

עלון דו שבועי

# ענג שבת

## פרשת: בא - בשלח

עלון מס' 8 (1157) (שנה שלושית)

יוצא לאור ע"י העמותה להשרשת ערכים יהודיים לאומיים

ה' בשבט ה'תשע"ז (15.01.2016)

### מועדי השבת בא

ער"ש מוצ"ש	י-ם	17.37	16.22
	ת"א	17.39	16.36
	ח'פה	17.37	16.24
	ב"ש	17.41	16.40
	אילת	17.39	16.33



### זמני היום והלימודים היומיים:

משבת בא - יום ו'	(אופק ת"א)
עלות השחר	5.06 - 5.07
זמן הנחת תפילין	5.51 - 5.52
הנץ החמה (מישור)	6.41 - 6.42
הנץ החמה (הנראה)	6.46 - 6.48
ס"ו ק"ש מג"א	8.29 - 8.28
חצות היום	11.53 - 11.50
מנחה גדולה	12.23 - 12.21
שקיעת החמה	17.04 - 16.59
צאת הכוכבים ב'	17.54 - 17.49

דף יומי: גיטין לד - מ

### מועדי השבת, בשלח, שבת שירה

ער"ש מוצ"ש	י-ם	17.43	16.28
	ת"א	17.45	16.42
	ח'פה	17.43	16.32
	ב"ש	17.46	16.46
	אילת	17.44	16.39



### זמני היום והלימודים היומיים:

משבת בשלח - יום ו'	(אופק ת"א)
עלות השחר	5.04 - 5.06
זמן הנחת תפילין	5.47 - 5.50
הנץ החמה (מישור)	6.37 - 6.40
הנץ החמה (הנראה)	6.42 - 6.45
ס"ו ק"ש מג"א	8.29 - 8.29
חצות היום	11.54 - 11.53
מנחה גדולה	12.25 - 12.23
שקיעת החמה	16.11 - 17.05
צאת הכוכבים ב'	18.01 - 17.55

דף יומי: גיטין מא - מז

לזמנים נוספים בכל הארץ שלח את המילה "מ" ובקשתך למספר 1315. לרומא: "זמן שקיעת מזרח בטבריה" את העלון ניתן למצוא באתר [www.yeshiva.org.il](http://www.yeshiva.org.il) וגם באתר מורשת בקטגוריית עלוני שבת ב"מדע יהודי" [www.moreshet.co.il](http://www.moreshet.co.il)

יו"ר העמותה והעורך עו"ד שמואל כהן כתובת: רח' בלוד 3, ת"א טל: 03-5234063, פקס: 03-5234054 דוא"ל: [smuladv@netvision.net.il](mailto:smuladv@netvision.net.il) ייצוב: חגואל שפיצברג 054-6695400

העלון מוקדש לזכר ולע"נ **יצחק שלמה** בן גרשון הלוי לדרהנדלר ז"ל, נפטר ב-י"ח בשבט תשס"ה. יהי זכרו ברוך!

### מאורעות העולם הם ביצוע התוכנית של הבורא

בשבועות הללו אנו מתחברים עם הלימוד בפרשות השבוע אל הזמנים של יציאת מצרים. השל"ה הקדוש מביא שבכל פעם שאנחנו קוראים בפרשה של השבוע, דולקים האורות והניצוצות המיוחדים של אותה פרשה ומאירים לכל השבוע. יש לכך הבנות רבות להלכה ולמעשה. למשל, אדם מתכנן נסיעה והוא לא יודע אם כדאי לנסוע או לא, או להשקיע ממון בעסקה שהוא מסופק בכדאיותה. מה לעשות? יפתח את החומש בפסוקי הפרשה המאירים באותו שבוע. ודאי שהוא ימצא שם מענה לספקו. זה יאיר.

