

# הידברות

עונג שבת

פרשת לך לך | גיליון 372 | ד' בחשוון תשע"ט

לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

להפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"נ אברהם בן נעימה  
לע"נ פונגדה בן טורי | לע"נ ליאורה בת  
זלדה זלטה | לע"נ אמנון בן שולה שפאסאן

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
19:18	18:38	17:27	ירושלים
19:15	18:39	17:43	תל אביב
19:16	18:38	17:35	חיפה
19:18	18:40	17:45	באר שבע

## כוכבי השמים וכעפר הארץ

מדוע נמשלו ישראל לשני דברים שונים כל כך במהותם?

### הרב זמיר כהן

כאשר בישר הקב"ה לאברהם אבינו שיזכה בצאצאים רבים עד אינספור, הוציאו החוצה ואמר לו: "הבט נא השמימה וספר הכוכבים אם תוכל לספר אתם ויאמר לו כה יהיה זרעך". זו אינה הפעם היחידה בה מתבשר אברהם בבשורה טובה זו, ככתוב: "והיה זרעך כעפר הארץ" (בראשית כה, ד). אלא שבבשורה הראשונה, עם ישראל נמשל לכוכבים, ואילו בבשורה השנייה נמשל עם ישראל לעפר הארץ. ויש להבין, מדוע שינה הקב"ה את המשל שהמשיל אליו את ישראל? אמנם רבים הם הכוכבים ורבים הם גרגרי העפר, אך ההבדלים ביניהם רבים, ומדוע נמשלו לגבוה ביותר ולנמוך ביותר? בתלמוד מבואר כי בהמשלת הקב"ה את עם ישראל לשני דברים שונים ומרוחקים במהותם, גילה לאברהם כי בניו יקבלו נשמה גבוהה, שהיא בבחינת מנוע גדול. אם יחנכו ישראל את עצמם ואת ילדיהם בדרך התורה, יעלו לגדולה יותר מכל הגויים, ויהיו ככוכבי הרקיע שנמצאים גבוה מעל גבוה. ואם חלילה להיפך - ירדו ח"ו לתחתיות יותר מכל הגויים, ויהיו, חלילה, כעפר הארץ. הנה לשון התלמוד במסכת מגילה (טז ע"א): "אומה זו משולה לעפר ומשולה לכוכבים. כשהן יורדין - יורדין עד עפר, וכשהן עולין - עולין עד לכוכבים". וביקש הקב"ה ללמדנו בכך, כי אל לו ליהודי לסמוך על התרבות הכלל עולמית, ולומר הרי גם בעולם הגדול, מחוץ לעם היהודי, יש אנשים טובים, ומן הסתם - גם אם אנו וילדינו לא נלמד תורה, נהיה לכל הפחות טובים כמותם גם אם לא נהיה מושלמים במצוות שבין אדם למקום. בפסוקים אלה גילה לנו מלכו של עולם כי עם ישראל ללא תורה יהיה ירוד חלילה משאר הגויים, בגלל המנוע הגדול שקבלנו. ולכן



מלבד החובה המוטלת עלינו מעצם היותנו "ממלכת כהנים וגוי קדוש" (שמות יט, ו) ללכת בדרך ה', יש לזכור כי עם ישראל אשר שינה את פני העולם בכל תחומי החיים אינו מסוגל להישאר במצב בינוני, ואם לא ננתב את עצמינו ואת ילדינו לצעוד בנתיבי התורה, עלולים אנו, חלילה, להקצין לצד האחר ולרדת עד עפר, ח"ו.

עוד ביארו חכמי הדורות, כי הכוכבים מאירים רק מתוך חשכת הלילה, ואילו העפר נראה רק ביום, ואינו מאיר מצד עצמו. ביקש הקב"ה לשבח בכך את ישראל, שכאשר העולם מואר ואין צרות וקשיים, נראים ישראל חיים חיי שגרה אפוריים, ודומים בכך לעפר הפשוט. אך כאשר מגיעים זמני חשיכה של צרות וניסיונות קשים, לא רק שאינם נשברים מכך, אלא אדרבה, רואים את אורם של ישראל זורח לפתע, כאשר מתעוררים הם לתשובה.

זאת ועוד, הכוכבים גדולים ומרשימים, לכל אחד מראה ייחודי השונה מחברו, וכל כוכב רחוק מחברו. ואילו גרגרי העפר קטנים מאד, כל אחד מהם נראה דומה לחברו, אך עומדים הם צפופים ומאוחדים. כשעם ישראל נמצא בתפארתו, כל המעלות הללו גם יחד נמצאות בו. מצד אחד, ישראל הם ככוכבים - כל אחד מישראל ענק בחשיבותו וייחודי הוא לעצמו, שהרי בעיני ה' הוא כבן יחיד, וכל אחד ואחד מישראל מאיר בפני עצמו. ומצד שני - הרי הם כעפר הארץ, בעלי ענווה, כאילו כולם זהים זה לזה ומאוחדים הם ביניהם, כאיש אחד בלב אחד. יהי רצון שנזכה לממש את כל היכולות האדירות הטמונות בנו, לעלות רק מעלה, להיראות ביום ולהאיר בלילה, לזרוח כל אחד ואחד בפני עצמו - ולהיות מאוחדים זה עם זה כאיש אחד. ובדרך נפלאה זו לחנך את ילדינו ולנתב את עוצמתם לצעוד בגאון בדרך התורה בשמחה ובאהבה. שבת שלום.

העלון טעון גיחה | לא לקרוא במהלך התפילה

### שאל את הרב

הרב אברהם יוסף

אנחנו אמורים להימצא בשבת בבית מלון, שבו המזגן בחדר נדלק אוטומטית כאשר נכנסים לחדר. האם מותר לשהות בחדר כזה בשבת? אין מקום להקל להיכנס בשבת לחדר שהתאורה או המזגן נדלקים בו מאליהם

עם הכניסה לחדר, ורק בדיעבד אם טעה ועבר במקום שהתאורה נדלקת, מותר לו להמשיך ללכת אע"פ שבזה גורם שהתאורה נכבית. וההבדל ברור בין דברים שבחוסר ידיעה שבהם מקילים, לדברים הידועים לנו מראש שיש לאסור. אני גרושה, ועומדת להינשא בנישואים

שניים. יש לי ילד מנישואי הראשונים. האם מותר לו להיות נוכח בחתונתי? יש מנהגים שונים בשיתוף ילדים מנישואין קודמים בחופה בנישואין שניים, ולספרדים אין כל מקום להחמיר בזה, ולאשכנזים כדאי לבדוק ולעשות כפי המנהג.

2 תמים במבול - מניין? דיאל בלס



4 מעמד חברתי הרב אפרים אורשלימי



5 שאלות נפוצות קו ההלכה



6 איש המצלמות (ב) חיים ולדר



8 ההצלה של ריבו דודו כהן



9 צבי יחזקאל בתשובה נעמה גרין



14 חייך לא עולה כסף מנוחה פוקס



## שבת משפחתית מושלמת

על שפת הכנרת

הפייטן בנימי דנישמן



הרב משה בויער

הרב יצחק פנגר

## סופ"ש עם הידברות

במלון המפואר כינר גליל

כ"ד-כ"ה חשוון • פרשת חיי שרה 2-3.11.18

הבטיחו מקומכם: 073-222-12-70

# היהודי החושב

את היבקעות התהומות: "ביום הזה נבקעו כל מעינות תהום רבה, וארובות השמים נפתחו" (בראשית ז', י"א). נראה

# מנין הגיעו המים במבול, ולאן הם הלכו?

כמות המים באוקיינוס מוגבלת. אז כיצד הציפו המים את פני היבשות?

שבקיעת התהומות מתייחסת לתנועת הלוחות הטקטוניים של מעטפת כדור הארץ, מה שהיה גורם לרעידות אדמה אדירות באוקיינוס ולגלי צונמי קטלניים שעלו על פני היבשות וכיסו את ראשי ההרים. התורה משתמשת בלשון "נבקעו", המורה על סדקים שנבקעו בקרום כדור הארץ, וכן אומרת "כל מעינות", מה שעשוי להעיד שכל תשעת הלוחות הטקטוניים נעו ונפגעו, ולא רק אחד מהם.

ומהוים למעשה את כל החלק החיצוני המוצק של העולם, הן באוקיינוסים והן ביבשות. מאחר שהלוחות צפים על גבי נוזל, הם נעים ונדים באיטיות. כל חיכוך קטן ביניהם גורם לרעידות אדמה, בעקבותם נוצרים הרים ובקעות. כאשר מתרחשת תנודה בין הלוחות באוקיינוס, הלחץ בין השברים גורם לגלי צונמי אדירים שמכסים את היבשה לאורך זמן, עד שהמים שבים לאטם בחזרה אל הים.

יונתן שאל: "אני מבין שהמים כיסו את ראשי ההרים כולל הר האוורסט, שגובהו 9 קילומטר מפני הים הנוכחיים. זו כמות בלתי נתפסת של מים. לאן נעלמו המים האלו עם סיום המבול? תודה".

\*\*\*



בתיאור המבול נאמר: "ויגברו המים וירבו מאד על הארץ" (בראשית ז', ח'). מה פירוש "ויגברו"? הפשט מורה על גלי צונמי שטיפסו על גבי היבשות בשטף פתאומי וחזק. מבאר המלבי"ם: "אחר כך גברו המים באיכות, שהוא השטף החזק על ידי ריבוי המים, וגם רבו מאוד על הארץ בכמות על ידי המים שנתוספו בכל עת". מה קורה לאחר שגלי צונמי אדירים עולים על פני היבשה, ויוצרים שיטפון המכסה אותה? התשובה: לאחר שהארץ שוקטת, חוזרים המים אט-אט אל הים באופן טבעי.

בדצמבר 2004 היתה רעידת אדמה באוקיינוס ההודי שגרמה לגלי צונמי אדירים. עוצמתה היתה שקולה ל-10,000 פצצות אטום מסוג זו שהוטלה על הירושימה. עלינו לכוון אפוא מאד בברכה: "רוקע הארץ על המים!" הארץ תלויה בחסדי שמים גמורים, כיוון שהיבשות המוצקות למראה תחת רגלינו, הן למעשה סירות שנעות ונדות על גבי מגמה נוזלית. כאן, למעשה, תמצא מענה לשאלתך השנייה. מלבד הגשמים הרבים, התורה מתארת בפירוט

בכתבה הקודמת נגענו בשלל העדויות למבול כלל עולמי, בהוכחה להיכחדות המונית של בעלי חיים בכל היבשות, וכן במאובנים ימיים (-קונכיות, צדפות, אלמוגים, סרטנים, שלדי דגים) אשר נמצאו במדבריות צחיחים כמו מדבר סהרה ובראשי ההרים הגבוהים, הרי הרוקי והר האוורסט. העדויות, אפוא, מדברות בעד עצמן. כעת נשאלת השאלה, מנין הגיעו כמויות אדירות כל כך של מים לכסותם? נוכל למצוא הסבר למבול במבנה כדור הארץ: קרום כדור הארץ מורכב, למעשה, מתשעה לוחות ענק שבורים ש"צפים" על גבי מעטפת צמיגה, יושבים זה לצד זה כמו חלקי פאזל קרובים; הם נקראים בשם "הלוחות הטקטוניים",

המשך בעמוד 7 <<

# שבע עובדות

כבן אדם, אבל באמת הוא מלאך, הגר עם בני תמותה, וחי חיי אצילות ומרומם על כל ברכה ותהילה" (אגרות חזון איש א', ז').

# 7 עובדות על החזון איש, לרגל יום ההילולא

השבוע, בט"ו בחשוון, חל יום ההילולא של הרב אברהם ישעיהו קרליץ, הידוע בכינוי החזון איש

1. החזון איש מגדיר בלשונו האצילית את תפקידם של בני התורה בזמן הגלות ביחס ליהודים שאינם שומרי תורה: "ועלינו להחזירם בעבותות אהבה, ולהעמידם בקרן אורה במה שידינו מגעת" (חזון איש יורה דעה, סימן ב', ס"ק ט"ז).
2. החזון איש מגדיר את מצוות הביטחון כך: "עניין הביטחון הוא האמון שאין מקרה בעולם, וכל הנעשה תחת השמש הכול בהכרזה מאתו יתברך" (אמונה וביטחון, תחילת פרק ב').
3. "שורש תיקון המידות", כותב החזון איש, "הוא סוד מרע". עוד מוסיף החזון איש "ומסביר כי "נוח לו לאדם לקיים עשה טוב, אבל מן הקושי הוא לקיים סוד מרע".
4. "התפילה עולה לי הרבה כח, יותר מהלימוד", אמר החזון איש. באחת מאגרותיו (א', כ"ג) הוא מגדיר את התפילה כ"עבודה נאצלה": "עבודה נאצלה בתפילה, לצייר כמו חי איך שהקדוש ברוך-הוא שומע את שיח שפתינו ומאזין הגיון הלב". כך חש אדם שמרגיש את תוחלת האהבה והקרבה להקב"ה, שגורמת התפילה בעצם מהותה. ולוואי שזנכה.

