

הידברות

ליוני שבת

פרשת וארא | גליון 284 | א' שבט תשע"ז

לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

הלפצת העלון - 073-2221388
www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"נ יהודה בן יקוט | לע"נ מיסה דינה בת מרים
לזרע קודש בר קייסא אסתר בת רזלה | לע"נ מיטל בת חיה רות
לע"נ סונגדה בן טורי **להקדשת העלון חיגיו: 073-2221388**

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	
18:26	17:47	16:33	ירושלים
18:23	17:49	16:49	תל אביב
18:23	17:47	16:40	חיפה
18:27	17:50	16:52	באר שבע

בחסות יקבי ירושלים

מכות מצרים: שיעור באמונה וביטחון

לא לחינם נתכו מכות מצרים בסדר הזה דווקא. יש בכך יסודות אמונה גדולים לכל אדם

ראש ארגון הידברות - הרב זמיר כהן

לאחר השעבוד הארוך, מתחילה שמשן של ישראל לעלות ולזרוח בפרשתנו, בין השאר בהתכת עשר המכות על ראשי המצרים, יחד עם הפלא הגדול שאף אדם מישראל לא נפגע מהן.

בהגדה של פסח מובא: "רבי יהודה היה נותן בהם סימנים: דצ"כ עד"ש באח"ב". ויש להבין מה העניין בסימנים אלו, והרי כל אדם יכול מעצמו לומר את ראשי התיבות של המכות, ומה ראה רבי יהודה לחדש בכך? אולם רבי יהודה ביקש ללמדנו כי המכות באו כשהן בקבוצות מסודרות, ועלו מן הקלה אל הכבדה: "דצ"כ" - הן מכות שבאו מלמטה בארץ. היאור הפך לדם, העפר הפך לכינים, צפרדעים יצאו מהיאור. המשותף לכולן הוא היסודות הארציים.



"עד"ש" - הן מכות שבאו על מי שעל הארץ, מגוון חיות רעות שהטילו אימה וטרפו, דגבר שהיכה את הבהמות ושחין שפצע את בני העם המצרי.

"באח"ב" - אלו הן מכות עליונות: ברד שבו מלמעלה, ארבה שעף באוויר ובו מלמעלה עד שהחשיך את פני הארץ, חושך כאשר האוויר נעשה סמיך וחשוך עד שהיה אפשר למשש את החושך, ככתוב "וימש חושך". ומכת בכורות - בה ניטלו נפשות הבכורים המצרים, נפש המדבר הבאה מלמעלה ועלתה כעת מעלה.

ובמחשבת גדול דעה היה הדבר דווקא בסדר עולה, מלמטה

שאל את הרב

מאת הרב אברהם יוסף, רב העיר חולון

● אדם שאכל בשר והקיא, ואח"כ ניקה היטב את פיו האם ראוי לשתות חלב מיד לאחר מכן?
קיימים שני טעמים להמתנת שש שעות לאחר אכילת מאכלי בשר,

מפני השומן של הבשר שנשאר בחיך, ומפני חוטי הבשר שבין השיניים. ובמצב שאכל ופלט את האוכל - נפטור מברכה אחרונה (ואפילו מברכת המזון), אבל נשאר עם איסור אכילת

חלב עד לאחר שש שעות.

● מה מברכים על לחם מטוגן עם ביצה?

לחם שיש בו כזית (או יותר) שעבר טיגון, נשאר ברכת המוציא (וברכת

3
הרב יצחק פנגר
התרופה היעילה ביותר

4
הסיפור של ולדר
שיגעון של עבודה

7
ימימה מזרחי
זמן הגאולה

המזון), גם אם נשתנה צורתו. אבל לחם שאין בו כזית, גם אם נשארה צורתו עליו, ברכתו מזוונות. וגם אכל כמות גדולה עד כדי שביעה, מברך מעין שלוש ולא ברכת המזון.

השבח הבאה!

סופ"ש יוקרתי
במלון המפואר קראון פלאזה ירושלים ★★★★★

פרשת בא ז' ח' שבט 3-4 לפברואר
* ארוחות גורמה כיד המלך * בריכה
* ספא * חדר כושר * פעילות לילדים

073-222-12-70 הבטיחו מקומכם

הרב זמיר כהן
הרב יצחק בצרי
הרבנית ימימה מזרחי

עונג שבת עם משמח הלבבות פנץ שמעון

העלון טוען בגינה | נא להימנע מקריאת המודעות הפרסומיות בשבת



מדוע כתב הרמב"ם את המורה נבוכים?

הידעת שהרמב"ם, כותב המורה נבוכים, פסק שאין לבצע חקירות באמונה?



זוהר מוסף ושואל: "אם היהדות אינה דורשת לחקור במדע ופילוסופיה, אז מדוע הרמב"ם כתב את הספר מורה נבוכים? תודה"

שלום וברכה זוהר, ותודה על שאלתך. הספר "מורה נבוכים" שכתב הרמב"ם, כשמו כן הוא, נכתב עבור הנבוכים, ונועד להורותם כיצד לצאת ממבוכתם ולשוב אל אמונתה הישירה של היהדות. הרמב"ם כתב את ספרו עבור צעירים בדרור, שנתקלו בדברי כפירה מן הפילוסופיה היוונית על קדמות העולם וההשגחה, וביקש לתקן את דעותיהם. כך שהספר לא נועד לכל קורא. כאשר בנו של החפץ חיים רצה ללמוד בספר מורה נבוכים, משכו אביו מזה והסביר לו שספר זה יכול להועיל רק למי שכבר נכנס לספיקות והסתבך מחקירות באמונה וניזוק מהן. למה הדבר דומה?

ללמוד בו כדי להכיר את יסודות האמונה היהודית. הגם שראוי וכדאי להכיר את יסודות האמונה הפשוטים כדי שיהיו מיושבים גם בשכל, היהדות אינה דורשת חקירות פילוסופיות מיותרות, ואין זה עיקר בדת. אמשיל לך משל למה הדבר דומה. שלושה בניס נולדו לאב אוהב: נמרוד, שאלתיאל, וצדקיהו.

הבן הראשון, נמרוד, נטש את בית אביו, כי הוא שנא את בית הספר, ורצה להיות חופשי ממצוות אביו לרדוף אחרי תאוותיו ברחובות העיר.

הבן השני, שאלתיאל, חש שעליו להכיר את כל הדעות והאפשרויות לפני שיכריע אם לשמוע למצוות אביו, על כן הלך להתעניין ולשמוע מה יש לנמרוד להציע לו. נמרוד הטיח כנגדו: "שאלתיאל

התמים והטיפש, האם אינך מבין שאין לנו אבא? כולנו יתומים מלידה, והאיש שמגדלנו איננו אבא אלא סתם איש זר שאיננו חייבים לו דבר. עזוב את הבית ובוא לגור עמי ברחוב, להיות איש חופשי לעשות כרצונך ותאוות לבך..."

המשך בעמוד 5 <<

לחולה שצריך תרופה למחלתו, אך אם תרופה זו תינתן לאדם בריא - היא רק תזיק לו.

רבים אינם יודעים שכך למעשה הדרך הרמב"ם את כל שומרי התורה והמצוות לדורותם:

"ולא עבודת כוכבים בלבד הוא שאסור להפנות אחריה במחשבה - אלא כל מחשבה שהוא גורם לו לאדם לעקור עיקר מעיקרי התורה - מזהרין אנו שלא להעלותה על לבנו, ולא נסיח דעתנו לכך ונחשוב ונמשך אחר הרהורי הלב, מפני שדעתו של אדם קצרה, ולא כל הדעות יכולין להשיג האמת על בוריו, ואם יימשך כל אדם אחר מחשבות לבו, נמצא מחריב את העולם לפי קוצר דעתו... ועל ענין זה הזהירה תורה ונאמר בה 'ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם'" (הלכות עבודה כוכבים ב, ג).

