

# הידברות

זונוח שבת

פרשת כי תצא | גליון 265 | י"ד אלול תשע"ו

לתמוכות: oneg.shabat@hidabroot.org

אתר הידברות החדש

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

**העלון מוקדש** לרפואה שלמה וכל הישועות מתן משיטה בן רחל לברכה והצלחה דורית בת רחל | לע"נ לכדר בן זוריה | לזיווג הגון במהרה וכל הישועות גל שלום בן אריאלה | לע"נ שרה בת נרקיס ואהרון לע"נ יצחק בן אתל | לזרע קודש בר קיימא יעל בת רחל מלכה לרפואה שלמה וכל הישועות ורד בוזגלו בת דניאלה | לרפואה שלמה וכל הישועות פנחס בן בתיה **להקדשת העלון חיגו: 073-2221388**

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
19:58	19:18	18:07	ירושלים
19:56	19:20	18:24	תל אביב
19:57	19:19	18:17	חיפה
19:58	19:19	18:25	באר שבע

יציאת ירושלים

## האויב האמיתי

לא לחינם קבעו חז"ל כי הגיבור האמיתי הוא זה הכובש את יצרו. אז איך מנצחים במלחמה ומחזירים לגוף את ייעודו?

ראש ארגון הידברות - הרב זמיר כהן

**פ**רשתנו עוסקת בתחילתה בדינים הכרוכים ביציאה למלחמה, והיא פותחת במילים: "כי תצא למלחמה על איבך, ונתנו ה' א-להיך בידך ושבית שבי".

על פסוק זה שואל הרב חיד"א, מדוע פתח בלשון רבים ("על איבך") ועבר ללשון יחיד ("ונתנו")? ליישוב הקושיא, מבאר החיד"א ביאור נפלא, ונביאו כאן בתוספת נופך.

אמנם ברובד הפשט, פסוקי התורה הללו עוסקים ביציאה למלחמה באויב טבעי, אולם ברובד גבוה יותר, מלמדת אותנו התורה כיצד להילחם באויב הגדול ביותר של האדם - היצר הרע.

כידוע, היצר הרע הוא מלאך ויש לו שלושה שמות על פי תפקידיו: א. יצר הרע - בשעה שהוא מפתה ומכשיל את האדם לחטוא; ב. השטן - אם הצליח להכשיל את האדם בחטא, הוא עולה ומקטרג על אותו אדם בבית הדין של מעלה; ג. מלאך המוות - לאחר שמוסר את דינו לשמיים ומעורר קטרוג על האדם, הוא גם המוציא לפועל של הגזירה שנגזרה עליו - סבל, ייסורים ואף נטילת נשמה.

למעשה, היצר הרע משתמש באיברי גוף האדם, כגון עיניו, לבו, ידיו ורגליו, כדי להכשילו בחטא. בכך נעשים אבריו כמו שבויים בידי היצר, והוא משתמש באיברים כנגד האדם עצמו. במצב כזה, נמצא שיש לאדם שני אויבים: היצר הרע ואיברי גופו.

אולם מביטח הקב"ה לאדם, כי אם יצא למלחמה ביצר מתוך התבוננות והחלטה עם עצמו כי הוא רוצה לעשות את רצון ה' יתברך ולנהל את חייו על פי הוראותיו, הרי אז הוא מובטח כי

"ונתנו ה' א-להיך בידך", ובשלב הבא: "ושבית שבי". כלומר, לא רק שבידך לנצח את היצר הרע, אלא גם אותם איברי גוף השבויים בידו, תוכל להחזירם לעצמך ולהפוך אותם לעובדי ה' נאמנים, בדיק כפי ששאפת לעשות.

זאת משום שאף על פי שהיצר הרע הוא מלאך והאדם בשר ודם, הקב"ה מסייע ביד האדם החפץ בכך, לנצח את היצר הרע, ומיהו המלאך שיצליח לעמוד כנגד גבורת ה'. וזהו שאמר הקב"ה לקין על אודות היצר הרע (בראשית ד, ז): "לפתח חטאת רבץ, ואלריך תשוקתו, ואתה תמשל בו!". דהיינו, שיש לאדם היכולת להתנתק מכבלי היצר, לשוב לפעול עצמאית ולעשות את רצון ה'.

היצר הרע נותן לאדם תחושה דמיונית כי הוא עצום וגדול ואין ביד האדם לנצחו, אולם המתבונן בפסוקים אלה שבפרשתנו, מגלה סוד שחושף הקב"ה בפני האדם: המלחמה לא הוכרעה מראש! יש בידך את הכוח לקום, להילחם - ולנצח!

וברגע שהאדם משיב לעצמו את איבריו יש לו להעלותם אל הקודש. וכך, העיניים שהיו רואות דברים האסורים באות לתיקונן ע"י קריאת דברי תורה והתבוננות בפני צדיקים, ככתוב: "וְהָיוּ עֵינֶיךָ רְאוּת אֶת מוֹרֵיךָ" (ישעיהו ל, כ). ואותן הרגליים שהיו ממהרות לרוץ לרעה - ירצו מעתה לתפילה ולשיעורי תורה, וכדומה.

כאשר האדם מנצח בקרב על היצר הרע, הוא מחזיר לעצמו את השליטה בדחפים וברצונות הפועמים בתוכו, ובכך הוא הופך לבן חורין אמיתי המכתיב לעצמו את סדרי העדיפויות וניתוב הכוחות לטובה. אדם כזה זוכה לחיים נכונים וטובים, גם בעולם הזה וגם בעולם הבא. שבת שלום.



2 הרב יצחק פנוגר מאיפה הדחף להיטיב?



4 הסיפור של ולדר הגנת



7 ימימה מזרחי אבודה הרבנית

## שאל את הרב?

מאת הרב אברהם יוסף, רב העיר חולון

בסעודת חתונה, ברית מילה וסיום מסכת. אלא שפדיון הבן אינה מצויה כל כך, ולכן מייחסים לה חשיבות, ואומרים בדרך רמז שהמשתתף בסעודה זו שקול כמי שהתענה פ"ד תעניות, ואינו מוכרח.

גם בחושך. **מדוע יש מעלה להיות נוכח בטקס פדיון הבן?** אין עניין מיוחד בפדיון הבן, אלא ככל סעודת מצוה יש מעלה גדולה להשתתף. ולכן יש עניין להשתתף

לאורו, אבל מותר להיכנס ולצאת במקום שהאור דולק, כיון שאין כאן הנאה ישירה מהאור. וכך הדין אם הדליקו את האור בחדר המדרגות, שמותר להמשיך לעלות ולרדת, כיון שאינה הנאה ישירה, שהרי יכול ללכת

● מישוה הדליק את האור בחדר השירותים בשבת. האם מותר לנו להשתמש בו? אור שהודלק באיסור בשבת (דהיינו שלא באמצעות שעון שבת) - אסור ליהנות ממנו בשבת, כלומר - לקרוא



ומתקפה! טובה טובה!

את תפילת החג ינעים החזן והפיטון ר' יוסף מוראדי

במלון "ציפורי בכפר" קיבוץ חפץ חיים



בהשתתפות: הרב מרדכי לוי הרב שי עמר





**יואב שואל:** "שלום רב, ישנו עניין שמעסיק אותי רבות בזמן האחרון. חז"ל אומרים כי "במקום שבעלי תשובה עומדים אפילו צדיקים גמורים אינם יכולים לעמוד". אז איני מצליח להבין מדוע צריך לשאוף להיות צדיק? ברור לי שיש לי איזו טעות בהבנה, אבל אני לא יודע להסביר לעצמי איפה נמצאת הטעות".

