

פגישת ראש

תק- 5.00 ₪

מהדורת יום ו' ■ העיתון של כל הציבור החרדי ■ כ"ז בכסלו תשע"ז 15/12/17 ■ גיליון מס' 175 ■ מחיר: 5.00 ש"ח

| זמני כניסת ויציאת שבת | | | |
|-----------------------|-------|---------|-------|
| פרישת מקץ | | | |
| 17:17 | 16:17 | בני ברק | 17:17 |
| 17:19 | 16:17 | אשדוד | 17:17 |
| 17:16 | 16:04 | ירושלים | 17:16 |
| 17:17 | 16:07 | בית שמש | 17:17 |
| 17:17 | 16:07 | אלעד | 17:17 |
| 17:17 | 16:19 | מודיעין | 17:17 |
| 17:15 | 16:08 | חיפה | 17:15 |



"הרגשנו את העול הזה לנו"



ההתייעצויות התכופות, התשובות הבהירות, הנחרצות המופלאה והחדות הנדירה: חבר הכנסת אורי מקלב, מי שהיה במשך שנים בין המוציאים והמביאים הפוליטיים בבית כרחוב חזון איש, נזכר בהכרעות הגורליות, השאלות הקשות והלבטים כנדי המשקל ● שיחת פרידה

עמ' 2-4 /

"הרגשת את ה

ההתייעצויות התכופות, התשובות הבהירות,
הנחרצות המופלאה והחדות הנדירה: חבר הכנסת
אורי מקלב, מי שהיה במשך שנים בין המוציאים
והמביאים הפוליטיים בבית ברחוב חזון איש, נזכר
בהכרעות הגורליות, השאלות הקשות והלבטים
כבדי המשקל ◀ שיחת פרידה

אברכים מבוגרים, הוא כבר אז היה אישיות תורנית חשובה".
"לציבור גדול הוא היה מורה דרך במכלול נושאים והיה
ידוע שכשיש שאלה, הכוונה או יעוץ ניגשים לרב שטיינמן.
הרב לימד אותנו לשמוע לגדולי ישראל, הרב לא רק קיבל
אלא ביטל את דמותו. מרן הגר"ש אלישיב היה שולח אותנו

**כל מפגש אצל הראש ישיבה זה
לא רק הייתה תשובה לשאלה
שהצגנו, זה היה הרבה מעבר לזה.
בפרט בשנים האחרונות שהוא
הרחיב בכל דבר הרבה יותר מרק
תשובה, פותח מקלב. מקלב
מספר כי בכל פעם שהיה נכנס
לקבל תשובה לשאלות, היה זה
מטען רוחני עבורו להמשך הדרך**

באופן קבוע לרב שטיינמן, גם אם היינו אומרים שהרב
שטיינמן אומר שהרב אלישיב מחליט וקובע, אבל הרב
אלישיב זצ"ל לא היה מוכן לומר לנו את דעתו עד שהיה
שומע את דעתו של ראש הישיבה. היינו צריכים לחזור לראש
ישיבה ולחזור להרב אלישיב, עד שידענו שהיינו הולכים
קודם להרב שטיינמן ורק אח"כ להרב אלישיב ואומרים לו
את דעתו ואח"כ היה מכריע".
מקלב מרבה להזכיר את ההתבטלות של הרב שטיינמן

ארי קלמן

ישנם לא מעט אנשים שהיו קרובים למרן ראש הישיבה
הגרא"ל שטיינמן זצ"ל. אבל יותר מהתלמידים, היו שליחי
הציבור שדלתו של מרן ראש הישיבה זצ"ל תמיד היה פתוחה
עבורם בכל עת. והם, כפי ששמענו מחה"כ אורי מקלב, היו
מנצלים זאת תמיד.

את חבר הכנסת מקלב פגשנו כשהכאב עדיין טרי. פחות
מיממה מאז הסתלק לבית עולמים מורה דרכו בשנים
האחרונות. את האבל ניתן להרגיש בחלל החדר ולא אחת
במהלך השיחה עוצר מקלב לרגע ובעיניו ניתן לראות את
הדמעות.

"כל מפגש אצל הראש ישיבה זה לא רק הייתה תשובה
לשאלה שהצגנו, זה היה הרבה מעבר לזה. בפרט בשנים
האחרונות שהוא הרחיב בכל דבר הרבה יותר מרק תשובה",
פותח מקלב. מקלב מספר כי בכל פעם שהיה נכנס לקבל
תשובה לשאלות, היה זה מטען רוחני עבורו להמשך הדרך.
לא פעם ראש הישיבה גם העלה נושאים בעצמו כמו מה
נקרא תלמידי חכמים, מה נקרא חינוך, ודיבר גם על דברים
שהיו בעבר.

"על פי רוב, אלו לא היו סתם דוגמאות, אלא בהקשר למה
שדיברנו שהבהיר את הצדדים, למדתי גם מאיפה הוא לוקח
את הדברים, זו הייתה באמת חוויה רוחנית מיוחדת. חוויה
רוחנית מאין כמוה. אתה לוקח מטען שאתה צריך להיות
יותר טוב. המיוחד הוא שההנהגה הציבורית לא הייתה
אצלו רק בשנים האחרונות, היא הייתה אצלו עשרות שנים
שוה נדיר. עוד בימי החזון איש שראה בו כראוי להרחיב
תורה, כבר אז היו אנשים שהתייעצו איתו. אסור לשכוח שכל
שנותיו היה מרביץ תורה לעם, גידל אלפי תלמידים בישיבה
הקטנה של פוניבז' ובמקביל גם בכולל פוניבז' בדגש על

כל ישראל

מו"ל ויו"ר הדירקטוריון: אריאל קוניק

סמנכ"ל: יעקב פרידמן

עורך ראשי: אבי גרינצייג

צלמי מערכת:

עוזי ברק, בועז בן ארי, יוסי שחר, פוטו ציון

גרפיקה: מיכל יפרח, ללי שרלין, מיכל ירחי,
לאה טנזי, מלי מתתוב

מו"ל: קו עיתונות דתית בע"מ

הדפסה: גרופרינט

המערכת אינה אחראית על תוכן המודעות
פניות לוועדה הרוחנית יש לשלוח לת.ד. 2106

משרדים ראשיים:

דרך בן גוריון 19 ב"ב ת.ד. 2106

טל: 03-5796643, פקס: 03-5796645

Office@kav-itonut.co.il

משרדים בירושלים:

בית הדפוס 11 ירושלים

טל: 02-5385353, פקס: 02-5385352

jerusalem@kav-itonut.co.il

**בעיות
הפצה?** טל': 03-5796643
פקס': 03-5796645

העול שהיה לו



צילומים: משה גולדשטיין, דוברות הפנסת, ארכיון

ואוציא את הרב'. הוא חשש מהיסח הדעת שהיה לו ואז יש ספק ברכה ולכן הוא לא שתה, ולמרות שזה היה הכרחי מאוד הוא לא רצה לבקש ממישהו לברך ולהוציא אותו. בין הדברים, כשניסו להבין מדוע אינו שותה, הנכד אמר לו 'הראש ישיבה לא שתה כל היום' אז הרב שאל 'אכלתי



היום? הוא לא זכר אם הוא אכל...". בכל נושא הוא היה לוקח את הדברים למה שנקרא אצלנו חשיבה מחוץ לקופסא, הייתה לו חשיבה אחרת לגמרי בכל פעם.

"היה לו מאוד קשה לדבר, כל מילה ומילה שהיה אומר הוא היה חושב לפני זה, כשהגענו בפגישה האחרונה בעניין השבת, סיפרנו לו מה קרה, מה הבטיחו ומה קיימו, ועל הקמת וועדת השבת, ותראה איזה גאונות הוא לקח את הדברים ושאל את השאלה הנכונה, הוא תמצת הכל לשאלה אחת - 'מה השתנה?' הוא ידע שהיו חילולי שבת, וזה כאב לו

זה. זה נקודת ההבדל". כאשר שוחחו ה"כים עם מרן הגראי"ל על חוק ירושלים, נתיחננו בפני ראש הישיבה את החוק, ואחרי דקות שהוא חשב אמר לנו כזכור לתמוך בחוק, הוא הסביר שהנושא עכשיו הוא הנושא המוניציפאלי ולא הנושא המדיני שלא נמצא עכשיו על השולחן. ניסינו לשאול כיצד אנחנו אמורים לפעול בנושא המדיני כשזה יבוא, זה היה בתקופה שטרמפ נבחר לתפקידו.

"שאלנו שוב ושוב, אולי היינו קצת חצופים, אבל הוא ראה שאנחנו באמת רוצים תשובה אז הוא אמר: 'אני שבעה חודשים לא צריך להתעסק בפוליטיקה'. ואז הבנו שהוא נותן לנו תשובות למה שאנחנו צריכים. הוא אמר 'אני כבר לא צריך לתת על זה תשובה'. חשתי בחוש אצלו מה עיקר ומה טפל, הרגשתי מה זה עולם הזה ומה זה עולם הבא, חשת את יראת ההלכה ואימת הדין".

