

הידברות

עונג לבת

פרשת נח | גליון 474 | ה' בחשון תשפ"א

תגובות: oneg.shabat@htv.co.il

לחפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

העלון מוקדש ל"ע"נ פוגדה בן טורי | לבשרות טובות וכל הישועות שמעון בן אברהם | לבשרות טובות וכל הישועות זבה בת שלום | לזיווג הגון וכל הישועות בתאל בת יהודית | לזיווג הגון וכל הישועות נתגאל בן עדי

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת		זמן כניסת ויציאת שבת	
מוצאי שבת	מוצאי שבת	מוצאי שבת	מוצאי שבת
19:13	18:33	17:22	ירושלים
19:10	18:35	17:38	תל אביב
19:11	18:33	17:30	חיפה
19:13	18:35	17:40	באר שבע



2 המבול-עובדה מדעית
דניאל בלס



3 בדרך להצלחה
הרב יצחק פנגר



4 בלי ראש בחול
הרב דן טיימקין



5 הלכות טל ומטר
הרב ירון אשכנזי



6 אור אין סוף
חיים ולדר



9 רועי לביא בראיון
אבנר שאקי



14 להפוך צרה לצוהר
הרבנית חדה לוי



התפלגות האנושות

נבואת נח על עתיד שלושת צאצאיו, וייעוד ישראל בעולם

מורנו הגה"ר זמיר כהן שליט"א

בצאת נח מהתיבה לאחר המבול, היו הוא ובני משפחתו היחידים ששרדו מכל בני האדם שחיו עד אז בעולם, וכולנו היום צאצאי נח.

נח, שהיה נביא, הכריז על עתיד צאצאי בניו, וגילה בכך מהלכים מדהימים שיש בהם מוסר השכל לדורות עולם. וכך מספרת התורה: "וַיְהִי בְּנֵי נֹחַ הַיְצְאִים מִן הַתֵּבָה שָׁם וַחַם וַיִּפֹּת וְחָם הוּא אָבִי כְנָעַן. שְׁלֹשָׁה אֱלֹהֵי בְנֵי נֹחַ וּמֵאֵלֶּה נִפְצָה כָּל הָאָרֶץ וכו'. וַיִּיקֶן נֹחַ מֵיֵינוּ וַיֵּדַע אֶת אֲשֶׁר עָשָׂה לוֹ בְּנוֹ הַקָּטָן. וַיֹּאמֶר אָרוּר כְּנָעַן! עֶבֶד עֲבָדִים יִהְיֶה לְאֶחָיו! וַיֹּאמֶר בְּרוּךְ ה' אֱלֹקֵי שָׁם, וַיְהִי כְנָעַן עֶבֶד לְמוֹ. יִפֹּת אֱלֹקִים לִיִּפֹת וַיִּשְׁכַּן בְּאֶהֱלֵי שָׁם."

במילים אלה ייעד נח לבניו שלשה מסלולי חיים, שונים זה מזה בקיצוניות. גורל צאצאי חם יהיה עבדות, בגלל חטאו של אביהם. יפת יקבל מאלוקים את עולם החומר הגשמי, היפה בחיצוניותו וריק בפנימיותו, והוא ייעמוד במרכז חייו. אולם האלוקים ישכון באהלי שם, אשר מצאצאיו ייצא עם הספר, העם אשר יחכים בתורת הבורא ויאיר את העולם בערכי מוסר ושמירת מצוות הבורא ברמה הגבוהה ביותר.

ואכן, במרוצת ההיסטוריה התברר כי האנושות התפלגה לשלושה מגזרים עיקריים: א. אנשים שהציבו לעצמם את עולם החומר, הנהנתנות והיופי החיצוני בראש מעייניהם. ב. אנשים שחירותם נשללה מהם והם הפכו לעבדים המספקים את רצון הנהנתנים. ג. אנשי רוח ומוסר שהציבו את סולם הערכים הרוחני בראש מעייניהם.

חלוקה זו תואמת לחלוטין את אשר ציינה התורה בהמשך, שאדם בשם יוון היה מצאצאי יפת, יושבי ארצות אפריקה



מצאצאי חם, ואילו אברהם אבינו היה מצאצאי שם. ממלכת יוון פיתחה את תרבות המראה החיצוני ברמה של פולחן. צאצאי חם שימשו על כורחם כעבדים במשך דורות רבים, ואילו זרע אברהם זכה שבאוהליו ישכון האלוקים. זהו העם אשר קיבל את התורה בסנינו, למד אותה בעמל וחי על פיה, והפיץ את ערכי המוסר הגבוהים שבה אל כל רחבי העולם.

עיקר ייעודו של עם ישראל הוא להביא את העולם לתיקונו ולשלימותו, כדברי ישעיהו הנביא (מט, ו): "וְנִתְּתִיךָ לְאוֹר גּוֹיִם". זאת הן באמצעות ביטול העבדות מן העולם, והן באמצעות ביטול הצבת החומריות החיצוניות במרכז החיים. ואכן, הלוחמים הגדולים נגד העבדות עד לנצחונם, הכריזו בגלוי כי את השראתם ומרצם הם לקחו מעם העבדים העברי, שהיה הראשון בהיסטוריה שהכריז: "לא עוד! כולנו נוצרנו על ידי הבורא, ואיש לא ישעבד את רעהו!". הם שנאבקו ולא ויתרו לפרעה המשעבד, ניצחו לבסוף, ויצאו ממצרים ביד חזקה וברזוע נטויה, לחירות עולם.

ניצחון זה נמצא כבר מאחורינו. ועתה, הייעוד הגדול שנשאר לעם ישראל להפיץ בעולם הוא להגיע לעת ב'ו: "לא יָרְעוּ וְלֹא יִשְׁחִיתוּ בְּכָל הַר קִדְשִׁי, כִּי מְלֵאָה הָאָרֶץ דְּעָה אֶת ה', כְּמִים לַיָּם מְכֻסִּים" (ישעיהו פרק יא, ט). באמצעות מסגור התאוה החומרית והיופי החיצוני במסגרת הנכונה לה כפי הדרכת הבורא בתורתו, ובכך להביא להשראת שכינה בעולם.

ומכאן החובה והאחריות העולמית המוטלת עלינו כיהודים, לעסוק בתורה, לקיים את מצוותיה, ולהיות ראויים על ידי כך לשמש כמגדל אור המאיר לכל האנושות, בהיותנו משמשים דוגמא אישית לכל החפץ לראות מהי השלימות שביד האדם להגיע אליה. שבת שלום.



שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

ותלמידי חכמים שבכל ימות השבוע לובשים חליפה, שומרים חליפה אחרת המיוחדת לשבת. ואם הבגד שרגילים ללבוש בחול מכובד דיו להתאימו לשבת - מותר, אף על פי שלבש אותו ביום חול.

יש לי בגד שעדי כה השתמשתי בו ליום חול. האם מותר לי לייחד אותו כעת לשבת?
מצווה גדולה לייחד בגדים לשבת, שיהיו מכובדים וראויים כעומד לקבל את פני המלך.

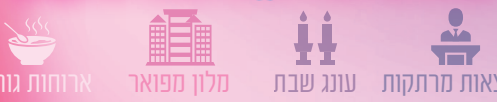
פרשת וירא

חברותא ונאהבה

מייקרים את השבת

בס"ד

זמן איכות! עם הידברות פותחים את החורף במלון המפואר ניר עציין



העלון טעון גיחה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

האם המבול הוא עובדה מדעית?

מהן העדויות המדעיות למבול, וכיצד נכנסו כל בעלי החיים לתיבת נח?

אוריה שואל: "שלום, רציתי לדעת האם המבול הוא עובדה מדעית. אם כן, יודעים זאת? שאלה אחרת שמציקה לי בנושא הזה הוא לגבי תיבת נח. אם יש מיליוני חיות בעולם, אז איך כולם נכנסו לתיבה אחת? תודה".

שלום אוריה, ותודה על שאלתך. כל חוקרי הטבע מסכימים על העובדה שכדור הארץ עבר אסונות טבע אדירי ממדים, אשר גרמו להכחדה המונית של מיליוני בעלי חיים בכל רחבי העולם. הם משערים כי אסונות אלה התרחשו לאורך עידנים ארוכים ובתקופות שונות הזכות לכינויים כמו "עידן הקרח". השערות אלה אינן מגיעות מתצפית, אלא בנויות על תיאוריות אחרות של התפתחות. אם רק נביט על מכלול הממצאים המדעיים, נוכל לראות במבול עובדה מדעית בזכות ארבע סיבות עיקריות:

א. קונכיית ושלדי דגים נמצאים בכל יבשה



שונים נמצאו בכל היבשות בעולם, מה שמעיד על אסון מימי אדיר מימדים אשר הכחיד אותם - פני היבשה.

על עובדה זו אין כל מחלוקת מדעית: בכל רחבי העולם נמצאו שרידי אוכלוסיות שלמות של בעלי חיים שהוכחדו באופן פתאומי ומהיר. זו אפוא עדות לאסון טבע בקנה מידה עולמי שהכחיד את בעלי החיים בכל כדור הארץ.

ג. מבט מדעי בהרים, בעמקים ובקניונים האדירים של כדור הארץ, מעיד על כך שכדור הארץ עבר אסונות טבע בקנה מידה גלובלי. המדע מסביר זאת על ידי תנועה של הלוחות הטקטוניים - רעידות בקרקע כדור הארץ, מה שתואם פסוק מפורש בתורה שנאמר על המבול: "ויבקעו כל מעינות תהום רבה" (בראשית פרק ז', ו"א).

הממצאים החומריים מעידים על היכחדות המונית ופתאומית של מיליוני בעלי חיים, כמו גם יצירה אדירה של קניונים ותהומות במהלך הקטסטרופה העולמית הזו.

המשך בעמוד 7 <<

7

שבע עובדות
יונתן הלוי

איך שומרים שבת? 7 עובדות למתחילים אמיצים

כל צעד שעושים בדרך לשמירת השבת, ולו הקטן ביותר - הוא בעל ערך עצום בפני עצמו, ועומד תמיד לזכותנו

שימוש במטלית או סמרטוט יבשים - מותר; אין להרטיב בד או להשתמש בו כשהוא רטוב; פעולות גינון אסורות, כולל קטיפת פרחים; מזיזה, תפירה, הדבקה, סריגה - אסורים; חיתוך לפי קווי חיתוך מוכנים - אסור. מסיבה זו משתמשים בטישו או בניר טואלט חתוך מראש, וגם פותחים את האריזה לפני שבת; נגינה - אסורה.

6. מוקצה - חפצים שבהם אנו לא אמורים להשתמש בשבת נקראים "מוקצה", ולפני שבת מניחים אותם בצד ולא נוגעים בהם במהלך השבת (סיגירות, טלפונים, מכשירי כתיבה וכו').

7. שמירת שבת נראית במבט ראשון כדבר קשה לאלו שעדיין לא זכו לשמור אותה. אך מי שרק טעם טעמה של שבתה מוחלטת מחכה לה במשך 6 ימים בשבוע. היא מורכבת מהימנעות מ-39 סוגי מלאכות המכונות ל"ט אבות מלאכה). ההדרכה המובאת כאן היא תמציתית וראשונית בלבד. מי שמעוניין, יכול תמיד להרחיב ולהעניק. מומלץ לרכוש ספר על הלכות שבת, וללמוד אותו לפי הסדר. וזכרו - כל צעד שעשיתם לשמירת השבת, ולו הקטן ביותר - חשוב ביותר, ועומד לזכותכם לנצח.

אנו צועדים ברגל. גם לטיולים וגם לחברים.

3. כתיבה - כתיבה אסורה, וכך גם צביעה ומחיקה. אין רשימות למכולת, אין פתקים ואין תשבצים; בשבת לא נוגעים במכשירי הכתיבה השונים.

4. ביטול - אסור בשבת, ולכן פשוט מכינים את כל תבשילי השבת מראש, ביום חמישי או שישי. כדי לשמור על האוכל חם - מחממים אותו היטב כשעה לפני כניסת השבת (על מנת שלא יתקלקל), ומניחים על פלטה חשמלית. אם אין לכם פלטה חשמלית לשבת, אפשר פשוט לכסות את האש הקטנה של הכיריים בכלי מתכת, ועליה להניח את האוכל. כך החום יישמר.

כדאי לוודא מראש שבסיר יש כמות נזלים מספיקה, על מנת שהתבשילים לא יתייבשו מהחימום הממושך.

אין לנתק את הפלטה במהלך השבת (אפשר לכוון מראש באמצעות טיימר תקע, שלאחר שעות הסעודה תכבה הפלטה).

5. עבודות הבית: כביסה - גם ביד וגם במכונה - אסורה; שטיפת הבית - אסורה; טאטוא - מותר;



1. הדלקת אש - הדלקת אש אסורה, והיא כוללת הצתת גפרור וסיגריה וכו', וגם את כל נושא החשמל והאלקטרוניקה.

יש להימנע מלחיצה על מתגים חשמליים או אלקטרוניים כלשהם, גם לצורך הפעלה וגם לצורך כיבוי, ולכן: אין להפעיל או לכבות טלוויזיה, מחשב, טלפון, טלפון נייד, מיקרוגל, תנור אפיה, מעלית, תריסים חשמליים, סיגירות אלקטרוניות ועוד. יש להדליק לפני כניסת השבת את נורות החשמל הדרושות לנו, והן תישארנה דולקות במשך כל השבת. יש לכוון את מכשירי החשמל לפני כניסת השבת: מזגן, מאוורר, או תנור חימום ביתי - ניתן להשאיר דולקים במשך כל השבת על עוצמה נמוכה יותר, או לחילופין לכוון את זמני ההפעלה מראש באמצעות שעון שבת או טיימר תקע. אין להדליק תנור אפיה - בשבת מותר להשתמש בו לאכסון מזון שחומם, רק אם הוא מכובה.