הרמב"ם כתב לראשונה את המורה נבוכים עבור תלמיד בשם ר' יוסף בן ר' יצחק, אשר עיין בפילוסופיה והתקשה בשאלות עיוניות ונבוך מהן (מורה נבוכים, האגרת אל התלמיד).

למרות שספר מורה נבוכים אינו מיועד לכל אדם, ספרי אמונה אחרים כמו ספר הכוזרי לרבי יהודה הלוי מתאימים לכל אדם, ורבנים רבים המליצו

על סדר היום

מאת הרב שי עמר



ללא חילול שבת: הדרך הנכונה לניקוי ירקות

המעורב בו, אלא משרה אותו במים עם חומר ניקוי כדי להינצל מחשש תולעים (ומדובר בירק מגידול מיוחד למניעת תולעים, כיוון שאם מדובר בירק מגידול רגיל לא מועיל לו שרייה במים כי הוא מרובה בתולעים) באופן כזה מותר לו להשרות את הירק במים עם חומר מיוחד לניקוי מתולעים, היות ואין שם ודאי תולעים, ואין זה לכלוך ככל פסולת ורק משום איסור תולעים הוא מצייף את המים עליהם על כן יש לסמוך על זה להקל.

כאן המקום לעורר באופן כללי שגם ירקות מגידול מיוחד למניעת תולעים, יש כללים מיוחדים ע"ג האריזה בצורה מפורטת איך לנקותם, ולכן יש לכל אחד לפעול לפי ההוראות הכתובות ולא רק להסתפק בזה שקנינו ירק מגידול מיוחד, היות ופעמים שאף בגידול מיוחד יש דברים מסוימים שרק עם ההוראות הכתובות ניתן להגיע לירק נקי מתולעים ללא חשש.

סיכום ההלכה: אין להשרות הירקות במים משום איסור בורר, אולם אם שוטף הירק תחת זרם מים - מותר היות וזה נעשה דרך ניקיון. בירקות מגידול מיוחד למניעת תולעים, רשום ע"ג האריזה הוראות כשרות לשטיפת הירק, כמו השרייה בחומר ניקוי לכמה דקות, כשהוא משרה אותם במים לא בשביל נקות הירק מחול ולכלוך אלא להינצל מאיסור תולעים באופן כזה מותר לו להשרות את הירק במים עם חומר מיוחד לניקוי התולעים.

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

הבוררים להשרות ירקות וקטניות במים, והפסולת צפה אבל לשטוף ירקות תחת זרם של מים - יש להקל, כיון שזה נעשה בדרך של ניקיון ולא דרך של ברירה.

ג. מרן רבנו עובדיה יוסף זיע"א כתב בספרו 'לית חן' (סימן נב. וכן בחזון עובדיה עמוד קצב ורכו) שצריך להקפיד לשטוף את הירקות סמוך ממש לסעודה והוא הנקרא "לאלתר" כיון שיש הסוברים שכל האיסור להשרות ירקות במים בשבת, זה דווקא כן על דעת השתמש לאחר זמן אבל לאלתר (מיד) מותר. ועוד, שהוא רק מדיח הירק ואינו שורה אותו במים.

ד. אם אין בכונתו לנקות את הירק מחול

שלום לכבוד הרב, מהי הדרך הנכונה בשבת לנקות ירקות, כמו חסה, כוסברה וכדומה, ללא חשש הלכתי?

א. מבואר בשו"ע (סימן שיט סעיף ח ובמשנה ברורה שם) שאסור להציף מים בשבת על ירקות וצמחים שמיועדים למאכל בהמה כדי להסיר את הפסולת, וכן אין לשפשף אותם ביד להסיר את הפסולת, היות וזה דומה למלאכת בורר, והוא הדין בשאר ירקות שהם מאכל אדם שאסור לשרותם במים כדי להציף את הפסולת.

ב. אמנם כתבו האחרונים (שו"ת אגרות משה סי' קכה, ושלחן שלמה סימן שיט), שאיסור שריית ירקות במים הוא רק כששורה אותם במים שכן דרך

לפני שמפרקים את החבילה...

תנו לנו לנסות להציל את הדבר היקר ביותר בחייכם!

מחלקת שלום בית בהידברות 073-2221310





תופעת אפקט הפלסבו פרצה לכותרות בשנת 1955, עם פרסום מאמרו של ד"ר ביצ'ר, "הפלסבו העוצמתי". מאמר זה נחשב אבן דרך בנושא, ונסקרים בו חמישה עשר מחקרים קליניים, שבהם נעשה שימוש בתרופת דמה וניכר שיפור רפואי. מאז ועד היום נערכו מאות מחקרים העוסקים בתופעה. ד"ר פבריצו בנדיטי מראה בספרו "אפקט הפלסבו", שלא זו בלבד שלתרופות דמה יש השפעה על מוח האדם, אלא שגם עצם הציפייה להטבה במצב גורמת לשינויים הניתנים למדידה במוח. שינויים אלו מובילים לשרשרת של תהליכים ביולוגיים, וכתוצאה מכך ירגיש המטופל תחושת הקלה בכאב. במחקרים קליניים, אשר בדקו תרופות חדשות נגד דיכאון – וכמקובל, נכללה בהם קבוצת ביקורת, שקיבלה תרופת דמה לא פעילה – נמצא שוב ושוב, שכארבעים אחוזים מהפציניים קיבלו פלסבו, מרגישים טוב יותר!

ד"ר אנדרו לאוכטר, מאוניברסיטת UCLA, אף הראה שאצל אותם חולים מקבוצת הפלסבו, שמצבם השתפר, נמצא שינוי בפעילות באזור מסוים במוח, שבו רואים שינוי בעקבות

שכינה ביניהם

מאת הרב אבנר קוואס



במאמר הקודם למדנו שתווי הפנים של האשה שונים ועדיניים מתווי הפנים של האיש. זה מעיד על עדינותה ועל היותה רגשנית יותר. יסוד הרגש אצלה פועל הרבה יותר חזק מאשר אצל האיש, וקבלת החלטות שלה עוברת בעיקר דרך קו הרגש.

לעומתה, לאיש פנים מוצקות יותר, מחוספסות וכו', וזה מעיד על אופיו הקר והשכלי. וכן קבלת החלטות של האיש עוברת בעיקר דרך קו השכל. במה הרגש משלים את השכל? ברוב המקרים, האשה – בניגוד לבעל – לא מתייאשת מפרטים קטנים. מכח שליטת הרגש אצל האשה היא ניחנה בסבלנות אין סופית לעסוק בפרטים קטנים, ובפעולות מוטוריות זעירות ועדינות. היא מסוגלת לחזור על אותם פרטים אלפי פעמים מבלי להתייאש. ואדבר, יש לה בזה ענין וסיפוק. לעומת זאת לאיש קשה מאד לבצע את אותן

התודעה: התרופה היעילה ביותר

בשבוע שעבר הזכרנו את תופעת 'אפקט הפלסבו'. כעת נרחיב מעט על התופעה, ונראה עד כמה הטביע הקב"ה בגוף האדם את היכולת לרפא את עצמו

וביצוע בדיקות מעבדה חסרות כל ערך טיפולי, כמו א.ק.ג., בדיקה גופנית ובדיקות דם – תרם גם כן להחלמה מהירה יותר.

