



זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
19:00	18:20	17:07	ירושלים
18:58	18:21	17:24	תל אביב
18:59	18:21	17:16	חיפה
19:00	18:21	17:25	ב. שבע

## הימין והשמאל הקיצוני בישראל

הסוד שמגלה ספר הזוהר אודות הגורם למיעוט שולי בישראל לפעול נגד עם ישראל

מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א

כאשר עבדו ישראל את העגל בזמן שמשו רבנו שהה בהר סיני ולמד את התורה שבעל פה, אמר לו הקב"ה: "לָךְ רָד, כִּי שָׁחַת עִמָּךְ אֲשֶׁר הֶעֱלִיתָ מֵאֶרֶץ מִצְרָיִם" (שמות לב, ז). ומדוע אמר לו "עִמָּךְ" ולא "העם"? מפני שלא עם ישראל יזמו לעבוד את העגל, ולא העלו חטא נורא כזה בדעתם, ומי שהסיתו אותם לכך היו אנשי הערב רב, אלו הנספחים אליהם, שעלו איתם ממצרים, ככתוב בתורה: "וְגַם עָרַב רַב עִלָּה אִתָּם" (שמות יב, לח) ופירש רש"י: "ערב רב - תערובות אומות של גרים". היו אלה גרים שבאו לא מתוך הכרה שכלית במציאות ה', ולא מתוך אהבתו, אלא מתוך אהבתם חיי נוחות, ורצונם להיות תמיד עם הצד המנצח. ומאחר שנשארו באמונתם הקלוקלת, היו בכל הזדמנות מסיתים את עם ישראל נגד אמונתם בה'. וזהו שפירש רש"י: "כִּי שָׁחַת עִמָּךְ - שָׁחַת הָעַם לֹא נֶאֱמַר, אֲלָא 'עִמָּךְ', ערב רב שקיבלת מעצמך וגייירתם, ולא נמלכת ב"י. כך גם אירע לישראל במקרי מרד נוספים, כגון בכתוב (במדבר ז, ז): "וְהֶאֱסַפְסַף אֲשֶׁר בְּקִרְבּוֹ, הַתְּאֵוֹ תְּאֵוֹ. וַיִּשְׁבּוּ וַיִּבְכּוּ גַם בְּנֵי יִשְׂרָאֵל". ופירש רש"י: "והאספסוף - אלו ערב רב שנאספו אליהם בצאתם ממצרים". הרי לנו שה"ערב רב" נקראים גם "אספסוף", משום שנאספו ונוספו לישראל.



ואף על פי שאנשים אלה לא היו חלק מעם ישראל, אלא בגדר מסתנים, היה רוב העם בתמימותו מתפתה להסתתם. משום שכך הוא טבעם של אנשים טובי לב החיים את חייהם בתמימות, שכאשר ממרידים אותם במילים מכובסות שהופכות את האור לחושך ואת החושך לאור - אם לא יקדישו זמן ומחשבה להתבוננות מעמיקה באמת הפנימית, עלולים הם להימשך אחר המסיתים אותם, מבלי להעלות בדעתם שמדובר בדברי הבל המנוגדים לחלוטין לדעתם האישית על פי השכל הישר, והיא נובעת מאינטרסים של בעלי עיניים השונאים אותם ואת כל מה שהם מאמינים בו. והנה בספר הזוהר (משפטים קכ ע"א) כתוב דבר פלא השופך אור על תופעה תמוהה המתרחשת לנגד עינינו בארץ ישראל, כאשר היהודי המצוי עומד דהם אל מול התנהלותם של אנשים מתוך העם, דוברי עברית ככל ישראל, המוציאים את דיבת ישראל רעה בקרב אומות העולם, ואפילו קוראים להם להחרים מוצרים ולא לסייע לעם ישראל בשום צורה, עד שהממשלה תיכנע לרצונותיהם, הנוגדים את האינטרסים הלאומיים של עם ישראל. ושואל האזרח הפשוט

את עצמו: איך יתכן?! הלנו הם או לצרינו? האם סובלים הם משנאה עצמית? ובפרט כשמתברר כי קרנות אנטישמיות מהעולם ששמו להן למטרה להכחיד את ישראל, משלמות סכומי עתק לארגונים אלה במגמה לפורר את עם ישראל, ואנשים אלה משתפים איתם פעולה בהתלהבות תמוהה. והישראלי המצוי עומד משתאה: איך יתכן שאנשים מתוכנו מוכנים תמורת בצע כסף לתת שירות לשונאי ישראל הללו? תמיהה זו כה עצומה עד שלעיתים עלולה אפילו להתנגב מחשבה לראש, אם הם מדברים בכל כך הרבה עוז וביטחון, אולי הם יודעים משהו שאינני יודע?

אולם הזוהר הקדוש שם מגלה כי "ערבוב רע של עמלקים נפילים תערובת מכל האומות, יהיו בכל צד בגלות האחרונה, בין בישראל בין בישמעאל בין בעשו... וכשייצאו ישראל מהגלות יהיו שבורים, עד שיתברר האוכל מתוך הפסולת, דהיינו קש הערב רב... ואחרי שיהיו נקיים מהפסולת יתקדשו לבית המקדש... שהערב רב מהם משומדים, אפיקורסים, משומדים לעבירות שבכל התורה כולה". (לשון הזוהר: "ערבובא בישא, עמלקים נפילים תערובת דכל אומין, בכל סטרא בגלותא בתראה, בין בישראל בין בישמעאל בין בעשו... כד יפקון מגלותא הכי יהון תבירין, עד דיתבירי אוכל מתוך פסולת, דהיינו קש ערב רב... ולבתר דיהון נקיים מגו פסולת, יתקדשו לבי מקדשא... דערב רב מנהון משומדים, מינים, אפיקורסים, משומדים לעבירות שבכל התורה כולה"). מיתור לציין שאין הכוונה בזה לגרי הצדק אוהבי ה' שהתגיירו מתוך הכרה פנימית באמיתות תורת ישראל, אלא לבאים להתגייר מתוך אינטרסים אישיים, כאשר בדעותיהם ובמעשיהם נשארים במצבם הקודם. שהרי את גרי הצדק, עלינו לאהוב ולקרב ביותר. ודאי שאין בידינו לדעת ואסור לנו להכריז חלילה על אנשים מסוימים שהם מזרעם של האספסוף והערב רב, שהרי אולי הם מישראל המוסתים שהפכו בתמימותם למסיתים. אולם למען לא נתפעל מדברי ההסתה השוטפים את המדינה, עלינו לדעת את דברי הזוהר הללו, לשאת בגאון את יהדותנו, ולזכור שמקור הרוע של המסיתים מתוכנו כלפי עם ישראל בא ממקורות חיצוניים, שהזוהר רואה בו סוג של קש שהתערבב בגרעיני החיטה. אנו, עם ישראל המקורי הצועדים בדרך התורה והמסורת היהודית שהועברה מדור לדור ועם היום, גאים בעמנו ובתורתנו ובארצנו, ואין לנו להתרשם כלל מכל דיבורי הרבה וההסתה נגד עם ישראל ועקרונות היהדות, אלא לדבוק באהבה בדרך האבות ולחנך את ילדינו להמשיך בדרך האמת, עד שתשוב החיטה להיות נקיה כבתחילה בביאת הגואל במהרה בימינו. שבת שלום.

- 2 **צדק או ביזיון? גלעד שמואלי**
- 3 **טוהרה לפי הקבלה הרב יצחק בצרי**
- 6 **מוות וחיים ע. עידן**
- 8 **שליחות מתוקה גלית לוי**
- 9 **הדרך לשיפור הזוגיות הרב אליהו נקש**
- 14 **לחיות עם הכאב מורן קורס**

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

**הנף במלון נוף כינרת**

**הנוף כלול!**

שבת רוחנית, מרעננת ומלאת חוויות

נוף כנרת

הנף מאיר שוויץ

הנף אבנר קאווס

פעילויות לילדים | חדרים מרווחים | הרצאות מרתקות | ארוחות נוגמה

שישי-שבת פרי יוקהל פקודי כ"ד-כ"ה באדר 18.3-17

073-222-12-70 | **הזמנות: לחתונות | חדרים אחרונים**

# בית המשפט - מקום של צדק או ביזיון?

## מה ההבדל בין בית המשפט לבית הדין, והאם מותר לתבוע בבית המשפט?

פי ה', ותפקיד הדיינים הוא להוציא לאור את דבר ה'. אך פסק דין שאינו תואם לצדק האלוקי אינו הבעיה היחידה. תביעה בבית משפט אזרחי הינה הצהרה לחוסר מחויבות כלפי ההלכה, ראיית עליונות הדין האנושי על הדין התורני ובזיון התורה. חז"ל ציינו כי מדובר בחילול השם, ונקטו בלשון קשה, וזאת משום שמדובר על כבודו של ה' ושל התורה.

**האם יש בעיה הלכתית לתבוע בבית משפט?** התורה מצווה אותנו "וְאֵלֶּה הַמִּשְׁפָּטִים אֲשֶׁר תִּשִׂים לִפְנֵיהֶם" (שמות כ"א, א), ובתלמוד חז"ל ביארו "לפניהם, ולא לפני ערכאות של גויים" (גיטין פח, ב). כלומר, אין ללכת לבתי משפט שאינם כפופים לחוקי התורה. האיסור על פנייה לערכאות נאמר גם כשמדובר בשופטים יהודיים. זאת אומרת, הזהות של השופט אינה משמעותית, אלא המערכת שבתוכה הוא מתפקד.

ההלכה היהודית קובעת שתביעה בבית משפט שלא מתנהל על פי חוקי התורה הרי היא בבחינת "מרים יד בתורת משה" (שולחן ערוך, חושן משפט, סימן כ"ו סעיף א'), וחל על כך איסור, פרט למקרים מסוימים בהם בית הדין מאשר זאת ומעניק אישור בכתב.

**יש לכם סכסוך משפטי? פנו למרכז הבוררות מבית הדברות. ניתן ליצור קשר בטל' 073-3333-25, או במייל mamonot@htv.co.il**

יתבע בדין שמים. פסקי הדין שניתנים בבית המשפט אינם תואמים לדיני התורה, וכך למעשה ההתנהלות החוקית פועלת שלא על פי צדק עליון שמימי, אלא על פי צדק אנושי ושיקול דעתם של המחוקקים, ועל כך נאמר - הבדל של שמים וארץ.

עם קום המדינה נוצרה שיטת משפט מעורבת - חלקה מבוסס על הדין העות'מאני, חלקה מבוסס על חוקים שמקורם בשלטון המנדט הבריטי, וחלקה פרי יצירה מקומית עצמאית. כלומר, בתי המשפט כפופים לאותם חוקים אנושיים. כיצד ניתן לדעת שחוק אותו חוקק אדם בריטי, תורכי או ישראלי מייצג צדק אמיתי?



התורה מצווה אותנו להקים בתי משפט שישפטו את בני העם היהודי - "שֹׁפְטִים וְשֹׁטְרִים תִּתֵּן לָךְ", אך המשך הפסוק מבהיר באיזו צורה יש לשפוט - "וְשֹׁפְטוּ אֶת הָעָם מִשְׁפַּט צֶדֶק" (דברים ט"ו, י"ח). במשפט שנערך על פי דיני התורה החוקיות והמוסריות נקבעים על

מה ההבדל בין בית המשפט לבין בית דין רבני? מבחינת התפקיד - הם זהים, מבחינה ביצועית - ההבדל הוא שמים וארץ, כפשוטו. בית המשפט ובית הדין הם שניהם גופי שיפוט, אלא שבית המשפט האזרחי דן לפי מערכת חוקים מנדטורית-עות'מאנית-ישראלית, ואילו בית הדין דן לפי חוקי התורה. המשפט האזרחי מנהל את חיי האזרחים החיים בתחום שיפוטו על פי כללים אנושיים, אותם קבעו בני אדם, ואילו המשפט הרבני מורה את פסקו שלא מתוך שיקול דעת אף אדם, אלא על פי הנחיות התורה, שנמסרה מפי עליון.

ההתנהלות השיפוטית השונה בין שני גופים אלה מביאה לכך שתהיינה סתירות בפסקי הדין שניתנים מטעמם למקרי תביעות זהים. לדוגמה, בית המשפט יכול לקבוע שהתובע זכאי לתשלום מהנתבע, בעוד בית הדין יקבע במקרה זהה כי אין התובע זכאי. במקרה כזה, התובע בבית המשפט האזרחי, אשר קיבל ממון שלא כדין תורה, יישא בעוון גזל, ועל כך

# הסגולות הטמונות בשבת הקרובה

## בשבת הקרובה יקראו בבית הכנסת לאחר קריאת התורה את סדר טהרת פרה אדומה. אל תפספסו את הסגולות

לאדם שישוב בתשובה אל ה', על ידי שיהיה בעיני עצמו כעפר ואפר. כי על ידי תשובה מתוך הכנעה ושפלות הרוח זוכים לטהרה". עוד ממשיך ה"חתי סופר" וממשיל את מי החטאת לדמעות: "ואף גם זאת, שישפוך דמעות מתוך שברון לב, ודמעות אלו יחשבו לו כהזאת מי חטאת" ("חתי סופר", דרשות ל"ג).

5. במדרש רבה על פרשת במדבר מובאים דבריו של רבי יוסי ברבי חנינא: "אבל עתה, בעוונותינו הרבים, שחרב בית המקדש, אין לנו טהרה, אלא כשאנו לומדים ועוסקים בתורת פרה ובמצוותיה, על ידי זה אנו נטהרים". באופן זה מסביר ה"רוקח" את הפסוק "זאת חוקת התורה" כך: "הוקשה חוקת התורה לפרה אדומה. מה פרה אדומה מטהרת, אף התורה מטהרת לומדיה לשמה".

6. השל"ה כותב כי "אף בזמן שאין אפר פרה, יוכל אדם לטהר את עצמו כשדבק בהתמדת התורה, ולומד ומלמד על מנת לשמור ולעשות ולקיים".

7. ה"אור החיים" בפירושו על התורה: "באמצעות מה שילמדו בתורה, היא מגינה ומכפרת עוון ומרבה זכויות... ואפילו היו ביד האדם עבירות רבות, זאת התורה לעולה ולמנחה ולחטאת ולאשם - כאילו הקריב כל הקרבנות המכפרים... כי אפשר לזכות לכפרה שלמה על ידי עסק התורה".

בימים אלו לטהר עצמם לקרבן פסח, לכן הזמן מבקש תפקידו, ומסייע לטהרת הלב גם עתה".  
3. עיקר קריאת פרשת פרה מכוונת על טהרת הלב מן העוונות. רבי צדוק הכהן מלובלין מפרש את ההפטרות, הנאמרת לאחר קריאת פרשת פרה, בה נאמר: "זרקתי עליכם מים טהורים וטהרתם מכל טומאותיכם, ומכל גולויכם אטהר אתכם, ונתתי לכם לב חדש ורוח חדשה אתן בקרבכם, והסירתי את לב האבן מקרבכם, ונתתי לכם לב בשר". מכאן מוכח שעיקר טהרת פרה אדומה היא הנקיית והזיכוך מן העוונות, וכל זריקת מי החטאת על טמא מת, כוונתה על 'חטא עץ הדעת' שהביא וגרם את הטומאה לאדם הראשון, שהרי על ידי חטא זה נגזרה מיתה לעולם. נמצא שבשבת זו אפשר לתקן את שורש כל החטאים". ("פרי צדיק", פרשת פרה, אות ז)



4. ה"חתי סופר" מסביר את העניין שבאפר הפרה: "משום כן אמרה התורה להיטהר באפר פרה, לרמז

בשבת הקרובה קוראים בתורה את סדר טהרת פרה אדומה מפרשת חוקת, ועל כן נקראת שבת זו "שבת פרה".  
1. על פי השולחן ערוך, חיוב קריאת פרשת פרה הוא מן התורה (א"ח תרפ"ה, ז). לעומת זאת, המשנה ברורה סובר כי חיוב קריאתה הוא רק מדרבנן (מ"ב שם ס"ק טו בשם הרבה אחרונים).

