

היזברות

עונג שבת

פרשת בלק | גיליון 459 | י"א בתמוז תש"פ

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

073-2221388 - להפצת העלון

www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"נ רחל בת ז'קליון | לע"נ אליהו בן שושנה | לע"נ פונגדה בן טורי | לע"נ חנה בת גולי | לע"נ חנה מינה בת שרה | לע"נ שרה בת גיישה מינה | לרפואה שלמה עבור שלום כהן בן פרוחה

להקדשת העלון חיגיו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת
21:05	20:30	19:13
21:03	20:33	19:30
21:06	20:34	19:25
21:03	20:30	19:29

בחסות יב"י ירושלים

שפת הסימנים

האם יש להתייחס לסימנים שהאדם מקבל במהלך ימי חייו? וכיצד יוכל לזהות נכון מה מקורם?

מורנו הגה"ר זמיר כהן שליט"א

כאשר באו שליחי בלק מלך מואב לבלעם, לבקשו לבוא אליו ולסייעו נגד ישראל, הורה הקב"ה לבלעם באופן חד משמעי: "לא תלך עִמָּהֶם!" (במדבר כב, יב). והנה, למרבה הפלא, כאשר הגיעו שליחים נוספים ואמר להם בלעם: "וְעַתָּה שָׁבוּ נָא בְּהָ גַם אִתָּם הַלְלָה, וְאִדְעָה מַה יִּסְף ה' דְּבַר עִמִּי", השיבו הקב"ה: "קוּם לךְ אִתָּם. וְאֶף אֵת הַדָּבָר אֲשֶׁר אֲדַבֵּר אֵלֶיךָ אֲתוֹ תַעֲשֶׂה" (שם, יט-כ).

יש להבין, הלא ודאי שהקב"ה אינו משנה את דעתו כבני אדם שהיום חושבים כך מחר חושבים אחרת, ומה פשר שינוי זה, שבתחילה אסר על בלעם ללכת עם שליחי בלק, ועתה הסכים?

רבותינו ז"ל למדו מכאן יסוד גדול בהנהגה האלוקית: "בדרך שאדם רוצה לילך, בה מוליכין אותו" (מכות י"ב). הנהגה זו נובעת מחוק הבחירה שקבע הקב"ה בעולם, לתת ביד כל אדם את היכולת להחליט אם לעשות טוב או רע, משום שרק כאשר יש בחירה, ואין האדם מתוכנת כמו רובוט לעשות את הטוב, מגיע לו שכר בחיי העולם הבא עבור מעשה טוב שעשה.

לפיכך, כאשר האדם בוחר לפנות לכיוון שלילי, המנוגד לרצון ה', בשלב הראשון הוא מקבל לכל הפחות רמז או אפילו אמירה שמימית, כמו במקרה של בלעם, אל תעשה זאת! וזה מחסדי ה' עם האדם, לעזור לו לבל יכשל. אולם הבחירה עדיין נשארת ביד האדם אם להתייחס לרמז שקיבל, או להתעלם. ואם בוחר להמשיך בדרכו הרעה, הרי החל מאותו הרגע, "בדרך שאדם רוצה לילך, בה מוליכין אותו".

מכאן מוסר השכל לכל אדם, שכאשר נתקל הוא במעצור כל שהוא, או בקושי מסוים, בדרכו לעשות מעשה המנוגד לרצון ה', לא יתלה זאת ביד המקרה וינסה לדלג עליו לקראת ביצוע



הג"ר זמיר כהן שליט"א



שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

❓ **אם התעוררתי בבוקר י"ז בתמוז ושכחתי שהיום צום, ואכלתי דבר מה לארוחת בוקר. מה עלי לעשות?**

תכניתו השלילית, אלא יעצור ויתבונן: "אולי מאהבת ה' אותי שם לי את המחסום הזה? הרי אינני במדרגת נביא ואין לי כלים לקלוט ולשמוע את היבור האלוקי, אז אולי הקב"ה מדבר איתי דרך המציאות הזאת?", ומיד יתקן את דרכו ליישרם על פי רצון ה', המתגלה בתורתו הקדושה.

אולם יש לדעת שגם לכוחות הסטרא אחרא ישנה אפשרות להראות סימנים לאדם. שהרי ככתוב "גַם אֵת זֶה לְעַמְתָּ זֶה עֲשֵׂה הָאֱלֹקִים" (קהלת ז, יד), במקביל לכוחות הקדושה שבעולם, ברא הקב"ה כוחות בצד האחר, שנועדו לאפשר בחירה בין הכוחות המנוגדים.

וכיצד יידע האדם אם סימני העיכוב או העידוד שמקבל באים מצד הקדושה או מצד הסטרא אחרא?

הנה למשל, כאשר אברהם אבינו היה בדרכו לעקידת יצחק, מספרים חז"ל שבא אליו השטן בדמות אדם זקן שעשה הכל לשכנעו לחזור לביתו, וכשנוכח לראות שאברהם אינו שומע לדבריו, בא בדמות צעיר לשכנע את יצחק לסרב, וכשגם זה לא עזר הפך את עצמו לאגם מים עד שכמעט טבעו. מדוע אז לא אמר אברהם הנה, סימן מהשמים לסגת?

אולם התשובה פשוטה. כאשר הולך היהודי לקיים מצווה מתוך שיועד בבירור מהתורה שזהו רצון ה', ורואה עיכובים והפרעות, ידע שהם באים מצד הסטרא אחרא, ואין זה אלא ניסיון שנועד להגדיל את שכרו כאשר יתגבר על כל המפריעים למיניהם. אך כאשר הוא הולך לדבר עבירה ורואה עיכובים והפרעות, הרי הם באים מאהבת ה' אותו, לעוררו להתבונן במעשיו, ליישרם ולתקנם לטובתו. משום שאחרי הכל, הבחירה בידו, ובדרך שאדם רוצה לילך, בה מוליכים אותו.

ניקח יסוד גדול זה שלימדונו רבותינו ז"ל כנר לרגליו ואור לנתיבותנו. יסוד שבידו להקל עלינו כל סוג של התמודדות מול ניסיונות החיים, ולצעוד תמיד בדרך טובה, בין בלימוד תורה, בין בשמירת המצוות, ובין בעבודת המידות. שבת שלום.

להמשיך להתענות, ויתקן זאת בתענית אחרת על מה שהפסיד.

❓ **האם מותר לענוד צמיד שחרוט עליו פסוק שלם?**

שרשרת לצוואר או צמיד ליד שיש עליהם פסוק או חלק מפסוק, אסור להיכנס בהם לשירותים, ואין הבדל באיזה פסוק מדובר.

כל הצומות שנקבעו ע"י רבותינו מתחילים בעלות השחר ומסתיימים בצאת הכוכבים, ואם טעה ואכל או שתה, אם היתה הכמות עד כ-45 גרם (באכילה ובשתייה), ימשיך את התענית ונחשב כמתענה בדיעבד. ואם היתה הכמות יותר מ-45 גרם, הפסיד את המצווה, אך עליו

2 דניאל בלס התהוות היקום



3 הרב יצחק פנגר כך תצליח בחיים



5 הרב ירון אשכנזי בין חלב לבשר



6 חיים ולדר השוכן



8 10 כללים למחזיק דורו ינה



9 ערבי לטובת ישראל דוד פריד



14 הופכים קללה לברכה הרבנית חדוה לוי



עם הרב"ג הרב זמיר כהן

עם הרב יצחק פנגר

חופשה קייצית מרעננת באווירה רואנית

במלון המפואר ניר עציון

לפרטים והרשמה << 073-222-1-270

פרשת נחום 10-11/7/20

י"ח-י"ט חמוז |

התהוות היקום במחקר - עדות מדעית למציאות הבורא

איך יודעים שהיתה התחלה ליקום, ומה היה לפניו?

מאוד של היקום מתוך אותה נקודה צפופה, **זאת על פי חוקי טבע מתמטיים מחושבים ומדויקים שהיו בה מראשיתה** (הכוח הגרעיני החזק והחלש, הכוח האלקטרומגנטי וכוח הגרביטציה). למעשה, גם ברגע זה אנו מצויים בתוך אותה נקודה שהתרחבה. נסו לחשוב על רעיון זה: כל היקום כולו היה בעבר קטן יותר מראש סיכה!

ממצאים נוספים, כמו קרינת הרקע הקוסמית, איששו עובדה זו: היקום כולו נברא יש מאין, באור ראשוני אדיר: "ויהי אור!"

אך הרבה לפני גילויי המדע המודרני, גילתה זאת התורה וחכמיה. רש"י מבאר כי הדבר הראשון שנברא היה האור. הרמב"ן תיאר כיצד היקום כולו נברא מחומר היולי - חומר בראשיתי מרוכז, וביאר כי ממנו יצר אלוקים את כל הגלקסיות והכוכבים. לאחר אלפי שנים, המדע המודרני הגיע למסקנה זו בדיוק.

המשך בעמוד <7

למעשה "מזדקן", ולכן יש לו גיל. התפשטות היקום מוכיחה שהיה בעברו צעיר וקטן יותר - אז היו הגלקסיות קרובות יותר זו לזו, מאוחדות.

כשמגיעים לראשית הזמן, נמצא שכל החומרים ביקום היו מרוכזים בנקודה זעירה מאוד, אותה מכנים המדענים בשם "הנקודה הסינגולרית".

נקודה זו לא היתה קיימת יותר מאפסית השנייה, וזאת בשל רמת הצפיפות האדירה שהיתה בה. חישובים מתמטיים מראים שמן הרגע בו הופיעה הנקודה לראשונה, תכף ומיד התרחבה באור ראשוני אדיר המכונה בלשון מליצית "המפץ הגדול".

אך המפץ הגדול אינו מתאר פיצוץ, וגם לא אירוע מקרי הדומה לפיצוץ, אלא מתאר התרחבות מהירה

לפני מאה שנה, סברו רוב המדענים שהיקום אינסופי ונצחי, שקיימים אינסוף כוכבים וכוכבי-לכת בחלל נצחי ללא שינוי וללא סוף. תיאוריה זו כונתה "תיאוריית המצב היציב" (או בפשטות: "היקום הסטטי").



תיאוריה זו הופרכה מיסודה בעקבות הקמתו של טלסקופ החלל המשוכלל "האבל" (על שם האסטרונום המפורסם אדווין האבל), שגילה לראשונה שכל הגלקסיות מתרחקות מאתנו.

תופעת ההתרחקות מכונה בשם "הסחה לאדום", כיוון שהגלקסיות הרחוקות נראות אדומות יותר ככל שהן נעות במהירות רבה יותר מאתנו. תצפיות מראות שהיקום כולו מתרחב, הגלקסיות מתרחקות זו מזו בדומה לציורים על בלון שמתנפח. בלשון אחרת: התגלה שהיקום

7

שבע עובדות יונתן הלוי

כל מה שחשוב לדעת על י"ז בתמוז, ומה עלינו לעשות בזמן הצום?

תענית י"ז בתמוז היא הראשונה מבין ארבע התעניות שמזכרות על ידי הנביאים. מטרת הצום היא לעורר את תחושת האובדן על חורבן בית המקדש - ועל הגלות שבאה בעקבותיו

במנחה); לאחר תפילת שחרית ומנחה מוסיפים את תפילת "אבינו מלכנו", המכילה שמונה עשרה בקשות רחמים מהקדוש ברוך הוא; בתפילת שחרית ומנחה קוראים בתורה מעניין הצום; ולאחר תפילת שחרית נאמרות סליחות, המיוחדות לתענית זו.

7. פטורים מלצום - מעוברות ומניקות, זקנים, או חלשים פטורים מן הצום. אך עליהם לאכול רק כדי קיום הגוף, ולא מעדנים. קטנים (מתחת גיל מצוות) פטורים מלצום אך יש לחנכם לא לאכול מעדנים או ממתקים.

הרב פינקוס זצ"ל בספרו "גלות ונחמה" מבהיר כי הצום מבטא את קשר האהבה של האדם עם הקדוש ברוך הוא, וממשיל זאת לאב, שכשילדו מתפתל מכאבים, אביו בא ויושב לידו, אף שאינו יכול לעזור לבנו או להקל על כאביו, אך אינו מסוגל לעוזבו בצערו. כשכואב לעם ישראל, לא רק שהקדוש ברוך הוא משתתף בצערם, אלא הוא - שהוא כל יכול - ממש כואב לו, ומשתתף עימם בצרה.

בעת הצום, נזכור את דברי הגמרא: "כל המצטער עם הציבור זוכה ורואה בנחמת הציבור", ו"כל המתאבל על ירושלים זוכה ורואה בבניינה".

אפוסטמוס שרף את התורה; וצלם - פסל של עבודה זרה - הועמד בהיכל בית המקדש.

4. מטרת הצום - יום של חשבון נפש. עיקר סיבת התעניות היא לעורר הלבבות ולזכור את האירועים שבעטיים הן נקבעו. אין להעביר את הצום בבטלה אלא יש לזכור את המאורעות שבגללם נקבעה התענית, על כל אדם להשתתף בצער החורבן ולחשוב כיצד הוא יכול להוסיף בלימוד ובקיום מצוות ומעשים טובים על מנת לזרז את הגאולה.

5. השנה חל י"ז בתמוז ביום חמישי (9.7.2020 למניינם) הצום מתחיל בעלות השחר ומסתיים בצאת הכוכבים. השנה הצום מתחיל ב-3:52 לפנות בוקר ומסתיים ב-20:08 (יש נוהגים 20:18).

6. שינויים בתפילות בעקבות הצום: תפילת "עננו" נאמרת כחלק מתפילת העמידה (הספרדים מוסיפים תפילה זו בשחרית ובמנחה. האשכנזים - שליח הציבור בשחרית ובמנחה, ואילו היחיד רק

1. י"ז בתמוז הוא יום צום שנקבע לזכר נפילתה של ירושלים, נפילה שהובילה לחורבנו של בית המקדש. ביום זה נפרצו חומותיה של ירושלים על ידי חילות האויב שנכנסו לתוכה. י"ז בתמוז פותח את "שלושת השבועות" - תקופת האבל הלאומי, שמגיעה לשיאה ביום תשעה באב.



