

חודש אלול ימי הרחמים והסליחות

"פִּתְחוּ לִי שַׁעַר צֶדֶק אֲבָא
בָּם אוֹדָה יְהוָה"

אלול מזל בתולה

בני מזל בתולה יתאפיינו בבדיקה מעמיקה ויסודית בכל תחום ובכל מצב. הטיפוסים של מזל בתולה מתאפיינים בירידה לפרטים הקטנים ולכן הם מסוגלים לדקדק היטב במעשיהם ובקיום התורה והמצוות. הם בעלי כושר ארגון וסדר, בעלי כושר אבחנה מפותח, רואים את הפרטים הקטנים ותמיד יקדימו לעשות ניתוח מעמיק. ניהון ביכולת זיכרון מצוינת, והם בעלי כושר ביטוי מדהים. הם אנשים רציניים, מתמידים, מעשיים ובוגרים. הם אנשים חרוצים שאוהבים עשייה ולא מפחדים מעבודה קשה. הרצון שלהם הוא לתת ולעזור לאחר וזה מה שמאפיין אותם, והם יהיו קשובים לצורכי האחר ולא יהססו להעניק ולתת.

סיפור לילדים - 11

אתגרי חשיבה - 9

טכנולוגיה - 5

שלום בית - 3

דיני ממונות - בית דין צדקה ומשפט - 2

הצעד הראשון - שלנו

חודש אלול טומן בתוכו מסר גדול בארבע מילים: "אני לדודי ודודי לי".

הסדר בפסוק אינו מקרי: תחילה "אני לדודי" - אני עושה את הצעד הראשון. אני מתעורר, מתקרב, מקבל על עצמי קבלה קטנה, מוסיף בתורה, בתפילה או במעשה טוב. ואז - "ודודי לי". הקב"ה כביכול פותח כנגדנו את שערי, קרוב אלינו וזמין לקבל את תשובתנו באהבה.

זהו גם עומק המשל הידוע על חודש אלול - "המלך בשדה". המלך יצא מארמונו, הוא קרוב ונגיש לכל אדם, ומקבל את כולם בסבר פנים יפות. אך גם כשהמלך בשדה, עלינו לעשות את הצעד ולגשת אליו.

וזו עבודת אלול: לא להמתין להתעוררות גדולה שתגיע מעצמה, אלא להתחיל. צעד אחד קטן ואמיתי שלנו יכול לפתוח דרך חדשה.

"אני לדודי" - הצעד הראשון שלי אליו; "ודודי לי" - ואז אני מגלה עד כמה הוא קרוב אליי. יהי רצון שנזכה לנצל את ימי חודש אלול להתקרבות אמיתית, להתעוררות הלב ולתשובה שלמה מתוך אהבה ושמחה. שנזכה כולנו להיכתב ולהיחתם לשנה טובה ומתוקה, לשפע ברכה והצלחה, ברוחניות ובגשמיות, אמן.

מחלקים את הירושה על פי חוקי המדינה, גם כאשר אחד היורשים מתנגד.

נמצא אפוא, שכאשר הירושה חולקה על פי חוקי המדינה בלבד, החלק שאינו שייך לאחד הצדדים על פי דין תורה עלול להיות בגדר גזל, אלא אם כן כל היורשים הסכימו לכך מרצונם ועשו קניין המועיל למחילתם. לצערנו, במקרים רבים אין זו המציאות.

פעמים רבות המוריש אף משאיר אחריו צוואה מפורטת ובה הוראות מדויקות כיצד לחלק את נכסיו, והיורשים סבורים שכיוון שזהו רצון האב - כך יש לנהוג. אולם לעיתים הצוואה נערכה אצל עורך דין שאינו בקי בדיני תורה, ולא נעשו הקניינים הדרושים על פי ההלכה, וממילא קיים חשש שהחלוקה אינה תקפה על פי דין תורה, והדבר עלול להביא לחשש גזל.

לכן מוטלת על כל אדם האחריות לתקן את הדבר בעודו בחיים, ולפנות לבית דין תורני לצורך עריכת צוואה כשרה על פי דין תורה. במסגרת צוואה כזו ניתן לקבוע כיצד יחולקו הנכסים לכל אחד מבני המשפחה כפי רצון המצווה, באופן התקף גם על פי ההלכה וגם על פי חוק, למנוע מחלוקות, מריבות ומכשול של גזל לאחר פטירתו.

כן יתקיים בנו הפסוק: "והאמת והשלום אהבו", ויזכה האדם להשאיר אחריו שלום ואחדות בין בני משפחתו גם לדורות. אמן, כן יהי רצון.

חשיבות כתיבת צוואה בבית דין

בתורה נאמר: "שופטים ושוטרים תתן לך". הכתוב מצווה את עם ישראל לכוון מערכות משפט שידונו את העם וישכימו צדק ושלום, לא רק בבית המדרש אלא בכל מקום ובכלל הקהילה.

מובא בפוסקים את החשיבות שכל אדם ידאג לערוך צוואה כשרה לבני ביתו, כדי למנוע מחלוקות לאחר אריכות ימיו. בדרך רמז ניתן לפרש את הפסוק "שופטים ושוטרים תתן לך" - שכל אחד ואחד יעשה דין גם לעצמו, וידאג לערוך צוואה כשרה בבית דין.



על פי דין תורתנו הקדושה, כאשר אדם נפטר ומותיר אחריו נכסים, יורשיו הם בניו, בנותיו, הוריו, אחיו וכדומה, כפי סדר הנחלות המבואר בהלכות נחלות בשולחן ערוך ובנושאי כליו. במקום שהבנים קיימים - הבנות אינן יורשות. לעומת זאת, על פי חוקי המדינה, הבנים והבנות מתחלקים בירושה בשווה.

כאשר לא נערכה צוואה כדת וכדין, אין אפשרות לקבל צו ירושה שיחלק את העיזבון על פי דין תורה, אלא אם כל היורשים מסכימים לכך. גם כאשר מגיעים לבית דין, אם המוריש לא ערך צוואה כשרה, אין בית הדין יכול להוציא ממון מאחד היורשים לטובת האחר ללא הסכמת כולם. לעומת זאת, בבית המשפט

הכנס והשפעתו על הבריאות

כעס מתמשך מפעיל את תגובת "הילחם או ברח", פוגע בגוף ובגופו לאורך זמן.



מחיר הכעס - והכוח המרפא של אלו

כאשר האדם מסתובב בעולם עם משקעים של כעס, תסכול ורצון לנקמה, הוא דומה למי שנושא על גבו אבן ריחיים כבדה ומדמיין שהוא מעניש מישהו אחר.

המציאות הוכיחה, הן מניסיון החיים והן מחקרים פסיכולוגיים, שנטירת טינה והחזקת רגשות נקם פועלות כמו רעל שקט בנפש ובגוף.

הכעס המודחק והתסכול המתמשך שוחקים את השקט הנפשי, פוגעים בבריאות, יוצרים מחיצות אטומות במערכות היחסים הקרובות ביותר, והופכים את האדם לשבוי של העבר.

במקום להתקדם, הנפש נשארת כלואה בתוך מעגל סגור של מרמור.

זו בדיוק הסיבה מדוע כדאי, ולמעשה מוכרחים, לבחור בדרך הסליחה.

סליחה איננה וויתור לצד השני או מתן לגיטימציה למעשה פוגע; סליחה היא קודם כל מתנה שאדם מעניק לעצמו.

היא הדרך היחידה לשחרר את האחיזה המכאיבה של העבר, לנקות את מטעני התסכול, ולהחזיר לעצמנו את שמחת החיים ואת האנרגיה שאבדה.

ברגע שבו משחררים את הכעס, מתפנה מקום בלב לרוגע, לאופטימיות ולחיבור אנושי אמיתי.

דווקא על רקע זה, חודש אלול מופיע כמתנה שמימית - זמן מסוגל ונעלה במיוחד לסליחה ולתשובה.

חודש אלול הוא חודש שבו "המלך בשדה", שערי רחמים פתוחים, והאווירה הכללית משרה רון ומסוגלות פנימית שאינה מצויה בכל השנה. האנרגיה של ימים אלו קוראת לנו להביט פנימה, לאסוף את כל אותם רגשי תסכול וטינה שהצטברו, ולבחור באומץ לשחרר אותם.

זה הזמן לנצל את העת הרצון הזו כדי לפתוח דף חדש, לזכך את הנפש, ולזכות לקבל את השנה החדשה מתוך לב נקי, שלם ופנוי לטוב.

בית דין לממונות

על פי דיני התורה

בראשות הרב איתי מעודה שליט"א

צוואות
 גישורים
 בוררות ממונית

לברורים: 073-3744972

טלפון/ווצאפ



מעלת הוויתור - המפתח לשלום בית

- יש שלום. אך ברגע שמתעוררת אי-הסכמה, השלום מתערער, והדרך לוויתור קצרה.

אולם הלל אינו מסתפק באמירה "אוהב שלום", אלא מוסיף: "ורודף שלום". יש הבדל עצום בין אהבת השלום לבין רדיפת השלום.

נמחיש זאת:

אדם שהיו בכיסו עשרת אלפים שקלים, ובא אדם וגנב אותם לעיניו - האם יאמר לעצמו: "חבל"? ודאי שלא. הוא ירדוף אחריו בכל כוחו כדי להשיב את כספו.

כך גם בשלום הבית. אם באמת אנו מבינים ששלום הבית הוא האוצר היקר ביותר שיש לנו, לא נסתפק ברצון שיהיה שלום.

נרדוף אחריו, נוותר כשצריך, נבקש סליחה גם כאשר הדבר קשה, נקשיב באמת, ונעשה כל מאמץ כדי להשיב את השלווה והאהבה לביתנו.

יש לזכור כי ויתור איננו חולשה, אלא עוצמה. אדם המוותר אינו מפסיד את כבודו, אלא בונה את ביתו. כאשר בני זוג בוחרים להניח בצד את הרצון "לנצח", ומעדיפים לשמור על ה"ביחד", הם זוכים להשרות את השכינה בביתם.

