

הידברות

ערוץ 97

www.hidabroot.org

תפוצה: 300,200 עותקים

העלון מוקדש לחזרתם של כל החטופים במהרה בע"ה



רוצים לקבל את העלון במייל לפני כולם?

פרשת בראשית | גיליון 725 | כ"ה בתשרי תשפ"ו

להפצת העלון: 073-222-1388

שו"ת

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

האם מותר לבן להזריק לאביו זריקת אינסולין וכדומה, כשאין מישהו אחר שיעשה זאת?

במקום שאין מי שנותן את הזריקה בדרך שאינה מכאיבה כל כך, מותר לבן או לבת לתת את הזריקה להורים, אע"פ שמוציא דם, כיוון שאין כוונה להוציא דם, אלא לרפואה.



מי שלא עשה קידוש בליל שבת - האם צריך יכול להשלים אותו ביום?

מצוות הקידוש בשבת ויום טוב היא מן התורה, וזמנה מיד לאחר השקיעה בליל שבת וחג. ואם לא קידש בלילה מסיבה כלשהי (ואפילו במזיד), חייב לקדש ביום עם ברכת הקידוש כמו בלילה, וכל היום זמן המצווה, ואפילו אחר הצהריים.

זמני כניסת ויציאת השבת

לפי שיטת "אור החיים"



מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ישראלים
19:21	18:40	17:29	ישראלים
19:18	18:42	17:45	תל אביב
19:19	18:41	17:37	חיפה
19:21	18:42	17:47	ב.שבע



עזר - כנגדו?

על היתרון שבחיסרון, לכאורה, בהבדלי הדעות ובדפוסי ההתנהגות שבין הבעל והאישה

מהאיש יתקומם כנגד הפליית הגבר "לרעה", וכשילמד את דרישותיו מהאישה, יתקומם לצד ההפוך - כנגד הפליית האישה "לרעה"... אולם הלומד להכיר כראוי את הצרכים הנפשיים של כל אחד מבני הזוג, דבריו מובנים היטב ומאירים. הנה נתאר לעצמינו בעל ואישה, ששניהם עובדים כרופאים בקופת חולים. יוצאים מביתם באותה שעה, חוזרים באותה שעה, משכורותיהם זהות וגם מתעייפים בעבודתם באותה מידה. לשניהם חשבים הילדים שבבית, ולשניהם חשבה המשכורת הנדרשת לכלכלת משפחתם. אולם מה מטריד את מחשבתם יותר במשך היום: מה מצב הילדים שבבית, או מה מצב המשכורת וחשבון הבנק?

בדרך כלל, האישה מוטרדת יותר ממצב הילדים, והאיש מוטרד ממצב הפרנסה. בני זוג המודעים להבדלים אלה מבינים מיד שהאישה זקוקה יותר לקבל מבעלה את המשפחתיות, את הקשר הרגשי ואת האוזן הקשבת, משום שמדובר בצורך נפשי אמיתי שבורא העולם הטבעי בה, ואילו האיש זקוק יותר לקבל מאשתו את המעמד החיצוני, את הכבוד ואת החשיבות, משום שמדובר בצורך נפשי אמיתי שבורא העולם הטבעי בו. אמנם שניהם זקוקים לשני המסלולים הללו, אולם ההבדל הוא במינון. זוהי הסיבה לכך שלעיתים ניתן לראות בני זוג ששניהם נפלאים וטובי לב, ובכל זאת מאוכזבים ממערכת הנישואין וחיים במתח קבוע, כבעסים ובהתפרצויות הדדיות. אם רק ישיכלו לספק כל צד לרעהו את צרכיו הנפשיים האמיתיים, יגלו בן/בת זוג מלאי שמחה וסיפוק שכל שאיפתם להעניק ולתת, ויעלו על דרך המלך בשלום הבית. לשם כך יש ללמוד ולהכחיש באמצעות הרצאות, שיעורים וספרי הדרכה העוסקים בכך מנקודת מבט תורנית, ובעת הצורך - באמצעות ייעוץ זוגי מאישיות תורנית שהתמחתה בכך, ויהיו מאושרים כל ימי חייהם. שבת שלום.



מורנו הגאון הגדול הרב זמיר כהן שליט"א ראש ישיבת 'אבני נור'

ל אחר בריאת האדם הראשון, אמר הקדוש ברוך הוא: "לא טוב היות האדם לבדו, אע"פ לו עֶזְרָא כְּנֻגְדּוֹ" (בראשית ב, יח). הדבר דורש הסבר: וכי איזו עזרה יש לאיש מאשתו, אם היא כנגדו?

אולם רעיון עמוק מסתתר בדבר: אעשה לו "עזר" באמצעות היותה "כנגדו". היא תהיה בעלת גישה ודעה שונה, משום שרק כך הם יאזנו איש את אשתו ואשה את בעלה, כאדם מושלם הרואה את שני צדדי המטבע, שוקל כל פרט משני היבטים, ומגיע להחלטה נכונה במדויק.

בני זוג החיים כך, החמיצו את התועלת הרבה שיכלו להפיק מהניגוד שביניהם, וחיי הנישואין שלהם עלולים, חלילה, לעלות על שרטון. משום כך, תחילת העבודה בשלום בית היא להבין שהחיסרון, כביכול, של הבדלים בדעות ובדפוסי ההתנהגות, הוא דווקא

יתרון. כך למשל, המתינות הנשית, השואלת, מבררת ומהססת טרם הכרעה גדולה של רכישת דירה או פתיחת עסק, ממתנת לטובה את המהירות, ולעיתים אפילו את הפזיזות הגברית המבקשת להחליט ולקבוע עובדות, והתוצאה נפלאה לשניהם.

זאת ועוד, הרמב"ם בחיבורו הגדול "משנה תורה" מפתיע בהוראותיו הבלתי זרות לבני הזוג בדרך לשלום הבית, כאשר מהבעל הוא דורש דרישות מסוימות, ומהאישה הוא דורש דרישות שונות. ידע הרמב"ם מתוך דברי חז"ל את אשר התגלה לאנשי המחקר רק בדורות האחרונים, שלא די בשני בני זוג טובי לב כדי להגיע לשלום בית, אלא המפתח לשלום בית נעוץ בהבנת ההבדלים שבין הצרכים הנפשיים של האיש, לבין הצרכים הנפשיים של האישה.

אדם שאינו מודע להבדלים הטבעיים בנפש כל אחד מבני הזוג, כאשר ילמד את דרישות הרמב"ם



2 קשיבות הרב יצחק פנח



4 שורש המידות הרעות הרב יואל כהן



6 אפרויות אחרי החטא אפשר לשאול



8 גל עיני ואברטה עובד עידן



12 הסיפור של צור עולם הילדים



15 כח הריפוי הנסתר שולי שמואלי

חדדים אחרונים!

הרצאות נרחבות
הרצאות נרחבות
הרצאות נרחבות
הרצאות נרחבות
הרצאות נרחבות

פרשת נח
א-ג' חשוון
23-25.10

הרב חיים זאיד
והרב יצחק פנח

התחזקות זו השגרה החדשה

אחרי החגים, מחדשים את הנשמה במלון נווה אילן

להזמנות
073-222-1-270



NEVE ILAN

תקציר פרשת בראשית

העולם נברא

עזר כנגדו

חטא עץ הדעת

חטאו של קין

דורו של נח

העולם נברא

העולם היה בתחילה ריק, שומם וחשוך, וכיסא כבוד השם ריחף למעלה. ביום הראשון ה' ברא את מציאות האור. הוא הבדיל בין האור לחושך. לשעות האור קרא "יום", ולעת החושך קרא "לילה". ביום השני ה' הפריד בין מים עליונים (שמעל הרקיע) לבין מים תחתונים (שבארץ), ואז יצר את הרקיע, שנקרא "שמים". ביום השלישי לבריאה ה' קיבץ את המים התחתונים למקום אחד, חשף את היבשה, שנקראת "ארץ". ה' ציווה שהאדמה תוציא צמחים ועצים. ביום הרביעי ה' תלה במקומם את השמש, הירח והכוכבים. ביום החמישי נבראו הדגים והעופות. ביום השישי נבראו כל הבהמות, החיות והשרצים השונים. ואז ה' ברא את האדם, נזר הבריאה. ביום השביעי ה' שבת ממלאכתו, בירך את יום השבת וקידש אותו מכל הימים.

עזר כנגדו

ה' הניח את אדם הראשון בגן עדן תחתון,

שנמצא ברובד רוחני של עולמנו זה, וציווה אותו שלא לאכול מעץ הדעת. אדם הראשון העניק שם לכל בעל חיים על פי תכונותיו. לאחר מכן ה' הפיל עליו תרדמה, והפריד בין האיש לאישה, שהיו עד עתה מחוברים זה לזו גב אל גב.

חטא עץ הדעת

הנחש הקדמוני, שהיה פיקח והילך על רגליו כאדם, שכנע בשקריו את חוה לאכול מעץ הדעת. היא התפתתה וחטאה, ולאחר מכן החטיאה את אדם הראשון, וגרמה לו לאכול גם כן מעץ הדעת. בכך שלושם התקללו בקללות - הנחש ילך על גחונו ויאכל עפר כל חייו, האישה תסבול מצער הריון, לידה וגידול ילדים, והאיש יעבוד קשה לפרנסתו ולמחיתו. בנוסף, נגזרה על האנושות קללת המוות.

חטאו של קין

אדם וחוה הוצאו מגן עדן תחתון אל העולם הגשמי. נולדו להם שני בנים ושלוש בנות - קין ותאומה, והבל עם שתי תאומות.

הבל היה רועה צאן, וקין עבד את האדמה. הבל הביא לה' קורבן משובח מהבכורים שבעדרו, בעוד קין הביא מנחה שלא היתה טובה ומובחרת. ירדה אש מן השמים, ורק מנחתו של הבל התקבלה. ה' אמר לקין כי אם ישפר את מעשיו ויתגבר על יצריו, יוכל להתרומם. אך קין לא התגבר על יצריו. הוא התווכח עם אחיו הבל, שבו קינא, והרג אותו. על קין נגזר לנדוד ממקום למקום, והוא גלה לארץ נוד. לאחר שבעה דורות הוא נהרג על ידי אחד מצאצאיו בטעות, כפי שגזר ה'.

דורו של נח

לאדם וחוה נולד בן נוסף, והוא שת. התורה מפרטת את סדר הדורות מאדם ועד נח. לנח נולדו שלושה בנים - שם, חם ויפת. אנשי דורו של נח השחיתו את דרכם, וה' נתן להם 120 שנה על מנת שישוּבו בתשובה ויתקנו את מעשיהם. אך הם המשיכו בדרכם, ולכן ה' החליט למחות את בני האדם ואת העולם שברא, מלבד נח, שהיה אהוב על ה'.

חדש: המחשת פרשת השבוע באנימציה, ילדים ומבוגרים! חפשו את "בעקבות הפרשה" בערוץ ובאתר הידברות

הרב יצחק פנור

מחשב מסלול מחדש

ההווה היקרים אנחנו לא חווים בכלל! החיים שלנו הם הרי אוסף רגעים של הווה, כי העבר כבר איננו, והעתיד טרם קרה. העיסוק התמידי בעבר ובעתיד מונע מאתנו לחוות את ההווה, שהוא למעשה החיים עצמם.

למחשבות האלה ישנה השפעה נוספת שמקשה עלינו: הן מייצרות אצלנו מתח תמידי. התרגילים של שיטת המיינדפולנס משלבים מודעות להווה והרפיה של מתחים. השיטה יוצרת הפרדה בין המחשבות, הרגשות והמציאות. הרבה פעמים אנו מערבבים בין מחשבה למציאות, ומגיבים אוטומטית (רגשית) לאותן מחשבות בלי להתחשב בהשלכות. אחת הבעיות של הרגלים רעים היא העובדה שאנו מרגישים שהם שולטים בנו, ולא אנו בהם. אנו נסחפים אחר הרצונות, אחר התאוות, אחר הרגשות, ולא מצליחים לעשות מרווח בין הרצון - לעשייה, בין המחשבות - לרגשות ובין הרגשות - למעשים. המיינדפולנס הינה מערכת של אימונים שהאדם מתרגל (בזמנו החופשי ועל בסיס יומי), ובכך מקנה לעצמו יכולת ליצור מרווח של תגובה בין המרכיבים השונים.

אחרי שהאדם למד להיות קשוב, הוא מתרגל את השיטה בזמן אמת - כלומר בזמן שבו מתעורר אצל האדם הטריגר, הצורך בהרגל הרע שלו.

