

שנה עשרים וארבע - עלון מס' 1178

@ במוצאי שבת מתחילין לומר "ברך עלינו".

(יהי רצון שהשנה תהיה גשומה בגשמי ברכה)

@ במוצאי שבת מתחילים "ברכת הלנה" משעה 19:33

@ יום חמישי יא' חשון הילולת רחל אימנו ע"ה.



בס"ד ו' מר-חשון ה'תשפ"ד

הדלקת נרות - 17:44

צאת השבת - 18:34

רבנו תם - 19:11



שעון קיץ - מהלוח המדויק של "אור החיים"
ע"פ "אופק תל אביב"



אברהם יגל

לעיני בבאי מוסאי בן אברהם וזליכה ז"ל

לרפואת ולהצלחת כל עם ישראל ובכללם לאברהם יגל בן רעות נ"י



מפטרין: "רוני עקרה"
(ישעיה נד')

מרתק - ראו בעמוד 2
מכל מלמדי השכלתי

הרה"ג יצחק יוסף שליט"א
יחל את שיעורו בלויין
בבית הכנסת "אוהל מועד"
במוצ"ש בשעה 20:30

פרשת נח

וַיִּזְחַל מִצַּח הַן בְּעֵינֵי ה' "

חודש חשון רומז לפרשת נח – הראש והסוף של חשון הוא **חן**, "ונח מצא חן בעיני ה'", ושתי האותיות באמצע **שן**, בגימטריא **אשה**, "אשת חן תתמך כבוד". ("אשת חן" היא אשת נח – נעמה).

בקדושת לוי על התורה נאמר על הפסוק "ונח מצא חן בעיני ה'" שהוא כמו כלה שמוצאת חן בעיני חתנה. על כולנו להיות הכלה של הקב"ה, למצוא חן בעיניו. (משיעור ג' חשון ע"ב)

"מִן הָאָרֶץ הַיְיָ אֲשׁוּר"

אומר רש"י: שאשור לא רצה להשתתף בדור הפלגה, אומרים חז"ל שבגלל זה זכתה העיר נינוה לעשות תשובה שהיו מצאצאיו של אשור.

"אֲרוּר כֹּלֵךְ עֹבֵד עֲבָדִים יִהְיֶה לְאַחֵינוּ..."

אדם צריך לקחת בחשבון ביחסיו עם בני אדם אחרים, כי מעשה שלילי אשר יעשה עלול לחזור אליו כעונש, לא אליו ישירות אלא למשפחתו. חס חטא לאביו, ומי שנענש הוא כנען, בנו של חם.

למה נתקל רק כנען ולא חם? כי בני מצרים יוצאים מחם כמו שאנו אומרים בתפלה "אותות ומופתים באדמת בני חם". והיתה צריכה לצאת מהם בתיה בת פרעה שהצילה את משה, בגלל זה לא קילל את חם שלא יפגע בבתיה בת פרעה. (אלשיך הקדוש)

"צִוְהַר תַּעֲשֶׂה לְתִיבָה"

לצורך מה היה נח צריך לעשות שמן? רבינו החזקוני מביא שיטה נוספת מהו אותו צוהר, וז"ל: "צוהר תעשה לתיבה - לשון יצהר, פירוש שמן תעשה לצורך התיבה להאיר בה.

פִּנְתַּי הַנִּיבִים וְהַפְתָּגִמִּים

"המולך על יצרו אקרי מלך"

המושל על יצרו, על כוחותיו ורגשותיו, ולא מכלכל את מעשיו ופעולותיו על פי רצונותיו ותאוותיו, הוא המלך האמיתי. מלך אמיתי הוא מי שבראש ובראשונה מולך על עצמו. משום כך חכמי ישראל נקראים מלכים (מאן מלכי – רבנן), "כי המולכים על עצמם - המושלים ביצרים - הם המלכים האמיתיים." "איזהו הגיבור? הכובש את יצרו"

- ← בנין התיבה לקראת המבול והצלתו של נח ומשפחתו.
- ← הקב"ה כורת ברית עם נח ע"י קשת בענן.
- ← תולדות נח ובניו לאחר המבול.
- ← בניית המגדל ופיזורם של בני נח על פני כל העולם.
- ← פירוש עשרה דורות מנח עד אברהם.

