

# הידברות

## לונג שבת

פרשת כי תבוא | גליון 266 | כ"א אלול תשע"ו  
לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org  
אתר הידברות החדש  
[www.hidabroot.org](http://www.hidabroot.org)

**העלון מוקדש** לע"נ משה בן שמחה | לע"נ עמוס מיימון בן זוריה לרפואה ואריכות ימים מלכה בת זילפה | לע"נ שרה בת נרקיס ואהרון לרפואה ואריכות ימים דוד בן סביחה | לזרע קודש בר קיימא שרונה בת יהודית לזיווג הגון במהרה וכל הישועות גל שלום בן אריאלה  
**להקדשת העלון חייגו: 073-2221388**

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ישראל
19:49	19:08	17:58	ירושלים
19:46	19:10	18:15	תל אביב
19:48	19:10	18:07	חיפה
19:49	19:10	18:16	באר שבע

בחסות יקבי ירושלים

## הדרך אל השמחה

האם יש דרך לשמחה בכל עת ובכל מצב? שני פסוקים בפרשה מנגלים לנו שהתשובה לך חיובית



**2** הרב יצחק פנגר כולנו אלופים בביקורת



**4** הסיפור של ולדר המסעל הקטן של חיי



**7** הרבנית יממה מזרחי לסלוח לאימא

ביותר! שהרי כל אדם זקוק לכלים המתאימים לו ביותר לתיקונו בגלגול הזה, ולכן הוא מקבל כלים שונים מחברו, אשר גם אם נראים פחות טובים, כגון ילד מתקשה, דוחק בפרנסה, מראה גוף שאינו מרוצה ממנו, הרי אלו הם הכלים הטובים ביותר עבורו לתיקונו, וכל כלי אחר לא היה טוב עבורו.

בנוסף, הייסורים מנקים את האדם מעוונותיו ומכוונים אותו להתבוננות גבוהה ואמתית יותר על החיים, ואם כן יש בהם טוב נצחי. ובכלל, אולי "צרה" זו מובילה להצלחה רבה ונפלאה, ולמצב הרבה יותר טוב מעכשיו, ובה טמונה הברכה?

בהתבוננות כזאת יסיק האדם כי למעשה - אין רע בעולם, והכל רק טוב. וזהו המבואר בזוה"ק (בראשית דף ק"ג ע"ב) על הפסוק "מִזְמוֹר לְדָוִד בְּבָרְחוֹ מִפְּנֵי אֲבֻשָׁלוֹם בְּנוֹ" מדוע אמר "מִזְמוֹר לְדָוִד", הרי כשבנו של אדם קם עליו להורגו הדבר גרוע הרבה יותר מאדם זר הקם עליו, והיה לו לומר 'קינה לדוד'? אלא משום שכאשר ראה דוד שהקב"ה רוצה למחוק את עוונותיו עוד בהיותו בעוה"ז ע"י ייסורים אלה - שמח, ובחר לבטא זאת במזמור ולא בקינה.

והפסוק השני שהזכרנו בא לרמוז, כי כאשר אדם נמצא בפחדים ועצבות, אות הוא שהדבר נובע מחטא שעשה. דהיינו, כאשר חסר ה"וְשִׁמְחָתְךָ בְּכָל הַטּוֹב", הרי זה "תַּחַת אֲשֶׁר לֹא עָבַדְתָּ אֶת ה' אֱ-לֹהֶיךָ". וכמאמר הגמרא (ברכות ס"א), שהחטאים גורמים לפחדים, כפי שכתוב (ישעיהו לג, ט): "פָּחַדוּ בְּצִיּוֹן חַטָּאִים". אבל אדם המנקה את עצמו מכל חטא, בוטח בה' ושמה הוא תמיד. וכאשר אדם נמצא בשמחה, מתקיים בו: "כִּי בְשִׁמְחָה - תִּצְאוּ", הוא יוצא מכל צרותיו, שהרי האדם נמצא במקום שמחשבתו נמצאת. שבת שלום.

### ראש ארגון הידברות - הרב זמיר כהן

**נ** אז ומתמיד נקראת פרשת כי תבוא בסמיכות לסופה של השנה, ודווקא בה מופיע עניין השמחה פעמיים. הפעם הראשונה בה מופיעה השמחה נמצאת במצות הביכורים, שם מצווה התורה ליטול את הפירות הראשונים ולהעלותם אל המקדש לומר את "מקרא ביכורים" ולשמוח בתגובת שדהו. כמו שנאמר: "וְשִׁמְחָתְךָ בְּכָל הַטּוֹב אֲשֶׁר נָתַן לָךְ ה' אֱ-לֹהֶיךָ וּלְבֵיתְךָ, אֶתְּהָ וְהַלְוִי וְהַגֵּר אֲשֶׁר בְּקִרְבְּךָ". הפעם השנייה בה מופיע עניין השמחה הינה באמצע פרשיית הברכות והקללות, שם נאמר כי אחת הסיבות לצרות הינה: "תַּחַת אֲשֶׁר לֹא עָבַדְתָּ אֶת ה' אֱ-לֹהֶיךָ בְשִׁמְחָה וּבְטוֹב לֵב מֵרֵב כָּל".



כיצד מגיעים לשמחה? נראה כי דווקא שני הפסוקים הללו מלמדים אותנו את הדרך הנכונה להגיע לשמחה תמידית, בכל עת ובכל מצב. "וְשִׁמְחָתְךָ בְּכָל הַטּוֹב", אומרת התורה. דהיינו, תחילה יש להתבונן בכל הטוב שיש לך: היכולת לראות, לשמוע, לדבר, מיטה לישון, בגד ללבוש ושאר צרכים הכרחיים. בשעה שיתבונן האדם בטובות אלו, הוא יגלה כי המעט המעציב אותו הוא קטן מאוד ביחס לכל צרכיו האמיתיים. אז בשביל המעט הזה שחסר יש להיכנס לעצבות? "וְשִׁמְחָתְךָ בְּכָל הַטּוֹב" - שיש לך! שמה תאמר: הלא עדיין יש לי מעט רע הגורם לי עצב? ממישיכה התורה ואומרת: "וְשִׁמְחָתְךָ בְּכָל הַטּוֹב אֲשֶׁר נָתַן לָךְ ה' אֱ-לֹהֶיךָ!" זכור כי הנותן הוא ה' אלוהיך - בוראך ואוהבך! וכיצד יתכן שמי שאוהבך והוא כל-יכול, ולא יחסר לו מאומה אם ייתן לך את כל מבוקשך, הכיצד יתכן שלא נתן לך? אין ספק כי זאת משום שחכמתו וראייתו גבוהים מראייתנו, ויודע הוא כי כך טוב לנו

## שאל את הרב?

מאת הרב אברהם יוסף, רב העיר חולון

וחצי זמניות לפני כן הוא זמן התפילה המומלצת, ושעה ורבע זמנית לפני צאת הכוכבים הוא זמן פלג המנחה. ומותר לכתחילה להתפלל מנחה סמוך לשקיעה, ומיד להמשיך להתפלל ערבית לאחר השקיעה לפני צאת הכוכבים.