מתוך ספרו של הרב יצחק פנור "מחשב מסלול מחדש". תרכישה היכנסו להידברות שופט או חיינו: 073-222-1250

השעיה של השיפוטיות שלנו. השיטה מכוונת להתבונן אל תוך העולם הפנימי והחיצוני שלנו מתוך עמדה של סקרנות, קבלה והכלה. בצורה כזו אפשר להתמודד גם עם מצבים קשים, פיסיים או רגשיים.

למיינדפולנס שלושה מרכיבים: מודעות (Awareness), לחוויה הנוכחית (Present experience), תוך קבלתה (Acceptance). חוסר שיפוט מטפח "קשיבות". כשאנו לא שופטים את החוויה שלנו, אנו עשויים לראות אותה כפי שהיא (מבלי לשאוף לשנותה), ואז, בצורה מתונה, לבחור כיצד להגיב ומתי, בעיתוי המתאים ובצורה המתאימה.

התרגילים שמים דגש על מודעות. אם נשים לב, נגלה כי רוב חיינו עוברים עלינו כאילו היינו מונהגים על ידי טייס אוטומטי. בלי לשים לב כלל למה שקורה, אנחנו עלולים "להיסחף" עם היום יום שלנו. החיים פשוט עוברים, ואנחנו מחמיצים אותם.

למה הכוונה? אם נשים לב במה מתמקדות המחשבות שלנו, נגלה כי רוב הזמן, ההכרה שלנו עסוקה במחשבות, דאגות, פחדים ותכנונים כלפי העתיד, או חרטות וגעגועים כלפי העבר. את רגעי



התרגיל "גלישה על דחף", שעליו דיברנו בשבוע שעבר, מבוסס על שיטת ה"מיינדפולנס". כיום, שיטה זו נמצאה יעילה ביותר בהתמודדות עם התמכרויות ושינוי הרגלים. לכן נביא כאן על קצה המזלג מהרעיון של השיטה.

המיינדפולנס היא צורת חשיבה המתאפיינת בתשומת לב מדיקת וערה לרגעי הווה, תוך

העלון מופץ השבוע ב-300,200 עותקים, בזכות אלפי יחידים שאכפת להם! אכפת גם לך מיוזמי הרבים? חייגו: 073-2221388 ותקבלי/י 50 עלונים להפצה מדי שבוע



הפצה ולוגיסטיקה
מליה זכריה, אסתר שמיר

עריכה גרפית
שני מויאל
שרי אלבוים

עורכות משנה
דבי רייכמן,
שולי שמואלי

עורך
דודו כהן

הידברות
לתגובות: 097.000.0000
oneg.shabat@htv.co.il

לשגרה שלכם

שבת עם כל המשפחה במלון כינר הקסום

פרשת לך לך | ט' - י' חשוון | 31.10-1.11

073-222-1-270

מחשבות חופשה >

חדרים מרווחים | מרתקות | מרצאות | כשרות מהודרות



בהשתתפות הרב
« ליאור גלזר

כינר גליל
Kinor Galilee

בהשתתפות הרב
מרדכי חזיה >>



האדם הוא בחיר הבריאה. ומדוע דווקא הוא נברא אחרון מכל מעשה בראשית? מבאר המקובל רבי משה קורדובירו זיע"א (ספר שיעור קומה): האדם אינו דומה לשום נברא בפני עצמו, אבל הוא דומה לכולם, כי כל אחד מהברואים נתן בו חלק, ומסיבה זו הוא נברא בסוף, בשביל שיכלול מכל חלקי הבריאה שלפניו.

גוף האדם נקרא "עולם קטן" (תיקוני זוהר). לפי דרך הפשט, תואר זה ניתן לאדם מפני שטבועים וגלומים בתוכו מתכונות כל הברואים בעולם. והסיבה לכך, בשביל שינתב את כל מעשיו ומידותיו לטובה. מידת העזות היא רעה, וכמאמר יהודה בן תימא במסכת אבות (פ"ה מ"ב) "עז פנים לגיהנום", ובכל זאת מידה זו נצרכת לעבודת ה' יתברך, וכפי שהוא היה אומר, "היו עז כנמר... לעשות רצון אביך שבשמים".

שפע היצורים תלוי באדם

עוד גילה הארז"ל (שער מאמרי רשב"י), כי במעשה האדם תלוי כל השפע לברואים בעולם הזה. ומשום כך יש מעלה גדולה באמירת "פרק שירה", שבו מובא השיר של כל הבריאה בעולם לקב"ה, כי אותה השירה - אומר אותה המלאך והשר הממונה על הצמח או על בעל החיים בעולם, ועל ידי אמירתו נשפע שפע חיות ומזון על אותו הנברא. וכפי שכל העולמות העליונים תלויים בקב"ה, שנקרא אדם העליון, כך כל הנבראים שבעולם הזה הם תלויים באדם התחתון שנברא



בצלם אלוקים, וכאשר אדם אומר שירה השייכת לכל ברייה, הוא גורם שפע ומזון לכל הנבראים התחתונים. ובגלל הברכה המרובה שהוא גורם לעולם, גם לו מובטחות כמה מעלות, ויזכה לחיי העולם הבא.

הזוהר הקדוש מביא הסבר נוסף, בדרך הסוד, לכך שהאדם נקרא "עולם קטן" - כי אבריו של האדם בעולם הזה, מסודרים כפי האורות המאירים בעולם העליון. והזוהר לקיים מצוות באברים שלו, כגון שמניח תפילין בראשו - השכינה שורה עליו, ונחשב כאילו המליך את הקב"ה על העולם, כלומר על האדם שנקרא "עולם קטן", ובזכות כך יזכה לשכר גדול עבור קיום המצוות.

בריאת האדם הישראלי היא בזכות, וכתב רבנו חיים ויטאל (שערי קדושה) כי ניתנה לו נפש מעולם העשייה, רוח - מעולם היצירה, נשמה - מבריאה, חיה - מאצילות ויחידה - מאדם קדמון. ומהות האדם כולל כל העולמות כולן בין בכללותם בין בפרטם, וזה סוד מה שכתוב: "נעשה אדם בצלמנו כדמותנו", וזה שכתוב "נעשה" בלשון רבים, כי כל העולמות נשתתפו בעשייתו. ותכלית עשיית האדם עם כוחות רוחניים כאלו, הוא לצורך "תנו עוז לאלקים", כי בכוחו להרבות השפע בכל העולמות העליונים על ידי מעשיו הטובים וקיום המצוות שציוונו ה' יתברך בתורתו הקדושה.



כוס משנה צבעים

האם מותר לחולה להתפלל שמונה עשרה בשכיבה, והאם חובה לשתות מהיין בחופה?

קיבלו כוס מיוחדת שנראית בצבע שחור, וכשמוזגים מים חמים לתוך הכוס, נגלה צילום או ציור מתוך הכוס, וכשהיא מצטננת - נעלם הציור, וכך בכל פעם שמוזגים שוב פעם מים חמים. האם מותר להשתמש בכוס זו בשבת?

הפוסקים דנים בדיון דומה שהיה בזמנו - מד חום שמניחים אותו על המצת, ולפי דרגת החום מתגלה המספר של מעלות החום. ופסק מרן הרב עובדיה זצ"ל שמותר להשתמש במד חום זה לצורך חולה (יחזה דעת חלק ד' סימן כ"ט). אמנם כל זה דווקא כאשר יש צורך לחולה. אבל בנידון ששאלת אין צורך מיוחד, ולכן אין להשתמש בכוס זו בשבת.

חולה שאינו יכול להתפלל שמונה עשרה בעמידה, האם יכול להתפלל בשכיבה?

העיקר בתפילה הוא יישוב הדעת, ועל כן אם החולה מתרכז יותר כאשר הוא יושב, יתפלל ביישיבה. ואם אין לו אפשרות להתפלל ביישיבה - יתפלל בשכיבה (שולחן ערוך סימן צ"ד).

האם מותר להעלות לתורה מחלל שבת בפרהסיא?

בזמנינו, שרוב רובם של המחללים שבת עושים כן מחוסר ידיעה, ומעולם לא למדו ולא ידעו חומר האיסור, ועצם בואם לבית הכנסת מעיד על כך שהם מאמינים בהשם יתברך ואינם כופרים בעיקר, מותר להעלותם לתורה. אמנם כל זה בתנאי שמגיעים באופן קבוע לבית הכנסת. אבל אם מדובר במשפחה שאינה שומרת כלל, והגיעה כעת לבית הכנסת - יש לאסור כן, ויעלו אותם לעליית מוסיף (ראה שו"ת יביע אומר חלק י' עמוד קנ"ט ד"ה ומ"ש עוד, ובספר הלכה ברורה סימן קל"ו סעיף ה'. וע"ע בשו"ת יביע אומר חלק י"א חלק אורח חיים סימן ט')

טיגנתי חביתה עם גבינה צהובה, וכעת אני רוצה לאכול את החביתה החלבית עם פלפל חריף שטוגן בסיר בשיר שאינו בן יומו (שעבר עליו יותר מ 24 שעות). האם זה מותר?

לבני אשכנז יש להחמיר בדבר זה, כיוון שהפלפל החריף סופג את טעם הבשר שהיה בסיר הבשרי. ואף שאינו בן יומו, בכל זאת החריפות של הפלפל הופכת את טעם הבשר לטעם ערב וטוב (שולחן ערוך יורה דעה סימן צ"ה סעיף א'). אמנם בני ספרד מקילים בכך, שכיוון שהסיר הבשרי לא היה בן יומו, אין החריפות שבפלפל הופכת את טעם הבשר לשבח (יביע אומר חלק ח' אורח חיים סימן מ"ג אות ח').

חיים חלה על סיר חמין - האם יכול לאכול את החלה עם חלב?

לבני אשכנז אסור לאכול עם חלב כלל וכלל. ולבני ספרד, אף שלכתחילה אין ראוי לעשות כן, מכל מקום אם עשה כך - מותר לאכול את החלה עם חלב. ואף לספרדים יש להדגיש שכל ההיתר הוא רק כאשר המכסה הוא אטום. אבל אם יש חור במכסה הסיר, והאדים שבתוך הסיר נגעו בחלה - החלה אסורה לאכילה עם חלב (הליכות עולם חלק ז' פרשת בהעלותך).

לגבי חופה - כלה אסטניסית, שלא שותה מפה לפה, ואינה מסוגלת לשתות מהיין אחר שהרב שותה ממנו, האם יש מקום להקל שלא תשתה מכוס היין שהרב בירך עליו בברכה הראשונה?

הטעימה מהיין היא רק בגדר חיבוב מצווה, ולכן אם קשה עליה לטעום מן היין - אינה חייבת לטעום (בית חתנים חלק ב' עמ' ש"י בשם ספר שמח נפש).



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



מועבר בשיטה ייחודית שפותחה על ידי אנשי החינוך: **הרב דן טיומקין והרבנית פרי כהן**

073.222.1300

בין הנושאים:

«הבדלים בין רצון וריצוי בחברה הכללית והחרדית». «פיתוח אמון בין הורים ומתחנכים לנוער». «זיהוי מוקדם ודרכי התמודדות».

מיועד עבור:

© מטפלות © מורות © מחנכות © אמהות לנוער

מפת הדרכים שלהם בידים שלהם!

חדש!!! קורס הכשרה מקצועי וטיפול בנפש נוער מתמודד

ימי שני • 10 מפגשים • שעות הערב
החל מ: ה' חשוון - 27.10.25
'בית הידברות' אריה שנקר 20, פ"ת



שורש המידות הרעות

הגאווה מביאה את האדם לכל המידות הרעות. עד כדי כך חשובה הענווה



הגאווה היא שורש כל המידות הרעות. בראש ובראשונה, היא המביאה את האדם לבעור על אחרים ועל עצמו, שהרי הוא מצפה מכולם שיבצעו את פקודותיו, והכול יהיה מושלם, ואם הדברים אינם מתנהלים כרצונו – הרי הוא מיד כועס. ואף על עצמו הוא כועס מחמת הציפיות הגבוהות שמצפה מעצמו, על כל טעות שעשה מתעוררת בתוכו מידת הכעס, "איך לא הצלחתי, והרי אני מושלם וחייב להצליח". בנוסף הוא מקנא בהצלחת אחרים, כאילו שבהצלחתם הם ממעטים את הצלחתו, וכל זה מפני שרוצה להיות הכי טוב מכולם, וקשה לו מאוד לפרגן על מעשיהם הטובים של חבריו, ופעמים שאפילו ינסה לחבל בהצלחתם.