ישאל השואל: האם גם לנו בתקופתנו מדברת התורה, הרי התורה עוסקת בכמה דורות, מה עם כל הדורות שאחרי התקופה הכתובה בתורה? ישנם דורות נוספים בתקופת ספרי נביאים. ומה הלאה? איפה הדורות שלנו? היכן אנחנו מוזכרים? ידועים דברי הגאון מוילנה שאין אדם שלא מרומז בתורה. שאלו אותו: היכן כבוד הרב מרומז? ענה הגאון: כתוב "אבן שלמה" (דברים כה, טו) - זה אליהו בן שלמה. אין אדם שלא מרומז בתורה. זאת אומרת שהתקופה שמוזכרת בתורה מקיפה את כל האפשרויות שיכלות להיות וכל מיני מצבים, כל מה שיש בעולם כבר היה. כך כבר גילה לנו שלמה המלך (קהלת א, ט-י): מה שהיה הוא שיהיה ומה שיעשה הוא שיעשה ואין כל חדש תחת השמש. יש דבר ש"יאמר ל"א זה חדש הוא כבר היה לעלמים. הכל חוזר על עצמו במהדורות נוספות. רק צריכים משקפיים לכוונת לקרוא את הדברים הנכונים, כך גילו רבותינו (שמות רבה טו, כא) שרק לעתיד לבא עתיד הקדוש ברוך הוא לחדש בעולם.

כיון שאנחנו בשבועות האלה לומדים את המכות של מצרים ואת הניסים שקרו להם ישראל, וודאי, שעולים האורות המיוחדים שצריכים להוציא ולקבל מתוך הפרשה ולאמץ אותם אל לבנו. (זאת לבד מהלימוד והספור של יציאת מצרים שאנחנו חווים בכל שנה בליל הסדר ובכל חג פסח שהוא זמן יציאתנו ממצרים המתחדש בכל שנה).

בהבנה זו מפרש הרמב"ן את הפסוק "אנכי ה' אלוהיך אשר הוצאתיך מארץ מצרים". ביציאת מצרים למדנו מהי ההשגחה של הקב"ה. ובהבנת הדברים: הרי עיקרו של יציאת מצרים, כך נפתחה הפרשה, **בא אל פרעה כי אני הכבדתי את לבו ואת לב עבדיו למען שתי אתי אלה בקרבו. ולמען תספר באזני בנך ובן בנך את אשר התעללתי במצרים ואת אחתי אשר שמתים במ ידעתם כי אני ה'.** כל מה שעבר על פרעה זה כדי שנספר לבנים שלנו. כדי שנגדל דורות של יהודים מאמינים בקב"ה. סיבב הקב"ה שלפרעה תהיה סיבה לקבל את העונש כדי שאנחנו נספר כלומר: לא שהיו לנו ניסים ואנחנו צריכים לספר את הניסים. אלא: כל הניסים שהיו, והמכות על מצרים וקושי הלב של פרעה - הם כדי שנספר. וכך בכל דבר שקורה לנו בעולם צריכים לדעת שהקב"ה מצפה מאתנו משהו. ולכן הדברים קורים כפי שהם קורים. הכל מתוכנן והכל מחושב.

עליו לדעת שפעמים, ארועים שקורים לנו, לטוב או למוטב, אינם תוצאה של דבר מתוך דבה להיפך. מה שקורה, זו הסיבה, כך רצון ה' שיקרה. לכן הקב"ה מביא את כל המערכות וכן הוא מסובב. כך מבאר הגר"ד סולובייצ'יק (בית הלוי פרשת בא) את התשובה לבן הרשע שבהגדה. הפסוק (שמות יג, ח): בעבור זה עשה ה' לי בצאתי ממצרים, לא נאמר שבעבור יציאת מצרים אנו מקיימים מצוות פסח. אלא, בעבור זה, כדי שנקיים את המצווה של קורבן פסח ואכילת מצה בפסח, עשה ה' לנו ביציאת מצרים. כי תורה קדמה לעולם ובתורה נקבעו מצוות פסח.

וכך הסדר בכל דבר ודבר. כשקורה ליהודי משהו. והוא אומר רבונו של עולם למה זה קרה? זה קרה כי הקב"ה רוצה לשמוע ממך. אל תתיאש. תתפלל יותר ותהיה מחוזה יותר ותתקרב יותר. זה מה שהקב"ה רוצה ממך. בשביל זה הוא הביא לך את כל הדברים. כשאנחנו חיים בהבנה הזו, העקוב נהיה מישור. הכול הולך יותר בקלות. כי הכל בעצם בתוכנית, ואין שום דבר שפתאום קורה. בורא עולם הוא מלך העולם והכל ממנו, יתברך שמו.