כדי שלא יהיה תרתי דסתרי, ובדיעבד, אם התפלל מנחה וערבית לאחר פלג המנחה - יצא ידי חובה, וכך מנהג העולם. פלג המנחה הוא חצי מזמן מנחה קטנה, דהיינו שמונת להתפלל מנחה עד צאת הכוכבים ושעתיים

"דעבד - כמר עבד, דועבד - כמר עבד", דהיינו שמונת להתפלל בזמן פלג המנחה תפילת ערבית, וכך נפסק בשולחן ערוך (סימן רלג). אולם יש להשתדל להתפלל מנחה לפני פלג המנחה וערבית לאחר פלג המנחה,

● **ערכנו אזכרה, והתפללנו לפני שקיעה מנחה ומיד לאחר מכן ערבית (לפני צאת הכוכבים). האם נהגנו כהלכה?**  
במסכת ברכות (כז, א) מסכת הגמרא את מחלוקת רבי יהודה וחכמים:

7-8.10.16  
ה' ו' תשרי תשע"ז

לפרטים והרשמה חייגו < 073-222-1-270

בהשתתפות:  
הרב אליהו עמר  
הרב יצחק פנגר

מס' חדרים מוגבל!  
הזדרזו להירשם <

שבת שובה  
במלון היוקרתי ניר עציין

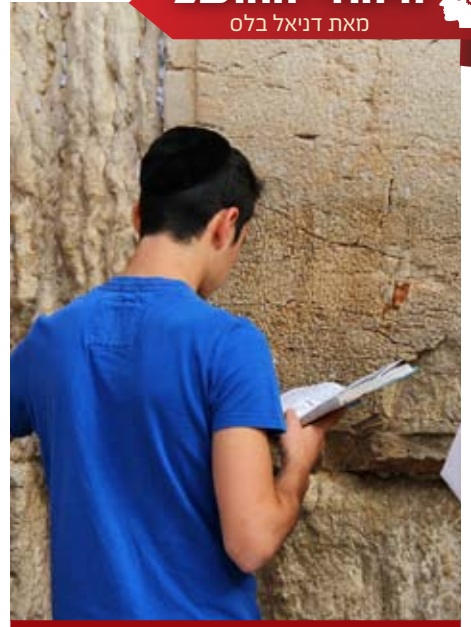




# כיצד ניתן להסביר מהי אמונה?

האם ניתן לתאר את האמונה באלוקים למי שעוד לא זכה לחוש בהשגחתו?

נוכל להסביר לעיורר כיצד נראים צבעים, או לחירש כיצד נשמעת מוסיקה?  
בעל ספר התניא (בשער היחוד והאמונה) מבאר, שהאמונה באחדות ה' אין פירושה רק לשלול אלים אחרים, אלא זוהי האמונה שהקב"ה הוא המציאות האמיתית היחידה, שחונן ממנו אין שום מציאות מוחשית בעולם כלל, היות והקב"ה מקיים במאמרו התמידי את הבריאה כולה - הרי שהכל נובע ומתקיים רק ממנו. זו המשמעות של "אין עוד מלבדו", וכפי שביארו חז"ל: "שהוא מקומו של עולם, ואין עולמו מקומו" (בראשית רבה סח, ט). הוא יתברך המקום שבתוכו נמצא עכשיו כל היקום כולו! אך אמונה אינה רק לומר מחשבה זו במילים, אלא באמת ובתמים להרגיש את אחדות ה' בכל ישותך. כאשר אדם משיג אמונה, תודעתו מזהה לראשונה בחייו מציאות שמעבר לטבע ומעבר לחושים - מציאות שהיא אדירה וחזקה יותר מכל חומר, זו תחושה תודעתית על קיומה של אחדות מוחלטת, ויחד עם זו חובקת עולם ומלואו. כיצד תומחש ההרגשה הזו במילים?  
המשך בעמוד 5...



חגי שואל: "איך אני יכול להסביר לחבר שעוד לא זכה לשוב בתשובה - מהי בעצם האמונה, כלומר, התחושה של ההשגחה שנמצאת איתנו תמיד?"  
\* \* \*

## על סדר היום

מאת הרב שי עמר

שאיסור זה נלמד מהפסוק "לא תאכלו על הדם" (ויקרא יט, כו) ודרשו: "לא תאכלו קודם שתתפללו על דמכם", ועוד שאכילה קודם תפילה מראה על גאווה מצד האדם, שכביכול לאחר שאכל ושתה אז הוא מתחיל להתפלל. דנים הפוסקים לעניין חיוב קידוש קודם תפילת מוסף. בשו"ת יביע אומר (ח"ה סי' כב) עמד בנידון זה וחקר בשורש סיבת הדבר שאסור לאכול קודם תפילת מוסף, ועיקר דבריו הם שמותר לאכול אכילה מועטת קודם תפילת מוסף, משום שאכילה מרובה עלולה לגרום שישכח אדם להתפלל מוסף בזמנה. ועם כל זה, מחמת המחלוקת הגדולה שבזה הסיק להלכה שרק לאדם חלש מותר לאכול אכילת עראי בין שחרית למוסף בלי קידוש ובאופן שאין לו אפשרות לקדש על היין, ולאחר תפילת מוסף יחזור לקדש על היין. וכתב עוד בספרו חזון עובדיה (ימים נוראים עמוד קיב) שמנהג הספרדים שלא טועמים כלל קודם התקיעות עד סיום כל התפילה כולה, וכן כתב בשו"ת שמש ומגן ח"ג (הגאון ר' שלום משה זצ"ל ראב"ד ירושלים) וכן דעת הגר"ז אויערבך זצ"ל, אך במקרה הצורך נראה שדעתם להקל, וכך המנהג שמי שחלש אוכל מעט ושותה קודם התקיעות, (אכילה קודם התקיעות מצוי יותר אצל בני אשכנז).

**לסיכום: איסור אכילה הוא גם קודם תפילת מוסף, ורק במקום צורך גדול (כגון חולה או חלש) שלא יוכל לכוון בתפילת מוסף או בתקיעת שופר מותר לאכול אכילה מועטת (פתי עד כביצה ופירות אפילו הרבה) ואם יש לו אפשרות לקדש צריך לקדש, ולאחר תפילת מוסף יקדש שוב על היין ויאכל סעודת יום טוב על הפת.**



## בכי בראש השנה - אסור או מותר?

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

קדושת החג. אך המתעורר מעצמו לבכות בתפלותיו מחמת התלהבות דקדושה לרוב דבקתו וכוונתו בתפילות הימים הנוראים אין בזה שום מניעה כלל.  
**לסיכום: אל תביא את עצמך לידי בכי, אבל אם אתה מתעורר מעצמך בבכי מתוך התפילה ומתפלל בדמעות - אין בכך איסור.**

**אכילה קודם תפילת מוסף של ראש השנה**  
אני מתפלל בראש השנה בבית כנסת שקודם תקיעת שופר אוכלים פירות, ועוגות ששיעורם פחות מכביצה (50 גרם) ללא קידוש כלל. האם מנהג זה נכון על פי הדין?  
פסק השולחן ערוך (או"ח סימן פט) שאסור לאכול קודם התפילה, ובגמרא (ברכות דף י"ב) מבואר,

בתפילות של ראש השנה אני מתעורר לבכי כמה פעמים. חבר אמר לי ששמע שיש בזה איסור. מה ההלכה אומרת על כך?  
בספר שער הכוונות (דף צ"א) כתב בשם רבו האר"י ז"ל: "גם היה נוהג מורי לבכות הרבה בתפילת ראש השנה אפילו שהוא יום טוב, וכל שכן בתפילת יום כיפור. והיה אומר כי מי שאין בכיה נופלת עליו בימים האלו הוא הוראה שאין נשמתו הגונה ושלמה". וכך כותב גם הגאון חיד"א (מורה באצבע) שיתפלל ערבית של ראש השנה בבכייה וכוונה גדולה מאד דואג ובוטח, והגם שכתוב בנחמיה (ח, ט) לגבי יום ראש השנה "אל תתאבלו ואל תבכו", כבר האריך בספר חזון עובדיה (ימים נוראים עמוד פט) ליישב דעת האר"י ז"ל, שאין לאדם לעורר עצמו לבכי מפני

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

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

החזי השני שלך

למצוא את

שנה טובה!