"אֵלֶּה הַדְּבָרִים אֲשֶׁר עָשָׂה לְנֹחַ יְהוָה אֱלֹהֵי צַדִּיק..."

ג' פעמים כתיב נח בפסוק, שראה גי עולמות. ד"א שהיה משלושה, שכל אחד הציל גי בזכותו. נח הציל גי בניו שהם שם וחס ויפת. דניאל הציל חנניה מישאל ועזריה בחלום. איוב הציל שלושה רעיו אליפז התימני ובלדד השוחי וצופר הנעמתני. ד"א נח לשמים נח לבריות נח לעליונים נח לתחתונים נח בעוה"ז נח בעוה"ב.

"את האלוקים התהלך נח"

"את האלוקים התהלך נח" ס"ת **חנם** וזה שנאמר "ולוקח נפשות חכם".

"ויאמר אלוקים אל נח ואל בניו אתו לאמר" (ט', ח')

מפסוק זה נראה שה' דיבר גם עם בניו של נח, וא"כ גם הם היו נביאים. וכך אומר שם אבן עזרא: "ויש אומרים שארבעתם נביאים". וכן אומר רד"ק בגדר של אפשר: "ויאמר אלהים אל נח ואל בניו", אפשר שגם בניו היו נביאים.

"ויגברו המים וירבו... והמים גברו מאד מאד... ויגברו המים"

אלשיך: "מה ענין הדרגות אלו? שרבו המים על הארץ בטבע ריבוי גשם ארבעים יום... ואחר כך שלא בטבע גברו מאד על הארץ עד שלא בלבד הורמה התיבה מעל הארץ, כי אם הייתה מהלכת... עד ש- יוכוסו כל ההרים הגבוהים שיקלו כל הרי ארץ ישראל, שגבוה מכל הארצות". בכך בעצם בא הכתוב לפאר את ארץ ישראל.

"ויטף נח כרם..."

מובא במדרש שבשעה שנח נטע את הכרם בא השטן ואמר לו שהוא רוצה לעזור לו, והסכים נח, ושפך השטן 4 מיני דמים של בעלי חיים, כבש, אריה, חזיר, וקוף. זה רמז על דרכו של השיכור, בבקבוק הראשון הוא כמו כבש עדיין מרגיש רגוע ושמה, בבקבוק השני הוא כמו אריה שרוצה לתקוף את כולם, בבקבוק השלישי הוא כמו קוף שקופץ ומרקד, ובבקבוק הרביעי הוא כמו חזיר שמתגלגל באשפה.

הסירו ממשול מדרך עמי! העלון טעון גנייה. אין לעיין בעלון בשעת התפילה וקריאת התורה. במקום שיש עירוב, יש לטלטל ע"י קטן.

ניתן להוריד את העלון באתרים הדתיים "לדעת" ו-"חידושי": <http://www.hidush.co.il/> <http://ladaat.info/>

"אל תקרי הליכות אלא הלכות"

הלכות "ברך עלינו"

א. לימודה - לעולם יסדיר אדם את תפילתו הנאמרת לפרקים (אחת לשלושים יום או יותר) ואחר כך יתפלל, ועל כן קודם ערבית של ליל ז' במר-חשון עיין בברכת "ברך עלינו", ובתפלה עצמה יאמרה מתוך הסידור (עיין ר"ה דף ל"ה ועיין שו"ע ק) ולדעת הרמ"א אם מתפלל מתוך סידור אין צריך להכין.

ב. זמנה - אין אומרים "ברך עלינו" אלא מיום ז' במר-חשון בארץ ישראל, כיוון שחז"ל רצו לתת לאלו שעלו לירושלים בימי סוכות זמן לחזור לבתייהם ללא גשמים (שו"ע ק"ז סעי' א ונו"כ). ואומרים אותה עד מנחה של ערב פסח ועד בכלל.

