

ירושלים	אשקלון	חיפה	ב"ש
19:02	19:00	19:02	19:00
19:53	19:51	19:54	19:52
20:45	20:42	20:45	20:42

תתן לראשך זהר לנפש

לעילוי נשמת

הצדקת תיתה בת מיא ז"ל, הצדקת זוריה בת מיא ז"ל, צאת השבת: 19:53

הצדקת רשילה בת מיא ז"ל



וקראת לשבת

חינוך ילדים

שואלים ודורשים

פניני הפרשה

פניני הפרשה

הרב דורון פלאח שליט"א

כי סקול יסקל או ירה יירה, ופן יהרסו אל ה' לראות ונפל ממנו רב ע"ש כפילות הציונים ותוקף הלשון שהזהיר הקב"ה בדבר זה, ולכא' הדבר מפליא מאד לשם מה כל ההתראה הגדולה, וכי לא די באזהרה אחת ע"מ שכלל ישראל יקימו ציווי ה' ולו בלבד שישמרו על עצמם ממיתה. אולם מדברי האוה"ח מתבאר היטב שיש מצבים בעבודת ה' שמרוב התשוקה של האדם להעפיל לגדולות ולהשיג השגות בקנייני הרוח, עלול לפעמים להימשך אל האור כאבן שואבת ולהתקרב שלא כפי מדרגתו, ואז אדרבה דבר זה עצמו יהיה לו למכשול שההתקרבות שלא כהוגן ולא כפי סדר העבודה אינה בכלל ציווי ה', ואף בבני אהרון שהיה זה לרוב מעלתם, מ"מ היה כאן תביעה שהקריבו שלא כאשר ציוה ה', ובאוה"ח הקדוש שם ביאר שרושם מעוון העגל שחטא אהרון, גרם שלא שמר הקב"ה רגלי חסידיו למנוע עצמם מלהתקרב קירבה זו, ולכך היה למשה להזהיר כמה פעמים את כלל ישראל שלא "יהרסו" להר סיני, שאפילו שידוע שנגזר מיתה על הנוגע בקצהו, מ"מ אפשר שלא יוכלו לעמוד מפני התשוקה להתקרב אל אור פני ה' אשר נתגלה במעמד הר סיני בשיא תוקפו. [ועיין רש"י זבחים קטו: ד"ה זו פרישות נדב ואביהוא שעולה כדברינו ממש].



ויש לנו ללמוד מזה בעבודתנו לפני ה', שאף שחייב אדם לעמוד באופן תמידי להתקדם בעבודת ה' ולא להרפות מלהציב לעצמו יעדים ושאיפות ולהגביר את התשוקה והצמאון לבוראו, שהרי אם מרפה רגע אחד כבר שאול פעורה תחת רגליו, וכמאמר שלמה המלך (משלי טו, כד) "אורח חיים למעלה למשכיל למען סור משאול מטה" ובביאור הגר"א שם כתב "האדם נקרא הולך שצריך ללכת תמיד מדרגה לדרגה, ואם לא יעלה למעלה ירד מטה מטה, ח"ו, כי בלתי אפשרי שיעמוד בדרגה אחת", וברוח חיים (לר' חיים וולוז'ין, אבות א, יג) כתב ע"ז "כי האדם יאמר לפעמים לא אלך בגדולות ודי לי אם על משמתי אעמודה להחזיק בתומתי ויראתי ולא להוסיף. אבל באמת אינו כן כי האדם אי אפשר לו לעמוד במקום אחד ואם לא יעלה על כרחו יפול", אכן מ"מ צריך שיכלכל צעדיו בתבונה ולא יקפוץ למדרגות שאינם לדרגתו, ויגרום שדבר זה עצמו יהיה לו לרועץ.

שבת שלום ומבורך!!

