

הרופא המופלא

נודעת לו חשיבות בוטות חדירותם של קרומי התאים, לחומרים השונים. "חמאת בקר וחלב צאן" (דברים לב, יד) מלמד שהחלב משקה חשוב ביותר, שכן החלב ותצרוכתו, דהיינו: חמאה, לבן, גבינה, יוגורט ועוד.. הם מקורות הסיידן הראשוניים במעלה. הסיידן דרוש לגוף ובמיוחד בשנות הגדילה והתחזקות העצמות, כלומר בתקופת הילדות והנעורים. לאישה דרושה אספקת סידן מוגברת, בעת ההריון ובתקופת ההנקה. תצרוכת סידן של התינוק היא הגדולה ביותר, יחסית למשקלו, ובחלב הוא מספקו. ואם רואים ילדים אוכלים סידן או טועמים עפר, זאת מכיוון שחסר להם סידן. כל שהוא כביצה ביצה טובה ממנו - חוץ מבשר (ברכות, מד:) פרש"י: אין לך מין מאכל שיעור כביצה, שלא תהא ביצה טובה לגוף ממנו. שהביצים וכן בשר ודגים, מקורות חשובים ביותר לסיידן. ספקים אחרים של הסיידן, הקטניות, הסויה, פירות (תפוזים) וירקות, במיוחד הירוקים שבהם, וקודם כל ירקות העלה. "חיי בשרים לב מרפא ורקב עצמות קנאה" (משלי יד, ל) אומר המלבי"ם: שחיי הבשר ורפואתו אם יחלש כוחו, הוא תלוי בלב.. ומי שמרים (מכניס) קנאה אל הלב, לא לבד שמכלה את הבשר, כי גם מרקב העצמות ומכלה גופו. עכ"ל. כמו שהקנאה והתמדת הדאגה פוגעת בלב (גשמית ורוחנית) ומרקיבה את העצמות, אף בריחת סידן מדפנות הורידים גורמת להתרחבות הוריד ולפעילות לב מוגברת, והעצמות גם נפגעות ונשברות. שהסיידן + ויטמין D נותן להם את החוסן. "והוא ישב פתח האהל כחם היום" (בראשית יח, א) הגאון רבי מאיר מאזוז שליט"א אומר: "כחם היום" - בגימטרי: ויטמין ד'. מקורות ויטמין D אין צורך לקבלו מהמזון, אלא הוא נוצר מקרינת השמש. רבע שעה של שהיה בשמש עם כפות ידיים חשופות, מספקת את מנת ויטמין D היומית. חשוב לזכור! שזכוכית שוברת קרני שמש, ולכן אם שמים תינוק במרפסת סגורה בזכוכית, לא נקבל מקרינת השמש. ניצול הסיידן משתפר בנוכחות ויטמין D, ויש לו השפעה מכרעת על התקשות העצמות, בהעדרו לא יתחזקו העצמות כראוי. לכן חשוב בתקופת הילדות והנעור, לאכול מזון המועשר בסיידן. בבחינת "חמין ושמן שסכתני אמי בילדותי, הם שעמדו לי בזקנותי"...

אין דבר בלי תפילה

אחד אמר לי: "אני מודה לה' ומהלל ומשבח אותו. למה? כי שמעתי שגם שתי דקות אפשר לדבר עם ה'. הרגו אותי! אחד אמר לי לדבר שלוש שעות, אחד אמר שעתיים, עוד מעט הייתי כמו משה רבינו - ארבעים יום, בכלל הייתי מאבד את הסבלנות." הוא ממשיך ואומר לי: "שמעתי שגם חמש דקות אפשר, והיום אני שמח כל היום כי חמש דקות זה קל לי. אני הולך לים לבד ואומר תיקון הכללי, אני הולך שמח ומתוק לי בנשמה, טוב לי..." אני מודה לאל שנתן לי את הסבלנות והאריכות אפים להסביר את זה, ועוד פעם להסביר, כדי שיידיע יהודי שבשביל להתקרב לה' זה לא זמן, מותק. אתה לא נמצא פה בהשכמה של צה"ל. לאט לאט. מה אתה מסוגל לעשות? רבינו אומר: אני אגיד לך, אתה לא מסוגל לעשות שום דבר בלי תפילה, כי כל דבר בלי תפילה ימררו את חיך כמו מוות, בלי תפילה הכל מר. שכירות - 2500 שקל, אין לי אבא שיתן לי, אין לי מישהו שהשאיר לי ירושה. אתה הולך לעבודה - בשביל פועל כמוך - כמה הוא משלם? - 2000 שקל. אז איך אני אשלם 2500!?! אבל אם אתה מתפלל לה' - תהיה לך פתאום ברכה... אתה תראה...

הרב שלום סבג שליט"א
להשגת הספר והדיסקים 0544243042

שיח שרפי קודש

נשמע מרבי אברהם ז"ל, בשם ר' נתן מברסלב זצ"ל, שנשאל לעניין הגאולה, שלכאורה איך יכול הדבר להיות שבזמן הדורות הקודמים לא באה הגאולה ובדורות אלו האחרונים, אשר יורדים מטה מטה, תבוא הגאולה...? וענה בדרך משל, שהיתה בעולם עיר אחת גדולה, וסביבה חומה בצורה וחזקה להפליא, והמלכים רצו לכבשה והתאמצו בכל כוחותיהם, אך תקוותם נשארה מעל, כי כל חייליהם נפלו מהחיצים שזרקו מהחומה. אחר כך בא מלך אחד חכם מאוד, שהלך סביב החומה והביט עליה, והבין בדעתו שאם יקח כעת את כל הגיבורים מחילותיו ויכו על החומה, יוכל לה עד שיכבשנה, ועשה כן, ונפלו כל חילותיו, ונשאר רק הוא לבדו, והלך סביב החומה