ג. טעה בחורף - אם בימות הגשמים, אחרי ז' במר-חשון אמר "ברכנו" ולא ביקש גשם, אין בקשתו שלמה, וצריך לחזור ולבקש גשם. (והוא הדין אחר התקופה, בחי"ל) אם נזכר קודם שסיים את תפילתו - יכול לבקש גשם גם במקומות אחרים.

ד. אם נזכר בתוך אמירת "ברכנו" - יעצור ויתחיל ברכת "ברך עלינו".

ה. אם אמר "ברוך אתה" ועוד לא הזכיר שם ה' - ימתין כדי הליך ד' אמות (שתי שניות) ויחזור לתחילת "ברך עלינו" (יש אומרים שאין צריך לחזור לראש הברכה אלא יאמר במקום "ותן טל ומטר לברכה" ויחתום, וטוב לעשות כסברה ראשונה).

ו. אם נזכר לאחר שאמר "ברוך אתה ה'" של סיום הברכה - יסיים "למדני חוקיך" ויחזור ל"ברך עלינו" (ועיין כה"ח קי"ד סי"ק כ"ח, שלמי ציבור דף קי"ז).

ז. אם נזכר אחרי שסיים את ברכת "ברכנו" ולפני שהתחיל "יתקע בשופר" יאמר במקום "ותן טל ומטר לברכה" וימשיך "יתקע בשופר". (עיין רמב"ה המוזכר באורך בבי" ס" קי"ד לאפוקי סברת ר' יונה, וכן פסק בא"ח בשלח אות חי"ל) וטוב לחזור ולומר "ותן טל ומטר לברכה" גם בשומע תפילה (ועיין באה"ל סי' קי"ד ד"ה: "יבלא חתימה"). ולדעת המשנה ברורה עדיף לומר ב"שמע קולנו" מאשר לפני "יתקע".

ח. אם נזכר אחרי שהתחיל "יתקע בשופר" - ימשיך עד "שומע תפילה" ושם יאמר "ותן טל ומטר לברכה. כי אתה שומע תפילה כל פה וכו". (ועיין ברכ"י אות ט').

ט. אם נזכר אחרי שאמר "ברוך אתה ה'", יסיים "למדני חוקיך", ויאמר "ותן טל ומטר לברכה, כי אתה שומע תפילה" י. אם נזכר אחרי שסיים ברכת "שומע תפילה" ולפני שהתחיל ברכת "רצה" - יאמר שם "ותן טל ומטר לברכה". אם נזכר אחרי שהתחיל ברכת "רצה", - עוצר במקום שנוזכר וחוזר לברכת השנים ומתחיל "ברך עלינו" וממשיך על הסדר).

יא. אם חזר בטעות ל"שמע קולנו", במקום ל"ברך עלינו" וביקש שם על הגשמים וסיים תפילתו, יכוין לצאת ידי חובה בחזרת ש"ץ מתחילה ועד סוף, או שיחזור להתפלל ויאמר שהוא מתנה שאם אינו צריך לחזור הרי תפלתו זו בתורת נדבה.

יב. איך חוזרים להתפלל - יחיד שחוזר לתחילת התפילה אינו חוזר לומר "ה' שפתי תפתח וכו'" כיון שכבר הוא בתפילה. (בא"ח ש"ש ויקרא י"ב).

יג. ש"ץ שטעה בתפילת לחש ולא שאל טל ומטר, יכול לסמוך על תפילת החזרה ואין צריך להתפלל פעם נוספת בלחש (עיין שו"ע סי' קכ"ד סעי' ב' ולחוננים עליו).

יד. תשעים פעם - אם מסופק אם אמר "ברכנו" או "ברך עלינו" תוך שלושים יום - חוזר. אבל אם אמר תשעים פעם "רופא חולי עמו ישראל", "ברך עלינו" ואחר כך הסתפק - אינו חוזר.



מכל מלמד" השכלתי

סגולה באמירת שם אמו של אברהם אבינו "אמתלאי בת כרנבו"

אמרינן שאמו של אברהם אבינו נקראה אמתלאי בת כרנבו ואמו של המן הרשע נקראה אמתלאי בת עורבתי, והסימן לזכור את השמות הינו : אברהם היה טהור ואמו נקראה 'אמתלאי בת כרנבו' - 'כרים' לשון צאן שהם טהורים.