2. בכוחם של הצער והאבל על האירועים הטראגיים הללו, לסייע לנו להתעלות ולהתגבר על הטעויות והחסרים הרוחניים, שהביאו עלינו מלכתחילה את אותם אסונות. וכך, באמצעות תהליך התשובה (בחינה עצמית והחלטה להשתפר), אנחנו מקבלים את הכוח להפוך את העצב לגאולה ולשמחה.

3. תענית י"ז בתמוז נקבעה בשל חמישה אסונות גדולים בהיסטוריה היהודית שאירעו בתאריך זה: משה רבנו שבר את הלוחות בהר סיני; בטל קרבן התמיד בבית המקדש הראשון; חומות ירושלים נפרצו והגויים נכנסו לעיר; המצביא הרומאי

עורך: דודו כהן • עורכת משנה: דבי רייכמן • עריכה גרפית: שני מויאל • הפצה ולוגיסטיקה: תליה זכריה ואסתר שמיר
רוצים לקבל 50 עלונים עד לבית עם שליח, ולהפיץ בבית הכנסת או בסביבתכם הקרובה? חייגו 073-2221388



ברור שחייבים ייעוץ זוגי

נורמלי לקבל ייעוץ נפשי

התקופה האחרונה חריפה את המצב בבית?
חווים קושי, פחדים, חרדות? לא מצליחים להגיע לשקט פנימי?
ומה עם הזוגיות שלכם? חוסר התקשורת מקשה על האווירה בבית?

מחלקת נפשי בשאלתי ומחלקת שלום בית של ארגון הידברות משתתפות איתכם בעלויות של פגישות הייעוץ*. אל תפספסו את ההזדמנות!

אבל - התקציב כרגע לא מאפשר

הידברות מחלקת שלום בית 073-222-131-0

נפשי בשאלתי 073-333-333-1

* לפי מוביל



הקמפוס היהודי

חוה שמילוביץ'



איך יוצרים אווירת שלווה ורוגע בבית?

למה אנחנו לא תמיד מצליחים ליצור אווירת שלווה בבית? מהם הכלים שנוכל ליהנות באמצעותם מבית? שהינו קו חמים ונעים, ונותן כלים לבני המשפחה?

כולנו משתוקקים שבבית שלנו תהיה אווירת רוגע, שמחה, קדושה, מרחב מחיה, מקום שבו יוכלו לצאת לאור כל הכישרונות והיכולות של בני המשפחה, מקום שבו נרגיש חמימות, ביטחון, חיבור, אהבה, כבוד הערכה. אם כן למה זה לא אנו לא מצליחים ליצור את זה? מי אחראי על האווירה בבית?

התשובה האמיתית היא שכל אחד מבני המשפחה יוצר את האווירה. לכל אחד יש שליחות במשפחה, המשפיעה על כל בני המשפחה, ולפעמים ההשפעה ממשיכה לכל החיים. אנו רוצים לשים לב למרחב המשפחתי, מהם הדברים שתורמים לאווירת השלווה ומהם הדברים שמעכרים את היחסים בין בני המשפחה.

מה מעיק על האווירה בבית? קודם כל הרגשות השליליים החבויים שבתוכנו מייצרים הרבה דברים שליליים במרחב. התקשורת שלנו מתקלקלת בגלל הבסיס המקולקל - רגשות שליליים מודחקים שיש לנו על הזולת. כל עוד אנו משמרים את הרגשות השליליים בתוכנו, הם בהכרח - אם נרצה או לא - יצאו לתוך המרחב הזוגי או המשפחתי, ויתבטאו בביטויי חיצוני של תקשורת לקויה, המרחיקה אותנו מהזולת ומרחיקה את הזולת מאתנו.

איך הופכים את הבית למקום חמים ונעים? ע"י כך שניקח אחריות על הרגשות שלנו, ונלמד כיצד לשחרר את הרגשות הכואבים, וגם כיצד לנתב אותם לתקשורת שתגרום לבני המשפחה שלנו להבין אותנו ולהתחשב בצרכים שלנו. בפועל, הביטויים החיצוניים שמטהרים את האווירה בבית נובעים מתוך רגשות עמוקים של הערכה, אהבה, כבוד ואמון. ויכולים להתבטא במחמאות ובפרגונים, במבטים מאשרים, בעידוד, בנתינה ועזרה לזולת, בהקשבה אמפתית, בחיוך ועוד.

שימו לב מה יוצא מכם אל תוך המרחב. גם אם טעיתם, זה קורה, ואפשר תמיד לבחור באחד מהמרכיבים שמטהרים את המרחב ומאפשרים לאווירה של רוגע, שלווה אהבה וקרבה להתפשט בכל חדרי הבית.

רוצים לדעת כיצד לעשות זאת באופן מעמיק? בסדנה "תקשורת נכונה בתוך המשפחה" המיועדת לנשים בלבד, חושפת המרצה חוה שמילוביץ' את יסודות התקשורת הרגשית, ונותנת כלים ליצירת בית שליו ורוגע. ניתן להשיג את הסדנה באתר הקמפוס היהודי, או בהזמנת דיסק און-קי בהדברות שופס בטלפון 073-222-1250



קוקטייל ההצלחה

הרב יצחק פנגר

עקרונות לאנשים שמצליחים בחיים: כלל ה-80/20

מהם הדברים שאתם צריכים לעשות כדי להצליח? להגיע למטרה שלכם?



אדם אחד הגיע לראיון עבודה. כשהוא הלך במסדרון הוא ראה עטיפה של וופל זרוקה על הרצפה. הוא התכופף, הרים אותה וזרק אותה לתוך הפח. במהלך ראיון העבודה הוא נשאל מעט על קורות חייו ומעט על עברו, אך במהרה אמר לו המראיין - התקבלת לעבודה. "ואם אתה תמה למה דווקא אתה, אגיד לך: זה לא דווקא בגלל קורות החיים שלך או ניסיון העבר שלך, מכיוון שהיו לפניך מועמדים עם קורות חיים מרשימים יותר. אני מנכ"ל החברה, ויש לי במשרד מצלמות שמצלמות את כל המבנה. ראיתי אותך במצלמה מרים את עטיפת הוופל מהרצפה. אהבתי את זה מאוד - האכפתיות, הראש הגדול, ההתחשבות בסביבה, זה בדיוק מה שאני צריך פה איתך. לכן עשית עלי רושם חיובי מאוד. שיהיה בהצלחה".

מה גורם לאחד להצליח ולשני לא? ישנם מרכיבים רבים. כשמפלחים את האוכלוסייה, יש כלל שנקרא "כלל ה-80/20", כלומר 20% מהאוכלוסייה מרוויחים 80% מהכסף. כך זה גם בתעשייה - 20% מהחברות מחזיקות בבעלות על 80% מהנכסים. כך הדבר לגבי כל אחד מאתנו: כמעט בכל תחום ישנם 20% שמובילים, שמצליחים, שמתקדמים, והשאר - נשרכים מאחור. בסולם הערכים האמיתי, "הצלחה" הינה הצלחה במטרה שלשמה באנו לעולם, כל אחד מאתנו רוצה להיות חלק מה-20% הללו, אך השאלה היא - כיצד עושים זאת?

עלינו לדעת שכל מעשה שאנו עושים, יש לו השלכות. חלק מהמעשים הם בעלי השלכות גדולות יותר, וחלקם בעלי השלכות קטנות יותר. ניתן לחלק את כל המעשים שלנו לשני חלקים. נקרא להם "עבודות": **עבודה מס' 1** כוללת בתוכה מעשים בעלי השלכות רציניות, מעשים שיפיעו על החיים שלך ועל הסובבים אותך. **עבודה מס' 2** אין שום השלכות פוטנציאליות.

העבודה מהסוג הראשון מקדמת אתכם לעבר המטרות בחיים שלכם. העבודה מהסוג השני לא מקדמת אתכם לעבר המטרות שלכם בחיים. יתרה מכך, היא אולי אפילו מסיטה אתכם מהמטרות שלכם, ומהווה זמן שהלך לאיבוד בגלל דברים שעשיתם שאין להם כל חשיבות או ערך.

כלל ראשון ופשוט מאוד: אם אתם רוצים להתקדם בחיים - עשו רק את עבודה מס' 1, ואל תעשו את עבודה מס' 2. עשו רק דברים שמקדמים אתכם לעבר המטרה שלכם, וכמה שפחות דברים אחרים שאין להם חשיבות, או שסתם מבזבזים זמן. הגדירו לעצמכם מטרה, ובדקו את הדבר שאתם עושים כרגע - האם הפעולה הזו מקדמת אותי לעבר המטרה שלי, או לא?

מתוך ספרו החדש של הרב יצחק פנגר 'קוקטייל ההצלחה'. לרכישה היכנסו להדברות שופס או חייגו: 073-222-1250

Advertisement for 'The Jewish Center of Ramat Gan' featuring a man holding a product, a large golden menorah, and various offers. Text includes: 'על פי הצלחה העצומה בהפצת עלון השבת המיוחד בגלל רחמי האלוקים...', 'על פי הצלחה העצומה בהפצת עלון השבת המיוחד בקרב הגולה בעליהם נוספת בין כלל המפיצים, הוותיקים והחדשים שיציעו בהקניית הכרטיסים...', 'על 3 מרצים יוקרתיים: ספר תורה מוחדר, רכב ונוסע משפחתי.', 'עכשיו יותר ממחיר מ-ש.ת.ל.ם. להפיץ את עלון הידברות! ולהצטרף ל-219,700 מזכי הרביטם', 'עדיין לא הצטרפתם לנבחרת מפיצי עלון הידברות? הצטרפו והיכנסו להגרלה 073-222-13-88', 'הזמנת כלל הספר והדפי' 'הייבוא והפצת עלון הידברות' 'הייבוא והפצת עלון הידברות'.



חינוך ילדים

הרב אפרים אורשלימי

התמודדות עם עקשנות

הילד שלי עקשן, או אולי אני עקשן מטבעי... מה אפשר לעשות?



שלומי חזר הביתה לאחר יום לימודים ארוך. כבר בכניסה הבחין אביו כי פניו של שלומי אינם כתמול שלשום. מה אירע, שאל האב המודאג, מדוע פניך נראים כך? מהר מאוד התפרצו נחלי דמעותיו של

שלומי מיועצו והוא גלל בפני אביו את מה שעשה לו דוד, "חברו" לספסל הלימודים. "הוא פשוט בייש אותי על לא עוול בכפי ואני לא מסוגל לסלוח לו...", סיים שלומי כשהוא נשנק מבכי. **הימים הבאים** חלפו כמובן עם מתח וחשדנות באוויר. כל יום חזר שלומי מהלימודים כשסיפורי חשדנות הדדיים היו באוויר בינו לבין דוד, וידו לשעבר. כמובן, הירידה הלימודית לא נסתרה מעיניהם הבוחנות של הוריו, והם ניסו ככל יכולתם להפשיר ולקרר את האווירה ה"חמה" שנוצרה בין שלומי לדוד, אך שלומי בשלו, ובעקשנותו - "אני לא מוכן לסלוח לו".

גם בין בני זוג יכולים להיווצר חילוקי דעות המובילים לעקשנות של מי מהצדדים ולפעמים אפילו של שני הצדדים. כל צד מתבצר בעמדתו, ומשדר "לא משחקים - שוברים את הכלים", ולעיתים בגלל עקשנות טיפשית ולא מובנת הנובעת בדרך כלל מאקט של כבוד עצמי פסול ומיותר שוברים "באמת" את הכלים וכל אחד הולך לדרכו כאשר הם משאירים אחריהם עדת ילדים פצועים...

מהי הדרך הנכונה לעקוף את העקשנות ולמוטט אותה מהדלת האחורית? נפתח בסיפור: בחור אחד הגיע אל הצדיק רבי **דב יפה** וצ"ל ושאל אותו: **מה עלי לעשות שאני עקשן מטבעי**, האם יש לזה תקנה? ענה לו הרב: כשכולם יגיעו לאיזה נושא לימודי מוקשה ויעברו הלאה, **אתה תתעקש ותתעקש** עד שתצליח להבין את זה היטב. למדנו מכאן: **העקשנות היא כוח, ורק צריך לדעת לנצל אותה לדברים חיוביים**. דא עקא שעקשנות היא גם מידה רעה, וכשנער או נערה לא מצליחים לנווט אותה לדברים חיוביים, הרי שדרכם העתידית לא תהיה סוגה בשושנים, בלשון המעטה. עקשנות היא לעיתים כמו חומה בצורה שקשה מאוד לשבורה. אם אנו רוצים להיכנס לעיר, והחומה עוצרת בעדנו, מסתבר שצריך **לחפש דרך עוקפת** להיכנס ולא לשרוף את הזמן בשבירת החומה הקשה. לכן לעולם לא נגדיר ונקבע בשכלנו "אני אשבור את העקשנות של הילד הזה" (ואם בעקשנות בין בני הזוג עסקינו, אל ינסה מי מהצדדים להראות עליונות או כוח כזה או אחר כדי "לשבור" את העקשנות. בדרך כלל - זה לא יעבוד) הרעיון הוא **לעקוף** את המכשול ולנסות לראות מהי הדרך העוקפת שיכולה לתת מצד אחד את מלוא הכבוד לצד שמנגד, ומצד שני לדעת לעמוד על הרעיון שאותו אנו מייצגים, אם הוא נכון כמובן...

חשוב לציין כי לעיתים כדאי להסתלק מזירת העקשנות אצל ילדים ולא לעורר אצלם את הרצון לחפור עמוק יותר בזירה כי אז הקושי שלהם להסתלק מהעקשנות יהיה קשה יותר. **הדברים אמורים בעיקר אצל ילדים שנוטים לעורר תשומת לב שלילית באמירות עקשניות, אשר נועדו רק לעורר את "דעת הקהל" הנמצא בסביבה**, ולכן לא כדאי להגיב או להתייחס כדי לא לאשר את העקשנות המדוברת.