בכל בוקר אנחנו אומרים בתפילה, "אלוקי, נשמה שנתת בי טהורה היא. אתה בראתה, אתה יצרתה, אתה נפחתה בי, ואתה משמרה בקרבך..." מפליא הדבר – כיצד מתיימר אדם לומר על נשמתו "טהורה היא", לאחר שחטא וקלקל, ונפל לא פעם ולא פעמיים? היינו מבינים אילו היה האדם אומר על נשמתו "טהורה הייתה", כלומר – הנשמה שנתת בי הייתה טהורה, כאשר בראת אותי, אבל עכשיו המצב שלה לא ממש משמח... בכל זאת, לא כך קבעו חז"ל לומר, אלא "נשמה שנתת בי טהורה היא". מבאר הגאון מווילנה, שלכל אחד מאיתנו יש נשמה פנימית, שהיא טהורה וזכה. אם אדם נכשל ונופל, ועושה מעשים לא ראויים, הוא פוגע ברבדים חיצוניים שלו, אבל לא פוגם בנשמה הפנימית. ניתן לדמות זאת לאדם שנפל לבוץ – החליפה שלו תהיה מלאה רפש, אולי גם החולצה ואפילו הגופייה תתלכלכנה, אבל הלב שלו

## התפקיד שכולנו מומחים בו

אנחנו אלופים בביקורת כלפי הסובבים אותנו. אך צריך לזכור שהמגרעות הן חיצוניות לנשמה, שתמיד נשארת נקייה

לא יתלכלך גם בשולית העמוקה ביותר. כך גם מבחינה רוחנית – הטעויות והנפילות כלכו את הרבדים החיצוניים, אבל במהות הפנימית שלנו אנו טהורים ומושלמים. כל שעלינו לעשות הוא להסיר את החיצוניות שהושחתה, ולנקות את הכלוכים, ואז היופי יצא לאור. כל אחד מאיתנו הוא אדם טוב ומיוחד, שיש לו תפקיד חשוב בעולם, ואף אחד אחר לא יכול לעשות זאת טוב יותר ממנו. לצערנו, אנו חיים בדור מאד ביקורתי. לכל אחד (כמעט) יש מה להגיד על כל אחד, אבל לא כדאי להניח לביקורת לייאש ולשבור. מעשה באמן צעיר, שסיים 5 שנים ארוכות וקשות של לימודי ציור, ורצה לבחון את יכולותיו בתחום. הוא צייר ציור מושקע מאוד, והניח אותו על כן תצוגה באחד מהקניונים המקומיים. מתחת לציור הוא כתב כך: "אני צייר מתחיל, ואני מעוניין לקבל ביקורת על הציור שלי. כל מי שרואה כאן בעיה, או טעות בפרופורציה או במשחק הצבעים וכד' – שייקה, בבקשה, את העט השחור שהשארתי למטה, ויסמן איקס על המקום הבעייתי". למחרת, כל הציור היה מלא איקסים. שבור ורצוץ

לסיכום: צריך להפריד בין החלקים הפחות טובים שלנו לחלקים היותר טובים. צריך להפנים, שכל אחד מאיתנו הינו טוב במהותו. הרע הוא רק מעין לכלוך חיצוני, שדבק בנו, אבל זה בהחלט לא אנחנו.

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

## מבחן התינוק

האהבה אינה נמדדת בריגושים, אלא ברמת ההשקעה. כשתינוק חדש נולד במשפחה זו הזדמנות לבחון זאת

CC60 מטרנה כל שלוש שעות... כשהיא מגיעה הביתה היא מגלה שהתינוק אכן אוכל CC60 אבל... כל שלוש דקות (כנראה שהוא קיבל את הבולמוס של אבא שלו). היא מכינה לו בקבוק אחרי בקבוק עד שהוא נראה כמו בלון, הראש נמצא בסל-קל והגוף נשפך החוצה...

נחמד לעצמנו שאחרי שבוע התינוק נרדם בעריסה בחצות לילה. היא מתחננת אליו: תן לאמא שלך לישון שש שעות רצוף, בסדר?! אפילו את החלוק לפיג'מה לא היה לה כח להחליף, והיא נפלה על המיטה באפיסת כוחות. באותו רגע בעלה נכנס הביתה כשהוא עייף ומותש מיום העבודה, וגם הוא נפל על המטה עם הסרבל ונעלי העבודה...

לאחר כשעה ורבע התינוק הכריז על הפסקה... הוא השמיע קול קצר: "וואה". שניהם שמעו אותו... הבעל אמר לעצמו: זה החתול של השכנים. והיא אמרה לעצמה: המכונה עושה סחיטה... כשהתינוק שם לב שלא קמים אנשים מהחושך, הוא העלה אוקטבה ודציבלים: וואאו... עכשיו כבר אי אפשר לומר שזה חתול... הבעל קיבל צעקה מאשתו: "קום, התינוק שלך בוכה, ואתה ישן כמו פגר?", והוא ענה לה: "זה גם התינוק שלך, לא רק שלי!".

אחרי הדיון נגמרו לבעל התירוצים. וכשלבגד אין יותר מה לענות הוא 'מתחזק' וחוזר למקורות... הוא אמר לה: אנחנו לא נחליט, הפסוק יחליט... והקריא פסוק מן התנ"ך: "בבות מְחֻשְׁבוֹת בְּלֵב אִישׁ, וְעֵצָה ה': הִיא תְּקוּם!" את שומעת, כתוב: "היא תקום!". והיא ענתה לו: גם לקרוא אתה לא יודע? כתוב:

## שכינה ביניהם

מאת הרב אבנר קוואס



כשהרב דסלר זצ"ל היה מקדש חתן וכלה, הוא היה נוהג להיכנס לחופה ולומר לזוג: "היזהרו יקרים, שתמיד תשאפו להשביע נחת זה לזה, כאשר תרגישו בכם בשעה זו. ודעו אשר ברגע שתחילו לדרוש דרישות זה מזה, הנה כבר אושרכם מכם והלאה". כשיש דרישות – האושר מסתלק. ההשקעה בזוגיות מתחילה כשצריך להתאמץ, אפילו אם אתם עייפים מאד. ההערכה ההדדית ניכרת מתי שקשה, דווקא אז אתם הופכים להיות הנותנים האמיתיים. צריך לדעת שמבחן ההשקעה האמיתי של הבעל מגיע לאחר לידה.

נחמד לעצמנו שבלידה הראשונה נולד לזוג תינוק במשקל חמישה קילו! זה לא תינוק, זה 'בומבה צור'... היולדת העייפה שוכבת תשושה במחלקת ילודות, ולאחר שלושה ימים האחות הראשית ניגשת אליה ואומרת לה: גברת, קומי, יש כאן תור של ילודות, פה זה לא בית הבראה... היא קמה, לובשת חלוק, אוזחת את התינוק ביד אחת, תיק ביד השנייה, ובדרכה החוצה קוראת לה האחות הראשית ואומרת לה: התינוק שלך אוכל

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

עריכה: צוריאל גביזון | עריכה גרפית: שני מויאל | ניהול תוכן: דודו כהן | הפצה ולוגיסטיקה: טליה זכריה ואתי שמיר

אוהבים את  
ה'ידברות'  
עונג שבת?