חשיבה מחוץ לקופסה

"כשהיינו שם אחרי פסח", מספר מקלב, "הוא אכל במסירות נפש של ממש את המצות בחג, אבל זה גרם לו לתהליכים רפואיים לא פשוטים והוא היה חייב לשתות, אז כשהיינו שם ביקשו ממנו לשתות. הוא בירך ושתה קצת מהמים החמים אבל המשיך להחזיק את הכוס, ואנחנו ממשיכים לדון בסוגיות בוערות. אני ישבתי לידו, יהודי בן 102 מחזיק את הכוס אבל לא שותה, לא הצלחתי להבין למה הוא מחזיק את הכוס.

"ואז הנכד אומר שהסבא ישתה עוד קצת, אבל הוא לא שתה, רק אחרי כמה דקות הנכד הבין את הבעיה ושאל אותו 'אולי הסבא חושש מהיסח הדעת, אז אני אברך שהכול

לרב אלישיב. "זה היה מדהים, ההבדל ביניהם לא היה המון שנים, שנים ספורות, אבל היינו רואים את ההתבטלות שלו כשהיו הבדלים ביניהם, כך למשל בנושאי הרבנות הממלכתית שבעבר הרב שטיינמן דעתו הייתה מאוד חדה, שלא נתן אימון במערכת הרבנות הממלכתית כי חשש מאוד מ'שנה ופירש'. מנגד, מרן הגרי"ש אלישיב, ידע בדיוק מה קורה שם, אבל הוא ניצל או פעל בתוך המערכת כמה שיותר טוב. היו הבדלי גישה ביניהם, לרב שטיינמן הייתה גישה מחמירה, אבל הלכה למעשה הוא אמר אותו דבר".

מקלב נזכר כאשר היה במעונו של הרב אלישיב וצ"ל בהכרעה קשה ומשמעותית שהיה צורך לקבל גרסה של אחד משני צדדים. "כאשר אמרנו שהרב שטיינמן אמר שהוא ברך ומצדד לצד אחד, אמר בפסקנות הגרי"ש שהרב שטיינמן שהוא בר סמכא, כך צריך לנהוג והצטרף ותמך בצד הזה. היו לו עשרות שנים של הנהגה ובסופו הנהגה מוחלטת".

במהלך השיחה, נחשף פרט מדהים שהתרחש לפני כינוס המועצות האחרון. "היה צד לעשות את הכינוס בביתו כדי שיוכל להשתתף, אבל זה לא התאפשר. הוא הרגיש שהעול של ההנהגה הוא כבר לא היה מסוגל. הרגשת את העול שהיה לו לפני כל קבלת החלטה ואת הפנים שהוא היה חושב ודן בעניין ואחרי שהיה מקבל את ההחלטה - היית מרגיש איך העול שלו היה יורד והוא היה חוזר לחייך וגורם לאווירה טובה או אמירה שהייתה גורמת לנו לחייך".

בחזרה לכינוס המועצות: מרן הגראי"ל סירב לקיים את המועצת בביתו ולהטריח את הרבנים עד לביתו. "הוא לא רצה לדרוש משהו מהרבנים הנוספים שיתכנסו, הוא פשוט סירב לומר שהוא מבקש. אז שאלתי אותו אם אפשר לומר בשם הראש ישיבה שאם היה לו כוח הוא הולך לכינוס כזה? הוא מיד אמר שכן. זו הייתה הנקודה. לא שהוא ביקש, אלא הסכים לומר שאם היה יכול הוא עצמו היה עושה את

מאוד, אבל הוא שאל מה עכשיו השתנה, אז אמרנו לו שהיו עבודות גדולות יותר והם כיום מתפרסמות אצל כולם. "תמיד הוא היה יודע להביא את החשיבה מהכיוון הנכון. אחרי שהיינו יוצאים הייתה לנו גישה אחרת לדבר, היינו יוצאים ומדברים בין עצמנו ומסכמים את הדברים, מה הוא אמר ואיך, תמיד הוא היה עונה לנו מכיוון אחר שלא חשבנו עליו.

"הייתה פעם הצעת חוק שדיברה על השבת מהפך הסוציאליסטי החברתי כך שאי אפשר לפטר עובד שמסרב לעבוד בשבת, ובאנו לשאול איך צריך להסתכל על זה, הוא מיד תפס את הנקודה שהחוק הזה מדבר על השבת כסמל לאומי ולא כסמל דתי. הוא הביא אז דוגמא של מה שהיה בבריסק לפני 90 שנה, שהיהודים המתבוללים היו הולכים לבית ספר בשבת אבל לא היו כותבים שם, אבל בתוך הבית הם כן כתבו, כי לימדו את השבת כסמל לאומי ולא כציווי אלוקי של התורה הקדושה, למדנו שהשבת צריכה להיות כציווי ולא כסמל לאומי או סוציאליסטי, וזה נתן לנו את ההשקפה. התפיסה שלנו צריכה להיות שהשבת היא דבר מהותי, שזה ההבדל בין ישראלי לתאילנדי.

"הוא סיפר לנו גם שהציונים בבריסק היו עושים תהלוכה בכל ל"ג בעומר, שנה אחת היה בימים האלו אבל על מנהיג

שמת, אז הגיעו לשאול את הרב מבריסק האם לקיים את התהלוכה במוצאי ל"ג בעומר למרות שזה ספירת העומר, והוא הכריע לקיים את התהלוכה כרגיל. מזה הוא הראה לנו שצריך להשפיע לדברים שהם לאו דווקא עניינים שלך, כדי להשפיע ולקרב על דברים אחרים, וראינו את זה מאוד בולט שהוא לא אהב להרחיב דיבורים ומפגשים מעבר למה שצריך. השליחויות שלו היו מאוד מדורות היינו רואים שהיה אצלו נפקא מינה (הבדל) בכל שליחות

אם כן ולא, הוא לא אהב את השליחויות, גם כשהיה צריך הוא חשש מהשליחות ומהמפגשים.

"לא פעם הבאנו דוגמאות שממשלת ימין קשורה יותר לדת מאשר ממשלות השמאל, לא ראינו סחף מצדו לכיוון הזה, את בגין הוא הכיר טוב מבריסק, אבל לא החזיק מהם ואף חשש מהם מאוד.

"היה לו חשש גדול ממתוחכמים, הוא היה מומחה גדול לעלות על זה, כשהיינו אומרים לו על דברים שהבטיחו - הוא תמיד שאל מי עומד מאחורי זה, הוא היה שואל על האנשים ולפי האיש היה מחשב את היכולות עד איפה הוא מסוגל ואיך להתמודד עם זה.

"הייתה פעם שאלה האם לשלב מישהו, דמות שמחזיקה במוסדות, לאיזו וועדה שתוכל לסייע לו. אז הוא שאל למה

הוא צריך? הסברנו שיש לו המון מוסדות, אז הרב אמר 'רגע, אם יש לו מוסדות אז הוא יודע להסתדר, למה הוא צריך את אותה וועדה שתהיה לו נציגות בפורום הזה?' היינו בטוחים שהוא יגיד לנו כן או לא, ואז הוא בא ואמר לנו בעצם אל תגיד שזה הסיבה, כי במציאות יש לו מוסדות.

פרידה אישית

יש סרטון של הראש ישיבה בוכה כשהוקר הגיוס עבר. ממה זה נובע?

"מה השאלה, לראות את הצער ועגמת נפש מגיעה מהדברים השלישיים ואת המאור מהדברים ההפוכים היה מדהים. הוא תמיד דאג ושאל יותר, שבחורי הישיבות יוכלו לשבת וללמוד. הוא לא הסתפק בזה שישבו וילמדו בשקט". נדהמת לראות את הצוואה שלו?

"זה היה רגע מאוד מרגש ומרטיט, לבכות מהדמות של האיש. מי שהכיר אותו, לא הופתע. הוא הכיר את העולם הזה אבל הוא עבד על עצמו שזה לא הוא. הוא לא רק היה עניו, זה היה נקודת האמת שלו. הפחד מהעונש, מהעולם הבא, שהוא לא החזיק מעצמו שהוא שווה שום דבר עוד לפני הענווה, זה היה נקודת האמת. הוא ידע מה נכון ומה זה עולם השקר ולרגע זה לא השפיע עליו. הוא הכיר את כל הפוליטיקות אבל זה לא השפיע עליו".

"הוא ידע שהגאווה נותנת לאנשים המון. אצלנו קוראים לזה בפוליטיקה 'אגו', ממשלות נופלות ודברים מוכרעים בגלל אגו. ולהכיר בזה להביא את הנקודה הזו שהפריע לו. הצוואה היא לא רק למשפחתו זה מסר והנהגה לכולם על הסתפקות במועט, על כך שבין אדם לחברו חשוב יותר מלעבור לפני העמוד. אני חייב לומר לך. הנושא של הפוליטיקות בתוכנו וה'בין אדם לחברו' והזהירות הזאת. אנחנו היינו יושבים ודנים בנושאים הללו כי זה תפקידנו, וכשזה היה בנושאים מהותיים היינו מעלים את זה גם על שולחנו ומעולם לא שמענו שהוא דיבר מילה נגד כל אדם. הוא יכל לשאול למה כדי שאנחנו נבין מה עומד מאחורי זה. הוא לימד אותנו שאנחנו לא פוליטיקאים – אנחנו שליחי ציבור".

איך התבסס הקשר ביניכם?

