממעגל מצוקה, שקיים שלושה דורות במשפחתי. לכן יהיה קל יותר - פשוט לא להיכנס אליו.

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

זה מצא חן בעיניי ומחאתי לו כפיים, ואז הודיעו ברמקול: "נא להפסיק את המשחק ולהשאיר אותי כפי שהוא, בלי לגעת." עד אז, הייתי מרוכזת במשחק אתו, ורק כעת הסתכלתי מסביבי.

ומה שראיתי גרם לי להלם ובושה. כל הילדים ביצעו את המשימה. הפירמידות היו מוכנות ללא דופי. ואילו שלי...

אוי לה לאותה בושה. טבעות מסביב ומקל למעלה, לא ממש מסודר, לא ממש עגול, ובכל מקרה, ממש לא פירמידה.

כולן הסתכלו עליי די ברחמים, ואחת אפילו אמרה בלי טאקט: "את צריכה ללכת עם הילד שלך לאיזה מכון התפתחות..."

האחרות פשוט הביטו בי ברחמים, ואני התחלתי לבכות. איזו אמא אני! איפה טעיתי?!

\*\*\*

ואז דיבר הפסיכולוג: "עשינו תחרות בין הילדים הקטנים, וכדי לעקוב אחר המנצחים, הסרטנו את כולכם בווידיאו. כעת כולכן תוכלנה לצפות במשחק ששיחקתן."

הובא מסך גדול, ועוד לפני שהייתה לי שהות להרהר בדבר, ראינו את עצמנו משחקות עם הילדים. מסתבר, שכל הילדים החלו לפזר ולהעיף את הטבעות לכל עבר. ואז ראינו אמא שאומרת לילד: "תיקח את הטבעת הזו. לא את הגדולה, את הבינונית. הנה, קח", והאם מוציאה במשיכה את הטבעת הגדולה מתוך ידיו של הילד ונותנת את הטבעת הבינונית. הילד דווקא רוצה את הטבעת הגדולה, והוא מתעקש לחפש אותה. האם מחביאה לו. "את זה לא תקבל", היא אומרת. "אתה חייב לשים את הבינונית, ורק אחר כך תקבל את הגדולה."

מבוכה בקהל. המצלמה זהה לזוג אחר. שם האם מסבירה לילד שלה מה הוא צריך לעשות, ועוד לפני שהוא מתחיל, היא בונה את המגדל בעצמה, בתנועות מהירות, ואומרת: "אתה רואה? ככה."

הילד מפרק את המגדל, ואמו מתעצבנת ואומרת לו: "ילד רע, ככה עושים לאמא? כעת אני בונה, ושלא תעז לפרק, שמעתי?"

כולם צוחקים. המצלמה מגיעה לזוג שלישי.

שם האמא מתוחכמת יותר. היא לוקחת את היד של התינוק ובונה אתו את המגדל. הבעיה היא, שהיד שלו לא מספיק ארוכה כדי להגיע לכל הטבעות, אז היא לו מותחת את היד, ובלי לשים לב, גוררת את הילד עד לטבעת הנכונה. הוא צורח מכאבים, והיא אף לא מסתכלת לכיוונו. בעזרת היד היא גוררת אותו חזרה למשחק, ומניחה את הטבעת במקומו, כמובן דרך היד של הילד. הילד צורח, והיא סותרת לו בלחי ואומרת: "די, יא בכיין, תפסיק כבר להפריע לי לבנות."



ארכיאולוגיה תנ"כית, מפתחות לחיים, הצופן, זור כהן, המהפך 1.2.3.4, האדם ועולמו, מסע אל האמת, כזית בזמנו, הזיף הגדול, הגדה של פסח, מגילת אסתר ושיר השירים.

**לרכישת הספרים חייגו: 073-222-12-50**  
הכנסו לאתר < shops.hidabroot.org



חודש אלול ממשמש ובא... מתחזקים ומחזקים את ארון הספרים עם הרב זמיר כהן

**25% הנחה ברכישת כל ספרי הרב זמיר כהן**

ובכני ללאסור לפסחם באיחוד צבורים!