2. נסיעה בשבת - נמנעים מנסיעה בשבת במכונית או בכל כלי רכב אחר. גם לבית הכנסת

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



התפילין שלך יהיו לאות, על ידם של המתחזקים!



אם יש ברשותך תפילין נוספות
לידיעתך, אנשי יהודים שקיבלו על עצמם להניח תפילין ואין להם אפשרות כלכלית לרכוש, ישמחו לקבלם (ובלבד שהן נכרות ו/או בדקו ב-3 השנים האחרונות)

זאם אתה מעוניין בהידור מצוה
יתן גם לתרום מכספי מעשר לרכישת תפילין חדשות למתחזקים.

מעוניין לרדת שותף עם היזכרות בהצבת עמדה להנחת תפילין בעסק שלך, צור קשר, ואיזה כלי החסימת שמורות לך...
עכשיו? **073-222-1240**



הבית היהודי
הרב שמחה כהן

למה הוא לא מדבר איתי?

בעל שאינו עונה על צרכי השיחה של רעייתו - פוגע בה פגיעה קשה



רינה התלוננה שפנחס בעלה ממעט בשיחות עמה, אולם פנחס טען שרינה אינה עוזרת לו להגיע לדו-שיח. כדוגמה לכך הוא סיפר: יום אחד הגעתי הביתה עייף מאוד. הבחנתי שרינה זקוקה מאוד לשיחה עמי, ולכן אמרתי לה שאני ניגש למיטתי כדי לישון שעה, ובקשתיה שתעיר אותי לאחר מכן כדי שנשוחח. אך רינה לא העירה אותי, סיים הבעל את תלונתו.

ברור הוא שכיון שרינה מתייחסת לשיחה עם בעלה כסיפוק רגשי, שיבטא את רצונו להיות קשור אליה ולמצוא בה עניין, הרי היא חשה מעצור בכך שהיא זו אשר תזום ביטוי לחביבות מצדו - האם יש טעם להעיר אותו משנתו כדי לבחון את מידת אהבתו אליה? לכן היא מצפה שביטוי זה יהיה ספונטני מצדו, ולא יזום מצידה. לעיתים, ההיבט הרגשי מתבטא בפן אחר - אפשר לבדוק תלונה של אישה הטוענת שבעלה אינו משוחח עמה, ומתברר שאין מקום לתלונה. הבעל אכן משוחח עם רעייתו, אלא שתחושתה ההפוכה נובעת מכך שבשיחות הארוכות שביניהם הוא אינו מסכים עם עמדותיה, ולכן היא אינה מגיעה לרוויה רגשית, וכתוצאה מכך תחושתה היא שבעלה אינו משוחח עמה. היא תגיע לרוויה רק כשהיא תשיג את הסכמתו המלאה לעמדות שהיא מעלה בשיחה.

כיון שחז"ל ראו את הקשר השיחתי בין בני-זוג כקשר רגשי חשוב, הם התייחסו בשלילה לאדם המפריע לשיחה שביניהם: "אמר רב ברונא, אמר רב, כל הישן בקילעא (=מדור) שאיש ואשה שרויין בה, עליו הכתוב אומר נשי עמי תגרשון מבית תענוגיה..." (עירובין סג). מסביר המהרש"א "שבוישים לדבר זה עם זה".

דו-שיח יומי

כאמור, נשים רבות מתלוננות "בעלי אינו משוחח עמי". אחרות אף מוסיפות שגם כאשר כבר יושבים לשיחה, נראה עליו שהוא עושה זאת "כאילו כפאו שד". לעיתים מקבלת התלונה דברי חיזוק האמורים לאמת את מגבלותיו של הבעל, בכך שהאישה מוסיפה: "הוא טיפוס פופנם ואין לו שום נטייה לשוחח עם שום אדם".

אין ספק שיש אנשים המרבים לדבר ולשוחח, ואחרים הממעטים בשיחה ואינם מוצאים בכך כל עניין. יש שאינם אוהבים לדבר אך הם נהנים להקשיב, ויש המעדיפים להתנתק מהחברה, ואף מחברת בן-הזוג, ולהתרכז בדברים המעניינים אותם - לימוד או קריאת ספר. מי שמוגבל בתכונה זו של דיבור כשצריך לדבר, קשה לו מאד לחוש עד כמה הוא יוצר מצוקה אצל בן-זוגו, המצפה לשיחה.

אך חשוב לדעת כי על פי תפיסת חמינו, כל מי שמצפה מהזולת לדברים שמקובל לצפות להם, והוא אינו מקבלם, הרי אי-הענקת אותם דברים אינה רק חיסרון של מעשה חסד, אלא מעשה גזל, פגיעה קשה בזולת ואף העלבה. לכן בעל שאינו עונה על צרכי השיחה של רעייתו - פוגע בה פגיעה קשה (עיין בפירושו של המהר"ל לפרקי אבות, א' ט"ו, לגבי הוראתו של שמאי: "...והווי מקבל את כל האדם בסבר פנים יפות", וכן במסכת ברכות דף ו בסוף העמוד. כמו כן עיין בפירושו רש"י, בראשית ט"ז, ה, פירוש שני, על המילים "חמסי עליך").

לרכישת ספרי הרב שמחה כהן חייגו להידברות שופו: 073-222-1250



קוקטייל ההצלחה
הרב יצחק פנגר

הדבר החשוב ביותר בדרך להצלחה

מה לומדים ממשפט העבד העברי, ומה הדבר שהכי חשוב לעשות כדי להצליח?



לאחר מתן תורה בפרשת יתרו, התורה ממשיכה לפרשת משפטים, ושם פותחת את סדרת ההלכות של בין אדם לחברו, ומשפטו של ה"עבד העברי" - יסוד המלמד אותנו כיצד עלינו להסתכל על עצמנו ועל אחרים. חשוב לציין שכיום, המושג של עבד עברי לא קיים בפועל, אבל הרעיון יכול בהחלט ללמד אותנו משהו על

עצמנו. מדובר באדם שהגיע למצב כלכלי ירוד ביותר, עד כדי שהגיע לגניבה. הוא נתפס ולא היה לו כסף לשלם את מה שהוא גנב, לכן הוא נמכר לעבדות, כדי שבכסף הזה יוכל לשלם את חובו לאדם שממנו גנב. התהליך הזה הינו תחליף לבלא, שהרי בבית כלא האדם לא בהכרח משתקם.

זכורני שמסרתי הרצאה באחד מבתי הסוהר בארץ. אמר לי שם אחד האסירים שהוא נכנס לבלא "סרדין", והוא יוצא "כריש" - פה הוא קיבל הדרכה מטובי הגנבים. שלוש השנים שבהן היה בין כותלי הכלא הכשירו אותו כמו לימודים ב"אוניברסיטה", "לתואר ראשון" בגניבה. לכן על פי היהדות, את עונשו הגנב ירצה אצל משפחה, כפי שנקראת היום - "משפחה אומנת", משפחה שתאמץ אותו אליה (צריך להבין איזו משפחה מיוחדת זו, שתהיה מוכנה לאמץ לתוך ביתה גנב מורשע). האדם הזה ישעה בקרב המשפחה את הזמן שנקצב לו - מקסימום שש שנים, ואחרי שיחווה חוויה מתקנת ויראה כיצד בית צריך להתנהל - הוא יחזור לחיי הרגילים. מכאן שהתורה מדגישה שלכל אחד מאיתנו יש תקנה. לכל אחד מאיתנו יש סיכוי להשתפר ולהשתנות. אנו רק צריכים דמויות נכונות ללמוד מהן. לכן אם אנו רוצים לשפר את מעשינו ואת מצב רוחנו - הדברים תלויים בנו.

בספר "אור ישרים" מובא רעיון שעל האדם לרצות, אבל באמת לרצות, ולא להתרגש מכל מיני מניעות. ואם תרצה, תהיה לך גם עזרה משמים.

כלומר, אם תחליט שאתה לא מתיימשך לאדם לא מתפעל מהקשיים, המניעות והמכרות שאתה חוטף - בסופו של דבר תצליח.

ההשתדלות החשובה ביותר בדרך להצלחה בעז"ה, היא המחשבה וההחלטה - אני לא מתיימשך.

- א. אנו רואים דברים.
- ב. נותנים להם פרשנות.
- ג. מקדדים לזכרונו את האמת עם הפרשנות.
- ד. לאחר מכן, בשלב השליפה, מוסיפים ומשלימים פרשנויות נוספות.

הוספנו כעת שני נושאים נוספים שלמדנו מהעבד העברי - האחד, שהאדם צריך לסובב את עצמו בדמויות להשראה, באנשים שמאמינים בו, שמעריכים אותו ושיכולים להיות עבורו עוגן ומגדלור לאן לשאוף. אך בדרך, מן הסתם, הוא יתקל בקשיים. כאן מגיע החלק השני - לא להתפעל מהקשיים והמניעות של הדרך, שכן כל מטרה חשובה וערכית תהיה רצופה קשיים בדרך. הפחד העיקרי יהיה ממשבר, שלמרות הרצון הטוב והנכונות, מה יקרה אחרי כישלון ועוד כישלון ועוד כישלון בדרך? האם האדם ישר או ימשיך? **עוד על ההימנעות מייאוש - בשבוע הבא בעז"ה.**

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

גדולי התורה קוראים לך
מצווה להקפיד רק על דיני התורה!



חדשו מסלול גישור!

מתחילים שנה ברגל ימין ופותרים סכסוכים עפ"י דיני התורה

מרכז הבוררות 'שלום ואמת' בנשיאות הרב'ג זמיר כהן מאגד תחתיו רשת **דיינים בעלי יסיון עשיר, מכל העדות והחוגים בכל רחבי הארץ**, זמין עבורכם לפתור כל מחלוקת ממונית במהירות האפשרית ובלבד שישנה הסכמה להתדיין בין שני הצדדים **ירושלם ועירבון | סכסוכי שכנים | פירוק שתופיות | זיקוקן** כל הדיונים מתקיימים בכפוף להוראות משרד הבריאות.

התמניין
ניכוח עובדי חרין בישראל - נוע מוח ירושלים
THE ISRAEL BAR - ARABIAN DISPUTE COMMITTEE
لجنة للمصالحة في إسرائيل اللجنة اللوائية - القدس



בנישואת הרב'ג זמיר כהן שלישי



קו ההלכה

הרב ירון אשכנזי

דיני שאלת טל ומטר וברכת השנים

מתי מתחילים לבקש על הגשמים, ומה עושה מי ששכח לומר "ברך עלינו"?

ה. אם התחיל "רצה" וכו', חוזר לברכת השנים (שולחן ערוך סוף סימן קי"ז). ואפילו אם התחיל רק תיבת "רצה" בלבד, צריך לחזור לברכת השנים (שו"ת יביע אומר חלק א' סימן כ"ב אות ח').

ו. אם אמר "ברוך אתה ה'", ועדיין לא חתם "שומע תפילה", יאמר "למדני חוקיך", ויאמר "ותן טל וכו' ומלפניך מלכנו וכו'".

ז. אם המשיך את תפילתו ונזכר אחר כך, קודם שגמר תפילתו, חוזר לברכת השנים (כפ החיים סעיף קטן ט"ל).

ח. אם סיים תפילתו, דהיינו שהגיע ל"יהיו לרצון" השני, אף שעדיין לא עקר רגליו לומר "עושה שלום", צריך לחזור לראש התפילה (על פי הבית יוסף בסימן תכ"ב).

ט. אם הוא מסופק אם אמר "ברך עלינו" או לא, צריך לחזור ל"ברך עלינו", עד שלשים יום (שולחן ערוך סימן קי"ד סעיף ח').

י. אם אמר תשעים פעמים בליל ז' בחשוון "רופא חולי עמו ישראל - ברך עלינו", הרי הוא בחזקתו שאמר כראוי, ואין צריך לחזור (משנה ברורה סימן קי"ד סעיף קטן מ').

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

לגבי בקשת הגשמים, אם שכח לומר "ברך עלינו" צריך לחזור (כן כתב ה"ברכי יוסף", והביאו משנה ברורה סימן קי"ז סעיף קטן ו').

ואם שכח לומר "ברך עלינו" ונזכר, ישנם כמה חילוקי דינים:

א. אם נזכר בהיותו עדיין בברכת השנים, חוזר שוב לתחילת הברכה.

ב. אם נזכר לאחר חתימת הברכה, קודם שהתחיל "תקע בשופר", הספרדים אומרים במקומו "ותן טל ומטר לברכה על כל פני האדמה", וממשיך "תקע בשופר" (שולחן ערוך סימן קי"ד סעיף ו', ומחזיק ברכה שם סעיף קטן ב'). והאשכנזים אומרים בברכת "שומע תפילה" "ותן טל ומטר" (משנה ברורה סימן קיז סעיף קטן ט"ו).

ג. אם נזכר אחר שהתחיל "תקע בשופר" וכו', אינו חוזר לברכת השנים, אלא ממשיך עד "שמע קולנו" ולפני שאומר "ומלפניך מלכנו" וכו', יאמר "ותן טל ומטר".

ד. אם נזכר אחר שחתם "שומע תפילה", קודם שהתחיל "רצה", יאמר מיד "ותן טל ומטר".

במוצאי שבת הבא עלינו טובה, ליל ז' בחשוון, בתפילת ערבית, מתחילים לשאול את הגשמים. הספרדים נוהגים לומר "ברך עלינו", והאשכנזים, שאומרים כל השנה "ברך עלינו",

משנים בתוך הברכה במקום "ותן ברכה" לומר "ותן טל ומטר לברכה". ניתן תקציר ההלכות הנחוצות למי ששכח או מסופק אם אמר "ברך עלינו", כיצד עליו לנהוג.