לשאלות למדור - a0504168883@gmail.com, לרכישת ספרי חינוך ילדים של הרב אפרים אורשלימי חייגו להיברות שופר 090-222-073



נוער מתמודד

הרב דן טיומקין

מצוות חינוכיות שניתן לקיים עם הטלפון הנייד

לדבר טובות על הילד, לענות לו כשהוא מתקשר ואפילו לשים תמונה. כך תעודדו את ילדכם באמצעות הטלפון



הטכנולוגיה הביאה איתה הרבה סיכונים, ויש הרבה דיבורים סביב הזהירות והחשדנות שצריך סביב הטלפונים לכל סוגיהם, ובצדק. מצד שני, אפשר גם להשתמש בטלפון כדי להרוויח דרכים משמעותיות לחיזוק הקשר. ננסה להציע כמה רעיונות.

- 1. לדבר בטלפון על דברים טובים שהילד עשה, כאשר הילד נמצא בטווח שמיעה.** לילדים יש אנטנות רגישות, וכאשר הם בבית ואנחנו מדברים עליהם, למרות שהם נראים עסוקים, הם כמעט תמיד מאזינים לנו. ולא סתם מאזינים, מדובר בדרך מאוד חשובה עבורם ללמוד עלינו, מה אנחנו באמת חושבים על העולם. זה מחייב אותנו להיזהר מדיבורים אסורים ושליליים (שזו סתם עצה טובה בכל מצב, ובמיוחד כשהילדים שומעים), אבל זו גם הזדמנות לגבות אותם או להחמיא להם בעקיפין. מחמאה ישירה לפעמים נתפסת כלא-אמינה, אבל אם בשיחה עם הסבתא נספר לה כמה נחת הילד עושה לנו, וכמה הוא השתדל, והצליח, הילד שומע, ולומד כמה אנחנו באמת מעריכים אותו, אוהבים אותו וגאים בו. זה ערוץ תקשורת נפלא, לשבח ולחזק, לעודד ולקדם, דווקא בגלל שזה מהלך עקיף ולא ישיר.
- 2. להפסיק לדבר בטלפון ולתת תשומת-לב לילד כאשר הוא נכנס הביתה.** כאשר ילד חוזר הביתה, זו הזדמנות פז להראות לו שאנחנו באמת שמחים לראותו. לפעמים הוא מגיע דווקא כשאנחנו באמצע שיחה, ואז במקום קבלת פנים ראויה, אנחנו מהנהנים ומסמנים שיהיה בשקט כי אנחנו באמצע "שיחה חשובה". חבל. זה מראה לו שבסדר העדיפויות שלנו, הוא לא נמצא בראש. כדאי לנסות לייקר את זמן ההגעה הביתה, וגם אם אנחנו באמצע שיחה עם נשיא ארה"ב, להגיד לו בנימוס: "רגע, אני אחזור אליך עוד כמה דקות", להקדיש את הזמן לקבל את פני הילד בשמחה ובחיבוק, ולספר לו כמה התגעגענו אליו. זה מותיר רושם עצום, עד כדי כך שאני מכיר מישהו שמשמש נוהג לזיזם שיחות טלפון באזור זמן ההגעה של הילדים, רק כדי לקטוע אותן כשהילד חוזר, כדי להראות לו כמה הוא מקום ראשון אצלו!
- 3. להקפיד לענות לילד כשהוא מתקשר.** אם אנו עסוקים, אפשר לוודא שלא מדובר במשהו דחוף ולהגיד שנחזיר לו טלפון, אבל תמיד לענות, זה משדר רצינות, אהבה ואכפתיות.

- 4. לשים תמונה של הילד על צג הטלפון.** במחשבים ובהרבה סוגי טלפונים יש תמונת רקע. החשיבות שלה לא כל כך גדולה, סך הכל מדובר בתמונת רקע, לא ביג דיל, נכון? אז זהו שלא. עבור הילדים זה כל כך משמעותי שאבא או אמא בחרו לשים תמונה שלהם. אז עם כל הכבוד לתמונות של נוף וטבע, או של התינוקות הקטנים, כדאי לנצל את ההזדמנות לתמונה של הילדים הגדולים, דווקא הם זקוקים לזה ביותר, גם אם הם לא מראים את זה...
- 5. אחרון חביב, קשור יותר לילדים הגדולים: פשוט להתקשר!** הפוסקים אומרים שאפשר לקיים מצוות כיבוד הורים דרך הטלפון, ואשרי מי שזהיר בכך, וגם שאפשר לקיים מצוות ביקור חולים דרך הטלפון. החידוש הוא שגם ילדים בריאים זקוקים לתשומת הלב ולאהבה. זה עובר גם דרך קו הטלפון. בין אם בטקסט, עם הרבה לבבות וחיוכים, ובין אם בשיחות של התעניינות כנה, במידה נכונה, להתקשר, סתם ככה, להגיד שהתגעגענו, לומר שגאים בו. זה מדהים כמה זה משפיע ומחזק!

לרכישת הספר "בוסר המלאכים", ארגו כלים להורי המתבגר מאת הרב דן טיומקין, חייגו להיברות שופר 073-222-1250



יש לך הפילין נוספות?

התפילין הישנות שברשותך ייתרמו אי"ה למתחזקים בתחילת דרכם

לידיעתך, אלפי יהודים שקיבלו על עצמם להניח תפילין ואין להם אפשרות כלכלית לרכוש, ישמחו לקבלם - וכל הזכויות שמורות לך!

צור קשר עם ארגון היברות למסירת התפילין הישנות, שיתרמו בשמך למתחזקים: 073-222-1240



קו ההלכה

הרב ירון אשכנזי

בין חלב לבשר

כמה זמן צריך להמתין בין בשר לחלב? איזו ברכה מברכים על ארטיק ומתי אין צורך בברכה אחרונה?

לגבי שתיית מים מבואר במשנה ובשולחן ערוך שאם אינו שותה לצמא אינו צריך לברך, רק אם הוא צמא מברך על המים. אמנם לגבי שתיית שאר משקין, מכיוון שיש לו הנאה בשתייתו צריך לברך על השתייה גם אם אינו צמא. ושתיית סודה לעניין זה נחשב כשאר משקים כי יש לו הנאה ממשקה זה שיש בו גזים (דברי בנייהו, חלק כ"ה סימן י"ב).



בימי הקיץ החמים אני אוהב לקחת משקה קר ביותר, ולשתות אותו בבת אחת עד שאני מרגיש את הקור חודר בגרון. בדרך כלל אי אפשר לשתות כזה משקה קר בבת אחת, אבל בימים חמים זה אפשרי. האם צריך לברך ברכה אחרונה אם שתיתי כשיעור רביעיית?
אם המשקה ממש קפוא באופן שרוב העולם אינו שותה ממנו רביעיית בבת אחת, אין לברך ברכה אחרונה, כיוון שבטלה דעתו אצל כל אדם. אבל אם ישנה רגילות לשתות משקה זה רביעיית בבת אחת יש לברך ברכה אחרונה (אור לציון חלק ב' פרק י"ד אות כ"ז, וחזון עובדיה ברכות עמ' ר"ס). וכיוון שיש רגילות בימי הקיץ לשתות קולה קרה או שאר משקאות קרים מאוד, ושותים אותם בבת אחת, יש לברך עליהם ברכה אחרונה (דברי בנישהו, חלק כ"ה סימן י"ב).

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

צריכים להתחזק ולהבריא, ולכן מותר להאכל קטן חלבי לאחר המתנת שעה. וגדר קטן לעניין זה הוא עד גיל תשע, ואם הוא חלוש מאוד אפשר עד גיל 12, וכנ"ל יולדת תוך שלושים יום, או מינקת שיש לה מחסור בחלב יכולות להקל לאכול חלבי לאחר המתנת שעה אחת (הליכות עולם חלק ז' עמ' מ"ב).

אנו מקפידים מאוד על הבריאות. בעלי סחט ביום שישי ענבים טריים, הוסיף מעט סוכרלוז והכניס למקפא את המיץ עד שנהיה ארטיק. מה נברך על ארטיק זה, האם ברכת שהכל, או בורא פרי הגפן?

אם הקפוא את המיץ עד שנעשה ארטיק, מבחינה הלכתית אינו מוגדר כיון, ויש לברך עליו שהכל (בית יוסף בשם הארחות חיים סימן ר"ב לגבי אירופ"י). אבל ברכה אחרונה לא יברך על ארטיק זה, כי יש ספק איזו ברכה מברך עליהם וספק ברכות להקל (הליכות עולם חלק ג' פרשת מטות עמ' קי"ט).

עקב בעיה רפואית אני צריך לשתות הרבה מים. פעמים רבות שאני שותה ואיני מרגיש צמא כלל. האם צריך לברך על שתיה זו? ומה הדין אם אני שותה סודה?

יש לי תנור עם תא אחד, שבדרך כלל אופים בו רק בשרי. אני מעוניינת להכשיר אותו לאפיית חלבי ולהחזיר אותו לאחר מכן לשימוש בשרי, האם יש דרך לעשות זאת?

ניתן להשתמש בתנור אחד גם לחלב וגם לבשר, בתנאים הבאים: א) צריך להמתין בין החלבי לבשרי 24 שעות. ב) להסיק את התנור על החום הגבוה ביותר כחצי שעה כדי שכל האדים שמדבקו בדפנות התנור ישרפו. ג) אם מכניסים קעת תבשיל עם רוטב, ראוי לכסות את התבשיל עצמו, כי יש אוסרים במקרה כזה (ילקוט יוסף איסור והיתר חלק ג' סימן פ"ט אות פ"ח).



אנו ממתנינים לאחר אכילת בשר שש שעות, ורק לאחר מכן אוכלים חלבי, כפי מה שנפסק בהלכה. אמנם לילדים הקטנים זה קשה מאוד לשמור שש שעות, בפרט שהם צריכים לישון, ואין לי מה לתת להם

בארות ערב. האם יש מקום להקל לילדים קטנים? כלל בדינו שלצורך חולה גם אם אינו חולה מסוכן אין צריך להמתין שש שעות ומספיק בהמתנת שעה אחת לאחר שאכל בשר, וטוב שיצחצח שיניים לפני כן. אם כן הוא הדין לגבי ילדים קטנים שדינם כחולה שאין בו סכנה כי



הידעת?

דבי רייכמן

7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

אלו גשרים צומחים, איך שורדים הפינגווינים באנטרקטיקה ומיהו החרק הגדול בעולם?

ומדבקו באבעבועות הפרות, מחלה קלה יחסית - לא מדבקו באבעבועות שחורות. הוא חקר את הנושא במשך 20 שנה, ולבסוף פיתח חיסון יעיל כנגד המחלה הקטלנית.

• הידעתם מה קורה לקרניו של האייל הקורא? האייל הקורא הוא האייל הגדול ביותר, ולו קרניים מרשימות שמגיעות לגודל עצום. אך הקרניים הענקיות הללו נושרות בכל שנה באביב, וצומחות מחדש בשנה הבאה. אצל איילים זקנים הקרניים שגדלות כבר קטנות יותר ומרשימות פחות.

• הידעתם מה מיוחד בקשיו? בניגוד לאגוזים אחרים, שהם פירות העצים עליהם הם גדלים, הקשיו הוא למעשה הזרע של העץ. פרי עץ הקשיו הוא עסיסי מאוד, אך גם רגיש ומתקלקל במהירות, ולכן אינו מתאים ליצוא. את זרעי הקשיו חובה לקלות או לטגן לפני האכילה, משום שהקליפה שלהם רעילה.

• הידעתם איך שורדים הפינגווינים באנטרקטיקה? הפינגווינים הקיסריים חיים באנטרקטיקה כל ימות השנה, ובניגוד לזנים אחרים של פינגווינים - אינם עוברים לאזורים חמים יותר בחורף. הם שומרים על חום גופם באמצעות התגודדות של קבוצות פינגווינים. למרות הקור העז, מצליחים הפינגווינים באופן זה לשמור על חום גוף של כ-37 מעלות צלזיוס.

• הידעתם מהו החרק הגדול בעולם? זהו חרק ווטה ענקי. אורכו כ-17 ס"מ, והוא שוקל כמו שלושה עכברים קטנים. החרק הזה, שחי בניו זילנד, גדול יותר אף ממינים מסוימים של ציפורים.

• הידעתם כיצד התגלה החיסון לאבעבועות השחורות? בתקופה בה השתוללה מגפת האבעבועות השחורות, הבחין אדוארד ג'נר, רופא כפרי בריטי, כי נערות שעבדו בחליבת פרות,

• הידעתם אלו גשרים צומחים ולא נבנים? גשרי צ'ראפונגי שבהודו, במדינת מגהלאיה, הם גשרים שההודים מגדלים באמצעות שורשים של עצי פיקוס בנגלי. שורשי העצים הללו גדלים מחוץ לאדמה ומתעבים. ההודים מכוונים את השורשים הללו כך שישגדלו לרוחב הנהר, וככל שהם מתעבים הם הופכים לחזקים יותר ויותר, ממש כמו גזע. 50 אנשים יכולים לעמוד בו זמנית על גשר כזה מבלי שייגרם לו נזק.

• הידעתם מהי תתרנות? בתקופת הקורונה דובר הרבה על אבדן חוש הריח. זוהי, למעשה, תתרנות - חוסר יכולת לחוש בריח. ישנם אנשים שנולדים תתרנים, ואילו אצל אחרים עלולה להיווצר תתרנות זמנית בעקבות נזק לקולטני הריח באף, או נזק באזורים האחראים על הריח במוח.



Advertisement for 'Mishlei L' (משלי לך) featuring Rabbi Yehonatan Aschkenazi and Rabbi Yehonatan Sarna. It includes a 'New Book' (ספר חדש) badge and a website link: shops.hidabroot.org • 073-222-1-250.

