

לעילוי נשמת יחזק בן נטע



יום פטירת הצדיק

כדאי להדליק נר לבקש בזכותו...

היום, ג' בתמוז
האדמו"ר רבי מנחם מנדל שניאורסון מליובאביץ'
יום א', ד' בתמוז
רבי אליהו לופט
יום ג', ו' בתמוז
רבי חיים די לה רוזה
יום ד', ז' בתמוז
רבי יקוטיאל יהודה
'האדמו"ר מצאנז'
יום ה', ח' בתמוז
רבי שלמה בן יהודה הכהן
יום ו', ט' בתמוז
רבי זלמן סורצקין



לרכאות אליהו לוי בן נטע

הודעה משמחת!

בתי כנסת ומזכי הרבים, המעוניינים לערוך שיעור קבוע של התחזקות ואמונה (ללא תשלום) – ניתן לפנות לארגון 'אור הגנוז', בטל': 0544525396



שידורי חצוה
רונה מזרחי – 0526345967



איפור מקצועי לכלות ואירועים

מחיר מיוחד בהצגת עלון זה

0545641777 שירן



יצונו לא להפנים
יחד מרסוחות בעלון.
אנא, עזרו לנו בהוראת
קבע ותרוחות, תודיה.



הלכות



נטילת ידיים

עפ"י הרש"צ מרא דאתרא הרב עובדיה יוסף שליט"א

★ מים שנעשו בהם מלאכה - פסולים לנטילה, אבל אם יש ספק אם נעשו בהם מלאכה - כשרים. ויכול לברך על נטילה זו.
★ מי ששרה ירוקות במים כדי שלא יכמשו - אסור ליטול ידיו ממים אלו.
★ הנותן דגים חיים לתוך אקווריום - אין ליטול ידיים ממים אלו, שנחשבים כמים סרוחים.
★ מים ששתה מהם כלב או חזיר - אף שלדעת מרן שולחן ערוך אין לפוסלם לנטילת ידיים - מכל מקום נכון לחוש בזה לדעת המחמירים, מאחר שכן מצינו בתוספתא. אולם בשאר בהמות יש להתיר. ובשעת הדחק יש להתיר גם במים ששתה מהם כלב או חזיר. ומים ששתו מהם התרנגולים ואינם מלוכלכים - כשרים לנטילה.

★ מים חמים שהתחממו ע"י אש - מותר ליטול מהם. ונכון שימתין עד שהמים יהיו פושרים, שאז לכולי עלמא אפשר ליטול מהם, ובפרט שקשה ליטול הידיים במים חמים שהיד סולדת בהם.
★ מים סרוחים שאין הכלב יכול לשתותם - אין ליטול מהם, ומים סרוחים שזקקום, יש אומרים שחזרו להכשרם הראשון ומותרים בנטילה.
★ אין ליטול ממי הים, שאינם ראויים לשתית כלב. ולכן יטביל ידיו מהים, והוא הדין במעיין, אפי' אם אין בו 40 סאה, שיטביל שם את ידיו ועלתה לו לנטילה, כל שמתכנסים ידיו בהם בבית אחת (ויברך על הנטילה, אך במעיין פחות מ-40 סאה לא יברך). והרתחת מי הים עד שהלכה מרירותם - מכשירה לנטילה. ואם אי אפשר להרתיחם ולא יכול להטביל כגון שהוא נמצא בספינה, ואין לו מים אחרים לנטילה - ייטול ידיו ממי הים המלוחים ולא יברך, וזה עדיף יותר מאשר ינקה את ידיו במידי דמנקי.
★ אין להתיר לכתחילה ליטול ידיים לסעודה (ולשחרית) באמבטיה שיש שם בית הכסא, אע"פ שקבוע בו סילון מים השוטפים בזרם ומנקים את האסלה היטב. ובשעת הדחק שאין לו מקום אחר ליטול שם - יש להקל.

★ אם אין לו מים כלל - מותר ליטול ידיו בשכר ובשאר משקין, (חוץ מיינ) ואין זה ביזוי אוכל, כיוון שצריך לזה ואינו דרך איבוד. וגם אין בהם חשש פסול של שינוי מראה. וכן בתה ובקפה מותר ליטול ידיים מהם בשעת הדחק. ובפרט כאשר הוא על אם הדרך - אך לא יברך על נטילה זו.