"וידבר ה' אל משה אחרי מות שני בני אהרון בקרבם לפני ה' וימותו: ויאמר ה' אל משה דבר אל אהרון אחיך ואל יבא בכל עת אל הקדש וגו'". הקשו מפרשי המקרא שלכאורה לא נתפרש בפס' הראשון מה דבר ה' אל משה שהרי נאמר "וידבר" ולא נאמר מה דיבר ובפס' השני חזר ואמר "ויאמר ה' אל משה דבר אל אהרון אחיך וכו'" א"כ תוכן האמירה שנתפרש בפס' השני אינו חוזר על הדיבור הראשון, וא"כ תמוה מה דיבר ה' אל משה בפס' הראשון? וביאר באלשיך שתוכן המאמר שאמר הקב"ה למשה בפס' הראשון הוא לפרש סיבת מות בני אהרון שהיה מפני שהיו קרובים לפני ה' ולכן וימותו, ואמר דבר זה כהקדמה לציווי הנאמר בפס' השני שמייוחד לאהרון הכהן לפייס את אהרון שלא יחשוב שמיתת בניו היתה מחמת פחיתותם, אלא אדרבה מחמת קורבתם הגדולה לפני ה', ומרמז על מה שאמר משה בפרשת שמיי "בקרובי אקדש" שאינו רק קביעת עובדה שהם היו קרובים לפני ה', אלא שזה גם היה סיבת מיתתם מחמת דבקותם בה'. ובביאור העניין מצינו באור החיים דברים נפלאים וז"ל "דבר ה' למשה דרך מיתתו שהיתה על זה הדרך בקרבם לפני ה' פירוש שנתקברו לפני אור העליון בחיבת הקודש ובזה מתו, והוא סוד הנשיקה שבה מתים הצדיקים, ורמז הכתוב הפלאות חיבת הצדיקים, שהגם שהיו מרגישים במיתתם לא נמנעו מקרוב לדביקות נעימות עריבות ידידות חביבות חשיקות מתיקות עד כלות נפשותם מהם". והמכוון בזה הוא שיש פעמים שמצד מעלת האדם ותשוקתו להתקרב לפני ה' גורם שיאבד חייו ויסלק נפשו מגופו, ולכך אפילו שבני אהרון היו מרגישים במיתתם מחמת קירבתם לפני ה', מ"מ לא מנעו עצמם מלמות ע"מ להתקרב לנועם אור העליון, וכמו שביטא האוה"ח את דרגת התשוקה והאהבה בצורה שלא מצאנו דוגמתה [וע"ע ביערות דבש ח"א דרוש ד']. ובזה מתבאר עניין נוסף שמצינו במתן תורה ששנה הקב"ה והתריע במשה שלש פעמים להזהיר לכלל ישראל לפן יעלו אלהה או יגעו בקצהו

היה זה הדרך בקרבם לפני ה' פירוש שנתקברו לפני אור העליון בחיבת הקודש ובזה מתו, והוא סוד הנשיקה שבה מתים הצדיקים, ורמז הכתוב הפלאות חיבת הצדיקים, שהגם שהיו מרגישים במיתתם לא נמנעו מקרוב לדביקות נעימות עריבות ידידות חביבות חשיקות מתיקות עד כלות נפשותם מהם". והמכוון בזה הוא שיש פעמים שמצד מעלת האדם ותשוקתו להתקרב לפני ה' גורם שיאבד חייו ויסלק נפשו מגופו, ולכך אפילו שבני אהרון היו מרגישים במיתתם מחמת קירבתם לפני ה', מ"מ לא מנעו עצמם מלמות ע"מ להתקרב לנועם אור העליון, וכמו שביטא האוה"ח את דרגת התשוקה והאהבה בצורה שלא מצאנו דוגמתה [וע"ע ביערות דבש ח"א דרוש ד']. ובזה מתבאר עניין נוסף שמצינו במתן תורה ששנה הקב"ה והתריע במשה שלש פעמים להזהיר לכלל ישראל לפן יעלו אלהה או יגעו בקצהו

כוחה של אמונה

היום סיימתי עסקה. קניתי בית. לפני שניגשתי לחתימת העסקה אמר לי משהו שכדאי מאד לתרום צדקה לעילוי נשמת הרה"ק רבי מרדכי מקוזמיר זי"ע, בנו של הרה"ק מטריסק. עשיתי כדברי חברי. ביקשתי מקרוב משפחתי שנוסע לארץ ישראל, שיקח איתו כמה מאות דולרים, ויחלקם לעניי ארץ ישראל. בתחילת התהליך הנחתי סכום כסף אצל העורך דין, כנהוג במקומנו, לפי חישוב התשלומים לכל הנוגעים בדבר. ועתה, לאחר חתימת העסקה בשעה טובה הוא חילק את הכסף בין כל השושבינים - המתווך, עורכי הדין ושאר בעלי המקצוע שהביאו לגמר העניין. אחרי חלוקת השלל, איש