# המעגל הקטן של חיי

כולם מדברים על הפרעת קשב וריכוז אצל ילדים. מסתבר שאתה יכול להיות מבוור, אב לכמה ילדים, ועדיין להיות היפראקטיבי. גיבור הסיפור חושף בגילוי לב איך זה להיות בוגר היפראקטיבי, איזה תשלום כבד משלמים על כך, והחשוב מכל - כמה קל לפתור את זה. סיפור מרתק שיגרום לקורא רבים לזהות את עצמם - ולהפסיק לסבול



סיפור חיי נחלק לשניים, באופן מוחלט. בדיוק כפי שנתאר לעצמנו

מעגל תנועה שזורמים אליו רכבים ויוצאות ממנו משאיות. ולא לחינם אני משתמש בדימוי הזה. נולדתי למשפחה טובה, אם כי לא אמידה במיוחד. אם אדייק, המצב היה ההיפך מכך. למדתי בבית ספר רגיל ונחשבתי לתלמיד שקט ונחבא אל הכלים.

בשל כך שנחבאתי אל הכלים לא היה מורה ששם לב שנהגתי להקדיש אולי עשר דקות מהשיעור להקשבה, ובשאר הזמן - חלמתי. בגלל שהיה לי כשרון, איכשהו הצלחתי להישאר עם הראש על פני המים; את המבחנים עברתי בקושי, באמצעות קומבינות שכללו העתקות ורעיונות נוספים שלא כדאי להנחילם לציבור.

דבר אחד הייתי נופל תמיד - בהכנת שיעורי הבית, משום שכל עוד בשיעור אתה יכול להסתכל בעיניים של המורה ולחלום על צרפת, ובמבחנים אתה יכול להגניב פתק או להעתיק בצורה מתוחכמת - הרי שעם שיעורי הבית אינך יכול לשחק. אם אתה עצלן - לא יהיו שיעורים. ואני, מאיפה שלא תסתכל עליי, הייתי עצלן. בלימודים כמוכן; בכל שאר התחומים הייתי ילד אנרגטי וחרוץ.

בגלל אופיי השקט, המורים לא שמו לב אליי ולכן נשארתי מוחץ לרדאר שלהם. כשאני מסתכל לאחור, שנות ילדותי ובחורותי חלפו בהחמצה שאין למעלה ממנה, ואיש לא חשב כי ייתכן שישנה בעיה כלשהי. לכל היותר, ייחסו זאת לאופיי השקט המסוגר והחליטו שאיני מסוגל ליותר ממה שהמציאות שיקפה.

לא הייתה טעות גדולה מזו.

\*\*\*

התחנתני. למדתי בכולל. וכשאני אומר 'למדתי', הכוונה לאותו סגנון 'לימוד' בתלמוד תורה ובישיבה קטנה וגדולה. כאן, בניגוד לעבר, מהר מאד קלט ראש הכולל עם מי יש לו עסק, ויום אחד אמר לי שפנו אליו כי מחפשים מלמד לכיתה ה' ואם אני יכול לעזור...

זו הייתה הדרך העדינה שלו גם לגרום לי להבין שאני לא לומד, וגם לדאוג שאעשה משהו בחיי. התחלתי ללמד בבית ספר והצלחתי מאד עם הילדים. הם אהבו אותי מהרגע הראשון, ואני ריתקתי אותם בדרך למידה מעניינת ומקורית. העבודה היטיבה אותי וגם אתם.

אבל העצלות והדחיניות שאליהם התרגלתי לא ממש הסתלקו. ככל שהיה מדובר בכיתה - הייתי בסדר גמור, אך בכל מה שכרוך בדברים שנראו בעיניי משעממים - פשוט הזנחתי. זה אומר שלא הכנתי מבחנים, כי הם לא עניינו אותי, וכשהמנהל העיר לי על כך, ערכתי מבחנים, אבל שכחתי לבדוק אותם; לא הכנתי מערכי שיעור וכלל לא ידעתי מראש מה אני הולך ללמד.

כעיקרון, נחשבתי מורה טוב ואהוד על הילדים, אבל עשיתי את המינימום: נכנסתי, החלטתי באותו רגע מה אני מלמד, לימדתי, סיימתי, לא חשבתי שאני צריך לבחון משהו וגם לא ידעתי על מה... גם הקשר עם ההורים היה קטסטרופלי. למעשה, כלל לא התקיים קשר כזה, ואם נוצר, היה זה מצדם.

\*\*\*

איני יודע איך שרדתי שנים אחדות באופן זה. פה ושם נשמעו טענות של הורים שביקשו לדעת מה מצב הידע של בנם ואני לא ידעתי לענות. אבל טענות אלה הוחלקו על ידי. במשך תקופה

הייתי שם לב לאותו ילד, בודק לו את המחברת, דואג שימלא את המטלות - מסכן שכמותו - עד שהוריו היו מרוצים או להפך, חשים מותקפים, והעדיפו לא להתקשר עוד. וכשלא היו מתקשרים - גם אני לא הייתי מתקשר. את הנקודה הזו כבר הבהרתי.

לא היה זה מהלך מודע. לא ידעתי שפשוט איני מתפקד, או שאולי ידעתי והדחקתי. אלו היו חיי. לא הכרתי חיים אחרים.

אך לאחר מספר שנים היה הורה אחד שבאמת היה איכפת לו. הבן שלו לא היה בעייתי, לא הפריע, ואיש לא התלונן עליו, אבל לא היה איכפת מהתקדמותו של הילד. כשגילה שהילד אינו מתבקש ללמוד למבחנים, ואינו נדרש להכין שיעורים או עבודות - פנה להורים אחרים כדי לבדוק מה קורה אצלם. תוך שבוע הוא הצליח לתפעל את כל הורי ילדי הכיתה, ומשם - להנהלה. מה שגילה המנהל אודותיי - לא הותיר לו ברירה. נאלצתי לעזוב את ההוראה.

\*\*\*

כאן החלה תקופה לא טובה, שכיום אני בוש בה. ישבתי בבית ולא עשיתי דבר. כידוע, הבטלה מביאה לידי שעמום, והשעמום - לידי חטא. התחלתי לנסות להרוויח כסף תוך הישארות בבטלה. הדרך הזו הובילה רק למקום אחד - להסתבכות.

הסתבכתי קשות מבחינה כלכלית, וכתוצאה מכך אנשים החלו להתרחק ממני. בפעם הלא ראשונה בחיי - תוצאות מעשיי היכו בי.

רעייתי, אשת חיל אמיתית, עמדה לימיני, אך לא היה בידה לעשות דבר. היא לא הבינה מה קרה לי. מבחינתה הייתי מחנך מחונן, היא שמעה מחמאות רבות במהלך השנים, ופתאום נפלתי. לא היה לה וגם לא לי מושג איפה הכשל האמיתי ועד כמה שהוא עמוק.

בתקופה הקשה הזו התחלתי ללמוד נהיגה, בתקווה שעם רישיון ייקל עליי למצוא פרנסה אחרת.

הנהגתי כנהג גרוע מאד. היו לי טעויות שחזרו על עצמן שוב ושוב, ואף שמורה הנהיגה ניסע לתקן - הן פשוט נמשכו.

ניגשתי לטסט ונכשלתי כישלון חרוץ, לאחר מכן התקיימו עוד עשרה שיעורים, ועוד טסט שגם בו נכשלתי.

הגעתי ל-200 שיעורי נהיגה ולשבעה סטים. הם עלו לי הון בתקופה שלא הייתה לי פרנסה. עמדתני לפני ייאוש.