"החום והלכביות שהיו לו, הייתה אווירה נעימה אצלו. הוא נתן לך שכר על זה שאתה שליח. תמיד היה שואל על הבית ועל הדברים האישיים. זה היה באיזה שהוא מובן, התמורה



זה היה רגע מאוד מרגש ומרטיט, לבכות מהדמות של האיש. מי שהכיר אותו, לא הופתע. הוא הכיר את העולם הזה אבל הוא עבד על עצמו שזה לא הוא. הוא לא רק היה עניו, זה היה נקודת האמת שלו. הפחד מהעונש, מהעולם הבא, שהוא לא החזיק מעצמו שווה שום דבר עוד לפני הענווה, זה היה נקודת האמת. הוא ידע מה נכון ומה זה עולם השקר ולרגע זה לא השפיע עליו. הוא הכיר את כל הפוליטיקות אבל זה לא השפיע עליו

שלנו לעבודה הקשה. זה דמות שהייתה משפיעה, הדוגמא האישית. הנאה דורש והנאה מקיים אצל הרב שטיינמן יכולת להרגיש שהנאה דורש שלו הוא אחוז מהנאה מקיים.

"מרן ראש הישיבה היה בז לגשמיות, לחומריות ולכספים, אבל מצד שני היה דואג מאוד בעניין התקציבים. היה סיפור ששמעתי שהוא זכה בירושה, זה היה יורש יחיד של אחד מבני הדודים שלו בדיוק בזמן שהיה במצב כלכלי קשה, הוא סירב לקחת את הירושה למרות שזה הלך למדינה - בגלל שע"פ ההלכה זה לא מגיע לו, כי הוא היה יורש יחיד כבן דוד מצד האם. הוא לא בהשגה שלנו".

איך נפרדתם?

"במפגש האחרון שלנו לאחרונה לפני שיצאנו, כל אחד ביקש ברכה בעניינים שלו. לפני שיצאתי הוא תפס לי את היד, הרגשתי את החום שלו במשך דקות ארוכות. הוא פשוט תפס לי היד והסתכל עלי מבלי לומר מילה. זה היה הפרידה שלי".

ומה עכשיו?

"יש דברים שאתה חושב איך נתמודד בלעדיו בנושאים מסוימים, החסר הוא גדול מאוד, באופן אישי זה חסר. אבל בהיבט הציבורי, אנחנו נמשיך לשאול דור דור ומנהיגו. אני לא מרגיש שנפל עלי עול חדש אנחנו לא נעשה את הדברים מעצמנו, יש הנהגה לציבור בני התורה. שמענו ממנו המון שציבור בני התורה צריך הנהגה. וברוך ה' כתנועת עולם התורה, אנחנו יודעים שיש הנהגה. בחלק הציבורי לא נשארנו יתומים".



מבצע פרוייקט השו"ת גרסה 25 וגרסה 25+

הזדמנות! לפני צאת
הגרסה החדשה!

הדרך המופלאה לקדם את לימוד התורה שלך.
רבים מחברין כבר שם ומה איתך?

המבצע מסתיים ב' בטבת תשע"ח (20/12/17) - אל תחמיץ
כלי עזר ללימוד-יחודיים למאגרים מבית פרוייקט השו"ת

גרסה 25
ללא אנצ' תלמודית

מחיר קטלוגי מחיר מבצע

2400 ₪ 825 ₪

עד 10 תשלומים בכרטיס אשראי

גרסה 25 פלוס
כולל האנציקלופדיה התלמודית

מחיר קטלוגי מחיר מבצע

2700 ₪ 1025 ₪

- חיפוש חכם ומדויק באלפי הספרים המכילים מעל 500 מליון מילים
- טקסטים מוקלדים בדיוק מירבי
- 600,000 קישורים בין מאגרים
- שימוש מיידי בטקסט בהעתק והדבק
- מפתח נושאים ענק
- תולדות התנאים והאמוראים
- מדריך למשתמש - מצגת קולית
- היחיד עם צורת הדף של התלמוד הבבלי הכוללת את כל הקישורים והכלים

18,250 מאמרים סרוקים מתוך
כתבי עת תורניים עם חיפוש מלא

רק מפרוייקט השו"ת תוכל לקחת טקסט מדויק להפליא ולעשות העתק הדבק מיידי, ללא הגהה נוספת

להזמנות: 052-7638790

המחיר כולל דמי טיפול | בתוקף עד ב' טבת תשע"ח (20/12/17)
אספקה בתוך 30 יום | המכירה בישראל בלבד ומוגבלת ל-2 יחידות לרוכש

מכון לוגיה
ללימוד
יהדות
ותורה



זכר מרון - גם בכנסת

במליאת הכנסת העלו חברי הכנסת החרדים את זכרו של מרון הגראי"ל, יממה לאחר פטירתו • חבר הכנסת יעקב אשר ריגש את הנוכחים כשסיפר על רגישותו של מרון הגראי"ל לכבודם של הנזקקים • ואילו חבר הכנסת ישראל אייכלר הסביר מדוע לדעתו מאות אלפים היטלטלו שעות ארוכות כדי לכבד זכרו של מרון



ארי קלמן

יממה לאחר פטירת מרון ראש הישיבה הגראי"ל שטיינמן, עלה זכרו באינספור מקומות, אך אחד המקומות הבולטים הוא ללא ספק משכן הכנסת, שם העלו חברי הכנסת החרדים את זכרו. חבר הכנסת אייכלר נשא דברים במליאה לזכר ראש הישיבה, יו"ר וועדת הכספים משה גפני סיפר אנקדוטות מחייו בבית הכנסת של משכן הכנסת ואילו חבר הכנסת יעקב אשר הזכיר את מורשתו של מרון דווקא בדיון על פערי העוני.

היה זה ביום רביעי השבוע, מליאת הכנסת דנה בהצעה דחופה של ח"כ יעקב אשר על דו"ח ממדי העוני והפערים החברתיים. בסיום נאומו בנושא, ריתק ח"כ אשר את חברי הכנסת בסיפור על רגישותו המיוחדת של הרב שטיינמן, גדול הדור ענק שבענקים

שעמד בראש קופת צדקה "קופת העיר" ועשה כינוסים בביתו בדאגה למשפחות, בהן נפטר אחד ההורים ונשארו ילדים מבלי אופק כלכלי ברמה סוציאקונומית נמוכה.

"הייתי עד למקרה בו אבי המשפחה נפטר והשאיר אחריו 11 יתומים בלי אופק כלכלי", סיפר ח"כ אשר, "קופת העיר רצו לעשות קמפיין התרמה להעמיד קרן עבור היתומים שבנוי על אנשים שתורמים מלחמם בתשלומים למען אותם יתומים, הרב שטיינמן ששמע שסב המשפחה אדם נכבד הורה כי יש חשש שהסבא יתבייש מהפרסום והוא מינה חמש עשרה אנשים שכל אחד מהם התחייב לגייס בשקט את אותו סכום שהיה מגיע מפרסום קמפיין בציבור. רגישות כה מיוחדת של אדם גדול שהסתפק במועט שבמועט, הרגישות כלפי אחרים תישאר נר לרגלנו שלא נשכח את החלש ואת העני", סיים ח"כ אשר.

גם חבר הכנסת ישראל אייכלר שוחח במליאה על גדולתו של מרון הגראי"ל. "אתמול ישבנו שבע שעות בפקקים כדי לזכות ולהשתתף שעה אחת בהלווייתו של גדול הדור מרון ראש הישיבה הגאון רבי אהרן יהודה לייב שטיינמן זכר צדיק וקדוש לברכה. מהיכן נובע הכבוד העצום שאנשים רחשו לו, מהיכן באים התעצומות ללכת קילומטרים ברגל כדי ללוות יהודי בן 104 שנים?"

"כל אדם הוא יציר כפיו של הקב"ה וחייבים בכבודו. אבל כבוד השם הוא אדם שמחובר עשרים וארבע שעות ביממה, שלוש מאות שישים וחמש ימים בשנה, למעלה ממאה שנה, לתורה לתפילה לאמונה ולעבודת המידות. גם אנשים פשוטים כמונו רוחשים לאדם כזה כבוד רב. מרון הרב שטיינמן היה אדם גדול שסמכותו הגדולה נבעה דווקא מהעובדה שלא הייתה לו שום סמכות רשמית."

השר ניץ: תהיה תחבורה ציבורית בשבת

שר התחבורה ישראל ניץ הציג השבוע את ה'מהפכה' בתחבורה הציבורית: כבר בשנה הבאה יופעלו אלפי מוניות שירות שיתחברו למערכת 'רב קו' • המוניות יוכלו לעבוד בשבת, ללא מימון ממשלתי

ישראל ניץ

שר התחבורה ישראל ניץ הציג השבוע את ה'מהפכה' בתחבורה הציבורית, ועל פיה, כבר בשנה הבאה יופעלו אלפי מוניות שירות שיתחברו למערכת 'רב קו'. כך הדגיש בפתח דבריו כי מדובר בתהליך עליו החל לעבוד עוד לפני הבחירות בשנת 2014, בכך ביקש להפריך טענות ושמעות כי מדובר בצעד של 'שנת בחירות'. בבדיחות הוסיף השר כשהוא מצטט אחרים: יוצרי הכותרות, הנמצאים בחדר, שלא ייבהלו מאותן כותרות עצמן.