ברצוני להסב את תשומת לב הקוראים לנקודה המכרעת ביותר בחיי הנישואין: מעלת הוויתור.

במשנה במסכת אבות (א, יב) נאמר: "הלל ושמאי קיבלו מהם.

הלל אומר: הוי מתלמידיו של אהרן, אוהב שלום ורודף שלום, אוהב את הבריות ומקרבן לתורה."

נתבונן בדבריו של הלל.

כאשר יושבים לפני בני זוג המבקשים ייעוץ, פעמים רבות אני פוגש שני אנשים טובים, בעלי מידות טובות, שכל אחד מהם, כשהוא לעצמו, הוא אדם ראוי ומיוחד.

אולם כאשר הם יחד - במקום אהבה ושלווה שוררים מתח, ויכוחים ולעיתים אף מריבות. כיצד ייתכן הדבר?

התשובה היא שאנשים רבים אוהבים שלום, אך בתנאי אחד: שהדברים יתנהלו כרצונם. כל עוד בן או בת הזוג מסכימים לדעתם

פעמים רבות די בהתנצלות כנה או בהבלגה אחת כדי למנוע ויכוח גדול ולהפוך את האווירה כולה. אין הכוונה לוותר על עקרונות או על דברים מהותיים,

אלא לדעת שבעניינים רבים אין חשיבות לשאלה מי צדק, אלא מי היה חכם מספיק כדי לשמור על השלום והאחדות בבית.

זהו להיות מתלמידיו של אהרן - אוהב שלום ורודף שלום.

בעזרת ה', בפרק הבא נעמיק בדרכים המעשיות כיצד ניתן לרכוש את מידת הוויתור ולהפוך אותה לכלי מרכזי בבניין שלום הבית.

רענן כפרי יועץ נישואין ומשפחה
052-8132962



יסודות/הרב טירן זנדני

סדרי עדיפויות החיים

"הכל חייבים לשמוע קול שופר בראש השנה כהנים לויים ישראלים וגרים אבל נשים וקטנים פטורים..."

ישנם שני דברים עיקריים בתפקידה של האישה. האחד עצם היותה אישה לבעלה והשני מגדלת בניה... כל שאר הדברים הם נלווים ולכן פטרה תורה מכל מצוות עשה שהזמן גרמא.

אין באמור לעיל לומר שהיא אינה יכולה ללכת לשמוע קול שופר, להתפלל בבית הכנסת או לקיים את אותן מצוות עשה שהזמן גרמא אלא לומר לה תגדירי סדרי עדיפויות, מה חשוב לבורא עולם שתעשי למענו בשלב זה ומה לא.

יהיו זמנים שבהם תוכלי להוסיף שיעורי תורה ומפגשים מרגשים וכדו' ויש זמנים שבכלל לא כגון בשלב שהאם רובצת על האפרוחים...

כל דבר בחיים בנוי משלבים - לדוגמה לא משנה כמה נאהב את ה' ישנן מצוות שלא נוכל לקיימן מתי שנרצה כגון מצוות סוכה, שופר, לולב, קידוש, ציצית וכו' ולמה?

כי יש להם זמן קבוע שהן מתעוררות... כן הדבר בהתנהלות האדם בעולם הזה.

חתן וכלה לא מיד מקבלים ילד, וגם אם מיד האשה התעברה מ"מ יקח לה 9 חודשים עד

שתלד אותו. בינתיים בזמן הזה תפקידם לחזק את הקשר ביניהם ללמוד להכיר אחד את השני מה אוהבים ומה פחות, מה טעים ומה לא, אלו מילים מרגשות ומה עלול לעצבן וכו'.

בסימן טוב ובמזל טוב לאחר שבאו הילדים לעולם, לתפקידם של אבא ואמא בחיבור הנפשי שלא פוסק לרגע אולי קצת מתמעט מתווספת מטלה נוספת - שלב גידול הבנים שמלווה את הזוג שנים רבות לפחות 40 שנה עד שכולם התחתנו

ואז ההורים שוב פעם לבד אבל לבד עם חיבור נפשי עמוק שעתה מקבל תפנית מעניינת ליהנות מהביחד, זה זמן שיכולים לעשות דברים שלא יכולנו קודם, ללא דאגות ומחשבות על הילדים, בקיצור לקצור פירות.

כמובן מי שעבד נכון ונבנה ע"פ יסודות האיפוק והסבלנות לא יחכה ליום פקודה מתוך שיעמום, סבל ותסכול.

האדם המונע מדחפים כל הזמן מצייר אשליות שעכשיו יהיה לו טוב אם רק ישיג את מה שליבו חפץ וכך חי בסבל נורא ואיום ובשכנוע שכן החיים...

צא ובדוק את הדברים בעצמך ובסביבתך הקרובה ותראה כמה פעמים זה קרה...

אם חווית מעין הדברים שנכתבו כאן זה הזמן לעצור ולהבין שרק כאשר תחיה את השלבים שלך בצורה נכונה תהיה מאושר ושמח. הסבלנות וההסתפקות במועט לפי הזמן והמקום מולידות שמחה אמיתית וכדברי התנא באבות איזהו עשיר השמח בחלקו. בהצלחה ותספור לי על התוצאות.

מסופר על חכם אחד שביקשו בני משפחתו לקנות לו מתנה ראויה.

אך התלבטו איזו מתנה תכבד את האירוע המיוחד, ולא הצליחו להגיע להסכמה. בלית ברירה פנו לאביהם ושאלו איזו מתנה תשמח את ליבו. השיב להם החכם:

"מה שאני צריך - יש לי, ומה שאין לי - איני צריך"



אלול החסידי - לכולם!

החסידות חידשה שבחודש אלול "המלך בשדה". בניגוד לתפיסה הרווחת שאלוקים מחפש 'להעביר' עלינו ביקורת' ומגיע אלינו בפנים מאוימות.

החסידות מלמדת שבחודש זה אלוהים 'מבקרנו' באהבה. מקבל אותנו בפנים מאירות, רואה את הטוב שבנו ומעניק לנו הזדמנות חדשה.

מבט כזה מאפשר לנו לתקן את עצמנו עם חיוך. ההבנה שהאור הגדול רוצה לשכון בתוכנו, מעוררת אותנו להתנקות, לשנות הרגלים, להוסיף במעשים טובים בכיף, כדי להיות ראויים. ואולי על הדרך נלמד איך להעביר ביקורת מועילה גם זה לזה.

במקום להטיח, להאשים, עם פנים מאוימות שמעוררות אנטיגוניזם. נלמד מאלוהים 'לבוא לביקור' חיובי. בפנים מאירות, מלאי פרגון, עם מילה טובה, נוכל להשפיע יותר על השני לקבל את הארותינו.

כאן המקום להביא את המקור של משל אדמו"ר הזקן בעל התניא והשלחן ערוך **"ולהבין זה על פי משל למלך, שקודם בואו לעיר יוצאים אנשי העיר לקראתו ומקבלים פניו בשדה, ואז רשאים כל מי שרוצה לצאת להקביל פניו, והוא מקבל את כולם בסבר פנים יפות ומראה פנים שוחקות לכולם.**

איך תגיבו כשתתבשרו שאדם מאוד חשוב עבורכם בא לבקר אצלכם,

ולעומת זאת איך תגיבו שהוא בא לבקר אתכם (כלומר, להעביר עליכם ביקורת)?! בתכל'ס, בשני המקרים עליכם לעבוד קשה. לתקן ולנקות את הבית, להתלבש יפה, למנוע כל פאדיחה.

אז למה הביקור הראשון כזה כיף והשני כזה נוואי?

התשובה מתקבלת ישר בפרצוף:

פרצופו של מי שבא לבקר אצלכם מחוייך וקורן אהבה, כי הוא בא לחפש את הטוב שבכם. עבור אהבה כזאת, נעמול, ונתקן הכל בשיא הכיף שבעולם.

ואילו פרצופו של מי שמגיע 'לבקר אתכם', חמורות סבר, הוא בא לחפש מה לא טוב אצלכם. זה ממש מעורר סלידה, בליט ברירה כנראה נתכונן, אבל זה יהיה סיזי.

ובכן, שימו לב לביקור. בחודש אלול, מתחילים ימי הביקור. אלו ימי הסליחות בהם עלינו לבקר את עצמנו ואת מעשינו, לתקן את דרכנו לקראת השנה החדשה.

השאלה היא איזה פרצוף נבחר לביקור העצמי שלנו?

ובלכתו לעיר הולכים אחריו, ואח"כ בבואו להיכל מלכותו אין נכנסים כי אם ברשות, וגם זאת רק נבחר העם ויחידי סגולה. וכך העניין עד על דרך משל בחודש אלול, שאנו יוצאים לקראת אורו יתברך בשדה... לא לחינם הולדת שני המאורות הגדולים של החסידות הבעל שם טוב ואדמו"ר הזקן חלה ביום שקיבל את הביטוי ח"י אלול שנותן חיות בעבודת "אני לדודי ודודי לי".

"עבדו את השם בשמחה" נאמר על כל מצוה, עאכ"כ מצוות התשובה החזרה והדבקות לאב הרחמים בחודש הרחמים והסליחות.

כך נתכונן כראוי ונכנס לשנה הבאה עלינו לטובה עד לטוב הכי גדול ומושלם שנזכה מיד עכשיו לגאולה האמיתית והשלמה.

הרב אהרן קרניאל שליח הרבי בית חב"ד בני עיי"ש.



כי יורד לו כל החשק. הוא כבר לא מרגיש טוב עם עצמו, אז מצידו זה או הכול או כלום.

ובגלל שאי אפשר הכול, האדם נשאר עם הכלום, והוא מתייאש מעבודת השם.