השובך (א')

יש אנשים שאינם יכולים ללכת בלי לדרוך על מישהו. יש משפחות שאינן יכולות להרגיש טוב, אם אין להן על מי להסתכל בהתנשאות מלמעלה למטה... וכשנפש רגישה גדלה במשפחה לא רגישה - היא מרגישה כמו ציפור בלי שובך



סיפור מהחיים
חיים ולדר

עם האחים שלי והבנות למדו איתי. למען האמת, בשנות הילדות עדיין לא הרגשנו דבר.



אני חושבת שרק בימי הנעורים התחלתי להבין שהמשפחה של ארי לא ממש נחשבת, ושאישי אינו מזמין אותם לסעודת שבת כפי שהיה נהוג בשכונה שלנו - שמזמינים משפחות להתארח, לשוחח וגם להתגאות בתבשילים. הם לא היו שם.

הם גרו בבניין שלנו, ועם זאת מעולם לא הזמנו אותם אלינו לסעודה. מעבר ל"שלום" לא היה לנו דבר משותף.

בשלב מסוים הבנתי, שהמשפחה שלי רוחשת למשפחה של ארי סוג של בזז שלא ידעתי את פשרו. איש לא היה צריך לומר משהו. זה התמקד יותר ב"פרצופים", גם של אבא שלי וגם של האחים שלי. אני מתכוונת למשיכות כתף, להרמות גבה, לקריצות ולהסתת העיניים לנקודה דמיונית לכיוון השמיים לפחות פעמיים בשבוע. כך זה היה אצלנו, ואין לי מושג באיזו רמה זה היה אצל האחרים.

אני חושבת שהעובדה שארי עסק פה ושם בחלוקת עיתונים ובגיזום הדשא בבניין שלנו ובבניינים הסמוכים, קיבעה לגמרי את מעמדו הנמוך בעיני כולם. הוא ומשפחתו היו פשוטים מדי בשביל המשפחות הסנוביות שלנו.



פעם אחת ויחידה ראינו אותו מבטא את עצמו בעוצמה. היה זה בימי הילדות, כאשר העירייה ביקשה לפנות שובך של יונים שהילדים בנו על

שחוץ ממכות חזקות אין שם הרבה, או לפחות ככה אני רואה את זה. מדברים על אסטרטגיות כמו להניע כדור מצד אחד לצד השני, אבל מה שאתה רואה מול העיניים אלה נערים שרצים זה מול זה, נחבטים ומתנפצים אחד על השני בכוחות אדירים, שוב קמים ושוב מתנפצים.

אותם זה היה מרתק. אותי זה היה מצחיק. היה בהם נער אחד, ארי שמו, שאמנם שיחק מפעם לפעם, אך בפירושו היה אלים פחות ואגרסיבי פחות מכולם. הוא היה נער חביב, שהרבה לדבר ולנסות לפשר בין כולם.

לנסות אמרתי, כי לנסות זה משהו אחד, ולהצליח זה כבר משהו אחר.

הוא לא הצליח בכך. מעולם לא. במבט לאחור, איני יודעת אם זה בגלל שהוא לא ידע את מלאכת התיווך כמו שצריך, או שמא הילדים הם אלה שביקשו לריב ולא ממש רצו שמישהו יפריע להם עם ההנאה הזו. אך מעל לכול אני חושבת, שהמעמד המשפחתי שלו הוא שחוץ את דינו.

כבר אז, בשנות החמישים, היה לדולר מעמד בארצות הברית. מי שהיה לו הרבה מאלה הצליח ושגשג חברתית, ומי שלא - לא. המשפחה של ארי לא.

איש לא ביזה אותם, חלילה. לכאורה הם היו חברים שווים זכויות בבית הכנסת, הבנים למדו

”הילדים, שרגע לפני כן התגאו בארי שהציל להם את השובך, הפכו את עורם והחלו לשמוח לאידו. כאילו השובך לא היה יקר להם

ה סיפור שלי מתחיל בשכונה ניר-יורקית ברוקליינאית טיפוסית של שנות החמישים.

היינו כשלושים משפחות יהודיות בשכונה, מפוזרות על פני כעשרים בניינים בני עשר קומות כל אחד. כיום מתגוררים בבניינים אלו רק יהודים, אך אז היו שם איטלקים, אירים, אפרו אמריקנים וקצת יהודים.

אנו, היהודים האורתודוקסים, היינו מתפללים באותו בית כנסת ולומדים בבתי ספר יהודיים. אני זוכרת את השבתות כחוויה של ממש. כולם היו מגיעים לבית הכנסת, גם הבנות, ולאחר התפילה היה נערך קידוש, וזו הייתה הזדמנות נפלאה גם להתפלל וגם להרגיש יחד.

אני הייתי ילדה עצמאית ודעתנית מאוד, והבטתי על דברים באופן בוגר. הייתי חרוצה בלימודים ונהגתי לקרוא ספרים ולנסות להבין דרכם את העולם.



היו לי שני אחים גדולים שנהגו לשחק בשכונה. כילדה קטנה, נהנית להביט בהם מהחלון ולראות אותם משחקים.

משחקי הבנים באמריקה היו ועודם מאוד פיזיים. מי שמכיר את משחק ה"פוטבול" יודע,

מתחברות לאחר הבידוד
בתקופה היסטורית זו, שבה העולם עצר מלכת, אנו עדות לגודל הנסיון בפעמות מעוצם ההשגחה וכעת כולנו זוכה להודות לבורא עולם על ניסיון שבכל יום! ניפגש כולנו בערב הודיה, מעצים ומרגש, בשילוב הפרשת חלה, תפילה, שמחה והדרכה רוחנית.

בחרי אחת ממיטיב רבניות הידברות לערב תפילות והתחזקות, הודיה, שירה והעצמה, הפרשת חלה, ובעיה תראי כי טוב! גם בישועה הפרטית שלך!

עם החברות שלך, בנות משפחה, ללא עלות **חייגי 073-222-1290** שכנות - וכל הזכויות שנקי!

תודה! לומר הגיע הזמן

הרבנית חגית שירה
אחבת ענת בני ארי
הרבנית שושנה מלול
הרבנית מלכה סבג
החברת אורין יסכה שבת
החברת לילך בן סימון
החברת רימל צדוק

מדרשת נובית חיים ילדים



היהודי החושב

התהוות היקום



» המשך מעמוד 2

היה מדען אחד שהמשיל תגלית מפתיעה זאת כטיפוס מייגע בהר גבוה, רק כדי למצוא על פסגתו קבוצת חכמים זקנים שקדמו לו, וידעו אלפי שנים לפנינו את סודות היקום.

מה היה לפני המפץ הגדול?

המדע הוכיח שהיקום כולו הופיע בנקודת זמן מסוימת ולא היה קיים תמיד. פירוש הדבר שלפני היקום לא היה חומר מרחב או זמן, או בשפה פשוטה: לא-כלום. מאחר שלפני היקום לא היה חומר, המדע לא מסוגל להשיב על השאלה "מה קדם ליקום". כשאין חומר, אין שינויים. לא-כלום הוא מצב קבוע, שאין בו סיבות ותוצאות, כי אין בו דבר שיכול לחולל שינוי או להשתנות. לא-כלום הוא למעשה מושג פשוט מאוד להבנה. הוא העדר של חומר ותנועה. בלא-כלום - לא קורה כלום.

עובדה זו מעידה על בורא שקדם ליקום, ואינו מוגבל לגבולות החומר והזמן:

1. כיוון שלפני היקום לא היו חומר ואנרגיה, נדע כי בורא היקום איננו חומר ולא אנרגיה. כלומר: מציאותו אינה חומרית, ובמילים אחרות: הוא על-טבעי.

2. כיוון שלפני היקום לא היה מרחב (-חלל), נדע כי בורא היקום אינו מוגבל למרחב, ובמילים אחרות, הוא אינסופי. נמצא בכל מקום במידה שווה, ללא גבולות וחילוקים. כלומר: מציאותו אינסופית בלא גבול, הוא אחד מוחלט.

3. כיוון שלפני היקום לא היתה תנועה וזרימה של זמן (עבר הווה או עתיד), נדע כי בורא היקום אינו תלוי בזמן. אין למציאותו תנועה ושינוי, כלומר: הוא נצחי.

4. הבורא הוא כל-יכול, כיוון שהוא יצר למעשה את הכול, הוא בעל הכוחות כולם.

במאמר זה ראינו עדות מדעית למציאות הבורא הנמצא מחוץ לגבולות החומר המרחב והזמן, בורא אינסופי ונצחי אשר ברא את היקום יש מאין. הפסוק האשון בתורה מתאר את בריאת היקום: "בראשית (- יצירת הזמן) ברא אלוקים את השמים (יצירת המרחב - חלל) ואת הארץ (יצירת החומר - אנרגיה)". בפסוק זה מתואר כיצד ברגע אחד נבראו החומר, האנרגיה, המרחב והזמן (הרמב"ן מכנה חומר בראשיתו זה בשם "חומר היולי"). כיום, 3300 שנה לאחר שנמסר ספר בראשית לישראל במדבר סיני, גילה זאת המדע.

...

היום אני מבינה זאת היטב, לאחר שראיתי כאן באמריקה את ההערכה לנשיא לשעבר אובמה, שהפך את אמריקה לחלשה וחסרת אונים, ובמקביל הרס את כל המזרח התיכון והביא לעלייתה של תנועת "דאעש" ולמותם של מיליוני אזרחים - אל מול הבוז שרוחשים לנשיא טראמפ, שמחזק את אמריקה כלכלית וביטחונית, וגם עושה סדר בכל העולם.

אז זה היה רק ארי והשובר שלו.

למרות הכול, נראה היה שארי ניצח. הפועלים חדלו מלבוא, ועסקן שמסתובב בעירייה טען כי הם התייאשו מהורדת השובר, מה גם שהפועלים טענו באוזני הבוסים שלהם, שהשובר בסך הכול חזק ואיתן, ואינו מסכן איש.

הבשורה שוב העלתה את קרנו של ארי בעיני הילדים, וגם השובר הפך פתאום לאטרקטיבי ולמקור "לעלייה לרגל", או "עלייה לעץ". וארי שוב היה "על הגובה", תרתי משמע.

אך לא לאורך זמן.

...

יום אחד בשעות הבוקר, כשהילדים היו בלימודים, באו פועלי העירייה ולקחו את השובר.

הילדים, שרגע לפני כן התגאו בארי שהציל להם את השובר, הפכו את עורם והחלו לשמוח לאידו. כאילו השובר לא היה יקר להם. רק לו. הם דיברו בהתלהבות על כך שהעירייה עשתה "תכסיס" לארי,

שהם במתכוון המתינו כמה ימים לוודא שארי הולך לבית הספר ואינו שומר על השובר, ואז פשוט לקחו אותו.

הם היו אמורים לכעוס על העירייה, אבל היה מי שדאג להטות את כעסם לשמחה ולשנן באזני הילדים "משנכנס אדר מרבים בשמחה לאיד".

ארי הגיב קשה להיעלמות השובר שלו. הוא הסתגר בתוך עצמו, והילדים מצדם ממש נהנו ללעוג לו על כך. גם בביתנו חשתי בעליצות מסוימת מצד אחי. זו הייתה שמחה לאיד. לצערי, התרגלתי לשמחות מסוג זה. המשפחה שלי, אם לא הספקתם להבין, הייתה מן הסוג ששמחות מעין אלו היו השמחות היחידות שלה כמעט. אני חושבת, שגם אני הייתי עלולה להפוך להיות כזו, צינית, מתנשאת, קרה ולעגנית, אלמלא בגיל 15 הגיעה לגור בביתנו סבתא שלי מצד אמי, שהייתה הדמות הקרובה אלי ביותר בימי נעורי.

המשך בעז"ה בשבוע הבא.

לרכישת ספרו החדש של חיים ולדר "אנשים מספרים על עצמם 1 ו" ושאר ספריו לילדים, מבוגרים ונוער, חייגו להידברות שוופ: 099-12-222-073 או באתר shops.hidabroot.org

עץ עבות ליד הבית שלו.

הילדים מאוד לא אהבו את החלטה. הם התגודדו מסביב לעץ וגם רתמו את ההורים למנוע את רוע הגזירה. אבל אמריקה היא אמריקה. ככל שהדבר תלוי ברשויות החוק, אין שום קשרים ואין שום סנטימנטים, ואם יש החלטה להוריד - מורידים.

אבל ארי חשב אחרת. הוא פשוט עלה על העץ גבוה-גבוה, ולא הסכים לאפשר לפועלים מטעם העירייה לגשת ולקחת את השובר. הם פחדו שארי ייפול ושיתבעו אותם.

הם עמדו שם מספר שעות, ניסו לשכנעו לרדת, אך הוא לא ירד. כך עברו להן השעות, עד שיום העבודה שלהם הסתיים. ארי המתין עוד שעתיים, ורק כשירד החושך - ירד מהעץ.

האמת היא, שבתחילה ההתבצרות שלו הלהיבה את הילדים. מבחינתם הוא היה הגיבור שהציל את השובר, מה עוד שלמחרת עם בוקר שוב התבצר ארי על העץ ולא

עזרה העובדה ששוטרים הגיעו לסייע לפועלים. ארי נשאר שם ושמר על השובר של ילדי השכונה.

ההתבצרות הזו אמורה הייתה לבצר את מעמדו של ארי בשכונה, אך ראו זה פלא: ביום השלישי הילדים החלו ללעוג לו. היה ברור שמישהו "הפך" את דעתם מהערכה והערצה לצחוק וללעג כלפיו.