מהפכת התחבורה הציבורית אותה הציג השר עוסקת במוניות השירות. מאז הוחל השימוש ב'רב קו' המאפשר לנוסע לעבור מאוטובוס אחד לאחר, הורע מצבן של מוניות השירות. המצב הפך קשה יותר עת הוזלו מחירי התחבורה הציבורית.

תכנית משרד התחבורה היא להפעיל כבר בשנה הקרובה, אלפי מוניות שירות ב-120 קווי שירות ב-24 'אשכולות', כיום פועלים בישראל כמה מאות מוניות שירות. השר הדגיש כי התהליך כולו, מכרזים, זכייה במכרז רכישת הציוד וההתחברות על המערכת עד הפעלת הקווים אמור להסתיים בתוך שנה. "כבר ב-2018 יוכלו הנוסעים לעבור מאוטובוס למונית שירות ולתקף את ה'רב קו'", הבהיר השר.

"אני מניח את הדברים על השולחן" אמר השר, כשהוא מפליא באוזני העיתונאים. "מוניות השירות כיום פועלות בשבת, ואני לא מתכוון לגעת בזה בחקיקה, אני לא מתכוון לשנות את הדברים". כשהוצגה התוכנית המורחבת, הובהר כי הרב קו יישמש את הנוסעים בכל אמצעי התחבורה הציבורית: רכבת, רכבת קלה, אוטובוסים, מוניות שירות ורכבל. הסבסוד למוניות השירות יהיה בהתחשבות שונה מזו של חברות האוטובוסים, המוניות יקבלו סבסוד שיהיה בהתחשבות על פי מספר ה'תיקופים' שיהיו לכרטיסי הרב קו. שר התחבורה הבהיר כי בדרך זו, הסבסוד הוא לנוסע, לא לנהג המונית ולא לחברה. כשהגיע שלב שאלות העיתונאים, השאלה השנייה שעלתה עסקה בנסיעות השבת. "אז יהיה אפשר לתקף את הרב קו בסוף השבוע במונית השירות?" כך חזר על דבריו כי אין כוונתו לשנות מההתנהלות הנוכחית של מוניות השירות שפועלות בשבת. אך הבהיר כי יש חוק במדינת ישראל ואין כוונתו לשנות זאת, כך שמכשירי ה'רב קו' במוניות השירות לא יפעלו בשבת. כעת עלתה השאלה מהכיוון ההפוך: "במטרונית אפשר לתקף בשבת, ובמונית שירות לא?" אז הגיעה התשובה: רק בימי שישי. עם זאת, לא הובהר עד איזו שעה בימי שישי, ניתן יהיה לתקף את מכשירי הרב קו.

נס חנוכה

ביהודה ושומרון

השב"כ בשיתוף צה"ל הביא למעצר חוליית מחבלי חמאס שתכננו פיגוע חטיפה בשומרון במהלך החנוכה • במעצרים נתפס אקדח, תרסיסי פלפל ושוקר חשמלי

ישראל ניץ

במהלך החודשים האחרונים, חשף השב"כ חוליה של פעילי חמאס מהכפר תל בסמוך לשכם. חברי החוליה היו מעורבים בתכנון פיגוע חטיפה שתוכנן לימי החנוכה ברחבי השומרון. בחקירתם בשב"כ עלה כי חברי החוליה תכננו לחטוף חייל או אזרח, בתחנת אוטובוס הממוקמת באחד מהצמתים המרכזיים בשומרון בסמוך לשכם.

העצורים: מועאד אשתיה, יליד 91', ראש החוליה, חשוד בכך שתכנן את הפיגוע, רכש אמצעי לחימה וגייס חברים נוספים לחוליה. מחמד רמזאן ואחמד רמזאן, ילידי 98', חשודים בכך שגויסו על ידי מועאד והסכימו לשמש כחברי חוליה. השלושה פעילי חמאס. חברי החוליה עמדו בקשר עם עומר עזידה, פעיל צבאי וחבר מפקדת החמאס ברצועת עזה. מפקדת

החמאס ברצועת עזה מימנה והכווינה את התוכנית, מטרת הפיגוע הייתה להביא למשא ומתן על שחרור אסירים ביטחוניים הכלואים בישראל. בתכנון הפיגוע אספו חברי החוליה מודיעין מדוקדק בצירים, בטרמפאדות ובצמתים המרכזיים. בכוונתם היה להתחפש למתנחלים מהאזור ובכך לגרום לחטוף לעלות לרכבם. הם גם ביררו אודות דירות מסתור אפשריות באזור שכם להסתרת החטוף לתקופה בה יתנהל המשא ומתן. השלושה הסגירו לידי השב"כ, אמצעי לחימה בהם התכוונו להשתמש לצורך החטיפה – אקדח, שוקר חשמלי ותרסיס גז. החוליה התכוונה לרכוש עוד אמצעי לחימה. מהשב"כ נמסר כי: "שירות הביטחון הכללי ימשיך לפעול בנחישות לסיכול מבעוד מועד של חוליות טרור וכוונות פיגוע, בדגש על ארגון הטרור חמאס אשר פועל ללא הרף להוצאת פיגועים חמורים בישראל."

הריזהב



לק"י



צדקה בא לעיר

שבת חיזוק
והתעלות

ברגשי כבוד ובהדרת קודש
הננו מקדמים בברכה את מרן הגאון הגדול

רבי **יצחק רצאבי** שליט"א

פוסק עדת תימן ונשיא קרית מהרי"ץ

לרגל בואו לשבות בעירנו עמנואל
בשבת קודש פרשת מקץ, חנוכה ה'תשע"ח

ברוכים הבאים בשם ה'

יהי בואו לברכה, ולהרמת קרן התורה בעמנואל

פרטים נוספים על זמני התפילות והשיעורים
בקו "קול יהודי תימן" 072-3323642

אדור E

שמונה ימים

מבצעים מדליקים בשמונת ימים



מחלקת חולצות

תואם ברוקס
ברדרס **105** ₪

סורנטו גיזרה
רגילה/סלים פיט **85** ₪

חולצות חפתים
כפתורים מכוסים **95** ₪

צוארון טרפז
החדשה **110** ₪



מחלקת חליפות

מבצעים בוערים
על דגמים חדשים!

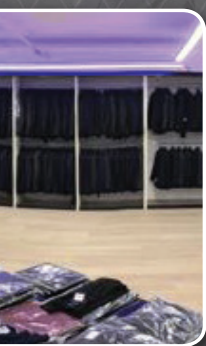
חליפות
צמר **495** ₪

חליפות
T.R **395** ₪



מבחר ענק

ובנוסף מחלקה של הלבשה אישית ממיטת



250 מ"ר מחודשים ומפוארים
מחכים לכם בסניף קאליש 4
מגוון אדיר של פריטים במבצעי
חנוכה מדליקים לשמונה ימים בלבד!

בני ברק: קאליש 4, טל. 03-5038773 | עזרא 11, טל. 03-5559733
אשדוד: רבי ינאי 7, טל. 08-8660357 | בית שמש: נחל הקישון 48, טל. 02-9996367



ADOR



ש של מבצעים

וי החנוכה בכל המחלקות שבחנות!

ייתהאלס
074-747-0797



מחלקת מכנסיים

מכנסי צמר
ברמה גבוהה 140 ₪

זוגות 2 250 ₪



מכנסי T.R 120 ₪

זוגות 2 200 ₪

מכנסי
כותנה 99 ₪

מחלקת נעליים

טימברלנד 420 ₪

לטס' גו 280 ₪

פונטה-פה 350 ₪

ראדו 180 ₪

של עניבות

ב החברות היינס / דלתא במחירים מעולים!



שעות פתיחה:

ימים א'-ה': פתוח רצוף! 10:00-23:00 | יום ו': 10:00-13:00

ארבעים

יענקי קצבורג

המקובל שקיבל את הבשורה על פטירת הגראי"ל רק אחרי ארוחת הבוקר, גדולי ישראל מגיבים להכרזה של טראמפ, האדמו"ר שהדליק נרות גם בבני ברק וגם בבורו פארק בגלל תרומת האברכים ונס השחרור של הצדיק רבי קלמן גולדשמיט מבית החולים



החירום שעבר בסוף השבוע האחרון. בשבועות האחרונים חלה החמרה במצבו, אך בתחילת השבוע באורח ניסי כליותיו חזרו לתפקד, ומתנדבי ארגון זק"א שהגיעו לשמחו התרגשו לשמוע מהרופאים כי הרב משתחרר, יו"ר ש"ס השר דרעי הגיע לבית החולים ברגע השחרור, כמו כן ביקר בחדרו ימים ספורים לפני השחרור רב הכותל הגר"ש רבינוביץ. צילום: יוסי גולדשמיט.