אבל אם האדם מחפש רק את כבוד השם, אז הוא אומר: גם אם נפלת? אני עושה את המעט שאני יכול בימי הירידה, לכבוד ה'. הוא מחזיק חזק בכל מה יכול, כדי לא להתרחק יותר.

וזה מה שכתוב בתהילים: "אם אסק שמים שם אתה, ואציעה שאול הנך". כלומר, גם בעלייה - "אסק", וגם בירידה - "אציעה שאול", לא מתייאש מהשם.

וזה סוד כוונת אלול, ר"ת "אני לדודי ודודי לי". כלומר, בימי העלייה זה "אני לדודי", ובימי הירידה זה "דודי לי".

השם יתברך יזכנו ללכת בדרכי התשובה כראוי, ונזכה להיכתב ולהיחתם בספרן של צדיקים, לאתרו אמן.

מקורות: ליקוטי מוהרן תורה ו', ביאור הליקוטים על התורה, עצות המבוארות, ערך התחזקות א', ומשיבת נפש בכמה מקומות.

נחל נובע / הרב שלמה ביטון

האם אתה רוצה לחזור בתשובה באמת?

יהודי רוצה לחיות חיי תורה וקדושה המלאים ביראת השם. אם כן, מדוע הרבה יהודים טובים ויקרים, שמשתדלים לקיים תורה ומצוות, לא מקיימים את רצון השם כראוי?

ישנן מספר סיבות הגורמות לכך, ונשתדל להסביר את אחת המשמעותיות שבהן. ומי שיתפוס את הנקודה הזו, יוכל לזכות להיות בעל תשובה אמיתי להיכתב ולהיחתם בספרם של צדיקים כבר בראש השנה, בעזרת השם.

רבנו הקדוש רבי נחמן מברסלב, זיע"א, מבאר שלכל יהודי יש ימים של עלייה וימים של ירידה. בדרך כלל, בימי העלייה האדם מאושר ויש לו סיפוק בעבודת השם. טוב לו בשלום הבית, טוב לו עם הילדים, בעבודה וכו'. ואילו בימי הירידה אין מצב רוח, האדם ממורמר, יש לו טענות על כל העולם וכו'. ובדרך כלל זה כך, בין ברוחניות ובין בגשמיות.

וכל אדם צריך להבין: איך היצר הרע רוצה שנתנהג בימים הללו, ואיך השם יתברך רוצה שנתנהג בימים הללו.

ובכן, היצר הרע רוצה שבימי העלייה האדם יציב רף גבוה מאוד ברוחניות ויקבל על עצמו קבלות גבוהות מאוד, שאינן במדרגה שלו. וכן בגשמיות, הוא מתחייב לכל מיני פרויקטים ולכל מיני אנשים, והאדם, בגלל מצב הרוח הטוב,

מתחייב ומתחייב ואפילו מצליח לעמוד בזה לזמן מה.

אבל לאחר כל עלייה ישנה גם ירידה, ואז אין כוח לעמוד בכל ההתחייבויות הללו. וכשהוא לא מצליח ולא הולך לו, הוא מתחיל להישבר ולהיות מתוסכל, כועס על כל העולם ועל עצמו.

לאחר כמה סיבובים כאלה של עלייה וירידה, האדם קולט שבאמת הוא לא יוצלח ולא רציני, והאנשים לא מאמינים בו. ובאמת, גם הוא כבר לא מאמין בעצמו.

ואז הוא פשוט מתייאש. הוא כבר לא מנסה לקום, הוא לא מנסה להתחדש, הוא כבר משלים עם זה שהוא בינוני בעבודת השם, ומעדיף לסגור דיל עם היצר הרע: מה שקל לי לעשות אני עושה, ומה שקשה לי שייך לך.

אולם רבנו הקדוש מגלה לנו שלא כך הדרך, אלא צריך לדעת כיצד להתייחס לשני המצבים הקיצוניים הללו. בימי העלייה, אומנם האדם צריך ומחויב לדרוש מעצמו, אבל רק לפי כוחותיו האמיתיים ולא יותר מזה.

וממשיך רבנו הקדוש ומבאר שבימי הירידה, גם אם האדם נפל מאוד, שלא יתייאש ולא ישליך את מעט עבודת השם שהוא כן מסוגל לעשות.

וכאן אומר רבנו נקודה יסודית בעבודת השם: יהודי, למה אתה עובד את השם? האם זה בשבילך? שתרגיש טוב שאתה צדיק ויש לך עולם הבא וכו'? אם כן, זה נקרא שאתה עובד את עצמך. אחד כזה לא מסוגל להתמודד עם מצב של ירידה,



בריאות גדולה - בצעד קטן בכל יום

ההליכה היומית - חובה מהתורה ומתנה לאדם

בעולם המודרני, שבו רבים מבליים שעות ארוכות בישיבה, ההליכה היומית היא אחת הדרכים הפשוטות והיעילות ביותר לשמור על הבריאות.

הליכה של כ-30 דקות ביום מסייעת לחיזוק הלב והריאות, משפרת את זרימת הדם, מסייעת באיזון רמות הסוכר, תורמת לירידה במשקל ומשפרת את מצב הרוח.

טוב לגוף - טוב לנפש

הליכה יומית משפרת את הכושר הגופני, מחזקת את מערכת החיסון, מפחיתה לחץ, משפרת את איכות השינה, מעניקה תחושת רוגע ואנרגיה לאורך היום.

חובה מהתורה

הפסוק אומר: "רק השמר לך ושמור נפשך מאוד" (דברים ד, ט), וחז"ל למדו ממנו שיש חובה לשמור על החיים ועל הבריאות.

וכן נאמר: "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם" (דברים ד, טו),

ומכאן למדו הפוסקים שיש להימנע מדברים המסכנים את הגוף ולהרבות בהרגלים

המועילים לו.

הרופא הגדול - הרמב"ם ז"ל

כתב (הלכות דעות ד, יד-טו') יסוד חשוב בשמירת בריאות הגוף:

"כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע, ומעיו רפין - אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק, ואפילו אכל מאכלות הרעים.

וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, או מי שמשעה נקביו, או מי שמעיו קשים - אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש..."

מדברי הרמב"ם אנו למדים עד כמה החשיב את הפעילות הגופנית, ועד כמה ההימנעות ממנה עלולה להזיק לבריאות האדם.

גדולי ישראל ושמירת הבריאות

מסופר על כמה וכמה מגדולי ישראל שזמנם היה יקר, מחושב ומנוצל לאין שיעור, שהקפידו על ההליכה לשמירת בריאותם לצורך עבודת ה'

וראו בכך קיום מצוות התורה "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם", ולא ביטול תורה.

שמירת הגוף נועדה כדי שיוכלו להמשיך לעסוק בתורה, בתפילה, בהרצאת תורה ובגמילות חסדים מתוך כוח, צלילות ובריאות.

הליכה עם ערך מוסף

אפשר לנצל את זמן ההליכה לאמירת פרכי

תהילים, לחזרה על משניות בעל פה, למחשבה ביראת ואהבת ה' או להתבוננות בגדולת הבורא דרך פלאי הבריאה,

הליכה יומית - כמה דקות שמשנות חיים

הליכה יומית אינה דורשת ציוד מיוחד או מאמץ גדול, אך ההתמדה בה מביאה תועלת עצומה לגוף ולנפש.

כמה דקות בכל יום עשויות לשפר את איכות החיים, להוסיף חיוניות, להגביר את תחושת הרוגע ולחזק את הגוף.

די בצעד קטן בכל יום כדי לקיים את מצוות "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם", ולשמור על

המתנה היקרה ביותר שהפקיד בידינו הקב"ה - החיים והבריאות.

טכנולוגיה / דינאל לחמיש



הטלפון מצלצל. שעון הלילה מראה 2:14 לפנות בוקר. הלב פועם בחוזקה. את עונה, ובצד השני - קולו של הבן שלך. מבוהל, רועד, לוחש באימה: "אמא, הצילו..."

הטלפון מצלצל בבית משפחת לוי.

שיחה נכנסת ממספר לא מזהה.

מי זה יכול להיות?

היא עונה.

מהצד השני היא שומעת את איציק, הבן הגדול שלה.

בקול רועד ולחוצץ הוא לוחש לה:

"אמא תקשיבי, אני בצרה.

עשיתי תאונה, אני בתחנת משטרה ואני חייב שתעבירי עכשיו כסף לעורך הדין.

אני שולח לך את הפרטים."

היא מזהה את הקול מיד.

זה איציק.

אין לה ספק.

רק שיש בעיה אחת.

איציק בכלל יושב עכשיו בבית שלו ורואה חדשות.

ברוכים הבאים לעולם שבו גם לאוזניים שלנו כבר אי אפשר תמיד להאמין.

היום אפשר לקחת קטע קצר של בן אדם

בזמנים מילה שרק בני המשפחה מכירים. קיבלתם שיחה מהילד שמבקש כסף בדחיפות?

תשאלו אותו מה מילת הקוד.

לא יודע?

מנתקים ומתקשרים אליו בעצמכם למספר הרגיל שלו.

כל החיים לימדו אותנו לא להאמין לכל מה שאנחנו רואים באינטרנט. כנראה שהגיע הזמן להתחיל לחשוד גם במה שאנחנו שומעים.

אז לפני שאתם ממשיכים לעמוד הבא, תבחרו מילת קוד משפחתית. רק בבקשה אל תבחרו 1234.

יש גבול לכמה שאנחנו רוצים להקל על הנוכלים.

סרטון שהעליתם לרשת, סטורי, הקלטה או אפילו שיחה שבה גרמו לכם לדבר והקליטו אתכם.

מכאן מתחיל התרגיל.

מתקשרים לאמא, לאבא או לסבא וסבתא. "הסתבכתי", "עשיתי תאונה", "אני חייב כסף דחוף".

כמובן שהכל לחוץ ואסור לספר לאף אחד.

כי הדבר האחרון שהנוכל רוצה זה שתעצרו רגע ותתקשרו לבן המשפחה בעצמכם.

