

בס"ד טז' סיון ה'תשע"ד
 הדלקת נרות - 19:28
 צאת השבת - 20:20
 רבנו תם - 21:15
 שעון קיץ לפי הלוח המדויק של "אור החיים"

שנה ארבע עשרה - עלון מס' 723
 @ ניתן להקדיש העלון לרפואה, ברכה, פרנסה טובה,
 זיווג הגון, הצלחה, ולהבדיל לעילוי נשמת יקיריכם.
 טל' המערכת: 08-9437333, 054-7743834



אברהם יגל

לע"נ בבאי מוסאי בן אברהם ז"ל
 לרפואת ולהצלחת כל עם ישראל.



כפטידין: "וישלח יהושע"
 (יהושע ב')

פרשת שלח - כך

בדוק ומנוסה - סגולה גדולה
 להשתתף בסעודה רביעית
 בבית הכנסת "אוהל-מועד"

מלשיני הפרשה:

- ← ה' נותן אישור למשה לשלוח מרגלים לבדוק את ארץ ישראל.
- ← המרגלים שבים לאחר ארבעים יום ונושאים עימם מפירותיה המשובחים של ארץ ישראל.
- ← המרגלים מספרים למשה ולכל ישראל על הארץ ויושביה ומוציאים את דבתה.
- ← בני ישראל מורדים בה', מתלוננים ואינם רוצים לעלות לארץ ישראל.
- ← משה מתפלל לה' כדי שישלח לבני ישראל.
- ← ה' גוזר על כל הבוגרים מבני ישראל שימותו במדבר, פרט לבלק ויהושע שלא חטאו.

"וראיתם את הארץ מיה היא"
 3 פעמים כתוב בתורה "וראיתם", לרמז על המאמר דע מאין באת ולאן אתה הולך ולפני מי אתה עתיד ליתן דין וחשבון. "וראיתם על האבנים", רמז מאין באת. "וראיתם את הארץ מה היא", רמז לאן אתה הולך, "וראיתם אותו וזכרתם את כל מצוות ה'", רמז לפני מי אתה עתיד ליתן דין וחשבון.
"כרזום אותם באבנים" (י"ד י)
 את יהושע וכלב. (רשי"י) כוונת רשי"י שלא נפרש שדברי יהושע וכלב התקבלו על ידי בני ישראל ורצו כל העדה לרגום את המרגלים, אלא לרגום אותם חוזר על יהושע וכלב. (משמרת הקודש)
"ראשית עריסותיכם תרימו תרומה לה"
 עריסה פי מיטה. מיד שקמים בבוקר מהמיטה, צריך להתחיל בעבודת ה', ומזה יהיה לו הצלחה גדולה במשך כל היום. ישנם אנשים אשר אומרים שבעת זקנותם אז יהיה להם פנאי לעבודת ה', זהו שאמר הכתוב "ראשית עריסותיכם" בצעירותכם, מיד תעבדו את ה', ולא להתמתין לאחר זמן, "אל תאמר לכשאפנה אשנה, שמה לא תפנה"
"ויהיו בני ישראל במדבר וימצאו איש מקושיט עצים"
 רבותינו במסכת שבת (צ"ו) אמרו שאותו איש היה צלפחד. אומר האר"י הקדוש שמה שמובא בגמרא בשבת על חסיד אחד שעבד בשדה בשבת ולכן לא גדרה, נעשה נס וגדל שם צלף חד. עץ צלף אחד, וסתם הפירצה. אותו חסיד, אומר האר"י היה לגול של צלפחד ובה לתקן עוון חילול שבת ולכן נזהר אף במחשבה. לפי האמור מובן שגדל שם צלף-חד, שהוא רמז על החסיד לגול של צלפחד.
 (מרו עובדיה יוסף צוק"ל)