ביום שישי שעבר התקיימה ב'לדרמן' שמחת הברית לבן הרב יענקי קניבסקי, נכדו ונאמן ביתו של מרן שר התורה הגר"ח קניבסקי, בשמחה השתתפו עשרות רבנים ודיינים, בין אישי הציבור שהשתתפו היו יו"ר ועדת הכספים ח"כ משה גפני, ח"כ יעקב אשר, סגן



שר האוצר יצחק כהן מש"ס, יו"ר עזר מציון חנניה צ'ולק, ר"ע ב"ב חנוך זייברט, ר"ע מודיעין עילית יעקב גוטרמן, הרב אברהם רובינשטיין, ר"ע בית שמש משה אבוטבול, ר"ע ביתר עילית מאיר רובינשטיין, משה ליאון, משה מונטג, ישראל סילברסטיין, מנחם שפירא, מיכאל קקון, יצחק פינדרוס, ישראל קלרמן, אליעזר ראובברגר, אליהו ברוכי, יצחק רביץ, בן ציון שטנגר, מרדכי פלאי, אברהם בריסק, הנגיד אייל משיח, זאבי קשש, זליג אורלנסקי ואלי ארנד.



שלנו. מי שיש לו 'קושאן' על נכס מסוים לא צריך אישורים והכרזות מאף אחד שזה שלו, גם אם כרגע הוא לא מחזיק בזה ונמצא תחת שליטתו. כי הוא יודע שזה שלו ויש לו 'קושאן' על כך. אנחנו שיש לנו את התורה"ק שהיא 'הקושאן' שלנו על א"י לא צריכים הכרזות ואישורים ממישהו, שזה שלנו. אמנם מי שנתן לנו אותה הגלה אותנו מארצנו ומבית מקדשנו, אך הבטחתו אמורה, ואנו מצפים ומייחלים יום יום לגאולה השלימה".

האדמו"ר מהר"א מסאטמאר התייחס אף הוא להכרזת טראמפ ואמר: "אנחנו מכריזים בשם היהדות החרדית כי ירושלים עיר הקודש לא תהיה עיר הבירה של המדינה הציונית עוקרי הדת, אפילו אם נשיא ארה"ב יכריז שזה עיר הבירה. בדיוק כמו בשנת תש"ח, היהדות החרדית לא הכירה בהכרזת נשיא ארה"ב טרומן שארץ ישראל היא המדינה של היהודים, והיהדות החרדית לא הכירה בו, גם עכשיו, שבעים שנה אחרי זה, בתשע"ח, יהדות החרדית לא מכירה בהכרזת נשיא ארה"ב טראמפ על ירושלים כעיר הבירה". אמר האדמו"ר.

יו"ר ש"ס השר דרעי הגיע להדליק השבוע נר שני של חנוכה עם נשיא מועצת חכמי התורה מרן הגר"ש כהן, סגר"ע י-ם צביקה כהן הדליק נר שני של חנוכה עם זקן הרבנים בארץ הגר"י מאמאן. בימים אלו של חג החנוכה זקן רבני ישראל הגר"י מאמאן מרבה בשמחה על ההצלחה הגדולה שנעשתה לאבותינו. כמו כן לפני ההדלקה מאריך הרב בתפילות ובתחנונים. בסידור עתיק שקיבל מאבותיו הקדושים, כמו כן מרבה בלימוד תורתו יותר מהרגיל, לקיים מה שרצו היוונים לשכחם תורתך.



צילום: יעקב כהן.

האדמו"ר מסלאנים מחלק השנה את ימי החנוכה בין בני ברק לבורו פארק, בימי החנוכה הראשונים שהה האדמו"ר בבני ברק, והדליק נרות בבית מדרשו ברחוב ברסלב בעיר, בהמשך יצא האדמו"ר לארה"ב להדליק אצל חסידיו בבורו פארק שתורמו 5000 דולר כל אברך ואספו יחד 36,000 דולר עבור השלמת בנין חסידות סלאנים באלעד.

באורח פלא שוחרר השבוע מבית חולים המשפיע החסידי הרב קלמן גולדשמיט, לאחר ניתוח

בהדלקת נר ראשון של חנוכה פתח האדמו"ר מצאנו בדברי מספר על מרן הגראי"ל זצ"ל: "היה די לראות איך שהוא נראה ואיך שהוא חי. איני מדבר ממעלותיו המופלגים. אני חייב להזכיר, אי אפשר בלי זה, יום קשה הוא היום הזה לכלל ישראל. האמת היא שכבר נפסק על פי הגמ' 'דלא למספד בהון', ואין לומר דברי הספד בחנוכה, ומלבד זה, איני יכול לומר ואיני רואי לומר. אף על פי כן, הדברים והכאב מדברים בעד עצמם. נסתלק היום מנהיג ישראל, מורם מעם. מי שהייתה לו זכיה להכיר את ראש הישיבה זצ"ל, יכול היה לראות את רוב פרישותו מהעולם הזה, מזה עשרות שנים. אפילו רק דבר זה של הסגפנות, יכול היה להבחין כל מי שראה אותו, עשרות בשנים ישב על כיסא עץ, כמין ארגז, ללא משענת. זו סוגיה שאי אפשר לתאר. והוא לא החזיק טיבואת לנפשיה במאומה. ועוד כהנה וכהנה. גדולתו וקדושתו - מי יכול לתאר. אם יש הנהגות כאלו - ממילא זוכים להרביץ תורה וממילא הופכים להיות מנהיג ישראל, הוא לימד את הדרך ילכו בה ועל כן קשה היום לישראל. זו אבדה קשה, ר'אבדה' היא בלשון המעטה. גם כך היינו דור יתום, יתמי דיתמי, ועתה נסתלק גם הוא, מחובבים אנו לחשוב על מה ולמה הגיעה גזרה זו, וכי היה חסר למעלה בשמים העבודת השם? הרי הוא היה מלא צדקות, מלא קדושה ומלא תורה. רק אנחנו חסרנו כל זאת. לכן עלינו להשלים זאת, לקחת ממעלותיו. הרי מיתתן של צדיקים מכפרת, זהו יום גדול, אפשר לזכות בו לכפרה, לקבל עול מלכות שמים ולהתחיל מחדש".

"הקב"ה יעזור שלא נדע עוד מצער ושבר", הוסיף האדמו"ר, "זו אבדה לכלל ישראל, זו צרת רבים, רק הקב"ה יכול לנחם את בני ישראל. מקימי מעפר דל מאשפות ירים אביון, שהקב"ה ירים קרן ישראל משפלות, שכבר יתקיים בנו 'מן המצר קראתי ק-ה ענני במרחב קה', שכבר יצאו בני ישראל ממצר להרחבה, אי אפשר להגיע לכך רק על ידי אליהו הנביא שיבוא לבשרנו ומשיח צדקנו. בלי זה לא רואים תקווה וסוף".

בעת ששמע המקובל הגר"ש דבליצקי בזמנו על פטירת מרן הרב שך זצ"ל הוא גזר על עצמו צום עד כניסת השבת, השבוע כאשר נודע על פטירת מרן הגראי"ל זצ"ל החליטו מקורביו בעצת רופאיו לספר לו את הבשורה המרה רק לאחר שיאכל פת שחרית כדי שלא יגזור על עצמו תענית.

ביום שלישי בשעות הערב, שעות לאחר סיום הלווית מרן הגראי"ל זצ"ל, נהרג הרב אלחנן שינקר ז"ל בתאונה סמוך למגדלי עזריאלי, לאחר שעבר דום לב באמצע הנסיעה. ר' אלחנן נולד בתל אביב לפני שבעים שנה, לאביו המחנך רבי יצחק דוד שינקר זצ"ל.

הרב שינקר ז"ל הוא בוגר ישיבת פוניבז', אחיהם של האחים ראשי הישיבות לצעירים הגאון רבי צבי שינקר ראש ישיבת 'בית דוד' בבני ברק, הגאון רבי ברכיהו שינקר ראש ישיבת 'תפארת התלמוד' בירושלים, הגאון רבי חיים שינקר ראש ישיבת 'דרכי משה' בבני ברק, הגאון רבי משולם שינקר משגיח ישיבת 'קהילות יעקב', והגאון רבי בן ציון שינקר מצרפת. המנוח נטמן בבית החיים פוניבז' בבני ברק.

ההכרזה של טראמפ בשבוע שעבר על ירושלים כבירת ישראל גוררת התייחסות מצד גדולי תורה, אדמו"רים ורבנים, מרן הגרמ"צ ברגמן ר"י רשב"י אמר בתחילת השבוע: "איננו יודעים מה יצמח מההכרזה הזו, אך צריכים לדעת כי אנו לא צריכים אישורים מאף אחד שארץ ישראל שייכת לנו, ולא שירושלים היא

מביאים את אור הטהרה **לחדרה** וזוכים

בבגדים עובדי השם

תורמים וזוכים בתפילה על חינוך הילדים

שר התורה מרן רבי
חיים
קניבסקי
שליט"א

יעתיר על תורמי הארגון
בזמן הדלקת נרות חנוכה
ליל זאת חנוכה



ג' מרחשון תשע"ח

נפשי בשאלתי אל כל יחיד ויחיד, להיות שותף קבע בטהרת הבית. שענין הטהרה קודם לכל, וחוב ראשון במעלה להקימה בכל הנצרך. ובפרט במקום שאין איש.

ועיקר רצוני לצרף בזאת עשרת אלפים איש גיבורי החיל מחזיקי טהרה, אשר יטו כתף חודש בחודשו בסכום של 100 ש"ח לבניית מקוה אחר מקוה. וכל התורמים יזכו לבני חיי ומזוני בנים עובדי ה' בקדושה ובטהרה

מ"ק קניבסקי

שר התורה מבקש:
תהיו שותפי
לבניית המקווה

תורמים לטהרת הבית - 100 ש"ח x 12 חודשים לבקשת שר התורה
דווקא לארגון שבונה מקוואות במקומות שאיש אינו מוכן לבנות בהם, וללא תקציבי מדינה.