הרב **עוזי שוויצה**, רבה של כפר יונה

העלון מוקדש לזכר ולע"נ **גיטל מרים טובה רנד** ז"ל, נפטרה ב-ט' בשבט תשס"ה. יהי זכרה ברוך!

העלון מוקדש לזכר ולע"נ **יעקב יוסף שמעון** ז"ל, בן אליהו חיים כהן ז"ל, נפטר ב-י"ח בשבט תש"ע. יהי זכרו ברוך!

העלון מוקדש לזכר ולע"נ **ישראל** ז"ל, בן מנחם מנדרובסקי ז"ל, נפטר ב-ט' בשבט תשמ"ז. יהי זכרו ברוך!

# פסח מלכותי בבאטומי

## ההרשמה בעיצומה

### מלון \*5 COLOSSEUM

**חופשת פסח בעיר הקיט והנופש של גאורגיה - באטומי**  
**פנינת התיירות השוכנת לחופי הים השחור.**

**אירוח 5 כוכבים במלון \*5 COLOSSEUM**

- 10 ימי אירוח מפנקים עם פנסיון מלא, חדרים מרווחים ומפוארים ■ סעודות חג עשירות ואוכל משובח בליווי שפים מיוחדים ■ ספא יוקרתי ומפנק, חדר כושר, בריכת שחיה מקורה ומחוממת ■ מופעי תרבות, בידור ותוכן עשיר ■ בר שתיה וינות חופשי, פינת מתוקים ושתיה חמה

**טיולים מרתקים ואטרקציות לכל המשפחה בגאורגיה!**

- העיר באטומי
- העיר כותאיסי
- מערות פרומטאוס
- דולפינריום
- Okatse Canyon
- חבל אג'ארה

**לפרטים והרשמה: 03-5256677** [www.asiatravel.co.il](http://www.asiatravel.co.il)

חפשו אותנו בפייסבוק

## נאו"ת דש"א נופש, אירוח ותרבות, ארגון שבתון עיון ושבת חתן

### בית ההארח המפואר בית וגן ירושלים

#### פסח

י"ד-ט"ז ניסן התשע"ו 22-24/4/16

סדר מרכזי, משפחות וסדרים פרטיים, שני מניינים, שיעורים והרצאות. מלונית + אגף ג' חדרים אחרונים במלונות

#### שבת שירה ופיוט

בנוסח יהודי מרוקו

פרשת "בשלח" י"ב-י"ג שבט התשע"ו 22-23/1/16

בהשתתפות רבנים פייטינים ומרצים בכירים.

**לפרטים והרשמה: שמעון נייד: 052-3611441 | פקס: 08-9268663**

## דיני השבוע ומנהיגו

### שבת פרשת בא

**הפטרה:** "הדבר אשר דבר ה'" (ירמיהו מו, יג).

### שבת שירה פרשת בשלח

**הפטרה:** "ודבורה אשה נביאה" (שופטים ז, ד). הספרדים מתחילים: "ותשר דבורה" (שופטים ה, א).

### עמידה ב" שירת הים"

השולחן ערוך (אורח חיים סימן קמו סעיף ד) כתב, ש"אין צריך לעמוד מעומד בעת שקורין בתורה". הרמ"א במקום הוסיף: "יש מחמירין ועומדין" במשנה ברורה (שם ס"ק יט) הביא פוסקים שהכריעו כדעת השולחן ערוך, שאין חובה לעמוד בשעת קריאת התורה, אך יש בזה משום הדרה.

כיום מקובל בציבור כן לעמוד בקריאות מסוימות – בקריאת עשרת הדיברות (דווקא לגבי קריאה זו חזקו דברי המעוררים על העמידה בה בלבד), בקריאת שירת הים, בתענית ציבור כשבעל הקריאה קורא י"ג מידות, וכן בסיומי החומשים נוהגים לעמוד לקראת קריאת הפסוק האחרון של החומש.