\* \* \*

שלום וברכה יואב, ותודה על שאלתך. קודם כל יש לתקן טעות נפוצה, גם צדיקים חוזרים בתשובה, "כי אדם אין צדיק בארץ, אשר

# צדיקים ובעלי תשובה

לאחר שנאמר שבעלי תשובה זוכים למקום מיוחד בגן-עדן, האם עדיף להיות בעל תשובה מאשר שומר מצוות מלידה?

כ. בעל התשובה השני הוא מי שעבר על מצוות לא תעשה, אך לא מצוות שחייבים עליהן מיתה או כרת (כגון שעבר על איסור גילוח בתער, אכל מאכלות אסורים וכדו'), לאחר שעשה תשובה על מעשיו הוא עולה לדרגה גבוהה יותר מצדיק גמור, וזאת מהטעם שכעת הוא מתבייש במעשיו הקודמים ואינו מתגאה על מצוותיו. בזכות מידת ענוותנותו שנוספה לו הוא זוכה לדרגה מיוחדת זו - "במקום שבעלי תשובה עומדים אין צדיקים גמורים יכולים לעמוד".

ג. בעל התשובה השלישי, הוא מי שחטא בעבירות חמורות שחייבים עליהן כרת ומיתה בית דין (כגון איסורי עריות, חילולי שבת וכדו'), ועשה עליהן תשובה. עוונותיו נמחלים לו, אלא שבמקרה זה יהיה עליו להתנקות מעוונותיו על ידי קבלת ייסורים וניסיונות שונים שיתקנו את נפשו. למרות שגם הוא זוכה להיות צדיק וטהור, מכל מקום בגלל חומרת העבירות שבהן פגם אינו זוכה לדרגה גבוהה יותר מהראשון (חובות הלבבות, עשר התשובה, פרק ח).

המשך בעמוד 5...

יעשה טוב ולא יחטא" (קהלת ז, כ). כולם נחשבים בעלי תשובה, גם הגדול שבצדיקים עושה תשובה כדי להתקדם בשמירת התורה והמצוות. ועוד נאמר "כי שבע יפול צדיק וקם" (משלי כד, יז), הצדיק לא נקרא צדיק בגלל שאינו נופל, אלא בגלל שהוא נופל וחוזר לקום פעם אחר פעם ולא מתייאש.

וכמובן, ישנם חוזרים בתשובה רבים שבחרו להיות צדיקים גדולים, ומי דוגמה מפורסמת כרבי עקיבא שהתחיל ללמוד תורה לראשונה בגיל 40.

אמרו חז"ל במקור: "מקום שבעלי תשובה עומדים שם, צדיקים אינם עומדים שם" (סנהדרין צט, א) אך כפי שראינו, יש צדיקים שהם חוזרים בתשובה, ויש חוזרים בתשובה שהם צדיקים. ובמבט ראשון הגבול אינו נראה ברור. רבנו בחיי, בעל חובות הלבבות עשה סדר בדברים, וביאר שכל האנשים הם בעלי תשובה, ורק מתחלקים לשלושה סוגים:

א. בעל התשובה הראשון הוא צדיק שלא עבר מעולם בעבירות שחייבים עליהן כרת, אך הוא ביטל לעתים מצוות עשה (כמו הנחת תפילין, אולי לא כיוון במצוות לולב וכדו'), ושב בתשובה מעבירותיו.

## על סדר היום

מאת הרב שי עמר



**תמר יבש** - חותכים לאורך בסכין, ומוציאים את הגלעין. אם נראים פרוורים כהים באזור הגלעין שהם הפרשות של תולעת - אין להשתמש בתמר זה. מחזיקים את התמר פתוח כנגד מקור אור, חלון או נורה ומתבוננים בצדו הפנימי והחיצוני אם מצוי חרק בצבע כהה. בתמר שהתיישן נוצרים גבישי סוכר לבנים שאינם סימן לנגיעות.

**תמר לח** - תמרים גדולים שקליפתם חלקה וצבעה חום כהה המשווקים בקירור בדרך כלל נקיים ואין חיוב לבדקם.

**רימון** - מתבוננים אם מצוי נקב בקליפת הפרי שהוא סימן לחדירת תולעת, פותחים את הרימון ואם רואים אזור שהפך לחום - יש להסיר אותו. כתמים כהים שטחיים בגרגרי הרימון אינם סימן לנגיעות.

**רימונים הגדלים בגינה פרטית** - נגיעותם גבוהה.

**תפוחים** - התפוחים מסוג 'א' הם בחזקת נקיים, אמנם תפוחים באיכות בינונית - יש להתבונן על קליפת הפרי אם מצוי סימן של חדירת תולעת כמין פצע חום-אפור השקוע בקליפה ומסירים את האזור הנגוע, לעתים רחוקות בעיקר בתפוחים מזן 'ענה' מצויות נגימות מגן בצבע חום אפור על קליפת התפוח הגורמות לכתמים אדומים על הקליפה. יש להסיר את הכנימות על ידי שפשוף קל בציפורן או בסכין. הכתם האדום שנותר על הקליפה לאחר הסרת הכנימה מותר באכילה.

# מדריך הלכתי: בדיקת הסימונים של ראש השנה

האם צריך לבדוק רימון? ומה הדין של גזר? מורה הנבוכים לקראת החגים

בשטיפה. לכן מומלץ להשתמש רק בעלים מגידול מיוחד ללא תולעים הנמצא תחת השגחה מוסמכת. יש להשרותם במים מעט סבון נוזלי ולשטוף היטב כל עלה ועלה.

**סלק אדום** - יש לחתוך את הסלק לפרוסות לרוחב עובי של 1-15 מ"מ להתבונן אם מצויה מחילה של זחל לבן ולהסיר את האזור הנגוע. אפשר לפרוס ולבדוק גם לאחר הבישול.

**כרתי** - חותכים ומסירים את העלים הירוקים באזור השורש כסנטימטר אחד, וכן בשכבה החיצונית חוצים את החלק המרכזי הלבן של הכרתי לכל אורכו, מפרידים את כל השכבות ומשרים במים עם מעט סבון נוזלי למשך 2-3 דקות. שוטפים כל שכבה תחת זרם מים תוך כדי שפשוף קל באצבעות על כל שטחה משני צדדיה.

**ראש של דג (קרפיון, בורי, כסיף)** - מן הראוי להשתמש רק בראשים המשווקים בחנות הנמצאת תחת השגחה מהודרת.

**ראש דג סלמון** - יש לפתחו להסיר את הזימים לשטוף היטב ולבדוק מטפילים חומים באורך של כ-15-2 מ"מ גם בדגים הנמכרים תחת השגחה מהודרת עלולה להיות נגיעות זו, ראשי דגים אחרים בד"כ נקיים.

**דבש** - כשהוא בכשרות מהודרת - בחזקת נקי.

**תפוחי עץ מתוצרת חוץ** - בדרך כלל מרוחים בחומר מסוים, קיימת שאלה לגבי כשרותו ומן הראוי לקלוף את התפוח, ולכן הטוב ביותר לקנות ממקומות מפוקחים עם כשרות מהודרת שאז אין כל חשש.