"למטה יוסף, למטה יוסף"
 אצל אפרים לא כתוב "למטה יוסף למטה אפרים", מסביר ה"דעת זקנים", שכאן קיבל יוסף עונש על שדיבר רע על האחים, לכן כתוב מטה יוסף ליד מטה מנשה שיצא משבטו גדי בן סוסי שהיה משלוחי משה לרגל את הארץ ולא כתוב מטה יוסף ליד מטה אפרים שהיה יהושע בן נון, שלא היה בעצת המרגלים.
"ויקרא משה להושיט בן נון, יהושע"
 לאמור: "קה יושיעך מעצת מרגלים". מהיכן לקח משה את האות י' להוסיפו אל "הושע"י? מ"שרה" שהיה בה קודם את האות י' שרי. כתוב בחז"ל, שהאות י' היו לה טענות למה לקחו אותה מהצדקנית, אמר לה הקב"ה, מקודם היית אצל נקבה, ורק בסוף השם, עכשיו תהיי אצל זכר, ובתחילת השם.
 מהיכן לקח את הניקוד לאות י'? הרי כשהיתה אצל שרי לא היה בו ניקוד כלל, אלא לקחו מהתיבה "בן" שיש בה 3 נקודות. 2 נקודות נתן ל"י של יהושע, ונשאר "בן", ולכן נקרא "יהושע בן נון".
"עלו זה בנגב ועלייתם את ההר וראיתם את הארץ"
 לפי מה ששמעתי מהרב טולידנו זצ"ל, עלו זה בנגב, בנתיב החוכמה, כי הרוצה להחכים ידרים. תנהגו בחוכמה ואז עליתם את ההר, תצליחו להתעלות מעלה מעלה. אך כשתהיו במדרגה העליונה, "וראיתם את הארץ מה היא", אל תזוח דעתכם עליכם אלא זיכרו תמיד את הארץ שממנה עליתם. זיכרו את נקודות ההתחלה ואז לא תבואו לידי גאווה ולא לידי חטא.
 (נאות דשא)

פינת הניבים והפתגמים
שאור שבעסה = החלק העקרי, החלק התוסס והפעיל שבדבר. שאור = התיבת בצק חמוץ ששמים בצק פני להתסיסו ולהתפיחו.
דוגמה: שלשת התלמידים הללו הם הרוח החיה בפתה - השאור שבעסה.
מקור: ור' אלכסנדר ל'אחר תפלתו אמר פן: רבון העולמים, גלוי ונדוע לפניך, שברצוננו לעשות רצונך, ומי מעפב: שאור שבעסה ונשעבוד מלכות. יהי רצון מלפניך, שתצילנו מידם ונשוב לעשות חקי רצונך בלבב שלם [ברכות י"ז]. פגנת הבטוי פאן היא יצר הרע. (ניבונכו)

"קול עון וקול אמה, קול חתן וקול כלב" מוזל טוב ואיחולים לבניים
 משה יעקב מייטס ורעייתו הי"ו אביעזר זיסוביץ ורעייתו הי"ו אסתר מנב"ת. יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו להמשיך את מסורת הבית המפואר. "ענבי הגפן בענבי הגפן זכר נאה ומתקבל"

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

"ויקרא משה להושיע בן זון יהושע"

מבאר רש"י (ע"פ חז"ל במס' סוטה), שהתפלל עליו יי-ה יושיעך מעצת מרגלים". ומקשים המפרשים, מדוע לא התפלל גם על כלב: אלא על יהושע חשש משה יותר, כיוון שהיה תלמידו, ולכן הגנאי העלול להיגרם מקלקול יהושע יהיה גדול הרבה יותר, כי יתלו שמה חינוכו לכך. (מהר"ל בבור אריה, כלי יקר). תירוץ אחר אומר בכלי יקר, על יהושע חשש משה יותר, לפי שהיה יהושע משבט אפרים שבא מוסף, וחשש משה שייחך בדרך יוסף, שהביא דיבת אחיו רעה (לפי זה היה צריך להתפלל גם על גדי בן סוסי שהיה משבט מנשה, ומתוך, שמה חשב בדעתו שאם שבט אפרים, החשוב יותר, לא יוציא דבה, גם מנשה יילך בעקבותיו). הרב יעקב קמנצקי מתרץ בספר "אמת ליעקב", "ואפשר שסבר משה, שכלב שהיה נשוי לאשה צדקת כמו מרים הבטיחה, בטח לא יתפס בעצת מרגלים ואינו זקוק לברכה".