★ שלג וברד וכל דבר שבריתו מן המים, ויש בהם שיעור רביעית - מותר ליטול מהם ידיים, אבל צריך לרסק, ובשבת אסור לרסק בידיים.
★ חדר אמבטיה שאין שם בית הכסא, ויש שם ברז קבוע עם קערת רחצה, מותר לכתחילה ליטול שם ולברך מחוץ לחדר האמבטיה, והמחמיר ליטול ידיו תמיד במטבח וכדו' - תבוא עליו ברכה.

דרושים 4 תורמים
בהוראת קבע של 30 ש"ח בחודש, לקניית ספר תורה ב"אור זרוע", ראש העין. לפרטים: 0528219297 ערן

פני גור

"טוב וישר ה' על כן יורה חטאים בדרך" (תהלים כה, ח) – הכתוב מדבר על הסימנים שאומר הקב"ה למשה רבנו ע"ה, שיעשה לרוצח בשגגה, שיגיע לערי מקלט ולא יהרוג אותו גואל הדם. זה שאומר דוד לה': "טוב וישר ה'", שהוא "יורה חטאים בדרך", ואומר המדרש: עשה שביל ודרך שיברחו וינצלו החטאים. לצדיקים – על אחת כמה וכמה, כמו שכתוב פס' אחר כך: "דרך עושים במשפט...".
(מדרש תנחומא, מסע יא)

ש"ח שרפי קוגש

הקפיד רבי נחמן והתלוץץ על אלו הנהוגים לקדש בשבת בבוקר על יין שרף, ואמר: "ממה נפשך? הרי שזה המקדש – או שיכור הוא, או עם הארץ, כי כששתה יותר מרביעית – הרי נוהג כשיכור, וכששתה פחות מזה – הריהו עם הארץ, כדין השולחן ערוך, שצריך המקדש לשותות כשיעור רביעית", ולכן הנכון הוא, שיקדש כל אחד בביתו על יין וישתה כשיעור.

לפני פטירתו, כשראה שנכנסו כבר אליו אנשי החברה קדישא, פנה הוא מעצמו אליהם ואמר להם: "בוודאי תרצו לקברני בסמוך לקברו של בן הרב שנפטר בסמוך (שהיה חולק בחייו על אנשי שלומנו)". ענו לו בני החברה קדישא: "בוודאי בוודאי", פנה אליהם ואמר להם: "לא, לא, קברוני נא ליד אחד שנשע בראש השנה לאומאן – יהיה מי שיהיה." ואכן עשו כצוואתו ונטמן ליד אחד מפשוטי אנשי שלומנו. סמוך לו נטמן אחר כך החסיד רבי פנחס יהושע ז"ל.



יש לכם מאמר, סיפור, בדיחה, מאמר מחזק - שילחו אלינו למייל ונפיץ לכם ישראל.

Metukim.Midvash@gmail.com

לה"ו עלון 348
שבת קודש, פרשת קרח
הפטרה: "ויאמר שמואל..."
ג' בתמוז ה'תשע"ב 23.6.2012
ביום שלישי בערב – ברכת הלבנה.

| רבינו תם | יצאת השבת | כניסת השבת | ירושלים |
|----------|-----------|------------|---------|
| 21:06 | 20:30 | 19:13 | |
| 21:03 | 20:33 | 19:30 | תל אביב |

להגבות, הערות והארות: המו"ל בחסדי ה' מאיר גואטה (מ-1900) 0527688461 או במסרון 0544245442 **פקס:** 0777669652
כתובת: רח' חיים בר לב 134, ת"א.
העורכים: נסלי דיין ויניב דהרי 0508463006
לקבלת העלון למייל: Metukim.Midvash@gmail.Com
לקבלה למייל צבאי: 0578139416 שרון

ונופת צופים

מהתוקים

לעילוי נשמת הרב הצדיק המקובל רבי אלעזר (הבבא אלעזר) ב"ר המקובל רבי מאיר אבוחצירא זצוק"ל



לרכאות והללחת כל עם ישראל, וכמוקן, הפרט, לתורם האלמוני הנזיה.