1. הרב אברהם ישעיהו קרליץ זצ"ל, הידוע בכינוי "החזון איש" על שם ספריו, היה מגדולי הדור הליטאיים, מפוסקי ההלכה הבולטים וממעצבי דרכה של היהדות החרדית בארץ ישראל. הרב נפטר לפני 64 שנה, בט"ו בחשוון. לחזון איש הייתה תרומה מכרעת ליעיצוב היהדות בדור שלאחר השואה. תרומותו מתבטאת במישרין בצורת התנהלותו של הציבור החרדי. הוא חיזק את תחושת חשיבותו של לימוד התורה למשך כל חיי האדם כאידאל. כמי שהיה גדול הדור בשנות המפנה שלאחר המלחמה, רוב הישיבות שהוקמו בתקופה זו בארץ ישראל קמו בברכתו ובעצתו.
2. לחזון איש ולאשתו לא היו ילדים. נוסף לכך, החזון איש סבל ממכאובים רבים, והיה כל חייו בצער. למרות זאת, ידועה אמרתו: "אין כל עצב בעולם, למי שמכיר את אור האורות של האמת",



1. "העונג היחידי הוא לי: לעשות רצון קוני" (אגרות חזון איש א', ק"ב).
2. "כמה מן החכמה יש בעין, לא תשבע עין לראות ואוזן לשמוע" כותב החזון איש, "דור אחר דור יוסיפו חכמים לדעת ונבונים להבין, את אוצרי החכמה הצפונה ביצירת העין, ואת תכליתה לא הגיעו".
3. עוד ממשיך החזון איש ומפרט את פלאי גוף האדם: "...משפט הכרס והקיבה, הכבד והמרה, הטחול והכליות, הדקין וכיס השתן, הלב והמוח, ולכל איבר תפקידים מיוחדים, וכולם עובדים שכם אחד בזריות נפלאה... והאדם טיפש ליבו ואינו יודע מרוב צבאו העומדים על משמרתו, ועמלים בלי לאות ובלי הרף, למען חייה ולתת לו שארית בארץ החיים" (אמונה וביטחון, תחילת פרק א').
4. "ואמנם האיש הזוכה לידיעת התורה הוא הולך בין אנשים ונדמה לאדם הרואה לעיניים

מחלקת שלום בית של הידברות מזמינה אתכם ל:

לרוך כל השבת יעוץ אישי אחד על אחד ע"י הצוות המקצועי של מחלקת שלום בית

מיטב הסדנאות שיתנו כלים לשלמות הבית

הרצאות מרתקות פאנלים מעשירים

והרבה שמחה ואהבה

נלמד מדוע כל שיחה מגיעה בסופה לויכוח

כיצד יצרים שיחה של רגשות והבנה

תקשורת זוגית בריאה רגש והבנה הדדית

מסמך זוגי ר' שמשון פרץ

מחלקת שלום בית

שבת שכולה זוגיות

במלון נענע ספא בצפת

כ"ג - כ"ה חשוון | 1-3.11.18

073-222-1-270

לא תפספסו! מ"ס המקורות והנאמ"ל

לאורך כל השבת הרב שמחה כהן

בית יהודי

# למה לקנות חבר?

פעמים רבות נוצרת סימפטיה בין מוכר לקונה, אשר תשפיע על הקונה להעדיף את המוכר הסימפטי על פני מוכרים אחרים

קשר בין אנשים נוצר כאשר הם נזקקים זה לזה, לסיפוק צרכים גשמיים או רוחניים. הפריטים והרגשות שאין אדם מסוגל לייצר ולספק לעצמו, קושרים ואף כובלים אותו למי מסוגל לספקם לו. הצורך של הלקוח למוצר, והצורך של המוכר לכסף המתקבל תמורתו, מקשרים ביניהם. דיירים בבית-דירות נקשרים על ידי התעניינות הדדית והשאלת כלים או מוצרים.

לכאורה מדובר בקשר טכני, אך גם בקשר הטכני הזה, משולבת מידה מסוימת של רגשות, שהרי פעמים רבות נוצרת סימפטיה בין מוכר לקונה, אשר תשפיע על הקונה להעדיף את המוכר הסימפטי על פני מוכרים אחרים, אף על פי שחנותם קרובה יותר, וגם אם המחירים שהם גובים נמוכים יותר ממה שמבקש המוכר הסימפטי.

מאור הפנים והחיוך שבהם מתקבל הלקוח מושכים אותו לבוא בשערי החנות, ואם המוכר גם מתעניין במצב בריאותו, ואף משבח ומחמיא לו, וגם מציין לשבח את טעמו והבנתו, הרי לולא גביית התשלום שהמוכר גובה מכל מי שמבקרו, היתה זו חוויה להיכנס לחנותו.

כמו כן, אישה תעדיף ללוות כסף, או לשאול מכשיר, משכנה שנוצר עמה קשר סימפטי, אף אם היא גרה בקומה גבוהה יותר מאשר שכנות אחרות, הגרות בצמוד לדלת ביתה.

הקשר הרוחני הטהור עולה בעוצמתו על כל קשר אחר. זאת אנו רואים בקשר שבין תלמידים לרבם הנערץ, או בקשר של הכרת טובה לאדם שהציל את חייו של הזולת. כן הוא קשר של תודה לאדם שהשיא עצות נכונות, או שעודד אדם לכיוון חשוב בחייו. כיון שלקשר בין בני אדם יש השפעה הדדית חשובה ביותר, הן לחיוב והן לשליה, אמרו חז"ל בפרקי אבות: "הושהבן עושה עשה לך רב, וקנה לך חבר..."

אצל הרב נאמר "עשה", ואצל החבר נאמר "וקנה" - כלומר, הקשר לחבר הוא כה הכרחי וחשוב, שמן הראוי לקנותו - להשקיע, לשלם, להקריב - כדי להשיגו.

הרמב"ם מציין שלש מגמות בחיפוש חבר:

- א. אהבת תועלת.
- ב. אהבת מנוחה.
- ג. אהבת מעלה.

הרמב"ם מסביר ומפרט:

א. אהבת תועלת - קשר בין שותפים כדי להגדיל רווחים.

ב. אהבת המנוחה - מתפצלת לשתיים: האחת - אהבת הנאה, השנייה - אהבת בטחון. חברות עם הזולת ושהות עמו משרה תחושה של הימצאות עם אדם שאין לחשוש ממנו לא בדיבור ולא במעשה. אפשר להודיע ולספר לו על הדברים הטובים ואף על הדברים המגונים שיש במספר, בלא לחשוש שבעקבות הסיפור וההיחשפות ירד חנו בעיני החבר, ואין גם סכנה שאי פעם הוא ישתמש בידעיותו לרעת המספר, לא במערכת היחסים ביניהם ולא בגילויין לאחרים.

ג. אהבת המעלה - שתהיה שאיפת שניהם מכוונת לדבר אחד - להשיג מעלות טובות, או משימות חשובות, וירצה כל אחד להיעזר בחברו שייגיע הטוב ההוא לשניהם יחד. על אהבת המעלה הזו ציווה התנא לקנות את החבר.

לרכישת ספרי הרב שמחה כהן חייגו להיברות שופר: 090-073-222-1250

ארגז הכלים



# בואו נסלח, עכשיו!

גם אם זה לפנינו משורת הדין, אנחנו נסלח, והזכות הגדולה תהיה שלנו

מכירים את הסכסוכים, שאף אחד לא זוכר מתי התחילו ואיך? סכסוכים נושנים, בגלל סיבה שכוחה, גורמים מתח בין בני דורים ובין גיסים, בין שכנים ובין חברים. איזושהי סיבה מן העבר - שהיא במקרים רבים טיפשית, או אפילו סוג של אי הבנה - מונעת אחווה וידידות, וגורמת מחלוקות ושנאה, כעס וצער. ספק אם יודעים איך התחיל הסכסוך, והבעיה הגדולה היא ששום אדם אינו יודע מתי הוא יסתיים.

בואו נעשה אנחנו את הצעד הראשון, והחשוב. בואו נסלח! הדבר נכון גם לגבי משקעים מרירים, שאנחנו סוחבים אתנו במשך שנים. מן הסתם, האדם שפגע בנו אי אז, בהיסטוריה העתיקה, אינו זוכר זאת. ייתכן מאד שהוא בכלל אינו מודע לכך שפגע, ושאנחנו ממשיכים לסבול עקב כך.

אם לא נזרז את עצמנו להתערור מיד, אולי נגלה יום אחד, שהזמן והחיים נעלמו לנו, פתאום, בלי ששמנו לב. חלון ההזדמנויות נסגר, ואיננו. אם נחכה עד שהצד השני יבוא ויתנצל על מעשיו, ויבקש סליחה, אולי נחכה עד בוש, ועד בכלל. על כן, חבל על הזמן ועל הבריאות. עם כל הקושי, כדאי שנעשה את הצעד הזה, אף על פי שאנחנו, כמובן, צודקים, ועל אף שהשני הוא זה שצריך לבקש סליחה.

גם אם זה לפנינו משורת הדין, אנחנו נסלח, והזכות הגדולה תהיה שלנו. כמו שאנחנו רוצים שהקב"ה ימחל לנו על מעשים שונים ומשונים שעשינו, אף אם אינם ראויים, כך נמחל גם אנחנו לזולתנו, ונעביר על מידותינו.

כמובן, אם הפוגע בא ומבקש סליחה, ומתחרט על הפגיעה שפגע, ראוי וחשוב לסלוח לו. ב"שולחן ערוך" (סימן תר"ו, הלכות יום הכיפורים) נאמר: "עברות שבין אדם לחברו אין יום הכיפורים מכפר עד שפייסנו, ואפילו לא הקניטו אלא בדברים צריך לפייסו... והמוחל לא יהיה אכזרי מלמחול". ומוסיף ה"משנה ברורה" שם במקום: "שכל המעביר על מידותיו מעבירים לו על כל פשעיו, ואם הוא לא ירצה למחול גם לא ימחלו לו".

לכן, ניקח נשימה עמוקה, ונגייס את כל הכוחות, כדי להתגבר על הפגיעה ולסלוח.

לאחר שאנחנו מצליחים לשחרר את הפנימיות ממועקת הפגיעה, מגיע הזמן לפעולות מעשיות (שגם תשפענה על הפנימיות) - ניצור עם האדם הפוגע קשר טלפוני, או נכתוב לו מכתב אמתי וחם. נבקש סליחה, ונאמר שגם אנחנו סלחנו. נתחיל ביחד דף חדש.

כל שלב בתהליך הזה יצריך, אולי, מאמץ, אך לאחר מכן נזכה להרגיש את ההרגשה האדירה, שמופיעה בעקבות התגברות על קושי.

לרכישת 1900 החדש של הרב יצחק פנגר "המכתב" חייגו להיברות שופר: 090-073-222-1250 או באתר [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org)



**הצטרף לקורס מרצים מקצועי וייחודי**  
בהדרכת הרבנים והצוות המקצועי

**11 מחזור**

הקורס יתקיים בבית היברות רח' אריה שנקר 20 פ"ת | לפרטים והרשמה חייגו: **073-2221300**

בשהתמחות: הרב **זמיר כהן** | הרב **שמחה כהן** | הרב **נתן רוזן**  
הרב **בנימין טראובה** | הרב **חנן לדרמן** | הרב **שמעון פרץ**

מינוף לציבור שירות אברכים ועולם המשנה

**כולם רוצים לנהל את הדרשה שלך!**

**10 מפגשים בימי חמישי החל מ- כ"ג חשוון 1.11.2018**

**היברות**

מיומנה של

גרת צדק

# איך אוכל לבשל לחברים? הרי אינני יהודייה

התיישבתי על הספה בעצבות ולא ידעתי מה לעשות. איך אני אכין את האוכל? אני לא יהודייה, אסור לי לבשל להם. הרגשתי בושה עצומה וכאב ענק

ואין לי משפחה שתוכל להיות איתי בשבת. לאחר שהסכמתי לרעיון לעשות שבת משותפת, הבהרנו כללי יסוד - שהאוכל יהיה מוכן לפני שבת, זאת אומרת שכולם צריכים להגיע למקום לפני כניסת השבת, כל האוכל יחומם על פלטה בשבת, ויש להשיג מיחם. בהתרגשות הלכתי לסופר לקנות את כל המצרכים לתבשילים. כשסיימתי את הקניות וחזרתי לביתי, התיישבתי על הספה בעצבות ולא ידעתי מה לעשות. איך אני אכין את האוכל? אני לא יהודייה, אסור לי לבשל להם. עמדתי בבעיה, אספר להם שאני לא יכולה להכין בגלל שאני לא יהודייה? הרגשתי בושה עצומה וכאב ענק. זה היה בין הדברים שהכי צרמו לי, מאחר שיש לי אהבה גדולה לבישול. לא ידעתי מה לעשות, הרי אסור לי להכשיל אף יהודי בבישולי גויים. אחרי מחשבות רבות עם עצמי החלטתי להתקשר לקו ההלכה הספרדי. בטלפון ענה לי רב ירא שמיים שאל אותי כמה שאלות, האם חברי שומרים תורה ומצוות? האם אני דואגת לכשרות האוכל? לבסוף פסק לי הרב ואמר שאני יכולה לבשל, אם מישוהו יהודי יגיע ויכוון לי שעון שידליק את הכיריים אוטומטית. באותו רגע התקשרתי למכרה בישוב ושאלתי אם תוכל לכוון לי את השעון. היא הגיעה וכיוונה זאת בשמחה. כל התבשילים לכבוד השבת היו מוכנים על הצד הטוב ביותר. יצאתי מוקדם לירושלים כדי לבדוק שאכן הכל מסודר לכבוד השבת ושלא יחסר דבר. השבת עברה בצורה טובה, עם הקפדה על קידוש וסעודה. השבת גרמה לכולם להבין שהזיקה אל המסורת אף פעם לא תיעלם מהם, ותמיד יוכלו לחסות בחמימותה של השבת.



מאז שנכנסתי לתוך עולם התורה והתחלתי לשמור קצת את השבת בהדרגה, דאגתי שהסביבה שאעשה בה את השבת לא תחלל שבת. לכן את השבתות הייתי עושה כמעט תמיד לבד בבית, או אצל משפחה מקסימה שאירחה אותי. באחד מימי השבוע התקשרה אלי חברה שלי מבית הספר, אשר עבדה כמדריכה באותה פנימייה שלמדנו בה בירושלים. היא הציעה שנעשה שבת משותפת כמה חברות, בהרכב מצומצם מאוד. מובן שקפצתי על ההצעה מיד, כי עם כמה שאהבתי את השבת - לעשות את השבת לבד, לחוות את תחושת הבדידות במשך כל השבת כאב לי מאוד. השבתות לבד לא היו דבר פשוט, תמיד ציערה אותי המחשבה שנוולדתי לא יהודייה,

חינוך ילדים

## לשמור על המעמד החברתי

איך מפיגים חששות ממעמד חברתי, ולמה הילדה אוכלת עם הידיים?