**קרא** - בחזקת נקי ואין חיוב לבדוקו.

**רוביה טריה** - יש לפתוח את התרמילים, לבדוק אם יש בגרגרים כרסום או סימני חדירה של תולעים ולהסיר את הגרגרים הנגועים.

**רוביה יבשה** - מרתחים את הרוביה בסיר עם מים בכמות של פי שלשה. לאחר הרתיחה מכבים ומשאירים מכוסה כשלוש שעות. שוטחים על כף היד קומץ של 10-15 גרגרים ומתבוננים אם מצוי כתם כהה המעיד על הימצאות חרק תחת הקליפה הדקה. מניחים את כף היד השנייה על הגרגרים הופכים את כפות הידיים ובודקים באותו האופן את צד השני של הגרגרים הגלוי כעת לעין. אם מבחינים בכתם כהה תחת הקליפה מקלפים ובודקים אם מצוי שם חרק. כתם שחור המצוי על קליפת הגרגר הינו חלק מגידולה הטבעי של הרוביה וכן כתמים שטחיים בצבע חום או כתום אינם סימן לנגיעות אם נמצאו שלשה גרגרים ורואי נגועים, ואם נמצא חרק תחת הכתם הכהה שעל הקליפה הדקה לפתוח את כולם ולבדקם מבפנים אם נמצאה נגיעות רבה אין להשתמש ברוביה.

**גזר** - בחזקת נקי (כשהוא סוג א').

**עלי סילקא** - בגידול רגיל, הירק נגוע בחרקים רבים וכן מצויות רימות בתוך עובי העלה שאינן יורדות גם

להזמנת הרצאות של הרב בתחומים שונים: 073-2221290 לשאלות נוספות: 054-8448909

**לפתוח את השנה בשמחה!**  
**סופ"ש רווקים**  
 ברמדה ירושלים ★★★★★

הרב זמיר כהן הרב אבנר קוואס  
 הרב יצחק בצרי

צוות שדכניות יפגשו עם הרווקים  
 במטרה ליצור התאמה

חדרים אחרונים!  
 073-222-12-70  
 פ' ניצבים כ"ח אלול 1/10

החזי השני שלך

שנה טובה!



## מהיכן מגיעה השאיפה לעשות טוב?

על פי ההיגיון האנושי - למה לא לגנוב או לרצוח? האם ניתן להסביר זאת מבלי להזכיר את החלק האלוקי שבכולנו? ממש לא

תשובה די מקורית - "ככה!!!"  
 'ככה' - זאת תשובה? בדרך כלל, לא. אבל במקרה הזה, זו אכן תשובה לעניין. הכוונה היא, שעפ"י ההיגיון האנושי, אסור לגנוב או לרצוח כי 'ככה'... - כי אתה בתוך תוכך יודע, שזה אסור. ואתה גם יודע בתוכך, שכל התירוצים שבאים להצדיק את המעשים הללו, הם רק תירוצים. מניין האדם יודע, ש'ככה', שאסור לגנוב ולרצוח? ויקטור פרנקל טוען, שכמו שבמחשבים יש תוכנת בסיס הנקראת 'דוס', שהיא מערכת ההפעלה של המחשב האישי, כך בתוך כל אדם יש 'דוס' קטן, שמכוון את האדם לדרך הנכונה. בלשון הפסיכולוגיה, הדוס הזה מכונה 'מצפון', מאחר שהוא נותן לנו כיוון, כמו מצפן.

בתוך כל אחד מאיתנו יש ישות אלוקית, שהיא "חלק אלוק ממעל". ישות זו היא האני האמיתי, וכל שאר הדברים הם לבוש לאותה נשמה אלוקית. על כן, כאשר אנחנו באים לעבוד עם עצמנו או עם אחרים, נקודת המוצא היא שכל אחד מאתנו הוא יהלום גולמי, שכל מה שנחוץ זה להסיר ממנו את הלכלוך.

לרכישת ספרו החדש של הרב יצחק פנגר "פסיפס - אמונות הזוגיות - כלים מעשיים להצלחה בחיי הנישואין" חייגו להידברות שופס: 073-222-12-50

כן, ומסתכן בביצוע הפעולה ובהעלמת עקבותיו. בכלל לא נכון לטעון שהוא לא עובד קשה.

אגב, אחת השאיפות של היטלר ימ"ש הייתה שהעולם יחזור לחוק הג'ונגל - החזק שורד על ידי כך שהוא משמיד את החלש. בטבע אין גמילות חסדים. נמר שרודף אחרי עדר של אנטילופות, לא ירחם על אחת מהן מכיוון שנפצעה. הוא לא יסייע לה אלא יטרף אותה.

החזק משמיד את החלש, ובכך שומר על המאזן האקולוגי. אם כן, מניין באה הטענה, שאסור להרוג את החלש ואת החולה או את הנכה? מניין הרעיון שצריך לרחם עליהם ולעזור להם?

עפ"י ההיגיון המעוות של היטלר, מן הסתם החלש עצמו הוא שהמציא רעיונות כאלה, כדי לבלבל את החזק ולהציל את עצמו ממנו. ומי הנחיל לעולם את המושג של 'מצפון', אם לא היהודים?! ברור, אם כן, שהיהודים הם החלשים, שהמציאו סיסמאות כדי להציל את עצמם, ולכן צריך לכלות אותם (חס ושלום). ומכאן ועד פתרון סופי הדרך ממש לא ארוכה.

אנחנו שבים לשאלה ששאלנו: עפ"י ההיגיון האנושי, למה לא לגנוב? למה לא לרצוח? פסיכולוג יהודי, בשם ויקטור פרנקל, עונה על כך בספרו

בכל אחד מאתנו יש ישות רוחנית מיוחדת השואפת לטוב. אם אשאל אתכם - למה לא לגנוב? מן הסתם, התשובה הקלאסית, המקובלת, תהיה "זה לא מוסרי!!" האם זה, באמת, "לא מוסרי"? מי אמר?! בואו נבחן את מושג המוסריות מהיבטים שונים שלו. דורות רבים של ילדים, במדינות רבות ברחבי העולם, גדלו על סיפורי רובין הוד, הגיבור הדמיוני, שנהג לגנוב מהעשירים ולתת לעניים. במשך שנים רבות נחשב רובין הוד דמות חיובית וראויה להערצה, על אף שהיה פורע חוק, ובעצם - גנב. "אני רובין הוד של הדור הזה", יגיד הגנב, וירגיש את עצמו אדם חיובי ומאד הומאני, שדואג לעניים. הוא מתרים את העשירים, שיש להם ערמות של כסף, לטובת העניים המסכנים שאין להם אוכל לתת לילדים. הוא אמנם מתרים את העשירים בניגוד לרצונם ו/או ללא ידיעתם, אך מה בכך? וכי אין הוא פילנתרופ?! לא, הוא גנב.

לכאורה, כולנו מסכימים שזו גנבה. אבל למה? כי הוא לא עבד קשה כדי להשיג את הכסף? מה פתאום?! גנב עובד קשה מאד, כדי להצליח בגנבה. (טוב, בלי הכללות). הוא מתכנן אותה זמן רב לפני

## עודד מנשה: "פותח את היום רק בלימוד תורה"

בריאיון שקיים המגיש והשחקן עודד מנשה הוא חושף את הסוד שלו ללימוד תורה איכותי, מספר על סגירת המעגל בחינוך ילדי ישראל, ויש לו גם שאיפות רוחניות לעתיד

זכיתי לתקן את ההופעה לילדים והופעתי במחזור שנקרא: "יוסל'ה קמזן קדוש", שזה בעצם מחזור לכל דבר ועניין, אך הסיפור שם מרגש, ויש בו מוסר השכל. זה סיפור שנותן לילדים משהו ללכת איתו הביתה. סיפור בקדושה. הילדים יוצאים מההצגה ורוצים להיות טובים יותר.

"את זה לא עשיתי כשהייתי צעיר, כי לא הייתי בעניינים האלו ולא הייתי בכלל בעולם הזה, אז חזרתי פעם אחת, איך אומרים? כדי לתקן וללכת הלאה".