ובראשות הרבנים הגר"י סילמן שליט"א
הגרשיצ' רחובלט שליט"א והגר"י קנר שליט"א

02-8080808

למגוון אפשרויות הנצחה לע"נ או לכל מטרה ניתן לפנות לטלפון הנ"ל



ניתן לתרום גם בעמדות נדרים פלוס
בבתי כנסיות בכל רחבי הארץ

למה משמינים בחורף?

לכולנו יש את בעיית ההשמנה בחורף, מי יותר ומי פחות ● תאי שומן יכולים לגדול עד פי 10 מגודלם המקורי ● מדוע ד"ר רונן גלזינגר, מומחה לכירורגיה פלסטית, חבר האיגוד הישראלי לכירורגיה פלסטית, ומדריך בינלאומי להמסת שומן בגלי רדיו עם כמה עובדות מעניינות על שומן ועל סיבת ההשמנה בחורף



כולנו מדקלמים את המונח 'השמנת חורף' ומתלוננים על השמנה בחודשי החורף. אז מהי בכלל השמנת חורף? אחד ה"אשמים" העיקריים בהשמנה זו הוא נאורורטנסמיטור הנקרא סרטונין. נאורורטנסמיטורים הם חומרים המופרשים על ידי קצות העצבים ומשפעים עצבים אחרים או שרירים או מערכות שונות בגוף, הפרשת סרטונין גורמת למצב רוח טוב וירידה ברעב ולהיפך כאשר רמתו נמוכה ישנה ירידה במצב רוח ורעב בעיקר לפחמימות. אחד הגורמים המשפיעים על הפרשת הסרטונין הוא

- פעולות כירורגית – כל הפעולות האסתטיות מבוססות על הוצאת כ 40%-20% מתאי השומן. בכל האופציות הפופולריות לטיפול נקודתי בשומן, התוצאה תהיה פחות תאי שומן בגוף.
- שאיבת שומן מסורתית – ניתוח קלאסי לשאיבת תאי שומן.
- שאיבת שומן בעזרת US – מכשיר אשר מפרק את תאי השומן בעזרת US ושאיבתו.
- המסת שומן בחום ע"י גלי רדיו - אנרגיה המייצרת חום מבוקר הממס את עודפי השומן ושואבת אותם אל מחוץ לגוף ועוזרת בכיוון העור.
- הקפאת שומן בקור- מבוססת על העובדה שתאי השומן התת עוריים נוטים להתפרק בחשיפה לקור.

אור השמש. בחורף כאשר יש חשיפה מוגבלת לאור השמש בגלל ימים קצרים יותר ואפורים ישנה ירידה בהפרשת הסרטונין ואנו נהיים יותר מדוכדכים וכן עולה הרצון "לנשנש" בעיקר מתוקים הגורמים להשמנה, בעיקר כאשר גם רמת הפעילות הגופנית של רובנו נמוך יותר בחורף. השילוב בין אכילת פחמימות מוגברת ופעילות נמוכה יגרום להשמנה.

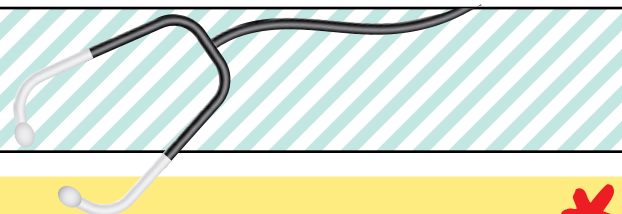
מה קורה לתאי השומן כשאנו משמינים או מרזים?

אנו נולדים עם מספר מסוים של תאי שומן, ומספר הזה לא משתנה במהלך החיים. לתאי השומן תפקידים רבים וחשובים (מלבד לעצבן אותנו) בין תפקידים אלו הוא משמש כמאגר אנרגיה לגוף, אנרגיה זו נאגרת בצורת חומצות שומן וטרי גליצרידים בתוך תאי השומן. כאשר נדרשת לגוף אנרגיה, למשל בפעילות גופנית, בתחילה הגוף משתמש במאגר הפחמימות שהוא זמין יותר אך כמותו קטנה ולאחר מכן מתחיל להשתמש באנרגיה האגורה בתאי השומן ועל ידי כך לרוקן את תאי השומן. כלומר כאשר אנו אוכלים ואיננו משתמשים בכל האנרגיה הזו חלקה יאגר בתאי השומן ואז נפח התאים גדל ההיקפים יגדלו ואנו משמינים. כאשר אנו צורכים פחות או מוצאים יותר אנרגיה (או שניהם ביחד) אנו נשתמש באנרגיה האגורה בתאי השומן ועל ידי כך נקטין את נפח התאים ונרזה ונצר את ההיקפים. בכל אחד ממקרים אלו יישאר אותו מספר של תאי שומן, רק שהנפח שלהם ישתנה. תאי השומן יכולים לגדול עד פי 10 מגודלם המקורי !

העובדה המצערת ביותר - בקרב מרבית האוכלוסייה – המקום הראשון בו נשמיץ, הוא המקום האחרון שיורד !

איך נפטרים מהשומן?

- **הבסיס למלחמה בהשמנה הוא מצב מנוגד לאידאל בחשבון העו"ש – יש לצרוך פחות אוכל ולהוציא יותר אנרגיה.**
- **פעילות גופנית - בזמן פעילות גופנית מאומצת הגוף צורך אנרגיה, מקור האנרגיה הראשון הוא סוכר, ואחריו חומצות שומן. ככל שהמאמץ גדול יותר, כמות חומצות השומן שיתפרקו יהיה גדול יותר. מיקום חומצות השומן שמתפרקות תלוי גנטית בכל אחד.**



עצוב וטיפים לטונה מאונג
ושהירה על המסקל במורה



הרזיה נכונה אמורה להתרחש כפועל יוצא של תהליך בו מנסים להשיג אכילה נורמאלית ובריאה, כזאת שמקשיבה לצרכי הגוף, הנפש, הסביבה ואפילו מזג האוויר ולוקחת אותם בחשבון. אז איך "לוקחים בחשבון" את החורף? מסתבר שיש בחורף נסיבות אמיתיות שמקשות עלינו לאכול אכילה מאוזנת ולעיתים אף גורמות לעלייה במשקל. רותי אבירי, דיאטנית קלינית ויועצת התזונה של טונה סטארקיסט מסבירה ונותנת כמה טיפים לשמור על תזונה מאוזנת בעונה הקרה.

כמו כן, בחורף קיימת תשוקה רבה יותר לפחמימות והסיבה לכך היא שוב הסרטוטנין אשר אחראי גם על תחושת השובע. כאמור, הפרשתו במח יורדת בחורף והוכח כי פחמימות גורמות להגברת הפרשתו. בנוסף, בחורף קר וקיימת אשליה נעימה שאוכל מחמם. ולכן, פשוט אוכלים יותר. יתר על כן, בגלל הקור, מתחשק פחות לאכול ירקות חיים ולכן חסר לנו הנפח דל הקלוריות שהם מספקים לארוחות. קשה יותר להיות פעילים ודינאמיים, או לעסוק בספורט בחוץ. וכן, הבגדים הרחבים בחורף מסתירים את העלייה במשקל וקל לחשוב "שנטפל בזה בקיץ..."

אז איך נתמודד עם הקשיים?

● התשוקה לפחמימות היא בעייתית, אך ניתנת לפתרון בעזרת תכנון נכון של ארוחות, המכילות פחמימות מורכבות והקפדה על צריכת דגנים מלאים כגון: לחם מלא, קרקרים מחיטה מלאה, פריכיות מאורז מלא, אורז מלא וכו'. כך הגוף יקבל מספיק פחמימות לייצור סרטונין, מצב הרוח ישתפר ותקטן התשוקה לפחמימות פשוטות כמו שוקולד. מומלץ לצרוך אותם באופן מפורז בכל ארוחה על פני כל היום.

● אכילת לחם עם חמאה אינה מחממת- זוהי אשליה! אם קר לכם - חפשו סוודר או תנור, במקום ללכת לאכול. כמו כן, יהיה נכון להעדיף ארוחות חמות שיוצרות תחושת שובע גדולה יותר.

● אמנם בחורף קשה יותר לאכול ירקות חיים, אך קל יותר להרבות בירקות מבושלים ובמרק ירקות. את הירקות החיים אפשר גם להוציא חצי שעה לפני האכילה מהמקרר וכך ניתן יהיה לאכול אותם יותר בחשק כשהם בטמפרטורת החדר.

● למרות הגשמים, נותרו מספיק ימים ופחות קרים לביצוע פעילויות בחוץ. נוסף לכך, ספורט לא חייב להיות בחוץ! זה הזמן להסיר את הבגדים המכסים את ההליכון הביתי.

● החורף מזמין אכילת מרקים. מרקים עשירים יכולים להוות ארוחה מלאה וחמה המספקת את כל אבות המזון, אך מחקרים מראים שמנת מרק ירקות קטנה לפני הארוחה הקטינה את כמות האנרגיה שנצרכה בארוחה כולה.