בתי בת ה-15 עולה לסמינר בפעם הראשונה, והיא לחוצה מאד מחברות חדשות, מחשש שהיא לא תבנה את המעמד החברתי שלה. היא מודאגת מאד שלא תהיה מקובלת בחברה. חשוב לי לציין שעד כיתה ח' היו לה יחסים מעולים בחברה. מה ניתן לומר לה כדי להפיג את חששותיה?

כל מעבר טומן בתוכו קשיים חברתיים. מעבר דירה, מעבר בין מסגרות לימוד, מעבר בין סטטוס של רווק לסטטוס נשוי וכן הלאה. לכן, חששות מקשיים חברתיים אשר מופיעים עוד לפני המעבר הם מוצדקים ונכונים, משום שלאדם יש חששות כיצד יהיה מקובל בחברה אליה הוא ישתייך. כאשר נסכים עם הדברים, נוכל גם להפיג את החששות, ואסביר: כשאומרים לאדם שהנסיעה לעיר פלוגית תארך 7 שעות, הרי שהוא מקבל באותו רגע כלי קיבול של הכלה, קרי, יכולת להתמודד עם קושי מסוים שנוצר (כמו הנסיעה הארוכה). ממילא, כאשר נפנים כי במעבר בין בית ספר לסמינר יכול להיות קושי מסוים, כמו קושי חברתי, נדע שזו הדרך, וממילא נכיל את הקושי.

חשוב לי לציין שבמקרה שלא היה לבת שתחי' קושי מסוים עד היום, הסיכויים שייוצרו לה בעיה מסוג זה פחותים, אולם מכל מקום ברצוני לתת טיפ קטן, שכבר מהיום הראשון היא תסגל לעצמה בין חברותיה, כדי שהמעמד החברתי שלה יישמר: על ידי שתקבל על עצמה להשתדל לדבר לכל אחת מחברותיה בדיבור של חינוך. זה לא סוד שאנשים אוהבים לשוחח או לפטפט על כל דבר וענין, אם וכאשר זה שממולם מחייך אליהם חינך שובה לב. החינך קונה את העומד מנגד ושווה אותו כמו קסם. בהצלחה.

\*\*\*

בתנו בת ה-5.5 עדין אוכלת עם הידיים ומלכלכת הרבה. היא אמנם משתדלת לאכול עם כפית או מזלג, כי אנחנו מזכירים לה, אך באופן טבעי ממשיכה לאכול עם הידיים. רציתי לשאול אם זה אומר משהו על התפתחותה הרגשית, ומה כדאי לעשות?

ילדה בגיל זה לא אמורה לאכול עם הידיים בכלל. לכן אם התפתחותה המוטורית בשאר הדברים תקינה לחלוטין, למשל היא רצה וקופצת בקלות, משחקת בכדור, יודעת להשחיל חרוזים לשרוך, מצטיירת במכחול וכדו' - הרי שנראה שאין לה בעיה במוטוריקה. לגבי הנושא הרגשי - לא הייתי שולל זאת, בתנאי שיש עוד מספר דברים שמצביעים על בעיה בכיוון זה. מבחינה פרקטית, הייתי מציע להקנות יותר הרגלי חינוך (להסביר במה אנו שונים מבעלי החיים, להסביר על כבוד האדם וכו'), ולקחת ממנה את הצלחת כשהיא אוכלת בצורה לא נורמטיבית. עד מהרה היא תגלה שכדי לקבל אוכל ולהיות שבעה ורגועה, עליה לאכול בצורה מכובדת יותר.

שאלות למדור החינוך ניתן להפנות לפקס 153732445523 או למייל: a0504168883@gmail.com

לרכישת ספרי חינוך ילדים של הרב אפרים אורשלימי חייגו להדברות שופו 073-222-12-50 או Shops.hidabroot.org

Advertisement for 'חלק א' סדרת לילדים מכר' (Part A Children's Series) featuring a man's portrait and text: 'הרב חיים ולדר | גב' מנוחה פוקס | גב' קרן אהרון | ד"ר ורד אדיר'. Includes phone number 073-2221300 and website info.

# קו ההלכה



# שאלות מבית קו ההלכה

סיר בשרי ומאכל חלבי, כיוון התפילה בקבלת שבת ואמירת ידווי בשבתות ימים טובים

**מדוע בקבלת שבת כל הציבור הופכים את פניהם לצד השני, ולאזיה צד צריכים להפנות את פניהם?**

אף שהתפילה תמיד לכיוון בית המקדש, מכל מקום כאשר מקבלים את השבת פונים לצד מערב (שער הכוונות דף ס"ד עמוד ג'). וטעם הדבר, משום שהשכינה נמצאת במערב, ולכן צריך לפנות למערב לקבל את השכינה הקדושה (גמרא בבא בתרא דף כ"ה עמוד ב', זוהר חלק ג' דף קי"ט עמוד ב', ספר מורה נבוכים חלק ג' פרק מ"ה).

**בישולו ספגטי בסיר בשרי שהיום בשלו בו בשר (הסיר היה נקי לפני הבישול של הספגטי), וקעת אנו רוצים לערב את הספגטי עם גבינות וחמאה, האם מותר לעשות כן?**

לספרדים מותר לעשות כן לכתחילה (שלחן ערוך יורה דעה סימן צ"ה סעיף א', והליכות עולם חלק ז' פרשת קורח אות י"א). והאשכנזים נוהגים איסור בזה (הרמ"א שם). אמנם אף לאשכנזים יש להקל במקרה שבישלו את הספגטי בקדירה שאינה בת יומה (שעברו 24 שעות מהפעם האחרונה שבישלו בה בשר), שבמקרה זה מותר לערב את הספגטי עם חלב (דרכי משה שם אות א').



**אדם שעשה עבירה ורוצה לחזור בתשובה, וקעת נמצא בשבת עצמה, או בימים שאין אומרים בהם תחנון - האם יכול להתוודות על חטאו?**

נחלקו הפוסקים האם יכול להתוודות או לא. יש אומרים שבאמת אסור להתוודות, ויש אומרים שוודאי מותר להתוודות וידווי פרטי, כדי לא לסתום לו את הפתח שיכול להתוודות ולהתחרט. להלכה אנו נוקטים שבשבת וימים טובים אסור להתוודות, אבל בשאר ימים שאין אומרים בהם תחנון ואינם ימים טובים - יכול להתוודות. לכן אדם שחזר בתשובה בחודש ניסן או תשרי (אחר יום כיפור), יכול לומר ידווי באותו היום, מלבד יום שבת או יום טוב

**האם השותה באולם ללא כשרות יכול לשתות משקה בכוס זכוכית רגילה, או שצריך דווקא מכוס חד פעמית כי לא טבלו את הכלים?**

במקום בלי הכשר אין להשתמש כלל בכלים שלהם, וטוב להרחיק עצמו מזה לגמרי שלא יגיע חס ושלוש לאכילת איסור בטעות. ואף שאין איסור מצד טבילת כלים, כי ישנם פוסקים רבים שסוברים שאין צריך להטביל כלים אלו שעשויים לעשות בהם סחורה (כמבואר ביחווה דעת חלק ד' סימן י"ד, וביביע אומר חלק ז' סימן י"א), בכל אופן כפי שביארנו למעלה צריך להרחיק עצמו לגמרי, שלא יגיע לידי איסור.

(שדי חמד ח"ו אסיפת דינים מערכת ו' אות ג').

**גידלתי שום או פלפלים בעציץ בתוך הבית, או לימונים ופירות שגדלו בעציץ. האם חייבים לעשר את זה, או שמכיוון שאינם גידולי שדה הם פטורים ממעשרות?**

מן התורה, רק דבר הגדל בשדה חייב במעשר, שנאמר (דברים י"ד כ"ב) "עֲשֹׂר תְעַשֵּׂר אֶת כָּל-תְּבוּאֹת זְרָקְךָ הַיֵּצֵא הַשָּׂדֶה שָׁנָה שָׁנָה", אמנם דעת הרמב"ם (הלכות מעשר פרק א' הלכה י') שגם דבר הגדל בבית צריך לעשר מדרבנן. ויש חולקים וסוברים שפטור לגמרי ממעשרות (הראב"ד שם). להלכה כתבו הפוסקים שיעשר בלי ברכה (דוך אמונה פרק א' מהלכות תרומות סעיף קטן רכ"א).

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

## דברי רייכמן

# 7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

איך המיקרוגל מחמם אוכל, איך שוברים זכוכית בלי לגעת בה, ואיזה פרח יכול לרקוד?

**זכוכית? לכל חומר ישנו תדר קולי. התדר של כוס, למשל, הוא הצליל שנשמע כאשר מקישים עליה בעדינות. אם משמיעים לידה בעדינות צליל בתדר זהה, הזכוכית תרעד. אם הצליל יהיה חזק - היא תישבר.**

**הידעתם מיהו הברווז הצהוב הענק שצף בנמלים? בנמלים שונים שונים בעולם ניתן לראות כבר כ-17 שנה ברווז צהוב ענק צף על המים. זוהי עבודתו של אמן הולנדי בשם פלורנטין הופמן. הברווז, שנראה כמו ברווזי הגומי של הילדים, נועד להעביר מסר - הים הוא ה"אמבטיה" של בני האדם, לכן עלינו לשמור עליו.**

**הידעתם שיש פרח שיכול לרקוד? "הצמח הרוקד", המוכר גם בשם "צמח הטלגרף", מזיז את עליו כל הזמן, כדי למצוא בכל רגע את הנקודה המתאימה לו ביותר מול אור השמש. בשל כך, הוא נראה כאילו הוא רוקד.**

**לקריסתה? חברת קודאק, שהיתה חברה מובילה בתחום הצילום, היא זו שפיתחה את המצלמה הדיגיטלית הראשונה. אך בעוד שחברות אחרות שכללו את המצלמה הדיגיטלית והתפתחו בזכותה, קודאק - שגם כך סבלה מהירידה בשימוש בפילם - נותרה מאחור, ולא הצליחה לחדור מחדש אל השוק.**



**הידעתם מיהו הציפור שנודדת הכי רחוק? שחפית הקוטב היא הציפור שנודדת למרחק הרב ביותר. בכל שנה היא עפה 19,000 קילומטרים, מן הקוטב הצפוני אל הדרומי ובחזרה.**

**הידעתם מהו הצוק הגבוה ביותר בעולם? זהו צוק חד וגבוה כל כך, שהוא קבל את השם "מגדלי טראנגו". מצדם המזרחי, מגדלי טראנגו נמצאים בגובה של 1600 מטרים מעל לפני האדמה.**

**הידעתם כיצד המיקרוגל מחמם אוכל? המיקרוגל מייצר גלי רדיו קצרים, שהם גלים מגנטיים, אשר מפוזרים בתוך המכשיר באמצעות מאוורר. הגלים פוגעים במזון שבמיקרוגל. המגנטיות שבגלים גורמת למולקולות המים שבמזון לנוע במהירות גבוהה, כך שנוצר חיכוך גבוה שיוצר חום.**

**הידעתם איזו חברה המציאה מכשיר שגרם**

**הידעתם שצליל קול גבוה יכול לשבור**

# הפרשת הלה

לה לא אסתק לדיקי!

כל הכוונות בכל חלק ממצוות הפרשת חלה - מתי ואיך זוכים לשעת הרצון? מה הערך בצירוף חברות? האם כל אחת יכולה לזכות בזה ללא הדרכה?

תאמי את המועד הנוח לך בהקדם: 073-2221290

על מנת לעשות את זה נכון, מקצועי ומבוקר אחת ולתמיד - הזמיני לביתך, לביה"כ או לכל מקום שתבחרו את אחת ממוצות הידברות לערב הודיה והפרשת חלה ללא עלות!

בזכותך ויחד עם חברותיך תיהנו מחוויה רוחנית מרוממת, שתהא סימן של ברכה לשנה הבאה





# איש המצלמות (חלק ב')



אדם מבוגר נפגע בתאונת "פגע וברח", בעת שרכב על אופניו בשעת בוקר מוקדמת. המשטרה נכשלת במאמציה למצוא את הנהג הפוגע ומרימה ידיים. מספר הסיפור, בנו של הנפגע, מחליט להקדיש זמן כדי למצוא את האשם בכוחות עצמו. לעזרתו נחלץ, באופן מופלא, מומחה למצלמות - והוא משנה את כל התמונה...

חודש לאחר מכן הוא אמר לי: "אני רוצה שתבוא איתי לתחנת המשטרה. אני רוצה להגיש תלונה".

"כנגד מי?" שאלתי.

"כנגד הנהג שפגע בי וברח".

"אתה יודע מי זה?" שאלתי.

"במאה אחוז", אמר לי.

"מי?"

"אתה עוד תראה", אמר.

נכנסנו לתחנת המשטרה, הוכנסנו לחדר החקירות, ומה שראיתי שם זה שיעור שלא אשכח לעולם.

החוקר היה אדיב, אך נראה בתחילה קצר רוח. ניכר היה שאינו מאמין שמישהו הצליח לפצח זאת. הוא הבהיר לנו שאין לו זמן בלתי מוגבל וכי הוא מבקש לעשות זאת בקצרה. ידעתי שמה שלא יהיה כאן - קצר זה לא יהיה. \* \* \*

**” החוקר אמר: "ראית משהו שאני לא ראיתי?". "בערך", אמר אבי. "ראיתי בדיוק מה שאתה ראית, אבל אחר כך הלכתי לבדוק את זה"**

אבי היה מצויד במחשב נייד. הוא הראה בתחילה כמה מהסרטונים שהבאתי לו.

החוקר אמר: "ראית משהו שאני לא ראיתי?". "בערך", אמר אבי. "ראיתי בדיוק מה שאתה ראית, אבל אחר כך הלכתי לבדוק את זה". "תסביר", אמר החוקר.

אבי הוציא תרשים שעליו משורטט תרשים מספר אחד, ובו איור של הרחוב ובאמצע הכביש קווים משתנים. "מה זה?" שאל החוקר. \* \* \*

במלאת שנה בדיוק לתאונה ביקש ממני אבי להסיע אותו לרחוב שבו אירעה התאונה. קצת חששתי, אך בכל זאת לקחתי אותו לשם.