**לסיים: איך אתה רואה את עצמך מתקדם בלימוד התורה?**

"הנה, בזכות הספרים הרבים שיש ביהדות, בזכות השיעורים שמנגישים בצורה יפה את המסרים של התורה, שיורדים אל העולם שלנו, אפשר להתקדם כל החיים. אסור להדיר ציבורים מהתורה - הקב"ה נתן את התורה לכל עם ישראל, ולכולם יש בה חלק. כל אדם צריך למצוא לעצמו את המקום שאליה הוא מתחבר בתוך ים הנושאים והמגוון העצום שיש בתורה, ולהתקדם כל הזמן. והעיקר, אסור להשאיר את הלימוד בספרים. חייבים לקחת את המסרים ולהטמיע אותם בחיים עצמם, בעבודה, במשפחה, בזוגיות. התורה דורשת מאיתנו לקדש את החומר, להפוך את החול לקודש. ואת זה כל אדם נדרש לעשות בחיים הפרטיים שלו".

מעוניינים לשתף אותנו בסיפור התשובה שלכם? צרו קשר בדוא"ל [shira@hidabroot.org](mailto:shira@hidabroot.org)

בבוקר יש איזו סגולה כזאת, אתה קם לפני העולם. אם אתה רוצה להרוויח לימוד איכותי קבוע - הזמן זה בבוקר...

"תשמע, העולם הזה מביא לך המון גשמיות. ואם אתה לא תטעין את הגוף, את המוח, את השכל, את הנשמה ברוחניות, איפה תפגוש את זה אחר כך?

**באופן כללי, איך לימוד התורה משפיע על חיי המשפחה?**

"תשמע, תורה זה אור גדול. מעבר לטקסט, יש פה איזה מאור. יש פה איזה אור פנימי שבא אליך ואתה בולע אותו. כמו... כמו תרופה, כמו ויטמינים. כמו, איך לקרוא לזה? כמו שתאכל עכשיו איזה פרי טוב וייתן לך כוחות, אנרגיה.

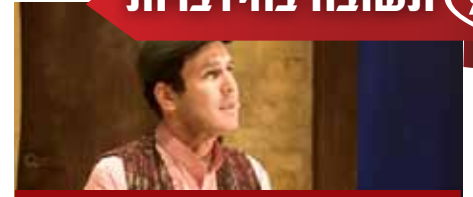
"ללימוד תורה באמת, זה בעצם שאתה קורא ואתה מתחבר לסופר. אתה מתחבר לאור העליון. הלימוד גורם ליצר להיות נימוח. קורה לי משהו פנימי בפנימיות שלי, במידות שלי. זה ממש מתקן את המידות.

**אתה מגיש תכניות, בעבר היית כוכב ילדים, איך אפשר להאזיב עליהם את לימוד התורה?**

"תשמע, אפרופו, עשיתי תיקון לדבר הזה. כשאני הופעתי בערוץ ילדים, והופעתי בפני הרבה ילדים, הופענו רק במחזות-זמר, פסטיגלים... הצגות, שירים, אבל לא היה לזה שום קשר לתורה. שום דבר עם איזה מוסר השכל בצד, לצערי.

"כעת אמרתי שצריך לעשות לזה תיקון. וב"ה השנה

## תשובה בהידברות



"החיים היהודיים שגדלנו בהם כללו קידוש מידי פעם בשבת", מספר השחקן והמנחה עודד מנשה. "היינו הולכים מידי פעם לבית הכנסת, אבל זה היה יותר משהו פולקלוריסטי כזה, זה כמו... כאילו איזו נקודה. האמנה לא הייתה שם. זה לא עוד תפילה, זה לא איזה משהו שעושים 'ז' וממשיכים הלאה. היום אני משתדל לעשות את הדברים ממקום עמוק יותר, צריך להקדיש זמן לתפילה וללימוד תורה".

**ואיפה לימוד התורה תופס אותך בימים?**

"הזמן הכי טוב שלי ללימוד תורה זה בבוקר. זה טריק עצום. אתה קם בבוקר, לפני שהעולם קם, לפני שהעיתון מגיע, לפני שיש צרות, טלפונים, מיילים... עוד לא מתחיל כלום. עוד חושך. קם בבוקר, הולך לתפילת שחרית, אתה עוד לא מחובר לכולם, אף אחד עוד לא מטריד אותך. זה הזמן ללימוד תורה איכותי. אחרי לימוד - אתה מוכן לקרב, לדרישות מהבוס, ולצעקות מהעבודה.

"עכשיו, תאר לך אדם שמתחיל את היום ישר בטלפונים. כבר תשע, כבר כולם על מיילים, העיתון, הקפה, הבלגן... ואז הוא רוצה להתחיל ללמוד משהו... זה כבר לא יעבוד. אבל אם הוא קם לפני כל זה, הוא כבר מתחזק. הוא את החיסון שלו כבר שתה".

**אז הלימוד היומי זה בעצם השקט שלך?**

"זה השקט. כי אם תפתח את זה עכשיו, כשיש פה ילדים, אתה לא תוכל להתרכז. הנה, ניסיתי עכשיו ללמוד איזה משהו ולא הצלחתי. כי יש בלגן ורעש..."

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

חייגו עכשיו: 073-2221388

# הגננת

סיפור היתולי על נושא שאינו מצחיק כלל ועיקר. כאשר מישהו דואג לפרנסתך, הוא לא תמיד עושה זאת בשל סיבה הנראית לעין. לפעמים הוא רק רוצה שאתה לא תתפרנס. בעיה כזו ניתן לפתור אם אתה גורם לכך שיהיה לו כדאי שתתפרנס...

הדין שלה, שאפילו לה היה לב רך יותר מאשר לשכנה. היא פנתה ללקוחה שלה, וזו הסבירה לה כי היא לא רוצה להסתדר איתנו, מפני שהיא פוחדת שערך הדירה שלה ירד והיא לא תוכל להשכיר אותה. אמרתי: "הלא היא משכירה את הדירה הזו כבר שנים לאותה דיירת, והיא לא רוצה לעזוב."

איפה כאן ההפסד? התחננתי ואמרתי שזו רק צרות עין ושנאת חנם. עורכת הדין אמרה לי שהיא מבינה אותי, אך אין מה לעשות. היא מייצגת את בעלת הדירה, וזו דרישתה.

התחלתי לבכות ולומר לה שהגן הזה הוא הפרנסה שלנו והאישה הזו הולכת להכניס אותנו לחובות גדולים שלא נצא מהם לעולם.

עורכת הדין אמרה שהיא תנסה לדבר איתה. היא חזרה אליי למחרת ואמרה: "מרשתי", כך קראה לה, "מסרבת להתפשר איתכם, והיא הורתה לי לפתוח נגדכם בהליכים פליליים". ביקשתי: "חכי קצת, בעוד שבועיים מסתיימת השנה, לפחות שנסיים כמו שצריך", ולזה, ברוך ה', היא הסכימה. מובן שידעתי שדבר לא יעזור. יש לי רישום של עשרים ילדים לשנה הבאה, ואני צריך לומר להם שאני סוגר את הגן.

הלכתי ברחוב לחוץ מאד. על מנת שאשתי לא תראה כמה אני עצבני ועצוב, יצאתי מהבית

**מבצע מיוחד:**  
חייוג 073-222-1250 ותקבלו את עלון הידברות להפצה בבית הכנסת שלכם - חודש ראשון בחינם!

אינה גרה בבניין, אלא משכירה את הדירה לדיירת טובה ושקטה. איפה היא הייתה ארבע שנים? מסתבר שהיא לא הייתה בבניין בבקרים ולא ראתה משהו מיוחד. מספר שבועות קודם לכן היא נאלצה להגיע בשל נזילה בדירה שלה. היא שמעה קולות של ילדים, שאלה לפשר הדבר, והדיירת אמרה, לתומה, שיש כאן גן ילדים. היא מיהרה לעורכת דין ודאגה לשליחת המכתב מלא האיומים.

