

הידברות

עונג לבת

פרשת בשלח | גליון 286 | ט"ו שבט תשע"ז

תגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

הפצת העלון - 073-2221388
www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"נ עליזה לואיזה בת רינה | לרפואה שלמה וכל הישועות חיה בת מרגלית | לע"נ פונגדה בן טורי | לע"נ עיזיה בת עישה | לע"נ מרדכי בן עיזיה | לע"נ מונטנה בת רוזה | לע"נ דוד בן ליה | לע"נ רחמים אלדו בן ליה | לע"נ רוזה ורדה בת מונטנה **להקדשת העלון חייגי: 073-2221388**

זמן כניסת ויציאת שבת

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת
18:38	17:59	16:46
18:36	18:00	17:02
18:36	17:59	16:53
18:39	18:04	17:04

ירושלים
תל אביב
חיפה
באר שבע

בחסות יקבי ירושלים

דרך ארוכה שהיא קצרה

יציאת מצרים מלמדת כי כדאי לבצע עיקוף הכרוך בהארכת הדרך, ובלבד שלא להסתכן בניסיונות רוחניים

ראש ארגון הידברות - הרב זמיר כהן

לאחר מכת בכורות שחתמה את מסכת עשר המכות על המצרים, יוצאים בני ישראל ביד רמה לאחר מאתיים ועשר שנות שעבוד.

אולם כבר בתחילת פרשתנו, מופיע נתון מעניין על הדרך בה קבע הקב"ה להוביל את ישראל: "וַיְהִי בְשַׁלַּח אֶת הָעָם וְלֹא נָחַם אֱ-לֹהִים דֶּרֶךְ אֶרֶץ פְּלִשְׁתִּים כִּי קָרוֹב הוּא כִּי אָמַר אֱ-לֹהִים פֶּן יִנָּחֵם הָעָם בְּרֵאתָם מִלְחָמָה וְשָׁבוּ מִצְרֵימָה: וַיִּסַּב אֱ-לֹהִים אֶת הָעָם דֶּרֶךְ הַמִּדְבָּר..."

ובאמת, מדוע להוביל את עם ישראל בדרך תחתית, אם יש דרך קרובה ונוחה יותר לארץ ישראל, אף שעוברת היא דרך ארץ פלשתים, והלא ביד ה' לשומרם מכל אויב וכמו שנוכחו לראות בכל המופתים במצרים?

על כך השיב החפץ חיים, שעדיף היה לקב"ה להוביל את ישראל במדבר השמם ולשנות את הטבע למענם במזון המן ובארה של מרים, ולא להובילם במקומות ישוב של עמים אשר קיימת בהם סכנות רוחניות. שהרי בזה אין בידו לשומרם משום שכבר קבע וגזר כי "הכל בידי שמים, חוץ מיראת שמים".

לעתים האדם חושב שהדרך הקצרה עדיפה לו, ואף שהיא מסוכנת יותר, משום שבזמן קצר הוא עובר אותה. אך מה יקרה אם בדיוק בזמן המעבר הוא ייפגע? האם גם אז הוא יאמר שדרך זו היתה עדיפה? ואם כך הם פני הדברים בדברים גשמיים, קל וחומר בדברים רוחניים: כאשר אדם חושש שדרך מסוימת, אף שנראית פשוטה ומהירה יותר, עלולה לגרום לו לפגיעה רוחנית - ודאי שיש לו להעדיף את הדרך הארוכה והבטוחה יותר. על כך אמרו חז"ל, כי יש דרך קצרה שהיא ארוכה, ודרך ארוכה שהיא



הרב זמיר כהן



3 **הרב יצחק פנגר**
מחשבה יוצרת מציאות



4 **חיים ולדר**
חיים על המשקל



7 **הרבנית יקימה מזרחי**
סודות התזונה הנכונה

קצרה. ומכאן ילמד כל אדם עד כמה עליו להימנע משהייה בחברה קלוקלת, שיש בה פה שאינו נקי ושיחות הגורמות לו ירידה ביראת שמים, גם אם שוהה הוא בחברתם לצרכי פרנסה. אלא יאמר לעצמו: הרי כדי לשמור על ישראל מפני השפעה חברתית מזיקה, כדאי היה לקב"ה להוריד מידי יום אלפי טונות של מן כדי להאכיל מיליוני פיות רעבים, ובוודאי שבידו לתת לי כדי מחסורי אם אעבור למקום עבודה נקי וטהור, גם אם ההכנסה שם מועטת מהשכר המשולם כאן. ו"הבא ליטרה, מסייעין בידו".

ומעשה היה ברבי חיים מישקובסקי זצ"ל, שכאשר ראה מוכר ספרים פורש את מרכולתו בחדר סמוך לבית הכנסת וביניהם ספרי כפירה ופריצות, לקחם והשליכם לתנור, ומיד שילם לו את אשר הפסיד. וכשהלה התנצל ותניה את צערו כי זקוק הוא לפרנסה, אמר לו כי בדיוק היום דיבר אתו הכומר שהתפנתה משרת המושך בפעמוני הכנסייה, ויכול הוא לדבר עם ידידו הכומר שיקבל יהודי זה לעבודה. נבהל הלה ואמר לו: "חלילה! אעדיף להיות רעב ללחם ולא לעבוד בעבודה משוקצת זו!" אמר לו הרב: "להכשיל את הרבים, גרוע מעבודה משוקצת זו!". ומיד פייסו וחזקו בדברים: "ה' שפרנס את ישראל במדבר השמם ארבעים שנה, ישלח לך פרנסה ממקום אחר". עד שקיבל על עצמו לחדול ממכירת ספרים מקלקלים אלו. ואם כך לצרכי פרנסה, על אחת וכמה שיש להיזהר ולהישמר מכל מכשיר שיש בו תוכן שאינו כשר, שיהיה אצלו ב"ב ליראה ובל ימצא", יותר מחמץ בפסח. שהרי חמץ בפסח הוא עוון זמני, ואילו זה, הרוב גדול סכנותו, שקול הוא כמכניס עצמו לסכין כל עולמו הרוחני. וכגודל הניסיון כך גדל שכר האדם העומד באותו ניסיון, ועובר למכשירים שאן בהם סכנה כלל. שבת שלום.

שאל את הרב?

מאת הרב אברהם יוסף, רב העיר חולון

ראשית צריך לומר שלא יאה ולא נאה לאכול ברחוב, ובוודאי לא בהליכתו בדרך. ובכל זאת אם אכל בדרך - ישתדל להקפיד לעמוד בחתיכה האחרונה שאוכל, ושם יברך מעין שלוש, לכתחילה בישיבה, ובדיעבד כשהוא עומד.

שליחות של מצוה, וכעין להביא משם איזו תרומה למוסד תורני, ואפילו אם זו תרומה קטנה.

● **אם אכלתי קרואסון בדרך לעבודה (ברגל), איפה אצטרך לברך ברכה אחרונה?**

● **יש לי קרובת משפחה מבוגרת בארה"ב, והיא התגעגעה אלי מאוד. האם מותר לי לטוס לשם כדי לבקר אותה?**

מותר לצאת מארץ ישראל לחוצה לארץ לצורך ביקור משפחתי. ורצוי לעשות

● **מדוע נוהגים לאכול דגים בשבת?**
עיקר המנהג לאכול דגים מיוסד על פי הקבלה, וכן על פי המעשה שמסופר בגמרא על יוסף מוקיר שבת (שבת קיט ע"א), ומי שאינו מתענג באכילת דגים - אינו חייב בוה.



שבת של עונג רוחני
פרשת משפטים
כ"ח - כ"ט שבט תשע"ז 24-25/2/17

שבת שכולה
זוגיות וחינוך ילדים
במלון היוקרתי
ניר עציון

הבטיחו את מקומכם: 073-222-12-70 מספר המקומות מוגבל



מדוע חכמי הגויים אינם מודעים לזיוף אמונתם?