חז"ל תקנו לומר את שאלת הגשמים בברכת השנים, משום שכידוע, הגשמים מסמלים את השפע, הברכה והפרנסה, כמו שמבואר בגמרא (תענית דף ז') כמה וכמה מעלות ליום הגשמים.

מתחילים לשאול בארץ ישראל מליל ז' במרחשון בתפילת ערבית (ובחול"ל מתחילים לשאול הגשמים ששים יום אחר שמחת תורה). ואם שכח ולא הזכיר, צריך לחזור שוב ולהתפלל מחדש שמונה עשרה, ואין זה דומה לראש חודש, שהשוכח בתפילת ערבית אין מחזירין אותו. שם הטעם הוא משום שאין מקדשין את החודש בלילה, ולכן אם שכח יעלה ויבא - אינו חוזר. אך



הידעת?

דבי רייכמן

7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

למה קוראים לטחינה בשמה, איזה דבק מחקה שממית ולאילו חיות יש זקיף לשמירה?

אל המשטחים. דבק הגקסקין מחקה את הפעולה. הזו של השממית, ומדביק היטב מגוון חומרים. יש גם רצועות דביקות הפועלות באותו עיקרון, וניתן להשתמש בהן שוב ושוב מאות פעמים מבלי שיעילותן תיחלש.

• **הידעתם לאיזו ציפור יש "כפתור הקאה"?** לשחף הכספי יש נקודה בקצה המקור שלו. השחף אוכל דגים ורכיכות, וגם שיירי מזון שנמצאים בחופים. כאשר גוזלי השחף מנקרים בכתם האדום שבמקורו, הוא מקיא את המזון שאכל כדי להאכיל בו את גוזליו.

• **הידעתם מיהו העוף הדורס החזק ביותר?** מרבית החוקרים טוענים כי מדובר בעיט ההרפיייה, שהוא גם הציפור הלאומית של פנמה. עיט ההרפיייה הוא הגדול ביותר מבין העיטיים, וכנראה, כאמור, הדורס החזק ביותר. הטפרים שלו הם הארוכים ביותר ביחס לגופו - כ-12 ס"מ, והוא נצפה כשהוא נושא בעלי חיים במשקל של 7 ק"ג.

• **הידעתם ממה עשויות ממה הציפורניים?** הציפורניים עשויות מחומר בשם קרטין - שהוא עור קשה במיוחד, המאפשר לנו לגרד, לתפוס וכדומה במינימום שחיקה. הקרטין, אגב, הוא גם החומר ממנו עשוי עיקר השערה.

• **הידעתם איזו חיה משאירה זקיף לשמירה?** הסוריקטה חיה בדרום אפריקה. יש לה אויבים רבים, כמו העיט למשל, אשר טורף סוריקטות קטנות. לכן, כשהסוריקטות יוצאות מהמחילה כדי לחפש מזון, הן משאירות "זקיף" - סוריקטה אחת שנמצאת במקום גבוה, צופה על האזור ושולחת קריאת אזהרה במקרה שטורף מתקרב.

• **הידעתם איזה דבק מחקה שממית?** שממית גקו מסוגלת להיצמד למשטחים רבים, גם יבשים וחלקים. על כל אצבע יש לשממית חצי מיליון זיפים מסועפים, שמאפשרים לאצבעות להיצמד

• **הידעתם מניין הגיע שמה של הטחינה?** טחינה נחשבת ל"מזון על", היא בריאה ומומלצת מאוד, ומכילה הרבה מאוד סידן. הטחינה עשויה משומשום, שאותו מפרדים מקליפתו, שוטפים ומייבשים, קולים וטוחנים. שמה של הטחינה ניתן לה על שם פעולת הטחינה של השומשום - מילה שמקובלת גם בערבית, שהיא מקור השם.

• **הידעתם מהו המקום הנמוך בעולם?** זהו כמובן ים המלח שבארץ ישראל. מלבד נקודת הגובה הנמוכה שלו, ים המלח ידוע בשל תכונות רבות ומעניינות שבו. בגלל המליחות הגבוהה של המים, אין דגים בים המלח, אבל האוויר בים עשיר בחמצן ומסייע לנשימה. גם הבוץ בים המלח מיוחד - הוא מכיל מינרלים רבים המסייעים לבריאות העור.



073-3333-300

התקשרו למענה אנושי הלכתי

24 שעות ביממה



בעברית וב-5 שפות זרות



1. כלל נושא הלכתי הלכות טהרה דיני ממונות
2. שילוח חינוך ילדים השקפה ומוסר חרדות ובעיות רגשיות עפ"י הלכה
3. שילוח מרכז בוררות ארצי עפ"י הלכה רשת בתי הדין וההוראה
4. שילוח לימוד תורה בימים ולעשרים
5. שילוח והרצאות של תרומות ומעשרות
6. שילוח הדרכה מעשית להפרשת תרומות ומעשרות

איני זוכר אם אמרתי משיב הרוח או מוריד הטל, האם צריך לחזור ולהתפלל?



אור אין סוף (ב')

קבוצת עובדים מתערבת ביניהם: האם הבוס שלהם יוותר על עקרונותיו כדי למנוע הפסד של מיליון דולר, או לא? כשהמבחן מגיע - זה לא על מיליון דולר - אלא על כל הרכוש העצום שלו...

"האמת היא, שיש רב שגר לא רחוק מכאן, ואני יכול לשאול אותו".

"יופי", אמרתי, "אם יש שאלה - שואלים רב". "אבל אני אפילו לא אלך לשאול", הוא הודיע. "למה?", שאלתי, "למה?".

וכאן הוא ענה לי תשובה שלא אשכח לעולם: "כשיהודי רוצה להתיר לעצמו משהו, הוא הולך לרב, אבל אני לא רוצה להתיר לעצמי את העניין. אני לא נולדתי אדם חרדי. בחרתי בזה. גדלתי כל ימי כיהודי רחוק מיהדותו עד שהגעתי לדת, תתפלא, כשהגעתי בטעות לערוץ ששמו 'הידברות'. ראיתי שם רב חרדי, וכבר חשבתי לעבור לערוץ אחר, אך משפט אחד שהוא אמר גרם לי להישאר ולהקשיב כל הלילה:

'אתה לא עושה טובה לאיש שאתה דתי. זו טובה שאתה עושה לעצמך, ואם אתה לא מבין זאת, לעולם לא תהיה דתי, גם אם תלך עם כיפה וזקן'.

"זה הפך לי את כל מה שהיה בתודעתי על דת. כאיש עסקים זה גם ריתק אותי, אולי אני מפסיד משהו, אולי לא. שווה לבדוק. במשך שבוע צפיתי בעשרות שעות

של שיחות של אותו רב חרדי - הרב זמיר כהן. לאחר מכן שיתפתי את אשתי, ושנינו יחד התחלנו להתעניין בדת והפכנו לחרדים לכל דבר ועניין. כיום יש לי משפחה ענקית, ועם כל יום שעובר אנחנו רואים באופן מוחשי שהדת לא רק שעשתה לי טובה, אלא הצילה את חיי ונתנה להם משמעות.

"אתה מגיע אלי עם טיעון שבכלל לא מתחיל אצלי, אתה רוצה שאפנה לרב כדי לעקוף את השבת, אבל זה לא הרצון שלי. הרצון שלי הפוך:

דקה שנראתה לי כנצח. "תראה", הוא אמר, "אני לא יכול להתייחס לזה כאל פיקוח נפש. אני כאן, וכך גם אשתי וילדיי. הוא אינו יכול לסכן אותנו. זה לא מצדיק חילול שבת".

"אבל... אבל אולי זה המסחר. אולי יש שם הפיכה ואתה תפסיד את כל הכסף שלך".

פה הוא אפילו לא עצם עיניי. "אין שום היתר לחלל שבת בשביל ממון", אמר.

"זה לא רק ממון", ניסיתי לשכנע אותו, "זה כל הפרנסה שלך, וגם כל התרומות שלך, ושמעתי שאתה תורם מיליוני דולרים בכל חודש".

הוא התבונן בי וצחק צחוק מר. "ניסיון יפה מצדך", אמר, "אהבתי את החלק של התרומות. אתה יודע איפה ללחוץ עלי, אבל צר לי. זה לא יקרה".

בשלב זה התחלתי לרעוד מפחד. איני יודע מה עבר לי בראש. בטח תחשוב שפחדתי על פרנסתי, אבל האמת שאפילו לא הייתי צריך להגיע לזה. המחשבה על שליט עוצמתי שאחראי לחלק ניכר מהונו של הבוס שלי, אם לא על כולו - המחשבה על שליט שמבקש ממנו דבר פגוט (בעיני), והוא מתעקש לסרב, גרמה לי פחד ואימה. כאילו ראיתי מישהו שמתגרה בגורל שלו.

"תגידי", שאלתי, "אין איזה היתר על פי התורה על למעלה ממיליארד דולר?".

הוא אפילו לא ענה לי. רק צחק כדי להבהיר שהשמעתי זה עתה בדיחה.

וזה הוא החל להעלות את מחשבותי בקול:

"כשיהודי רוצה להתיר לעצמו משהו, הוא הולך לרב, אבל אני לא רוצה להתיר לעצמי את העניין. אני לא נולדתי אדם חרדי. בחרתי בזה."



סיפור מהחיים

חיים ולדר

בשבוע שעבר דרש שליט של מדינה אחרת לשוחח עם בעל העסק שומר השבת, בנושא שהוא, לדבריו, "סכנה".

1 צאתי מביתי ונהגתי בפראות לעבר עיר מגוריו. אם הדרך לוקחת חצי שעה בדרך כלל, קעת היא לקחה רבע שעה, הודות לכבישים הריקים. הצלחתי להגיע למקום הקרוב ביותר לביתו עם הרכב, ומשם רצתי במהירות. השעה הייתה אחת עשרה וחצי בלילה. נקשתי על דלת הכניסה. לאחר כשתי דקות פתח לי את הדלת ילד בגיל 12.

"אני חייב לדבר עם אבא", אמרתי. הוא משך בכתפיו והלך לקרוא לאביו. מיד כשראה אותי, הבין שלא סתם הגעתי. "קרה משהו?", הוא שאל. "כן", אמרתי וסיפרתי לו על השיחה עם השליט.

הוא היה המום. ראיתי את גלגלי מוחו זזים. "אבל הוא יודע שאני לא מדבר בשבת. למה הוא מנסה בכלל?", הוא שאל. "הוא אמר לי למסור לך שהוא יודע שאתה לא מדבר בשבת, ובכל זאת הוא מבקש ממך להתקשר אליו. הוא ציין שמדובר בסכנה". הבוס שלי עצם שוב את עיניו למשך דקה.

מה אתה מקבל על עצמך השנה למען שלום הבית?

- אנסה בע"ה להבין יותר את דברי השני
- אדאג בע"ה לקבל כלים נכונים
- בע"ה לא אחסר לקבל ייעוץ מקצועי



דברו איתנו 073-222-1310
- מנחה מלפני ראשון ללא עלות -
- פגישות היעוץ ברובות בתשלום -

השלום בבית הוא המפתח לאושר האמיתי, שאותו אנו כל כך מבקשים במשך כל ימות השנה. השאלה עד כמה אנו פועלים למענו. בואו נתחיל בעזרת השם בלקבל על עצמנו קבלות למען השלום בבית, בפרט כשיה יכול להיות קל כל כך בהתייעצות עם המומחים. וכך לגרום לכל בני המשפחה להיות מאושרים.



מומחי מחלקת שלום בית של ארגון הידברות בכל נושא לעזרתכם: תקשורת זוגית | בעיות רגשיות | דיווג שני | כלכלת הבית | בעלי תשובה | מערבות הורית | קידושת הבית ועוד



היהודי החושב

האם המבול הוא עובדה מדעית?

המשך מעמוד 2 <<



ד. ההיסטוריה האנושית מעידה על מבול עולמי. התברר שכל התרבויות בעולם, אף המרוחקות ביותר זו מזו, מספרות סיפורי אגדה עתיקים על תיבת נח והמבול; זאת למרות שלא היה ביניהם אף קשר תרבותי או גיאוגרפי. כיצד ייתכן שתרבויות שרחוקות זו מזו יבשות וימים, מספרות סיפור דומה על מבול כלל עולמי ועל התיבה של נח, אם לא שמעו את הסיפור מאבותיהם - שם, חם ויפת - בני נח אשר שרדו את המבול?

כעת לשאלתך השנייה, האם נח היה צריך להכניס לתיבה מיליוני מינים?

במסכת חולין (דף סג, עמוד ב'), חז"ל מלמדים אותנו שיותר מ-120 מינים של עופות יצאו ממין בודד של ציפור ה"איה". חשוב לציין כי שינויים קטנים אלה, המכונים במדע בשם "וריאציות גנטיות", אינם בגדר "התפתחות". כלב יישר לעולם כלב, וחתול יישר חתול. אך בתוך משפחת הכלבים ייתכן גיוון אדיר של מיני כלבים. כל בעלי החיים בעולם שייכים לאחת מ-35 מחלקות בלבד (Phylum), וכל הגיוון הרב שיש בטבע הוא בתוך אותן משפחות. הרד"ל (רבי דוד לוריא) היה תלמידו המובהק של הגאון מווילנא, הוא חי לפני 200 שנה, והיה ממפרשי התלמוד. בפירושו, מציין הרד"ל את שינוי המינים על פי הגמרא, ומבאר שנח כניס לתיבה רק את "שורשי המינים", כלומר אבות בעלי החיים, ואלו השתנו והתרבו למינים רבים ומגוונים רק לאחר יציאתם מהתיבה, והתפזרותם ברחבי העולם (כך ביאר בפירושו ל"פרקי דרבי אליעזר", פרק כ"ג, דף נ"ה).