במרץ 2008 פורסם בעיתון הרפואי Journal of the American Medical Association מאמר של חוקרים מאוניברסיטת דיוק, המראה שגוללת פלסבו יקרה עובדת טוב יותר מגוללה זולה. 82 משתתפי המחקר קיבלו תרופה, שהוצגה כתרופה חדשה נגד כאב. לאחר מכן, נמדדה תגובת הכאב שלהם לזרם חשמלי קל בפרק היד. מחצית מהמשתתפים קיבלו מסמך פרסומי, שבו נאמר כי משך הכאבים החדש עולה 2.50 דולר למנה, ואילו במסמך של המחצית השנייה נאמר שמחיר מנה הוא 10 סנט בלבד. המחקר מצא, שבין מקבלי 'הפלסבו היקר' – 85% חוו הקלה בכאב, ואילו בין מקבלי 'הפלסבו הזול' רק 61% דיווחו על הקלה. גם מאפיינים חיצוניים של התרופה, שוליים לחלוטין, עשויים להשפיע במידה רבה על ציפיות המטופל מהטיפול, וכתוצאה מכך על תהליך הריפוי. גורם השפעה אחד, מפתיע למדי, הוא... צבע הכדורים. נמצא, כי טבליות צבעוניות נתפסות כיעילות יותר מטבליות לבנות, וממילא הן משפיעות יותר!

לרכישת ספרי הרב פנגר חייגו להיברות שופס:
073-222-12-50

טיפול תרופתי פעיל. ככל שאדם מתבגר יותר, גדלים סיכוייו לחלות בדלקות פרקים הפוגעות בברכיים. הטיפול המקובל בבעיה זו הוא ניתוח, שבמהלכו מגרד המנתח את הסחוס המנוון, ומזרים פנימה נוזלים, כדי לשטוף החוצה את חומרי הדלקת, שהצטברו בברך. בכל שנה נערכים בארה"ב כ-650,000 ניתוחים כאלו. ביולי 2002 פורסם בעיתון הרפואי החשוב New England Journal of Medicine מאמר, המסקר השפעה של ניתוח פלסבו על חולים עם בעיות ברכיים. חוקרים במכללת ביילור ביסטון עקבו אחר חולים, שהוכנסו לחדר ניתוח לניתוח דמה. הברכיים של החולים חוטאו, בוצעו בהם חתכים זעירים, והמנתח ביקש מכשירים והתני תמיכות, אבל במציאות לא בוצעה שום פעולה פולשנית בברך. לאחר הניתוח עברו חולי ניתוח-הדמה הליך שיקומי כשאר המנותחים, ונערכו אחריהם מעקב במשך שנתיים. למרבה ההפתעה, השיפור בקרב המנותחים בנייתוח האמיתי ובניתוח הדמה היה זהה! כגודל הציפייה כן גודל האפקט. מידת ההשפעה של הפלסבו תלויה במשמעות שמייחס לכך המטופל. זריקה היא בעלת השפעה חזקה יותר מכדור, כדור גדול הינו בעל השפעה רבה יותר מכדור קטן, וכן הלאה. מסתבר, כי מתן 'תרופה' דרך הוריד משפיע יותר מלקחתה דרך הפה,

"עֵזְרָא פְּנִינָה": הניגוד הוא העזרה

הרבה מבעיות הזוגיות היו נפתרות לו למדו אנשים את העיקרון החשוב: איש ואשה מביטים על אותה מציאות, וכל אחד רואה אותה אחרת לחלוטין

"מי ישטוף את הבית לכבוד שבת?". היא ענתה לו: "נו... מי באמת?". הבעל הבין את הרמז העבה, הוא מילא את הדלי עד לחצי, כי אין מים בכנרת. הוסיף חומר רצפה עם טפטפת של טיפות אחזניים, כי חבל על החומר. טבל את הסחבה פעם אחת, הניח אותה על המגב והלך במעברים... ובאמת, תוך חמש דקות הוא סיים לעבור על כל הבית. הוא ניגש לחדרה של אשתו, ומנפנף בגאוה במגב. "רגע, שטפת גם מתחת לספה?", היא שואלת. והוא ענה: "תפסיקי, ראית מישהו שמסתכל לנו מתחת לספה?"

אז מה ההבדל ביניהם? האיש רוצה שיראה נקי, לעומת זאת האשה רוצה שבאמת יהיה נקי. שתי גישות, שני עולמות.

לעומת האשה, האיש מתייחס מהר מפרטים קטנים. לכן גברת יקרה, אל תכעסי על בעלך אם הוא לא מגיע אליהם. זאת ועוד: לאיש קשה להבחין בפרטים קטנים כגון סיכה חדשה בדש הבגד או החלפת תכשיטים.

איש ואשה מביטים על אותה תמונה, וכל אחד רואה אותה אחרת לחלוטין. האיש מביט על הכל באופן סכמתי, והיא באופן יותר פרטני. הוא אשר אמרנו, הוא עסוק יותר במעטפות, בַּגְדוֹל, והיא עסוקה יותר בדברים הקטנים.

פעולות ולחזור על אותם פרטים קטנים עוד ועוד... זה למעלה מסבלנותו.

רוצים דוגמה? בבקשה: אשה מסוגלת לרקום גוֹבְּלָן (ציור רקום ענק) במשך חורף שלם תוך כדי שיחות טלפון והתעסקויות נוספות. מאידך, תנו לגבר לרקום גוֹבְּלָן... טוב, הבנתם. זה לא מתאים לו.

אם נסכם נוכל לומר שהאיש עסוק יותר במאקרו – בגדול, והאשה עסוקה יותר במיקרו. כך, למשל, לאחר שטיפת הבית, לעולם לא תשאיר האשה את הכסאות על השולחן. היא תחכה 10 דקות עד שהרצפה תתייבש. לאחר שהרצפה התייבשה, היא ניגשת לסידור הכסאות סביב השולחן בסבלנות אין קץ. היא מורידה את הכסאות אחד אחד, מצמידה את המשענות שלהם לשולחן, פורסת מפה, ומעליה שעונית ומעל הכל ניליונית. מעל זה היא שמה מפיון ואגרלטון ותוקעת בו שלושה פרחים... אח"כ היא הולכת לשני כוונים מנוגדים בחדר, לראות שהכל מכוון למקום. והאיש? האם ראיתם גבר ממתין שהרצפה תתייבש?

דוגמה נוספת: יולדת חזרה מבית החולים ביום שישי בשעה 2 בצהרים ונכנסה לחדר השינה כדי לנוח ולהתאושש. בעלה נכנס לחדר ושאל אותה:

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

חייגו עכשיו: 073-222-1388

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

אוהבים את
'הידברות'
עונג שבת?



שיגעון של עבודה

להיכנס לבית משוגעים זה סיפור קל, אתה צריך רק להשתגע... אבל לצאת ממנו... זה סיפור אחר לגמרי. אם תטען שאתה נורמאלי עלולים לאשפז אותך במחלקה סגורה יותר ואם תסכים שאתה משוגע... ישאירו אותך שם לאורך ימים... מספר הסיפור נכנס לבית משוגעים עם סיפור שמאיפה שלא תסתכל עליו הוא משוגע לגמרי... איך יוצאים מזה?



בכלכלה.

הייתה זו

עבודה שהשקעתי

בה חודשים שלמים. באותם

ימים לא היה מחשב. היינו רושמים בכתב יד ומוסרים למשרד של כתבניות בתשלום, שהיו מדפיסות במכונת כתיבה.