"השוחד יעזור עיני חכמים": על היושר הנצרך להשגת אמונה ישרה



וזו האמת המצערת ביותר. גם בקרב החוקרים מצאתי אנשים שמתעניינים רק בתחום מקצועם ולא מעבר לו. גיליתי שפיזיקאי מתעניין בעיקר בפיזיקה, ובולוג בבולוגיה, לשניהם בדרך כלל אין עניין בארכיאולוגיה, ולא בדתות, ואפילו לא בהוכחות למציאות הנשמה ומשמעות החיים שנוגעת לכולנו.

הופתעתי במיוחד משיחות עם מדענים שהסכימו על המסקנה שיש בורא לעולם, אך לא גילו לאחר מכן כל עניין במחקר על משמעות החיים ואמיתות התורה. נושאים אלה לא עניינו אותם כלל, וחשתי שהם משוחחים איתי על מציאות הבורא כשם שאדם מדבר על מוזיקה או ציור... כמובן לא באתי להכליל, אך זו תמונת המציאות שבה נתקלתי ברוב המקרים.

כך אמרו חז"ל: "בדרך שאדם רוצה לילך בה מוליכין אותו" (מכות דף י, ע"ב), "בא ליטמא פותחין לו, בא ליטהר מסייעים אותו" (שבת דף קד, ע"א). כל חכם מוצא את מה שהוא מחפש אחריו, כך שרק מחפש האמת יזכה למצוא אמת.

המשך בעמוד 5 <<

לחפש אחר הרצון האלוקי, והסתפקה בידעה כללית על קיומו.

עם ישראל זכה להתגלות ומתן תורה, כיוון שאמר "נעשה ונשמע", והיה מוכן לקבל את הדרכת התורה בחיי המעשה. הבחירה ביהדות היא בחירה של אדם דורש אלוקים. אמנם יש בעולם מחפשי אמת שאינם מודעים לה משום שאיש ממשפחתם או מוריהם לא נתן להם אפילו קצה חוט היכן ללמוד ולגלות, ורק בחסדי שמים יוכלו להגיע להשגת האמת אם מעט ואם הרבה.

עם זאת חשוב להבין כי האמת יכולה להתגלות רק מתוך שילוב מנצח של יושר + חכמה, אך למרבה הצער אין קשר מחייב בין השניים. כשם שייטכנו אנשים ישרים שאינם חכמים באופן מיוחד, כך גם ישנם חכמים שאינם ישרים בלימודם. החכמה לבדה אינה ערובה למציאת אמת.

וכמה חכמים באמת מחפשים אחר הרצון האלוקי? דוד המלך כתב בצער: "ה' משמים השקיף על בני אדם לראות היש משכיל דורש את אלוקים?" (תהילים יד, ב).

רוב האנשים לא מתעניינים בחיפוש האמת,

אביתר שואל: "שלום. בבגרותי למדתי את ההוכחות הרבות לאמיתות היהדות והתחזקתי מאוד. בחרתי לחיות במסירות לאמונתנו, אך קשה לי להבין מדוע כל הגויים לא למדו הוכחות אלה, ובפרט חכמיהם, מדוע אינם מכירים בזיוף אמונתם?"

שלום אביתר, ותודה על שאלתך. קודם כל צריך לתקן ולומר שרוב החכמים בעולם בהחלט הגיעו ליסוד האמונה הראשון, שיש בורא אחד ורוחני לעולם. ביניהם נמצא את גדולי הפילוסופים כמו אפלטון ואריסטו, כמו גם גדולי המדענים, כמו אייזיק ניוטון ואלברט איינשטיין. אך כאן רובם נעצרו, כי חקירתם לא המשיכה

על סדר היום

מאת הרב שי עמר



ט"ו בשבט: הלכות ומנהגים

לבאר את מנהג אכילת הפירות בט"ו בשבט, שבא לתקן את פגם האכילה שנעשה בחטא אדם הראשון ע"י הסתת הנחש, שהיה באכילת עץ הדעת. לדבריו, על ידי מנהג ישראל זה יכולים להכניס קדושה בכל מיני פירות, ולתקן כל האכילות שיהיו בקדושה, כמו שהיתה אכילת אדם הראשון קודם הקלקול.

ה. סגולה לבנים: הרה"ק בעל מנחת אליעזר ממונקאטש זצ"ל מביא בספרו "שער יששכר" (מאמר שבט אות ב, ג) כי מקובל מהצדיקים ז"ל כי בזה הזמן בט"ו בשבט מסוגל להמשיך בנים ע"י ברכת פרי העץ.

ו. בשנים שחל ט"ו בשבט בשבת, כמו השנה, יש נוהגים להביא הפירות ולברך עליהם מיד לאחר הקידוש, קודם נטילת ידיים של הסעודה. ויש לפקפק על מנהג זה, כי ישנה מחלוקת בפוסקים אם צריך לברך אחריהם ברכה אחרונה, או נפטרים בברכת המזון שלאחר הסעודה, ולכן הנכון להביאם לכתחילה בסעודה קודם ברכת המזון, שאז ברכת המזון פוטרם. ומכל מקום, אם הביאום קודם סעודה ואכלו מהם כשיעור, כיון שיש מחלוקת אם יברכו ברכה אחרונה או לא, יש להורות שלא יברכו, דספק ברכות להקל.

ז. פירות שמצויים בהם תולעים - צריך שיפתחם ויבדקם לפני שיברך עליהם ברכת הנהנין, וצריך להזהיר מאד מדי פעם בפעם על בדיקת הפירות והירקות שמוחזקים בתולעים, שהוא איסור חמור.

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

מוציא פירות למכביר, פירות נעימים ומתוקים נחמדים למראה וטובים למאכל, כן על האדם מוטל להתקדם ולהתפתח במידות ובעדות, לשפר עניינו ולהיטיב מעשיו, לחנך את בניו על ברכי התורה ויראת שמים, ללכת מחיל אל חיל עד אשר יניב פירות ומעשים ראויים לשבח.

ד. עוד נתבאר בספרים הקדושים, כי אכילת הפירות ביום זה מסוגלת לתיקון חטא הקדמוני אכילת אדם הראשון מעץ הדעת, שזהו מעיקרי העבודה בזמן הגלות לתקן חטא אדם הראשון. כן מביא בספר זכר דוד (מאמר ג) בשם חמדת ימים (שם) הכותב בשם מורו: "ומורי ז"ל היה אומר לכוון באכילת פירותיהן לתיקון חטא אדם הראשון אשר חטא בפירות האילן, כי אף כי כל ימי השנה כל כוונתנו לתיקון זה, מכל מקום חביבה מצוה בשעתה, זה היום תחלה וראש לפירות האילן".

הרה"ק רבי צדוק הכהן מלובלין זצ"ל האריך

א. יום ט"ו בשבט נקבע לראש השנה לאילנות, בו מתחדשת ומתחילה שנה חדשה, דהיינו, שעד ט"ו בשבט היתה שנה אחת, ומט"ו בשבט ואילך היא שנה אחרת. התחדשות השנה ביום ט"ו בשבט נוגעת לדינים רבים הקשורים באילן ובפירותיו, כגון בדין מעשר שאין מעשרין מפירות שנה זו על פירות שנה אחרת. וכמו כן הוא בשאר מצוות האילן, ערלה, רבעי, תרומות וביכורים.

ב. מנהג מקובל, טוב ויפה, נהגו אבותינו הראשונים לערוך ביום חמשה עשר בשבט של כל שנה, מיני פירות ומאכלים על שולחנות ערוכים ומלאים.

ג. הלימוד בסדר היום והברכות על פירות האילן, מפנים את תשומת לבם של כל המשתתפים להבין "כי האדם עץ השדה", וכשם שעץ השדה מטבעו להתפתח ולהתקדם: תחילת נטיעתו גרעין, אחר נהיה לנבט ושוב לצמח, גדל ומתעבה, ולבסוף

בואו להיות שותפים!

בס"ד אנו פועלים רבות בסיוע למניעת התבוללות בקרב בנות ישראל, אנו נשמח מאוד לשיתופכם ולעזרתכם - בסיוע בדיור לתקופות קצרות לשיקום הבנות,

כל איש אשר יבקו איבו - כל אחד, קליו ויכאלו בוא.