הוא החל לצעוד ברחוב. הוא נראה די מוזר. ראיתיו מסתכל על המצלמה הראשונה, מביט ברחוב, משרטט במחברתו כביש ושתי גדות מדרכה ומסמן משהו, מסמן את נקודת המיקוד המדויקת של המצלמה, כיוון הפנייה שלה ועוד. בסיום הסיור הודיע לי שהוא רוצה מחר בשעה שש וחצי בבוקר לצאת לשם שוב.

הפעם היה מצויד במצלמה. הוא צילם ללא הרף את המצלמות של החנויות, את הכביש, ובעיקר ראיתיו מצלם לכל אורך הכביש קו מסוים שלא הצלחתי לעמוד על פשרו. זה לא היה קו מדויק, פעם היה קרוב למדרכה אחת ופעם למדרכה אחרת, אבל הוא כאילו ידע מה הוא מצלם.

הוא כלל לא צילם מכוניות. זה לא עניין אותי. שאלתי אותו מה הסיפור, אך הוא אמר: "עוד תראה".

הייתה פעם נוספת שביקש ממני לקחת אותו לשם, הפעם בשעה סבירה יותר, כאשר הרחוב היה סואן. הייתי צריך להשגיח עליו שלא יפגע שוב. עד כדי כך היה עסוק ומכונס במלאכת הצילום.

מאז לא ביקש ממני שוב לקחתו לשם. אבל היה ברור לי שהוא לא יורד אפילו לרגע מהנושא. \* \* \*

**תקציר מהחלק הקודם:**  
אבי נפגע בתאונת "פגע וברח". כאשר ניסית להשקיע מאמצים ולהשיג צילומי אבטחה מהאזור על מנת לזהות את הנהג הפוגע, נחלץ לעזרתי במפתיע בני, מומחה למצלמות.

**א** בי השתחרר מבית החולים והחל להשתקם. מטבע הדברים, הקשר עם בני הלך ופחת. הוא עשה עבודה מדהימה והודיתי לו על כך, אבל הוא לא הסכים לקבל תמורה בשום פנים ואופן. אבי החלים בתשעים אחוז, אך שיירי הפגיעה לא אפשרו לו לעבוד. מבחינת אבי, המכה הזו הייתה הקשה ביותר. מבחינתו, החיוניות והתעסוקה היו דבר חשוב ביותר, וכעת כל זה נשלל ממנו בגלל אדם שפגע בו, הפקיר אותו וברח.

אבי אמר כל העת כי על הפגיעה אינו כועס, כי ברור שזו לא הייתה במתכוון, אבל על הנטישה הוא כועס ועוד איך. "כי זה", כך אמר, "היה במתכוון ועוד איך".

אבי די השתעמם, ובשלב מסוים החלטתי לספר לו על החומר הרב שברשותי, הקשור לתאונה שלו. הוא "הציץ ונפגע". ברגע שראה את החומר, זה עורר אותו לגמרי והוא החל לראות את הסרטונים הקצרים שוב ושוב, תוך שהוא מציין נקודות מסוימות לעצמו. מבחינתי, שמחתי שהוא מוצא תעסוקה, אף שידעתי כי לתעסוקה הזו יש תפוגה.



**תתכוננו לחוויה של שבת בחיים!**  
הידברות בבית הכנסת שלך

בחיג קטן תוכל להזמין אחד ממיטב רבני הידברות לשבת חיזוק והתעוררות בבית הכנסת שלך

הרצאות מרתקות | שיעור לנשים  
עונג שבת | גיבוש הקהילה | יעוץ והכוונה

בחרו מועד הודיעו לחברים ללא עלות  
**073-222-1361**  
בנוסף יינתן לבית הכנסת 50 ספרים מתנת הידברות





# מנין הגיעו המים במבול, ולאן הם הלכו? (המשך)

כך התורה מתארת, בתום המבול, את המים החוזרים אל האוקיינוס: "וישובו המים מעל הארץ הלוך ושוב ויחסרו המים מקצה חמישים ומאת יום" (בראשית ח', ג').

ההיגיון הפשוט נותן שאין למים לאן ללכת או לחזור, אלמלא מתחילתם היו גלים פתאומיים ששטפו את הארץ, ובהירגעם חזרו אל הים.

התיאורים הללו תואמים באופן מפתיע את מה שאנו יודעים על תנועת הלחות הטקטוניים, גלי צונמי ושטפונות.

יתר על כן, כדאי לדעת כי מבחינה טכנית, אם רק יתיישרו כל ההרים - הים יכסה באופן טבעי את כל היבשות. זו דרך נוספת בה יכול היה המבול לכסות את הארץ: ייתכן שהר האוורסט והרי הרוקי כלל לא היו קיימים לפני המבול, אלא נוצרו במהלכו על ידי תנועת הלחות הטקטוניים.

כיצד לדעתך מסבירים גיאולוגים את עובדת המצאם של קונכיות ומאובני דגים בראש הר האוורסט וההימלאיה? התיאוריה השלטת היא שהר האוורסט היה בעברו תחת פני הים - כלומר היה חלק מקרקעית האוקיינוס - עד ששכבות טקטוניות "טיפסו" על גבי היבשות וכך נהפכו להרים הכבירים שאנו רואים היום: הרי ההימלאיה, הר האוורסט והרי הרוקי. תנועת הלחות הטקטוניים במהלך המבול יכולה אפוא להסביר את **עצם היווצרותם של ההרים הללו**, כמו גם את המאובנים הימיים שנמצאים על גביהם.

עם זאת, נראה לי לומר שהמבול נגרם בידי מספר גורמים שפעלו במקביל, שכן התורה מתארת שני אסונות שגרמו למבול: "ביום הזה נבקעו כל מעיינות תהום רבה, וארובות השמים נפתחו" (בראשית ז', א'). נוכל להבין שהיבשות כוסו הן על ידי גלי צונמי ("נבקעו כל מעיינות"), והן על ידי אסון אסטרונומי כמו אסטרואיד או שביטים (בעקבותיהם "ארובות השמים נפתחו").

"ממש לא", אמר אבי. "החוקר הפרטי ששכרתי - מצא אותן".

בשנייה הזו הפך השוטר ערני לגמרי... "איך הוא מצא? הרי המצלמה לא הצליחה לקלוט את המספר...".

"נכון", אמר אבי. "אבל אנחנו חשדנו במישהו, ופשוט ביררנו איזה רכב יש לו... אופס, גילינו מי האיש".

ואבי, לאט-לאט, מוציא מתיקו שתי תמונות: אחת של מכונית ירוקה, "זו המכונית הפוגעת", אמר, "וכעת אוציא את התמונה של הנהג".

הוא הניח את התמונה על השולחן, וכשראיתי אותה - כמעט התעלפתי.

מי שהביט בי מתוך התמונה היה איש שהכרתי ואפילו הערכתי. "איש המצלמות", בני. הבחור שפגש אותי בחנות המחשבים והציע את עזרתו.

\* \* \*

"אני מכיר אותך", אמרתי. "זה האיש שהוציא את הסרטונים הראשונים...".

"נכון", אמר אבי. "זמן רב שברתי את הראש להבין איך אדם מומחה שכמותו טעה והביא סרטונים משעתיים מאוחרות יותר, ואז התחלתי לחשוד שהשאלה היא התשובה. כל שהיה עלי לעשות הוא למצוא שני סרטונים מהשעה הנכונה, "להקפיא" את המכוניות שעברו בשעת בוקר מוקדמת זו ולהצליב נתונים עם השם שכבר חשדנו בו. אני רוצה להגיש נגדו תלונה על שפגע בי, ועוד יותר מכך, על שהפקיר אותי לסכנת חיים".

בני נעצר שעתיים לאחר מכן והודה בכל. מסתבר שחשש מהמצלמות, ופשוט הסתובב שם כדי לחשוב כיצד למחוק את הנתונים. ברגע שראה אותי, מצא רעיון טוב ובטוח יותר - להעמיד פנים של מגיש עזרה, להטות לגמרי את המחשבה ולגרום לי להתייאש.

במשפט טען להגנתו שנבהל וברח, והביע צער וחרטה. זה לא עזר לו כל כך. הוא נידון למאסר של ארבע שנים על ההפקרה, ולדעתי העונש הוחמר משמעותית בגלל הדרך הצינית והמתוחכמת שבה ניסה להטות את החקירה.

\* \* \*

ואבא שלי?

הסיפור הזה עודד אותנו מאד ונתן בו איזו רוח חדשה. למעשה, גם העניק לו עבודה התנדבותית חדשה: כיום הוא מתנדב במסגרת פתח תקווה, כי כמה שהשוטרים עיוורים, את הכישרונות שלו הם אינם יכולים להחמיץ...



"אלה הם קווי השמש והצל", אמר אבי, ובמקביל הריץ את הסרט הראשון. "הסתכל נא, פשוט שרטטתי את הקו שבו מסתירים הבניינים את השמש ויוצרים מבנה של צל".

"יופי לך", אמר החוקר ושלח אלי מבט מודאג. "אז גילית איפה קווי הצל בסרט, לאן זה מביא אותנו?".

"אותי זה הביא לשטח באותו יום בשנה ובאותה השעה, לבדוק את קווי הצל. ומה שגיליתי הוא, שהקווים היו שונים לגמרי". כאן הוציא אבי שרטוט מלווה בתמונות שצילם מאותו יום שבו ביקרנו בשעה המדויקת שבה אירעה התאונה. אכן, קווי הצל היו קרובים יותר לגדת המדרכה השנייה מאשר בסרט שראינו.

החוקר פלט אמירה שהבהירה כי הוא מרגיש שבזז את הזמן: "אוקיי, אדוני הבלש, גילית שהשמש הופיעה שנה לאחר מכן מוקדם מדי או מאוחר מדי או מה שזה לא יהיה. איך זה מקדם אותנו?".

"זה מקדם אותנו למסקנה שכל הסרטים הללו לא שווים פרוטה, משום שהם לא מציינים את השעתיים שבהן אירעה התאונה, אלא שעתיים אחרות לגמרי".

"נפלא", התלהב החוקר בציניות. "גילית שהסרטים שעבדתם עליהם כל השנה אינם רלוונטיים. חבל שטרחת, אמרתי זאת לכן שלך כבר לפני שנה".

"כן, אבל בניגוד אליכם, אני שכרתי מישהו שטרח ומצא בשבילי שני סרטונים מהשעתיים שבהן באמת אירעה התאונה. בכל שאר החנויות המערכת פשוט מוחקת את עצמה ומקליטה מחדש בכל מספר חודשים, אבל אנחנו פנינו לשני בנקים שנמצאים ברחוב, והם כן שמרו את הסרטים".

"נו, וגיליתם מי פגע בך?".

"לא, אבל גילינו 24 מכוניות שעברו ברחוב הזה בעשרים הדקות שבהן ככל הנראה אירעה התאונה".

"ומנין לך שאלה עשרים הדקות?".

"בגלל האמבולנס. רואים אותו מגיע בבירור בשעה שש וארבעים. מכיוון שיצאתי מביתי בשש ורבע והגעתי לרחוב בערך בשש ועשרים, זה נותן לנו עשרים דקות עד לסיום המוחלט של האירוע, ולאחר שקלול של הזמן המשוער שבו עברתי במקום הספציפי, זה חייב היה לקרות בין שש ועשרים לשש עשרים וחמש, מה שנתן לנו עשר מכוניות".

כאן הקרין אבי במהירות צילומים של עשר מכוניות.

"וכעת אתה רוצה שנחפש אותן, אה?", אמר השוטר.

**רכישת ספרו החדש של חיים ולדר "אנשים מספרים על עצמם פ" חייגו להידברות שופר: 073-222-12-50 או באתר [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org)**

**ללא עלות**

**הזמינו את המקובל הרב יצחק בצרי**

לערב רוחני שיאיר לכם את השנה לכל הישועות, והכניסו את הברכה לביתכם. לבהכנס ולכל מקום שתבחרו

בהשתתפות משמח הלבבות הרב מרדכי לוי

**052-9551588 | 073-222-1240**

במהלך הערב ניתן לייחד תפילת רבים לרפואה, לזיווג, לע"נ

**סוד עטרת החכמים בביתך!**

טור דעה



# ההצלחה של ישי ריבו היא לא דבר מובן מאליו

אמנים דתיים רבים מעגלים פינות כדי להתחבב על הקהל הלא-דתי. אבל דווקא בעידן קמפיין ה"הדתה" - ישי ריבו מצליח לסחוף מדינה שלמה עם טקסטים תורניים ללא פשרות. דודו כהן על אמן שקשה שלא להעריך ולאהוב

לרדיו - נתקלתי בלא מעט קשיים, גם על הרקע הפוליטי (זה היה זמן קצר אחרי יציאת השיר "אני אחיך", שעורר סערה גדולה) אבל גם על רקע דתי. בגלגלצ היה מי שאמר לי את זה באופן מפורש, וגם כשאחרים לא אמרו באופן מפורש, הבנתי את הרעיון. הבנתי שהרדיו הישראלי לא מספיק בוגר כדי לקבל יהדות אמיתית בלי ניתוחי מעקפים למיניהם. גם כשהושמעה מוזיקה יהודית ברדיו, הרבה פעמים זה היה כשייחסו לה משמעויות אחרות, או מאמנים שזכו להצלחה עוד לפני שחזרו בתשובה, או כשהמילים היו עמומות מדי. אבל מול טקסטים כל כך ישירים וברורים, הייתי בטוח שעל דרך הטבע - אין סיכוי להצלחה.