הגאווה מביאה את האדם לידי עצבות והרגשת חוסר סיפוק מהחיים. הסיבה לכך היא פשוטה: הוא תמיד חושב שמגיע לו יותר, ואפילו אם זכה להתחתן עם אישה יראת השם – מרגיש בלבו שיכול היה להשיג משהו טוב יותר. נולד לו בן קצת טוב – שוב הוא מאוכזב, "מגיע לי בן רגוע יותר", וכמעט בכל דבר שסובב אותו בכל חייו, הוא מרגיש שאינו מסופק, עד שיכול לשקוע בדיכאון עמוק.

הגאווה גורמת לאדם לפחד כל הזמן מכישלונות, מפני שהוא חרד מה יגידו עליו חבריו, שהרי הוא חייב להיות מושלם בעיניהם, והרבה פעמים יפחד בעל הגאווה לנסות ולעשות דברים חשובים, רק משום פחד מהכישלון. כמו כן הוא חושש שירד ממדרגתו בעיני החברים, ולכן כל הזמן עושה פעולות מיותרות כדי למצוא חן בעיניהם, ופעמים שהדבר גובל באיסורים חמורים, כגון לשון הרע והלבנת פני חברו, ואפילו יגנע בפרנסת חברו במקום העבודה כדי למצוא חן בעיני הממונים עליו. פעמים שמידת הגאווה גורמת לאדם לזלזול באשתו, וזה מגיע כתוצאה מזה שכל הזמן הוא מחפש בה את מגרעותיה, ואילו בעצמו הוא מוצא רק מעלות ונבדות עד שמרשה לעצמו לדבר אל רעייתו בצורה שאינה מכובדת, וחוסר רצון להקשיב לדעותיה, שהרי אני מבין הרבה יותר טוב, אומר לעצמו. וכן האישה שלוקה במידה מגונה זו – בסופו של דבר תבוא לידי ביזיון בלבה כלפי בעלה, וסופו של בית זה להתפרק.

ושמעת פעם בשם אחד מגדולי הדור שאמר, שכל הבעיות שיש בדורנו בין בני זוג – שורשן במידת הגאווה. ואם רק היו מכניסים בלבם את מידת הענווה, אזי בוודאי השלום היה שורר בביתם.

איך לוקחים נער?

אדם הוא לא רק הבשר, העור והעצמות, אלא החלק הרוחני שבו, ואת זה אי אפשר לקחת בכוח



בפרשתנו כתוב שהקב"ה רצה להכניס את אדם הראשון לגן עדן (בראשית ב', ט"ו): "וַיִּקַּח ה' אֱלֹקִים אֶת הָאָדָם וַיִּנְחָהוּ בְּגֶן-עֵדֶן". איך בדיוק ה' לקח אותו? מסביר רש"י: "לָקַחוּ בְּדָבָרִים נְאִים וּפָתְחוּ לִיכָנֶס".

החת"ם-סופר בדרשותיו (דרוש ה') התקשה בדברי רש"י. רש"י תמיד מסביר פשוט, ובפשטות, המילה "לקחת" תמיד מתפרשת באופן פיזי, לקחת ממש. אז למה רש"י מוציא את הפסוק ממשוטו, ומסביר שהכוונה לקחת בדיבורים מעצמים?

מתוך החת"ם-סופר, שהאדם איננו הגוף העומד לפנינו, אלא עיקר האדם הוא נשמת חיים אשר בקרבו! אם התורה מתייחסת לגוף, היא מדגישה את זה, אבל אדם הוא לא רק הבשר, העור והעצמות, גוש עפר מן האדמה, אלא האדם הוא החלק הרוחני שבו, ואת זה אי אפשר לקחת בכוח. חייבים לגייס ולרתום אותו בחכמה, בדברי פיתוי וריצוי.

זה לקח חשוב כל כך בחינוך! לפעמים הרבה יותר יעיל ללכת בחינוך עם כלים מעולם הסמכות. לקחת בכוח. אבל ככל שנער מתבגר, זה כבר עובד פחות. פיזית, הוא נהיה כבד וחזק יותר, ונפשית, הוא נהיה דעתן יותר. הרש"ר הירש (בראשית ח', כ"ב) כותב שלא מדובר כאן בתקלה מקרית, אלא שזו בדיוק המהות של הגיל הזה, כמו שמורה השורש נע, שענינו לנענע ולהשליך מעליו... וזו גם המשמעות של "נעורים". "טבע הנער, טרם התעטף בטלית של חנופה, עודנו מנער מעליו ופורק את העול, וזו מהותו ושמ"ו (עכ"ל הרש"ר הירש). מובן שאין המטרה לתת היתר גורף לנער להתנהג באופן בעייתי. תפקידנו לחנך באופן יעיל ומוצלח, לגרום לו לתפקד באופן מוצלח, לא רק כשהשורש בסביבה, אלא באמת להטמיע את הערכים הטובים והנכונים. אבל זה מחייב אותנו, ההורים, לרכוש ארגז כלים רחב יותר, כדי להצליח למשוך את רצונו ולגייס אותו בחכמה. זה יותר מורכב, אבל זה הכרחי. כִּי בְּתַהֲבֻלָּתוֹ תַּעֲשֶׂה לָךְ מִלְחָמָה" (משלי כ"ד, ו').

לכן צריך להבין את הקשיים שלהם, ואצל כל אחד זה שונה: יש מתבגרים רגועים יותר, ויש כאלה אימפולסיביים יותר. אצל אחד חסר קצת "שמן ברקס", אצל אחד חסר "שמן מנוע" או "שמן הידראולי". יש הרבה צירופים של אותיות באנגלית היום, כל נשמה והמסע שלה, התיקון שלה, הניסיונות שלה. כל אחד צריך להתאמץ, כמובן, ככל יכולתו, ואין כאן רישיון לכתחילה להתנהגויות שליליות, אבל יש כאן כף זכות גדולה, לדעת שהם מונעים על ידי מערכות רגשיות לא-מאוזנות, שסובלות מסעירות הורמונליות קשות וממערכות בקרה שלא תמיד מסוגלות לשלוט עליהן כראוי, ועצם המודעות לכך כבר יוצרת אוירה רגועה ומקדמת יותר. כדי לגרום למסע הזה לעבור בשלום, צריך נשימה עמוקה. יש להבין ולגלות חמלה סביב המעידות של הנערים. בסביבה מוגנת ואוהבת, מוקפים בדיבורים נאים של העצמה וכבוד, הם עוד יעברו את המסע הזה, יפתחו מוטיבציה פנימית, חיבור פנימי, ויעשו בחירות טובות בעתיד, בעזרת השם.

לחישת הספר "בוסר המלאכים", חיינו להיבדקות שופט 073-222-1250

זה מחייב אותנו, ההורים, לרכוש ארגז כלים רחב יותר, כדי להצליח למשוך את רצונו ולגייס אותו בחכמה

עולם התקשורת קורא לכם!

בוער בכך לשתף את נקודת המבט הייחודית שלכם עם העולם? בואו ללמוד את רזי המקצוע בביה"ס החדש למקצועות המדיה מבית הידברות HTV School מזמין אתכם ליום פתוח

יום פתוח רביעי • ח' חשוון • 30.10
בית הידברות רח' אריה שנקר 20 פתח תקווה

בית הספר HTV SCHOOL
למקצועות המדיה מבית הידברות

הלימודים פתוחים לגברים ונשים. המפגשים הפורמטליים יתקיימו בהפרדה.

המסלול שיזניק לך קריירה בעולם המדיה! לפרטים והרשמה: 073-222-1300

כל זה בזכותכם!

**ברכת שמיים לנבחרת שותפי
הידברות לשנת תשפ"ו.**

בזכותכם – נוציא לפועל גם בשנה הקרובה
עשרות פרויקטים של זיכוי הרבים.



הידעת?



הידברות חילקה השנה
16.1 מיליון עלוני שבת
– יותר ממספר
היהודים בעולם!



מספר הצפיות
באפיקי הידברות
פי 26.7 ממספר
תושבי מדינת ישראל!



מעל 17,000 תינוקות
ניצלו דרך מחלקת אמ"א
של הידברות – שווה ערך
לאוגדה בצה"ל!



מה עושים עם תחושת האפרוריות ביום שאחרי החגים?

ספיר ושירה, החברות הכי טובות, בשיחה על שגרה אפורה והתחלות חדשות

ספיר, יש עוד שאלה שאת צריכה לשאול את עצמך – מה אם לא תעשי את זה?
09:57

אוף, אז אני שאר כל החיים עם התחושה הזו שמשוה חסר לי 😞
09:58

מה אם תתחילי בצעד סופר קטן? כמו... לנסות פעם אחת ללכת לאיזה לימוד שאת מתחברת אליו? בלי התחייבות. פעם בשבוע, שעה אחת.
10:01

נראה לי שאני צריכה את זה. מאמינה שזה יעשה לי טוב. אני פשוט צריכה קצת להתגבר על החששות. ומה איתך, אחותי? איזה שינוי את עושה בשנה החדשה שהתחילה?
10:02

אההה נתפסתי! 🤪 אוקיי, אז אני... אני ממש חולמת לעמוד מול נשים ולחזק אותן. אבל אני גם בסרטים של פחדים.
10:02

וואי, את תהיי אלופה, זה בול יושב עליך. יש לי רעיון! בואי נארגן אצלי ערב כזה, עם גיטתני, מירי, צילוש ואביגיל, ואת תתני לנו הרצאה. נכין כיבוד, ויהיה מה זה כיף! זה ייתן לך ביטחון, זה יהיה הצעד הראשון שלך בדרך החדשה!
10:04

יו, איזו חברה מפרגנת את, אין עליך. אבל לא יודעת...
10:04

בואי נעשה את זה היום! לא מחר, לא בשבוע הבא. אם את מתחילה היום לעבוד על ההרצאה שלך, אני מחפשת שיעור שבועי בשבילי!
10:10

טוב, עכשיו אני באמת חייבת. יודעת מה? יאללה! זה מפחיד ומרגש בו זמנית! בואי נלך על זה!
10:14



רוצה לבוא אלי עוד שעה ל-🥳? נתכנן את המהפכה הקטנה שלך. את הולכת לעמוד על במות ולחזק את בנות ישראל 🇮🇱
10:18

ואת הולכת לשיעורי תורה, ובקרוב גם תארגני חוג בית שבועי קבוע אצלך.
10:26

מקווה שאבישי יזרום על זה...
10:28

יש לי הרגשה שהיום הזה עכשיו השתנה מהיום האפור של השנה ליום הכי מרגש בשנה.
10:32

ערה במקרה? אני כבר על הקפה השלישי של הבוקר, ומרגישה מה זה מכובה.
09:15

ספרי לי על זה... אחרי כל החגים, פתאום יש נחיתה. כאילו, זהו? עכשיו חוזרים לשגרה היבשה של החיים? שנים שהרגשתי את אותה תחושה ביום הזה, אבל לפני כמה שנים יצא לי לקרוא משהו שמדבר בדיוק על הנקודה הזו, ומאז, כל פעם אחרי החגים אני מזכרת בזה, וזה מרים אותי.
09:28

במצבי צריך מנוף מגדלים. דברי.
09:29

אוקיי, אז ככה... יש משל על תחנת דלק – כל החגים הם בעצם לא "החיים האמיתיים", אלא תחנות תדלוק רוחני, והנסיעה – זה החיים! כשאנחנו יושבות פה ומגזירות כי נגמרו החגים, זה בעצם כמו להתלונן על זה שאנחנו לא מחוברות לצינור בנזין, ואמורות עכשיו לצאת לדרך.
09:33

אוקיי... כמו שמישהו ירצה להיות תלוי בהורים שלו, במקום לצאת ולפרוח ולבנות את עצמך?
09:36

כן, משהו כזה. אחרי החגים, אחרי שהטענו את עצמנו בדלק רוחני, אומרים לנו "עוף גוזל, חתוך את השמים..."
09:37

כשמסתכלים על זה ככה, יש בזה משהו באמת הגיוני.
09:40

עכשיו אנחנו צריכים להתחיל לנסוע, לפעול. אחרי כל האורות והקרבה לה' בימי אלול ותשרי, תחנות התדלוק של הנשמה, עכשיו הקב"ה מצפה מאתנו להתחיל ליישם ולחיות עם מה שצברנו בתוכנו מימים אלה. זו המטרה.
09:41

אז עכשיו אני אמורה בעצם לזוז מהמקום הרוחני שלי?
09:44

לגמרי. אי אפשר להיתקע, יהודי תמיד אמור להיות בתנועה. תנועה רוחנית, התקדמות, שאיפות.
09:50

וואי, לספר לך סוד? יש משהו שתקופה די ארוכה אני חולמת לעשות, אבל אני די מפחדת ללכת על זה.
09:53

מה זה???
09:53

אני רוצה ללמוד. אני מדברת על ללמוד יהדות. משהו עמוק, אמיתי. אבל מה אם זה ישנה אותי עד כדי כך שלא אכיר את עצמי? ומה אם אבישי לא יבין? מה אם החברות שלי יחשבו שהשתגעתי?
09:55