בזמן בית המקדש הייתה קיימת חובה להיטהר לפני הרגל, ולכן קוראים פרשה זו, העוסקת בטהרה, כאשר מתקרב חג הפסח. במדבר סיני שרפו את הפרה האדומה סמוך לחודש ניסן, כדי להזות באפר הפרה על בני ישראל מיד לאחר הקמת המשכן, כדי שיהיו טהורים ויוכלו להקריב את קרבן הפסח. בקריאת פרשה זו כולה כוונתנו להתפלל לה' שיטהר אותנו במהרה ונזכה לעבוד אותו בבית המקדש.

2. ה"שפת אמת" כותב כי שבת זו היא זמן מיוחד לטהרה. כה דבריו: "זמן זה מסייע לטהרה על ידי שבזמן המקדש היו כל בני ישראל עסוקים בטהרה

העלון מופץ השבוע ב-292,900 עותקים. בזכות אלפי יחידים שאכפת להם! אכפת גם לך מויכחי הרבים? חייג/י 073-2221388 ותקבלי 50 עלונים להפצה מדי שבוע



עורכת משנה | עריכה גרפית | הפצה ולוגיסטיקה | עורך | דודו כהן | היזכרות | דבי רייכמן | שני מויאל | טליה זכריה ואסתר שמיר

Advertisement for a Shabbat meal. It features a photo of two men in traditional Jewish attire. Text includes: "פרשת ויקרא שישעי-שבת", "ב'ג' בניסן 24-25.3.23", "הבטיחו מקומכם 073.222.12.70", "שבת במלון אקוודוקט רגבה", "בין נוף גליל לים באוו לנפש מושלם", "חדרים מעוצבים", "ארוחות משובחות", "ספא בוטיק".

# טהרה לפי הקבלה

מהי התועלת הרוחנית שבאה על ידי הטבילה?



הטהרה במקווה, יש בה תועלת גדולה לטהרת הלב ועזיבת החטא, ובפרט לטהרה מטומאה ומעוון הכעס ("מקווה" בנימטרייה "כעס", עם הכולל) והגאווה. ובאותה עת שאדם בעולם הזה נכנס למקווה מים של ארבעים סאה, אף נפשו תתעלה למעלה עד המקווה העליון, ונפשו, רוחו ונשמתו טובלים בנהר דינור. ובשעה שעולה מן הטבילה, ייכתב במצחו שם הוי"ה, ושם זה מאיר בו ומושיעו מכל צרה. ויש בכוח הטבילה להכניע תוקפו של היצר הרע, ויהיה לו לב חדש, ורמז זאת רבנו האריז"ל בפסוק: "לב טהור ברא", ראשי תיבות: טבל.

הקב"ה טהור, ומשרתיו טהורים, והעובד את ה' בטהרה שכרו כפול מן השמים. ולכך מן הראוי להזדרז לטבול מפני הטומאה קודם התפלה. וקבלה מפי רבנו האריז"ל, שהטובל באותו יום שנשמה, ימחה המזיק הנברא מהעוון (פלא יועץ). באופן שלא מתאפשר לאדם להגיע למקווה מים, יכול לשפוך על עצמו תשעה קבין מים, והיינו 22 ליטר. וכאשר גם דבר זה לא מתאפשר לעשות, הביא המקובל רבינו יוסף חיים בספרו הגדול "בן איש חי" עצה נוספת, שייטול ידיו ארבעים פעמים, וכך סדר הנטיחה: עשרים נטילות לסירוגין, ימין שמאל, ימין שמאל וכו'. אחר כך יערה על יד ימין עשר פעמים, ושוב יערה על יד שמאל עשר פעמים.

## ימים מיוחדים לטבילה

ישנים כמה ימים שיש מעלה לטבול בהם. אחד מהם הוא ביום שישי, לאחר סיום קריאת שניים מקרא ואחד תרגום, או מתחילת שעה שישית של היום (כשעה לפני חצות היום). ובמקום הצורך יכול לטבול כבר מתחילת שעה חמישית (כשעתיים לפני חצות היום).

כמה טבילות יטבול בער"ש? חמש. בטבילה א' יכוון להיטהר מכל טומאה. ב' - תיקון עוון הכעס. ג' - להפשיט בגדי החול מעל הנפש. ד' - להפשיט מעליו הרוח שהייתה שורה עליו בימי החול, כדאי שתבוא עתה רוח מעולם הבריאה (ויכוון בשם קדוש: אק"ה במילוי הה"ו). ה' - לכבוד שבת קודש, לקבל תוספת והארה של קדושת השבת. ויש המהדרים שבמקום הטבילה האחרונה טובלים ה' פעמים (סך הכל ט' פעמים), ומכוונים בהם לקבל תוספת והארה של קדושת השבת ל: א. נפש, ב. רוח, ג. נשמה, ד. חיה, ה. יחידה.

מלבד הטהרה במקווה בערב שבת, יש עוד גדול ברחיצת פניו ידיו ורגליו במים חמים, וכן ברחיצה בסבון. ויכוון ברחיצת ידיו ורגליו לדחות את הקליפה מידי ורגליו, שזהו מקום קצוות וסוף הגוף, ובהם רוצה הקליפה להיאחז. ונעשים על ידי מעשים אלו תיקונים בעולמות העליונים.

## שבת בבוקר ולפני תפלת מנחה של שבת

גם ביום שבת בבוקר מעלה גדולה לטבול במקווה, וטבילה ראשונה יכוון בה לשם טהרה מטומאה, ושניה, לקבל תוספת קדושת שבת של היום. זמן נוסף שכתב המקובל רבנו יוסף חיים שטוב לטבול בו, הוא לפני מנחה של שבת. ויטבול בו י"ג פעמים כנגד י"ג מידות של רחמים, שאז הוא שעת רעווא דרעין, ומתעוררים בו רחמים מרובים.

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



# סודם של האנשים המצליחים

מהו הדבר שאנחנו צריכים, ואפילו חייבים, כדי להצליח בחיים? ומתי בפעם האחרונה ראיתם פרה בדיכאון?

כמה הזדמנויות באות לפתחנו, ואנחנו מפספסים אותן, כי אנחנו לא מאמינים בעצמנו. כי אני מיוחד להישל, כי נראה לי שיש אנשים טובים יותר ממני. הבעיה העיקרית עם חרטות היא שאם הייתי ממשך בחיים ועובר לסדר היום, נחא. אבל בשלב מסוים אותן חרטות מתחילות לצוף, וזו הרגשה מאוד לא נעימה.

אנחנו נראה שיש הבדל בין חרטות לטווח הקצר, "חבל שעשיתי משהו", לבין חרטות לטווח הארוך יותר, "חבל שלא עשיתי כך וכך" - אם הייתי לומד בשיבה, אם הייתי פותח את העסק, אם הייתי מתחנת עם פלוני, אם רק הייתי אומר כן! איפה הייתי היום?

בספר "דעת תורה" של הרב ירוחם לייבוביץ, הוא מביא יסוד חשוב מאוד. החלק המודגש הינו דברי הרב, והחלק הלא מודגש הוא הדברים שלי. וכך הוא כותב: "אם תסתכל באידיי עולם", הבה נסתכל על האנשים המובילים בעולם. "כל העשירים הגדולים" הרב בחר עשירים כדוגמה, להמחיש את הנקודה - תסתכל על כל העשירים הגדולים, מה המכנה המשותף שלהם? "הנה רובם ככולם באו לשיא עלייתם כי אם רק הודות ליוזמתם הכבירה".

תקשיבו טוב, הרב מסמן פה את "הורמון הגדילה" של אותם עשירי עולם חובקי פסגות - "יוזמתם הכבירה". יוזמה, יוזמה, יוזמה. הוא לא אומר שכל, הוא לא אומר כישרון, הוא לא אומר קשרים, הוא לא אומר אקדמיה, הוא אומר "יוזמה כבירה". והוא ממשך - "איש חסר יוזמה", מי שהוא מפסידן, שלא מנסה אפילו, "לא ייתכן לו בשום אופן לעלות אל על", גם לא ארקיע ולא ישראיר... זאת אומרת, איש חסר יוזמה לא ייתכן בשום אופן שיעלה אל על, שיטפס בסולם הדרגות. "סימן מובהק הוא באדם איש בעל יוזמה בחון ומועד כי הוא ממין חומר הגדולים הוא", איזה דיבורים של הרב, תקשיבו טוב: איש בעל יוזמה הוא ממין חומר הגדולים, הוא - "המעפילים לעלות אל ראש ההר ובסופו של דבר גם יגיעו" (דעת תורה פרשת ויקהל).

הרעיון העיקרי הוא שאם אתם רוצים להצליח בחיים, אתם חייבים יוזמה. ויוזמה פירושה הדבר - אש פנימית. האש הזאת שבוערת, לפי דעתי, בכל אחד מאיתנו - אני רוצה להצליח, אני רוצה להגשים את עצמי, אני לא בעל חיים. אף פעם לא ראיתי פרה בדיכאון... תארו לעצמכם פרה אומרת לעצמה - "נמאס לי מהחיים, מה אני עושה עם עצמי? סתם כל היום אוכלת עשב...". היא לא חולמת "אני אפתח חברת חלב, אני אייצא גבינות מיוחדות, אולי גם בשר אני יכולה למכור אחרי זה". טוב לה עם העשב, שמיים כחולים, חיים יפים. בן אדם הוא לא כזה, משהו בווער לו מבפנים.

מה הדבר שבוער? בשבוע הבא בעז"ה.

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

## נשים ורווקות יקרות!

הידברות מזמינה אתכן לסדנא שכולה חיבורים. בסדנא תקבלו כלים להתכוון לקראת חיי הנישואין ולמציאת בן הזוג בדרך לחתונה ובתוך חיי הנישואים

**הרב מרדכי חזיזה**  
עוצמת כוחות הנפש

**הקאצ'רית מורן קורס**

ניווט התודעה למערכת יחסים תקינה

**הגברת טובי ברון**  
אבא, תעזור לי

מיועד לנשים ורווקות 19:00  
כניסה בתשלום סמלי << 073-222-1240

**אלעד**

14.3.23 • שלישי • כ"א אדר •  
היל הכינסים וזינץ  
רח יונתן בן עוזיאל 24

**ירושלים**

13.3.23 • כ' אדר •  
שני • אולם אי"לה בית כנסת הידדים  
רח אדוויה הכהן 26

**רכסים**

12.3.23 • י"ט אדר •  
מתי"ס רכסים רח' עובדיה יוסף 1





# שולחן השבת "המושלם": ככה זה נראה

גם אצלכם שולחן השבת לא מתנהל כמו שיחלתם? הטור הזה הוא בדיוק בשבילכם

תמיד חלמתם על שולחן שבת מושלם? אולי אותה תמונה פסטורלית שדמיינתם לעצמכם נראית כמו משהו בסגנון הזה - ילדים מעונבים בפפיון יושבים מסביב לשולחן, ומעניקים את רשות הדיבור לכל אחד בזמנו. אמא מחייכת בסבלנות ובמאור פנים לכל אחד מהיושבים, ואבא נושא דברי תורה כשילדיו שותים בשקיקה כל מילה היוצאת מפיו. קיוויתם שאולי איזשהו חיקוי מצומצם מהאידיליה הזו יהיה גם אצלכם בבית, אבל מה שקיבלתם בפועל זה גן חיות קטן.

אתם ניגשים לשולחן, ועוד לפני שהתחלתם - הילדים רבים על המקומות. "אני יושב כאן!", כל אחד צורח, ואתם נאלצים להשליט סדר בין השניים, כשאחד תמיד נשאר עם פנים זעופות וידיים משולבות בכעס. עברתם את הקידוש בשלום, ועוד לפני נטילת הידיים התירוש נשפך לאחד הילדים על כל המפה, והורס את העיצוב המושלם שאמא השקיעה בו לכבוד השבת. לא נותר זכר לתיאום המופתי בין חבקי המפיות לעיטור שסביב הצלחות ועלי הכותרת שהונחו בדיוק מירבי לאורך המפה.

בולעים גם את זה וממשיכים הלאה. ועכשיו, סעודת השבת מתחילה סוף סוף. ואז, אי שם בין הסלטים לדגים, חסה מתובלת בסויה ודבש מתעופפת לה ומוצאת את מקומה על הכיפה של אחד הילדים. כל זה קורה בדיוק כשהילד בן השנתיים החליט שעכשיו תורו להאכיל את אמא, ובמקרה הוא בוחר בסלט המטבוחה. עוד לפני שאמא שמה לב לצעד הבא שלו, גוש של פלפל מעורב בעגבנייה מבושלת ונוטף שמן נוחת על השמלה שלה. שהיא במקרה חדשה, והיא במקרה גם בהירה.

עכשיו זה הזמן המושלם לאיזשהו דבר תורה מחזק של אבא. אחרי שתי דקות... טוב, בואו נהיה ריאליים - אחרי 23 שניות, הילדה מבקשת-דורשת מאמא: "אמא, הבטחת לי שתבני איתי טירה מקוביט! בואי!", הילד השני מתערב ומבקש-דורש: "מה?! אמא, אבל אני רוצה שתבני איתי מבצר!", והילד השלישי נוחת גם הוא לתוך ההמולה ודורש תשומת לב משלו. אמא מנסה להקשיב לדבר התורה של אבא, תוך כדי שהיא מעיפה מבט אל גן החיות הפרטי שלה, ומוודאת שאף אחד בינתיים לא פתח את הראש. אבא חוזר ואומר "אז את שומעת...?", מנסה למקד את תשומת לבה. אמא מנסה לתמוך את מבט העיניים, פוזלת לכאן ולכאן, מנסה להיראות קשובה. ואז, אחרי שאבא סוף סוף הצליח לסיים את דבר התורה שלו, היא שואלת בתמימות שאלה, בניסיון להפגין התעניינות, שממנה אבא מבין שהיא לא הקשיבה למילה, ואיכשהו מצליח לקצר את כל דבר התורה שלו ל-8 שניות בדיוק.

## "אי אפשר שולחן שבת נורמלי?!"

טוב, אז מובן שזה לא חייב להיות כך, אבל בהחלט יכול להיות. אם התארכתם אצל משפחות תורניות, או פשוט ציפיתם בעצמכם להתנהלות מסוימת של שולחן שבת, וזה לא בדיוק מה שקורה אצלכם בבית - אל תתאכזבו. החיים לא אמורים להיות גלויה נוצצת. בית אמיתי שילדים בריאים חיים בו זה בית עם בלגן, רעש, התרוצצויות, ויכוחים ובלת"מים. החיים האמיתיים לא ארוזים בתוך שקית צלופן מעוטרת בסרט קישוט מזהב, אלא הם אמיתיים - אנושיים וחסרי שלמות. ואם יצא לכם לראות, כשהתארכתם אצל משפחות, שולחן שבת מושלם, קבלו סוד: יכול להיות שזה רק כי אתם הייתם שם. הסדר המופתי? הילדים שנראים כמו בובות חרסינה מנומסות? זה רק בגלל האורחים הזרים. לסיכום, שולחן השבת הלא מושלם שלכם - הוא הכי מושלם שיש.

# איזה יופי, חמוד. עכשיו תן לאבא לקרוא עיתון

לא מספיק להגיב לילד "איזה יופי". צריך להתעניין בו בכנות, ולהחמיא לו מעומק הלב

ישנם הורים שבטוחים שהם אינם שייכים לקבוצת ההורים שאינם מעניקים לילדיהם יחס חם ואוהב, שהרי "אין מצב שלא אגיב לילד בדברי עידוד ובמחמאות על כל פעולה שהצליח בה".  
הבה נבחן אם אכן כן.  
ילד רץ חוזר מהגן, ובידו ציור שצייר. עם כניסתו לבית הוא רץ לאמו ואומר לה: "אמא, ראי מה ציירתי בגן!".



האם, העייפה לאחר יום עבודה מתיש, הגיעה לבית לפני כעשר דקות ובדיוק מדיחה כלים. היא רוצה להספיק הכל, ותוך כדי הדחת הכלים מעיפה חצי מבט לעבר הילד ואומרת: "איזה יופי!".  
האמא בטוחה: נתתי לו את תשומת הלב.

