

זמן כניסת ויצאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
17:51	17:14	16:00	ירושלים
17:48	17:15	16:15	תל אביב
17:48	17:13	16:06	חיפה
17:52	17:16	16:18	ב. שבע

## "להחיות רוח שפלים"

מדוע זכתה לאה להיפקד מהרה, ואיך נשארים מלאי אמונה גם בזמנים קשים?

מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א

**פ**עמים שהאדם חש מצוקה כתוצאה מהתנכלות מכוונת של אחרים, או אכזבה או סבל שפגעו דווקא בו ולא באחרים, והוא כאוב כשבלבו תמיהה ואפילו טענה חלילה כלפי הצדק האלוקי בעולם: "למה דווקא אני מקבל צרה זו? והרי אני מתאמץ כל כך לקיים את מצוות ה' ולעשות רק טוב".  
אולם הנה בפרשת השבוע גילתה לנו התורה סוד גדול מדרכי ההנהגה האלוקית בעולם: "וַיָּאֵר ה' כִּי שְׂנוּאָה לָאֵה, וַיִּפְתַּח אֶת רַחֲמָהּ" (בראשית כט, לא). ללא ספק, לאה היתה כאובה מתחושת הריחוק של בעלה ממנה, אולם משום כך זכתה לילדים על אף שלפי טבעה היתה עקרה. הסיבה לכך מופיעה בדבר ה' בנבואה לנביא ישעיהו (נז, טו), "כִּי כֹה אָמַר ה' וְנִשְׂא שָׂכָן עַד וְקָדוֹשׁ שְׁמוֹ: מְרוֹם וְקָדוֹשׁ אֲשַׁכֵּן, וְאֵת דָּבָר וְשִׁפְל רִיחַ. לְהַחְיֹת רִיחַ שְׁפִלִים, וְלְהַחְיֹת לִב נִדְבָאִים". ופירש רש"י: "מְרוֹם וְקָדוֹשׁ אֵינוֹ שׂוֹכֵן, וּמִשֵּׁם אֵינוֹ עִם דְּבַר וְשִׁפְל".



כלומר, ישנם מצבים בהם על אף שלא מגיע לאדם שהטבע ישתנה עבורו ולזכות לישועה בדבר שהכי חשוב לו בחיים, אולם רק משום שהוא נכנס להגדרת "דָּבָא וְשִׁפְל רִיחַ" - בגלל סבלו, זוכה לאותה ישועה גדולה. אמנם יתכן מאוד שבכל ימי חייו הוא

לא יהיה מודע לעובדה שזכה לאותה ישועה בתחום זה בגלל סבלו בתחום אחר, וישאר כל ימי חייו עם השאלה "מדוע סבלתי?", ורק בהגיעו לעולם האמת יחייך ויאמר: "כעת אני רואה כי אכן הכל היה לטובה". וזהו שאמר רבי עקיבא: "לעולם יהא אדם רגיל לומר כל דעביד רחמנא לטב עביד" (ברכות ס"ג). פירוש המילה 'לעולם', בכל עת ובכל מצב. כך גם אדם הסובל ממחלת עור מציקה, כמה היה שמח אילו היה יודע שרק בזכותה נעשה עורו מוגן ממחלת עור אחרת, מסכנת חיים, שנחשף אליה, והיא לא פגעה בו רק בגלל אותם מחוללי מחלת העור הפשוטה. וכמה עדויות ישנן על אנשים שאיחרו לנסיעה או שנהגו האוטובוס סגר את הדלת בפניהם, ואחר

כך התברר להם שניצלו מתאונה או מפגיעה שהתרחש דקות ספורות לאחר מכן.

גדולתו של המאמין, כלומר הנותן אמון מלא בה', נמדדת לא כאשר הוא יודע מהו הטוב המסתתר במה שקורה לו, אלא דווקא כאשר קשה ומר לו, ואיננו רואה את האור בקצה המנהרה, ובכל זאת הוא מלא שמחת חיים ביודעו בבטחה שאביו שבשמים מתכנן עבורו רק טוב.

זה היה סוד הצלחתו של אבי האומה, אברהם אבינו, כאשר בזכות עמידתו בעשרת הניסיונות מבלי לתמוה אפילו בלבו על דרכי ההנהגה האלוקית עמו, זכה להיות מייסד העם שבחר בו הקב"ה מכל העמים לקבל את התורה ולהיות מייצגו בעולם. תחילה השליכו נמרוד לכבשן האש בגלל אמונתו בה', ואברהם לא

שאל מדוע זה מגיע לי. אחר כך אמר לו "לָךְ לָךְ מֵאֲרָכָהּ וּמִמּוֹלַדְתְּךָ וּמִבֵּית אָבִיךָ אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר אֲרָאָךְ, וְאֶעֱשֶׂה לְגוֹי גָּדוֹל וְאֲבָרְכָךָ וְאֶגְדָּלְךָ שְׁמֶךָ וְהָיָה בְּרַכָּה", אך כאשר הגיע ליעד התברר שאין שם מזון, והוא נאלץ לרדת למצרים, ככתוב: "וַיְהִי רָעַב בְּאֶרֶץ מִצְרַיִם וַיֵּרָד אַבְרָם מִצְרַיִם לְגֹר שָׁם כִּי כָבֵד הָרָעַב בְּאֶרֶץ מִצְרַיִם, וְכַשְׁהֵיכֵן לְמִצְרַיִם נַחֲטָפָה אִשְׁתּוֹ, כְּכַתּוּב: "וַיִּרְאֶה הַמִּצְרַיִם אֶת הָאִשָּׁה כִּי יָפָה הִוא מְאֹד, וַיִּרְאוּ אֹתָהּ שְׂרֵי פְרַעֲוֹ וַיְהַלְלוּ אֹתָהּ אֶל פְּרַעֲוֹ, וַתִּקַּח הָאִשָּׁה בֵּית פְּרַעֲוֹ". ואברהם אבינו, שהיה

שלם באמונתו בה', לא הררה בשאלה: "היכן כל ההבטחות? וכי זה מה שמגיע לי על כל מה שעשיתי ואני עושה לכבוד ה'?" אלא היה לבו סמוך ובטוח בה' מלך העולם שודאי יודע הוא היטב את כל אשר הוא עושה, ומי אני הנברא שאהררה אחר דרכי הנהגתו עמי. זה היה סודו של אברהם אבינו, וזה היה סודם של הסבים והסבתות של כולנו בדורות הקודמים, כאשר חוו קשיים, ובכל זאת נשארו מלאי אמונה ובטחון ושמחת חיים.

זוהי גם החובה המוטלת על כולנו לחיות בעצמנו ולהנחיל לילדינו את יסודות האמונה והבטחון בה', ולזכות מתוך כך לחיי אמת ולשמחת חיים תמידית. שבת שלום.

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

### שאל את הרב



**האם מותר לשתות לאחר הדלקת נרות שבת?**  
מותר לאשה שהדליקה נרות לכבוד שבת

לשתות אחר ההדלקה עד השקיעה. ואם יכולה להחמיר - תזכה למצוות. ומהשקיעה והלאה אסור לאכול ולשתות עד הקידוש.  
**אנחנו שמים בתוך המלחיה גרגרי אורז לספיגת לחות. האם מותר להשתמש**

**בזה בשבת?**  
מותר לכתחילה להשתמש במלחיה שיש בה גרגרי אורז למנוע רטיבות של המלח, ואין בזה חשש בורה, ואין זה כלי המיוחד לברירה.

2 הרהר הקדוש יונתן הלוי



5 אור נרות השבת הרב ירון אשכנזי



8 הטיול מיכל אריאלי



9 תבינו אותם מנחם כינס



10 מפתחים מהנחיד? מדור נוער



14 אפילו שהחמצת הרבנית חגית שירה



התמלא ברוחניות  
**שבת חלומית במלון רביא**  
ט"ו - ט"ז כסלו 9-10.12 | וישלח

073-2221270 מהרו להירשם

הרב יצחק פנגר • הרב דן טיומקין

חדרות מפורסם  
חדרים מפורסם

# תורה בגויים - אל תאמין

## המזרח הרחוק מלא באנשים שבאים מכל העולם בתקווה למצוא חיבור לרוח, מה באמת עומד מאחורי דתות המזרח?

טענתה היא שחיי פרישות וריחוק מהחברה האנושית הם אלו אשר יעניקו לאדם שחרור רוחני ויביאו אותו אל האידאל. דת זו לא עוסקת בחיבור לבורא העולמות, אלא רק בשחרור מהסבל, אך היא לא עונה בשום צורה לשאלות "למה הסבל קיים? מי ברא אותו? והאם קיימת בכלל משמעות לסבל?", לעומת היהדות שמעניקה לשאלות אלו תשובות עמוקות.

כך שלא רק העובדה שהבודהיזם נולד מדעתו של בן אנוש, בעוד היהדות מקורה בבורא עולם, ולא רק שבניגוד ליהדות המובילה את האדם למימוש עצמי ורוחני, בעוד הבודהיזם מוותר על ייעוד חייו של האדם - הרי שניתן לראות את הפער התהומי בין היהדות לדת זו רק על סמך התבוננות בשוני שבגישתן לחיים. בעוד הבודהיזם מבקש פרישה מהחומר, היהדות מלמדת כיצד ניתן לקדש את החומר; בעוד הבודהיזם מבקש ניתוק, היהדות מלמדת חיבור - בין חומר לרוח, בין לבין עצמך, ובין לבין מי שאמר והיה העולם.

אנחנו - מתחברים.  
**רוצים לשמוע עוד? היכנסו לשאלה "מה ההבדל בין דתות המזרח ליהדות?" בסמינר הדיגיטלי מבית הדיברות.**

סנהדרין, דף צא). באותה חוכמה אותה מסר אברהם לבני הפילגשים ניתן להשתמש גם כאשר האדם אינו שרוי במצב של קדושה, אלא גם כשהוא טמא, ולכן הכוונה ב"שם טומאה". אברהם אבינו הכיר את טבע בניו אלו, ולא סמך על כך שהם וצאצאיהם ישמרו על עצמם מטומאה של כוחות רוחניים שליליים, כגון כישופים או עבודה זרה, ולכן לא מסר להם סודות שבהם מותר להשתמש רק במצב של קדושה. ואכן במשך הדורות התווספו במזרח הרחוק לחוכמה מקורית זו **אלמנטים רבים של עבודה זרה ושימוש בכוחות טומאה.** חכמי ההודים הקדומים כינו את עצמם "ברהמינים", כנראה על שם אביהם אברהם.



**לברוח מהחיים או להתמודד עם אתגרים?** מה שעומד במרכז הדת הבודהיסטית, אחת הדתות המרכזיות במזרח הרחוק, הוא "הפתרון" אל מול הסבל הקיים בחיים. דת זו טוענת כי העולם הוא מקום של ייאוש, אכזבות וכאב, וכדי להשתחרר מרגשות אלה יש להימנע מתקוות, רצונות, שאיפות וצרכים.

המזרח הרחוק מצטייר לרבים כמקום בו ימצאו את החיבור אל הרוחניות ואל חוכמה עמוקה ונסתרת. הסיבה לכך היא העובדה שרבים במזרח מלמדים שיטות רוחניות שונות. מהיכן נוצרו, אם כן, השיטות הללו, ומהיכן למדו לראשונה חכמי המזרח את סודות ה"חכמה" שהם טוענים שיש בידם?

התורה מספרת כי לאברהם אבינו היו מספר בנים שנולדו לו מנשים שלקח בסוף ימיו אחרי פטירת שרה. בנים אלה נשלחו על ידו אל ארצות המזרח לאחר שהעניק להם מתנות: "וְלִבְנֵי הַפִּילִגְשִׁים אֲשֶׁר לְאִבְרָהָם נָתַן אֲבָרָהָם מִתְּנַת וַיְשַׁלְחֵם מֵעַל יֶזְעָק בְּנֵוֹ בְּעֹדֶנּוּ חַי קְדָמָה אֶל אֶרֶץ קְדָם" (בראשית כ"ה, ו). השם התנכ"י למזרח הוא "קדם". התורה מגלה לנו שאברהם אבינו מסר ליצחק את כל הרכוש החומרי שהיה ברשותו, וכן את כל הרכוש הרוחני, הכולל את סודות הכוחות הרוחניים, ואילו לבני הפילגשים מסר חוכמה עמוקה ברובד הרוחני והאנרגטי שבטבע ובאדם. התלמוד כותב כי לבני קטורה "מסר להם שם טומאה" (מסכת

# 7 עובדות מרתקות על הר הבית

## הר הבית הוא המקום הקדוש ביותר ליהדות. אירועים היסטוריים חשובים התקיימו בו, בעתיד לבוא, בעזרת השם, יהיה בעל חשיבות לעולם כולו

אקרא, ויענני מהר קדשו".  
5. ההר מתרומם במזרחה של ירושלים, בגובה 750 מ' מעל לפני הים. כיום, לדאבון לב, עומדת עליו "כיפת הסלע", מבנה שבנה הסולטן עבד אל מליך בשנת 690 למניינם.

6. דעת ההלכה היא, שאסור בתכלית האיסור להיכנס להר הבית. אחת הסיבות לכך שאין אנו יודעים בוודאות את מיקומו המדויק של הר הבית ההיסטורי ואת מקום העזרה, וישנו חשש שיכנס לאזור האסור על פי ההלכה בכניסה לטמאי מתים. היום, רובו ככולו של הציבור טמא בטומאה זו, לאחר שבאו בקרבה לעצמות אדם, או שהו בבניין בו נמצא מת. הטהרה מטומאות מת מצריכה אפר פרה אדומה, שאינו מצוי בימינו, ויהודי הנכנס בטומאה בזדון לאזור האסור, עובר על איסור הלכתי חמור שחיובו כרת גם אם טבל במקווה.

7. הר הבית הוא המקום אליו מכוונות תפילותיהם של ישראל, כמו שאמר שלמה המלך בתפילתו בחנוכת המקדש: "... והתפללו אל ה' דרך העיר אשר בחרת בה, והבית אשר בניתי לשמך". גם לאחר חורבן המקדש עיני העם היהודי היו נשואות בתפילתם אל מקום הר הבית. בשעת תפילת שמונה עשרה, על האדם לכוון את לבו ואת כיוון תפילתו להר הבית. בתקווה ובתפילה שנהיה שם כולנו בקרוב בקדושה וטהרה בגאולה השלימה.

בשמות הבאים:  
**הר המוריה** - פירוש השם הוא: "הר שממנו תצא הוראה לישראל". הכוונה היא ללשכת הסנהדרין שישבה בלשכת הגזית בבית המקדש.

**הר בית ה'** - בפי ישעיהו: "והיה באחרית הימים נכון יהיה הר בית ה' בראש ההרים.. בשם זה משתמש גם סופר דברי הימים ב', בדבריו על מנשה שהסיר את אלהי הנכה, וכל המזבחות אשר בנה בהר בית ה'".



**הר ה'** - בלשון זו שואל דוד המלך בתהלים: "מי יעלה בהר ד', ומי יקום במקום קדשו?", וכן בנבואות ישעיהו לאחרית הימים: "והלכו עמים רבים ואמרו: לכו ונעלה אל הר ד', אל בית אלוקי יעקב".