יום אחד אומר לי מורה הנהיגה: "תראה, אנחנו כבר חברים וברר לא נעים לי להרוויח ממך כל כך הרבה. יש לך עצה בשבילך. איני יודע אם היא חוקית, אבל היא עובדת. יש לי כדור מיוחד שאם אתה לוקח אותו - יש יותר סיכוי שתצליח בטסט."

אמרתי לו: "מצוין, איפה קונים אותו?" הוא אמר לי: "לא קונים אותו. אי אפשר לקנות אותו סתם ככה. אבל אני שומר לעצמי חבילה שמייעדת לאנשים כמוך, אתן לך כדור אחד ותראה איזו השפעה תהיה לו."

אמרתי לו: "אמרת שזה לא חוקי. אתה מתכוון לסם או משהו כזה?"

**השבת הקרובה!**  
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

הרבנית  
**ימימה מזרחי**

# כיצד ניתן להסביר מהי אמונה?

מצד אחד זו התחושה של היותך פשפש זעיר שניצב מול תהום אדירה ומבהילה בגודלה שלא ניתן לראות את סופה - זו התחושה כי הנך בריה שפלה שאין לה כל ערך ומידה ביקום, אך בו-זמנית גם התחושה כי התהום האדירה הזו היא לא-כלום בפני ה' אשר אורו החזק מלא כל החלל כולו, הוא רואה אותך היטב-היטב באור חזק ומואר אף בתוך החושך השחור ביותר של התהום העמוקה ביותר. אתה מודע שאין התהום הזו יכולה להפריד ביניכם כלל, כי אין לפניו גדול או קטן - הפשפש הקטן ביותר או התהום הגדולה ביותר שווים לגמרי בפניו. ומכיוון שהוא יתברך מלא הכל ומקיים הכל, אז אורו מגיע עד אליך - מבחין בך בעת שאתה מבחין בו. הנך חש אותו מקיים כל חלקיק של קיומך הזעיר, נמצא איתך ובך ומחוצה לך - בכל מקום ובכל זמן, יודע הכל ומרגיש את הכל, דבר לא נסתר ממנו.



אתה חש את מציאותו בכל מאודך, וכל ישותך מתפעלת מעוצמת קיומו וזועקת ללא-קול: כיצד ייתכן שבריה זעירה כמוני יכולה לעמוד בפני מלך העולם, ולמרות כל זאת הוא מביט בי, בי - בפשפש הזעיר ביותר שעל פי התהום הגדולה ביותר, הוא מסתכל בי ומדבר אלי ללא מילים... אך זה קורה, אני מתפלל אליו והוא מקשיב לתפילתי. המלך הגדול ביותר מתייחס לבריה השפלה ביותר בחסד מוחלט, לא ניתן לתאר את גודל חסדו. כל כולך רוצה להודות ולהלל ולשבח ולפאר ולרום את השם הגדול והנורא בבכי ללא דמעות וזעקה ללא קול - כי אין דמעות ולא קול שיוכלו לבטא את הרגשתך לנוכח חסדו, למרות שאתה אין ואפס בפניו, הוא נמצא איתך.

באמת שאיני מוצא דרך אחרת לתאר תחושה כה חמה וחובקת עולם, זו תודעתה של הנשמה אשר חשה בתודעת האינסוף האלוהי. על רוחניות זו מעידים מיליוני אנשים, ולא ניתן בשום אופן לקחתה מן האדם המאמין שהשיגה. זו תחושה שרק בעבודה ראוי לחיות, יסוד החיים ותמציתו, מי ייתן ונרגיש כך תמיד: "כאיל תערוג על אפיקי מים, כן נפשי תערוג אליך אלוקים" (תהילים מב, ב-ג).

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

מציע לך לקחת את הכדור. הטסט הוא לא סוף העניין. צריך גם לנהוג טוב..."  
עשיתי דבריו. פניתי לנוירולוג, עברתי אבחונים והתברר שאני סובל מהפרעת קשב רצינית. קיבלתי ריטאלין, 10 מיליגרם פעמיים ביום.  
חיי השתנו באחת.

כאילו היה זה עולם חדש; הקשר עם הילדים, עם ההורים, עם הסביבה וכמובן עם עצמי, התחלתי ללמוד בפעם הראשונה בחיי הוראה, ולאט לאט חזרתי לתחום זה.

אדלג מספר שנים קדימה. כיום הנני מנהל בית ספר, לא פחות, ואם אתה רוצה ממש לצחוק או לבכות, מדובר באותו בית הספר שממנו נזרקתי בצדק עשור לפני כן. אל תשאל איך זה קרה, זהו סיפור בפני עצמו, נראה שיש סיכוי לכל אחד לתקן דרכיו ובכל מקום.

\*\*\*

למרות השנים הקשות ולמרות כל מה שעברתי, ואולי דווקא בגללן, שדרגתי את כל המוסד החינוכי הזה, בתחילה כמפקח וכעת כמנהל. כל מה שהייתי רע בו - הפך לטוב:

הקשר עם ההורים, מעקב אחר מצבם הלימודי של הילדים, ביקורת מכובדת בתוך המערכת, ופיקוח על המורים - הפעם מתוך הבנה ולא מתוך כעס או רצון "לחפש".

גם כשאני מגלה תלמיד או מורה שמתרשלים קצת וכועס עליהם, אני מיד נזכר בעצמי ונותן להם את הסיכוי להבין ממה הקושי שלהם.

זה הסיפור שלי, וכמו שהתחלתי, חיי מתחלקים בדרך אל מעגל התנועה, שהוא מעגל קטן וזעיר בצורת כדור ריטאלין, וממנו - נכנסתי אליו מכונית קטנה, ויצאתי - משאית.

זהו סיפורי, סיפור של יהודי בן ארבעים שהריטאלין שניה בסייעתא דשמיא את חייו, וברוך ד' שכן.

הסיבה שאני מפרסם אותו היא לגרום לכל מי שמזהה אצלו את התופעות הללו, ללכת בכיוון שאני הלכתי אליו ולשנות את חייו לטובה. כמוני. כיום כל אלה פשוט מאחוריי. אני נינוח ורגוע. בבית הכנסת נמצא עמוק-עמוק... הכי קרוב לרב. איני נכנע לסיפוקים מידיים כי אני אפילו לא מחפש אותם. משפחתי נהנית מבעל ומאב במשרה מלאה. הם יכולים להתגאות בי ולקבל גם דוגמא אישית, ולי עצמי יש תחושה שהגעתי אל המנוחה ואל הנחלה. קשה לי שלא להיות אסיר תודה לבורא עולם ולנפלאותיו, שאפשרו לכדור קטן של עשרה מיליגרם לשנות את חיי.

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

הוא צחק: "חלילה, שאני אחשוב בכלל על כיוון כזה? מדובר בכדור שצריך מרשם רופא ולך אין את המרשם. זה הכל".  
נרגעתי.

\*\*\*

הוא הזהיר אותי שלא אלשין עליו, ואני הסברתי לו שלעולם לא אגמול לו רעה תחת טובה. הוא נתן לי כדור, אמר לי להמתין חצי שעה, ואז ערך מעין "טסט וירטואלי".

הייתה זו הפעם הראשונה שעשיתי את המסלול ללא טעות אחת.

הוא אמר לי: "אני אקבע לך טסט, אתה תיקח כדור חצי שעה לפני כן ותעבור סוף כל סוף".