וזה החלק המטריד באמת.

במחקר שפורסם ביולי 2026 ובדק הונאות טלפוניות כאלה, בתרחיש שבו "בן משפחה"

מתקשר במצוקה, עד 36% מהמשתתפים אמרו שהיו או עשויים להיענות לבקשה.

יותר מאחד מכל שלושה.

אז מה עושים?

הפתרון הכי טוב ששמעתי הוא דווקא הכי פשוט. מילת קוד משפחתית.



אנו נמצאים בפתחו של חודש אלול שהינו חודש התשובה ועניינו הכנה לימים הנוראים. נברו מהי התשובה?

בירושלמי מסכת מכות (ב,ו) מופיע: "שאלו לחכמה: חוטא מה עונשו? אמרו להם" חטאים תרדף רעה" שאלו לנבואה.. אמרה: "הנפש החוטאת היא תמות" שאלו לקב"ה: חוטא- מה עונשו? אמר להן: יעשה תשובה ויתכפר לו."

חז"ל מציגים את שאלת החטא לחכמה ולנבואה, ומקבלים תשובה זהה - אין מחילה! בעוד שהקב"ה מחדש גילוי עצום, יעשה תשובה ויתכפר! השכל האנושי- החכמה, מתקשה לקבל כיצד מעשה שאדם עושה, פועל על דברים שהתרחשו בעבר ומשפיע עליהם! הרי את הנעשה אין להשיב! גם הנבואה מתקשה לקבל זאת, כיון שהאדם הוא תכלית הבריאה וכל המציאות קשורה ותלויה בו וכשהוא מקלקל הרי הוא מזיק לכל העולם.

למרות זאת הקב"ה מחדש, שהתשובה מכפרת כיון שהיא באה ממקור החסד, לפני משורת הדין. וכך פותח רבינו יונה את ספרו "שערי תשובה": "מן הטובות אשר היטיב ה' ית' עם בראיו...ולמדם והזהירם לשוב אליו כי יחטאו לו, לרוב טובו ויושרו, כי הוא ידע יצרם..." התשובה היא מהטובות שעשה עימנו הקב"ה, ויש לאחוז בה כגלגל הצלה. חסד עצום. היא הדרך בה העולם יכול להיות. התשובה היא בסיס לחיים ומאפשרת את קיומו של העולם. בזכותה, העולם ממשיך להתנהל ולהתקיים. בדברים ל' יא-טו מצינת התורה: "כי המצוה הזאת אשר אנוכי מצוץ היום לא נפלאה היא ממך ולא רחוקה היא.... כי קרוב אליך הדבר בפין ובלבבך לעשותו"

נחלקו רבותינו הראשונים, רש"י ורמב"ן, לאיזו מצוה מתייחסת פרשיה זו? מהי אותה "המצוה הזאת" שכל כך קרובה אלינו. לדעת רש"י- הכוונה לכל התורה כולה. התורה אינה נפלאה ואינה רחוקה מן האדם.

לדעת רמב"ן- הכוונה למצות התשובה, שהוזכרה בפרשה הקודמת והיא המצוה המוזכרת אצלנו,

שאינה רחוקה מן האדם. **מור"ר ר"י הרב חיים דרוקמן זצ"ל היה מסביר**, שהאמת היא שאלו אינם שתי דעות נפרדות לחלוטין, אלא הם שני צדדי מטבע אחת. צד אחד מהווה התורה והשני מהווה התשובה. מצוות התשובה אינה 'עוד' מצוה כשאר המצוות. מצוות התשובה מתייחסת לכל התורה כולה. חובת התשובה חלה על כל מצוה ממצוות התורה ובכך היא מחוברת וקשורה לתורה כולה. לימוד התורה וקיום מצוותיה הוא המצב הנכון והראוי. בעוד שהתשובה מהווה את המצב של "בדיעבד" לגבי התורה. גם לאחר שחטא האדם, עולה התשובה ומביאה אותו לחזור ולקיים את התורה כולה. הראי"ה קוק זצ"ל- "הרב", שיום פטירתו בג' אלול, כותב בהקדמתו לספרו 'אורות התשובה' כך: "התשובה תופסת את החלק היותר גדול בתורה...היא מצות ה'..." וכוונתו: שהתשובה מתייחסת לכל התורה כולה, כיון שהתורה ללא התשובה לא תתקיים כראוי, שהרי "אדם אין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא" (קהלת ז,כ). יוצא, שהתשובה מהווה השלמה לכל התורה כולה.

קריאת כיוון הורים

טרם ההורות, תמיד חלמו על הקמת בית יהודי למופת ומשפחה לתפארת, הם חלמו על ילדים קטנים שאצים ורצים כשחיוך של אושר נסוך על פניהם.

על הורים וילדים שגרים ביחד ושכיף להם להיות האחד עם השני. והנה זה קרה. יש להם בית, יש משפחה, יש ילדים.

אידיליה? מסתבר, שלא תמיד זה נראה כך. במרוץ-החיים ההורים לחוצים, מלחיצים, כעוסיים לא פעם, וממהרים כל הזמן.

והשאלה היא למה? ובעיקר, לאן באמת חשוב להם להגיע? הגיע הזמן לחשבון נפש. מערכת היחסים בין הורים לילדים היא מערכת מורכבת וסבוכה, כל אחד ו"החבילה" שלו.

אבל אפשר לראות את המשותף כמעט לכולם במידה זו או אחרת והוא הכיוון, ההתמקדות שתמיד הולך לאיבוד במרוץ של החיים. שימו לב למשל כמה ההורים ממהרים, הם כל הזמן נלחצים ומלחיצים,

"קום כבר" "צאו מהר שלא תפספסו את ההסעה" "סיימי כבר את האוכל" "נו בואו, אני הולכת" "מהר להתקלח" "צא מהמקלחת!" "קורנפלקס ולמיטה" "תעלי כבר למיטה" וחוזר חלילה, עסוקים בלעשות "וי" על המשימה שעומדת מולם כדי לעבור כבר למשימה הבאה.

ההורים בהתנהלות זו מחמיצים את ההסתכלות על מערכת היחסים הנכונה והשלמה שצריכה להיות עם הילדים.

הם מדגישים את הבעיה התורנית עם הילדים, מחפשים עבורם פתרון מהיר וממשיכים הלאה. השקעה במערכת היחסים עם הילדים היא לא רק עניין של ידע או של למידה אלא גם ובעיקר של כיוון והתמקדות: אחרי יום מתסכל בעבודה, ההורה יוצא טרוד וכעוס והתגובות שלו בבית בהתאם.

אבל אחרי יום טוב ומחמם לב בעבודה ההורים חוזרים הביתה עם חיוך ופנויים להכיל את הילדים שלהם, הם מכוונים מחדש את ההתמקדות ומכניסים לתוך היחסים שלהם עם הילדים שמחה, כוחות, הומור, והנה הם זוכים בילדים טובים.

אתמול הם היו ילדים מעצבנים ובעיתיים והיום הם הילדים הכי טובים ומקסימיים.

וההורים, לכאורה אותם הורים. מה יום מיומיי? צריך שההורים ימתינו ליום טוב בעבודה כדי



לחזור אל הילדים שלהם מלאים ומאושרים? האם יכול להיות מצב שההורים יכוונו את הפוקוס על הילדים אחת ולתמיד בלי שהוא יזוז להם כל הזמן? הנה בבוקר, כמו עוד בוקר מבין כל הבקרים

האלה שבהם החיים נראים לפעמים כמו עול מתיש וכבד: למה הילדים תמיד חולמים? למה נזכרים בדברים רגע לפני שיוצאים? למה דווקא בבוקר? אבל הבוקר הוא לא העניין, הוא רק הדוגמה.

הוא הדוגמה לאותם המצבים שבהם ההורים כל כך בקלות מאבדים כיוון ורואים מטושטש את החיים,

את הילדים שלהם, שוכחים מה חשוב ממה, ואז מאבדים סבלנות, נוזפים, מתחשבים, מתאכזבים. הם מנסים להבין את ילדיהם, למה הילדים עושים ככה ולא אחרת, ומה בכלל רוצים הילדים האלה?

כאשר השאלה המקדימה והמתבקשת לכל השאלות הללו היא השאלה שההורים צריכים לשאול את עצמם: מה הם רצו כאשר הביאו לעולם ילדים? לאן בעצם הם כל הזמן ממהרים? ושאלת השאלות, מה ייתן להם את הסימן שהם הגיעו ליעד.

השאלה אולי גדולה, אבל יכולה להחליף הרבה שאלות יומיומיות קטנטנות ומטרידות.

ונחתום בסיפור, הרב שלמה זלמן אוירבך היה אחד הרבנים החשובים בדור שלנו.

הוא היה פוסק הלכה, ראש ישיבה, ומכל רחבי העולם הגיעו כדי להתייעץ איתו.

יום אחד בשעת הצהריים ביקש הרב אוירבך מאשתו שתמסור לכל מי שיתקשר שהוא צריך להכין כעת שיעור, ולכן לא יכול לענות לשיחה.

מה רבה הייתה ההפתעה של אשתו כשנכנסה אל חדרו של הרב והבחינה שהוא נח במיטתו.

"הרי אמרת שאתה מכין שיעור", היא אמרה, "ומדוע אתה הולך לישון?"

ענה לה הרב: "גם לנוח לפני השיעור זו הכנה של השיעור."

אם לא יהיה לי כוח להעביר אותו, השיעור לא יהיה טוב."

ההורים חיים בתקופה מאתגרת, שבה לפעמים צריך להתאמץ כדי לנוח.

הם צריכים לדעת לקחת פסק זמן, להחליף כוחות, כדי שיהיה להם כוח להמשיך ולפעול נכון ובסבלנות מול הילדים.