אך המן שהיה טמא נקרא אמו על שם עורב, שהינו עוף טמא. בפחד יצחק (לר"י למפורנטי ערך אברהם) כתב שם אמו דאברהם 'אמתלאי בת כרנבו', מצאתי בספר ישן, אמיה דאברהם, האומרה שלוש פעמים לפני השלטון ימצא חן בעיניו. וכ"כ בעבודת הקודש (להחיד"א כף אחת אות ט') וז"ל: סגולה להולך לפני מלך או שר ומושל, יאמר ט"ב פעמים אמתלאי בת כרנבו קודם שיעמוד לפניו.

האם התיבת נח היתה חייבת במזוזה ?

וצריך ביאור מדוע באמת נח לא קבע מזוזה בפתחה של התיבה. ומיישב שכיון שהתיבה מוגדרת כבית האסורים (כמו שמובא במדרש שם), לכן פטור מקום זה ממזוזה, שכך פסק החיד"א שבית האסורים פטור ממזוזה. אולם מעיר ששיטת השער אפרים לחייב בית האסורים ממזוזה, ונח היה צריך להחמיר על עצמו כשיטה זו. ולכן כתב שהסיבה שלא קבע שם מזוזה, שבוספו של דבר זו לא היתה זירה של כבוד, משום שמריבו הבהמות והחיות, היה שם סירחון גדול, ולמרות שהיה מדור מיוחד ליבל, אבל ברבות הימים הספינה כולה היתה להיות מקום שאינו מכובד, ובמקום כזה אסור לקבוע מזוזה. ועוד כתב שהתיבה היתה נחשבת כבית שבספינה שפטור מן המזוזה.

איך ידע נח מתי יום ומתי לילה ?

נח השתמש באבנים טובות לדעת את זמני היום הלילה:

בספר 'אהבת ישראל עה"ת (מהגה"ח רבי ישראל בקמייסטר זצ"ל) האיר, דלכאורה יש טעם נוסף מדוע נח היה צריך לדעת מתי יום ומתי לילה, שהרי אמרו חז"ל שנח היה לומד תורה, ובוודאי גם היה מקיים מצוות - וא"כ יש מצוות שקיומם רק ביום, ויש מצוות שקיומם רק בלילה. ועיי אותם אבנים טובות ידע מתי יום ומתי לילה לעניין קיום מצוות אלו. ודע שאותם אבנים טובות שהתכה או הבהיקו לפי זמני היום, אין זה נס מיוחד, אלא אלו אבנים מיוחדות שכך טבעם, ושמה של אותה אבן סגולית הוא 'צהר' (לקט שמואל לירושלמי, פסחים שם)

"אדון בלומינשטיין, קרה לך נס?"

סיפורי ההשגחה המיוחדים המתפרסמים כאן מידי שבוע, חיזקו בי את חוש ההתבוננות בהשגחה של בוראנו, אדם לא מרגיש תמיד שהכל כאן מתנהל בצורה מדוקדקת ומחושבת עד לפרטי פרטים.

"לענייננו. עמידה בתור היא דבר שאנשים לא אוהבים ובצדק, אין כמעט אדם בעולם שניצב בתור ארוך ואומר לעצמו, ואין לי זמן" או "אני נורא ממחר".

"רק מי שמשוגל להעביר במוחו משניות או דף גמרא בבקאות, או סוגיה בעיון, לא יחוש את עומס הזמן המונח על כתפיו".

אני אברך כולל מאז נישואי לפני 15 שנים, ולימוד התורה הוא אורח-חיי ברוך השם. אשתי מתחשבת בי למרות העומס הנובע מגידול שישה ילדים קטנים.

"תלמד, תלמד, תלמד, אל תדאג אני מסתדרתי" היא משכנעת אותי. כן, היא אשה עובדת, אך היא פיתחה מיומנויות ושיטות לא להטיל עלי שום משימה או מטלה, באמת אשת חיל למופת.