איש ומה שמגיע לו, קרא לי העורך דין ואמר: "כולם כבר קיבלו את שלהם, ועדיין נשאר כסף". העורך דין רשם לי צ'ק עם הסכום שעליו להחזיר לי, וכשהצ'ק מגיע לידי אני נדהם. הסכום המדויק שרשום עליו הוא בדיוק כמספר הדולרים שנתתי לצדקה. הנה, אתם רואים? חבר שלי מציג את הצ'ק לעיני כולם. הסכום שרשום עליו מתאים בדיוק של חוט השערה לסכום שנתן לצדקה. לא פחות ולא יותר. "אין לי מושג איך נשאר מהכסף שהנחתי אצל העורך דין אחרי שחישבתי כיאות כמה עלי לשלם לכל אחד. אין לי הסבר לזה, רק זאת, הכסף לצדקה ששלחתי

לעניי ארץ ישראל חזר אלי"

להצלחה

יפה בת אורידה

לעילוי נשמת:

תיתה בת שמנונה ז"ל ר' יששכר בר כמיסה ז"ל פלילה בת שלביה ז"ל ברטו בן ברכוסה ז"ל





שואלים ודורשים

לעילוי נשמת ר' אוזיפה בר נותה, ר' שושן בר שלביה
ר' שמעון בר פרחה, ר' משה זקן בר פלילה



חידושים לשבת

"ולא תשקרו איש בעמיתו" (יט, יא) השקרן הריהו גרוע מן הגנב ומן הגזלן: הגנב גונב בלילה, ואינו גונב ביום - ביום הוא מפחד. הגזלן גוזל בלילה, אבל רק מן היחיד, ולא רק מן הרבים מפני הרבים הוא מפחד. ואילו השקרן משקר ביום ומשקר בלילה, הן ליחיד והן לרבים) המגיד מקעלם זצ"ל)



שאלה: דורון רצה לספור ספירת העומר, אך היה מסופק כמה היום לעומר, ולא היה ביכולתו לברר כמה היום לעומר, כיצד ינהג?

תשובה: מי שמסופק כמה היום לעומר, ואינו יכול לברר, [כגון שנמצא במדבר או בעיר שאין שם ישוב יהודי], יספור מספק את ב' הספירות בזה אחר זה בלי ברכה, (כדי שלא יהיה חשש הפסק בין הברכה למצוה) ולמחרת בלילה לאחר שיתברר לו המספר האמיתי, יספור מכאן ואילך בברכה. (שו"ת יביע אומר חלק ח חאו"ח סימן מה)



שאלה: עוזיאל למד בשו"ע בליל השמיני לספירה, לפני שספר את העומר, וקרא מה שכתוב בשו"ע: וביום השמיני יאמר היום שמונה ימים לעומר שהם שבוע אחד ויום אחד, והסתפק האם יכול לשוב ולברך?

תשובה: הלומד בשלחן ערוך בליל שמיני לספירה, לפני שספר את העומר, וקרא מה שכתוב בשלחן ערוך: וביום השמיני יאמר היום שמונה ימים לעומר שהם שבוע אחד ויום אחד, וקרא זאת אחר השקיעה, רשאי לחזור ולספור את העומר בברכה אחר צאת הכוכבים. (יחזקאל דעת חלק ו' סימן כט)

"הוכח תוכיח את עמיתך" (יט, יז)

מאחר שנזדמן הדבר שאתה הוא שראית את חברך בקלקלתו, הרי זה אות שאף אתה נכשלת בדומה לכך, אחרת לא היו מזמנים לך לראות את מעשה האינו הגון של חברך, לפיכך עליך להוכיח לא רק אותו, אלא גם את עצמך תוכיח "את עמיתך" את, לרבות אותך. (בני יששכר)



שאלה: מנשה קיבל על עצמו שבת מבעוד יום, ולאחר שהתפלל ערבית נזכר שלא בירך העומר של אתמול (בליל שישי), והסתפק האם יוכל לספור את של אתמול בלי ברכה, ולאחר צאת הכוכבים יספור העומר של ליל שבת?