גל עיני ואביטה

יהודה ואברהם מוצאים את עצמם על אותה אונייה. הם לא מכירים זה את זה, אבל אחד מהם מציל את חייו של השני. שנים אחר כך, המעשים שלהם נושאים פירות

חייו. אפילו את שמו הוא לא יודע...
*
כשהגיע לבית קרובי משפחתו, ראה יהודה את הדלות שבה הם חיים, והבין שהזהב לא מתגלגל ברחוב שלהם. הם ניסו לתמוך בו ככל יכולתם, אך נראה היה שלא יצליחו לכלכל גם אותו לאורך זמן, יחד עם ילדיהם. אך מה יעשה? הוא עדיין חלוש ולא יוכל לצאת לעבוד. את המצוקה שמע חבר של אב המשפחה. הוא הציע לאמץ את יהודה. אין להם ילדים, והם משתוקקים לגדל ילד, מישוה שימלא את החלל.
עוד באותו היום עבר יהודה לגור בבית משפחת רוזנברג, שהתגלו כהורים חמים ומסורים. הם תמכו בו בכל מאודם. והם היו יהודים אורתודוקסים, שומרי מצוות, ועודדו את יהודה להיכנס לישיבה. זה החזיר אותו לבית אבא, לימים שלפני המבול. כל ימיו הודה להם על כך. הוא בגר, נישא לאישה שהגיעה מ"שם", כמוהו, ולמדה בסמינר של הרבנית קפלן. הם הקימו משפחה לתפארת. כל ילדיהם הולכים בדרכי התורה והיראה. כולם הכירו את סיפור הצלתו של סבם. לאורך חייו ניסה יהודה בכל דרך לאתר את אותו נער אלמוני שהציל את חייו, אך לשווא. יהודה זכה לראות נחת מיוצאי חלציו, ולהיפטר מן העולם בכבוד, אך את מצילו – לא זכה עוד לפגוש.
*
ואכן, לא היתה דרך למצוא אותו. אותו נער אלמוני, אברהם שמו, פנה לחלק אחר של היבשת. קרובי משפחתו, שהיו אמידים יותר וחיו באזור אחר לגמרי, פתחו לו עולם של אפשרויות. אברהם היה חרוץ מטבעו, ולא אהב להיות לנטל. הוא לקח יוזמה והתחיל לעבוד בכל מיני עבודות, עד שמצא את הנישה שהתאימה לו ביותר. משפחתו עודדה אותו להשלים את לימודיו, עד שקיבל את התואר הנכסף.
הוא נשא אישה אמריקאית, שלא הכירה את העבר שלו, את כל מה שעלה בעשן השמימה. הוא מצידו שמר על שתיקה, לא רוצה להכאיב לאף אחד. גם את בית אבא השאיר מאחור, זונח בהדרגה את התורה ומצוותיה. רק כמה מצוות נותרו אצלו כקו אדום, אותן שמר מכל משמר.
שני ילדים נולדו לו, והמעט שנותר אצלו הפך למעט מדי אצל ילדיו. הבת התרחקה כליל, כמעט שלא זכרה את יהדותה. הבן, לעומתה, נותר חם וקרוב למסורת, וכך גם אשתו. נולדה להם בת יחידה, נכדה אהובה לאברהם, לורן שמה.
לורן היתה ילדה מיוחדת. מגיל קטן העולם היה קוד

האופק היה כחול מלא העין. שחפים צווחים אותות שהיבשה קרובה מתמיד. זה שלושה ימים מאז עזבו את היבשת ספוגת הדם והאפר של מיליוני נרצחים בני משפחתם, בני עמם. הם עלו יחידים מעיר, פליטי מחנות מעבר, למודי סבל, מנסים לפתוח דף חדש בארץ האפשרויות, לנצח את מה שהגרמנים קיוו לחולל. להכריז: עם ישראל חי.
הם היו שני נערים, בודדים, בין מאות אנשים שחיפשו להגיע למדינת הזהב. יחד באוניה רעועה, גרוטאה משייטת. מעולם לא הכירו לפני כן ומעולם לא דיברו. מספיק היה מבט עיניים כדי לדעת ששניהם מאותו גיהנום, אותו עבר.
ביום השלישי עלה יהודה אל הסיפון, זה היה אחד מהרגעים שאהב במיוחד, להביט אל הים הגדול, אל הבראשיתיות, לראות את השמש זורחת או שוקעת. שנים שלא יכל לראות גם את זה, עולם כמנהגו נוהג. ולפתע, באחת, התחיל הים לרגז. עבים כבדים הופיעו משום מקום. הקפטן צעק למלחין, שמיהרו להגיע, תזוזה מהירה, לחוצה, שררה בכל. ברגע הבא הגיע גל ענק, ושטף את כל הסיפון, אם לא די בכך, לאחריו הגיע אחד נוסף, סוחף איתו כל מה שנקרה בדרכו. יהודה היה אחד מהנסחפים.
הרבה כוח לא היה במותניו. בקושי שרד את היום. הוא הבין שמה שהגרמנים לא הצליחו לעשות - מגיע הים להשלים. בלבו נפרד מהעולם. ברגע האחרון, יד חסונה תפסה ברגלו, בין שמיים לארץ. מישוה חילץ אותו, זה היה הנער השני, ההוא שהגיע "משם". בלי מילים, הוא העמיס אותו על גבו, יורד איתו לחדר. בשלב הזה, יהודה איבד את הכרתו.
בחדר הוא התעורר, מקיא מי ים, רועד. חום גופו טיפס לגבהים. אותו הנער לא מש ממנו, משקה אותו בכפית, נלחם על חייו. יומיים לקח לו להתאושש, לחזור למה שנקרא חיים. ביום החמישי הקפטן הודיע שעומדים לעגון.
אותו נער ארגן את חפציו, ותמך בזרועו של יהודה עת ירדו שניהם מכבש האונייה, מביטים במדינה החדשה שפתחה בפניהם שער, יהודה, ההמום והמבולבל עדיין, גילה את שמו מתנוסס על אחד מהשלטים שהחזיקו אנשים שהגיעו לקבל את הבאים. אלו היו קרובי משפחתו. הוא פנה אליהם, שמח לראות קרבת דם כמו שרק מי שאיבד את כל הסביבה הקרובה אליו יכול לשמוח. רק לאחר כמה שעות יעכל: הנער ההוא שעזר לו נשאר מאחור. הוא לא הספיק להודות לו על שהציל את



ט"ז-י"ז חשוון • 07-08.11

הרצאות מחזקות סמינרים מפוארות ארוחות משובחות

הרה"ג זמיר כהן שליט"א והרב חיים זאיד

073.222.1.270



שבת מיוחדת ומחזקת לכל המשפחה במלון רמדה נתניה

שתבואו

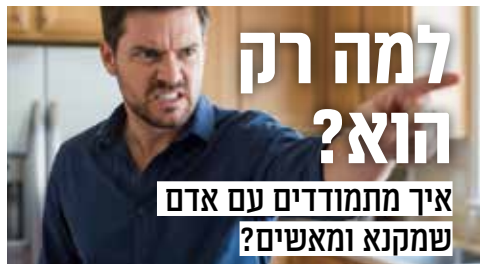
כחול



RAMADA HOTEL & SUITES

איך אפשר לחיות עם אדם שמרגיש מקופח, ומעליל עלי עלילות, מאשים האשמות - אף על פי שאין סיבה אמיתית? בפרשתנו, קין והבל הביאו קורבנות. קרבנו של קין לא התקבל, והתורה מתארת "וַיַּחַר לְקַיִן מְאֹד וַיִּפְּלוּ פָּנָיו". מהתסכול הגיע קין להרוג את הבל. התסכול האישי מייצר נזק ציבורי.

- 1. תחושה של קיפוח** - מי שמרגיש מקופח חווה חוויה מתמשכת של חוסר ערך וחוסר שייכות. פעמים רבות זה לא קשור למציאות, אלא לפרשנות שלו. הוא רואה בכל צעד שלך "הוכחה" לכך שאתה נגדו.
- 2. העלילות** - ההאשמות נובעות מהצורך של ה"מקופח" להסביר לעצמו למה הוא סובל או למה אין לו. במקום לקחת אחריות - קל "למצוא אשם". אתה בעצם הופך להיות "שק החבטות" של הקושי הפנימי שלו.



אז איך אפשר לחיות לצד אדם כזה?

- 1. לא להיכנס למעגל ההוכחות.** הרבה פעמים ישנו רצון עז לחשוף את העיוות שלו, להראות שאין סיבה לכעס. אבל מי שמרגיש מקופח לא באמת מחפש הוכחות שסותרות את תחושת הקיפוח, הוא מחפש את הסבל שמעניק לו יחס, ולא את הפתרון. חז"ל אומרים (אבות ד', כ"ג): "אל תרצה את חברך בשעת כעסו". אדם שמרגיש מקופח חי תמיד ב"שעת כעסו". לכן נכבד אותו, אך לא נפתח שיח סביב העלילות שלו.
- 2. להציב גבולות.** יש מקום לומר בנחת: "אני שומע שאתה חושב כך, אבל זו לא המציאות, ואני לא מוכן שידיברו אלי כך". חשוב לא לתת לעלילות להפוך לשגרת חיים שצריכים להתגונן מולה.
- 3. להבין בלי להסכים.** אפשר לשדר הבנה לרגש ("אני מבין את הרגש שלך"), אבל לא להסכים עם העלילה ("אבל לא מסכים עם הטענה שלך").
- 4. לשמר הערך העצמי שלך.** אדם שמעליל עלילות עלול לערער את הביטחון שלך. חשוב להזכיר לעצמך מי אתה, מה עשית, ולא לתת לתחושות שלו להפוך אותך לשלילי בעיניך.
- 5. לשמור על מרחק בריא.** אם מדובר בקרוב משפחה או במישהו שאין ברירה אלא להיות לידו, כדאי לשמור על קשר ענייני ועל מינון נכון של קרבה.

יש לכם שאלות בנושאים הקשורים לנפש? התמודדויות מיוחדות? כתבו אלינו למייל debi@htv.co.il ונשתדל לענות כאן במדור לרכישת ספרי הרב אייל אונגר היכנסו להידברות שופס או חיינו: 073-222-1250

מבצע מיוחד לקוראי עלון הידברות

מחיר הנקדה מיוחד לספר שישנה את חייכם (ואולי לא), עם המון המור, תובנות, חיזוקים וסיפורים מרתקים מהחיים (קוד קופון ל-10% הנחה: 50keys)

להזמנות: 073-222-1250 או באתר הידברות שופס



בפרק הכמעט-אחרון, משהו הסב את תשומת לבו. סבה סיפר על האונייה שהביאה אותו לאמריקה הגדולה, ועל נער צנום, ניצול כמותו, שגל אדיר כמעט ששטף אותו אל מעמקי הים. אילולא הוא, אברהם, שקפץ להצילו משום מקום, היה הנער טובע. הסיפור הזה היה מוכר לה... רק לא מזמן שמעה סיפור דומה, מבעלה הטרי. היא קראה לדיוויד שיקרא, והוא נדהם. "זה סבא שלי!"

אברהם סיפר בפרק האחרון שדודו צילמו אותו על רקע האונייה. היא הכירה את התמונה הזו, התמונה היחידה שיש לסבא מימי נעוריו. שם האונייה התנוסס מאחוריו. היא שלחה את התמונה למשפחתו של דיוויד, לסבתא שעוד היתה בחיים. היא מיד אישרה שאכן - זו האונייה! נרגשת היא בקשה שיעבירו לסבא אברהם את התמונה של בעלה מהשנה הראשונה שלו באמריקה, אולי יזהה ויפתור את התעלומה לגמרי...

"זה הוא!", קרא סבא אברהם כאשר הגיש לו דיוויד את התמונה. כשדמעות בעיניו, חזר לאחור לימים של אז, לפיח שנישא ברוח.

"זה סבא שלי, סבא יהודה!", החזיק דיוויד בידו של סבא אברהם, מספר לו על כל השנים שבהן ניסה למצוא אותו, לשווא. "הוא חשב שנשארי יהודי אמיתי", אמר אברהם בלחש, "לכן הוא חיפש רק באזורים מסוימים..."