למעוררים על מנהג זה, טענה חזקה שהרי נראה כאילו קריאה שעומדים בה יש בה חשיבות יתירה, והרי אין מקום להעדיף חלק מסוים בתורה על פני שאר דברי התורה. וחו"ל אמרו דברים חמורים כלפי מי שמשבח שמועה אחת על פני שמועות אחרות, וכך אמרו (עירובין סד, א) "כל האומר שמועה זו נאה, וזו אינה נאה – מאבד הונה של תורה", ופירש רש"י הונה של תורה – "כבודו של תורה, וסופה להשתכח ממנו".

לכן, וכדי להמעיט מההבחנה בין קריאה לקריאה, מוטב לעמוד לפחות בכל העליה, שבה הפסוקים שנוהגים לעמוד בהם. לגבי "שירת הים" בפרשת בשלח – יש לעמוד מתחילת הקריאה לרביעי ועד חמישי.

### יום ראשון י"ד בשבט במנחה לא אומרים תחנון

**יום שני, ט"ו בשבט.** לא אומרים תחנון. אומרים למנצח בין אשרי ל-רבא לציון. (שולחן ערוך קלא, ו ובמשנה ברורה). אבל עובר לפני התיבה. לא מתענים בט"ו בשבט, גם לא חתן ביים חופתו. נוהגים לאכול מיני פרי אילנות מפירות ארץ ישראל.

### ט"ו בשבט – ראש השנה לאילנות.

"ארבעה ראשי שנים הם: אחד בניסן ר"ה למלכים ולרגלים, אחד באלול ראש השנה למעשר בהמה, ר' אלעזר ורבי שמעון אומרים באחד בתשרי. באחד בתשרי ראש השנה לשנים ולשמיטין וליובלות לנטיעה ולירקות. באחד בשבט ראש השנה לאילן כדברי בית שמאי, בית הלל אומרים בחמשה עשר בו" (משנה ראש השנה ב, א). היום נוהגים בו, ט"ו בשבט, לפי שיצאה בת קול ואמרה "הלכה כבית הלל" (גמ' ר"ה י"ד, ב).

מאי טעמיה? ממז' ור' אבהו רוב גשמי השנה", ואז מגיע זמן חנטת האילן. ומקשה הגמ' בהמשך (טו, ע"א) אם היתה שנה מעוברת (כמו השנה) – מהו? כלומר, אימתי הוא ראש השנה לאילנות בשנה מעוברת? הריטב"א מסייר את השאלה כך: בשנה מעוברת בדרך כלל משתנים סדרי בראשית, וחנטת האילנות נעשית באדר ראשון, לכן מתעוררת השאלה. עונה הגמ' "הלך אחר רוב שנים" – רוב השנים אינן מעוברות ולכן תמיד יהיה בט"ו בשבט.

ט"ו בשבט ראש השנה לענין מעשרות פירות האילן, שאין מעשרים מפירות שגדלו לפני כן על הפירות שגדלו אחר כך. וכן לענין ערלה ורבעי, נגמרת השנה בט"ו בשבט ולא באחד בתשרי. יש אומרים שגם לענין פירות שביעית, הפירות שחנטו עד טו בשבט של שנה שמינית, נחשבים כשל שמיטה.

אחד באלול, אחד בניסן וט"ו בשבט ימי חול רגילים. מדוע בט"ו בשבט עושים בו שינוי של קצת יו"ט? לפי שיש בו מעין שבח ארץ ישראל. ביום זה מתחדש כח האדמה שבארץ ישראל להניב תנובתה, להוציא פירותיה ולהראות שבתה של: "ארץ חטה ושעורה וגפן ותאנה ורמון, ארץ זית שמן ודבש" (דברים ח, ה).

### ברכה ראשונה ואחרונה על מאכל

שבעת המינים: חיטה, שעורה, גפן, תאנה, רימון, זית, תמה. את מצוות הביכורים צריך לקיים מפירות חשובים והם שבעת המינים. גם בברכות יש להן קדימות. קל לזכור סדר קדימות הברכות באמצעות ראשי תיבות: **מ"ע א"ש** – מוציא – מזונות, **גפן, עץ, אדמה, שהכל**.