כמה מן המשתתפים נסו לעצור בעדו, אולם האברך היה עקשן. "אני מכרח להפנס! תנו לי לעברו!"

הוא נגש אל רבי חיים עוזר ופתח ללא שהיות: "בנוגע לקשיה מאתמול בערב, נראה לי שהתרוץ פשוט ביותר..." והוא החל להרצות את תרוצו על רמב"ם מקשה.

כל המחזה נראה מגזם לאחד הרבנים שישב בחדר. הוא קם ממקומו וימחה באברך הצעיר: "וינגרמנצ'יק (אברך צעיר)! קצת דרך ארץ!" "סליחה... סליחה..." נסוג האברך. הוא אחז בכובעו ועזב את החדר בצעדים מהירים.

ואז, לאחר שעזב האברך הצעיר את החדר, התפשט חיידך רחב על פניו של הגאון רבי חיים עוזר. "האברך הזה" כך אמר, "כשיש לו קשיה או תרוץ, אין לו דבר אחר בעולמו! אם כך, אין על מה למחות בו. הוא, בודאי, לא נתפון לזלזל בכבודם של גדולי התורה..."

האברך הצעיר היה לא אחר מאשר... מרן ראש הישיבה!

באותו מעמד היה נוכח גם הגאון רבי אברהם אלימלך פרלוב, האדמו"ר מקרלין. כאשר הבחין במעשיו של האברך הצעיר, ושמע את דבריו של הגאון רבי חיים עוזר, נענה ואמר: "אם כן, מבקש אני, שרבי חיים עוזר יסדר, שהאברך הזה ישמש ראש ישיבה בישיבה שלי! ראש ישיבה כזה, מחפש אני!"

וכך הפך האברך הצעיר לראש ישיבת קרלין, למשך ארבע השנים הבאות...

לרכישת הספר 'מרן הרב שך' בהדברות שופס חייגו: 073-222-12-50

## ראש ישיבת קרלין לאחר שעזב האברך הצעיר את החדר, התפשט חיידך רחב על פניו של הגאון רבי חיים עוזר. "האברך הזה", כך אמר, "כשיש לו קשיה או תרוץ, אין לו דבר אחר בעולמו!"

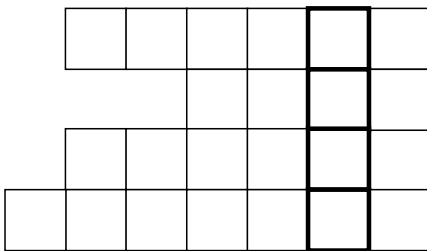
מלה שיצאה מפייהם של גדולי הדור נודעה חשיבות מכרעת.

לפתע פתאם, בעצומה של האספה, נראתה בפתח דמותו של אברך צעיר. האברך התעלם מקל הנוכחים, ומבלי להעירף מבט לימין או לשמאל, צעד הישר אל מקום מושבו של הגאון רבי חיים עוזר גרודז'נסקי, מאור הגולה.

אזיכה של כבוד ראש שררה בחדר הרחב. גדולי הדור, ענקי התורה, התאספו כדי לדון בבטיות השעה. היו שם אדמו"רים שהנהיגו חצרות ענק, היו שם ראשי ישיבות שהעמידו אלפי תלמידים, והיו שם גם רבני ערים ומחוזות, דינים וצדיקים. גדולי הדור ישבו ודנו בבטיות השעה. המתח היה גדול, ולכל

### חידה בריבוע

מאת עוזי קייש



הערה: התשובות בכתוב מלא

- שם נוסף לצום תשעה באב המופיע בתנ"ך: "צום \_\_\_\_\_"
- איזו עיר נלכדה בתשעה באב?
- השלם: בתשעה באב \_\_\_\_\_ שני בתי המקדש.
- השלם: בתשעה באב נגזר על בני \_\_\_\_\_ שלא יכנסו לארץ בגלל חטא \_\_\_\_\_.