"בוקר אחד טרם צאתי לכולל היא מודיעה לי "לא לעזור (התינוק בן החצי שנה שלנו), יש חום גבוה, והוא חלוש וחסר כוח. בבקשה באופן חד פעמי קח אותו לקופת חולים, ואחייכ תשכיב אותו בבית. ותלך ללמוד בכולל". "אין ברירה, אני יוצא למשימה, והאמן לי, אינני זוכר שהפסדתי סדר בוקר בכולל, אבל פיקוח נפש דוחה הכל. השעה 8.45 בבוקר ואני שועט אל קופ"ח, בתקווה שאתקבל במהירות אצל הרופא שלנו ד"ר אבישי חרמון ותוך שעה קלה אחזור ללמוד כך שירשם בפנקסי ביטול תורה ממש מינימלי.

"השעה כבר 9.00 בבוקר, אני נכנס עם אלעזר המייבב חרישית לסיף, ומתיישב על כסא. ברוך ה', לפני בתור גברת עם תינוקות. אחרי עשר דקות היא נכנסת לרופא, ולאחר מספר דקות הגברת יוצאת, והנה עכשיו תורי. אני שולף את אלעזר מהעגלה, אווחז אותו בזרועותי ונע לכיוון חדר הרופא. לפתע פורצים זוג הורים לחדר ההמתנה ובידיהם ילד בן שלוש מדמם כולו.

"תסלח לי אדוני" מבקש האב, "אתה רואה שזה מקרה דחוף", נו טוב, קיבלת בהבנה את כניסתם לפני. במשך יותר מחצי שעה היה עסוק רופא הילדים בחבישת הפצעים ועצירת הדימום של הפעוט. ורק בשעה 9.45 הם פנו לצאת.

"יופי" שמחתי בליבי, "הנה אני נכנס... ומרוח סערה לרוח סערה, לחדר ההמתנה נכנסה אשה זקנה נשענת על מקלה, ופתנה אלי בבקשה "אני מרגישה כאב נורא, אני חיבת להיבדק... אתה מוכן לוותר לי על התור?".

"ריבוננו של עולם", חולף רהורו במוחי "יש להדר פני זקנים, אבל התינוק שלי הוא גם נפש שצריך לרחם עליה"... הרופא מציץ מחדרו ומסמן לי "תן לה להיכנס, היא במצב קשה".

"נו מילא, הזקנה נכנסה ואז הרופא והאחות קוראים לעוד רופא מומחה... לאחר הרבה לבטים הגיע אמבולנס ופינה את האשה לבית החולים.

שוב אני נוטל את אלעזר בידי ומחליט בליבי: יהרג ואל יעבור, אני לא מוותר על התור ויהי מה, הכל כאן פיקוח נפש, אבל גם ילדי זקוק לטיפול רפואי, וגם התורה שלי לא פחות חשובה לעם ישראל, הנה אני מסתער לכיוון הדלת, ובאותה שניה ממש נכנסת אשה צעירה חיוורת כסיד, כמעט מעולפת. הבנתי מיד שגם כאן ידי על התחטונה ועלי ועל אלעזר ינוקא נותר להמתין לישועה קרובה, כי הוא תבוא. "גם העסק הזה נמשך כ-40 דקות. ריבוננו של עולם, מתי יגיע תורני?"

"בשעה 11.30 יוצא דוקטור חרמון ממשרדו ומודיע לכל הממתנים "אני מצטער, הוזעקתי לבית החולים שניידר לטיפול במקרה דחוף, זקוקים לי בחדר הניתוח, בעוד חצי שעה יגיע פרופסור שמריהו סתיו ויקבל אתכם".

"אני מביט בשעון, חש שהסבלנות שלי פקעה והתפזרה לה. אלעזר בוכה, ואני לא מיומן כל כך במוצאים ובקבוקי מטרנה. אני מצוי באי שקט, מבוועי הקיסורים והכעס מתחילים לפעפע בתוכי ולאחר 35 דקות הגיע פרופסור סתיו כולו מחויך וחביב. "תסלחו לי, אבל רק בעוד רבע שעה אכניס את הראשון בתור", התנצל באדיבות "יש לי שיחת ועידה, קונסוליום של רופאים בענין חולה מסוכן", יש לנו ברירה! אמר אמר. אחרי רבע שעה נפתחת דלת חדר הרופא, וכולי תפילה, שלא יפרוץ פנימה ילד מפרכס, או קשיש מחובר לאינפוזיה, שיהיו כולם בריאים עד 120 שנים, אבל מתי אזכה לממש את הזכות של הראשון בתור?