ואז הגיע ישי ריבו, ויצר מהפך. עזבו אתכם לראג מרדיו והחלטות של בני אדם - אותי זה חיזק באמונה. ההצלחה הפנומנלית של ריבו הוכיחה שביחד עם הכישרון הבלתי-מעורער שלו, הסיעתא דשמיא היא המרכיב החשוב ביותר בתמונה. לא חייבים להתחנף כמו אמנים אחרים, לא חייבים לעגל פינות, לא חייבים להכניס נשים לא צנועות בקליפים. אפשר לדבר על ערגה לקב"ה, אפשר לדבר על תשובה ומחילה, אפשר אפילו לדבר על ניסיונות באמונה - ולהגיע לעשרות מיליוני צפיות ביوتيוב, לחיבוק קולקטיבי מהרדיו ולמכירת כל כך הרבה הופעות סולד-אאוט מראש. אפשר לראות את ההצלחה הזו בהיבט נוסף. לא רבים יודעים או זוכרים, אבל החשיפה

בזמנו כשכתבתי ב"רייטינג" וב"מעריב", קיבלתי לא מעט שיחות טלפון מאמנים מתחילים, שביקשו להתייעץ - איך להתחיל, מה לעשות ואיך לבלוט מעל כל השאר. לא נעים להגיד, אבל בדיעבד, מזל שישי ריבו לא פנה אליי בזמנו. אם הוא היה שולח אליי טקסטים כל כך תורניים כמו "הגיע הזמן להתחרט אם כבר לברוח אז מהחטא" ("לשוב הביתה") או "ואני רוצה לעשות רצונך כרצונך באמת ובתמים, אחת ולתמיד" ("אחת ולתמיד") או טקסט שמאוהב בתורה מתוך השיר המושלם "אור החיים" - "איך הם נשבים בקיסמה לפניך, מתהלכים כסומא אחריה, ותכלית האמת היא כל צדיקה, כל שבעים פניה" - אני חושש שהייתי ממליץ לו לוותר על החלום, וללכת ללמוד מקצוע רציני באוניברסיטה. וכנראה שלא שיווק ופרסום. הרי מצד ההיגיון החומרי - אין סיכוי ששירים כאלה היו מושמעים מילימטר מחוץ לציבור הדתי-תורני. אין סיכוי שאדם חילוני ייחנה משיר כל כך תורני כמו "קול פעמונים" ("רחל האם, האם עודך מבכה, שאי עיניים מחי דמעה"), אבל תראו מה סיעתא דשמיא פשוטה וברורה עושה. כמובן בליווי כישרון מדהים וצניעות כובשת. ראיתי את הקושי לקבל מוזיקה יהודית גם בעצמי, מהצד השני. ב-2010 הצטרפתי אל עמיר בניון, ניהלתי עבורו את הניו-מדיה במשך 5 שנים, ועשיתי גם יחסי ציבור לאלבומו העשירי "לדעת הכל". במהלך הניסיונות להנגיש אותו

המשמעותית הראשונה של ריבו היתה בשיר "אור כזה", במסגרת הפרויקט של עידן רייכל. לימים סיפר ריבו שהיה בטוח שהשיר יביא לו את הפריצה הגדול - בכל אופן, מדובר בפרויקט של עידן רייכל, אולי הפרויקט המצליח ביותר בישראל, מאז ומתמיד - אבל זה לא קרה. הפריצה אירעה דווקא עם "תוכו רצוף אהבה" - שיר דתי שצולם בחלקו על רקע חומות ירושלים. מי חשב שהשיר יעבור את ה-9 מיליון צפיות ביوتيוב? מי היה מאמין שהשיר יהפוך לסוג של המנון? מעטים האמינו. אבל החשוב יותר שכל הנראה, הקב"ה עצמו האמין...

ההצלחה של ריבו היא כבר עובדה בשטח. עכשיו נותר רק לקוות שההצלחה הזו תשדר לאמנים אחרים, שהרבה פעמים מתפתים לעבור לגבול האפור כדי לקרוץ לתקשורת ולציבור הלא-דתי, שהם לא באמת חייבים להתחנף. לא חייבים לשיר עם נשים, לא חייבים להקליט שירים בעייתיים על ספקות באמונה, ובהחלט צריכים להקפיד על צניעות בקליפים. תראו את ישי ריבו - הולך עם האמת שלו, שומר על צניעות כובשת, וזוכה להצלחה מסחררת. אני לא נוהג להתבטא כך, אבל במקרה שלו - ממש אפשר לראות את ברכת ה' בכל מעשה ידיו. וכל כך כיף לראות את זה.

לרכישת הדיסקים של ישי ריבו חייגו להיברות שופר  
Shops.hidabroot.org או 073-222-12-50

**אתר חינמי ואיכותי**

**עיצוב חדש לסמארטפון**

**חיפוש לפי GPS**

**שבע ברכות**  
אתר היכרות איכותי ומפוקח  
מבית היברות

**סיפור החתונה הבא יכול להיות שלך!**  
[www.7brachot.co.il](http://www.7brachot.co.il)

**+1000 חתונות**

**40,000 מנויים ומנויות**

**בואי נתחיל שנה מדהורה**

הוא מחכה לך, הוא רוצה להשפיע, רק פתחי לו דלת...

ליווי בדרך לטהרה  
**תתחברי:**  
02-6301522  
[mit@htv.co.il](mailto:mit@htv.co.il)  
052-8287668  
קבוצת נשים בוואטסאפ

דיסקר שיות מלאה

מתחברות  
קו הטירה של היברות

# איך צני יחזקאלי עשה תשובה?

את הצעד הראשון אל התשובה עשתה דווקא שיחה עם... ערבי, ומשם הכל היסטוריה

יהדות. כשטעמתי והבנתי - קיבלתי החלטה חד משמעית להתחיל את המסע הזה".  
על שאלת הכתב, "אפשר לשאול מה גרם לך להתקרב ליהדות?", השיב יחזקאלי: "הכול יחד. כשתתחיל את הדרך לדת תבין שזה תהליך, אוסף של תנועות ורצונות".

## לא היה לך קשה?

בראיון ל"אחינו" נשאל יחזקאלי: "לעבור מאורח חיים מתירני ומערבי לסגנון דתי ושמרני, זה לא היה לך קשה?". הפרשן ענה בכנות: "ברור שהיה קשה בהתחלה. לאדם שלא היה רגיל להתפלל קשה מאוד להתפלל שלוש תפילות ביום. מי שלא הכיר את השבת, מי שלא היה כפוף לחוקים, זה קשה. אבל זה בסדר שקשה. צריך לבדוק את הרווח מול המחיר שאתה משלם, ולראות שלמרות הקושי הרווח שווה הרבה יותר. אתה נהיה מחובר לבורא עולם, אתה הופך לחלק ממערכת שכולה השגחה פרטית, וכולה טוב. נכון, זה קשה, אבל דברים טובים נקנים בקושי", אמר. "אבל אני מקיים את העצות של רבי נחמן - להתבודד, לא לאכול בצל, לטבול במקווה, להיות בשמחה, לדעת שהכל לטובה. הוא הצדיק שנתן לי עצות נפלאות לחיים".

יחזקאלי ממשיך ומספר: "בשום שלב בחיי לא ראיתי את עצמי אבא לחמישה ילדים עובדי השם, בבית שיש בו גבולות, שיש כוח עליון. הייתי עומד עם האופנוע ברמזור ורואה משפחה דתית עם חמישה-שישה ילדים ואומר לעצמי, כזה דבר בחיים לא יהיה לי. חד-משמעית. והיום אני עם ילדים שמשתוללים, ואני שם. לא האמנתי. נכון שזה הרצון שלי, אבל את הדרך הזו פתח לי רבי נחמן".

בכל ערב אחרי המהדורה המרכזית, יחזקאלי מסיר את האפור, עוזב את האולפנים והולך להתבודד באחד היערות הקבועים שלו. "פק"ל קפה, טלפון במצב טיסה, ובמשך שעה אני מדבר עם השם", הוא מתאר לעיתון. "אני מספר לו מה היה לי במהלך היום במשך שעה, וזה מחייה אותי מאוד. אני לא יודע אם הייתי בן אדם דתי בלי לדבר בכל יום עם השם".

לשאלת המראיין: "על מה דיברתם אתמול?", השיב יחזקאלי: "האגו, וגם מהמחמאות שאני אקבל. להזכיר לעצמי שזה לא אני. שאני רק שליח, גם אם מוחאים לי כפיים בסוף. לא להאמין לשקר הזה שאני עשיתי פה משהו יוצא

צני יחזקאלי כבש בזה אחר זה את כל היעדים הישראליים המובחרים בעיני הציבור הכללי: שירות ביחידה מובחרת בצה"ל ובשב"כ, עבודה כמרצה מבוקש ובהמשך גם כפרשן לענייני ערבים של ערוץ 10. ואז הוא נחשף ליהדות, והחל לקרוא את המציאות אחרת. בראיונות מרתקים שהעניק לכלי תקשורת שונים, גולל יחזקאלי את קורות חייו. בלשונו המרתקת תיאר את הדרך שהובילה אותו ליהדות, עד קיום מוקפד של ההלכה, והקמת בית שומר תורה ומצוות. ליקטנו עבורכם ציטוטים נבחרים.

## נקודת המפנה

בראיון שהעניק לאחד העיתונים הישראליים סיפר הפרשן כי נקודת המפנה בחייו התרחשה אחרי מלחמת לבנון השנייה, בשנת 2006, כשהחליט לעצור הכול ולנסוע לחופשה של חמישה שבועות בהודו, ובדרך לשם לעצור באומן. "באומן נקלעתי לקבלת שבת בבית יהודי, ופתאום הדתיים נראו לי כל כך יפים, מלאי אור. ואמרתי לעצמי שאלו החיים שאני רוצה לעצמי. זו הפעם הראשונה בחיים שבה הרגשתי שיש גבולות נכונים לבית שאני רוצה שיהיה לי ולילדים שיהיו שלי. לא רציתי שהילדים שלי יגדלו למציאות של טלוויזיה בלי ערכים. מאוד אהבתי לחיות בחיים האלה שחייתי, אבל גם לא רציתי שזה מה שהילדים שלי יקבלו".

בראיון נוסף, שהעניק לאחד האתרים, תיאר יחזקאלי אירוע אחר, שלדבריו - טלטל את עולמו והפך אותו מ"חילוני אדוק", כהגדרתו, למתקרב ליהדות. "הייתה לי שיחה עם מבוקש, וזו הייתה שיחה שטלטלה אותי", סיפר. "באותו דבור הוא אמר לי 'מה אתה? תגדיר את עצמך'. אמרתי לו 'אני ישראלי, ואחרי זה עברי, ואחרי זה אדם'. הוא שאל 'ואחרי אדם?'. אמרתי לו 'אני גם ערבי, כי שפתי ערבית'. הוא אמר 'איפה יהודי בסולם?'. אמרתי לו 'לא יודע'. הוא ענה 'אז אתה יכול לשים במקום הראשון - טיפס, כיוון שאם אני הורג אותך עכשיו, אני לא עושה את זה בגלל שאתה ישראלי או עברי, אלא בגלל שאתה יהודי. אז אתה טיפס. כמה טיפשי למות בשביל מה שאתה לא'".

"לאחר השיחה עם המבוקש", הוסיף וסיפר לכתב, "שכנתי לי בשקט בלילה מתחת לשמיכה. ושם, כשאף אחד לא רואה, כל אדם הוא אחר. המשפט של המבוקש טלטל אותי. דנתי עם עצמי הרבה בעניין הזה, ושאלתי - מה אני? בסופו של דבר החלטתי שאני רוצה לדעת מה זו



דופן. אני הכי צריך להיזהר מגאוה. זה המכשול שלי וזה יצר הרע שלי".

"כשמוחאים כפיים זה מצוין", הוסיף ואמר, "אבל אל תאמין שאתה איזה כוכב. אתה אותו צני שחוזר הביתה, מחליף חיתול, עובד את השם, לשאת את אשתו ולהקשיב לאשתו ולהפוך אותה לבת מלך".

עוד נשאל יחזקאלי אם את בנו הוא מתכנן לשלוח לישיבה, והשיב: "אין ספק שזה העתיד שלו אנחנו מצפים. הילד בן 4 היום. בעז"ה יגדל הילד ויהפוך לנער ויצטרף לישיבה קדושה כדי לעסוק בתורה ולקיים את מצוותיה".

## צידה לדרך

"להיות יהודי, זה לא סתם סטיקר", אמר בראיון לאחד האתרים. "להיות בן של מלך, זה להיות מקורב לגמרי, באמת. אני אומר את זה לילדה שלי לפני שהיא הולכת לגן: תזכרי שאת בת של מלך".

"על כל אדם, בסופו של יום, לעצור ולשאול את עצמו שאלה פשוטה: טוב לי או לא טוב לי?", הוסיף ואמר. "כולם טובים - לא ידח ממנו נידח". זה חייב להתחיל פנימה, כי המסע הכי מגניב הוא פנימה".

בראיון לאתר אחר הסביר יחזקאלי למה אין לו טלוויזיה בבית, כבר 18 שנה. "בלי קשר לדת. הייתי סטודנט, וזה הפריע לי ללמוד", אמר. "אדם שרוצה להיות אינטלקטואל, גם בחוגים האלה טלוויזיה היא לא. כל פעם שצפיתי, המשכתי להסתכל ופחות לחשוב, או פחות להתבונן בתוכי. טלוויזיה כטלוויזיה, שמוצבת בסלון? בשום אופן לא", הביע את דעתו.

לבקשת המראיין, לתת טיפ לאלו שבתחילת הדרך ליהדות, השיב יחזקאלי: "בהחלט. אני חושב שהנושא הכי חשוב למתקרבים ליהדות בתחילת דרכם זה לדעת לאזן. צריך לדעת עם מה חייבים להתקדם מהר וללכת עד הסוף, ובאלו נושאים צריך להתקדם לאט לאט, צעד אחר צעד. צריך למצוא את דרך הזהב ולא למרר במקום שבו צריך להאט".