למעשה, כל מיליוני המינים בטבע הם שרשרת של צמחים וחידקים זעירים. מנגד זאת ישנם רק 5500 מינים של יונקים בכל כדור הארץ, ולא יותר מ-1000 משפחות שונות של בעלי חיים. פירוש הדבר שנח היה צריך להכניס לתיבה בין 1000 ל-6000 יצורים בלבד, מספר שאינו גדול יותר מגן חיות ממוצע בימינו; מהם נפוצו כל מיני בעלי החיים שאנו רואים כיום.

ואמרתי להם: "אני מעריך את האיש הזה ומקנא בו קנאה גדולה. הוא ישב ובחן את הילד שלו, ויש לו הרבה ילדים... ואילו אני, הילד שלי צריך להתחנך אלי שאתפנה מהטלפון שלי". כאן היו לי דמעות בעיניים. "אני רוצה לחשוב מה לעשות בנידון".

מוצאי שבת הגיע. השליט התקשר לבוס שלי בחרי אף ובזעם. איני יודע מה ענה לו ואיך יצא מזה. אני רק יודע שהעסקים לא הופסקו. ואם אתה שואל אותי, התלות של השליט בבוס שלי רק הלכה וגברה מאז. אני חושב שבמקומו הייתי מעריך אדם שמוכן לזרוק את כל העסקים שלו בשביל עיקרון דתי.

ואני? הסיפור הזה חולל שינוי בי ובמשפחתי. בהתחלה זה היה רק עניין השבת. החלטנו להקדיש את השבת לילדים, בלי טלפונים, בלי מסכים, בלי כלום.

בד בבד התחלנו להכיר את ערוץ הידברות, ולשתף את ילדינו. מה שטוב לבוס שלי, שהצליח כל-כך בחיים, בטח טוב גם לי. עם הזמן, וככל שנחשפנו לתכנים, הבנו אני ואשתי שההתנהלות הזו לא תחזיק מעמד אם לא נעגן אותה במשהו גדול מאיתנו, באמונה שהכול מאלוקים, כל הטוב שיש לנו, והחיים עצמם. אט-אט התחלנו להתקרב, וכיום אמנם עדיין איננו חרדים, אבל אנחנו שומרים תורה ומצוות, מתפללים וחובשים כיפה, ואת ילדי העברתי לחינוך דתי בבית ספר שייסד מרן הרב שטיינמן, זכר צדיק לברכה.

בינתיים אנחנו כאן, ביישוב שלנו. אבל כמו שזה נראה, לא נישאר כאן זמן רב. דרך ארוכה נכונה לנו, אבל לפחות הכיוון ברור. יש אור גדול וחזק שמכוון אותנו ומאיר לנו את הדרך. אור אין סוף. אורה של השבת.

לרכישת ספרו החדש של חיים ולדר "אנשים מסופרים על עצמם 11" ושאר ספריו לילדים, מבוגרים ונוער, חייגו להידברות שופר: 073-222-12-50 או באתר shops.hidabroot.org

לגמרי. אני לא רוצה לעקוף את השבת. כל הבסיס שממנו הגעתי אל הדת היה, שאני לא עושה שום טובה לאף אחד, אלא היא עושה לי. וזה נכון כל-כך".

"השבת היא הדוגמא הטובה ביותר", הוסיף ואמר, "כל השבוע אני ממתין לה בציפייה. אני עושה למישהו טובה? הרי היא שומרת עלי יותר משאני שומר עליה. ואיני מדבר על עסקים, אלא על המשפחה שלי. היא מחברת אותי למשפחה, היא שומרת לי על הדבר היחיד שיישאר מהממון שלי ומההצלחות המדומות שלי. זו ההצלחה היחידה שתהיה לי אי פעם. הנה כעת, הפרעת לי לבחון את הבן שלי, וכל מה שאני רוצה זה לשבת איתו. אף שליט לא מעניין אותי, פרט למלך מלכי המלכים, הקדוש ברוך הוא".

"וואו", אני אומר לו, "זה חתיכת סיפור, מה שסיפרת לי עכשיו".

באמת הייתי המום. הבוס שלי מעולם לא שיתף אותנו בחייו הפרטיים, ולעולם לא הייתי מדמיין ששיטוט אקראי בערוץ הידברות גרם לו לשינוי מהותי כל-כך. "אבל מה אני עושה עכשיו?", שאלתי.



"אני אוסר עליך להתקשר אליו בענייני", אמר לי, "איני יכול להורות לך למי לענות. אני רק הבוס שלך. אני ממליץ לך שלא לענות לו, אבל אם אתה פוחד שלא לענות לו ותחליט להשיב לשיחה, תגיד לו שלא הייתי בבית ושבני ביתי לא ידעו לאן הלכתי, מותר לשנות מן האמת מפני השלום. אנחנו לא נתגרה בו, אבל לדבר איתי הוא לא יוכל בשבת".

הוא הודה לי, ואז קרא לי שוב ואמר: "אני מבקש ממך בפעם הבאה, שלא לחלל שבת בשום דבר הקשור אלי. זה גורם לי צער רב. אני מבטיח לך, ותסמוך עלי שלא תיגרם לך שום רעה ושחלילה לא אבוא אליך בטענות אם תימנע מלבוא אלי. תמיד תוכל לשנות מפני דרכי שלום ולומר שבאת לביתי ולא הייתי בו. שבת שלום".

•••

חזרתי משם, אפוף מחשבות. סיפרתי לאשתי ולילדי את הקורות אותי,



נפשי בשאלתי
המתחלה למיפול רגשי
עפ"י ערכי היהדות



זה הניסיון שלך!



3 נקודות למחשבה

ד"ר אריאל כדורי

אם יש לנו חום - למה אנחנו רועדים מקור?

למה החום עולה בזמן מחלה, איך הציפורים יודעות לנדוד, ומי צייר את הקווים על העלים?

לנדידה. הכנפיים של עופות נודדים ארוכות ביחס לגודל גופן יותר מכנפיהם של מינים דומים שאינם נודדים. גם את צורת הכנף שלהן התאים הבורא למרחק הנדידה: קצות הכנפיים של עופות נודדים מסוימים מחודדים. תכונה זו מקנה להם יותר מהירות, ומונעת בזבוז של אנרגיה שהיא חיונית בתעופה למרחקים ארוכים.

מי ישב לסדר יפה כל כך את העלים סביב הגבעול?

כמעט לכל הצמחים יש עלים. צורתיהם רבות: עלים לבביים, עלי תלתן, עלי נוצה, עלי אצבעות, עלים מסורגים, עלים נגדיים... אבל לכולם אותו תפקיד - פוטוסינתזה. אז למה, למרות התפקיד הדומה, לכל צמח יש עלים שצורתם שונה? כאשר מתבוננים בצורות השונות של העלים ובסידורם בצמח, אפשר ללמוד על ההתאמה בין מבנה העלה והצמח לקליטה מרבית של אנרגיית אור. ואם העלים נראים לעתים כאילו שהם ערוכים בדגם אקראי לחלוטין, אין הדבר כך. העלים נמצאים על הענפים והגבעולים של הצמחים בסדר מוגדר וקבוע המאפשר לכל עלה למלא את תפקידו ולהשיג את כמות האור שהוא צריך. לכל מין של צמח יש סידור עלים מסוים, לקליטה מקסימלית של אנרגיית השמש. באורח פלא, מבנה העלים - הנמצאים על הענפים והגבעולים של הצמחים - בסדר מוגדר וקבוע - מאפשר לכל עלה למלא את תפקידו ולהשיג בדיוק את כמות האור שהוא צריך, כמות אור החיונית לאחד התהליכים החשובים ביותר בעולם החי-הפוטוסינתזה, תהליך שבסופו נפלט החמצן שאנו נושמים!

זאת. הוא שולח אותות עצביים הגורמים לנו להזיע אם חם לנו או לרעוד ולחמם את הגוף אם קר לנו. הזיעה מקררת את הגוף, בעוד שרעידות מחממות את הגוף.

גם חסידה בשמים ידעה מועדיה (ירמיהו, ח' ז')

נדידת הציפורים היא תופעת טבע מופלאה. הן עוברות ממקום למקום במחזוריות קבועה ובמסלול קבוע, כדי הימלט מתנאי אקלים קשים שאינם מאפשרים קיום וכדי לחפש מזון.



במחקרים, גילו החוקרים מעין "שעון פנימי" אצל ציפורים, הקולט שינויים של אור וחושך. כשהיום מתקצר והלילה מתארך מתרחש שינוי במנגנון הרעב שבמוחן. בעקבות שינוי זה, הציפורים אוכלות כ-40% יותר מבכל תקופות השנה האחרות. כך הן צוברות מאגרי שומן גדולים המספקים להן אנרגיה לקראת התעופה הממושכת. אחרי ה"תדלוק", הציפורים מתלהקות ויוצאות לדרך. אמצעי נוסף שמסייע לציפורים לנווט את דרכן הוא השדה המגנטי של כדור הארץ. בקטבים של כדור הארץ מרוכז כוח מגנטי רב. כוח זה פוחת והולך ככל שמתרחקים מהקטבים. האינסטינקט של הציפורים מאפשר להן לחוש את העוצמה המשתנה של הכוח המגנטי, ולפי זה הן מאתרות את הכיוונים צפון ודרום ואת מקום הימצאותן במסלול הנדידה.

עוד גילו החוקרים שלציפורים נודדות יש נתונים ביולוגים מיוחדים המתאימים

לרעוד מקור כשעולה לנו... החום - הגיוני?

חשבתם לעצמכם למה עולה החום כשחולים? בדרך כלל, טמפרטורת הגוף נשמרת קבועה (כ-36.5 מעלות), ונקבעת על ידי ההיפותלמוס במח (המכיל את מרכז בקרת טמפרטורת המח - ה"תרמוסטט" של המוח). בעת מחלה, "מגיית" מערכת החיסון מיליוני חיילים (מאקרופאגים), שהורגים את החיידקים שפלוש לגוף. מלבד פעולתם הישירה של המאקרופאגים נגד פולשים זרים, הם גם מפרישים חלבונים (אינטרוקינים), המסוגלים לחצות את "מחסום הדם-מוח" ולהשפיע על ההיפותלמוס להעלות את חום הגוף, עד לרמה בה חיידקים ונגיפים מסוימים אינם יכולים להתקיים ולהתרבות.

במילים אחרות, החום עצמו הוא תגובה של מערכת החיסון במאבק נגד חיידקים ונגיפים.

ההבדל בין 37 מעלות ל-38.5 מעלות הוא קריטי, כיוון שרבים מהווירוסים והחיידקים הגורמים למחלות חורף מוכרות, כגון שפעת, אינם עמידים בטמפרטורה זו. גם אם אינם מושמדים, קצב ההתרבות שלהם יורד בטמפרטורת גוף חמה. לכן, כשהחום עולה זה סימן שהגוף מגיב לחיידקים ולנגיפים, ומטפל בהם.

ולמה אנחנו רועדים מקור כשעולה לנו החום?

ההיפותלמוס חש בטמפרטורת הגוף ומשווה אותה לטמפרטורה הרצויה הקבועה מראש. אם הטמפרטורה העכשווית גבוהה שונה מהטמפרטורה הרצויה, ההיפותלמוס מנסה לתקן



רגע למחשבה



חידה

"יש בבית הכנסת הזה 17 כהנים, לוי אחד ועוד שניים או שלושה ישראל", סיפר לי נבאי בבית כנסת מיוחד שבו הגעתי לברך. "מעניין", אמרתי. אם כך, ודאי קורה לא מעט שאותו כהן עולה לשתי עליות רצופות, אם הלוי אינו נמצא...". "למען האמת, אני מתפלל כאן כבר 20 שנה, ומעולם לא ראיתי שאותו כהן עולה לשתי עליות רצופות". "האם הלוי נמצא כאן כל שבת?". "לא, הוא דווקא מתארך מחוץ לעיר מדי פעם, ובחגים הוא נוסע בקביעות לרבו בעיר אחרת". כיצד יתכן שהגבאי לא ראה כהן עולה לשתי עליות רצופות אף פעם?

פתרון החידה מעלון בראשית:

כל הביטויים שבחידה - מקורם בתנ"ך: "אבנים שחקו מים" (איוב י"ד, ו"ט); "מים נגובים ימתקו" (משלי ט', י"ז); "מים קרים על נפש עיפורה" (משלי כ"ה, כ"ה).

אל תקנא במי שגדול ממך, ואל תבוז את הקטן ממך. (רבי יהודה החסיד)

כל דור הקטן מחברו - מנהיגו גדול הימנו. למה הדבר דומה? לחולה. כל המסוכן מחברו - רופאו גדול הימנו. (רבי יצחק מאיר מגור)

הידברות שלום, במה נוכל לעזור?

מזכירות הידברות 03-6166614
יעוץ למתחזקים בתחילת הדרך 03-6106061
יעוצים לשלום בית 073-2221310
יעוץ לנשים בנושא טהרת המשפחה 02-6301522
הזמנת חוגי בית / הפרשת חלה (בחינם) 073-2221290
תמיכה וסיוע לנשים בהריון 052-9551591
דיווח וסיוע במקרי התבוללות 052-9551591
הזמנת הרב בצרי לערב בביתכם (בחינם) 073-2221240
סדנאות בית הידברות 073-2221300/371
הידברות שופס (מכירות) 073-2221250
מנוי להפצת עלון השבת 073-2221388
נפשי בשאלתי 073-3333331
מיזם צופיה 073-3333333
לקבלת 2 הלכות ביום, בווטסאפ או במייל 2 hidabroot.org.vp4.me/2halachot

מיזם חדש מאת הידברות:



מהפכה בעולם הדיגיטל התורני!