**הר ה' צבקות** - בכינוי חיבה זה מכנהו זכריה: "ונקראה ירושלים עיר האמת, והר ד' צב-אות - הר הקודש".

**הר הקודש** - כינוי להר המוריה בפי הנביאים ומשוררי התהלים. "ובאו האובדים בארץ אשור... והשתחוו לה' בהר הקדש בירושלים"; "קולי אל ד'

1. הר הבית הוא המקום הקדוש ביותר ליהדות. הר הבית הינו "המקום אשר יבחר ה'", המוזכר פעמים רבות בספר דברים. עליו נבנו שני בתי המקדש, ועליו ייבנה במהרה בית המקדש השלישי.

2. ההר קדוש מדורות קדומים: על אבן השתיה המצויה בהר הבית במקום קודש הקודשים, התבטאו חז"ל כי ממנה "הושתת העולם". כמו כן, מוזכר המקום כמקום ממנו נלקח העפר ליצירת האדם הראשון, בו בנה את מזבחו, בו הקריבו קין והבל את קורבנם, ובו בנה נח את מזבחו כשיצא מן התיבה.

3. אירועים נוספים שאירעו במקום: אליו הולך אברהם את יצחק בנו להעלותו לעולה; אותו קנה דוד המלך מידי ארונה היבوسی להקים מזבח לד', כדי לעצור המגפה על ישראל; עליו הקים שלמה בנו את בית המקדש, בית התפלה לכל העמים, ועל הר זה הקימו שבי ציון את הבית השני, שהורדוס הפך אותו למכלל יופי.  
4. על שם קדושתו, נקרא ההר בפי הנביאים גם

עורך: מנחם פינס • עורכת משנה: דבי רייכמן • עריכה גרפית: שני מויאל • הפצה ולוגיסטיקה: מליה זכריה ואסתר שמיר  
בואו להיות חלק מהמהפכה, היו שותפים בהפצה! לקבלת 50 עלונים עד לבית עם שליח. להפצה בבית הכנסת ובסביבתכם הקרובה חייגו 073-2221388



# הרב שניר גואטה

בערב ח'זוק ענק בנושא אמונה וביטחון



**טבריה** רביעי | כ' כסלו | 14/12  
אולם ביי"כ לאה יולדיה (מתחם קבר האמהות) רח' גולדה מאיר 15  
בהשתתפות: הרב **מרדכי חזיזה** הרב **עידו סממה**



**יהוד** רביעי | י"ג כסלו | 7/12  
אולם ביי"כ חזון עובדיה נצח ישראל רמז 29  
בהשתתפות: הרב **מרדכי חזיזה** הרב **יוחאי חנסאב**

גברים ונשים בהפרדה מלאה | 19:30  
כניסה חופשית | 073-2221240



## שיח יצחק

## לא מתכוון לקלל

קללה היא דבר חמור ומסוכן, גם אם זה בלי כוונה, וגם אם האדם מקלל את עצמו



"אֲשֶׁר תִּמְצָא אֶת אֱלֹהֶיךָ לֹא יִחְיֶה... וְלֹא יִדַע יַעֲקֹב כִּי רָחַל גָּבְתָם". ברור שאם יעקב היה יודע מי גנב את התרפים ללבן, לא היה מוציא מפיו לשון זו: "אֲשֶׁר תִּמְצָא אֶת אֱלֹהֶיךָ לֹא יִחְיֶה", וללא ספק לא התכוון יעקב, חלילה, לומר זאת על רחל אמנו. אמנם, אומר הזוהר הקדוש בפרשת וישלח שהטעם שרחל מתה

בדרך טרם זמנה, בגיל ל"ו שנה, זאת מפני שיעקב אמר משפט זה, כי מאחר שיצאו המילים הללו, "לא יחיה" מפיו - נטל השטן את הדיבור הזה, וקטרג בו בשעת סכנה בהיותם בדרך. ומפני כך אמרו רבותינו שאל לו לאדם לפתוח פיו לשטן.

ומתוך כך, כאשר לימים יוסף ירד מצרימה ועלה לגדולה, אחיו הזדמנו לארמונו, ויוסף התנכר אליהם ודיבר עמם קשות, ואף עיכב את שמעון בבית המאסר. יעקב אבינו, כששמע על כך, הצטער, אך לא הוציא הגה מפיו, ולא קילל בשום צורה את אותו האדון של ארץ מצרים שהריע לבניו. ואכן, שתיקתו זו עמדה שלא פגע בבנו חביבו, הלוא הוא יוסף צדיק.

במקום אחר מגלה הזוהר שבזמן שהאדם מוציא מילה לא טובה, אפילו על עצמו - ישנם למעלה כמה וכמה מזיקים שעומדים ומקבלים את אותה מילה, ובאמצעותה מזיקים את האדם. לפיכך כתב הזוהר, שאדם צריך להיזהר מאוד שלא יקלל את עצמו בשום אופן, ובפרט בשעה ששולט עליו רוגז וכעס.

## הגוסס שקם לתחיה

הגאון הרב חיים פלאגי העיד על מעשה נורא המלמד על חומר המקלל עצמו, וז"ל שם: "עיני ראו ולא זה, באחד שמרוב דחוק וצערו קילל את עצמו, ואחר ימים מועטים חלה חולי כבד מאוד ונטה למות, עד שהגיע קרוב לגוסס. כשנודע לי דבר זה שקילל את עצמו, תיכף קבצתי עשרה תלמידי חכמים, ונעשיתי אנכי שליח בעד החולה לשאול התרה על כל הקללות, ותכף שסיימו ההתרה התחיל החולה לדבר ולהתיישב בדעתו, ואחר שלושה ימים קם מהמיטה ונתרפא לגמרי, ברוך פודה ומציל, ועל זה נאמר: 'יש בִּטְוָה בְּמִדְּוָת רָחֵב, וְלִשְׁוֹן בְּחִמְיָם מִרְפָּא'."

לאור האמור, כל אדם ישים לב למוצא פיו, האם בשעת כעס הוא מקלל את אחד מקרוביו, האם בשעת תסכול הוא מוציא מפיו מילים לא הגונות, ולפעמים גם "בצחוק" הוא אומר מילים לא טובות כשאניו מתכוון אליהן, והדבר עומד בעוכרו, כי הדיבור של האדם פועל, והמלאכים הממונים על ההגה היוצא מפיו לוקחים את אותו הדיבור... צריך לדעת זאת: לדיבור יש חשיבות ומשקל כבד, ולכך יש להתייחס לכך בהתאם ובמשנה זהירות.

מתוך סדרת הספרים "שיח יצחק" על הש"ס. לרכישת ספרי הרב יצחק בצרי היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

## זה אפשרי



## מוקשי הציפיות

ממשיכים עם גלאי המוקשים בדרכים מלאות בציפיות

שבוע שעבר התחלנו לתת דוגמאות לציפיות שעלולות להוות מוקשים. לפניהם דוגמאות נוספות.

**כולם צריכים לאהוב אותי.** הבה נהיה אמתיים. כמו שאתה לא אוהב את כל מי שאתה מכיר, כך על טעם ועל ריח אין מה להתווכח, ותמיד יהיו אנשים שהדעות שלך, שהמעשים שלך לא יהיו לרוחם, וייתכן שהם גם יביעו את דעתם על מעשיך. אל תישבר מכך. קח זאת בחשבון, זה לגיטימי. תשקיע באלו שכן אוהבים אותך, ואולי תנסה לקיים את הפסוק "כמים הפנים לפנים, כן לב האדם לאדם" (משלי כ"ז, י"ט). תכניסו אתם אהבה בלבכם כלפי אותם אנשים, ויהי רצון שהדברים גם יחזרו כלפיהם. אבל נקודת המוצא היא שתמיד יהיו אנשים שאתם לא תהיו בדיוק הטעם האישי שלהם, וזה לגיטימי.

**אנשים צריכים להסכים איתי.** ממש לא. חז"ל לימדו אותנו ש"כשם שפרצופיהם שונים, כך דעותיהם שונות" (מסכת ברכות נח). צאו מנקודת הנחה שבאור העולם ברא כך את עולמו במכוון, שיהיו דעות שונות וכל אחד יפרה את זולתו ויתגר אותו. ריבוי דעות גורם לחידוד, לראייה רחבה של הדברים, וגם פעמים רבות להעמדה על טעות במצב של דעות כוזבות. לא צריך להיפגע מכך או להתעצבן, אלא לכבד, לשמוע וללמוד.

**אנשים מבינים מה אני אומר.** לא תמיד. הסבירו את עצמכם היטב, אל תצפו שהזולת יבין דברים לבד. אין לו רוח הקודש, הוא גדל בבית אחר, בדרך חיים אחרת, הוא מגיע עם ציפיות שונות. לכן אם לא תסבירו "ברחל בתך הקטנה" את מבוקשם - אתם עלולים להתאכזב שהוא לא ממלא את מבוקשכם, והסיבה האמתית אינה שהוא לא רוצה למלא, אלא שהצד השני לא הבין מה רציתם בכלל.

**אני חייב תמיד להצליח.** דוקטור אליס, פסיכולוג קליני ידוע, (שפיתח בשנות החמישים את השיטה הקוגניטיבית REBT, כלומר: Rational Emotive Behavior Therapy - טיפול "אמוציונלי אמוטיבי") עודד להוציא מהלקסיקון שלנו את החשיבה הנוקשה. מושגים כמו "חייב", "מוכרח", הינם מושגים מלחיצים ונוקשים. זה טוב שאנו נחושים להשיג מטרה, אבל צריך להיות גם הגיוניים. לצפות שתמיד, והדגש הוא על תמיד, אני צריך להצליח או לספק את הסחורה - זוהי ציפייה שאינה ריאלית, וגורמת לאכזבות.

**הדברים ישמחו אותי.** ברגע שאתם מצפים שמהו חיצוני אליכם ישמח אתכם - אתם אולי צודקים בטווח הקצר, אבל אם אתם בונים עליו לטווח הארוך, אתם עומדים להתאכזב. תיהנו מהרגע, אבל אל תבנו על העתיד.

**אני יכול לשנות אותם.** יש אדם אחד בעולם שאותו אתה מסוגל לשנות, וזה אתה עצמך, ובינינו, גם זה קשה. כך שלצפות שאתם תשנו מישו אחר - זה מופרך עוד יותר. אתם יכולים לעזור, אתם יכולים לתמוך, לסייע, אבל לא לשנות. אם תנסו בכוח - אתם עלולים להתאכזב, וחבל. תתחילו מעצמכם.

מתוך ספרו החדש של הרב יצחק פנגר 'זה אפשרי'. לרכישת היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

זה לא חוייל...  
זה חוף גיא!

מזמנים לנופש הכי שווה על חוף הכנרת!



בריכה מחוממת  
ספא מפנק



מלון מפואר  
★★★★★



ארוחות  
גורמה

נופש משפחות

פרשת וישב חמישי - שבת  
כ"א-כ"ג כסלו 17.12-15

הרב שניר גואטה  
הרב אבנר קוואס

הבטיחו מקומכם:

073-222-1-270





# למה לא לבזבז את כל השבת בהשלמת שעות שינה?

בשבת אוכלים וישנים טוב, אבל לא רק. בשבת יש תוספת קדושה שלא כדאי לפספס אותה

בין הדגים המרוקאיים לבין הצ'ולנט והשנ"צ כדאי לזכור שיש משהו, שבלעדיו השבת לא יכולה להיות שלמה - זמן לרוחניות וללימוד תורה. את השבת אנחנו ממלאים בדברים המביאים לעונג, כמו אוכל משובח ובגדים נאים, אך אי אפשר לשכוח גם את הצד הרוחני שמרומם את היום הקדוש. הנה 6 עובדות מדהימות שיעשו לכם חשק ללמוד תורה בשבת.

1. **למה קיבלנו נשמה יתירה בשבת?** השל"ה הקדוש מברך מדוע נתן לנו ה' נשמה יתירה בשבת: "מה תועלת יגיע לאדם מזאת הנשמה היתירה בעודה בו בשבת... הנפשות מתענגות תענוג גדול בהשגת המושכלות, כי יום השבת מסוגל לזה, וזה תכלית כוונת ה' יתברך בנתינת נשמה יתירה באדם ביום השבת. בתורת ה' חפצה והנאתה, ובה תתעלה ותתענג. על כן נתן לאדם הנשמה יתירה בשבת, כדי שיהיה הלב פתוח לרווחה ביום השבת כדי ללמוד וללמד ביום השבת ביתר שאת וביתר עוז מבשאר הימים" (שני לוחות הברית, עשרת הדברות, מסכת סוכה, נר מצווה).

2. **הופכים להיות חכמים יותר.** בשבת לא מקבלים רק תוספת נשמה, אלא גם תוספת חוכמה. ביום השבת קיימת סיעתא דשמיא להבין טוב יותר את לימוד התורה. וכך ה"אבן עזרא", מגדולי פרשני התנ"ך, כותב בעניין קדושת השבת (על שמות כ, ז): "השם קידש זה היום וזימנו לקבל הנפשות תוספת חכמה יותר מכל הימים". וכן כותב ה"אבן עזרא" ב"אגרת השבת": "בכל יום ימצאו שערי תבונה. ביומי [=בשבת] נפתחו מאה שערים".

3. **מה שלומדים בשבת - זוכרים.** בספר "שפת אמת" מובא שהתורה שלומדים בשבת אין בה שכחה, והנה לשונו: "שבת כלל ימי המעשה והוא יומא דנשמתא - יומא דזכירה, דלית ביה שכחה. דכל השכחה מצד הגוף. והתורה שלומדין בשבת אין בה שכחה" (פרשת כי תשא, תרס"ב).

4. **מה ההבדל בין לימוד של יום חול לשבת?** ה"בן איש חי" כותב בשם המקובלים כי "גדול הפועל הנעשה מעסק התורה ביום שבת אלף פעמים מן הנעשה מעסק התורה של ימי חול" (חלק ב', בהקדמה לפרשת שמות). כלומר, לימוד התורה של שבת שווה פי אלף מלימוד התורה של יום חול. את השבת הקב"ה בירך, כמאמר הפסוק "וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדְּשֵׁהוּ אֹתוֹ". השבת שייכת למימד רוחני גבוה, ולכן כל רגע בה שקול לאלף רגעים של יום חול.

5. **השפעה על קושי הפרנסה של ימות השבוע.** ה"שפת אמת" כותב על האופן שבו משפיע לימוד התורה של השבת על עומס וקושי הפרנסה של ימות החול: "הגם מי שצריך לעבוד על פרנסתו, מכל מקום נתן לנו ה' יתברך מצוות השבת שהוא יום מנוחה. וכמובא 'שבת יעשה כולו תורה'. וכל סוחר צריך להיות מקבל עול תורה ביום השבת, ובכך זה מעבירים ממנו עול דרך ארץ בימי המעשה" (פרשת תולדות, תרמ"ח).

6. **השפעה על לימוד התורה של כל השבוע.** בספר "רמתים צופים", שהוא ביאור על הספר "תנא דבי אליהו", מבואר על הכתוב "שבת יעשה כולו תורה", שעל ידי לימוד תורה בשבת האדם משפיע על כל השבוע כך שיוכל הוא ללמוד בו תורה.