"בניד כשתילי זתים" - חינוך

הקשר המשפחתי בין הילדים צריך להיות קשר רגשי, וזוהי עבודת ההורים, הם אלו שצריכים להפעיל את הרגש אצל הילדים, שתשרה בניהם אהבה ואחדות שלא תהיה קנאה ביניהם חס ושלוש. וההורים הם המקשרים ביניהם לדוגמה: לומר לילד "שמור על אחיך" "יתן לו יד, שלא ירוץ לכביש", "תלביש לו סוודר, קר לוי" וכו' או כאשר אחד הילדים חולה יכנס את כל הילדים ויאמר להם "בואו נקרא תהלים לרפואת אחיכם", או אם לאחד הילדים יש מבחן יאמר לילדיו "בואו נקרא תהלים להצלחת אחיכם" ועוד דוגמאות דומות היוצרות את הקשר המיוחד, קשר אהבה ואחדות, אז יזכו ההורים שיגדלו הילדים סביב לשולחנם ולא לשולחן אחרים ולזה זכה יוסף הצדיק שכל שבת מברכים את הילדים "ישמך אלהים כאפרים וכמנשה", ולמה "כאפרים וכמנשה" שלא היתה ביניהם קנאה כלל. מנשה יכול היה לומר ליעקב "סבא, אני הבכור ולי מגיע שתשים את ידך הימנית על ראשי" ואפרים היה יכול להתנאות על מנשה: "אני יותר חשוב וכו'", ולכן זכו שבכל שבת מזכירים אותם לטובה. ויהי רצון שלא תהיה קנאה ושנאה ותחרות בין בנינו אלא אהבה ואחדות כמו שהיתה בן אפרים ומנשה אמן ואמן.

ברכה והצלחה לשלמה וציפורה - רחל איצקוביץ הי"ו

על הסיוע לזיכוי הרבים. שיתברכו ברפואה שלימה, אושר ופרנסה טובה. שיתמלאו כל משאלות ליבם לטובה ויזכו לשנים רבות וטובות. זיווג הגון משורש נשמתם הטהורה לדורון בן ציפורה-רחל הי"ו ולריו-לאה בת ציפורה רחל מנב"ת

ברכה והצלחה ופרנסה טובה

ל"יהודה וא"רים נסימי הי"ו שתדמו לסעודה הרביעית בלויין זכות השיעור בלויין לרפואתם והצלחת כל ילדיהם שיתברכו בכל מילי דמיטב ברוחניות ובגשמיות, בפרנסה טובה, וחיים טובים ומאושרים וירוו נחת מכל יוצאי חלציהם. להבדיל לעיני יצחק שהי בת שמואל ז"ל

מרכות ואחיות אפסיים

ל"בועז ואסתר א"יאס הי"ו להולדת הבן נ"י יה"ר שיעלה במעלות התורה והיראה ויצליח בכל דרכיו ומעשיו, שיתברך בכל מילי דמיטב ברוחניות ובגשמיות. וברכה למשפחת אליאס הי"ו ולמשפחת עטר הי"ו

ברכה והצלחה

לשמעון וביאורה זוהר על הסיוע לזיכוי הרבים, שיתברכו ברפואה שלימה, אושר ופרנסה טובה. שיתמלאו כל משאלות ליבם לטובה ובכל מילי דמיטב, שיזכו לשנים רבות. וברכה והצלחה לכל ילדיהם.

ברכה והצלחה ופרנסה טובה

ל"דוד וזהבה ישראל הי"ו שתדמו לסעודה הרביעית בלויין זכות השיעור בלויין לרפואתם והצלחת כל ילדיהם שיתברכו בכל מילי דמיטב ברוחניות ובגשמיות, בפרנסה טובה, וחיים טובים ומאושרים וירוו נחת מכל יוצאי חלציהם. להבדיל לעיני יצחק ז"ל בן זהבה שתחי

ברכה והצלחה

לדקר ורייטל לוי על הסיוע לזיכוי הרבים, שיתברכו ברפואה שלימה, אושר ופרנסה טובה. שיתמלאו משאלות ליבם לטובה ובכל מילי דמיטב, שיזכו לשנים רבות נעימות וטובות.

מרכות ואחיות אפסיים

ל"צבי וציפורה ז"ל בהגיע בתכם ל"אל לגיל בצינות יה"ר שתגדל כאימותנו שרה רבקה רחל ולאח, תזכו לחופתה. תצליח בכל דרכיה ומעשיה. וברכה לאליעזר ולאח אלעזר ולמשפחת גוזלן

לידידנו מזנה הרנים יוסף ז"ה

בן שושנה הי"ו הקב"ה ישלח מזור ומרפא לרמ"ח אבריו וש"ה גידיו. שיחזור לאיתנו הראשון ויזכה לשנים רבות עם רעייתו אורלי

שיעור התורה הגדול בתבל

ארגון "אברהם י"ב" משדר בלויין בכל מוצאי שבת שיעורו של הראשון לציון הרה"ג יצחק יוסף שליט"א בבית הכנסת "אוהל מועד" בשעה 21:30 השיעור יוקרן על מסך ענק. בע"ה תתקיים סעודה רביעית, בחסות "בית הלחם"

ברכה והצלחה

ל"בשה ושישנה דורון על הסיוע לזיכוי הרבים, שיתברכו ברפואה שלימה, אושר ופרנסה טובה. שיתמלאו משאלות ליבם לטובה ובכל מילי דמיטב, שיזכו לשנים רבות נעימות וטובות.