מחשבה יוצרת מציאות: גם לשלילה

יש הרבה דרכים לפתור בעיה, אבל הדרך הטובה ביותר היא פשוט להימנע מלהיכנס אליה

התעלפו ואיבדו את הכרתם! אמבולנסים מחמישה בתי חולים עשו את דרכם הלך ושוב בין האצטדיון וחדרי המיון. למעלה ממאה איש אושפזו. לאחר בדיקת המכונה, התברר שלא הייתה בה שום בעיה כלל. לאחר הסרת החשד פורסמה הודעה מרגיעה, וראה זה פלא, המחלות נעלמו – באותה פתאומיות מסתורית שבה הופיעו...

כולנו מודעים לכוח שיש במעשי האדם ובדיבורו. חשוב לדעת, שגם על ידי המחשבה אדם יכול להשפיע במידה רבה מאוד על המתרחש עימו.

ארגז הכלים - להתמודד, לחייך ולהאמין....
שינוי המחשבה וההסתכלות - המפתח לחיים איכותיים.



רכישת ספרי הרב פנגר חייו להדברות שופט:
073-222-12-50

קאזנס מספר בספרו, "הראש הוא המרפא", על תקרית באצטדיון כדורגל בלוס אנג'לס, שפורסמה בעיתון "לוס אנג'לס ניוז". במהלך משחק חשו כמה מהצופים ברע, וסבלו מתסמינים של הרעלת מזון. רופא שנכח באצטדיון תיחקר אותם באופן שטחי, ומצא שכולם שתו משקאות קלים, שנקנו במכונת המשקאות הממוקמת בכניסה לאצטדיון. לאור הממצא הנ"ל, הועלה חשד שגופרת הנחושת חדרה מן הצינורות למשקאות. בעקבות זאת, הושמעה במערכת הכריזה ההודעה, שאין לקנות משקאות במכונה זו, מכיוון שכמה מן המשתמשים בה לקו בהרעלת מזון.

שניות ספורות לאחר השמעת ההודעה הדרמטית, נראה האצטדיון כמעט כמו איזושהי זירה של פיגוע כימי, כשמאות צופים חשו ברע. חלקם נתקפו בגלי הקאות בלתי פוסקים, וחלקם

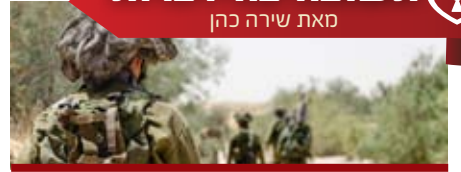
הרבה מאד בעיות, בכל שטחי החיים, אפשר למנוע - אם נשמרים מהן. בין השאר, הדבר אמור לגבי הבריאות. ומאחר שהבריאות חשובה מאד, גם הכלל הזה הוא רב חשיבות. ניהול של אורח חיים בריא, כדרך חיים, עשוי למנוע בעיות רבות, שלאחר שהן כבר נוצרות, קשה לטפל בהן.

הרבה יותר קל להישמר מלשבור כוס זכוכית, מאשר לנסות לתקן את הכוס אחרי שהתנפצה לרסיסים. שמירת המחשבה והגנה על עולם הרגשות הינם בסיס הכרחי לשמירת הבריאות הפיזית והנפשית.

המונח "נוסבו", שפירושו בלטינית "גרימת נזק", נבחר על ידי וולטר קנדי ב-1961, כדי לתאר את היפוכו של הפלסבו. "אפקט הנוסבו" הוא אפקט של פגיעה בבריאות, הנגרמת בשל אמונה שגורם מסוים הינו מזיק. מחקרים שנעשו על אפקט הנוסבו, בדקו את האופן שבו יכולות אמונות שליליות להשפיע על התחושות הפיזיות ועל הפיזיולוגיה. נורמן

תשובה בהידברות

מאת שירה כהן



היה זה בוקר 'רגיל' למדי של כניסות ויציאות תכופות מעזה. הימים ימי 'צוק איתן', והפלוגה של שמעון לוגסי, חייל משוחרר מנתניה ששירת אז כקלע במסייעת של גדוד שריון - צעדה רגלית לכיוון שטח ישראל, בחזרה מפעולה.

100 מטר מגדר ההפרדה, עצר הכוח בגיא קטן ששימש נקודת הציון לאיסוף. "היינו כארבעים חברה, וחיינו לנגמ"שים שיאספו אותנו", משחזר לוגסי בן ה-22. "המפקדים פרקו את הנשקים שלנו, ואנחנו יבנו ונחנו, מנסים להתאושש מכל מה שעבר עלינו".

דקות ספורות לפני שהנגמ"שים הגיעו, ראה לוגסי את חברו כשהוא עובר מולו ללא וסט. "על השחפ"צים, שמנו וסט מיוחד שהיה איסור מוחלט להוריד אותו ללא אישור מהמפקד. כשראיתי את החבר שלי ללא הווסט, מיד שאלתי אותו אם המפקד נתן לו אישור והוא אמר שכן".

לוגסי שמח, והוריד את הווסט אף הוא. בינתיים חנו הנגמ"שים במקום, והחברה התכוננו לעלות עליהם. "אסור היה לנו להוריד את הווסט סתם ככה. לווסט היו מחוברים קליפסים שהיה צורך לסגור, כדי שלא יישברו. אז מיד אחרי שהורדתי אותו, הנחתי אותו על הכבש של הנגמ"ש והתכופתי כדי לסגור את כל הקליפסים שלו מלמטה".

ובדיקו באותן שניות - נשמע פיצוץ מחריש אחויים, ולאחריו עוד שני פיצוצים כאלה. "בשנייה הראשונה, בכלל לא עיכלתי מה קרה. זה קרה בדיקו בשנייה שהתכופתי, עוד לפני שהספקתי לסגור את הקליפס הראשון", משחזר לוגסי את רגעיה האימהיים. "שכבתי על הארץ למשך דקות ארוכות, בקושי רואה משהו. בקושי נושם. ואז שמעתי את הצעקות...".

"לא יכולתי להתעלם מההשגחה הפרטית עלי"

שמעון לוגסי היה קלע במצע 'צוק איתן', שניצל בנס מנפילת פצמ"ר על הפלוגה שלו. חמישה מחבריו נהרגו, ועשרות נפצעו - אך הוא ניצל ויצא מזה ללא פגע. ומה הקשר בין תקרית זו לחלום של סבתו?

זוה עוד לא הכל. "כמה ימים אחרים התקרית, שחררו אותנו הביתה כדי שנירגע מכל מה שקרה. עד לאותו יום, לא סיפרתי להורים שלי מה קרה אבל כשנכנסתי הביתה, ראיתי שאבא שלי מתרגש בצורה יוצאת דופן. שאלתי אותו: 'מה קרה אבא?', ואז הוא מספר לי שסבתא שלי שתחיה, חלמה על סבי שנפטר ז"ל, שעל שמו אני קרוי. ובחלומה, היא ראתה אותו אומר לי: 'שמעון, אבני, תתכופף. אני רוצה לברך אותך'".

איך הגבתי?

"התרגשתי מאוד, ורק אז הבנתי איזו השגחה כפולה הייתה עליי. מסר כזה פשוט מכה בך בבת אחת. אז סיפרתי להורים מה בדיקו קרה, והיו הרבה בכיות והתרגשויות".

ניסים כאלו קורים מדי יום, אבל לא כל אחד משכיל להבין את המסר שעומד מאחוריהם, ולשוב בתשובה. לוגסי, לעומת רבים אחרים ולמרות גילו הצעיר - הבין את הרמז, ולא בזבז רגע אחד מאז. "האמונה שלי בבורא עולם גדלה אלפי מונים אחרי המקרה. לא יכולתי להתעלם מההשגחה הפרטית עלי", הוא אומר כיום. "יום אחרי השחרור, כבר היה לי ברור מה הכיוון שלי, ולאן פניי מועדות - ונכנסתי ללמוד בישיבה בירושלים. אני מרגיש שקיבלתי את החיים שלי במתנה, ומבין את הערך של כל רגע ורגע בחיים. וחיים שהם בלי הקב"ה ובלי ההשגחה שלו עליך, תאמינו לי, הם לא באמת חיים".