כל הטיסה. הוא גם שם לב שזו לא הפעם הראשונה שהיא טסה, כיוון שהטייס ניגש אליה קרא בשמה, ושאל: "היי, קאתי, אנחנו בסידני ל-50 דקות. רוצה לרדת מהמטוס ולחלץ את עצמותיך?"
האשה העיוורת ענתה: "לא, תודה, אבל אולי בובי ירצה לטייל קצת..."
דמיינו את זה: כל האנשים שירדו מהמטוס קפאו במקומם ברגע שראו את הטייס יורד מהמטוס עם כלב נחייה, והוא אפילו היה עם משקפי שמש!

האנשים התפזרו. הם לא ניסו רק להחליף טיסה, אלא ניסו לשנות את חברת התעופה! זהו סיפור אמיתי. זכרו תמיד: הדברים אינם תמיד כפי שהם נראים...

אז תגידו, אתם פולי קפה?

ילד התלונן בפני אביו על הקושי אשר בהתמודדות עם בעיות בחיים. האב הוביל אותו למטבח והראה לו שלושה סירים בהם רתחו מים. לסיר הראשון הוא הכניס גזר, לסיר השני הוא הכניס ביצה ולשלישי הוא הכניס פולי קפה.

אחר זמן מה שלף את הגזר מהסיר ושם אותו בצלחת, את הביצה מן המים הרוחתים והניח אותה בצלחת, סינן את הקפה ומזג אותו לספל. הביט בבנו ושאל אותו: "מה אתה רואה, יקירי?"

הבן התקרב לשולחן ובחן את התוצרים: הגזר היה רך ונמעך, הוא קילף את הביצה שהייתה קשה, כמובן, אבל הקפה הדיף ריח נפלא וטעמו היה טוב ומענג.

אמר האב: "בני אדם שונים מתמודדים עם קושי זהה. המים הרוחתים הם אותו מצב נתון עבור שלושת החומרים: הגזר שהגיע

השעה מאוחרת, חצות. בחדרו ישב ר' משה לייב מסאסוב שקוע בלימודיו. אור קלוש של מנורה רעועה האיר את הספר שלפניו, לפתע נשמעו דפיקות על הדלת, איכר, שיכור, עומד בחוץ ומנחית מהלומות על הדלת.
"קר לי ובמיטה חמה חשקה נפשי", אמר. האיך מעיז השיכור, מה לו ולביתי? הרהר רבי משה לייב ומיד אמר לעצמו: "ולמעשה, מה לו לזה בעולמו של הקב"ה? ואם הבורא מתרצה לו, מדוע אסרב אני?"
קם ופתח את הדלת, והציע לו מיטה....

חינוך ילדים

טובך ביצעו

הגמרא מספרת (ברכות, י) על חזקיהו המלך שהיה חולה, והקב"ה אמר לישיעיהו הנביא שילך ויבקר אותו. כאשר בא ישעיהו לבקרו אמר לו: כה אמר ה' צבאות צו לביתך כי מת אתה ולא תחיה - ופירושו, מוות בעולם הזה ומוות לעולם הבא. שאל חזקיהו, מדוע הוא צריך להענש בעונש כזה חמור.

אמר ישעיהו: כי לא עסקת בפריה ורבייה. השיב חזקיהו, שלא קיים מצוה זו מכיוון שראה שעתידים לצאת ממנו בנים שאינם מהוגנים. אמר לו ישעיהו, שבסתרים של ה' אין לו להתערב, אלא עליו לעשות את שלו - והקב"ה יחליט מה לעשות.

אמר חזקיהו לישיעיהו: אולי אתחתן עם הבת שלך? אפשר, שהזכות שלי ושלך תעמוד ותתבטל הגזרה.

אמר לו ישעיהו: כבר נגזרה הגזרה...