"סבא, עכשיו יש לנו גם פרק סיום מושלם לספר שלך!", אמרה לורן. "אפשר להתחיל לארגן את מסיבת ההשקה?", קראה. כל משפחתו של סבא יהודה התארגנה ובאה למפגש ההשקה של הספר של סבא אברהם. כולם היו שם. גם משפחתו של לורן, שגילתה משפחה חדשה שנוספה לחייהם. כאשר סבא אברהם נעמד לומר את דברו, היה ניכר שהוא מתרגש עד למאוד. "יש דברים שרק מי שהיה 'שם' מבין. יהודה ואני הבנו בלי מילים. גם בלי שם. לא הכרנו, לא ידענו זה על זה, אבל הרגשנו בלב. היינו אחים, שנינו יהודים. לא עניינה אותנו צורת הברט שעל הראש, או צבע הבד. כולם היו שווים לפני המרצחים... עשיתי את המעשה הכי מתבקש, ריבונו של עולם עזר לי להיות השליח. היום, כשאני רואה מה הצליח יהודה, בגופו הצנום, לבנות, איזו אימפריה מפוארת - אני יודע שעם ישראל ערבים זה לזה. הוא עשה, וגם אני זכיתי לקצור את הפירות. יהודה, שילמת את חובך. נוח בשלום על משכבך. אנחנו משפחה אחת."

שהיה עליה לפענח, והיא שקדה עליו דבר יום ביומו, שום דבר לא היה ברור מאליה. כל דבר עבר חקירה יסודית, וחתירה להבנה מלאה. אביה רשם אותו לבית הספר היהודי בימי ראשון, פתיח לעולם שעוד תכיר.

במשך השנים היא פיתחה קשר עם אחת המורות, שאותה אהבה אהבת נפש. אותה מורה הקשיבה לשאלותיה וענתה לה עליהן בסבלנות רבה, צעד אחר צעד. היא ישבה עם המורה שלה, משרטטת לעצמה מסלול ייחודי. למזלה, אביה תמך מאוד בהחלטותיה, בעוד אמה נשארה ניטרלית. כך, בהדרגה, הבית הפך לכשר, ומושגים ביהדות קבלו יותר משמעות: סוכה, ארבעת המינים, נרות חנוכה וכל שאר החגים - כולם קיבלו תפנית של משמעות. לא עוד

אקט רשמי, סמל, אלא חיים שיש בהם. היא נרשמה לסמינר בית יעקב, ושבה בתשובה שלימה. מי שהפתיע אותה מאוד

בתגובתו היה סבא, אברהם. הוא היה נרגש לראות אותה בחצאית ובחולצה ארוכת שרוולים. במשפט אחד אמר שהיא מזכירה לו את אחיותיו בקראקא.

זה סיקרן מאוד את לורן, שתמיד רצתה לדעת מה נמצא מאחורי הווילון שסבה הסיט על חייו. "סבא, אולי תכתוב ספר יום אחד, על החיים שהיו לך שם?", היא הציעה לו, מנסה לדלות ממנו סיפור או שניים.

סבה הניד בראשו. "אולי יום אחד", ענה. כאשר הגיעה לורן לגיל שידוכים, היא שיערה שלא יהיה לה קל, והופתעה כשהמורה שלה הציעה לה את דיוויד, בחור חרדי מבית - לא שידוך מקובל במיוחד. הם נפגשו, וגילו שהם מתאימים זה לזו בדיוק, ממש כמו שחלמו. היתה חתונה מרגשת. עבור הוריה של לורן, זו היתה הפעם הראשונה שבה נתקלו בחתונה אורתודוקסית. היו בה הרבה דברים שונים ומוזרים מבחינתם, אבל הנחת חיפתה על הכל. בסיום החתונה, כשכולם ישבו יחד לסע צילומים אחרון, לחש אברהם ללורן לפתע: "לגבי הספר שהצעת לי אז, אני חושב שהגיע הזמן". לורן החניקה קריאת הפתעה. דיוויד כנראה עשה לסבא שלי ממש טוב, חשבה לעצמה.

בחודשים הבאים לורן חלשה על ההפקה. סופר מעולה ישב לשמוע את סבה ולכתוב את סיפורו לעולם. כל פרק שכתב, נשלח אליה לקריאה מוקדמת.

כל פרק חשף בפניה עולם שלם שלא הכירה מעולם. עושר תרבותי שסביה הותיר מאחור, שושלת רבנים שהיא שייכת אליהם, דודות צדקניות ודודים רבנים. כולם היו שם, ונכחדו.

800 נערים ונערות

התנדבו לחלק את עלוני הידברות כדי לחזק חברים - עכשיו זה תלוי בך!



את קיבלת פעם שני וי כחולים על התפילה שלך?"

סיון רהב-מאיר שותפה, ומספרת על ההתרחקות מערוצי התקשורת הכלליים, ועל האיזון בין התקשורת לחיים האישיים, במיוחד בעידן הרשתות

חני ליפשיץ

כתבת שמתרועעת בכנסת. הייתי רודפת אחרי ח"כים. הייתי כתבת לענייני משפט בכנסת - זה לרדוף אחרי השמות הגדולים במשפטים הגדולים שהיו אז. אבל מאז משהו השתנה לכיוון של יותר דברי תורה, אני חושבת שגם משהו נרגע אצלי. אני כבר לא מוקפצת לסקופים, ברוך השם."

את לא מתגעגעת לזה אף פעם?

"תלוי למה. סתם לדיבור, ולריצה אחרי החדשות - לא. אבל יש לי רצון לעשות בתקשורת את הדברים שלי, להעביר את המסרים שלי. אני חושבת שכרגע מפספסים לגמרי את הסיפור המרכזי בעם ישראל, מה שבאמת קורה בנסת, לא בגלוי. ובצערות, אבל יש שפה שלמה שאנשים מדברים ולא רואים אותה. אז אני כותבת על זה אצלי, ברשתות שלי, בספרים שלי, בזומים שלי. מי שעוקב אחרי מקבל את זה, והתגובה המרכזית שאני מקבלת היא 'למה זה לא בחדשות?'. זו זכות וחובה של הציבור לדעת על דברים עוצמתיים שקורים, שפשוט נמחקים. אז אני משתמשת בפלטפורמות שלי."

"אני זוכרת יום אחד שבו הבנתי שאני כבר לא מדברת את השפה של העורך שלי. היה לי קטע שריגש אותי עד דמעות, של 'ונתנה תוקף', ששר אותו קיבוצניק בשם חנוך אלבלק, מלהקת הגבעטרון, שהוא כבר על כיסא גלגלים ומלווה אותו פיליפיני, יחד עם הרב הראשי שהגיע לבקר אותו. באתי לעורך שלי עם הקטע המרגש הזה, והוא לא הבין מה אני רוצה. זה לא ריגש אותו, לא עניין אותו. עכשיו, אם הרב הראשי היה מרים כיסא על אלבלק, או להפך, אם אלבלק היה אומר 'הדתה, לא נותנים לפיליפינית שלי לשיר' - זה היה פותח מהדורה. כשהבנתי את זה, אמרתי לעורך שאם ככה, ולא רוצים את הקטע הזה בערוצים המרכזיים, אני אפתח פלטפורמה משלי, ושם אשדר את זה. והקטע הזה, ברוך השם, הגיע באמת לרבע מיליון צפיות, בזמנו. אבל זה היה הרגע הראשון שהבנתי שיש לי סולם ערכים אחר. זה סוג של 'תשובה שנייה' - זה להבין שהתשובה היא לא רק לשמור שבת, אלא זה שאני כבר לא שותפה לעולם הערכים הזה."

את הראיון המלא ניתן למצוא באתר הידברות

כבר כל כך בתוך החשיבה הזאת, שאנחנו לא כל כך שמים לב אליה אפילו.

"יש כאן בעיה חינוכית גם לעצמנו. אנחנו רגילים לקבל תגובות מיידיות על כל דבר שאנחנו עושים. אם אני שולחת הודעה למישהו ולא מקבלת ממנו תגובה תוך דקה, אני כבר שולחת סימן שאלה. אבל הדברים האמיתיים... אני לא יודעת מה איתך, אבל כשאני מתפללת, השם לא שולח לי בסוף שני וי כחולים. אז האם אני מאמינה שתפילה, שהיא הדבר הכי רוחני והכי מופשט,



זה סוג של 'תשובה שנייה' - להבין שהתשובה היא לא רק לשמור שבת, אלא שאני כבר לא שותפה לעולם הערכים הזה

מתקבלת? גם בלי שקיבלתי עליה פידבק מיידית? אני מאמינה שאם אני מברכת על משהו לפני שאני אוכלת, ואחרי שאני אוכלת, יש לזה משמעות, גם אם אני לא רואה אותה באותה שנייה."

איך את משלבת בין הבית, המשפחה, לבין עולם התקשורת?

"אני חושבת שהשאלה בימינו היא לא איך את משלבת, אלא איך את מפרידה. זאת בעיה לשלב? אנחנו מומחים היום במולטיטסקינג, עושים הכל בו זמנית. העניין הוא איך את מפרידה. למשל בשביל לכתוב ספר - התהליך מחייב אותך להתנתק. אם אני רוצה לכתוב ספר, זה לא ילך אם אני אהיה זמינה להכול, לכל הודעה, לכל מייל, לכל שיחה. אז זה לא איך את משלבת, זה איך את מפרידה: עכשיו אני מדברת עם ידידיה, עכשיו אני עם הילדים, עכשיו אני כותבת, עכשיו אני בווטסאפ. זה בסדר להיות גם שם, אבל שיהיו לדברים התחלה וסוף."

איך זה בשביל הילדים, שאת אדם מוכר כל כך?
"הם נולדו לתוך זה. כשהם נולדו אני עדיין הייתי

את סיון רהב מאיר כמעט שאין צורך להציג. היא ממעטת להתראיין, אבל הסכימה להגיע אלי לשיחה מרתקת, לאחר שבחרה לאחרונה לעזוב את גוף החדשות שבו עבדה שנים רבות, ולהתמקד בפרויקטים האישיים-רוחניים שלה: קהילת "מתחדשות", הפוסטים היומיים וכמובן כתיבת הספרים שלה, כולל האחרון שבהם, "ברכות השחר". "התרגשתי לבוא לפה", היא אומרת, פותחת את השיחה בפרגון, "את הראיונות איתך גם אמא שלי אוהבת, וגם חמותי. אז אליך הייתי חייבת לבוא."

מהר מאוד אנחנו מגיעות לדון במהפכה התקשורתית של ימינו. "יש תוכן שאפשר לצרוך בכל מקום. אי אפשר לדעת איפה נמצאות הקוראות או הצופות שלנו... המעיינות יכולים להגיע לכל מקום, וזה כיף", אומרת סיון.

חזקי, בעלי, פחות מבין את העניין הזה של התקשורת, ולמה צריך להעלות פוסטים ולפרסם דברים מבית חב"ד. אני מסבירה לו שאני אשת יחסי ציבור של בית חב"ד קטמנדו... ככה זה מגיע לעולם "את יודעת מה, לפעמים אני בצד שלו. יש משהו בפנימיות. אולי יש לכם ליל סדר הגדול בעולם, ואיזה חילוף הירואי של מטיילים, אבל בסוף-בסוף, הפעילות האמיתית ומה שאנשים צריכים זה את הקשר האישי איתכם. זה ככה בכל מקום בחיים. אנשים צריכים את הקשר, ולא את ההחצנה. יכולים להיות לך 10,000 עוקבים, אבל אם אין לך עשירי למניין - אתה לא יכול להתפלל. אני תמיד אומרת שיש אחד שאף פעם לא 'יסיר עוקב' ממני אף פעם, ברוך ה', לא יסיר חסדו מאיתי. אז זה באמת עולם מורכב. לפעמים אני רוצה להתייעץ דווקא עם אנשים כמו חזקי בעלך, עם מי שהמוח שלא לא מוטה כל הזמן ממה גידו, מלייקים."

"אני אתן לך דוגמה, הייתה לי שבת, עם אגם ברגר וההורים שלה, עם ארגון 'קשר יהודי', בירושלים, ותוך כדי אני קולטת את המחשבה שחולפת לי בראש. בשבת אין לי פיתוי לצלם או משהו, שבת זו שבת. אבל מגיעה הבדלה, ואני פתאום חושבת: אני חייבת להעלות מפה משהו. תיגמר הבדלה, מי יצלם אותנו? אני אבקש שיצלמו וישלחו לי את התמונה... ופתאום אני מבינה שזה כאילו שהאירוע הוא לא 'שבת עם אגם ברגר', אלא 'מה אני אוציא לעולם כדי לספר שהייתי בשבת הזאת'. אני חושבת שאנחנו

המדריך המלא לחינוך ילדים
להורים ואנשי חינוך
כלים לאיזון בין חופש לגבולות. פרקים מיוחדים לגיל הרך וההתבגרות.

המדריך המלא לנישואין מאושרים
2 כרכים
ההבדלים בין הצרכים של בני הזוג ועצות להתמודדות עם משברים.