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

קול הפיצוצים העז התברר כפצמ"רים שנפלו בזה אחר זה - האחד פגע בשער, השני בטנקים והשלישי, למרבה הצער, באמצע המקום שבו התרכז הכוח. חמישה מחבריו של לוגסי נהרגו במקום, ועשרות מהם אושפזו בבתי החולים עם פציעות בדרגות שונות. אחדים מהם איבדו איברים שלמים מגופם, ולוגסי יצא בריא ושלם מהתקרית.

"תתכופף, אני רוצה לברך אותך"

אז הבין את הנס הגדול שאירע עמו. "הפצמ"ר התפוצץ חמישה מטרים ממני, נפל על דופן הנגמ"ש וגילף אותה. אני לא נפגעתי בגלל שבדיקו באותה השנייה התכופתי. אנשים שעמדו לידי וסביבי, או שמתו או שנפצעו קשה. בשניות שאחרי ההתאוששות, לא חשבתי על כלום מלבד לעשות את מה שלימדו אותי: ברחתי לנקודת מחסה, דרכתי נשק וחיפשתי אויב. רק כשהבנתי שהשטח 'נקי', התחלתי לטפל בפצועים ולפנות הרגים לנקודות הפינוי".

וכעת, נחזור קצת אחורה. סבו ז"ל - על שמו הוא קרוי - היה אדם ירא שמיים בתכלית, ולוגסי אמנם מגיע ממשפחה מסורתית ועד לצבא התחנך במסגרות דתיות, אך ירד מן הדרך בכיתה י"ב. ההתחזקות הרוחנית שלו שבה וקרמה עור וגידים, במהלך השירות. "הניתוק מהבית ומהמשפחה, והמראות המזעזעים שראיתי בעזה, עשו את שלהם", הוא מסביר. "אבל התקרית היא בצוק איתן, הייתה הקש ששבר את גב הגמל. אחריה כבר לא הייתי אותו שמעון".

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

אוהבים את
'הידברות'
עונג שבת'?



חיים על המשקל

זהו לכאורה סיפור על שני נערים שמנים. לא סתם שמנים. כאלה שמתקרבים למשקל 200 ק"ג. אחד מהם מתמודד עם הורים "קשים" שאינם נותנים לו מנוחה ואילו השני "זכה" בהורים "מבינים" שלא מציקים לו ומשלימים עם כך שהוא כשוט לא מסוגל... זהו אינו רק סיפור על נערים שמנים, כי אם על חינוך, הצבת גבולות, וההבדל העדין בין התחשבות להזנחה



מיץ, ולקינות, עשרה בורקסים, שמונה רוג'לך ועוגת קצפת פרווה. כל זאת עם דיאט קולה, כדי לא להשמין...

לאחר עשר הדקות הללו, שוב מרעיב עצמו השמן לעוד עשר שעות, ויש שגם יתלוננו כי מהבוקר אכלו רק חצי מלפפון. חלקם יודעים שהם משקרים וחלקם מדחיקים זאת. הצד השווה לכולם: שהם תופחים ותופחים ומשמנים, ובסופו של דבר ההצגה הזו לא עוזרת, כי פה ויש תופסים אותם על חם 'יורדים' על איזה עוף או קופסת שימורים ענקית, מה עוד שבני הבית רואים שגנעלים מוצרים בני קיימא (אף שיש אלופים בהסתרת חמש הדקות הללו, בסופו של דבר זה עולה על פני השטח, תרתי משמע).

בתוך המשפחה כולם יודעים שיש שמנים המפעילים מערכת הונאה עצמית ואוכלים כמויות אדירות. גם כאן יש שמדחיקים את הדבר, יש שמנסים להיאבק ונכשלים, ויש שמנהלים מלחמה של ממש בבן המשפחה המשמין. זה עוזר להם כמו שעוזר להילחם באנורקסיה. אתה יכול לשמור על ילדה שתאכל במשך עשרים וארבע שעות, אבל אינך יכול לעקוב אחר חמש הדקות שבהן היא מקיאה הכל. אצל השמנים זה אותו דבר, רק להפך. אתה יכול לשמור שלא לאכול, אבל לא יכול לשלוט על הבולמוסים ששואבים אלפי קלוריות בחמש דקות.

לעומת המשפחות, האנשים בחוץ לא מכירים את התיאור הדוחה הזה, וכך המשקל עולה ועולה ועולה.

מדובר בהתמכרות של ממש, וכמו שאדם מכור לעישון סיגריות, כך יש אנשים שמכורים לאוכל. הבעיה היא, שהציבור אינו מבין זאת וסבור שזו אשמת המתמכר. אולי בצדק.

כעת, לאחר ההקדמה הארוכה הזו שהיא חלק מסיפור החיים שלי ושל כל השמנים, אספר את סיפורי:

במסגרת ביקורי התכופים בבית החולים (לחץ דם, בעיות בלב וכד') פגשתי בחור בן גילי ששקל כמוני. שנינו שקלנו אז 200 קילוגרם.

הזדמן לנו לדבר ולהתחבר, וגילינו שיש לנו גורל משותף. שנינו היינו תמיד שמנים ולא הצלחנו להתגבר על זה; שנינו פרשנו מהלימודים פחות או יותר בגיל 13 אחרי היסטוריה של היעדרויות; לשנינו חדר פרטי עם מחשב - שנינו אלופים ביצירת קשר באמצעות המחשב, אבל לא מסוגלים לגשת לבן אדם ברחוב; שנינו כמעט לא יוצאים מהבית ומרגישים רע מאד ללכת ברחוב; ושנינו הלכנו והעלינו במשקל, עד שהגענו למשקל גבוה כל כך.

וכאן נוצר הבדל בינינו.

הוריי קראו לי לשיחה קשה והודיעו לי שמבחינתם 200 קילוגרם הם הגבול האחרון (שיהיה ברור, היו גבולות גם ב-120, 150, 180 וכעת 200.

מ כ י ר

הן הוועדות הרפואיות שנותנות לך אחוזי נכות, ומהן אתה מקבל את כמות השנאה הגדולה ביותר, כי מילא לראות אותך ברחוב, אבל לשלם לך על זה שאתה שמן?

הסיפור של הרזיה הוא פשוט מאד: קלוריות. לכל מוצר יש קלוריות. חלק מהקלוריות יוצאות באופן טבעי, וחלק אחר - בפעילות ספורטיבית ששורפת את האנרגיה.

גבר ששוקל 100 ק"ג יכול לאכול בין 2,500 ל-3,500 קלוריות ביום כדי לשמור על המשקל. כדי לרזות קילוגרם אחד, יש צורך להיות בגרעון של 7,700 קלוריות מצטברות. כלומר, אם נאכל 500 קלוריות פחות מדי יום, נרזה קילוגרם אחד של שומן (ולא של "סתם" נוזלים) לאחר כשבועיים.

אבל אם אכלת 5,000 קלוריות ושרפת באופן טבעי 3,000, נותרו לך 2,000 קלוריות. אם רצת שעה, ירדו לך 500 ונותרו 1,500 ליום.

אם למחרת אכלת עוד 5,000 קלוריות ורצת עוד שעה, צברת עוד 1,500, ואתה תשמין.

אבל אם לא רצת בכלל, ומה לעשות, אנשים לא רצים ובדרך כלל נשארים עם 3,000 קלוריות ליום - תוך שלושה ימים תשמין בקילוגרם אחד, תוך חודש - עשרה קילוגרמים.

נשמע פשוט.

לא נעים לי, שאני גורם כעת אי נעימות לשמנים, אבל שאיש לא יספר לי שהוא אוכל 1,000 קלוריות ביום ומשמין ארבעה קילוגרמים בשבוע. אולי בחוויה שלהם הם ממש מרעיבים עצמם על מלפפון קטן לשעה, שעתיים, ארבע שעות, שש שעות ביום.

ואז... ברגע של חולשה מתפרץ הצונאמי.