הקמפוס היהודי  
סדנת אינטרנטי נוספות

בקמפוס הידברות



קורס אינטרנטי

סדנת בריאות שמחוללת שינויים

חילוף חומרים מנצח - דיאטה ייחודית

אליהו שירי | 5 שיעורים

כנסו לאתר לסדנאות Live נוספות! < campus.hidabroot.org



אתר הלימודים הווירטואליים החדש בהידברות יוצא לדרך עם סדנאות ייחודיות ומקיפות ושיעורים אינטראקטיביים Live  
הקמפוס היהודי בהידברות  
campus.hidabroot.org  
אליהו שירי והפיתן

# "בטיפול נמרץ פנימי, כשאני נכנסת - אנשים מתעוררים לחיים"

אורלי אלישר מפיצה את עלון הידברות בבית החולים מעייני הישועה, ונדהמת בכל שבוע מחדש לראות את ההיענות ואת השמחה של המקבלים. ולחשוב שרק לפני ארבע שנים היא התחילה את מסע התשובה האישי שלה

שזה לא נורא. אטוס הביתה, והחל מהשבת הבאה אחת לשמור שבת". אחיה של אורלי נתן לה בשיחתם ספר שיחות של רבי נחמן מברסלב, אך הודיע לה שאת הספר היא לא לוקחת למטוס. שהספר לא יטוס בשבת. "בליל שבת, ב-2 בלילה, הגיעה מונית לקחת אותי לשדה התעופה. כשנכנסתי למונית, הופתעתי לשמוע את נהג המונית אומר לי: 'כל היום רציתי לבטל את הנסיעה הזו'. "למה?"; שאלתי, מופתעת, ולתדהמתי הוא ענה: 'כי אני רוצה להפסיק לנסוע בשבת!'. "וכאילו שהסימן הזה לא היה מובהק מספיק, הרמתי את ראשי, ועל הדשבורד של המונית היה מונח... ספר השיחות של רבי נחמן מברסלב, אותו ספר שלא לקחתי איתי, כדי שלא יטוס בשבת... "זו היתה ממש השגחה פרטית. לא היה ספק מבחינתי, אחרי החלום והאירועים שהגיעו בעקבותי, שהפרשנות של אחי היתה נכונה. אני צריכה להפסיק לנסוע בשבת". השלב הבא בדרכה של אורלי אל היהדות היה,

לפני ארבע שנים אורלי אלישר חיה בלונדון, רחוקה מחיים של תורה ומצוות. "אחרי כמה שנים של מגורים בלונדון, נבטה אצלי תחושה חזקה של רצון לחזור לישראל. החלטתי להגיע לארץ לתקופה קצרה, ולבדוק את האפשרות של חזרה לארץ למגורים קבועים. וכך עשיתי. הגעתי לשבועיים. השבוע הראשון התנהל כמו שתכננתי, אבל בשבוע השני, באחד הלילות, הופיעה לי בחלום אמה שלי, שנפטרה לפני 20 שנה. בחלום שמעתי את אמי צורחת עלי: 'איפה את?! איפה את?!'. זה הרעיד לי את הנשמה". לאורלי מספר אחים שזכו להיות בעלי תשובה. היא נסעה, זמן קצר לפני המועד המתוכנן של חזרתה ללונדון, לאחד מאחיה. כשסיפרה את הסיפור היתה לאחיה הצעה מעניינת: "אולי תתחילי לשמור שבת?". "שאלתי אותו איך זה קשור לנושא, והתחלנו לדבר. השיחה נמשכה כל הלילה. הבנתי שאני אכן רוצה להתחיל לשמור שבת. אך הטיסה שלי בחזרה ללונדון תוכננה ל... שבת. חשבתי לעצמי



## זיכוי הרבים

כמובן, החזרה לארץ והמפגש עם הידברות. היא החלה לצפות בהרצאות, ולא הפסיקה. "תוך שנה התחזקתי מאד. כבר לא לבשתי מכנסיים, הלכתי לגמרי בצניעות, החלפתי את כל הבגדים בארון. הידברות נשארה צמודה אלי". זה היה השלב שבו החלה אורלי להפיץ את עלוני הידברות. "בעצמי חיפשתי בכל שבוע את עלון הידברות, וראיתי מסביבי שעוד אנשים מחפשים אותו, שמש יש צמא אליו. ואז ראיתי פרסום באתר, שמספר שאפשר להפיץ את העלוניו. החלטתי לנסות, ולחלק את העלוניו בבית החולים מעייני הישועה. "בהתחלה לא הכרתי בכלל את בית החולים. פשוט נכנסתי למיון, והתחלתי לחלק. במיון יש אנשים שקשה להם מאד - כל מיני חולים ופצועים שממתיינים לטיפול. עברתי ממיטה למיטה והצעתי את העלון לכבוד שבת. כולם - כולם! הגיבו בשמחה ובהתלהבות. אחרי המיון עברתי למחלקת יולדות, ונתתי גם ליולדות וגם לאחיות שבצוות. נשארתי לחלק במחלקות האלה באופן קבוע, בכל שבוע. במחלקת יולדות יש אחות אחת שמבקשת ממני - גם אם אני לא נמצאת, תשאירי לי עלון בתא. "מילדות עברתי גם לטיפול נמרץ פנימי. זו מחלקה מאד לא פשוטה, ואני רואה איך כשאני מגיעה - אנשים פשוט מתעוררים לחיים. "אנשים צמאים לעלון הזה, ובכלל - למה שהידברות נותנת. זו מתנה גדולה".

## מעדני מלך

ירגיש טוב אח"כ אם לא יאכל תכף ומיד לפני התפילה, נותנים לו אפילו לפני התפילה, העיקר שיאכל ולא יבוא לידי איזה חולי. ילד - צריך לחוס עליו. פחות מתשע שנים אסור שיתענה, זה נקרא שמו עינוי. אם בכל יום בשעה שמונה בבוקר הוא שותה כוס חלב או איזה דבר, ובשבת קם ויושב לחכות עד עשר וחצי-אחת עשרה בשביל אביו שהולך להתפלל בשמונה, למה מתפלל בשמונה? שילך להתפלל בשבע! צריך לקום מוקדם! צריך להתחיל את התפילה בשבת כמה שאפשר יותר מוקדם, כדי שייגמרו מהר יותר. גם בבית יושבים ומחכים לו. יגמרו מהר וילך תכף יעשה להם קידוש, כדי שיאכלו כמו בני אדם, ולא יחכו עד שעה מאוחרת ביום. ובפרט כשיש ילדים קטנים שצריכים לאכול, ילך תכף לתת להם לאכול. לרכישת ספרי "מעדני המלך" המלוקט משיעורי הרב עובדיה יוסף זצוק"ל חייגו להידברות שופס Shops.hidabroot.org או 073-222-12-50

## מרת עובדיה יוסף זצוק"ל

# ילדים בתפילה

מרת הרב עובדיה יוסף זצוק"ל מדבר בלשונו על שמירת השבת, ועל הדרך הנכונה לחנך ילדים לתפילה בשבת

בכפר-סבא, יעשו יום שכולם ישמרו, מגדולם ועד קטנם. זמן התפילה בשבת יש אנשים שלוקחים את ילדיהם לבית כנסת שמתחילים את התפילה בשעה שמונה, לא גומרים את התפילה עד עשר וחצי, והילד מסכן, צריך לשבת בצום ולחכות. אפילו ביום הכיפורים אסור לענות את הילד פחות מתשע שנים וצריך לקחת לו אוכל, כל שכן בסתם יום שבת. למה לתת לו שיעטער ויתענה? יתן לו עוגה לפני שילך לבית הכנסת שיאכל אותה שם, ומותר לילד לאכול. אע"פ שאנחנו מצווים לשמור על ילדינו שיקיימו את כל המצוות, וודאי שלא טוב שיאכל לפני קידוש, כאן, מחשש שהילד לא

הגאולה תלויה בנו, "אלמלי שמרו ישראל שתי שבתות כהלכתן מיד נגאלים". אפילו בחוץ לארץ יש להם תודעה יותר מאתנו. הייתי פעם בצרפת, במרסיי, והרב שם הכריז: אם ישראל ישמרו שתי שבתות כהלכתן - נגאלים, אנחנו מבקשים רק שבת אחת השנה. כל הסוחרים וכל האנשים שלא שומרים שבת, יתרמו רק שבת אחת לכבוד בורא עולם. כולם באו באותה שבת לבתי כנסיות, כל מחללי השבת, כל אלה שעובדים במשרדי ממשלה, כל הסוחרים שיש להם חנויות - סגרו הכל ובאו כולם. האמונה עדיין חזקה בלבם, מלאו בתי הכנסיות יותר מיום הכיפורים. הלוואי שהרבנים שלנו תהיה להם חכמה לעשות כך, יעשו פעם באשקלון, פעם בנתיבות, פעם



## לכל אדם יש דרך לקבל שקט נפשי

החיים שלך נעים סביב גשרה של משפחה, עבודה, לימודים וכו', שגורמת לעתים לטרדות היומיום לקבל מימדים גדולים ולקושי בהתמודדות, אולם רק באמצעות כלים מותאמים, תגיע לשקט הנפשי ולמסוגלות האמתית שלך...

הידברות מעמידה בפניך צוות מטפלים חרדים מוסמכים ומומחים בבעיות נפש, עפ"י ערכי היהדות

צרו קשר לקבלת ייעוץ ראשוני

073-333-333-1  
anat@htv.co.il

"נפשו כשאלתי" המחלקה לבריאות הנפש עפ"י ערכי היהדות בהשגחה תורנית • מיועד לנשים ולגברים



3 נקודות  
למחשבה



## קירות לגרעיני התפוח

התבוננתם פעם בתפוח? לשם מה אנחנו זקוקים לאוזן, ומדוע התורה אוסרת עלינו מאכלים מסוימים?

### "תחת התפוח עוררתך..."

חשבתם לעצמכם, מהו אותו ציפוי פלסטי שעוטף את הגרעינים שבתוך התפוח? מהו החומר הזה שלא כל כך ניתן לאכילה? לשם מה, בכלל, צריכים אותו? אכן, הזרעים מונחים בתפוח בתוך "קירות" קשיחים, העשויים חומר דמוי פלסטיק. חומר זה מגן על הזרע שלא ייפגע מהחומציות המצויה במיץ הפרי, והוא גם מגן עליו שלא ייאכל יחד עם הפרי, בהיותו חומר קשיח וקשה ללעיסה. מתברר גם שקליפת התפוח מכילה שמן ההופך אותה לעמידה במים, וכך היא מגנה על הפרי מפני הגשמים העזים, היורדים במשך חודשי הצמיחה וההבשלה.

חשבתם לעצמכם מהו תפקידו של "גבעול העוקץ" שיוצא מהתפוח, מלבד חיבורו לענף? העוקץ משמש כצינור, המעביר אספקה לפרי. דרכו מועברים החומרים שמקבצים השורשים מן האדמה, ועולים עד לעוקץ הפרי.

כמו כן, גבעול העוקץ מתפקד בצורה מופלאה. הוא אוחד בפרי בחזקה, כל עוד הפרי אינו בשל. כשהפרי בשל ואינו זקוק יותר לעץ, נרפית אחיזתו כדי לאפשר לפרי להיקטף בקלות, ממש כאילו היה לו מתקן שחרור מסונכרן.

### האוזן

אם תפקידה של האוזן הוא לשמוע קולות ולהבחין בין צלילים, לשם מה אנו זקוקים לשתי אוזניים? מדוע לא מספיק לנו סתם נקב, שדרכו ייכנסו גלי הקול אל תעלת האוזן? לשם מה צריך את הגוש המזור למראה, הנקרא אפרכסת, בסמוך לנקב של כל אוזן? ובכן, נתאר לעצמנו חייל הנמצא בלילה בעמדת שמירה. כל האזור חשוך ושומם, ושקט מוחלט שורר מסביב. לפתע נשמע רשרוש מימין, והחייל פונה מיד לכיוון מקור הרעש. מניין ידע החייל שהרשרוש הגיע מצד ימין?

האוזן הימנית שמעה את הקול שבריר שנייה לפני האוזן השמאלית, ובעוצמה חזקה יותר, והעבירה מיד את המידע למוח. המוח, אשר קיבל מידע ראשוני על רשרוש חשוד מה"מקלט" הממוקם בימין, מורה מיד למערכות הראייה לפנות לכיוון זה, ולכל מערכות הגוף האחרות להיכנס לכוננות-על. כלומר, האוזן משמשת כמקלט! שימו לב: אם הרשרוש יגיע משמאל, תשמע זאת האוזן השמאלית לפני הימנית, ובעוצמה חזקה יותר. אם הרשרוש יגיע מלפנים, הרי ששתי האוזניים תשמענה אותו בו-זמנית, ובאותה עוצמה. צורת האפרכסת נועדה לקלוט ולמקד את הצלילים.

### כשרות המזון

התורה אסרה עלינו לאכול חיות מסוימות. שאלתם את עצמכם מדוע? מה זה משנה באמת אם אני אוכל חזיר או "פירות ים"? ובכן, לכל דבר יש סיבה, צריך רק להתבונן. לדוגמה, התורה אוסרת עלינו אכילת חזיר. מדוע? הידעתם, שהחזיר אוכל את הרפש המטונף ביותר? אם הוולד שלו מת ומרקיב - גם אותו הוא אוכל. החזיר לא נגעל מכלום, ואפילו בשר עם מחלות ונגעים הוא אוכל! יתרה מכך, העיכול שלו הוא בין המהירים: בתוך 4 שעות - מה שהוא אוכל, נהפך לחלק מגופו. אם הוא אוכל לכלוך וזוהמה, בתוך 4 שעות זה מגיע לצלחתו של האדם. מדובר בבשר לא איכותי ולא נקי.

דוגמא נוספת: "פירות ים" - שם מכובס לכל החרקים והמקקים שמצויים בקרקעית הים. הידעתם מה המזון שלהם? המזון הוא הפרשות של הדגים שנמצאים מעליהם... זמן קצר מרגע שהם ניצודים, הם מגיעים לצלחתו של הגוי!

התורה אוסרת עלינו לאכול מאכלים שיכולים לקלקל את בריאותנו ולהשחית את הנפש שלנו. לעומת זאת, היא מתירה לנו לאכול בעלי חיים שאינם טורפים, אינם מאוסים, כולם צמחוניים וכולם מעלי גרה, כך שהבשר שלהם איכותי ונקי ביותר, ומעל לכול - אינו משחית את נפשותינו. מובן שיש לכך סיבות נוספות עמוקות, ומובן שגם ללא ידיעת הטעם היה עלינו לקיים את ציווי הקב"ה, אבל במקרה הזה - אחת הסיבות לאיסור ברורה לעיני כל.