התקשרתי אליה וניסיתי לדבר איתה בדרכי נועם, אך היא אמרה שלא נעז לפנות אליה, ואם נעז, היא תלונן במשטרה על הטרדה. לאחר מכן היא טרקה את הטלפון.

הבנו שאנחנו בצרה גדולה, כי אם אנחנו סוגרים את הגן, אבד מקור פרנסתנו. פניתי לעורכת

א שתי, עוד לפני שהתחתנה, עבדה כגננת בגן עירוני. גם לאחר שהתחתנו, היא המשיכה כגננת וראתה הצלחה רבה בעבודתה. יום אחד סגרו את הגן העירוני בו עבדה, ואז החלה לעבור מגן לגן. במשך מספר שנים עבדה כעוזרת לגננת, ותאמינו לי, לא בגלל שאני בעלה - אשתי היא גננת מעולה. הכי מעולה שאני מכיר. יחד עם זאת, מה שמועידים לאדם משמים - זה מה שיהיה לו.

לפני מספר שנים היא חיפשה עבודה ולא מצאה, ואני הצעתי שנפתח בבית גן פרטי. היה רישום לא נורמאלי של חמישה עשר ילדים. עשינו קצת שינויים בבית והתחלנו לתפעל את הגן. כך עברה שנה, שנתיים, ולגן שלנו הגיעו עשרים ילדים. ראינו פרנסה בשפע, כי המשכורת הייתה גבוהה מן המשכורת העירונית.

בשנים אלו חיתנו שתי בנות ולקחנו על עצמנו התחייבויות לא קטנות. סמכתי רבות על עבודתה של אשתי, והיא תמיד דאגה להזכיר לי שהכל משמים.

יום אחד קיבלנו מכתב מעורכת דין, שעלינו לפנות את הגן, אחרת יפעילו נגדינו את הרשויות. מי ששלח את עורכת הדין הייתה שכנה שבכלל

חדרים אחרונים!  
073-222-12-70  
פ' ניצבים כ"ח אלול 1/10

החזי השני שלך

לפתוח את השנה בשמחה!  
סופ"ש רווקות  
בגני ירושלים \*\*\*\*

הרב זמיר כהן הרב אבנר קוואס הרב יצחק בצרי  
צוות שדכניות יפגשו עם הרווקות במטרה ליצור התאמה

# צדיקים ובעלי תשובה

אך נראה שהרמב"ם אינו מחלק בין דרגותיהם של בעלי תשובה, ומבאר שהסיבה שכל בעלי התשובה זוכים לדרגה גבוהה יותר היא מאחר שהם לומדים לכבוש את יצרם, כלומר, נאבקים בניסיונות והיצרים הקשים, וכגודל הצער כך גודל השכר. ובלשונו הקדושה: "אל ידמה בעל תשובה שהוא מרוחק ממעלת הצדיקים, מפני העוונות והחטאות שעשה. אין הדבר כן, אלא אהוב ונחמד הוא לפני הבורא, וכאילו לא חטא מעולם; ולא עוד אלא ששכרו הרבה, שהרי טעם טעם החטא ופירש ממנו וכבש יצרו. אמרו חכמים, מקום שבעלי תשובה עומדין בו, אין צדיקים גמורין יכולין לעמוד בו: כלומר מעלתן גדולה ממעלת אלו שלא חטאו מעולם, מפני שהן כובשין יצרם יתר מהן" (הלכות תשובה ז, ד).



על פניו נראה לי שניתן לבאר כי לבעלי תשובה אכן יש זכות גדולה מאוד בעולם הבא (הן על הענווה בה זכו כפי שכתב רבנו בחיי, והן על כבישת היצר כפי שכתב הרמב"ם), אך אין פירוש הדבר ש"אוטומטית" הם נעשים גדולים כמשה רבנו ואהרון הכהן. אלא הכוונה היא שבזכות עשיית תשובה והתגברות על החטא, בעלי התשובה זוכים לאוצר מיוחד השמור להם בעולם הבא. בדומה לכך, ישנו אוצר מיוחד ששמור רק ליהודים שנעלבים ואינם עולבים (שבת פח, ב). אך בין כך ובין כך, עיקר הדרגה הרוחנית בעולם הבא נקבעת לפי גודל קיום התורה והמצוות: "אם למדת תורה הרבה, נותנים לך שכר הרבה" (פרקי אבות ב, טז). כמובן שהדבר אמור גם על בעלי תשובה שנהיו לתלמידי חכמים גדולים וצדיקים.

לסיכום, גם חוזרים בתשובה בוחרים להיות צדיקים, וגם צדיקים בוחרים לחזור בתשובה מדרגתם הקודמת. אך בסופו של דבר, העיקר הוא להיות צדיק. כי מי שבחור להיות צדיק, יהיה קרוב יותר לקב"ה, ויזכה בשפע נצחי בעולם הבא לפי גודל צדיקותו.

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

יחגגו חנוכת הבית ב"חאפלה" עם המון חברים. כבר אחרי ה"חאפלה" הראשונה, התחלתי לקבל טלפונים מהשכנים. אמרתי להם שלא הייתה לי ברירה, שהשכנה לא מסכימה שיהיה לי גן, ומצאתי רק את הערבים. את הגן, אני חושב לפתוח במקום אחר, מקום שבו כולם יסכימו להשכיר למי שמפעיל גן.

מסתבר, שסלים יידי עשה חאפלה בדיוק כמו שכתוב בקוראן, עם המון 'מרצדסים' מקושטים שחנו על המדרכות ברחוב, ומוזיקה ערבית לעילא ולעילא, עם ריקודים ויללות שמחה. השכנים כמובן פנו מייד אל השכנה, אך זו הייתה נחמדה אליהם כפי שהייתה נחמדה אליי. היא אמרה: "זו הבעיה שלכם". תוך עשרים וארבע שעות התברר, שזו הייתה הבעיה שלה.

הדיירת ששכרה את דירתה, הודיעה לה כי על אף שהבניין הפך למקום שמח עם המון 'חאפלות' ו'מרצדסים', היא מעדיפה מקום יותר עצוב ושקט, ולפיכך היא מסיימת את חוזה השכירות. הודעה זו גררה שיחה קצרה לעורכת הדין שלה, וזו התקשרה לפלאפון שלי והתחננה שאבטל את חוזה השכירות. הודעתי לה שאין על מה לדבר, אלא אם תחתום "מרשתה", כפי שהיא קוראת לה, על מסמך בו היא מתחייבת לאפשר לי לקיים גן ילדים בבניין ללא כל הפרעה.

המסמך החתום היה תוך שעתיים במלון, ואני הודעתי כי תוך שבוע אני מתחייב לסיים את העניין. סיימתי את חופשתי שמח וטוב לב, ולאחר מכן חזרתי הביתה. בן הדוד של סלים הציע לי 'חאפלה' אחרונה, בתור אקורד סיום, אך אני הסתפקתי בקפה שחור, ואחר כך נפרדנו כמו חברים טובים. מה רע? לי הייתה חופשה של שבועיים בבית מלון, לו הייתה חופשה בבית שלי, ומלבד הכשרת הכלים, לא היה לנו שום טורח. הכי חשוב, שהפרנסה חזרה בעזרת ה', ויכולנו להמשיך לנהל את הגן ללא הפרעה ומבלי שאחד מההורים יחשוד שמשוהו התרחש בינתיים.

זה הסיפור, ואני מקווה שלא תשרוד שנאת חינוס לעולם, איש לרעהו יעזרו ולאחיו יאמר חזק.