אינו לך מושג איזו כמות יכול אדם לאכול בעשר דקות של בולמוס. כיכר לחם טבולה בצנצנת מיונו עם נקניק שלם, עוף שלם על חלקיו וכרעיו, גלוני

א

ני שמן. לא סתם

שמן. שמן מאד. אתה מכיר אנשים שמנים? דמיין את האיש השמן ביותר שאתה מכיר... כדי להיות כמוהו אני צריך להוריד משהו כמו 100 קילוגרמים!

זה הרגע לספר מה המשקל שלי: 205 קילוגרמים, נכון לשבוע שעבר. מאז אולי עליתי ארבעה קילוגרמים או ירדתי עשרה. תאמין לי, איש כבר אינו סופר.

אני מכיר עוד אנשים שמנים כמוני. אנחנו פוגשים זה את זה בבתי חולים או בקבוצות תמיכה של קופת החולים. תתפלא, אבל שום תמיכה לא יוצאת ממש. אנחנו שונאים זה את זה עוד יותר משאנחנו שונאים את עצמנו. מה הסיבה? רק שמן יודע באמת מה צריך לעשות כדי להגיע למשקל כזה.

ואם על שנאה דיברנו, הנה עוד סיבה מדוע איננו יוצאים מהבית (חוץ מהסיבות הרגילות, כי אין בשביל מה וכי השכנים אינם מרשים להכניס משא כבד למעלית).

מסתבר שבני אדם שונאים שמנים.

לא צריך להיות שמן כמוני כדי לפגוש בשנאה הזו. אנשים שונאים גם שמנים אנורקטיים של 100 קילוגרם, וכשהם מתחיל לעלות מ-120 או 130 קילוגרם, השנאה הזו מתחזקת והולכת, עד שאתה פשוט מתרחק מחברת בני אדם.

איך אני יודע? פשוט מאד, הרי לא נולדתי 100 קילוגרם פלוס, נכון? (תראה איך גם אני משתמש בתכסיס הזה של בני אדם: "אני בן 60 פלוס...") אתה מבין בעצמך שעברתי את כל הדרך הקשה הזו מארבעה קילוגרמים, המשקל שבו נולדתי, עד למרום 205 קילוגרם, וכבר שקלתי 60 קילוגרם בילדותי, 120 בנעורתי, ו-170 בגילי הנוכחי.

ברגע שזה יוצא משליטה - אתה פותח מרפסות חופשי, בלי אישור משום ועדת בנייה, קדימה, אחורה ולכל הצדדים. הוועדות היחידות שאתה

חוגי בית עם מיטב המרצים

אצלכם בבית או בקהילה!

אירגון ארץ | זוגיות | חינוך ילדים | תורה ומדע | אסטרוולוגיה | קבלה | שם האדם ועוד...

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



להזמנת מרצה / רב חייגו: 073-2221-290
ללא עלות!
מתאים לערב חינוך, ראש חודש, ערב חג ועוד...

ליאור שטרן
אוסן לחימה
'קונג פו'

אברהם סיני
גר צדק
קצין חיובאללה מלבנון

יהודה פרץ
הכומר שהתגייר

חנן לדרסון
שחקן טלוויזיה
לשעבר

מדוע חכמי הגויים אינם מודעים לזיוף אמונתם?

גם איינשטיין, עם כל חכמתו לא חקר את היהדות ולא התעניין בדתות, כי אם רק בפזיקה. וזהו בדיוק הדבר שהשיג - ידע בפזיקה. כל אדם משיג, אפוא, את מה שהוא דורש אחריו. כי החכמה היא רק כלי לשימוש של האדם.

לצורך העניין, תאר לך שני שופטים בבית משפט. השופט האחד גאון מרשים בחכמתו, והשופט השני בינוני בחכמתו.

רק הבלדל אחד יש בין שני השופטים: השופט הגאון לקח שוחד מהנאשם, בעוד השופט הבינוני הוא אדם ישר מאוד. מי לדעתך יהיה קרוב יותר להגייע לאמת שבדין? כולם יסכימו פה אחד: השופט הבינוני יגיע לאמת יותר מאשר השופט הגאון. זאת בעוד השופט הגאון ישתמש בכל חכמתו כדי להצדיק את הנאשם בראיות מחוכמות, ויביא תירוץ וראיות בדרך פלפולו כדי לשקר ולהצדיק לעצמו אפילו את השוחד שלקח. ולכן בחיפוש האמת עדיף להיות ישר, כי אפילו ילד ישר יכול להבחין באמת הגלויה.

אך רוב המשכילים שהכרתי בחיי היו אנשים שהכבוד, הנוחות, הקריירה והמעמד החברתי היו חשובים להם יותר מחיפוש האמת, והם העדיפו תירוץ והתפלספויות כדי להצדיק את דרך החיים המועדפת עליהם. השוחד היטה את לבם, כפי שנאמר: "השוחד יעוור עיני חכמים" (דברים טז, ט).

מובן שאף חכם לא יעיד על עצמו שהוא לא ישר, אך מספיק לראות מי הולך עם הגיון פשוט וישר, ומי "מתפלסף" בתירוץ כדי להצדיק את עמדתו.

כל גוי חכם מצדיק את השקפתו הנוחה לו בתירוץ מפלפלים ומחוכמים לפי גודל חכמתו, כי החכמה אינה אלא כלי, בדיוק כמו המדע, שבו ניתן להשתמש לטוב או לרע.

מיליונים מאמינים בנצרות, ומיליונים מאמינים באסלאם כי נוח להם להאמין בדתות אלו. בעבר כל העולם האמין בפסלים ואילילים כי כך היה נוח בזמנים ההם.

עדיף בעולם אברהם אבינו אחד שמחפש באמת את אלוקים, ומשיג ביושר את אמיתותו, מאשר מיליארד אנשים עובדי אלילים שחיים בעיוורון על פי תאוותם. מי ייתן ונזכה להיות משכילים דורשי אלוקים.

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

זה לא עזר. להפך, המאבק רק החריף. אבי אמר לי מילים קשות והודיע שאם אמשיך לפגוע בהם הוא יזרוק אותי לרחוב בצו בית המשפט. לא הייתה לי ברירה. שתקתי וממש התחלתי להתרחק מהוריי בליבי.

בינתיים, משקלו של יאיר עלה ל-280 קילוגרם. הוא אושפז מספר פעמים בבית חולים, והבעיה הגדולה ביותר הייתה להוציא אותו. בכל פעם הזועק מנוף. כן, ממש מנוף שעלה אלפי שקלים והרבה בושות - ויאיר הובל לבית החולים וחזר הביתה לאחר מספר ימים.

הקשר שלנו היה בעיקר טלפוני ובאמצעות המחשב. יאיר היה בדיכאון, הוא אמר שהוא ממש בבית כלא. גם אני לא הייתי בדיוק ציפור דרוו, אבל עדיין יצאתי מדי יום, בין השאר כי אבא שלי הכריח אותי לעבוד. כעסתי על כך, אם כי למען האמת ידעתי שזה מיטיב איתי - לפגוש אנשים, לדבר עם בני אדם ולעשות משהו מועיל.

כתבתי זאת ליאיר והוא אמר לי שהוא מקנא בי. התחלתי לעודד אותו, והוא אמר שכעת גילה דיאטה רצינית.

לא התרגשתי, כי היינו אומרים זאת זה לזה בכל שיהח.

בשלב מסוים הוא החל להתבדח שהוא מתכנן את הגיגות ה-300. הוא לא היה צריך להסביר 300 של מה. * * *

יאיר לא "זכה" לעבור את קו ה-300, כי יום אחד, לפני כשנה הוא פשוט לא התעורר מהשינה. לא קשה להבין מדוע: רמת הסוכר, לחץ הדם, ואין לב שיכול להפעיל גוף ששוקל 300 קילוגרמים.

יאיר מת כשהוא בן עשרים ושלוש, כמוני. איני רוצה לספר איך פינו אותו מהבית. ואולי בעצם כן: במעלית, לבד, כמו שק תפוחי אדמה - הניחו למעלה הוציאו למטה...

רק אחרי השבעה' התחלתי להבין מה משמעות 'רוע הלב' של הוריי.