אמר חזקיהו שהוא לא מקבל את דבריו האחרונים שאין כבר מה לעשות, כי יש בידו קבלה מבית אבותיו (דוד המלך ע"ה) שאפילו חרב חדה מונחת על צארו של אדם - אל ימנע עצמו מן הרחמים, שנאמר (איוב ג, טו) "הן יקטלני לו איחל".

ואפשר לומר, בסייעתא דשמיא, "יקטלני לו איחל" - ראשי תיבות: 'איל', רמז לאברהם אבינו שעקד את יצחק בנו וברגע האחרון הזדמן לו איל, ובזה בא לרמז לכולם שישועות ה' כהרף עין ואסור להתיאש אף פעם...

הרב אמיר קוסטנטיין

מזון כבוד אכא ואכא

הדיבור ה-5 בעשרת הדברות הוא: "כבד את אביך ואת אמך". וחייב לכבדם בדיבור, שידבר איתם בנחת ועדינות כמדבר למלך. וחייב אדם לכבד את הוריו בגופו ובממונו, להאכילם ולהשקותם ולהלבישם ולעשות כל צרכיהם כעבד.

שווה כבוד ומורא ההורים לכבוד ה'.

אסור לו לאדם שיהיה כפוי טובה לשום בריה וכל שכן להוריו. ויחשוב כמה טרחה ויגיעה וצרות סבלו הוריו בקטנותו וכמה ממון פיזרו עליו. ועכשיו חייב הוא לגמול להם על ידי מעשים טובים.

חינוך הבנים

מי שאינו מלמד את בנו אמנות - כאילו מלמדו ליסטות. החברה משפיעה במידה רבה על התפתחותו וחינוכו של האדם.

מדוע אומרים לעובד ה' שהוא רץ כצבי למצוות ה'? מכיוון שצבי תמיד מסתכל אחורה, אף כל יהודי צריך להסתכל ולבדוק אם בניו מאחור הולכים בדרך.

תקראו, תהנו, תתחזקו, תדפיסו ותעבירו הלאה...

שבת שלום, "מתוקים מדבש"

חזרה בתשובה לעזרא בן חתן ואבינועם בן פסיה



הוציה {1}

התבודדות איננה רק בקשת עזרה. ראוי ו חשוב מאוד שהאדם ייחד לו זמנים להודות לה' בפרטי פרטים על כל הטובות והישועות שגמל עמו, הן בגשמיות הן ברוחניות.

כאשר אדם רק מבקש ואינו מודה, מלמד רבי נחמן, נדמה לו שתמיד חסר לו וזה מייאש אותו מלהמשיך ולהתפלל, אולם כאשר האדם עוסק גם בתודה - הוא נוכח לדעת שה' שומע תפילה, שהרבה מבקשותיו כבר נתמלאו וה' הרבה עמו חסד. כך הוא מתעודד, אמונתו מתחזקת והוא יכול להמשיך ולעסוק בתפילה ביתר שאת וביתר עוז.

על מה מודים? על הכלו כמה מצערת היא העובדה שאנו משגיחים בטובות שקיבלנו, רק כשהן נעלמות. החולה מעריך את הבריאות ומודה עליה, העני והנוזק יודעים להעריך את לחמם ומזונם...

מישהו שאל אותי פעם במלוא הרצינות: "על מה להודות? אין בחיים שלי שום דבר לשמוח בו". הצעתי לו טיול מקורי, שיתחיל בבי"ת, יימשך בבית אבות ויסתיים בבית עלמין. כך, בלי ספק, יתמלא שמחה בראותו כי אינו חולה, כוחו במונתיו וחייו לפניו, ובכלל, כי מהלך הוא חי וקיים על פני האדמה, ולא מוטל תחתיה.

כמה טובות, כמה חסדים גמל וגומל בורא עולם עמנו בכל רגע ובכל שעה - אפילו בגשמיות. אם רק נפסיק לקבל את חסדיו כמובנים מאליהם - נודה לו גם על בגד ועל פת לחם, על קורת גג ותנור בחורף, על פרנסה מזומנת, על בריאות, על עצם החיים.