● בחורף תחושת הצמא קטנה, אך חשוב לא פחות מאשר בקיץ לשתות מספיק כדי לא להתייבש. ההזיהיה הממושכת במזגנים מגבירה את הסיכוי לתחושות של כאבי ראש והתייבשות. היות ומרכזי הרעב והשובע צמודים אחד לשני במח, תחושות הרעב והצמא עלולות להתבלבל: אנחנו עלולים לחשוב שאנחנו רעבים ולכן לאכול, בעוד שלמעשה לא פרשנו נכון את תחושת הצמא ובכך צרכנו קלוריות מיותרות שהגוף לא היה זקוק להן באמת.



המשרד לשוויון חברתי

*8840

מוקד לפניות אזרחים ותיקים

**כל הפתרונות לאזרחים ותיקים בטלפון אחד.
מענה אנושי, מהיר ומקצועי**

ב- *8840 של המשרד לשוויון חברתי נשמח להעניק טיפול מהיר
ומקצועי בנושאים שונים: זכויות, ביטוח לאומי, בריאות, סיעוד,
דיור, פנסיה, הכנה לפרישה, רווחה, תרבות, פנאי ועוד.
אל תהססו, חייגו *8840



***8840**

מוקד לפניות אזרחים ותיקים
www.mse.gov.il

לכמ

שעות הפעילות:

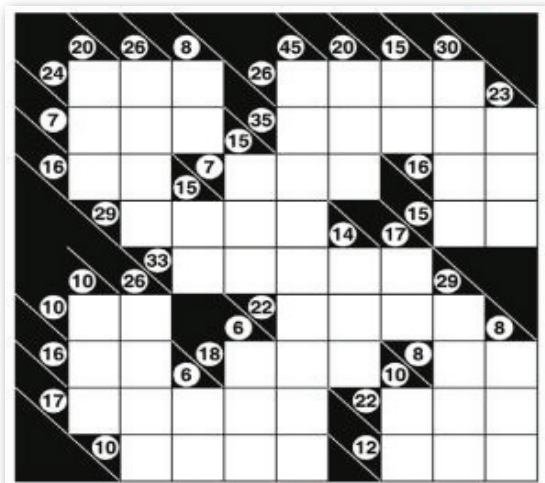
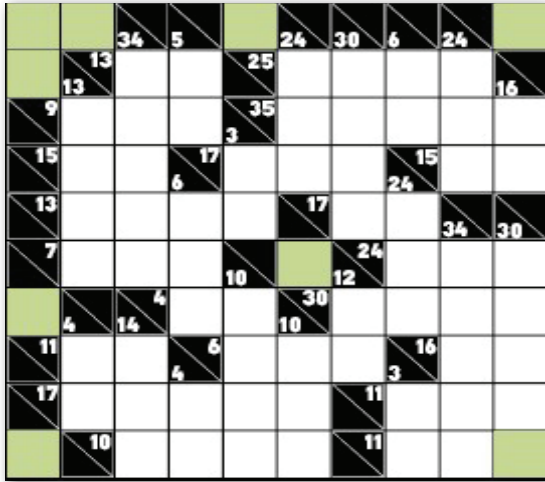
בימים ראשון - חמישי בין השעות 20:00-8:00

המשרד לשוויון חברתי - מוקד לפניות אזרחים ותיקים

כתובת: ת.ד. 2512 בני ברק 5112401 | טל': *8840 | פקס: 02-5605034
דואר אלקטרוני: infovatikim@mse.gov.il | אתר האינטרנט: www.mse.gov.il

קאקורו

מלאו בכל שורה או עמודה ספרות מ1 עד 9, כך שיתקבל הסכום הרשום בראש העמודה או השורה. אין לרשום ספרה אחת פעמיים באותה שורה או עמודה.



סודוֹקוֹ

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 6 | | | 8 |
| 1 | | | | | 4 | 5 | | |
| | | 3 | | 9 | | | | 2 |
| | 7 | | | | | | | 6 |
| | 2 | | 1 | | | | 3 | |
| 4 | | | | | 8 | | 9 | |
| 5 | | | | 7 | | 1 | | |
| | | 9 | 2 | | | | | 4 |
| 3 | | | 9 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 7 | | | 1 | | 6 | | |
| | 2 | | 5 | | | 4 | | |
| | | 8 | 3 | | 2 | 1 | | 5 |
| 6 | 4 | | 7 | | 9 | | | 3 |
| | 5 | | | | 8 | | 2 | |
| 1 | | | | | 3 | | 7 | 6 |
| 8 | | 6 | 9 | | 5 | 7 | | |
| | | 4 | | | 7 | | 5 | |
| | | 7 | | 3 | | | 6 | 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | | | 9 | | 2 | 4 | 8 | |
| | | | | 8 | | | | 7 |
| | 2 | | | | 4 | | 3 | |
| 2 | 4 | 7 | 8 | | | 6 | | |
| | | | | 6 | | | | |
| | | 6 | | | 1 | 7 | 9 | 2 |
| | 6 | | 1 | | | | 2 | |
| 1 | | | | 9 | | | | |
| | 3 | 8 | 5 | | 6 | | | 9 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 4 | | | 7 | | 3 | | 1 |
| | 9 | 5 | | | | 6 | | 2 |
| | | | | | | | | 9 |
| | 5 | 3 | | | 4 | | | 8 |
| | 1 | | | 6 | | | 2 | |
| 9 | | | 1 | | | 5 | 3 | |
| 5 | | | | | | | | |
| 2 | | 1 | | | | 4 | 6 | |
| 4 | | 6 | | 1 | | | 9 | 3 |

16 סודוקו

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|
| 1 | | | 2 | 3 | 4 | | 12 | | 6 | | | | 7 | |
| | | 8 | | | | 7 | | 3 | | | 9 | 10 | 6 | 11 |
| | 12 | | | 10 | | 1 | 13 | | 11 | | | | 14 | |
| 3 | | | 15 | 2 | | 14 | | | 9 | | | | 12 | |
| 13 | | | | 8 | | 10 | | 12 | 2 | | 1 | 15 | | |
| | 11 | 7 | 6 | | | 16 | | | 15 | | | | 5 | 13 |
| | | | 10 | | 5 | 15 | | 4 | 8 | | | | 11 | |
| 16 | | | 5 | 9 | 12 | | 1 | | | | | | 8 | |
| | 2 | | | | | 13 | | | 12 | 5 | 8 | | | 3 |
| | 13 | | | 15 | | 3 | | 14 | 8 | | 16 | | | |
| 5 | 8 | | | 1 | | | 2 | | | | 13 | 9 | 15 | |
| | | 12 | 4 | | 6 | 16 | 13 | | | 7 | | | | 5 |
| | 3 | | | 12 | | | 6 | | | 4 | 11 | | | 16 |
| | 7 | | | 16 | | 5 | 14 | | | 1 | | | 2 | |
| 11 | 1 | 15 | 9 | | | 13 | | 2 | | | | 14 | | |
| | 14 | | | | 11 | 2 | | | 13 | 3 | 5 | | | 12 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 9 | 12 | | 5 | | | 6 | | | | | 3 | 13 |
| | | 3 | | 1 | 12 | | | 9 | 16 | | 5 | | 4 | |
| 7 | 6 | | 10 | | | | | | 1 | 8 | | 14 | | 2 |
| 16 | 15 | | | 11 | | 4 | 8 | | | | | | | 12 |
| | 10 | 8 | 11 | | 3 | | | | | 7 | 13 | | 9 | 14 |
| | 12 | 15 | | | 10 | 8 | | | | | | 16 | 2 | 5 |
| | 2 | | 3 | 9 | 13 | 7 | | | 10 | | 1 | | 8 | |
| | | | 16 | | 15 | | 6 | 8 | | | 14 | | | |
| | | | | 5 | | | 15 | 13 | | 9 | | 7 | | |
| | | 1 | | 3 | | 14 | | | 2 | 5 | 10 | 11 | | 16 |
| | 14 | 11 | 15 | | | | | | 7 | 3 | | | 13 | 4 |
| 5 | 9 | 16 | | 13 | 2 | | | | | 1 | | 8 | 15 | 3 |
| 15 | | | | | | | | 3 | 14 | | 2 | | | 7 |
| | 16 | | 5 | | 6 | 3 | | | | | | 2 | | 12 |
| | | 14 | | 8 | | 2 | 13 | | | 15 | 7 | | 5 | |
| | 8 | 2 | | | | | 14 | | | 11 | | 1 | 10 | 6 |

אל המקורות

היכן מופיעים הביטויים הבאים במקורות:

1. טבור הארץ
2. צדיק כתמר יפרח
3. צדיק תמים

תשובות:

၁. စာအုပ်အုပ်စု ၁၂၇ မှတ်တမ်း ၈၀၂၄ ခုအရ စာအုပ်အုပ်စု ၁၂၇ မှတ်တမ်း ၈၀၂၄ ခုအရ

טריזויה

1. מי ביקשה לשנות את שמה למרה?
2. מטה שהפך לחי ומטה שהפך לצומח
3. מי כונה "דמשק"?
4. איזו תקוה נתלתה על חומה?