## האתגר השבועי

החליטו להוסיף בשבת הקרובה בלימוד תורה, על ידי לימוד בספרי קודש, או בשיעור תורה בבית הכנסת הקרוב.

# חומת ירושלים מימי החשמונאים

את סיפור הניצחון של החשמונאים על ממלכת יוון כולנו מכירים, אך איך נראתה מלכות החשמונאים בארץ ישראל לאחר הניצחון?

החשמונאים הקימו חומה חזקה ומגדלי שמירה סביב ירושלים. חומה זו נבנתה ברובה על יסודות חומת העיר מתקופת בית ראשון, והחשמונאים הוסיפו עליה וחזקו אותה. שרידים מחומה זו, הנקראת גם "החומה הראשונה", נתגלו במספר מקומות בעיר: בחומה המזרחית של הר הבית, ברובע היהודי, בחצר מצודת "מגדל דוד" ובשיפולי הר ציון.



ליד החומה החשמונאית ב"מגדל דוד" נמצאו כמויות גדולות של אבני-קלע עגולות ("בליסטראות"), חיצים וקליעים מעופרת, שנותרו במקום מהתקפות היוונים את המגינים החשמונאים. במורדות הר ציון נתגלו שרידים מרשימים של החומה החשמונאית, בחפירותיו של הארכיאולוג ד"ר יחיאל זלינגר בשנת 2008. נמצא שם גם מגדל שמירה שנבנה בשיטת "קראשים ופתינים" האופיינית לתקופה החשמונאית ולתקופת המלכות בישראל בכלל. המגדל הושתת על סלע האם, אחרי שחצבו בסלע ויישרו אותו. למרגלות המגדל התגלתה מחצבה שככל הנראה ממנה נלקחו האבנים לבניית המגדל. סביר מאוד שהמגדל היה חלק מן החומה הראשונה, שנבנתה בידי המלכים החשמונאים.

לדברי זלינגר, "העובדה ששרידי החומה הראשונה השתמרו לגובה של שלושה מטרים, לאחר אלפיים ומאה שנים, מדהימה. זהו אחד מהקטעים היפים והשלמים של בנייה בסגנון חשמונאי בירושלים".

## מבצרי החשמונאים

בנוסף לביצור הערים, הקימו השליטים החשמונאים מבצרים גדולים לאורך גבולות הממלכה, רובם על גבול מדבר יהודה. בין מבצר אחד למשנהו היה קשר עין. הם נועדו למשמר מפני אויבים, לחלוש על דרכים מרכזיות ולשמש כמחסה ומקום מפלט לשליטים עצמם בשעת הצורך. כמובא בספר מכבים לגבי שמעון: "וייבן שמעון את מבצרי יהודה, ויקיפם במגדלים גבוהים ובחומות גדולות, ובשערים ובבריחים, וישם אוכל במבצרים".

הרומאים, שכבשו את הארץ מידי החשמונאים בהמשך, תפסו את המבצרים הללו ושינו אותם לפי צרכיהם.

בכל מבצר הוקמה תשתית לשהיה ארוכת-טווח של השליט וחייליו, וכן מערכת יעילה לאגירת מים. בחלקם הוקמו בנייני פאר, מקושטים ברוח אותה תקופה, ועד היום המבקר יכול לראות כותרות-אבן מגולפות להפליא, ששרדו מאותו זמן, מתגוללות בשטח (למשל במבצר דוק). בחלק מהמבצרים אפשר לראות חומות וקירות שנבנו בשיטת "ראשים ופתינים" האופיינית לתקופה החשמונאית.

בהקשר זה ראוי להביא את דבריו של פרופ' יורם צפריה, מומחה לארכיאולוגיה של המזרח הים התיכון בתקופה ההלניסטית, המציין את "היעדרן הבולט של דמויות אדם ודמויות מעולם החי מן הפסיפסים ומעיסורי הפרסקו שנתגלו עד היום במבצרים. כל דבר במבצרים נעשה לבל יפגעו רגשותיו של יהודי אשר יקלע אליהם, גם אם המלך בעצמו נתפרסם כאדם שלא חרד במיוחד למסורת היהודית".

לקוראינו היקרים: בעוד מספר שבועות א"ה נתרענן במדור חינוך חדש

**מכניסים אור במעגל השנה**

מחר להחזיק מחיר מבוזבז חנוכה בלבד!

**יצירה מאלפת שתלווה אותך סביב מעגל השנה!**  
 ביאורים נפלאים אודות מהותם של כל חגי ומועדי ישראל, עצות והדרכה בכל תחומי החיים, רוויים במתיקות ועונג.

לקוראינו היקרים: בעוד מספר שבועות א"ה נתרענן במדור חינוך חדש

073-222-1250 shops.hidabroot.org גם בוואצפ ניתן שירות מנציג דיגיטלי





## הדלקת נרות שבת

כמה נרות מדליקים, מי מכין אותם, ומי קודם למי בהדלקת נרות?

ערוך סימן רס"ג סעיף ג).  
אישה ששכחה להדליק פעם אחת נרות שבת, כיצד תתקן?

מדליקה כל חייה נר נוסף, או שתוסיף שמן בנרות, כדי שידלקו זמן רב יותר (כף החיים סימן רס"ג סעיף קטן י"ב).

האם אפשר לקנות בחורף חסה מגידול רגיל, או שצריך לקנות דווקא מגידול מיוחד נקי מתולעים? והאם מועיל ניקיון לחסה בחומץ או בסבון?

ירקות עלים הם נגועים ביותר, גם בחורף, ולכל ירק יש הצורה בה מתחבאות התולעים. לכן גם בירק שנראה מלמעלה נקי - אין לסמוך על ראיית העין, בפרט בחסה, שיש בה גם תולעת בשם "זבוב המנהרות", שהתולעת נמצאת בין שכבות העלה, ולא יעזור שום ניקיון לעלה, כי התולעת נמצאת בפנים. לכן חייבים לקנות ירקות רק מגידול מפוקח, נקי מתולעים, עם הכשר טוב.

ברצוני להדגיש כאן שיש הרבה חברות שמגדלות ללא פיקוח מתולעים כלל, ורק שמים את הירק בתוך ניילון כמו הירקות המפוקחים, ומטעים את הציבור. לכן צריך לשים לב היטב כאשר קונים, שיש הכשר ראוי על גבי האריזה, ולא לקנות את הירק ללא הכשר.



הידברות וקו ההלכה בשירות ללא תשלום, למענכם.  
כל שאלה בהלכה, חייגו עכשיו 073-3333-300



לקבלת 2 הלכות ביום מהידברות, סרקו את הברקוד



זאב ארן

בנאדם וחברו

את כל זה הגישו לנו חז"ל בתיאור הבא: "אורח טוב מה הוא אומר? 'כמה טרחות טרח בעל הבית בשבילי! כמה בשר הביא לפני! כמה יין הביא לפני!...' וכל מה שטרח בעל הבית לא טרח אלא בשבילי!". אבל אורח רע מה הוא אומר? 'מה טורח טרח בעל הבית? פת אחת אכלתי? חתיכה אחת אכלתי? כוס אחד שתיתי? כל מה שטרח בעל הבית לא טרח אלא בשביל אשתו ובניו!...' (ברכות דף נח).

אוי, כמה שאנחנו מכירים את שני סוגי האנשים האלו. האחד שיועד להעריך ולהוקיר כל טובה שעושים איתו, לעומת השני שתמיד יגמד כל טובה, וגם את זה יסביר תמיד במניעים אישיים. העיקר לא לומר תודה. לא לחינם חז"ל כינוהו "אורח רע". הוא זכה בכך ביושר.

הבחירה של האדם להיות "אסיר תודה" מגדירה אותו כאדם, וככל שתחושת הכרת הטוב שלו תגדל - זה יצביע על איכות אישית גבוהה יותר.

לרכישת הספר "בנאדם וחברו" של זאב ארן היכנסו להידברות שופו או חייגו: 073-222-1250

מה השכר של מי שזהיר במצוות הדלקת נרות שבת?

בגמרא מסכת שבת (דף כ"ג עמוד ב') מובא שאדם הזהיר במצוות נרות שבת, זוכה לבנים תלמידי חכמים. וביארו המפרשים שצריך להשתדל בנר שבת, ובנר חנוכה לעשותו יפה, כגון שידליק בשמן זית דווקא, ויעשה פתילות עבות ויפות שיהא השמן נמשך אחריהן. ובזוהר הקדוש (חלק ג' דף קס"ע ע"א) האריך בשבח הדלקת נרות שבת, וכתב שעל ידי זה זוכה לאור גן עדן. ובספר חסידים (לרבי יהודה החסיד סימן רע"ב) כתב: "מעשה באחד שהאריך ימים, ולא מצאו לו שום זכות, אלא שלא היה מדליק בחלב בערב שבת אלא בשמן זית" (וכן פסק השולחן ערוך סימן רס"ג סעיף א').



כמה נרות צריך להדליק לכבוד שבת?

מעיקר הדין די בהדלקת נר אחד. אמנם נהגו להדר לעשות שני נרות, אחד כנגד "זכור" ואחד כנגד "שמור". וטוב לשזור כל אחת מן הפתילות משתי פתילות, ולעשותן לפתילה אחת, ויש בזה סוד (ספר דבר בעיניו חלק א' דף ס"ב עמוד א'). ויכולים להוסיף ולהדליק יותר נרות. ויש מהמקובלים הנוהגים להדליק שבעה

## אסיר ללא אזיקים

מה ההסבר למונחים "אסיר תודה" ו"כפוי טובה"?

ומכאן הגענו לכינוי "אסיר תודה" - תחושה המלווה אותו לכל מקום ובכל זמן.

האפשרות האחרת - הוא יעדיף להיפטר בהקדם מ"התחושה המעיקה" של המחויבות, והדרך לכך היא פשוטה: לגמד את הטוב שנעשה עבורו, כאילו לא היו דברים מעולם. כש"נבין" שלא נדרשה טרחה מיוחדת מהנותן, או שהיה לו אינטרס בכך - בזה המקבל "יצא לחופשי"...

פעולת הטיח הזו כדי שלא יפריע בנוכחותו (אי אפשר להתכחש לכך שזה קיים, אך אפשר לגרום שזה לא יהיה גלוי ונראה), ומכאן שמו: "כפוי טובה" - הוא מכסה את הטובה כדי לא לראות אותה ולא להכיר בקיומה.



כולם מעדיפים תמיד להיות מהנותנים ולא מהמקבלים, אבל המציאות מכריחה אותנו לא פעם לקבל עזרה או טובה מהזולת. זה יכול להיות במעגלים הקרובים, כמו הורים, אחים, בעל או אישה, וזה יכול להיות גם במעגלים רחוקים יותר, כמו חבר בקהילה או בבית הכנסת, הבוס בעבודה ועוד. כשאדם מקבל טובה, אמורה להיווצר אצלו תחושה של מחויבות כלפי מי שהיטיב לו. זה טבעי וטוב, אך לא כולם מעריכים זאת, ומכאן ה"סיפור" מתפצל לשתי אפשרויות: האפשרות הטובה - הוא ישמור בלבו את הכרת הטוב ויצפה להזדמנות הראשונה שבה יוכל להחזיר טובה. להכרת הטוב אין תאריך תפוגה,

## מאמינה בניסים?

השנה את לא מכפססת! חודש כסליו מסוגל לכל הישועות הכספיות אור הביתיה, הזמני חוג בית מעצים ומרומם!

מזמינים  
כ-20 נשים  
וכל מי שבא לך!

קובעים  
תאריך  
ושעה

מתקשרים  
להזמין אחת  
ממיטב הרבניות

צעדים  
לארגון חוג בית

פרסום ישלח בחינם  
להפצה בווטסאפ

הערב ללא עלות  
חייגו עכשיו:

073-222-1-290

מתנת הוקרה  
לכל מארגנת חוג בית

הידברות במיזם  
שמאיר את הנשמה

הפצת 1,000 שיעורי תורה, הפרשת חלה והתחזקות לנשים ברחבי הארץ. בזכות נשים צדיקות נגלה ישראל ובזכותן עתיד להיאיר





# הורים של פעם בחיים



ילדה קטנה המגלה לראשונה שהוריה אינם כמו כולם, פוגשת רבנית ששולחת נשים לקבל ברכה מאימה, עד לסוף שבו התקווה והשבר מתנגשים זה בזה

**ה**רגע שבו הבנתי שאמא שלי שונה מכל האימהות בעולם היה חד כבד, כמטאור שחדר לאטמוספירת חיי, כותש בה מכתש ענק, שלעולם לא יתאחה. עליתי לכיתה א', כולי נרגשת, מלאת ציפייה מהולה בחשש. על גבי ילקוט חדש, נוצץ ועדכני. לפני חודשיים הלכתי עם סבתא ואמא יחד, לקנות בחנות הגדולה את כל הנצרך לכיתה א'. אמא היתה לחוצה מאוד לקנות לי את הילקוט, שהכל יהיה מסודר ומאורגן. כבר בפסח היא התחילה לארגן את העניינים, ואם לא סבתא שניסתה למשוך אותה עוד קצת בכל פעם, היה לי ילקוט כבר בליל הסדר. אמא היתה "על קוצים", וכבר ביום האחרון שלי בגן היא חיכתה לי למטה כדי ללכת לחנות הגדולה. היא המתינה לסבתא שתצטרף, כי "אי אפשר בלעדיה". לי, כילדה, הכל היה נראה עדיין טבעי. סבתא היתה האדם הקרוב אלי, אחרי הורי, ואולי קצת לפניהם. היא היתה הדמות שבעצם ניהלה את העניינים בבית מאחורי הקלעים.

וככה עם הילקוט וכל האביזרים הנוצצים, הכי נוצצים שהיו בחנות, אלו שאמא התלהבה מהם כל כך, והביאה מכל הבא ליד, כשסבתא מנסה להרגיע, מסבירה שוב ושוב את העלות מול התועלת, צעדתי כשידי ביד אמא שהלכה בצעדי ריקוד כמעט, כולה נרגשת, לא פחות ממני, ובעצם, הרבה יותר ממני.

ממש בכניסה לשער בית הספר, ראיתי אותן. שלוש בנות עם תלבושת בית הספר, שלא היו מהשכונה, מצחקקות. הסתכלתי עליהן. הן הצביעו על אמא שלי. "תראו אותה, איזו מזורה היא נראית...". אז הבנתי לראשונה, שאמא. שלי. שונה. אז גם הבנתי כמה אכזריות יש בטבע האנושי.

"שלום כיתה א'" קיבל משמעות כפולה בשבילי. יש כיתה א' בבית הספר, ויש כיתה א' בבית ספר של החיים. בזה האחרון, לא בחרתי לעלות כיתה. בנוהג העולם שההורים מגדלים את הילדים. אצלי הנוהג השתבש. אני גידלתי את הורי. או כך לפחות חשבתי ברוב שנות חיי, הצעירים והבוגרים גם יחד. לאמא היה פיגור גבולי, ואבא היה על הרצף האוטוטיטי.