האם אנו זקוקים, חלילה, שתתרגש עלינו מלחמת עולם כדי להודות על שפעו הגדול של יום חול פשוט? וכמה משברים וקשיים עברנו, מחלות, בעיות, סיבוכים מסיבוכים שונים, ויצאנו מהם בשלום?

יש לנו חברים או קרובים אוהבים ותומכים, איננו לבד בעולם ויש מי שייחלץ לעזרתנו, וגם על זאת צריכים אנו למלא פינו תודה. ומי שזכה להינשא או להיפקד בבנים - האין גם אלו ישועות גדולות ונפלאות? הלא גם לדברים ה"פשוטים" הללו לא כל אחד זוכה בקלות. וכל האמור, כאן וכאפט לעומת הטובות הרוחניות שהשפיע עלינו יוצרנו, שהן הטובות האמיתיות שבעבורן כדאי לעבור משברים וגלים, קשיים ותהפוכות אין קץ...



אם את מחפשת מהות, תכלית ומשמעות לחיך, בואי למדרשה לצעירות ברחוב נגבה 7, בביהכ"נ "בן פורת", בימים ב' וד', בין 20:30 ל-22:30. בתכנית ההרצאות כלול גם פסיכולוג וגרפולוג. 0773391463 ו-0523347988 שרה כהן



איפיו למאצה {17}

קיצוץ פטרוזיליה: הנה פטנט עולמי גם לשמירה על טריות וגם לקיצוץ פטרוזיליה או כל ירק עלים אחר. מחלקים את הפטרוזיליה בשקיות ניילון קטנות למנות בגודל הרצוי. מנפחים את השקית כמו בלון, שיהיה בה אוויר, ועושים קשר. מכניסים להקפאה בפיזר. כשצריך להשתמש בפטרוזיליה, מוציאים שקית אחת, אם היא עדיין מנופחת (בדר"כ האוויר בורח במשך הזמן) מחוררים אותה קצת, ומתחילים לשפשף את השקית בין שתי הידיים. כל הפטרוזיליה הקפואה נשברת בתוך השקית ומתפוררת. כך נחסך הצורך לקצוץ אותה!...

אין חסרונות

כשהחסרון של האדם הוא ברוחניות, כגון שיש לאדם מידה רעה או שמתגברת עליו תאוה רעה, ואלה גורמים לו שלא יוכל להתנהג כרצון ה', וגם גורמים לו לצער אנשים אחרים, ואם כן לכאורה יש לו סיבה טובה להיות בעצבות, חס ושלום, מאחר ורואה את ריחוקו מהבורא ואת הנזקים הנגרמים לו לסביבתו. גם כאן צריך להאמין שככה הקב"ה רוצה - גם ההתגברות שיש לו מהתאוה או המידה הנ"ל היא בהשגחה פרטית ולטובתו.

ההסבר לכך הוא, שהבורא מגביר לו את התאוה או המידה הרעה הזו בשביל להראות לו מה היא העבודה שלו, ומה הוא התיקון שלו, כמו שמובא בשם האר"י ז"ל שבמקום שקשה לאדם - יידע ששם הוא תיקונו. והנה כל עוד שאותה התאוה או המידה הרעה הייתה במינון נסבל - אותו אדם חי עם תאוותו ולא הרגיש עד כמה היא מרחיקה אותו מהבורא, ולכן לא עבד בכל הכוחות לצאת ממנה, אבל עתה שהיא התגברה אצלו הוא מזדעזע ומתעורר כדי לעשות הכל בשביל לצאת ממנה.

מעטה מובן, שאין לו לאדם להתבלבל ולהיבהל מהתגברות התאוות וכיו"ב, אלא ילמד בתורה על אותה התאוה או המידה הרעה המתגברת אצלו על מנת להכיר אותה ואת הדרכים להתגבר עליה, ויתפלל ויבקש מבורא עולם שייטלה ממנו, ובכל יום יעשה חשבון נפש לראות כיצד עמד בה ומה יש לו עוד לתקן בה, ואז אפילו שייקח לו זמן רב עד שייצא ממנה, בינתיים לא יהיה עליו שום דין כיוון שהוא עסוק בתיקונה, ואם יתמיד בעבודתו סוף סוף הוא יתקן הכל.