אך הילד, גם אם באותה שעה הוא שותק ופונה לחדרו, יתכן מאוד שבלבו הוא חש: "אבל אמא בכלל לא ראתה מה ציירתי...". יש גם ילד חכם שיכול לומר את זה בפירוש: "אבל אמא, לא ראית, על מה את אומרת איזה יופי?". והוא מרגיש בתוכו: "אני לא באמת מעניין את אמא...".

כשתופעה זו חוזרת על עצמה במצבים שונים, והוא אף פעם אינו מקבל מאמו התעניינות כנה בו וביצירותיו, וגם לא דברי שבח והלל על הצלחותיו, עלול הוא להימנע בשלבים מלשתף אותה במה שעובר עליו, להתכנס בתוך עצמו ולהרגיל את עצמו לחיי בדידות. בעוד האם אינה מבינה: מדוע עצוב ורע לילד? קרה לו משהו? מישו מציק לו בגן? ואינה יודעת: חסרה לו התעניינות כנה של אמא.  
לכן, במידה שהאם נמצאת במצב שאין בידה לעזוב את עיסוקיה ולהפנות מיד את כל תשומת לבה לילד, לכל הפחות עליה להעביר אליו את המסר הנכון.

תחילה תאמר לו: "אני רוצה מאוד לראות את הציור שציירת, מעניין אותי כל כך לראות את הציור היפה שלך, אבל כעת ידי רטובות, ונותרו רק כמה צלחות להדית. כבר אסיים, ונשב יחד לראות מה שהבאת".  
ואז באמת היא מזדרזת לסיים, מתיישבת מול הילד כאשר היא קשובה לו לחלוטין, מסתכלת בעיון על הציור, מתעניינת בפרטים המצויירים בו, ואז מביטה בילד בחיוך מעריץ ומגיבה בהתפעלות ואפילו בחיבוק חם. או אז הילד חש: "אמא מרגישה אותי! אמא אוהבת אותי!".

רק כאשר האם מחמיאה לילד הרוך ומשבחת אותו בהתלהבות, מביעה את אהבתה אליו במילים ומכנה אותו בכינויי חיבה, ואפילו שרה לו שיר שחיברה עליו וכולל את שמו, הוא מרגיש את היחס החם והאוהב של אמו, מקבל בטחון עצמי, ומחזיר לה אהבה.  
זוהי אמנם דוגמא לגיל הרך, אבל העיקרון תקף גם לגיל הבוגר יותר, כאשר הילד מציג עבודות שהתאמץ להצליח בהן, מכתבים ותעודות הוקרה על מעשים טובים ועל הישגים לימודיים, ציונים טובים במבחנים או כל פעולה חיובית שביצע והיא נודעה להם באיזו דרך. תגובת ההורים המתפעלת והאוהבת, המעריצה והמחמיאה, מפיחה רוח חיים בילד, והם יהיו עתידים לרוות ממנו נחת.

לרכישת הספר "המדריך המלא לחינוך ילדים" של הרב זמיר כהן היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250



אנחנו בדרך אליכם אתם באים?

# הכנסים הקרובים בהידברות

כניסה חופשית לזכרים ונשים בהפרדה לפרטים והזמנת ערב חיזוק באזורכם 073-222-1-240

אשקלון ז' ניסן 19:30

הרב הרב הרב  
חמו יעקב זמיר כהן גלעד יונתן  
רביעי 29.3

ביה"כ תיסלית רחוב תיסלית 1

יבנה כ"ב אדר 19:30

הרב הרב המקובל הרב  
חמו יעקב זמיר כהן גלעד יונתן  
רביעי 15.3

אולם ביה"כ מטוה משה רחוב נופר 33

החגורה ויפתח את הדלת כדי שתוכל לצאת (על פי שולחן ערוך סימן רס"ג סעיף י"ז).

**לילד הקטן יש אודם במקום של הטיטול, ויש לו צער גדול, האם מותר למרוח לו משחה בשבת? ומה הדין באדם שצריך למרוח משחה לרפואה בשבת?**  
במקום צער גדול או במקום חולי מותר להניח את המשחה במקום הנגוע, אבל אסור למרוח אותה, אלא מניח אותה והיא מתמרחת מאליה (אור לציון חלק ב' פרק ל"א אות ו').

**חתיכתי לימון בסכין בשבת. האם מותר לי לסחוט כעת את הלימון לתוך משקה חלבי?**

אם חתכו בסכין זו בשר רותח שהיה בתוך הסיר בתוך 24 שעות, כלומר שסכין זה "בן יומן", אסור לסחוט את הלימון על גבי חלב, ואם הסכין אינו בן יומן, שכבר עברו 24 שעות מחיתוך הבשר, נחלקו בזה - האשכנזים מחמירים לאסור במקרה כזה, כיוון שהלימון נחשב לדבר חריף, וכאשר חותכים דבר חריף בסכין החריפות מוציאה את טעם הבשר

שהיה בלוע בסכין, ולכן לאשכנזים אסור לסחוט את הלימון למשקה חלבי. אמנם מרן השולחן ערוך פסק שלימון אינו נחשב לדבר חריף, וממילא הלימון נשאר פרווה, ומותר לסחוט אותו למשקה חלבי, וכך נוהגים הספרדים (על פי שולחן ערוך יורה דעה סימן צ"ו סעיף א').



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



זאב ארון

## בנאדם וחברו

היא תעלה לעובדיה ולכל הנביאים בחייהם. מה הסיכוי לשמור על זה בסוד, כאשר כל האנשים סביבך רואים אותך מתרוצץ יומם ולילה להשיג תרומות, הלוואות, אוכל ומים ועוד, עבור מאה "מבוקשים"? מספיק שמישהו אחד ירצה לנצל את המצב ולו רק כדי לזכות לקידום ולטפס בסולם הדרגות - ועובדיה עם מאה הנביאים שהוא מחביא - יומתו.

לא רק שזה לא קרה, אלא גם ב"טקס הגדול" שהיה בכרמל, שבו הכריז אליהו מול כולם "אני נותרתי לבדי לה" - כולם ידעו את הסוד - אף אחד לא פצה פה!

והתוצאה? ניצחונות במלחמות ללא כל נפגעים לכוחותינו! חז"ל לא אמרו לנו שזכות מסירת הנפש של עובדיה והצלת הנביאים זכה הדור לכך. לא. אלא בזכות אלו שמשביב שלא עשו כלום. פשוט לא עשו כלום!...

כל מילה נוספת מיותרת.

**לרכישת הספר "בנאדם וחברו" של זאב ארון היכנסו להידברות שופט או חייגו: 073-222-1250**

# הדלקת נרות שבת לא בביתנו

האם צריך כשרות לפסח על קפה נטול קופאין, ואיך מורחים משחה לתינוק בשבת?

סיכמנו עם ההורים שאנו מגיעים לסעודת ליל שבת, חוזרים לביתנו ברגל וישנים בבית. אשתי אמורה להדליק נרות בבית לפני שבת, ומיד אחרי זה אנו רוצים לנסוע להורים. האם היא מקבלת שבת

בהדלקת הנרות, או שיש פתרון שתדליק נרות ולא תקבל שבת?

הזמן הראוי להדליק נרות שבת הוא 20 דקות לפני השקיעה. ולשאלה האם האישה מקבלת שבת בהדלקת הנרות - יש חלוקה בין מנהג הספרדים למנהג האשכנזים. למנהג האשכנזים, האישה

מקבלת שבת בהדלקת הנרות, אבל יכולה לעשות תנאי ולומר שאינה מקבלת שבת בהדלקה. למנהג הספרדים, אם מדליקה סמוך לשבת - אינה מקבלת שבת בהדלקת הנרות, ויכולה האישה לאחר הדלקת הנרות להיכנס לרכב ולנסוע.

אבל אם צריכים לצאת מוקדם, שצריכה להדליק נרות מפלג המנחה שזה כשעה לפני השקיעה, במקרה שמדליקה בשעה מוקדמת כזו, היא מקבלת שבת בהדלקת הנרות (על פי ירושלמי פאה ד', ב'). לכן במקרה כזה, הבעל יפתח את דלת הרכב ויסגור בעדה, וכן את החגורה יחבר לנדה לפני שמתניע את הרכב. וכן כשמגיעים לבית ההורים יוציא את

האם יש בעיה בשום יבש לפסח? שמעתי שאת השום שמגייע מסין משרים בבירה כמה ימים, ויש אומרים שמשתמשים בקמה לצורך ייבוש השום. האם הדבר נכון?

מבירור מול מומחי כשרות התברר שהשמועות אינן נכונות, ומותר להשתמש בשום יבש בפסח. ומכל מקום יש עדות שנהגו שלא להשתמש בשום בפסח כלל.

**האם מותר לחתוך בשבת פירות בכלי המיוחד לחיתוך בצורות מסוימות, כגון פרח או עיגול וכדומה?**

אף שאין כאן איסור טוחן, כי אין מדובר כאן על חיתוך דק דק, מכל מקום יש כאן איסור של עובדין דחול, ואסור (כך פסק בשמירת שבת כהלכתה פרק ב"א סעיף ב', על פי משנה ברורה סימן ת"ק סעיף קטן ט"ו).

**אני רגיש לקופאין, ומשתמש בבית בנס קפה נטול קופאין. האם אפשר להשתמש בזה בפסח, או שצריך כשרות מיוחדת לנס קפה כזה?**

אכן צריך כשרות. אף שלנס קפה רגיל אין צורך בכשרות מיוחדת לפסח, מכל מקום לנס קפה נטול קפאין יש להקפיד על כשרות, משום שהקפה נטול הקופאין עובר שטיפה באלכוהול, שעלול להיות מופק מחמץ, ולכן צריך לשים לב שיש כשרות לפסח על המוצר (מידדי הרה"ג עזרא פרידמן סמנ"ל טו ישראל).



## למה זכו? כי לא עשו כלום

הנשק העוצמתי ביותר שיש לעם ישראל למצבים הקשים ביותר

לבדי לה', וכל עמא ידעין ולא מפרסמין למלכא" (ירושלמי פאה ד', ב').

נסביר: בזמן ממשלתו של אחאב התנהל מסע השמדה רחצני לנביאי ה', והיחיד שהצליח לחמוק היה אליהו הנביא. כמעט היחיד.

כי עובדיה, מעבדי הנאמנים של אחאב, החביא 100 נביאים במערות ודאג לכל מחסורם. כמובן, זה לא משהו שהוא יכול לממן מכיסו הפרטי, וכאן התחיל מרוץ גיוס עוד ועוד הלוואות לפרויקט שהוא בלתי חוקי בעליל. המצב הלך והחמיר, עד שעובדיה נאלץ

לקחת הלוואות בריבית מהמלך אחאב עצמו, בלי שיש למלך מושג מה שנעשה מתחת לאפו! מיותר להסביר שהמשימה חייבת להישאר סודית, אחרת

בושות שכאלו! ביום הכי גדול עבורנו, ביום מתן תורה - עובדים לעגל!!!... איזה בושות! במצב כזה עומדות בפנינו רק שתי אפשרויות: או לקבור את עצמנו עמוק עמוק בתוך האדמה, או לפתוח את ההפטרה ולשלוף את "נשק יום הדין"...

"אמר רבי אבא בר כהנא, דורו של דוד כולם צדיקים היו, ועל ידי שהיה להן דלטורים (רכלים) היו יוצאים במלחמה והיו נופלים... אבל דורו של אחאב עובדי עבודה זרה היו, ועל ידי שלא היה להן דלטורים היו יורדים למלחמה ונוצחים,

הוא שעובדיהו אמר לאליהו: הלא הוגד לאדוני אשר עשיתי בהרוג איזבל את נביאי ה' וגו' ואכלכלם לחם ומים... ואליהו מכריז בהר הכרמל: אני נותרתי נביא



### ארכיאולוגיה תנ"כית

כרך א' בסדרה מעיק הכנה נפלאה לחג הפסח בהיותו עוסק בין היתר בשעבוד, יציאת מצרים ומסע בני ישראל במדבר.



### שיר השירים

עם פירוש של הרה"ג זמיר כהן בדרך הפשט, בשפה בהירה וקולחת. פרק אודות שלמה המלך בתוספת תמונות, שירים ושחזורים מהתקופה



### הגדה של פסח

עם פירוש "אבני נזר" ביאורים נפלאים ומסר השכל של הרה"ג זמיר כהן



### האדם במעגל השנה

מאמרים נפלאים על מהות החגים, עם עצות והדרכה בכל תחומי החיים



הידברות שופט

**ה**סיפור שלי התרחש בתחילת שנות האלפיים, כשגל הטרור היכה בעוז, כל הארץ היתה תחת מתקפה ואירוע רדף אירוע. גרנו בדרום הר חברון, אזור לא פשוט, מובלעה בתוך איים של מחבלים וקני צרעות. באזור הזה אירע רצף של פיגועים רצחניים במיוחד, כמו רצח החייל שמאי אלעזר ליבוביץ, והזוג דיקשטיין עם בנם הקטן, ה' יקום דמם. כל יום הביא את הטרגדיה שלו, כל שעה והדיווחים המצמררים שלה. הרציחות עברו כל גבול. הפיגוע הרצחני בסמטת הגיבורים, סמוך למערת המכפלה, בו נהרגו 12 אנשים, החריד כל לב. הכותרות בעיתונים היו אדומות. הלב התפלץ מדאגה. היות שהאזור בו גרנו והכבישים בהם נסענו היו נגישים ומשותפים לנו ולבני דודינו, הסכנה ארבה בפניה. מפלס המתח עלה עם כל יום שעבר, עם כל אירוע קטן או גדול. הפחד קינן בלב. הרגשנו שסימני השאלה גדלים, והחלטנו לעלות לביתו של הרב מרדכי אליהו זצ"ל, לבקש ממנו הדרכה וברכה לגבי המשך השהות שלנו באזור.

הרב הנחה אותנו להמשיך ולהישאר ביישוב. התחזקנו מאוד. היינו זקוקים לגב חזק כדי לקבל החלטה כזו. אבל רצף האירועים שרק נעשה גרוע יותר ערער את מנוחת הנפש. היינו בסוג של טירוף, לחימה בלתי פוסקת, והלב שיווע לרוגע וליישוב הדעת.

וכך, באחד מהימים, נסעתי לירושלים. בעודי מסתובבת ברחובות, מנסה לאחוז שלווה, לקחת דקות יקרות של שאיבה מרוממת מהקדושה, עיני צדה את לוח המודעות. היתה תלויה עליו מודעת ענק שבלטה למרחוק. ניגשתי כדי לקרוא את תוכנה ולעיין בה. במודעה היה מכתב מהרבנית קניבסקי עליה השלום, כאשר בעקבות האירועים האחרונים, היא ניגשה לבעלה הגדול הרב קניבסקי זצ"ל ושאלה אותו: "למה יש כל כך הרבה צרות ואסונות בתקופתנו?". בתשובה הרב פתח את הגמרא ואמר: הכל בשל ניבול פה. והדרך היחידה לתקן זאת היא רק על ידי שמירת הלשון. בנוסף היא ציטטה את דברי הרב יהודה זאב סגל זצ"ל, המכונה "החפץ חיים של הדור". אותו צדיק ייסד את לימוד הלכות שמירת הלשון בחלוקה לימים. החלוקה היתה: 2 הלכות ליום ופרק מוסר קצר, מחולק לפי תאריכים בצורה מאורגנת ומסודרת. וכך הוא אמר: "כל מי



# מוות וחיים

הלשון בכל יום". זה ממש תפס אותי. הרגשתי כאילו המילים קוראות לי על גבי הקיר, בבחינת "אבנים מקיר תזעקנה...". החלטתי לקחת את זה איתי. עדיין לא היה לי מושג איך, כי לא באמת חשבתי שאני אוכל לקבל על עצמי ללמוד 2 הלכות ולהתמיד בכך, אבל ניצת בי רעיון שהיה קצת נועז, להביא את הבשורה הזו ליישוב שלנו.