הלכתי הביתה, שמח מאד. סיפרתי לאשתי איך הצלחתי לעבור את טסט הדמה, ומכאן התחלתי לספר על ההרפתקאות שעברתי במבחני הנהיגה, איך בוחן אחד כמעט נכנס בשמשה כשעשיתי בלימה קיצונית, ואיך אחר הפנה אותי בטעות ל"אין כניסה", וכך אני מספר ומספר, ופתאום אשתי אומרת לי: "תגיד לי, הכל בסדר אֶתך?"

אני אומר לה: "כן, למה לא?"  
"אתה לא שם לב שאתה בן אדם

אחר?"

"בן אדם אחר?"

"אתה מדבר אֶתי כבר שלושים וחמש דקות, לא הסתכלת בטלפון, לא קפצת מהמקום, לא איבדת את חוט המחשבה ואפילו הקשבת לי. זה לא קרה לנו מעולם".

השתתקתי. באמת משהו קרה לי. מעולם לא חשתי תחושה כזו של רגיעה, של יכולת לשבת ולשוחח. אשתי כמו העמידה מראה מול עיניי ידעתי שאיני יכול להתעלם ממה שאני רואה.

"תשאל אותו על הכדור הזה. קח אותו כל יום", אמרה אשתי.

"הוא לא ייתן לי", אמרתי. "זה רק בשביל טסטים".  
"תגיד לו שיקוב בשם של הכדור. אני נוסעת לקצה העולם כדי להשיג אותו".

\*\*\*

שבוע לאחר מכן התקיים הטסט. הוא נתן לי את הכדור, ניגשתי לטסט. עברתי אותו בקלות.

לאחר מכן אמרתי לו: "אתה חייב לומר לי את השם של הכדור. אני חייב להשיג אותו".

הוא צחק: "זה לא כל כך קשה. כמעט כל רופא ייתן לך אותו. קוראים לו ריטאלין".

"נו, באמת", אמרתי. "זה לילדים. כמה מהתלמידים שלי לקחו אותו. אתה רוצה לומר שהוא יעזור גם לי?"

"תתפלא", אמר. "אינך יודע כמה מבוגרים לוקחים את זה. אני מציע לך ללכת לנוירולוג. יכול להיות שתמיד היית צריך את הכדור הזה ולא ידעת".  
לאחר מכן הוסיף: "אני חייב להזהיר אותך שהנהיגה שלך בלי הכדור פחות בטוחה מאשר אתו. לפחות בתחילה, עד שתסגל לעצמך הרגלי נהיגה, הייתי

עושים מוני חודשי ונהנים מחודש ראשון חינם! ללא התחייבות  
חיגו: 3029\*

**ותן חלקנו חוויה רוחנית מרגשת**  
ספרון חודשי ללימוד יומי קצר בכל יום משנה אחת. הלכה אחת וקטע מהגמרא





## אַחֲרֵי מְלָאָה עַל כָּל עֵצָה

**"לא היתה לי עצה כזו, שהייתי יכול להיות רגוע, ששם, בעולם האמת, לא יהיו לו טענות על העצה שנתתי לו. ולכן, העדפתי שלא לתת לו את העצה!"**

ישיבה יודע יותר ממני..."  
"מיין טייערער (יקירי)", אומר לו ראש הישיבה,  
"אינני יודע!"

המחזה חזר על עצמו כמה פעמים. מדי כמה רגעים חוזר השואל על שאלתו, וראש הישיבה משיב בנעם: "אינני יודע... אינני יודע..."

לבסוף אמר ראש הישיבה: "שמע נא, באמת שאינני יודע. אתן לך ברכה, וה' יעזור!" והוא ברך את האיש בחם.

לאחר שיצא האיש מן הבית, פנה לראש הישיבה אחד מתלמידיו המקרבים, ששהה שם, ושאל: "הרי כל היום באים לכאן אנשים, וכל היום נותן ראש הישיבה עצות שונות, בעניינים מסובכים. מדוע נמנע ראש הישיבה מלהשיב, דוקא לשואל הזה?!"

וכך השיב ראש הישיבה: "דע לך, בני, כי לפני כל עצה שאני נותן לאדם, אני חושב ביני לבין עצמי, האם לאחר מאה ועשרים שנה, כאשר אפגש את השואל בעולם האמת, האם לא תהיה לו טענה על העצה שנתתי לו. רק אם אני שלם עם עצמי, אני נותן לו את העצה..."

"ולאדם זה", אמר ראש הישיבה, "לא היתה לי עצה כזו, שהייתי יכול להיות רגוע, ששם, בעולם האמת, לא יהיו לו טענות על העצה שנתתי לו. ולכן, העדפתי שלא לתת לו את העצה!"

ראש הישיבה שב לתלמודו, ועיניו של התלמיד, שהבין מתוך איזו אחריות מיעץ ראש הישיבה לשואלו, מלאו דמעות...

לרכישת הספר 'מון הרב שך'  
בהדברות שופט חייגו: 073-222-12-50

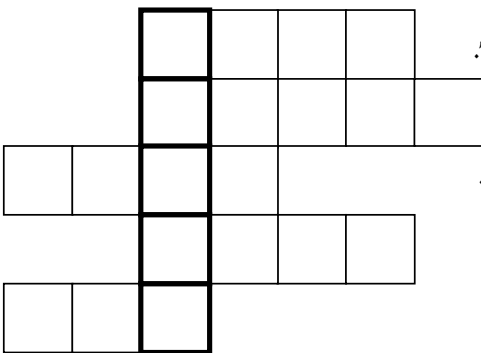
לעתים היה מבקש זמן מה לחשב, לפעמים הוא נזקק, אפילו, לכמה ימים, ורק לאחר מכן היה משיב. באחת הפעמים, נכנס אדם אל ביתו של מרן ראש הישיבה ושטח את שאלתו בענין מסים. הוא בקש כי ראש הישיבה יעץ לו כיצד לנהוג. ראש הישיבה האזין בקשב רב, ואחר כך אחז בידו של השואל ואמר: "אינני יודע!" השואל נבדד מעט, אולם לא היה מוכן להרפות. "בכל זאת..." אמר, "הלא הראש

ראש הישיבה היה ידוע כמי שנהנים ממנו עצה ותושיה. מאות ואלפי אנשים פקדו את ביתו, בשעות הבקר ובשעות הלילה, ובקשו עצה והדרכה בעניינים שונים, ברוחניות ובגשמיות, בפרנסה וברפואה, בחונן ילדים, בשלום בית ובשדוכים.

ראש הישיבה היה מאזין לשאלות בכבד ראש, מהרהר למשך כמה רגעים, ואחר כך משיב ברגע.

## חידה בריבוע

מאת עוזי קייש



הערה: התשובות בכתיב מלא

1. מילה נרדפת בפרשה למילה כאב או מחלה: "והשיב בך את כל- \_\_\_\_\_ מצרים".
2. ביטוי לציפייה ממושכת לישועה הגורמת סבל לאדם: "וכליון- \_\_\_\_\_".
3. מילה בפרשה המתארת ביזה, המיט חרפה. "ארור \_\_\_\_\_ אביו ואמו".
4. המילה בפרשה הזוהה במשמעותה לאבן-גיר: "ושדת אתם \_\_\_\_\_".
5. שם כולל לולדות של בהמות: " \_\_\_\_\_ אלפיך ועשתרות צאנך".

אם פתרתם נכונה את החידון תקבלו בטור המודגש את פירוש רש"י לפסוק: "אל-המקום הזה" שהביא ה' את בני-ישראל לאחר שהוציאו ממצרים. זה בית \_\_\_\_\_.