אך אם ייפול לעצבות וייאוש, ח"ו, בזה הוא יאבד כוח גשמי ורוחני, ובוודאי לא יוכל לתקן שום דבר, ובנוסף לכך הוא יעורר את כעסו של הבורא יתברך עליו, כי אין עבירה גדולה מהעצבות והייאוש...

"בגן האמונה", הרב שלום ארוש

"אדם צריך שתהיה לו אמונה בעצמו שגם הוא חביב בעיני השי"ת, כי לפי גדולת טובתו של האל גם הוא גדול וחשוב בעיניו יתברך..." (שיחות קמ')

מאור מאיר

חייב שיהיה קשה ללמוד תורה

"וירא והנה הסנה בוער באש והסנה איננו אוכל" (שמות ג, ב) משה רבנו ע"ה מתקרב לראות את המחזה המרהיב הזה, כיצד יכול להיות שהאש לא שורפת את סנה הקוצים?

האש מרמזת לתורה, שנאמר (ירמיה כג, כט) "הלא על דברי כאש.." והקוצים הם השאלות והקושיות של האדם על התורה/היהדות/הנהגת ה' וכו'... ובמראה הפלאי של הסנה הבווער מראה הקב"ה למשה, שיש לאדם ויהיו לו תמיד קוצים, ולמרות היות התורה אש - היא עדיין לא שורפת את כל קושיות האדם, שהרי 'זה כנגד זה ברא אלוקים', כמו שיש בקדושה - כך גם יש בטומאה. ותמיד יהיו קושיות על התורה ולומדיה.

וזה שמוסיף ה' ואומר למשה: "של נעליך מעל רגליך" (שם, ה) כמו שבלי נעליים קשה להסתובב בעולם - כך גם בלי קושיות אי אפשר לקיים את התורה, וקושיות חייבות להיות.

וכשהאדם מתגבר עליהם וממשיך ללמוד את התורה ולקיימה - על זה יקבל שכר כפול ומכופל על שעמד בניסיון של קושיות וחקירות ונשאר עדיין בקדושה.

מאיר גואטה בעזרת ה' הספר עומד לצאת. מי שישלח את התמונה הכי יפה של שולחן שבת - יזכה שנשים את התמונה בכריכה של הספר ולתודות בספר עצמו

הספד שלי בגוררה {53}

ישנה סגולה גדולה לומר פס' המתחיל באות של שם האדם ומסתיים בשמו לפני שאומרים את "יהיו לרצון אמרי פי.." בסוף תפילת 18 לפני "עושה שלום"...

מתחיל ב-צ' מ-א' עד כ'

א - 'צפניה צפן רוח ושמן ימינו יקרא" (משלי כז, טז)

ב - 'צדקתך לא כסיתי בתוך לבי אמונתך ותשועתך אמרתי לא כיחדתי חסדך ואמתך לקהל רב" (תהלים מ, יא)

ד - 'צו את בני ישראל ויקחו אליך שמן זית זך כתית למאור להעלות נר תמיד" (ויקרא כד, ב)

ה - 'צדיק כתמר יפרח כארז בלבנון ישגה" (תהלים צב, יג)

ו - 'צאינה וראינה בנות ציון במלך שלמה בעטרה שעטרה לו אמו ביום חתנתו וביום שמחת לבו" (שיר השירים ג, יא)

ח - 'ציון ישאלו דרך הנה פניהם באו ונלוו אל ה' ברית עולם לא תשכח" (ירמיה ג, ה)

י - 'צעיר אנכי ונבזה פקדיך לא שכחתי" (תהלים קיט, קמא)

כ - 'צדק צדק תרדף למען תחיה וירשת את הארץ אשר ה' אלהיך נתן לך" (דברים טז, כ)

מקור השמחה {11}

מכל הדברים שבעולם צריך לקבל רמזים להתקרב אל ה', ועיקר הרמזים מה שצריך לקבל הוא איך להיות בשמחה תמיד, כי השמחה היא מקור הקדושה, והאל הוא עצם השמחה וכל מה שמשמח את עצמו יותר - כמו כן זוכה להמשיכו יתברך אצלו; ועל כן אדם השמח ביותר, אור השכינה מלהטת סביבו, והוא מקור הברכות, ויכול להמשיך ישועות וחסדים.