אך הוא לא הרפה. הוא שמר על השובר

שלו ושל ילדי השכונה. היום אני כבר יודעת מי גרם לכך, אבל אז, המהפך הזה נראה לי משונה מאוד, כי השובר היה יקר לכל ילדי השכונה, והם באמת הזדהו עם מגנו. היה ברור שאם ילד אחר במעמד גבוה יותר היה שומר על השובר בדקות כזו, מעמדו היה מרקייע שחקים, וכל ילדי השכונה היו מצטרפים אליו ומטפסים על העץ לשמור עליו. אבל מי ששמר על השובר היה ארי, והיו כנראה כאלה שצרמה להם האפשרות שהשובר הזה יגרום לעלייה במעמדו.

כמה מילים של בוז במקומות הנכונים, כמה משיכות כתף, קריצות והרמת גבות, וארי הפך מגיבור הרואי לילד תמהוני שמתבצר על עצים. פתאום השובר לא היה חשוב לילדים, כמו לצחוק על ארי שעולה על העץ כדי לשמור עליו. הם פשוט עמדו שם ולעגו לו, קראו לו "קוף" וכינויים אחרים. אני זוכרת את עצמי מתבוננת בתהליך ולא מבינה את פשרו. כך קבעו הילדים, וזהו. לא הבנתי שהייתה כאן הוכחה ל"תופעת העדר" - כמה מובילי דעת קהל שמצליחים לגרום למיליוני אנשים להעריך משהו שהם אמורים לתעב, ולתעב משהו שהם אמורים להעריך.



מרכז בורות

המתנה של כשבועיים! זמן החתימה על שטר הבורות ע"י שני הצדדים: **ובין שבועיים עד 30 יום** מהדיון האחרון ועד לפסק דין

תהליך קצר וענייני - ובהתאם **הוצאת מחלות** זמנים מתואמים עפ"י ל"ח הצדדים, גם **בשעות הערב** עפ"י חוק התורה, ובתיקוף חוקי עפ"י חוק הבורות

בית משפט או בורות?

תשפט בעצמכם!

בית משפט

המתנה של כשנה וחצי מזמן הגשת התביעה ועד לפסק הדין

הוצאת משפט וסרחת עורכי דין **יקרים מאוד**

כפוף לזמני בית המשפט בשעות היום, מה שמביא להפסד ימי עבודה

רק עפ"י חוקי המדינה

מרכז בורות 'שלום ואמת' בנשיאות הר"ג זמיר כהן, עם סדרי דין מקפדים ומקצועיים וצוות דיניים שנבחר בקפידה עפ"י ניסיון מוכח, **זמין עבורכם, לפתרון כל סכסוך במהירות האפשרית בעז"ה**, ובלבד שישנה הסכמה להתדיין בין שני הצדדים!

צרו קשר: 073-3333325 או שלחו מייל: mamonot@htv.co.il

בימים החשוכים שלנו, בעידן האפרטהייד, כאשר ממשלת האפרטהייד מוציאה הודעות שנאמרות רק בשפתה".

בתגובה הוציא חדאד אינסטיטוקטיבית את מכשירו הסלולארי והראה אותו לפעילי ה-BDS, תוך שהוא מבהיר לו כי הוא עצמו, אזרח ערבי בישראל, קיבל הודעה בשפה הערבית למכשירו הסלולארי. "אני חי בישראל, ולא אתה", אמר חדאד לפעילי האנטי-ישראלי. גם מצפייה שטחית בתיעוד, שהתפרסם, נקל להבין כי זו הייתה מהפעמים הבודדות בהן הובס הנרטיב של ה-BDS בדרום אפריקה.

המטרה: למנוע דעות קדומות

אבל מה גורם לך, כערבי, להגן דווקא על ישראל?

"זה פשוט מאוד", הוא משיב לי, "כי דווקא כבני מיעוטים או מעוניינים לצאת החוצה ולהסביר את ישראל בעולם. דווקא כמיעוט יש לנו הכוח לעשות זאת היטב. שמנו לנו למטרה להיות קונטרה לארגונים כדוגמת ה-BDS. כי אנו מאמינים שצריך להגיד את האמת, ומה שהארגונים האנטי-ישראליים עושים זה נגד האמת. אנו מסבירים לאנשים בעולם שאין פה אפרטהייד, ושאיף אזרח ערבי לא יסכים לעזוב את מדינת ישראל. הערך הגדול שלי הוא שאני יכול גם להביע ביקורת כלפי המדינה שלי ולהצביע על חסרונותיה ועל התנהלות של הרשויות שלה שלפעמים פוגעת בציבור שלי, כך שדבריי החיוביים ברובם נראים אמיתיים, והם מתקבלים על לב השומעים.

"ככלל, אני עובד עם ארגונים פרו-ישראליים שונים, וגם מקיים קשרים עם משרד החוץ והמשרד לעניינים אסטרטגיים, אם כי אני עובד מטעמם. פעם גם עשיתי בהתנדבות סרטון עבור משרד החוץ. הסרטון מדבר על חייהם של אזרחי ישראל הערביים. התיעוד זכה להצלחה רבה והוא היה לסרטון השלישי מבחינת הפופולריות שלו שהופץ לעולם הערבי על ידי משרד החוץ.

"במסגרת פעילות הארגון אני נתקל לא פעם באירועים שבהם תוקפים אותי קיצוניים. אבל אני יודע שדווקא התגובות האלו מוכיחות שאני בדרך הנכונה. הצלחתי לשנות גישה לאנשים שונים שחלקם הבהירו לי מלכתחילה שלא אצליח בכך. אבל עובדה, הצלחתי. היה בחור צעיר שאמר לי שכל הערבים הם מחבלים, והיום הוא מתנדב אצלי בעמותה. היה גם בחור ערבי שאמר לי שאני בוגד בעם שלי, וגם הוא מתנדב אצלי בעמותה לאחר שהבהרתי לו כי הקשר עם יהודי הארץ הוא חיובי וכי היהודים והערבים אינם אויבים. אמרתי לאותו צעיר: 'אתה מתגורר בנצרת, שיש בה הכל, כך שאתה יכול לחיות את כל חיך מבלי לצאת מהמקום ובלי להכיר ישראלים כלל, ואם כן, כיצד תוכל לדעת מי הם היהודים?'. נתתי לו להבין שהדעות שלו על היהודים אינן נכונות, ונובעות מבורות".

הערבי שמגן על ישראל: "החלטתי להילחם על האמת שלי"

יוסף חדאד, ערבי, מנכ"ל ארגון "ביחד ערבים זה לזה", מספר על העימות עם פעילי ה-BDS בדרום אפריקה

"אבל חשוב שתהיה זהות אינטרסים מסוימת. למשל, אני מגדיר את עצמי כערבי ציוני, אלא כערבי, משום שכערבי אני יכול להזדהות עם המושג הזה של ציונות, שקשור ליהודים בלבד ולחלום לעלות לציון. אבל זה לא אומר שאני יכול להגן על ישראל בעולם ולקיים מסעות הסברה בחברה הערבית, שנועדו להכיר לערבים הישראליים את שואת יהודי אירופה, לדוגמה. אנו חיים כאן זה לצד זה, וחשוב שתהיה היכרות בין הציבורים", הוא אומר.

בשירות ההסברה הישראלית

פאנל העיתונאים והמומחים ברשת התקשורת הגדולה newzroom afrika, הדרום אפריקנית, לא רגיל להציג עמדות פרו-ישראליות מובהקות מדי בימים כתיקונם, וודאי לא כאשר הדובר הוא ערבי, ועוד יותר שלא ב"שבוע האפרטהייד", שהונהג על ידי ארגונים פלסטיניים, אשר במהלכו מותקפת ישראל מכל כיוון במקומות שבהם מצוין אותו שבוע.

באותו יום זה היה שונה, עם צירופו של יוסוף חדאד, ערבי, אזרח ישראל, אל הפאנל. חדאד דובר אנגלית רהוטה ובעל הופעה מרשימה, מספר לנו השבוע כי עוד קודם לעימות קיבל החלטה אסטרטגית. "אמרתי לעצמי שבניגוד לדוברים ישראלים אחרים, אני לא אתגונן. התגוננות נראית רע. לכן החלטתי פשוט להילחם על האמת שלי, ועשיתי זאת לדעתי בצורה טובה".

אחד המשתתפים בפאנל, פעיל תנועת החרם נגד ישראל, BDS, תקף את מדינת ישראל על כך שכביכול אינה מאפשרת לחברה הערבית להגן על עצמה מפני הקורונה. "בישראל ישנו משרד הבריאות שמוציא הודעות לאזרחים", ציין פעילי ה-BDS דבריו, "אבל הם הוציאו את זה רק בשפה העברית. לא בערבית", הוסיף, אך אז נתקל ביוסף חדאד שהגיב ואמר: "זה שקר". פעילי ה-BDS טען בתגובה כי דבריו נכונים, והמשיך לדבר, תוך שהוא מנגן על רגשות הצופים האפריקנים, כשהוא משווה בין מדיניותה של ישראל למדיניות האפרטהייד שהונהגה בדרום אפריקה בעבר. "זה פשוט מגוחך", אמר, "כמו

תאר לך סיטואציה כזו שבה קבוצת אזרחים ערביים מחפשת מסעדה כשרה למהדרין כדי לאכול בה...", אומר לי יוסוף חדאד, ערבי תושב נצרת המכהן כמנכ"ל ארגון "ביחד ערבים זה לזה".

אם דבריו נשמעים לי בתחילה מוזרים, מסתבר עד מהרה כי סיטואציה כזו, שאכן התקיימה, יכולה להסביר היטב את פעילות הארגון שבראשו הוא עומד. "מטרת הארגון", מסביר חדאד, "היא שילוב האזרחים הערביים בחברה הישראלית, ואנו פועלים לפי התזה הזו לכל אורך הדרך. צריך להבין שבארגון שלנו עובדים אזרחים מכל קצוות הקשת בישראל, כך שכאשר ביקשנו להזמין ארוחה עבורם, לא נותר לנו אלא להזמין מזון ממסעדה כשרה למהדרין כדי שכל העובדים יוכלו ליהנות. זה היה משעשע במיוחד לראות קבוצת אזרחים ערביים שמחפשים מסעדה כזו", מציין חדאד.

"לא ציוני, אלא ערבי"

יוסף חדאד (35) מכיר היטב את החברה הישראלית. את המפגש הראשון שלו עם החברה בישראל הוא עשה בשירותו הצבאי. בתקופת מלחמת לבנון השנייה נלחם חדאד בלבנון יחד עם חבריו לחטיבת גולני. "אני גר בנצרת, וטילים ששיגר ארגון הטרור חיזבאללה נפלו גם בעיר שלנו. הבהרתי את זה לערבים בישראל ובעולם במסגרת תיעוד שהועלה על ידי משרד החוץ בו אני מספר על חוויותיי, הטובות יש לומר, כאזרח ערבי בישראל".

בהמשך המלחמה מצא את עצמו חדאד בבית החולים לאחר שנפצע קשה במהלך אחד הקרבות בהם השתתף. "חיזבאללה ירו עלינו טיל קורנט. הטיל לא פגע בי ישירות אמנם, אבל ההדף והרסיסים שהתפזרו בעקבות פיצוץ הטיל, גרמו לי לפציעות קשות. הובהלתי לבית החולים עם פציעות בגפיים ובפנים, עד לשיקומי". לאחר שחרורו מהשירות החל חדאד לנסות להכיר לחברה הערבית בישראל את החברה היהודית. "התרבויות, כמובן, נפרדות", הוא מסביר,



גם מן ראש הישיבה
חכם שלום כהן ממליץ

במרכז הבוררות שלום ואמת
כל הנהלים, הכללים וסדרי הדין
עשויים בצדק ובמשפט...
מכתב ברכת של מן ראש הישיבה חכם שלום כהן למרכז הבוררות:

מרכז בורות שלום ואמת' בנושאת הרה"ג זמיר נתן, עם סדרי דין מקפידים ומקצועיים וצוות דינים שנבחר בקפידה ע"י ניסיון מובה, זמין עבורכם, לפתרון כל סכסוך במהירות ואפשרות בע"מ, ולכבוד שיטה הסכמה לתהליך בין שני הצדדים!

ירושלם ועזבונו
סכסוכי שכנים
פירוק שותפויות
ניקיין ועוד

בואו נעשה את זה נכון

מרכז בורות שלום ואמת
ד"ר ממונת
פתרון סכסוכים מומנים ע"י ריני הטרחה

מרכז בורות שלום ואמת
ד"ר ממונת
פתרון סכסוכים מומנים ע"י ריני הטרחה



סיפורים ששינו חיים

הרב צבי נקר

חיפשתי לי שולחן של זקנים כמותי, אבל לא מצאתי. מחוסר ברירה התיישבתי ליד שולחן בו ישובים היו כמה צעירים. השיחות לא ענינו אותי, אבל לפתע שומע אני את אחד הסועדים פונה לאדם נכבד ואומר לו: 'כבוד הרב... האם תוכל להגיש לי סלט פלוגי?'. הדבר נשנה כמה וכמה פעמים. אני שומע את השם, ונזכר שזה בעצם היה השם של שכני במושב. שאלתי את אותו יהודי, אם יש לו קשר ליהודי פלוגי, שהיה גר במושב אלמוני, והוא אישר לי שהוא אכן בן. אמרתי לו שכבר לא ראיתי אותך שנים רבות, ושאלתי עליך. הוא ענה לי: "אבי נמצא כעת במושב זקנים בקרבת מקום". החלטתי לבקרו, והנה אני כעת לפניך. כששמע זאת הזקן, הוארו עיניו: "אתה לא יודע איזו שמחה גרמת לי בביקור!". וכאן הוא סיפר לשכנו מה שעשה לפני חמישים שנה, ובדמעות ביקשו והתחנן לפניו שימחל לו. חברו הזקן התרגש מאוד לשמע הדברים, ומחל לו בלב שלם. כאן התגלה כוח התפילה שנענתה מיידית - תפילה שבאה מעומק הלב!

(הרה"ג ר' יחיאל מאיר צוקר שליט"א)

מתוך הספר "102 סיפורים ששינו לאנשים את החיים". להזמנות חייגו להידברות שופר.