בגבולות השכונה והמכרים, זה היה עוד איכשהוא נסבל, כי כולם עזרו והבינו. אף אחד לא צחק או לעג, להפך, זה היה טבעי. והיתה סבתא. אמא של אמא, שעשתה כל שביכולתה כדי שתהיה לי ילדות שמחה ומשועררת מכל עול. היא גרה לידינו, והיתה נוכחת רוב היום.

אבל סבתא התבגרה, והעול הועבר אט אט אלי, כבת יחידה. אם זה להסביר לאמא את המכתב שוועד הבית כתב, כן, החוכמולוג הזה, שרשם מגילה עם

ושבו להיות נוכחת יותר, בקשה את חברתי, אבל אני לא נענית. הפחד מהלעג היה גדול עלי, רציתי להיות כמו כולם, נורמטיבית. העלמתי ממנה מפגשים, אסיפות הורים וכל מה שיכול לגלות אותה לחברותי.

היא היתה סוד כמוס. ואמא היתה כולה לב ונשמה טהורה וטובה. מעולם לא כעסה עלי באמת, תמיד ראתה רק את הטוב בכל אחד, ובי במיוחד. גם הזוגיות שלהם היתה מדהימה. הכל בה ישיר, מחוספס ואמיתי כל כך. הכל היה טוב, ואם יש בעיה - אומרים וזהו. בלי פוליטיקה ופרשנות. החיים היפים...

אמא אהבה לעזור לכולם. כל יולדת זכתה לביקור ממנה, לבית נקי שהשאירה אחריה. עשתה כל מה שיכלה כדי לתת לשני. בעיקר כאשר סבתא הזדקנה והפכה לסייעודית, זה היה הכי טבעי שאמא תיקח אותה אלינו הביתה. ההתמסרות המוחלטת שלה לסבתא היתה מעוררת התפעלות על גבול הדמעות. כיבוד הורים של ממש. גם כשהאחים והאחיות

שלה לא באמת העריכו את מה שהיא עשתה, והיו תלונות, אמא מחלה בלב שלם, האכילה את כולנו בכפות של זכות. כל זה עד ליומה האחרון של סבתא. אמא היתה צמודה אליה, נותנת את נשמתה.

אבל את כל היופי הזה פחות רציתי לראות. החברה והתגובות היו חזקים ממני בהרבה. באזור שלנו גרה הרבנית, אשתו של הרבי. אמא אהבה מאוד ללכת אליה, להתברך ולקבל ממנה עידוד. בכל הזדמנות היא לקחה אותי לברכה, ובכל פעם שאמא בקשה ברכה בשבילה, הרבנית אמרה לה: "תברכי אותי את, יש לך נשמה גבוהה". בכל פעם ששמעתי את זה הייתי מתכווצת, יודעת מה היחס שלי אל הנשמה הגבוהה הזו. נעים זה לא היה.

לא יודעת להצביע על היום שבו זה קרה, אבל אט אט התחלתי לראות נשים שמגיעות אלינו הביתה, וישובות עם אמא במטבח. אחרי שהיו הולכות, אמא היתה מספרת שהרבנית שלחה אותן אליה שתברך אותן. אמא לא באמת הבינה למה הרבנית שולחת אליה, אבל אם היא שולחת - מה אכפת לה לברך? אמא נהנתה מהחברה, מהשיח. עשה לה טוב. גם אצלי צצו סימני שאלה על המהלכים האחרונים של הרבנית. שיערתי שהיא עושה זאת כדי להקל מעל אמי את הבדידות והקושי בחיי החברה שלא באמת ידעה להסתכל לנשמתה ולתת לסבלנות לנצח.

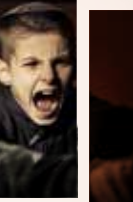
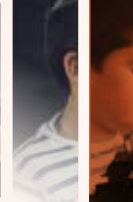
בחלוף הזמן, זה כבר התחיל להציק לי, קבלת הקהל בזעיר אנפין שהתקיימה במטבח הפשוט שלנו, אבל בערב, כשאבא חזר מהעבודה ואמא שיתפה אותו בכל מה שקרה לה היום, כולל הפח שהיה כבד ובת הדודה של השכנה שיש לה שפעת - הסיפורים על האישה שהגיעה לברכה או סתם לדבר איתה כבשו את רוב הזמן של השיחה. היא חזרה על זה שוב ושוב. שמעתי את הזרורים בדיבור שלה, ובחתי

סעיפים ותת סעיפים... להסביר שוב ושוב שגיל / לבן / גילה זה אותו הדבר, רק שמות שונים, להסביר שוב ושוב את המתכון ובסוף לגלות שהיא עשתה בדיוק הפוך, או להצטרף לשיחה של אבא עם הפקידה מחברת החשמל, ולהתנצל בשמו על חוסר נימוס ודיבור בוטה, רק כי הוא לא יודע איך מנסחים את זה אחרת. או למרוח חיוך ענק ומפייס לאדם חדש שזו לו הפעם הראשונה שבה בא במגע עם אבא, והוא לא ממש מביין איך האדם הנורמטיבי שמולו מתנהג כמו ילד קטן שלא לימדו אותו כללים בסיסיים בחברת אנוש.

כך או כך, אלו היו חיי. ועזרתי להם ככל יכולתי. בעיקר כי ברירה אחרת לא היתה. אבל בפנים הייתי ממורמרת, אכולה, כועסת על כל העולם. מחוץ לשכונה או באירועים של הסמינר - התביישתי באמא מאוד. עשיתי הכל כולל הכל כדי שהיא לא תהיה נוכחת, שאף אחת לא תדע, תראה, תבין. ואמא הרגישה את זה, בתמימותה היא ניסתה שוב



ייעוץ, הכוונה להורים ומתחבים ע"פ ערכי היהדות מבית הייברות



### מתמודדים עם קושי בחינוך הילדים?



## יהיה לנו שלג?

ממה נוצר השלג, מה מיוחד בו, ואיך מתגוננים מהקור במקומות שמכוסים בשלג?



החורף כבר כאן. בתקופה זו של השנה, מתחילים לעיתים קרובות לחשוב שחוף מהגשמים, אולי יהיה לנו גם שלג.

מהו שלג? השלג הוא למעשה פתיתים גדולים של קרח אשר נופלים אל הקרקע מן העננים. הם נוצרים, כמובן, כשמזג האוויר קר מאוד, וטיפות הגשם למעשה קופאות בעודן רחוקות מהקרקע. בפתיתי השלג יש הרבה מאוד אוויר, ולכן משקלם נמוך מאוד, והם נופלים על האדמה כפתיתים רכים ונעימים, בשונה מהברד הקשה והכבד.

פתיתי השלג הם אחת הדוגמאות היפהפיות לנפלאות הבריאה. כל פתית שלג שונה בצורתו מרעהו, וכאשר מסתכלים על פתיתי השלג מבעד למיקרוסקופ – מגלים צורות פרקטיות יפהפיות, לרוב בצורת משושה.

באזורים שונים בעולם, ישנם מקומות שמכוסים בשלג כל השנה. אלו הם בעיקר הקוטב הצפוני והדרומי, וגם פסגות ההרים הגבוהים. באזורי הקוטב, בני האינואיטים (אסקימוסים) שמתגוררים באזורים המכוסים בשלג מוצאים דרכים להישמר מהקור הקיצוני. אחת הדרכים הידועות ביותר היא כמובן בניית האיגלו.

את האיגלו בונים האינואיטים מן השלג עצמו, והוא מורכב מלבני קרח שנבנות זו על זו. לגור בבית מקרח נשמע כמו משהו קר מאוד, ובהשוואה לבתים שאנחנו מכירים, הטמפרטורה באיגלו אכן נמוכה. אך בהשוואה לטמפרטורות הקפואות של הקוטב, האיגלו מצליח לשמור חום ולהגן על היושבים בו. הסיבה לכך היא שהקור הקיצוני נגרם בעיקר מרוחות, אך לבני הקרח והשלג מצליחות לחסום את הרוחות וליצור מבנה מוגן – עד כדי כך שהפרש בין הטמפרטורות בתוך האיגלו ומחוצה לו יכול להגיע ל-40 מעלות.

צוחקות ומשוחחות. אמא ניסתה לקרוא לי שוב ושוב. התחמקתי.

בערב חברתי התקשרה אלי, שאלה מה הסיפור שלי ולמה אני מגיבה כך. פרקתי לה הכל. את כל הכעס וחוסר האונים, ובכלל, שהיא מאמינה ונסחפת לשטויות האלה וכבר אין לי על מי לסמוך. עולם משוגע.

בסוף היא אמרה לי: "הלכתי לאמא שלך, כי ככה הרבנית אמרה לי". ואז היא התחילה לטפטף לי על הזכות שלי להיות הבת של אמא שלי. היא התחננה שאקשיב לה, שאסתכל על המצב אחרת. שאלך לטפל בעצמי. הלכתי. התחלתי תהליך בו בחרתי להסתכל למציאות במשקפת אחרת.

לא אלאה מדי, כי שנה אחר כך חברתי ילדה תאומים. ובברית היא לא גמרה לספר לכולם שהברכה של אמא שלי עשתה בלגן בשמים. אבל כאן לא נגמר הסיפור.

בברית פגשתי קרובת משפחה של חברתי, דודה של בעלה. היא הבחינה בי. בסופו של דבר, חודש וחצי אחרי הברית הייתי מאורסת

אמא הרגישה את זה, בתמימותה היא ניסתה שוב ושוב להיות נוכחת יותר, בקשה את חברתי אבל אני לא נענית. הפחד מהלעג היה גדול עלי



עם הבן שלה. זכיתי באמת.

בחור מעולה, ממשפחה נורמטיבית עם כל המעלות, אחד שיכולתי רק לחלום עליו. ולחשוב שכל זה הגיע רק בזכות אמא...

אבל עד שהגיע השכל סופסוף, והבנתי את הערך הגלום בהורי, את הזכות והיופי שיש בהם, בתמימות שלהם – הגיע הרכב שטרף את הקלפים ושלה את אמא שלי לגן עדן האמיתי שחיכה לה.

אמא היקרה גילתה פרח שצומח באחד החרכים בשולי המדרכה, היא התכופפה אליו, רכונה, כולה מוקסמת, כך ישבה מספר דקות, לא שומעת את התרעות הרוורס של רכב ההסעות שניסה לחנות שם. מנותקת. כך נקטפה בדמי ימיה, פרח מוגן שלי. אז בכיתי את חיי. את ההפסד הצורב, רק אז התחלתי להבין מה היה לי ביד.

מאז גם אני סובבת סביב אבא שלי. דואגת. מחפה. עושה הכל כדי שהקשר יישאר. גם כשהוא לא ממש מראה נכונות.

כי יש רק זוג הורים אחד, והזכות להיות איתם מסתיימת יום אחד. תשמרו עליהם. תעריכו אותם.

להבליג ולשתוק. לא יכולתי לקחת את זה ממנה, אפילו בתיאוריה.

זה נתן לה כל כך הרבה חיות ואושר. כמה שחששתי מהסוד ששמו "ההורים שלי", ידעתי שבשידוכים הוא יצא מהבקבוק, עם ניחוח ופרשנויות רבות ומגוונות. ואכן, היה נראה שצדקתי. בעוד רוב חברותי מתחננות, אצלי הכל דשדש. אמא הדליקה נרות, התפללה בכל קברי הצדיקים אליהם יצאה הסעה מהשכונה... אבל עדיין, השידוך לא בא. נחשבתי לבת ממשפחה "נעבאך", שיערתי את גודל הלשונות המתגלגלות, והוצפתי שוב ושוב בכעס על עצמי, על הלשונות הרעות ששום שנייים לא עוצרות אותן, ובעיקר על אבא ואמא שחייבים לעשות לי את זה שוב ושוב...

באחד מהימים תפסה אותי הרבנית לשיחה. לראשונה דברתי איתה גלוי על המפלצת שמקננת בנשמת, על היחס שלי לאמא, על הבושה. הרבנית הקשיבה ועודדה, ובסוף היא אמרה לי: "יש לך אמא גדולה. בזכותה את תזכי לחתן טוב". יצאתי ממנה מחזקת, חוזרת

אל השטח ואל אתגרי ההתמודדות, מנסה לצלוח את הים, מתפללת לקריעתו.

היתה לי חברה וידידת נפש, שהיתה גדולה ממני במספר שנים והתחנתה. גם לה היתה התמודדות בחיים, ואולי בשל כך ערוצי התקשורת בינינו נפתחו זו לזו, והחברות שלנו קבלה ממדים של עומק וחוסן מדהים. חברה לחיים, כמו שאומרים. אבל מיום חתונתה – שערי האושר כמו נחסמו בפניה, ופרי בטן בושש מלהגיע. נראה היה שהכל ננעל, ואין תקווה. ואז היא התקשרה אלי עם בקשה מוזרה מאוד. היא רוצה ברכה מאמא. חשבתי שהעולם מתמוטט עלי. עד עכשיו ראיתי זאת כמיסטיקה, משהו לא ברור, לא באמת האמנתי לזה.

אבל עכשיו היא, הבן אדם הכי ריאלי, הכי הגיוני ורציונלי, מבקשת ממני דבר כזה? שהיא תגיע למצב כזה? המצב ממש קשה, אם ככה... אבל היא לא נרתעה, עמדה על שלה, ואני, בחוסר אונים משווע, באתי לאמא שלי, שואלת עבורה.

ואמא? היא זרחה מאושר, כולה אור ושמחה, "בטח, שתבוא עכשיו, עכשיו...". והיא באה. ואני ברחתי לחדר, לא קשורה לאירוע. שומעת אותן

## האתני אֵלֵךְ ההפצה אֵלֵינו

### חולם לקרב רחוקים?

עמדות התפילין של הידברות, מחפשות תורם שישלים אותן עם עלוני הידברות האהובים!



**תרום נקודת**  
הפצת עלוני שבת  
של הידברות

**ואנחנו בהידברות**  
נדאג לחלוקת העלוניים  
באחת מ-613 עמדות  
הנחת התפילין  
ברחבי הארץ!

למנוי התקשרו:  
**073-2221388**

חודש  
ראשון  
חנים  
ממתנות  
מדיהיות  
למצטרפים

# "בטיול באיטליה התעלפתי, ואז התברר לי הנורא מכל"

איתן בן יעקב זכה לקבל כליה אחרי 5 שנות מחלה, ובימים אלו מתחיל לחיות מחדש

מתבשר על כך שנמצא המלאך שיושיע אותך? גם הרגשתי כל הזמן סייעתא דשמיא גדולה - אחות של סבתא שלי הצדיקה התפללה עליי כל הזמן, וגם הרבנית הבר שיעומדת בראש עמותת 'מתנת חיים' סיפרה לי שהתפללה עלי בזמן הדלקת הנרות, הרגשתי שאני מוקף בתפילות ובאנשים טובים. היה ברור לי שבעזרת ה' זה יצליח".

בערב הניתוח אושפז איתן בבית החולים בתחושת התרגשות גדולה מאוד. "לפני הניתוח הרופאים חיברו אותי לכל מיני צינורות והסבירו לי שהם עושים זאת כדי שבמידה והלב יקרוס, הם יוכלו להתערב באופן מיידי. זה המחשי לי עד כמה שמצבי מורכב, אבל לא חששתי, הייתי ממש באורות גדולים, כל הזמן התפללתי, ממש התחננתי לקב"ה שהכל יעבור בהצלחה והרגשתי שאני בידיים טובות. ידעתי שהניתוח שאני עומד לעבור ישנה את החיים שלי. אז עוד לא שיערתי עד כמה.