5. מי רצה לשתות מים ולבסוף לא שתי אותם?
6. מי הפכה לנציב מלח?
7. מי קרא למקום בשם מחניים?
8. ההר ממנו ראה משה את הארץ

9. מי ניסח את י"ג העיקרים?
10. האם הלכות בשר וחלב הן בכלל איסור והיתר?
11. גאונה של העיר וילנא היה...
12. שם משפחתו של הרב "ישיא ברכה"

13. מזלו של החודש הוא קשת
14. זמנה "עד שתכלה רגל מן השוק"
15. בהם אומרים "על הניסים"
16. מילה נרדפת בתנ"ך ל- חודש

תשובות:

[illegible]

התשבצים באדיבות עוזי קייש

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|
| | 5 | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | | 6 |
| 9 | 8 | | | | | 7 |
| | | 11 | | 10 | | |
| | | 14 | | | 13 | 12 |
| | | | 16 | | | 15 |
| | | | | | | 17 |

1. חוברת. "זה _____ פתוח והיד כותבת" (אבות ג טז)
5. משל לדאגה מסורה ונאמנה לשלום בני המשפחה.
"כרחם _____ על בנים" (תהלים קג יג)
6. חפצי תפירה וריקמה כגון: מחטים, חוטים וכדומה.
"ואחד מוכר מיני _____" (סוטה מ).
7. גדול, עצום, רב, אדיר. "כזרם מים _____" (ישעיה כח ב)
(בלשון יחיד)
8. מפרשיות השבוע. (בהיפוך אותיות)
10. רחמים, חסד. "לא אתן לכם _____" (ירמיה טז יג)
12. עוול, מעשה רע. "וישב לי _____ תחת טובה" (שמואל א
כה כא)
14. התחרט. "ולא אוכל ל _____" (שופטים יא לה)
15. כן! בודאי! בהחלט!
"ויאמר יהונדב _____ ו _____" (מלכים ב י טו)
16. כנוי מקובל בדפוסי התלמוד לנכרי, גוי. " _____ גרי
אריות הן" (חולין ג :) (בלשון יחיד)
17. צבוע, צהוב. "נחשת" (עזרא ח כז) (בכתיב מלא)

לנוג'ל

1. טיר גדול. "כופה עליהן ____" (תמיד ה ה) (בלשון רבים)
2. כנוי לשפה העליונה של בעל-חיים. "ב ____ שפתים" (גיטין נו)
3. ניקוב, עשית חור או חורים. "מי המקוה באותה ____" (רש"י זבחים כב.)
4. מי שרוצה לראות ולהכיר הכל. "מן העין של תהא ____" (בראשית רבה יח) (בלשון זכר)
5. משל על מי שעסק בקטנות והגיע במפתיע לגדולות. הלך לחפש את ה ____ ומצא את המלוכה.
9. פנים מזהירים ושמחים. "היום פניך ____" (נדרים מט:) (בכתיב חסר)
11. כנוי למקום תרבות וחיי חברה מתוקנים. "בדרך ארץ אינו מן ה ____" (קידושין א י)
13. בן יצחק מרבקה אשתו ואחיו של יעקב. (בראשית כה כה)
16. כן להבא! ולואי יהיה כך לשנה הבאה. "לחי ____" (שמואל א כה ו)

מאמר

תשובצים ///

| | | | | | | |
|----|----|----|----|---|----|----|
| 6 | 5 | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 8 | | | | | 7 |
| | | 10 | | | | 9 |
| 12 | | | | | 11 | |
| | 15 | | 14 | | | 13 |
| | | 17 | 16 | | | |
| | | 19 | | | | 18 |

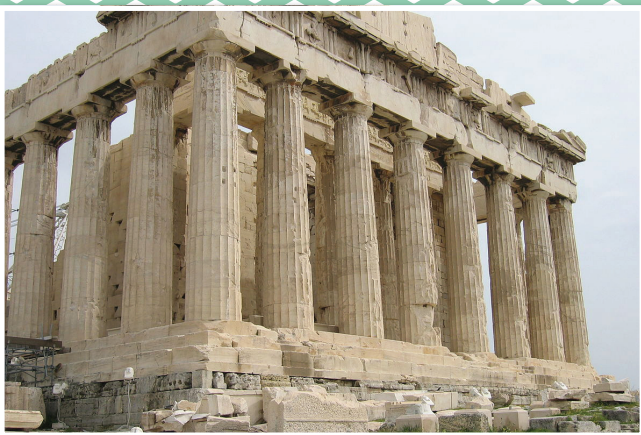
12. זרם, שטף. "____ ארץ" (תהלים עב ו) (רבים)
 7. מעשיו והתנהגותו של שוטה אינם צריכים לשמש מופת ודוגמה לאחרים. "ואין מביאין ____ מן השוטים" (שבת קד):
 8. בזמן קצר ביותר. "____ ארגיעה" (משלי יב ט)
 9. יישר, העמיד באופן ניצב, הגביה, הרים. "ובאין ו ____ אותך"
 (סוכה ד ה) (בלשון רבים, הווה)
 11. קיצור המילים: בשר דם.
 13. אכזף של עץ הנתון על גב הבהמה. "הסלים שב ____"
 (פרה יב ט)
 15. פחות וניקלה ביותר, מן השפלים ביותר. "שאפילו ____ שבקליו" (ראש השנה כה):
 16. כלי נגינה קדום, כעין תוף או מצילתים. "לקל ____"
 (מועד קטן ט):
 18. ט.ח. "וסדוהו ב ____" (סוטה ז ה)
 19. קיצור המילים: כתב יד. (בהיפוך אותיות)

אנחנו

1. רצועה לחבישת חמור. " _____ האשקלוני" (כלים כג ב)
2. בנו בכורו של יעקב מלאה אשתו. (בראשית כט לב)
3. ניצוץ-אש, שביב. "אשכם וּב _____" (ישעיה נא) (רבים)
4. קיצור המילים : פסח היום. (בהיפוך אותיות)
5. בגלל-בסיבת. "כמהו עוד _____ כל" (יחזקאל ה ט)
6. ראה את רעהו נתן בסכנה ולא בא לעזרתו. _____ רעהו. (ויקרא יט טז) (בהיפוך אותיות)
10. לאט, מעט-מעט. "על- _____" (משלי יג א)
12. שליח, מי שנשלח בשם אדוניו למסור או לבצע דבר-מה. "וישלח ישראל _____" (במדבר כא כא) (בלשון יחיד)
13. תשלום שבית-הדין מטיל על המזיק כעונש ולא לכיסוי הנזק של הניזוק. "ומודה בו _____ פטור" (כתובות מג.)
14. מספר המלאכות האסורות בשבת.
15. סל, טנא לפירות. "בכוריהם ב _____" (ביכורים ג ח) (יחיד)
17. תלמיד, אחד מבני-הישיבה. "בר- _____ רב" (חגיגה ה:)

לראות

זהו את האתר המופיע בתמונה!



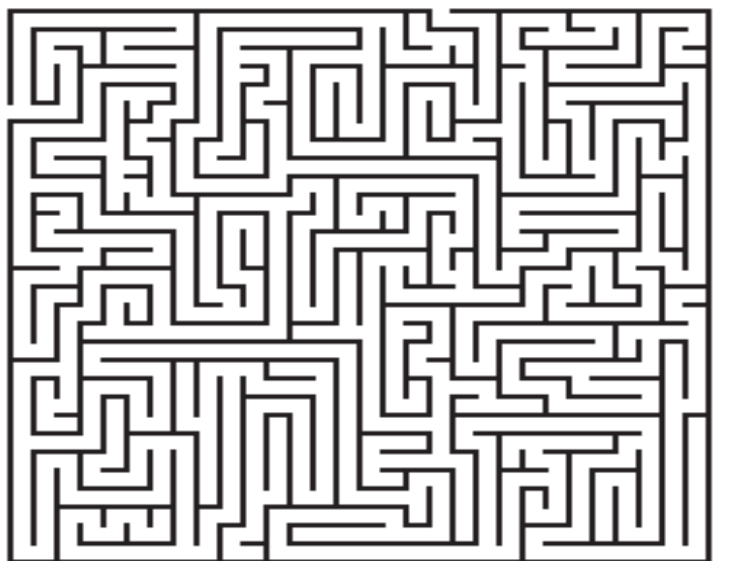
צילום: ויקיפדיה



צילום: ויקיפדיה

מראה מקום

מבוא



האשר באי:

ההיה תחבורה

ציבורית בשבת

שר התחבורה ישראל כץ הציג השבוע את ה'מהפכה' בתחבורה הציבורית: כבר בשנה הבאה יופעלו אלפי מוניות שירות שיתכברו למערכת 'רב קו' • המוניות יוכלו לעבוד בשבת, ללא מימון מממשלתי / **עמ' 6**



וידום אהרון

דברי ההספד של הרבי מצאנז

התענית שנמנעה מהמקובל

תאונה בחזר מהלוויה: ד' אלחנן שינקר ז"ל

/ עמ' 10



חיבוק מעור

מדינת רות

מוסף שבת, עמ' 16

צדיק אבד, לדורו אבד

הרב בן ציון נורדמן

מוסף שבת, עמ' 8

ופרצו חומות מגדלי

הרב צוראל קריספל

מוסף שבת, עמ' 10

זכר מרן - גם בכנסת / עמ' 9