## מומלצים בהידברות



### צופיה וערוץ הידברות

הרב זמיר כהן - ששת ימים  
תיעשה מלאכה



מדברים שירה - שמואל יונה  
ואריק שחר בראיון משותף על  
מוזיקה לצד התחזקות



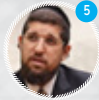
הרב יצחק פנגר - מה ההבדל  
בין שידוכים לנישואין?



בין ספרדים לאשכנזים - עודד  
הרוש בשיחה אישית עם הרב  
שמואל אליהו



הרב אליהו עמר - השפעת  
הקדיש על נשמות הנפשרים



### אתר הידברות - האתר העולמי לקירוב

ההצלחה של ישי ריבו היא לא  
דבר מובן מאליו



"בהתחלה היתה לי התנגדות  
אמיתית": איך דין אבי?  
עשתה תשובה?



המדריך למתחזק, והפעם: מה  
עושים עם הטלפון הלא-כשר?



איה קרמרמן: אבא שלי נפטר  
מדום לב כשהייתי בת 5, בגלל  
הסיגריות



"אז איך באמת שרדתן את  
השנים האלו?" מכתב לנעה  
חייבי - התינוקת מפרשת רמדיה



לקבלת סרטונים ותכנים מרתקים מהידברות,  
צרפו את המספר 052-9551592 לאנשי הקשר,  
ושלחו את שמכם ועיר מגורכם בהודעת ווטסאפ  
+ את המילים "צרפו אותי".



להצטרפות לניוזלטר הידברות כנסו -  
<http://hidabroot.org.vp4.me/newsletter>



לקבלת 2 הלכות ביום, בווטסאפ או במייל  
[hidabroot.org.vp4.me/2halachot](http://hidabroot.org.vp4.me/2halachot)



# הידברות צילדים

## הצגה מאחורי הקלעים (א')

סיפור על ילדה ביישנית במיוחד, ועל חברה אחת טובה במיוחד

בתקופה מסוימת אנשים חשבו שאני אלמת או אוטיסטית, אבל כאשר ראו או שמעו אותי בבית מדברת כמו כלם - הם הבינו שיש כאן משהו אחר.

לפני כחמש שנים הגיעה לכתתנו בת חדשה. קראו לה ריקי, והיא הגיעה מלונדון. ריקי התחברה במהירות עם כל הכיתה. היה בה משהו כובש. היא הייתה חרוצה ומצלחת בחברה, ועם זאת לא הייתה סנובית.

כבר בימים הראשונים היא שאלה לשמי. לא ענית. היא שאלה טוב, ואני שוב שתקתי. ואז אמרה: "אה, קוראים לך נאנה. ממש שם יפה". ולי בכלל קוראים טובי. לא יודעת מאיפה המציאה את ה"נאנה".

מאותו הרגע היא החלה לקרא לי בשם נאנה, ואפילו החליטה שאני גרה לידה, מה שבמקרה גם היה נכון. "יפיו" צעקה בקול, "עכשו יש לי עם מי ללכת הביתה".

בשבוע הבא אספר לכם איך ריקי התחילה לדבר במקומי.

שיעזבו אותי ואחר כך ממחרת ללכת. הבטיחה הזו גורמת לי אי נעימות רבות. קרובים שמכירים אותנו, כבר רמזו לאמא שלי שאולי משהו לא בסדר אתי. אממי הבהירה להם שאני ילדה נורמלית, שמדברת בבית ממש באופן גליל, אבל גם היא לא יכלה להסביר מדוע אני יכולה לתקשר עם הסביבה.

הבטיחה הזו קימת גם בבית הספר. ילדות (לא מהכיתה שלי) מברכות אותי לשלום, ואני פשוט מתעלמת. כבר התחילו להוציא לי שם של "סנובית". הן לא משערות לעצמן שזה בדיוק ההפך. אם הייתי מחזיקה מעצמי - לא הייתי שותקת.

הרבה פעמים נסיתי לענות לעצמי מה גורם לי להמנע מקשר עם סביבתי, ולא הייתה לי תשובה. אני רק יודעת, שכאשר נגשים אלי אנשים שאינם מבני משפחתי או מבנות כתיי, אני מקבלת פחד. אני נלחצת. כאלו... כאלו... אין לי הסבר לזה. גם אם אני בטוחה שזו שפונה אלי אוהבת אותי ומעניינת ליצור אתי קשר, אני נמנעת מזה.



שמי טובי. אני בת שתיים עשרה ומתגוררת במנצ'סטר שבאנגליה. משפחתי מונה שמונה ילדים, ואני הקטנה ביותר.

לקח לי הרבה זמן לכתוב ל"ילדים מספרים על עצמם", אבל זו הדרך היחידה שלי להביע את מה שאני מרגישה. אני נחשבת לילדה שקטה. כל כך שקטה, שבשלוש השנים האחרונות כמעט ולא שמעו אותי מדברת, חוץ מבני משפחתי. תגידו שאני ביישנית. זה בהחלט נכון, אך אני הרבה יותר מסתם ביישנית, שמדברת בשקט או נמנעת מלדבר. אני פשוט פוחדת.

כן, ממש פוחדת לבוא בקשר עם מי שאינו נמנה על משפחתי. כאשר אני פוגשת אנשים שאני מכירה והם מתחילים לשאל אותי שאלות, אני נהיית כמו קיר. עושה את עצמי כאלו אני לא שומעת, מחכה

### מה בפרשה?

## ברית בין הבתרים

הקב"ה מורה לאברהם אבינו - שנקרא אז אברם, לצאת מחרן וללכת לארץ כנען, וכך הוא עושה.

לאחר שהות במצרים, מגיע אברם אל הנגב יחד עם לוט בן אחיו. ריב בין רועי לוט לרועי אברהם גורם להם להיפרד. לוט הולך אל סדום, ואילו אברם הולך לאלוני ממרא.

התורה מספרת על מלחמת ארבעת המלכים עם חמשת המלכים, בה נופלת סדום. אברם שומע על שביו של לוט, ונלחם בעצמו במלכים על מנת להשיב את לוט אל ביתו ואל רכושו.

הקב"ה מדבר עם אברם בברית בין הבתרים, מבטיח לו כי זרעו יהיה רב ומשנה את שמו לאברהם, ואת שמה של שרי - לשרה. שרה נותנת לאברהם את הגר לאישה, והיא יולדת לו את ישמעאל.

הקב"ה מבטיח לאברהם שיוולד לו בן משרה, ומורה לו על מצוות המילה. אברהם מל את עצמו, את בנו ישמעאל בן ה-13 ואת כל שאר בני משק ביתו.

### בדיחות לילדים



- יוסי, הנחית מההרצאה? - כן, בעיקר מהסוף.
- מה היה בסוף? - כיבוד.



פרסומת טובה יכולה להביא לתוצאות מידיות. אתמול פרסמנו שאנחנו צריכים שומר לילה, וכבר הלילה היתה לנו פריצה

- איך קוראים לדג שלך?
- לא יודע... הוא לא אמר לי.



- אתה יודע למה לפעמים אני דופק על התחתית של המלחיה, ולפעמים על הצד שלה?
- לא, למה, באמת?
- כדי שהמלח יצא.



### תכנים מרתקים וערכיים לילדים עם הספרים המעצימים של חיים ולדר



הכחזק שיש ספר קומיקס משולב עם אימון מעשי, משלב בין עלילה מרתקת לעבודה עצמית, ספר מחכים ומפתח לטובה את האישיות.



התחושות שלי הספר שילמד כל ילד להיות שמח, רגוע ומפוייס כלפי עצמו וכלפי החברה שהילדים חיים בה.



הספרים של חיים ולדר  
עכשו בהידברות שופס



מסלול חינוך ברכישת 4 הספרים!

לפרטים והזמנת טלפונים: 073-222-12-50

להזמנת היכנסו להידברות שופס: SHOPS.hidabroot.org



**באווירה**  
**משפחתית**

# חיוך לא עולה כסף

כשרואים אדם שמחייך - חושבים שאך טוב וחסד הוא חווה כל ימי חייו. הוא חווה בעיות וניסיונות בדיוק כמו כל אחד מאתנו, אבל הוא מחייך

הוא חווה בעיות וניסיונות בדיוק כמו כל אחד מאתנו, אבל הוא מחייך והחיוך גורם לו להאמין שטוב וחסד יסובבוהו תמיד.

לא אשכח מראה פניו של אדם שבע ימים, כבן 90 שנה, שראיתי בעיני כשבאתי לבקר את דודי באחד מבתי החולים. הוא שכב במיטה, כי לא יכול היה לזוז. הוא קרא בפעם העשירית לאחות שתגיע דחוף כי צינורית זזה מהמקום, והוא, בינתיים, בחיוך על פניו, מספר למקיפים אותו את הסיפור הנורא של חייו.

חיוך מדבק. מדבק את העוברים ושבים, מדבק את הסובבים, וגם מדבק את עצמי, המחייך. ברגע שמתחילים לחייך, זה ממשיך ומתמשך. ברגע שאדם חווה את עצמו כמחייך, הוא לא יכול להפטר מזה, ולגרד את החיוך מעל פניו. הוא מרגיש פתאום איך כולם סביבו מחייכים נינוחים, איך הוא מצליח להשיב נופלים לחיים, איך אנשים מוקירים אותו על כך, ואיך אנשים מתקרבים אליו בזכות חיוכו.

כשהורים מצליחים בחיוכם להביא את ילדיהם להיות חייכנים, הם כבר הועילו לילדים ופתחו לפניהם שערים. דלתות נפתחות הרבה יותר מהר לפנינו מחיכות. אינכם מאמינים? - נסו ותראו!

**נהנים מעצותיה החינוכיות של מנוחה פוקס? זו רק ההתחלה. הצטרפו לסדנת Live-ה האינטרנטית שלה באתר הקמפוס היהודי - campus.hidabroot.org**

מאשר לעבוד בשבילם. אפשר לראות אנשים שיש להם הכול, לכאורה. רכב יוקרה ליד הבית, סלון ענק ובריכת שחייה פרטית, והם תמיד קרים וקפואים. ויש כאלו חסרי כל, ביתם בית קטן, מט לנפול, התקרה נוטפת מי גשמים, הילדים יוצאים מהבית עם שקית של אוכל ביד, בלי תיק ובלי ילקוט, שראוי להתכבד בהם, אבל הם שמחים, מאושרים, מחויכים.

כן, לחיוך אין מחיר. אפשר לראות אנשים שעמלים לעבודת יומם, בניקיון בתים, בעזרה לקשישים ובעוד עבודות פיסיות לא סימפטיות, קשות ומיגעות, והם, אפילו מבעד לענפים שהם אוספים מהמדרכה אל רכב האשפתות - מחייכים. אפשר לראות את אותה אישה שעסוקה מבוקר עד ליל בעבודה קשה ומתישה, מנקה את הבית של הגברת החסודה, מתכופפת, מתרוממת, מתכופפת, מתרוממת, בידה היא אווזת בגבה הכואב ובשפתיה חיוך. כשרואים אדם שמחייך - חושבים שאך טוב וחסד הוא חווה כל ימי חייו, ולא כך הוא הדבר.

מכירים את המשפחות האלה, שדופקים להן על הדלת ופותח ילד בן 8, מחויך כולו מכף רגל עד ראש. הוא לא מכיר את הדופק, הוא לא ראה אותו בחיים, אבל הוא תמיד מחייך.

שואלים אותו: "אימא בבית?". ואז מגיעה האם המחויכת. היה ברור שהיא תחייך. חיוך זה מדבק. הוא מחייך, כנראה שכך נראים שם בני הבית, מחייכים ומחויכים. לעומת זאת, ישנם בתים שבהם הילד שפותח הוא אדיש וחסר חיים. הוא שואל קצר ועונה לעניין, הוא קורא לאימא, שכבר מראש אתם מצפים לאחת שתסנן מילה או שתיים תחת אפה ו... בקושי תאמר שלום.

חיוך לא עולה כסף, אז למה לא לחייך? אינני מזכירה כרגע את עניין האיש הזר או האדם הבלתי מוכר, שיש להיזהר מפניו.

חיוך לא עולה כסף, לא קונים אותו בכסף. אם הייתה אפשרות לרכוש אותו בממון - היו הרבה יותר חייכנים בעולם. היה יותר קל לאנשים אילו אפשר היה לשלם כסף ולרכוש מידה או אופי,



**חכמת נשים**

הרבנית חגית שירה

# לחיות אמונה

אצל אברהם העברי, כל כוחות הטבע, כל הכוחות שנמצאים בעולם - הם מעבר אחד, והוא מהעבר האחר

שהיה מתפרנס מכתובה, ומישהו שאל אותו: איך הפרנסה? ענה הסופר: "כל עוד היד שלמה - יש פרנסה..."

באותו ערב נקטעה לו היד, השם ירחם. אומר רבינו בחיי: למה חשבת שהיד שלך מביאה לך פרנסה? זה השם!

חייבים לחיות קצת מעבר, ובדור הזה, עם קצת התבוננות - את רואה שהכול מעבר לטבע. הפרנסה - זה לא פשוט, זה נס. החינוך של הילדים בדור שלנו, זה נס. הבריאות, עם כל הרעל שאוכלים וששותים ושנושמים - זה נס... הכל מעבר לטבע.

רק צריך להפוך את זה לדרך חיים, לחיות את זה כמו שחי את זה אברהם אבינו.

איך אברהם הכיר את השם? אומרים חז"ל: שתי הכליות שלו נהיו לו כמו יועצים חכמים, הן יעצו לו - אמונה! וזה בא לו מבפנים. "אף לילות יסרוני כליות..." עשרים וארבע שעות אמונה. לנשום אמונה, לחיות אמונה, לישון אמונה... וכך לזכות לחיים שהם מעל ומעבר.

**ניתן להזמין את הרבנית חגית שירה לחוגי בית בכל רחבי הארץ, ללא תשלום 073-2221290**

בפרשה שלנו, מיד אחרי שאברהם אבינו מנצח במלחמה עם ארבעת המלכים, הוא מכונה "אברהם העברי". מה זה עברי? ולמה הוא מכונה אברהם העברי דווקא בסמוך לזה שהוא ניצח במלחמה?