הידברות אתכם בלימוד 20 דק' ביום. חברותא בוואטסאפ וידאו הרב, אתה ו-2 מחבריך < מיועד למתחזקים ולמסורתיים > המיזם מותאם גם לנשים עם רבניות

אם גם אתם רוצים להתחזק, שלחו הודעת ווטסאפ למס' 052-9551569 עם הפרטים הבאים: גבר/אישה, שם, גיל, שעות שנוחות לכם ונושאים שמעניינים אתכם. ואנו נתאים לכם רב או רבנית שיצרו אתכם קשר לפי בקשתכם. או חייגו 073-3333308

*סיוענד לאלו שיש ברשותם ווטסאפ ע"פ הוראות הרבנים

רועי לביא: "תודה לה שניצלתי מהנוצרים"

רועי לביא, מוזיקאי יוצר, מספר על הלהקה המצליחה אותה עזב בשל חזרתו בתשובה, הדולר שהביא לו את אשתו, וכיצד ניצל מכת הנוצרים

נעים להכיר

"רועי לביא, 42, נשוי ואב לשלושה, מתגורר באילת, מוזיקאי יוצר."

לא קיבלתי תשובות

"נולדתי למשפחה מסורתית-דתית בפתח תקווה, שמרנו בבית על דברים בסיסיים כמו שבת וכשרות. אני זוכר שמגיל צעיר שאלתי את אמא שלי למה אסור לעשות דברים מסוימים, והיא אמרה לי שככה כתוב בתורה. שאלתי מי כתב את התורה, ענתה שאלוקים. שאלתי מי זה אלוקים ולמה הוא רוצה שנקיים מצוות, וכאן כבר לא קיבלתי תשובות. לא ממנה ולא מהמורים שלי. למדתי בבית ספר ממלכתי דתי, ולא דיברו איתנו על הדברים האלה.



מתוק מדבש

"יש המון דברים טובים ויפים בגישה של הרב זמיר כהן, אבל אני זוכר שאחד הדברים שהכי אהבתי באותה חוברת שבזכותה חזרתי בתשובה היה שהרב הביא בה הוכחות מדעיות לאמיתות התורה, אבל לא ניסה באופן ישיר להחזיר אותך בתשובה. הדברים פשוט קרו מעצמם. היו שם כמה דוגמאות שטלטלו אותי. למשל, הדהימה אותי העובדה שיחסית לא מזמן גילו בנאס"א כמה זמן לוקח לירח להקיף את כדור הארץ, אבל הידע הזה כבר מופיע במקורות קדומים מאוד של התורה. או למשל, מהו ההסבר המדעי שהתגלה רק לאחרונה ומופיע במקורות שלנו, שמסביר למה דבש הדבורים טהור למרות הכלל ההלכתי שמה שיוצא מיצור טמא - טמא גם הוא. בזכות הדברים האלה הבנתי שהתורה, שברחתי ממנה כל החיים, היא אמת לאמיתה, ושאני חייב לעשות עם זה משהו."

אישור מיוחד

"הרגשתי רצון גדול לחזור לשמירת המצוות, וזה גם היה נראה לי הדבר הנכון מבחינה שכלית. התחלתי עם התפילין, ולאט לאט הוספתי עוד דברים. בהתחלה היו ניסיונות קשים מאוד של לא לעבוד בשבת, ותודה לה, זה הסתדר. עבדתי במקום שבו כל העובדים חוץ ממני עבדו בשבת, ורק אני קיבלתי אישור מיוחד לא לעבוד בשבת.

שחור חזק

"אחרי שחזרתי לאילת הכרתי כמה חברים, והקמנו יחד להקה. הלהקה שלנו הצליחה מאוד, והבנו שאנחנו צריכים לעבור לתל אביב. לאחר המעבר התחלתי ללמוד בישיבת חב"ד ברמת אביב. לאט לאט גם התקשורת גילתה בנו עניין, ובאחד הראיונות שלנו בערוץ 24, ערוץ המוזיקה, קרה משהו שחולל אצלי שינוי גדול. בכל הופעה שלנו דאגתי להגיד במשך חצי דקה משהו שקשור ליהדות. כל חברי הלהקה וההפקה היו בסדר גמור עם זה, אבל לאישה אחת שהייתה קשורה להפקה שלנו זה הפריע. גם באותו ראיון בערוץ 24 הזכרתי דברים שקשורים ליהדות, ואחרי הראיון היא אמרה לי: 'רועי, תעשה לי טובה, את היהדות שלך תשמור לעצמך'.

"רתחתי מעצבים בפנים, אבל לא הגבתי. את הכעס החלפתי בקבלת החלטות טובות ובהתחזקות נוספת. זה היה לפני פסח. בספירת העומר לא הופענו, ולפני ההופעה הראשונה שלנו לאחר ספירת העומר נסעתי לבני ברק כדי לקנות בגדים של חרדי. כך רציתי להיראות, כך הרגיש לי נכון. להופעה הבאה שלנו כבר הגעתי לבוש שחור לבן לגמרי. כנראה שיהודי צריך לפעמים את העקיצות האלה כדי להתקדם.

"המשכתי ללמוד בישיבה, ותוך כדי כך הבנתי שסגנון ההופעות הזה כבר לא מתאים לי. הבנתי שאני לא רוצה להסתפק בחצי דקה של יהדות, אלא שההופעה כולה תהיה יהדות. בשלב הזה החלטתי לפרוש מהלהקה, והודעתי לחברים על כך. יש מצב שזו הייתה העזיבה הכי יפה אי פעם בתולדות המוזיקה. כולם הבינו שזה הולך לקרות, וזה פשוט קרה. עד היום אנחנו חברים טובים, ולפעמים, כשזה מתאים, אני אפילו מתארח בהופעות שלהם."

הדולר סיים את תפקידו

"כשנכנסתי לישיבה ברמת אביב, ניגש אלי חבר ושאל אותי אם יש לי דולר של הרבי מלובביץ'. אמרתי לו שאין לי, והוא מיד הוציא דולר מכיסו ונתן לי אותו, תוך כדי שהוא אומר שההסכם בינינו הוא שאחזיר לו את הדולר כשאתארס. על הדולר היה כתוב: 'התקבל מידו הקדושה של הרבי ביום שני, אור לכ"ה במרחשוון תשנ"א'. "שלוש שנים אחר כך הכרתי את אשתי, פניתי חן. אחרי הפגישה השנייה עם אשתי המיועדת קיבלתי הודעה פתאומית מאותו חבר. הוא ביקש שאחזיר לו את הדולר. מיד הבנתי שהדולר סיים את תפקידו, ושזו ב"ה תהיה אשתי. כמו שסיכמנו, החזרתי את הדולר לחבר באירוסין שלנו, שהתקיימו בכ"ו במרחשוון, בדיוק 30 שנה אחרי שהרבי העניק אותו לראשונה. מה רבו מעשיך וחסדיך ה'."

”הדבר הראשון שסקרן אותי זה מה הקשר בין תורה למדע. איך בכלל כותבים את שני הנושאים האלה באותו משפט?”

היי אני שומע כל מה שאת חושבת
לבטים רגשיים • קשיים כלכליים • חילוקי דעות



הידעת ש...

6000
תגל

תינוקות ניצלו ברוך השם



דברי איתנו
תוכנית - תשס"ח

"שאלתי את עצמי מה השארתי בעולם, והתשובה הכואבת היתה שלא השארתי כלום"

כשהוא פגוע ברגליו מתאונת דרכים, לא יודע אם יישאר בחיים בכלל, שאל מתניה כדורי את עצמו את השאלה ששינתה את חייו. התשובה לכך הובילה אותו למקומות שלא חלם עליהם

לאתר הידברות והתחלתי לצפות בסרטונים של הרב זמיר כהן, הרב יגאל כהן ועוד, והם נתנו לי תשובות להרבה מאוד ספקות. כך עם הזמן קיבלתי על עצמי שבת, ואחר כך תפילה, תפילין ועוד."

לבוא עם לב

כיום מתנדב מתניה בסיוור רחוב בירושלים. "התנדבתי קודם בעמותת יזור, בדירה אליה מגיעים מכורים ואנחנו עוזרים להם, אבל בשלב מסוים החלטתי שאני רוצה לצאת החוצה ולפגוש אותם. לא ידעתי באילו מצוקות אפגוש, ובהתחלה רק חילקתי סוכריות ואמרת לאנשים 'קח, שיהיה לך מתוק'. אבל לאט לאט התחלתי להתיישב לידם על הרצפה, ולדבר איתם בגובה העיניים. אני בא אליהם כמטפל, אבל בעיקר כמתניה שמתעניין בהם באמת, ונוצר שם קשר אמיתי ואוהב. יוצא לי לפעמים ללמוד גמרא ברחוב, עם הומלס שלא פתח ספר כבר שנים. הבסיס שהוא קיבל בילדות פתאום עולה, אני נדהם מכמה שהוא יכול ללמוד אותי, וגם הוא מגלה שיש בו משהו טוב. לפעמים אני שותק עם אותו אדם, ולשקט יש הצליל שלו, ולפעמים כשעולה קושי אני יכול לומר שאין לי פתרון, מתוך ענווה וידיעה שאני לא יכול הכל. העיקר הוא להראות לאדם שמולי את הטוב שבו, והחסד הזה פותח דברים נוספים הלאה. אנשים שרואים אותי לידו נעצרים גם הם ומציעים עזרה, ולפעמים ניגשים כאלה שלא הייתי מאמין עליהם ומתחילים להאיר לו פנים. קורה לי גם שאני ניגש לאדם שהוא בכלל לא יהודי, ומבחינתי זהו קידוש ה' גדול, כי אנחנו עם שמאיר לכל העולם."

מה יכולים לעשות אנשים שלא יוצאים כמוך לרחוב, אבל רוצים להיות חלק מהנתניה הזו?

"לבוא עם לב, המשותף לכולנו, ועם זאת ייחודי לכולנו. אני רואה לפעמים אנשים שנותנים סכומים מכובדים לצדקה, אבל אם הם עושים זאת תוך כדי שיחת טלפון, למשל, אז העיקר חסר מן הספר. כי הדברים החשובים כאן הם בעיקר החיון, החמלה, המבט האכפתי, ואפילו אם משהו לא רוצה לתת כסף, מתוך חשש שאותם אנשים ישתמשו בו למטרות לא טובות, אז אפשר לתת סוכריה, או להציע לקנות להם מנת פלאפל בחנות הקרובה.

"בתקופות בהן היה לי קשה וכעסתי, היו שם אנשים שהאמינו בי, נתנו לי ועזרו לי לבנות את עצמי", מסיים מתניה. "דווקא בזמני השבר האלה, גיליתי איך הקב"ה מחבק אותי חיבוק מלא אהבה ולא עוזב לרגע. אז אני מרגיש מחויבות היום להמשיך את החסד הזה הלאה ולהקדיש את לבי לזולת. יש לי מה לתת, ויש שם משהו ברחוב שמחכה לאהבה."

מעלה. שאלתי את עצמי למה הקב"ה הכאיב לי, ומה הוא רוצה ממני. היה ברור לי שיש משהו שהוא מעבר לחומר, אבל לא הצלחתי לקלוט מהו. התשובות של המורים מבית הספר לא סיפקו אותי, ולכן כמו נער מתבגר קצתי בזה והתמרדתי, וכך מצאתי את עצמי עוזב את עולם התורה והמצוות.

"מיד בסיום לימודי התגייסתי לצבא, והגעתי למחלקה בה דוד שלי היה מפקד בכיר. זהו דוד שלא פגשתי שנים ולא ידעתי אם הוא בכלל יזכור אותי, אבל להפתעתי הוא זכר, ועוד יותר מזה - נוצר בינינו קשר עמוק מאוד. הדוד הזה תמך בי, הוביל אותי קדימה, והיה המבוגר שהאמין בי בזמן שאני בעצמי לא ידעתי מה אני שווה."



תניה כדורי, בן 29, בעל תואר שני בקרימינולוגיה שיקומית, מתגורר בירושלים ועובד עם נוער בסיכון. במהלך השבוע הוא מסתובב ברחובות, ונמצא בקשר עם האוכלוסיות ה"שקופות", הנחות כראות ואינן נראות. בצעירותו הוא לא חשב לרגע שזה יהיה עיסוקו, אך רגע מטלטל אחד, בו היה בטוח שחיי עומדים להסתיים, שינה את כל התמונה.

השאלה את חיי ששינתה

"גדלתי בבית דתי וחייתי חיים רגילים למדי", פותח מתניה את סיפורו. "למדתי בישיבה תיכונית והייתי עסוק בלימודים ועם חברים, בלי יותר מידי התרחשויות משמעותיות. ערב אחד חזרתי הביתה והתחלתי לעבור במעבר חציה. בדיוק באותו זמן, אוטובוס שלא נתן זכות קדימה פגע ברכב שמולי, והרכב עף קדימה ונכנס לי ברגליים. נפצעתי ברגל, איבדתי את ההכרה לכמה שניות, ומהר מאוד שמעתי את יללות האמבולנסים סביבי. אני זוכר שדאגתי ליושב הרכב, וגם לא רציתי שאמא שלי תראה את אותי במצב קשה. באותם רגעים לא ידעתי מה קורה עם הגוף שלי ואם בכלל אמשך לחיות, ובדיוק אז עלתה בראשי השאלה ששינתה את חיי. שאלתי את עצמי - אם אני הולך מהעולם, אז מה השארתי פה? התשובה הכואבת היתה שלא השארתי כלום. חייתי 17 שנה בלי לעבוד באמת על ערכים ומידות, ולא היתה איזושהי משמעות שיכולתי לומר שנתתי לעולם". תוך כדי מחשבות הועלה מתניה לאמבולנס. "פתאום הרגל שלי לא זזה, מה שעד אותו רגע היה מובן מאליו. לא ידעתי אם היא תתפקד אי פעם וזו היה מפחיד ממש", הוא מתאר. "אט אט החלו הדברים להתבהר, ולאחר כחודש הכאבים חלפו. חזרתי לעצמי פיזית, אבל נפשית, רגשית ורוחנית זה כבר לא היה אותו הדבר". השינוי התרחש בדמות סימני שאלה רבים שעלו בראשו של מתניה. "היו שם כל מיני רגשות ותחושות לא ברורים, ולא מעט מרמור כלפי

צומח מתוך הנתניה

השאיפה להעניק מעצמו הביא את מתניה להירשם ללימודי פסיכולוגיה. "עדיין לא שמרתי מצוות, אבל החיפוש הרוחני בתוכי היה עצום, והייתי מוכן להשקיע בו הרבה כדי לקבל תשובות", הוא אומר. "התחלתי דרך מפגש עם עצמי בלימודים, ושם גם מצאתי שליחות של נתניה, ומקום דרכו אני יכול להועיל בעולם. דרך הלימוד הזה, העבר התחבר להווה, והתחלתי להבין למה ה' נתן לי את הגירושוני של ההורים ואת התאונה. פתאום ראיתי אלו כוחות נפש נטעו בי דווקא המשברים האלה, והבנתי שאילולי הם לא הייתי מתחיל להעמיק בתוך עצמי. זה גרם לי להתחיל לומר תודה על מה שיש לי בחיי, ומשהו בתוכי נעשה קליל ונינוח יותר."