בגדול היה צריך לזה הרבה אומץ. אנחנו לא משויכים למגזר החרדי, והמודעה וההתנהלות שלה היתה שייכת לזרם הזה. לא ידעתי למה לצפות מצד תגובת החברה. שיערתי שזה לא יהיה קל, אבל החלטתי ללכת על זה ולנסות, מבלי לחשבן את תגובת הסובבים.

הרגשתי צורך לתת גם להם את החיזוק הזה שהיה נצרך כל כך לכולנו מכל הבחינות: נפשית, רוחנית, כלכלית, פיזית...

כצעד ראשון פניתי אל מזכירת היישוב שלנו, שיתפתי אותה וביקשתי ממנה לפרסם זאת. ומה גדולה היתה תדהמתי לתגובתה - היא ממש המליצה, ופרסמה לכולם. התגובות היו אוהדות כל כך, שאפילו אני התפלאתי. עדיין לא ראיתי את עצמי לומדת ועושה את זה, אבל אז פנתה אלי, באותו השבוע, אחת השכנות שלי, וביקשה ממני ללמוד איתה הלכות שמירת הלשון. מבחינה מעשית זה היה נראה לי, והסכמתי. כעבור יומיים פנתה אלי עוד שכנה, אישה יקרה שהערכת מאוד, וסיפרה לי איך הדברים שפורסמו תפסו אותה; זה בדיוק מה שהיא היתה צריכה לשמוע, הנושא חיזק אותה מאוד ונתן לה דחיפה עצומה לעשות מעשה. וכאן היא שאלה אותי אם אני רוצה ללמוד יחד איתה... זה ממש דרבן אותי. זה שהיא ככה לקחה את הדברים נתן לי דחיפה, כי הדעה שלה היתה גורם משמעותי בעיני.

לאחר 3 ימים של לימוד הלכות, זה קרה. בעלי יצא עם הילדים למרפאת שיניים, לתור שנקבע להם בקריית ארבע. מספר דקות לאחר שיצאו נזכרתי שהיה עניין קטן אותו רציתי לברר מול בעלי, ושכחתי, חייגתי אליו. שוחחנו מספר רגעים, ואז השיחה החלה להיות קטועה. בנוסף שמעתי רעשים של: טק! טק! טק! ככה ברצף. בתחילה לא ייחסתי לזה חשיבות, זה היה אופייני לכבישים באזור שלנו, שהקליטה בהם לא היתה מהמשופרות, ולטלפון שלנו, שהיה עושה כך לפעמים. אבל אז בעלי צעק: יורים עלינו! מיד עצבתי את הטלפון והתחלתי להתפלל מעומק לבי.

## מודעה על קיר בירושלים מביאה משפחה באחד מהיישובים בהר חברון להתחזק בשמירת הלשון וגם לחזק אחרים. מאז הם חווים נס אחר נס. מוות וחיים ביד הלשון

שלומד הלכות שמירת הלשון, ומי שמפיץ את הרעיון של שמירת הלשון, ומי שתורם מכספו לשמירת הלשון - החפץ חיים יהיה מליץ יושר עבורו". והוא הוסיף וחייק: "זו לא ברכה - זו עובדה!"

הוא המשיך לציין שלא ראה משפחה בעולם שבה למדו 2 הלכות שמירת הלשון בכל יום ולא ראו איזושהי ישועה בענייניהם.

לאחר מכן הרבנית המשיכה לפרט על ניסים רבים שקרו לכל מי שלקח על עצמו את הקבלה הזו, כדוגמת פרי בטן, זיווג, רפואה שלימה ועוד. הרבנית סיימה בקריאה נרגשת לנשות ובנות ישראל ללמוד את הלכות שמירת הלשון, 2 הלכות בכל יום, ובכך לקרב את הגאולה ברחמים.

המודעה הסתיימה במשפט: "כולנו זקוקים לרחמי שמיים מרובים, כולנו לומדים 2 הלכות שמירת

הכניסו את השמחה לבית

# הידברות

# בסלון



**החיים מצחיקים**  
סטנדאפ

הרב יעקב חמו



**עין טובה**  
זה שם המשחק

הנחקן והמרצה חנן לדרמן

רבי הידברות מגיעים אליכם גם בחודש אדר לחוג בית משמח במיוחד!

הערב ללא עלות // לנשים / גברים  
**חייגו: 073-222-1-290**

מזמינים 20-כחברים/תות  
מטייס על רבים וששורים נוספים בארץ הידידות ואצל מנאמנות חוג חיים

קובעים תאריך ושעה

מתקשרים לוחמי אחר ממיטב הרבנים

**3** צעדים לארגון חוג בית



# 5 עובדות מפתיעות: סברס, אש ועוד

מהו הצבר, איך נוצרת אבנית, ומהו מצב הצבירה של האש?



## הידעתם מהו פרי הצבר?

הצבר, שמוכר גם בשמו הערבי, סברס, הוא פרי ייחודי: הוא מתוק וטעים, אבל גם קוצני ומכאיב כל כך, שבעבר היו שהשתמשו בו כגדר לשטחי חקלאות, כדי למנוע כניסה של פולשים וגנבים. הקוצים נמצאים על העלים הבשרניים של הצמח וגם על קליפת הפרי עצמו. שמו של הצמח, צבר, מגיע מהיכולת של הצמח לצבור כמות גדולה של נוזלים שמזינים אותו זמן רב.

## הידעתם איך נוצרת אבנית?

האבנית שכולנו מכירים ממשטחים באמבטיה ובמטבח, מקורה בסלעי גיר שהגשם ממים וסוחף אל מי התהום. כשהמים מתחממים, היונים שמומסים במים שוקעים, ונשארת אבנית.

## הידעתם מהו בורג ארכימדס?

בורג ארכימדס הוא מכונה פשוטה, שמוחסת למציאת היווני ארכימדס. זוהי מכונה שצורתה צורת בורג, והיא מיועדת לשאוב מים ממקור נמוך ולהעלות אותם כלפי מעלה. בעבר שימש הבורג כאמצעי לשאיבת מים מבארות, או כאמצעי לריקון מים מספינות.

## הידעתם מאין הגיע הרעיון ליצור בדים דוחי כתמים?

בדים דוחי מים וכתמים הם רעיון שפותח באמצעות "ביומימיקריה" - חיקוי של בעלי חיים וצמחים. במקרה הזה, מדובר בצמח הלוטוס, שגדל באזורים בוציים מאוד, ולמרות זאת נותר תמיד נקי, כיוון שהוא דוחה נוזלים ולכלוך.

## הידעתם מהו מצב הצבירה של האש?

האש והלהבה הן האופן שבו אנחנו רואים גזים שנפלטים בזמן שנוצרת אנרגיה משריפה של חומר, כשהטמפרטורה נעשית גבוהה. החום הגבוה גורם לגזים לפלוט אור.

זה שם ה', שמסמל את הנהגת הקדוש ברוך הוא ברחמים. זה היה מפעים לגלות כמה קשורה מידת הרחמים לשמירת הלשון: החפץ חיים מסביר שכמו שהאדם כובש את יצרו מלדבר סרה בחברו, כך בשמים בולמים את המקטרטג מלקטרטג, וממילא מידת הרחמים על אותו אדם גוברת, וכך הוא זוכה לחסדים גדולים ועצומים.

אבל בכך לא תמו חסדיו של הקב"ה. שנה אחר כך, בדיוק באותו תאריך בו התרחש הנס שלנו, קיבלנו נס נוסף, תינוק חדש הצטרף למשפחה. זו היתה מתנה של רחמים אינסופיים. גם את הברית זכינו לחגוג ברחמים רבים. אצל כל ילדינו הבוגרים לא זכינו שהברית תהיה בזמנה, עקב צהבת. הפעם קיוונו מאוד והתפללנו שנזכה להכניסו בבריתו של אברהם אבינו בזמנו.

לצערי, בבדיקה שנערכה לתינוק בבית החולים עדיין היתה צהבת. התפללנו וביקשנו רחמים, שהצהבת תרד ונוכל לערוך את הברית. יום לפני הברית האחות אמרה שעדיין יש לו ערכים של צהבת ברמה שלא ניתן לערוך ברית. התעקשתי על בדיקה נוספת, וראו זה פלא - הערכים ירדו כאילו אין לו צהבת כלל!

לא ידעתי מה לעשות. מצד אחד שמחתי, ומצד שני חששתי מאוד לבריאות התינוק. מי אמר שהבדיקה אכן אמינה? אבל אז הגיע בעלי והודיע: יבוא השלישי ויכריע בניהם. ביצענו בדיקה שלישית, ובחשדי שמים גם היא היתה שלילית. לילוד אין צהבת. זכינו להכניסו בבריתו של אברהם אבינו, ושמו בישראל: ישראל מאיר כהן (זה שם משפחתנו). כמה סמלי, ששמו של בני הוא כשמו של קדוש זה, החפץ חיים, שזיכה אותנו להתחזק בשמירת הלשון.

מאז למדתי מוסר השכל חזק מאוד: אי יבוש מפני המלעיגים. אם הכוונה נכונה וטובה - יש לעשות את מה שהקב"ה רוצה, בלי לחשבון "מה יגידו". לעולם אין לדעת לאן זה יגיע ומה יחולל. הגדלות של לימוד שמירת הלשון מולידה שלום, אחווה ורעות, ואם אנחנו יחד - מי יכול עלינו? לנו היא העניקה חיים.

התחננתי לה' שיציל את היקרים לי שנמצאים כעת בצרה גדולה, וכל זה עוד לפני שחשבתי להזעיק מישהו.

לאחר מספר דקות בעלי התקשר אלי לעדכן שבחשדי שמיים, הם הצליחו להמשיך בדרכם לקריית ארבע, ויצאו ללא פגע. הצבא הוקפץ מיידית למקום, והוברר גודל הנס העצום לו זכינו: המחבל ירה צרור של 26 כדורים! לא פחות. שום כדור לא פגע, מלבד אחד - שפגע במנוע. אין הסבר טבעי למה שקרה שם, זה נגמר באופן הכי פלאי ושמימי שיש, כאילו יד נעלמה הגנה וסוככה עליהם מכל המטר הקטלני הזה.

אבל הקב"ה לא ויתר לנו, כאילו ניסה להראות לנו את גודל הנס. למחרת, כאשר יצא בעלי מהיישוב ונסע באותו כביש, בדיוק באותה הנקודה בה ירו עליו, במקום הנס, נדם המנוע, והרכב הושבת. כביכול הקב"ה הראה לנו שכאן זה יכול היה להסתיים יום קודם, חס ושלום.

זה היה מדהים. בדיוק 3 ימים לאחר שלמדתי בכל יום הלכות לשון הרע זה קרה, כעין חזקה. בליל הנס הרגשתי דחף לפתוח את הספר ממנו למדתי, ששמו: "חפץ חיים - השיעור היומי" של הרב פינקלמן והרב ברקוביץ. זהו ספר שמחולק לפי תאריכי השנה, כך שלכל תאריך יש שני עמודים: עמוד אחד של הלכה, ועמוד שני של דברי המוסר המעוררים לחשיבות שמירת הלשון, כאשר לכל עמוד יש כותרת משלו. נדהמתי מהכותרות שהופיעו לי באותו היום, כמו זרקור רב עוצמה: הכותרת של יום הנס בעמוד ההלכה הייתה "עשיית תשובה", ובעמוד המוסר - "אריכות ימים". שם נכתב שאם אדם מתחזק במידה שקשורה לשמירת הלשון, גם אם נגזרה עליו מיתה חס ושלום - יכול להינצל ממנה! עבורי זה היה חיזוק עצום לחשיבות ולכוח של לימוד זה.

מספר ימים לאחר מכן הגיע בעלי אל מערת המכפלה, באותו יום בו הגיע לשם גם הרב מרדכי אליהו זצ"ל. חבר של בעלי, הרב אריאל לוי, סיפר לרב את הנס הגדול שאירע לבעלי, והרב אמר: "אל תדאג, לא ניכר לך מהזכויות, שם ה' שמר עליך!". זה היה רגע מרגש מאוד. אכן, 26 כדורים, בגימטרייה

בתחילה לא ייחסתי לזה חשיבות, זה היה אופייני לכבישים באזור שלנו, ולטלפון שלנו, שהיה עושה כך לפעמים. אבל אז בעלי צעק: יורים עלינו!



## עפולה

ראשון | כ"ז באדר | 19.03  
בית אשכול רחוב קפלון 6  
בשעה 19:30 בערב

## בית שמש

שני | כ"ז באדר | 20.03  
מתנ"ס גוונים רחוב נחל דולב 16  
בשעה 19:30 בערב

## פתח תקווה

שלישי | כ"ח באדר | 21.03  
בית הידברות רחוב אריה שנקר 20  
בשעה 10:00 בבוקר

חודש אדר עוד לא נגמר!

בואי לשמוח, לצחוק ולהתחזק באירוע מיוחד לנשים

2 מופעים על במה אחת  
סטנדאפ חופעי

הרב  
**יעקב חמו**  
לצחוק על החיים

המקובל הרב  
**יצחק בצרי**  
בתפילה מרגשת

הסטנדאפיסטית  
**מאירה רפאלי**  
במופע המרכזי: העולם נברא בשבילך

הרבנית  
**חגית שירה**  
אמונה שמאירה את הנשמה

אל תפספסי את האירוע הזה, מגיע לך ליהנות!

לרכישת כרטיסים << 073-222-1240



# עורכת המשנה של עלון הידברות: "מי יודע? ייתכן שחיי ניצלו בזכות השליחות שלי"

/// גלית לוי ///

**ב**ליל הסדר המוזר ההוא, של שיא הקורונה המביעית, דבי רייכמן, עורכת המשנה של עלון השבת של הידברות, הלכה לישון מבלי להעלות על דעתה שבעוד כמה שעות היא כמעט תמסור את נשמתה לבורא. כשהיא פקחה את עיניה בשעת צהרים של חג הפסח, היא ראתה את אנשי מד"א מעל פניה, רגעים אחרי שהצילו את חייה. קעת היא מספרת לנו על המקרה, ולוקחת אותנו אל מאחורי הקלעים של עבודה מסביב לשעון, על הירתמות הילדים למשימות עבודתה ועל ההתרגשות מתפקידה בעלון השבת הנפוץ בעולם. סיפור של שליחות.

ילדיה של דבי רייכמן, עורכת המשנה והעורכת הלשונית של עלון "עונג שבת", כבר יודעים שיש ימים מסוימים שבהם כל צליל התראה שמגיע מהמחשב, מקפיץ. העלון צריך לרדת לדפוס, ואמא צריכה להיות זמינה להודעות, אישורים ובקשות עריכה. ביתה של משפחת רייכמן חי ונושם את העבודה על העלון, בכל שעות היממה, במלוא מובן המילה, והדבר מוסיף אווירה מרגשת של שליחות מיוחדת לחיי היומיום של בני המשפחה.

באותו ליל הסדר הזכור-היטב, ההוא הלכו בני המשפחה לישון, התעוררו בבוקר, ולא הבינו מדוע דבי ממשיכה לישון עד הצהרים, וממלמלת דברים לא ברורים. מחלת הסוכרת של דבי, אם המשפחה הביאה אותה לנפילת סוכר מסוכנת בעיצומו של הלילה, כשכולם ישנים את שנתם, ומבלי שאף אחד הרגיש בכך. "בני, שהיה אז בן 11, הבין שאני בסכנת חיים, התקשר ביום החג למד"א, אנשי הצלה טיפלו בי, הצילו את חיי, והיה נראה שאנחנו יכולים להמשיך לחגוג את החג ביחד.

"זמן קצר לאחר מכן התחלתי להרגיש רע מאוד. החום עלה, ובמוצאי החג הבנתי שגם אלינו הגיעה הקורונה. אמנם הייתי בחופשת מחלה, אך באותם ימים העלון היה אמור לרדת לדפוס, והיה לי ברור שאני רוצה לחזור לעבודה. כי מי יכין את העלון אם לא אני?", היא מסיימת בנימה מחויכת.