**דיני קדימה שבעת המינים:** המשנה ברכות (מ, ע"ב): "היו לפניו מינין הרבה, ר' יהודה אומר: אם יש ביניהן מין שבעה עליו הוא מברך. וחכמים אומרים: מברך על איזה מהן שירצה". לדעת הרמב"ם, מקדים בברכה את החביב (הלכות ברכות פרק ח הלכה ג). השולחן ערוך (סימן ריא) בסעיף א' פסק שבעת המינים נמצאים על השולחן ורוצה לאכול מכולם, הסדר לענין קדימה בברכות הוא: זית, תמר, ענבים או צימוקים, תאנה, רימון. והביא כאן את סברת הרמב"ם: משמע שמרן פוסק לא כהרמב"ם כי הרבה פוסקים חולקים על הרמב"ם והם: בה"ג, ר' יונה, תוספות, ראב"ד, רשב"א, מרדכי, סמ"ג רא"ש וטור.

**ברכה אחרונה יש התיחסות מיוחדת לשבעת המינים.** כאשר על לחם מברכים 4 ברכות של ברכת המזון, ועל שבעת המינים מברכים ברכה אחת מעין שלוש שמזכירה את עיקר עניני ברכת המזון, ועל כל שאר הפרות מברכים את הברכה הפשוטה יותר בורא נפשות.

כחמינו (גמרא ברכות ל"ה) הראו סתירה בין הפסוקים: מצד אחד כתוב: "לד' הארץ ומלויה" דהיינו שהארץ היא של ה' ומצד שני כתוב: "הארץ נתן לבני אדם" דהיינו שארץ היא לרשות האדם. על זה תירצו: "כאן קודם ברכה וכאן לאחר ברכה" דהיינו שלפני הברכה אין לאדם כל זכות ליהנות מהארץ ואולם לאחר הברכה ד' נתן לבני אדם רשות הנאה בה. ובאמת זכות גדולה היא זו לברך לבורא עולם ולמצוא אותו קרוב אלינו בכל הנאה מעולמו. סדר ט"ו בשבט הוא מנהג שהחל במאה 16 עם עליית המקובלים יוצאי ספרד ופורטוגל ובראשם האר"י הקדוש שעלה ארצה וחי בצפת. "תיקון ט"ו בשבט" שתיקן האר"י כלל אכילת פירות ארץ ישראלים, אמירת פסוקים ושירים בשבח הארץ.

### סדר ט"ו בשבט

מה המקור לביטוי "סדר" טו בשבט? אותו תיקון של האר"י הלך ונדמה לסדר אותו אנו עורכים בליל פסח, הכולל שתיית ארבע כוסות יין, ברכות על הפירות, ואמירת קטעים מהתנ"ך ומהתלמוד. בשונה מסדר פסח שיש לו נוסח מקובל וקבוע, לסדר ט"ו בשבט ישנם נוסחים שונים – לצד האכילה – פירות ארץ ישראל, והשתיה גפן – יין, משלבים בסדר מקורות יהודיים, פסוקים ומדרשים המתארים את שפע הארץ ופרותיה. שירי ארץ ישראל ונקודות לדיון המאפשרות למשפחה, לקהילה להעמיק בקשר אל ט"ו בשבט, לתיקון עולם ושמירת תשביה. כל אחד ונוסחו כולם טובים ובוררים וכולם לשבח ארץ ישראל. אפשר למצוא גם במקורות החדשים תפילות על פירות הארץ, על היין ואפילו תפילה לסגולה לאתרוג נאה ועוד (ניתן למצוא באינטרנט).