אחרי חמישים שנה

איך יוכל לתקן את שגל לפני חמישים שנה? כוחה של תפילה

המושב, ושוב לא היה לו קשר עם המקום. עתה, כשתש כוחו, החל להרהר בסופו. לפתע נכנס בו פחד עצום מהעתיד לקרות עמו ביום הדין הגדול והנורא. עתה רוצה הוא לתקן את המעוות, ואינו יודע איך. עקב זקנתו נשכח ממנו שם המקום ושם השכן, ואיך יוכל לתקן את המעוות לפני שיעמוד לפני אביו שבשמים לדין?

מספר הרב: "באותו זמן באמת לא ידעתי מה לומר לאותו זקן, מהיכן באמת תמצא הישועה? אבל כרב חיזקתי את רוחו במלים: יש רק אחד שיכול לעשות ששכנך יפגוש אותך, הלא הוא בורא העולם. עליך לשבת ולהתפלל לבורא מעומק הלב, שיתן לך הזדמנות לפגוש את השכן ולתקן את המעוות". לא עוברים שבועיים, ולפתע נשמעת נקישה על דלתו של אותו זקן. הזקן ניגש לפתוח את הדלת, ולהפתעתו הרבה הוא רואה את השכן הנ"ל עומד לפניו במלוא קומתו. נפעם ונרגש התחבק עם שכנו, ובפיו שאלה: "איך ידעת שאני מחפש אותך?". השכן אינו מבין את השאלה והוא עונה לו בפשטות: "הזדמנתי היום לבני ברק לרגל שמחה שנערכה כעת באולמי 'היכלי מלכות'.

רב מושב הזקנים "ערוגות הבושם" עשה לו מנהג יפה, לסייר בחדרים, לראות מה נעשה עם הזקנים ולשאול בשלומם. באחד החדרים הוא מוצא זקן יושב ובוכה בבי נסער. תמה הרב על מה ולמה. הוא מנסה לדובב את הזקן, אבל הוא נתון בבכיו. הרב אינו מרפה. הוא מבקש ממנו בצטטו את הפסוק בספר משלי י"ב, כ"ה: "דִּאָגָה בְּלֵב אִישׁ יִשְׁחָחֶה". "לעולם אי אפשר לדעת מאין תבוא הישועה". לאחר מאמצים רבים הצליח לדלות ממנו את הסיפור.



אותו זקן עלה לארץ לפני חמישים שנה. הסוכנות הושיבה אותו באחד המושבים, והעניקה לו חלקת אדמה. עוברים ימים, והוא מבחין ששכנו קיבל מגרש גדול משלו. באותו זמן נכנסה בו קנאה עזה, וכשיצר הקנאה מקנו, חוטאים. וכך קם באישון ליל והסיט את אבן הגבול שבין האדמות בעשרה סנטימטרים. כשהבחין ששכנו לא שם לב לכך, גברה תעוותו. כך היה מסיט מדי לילה את האבן בעוד עשרה סנטימטרים, עד שלבסוף הסיג את הגבול במטר וחצי. עתה הייתה כבר חצרו שווה לחצר חברו. בזה נרגע, והאבן נשארה באותו מקום. לימים עזב את



הבית היהודי

הרב שמחה כהן

סליחה שאיננה סליחה

מדוע בני זוג אינם מבקשים סליחה במקרה של טעות, ומדוע צד אחד חושב שביקש סליחה, בעוד הצד השני חושב אחרת?

התנצלות, הרי ברור מדוע שפרה טוענת שהוא כלל אינו מתנצל.

לעיתים תחושה של אי-בקשת סליחה נובעת משום שהיא נאמרה כלאחר יד, בעת מעבר בפרודור הבית, ולא תוך כדי שיחה מיושבת והתבוננות בפניו של הנפגע. פעמים, אדם בטוח שהתנצל על מעשה שעשה, כיוון שהבטיח שלא יעשה עוד מעשה כזה; בעוד שהנפגע זקוק לשמוע בפרוש את המילים "סליחה, טעיתי".

לעיתים, במקום לבקש סליחה, עושה הפוגע מעשה אדיב כלפי הנפגע, כדי לבטא בכך שהוא מכיר בטעותו, ומחובתו לפצות את הנפגע. אולם ברוב המקרים הדבר אינו מספק את הנפגע, משום שאנשים רוצים לשמוע את מילות בקשת הסליחה, ולא רק לקבל דברים המשמשים למעשה כהתחמקות מבקשת סליחה. בנוסף לכך, אותם המסתפקים בעשיית מעשה טוב יוצרים בעיני בן-הזוג תדמית של גאווות, שאינו מרשה לעצמו לבקש סליחה ואינו מודה בפה מלא בטעויותיו, ועם אדם כזה לא נח לחיות.

רכישת ספרי הזוגיות והתקשורת של הרב שמחה כהן היכנסו להידברות שופר או חייגו: 073-222-1250

בלא להיוועץ עם השותף לנישואין ועל אי-התייחסות בעתות מצוקה. כיוון שהתנהגויות אלו קשורות לרגשותיו של הנפגע, הן נחקקות בלבו וזכורות לו.

פעמים רבות אכן נאמרת התנצלות, אך בשפה רפה. למתנצל נראה שדי בכך, אולם הנפגע לא חש בהתנצלותו. בפגישת דיון שערכתי בין ראובן לשפרה בנושא בקשת הסליחה, טען ראובן שהוא אישית אינו חושש לבקש סליחה, ואין לו שום מעצור רגשי לפייס את רעייתו. לשם כך הוא ציין אירוע שהיה יומיים לפני כן, כאשר הוא התנצל בפני שפרה על אמירה פוגעת.



שפרה הביעה תמיהה, "אתה ביקשת סליחה? אין הדבר זכור לי כלל!". "כן", ענה ראובן בתמימות, "כשטענת בפני מדוע אמרתי מה שאמרתי, הגבתי בזלזול על עצמי, באמרי 'אז נפלטה מפי מלה טפשית'". קל להבין שאם לראובן נראה שדי לו בכך כדי להביע

אף שהכרת הטעות ובקשת הסליחה עשויים להביא לקידום חיי הנישואין ולשיפורם, רבים הם המדווחים שבן-זוגם לא הודה בטעותו אף פעם, ולא ביקש סליחה על התנהגות שאינה מתאימה. סביר להניח שיש הגזמה בתלונות אלה. ניתן יותר להאמין שבני-זוג אכן מבקשים סליחה זה מזה, אך רק על דברים פעוטים - כגון דריכה על רגלו של בן הזוג שלא בכוונה, על איחור קצר בהגעה הביתה, על מאכל שנשפך. הפגיעה בדברים אלה אינה צורבת רגשות. כמו כן, הסליחה נאמרת אוטומטית, ובלא נתינת דעת, בהתאם לממדי הפגיעה הקלה. לכן שני הדברים גם יחד - הפגיעה והסליחה - חלפו ועברו בלא להשאיר רושם בזיכרון.

התלונות על אי-בקשת הסליחה נשמעות על דברים עקרוניים יותר - על העלבה בפני אחרים, על ביטויים עולבים, על התנהגות משפילה, על התייחסות חמה ונלהבת לקרוב משפחה יותר מאשר לבן-הזוג, על יצירת עובדות בחיי המשפחה

בואי לגלות עם הידברות כמה **פשוט וחסכוני להיות בריאה**

היום חיוני
על קניית ספרות הבריאות בריאה חיונית

אנחנו מציעים חינם
אף את אינרציה הולדת הלא קלויס, שמוצרים בארץ ישראל. פלטס המינימלי שלם של כמות בריאה.

שמירה על בריאותנו
ע"י סידור הטבע עם הנטורופתית והמאבחנת עפ"י גלגל העין הרבנית זהרה שרביט

בין השעות 18:00 - 21:00

בת יום שני כ"א תמוז 13/7
אולם ביהכ"ס רמות ים רח" בר אילן 27

ביום רביעי כ"ג תמוז 15/7
בית מפעל הפיס רחוב ורדים 6

ירושלים יום ב', כ"ח בתמוז 20/7
אולם ביהכ"ס באר אברהם רח" נג' ארה 5

רישום מראש חובה!
073-222-12-40

הבטיחי מקומך לחיים בריאים בעו"ה:

הנחה מיוחדת על ספרות הבריאות עם הנטורופתית והמאבחנת עפ"י גלגל העין וזרע שרביט

חברת מתכונים בריאים



חידוד בנועם

הרב ראובן זכאים

המדור בחסות



שאלה בנועם



בבית משפחת ירקוני התגלע ויכוח הלכתי בין ילדי הבית. יוסי טען שרק מי שמבשל מאכלים או ירקות ופירות שאי אפשר לאוכלם חיים, חייב משום מבשל אבל מי שיבשל דבר שניתן לאוכלו גם בלא בישול, כמו מלפפון, אמנם עשה איסור, אך אינו חייב מהתורה. אחיו דוד בן השמונה חלק עליו ואמר: "יוסי יקירי, אין שום הבדל!". מי מהאחים צודק?

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

מכונת קפה איכותית!

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

תשובה לשאלה מפרשת קרח

דבר שהתחמם מכוח החמה, הרי הוא נקרא "תולדות חמה", ואסור לבשל בו מדברי חכמים. ולכן מים או חול שהתחממו בשמש, אסור להניח בתוכם ביצה כדי שתתבשל. וכמו כן, אסור לשגן ביצה על גבי פח שהתחמם מכוח השמש (משנה שבת דף לח ע"ב, שו"ע א"ח סי' ש"ח סעיף ג').



המיניבר המהודר
לשבת

להזמנות:

***8510**

כשיש נועם 1, אין שאלות!



פרקי אבות

הרב זמיר כהן

בת קול

קטעים מתוך ספרו של הרב זמיר כהן על פרקי אבות. והפעם: פרק ו', משנה ב'

"אמר רבי יהושע בן לוי, בכל יום יום בת קול יוצאת מהר חורב ומכרזת ואומרת אוי להם לבריות מעלבונה של תורה" (אבות ו', ב').



הגעתו.

והנה הפרופסור שעזב את ביתו המפואר למען תושבי העיר, יושב בקליניקה שהעמידו לרשותו, אך שום אדם אינו מגיע אליו ליעוץ. הלא ודאי ייעלב הוא מאוד: "כמה הקרבתי מעצמי כדי להגיע לכאן ולעזור לתושבי העיר, והם רואים אותי כאפס וככלום. הרי בידי לעזור להם ולהצילם ומדוע אינם באים אלי?!".

כך גם התורה עזבה את השמים והעולמות העליונים וירדה לעולם הזה כדי לתת ולהעניק הדרכה לעם ישראל, ואם האדם לא עוסק בה, הרי זהו עלבון לתורה. לפיכך מידי יום יוצאת בת קול ואומרת: "אוי להם לבריות מעלבונה של תורה".

והנה הדבר דורש הבנה. הן רק מי שהוא בדרגתו של רבי יהושע בן לוי שהיה מסוגל לשמוע "בת קול", שומע אף הוא הכרזה זו בכל יום, אך מי ששומע את ההכרזה לא אליו היא מיועדת, שהרי הוא ודאי עוסק בתורה. ומאחר שרוב ככל הבריות אינן שומעות את הבת קול, לשם מה היא יוצאת? אמנם היה אפשר לומר שהיא יוצאת כדי שאלה השומעים יאמרו לאלה שאינם שומעים, אולם יש כאן עניין עמוק יותר.

הגם שאין הבריות שומעות את בת הקול באזני בשר, נשמתם חשה נזופה עקב קולה המדהדד של בת קול זו הנשמעת לה. ואפשר שגם מסיבה זו נקראת היא "בת קול". קול הוא הדיבור הנשמע לאוזן, ובת קול, שהיא תולדת הקול, נשמעת רק לנפש פנימה. והוא מעין המובא בגמרא (סנהדרין צד ע"א) בעניין חגי זכריה ומלאכי שנבהלו על אף שלא ראו דבר, "משום דאף על גב דאינהו לא חזו, מזליהו חזו", ע"כ. ואין לומר שזהו דווקא אנשים גדולים כמותם שהיו נביאים, אבל סתם בני אדם אינם חשים במתרחש ברוחניות העולם, שהלא מיד איתא שם, "אמר רבינא שמע מינה האי מאן דמיבעית, אף על גב דאינהו לא חזי מזליה חזו", עיין שם. וכעין זה יש לומר בעניין בת הקול היוצאת מהר חורב ומהדהדת בנפש הבר ישראל, ומעוררת אותו לחשבון נפש ולהתעוררות גדולה ולהרהורי תשובה. וכאשר חוזר לעמול בתורה בלהט ובהתמדה כראוי למעלתה, מאיר אורה הגדול בנשמתו ומסלק ממנו כל עצב וכל צער, בסוד הכתוב: "תורת ה' תמקמה משִׁיבֵת נֶפֶשׁ וכו', פְּקוּדֵי ה' יִשְׁרִים מְשֻׁמְחֵי לֵב, מִצְנֹת ה' בְּרָהּ מְאִירֵת עֵינָיִם" (תהלים י"ט, ח').

אמר רבי יהושע בן לוי - רבי יהושע בן לוי היה גדול בתורה ובקדושה, עד כדי שעלה עם גופו לגן עדן העליון ומלאך המוות לא שלט בו, כמסופר בתלמוד (כתובות עז ע"ב). וגם זכה לגילוי אליהו הנביא (סנהדרין צח ע"א). ומאחר שחי רק בסוף תקופת התנאים, אין שמו מופיע במשניות מלבד כאן בברייתא שבסוף פרקי אבות.