**מה בדיוק את עושה בעבודתך?**

"בהתחלה הגעתי לעבוד באתר הידברות כעורכת לשונית. התפקיד שלי באתר היה ועודנו לערוך

## כשמעצמת היהדות הגדולה בעולם עושה כבוד לאנשים שאוהבים את הקב"ה

**יש רגע מיוחד בעבודה שנחקק בזיכרון?**

"חוויה מיוחדת זכורה לי מכנס המפיצים. זה מעמד הוקרה יוצא דופן: מעצמת היהדות הגדולה בעולם עושה כבוד לאנשים שאוהבים את הקב"ה ואת עם ישראל. היופי כאן הוא שהמפיצים בעצמם עושים את המלאכה באהבה גדולה, וזו בעצם הנשמה של עלון השבת - מפיצי העלון. כשהגעתי לכנס המפיצים של העלון, פתאום ראיתי מולי כמות אדירה של אנשים, שכל אחד מהם אחראי לפחות על 50 עלונים שמופצים בכל הארץ - ורובם על הרבה יותר מכך. גם לפני כן הכרתי את המספרים, מתוקף תפקידי, אבל לראות אותם מול העיניים, זה היה מרגש ומחזק מאוד. ההבנה של התפקיד שלי, ושל מה שמתאפשר בזכותו, התממשה לי מול העיניים, וזו חוויה מרגשת מאין כמותה.

**דבי רייכמן הלכה לישון, ולא התעוררה. מסתבר שהשילוב בין סוכרת לקורונה**

**יכול להרוג. שבוע אחר כך היא חזרה בשמחה לעבודתה בעלון השבת.**

**ככה זה כשיזכוי הרבים נתן לנו כוח**

"רגע מיוחד נוסף היה כשפתחתי מייל, ובו מכתב קצר מאחד הקוראים. הוא סיפר שם, בפשטות, שהעלון קירב אותו ליהדות עוד ועוד, עד שלאחרונה החל לשמור שבת. המייל הזה נמצא אצלי בראש ובלב כל הזמן, ובימים מורכבים או קשים יותר - הוא זה שנותן לי את הכוח להמשיך בשמחה. כי בסופו של דבר, זאת המטרה - לקרב יהודים לאביהם שבשמים, ואם העבודה שלי תרמה לכך שיהודי אחד לפחות שומר שבת - זה השכר הכי גדול שאוכל אי פעם לזכות לו".

**מה את אוהבת בעבודה שלך?**

"אני זוכה להגשים את החלום של כל אחד - אני עובדת במה שאני אוהבת. אני אוהבת את שפת הקודש ואת העיסוק בה. כבר כילדה, התחביב שלי היה לקרוא מילונים, ולנקד את העיתונים שהיו מונחים על השולחן. תמיד ידעתי שזה התחום שארצה לעסוק בו - והקב"ה זיכה אותי בעבודה שמתאימה לי בדיוק. זו זכות מיוחדת, כי אני לא רק עורכת טקסטים, אלא משתתפת בעלון זיכוי הרבים הגדול ביותר בעולם. העריכה שלי מנגישה דברי תורה ומאמרים מחזקים לכמיליון וחצי קוראים, וזה מרגש בכל פעם מחדש".

**ולסיום, מה יש לך לומר לקוראים?**

"בדור שלנו במיוחד עם ישראל זקוק להרבה זכויות. אני מאמינה ומקווה ששליחותי בזיכוי הרבים אכן עמדה לי בעת שחיי היו בסכנה. כל אדם זקוק למשהו אחד לפחות בחיים. זיכוי הרבים הוא אוצר אינסופי של זכויות שאפשר לצבור מדבר פשוט כל כך - הפצת עלון השבת הגדול בעולם, שמקרב יהודים באהבה אל ריבונו של עולם".

**בואו לסיירת מזכי הרבים. יחד אתכם נגיע ליעד של 300,000 עותקים שיופצו בזכותכם. הצטרפו והיכנסו להגרלה על חופשה זוגית עם הידברות, 400 ש"ח לרכישה בהידברות שופס והקדשה בעלון למשך חודש בשווי 600 ש"ח, וקבלו את המתנות הבאות: חודש ראשון חינם, 50 ש"ח לרכישה בהידברות שופס ומנוי לשנה חינם בקמפוס היהודי או בעולם הילדים מבית הידברות. חייגו 073-222-1388 ותצטרפו אל הסיירת!**

כתבות, בעיקר מבחינה לשונית ודקדוקית - לתקן שגיאות לשוניות מכל הסוגים, לשפר ניסוח של משפטים וכן הלאה. אחרי תקופה קצרה התחלתי לעבוד גם כעורכת הלשונית של העלון, ומכאן התפקיד הלך והתפתח, עד שכיום אני משמשת כעורכת המשנה. המשמעות היא שאני אחראית על כל מה שקשור לעריכה בפועל של החומרים שמגיעים לעלון: אני אוספת את החומרים מן הכותבים השונים, עורכת אותם לשונית ומתאימה אותם לעלון, על פי הצורך. לאחר מכן אני מסדרת קובץ אחד עם כל הטקסטים של העלון, מוכנים לביקורת של העורך הראשי ושל הוועדה הרוחנית. גם אחרי הביקורות, התפקיד שלי ממשיך: בשלב עיצוב העלון מתברר לפעמים שהטקסט קצת ארוך מדי או קצר מדי, ואני זו שמבצעת את השינויים והעריכות לטקסט, כדי שהתוכן המוקפד והמרתק של הטורים יוכל להשתלב בעיצוב היפהפה של העלון.

"מעבר לעריכה, יש לי גם כמה טורים ופינות קבועות בעלון - מדורי 'הידעת?' ו'נפלאות הבריאה', שאותם אני כותבת, והחלקים השונים במדור הילדים, שאותם אני כותבת, עורכת ואוספת ממקורות שונים".

### סדר העבודה: כמעט כל היום

"אני עובדת מהבית. זה לא תמיד קל. אני מנסה תמיד לאזן בין צרכי הבית לבין צרכי העבודה. למעשה, בחרתי לעבוד כך, והמשמעות היא שאני עובדת כמעט כל היום: כל שעה כשרה להתיישב לרגע מול המחשב כדי לשלוח תזכורת לכותבים, או לענות 'תודה רבה' למי ששלח.

"העבודה מהבית מאפשרת לי להיות זמינה לילדים - אני לא צריכה להפסיד ימי עבודה, ויכולה לעבוד גם כשהילדים בבית. סדר היום משתנה מאוד מיום ליום, אבל בשבילי זה דבר טוב. זה מוסיף גוון מעניין לחיים".

**איך הילדים מגיבים לעובדה שאמא שלהם היא עורכת המשנה של העלון הנפוץ בעולם?**

"הילדים שלי גאים מאוד בזה שאמא שלהם עורכת את עלון הידברות. הם מביאים את העלונים למוסדות הלימוד, ומספרים שם שאמא שלהם אחראית על מה שהם מחזיקים בידים. הילדים מעורבים בעשייה, מכירים את הנפשות הפועלות, עוזרים לי לבחור את הבדיחות, פותרים את שאלון הטריוויה, ולא מבינים למה אני לא יכולה להכניס אותם להגרלה".

**אילו דברים גורמים לך נחת בעבודה?**

"במהלך השנים שבהן אני עובדת בהידברות, היו לי הרבה רגעים מיוחדים כאלה, שהזכירו לי מה המטרה האמיתית של העבודה שלי. באופן כללי, הרבה אנשים מזהים את השם שלי, וזה מפתיע אותי - לא תיארת לי לעצמי שכל כך הרבה אנשים קוראים את העלון בעיון כזה, עד שהם זוכרים את השמות שכתובים באזור הקרדיטים, אבל בהחלט מרגש לראות את ההתלהבות בעיניים של הקוראים - מילדים צעירים ועד אנשים מבוגרים, כשהם רואים מקרוב את מי ששמה מופיע בעלון, ועובדת על מנת להגיש להם תכנים יהודיים מיוחדים ומחזקים".







השומר ולא הפקק שיעיב אותך. כל אלו הם רק מה שאתה רואה מול העיניים, כמין הטעיה כדי להסתיר את בורא העולם. אם תתרכז עד הסוף ותפנים באמת שאין עוד מלבדו שום כוח בעולם כלל - אף אחד לא יוכל לעמוד בדרכך.

הצעיר הלך הצידה, תפס פינה ובמשך כמה דקות התרכז לחלוטין בדברים שאמרת לו. תאמינו או לא, אבל פתאום נפתחה הדלת, ומישהו יצא במהירות תוך שהוא משאיר את הדלת פתוחה אחריו. הצעיר רץ לדלת, והנה השומרים אינם. הוא לא חשב פעמיים, נכנס פנימה ונבלע בבניין. תוך פחות מדקה חזרו השומרים וסגרו את הדלת אחריהם.

## פתאום נעלמו השומרים מהדלת

סגולת "אין עוד מלבדו" מספר נפש החיים פעלה גם הפעם

"מיואש לחלוטין הוא מנסה לחשוב מה לעשות. ניגשתי אליו ואמרת לי: 'אני יכול לעזור לך'. 'באמת?', הוא מתלהב כולו, 'יש לך קשר עם מישהו בפנים?'. 'יש לי קשר עם מישהו למעלה', אני עונה. 'אז תדבר איתו?'. 'לא, תדבר אתה איתו! אתה יכול בעצמך לדבר איתו'. 'הבחור חושב שאני צוחק עליו ברגעיו הקשים, אך אני לוקח אותו הצידה ומתחיל להסביר לו על סגולת 'אין עוד מלבדו': כל מה שקורה סביבך - יש מישהו שם למעלה שעושה זאת. הוא האחראי הבלעדי לכל מה שקורה סביבך, לא

"זה היה בשעה 12:02, דקותיים לאחר שעת הסגירה. יצאתי ממשד הפנים ברחוב הלני המלכה בירושלים, וחיכיתי לחבר שהיה אמור גם הוא לצאת", מספר הרב ישעיה הורוביץ, מחבר ספר אוצר הסיפורים. "פתאום מגיע בריצה צעיר עם שיער ארוך. הוא ניגש ישירות לשומרים: 'יש לי מחר טיסה, אני חייב להיכנס לקחת את הדרכון שלי', הוא מתחנן. אך השומר, במבט אטום, ממשיך לעמוד על משמרתו, מסרב לתת לו להיכנס. הלה מנסה בכל זאת, אך מהר מאד מבין שזה לא יקרה.

ישנה התעניינות עצומה לדעת וללמוד עוד על סגולת "אין עוד מלבדו" מספר "נפש החיים", כפי שכבר נכתב במאמר הקודם. חיים אנו בעולם הטבעי, בו לכל דבר המתרחש סביבנו יש סיבה טבעית. אתה מצונן? כי יצאת בלי מעיל בקור. החלקת ברחוב? מיד תבדוק ממה החלקת. אפילו כאשר אדם נפטר באופן פתאומי ובצורה בלתי טבעית, אנשים יחפשו סביבו בנרות הסבר טבעי. איך בכל זאת זה קרה, דום לב? אירוע מוחי? הסיבות הטבעיות מבלבלות ומטעות אותנו לחשוב שהן אחראיות למה שקרה.

ראש לראות מי אחראי לכך. מי שמבין זאת, מפחית לאט-לאט מחשיבות המקרים עצמם, ומתחיל להתייחס לכוח העליון שאחראי להם. כותב רבי חיים מוולוז'ין בספרו, שכל שאדם יפנים את האמת הזו, ויבטח בבורא עולם בביטחון מוחלט שאין שום כוח בעולם חוץ ממנו - הוא יתחבר אליו בחיבור חזק כל כך, עד שיושיע אותו מכל צרותיו! אלה הם כוחות הביטחון האמיתיים.

מחכים לסיפור האישי שלכם במייל:

ashgacha@htv.co.il או בהודעה קולית בטלפון: 079-6998844

הסיבות הן אכן טבעיות, אך יש מי שמסובב אותן ואחראי להן. פעמים רבות יצאת בקור ולא הצטננת. אלפי אנשים לפניך עברו במקום זה בדיוק ולא החליקו. מה קרה דווקא עכשיו? הסיבה פשוטה: מעלינו יש בורא העושה את כל המעשים והוא החליט שכך יקרה. אם אדם קיבל בעיטה, הוא לא יבדוק איזו רגל בעטה בו, אלא באופן אינסטינקטיבי ירים את הראש ויבדוק מי האיש שבעט בו. משום שכל אחד מבין שלא הרגל בעטה בו, יש מוח שהפעיל אותה וכיוון את הרגל הבעטת. כשמישהו קורה לך, אל תקטין ראש לבדוק מה ואיך קרה, תגדיל



הרב אליהו נקש

טיפול זוגי

עצום, כיוון שהטיפוס המרצה גורם נזק גם לעצמו וגם לזוגיות. כמו במקרה הנ"ל: אפרת, שמילדות לא העריכה את עצמה, זכתה להערכה הזו על ידי ריצוי הוריה בתחילת הדרך, ומשם לחברה עד לנישואיה. הריצוי התגבר עם הנישואין, מה שגרם לכך שאפרת, בינה לבין עצמה, חוותה ביטול עצמי, וזו אחת הסיבות המרכזיות לכך שהקשר עלה על שרטון והגיע לפיצוץ רציני. בנוסף, רועי התרגל לכך שכל בקשה שלו מתבצעת מיד, ובתקופה האחרונה החל לחוות התנגדויות קשות מצד אשתו, מה שהכעיס אותו.

### אז איך יודעים האם ועל מה לוותר?

כאשר אני נדרש לוותר על משהו עבור בן הזוג שלי, או פועל מתוך בחירה שלי, אני אבדוק מאיזה מקום זה נעשה, וזאת על ידי ההרגשה שלי לאחר מכן: אם אני מרגיש סיפוק, מרגיש טוב עם הוויתור (גם אם זה הצריך ממני מאמץ מסוים) - אז זהו הוויתור הנצרך והחיובי. אך אם אני מרגיש תסכול, חוסר אונים או אפילו כעס, זהו סימן שהוויתור לא נעשה מהמקום הנכון, ועלי לבדוק את עצמי מה הוביל אותי לעשות את זה.

לתיאום פגישות יעוץ או להזמנת סדנאות

של הרב אליהו נקש התקשרו: 073-2221310

## הדרך לשיפור הזוגיות: (לא) לוותר

אך האם יש גבול לויתור? ואם כן, איך יודעים מהו?

להגיע כדי לפתור קושי. למעשה אפרת היא שפנתה. רועי מבחינתו חושב שהזמן יעשה את שלו. אפרת מתחילת נישואיה הקפידה לעשות כל מה שבעלה ביקש. נראה שהערך "אישה כשרה עושה רצון בעלה" היה נר לרגליה (לפי הבנתה, בכל אופן). לאחר ששאלתי את השאלות המתבקשות, הגעתי למסקנה שהנתינה והוויתור שלה לא נעשים מתוך אידיאל, אלא מתוך מקום של ריצוי.



### הטיפוס המרצה

"הטיפוס המרצה" מקפיד לתת לוותר היכן שרק אפשר, וזאת מתוך מטרה לקבל הערכה של הסביבה - הערכה שתוביל, לפי ה"אמונה" בתת מודע שלו, להעלאה של הדימוי העצמי הנמוך שלו. יוצא שהוויתור אינו מגיע מתוך המקום הגבוה של לתת מעצמי למען השני, על מנת להוביל את עצמי ואת הזוגיות למקום גבוה יותר, אלא מגיע ברוב המקרים מתוך מקום נמוך של דימוי עצמי נמוך. וההבדל

נתינה וקבלה - זהו מנגנון שמאפיין כל קשר בריא, כאשר ההבנה הפשוטה היא שקשר בריא לא יכול להחזיק מעמד לאורך זמן אם אין נתינה הדדית, כך שכל צד מקבל את הכוחות והמוטיבציה לתת, על ידי הנתינה של בן הזוג שלו. בני זוג שמצפים מעצמם ליותר, ורואים במסגרת הנישואין ערך גבוה - משתדלים גם לעשות מעבר, ולוותר זה לזו, גם כשה כרוך בהקברה מצידם. במבט מן הצד, כשרואים בעל או אישה שמקריבים מעצמם לטובת בן הזוג, זה מיד מעורר הערכה כלפי אותו אדם, אנו רואים בו אדם גדול עם מידות נפלאות. אכן פעמים אנו צודקים וכך פני הדברים. אבל, פעמים רבות, יש משהו שמתחולל מתחת לפני השטח, משהו שמוביל בדיוק למטרה ההפוכה שאליה אמור הוויתור להוביל.