בחכמת הנסתר לא רואים את תאוות האכילה כחסרון גשמי של האדם אלא מבקשים לראות שבכל פרי, בכל מאכל מסתתרת נקודה רוחנית, איזה שהוא "ניצוץ" שהאדם משתוקק להתחבר רוחנית. כמו שנאמר: "לא על הלחם לבדו יחיה האדם, כי אם על כל מוצא פי ה'" – מוצא פי ה' המצוי בתוך הלחם. הביטוי לכן ניתן על ידינו גם בברכת הנהנין הממקדת את כוונת האדם בנקודה הרוחנית שבמזון, וביתר שאת באכילת פירות ארץ ישראל, ה"נותנים חיים לעם עליה, ומוסיפים כוח, חכמה וגבורת והשכלה" (מור וקציעה או"ח סימן רח). כשאנו טועמים מהפירות, נשמנת מתחברת עם "קדושת הארץ העליונה הנשפעת בפירותיה" (ב"ח שם), חזקה לתיקונה.

שני דברים מבקש משה רבנו: "אעברה נא ואראה את הארץ הטובה". לעבור ולראות. זכות גדולה היא לחיות בארצנו, וזכות נוספת היא לראות את מעלותיה הגדולות. משה זכה לראות – "ויראה ה' את כל הארץ...", אך לא זכה לעבור. אנחנו שזוכים לחיות בארץ, רואים בעינינו כל יום את טובה ויופיה.

העלון מוקדש לזכר ולע"נ

ר' **רפאל** בן **יעקב מלמד** ז"ל,

נפטר ב-ה' בשבט תשנ"ח. יהי זכרו ברוך!

## שקט כמו הר זורם כמו נהר

### משה ב. א.

מטפל וחוקר צמחי מרפא

מדוע יציאת מצרים כ"כ חשובה עד שהתורה אומרת לנו שכמעט כל דבר משמעותי הוא "זכר ליציאת מצרים"?

יציאת מצרים אינה מארע חד פעמי כלל אלא ענין מתמשך בחיינו. מספרים לנו חז"ל שבכל תאריך בשנה יש התגלות של אותו האור שהארץ לאבותינו בעת התרחשות האירועים המשמעותיים – פורים, חנוכה, ראש השנה, סוכות ואחרים. אותה הארה שאיפשרה את התרחשות האירועים המשמעותיים הללו. אלא שכאן ביציאת מצרים זה משהו שונה ועוצמתי בהרבה כי הוא רלוונטי לכל יהודי בכל זמן ובכל מקום.

למעשה כל חיינו הם מאבק ארוך ומתמשך בין ה'מלך' לעבד' מאבק הממלא את חיינו בכל תחום בו ניתנה לנו בחירה בדרך הנכונה.

מומלץ בחום לקרוא את סיפורו של רבי נחמן מברסלב על "בן מלך וכן שפחה שנתחלף".

הסיפור רלוונטי לאדם ביחסיו עם העולם, המדינה, החברה הפרטית בה הוא חי, מקום עבודתו, משפחתו ואף ליחסים שלו עם עצמו.

כתבנו כבר על המאבק שלנו עם הטכנולוגיה המתפתחת כאשר האנו המפתח אינה האם לנצל את הטכנולוגיה לצרכינו אלא שאלנו שולטים בה או שהיא שולטת בנו?

**זכרו! ילדינו צופים בנו ולהימנע אדם הנגביל את שיטתו באינטרנט כי יש לו כעת שיעור דף יומי או צורך לסייע בבית... מעבי מסר לבנו/ביתו על סדרי העדיפויות האמיתיים בעולם.**

בכל המישורים יש את אותה התמודדות ואדם צריך לבחור בין היותו עבד – למוסכמות חברתיות, לרצונות משפחתיים, ליצרים האישיים, וכן הלאה, לבין היותו מלך 'מושל ברוח'. **ויציאת מצרים** מלמדת אותנו את מחויבותנו להישארות בני חורין בכל המצבים האלו.

בדורנו כאשר ה'אלקים' החדש הינו האגו הפרטי, הדברים מקבלים משנה תוקף. ואסייג את דברי אלה בעוצמות המדיניות שיש לנוער הנפלא שלנו והמתגלות בעיקר בצבא במסירות הנפש העצומה שלהם למען עם ישראל.

מובאים כאן עיקרי השיטה שכפי מיטב הבנתנו ונסיונו הם תמצית תפיסת הרמב"ם את בריאות האדם.