אם פתרתם נכונה את החידון תקבלו בטור המודגש את השלמת התשובה לשאלה: מפני מה נחרב בית המקדש השני? מפני שהיתה ביניהם שנאת \_\_\_\_\_.

### מה בפרשה?

## הפרשה הראשונה של החומש האחרון

הגענו לחמש האחרון מבין חמשת חומשי תורה, חמש דברים. כל חמש דברים הוא דבריו של משה לבני ישראל לפני מותו. בחמש דברים מספם משה את המאורעות שקרו עד כה במדבר: את חקי התורה וחשיבותה, ואת מחיבות עם ישראל אליה. בפרשה הראשונה, פרשת דברים, מתאר משה מספר התרחשויות חשובות שארעו לעם ישראל בהיותם במדבר, וביניהן: מנוי שרי אלפים, מאות, חמשים ועשרות לסייע לו במשפט, מעשה המרגלים ותלונות העם, המלחמה באמורי בה נצחו, משלחת השלום למלך סיחון - שהתעלם ממנה ויצא עמם למלחמה בה כבשו את ארצו וכן המלחמה בעוג מלך הבשן. וכן, חלקת נחלותיהם של סיחון ועוג לשבטים גד, ראובן וחצי המנשה.



**ערכה מדהימה**  
**לשנת הלימודים החדשה**  
ילקוט אורטופדי איכותי שמתחלק ל-2 תיקים + קלמר תואם + סידור כוונת הלב + רוד לבנות או כחול לבנים + 2 גילי נייר עטיפה + 3 דפי מדבקות  
במחיר מדהים כולל שליח עד הבית...  
**073-222-12-50** shops.hidabroot.org





## נפיחות בטן אחרי האוכל

רבים הם האנשים המתלוננים על נפיחות בטן אחרי שאוכלים. מה הסיבה לכך ומה הן דרכי ההתמודדות עם תופעה לא נעימה זו?

ראשית, אפתח בהערה כללית: על מערכת העיכול אפשר לומר "קל לקלקל וקשה לתקן". קל מאוד לפגוע במערכת העיכול באמצעות תזונה לא נכונה שכל כך מצויה לפנינו. ואולם, לאחר פגיעה בה קשה מאוד לשקמה. וכשאני כותב 'קשה' אין כוונתי שלא ניתן. אכן, אם הפגיעה הפיכה ניתן לשקמה אבל זה צורך במקרים רבים סבלנות רבה, אורח רוח ובעיקר לא לעמוד מול הסטופר.

ובכן, סיבות שונות לנפיחות בבטן אחרי הארוחה ואצטין כמה מהן: חולשה במערכת העיכול כתוצאה מתזונה לקויה, לחץ ותרופות שונות. כשמערכת העיכול מתפקדת בצורה ירודה, המזון לא מתפרק כראוי ואז יכולה להתפתח תחושה של כבדות, גזים נפיחות בבטן וכדומה. נפיחות בבטן יכולה להופיע גם לאחר שאוכלים ארוחות גדולות וכבדות. אף אכילה מהירה גורמת לבלעית גזים מה שמביא לנפיחות.

יש שאכילה מהירה גורמת לא ללעוס את המזון, דבר המכביד על פעילות מערכת העיכול. ישנם כאלו שמזונות כגון כרוב, כרובית, ברוקולי, קטניות וכדומה גורמים להם לגזים. יש שמוצרי חלב גורמים להם לנפיחות בטן, בגלל הלקטוז המצוי בהם. ויש כאלו שהגלוטן המצוי בלחם גורם להם לנפיחות. יש אף שאוכלים בזמנים לא נכונים, כגון בלילה, דבר המפריע לעיכול המזון והתוצאה - נפיחות בטן.