"קרה נס. נכנסתי פנימה עם תינוקי, והתיישבתי מול פרופ' סתיו, אבל עדיין חושש שמא איזה חולה טראומתי עוד עלול להשתלט על תשומת לבו של הרופא החביב. פרופ' סתיו הרים את אלעזר, והניחו בנינוחות על מיטת הטיפולים. הוא חיך לעברו בנעימות, הוציא פנס קטן והביט באישוני, אחייכ בדק לו דופק, הכניס מקל לגרונו, היכה קלות על גבו ואמר לי באלו המילים: "אדון בלומינשטיין, קרה לך נס שאני פה. ממש נס גדול, בוא ואסביר לך. את הקריירה שלי התחלתי לפני 30 שנה כרופא ילדים, וברבות השנים עזבתי עיסוק זה והשקעתי את עצמי במחקר ללימוד התופעות האלרגיות. כן, אני פרופסור לאלרגיות, וזו המומחיות שלי כבר 15 שנים. הייום הוזעקתי לכאן באופן בהול, וחד פעמי. ועכשיו לענין בנך אלעזר, יש לו אלרגיה נדירה מאוד מאד, שמופיעה בתינוקות אחת לעשרה מליון. לרופא משפחה או לרופא ילדים מצוי אין את הכלים והידע לאתר אלרגיה זו, התופעות שלה דומות לחלוטין לאנגינה, או דלקת ריאות קלה, ולכן הטיפול הרפואי שהיית מקבל עבור בנך המתוק, לא היה תואם את הבעיה, והחולי עלול היה להמשיך חצי שנה ויותר, ואף להחמיר, עד שמי מהרופאים יחישד שזה אלרגיה, והתינוק היה מופנה אלי לאימות. הבשורה הטובה, שבטיפול תרופתי מיוחד בן שבוע ימים, אלעזר שלנו יבריא בע"ה לחלוטין ולא יצטרך לסחוב חולי של חודשים ארוכים, אז תגיד תודה לקב"ה ששלח אותי לכאן..."

"נו, הרב לוי מה אתה אומר? אני יושב לי חסר מנוחה, כעוס, מרגיש נוזף ומרוט נוצות, והכל, ממש הכל לטובה. למוטר לציין שאלעזר הבריא לחלוטין, תוך מספר ימים, הלכה לה האלרגיה וחזרה לו הארגינה". כמה ביטול תורה נחסך לנו???

זו עוד דוגמא מפליאה, המלמדת אותנו באופן מיידי ונחרץ, שכל היסורים שבאים עלינו בגזירת עליון, באים ונובעים ממקור החסד והרחמים, אלא שטחו עיינו מראות. לא בכל פעם ישנה סמיכות תכופה בין המכה לברכה, בין המכאוב לטוב, לפעמים חולפת להן שנים רבות עד שזוכים אנו להציץ מבין החרכים ומתוך הערפל לגלות את האור הטוב, הבוקע ממדמנת החושך, ולהבין את הקשר ביניהם.

ועוד נדבך קטן. בטולה של התורה, הוא לפעמים קיומה. תארז לעצמכם שאדון בלומינשטיין מרוט הנוצות היה נכנס מיד בתורו, והאלרגיה היתה ממשכה לקנן גוף התינוק, כמה ביטול תורה היה נרשם למיודענו?

והנה לנו עוד מתנה אלוקית הניתנת לנו בחינם, מסיפורנו. (קובי לוי, "העתונגאי")

מדוע נשך האריה את נח?