### המלצות לחיים בריאים – עקרונות הבריאות

**חשוב ביותר** – להיות שמח ורוגע כל הזמן, רצוי לחזק מידי פעם. וצריך לעבוד על זה גם כשזה לא בא לבד.

**איסור חמור לכעוס** – לכעוס זה להעניש את עצמך על טיפשותם של אחרים. הכעס מסוכן מאוד לבריאות הגוף והנפש.

**פעילות גופנית כל יום** – רצוי כזו המפעילה את כל איברי הגוף. **ארוחת בוקר טובה עד השעה 8:00**, עם לפחות פרוסת לחם אחת. **שתיית הרבה מים** בעיקר בחורף. אך לא להגזים.

**תרגילי נשימה** פעמיים ביום ובכל הזדמנות שנוזרים – הוצאת כל האוויר ואח"כ מילוי הריאות ככל הניתן.

**עשיית הצרכים מיד עם הרגשת הצורך** ולא להתאפק כשאפשר. **לחם** – רצוי מקומח, מלא, שיפון וכד' לא לאכול לחם טרי.

**רוק וליחה** – רצוי להוציא ולא לבלוע.

**אכילת מגוון ירקות טריים ופירות העונה**, שמן זית (אמיתי), שום – (ישראל), יין אדום יבש "זכר ליציאת מצרים"? לא מבושל, פטרוזיליה, מוצרי חלב עזים, דגי ים טריים, פירות יבשים, תבלינים – כורכום, עזתה, פלפל שחור, מלח עבה, ג'ינג'ר, ועוד, בשר – רצוי בקר רזה והודו, הפחתה במאכלים שומניים ועתיירי סוכר. לאכול מוצרים לא מרוססים ולא מעובדים ככל הניתן.

בזמן האוכל שתיה מועטה כדי הצורך, רצוי יין אדום יבש. ללעוס היטב את האוכל.

**הפעלת המוח בפעילות חשיבתית בכל יום** – רצוי לימוד תורה. התאמת שעות השינה ליכולת האישית. בממוצע 8 ש' ביממה.

חשוב לצאת לחופשה ולהנתק משיגרת החיים מידי פעם. ללכת מידי פעם לחוף הים ולשבת שעה לפחות, בזמן השקיעה בכל ערב

**לבטל כעסים**. לעשות סיכום יומי לא ללכת סתם לישון (קריאת שמע על המיטה).

**לתגובות:** 06612651 | 055-57105 | דוא"ל: mbenarye@gmail.com

## המשפחה בפרשה

### הרב עו"ד דוד הלפגוט, L.L.M.

מומחה לדיני משפחה, מגשר ויועץ זוגי

### כיצד מחדשים את הקשר?

לאחר שר' יוסי בר חלפתא אמר כי קשה הזיווג כקריעת ים סוף, ולנוכח העובדה ששיעור הגירושין עומד על למעלה מ 30% עלול אדם להקלע ליאוש ולתהות האם אפשר לשקם קשר זוגי לאחר כל כך הרבה שריטות וניתוקים. האם לאחר מילים קשות והאשמות אפשר לחדש את הקשר הרגשי ולבנות יחסי אהבה אחווה שלום ורעות בין בני הזוג?

התשובה היא: כן. אפשר וצריך לחדש את הקשר הרגשי ולנהל שיחה מעמיקה לפחות אחת לחודש.

כפי שאמר ר' יצחק: לא היה צריך להתחיל את התורה אלא מ"החודש הזה לכם ראש חודשים" שהיא מצווה ראשונה שנצטוו ישראל.

המצווה הראשונה שנצטוו בני ישראל בעודם מצויים תחת שיעבוד מצרים היא מצוות "קידוש החודש". ונשאלת השאלה מדוע ראה ריבונו של עולם לצוות מצווה זו כמצווה ראשונה? התשובה היא; משום שיש במצווה זו הכנת הלבבות לגאולה והגברת תעצומות הנפש לשעה ולדורות.