מה עם החיפוש הרוחני הגדול שהיית בו?

"זה לקח זמן, אבל אחרי התואר הראשון היה לי חודש חופש, והבנתי שזאת ההזדמנות להעמיק חקר בדת, ממקום בשל ובוגר יותר. נכנסתי

אחרי התואר הראשון היה לי חודש חופש, והבנתי שזאת ההזדמנות להעמיק חקר בדת, ממקום בשל ובוגר יותר. נכנסתי לאתר הידברות

הח... עוד אחת זפלה במח !!!

תחשבי פעמיים!! לפני שתאלצי להתמודד

הידברות מח' שביות 073-2221333 < 052-9551591 kalina@htv.co.il

דברי איתנו 24/6



חידוד בנועם

הרב ראובן זכאי

המדור בחסות

נעם
מחנות טיפוס מים
זורם ברגע אחד

שאלה בנועם



רגע לפני שהגישה גב' מליחי את החמין השבתי אל השולחן, טעמה ממנו טעימה קלה, והעוונה את פניה. החמין היה מלוח מאוד, ובקושי ראוי לאכילה. מסתבר שהמליחה אותו פעמיים, בטעות. היא התלבשה אם מותר להוסיף מים חמים על מנת לרלל ולהפיג את המליחות. מה דעתכם?

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

מכונת
קפה
איכותית!



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

תשובה לשאלה מעלון חג הסוכות:

אכן יש חידוד לקדש על יין או מיץ ענבים אדום דווקא, אך אם לא מצא יין אדום - יקדש על יין לבן, ויערב בו מעט יין אדום כדי להאדמו. ואין לחוש בזה לאיסור צובע בשבת, שכאמור אין צביעה באוכלין ובמשקין, אפילו אם כוונתו שהיין יתאדם (חזון עובדיה שבת ח"ב עמ' פד, על סמך דברי הפמ"ג סי' שכ ס"ק כה ועוד).



המיניבר המהדר
לשבת

להזמנות:
***8510**

כשיש נועם 1, אין שאלות!



פרקי אבות

הרב זמיר כהן

כף זכות - כיצד?

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

להפוך ולחפש הסבר של זכות בזולת עד שימצא, כי הוא ודאי נמצא שם.

הנה נתאר לעצמנו אדם שנקלע לאזור תעשייה נידח כאשר השמים נקשרו בעבים, וגשם עז ניתן ארצה. באין מקום מסתור, הוא נרטב כולו, עומד ומביט בדאגה אל האופק. לשמחתו רכב פרטי מתקרב, וכאשר הרכב קרב ברור לו שזהו רכבו של אדם שקיבל ממנו טובות הנאה רבות. הוא מיד מהרהר בלבו: "נכון שארטיב לו את הרפיוד, אבל לאחר כל הטוב שקיבל ממני, אין ספק שאדם זה יחלץ אותי מכאן". הוא מנופף ידידו בשמחה לעבר הנהג, אך הלה לא רק שאינו עוצר לידו, הוא ממשיך בנסיעתו המהירה ואף מתזן לעברו סילון של מים.

באופן טבעי, המחשבות שחולפות מיד בראשו באותה שעה הן: "אדם נצלן! פונה אלי כשזקוק לעזרתי אבל לא מוכן להקריב משהו למעני בשעה שאני עומד כאן בגשם חסר אונים וכל כך זקוק לעזרתו. יותר לא אעזור לו בשום בקשה שייבש!". עד כאן המצב הטבעי. אולם מיד צריך הוא לומר לעצמו: "הוי דן את כל האדם לכף זכות!". עלי להפוך בזכותו, אולי היה זה רכב דומה לזה של חברי? ואם אמנם היה זה רכבו בוודאות לפי סימנים מיוחדים שעליו, אולי הוא השאילו לחברו? ואם זיהה בוודאות את הנהג, יאמר לעצמו: אולי היה שקוע במחשבותיו ועיניו לא קלטו שאני הוא זה העומד ברחוב? ואם ברור לו שהחבר הנהג ראה זיהה אותו, וכגון שנופף לו ביד לשלום, יאמר לעצמו: ושמה הרכב היה מלא בנוסעים ולא היה מקום עבורי? ואם ראה שהרכב היה ריק מנוסעים, יאמר לעצמו: ואולי המושבים היו עמוסי ארגזים ולא היה יכול לאוספני? ואם ראה מהחלונות שהמושבים היו ריקים, יאמר לעצמו: אולי רעייתו וילדיו המתינו לו בגשם ברחוב הסמוך והוא מיהר לאוספם? ומתוך כך יסלק כל הקפדה מלבו. רוב הסיכויים, שכאשר יפגשונו לאחר זמן ויתעניין מדוע לא עצר לו לקחתו עמו באותו יום גשום, יקבל תשובה הולמת שתניח את דעתו. נמצא אדם זה הדין לכף זכות, חי חיים שמחים ורגועים, ללא התמרמרות פנימית על כל סובביו, ומרוויח חיי איכות רוחניים וגשמיים כאחד, מלבד השכר השמור לו לחיי העולם הבא.

מתוך ספרו החדש של הרב זמיר כהן פרקי אבות עם פירוש 'נזר הדעת'. לרכישת הספר חייגו להיזכרות שו 099-222-1250

"הוֹשֵׁעַ בֶּן פְּרַחְיָה אוֹמֵר, עֲשֵׂה לְךָ רֵב, וְקִנְיָה לְךָ חֵבֵר, וְהוּי דָן אֶת כָּל הָאָדָם לְכַף זְכוּת" (אבות א', ו').

וְקִנְיָה לְךָ חֵבֵר - "יקנה" מלשון "קניין".



שכמו שכדי לרכוש חפץ יש לשלם בעבורו, כך גם כדי לרכוש את אהבתו וקרבנותו של הידיד ולהפכו לחבר אמיתי בלב ובנפש, יש להשקיע בו באמצעות פיוס דברי שבח ותודה, תשורות ומתנות.

כדי לבחור חבר, תחילה יש לבדוק שאדם זה אכן ירא שמים ובעל מידות טובות, ישר ונאמן, אשר יכול לשמש דוגמא אישית להתנהלות נכונה בחיים, ולתת בעת הצורך עצה טובה ונכונה. ולפיכך לא אמר התנא "וקנה חבר", אלא "וקנה לך חבר", שלא יהיה רק כאדם העומד לצדך לבל תשתעמם, אלא שיהיה "לך", יחוש את אשר אתה זקוק לו הן בעזרה רוחנית והן בעזרה גשמית, ויסייע לך. ומאידיך, אף אתה עשה כן כלפיו, זוהי צורת הקניין ההדדי שבין שניכם.

את מי דנים לכף זכות?

וְהוּי דָן אֶת כָּל הָאָדָם לְכַף זְכוּת - אמר את כל "האדם", ולא אמר כל "אדם", לרמז שדווקא כאשר הוא אדם המודע למעלת האדם, והנך רואהו שעושה מעשה הנראה כמעשה שלילי, מוטל עליך לדון אותו לכף זכות, שהרי הוא מוחזק בכשרות, וכאשר דומה הדבר כאילו יש לפניך שתי כפות מאזניים, כף חובה וכף זכות, ועליך להכריע בדעתך כיצד לדונו, יש להכריע את הכף לכף זכות. אולם אדם רשע במוצאה, שאינו בוש להכריז במעשיו ובדיבוריו לעין כל שהוא עובר על העבירות שבתורה ולא אכפת לו מקיום התורה ומצוותיה, אין לדונו לכף זכות (עיין שערי תשובה לרבינו יונה שער ג', אות ר"ח).

כיצד ניתן לדון לכף זכות?

אמרו בדרך רמז שנקט התנא לשון "כף" זכות לומר, כשם שהטבח היודע שהכניס לסיר הגדול גזר קלוף ואינו מוצא אותו לאחר הבישול, ממשיך לחפש בכף ולהפוך בקדירה שוב ושוב עד שלבסוף ימצא אותו בוודאי, שהרי הוא נמצא שם, כך יש

נצפה לאחרונה

השבוע, עלון הידברות הגיע גם סמוך לארמון שרלוטנבוג, ברלין, גרמניה. צולם ע"י שיר דניאל. גם אתם נתקלתם או הנחתם את עלוני הידברות במקום לא שגרתי? צלמו מזווית מעניינת, ושלחו אלינו למייל oneg.shabat@htv.co.il





הידברות

צילדים

הלכות ברכות ג. וינד

פרות שברכתם 'האדמה'



מתוך הספר "המברכים הצעירים", מאת גוינד

תעלומת המכתבים המסתוריים (ט"ז)

אוריאל ונחמיה רחלי דויד

בשבוע שעבר סיפרנו לכם כיצד ראה נחמיה את אוריאל מכניס מכתב לתיבת הדואר של שמואל

וכעת, במו עיני, אני רואה שהוא מכניס מעט-פה נוספת! אני מנסה לדון את אוריאל - שעד לא מזמן היה ידידי הטוב ביותר - לכף זכות, אבל לא מצליח בשום אופן! למה הוא מתג-כל כך לשמואל? הרי שמואל ילד כל כך חביב ונעים הלכות, הוא הספיק להתחבב על רוב בני הכיתה. ומה דבר הלימוד המשותף שקבענו? אולי לכן אוריאל כועס עלי קצת? אבל כתבתי לו פתק הסבר, הוא היה אמור להבין שצץ עניין דחוף במיוחד - אז אולי... אולי אוריאל לא קיבל את הפתק כלל? אני חושב שלא אגלה כעת לשמואל מי מכניס לו מכתב בים לתיבת הדואר... צריך קודם לערוך ברור מקיף, לוודא שעניין לא הטעו אותי. עוד היום אגש אל אוריאל ואערוך עמו שיחה בארבע עיניים. הגיע הזמן שנלבן כמה עניינים בינינו - זה לא יכול להמשך כך יותר...

הנה, אני מבחין כאן, ממקומי שמאחורי העץ, באוריאל שהולך לכיוון אחר. הוא לא הולך כעת הביתה... הוא ניגש לחדות הקרובה. אמ-תיך כמה דקות... הנה, הוא יוצא משם ופוסע לכיוון הבית. הוי - מי זה שם מגיע לקרא-תו? זה חננאל קנר, בן כיתתנו. מדוע אוריאל שמח כל כך לראותו? הם מפטפטים שם במרץ. קצת מציק לי לראות כך את אוריאל מתיידד כה בקלות עם ילד אחר... ואולי, אולי כך חש אוריאל כשראה אותי מתיידד כל כך עם שמואל!?

בשבוע הבא נספר לכם כיצד חזר מיכאיל לבית המרקחת.

"מזל שאמא בקשה ממני לגשת לחדות החד-פעמי סמוך לבית של שמואל", הרהר אוריאל בעודו פוסע בזריזות במורד הרחוב. "כך אשלשל את המעטפה בתיבת הדואר שלו ואפטר מהמשימה הזו...". אוריאל קיווה בלבו שלא יפגוש בנערים הללו מפתח תקווה יותר. כל דבר שהיה קשור בשמואל עיצבן אותו, והוא החליט בלבו כי בפעם הבאה שיקבש ממנו דויד להתלוות אליו לשיחות בעיר זו, יסרב בנימוס. אוריאל ניגש במהירות לבניין, חיפש את תיבת הדואר, מצא אותה והכניס פנימה את המכתב.

זהו! הוא סיים עם העניינים, כך קיווה, אחת ולתמיד. כעת הוא ילך לקנות את הכלים, ולאחר מכן, כשיגיע הביתה, יתקשר אל חננאל שיושב לידו בכיתה. הגיע הזמן להפסיק לקחת ללב בקשר לנחמיה. "אקבע ללמוד עם חננאל ולשחק עמו מעט", חשב. הצביטה בלבו עדיין לא נעלמה כליל, אך עם הזמן, היה אוריאל בטוח, זה יקרה. הבעיה היחידה היא, כי בלתי נמנע להיפגש עם נחמיה. אמנם חברים - הם כבר לא, אולם שכנים הם יישארו לעת עתה... אוריאל פנה משם ולא הבחין בזוג עיניים חודרות הנעצות בדמותו המתרחקת...

נחמיה מספר:

אני לא מאמין! כעת ראיתי את אוריאל משל מעטפה לתיבת הדואר של ידידי החדש שמואל. שמואל מבוהל לאחרונה, וחושש מאוד - הוא קיבל מעטפה מסתורית בדואר, ממש באותו יום שפגשתי שם את אוריאל...