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

לאן שנשאה אותי הרוח, עד שיום אחד מצאתי את עצמי אצל 'מוסכניק' ערבי מהעיר שלנו, אדם שהכיר אותי שנים רבות. הוא עשה לי קפה שחור, ותיכף ראה שאני מוטרד מאד. "מה קורה איתך, י'אבא?", הוא שאל. "אל תשאל, צרות", עניתי. "למה לא תשתף אותי?", הציע, "לא טוב לשמור בבטן".

אמרתי לו: "עזוב, אתה לא יכול לעשות דבר". "תגיד בכל זאת", הפציר. "יש איזו שכנה שמתנכלת לי בצורה רצינית, ורוצה לחבל לי בפרנסה" אמרתי.

הוא שמע את הסיפור ושאל מספר שאלות על החוק בעניין. אמרתי לו, שאכן לפי החוק היא יכולה לעשות לי בעיות, ועל אף שכל השכנים חתמו ואישרו שהגן אינו מפריע להם, מספיק שאחד מתנגד. מלבד זאת, היא יכולה להלשין עליי ולסבך אותי עם כל מיני עניינים, שעדיף לא להסתבך בהם.

הוא ישב וחשב, ולבסוף אמר: "תשמע חביבי, אני חושב שיש לי פתרון בשבילך". "מה הפתרון?", שאלתי.

"יש לי בן דוד מאום אל פאחם שרוצה להתארח אצלי, ואני, אין לי מקום בשבילו. חשבתי שאולי אתה תסכים לארח אותו במשך שבועיים". הסתכלתי עליו כמו על אחד שנפל מהירח.

"תגיד, אתה נורמאלי? שאני אביא הביתה ערבי מאום אל פאחם? נראה לך שאני משועמם?". הוא לא נעלב, על אף שבהחלט היה לו ממה. הוא אמר: "תקשיב טוב למה שאני אומר לך. בחופש אתה יוצא לחופשה בבית מלון, עם כל המשפחה. אתה משאיר את הבית לבן דוד שלי, עם שתי הנשים ושמונת הילדים שלו. הגמל יישאר בבית. תראה כבר לבד מה יהיה". הוא דיבר ודיבר, ואני כבר הבנתי את התכנית שלו.

סיימנו את השנה, הזמנו חדר במלון למשך שבועיים, נתנו מפתח, עם לא מעט פחד, לסלים המוסכניק, שאם לא הייתי סומך עליו - לא הייתי מעז לעשות זאת.

יום אחרי שעזבנו, נחתה בבניין משפחה ערבית. הם הביאו 'כונפה' לכל השכנים ואמרו ששכרו את הדירה ושיסלחו להם אם בימים הקרובים הם

להאיר את האפילה בתפילה

המסע לאוקראינה עם הרבנית חוה לוי | הר' שמעון פרץ

15-17/11 | י"ד-ט"ז חשוון תשע"ז | 073-2221202



**דיווחי החתונות לא מפסיקים לזרום אלינו. ומה איתך?**  
**שבע ברכות, היכריות לדתיים בחינם. www.7brachot.co.il**

יקרה, הזמיני אחת ממרצות הידברות לערב שכולו תודה והודיה שאת וחברותיך לא תשכחו במהרה **לינה ויקודים ופברלא חלה** התודה מתחילה בחיוג שלך: **073-2221290**

**מודה אני** פאסמות בידיים אלוי!

התודה פותחת שערי שמיים

בריאות תקוה שלום בית שפע שמחה משפחה זיווג פרנסה ילדים חיים חברים אהבה אבודות מניח על מקו ליל



## הסעודה שהצילה

**הפושע לא קבל עליו את הדין, ובשעת ערב עבר בין בתי הדינים והכה אותם מכות נמרצות בזה אחר זה. כשהגיע לבית הרב אליהו לא מצאו, כי הבבא סאלי שלח לקרא לו לסעודה...**

במהלך הסעודה קרא הבבא סאלי לשנים ממקורביו ואמר להם: "לכו והביאו לכאן את חכם מרדכי אליהו!"  
הגאון רבי מרדכי אליהו כהן אז פדן בבית הדין בבאר שבע. כאשר נקשו השנים על דלתו והזמינוהו לסעודה, סרב בנימוס. "אני נמצא כעת בשנת אבל על אמי, עליה השלום, ואיני יכול להשתתף בסעודות שמחה", אמר. אולם שני התלמידים היו נחרצים בדעתם. "הבבא סאלי אמר להביא

אחת מהנהגותיו הידועות של הבבא סאלי, היתה עריכת סעודות רבות משתתפים. אנשים רבים היו מסבים על שלחנו של הבבא סאלי, סועדים את לבם במאכל ובמשקה, בעוד הבבא סאלי עצמו, כמעט איננו אוכל. אחת הסעודות שערך הבבא סאלי, היתה כאשר עבר את גילו של אביו. היתה זו סעדת הודיה לה, על שהוא זכה להאריך ימים יותר מאביו.

אותה! אם לא תבוא מרצונך, נקח אותך בכח!"  
לרב מרדכי אליהו לא היתה בררה, והוא הצטרף אל תלמידיו של הבבא סאלי. כאשר הגיע אל הבית קבלו הבבא סאלי במאור פנים, הוא הושיב אותו לימינו, קלף עבורו מלפפון בספינו האישי, ואמר לו: "אני יודע שאתה מקפיד שלא לאכל בכלים של אחרים. הנה, קלפתי לך בספינו שלי..."

הסעודה התנהלה על מי מנוחות, ולפתע פתאם נכנסו לחדר שלושה שוטרים.

בטרם היה ספק בידי מי מהנוכחים לשאל לרצונם, סקרו השוטרים במבטיהם את היושבים ושאלו: "הרב אליהו נמצא פה?"

הרב אליהו לא הבין, מדוע השוטרים מחפשים אחריו, אולם פניו של הבבא סאלי נהרו. נראה היה, כאלו המתין לבואם של השוטרים. "בואו", אמר להם, "הנה הוא לפניכם. ספרו לו מדוע אתם פה!"

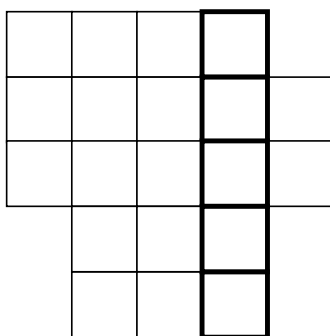
והשוטרים ספרו. התברר, כי באותו יום ערכו משפט לפושע אחד, סרבן גט, ובית הדין פסק להכניסו לכלא. הפושע לא קבל עליו את הדין, ובשעת ערב עבר בין בתי הדינים והכה אותם מכות נמרצות בזה אחר זה. כשהגיע לבית הרב אליהו לא מצאו, כי הבבא סאלי שלח לקרא לו לסעודה...

השוטרים סימו את דבריהם, והבבא סאלי הביט ברב אליהו בעיניו הטהורות ואמר: "נו, אתה חושב שסתם קראתי לך בשנת אבל? האם אמה שבשמים אינה שמחה שאתה כאן?!"

לרכישת הספר 'סידנא בבא סאלי' לילדים בהידברות שופס חייגו: 073-222-12-50

### חידה בריבוע

מאת עוזי קייש



הערה: התשובות בכתוב מלא

1. מצוות לא תעשה בפרשה. "לא יהיה כלי-גבר על- \_\_\_\_" (בכתוב מלא).
2. מצוות לא תעשה, שלא לזרוע תבואה בכרם. "לא-תזרע כרמך \_\_\_\_".
3. ביטוי בפרשה לבן מרדן ועיקש. "בן סורר \_\_\_\_".
4. מילה נרדפת בפרשה ל"ריבית": " \_\_\_\_ כסף \_\_\_\_ אכל \_\_\_\_ כל-דבר...".
5. מצוות עשה לטעון משא על בהמה שנפלה. " \_\_\_\_ תקים עמו".