בכל יום יום בת קול יוצאת מהר חורב - "בת קול" פחותה במדרגתה מ"נבואה". בנבואה שומע הנביא את הדיבור האלוקי מדבר עמו (עיין שמואל א' פרק ג' בעניין תחילת נבואת שמואל), וכדי להגיע למדרגה כזו, צריך האדם להיות זך מאוד במעשיו עד כדי שהנשמה אמנם בתוך גוף וכאילו שהיא ללא גוף. לעומת זאת, "בת קול", גם אדם שאינו נביא יכול לשומעה, אבל צריך להיות בעל מעלה. ונקראת "בת קול", לפי שה"קול" זהו הדיבור האלוקי, ו"בת" קול היא מעין הד של אותו קול.

הר חורב - הוא אחד משמותיו של "הר סיני". ומדוע השתמש רבי יהושע בן לוי בשם "הר חורב" דווקא ולא בשם "הר סיני"?

אלא שהנה הטעם ש"הר סיני" נקרא גם בשם "חורב" (מלשון דבר חרב), משום שמשם ירד חורבן לאומות העולם (שבת פט ע"ב). לפי שבימות המשיח, גויים שיתנגדו למלכות ישראל בעולם וינסו למרוד: "חֲרַב יִחְרַבּוּ" (ישעיה ס', י"ב). ומאחר שההבדל הגדול בין עם ישראל לאומות העולם, עד כדי שמי שלא ישתעבד בימות המשיח לעם ישראל ייחרב, נוצר בשעה שקיבלו תורה בסיני, לכן נקרא זה גם בשם "הר חורב".

ולפיכך, בעניינינו שמדובר על עלבונה של תורה, נקט דווקא את השם "הר חורב", לומר: שמאותו הר שבו תלויים חיי אדם יוצאת בכל יום בת קול כנגד עושי התורה ומכריזה ואומרת: "אוי להם לבריות מעלבונה של תורה".

ומכרזת ואומרת אוי להם לבריות מעלבונה של תורה - משל למלך ששמע כי באחת הערים הגדולות והרחוקות במלכותו משתוללת מחלה קשה. שלח המלך לאותה עיר פרופסור מומחה שבידו לרפא את כולם, ופרסמו בכל העיר אודות

מתוך ספרו החדש של הרב זמיר כהן פרקי אבות עם פירושו 'זר הדעת'. לרכישת הספר חייגו 073-222-1250 שופר



נצפה לאחרונה

ההשבות: מרדכי מאסי כותב: "נתקלתי בעלונים במהלך הקניות ביום שישי בסופר 'חסד לאלפים' בשכונת רמות בירושלים. יישר כוחו של המפיץ, ויישר כוחכם!" **גם אתם נתקלתם או הנחתם את עלוני הידברות במקום לא שגרת? צלמו מזווית מעניינת, ושלחו אלינו למייל oneg.shabat@htv.co.il**





הצייד
מ"ם
הרשקוביץ

באדיבות מזוין **קונקסט** | לרכישת 190 הקומיקס "הצייד" בהדברות שופר, חייגו: 073-222-12-50 **המשך בשבוע הבא...**

אחת שאלתי
הרב ארז חזני

הַחַתּוּל הַ"רוֹדֵף"

האם צריך למנוע מחתול לטרוף יונה? ועכבר?



העכברים נושכים ומזיקים, אף על פי שאין להם הנאה בכך.
לסכום: א אם החיה החלשה שעומדת להטרף שיכת ליהודי, מצוה להצילה, משום השבת אבדה.
ב חתול עומד לטרוף עוף של הפקר, מצוה להבריחו כדי להציל את העוף. **ג** אם רודף החתול אחר עכבר, עדיף לאדם שלא להתערב, ולהניח לחתול לעסוק ב"מלאכתו".

הושלמה סדרת הספרים הפופולרית "פרוי מתוק" של הרב ארז חזני. להזמנות חייגו להדברות שופר: 073-222-1250

"התעוררות תשובה" (ח"ב סי' קנ"ז), שהרואה חתול הרודף אחר תרנגולים לטרפם - מתר ומצוה לחוס על התרנגולים, משום "צער בעלי חיים", ויש להצילם על ידי גרוש החתול ה"רודף"!
ויש להוסיף, שבדרך כלל מזמנים לחתול מזונות (שפדיוע מצויים לחתולים תדיר מאכלים באשפתות ובכל מקום שיש שינוי מאכל ודברים מאוסים), ממילא ראוי לחוס על הצפרים והתרנגולות ולהצילן, והחתול ילך ומצא את מזונו במקום אחר.

ג אולם במקרה שאורב החתול לעכבר על מנת לטרפו, נראה שבזה עדיף שלא להתערב, כי תפקיד החתול לנקר את הבתים מעכברים (בבא קמא פ"ו, ולשו"ן הש"שילת יעב"ץ א' ו-י": "מלאכת החתול מרבה לצוד עכברים"), וכדוע, העכברים עונים ומזיקים לבני אדם, ובגמרא בהריות (י"ג) נאמר שהעכברים "סורן רע" - יצר לבם רע ביותר, שאפלו גלימי גיצי - גם בגדים וכלי בית, שאינם דברי מאכל,

"ויאמר אליו מלאך ה' על מה הכיית את אתנך" (במדבר כ"ב, ל"ב) - "צער בעלי חיים דאורייתא, מאמר: "על מה הכיית את אתנך", והוא על דרך ההשלמה לנו, שלא נלמד מדת האכזריות, ולא נכאיב לבטלה ללא תועלת" (מוהר נבוכים ג-ז).

אדם הולך לתמו ברחוב, ולפתע מבחין בחתול, שאורב לתרנגלת (או יונה) על מנת לטרפה. החתול מתקדם בלאט לעבר הטרף, ומתעורר ספק בלב האדם - האם יש להציל את התרנגלת, על ידי הפחדת החתול ה"רודף" והברכתו, או שמא אין לגרש את החתול, כי זהו טבעו של עולם שהחיה החזקה אוכלת את החלשה, ואם כן מדוע שנתערב ונמנע מהחיה החזקה להשיג את מזונה...?

תשובה:
א ראשית כל יש להדגיש, שבמקרה שהתרנגלת שיכת ליהודי מסים, ודאי שקימת חובה להצילה מהחתול האורב לה, כדי למנוע הפסד מבעליה, כדין "השבת אבדה" עליה צוה התורה.
ב במקרה שהתרנגלת אינה שיכת לאף אדם, חדש הגאון רבי שמעון סופר זצ"ל, בספרו



שירת האמונה

הרבנית חדוה לוי

סוד ההיפוף - הופכים קללה לברכה

זה הסוד שיעזור לך לנצח את היצר, אם לא בסיבוב הראשון - אז בסיבוב השני

ממשיך, עד שפתאום את קולטת שיצאת מכלל שליטה. כל הרהיטים זזו. ופתאום, בסתרי לבך, את אפילו מתביישת. איך הגעת לכזה מצב של כעס אטומי?

שימו לב - היצר הביא אתכם ל"רתחה" הזו. הוא ניצח בסיבוב הראשון. אבל עכשיו יש עוד סיבוב שני, והוא הקובע!

כותבת פרשתנו: "לא-הֵבִיט אֶן בְּעֵקֶב, וְלֹא-רָאָה עֵמֶל בְּיִשְׂרָאֵל; ה' אֱלֹקָיו עִמּוֹ, וּתְרוּעַת מִלְּךָ בּוֹ." זה סוד ההיפוף - הופכים קללה לברכה. עליך לומר לעצמך שהשם אוהב אותך, גם עם ה"תרועה" הזו שיצאה ממך. את לא רעה. בשלב הזה צריך להשתמש בתכונה שנקראת גבהות. להרים לעצמך את הדימוי העצמי, את תחושת האמון העצמי, החשיבות והכבוד.

גבהות היא מכשול גדול כשהיא מעוררת גאווה, אך היא זריקת פלא בזמן של תחושת אפסיות. הגבהות מעניקה תחושה שאני שווה ובעלת ערך, היא מעוררת את הנקודה הבסיסית שעבורה הגעתי לעולם, והיא התובנה ש"העולם נברא בשבילי". ואיתה - מנצחים את היצר.

לרכישת הסידור החדש "חדות השם" של הרבנית חדוה לוי חייגו להיברות שופר: 073-222-1250

יש דרך אחת להתגבר עליו! לתת לו תחושה שהוא כאילו מנצח בסיבוב הראשון, אבל אז בסיבוב השני לנצח אותו בגדול. ואני אסביר.

אומר שלמה המלך בקהלת: "כִּי אָדָם אֵין צָדִיק בְּאָרֶץ אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה טוֹב וְלֹא יִחַטָּא". מה לעשות שאנחנו בשר ודם?! לא פעם אנחנו נופלים, בין בשוגג בין במחשבה בין בדיבור, בין במעשה. עמלק, היצר, גורם לאדם ליפול. אך יותר מאשר הוא רוצה את העבירה, הוא רוצה את המשוך אחריה. וברגע שהאדם ממשיך, אחרי העבירה, ליפול לעצבות, ורואה בעצמו רק רע, אז היצר ניצח, והאדם כבר מנצח במגרש שלו. ניתן דוגמא: נניח שבעל כורחך נכנסה הביתה רוח סערה של ויכוחים ומריבות בין הילדים. אחת הבנות קנתה חולצה והיא לא מוצאת אותה, ובטח אחותה לקחה לה, וזה שלי, ונכנסו לי לחדר, ונגעו לי בדברים. ותוסיפי לזה ערימות כביסה, ואת זה שאחרת להכין צהרים - והאווירה ה"פסטורלית" גואה, עד שאת יוצאת בשאגת אריה, עם צעקות שמשנות את צורתך למשהו לא ברור. הקטנה אפילו אומרת לך: "אמא'לה, איפה אמא" - וזה

מלמדת החסידות, שהדמויות המופיעות בתורה הן כוחות נפש הקיימים בנפש האדם. אותם המאבקים שהיו - נמצאים גם כעת בסיפור של כל אחד ואחד באופן שונה, ולכן חשוב להכיר מי הם בלק ובלעם בתוכנו.

בלעם ובלק הם השורש של עמלק - סוף התיבה של המילה "בלעם", "עם", יחד עם סוף התיבה של המילה "בלק" - נותנים את השם "עמלק", והוא הכוח שמכרסם כל חלקה טובה בחיים שלנו. "עמלק" בגימטרייה "ספק", בגימטרייה "מר".



זה המקור של כל המרירות בחיים שלנו. המומחיות של עמלק היא להוריד לך את המוטיבציה, לשבור אותך, סתם כך על ידי שמכניס בך תחושה של חוסר חשיבות. הוא זה שמכניס קרירות באדם, בדיוק כמו שנאמר עליו בצאת ישראל ממצרים: "אֲשֶׁר קָרַךְ בְּדָךְ" (דברים כ"ה י"ח). עד שכבר יש לך רגע אחד של תקווה, של אמונה בעצמך, של אמביציה - הוא פתאום נכנס ומקלקל את הברכה.

בדיוק כמו בלעם. הוא שתום עין, יש לו עין רעה, עין שרואה את הרע, את החיסרון, את הלא מספיק טוב.



חכמת נשים

הרבנית חגית שירה

איזו סבתא את רוצה להיות?

"ככל שהאדם מתבגר - כוחותיו נחלשים ותכונותיו מתחזקות". מדהים כמה שזה נכון

ומי שחלילה כל היום חמוצה, עצובה ובעלת עין צרה, לא יודעת לפרגן וכל היום מתלוננת - ככל שהיא תתבגר יותר - זה יתחזק, והיא תהיה חמוצה יותר, קנאית וממורמרת, בעלת עין רעה וצרה יותר... וזה מרחיק אנשים, זה משיב על הסביבה הרגשה רעה, גם לקרובים לא יהיה נוח בקרבתה...

תשאלי את עצמך: "איזו סבתא אני רוצה להיות?", והתחילי לעבוד!

"וישא בלעם את עיניו וירא את ישראל שוכן לשבטיו..." הוא השקיף בעיניי רעות על העם, אבל הם היו מוגנים, מפני שהיו שמחים בחלקם, ולא הביטו באוהלים אחרים. "כנגות עלי נהר..." הוא ראה את האהלים כגינות קדושות, וענני כבוד סביבם... אהלים כאלה אי אפשר לקלל - ויצאו ממנו רק ברכות.

זכרי, הודיה ועין טובה הם גם חיים יפים יותר, וגם השמירה הכי מועילה, במיוחד מעין רעה!

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

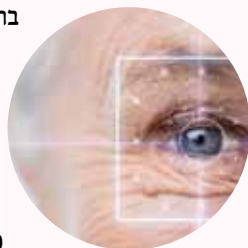
(אני לא זוכרת איזה, זו גם תופעה). הרב כתב כך: "ככל שהאדם מתבגר - כוחותיו נחלשים ותכונותיו מתחזקות". מדהים כמה שזה נכון.

אני אולי כבר לא רואה הכי טוב מקרוב, אבל בהחלט מסוגלת לראות דברים שלא ראיתי פעם - בילדים, בבית, בבעל. אני מבינה יותר ומבליגה יותר. אני כבר לא מסוגלת לרוץ, אבל

בהחלט מדלגת ומעבירה על הרבה דברים שאמרו או עשו... השתנית, אין ספק, וגם זה קורה לנו עם הגיל. רק שאת העבודה חייבים לעשות כמה שיותר מוקדם.

זכרי: "ככל שהאדם מתבגר - כוחותיו נחלשים ותכונותיו מתחזקות". מי שמשדלת לחייך

כל הזמן ולומר תודה, מי שיש לה עין טובה ולב של אהבה, מי שיודעת לפרגן ולהחמיא - ככל שהיא תתבגר יותר, זה יתחזק והיא תהיה חייכנית יותר, בעלת עין טובה יותר. כל הטוב שבה יהיה יותר - וזה מקרב אנשים, כולם ירצו להיות בקרבתה...



זה קרה לי לאט, כמעט בלי לשים לב. בהתחלה הרחקתי מעט את הספר בשעת הקריאה או התפילה, אחר כך הגיעו הטשטוש והכאבים בעיניים, ובסוף מצאתי את עצמי בחנות המשקפיים. "תראי, גברת סויה", אמרה לי האופטומטריסטית, "זה ממש לפי הספר. מדובר בתהליך טבעי הנקרא 'זקן ראייה' (אני זקנה!)"