תשובה: מי ששכח לספור ספירת העומר בליל ששי, ולמחרת התפלל ערבית וקיבל שבת מבעוד יום, ונזכר לאחר שהתפלל ערבית, וטרם שקעה השמש, יספור בלי ברכה, ויוכל אחר צאת הכוכבים של שבת לספור בברכה את ספירת העומר של שבת. (יביע אומר חלק ד סימן מג סק"ח)

"קדושים תהיו כי קדוש אני" (יט, ב) ולכאורה קשה, היה צריך לכתוב "קדושים ה' יו" מה זה הלשון "תהיו". ויש לומר שהכוונה הוא שהקב"ה מודיע לעמו ישראל, כי סוף סוף "קדושים תהיו", גם אם זה יהיה נגד רצונכם, כי הרי יבואו עליכם צרות וייסורים, ובין כך תצטרכו לשוב בתשובה ולהתקדש ולהיטהר, ולכן מה לכם לחכות עד בוא הצרות, מוטב שכבר כעת "תתקדשו" ותעשו המצוות, ולא תצטרכו להצטער, ורק אז לבוא אל שורש הקדושה. (מהר"ש מבעלזא)

"ואהבת לרעך כמוך אני ה'" (יט, יח) פירש הבעל שם טוב הק' זי"ע - על פי מה שנאמר בתהילים (קכא. ה): "ה' שומרך ה' צילך" על יד ימינך", ומהו הכוונה? - אלא ה', הוא כצילו של האדם, וכמו שצילו של האדם עושה רק מה שהוא עושה - כך גם ה' מתנהג עם אדם כמו שהוא נוהג כלפי אחרים, אם הוא גומל חסדים ואוהב אפילו כאלה שאינם ראויים לאהבה - גם ה' יאהבנו ואף על פי שאינו ראוי לכך...

ילדודים

חינוך ילדים

הרב נחום דיאמנט שליט"א

אין לי זמן בשבילו

אני שומע הרבה פעמים את המשפט: "אין לי זמן בשביל הילד, אני לא מגיע לזה..." ראשית כול, הרי יש לי זמן לכל מה שחשוב לי. יש לי בית גדול בלי עין הרע, שלושה עשר ילדים. אני יודע איך מתנהל בית של שישה עשר ילדים, כי אין לי ניסיון כזה. אבל בביתי שלי, ברור לי כי גם אם אני עסוק, ואפילו עסוק מאוד, יש לי זמן לכל ילד כשהוא צריך אותי. איך? ברגע שאני מרגיש שזה חשוב לי, אני מצליח לפנות את הזמן. וילד לא צריך את אבא שלו לשעה וחצי ביום, זאת טעות. ילד צריך אפשרות לחמש דקות של אבא פרטי. לפעמים אני מרגיש שילד מסויים צריך יותר, ואתן לו יותר באופן חד פעמי. וזה אפשרי. מתי? כשזה חשוב לי.

כשאני ישבתי שבעה על אימי עליה השלום, בא יהודי לנחם אותי ואמר לי משפט שנתן לי המון כח. הוא שאל אותי: למה אומרים קדיש על ההורים שנה שלימה לפני התיבה? הרבה פעמים אמא ביקשה ממך שתעשה לה משהו, ואתה אמרת לה: "אמא, כרגע אין לי זמן, כרגע אני יכול", ואיבדת מצן ת כיבוד אם. עכשיו מראים לך: שנה שלימה יש לי זמן. אתה תעמוד ותחכה עד שהתיבה תתפנה, שלוש פעמים ביום. תמיד יהיה לי זמן. אתה תחכה ותראה כמה זמן יש לאדם. ואני אסיר תודה ליהודי הזה. הוא נתן לי כח לכל השנה. לא היה לי אף פעם רגע של הרגשה: "אוף, הזמן, הזמן..." הייתה לי סבלנות, חיכיתי עד שהעמוד יתפנה. הוא נתן לי המון כוחות ולימוד לקח גדול, שלאדם יש זמן לכל מה שחשוב לו. אבא ואמא רק שלי

במערכת הלימודים יש שיעור שנקרא "שעת חינוך". הילדים אוהבים מאוד את השיעור הזה. גם ההורים יכולים לנצל את הפטנט הזה ולא להגיד: "אין לי זמן, אינני יכול לשבת ולדבר עם הילד כל יום רבע שעה". אמא שזה חשוב לה תמצא את הזמן. שעת מחנך לא חייבת להיות שעה; רבע שעה בהחלט מספיקה. אבל בזמן הזה אני כולי בשבילך, אף אחד מהילדים לא איתנו.