מובן שניתן לשחזר את הכתב רק על ידי צילום, שהיה אז באיכות נוראה ביותר שניתן, על נייר כימי שדהה לאחר זמן. בקיצור, החיים לא היו קלים אז. המזל הוא, שלא ידענו על כך.

אני פוגש את אברהם, ובידו מתקן משונה. אני שואל אותו: "אברהם, מה זה?"

הוא אומר לי: "עיצבתי מפח כלי למטרייה".

באותם ימים התייחסו למטרייה כלרכוש משמעותי, כמו אופניים למשל, לא כמו היום, שמטרייה נמכרת בעשרה שקלים, וברגע שהמטרייה נעלמת מהעין קונים עוד שתיים. באותם ימים מטרייה הייתה חפץ שמחזיק שנים, וכאשר המוט היה נפרד מהבד היו תופרים אותו בחוזה, והיו גם מתקני מטריות מקצועיים.

מתוך כבוד למטרייה, היו כל מיני כלים להחזקתה, לא כמו היום, שמדובר ביד תואם למטרייה. אז היו כלים קשיחים, מפלסטיק או מעץ. היית מכניס לתוכם את המטרייה ומהלך כאילו מדובר במקל של רחנים.

ובכן, אברהם עיצב כלי כזה מפח וצבע אותו יפה. אני די התרשמתי.

לפתע החל לרדת גשם. נזכרתי בצרור הדפים היקר שבידי - עבודת הגמר בכלכלה - ונלחצתי מאוד. הסתכלתי לכאן ולכאן, היינו במגרש ריק ששימש תחנה סופית לאוטובוסים. הייתי ללא מעיל, והחולצה שתחתיה הנכסתי את הדפים כבר הייתה רטובה. הבית הראשון שהייתי יכול לרוץ אליו היה במרחק 200 מטר, והגשם כבר התחיל להרטיב את העבודה.

אברהם ראה את מצוקתי והציע לי להכניס את העבודה לבית המטרייה מפח. הוא שלף את המטרייה, הכניס את הדפים המגולגלים וסתם את הפתח בידו. לאחר מכן פתח את המטרייה, נתן לי להחזיק והמתנו יחד לאוטובוס.

כשזה הגיע, התיישבנו בתוכו והתחלנו לדבר. אחרי שלוש תחנות אברהם ירד, ואני נשארת

ני הסיפור

שלי הוא מפחיד ומצחיק, תלוי איך אתה מסתכל עליו.

אני כבר לא צעיר. יצאתי לפנסיה לפני שנים אחדות, אך הסיפור הזה מלווה אותי מאז היותי בשנות השלושים לחיי. אני מספר אותו במשפחתי הגדולה, ועד היום הוא משעשע, אך גם מרתיע אותי.

עד לפרישתי הייתי כלכלן ויועץ מס. מטבע הדברים, השתלמתי ולמדתי כלכלה במוסדות נחשבים.

הקמתי משפחה, והיו לנו חברים מימי הנעורים וכאלה שפגשנו לאחר הנישואין.

אחד החברים היה אברהם, בחור מעניין וקצת תימהוני שעסק בפחחות. הוא היה מייצר מרזבים, גגות וכל מה שקשור לפח ולמוצרים. אברהם, לא עלינו, היה חולה בנפשו ומפעם לפעם היה מתאשפז במוסד לחולי נפש, אחר כך משתחרר וחוזר למשפחתו.

אם תשאלו איך הוא הגיע לחברה שלנו, היום אולי לא יבינו זאת, אבל בעבר הייתה סובלנות לאנשים שונים, ואברהם היה בחור די מעניין כשלא התפרצה אצלו המחלה, ובמחשבה שנייה, הוא היה מעניין גם כאשר זו הייתה מתפרצת.

בימינו אין הרבה נשים שהיו ממשוכות לחיות עם אדם כזה, אך אז אנשים התחתנו לכל החיים והתכוונו לזה. אשתו של אברהם לא חשבה אפילו לרע לעזוב אותו, וגם אנחנו לא.

מלבד עיסוקו כפחח, אברהם נהג לעסוק באומנות הפח. הוא ייצר כל מיני דמויות קטנות וגדולות מפח, וילדינו אהבו לשחק אתן. בניגת ביתו הציב מעין גן יצירות אמנות מפח ומברזל, שרבים היו אוהבים להתבונן בהן. היום, כשאני רואה את כל הדברים המוזרים שקוראים להם "אמנות", אני חושב שהוא היה יכול להיות אמן גדול, ובמחשבה שנייה הוא באמת היה אמן גדול, אך הוא הגדיר עצמו פחח ולא חשב על הכיוון הזה.

באחד הימים נפגשנו במקרה ברחוב. הגעתי למשרד שבו הדפיסו את עבודת הגמר שלי לתואר שני

באוטובוס שלוש תחנות נוספות. ברגע שעברנו תחנה, חשתי שאני מחזיק את המטרייה של אברהם ביד. היינו שקועים כל כך בשיחה, ששכחנו מהמטרייה ומהעבודה. המטרייה שלו נשארה אצלי, והוא ירד עם בית המטרייה מפח ובתוכה העבודה שלי. ירדתי מהאוטובוס וחיכיתי לערב.

מדוע חיכיתי לערב? משום שאז לא היו טלפונים ניידים וגם לא טלפונים בבתי. היה טלפון אחד בדואר ועוד שניים בבית תושבים אמידים בשכונה. אמנם יכולתי לקחת אסימון ולטלפן מטלפון ציבורי, אבל למי הייתי מטלפן? לסלולארי שעוד לא היה אז? לטלפון שלא היה לאברהם בבית או בנפחיה?

אני מאריך בתיאור הדברים כדי שיהיה מושג איך חיו אז. אם ילד נסע לירושלים, ידעת שבוע או שבועיים לא תדבר אתו, ואם בן אדם הלך לעבודה, היית מחכה עד הערב להשיג אותו בבית או היית שולח מכתב. דרך אגב, ככה היו מתנהלים שידוכים. היו שולחים מכתב עם ההצעה, ומי שהציע לו היה שולח מכתבים לברר, אחר כך מחזיר תשובה במכתב, ותתפלא, אנשים התחתנו עוד יותר מהר מהיום, למרות הטלפונים הסלולאריים שמאפשרים תשובה מיידית ובירורים בתוך שעה אצל חמישה אנשים.

בערב אני הולך לביתו של אברהם. אשתו נמצאת לבד ואומרת שהוא נתקף בהתקף נפשי ואושפז בבית משוגעים. כך קראו אז לבית חולים לחולי נפש. אני אומר לה: "אני חייב ללכת לשם".

"למה?"

"עבודת הגמר שלי בכלכלה נמצאת בכלי המטרייה שלי".

היא מסתכלת עליי לבדוק אם אני מרגיש טוב, ואני מתחיל לספר לה איך העבודה בכלכלה נכנסה לכלי המטרייה שלו. אותי זה מצחיק. אותה בכלל לא. היא מתבוננת בי בחשדנות, מפני שהיא מכירה מ ק ר ו ב בני אדם נחמדים שמתחילים לספר סיפורים לא כל כך הגיוניים.

למחרת בבוקר אני הולך לבית המשוגעים. השומר בכניסה שואל אותי לאן אני צריך להגיע, ואני אומר לו שלמחלקה ב'. הוא מתחיל לצייר לי בידים איך ללכת: "ישר, ישר, ישר, עצור!!! מה אתה רץ? קח צעד אחורה, כעת ימינה". הוא מצויר בידיו הגה ומסובב אותו לימין... "אחרי חמישה מטרים יש מדרגות: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, עד 12, אתה מסתובב, עוקב אחריי, הולך ישר ומסתובב לקומה הבאה..."