אני נשארתי באזור ה-200, ולאחרונה התחילו הוריי לדבר על ניתוח לקיצור קיבה. הם לא ממש מציעים לי זאת, אלא מודיעים שאני אעבור אותו, כי אם לא... אז...

אני חושב שלא תהיה לי ברירה, ואם הוריי יהיו ממש ממש "רעים" אליי, ייתכן שאזכה לחזור להיות כאחד האדם ואפילו להינשא ולהקים משפחה. ימים יגידו...

.....
עצות מהחיים (2 כרכים) - סט ספרים חינוכי ממדרגה ראשונה להתמודדות עם חינוך הילדים והתפתחותם, יחסים בין בני במשפחה, גיל ההתבררות, יחסי אמן בין הורים לילדים, ועוד... כעשוי בהידברות שופט 073-222-12-50



אבל הפעם הם באמת התכוונו לכך. כשלב ראשון הם לקחו לי את המחשב. התמודדתי והתחלתי לטרוף מכל הבא ליד. עליתי ל-205 קילוגרם.

הם הוציאו את כל הספרים מהבית והכריחו אותי לצאת בכל יום להתעמלות עד שארד במשקל. בהתחלה הסכמתי, לאחר מכן סירבתי ועליתי ל-210 קילוגרם.

ואז הם הודיעו לי שאם לא ארד חזרה ל-200 קילוגרם הם יאשפזו אותי בכפייה.

צחקתי והעליתי כמו כלום חמישה קילוגרמים נוספים.

הם עשו את זה. אישפזו אותי בבית חולים פסיכיאטרי במחלקה מיוחדת.

* * *
 הייתי שם חודש שלם, במהלכו ירדתי ל-180 קילוגרם.

איני רוצה לספר מה היה שם. זה סיפור בפני עצמו, רק אומר שאינו דומה מי שהיה בבית חולים פסיכיאטרי למי שלא היה.

מעולם לא סלחתי להם על כך. הזכרתי להם זאת בכל דרך אפשרית, אך הם היו אטומים לגמרי. אבי אמר: "לא

אכפת לי שתשנא אותי ושתגדף אותי בלבך, יבוא יום ותבין שעשינו זאת במסגרת תפקידנו כהורים".

מאז ועד היום אני משחק בין 180 ל-205. איני מעז להגייע ליותר מזה, כי ברור לי שאזכה לאשפוז נוסף.

אבל לחבר שלי, יאיר נקרא לו, היו הורים פשוט זהב. מעולם לא הגבילו אותו. הוא היה מספר לי כמה הם טובים וכמה הם מיוחדים, ואני פשוט קינאתי בו. הוא עלה ועלה במשקל: 210, אחר כך 220 ו-230 קילוגרמים.

כשהגיע יאיר ל-250 קילוגרמים, יצרו הוריי קשר עם הוריי ואף נפגשו אתם. אבי היה נחוש בדעתו ואמר להם, שהדרך היחידה היא הדרך שלהם. בכוח. לשים גבול ולא להניח לעבור אותו. אבא של יאיר הסכים עם אבי, אבל אמו התנגדה. היא אמרה שלעולם לא תאשפז את בנה ואפילו לא תחרימו לו את המחשב. "הוא מספיק מסכן גם ככה", אמרה.

"אז מה יהיה?" שאלו הוריי.
 "אני אדבר על לבו שירידי במשקל", אמרה.
 "אבל דיברת על לבו כבר מאז היה במשקל 120 קילוגרם", ענה בעלה, אביו של יאיר.

"לא משנה לי, אני לא אאשפז אותו ולא אעניש אותו", אמרה.
 הם יצאו, והיא עשתה טעות גדולה וסיפרה ליאיר עד כמה הגנה עליו.

יאיר סיפר לי זאת, ואני התחלתי לחוץ להוריי, לנגן להם על המצפון. "תראו איך ההורים של יאיר מתייחסים אליו" בכיתי.

לפני שמפרקים את החבילה...

תנו לנו לנסות להציל את הדבר היקר ביותר בחייכם!

מחלקת שלום בית בהידברות 073-2221310





הבן שהקדים את אביו

רבי אליהו חיים הסתגר בחדרו למשך שעות ארוכות. "אל תכניסו אלי איש!" בקש מבני ביתו, "אני זקוק לרכוז מחלט, ולמנוחת הדעת..."

ירושלים. הנער, שכבר בגילו הצעיר נודע בכשרונו העצום ובהתמדתו הנדירה, החליט לעשות מעשה. הוא הסתגר בבית המדרש, והחל מעין בסוגיה הקשה. ספרים רבים נפתחו ונערכו לפניו, בזה אחר זה, וכעבר כמה שעות של למוד ועיון מעמיק, חש הנער כי הוא מוצא את הדרך אל פתרון הסוגיה...

אחז הנער ידו בקלמוס, והעלה על כמה גליונות נייר את מסקנתו ההלכתית, בשאלתם של רבני ירושלים, החל מהגמרא, הראשונים והאחרונים, ועד להלכה ולמעשה. את גליונות הנייר חתם בשמו, ואחר מהר אל בית הדאר, שלם את מחיר הבול ובקש לשלח את האגרת לירושלים.

חלפו כמה ימים והאגרת הגיעה אל יעדה. רבני ירושלים קראו את הכתוב בה, והשתוממו עד עמקי נשמתם. הן מן הגאונות והבהירות שנסקפו מן התשובה, והן מעצם העבדה כי הכותב הוא נער צעיר, בן ארבע עשרה שנה בלבד...

ובינתיים העלה גם האב הדגול, רבי אליהו חיים, את מסקנתו על הכתב, מבלי לדעת כי בנו הקדימו בשעה קלה. אף הוא מהר לשלח את האגרת אל רבני ירושלים...

היו אלו רבני ירושלים, שהריצו אליו אגרת תשובה, בה בשרוהו כי בנו כבר הקדימו בתשובה מפלאה, בהירה כחמה...

מאותו היום, יקר היה כבודו של רבנו יוסף חיים שבעתים בעיני אביו...

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

אביו של הבן איש חי, הגאון רבי אליהו חיים, היה ידוע בגאונותו העצומה. לא רק תושבי בגדד, כי אם גם יהודי בבל כלה, וגם מחוצה לה, הריצו אליו את שאלותיהם ואת ספקותיהם.

באותו יום, רבתה התכונה בביתו של רבי אליהו חיים. שליח הדאר שהגיע זה עתה, מסר אגרת מאת רבני ירושלים. היתה זו שאלה סבוכה בענין האתרוגים. "ורנו מורנו

דעתו הגדולה!" חתמו רבני ירושלים את האגרת. רבי אליהו חיים הסתגר בחדרו למשך שעות ארוכות. "אל תכניסו אלי איש!" בקש מבני ביתו, "אני זקוק לרכוז מחלט, ולמנוחת הדעת..."

בנו של רבי אליהו חיים, הבן איש חי, היה אז נער קטן, כבן ארבע עשרה שנה בלבד, וטרדתו של אביו משכה את תשומת לבו.

"אבא, מדוע הגך טרוד כל כך?" שאל, ואביו סח לו על השאלה הסבוכה שהפנתה אליו, מאת רבני

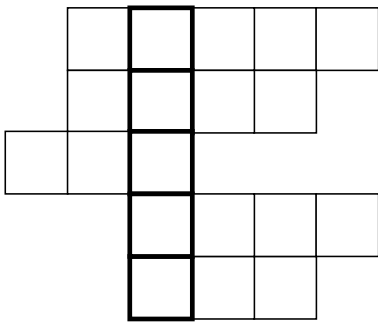
הערה: התשובות בכתיב מלא

- מי נטע עץ אשל בבאר-שבע לאחר שרכת ברית עם אבימלך?
- שמו של בעל משל העצים שאמר: "הלוך הלכו העצים למשוח עליהם מלך" (שופטים פרק ט).
- שלמה המלך ביקש מחירם מלך צור עץ זה כדי לבנות את בית המקדש הראשון. העץ הוא: שמות של מקומות הקרויים עם מרכיב שם עץ זה הם: _____ מורה (בראשית פרק יב).
- בנו של דוד המלך, אבשלום, מצא את מותו בענפי עץ זה. העץ הוא: (שמואל ב' פרק יח).