כבר למחרת הניתוח, הגיעה לחדרי מתאמת ההשתלות ושאלה אם אני רוצה לפגוש את התורם. מובן שהשבתי בחיוב. היא יצאה מהחדר ואחרי כמה רגעים חזרה עם היהודי המיוחד ביותר שפגשתי בימי חיי. הסתכלתי על הפנים שלו ומיד פרצתי בבכי בלתי נשלט. גם הוא בכה, התחבקו והתרגשנו, הייתה ממש אווירה של חשמל באוויר. בשלב מסוים גם אשתו ואמא שלו הצטרפו למפגש. הרגשתי שאני זוכה לאח, פשוטו כמשמעו."

איתן שותק לרגע, ואז מוסיף בקול רועד: "ביום בו השתחררתי מבית החולים וחזרתי הביתה קיבלתי שיחת טלפון מהתורם שלי. הוא אמר לי: 'שמע, איתן, אני לא רוצה שתרגיש שאתה חייב לי משהו, כי בדיוק להיפך - אתה זה שנתת לי משלך, ואפשרת לי לקיים את המצווה'. תגידו לי, איפה מוצאים יהודים מיוחדים כאלו?"

## להאמין ולבטוח

נכון להיום חלפו מספר חודשים מהניתוח, והוא מצוין שהוא מרגיש כמו מי שיצא מחושך לאור גדול. "כל הפרמטרים רק הולכים ומשתפרים. גם באופן פיזי אני רואה שמצבי משתפר. אני מתגורר בקומה רביעית, ובתקופת הטיפולים בקושי יכולתי לעלות גרם אחד של מדרגות עד לבית, נאלצתי תמיד להשתמש במעלית. כיום אני קם מידי בוקר, עושה הליכה מהירה עד לים, שוחה שם במשך שעה קלה, חוזר הביתה ורץ את המדרגות עד לבית. ממש הפכתי לאדם אחר.

"גם מבחינת איכות החיים יש שיפור עצום - אני יכול לשתות בלי שום הגבלה ולאכול כמעט כל מה שמתחשק לי. לאחרונה גם עברתי בדיקת אקו לב, וכששאלתי את הקרדיולוג אם המצב הלבבי משתפר, הוא השיב לי: 'לא רק משתפר, הלב שלך בריא ממש'. בשלב זה כבר לי לעצור את הדמעות".

ויש לו גם מסר לאנשים אחרים שמתמודדים עם חולי כזה או אחר. "אסור לעולם להתייאש", הוא אומר, "הקב"ה לא עוזב אותנו אף פעם, וגם בזמנים שבהם נראה הכל חשוך וחסר סיכוי, צריכים להמשיך להאמין ולבטוח".

פעם למשך ארבע שעות - הוא נאלץ התחבר למכשיר דיאליזה שיסנן את דמו.

"באותם ימים מצאתי את עצמי מתקרב מאוד לבורא עולם", הוא מספר, "תמיד הייתי אדם מסורתי, אך זה חיזק אותי במיוחד. זכיתי לא פעם ולא פעמיים להגיע לביתר עילית לשיעורים של כבוד הרב זמיר כהן ולשאוב ממנו המון כוחות. לא היה קל בכלל, כי ראיתי לא מעט חברים שהיו במצב כמו שלי ונפטרו במהלך הטיפולים. הם לא שרדו את הדיאליזה. התחלתי להבין את הנורא מכל - טיפולי הדיאליזה אמנם מאריכים חיים ומרחיקים את הקץ, אך מרגע שמגיעים לדיאליזה המסלול הוא חד צדדי, והדבר היחיד שיכול להחזיר אותך לחיים הוא השתלת כליה. מאותו רגע הבנתי שאני חייב שיאתרו עבורי תורם, לפני שיהיה מאוחר מדי.

"אמנם אני גר בנהריה, אך הייתי מטופל בירושלים, ובכל פעם שהגעתי לבדיקות או למעקבים נסעתי להתפלל בכותל, בכיתי והתחננתי. ביקשתי מהקב"ה שיציל לי את החיים. בינתיים הגיעו דיווחים על תורמים, אלא שהם לא יצאו לפועל. מיותר לציין את גודל האכזבה ומפח הנפש עם כל בשורה כזו. אני לא מתבייש להגיד שעם כל האמונה הגדולה והניסיון להישאר אופטימי, היו גם רגעים שבהם כמעט שקעתי בייאוש".

## "קיבלתי אח חדש"

באחד הימים קיבל איתן שיחת טלפון ממתאמת ההשתלות בבית החולים הדסה - שיחה ששינתה את חיי מקצה לקצה. "מתאמת ההשתלות הודיעה לי: 'שמע, איתן, דבר כזה לא ראיתי. פנה אלינו תורם שנראה שמתאים לך מאוד, והוא פשוט רוצה לתרום. אבל יש לו בעיה אחת - עודף משקל שאינו מאפשר לגשת לניתוח. שלחנו אותו לדיאטה ובתוך זמן קצר הוא חזר והודיע לנו: 'הורדתי 15 קילוגרם, מה עוד אני צריך לעשות?' כשמתאמת ההשתלות סיפרה לי את זה אמרתי לה: 'תשמעי, זה יצא לפועל. אני בטוח שזה יקרה'. היא ניסתה לצנן את התלהבותי ואמרה לי: 'חכה, הדרך עוד ארוכה', אבל בלב שלי כבר הרגשתי שזה עומד לקרות".

מאותו רגע התקדמו העניינים במהירות. איתן אמנם לא ידע מיהו התורם האלמוני, אך הוא שמע על כך שהוא עבר את כל הבדיקות הנדרשות והתוצאות מצוינות. במקביל גם הוא עבר את כל הבדיקות, ואפילו נקבע תאריך לניתוח.

נשמע שהיית אופטימי מאוד...

"איך אפשר לא להיות אופטימי אחרי חמש שנים שאתה מתייסר ולא רואה את הסוף, ופתאום

ע ד לפני כחמש שנים היה איתן בן יעקב אדם בריא לכל דבר. הוא עבד כקונדיטור מצליח. הוא מצא זמן לצאת עם המשפחה לטיול באיטליה, אלא שבמקום ליהנות, ארע דבר לא צפוי - איתן חש חולשה גדולה מאוד, וסבל מהקאות והתעלפויות. "מובן שחזרתי מיד לארץ", הוא מספר, "וכאן עברתי סדרת בדיקות שבסופה בישרו לי שאני חולה באי ספיקת כליות. זו הייתה הפתעה מוחלטת, כי לאף אחד במשפחתי אין מחלת כליות, ועד אז הייתי בריא לגמרי. גם מבחינת הגיל הייתי צעיר יחסית, בן 47. לא הבנתי מאיפה זה נופל עלי". מרגע שהתגלתה המחלה נאלץ איתן להפסיק



"אני לא רוצה שתרגיש שאתה חייב לי משהו, כי בדיוק להיפך - אתה זה שנתת לי משלך, ואפשרת לי לקיים את המצווה. איפה מוצאים יהודים מיוחדים כאלו?"

לעבוד ולהיות במעקב רפואי הדוק שכלל בדיקות חוזרות ונשנות, מעקבים, ביופסיות ודיאטה מחמירה במיוחד. "היה אסור לי לצרוך מלח או תבלינים, נאלצתי לבשל לעצמי מעט ירקות במים ולאכול אותם בלי שום תיבול. תחשבו מה זה אומר מבחינתי כקונדיטור שמבין באוכל. בנוסף, היה לי אסור לשתות מים, אלא רק כמות מוגבלת מאוד, וסבלתי גם מחולשה גדולה. היו לי הרבה שאלות של 'למה זה קורה לי?' ולמה דווקא אני? אך יחד עם זאת אני חייב לציין שכבר מהרגע הראשון השתדלתי להיות אופטימי ולא הסכמתי לוותר. הסברתי לעצמי שזה סוג של מבחן שהקב"ה נותן לי זוהי בוודאי כפרת עוונות. נאחזתי בתקווה והאמנתי שיהיה נס גדול".

## "הבנתי שהחיים שלי בסכנה"

אחרי שנה וחצי הגיעה גם הדיאליזה. בעת שהרופאים עדכנו אותו שמצבן של הכליות הדרדר עד כדי חוסר תפקוד, הוא הבין, שהחיים שלו הולכים למקום מפיח אף יותר. שלוש פעמים בשבוע, בכל

**כפר סבא ראשון**

4.12 | י' כסלו | מרכז קהילתי דתי רח' תל חי 68

**בת ים שני**

5.12 | י"א כסלו | אולם ב"כ מ"ג קדושים רח' הנביאים 56

**סדנת איפור מרתקת ומעצימה המאפרת צילה אלחנתי**

**חשיבה חיובית בהנחיית הגבירת מירן קורס אלחנתי**

**עוצמות כוחות הנפש הרב מרדכי מרזיחה**

**בריא ארוך טוב לנשמה**

סדנת ארבע חוויות ארליים

**לפרטים והרשמה: 073-222-1240**

בין השעות 18:00-23:00  
כפר סבא | כנסת בעלות תמלית

**אירידולוגיה**

אבחון על פי גלגל העין הקוצרית זוהרה שרביט

**סיפורי אמונה מחזקים הרב חיים זאיד**





המדור בחסות

ננו  
בר מים היברידי

שאלה בנועם

בשבת שבע ברכות שנערכה באולמי "סמחה וששון", החלו הקרואים לדקוד בעת שירתם בחושבם שהיות שמדובר במסכת חתן וכלה שהיא מצווה - מותר. אלא שרבי יוסף עצור, סב החתן, עצר בעדם. וטען שאין חילוק. האם צדק בכך?!

פתרון החידה מעלון פרשת חיי שרה:

להשמיע קול שאינו בקצב של שירה, ולא למטרת שירה, להכות על השולחן להשקיט את הקהל, למחוא כף לעורר ישנים, לנקוש על הדלת וכל כיוצא בזה מותר (ראה מרן השרע סימן שלח סיף א, ועיין משכב סימן שלט סקט וביאור הלכה, י"ד).

הגרלה!

בין הפותרים נכונה יוגרל שובר ברשת

תשובות יש לשלוח למייל:  
alon@afikim-water.co.il  
או לפקס: 02-5807576

אפיקים  
טכנולוגיות מים מתוקות



להזמנות:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!

הידבחת

באדיבות אבי סופר ומטעמי השף

הלכה

פינת ההלכה

האם אפשר ליטול ידיים עם בקבוק שיש לו פיה צרה?

תשובה

אם המים נשפכים בלי הפסקה, מותר להשתמש בבקבוק זה לנטילת ידיים.

אבי סופר



להזמנות חייגו:  
\*6168



להזמנות חייגו:  
052-399-2992



# רבי עקיבא בתקשורת

איך ראיון מדובב לשפות זרות לצד תירוץ קושיה על הגמרא מסבירים לנו על המבט הנכון על יהודים תועים

שאלה על המעשה הזה, במובא בגמרא: איך יכול להיות שנכתב שרחל חפצה להינשא לרבי עקיבא כי הוא היה צנוע ומעולה, בעל מידות טובות? הרי הגמרא עצמה (מסכת פסחים) מספרת שבעת שרבי עקיבא היה עם הארץ, היה שונא תלמידי חכמים כל כך שהיה אומר "מי יתן לי תלמיד חכם ואשכנו כחמור". אדם עם מידות טובות לא יכול לדבר ככה.

כדי לתרץ את השאלה, יש אומרים שחזר בתשובה, אבל רבנו תם מסביר דבר מדהים. עקיבא, שהיה עם הארץ, הוא אומר, היה אדם טוב, וזה מה שהביא אותו לטעות. חכמים היו נזהרים מלהתקרב אליו מדי במהלך שיחה, מטעמי טומאה וטרה שנהגו אז. הוא, שלא ידע הלכות, חשב שלא נאה להם לעמוד לידו. וכשהם הסבירו לו דברים שלא ידע, בטעות ראה בזה התנשאות. הוא הבין שתלמידי חכמים וצדיקים הם בעלי גאווה, ולכן הוא שנא אותם.



ההסבר הזה, לצד הראיון הערוך, הבהיר לי משהו מעניין.

פעמים רבות, כשיהודי אומר בזעם "הרבנים גנבים", "החרדים בטלנים", "שומרי מצוות הם פרזיטים" - לא בהכרח זה מגיע ממקום רע. יכול להיות שאותו אדם לא שונא את הדת או את התורה. הוא שונא רדיפת בצע, הוא שונא סחטנות, הוא שונא חוסר אכפתיות מהזולת. וכשהוא צופה ומאזין לתקשורת, הם אומרים לו שוב ושוב: "את זה, את כל ההתנהגות הרעה הזו, עושים אלו שלומדים תורה".

בדיוק מהמקום הזה, עם תוצאות הבחירות האחרונות, הגיעו שמועות הזויות מאנשים לא טיפשים, שתיארו כיצד שומרי המצוות יקימו משטרת הלכה שתסייר ברחובות ותכפה לשים כיפה ומה לא. לאנשים שמורגלים במה שכל היום שוטפים בתקשורת, זה נשמע הגיוני.

עכשיו תגידו אתם, יש מי שיכול להכיר באמת את התורה או שומרי המצוות רק דרך התקשורת? זה בדיוק כמו ניסיון ללמוד את דיני הלכות "הקפת הראש" ואיך היהדות מסתכלת על בעלי זקנים, מדיבוב מומצא של ראיון ערוך.

אז בפעם הבאה שאתם שומעים מישהו במתקפה פרועה נגד לומדי התורה, תנסו להבין אם הוא לא עושה זאת מטעות. איך מתקנים אותה?

תחליפו את התקשורת. תהיו אתם תקשורת, תציעו ללמוד את התורה הקדושה של כולנו, תסבירו, תכירו. רק שלא נתייאש, שלא נישאב לעוינות. האם אפשר להפוך משונא תלמידי חכמים גדול לצדיק וקדוש עצום? תשאלו את רבי עקיבא.

בכמה מילים:

אם נשאיר לתקשורת להסביר לעם ישראל על התורה ולומדיה, במקום שנעשה את זה בעצמנו, לא נוכל להתפלא איך אנשים טובים - בטעות - מדברים רע. עכשיו תורכם להסביר.

"אולי אתן 'סינק' באנגלית?" שאלתי אותם. כלומר, קטע קצר עם מספר מילים בו אני מסביר את דברי, ובו יוכלו להשתמש. "אין צורך", הם ממהרים להסביר, "תדבר בשפה שאתה הכי שולט בה". ואז הוסיפו "גם ככה, כמו שידובבו אותך לרוסית, איטלקית וערבית, אז ידובבו גם לאנגלית".

פה נדרכת. מולי צוות של ערוץ בינלאומי שהגיע אלי דרך חבר שביקש שאסביר ל"איזה ערוץ" על משמעות הזקן ביהדות ולא פרט שמדובר במאות מיליוני צופים.