כשהיא ראתה את הפרצוף שלי מתכרסם, היא הסבירה מיד: "זה קורה בסביבות גיל ארבעים פלוס. העדשה הטבעית שלנו, שמבצעת את הפוקוס בעין, הופכת להיות גמישה פחות" וכך...

בקיצור, בחרתי מסגרת ויצאתי עם משקפיים, מהורהרת למדי. כן, זה לא מה שהייתי פעם. פתאום שמת לי לב לכמה תופעות שכמעט בלי לשים לב ובלי לבקש רשות הפכו להיות חלק ממני. מה לעשות, ככל שאנחנו מתבגרים הכוח נחלש... חייכתי לעצמי, מפני שזה הזכיר לי משהו. קראתי את זה פעם באיזה ספר

את המנגינה הזאת אי אפשר לה.ה.פ.ו.ס.ו.ק

אחזקת הקהל האמיתי הרבנית

חדוה לוי

במופע מוסיקלי מעצים ושעת רצון לכל הישועות

הי"ג ענשיו לתיאום מועד ומקום הזמין את החברות והמשפחה ואל תשכחי לספר לנו על הישועות!

כפי לזמירת חתן המסל

073-222-1240

י"ג רביעי | י"ז תמוז 8/7

אלום ביהביי"ס י"מרום מוה"ר ר' ד"ר יוחנן בדר 3



מזון לא כשר מזיק לבריאותך! (ב')



הקב"ה הסתכל בתורה וברא את העולם, "איסתכל באורייתא וברא עלמא" (ספר הוהר). הבריאה עשויה לפי מתכונת התורה, ומי שנוזהר לקיים את מצוות התורה ניצל מהרבה מרעין בישין. היהודי נזהר מאיסור אכילת שרצים משום שכך ציווה אותו הבורא.

מלבד המטרה הרוחנית, שהיא העיקר, ידוע כי ישנם יתרונות בריאותיים רבים בשמירה על הכשרות. אחד מהם הוא שמירה על הבריאות: 1. שרצים ורמשים: ידוע כי המחלות שגורמים חרקים המצויים במזון, אם על ידי מגע עמם, אם בשאיפתם ואם באכילתם עלולים לגרום ללא פחות מ-9 סוגי מחלות בגלל המצאות חלקי כנפיים, הפרשות, נשלים (עור ישן שהחרק משיל מעצמו בגדילתו), ביצי החרקים, קורים, שערות ושאר חלקי גופם.

2. בהמות: לפני מספר שנים, התריע משרד החקלאות כי 70% משחיתת הצאן ו-44% משחיתת הבקר בישראל היא שחיטה "שחורה" - ללא פיקוח וטרינרי - המסכנת את בריאות הציבור (בגלל מחלות חידקיות וכו'). במידה וחותמת הפיקוח הוטרינרי אינה קיימת, סביר להניח כי חותמת הכשרות גם היא אינה קיימת, או מזויפת. יותר מ-50 מחלות מדבקות עלולות לעבור מבקר וצאן לבני אדם. "מי שקונה בשר משחיטה שחורה, משול למי ששותה מים מתוך שולית בשדה" (פרופ' שמשוני, וטרינר ראשי, לשעבר, של משרד החקלאות). אין צורך להזכיר שיהודים שומרי מצוות, המקפידים לרכוש בשר בכשרות מהודרת, אינם בסיכון זה. לשמחתנו, לקניית בשר כשר למהדרין - הכשר חרדי המקפיד בשבע בדיקות וחקירות על כל מוצר היוצא תחת ידיו.

3. עופות: גם לגבי עופות הסיפור דומה - עופות כשרים העוברים את תהליך ההכנה עפ"י ההלכה עולים בטיבם על עופות המעובדים בתהליך הרגיל (מחקר בפקולטה למדעי המזון באוניברסיטת פנסילבניה). ספירת החיידקים שלהם נמוכה יותר ואורך חיי המדף ארוך יותר. גם מידת התרככותם זהה לזו של העופות האחרים. אף צוותי הטעימה מטעם איגודי הצרכנים קבעו בכל הניסויים כי טעמו של העוף הכשר טוב יותר (ד"ר מיכאל גיל קרוב, בזווית אחרת, חדשות הכרמל, 14.2.97).

אין ספק שהתורה היא תורת אמת, וחוקיה קיימים לטובת הנשמה היהודית, בעולם הזה ובעולם הבא. "ועל כן ע"י אכילה בכשרות נכנע הכסילות, ונתרומם השכל..." (רבי נחמן, ליקוטי מוהר"ן, תורה ז', ג').

לרכישת המהדורה האחרונה של הספר "רזי התזונה - להתנקות, להבריא, לרזות בקלות" חייגו להיברות שופר: 073-222-1250



לכבד את חמותי - עד כמה?

האם הגיוני שחמותי מתערבת לנו בחיים, למה אני מתגוננת, ולמה אשתי לא עורכת את השולחן?

הפריע לאותו אחד שאמר אותם, ולרגע הוא לא נותן להם לחדור דרכו, מתוך הבנה פשוטה ונכונה שהדברים שייכים למי שאמרם, ויצאו מתפיסת עולמו וממצבו הרגשי בו היה נתון.

אם כך - ההגנה הכי טובה היא פרשנות. היציב והמחוסן רגשית מסוגל לפרש כל העת את המתרחש סביבו באור חיובי, והוא מפנה את החקירה אודות מה קרה לו ל"מה קרה לו" (לתוקף).

הוא מאפשר לעצמו להגיב מתוך ישוב הדעת ואיזון, ולא נותן לאף אחד להפר את שלוותו. מהמקום הזה יש לו המון כוח נפשי ויכולת לדון לכף זכות.

לכן חיזוק החוסן הנפשי שלך בעיני עצמך - בעצמך, הוא זה אשר יסייע לך לפרש באור חיובי את ה"תוקפים" אותך, וימנע ממך לגונן על עצמך. (ענבל אלחיאני, MA, מטפלת מוסמכת ב-NLP ובדמיון מודרך, כותבת ומרצה בתחום)

...

ילדים - בנים. מפריע לי מאוד שבשבת בבוקר, כשאנחנו שבים מבית הכנסת, השולחן לא ערוך ולא מוכן. אשתי עונה לי, שהיא רוצה לישון עד שעה מאוחרת, ואז, עד שמתפללת אנחנו כבר חוזרים. אני מבין את זה, אבל מה עם שולחן שבת? אני חייב לציין שאצלנו בבית שלי, שולחן שבת היה קודש. היו מכינים אותו משך שעה שלמה, ותמיד היה מוכן לפני שחזרנו מהתפילה.

אכן, כשאנחנו מגיעים ממקום שבו עשו דבר מה, ואנחנו נקלעים למקום שבו לא מקיימים את הדבר, אנחנו מרגישים ירידה, חוסר, ואחר כך כעס וחרון אף. קשה לנו להתמודד עם משהו שהיה מנת חלקנו, ופתאום להרגיש שהוא לא שלנו, ולא לצדנו.

כך גם לך קשה עם שולחן השבת. עליך לענות לעצמך ולהסביר לעצמך שוב ושוב, שאשתך היא לא אתה.

יש לך רצונות. אם היו תלויים בך, כנראה היית מקיים אותם. אבל הם לא תלויים בך, אז רד מהם. אמור לעצמך: מה עדיף לי? שולחן שבת מפואר ומוכן, או יחסים טובים עם אשתי בבית? ודאי תגיע למסקנה שהיחסים הטובים שווים יותר מכול.

יחד עם זה, לאחר שתדד מדבר, והמתח כבר לא יהיה שם, חשוב עם אשתך מה ניתן לעשות כדי שבקשתך תתמלא.

שאל אותה, אם היא מעדיפה שאתה תארגן את השולחן לפני שאתה יוצא, והיא תצטרך רק להניח את החלות ואת המאכלים. אולי היא תסכים להכין את השולחן ואז להתפנות לתפילה?

כשרוח טובה נושבת, ניתן להגיע לתוצאות מדהימות. (מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

חמותי היא אישה שאוהבת להתערב בכל דבר. היא נכנסת לי לחיים הפרטיים שלי ולחיי הזוגיות שלי ושל בעלי. בעלי מושפע ממנה מאוד, ואני מרגישה "האישה הרעה" שמרחיקה אותו מאמא שלו. האם אני טועה בזה שאני דורשת ממנו שהיא לא תתערב לנו בחיים, או שעלי לקבל זאת וללמוד לחיות עם ההתערבות שלה?

אין ספק שאת חייבת לכבד את חמותך! בכוס קפה ועוגה. ודאי שאינך חייבת לכבד אותך בזה שהיא תתערב לך בחיים האישיים ובחיי הזוגיות.

בעלך, כמו הרבה גברים אחרים, עודנו קשור לאמו ולא עושה את מה שמחויב הוא לעשות, וזה: "על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו דבק באשתו" (בראשית ב', כ"ד). זו אינה המלצה, זו הוראה.

כשבונים בית, דבר ראשון מגדרים את השטח וקובעים שלט. "כאן בונים! הכניסה לזרים אסורה".

מתוך מגמה של בניית התא המשפחתי, עלינו, בני הזוג, לקבוע חוקים, כללים, גבולות - שמתאימים לפאזל החדש ולתסריט החדש של החיים שלנו.

אין ספק שיש לתת לחמות את ההרגשה שהיא רצויה, שניעים לנו בחברתה ושדעתה חשובה לנו, וכן לתת לבעל את ההרגשה שאמו היא אישה נפלאה.

יחד עם זאת, חשוב שיהיו גבולות ברורים, מתוך הבנה שהגבולות הללו, שהם לא תמיד מתאימים לכל הנוגעים בדבר, הם התשתית לבניית זוגיות טובה.

אני מציעה לך לשוחח בנעימות עם בעלך, ולשתף את הרגשתך ואת התובנות הנ"ל.

במידה ועדיין קשה יהיה ליישם את הדברים, מומלץ מאוד לגשת ליעוץ מקצועי לקבל כלים כיצד לצאת לדרך חדשה. (שמרית אלישע, יועצת נישואין ומטפלת משפחתית מטעם מחלקת שלום בית של ארגון היברות)

...

אני בת 17, וחשה כל העת צורך להתגונן מול הסביבה. אני מרגישה מותקפת וקשה לי חברתית. לעיתים נדמה כי הסביבה פועלת כל העת לרעת. מה עלי לעשות כדי לשפר את מצבי החברתי?

חוסן ויציבות נפשית הינן תכונות נרכשות ונבנות במהלך השנים.

ככל שהאדם העצים את עצמו רגשית, כך מבנה נפשו יהיה מוצק ואיתן יותר ומוגן מפני התקפות סביבתיות.

אנשים נוטים לסבור כי ההגנה הכי טובה היא התקפה, ועל כן משיבים מלחמה שערה. אולם כאשר האדם יציב בנפשו ולא תלוי במופנה אליו מסביב, אין הוא חש מותקף כלל, אלא אדרבה, הוא בשיא יציבותו הנפשית ומיושב בדעתו להבין ולפרש מאיזה מקום נאמרו הדברים, מה בדיוק



**בזמן שכולם היו בסגר
ביה הידברות ארגנה לכם
נופש רוחני
מרומם!**



**פרשת מטות מסעי
חמישי - שבת
כ"ד-כ"ו תמוז
16-18.7.20**

**תפילות מרגשות
עם הפייטן
בניחין דנישמן**

**בהשתתפות משוחח הלבבות
הרב שמעון פרץ**



**הרצאות מרתקות
עם הרב
שניר גואטה**

כולנו יחד במלון המפואר כינר גליל
על שפת
ים הכנרת

פנינים
מהפרשה לחיי
היומיום

סודות
לתעצומות
הנפש

ארוחות
גורמה כיד
המלך

בריכה
ופעילות ענפה
לילדים

הבטיחו מקומכם עמנו 073-222-1270

* באישור משרד הבריאות

**דווקא עכשיו לקראת ט' באב
לכבוד בית המקדש
כל המשפחה מתחברת יחדיו!**



אין מחקרי עם המשפחה שלי
להכיר יחד ממצאים מהשטח התואמים לתורה הקדושה

ארכיאולוגיה תנ"כית
מאת הרב'ג זמיר בןן

סדרת הספרים המרתקים, שממשיכה להדהים ולזעזע את עולם המדע עם גילויים מרגשים, חשיפות נדירות ותמונות ייחודיות, המצביעים בבירור כי הממצאים מן השטח תואמים לכל הכתוב בתנ"ך.

אין מחקרי עם המשפחה שלי
לחוויה מרתקת המשלבת ערכים והנאה

משחקים לילדים
מתחברים לבית המקדש עם מגוון משחקים חינוכיים ומאתגרים על בית המקדש.

לפרטים והזמנות: 073-222-12-50 | shops.hidabroot.org

**לקראת
ההגרלה
המדהימה!**
שתיערך אי"ה לקראת
ר"ח אלול במעמד גדולי ישראל

תוכל לזכות ב-
200,000 ₪
להידור ביהכנ"ס שלך! מתנת חב' פיניש

רב, גבאי, מתפלל...
כמה פעמים הייתה לך אפשרות לזכות את המתפללים
בשבת ייחודית ובלתי רגילה?
עם רבני הידברות בבית הכנסת שלך!

איך זוכים בהידור מצווה יקרה?

מפארים את בית השם ברמה הגבוהה
ביותר עם אחד ממיטב רבני הידברות,
ונכנסים להגרלת הענק, מתנת חב' פיניש!



היכל קודש



פוסטאות ישעיה



ארונות ספרים



מיזוג ותאורה



שבת בקהילה עם הידברות כוללת הרצאות מרתקות | גיבוש הקהילה | ייעוץ והכוונה - ללא עלות 073-222-13-61