אשליה אופטית

האם זהו כביש, או בעצם נהר?



זהו, מהיום אני כבר לא דואג יותר למינוס בבנק. הוא גדול מספיק כדי לדאוג לעצמו...

אני חושב כל כך, ממש ראוי למלוכה! - מדוע אתה חושב כך? - אפילו רופא השיניים שלי אמר שמוגיע לי כתר...

למה אתה הופך את הגרב שלך? - כי בצד השני יש חור...

אני חושב שאני צריך משקפיים. למה? - אתה רואה את הזכוב שעל הקיר ממוק? - כן. - אז אני לא רואה אותו.

תודה לזן המד, לאליה רבי ולתהילה שרים (10) שלחמו בדיחות.

נשאבים לנבכי פרשת השבוע עם הרב ברוך רוזנבלום

שיחות הרב ברוך רוזנבלום על פרשיות התורה, רעיונות עמוקים ונפלאים מראשונים ועד אחרונים, מדרשים, זוהר, תורת הסוד והקבלה. הספר מעוטב בהסכתנו של מרן שר התורה הרה"ג חיים קנייבסקי שלישי"א.



הידברות

ממתין לכם בהידברות שופוס:

shops.hidabroot.org • 073-222-1250

שלח עז הבית עפ"י מדיניות האתר



חדש על המדף בהידברות!





הצייד
מ"ם
הרשקוביץ

באדיבות מגזין **קונצרט** | לרכישות 190 הקומיקס "הצייד" בהדברות שופר, חייגו: 073-222-12-50 **המשך בשבוע הבא...**

אחת שאלתי
הרב ארז חזני

צימר שורץ עכברים

השוכר נהנה, אך הצימר התגלה כלא ראוי למגורי אדם...



שלו נותר מלא בעכברים... מאחר יותר התברר, שהמדביר אינו מקצועי כלל, ולא עשה את מלאכתו נאמנה, כך שמעל לכל ספק עבודתו לא הועילה כלל, כי העכברים נותרו במחלותיהם שבתוך הצימר.

ראובן השתומם לנכח התעלומה - איך יתכן שביומים ששהו בני המשפחה בצימר, לא חלה את פניהם אפילו עכבר אחד?!

עכשיו התעורר ראובן המשכיר בשאלה הבאה: האם עלי להשיב לאנשים את דמי השכירות, שכן התברר שהצימר שלי אינו ראוי למגורי בני אדם, ואף אחד בעולם לא היה מוכן לשכרו, מלבד עכברים... אך מאידך, הנאתם של בני המשפחה מהשהות בצימר לא נפגמה בכהוא זה, ומדוע שלא ישלמו את דמי השכירות?

לסכום: יתכן שהמשכיר צריך להשיב את דמי השכירות לשוכר, ועל כל פנים ראוי והגון שהשוכר ישלם למשכיר חלק מהסכום.

"ומוראכם וחתכם יהיה על כל חית הארץ" (בראשית ט', ב'). "חתכם" לשון חיות [לרמוז שרק בחייו מטיל האדם את מוראו על חיות הארץ], שכן כל זמן שתינוק בן יומו חי, אין אתה צריך לשמרו מן העכברים, אבל עוג מלך הבשן מת, צריך לשמרו מן העכברים, שנאמר: "ומוראכם וחתכם יהיה", אימתי יהיה מוראכם על החיות - כל זמן שאתם חיים (רש"י).

ראובן הנו בעל צימר מרוחן באחד מהרי הגליל. בצימר שלו היתה מכת עכברים נוראית, ונוצרו בו מחלות וחורים מלאים בעכברים. משך, הזמין מדביר, על מנת לסלק את העכברים מהמקום.

לאחר ההדברה הגיע יהודי צדיק בשם שמעון, ושכר את הצימר למשך יומים. שמעון ומשפחתו נהנו מאד מהשהות בצימר היפהפה והמקסים. בצאתם הודו לראובן, ומסרו לו את מלוא תשלום דמי שכירות הצימר.

אלא, שמיד כשיצא שמעון, גלה ראובן שהצימר



שירת האמונה

הרבנית חדה לוי

להפוך צרה לצֶהַר - ולהאיר

מה חשוב המידע בחוץ, אם אין לאדם היכולת לדעת את עצמו, את אנשי ביתו?

הרצון. כולנו רוצות שמחה, שלוה, מנוחת נפש ושלום, בדיוק כפי שמסמלת היונה עם עלה הזית, שמסמל נחת מהילדים, "כשתילי זיתים" סביב לשולחנו (ולא לפלאפוננו), ולכן ננהג בחכמה ובמתנות. "האלוקים התהלך נוח" - סופי תבות "הכם", הנהגת התמימות משרה שקט נפשי ותחושת שלמות, ששומרת מהמבול ומהבלבול... הפרשה אקטואלית כתמיד, ומלמדת, לא להיסחף אחרי סחרחרת ההתעסקויות המיותרות של הטלפונים והמדיה החברתית. ניתן ללמוד מנה, שההרגל "להתהלך עם האלוקות" בפנימיות שלך תמיד יחלץ אותך ממבול הדאגות. בזמן שבני דורו של נוח מבלבלים מאותה "נשיכת נחש" שלוש באוזניהם כמה "לא טוב וכמה חסר", עד שהם כבר לא מסתפקים בכלום ועד שהארץ כבר מקיאה אותם - נח מתהלך בתחושה הפנימית בגן העדן, "נח איש צדיק תמים..."

אומר הבעל שם טוב: "בוא אל התיבה" - תיכנסי את אל התיבה, למילות התפילה והתורה, וכך תישמרי מכל רע, ו... תמצאו חן ושכל טוב בעיני אלוקים ואדם.

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

מפחדים לאבד דקה אחת של מידע. בלחיצת כפתור מוזרם כל כך הרבה מידע ויזואלי שמסיח את הדעת, בעיות הקשב והריכוז כבר הפכו לחלק מהלו"ז, אנשים עסוקים כל הזמן ב"מה קורה שם", "שמעת?" "ראית?" "קבלת?" "שלחת?"

אמאלה! איזה שטפון, איזה מבול. מה חשוב המידע בחוץ, אם אין לאדם היכולת לדעת את עצמו, את אנשי ביתו? הלוואי והיינו מתעניינים בפנימיות שלנו, כמו שאנחנו עסוקים בחוץ... הלוואי היינו בונים אסטרוטגיה של "על מי מנוחות ינהלני".

"צֶהַר תעשה לתיבה" - צהר - אותיות צרה, תיבה - אותיות הבית.

אומר הבעל שם טוב שנח הפך את הצרה - לצהר. אדם שמכניס את השם לביתו, ללבו, הופך את ביתו להיות מוגן מהשפעות הרסניות. אף רוח זרה לא תוכל לקלקל את הנינוחות והשמחה ששורים בבית הזה, וכן ההשפעות השליליות של הנפש, כמו דאגות ובלבול דעת, יסתלקו ולא ימצאו מקום. צהר - אותיות רצה. צריך לחזק את יסודות



פרשת נח מספרת לנו על אדם נוח בשם נח, צדיק תמים, מתנהל על מי מנוחות. הכל אצלו הולך כסדר, גם אם לא בסדר, הוא יגיד "ברוך השם הכל טוב", וימשיך ללכת בהכנעה, בפשטות ובתמימות.

אין לו מסכים שהוא מחזיק ביד, אלא יש לו שמים בלב, "את האלוקים התהלך נח", וסביבו - כאילו עולם אחר, מלא בלגן, יצרים ותאוות, אנשי העולם הזה, אלה שחיים בדינאמיקה מטורפת, "בעיר ללא הפסקה", עטופים במסכים שמפרידים בינם לבין עצמם.

אנשים הפכו למתקשרים דרך מכשירים. הבת נמצאת בחדר, אמא במטבח, היא מתקשרת אליה: "אמא, האוכל מוכן?". הלו...? תצאי מהחדר, תסתכלי בעיניי של אמך, תתענייני בשלומה, תבדקי מה קורה עם האנושיות בבית שלך, בתיבה שלך. אבל לא, היא לא מסוגלת, והיא לא אשמה. כמו כולם היא נשאבת לשם, למקום שנדמה מתקתק (והוא ממש לא כזה מתוק, הוא יותר כמו פצצה מתקתקת שמאימת לנתק אותנו מעצמנו). כולם מתקתקים במכשירים,



חכמת נשים

הרבנית חגית שירה

כך תזכי לחן

אם את רוצה לזכות לחן, השתדלי בשלושה דברים: אל תכעסי, אל "תשתכרי", ואל תעמדי על מידותיך

ותילחמי על המילה האחרונה. התרככי! "מרחשוון" בא מהמילה "מחרישין" - זכרי את אמא שלך, רחל, שהשבע (חמישי) נדליק לה נר... האם שהחרישה ושתקה - וזכתה!

כל אלה ישפכו עליך חן משמיים, וישמרו אותך ואת ביתך. זכרי, אומר הזוהר: כשם שנח הוליד שלושה בנים - שם חם ויפת, כך יש שלוש הנהגות שמחזיקות בהגה החיים שלך שם - זו הנשמה שקוראת לך ועוזרת לך לעשות רצון השם. יפת - זה היצר הטוב שמנהיג אותך לכיוון הטוב, ליפות מעשיך במצוות וביראת השם, ובכך מוליך אותך בדרך החיים. חם... מחם תברחי, כי הוא היצר הרע שסוחב את ההגה שלך שמאלה, לעבירות, לחום המזג ולכעס, וכך מרחיק מעליך את החן, את השמירה ואת ההגנה, ודרכו היא הפך דרך החיים! סגולה להינצל מן הכעס - אמרי בבוקר מיד אחרי מודה אני: "יהי רצון שיהא לבי נכון ומסור בידי, ולא אכעס ולא אכעיסך" (סידור שירת חיי).

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

את האלוקים התהלך נח! את מבינה? שלוה, נחת ורוגע הן ההנאה הכי גדולה, ותוכלי לזכות בהן ע"י זה שתלכי עם ה'! כעס הוא תמיד תוצאה של חוסר אמונה, כשאת לא הולכת מספיק עם ה' ומאמינה שמה שעובר עלייך זה רק ממנו. זכרי תמיד, המנוחה והמרגוע הן הוכחה לאמונה!

אל תשתכרי! להשתכר??? להשתכר זה לברוח. לברוח מניסיונות החיים, להתמוטט במקום להתמודד, ולהגיד שאין לך כוח ושנמאס לך, חלילה. הקב"ה אוהב אנשים שלוקחים אחריות על החיים שלהם, מחפשים פתרונות ומבקשים להשתנות. ה' שופך חן בכמויות על אישה שנלחמת על הבית ועל הילד המעיף, נלחמת על קיום המצוות ונחושה לנצח במלחמות החיים (עם ה' כמובן).

אל תעמדי על מידותיך! וותרי, הבליגי, סלחי. אל תעמדי על הדברים

פרשת בראשית מסיימת ונח מצא חן בעיני ה'... ומגלה לנו את סוד הצלתו של נח. נח ניצל בזכות החן, כי מי שיש לו חן, השם שומר עליו מכל פגע רע! (אור החיים).

טוב, אז מה עשה נח? את שואלת. מה הוא עשה כדי לזכות לחן? אומר האור החיים הקדוש שיש כמה מצוות, שאם אדם מקיים אותן - הוא זוכה לחן. אבל התורה לא גילתה לנו אותן, כי ידעה התורה שנעזוב ח"ו מצוות אחרות ונקיים רק את המצוות שמביאות חן (כאלה אנחנו)... ובכל זאת, כתוב בספר חרדים שאם את רוצה לזכות לחן, השתדלי בשלושה דברים: אל תכעסי, אל תשתכרי, ואל תעמדי על מידותיך.

אל תכעסי! הזוהר מסביר שהמילים "אלה תולדות נח" מראות לנו שנח היה נוח בדעתו, נוח בדיבורו ונוח במהלכו. איך זוכים לזה? ואכן, שואל הזוהר: מי ראוי להיות בזו ההנאה והמנוחה והמרגוע?



להרגיש להתרגש - לחוות חיבור אמיתי



הסידור הייחודי שכולן המתוונות לו בלעדי בהיברות!

כלל בת ישראל, גם את יודעת, כי הספר האישי והיקר ביותר שלך, הוא הסידור, וכאשר הוא מלווה בביאורים, הלכות וסגולות, פרי עטה של אהבת הקהל הרבנית חגית שירה, זו כבר שירת חייך! הסידור המחוקק את החיבור, מעצים את הכוונה ומסוגל לישועות!

חווית התפילה שלך מתחילה... להזמנות: 073-222-1250 | SHOPS.HIDABROOT.ORG



מתוך הסכמתו של הראשון לציון הרב יצחק יוסף שליט"א: הסידור לבית ישראל כולל ביסוץ ובהדרו... בתוספת הקדמות והליכות על גמול להעשים את נושא התפילה... ותעניין שמש דוגמה חיובית לתפילה בכונה מעומקא דלויבא... כי הרושם שנתר על הלידים בתפילתה זוכה של האם נחזק בלבם פעולם.



מכשירים פולטי קרינה



הטכנולוגיה מתפתחת ללא הפסקה, ועמה מכשירים שונים ורעיונות חדשניים על מנת לאפשר לנו להשיג מידע במהירות ולתקשר אחד עם השני ביתר קלות. לכל דבר יש יתרון וחסרון. בכתבה זו ניתן מספר עצות לגבי שימוש מושכל במכשירים פולטי קרינה סלולרית לא מייננת.