עד היום איני יודע אם היה זה חולה נפש שהתחפש לשומר, או שהיה חוק שגם השומרים צריכים להיות חולי נפש, או שאולי הוא למד מדריכים.

אני עולה למעלה ושואל אנשים איפה מחלקה ב'. הם מפנים אותי למחלקה. אני מגיע, נוקש על דלת המחלקה והדלת נסגרת מאחוריי.

אני שואל: "איפה אברהם?"

הם עונים לי: "למה אתה צריך את אברהם?"

אני מבין שלא כל כך נכון לשתף אותם בעבודה שלי ובמטרייה שלו. אני מחליט לצאת מהמחלקה כדי לדבר עם מישהו מהתנהלה, ואז אני רואה שאין

הרב עמואל מזרחי · הרב אליהו עמר · הרב שי עמר · הרב ראובן זכאים
הרב יצחק גבאי · הרב יגאל כהן · הרב מרדכי לוי · הרב שמואל אלום · הרב מרדכי חזיה

חוגי בית עם מיטב המרצים

אצלכם בבית או בקהילה!
אברהם בן אלוף: זוגיות | חינוך ילדים | תורה ומדע | אסטרוולוגיה | קבלה | שם האדם ועוד...

להזמנת מרצה / רב חייגו:
073-2221-290
מצאתם לערבי חיזוק, ראש חודש, ערבי חג ועוד...

ליאור שטרן

אוסון לחימה
'קונג פו'

אברהם סיני

גר צדק
קצין חיובאללה מלבטון

יהודה פריץ

הכומר שהתגייר

חנן לדרסון

שחקן טלוויזיה
לשעבר

מדוע כתב הרמב"ם את המורה נבוכים?

אך שאלתיאל הוא בן ישר, ומבין מיד שאין באמתחתו של נמרוד כל הוכחות לדבריו, כי אם רק תיאוריות והשערות בלבד. הוא מתווכח עם נמרוד ויכוחים ארוכים כדי להוכיח לו בטענות מחוכמות ובדיקות דני"א שאכן יש להם אבא, אך נמרוד נשאר בשלו וממשיך להתפלפל בתירוצים. לבסוף שאלתיאל חוזר לבית אביו ואומר לו: "אבא, לאחר ויכוחים רבים וקשים עם נמרוד בחרתי להאמין שאתה אכן קיים! והבט באילו הוכחות מחוכמות הוכחתי את קיומך". האב האוהב מקבל את שאלתיאל בשמחה, אך כמובן דורש ממנו לשוב לבית הספר, לקיים את מצוותו למען ייטב לו.

הבן השלישי, צדקיהו, לא שעה מעולם אחרי דברי נמרוד ולא אחרי חקירותיו של שאלתיאל. צדקיהו נשאר בתוך הבית מלידתו, לא הטיל ספק באהבתו של אבא, שמע לכל מצוות אביו, והתחנך בבית הספר כדי להיות אדם טוב ומוכשר הראוי לאהבתו.

יש מאיתנו אשר נוהגים כשאלתיאל, וחושבים שהחקירות הן עיקר בדת, בעוד העיקר האמיתי נמצא רק לאחר קבלת האמונה התמימה: "ועתה ישראל מה ה' אלוהיך שואל מעמך, כי אם ליראה את ה' אלוהיך, ללכת בכל דרכיו, ולאבה אותו ולעבוד את ה' אלוהיך בכל לבבך ובכל נפשך" (דברים, י, יב). וכך דרשו הנביאים: "אגיד לך אדם מה טוב ומה ה' דורש ממך, כי אם עשות משפט, ואהבת חסד והצדק עם אלוהיך" (מicha ו, ח).

בן תורה ימשיך לעסוק בתורה, שהיא העיקר והתכלית של חיינו בעולם הזה. ורק מי שיש לו ספיקות יעסוק בלימוד ספרי אמונה עד שיגלה את אמת התורה - ואז ישוב לעסק התורה, שהיא העיקר והתכלית של חיינו בעולם הזה.

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

בשבילי את המטרייה".

אמרתי לו: "היא מונחת בביתי ומחכה שתבריא". הוא ניגש אל הארונית שלו, מוציא משם צרור דפים ואומר לי: "אתה יודע מה, דוד, הכנתי לך הפתעה".

זה כבר בישר לי רעות. "איזו הפתעה?" אני שואל. "קראתי היטב את העבודה, והיו לי הערות לגבי כל התזה שלך. רשמתי שם הרבה הערות, כמובן בצדדים, כדי לא לפגוע בטקסט שלך. סימנתי נקודה על כל משפט שהיו עליו הערות, ואתה כבר תדע מה לעשות".

חשתי שראשי מסתחרר. ידעתי היטב שפירוש הדבר הוא להגיש את כתב היד מחדש לכתבניות ולהזהיר אותן שלא להתייחס בשום אופן לקשקושים. בקיצור, כל ההרפתקה הזו הייתה מיותרת לחלוטין, שלא לדבר על הסכנה הנוראה שבאשפוז כפוי. עדיף היה שהעבודה תירטב ואבקש הקלדה חוזרת.

אני מסתכל על ארנון המנהל, הוא מסתכל עליי, ואני אומר לאברהם: "ממש תודה על ששמרת לי את כתב היד, ואני מודה לך מאד על ההערות, אני בטוח שהן יעזרו לי מאד".

חזרתי הביתה, סחוט ומותש פיזית ונפשית. ספרתי לרעייתי מה עבר עליי, והיא לא הפסיקה לצחוק, כנראה לא הבינה את רגעי הפחד שעברו עליי.

הלכתי לישון בידיעה שלמחרת שוב אלך עם כתב היד להקלדה חוזרת (איני חושב שקראו לזה הקלדה, אלא הדפסה).

באישון לילה אשתי מעירה אותי: "תשמע, אברהם הזה הוא גאון. תראה את ההערות שלו".

אני חושב שהיא צוחקת, אך אז אני נוטל את החומר המדפס, קורא את ההערות ומגלה שהאיש כתב דברים נכונים, חכמים, אפילו נועזים. הוא תיקן טעויות מביכות וחידיש חידושים שנתנו צבע ועניין לעבודת הגמר. בדקתי את הדברים וגיליתי שהוא לא טעה במאומה.

למחרת הלכתי למשרד הכתבניות, ביקשתי מהן להדפיס מחדש ולקבל את ההערות המצוינות בצדדים. הגשתי את העבודה, ולאחר מספר שבועות התבשרתי כי קיבלתי את הציון הגבוה ביותר. כשהמרצה מסר לי את התוצאות הוא אומר: "תשמע, ראיתי עבודות רבות, אבל פה ראיתי השקעה ויצירתיות. ממש שיעגון של עבודה". ומי כמוני ידע עד כמה הוא צדק.

לאחר חודש יצא אברהם מבית החולים הפסיכיאטרי. עשינו לו כבוד רב עם העבודה והצעתי לו לממש את הידע הנרחב שלו, אך הוא אמר שעבודת הפחחות מושכת אותו ולא טורים חשבוניים.

אברהם כבר אינו בין החיים, אבל הותר משפחה יפה ונורמלית, והילדים שלו - לא תאמינו - כולם כלכליים ובנקאים מהשורה הראשונה.

אני פרשתי מהמקצוע לפני שנים, ומרגיש שהגיע הזמן שהסיפור הזה המצחיק והמפחיד שמלווה אותי מצעירותי, יראה אור.

כל ספריו של הסופר הרב חיים ולדר בהידברות שופו - 073-222-12-50

ידית מבפנים.