מעברים: בין חודש אלול לכיתה א'

המעבר בביטחה ובשלווה:

1. במישור התפקודי והרגשי:

- שיבה הדרגתית לשגרה: כשבוע לפני תחילת השנה, החזירו בהדרגה את שעות השינה והקימה לשגרת ימי לימודים.
- מפנים מקום לרגשות: אפשרו לילד לבטא חששות. במקום לומר "אין לך ממה לפחד", לומר: "זה טבעי להתרגש ולחשוש ממה חדש, אנחנו כאן איתך".
- מעצמים עצמאות: תרגלו יחד פתיחה וסגירת הקלמר והילקוט, פתיחת קופסת האוכל וארגון הציוד בילקוט. עצמאות מייצרת תחושת מסוגלות.

2. במישור החברתי:

- במידת האפשר, צרו קשר עם הורים נוספים מהכיתה וזמנו מפגשי משחק קצרים במהלך החופש, כדי שהילד יגיע ליום הראשון כשהוא רואה פנים מוכרות.
- שיח על תקשורת: שוחחו על סיטואציות חברתיות נפוצות - איך פונים לחבר חדש, איך מציעים לשחק יחד ואיך מגיבים כשהדברים לא מסתדרים מיד.

3. במישור הלימודי:

- מעוררים חדות למידה: התמקדו בסקרנות ולא בהישגיות. קראו ספרים יחד, שחקו משחקי מילים או מספרים במהלך היום, והציגו את הלמידה כחוויה מעצימה.

מעשה בילד שצעד עם אביו בדרך הררית ומפותלת.

הילד הביט במעלה ההר, נבהל ואמר: "אבא, הדרך מפחידה ואני לא יודע מה מחכה בסופה". הביט האב בעיניו, עטף את ידו הקטנה ואמר ברוך: "אינך צריך לכבוש את כל ההר עכשיו. אחוז בידי האוחזת בידך, ונצעד יחד רק את הצעד הבא".

חודש אלול מזכיר לנו שגם אנחנו צועדים אל שנה חדשה וזקוקים לידו האוהבת של הקב"ה. באותו אופן בדיוק, ילדינו זקוקים ליד החמה והיציבה שלנו שתזכיר להם: אנחנו צועדים יחד, צעד אחר צעד.

חודש אלול מביא איתו משב רוח של התבוננות וציפייה לקראת הימים הנוראים.

המעבר מימי החולין לימי הרחמים מעורר בנו תערובת של תקווה וחשש מהבלתי נודע. ממש באותם ימים, גם ילדינו חווים מעבר משמעותי מאוד עבורם: הכניסה למסגרת חדשה ובפרט המעבר לכיתה א'.

הם מגיעים עם עיניים נוצצות, אך גם עם חששות: האם אמצא חברים? האם אצליח בלימודים?

להלן מספר טיפים שיסייעו לילדיכם לצלוח את



- ארגון הציוד בבית: שתפו את הילד בעיצוב פינת הלמידה בבית. השותפות בבחירת המקום לאחסון הציוד מעניקה תחושת שייכות ואחריות.
- לסיכום, מעברים הם חלק בלתי נפרד מהחיים. הם מזמינים אותנו לגדול, להתחדש ולהאמין. הלואי ונזכה לדעת ללוות את ילדינו ואת עצמנו בכל המעברים הללו מתוך סבלנות, אהבה, הקשבה ורוגע.

מירב מעודה | מנחת הורים מוסמכת (M). בחינוך
מזמינה אותך לפגוש הורות מתוך חיבור, סמכות
וכלים מעשיים להורות מיטיבה.
ליווי פרטני, הנחית קבוצות והרצאות: לשליחת
הודעה | 0547944214

ואת עלית על כולנה / מירב מעודה

המלך בשדה - והמלכה בבית

חודש אלול כבר כאן, והאוויר מתמלא בהתרגשות.

לצד התחושה הרוחנית, ראשנו שקוע לעיתים עמוק בהכנות הלוגיסטיות של חגי תשרי: קניות, בישולים וארגון הבית.

בתוך המרוץ הזה, קל לנו להרגיש לפעמים "מחוץ למעגל" הרוחני.

בזמן שהגברים שקועים בלימוד ובסליחות, אנחנו מוצאות את עצמנו במטבח או בהשבת הילדים. מתי לנו יש זמן ל"אני לדודי ודודי לי"?

המלך בשדה - ממש אצלך בסלון האדמו"ר הזקן, רבי שניאור זלמן מלאדי זצ"ל, מסביר את המשל המפורסם על חודש אלול: "המלך בשדה".

בשונה משאר ימות השנה, בחודש אלול המלך יוצא אל השדה - אל החיים הפשוטים והיומיומיים - ונגיש לכל אחד ואחת בסבר פנים יפות. ה"שדה" הוא לא רק בית הכנסת. השדה

הוא המטבח שלך, הסלון המבולגן והעשייה היום-יומית.

כשאת מכינה ארוחת ערב בסבלנות, כשאת מחייכת לילד שצריך מילה טובה, כשאת מבשלת ארוחה - את לא "מפספסת" את אלול.

את מביאה את המלך ישירות לתוך השדה הפרטי שלך.

מסופר על חייט חסידי אחד שהיה תופר בגדים מפוארים.

כשהגיע חודש אלול, נתקף דאגה עמוקה.

הוא ראה את חבריו מקדישים שעות ללימוד ולתפילה, ואילו הוא ישב מבוקר עד ערב, גוזר ומחבר בדים, ולא מצא רגע פנוי לחשבון נפש. בצר לו, בא אל הרבי שלו ובבכי אמר: "רבי! אלול כבר כאן, ואני עסוק כל היום בתפירת כפתורים ובתיקון בגדים.

איך אבוא לפני המלך בימי הדין?"

הביט בו הרבי במבט אוהב ואמר לו: "דע לך, שבכל פעם שאתה מעביר את המחט ומחבר כפתור לבגד מתוך כוונה לעשות טוב ולשמח

יהודי - אתה תופר ומעצב את לבוש המלכות של הקדוש ברוך הוא בעולם.

המלאכה הפשוטה שלך, כשהיא נעשית באמונה, שווה בשמיים לא פחות מהתפילות הארוכות ביותר."

אלול הנשי הוא לא בהכרח להוסיף שעות תפילה, אלא להוסיף כוונה בלב: להפוך את המעשים הקטנים למנחה לה', להגיד מילה טובה מתוך מחשבה של חיבור, ולמצוא חמש דקות ביום של שיחה אישית עם בורא עולם מהלב שלך.

את, המנהלת את הממלכה היהודית, מחזיקה בידיך את המפתח לרוחניות של הבית כולו. שנזכה לנצל את הימים הללו מתוך שמחה וחיבור פנימי.

היו שותפים בזיכוי הרבים העתיקו קישור
או הורידו את המגזין ושתפו חברים



שנה סיפור

להלן סיפור מופלא שסיפור הצדיק רבי אלימלך בידומן שליט"א, כפי שקיבלו מפי בעל המעשה, מלמד תשב"ר המתגורר באשדוד. סיפור מחזק שבו ניתן לראות בחוש כיצד בורא עולם מנהיג את עולמו בהשגחה פרטית מופלאה, וכיצד לאחר שנים של המתנה ותפילה הגיעה הישועה בדרך בלתי צפויה.

הכול התחיל בירידה בראייה

הסיפור התחיל לפני מספר שנים, כאשר בתו של אותו מלמד, שהייתה אז כבת שתים-עשרה, החלה לחוש בירידה ניכרת בראייה. בתחילה הדבר לא עורר דאגה גדולה, אולם עם הזמן הבחינו בני המשפחה שמשוהו אינו כשורה. הילדה החלה להתקל בחפצים ולעיתים אף נפלה, והוריה הבינו שעליהם לפנות לבדיקה רפואית. הם פנו לרופאים, ובתחילה נאמר להם שמדובר ב"עין עצלה". אלא שלאחר תקופה החלה ירידה ניכרת בראייה גם בעין השנייה. המצב הלך והחמיר, והרופאים החליטו לשלוח אותה בדחיפות לבית החולים "אסף הרופא" לצורך בירור מקיף.

לאחר סדרת בדיקות הגיעו הרופאים למסקנה כי הילדה סובלת מקרטקונוס - מחלה הפוגעת בקרנית העין ועלולה לגרום לקשיי ראייה חמורים. הרופאים הצליחו לטפל בעין הימנית, שבה הנזק עדיין לא היה גדול, אולם מצבה של העין השמאלית היה חמור בהרבה. לאחר הבדיקות הודיעו להורים כי הדרך היחידה להציל את ראייתה בעין זו היא באמצעות השתלת קרנית.

ארבע שנים של המתנה

שמה של הילדה הוכנס לרשימת ההמתנה להשתלה. אלא שכאן התברר להורים שההמתנה עלולה להיות ממושכת מאוד. הרופאים הסבירו להם כי במקרה שלה יש צורך בקרנית מתאימה של ילד, וכי לא ניתן להשתיל לה קרנית של אדם מבוגר. בנוסף, אין מעבירים קרנית ממדינה למדינה אלא במצב של סכנת נפשות. משום כך היה עליהם להמתין עד שתימצא בארץ קרנית מתאימה.

בינתיים מצבה של העין השמאלית הלך והחמיר. הראייה נחלשה יותר ויותר, עד שלבסוף הילדה הפסיקה לראות בעין זו. הימים חלפו, החודשים עברו והשנים הצטרפו זו לזו - אך הקרנית המיוחלת לא נמצאה.

כך חלפו ארבע שנים של המתנה.

הקבלה במירון

בחד הפסח הגיע לביתם גיסו של האב, המתגורר בצפת. כאשר ראה את מצבה של הילדה, הזדעזע מאוד. הוא החליט לקבל על עצמו קבלה מיוחדת: לנסוע בכל יום למירון ולהתפלל בציונו של התנא האלוקי רבי שמעון בר יוחאי זיע"א, ולבקש שהילדה תזכה לישועה ותחזור לראות.

שלושה שבועות בלבד חלפו.