אציין מקרה אחד מתוך רבים שהגיע לפתחי (בשניו שנות ופרטים נוספים) ונראה יחד איזו תובנה חשובה ניתן ללמוד מכך. רועי ואפרת, נשואים 9 שנים, ביקשו

### מהרו להזמין אל תחמיצו

שליח עד הבית עם המצות הטריות והטעימות במיוחד!!



073-222-1250  
shops.hidabroot.org



מצות שיבולת שועל לרגישים לגלוטן

מצות כוסמין אורגני רכות

קמח מצה ממצה שמורה

מצות רכות עבודת יד

מצות לאפות עבודת יד

מצות קשות עבודת יד

כל המצות שמורות משעת קצירה

בפסח הזה

החם מה הוא אוכל



מצות מחולקות לשיעור כזית



# הידברות לנוצר

## שווה ביטול



”

”האמורה עוזרת בחיים. כשלא הכל הולך לפי מה שתכננו או רצינו - עוצר לדעת שיש איזו השגחה פרטית. אני חושבת שאי מאמין - יש לו חיים יותר קלים. לי זה לא בא טבעי, אני יותר צריכה לעבוד הכזה וברגעים שאני מתחברת, זה עושה לי ENN טוב”.

(יצא בר זומר)

”

## שווה חיור

לכל אחד יש החבר הזה, אם יחטפו אותו וידרשו עליו כופר - תוך שעה החוטפים ישלמו לכם כדי שתיקחו אותו בחזרה

השקר הכי גדול במשנה הוא כשאמרים למוי שווא: "למה בקשר"

חבר שלי פרש למלאות אחרי 47 שנים כנהג אבא. באסיבת הפרייה הפציו קויים לפחות: 480, 836, 843, 247



## האם יש לך חבר רעיל?

קטן מצידכם, ואחר כך זה כבר שינה אתכם. בשורה התחתונה, חברות רעילה היא כזו שלא עושה לכם טוב. ובואו נהיה כנים - המצב לא הולך להשתפר. בדרך כלל הדברים האלה הולכים רק לכיוון ההפוך - עם הזמן זה רק מחמיר, מידרדרים עוד יותר ומרגישים עוד יותר רע עם עצמנו.

חבר אמיתי וטוב זה משהו שיודע לפרגן וגורם לכם להרגיש טוב לגבי עצמכם, מנחם ומעודד כשאתם למטה, מרים אתכם ברגעים פחות מוצלחים שלכם, לא פוגע בערכים שלכם, מיישר אתכם כשאתם סוטים מהדרך, בצורה חברית ולטובתכם, וגם יודע לעצור אתכם מלעשות מעשים שיפגעו בכם גשמית, נפשית או רוחנית. מה עושים עם חבר מרעיל? מתחילים לתפוס מרחק, ובו זמנית מחזקים ידידות עם חבר'ה חיוביים, שברור לכם שלא יקחו אתכם למטה.

בהתחלה היה קליק ביניכם, היו צחוקים, השיחה זרמה, וככה התחילה חברות חדשה. אבל איפשהו שם באמצע הדרך, משהו קצת השתנה. אתם מרגישים שהחברות הטובה הפכה לחברות רעילה. היא פוגעת בכם, וזה יכול להיות בכמה מובנים, שכולם מזיקים. יש חברות רעילה במובן שבו הצד השני עוקץ ומקניט אתכם, ואתם מרגישים מזולזלים ופגועים. יש אנשים עם דימוי עצמי נמוך שמנסים לגרום לשני להרגיש נחות, כדי ליצור עבור עצמם תחושת עליונות מדומה שתגרום להם להרגיש טוב יותר עם עצמם. סוג נוסף של חברות רעילה היא כזו שלוקחת אתכם למקומות שלא הייתם רוצים להיות בהם. היא מדרדרת אתכם, ומורידה אתכם להתנהגות שלא הייתם נוהגים בה עד ההיכרות עם אותו חבר. בהתחלה אולי רק הייתם מסתכלים מהצד ולא עושים כמוהו, אחר כך זה התחיל עם אקט

## השו"ת המקוצר

**האם מותר ללבוש חולצה שיש בה גם כסים אדומים?**  
מעיקר הדין מותר, אבל אם החולצה מושכת את העין - אסור משום צניעות.

**האם מותר לכוון ביום שישי שעון מעורר שיצלצל בשבת בבוקר?**  
מותר. ואם השעון מכני, מותר גם לטלטל אותו ולהוציא אותו מהחדר. אם הוא דיגיטלי, בהרבה מקרים אסור לטלטלו ויש להתייעץ עם רב בזה.

**האם מותר לי להתפלל מנחה באוטובוס?**  
אם עלול לעבור זמן תפילה - יכול להתפלל מנחה בישיבה באוטובוס. ואם יהיה לך יותר יישוב הדעת כשתתפלל בבית, אתה יכול להתפלל פעמיים (שמונה עשרה) לאחר מכן, בפעם הראשונה ערבית ובפעם השנייה מנחה כתפילת תשלומין.



**אני לומד בישיבה עם כנימייה. האם אני צריך לנקות את החדר שלי בכנימייה לפסח?**  
צריך לנקות את החמץ שיש בחדר, כגון פיתות וחטיפים וכדומה, או לסגור הכל בארון ולמכור לגוי.

**לא הספקתי להתפלל בבוקר לפני שעליתי לאוטובוס ללימודים. מה עדיף - להתפלל באוטובוס בדרך, או כשאגיע לישיבה, על חשבון שיעור גמרא?**  
תפילה באוטובוס היא רק במקרה שיעבור זמן תפילה ולא יוכל להתפלל לאחר מכן.

**בקשו ממני להתנדב אצל משפחה ברוכת ילדים. גם לי יש הרבה אחים קטנים. האם עדיף שאעזור בבית, או אצא להתנדבות?**  
עדיף לעזור בבית.



הרב ראובן זכאים  
חידוד בנועם

**המדור בחסות**



בר מים היברידי

**שאלה בנועם**

שאל חיים את רבו, אם יוכל לתת לבנו הקטן, שגילו מעל גיל 12 (פחות מגילו זה אין משמעות להפרשתו, ורק מגיל 12 שהוא מוגדר "מופלא הסמוך לאיש"), להפריש חלה בשבת עבור כולם, כיוון סוף-סוף קטן הוא, שמה אין לאסור עליו להפריש?

**פתרון החידה מעלון פרשת תרומה:**

מעיקר הדין, גם ביום טוב אין להפריש חלה, גם לא לשם קיום מצווה מדאורייתא של אכילת מצה בליל הסדר. לכן בארץ ישראל, ייקח מצות משכנו, או ייקח אפילו מצה שמורה עבודת מכוונה [וכן הדין לגבי אכילת כזית בליל א' של סוכות], אולם כשאין בממצא אחד הפתרונות הנ"ל, יש אומרים שמתור להפריש חלה ביום טוב, בפרט על מנת לקיים מצוות אכילת מצה בליל פסח. ואם הוא בחוץ לארץ (שם חיוב הפרשת חלה מדרבנן, ונזיל) אוכל ומשאיר מעט, ובמצאי יום טוב מפריש ממה שיתיר (שרע ורס"א א' משב"ב סק"ד, וליקוי סימן של"ט ט"ו).

**הגרלה!**

בין הפותרים נכונה

יורגל שובר ברשת

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

**אסיקים**  
טכנולוגיית סיס מתקדמת



להזמנות:  
**077-80-37-880**  
כשיש נועם 2, אין שאלות!

**הידברות הלכה פינת ההלכה**

באדיבות בר מטבחים

אדם שקם קודם חצות הלילה והסתפק אם נרדם, ועל כן הסתפק אם מחוייב לברך ברכות התורה, וביקש מתברו שיצאנו ידי חובה, ולא חזר לישון, האם בהגיע הבוקר יכול לברך שוב בעצמו או שיצא ידי חובה?

**תשובה**

כיון שיצא ידי חובה בברכת חברו בחצות לילה, לכאורה אינו יכול לברך בבוקר, אמנם אם אמר מפורש שאינו רוצה לצאת בברכת חברו אלא עד הבוקר נראה שיוכל לברך, על פי כך החיים (סימן תל"ט סוף קט"ז) דבמקום שיש ספק או מחלוקת הפוסקים יכול לעשות כוונה נענית.



הרב מרדכי חזיזה  
בני אהובי

**החלק החמישי של ה"שולחן ערוך"**

כל אחד מאיתנו צריך לעצור ולשאול את עצמו - האם אני באמת עבד ה'?

לחשוב הרבה, ועדיין הם מרגישים טוב עם עצמם. קשה להאמין כמה נזק וכמה הרס גורמת התנהגות כזאת!

בואו נעצור ונשאל את עצמנו עכשיו: האם אני באמת עובד ה'? בואו נבחן תחילה מה השאיפות שלנו ומה המטרות שלנו. ולאחר שהמטרות והשאיפות האמיתיות נהירות וברורות לנו, נבחן את עצמנו האם אנחנו מתקדמים כל הזמן לקראתן.

"עבד ה'" הוא אדם שרוצה כל הזמן להשתפר. הוא מתאמץ כל ימיו לעלות ולהתקדם. למה? כי השאיפה הגדולה והעצומה שלו היא לעשות את רצון ה'. אתה לא רוצה להישאר אותו בנאדם? אם כך, אתה כבר בן עלייה. אתה עבד ה'.

לעומת זאת, אדם שלא שואף לעשות את רצון ה', ולא בודק ובוחר את מעשיו, הוא לא עבד ה'. אם הוא מקיים את ארבעת חלקי ה"שולחן ערוך", כולל החומרות, אבל אין לו שום הבנה ב"שולחן ערוך" החמישי, הוא בבעיה רצינית.

לפעמים, יש מצווה מסוימת שהקב"ה לא רוצה שאני אעשה עכשיו. זאת מצווה חשובה מאוד, ובדרך כלל צריך וחיבים להקפיד עליה, אבל בזמן מסוים ובתנאים מסוימים - הקב"ה רוצה שלא אעשה. במה דברים אמורים?

הגמרא אומרת במסכת ברכות (ה"א): "אם רואה אדם שייסורין באין עליו, יפשפש במעשיו, שנאמר, נחפשה דרכינו ונחקרה ונשובה עד ה'." פשפש ולא מצא, יתלה בביטול תורה..."

יש להבין: מאחר שיש בו עוון ביטול תורה, איך לא מצא זאת בעת שפשפש במעשיו?

תירוצים רבים וחשובים יש על הקושי הזה, אך לא כאן המקום להאריך. הנוגע לענייננו הוא ביאור שנאמר על דרך צחות: "פשפש ולא מצא, יתלה בביטול תורה" - יתלה בתורה שהיה עליו לבטל, ולא ביטל.

למשל: אשתך היתה צריכה את העזרה שלך? - היית צריך לסגור את הספר ולעזור לה. הילד שלך זקוק לך? תסגור את הספר ותעזור לו!

האם כתוב ב"שולחן ערוך" שצריך לבטל תורה? חס וחלילה, להיפך! המשנה (פאה א, א') אומרת: "ותלמוד תורה כנגד כולם". השכר על לימוד תורה גדול ביותר, והעונש על ביטול תורה הוא חמור מאוד. בגמרא בחגיגה (ה, ב') מובא: "שלושה הקב"ה בוכה עליהן בכל יום, על שאפשר לעסוק בתורה ואינו עוסק..."

ועל אף שלימוד תורה הוא חשוב מאוד, וביטול תורה חמור מאוד, יש זמנים שהמצווה שלך היא להפסיק לזמן מה מהלימוד. אם האישה או הילדים זקוקים לעזרה שלך - לעזרה שלך דווקא, ודווקא עכשיו - המצווה שלך היא לעזור להם עכשיו.

ארבך אחד, שמילא כרסו ש"ס ופוסקים, וסיים ללמוד את ארבעת חלקי ה"שולחן ערוך", הגיע אל רבה הגדול של לייפניק, רבי ברוך פרנקל תאומים, וביקש להיבחן אצלו כדי לקבל סמיכה להוראה.

הרב בחן את האברך בארבעת חלקי ה"שולחן ערוך", ולאחר שראה שאכן בקי הוא ויכול לשמש כרב בישראל, פנה אליו ואמר, "האם בקי אתה גם בחלק החמישי של 'שולחן ערוך'?"

האברך נבוך. הרי כל ילד יודע, שב"שולחן ערוך" יש רק ארבעה חלקים, ומהו החלק החמישי שעליו מדבר הרב?

אמר לו הרב, "החלק החמישי הוא החלק הלא כתוב, שבו לומדים איך לנהוג ברגישות ובפקחות מול בני אדם".

בפסוק במלאכי (ג, י"ה) נאמר: "ושבתם וראיתם בין צדיק לרשע, בין עובד אלוקים לאשר לא עבדו".

ואומרת על כך הגמרא בחגיגה (ט"ו ע"ב): "היינו צדיק, היינו עובד אלוקים. היינו רשע, היינו אשר לא עבדו. אמר ליה, עבדו ולא עבדו - תרוייהו צדיקי גמורי נינהו, ואינו דומה שונה פרקו מאה פעמים לשונה פרקו מאה ואחד".

מיהו עובד ה', ומי "אשר לא עבדו"? עובד ה' הוא מי שחזר על תלמודו מאה ואחת פעמים. "אשר לא עבדו" הוא מי שמשנן פרקו רק מאה פעמים. לשניהם יהיה שכר גדול על הלימוד, אבל עד כדי כך גדול ההבדל ביניהם! למה?

טעמים רבים יש לכך, ונביא כאן אחד מהם: אדם שלמד וחזר ולמד, עוד פעם ועוד פעם, עד שחזר על תלמודו מאה פעמים, מאה פעמים זה בהחלט יעד מרשים שאותו אדם שאף להשיג ועמד במשימה, וזה הזמן שיכל להחליט לעצור מלחזור יותר על לימודו, ואם בכל זאת הוא עושה עוד מאמץ ולומד את הפעם המאה ואחת - למה הוא עושה זאת? כי הוא רוצה לעשות את רצון הקב"ה. הוא רוצה לעשות נחת רוח לקב"ה. יכול אדם ללמוד ולהתפלל ולקיים מצוות כל היום, והוא לא עם הקב"ה בכלל. למה? כי הוא פועל כמו רבוט. הוא עושה הכל כי ככה הוא רגיל, כי ככה כולם בסביבתו עושים.

"עבד ה'" הוא מי שהשאיפה שלו היא לעשות נחת רוח לקב"ה, והוא מתאמץ לדקדק במצווה קלה כבחמורה, בהידור ולשם שמיים. וגם ברגישות ובזהירות שלא לצער ולא לפגוע. אם אדם מצער, חס וחלילה, את אשתו או את הילדים שלו, ואין לו שום בעיה עם ההתנהלות הזאת, הוא לא נכלל בגדר "עובד ה'". חלק בלתי נפרד מעבודת ה' הוא "ואהבת לרעך כמוך".

חשוב להדגיש את הדברים כי מדובר בתופעה מצויה מאוד, למרבה הצער. אנשים מרשים לעצמם להתפרץ כבעט על הילדים, לגעור ולהשפיל בלי

**נצפה לאחרונה**

מלאכי אברהם שלח תמונה וכתב: זכיתי להפיץ את עלון הידברות של פרשת עקב בדרום צרפת, בלה פלאן.

נתקלתם או הפצתם בעצמכם את עלון הידברות

במקום מעניין ולא שגרתי? צלמו ושלחו אלינו אל [ONEG.SHABAT@HTV.CO.IL](mailto:ONEG.SHABAT@HTV.CO.IL) לזיכוי הרבים ולהפצה בעצמכם חייגו 073-2221388 והברכה בדרך אליכם!