אומר המדרש: שכל העולם היו בעבר אחד, והוא בעבר אחר.

התורה מכנה אותו ככה דווקא אחרי המלחמה, כי זה שהוא היה בעבר האחר - זה היה הסוד שלו לנצח במלחמה.

הוא נלחם עם ארבעה מלכים אדירים, שנלחמו בו עם נשק ועם הרבה חיילים. באיזה כוח הוא ניצח אותם? בכוח זה שהוא עברי!

אצל אברהם, "כל העולם כולו מעבר אחד" זה לא רק בני אדם ודרך חיים, ושכולם ממשיכים

לעבוד אלילים ולהשתחוות לפסלים והוא מעבר... זה זה, אבל זה לא רק זה...

**אצל אברהם העברי, כל כוחות הטבע, כל הכוחות שנמצאים בעולם - הם מעבר אחד, והוא מהעבר האחר.** את מבינה? אברהם הוא עברי בכל רגע מחייו, בכל מציאות בחייו.

הוא לא ראה חיילים - הוא ראה רק את השם. כשנמרוד הכניס אותו לכבשן האש, הוא לא ראה אש - הוא ראה רק את השם. הוא מעבר לטבע.

כשהיודי חי כעברי, כל החיים שלו יכולים להשתנות... פתאום הוא מבין שכל המציאות זה השם, וזה לא הרופא מרפא, וזה לא הבנק או המנהל בבנק, ולא השוטר שעל הבוקר החליט לעצור דווקא אותי, ולא הבוס בעבודה... זה הכל רק השם.

בספר חובות הלבבות מובא סיפור על יהודי



# הבריאות במטבח שלך

מה מאזן לחץ דם? איך להוריד כולסטרול? האם אפשר לנקות רעלים ע"י הרפואה הטבעית?

**כל הסודות לבריאות גוף ונפש בבית שלך! או בכל מקום שתבחרי**

רפואה אלטרנטיבית ע"י הנתורופטיות של הידברות  
**הרבנית רחל בצרי | הרבנית שושנה גבאי**  
**הרבנית זוהרה שרביט | גברת רות ליאת אורפלץ**

**שרייני את המועד הנח לך!**

ללא עלות!

להזמנות חייגי: **073-2221290**



# כגמול עלי אמו

## איך מטפלים ברגרסיה בגמילה, מה עושים עם ילד מבריק ו"חלק" ולמה בעלי לא עוזר לי?

**?** בני הבכור, בן 4.5, נגמל בגיל 2.5 לילה ויום, וזה היה תהליך קל וחלק. מאז שנולדה לו אחות, זה פשוט הידרדר. הוא חזר להרטיב בלילה וביום. כרגע הוא מרטיב רק בלילה, כל לילה. אני מקפידה לא לתת לו לשתות לפני השינה, מעירה אותו באמצע הלילה, והמצב ממשיך. האם להחזיר לו את החיתול?  
אמא יקרה, את מציגה מקרה קלאסי של ילד שנולדה לו אחות ופתאום חלה רגרסיה בהתנהגות שלו. כשיודעים מה הסיבה, הכל פשוט יותר. ראשית, לא להיבהל, ההרטבה מראה לנו שקשה לו. הוא מתבלבל - עד היום הפוקוס היה כולו עלי, וביום בהיר אמא חזרה עם חבילה קטנה, חמודה, רעשנית ותובענית, ואני נדחקתי לצד, לא רוצה! גם אני תינוק! כמובן, אני מקנא מאד, ורגש הקנאה, כפי שידוע לכל באי עולם, קשה מנשוא.

כל מעבר מחייב תקופת הסתגלות. חשוב לנסות להקדיש לו זמן חווייתי לבד, לתת לו תפקידים של גדול ולשקף לו שיש דברים שהוא מקבל והתינוקות לא. יש לאפשר לו, תחת השגחתך, לגעת בה ולהחזיק אותה.



כשהסיבה מגיבה בכעס, בחוסר סבלנות ובתיקיפות יתר, התופעות מתגברות. העובדה שהוא לא מרטיב ביום מראה שהוא בוגר ובשל, ההרטבה בלילה מסמלת את הכאב שהוא חווה.

אפשר להחזיר את החיתול בלילה, ולסכם עם הילד שאם במשך שבוע הוא נשאר יבש - נפסיק. (ציננה תמים, יועצת הורות ומשפחה, "שבילים בשבילך")

\*\*\*

**?** אנו הורים לשישה ילדים. כל ילד עם ההתמודדות שלו. רצינו לשאול דווקא לגבי אחד הילדים הגדולים (11), שהוא ילד מבריק וחרוץ. קל לו מאד להסתדר לבד. דווקא איתו, עם כל מעלותיו, אנו מרגישים פספוס מסוים וחוסר מעורבות הורית. מה דעתך?

ילד מבריק זה אתגר מחייב, שהרי קל לו באופן טבעי לשלוט בחומר הנלמד ובהתנהלות בכלל, וההורים כמעט אינם צריכים להשקיע מאמץ, שהרי הוא מסתדר לבד.

אך כאן נכנס ההפסד, כי הרי אנו אמורים להיות המעצבים את דמותו, ולהיות מעורבים במידה בריאה בחייו, למרות עצמאותו. בלי תקשורת מספיקה, זה קשה מאד.

בהתחשב בכך שדווקא כישירוניתו המיוחדים עלולים להובילו לעצלות ולחוסר מעש שיובילו להתעסקות בדברים שאינם רצויים, כהחלטתו, ההורים צריכים להיות מעורבים בסדר יומו של הילד, לשער

ולהחליט מהו הזמן לו הוא זקוק ללימודים, לשאול ולהתעניין בנעשה. רצוי לאתגר את הילד בלימודים ברמה גבוהה יותר או בתחום בו הוא מגלה עניין, וזאת רק באמצעות עידוד, צבירת נקודות ופרסים. בשום פנים ואופן לא ע"י כפייה.

רצוי בהחלט להטיל עליו לבצע תפקידים בבית ובחופי, תוך אמירות שידגישו את סמכותכם ההורית, לדוגמא: "לאחר שתבצע את התפקיד שלך, נרשה לך לרדת לשחק במשך שעה".

כמו כן חשובה מעורבותכם במסגרת הלימודית - להתעדכן שהילד אכן ממצה את עצמו בנלמד, ולא משתעמם. ניתן להציע למורה להטיל עליו תפקידים ואחריות שימריצו אותו. (קרן אהרון, מאבחנת דידקטית, מרצה בחינוך מיוחד ובפסיכולוגיה התפתחותית)

\*\*\*

**?** בכל פעם שאני אומרת לבעלי משהו שלא מוצא חן בעיניו, הוא כועס מאד. כשהוא כועס - הוא מגביה את קולו. אני חייבת לציין שהוא לא נוקב במילים לא יפות, ולא מדבר בצורה מכוערת, אבל אפילו הגבהת הקול מפריעה לי. הורגלתי להורים שמעולם לא ראיתי אותם מתפרצים זה על זה, ואני רגישה מאד לדבר.

דברתי אתו על זה הרבה פעמים. כשהוא לא כועס - הוא לא מבין על מה אני מדברת. כשהוא כועס ואני אומרת לו, הוא לא יכול להתגבר על הדיבור הקולני. איך אפשר להרגיע אותו?

בשעת רוגע, כשאתם יושבים ומשוחחים בהנאה, הבהירי לבעלך שאת ממש לא אוהבת את צעקותיו. הסבירי לו שקשה לך לשמוע אותו, לא הורגלת בכך, לא הכרת תופעה כזו ולמדת שאין הדבר ראוי. הוסיפי ואמרי לו שברגע שזה יקרה, את פשוט תצאי מהבית, כי לא נעים לך לשמוע אותו. את תשובי הביתה לאחר שעה קלה, בתקווה שבזמן זה הוא יירגע.

הסבירי לו שאין את כועסת עליו בשל כך. את מבינה שקשה לו, אבל את גם חושבת שלא מגיע לך לשמוע את הצעקות המופנות אליך, ואת מעדיפה לצאת כדי לאפשר לו להירגע.

תראי שמאותו רגע הוא יחשוב פעמיים לפני שיגביה את קולו, ואם תתמידי לעשות כפי שאמרת לו, בלא להוסיף מילים - הוא ימצא דרך אחרת לפרוק, וכשתחזרי תגלי שהוא רגוע.

לאחר מספר פעמים כאלו כעסו ישכך. כשאינן קהל, אין הצגה. (מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

יש לכן שאלות בנושאי נפש, זוגיות, פרנסה ועוד? כתבו אלינו למייל [debi@htv.co.il](mailto:debi@htv.co.il)

# גדילן - נעים להכיר

גדילן הוא צמח מופלא בעל גוון סגול ומראה קוצני, שנזכר עוד בתקופת התנ"ך. הגדילן הוא אחת המתנות הגדולות של הבורא, במיוחד בשביל הכבד שלכם.

היוונים היו הראשונים להכיר בסגולותיו הבריאותיות. ברפואה המסורתית נעשה בו שימוש למעלה מאלפיים שנה, להגברת תיאבון, לאיזון לחץ דם ובעיות בכליות, לטיהור הגוף מרעלים וכן למניעה של מחלות כבד ומעיים. הכבד הוא אחד מן האיברים הגדולים בגופנו. הוא עובד קשה באופן קבוע כדי להגן עלינו, ופועל כמו פילטר לסילוק של חלקים רעילים המצטברים בגופנו עקב השפעות סביבתיות של תפקודי היומיום.

הדם המתנקז לכבד עובר עיבוד בשני ערוצים. האחד - חומרי מזון שנספגו במעי. אלו עוברים טרנספורמציה על ידי הכבד, שמעביר את הדם העשיר ברכיבים חיוניים ומזינים אל מחזור הדם הכללי. בהיבט השני, הכבד אחראי על סילוק חיידיקים וחלקיקים זרים שנספגו במעי, ויש לסלקם מהגוף. בנוסף, הכבד אחראי על ייצור של מחצית ממכות הכולסטרול בגוף. המחצית השנייה - מקורה במזון שאנו צורכים, ממנו מייצר הגוף מיצי מרה המאוכסנים בכיס המרה ומשמשים לעיכול שומנים ולספיגתם, ולסילוק פסולת מהגוף, כדוגמת תאי דם אדומים ועודף כולסטרול.

לאור תפקידי החשובים, אין ספק כי קיימת חשיבות וגם תועלת בשמירה על תפקוד תקין של איבר זה.

צמח הגדילן מסייע רבות בהגנה על הכבד, בשיפור תפקידי ובתיקון נזקי העבר, וכן מכיל קבוצה של פלאבנון-ליגנאנים, המסייעים בתיקון תאי הכבד שנפגעו על ידי אלכוהול ורכיבים רעילים אחרים, הודות ליכולת לחולל שינוי בשכבה החיצונית של תאי הכבד, וכן על ידי עיכוב של רעלים מלחדור לתאי הכבד. הגדילן גם מעכב גדילה של תאי סרטן. הוא אף מסייע במקרים של סוכרת - מפחית את רמות הסוכר בדם וכן מוריד כולסטרול ומשפר את תנגודת הגוף לאינסולין. הוא נוגד חמצון חזק, מסייע בניטור של השפעת הרדיקלים החופשיים על תאי הגוף ומאט את תהליך ההזדקנות.

**תושבי אילת והדרום במיוחד בשבילכם!**

# סופ"ש חורפי

**שיחמם לכם את הנשמה**

*בואו לחוויה רומנטית עם הידידות*

**מיועד לציבור לא דתי!**

**שלוש ימי נופש במלון נובה באילת!**

**חמישי - מוצ"ש**

**שבת פרשת תולדות**  
 ל' חשוון - ב' כסליו | 8-10.11.18

בהשתתפות:

**הרב זמיר כהן**  
**הרב יצחק פנגר**

**הודרו להירשם מספר המקומות מוגבל!**

**הבטיחו מקומכם: 073-2221270**

**הרצאות מרתקות בנושאים שונים: זוגיות, חינוך, אמונה, תורה ומדע**

**לפני** **אחרי**

**רחל (שם בדוי), 25, נתניה**  
**אחת מ- 3,000 הנשים שקבלו סיוע במחלקת אמ"א**

**מחלקת אמ"א - סיוע לנשים הרות במצוקה לדיווח וסיוע: 052-9551591 • 073-222-1333 • kalina@htv.co.il**

**אמא מצילה אותי**  
 הידידות - למען החיים

בזכותכם הבאתי אותו לעולם !!  
 זו המתנה שלי לחיים לכל החיים. רוצה להגיד תודה, ויודעת שזה לא מספיק לחאר את מה שעשיתם עבורי  
 לא נמצאה האם שהתחרטה על הנולד!

איך אני אגדל אותו? אני לא מסוגלת!!!  
 את סתם טורחת לנסות! אני כבר החלטתי

**הידברות שופט מעמידה בפניכם מגוון כלים מאת אליהו שירי לשיפור איכות החיים, לשליטה עצמית, להכרה ולשינוי התת מודע.**

**הידברות שופט**  
 לראות - לקנות - להתחבר  
**shops.hidabroot.org**  
 073-222-12-50

**מבצע ענק! כל מארזי הדיסקים בחצי מחיר!!**

**לחיות מעל המזל**  
**שליטה בתת מודע ובגורל**  
**אמונה - הכלי להשגת שפע**  
**דיסק און קי אוסף הרצאות ושיעורים**  
**כלי לשפע ופרנסה**  
**תת מודע ומערכות יחסים**

**זמן אפס**  
 הספר החדש שילמד אתכם איך לרפא את עצמכם ואת האחרים גם מרחוק!

**הדיני מאמין**  
 המשפט שישנה לכם את החיים וישפר את איכות חייכם נמצא בכל תחום אפשרי

**מוכנים לשינוי בחיים?**

קניתם ממגוון המוצרים באתר ב-150 ש"ח ומעלה? קבלו משלוח חינם