ביום שני, ט"ז באייר, בעת שהאב שהה בחדר המלמדים, צלצל לפתע הטלפון. מעבר לקו נשמע קולו של נציג מהמרכז לתיאום

השתלות בבית החולים "אסף הרופא": "אנחנו רוצים להודיע לכם שיש קרנית עבור בתכם. מועד ההשתלה נקבע ליום חמישי, ל"ג בעומר. האם תגיעו?"

האב התקשה להאמין למשמע אוזניו. אחרי ארבע שנים של ציפייה, המתנה ואכזבות - הגיעה לפתע הבשורה שכל כך ייחלו לה. הוא החל לבכות מרוב התרגשות. במשך כמה דקות לא הצליח להשיב מרוב הלם, ורק לאחר שנוגע מעט הצליח לענות בחיוב.

"אני רואה!"

ביום חמישי, ל"ג בעומר, הגיעו ההורים עם בתם לבית החולים. השמחה הייתה גדולה, אך לצידה היו גם מתח ודאגה. לאחר ההכנות הנדרשות הוכנסה הילדה לחדר הניתוח, וההורים המתונו בחוץ בתקווה ובתפילה.

כעבור כשעתיים יצא הרופא מחדר הניתוח ובישר להם:

הניתוח

הצליח.

'אנחנו רוצים להודיע לכם שיש קרנית עבור בתכם'

המשפחה בבית החולים למשך הלילה. למחרת, ביום שישי, הגיע המנתח לבדוק את העין. הוא ניגש אל הילדה והסיר בזריזות את התחבושת שכיסתה אותה.

לפתע פרצה הילדה בקול גדול:

"אני רואה!"

קשה לתאר את ההתרגשות שאחזה בהורים. לאחר ארבע שנים שבהן בתם לא ראתה בעינה השמאלית, היא שבה לראות. השמחה הייתה עצומה.

אולם אז התברר להם כי מאחורי הקרנית שהגיעה אל בתם מסתתר סיפור מופלא לא פחות.

כיצד הגיעה הקרנית?

לאחר שנוגעו מעט מסערת הרגשות, קרא להם הרופא לחדרו ואמר להם שהוא מבקש לספר להם כיצד הגיעה הקרנית שהושתלה בעינה של בתם.

וכך סיפר:

כשבוע קודם לכן נפלה ילדה מאשדוד, כבת תשע, בגינת משחקים ונחבלה בעינה. היא נשלחה לבית החולים "אסף הרופא", ושם התברר שמצבה חמור ושיש צורך דחוף בקרנית חדשה. מכיוון שבמקרה שלה היה מדובר בסכנת נפשות, נשלחה הודעה לבתי חולים שונים בניסיון למצוא

עבורה קרנית מתאימה במהירות האפשרית. כעבור זמן קצר התקבלה תשובה מרופא בקנדה. ברשותו הייתה קרנית של ילד המתאימה להשתלה, ובשל סכנת הנפשות ניתן היה לשלוח אותה לישראל.

הרופא ב"אסף הרופא" הביט בפרטי הרופא מקנדה וגילה דבר מעניין: אותו רופא היה פרופסור מומחה להשתלות עיניים, ולא פחות מכך - הוא היה הרופא שלימד אותו בעבר.

הוא התקשר אליו כדי להודות לו על עזרתו.

במהלך השיחה נזכר הרופא בילדה הממתנה כבר ארבע שנים לקרנית מתאימה. הוא אמר לפרופסור:

"אם יש אצלך קרנית אחת של אותו ילד, ייתכן שיש ברשותך גם את הקרנית השנייה. יש כאן ילדה שממתנה כבר ארבע שנים להשתלה. האם תוכל לבדוק אם ניתן לשלוח גם את הקרנית השנייה עבורה?"

הפרופסור השיב שעליו לבדוק זאת.

כעבור מספר דקות חזר אליו ובפיו הבשורה:

"יש אצלנו גם את הקרנית השנייה. נשלח לכם אותה יחד עם הקרנית הראשונה באותו המשלוח."

וכך, הקרנית שבדרך כלל כלל לא הייתה יכולה להישלח מחוץ למדינה עבור הילדה, הגיעה לארץ יחד עם הקרנית שנשלחה לצורך המקרה הדחוף - והושתלה בעינה.

שרשרת של השגחה פרטית

כאשר שמעו ההורים את השתלשלות הדברים, עמדו משתוממים מול נפלאות ההשגחה העליונה.

אילו אותה ילדה שנפלה ונזקקה בדחיפות לקרנית הייתה נשלחת לבית חולים אחר, הרופא שטיפל בבתם במשך השנים כלל לא היה יודע על הקרנית שהגיעה מקנדה.

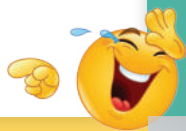
ואילו הרופא מקנדה לא היה אותו פרופסור שלימד בעבר את הרופא בארץ, ייתכן שלא הייתה מתקיימת ביניהם אותה שיחת טלפון. ואם לא הייתה מתקיימת השיחה - מי היה מעלה על דעתו לשאול אם קיימת גם הקרנית השנייה ולבקש לשלוח אותה עבור הילדה שממתנה כבר ארבע שנים?

שרשרת שלמה של מאורעות התחברה זה לזה בדיוק מופלא, עד שהקרנית המתאימה הגיעה אל הילדה בזמן הנכון.

והכול התרחש לאחר ארבע שנות המתנה, ובתוך שבועות ספורים מאותה קבלה של הדוד לנסוע למירון ולהתפלל עבורה אצל רבי שמעון בר יוחאי - כאשר ההשתלה עצמה נקבעה דווקא ליום ל"ג בעומר.

הישועה יכולה להגיע ברגע

ההורים זכו לראות בעיניהם את נפלאות ההשגחה העליונה, וכיצד תפילות יכולות להפוך את מידת הדין למידת הרחמים. לאחר שנים ארוכות שבהן לא נראתה הישועה באופק, נפתחה לפתע הדרך בדרך מופלאה ובלתי צפויה - והילדה זכתה לשוב ולראות.



"כי שאל נא לימים ראשנים אשר היו לפניך" (דברים ד' לב')
הקמת הישוב - "בני עי"ש"
עבור תושבי מעברת "מסמיה"

"מסמיה" היה ישוב ערבי באזור השפלה. במלחמת העצמאות נכבש הישוב ותושביו הערבים נמלטו. ב-1950 התישבו בו עולים מיהדות תימן שהתארגנו במסגרת תנועת "פועלי ישראל". התישבות זאת התפתחה להיות מעברת "מסמיה", או בשמה הרשמי מעברת "משמיע שלום". ראשוני המתישבים במעברה היו יהודי מחוז צ'עדה וסביבותיה, ויהודי נאג'רן - שהיום היא תחת שלטון סעודי. לאחרים הגיעו למעברה "יהודי אל - יאמן" ובראשם מארי אהרן דנין זצ"ל בהוראתו הישיבה של מרן החזון אי"ש זצ"ל. ומארי יחיא אלקשאמה זצ"ל שהגיע עם משפחתו מזבדיאל. כמו כן הגיעה הישר ממעברת "עתלית" משפחת שאער ובראשה מארי סעיד שאער זצ"ל. במעברה השתכנו גם עולים מפרס - רבי ברוך כהן זצ"ל ואחיו יצחק ועוד, וכן עולים מכוונדיסטן ומתננים. כשמונה שנים התגוררו העולים באהלים, על הכביש המחבר את מרכז הארץ לדרומה - לערים "באר שבע" ו"אשקלון". התנאים הגשמיים היו קשים אולם הרוחניות פרוחה ושגשגה. בהוראת מרן ה"חזון אי"ש" היה הגאון הצדיק רבי אליעזר בריזל זצ"ל מגיע פעמים בשנה, ב"שבת הגדול" וב"שבת שובה", לחזק את היהודים הפזורים בתורה ובמצוות. מנות המזון חלקו במדה ובמשורה במקסת נפשות, ולא היה הקמץ משביע את הארי. לכן, תושבי המעברה שהיו איתנים ביהדותם דרשו גם פרנסה - "לחם עבודה". וכשלא מלאה בקשתם, יצאו בנעריהם ובזקניהם להפגין ולמחות על הכביש הראשי כשטוריות וכלי חפירה בידיהם. עד מהרה "נבקע" הכביש לשנים... עוד דרשו תושבי המעברה, להקים במקום ישוב קבע, אלא שראש הממשלה הראשון החליט שיש להרחיק את המשתכנים ה"עקשניים" מעורב תחבורה ראשי זה. בתחלה הצע להם לעבר ל"כפר הרי"ף" או ל"בני ראם" שרב תושביו היו יוצאי אירופה, ולבסוף כשהוקם הישוב "בני עי"ש" על שמו של רבי עקיבא יוסף שלזינגר זצ"ל החלט לעבר לשם כקהלה אחת בלב אחד.

(ישר כח לר' משה דנין הי"ו על עזרתו הרבה)
על ראשית ההתיישבות בישוב, בגליון הבא בעז"ה.
להארות -

avihush200@gmail.com 0504182263

יום אחד, הילדה האמיצה שלנו רכבה על סוס' כשלפתע משהו קרה וידיה נשמטות מן החבל, הילדה נחבטה בראשה מספר פעמים ונפצעה ברגליה, בידיה ובגבה, היא התחילה להריץ מחשבות: "מה יקרה לי? האם אני רואה את הסוף? מה יקרה לי?!!!" "הילדה זועקת לעזרה אך אף אחד לא מגיב.... הילדה מתחילה לאבד תקווה! עד שמנהל הקניון הוציא את התקע מהחשמל...."



מה אסור להגיד לילדה עם נמשים? תשובה: "השתזפת עם מסנתת??"

קמצן אומר לבן שלו תראה כוכב נופל! תבקש משאלה האבא אומר נו מה ביקשת? הילד: ביקשתי שתביא לי עשרה שקלים אז האבא אומר: ואו, תראה הכוכב עולה בחזרה



משחקי מילים



מה ההבדל בין נמלה לפיל?
נמלה אפשר להפיל
אבל פיל אי אפשר להנמלה...