**רוצים מטבח כשר לפסח?**  
**הטבה מיוחדת**  
לקוראי עלון הידברות

**052-7028339**



# אור בירושלים (ייד)

ל2 של ילד אשר מדינה

## בשבוע שעבר סיפרתי לכם איך התנדנד עודד בין שמים לארץ

לפתע, בלי התראה מוקדמת, נשבר הענף שעליו היה תלוי החבל - ואני צנחתי במהירות למטה. הספקתי לראות את האדמה מתקרבת אלי במהירות, ופתאום הרגשתי חבטה עזה בראש... וזהו...

חושך מוחלט השתרר... לאחר יומיים התעוררתי בבית החולים. לא ראיתי כלום. רק שמעתי קולות מדברים: "הוא התעורר!".

חודש וחצי שכבתי בבית החולים מבלי לראות כלום. טובי הרופאים עמלו קשה להחזיר לי את הראייה - אך ללא הצלחה. הם אמרו שהיה לי נס - שנפילתי על אדמה רכה עם

חול, ולכן נותרתי בחיים, אבל מהמכה שקיבלתי בראש נפגע איזה עצב בראשי, ומזה איבדתי את הראייה.

נהייתי עיוור. **בשבוע הבא אספר לכם איך סיים עודד את סיפורו.**



כשהתאוששתי קצת, הבנתי היכן אני נמצא. בראשי חלפו כל השנים שלי כבסרט נע. ידעתי שאני נמצא בסכנה גדולה, ושכל תזווה שלי יכולה להפיל אותי למטה.

ואז... בתוך כל הפחד והחרדה, נזכרתי באותו "יהודי אמיתי" שהיה מגיע למפעל של אבא, שסיפר על אלוקים ששומר על כל יהודי ויהודי בכל מקום בעולם, ומשיגו עלי.

בפעם הראשונה בחיי התפללתי. מעומק לבי המבוהל נשאתי תפילה וזעקה לה' שיציל אותי ויעזור לי לרדת למטה בשלום. באותם רגעים קיבלתי

על עצמי החלטה, שאם אנצל ואשאר בחיים - אעשה הכל להכיר את אלוקים ואת מצוותיו.

הזמן עבר, וכל רגע נדמה לי כנצח. חברי צעקו לי, שעוד מעט העזרה מגיעה. פחדתי לזוז, שמא החבל ינתק.

# עולם הילדים

## טרייוויה

**מהו מזל חודש אבי?**

א אריה  
 ב עקרב  
 ג זגים  
 ד גדי

**יש פסוק שנהוג לומר אחרי הלל. מהו הפסוק?**

א "שמע ישראל"  
 ב "הודו לה' כי טוב"  
 ג "ואברהם זקן"  
 ד "ברוך שם כבוד מלכותו"

**מתי מתחילים להתפלל על הגשמים?**

א בפסח  
 ב בשבועות  
 ג בסוכות  
 ד ב' בחשון

**מתי נוהגים הספרדים לומר סליחות?**

א משבוע לפני ר"ה עד ר"ה  
 ב מראש השנה עד יום כיפור  
 ג מראש השנה עד יום כיפור  
 ד בראש השנה בלבד

**איזה מעשה אסור באיסור של "ייהרג ואל יעבור"?**

א לעבוד בשדה בשמיטה  
 ב לקלל את השכן  
 ג לחלל שבת  
 ד לעבוד עבודה זרה

**פתרון החידות מעלון פרשת תרומה:**  
 ג. 10, א. רבי עקיבא, ד. לכיזון קודש הקדושים - ירושלים - ארץ ישראל, ד. מנחה, א. צד מזרח

**פתרתם את כל השאלות?**  
 שלחו אלינו למייל [trivia@htv.co.il](mailto:trivia@htv.co.il) וציינו בכותרת את שם הפרשה בין הפותרים וכונה יוגרל הספר "הקרב על הבית" מאת ה' פאר מתנת הידברות שופס.



## ערפל

## מושג בשבוע



בחרף, מלבד רוח וגשמים, אָנְחָנו יְכוּלִים לְהַתְקַל לְפָעֲמִים גַּם בְּעֶרְפֵל, מַעִין עָנָן שֶׁסְמוּךְ לְאֲדָמָה וּמְכַרְעֵ לָנוּ לְרְאוֹת אֶת מַה שְׁמֹתְרֵחַשׁ סְבִיבָנוּ. בְּגוּד לְעֵנָיִם הֶרְגִילִים, שְׁנִמְצָאִים גְבוּהַ בְּשָׁמַיִם, הָעֶרְפֵל הוּא סוּג שֶׁל עָנָן, אֲךָ הוּא נוֹצֵר בְּמִקוֹם נְמוּךְ. זֶהוּ מִצָּב שְׁנוֹצֵר כְּשֶׁהָאֵוִיר לֹחַ מֵאֵד וְקִשְׁוֹא מְתַקָּרַר בְּמַהֲרָת גְבוּהָהּ מֵאֵד. בְּמִצָּב כָּזֶה, הָאֲדָמִים שְׁעוּלִים מִן הָאֲדָמָה מְתַעֲבִים וְהוֹפְכִים לְטִפּוֹת שֶׁל מַיִם שְׁמֵרְחָפוֹת בְּאֵוִיר - בְּדִיּוֹק כְּמוֹ עֵנָיִם - אֶלָּא שֶׁהֵן מְרַחְפוֹת מִמֶּשׁ בְּגִבְהַ הָעֵינַיִם שֶׁלָּנוּ.

אֵוִיר קָר שְׂוִיָּצֵר עֶרְפֵל נוֹצֵר כְּתוֹצָאָה מְגוּרְמִים שׁוֹנִים, כְּמוֹ אֵוִיר קָר וְלֹחַ מֵאֲזוֹר הַיָּם, בְּשִׁלּוּב עִם רוּחַ הַזְּקָה שְׁמִסְעִיָּה אוֹתוֹ לְאֲזוּרִים פְּנִימִיִּים וְחִמּוּם יוֹתֵר, מַה שְׁגוֹרֵם לְאֵוִיר הַקָּר לְהִכָּלֵא מִתַּחַת לְשִׁכְבַת אֵוִיר יְצִיבָה וּמְעַט חֲמָה יוֹתֵר, בְּשֵׁם "אֵינְוֵרְסִיָּה". כֵּן הָעֶרְפֵל נוֹתֵר נְמוּךְ, וְלֹא עוֹלָה כְּלָפִי מֵעֵלָה. הָעֶרְפֵל יוֹצֵר רְאוֹת קִשְׁוִיָּה, כִּיּוֹן שֶׁטִּפּוֹת הַמַּיִם שְׁמֵרְחָפוֹת בְּאֵוִיר שׁוֹבְרוֹת אֶת קַרְנֵי הָאוֹר שְׂמִיָּעוֹת אֶלֵינוּ, וְכֵן חוֹסְמוֹת אֶת קוֹ הָרְאִיָּה שֶׁלָּנוּ.

**פסח הגדה של** **פרקי אבות שלי** **סידור שבת** **סידור לנעת ולדעת**

קטעים נבחרים מהגדה בהגשה ייחודית ומפורטת. דפי קרטון קשיח

פרקי אבות, בליווי ציורים מרהיבים וציפוי למיניצייה

תפילות לשבת בליווי ציורים מרהיבי עין. דפי קרטון קשיח.

קטעי תפילה לגיל הרך עם ציורים ופרווה לתחושות נעימות למישוש ולמגע. דפי קרטון קשיח.

**הילדים שלך יגידו תודה!**  
 הספרים המושלמים לגיל הרך שיחברו את הילדים שלך לתפילה, ערכים, ולמידות טובות



חייגו: 073-222-1250  
[SHOPS.HIDABROOT.ORG](http://SHOPS.HIDABROOT.ORG)  
 הידברות שופס

# מְלֶאכֶת הַתּוֹפֵר

מהי מְלֶאכֶת הַתּוֹפֵר, ומתי השתמשו בה במשכן?

המְלֶאכֶה העֲשִׂים וְשִׁלוּשׁ מִבֵּין ל"ט אבות המְלֶאכֶה שְׁאֲסוּרוֹת בְּשַׁבָּת, היא מְלֶאכֶת הַתּוֹפֵר. תְּפִירָה היא המְלֶאכֶה הַמְּפַרֵת לָנוּ, שֶׁבֶה מְחַבְרִים שְׁנֵי דְבָרִים בְּחִבּוּר שְׂאִינוֹ עֲשִׂי הַתְּפָרָק מֵעֲצָמוֹ.



בְּמִשְׁכַּן הָיוּ תּוֹפְרִים אֶת הִירִיעוֹת זֹו לָוּ. אֵב הַמְּלֶאכֶה שְׁאֲסוּר מִן הַתּוֹרָה הוּא יִצִּירֵת שְׁתֵּי תְּפִירוֹת בְּאִמְצָעוֹת חוּט וּמְחַט, כְּאֲשֶׁר יֵשׁ קֶשֶׁר בְּקִצָּה הַחוּט, אוֹ שְׁלוּשׁ תְּפִירוֹת - גַּם כְּאֲשֶׁר אֵין קֶשֶׁר בְּקִצָּה הַחוּט. תּוֹלְדֵת הַמְּלֶאכֶה היא מְתִיחָה שֶׁל חוּט בְּגָד בְּהַתְּרוֹפֵף, וְכֵן חִבּוּר שֶׁל גִּיר אוֹ עֵץ בְּאִמְצָעוֹת דְּבֵק.

לְמַעֲשֵׂה, מְתָר לְסָגֵר בְּשַׁבָּת רוֹכְסוֹן, שְׂאִינוֹ נֶחֱשֵׁב לְתִפְרָה, וְכֵן גַּם סְקוּצ'. אֵף חִבּוּר בְּגָד בְּאִמְצָעוֹת סֶכָה הוּא מְרַבֵּב יוֹתֵר וְיֵשׁ בְּכַף דְּעוֹת שׁוֹנוֹת, לְכֵן מְקַפְּדִים לְתַחֵב סֶכָה אוֹ סֶכֶת בְּשָׁחוֹן נֶק פֶּעַם אַחַת בְּבִגְדוֹ, וְלֹא בְּצִוְרָה שֶׁל תְּפִירָה. בְּנוֹסְף, אֵין לְחַבֵּר גִּירוֹת בְּאִמְצָעוֹת מְהֻדָּק סְכוֹת בְּשַׁבָּת.

## בדיחות

הבורק קניתי במאפיה קרוואסון ובורקס. הקרוואסון לא היה טעים... אבל הבורקס פיצה.



יש לי זיכרון פנומנלי! אבל לזכור למה יצאתי עכשיו מהחדר לסלון? ... זה כבר לא.

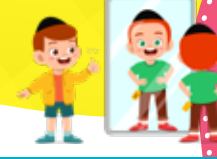
הבדיחות מתוך הספר "תן בדיחה 4" מאת יעקב חמו. פנו להידברות שופט.

מורים לא אומרים "אין לי מושג". הם אומרים: "שאלה מצוינת, נגיע לזה בהמשך..."



איך אתה יודע שקנית בגד ממש מכוונת? כשאומרים לך: "הכי חשוב זה שאתה אוהב".

היום שרפתי 2000 קלוריות. זו הפעם האחרונה שאני מכניס עוגיות לתנור והולך לנמנם...



איה, זה? זה? זה שום דבר. סתם אותיות ומספרים, כעת מיושנה הקליד בשעות ושכח למחוק...

אדוניי הגבאי, אנא, אנתונו יודעים שזה קודו אתה תיב לצור לנו... אנתונו חוששים לרמיסת קרדוזו בסכנה. שמשפחת קרדוזו...

לפני יומים קבלנו שיחת טלפון מנוציה עם מספרים ואותיות...

אפרופסור קרדוזו... אתה מכיר אותנו? הוא השאיר לנו פתק ובקש שניצור קשר עם מיכאל... קשר עם מיכאל...

מי בכלל אמר לכם שזה קודו?!

ריקאטו?!

בדייק אתם מספרים ואותיות כמו שראיתי במנהרה של משפחת ריקאטו... אז אתה צדין לא יודע על מה אנתונו מדברים?

היינו לפני כמה חודשים אצל משפחת קרדוזו והסתכנו עם גאי ודידי... ואז הפרופסור הכריח אותנו דרך המנהרה...

מאיפה בדייק אתם מכירים את המנהרה של ריקאטו?!

בקצור... זה ספור ארוך... תצטרך להאזין לחברת תרג בתצלומים קדי להבין...

## משפט מחץ

אמונה זה להבין שאדם אינו מאחר לרכבת - הוא פשוט מקדים לרכבת הבאה (רבי יוסף יוזל מנובהרדוק)



## מצא 8 הבדלים



# לחיות עם הכאב

הכאב נמצא ותמיד יהיה שם, אי אפשר להעלים אותו. ולמרות הכל - ממשיכים לחיות

וזו בעצם היכולת לעבוד את ה' באמת, כמו שהוא רוצה.

לכל אחת יש הניסיון שלה, ואנחנו לא צריכות להגיע למקומות כאלה בשביל להבין שה' נתן לנו חיים כדי לחיות. כשאלוקים מביא עלינו ניסיונות, הוא לא מתכוון שנתקפל למיטה. הוא רוצה שנקום, שנתחשל ו שנמשיך בחיים של יצירה והתקדמות, חזקים יותר מאי פעם.

קל לנו הרבה יותר להקשיב לנפש הבהמית שלנו, למסכנות שלנו. קל הרבה יותר ליפול למקום הקורבני ולרחמים עצמיים. אבל ה' רוצה שנקום, ננער את האבק והדם, נחבוש את הפצעים ונמשיך להילחם, לפעול, ליצור ולהמשיך את גלגל החיים. כולם מתלהבים ומרימים את הקול בפסוקים "אנא ה' הושיעה נא", "אנא ה' הצליחה נא". אבל יש פסוק אחד לפני זה... שבו כדאי להרים את הקול: "אנא ה'... אני עבדך, אני עבדך בן אמתך, פיתחת למוסרי".

בתרבות המודרנית, מרוב חופש - אנו שוכחים לפעמים להיות עבדי ה'. נראה לנו כאילו חופש זה שחרור מעבדות. אבל האמת היא שעבד ה' - הוא לבדו חופשי. כשאנו עושות רצון ה' בהכנעה, ובוחרות באומץ לחיות, גם אם זה קשה, מתוך הבנה שזה רצון ה', ושהוא שם אותנו כאן כדי לחיות בכל הכוח - זו הגבורה האמיתית.

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

פנתה המיילדת לבעלה של שולי, ושאלה אותו: "אתה יודע אולי למה אשתך בוכה?"

אז הוא ענה לה "היא בוכה על כל השנים האלה שהיא לא יכלה להביא ילדים ממועלם..." (הבעל הראשון שנהרג באסון המסוקים).

המשפט הזה ממש נחרת לי בנפש.

לדעתי, משפט זה הוא משפט של גבורה, גם ש'ו וגם שלה, שמקפל בתוכו כל כך הרבה! זו ההבנה שאפשר לחיות עם הכאב, זו ההבנה שהכאב נמצא ותמיד יהיה שם, שאי אפשר להעלים אותו, שאי אפשר להתקדם כאילו כלום לא קרה...



זו ההבנה שעם זאת, ולמרות הכל - ממשיכים לחיות, ממשיכים להתקדם הלאה בחיים ולרצות את החיים ולרצות לחיות באמת... אנחנו מאמינים בני מאמינים, מאמינים שאפשר לתקן תמיד, לנסות לקום ולבחור בחיים מחדש. אנחנו לא מוחקים שום כאב, ומצד שני אנחנו חזקים יותר ממנו, ואנחנו בוחרים לחיות עם הכאב הזה חיים של תקומה.

שולי מועלם, חברת כנסת לשעבר, איבדה את בעלה באסון המסוקים לפני 26 שנה.