## מה בפרשה?

### סיכום המאורות

תחלת הפרשה מצגות שתי מצוות הנוהגות רק בארץ: הבאת ראשית פרי האדמה לכהן, ומעשר מן היבול הנתן - בשנים מסוימות ללוויתן לגר ליתום ולאומנה.

עם סיום למוד חקי התורה, מצוה משה את העם, שפאשר יכנס לארץ, יכתבו את הדברים על אבנים גדולות מסידות, ויבנו מהן מזבח לה'. משה מתאר לעם כיצד יתקיים מעמד הברכה והקללה בהר גריזים והר עיבל: מי יעמד בכל צד ומהן הקללות והברכות אותן יאמרו.

הפרשה מסתיימת בסומו של משה את המאורות אשר עברו על העם: עזרת ה' שקבל העם בכל שלב, והמחיבות של העם לשמר את המצוות.

יקרה, הזמיני אחת ממרצות הידברות לערב שכולו תודה והודיה שאת וחברותיך לא תשכחו במהרה **אירי ויקודים ופסולת חלה** התודה מתחילה בחיגוג שלך:

**073-2221290**

# מודה אני

באמתות בידיים שלי!

התודה פותחת שערי שמיים

בריאות תקוה שלום בית  
שפע שמחה משפחה  
זיווג פרנסה ילדים  
חיים חברים אהבה

אבודות תמיד לא מובטח!



ילדותך - מובטח לך שתמחזרי את שגיאותיה של אמך עם ילדייך שלך. רק הסליחה גומלת חסדים עם אימא וגומלת אותך משגיאותיה.

כמה קל להתעלם מן הטוב! עם ישראל הולך ארבעים שנה במדבר הגדול והנורא, עטוף ברחמי המלבישים, המאכילים והמגינים של הקב"ה, והם? "ולא נתן ד' לכם לב לדעת ועיניכם לראות ואוזניים לשמוע עד היום הזה!" (דברים טו, ג). למה? "מלמד, שאין אדם עומד על סוף דעתו של רבו ועל חכמת משנתו עד ארבעים שנה ולפיכך, לא הקפיד עליכם המקום עד היום הזה, אבל מכאן ואילך - יקפיד!" (רש"י). התורה מאירה תובנה מופלאה: להערכה אמיתית של נתינה, נדרשת בגרות ונדרש לב, "לב לדעת", או, כפי שמוסבר בהמשך פרשתנו, "טוב לבב מרוב כל". נכון, אימא לא נתנה הכל, אבל היא נתנה את הרוב: שמתך לא בלתה מעלייך, היא טרחה לקנות נעליים לרגלייך, להתאים עצמה להרגלייך והוליכה אותך במדבר חייה - כשלא תמיד היה לה טוב. היא עשתה מה שהבינה וידעה, בטוב לבב. בחגים את שוב, תמיד, ילדה קטנה שחזרת לאימא והיא, בארץ או ממרום מושבה בשמיים, מביטה בך, גאה תמיד, סולחת תמיד: "שאי סביב עינייך וראי, כולם נקבצו ובהו לך... בנותייך על צד תאמנה... אז תראי ונהרת..."

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

## לסלוח לאימא

כדי לזכות למחילה את נדרשת למהפך מחשבותי אמיתי

בפתיח לקלות שבפרשתנו מופיעה הקללה: "ארור מקלל אביו ואמו" וחז"ל מבארים שהכוונה לכל זילות או קלות ראש שנוהגים באבא או באימא, אפילו במחשבה. "ומפני ציווי ד' ידמה אותם בעיניו כמלך ומלכה, ועיקר מצות כבוד הוא בלב, שיחשוב בלבו שהם גדולים ונכבדי ארץ!" (ספר חרדים). להפתעתי, אני מזהה נטייה משונה אצל בנות דווקא, למחול ולחמול על אבא, היא תפקודו האבהי אשר יהא, בעוד שלאימא - נשים מסוגלות לנטור שנים ארוכות ולייחס לה את כל כישלונותיהן. הרב גינצבורג מגלה כי מזלו של חודש אלול הוא "בתולה" ובתולה בגימטריה "בת" ו"אם". הבתולה מגלמת מצב אנוכי של סגירות בקבלה ובהולדה. בחודש הרחמים, לעומת זאת, אישה נדרשת למהפך חשיבותי: להפוך למקבלת (בת), ולמעניקה ומניקה (אם).

המחילה לא תיתכן מתוך המצב האנוכי המכונה "בתולה". רק כאשר את הופכת בעצמך לאם, תוכלי להפוך באמת בת טובה: איך לא הבנת את כעסה של אימא בערבי שבת וחג והיום, למשמע צעקותייך שלך - את פתאום מבינה! איך לא מחלת לה כשהייתה נפגעת מאבא - והיום, בעודך מנסה למחול לבן זוגך - את מוצאת את עצמך מוחלת גם לה. איך היית קצרת רוח כשהחלה להתבלבל, לשכוח דברים ולבדות חשדות שלא נבראו! כשתגייעי לגיל שבעים, תזכרי, תתגעגיעי ו-תסלחי.

ומה לעשות כשאימא באמת שגתה? כיצד ניתן לתת כובד להתנהלותה האימהית ולא להקל, לקלל? התורה מלמדת, כי כל זמן שאת מתבוססת בפצעי



## סגולות הרימון

אחד כחלק משגרת חיינו מייצר גופנו חומרי פסולת רבים מאוד. הוא עושה זאת תוך כדי בניה ושיקום הגוף בתהליכים מאוד מורכבים. בדרך ההתנהלות שלנו בחיים אף אנו, מוסיפים פסולת רבה. אנחנו ניזונים ממזון לא ראוי המכיל חומרים כימיים, כגון צבעי מאכל, דשנים מלאכותיים, חומרי ריסוס וכדומה. אף המתחים תורמים הרבה רעל לגוף ועוד. יש בגופנו מערכות שונות ואיברים שונים המתמודדים עם הפסולת הרעילה ומוציאים אותה בדרכים מגוונות אל מחוץ לגוף. ואולם, לעתים הפסולת כל כך רבה עד שמערכות סילוק הפסולת מתקשות להתמודד עם האתגר ולסלקה, עד שחלק ממנה נשאר בגוף ולאורך זמן גורם נזקים. בין שאר הנזקים הנוצרים מחומרי הפסולת הוא שקיעת חומרי פסולת - ובעיקר כולסטרול מחומצן - על דפנות כלי הדם, דבר שיכול להביא להצרתם ולאורך זמן אף לסתימתם.

אי לכך, דבר נכון הוא לסייע לגוף להיפטר מהפסולת על ידי תהליכי ניקוי ובכל מקרה באמצעות שילוב של מזונות מנקים תוך כדי שגרת החיים. אחד המזונות היודעים לעשות זאת הוא פרי הרימון.

בשנים האחרונות נחקר הרימון רבות ונתגלו בו סגולות רבות. מהראשונים שפרסם מחקרים על סגולות הרימון הוא פרופ' מיכאל אבירם מבית החולים 'רמב"ם' בחיפה. במחקרו הראה כי הרימון מכיל חומרים נוגדי חמצון הסותרים התפתחות רעלים שיכולים להזיק לגוף. הוא מצא, שבאופן מיוחד מסוגל הרימון לנטרל תהליך חמצוני של הכולסטרול, ובכך למנוע התפתחות של יצירת חומרים שבהדרגה עלולים ליצור טרשת עורקים, שהיא המקור למחלות לב וכלי דם. גם אחרי שכבר קיימת טרשת, יכול הרימון לצמצם את הנזק שנגרם. זאת על ידי כך שהוא יכול לנקות את החומר הטרשתי שהצטבר על דפנות כלי הדם. הרימון מסייע אף באיזון רמות גבוהות של כולסטרול, וכן יש לו השפעה מוכחת על ירידה בלחץ הדם ועל בריאות העור וגמישותו.