יהודי שנמצא במצרים במצוקה נוראית נפשית גשמית ורוחנית. ראשו מושפל עיניו מביטות בחרדה אל התהום הפרושה לנוכח רגליו. והנה מצווה אותו ריבונו של עולם לצאת החוצה לזקוף ראשו להרים את עיניו ולהתבונן למעלה בהילוך הלבנה. בכל חודש וחודש הלבנה זהו נעלמת מספר ימים ונעשה חושך בלילות ולפתע הלבנה מתחדשת וזורחת עד שהיא מתמלאת במלואה ואז חוזרת מתמעטת ונעלמת ושוב וזהרת לפתע כחדשה. בכל חודש יוצא יהודי מחוץ לתקרת ביתו, כמקבל פני שכניה אל מתחת כיפת השמים, מרים את עיניו בשמחה ודומה כמקבל פני כלה ואומר ברכת הלבנה ומברך את הקדוש ברוך הוא שהוא מחדש חודשים "וללבנה אמר שתתחדש עטרת תפארת לעמוסי בטן שהם עתידים להתחדש כמותה". כלומר עם ישראל עתיד להתחדש כמו הלבנה.

הקדוש ברוך הוא נתן בעם ישראל כח ויכולת התחדשות והתעצמות כפי שנתן ללבנה.

השמש היא תמיד אותו דבר, אין בה שינוי, היא מאירה באותה עוצמה לכל הזמן אך הירח, הוא תמיד משתנה, בכל יום מאיר ממנו אור אחר מן השמים.

בציור החודש הזה הוא לכם ראש חודשים, מוכרז שם ישראל הוא למעלה מהזמן ולמעלה מן הטבע. הקדוש ברוך הוא טבע בעם ישראל כחות התחדשות ותעצומות נפש להתרומם למרות ההתדרדרות למ"ט שערי טומאה. יהודי יכול וחיוב להתחדש להטהר ולהגאל.

כמו שאור הידח משתנה ללא הרף ובכל יום הוא מאיר אור אחר, כך גם במעגל החיים הזוגיים כל יום מאיר באור אחר. לפעמים משתרר בחיי הזוגיות חושך למספר ימים אך אפשר וצריך לחדש את האור מחדש. כמו שהחודש החדש נוזל עם ירידת קרן האור הראשונה המחייבת של הירח והמבשרת ליהודי על הזדמנות חדשה הנפתחת בפניו.

כך כל מה שנדרש ממך בחיי הזוגיות הוא לצאת מהקושי להרים עיניים אל בן הזוג בשמחה וזרחת ובחיך. רצוי לעשות את זה לפחות כל חודש מחדש כמו קידוש לבנה. אפשר במוצאי שבת כאשר עדיין לבושים בבגדי השבת הקדושה, ועדיין אנחנו מבושמים בריח הנשמה היתרה של השבת אפשר לקבל מחדש את פני הכלה בשמחה ולשיר איתה שירה חדשה. כי אפשר וצריך להתחדש כמו הלבנה.

אך על מנת להצליח בכך יש מספר תנאים.

כמו שהירח של החודש החדש איננו הירח מהחודש שעבר, אלא הוא ירח חדש שזה עתה "נוגל" כך גם חיי הזוגיות צריכים להתחדש ללא חשבונות מהעבר.

כמו שבקידוש לבנה, המונהג לומר זה לזה "שלום עליכם" כאילו רצונך לומר לחברך כמו שהחודש חדש גם הוא אדם נעשה אדם חדש. אני שמח לפגוש בך כאילו אני רואה אותך לראשונה.

כך גם בהתחדשות הקשר הזוגי עליך לדמיין כאילו עומד לפניך אדם חדש עם תכונות יפות וחדשות שעד כה לא הכרת. רק אז תזכה לשמוע את התשובה לברכת "שלום עליכם", "עליכם שלום". זכור יש צורך להשקיע בחיי הנישואין לא להכניע לשיגרה. אם קשה לך ואינך יודע כיצד להשקיע רגשית ואיך לתקן את כבד "הרסת" אתה חייב להתייעץ וללמוד איך להציל את חיי הנישואין שלך.

**לתגובות:** 4966433-054 | דוא"ל: adavi@walla.co.il