לע"נ הצנוע והענו

לע"נ הצדיק והענו **אברהם בן יחיא ג'רפי ז"ל** נפטר ט"ז סיון בשבת פקידת שנתו.

לע"נ הבחור הצנוע והענו

לע"נ הצנוע והענו **יצחק ישראלי ז"ל** בן דוד וזהבה שיחיו נפטר י"ז סיון ביום ראשון פקידת שנתו

לע"נ הצנוע והענו

לע"נ הצנוע והענו **שלינו לוי ז"ל** בן דקר ורייטל שיחיו נפטר י"ז סיון ביום ראשון פקידת שנתו

מרכות ואחיות אפסיים

ל"אליהו ושרה ביליה הי"ו בהגיע הבן אוריין-דוד נ"י ל"בצינות יה"ר יהי רצון שיעלה במעלות התורה והיראה. שיתברך ברוחניות בגשמיות ויצליח בלימודיו ובכל דרכיו ומעשיו. וברכה למשה וזליכה גמזו שירוו נחת מכל יוצאי חלציהם.

רפואה שלימה

ל"שבתאי מוסאי בן זליכה הי"ו הקב"ה ישלח מזור ומרפא לרמ"ח אבריו וש"ה גידיו. שיחזור לאיתנו הראשון ויזכה לשנים רבות טובות ונעימות עם רעייתו רחל בת ביבי מנב"ת.

לע"נ הענוה והצנועה

לע"נ הענוה והצנועה **שהי דויזדה ז"ל** בת שמואל ופרי ז"ל נפטרה כ"י סיון. ביום רביעי ב-15: 18 בבית העלמין

לע"נ הענוה והצנועה

לע"נ הענוה והצנועה **מרים לזרוביץ** בת פייגא ז"ל נפטרה כ"י סיון שתמליץ טוב בעד משפחתה

לע"נ הילדות שטבעו

לע"נ הילדות שטבעו **אור קורן ז"ל** בת עמית **קורל שרי ז"ל** נפטרו ה' סיון תשע"ד שימליצו טוב על משפחתן

שבת שלום ומבורך

בריאות והחלמה איתנה :

רס-שלמה-רפאל כהן-זדה בן זליכה גולשן באבאי בת מרים מנב"ת רחל עמרני בת זליכה מנב"ת רחל מוסאי בת ג'הרן מנב"ת שרה ביבי לארי בת רבקה מנב"ת יעל לריאן בת רחל מנב"ת נהיית מוסאי בת פרי מנב"ת ובכללם לרפואת כל חולי ופצועי צה"ל ועם ישראל.	שבתאי מוסאי בן זליכה ואברהם הי"ו משה נאמן בן מרים הי"ו מרדכי יעקובי בן ציפורה הי"ו אברהם נאמן בן מרים הי"ו מרדכי עמרני בן רבקה הי"ו בנהוד (בני חי בן אירן הי"ו יוסף חיים גאלי בן ג'מו הי"ו
רבנו עובדיה יוסף בן גורגיה זצוק"ל משה מוסאי בן זליכה ואברהם ז"ל יעקב עמרני בן רבקה וששון ז"ל יהודה קפשיאן בן מרים ז"ל שמעון שבת בן רחמה ז"ל חיים ג'רפי בן אברהם ז"ל ציון נאמן בן מרים ז"ל	מרבני לארי ז"ל בן שלמה ושרה שיחיו

"אל תקרי הליכות אלא הלכות"

הלכות אבידה ומציאה (המשך)

יג. אבידת נכרי מעיקר הדין מותרת, ואין אדם מצווה להחזירה, שנאמר, אבידת אחיך. ואם מחזירה כדי לקדש שם שמים, שיפארו וישבחו את עם ישראל שהם בעלי אמונה, הרי זה משובח. וכן במקום שיש חשש לחילול ה', כגון שהחפץ של הגוי אבד ברחוב שברובו דרים יהודים, ויחשוד שהם שגנבו ממנו החפץ, חייב להחזיר לנכרי שלא יגרום לחילול ה'.