אם פתרתם נכונה את החידון תקבלו בטור המודגש מצוות לא תעשה בפרשה - שלא למשכן בגד \_\_\_\_ .



### מה בפרשה?

## שילוח הקן ומחייית עמלק

בפרשתנו נמשך פרוט מצוות התורה. בין השאר מפרטות מצוות מיוחדות המתרחשות לעתים נדירות, כמו: היחס לבן סורר ומורה, ומצאת שילוח הקן הדורשת מהאדם הרוצח לקחת ביצים מקן - לשלח קודם את האם - הצפור מן הקן, לצד מצוות אלו מצוות מצוות רבות העוסקות בחיי היום יום, במוסר ובסדר חברתי. למשל: השבת אבדה, הלכות גרושיו, החובה להגה ברגישות כלפי אנשים במצב רגיש - כמו עניים, גרים, יתומים ואלמנות. כמו כן מזכרת החשיבות שבמשפט צדק.

המצוה האחרונה בפרשה - היא מחית עמלק, יש לזכור לעד את אשר עשה עמלק לעם בצאתו ממצרים כאשר התנפל עליהם בהיותם לא מוכנים (זוכרים? בספר שמות פרשת בשלח), ולמחות את זכרו.

עושים מנוי חודשי

**ונהנים מחודש ראשון חינם!**  
ללא התחייבות

חייגו: **3029\***

## ותן חלקנו חווייה רוחנית מרגשת

ספרון חודשי ללימוד יומי קצר בכל יום משנה אחת, הלכה אחת וקטע מהגמרא



## אבודה

רגע לפני שתסיקי שהזוגיות שלך אבודה, תזכרי שאת קודם כל בגדר אבידה!

בתיאור היחסים שבין איש ובין בת זוגו, מכונה האישה בשם "אבידה": "...בעל האבידה מחזר אחר אבדתו" (קידושין ב, ע"ב). על האיש לחפש אחר אשתו האבודה, ועל אשתו - להימצא לו!

המילה אלול, כידוע, משמעותה "חיפוש" ונדמה שהחיפוש באלול חייב לכלול חשבון נפש בשאלה האם "אני לדודי ודודי לי?", האם קול דודי דופק ואני - עייפתי מלקוות, או שמא אני מחפשת - ודודי חמק עבר?

ואולי, זהו עיקר התשובה. "גדולה תשובה, שמגעת עד כיסא הכבוד": למה דווקא עד לשם? מפני שתחת כסא הכבוד נמצאות נשמות האיש והאישה כשהן מחוברות זו לזו ורק כשהן "משוגרות" לעולם, הן נפרדות - עד שימצאו שוב את שורש נשמתן. פעם אחת הגיעו בני זוג לרב כדורי זצ"ל כשבפיהם הטענה השכיחה: "אין בינינו התאמה!" אמר להם הרב: "באמת, אינכם מתאימים אבל, אם תעשו תשובה - תהפכו לזוג מושלם!" איך שבים בתשובה על זוגיות שנסדקה? איך משיבים את האבידה? זה פשוט כל כך!

ראשית, "לא תוכל להתעלם!" (דברים כא א). אין לכם זכות להתעלם מן האהבה שאבדה, מכן זוג השרוי בצער. לא "להתרגל", "להשלים" או "להעביר!" אם לא תתעלמו, מובטח לכם ש"השב תשיבים לאחיך!" מבטיח ה'שפת אמת' בפירושו לפרשה.

על האיש - להשיב את רוחה של אשתו ברחמים, "ברחמים גדולים אקבצך" (מן ההפטרות). איך? בפיס וביבור עמה. כמה מפיס הקב"ה את רעייתו בהפטרות! "אל תיראי כי לא תבושי... כי כאישה עזובה ועצובת רוח קראך ד'"... כמה קל להשיב אישה במילה טובה, בפתק



## הפרעות זיכרון

אחד הדברים המטרידים אנשים רבים שאותם אני פוגש בקליניקה הוא הזיכרון שלהם. מה יכול להביא לירידה ביכולת הזיכרון שלנו?

ראשית יש לציין שירידה ברמת הזיכרון מהווה בדרך כלל סימפטום לבעיות אחרות שאינן רק פגיעה במוח. אי לכך, יש לבדוק מהי אותה בעיה, ובה יש לטפל. דוגמה לדבר היא, דיכאון קל שאפילו לא אובחן, עלול לגרום לעיתים לירידה בזיכרון. מכאן שהטיפול יהיה לטפל בדיכאון תחילה וממילא תשתפר יכולת הזיכרון. לעיתים בעיית זיכרון נובעת מחוסר ריכוז בו נמצאים מה שיכול להשפיע ישירות על הזיכרון. מכאן שיש לטפל תחילה בהפרעות בריכוז, דבר שמן הסתם ישפר את הזיכרון.

גם הפרעת שינה יכולה לגרום לעייפות יתר העלולה להביא לירידה בזיכרון. גם מתחים גורמים להתכווצות כלי דם ויכולים להביא לכך שדם וחמצן לא יגיעו למוח, ומכאן לירידה בתפקוד המוח. שקיעה של חומרים שונים כתוצאה מסוכרת או עחדף שומנים מחומצנים בכלי הדם יכולה להביא גם כן לליקוי בזרימת הדם למוח וממילא לירידה בזיכרון. לעיתים חוסר בוויטמין B12 או חומצה פולית עלולים לגרום לכך. מכאן שהשלמה תזונתית שלהם יכולה להביא לשיפור. ואולם, גם חוסר שלהם עלול להיות נובע מסיבות שונות, החל מתזונה לקויה והמשך בספיגה לקויה.

גם לגיל יש תפקיד ביכולת הזיכרון, ואולם לא בגלל הגיל עצמו כי אם בגלל העובדה שהגיל יכול להביא עמו הרבה תופעות לוואי, כגון עייפות, דכדוך, ליקויים בספיגת מזון וכדומה, והם יכולים להביא לבעיות בזיכרון. יש הסובלים מתת-פעילות של בלוטת התריס. תת-פעילות של בלוטת התריס גורמת להאטה בחילוף החומרים בגוף כולל חילוף החומרים במוח. דבר זה מוריד את תפקודי המוח כאשר אחד הסובלים מכך הוא הזיכרון. מכל מה שכתבנו (בקיצור) עד כה עולה מה שנטען כאן אינספור פעמים: מפתח הבריאות החשוב ביותר הוא התנהלות על פי אורח חיים תקין הכולל תזונה טבעית הנכונה לכל אחד ואחד באופן אישי, ופעילות פיזית מתונה ומתאימה, פעילות רוחנית, שמחה בלב ורגשות טובים. כל אלו ישיעו בסופו של דבר על תפקוד כלל המערכות ויכולת הזיכרון תשמר.

אליהו שכטר הוא אירידיאלוג ומטפל טבעי



אוהב, במתנה קטנה: "לא יהיה כלי גבר על אישה" ובי'בן איש חי' ביאור נפלא: "לא יהיה כלי (קמצן), גבר על אשתו!", למה להתקמצן ולא להרעיף? (עוד יוסף חי' לפרשה).