בביתי הנהגתי שכאשר אני יוצא לסידורים אני תמיד לוקח ילד אחד, ובאותה שעה אני רק שלו. הילד מלווה אותי בדרכי לשיבה, ובדרך הוא יכול לספר לי כל מה שמעיק עליו, מה היה היום בבית הספר, מה עשה לו החבר... אבא עכשיו רק שלו. לפעמים אני לוקח ילד, וכל מה שהוא רוצה זה להידבק אליי. אני מחבק אותו. זו לא בושה, להיפך, אני אבא רק שלו באותו זמן. ואז לפעמים אני יכול לדבר איתו על תכנים שלא הצלחתי להחדיר בו בבית. בבית השיחות גררו ויכוחים, אבל בשעה הזו הלב פנוי לקבל, האוזן פנויה לשמוע.

משפט חיזוק

גשם מנקה את האוויר, דמעות מנקות את הלב

חכם סיני אמר פעם: אדם עם שאיפות גדולות יכול להיות סתם אדם עם נחיריים גדולות

קיבלתי שיעור שהציג את השעוה לא נכונה. אני לא כועס עליה, אני יודע שהוא לא התכוון

כשדלת אחת נסגרה, דלת אחרת נפתחה. זו פעם אחרונה שאני קונה ארון מאיקאה

נצור לשונך מרע

רות אינה שבעת רצון מהתנהגות אחותה, אולם היא אינה רשאית לספר על כך לאמה, אלא אם כן ניסתה תחלה להוכיחה בעצמה, או שברור לה כי אחותה לא תשים לב לדבריה.

חפץ חיים

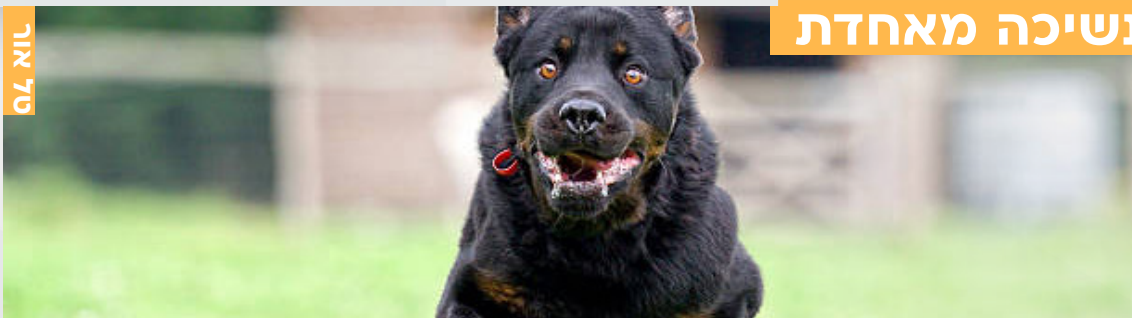
מי האיש

רבי שמואל בן ר' יוסף הלוי הנגיד - נולד בעיר קורדובה שבספרד המוסלמית. בנערותו למד תורה מפי ר' חנוך בן ר' משה השבוי, תורת הלשון העברית מפי רבי יהודה אבן חיוג', מראשוני הראשונים, ומגדולי המשוררים העבריים בספרד. בגיל 35 רבי שמואל נתמנה לסופרו ויועצו של חבוס מלך גרנדה, אזי קיבל את תוארו "הנגיד". בהמשך התמנה לשר האוצר, לשר הצבא, ולבסוף נתמנה לתפקיד הווזיר הגדול. רבי שמואל הנגיד היה המשורר העברי הגדול הראשון בתור הזהב של יהדות ספרד, ובעקבותיו הלכו המשוררים הגדולים רבי שלמה אבן גבירול, רבי משה אבן עזרא, ורבי יהודה הלוי.