אף לחץ, דריכות, מצבי כעס וכדומה הגורמים לאדם להיות מכווץ משפיעים על מערכת העיכול. גם היא מתכווצת. כל הפעילות שלה מכווצת, הפרשת החומרים השונים החומצות והאנזימים השונים מופחתת, הפרוביוטיקה הטבעית במערכת העיכול נפגעת, וכך הרמה של עיכול המזון יורדת. אחת התוצאות עלולה להיות התנפחות של הבטן.

כאן כבר לא יספיק תוסף מזון או צמחים. אלא אף שיש בכל זאת צמחים שיכולים להרגיע מעט, העבודה העיקרית תהיה שינוי גישה לחיים - יש לאמץ יותר גישה של אמונה וביטחון שבכוחן להשרות רוגע, יש לשלב טכניקות שונות של הרפיה של הנפש ומערכת העצבים כגון תרגילי נשימות (באופן מודרך), יוגה, התעמלות ופעילות פיזית מתונה (על פי הדרכה מסודרת) וכדומה. כלים אלו יכולים להביא להרפיה והרגעה מה שיכול לשפר את תפקודה של מערכת העיכול. לאור כל הדברים, יש לאמץ התנהלות תזונתית שתהיה מבוססת על מזון המתאים לסובל ממערכת העיכול. כמו כן, יש להקפיד על כללי אכילה כגון של כמויות נכונות, אכילה רגועה ועוד.

אליהו שכטר הוא אירידיאלוג ומטפל טבעי

## להקשיב לילתא!

ברכות הנהנין הן ההשקעה הקטנה שלנו לשפע הגדול של הקב"ה כלפינו. כדאי שנברך אותן כמו שצריך

מפרשתנו נלמד עניין ברכות הנהנין. מברכה הנאמרת בכוונה, מתברכים הילדים ומתברכת פרנסת הבית: "וברך והרבה וברך פרי בטנך... דגנך ותרושך..." (דברים ז, יג). והנה, חוות נשים עסוקות רבות, את התופעה של רמיסת ברכות הנהנין בעקבים, תוך כדי מרוץ לעבודה, טיפול בילד, כביסה שממתינה או סתם, מתוך עייפות גדולה.

הגמרא מספרת על ילתא, אשת רב נחמן החכמה, שרצתה להדגיש את חשיבות כוח ברכתה של אישה דווקא: עולא, הגיע כאורח לביתו של רב נחמן, וברך על המזון. רב נחמן ביקש ממנו לשגר את כוס היין שעליה בריך - לאשתו, ילתא, ועולא - מסרב! הוא טוען, שאין צורך לשגר גם לאישה את כוס הברכה מפני שדי בברכתו של האיש וממנה - יתברכו אף אשתו, בניו ופרנסתו. כראיה לדבריו, הוא מביא את הפסוק בפרשתנו הכתוב בלשון זכר: "וברך פרי בטנך", ולא "פרי בטנה", בנקבה. ילתא, שלא זכתה שיעבירו אליה את כוס הברכה, שוברת בזעמה 400 חביות יין שבביתה ואף אינה נערת למאמצי הפיוס של בעלה, השולח לה כוס נוספת. "מן הסמרטוטים - יוצאים כינים!" היא אומרת לבעלה, וכוונתה: "איני חפצה במחוות פיוס שבדיעבד. צריך הייתי לכתחילה להבין ש'אין הברכה שורה בביתו של אדם אלא בשביל

אשתו' ומשלא עשית כך, הפסדת פרנסה - 400 חביות של יין!" (ברכות נא ומהרש"א).