יד. נכרי ששכח מעות בחנות יהודי במקום שגם אחרים יכולים לראותם, ואחר כך בא הגוי ושואל ליהודי אם ראה מעות אלה, מותר לו לשקר ולומר לא ראיתי, שהרי מן הדין זכה באבידה זו.

טו. מי שמצא מעטפה ובה ניירות ערך בחדר הכספות של הבנק, ומסרם לידי המשטרה, ועברו כמה חודשים והאובד לא בא לקחתם, אין לבעלי הבנק שום זכות לקחתם, אלא במשטרה צריכה להחזירם למוצא האבידה, והרי אלו שלו.

טז. מצא מעות מסודרים זה על גב זה, כגון ג' מטבעות שהמטבע התחתונה היתה גדולה, ועליה מטבע קטנה, ועל האמצעית מטבע קטנה יותר, חייב להכריז. וכן אם המעות היו מסודרים בצורת סולם, חייב להכריז, שמסתמא לא נפל, אלא הבעלים הניחום שם.

יז. מי שאבדה לו אבידה ופגע באבידתו ובאבידת חברו, אם יכול להחזיר את שתיהן, חייב להחזירן. ואם לא יחזיר את שלו, שאבידתו קודמת אפילו לאבידת אביו ורבו. כדדרשין מאפס לא יהיה בך אביון. ואף על פי כן יש לו לאדם להכניס לפניו משורת הדין ולא ידקדק לומר שלי קודם, אם לא בהפסד מוכח. ואם תמיד מדקדק, פורק ממנו עול גמילות חסדים, וסוף שיצטרך לבריות.

יח. פגע באבידת אביו ובאבידת רבו, אם היה אביו שקול כנגד רבו, של אביו קודמת, ואם לאו של רבו קודמת. והוא שיהיה רבו מובהק שרוב חכמתו של תורה למד ממנו.

יט. אמר לו אביו או אמו אל תחזיר אבידה זו, הרי זה לא ישמע להם, אפילו אם ביקש שבאותה שעה יעשה לו צרכיו, שהוא ואביו חייבים במצות הבורא להחזיר אבידה לבעליה. ועוד, שכיבוד אב ואם הוא עשה, והשבת אבידה היא עשה ולא תעשה.

כ. הוראה אבידה חייב להחזיר בחנם אם הוא בטל ממלאכתו. אבל אם היה עוסק במלאכתו, ובטל ממנה כדי להחזיר האבידה, לא יאמר לו תן לי מה שהפסדתי, אלא נותן לו שכרו כפועל בטל.

כא. המוצא כלב או חתול רע שמזיק לקטנים, אין צריך להשיבו לבעלים.

כב. מציאת קטן מעיקר הדין אין בה גזל, ולכן אם הקטן מצא איזה חפץ ובא אחר ונטלה ממנו, מהדין אין בזה גזל, אבל מפני דרכי שלום אין ליטול מהקטן מה שמצא. ואם עבר אחד וגזלה ממנו, אינה יוצאה בדיינים. [ילקו"י דיני חינוך קטן עמוד שסז]

כג. אבידה שאינה שוה פרוטה בשעת האבידה ובשעת המציאה, אינו חייב בהשבתה.

כד. אבידה של שותפים שאין בה שוה פרוטה לכל אחד, אינו חייב בהשבה, ואפילו אם האבידה שוה הרבה. והני מילי שידוע שאבידה זו היא של שותפים, אבל מן הסתם חייב להחזיר.

כה. המאבד ממונו לדעת, אין נזקקין לו, כיצד, השליך כיסו ברשות הרבים והלך לו, הרי זה איבד ממונו לדעת. ולדעת מרן השלחן ערוך אסור לרואה דבר זה ליטול הממון לעצמו, שהרי לא הפקירו בפירושו, ובכל זאת אם נטל אינו צריך להחזיר. שנאמר, אשר תאבד, פרט למאבד לדעת. ולדעת הרמ"א כל אבידה מדעת דינה כהפקר, וכל הקודם זכה בה. ואין לומר קים לי שלא כדעת מרן השלחן ערוך. (ילקוט יוסף)



"מכל מלמד" השכלתי..."

כח הדיבור - פרשת שלח

"שלח לך אנשים" אומר רש"י: למה נסמכה פרשת מרגלים לפרשת מרים לפי שלקתה על עסקי דבה... ורשעים הללו ראו ולא לקחו מוסר. עיקרה של הפרשה מדברת על לשון הרע של המרגלים שהוציאו דיבת הארץ.