התחלה חדשה
ממיר שלנו!

מארז הספרים מאת הרה"ג זמיר כהן שליט"א: המדריך המלא לנישואין מאושרים ו"לחינוך ילדים"

073-222-1250
חפשו עכשיו ב-G 'הידברות שופס'

המדור בחסות

בר מים היברידי

שאלה בנועם

ביום שישי, בעיצומן של ההכנות לקראת שבת, נשבר הכרז במטבח של משפחת ברזני. השעה הייתה מאוחרת, וכבר הגיע זמן מנחה קטנה. ונשאלה השאלה, אם מותר להביא איש מקצוע לתקנו. מה דעתכם?

פתרון החידה מעלון פרשת האזינו:

אכן, גם שיפוצים בתוך הבית אין לעשותם מזמן מנחה קטנה, כגון צביעה ובנייה, טיוח, נרות וכל כיוצא בזה, ואף תיקון רכב בכלל האיסור (משמעות השירע סעיף ב' שהאיסור המדובר הוא גם במלאכת עצמו, שהרי התיר לעשות מלאכת עצמו רק לצורך השבת. ולעניין פועל אצל בעה"ב עיין משיב סקי' ג).

הגרלה!

בין הפתורים נכונה

יוגל בקבוק תרמי דיגיטלי מבית אסיקים

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

אסיקים



להזמנות:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!

בר המים שכבש את ישראל, עכשיו גם בני יורק ובני גרין!
להזמנות 1-347-503-3082

שאלה

מה הסגולות שיש בארבעת המינים לאחר חג הסוכות?

תשובה

לולב - יש נוהגים לשים בפתח הבית, או סמוך, סגולה לשמירה על הבית, ובפסח שורפים את הלולב בשריפת חמץ. (כפי החיים סימן תרס"ד) **אתרוג** - עושים ממנו ריבה ואוכלים בט"ו בשבט, והוא סגולה לאשה מעוברת שתלד ברווח ולא בצער, ויש אומרים שהאתרוג מסוגל לפקידת עקרות. (חזון עובדיה עמוד ת"ץ). כמו כן מנהג ישראל שאשה מעוברת נושכת הפיסט של האתרוג אחר שמחת תורה, סגולה ללידה קלה. מועד לכל חי (סימן כד אות כה) חזון עובדיה (עמוד תמט). **הערבה** - סגולה למי שיש לו פחד בלילות, יניח את הערבות תחת הכר שישן בו ויבטל ממנו הפחד, ויש נוהגים לשים ערבה במכונית לשמירה בדרכים.

פינת ההלכה

יוסף מנחם משכנתאות

ינוען משכנתאות עם יוסף מנחם

בעל 41 שנות ניסיון בבנקאי בכיר לשעבר

לשיחת ייעוץ:

077-604-98-76

יוסף מנחם משכנתאות
דובר בנקאית שוטפת

המדריך הלא רשמי להוצאת ספר

תתאזרו בסבלנות, תפתחו עור של פיל, ובעיקר תזכרו: העולם לא עוצר את נשימתו אל מול ספרכם החדש. בעצם, אולי רק קצת

1. קודם כל - סבלנות

כבר שנים שאני מסתובב עם רצון להוציא את הטורים שלי כספר שיכלול את ה-The Best of-ה, פלוס קטעים שלא הופיעו בשום מקום. המניע, בכנות? להשפיע, לעשות טוב, להפיץ חומר למחשבה.

כשהתחלתי לעבוד בפועל על הספר החדש שיצא לאחרונה, "50 מפתחות: המדריך הלא-רשמי לחיים", חשבתי לעצמי שזה יהיה די בקטנה. אז זהו, שלא. עריכות חוזרות ונשנות של טקסטים, יצירת 50 איורים לכל אחד מהפרקים, ואז העבודה מול הוצאת הספרים.

למזלי הוצאת הספרים הראשונה שפניתי אליה ("ידיעות ספרים") לקחה את הספר בשתי ידיים (כבר לא אוכל לספר בראיונות ש"30 הוצאות ספרים דחו אותי, אבל היום הם אוכלים את הכובע"), אבל לעולם יש קצב משלו. בואו נגיד שרק סביב השם קיימנו דיונים והתכתבויות במשך חודש שלם (השם המקורי היה "50 מפתחות לחיים עם משמעות", ובשלב מסוים אפילו השתעשעתי בשם "50 קלישאות שיטנו את חיך"). מציאת מגירה, מציאת מעצבת, ואז עימוד, עיצוב הכריכה, הגהות חוזרות, עוד הגהה, עוד אחת אחרונה ואז הגהה סופית-סופית וכן הלאה. כל התהליך

ארך כמעט שנה וחצי, ואני יודע שלעומת מחברי ספרים אחרים - עוד יצאתי בזול.

2. הצטיידו בציפיות נמוכות

כשאני נכנס לחנות ספרים, ורואה את כל השפע, כל ההשקעה, הכריכות, התקצירים המעניינים וכן הלאה, זה מביא לחלישות הדעת. מה הסיכוי שדווקא הספר שלי יבלוט מבין כל השפע, ומישהו יחליט לקחת דווקא אותו, ללכת עד הקופה מבלי להתחרט, וממש להעביר את כרטיס האשראי? נשמע קצת כמו חלום.

ובכלל, שוק הספרים נמצא במשבר לא פשוט מאז הקורונה. ספרים חדשים יוצאים כאן בכמויות עצומות, ובד בבד - הקהל הולך ומצטמצם, הצעירים בקושי קוראים, ובהרבה מובנים שוק הספרים הפך

לעסק לכל דבר, עם הרבה פחות רומנטיקה של יצירה והרבה יותר שיקולים עסקיים (כמובן לגיטימיים, אבל קצת מבאסים). ועם כל זה, לכו ותנסו עכשיו לכבוש את העולם.

3. זכור: העולם לא עוצר את נשימתו

נכון שהספר שלך הכי מדהים בעולם, ומי שיקרא אותו ישנה בוודאות את חייו לטובה ויזכה לשפע ישועות ושייבוט ונחמות. ונכון שביום שבו הוא יצא השמש האירה ב-120% תפוקה, הציפורים צייצו מנגינה עליזה במיוחד, ואתה הרגשת כאילו נולד לך ילד נוסף.

אבל תכל'ס? זה מעניין רק אותך (ואולי גם את אמא שלך).

האדם הממוצע, זה שאין לצד מיטתו שידה עם ערמת ספרים, רואה בהוצאת ספר איזה מין תחביב מוזר שכנראה השקעת בו יותר מדי. הוא כנראה היה מעריך אותך הרבה יותר אם היו מקבלים אותך לאיזה ריאליטי או אם היית קונה 10 מטבעות ביטקוין לפני חמש שנים. אנשים מעריכים מחברי ספרים, אבל לא מקדישים מחשבה נוספת על ההשקעה, החלום, השאיפה והתוצאה המרגשת עד דמעות. כל הכבוד וזה, הם אומרים, אבל תגיד לי, מי בכלל קורא היום ספרים?

4. תיהנו מהמסע עצמו

המסע הזה לא קל, מצריך סבלנות וקצת עור של פיל. בתור אדם ששנאת חייו היא לבקש טובות, זה קושי לא פשוט כשיש לך קולגות שיכולים לעזור בקידום הספר בפלטפורמות שונות, אבל הם לא כל כך מבינים רמזים (או לא רוצים להבין). אתה מרגיש שזו בשורה לעולם, אבל בעיני האחרים - יש עוד אלף כמוך. מזל שיש לפחות את אמא.

ובסופו של דבר, אין מרגש מלהחזיק את הספר בידיים, להתבונן בו באהבה, לתתו באמצע, להריח ולהסניף אותו מכל הלב. זהו, עשיתי את זה. הגשמת חלום. השארתי משהו משמעותי בעולם. ועכשיו לספר הבא.

לרכישת ספרו החדש של דודו כהן, "50 מפתחות: המדריך הלא-רשמי לחיים", במחיר השקעה מיוחד חיינו 073-2221250 או וחינוסו לאחר הידברות שופט shops.hidabroot



בית היוצר

והפעם: המודעה של עוז צדקני

קוראים יקרים, התחרות הסתיימה!

בחודשים הקרובים נמשיך לפרסם את המודעות הטובות ביותר ששלחתם אלינו, ולאחר מכן נבחר את הפרסומות המוצלחות ביותר, שתזכה את היוצר/ת בפרס ע"ס 500 ש"ח לרכישה בהידברות שופט.

תודה לכל מי ששלח אלינו מודעות!

המניה שרק עולה.



בכפוף לתקנון. הקרן קיימת לעולם הבא. (חובת הלבבות, סדר הבטחת פרק ד')

הסיפור של צור

הפוח שלי

איך אנחנו מגיבים כשמישהו פוגע בנו?

קמתי עם יואב והלכנו למקום אחר. "ואו", אמר יואב, "איך הצלחת להיות רגוע כל כך?"

"הייתי לא רגוע בפנים", התנדתי. "אבל אמא למדה אותי כשמישהו פוגע, הדבר הכי חשוב זה לשמור על הפוח שלי. רק אני יכול לקבוע איך ארגיש. אם אני באיזשהו מקום או אבכה, זה נותן לו בדיקת מה שהוא רצה".



שבועיים אחר כך ראיתי את עמרי יושב לבד בהפסקה. הוא נראה עצוב. פתאום הגיע ילד אחר והתחיל לצחק עלי. "תראה את עמרי עם המשקפים החדשים שלו! נראה כמו חרק!". עמרי השפיל מבט.

התקרבותי אליו ושבתי לידו. "זה לא נעים, נכון?", אמרתי בשקט. "אני יודע מה זה שמישהו צוחק עליך בגלל המראה שלך. זה לא מצחיק בכלל".

עמרי היה שקט רגע, ואז אמר: "צור, אני מצטער על מה שעשיתי לך לפני שבועיים. לא חשבתי איך זה מרגיש".

מאז, עמרי מקפיד לא לצחק על אחרים. ואני למדתי משהו חשוב: כשמישהו פוגע בי, אני יכול לבחור איך להגיב.

שלום לכלם! אני צור. אתם בטח מכירים אותי מתכניות בהדברות כמו "צור משלנו", "סופים טובים" ועוד, או מההופעות שעשיתי ברחבי הארץ לפני כמה שנים עם החבר שלי, יניב, או אולי מהקומיקס שהופעתי בו פעם ממש כאן, בעמודים של העלון הזה. עכשו אני כאן, ובאתי לספר לכם כל מיני ספורים שקורים לי בבית ובבית הספר. כן, אני הולך לבית הספר, ממש כמו כל הילדים. מה שאלתם?

כן, אתם צודקים, אני לא בדיקת כמו כל הילדים. אני בבה. אז מה? גם לבבות מגיע ללמוד בבית הספר כמו לכל הילדים!

אתמול קרה לי משהו קצת לא נעים. בהפסקה הגדולה ישבתי בחצר עם יואב, החבר הכי טוב שלי. פתאום עמרי מפתה ה' עבר לידנו והצביע עלי. "תראה את צור, עם התפרים המוזרים שלו!", הוא צחק בקול. כמה ילדים הסתובבו והצטרפו לצחק.

הרגשתי איך הצמר בלתיים שלי מתחמם מבושה. אבל אז נזכרתי במשהו שאמא תמיד אומרת לי, וזה נתן לי כוח. נשמתי עמק, הסתכלתי על עמרי ואמרתי בשקט: "אני יודע שאני נראה שונה, וזה בסדר. אני אהיה כאן אם תרצה לדבר בצורה נעימה". אחר כך

מומלץ באתר
עולם הילדיםחזקיהו מלך
יהודה

עוגיות צב

נפילה חופשית

נסו להתגלגל עם הקובייה בלי להיתקע בבניינים שבדרך. בואו נראה כמה אתם אלופים.



האם יצליח סנחריב הרשע לכבוש את ירושלים, ואיך הגיב חזקיהו המלך? סרטון אנימציה מקסים על תבונה ועל אמונה.



איך מכינים עוגיות שוקולד בצורת צב קטן ומתוק? הצטרפו לשפית מרילין איילון והתחילו לבשל בהנאה.

איפה נמצאים
הדקלים
הגבוהים
בעולם?

הדקלים הגבוהים ביותר בעולם נמצאים בקולומביה, באזור עמק קוקורה. זהו אזור הקפה של קולומביה, והוא עשיר בצמחייה ובמינים שונים של צפורים. עצי דקל השעוה שגדלים במקום הם המין הגבוה ביותר של עצי דקל - הם יכולים להגיע עד לגובה של 60 מטרים. דקל השעוה הוא גם העץ הלאומי של קולומביה.