וקראת לשבת

נשיכה מאחדת

טל אור



מ

ההשעה בכלל?! תהה לעצמו עומר לנוכח רקע השמיים הכהה, והציץ בשעון ה MK שקנה לעצמו לפני יומיים בחזור מהעבודה משועמם, וואו כבר תשע, מאוחר, עומר שלף את חליפתו מאחורי כיסאו המרופד נטל את הטלפון מהמדף, ויצא תוך קריאת שלום לחלק מחבריו שעדיין ממשיכים את עבודתם כאילו שעת צוהריים מוקדמת, מבט חטוף בצג הטלפון מגלה לעומר שאיש לא חיפש אותו, הוא יכל להישאר במשרדו ימים שלמים ואף אדם לא יחפשו, אולי מוסא מנקה דירתו יחפש אותי חיך לעצמו בעצב, הוריו גרים בחו"ל, אחיו ואחיותיו שקועים בחיי עצמם, והסטטוס בתעודת הזהות בתור רווק, נשאר בתוקף, עומר צועד ברחוב ומזמזם לעצמו שיר, לפתע שני נערים רצים לכיוונו פרצופם חצי מחויך וחלקו השני מבוהל, "הכל בסדר?", מה קרה?" שאל, הנער הגבוהה מהשניים הושיט את ידו לאחור והמשיך לרוץ, כאשר תומר הבחין בסיבה שמימנה ברחו הנערים היה מאוחר מיד, כלב גדול מסוג אמסטף בעל שיניים חדות קפץ על עומר, ובלי הכנה מוקדמת נשך את רגלו הימנית ושרט שריטות עמוקות את פניו, אנשים שנכחו במקום מיהרו לעבר עומר, וניסו לגרש את הכלב האלים והמסוכן, לאחר ניסיון מאומץ בשיתוף מאלף כלבים ממוחה הצליחו להושיע את עומר ממלתעותיו של הכלב הנורא, אך עומר איבד דם רב, ובעקבות כך איבד את הכרתו, שפקח את עיניו בשנית היה בבית החולים המקומי, ולצידו מאלף הכלבים שרצה לראות בשלמו של הזר שהציל קודם, "מה קרה?" השאלה הזכירה לעומר את שהתרחש לכן מיהר להוסיף, "ליז", "אתה איבדת דם רב, בגלל נשיכת כלב סורר, למזלך הוא אינו חולה כלבת, אך איבדת כמות דם רבה לכן תיאלץ להישאר כאן מספר ימים, רוצה שנודיע למשפחה או שאתה מסוגל להודיע להם על מצבך?" שאל הרופא, "מה אומר לרופא שמשפחתי אינה מתעניינת בי ואני בה' חשב בליבו, לפתע הבזיק במוחו רעיון משעשע, 'אני יתקשר למוסא' חיך לעצמו משועשע מהרעיון שהבריק, "כן אני מעונין לעשות שיחה אם אפשר?!" ביקש מרופא וחייג למוסא, הרופא והמאלף נותרו עדיין בחדרו, "הלו מוסי חמוד, מה שלומיך?, כן גם אני התגעגתי אליך" אמר וחייך לרופא, לעומת זאת מוסא מהקו השני אינו הבין מה קורה לאדם שהיה לו למעסיק, "עומר הכל פסדר?" שאל בדאגה כנה, "כן חמוד שלי הכל בסדר איתי, כן אל תדאג אני עכשיו מתקשר למשהו שיבוא להיות איתך, אני אף פעם לא ישאיר אותך לבד" אמר לפומית בקול אבהי ואוהב, הרופא והמאלף הביטו זה בזה במבט מעריץ את ה"אב" השוכב לפניו, מוסא אינו עודכן בכך שהפך רישמית לבנו של עומר לכן נבהל ושאל שוב "מה קורה איתך עומר? למה צריכים להיות איתי? אני כבר לא מנקה בשעות האלה, וממתי את קורה לי מוסי? או חמוד?" שאל בבהלה אמיתית, לאחר מספר דקות עזבו הרופא ומאלף הכלבים את החדר לטובת השיחה ה"משפחתית", רק אז יכל עומר להסיר את מסכת האבא האוהב ולחזור להיות המעסיק של עובד הניקיון שלו, "מוסא שומע, כן, אל תדאג לא קרה לי כלום, פשוט הייתי צריך להציג בן משפחה, ואנחנו הרי בני דודים לא?" סיים עומר את השיחה בבקשה שאם יזדקק לו שוב יוכל לצלצל, לאחר מספר ימי אשפוז חזר עומר לביתו, ולמרבית הפתעתו חיכה בדלת הכניסה כלב אמסטף גדול ובעל שיניים חדות, עומר לא ידע את נפשו ומיהר לחייג למאלף הכלבים שהיה לו למושיע, "הוא פה" נשף לפומית ללא מילות נימוס, "מי פה? עומר דבר ברור" ביקש, "הכלב ליד דירתך" ענה בחשש, "זה לרוב לא קורה אבל אני מיד מגיע אליך אל תזוז!" ציווה איש הכלבים, הדקות נראו לעומר כנצח, והינה המושיע בדמות מאלף הכלבים הופיע לצידו צועד נער בשנות העשרה לחייו, "היי, עומר הכל בסדר אני פה" אמר המאלף שענה לשם יוני בחיפזון, "מי זה?" שאל תוך התבוננות בנער הנסרך אחרי יוני, "האא הוא, נער העושה שירות אצלנו, רצה ללמוד מקרוב את העבודה" לשנייה שלח חיך לעבר הנער וחזר לעבודתו, יוני לכד את הכלב במהירות ע"י זריקת הרדמה והבטיח שהכלב אינו יטרידו בשנית, בעודו מתכוון לחזור למקום עבודתו יחד עם הכלב ולהבדיל הנער, עצר אותם עומר, "סליחה שאני מעכב אותכם, אבל איך קוראים לך?" שאל והפנה מבטו לעבר המתלמד, "שמי ינאי" ענה במבוכה, "ינאי, שלא תחשוב שאני סקרן או חטטן, אך פניך מזכירות לי את אחי, ושימך כשם סבי, מה שמו של אביך?" שאל, התרגשות החלה לטפס בגרונו, "עופר, ואני קרוי על שם סבו של אבי" הנער שכבר נודע שמו נראה נרגש גם הוא, "וואו ינאי איך גדלת, אני זוכר אותך קטן" אמר עומר וטפח בחיבה לעבר אחיינו, ינאי מיהר לחייג לאביו וסיפר בקצרה את סיפור המפגש, לאחר מספר דקות הגיע עופר מרוגש אף הוא, "עומר אני לא מאמין שאני פוגש בך" אמר לאחר חיבוקם הארוך והמרגש "זה באמת..." דבריו נקטעו באחת ע"י נביחות הכלב לאחר שפגה השפעתו מההרדמה, "מי זה?" שאל מבוהל, "זה" חיך עומר, "תוכל לקרואו לו 'המפגיש'".