אתגרים

תשובות מחודש קודם

אתגרים:

בקבוק/מפה/מחר/מחשבה

גפרורים:

9-2-7

זוכה: עמית אבישג בוסקילה ידעי

$$3 - 0 = 3$$

אני נח בחוץ גם כשיורד גשם, אך אינני צמח.
יש לי 2 עיניים נוצצות בחושך, אך לא רואה דבר.
יש לי עור של מתכת ונעליים של גומי, למרות שמעולם לא הלכתי.
אני ניזון מנוזלים או מאנרגיה, אך לעולם אינני צמא.
רק כשמישהו אחר נמצא בתוכי, יש לי דופק ואני יכול לזוז ממקומי.

יש לי שורשים עמוק באדמה אך מעולם לא הייתי צמח
אני רצוף המון עיניים פקוחות אל הסביבה אך אינני רואה דבר
ככל שאני שואף גבוה יותר אני זקוק לאחיה חזקה יותר במעמקים בתוכי פועמים ונושמים חיים רבים.

נולד בשדה אך גר בקופסה,
רך וזהיר בכל המגע,
סופג בדממה כל טיפה שנופלת,
ונראה כמו ענן שאיבד את התכלת.



מיצאו

10

הבדלים

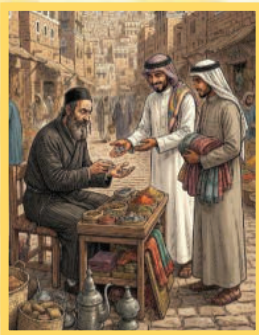


ובעלות השחר זמן תפלה.
קולם נשמע ברנה ובגילה.
ורק אז פת שחרית סועדים.
ותקף למדרש שוב אועדים.

כבר בחצות לילה קמים,
ללמוד התורה משכימים.
מתאספים בבית המדרש,
הוגים בגמרא, תו ודרש.



בעיר צנעא בירת תימן.
מיקרים מאוד את הזמן.



וכשיצא רבי שלום (יסקר הלוי) הדגן,
ירכשו סחורתו ויחזקו על הקגן.



בשעה זו הסוחרים הערבים,
מחוץ לבית המדרש יושבים,
ולמשא ומתן העמק מקשיבים.



גמרא ורש"י משננים וחוזרים,
נושאים ונותנים ועוקרים הרים.
את שעות הלמוד לא המירו,
גם כשהמחרים עלו והאמירו.



מהר רבי שלום לנחם האבלים,
לתמר באלמנה ולדאג לעוללים.



יום אחד, הזמן לאחת המשפחות,
אבי המשפחה נפטר ועזבם לאנחות.



רבי שלום הצדיק יתן מהרחמים,
יסיע לנזקקים ולעניים נאנחים.



כה, בזכותו שלרבי שלום הרחמן,
נצלו יתומים רבים בארץ תימן.

(מעבר מ'ספחת בני ייטן' מס' 11)



בבקר, הופיעו החילים המאזניים,
ורצו לחטף ולקחת את היתומים.
"הפכו" את הבית בחפזיהם,
אך לא מצאו אף לא אחד מהם.



בלילה כשהכל נמו את שנתם,
נשארו את היתומים ממטתם.



עטפו את גופם בסדין ובשמירה,
והסתירו אותם בעיר הסמוכה.



"נטפס עצה ונציל היתומים,
מידי חילי המלך המסלמים".
פנה בלחש לחבריו החכמים.
"הן הם מענים אותנו ורודפים,
את היתומים הדלים חוטפים,
ודת ישמעאל עליהם כופים.
לכן אנהנו חבים ומקרחים,
להעבירם למקום מבטחים".



כל הזכויות שמורות © לידגנו הסופר והמחבר הרב אביהוא שאער יצ"ו
מחבר הספרים 'לאורם' - ספרי חוד ומופת על גדולי רבני תימן ועוד, בשילוב איורים מרהיבים.
ו'האגרת שהצילה' - עלילה מרתקת להורה ולגיל הרך, ספרון מקיף ואיכותי בשילוב המחשבות מפארות.
בקרה!!! יופיע הספרון השני בסדרת "עמוד האש"
avihush200@gmail.com 0504182263

רגילות, אז בשבילו חצי מהמחשבות האלו הן מחשבות מצחיקות... אבל מאז החרם, הוא פשוט שותק.

"עכשיו אנחנו יודעים מה לעשות", ח'ף יונאי, וקם מעל הנוצה שלו. "אנחנו חייבים להשתמש בכשרון של מנחם כדי לשבר את החומה שהקימו סביבו. אנחנו טסים לפתה שלף עכשיו!" "אנחנו לא יכולים לבוא כף לתלמוד תורה-אנחנו על נוצות, כל הילדים יבהלו" אמר מו'שי.

"אל תדאג אנחנו לא נכנס בדלת. אנחנו חייבים לגרם למשהו לקרות מחוץ בבקר שיחזיר את מנחם להצחיק את כלם.

נגרם למישהו בפתה לשיתף פעלה אתו, דוקא בדרך הכי מצחיקה שיש. מו'שי לא ידע איך יעשו את זה. אבל סמך על יונאי בעינים עצומות, אחרי הכל הוא חי ככה כבר כמה שנים, ויש לו בטח אלפי משימות שהוא בצע בהצלחה... הם המריאו במהירות.

הנוצות דאו בשקט מעל הכפר, עפות נמוך יותר ויותר, עד שהגיעו לרחבת החצר של התלמוד תורה. כלם כבר נכנסו לפתות לאחר הפסקת הצהריים, הרחבה הייתה ריקה.

הם הנחיתו את הנוצות על גבי עץ גבוה כדי שלא יראו לעיני הילדים. יונאי חטט דקה ארצה בתיק שלו העמוס בחפצים-ולבסוף הוציא ממנו חפץ מוזר: קבית קטנה קטנה וריקה שעל שש פאותיה כתובים משפטי פתיחה שונים לכדיחות ("אז נפגש בסבוב...", "מה הגלידה...", "מה זה?" שאל מו'שי).

"זאת הקבית העזרה שלי, היא לא נותנת לי נקודות חיים, אלא עוזרת לי בפתרון תעלומות ללא מוצא. ומשלימה לי את מה שחסר במשימה." "זו תהיה עכשיו 'קבית הצחוק', לחש יונאי. "אנחנו נביא את זה לדניאל..." "מה דניאל?" אמר מו'שי בקול רם "ספרתי לך שהוא ראש החרם!" שששש אל תצחק עוד ושמעו אותנו- נכון, בגלל שהוא הראש אני רוצה שהוא זה שיהיה מי שגומר את החרם. ענה לו יונאי.

"בסדר" החזיר מו'שי "אז אני לא הייתי מביא לו, אני הייתי שם לו את זה בתיק שלו כדי שלא ידע ממי זה." "נכון, רעיון חכם יותר. כף לא נצטרף להחשף. יפה מאוד מו'שי אתה מממש מבריק!" אז נחפה פה עד להפסקה זה לא עוד הרבה זמן נכון?"

"כן, נכון. עוד רבע שעה הם יוצאים להפסקת משחק." "יפה. אז ככה בזמן שכלם יצאו להפסקה, אני אתגנב מהחלון ואני לו את זה בתיק."

"סגור! אבל מה אם לא כלם יצאו להפסקה?" אמממ... טוב נעשה כזה דבר, אני אתחזה פה בחוץ לילד שקרה לו משהו, כלם יתאספו סביבי, וגם מי שפדך כלל לא יוצא החוצה יהיה סקרן ויצא החוצה, אתה תחפה שכלם יצאו ונתגנב פנימה פי אותה הם מפירים ולא תוכל להתחזות."

"בסדר גמור" ענה מו'שי. "אוף אני במתח עכשיו אם זה יעבד." הם נחו כרבע שעה על העץ הרחב וכשנשמע הצלצול יונאי החל לרדת מהעץ כשהוא משאיר את הנוצה מאחוריו.

"בשם השם נעשה ונצליח" לחשו אחד לשני. כל הילדים רצו החוצה בשאגות שמחה, סוף סוף יוכלו להתפרק קצת מהלמוד המאמץ. יונאי החל להתקדם לעבר הכביש הנמצא בסמוך לרחבת החצר, בנתיב אני-מו'שי נחתי על העץ. מביט ועוקב אחר יונאי ומעשוי, נשמתי את האויר הרגוע מחפה להסחת הדעת שלי.

לפתע! בוואו!!! קפצתי כנשנו נחש לשמע הפיצוץ האימתני!!! "מה קרה?!" "מה קרה?" ילדים דברו אחד בתוך השני. ל א הצלחתי לראות או לשמע משהו. שמעתי צעקות וילדים רצים, "ילד נדרס בתאונת דרכים" ילד נדרס בתאונת... כלם צעקו סביבי הסתחרחתי... די רעדו, לבי נחרד, אפסו הסכנים! אם משהו רע קרה לי יונאי אני אבד!

האם יונאי נצליח להתאושש? ואיך בדיק מו'שי הצליח לבצע את הבדלתי אפשרי ולהסיר את החרם הנורא שרביץ על מנחם המסכן? התשובות לכל השאלות המרתקות בעזרת השם בפרק הבא.



תקציר מפרק קודם: מו'שי מוטרד מחרם כיתתי על חברו. לפתע מופיע יונאי, ילד פלאי המעופף על נוצה. יחד הם עפים להרפתקה, ומוצאים נשור ענק נושא תיבה מסתורית.

מו'שי היה סקרן והוא התקרב ליונאי כשהוא משאיר את הנוצות ללא השגחה. "יונאי, למה אתה חיר?" יונאי הרים את ראשו מהתבה הסגורה עדן והסתפל על מו'שי. הוא היה חור מממש, דומה מאוד לצבע לבן.