אני לכוד בתוך מחלקה סגורה בבית משוגעים. זה מלחיץ אותי, ובצדק.

החולים מקיפים אותי מכל עבר ושואלים מה אני מחפש. אני מתחיל להסביר להם שעבודת הגמר שלי בכללה נמצאת במטרייה של אברהם, והם שואלים: "במטרייה?"

אני אומר: "לא במטרייה, במתקן הפח של המטרייה", ורק אז מבין כמה זה נשמע לא הגיוני.

הם מצדם מציעים לי פתרונות אחדים, מתנדבים לכתוב בשבילי מחדש את העבודה, אחרים שואלים למה זרקתי אותה לפח, ואחד מהם אומר לי בשקט: "אמנם יש לי בעיות, אבל אני לא משוגע, עם סיפור כמו שלך אתה הולך ישר למחלקה ה'. עזוב, תישאר כאן, אל תספר סיפורים".

ואז אני רואה אחות מתקרבת, וזה משמח אותי. סוף-סוף משהו נורמלי. אני ניגש אליה ואומר: "אני צריך את אברהם, תוכלי להראות לי היכן הוא?"

היא שואלת: "לשם מה אתה צריך את אברהם?"

ואני אומר: "עבודת הגמר שלי בכללה בתוך המטרייה שלו". הייתי לחוץ ונרגש מכל הסיטואציה. היא מסתכלת עליי ואומרת: "תירגע, אדוני, מאיזו מחלקה הגעתי?"

"גברת, אני לא משום מחלקה", אני מסביר, "באתי לחפש את העבודה..."

היא מסמנת לאח להתקרב אליי. ברנש בריון מתקרב, ואני אומר לה: "גברת, את חייבת לשמוע אותי. אני יודע שזה לא נשמע הגיוני, אבל עבודת הגמר שלי באמת נמצאת במטרייה של אברהם".

האח אומר לי: "תירגע, תירגע, קיבלת זריקה היום?"

אני מתחיל לזעוק: "זו טעות איומה. אני בן אדם רגיל, נכנסתי לכאן בשביל עבודת הגמר במטרייה של אברהם". קולות הצחוק מסביב הבהירו לי שאני צריך להפסיק לדבר. כל דיבור מזיק.

הם מובילים אותי מחוץ למחלקה, ושם אני מבחין בחבר מהלימודים. אני אומר לו: "ארנון, אתה מוכרח לעזור לי, אני בצרה".

הוא מזהה אותי. "מה קורה, דוד? איך הגעת לכאן?"

מסתבר שארנון הוא אחד ממנהלי המוסד. אני מחליט להשתמש בעצת האחות ולהירגע, ומתחיל לספר את הסיפור בצורה הגיונית.

אני אומר לו: "תעשה לי טובה, שב אתי חמש דקות ותקשיב לכל מה שיש לי לומר".

אני מוציא את הארנק, מראה לו פנקס צ'יקים, כסף ותמונות שלי ושל משפחתי. "זה בשביל שתבין שאיני מאושפז כאן, אלא באתי לביקור ונקלעתי לתסבוכת". אני מבקש ממנו לבדוק אם משהו בשמי רשום אצלם. הוא שולח את האחיות לבדוק, ובינתיים אני מספר לו ברוגע את סיפורי ההזוי.

האחות מגיעה ואומרת שאכן איני רשום במוסד, והיא גם יודעת היכן אברהם מאושפז. הוא במחלקה ג.

אני נכנס למחלקה, מלווה בארנון, שרצה לשמור עליי וגם לבדוק אם הסיפור שלי נכון. אנחנו נכנסים לחדר של אברהם. הוא אומר לי: "שכחת אצלי את העבודה, שמרתי עליה היטב. אני מקווה ששמרת

www.7brachot.co.il

אולי החצי השני שלך נמצא כאן?

25,000 כרטיסים ממתנים לך במאגר. והכל בחינם!

שבע ברכות

אתר היכרות איכותי וממוקד

יקירה, הזמיני אחת ממרצות הידברות לערב שכולו תודה והודיה שאת וחברותיך לא תשכחו במהרה

שירה וריקודים - הפרשת חלה

התודה מתחילה בחיגוג שלך:

073-2221290

מודה אני

באמתות בידיים שלי!

התודה פותחת שערי שמ"ם

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

לברכות תמיד אין אף עשיר



מדוע נתקע נשקו של הצלף?

רבני הרבע לא היו צריכים להרים את ראשם כדי לדעת, שצלף ירדני, המצב על צריח גבוה, הוא המנסה להרגם...

כאשר לפתע פתאם נשמעו באזניהם צוחות: "אללה אכבר! אללה אכבר!", תוך כדי שריקות של יריות שכונו לעברם.

רבני הרבע לא היו צריכים להרים את ראשם כדי לדעת, שצלף ירדני, המצב על צריח גבוה, הוא המנסה להרגם...

הצלף המנסה פונו את נשקו לעבר הרבנים, וכמעט שלא החטיא. שני כדורים חלפו בסמוך ממש לראשו של רבי בן ציון חזן, כאשר אחד הכדורים שרט את פניו...

רבי בן ציון לא אבד את עשתונותו. הוא זכר היטב את הבטחתו של רבו, ה'בן איש חי', כי בעלותו לארץ ישראל לא יאנה לו כל רע, והחל זועק: "חכם יוסף חיים, וואן אינא? ווינאכ?! כלומר, "חכם יוסף חיים, היכן אתה? איכה?!"

והנה, באותו הרגע, חדלו היריות...

דקות אחדות לאחר מכן, הגיעו הרבנים אל מפקדת הלגיון, ומסרו את מכתב הכניעה, והנה הגיע למקום הצלף הירדני, ובפנותו אל הרב חזן שאל: "מה צעקת באותו הרגע? והלא בדיוק אז התכונתי לירות כדור במצחה, ולפתע נתקע הנשק ולא יכלתי לירות עוד..."

"אכן", זלגו עיניו של רבי בן ציון חזן דמעות, "הבטחת רבי, ה'בן איש חי', היא שעמדה לי! הבטחתו כי לא יאנה לי כל רע, היא שהצילה את חיי..."

לרכישת הספר 'הבן איש חי' לילדים בהדברות שופס חייגו: 073-222-12-50

היו אלו ימי מלחמת הקוממיות, כאשר הערבים נלחמו ביהודים בכל רחבי הארץ. גם בירושלים נטשה מלחמה עזה, כאשר חילי הלגיון הירדני צרים על העיר העתיקה, וממטירים עליה אש וגפרית. הנצורים ברבע היהודי נלחמו על נפשם, וגם הסבו אבדות כבדות לירדנים. אולם לבסוף, כאשר נטתה הכף לרעתם, לא עמדה בפניהם ברחה. הם ידעו כי אם לא יכנעו,

יהרגו כלם, עד האחרון שבהם. החל משא ומתן בין מפקדי הלגיון לבין רבני הרבע על כניעת יהודי הרבע, ולבסוף סכסם, כי רבני הרבע, רבי ישראל זאב מיוצברג ורבי בן ציון חזן, תלמידו של ה'בן איש חי', שעלה לארץ בהוראתו, ימסרו את מכתב הכניעה של מפקדי הרבע לידי מפקדי הלגיון. ואכן, בשעה היעודה, נטלו רבני הרבע את מכתבם של מפקדי הצבא, ויצאו אל מחוץ לחומות,



מה בפרשה?