היא מספרת שכשאיבדה את בעלה, זה היה ממש הלם. הם היו ממש בתחילת החיים, היו להם ילדים קטנים בבית, היא כמעט סיימה את התואר השני שלה, קנו בית, והם היו ממש צעירים ורעננים לחיים המשותפים שלהם - ופתאום הפצצה הזאת נחתה עליה, ובעלה נהרג באסון.

אחרי שש שנים כואבות שולי התחנתה שוב, וזכתה להקים משפחה חדשה כשמצד אחד הכאב לא מרפה לרגע, ומצד שני - החיים ממשיכים, וצריך להמשיך לחיות...

מיד לאחר ששולי ילדה את הילדה האחרונה שלה מבעלה החדש - אלי, כשהיא בת 41, היא התחילה לבכות בכי חסר מעצורים.

המיילדת שאלה אותה: "שולי, כואב לך? למה את בוכה? את צריכה משהו?"

ושולי עונה לה: "לא, לא כואב לי כלום", וממשיכה לבכות.

## הרבנית חגית שירה חכמת נשים

# מנקים את עמלק

את לרגע לא שוכחת בשביל מי את טורחת. את מנקה פה, ומנקים אותך למעלה

טורחת. את מנקה פה ומנקים אותך למעלה, רק אל תשכחי ואל תקלקלי בכעסים, דיבורים לא טובים ואווירה עכורה חלילה.

אחותי, יש סיפור עם מסר גדול על צדיק אחד שנכנס לבית מדרש בערב פסח. הוא ראה שם אברכים יושבים ולומדים. הצדיק עלה על הבמה והכריז: "ציבור יקר, סליחה שאני מפריע לכם בלימוד, אבל, יש לי רשימה של נשים מסכנות שצריכות עזרה דחופה לקראת חג הפסח...". כל האברכים כאיש אחד התנדבו לרוץ ולעזור! הצדיק אמר להם לעמוד בשורה, ולכל אחד הוא ייתן כתובת. כולם יצאו מבית המדרש בשמחה של מצווה - לעשות חסד! לכל אחד מהם היה פתק ביד... וכשהם פתחו את הפתקים, כל אחד מצא את הכתובת של הבית שלו... אני בטוחה שאת אומרת עכשיו לעצמך שאת הסיפור הזה צריך לספר לבעלים. אבל לפני שאת רצה... זכרי שלפעמים, מסכנים - הם מעדיפים לברוח מהבית, כי הוא מרגיש קורבן פסח באווירת תשעת הימים, מעורבת בריח אקונומיקה מלחיצה וחונקת, והוא בסך הכל מחפש קצת אווירה...



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

לכל אחת מאתנו יש העמלק הפרטי שלה, הכוח הרע הזה שמפיל אותה, המקום הנמוך הזה שאת לפעמים לא מאמינה שזו את (איך נפלתי ככה...?). אחותי, ביום פורים מחקת את עמלק, תלית אותו על עץ גבוה

חמישים אמה, רקעת ברגליים לקול הנפצים והדפיקות על השולחן... והנה, אומר הזוהר הקדוש, לוקח לעמלק הזה שלושים יום עד שהוא נמחק - מיום פורים ועד ביעור חמץ, ואז, רק אז את מתפטרת

ממנו, שורפת אותו, מעלימה אותו כליל וזוכה לשבת לביל הסדר בת חורין אמיתית.

וכך כותב הרב חיד"א בשם זקנו "החסד לאברהם": "בכל שנה, שלושים יום קודם הפסח, הקדוש ברוך הוא עושה לישראל משוא פנים רבוב חסדיו, ומתחיל להוציא נפשותם מהיכלי הטומאה מעט מעט שיעור חלק אחד משלושים

בכל לילה..." (לב דוד פרק ל') את מבינה? בשמיים מחלקים את העמלק שלך לשלושים חלקים שווים, ובכל לילה מנקים ושוטפים ממך חלק אחד, וכך את זוכה לשלושים מנות של ניקיון יסודי לנשמה שלך.

לכן שלושים הימים המדהימים שביין פורים לפסח הם גדולים וחשובים מאוד מאוד, וכל מה שאת צריכה זה להוסיף על קדושתם, לחזק את עצמך עוד ועוד ולהתקרב לבורא בתפילה ותחנונים,

וכמובן להיזהר ולהישמר מעוון. וכמו שבורא העולם עושה לנו משוא פנים בימים האלה (וההגדרה של משוא פנים היא שהוא בוחר בנו למרות הכל ויש לו העדפה אלינו מכל האומות, למה? ככה!), כך גם את - תבחרי בו, ושימי את עבודת השם שלך בעדיפות הראשונה. ניקיונות, קנינות (המרוץ כבר החל) - את לרגע לא שוכחת בשביל מי את



# הרגשות שלך בידים שלו

כשתגלי זאת  
אולי יהיה מאוחר מדי!

עכשיו זה נראה רחוק, הוא דואג לך יותר מכולם אבל עמוק בלב את יודעת את האמת. את שבויה וגורל אכזר מחכה לך מעבר לפינה, כמו לכל האחרות שהיו שם...



## נפיחות בבטן

מכירים את התחושה המעיקה אחרי האוכל? הרגלי התזונה הם המרכיב העיקרי לרגשות הלא נעימות האלה. יתכן שהעיכול לא תקין, וחלק מהמזון תוסס וגורם להצטברות של גזים במעי. מה עושים?

הלקטוז הוא הסוכר שבחלב מתפרק במעי ע"י אנזים שנקרא לקטאז. יש מקרים רבים של רגישות, במיוחד כאשר צורכים מוצרי חלב בכמויות גדולות זה יוצר קושי בפירוק ועיכול וגורם לנפיחות.

יש רבים שלא נמצאו כחולי צליאק, אבל רגישים לגלוטן. גלוטן נמצא בכל המזונות העשויים מחיטה, שיפון, כוסמין ושעורה. ישנם מאפים שלהם מוסיפים גלוטן נקי כדי להגיע לתוצאות טובות יותר, לחם תפוח וגבובה. הבעיה גדולה יותר בלחם קל, שלו מוסיפים כמות גלוטן גדולה כדי להגיע לפרוסות קלות וגדולות יותר.

כל מוצרי הדיאט, שמכילים ממתקים מלאכותיים מכל הסוגים, גורמים גם הם לנפיחות. משקאות מוגזים מכילים בוועות אוויר שעלולות להיכלא בבטן וליצור נפיחות. כאשר המשקאות המוגזים מכילים ממתקים מלאכותיים, הם מזיקים כפליים. הגוף מנסה לפנות רעלים, ובתהליך הפינוי נוצרת תסיסה ונפיחות. זה קורה כאשר צורכים חומרים משמרים וחומרי טעם וריח שמוסיפים להרבה, ואולי לכל המזונות המתועשים. לעיסת מסטיק גורמת לבלעית אוויר שיוצר נפיחות בבטן. הלעיסה מגרה את מיצי העיכול שנמצאים בצפייה שמזון צריך להגיע.

יש פירות וירקות שמכילים כמות גדולה של סיבים, ולקביה חלשה קשה לעכל אותם. לכן חשוב מאוד ללעוס היטב כל מזון, ובעיקר ירקות ופירות חיים. כאשר לא לועסים היטב, הקביה מקבלת חתיכות גדולות שאותן היא צריכה לפרק. היא צריכה לזה הרבה זמן, וזה גורם נוסף לנפיחות הבטנית. הרוק מכיל אנזימים שמסייעים לתהליכי העיכול, ולכן לעיסה נכונה, מתונה וממושכת תעזור לקביה בפירוק המזון.

ארוחות קטנות במהלך היום עדיפות מארוחות כבדות ומלאות שמקשות על העיכול, ויוצרות תחושה מעיקה. מומלץ מאוד לעסות את הבטן עם כיוון השעון. אפשר להיעזר בשמן זית או שקדים בתוספת טיפות של שמן אתרי מנטה. גם הליכה משחררת ומורידה נפיחות – הליכה מתונה של 20 דקות לפחות תעזור ותפחית את העומס. חליטות של קמומיל או זרעי שומר ירגיעו גם הן את מערכת העיכול.

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



## איך משכנעים ילדים לאכול?

מה עושים עם בררנות באוכל, ואיך מתמודדים עם בעיות בריאות ומשקל של הבת?

...

**בתי בת 28, עם רקע רפואי סבוך. משקלה נמוך מדי, אך כל אימת שהיא עולה במשקל היא נכנסת לחרדה. קשה לנו לחזות בהידרדרותה. ממה נובעת התנהגותה?**

על אף גילה המתקדם של בתך, יתכן שהיא עדיין מחפשת להשיג דרך מצבה הבריאותי את תחושת השייכות, הקרבה והדאגה שלכם כלפיה.

הדרך שהיא בחרה לעשות זאת היא להכניס עצמה למצבים סבוכים מבחינה בריאותית, משום ששמה לב שכך היא מעוררת את דאגתכם אליה. כך היא בעצם יוצרת מצב שבו אתם נפנים מעיסוקים ומתפנים אליה, גם מחשבתית וגם פיזית.

כשהיא רואה שהיא מושא דאגותיכם היא מרגישה שבאה על סיפוקה. היא חשה שהיא קיימת ושלא התעלמו מנוכחותה.

כלומר, הדרך שלה לחוש בריאה, או ברייה ונוכחת, היא על ידי כך שהיא מייצרת בתודעתה ולאחר מכן בגופה את האמונה שהיא חולה, וכך מביאה עצמה לחולאים קשים אמיתיים.

לכן היא גם מפחדת לכאורה כשחל שינוי לטובה במצבה הבריאותי, משום שהתרגום שהיא נותנת לכך בתודעתה הוא שכעת היא כבר לא תהיה מושא תודעתכם, ותשוב אצלה תחושת חוסר הקיום.

לכן חשוב למתן את תשומת הלב שלכם בעיסוק אחר בריאותה ולא להתרשם ממשקלה, על אף שזה אכן יכול לייצר בכך דאגה, משום שזה רק מחריף את מצבה וגורם לה להמשיך ולהזיק באופן תת הכרתי לבריאותה.

טיפול תהליכי ושורשי אשר יאפשר לה להכיר מקרוב את עצמה ולהרגיש תחושת קיום שלא ניתנת לערעור הוא אשר יפחית את הצורך שלה להיות חולה כדי להיות או להרגיש שהיא בריאה. (ענבל אלחיאני, MA, מטפלת מוסמכת ב-NLP ובדמיון מודרך)

יש לכם שאלה למומחיות שלנו? שלחו אותה למייל [yaelz@htv.co.il](mailto:yaelz@htv.co.il)

**בני בן ה-10 לא מוכן לטעום מאכלים מגוונים. אני חייבת להכין לו בכל יום שניצל וצי'פס, או עוף עם אורז. ברגע שאני מכינה קציצות בשר, למשל, עם שעועית – הוא כועס ולא רוצה לטעום. מה אוכל לעשות?**

שימי לב לנוסח השאלה: אני חייבת להכין לו! האמנם את חייבת? כל עוד תרגישי חייבת, הוא לא יטעם מאכלים שאת רוצה שהוא יטעם. הלא הוא מבין שאת חייבת לעשות לו כל מה שרוצה, אז למה שלא יעמוד על שלו?



אמא לא חייבת כלום. היא נותנת הכול מאהבה, מכינה ארוחה ערבה, מכינה אוכל מזין, שהיא חושבת שהוא טוב לילדיה. מעכשיו הילדים צריכים וחייבים להתאים את עצמם.

נכון, לא תכיני בכל יום מאכלים שאת יודעת שהוא לא הכי אוהב, אבל אם את רוצה ילד שיטעם מכל מיני מאכלים, אם חשוב לך להכין מאכלים אחרים, כי גם את קיימת ואוהבת את המאכלים הללו, וגם ילדים נוספים קיימים, אז הבהירי לילדך בצורה עדינה ולא קנטרנית שאת מכינה כל מיני מאכלים. את תשמחי מאוד אם הוא יטעם ויאכל את כל מה שתכיני, אבל אם יבחר שלא לאכול, זה בסדר גמור. ברגע שתורידו ממנו את הלחץ לאכול מה שהוא אינו רוצה, וברגע שהוא יבין שאת חזקה בעמדתך שבבית מכינים מאכלים מגוונים, הוא יתחיל לאכול.

קורה לי כל העת שאני פוגשת הורים שלמדו אצלי בעבר והיה להם ילד בררן, והם מספרים בחיוך גדול על ילד שכיום אוהב לאכול הכול. (מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

**הגברת ענת דורון**  
פסיכותרפסטיית  
ומטפלת act icbt

**הקואוצ'רית טילביה ברדה**  
חשיבה חיובית

**הגרלה**  
בין המשתתפות על  
אימון אישי ומעמיק

**הרב יעקב חמו**  
מי שמאמין לא מפחד

**חריש**  
שני כ"ב באדר  
13.3

אולם רב תכליתי בצוותא  
רחוב הקהילה 9

**באר שבע**  
ראשון י"ט באדר  
12.3

אולם דיירים מגדל סנטרל פארק  
רחוב אברהם מחרז 18

הידברות מזמינה אתכן  
לערב שכולו  
תקווה והתחדשות!

הקול  
בראש

מלון  
לאונרדו ירושלים

מלון  
כינר גליל

# שובה הגדול

דרשת שבת הגדול והכנה לליל הסדר



• הרב"ג זמיר כהן  
• המקובל הרב יצחק בצרי • הרב חיים זאיד



• הרב אבנר קוואס  
• הרב שמעון פרץ



פרשת צו-שבת הגדול  
שישי-שבת | ט'-י' ניסן · 1.4-31.3

הבטיחו מקומכם | 073-222-12-70

## הידברות

בקרב נייע ליעד החדש - 300,000 עלונים מדי שבת!

# 292,900

עלונים הודפסו השבוע.

עלוני השבת מחברים מאות אלפי יהודים לנשמה ולתורת ישראל. בזכותכם, שולחן השבת בבתי רבים יתמלא בדברי תורה, הלכה, ותוכן יהודי ערכי! הצטרפו לנבחרת מפיצי העלונים.

הצטרפו והיכנסו להגרלה!



מני שנת  
לעולם הילדים /  
הקמפוס היהודי  
הקמפוס היהודי

שובר מתנה  
50 לרכישה  
בהידברות שופס

חודש ראשון חינם  
חייגו 073-2221388  
\*מתנה במני רציף למימון שישה חודשים.  
\*ניתן לשלם מכספי מעשר



שבת זוגית עם הידברות  
הקדשה בעלון למשך חודש (בשווי 600 ₪)  
400 ש"ח לרכישה בהידברות שופס  
\*ההגרלה בין המנויים שיצטרפו עד להגעה ליעד 300,000 עלונים

### כלים מהודרים לשולחן חג מפואר

קערות  
ומגשים  
לסימני  
הסדר



צלחות,  
מעמדים  
וקופסאות  
למצות



סט 4 חלקים  
כריות הסבה,  
כיסוי לקערת  
סימנים, כיסוי  
לאפיקומן,  
מגבת 'זרחץ'



מתארחים בחג?  
אל תשכחו  
את המתנות!

מערכות אוכל • סכו"ם • אגרטלים • קפה תה סוכר נרות ריחניים  
קערות הגשה • ספל למים אחרונים • פמטום ועוד מלא מתנות ייחודיות...

# פסח כבני מלכים

יריד מוצרים ענק  
בהידברות שופס

מחירים  
מיוחדים!  
לחברות ארגונים  
ועדי עובדים

SHOPS.HIDABROOT.ORG

לצפייה בקטלוג המוצרים המלא  
ולהזמנות בקליק הכנסו לאתר

משלוחים עד הבית המלאי מוגבל 073-222-1-250

### העלון מוקדש:

לעילוי נשמת: רמו בן מסעודה | פונגדה בן טורי | אברהם בן שרה | שבתי בן ויולט ואברהם | רחל בת מסעודה | שאול בן גרציה | דודי דליה בת רחל | יוסף בן גרציה | חנה בת שרה  
רפואה שלמה וכל הישועות: הלל בת מיכל | נצרת בת חנום | יאיר בן עליה



## להקדשת העלון

חייגו: 073-2221388

(שלוחה 3)