באופן כללי, ראיון לתקשורת הוא רעיון גרוע. לתקשורת מצולמת - עוד יותר, וכזה שאינו משודר בשידור חי - זו הטעות הכי גדולה שקיימת, היות שהכל נערך במחשבה תחילה, סברתי שאם אומר משפט קצר באנגלית, ממילא ישתמשו בעיקר בו.

זה היה לפני כעשור. ברקע דיברו על מלחמה אפשרית עם סוריה וצורך במסכות נגד מתקפה כימית - כאלו שהיו פעם בכל בית. השתדלתי להגיע מוכן. רקע מהמקורות, עובר משם לבגץ שקבע כי מדובר בזכות אנושית ולא רק דתית. לא מותר קצוות. "שיהיה ברור", אמרתי שוב ושוב, "מבחינה הלכתית אין שום עניין להסתכן. אם זה מצב של פיקוח נפש, הרי שגם ביום כיפור אגלח את זקני. לא זה העניין".

קצת אחרי 12 בשעון מוסקבה נפתחה המהדורה הראשונה, ששודרה לרחבי ארצות הברית, ומאוחר יותר במביל בארבע שפות שונות. פתאום אני מופיע על המרקע נראה יושב מול גמרא, ואז מבטא בריטי נוראי של דיבוב שהוקלט על קולי אומר משהו כמו: "בגלל שאני יהודי, אני לא יכול לחתוך את הזקן שלי, יש סיכוי שאמות במלחמה רק בגלל שאין לי מסיכת גז מתאימה!". לקינוח, מסתיים מופע האימים בהצהרה דרמטית ש"זקן זו זכות אנושית בסיסית עם חשיבות גם בדת היהודית". קאט. לאייתם בא.

הזיה. מאוחר יותר ראיתי כמה תגובות, והבנתי שיש עכשיו מיליונים בעולם שמכרו להם דרך הפרצוף שלי שיהודי מחויב למות, ובלבד שלא ייגע בזקנו.

הרגע הזה נתן לי תובנה על אחינו ובשרינו, כאן בישראל, שמלאי שנאה וזעם על שומרי המצוות. בכל פעם שמישהו מטיח האשמות חסרות שחר, רוויות אנטישמיות, הכי קל לרוץ ל"שמאלני / שונא ישראל / ערב רב". אבל בתוכי מכה דמותו של התנא רבי עקיבא כפי שביאר אותה רבנו תם (בפירוש התוספות במסכת כתובות).

אתם מכירים את הסיפור על רבי עקיבא ורחל? עקיבא הרועה שלקחה אותו בת העשיר הגדול לחתן נגד רצון אביה, שחפץ בחתן תלמיד חכם. היא שלחה אותו ללמוד עד שנעשה לאחת הדמויות שזכותן השתמרה התורה עד היום, ובדברים מסוימים נתעלה על משה רבנו. אבל יש

# הידברות לנוצר

שווה ביטאט



”

”איך יכולתי להתנגד למשהו שאף פעם לא טעמתי? ... אף פעם לא נתתי לעצמי לנסות להתחבר למסורת ולדת. אני גאה שאני חלק מצע ששורד כנגד כל האפשרויות וגם אובד את העולם”

(סמיון גרפמן)

”

שווה חיוך

סתובבים בינו אנשים שלא מנה את המ יצשו, גם אם הם רק ינשו, הם ישברו משהו

הצוות חוק:

חבר משה איתך על קשר עם אנשים בסביבתך ויחסי כחשפנה

אם היה לי שקל על כל פעם אמרתי שאני ארץ אבאן. הייתי מסופר



## מה עושים כשהעתיד מפחיד?

משגיח עלינו, דואג לנו ורוצה הכי הכי לטובתנו. כל מה שקורה איתנו בחיים, וכל מה שיקרה איתנו בעתיד, זה לא תוצאה של צירוף מקרים או מזל, אלא זה משהו שה' החליט עליו. ה' הוא היחיד שמנהל את העניינים, והוא לא שוכח אף אחד.

כל מה שמוטל עלינו זה לעשות את הדברים שהם בגדר ההשתדלות הנורמלית כדי להשיג את הדבר שרוצים. אם לדוגמה רוצים בריאות - צריך לאכול בריא; אם רוצים להצליח במבחן - צריך כמה ימים לחזור על החומר; אם רוצים ליצור קשרים - צריך ליזום אינטראקציה. אבל לא צריך להשתגע במאמץ, אלא לעשות את הדברים המקובלים בלבד, ולדעת שאת התוצאה ואת מה שיקרה בסוף רק ה' יקבע. וכל מה שה' יביא זה בטוח יהיה לטובתנו, גם אם זה לא יהיה בדיוק מה שציפינו. כי ה', שהוא אבא אוהב ומלך העולם, יודע הכי טוב מה טוב לנו.

**רוצים לשמוע עוד?** חפשו באתר הידברות את הסרטון "הרב זמיר כהן - אני מפחד מהעתיד. מה יהיה?!", וקראו את הכתבה "אחת ולתמיד, איך נפטרים ממחשבות של חרדה ופחד?".

האם תהיה לי בעתיד עבודה שאני אוהב, ומשכורת שתספיק לי? האם אצליח להתחתן ולהקים משפחה, או שאהיה בודד? האם בני המשפחה שלי ואני נהיה בריאים? האם אצליח לעבור את הבגרויות והמבחנים? האם אצליח להתקבל למקום שאני רוצה ללמוד/לעבוד בו, והאם אסתדר שם חברתית?

מחשבות של דאגות וחששות מהעתיד הן טבעיות, וכמעט אין מי שאינו חווה אותן מפעם לפעם. אבל איך אפשר להיפטר מהן, ולהרגיש רגוע?

נסו לדמיין לרגע שאבא שלכם הוא מנהל הבנק הגדול בעולם; הוא גם השדכן מספר אחת בעולם שמכיר את כל הרווקים והרווקות; הוא הרופא המבריק בתולדות ההיסטוריה; ובנוסף, הוא עשיר תבל. האם גם אז הייתם דואגים או שכבר לא? נחשו מה, באמת יש לכם אבא כזה - בורא עולם. לא סתם בתפילות קוראים לה' "אבינו מלכנו". הוא המלך שלנו, מלך העולם, אבל הוא גם אבא שלנו. הוא אוהב אותנו יותר ממה שאפילו ההורים שלנו אוהבים אותנו. הוא

## השו"ת המקוצר

**?** אני לוקח כדור למציצה נגד כאב גרון, והוא טעים לי. האם עלי לברך עליו ברכה ראשונה ואחרונה?

צריך לברך ברכה ראשונה - שהכל נהיה בדברו, אבל אין צריך ברכה אחרונה.

**?** האם מותר לאכול דג שבושל עם חמאה? האם יש הבדל בין דג בחמאה לדג שבושל בחלב?

בחמאה מותר בין לספרדים ובין לאשכנזים. אבל בגבינה וחלב הספרדים נוהגים איסור.

**?** ציפור בנתה קן על הגג שלנו, ויש בו ביצים. אפשר לקיים בקן הזה מצוות שילוח הקן?

שילוח הקן צריך להיות משל הפקר, כי כל העניין של המצווה הזו הוא לזכות בביצים רק אחרי שילוח האם. לכן אי אפשר לעשות שילוח הקן

כשהקן כבר נמצא ברשותך, אלא אם כן הפקרת את הקן מראש, עוד לפני שהוטלו הביצים.

**?** האם יש חובה הלכתית ללמוד לשחות? אף שוודאי יש מעלה ללמד את בנו שחיה, מכל מקום להלכה אין זה חיוב גמור.

**?** קניתי חולצת מותג מיוחדת, וגיליתי שהיא עשויה מ-100% כשתן. האם יש חשש שיש בה גם צמר, ועלי לתת אותה לבדיקת שעטנז?

אם זו חולצה - לא צריך. אבל חליפה עם בטנה וכדומה צריכה בדיקה.

**?** האם מותר לי להתפלל באופן מיוחד לכך שאתקבל ללימודים במגמה מסוימת? כן בהחלט, מותר ומצווה להתפלל על כל דבר בחיים.





# "אביתר בנאי אמר לכתוב ולכתוב, וכך הכל יתרוקן": סיפור התשובה של ענבל דרעי

מ'חלקי יהדות' דרך דוד ושלמה עד חודש כסלו גורלי אחד שבו דווקא היוונים עשו את המהפך

גברת סגל, שמלמדת שיעור בנביא. היתה לי משיכה לתנ"ך עוד מהסיפורים של דוד ושלמה המלך, ואני מתלהבת לגמרי. הרבה זמן לא שמעתי משהו עם תוכן אמיתי בחיים שלי. כמובן, אני עדיין לא מתכוונת להיכנס למדרשה בפועל, אבל נפגשתי עם הרב מצגר, והוא אמר לי שאני אבוא לשבת. ובאמת הגעתי לשבת, ואמרתי "יאללה, נו, את אוהבת יהדות, את אוהבת תנ"ך, גברת סגל מדברת ממש לעניין. לך תלמדי יהדות!". וזה מה שעשיתי.

וכשמגיע חנוכה, גברת סגל מספרת על חנוכה, נופל לי אסימון גדול מאוד. כי היא מספרת שליוון בעצם לא היתה שום בעיה שישאל ילמדו תורה – רק אל תעשו מזה תורה. תלמדו את זה כחכמה. תתפתחו, תשכילו, תראו מה אפשר לגלות מזה על העולם, איך אפשר להתפתח מזה, איך אפשר להתפאר בזה, איך אפשר להגדיל את האגו שלך, שתהיה האדם הכי חכם, שתדע הכי הרבה. ואמרתי לעצמי – וואלה, זה מה שאני עושה כבר שנים. שנים שאני מחפשת חכמה, לגלות מה הסוד, מתעסקת באלף ואחד כתבים, אבל רק אל תעשי מזה תורה, ענבל, רק אל תהפכי את זה לדרך חיים. כי את לא חייבת.

הבנתי שאני לא רוצה לחיות שקר, אני לא רוצה לעשות את זה רק בשביל להיות הכי חכמה. הרי זו האמת, הבנתי כבר, החיים הראו לי, כבר היו לי תהליכים שעברתי עם ה', אני כבר מבינה שזו אמת. אז מה, כי קצת קשה לי? בשביל זה נהיה מתיוונים? נלמד חכמה בשביל החכמה? הבנתי שזו ריקנות, רק מסוג אחר.

### מה היו האתגרים?

עסקתי בכתיבה – פרזזה, שירים, סיפורים קצרים. ופתאום אני כותבת, ואני מבינה שאני כותבת מתת המודע שלי, או אפילו מהמודע שלי, שהוא עדיין סופר חילוני. עדיין לא השתנית, ואני עדיין רוצה להמשיך ליצור. אני עדיין כותבת – וזה לא נקי, זה לא חלק. זה לא דתי, נקודה. זה לא מסתדר. זה היה אתגר משמעותי מאוד, כי פשוט הפסקתי לכתוב. עד שבסיעתא דשמיא הזדמן לי לשמוע את אביתר בנאי מסביר, איך הוא עשה את זה, איך הוא עבר מכתובה חילונית לכתובה נקייה יותר. מה שהוא אומר, זה לא להימנע מלכתוב, להיפך, לכתוב מה שעולה בלב, לבחון את הדברים, ואחרי שרואים שהם לא מתאימים למצב הרוחני, לשים אותם בצד, הלב מתמלא מחדש בתכנים יותר טובים. כך מנקים את הלב, על ידי הכתיבה.

### מה המסר?

אני רוצה שיהיה לי בית שיש בו אהבת אלוקים ואדם. שיש בו המכלול. שיש בו אהבת תורה. זה שמח, זה הכי שמח, כי זה שלם כשאני חיה את עצמי בכל הרבדים שלי, ואני נותנת מקום לכל החלקים שלי, ולא רק לחלקים הנמוכים שלי. אני באמת בוחרת. אני כל פעם מצליחה לבחור והופכת להיות טובה יותר. אז אני ממש מקווה שהקב"ה יזכה אותי לבנות בית כזה, שהוא שמח באמת, והוא מכוון לשלמות שהיא לא שלמות של התפארות בחכמה, אלא ממש לשם שמים, כשהתורה הופכת להיות תורת חיים.

כנראה שהיהדות לא באמת היתה תופסת הרבה מדי אצלי, והיא היתה חולפת, או לא הייתה מתעמקת בה. אבל בעצם קרו עוד כמה דברים מהיסודי ועד שאמא שלי חזרה בתשובה בערך בגיל העשרה שלי, ובעצם הכניסה לי את היהדות לתוך הבית. בהתחלה זה לא השפיע כל כך, לא התייחסנו כל כך. מה שקרה אחר כך זה שכמו בכל הסיפורים הטובים, אמא שלי עשתה עלי אמונו, והמון חרדיות הפציצו אותי בטלפונים. בסוף נכנעתי ואמרתי שאלך לשיעור תורה אחד, אחד, ואם אחר כך משהו פונה אלי – אני שורפת את ירושלים ואת בני ברק ואת כולם. וכיאה לקב"ה, אני הולכת לשיעור התורה הזה, והלב שלי נפתח. זה היה קשר של התאהבות ביהדות, עם ה', עם כל מה שזה מביא איתו. אבל כמו בכל דבר, אחר כך הזמן עובר, והאורות כבים. פתאום אני אומרת – רגע, מה זה קשור אלי? אני בחורה בת 17-18, מה זה עכשיו לשמור כשר למהדרין, או צניעות? בסדר, אני אוהבת את ה', אבל זאת לא אני, זו לא מי שאני בעצם. כל מיני מחשבות כאלה, מה שגרם בסוף לחבילה הזאת להתפרק. להתפרק לא ממקום מתריס, אלא פשוט אמרתי – טוב, אפשר לשמור על קשר עם ה', לימדו אותי בברסלב שהכי חשוב זה הקשר עם ה', אז בסדר, אז נצא לבלות ונהיה עם ה'. נברך שהכל על הבירה. אני פשוט לא אשקר לעצמי ואגיד שאני "דוסית", כשאני לא. לא גדלתי ככה, אני לא מכירה את זה. אז זה הלך והתפרק, זה הלך ודעך, בעצם.

### מתי הבנת שזה המהפך?

תופסת אותי איזושהי חברותא שהיתה איתי בקשר שלוש שנים, מאז שהייתי באיזה סמינר ערכים. איכשהו היא מגיעה אלי הביתה. בדיוק חזרתי מחו"ל. היא מגיעה עם בעלה, ובעצם מציעה לי להגיע למדרשה. "נווה ירושלים". יום למחרת היא מתקשרת אלי, ואומרת שהיא קבעה עם הרב חיים מצגר זצ"ל, הרב של מדרשת "נווה ירושלים". ואני לא יודעת, כנראה יש לי כבוד לאנשים מבוגרים, לא יודעת מה עבר לי בראש, ומצאתי את עצמי נוסעת לירושלים. אני מגיעה להתרשמות במדרשה, ונמצאת שם

בית שגדלתי בו הוא בית חילוני מסורתי. בעצם קידוש, יום כיפור, פסח, כשרות ברמה בסיסית מאוד, לא מעבר לזה. לא חוויתי את היהדות במלואה. לא מכירה את זה, זה כל מה שראיתי.