בריא להכיר



מיליוני אנשים

להם את הדחיפה הראשונית ליום וישמור עליהם ערניים. לקפה וקפאין יש השפעה חיובית על הבריאות שלנו, אבל ליותר מדי קפאין יכולים להיות השפעות שליליות, במיוחד על השינה שלנו. קפאין הוא ממריץ, וניתן להרגיש את השפעותיו תוך דקות מהצריכה. עם זאת, חשוב להבין כי משך ההשפעה של הקפאין משתנה מאדם לאדם. זמן מחצית החיים של הקפאין, נע בין 3 ל-5 שעות בממוצע. המשמעות היא שאם תצרכו כוס קפה המכילה 100 מ"ג קפאין בשעה 16:00, עדיין יהיו לכם כ-50 מ"ג קפאין במערכת עד השעה 21:00. תכונות הממריצות של הקפאין יכולות להפריע לדפוסי השינה שלנו בכמה דרכים: הזמן שלוקח לנו להירדם: צריכת קפאין סמוך לשעת השינה יכולה להקשות עלינו

להירדם. הסיבה לכך היא שקפאין ממריץ את מערכת העצבים המרכזית, מגביר את הערנות ומעכב את תחילת השינה. פיצול שינה: גם אם תצליחו להירדם לאחר צריכת קפאין, אתם עלולים לחוות יקיצות תכופות לאורך כל הלילה, וכתוצאה מכך איכות שינה ירודה. הפרעה בשנת REM: קפאין יכול גם להפריע לשנת REM (שנת תנועת עיניים מהירה), שלב השינה הקשור לחלום ולתהליכים קוגניטיביים. הפרעה של שנת REM יכולה לגרום לישנוניות בשעות היום ולתפקוד קוגניטיבי לקוי. כדי למזער את השפעת הקפאין על השינה שלכם, מומלץ לצרוך את כוס הקפה האחרונה שלכם לפחות 6 שעות לפני השינה. חשוב לציין שכל אדם הוא שונה והתגובה שלנו לקפאין יכולה להשתנות משמעותית מאדם לאדם.