במילים "שלח לך אנשים" יש הרבה רמזים על "כח הדיבור" כגון: **שלח** = ר"ת **חושבים לפני שמדברים**. **לך** = **פל** האנשים. דהיינו אם היו חושבים המרגלים לפני שהוציאו דיבת הארץ לא היו נענשים עונשים כבדים. אומרים בעלי המוסר: חושבים שבע פעמים ומדברים פעם אחת. במילה **שלח** יש הרבה משמעויות. א. **שלח** = בהיפוך **חלש** דהיינו מדברים עליו, פוגעים בו ואינו יכול להגיב כי הוא חלש.

ב. "שלח לחמך על פני המים" - כשמתפלל, מברך, עוזר לשני, משקהו, מאכילו לחם, דהיינו לשון חמה מקרבת, אז ביום מין הימים תמצאנו ולא רק בעולם הזה אלא גם בעולם הבא.

ידוע שכל מילה טובה יוצרת סגור, וידוע עונשם של המרגלים שלשונם השתרבה עד תבורם. תלוי איך משתמשים בלשון.

ישנו פסוק בתהילים "שלח חיצך ותהמם", מילה לא טובה או דיבור לשון הרע הם כמו חיצים. כל עוד החץ בידיו של הקשת הוא שולט בחץ, ואם שיחרר החץ אז אין בעלות ותפגע ותפצע ותחדור עמוק. כך אדם ששומר את פיו ולא מדבר בעלמא הוא בעל הבית על המילים שמוציא ובורר מה כן ומה לא ואם שחרר את המילים כל העולם נעשה בעל הבית על המילים.

"שלח" זה עניין של **שליחות של הנשמה** שירדה לעולם טהורה כך צריכה לחזור. "ויתורו" לשון תר דהיינו שמתבונן, מסתכל, מתמקד. מרשה לעצמו להסתכל מגובה על האנשים. אז מתחילים לראות פגמים וקלקולים של האחר. "כולם אנשים" אומר רש"י לשון **חשיבות** ואותה שעה **כשרים** היו. אז היו כשרים בתחילה והיו נשאים כשרים גם לאחר מכן אם רק נחשוב לפי הדיבור זה שכרנו. (ממני עבדכם הנאמן א.ש.)

רפואה אלטרנטיבית

המלצות תזונתיות לסיץ

בקיצ מומלץ לצרוך מזון שיחזק את נוזלי הגוף שלנו ויקרר אותנו מעט. פירות קיץ כמו אבטיח, מלון, שסק, ענבים ועוד... יזינו את הגוף ויקררו את החום. מומלצים **ירקות** כמו ברוקולי, חסה, גמבה, עגבנייה, מלפפון, פטריות שמפניון, סלרי, גזר, בטטה, דלעת, סלק.

להמעיט במזון מחמם כמו בשר בקר, במזון חריף ובתבלינים מחממים.

מומלץ לאכול ארוחות קטנות יותר ובזמנים קבועים. לא להגיע לידי שובע, דבר שמחליש את מערכת העיכול, נותן תחושת עייפות ויוצר חום בגוף. **להמעיט במשקאות ממותקים** וכמובן - **לשותות הרבה מים.** מומלץ לשותות מים בטמפרטורת החדר או מעט קרירים. תה מנטה, נענע, לימונית, לואיזה, בריאים מאוד לגוף.

" ואבותינו סיפרו לנו "

זלמנוביץ הרכין ראשו

"עד לפני חמש שנים, כלומר בהיותי בגיל 65, הייתי חילוני לחלוטין, מנותק לחלוטין מהווי הבית היהודי השורשי, נשמתו עשויה משבתות וימים טובים, תפילות ותהילים, והמון דבקות בקב"ה. בניגוד להרבה גיבורי עולם התשובה, לא צדו אותי ברשתות - האינטלקט בסמינרי ערכים ושות'. בניגוד לרבים וטובים, לא צנחתי ממצוקי תאילנד אל סלעי הוואדיות בריסקו אברים כדי להכיר את הבורא, ואף אריה טורף לא איים לבלעני בשאגת רעבנו במצולות איזה ג'ונגל, כדי שאשמיע "הצילו" לאבא שבשמים. גם לא זכיתי לחלום איזה חלום מבעית ומפחיד שיעורני, ואפילו לא חלום מתוק וחביב על אליהו הנביא או על רבי עקיבא ורשב"י, שישמחני החזרה בתשובה שלי, לא באה משם, לא ולא. היא אפילו לא מתובלת בדרמות הצבעוניות הללו. זה מה יש".