היהדות שלי היא בעצם שבדי יהדות, כי כל מה שתפסתי זה חלקים – טקסים, מנהגים, בלי משמעות, בלי המהות, בלי הדבר בעצם. אתה הולך לברית מילה – זה אירוע, אתה עושה קידוש – כי אתה רוצה לאכול, אתה צם בכיפור כי כולם הולכים לבית כנסת וצמים.

"בסוף נכנעתי ואמרתי שאלך לשיעור תורה אחד, אחד, ואם אחר כך משהו פונה אלי – אני שורפת את ירושלים ואת בני ברק ואת כולם"



התחנכתי בבית ספר חילוני, עם כל החברות שלי. בכלל, הסביבה שגדלתי איתה עוד יותר כפרנית, אין פסח ואין כיפור אצל האנשים שגדלתי איתם, וגם די כיוונתי לזה. גם ככל שאמא שלי חזרה בתשובה במהלך השנים, אני הלכתי והקצנתי לצד השני, זאת אומרת הלכתי ללמוד בתיכון בקיבוץ עין החורש, ולשם חתרתי, זאת היתה המשמעות, זאת היתה הסביבה שגדלתי בה. אין תכנים יהודיים, יש תכנים שאני התעניינתי בהם: ספרות, קולנוע, אמנות. לא מעבר לזה.

### מתי היה הניצוץ הראשון?

בגיל יסודי נחשפתי לספר על דוד ושלמה המלך, בעצם יותר על חכמת שלמה המלך וכל מיני סיפורים שם, כנראה אסופות ממדרשים. ספר לא דתי שקיבץ את כל שיטת החכמה של שלמה המלך. ואז, כנראה ששם, בגיל הצעיר הזה, תפסתי שיש איזו חכמה שהיא מסתורית, שהיא מעבר, שצריך לחפש, היא לא כל כך נגישה. אני חושבת שזה מוטיב שהוא בעצם הניצוץ הראשון, כי בלי הסקרנות שלי לחכמה –

**הידברות**  
גשמי ברכה  
דופקים על  
החלון

**בסלון**

<p><b>אסטרולוגיה</b> חיים ללא דאגות</p> <p>הרב רפאל אוהיון</p>	<p><b>הכל כתוב</b> גרפולוגיה קלינית</p> <p>הרב מאיר בר יהודה</p>	<p><b>ממרצ ליהדות</b> סיפור התשובה שלי</p> <p>הרב יונתן גל-עד</p>	<p><b>טטאנדאפ</b> מהטטאנדאפ לסטאנדר</p> <p>הרב יעקב חמו</p>
--	--	---	---

רבני הידברות מגיעים אליכם לחוג בית בחודש הרחמים והסליחות!

הערב ללא עלות מתאים לנשים וגברים בהפרדה מלאה

**חייגו: 073-222-1290**

מזמינים  
כ-20 חברים  
מסיום על רבנים ושיעורים נוספים באזור הידברות ואצל מתאמת חוגי בית וכל מי שבא לך!

מיקונונים  
תאריך ושעה

מתקשרים  
להזמין את  
מטיב הרבנים

**3**  
צעדים  
לארגון  
חוג בית

# להיות מיוחדת (ייה)

בשבוע שעבר סיפרתי לכם איך גיליתי את בנות כיתתי מבלות יחד - בלעדי

אצלנו בכיתה נהוג, שלאחר שהמורה בודקת את המבחנים, היא מגיעה איתם לכיתה, וכל תלמידה ניגשת בתורה אל המורה לקבל את המבחן, ואז המורה משבחת אותה על הציון הטוב, או מעירה לה על הציון הפחות טוב...

כשהמורה קראה בשמי, קמתי ממקומי, ובהיסוס רב ניגשתי לקבל את המבחן. הייתי דרוכה לראות את הציון שקיבלתי לאחר כל כך הרבה חזרות עם החברות.

המורה חיה חייכה, והוציאה מתיקה את המבחן שלי. בתחתית הדף נכתב בעט אדום הציון: 97%.

הייתי המומה. ציון כזה, זה זמן רב שלא נראה אצלי.

"סוף סוף את מיוחדת בדבר הנכון..." אמרה המורה בחיך.

דמעות אושר עלו בעיני. פתאום הבנתי, שלהיות מיוחדת זה לא פסול, רק צריך לדעת במה...



"אני ממש מתחרטת על כל מה שקניתי וניסיתי להתגאות בו, זה היה ממש מיותר. אני יודעת שזה הרחיק אותי מכן. אבל עכשיו אני מבקשת לחזור אליכן, להיות חלק מכן. אנא, שתפו גם אותי!", סיימתי, ופרצתי בבכי שריגש את הבנות. "ודאיל", קראה רינה, "ברוכה הבאה לארגון!".

השנה עמדה להסתיים. כולן היו עסוקות בחזרות קדחתניות לקראת המבחן הגדול והמכריע, המבחן הקובע בתעודות. בביתי היו כשבוע בנות ישובות על הספה בחדרי, כשהן חוזרות בקול ובעליזות על החומר.

חזרתי איתן, קראתי איתן וצחקנו יחד. הרגשתי מאושרת. טעמתי את טעמה המתוק של הידידות והחברות, בלי התנשאויות ורגשי קנאה. ידעתי שסוף סוף עשיתי את הצעד הנכון. יום חלוקת המבחנים הגיע.

לב של ילד אשר מדינה



טריוויה

על מי נאמר שאלוקים לקח אותו?

- א ישמעאל
- ב אברהם
- ג חנוך
- ד שרה

על מי נאמר "איש יודע ציד"?

- א אבימלך
- ב ישמעאל
- ג עשו
- ד נמרוד

השלימו: "בן המש ל..."

- א מקרא
- ב משנה
- ג גמרא
- ד חופה

מתי קוראים את מגילת שיר השירים?

- א בסוכות
- ב בפסח
- ג בפורים
- ד בשבועות

ממי למדנו מצוות הכנסת אורחים?

- א מאברהם אבינו
- ב מיעקב אבינו
- ג מיצחק אבינו
- ד ממשה רבנו

פתרון החידות מפרשת חיי שרה:

א. בסוכות, ב. ג. מהכותל המערבי, ד. ה', א. נחנחו נמצאים באמצע החודש

הזוכה מעלון פרשת בראשית: יובל שי משה

פתרתם את כל השאלות? שלחו אלינו למייל [trivia@htv.co.il](mailto:trivia@htv.co.il) וציינו בכותרת את שם הפרשה בין הפותרים וכוונה יוגרל הספר "שלושה מנצחים" בהוצאת נקודה טובה מתנת הידברות שופס.



טיפים ופטנטים

העגיל והבקבוק

אוי, נפל העגיל! הפצצים קטנים כמו עגילים, חרוזים וְחֶלְקֵי מְשֻׁקָּם נוטים לפל פְּתָאוּם וְלִהְעֵלֵם. אם הם קטנים מְשֻׁקָּם, לא רק שְׁקֻשָּׁה לְמִצָּא אוֹתָם – אֶלָּא שְׁיִישׁ חֲשֵׁשׁ שֶׁאֶשֶׁר יִנְקוּ אֶת הָרֶצֶפָה – הם יִרְקוּ בְּטֻעוֹת אֶל הָאֲשֶׁפָה.

תוֹכְלוּ לְנִקּוֹת אֶת הָרֶצֶפָה וְלְמִצָּא אוֹתָם בְּקִלּוֹת. הַלְבִּישׁוּ גָרֵב גִּילּוֹן עַל פְּתַח הַצְּנֹר שֶׁל שׂוֹאֵב הָאֵבָק, וְשָׂאֲבוּ אֶת הָאֵבָק בְּחֶדֶר. הַגָּרֵב תִּמְנַע מִהִפְצִים הַקְּטָנִים לְהִשָּׂאֵב וְלִהְעֵלֵם, וְתִסַּיֵעַ לָכֵם לְמִצָּא אֶת הָעֵגִיל שֶׁנָּפַל.

רוצים שיהיו במקסבה הקרובה בלונים שיכרתפו בחדר? במקום לקנות בלוני הליום, תוכלו להכין אותם בבית.

מלאו כשליש מבקבוק קטן בחמץ, והשאירו אותו פתוח. בצורת משפך, מלאו בלון באבקת סודה לשתיה. כעת הלבישו את קצה הבלון על פתח הבקבוק, ורבת אחת הרימו אותו, כך שהאבקה תתרוקן אל הבקבוק. התגובה הכימית של שני החומרים הללו תגרם לתסיסה, והבלון יתנפח. זכרו להסיר אותו מהבקבוק לפני שיתפוצץ... קשרו אותו היטב – ותגלו אותו מרחף באוויר.



חנוכיית פס חנוכה חנוכה חנוכה רביעיות חנוכה ערכת יצירה חנוכה-לי משחק חנוכה מפלסטינה יצרים דמויות חנוכה פאזל רצפה ענק 70 חלקים את משחקי החנוכה ניתן לרכוש כערכה מוזלת או כבודדים

לא חייבים להסתובב... מגוון משחקים לחנוכה בקליק אחד הידברות שופס!





# מלאכת אופה / מבשל (ה')

## הלכות שקשורות למלאכת מבשל - מחוץ למטבח

בשבת אין להשתמש בבויילר - דוד חשמלי - אשר מחמם את המים שזורמים בברזים. גם אם הבויילר כבר כבוי, אך המים שבתוכו עדין חמים, אסור להשתמש במים החמים, כיון שבמקומם זורמים אל הדוד מים קרים, והם מתבשלים מחמם של המים שעדין בפנים.



לגבי דוד שמש, שאינו חשמלי - יש מתירים ויש אוסרים, לכן חשוב לברר את ההלכה על פי מנהגכם, או להשתמש בשבת במים קרים בלבד. לשם כך, נשפוחים את ברז המים במטבח או באמבטיה, יש לדאוג להזיז את ידית הברז עד לצד של המים הקרים, כדי שלא יצאו גם מים חמים מן הדוד.

### בדיחות

מלצר: תרצו להזמין ארוחת בוקר ישראלית? לקוח: מה יש בתפריט? מלצר: גבינה בולגרית, סלט ערבי, זיתים סורים, באגט צרפתי וקפה איטלקי. לקוח: אז מה ישראלי פה?! מלצר: זה 102 שקל.



איש אחד ישב בים המלח ודג דגים. עבר לידו אדם, ושאל: "מה כבודו עושה?". עונה הדייג: "דג דגים". ריחם אותו אדם על הדייג, נתן לו 200 שקל ואמר לו: "אין דגים בים המלח. לך תקנה כמה דגים". אחרי שעה חזר האיש וראה אותו שוב וישב ודג דגים. אמר לו: "הרי אמרת לי שאין פה דגים בים המלח!". ענה הדייג: "כן, אני יודע. אתה הדג החמישי שלי היום".



הבטחתי לעצמי שהשנה אני לא נוגע בסופגניות. אז חבר שלי החזיק לי סופגניה, ואני אכלתי.



הבדיחות מתוך הספר "תן בדיחה 4" מאת יעקב חמו. לרכישת הספר, פנו להוצאת שופס.

### פרק 5

איור: רפי דרוק

24:05 - מכשיר הקשר בביתם של ילדי תראג התעורר לחיים...

תבררתי לך לי שהטלפון חג אצלכם ושמעת אותיות ומספרים.

תראג, ערים! אתם חייבים לשמע מה קרה לי עכשיו!

ואו... גם אני קבלתי שיחה מזוהרה עם מספרים ואותיות כאנגליתו.

הטלפון שלי לא הפסיק לזלזל מה פספסתי.

דוד! ומה?!

כן ישראל יקירי... איך אני יכול לצוד לך בשעת לילה מאחרת שזנו?

רובי, תמשיך, תמשיך לישון... פספסת את תצלומת השנה! תראג, אתם קולטים שמתרחש פה משהו מסתורי! למזלנו, דוד שלי - נחמיה עובד בחברת הטלפונים. אני מיד מתקשר אליו ונראה האם הוא יוכל לצוד לנו...

אתה שומע! התקשרו אלינו ממספר 00001300. יש לך דרך לדעת מאיפה הגיעה השיחה?!

לא ממש... מפיון שהתקשרו ממספר חסוי, אני רק יכול לדעת מאיזה עיר הגיעה השיחה, אך לצערי אין לי דרך לאתר את המתקשר...

גם לדעת מאיזה עיר בעולם התקשרת, זה משהו. שנה... אני מרוץ בדיוק במתשכ. הנה אני רואה. השיחה הגיעה מונציה...

כן! גודאית מחלשתי!

10:44 - למחרת, בחצר בית הנסתר...

אז אתנו יודעים גודאית שהשיחה הגיעה מונציה!

אכל למה שמשהו מונציה יתקשר אלינו? אתנו לא מכירים עם אף אחד.

זה לא מדויק! חובי, אתנו דיוקא נן מכירים. פרופסור קרדוזו הוא במקור מונציה.

אז בואו נלך אליו, אולי הוא ידע לפתור לנו את התעלומה.

44:28 - מחוץ לביתו של פרופסור קרדוזו...

השער נעול...

הוא תמיד נמצא בבית בשעות האלו ולומד עם החברותא שלו.

אולי קרה לו משהו!

אמרתי לכם שזו תעלומה.

### מצאו 10 הבדלים





## אני או עצמי?

מה ענתה הרבנית מליובאוויטש למזכיר שהתנצל על ההפרעה?

הרב קליין התייסר מאוד על כך שהעיר את הרבי והרבנית, ובבקר כתב פתק התנצלות לרבנית. הרבנית הצדקנית אמרה לו: "הרבי ואני נשלחנו לעולם הזה כדי לסייע ליהודים שבעה ימים בשבוע, עשרים וארבע שעות ביממה. לא רק שהצלצול שלך לא הפריע לנו, אלא הוא אף עזר לנו למלא את שליחותנו".

בסיפור הזה קיימת מהות העניין. אם אנחנו יודעות שהגענו לכאן לשליחות, ויש לנו כאן תפקיד, אנחנו מכניסות פחות את "האגו" שלנו לתמונה, כבר לא "אני" במרכז, אלא רצון ה' במרכז. וכשהוא כן, אנחנו מתפעלות פחות מהעולם, לא נפגעות מהסביבה יותר לוקחות אחריות, מתחברות לתוכנית האלוקית, יותר יציבות ושלמות. כשנותנים מקום לכוחות של הנפש האלוקית, מרגישים שהכוחות שלנו לא מוגבלים, שכן הנפש האלוקית מביאה איתה את האין סוף של ה'. בדרך הזאת אנחנו בעצם מסתכלות בראיה אלוקית, שהיא "לא באנו לעולם כדי לקבל ממנו, אלא כדי לתת לו". ואז השאלה היא כל הזמן: מה אני יכולה לתת? ואז אנחנו נמצאות במקום הרבה יותר שלם, עוצמתי, מאמין, ואלוקי. שזוכה...

**גם לך יש אפשרות להכיר את היהדות לעוד נשמה. לארגון שיעור או הפרשת חלה אצלך בבית. חייגי 073-222-1290**

אתן ודאי שואלות את עצמכן, איך מתחברים "לעצמי" שלנו? איך מתחברים למהות ומשם שואבים כוחות להמשך עבודתנו בעולם בלי להתייחס למה שאנשים חושבים עלינו? שהרי ככל שה"עצמי" שלנו יהיה תקיף ויציב יותר, האמירות החיצוניות ישפיעו עלינו פחות.