באיזה מחלקי הרימון נמצאות סגולותיו הרבות? ובכן, הדבר היפה ברימון הוא, שסגולותיו מצויות בכל חלקיו: בפרי הנאכל או במיץ שנחסט - שזה בוודאי מתאים יותר ברמה הביתית; גם מהגרעינים ניתן להפיק שמן היעיל מאוד בטיפולם, ואפילו נגד מחלת הסרטן; מהקליפות מפיקים את החומרים הפעילים ומשתמשים בהם בטיפולים למצבים כמו שלשולים, תולעים ועוד. וכן משמשות הקליפות לצרכים קוסמטיים. הדבר המעניין הוא שפרי הרימון הראו במחקרים תוצאות מרשימות עוד יותר מאשר הפרי עצמו. לבריאות.

אליהו שכטר הוא אידיאלוג ומטפל טבעי

## עשר עובדות

מאת מעיין כפיר



- מזונות ציצית היא אחת מהמצוות שהזמן גרמן - מצוות אלה תלויות בזמן ולכן חלות על גברים בלבד.
  - בגד שיש לו ארבע כנפות - קצוות רבועות - או יותר, חייבים לקשור לו חוטי ציצית.
  - מלכתחילה אין חובה ללבוש בגד שיחויב בציצית, כמו הציציות של היום שהן למעשה בגד שאנחנו לובשים כדי להיות מחויבים במצווה. אלא שחז"ל פסקו שמי שלא לובש ציצית עלול להיענש על שזלזל במצווה - לו הייתה המצווה יקרה בעיניו כפי ערכה, בוודאי היה טורח לרכוש לו ציצית!
  - לדעת הספרדים (השולחן ערוך) רק בגד מצמר או מפשתן חייב בציצית מדאורייתא. לעומת זאת, דעת הרמ"א היא שכל בגד בעל ארבע כנפות חייב בציצית מדאורייתא, לא משנה ממה הוא עשוי, וכן נוהגים חלק מהשכנים. כדי לצאת ידי חובת כל הדעות יש המקפידים לרכוש ציצית של צמר, שבה המצווה היא מהתורה גם לדעת השולחן ערוך.
  - לבישת ציצית היא סגולה לזכירת דברי תורה, כפי שאומר הפסוק: "וראיתם אותו וזכרתם א כל מצוותי". לכן קושרים גם חמישה קשרים בחוטי הציצית - כנגד חמישה חומשי תורה.
  - ציצית כשרה היא ציצית שנטווחה ונשזרה על ידי יהודים בני דעת לשם מצוות ציצית. גם הטלת הפתילים בציצית והקשירות צריכים להיעשות על ידי ישראל בן דעת ככוונה לשם מצוות ציצית.
- אם אחד משמונת חוטי הציצית נחתך מתחת לקשרים - הציצית כשרה. אם נחתך יותר מאחד - ישאל רב. אם נחתך אפילו חוט אחד מעל הקשרים - הציצית פסולה. ציצית פסולה אסור ללבוש ויש להסיר אותה מיידית.
  - טלית שאולה פטורה מציצית. מי ששואל טלית מאדם אחר צריך לבקש שיקנה לו אותה במתנה (אפשר במתנה על מנת להחזיר) כדי שיוכל לברך על הטלית.
  - קיימות דעות שונות לגבי אופן לבישת הציצית: מעל הבגדים או מתחת להם, והמנהג משתנה מקהילה לקהילה.
  - על גודל ערכה של מצוות ציצית כתב הרמב"ם: "לעולם יהא אדם זהיר במצוות ציצית שהרי הכתוב שקלה ותלה בה כל המצוות כולן שנאמר וראיתם אותו וזכרתם את כל מצוות ה'", ואילו השולחן ערוך כתב: "הזהיר במצוות ציצית, זוכה ורואה פני שכינה".

## מצוות ציצית

**ושמחת בחגך**  
והיית עם הידברות שמח

**שבת סוכות ושמחת תורה**  
במלון כינר קלאסיק גליל

יתקיים י"ט-כ"ב בתשרי 16/10/21

**שבת חוה"מ סוכות**  
עם הרב **יצחק פנגר**  
חג שמחת תורה  
עם הרב **יצחק פנגר** והרב **אליהו עמר**

התפילות ילוו ע"י **אבנר שם טוב**  
במלון תהנו מחדשים מפוארים  
ארוחות גורמה ממיטב מטעמי השף  
בריכה סאונה, ג'קוזי וחדר כושר  
והכל באווירה חמה ומשפחתית  
מספר המקומות מוגבל!

לפרטים:  
הרשמה: **073-2221270**  
www.hidabroot.org

**לקראת ראש השנה**  
**המתנה המושלמת**  
**לאשה**  
היומן השנתי לאשה  
מאת הרבנית **ימימה מזרחי**

**מה בסניף?**

- < דבר תורה מחזק לפרשות השבוע
- < סגולות מיוחדות בחגים
- < עתות-רצון לפתיחת הלב
- < זמני שקיעה בכל יום
- < חיבור מעשי לחגים ומועדים
- < משפטים מחייכים ואוירים עם קריצה וצדק...

**חדש**  
על המדף!

להזמנות חייגו: **073-222-12-50**

**משחזרים את ההצלחה:**  
גם השנה מזמינים 4 המינים רק מהידברות !!

**יריד 4 המינים**

**ארבעת המינים עם חותמת האיכות קונים רק בהידברות!**

ברכישת סט ארבעת המינים מהידברות, תוכלו לרכוש קופסא מהודרת לאתרוג במחיר מוזל !!

סטים לכל העדות ברמות הידור שונות

- הכשרים הכי מהודרים!
- האתרוגים הכי יפים!
- הסטים הכי משובחים!

בחג הסוכות הזה תקבלו את ארבעת המינים לסלון ביתכם והכל עם שליח עד הבית!

ובנוסף מתנה: דיסק DVD על 4 המינים של הרב **זמיר כהן**

להזמנות חייגו: **073-222-12-50** shops.hidabroot.org

אז תיכנסו לעולם של הרצף האחרון, מה זה האטום צדק היום...

**אל תשאל מה ה' עשה עבורך**  
תשאל: **מה אני יכול לעשות בשביל ה'?**

יש לך חברים? יש לך סלון בבית? יש לך קו טלפון?  
**אז צריך לומר צהר לעברי!**

רבני הידברות ישמחו להגיע לביתכם, לחוג בית מחזק ומעשיר (ללא עלות), שבו ירצו בפניכם ובפני מכריכם על יהדות, אמונה, שאלות בהלכה, וכל מה שיעניין אתכם.

הרב עמנואל מזרחי - הרב אליהו עמר - הרב שי עמר - הרב ראובן זכאים - הרב יצחק גבאי - הרב יגאל כהן - הרב מרדכי לוי אברהם סיני **גר הצדק מחיזבאללה ליהדות** - לאור שטרן **בסיפור אישי** - חנן לדרמן **במגוון הרצאות מחזקות באווירה מיוחדת**

ואחד מרבני או מרצני הידברות - בדרך אליכם לחוג בית **073-2221290** **חייגו** **ללא עלות**