מאור מאיר

שירים

אותיות 'ישראל' ו'בראשית', אומר הזוהר, הן גם אותיות 'שיר אל'. הקדוש ברוך הוא מייחל לש שירים ולתשבחות שלך אליו, כמו שאומרים אנו בתפילת שחרית "הבוחר בשירי זמרה". אומרת הגמרא, שלעתיד לבוא יתבטלו כל הקורבנות, מלבד קורבן "תודה". ומצינו, שאמירת תודה היא חלק משירה וזמר לקב"ה. (עיני מצודות ומלבי"ם על שירת דבורה) ברם, יש ימים, שיש באפשרותנו לשיר לה, ימים עם הרבה מרץ וכוחות ממש כמו 'גבר' כמו שנאמר (שמות טו, א) "אז ישיר משה ובני ישראל", אבל החכמה היא לשיר ולזמר גם כשאין כוח ומרגישים כמו 'אשה לעומת גבר' - עכשיו זה הניסיון. העצה היעוצה לזאת היא, כמו שכתוב בתורה (שמות טו, ב) "ותקח מרים הנביאה את התוף בידה ותצאנה כל הנשים אחריה בתופים ובמחולות, ותען להם מרים שירו לה..." - להתחיל לעשות איזשהו מעשה של שמחה, קצת מוזיקה, קצת שירים ואז חוזרים לעצמנו...

מאיר גואטה



הכסא הריק
אם אתה מאמין שאפשר לקלקל, האמן שאפשר גם לתקן. אם אתה מאמין שאפשר לפגוע, האמן שאפשר גם לרפא.

זכור: דברים יכולים להשתנות מן הגרוע ביותר אל הטוב ביותר... כהרף עין.

אתה נמצא במקום בו נמצאות מחשבותיך. ודא שמחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות.

האם יש משהו שאתה משתוקק לו, או משהו שהיית רוצה מאוד שיקרה? התמקד בו בכל יכולת הריכוז שלך. דמיין לך אותו בפרטי פרטים. אם רצונך איתן דין, וריכוך עז דין, תוכל לממש את משאלותיך.

תקראו, תהנו, תתחזקו, תדפיסו ותעבירו הלאה...
שבת שלום, "מתקנים מדבשי"

חידון לקראת ל"ג בעומר

תודה לעזרא מרום

תשובות לשאלות משבת שעברה:

- מה הקשר בין רבי עקיבא ורבי שמעון בר יוחאי? התשובה: רשב"י היה תלמידו של ר' עקיבא, אחד מחמישה שנותרו אחרי המגיפה. (יבמות, סב:)
 - כמה שנים חי ר' עקיבא? - 120 שנה. ואלו עוד 2 אישים נפטרו בגיל כזה? - התשובה: משה רבינו ורבן יוחנן בן זכאי (ראש השנה, לא.)
 - מה הקשר בין רחל, אשתו של ר' עקיבא, לבין ירושלים של זהב? התשובה: רחל קבלה מבעלה תכשיט מזהב, הנקרא ירושלים של זהב.
 - מי הלשין לרומאים על רשב"י? (שבת, לג) התשובה: יהודה בן גרים.
 - רשב"י ור' אלעזר, בנו, התחבאו במערה. איזה נביא התחבא במערה? ומי החביא במערה, ואת מי? התשובה: אליהו התחבא, ועובדיה החביא 50 בני נביאים מפני אחאב.
 - איזו אימרה מפורסמת של ר' שמעון בר יוחאי קשורה לסעודה? - התשובה: "שלשה שאכלו על שלחן אחד ואמרו עליו דברי תורה, כאילו אכלו משלחנו של מקום" (פרקי אבות, ג)
- השאלות לשבת זו:
- על מה אמר ר' עקיבא: "זה כלל גדול בתורה"?
 - באיזה מקום בארץ נמצאת המערה של רשב"י, ואיזו משפחה יהודית שומרת על ביה"כ, שנמצא סמוך למערה הנ"ל?
 - באיזה גיל התחיל רבי עקיבא ללמוד תורה, ומה גרם לו לכך?
 - כיצד שמרו רשב"י ובנו על בגדיהם שלא יתבלו? (שבת, לג)
 - מדוע מדליקים מדורות בל"ג בעומר?
 - בימי רשב"י לא נראתה הקשת בענן בזכות צידקתו. מי מחכמי התלמוד זכה לכך?
- המשך בשבוע הבא...
- שני יהודים נפגשים ורוצים להתפלל במניין, אלא שהם היחידים שם. מה עושים? אומר האחד: "אני ואתה, אתה ואני, שנינו ביחד - זה כבר 6. עכשיו תגיד את זה גם אתה - ויש לנו 12..."
- אומר השני: "יופי, יש 2 מיותרים, בוא נלך..."
- גבר מת ומגיע לשמיים ורואה תור אינסופי של גברים שנגמר בדלת שמעליה יש שלט: "הגברים שהנשים שלטו בהם". לידזה יש עוד דלת אחת שמעליה כתוב: "הגברים ששלטו בנשים שלהם", וליד הדלת הזאת עומד גבר אחד בלבד - יורם קטן ומצוקמק.
- ניגש אליו הגבר לוחץ את ידו טופח על שכמו ואומר לו בהתלהבות: "כל הכבודו אתה מציל את כבודו של המין הגברי, אנו ממש גאים בך. איך עשית את זה?"
- עונה לו היורם: "אני לא יודע, אשתי אמרה לי לעמוד פה..."
- אנא אמור איזה פרק תהלים אחד להצלחתם של כל העוסקים בעלון קודש זה. אל תשכח: כל המתפלל על חברו - נענה תחילה...