אישה חפצה בהערכתו השלימה של בן זוגה: הערכה זו מתבטאת בשיגור כוס הברכה מפני ש"מי שכופר בטובת חברו - סופו שכופר בטובת בוראו" - אדם שאינו מבין שאשתו, היא מקור הברכה, מעיד על עצמו שגם ברכותיו לקב"ה - לוקות בחסר! גם המלאכים, בבואם אל אברהם אבינו, רוצים לשגר כוס של ברכה לשרה, כנראה מפני שרק כך, תוכל ברכת פרי הבטן - להתממש! (רש"י לבראשית יח, ט). בניגוד למלאכים, שרצו להדגיש בעיני אברהם אבינו עד כמה אשתו חשובה, ממעיט עולא בערכה של ילתא - ומעורר בכך את זעמה: אישה לא תסבול שום גורם שלישי שיפריע להרמוניה שבינה לבין אישה.

ממש כילתא, גם הקב"ה אינו רוצה ברכה "מסמורטט", מאולצת, שכמוה ככינים מציקות ולא נעימות. הקב"ה גם אינו מקבל בהבנה שום הפרעה של "גורם שלישי" ביחסים שבינו לבין המברכת: לא שעון מלחין, ילד קצר רוח או עייפות. ברכות הנהנין הן ביטוי האהבה האולטימטיבי בינינו לבין הקב"ה. רק השקעה קטנטנה, של תשומת לב, של זמן מה: "מה ד' אלוקיך דורש מעמך?" רק מאה ברכות וה"סטיפלער" היה מבטיח, כי המברכת "ברכת המזון" בכוונה, תזכה לילדים יראי שמים! ואם ילתא אומרת, כדאי להיזהר כי "ילתא בגימטריה - אמת!"

(בן יהוידע)

את ספרה החדש של הרבנית "כמים לבך - מסע בין המצרים" ניתן להשיג בהדברות שופס: 073-222-12-50

## עשר עובדות מאת נ.גרין



## תפילה בבית הכנסת ובמוניין

1. אמרו חז"ל, כי הוולך לבית הכנסת להתפלל יש לו שכר בפני עצמו עבור הליכתו לבית המדרש, מלבד השכר על התפילה. השכר הוא על פי הפסיעות, וככל שיתרבו הפסיעות כך יתרבה השכר (סוטה כב).

2. אמרו חז"ל: "היוצא מבית הכנסת ונכנס לבית המדרש זוכה ומקבל פני השכינה". כלומר: כאשר אדם מתפלל, ולאחר מכן לומד תורה - הוא זוכה לקבל פני שכינה.

3. "החפץ חיים" כותב: "כשהאדם מרגיל עצמו לילך לבית המדרש להתפלל בכל יום, הרבה אנשים ממכרו ורעיו ילמדו ממנו, ויקבל שכר עבורם גם כן".

4. הגעה לבית הכנסת גורמת לאריכות ימים.

במסכת ברכות מובא, שאמרו לרבי יוחנן שיש אנשים זקנים בבבל. הוא תמה על כך, שהרי כתוב "למען ירבו ימיכם על האדמה", דהיינו רק בארץ ישראל יש אריכות ימים. אך כיוון ששמע שהם מגיעים לתפילות בבית הכנסת בוקר וערב, אמר: זה מה שהועיל להם.

5. ההשכמה לבית המדרש הינה אחד מהדברים שאדם אוכל פירותיהם בעולם הזה, והקרן קיימת לו לעולם הבא, כמובא במשניות הראשונות במסכת פאה.

6. אמרו חז"ל על הפסוק "ואני תפילתי לך ה' עת רצון": "אימתי עת רצון?" - בשעה שהציבור מתפללין.

7. עוד אמרו חז"ל: אין הקב"ה מואס בתפילות של רבים, שנאמר: 'הן א-ל כביר ולא ימאס' תפילת רבים. מה שאין כן, כשמתפלל ביחידי מדקדקין מאוד על כל ברכה אם כיוון בתפילתו כהוגן.

8. בספר 'שמירת הלשון' מבאר "החפץ חיים" סיבה נוספת לחשיבות התפילה בציבור: "כשמתפלל בציבור, זוכה לענות 'ברכו', 'קדושה', ו'אמן' יהא שמייה רבה", שכל דבר בפני עצמו הוא נורא מאוד.