אם פתרתם נכונה את החידון תקבלו בטור המודגש את התשובה לשאלה: מי ששומר ועמל על התורה יאכל מפריה ויראה פירות במעשיו. לאיזה פרי נמשלו דברי התורה לפי (גמרא בבלי, מסכת עירובין נד?) "דברי תורה נמשלו לפרי _____".

חידה כריבוע

מאת עוזי קייש



מה בפרשה?

קריעת ים סוף ומלחמת עמלק

מצרים ורופים אחרי בני ישראל. בני ישראל מגיעים לים סוף ונעשה להם נס - הם נבקע לשנים, וישראל עוברים בתוכו, בניבשה. אחרי שהם עוברים וסגר שוב הים, והמצרים, שרדפו אחריהם, טובעים בו. על הנס הגדול שקרה להם אומרים ישראל את 'שירת הים'.

במדבר מגיעים בני ישראל למקום שהמים בו מרים, וה' נותן בידי משה פתרון, כיצד להמית אותם. אחר כך מתלוננים ישראל על רעב, וה' שלח להם שלו (סוג של עוף) ודן, מן השמים. ושוב, במי מריבה, חסרים לעם מים, והוא מתלונן על כך. משה מכה על הצור, ויוצאים ממנו מים.

לבסוף, מתקיי עמלק את ישראל. משה נושא את ידיו למעלה, ובעזרת סימן זה מנצחים בני ישראל. ה' מצוה לזכור את מה שעשה עמלק לישראל, ומבטיח להשמידו מן העולם.



רבי אליעזר הגדול סיפור חייו המפלא של רבי אליעזר בן הורקנוס.



משלילה אוצר משלים גדושי חכמת חיים מעובדים בחרוזים.



שבת מלכתא מיטב סיפורי שבת לובשים צבע ועוטים אוירה קטומה.

כל הספרים מלווים באורים מרהיבים

מנחילים לילדים ערכי יהדות יקרים

3 ספרי ילדים עם מסרים חינוכיים ובמחיר אחד מצחיק...

אהבת התורה \ חכמת חיים \ משלים חכמים

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



סודות התזונה הנכונה

האוכל אינו רק צורך בסיסי, הוא גם תמונת ראי לעניינים הרוחניים שלנו

כולנו מכירות את המבט הנדרך לשמע צעקותיו של הילד: "אמא! אני רעב!", את תחושת חוסר האונים כשהוא מרחרח בארבעת הסירים המבעבעים ומסכם: "אין מה לאכול בבית הזה!", ואת האמא שרצה אחריו בווירטואוזיות מרשימה בין מתקני הגינה ובידה כפית עמוסה מחית... "מי ייתן מותנו ביד ד' בארץ מצרים בשבתנו על סיר הבשר", מלינים בני ישראל שוב ושוב ומעינייהם נשקף הגעגוע לשומים ולבצלים... מהו תפקידו של האוכל בבית היהודי? חשוב מאד, כנראה. הקב"ה מביע את מידת שמחתו במעשינו באמצעות הרעפת מזון: "ואכלת ושבעת", או לחילופין, במניעתו: "והאדמה לא תתן את יבולה"...

האוכל מהווה אמצעי להתקדש. אולם, כידוע, "כל המקודש מחברו - חרב מחברו". כפירת בני ישראל מבוטאת במדבר דרך תלונותיהם על האוכל, מפני שהאכילה עלולה להיות כופר, תחליף לאוכל נפש: תשומת לב ותזונה רוחנית. באורח פלא, על אף עבודות הפרך הנוראות במצרים - הם לא סבלו מחוסר מזון - אלא להיפך! מדוע? מפני שפרעה מבין היטב שהתעסקות יתירה באוכל רק תגביר את תכונת ה'עבדותיות' ותקשה על העם לחוש שהוא בן חורין! את "פגם האכילה" הזה, מנסה משה רבנו לתקן במהלך שהותו במדבר עם בני ישראל (רמב"ן

לפרשה).

הוא יודע שהדרך המובילה להיותנו עם של בני מלכים - עוברת דרך הקיבה.

כיצד לומדים בני ישראל את סוד התזונה הנכונה? "תחילה היו ישראל מנקרים כתרנגולים עד שבא משה וקבע להם זמני סעודה" (מד"ר לפרשה). משה יודע שאכילה בין הארוחות, "נשנוש" בלשוננו, ממכרת את האדם לאכילה כפייתית ומיד מסדיר מועדי ארוחה - בוקר וערב!

שנית - לא אוגרים מזון! קניית מארזי אוכל המספיקה לשבע שנות רעב מעידה על 'עבדותיות' ופחד הישרדות, בעוד שהקב"ה תובע מאיתנו אמונה שבועית לפחות, אם לא יומיומית. במדבר, כל אוכל שנאגר ליום המחר - התליע והבאיש! שלישית - לא מפרזים באכילת בשר! חז"ל מבארים, שהבשר ניתן לעם ישראל בערב, לא במאור פנים, מפני שריבוי בשר - מוליד גסות בנפש!

ולבסוף - נימוסי אכילה: הקב"ה מגיש את האוכל בצורה יפה, על גבי "מפה" כשהוא מכוסה מלמעלה. נשות ישראל הצדקניות לא הכינו קודם צאתן ממצרים אוכל, סנדוויצ'ים או פירות חתוכים - הן הכינו תוף. הלחם שלא הספיק להחמיץ היה כה ערב לחיך מפני שהיה עטוף בשמחה ובאמונה!

על פי הקדמונים, מתקנת הברכה על אכילת פירות ט"ו שבט את חטא עין הדעת, היינו, את חטא האכילה הלא מברכת, הלא מבורכת. בתיאבון!

בואי לנפש נשים הקרוב עם הרבנית ימימה, פרטים בגב העלון



רדיקלים חופשיים (בי)

בשבוע שעבר ציינו שרדיקלים חופשיים הם אותם אטומים החסרים אלקטרון אחד מתוך זוג, דבר הגורם להם להיות חסרי יציבות. הסדר הנכון מחייב שיפעלו בזוג וכשאינם בזוג הם אינם על פי הסדר הנכון ומכאן שאינם יציבים. הפתרון של אותם אטומים הוא ל"השלים" את האלקטרון מאטום הנמצא בסביבתם. לתהליך זה קוראים "חמצון". תהליך זה מתרחש בגוף באופן טבעי כחלק מפעילות בונה וחיונית בגוף. בגוף קיים גם מערך הגנה היודע לנטרל תהליכי חמצון כשקיימת הגזמה. אולם, ציינו שלעיתים תהליכי החמצון מתרבים מדי גם כתוצאה של החלשות המערכת החיסונית או גם מהצפת הגוף ברדיקלים חופשיים הבאים מחוץ לגוף כגון זיהום אויר וכדומה דבר שעלול להביא להתפתחות של מחלות שונות.

מה מחליש את מערך ההגנה הטבעי של הגוף? גורמים רבים להיחלשות מערכת החיסון ואצין כמה מהם: א. כאמור, חשיפה גבוהה לגורמים מחמצנים פנימיים וחיצוניים המאתגרים ומתישים את המערכת החיסונית עד שכוחה כבר לא עומד לה. ב. אורח חיים רווי מתחים. בזמן מתח משהחריד ה"אדרנל" הנקרא גם "בלוטת יותרת הכליה" (מונחת על הכליה) הורמון הנקרא קורטיזול שתפקידו חשוב מאוד בהתמודדות עם מצבי מצוקה. הקורטיזול משמש כנוגד דלקת טבעי, אולם במצבי מצוקה הוא מחליש את התגובה של המערכת החיסונית. לאור זאת, אדם שנמצא במתח לאורך זמן, גורם לחומרים שונים כגון הקורטיזול להימצא בדם מה שמביא להחלשה של המערכת החיסונית שלו והאדם הופך להיות פגיע יותר. ג. חוסר שעות שינה אף הוא מחליש את המערכת החיסונית מסיבות שונות כגון עליה ברמת המתח וכפי שכבר הוסבר לעיל מתח מחליש את המערכת החיסונית. ד. גישה שלילית לחיים ועוד.