מיטב התכנים מתוך עולם הילדים
kids.hidabroot.org

הרדעתו

מהו אי טביעת
האצבע?

בים האדריאטי ישנו אי מיניאטורי בשם בלינאק, שמכסה כולו ברשת של קירות אבן, ובמבט מלמעלה הוא נראה ממש כמו טביעת אצבע ענקית. קירות האבן הללו מענינים בפני עצמם - הם מגיעים עד לגובה המתננים בערך, ואורכם המצטבר הוא 23 קילומטרים. הקירות הם כנראה שאריות של גבולות בין חלקות חלקאיות, שהיו שיכות לתושבי האי הסמוך, קפריה.

למה מקפידים
מזון?

המטרה של שמירת מזון בהקפאה היא שמור של המזון. ההקפאה מונעת רקבוב, ומאפשרת למאכל להשאר טרי במשך זמן רב. הלחות שבמאכלים הופכת במקפא לקרח, והקר מונע את ההתפתחות של מרבית זני החיידקים, ולכן תהליך הרקבוב נמנע - עד להפשרה, כמובן.

הידברות
שופס

או חפשו ב-

הידברות שופס

להזמנות 073-222-1250



המוצר מחכה
לכם בפנים



תהיו חכמים!

דיסק און קי משודר שמביא עולם שלם של תכנים חדשים ומרתקים ב-AI (אבל לא רק...) מאות שעות של תוכניות ילדים חינוכיות מושקעות בנפח 32GB (כן, גם קצת שקט להורים!)

חידות באותיות 3

פרקי
הקומיקס
המלאים נמצאים
באתר עולם
הילדים!

לפניכם חידות "ארץ עיר", התשובות לכולן מתחילות באותה אות. נסו לפתור ולמצוא את האות המשותפת. בהצלחה!

עיר

אלו אקנות המגדירות את ההתנהגות הראויה בין צבאות בזמן מלחמה, וכל מדינות העולם חתומות עליהן. שמן של האמנות קרוי על שם העיר בה הן נחתמו.

ארץ

מה רבו מעשיך ה'! אילו מפלים... מעיין מי זאת וקטוריה שעל שמה הם קרויים

ח'

ואז היא הפכה לצהובה, ופתאום לאדומה, ולבסוף, רבע לפני שכמעט בלעה אותי, היא חזרה שוב לרדוקה

צומח

אני תבלין יוקרתי ומיוחד, ספיקים אותי בקצירה ידנית עדינה וקפדנית, שהופכת אותי לאחד התבלינים הקרים ביותר בעולם

דומם

לא, הקיסר הרומאי לא הניח כתר על ראשו, במקום זה היה לו משהו "טבעי" יותר...

דמות תנ"כית

הסכם שותפות בלמוד התורה

מקצוע

אני קרוי על שם כיכר לחם? סליחה,

אישיות תורנית

אני קרוי על שם ספרו של אבידן לוצקו

מי מהבאים היה תנאי?

- א. רבי יהודה הנשיא
- ב. רב אסי
- ג. רבי יהושע בן לוי
- ד. ריש לקיש

איזה ספר חיבר הרב אליעזר פאפו?

- א. אורחות צדיקים
- ב. אז נדברו
- ג. קצות החושן
- ד. פלא יועץ

עם כמה אנשים יצא גדעון להילחם במדיין?

- א. 350
- ב. 300
- ג. 500
- ד. 980

למי אמר ה' "אל תרד מצרימה"?

- א. לאברהם אבינו
- ב. למשה רבנו
- ג. ליעקב אבינו
- ד. ליצחק אבינו



הזוכה מאלון פרשת שבט: תואר 60 שניות

פתרון החידות מפרשת האזינו:

- א. אובדים לשחק בטריוויה?
- ב. באו לשחק בטריוויה של עולם הילדים וזכו בפרסים!

- ד. במסכת עבודה זרה
- ג. ליצחק אבינו
- ב. 10
- ג. בספר
- ב. בראשית

פתרונות יש לשלוח אל trivia@htv.co.il כולל כתובתכם ומספר הטל. בין הפותרים יוגרל מנני לשלושה חודשים לאחר "עולם הילדים" מבית הידיברות

הלכת שבת

מכשירי חשמל בשבת

מדוע אסור להשתמש במכשירי חשמל בשבת?

מדברי חכמים אסור גם להפעיל מכשירי חשמל שאינם בהם חוט להט, אף על פי שלא נוצרת בהם אש של ממש. ישנם מכשירי חשמל שעושים פעולות שאסורות בשבת. לדגמה: מעבד מזון שטוחן את המאכלים, מיקסר שלש בצק, נפה חשמלית ועוד ועוד. את המכונות הללו אין להפעיל בשבת גם משום האסור של טחינה, לישה וכדומה, משום שאף על פי שמי שמפעיל אותן לא מבצע בעצמו את הטחינה או את הלישה, כך שהוא לוחץ על הכפתור שמפעיל אותן - זה נחשב כאלו הוא עצמו עשה את הפעולה. כמו כל מכשיר חשמלי, בשבת גם אין להשתמש בטלפונים או ברמקולים חשמליים. אף לא רק החיגוי ויצירת התקשורת בקו הטלפון אסורים בשבת, אלא אפילו אם הקו פתוח מערב שבת - אין לשוחח בטלפון, כי הדבור מגביר את זרמי החשמל במיקרופונים, והדבר אסור בשבת.

האסור להשתמש בשבת במכשירי חשמל כולל בתוכו הרבה ממלאכות שבת שכבר למדנו. בשבועות הקרובים נערך סקירה על סוגים שונים של מכשירי חשמל, ועל מלאכות שבת שונות שקשורות בהם. בעבר, חלק גדול ממכשירי החשמל הביתיים פעלו באמצעות חוט להט - חוט שמתחמם, מתלהט ובוזע. כך פעלו נורות החשמל, וגם תנורי הספירלה שנועדו לחמום בחרף. כיום המכשירים הללו כבר לא נפוצים - בעקבות משום שהם אינם בטוחים מספיק, ועלולים לגרום להתלקחות של שרפה בקלות יחסית. אך עדיין נתן למצא מכשירים כאלה פה ושם, וחשוב לדעת שהדלקה שלהם בשבת היא אסור מהתורה - משום שיש בכך הבזעה של אש ממש. הכבוי שלהם, לעומת זאת, אסור מדברי חכמים. ומדוע? כיון שאסור התורה בכבוי נובע מכך שבכבוי של אש נוצרים פתמים. בכבוי של החשמל, לעומת זאת, לא נוצר דבר, ולכן האסור הוא מדברי חכמים.



פתרון החידות באותיות מעלון פרשת האזינו:
האות ד' - דנמרק, דודון, דוב נמלים, דודאים, דלי, רבי דוב בער ממזריטש, דוד המלך, דיאטן.



הילדים שלך. לא משנה מה את עושה בחוץ, תזכרי שלהצליח בחוץ זה רק מהבית. ומה עוד היה לנו?

הייתה לנו השמחה בסוכות. את רוצה הצלחה, תהיי שמחה! השמחה היא כלי חשוב. אל תאבדי את השמחה, תשמרי עליה. שכל הזמן תתנגן אצלך מוסיקה טובה בבית ובלב. ותחייכי, בבקשה. ואפילו שלפעמים קצת קשה לך למתוח את הפנים לחייך, ולהאיר פנים, תזכרי שזה כלי, אז תחייכי עכשיו.

ו... את הכלי הכי חשוב קיבלנו בשמחת תורה - אנחנו חייבות לקחת איתנו את התורה לכל השנה, כי היא חיינו ואורך ימינו... כל שבוע תעשי לך שמחת תורה.

אני רוצה שבכל שבוע תקראי את הפרשה מחדש. תקראי אותה באהבה. בכל שבת את פותחת את החומש וקוראת, וזוכה ממש לחגוג את חג שמחת תורה, בכל שבוע. אחותי, תנסי. זה ייתן לך אור, כוח ושפע גדול.

מתוך דפי שירת הלב, לרפואת הילדה חגית בת שרה'לה.



להזמנת אירועים עם הרבנית חגית שירה התקשרו
או שלחו וואטסאפ למספר 050-2715691



היינו בתפילת הנעילה. אני רוצה שתיקחי לך איזה רגע מהנעילה, תערכי לך ממנו סרטון קטן, תני לו כותרת "הנעילה", ושימי לך אותו בראש. ובכל פעם שאת מרגישה בנפילה, או כמעט בנפילה, או שבאות לך (השם יודע מאיפה) מחשבות לא טובות - תפעילי את סרט "הנעילה", תראי את עצמך בנעילה, וזה ירים אותך למקום מאוד מאוד גבוה.

מה עוז? הידיים החרוצות בהכנות לסוכות הן סוד ההצלחה. איך בישלנו, איך הכנו, איך הידיים עשו, איך קישטנו, איך הפכנו את הבדים והקרשים להיות מקום חמים ונעים... זה הבית שלך, נסיכה, תזכרי את זה. מהבית יוצאת הברכה שלך, ושל בעלך, ושל

חגית שירה, תני לי עצה לשנה מתוקה...

הנה, באהבה!

החגים שעברנו הם בעצם הכלים לשנה החדשה. ובכן, מה היה לנו? היה לנו ראש השנה, וראש השנה זה להמליך את הקדוש ברוך הוא. היו לנו עשרת ימי תשובה, וזה לעשות תשובה כל יום מחדש. היה לנו יום הכיפורים, שזה טהרת הלב, טהרת המחשבה וקדושה. היתה לנו ההכנה לסוכות, שזו עשייה והכנות ובישולים וקישוטים. היה לנו סוכות, וסוכות הוא שמחה. והייתה לנו התורה בשמחת תורה.

אלה הכלים שלנו להצלחה, לברכה, לכבוש יעדים ולנצח.

חגית שירה, אני רוצה שנה מוצלחת. אני רוצה שנה מבורכת. אני רוצה שהשנה, בכל מה שאני אגע - שילך לי טוב, שיצליח לי... אז אחותי, לכל סיטואציה את מביאה את חגי תשרי!

את ממליכה את השם, ומאמינה שהכל זה ממנו. ואת חיה את יום הכיפורים, ושומרת על קדושת המחשבה שלך, על העיניים שלך. אגב, כתוב בספרים הקדושים שטוילה נפלאה להתרוממות ולהצלחה זה לדמיין את תפילת הנעילה. כן, ממש לא מזמן

מורן קורס

התבוננות נשית



בגינה, או ממוצר שקנית במכולת, או מפרח חדש שצמח בגינה. לימדת אותי לשמוח דווקא מהדברים הפשוטים. הלוואי שנצליח להיות פשוטים ולא להסתבך עם עצמנו, ולשמוח מהדברים הקטנים ששימחו אותך.

החיוך שלך, והאמירה - החיים יפים! גם אחרי שאתה מספר לי כל כך הרבה קשיים שאתה חווה. שנדע שלא משנה מה עוברים - החיים באמת יפים וטובים. לחיות בתודעה של "יש" והודיה, ולא של חוסר. תמיד אתה חי, שמח, אוהב את החיים.

וואו, אבא, לימדת אותי כל כך הרבה: מהי שמחה; לשמור על אחדות המשפחה - ממש להתאמץ על זה; לוותר, להבליג - זה שווה הכל, יותר מאשר להיות צודק; כל יום להתקשר ולדבר. כמה אמה חשובה לך, שנשמח אותה, שנחגוג לה יומולדת, ואתה - שום מתנה לא צריך. יש לך הכל. פשוט ה"יש" אצלך מילא את חייך, ולא משנה מה גודלו האמיתי - כי אתה קבעת אותו.

בעזרת ה' נזכה לקבל ממך, גם עכשיו, ולא לאפשר לחיוך שלך להיקבר מתחת לאדמה - אלא להמשיך אותו, אותך, לחיות ולהחיות אותך בכל רגע מחיינו.

מחכים כבר לגאולה שלמה, לפגוש אותך שוב בתחיית המתים.

אוהבת אותך מאוד מאוד, מורני - בתך הקטנה.



אבא יקר שלי, כמה למדתי ממך. את הצחוק, והמבט החי בעיניים שלך, שאתה נהנה ויש לך חיות בכל מה שאתה עושה, אפילו כשאתה מקלף לי ליצי או פסיפלורה בשמחה, ודואג להאכיל אותי ולהכין לי מיץ תפוזים טבעי.

תמיד פינקת ואהבת לתת משלך, וזה ניכר דווקא בדברים הקטנים.

מכל דבר אתה שמח ומודה לה'. מפרי שקטפת

יש מאורעות בחיים שהכאב והעוצמה שלהם לא נמדדים בזמן או במקום, ואחד מהם הוא לאבד אדם קרוב. גם אם הטור מתפרסם חודשיים לאחר מכן, המילים עדין מהדהדות כאילו כתבתי אותן אתמול.