9. וממשיך 'החפץ חיים': "והנה אם נבוא לחשבון, יתחזק האדם להתפלל בציבור יום יום. כי הנה מיום אחד בלבד, מתפילת שחרית ומנחה, יש לו 38 'אמנים' מי"ט ברכות של תפילה, ועליהם נאמר 'כל הזהיר בעניינת אמן פותחין לו שערי גן עדן'. ושמונה פעמים 'אמן' יהא שמייה רבה, ועוד שש עשרה 'אמנים' מן 'הקדישים', ושתי 'קדושות', ו'ברכו'..."

10. "המתרגל במצווה זו, של תפילה בציבור, יש עוד מצווה פרטית גדולה מאוד על ידי זה - שבזה הוא מחנך את בניו גם כן לעבודת ה'. כי כשהבן רואה שאביו הולך לבית המדרש, והמצווה חביבה בעיניו, מתרגל הוא גם כן למצווה זו, וכבוד ה' מתרבה על ידי זה".

חדרים אחרונים

הידברות מזמינה אתכם לסופ"ש משפחתי במלון המפואר "רמדה ירושלים"

זמיר כהן בהשתתפות הרב

הסופ"ש יתקיים בין התאריכים:

כ"א-כ"ג אב 25-27/8

הרצאות מרתקות \* הופעות \* פעילות לילדים ארוחות כיד המלך \* בריכה \* ח. כושר

מזווה לאל ולשאלה!



חופשה קייצית בירושלים



הידברות נוסף לטף ולשנה

מס' חדרים מוגבל!

מהרו הבטיחו מקומכם עמנו < 073-2221270

- ♥ תקשורת זוגית
- ♥ נישואים שניים
- ♥ הדרכה זוגית לבעלי תשובה
- ♥ מערכת היחסים עם הורי בני הזוג
- ♥ גישור על פערים בין בני הזוג
- ♥ על רקע דתי ועוד...



מנחי שלום בית מנוסים יעניקו הנחיה לזוגות

תאמו פגישה באזור מגוריכם: 073-222-1-310

shimonb@htv.co.il דיסקרטיות מובטחת

- האם אנחנו באמת מתאימים?
- הוא לא שואף אליי!
- אין לו... עניין...
- אני רוצה... האם זה אפשרי...?
- אם ישנה בינינו נחמה ביננו, אז?



מהיום יש לאן לפנות!



לאור הפניות הרבות דרושים יועצים מוסמכים נוספים למחלקת שלום בית. אם הינך עוסק ומצליח בתחום אתה מוזמן לפנות אלינו! קורות חיים למייל: shimonb@htv.co.il

# רחל בולטון

מייסדת שיטת 'תעצומות'

בשיטת 'תעצומות' מלמדת הגב' בולטון לשנות את פרשנות החיים ולזהות את הכלים שבידנו אשר באמצעותם נוכל להביא שינוי לחיינו.

לאור הביקוש הרב פתחנו סוג חדש של פגישות

הבטיחי את מקומך! מס' מקומות מוגבל!

הסדנא בת 5 מפגשים תתקיים אי"ה מידי יום רביעי החל מ: כ"ז אב 31/8/16 בין השעות: 18:30-22:00 באולמי 'הידברות' רח' שנקר 20 פתח-תקוה (קרוב לצומת גהה)

- הנושאים הנלמדים בסדנא
- מפגש 1: שינוי כתיחור | הקושי והכאב מנוף לצמיחה
  - מפגש 2: החופש לבחור באושר | לותר להפגע
  - מפגש 3: האיש עם החור | פחדים ושליטה בחיינו
  - מפגש 4: לאפשר בחיים | כבוד אהבה ומה שביניהם
  - מפגש 5: כיצד מוחלים | מחילה חמלה החלמה



073-2221300

ירושלים חיוני