מו'שי מאוד נבהל והוא שאל אותו- "מה יש לך?" יונאי בקשי הצליח לדבר הוא נפל על ברכיו - התבה נפלה לו מהידיים. הראש הסתחרר הידיים רעדו בלי שליטה "זהו נגמרו לי כל הסכויים לחיות" חשב יונאי.

מו'שי טלטל את יונאי בכח "מה אני צריך לעשות כדי לעזור לך" צעק עליו. "ההה... תי... ב...ה..." אמר יונאי במאמץ עלאי.

"מה? לפתח אותה?" יונאי פתח את התבה בחפזה והוציא משם בקבוק קטן שאליו קשור פתק חום. "א...ני צ...ריך...לשת...תות א...ת זה..." לחש יונאי.

מו'שי הבין שעכשיו הכל נמצא בידיים שלו והוא התחיל לפחד, מה אם אני לא אצליח, מה אם זה לא יעזור! לא להתנאש אם אין אני לי מי לי. הוא אסף את כל האמץ שלו פתח את הבקבוק, ונשף את תכולתו לפי הפתח של יונאי.

הנוזל היה בצבע ירק מוזר והרים כמין בשם משכר. יונאי השתעל והשתנק הנוזל נכנס לתוך גרונו ישירות ללא אפשרות לעצור.

לאט לאט הוא החל לחוש איך כוחותיו חוזרים אליו והוא נעמד על שני רגליו כבראשונה. "מה עכשיו?" שאל מו'שי את יונאי.

יונאי בקש ממנו להביא לו את הפתק- "עכשיו צריך למצא את הפתרון לחידה שכתובה בפתק" אמר יונאי ופתח תוף כדי את הפתק הצהב.

"ערטוף! ישוב בתחפשת" קרא יונאי מתוך הדף. "מה זה אומר?" חשב מו'שי והביט על יונאי, שהיה מהרהר והתישב תוף כדי על הסלע הגדול שמאחוריו. "תגיד" אמר יונאי. "האם אתה מכיר ישוב בשם ערטוף? משהו אולי מהאזור שלך?"

"לא ממש, לא מכר לי לי שם כזה" הם ישבו שניהם על הסלע ונסו לפצח בדרכים רבות את החידה. לאחר כרבע שעה אמר יונאי "טוב.

תראה, אנחנו לא מתקדמים לשום מקום ככה. בינתיים השקוי ששתייתי יספיק לי ליומים הקרובים. אז בזמן הזה שאנחנו חושבים על פתרון לחידה אני אחזיר לך טובה- הרי הבטחתי לעזור לך עם חברך מנחם."

הוא הכניס את הבקבוק שממנו שתה את נקדות החיים לתיק הצד והתקדם לעבר הנוצות הגדולות כשממשיך פוסע אחריו. יונאי ומו'שי התנשבו על שתי הנוצות הלבנות. הנוצות רחפו מעט מעל האדמה, מוכנות להמראה, אך יונאי לא מהר, הוא סובב את הפתק עם החידה בין אצבעותיו, חושב בקול.

"אתה רוצה מו'שי" אמר יונאי "יש לי מספיק כוח חיים מהשקוי היך כדי לנשם ולפעל, אבל אתה צריך להבין משהו: החידות תמיד קשורות למשימה שקבלתי. המשימה הייתה לעודד אותך ולעזור לך עם החרם על מנחם.

אז אני עכשיו מבין שהפתרון לחידה חייב להסתתר בתוך המשימה עצמה." "כלומר?" שאל מו'שי, עיניו הגדולות בוחנות את יונאי.

"כלומר", המשיך יונאי, "כדי שהחידה- "ערטוף ישוב בתחפשת" תתגלה, אנחנו צריכים קדם לפתור את הבציה של מנחם. זה החלק הקשה יותר.

מה הדבר שכל הילדים אוהבים, ומנחם טוב בו במיוחד?" שאל יונאי את מו'שי. מו'שי חשב לרגע, כסס את שפתו.

"אני יודע! כלם אוהבים שהוא מצחיק!" "מצחיק? איך?" שאל יונאי.

"מנחם הוא ילד מאוד מצחיק וחרף, לפני שהתחיל הריב, הוא היה תמיד מספר את הבדיחות הכי טובות! אף אחד לא היה נשאר רציני כשהוא דבר! זה היה כל כף מצחיק,

למשל -אם לכל אדם רגיל המוח מוצר כ-50000 מחשבות ביום, שאלו מחשבות



דברים שחזאי לדעת

דבש לתינוקות מדוע לא ???



הסיבה העיקרית לכך שאסור לתת דבש לתינוקות מתחת לגיל שנה היא החשש ממחלה נדירה אך מסוכנת הנקראת בוטוליזם. בדבש טבעי עלולים להימצא נבגים של חיידק בשם קלוסטרידיום בוטולינום. הנה מה שקורה: מערכת עיכול שאינה בשלה: אצל ילדים בוגרים ומבוגרים, מערכת העיכול מפותחת וחומצית מספיק כדי לחסל את הנבגים הללו לפני שהם מספיקים לגרום נזק. לעומת זאת, אצל תינוקות מתחת לגיל שנה, פלורת המעינים (אוכלוסיית

החיידקים הטובים במעי) ומערכת העיכול עדיין אינן מפותחות דיו. ייצור רעלן: כאשר התינוק בולע את הנבגים דרך הדבש, הם עלולים לנבט בתוך מעיו, להתרבות ולשחרר רעלן מסוכן. הסכנה הרפואית: הרעלן הזה פוגע במערכת העצבים של התינוק. התסמינים יכולים לכלול עצירות (לרוב התסמין הראשון), חולשת שרירים כללית - התינוק נראה רפוי, קשיי ניקה ובליעה, בכי חלש, ובמקרים חמורים - שיתוק וקשיי נשימה המסכנים חיים. מסיבה זו, ההמלצה החד-משמעית של משרד הבריאות ושל ארגוני רופאי הילדים בעולם היא להימנע לחלוטין ממתן דבש לתינוקות עד גיל שנה. חשוב לציין שגם בישול או אפייה של הדבש אינם משמידים את הנבגים, ולכן גם מאפים או תבשילים המכילים דבש אסורים לתינוקות בגיל זה.

שיעולים וליחות אצל תינוקות



אינהלציה במי מלח היא הדרך המומלצת, הבטוחה והיעילה ביותר כדי להקל על תינוקות שסובלים מגודש בדרכי נשימה. במי מלח אין שום חומר תרופתי, ולכן הם בטוחים ולא דורשים מרשם רופא. הנה מה שקורה: מי מלח רגילים מול ריכוז גבוה: מי מלח רגילים בריכוז של 0.9% דומים להרכב הטבעי של הגוף שלנו. ולכן, השימוש בהם לא מחייב מרשם והם מאושרים לשימוש חופשי. לעומת זאת, אצל מי מלח היפרטוניים (עם ריכוז מלח של 3% או אפילו 7%), החומר יותר חזק ועלול לגרות את דרכי הנשימה.

הסכנות בהם: כאשר התינוק נושם את המלח המרוכז, זה עלול לכווץ את הסמפונות, להחמיר שיעול ולגרום חנק מסוכן. הטיפול התרופתי: ונטולין לעומת זאת הוא תרופה רצינית. התרופה מיועדת להרחיב סמפונות במצבי חסימה (כגון קוצר נשימה), והיא עלולה לגרום לתופעות לוואי - כגון רעד, דפיקות לב מואצות, אי שקט, ובמקרים קיצוניים - פגיעה וקשיי נשימה חמורים. מסיבה זו, ההנחיה החד-משמעית של כל רופאי הילדים בארץ ובעולם היא לדרוש מרשם רופא לפני כל מתן ונטולין או מי מלח בריכוז גבוה. חובה לזכור שגם אם יש לכם אינהלציה בבית לא משתמשים בתרופות אלו ללא אבחנה, ולכן גם שמירת תרופה משנים קודמות אסורה לתינוק הזה כעת. אין במאמר זה להוות תחליף לייעוץ רפואי

נזר המשכן
שיווק יודאיקה ותשמישי קדושה



לטבלת המוצרים
והמחירים המיוחדים

סרקו →



073-374-4448



משלוחים לכל הארץ



איסוף מבני ע"ש בתיאום מראש

מחירים

לחודש אלול בלבד

ציציות וטליתות במחירים הזולים ביותר!

זמני תפילות
ושיעורי התורה
כל ביישוב בני ע"ש

לוח זמנים
תורה
שבת
יום ראשון
יום שני
יום שלישי
יום רביעי
יום חמישי
יום שישי
יום שבת

זמני תפילות
תורה

לחסיפה וזכרון של שיעורי תורה חזנים תפילות
ניתן לפנות במייל: ya580811149@gmail.com

כמו כן ניתן לקבל הרשאת עריכה
למגזין שיעור ונבאי בית הכנסת
לערוך שוטף של תפילות ושיעורים
לירוחת הציבור ולזכו הרבים

הזכרונות
לקבוצת מסירה
והשאלה בני ע"ש

המגזין התורני והקהילתי
בני ע"ש והסביבה

יחד
בני ע"ש והסביבה

יחד נלמד, יחד נתחזק, יחד נצליח

קוראים יקרים
ניתן לקחת חלק בזכות הפצת
המגזין התורני והקהילתי "יחד"
ולקדיש את ההשתתפות
לעילוי נשמת, לרפואה שלימה, להצלחה, לפרנסה, לזיווג,
לשלום בית, להצלחת הילדים, ולכל הישועות.
זכות זאת תעמוד לכם ולבני משפחתכם

להקדשה ולפרטים נוספים:
YA580811149@GMAIL.COM

הננו לקול שילכם להופיע
אולפן הקלטות סטודיו בוטיק
בני ע"ש / גברים
michaelg4u101@gmail.com
וצאפ בלבד: 054-4857848

היכוננו !!! בקרוב תערך תחרות "הסוכה
הכי יפה בעיר" פרטים במגזין הבא.