"וישאר אך נח"

השבת נפגש בשמחה שוב את נח ובניו, התיבה ובעלי החיים, היונה והעורב. יושב אומרים שאיחר מזונות לארי והכישו (רש"י) מדוע דווקא לארי מכל החיות איחר נח את מזונותיו ויש לבאר ע"פ הפסוק: "הישאג אריה ביער וטרף אין לו היתן כפיר קולו ממעונתו בלתי אם לכד", ופירש רש"י שם כשצא אריה אוחז טרף, דרכו לשאוג ואינו שואג אלא אם כן לכד. וכן מובא בגמרא (ברכות לב.) "שאינו ארי נוהם מתוך קופה של תבן אלא מתוך קופה של בשר". ולפי זה מבואר היטב, שנח האכיל את החיות ע"פ קולות בקשותיהם. כל בעלי החיים נוהמים, מייללים, נובחים, גועים ומשמיעים קולות רעב, אך האריה, מלך החיות, שותק עד שימצא את טרפו. כל בעלי החיים משוועים בקולותיהם לדבר מאכל, אך האריה שותק עד למציאת מזונו. רק אז, כשמאכלו נמצא ומונה לפניו, הוא ישאג ויתן את קולו. ראה נח שהאריה שותק ולכן חשב שהוא לא רעב. (ריתת שמואל)

"בניך כשתילי זתים" - חינוך

פחד וחרדה זה נורמלי: כך תצליחו להתמודד

האירועים האחרונים וההסלמה הקשה במצב הביטחוני מעוררים בקרב ילדינו תחושות פחד וחרדה, וחשוב לזכור שמדובר בתגובות טבעיות שתואמות את המצב, וניתן להתמודד איתן. **המלצות להתמודדות עם מתח וחרדה:** **שמירה על שגרה וסדר יום רציפים וקבועים.** בתוך תחושת הכאוס וחוסר הודאות חשוב לכולנו, לנסות להקפיד ככל האפשר על שגרה קבועה. השמירה על השגרה מאפשרת תחושה של ארגון פנימי, גבולות ברורים, המשכיות וביטחון גם במצב של חוסר ודאות מתמשך. **הגברת תחושת השליטה והמסוגלות העצמית.** מדובר בחיזוק של תחושת היכולת שלי לפעול עבור עצמי ולסייע לאחרים. זה משמעותי מאוד ומקדם את תחושת השליטה אצל הילדים. כך הם יהיו יותר רגועים. **הקפדה על אכילה ושתייה.** חשוב לתחזק את הגוף גם בהיבט הפיזי ולוודא שצורכים מספיק נוזלים. גם אם אין תיאבון, חשוב להקפיד על שתייה ועל ארוחות סגורות לאורך היום.

שיעור התורה הגדול בתבל
ארגון "אברהם יגב" משדר בלוויין בכל מוצאי שבת את שיעורו של הראשון לציון הרח"ג יצחק יוסף שליט"א בבית הכנסת "אוהל מועד" רח' הנשיאים 3 יבנה בשעה 20:30 שיעור יוקרן על גבי מסך ענק. בע"ה תתקיים שיעור הוידיאו, בחסות "בית הלחם"

כל הישועות והברכות
למרדכי מוילנר בן גיראן שטרם לסעודה הרביעית בלויין זכות מרן עובדיה יוסף זצ"ל שיתברך ברפואה שלמה ובכל מילי דמיטב ברוחניות ובגשמיות, פרנסה טובה אושר נחת ושלווה ויזכה לזיווג הגון שירוהו נחת מילדיו, נכדיו ומכל יוצאי חלציו יתגשמו משאלותיו לטובה

ברכה והצלחה
אפרים ושמונה ידידי זכות השיעור והתהילים תגן בעדם שיוזכו בפרנסה טובה, רפואה שלמה, אושר ושלווה. יתגשמו משאלות ליבם לטובה, וברכה והצלחה לכל ילדיהם

ספרות ואוילום לויין
אמיר צברי ורניתייה בהגיע הבן שלמה לילי מצויות שיעלה במלצות התורה והיראה ויצליח בלימודיו ובכל דרכיו ומעשי, יה"ר שיתברך בכל מילי דמיטב ברוחניות ובגשמיות ותרורו נחת מיוצאי חלציהם