המאפיין של קרינה בתדר גבוה (ניידים סלולרים, אנטנות סלולריות, Wi-Fi, בלוטוס, טלפונים אלחוטיים וכדומה) הוא שהקרינה (הגלים) משודרת למרחק, אבל מכשולים מפחיתים את עוצמתה.

לדוגמה: קיר לבנים יוריד את הקרינה מאנטנות סלולריות בכ-50%. קיר מבטון - בכ-90%. עצים וצמחייה יספגו חלק גדול מאוד מהקרינה. רק העתיד יכריע לגבי שימוש מופרז בקרינה זו, אף שכבר קיימים ממצאים שונים לגבי הנזקים העלולים להתרחש בגופנו ובנפשנו כתוצאה מהשימוש הרב. מניסיוני האישי, אנשים שהפחיתו צריכת תקשורת סלולרית בחייהם ועשו זאת באופן מושכל, הבריאו מסימפטומים שונים - רוחניים, כמובן, אך גם בריאותיים.

[חשוב גם לציין כי נכון להיום, ארגון הבריאות העולמי טוען שאין ראיות להשלכות בריאותיות מחשיפה לרמות נמוכות של קרינה, אך בכל זאת ממליץ להימנע מחשיפה יתירה].

להלן מספר עצות חשובות על מנת להימנע עד כמה שניתן מתקשורת סלולרית מיותרת:

1. משפחות שיש בביתן מחשב וחיבור לרשת המקוונת - רצוי לגלוש רק עם נתב המחובר למחשב בחוט רשת, ללא Wi-Fi (רשת אלחוטית). לא לשכוח לכבות את האפשרות בנתב. אם אין ברירה - לכל הפחות כבו את הנתב בלילה. ולמי שאין רשת - תבוא עליו הברכה.
2. הקפידו על שינה בחדרים ללא מכשירי חשמל וללא טלפונים יבתיים אלחוטיים (אלא אם הטלפונים עם חוט ושפופרת, כמו של פעם). הרחיקו ניידים סלולריים מהראש בזמן השינה, ושימו אותם על מצב טיסה או כבו אותם.
3. הקפידו שלא להשתמש באבזרי תקשורת אלחוטיים בחדרי הילדים או בקירות צמודים להם. קרינה סלולרית חודרת קירות.
4. בטלפון סלולרי רצוי לדבר, עד כמה שניתן, ברמקול, או לרכוש "אוזניות אוויר".
5. טלפון סלולרי שמחובר ל-ווי פי, או בלוטוס - מקרין כל הזמן בעוצמה רבה. צמצמו את השימוש בחיבורים אלחוטיים אלו למינימום.
6. עדיף לשאת את הסלולר בתיק קטן מאשר ביד, או בכיס המכנסיים או החולצה.
7. אל תקנו טלפון סלולרי לילדים. כאשר הם מתבגרים וזקוקים לו באמת, למדו אותם את כללי הזהירות. יש עוד עצות רבות, אך ניסיתי להביא כאן את העיקר, ומכאן ניתן להשליך על מכשירים נוספים שיש בסביבת חיינו. בריאות מושכלת.

לרכישת המהדורה האחרונה של הספר "רזי התזונה - להתנקות, להבריא, לרזות בקלות" חייגו להיברות שופר: 073-222-125



לא רוצה להכין שיעורי בית!

מה עושים עם בריחת סידן, למה הילדה לא אוהבת שיעורי בית, ומדוע אנחנו מתווכחים?

לפני שיוצאת לשחק במגרש המשחקים. גרמו לכך שיהיה ברור לילדה שיש להכין את שיעורי הבית, אבל אלו בשליטתה ובהחלטתה. כמו כן, אל תתנו לה להבין מטון דיבורכם ומהמילים שיוצאות מפיכם ששיעורי הבית הם עול. הפכו את השיעורים לחוויה. אל תשאלו כעס ובקוצר סבלנות: "נו, הכנת כבר שיעורים? למה את מחכה?", "אלא: "רוצה להראות לי את המחברת שלך?"; "מעניין מה כתבתם במחברת תורה היום"; "אילו דברים מעניינים! אני ממש מתגעגעת לימים שאני הייתי בכיתה ב'".

התייחסו לכתב היפה, ואל תתייחסו לתשובות המהירות. מצאו איך להפוך את השיעורים לכיף. תנו לילדה להבין ששיעורי בית זו חוויה. אם תצליחו בכך - היא תתחיל אט אט להכין שיעורים, אם לא בהנאה מרובה, אז בשקט ובשלווה, ובעצם לזה ייחלתם. (מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)



? בשבוע האחרון נודע לי שחליתי באוסטיאופורוזיס (בריחת סידן). מהן ההשלכות, ומהי התזונה שמומלצת ביותר?

אוסטיאופורוזיס בדרך כלל מתפתחת לאט, ללא סימנים. כשמופיעים הסימנים הם מתבטאים בכאבים ובהגבלות בתנועה, לעתים מתפתחת גיבנת או עקמת של עמוד השדרה ואובדן גובה בשל כך. הביטוי השכיח ביותר של המחלה הוא שבר במפרק, כאב בירך, בשורש כף היד, בעמוד השדרה או בעצמות אחרות.

התזונה המומלצת: מולסה, דבש, פירות יבשים, חרובים, שקדים, אגוזים, חמניות, שומשום טחון, פטרוזיליה, נבט חיטה, ברוקולי, כרוב, לפת, טופו, קטניות, סויה, דגנים מלאים, קוואקר, חיטה מלאה, ביצים אורגניות ודגים במקום בשר. יש חשיבות לחלבון ממקור טוב, כגון סויה.

יש להפחית חלבון מהחי ומלח עד כמה שיתור. (ד"ר סיגל תמיר, ד"ר לתזונה ומדעי ההתנהגות)

? אנו נשואים שלוש שנים, ולמרות התקופה הקצרה אני חשה כי התקשורת שלנו מבוססת בעיקר על ויכוחים ואי הסכמות. בעלי מסרב לפנות ליעוץ. מה עלי לעשות?

המצב הזוגי שלך שכיח ביותר, ואין זוג שחילוקי דעות ואי הסכמות פוסחות על ביתו. נהפוך הוא - על מנת להגיע לרובד האמיתי והטהור יותר של המערכת, חייבים לעבור דרך אי ההסכמות, וחשוב שכל אחד יזכה להביע דעתו במערכת ולא להסתתר תחת "ותרנות" ששורשה בהכנעה וויתור האני, משום שאם אני בתוכי לא מסכים עם המצב, אני משלה את עצמי שאני חי במערכת זוגית מושלמת, בעוד ההגדרה של "מזויפת" הולמת אותה יותר.

עם זאת - הסתכלות שטחית על נושאי הוויכוח תחמיץ את האופן האמיתי שבו מתנהלת הדינאמיקה ביניכם, ותסייע בפתרון סימפטומטי ולא שורשי. המטרה היא לחדור לעומק, אל מתחת לפני השטח, ושם להבין - מה בעצם כל אחד מכם מחפש? מה חסר לכל אחד מכם, שהיה רוצה לקבל מבן/ת זוגי? למה כל אחד מכם זקוק כדי שירגיש טוב בתוך הזוגיות הזו?

החידוש הוא שאינכם צריכים להשיב זה לזו על השאלות. בשיטת NLP משתמשים בטכניקה לפתרון קונפליקטים בה ניתן לחוות בתת המודע את הדברים בדיוק באופן בו הם נחווים ע"י הצד השני.

ההנחה היא כי אני לא מתקשר עם האדם שמולי כפי שהוא במציאות, אלא כפי שהגדרתי אותו בדמיוני. כשאני מרפה מההגדרה ואני מסתכל מנקודת מבטו, הדברים נראים אחרת - מה שיוצר שיח אחר ורצוי הרבה יותר. (ענבל אלחיאני, MA, מטפלת מוסמכת ב-NLP ובדמיון מודרך, כותבת ומרצה בתחום)

? בתי לומדת בכיתה ב'. היא מאוד לא אוהבת להכין שיעורי בית. למען האמת, כבר מאז שהייתה בכיתה א' היא ממש לא אהבה זאת. בסך הכל היא תלמידה טובה, ולא נראה שיש סיבה לכך. מה אפשר לעשות?

בתך אינה אוהבת להכין שיעורי בית. היא גם לא אהבה לעשות זאת בהיותה בכיתה א'. ילד וגם מבוגר אינם אוהבים לעשות דברים שמחייבים אותם לעשותם. הם תמיד ינסו להתחמק ממטלה ולא לבצע. מתי הם יעשו בכל זאת? כשיחושו בכך שהדבר בשליטתם ובהחלטתם, על אף שהם חייבים, וגם כאשר הדבר ייהפך לחוויה, על אף שנראה ששיעורי בית רחוקים מלהיות חוויה לילדים.

ואכן, שני התנאים הללו כנראה אינם מתממשים אצל ילדתך. היא מרגישה שהיא חייבת להכין את השיעורים. אולי את אפילו דוחקת בה לעשותם, ואולי אתם, ההורים, כמו הורים רבים, אפילו מאיצים בה להכין את השיעורים מיד כשהיא שבה מהלימודים. ייתכן שאת מזכירה לה להכין את שיעורי הבית בטון פוקד ובלתי נעים, וייתכן שאתם כועסים עליה כשהיא מכינה את השיעורים לא כפי שהייתם רוצים. הילדה מרגישה שהשיעורים הללו הם כעול על צווארה, ומנסה להתכחש להם ולהיפטר מטורדתם.

מה כן תוכלו לעשות? להפוך את שיעורי הבית לדבר שהוא בשליטת הילדה. איך תוכלו לתת לילדה הרגשה שהיא שולטת בהכנת שיעוריה? תנו לה, למשל, להחליט היכן תשב ותכין את השיעורים. האם היא מעדיפה להכין ליד שולחן הסלון, או ליד השולחן בחדרה? תוכלו לאפשר לה להחליט מתי היא רוצה להכין את השיעורים. האם כשהיא שבה מהלימודים, או

מצווה גורת מתנה



לא מוותרים על עלון הידברות?
כן. אתם. חשוב שתדעו!

בזמן שהקורונה דוחה לעת עתה את ההגדלה הגדולה על ספר תורה ורכב חדש בין מפיצי עלון הידברות, את מצוות יצוי הרבים הגדולה בעולם, אף אחד לא ייקח לנו! ויותר מזה, כולנו מתגייסים בענ"ה במגמה להעלות את הכמות ההיסטורית, שלא נראתה כמותה

224,000 עלוני שבת בכל רחבי הארץ!

כל המצטרף למצווה הגדולה ו/או כל המגדיל את הכמות שהוא מפיץ - יזכה במספר מתנות!

מגוון חינם לעולם היילדים (3 חודשים)



ספר במתנה מהמגוון בהידברות שפס



מגוון חינם לעולם היילדים (3 חודשים)



לא נותנים למגפה לעצור אותנו! ממנפים את נבחרת מפיצי עלון הידברות! מכסי מעשר 073-222-13-88

מתענגים מהמגוון מחכימים מהתוכן



				
המדריך המלא לחינוך ילדים	המדריך המלא לנישואין מאושרים	מבאר נזר מלכת	מבאר נזר הדעת	מבאר נזר חינוך
				
דבורה בנדיקט	שיטה ללימוד השפה הארמית	בדורות לחיים ולאחריהם	4 כרכים	7 כרכים - למוניחה
				
הרב מיכאל לסרי	ובאגדה (23 כרכים)	להתנתקות להבריאה לרזות בקלות	הרב יגאל כהן	הרב יצחק פנור
				
שבויית	הסרת דאגות, פחדים וחרדות	חיים בריאים	הרבנית ורד סיאני	הרבנית חגית שירה

להזמנות: 073-222-12-50
shops.hidabroot.org

*משלוח חינם ע"פ מדיניות האתר

הנדהגות

הרב חיים רבי שליט"א

מתפללים לרפואתו ולומדים בספריו של הרב חיים רבי בן שרה ראש מוסדות 'עטרת חכמים' ומתחזקים באהבת ישראל ובמצוות ש'בין אדם לחברו'

עבד לעבדי ה'
מאמרים קלים ונחמדים, את הלב מחממים, ובכבוד תלמידי חכמים מחמירים אשר בזכותם אנו חיים ומתורגמים אנו יונקים.

שאלה יפה
ש"ת שנשאל מורנו הרב בבית הוראה בעל פה ובכתב, אשר ראו אור בעלון "דעת זקנים" הי"ל ע"י מוסדות "עטרת חכמים".

אהבת ישראל 2 חלקים
הליכות והנהגות של "בין אדם לחבירו" בכלל ו"אהבת ישראל" בפרט. לדעת לאהוב ולעזור, הלכה למעשה, בצורה מושלמת כרצון ה'.

יקרא דהיי
הלכות ביקור חולים ואבלות בתוספת הנהגות לאבלים, מהדורה חדשה ומורחבת.

אמונה מעשית
הנהגות ומאמרים במצוות האמונה, וירידה לפרטי פרטים בחיי היומיום עד כמה ואיך ניתן ליישם אותה בכל צעד ושעל ובכל רגע ורגע.

כבוד השבת
הזמירון שיפאר את שולחן השבת! מתובל בעניינים לאנשים, וכיצד לזכות לקדושת ברוב פאר והדר ולכבוד שולחן השבת.

אנשי קודש, עין טובה
לחזק את עצמנו בצניעות לנשים ובשמירת העיניים לאנשים, וכיצד לזכות לקדושת המחשבה ולהסיר מלבנו את יצר הסקרנות.

תפילה
מהיום אפשר להתפלל בכונה! ביאור בשפה קלה לתפילת העמידה.

רכישה: 073-222-1-250 shops.hidabroot.org
משלוחים חינם עד הבית עפ"י מדיניות המשלוחים באתר (המלאי מוגבל!)

מחיר מיוחד ברכישת סט הספרים המלא של הרב.