קשוח. קשוח. קשוח. אבא יקר שלי, איך החיוך שלך נקבר מתחת לאדמה?

אני לא מצליחה לעכל את זה - כבר 30 יום שאתה לא איתנו.

בטח אתה שם בשמים, מבסוט מאושר. הגעת למקום גבוה, אין לי ספק, עם כל החסדים שעשית במהלך חייך.

כמה למדנו ממך, איזה חותם אדיר השארת פה. ככל שהאדם גדול יותר - החיסרון מורגש יותר. והחיסרון שלך, אבא, אי אפשר באמת למלא אותו.

אומרים שכשנשמה יוצאת מהעולם - האנשים שקרובים אליה צריכים למלא את החסר, לפעול ולהמשיך את אותן פעולות, תכונות, שאיפות שהיו לה, וכך להגדיל ולרומם את הנשמה. אבל אבא יקר שלי, כמה שלא נעשה ונפעל - לא נצליח לעולם למלא את העולם באור שאתה הארת פה.

השארת חלל גדול, גדול מדי, אבל החלל הזה מדרבן אותנו להמשיך ולפעול, להמשיך ולהגדיל את שמך בעולם. כל פעולה שלי - היא המשך ישיר שלך.

קורס ייחודי ומעמיק המקנה ידע הלכתי וכלים מעשיים לחידוש חיי הנישואין ולבניית בתים נאמנים בישראל

בהנחיית הרבנית שרה לוי

חיפה | נתיבות | פתח תקווה | ירושלים



הפתיחה בחודש אלול הקרוב!

073-222-1300 «חייגי עכשיו»

שליחה של קדושה

קורס להכשרת מדריכות
כלה מגיע עד אליכן!





אגוזים יותר בריאים



איך נקבל מהאגוזים את כל הטוב שבהם?

אגוזים וזרעים מכילים את הערך התזונתי הגבוה ביותר, לכמות קטנה יחסית של פחמימה. כל זה כאשר האגוזים והזרעים לא קלויים, וללא תוספים כמו ציפויי שוקולד, סוכר או קמח, שמכילים חומרים מזיקים.

בצורתם הטבעית הם מקור מצוין לשומנים טובים ומועילים, ויש בהם גם כמות טובה של מינרלים. בכל סוגי האגוזים והזרעים נמצא חומצת שומן מסוג אומגה 3, במיוחד חומצה אלפא-לינולית (ALA), חומצת אמינו שחשובה לבריאות הלב ולאיוון כולסטרול ושומנים בדם.

אגוזים וזרעים הם הגרעין שממנו אמור לצמוח עץ. בגרעין ישנו הפוטנציאל הגבוה ביותר של החומרים. הגרעינים מכילים אנזימים, חומצות שומן, מינרלים וחלבונים. אלא שהחומרים הללו כשלעצמם אינם פעילים בצורה טובה. מה שמפעיל אותם – זה מים. השריית האגוזים והזרעים במים תפעיל את האנזימים, ותהפוך את החומרים לזמינים יותר, כלומר החלבונים והמינרלים יספגו בצורה המקסימלית.

להשרייה יש יתרון נוסף: שקדים ואגוזים וגם זרעים כמו שומשום מכילים "חומצה פיתית". זוהי חומצה שמעכבת ספיגה של מינרלים, כמו סידן, ברזל. השרייה של האגוזים והזרעים מקטינה את כמות החומצה הפיתית, מבלי לפגוע בערכים התזונתיים. זמן ההשרייה הוא בערך ארבע עד שש שעות. כדאי להשרות בלילה, ולאכול למחרת. מומלץ להשרות כמות קטנה בלבד, כיוון שהשרייה ממושכת יוצרת תהליך ריקבון וקלקול, מה שיוריד את איכות האגוזים והזרעים.

לאחר ההשרייה כדאי לשמור את האגוזים במקום קריר, ולאכול אותם באותו יום. אם יש שאריות – יש להקפיא אותן, כדי שלא יתחיל עיפוש.

למי שלא אוהב שקדים ואגוזים לחים – ניתן להכניס אותם לתנור בחום נמוך של מאה מעלות ואפילו פחות, לזמן ארוך, לקבלת מרקם פריך. חימום בחום גבוה יפגום בערכים ובחומצות השומן. אפשר להוסיף גם מעט מלח טוב.

הטוב ביותר הוא לשלב אגוזים וזרעים עם פירות, או בסלט ירקות.

כדאי לקנות אגוזים וזרעים במקום שבו החלופה בתדירות גבוהה. אגוזים וזרעים ישיגים יהפכו להיות מרים, בעלי טעם מעופש. הם לא יתרמו לבריאות, ואפילו יזיקו.

להזמנת חוץ בית בהשתתפות הנב' זוהרה שרביט (774 עלות),
חייגו 073-222-1290

גלו את כוח הריפוי הנסתר

כיצד האישיות שלכם משפיעה על בריאותכם? והאם אפשר להפוך להיות בריאים יותר על ידי שינוי מחשבת?



פועלת טוב יותר.

לשדר תדרים של בריאות

לין מקטגר, עיתונאית העוסקת בתחום חקר התודעה, שערכה ניסוי מחשבתי שהוצג בטורים הקודמים, הבדק את השפעת הכוונה המחשבתית על המים, המשיכה לניסויים בעלי השפעה משמעותית יותר, והקימה קבוצות של אנשים בעלי חולי כלשהו במטרה לשלוח כוונת ריפוי לאחד המשתתפים בכל אחת מבין הפגישות הקבוצתיות. היא מספרת כי משתתפים שנטלו חלק בניסוי, הבריאו ממחלות כרוניות. ייתכן שמדובר ב"שדה התודעה" המשפיע על הזולת, או שמדובר באפקט פלצבו, אבל המסקנה המתבקשת היא שתרגול מחשבות על רפואה, הציפייה להיות בריא והמילים הנשמעות שמדברות על בריאות, משפיעים בהחלט על תהליך ההחלמה. בטורים האחרונים שהבאנו הראינו כי תפיסתנו המנטלית, האמונות שלנו וצורת החשיבה שלנו, משפיעים על בריאותנו, ויוצרות שינוי של ממש במצבנו הגופני.

העבודה הפנימית שעליה אנו מדברים לאורך הטורים שהובאו, היא לגרום לעצמנו להרגיש טוב במציאות הנוכחית. לשם כך, קודם כל עלינו להבין ולהפנים שלמחשבה ולאמונה יש השפעה אמיתית על חיינו, על המציאות הסובבת אותנו ועל איך שאנו מרגישים ביחס לעצמנו וביחס לחיים עצמם. זכרו, המחשבות שלכם משפיעות על גופכם, על ההרגלים המעשיים והמנטליים שלכם ועל הנפש שלכם. המחשבות השגרתיות שלכם, הן המעצבות את הזהות שלכם ויוצרות את אישיותכם. אימוץ גישה חיובית ישפר לאין ערוך את כל איכות חייכם ושמחת חייכם. החיים שתחוו יהיו נעימים ושמחים יותר. אל תסתפקו רק בהשגת יעד מסוים, אלא שנו את צורת הסתכלותכם על חייכם, וכך כל חייכם יקבלו צורה אחרת. תצמחו, תגדלו, תפרחו. בטורים הבאים נצלול יותר לעומק, ונגלה סודות רוחניים שישנו את חייכם

מתוך הספר "מחשבה יוצרת מציאות – כוחה של מחשבה, בליווי הדרכה לשיפור איכות החיים והגשמת משאלות הלב". לרכישה היכנסו להידברות שופט או חייגו: 073-222-1250

מחקר שנערך באוניברסיטת ג'ונס הופקינס בדק את השפעת האישיות, חיובית או שלילית, על המצב הבריאותי, ומצא כי גישה חיובית עוזרת במניעת מחלות לב. במחקר נבדקו שש מאות משתתפים, בטווח הגילאים של שלושים עד חמישים ותשע, המוגדרים כבעלי סיכון למחלת לב. המשתתפים הם בעלי קרבה משפחתית מדרגה ראשונה לבעלי היסטוריה של מחלות לב, וללא היסטוריה רפואית אישית של מחלות לב. המחקר עקב אחר הנחקרים במשך חמש עד שנים עשר שנה, שבהן הם עברו מבחני לחץ שגרתיים ושאלוני אישיות. כמו כן התבצעו בדיקות רפואיות, כגון רמת סוכר, רמת שומן בדם, עישון וגורמי סיכון נוספים. במהלך שנות המחקר, 12% מבין הנבדקים עברו אירוע לב. נמצא כי אנשים בעלי סיכון למחלת לב ובעלי הסתכלות חיובית נמצאים בסיכון נמוך של 33% ללקות במחלת לב מאשר אנשים בעלי סיכון למחלת לב ובעלי הסתכלות שלילית.

מעבר לכך, מנטליות שלילית או חיובית משפיעה גם על יכולת ההתמודדות של מערכת החיסון בגופנו. במחקרו של ד"ר ריצ'רד דוידסון מאוניברסיטת ויסקונסין במדיסון נמצא כי רגשות שליליים מחלישים את מערכת החיסון. במחקר התבקשו הנבדקים לתאר אירוע עצוב במיוחד שחוו במהלך חייהם, ואירוע שמח שחוו. במהלך התיאורים נבדקה רמת פעילות המוח בחלקו המתקשר לדיכאון, ובחלקו המתקשר לשמחה. לאחר מכן ניתן לנבדקים חיסון נגד שפעת, ולאחר פרקי זמן שונים בדקו את רמות הנוגדנים בדם. הנבדקים שהראו פעילות מוח גבוהה במיוחד באותו חלק המוח שמתקשר לדיכאון כשתיארו אירוע שלילי, היו בעלי רמות נוגדנים נמוכה משמעותית לחיסון השפעת. הנבדקים שהיו בעלי פעילות מוחית גבוהה במיוחד באותו חלק המוח שמתקשר לשמחה כאשר תארו אירוע שמח בחייהם, היו בעלי רמות נוגדנים גבוהה משמעותית לחיסון השפעת. המחקר מראה כי אנשים בעלי אופי חיובי יותר הם אנשים בריאים יותר. כשאדם נמצא במצב רוח מרומם וטוב, המערכת החיסונית שלו

לכבוד הילולת מרן רבנו עובדיה יוסף זצוק"ל שתחול בשבוע הבא
מבצעי ענק על ספריו ותמונות מיוחדות



<< מגוון ענק של ספרים ותמונות
על קנבס או זכוכית באתר!

פאר הדוד



הזדקו להזמין: 073-222-1250 חפשו הידברות שופס



**תארי לעצמך ערב נשי עוצמתי
ותכילה משותפת של המשפחה והחברות...
עכשיו כל הטוב הזה זמין עבורך
ועבור הישועה שלך!**

הזמיני ערב רוחני ומעמד הפרשת חלה
עם אחת מרבניות הידברות
ובעז"ה תזכי לכל הישועות.



פוחת

שנה ל...

ערב שכולן ידברו עליו

לערב ללא עלות חייגי!
073-222-1290

הפרשת חלה • דברי תורה • ברכות • תפילת רבים • שמחה

אבא מדבר - כולם מקשיבים.
פרשת השבוע עם חידושים
מרתקים וסיפורים שישאירו
את בני המשפחה פעורי פה

סביב לשולחן



**פשוטו של מקרא
ורשי" כפשוטו**
(5 כרכים)



**ויאמר אברהם
על התורה**
הרב אברהם פטאל



והגדת על התורה
הרב יעקב גלינסקי
(5 כרכים)



מקרא מפורש
5 חומשי תורה - עוז והדר
(5 כרכים)



נתיבי אור על התורה
הרב נסים יגן
(7 כרכים)



**אוצר
הדרשות הקצרות**
(2 כרכים)



לפרטים והזמנות: 073-222-1250 | חפשו ב-G 'הידברות שופס'

לעילוי נשמה: דבורה בת אסתר • בן ציון בן דבורה • תנה מאירה בת סעדה • פונגדה בן טורי • רבי שמואל בן
מניני • עוזיה (עליזה) בת זוקה • יעל בת זלפה • ניר קריטי בן אסתר • עליזה בת שרה כהן • שילת לאה בת
עליזה בן הרש • נסים שלום בן מרים • רחל בת מסעודה • שאל בן גרציה • דודי דליה בת רחל • אליהו
(אלה) בן רחל

לרפואה שלמה: ישראל הודיה בת לבנה



ברכה והצלחה וכל הישועות: יהושוע בן נילי



העלון מוקדש

להקדשת העלון
חייגו 073-222-1388 שלווחה 3