מכות מצרים

בפרשה שלנו הקדוש ברוך הוא מתגלה למשה רבנו, ומבטיח לו להוציא את בני ישראל ממצרים. משה מדבר עם העם, אך בני ישראל עיפים מהעבודה הקשה, ואינם מקשיבים לו. גם משה חושש שלא יצליח בשליחותו, וה' מחזק אותו ונותן לו כמה אותות: המטה שלו יהפך לנחש, וידו תהפך למצרעת. משה בן 80 ואהרן בן 83 כשהם באים לפני פרעה והחרטומים. הם משתמשים באותות שנתן להם ה' - המטה שלהם הופך לנחש, ובולע את מטות החרטומים שהפכו גם הם לנחשים. פרעה עומד בסרובו לשלח את בני ישראל, ואז באות על מצרים עשר המכות. בפרשת וארא מזכרות שבע מתוכן: דם, צפרדע, פגים, ערוב (בעלי חיים מזיקים), דבר, שחין (מחלת עור) וברד. אחרי כל מכה ומכה חוזר בו פרעה, וממאן לשחרר את בני ישראל, אך אל דאגה, נחכה לשבוע הבא ונקרא בפרשה על דבר גדול שגורם לפרעה לשחרר את בני ישראל...

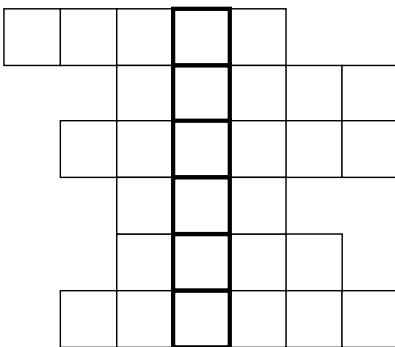
הערה: התשובות בכתוב מלא

- השלם: "ונתתי אותה לכם ____"
- שמה של המכה שלישית (בכתוב מלא).
- לאחר שהסכים לשלחם למדבר לזבוח לה' ביקש פרעה ממשה רבנו ואהרן: "לא תרחיקו ללכת ____ בעדי".
- באיזה מכה שקיבלו מצרים היה נס בתוך נס?
- מילה נרדפת בפרשה למילה 'הסריח': "והדגה אשר ביאור תמות ____ היאור".
- מילה הזוהר במשמעותה בפרשה ל-רומס, נוגש היא: "עודך ____ בעמי".

אם פתרתם נכונה את החידון תקבלו בטור המודגש את הטעם לכך שהקב"ה מביא פורענות על רשעי עובדי כוכבים, לפי פירוש רש"י: "הקב"ה מביא פורענות על רשעי עובדי כוכבים כדי שישמעו ישראל ____"

חידה בריבוע

מאת עוזי קייש





בני אלעזר המדול
סיפור חייו של רבי אלעזר בן הירושלמי.



השלילה
אוצר שלילים רבועי חזנות חיים מעובדים במרוצים.



שבת מלכתא
סיפור סיפורי שבת לובנים צבא וטובים אורח קטומה.

מנחילים לילדים ערכי יהדות יקרים

3 ספרי ילדים עם מסרים חינוכיים ובמיוחד אחד מצויץ...

אהבת התורה \ אהבת חיים \ משלים חכמים

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



דלקת גידים

רבים לעתים קרובות אני פוגש בקליניקה אנשים המתלוננים על כאבים באגודל במרפק או במפרק הכתף. והתלונה שעמה הם באים היא "דלקת בגידים". בפייהם שאלה האם אפשר לטפל בדבר.

קודם כל צריך לדעת שגיד הוא רקמה סיבית חזקה מאוד המחברת בין שריר לעצם. לעתים נראה כעין חוט או רצועה. כך, כשהשריר מקבל פקודה לזוז הוא יכול למשוך איתו את העצם ולנוע כי השריר והעצם מחוברים באמצעות הגיד. לעיתים מתפתח בגיד תהליך דלקתי. התוצאה היא כאב חזק, הפרעה בתנועה וקושי להפעיל את השרירים והמפרק המעורבים באותו אזור מודלק. מספר אזורים בהם שכיחה הדלקת כגון: מפרק הכתף, המרפק, מפרק כף היד והרגל, אגודל ועוד. דלקת גידים נגרמת מסיבות שונות כגון: א. חבלה, לאחר נפילה או תנועה חדה ומהירה מדי שפוגעת בגיד או אפילו קריעה בגיד. ב. פעולה קבועה שחוזרת על עצמה כגון אצל אלו המקלידים על המחשב וכף היד שלהם נמצאת זמן רב באותו מצב ללא שינוי (יש להימנע מכך ואחת לכמה זמן מומלץ לגרר את כף היד).

הדלקת מתבטאת בדרכים שונות: א. כאב חד המופיע בעיקר בהנעה של המפרק בו נמצא הגיד. הכאב מתחזק בהפעלה מאומצת של הגיד. ב. רגישות באזור הדלקת גם אם אין לוחצים באזור אלא רק נוגעים בו. ג. לעיתים קיימת אף נפיחות באזור הדלקת. דרכים שונות לטיפול בדלקת בגידים. ראשית יש להקפיד על מנוחה של המפרק. הרפואה הקונבנציונלית מציעה טיפול להרגעה באמצעות משככי כאבים שונים ואם צריך הם מציעים לעיתים זריקות סטרואידים ואף פיזיותרפיה. האם לרפואה הטבעית יש מה להציע כאשר מדובר בבטיחה שהיא לכאורה מכנית? אכן, אף שמדובר בתהליך שהוא במהותו מכלי בכל אופן מדובר בתהליך דלקתי שהוא במהותו ביוכימי. מכאן שהרפואה הנטורופתית המשלבת כלים טבעיים יותר, מציעה דרכים נוספות. לעתים כדאי לשלב את כל הכלים המוצעים ולעתים דרך אחת תספיק, כשכל מקרה לגופו. **לעולם, הבסיס לכל הוא יצירה של תהליך פנימי של ריפוי שהוא בסופו של דבר תזונה אנטי דלקתית הנמנעת ממזונות המעודדים התפתחות תהליכי דלקת, כגון חלבון מן החי, ולעומת זאת, מעדיפה תזונה צמחונית יותר המעודדת תהליכי ריפוי.** כמו כן, היא מציעה לשלב תוספי מזון וצמחי מרפא שונים שהם נוגדי דלקת טבעיים כגון כורכום ועוד. אף דיקור עשוי לסייע במקרים רבים מאוד ולהביא להחלמה מהירה יחסית. לבריאות!
אליהו שכטר הוא אידיאלולוג ומטפל טבעי

זמן הגאולה

גאונותם של המצרים היתה בכך שגרמו לבני ישראל להיראות רעים - בעיני עצמם

בעוד שניתן היה לחשוב שאדם עצוב אינו יכול לשמוע בשורה רעה, הרי שפרשתנו מגלה, כי אנשים עצובים אינם יכולים להכיל בשורה טובה דווקא! משה מבשר לעם שהוא עומד להיגאל סוף סוף, "ולא שמעו אל משה מקוצר רוח ומעבודה קשה" (שמות ו, ט). כמה עצב ניבט לא אחת מעיניה של מעוכבת שידוך למשמע התרחיש "בקרב אצלך!" כאילו האושר הזה חלילה, כבר איננו ולבנטי עבורה. אפילו "בשעה שמלך המשיח בא... ואומר: ענווים! הגיע זמן גאולתכם" מעיד המדרש שתהיה מציאות של "אם אין אתם מאמינים"... מדוע? "משל למה הדבר דומה? למחור על הפתחים שאומרים לו: למחר תהיה מלך - אינו מאמין!" (סידור רש"י סי' תד). התרגלת כל כך לחזר שוב ושוב אחר הישועה, שמקומך הטבעי נראה לך תמיד בפתח, כמי שלא תזכה לעולם להיכנס. משה מגלה, שאנשים עצובים - אי אפשר לגאול והוא נשלח אל אנשים עצובים מאד. הסכנה הגדולה לאחר סבל ממושך, היא המחשבה "אינני ראוי להיגאל", מחשבה שהופכת את הסבל לטוב וצודק ואותך - לרעה, זו שלא מגיע לה לשמוח לעולם. "וירעו אותנו המצרים" - גאונותם של המצרים היתה בכך שגרמו לבני ישראל להיראות רעים - בעיני עצמם. שטיפת המוח לפיה הם עם נצלני, לא פרודוקטיבי ועצלן ("נרפים אתם, נרפים"), חדרה לתודעתם ולא בכדי הם נרתמו מרצונם לעבודות הפרך! לכן, "ולא שמעו אל משה" - אל משה דווקא:

בזכירה סוד הגאולה

דווקא בזמנים בהם נדמה שהגענו לדרגה הנמוכה ביותר, צריך לזכור שהגאולה ממש מעבר לפינה

ישנו סיפור אמיתי על אברך ירא שמיים שפרנסתו דחוקה ביותר. כל ניסיון לכלכל בכבוד את משפחתו ברוכת הילדים עלה בתוהו, ועניותם הגיעה עד כדי חרפת רעב. לאחר דיון על מצב העניינים הוא הביט בעיני אשתו הדומעת ולבו נשבר בקרבו, אינו יכול להמשיך ולשאת את צער הדחוק הגדול ואת מבטיהם העצובים של בני משפחתו. הוא יוצא מהבית בלב כבד ופונה בהתרגשות לאביו שבשמיים בתחינה לישועה, ובד בבד מחליט לנסוע אל אחד האדמו"רים לקבל ברכה ועצה טובה.

האדמו"ר מאזין לצרת מיועדו, מברך אותו, מגיש לידיו תפוח שיברך עליו ויחלק לבני משפחתו. יוצא האברך המאוכזב לדרונו תוך שהוא מחזק עצמו באמונת חכמים, ועל אף שאינו תופס בשכלו מה יועיל התפוח, בליבו הכוונה לקיימם. הוא שב לביתו בשעת ערב ועוד טרם נסגרת הדלת קופצים עליו ילדיו המבקשים לשמוע את בשורת הצדיק. הוא מוציא את התפוח מכיסו, לוקח סכין ומחלקו לחתיכות קטנות. כולם מצטופפים ודוחפים כדי לזכות בחתיכה מהתפוח המבורך. לפתע ניצבת דמות לא מוכרת בפתח הדלת ומביטה בהשתאות גדולה במתרחש. "שלום לכם, אני מטעם הרווחה ונתבקשתי להגיע לבחון את מצבכם. לא שיערנו בדתנו עד כמה הוא גרוע! אתם מחלקים תפוח אחד בין כולם??? ברגע זה אני חותם שתקבלו

אנחנו רעים ומה לנו ולתרחישים של האיש שנאמר עליו "ותרא אותו כי טוב הוא?" הדבר הראשון שנפגע מן החשיבה ש"אני רעה", הוא האמונה בתפילה. "ר' שמעון אומר, הוי זהיר בקריאת שמע ובתפילה וכשאתה מתפלל, אל תעש תפילתך קבע אלא רחמים ותחנונים לפני המקום שנאמר, כי חנון ורחום הוא... ואל תהי רשע בפני עצמך" (אבות ב, ג). בסמוך לציווי על התפילה, מופיעה האזהרה: "אל תהיי רעה בעיני עצמך" והרמב"ם מבאר, "כלומר, לא תחזיק עצמך כרשע שמתוך כך אתה יוצא לתרבות רעה". אולי זה פשר השאלה ששואל משה את הקב"ה: "למה הרעות?" איך הפכו העבדים הסובלים הללו - לרעים בעיני עצמם? וה' עונה לו מיד, כמעט בכעס, שאין מצב בו יהיה אדם מישאל בלתי ראוי לגאולה: אם מצד התפילה, אם מצד היותם בני אברהם יצחק ויעקב! ואפילו לא ירצו להתפלל עוד, או שיאבדו את זכות האבות, עצם העובדה שהם עוברים סבל ממושך כל כך, היא שתהפוך אותם ראויים לגאולה: "לצד צעקתם לבד מהשיעבוד, שמע ה' קול צעקתם מכאב לב... כחלל הנוקא, מבלי צורך בתפילתם!" (א"ח שמות ו, ה).

את עשרת המכות, הביא הקב"ה לא רק כעונש על המצרים, כי אם גם כדי לברר לעם מי "הטובים" ומי "הרעים" - "נגוף למצרים ורפוא לישראל" - במכות היתה רפואת הנפש לעם עצוב, עם שצריך היה לשמוע את פרעה אומר "ה' הצדיק, ואני ועמי הרשעים!" "בקרב אצלך" מפני שהסבל - רע ואת טובה, בקרב תצאי מן המיצרים, לחופש נולדת! כל ספרי הרבנית ימימה מזרחי - בהידברות שופס! 073-222-12-50

העצמה לנשמה

מאת הרבנית חגית אמאייב

דירה מרווחת יותר וסיוע כלכלי מטעם המדינה". כוונתו הנסתרת של הצדיק התגשמה. ומודיע לכולנו ר' נחמן מברסלב: "ויש עניין שיתהפך הכל לטובה!"

בפרשתנו עם ישראל מגיע למצב של שיעבוד קשה ביותר, ולא בשעבוד הפיזי עסקינן כי אם בשעבוד התודעה: "וַיִּדְבֹר מֹשֶׁה בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְלֹא שָׁמְעוּ אֶל מֹשֶׁה מִקְצָר רֹחַ וּמִעֲבֹדָה קָשָׁה".

הקב"ה שומע לשוונת בני ישראל ורוצה לגאלם. משה רבינו נשלח להושיעם אולם הם אינם מתפנים לשמוע את בשורת הגאולה "מקצר רוח ומעבדה קשה". הם כה שקועים בשגרת יומם הלחוצה עד שאינם שמים ליבם לכך שאור חדש מבקש להיכנס לחייהם, שנשלח השליח להוציאם מצרה לרווחה.

התורה מאירה לנו שכל ירידה היא לצורך עליה ושמטרת כל שעבוד היא הגאולה שיכולה להגיע רק כאשר אנו מסכימים לפנות את מחשבותינו ולהטות אוזניים פנימיות להקשיב למסר המיוחד אותו מבקש הקב"ה להעביר לנו.

ובזמנים בהם נדמה שנקלענו לדרך ללא מוצא ושהגענו לנקודת הדחוק הנמוכה ביותר גשמית, נפשית או רוחנית עלינו לדעת שהישועה ממתנה מעבר לדלת וכל שעלינו לעשות זה להסכים לפתוח אותה, או אז נוכל לשמוע את דבר ה' המבשר: "וְהוֹצֵאתִי אֶתְכֶם מִתַּחַת סֶבֶל מִצְרַיִם וְהִצַּלְתִּי אֶתְכֶם מֵעֲבֹדָתָם וְגָאֵלְתִּי אֶתְכֶם בְּזָרוּעַ נְטוּיָה וּבְשִׁפְטִים גְּדִלִים." שבת שלום!

ניתן להשיג את הערכות ליישן והעצמה והספר של הרבנית חגית אמאייב בהידברות שופס חייגו: 073-222-12-50