המזכיר של הרבי מליובאוויטש, הרב בנימין קליין ע"ה, סיפר שבדרך כלל, אחרי שהרבי הלך לביתו, המזכירים לא היו מתקשרים אליו, אלא מחכים לבוקר. לילה אחד, בשעה שלוש וחצי לפנות בוקר, צלצל הטלפון במשרד המזכירות, ומהצד השני התחננה מישהי לברכה מהרבי

עבור ניתוח דחוף של בנה. הרב קליין התנצל, אך לא הסכים להפריע לרבי. הגברת לא הרפתה. היא פרצה בבכי ואמרה שזה פיקוח נפש! המזכיר לא יכול לסרב לה, ובדחילו ורחימו התקשר לבית הרבי. מיד עם הצלצול הראשון ענתה הרבנית. הרב קליין התנצל מאוד, וביקש שתמסור לרבי את הבקשה. הרבנית עשתה זאת ומסרה את תשובת הרבי למזכיר.



אם היו שואלים אותנו מהי המילה הכי לא אהובה בחסידות, ואם ירשה לי לכנות אותה "מוקצה מחמת מיאוס", היינו כולנו אומרים - המילה "אני", וכפי שאומרים אותה באידיש - "איך". אך אם היו שואלים אותנו, איזו מילה היא מבין המילים האהובות בחסידות, אולי יפתיע אותנו לשמוע, אך המילה היא: "עצמי".

לכאורה, מהצד אפשר להתבלבל ולומר, רגע, אנחנו לא מדברים על אותו דבר? אז זהו, שלא. המילה "אני" מגדירה את החיצוניות, מתייחסת לנפרדות. מה ההישגים שלי? מה אומרים עלי אנשים מבחוץ? איך אני

נראה בעולם? וכו'. המילה "עצמי", לעומת זאת, מתייחסת לרובד הפנימי, המהותי, של בני האדם. לא איך שאנחנו נתפסים בחוץ, אלא מה ממלא אותי מבפנים, מה נותן לי כוח ומטעין אותי לעוד יום, לפעול בעולם ולהביא את ההתגלות של ה' בעולם, לעבד את תכונות הנפש ולזכך את המידות מתוך שמחה, כי אנחנו יודעות שהגענו לכאן לתפקיד. יש לנו שליחות בעולם.

הרבנית חגית שירה  
**חכמת נשים**



## אוי, פספסתי

יעקב אבינו פעל לדורות, שאפילו אם הזמן חלף עבר - אם יש לך לב ורצון, השם יזמן לך תיקון

בחזרה. הוא רוצה לחזור ולהתרגש, להתפלל ולבקש, הוא רוצה לגעת במקום הקדוש הזה... ואז קורה דבר נפלא. ה' הטוב, שרואה את רצונו - עוקר את הר המוריה ממקומו ומביא אותו אליו... מדהים! כי אין מושג כזה "לפספס" אצל יהודי.

לפעמים את מסתכלת אחורה - חגים, שבתות, נרות, טהרה, תפילות... ילדים שגדלו, שנים שחלפו... ואת מרגישה - פספסתי! לא עשיתי מספיק! לא הרגשתי ולא התרגשתי, לא הייתי קשובה ולא טובה ולא כלום. וזה כואב כל כך, במיוחד כשאת יודעת שיש דברים שכבר לא תוכלי לגעת בהם.

אחותי, יעקב אבינו פעל לדורות, שאפילו אם הזמן חלף עבר - אם יש לך לב ורצון, השם יזמן לך תיקון, והוא יביא אותך עד אליך.

פעם בשבוע השבת פורשת עליך כנפיים, ומזמנת לך שוב את הזכות להדליק נרות ולשמור אותה. גם מצוות האשה זמינות ומתחדשות שוב ושוב. החגים חוזרים ומאירים בכל שנה מחדש (הנה כבר תנוכה), והילדים מביאים נכדים, והנכדים - נינים... רק תבקשי מכל הלב לגעת באורות הללו, ותזכרי!

**ניתן להזמין את הרבנית חגית שירה לחוגי בית בכל רחבי הארץ, ללא תשלום 073-222-1290**

ויצא יעקב. אומר ה"מגלה עמוקות": "ויצא", אותיות - וירא יעקב צורת אלף! בכל המשברים שעבר, כשעשיו רדף אותו, כשדינה ביישה אותו, כשיוסף טרוף טורף, כשלבן ציער כל כך - יעקב רואה צורת אלף. ומה זה אלף - **אלופו של עולם**. הוא רואה את ה'.

**ויצא יעקב** - הוא לא רץ, הוא יוצא לדרך בשלוות נפש, ביישוב הדעת, חרף העובדה שראש המאפיה הכי מסוכן בהיסטוריה מאיים על חייו. יעקב רואה את השם!

ועכשיו, אחרי שנגענו טיפה בכוח אמונתו וגודלו של בחיר האבות, בואי תראי מה קורה לו...

הוא יוצא לחרן. בדרך הוא עובר בהר המוריה, המקום שבו נעשתה עקדת יצחק, המקום שבו

התפללו יצחק ורבקה הוריו ונושעו, והוא לא מרגיש כלום. הוא ממשיך וממשיך ללכת... ורק כשהוא כמעט מגיע לחרן, הוא נזכר פתאום: אוי... עברתי בהר המוריה! אפשר שעברתי על מקום שהתפללו בו אבותי ולא התפללתי שם? איך?

איך יכול להיות שעברתי על מקום שבו סבא שלי אברהם מסר נפש ועקד את בנו, ולא התרגשתי, ולא עמדתי שם להתפלל? איך ייתכן שעברתי על מקום שבו יצחק אבי נעקד, נקשר על גבי מזבח והיה מוכן למסור נפשו בשביל לעשות רצון השם, והלב שלי לא הרגיש כלום? אני עברתי על מקום שבו הורי אהובי התחנונו לילד ונושעו, ולא אמרתי תודה על עצם היותי? אני עברתי על מקום שבו יבנה המקדש ולא ביקשתי על בני... ואף על פי שכמעט הגיע לחרן, יעקב מסתובב



שביות. לא עוד התבוללות  
 052-955-1591  
 kalina@htv.co.il

# להשכיח יהדותך ומשפחתך

חנוכה מתקרבת ובארגון 'שביות' מחזירים את השבויים לאור היהדות מצילים את הדור הבא מאבדון בידי רשעים







# כל היום עם המוצץ

איך גומלים ילד גדול ממוצץ, ומדוע הילדים מתנגדים לסמכות שלי?

**2** בני בן החמש מוצץ עדיין מוצץ. אני יודעת שזה לא טוב ולא מתאים לגיל, אני יודעת שילדים אחרים בגיל הזה כבר בלי מוצץ, אבל הוא בוכה כשאני מכריחה אותו להוציא אותו. איך אפשר להוציא לו את המוצץ בלי שיבכה כל כך?

לא נוכל לגרום לילד לא לבכות. הוא מחליט מתי יבכה ומתי לא. לא נוכל לעצור את בכיו.

כן נוכל לעשות מה שצריך, ולהשתדל לעשות זאת בהבנה ובהכלה, דבר שאולי ירגיע אותו.



כיוון שעד כה התעקשתם בנושא המוצץ, והילד יודע שזה עניין חשוב עבורכם, מעכשיו הפסיקו להתעקש ולדבר על כך. ייתכן שהילד יראה ילדים אחרים שאינם מוצצים ויפסיק מעצמו, בלי קשר אליכם.

לאחר שיעבור זמן והילד לא יחוש שאתם בלחץ, הסבירו לילד שלגן לא הולכים עם מוצץ. תאמו את הדבר עם הגננת, ואמרו שבגן לא נהוג הדבר.

אחר כך תורידו גם את שעות אחר הצהריים, והשאירו לילד את המוצץ בלילה. לבסוף מנעו את המוצץ גם בלילה. תוכלו לעשות זאת על ידי כך שתסבירו לו שהמוצץ מזיק לשיניים, ושרופא השיניים אסר עליו למצוץ עוד.

סביר שהילד לא יאהב ששיניו יהרסו, אולי אפילו יפחד, ויפסיק למצוץ לחלוטין. (מנוחה פוקס, סופרת מומחית תהליכי חינוך)



**3** אני אמה לשלושה ילדים, ומתקשה בהטלת סמכות הורית. אני חשה שילדי אינם משתפים פעולה ומתנגדים לכל בקשותי, גם כשמדובר בביצוע פעולות המטיבות עמם. המציאות הזו מתרחשת חרף הנוקשות שאני מפעילה והכללים שאני מרבה לקבוע בביתי.



# חרובים

ישנן הרבה סיבות להכניס את אבקת החרובים לתפריט שלנו.

אבקת חרובים היא לא רק תחליף לשוקולד. היא דלה בקלוריות ובשומן, ומכילה כמות יפה של חלבון והרבה ויטמינים ומינרלים, כמו סלניום, אבץ, אשלגן, סידן, ויטמין K, ויטמין E וחלק מוויטמיני B.

תכולת הסידן בחרובים גבוהה מאוד. צריכה של אבקת חרובים תשפיע על בריאות העצם ומניעה של אוסטאופורוזיס, וכן על בריאות השיער, השיניים והציפורניים, שגם הם צריכים סידן כדי להתחזק.

החרוב מכיל פוליפנולים - אלו נוגדי חמצון חשובים שמאיטים את תהליך ההזדקנות, ומסייעים לבריאות המוח ולהפחתת תהליכי דלקת. הפוליפנולים יעזרו גם בשיקום ריריות המעי ובשיפור העיכול - החרוב הוא מקור לסיבים לא מסיסים. הם סופגים נוזלים, וכך החרוב יקל על אלו שלהם יציאות מרובות. הוא יאפשר למזון לשהות יותר זמן בקיבה ולא להתפנות מהר, כדי שתתאפשר ספיגה טובה של חומרים לגוף.

אפסות ופצעים בפה מגיעים ממערכת עיכול חלשה או חומצית. אבקת חרובים טובה לאיזון החומציות ולטיפול באפטות: מירחו את האבקה על הפצע בפה מידי פעם, כדי לאפשר ריפוי מהיר יותר. אפשר גם להשתמש בסירופ חרובים למריחה על אפטות.

גם בהורדה במשקל החרוב יכול לעזור. בחרובים ישנו סיב שמונע הפרשת גרלין, זהו הורמון הרעב. כשהגרלין מופרש, אנחנו מרגישים תחושת רעב. לכן למי שמנסה לרדת במשקל - זהו יתרון חשוב, כדי להגביר את תחושת השובע לאורך זמן ולהביא לירידה בתחושת התאבון. יתכן מאוד שזה יועיל גם בצורך בנשנושים בין הארוחות ויפחית את כמות המזון בזמן הארוחה.

אבקת חרובים אינה מכילה קפאין, כמו קקאו. קקאו מכיל תיאוברמין, שהוא חומר ממריץ, וכן אוקסלטים, שפוגעים בספיגת הסידן ומינרלים אחרים.

כשאבקת חרובים הופכת לשוקולד, נוספים לה שומן וסוכר, כך ששוקולד חרובים אינו מוצר בריא במיוחד. אך אפשר להשתמש באבקת חרובים לאפייה - להכנת עוגות ועוגיות; להכנת משקה חרובים חם כתחליף לקקאו; להוספה לשיקים עם פירות; להכנת דייסות; להכנת ממרח חרובים ועוד. כמו כל דבר טוב, חשוב לצרוך חרובים במידה, ולא להגזים בצריכה. הכמות המומלצת היא 10-20 גרם אבקה ליום.

להזמנת חוגי בית בהשתתפות הגב' זוהרה שרביט (ללא עלות), חייגי 073-2221290

## נסיעה לנשים | האר"י הקדוש | ר' יוסף קארו | ר' פנחס בן יאיר | רבי מאיר בעל הנס | הבת עין

# מאירות

בהילולת הבה עין

יום מסוגל לישועות

יום שלישי י"ב כסלו 6.12

ארוחת צהרים עשירה במלון נוף כנרת





מעלה חמישה  
**מלון יערים**  
 הר"ג זמיר כהן  
 הרב מאיר שוורץ

נווה אילן  
**מלון HOTEL C**  
 הרב יצחק פנגר  
 הרב חיים זאיד

פעילויות לילדים  
 ארוחות גורמה מפוארות  
 הרצאות בנושא זוגיות וחינוך

חמישי-שבת פר' מקץ | 22-24.12 | כ"ח-ל' כסלו  
 הבטיחו מקומכם: 073-222-1-270

## חנוכה יריד הגדול

מקט: X181	מקט: X2628Z	מקט: X2193Z	מקט: X1535BG	מקט: X1535BG
חנוכיית קריסטל "תכשיט"	חנוכיית פילגרים זהב	חנוכיית "הודיה" כסף זהב משולב	חנוכיית קריסטל "רשת כסף"	חנוכיית קריסטל "רשת כסף"
גובה: 50 ס"מ	גובה: 38.5 ס"מ	גובה: 48 ס"מ	גובה: 59 ס"מ	גובה: 59 ס"מ
מקט: X4971	מקט: P707ZA	מקט: X4192A	מקט: X4186A	מקט: X3136AG
חנוכיית "סביבון" בעיטור זהב	חנוכה/פחמים מתהפכים אקווריום כסף זהב	חנוכיית קריסטל "עיטורים"	חנוכיית קריסטל "פנינים"	סט 3 סביבון קריסטל צבעוני
גובה: 23.5 ס"מ	גובה: 27 ס"מ	גובה: 18 ס"מ	גובה: 21 ס"מ	גובה: 8 ס"מ

אצלנו יש כפל מבצעים!! בכל רכישת חנוכיה, קבלו ערכת שמן זית מוצק כשר למהדרין במחיר מוזל + ברוכן סדר חנוכה מפואר במתנה עוד מגוון ענק של מוצרים באתר << 073-222-1-250

shops.hidabroot.org | הידברות שופס | 073-222-1-270

## חיסול הסל באחרון

י-ליז בשבט | 1.2-2.2 | 8 ימים

חיבתו בסמל לקב"ל נדקקם, נסודת, נאמנים נסמם  
 חכילה נפגלות הנאלות נסכות, ארחה ופי פנאן  
 נארוחת נאמנת לדרך. בכל יום אחר עשר נאמנה ודמל

קמארם שירה עם  
 משה דו"ק  
 בלי יום נמל

בשבת של חמשה  
 חילולת הצדק  
 רבי אהרן  
 אבאריא  
 חוקר

לפרטים וצדקת קשר  
**073-2221270**

מסע חיסול הסל באחרון

### העלון מוקדש:

לעילוי נשמת: פונגדה בן טורי | שלום בן דוד | מאיר בן שושנה | שושנה בת דורית  
 רפואה שלימה וכל הישועות: יעל בת סימה | נצרת בת חנום | חיים בן נעימה  
 בשורות טובות וכל הישועות: דביר בן ציון | רביד בן שולה | בתחן בת אורלי | הדר בת ציון

**להקדשת העלון**  
**חייגו: 073-2221388**  
 (שלוחה 3)