"אנחנו גרים בשכונה חביבה וממוצעת בעיר חופשית במרכז הארץ. אני, מחוץ למקצוע שלי, השקעתי 40 שנים מחיי במאבק ב"כפייה הדתית" במסגרת תנועה פוליטית. יכולת למצוא אותי בהפגנות שלהם, מחזיק שלטים, צועק. יכולת לקרוא אותי במדור המכתבים למערכת עולה וסונט בעולם החרדי, בו לכל דבר שבקדושה. אודה ולא אבוש, אף ממון רב תרמתי בנפש חפצה, כדי לממן עתירות לבג"צ נגד מוסדות הדת וראשיהם, פה ושם אף ראייתי באמצעי התקשורת, ותקפתי ללא מעצור בלשוני כל מה שנוסף ממנו רוח יהדות. יתירה על כך, כשהייתי מהלך ברחובות קרייה ורואה את בני התורה על חליפותיהם ומגבעותיהם, הייתי בז להם, הם דמו בעיני ליושבי המערות ילידי שבטים, ולפרימיטיביים. הייתי חלק מאותם אלה שחרדו מן ההתעצמות של החרדים, והנבואות השחורות שהם ינהלו את המדינה ביום מן הימים - הדירו שינה מעיני. כמה מחברי הטובים, מפורסמים בארצנו כמי שמסרו נפשם על ביוזי הדת. מעולם לא הכרתי - הכרות אישית אף יהודי חרדי, ואם נקלעתי לפורום שכזה הייתי משמיע את דברי, סונט, תוקף, משפיל, מעליב ומיד אח"כ נעלם. לא היה לי רצון לשמוע את תשובותיהם וגם אם שמעתי פה ושם הסברים, לא התייחסתי אליהם כלל וכלל. תכל'ס, הייתי שמאלן פעיל, נמרץ ושופע התלהבות, דבק במשימה אידיאולוגית זו, שהזדהיתי עמה בכל נימי נפשי, עד לפני חמש שנים".

אנחנו גרים בבנין ובו ארבע דירות גדולות. אנחנו גרים בקומת הקרקע, והשכן דלת ממולי החליט לפני חמש שנים וחודשיים למכור את דירתו. ומי הקונה? בהחלט, יהודי חרדי, קלאסי. הנה נחתו להם בני משפחת זלמנוביץ בחנייתה רכה ארבעה מטר ליד. זוג הורים צעירים ושני תינוקות. קיבלתי להם לא קל, אבל נאמן להשקפתי, החלטתי להתעלם מהזלמנוביצים, מה לי ולהם, אני בשלי והם בשלהם. מפעם לפעם כשנפגשנו במדרכה, בחצר, זלמנוביץ קידם אותנו בברכת "בוקר טוב" או "ערב טוב", ואני בלעתי את הלשון. התייחסתי אליו כמו אל אויר - ובקושי הנהנתי לו בחצי ראש".

"ערב אחד צילצול בדלת, אני פותח. הנה מולי - בשידור חי - זלמנוביץ הצעיר, ובידו שקית נייר חומה. "ערב טוב, אני יכול לשוחח עמך" ביקש. נו, עם כל סלידתי מחרדים, הכנסתי אותו לסלון ונכנסתי להקשבה. "מכובדי אדון רפאלי, אני רוצה לסגור מרפסת ולהקים פרגולה בחצר. הגשתי תוכניות לעיריה, וכדי לזרז את ההליכים ולפשטם, אני מבקש את אישורך. יש כאן מפות עם תכנון אדריכלי מסודר, אין כאן חריגות אין כאן סטיות מן החוק. אודה לך מקרב לב אם תחתום על התוכניות" כך ביקש. "רק ריבוננו של עולם יודע, מה התחולל בקירבי.

זעם עצור פיעפעע בריאותי, טינה בת יותר מ-40 שנה ביקשה להתפרץ החוצה כמו לבה יוקדת המאיימת לבלוע עולם ומלואו. הרגשתי כאילו היהודי הצעיר הזה, עם הזקן הקצוץ, החליפה השחורה והמגבעת, הוא נציגם של החרדים עלי-אדמות, והנה הוא פולש לדי' אמותי ומבקש לכבוש אותי ואת כל אשר לי, כפי התכנון הלוגיסטי הנורא, של "הפרוטוקולים של זקני ציון". הבחורצ'יק הביט בי בעיניים מבוישות, מבטו מושפל עם הרבה כבוד כלפיי והכנעה. אך ייחסתי זאת לחלק האפל והרע שלו, וכי כנראה הוא מסתיר תחת עור הכבש, את תאוות הטרף של הנמר. כך חשבתי.