כל הישועות והברכות
לניסים וטובה בכורי שתרמו לסעודה הרביעית בלויין זכות מרן עובדיה יוסף זצ"ל שיתברך ברפואה שלמה ובכל מילי דמיטב ברוחניות ובגשמיות, פרנסה טובה אושר נחת ושלווה לרפואת הדד בת מרים טובה בת דבורה אושר בן חמדה לרפואת ניסים בן סולטן ולהצלחת כל ילדיהם

סרכה והצלחה
כ"א"ו ורדד זיקנשי על הסיוע לזיכוי הרבים. שיתברכו בשפע קודש, בריאות ופרנסה טובה ויזכו לשנים רבות וטובות שירורו נחת ושלווה מכל יוצאי חלציהם.

סרכה והצלחה
לדניאל ומרגלית פנסי על הסיוע לזיכוי הרבים. שיוזכו בפרנסה טובה, רפואה שלמה, אושר ושלווה. יתגשמו משאלות ליבם לטובה ולברכה שירורו נחת מילדיהם, ולרפואת אסתר חמו בת עטוקה

סרכה והצלחה
שיראל גיאתה ומשפחתה הדר שלם ומשפחתה ולהצלחת איכיל-הי והזעה פנסי זכות השיעור והתהילים תגן בעדם שיוזכו לאושר ושלווה, רפואה שלמה ולשנים רבות טובות ועלימות

סרכה והצלחה
רפואה שלמה לטובה בכורי בת דבורה הקב"ה ישלח מזור ומרפא לרניב אבריה ושש"ה גידיה. תחזור לאיתנה ותזכה לשנים רבות וטובות לחיוב הגון ולאחד להבדיל לויין גולשו בת יצחק ז"ל

כל הישועות והברכות
לאפרים ורבקה באבאי שתרמו לסעודה הרביעית בלויין זכות מרן עובדיה יוסף זצ"ל והצלחתם יתמלאו משאלות ליבם לטובה. זכות המצוה שיתברכו באושר ופרנסה טובה וירורו נחת מיוצאי חלציהם. לזיווג הגון לאחד להבדיל לויין גולשו בת יצחק ז"ל

סרכה והצלחה
לנא"י ורבקה שיר שיוזכו מפי עליון ובכל מילי דמיטב ברוחניות ובגשמיות יאר הקב"ה דרכם ומזלם מתוך בריאות איתנה ופרנסה טובה ונחת ושלווה לכל ילדיהם

סרכה והצלחה
יהודה והזית אמונה שיוזכו בפרנסה טובה, רפואה שלמה, אושר ושלווה. יתגשמו משאלות ליבם לטובה ולברכה שירורו נחת מילדיהם, ומכל יוצאי חלציהם

סרכה והצלחה
למשפחת סעדיאן היקרה צוות "אברהם יגל" משתתפים בצערם במות הבן והנכד משה סעדיאן ז"ל בן ורד ומרגלית שחיו שרצח ביד בני עוולה נשגר תנחומים משמחה הרופא לטובת לב ינחם אתכם עם שאר אבלי ציון וירושלים ושלא תדעו עוד צער

סרכה והצלחה
לעייני הצנועה והענוה נולשו באבאי בת יצחק ומרים ז"ל יב' חשון פקידת שנתה

סרכה והצלחה
לעייני הצנועה והענוה נולשו באבאי בת יצחק ומרים ז"ל יב' חשון פקידת שנתה

סרכה והצלחה
לעייני הצנועה והענוה נולשו באבאי בת יצחק ומרים ז"ל יב' חשון פקידת שנתה

סרכה והצלחה
לעייני הצנועה והענוה נולשו באבאי בת יצחק ומרים ז"ל יב' חשון פקידת שנתה

סרכה והצלחה
לעייני הצנועה והענוה נולשו באבאי בת יצחק ומרים ז"ל יב' חשון פקידת שנתה

סרכה והצלחה
לעייני הצנועה והענוה נולשו באבאי בת יצחק ומרים ז"ל יב' חשון פקידת שנתה

סרכה והצלחה
לעייני הצנועה והענוה נולשו באבאי בת יצחק ומרים ז"ל יב' חשון פקידת שנתה