אשרי הזוכה להיות תמיד בשמחה. השמחה היא בנין הקדושה, וככל שישמח יותר - כמו כן יגדל ויתרחב בניינו, וכל צדיק וצדיק נמדד כפי בניין השמחה שלו, ועל כן צריך לעשות כל מיני פעולות שבעולם להיות תמיד בשמחה, והיא תהיה אצלו בקביעות עצומה, ובאופן הזה ייבנה בניינו במרץ גדול.

מורה"ש נ"י



תותר על כל תשוקות ומאויי החומר בעת מסעך הרוחני ותיקרא קיצוני. אך, הדבקות באל אינה קיצונית. ההתמסרות למילוי וסיפוק התשוקות - זוהי קיצונית.

כל החיים אנחנו עובדים קשה בשביל 2 דברים: משכנתה ומה שקנתה...



חינוך זה כמו קפה: שחור ומתוק ומשאיר אותך ער כל הלילה...

מה ההבדל בין שיפוצניק לרופא? שיפוצניק מכסה את הטעויות שלו בבטון. רופא מכסה באדמה...

קראת את ה'מאור מאיר'?

בטיסה אחת ארעה תקלה באחד המנועים והקברניט הורה לדיילים להכין את הנוסעים לנחיתת חירום. כעבור דקות פונה הקברניט לדייל הראשי ושואל: "נו, כולם ישובים וחגורים בכסאותיהם?"

"בערך", עונה הדייל, "כולם חגורים, חוץ מאיזה עורך דין שמתחבב ומחלק כרטיסי ביקור..."

אנא אמור פרק תהלים אחד להצלחתם של כל העוסקים בעלון קודש זה. אל תשכח: כל המתפלל על חברו - נענה תחילה...

תזונה נכונה {1}

כיצד לשפר את איכות החיים? (זהו תקציר הרצאה של דיאטנית מבי"ח איכילוב).

לדברי הרמב"ם יש לאכול בבוקר כמו מלך, צהרים כמו נסיך וארוחת ערב כמו עני.

טיפים חשובים מאוד!!!

בבוקר כדאי לשתות: כוס מים + כפית שמן זית + כפית דבש + מיץ מחצי לימון (מיץ לימון עוזר להספיג ולקלוט סידן לגוף) או לשתות כוס מים על קיבה ריקה (מפעיל את מיצי הקיבה) אבל אל תשתו בזמן הארוחה (בגלל דילול מיצי הקיבה).

ארוחת בוקר הינה הארוחה החשובה ביום: רצוי לאכול לחם מקמח מלא, לשמור את הלחם במקרר ולפני האוכל לשים בטוסטר - מונע נפיחות הבטן.

אכילת לחם מפרישה סרטונין במוח הגורם לתחושת שובע ויצירת מצב רוח טוב.

אכילת ירקות יוצרת תחושת שובע, ואינם עשירים בקלוריות. סלט גדול מכל מיני הירקות, ניתן להוסיף סלק אדום מגורר בפומפיה, מומלץ למי שסובל בהמוגלובין נמוך ולהרחבת כלי דם.

סלרי: מומלץ לחתוך ראש סלרי לפרוסות להוסיף גזר חתוך, להוסיף מים, לימון וכף סוכר ולבשל עד שמתרכך.

שומר: מומלץ מאד לבעלי המוגלובין נמוך, לחתוך את השומר, להוסיף מעט שמן זית, להניח בפירקס, לאפות בתנור בחום בינוני כ-20 דקות.

בצל ירוק: לא כדאי להשתמש בזנב הירוק של הבצל לבעלי קיבה רגישה.

עגבניה: עדיף לאכול כשקשוקה או קטשופ. אבוקדו: מאוד בריא ולא משמין...

המשך בשבוע הבא

"כשאדם זוכה לשמחה אזי האל בעצמו שומר אותו ומצילו מפגם הברית"

(שיחות הר"ן, כ)