לאור כל הדברים, קיימת חשיבות גדולה לסייע לגוף בהתמודדותו. כמה דרכים להתמודדות עם הרדיקלים החופשיים והעצמת המערכת החיסונית. ככלל, אפשר לקבוע שהמכנה המשותף הרחב של הדרכים השונות הוא שמירה על אורח חיים מאוזן מבחינה תזונתית, רוחנית, רגשית, פיזית, חיזוק האמונה והביטחון וכדומה. יחד עם זאת, אתן מספר כלים פרקטיים יותר. תזונה המבוססת על הרבה ירקות ופירות, עד כמה שאפשר אורגניים וכדומה, פעילות פיזית מתונה ומתאימה, הקפדה על שעות שינה, צריכה של צמחים ותוספי מזון היודעים לנטרל את התהליך החמצוני כגון פירות יער, כורכום ועוד. הדברים אמורים כמניעה אבל לא פחות מכך גם כאשר התפתח כבר מחלה כל שהיא, יש לשוב אל האיזון עד כמה שניתן וכמובן לשלב נוגדי חמצון כחלק מתהליך ההבראה. לבריאות. אליהו שטר הוא איירידיאלוג ומטפל טבעי

העצמה לנשמה

מאת הרבנית חגית אמאייב

לשלום. בעל המעשה מבין שדווקא כשנדמה היה לו שאבדה תקוותו, ונראה היה שאיבד את כל אשר לו, הפך מספדו לישועתו. מתוך החורבן צמחה הישועה הגדולה ביותר לה יכול היה לצפות. בחיי כל אדם ישנם מצבים בהם נדמה שאין מוצא ושאיבדה התקווה. אולם התפקיד הגדול ביותר של היהודי הוא להמשיך לצפות ולייחל לישועה הממתינה לו "מעבר לפינה", המזומנת לו עוד מששת ימי בראשית, והרי הקב"ה לא ברא מכה קודם שהמציא לה תרופה. אם כן, כל שעליו לעשות זה לזעוק לה' מקירות ליבו ולחזק עצמו באמונה תמימה ש"אין עוד מלבדו יתברך שום כוח בעולם ובכל העולמות כלל", כדברי בעל "נפש החיים".

לאחר ההמתנה המייגעת, הממושכת, כשמגיעה הישועה אזי רואים עין בעין שהכל היה אך לטובה ומיד פורצת מעומק הנשמה שמחה עצומה שבוקעת את כל השערים ומעוררת את כל האיברים והחושים לשר, להלל ולשבח לבעל הישועות, כבני ישראל בצאתם ממצרים.

יהי רצון שזנכה לנטיעות טובות ומצמיחות בעולם הזה ולעולם הבא, ונראה ישועות גדולות בכל העניינים ונשר ונפאר כי "הוא א-לקינו, הוא אבינו, הוא מלכנו, הוא מושיענו, הוא יושיענו ויגאלנו שנית בקרוב, וישמיענו ברחמי לעיני כל חי לאמר, הן גאלתי אתכם אחרית כבראשית להיות לכם לא-לקים". שבת שלום!

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

כהרף עין

דווקא מתוך החורבן צומחת הישועה הגדולה ביותר לה את יכולה לצפות

אדם אחד נסחף לאי בודד לאחר שסיפנתו טבעה בים. עד מהרה הוא מצא עצמו במלחמת הישרדות קשה תוך ניסיון בלתי פוסק לתור אחר מזון ומחסה. במאמץ כביר הוא בנה לעצמו "בית" מאולתר בו העביר את רוב זמנו בהעלאת זיכרונות על כל מה שהותיר מאחור ובמחשבות שלא נתנו לו מנוח.

בחלק ממחשבותיו התייחס ל"עובדות בטשח" שמראות שאין לו שום סיכוי להיחלץ ממצב הביש אליו נקלע, והרי מאז שהגיע למקום לא דרכה בו רגל אדם, מלבד רגליו שלו.

בחלק האחר של מחשבותיו ניסה בכל כוחו להפיח רוח חיים. הוא הזכיר לעצמו שבוודאי ישנה תקווה ושיום יבוא והוא יצא מכאן. הוא שב וצייר בעיני רוחו את רגעי האושר בהם הוא שב הביתה ופוגש את יקיריו. יום רדף יום והאיש כמעט ושכח מהיכן בא ולהיכן הוא קיווה לשוב.

ביום חם במיוחד, בשעה שיצא לצוד מזון למחייתו, פרצה שריפה שכילתה את ביתו המאולתר שבו הספיק לאגור "אוצרות" לרוב. כששב האיש והבחין בנזק הרב נשא עיניו אל השמיים ושאל: אבל למה?! למה זה מגיע לי ריבונו של עולם???

באותם הרגעים "במקרה" חלף מעל המקום מסוק שהבחין בשרפה ובמידוענו השדוף וחילצו

נופש נשים

בנושא זוגיות וחינוך ילדים

במלון המפואר לאונרדו י-ם
א' באדר - ג' באדר
27/2-1/3

בהשתתפות:
הרב זמיר כהן, הרב יצחק פנגר, הרב יגאל כהן, הרב שמחה כהן, הרב יצחק בצרי

סיורים לרגלים וקפילות ליוחסות עם הרב יצחק בצרי באמנהרות הכותל. בהכנס "החלוצה" וקבר צוב

הרבנית ימימה מזרחי

האמנית חוה לוי
סדנאות ושיחות אישיות

לברורים והזמנות הבטיחו את מקומכם **073-2221270** **הכרזת, מספר ההדפוס מוקדם**

לוטת הרבצאות • זרבי שירה • תוכניות חופשיות • סנצואות • ארוחות זורמה

הידברות שופס עם מגוון מוצרים חדשים

המדריך המלא לנישואין מאושרים
שיטתו המלאה, פרי ניסיונו ועמלו של הרב זמיר כהן במשך שנים רבות **2 כרכים** כרך לאיש וכרך לאשה כולל פרקי הדרכה לרווקים ולרווקות המחפשים את החצי השני שלהם!

<p>אורו של האר"י הקדוש</p> <p>מסע מרתק לילדים בעקבות האר"י הקדוש זיע"א שהיה מענקי הרוח שקמו לעם היהודי.</p>	<p>מי? מה? כמה? ולמה?</p> <p>אנציקלופדיה אוצר הידע האנושי, העולמי והיהודי בדרך שאלות ותשובות מגוונות ומרתקות. לילדים ולמבוגרים</p>	<p>מארו ספרי הרב פנגר</p> <p>מארו איכות חיים כולל את הספרים: מהיום והלאה, ארגז הכלים, פהT ופסיפס.</p>
<p>10 דקות לפני שהולכים לרופא</p> <p>סט הספרים החדש של חיים ולדר- מדרין לאבחון וזרה עצמית בשפה קלה וברורה. כרך לגוף וכרך לנפש</p>	<p>סופו של סיפור</p> <p>ספר שמכיל עשרות סיפורים מרתקים עם סוף מפתיע!! <i>ארגז שבתחילתו, לא תכלה להפסיק לקרוא.</i></p>	<p>צדיקים נסתרים בדור האחרון</p> <p>2 כרכים מרתקים מעשים ועובדות נפלאות ומחזקות ממנה מגדולי הצדיקים הנסתרים שבדורות האחרונים.</p>

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

עושים לכם את השבת

כרויקט 'שבת בקהילה':

הצטרפו למאות הקהילות שזכו להינות משבת של עונג והתעלות רוחנית במסגרת פעילות זו רבני הידברות מגיעים לבית הכנסת שלכם ומעבירים אתכם חווית שבת בלתי נשכחת!

תפילות מרוממות * עונג שבת עם שירים ושמוחה
הרצאות מרתקות * שיעור מיוחד לנשים

לפרטים חייגו: 073-222-1361 **ללא עלות!**