"מכאן ואילך, הפך המפגש ביני לבין זלמנוביץ, למסע השפלה בן 10 דקות. מה לא אמרתי לו, בצורה הכי בוטה, הכי תקיפה, הכי משפילה, הכי מעליבה, כולי רושף וזועף. כולי עברה וזעם נגד הנציג של העולם והמיסד החרדי שנוא נפשי. "למה באתם בכלל לכאן? למה לא נשאתם בבני ברק? אתם פרוזיטים, אתם לא משרתים בצבא, אתם הורסים את המדינה. כל מה שהיה לי בלב, בריאות, בבלב, בכליות, ה-כ-ל שפכתי עליו בקיתונות של כעס מחד, ומאידך בהתלהבות אדירה כמו נחשול עצום בים סוער המאיים לכבוש את החוף. וככל שהשפלתי והבכתי אותו, התחזקתי באמונתי הפנימית היוקדת שכל מילה שלי היא יהלום נוצץ. ומשפטי המנוסחים היטב מייצרים נאום קטלני שאין גדול כמוהו, ואחרי שאביס אותו את הזלמנוביץ הזה, הוא כבר יעוף מפה לכל הרוחות וייעלם מן השכונה השקטה והחופשית שלנו.

"וכאן, בנקודת הסיום של המתקפה הקטלנית והמתלהמת שלי, הביט בי זלמנוביץ הצעיר, במבט מבוויש אך חודר, התרומם מן הכסא, הרכין ראשו לעברי ואמר לי במילים ביישניות אך נוקבות: "ברך אותי מר רפאלי, ברך אותי שהקב"ה יתן לי התלהבות כמו שלך בעבודת ה', שיתן לי הקב"ה אמונה תמימה בו ובתורתו כפי שאתה מאמין באידיאלוגיה שלך עד נימי דמך הדקיקים. ברכני אדון רפאלי שארגיש בצידקת דרכי כיהודי דתי, כפי שאתה מרגיש בדרכך, ושלא אאבד את חיוניותי ועוצמתי עד גיל זיקנה ושיבה כמו שיש בך שכני היקר" כך אמר.

הזלמנוביץ הזה התחנן שאברכו שהוא יזכה ללהט שיש בו, לעוצמה שיש בו בסלילת האידיאות הנבובות שיש לו, ובכל כך הרבה תמימות ופשטות, ענווה ושפלות, עד שחשתי שהמילים שלו משספות את מעי ההומים, ואת ליבי האכזר, ובעיקר את היצר הרע והנורא המוליד אותי שולל בדרכיו המתעתעות.

"זלמנוביץ ניפנה ויצא, וברכני ב"לילה טוב". אבל לא היה לי לילה, ולא היה לי טוב. נשארתי יושב המום על הכורסא ומשחזר פעם אחר פעם, את אותן 10 דקות נדירות בהן אני מקלל, הוא מברך, אני מעליב, הוא מלטף. לפנות בוקר נרדמתי, ולא הלכתי לעבודה. בצהריים התעוררתי, מובס, שבור, מושפל, אך אין ספק, קליפה קטנה של רוע נשרה ממני, ורוח שברירית אך נעימה של אמונה חדרה לתוכי. כן, גם רוח מתוקה של סימפטיה החלה לקנות שביתה בליבי כלפי הזלמנוביצים. זהו, התעייפתי, אין לי מה לחדש. מאותו לילה אימתני ומביש התחלתי להתקרב, להתעניין, להסתקרן. זלמנוביץ היה לי למצפן, למורה דרך, לידיד נפש, לרב. אני שואל והוא משיב. אני חוקר והוא מסביר. שיהיה בריא, יודע הכל. הוא בן 25 תלמיד חכם, ואני עם הארץ בן 65 העושה את צעדיו הראשונים בעולם המופלא של הקב"ה, עולם שנכנסים אליו עם מפתח ההשראה של תיקון המידות והענווה שאין לה קץ. ועכשיו בכנות, שמעתם בחייכם סיפור תשובה שכזה?!" (קובי לוי, "העתונאי")