ואת? "הרחיבי מקום אוהלך ויריעות משכנותיך..." תני לו מקום. הפסיקי לחשוב "מה לתת לו?" ו"איך לחנך אותו". היי מוכנה לקבל ממנו: עצה בחינוך, דבר תורה או מתנה שקנה לך. נכונות לקבל מתבטאת תמיד במאור פנים: כשרוצה התורה להמאס את השבויה הגויה על החייל שחשק בה בשדה הקרב, היא מצווה עליה שלא לטפח את ציפורניה ושיערה, ולבכות. מדוע? מפני שמראה מטופח "מעיד על שמחת העושה" (ספר החינוך לפרשת "תצווה") ואישה מוזנחת ועצובה - היא תקלה: "נכנס - נתקל בה, יוצא - נתקל בה" (רש"י). להיות "יפת תואר" זה לגמרי לא מספיק. אמותינו היו גם "יפות מראה" - בעלות מאור פנים לסביבתן.

האבידה קרובה כל כך, וגם "אם לא קרוב אחיך אליך... ואספתו אל תוך ביתך והיה עמך עד דרוש אחיך אותו". עוד תשיבו אבידות בעז"ה, עוד תשובו בתשובה שלמה.

כל ספרי הרבנית ימימה מזרחי -  
בהידברות שופס! 073-222-1250

## עשר עובדות קאת נעמה גרין



## איסור שעטנז

1. איסור שעטנז קובע שאסור ללבוש בגד שבו ארוגים צמר ופשתן ביחד לאריג אחד. האיסור הוא מהתורה, ואחד מאיסורי כלאיים.
2. מקור המילה "שעטנז" על פי חז"ל הוא כנוטריקון של "שוע טווי ונוז" (עירוב, טווי, ושזור). בקבלה נדרש השם כ"שטן עז".
3. איסור שעטנז נזכר בתורה בשני מקומות. בספר ויקרא (יט, יט) הוא מוזכר בהקשר של איסורי כלאיים נוספים. בספר דברים (כ"ב, י"א) מוסבר מהו בגד שעטנז: "צמר ופשתים יחדיו".
4. על פי חז"ל, אין איסור ללבוש גיזי צמר ואניצי פשתן ביחד, אלא רק אם הם ארוגים זה בזה.
5. יש להזהר מאיסור שעטנז בבגדים ומעילים, ובפרט העשויים מצמר. יש לשים לב לחליפות וחולצות, מכנסיים וכובעים, צעיפים ומעילים, בגדים ורהיטים, מפות, מצעים ומזרונים וגם בכלי מיטה, ספות, שמיכות ועוד. על פי החוק, אין חובה לציין את רכיב הבד אם הוא מתחת ל-5%, אך מן התורה אסור אפילו עירוב של חוט אחד. לכן אין לסמוך על הכיתוב בתווית הבגד.
6. כיום ישנן מעבדות מיוחדות הבודקות האם בבגד יש שילוב של צמר ופשתים ומאשרות כי הבגד אינו מכיל את שני המינים יחדיו.
7. סיבת האיסור הוא לפי חז"ל "גזירת מלך" שאין יודעים את טעמה. הרמב"ם מבאר כי עובדי עבודה זרה נהגו ללבוש בגדי שעטנז ולכן אסרה זאת התורה.
8. כיום קיימות מעבדות לבדיקת שעטנז. במעבדות אלו

הבגדים נבדקים על ידי בודקים יראי שמים מומחים לטקסטיל באמצעות מיקרוסקופ, כדי לזהות את כל מרכיבי הבד.

9. שכר הנזרר משעטנז: בספר "חכמת אדם" מובטח כי "כל הזהיר שלא ללבוש שעטנז, יזכה ללבוש בגדי ישע ומעיל צדקה", בעל הספר "פני זקן" מבטיח כי הזהיר מכלאים יאריך ימים בעולם הזה ובעולם הבא ולא יבוא עוד בגלגול וינח בשלום על משכבו באור החיים ויוליד בנים צדיקים חיים וקיימים, ויזכה גם בעולם הזה לכל טוב" האדמו"ר מקאמאראנא בפירושו על התורה מציין כי "זוכה לאור החיים אור זרוע לצדיק וביתו מלא ברכות ה' מחסדים טובים וכל טוב".

10. חומרת האיסור - הלוש שעטנז עובר בכל רגע על איסור תורה. בדרושי הצ"ח נאמר כי אם לובש שעטנז אף יום אחד, תפילתו אינה נשמעת עד 40 יום לאחר מכן.

**מתנה לרוכשים  
את הערכה**  
היומן השנתי לאשה  
מאת הרבנית ימימה מזרחי

דיסק הדרך  
לשנה טובה



# שנה טובה ומתוקה ערכה מושלמת אל המשפחה

משחק רביעיית



סדר הברכות לר"ה



כלי לדבש  
מקרמיקה



צלחת סימנים  
מהודרת מזכוכית



\* ניתן לרכוש  
את היומן בנפרד  
בהידברות שופט

לפרטים ולהזמנות: **073-222-12-50**  
shops.hidabroot.org

מחיר מיוחד  
קול סוף עז הכיף

לאור ההצלחה הגדולה  
מחזור 7 יוצא לדרך «  
**קורס הכשרת  
מרצים**  
שע"י ארגון הידברות

בהשתתפות:

**הרב זמיר כהן** הרב **שמחה כהן**  
**הרב נתן רוזן**

**מרצים אורחים**  
**ר' חנן לדרמן** **ר' שמעון פרץ**

בימי חמישי החל מ-ט' חשוון 10/11/16  
הקורס כולל 9 מפגשים בימי חמישי  
בין השעות 19:00 - 22:00 | סה"כ 27 ש"ל  
הקורס מיועד לאברכים ולבוגרי ישיבות

לפרטים  
והרשמה **073-2221-300**

יום עיון לנשים בבית הידברות

**בואי**  
נתחיל מחדש  
לקראת ארבעת ימי יום טוב  
לשנה טובה, טובה ומתוקה

**הרב מנחם שטיין**  
**הרב יגאל כהן**  
**הרב יצחק גבאי**

הרבנית והאומנית

**חדווה לוי**  
מיועדת לנשים  
והנשים שלה מוציאה אותן  
לשנה טובה ומתוקה

הדורתי  
להירשם  
בש"ל  
מוגבל

יום ראשון ז' תשרי תשע"ו 9/10/16  
בשעה 9:30 עד 15:00 • **073-2221300**  
בית הידברות רח' אריה שנקר • עלמת כניסה 40 • כיבוד קל

לאור הביקול רבי נאמן

**קורס  
הכשרת  
מרצים**

בהשתתפות:

**הרב זמיר כהן** | הרב **שמחה כהן**  
**הרב נתן רוזן** | ר' **חנן לדרמן**  
**ר' שמעון פרץ** | הגב' **רחל בולטון**

מנין נושאי הקורס:  
בניית הרצאה « שפת הנוף » תקשורת עם הקהל  
חזון מטרה אמטרטניה וטקטיקה « פחד קהל  
עמרי הרצאה סיפור, משל והומור ועוד -

הקורס מיועד למנהלות, מורות, בוגרות  
סמינר בית יעקב ועולם החשובה

הקורס כולל 5 מפגשים בימי ראשון החל מ- י"ט חשוון  
20/11/16 | בין השעות 17:30-21:30 (החכנסות ב- 17:00)  
באולם בית הידברות | רח' אריה שנקר 20, פתח-תקנה  
(סמוך לגומת נהר)

לפרטים  
והרשמה **073-2221-300**

**7-8.10.16**  
ה' ו' תשרי תשע"ו

**שבת שובה**  
עם הידברות

★★★★★  
**במלון היוקרתי ניר עציון**

בהשתתפות:

**הרב אליהו עמר** | **הרב יצחק פנגר**

מס' חדרים מוגבל! חזרו להירשם  
לפרטים והרשמה חייגו <  
**073-222-1-270**